

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



बिजी शेइयूल
के बाद भी
दीपिका पाटुकोण
को नहीं आते
डार्क सर्कल्स

पत्नी बीमार पति को डाक्टर
के पास ले गयी..

डाक्टर ने कहा “ इनको अच्छा खाना
दो, हमेशा खुश रखो, घर की कोई भी
प्राब्लम इनसे डिसक्स ना करो, फाल्तू की
फरमाइशें करके इनकी चिंताये मत बढ़ाओ
तो ये छ महीने में ठीक हो जायेंगे..”



दो आदमी शराब के नशे में धूत होकर रेल की
पटरियों के बीचों-बीच जा रहे थे..

पहला : हे भगवान, मैंने इतनी सीधियाँ पहले कभी नहीं चढ़ीं
दूसरा : और सीधियाँ तो ठीक हैं, मैं तो इस बात
को लेकर हैरान हूँ कि
हाथ से पकड़ने के लिए रेलिंग कितने
नीचे लगी हुई हैं ...



बंता ने हजामत की
दुकान खोली।
एक ग्राहक शेव कराने
आया।

बंता: मूँछ रखनी है?
ग्राहक: हाँ।

बंता ने ग्राहक की मूँछ
काट कर उसके हाथ में
देते हुए:
लो रख लो, जहां
रखनी है।



भिखारी – ऐ भाई एक रुपया देदे
तिन दिन से भूखा हूँ।

राहगीर – तिन दिन से भूखा है तो एक रुपए
का क्या करेगा..?

भिखारी – वजन तोलूंगा कितना घटा है..!!



पत्नी:- आपको मेरी सुंदरता ज्यादा
अच्छी लगती है या मेरे संस्कार?
पति:- मुझे तो तेरी ये मज़क्क करने
की आदत बहुत अच्छी लगती है।



एक आदमी एयरपोर्ट से टैक्सी में बैठा
और टैक्सी वाला तेजी से चल पड़ा।

आदमी: भाई स्पीड कम कर लो,
मेरी ३ बीवियाँ और १७ छोटे बच्चे हैं।
टैक्सी ड्राइवरक लाले तूने अपनी स्पीड देखी है।

राम (श्याम से) : क्या हुआ भाई
इतना

परेशान क्यों है ?

श्याम : क्या बताऊ यार...

मैंने अपनी गर्लफ्रेंड को

Teddy Day पर

Teddy दिया था....

उसकी मम्मी ने Teddy में से रुई
निकाल कर तकिये में
भरवा लिया !!



पप्पू- क्या तुमको पता है कि मंदिर में
पुरुष ही पुजारी क्यों होते हैं

चप्पू- नहीं यार तुम ही बता दो

गप्पू- मुझे पता है मैं बताता हूँ

गप्पू- ताकि, लोग सिर्फ भगवान पर

ध्यान दे सकें

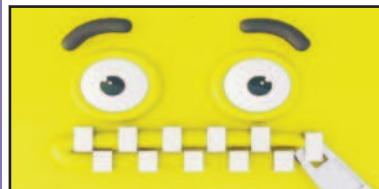


टीचर- लड़कियां अगर पराया धन
होती है तो लड़के क्या होते हैं??

गप्पू- सर चोर होते हैं!

टीचर – वो कैसे ??

गप्पू- क्योंकि चोरों की नजर
हमेशा पराये धन पर होती है।



टॉकिस्क रिश्तेदारों का करें

इन तरीकों से सफाया

हंसते हंसते कई लोग मन में छुपी कड़वी बातें यूं ही बोल जाते हैं। सुनने वाले कई बार सुन कर भी चुप रह जाते हैं। कुछ नजरअंदाज कर देते हैं तो कुछ वहस करने पर उतर आते हैं। इस तरह की कड़वी बातों से बचने के ये सारे तरीके कहीं ना कहीं मन को अंदर तक तकलीफ दे ही जाते हैं। टॉकिस्क बात किसी और ने कही, पर इसे लेकर परेशान आप हैं। आपके मन में ना जाने कितने की नकारात्मक विचार



आने लगते हैं। जरा सोचिये, किसी और की कही टॉकिस्क बात या ताने सुनकर अपना मन क्यों खराब करना। रोज़ रोज़ की परेशानी से अच्छा है इसका एक बार में सफाया कर देना। टॉकिस्क व्यक्ति आपका पार्टनर हो, दोस्त, या कोई रिश्तेदार या परिवार का बहुत करीबी इंसान, जल्द से जल्द ऐसे इंसान से दूरी बना लें। लेकिन दूरी बनाने से पहले उसे उसकी गलती का एहसास जरूर करवाएं ताकि भविष्य में वो किसी और के साथ ऐसा व्यवहार ना करे।

खुद में कमियां ना ढूँढें

टॉकिस्क रिश्तेदारों से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है, खुद में कमियां निकालना बंद कर दें। किसी के कहे हुए वुरे शब्दों से आहत हो कर हम खुद में ही बुराइयां ढूँढ़ना शुरू कर देते हैं। सबसे अच्छा तरीका है, खुद को मजबूत बनाएं रखें। हर स्तिथि में खुद के लिए सकारात्मक ही सोचें, इस तरह के व्यवहार से आपके टॉकिस्क रिश्तेदार आपकी खुशियां देख कर खुद ही आपसे किनारा कर लेंगे।

बढ़ावा ना दें

किसी के गलत शब्द सुन कर उसे अनसुना करना एक हद तक ठीक है। जब आपको लगने लगे सामने वाला आपके बारे में गलत बोल रहा है, ताने कसने के साथ साथ जगह

कितने टॉकिस्क हैं आपके रिश्ते

टॉकिस्क व्यक्ति आपका पार्टनर हो, दोस्त, या कोई रिश्तेदार या परिवार का बहुत करीबी इंसान, जल्द से जल्द ऐसे इंसान से दूरी बना लें।

जगह जा कर आपके बारे में नकारात्मक बातें फैला रहा है।

इन बातों को ज्यादा समय तक बर्दाश्त ना करें।

हमारे ऐसा करने पर सामने वाले को गलत

व्यवहार करने के लिए बढ़ावा मिलता है।

समय रहते इसका हल निकाल लें।

वजह जानें

कई बार हम ये जानने की कोशिश नहीं करते सामने वाला हमारे लिए इतना गलत क्यों सोचता है। इसके लिये आप वजह जानने की कोशिश करें।

हो सकता है कोई ऐसा व्यक्ति हो जो

आपके बारे में उस तीसरे तक कुछ गलत

बातें पहुंचा रहा हो, या जानें अनजाने आपने

कभी सामने वाले के बारे में कुछ गलत बोला हो या गलत तरीके से पेश आएं हों। इन्हीं सबका बदला लेने के लिए वो आपके बारे में गलत बोल रहा हो।

सटीक जवाब दें

सामने वाला बेशक आपको ताने कस रहा है या आपके बारे में गलत बातें फैला रहा है। आप भी उसके व्यवहार को

ना दोहराएं। बल्कि इसके गलत शब्द कहने पर सटीक जवाब

दें, ताकि वो समझ जाए आप चुप नहीं रहेंगे और किसी भी तरह का गलत व्यवहार नहीं सहेंगे। धीरे धीरे वो अपने आप

समझ जाएगा और अपनी टॉकिस्क बातों से पीछे हट जाएगा।

साफ़ बात करें

टॉकिस्क इंसान से खुद जा कर सामने बैठ कर बात करें, उसे अच्छी तरह समझा दें आपके बारे में इस तरह की गलत बातें ना फैलाएं, अगर उसे आपकी किसी बात का बुरा लगा है या कोई ऐसी बात है जो आपने उसके बारे में कह दी हो तो उस बारे में बात करें। साफ़ साफ़ बात करने से बात उसी दिन खत्म हिओ जायेगी। या तो वो इंसान गलतफहमी का

शिकार होगा तो आपके रिश्ते शायद सुधर जाएं। अगर वो पूरी तरह से गलत हुआ तो जीवन में कभी आपसे सामना नहीं कर पायेगा।

बिजी शेफ्यूल के बाद भी दीपिका पादुकोण को नहीं आते डार्क सर्कल्स? ये है एक्ट्रेस का सीक्रिट

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण एक्टिंग के साथ अपनी खूबसूरत ग्लोइंग स्किन के लिए जानी जाती हैं। उनकी खूबसूरती के आगे सब फीके हैं। हाल ही में प्रेग्नेंट दीपिका एक इवेंट में भी नजर आईं थी। प्रेग्नेंसी में लगातार काम करते हुए भी उनकी स्किन ग्लोइंग और आंखों के आसपास डार्क सर्कल्स नहीं हैं। दरअसल, दीपिका इनसे निजात पाने के लिए घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करती है। आप भी इसे ट्राई कर सकते हैं...


टमाटर का रस

टमाटर के बिना सब्जी का स्वाद अधूरा होता है। डार्क सर्कल दूर करने के लिए टमाटर काफी कारगर उपाय है। इसे



आंखों के नीचे लगाने से काले धेरे तुरंत दूर हो जाते हैं। इसके इस्तेमाल से स्किन में फ्रेशनेस रहती है और टमाटर के रस को नींबू के रस में मिलाकर आंखों के नीचे लगाने से काफी फायदे होते हैं।

आलू का रस

ये भी डार्क सर्कल से छुटकारा पाने का एक बेहतरीन उपाय है। इसके लिए आलू के रस में नींबू की बूंद मिलाकर इसे आंखों के नीचे लगाएं। करीब 15 से 20 मिनट लगाने के बाद ठंडे पानी से मुँह धो लें। नियमित रूप से करने पर कुछ ही दिनों में डार्क सर्कल्स से छुटकारा मिल जाएगा।

संतरे के छिलके

इसके अलावा संतरे का छिलका भी काफी काम का है। इसके लिए डार्क सर्कल से छुटकारा पाने के लिए संतरे के छिलके को धूप में सुखाकर पीस लें। इसके बाद पाउडर में थोड़ी सी मात्रा में गुलाब जल मिलाकर लगाने से डार्क सर्कल्स से छुटकारा मिल जाएगा।



कीबोर्ड नहीं हाथ से लिखकर बच्चों का माइंड होता है शार्प

बच्चे आज प्रौद्योगिकी से घिर कर बड़े हो रहे हैं।

इसलिए यह मान लेना आसान है कि वे कीबोर्ड का उपयोग करके प्रभावी ढंग से लिखने में सक्षम होंगे। लेकिन हाल ही का शोध बताता है कि जरूरी नहीं कि यह सच हो, हमें छात्रों को सक्रिय रूप से यह सिखाने की ज़रूरत है कि वे टाइप करने के साथ-साथ कागज और कलम या पेसिल का उपयोग करके भी लिख सकें। इस शोध में टीम ने बच्चों की लिखावट और टाइपिंग की जांच करते हुए दो हालिया अध्ययन प्रकाशित किए हैं, जिसमें कहा गया है कि बच्चे हाथ से बेहतर लिखते हैं।

हाथ से बेहतर लिखते हैं छात्र

पिछले महीने प्रकाशित एक अध्ययन में वर्ष दो के छात्रों और उनकी लिखावट और कीबोर्ड लेखन को देखा। हमने मूल्यांकन किया कि छात्रों ने लैपटॉप का उपयोग कर कहानियां लिखने की तुलना में कागज और पेसिल का उपयोग कर कहानियां कितनी आसानी से लिखीं। इसमें पाया गया कि उन्होंने लंबे और उच्च गुणवत्ता वाले हस्तलिखित पाठ तैयार किए। यह विचार, शब्दावली, वर्तनी और विराम चिह्न सहित दस मानदंडों पर आधारित था। विश्लेषण से पता चला है कि प्राथमिक छात्र कीबोर्ड का उपयोग करने की तुलना में कागज और पेन या पेसिल का उपयोग करके उच्च गुणवत्ता वाले पाठ तैयार करते हैं।

बच्चे लिखावट में मजबूत क्यों होते हैं?

