

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वास्ता
लाजवाब
12 नवंबर 2023

दिवाली
की हार्दिक
शुभकामनाएँ



1. पति नहाते हुए सिर पर शैम्पू लगाने के साथ साथ कंधे पर भी लगा रहा था।

पत्नी बोली :- क्या कर रहे हो जी, कंधे पर कौन शैम्पू लगता है जी।

पति :- अरे भागवान तुम को नहीं पता !!

यह Head and Shoulder है.

000000000000000000

2. पति-पत्नी चाय की चुस्कियों के साथ अखबार पढ़ रहे थे।

पत्नी को एक चटपटी खबर दिखी तो उसने पति से कहा, 'खबर छपी है कि एक 70 साल के कुंवारे बूढ़े ने शादी कर ली।' पति ठंडी सांस भरते हुए बोला, बेचारे ने लगभग पूरी जिंदगी समझदारी दिखाई पर बुढ़ापे में अकल मारी गई.!!!!!!



3. अगर आपकी पत्नी दो सिम कार्ड वाला mobile फ़ोन use करती है तो केवल wife नाम से ही save करें wife-1 and wife-2 के नाम से कभी save न करें।



4. एक पति - अक्सर शाम को पति घर जल्दी जाने से क्यों डरते हैं ???

दूसरा पति - क्योंकि बीवी घर जाते ही करियाना और सब्जी की लिस्ट हाथ में थमा बाजार भेज देती है।



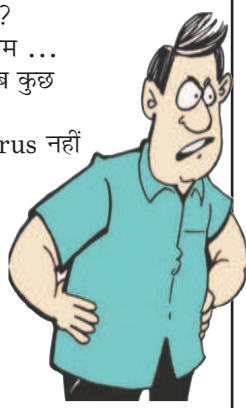
5. डॉक्टर ने मरीज़ की मेमोरी वाश कर दी और पुछा

कुछ याद आ रहा है क्या ?

मरीज़ : सिर्फ़ बीबी का नाम ...

डॉक्टर हंस कर बोले : सब कुछ Format हो गया

मगर Virus नहीं गया।



पति- सुनो मुझे अलादीन का चिराग मिला है।

पत्नी- वाह आपने उससे क्या मांगा?

पति- मैंने पहली बार तुम्हारे लिए कुछ मांगा और कहा कि वह तुम्हारे दिमाग को 10 गुना और बढ़ा दे.

पत्नी- तो क्या उसने ऐसा कर दिया?

पति- वह हंसने लगा और बोला शून्य को किसी से भी गुणा कर दो वह शून्य ही रहता है।

अलादीन और पति दोनों गायब हैं!

मां - देखो बेटा शरारती लड़कों से दूर रहा करो. चिटू- मां, मैं इसी वजह से तो स्कूल नहीं जाता. सुनते ही मां के उड़ गए होश!

> **बेटा -** मां मैं एक दिन बहुत बड़ा आदमी बनूंगा, आपकी झोली खुशियों से भर दूंगा.

मां - पहले ये बातें भरकर फ्रिज में रख नालायक!

> **पति पत्नी से-** मैंने आज अपना 50 लाख का बीमा करवाया है।

पत्नी- ये तो आपने बहुत अच्छा किया

अब मुझे बार-बार ना करना पड़ेगा ना ही कहना पड़ेगा कि अपना ख्याल रखो।



मोबाइल सिम कार्ड का एक कॉर्नर कटा हुआ क्यों होता है? कहानी काफी दिलचस्प

सिम कार्ड का एक कॉर्नर क्यों कटा होता है? इसे मोबाइल में डालने के लिए स्लॉट में भी कट लगाया जाता है, लेकिन क्यों, हम आपको बताते हैं...

मोबाइल फोन के सिम कार्ड को देखकर कभी यह सोचा है कि इसका एक कॉर्नर क्यों कटा होता है? यही नहीं सिम कार्ड मोबाइल में डालने के लिए स्लॉट में भी कट लगाया जाता है, लेकिन क्यों, हम आपको बताते हैं सिम की फुल फॉर्म सब्सक्राइबर आईडेंटिटी मॉड्यूल या सब्सक्राइबर आईडेंटिफिकेशन मॉड्यूल है। यह एक इंटीग्रेटेड सर्किट है, जो मोबाइल के ऑपरेटिंग सिस्टम को ऑपरेट करता है। यह इंटरनेशनल मोबाइल कस्टमर आईडेंटिफिकेशन नंबर और उससे संबंधित जानकारियों को स्टोर करता है। इसकी चौड़ाई 25 मिलीमीटर, लंबाई 15 मिलीमीटर, मोटाई 0.76 मिलीमीटर होती है।

इसलिए कटा होता सिम का एक कोना

दरअसल मोबाइल सिम कार्ड पर कट लगाने का मुख्य कारण सिम कार्ड और कार्ड धारक पिन के कॉन्टैक्ट को सही तरह से बैलेंस करना है। सिम कार्ड का पिन नंबर एक मोबाइल फोन के संबंधित पिन से संपर्क करना चाहिए। सिम को मोबाइल फोन के अंदर सही जगह पर प्लेस करने के लिए कट लगाया जाता है। सिम उल्टा है या सीधा, इसकी पहचान करने के लिए सिम का डिजाइन इस तरह बनाया गया है। अगर लोग सिम उल्टा डाल देते हैं तो उससे चिप खराब होने का भी खतरा रहता है। इसके अलावा अब सिम कार्ड का आकार भी बदल गया है। आजकल ज्यादातर फोन में छोटे सिम इस्तेमाल होते हैं, जिसे मिनी माइक्रो चिप कहा जा सकता है।

सिम में लगी चिप से ही सिग्नल आते हैं

सिम कार्ड में गोल्ड यानी सोने का इस्तेमाल होता है, जो उसे सुरक्षित रखता है। सिम पर चांदी का ऑक्सीकरण करके भी इस्तेमाल किया जाता है। इसी वजह से सिम कार्ड और उसकी मेमोरी चिप लंबे समय तक बिना खराबी के काम करती रहती है। सिम कार्ड में लगी चिप के कारण ही मोबाइल फोन में सिग्नल आते हैं, जिसकी मदद से हम मैसेज या कॉल कर पाते हैं। इंटरनेट चलाते हैं। सिम कार्ड



घर का पता, बैंक अकाउंट का नंबर, डॉक्टर का नाम सेव नहीं रखता, लेकिन अगर आपने एसएमएस में यह जानकारियां किसी को भेजी हैं या कॉन्टैक्ट लिस्ट में नाम के साथ मोबाइल नंबर शेयर किए हैं तो यह सब सिम कार्ड में भी सेव हो जाता है।

फोन से जो डिलीट, वह सिम में सेव होता

अगर यूजर किसी एसएमएस को डिलीट करता है और सोचता है कि वह पूरी तरह डिलीट हो गया तो गलत है। SMS डिलीट करने का मतलब होगा कि अब उसे देख या पढ़ नहीं सकते, लेकिन वह सिम कार्ड में सेव रहता है और वह तब तक सेव रहेगा, जब तक नए डाटा से उसे ओवर-राइट नहीं कर दिया जाता। सिम कार्ड कॉन्टैक्ट लिस्ट, नंबरस, नाम, दिन और टाइम के साथ कॉल हिस्ट्री भी सेव रखता है। यही कारण है कि किसी अपराधी के बारे में पता लगाने के लिए उसके सिम कार्ड का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा फोन की लास्ट लोकेशन भी सिम कार्ड में स्टोर हो जाती है, जिसे ज्यादातर गुमशुदा लोगों की तलाश के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

हैवी वर्कआउट नहीं एक बच्चे की मां असिन का फिटनेस सीक्रेट!



बॉलीवुड एक्ट्रेस असिन अपना साल है। बेहद चुलबुली एक्ट्रेस आज भले ही फिल्मी परदे से दूर हैं पर फिर भी बेहद फिट हैं। वहीं उनकी स्किन भी बहुत क्लीयर और फाइन है। चलिए आज आपको बताते हैं एक्ट्रेस का फिटनेस सीक्रेट....

असिन का फिटनेस सीक्रेट है बैडमिंटन

एक्ट्रेस जहां हेल्दी डाइट और रूटीन के साथ जिम जाती हैं, वहीं खुद को फिट रखने के लिए बैडमिंटन भी खेलती हैं। कार्डियो एंड लाइट वेट एक्सरसाइज करना पसंद करती हैं।

पीती हैं ढेर सारा कोकोनट वॉटर और फ्रेश जूस

एक्ट्रेस लिक्विड डाइट की दिवानी हैं, वो कोकोनट वॉटर और फ्रेश जूस भी भरपूर मात्रा में पीती हैं। ऐसे वो खुद को हाइड्रेटेड रखती हैं और चेहरे पर चमक बनी रहती है।



आयुर्वेदिक फेस मसाज

असिन त्वचा की नेचुरल शाइन कायम रखने के लिए

आयुर्वेदिक मसाज करवाना पसंद करती हैं। पार्लर जाकर फेस मसाज करवाने की बजाय असिन महीने में दो बार आयुर्वेदिक फेस मसाज करवाती हैं।

लाइट मेकअप

एक्ट्रेस को ज्यादा मेकअप करना पसंद नहीं है। इसलिए वो बहुत ही लाइट मेकअप करती हैं। रात को सोने से पहले वो अपना मेकअप जरूर हटा लेती हैं। एक्ट्रेस कहती हैं मेकअप लगाकर सोने से चेहरे के पोर्स बंद हो जाते हैं, त्वचा खुलकर सांस नहीं ले पाती है और पिंपल्स आते हैं।

चंदन का फेस पैक करती हैं इस्तेमाल

महंगे उपचार लेने के बजाए एक्ट्रेस हफ्ते में 1 बार चेहरे पर चंदन लगाती हैं। इससे चेहरे की कोमलता बरकरार रहती है।



10 मिनट में घर पर ऐसे करें क्लीनअप



आएगा पार्लर जैसा ग्लो

त्योहारों का सीजन चल रहा है। 9 दिनों तक भक्त माता रानी की आराधना करते हैं और खूब सारे इवेंट्स भी भाग लेना करते हैं। ऐसे में चेहरे पर निखार बहुत जरूरी होता है। फेस्टिव सीजन में ग्लोइंग स्किन के लिए स्किन को आप घर पर ही आसानी से डीप क्लीन कर सकते हैं। आपको घर पर ही पार्लर जैसा ग्लो मिल जाएगा। आइए आपको बताते हैं ब्यूटी टिप्स....

चेहरे को करें साफ

चेहरा साफ करने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी लें। पानी का तापमान गुनगुने से थोड़ा ज्यादा गर्म होना चाहिए। फिर सॉफ्ट टॉवल या नैपकिन तो पानी में



टोना का करें इस्तेमाल

चावल के आटे से स्किन को साफ करने के बाद टोना का इस्तेमाल करें। आप गुलाब जल का इस्तेमाल करें।



भिगोएं। फिर इस टॉवल को चेहरा पर फेर लें और चेहरे को साफ करें।

चावल के आटे का करें यूज

चेहरे को साफ करने के लिए चावल के आटे में दही मिलाएं और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। इस मिक्स से चेहरे की मसाज करें। जब सूख जाए तो चेहरा गुनगुने पानी से धो लें।

मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक

इस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी लें और उसमें गुलाब जल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। अगर स्किन ड्राई है तो नींबू स्किप करें। इस पैक को कम से कम 5 मिनट के लिए लगाकर रखें और फिर चेहरा धो लें। इस फेस मास्क को लगाने से स्किन टाइट होने में मदद मिलेगी।



'सपने सच होते हैं....'

मेहनत और जुनून ने बनाया जालंधर की सिमरन को न्यायाधीश



कहते हैं मेहनत करने वालों की कभी हार नहीं होती। जब आप पूरी शिद्दत और लगन के साथ किसी काम की शुरुआत करते हैं तो सफलता आपके कदम चूमती ही चूमती है। कुछ ऐसी ही मिसाल कायम की पंजाब के जालंधर की रहने वाली सिमरन ने, जिन्होंने सालों की कड़ी मेहनत कर अपने बचपन का सपना पूरा कर दिखाया हालांकि इसी बीच कई बार उनके कदम लड़खड़ाए भी लेकिन परिवार व शिक्षकों के हौसले ने उनकी हिम्मत को टूटने नहीं दिया। बस इसी जज्बे को साथ लिए सिमरन ने जज बनने का सपना पूरा कर दिखाया।

गलतियों से सीख लेकर आगे बढ़ती गई सिमरन

पंजाब केसरी को दिए इंटरव्यू में सिमरन ने अपनी कामयाबी का सफर साझा किया। पहले वकालत-मुकद्दमेबाजी और फिर उनकी दिलचस्पी जज बनने में हुई। ऐसा नहीं कि उन्हें पहली बार में ही यह सफलता हासिल हो गई। इससे पहले भी वह कई बार एग्जाम की तैयारी कर चुकी थी और एग्जाम दे चुकी थी लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली। इस पर वह कई बार रोई भी और टूटी भी लेकिन परिवार ने उन्हें हौसला बांधा कि वह हार ना मानें

और दोबारा कोशिश करती रहे। बस परिवार के सहयोग के साथ सिमरन

ने अपनी कोशिशों को जारी रखा और पिछली गलतियों से सिखती गई और आगे बढ़ती गई। उनकी मेहनत रंग लाई, जज का पेपर क्लीयर कर सिमरन ने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया।

परिवार का सहयोग बना ताकत

सिमरन की इस सफलता के पीछे उनके परिवार का खास सहयोग रहा। सिमरन के जज बनने के सपने को साकार करने में उनके माता-पिता और बुआ का सबसे अहम योगदान रहा। वहीं सिमरन ने अपने शिक्षकों को भी अपनी इस सफलता का श्रेय दिया, जिन्होंने सिमरन को कड़ी कोचिंग देकर उनका सपना साकार करवाया।

यह सिर्फ सिमरन की कहानी नहीं बल्कि हर उस आम लड़की की कहानी है जो कुछ बनने का सपना देखती है। बस, आपको कड़ी मेहनत कर, खुद पर विश्वास रखना है। रास्ते खुद-ब-खुद बनते जाएंगे।

सिमरन का कोट

'सपने देखने चाहिए क्योंकि ये सच होते हैं। मेरा सपना पूरा हुआ... बस आपको अपना आत्म-विश्वास बनाए रखना है और पॉजिटिव रहना है क्योंकि यही आत्म विश्वास ही आपको आगे लेकर जाएगा। यदि आप किसी सपने को देखते हो तो उसे पूरा करने की हिम्मत रखें। आपकी कड़ी मेहनत ही इन सपनों को पूरा करेगी।'

