

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



14 जनवरी 2024

संक्रांति की शुभकामनाएं



पप्पू – आपकी बीवी दिखाई
नहीं दे रही हैं ??
बॉस – नहीं मैं उसे पार्टी में नहीं लाता!



पप्पू – क्यूँ सर



बॉस – वो गाँव की है ना !!
पप्पू – ओहह, माफ़ करना
मुझे लगा केवल आपकी है !!
पप्पू
अस्पताल
में !



एक मच्छर तूफान
में फँसा हुआ था
रस्ते में एक पेड़ मिला
मच्छर पेड़ से लिपट गया
जब तूफान निकल गया
तो मच्छर पसीना पौछते “
हुए बोला- अगर आज मैं
नहीं
होता तो ये पेड़ गिर
ही जाता !!”



पोलीथीन बैग बैन होने की
वजह से दूध लेने लोटा ले के
निकला,
तो “स्वच्छ भारत अभियान”
वाले पकड़ कर ले गए...
बहुत परेशानी है, भाई !

एक गंजा आदमी बस से उतर रहा था, उसे
पीछे से किसी ने धक्का दिया।
गंजा आदमी: क्यों भाई सिर पर
चढ़े जा रहे हो?
दूसरा आदमी: नहीं भाई, आपके
सिर पर
चढ़कर फिसलना नहीं है।



बीवी की अति सुन्दर सहेली घर आई थी।
पति भी वहीं बैठा उसे देखता रहा
कुछ देर बाद प्रेशर कुकर की 12
सीटियां बज चुकने पर पति ने पत्नी से
कहा, “किचन में देखो, दाल जल
जाएगी।

बीवी ने कहा, “जल जाने दो:
पर तुम्हारी दाल नहीं गलने दूँगी।



रोये वो इस कदर उनकी
लाश से लिपट कर
कि लाश खुद उठ कर
बोली :

” ले तू मर जा पहले,
ऊपर ही चढ़े जा रहा है
इतनी गर्मी में “।



लड़का शादी के लिए लड़की देखने गया
उसने सोचा, क्यों न लड़की से
अंग्रेजी मैं बात करूँ
उसने लड़की से पूछा
इंगिलिस चलेगी ना ... ?
लड़की शरमाते हुए बोली – जी प्याज
और नमकीन साथ हो तो देशी भी
चलेगी ..।



गधा: मेरा मालिक मुझे बहुत
पीटा है

कुत्ता: तुम भाग क्यों नहीं जाते

गधा: मालिक की खुबसूरत लड़की
जब पढ़ाई नहीं

करती तो वो कहता है कि

“तेरी शादी गधे से कर दूँगा
बस इसी उम्मीद से टिका हूँ।



जापानी लोगों की तरह खाओंगे तो 100 साल जियोगे, आज से कर लो फॉलो



जापानी लोग अपनी उम्र, सेहत और अच्छी जिंदगी का राज पूरी दुनिया जानना चाहती है। यहां के लोग 100 साल से ज्यादा उम्र तक जीते हैं। इसका कारण सिर्फ जेनेटिक्स ही नहीं बल्कि अच्छा लाइफस्टाइल, खानपान की आदतें भी हैं। इन लोगों की ये आदतें न सिर्फ इनकी उम्र बढ़ाती हैं बल्कि लंबे समय तक इन्हें सेहतमंद और एनर्जेटिक भी रखती हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं इनकी कुछ ऐसी आदतें जिन्हें अपनाकर आप अपना लाइफस्टाइल अच्छा रख सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में....

फिजिकल एक्टिविटी

आप जितने फिजिकल एक्टिव होंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे। जापानियों की अच्छी सेहत और लंबी उम्र का राज भी फिजिकल एक्टिविटी ही है। उनकी डेली रूटीन में सैर, मॉर्शल आदर्स जैसी फिजिकल एक्टिविटीज शामिल हैं जो उनके शरीर को हैल्दी बनाए रखती हैं। हैल्दी रहना है तो आप भी सैर, योग, एक्सरसाइज को रोजाना रूटीन का हिस्सा बना लें।

पर्याप्त और सुकून की नींद

पर्याप्त नींद लेना हम सभी के लिए जरूरी है। जापानी लोग भी पर्याप्त नींद को महत्व देते हैं ताकि अगली सुबह, शरीर ऊर्जा से भरपूर रहे। सुकून की नींद लेने से आपका शरीर एकदम फ्रैश रहता है।

वर्क लाइफ बैलेंस

पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस नहीं होगा तो लाइफ में स्ट्रेस जरूर रहेगा। जापानी लोग अपनी वर्क लाइफ को ही बैलेंस में रखते हैं। वह अपने काम- परिवार के साथ टाइम स्पैड, हॉबीज में एक तालमेल बनाकर रखते हैं।



मन से शांत और काम में लचीले

कहते हैं ना कि मन शांत और काम करने की लग्न तो आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं। ऐसा गुण जापानियों के पास होता है। वह खुद को हर सिचुएशन- जैसे एंगजाइटी, स्ट्रेस-डिप्रेशन जीवन से जुड़ी अन्य मुसीबतों का सामना पांजिटिव माइंड सेट से करते हैं। मन को शांत रख वह मानसिक रूप से खुद को मजबूत रखते हैं। चिंतामुक्त रहेंगे तो लाइफस्टाइल अपने आप ही हैल्दी हो जाएगा।

सिंपल लाइफस्टाइल

लाइफस्टाइल को हैल्दी रखने का एक श्रेय साधारण जीवन जीने को भी जाता है। जापानी लोग साधारण जीवन जीने को ही अहमियत देते हैं जिससे उनके जीवन का निर्वाह अच्छे से हो सके। उन्होंने अपना रहन-सहन कुछ इस तरह का बना रखा है जो उन्हें स्ट्रेस प्री रखता है।

भरपूर पानी

भरपूर पानी पीना कितना जरूरी है ये कोई जापानियों से ही पूछें। शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए वह भरपूर पानी पीते हैं ताकि एनर्जी भी बैलेंस में रहे और बेकार टॉक्सिंस बाहर निकलते रहे। इससे शरीर की एनर्जी बैलेंस में बनी रहती है।

फॉरेस्ट बाथिंग

प्रकृति की गोद में नहाना भी हैल्दी लाइफस्टाइल में ही आता है। जापानियों के हैल्दी लाइफस्टाइल में फॉरेस्ट बाथिंग भी शामिल है। एक तरह से यह भी कहा जा सकता है कि जापानी लोग प्रकृति से जुड़े हुए हैं। इससे सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ भी ठीक रहता है।

कभी फिल्मों के लिए तापसी ने छोड़ी थी इंफोसिस की जॉब शादी का भी चलाती है शानदार बिजनेस



'पिंक', 'थप्पड़' और 'हसीन दिलरुबा' जैसी फिल्मों में अपनी दमदार एक्टिंग का जलवा दिखा लोगों की दिल जीतने वाली तापसी पन्नू को इंफोसिस में जॉब ऑफर मिला था। लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था और न चाहते हुए भी उन्हें इस इंडस्ट्री ने सामने से मौका दिया। उसके बाद उनका शानदार करियर ग्राफ तो सब ने देखा ही है। उनकी फिल्म डंकी रिलीज हुई है, जिससे भी लोगों को काफी उम्मीदें हैं। वहीं कई सारे लोग तापसी के लाइफ के बारे में ज्यादा कुछ जानते नहीं हैं। जो चलिए आज हम आपको बताते हैं कैसे दिल्ली की साधारण सी बेबाक लड़की आज बॉलीवुड पर राज कर रही है...

दिल्ली से की इंजीनियरिंग की पढ़ाई

तापसी का जन्म 1 अगस्त 1987

को नई दिल्ली में हुआ था। उन्होंने दिल्ली के अशोक विहार से अपने स्कूल पढ़ाई की और बाद में गुरु तेग बहादुर प्रौद्योगिकी संस्थान नई दिल्ली से कंप्यूटर साइंस में इंजीनियरिंग की, और उन्हें इंफोसिस में नौकरी मिल गई थी, जिसमें काम करना कई लोगों का सपना है। लेकिन तापसी को कई सारे मॉडलिंग ऑफर भी मिलने लगे थे। इसलिए उन्होंने इंफोसिस की नौकरी को छोड़ भाँड़िलिंग और एक्टिंग में करियर बनाने की ठानी।

2010 में की तेलगू फिल्मों से शुरुआत

2010 में उन्होंने तमिल- तेलगू फिल्मों से करियर की

शुरुआत की। एक्ट्रेस ने अब तक एक से बढ़कर एक बेहतरीन तमिल, तेलगू और हिंदी फिल्मों में काम कर चुकी है। वहीं साल 2013 में उन्होंने फिल्म चश्मे बदूर में बॉलीवुड में कदम रखा। इसके बाद, उन्होंने एक के बाद एक नाम शबाना, जुड़वा 2, मुल्क, मनमर्जियां, बदला, मिशन मंगल, थप्पड़, हसीन दिलरुबा और रश्म रॉकेट जैसी फिल्मों से जबरदस्त फिल्मों से बॉलीवुड में अपनी धाक जम ली है।

फिल्मों के अलावा चलाती है अपना बिजनेस

एक्ट्रेस एक बिजनेसवुमन भी है। वो अपनी बहन शगुन के साथ 'दी वेडिंग फैक्ट्री' नाम से वेडिंग प्लानर का बिजनेस चलाती है, जिसकी शुरुआत उन्होंने साल 2015 में की थी। एक तरह से आप इसे रियल लाइफ बैंड, बाजा, बारात भी कह सकते हैं। वहीं एक्ट्रेस को स्पोर्ट्स में भी खूब इंटरेस्ट रखती है। उन्होंने साल 2018 में एक स्पोर्ट्स टीम खरीद ली। वह भारतीय बैडमिंटन लीग में भाग लेने वाली टीम पुणे सेवन एसेस की मालिकन है।

50 करोड़ की है एक्ट्रेस की नेटवर्थ

रही बात कमाई की तो वह हर सिनेमा के लिए करीब 2 करोड़ रुपये चार्ज करती है। इसके अलावा उन्हें बिजनेस और ब्रांड एंडोर्सिंग से भी कमाई होती है। रिपोर्ट्स के अनुसार, उनकी मौजूदा नेटवर्थ करीब 50 करोड़ रुपये है।

शादी के बाद कपल

धूमने जाए तो उसे

हनीमून

क्यों बोलते हैं?

ये है इसका कारण

जब

भी किसी की शादी होती है तो कपल कहाँ धूमने जाते हैं और उनकी इस ट्रिप को हनीमून कहते हैं। कभी आपने सोचा है कि आखिर ये नाम कहाँ से आया?

अगर हनीमून शब्द की बात करें तो ये अंग्रेजी शब्द हनी मून से बना है। इस शब्द में हनी शब्द का मतलब नई-नई शादी की स्वीटनेस और खुशी से है।

ऐसे में शादी के बाद की खुशियों को भी हनी से जोड़ा गया है। इसके अलावा भी एक हनीमून नाम को लेकर एक और थोरी है।

कहा जाता है कि यूरोपियन कस्टम में जब शादी होती है तो कपल को एक एल्कोहॉलिक ड्रिंक पिलाई जाती है, जो शहद से बनती है और उससे इस ट्रिप में हनी शब्द जुड़ा।

इसके अलावा मून शब्द को समय से जोड़ा जाता है। ऐसे में हनी का खुशी और मून को समय से कनेक्ट किया जाता है। तो शादी के बाद के इस वक्त को खुशी वाला टाइम माना जाता है।

इसलिए इस वक्त को हनी मून कहा गया। तो सिर्फ धूमने की ट्रिप को ही नहीं, बल्कि शादी के बाद के कुछ वक्त को हनीमून कहा जाता है।

मगर अब इसे सिर्फ ट्रिप से जोड़ा जाता है। लेकिन पहले शादी के बाद के पूरे समय को ही हनीमून कहा जाता था।



फूड कॉम्बीनेशन जो सर्दी में भी देंगे गर्मी का अहसास

सर्दियों का मौसम बढ़िया स्वादिष्ट व्यंजन खाने और बनाने दोनों के लिए बेहतर माना जाता है। हालांकि इस मौसम में आलस, सर्दी-जुकाम और मांसपेशियों में दर्द जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। इसकी एक वजह है कमज़ोर इम्यूनिटी। इम्यूनिटी बढ़ाने और इन हेल्थ प्रॉब्लम से निपटने के लिए आपको अपने खाने यानी न्यूट्रिशन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। सर्दी के मौसम में हमें अपनी डाइट में मुख्य रूप से गर्म तासीर वाली चीजों को शामिल करना चाहिए, जो हेल्दी होने के साथ आपके शरीर को गर्म बनाए रखने में भी मदद करेंगी। इस मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां, साग और आटे आते हैं, जिनको कम्बाइंड करके खाने से शरीर को ढेरों लाभ मिल सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कुछ बेहतरीन फूड कॉम्बीनेशन के बारे में।

मटर मेथी मलाई और बाजरा



सर्दियों के मौसम में ताजी और खुशबूदार मेथी आसानी से मिल जाती है। हालांकि मैथी से कई तरह के व्यंजन बनाए जा सकते हैं। यदि आप इस मौसम में मेथी के डिफरेंट व्यंजनों का स्वाद लेना चाहते हैं तो एक बार मटर मेथी मलाई जरूर ट्राई कर सकते हैं। ये सब्जी रिच होने के साथ काफी न्यूट्रिशन्स होती हैं जो लंबे समय तक आपके पेट को भरा रखने में भी मदद करती है। इसके साथ बाजरे की रोटी को सर्व किया जा सकता है। सर्दियों के मौसम में ये एक बेहतरीन कॉम्बीनेशन होता है।

चाय और प्याज के पकौड़े



यदि आपको सर्दियों के मौसम में अधिक चाय पीने का शौक है तो आप प्लेन चाय की बजाय अदरक वाली कड़क चाय का सेवन कर सकते हैं। ये स्वादिष्ट होने के साथ आपके शरीर