ऑस्ट्रेलिया में - कई अन्य देशों की तरह - बच्चों को पहले हाथ से लिखना सिखाया जाता है। हस्तलेखन में महारत हासिल हो जाने के बाद ही कीबोर्ड लेखन को एक अतिरिक्त कौशल के रूप में जोड़ा जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि स्कूली शिक्षा के पहले वर्षों में लिखावट पढ़ाना बेहतर वर्तनी और स्कूली शिक्षा के प्राथमिक और बाद के वर्षों में अच्छी तरह और तेजी से लिखने की अधिक क्षमता से जुड़ा है। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि पाठ (जैसे नोट्स) बनाने के लिए लिखावट का उपयोग करने से जानकारी सीखने और याद रखने की हमारी क्षमता को बढ़ावा मिलता है। लेकिन उन्हें यह भी सीखना होगा कि कीबोर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। हम जानते हैं कि छात्रों के लिए कीबोर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। हम जानते हैं कि छात्रों के लिए कीबोर्ड का उपयोग करके जल्दी और सटीक रूप से लिखने में सक्षम होना भी महत्वपूर्ण है। जैसे-जैसे वे बड़े होंगे उन्हें



अध्ययन, कार्य और जीवन के लिए लिखने में कीबोर्ड का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। इस प्रक्रिया को स्वचालित बनाने की आवश्यकता है ताकि वे जो लिख रहे हैं उसकी सामग्री पर ध्यान केंद्रित कर सकें। अन्य अध्ययनों से पता चला है कि जब बच्चों को लिखावट या टाइपिंग में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, तो वे अक्सर लिखना ही छोड़ देते हैं और लिखने के प्रति नकारात्मक मानसिकता विकसित कर लेते हैं।

टाइप करना सीखना जटिल है

जैसा किशोध से पता चलता है, छात्रों को यह भी सिखाया जाना चाहिए कि कीबोर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। लिखावट की तरह, इसमें संज्ञानात्मक, दृश्य और मोटर प्रक्रियाओं के एक जटिल सेट की आवश्यकता होती है, जिसके लिए लगातार अभ्यास और निर्देश की आवश्यकता होती है। इसमें कुंजीपटल पर कुंजियों का स्थान सीखना, स्थिति के स्थानिक कौशल के साथ संयोजन करना, और सही क्रम में कुंजियों को दबाने के लिए अंगुलियों को घुमाना शामिल है। छात्रों को अभ्यास करने के लिए समय की आवश्यकता होती है ताकि वे तेज गति से आगे बढ़ सकें। शोध यह भी सुझाव देता है कि कई साल तक कीबोर्ड के बारे में शिक्षण अधिक प्रभावी होता है। सबसे पहले, बच्चों को कीबोर्ड पर अक्षरों के स्थान और उनके हाथों की स्थिति को समझने की आवश्यकता है, जिसे शिक्षकों द्वारा निगरानी किए गए ऑनलाइन अभ्यास के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। सटीकता और गति पर तब तक जोर नहीं दिया जाना चाहिए जब तक कि छात्रों को यह पता न चल जाए कि अक्षर कहाँ हैं।

ਫਹਾਂ ਬਨਾਈ ਗਈ ਥੀ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ?

ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਕੇ ਅਨਕਹੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਖੁਲਾਸਾ

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਦੁਨਿਆ ਕੀ ਸਬਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਨਾਈ ਗਈ ਇਸ ਅਨਕਹੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੁਆ ਹੈ।

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਦੁਨਿਆ ਕੀ ਸਬਸੇ ਪ੍ਰਸਿੰਛ ਪੇਂਟਿੰਗ ਮੈਂ ਸੇ ਏਕ ਮਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਯਹ ਇਟਲੀ ਕੇ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਨੇ 16ਵੀਂ ਸ਼ਤਾਬ੍ਦੀ ਮੈਂ ਬਨਾਈ ਥੀ। ਯਹ ਪੇਂਟਿੰਗ ਫ੍ਰਾਂਸ ਕੇ ਲੂਵਰ ਸੱਗ੍ਰਹਾਲਾਲ ਮੈਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੀ ਖਾਸਿਧਤ

ਯਹ ਏਕ ਪੋਟੋਟੋ ਪੇਂਟਿੰਗ ਹੈ, ਯਹ ਏਕ ਵਿਚਾਰਮਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ, ਜੋ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਲਿਯੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਯਹ ਪੇਂਟਿੰਗ 500 ਸਾਲ ਪੁਰਾਨੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੂਮੈਟੇ ਤਕਨੀਕ ਸੇ ਬਨਾਯਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਆਂਖੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਤੂ ਵਾਡੀਆਂ ਕਾ ਵਿ਷ਯ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਗਰ ਆਪਕਾ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਮੁਸਕੁਰਾਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗੀ, ਲੇਕਿਨ ਅਗਰ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਉਦਾਸ ਦਿਖੇਗੀ, ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਆਇਨੇ ਮੈਂ ਆਧਾ ਜੋੜੇ ਪਰ ਅਜੀਬ ਸਾ ਪਹਿਲੀ ਜੀਵ ਅਲੀਏਨ ਕ੍ਰਿਏਚਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤਾ ਹੈ

ਦੁਨਿਆ ਕੀ ਸਬਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ।

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਦੁਨਿਆ ਕੀ ਸਬਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਭ ਤਕ ਸਬਸੇ ਜ਼ਾਦਾ ਰਿਸਾਰਚ ਕੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਕੁਛ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੈਂ ਕਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਨੇ ਇਸੇ ਇਟਲੀ ਕੇ ਏਕ ਰੇਸ਼ਮ ਵਾਪਾਰੀ ਕੀ ਪਲੀ 'ਲੀਜਾ ਧੇਰਾਦਿੰਨੀ' ਕੋ ਦੇਖਕਰ ਬਨਾਯਾ ਥਾ। ਵਹਿੰਦੀ, ਕਾਂਘੂਰ ਵੈਜ਼ਾਨਿਕ ਲਿਲਿਯਨ ਨੇ ਇਸ ਪਰ ਸ਼ੋਧ ਕਿਯਾ ਅਤੇ ਯਹ ਦਾਵਾ ਕਿਯਾ ਕਿ ਯਹ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਕਾ ਆਤਮਚਿਤ੍ਰ ਹੈ।

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਮਹਾਨ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਨੇ ਬਨਾਯਾ ਥਾ। ਯਹ ਪੇਂਟਿੰਗ 1503 ਸੇ 1519 ਕੇ ਬੀਚ ਚਿਨਾਰ ਕੀ ਲਕਡੀ ਕੇ ਪੈਨਲ ਪਰ ਤੇਲ ਸੇ ਕੀ ਗਈ ਥੀ। ਯਹ ਪੇਂਟਿੰਗ ਪੇਰਿਸ ਕੇ ਲੌਵਰ ਸੱਗ੍ਰਹਾਲਾਲ ਮੈਂ ਲਟਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਾ ਨਾਮ ਮੋਨਾ ਲੀਜਾ ਹੈ।

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਮੈਂ ਏਕ ਵਿਚਾਰਮਨ ਸ਼੍ਰੀ ਕੀ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਕੇ ਸਾਥ ਦਿਖਾਯਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਬਨਾਨੇ ਮੈਂ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਕੀ 14 ਸਾਲ ਲਗੇ ਥੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨਕੀ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਕੇ ਬਾਅਦ ਭੀ ਯਹ ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਧੂਰੀ ਰਹ ਗਈ ਥੀ, ਜਿਸੇ ਉਨਕੇ ਸਹਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਪੂਰਾ ਕਿਯਾ ਥਾ। ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਾ ਨਾਮ ਵੈਂਸੇ ਤੋਂ ਮੋਨਾ ਲੀਜਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਉਚਾਰਣ ਬਿਗਡਕਰ ਯਹ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੋ ਦੁਨਿਆ ਕੀ ਸਬਸੇ ਪ੍ਰਸਿੰਛ ਪੇਂਟਿੰਗ ਮਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਭ ਤਕ ਸਬਸੇ ਜ਼ਾਦਾ ਲਿਖਾ, ਪਦਾ ਅਤੇ ਰਿਸਾਰਚ ਕੀ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ।



ਮੁਸਕਾਨ ਕਾ ਅਧਿਧਨ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਲਗ-ਅਲਗ ਏਂਗਲਸ ਸੇ ਦੇਖਨੇ ਪਰ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਲੋਗਾਂ ਕਾ ਮਾਨਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੇਂਟਿੰਗ ਮੈਂ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਔਰਤ ਅਪਨੇ ਭੀਤਰ ਕਿਸੀ ਰਾਜ ਕੋ ਛੁਏ ਹੋਏ ਹੈ, ਇਸਲਿਏ ਉਸਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਆ ਹੈ। ਏਕ ਸਿੰਘਾਂਤ ਯਹ ਭੀ ਹੈ ਕਿ ਯਹ ਤਸਵੀਰ ਕਿਸੀ ਔਰਤ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਕਾ ਆਤਮ ਚਿਤ੍ਰ ਹੈ।

ਪੇਂਟਿੰਗ ਹੈ ਅਧੂਰੀ

ਕਿਉਂ ਰਿਪੋਟਰਸ ਮੈਂ ਦਾਵਾ ਕਿਯਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ ਕੀ ਪੇਂਟਿੰਗ 'ਮੋਨਾਲਿਸਾ' ਅਧੂਰੀ ਰਹ ਗਈ ਥੀ। ਐਸਾ ਇਸਲਿਏ ਕਿਓਂਕਿ 1517 ਮੈਂ ਵਿੱਚੀ ਕਾ ਦਾਹਿਨਾ ਹਾਥ ਪੈਰਲਾਇਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਥਾ। ਇਸਕੇ ਅਲਾਵਾ, ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦ ਵਿੱਚੀ ਕਾ ਏਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੋਟ ਹੈ, ਆਈ ਕਿਸੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ, ਛੋਡ ਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਨਾਈ ਗਈ ਥੀ?

ਇਤਾਲਵੀ ਪੁਨਰਜਾਗਰਣ ਵਿਖੇ ਇਹ ਏਨ ਪਿਜ਼ੋਰਸੋ ਕਾ ਦਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਕੀ ਪ੍ਰਸਿੰਛ ਪੇਂਟਿੰਗ ਤੁਤੀ ਇਟਲੀ ਕੇ ਲੋਕੋ ਸ਼ਹਰ ਮੈਂ ਬਨਾਈ ਗਈ ਥੀ, ਨ ਕਿ ਫਲੋਰੇਂਸ ਮੈਂ ਜੈਸਾ ਕਿ ਪਹਲੇ ਸੋਚਾ ਜਾਂਦਾ ਥਾ। ਪਿਜ਼ੋਰਸੋ ਨੇ ਅਪਨੀ ਥਾਵੀ ਕੀ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਭੂ-ਵਿਜ਼ਾਨ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਕਲਾ ਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਯਾ। ਤਨਾਂਨੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਭੂਮੀ ਕਾ ਅਧਿਧਨ ਕਿਯਾ ਅਤੇ ਪਾਧਾ ਕਿ ਯਹ ਲੋਕੋ ਝੀਲ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਕੇ ਪਹਾੜਾਂ ਸੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨਕਾ ਯਹ ਭੀ ਦਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਯੋਨਾਰਡੀ ਦਾ ਵਿੱਚੀ 1515 ਮੈਂ ਲੋਕੋ ਮੈਂ ਰਹ ਰਹੇ ਥੇ, ਜਵਾਂ ਤਨਾਂਨੇ ਮੋਨਾਲਿਸਾ ਪਰ ਕਾਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਯਾ ਥਾ।