बच्चे के पाचन तंत्र पर भारी पड़ सकती हैं ये चीजें

1 साल से पहले भूलकर भी ना दें इसे

6 महीने से पहले तक डॉक्टर बच्चे को मां का दूध पीने की ही सलाह देते हैं। हालांकि इसके बाद उन्हें ठोस आहार खिलाना शुरू किया जाता है। 6 महीने के बाद भी उन्हें ठोस आहार देने से पहले सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि इस समय में भी उन्हें किसी तरह का इन्फेक्शन, एलर्जी या फिर अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। 1 साल के होने तक बच्चे का पाचन तंत्र पूरी तरह से विकसित नहीं होता ऐसे में इसलिए तब तक उन्हें कोई भी चीज सोच समझकर और डॉक्टरी सलाह पर ही खिलानी चाहिए। आज आपको कुछ ऐसी चीजें बताते हैं जो आपको बच्चे को 1 साल से पहले नहीं देनी चाहिए। आइए जानते हैं

गाय का दूध

पहले साल तक बच्चे को मां का दूध या फिर फॉर्मूला मिल्क ही देना चाहिए। गाय के दूध में प्रोटीन मौजूद होता है जिसे बच्चे आसानी से पचा नहीं पाते। ऐसे में इसके चलते उनकी किडनी पर दबाव पड़ता है। कुछ बच्चे गाय के दूध में मौजूद लैक्टोज को भी नहीं पचा पाते जिसके कारण उन्हें दस्त हो सकते हैं। ऐसे में गाय का दूध पीने से बच्चों को कब्ज, गैस और पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा यह दूध बच्चों के शरीर में मौजूद आयरन को प्रभावित करता है जिसके कारण बच्चों में इसकी कमी हो सकती है और उन्हें एनीमिया की समस्या हो सकती है। बच्चों का जब जन्म होता है तो उनमें आयरन काफी मात्रा में मौजूद होता है लेकिन 6 महीने के आसपास उनके शरीर में यह आयरन खत्म होने लगते हैं। ऐसे में गाय का दूध उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है।

नमक

शरीर के अंदर सोडियम का स्तर बनाए रखने के लिए किडनी जिम्मेदार होती है। परंतु बच्चे की किडनी पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती ऐसे में उनके लिए ज्यादा नमक खाना नुकसानदायक हो सकता है। बच्चे को ज्यादा नमक की जरूरत नहीं होती। उन्हें बस दिन में एक ग्राम से कम मात्रा में नमक चाहिए होता है जो उन्हें फॉर्मूला मिल्क या फिर मां के दूध के जरिए मिल जाता है। ऐसे में जब भी आप बच्चे के लिए खाना बनाएं तो उसमें नमक कम मात्रा में ही रखें।



फलों का जूस

फलों के जूस में भी चीनी और कैलोरी काफी मात्रा में मौजूद होती है। ऐसे में यह बच्चों के पाचन को प्रभावित कर सकती है। बच्चे का पाचन तंत्र ज्यादा चीनी को संभालने में असमर्थ हो सकता है जिसके कारण उन्हें दस्त, गैस या फिर पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में एक साल से कम उम्र के बच्चों को आप फलों का जूस न ही दें।

चीनी

चीनी कई बार प्रोसेस होने के बाद तैयार की जाती है जिसके कारण यह कई तरह के केमिकल के संपर्क में आती है। ऐसे में यह बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। इसके सेवन से बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर हो सकती है। इसके अलावा बच्चों के दांत भी सड़ सकते हैं। ऐसे में बच्चे को 1 साल से पहले शुगर न ही दें। अगर फिर भी आप मीठा देना चाहते हैं तो मैश किया हुआ केला, स्तनपान या फॉर्मूला मिल्क का दूध ही इस्तेमाल करें।

अंगूर

कुछ पेरेंट्स छः महीने के बाद बच्चे को छिलके के साथ अंगूर दे देते हैं ऐसे में बच्चे भी इसे पूरा खा लेते हैं लेकिन पूरा अंगूर खाने से उनका गला बंद हो सकता है और उनका दम भी घुट सकता है। ऐसे में आप बच्चों को यदि अंगूर देना चाहते हैं तो उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर ही खिलाएं।

शहद

कई बार शहद में कुछ ऐसे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो बच्चे की आंतों में विषाक्त पदार्थ का उत्पादन कर सकते हैं। इसके चलते बच्चे को गंभीर बीमारी भी हो सकती है। इसलिए आप कोशिश करें कि 1 साल से पहले उन्हें शहद न ही खिलाएं। शहद एक तरह की चीनी ही होता है ऐसे में इसका सेवन बच्चे को न करवाने से उन्हें दांतों में सड़न भी नहीं होगी।





15 मिनट में बनेगी स्किन परिणीति चोपड़ा जैसी ग्लोइंग

बस ट्राई करें ये सुंदरता के उपाय

परिणीति चोपड़ा की क्यूटेनेस का हर कोई दीवाना है। उनकी एक्टिंग के साथ उनकी बॉडी और स्किन भी कमाल की ग्लोइंग है। शूट के दौरान एक्ट्रेस को हैवी मेकअप लगाना पड़ता है, इससे स्किन काफी हद तक डैमेज होने का खतरा रहता है। लेकिन महज 15 मिनट की स्किन केयर से वो अपनी स्किन को ग्लोइंग बना लेती हैं। आइए आपको भी बताते हैं परिणीति की ग्लोइंग स्किन का राज.....

क्लींजर

एक्ट्रेस अपने दिन की शुरुआत चेहरे पर सूट करने वाले क्लींजर से सफाई करके करती हैं। वो अपनी गर्दन और चेहरे को ढंग से साफ करके ये सुनिश्चित करती हैं कि उनमें कोई धूल मिट्टी न लगी हो।

मॉइश्चराइजर

एक्ट्रेस घर से बहार जाने से पहले चेहरे को बहुत अच्छे से एलोवेरा के साथ मॉइश्चराइज करती हैं। वो कोशिश करती हैं कि उनके वो पूरी बॉडी अच्छे से मॉइश्चराइजर के साथ हाइड्रेट कर लें। एक्ट्रेस को नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करना ही पसंद है। वो घर से बाहर निकलते हुए भी चेहरे पर एलोवेरा ही लगाती हैं।

लिप बाम

होंठ बहुत ही नाजुक होते हैं और बहुत आसानी से फट जाते हैं, इससे बचने के लिए

एक्ट्रेस लिप बाम लगती हैं। एक्ट्रेस अपने साथ पूरे दिन कई तरह का लिप बाम कैरी करती हैं।

अच्छी नींद

एक्ट्रेस की कोशिश रहती है कि वो 8 घंटे की अच्छी नींद लें। वो अपनी डाइट में विटामिन से भरपूर चीजों के साथ एंटीऑक्सीडेंट चीजों को शामिल करती हैं। इतना ही नहीं वो खुद को हाइड्रेट रखने के लिए सारा दिन पानी पीती रहती हैं।



शरीर में आयरन की कमी होने पर दिखते हैं ऐसे लक्षण इन फूड्स के साथ करें दूर



शरीर के लिए पोषक तत्व बेहद जरूरी होते हैं। इनकी कमी होने पर शरीर में कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। पोषक तत्वों की बात करें तो आयरन भी उन्हीं में से एक है। आयरन एक ऐसा जरूरी पोषक तत्व है जो पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, आयरन हीमोग्लोबिन का एक महत्वपूर्ण घटक माना जाता है। इसकी कमी होने पर शरीर में स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बन पाती। लाल रक्त कोशिकाओं की कमी के कारण आयरन की कमी होने लगती है जिसे एनीमिया कहते हैं। भारत में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में एनीमिया की समस्या ज्यादा होती है। तो चलिए आज आपको बताते हैं इसकी कमी होने पर शरीर में क्या संकेत दिखते हैं और आप कैसे कमी को पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं....

क्या होती है आयरन की कमी?

आयरन की कमी से दुनियाभर में कई लोग जूझ रहे हैं। यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। मुख्य तौर पर बच्चों को, गर्भवती महिलाओं को, पीरियड्स के दौरान और किडनी डायलिसिस करवाने वाले मरीजों के शरीर में इसकी कमी हो सकती है। आपको बता दें कि शरीर आयरन खुद नहीं बनाता इसके कमी पूरी करने के लिए आपको डाइट में कुछ हेल्दी चीजें शामिल करने की जरूरत होती है। ऐसे में आजकल के खराब खान-पान के चलते अक्सर कई लोग आयरन की कमी का शिकार हो रहे हैं।

किस वजह से होती है आयरन की कमी?

आयरन की कमी तीन मुख्य कारणों से होती है जिसमें से पहला है खाने में आयरन युक्त पदार्थ शामिल न करना। आयरन अवशोषित करने में परेशानी होना आदि। इन सभी

कारणों की वजह से शरीर में आयरन की मात्रा कम हो सकती है।

लक्षण

इसके कमी होने पर शरीर में कई लक्षण नजर आते हैं जैसे

- . कमजोरी
- . थकान
- . स्किन का पीला पड़ना
- . सांस लेने में परेशानी
- . बेहोशी
- . सिरदर्द
- . दिल की धड़कन बढ़ना
- . छाती में दर्द
- . हाथ पैर ठंडे होना
- . बालों का झड़ना
- . मुंह के किनारों का फट जाना
- . गले में खराश
- . सूजी हुई जीभ

किन फूड्स से पूरी करें कमी

आयरन की कमी होने पर आप डाइट में सी फूड, साबुत अनाज, बीज, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, चिकन, अंडे, मछली, हरे मटर, ब्रोकली, ब्रेसल्स स्प्राउट्स आदि शामिल कर सकते हैं।

क्या न खाएं?

इसके अलावा आयरन की कमी होने पर कुछ फूड्स से परहेज करें। यह चाय, कॉफी, शराब जैसे पदार्थों से परहेज करें इनमें कैल्शियम और फाइबर काफी ज्यादा मात्रा में मौजूद होते हैं।

दूध का रंग सफेद और गाय का दूध हल्का पीला क्यों होता है?

गाय हो या भैंस दोनों हरी घास खाती हैं। आखिर दूध के सफेद रंग के पीछे की कहानी क्या है? कहीं कोई वैज्ञानिक कारण तो नहीं, आइए जानते हैं...

दूध हर घर का हिस्सा है। बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक दूध पीते हैं। खाने की चीजों में दूध इस्तेमाल होता है। पूजा पाठ-अनुष्ठान में दूध का प्रयोग होता है, लेकिन कभी सोचा है कि दूध का रंग सफेद ही क्यों होता है? हालांकि कलरफुल रूह हफ्जा या कोई अन्य कैमिकल मिलाने से इसका रंग बदल जाता है, लेकिन दूध का अपना



वास्तविक रंग हमेशा सफेद ही क्यों होता है? गाय के दूध का रंग हल्का पीला होता है, जबकि गाय हो या भैंस दोनों हरी घास खाती हैं। आखिर दूध के सफेद रंग के पीछे की कहानी क्या है? कहीं कोई वैज्ञानिक कारण तो नहीं, आइए जानते हैं...

दूध क्या है और इसमें कौन-कौन से तत्व होते?

शरीर के लिए दूध काफी महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसमें कई पोषक तत्व होते हैं। लेकिन दूध क्या है? दूध जलीय रूप में मिल्कफैट ग्लोब्यूलस का पायस है। दूध में कैल्शियम, विटामिन बी, विशेष रूप से विटामिन बी2 और वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी और ई होते हैं। दूध में प्रोटीन, वसा, लैक्टोज, कार्बोहाइड्रेट, के साथ फॉस्फोरस और कई अन्य बायोएक्टिव तत्व भी पाए जाते हैं।

दूध फोर्टिफिकेशन के लिए अच्छा प्रोडक्ट है, क्योंकि इसमें उच्च पोषण वाला घनत्व होता है। वहीं शरीर के अंदर मौजूद कुछ केमिकल्स की वजह से बच्चों को जन्म देने की क्षमता रखने वाले धरती पर मौजूद सभी जीवों के दूध का रंग सफेद होता है।

प्रोटीन दूध के सफेद रंग का कारण

दूध का रंग सफेद होने का कारण इसमें मौजूद सफेद रंग का कैसिन है। कैसिन दूध में मौजूद प्रोटीन में से एक प्रोटीन होता है। दूध में मौजूद कैल्शियम और फॉस्फेट के साथ मिलकर कैसिन छोटे छोटे कण बनाता है। इन कणों को मिसेल कहते हैं। जब

मिसेल पर सूर्य की रोशनी पड़ती है तो वह प्रकाश को सोखने की बजाय इसे रिफ्लेक्ट कर देता है, जिससे रोशनी वातावरण में बिखर जाती है और इस बिखराव के कारण दूध का रंग सफेद हो जाता है। इसके अलावा दूध में मौजूद फैट भी इसके सफेद रंग का कारण होता है। इससे हम कह सकते हैं कि दूध के सफेद रंग के पीछे वैज्ञानिक कारण होता है।

गाय के दूध का हल्का पीला होने का कारण

भैंस या किसी भी ऐसे जानवर का दूध, जो बच्चे को जन्म दे सकता है, सफेद रंग का होता है, लेकिन गाय भी जननी है, फिर भी उसके दूध का रंग हल्का पीला होता है। ऐसा होने के पीछे भी वैज्ञानिक कारण है। एक तो ऐसा गाय के दूध के पतला होने के कारण होता है। दूसरा दूध को सफेद रंग का बनाने में फैट का अहम योगदान होता है, लेकिन गाय के दूध में फैट की मात्रा कम होती है। इसमें कैसिन की मात्रा भी कम होती है, जिसकी वजह से गाय का दूध हल्के पीले रंग का होता है। जिस दूध में कैसिन और वसा की मात्रा जितनी ज्यादा होगी, उस दूध का रंग उतन ही ज्यादा सफेद होगा।

प्राकृतिक तरीकों से घर पर ही बनाएँ ये 5 माउथवॉश

ब्रश करने के बाद भी कई लोगों के मुँह से बदबू आने की समस्या बनी रहती है। इसकी वजह से उन्हें काफी शर्मिंदगी झेलनी पड़ सकती है। इसलिए लोग बाज़ार से खरीदे हुए

अगर आपके मुँह से बदबू आती है तो आप घर में बने हुए प्राकृतिक माउथवॉश का नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

साथ ही कैविटी से लड़ने में मदद करता है। एंटीऑक्सीडेंट गुण की वजह से लौंग दांतों दर्द के साथ मुँह की दुर्गंध से राहत देने का काम करता है। वहीं, दालचीनी स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटन्स नामक



माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ये बाज़ार के बैक्टीरिया और माउथवॉश महंगे तो होते ही हैं इनका असर भी लंबे समय तक नहीं रहता। इन माउथवॉश में अल्कोहल होता है, जिससे आपका मुँह सुख सकता है, लेकिन आप घर में बने हुए माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं, तो आप मुँह से आने वाली बदबू से मुक्ति पा सकते हैं। चलिए जानते हैं आप घर में कौन से माउथवॉश बना सकते हैं-

एलोवेरा जूस

एलोवेरा सिर्फ बाल और त्वचा के लिए ही फायदेमंद नहीं है बल्कि हमारी ओरल हेल्थ के लिए भी बहुत लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से मसूड़ों से ब्लीडिंग और प्लाक को कम करने में मदद मिलती है। एलोवेरा के रस को पानी में मिला लें और हर दिन ब्रश करने के बाद इस घोल से दो-तीन बार कुल्ला करें। इससे दिनभर आपकी साँस तरोताजा बनी रहेंगी।

पेपरमिंट और टी ट्री ऑयल

अगर आपके मुँह से बदबू आती है तो आप पेपरमिंट और टी ट्री ऑयल से बने माउथवॉश का इस्तेमाल करें। एंटीबैक्टीरियल गुण होने की वजह से टी ट्री आयल मुँह की बड़ पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। पुदीने साँसों को ताजगी देता है। एक कप में थोड़ा गुनगुना पानी लें और उसमें 2-3 बूंद पिपरमिंट ऑयल और 2-3 बूंद टी ट्री ऑयल की डालें। हर दिन सुबह और शाम इस मिश्रण से कुल्ला करें।

लौंग और दालचीनी

लौंग और दालचीनी आपकी साँसों को तरोताजा रखने के

ओरोफेशियल कंडीशन से आपके ओरल हेल्थ को बनाए रखता है। एक कप पानी में कुछ बूँदें दालचीनी का तेल और कुछ बूँदें लौंग का तेल मिलाएँ और हर दिन इस मिश्रण को दाँतों पर लगायें और पानी से कुल्ला करें।

नींबू का रस

नींबू दाँतों और मुँह की सफ़ाई के लिए बहुत फ़ायदेमंद है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुँह में पनप रहे बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी मौजूद होता है, जो मुँह की दुर्गंध को कम करने में मदद करता है। एक कप गुनगुने पानी में दो-तीन चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अब इससे 1 मिनट तक कुल्ला करें। इसके नियमित इस्तेमाल से आपको मुँह की बदबू से छुटकारा मिलेगा।

एप्पल साइडर विनेगर से बनाएँ माउथवॉश

एप्पल साइडर विनेगर मुँह की बदबू को दूर करने में काफी प्रभावी साबित हो सकता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुँह के बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। इसके साथ ही यह मुँह के पीएच संतुलन को भी बनाए रखने में मदद करता है। इस माउथवॉश को बनाने के लिए एक कप पानी में दो चम्मच एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं। रोजाना ब्रश करने के बाद इस मिश्रण से कुल्ला करें। हालाँकि, ध्यान रखें कि इसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल न करें।

तो, आप भी अपने दाँतों और मसूड़ों को दुर्गन्धरहित रखने और दिनभर तरोताजा साँसों के लिये घर में इन माउथवॉश को बनाकर इस्तेमाल करें।

'कितनी मोहब्बत है' फेम टीवी एक्ट्रेस कृतिका कामरा आज अपना जन्मदिन मना रही हैं। 35 साल की ये एक्ट्रेस देखने में बेहद फिट हैं। बिजी शेड्यूल के बावजूद उनकी बॉडी टॉन्ड रहती है क्योंकि वो अपने डाइट और वर्कआउट पर खूब ध्यान देती हैं। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस का डाइट और वर्कआउट रूटीन.....

योग से होगा

एक्ट्रेस टोंड बॉडी पाने के लिए बिना वजन के बॉडीवेट और स्ट्रेथ ट्रेनिंग का अभ्यास करती हैं। वो रोजाना योगाभ्यास भी करती हैं। कृतिका जिम फ्रीक नहीं गै और मशीनों पर वर्कआउट करने से उन्हें नफरत है। वो योगाभ्यास समेत बाहरी गतिविधियों का लुत्फ उठाना काफी पसंद करती है। ऐसे में जब भी उन्हें थोड़ा

समय मिलता है तो वह तरह- तरह की कार्डियो एक्सरसाइज करती हैं।

जुंबा है बेहद पसंद

कृतिका को जुंबा करना बहुत पसंद है। ये एक कार्डियो एक्सरसाइज है जिसे म्यूजिक के साथ किया जाता है। इससे पूरे शरीर का अभ्यास होता है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग करती हैं फॉलो

एक्ट्रेस अपने जिन की शुरुआत नींबू पानी या ब्लैक कॉफी के साथ थोड़ा पानी पी कर करती हैं। इसके अलावा वो इंटरमिटेंट फास्टिंग फॉलो करती हैं। इसमें वह 16 घंटे का उपवास रखती हैं और दिन के आठ

घंटे के अंदर खाना खाती हैं। इसके अलावा वो कभी-कभी लो- कार्ब डाइट भी लेती हैं, जिसमें वो दिन भर में अनुमान 20- 50 ग्राम कार्ब का सेवन करती हैं।



योग और जुंबा है
कृतिका कामरा का
फिटनेस सीक्रेट
वर्किंग वुमन कर
सकती हैं फॉलो



एक्ट्रेस को भारतीय खाना जैसे रोटी, सब्जी और दाल पसंद है। भूख लगने पर वो मुट्ठी भर मेवे भी खाती हैं। इसके साथ ही जितना हो सके, वो मैदा और चीनी से दूर रहती हैं।

ज्यादा टॉफी खाने से बच्चों को होगा नुकसान



इस प्रकार माता-पिता की ये आदतें

बच्चे जब भी पेरेंट्स को ज्यादा तंग करते हैं तो माता-पिता उन्हें टॉफी या चॉकलेट दे देते हैं। टॉफी या चॉकलेट कुछ समय के लिए बच्चे को शांत कर सकती है लेकिन बाद में यही आदत उनके लिए परेशानी खड़ी कर सकती है। ज्यादा मात्रा में टॉफी खाने से बच्चे की सेहत पर भी बुरा असर होता है। इसके अलावा कुछ बच्चे तो टॉफी, चॉकलेट, चिप्स और जंक फूड खाने की जिद ही करने लगते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनके जरिए आप बच्चों को यह आदत छुड़वा सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे....

बताएं टॉफी खाने के नुकसान

बच्चे को यदि आप कोई बात प्यार से समझाएं तो वह आसानी से आपकी बात समझेंगे। ऐसे में जरूरी है कि आप बच्चों को टॉफी खाने के नुकसान के बारे में बताएं। इससे बच्चे धीरे-धीरे अपनी आदत छोड़ देंगे।

धीरे-धीरे होगा असर

यह आदत बच्चे एकदम से नहीं छोड़ेंगे। इसे बदलने में उन्हें थोड़ा समय लगेगा। टॉफी की जगह आप बच्चे को कोई हेल्दी चीज देने की आदत डाल सकते हैं।

पेरेंट्स भी करें कंट्रोल

बच्चों की यदि आप टॉफी खाने की आदत बदलना चाहते हैं तो पहले अपनी आदत बदलें। टॉफी, चिप्स और चॉकलेट पेरेंट्स ही बच्चों को देना शुरू करते हैं। ऐसे में आप उनके सामने खुद भी चॉकलेट न खाएं। धीरे-धीरे बच्चों की आदत खुद ही बदल जाएगी।

गिफ्ट दें

जब बच्चे अपनी टॉफी खाने की आदत कम कर रहे हैं तो आप उन्हें खुद भी तोहफा दें। जैसे आप उन्हें उनकी किसी पसंदीदा जगह पर घूमने के लिए लेकर जा सकते हैं। इसके अलावा उन्हें किसी मनपसंदीदा एक्टिविटी में शामिल करें। इस तरह बच्चे अपनी आदत खुद ही बदलने लगेंगे।

बच्चों के लिए टॉफी के नुकसान

पोषक तत्वों की कमी

ज्यादा टॉफी खाने से बच्चों को पोषण संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। टॉफी, चॉकलेट जब बच्चे ज्यादा खाते हैं तो वह रोटी, सब्जी और अन्य चीजें खाने में सौ तरह के नखरे दिखाते



हैं ऐसे में उनकी शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

बढ़ जाएगी ब्लड शुगर

टॉफी खाने से बच्चों की ब्लड शुगर बढ़ सकती है। यह बच्चे का वजन बढ़ा सकती है। ऐसे में उनकी यह आदत जरूर छुड़वाएं।

दांत होंगे खराब

ज्यादा टॉफी खाने से बच्चे के दांत भी खराब हो सकते हैं। इसमें मौजूद शुगर बच्चे के दांतों में कैविटी और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। शुगर हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ाती है जिससे एसिड बढ़ने लगता है और इनेमल खराब हो सकता है।

पेट संबंधी समस्याएं

टॉफी का ज्यादा सेवन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं बढ़ा सकता है। इसके कारण बच्चों को दस्त, सूजन और ऐंठन की समस्या हो सकती है।

क्यों सुहागरात के दिन दूल्हा-दुल्हन को पिलाया जाता है दूध? वजह जानकर रह जाएंगे हैरान



ऐसे बनाया जाता है ये दूध

सबसे पहले हम आपको यह बताएंगे कि यह दूध बनाया कैसे जाता है। यह कोई साधारण दूध नहीं होता है। बल्कि इसमें केसर, चीनी, हल्दी, काली मिर्च पाउडर, बादाम और अन्य चीजों को डालकर इसे खूब उबाला जाता है और फिर गुनगुना होने के बाद ही इसे पीने के लिए लिया जाता है।

सुहागरात में दूध पीने के क्या हैं कारण

परंपराओं के अनुसार ऐसा माना जाता है कि सुहागरात

वाले दिन दूल्हा दुल्हन को केसर का दूध इसलिए पिलाया जाता है, ताकि उनके आने वाले जीवन में केसर के दूध की तरह मिठास बनी रहे। जिस तरह केसर का रंग सुंदर होता है और वह दूध में घुलने के बाद और भी सुंदर दिखता है। इसी तरह पति और पत्नी का जीवन भी साथ में खुशहाल बना रहता है।

औषधीय गुणों के अनुसार देखा जाए तो दूध में मिलाई जाने वाली यह सारी चीजें केसर, चीनी, हल्दी, काली मिर्च पाउडर, बादाम पोषक तत्वों से

भरपूर होती है। जिसमें से केसर ट्रिप्टोफैन से भरपूर होता है, जो मूड को खुशहाल बनाता है और सेक्सुअल पावर बढ़ाता है। जो मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने और चिंता को कम करने के लिए फायदेमंद होती है।

वैज्ञानिक कारण के हिसाब से देखा जाए तो केसर, चीनी, हल्दी, काली मिर्च पाउडर, बादाम इन सारी चीजों को जब उबाला जाता है तो इसमें से कुछ ऐसे तत्व निकलते हैं, जो रोमांस को बढ़ाने में मदद करते हैं।

खासतौर पर यह दूध पुरुष पार्टनर को एनर्जी देता है। इसे पीने से नर्वसनेस कम हो जाती है और जोश और उत्साह बढ़ जाता है। इतना ही नहीं केसर वाले दूध को पीने से संभोग के लिए दूल्हा दुल्हन को ताकत मिलती है। दूध में मिलाई जाने वाली यह सारी चीजें उबलने के बाद इम्यूनिटी बूस्टर का भी काम करती है।



अक्सर आपने कई फिल्मों और टीवी सीरियल्स में देखा होगा कि शादी की पहली रात दुल्हन अपने पति के लिए दूध का ग्लास लाती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि सुहागरात वाली रात को केसर का दूध क्यों पिलाया जाता है। अगर आपको भी इसके पीछे का कारण नहीं पता तो कोई बात नहीं। हम आपको इस लेख में बताएंगे।

शादी में होने वाली हर छोटी बड़ी रस्मों के पीछे कोई ना कोई कारण जरूर होता है। इसी तरह से सुहागरात पर दूध पिलाने की रस्म के पीछे भी कई कारण बताए गए हैं, शादी के बाद दूल्हा-दुल्हन के लिए सुहागरात की रात बहुत खास होती है। इसके चलते आज हम आपको इस लेख के द्वारा बताएंगे कि सुहागरात वाली रात दूल्हा-दुल्हन केसर का दूध क्यों पीते हैं।

पिता स्टेनोग्राफर, 2 भाई, खुद आईआईटी से ग्रेजुएट...

कौन हैं देश की सबसे अमीर सेल्फ मेड महिला राधा वेम्बू?

'360 वन वेल्थ हुरुन इंडिया रिच लिस्ट 2023' जारी हुई, जिसमें देश की सबसे अमीर महिलाओं की सूची में राधा वेम्बू टॉप पर हैं, जानिए कौन हैं...