को गर्म रखने में मदद करेगी। चाय के साथ आप प्याज के पकौड़े खा सकते हैं। इसे बनाने के लिए बेसन और हरी प्याज का प्रयोग किया जाता है जो काफी न्यूट्रिशन्स और गर्म होते हैं। हालांकि ये काफी औंखली होते हैं इसलिए आप इसे एयर फ्रायर में बना सकते हैं।

सरसों का साग और मक्केकी रोटी

सर्दियों के मौसम में सरसों का साग बेहद फायदेमंद और स्वादिष्ट होता है। इसमें पालक, साग, बथुआ और



मैथी का इस्तेमाल किया जाता है। साग को मुख्य रूप से मक्के की रोटी और गुड़ के साथ सर्व किया जाता है। आपको बता दें कि सरसों का साग बहुत पौष्टिक और गर्म होता है जो सर्दी के मौसम में आपके शरीर को गर्माहट देने का काम करता है। ये सिर्फ होटल में ही उपलब्ध नहीं होती है बल्कि घर में भी आसानी से बनाई जा सकती है।

दूध और जलेबी

जलेबी हर किसी की फेवरेट मिठाईयों में से एक है। कई जगहों पर इसे ब्रेकफास्ट के तौर पर भी खाया जाता है।



खासकर सर्दी के मौसम में जलेबी का सेवन अधिक किया जाता है। वो भी गर्मगर्म दूध के साथ। गर्म दूध के साथ परोसी जाने वाली जलेबी मौसमी सर्दी से बचाने का काम करती है। केसरी जलेबी आपके शरीर को गर्म और एनर्जीटिक बना सकती है।

बच्चों को जिम्मेदार बनाने के लिए सिखाएं सुबह की 5 अच्छी आदतें

अच्छी परवरिश के लिए बच्चों को सिखाएं ये आदतें

अगर आप अपने बच्चे को जिम्मेदार
बनाना चाहते हैं तो उसे आज से
ही सुबह की ये 5 अच्छी
आदतें जरूर सिखाएं।

आजकल पेरेंट्स अपने बच्चों
की परवरिश के लिए हर छोटी-
छोटी चीजों का ध्यान रखते हैं।
उनकी यही कोशिश रहती है कि
उनके बच्चे को कोई कमी और
किसी चीज़ के कारण कोई
परेशानी ना हो और इसी की वजह
से वे खुद से ही बच्चे का हर काम
करते हैं। लेकिन बच्चे की अच्छी
परवरिश के लिए सबसे जरूरी है
कि बच्चे को जिम्मेदार बनाया

जाए, ताकि वह अपनी जिम्मेदारी समझ सके और अपना
काम खुद से कर सके। अगर आप अपने बच्चे को
जिम्मेदार बनाना चाहते हैं तो उसे आज से ही सुबह की ये
5 अच्छी आदतें जरूर सिखाएं।

प्यारी सी मुस्कान के साथ दिन की

शुरुआत करना सिखाएं

पेरेंट्स जब बच्चों को सुबह स्कूल के लिए उठाते हैं तो
वे सुबह-सुबह ही रोना शुरू कर देते हैं। कुछ बच्चे तो ऐसे
भी होते हैं कि वे सुबह स्कूल नहीं जाने के लिए बहाने भी
बनाने लगते हैं, ताकि उन्हें उठना ना पड़े। सुबह इस तरह
से उठने के कारण बच्चे का मूड खराब रहता है और वह
चिड़ियाँ व्यवहार करता है। इसलिए यह पेरेंट्स की
जिम्मेदारी बनती है कि वे बच्चों को सिखाएं की सुबह की
शुरुआत पॉजिटिव एटीट्यूड से करना क्यों जरूरी है और

सुबह प्यारी सी मुस्कान के साथ उठने से
क्या फायदे होते हैं।

अपना बिस्तर खुद ठीक करना सिखाएं

अधिकांश घरों में यह देखा जाता है कि जब बच्चे सो
कर उठते हैं तो पेरेंट्स बच्चों को उनका बिस्तर ठीक करने
के लिए नहीं कहते हैं बल्कि खुद जाकर उनका बिस्तर
ठीक करते हैं। ऐसा करके आप अनजाने में ही अपने बच्चों
को डिपेंडेंट बनाते हैं। इसलिए बच्चों में अपना बिस्तर ठीक
करने की आदत डालें और उन्हें सिखाएं कि सोने से पहले
भी बिस्तर को साफ-सुथरा करना क्यों जरूरी है।

सुबह अच्छे से ब्रश करने की आदत डलवाएं

बच्चे जब सुबह सो कर उठते हैं तो वे जल्दी-जल्दी में
अच्छे से ब्रश नहीं करते हैं। कई बार तो ऐसा भी होता है
कि अगर वे स्कूल के लिए लेट हो रहे होते हैं तो पेरेंट्स
खुद ही उन्हें बिना ब्रश कराए खाना भी खिला देते हैं।

अगर आप भी ऐसी

गलती करते
हैं तो अब
बिलकुल
ना करें
और
अपने



बच्चे में रोज सुबह उठने के बाद अच्छे से ब्रश करने की
आदत डालें। साथ ही बच्चे को खुद से नहाने, बाथरूम का
इस्तेमाल करने और कपड़े पहनना भी सिखाएं, ताकि वह
आत्मनिर्भर बने।

बच्चे में एक्सरसाइज करने की आदत डालें

यह ठीक है कि बच्चों के पास सुबह इतना समय नहीं
होता है कि वे घंटों बैठ कर एक्सरसाइज कर सकें, लेकिन
फिर भी आप अपने बच्चे को सुबह 10 मिनट स्ट्रेचिंग
करना जरूर सिखाएं। इससे आपका बच्चा ना केवल
शारीरिक रूप से स्वस्थ बनता है बल्कि पूरे दिन एक्टिव
भी रहता है।

आभार प्रकट करना सिखाएं

अपने बच्चों को जरूर सिखाएं कि सुबह उठने के बाद
ईश्वर के प्रति आभार प्रकट करना क्यों जरूरी होता है।

रोमांस से भर जाएगा

आपका रिश्ता रिलेशनशिप में आएगा नया स्पार्क



जब दो लोगों के बीच 'रोमांस' का संगीत बजता है तो दिल की तरंगें खुद-ब-खुद नाचने लगती हैं। प्यार और अपनापन आपके जीवन को खुशियों से और आपको आत्मा को उल्लास से भर देता है। अक्सर किसी भी रिलेशनशिप की शुरुआत में युवती हो या युवक, ये फीलिंग्स एक सी ही होती हैं। लेकिन समय के साथ-साथ रोमांस के सुर धीमे और फिर नीरस होने लगते हैं। अगर आपके रिलेशनशिप में भी ऐसा ही हो रहा है तो चलिए हम आपको बताते हैं कि कैसे आप अपने संबंध को हमेशा के लिए उर्जावान बनाए रख सकते हैं।

सबसे जरूरी ढेर

सारी बातें करें

किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए दो लोगों की एक ही मुद्रे पर बातचीत जरूरी है। यह बात सच है कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कपल्स को आपस में बात करने का समय नहीं मिलता, लेकिन यकीन मानिए आप ये समय अपनी मोबाइल सर्फिंग या टीवी टाइम कम करके आसानी से निकाल सकते हैं। दिन में कम से कम 30 मिनट अपनी बातों के लिए निकालें। इस दौरान एक दूसरे का हाथ थाम कर अपनी दिल की बातें एक दूसरे से कहें। यह बातचीत आपके रिश्ते की कड़ी को मजबूती से जोड़े रखेगी। कोशिश करें कि आप एक कॉमन टॉपिक पर बात करें। फिर चाहे वो घर खर्च को लेकर हो, बच्चों को लेकर या फिर हॉलिडे प्लान को लेकर।

जीवन में समान लक्ष्य बनाएं

एक रिश्ते में जब दो लोग होते हैं तो उनकी सोच और लक्ष्य भी अलग-अलग होते हैं। लेकिन कुछ लक्ष्य ऐसे भी खोजें जो आप दोनों के लिए बराबर महत्वपूर्ण हों। इन लक्ष्यों की लय पर आपका रिश्ता मजबूती के साथ उमंग से झूम सकता है। इन लक्ष्यों को पाने के लिए आप साथ कोशिशें

करें। जरूरी नहीं है कि ये लक्ष्य बहुत बड़े ही हों। आप अपने गार्डन को हरा-भरा रखने से इसकी शुरुआत कर सकते हैं। या फिर साथ में कोई पूजा या सोशल वर्क करने का मन बना सकते हैं। ज्यादा कुछ नहीं तो खाना खाने के बाद एक छोटी सी नाइट वॉक या मॉर्निंग वॉक भी आपका यह काम बना सकती है। इससे आपके बीच तालमेल बढ़ेगा।



रिश्ते में स्पेस को महत्व दें

किसी भी रिश्ते में साथी को उसका खुद का स्पेस देने की कोशिश आप जरूर करें। जी हाँ, हर समय अपने साथी के साथ होने की उम्मीद और आशा कभी-कभी रिश्ते को बोझिल बना देती है। ऐसे में रिश्ते में लचीलापन रखें। आप अपने दोस्तों से मिलने का समय निकालें तो पार्टनर की फ्रेंडशिप का भी ध्यान रखें। इससे आप में उत्साह बना रहेगा। इसी के साथ समय के अनुसार अपने गोल्स चेंज करें। यह कर्तव्य जरूरी नहीं है कि बोया गया हर बीच अंकुरित हो। इसलिए जो लक्ष्य आपने मिलकर पा लिए हैं, उनके लिए खुश हों और जो नहीं पा सके हैं, उनके लिए एक दूसरे को कोसने की गलती न करें। ऐसा करने पर न ही आप लक्ष्य पा सकेंगे, न ही खुशी।

घर पर स्प्राउट्स उगाने का सही तरीका क्या है?

स्प्राउट्स व्याख्या पर स्प्राउट्स उगाने का सही तरीका यह है?

स्प्राउट के प्रकार कौन कौन से हैं, सब्जियों के बीज से स्प्राउट्स कैसे उगाएं तथा इसके प्रयोग कौन कौन से हैं, सब्जियों के बीज से स्प्राउट्स कैसे उगाएं तथा इसके प्रयोग कौन कौन से हैं।

स्प्राउट्स को आप अपने घर पर किसी भी मौसम में उआ सकते और इसका उपयोग सुबह के नाश्ते में कर सकते हैं। यह सभी तरह के पोषक तत्वों से भरपूर होती है, साथ ही साथ इनमें विटामिन्स, माइक्रो न्यूट्रिएंट्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण भी भरपूर होते हैं। स्प्राउट्स को किसी भी समय अपने घर पर उगा सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह कि इन्हें उगाने के लिए मिट्टी, गमले और किसी प्रकार की खाद की भी आवश्यकता नहीं होती है। स्प्राउट्स को आप गीले कपड़े, टिशु पेपर या ग्लास के जार में भी उगा सकते हैं। इस लेख के माध्यम से घर पर स्प्राउट्स उगाने से जुड़ी आपको सारी जानकारी मिलेगी। इस लेख के माध्यम से आप जान पाएंगे कि स्प्राउट्स क्या होते हैं, स्प्राउट के प्रकार कौन कौन से हैं, सब्जियों के बीज से स्प्राउट्स कैसे उगाएं तथा इसके प्रयोग कौन कौन से हैं।

बीज के अंकुरण की सबसे पहली अवस्था को स्प्राउट्स कहा जाता है। इस प्रक्रिया में प्रत्येक बीज को उसकी ग्रोइंग कंडीशन के अनुकूल अंकुरित किया जाता है ताकि वह खाने के लिए उपयोग किया जा सके। यह काफ़ी पौष्टिक और स्वादिष्ट होता है। स्प्राउट्स में आमतौर पर प्रकाश संश्लेषण और क्लोरोफिल का उत्पादन नहीं हो पाता है, जिसकी वजह से इसका रंग हल्का पीला होता है। स्प्राउट्स की अगली अवस्था को माइक्रोग्रीन कहा जाता है, इनमें अंकुर होने के कुछ दिनों बाद छोटे छोटे पौधे तैयार हो जाते हैं जिनकी हार्डेस्टिंग की जाती है।

स्प्राउट्स के प्रकार

स्प्राउट्स सामान्यतौर पर हमारे हर भारतीय घरों में बनाए जाते हैं जिनका उपयोग हम सब सुबह के नाश्ते के साथ करते हैं। ऐसे में यदि आप भी अपने घर पर बीज से स्प्राउट्स बनाने के बारे में सोच रहे हैं तो इसके विभिन्न प्रकार के बारे में जानना बहुत ही आवश्यक है। यह हमारे यहाँ दाल, नट्स, सब्जियां, अनाज और फलियों के बीज से बनाये जाते हैं। इसके अलावा आप इन पौधों के बीज से भी स्प्राउट्स तैयार कर सकते हैं।

अनाज – अनाज से स्प्राउट्स करना बहुत ही आसान और पौष्टिक होता है। आप स्प्राउट्स तैयार करने के लिए जौ, मक्का, गेहूं, किनोवा और राई का उपयोग कर सकते हैं। कोई भी अनाज पौष्टिक होने के साथ साथ हमारे शरीर के लिए डाइट का काम करता है। यह स्वाद के साथ साथ हमें वस्थ भी बनाता है।

बीन्स – बीन्स हमारे शरीर के लिए काफ़ी अच्छे और पौष्टिक माने जाते हैं। यह हमें पोषण देते हैं और हमारे शरीर को

स्वस्थ रखते हैं। इसलिए स्प्राउट्स के लिए आप मूंग, दाल, छोल, लोबिया और मटर ले सकते हैं। इन सबमें प्रोटीन की मात्रा बहुत ही अच्छी होती है।



सब्जियां – स्प्राउट्स के लिए आप सब्जियाँ भी ले सकते हैं। यह सब्जियाँ हमारे लिए कई तरह से उपयोगी और पोषण प्रदान करने वाली होती हैं। मूली, केल, मेथी, शलजम, गोभी, क्रेस, कैबेज, ब्रोकली, अरुगुला, कोल्हाबी, पाक चॉय जैसी सब्जियाँ के बीज स्प्राउट्स के रूप में भरपूर उपयोग किए जाते हैं।

अन्य बीज – इन सबके अलावा भी कई अन्य तरह के बीज हैं जिनसे आप स्प्राउट्स ग्रो कर सकते हैं। तिल, सूरजमुखी और कद्दू के बीज के स्प्राउट्स लोगों के द्वारा खूब पसंद किए जाते हैं। इन सबको एक बार आप भी आजमा कर देखें तो आपको पता चलेगा कि यह कितने पौष्टिक हैं।

घर पर स्प्राउट्स कैसे उगाएं?