बच्चों में हो रहा समय से पहले शारीरिक बदलाव

कहीं अलर्टी प्यूबर्टी की समस्या तो नहीं

बच्चों में अलर्टी प्यूबर्टी के कारण

बच्चे के जन्म के 12 से 14 साल की उम्र में उसके शरीर में बदलाव होने लगते हैं, लेकिन आजकल कई ऐसे मामले सामने आ रहे हैं जिसमें अधिकतर बच्चों में समय से पहले शारीरिक बदलाव होने लगे हैं। मेडिकल की भाषा में इसको अलर्टी प्यूबर्टी कहते हैं। उम्र से पहले शारीरिक बदलावों का आना शरीर को कई समस्याओं का शिकार कर सकता है। ऐसे में इसके संकेत समझना ज़रूरी है। डॉक्टरों के मुताबिक, आमतौर पर लड़कों में प्यूबर्टी की उम्र 12 से 14 साल के बीच होती है। वहीं, लड़कियों में 10 से 13 साल की उम्र में प्यूबर्टी आती है। लेकिन अलर्टी प्यूबर्टी के दौरान लड़कियों में 7 से 8 साल की उम्र से ही प्यूबर्टी के लक्षण दिखने लग जाते हैं।

वहीं लड़कों के शरीर में 9-10 साल की उम्र में ही बदलाव आने लगते हैं। छोटी उम्र में ही इन लक्षणों को नज़र आना बच्चों की हेल्थ के लिए अच्छा नहीं है। आइए जानते हैं अलर्टी प्यूबर्टी के लक्षण क्या हैं। लड़कियों में ब्रेस्ट का आकार बढ़ना और उसमें पहले पीरियड 8 से 9 साल की उम्र में होना, लड़कों में पेनिस के साइज का बढ़ना और भारी आवाज होना, प्यूबिक या अंडरआर्म के बालों की तेजी से ग्रोथ और मुंहासे आना अलर्टी प्यूबर्टी के लक्षण माने जाते हैं।

क्यों होती है अलर्टी प्यूबर्टी

एम्स में डॉक्टर विक्रम बताते हैं

किशरीर में अलर्टी प्यूबर्टी आने का कारण हार्मोन में बदलाव है। इसके अलावा ओवोसिटी यानी मोटापा और खराब खानपान भी इसके मुख्य कारण हैं। बहुत बार जेनेटिक्स की वजह से भी अलर्टी प्यूबर्टी शुरू हो जाती है। अलर्टी प्यूबर्टी के कारण शरीर में काफी परेशानी भी हो सकती है। अलर्टी प्यूबर्टी की वजह से लड़कियों में

पीरियड्स उम्र से पहले शुरू हो जाते हैं। जिसके कारण उन्हें शरीर में बदलाव महसूस होने लगता और इसका सीधा असर मेंटल हेल्थ पर पड़ सकता है।

समय से पहले शारीरिक बदलाव के कारण बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। जिसके दौरान वे खुद को समाज से अलग करने लगते हैं। अलर्टी प्यूबर्टी का शिकार हुए कुछ बच्चों में वजन बढ़ने की समस्या दिख सकती है। छोटी उम्र में शारीरिक बदलाव के कारण बच्चों में अचानक वजन बढ़ सकता है।

अलर्टी प्यूबर्टी से बचाव- अलर्टी प्यूबर्टी से शिकार बच्चे एक्सरसाइज करें। बच्चे विटामिन, मिनरल और फाइबर वाले फूड्स खाएं, जंक फूड्स से दूर रहें, स्ट्रेस प्री और खुश रहने की कोशिश करें।



चेहरे से चिपचिपाहट दूर करने के लिए लगाएं ये होम मेड फेस मास्क

चेहरा जल्दी औयली नजर आने लगता है जिस वजह से कई बार मेकअप भी अच्छे से सेट नहीं हो पाता है. ऐसे में इस मौसम में हमें अक्सर मार्केट में मिलने वाले कॉस्मेटिक प्रोडक्ट की जगह होम मेड चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए.

ग्लोइंग स्किन की चाहत हर किसी की होती है लेकिन गर्मी की वजह से चेहरा जल्दी चिपचिपा हो जाता है. यही वजह है कि गर्मी के मौसम में हम ऐसे स्किन केयर प्रोडक्ट की तलाश में रहते हैं जिससे हमारी स्किन ग्लोइंग नजर आए. इसके साथ ही त्वचा को ठंडक भी मिले और चेहरे पर अतिरिक्त तेल भी न आए.

बाजार में आपको मौसम के हिसाब से कई सारे स्किन केयर प्रोडक्ट मिल जाएंगे लेकिन इन प्रोडक्ट्स से भी ज्यादा असरदार होते हैं नेचुरल होम मेड फेस पैक.

चाहे मार्केट में मिलने वाले स्किन केयर प्रोडक्ट कितने भी अच्छे हो लेकिन इन्हें बनाने में थोड़ी बहुत केमिकल केमिकल का इस्तेमाल तो होता ही है. इसकी जगह होम मेड फेस पैक नेचुरली तैयार किए जाते हैं. इस वजह से स्किन को कोई नुकसान भी नहीं होता है. इसलिए अक्सर स्किन केयर एक्सपर्ट भी हमें होम मेड चीजें इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं. आइए जानते हैं नेचुरल चीजों के इस्तेमाल से कैसे दूर कर सकते हैं चेहरे की चिपचिपाहट.

एलोवेरा और पपीते का फेस पैक

इस फेस पैक को तैयार करने के लिए आप एक कटोरे में एलोवेरा जेल, पपीते का पल्प और विटामिन ई कैप्सूल ले लें.



अब इसे अच्छे से मिलाकर 25 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें. इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें. रोज इस फेस पैक को लगाने से चेहरे पर सीबम प्रोडक्शन कम होने लगता है और अतिरिक्त तेल भी नहीं आता है. अगर आप चेहरे के दाग धब्बों से परेशान हैं तो आपको रोज ये फेस पैक जरूर लगाना चाहिए.

चिया सीड़िस और केले का फेस पैक

चिया सीड़िस और केले का फेस पैक तैयार करने के लिए आप एक चम्मच चिया सीड़िस को रात भर पानी में भिगोकर छोड़ दें.

सुबह इसमें केला मिलाकर एक फाइन पेस्ट तैयार कर लें. इसे चेहरा धोने के बाद करीब 20 मिनट तक लगाकर रखें, इसके बाद ठंडे पानी से फेस वॉश कर लें.

आप रोज इस फेस पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं. यह एक तरह का एंटी एजिंग फेस पैक भी है, अगर आपके चेहरे पर बढ़ती उम्र के निशान नजर आने लगे हैं तो ये पैक आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है. इससे आपके चेहरे में कसाव बढ़ेगा और आप ज्यादा यूथफुल नजर आएंगी.

1 साल से छोटे बच्चे के लिए जहर काबर हैं ये चीजें

अगर आप यहली बार मां बनी हैं तो लाजिमी है कि बच्चे की परवरिश मुश्किल होगी। गलांकि घर के बड़े-बुजुर्ग गाइड तो करते हैं, लेकिन काफी रुद तक बच्चे का खाना- पीना और सोना ये सारी चीजें एक मां को ही समझनी होती है। छोटे बच्चे का लिवर बहुत कमज़ोर होता है, वो सब कुछ रुजम नहीं कर सकता है, इसलिए खासकर 1 साल से छोटे बच्चे को डाइट बहुत ही सोध-समझकर देनी चाहिए। सिर्फ दूध ही बच्चे को सारे योषण नहीं दे सकता है। ऐसे में अगर आप अखण्ट हैं कि बच्चे को क्या रिवाइट जाए तो ये स्टोरी आखिर तक जरूर पढ़ें...



शहद

शहद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं और ये बच्चों की इम्यूनिटी को बढ़ाता है। लेकिन 1 साल से कम उम्र के बच्चों को शहद नहीं खिलाना चाहिए। कई जगह बच्चों को शहद चटाने की रस्म भी की जाती है, जो की गलत है। शहद खाने से बच्चों की सेहत को खतरा रहता है, जो चीनी खाने से रहता है

नमक

7 से 12 महीने के बच्चों को डेली करीब 0.37 ग्राम सोडियम देना चाहिए। जो कि बच्चे के लिए फार्मला मिल्का से पूरी हो जाती है। ऐसे में बच्चे को अलग से नमक मिलाकर खाना न दें।



रिफाइंड शुगर

सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने पैरेंट्स को एडवाइस किया है कि 2 साल से कम के बच्चे को अलग से चीनी खाने को न दें। किसी फूड में एक्स्ट्रा चीनी मिलाकर



देना ना केवल दांत खराब कर देता है, बल्कि इससे बच्चे को केवल मीठा खाना ही पसंद आता है। जिसकी वजह से बड़े होने होने पर उन्हें टाइप 2 डायबिटीज और दूसरे क्रॉनिक डिसीज का खतरा रहता है।

कुछ पैरेंट्स बच्चों को चिप्स, फ्राइज, क्रिस्प जैसी चीजें खाने को देते हैं जो बच्चे की किडनी को भी खराब कर सकती हैं क्योंकि सोडियम की ज्यादा मात्रा किडनी पर दबाव डालती है।

गाय का दूध

गाय के दूध में वैसे तो कई सारे न्यूट्रिशन होते हैं, लेकिन 12 महीने से कम उम्र के बच्चे के लिए ये सही नहीं हैं। इसमें हैवी प्रोटीन और मिनरल्स होते हैं बच्चा हजम नहीं कर पाता है। इससे उनकी किडनी पर भी स्ट्रेस पड़ता है।

चीज

बच्चों को पनीर या चीज न दें। इसमें काफी सारी तरह की बैक्टीरिया होती है जो बच्चे की नाजुक बॉडी को नुकसान पहुंचा सकती है।

जूस

इन्हें फ्रूट जूस भी न दें। इसमें मौजूद न्यूट्रिशनल वैल्यू बच्चे के काम नहीं आती। बल्कि इसमें मौजूद शुगर से बच्चे के दांत खराब हो जाते हैं।

देश में कोचिंग कल्चर को बढ़ावा

देने के लिए कौन जिम्मेदार

देश में एजुकेशन सिस्टम पर कोचिंग कल्चर हावी है। बोर्ड एग्जाम के बाद घरवाले अपने बच्चों को किसी बड़ी कोचिंग में दाखिला दिला देते हैं। अब बड़ा सवाल उठता है कि आखिर स्कूल-कॉलेजों की पढ़ाई ऐसी क्यों नहीं है कि स्टूडेंट्स को कोचिंग का सहारा न लेना पड़े।

पूरे देश पर चुनाव का रंग चढ़ा हुआ है। मॉनिंग वॉक पर लोग पार्कों में बातचीत करते मिल जाएंगे कि इस बार बीजेपी कितनी सीटों पर 50 फीसदी से ज्यादा वोट हासिल करेगी? कुछ दलील देते मिल जाएंगे कि कांग्रेस इस बार छूपी रुस्तम साबित होगी। कोई दिल्ली और पंजाब में आम आदमी पार्टी का समीकरण समझाता दिख जाएगा तो कोई अखिलेश यादव, तेजस्वी यादव और ममता बनर्जी के वोट बैंक में गुना-भाग करता मिल जाएगा।

हम भारतीय राजनीतिक पसंद और नापसंद को लेकर कितने विवादपूर्ण हैं, इसका अंदाजा आपको इन दिनों किसी भी पान या चाय की दुकान पर भी चल जाएगा। लेकिन, आज हम राजनीति की बात बिल्कुल नहीं करेंगे। हम बात करेंगे आपके बच्चों की पढ़ाई की, जिसकी चिंता में हर मां-बाप टेंशन में है। 10वीं-12वीं बोर्ड की परीक्षाएं खत्म हो चुकी हैं और अब रिजल्ट का इंतजार है। जो बच्चे 12वीं बोर्ड की परीक्षा दे चुके हैं- उनके दिमाग में सबसे बड़ी उलझन ये है कि आखिर एडमिशन कहां होगा?