फाल्गुनी नायर को पछाड़कर देश की सबसे अमीर सेल्फ मेड बिजनेस वूमेन का खिताब जोहो कॉर्पोरेशन की फाउंडर राधा वेम्बू को मिला है। 36 हजार करोड़ रुपये की नेटवर्थ के साथ 50 वर्षीय राधा हुरुन रिच लिस्ट 2023 की हालिया रिपोर्ट में पहले नंबर पर हैं। राधा देश के 100 सबसे अमील लोगों की सूची में 44वें स्थान पर हैं। फाल्गुनी 22500 करोड़ रुपये की नेटवर्थ इस सूची में 86वें स्थान पर हैं।

हेड ऑफिस अमेरिका में और 9 देशों में 12 ऑफिस

राधा वेम्बू सॉफ्टवेयर कंपनी जोहो कॉर्पोरेशन की फाउंडर हैं। यह कंपनी उनके भाई श्रीधर वेम्बू की थी, जिसका नाम एडवेंटेनेट था, लेकिन 1996 में इसका नाम बदलकर जोहो कर दिया गया है। तब से वह अपने दोनों भाइयों श्रीधर और शेखर के साथ मिलकर इस कंपनी को आगे बढ़ा रही हैं। जोहो सॉफ्टवेयर कंपनी है। कंपनी का एक बड़ा ऑफिस चेन्नई में है, लेकिन इसका हेड ऑफिस अमेरिका के ऑस्टिन में है, जो 375 एकड़ में फैला है। दुनिया भर के 9 देशों में कंपनी के करीब 12 ऑफिस हैं।

2 भाइयों के साथ मिलकर मुकाम हासिल किया

राधा वेम्बू का जन्म 24 दिसंबर 1972 को चेन्नई, तमिलनाडु में हुआ था। उनके पिता मद्रास हाईकोर्ट में स्टेनोग्राफर थे। उन्होंने चेन्नई में स्कूली पढ़ाई की और फिर उन्होंने प्रतिष्ठित IIT मद्रास से इंडस्ट्रियल मैनेजमेंट की डिग्री ली। राधा शादीशुदा हैं और उनका एक बच्चा भी है। वह चेन्नई में रहती हैं। कंपनी में राधा की बहुत बड़ी हिस्सेदारी है। वह कंपनी में ईमेल सर्विस, जोहो मेल के प्रोडक्ट मैनेजमेंट और कॉर्पस फाउंडेशन



की निदेशक भी हैं। राधा जानकी हाईटेक एग्री प्राइवेट नामक एग्रीकल्चर एनजीओ की डायरेक्टर हैं।

250 मेंबर्स की टीम के साथ संभालती मैनेजमेंट

राधा एक रियल एस्टेट कंपनी भी संभालती हैं। ग्लोबल लेवल पर माइक्रोसॉफ्ट और गूगल जैसे टॉप कंपनियों को टक्कर देते हुए जोहो दुनिया के टॉप-5 बिजनेस ईमेल प्रॉवाइडर्स में से एक है। इसका श्रेय राधा वेम्बू को ही जाता है। राधा जोहो वर्कप्लेस को मैनेज करती हैं, जिसमें 250 सदस्यों की टीम है। राधा के बारे में सबसे दिलचस्प बात यह है कि उनको लाइमलाइट में रहना पसंद नहीं है। जोहो इस समय वॉट्सऐप की प्रतिद्वंदी ऐप के बीटा वर्जन पर काम कर रही है, जिसका नाम अरात्ताई, मतलब चैट यानी बातचीत है।



बिना चीनी की एक कप कॉफी देगी ढेरों स्वास्थ्य सुविधाएं, जानकर बना लेंगे डाइट का हिस्सा

बहुत से लोग दिन की शुरुआत गर्मा-गर्म कॉफी के साथ करते हैं। शरीर को एनर्जी देने वाली यह ड्रिंक स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभकारी मानी जाती है। यह शरीर को एनर्जी देने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी ठीक रखने में मदद करती है। रोजाना कॉफी पीने से वजन भी कंट्रोल में रहता है। सिर्फ दूध वाली ही नहीं बल्कि ब्लैक कॉफी भी शरीर को कई तरह के फायदे देती है। एक्सपर्ट्स की मानें तो कॉफी में मौजूद कैफीन मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मदद करती है। इसमें मैग्नीजियम, विटामिन-बी3, मैंगनीज, पोटाशियम, विटामिन-बी, विटामिन-बी5, बी2 मौजूद होता है जो सेहत के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि बिना चीनी की कॉफी पीने से शरीर को क्या-क्या फायदे होते हैं।

वजन होगा कम

यदि आप बढ़ते हुए वजन को कंट्रोल में करना चाहते हैं तो ब्लैक कॉफी को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। चीनी, क्रीम के बिना ब्लैक कॉफी में कैलोरी काफी कम मात्रा में पाई जाती है। इसके अलावा इसमें मौजूद कैफीन मेटाबॉलिज्म का स्तर बढ़ाने और शरीर में से एक्स्ट्रा फैट कम करने में भी मदद करता है।

दिल संबंधी बीमारियां होगी दूर

कॉफी एंटीऑक्सीडेंट्स का भी बहुत अच्छा स्रोत मानी जाती है। बिना चीनी की कॉफी पीने से शरीर को दौगुणे फायदे मिलते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त होने के कारण यह शरीर को मुक्त कणों के प्रभाव कम करने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से दिल संबंधी बीमारियों, कैंसर और कम उम्र में शरीर के बढ़ते लक्षण कम होते हैं। इसके अलावा यह एंटीऑक्सीडेंट्स कई बीमारियों का जोखिम कम करने में भी मदद करते हैं।

शरीर को मिलेगी ताकत

यदि आप शरीर को फिट रखने के लिए रोज कसरत

करते हैं तो भी आपके लिए बिना मीठा की कॉफी बेहद लाभकारी हो सकती है। इसमें पाया जाने वाला कैफीन एड्रेनालाईन का स्तर बढ़ाकर शारीरिक प्रदर्शन सुधारने में मदद करता है। कैफीन व्यायाम के दौरान ऑक्सीडेशन का स्तर बढ़ाता है जिससे शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा एनर्जी और फैट बर्न होता है। यदि आप रोज साइकिलिंग करते हैं तो इस कॉफी को अपनी डेली डाइट में शामिल कर सकती है।

मूड होगा बेहतर

व्यस्त लाइफस्टाइल के चलते कई लोग तनाव से जूझ रहे हैं। बढ़ते तनाव के कारण गुस्सा भी आता है और शरीर भी थका हुआ महसूस करता है। ऐसे में आप बिना चीनी की कॉफी का सेवन कर सकते हैं। यह मूड को बेहतर बनाने में मदद करती है। इसमें मौजूद कैफीन दिल में डोपमाइन, सेरोटोनिन और नॉरपेनेफ्रिन का स्तर बढ़ाता है जिससे मूड बेहतर होता है। कॉफी की स्मेल भी शरीर को आराम देने में मदद करती है।

शरीर को रखेगी एक्टिव

यह शरीर को जगाने और किसी काम के लिए ध्यान लगाने में मदद करती है। इसमें पाया जाने वाला कैफीन शरीर को एक्टिव रखने में मदद करता है। कॉफी पीने से शरीर में एक्टिविटी बढ़ती है जिससे पॉजिटिविटी और एकाग्रता में भी सुधार आता है।

पुरानी बीमारियां होगी दूर

पुरानी बीमारियों से लड़ने में भी बिना मीठे वाली कॉफी बेहद लाभकारी मानी जाती है। कई शोधों में यह बात साबित हुई है कि नियमित चीनी के बिना कॉफी पीने से टाइप 2 डायबिटीज जैसी कई बीमारियों का खतरा कम होता है। शोध की मानें तो यह इंसुलिन का संतुलन नियंत्रित करके ब्लड शुगर लेवल कम करती है। दोनों ही चीजें डायबिटीज को रोकने में बहुत महत्वपूर्ण मानी जाती हैं। इसके अलावा कॉफी में मौजूद गुण फैटी लिवर डिजीज का खतरा भी कम करते हैं।

12 घंटे की पढ़ाई करके स्नेहा पारिक ने जेईई-मेन्स का पेपर क्लियर किया

दिल छूती सफलता की कहानी

कहते हैं जब हौसले मजबूत हो तो कोई भी ताकत आपको हरा नहीं सकती। इसी कहावत को सच करके दिखाया है स्नेहा पारिक ने। जेईई-मेन्स साल 2022 में स्नेहा ने पेपर में पूरे नंबर लेकर इतिहास रच दिया था। वह इतने नंबर लेने वाली दूसरी लड़की थी। उनकी सफलता की कहानी आज की लड़कियों के लिए किसी इंस्पिरेशन से कम नहीं। तो चलिए आपको बताते हैं कि स्नेहा पारिक कौन है और उन्होंने कैसे जेईई मेन्स के पेपर में पूरे नंबर लिए थे।

असम की रहने वाली हैं स्नेहा

स्नेहा असम की रहने वाली हैं। वह शुरू से ही पढ़ने में होशियार रही थी। अपनी दसवीं कक्षा की परीक्षा में भी उन्होंने 95% नंबर हासिल किए थे। स्नेहा एक स्कॉलर भी हैं। उनके पापा राजीव पारिक बिजनैसमैन हैं और मां सरिता होम मेकर हैं। अपनी सफलता का पूरा श्रेय स्नेहा अपने माता-पिता को देती हैं। उन्होंने मीडिया को दिए इंटरव्यू में बताया था कि पेपर देने के लिए उन्होंने सोशल मीडिया से दूरी बना ली। रोजाना 12-13 घंटे वह पढ़ाई करती थी। उन्होंने बोर्ड एग्जाम से ज्यादा जेईई के लिए खुद को समर्पित किया था। स्नेहा ने गुवाहटी में रहकर ही जेईई के पेपर की तैयारी की थी।

कोटा नहीं जाना चाहती थी स्नेहा

स्नेहा ने अपनी तैयारी के बारे में बात करते हुए कहा कि - 'मैंने कोटा जाने वाले छात्रों के अकेलेपन की कहानियां सुनी थी। मैं वह सब नहीं झेलना चाहती थी। परिवार के पास रहने से मुझे मानसिक तौर पर मजबूती और नैतिक समर्थन मिला जिससे मैंने एग्जाम में पूरी मेहनत के साथ सफलता हासिल की।'

आगे ये करना चाहती थी स्नेहा

अपने लक्ष्य के बारे में बात करते हुए



स्नेहा ने बताया था कि उन्होंने अभी इंस्टीट्यूट को लेकर कुछ खास नहीं सोचा है। उनके अनुसार, सारे आईआईटी अच्छे हैं और सबसे फैकल्टी स्टाफ भी काफी अच्छा है। मैं किसी भी आईआईटी को जॉइन करने के लिए तैयार हूँ जो मुझे मेरे मनचाहे कोर्स को ऑफर करें। हां यदि मुझे ऑप्शन मिलता है तो मैं आईआईटी बॉम्बे में पढ़ना चाहूंगी।



सर्दियों में जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाती हैं ये 3 हरी पत्तियां

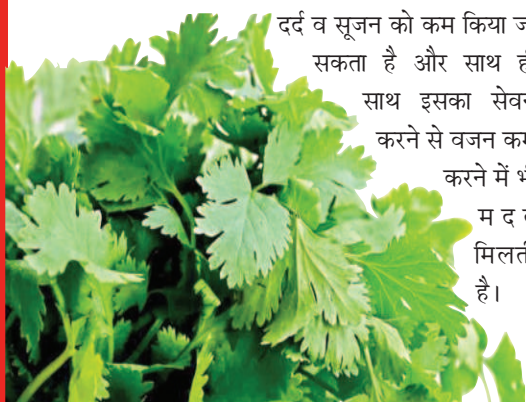
सर्दियों के सीजन में बड़ी आसानी के साथ मिलने वाली हरी पत्तियों का सेवन करने से भी जोड़ों में दर्द की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

हड्डियों की कमजोरी और दर्द का एक प्रमुख कारण शरीर में विटामिन डी की कमी है। सर्दियों में जोड़ों में दर्द की समस्या ज्यादातर देखने को मिलती है और इससे हर दूसरा व्यक्ति परेशान रहता है। रोजाना धूप में बैठकर विटामिन डी की कमी को दूर कर सकते हैं और हड्डियों की कमजोरी से छुटकारा पा सकते हैं। वहीं, सर्दियों के सीजन में बड़ी आसानी के साथ मिलने वाली हरी पत्तियों का सेवन करके भी जोड़ों में दर्द की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। यह पत्तियां स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं और इनका सेवन हर दिन किया जा सकता है। ये हड्डियों को नेचुरल कैल्शियम देती हैं और इन्हें कमजोर होने या फिर टूटने से बचाती हैं।

धनिया पत्ते की मदद से जोड़ों के दर्द में आराम

धनिया का पत्ता अक्सर खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है। लोग इसकी चटनी का भी भरपूर आनंद लेते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि धनिया का पत्ता आपकी सेहत के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इससे जोड़ों के

दर्द व सूजन को कम किया जा सकता है और साथ ही साथ इसका सेवन करने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है।



एलोवेरा का इस्तेमाल

एलोवेरा जेल सनबर्न, ड्राइनेस आदि में काम तो आता ही है, साथ ही साथ इससे आपको दर्द में भी आराम मिलता है।



एलोवेरा घुटनों की दर्द और सूजन को भी कम करने में मददगार है। अगर आपको घुटनों का दर्द अधिक परेशान करता है तो आप इसके पेस्ट का इस्तेमाल कर सकते हैं। एलोवेरा में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन को कम कर दर्द से राहत दिलाते हैं।

जोड़ों के दर्द में पुदीना के पत्तों का इस्तेमाल

पुदीना के पत्ते का इस्तेमाल खाने में एक विशेष स्वाद पाने के लिए किया जाता है लेकिन यह हेल्थ के लिए भी कई तरह से फायदेमंद होता है। यह आयरन से लेकर पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन-ए और फोलेट से भरपूर होते हैं। पुदीना एक संकर पुदीना पौधा है जिसका उपयोग जोड़ों की परेशानी, दर्द और सूजन से राहत पाने के लिए किया जाता है।

यह दुनिया की सबसे पुरानी औषधीय जड़ी-बूटियों में से एक है। यह घुटनों के दर्द में काफी फायदेमंद होता है। इसका सेवन करने से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।



क्या आपके बच्चे भी पीसते हैं दांत तो अभिभावक इस तरह छुड़वाएं ये आदत

गुस्से में अक्सर बड़े लोग अपने दांत पीसने या भींचने लगते हैं। बड़े लोगों में यह बात बिल्कुल आम है लेकिन यह 3-4 साल की उम्र में बच्चा यही हरकत करे तो परेशानी का संकेत हो सकता है। अक्सर बच्चे अपने दांतों को पीसते हैं जो कि एक नॉर्मल ही बात है। समय के साथ बच्चों को इसकी आदत भी हो जाती है ऐसे में बाद में परेंट्स के लिए परेशानी खड़ी हो जाती है उन्हें समझ नहीं आता कि वह बच्चे का इस आदत से कैसे पीछा छुड़वाएं। तो चलिए आज आपको इस



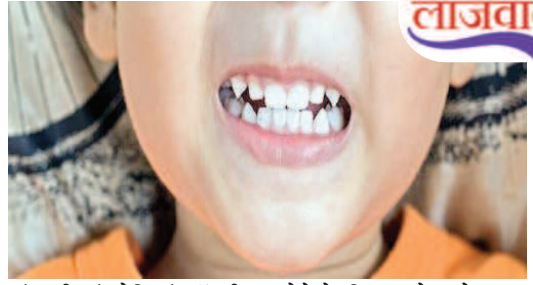
आर्टिकल में बताते हैं कि आप बच्चे की दांत पीचकाने की आदत आप कैसे छुड़वा सकते हैं।

आखिर क्यों पीसते हैं बच्चे दांत ?