घर पर स्प्राउट्स बनाने के लिए सबसे पहले बीजों का चुनाव करें। इसके तहत आपको यह तय करना होगा कि किस तरह के बीज लैं जो स्वादिष्ट होने के साथ- साथ पौष्टिक गुणों से भी भरपूर हो। एक बार बीज का चुनाव कर लेने के बाद इन बीजों को साफ़ पानी से भेरे एक जार में रात भर के लिए भिगो दें। इस बाद का ध्यान रहे कि बीजों को अच्छी तरह डुबाने के लिए ज्यादा पानी डालें। सुबह को भीगे हुए बीजों को पानी में अच्छी तरह धोकर छान लें। फिर इन बीजों को पेपर टॉवेल या गीले कपड़े में ढंककर रख दें और इसके बाद इसमें नमी बनाये रखने के लिए नियमित पानी का छिड़काव करते रहें। बीजों को अच्छी तरह से अंकुरित होने के लिए 10 से 21 डिग्री सेल्सियस का तापमान चाहिए होता है। इस तरह 2 से 3 दिन में आपके स्प्राउट्स तैयार हो जाएंगे। एक बार स्प्राउट्स तैयार हो जाने के बाद आप इन्हें सलाद, सेंडविच आदि के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं।

घर पर स्प्राउट्स उगाने के फायदे

घर पर स्प्राउट्स उगाने के कई फायदे हैं। यह एक तो पौष्टिक होता है, दूसरा खाने पीने के मामले काफ़ी स्वादिष्ट भी होता है। सबसे पहली बात यह कि स्प्राउट्स आसानी से हर कोई अपने घर पर ही उगा सकता है। इसके लिए ज्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं होती है। दूसरा यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी काफ़ी फायदेमंद और कई तरह के पोषक तत्वों और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है। बहुत सारे फल और सब्जियों को उगाने के लिए आपको मिट्टी की ज़रूरत पड़ती है लेकिन इसके लिए आपको किसी भी तरह की मिट्टी की ज़रूरत नहीं पड़ती है।

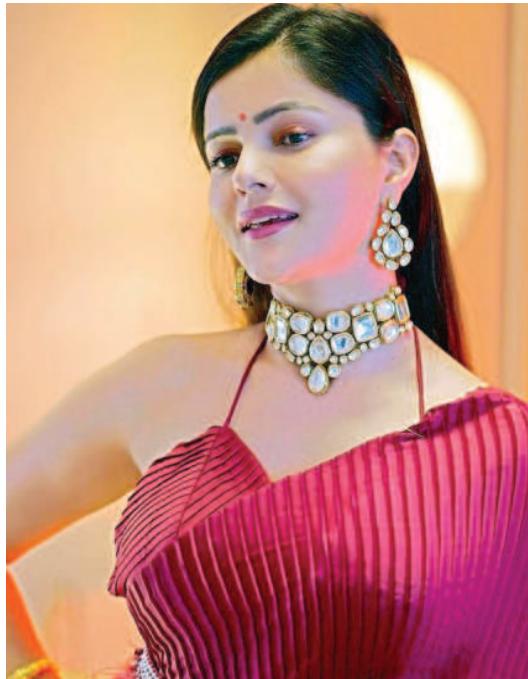
गांव की छोरी से कैसे टीवी क्वीन बनीं रुबीना दिलैक? लाजवाब है एक्ट्रेस का सफर

टीवी इंडस्ट्री की 'छोटी बहू' और 'बिग- बॉस 14' की विनर रुबीना दिलैक आज लाखों दिलों की धड़कन है। इस हिमाचली व्यूटी की खूबसूरती का तो हर कोई कायल है ही, साथ ही उनकी सादगी और बेबाक अंदाज फैस को बहुत पसंद है। लेकिन क्या आपको पता है कि अपनी दमदार एक्टिंग से घर-घर पहचान बनाने वाली रुबीना को टीवी इंडस्ट्री में आना ही नहीं था? वो आईएस ऑफिसर बनना चाहती थीं, लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। आइए आपको

बताते हैं कैसे रुबीना शिमला के छोटी से गांव से उठकर टीवी इंडस्ट्री का इतना बड़ा नाम बन गई...

छोटी बहू बनकर छाई छोटे परदे पर

रुबीना वैसे बनाना तो आईएस ऑफिसर था। इसके लिए वो चड़ीगढ़ में तैयारी कर रही थीं, तभी उन्होंने मस्ती- मस्ती में छोटी बहू के लिए ऑडिशन दे दिया और वो सेलेक्ट हो गई। इस शो से उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में कदम रखा और फिर कभी वापस मुड़कर नहीं देखा। इसके अलावा वो साल 2011 में इसी सीरियल के सिक्कल छोटी बहू 2, सास बिना ससुराल और पुनर्विवाह जैसे



शो में लोगों का मनोरंजन करती दिखीं।

शक्ति अस्तित्व के एहसास से मिली अलग पहचान

वैसे तो रुबीना कई सारे सीरियल में नजर आ चुकी हैं, लेकिन उन्हें सबसे ज्यादा शौहरत मिली कलस टीवी के सबसे फेमस शो 'शक्ति अस्तित्व के एहसास की'। इस सीरियल में उन्होंने एक किन्नर बहू किरदार निभाया था। उनकी शानदार एक्टिंग के लोगों के दिलों को छू दिया था।

पढ़ाई में तेज थी रुबीना

शिमला की खूबसूरत वादियों में पली- बड़ी रुबीना ने अपनी पढ़ाई भी वहीं से की है। वो पढ़ाई में हमेशा से तेज थीं और नेशनल लेवल की डिबेट चैंपियन भी रह चुकी हैं। साल 2006 में रुबीना मिस शिमला का टैग भी जीता। ये ही नहीं, उन्होंने 2008 में मिस नॉर्थ इंडिया पेजेंट का खिताब भी अपने नाम किया था।

बिग- बॉस 14 में दिखाया जलवा

रुबीना ने बिग- बॉस के सीजन 14 में अपने पति के साथ एंट्री ली थी। यहां पर न वो हर कदम पर पति अभिनव के साथ कंधे- से - कंधा मिलाकर चली, बल्कि इस दौरान उनकी शादी भी टूटने वाली थी। हालांकि उन्होंने न सिर्फ गेम अच्छे से खेला बल्कि अपने रिश्ते मजबूत बनकर घर से निकली। आखिरी बार उन्हें 'झलक दिखला जा 10' में अपने लाजवाब डास मूव्स दिखाते देखा गया था।



ऊर्जा का स्रोत



हम सभी सर्दी में अपने शरीर को गरम रखना चाहते हैं और साथ ही खुद को तंदुरुस्त भी, सर्दी के मौसम में हमें ऐसे खान-पान की जरूरत होती है जिससे शरीर सेहतमंद रहें। बाजरा उन्हीं आहार में से एक है जो सर्दी में हमारे शरीर और मस्तिष्क के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। बाजरा की रोटी शरीर को अंदर से गर्म रखती है और साथ ही वजन घटाने में भी लाभदायक है। यह प्रिं-बायोटीक के रूप में डायबीटीज के

मरीजों के लिए भी काफी फायदेमंद है। यूं तो आमतौर पर घरों में गेहूं के आटे की रोटियां बनाई जाती हैं लेकिन सर्दियों में बाजरे की रोटियां सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित होती है। आइये जानते हैं सर्दी में बाजरे का सेवन करने से क्या-क्या फायदे होते हैं:

शरीर को गरम रखना

माना जाता है कि सर्दी में बाजरे का सेवन करने से शरीर में अंदरूनी गर्मी बढ़ी रहती है, जो हमारे लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है। जिससे सर्दी के मौसम में ऊर्जा बढ़ती है और ठंड से बचाव होता है। बाजरा शरीर की गर्मी को नियंत्रित कर सकता है, जिससे सर्दी के मौसम में शरीर को सहज महसूस होता है।

मजबूत इम्यूनिटी

इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे सर्दी के मौसम में सामान्य बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। बाजरा पोषक तत्व से भरपूर होता है, जैसे कि फाइबर, विटामिन B काम्प्लेक्स, मैग्नीशियम और आयरन, जो आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। सर्दियों के दिनों में जोड़ों में दर्द की समस्या भी बढ़ जाती है। यह बाजरा इन दर्द में बेहद फायदेमंद साबित होता है।

ठंड में खाएं बाजरे की रोटी मिलेंगे जबरदस्त फायदे



बाजरे में मौजूद काबोहाइड्रेट्स शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, जो सर्दी के मौसम में अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है। बाजरा का सेवन डायबीटीज कंट्रोल में मदद कर सकता है, क्योंकि इसमें काम्प्लेक्स कर्ब होते हैं जो शुगर के लेवल को स्थिर रखते हैं। इसके साथ ही बाजरे में मैग्नीशियम और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भी मौजूद रहते हैं, जो शरीर में अच्छी मात्रा में ऊर्जा प्रदान करते हैं।

वजन घटाने में कारगर

आप सभी जानते होंगे कि सर्दियों में भूख ज्यादा लगती है। इसलिए लोग इन दिनों तरह-तरह के व्यंजन बनाकर ज्यादा खाते हैं। जिससे वजन बढ़ने की समस्या काफी देखने को मिलती है। हालांकि बाजरा का इस्तेमाल करने से हमें वजन कम करने में मदद मिलती है। बाजरा डाइटरी फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन में काफी फायदेमंद साबित होता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को काम करके मोटापा कम करने में मदद करता है। नाश्ते में इसका सेवन करने से हमें ज्यादा देर तक भूख नहीं लगती और हमारा पेट भी भरा रहता है।

विटामिन्स और मिनरल्स का स्रोत

बाजरे में मौजूद पोषक तत्व जैसे की आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, सर्दी के मौसम में शरीर के लिए जरूरी होते हैं और इम्यूनिटी को भी मजबूती देते हैं। इसलिए अधिकतर लोग ठंड के मौसम में बाजरे की रोटी या अन्य व्यंजन खाना पसंद करते हैं। बाजरा कैल्शियम से भी भरपूर होता है। इसके सेवन से शरीर की हड्डियाँ मजबूत होती हैं। आप किसी भी कैल्शियम विकल्प की जगह इसका सेवन कर सकते हैं।



प्रेग्नेंसी के दौरान ऐसे रखें पति की भावनाओं का ध्यान

प्रेग्नेंसी में भी ऐसे रहें पति के दिल के करीब ये बहुत जरूरी है कि प्रेग्नेंसी के दौरान पति की भावनाओं का ध्यान रखा जाए ताकि इस खुशनुमा सफर को यादगार बनाया जा सके।

प्रेग्नेंसी का सफर पति-पत्नी दोनों के लिए ही बहुत ज्यादा खास होता है। एक तरफ नन्हे मेहमान की आने की खुशी होती है, तो दूसरी तरफ माता-पिता बनने का उत्साह। इस खूबसूरत सफर में हर दिन कुछ ना कुछ खास होता है, कभी पति-पत्नी आने वाले बेबी को लेकर कुछ प्लानिंग करते हैं तो कभी जिम्मेदारियों को लेकर परेशान भी होते हैं। कभी-कभी तो पत्नियाँ अपने मूड स्विंग्स के कारण बिना किसी बजह के भी लड़ाई करने लगती हैं। कई बार तो इस तरह की छोटी-छोटी बातें भी पति-पत्नी के बीच खटास और मनमुटाव का कारण बन जाती हैं। इसलिए ये बहुत जरूरी है कि इस दौरान पति की भावनाओं का ध्यान रखा जाए ताकि इस खुशनुमा सफर को यादगार बनाया जा सके।

आइए जानते हैं कि आप प्रेग्नेंसी के दौरान अपने पति की भावनाओं का किस तरह से ध्यान रख सकती हैं-

प्रेग्नेंसी में पति आपको खुश रखने के लिए और स्पेशल फील करवाने के लिए कई चीजें करते होंगे, आपकी हर जरूरत का ध्यान रखते होंगे, ऐसे में यह आपकी भी जिम्मेदारी बनती है कि आप भी अपने पति को स्पेशल फील करवाएं। यह ठीक है कि आप प्रेग्नेंट हैं और इस दौरान आप बहुत कुछ नहीं कर सकती हैं, लेकिन आप छोटी-छोटी चीजें जो रोजमरा में करती हैं, उन्हीं से अपनी को खुश करने की कोशिश करें।

पति से बातचीत करने के लिए समय निकालें

प्रेग्नेंसी के दौरान आप अपना और अपने बेबी का ध्यान रखने में बहुत ज्यादा व्यस्त रहती हैं, ऐसे में आप

अपने पति के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं और आपको जो भी समय मिलता है, उसमें आप सिर्फ बेबी के बारे में ही बात करती हैं। लेकिन आने वाले बेबी के साथ अपने पति के लिए भी समय निकालें और उनसे प्यार भरी बातें करें, जिससे उन्हें भी अच्छा लगेगा और उन्हें आपके करीब होने एहसास होगा।