देश में तेजी से बढ़ रहा कोचिंग का चलन

इस बार मेडिकल और इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं के लिए 36 लाख छात्रों ने फॉर्म भरा। यूनिवर्सिटी में दाखिले के लिए होने वाली सीयूईटीट-यूजी के लिए करीब साढ़े तेरह लाख छात्रों ने आवेदन किया है। एडमिशन की चाह रखने वाले छात्र बहुत ज्यादा हैं और सीटें बहुत कम। ऐसे में प्रवेश परीक्षा में अच्छी रैंकिंग के लिए कोचिंग का चलन बहुत तेजी से बढ़ा है। 10वीं बोर्ड का एग्जाम दे चुके ज्यादातर मिडिल क्लास बच्चों के मम्मी-पापा की सबसे बड़ी टेंशन यही है कि एनईईटी या जेर्झर्स की कोचिंग के लिए लाखों रुपये की मोटी



फीस का जुगाड़ कैसे हो? क्या हमारे देश में ऐसी शिक्षा व्यवस्था नहीं बन सकती है कि महंगी कोचिंग की जरूरत ही न पड़े? क्या हमारी शिक्षा व्यवस्था को कोचिंग या ट्यूशन कल्चर से आजादी नहीं मिल सकती है? क्या नई शिक्षा नीति सही मायनों में छात्रों का समग्र यानी

Holistic विकास करने में सक्षम है? आज ऐसे ही सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे- अपने खास कार्यक्रम महंगी पढ़ाई से आजादी क्या?

एंट्रेंस एग्जाम की तैयारी के लिए छोटे से गांव से शहर आ रहे बच्चे

ये कहने में बहुत अच्छा लगता है कि कोचिंग की जरूरत क्या है? बिना कोचिंग के भी छात्र मेडिकल या इंजीनियरिंग के अच्छे कॉलेजों में दाखिला पा सकता है। लेकिन, ऐसी क्या बजह है कि बिहार के बेतिया का एक 16-17 साल का बच्चा कोचिंग के लिए राजस्थान के कोटा की द्रेन पकड़ लेता है। यूपी के बस्ती का एक छात्र दिल्ली में JEE की तैयारी कराने के लिए कोचिंग में दाखिला लेता है। पश्चिम बंगाल के बांकुड़ा के एक छोटे से गांव की लड़की डॉक्टर बनने का सपना लिए एनईईटी की तैयारी के लिए कलकत्ता पहुंच जाती है। ये कहानी देश के लाखों बच्चों की है। क्योंकि, उन्हें पता है कि स्कूलों में जिस तरह की पढ़ाई हुई है। उसके बूते जेर्झर्स-एनईईटी में अच्छी रैंक लाना मुश्किल है। ज्यादातर माता-पिता को भी लगता है कि अगर किसी अच्छे कोचिंग में 10वीं के बाद ही दाखिला दिला दिया तो टॉप क्लास इंजीनियरिंग या मेडिकल कॉलेज में उनके बच्चों की दाखिला की राह आसान हो जाएगी। इसी सोच ने देश में कोचिंग और ट्यूशन कल्चर को बहुत हद तक बढ़ावा दिया है।

कोटा में कोचिंग के लिए हर साल आते हैं 2 लाख छात्र

एक अनुमान के मुताबिक कोचिंग के शहर नाम से विख्यात कोटा में हर साल करीब 2 लाख छात्र कोचिंग के लिए पहुंचते हैं। वहां का कोचिंग कारोबार 6 हजार करोड़ रुपये से अधिक का हो चुका है। कोटा में कोचिंग फीस के तौर छात्रों को सालाना 50 हजार से डेढ़ लाख रुपये तक खर्च करना पड़ता है।

एक स्टडी के मुताबिक, 2023 में देश में कोचिंग कारोबार कीब 58 हजार करोड़ रुपये का रहा। जिसके 2028 तक बढ़कर 1 लाख 34 हजार करोड़ तक पहुंचने का अनुमान है। ऐसे में समझा जा सकता है कि हमारे देश में कोचिंग को लेकर सम्प्रोहन कितना तेजी से बढ़ा है। इस साल जनवरी में ही प्राइवेट कोचिंग सेंटर को लेकर केंद्र सरकार ने एक गाइडलाइन्स जारी की। जिसके मुताबिक, कोचिंग संस्थान 16 साल से कम उम्र के बच्चों का एडमिशन नहीं ले सकेंगे।

कैसे रुकेगी कोचिंग कल्चर

अब बड़ा सवाल ये है कि क्या इससे देश में कोचिंग कल्चर पर रोक लगेगी? जरा सोचिए इंजीनियर और डॉक्टर बनने का प्रेशर एक 16-17 साल के बच्चे की जिंदगी को किस तरह बिल्कुल एक प्रैक्टिस मशीन बना देता है। जब एक बच्चा सोमवार से शुक्रवार तक रोजाना स्कूल जाता है। शनिवार और रविवार को पूरे दिन कोचिंग में क्लास करता है। बीच-बीच में उसे कोचिंग की ऑनलाइन क्लास और प्रैक्टिस में भी जुड़ना पड़ता है। ऐसे में एक कम उम्र के बच्चे के भीतर मौलिक सोच के लिए कितनी जगह बचती होगी? कोचिंग कल्चर सिर्फ इंजीनियरिंग या मेडिकल में दाखिले तक सीमित नहीं है। शहरी समाज में जहां पति-पत्नी दोनों नौकरीपेशा हैं। ऐसे परिवारों के ज्यादातर बच्चों की पढ़ाई दृश्योन के भरोसे ही आगे बढ़ती है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि नई शिक्षा नीति किस तरह बच्चों को कोचिंग या दृश्योन कल्चर से आजादी दिलाने में मददगार साबित हो सकती है?

पूरी जिंदगी शिक्षा के क्षेत्र में गुजारने वाले एक्सपर्ट की सोच है कि हमारे देश में कोचिंग और दृश्योन कल्चर के फलने-फूलने की बड़ी वजह- कंपटीशन और स्कूली शिक्षा के बीच लगातार चौड़ी होती खाई है। किसी प्रतियोगी परीक्षा में आने वाले सवालों का पैटर्न स्कूली परीक्षा से अलग होता है। ये भी देखा गया है कि कई बार बच्चा इंजीनियरिंग या मेडिकल में दाखिले वाले कंपटीशन में तो अच्छा स्कोर हासिल कर लेता है, लेकिन स्कूली परीक्षा में उसका स्कोर गड़बड़ा जाता है।

स्कूलों की पढ़ाई के स्तर में हो सुधार

ऐसे में शिक्षाविदों की सोच है कि अगर स्कूल में पढ़ाई का स्तर सुधार दिया जाए, टीचरों की ट्रेनिंग पर खासा ध्यान दिया जाए, सवालों का पैटर्न कंपटीशन और स्कूल-कॉलेज में एक जैसा हो तो ऐसी स्थिति में छात्रों को कोचिंग संस्थानों की ओर देखने की मजबूरी नहीं रहेगी। आज की तारीख में दुनिया तेजी से बदल रही है। विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में बदलाव की जो रफ्तार है, उसमें एक ही स्किल या पढ़ाई के जरिए पूरी जिंदगी नौकरी में बने रहना मुश्किल है। इसलिए, अब हर नौकरी पेशा शख्स को तीन-चार साल में खुद को



अपडेट और अपग्रेड करना होगा। ऑफलाइन या ऑनलाइन, फुल टाइम या पार्ट टाइम कोर्स करते रहना होगा। इसलिए सभी उम्र के लोगों को तात्प्र स्टूडेंट बनाए रखने का रास्ता राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के जरिए बनाया गया है।

विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में जिस रफ्तार से बदलाव हो रहा है- उसमें अब छात्रों के सामने करियर बनाने के लिए सिर्फ इंजीनियर या डॉक्टर बनने का ही रास्ता नहीं रह गया है। दूसरे कई ऐसे सेक्टर भी दिनों-दिन सामने आ रहे हैं- जिसमें बेहतर करियर के लिए अनंत संभावनाएं हैं। सरकार भी बहुत मुखर होकर कह रही है कि छात्रों के भीतर उद्यमी कौशल विकसित करने की जरूरत है, जिससे देश के होनहार जॉब सीकर की जगह जॉब क्रिएटर बनें। अब सवाल उठ रहा है कि जिस तरह से राष्ट्रीय शिक्षा नीति की गुलाबी तस्वीर पेश की जा रही है- क्या उसके लिए हमारे देश में इतने स्कूल-कॉलेज हैं? क्या देश में इतने काविल टीचर और प्रोफेसर हैं? अगर सरकारी स्कूल और कॉलेजों की स्थिति बेहतर है तो फिर इतनी संख्या में प्राइवेट स्कूल-कॉलेज और यूनिवर्सिटी क्यों खुल रहे हैं? आखिर एक सामान्य मिडिल क्लास परिवार की कमाई का बड़ा हिस्सा बच्चों की पढ़ाई में क्यों खर्च हो रहा है?

आज भी पुराने ढर्ने पर चल रहे ज्यादातर सरकारी स्कूल

संविधान के मुताबिक 14 साल तक की उम्र के बच्चे के लिए मुफ्त शिक्षा मौलिक अधिकार है। पिछले महीने दिल्ली हाईकोर्ट ने एक मामले में सुनवाई करते हुए कहा कि बच्चे को शिक्षा पाने का मौलिक अधिकार है, पर अपनी पसंद के किसी खास स्कूल में नहीं। हर मां-बाप चाहते हैं कि उसका बच्चा अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़े, जिससे उसका करियर बेहतर बने। प्राइवेट स्कूलों ने वक्त के साथ अपने यहां पढ़ाई-लिखाई के स्तर को अपडेट और अपग्रेड किया। वहीं, देश के ज्यादातर सरकारी स्कूल पुराने ढर्ने पर चलते रहे, जहां शिक्षकों को पढ़ाने के अलावा दूसरे भी बहुत से काम करने पड़ते हैं। ऐसे में सामान्य मिडिल क्लास परिवार बच्चों की बेहतर पढ़ाई के लिए हर महीने अपनी कमाई का मोटा हिस्सा खर्च करने को मजबूर हैं। अगर देश में स्कूली शिक्षा का लेबल एक जैसा कर दिया जाए तो महंगी पढ़ाई और कोचिंग दोनों से आजादी मिल सकती है।

घर के बगीचे में इलायची की खेती कब और कैसे करें?