दांत पीसने की आदत को ब्रूक्समम कहा जाता है यह आदत बच्चों में कॉमन है। आंकड़ों के अनुसार, करीबन 50% शिशु अपने दांतों को पीसते हैं। ज्यादातर शिशु 10 महीने की होने पर ऐसी हरकत करते हैं। इस उम्र तक शिशु के ऊपर और नीचे के दांत दिखने शुरू हो जाते हैं। इस दौरान शिशु के मुंह के अंदर भी कई सारे बदलाव आते हैं जिसे लेकर वह व्याकुल हो जाते हैं और अपने दांतों को पीसने लगते हैं।

गंभीर समस्या का भी हो सकता है संकेत

बच्चे दांत क्यों पीसते हैं अभी तक इसका कोई मुख्य कारण पता नहीं चल पाया है। इसके कई कारण हो सकते हैं। कई बार बच्चे किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या जैसे स्लीप एपनिया के कारण भी अपने दांतों को पीसते हैं। ऐसी कंडीशन में बच्चों को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है जिसके कारण



मुंह की मांसपेशियां ऑक्सीजन लेने के लिए कंट्रोल लेना शुरू कर देती हैं। इसके कारण भी बच्चे अपने दांतों को पीसने लगते हैं।

परेंट्स कैसे छुड़वाएं ये आदत

लंबे समय तक बच्चे यदि अपने दांतों को पीसते हैं तो इस आदत के कारण उनके दांत भी खराब हो सकते हैं। ऐसे स्थिति में आप उन्हें डेंटिस्ट को जरूर दिखाएं। बच्चे की इस आदत का कारण शारीरिक या फिर मानसिक भी हो सकता है। दोनों ही स्थितियों में आप गर्म पानी के साथ बच्चे को



नहलाकर इस समस्या पर कंट्रोल पा सकते हैं

. इसके अलावा कुछ देर के लिए बच्चे के म्यूजिक सुनाएं।

. रात को सोने से पहले कोई किताब पढ़कर सुनाएं।

. इससे भी बच्चों का स्ट्रेस कम होगा।

प्रोफेशनल्स की मदद लें

यदि बच्चे को इस आदत के कारण सोने में परेशानी होती है तो आप प्रोफेशनल मदद भी जरूर लें। चेकअप के बाद ही डेंटिस्ट बता सकते हैं कि बच्चे का किस तरह का ट्रीटमेंट किया जाएगा। डेंटिस्ट बच्चे को माउथगॉर्ड या फिर किसी

अन्य ट्रीटमेंट भी दे सकते हैं। इस

ट्रीटमेंट से बच्चों को प्रॉब्लमस से छुटकारा मिल सकता है।



पूरे उल्लास के साथ दीपावली मनाएँ



हमारी लोक संस्कृति में प्रायः तीज-त्योहारों के अवसर पर आम लोग अपने घरों को सजाने-संवारने का कार्य करते हैं, विशेष-रूप से दीपावली जैसे पुनीत पर्व पर तो गरीब व्यक्ति भी अपनी झोंपड़ी में लक्ष्मी के स्वागत हेतु तैयार रहता है। दीपावली पर घर को साफ-सुथरा रखने के पीछे भारतीय जनमानस की सोच व संस्कारों से बंधे रहने के कारण उनमें एक विश्वास की भावना है कि इस पर्व पर सुख समृद्धि घर आती है व लक्ष्मी जी का वास होता है।

वैसे देखा जाय तो दीपावली के एक माह पूर्व ही लोग घरों की साफ-सफाई में जुट जाते हैं। विशेष रूप से घर की गृहिणियां इसमें ज्यादा रुचि दिखाती हैं। ऐसे मौके पर घर में कुछ रिपेयरिंग का काम भी लगे हाथ निपटा लेते

हैं। दीपावली से पूर्व कई कार्य ऐसे भी सामने होते हैं, लेकिन महंगाई के युग में घर-खर्च को भी देखना पड़ता है इसके लिए जरूरी है कि घर-परिवार के सदस्य पहले अपना बजट व हैसियत देख लें। ऐसा न हो कि दीपावली के इस पावन पर्व पर खुशियों की बजाय आपके घर का दीवाला ही पिट जाये।

घर के काम-काज का जहाँ तक सवाल है, त्यौहार आने से पूर्व ही कार्यों एवं वस्तुओं की भी सूची तैयार कर लें कि क्या खरीदना है, क्या बनाना है व क्या सजावट करनी है।

हाँ, जिस चीज की खास जरूरत हो, सर्वप्रथम उसे ही प्राथमिकता दें। घर का बजट बिगाड़े बिना ही यदि त्यौहार खुशियों से मन जाये, यही सबसे बड़ी अक्लमंदी है। त्यौहार से पूर्व ही बच्चों को

मनपसन्द कपड़े खरीदवा दें। धनतेरस से पूर्व ही बर्तन, आवश्यक हो तो खरीद ले। हो सके तो घर के पुराने कपड़े गरीबों को बांट दें।

उससे पुराने कपड़ों का फालतू ढेर निकल जायेगा।

लेकिन यह बात भी ध्यान में रखें कि त्यौहारों के अवसर पर लगने वाली जगह-जगह पर सेल के सम्मोहन से भी बचें, चूँकि उस समय कम भावों पर बिकने वाली वस्तुएँ सही व टिकाऊ नहीं होती है।

दोपहर के खाली वक्त में गृहिणियां समय का सदुपयोग करती हुई दीपावली के लिए कंदीले, कलात्मक बंदनवार, गुलदस्ते और फरियां भी बना सकती है। यदि कढ़ाई व पेंटिंग आती है तो डाइनिंग टेबल का कंवर तैयार कर सकती हैं।

घर की सजावट तो होगी ही, साथ ही यह आपकी रचानात्मक क्षमता की भी परिचायक होगी। घर में दीपावली के अवसर पर मिलने आये लोगों पर आपके कलात्मक कार्य की अनूठी छाप भी पड़ेगी। बच्चों को आतिशबाजी का समान कुछ दिन पूर्व ही दिलवायें। उससे आप मुंह मांगे दामों से बच जायेंगे व त्यौहार के समय बच्चों की जिद से भी कम परेशानी होगी। घर के काम-काज को सवेरे ही उठकर निपटाना चाहिए। त्यौहार के एक दो दिन पूर्व दो तीन तरह के मिष्ठान व पकवान बना लें पर ध्यान रखें कि ये खराब व कड़क न होने वाले हों। त्यौहार पर थकान न हो, उसके लिए घर में पति व बच्चों को भी शामिल कर लें तथा उन्हें समझा दें कि उन्हें कौनसा कार्य करना है। जहां तक हो सके, बाहर व बाजार का कार्य पति को सूची बनाकर गृहणियां सौंप दें। छोटे मोटे काम बच्चों को भी बता दें। घर में रंग-रोगन काफी पहले ही करवा लें ताकि त्यौहार से वक्त घर बिखरा न हो बल्कि सुव्यवस्थित नजर आये।

हाँ, गृहणियां इस बात पर भी ध्यान दें कि वे पड़ोसी तथा दूसरों की देखा-देखी न करें कि फंला के घर दीपावली पर अमुक चीज खरीदी गयी है तो वह भी खरीदें। इससे पति-पत्नी में क्लेश हो सकता है। जहाँ तक हो सके किसी से उधार लेकर अपने घर की शान-शौकत न बढ़ायें। जितनी चादर है उतना ही पांव फैलाये। कभी-कभी यह दिखावा महंगा भी साबित होता है। उधार देने वाला दो बातें भी सुना सकता है।

यदि आपका व्यवहार अच्छा है व पड़ोसी भी व्यवहार कुशल है तो अच्छे व्यवहार व आत्मीयता से एक दूसरे के काम का बोझ हल्का किया जा सकता है। उससे आपके व्यवहार की प्रशंसा ही होगी और बच्चों में भी अपनापन व मदद करने के भाव जाग्रत होंगे। दीपावली पर धार्मिक कृत्यों को पूरा करने के साथ-साथ सामाजिक दायित्वों का निर्वाह व मिलने-जुलने की



परम्परा को भी बनायें रखें। ध्यान में रखने योग्य बात यह भी है कि त्यौहार के दिन जगमगाते घर में महिलाएँ स्वयं को भी सजाने-संवारने में प्रतीक के रूप में श्रृंगार करें। इस अवसर पर मेंहदी रचा लें व इच्छुक हों तो ब्यूटी पार्लर भी जा आयें। विशेषकर उन घरों में जहां नव-नवेली आयी हुई पुत्रवधु की पहली दीपावली हो तो उसके सजने-संवारने पर घर की अन्य महिला सदस्य भी ध्यान दें।

दीपावली खुशियों को बांटने का पर्व है। हम भले ही कितने भी आधुनिक क्यों न बन जायें, फिर भी अपने भीतर बसे संस्कारों को नही भूले, बल्कि उसके प्रति समर्पित भावना से जुड़े रहें। कामकाजी व नौकरीपेशा महिलाएं ऐसे अवसरों को बोझ न समझें। त्यौहारों की गरिमा बनाए, रखना सभी

कर्तव्य है। ये परिवार को संगठित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्हें सभी मिल-जुल कर मनाएँ, फिर देखिये खुशियों व समृद्धि का यह त्यौहार आपके लिए कितना सुखद होगा।

**चेतन
चौहान-
सुमन
सागर**



आतिशबाजी: सावधानी और सुरक्षा

दीपावली के समय पटाखे आदि चलाते वक्त अनेक प्रकार की दुर्घटनाएं सामने आती हैं। पटाखों के कारण जलने की घटनाओं में अधिकतर बच्चे होते हैं। जलने के बाद घाव पर तुरंत ठंडा पानी न डालने और त्वचा पर पड़े फफोले फोड़ लेने के कारण अधिकांश मामलों में संक्रमण बढ़ जाता है।

यदि लोग इस संबंध में सावधानी बरतें, तो जलने से घायल व्यक्ति का घाव अपेक्षाकृत जल्दी ठीक हो होगा। पटाखे चलाने के तरीके और उस समय पहने जाने वाले कपड़ों के बारे में यदि सावधानी बरती जाए, तो पटाखे चलाने से होनेवाली दुर्घटनाएं कम हो सकती हैं।

◆ पटाखे चलाते समय यथासंभव सूती और चुस्ती कपड़े पहनें।

◆ बच्चों को अकेले पटाखे नहीं छोड़ने दें।

◆ पटाखे जलाने के लिए लंबे डंडे में मोमबत्ती बांधकर प्रयोग करें। बच्चों को जेब में माचिस या पटाखे न रखने दें।

◆ पटाखे छोड़ते समय घरों एवं सूखे पुआल, लकड़ी आदि का ख्याल रखें।

◆ यदि पटाखा एक बार में न जले, तो उसके निकट जाकर उसके पुनरीक्षण का प्रयास कभी न करें। ये अचानक फटकर दुर्घटना का कारण बन सकते हैं।

◆ छोटे बच्चों के हाथ में पटाखे न पकड़ाएं। फुलझड़ी

के गरम तारों को पानी में रखते जाएं, कभी-कभी दौड़ते बच्चों के पांव गरम फुलझड़ी पर पड़ सकते हैं, इसलिए बच्चों को जूता पहनाकर रखें।

◆ फुलझड़ी के अलावा किसी भी पटाखे को हाथ में लेकर न चलाएं, खासकर अनार को कभी नहीं, क्योंकि सबसे ज्यादा दुर्घटना अनार छोड़ने में होती है।

◆ बच्चों को समझाएं कि वे पटाखे चलाते समय झुकें नहीं, अन्यथा पटाखा फटने से उनका चेहरा जल सकता है। बच्चों को हाथ में पटाखा छोड़ने से भी रोकें।

◆ कार, स्कूटर, जनरेटर या किसी ज्वलनशील पदार्थों के पास पटाखे न जलाएं। इससे आग लग सकती है।

◆ आतिशबाजी करते समय बड़े पात्र में पानी अवश्य रखें, ताकि आवश्यकता पड़ने पर आग बुझाने के काम आ सके।

◆ रॉकेट के लिए बोतल का प्रयोग करें। बोतल में रॉकेट सीधा खड़ा करें, ताकि वह सीधा उपर जाए।

◆ घर पर लाए गए पटाखों को अबोध बच्चों की पहुंच से दूर रखें, क्योंकि इनमें लगे रासायनिक तत्व बच्चों के मुंह में जाने से खतरनाक हो सकता है।

◆ पटाखे जलाते समय नारियल तेल, पानी, बरनॉल, बालू, कंबल या रजाई जैसी वस्तुएं साथ रखें, ताकि किसी तरह की दुर्घटना होने पर तुरंत काबू पाया जा सके।



दीप पर्व शत-शत अभिनंदन

शुभ्र किरण का नव
आगमन
दीपपर्व शत-शत
अभिनंदन,
द्वार सजे दीपों की अवलि
हो उजास का घर-घर
वंदन,
जब छाए अधियारा मन में
गीत रोशनी का हो गुंजन,
जला दीप सदभाव प्रेम का
आलोकित हो तन-मन-
जीवन,
उम्मीदों की नवल किरण
संग
विजय पर्व उतरे मन-चेतन
(सुमन सागर)



आओ दीपावली मनायें



आओ दीपावली मनायें, जीवन सफल बनायें।
मन मंदिर की कई सफाई, प्रेम रंग
पुतवायें॥
जीम युगों से भ्रम की काई, दिल से
दूर हटायें।
उच्च विचार सहज संयम से जीवन
सफल बनायें॥
अंधकार को दूर भगायें, अंतर दीप जलायें।
मृदु वाणी मिष्ठान बांटकर, हिल-मिल के
सब खायें॥
सुमति लक्ष्मी पूजन हितकर,
ज्ञान-गणेश मनायें।
बंद बुराई का खाता कर, नयी बही पुजवायें।
नेह प्रेम को पैग लगायें, ऐसी मौज मनायें।
गुड़ का ज्ञान ध्यान महुआ का, भट्टी में
पकवायें॥
मन मतवाला गम से छूटे, ऐसी पियें पिलायें।
जुआ धर्म का ऐसा खेलें,
तन-मन दांव लगायें॥
- डॉ.रामकृपाल 'कृपाल'-सुमन सागर

निराले हैं सबके अंदाज

बचपन फिर लौट आता है

भोजपुरी की चर्चित लोकगायिका देवी बताती हैं कि, 'भारतीय संस्कृति में पर्वों का विशेष स्थान है। दीपावली प्रकाश का पर्व है। प्रकाश जब होता है तो हमें ज्ञान मिलता है। कमरे में यदि अंधेरा हो तो हमें कुछ नहीं दिखता, पर एक दीया जल जाता है तो सब कुछ दिखने लगता है।