पति से झागड़ा करने से बचें

प्रेग्नेंसी में मूड स्विंग्स के कारण लड़ाई होना आम बात है, लेकिन आप अपनी तरफ से कोशिश करें कि छोटी-छोटी बातों को लेकर पति के साथ लड़ाई ना करें। अगर आप इस समय भी बिना बात के पति के साथ झागड़ा करेंगी तो अनजाने में ही आप दोनों के बीच की दूरियां बढ़ने लगेंगी, इसलिए जितना हो सके झागड़ा ना करें।

पति को समझने की कोशिश करें

प्रेग्नेंसी के दौरान अगर आप एक नए अनुभव से गुजर रही हैं तो आपके पति के लिए भी यह अनुभव नया ही है, इसलिए ऐसा बिलकुल न करें कि बात-बात पर पति को ताना मारते रहें कि तुम प्रेग्नेंट होते तब तुम्हें पता चलता।

पति को खुद से दूर रखने की कोशिश ना करें।

अगर पति प्यार से कभी आपके करीब आने की कोशिश करें तो उन्हें एक दम अपने पास से ना हटा दें या उन्हें भला बुरा ना सुनाएं, बल्कि प्यार से उन्हें करीब आने दें। अगर आपको समझा नहीं आता कि इस दौरान जब पति आपके करीब आएं तो आप क्या करें, तो इसके लिए आप एक्सपर्ट की मदद लें और अपने रिश्ते को रोमांटिक बनाएं।

बच्चों की डाइट में



शामिल करें ये फल

नहीं होगी विटामिन

बी12 की कमी



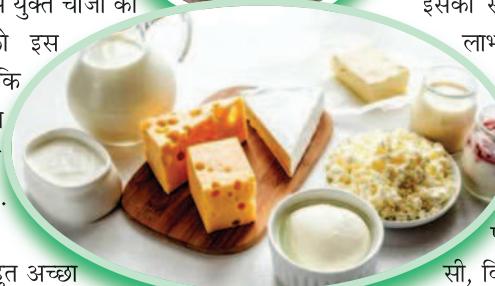
पेरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे की डाइट में सभी हेल्दी चीजें ही शामिल की जाएं। हेल्दी चीजें बच्चों को न देने के कारण उनके स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है लेकिन आजकल के खराब खान-पान के कारण बच्चों की डाइट खराब है वह कोई भी चीज खाने में सौ तरह के नखरे दिखाते हैं। इसी चलते उनके शरीर में कई तरह के विटामिन्स की कमी होने लगती है। बच्चों के शारीरिक और ब्रेन डेवलपमेंट के लिए विटामिन-बी12 बहुत ही जरुरी माना जाता है। यदि बच्चों में इस विटामिन की कमी हो जाए तो ब्रेन डैमेज, नर्व डैमेज जैसी कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए जरुरी है कि पेरेंट्स बच्चों की डाइट में विटामिन-बी12 से युक्त चीजों को शामिल करें। आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि विटामिन-बी12 की कमी आप बच्चों के शरीर में से कैसे पूरी कर सकते हैं। आइए जानते हैं...

संतरा

संतरा विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। यह इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और सर्दी-जुकाम जैसी समस्याओं से बच्चों को दूर रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा संतरा विटामिन-बी12 से भरपूर माना जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं जो बच्चों की ग्रोथ करने में और उनकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

सेब

सेब में विटामिन-बी12 के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट्स,



फ्लेवेनॉयड्स और फाइबर मौजूद होता है। रोजाना का एक सेब आप बच्चे को खाने के लिए दे सकते हैं। इससे उसकी सेहत में भी सुधार होगा और बच्चे के शरीर में से पोषक तत्वों की कमी भी पूरी होगी। रोजाना एक सेब खाने से बच्चे बीमारी भी नहीं होंगे।

ब्लूबेरी

मुख्यतौर पर ब्लूबेरी का सेवन वेट लॉस के लिए ही किया जाता है लेकिन यह विटामिन-बी12 का भी बहुत अच्छा स्रोत मानी जाती है। बच्चों को ब्लूबेरी के लिए जरुर दें। इससे बालों और स्किन को भी फायदा होता है। इससे बच्चे की स्किन की ड्राइनेस भी दूर होगी।

अमरुद

इसका सेवन करना भी बच्चे के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह मौसम के अनुसार बच्चों के लिए अच्छा फल माना जाता है।

बच्चों को इसे खाने के लिए दें यह उनके लिए बहुत ही लाभकारी फल माना जाता है। यह विटामिन-

सी, विटामिन-बी12 का अच्छा स्रोत माना

जाता है। यह बच्चे का ब्लड शुगर लेवल भी सुधारने में मदद करता है। अमरुद खाने से बच्चों में डायबिटीज का रिस्क भी कम होता है।

ये चीजें भी खिला सकते हैं

यदि आपका बच्चा नॉन वेज खा लेता है तो आप उसे मछली, दही या फिर तले हुए अंडे दे सकते हैं। इसके अलावा डेयरी प्रोडक्ट्स में भी काफी अच्छी मात्रा में विटामिन-बी12 मौजूद होता है। आप उन्हें यह खाने के लिए दे सकते हैं।

कहते हैं मुश्किलें चाहे जितनी भी आई लेकिन कड़ी मेहनत की जाए तो सफलता जरूर मिलती है। ऐसी ही एक कहानी है दिल्ली में रहने वाली मोनिका की जो एक हाउसवाइफ हैं लेकिन हाउसवाइफ होते हुए भी उन्होंने अपने अंदर के टैलेंट को बाहर निकाला और लेखिका के रूप में नई पहचान बनाने के साथ-साथ अब वह एक सफल एंटरप्रेन्योर भी बन गई हैं क्योंकि उनके इसी हुनर ने उन्हें काम भी दिलवाया। उनके करियर को उभारने में पॉकेट एफएम ने उनका साथ दिया। मोबाइल फोन में चलने

फिर धीरे-धीरे उसमें लिखना शुरू किया और मेरी कहानी यूजर्स को पसंद आने लगी। स्टोरी पर एक हजार व्यूज आए जो मुझे लगता था बहुत कम है लेकिन ये नहीं पता था के एक हजार व्यूज आने भी एक बड़ी अचौकमेंट है। इस तरह मेरे अंदर लिखने का आत्मविश्वास आया और मैंने कई नॉवेल लिखीं।

राइटिंग की इंस्पिरेशन कहां से मिली?

मोनिका कहती हैं कि उन्होंने किसी राइटर से इंस्पिरेशन नहीं ली बल्कि वह खुद से ही इंस्पायर हैं। वह कहती हैं- 'मैं

खुद से ही इंस्पायर हूं। मुझे

लगा कि मैं लिख सकती हूं। मेरे पति ने कहा कि अगर तुम्हारे दिमाग में कोई स्टोरी है तो उसे लिखना चाहिए। मेरे पति और फैमिली ने मेरा सपोर्ट किया।'

शुरू में कितनी मुश्किलें आई, कैसे प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ को बेलेंस किया

अपनी शुरूआती मुश्किलों के बारे में बताते हुए मोनिका ने कहा- 'मेरे पति काफी

सपोर्टिंग हैं। दो छोटे-छोटे बच्चे हैं। जब वो स्कूल चले जाते हैं तब मेरे पास 4 से 5 घंटे होते हैं जिसमें मैं अपनी राइटिंग करती हूं। मैं फैमिली के साथ-साथ प्रोफेशनल लाइफ को बैलेंस करके चलती हूं। हालांकि कई दिक्कतें आई लेकिन हिम्मत नहीं हारी।'

इसके जवाब में मोनिका कहती है, 'मुझे इस प्लेटफॉर्म के बारे में नहीं पता था? मैं नहीं जानती थी कि जब 3000 शब्द हो जाते हैं तो उसे कान्टेंट के लिए भेजते हैं। मेरी कहानी टॉप पर है या यूजर्स मेरी कहानी को पसंद कर रहे हैं ये भी Pocket FM की टीम ने ही मुझे बताया। इस तरह उन्होंने मुझे काफी गाइड भी किया और सपोर्ट भी।'

भविष्य में क्या अचौकमेंट करने का गोल रखती हैं?

मोनिका कहती हैं कि भविष्य में वह अपनी कहानियों के साथ और आगे जाना चाहती हैं। वह कहती हैं, 'मैंने अपने पेरेंट्स को अपनी कहानी के बारे में बताया तो वो बहुत खुश हुए। मेरे पापा ने कहा कि जब तुम्हारी कहानी टीवी पर आएगी तब मैं और भी ज्यादा खुशी होगी। हर राइटर की तरह मैं भी चाहती हूं कि अपनी कहानियों से मैं और आगे जाऊं।'



एक आम गृहिणी से सफल लेखिका बनने का सफर पहचाना अपने अंदर छिपा टैलेंट

वाली पॉकेट एफएम पर मोनिका ने अपनी कहानी लिखना शुरू किया जिसे लोगों ने पसंद किया। नारी पंजाब के साथ एक्सक्लूसिव इंटरव्यू में उन्होंने अपनी हाउसवाइफ से लेखिका बनने की जर्नी को साझा की।

हाउस वाइफ से राइटर बनने का सफर

बात करते हुए मोनिका ने बताया, 'मेरे अंदर एक छुपा हुआ टैलेंट था की मैं अगर कोई स्टोरीज पढ़ रही हूं या टीवी पर कुछ देख रही हूं तो मुझे पता चल जाता था के आगे क्या होने वाला है।'

मैं हमेशा लिखने के बारे में सोचती थी लेकिन लिखना कहां ये नहीं पता था। एक दिन मेरे पति ने आईफोन ले लिया और अपना फोन मुझे दे दिया जिसमें पॉकेट एफएम था। मुझे लगता था के पॉकेट एफएम पर भी सलेक्टिंग राइटर ही लिखते होंगे या उनमें कोई कॉम्प्यूटिशन होता होगा।'

वह बताती हैं, 'एक दिन मैंने सर्च किया तो पता चला पॉकेट नोवेल पर लिखने का ऑप्शन आता है। मैंने पॉकेट एफएम डाउनलोड किया और लिखना शुरू किया। जब मैंने अपनी स्टोरी का पहला चैप्टर पूरा किया तो बहुत नर्वस थी।'

हमारे घर में जितने भी चीजें होती हैं, वह खराब नहीं होती है। हम अक्सर यही सोचते हैं कुछ फट गया है या खराब हो गया है, तो इसे फेंक देते हैं। ऐसा करना बिल्कुल गलत होता है। आपके पास अक्सर ऐसी शॉल होती है, जो फट जाती है या पुरानी हो जाती है, तो उसे लोग बेकार समझ कर फेंक देते हैं, लेकिन यह भी बहुत काम आने वाली होती है। शायद आप इस बात से बाकिफ नहीं होंगे। कई बार पुरानी चीजें भी इस्तेमाल करने से हमारे बहुत सारे काम निकल जाते हैं और खर्च भी नहीं करना पड़ता है। इस आर्टिकल में हम आपको इस बात की जानकारी देने जा रहे हैं कि आप पुराने शॉल को किस तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। वह खराब भी नहीं होगी और काम भी आ जाएगी।

सोफे के कवर बनाएं



पुरानी शॉल का इस्तेमाल करके आप सोफे का कवर बना सकते हैं। यह बहुत ही बेस्ट ऑप्शन होता है। आपको बस शॉल को सोफे के आकार का काटकर उसे कवर का आकार देना है। आप अपनी मर्जी से कोई भी आकार दे सकते हैं। ऐसा करने पर आपके सोफे का कवर भी तैयार हो जाएगा और शॉल वेस्ट भी नहीं जाएगा। मगर शॉल का हिस्सा छोटा हो, तो आप उसे शॉल एक ही सीट के लिए भी कवर के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

फटी हुई शॉल से बनाए मफलर

अगर आपकी शॉल फट गई है तो आप इसे मफलर की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह बहुत ही अच्छा उपाय

पुरानी शॉल को इस तरीके से कर सकते हैं इस्तेमाल, कभी नहीं होगी वेस्ट

घर में ऐसे इस्तेमाल करें पुरानी शॉल को
आज के इस आर्टिकल में हम आपको इस बात की जानकारी देने जा रहे हैं कि आप पुराने शॉल को किस तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। वह खराब भी नहीं होगी और काम भी आ जाएगी।



सामान भी साफ रहेगा।

टेबल का कवर बनाएं

इन सभी चीजों के साथ-साथ आप पुरानी शॉल को लेकर टेबल का कवर भी बना सकते हैं, फिर आपका टेबल बड़ा हो या छोटा हो आप उसे कवर करने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको बस शॉल को चारों तरफ से बराबर सिलना है। ऐसा करने से आप अपनी टेबल पर जमने वाली मिट्टी से बचाव कर सकते हैं। पुरानी शॉल को बिल्कुल भी फेंकने की गलती ना करें। हमने आपको इस तरह के टिप्पणियों को दिए हैं, जिन्हें आप इस्तेमाल में ले सकते हैं और यह बहुत ही इज्जी और फायदेमंद भी होते हैं।

भारतीय किचन में कई तरह से मसाले मौजूद होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद हो सकते हैं। इन मसालों में किचन में रखी हींग शामिल है। हींग का प्रयोग खाने में खुशबू और स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग के लेप को तलवों पर रगड़ने से भी स्वास्थ्य को कई लाभ हो सकते हैं। यह गट हेल्थ में सुधार करने से लेकर कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट कर सकता है। इस लेख में हम हींग लेप को तलवों पर लगाने के फायदों के बारे में विस्तार से जानेंगे।

बच्चों को बुखार हो सकता है कम

हींग के लेप को तलवों पर लगाने से बच्चों को होने वाले बुखार को कम किया जा सकता है। यह शरीर के तापमान को कम करने में प्रभावी हो सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इफ्लेमेटरी गुणों का भंडार होता है। साथ ही इसकी खुशबू में टेल हेल्थ को बेहतर करता है, जिससे बुखार को कम करने में मदद मिल सकती है।