इलायची के पौधे की खास बातें

जिस तरह से लोग अपने घर के खाली जगह में होम गार्डनिंग करते हैं, उसी तरह से आप इलायची की भी खेती कर सकते हैं। इलायची एक ऐसा पौधा है जो अपने अनेक गुणों के लिए जाना जाता है। जिसकी वजह से इसका महत्व बहुत ही ज्यादा है। लेकिन क्या आपको पता है इलायची की खेती आप अपने घर में कर सकते हैं। वह भी बहुत छोटी सी जगह अथवा अपने होम गार्डेन में भी। जिस तरह से लोग अपने घर के खाली जगह में होम गार्डनिंग करते हैं, उसी तरह से आप इलायची की भी खेती कर सकते हैं। जिस तरह से हरी मिर्च, साग, धनिया पत्ती, सब्जी आदि की खेती करते हैं आप इसकी भी खेती कर सकते हैं।

इलायची का पौधा



आमतौर पर हम सबके घर में इलायची का उपयोग होता है। यह बाजार में बहुत ही महंगी मिलती है। लेकिन यदि आप थोड़ी से जानकारी और मेहनत करें तो इसे अपने घर पर ही उगा सकते हैं। इलायची के छोटे पौधे आपको किसी पास की नरसरी में मिल जायेंगे। इस पौधे को आप किसी गमले या फिर अपनी बागवानी में लगा सकते हैं। यह पौधा जैसे जैसे बढ़ा होगा आपको स्कून देगा और आपको बाजार से इलायची भी नहीं खरीदनी पड़ेगी। यदि आप सचमुच इलायची की खेती करना चाहते हैं तो इन बातों का ध्यान रखें।

इलायची लगाने के लिए सामग्री

इलायची लगाने के लिए कुछ आधारभूत चीजों की ज़रूरत पड़ती है। यदि आप इलायची का पौधा अपने घर के अंगन, गार्डन या फिर छत पर लगाना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको गमले की ज़रूरत पड़ेगी। साथ ही साथ बीज



या फिर इलायची का छोटा पौधा। साथ ही साथ खाद, मिट्टी और पानी की भी ज़रूरत पड़ेगी। यदि आपके पास गमला नहीं है तो आप गमले की बजाय इसे किसी कंटेनर में भी लगा सकते हैं। इलायची का बीच आपको बहुत ही आसानी से बाजार में मिल जाएगा।

पौधा लगाने का तरीका

इलायची का पौधा बहुत ही आसानी से मिट्टी में उग जाता है। लेकिन आप इसके लिए पोटिंग मिक्स का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पॉटिंग मिक्स के लिए आपके पास बाजार जाने के विकल है लेकिन इसे आप अपने घर पर भी बना सकते हैं। सबसे पहले में 50 फीसदी कोको पीट खाद ले लें। फिर 50 प्रतिशत वर्मीकम्पोस्ट उसमें डाले और मिट्टी के साथ मिक्स कर लें। कोकोपीट पौधों के ग्रोथ में बहुत ही ज्यादा सहायक होता है। यह पौधे और उसकी जड़ को मजबूत करता है। फिर इलायची के पौधे के बीज को मिट्टी में अच्छी तरह से दबा दें। फिर हल्का सा पानी डाल दें।

पौधे की देखभाल

इलायची के पौधे को बहुत ज्यादा पानी की ज़रूरत नहीं पड़ती है। प्रतिदिन पानी देने से बचना चाहिए अन्यथा पौधा खराब हो जाएगा। साथ ही साथ इस बात का भी ख्याल रखना होता है कि इसे अच्छी तरह से धूप और पोषण मिलता रहे। अच्छा पोषण हर तरह के पौधे के विकास में सहायक होता है। यदि आपने इसका अच्छे से ख्याल रहा तो कुछ दिन बाद आप देखेंगे की धीरे-धीरे इसमें से पौधा निकलने लगा है। अच्छी देखभाल करने से पौधा 2-3 साल में तैयार हो जाता है। जिसे आप अपने उपयोग में ले सकते हैं।

'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल न्यूट्रीशियन, प्रिवेंशन एंड हेल्थ' में प्रकाशित एक नये शोध के अनुसार भारत में पहाड़ी और पर्वतीय क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों में बौनेपन का अधिक खतरा है। पांच साल से कम उम्र के 1.65 लाख से अधिक बच्चों के डेटा का विश्लेषण करते हुए, शोधकर्ताओं ने पाया कि बौनापन उन लोगों में अधिक आम है जो माता-पिता की तीसरी या बाद की संतान हैं, और जन्म के समय जिनकी लंबाई कम थी।



पहाड़ों में रहने वाले बच्चे क्यों पैदा हो रहे हैं बौने?

नए शोध में पता चली वजह

विश्लेषण के लिए 2015-16 के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-4) से डेटा शामिल किया गया था। बौनेपन को परिभाषित करने के लिए डब्ल्यूएचओ मानकों का उपयोग किया गया। शोधकर्ताओं ने कहा कि लगातार अधिक



ऊंचाई वाले वातावरण में रहने से भूख कम हो सकती है, और ऑक्सीजन व पोषक तत्वों का अवशोषण सीमित हो सकता है। इन शोधकर्ताओं में मणिपाल एकेडमी ऑफ हायर एजुकेशन, मणिपाल के शोधकर्ता भी शामिल थे। हालांकि उन्होंने कहा कि अवलोकन अध्ययन में इन कारणों के बीच कोई जुड़ाव नहीं मिला।

अध्ययन टीम ने यह भी कहा कि पहाड़ी और पर्वतीय क्षेत्रों में फसल की कम पैदावार और कठोर जलवायु के कारण खाद्य असुरक्षा अधिक होती है। उन्होंने कहा कि इन क्षेत्रों में पोषण कार्यक्रमों को लागू करने समेत स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच प्रदान करना चुनौतीपूर्ण है।

उन्होंने कहा कि इन बच्चों में बौनेपन का कुल प्रसार 36 प्रतिशत पाया गया, 1.5-5 वर्ष की आयु के बच्चों (41 प्रतिशत) में यह प्रबलता 1.5 वर्ष से कम आयु के बच्चों (27 प्रतिशत) की तुलना में अधिक थी।

शोधकर्ताओं ने अपने विश्लेषण में पाया कि 98 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 1000 मीटर से कम, 1.4 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 1000 से 2000 मीटर ऊंचाई के बीच जबकि 0.2 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 2000 मीटर से अधिक ऊंचाई पर रहते थे। उन्होंने कहा कि समुद्र तल से 2000 मीटर या उससे अधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर रहने वाले बच्चों में समुद्र तल से 1000 मीटर ऊपर रहने वालों की तुलना में बौनेपन का खतरा 40 प्रतिशत अधिक पाया गया। विश्लेषण में यह भी पाया गया कि अपने माता-पिता की तीसरी या इसके बाद की संतान 44 प्रतिशत बच्चों में बौनापन प्रबल था, जबकि इससे पहले जन्मे बच्चों में यह आंकड़ा 30 प्रतिशत था। इसके अलावा जन्म के समय छोटे या बहुत छोटे बच्चों में बौनेपन की दर भी अधिक (45 प्रतिशत) थी।



शरीर ने साथ छोड़ा हिम्मत ने नहीं... इस पैरा एथलीट की जिंदगी से हर किसी को लेनी चाहिए सीख

भारत की एकता भ्याण ने सत्र का सर्वश्रेष्ठ 20 . 12 मीटर का थो फेंककर विश्व पैरा एथलेटिक चैम्पियनशिप में महिलाओं की एफ51 क्लब थो स्पर्धा में स्वर्ण पदक हासिल किया है। हिसार निवासी एकता भ्याण बनना तो डॉक्टर चाहती थी पर एक सड़क हादसे ने उनको सब कुछ तबाह कर दिया। हिम्मत की मिसाल इस पैरा एथलीट हार नहीं मानी और आज वह देश का नाम रोशन कर रही है। चलिए जानते हैं उनकी हिम्मत की कहानी।

पैरा एथलीट एकता देश को डिस्कस थो और क्लब थो में रिप्रेजेंट करती है। वैसे तो वह डॉक्टर बनने का सपना लेकर दिल्ली आई पर उनकी किस्मत में कुछ और ही लिखा था। कोचिंग के पहले दिन जब वह कैब में निकली तो हरियाणा सीमा पर एक ट्रक उनकी कैब पर उलट गया। जब एकता की आंखें खुली तो वह अस्पताल में थी जहां वह दर्द से तड़प रही थी। डॉक्टरों ने बताया उनकी नेक बोन में चोट आई है, जिसका असर स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ा है।

इस हादसे के बाद एकता कभी चल नहीं पाई, शरीर का नीचला हिस्सा पैरेलाइज़्ड होने का कारण व्हील चेयर ही उनका सहारा बन गई। उस हादसे में छह छात्रों की मौत हो गई थी, ऐसे में एकता को जिंदगी ने एक और मौका दिया था जिसे वह गंवाना नहीं चाहती थी। एक्सीडेंट के करीब एक साल बाद एकता ने दोबारा पढ़ाई शुरू की। इस बार उन्होंने इंग्लिश ऑनर्स लिया और साथ में कॉम्प्यूटिव एग्जाम की तैयारी करती रही।

एकता की मेहनत रंग लाई और उन्हें हरियाणा सरकार में



बतौर ऑडिटर नौकरी मिल गई। इसके बाद उन्हें कोच अमित सिरोहा ने डिस्कस थो और क्लब थो में पार्टिसिपेट करने का प्रस्ताव दिया, इसके बाद से उनकी जिंदगी में नया मौड़ आया। एकता ने 2016 में पहला नेशनल मेडल मिला, इसके बाद 2018 में पश्चिम गेम्स के क्लब थो इवेंट में पहला इंटरनेशनल गोल्ड मेडल अपने नाम किया। एकता को हरियाणा के सर्वोच्च खेल पुरस्कार 'भीम अवार्ड' से सम्मानित किया जा चुका है। सके अलावा एकता को भारत सरकार की तरफ से एम्पावरमेन्ट ऑफ पर्सन विथ डिसेबिलिटी के नेशनल अवार्ड से नवाज़ा गया। यह उनकी मेहनत और हिम्मत है जो उन्हे इस मुकाम तक ले आई है।



पत्नी की इन 5 आदतों की वजह से पति नहीं करते हैं उनकी कद्र !

रिलेशनशिप को स्ट्रांग बनाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने पार्टनर की जरूरतों का ख्याल रखें, लेकिन पति-पत्नी की एक गलत आदत की वजह से भी रिश्ते में खटास आ सकती है। आइए जानते हैं पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में, जिसकी वजह से उनका रिश्ता टूट सकता है।

पति-पत्नी का रिश्ता बहुत ही नाजुक डोर से बंधा होता है, जिसमें छोटी सी गलती से भी दरार आ सकती है। समय रहते पार्टनर अगर अपने जीवनसाथी को समझने का प्रयास नहीं करता है या फिर अपने रिश्ते को बचाने की कोशिश नहीं करता है, तो इससे उनके बीच दूरियां आने लगती हैं। इसके अलावा उनका पार्टनर उनकी कद्र भी नहीं करता है।

आज हम आपको पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनकी वजह से पति उनकी कद्र करना छोड़ देता है। न तो वो उन्हें मान-सम्मान देता है और न ही उन्हें अपने साथ कहीं लेकर जाना पसंद करता है। चलिए जानते हैं पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में।

बहस

पति अपनी पत्नी की तब कद्र करना छोड़ देता है, जब वो बात-बात पर बहस करने लगती है। कभी-कभार लड़ाई-झगड़े या बहस होना तो आम बात है, लेकिन जब ये रोज की बात बनने लगती है, तो पति-पत्नी के बीच दरार आने लगती है।

बातों को न समझना

आमतौर पर पति-पत्नी के बीच तब दूरियां आने लगती हैं, जब दोनों में से कोई भी एक दूसरे की बातों का उल्टा मतलब निकालने लगता है। खासतौर पर पत्नी जब अपने पति की बातों को समझने की जगह उन्हें अनदेखा करने लगती है, तो फिर पति



भी उनकी कद्र करना छोड़ देते हैं।

सम्मान

पति तब अपनी पत्नी की कद्र करना छोड़ देते हैं, जब पत्नी उनका सम्मान नहीं करती है। घरवालों से लेकर दोस्तों के सामने उनका अपमान करती है। अगर आप भी ये ही गलती कर रही हैं, तो आज ही अपनी इस आदत को बदल दें। नहीं तो भविष्य में आप दोनों के रास्ते हमेशा-हमेशा के लिए अलग भी हो सकते हैं।

मर्जी

रिश्ते में प्रेम बना रहे इसकी जिम्मेदारी पति-पत्नी दोनों की होती है। दोनों को अपने साथी की बातों को समझना चाहिए। उनके साथ समय बिताना चाहिए। लेकिन उस स्थिति में पति अपनी पत्नी की कद्र करना छोड़ देता है, जब उसकी पत्नी बात-बात पर उनकी बात को टालने लगती है और अपनी मर्जी के अनुसार अपने पति को कंट्रोल करने की कोशिश करती है।

शक

पति-पत्नी के रिश्ते में तब दरार आने लगती है, जब पत्नी अपने पति की छोटी-छोटी बातों पर शक करने लगती है।

उन्हें कहीं भी अकेले नहीं रहने देती। ऐसे में पति न चाहते हुए भी अपनी पत्नी की कद्र नहीं करता है।



हिंदुस्तान की वो नदी जिसने रोक दिया सिकंदर का भारत अभियान, सेना ने डाल दिए हथियार