दीपावली अज्ञान पर ज्ञान की विजय का पर्व है। इसे हम असत्य पर सत्य का विजय पर्व भी कह सकते हैं। दीपावली खुशी और उत्साह तथा उल्लास की अभिव्यक्ति भी है। गरमी और बरसात के बाद जब शीत ऋतु का आगमन होता है, तो उसी समय दीपावली की तिथि भी आ पहुंचती है।

दीपावली ऐश्वर्य और सम्पन्नता का भी पर्व है। उस दिन हम लक्ष्मी जी की पूजा करते हैं। लक्ष्मी जी का वास वहीं होता है जहां साफ-सफाई का ध्यान रखा जाता है। इसलिए दीपावली के पूर्व हम घर की साफ-सफाई में भी जुट जाते हैं।

दीपावली के दिन बच्चे विशेष रूप से प्रसन्न दिखते हैं, चूंकि उनको फुलझरियां और पटाखे फोड़ने का अवसर मिलता है। दीपों की पंक्ति की निराली शोभा के इस पर्व पर मैं अपने पूरे परिवार के साथ रहती हूं। परिवार के साथ खुशियां मनाने का अपना एक अलग अंदाज होता है। वहीं जब मैं अपने परिवार के बीच होती हूं, तो ऐसा लगता है जैसे मानो मेरा बचपन फिर से लौट आया है।

वायु और ध्वनि प्रदूषण रहित दीपावली

फिल्म 'जलसाघर की देवी' से डेब्यू करने वाले युवा निर्देशक राजघोसवारे सागोनाखा कहते हैं कि, 'वायु व ध्वनि प्रदूषण इन दिनों काफी बढ़ जाता है। इसलिए मैं ऐसी दीपावली मनाना चाहता हूं जो वायु और ध्वनि प्रदूषण रहित हो। दीपावली के दिन मैं मिट्टी के दीये में सरसों के तेल का दीपक जलाता हूं जो सुन्दरता के साथ-साथ वातावरण को भी शुद्ध करता है। साफ-सफाई, पूजा-पाठ और सभी के साथ प्रेम व्यवहार के साथ दीपावली मनाता हूं। दीपावली में हम बाहर तो उजाला करते ही हैं। हमें अपने भीतर भी प्रेम और सद्ज्ञान का प्रकाश फैलाना चाहिए।'

हमारी संस्कृति की सुंदरतम अभिव्यक्ति भोजपुरी के कई चर्चित गीतों के गीतकार डॉ. प्रमोद कुमार का मानना है कि, 'दीपावली के दिन पूरी दुनिया में लोग तरह-तरह से पर्व मनाते हैं। जीवन का उत्सव मनाया ही पर्व का उद्देश्य है।

पूरे भारत में और भारत के बाहर भी जहां भारतीय रहते हैं। वे अपने देश के पर्वों को पूरे हर्ष और उल्लास के साथ मनाते हैं। हमारे पर्व हमारी संस्कृति की सुंदरतम अभिव्यक्ति है। पर्व की शालीनता और उसकी सुंदरता को हमेशा बचा



के रखना चाहिए। दीपक और प्रकाश के पर्व दीपावली में हम सभी को एकजुटता का परिचय देना चाहिए। इस दिन मैं तेज आवाज वाले पटाखों से दूर रहता हूं और दीपावली की खुशियां गरीबों के बीच मिठाइयां बांटकर मनाता हूं।

पटाखों से निकलने वाला धुआं नुकसान पहुंचाता है

भोजपुरी की कई फिल्मों में अभिनय व निर्माण से जुड़े अभिनेता-निर्माता मनोज महेश्वर कहते हैं कि, 'दीपावली के दिन मैं कहीं नहीं जाता। बस घर में रहता हूं। इस दिन मैं अपने पूरे परिवार के साथ दीपावली का लुत्फ उठाता हूं। परिवार के साथ मिलकर पूरे घर को दीयों की रोशनी से रोशन करता हूं।

फिर अपने परिवार और आस-पड़ोस के बच्चों के साथ फुलझड़ी का आनंद लेता हूं। तेज आवाज वाली पटाखों से खुद भी दूर रहता हूं और दूसरे को भी दूर रहने की सलाह देता हूं। खुशियों का त्योहार है इसलिए खुशियां मनाने में कोई बुराई नहीं है।

लेकिन बुराई ध्वनि प्रदूषण करने में जरूर है। इसलिए हम सभी को ध्वनि प्रदूषण से दूर रहकर सार्थक दीपावली मनाना चाहिए। जहां तक मुझे पता है कि पटाखों से निकलने वाला धुआं नुकसान पहुंचाता है। यदि हम उन पैसों का इस्तेमाल कुछ नेक कामों में करें, तो यह बहुत संतुष्टि देगा। मैं इसी में यकीन करता हूं।

गिर नेशनल पार्क: एशियाई शेरों से रूबरू होने की एकमात्र जगह



तो वे निराश भी हो जाते हैं। इसके लिए सासन गिर से 10 किमी दूर देवलिया सफारी पार्क की स्थापना की गई। यह काफी बड़ा पार्क है और इसकी तारबंदी कर रखी है। इसमें कुछ शेर और कुछ तेंदुए निवास करते हैं। पार्क प्रशासन की बस आपको घुमाती है और यहां आप आसानी से शेरों व तेंदुओं को देख सकते हैं। हमारा सुझाव है कि आपको मुख्य नेशनल पार्क की सफारी और देवलिया पार्क की सफारी दोनों करनी चाहिए।

गिर के घने जंगल के बीच में कणकाई माता और बाणेज शिव मंदिर स्थित हैं। यदि आपको सफारी में इन मंदिरों का रूट

मानसून समाप्त होते ही वन्य जीव प्रेमियों में खुशी की लहर दौड़ जाती है, क्योंकि सारे नेशनल पार्क पब्लिक के लिए खुल जाते हैं और जंगल सफारी शुरू हो जाती है। आज हम बात करेंगे एक ऐसे जंगल की, जिसमें एशियाई सिंह पाए जाते हैं। एशियाई सिंह इस जंगल के अलावा पूरी दुनिया में कहीं नहीं मिलते। यह जंगल है गुजरात में स्थित गिर नेशनल पार्क। 2020 में हुई गणना के अनुसार यहां 674 सिंह निवास करते हैं।

गिर नेशनल पार्क में सफारी करने के लिए आपको सासन गिर नामक स्थान पर पहुंचना पड़ेगा। आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीकों से अपनी सफारी बुक कर सकते हैं। सफारी लगभग 3 घंटे की होती है और आपको कोई भी रूट दिया जा सकता है। प्रत्येक रूट पर सीमित जिप्सियां ही जा सकती हैं, इसलिए यहां अन्य नेशनल पार्कों की तरह जिप्सियों की भागदौड़ और भीड़ नहीं दिखेगी।

गिर का जंगल मुख्यतः शुष्क जंगल है और इसमें छोटी-छोटी पहाड़ियां हैं। यहां हिरन और शेनुंजी जैसी कुछ नदियां भी बहती हैं, जो इस शुष्क जंगल की जीवनरेखा हैं। इन नदियों पर कुछ बांध भी बनाए गए हैं, जिनसे वन्य जीवों को पानी मिलता है। जंगल में मुख्यतः टिक के पेड़ हैं और झाड़ियों की भी बहुतायत है।

जंगल में सिंह के अलावा तेंदुआ, जंगल कैट, लकड़बग्घा, गीदड़, लोमड़ी, चीतल, सांभर, नीलगाय, जंगली सुअर, बंदर, लंगूर, नेवले, मगरमच्छ, कोबरा आदि अनगिनत तरह के जानवर रहते हैं। इनके अलावा यहां बर्डवाचिंग का भी बड़ा स्कोप है और यहां ईगल, उल्लू, मोर, कठफोड़वा, ओरियोल आदि पक्षी भी देखे जा सकते हैं।

देवलिया सफारी पार्क

खुले जंगल में सिंह को देखना आसान नहीं होता। लोग दूर-दूर से सिंह देखने आते हैं और अगर उन्हें सिंह नहीं दिखता है

मिलता है तो आप सफारी के दौरान भी इनके दर्शन कर सकते हैं। और यदि आप अपनी गाड़ी से यहां जाना चाहते हैं तो भी आसानी से जा सकते हैं। कणकाई माता का रास्ता सताधार की तरफ से जाता है और बाणेज का रास्ता जामवाला व धारी की तरफ से जाता है। आप किसी भी तरफ से जब जंगल में प्रवेश करेंगे तो गेट पर आपकी आईडी के साथ रजिस्टर में एंट्री होगी और आपको हिदायत दी जाएगी कि आप कहीं भी गाड़ी नहीं रोकेंगे, क्योंकि वहां शेर भी हो सकता है। आप चाहें कणकाई जाएं या बाणेज, पूरा रास्ता अत्यधिक रोमांच से भरा होता है। और अगर इन रास्तों पर बाइक से जा रहे हैं, तब तो हर समय आपकी सांसें अटक रही होंगी।

कैसे पहुंचें?

सासन गिर की दूरी सोमनाथ से केवल 40 किमी और जूनागढ़ से 55 किमी है। वेरावल, सोमनाथ और जूनागढ़ में रेलवे स्टेशन भी हैं। वेरावल और जूनागढ़ से सासन गिर के लिए मीटर गेज की एक ट्रेन भी चलती है और आपको बसें व टैक्सियां भी आसानी से मिल जाएंगी।

कहां ठहरें?

सासन गिर में हर बजट के बहुत सारे होटल व रिसॉर्ट स्थित हैं। आप इनकी बुकिंग ऑनलाइन भी कर सकते हैं। सोमनाथ व जूनागढ़ में धर्मशालाएं भी मिल जाएंगी। आप सोमनाथ या जूनागढ़ से एक दिन में आराम से गिर घूमकर आ सकते हैं।

कब जाएं?

गिर का जंगल 15 अक्टूबर से 15 जून तक सफारी के लिए खुला रहता है। अक्टूबर से फरवरी तक का समय यहां जाने के लिए बेस्ट है। मार्च से जून तक यहां खूब गर्मी पड़ती है। मानसून में भी जाया जा सकता है, लेकिन उस समय जंगल में सफारी नहीं की जा सकती।

कई तरह से फायदेमंद है बेसिक सेविंग्स बैंक डिपॉजिट अकाउंट



कई लोगों के लिए, बचत खाता चालू रखना मुश्किल होता है, क्योंकि इसके लिए एक निश्चित न्यूनतम शेष राशि की आवश्यकता होती है। कम वेतन या आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए इस आवश्यकता को लगातार पूरा करना मुमकिन नहीं है। इसीलिए भारतीय रिजर्व बैंक बीएसबीडीए यानी बेसिक सेविंग्स बैंक डिपॉजिट अकाउंट लेकर आया है। कम आमदनी वाला व्यक्ति अपने कमाए हुए धन को जमा करने के लिए एक सुरक्षित जगह चाहता है और यहीं पर यह बचत खाता मदद करता है।

क्या है बीएसबीडीए?

बेसिक सेविंग्स बैंक डिपॉजिट अकाउंट या बीएसबीडीए एक सेविंग्स अकाउंट है जिसमें न्यूनतम रकम रखने की शर्त नहीं होती। परंतु इस (नो-फ्रिल जीरो बैलेंस) खाते में अधिकतम रकम 50 हजार और 1 वर्ष में इस खाते में किए गए कुल क्रेडिट की अधिकतम धन सीमा 1 लाख रुपये है। साथ ही, इन खातों में महीने में केवल 4 बार बिना शुल्क दिए धन निकाल सकते हैं, उसके बाद तय शुल्क का भुगतान करना

पड़ता है। वहीं, 1 महीने में नक़द निकालने और ट्रांसफर करने की राशि 10 हजार रुपये तय है। इन शर्तों पर खरा नहीं उतरने पर बैंक इसे रेगुलर सेविंग्स अकाउंट में बदल सकता है।

सबसे अच्छी बात ये है कि बीएसबीडीए खाता कोई भी भारतीय नागरिक खोल सकता है। इसके लिए उम्र या पैसों का कोई अवरोध नहीं है। अकाउंट को एकल और जॉइंट खुलवाया जा सकता है। परंतु इसके साथ कुछ नियम व शर्तें भी हैं। हालांकि, हर बैंक के नियम और शर्तें अलग-अलग हो सकती हैं।

खाते के कुछ नियम भी हैं

बीएसबीडीए खाता एक ही खोल सकते हैं। एक व्यक्ति एक बैंक में केवल एक बीएसबीडीए खाता ही रख सकता है। खाता खोलने वाले व्यक्ति को इसके लिए शपथपत्र भी देना होगा।

बीएसबीडीए खाताधारक एक बैंक में कोई अन्य बचत खाता खोलने के लिए पात्र नहीं है। अगर किसी ग्राहक के पास उस बैंक में कोई अन्य बचत खाता है, तो उसे बीएसबीडीए खोलने की तारीख से 30 दिनों के भीतर इसे बंद करना होगा।

अगर कोई आधिकारिक दस्तावेज़ नहीं है तो भी खाता खोला जा सकता है, लेकिन 12 महीने के अंदर केवाईसी की प्रक्रिया पूरी करनी ही होती है। केवाईसी के लिए आधार कार्ड बनवा लें। यदि केवाईसी के लिए दस्तावेज़ नहीं हैं तो भी फोटो और फॉर्म में लिखे विवरण पर खाता खुल जाता है। पर उसे एक साल के अंदर केवाईसी दस्तावेज़ बनवाकर

जमा करना होता है। कोई बुजुर्ग हस्ताक्षर नहीं कर सकते तो फोटो व अंगूठे के निशान के आधार पर लेन-देन कर सकते हैं। खाता खोलने के लिए गारंटी की नहीं, लेकिन खाता खोलते समय किसी साक्षी की उपस्थिति अनिवार्य है।

व्यक्तिगत पासपोर्ट, मतदाता पहचान पत्र, ड्राइविंग लाइसेंस, आधार कार्ड, नरेगा कार्ड, राष्ट्रीय जनसंख्या रजिस्टर द्वारा जारी पत्र जिसमें नाम एवं पते संबंधी विवरण उपलब्ध है आदि दस्तावेज़ केवाईसी के लिए बनवा लें।

सुरक्षित लेन-देन

बीएसबीडीए खाता अन्य खातों की तरह ही काम करता है। एटीएम, यूपीआई, चेक आदि का इस्तेमाल करके आप नक़दी निकाल सकते हैं। लेकिन इसमें बैंकिंग फ्रॉड को रोकने के लिए 50 हजार से ज़्यादा के चेक के लिए 'पॉजिटिव पे सिस्टम' लागू है, जिसके तहत चेक काटने वाला व्यक्ति उस चेक की जानकारी बैंक को पहले से इलेक्ट्रॉनिक फॉर्म में उपलब्ध करा देता है। ऐसा कह सकते हैं कि इसमें सुरक्षा का पूरी तरह से ध्यान रखा जाता है।

मन में अनगिनत विचार आएँ तो क्या करें? ओवरथिंकिंग से कैसे बचें?