पाचन संबंधी समस्याओं से राहत

बुखार को कम करने के लिए पाचन संबंधी परेशानियों को दूर किया जा सकता है। इससे अपच, उल्टी और दस्त को कम किया जा सकता है। अगर आपको खट्टी डकारें होती हैं, तो इसका प्रयोग आप अपने तलवों पर कर सकते हैं।

फटी एड़ियों से छुटकारा

हींग के लेप को तलवों पर लगाने से फटी एड़ियों की परेशानी को दूर किया जा सकता है। इसमें मौजूद गुण एड़ियों पर होने वाले दरारों को कम किया जा सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स गुण होता है। साथ ही स्किन को हील करने का गुण होता है, जो फटी एड़ियों की परेशानी से राहत दिला सकता है।

सर्दी जुकाम से राहत

सर्दी खांसी की परेशानी को कम करने के लिए हींग के लेप को तलवों पर लगा सकते हैं। इससे खांसी से



तलवों पर हींग का लेप लगाने से होंगे ये जबरदस्त लाभ

हींग का लेप तलवों पर लगाने से शरीर को कई लाभ हो सकते हैं। इससे कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट करने से लेकर बच्चों को होने वाले बुखार को कम करने में मदद मिलती है।



आराम मिल सकता है। साथ ही कफ की समस्याओं को भी दूर कर सकता है। अगर आप कफ और सर्दी जुकाम से जूझ रहे हैं, तो इस लेप का जरूर प्रयोग करें।

कमजोर इम्यूनिटी

कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए हींग के लेप का प्रयोग कर सकते हैं। इसमें मौजूद गुण इम्यून पावर को बूस्ट कर सकता है। साथ ही इससे सूजन और गले में होने वाली परेशानी से राहत दिला सकता है।

हींग के लेप को तलवों पर लगाने से शरीर की सूजन को कम करने से लेकर खांसी की परेशानी को दूर किया जा सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपकी रिस्थिति काफी ज्यादा खराब हो रही है, तो ऐसे में अपने हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें।

दांत निकलने पर चिड़चिड़ा हो जाता है आपका बच्चा! तो जरूर करें ये काम

बच्चे का पहला दांत निकलना हर माता पिता के लिए खुशी की बात होती है। पहला दांत आने का मतलब यह होता है कि अब शिशु खाने पीने की हल्की ठोस चीजें खा सकेगा। बच्चे के लिए उनका दांत आना पेरेंट्स के लिए मुश्किलें खड़ी कर देता है।

बच्चों के दांत निकलना

अक्सर छोटे बच्चे तब बहुत परेशान करते हैं, जब उनके दांत निकलने का समय होता है। ये एक ऐसा समय होता है, जिस दौरान बच्चे अहज और चिड़चिड़ा महसूस करता है। सिर्फ यही नहीं, दांत निकलने के दौरान बच्चे खूब रोते भी हैं। जिससे पेरेंट्स के लिए बच्चे संभालना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। जब तमाम कोशिश करने के बाद भी बच्चा शांत नहीं हो पाता तो पेरेंट्स भी परेशान हो जाते हैं।

ऐसे में अगर आपके बच्चे के भी दांत निकल रहे हैं और वह दर्द में हैं, तो ये आर्टिकल आपके लिए है। यहां हम आपको कुछ ऐसे टिप्प के बारे में बताएंगे, जिससे दांत निकलने के दौरान बच्चा ज्यादा परेशान नहीं करेगा। इन टिप्प को फॉलो करके बच्चे के दांत के दर्द को कम किया जा सकता है।

कब निकलते हैं दांत

जब बच्चा तीन महीने का होता है तो उसके दांत

निकलना शुरू हो जाते हैं। वहीं, 4 से 7 महीनों के अंदर बच्चों के मसूड़ों के अंदर पहला दांत आना शुरू हो जाता है। बता दें कि सबसे पहले सामने वाले पोशन में बच्चों का दांत निकलता है। इसे सेंट्रल इंसिजर कहा जाता है। आमतौर पर सामने के ऊपरी दांत 4 से 8 हफ्ते के भीतर आना शुरू हो जाते हैं।



कराएं एक्सरसाइज

दांत निकलने के दौरान बच्चों के मसूड़े फूल जाते हैं, जिससे उन्हें काफी तकलीफ होती है। ऐसे में बच्चे के फेस पर आंखों से लेकर कान तक स्ट्रोक चलाएं। इसके साथ ही, लोअर लिप से कान और अपर लिप से कान की तरफ स्ट्रोक चलाएं। दिन में दो से तीन बार ऐसा करने से बच्चे के दर्द में आराम मिलता है।

दांत निकलने पर क्या करें

दांत निकलने पर बच्चों के मुंह से लार निकलने लगती है। इसे बार-बार साफ करते रहें। साफ उंगली से बच्चों के मसूड़ों को हल्का-हल्का दबाएं। आप बच्चे को कुछ चबाने के लिए भी दे सकती हैं। इसके अलावा, फ्रिज में 30 मिनट तक गीला कपड़ा रखकर बच्चे के मसूड़ों पर रख दें। इससे भी बच्चे को काफी राहत मिलेगी।

13 साल के लिडियन ने बढ़ाया देश का मान जीता 6.9 करोड़ का अवॉर्ड



संगीत सीखना किसी साधाना से कम नहीं है। बड़े-बड़े इस साधना के आगे फ़ीके पड़ जाते हैं। लेकिन चेन्नई के रहने वाले 13 साल के पियानोवादक लिडियन नादस्वरम ने इसके बल पर दुनियाभर में देश का नाम ऊंचा करने का काम किया है। चीते गुरुवार को लिदिनयन ने अमेरिकन रिएलटी शो 'द वल्डर्स बेस्ट' का खिताब अपने नाम कर लिया है। उन्हें इनाम के रूप में 1 मिलियन डॉलर यानी करीब 6.9 करोड़ रुपये मिले हैं।

लिडियन चेन्नई में केएम म्यूजिक कंजर्वेटरी के छात्र हैं। इस संस्था की स्थापना और संचालन ऑस्कर अवॉर्ड विनर बॉलीवुड म्यूजिक डायरेक्टर एआर रहमान कर रहे हैं। 'इंडिया टुडे' की रिपोर्ट के मुताबिक, शो में नधास्वरम ने निकोलाई रिमस्की-कोर्सिकोव की 'द फ्लाइट ऑफ द बम्बलबी' की धुन को अविश्वसनीय ढंग से तेज

गति से बजाकर सभी को चौका दिया था।

नधास्वरम के पिता भी म्यूजिक डायरेक्टर हैं और उन्होंने ही बेटे के साथ पुरस्कार प्राप्त किया। लिडियन महज 4 साल की मासूम उम्र से पियानो बना रहे हैं। वह कहते हैं, 'मैं

दुनिया का सबसे अच्छा पियानोवादक बनना चाहता हूं। मैं चांद पर जाना चाहता हूं और बीथोवेन मूनलाइट सोनाटा खेलना चाहता हूं।' लिडियन एनीमेशन फिल्मों के लिए म्यूजिक कंपोज करना चाहते हैं।



रिएलिटी शो के फिनाले में लिडियन ने दो पियानो पर मेडली धुन एकसाथ बजाकर 84 प्वॉइंट्स हासिल किए। जबकि 63 अंकों के साथ दक्षिण कोरिया का कुककीवॉन समूह (फ्लाइंग ताइक्वांडो मास्टर्स) शो के रनर-अप रहे।

मेथी

के डंठल फेंकने की नहीं
पड़ेगी जरुरत

इन चीजों में करें इस्तेमाल

कई फल और सब्जियां ऐसी होती हैं जो डंठल के साथ आती हैं। कई सारी सब्जियों के छिलके महिलाएं फेंक देती हैं लेकिन वहीं कुछ के डंठल आप इस्तेमाल भी कर सकते हैं। कुछ महिलाएं बचे हुए टंडल फेंक के पकौड़े बना लेती हैं लेकिन इनका इस्तेमाल आप कई तरीके से कर सकते हैं।

आज आपको इस आर्टिकल के जरिए यह बताते हैं कि मेथी के डंठल का इस्तेमाल आप किन-किन चीजों में कर सकते हैं।

चटनी बनाएं

मेथी के डंठल से आप टेस्टी चटनी बना सकते हैं। आंध्र प्रदेश में मेथी कुरा पचड़ी काफी लोकप्रिय है। यह मेथी की चटनी होती है जिन्हें डंठल का इस्तेमाल करके बनाया जाता है।

पकौड़े बनाएं

मेथी के डंठलों का इस्तेमाल आप पकौड़े बनाने के लिए कर सकते हैं। उबले आलू और मेथी के डंठल के मिक्स पकौड़े आप चाय के साथ



बनाकर आसानी से खा सकती हैं।

सब्जी बनाएं

जैसे मेथी की सब्जी बनती है वैसे ही आप चाहें तो मेथी के डंठल की सब्जी भी बना सकते हैं। मेथी के पत्तों के साथ ही यह सब्जी भी सबको पसंद आएगी।

करी

सिर्फ डंठल ही नहीं बल्कि आप इनसे आप करी पत्ता भी बना सकते हैं। मेथी के पत्ते की यह सब्जी आपको बहुत अच्छी लगेगी। यदि आपको लगता है कि यह आपके खाने का स्वाद कड़वा कर देगी तो ऐसा कुछ नहीं होगा बल्कि आप मेथी की करी के साथ खाना बनाकर खा सकते हैं।

ऐसा दूर करें मेथी की कड़वाहट

मेथी का कड़वापन दूर करने के लिए इसे नमक वाले पानी में डुबो दें। इसके बाद इसे काटने-छांटने के बाद कुछ देर के लिए नमक वाले पानी में डालकर छोड़ दें। लगभग 20-30 मिनट के बाद आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे यह टेस्टी बनेगी।



सर्दियों में वजन कम करते हैं ये सूप तेजी से घटेगी कमर की चर्बी

सर्दियों के मौसम में आराम करने के साथ-साथ गर्मगर्म खाना सभी को पसंद होता है, लेकिन ठंड के मौसम में यदि आप कुछ गर्म खाने के शौकीन हैं तो हम आपको यहां कुछ ऐसे सूप के बारे में बता रहे हैं, जो तेजी से वजन घटाने में मददगार होते हैं। डायरिशियन मीना कोरी के मुताबिक, इन सूप को सर्दियों में नियमित सेवन करेंगे तो कमर की चर्बी भी तेजी से घटेगी।

दाल का सूप

सर्दियों में दाल का सूप या पानी पीना सेहत के लिए बहुत अधिक फायदेमंद होता है। यह प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है। इसके सेवन से कम कैलोरी सेवन



सब्जियों का शोरबा

सर्दी के मौसम में सब्जियों को शोरबा भी सेहत को फायदा पहुंचाता है। यह हल्का और स्वादिष्ट होता है। इसके सेवन से पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है। सब्जियों के सूप में फाइबर अधिक होता है और यह शरीर में पानी की भी कमी नहीं होने देता है।

मलाईदार फूलगोभी सूप

मलाईदार फूलगोभी सूप में वसा काफी कम होती है। बिना चीनी वाले बादाम के दूध का उपयोग करके इसे और अधिक स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। यह सर्दियों में शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से पेट की चर्बी तेजी से गिरती है। वजन कम करने में मददगार होता है।



होता है। दालें आयरन और फोलेट का भी अच्छा स्रोत हैं, जो सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी हैं।

टमाटर का सूप

टमाटर के सूप में भी कैलोरी बहुत कम होती है। इस सूप में कैलोरी और वसा कम मात्रा में होती है। टमाटर का सूप विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। शरीर की अतिरिक्त चर्बी को खत्म करने में यह मददगार होता है।



बालों को कलर और स्ट्रेट कराने के साथ कहीं कैंसर को तो नहीं दे रहे न्योता!



आज के समय में लड़कियां बालों पर खूब एक्सप्रेसेंट करती हैं। इनमें हेयर स्ट्रेटनिंग, हेयर कलरिंग और हेयर स्मूटनिंग, ये तीन खूब ट्रेड में हैं। लगभग हर कोई इन्हें करवा रहा है और अपने बालों को नया लुक दे रहा है, लेकिन हाल ही में FDA ने कैंसर की रोकथाम के लिए बालों को रेशमी और स्मूट बनाने वाले इन उत्पादों में इस्तेमाल होने वाले फॉर्मेल्डहाइड और फॉर्मेल्डहाइड-रिलीजिंग कैमिकल्स पर प्रतिबंध लगा दिया है। FDA की मानें तो इनसे कैंसर का खतरा बढ़ता है, लेकिन, समझने वाली बात यह है कि इन हेयर प्रोडक्ट्स से कैंसर होने का खतरा क्यों और कैसे होता है।

स्ट्रेटनिंग, कलरिंग और स्मूथनिंग से कैंसर का खतरा कैसे बढ़ जाता है?