सिकंदर ने ग्रीस से दुनिया जीतने के अपने अभियान की शुरुआत की थी। उसकी शक्तिशाली सेना ने हिंदुस्तान के राजा पोरस की बड़ी सेना को भी युद्ध में हरा दिया था। फिर ऐसा क्या हुआ कि उसके सैनिकों ने व्यास नदी को पार करने से मना कर दिया? आइए जानते हैं।

सिकंदर ने मेसिडोनिया, ग्रीस से दुनिया जीतने के अपने अभियान की शुरुआत को दी। उसकी शक्तिशाली सेना 327 ईसा पूर्व तक ईरान से जीते हुए हिंदुस्तान के करीब पहुंच चुकी थी। कई राजाओं ने तो लड़ने से पहले ही उसके समर्पण कर दिया। वहाँ, राजा पोरस ने युद्ध में उसे कड़ी टक्कर दी लेकिन नतीजा सिकंदर के पक्ष में रहा। हालांकि, इतिहास में हिंदुस्तान की एक ऐसी नदी भी दर्ज है, जिसे दुनिया जीतने वाला सिकंदर भी पार नहीं कर पाया। आइए जानते हैं वो किस्सा।

सिकंदर को अपने हिंदुस्तान के अभियान में तक्षशिला के राजकुमार से काफी मदद मिली। सिकंदर के प्रति अपनी निष्ठा दिखाने के लिए उसने सिकंदर को 65 हाथी भेट किए, दरअसल, वो ऐसा इसलिए कर रहा था ताकि उसे दुश्मन पोरस से लड़ाई में सिकंदर का साथ मिलें। ऐसा ही हुआ भी। मेहमाननवाजी से खुश होकर सिकंदर आगे पोरस से लड़ने के लिए बढ़ गया। पोरस के साथ हुई लड़ाई ने सिकंदर के आगे के हिंदुस्तान अभियान का रूख तय किया।

झेलम नदी पर हुई सिकंदर-पोरस की लड़ाई

सिकंदर और पोरस की लड़ाई झेलम के नदी पर लड़ी गई थी। ग्रीस के राजा के सामने नदी पार करने और हाथियों की एक बड़ी चुनौती थी। लेकिन वो एक सक्षम सेनानायक था। तेज आंधी और तूफान की आड़ में उसने अपनी सेना को नदी पार करा दी। हाथियों से लड़ने के लिए तरकीब निकाली गई कि सैनिक हाथी को घेरकर उसपर भालों से हमला करेंगे। इस बीच एक तीरंदाज हाथी की आंख पर निशाना लगा देगा। इससे हाथी अनियंत्रित होकर इधर उधर डोलने लगता और अपने ही लोगों को कुचल डालता।

इस भीषण लड़ाई में दोनों तरफ के कई लोग मारे गए और बड़ी संख्या में लोग हताहत भी हुए। लड़ाई में सिकंदर के



बृसेफेल्स घोड़े की भी मौत हो गई। अपने घोड़े की याद में सिकंदर ने युद्ध मैदान के पास एक नए शहर की स्थापना की और उसका नाम बृसेफेल्स रखा। अंत में सिकंदर की जीत हुई। लेकिन पोरस की वीरता को देखकर सिकंदर ने पोरस

को न सिर्फ उम्मेरे जीतों हुई जमीन लौटा दी बल्कि आसपास की कुछ अतिरिक्त जमीन भी सौंप दी।

इस नदी से वापस लौट गया सिकंदर

सिकंदर इससे आगे भी बढ़कर गंगा के तट तक जाना चाहता था लेकिन वो हाइफैसिस नदी के आगे भी नहीं जा पाया। हाइफैसिस नदी को आज व्यास के नाम से जाना जाता है। युनानी इतिहासकार एरियन ने लिखा है, 'हाइफैसिस नदी से परे का देश समृद्ध माना जाता था और इसके निवासी सक्षम किसान और बहादुर लड़ाके थे... इन भारतीयों के पास बाकी राज्यों की तुलना में बहुत ज्यादा और बड़े-बड़े हाथी थे।' ये सब सुनकर सिकंदर को और आगे जाने की इच्छा हुई। लेकिन मैसेडोनियावासी अब तक अपने राजा की योजनाओं से काफी थक चुके थे। सैनिकों को लगातार आगे बढ़ते और लड़ाई करते हुए 8 साल बीत गए थे। उन्हें अब अपने परिवार और घर की याद आ रही थी। एक पुराने सैनिक ने पूरी सेना की तरफ से सिकंदर को याद दिलाया कि दुनिया जीतने के अभियान में कितने ही साथी मर गए हैं और जो बचे भी हैं उनके पूरे शरीर पर इस अभियान के निशान हैं। उनके अपने कपड़े खराब हो चुके हैं। अब उन्हें अपने कवच के नीचे ईरानी और भारतीय कपड़े पहनने पड़ रहे हैं।

सिकंदर को सैनिकों का ऐसा कहना अच्छा नहीं लगा। वो अपने टेंट की तरफ में चले गए और तीन दिन तक उनसे बात नहीं की। वो इंतजार करते रहे कि उनके सैनिक उनसे मांफी मांगेंगे, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। एक उच्च-रैंकिंग के सैनिक ने सिकंदर को सलाह दी कि वो घर लौट जाएं और नई भर्तियों के साथ एक बार फिर दूसरे अभियान पर निकल जाएं। आखिरकार सिकंदर को अपने सैनिकों की बात माननी पड़ी और वो बिना व्यास नदी पार करे ग्रीस लौट गए।

उम्र के साथ बढ़ रहा है तनाव: चिंता दूर रखने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

जब आप उम्र के उस पड़ाव पर आते हैं जहां कई तरह की जिम्मेदारियां कम हो जाती हैं, ऐसे स्टेज पर कई लोग डिप्रेशन एंजाइटी के शिकार हो जाते हैं। लगातार चिंता करने, नकारात्मक सोच और हमेशा बुरा होने का डर भावनात्मक और शारीरिक सेहत पर खराब असर डालने लगता है। इसकी वजह से आप इमोशनली कमज़ोर महसूस करने लगते हैं और बेचैनी महसूस होती रहती है। इसके कारण अनिद्रा, सिर दर्द, पेट की समस्याएं और मांसपेशियों में तनाव जैसी परेशानियां भी शुरू हो जाती हैं जबकि किसी काम पर ध्यान ही नहीं लगता है। अगर आप भी ऐसे हालात से गुजर रहे हैं तो चिंताओं को कंट्रोल करने के लिए कुछ तरीकों की मदद लें।

चिंता दूर रखने के अनोखे तरीके

चिंता करने का समय करें फिक्स

जी हां, अगर आप आपका काम नकारात्मक चिंताओं की वजह से प्रभावित हो रहा है तो आप इसके लिए एक टाइम फिक्स कर लें। अपने 24 घंटे में से एक घंटा ऐसा निकालें जब आप केवल इन विषयों को लेकर सोचें और उपाय निकालें। इस तरह आप हर वक्त चिंता करने से बच जाएंगे।

चिंता के विषयों की बनाएं लिस्ट

जब भी आपको लगे कि आप किसी विषय को लेकर परेशान हो रहे हैं तो उन सारी चीजों को एक जगह पर लिखते जाएं। इस तरह आप एक लिस्ट बना लेंगे जिन पर आपको चिंतन करनी है और इनका निदान निकालना है। इस तरह आप अपने 24 घंटे में से 20 मिनट इनके लिए रखें।

परेशानियों को
टाले नहीं

अपनी परेशानियों को आप जितना अधिक टालते जाएंगे, ये आपके लिए मुसीबत बनती जाएंगी। इसलिए इस लिस्ट पर लिखी चीजों को एक एक कर खत्म करते जाएं और इनका हल निकालते जाएं। इस तरह आप धीरे धीरे चिंतामुक्त होने लगेंगे।

तर्क के साथ करें चैलेंज

अगर आप अपनी चिंताओं को चैलेंज कर दें और यह सोचें कि इनके बारे में सोचकर आप क्या कर लेंगे तो आप यह महसूस करेंगे कि



आधे से अधिक

परेशानियां ऐसी हैं, जो दरअसल, ना तो आपका कुछ बिगड़ सकती हैं और ना ही आप इसका इलाज निकाल सकते हैं। इसलिए इन्हें बेकार समझें और लाइफ में आगे बढ़ें।

योग और ध्यान करें

अपने मन को भटकने और बेवजह की निगेटिव सोच के साथ जीवन जीने से बेहतर होगा कि आप अपने लाइफ स्टाइल में योग और ध्यान को शामिल करें। इस दौरान आप उन चीजों पर ध्यान लगाएं जो आपके हाथ में हैं। इस तरह आप पाएंगे कि परेशानियां आपके मानसिक सेहत को नुकसान नहीं पहुंचा पा रहीं और आप उनकी वजह से तनाव में नहीं हैं। इस तरह आप अपनी आगे की जिंदगी को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक सोच के साथ काम करें।

कभी देखें हैं भारत के ये खूबसूरत चाय बागान? यहां एक बार जाना तो बनता है

चाय का नाम सुनते ही ताजगी का अहसास होने लगता है। कुछ लोग चाय के इतने दीवाने होते हैं कि इसके बीना रह ही नहीं पाते हैं। पर क्या आपने कभी चाय के बागानों के बारे में जानना चाहा है। अगर नहीं तो बता दें कि भारत को चाय उत्पादन के मामले से सबसे बड़े देशों में से एक माना जाता है और यहां के चाय बागानों की खूबसूरती पूरी दुनिया में मशहूर है। आपको करवाते हैं भारत के फेमस और खूबसूरत चाय के बागानों की सैर।

मुन्नार का टी गार्डन

सबसे पहले बात करते हैं केरल के मुन्नार के टी गार्डन की यहां हर साल विश्व भर से लाखों पर्यटक आते हैं। हिल स्टेशन की घुमावदार गोल-गोल पहाड़ियों पर एक ही ऊंचाई के चाय के पौधे देखकर आंखों को बेहद ही सुकून मिलता है। यहां ऊंचाई से गिरते झरने और ठंडा मौसम किसी को भी अपनी तरफी खींच लाए।

पालमपुर के चाय बागान



हिमाचल प्रदेश की कांगड़ा घाटी में एक प्राकृतिक रूप से समृद्ध हिल स्टेशन पालमपुर चाय बागानों और देवदार के जंगलों से घिरा है। पालमपुर उत्तर-पश्चिम भारत की चाय की राजधानी है, जो इसे विशेष रुचि स्थल बनाता है। इस जगह परआप शुद्ध वातावरण के साथ-साथ प्रकृति की हरियाली का भी आनंद उठा सकते हैं।

जोरहाट टी बंगला

घाटी के मध्य भाग में बसे, जोरहाट को 'विश्व की चाय राजधानी' के रूप में भी जाना जाता है। जोरहाट टी बंगला चाय के बागानों के साथ साथ पर्यटकों के ठहरने के लिए आवास के विकल्प भी देता है। प्राकृतिक सुन्दरता से भरपूर इन चाय के बागानों के बीच बीच रहने का एक अलग ही मजा है।



हैप्पी वैली टी गार्डन

हैप्पी वैली टी गार्डन भी प्राचीन चाय बागानों की लिस्ट में शामिल है। लगभग 60 हजार से भी अधिक ऊंचाई पर मौजूद होने के चलते ये बागान लाखों सैलानियों के लिए प्रमुख पर्यटक केन्द्रों में से एक है। यहां चाय की कुछ जाड़ियाँ 100 साल से अधिक पुरानी हैं।

दार्जिलिंग के खूबसूरत बागान

पश्चिम बंगाल में स्थित दार्जिलिंग शहर चाय के बागान के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। भारत में 25% चाय का उत्पादन यहां से किया जाता है। खूबसूरत मौसम और हसीन वादियों के से यहां हुआ ये शहर लोगों के आकर्षण का केंद्र है। हर साल यहां लाखों पर्यटक चाय के बागान की सैर करने जरूर आते हैं। यहां आकर आप चाय पीने के साथ-साथ उनकी हरियाली पत्तियों को देखने का भी मजा ले सकते हैं।

नीलगिरी के प्राचीन बागान

तमिलनाडू में स्थित नीलगिरी पहाड़ी पर 100 साल से भी अधिक समय से उगाया जाने वाला चाय का बागान पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यहां कई टी प्लांट भी बनाए गए हैं। नीलगिरी के पास स्थित कुनूर में आप कई चाय के बागान को देखने का मजा ले सकते हैं।



अंडे का पीला
हिस्सा है

नुकसानदायक?