सवाल में ही परिस्थिति का असली रूप छुपा है। मन में अनगिनत विचार आने का अर्थ है कि व्यक्ति उस लम्हे निष्क्रिय है। वो कोई कार्य नहीं कर रहा है, ऐसा कार्य जिसमें मस्तिष्क या पूरा ध्यान लगाना ज़रूरी हो। हम ज़रूरत से ज़्यादा कब सोचते हैं, तब जब सोचते ही रहने का अवकाश खुद को देते हैं। इस प्रक्रिया में हम जाते क्यों और कैसे हैं, आइए समझते हैं।

जब किसी मुद्दे या विषय पर बहुत ज़्यादा सोचने लगें और नतीजे पर पहुंचना मुश्किल लग रहा हो, या ऐसी स्थिति पर विचार करें कि जिसका तुरंत कोई निदान संभव न हो, तो हमें लगता है कि हम उलझ गए हैं। सोचना ज़रूरी है मंथन करने के लिए, लेकिन केवल सोचते रहने के लिए नहीं।

सवाल लाजमी है...

सेल्फ हेल्प किताबों के मशहूर लेखक जॉन मैक्सवेल का कथन है, 'हमारा जीवन महज दस प्रतिशत वो है, जो हमारे साथ घटता है और नब्बे प्रतिशत वो है, जिस तरह हम इन घटनाओं का सामना करते हैं।' जो हो रहा है, उसका जिस तरह सामना करेंगे से अर्थ है कि उसको जैसा प्रतिसाद देंगे, वह है हमारा असली जीवन और उसका स्वरूप। जब नब्बे प्रतिशत पर हमारा नियंत्रण होता है, तो मानकर चलिए कि जीवन को संभालने का गुर हमें आता है।

प्रतिसाद और प्रतिक्रिया

परिस्थितियां सदा पक्ष में नहीं रहतीं। जिंदगी नर्म-गर्म चलती रहती है। कभी कुछ अच्छा होता है, तो कभी मन का नहीं भी होता है। ऐसे में शिकायत करना, समय, भाग्य या किसी इंसान पर दोषारोपण करते रहना ही प्रतिक्रिया देना है, जिसका साफ़-साफ़ मतलब है कि आपकी खुशियों की चाबी किसी और के हाथ में है-चाहे इंसान, चाहे परिस्थितियां।

अब सवाल उठ सकता है कि परिस्थिति को क्या प्रतिसाद दें? यह स्मरण रखें कि कुछ करने का विकल्प हमेशा आपके पास है। परिवर्तन और दिक्कतें तो आएंगी ही, लेकिन उनके सामने लचीला रवैया, हल ढूंढने वाली सोच और उबरकर बाहर आ जाने वाला



हौसला रखें, तो हालात की मुश्किलें रोड़ा नहीं बनेंगी। सोचते रहने से क्या होगा?

बस पूरी भरी है, तब भी जाना तो है। गर्मी की, धूप की, भीड़ या जगह की कमी की शिकायत करने से यात्रा भली नहीं होगी। यह तो ऐसा हुआ जैसे अपनी यात्रा और गंतव्य का जिम्मा आपने भीड़ और मौसम के हाथों सौंप दिया हो और खुद को निर्बल कर लिया हो। आप बस में चढ़िए, धीरे-धीरे स्थान भी मिल जाएगा और खिड़की से आती हवा की ताज़गी भी। केवल सोचते रह जाते, तो बस भी छूटती और लक्ष्य भी।

क्रिया महत्वपूर्ण है

मन में ढेर सारे विचार आने से बचने का तरीका है कि मन को इस लम्हे यानी वर्तमान में ले आएँ। कुछ काम करने लगें, जिसमें ध्यान लगे। अगर किसी समस्या के बारे में सोच रहे हैं, तो उसके समाधान को लेकर काम करने लगें। जो विचार सोच में डरा रहे होंगे या नतीजे पर पहुंचने से रोक रहे होंगे, वो क्रियाशील होते ही अपने डर के अंधेरों से बाहर आ जाएंगे।

अति में सोचने, केवल सोचते रहने, चिंता करने या आशंकित रहने से जीवन थमा रहेगा। अगर कहीं पहुंचने की फ़िक्र है, तो चलिए। सोचते मत रहिए।

एंड्रॉयड यूजर हैं तो सुरक्षा के लिए जान लीजिए ये जरूरी सेटिंग्स

एंड्रॉयड फोन किसी कंप्यूटर से कम नहीं है, हमारी कई उलझनों और सवालों के जवाब इसके पास हैं। ये हमारे बारे में भी सब जानता है। उसके पास हमारे बैंक खाते की जानकारी है, हर तरह के पासवर्ड हैं, तस्वीरें हैं। हम कहां जाते हैं, क्या करते हैं, ये सब वो जानता है। इसीलिए हमेशा कहा जाता है कि मोबाइल को वायरस से सुरक्षित रखना चाहिए। परंतु इतना ही काफी नहीं है। अगर आपको अपनी जानकारी सुरक्षित रखनी है तो अपने एंड्रॉयड फोन की कुछ सेटिंग्स हैं जिन्हें आपको बदल देना चाहिए। इससे मोबाइल की बैटरी भी सुरक्षित रहेगी।

सबकुछ सुनता है माइक्रोफोन

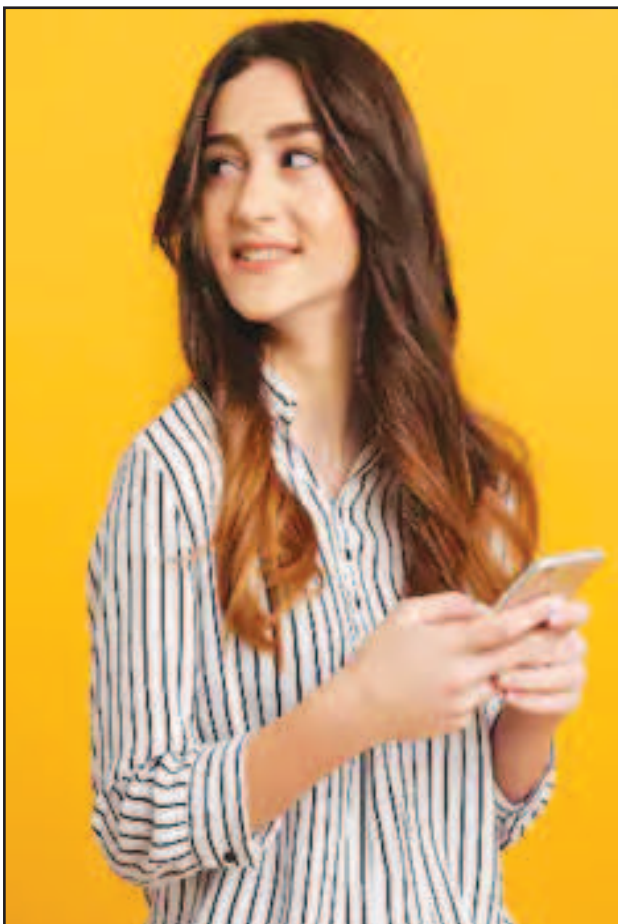
आपने ध्यान दिया होगा कि आप बस अपने दोस्त से किसी वस्तु या विषय पर बात ही कर रहे थे और दो घंटे बाद सोशल मीडिया पर उसके विज्ञापन या पोस्ट दिखने लगते हैं। उस वक्त हैरानी भी होती है। दरसअल, जब हम मोबाइल पर वॉइस असिस्टेंट को एक्टिव रखते हैं, तो दूसरे ऐप्स को माइक्रोफोन का एक्सेस मिल जाता है, जिसके बाद वो हमारी सारी बातें सुनकर इसकी जानकारी आगे भेज देते हैं और हमें वो सारे विज्ञापन दिखने लगते हैं। हमारे फोन का माइक्रोफोन हर समय हमारी बातें सुन रहा होता है। इसे बंद करने के लिए सेटिंग्स में जाकर सिक्योरिटी और प्राइवेसी पर जाएं फिर प्राइवेसी पर जाकर जिन ऐप्स को फोन और कैमरा का एक्सेस मिला हुआ है, उन्हें बंद कर दें।

सीमित रखें नोटिफिकेशन

कभी-कभी हम कॉलेज, ऑफिस या अन्य स्थानों पर अपना फोन रखकर भूल जाते हैं। फोन भले पासवर्ड से सुरक्षित हो, लेकिन नोटिफिकेशनस मुश्किलें खड़ी कर सकती हैं। नोटिफिकेशनस पर दूसरों की नजर पड़ सकती है या फिर अगर मोबाइल गुम हो जाए और किसी गलत व्यक्ति के हाथ आ जाए तो आप ठगी का शिकार भी हो सकते हैं। अपने फोन की सेटिंग्स में जाकर नोटिफिकेशन विकल्प चुनें। इसमें मैसेंजर, बैंक, यूपीआई ऐप, सोशल मीडिया, टेक्स आदि के नोटिफिकेशन बंद करें। अन्य मोबाइल में इसके स्थान पर सेंसिटिव नोटिफिकेशन का विकल्प मिलेगा, जिसे बंद करना है।

आपकी लोकेशन जानता है

आपके फोन में कई ऐप्स ऐसे होंगे जिनमें जरूरत ना होने पर भी आपकी लोकेशन का एक्सेस होगा। इससे आप जहां कहीं



भी जाते हैं, वह लोकेशन उन ऐप्स के रिकॉर्ड में दर्ज हो जाती है। अपने फोन की सेटिंग्स में जाकर प्राइवेसी विकल्प को चुनें। इसके बाद परमिशन मैनेजर पर जाकर, लोकेशन पर जाएं। यहां वो सारे ऐप्स हैं जिनको बेवजह परमिशन दे रखी है। अपनी लोकेशन बंद कर आप सुरक्षा के अलावा डेटा और बैटरी भी बचा सकेंगे।

वाई-फाई और ब्लूटूथ

जब हम किसी सार्वजनिक स्थान पर जाते हैं तो मोबाइल वहां मौजूद वाई-फाई, राउटर, सार्वजनिक हॉटस्पॉट, ब्लूटूथ आदि को स्कैन करने लगता है। अगर मुफ्त में वाई-फाई मिल जाए तो उसका इस्तेमाल भी कर लेते हैं। लेकिन हैकर्स वाई-फाई और ब्लूटूथ की मदद से आपके फोन तक पहुंच सकता है। इन दोनों को बंद करने के लिए मोबाइल की सेटिंग पर जाएं। लोकेशन पर जाकर लोकेशन सर्विस पर जाएं। इन दोनों को बंद कर दें।

स्मार्टवॉच खरीदने से पहले किन बातों का रखें ध्यान?



आज की तेज भागती-दौड़ती जिंदगी में अगर आपको अप टू डेट रहना है, तो स्मार्टफोन और स्मार्टवॉच की जुगलबंदी तो जमानी ही पड़ेगी। वैसे भी आजकल स्मार्टवॉच के विकल्प बहुत हैं और ये अलग-अलग प्राइज रेंज में भी मिलती हैं, जिससे इनका मार्केट काफी बढ़ गया है। लेकिन जहां जिस भी कैटेगरी में विकल्प ज्यादा होते हैं, वहां कन्फ्यूजन भी अधिक होता है। इसलिए स्मार्टवॉच खरीदने से पहले किन बातों का ध्यान देना है, आज इसकी बात करते हैं।

क्यों चाहिए स्मार्टवॉच?

ज्यादातर कंज्यूमर्स द्वारा स्मार्टवॉच खरीदने के पीछे तीन मुख्य कारण होते हैं।

1. फैशन: मतलब किसी के हाथ में या विज्ञापन में देखी, अच्छी लगी तो ले ली। सबसे ज्यादा यूजर्स इसी कैटेगरी में होते हैं।

2. नोटिफिकेशन: ये वो यूजर्स हैं, जो जेब में पड़े फोन के नोटिफिकेशन के बजाय कलाई में बंधी स्मार्टवॉच पर नोटिफिकेशन पाने की सहूलियत चाहते हैं। इस तरह के यूजर्स की तादाद अब धीरे-धीरे बढ़ रही है, जिन्हें हर जगह फोन ले जाने के बजाय कलाई में बंधी घड़ी ज्यादा बेहतर लगती है।

3. फिटनेस ट्रैकिंग: ये यूजर कैटेगरी सबसे कम है, लेकिन कंपनियों को सबसे ज्यादा प्रॉफिट इसी कैटेगरी वाले यूजर्स दिलाते हैं। इनको क्वालिटी से समझौता (जिसका पैमाना यहां फिटनेस ट्रैकिंग है) नापसंद है। ये यूजर्स शारीरिक रूप से काफी एक्टिव होते हैं और फिटनेस डेटा एक्ज्यूरेसी और ट्रैकिंग को काफी तवज्जो देते हैं।

इसलिए जब भी स्मार्टवॉच खरीदने का मन बनाएं तो सबसे पहले अपनी जरूरत और इच्छाओं को उक्त तीन कैटेगरी के पैमाने पर जरूर परखें। अगर आप फैशन के लिए ले रहे हैं तो सस्ती लेकिन स्टाइलिश स्मार्टवॉच भी चलेगी, लेकिन अगर आपके लिए फिटनेस ट्रैकिंग ज्यादा जरूरी है, जो ज्यादा सेंसर्स और रग्ड डिजाइन (कठिन मौसम को भी झेलने वाली) ज्यादा बेहतर रहेगी। अगर नोटिफिकेशन के लिए ही लेनी है तो बैटरी लाइफ और डिवाइस कॉम्पैटिबिलिटी जैसे फीचर आपके लिए ज्यादा

जरूरी होंगे, बनिस्बत स्टाइल या सटीक फिटनेस ट्रैकिंग के। मेरे फोन के साथ कितने गुण मिलेंगे?