बालों को रेशमी और मुलायम बनाने वाले इन प्रोडक्ट्स में फॉर्मेल्डहाइड और फॉर्मेल्डहाइड-रिलीजिंग का इस्तेमाल किया जाता है। इन हेयर स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स के उपयोग से गंभीर और दीर्घकालिक समस्याएं होने की संभावना होती है। स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स में फॉर्मेल्डहाइड होता है, जो धुएं के संपर्क में आने पर आँखों, नाक और गले में जलन पैदा करता है। इससे सांस संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं और भविष्य में कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है।

महिलाओं में यूटरिन कैंसर का खतरा-

ये हेयर प्रोडक्ट्स यूटरिन कैंसर या ओवेरियन कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं। इसे लेकर नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ (एनआईएच रिकॉर्ड) की 2022 की स्टडी से कई संकेत मिले हैं, जिसमें कहा गया है कि इन रसायनों के धुएं से महिलाओं में गर्भाशय कैंसर की संभावना अधिक होती है। यह कैंसर तब होता है जब जब कैंसर के सेल्स एंडोमेट्रियम

के टिश्यूज में बन जाती है, जो गर्भाशय के परत पर होती है। फॉर्मेल्डहाइड इन कैंसर्स सेल्स को ट्रिगर करती है और शरीर में म्यूटेशन को बढ़ावा देती है।

हेयर डाई से ब्लैडर कैंसर का खतरा-

एक अन्य शोध से पता चलता है कि हेयर डाई से ब्लैडर कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। लगभग हेयर डाई के लगभग 80 प्रतिशत प्रोडक्ट हाइड्रोजन पेरोक्साइड से बनता है जो कि कार्सिनोजेनिक फॉर्मूलेशन होते हैं, ये ब्लैडर के कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं।

ब्रेस्ट और ओवेरियन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है- हेयर डाई, स्ट्रेटनर या रिलैक्सर्स में कार्सिनोजेनिक एजेट होते हैं जो स्तन और ओवेरियन कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं। ये

उत्पाद बालों और खोपड़ी द्वारा अवशोषित होते हैं और शरीर में पहुंचते हैं। विशेष रूप से फॉर्मेल्डहाइड या मेथिलीन



ग्लाइकॉल जैसे कैमिकल।

-फॉर्मेलिन

-मीथेन

-मिथेनडिओल

-फॉर्मेल्डहाइड मोनोहाइड्रेट

भारत में नए कान की मशीनों की कीमत (और आकार) आपको चौंका देगी

जब इन उत्पादों को गर्म किया जाता है, तो फ्लैट-प्रेसिंग या ब्लॉ-ड्राइंग के दौरान फॉर्मेल्डहाइड निकलता है और यह कैंसर को ट्रिगर करता है। इसके अलावा, यह कोशिकाओं के स्वस्थ अनुक्रम को भी प्रभावित करता है और हार्मोनल स्वास्थ और सूक्ष्म कणों को बढ़ाता है, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

नवजात को ठंड से बचाता है मां का दूध

ठंड का मौसम पेरेंट्स के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होता है। इस मौसम में सभी पेरेंट्स अपने बच्चों की सेहत को लेकर परेशान रहते हैं, खासकर जब बात अपने नवजात बच्चों को ठंड से सुरक्षित रखने की हो। ऐसे में मां का दूध प्रकृति का दिया हुआ एक बहुत ही खूबसूरत वरदान है और दूध पिलाने के दौरान शिशुओं को सीने से लगाए रखने का यह तरीका काफी फायदेमंद होता है। सर्दियों के मौसम में तो यह और भी ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है। आज हम डॉ। हरिणी मंजूनाथ, एमबीबीएस, एमडी क्लीनिकल फार्मार्मेंट्स, चीफ साइंटिफिक ऑफिसर, नियोलैक्ट्रा लाइफसाइंसेज से जानेंगे ऐसे पांच तरीकों के बारे में, जिनसे आप अपने नन्हे-मुन्हों को कड़ाके की ठंड से बचा सकते हैं।

इम्युनिटी बेहतर होती है:
मां के दूध (ब्रेस्टमिल्क) में एंटीबॉडीज, जीवित कोशिकाएं और एंजाइम्स भरपूर मात्रा में होते हैं जोकि आपके बच्चे के इम्युन सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करते हैं। सर्दियों में जब सर्दी जुकाम और फ्लू का खतरा काफी ज्यादा होता है तो ऐसे में आपके नवजात को बीमारियों से बचाने में ये इम्युनिटी बूस्टर की तरह काम करते हैं। मां और बच्चे का यह सपर्क, एंटीबॉडीज को मां से बच्चे तक पहुंचने मदद करता है।

आवश्यक पोषण:

मां के दूध में इस तरह के तत्व होते हैं जोकि बच्चों की जरूरतों के अनुसार खुद को बदल लेते हैं। इसमें प्रोटीन, फैट व कार्बोहाइड्रेट का सही संतुलन होता है। इससे बच्चे को कड़ाके की सर्दी में भी गर्म बने रहने के लिए आवश्यक ऊर्जा मिलती है। मां के दूध की पौष्टिकता, बच्चे का सही विकास और वृद्धि सुनिश्चित करती है।

रुखे मौसम में नमी:

सर्दियों के मौसम में घर के बाहर और अंदर दोनों जगह ही हवा रुखी होती है, जिससे डिहाइड्रेशन होता है। मां का दूध ना केवल आपके शिशु का गला तर रखता है, बल्कि डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भी आवश्यक तरल प्रदान करता है। यह उस समय और भी जरूरी है जब घर के अंदर के



हीटिंग सिस्टम से रुखापन आजाता है। त्वचा से त्वचा का संपर्क होने से बच्चे के शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है, डिहाइड्रेशन का खतरा कम हो जाता है।

अंदर से मिलती है गर्माहट:

मां का दूध आसानी से पच जाता है और ये बच्चे का शरीर अंदर से गर्म रखता है। यह अंदरूनी गर्माहट उस समय बेहद जरूरी है जब बाहर तापमान काफी कम हो। स्तनपान का यह समय, त्वचा से त्वचा के संपर्क की वजह से और भी लाभदायक हो जाता है। इससे आपके बच्चे को सुरक्षा और गर्माहट का एहसास होता है।

एंटीऑक्सीडेंट की सुरक्षा:

मां के दूध में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, आपके बच्चे को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं। खासकर, सर्दियों के मौसम में यह ज्यादा कारगर होता है जब ठंडी हवाएं और घर के अंदर की हीटिंग ऑक्सीडेटिव क्षति को बढ़ा देते हैं। मां के दूध में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण, प्री रेडिकल्स को सामान्य करने में मदद करते हैं, जिससे बच्चे की सेहत बनी रहती है।



प्रेग्नेंसी में हील्स, सही या गलत?

हील्स पहनना हर लड़की को पसंद होता है। इससे हाइट अच्छी लगती है और लुक भी अच्छा दिखाई देता है। हालांकि, हर चीज को पहनने की एक उम्र और समय होता है। कुछ महिलाएं प्रेग्नेंसी में हाई हील्स पहनती हैं लेकिन क्या ऐसा करना चाहिए। चूंकि प्रेग्नेंसी में काफी उतार-चढ़ाव आते हैं, ऐसे में हाई हील्स पहनना कितना सुरक्षित है,

प्रेग्नेंसी में हील्स पहनना चाहिए या नहीं
एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्रेग्नेंसी की शुरुआत से लेकर बच्चे को फांड और कैरी करने तक हील्स पहनने से हर महिला को बचना चाहिए। इसके पीछे कोई साईंटिफिक कारण तो नहीं है लेकिन चूंकि प्रेग्नेंसी में किसी महिला का वजन काफी बढ़ता है, इसलिए इस दौरान हील्स पहनने से बैलेंस बिगड़ सकता है और इससे कई परेशानियां हो सकती हैं। कई महिलाओं में प्रेग्नेंसी में पैरों में सूजन बढ़ जाती है, ऐसे में हील्स के कारण टाइटनेस और सूजन भी बढ़ सकती है। वहीं, ज्यादा देर तक हील्स पहनने से कमर में दर्द की समस्याएं भी हो सकती हैं।

प्रेग्नेंसी में हील्स पहनने के ये भी नुकसान
प्रेग्नेंसी के दौरान हील्स पहनने से पैरों में दर्द बढ़

सकता है। कुछ मामलों में दर्द घुटनों में हो सकता है। इसलिए प्रेग्नेंसी में हील्स बेहद सावधानी पूर्वक पहननी चाहिए। वहीं, जब बच्चा छोटा होता है, तब हील्स के साथ बच्चे को गोद में लेकर चलने में समस्या आ सकती है। इसलिए जब तक बच्चा चलने नहीं लग जाता है, जब तक मां को हील्स पहनने से बचना चाहिए।

प्रेग्नेंसी में किस तरह के फुटवियर पहनना चाहिए
डॉक्टर के मुताबिक, प्रेग्नेंसी के शुरुआती तीन महीनों में महिलाओं को संभलकर चलना चाहिए। क्योंकि इस दौरान हल्के झटके या पैर स्लिप होने से मिसकैरिज का रिस्क हो सकता है। हालांकि, पहली तिमाही में हील्स पहनने से मना नहीं किया जाता है। ऑफिस जाने वाली महिलाएं हल्की हील्स पहन सकती हैं लेकिन पूरी तरह से संभलकर चलना चाहिए, ताकि फिलसकर नहीं गिरना चाहिए। प्रेग्नेंसी की दूसरी और तीसरी तिमाही में ज्यादा वजन बढ़ने से हील्स पहनने में समस्या हो सकती है, इसलिए इस दौरान हील्स की जगह आरामदायक फ्लैट स्लीपर, सैंडल या शूज पहनना बेहतर माना जाता है। क्योंकि तीसरी तिमाही में फिसलकर गिरने पर प्री मैच्योर डिलीवरी का जोखिम बन सकता है।



मकर संक्रांति घर पर बैठकर न हों बोर बच्चों के साथ दिन को इस तरह बनाएं मजेदार

मकर संक्रांति का पर्व हिंदू धर्म में बहुत महत्व रखता है। इस दिन को काफी शुभ माना जाता है और यह पर्व धार्मिक मान्यता रखता है। आपको अपने बच्चों को इस शुभ दिन के महत्व के बारे में बताना चाहिए और उनके साथ मजेदार तरीकों से इस पर्व को मनाना चाहिए।

पूरे देश में मकर संक्रांति का पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। इस दिन से सूर्य उत्तर दिशा की ओर यात्रा करना शुरू करता है। सूर्य देव कर्क रेखा को छोड़ कर मकर रेखा में प्रवेश करते हैं। इसके अलावा, मकर संक्रांति, वसंत ऋतु की शुरुआत का प्रतीक भी है।

मकर संक्रांति के अवसर पर पतंगबाजी खूब की जाती है। यह पर्व भारत के लगभग सभी हिस्सों में मनाया जाता है। बड़े तो मकर संक्रांति के महत्व को जानते ही हैं लेकिन बच्चों को भी इसके बारे में पता होना चाहिए। बच्चे आने वाले कल यानि भविष्य की नींव हैं इसलिए उन्हें हमारी संस्कृति और त्योहारों के महत्व के बारे में पता होना चाहिए। इस तरह आगे तक भारतीय त्योहारों का महत्व बना रहेगा।

हालांकि, इस बार हर त्योहार अलग है क्योंकि कोरोना की वजह से सभी लोग घर में बंद हैं। ऐसे में आपको घर पर रहकर ही मकर संक्रांति मनानी होगी। यहां हम आपको कुछ ऐसे मजेदार तरीकों के बारे में बता रहे हैं जिनकी मदद से आप बच्चों के साथ घर पर ही इस फेस्टिवल को एंजॉय कर सकते हैं।

पतंगबाजी

आप घर के बाहर नहीं निकल सकते लेकिन घर की छत पर तो जा ही सकते हैं ना। बच्चों के साथ पतंग लेकर छत पर चढ़ जाएं और खूब पतंगबाजी करें। अगर आपके बच्चे को पतंग उड़ानी नहीं आती है तो आप उसे आज ये चीज सिखा भी सकते हैं। बच्चे को इसमें बहुत मजा आएगा।

खुद बनाएं पतंग

बच्चों के लिए मकर संक्रांति को मजेदार बनाने के लिए आप उनके साथ बैठकर पतंग बनाने का काम भी कर सकते हैं। इस तरह की चीजें बच्चों को बहुत पसंद आती हैं। बच्चे पतंग पर अपना फेवरेट कार्टून कैरेक्टर भी बना सकते हैं।

तिल के लड्डू

खाने का शौक भला किसे नहीं होता है और जब घर में कोई स्पेशल पकवान बने तो बच्चों के मुँह में सबसे पहले पानी आ जाता है। मकर संक्रांति पर तिल के लड्डू बनाए जाते हैं। आप लड्डू बनाने में बच्चों की मदद भी ले सकते हैं।

बॉनफायर

मकर संक्रांति की रात को आप बच्चों और परिवार के साथ बॉनफायर का मजा भी ले सकते हैं। इस दौरान आप अंताक्षरी या कोई और मजेदार गेम खेल सकते हैं। इसमें बच्चों को ही नहीं बल्कि बड़ों को भी बहुत मजा आएगा।

रंगोली बनाएं

बच्चों के साथ बैठकर घर के आंगन में रंगोली बनाएं। जब आप बच्चों को ऐसी छोटी-छोटी चीजों में शामिल करेंगे, तो उन्हें लगेगा कि परिवार में उनका भी महत्व है। इससे बच्चों का

आत्मविश्वास बढ़ता है।

मकर संक्रांति के अवसर पर आप बच्चों के साथ रंगोली तैयार कर सकते हैं।



फैमिली हिस्ट्री बन सकती है लंग्स कैंसर का कारण

**सबसे ज्यादा इन
महिलाओं ने
'Lung Cancer'
का खतरा**



स्मोकिंग लंग्स कैंसर का सबसे बड़ा कारण माना जाता है। नॉन-स्माल सेल लंग कैंसर और स्मॉल सेल लंग कैंसर फेफड़ों के कैंसर के दो मुख्य प्रकार हैं।

एनएससीएलसी एनएससीएलसी कम बार होता है और आमतौर पर तेजी से विकसित होता है, जबकि एससीएलसी ज्यादा सामान्य होने से धीरे-धीरे विकसित होते हैं। द लांसेट में पब्लिश एक अध्ययन ने फेफड़ों के कैंसर के फैमिली हिस्ट्री के बारे में बताया गया है।

जो इस बीमारी के विशिष्ट प्रकार के विकसित होने के बढ़ने पर बताता है। सिगरेट धूम्रपान लंग्स कैंसर का प्रमुख कारण है लेकिन आनुवंशिक और फैमिली हिस्ट्री भी इसकी वजह बन सकती हैं।