अंडे के पीले हिस्से में काफी मात्रा में खराब फैट होता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल LDL की मात्रा बढ़ा सकता है. ये दिल के लिए नुकसानदायक होता है, इसलिए इसका पीला भाग खाना अवॉइड करें. एक हेल्दी व्यक्ति एक दिन में 2 से 3 अंडे खा सकता है, लेकिन ये बॉडी वेट, उम्र और पाचन शक्ति पर निर्भर करता है.

अंडे में अच्छी मात्रा में कैल्शियम होता है, इसलिए इसका सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने में हेल्पफुल है. वहाँ इसमें मौजूद प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व एनर्जी बूस्ट करने, मसल्स को मजबूत बनाने का काम करते हैं. स्किन को हेल्दी बनाए रखने के साथ ही अंडा

बालों और नाखूनों को भी स्ट्रॉन्ग बनाए रखता है.

क्या अंडे का पीला हिस्सा खाने से शरीर में बढ़ता है फैट क्या कहते हैं एक्सपर्ट



मसल्स को मजबूत बनाने के साथ ही अंडा खाना आपकी पूरी सेहत को फायदा पहुंचाता है. ये आपकी स्किन से लेकर बालों तक के लिए फायदेमंद माना जाता है, लेकिन अक्सर देखने में आता है कि फिटनेस फ्रीक लोग अंडे का पीला भाग यानी जर्दी खाने से लोग परहेज करते हैं. फिटनेस डाइट में लोग अंडा तो शामिल करते हैं लेकिन उसका सफेद हिस्सा ही खाते हैं और पीला भाग छोड़ देते हैं, क्योंकि माना जाता है कि इससे वजन बढ़ सकता है. अंडे के ऊपरी भाग में तो न्यूट्रिशन होते ही हैं, इसके पीले हिस्से यानी जर्दी में भी जिंक, फॉस्फोरस समेत कई विटामिन और मिनरल्स होते हैं. सर्दी-जुकाम में अंडा खाना काफी फायदेमंद माना जाता है. फिलहाल एक्सपर्ट से जान लेते हैं कि क्या

अंडे की जर्दी से वजन बढ़ सकता है या ये किसी तरह से नुकसानदायक है. एक्सपर्ट के मुताबिक अंडे के पीले भाग में फैट की मात्रा ज्यादा पाई जाती है और इसका ज्यादा सेवन वजन बढ़ा सकता है, इसलिए एक दिन सिर्फ एक अंडे की जर्दी खाना ही बेहतर रहता है. खासतौर पर अगर आप वेट लॉस जर्नी पर हैं और रेगुलर अंडा का सेवन कर रहे हैं तो कोशिश करें कि सिर्फ सफेद हिस्सा ही खाएं.





कई पोषक तत्वों से भरपूर है कटहल

वजन कम करने के साथ हार्ट को भी मिलेंगे ये शानदार फायदे

कटहल कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, खास तौर पर बच्चों को पका कटहल खिलाया जाए तो उन्हें इसके कई फायदे मिलते हैं। पका कटहल न सिर्फ हेल्दी डाइट को मैटेन करता है, बल्कि बच्चों के वजन घटाने के साथ ही हार्ट को हेल्दी रखने और उन्हें ओवर इंटिंग से भी बचाता है। पका कटहल बच्चों के खाने में शुगर की मात्रा को कम करता है। जिससे उन्हें मीठे की क्रिंगिंग कम होती है। पका कटहल से और क्या फायदे होते हैं, जानते हैं इससे होने वाले फायदों के बारे में।

पके कटहल से बच्चों को मिलेंगे ये फायदे

पका कटहल विटामिन सी से भरपूर होता है, जो बच्चों की त्वचा में कोलेजन बढ़ाता है और त्वचा हेल्दी रहती है। कई पोषक तत्वों से भरपूर है कटहल, वजन कम करने के साथ हार्ट को भी मिलेंगे ये शानदार फायदे। कटहल हार्ट को हेल्दी रखने में उपयोगी साबित होता है। दरअसल, इसमें पोटेशियम मौजूद होता है, जिससे हार्ट को फायदा मिलता है।

कटहल में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखता है, जिससे बच्चों की गट हेल्थ बेहतर होती है। इसमें मिलने वाला फाइबर पाचन तंत्र को हेल्दी रखने में मददगार होता है।

कटहल बच्चों के वजन घटाने में उपयोगी साबित होती है, दरअसल, कटहल में मौजूद फाइबर से बच्चों को लंबे समय तक भूख का अहसास नहीं होती और वे ओवर इंटिंग से बचे रहते हैं।

ये लोग कटहल के सेवन से बचें

गर्भवती महिलाओं को कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए।

डायबिटीज के मरीज भी कटहल खाने से बचें।

ऐसे मरीज जिन्होंने हाल ही में सर्जरी करवाई है, उन्हें भी कटहल नहीं खाना चाहिए।

ब्लड डिसऑर्डर से ग्रसित मरीजों को भी कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए।

किडनी से जुड़ी समस्या से परेशान लोगों को भी कटहल के सेवन से बचना चाहिए।



अंजीर: स्वाद व सेहत का बेजोड़ मेल !



अंजीर के पेड़ अरब, अफ़गानिस्तान, ईरान और दक्षिण अफ्रीका में बहुतायत से पाए जाते हैं। भारत में यह कश्मीर में बड़ी मात्रा में उगाया जाता है। अंजीर के कच्चे फल गूलर के जैसे होते हैं, पर ये गूलर से एकदम अलग होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार अंजीर पित्त रोगों को नष्ट करता है तथा पेट, हृदय, और मस्तिष्क के रोगों में विशेषकर लाभदायक है। अंजीर में कॉपर, सल्फर और क्लोरिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसमें विटामिन ए, बी और सी होते हैं। ताजे अंजीर की तुलना में सूखे अंजीर में शर्करा और क्षार तीन गुना अधिक पाया जाता है।

अंजीर के फ़ायदे

अंजीर में ओमेगा 3 और ओमेगा 6फैटी एसिड्स होते हैं, जो दिल की बीमारियों से रोकथाम करते हैं।

अंजीर उस ज़मीन पर होता है, जहाँ पर कैल्शियम ज़्यादा मात्रा में पाया जाता है। यही कारण है कि अंजीर के फल में भी अच्छी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। अंजीर हड्डियों के लिए एक बेहतरीन टॉनिक है। यह हड्डियों को

मजबूत करता है और जोड़ों को स्वस्थ रखता है। अंजीर में पौटेशियम होने के कारण यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। मधुमेह के रोगियों को कुछ मात्रा में लाभकारी मीठा खाने की आवश्यकता होती है। ऐसे में उन्हें थोड़ा-सा अंजीर खाने से लाभ होता है। अंजीर में अत्यधिक मात्रा में फ़ाइबर्स पाए जाते हैं और यह प्राकृतिक औषधि की तरह काम करते हैं। वो लोग जिन्हें काफ़ी लम्बे समय से

भूख अच्छी लगती है और पेट के कौड़े भी नष्ट होते हैं।

जिन लोगों को पाइल्स-फिशर की समस्या होती है, उन्हें भी अंजीर लेने सेफ़ायदा होता है।

सफ़ेद दागपर अंजीर के पत्तों का रस या अंजीर का दूध लगाने से फ़ायदा होता है।

अंजीर को 2 महीने तक रोज़सुबह सौंफ के साथ चबाकर खाया जाए तो इससे शरीर मोटा होता है। दुबले शरीर वाले लोग इसे सेवन कर सकते हैं।

अंजीर और साथ मुनक्का को दूध में उबालकर पीने से कब्ज़ दूर होता है, आंतों की सूजन में आराम मिलता है, खून की कमी दूर होती है और फेफड़ों को शक्ति मिलती है।

अंजीर को कैसे खाएं

सूखे अंजीर को हमें कम से कम 12 से 24 घंटे भिगोने के बाद ही खाना चाहिए। रोज़ाना 2 से 4 अंजीर को टुकड़े करके पानी में भिगो दें। सुबह उस पानी को उबालकर आधा कर दें और पी जाएं। पीने के बाद बच्चों का पेट साफ़ रहता है, उन्हें



कब्ज़ है उन्हें

अंजीर को ज़रूर लेना

चाहिए। बच्चों को होने वाले कब्ज़

में अंजीर बहुत फ़ायदेमंद है, इससे बच्चों का पेट साफ़ रहता है, उन्हें

हुए लहसुन व सोया का अचार

सामग्री- 250 ग्राम, लहसुन का साग साफ़ किया हुआ 250 ग्राम, सोया साग, 250 ग्राम, ताज़ा अदरक कसा हुआ, 50-100 ग्राम हरी मिर्च, 1/4 कप नींबू का रस, 2 टेबलस्पून सरसों का तेल, नमक स्वादानुसार

विधि- लहसुन और सोया के पत्तों को अच्छी तरह से धोकर साफ़ करें और पानी निथरने तक छलनी में रखकर छोड़ दें। ऊपर से किसी महीन कपड़े से ढंक दें।

सूखने के बाद दोनों को चॉपिंग बोर्ड पर रखकर एकदम बारीक काटकर रख दें।

अदरक व लहसुन को भी साफ़ करें और उन्हें एकदम बारीक काट लें।

काठी गई लहसुन व सोया की पत्तियों को चॉपर या ख्वलवट्टे में डालकर दरदरा पेस्ट बना लें। साथ में नमक भी डालते जाएं। सभी मिश्रण को बड़े मिक्सिंग बाउल में निकालें। उसमें



बारीक कटे अदरक, हरी मिर्च के साथ सरसों का तेल और नींबू का रस मिलाएं।

इसे एक स्टरलाइज़ एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख दें। अचार को धूप में रखने की ज़रूरत नहीं है।

आपका अचार तैयार है, जिसे आप पराठा, सैंडविच और बौरौर चटनी के रूप में खा सकते हैं।

ढंडी लीची और बुट्टे का सलाद



सामग्री- 19 से 20 ताजी लीची

1 कप उबले हुए स्वीटकॉर्न

1/4 लाल प्याज़, बारीक कटा हुआ

5 से 6 लाल हेलोपीनोज़, गोलाकार कटे हुए

1 टेबलस्पून अदरक का रस

1 टेबलस्पून नींबू का रस

1 टेबलस्पून मेपल सिरप (वैकल्पिक)

सजाने के लिए

समुद्री नमक के टुकड़े

1/4 कप ताजी बेसिल लिव्स

विधि- 1. लीची को छीलकर गुठली बना लें।

2. एक बड़े बाउल में लीची, स्वीट कॉर्न, लाल प्याज़, लाल हेलोपीनोज़, अदरक का रस, नींबू का रस और मेपल सिरप डालें। मिलाने के लिए टॉस करें।

3. सर्विंग बाउल में डालें, ऊपर से इच्छानुसार से अदरक और नींबू का रस डालें। समुद्री नमक के टुकड़े छिड़कें और बेसिल लिव्स से सजाएं।

टिप्प: लाल हेलोपीनोज़ आपके मेटाबॉलिज़म को बढ़ाता है और सलाद में एक बढ़िया कलर जोड़ता है।