कोई भी स्मार्टवॉच खरीदने से पहले उस वॉच की कुंडली अपने फोन से जरूर मिलवाएं। देखें कि आखिर कितने गुण मिलते हैं? स्मार्टवॉच और स्मार्टफोन दो अलग-अलग डिवाइस हैं, लेकिन किसी भी यूजर को बेस्ट एक्सपीरियंस तभी मिलता है, जब इनमें अच्छी कॉम्पैटिबिलिटी हो। ये कॉम्पैटिबिलिटी सॉफ्टवेयर इकोसिस्टम से आती है। मैं हमेशा यूजर्स को सलाह देता हूं कि अपने फोन के हिसाब से ही स्मार्टवॉच लें। जैसे अगर आप आई-फोन इस्तेमाल करते हैं तो बेहतर होगा कि आप एपल वॉच ही लें, क्योंकि वो आपके फोन के साथ किसी भी और वॉच के मुकाबले ज्यादा कॉम्पैटिबल होगी और कई एक्सक्लूसिव फीचर्स भी मिलेंगे। ठीक इसी तरह एंड्रॉइड फोन इस्तेमाल करने वालों के लिए कई विकल्प मिलेंगे, पर उसमें भी यूजर्स अगर उसी ब्रांड की वॉच और फोन इस्तेमाल करेंगे तो कॉम्पैटिबिलिटी ज्यादा बेहतर मिलेगी।

पर अगर आप फोन और वॉच अलग-अलग ब्रांड की लेना चाहते हैं तो फिर थर्ड पार्टी वॉच लेना ज्यादा समझदारी का फैसला होगा। मसलन किसी ऐसे ब्रांड की स्मार्टवॉच, जो फोन ना बनाती हो, जैसे फिटबिट, बोट, नॉइस, टाइटन जैसे ब्रांड्स, पर इनमें भी आपको अपने फोन के ऑपरेटिंग सिस्टम की कॉम्पैटिबिलिटी तो चेक करनी ही होगी।

कितनी चलेगी और कब तक चलेगी?

मेरे दादाजी की कलाई घड़ी आज भी चालू हालत में है, लेकिन मेरी स्मार्टवॉच क्या मेरा पोता इस्तेमाल कर पाएगा? जवाब है - नहीं। लेकिन कम से कम ऐसी स्मार्टवॉच तो खरीदी जा सकती है, जो कम से कम 4-5 साल तो चल ही जाए। फ्यूचर प्रूफ स्मार्टवॉच खरीदने के लिए आपको सबसे पहले तो ये जानना होगा कि वो स्मार्टवॉच OS अपडेट्स के मामले में कहां टिकती है। नियमित OS अपडेट्स का मतलब है कि ज्यादा वक्त तक वो वॉच बदलती टेक्नोलॉजी के हिसाब से एडजस्ट होती रहेगी। कोशिश करें कि लेटेस्ट स्मार्टवॉच ही लें, क्योंकि उस पर पुराने मॉडल्स के मुकाबले ज्यादा दिनों तक OS अपडेट्स मिलेंगे। बाजार में कई ऐसे टेक ब्रांड्स भी हैं, जो OS अपडेट्स के मामले में हमेशा लेटलतीफ रहते हैं। तो अगर आप थोड़े लंबे समय के लिए वॉच खरीदना चाहते हैं तो ऐसे ब्रांड्स की स्मार्टवॉच खरीदने से बचें। बाजार में कई ऐसी स्मार्टवॉच भी मिलेंगी जो कुछ यूनिक फीचर्स के साथ तो आएंगी या काफी कम दाम में मिलेंगी, लेकिन ना तो उनमें रेगुलर सॉफ्टवेयर अपडेट मिलेंगे और ना ऑप्टर सेल्स सर्विस। इसीलिए ब्रांड की प्रतिष्ठा पर भी नजर रखें, जिसके लिए कंज्यूमर रिव्यूज देखे जा सकते हैं।



बंदर और खरगोश की कहानी

एक बार की बात है, जंगल में एक बंदर रहता था, जो बहुत ही शरारती था। एक दिन वह खरगोश से मिला, उसने बंदर से कहा कि वह उससे तेज दौड़ सकता है। बंदर को यह सुनकर बहुत गुस्सा आया और उसने खरगोश को एक दौड़ में पीछे छोड़ दिया।

खरगोश को बहुत दुख हुआ। वह अपने दोस्तों को इस बारे में बताने लगा। उनके दोस्तों ने खरगोश को सलाह दी कि वह बंदर से बदला ले।

दूसरे दिन, खरगोश ने बंदर को दौड़ में पीछे छोड़ दिया और खरगोश उससे पहले पहुंच गया।

बंदर को बहुत ही हैरानी हुई और वह यह सोचने लगा कि खरगोश ने इतनी तेज दौड़ कैसे लगाई।

फिर उसे पता चला कि खरगोश ने अपने दोस्तों की मदद से ऐसा किया। बंदर को अपनी शरारत के लिए खेद हुआ और खरगोश से माफी मांगी। दोनों फिर से दोस्त बन गए

और जंगल में खुशहाली से रहने लगे।

शिक्षा — इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि दूसरों के साथ लड़ने के बजाय सहयोग करना और दोस्ती बनाए रखना बेहतर होता है।

एक बार एक जंगल में एक बंदर और एक खरगोश रहते थे। वे दोनों अच्छे दोस्त थे और हमेशा साथ रहते थे। बंदर बहुत उछलकूद करता रहता था और खरगोश बहुत तेज दौड़ता था।

एक दिन बंदर ने खरगोश से कहा, क्यों नहीं हम एक दौड़ लगाएं। खरगोश दौड़ लगाने के लिए तैयार हो गया। वे दोनों एक साथ दौड़ने लगे। खरगोश बहुत तेज दौड़ता था लेकिन बंदर धीरे-धीरे दौड़ रहा था।

बंदर को खरगोश से आगे निकलने का कोई मौका नहीं मिल रहा था। तो उसने एक चाल अपनाई और खरगोश से अगली जगह पर भागते हुए थोड़ा सा आगे निकल गया।

ईश्वर को ढूंढने का एक सरल रास्ता प्रकृति है

ईश्वर को ढूंढने के सबके अपने-अपने तरीके हैं। कुछ सरल हैं, तो कुछ कठिन हैं। कौन-सा सरल है, कौन-सा कठिन है, यह तय करना मुश्किल है। दरअसल ढूंढने वाले खुद ही रास्ते को कठिन और सरल बनाते हैं। ईश्वर तक पहुंचने का एक रास्ता सबको सुविधाजनक हो सकता है। इसमें धर्म भी आड़े नहीं आएगा। और वो रास्ता है प्रकृति का। पंचतत्वों में से एक तत्व आकाश है, यानी शून्य। प्रतिदिन थोड़ी देर आकाश की ओर देखना चाहिए—अकारण, अविचार। वो जो बाहर का शून्य है, वो भीतर उतरेगा। और वही बड़ी आसानी से परमात्मा तक ले जाएगा। पूरी प्रकृति हमारे अनुकूल हो जाएगी। जैसे राम

राज्य में श्रीराम के लिए प्रकृति अनुकूल थी। तभी तो तुलसी ने लिखा, 'बिधु महि पूर मयूखन्हि रवि तप जेतनेहि काज। मागें बारिद देहि जल रामचंद्र के राज।' 'राम के राज्य में चंद्रमा अपनी अमृतमयी किरणों से पृथ्वी को पूर्ण कर देते हैं।

सूर्य उतना ही तपते हैं, जितने की आवश्यकता होती है और मेघ मांगने से, जितना जहां जल चाहिए उतना ही जल देते हैं।' क्या हम नहीं चाहते कि हमारे जीवन में, समाज में, देश में पूरी प्रकृति ऐसी ही कृपा बरसाए? एक छोटी-सी भूमिका हम भी निभा सकते हैं। हमें ईश्वर मिल जाएंगे और पूरी दुनिया को प्रकृति की कृपा हो जाएगी।

अयोध्या में राम मंदिर के साथ इन जगहों के भी करें दर्शन

सरयू नदी के तट पर बसा अयोध्या जितना पवित्र शहर है उतना ही कहीं मनमोहक।

भगवान श्रीराम की जन्मभूमि अयोध्या का महत्व आदिकाल से ही रहा है। यही वजह है कि इस जगह को बहुत ही ज़्यादा धार्मिक और पवित्र माना गया है। कुछ साल पहले भगवान श्रीराम के भव्य मंदिर बनाने का प्रस्ताव पास हुआ और उसका निर्माण कार्य चल रहा है। जिसके लिए लोग अपनी श्रद्धा और आस्था दिखा रहे और लाखों रुपए के चंदे के ज़रिए मंदिर के निर्माण में सहयोग दे रहे हैं। सरयू नदी के तट पर बसा अयोध्या जितना पवित्र शहर है उतना ही कहीं मनमोहक। यही वजह है कि यह एक बहुत बड़े पर्यटन स्थल के रूप में उभर रहा है। अगर आप अयोध्या घूमने और देखने का प्लान बना रहे हैं तो आपको इन तमाम मंदिरों में भी जाना चाहिए।

त्रेता के ठाकुर



यह अयोध्या का बहुत ही लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। देश दुनिया से आने वाले पर्यटक इस जगह पर जाते ही जाते हैं। अयोध्या के नया घाट नामक जगह पर स्थित इस मंदिर को तक्ररीबन 300 साल पहले राजा कुल्लू के द्वारा बनवाया गया था। मंदिर में भगवान राम के अलावा माता सीता, हनुमान, लक्ष्मण, भरत और सुग्रीव की मूर्तियां स्थापित की गई हैं। इस मंदिर में मौजूद इन सभी मूर्तियों को काले बलुआ पत्थर से तराशा गया है। इस जगह को लेकर कई तरह मान्यतायें और विचार प्रचलित है। पौराणिक रूप से ऐसा माना जाता है कि इसी जगह पर भगवान राम ने अश्वमेध यज्ञ करवाया था। इस मंदिर के जीर्णोद्धार का श्रेय मराठा रानी अहिल्याबाई होल्कर को जाता है जिससे इसको एक नया रूप मिला। यह मंदिर वर्ष में केवल एक बार जनता के लिए खुला रहता है।

तुलसी स्मारक भवन

तुलसी स्मारक भवन भी अयोध्या की एक बहुत ही



लोकप्रिय और खास जगह है। इस स्मारक की स्थापना 16वीं सदी में की गई थी। ऐसा कहा जाता है गोस्वामी तुलसीदास की स्मृति में स्थापित यह स्मारक उसी स्थान पर स्थित है जहां पर बैठकर उन्होंने रामचरित की रचना की थी। यह जगह धार्मिक रूप से नहीं बल्कि साहित्यिक और सांस्कृतिक रूप से भी अपना विशेष महत्व रखती है। इस जगह पर एक विशाल पुस्तकालय और अनुसंधान केंद्र भी बनाया गया है। इस जगह पर स्थित पुस्तकालय में आपको पढ़ने के लिए तरह तरह की किताबें मिल जायेंगी। अयोध्या अनुसंधान संस्थान में आपको साहित्यिक, सांस्कृतिक और इस जगह से जुड़ी तमाम तरह की आध्यात्मिक जानकारी मिल जाएगी। यह केंद्र तरह तरह की कला को भी प्रदर्शित करता है।

सरयू नदी



हमारे देश में नदियों को जीवनदायिनी माना गया है। किसी ना किसी रूप में हम सब नदियों की पूछा करते हैं। यही कारण है कि सरयू नदी का भी अपना एक बहुत बड़ा और विशेष धार्मिक महत्व है। भगवान राम की जन्मभूमि अयोध्या इसी नदी के तट पर स्थित है जिसकी वजह से इसका धार्मिक महत्व कई गुना बढ़ जाता है।

दूर दूर से आए पर्यटक इस नदी में स्नान करते हैं, ऐसी मान्यता है कि इस नदी में नहाने से मन में पवित्रता का भाव आता है। पाप मिट जाता है और इंसान के सभी दुख दूर हो जाते हैं। इस जगह पर स्नान करने से भगवान राम

का भी आशीर्वाद मिलता है। आप भी यदि अयोध्या घूमने अथवा दर्शन के लिए आते हैं तो इस जगह पर स्नान करना नहीं भूले। इस जगह पर कई तरह के स्नान और धार्मिक पर्व का आयोजन होता है।

शादी हो या फिर पूजा कृति सेनन के लुक्स हर जगह हैं परफेक्ट



साड़ी का चलन एवरग्रीन फैशन ट्रेंड में रहता है। इसे स्टाइलिश लुक देने के कई तरीके भी होते हैं। वहीं बदलते दौर में आजकल किसी भी लुक को खास बनाने के लिए इसकी स्टाइलिंग काफी सोच-समझकर करनी चाहिए। अगर आप भी आउटफिट को लेकर थोड़ी कंप्यूजन में हैं तो कृति सेनन के ये लुक्स ट्राई कर सकती हैं,

बॉलीवुड की स्टार आइकन कृति सेनन अपने सादगी भरे अंदाज से जानी जाती हैं। कृति सेनन स्टाइल स्टेटमेंट में सबसे आगे रहती हैं। खासकर जब वह ट्रेडिशनल लुक में दिखाई देती हैं, एक्ट्रेस बेहद ग्लैमरस लगती हैं। एक्ट्रेस का हाल ही में साड़ी लुक खूब वायरल हो रहा है। उनके इस लुक से आप भी इन्spायर हो सकता हैं।



आइवरी कलर की साड़ी में कृति किसी अप्सरा से कम नहीं लग रही हैं। उनकी पेस्टल साड़ी में पिंक, ब्लू और ग्रीन कलर को जोड़ा गया है। इसके साथ ही साड़ी



में लाइट गोल्डन प्रिंटेड वर्क किया गया है। मिनिमल मेरअप लुक में एक्ट्रेस बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

व्हाइट रेड प्रिंटेड साड़ी में कृति सेनन का लुक बेहद एलिगेंट लग रहा है। साड़ी पर किया गया बोल्ड प्रिंटेड वर्क बेहद खूबसूरत लग रहा है। उन्होंने मैचिंग

रेड ब्लाउज कैरी किया है। कृति सेनन ने गोल्डन एक्सेसरीज कैरी की हैं।

चॉकलेट ब्राउन और फुल स्लीव ब्लाउज साड़ी में कृति का लुक किसी ग्लैमर क्वीन से कम नहीं लग रहा। उनकी साड़ी के बॉर्डर पर गोल्डन एंबेलिमेंट वर्क किया गया है। न्यूड शेड मेकअप लुक में कृति का अलग अंदाज में नजर आ रही हैं।

व्हाइट पैलेट साड़ी लुक कृति सेनन पर बेहद खूबसूरत लग रहा है। उनकी साड़ी के बॉर्डर में हैवी गोल्डन एंग्रायडरी वर्क किया गया है। कृति ने स्टाइल को मेंटेन करते हुए गोल्डन एक्सेसरीज ही कैरी की हैं।



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