क्या कहता है अध्ययन
ताइवान में हुए इस अध्ययन में 12,011 पार्टिसिपेंट्स शामिल हुए। इसमें ऐसे लोगों में लंग्स कैंसर के पारिवारिक इतिहास देखने के संकेत मिले, जिन्होंने कभी धूम्रपान ही नहीं किया। विशेष तौर से ताइवान में जहां फेफड़ों का कैंसर धूम्रपान न करने वालों में ज्यादा होता है। यहां करीब 60% केस निदान चरण IV में पाया जाता है।

इन लोगों में आनुवांशिक कारण से लंग्स कैंसर का ज्यादा जोखिम

1. माता-पिता या भाई-बहन में फेफड़ों का कैंसर होने पर आपमें भी इसका खतरा बढ़ सकता है।
2. 50 साल से कम उम्र के लोगों में

3. महिलाओं में पुरुषों की तुलना में ज्यादा रिस्क
4. धूम्रपान न करने वालों में

भारत में लंग्स कैंसर

आईसीएमआर के 2022 में हुए एक अध्ययन में बताया गया कि देश में फेफड़ों के कैंसर के 70,275 मामले आए थे। फेफड़ों का कैंसर उच्च मृत्यु दर के साथ देश में सबसे खतरनाक बीमारियों में से एक है, जो कैंसर से जुड़े सभी मौतों का 9.3% है। वर्तमान में इसकी संख्या मेंतेजी आई है। आशंका जताई जा रही है कि अगले दो से तीन सालों में भारत में पुरुषों के लिए 81,219 मामले और लड़कियों के लिए 30,109 मामलों में बढ़ोतरी हो सकती है।

शराब से भी ज्यादा नशा करता है ये लाल शहद

शहद के बारे में तो आप सभी जानते होंगे। हमने बचपन से सुना है कि शहद हेल्थ के लिए बेहद लाभदायक होता है। हमारे बड़े कहते रहते हैं कि शहद के सेवन से कई बीमारियां दूर भागती हैं। लेकिन, क्या आपने कभी लाल शहद के बारे में सुना है? यह ऐसा शहद है जो किसी नशे से कम नहीं। इसे विश्व की सबसे बड़ी मधुमक्खियां बनाती हैं, जिनका नाम हिमालयन क्लिफ मधुमक्खियां हैं। आइए इस शहद की खासियत जानते हैं।

जहरीले फलों से इकट्ठा किया जाता है रस
लाल शहद बनाने के लिए हिमालयन क्लिफ मधुमक्खियां जहरीले फलों से रस इकट्ठा करती हैं। यह शहद काफी नशीला होता है। इसके साथ ही, इसमें कई औषधीय गुण भी होते हैं। यही वजह है कि लाल शहद की दुनियाभर में काफी डिमांड है। इस शहद के कई फायदे हैं; जैसे कि यह सेक्स की इच्छा को बढ़ाता है। लाल शहद डायबिटीज और हाई ब्लडप्रेशर के लिए भी फायदेमंद होता है। हालांकि, लाल शहद ज्यादातर नशे की वजह से डिमांड में रहता है।

कहां पाया जाता है लाल शहद?
लाल शहद नेपाल के दूर-दराज इलाकों में पाया जाता है। इस शहद को लेकर एक खास बात यह भी है कि इसे निकालना किसी खतरे से कम नहीं। लाल शहद को निकालना किसी नार्मल शहद को निकालने के मुकाबले काफी खतरनाक है। इसे गुरुंग ट्राइब के लोग बड़ी मेहनत कर निकालते हैं। लाल शहद को निकालने के लिए पहले एक रस्सी के सहारे कई फीट ऊंची खड़ी चढ़ान पर चढ़ा



जाता है, इसके बाद धूएं से मधुमक्खियों को भगाया जाता है। इतना ही नहीं, गुस्से वाली मधुमक्खियों के डंक को भी झेलना पड़ता है।

एब्सन्थे जैसा है लाल शहद का नशा
लाल शहद का नशा एब्सन्थे के जैसा है। आपको जानकर हैरानी होगी कि एब्सन्थे एक ऐसा नशीला पेय पदार्थ है जो कई देशों में प्रतिबंधित है। यह जानना भी बेहद जरूरी है कि अगर कोई लाल शहद का अधिक सेवन करता है तो उसे दिल की बीमारी हो सकती है।



एक मिनट भी कीमती होता है



**समय
का इतना छोटा सा
हिस्सा जीवन बदल देने
का माहा रखता है, यह
आपकी जिंदगी को भी
एक नई शुरुआत दे
सकती है**

प्रत्येक व्यक्ति को हर दिन में चौबीस घंटे दिए गए हैं और उसके खाते में 1,440 मिनट जमा किए गए हैं। जब ये मिनट ख़र्च हो जाते हैं, तो आप उस दिन में और मिनट नहीं जोड़ सकते। आप थोड़ा-सा भी अतिरिक्त समय नहीं ख़रीद सकते, चाहे आपके पास जितना ही पैसा हो या आप कितने ही शक्तिशाली हों।

समय तो बढ़ रहा है, क्या आप भी...?

समय किसी का इंतजार नहीं करता। यह चलता रहता है और लगातार आगे बढ़ता रहता है। यह किसी वस्तु या व्यक्ति के लिए नहीं रुकता। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आप कितने धनी हैं या कितने शक्तिशाली हैं या कितने प्रतिष्ठित हैं— समय लगातार आगे बढ़ता रहता है हर मिनट क़ीमती है, क्योंकि इसके बदले में दूसरा मिनट नहीं मिलता। एक बार यह दिन गुज़र जाए, तो हम इस बीते हुए समय को बदल नहीं सकते। हर दिन के समय की अपनी एक अलग इकाई होती है और इसे दोबारा नहीं जिया जा सकता। एक बार बीतने के बाद यह ख़त्म हो जाता है और चला जाता है, इसलिए हमें इसका उपयोग समझदारी से करना चाहिए। मेरे मित्र स्टीव हार्डीमैन ने मुझे एक अद्भुत नीतिसूत्र भेजा है, ‘आज मैं जो कर रहा हूँ, वह महत्वपूर्ण है, क्योंकि मैं इसके बदले में अपने जीवन के एक दिन क़ीमत दे रहा हूँ। मेरी उपलब्धि महत्वपूर्ण होनी चाहिए, क्योंकि क़ीमत बहुत ज़्यादा है।’

अपने मिनटों का करें सर्वश्रेष्ठ उपयोग

हम सबके पास एक दिन में 24 घंटे होते हैं, न एक मिनट ज़्यादा, न एक मिनट कम। सफलता की कुंजी यह है कि आप उन मिनटों का क्या कर रहे हैं, जो आपको दिए गए हैं। माइक्रोडॉक कहते हैं कि हम सबके पास चौबीस मालवाहक ट्रक हैं, जो हमें हर दिन दिए जाते हैं। आप उन्हें धूल से भरते हैं या फिर हीरों से, यह आपके हाथों में है। बिल गेट्स के पास एक दिन में चौबीस घंटे होते हैं और खिड़कियां धोने वाले मेरे मित्र बॉबी के पास भी। उन दोनों के बीच अंतर यह है कि वे अपने दिए गए समय का अलग-अलग तरह से उपयोग करते हैं। जब हम बात करते हैं, तो बाबी हमेशा कहता है, ‘मैं यह करने जा रहा हूँ, मैं वह करने जा रहा हूँ, मैं अपने जीवन में इससे बड़ा काम करने जा रहा हूँ।’ परंतु वह कभी नहीं करता। अगले दिन वह वह वहीं

लौट आता है और सिक्कों के बदले में खिड़कियां धोता है, जबकि उसमें डॉलर कमाने की क्षमता है। वह अपने मिनटों को धूल से भरता है, जबकि वह उन्हें हीरों से भर सकता था।

चाहे हम जीवन में कहीं भी हों, हमारे पास चुनने के लिए विकल्प होता है। अपने समय का उपयोग समझदारी से करें।

सचमुच, एक मिनट में चमत्कार होता है

आपको अपनी जिंदगी बदलने में कितना समय लगता है? अधिकांश लोग समझते हैं कि इसमें लंबा समय लगता है, परंतु यह सोच सही नहीं है। वास्तव में इसमें सिर्फ़ एक मिनट लगता है। जिस मिनट आप सचमुच बदलने का फ़ैसला करते हैं, और एक अलग दिशा में आगे बढ़ने की चुनौती स्वीकार करते हैं, उसी मिनट आप सचमुच अपनी जिंदगी बदल लेते हैं। लंबा समय तो निर्णय लेने में लगता है। आप अनिश्चय को स्थिति में इधर से उधर भटकते हैं कि आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, आप परिवर्तन के मुद्दे पर कशमकश में होते हैं। कई लोग तो इस बारे में इतने लंबे समय तक सोचते हैं कि वे ‘विश्लेषण के लकड़े’ से ग्रस्त हो जाते हैं। वे इतने लंबे समय तक वाद-विवाद करते हैं कि दरअसल कुछ भी नहीं हो पाता। परंतु जिस मिनट आप फ़ैसला करते हैं और कर्म में जुटते हैं, उसी मिनट आप सचमुच अपना जीवन बदलते हैं।

मेरे मित्र जिम और नाओमी रोड अक्सर अपना सेमिनार इस सवाल से शुरू करते हैं, ‘आप जीवन में महान लक्ष्य कैसे हासिल करते हैं’ और जब लोग सवाल पर चिंतन करते हैं, तो जिम और नाओमी इस सवाल का जवाब देते हैं। वे कहते हैं, ‘ऐसा करने का निर्णय लेकर।’

कुंजी यह है कि आप जहां भी हैं और जो भी हैं, अपने द्वारा चुने गए विकल्पों या न चुने गए विकल्पों के कारण हैं। जीवन को अपने हिसाब से ढालें, वरना जीवन आपको अपने हिसाब से ढाल लेगा। या तो आप फ़ैसला करें, वरना जीवन आपके लिए फ़ैसला कर देगा। हम में से कितने लोगों ने निर्णय न लेने का निर्णय लिया है, परंतु इसके बावजूद जीवन आगे बढ़ा है तथा इसने हमारे लिए कोई निर्णय ले लिया है। जिस मिनट आप निर्णय लेते हैं, और उस निर्णय के हिसाब से काम करते हैं, उसी मिनट आप अपनी जिंदगी बदल लेते हैं।

समय साध लो, पढ़ाई सध जाएगी

**परीक्षा में
सफलता के लिए
समय प्रबंधन है
बेहद जरूरी,
पढ़ाई अच्छी होगी
और तनाव भी
नहीं होगा**

जनवरी आ गई। परीक्षा की आटें सुनाई देने लगी हैं। किसी के लिए दो महीने, तो किसी के लिए तीन महीने का समय है परीक्षाओं के शुरू होने में। कुछ की बोर्ड परीक्षा भी होगी। वैसे तो पूरे साल की पढ़ाई ही अहम होती है और समय प्रबंधन भी शुरू से

ही करना चाहिए, लेकिन अगर नहीं किया हो, तो यह समय बेहद अहम हो जाता है। अब पढ़ाई और फिर रिवीजन के समय को ठीक अनुपात में बांटने की ज़रूरत है। जी हाँ, परीक्षा के ऐन पहले तक केवल पढ़ते नहीं रहना है, रिवीजन के भी कम से कम दो दौर हो जाने चाहिए, तभी तो समझा और याद किया पक्का होगा। यह सब हासिल होगा समय प्रबंधन से। अभिभावकों को बच्चों की पढ़ाई को लेकर सचेत होना होगा। मिलकर एक टीम की तरह काम करना होगा, तो पढ़ाई ढंग से होगी, समझ की नींव मजबूत होगी और नतीजे अच्छे मिलेंगे।

वास्तविकता को समझें

बच्चे के सारे विषयों की सूची बनाएं। विषयवार अध्याय की सूची को इसमें जोड़ें। बच्चे को कितना पढ़ाया गया है, उसने कितना पढ़ लिया है, इसको भी मिलकर नोट कर लें। नया पढ़ने को कितना बाकी है, इसकी सूची अभी अलग से बना लें ताकि रिवीजन व अध्यास की तैयारी की समझ बन सके। इन तमाम सूचियों को बच्चे की पढ़ाई वाली मेज या स्थान के सामने दीवार पर लगाकर, तारीख लिख दें। इन सूचियों को हर हफ्ते अपडेट करते हुए तारीख डालते रहें।

कृपया ध्यान दें...

इन सारी गतिविधियों को करते समय बच्चे को रोके-टोकें या डाटें नहीं। सुकून से यह हिसाब-किताब कर लें। इससे बच्चे को भी अपनी स्थिति का अंदाजा हो जाएगा और बड़े भी उसकी तैयारी के लिए ज़रूरी समय को समझ लेंगे।

परीक्षा से पहले कितना समय है, उसका अंदाजा लगा लें... अगर ढाई महीना बाकी है, तो उसके हर हफ्ते का कैलेंडर बना लें।

तारीख के सामने लकीरें खींचकर तीन भाग कर लें- 1) विषय, 2) क्या पढ़ा, 3) क्या रिवाइज किया। इससे हर हफ्ते तैयारी



परीक्षाओं की तैयारी में समय का हिसाब कर लेना बहुत कारगर सिद्ध होता है। इसके सिटे पकड़ लिए, तो रिवीजन भी समय पर हो जाएगा और परीक्षा के समय तनाव बिलकुल नहीं होगा।

का पता चलता रहेगा।

जैसे-जैसे परीक्षा के दिन नजदीक आते जाएं, नया पढ़ने वाले भाग को छोटा होता जाना चाहिए और रिवीजन को बड़ा। परीक्षा का टाइम टेबल आते ही, सूची पेपर के हिसाब से सेट कर लें। पुराने प्रश्नपत्र हल करने का भाग अब सूची में जोड़ दें। यहाँ प्राप्तांक भी लिखते जाएं ताकि परीक्षा पूर्व तक हुई प्रगति का पता चल सके।

अभिभावक स्वयं भी प्रश्नपत्र सेट करके दे सकते हैं।

हर रोज का समय प्रबंधन करें...

स्कूल से लौटने के बाद बच्चे की जितनी भी गतिविधियां होती हैं, उनकी लिस्ट बना लें।

कोचिंग, ट्यूशन, कोई क्लास, खेलकूद - इन सबके लिए ज़रूरी समय को लिख लें। अब देखें कि स्वाध्याय यानी बच्चा खुद पढ़े, इसके लिए कितना समय चाहिए और कैसे निकाला जा सकता है।

दिन के 1,440 मिनटों का यथासंभव इस्तेमाल करने का यही समय है। इसकी अहमियत आप भी समझें और बच्चे को भी समझाएं।

ध्यान दें कि बच्चे पर दबाव बनाने से उसे तनाव होगा और वो पढ़ नहीं पाएगा। उसके खेल के समय को कम न करना बेहतर होगा क्योंकि पढ़ाई से ब्रेक ज़रूरी है। समय कम कर सकती है ताकि वो थककर न आए। इस बात का उसे भी अहसास कराएं। सही समय पर खाने और सोने के नियमों का पालन करें। लेकिन नियमित पढ़ाई से गुरेज हरिगिज न करने दें।

समय प्रबंधन क्यों ज़रूरी है?

समय पर अगर हम अपना नियंत्रण न बनाएं, तो न तो फोकस कहीं रह सकता है, न ही काम पूरे होने का अंदाजा हो सकता है और न ही बकाया कामों का हिसाब ही रखा जा सकता है।

लालची मिठाई वाला

दिनपुर गांव में सोहन नाम का हलवाई रहता था। वह खूब बढ़िया और स्वादिष्ट मिठाइयां बनाने के लिए जाना जाता था। इसी बजह से उसकी दुकान पूरे गांव में मशहूर थी। पूरा गांव उसी की दुकान से मिठाई खरीदता था। वह और उसकी पत्नी मिलकर शुद्ध देसी धी में मिठाई बनाते थे। इससे मिठाइयां काफी अच्छी और स्वादिष्ट बनती थीं। हर रोज शाम होते-होते उसकी सारी मिठाइयां बिक जाती थीं और वह अच्छा मुनाफा भी कमा लेता था।

मिठाइयों से जैसे ही आमदनी बढ़ने लगी, सोहन के मन में और पैसा कमाने का लालच आने लग गया। अपने इसी लालच के चलते उसे

एक तरकीब सूझी। वह शहर गया और वहाँ से एक दो चुम्बक के टुकड़े ले कर आ गया। उस टुकड़े को उसने अपने तराजू के नीचे लगा दिया।

इसके बाद एक नया ग्राहक आया, जिसने सोहन के पास से एक किलो जलेबी खरीदी। इस बार तराजू में चुम्बक लगाने की वजह से सोहन को अधिक मुनाफा हुआ। उसने अपनी इस तरकीब के बारे में अपनी पत्नी को भी बताया, लेकिन

उसकी पत्नी को सोहन की यह चालाकी अच्छी नहीं लगी। उसने सोहन को समझाया कि उसे अपने ग्राहकों के साथ इस तरह की धोखेबाजी नहीं करनी चाहिए, लेकिन सोहन ने अपनी पत्नी की बात बिल्कुल भी नहीं सुनी।

वो हर रोज तराजू के नीचे चुम्बक लगाकर अपने ग्राहकों को धोखा देने लगा। इससे उसका मुनाफा बढ़कर कई गुना अधिक हो गया। इससे सोहन को काफी खुशी हुई।

एक दिन सोहन की दुकान पर रवि नाम का एक नया लड़का आया। उसने सोहन से दो किलो जलेबी खरीदी। सोहन ने इसे भी चुम्बक लगे तराजू से तोलकर जलेबी दे दी।

रवि ने जैसे ही जलेबी उठाई, उसे लगा कि जलेबी का वजन दो किलो से कम है। उसने अपना शक दूर करने के लिए सोहन से दोबारा से जलेबी को तोलने के लिए कहा।

रवि की बात सुनकर सोहन चिढ़ गया। उसने कहा, 'मेरे पास इतना फालतू समय नहीं है कि मैं बार-बार तुम्हारी जलेबी ही तोलता रहूँ।' इतना कहकर उसने रवि को वहाँ से जाने के लिए कह दिया। सोहन मिठाई वाले की बात सुनने के बाद रवि जलेबी लेकर वहाँ से चला गया। वह एक दूसरी दुकान पर गया और वहाँ बैठे मिठाई वाले से अपनी जलेबी तोलने के लिए कहा। जब दूसरे दुकानदार ने जलेबी तोली, तो जलेबी सिर्फ डेढ़ किलो ही निकली। अब उसका शक यकीन में बदल गया था। उसे पता चल गया कि सोहन मिठाई वाले के तराजू में कुछ गड़बड़ है। अब उसने तराजू की गड़बड़

को सबके सामने लाने के लिए खुद एक तराजू खरीद लिया और उसे ले जाकर सोहन मिठाई वाले के दुकान के पास ही रख दिया। फिर रवि अपने सभी गांव के लोगों को वहाँ पर इकट्ठा करने में लग गया। जैसे ही लोगों की थोड़ी भी भड़ बढ़ने लगी, तो उसने गांव के लोगों को कहा कि आज मैं आप सभी लोगों को एक जादू दिखाऊंगा। यह जादू देखने के लिए बस आप लोगों को सोहन मिठाई वाले से खरीदा गया सामान एक बार इस तराजू में तोलना होगा। तब आप लोग देखेंगे कि कैसे सोहन मिठाई वाले के तराजू में तोली गई मिठाइयां इस दूसरे तराजू में अपने आप ही कम हो जाती हैं।

कुछ देर बाद एक-दो लोग मिठाई लेकर रवि के पास पहुंचे, तो उसने ऐसा करके भी दिखाया। इसके बाद सोहन के दुकान से जिसने भी

मिठाई खरीदी थी, सभी ने रवि के तराजू में तोलकर देखा, तो सबकी मिठाइयां 250 ग्राम से लेकर आधा किलो तक कम निकली। यह सब देखकर लोगों को काफी हैरानी हुई।

अपनी दुकान के पास ही यह सब होता देख सोहन मिठाई वाला रवि से झागड़ा करने लगा। उसने लोगों को बताया कि रवि यह सब नाटक कर रहा है। अपनी बात को सही साबित करने के लिए रवि सीधे सोहन मिठाई वाले का तराजू लेकर आया और तराजू में लगा चुम्बक निकालकर सबको दिखाने लगा। यह देखकर गांव वालों को बहुत गुस्सा आया। सबने मिलकर उस लालची मिठाई वाले का खूब मारा। अब उस लालची मिठाई वाले को अपने लालच और उसके कारण की गई गलत हक्रतों पर पछतावा हो रहा था। उसने अपने गांव के सभी लोगों से माफी मांगी और बाद भी किया कि भविष्य में वे ऐसी कोई भी जालसाजी नहीं करेगा।

सोहन की इस धोखेबाजी से पूरा गांव नाराज था, इसलिए लोगों ने उसकी दुकान में जाना काफी कम कर दिया। इधर, सोहन के पास पछताने के अलावा कुछ और नहीं बचा, क्योंकि वो पूरे गांव वालों का भरोसा खो चुका था।

कहानी से सीख – कभी भी लालच नहीं करना चाहिए। हमेशा इमानदारी के साथ अपना काम करने से ही इंसान का नाम होता है। लालच के चलते भले ही कुछ समय के लिए अच्छा फायदा हो, लेकिन इससे इज्जत और आत्मसम्मान दोनों कम हो जाते हैं।



महाराष्ट्र में धूमना है तो जरुर देखें ये जगह, मन को मिलेगी शांति

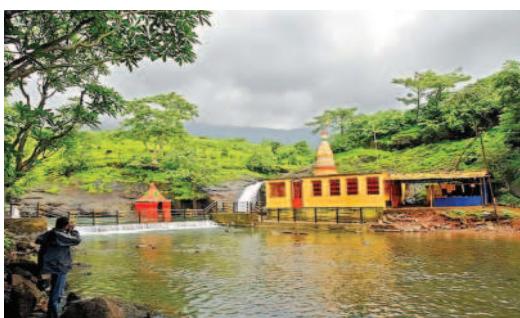
धूमने फिरने के शौकीन लोग अक्सर ऐसी जगहों की तराश में रहते हैं जहां उन्हें कुछ पल शांति के मिल सकें। शिमला, मनाली, धर्मशाला धूम कर अगर आप बोर हो गए हैं तो इस बार धूमने के लिए आप महाराष्ट्र में जा सकते हैं। महाराष्ट्र की कुछ ऐसी जगहों की सैर करके आप अपना द्विप और भी शानदार बना सकते हैं। तो चलिए आज आपको यहां की कुछ ऐसी जगहें बताते हैं यहां आप अपनी वेकेशन्स हंसी खुशी बिता सकते हैं। आइए जानते हैं....

कामशेत



इस जगह को महाराष्ट्र का पैराग्लाइडिंग हब कहते हैं। यह पुणे से 48 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। लोनावला के यह जगह बहुत ही पास पड़ती है। प्राचीन पहाड़, किल्ले आदि जैसी जगहों की सैर आप जहां पर कर सकते हैं। कोंडेश्वर मंदिर, विदेश्वर मंदिर, कार्ला, भाजा गुहाएं आप देख सकते हैं।

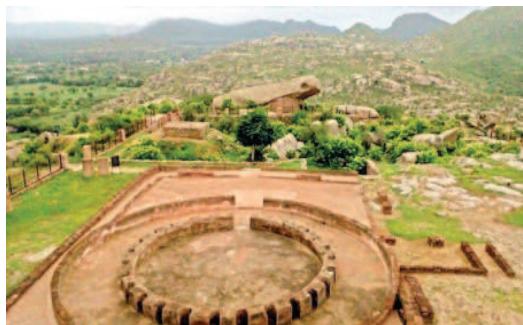
लोनावला



मुंबई से 95 किलोमीटर की दूरी पर स्थित एक सुंदर

हिल स्टेशन लोनावला की सैर आप कर सकते हैं। परिवार के साथ यहां पर धूमने का एक अलग ही मजा है। खूबसूरत वादियों में आप कुछ समय सुकून का बिता सकते हैं।

विराट नगरी



वाई पुणे में कृष्णा नदी के पास एक बहुत ही सुंदर पर्यटन स्थल है। इस पर्यटन स्थल को विराट नगरी कहते हैं। यह पुणे से 85 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां आपको आंतरिक शांति और सुकून मिलेगा। हर तरफ की हरियाली देखकर आपका मन खुश हो जाएगा। ऐसे में आप चाहें तो इस बार महाराष्ट्र की सैर कर सकते हैं।

खंडाला



खंडाला की सैर आप परिवार के साथ कर सकते हैं। यहां के फेमस हिल स्टेशन आपका दिल जीत लेंगे। पुणे से यह जगह 69 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यह एक दृश्य स्थल है जिसे टाइगर लीप कहते हैं। यहां से आप प्राकृतिक सौंदर्य को देख सकते हैं।

कभी डांसर के तौर पर ईशा मालवीय ने शुरू किया करियर आज कमा रही लाखों-करोड़ों

इन दिनों एक्ट्रेस ईशा मालवीय खूब सुर्खियों में बनी हुई है। एक्ट्रेस आजकल बिग-बॉस 17 में नजर आ रही है। इस सीजन में फैस उन्हें काफी पसंद कर रहे हैं। बिग बॉस से पहले एक्ट्रेस कलर्स के शो उड़ारियां में भी लीड रोल में दिख चुकी हैं। इस शो के जरिए भी उन्होंने लोगों के दिल में खास जगह बनाई थी लेकिन क्या आप जानते हैं कि ईशा मालवीय कौन है और उन्होंने अपनी करियर की शुरुआत कैसे की थी? तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि ईशा कौन है....

डांसर के तौर पर शुरू किया था करियर

ईशा ने एक नामी वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में बात करते हुए बताया था कि - 'उन्होंने अपना करियर डांसर के तौर पर शुरू किया था।' उन्होंने कहा था कि - 'मैंने 6 साल की उम्र में डांसर के तौर पर करियर शुरू किया था जब मैं बच्ची थी तो मैंने लगभग हर शो के लिए ऑडिशन दिए लेकिन कुछ नहीं हुआ, मुझे महसूस हुआ कि यहां अब कोई स्कोप नहीं है। इसलिए मैंने डांसिंग छोड़ दी है और मैंने फिर मॉडलिंग सुरु की। मैंने मिस टीन वर्ल्डवाइड का टाइटल भी जीता, इसके बाद मैंने सोशल मीडिया इफ्लुएंसर के तौर पर काम शुरू किया। हालांकि जब से बिग बॉस 17 में नजर आ रही है।'



लव
लाइफ के
चलते
सुर्खियां
ले रही
एक्ट्रेस
ईशा शो
उड़ारियां से भी
काफी फैमस थी

लेकिन जब से उन्होंने बिग बॉस में एंट्री ली है। वह काफी सुर्खियों में बनी है। ईशा ने शो में अपने एक्स ब्वॉयफ्रेंड अभिषेक कुमार के साथ एंट्री ली थी। शो में एंट्री के साथ उनमें काफी लड़ाई झगड़े हुए हैं और दोनों ने कई सारे एक-दूसरे पर आरोप लगाए हैं। हालांकि दोनों अपने गिले-शिकवे भूलकर शो में एकसाथ भी दिख रहे हैं।

समर्थ संग अफेयर के चर्चे

वहां कुछ समय पहले ही ईशा के करंट ब्वॉयफ्रेंड समर्थ ने शो में एंट्री ली है। समर्थ की एंट्री से अभिषेक पूरी तरह से टूट गए थे वहां पहले तो ईशा ने समर्थ को अपना ब्वॉयफ्रेंड मानने से इंकार कर दिया लेकिन फिर बाद में उन्होंने स्वीकार कर लिया था। इसके अलावा एक्ट्रेस का नाम लोकेश बट्टा के साथ भी जोड़ा जा चुका 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 टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