सौफ़ व टमाटर का सूप

60 ग्राम अखरोट 1/2

1/2 ऑर्गेनिक नींबू का छिलका, कहूकस किया हुआ

40 ग्राम ताज़ा पिसा हुआ पारमेज़न

1 टेबलस्पून कटा हुआ हरा सौफ़

विधि- सूप तैयार करने के लिए

सौफ़ और सौफ़ के पत्तों को साफ़ करके एक तरफ रख दें (ग्रेमोलटा और गार्निश के लिए)।

आधा काटे और डंठल हटा दें। हरे सौफ़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

प्याज़ और लहसुन को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

एक पैन में जैतून का तेल गर्म करें। सौफ़, प्याज़ और लहसुन को हल्का-सा भून लें। टमाटर और सब्ज़ी का स्टॉक डालें। 20 मिनट तक पकाएं।

सूप को प्यूरे करें, लेकिन इसे पूरी तरह बारीक न करें। नमक, काली मिर्च



और शक्कर डालें।

अखरोट लेमन ग्रेमोलटा तैयार करने के लिए, अखरोट को काट लें और उन्हें नॉन-स्टिक पैन में बिना भून लें। नींबू के छिलके, पारमेज़न और हरे सौफ़ को एक साथ मिलाएं।

सूप को बाउल में डालें। ऊपर से थोड़ा ग्रेमोलटा डालें।

सूप को बची हुई हरी सौफ़ से सजाएं और बचे ग्रेमोलटा के साथ परोसें।

चेहरे की सुंदरता बढ़ाएंगे आलू के ये फेसपैक



चेहरे के दाग-धब्बे हटाने और आंखों के डार्क सर्कल कम करने के लिए आलू का इस्तेमाल काफी समय से किया जाता रहा है। आलू का रस आंखों के आसपास लगाने से यह आंखों की सूजन को कम करता है।

1. आलू-अंडे फेसपैक

आलू और अंडे के फेसपैक को लगाने से चेहरे के पोर्स टाइट होते हैं। आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में सादे पानी से चेहरा धो लें। आपको तुरंत फर्क नजर आएगा।

2. आलू-हल्दी का फेसपैक

आलू और हल्दी के फेसपैक के नियमित



उपयोग से त्वचा का रंग साफ होने लगता है। आधे आलू को कहूँकस करके इसमें एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। बाद में चेहरा पानी से साफ कर लें। इस फेसपैक को हफ्ते में एक बार जरूर लगाएं।

3. आलू-मुल्तानी मिट्टी फेसपैक
यह फेसपैक आपकी त्वचा में निखार लाने के साथ ही मुंहासे वाली त्वचा की सूजन को कम करने में भी मददगार है। इस फेसपैक को बनाने के लिए बिना छिले आधे आलू का पेस्ट बना लें और उसमें 3 से 4 चम्मच मुल्तानी मिट्टी और कुछ बूंदें गुलाब जल की मिलाकर पेस्ट तैयार करें।

अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। यह पैक आपकी स्किन को चमकदार बनाता है।



ऐसे जिएं खुद की जिंदगी



जिस व्यक्ति से आप प्यार कर रहे हैं, वह आप के प्यार के काबिल नहीं है तो फिर क्या करें

जिस व्यक्ति से आप प्यार कर रहे हैं, वह आप के प्यार के काबिल नहीं है तो फिर क्या करें 'है तुझे भी इजाजत कर ले तू भी मुहब्बत।' यही गाना बज रहा था और मैं सोचने लगी की मुहब्बत करने के लिए किसी से इजाजत लेनी पड़ती है क्या? मुहब्बत के बारे में तो कहा जाता है कि यह वह आग है जो लगाए न लगे और बुझाए न बुझे। तो अगर यह आग किसी के मन में किसी के प्रति लग गई तो वह स्त्री या पुरुष क्या करे। अब क्या ही फर्क पड़ता है कि वह शादीशुदा है या कुंआरी। अगर शादीशुदा जिंदगी में बहुत फीकापन है। बस जिंदगी को काटा जा रहा है। जिम्मदारी के बोझ को अनचाहे ढोना ही जिंदगी नहीं कहलाती है।

अपने जीवनसाथी से वैचारिक मतभेद है या मन नहीं मिल

रहा है और आप बच्चों और घरपरिवार की खातिर समाज में एकसाथ है। मन में कोई उमंग या तरंग नहीं है तो ऐसे में आप को कोई अच्छा लगता है जिस से आप अपना मन सा झा कर लेती हैं या वह आप से 2 प्रेम के शब्द बोल देता है? और उन शब्दों का जादू आप दिन भर महसूस करती हैं, गुनगुनाती है, आईना देख खुद को संवारती हैं तो इस में क्या गलत है? मेरे हिसाब से तो कुछ गलत नहीं है।

खुद की संतुष्टि जरूरी

आप अपने तनमन की संतुष्टि कर सकती हैं और इश्कमुहब्बत हर काल में हुआ था, हो रहा है और आगे भी होंगा। माना कि शादीशुदा जिंदगी में किसी परपुरुष से प्यार नहीं होना चाहिए किंतु अगर शादीशुदा जिंदगी में आपस में प्यार नहीं है तो फिर अगर बाहर किसी से प्यार हो जाता है तो उस में गलत तो कुछ नहीं है।

डिजिटलीकरण के दौर में नए काम सीखना ही पड़ेंगे

आने वाले समय में हर क्षेत्र में बहुत बदलाव होने वाले हैं। जानकार कहते हैं, बहुत सारी पुरानी नौकरियां खत्म हो जाएंगी, बेरोजगारी बढ़ेगी, लेकिन एक उम्मीद का रास्ता यह है कि कई नई किस्म की नौकरियां भी सामने आने वाली हैं।

कूल-मिलाकर बेरोजगारी की परिभाषा यह हो जाएगी कि जो काम करना जानता है और चाहता है, उसके लिए हमारे अवसर खुले रहेंगे। जिन लोगों के हाथों में सत्ता होगी, अगर वो बदलाव को नहीं समझेंगे, तो लोगों के रोजगार के अवसर और कम हो जाएंगे।

एडवांस टेक्नोलॉजी और डिजिटलीकरण के दौर में नए-नए काम सीखना ही पड़ेंगे, जैसे पुराने नेता, पुराने विचार वाले अब बाहर हो जाएंगे। ऐसे ही जिन्हें अपना करियर बनाना हो, उन्हें एक नए क्षेत्र में काम करना चाहिए और वो है अध्यात्म का क्षेत्र।

इससे आप नैतिक रूप से मजबूत होंगे और जो आत्मिक रूप से मजबूत रहेगा, वही आगे बढ़ पाएगा। क्योंकि आने वाले वक्त में 'सोशल सोर्पोर्ट स्ट्रक्चर' भी बदला हुआ मिलने वाला है। कितने ही व्यस्त रहें, कुछ समय अपनी आत्मा पर जरूर जाएं, तब दुनिया में जाना आसान रहेगा।

रागी बढ़ाए मां का दूध

महिला को कमजोरी, एनीमिया से बचाए; एसिडिटी, कब्ज से राहत दे, खून की मात्रा भी बढ़ाए



रोगमुक्त खें रागी

भारत के मोटे अनाजों में एक रागी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। रागी ही एक मात्र ऐसा आटा है जिसमें फाइबर, आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं। महिलाओं के लिए रागी विशेष रूप से फायदेमंद है। रागी की खाने का सही तरीका और इसके फायदे बता रही हैं डाइटीशियन और न्यूट्रिशनिस्ट शिल्पा मित्तल।

रागी खाएं सेहत बनाएं

रागी फाइबर, आयरन और कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है। इसका नियमित सेवन करने से कई रोगों से दूर रहा जा सकता है। आयुर्वेद में रागी खाने के कई लाभ बताए गए हैं। इसमें मौजूद फाइबर इसे पचने में आसान बनाता है। आयरन हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और कैल्शियम हड्डियों मजबूत बनाता है। रागी के फायदों की देखते हुए ही एक्सपर्ट इसे डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं।

डायबिटीज कंट्रोल करे

रागी खाने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है। रागी का ग्लाइसेमिक इंडेक्स गेहूं के मुकाबले काफी कम है इसलिए गेहूं की रोटी के बजाय रागी की रोटी खाएं। डायबिटीज के पेशेट रागी को अपनी डाइट में शामिल कर अपने शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल घटाएं

रागी कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है, जिससे दिल की बीमारियां होने की आशंका नहीं रहती। जिन लोगों का कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ हो उन्हें अपनी डाइट में रागी को शामिल करना चाहिए।

शरीर से टॉक्सिन बाहर करे

रागी में मौजूद फाइबर इसे पचने में आसान बनाता है। इसके सेवन से गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्याएं नहीं होतीं। रागी के सेवन से शरीर से जहरीले तत्व बाहर निकल जाते हैं।

महिलाओं के लिए रागी फायदेमंद है रागी

महिलाओं के शरीर में बार बार हार्मोन्स का असंतुलन होता रहता है। इससे वजन बढ़ना, कमजोरी, एनीमिया जैसी समस्याएं होती रहती हैं। महिलाएं अगर अपनी डाइट में रागी को शामिल करती हैं तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम से बच सकती हैं।

मां का दूध बढ़ाए

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के लिए रागी का सेवन बहुत फायदेमंद है। रागी खाने से मां का दूध बढ़ता है और शिशु की दूध की कमी नहीं होती। प्रसव के बाद महिलाओं को रागी के लड्डू, रागी का राब, रागी की रोटी आदि खाने की सलाह दी जाती है।

वजन घटाए

रागी में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। इसे खाने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है और बार बार खाने की इच्छा नहीं होती। जो लोग वजन घटाना चाहते हैं उनके लिए रागी का सेवन बहुत फायदेमंद है।

हीमोग्लोबिन बढ़ाए

रागी में आयरन की मात्रा काफी होती है। इसके रोजाना सेवन से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। जिन लोगों की एनीमिया की समस्या है उन्हें अपनी डेली डाइट में रागी को शामिल करना चाहिए।

कब्ज में राहत

फाइबर से भरपूर रागी गैस, एसिडिटी और कब्ज से राहत देता है। जिन लोगों का खाना ठीक से नहीं पचता उन्हें रागी का सेवन शुरू कर देना चाहिए। शरीर में सूजन होने पर भी रागी के सेवन से बहुत फायदा मिलता है। रागी खाने से सूजन कम होती है।

रागी को कैसे खाएं

आमतौर पर लोग रागी की रोटी खाना पसंद करते हैं। घी में सेंकी हुई रागी की रोटी बहुत स्वादिष्ट होती है। इसके अलावा रागी का स्वाद बढ़ाने के लिए आप रागी दलिया, रागी डोसा, रागी उपमा, रागी के लड्डू, रागी का राब बनाकर इसे अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं।

महिलाओं के लिए रागी फायदेमंद

फाइबर-आयरन

कैल्शियम का सोर्स

शुगर-कोलेस्ट्रॉल

कंट्रोल करे

शरीर से जहरीला

तत्व निकाले

वजन घटाए

हीमोग्लोबिन बढ़ाए

कब्ज में राहत

सूजन दूर करे

ब्रेस्ट फिडिंग में फायदेमंद



सावधानी सुरक्षा का सबसे अहम कदम है

सार्वजनिक स्थल पर अपना ध्यान खुद रखना पड़ेगा

सर्वेक्षण साबित करते हैं कि महिलाएं सार्वजनिक स्थानों पर कम भीड़ होने, सुनसान या अंधेरा रास्ता होने, ट्रेन की बोगी या बस में कम यात्री होने, रास्ता अनजान होने, नशीले पदार्थों की बिक्री के स्थानों के आसपास डर महसूस करती हैं।

बसों, ट्रेनों आदि में महिलाओं के साथ छेड़खानी, यौन उत्पीड़न के मामले रोजाना सामने आते हैं। इनसे निपटने के लिए सुरक्षा उपकरण लागा जाने, निगरानी के लिए कैमरे तथा मदद के लिए हेल्पलाइन नंबरों की व्यवस्था के सुझाव हैं और कई शहरों में इन पर अमल भी किया जा रहा है। लेकिन यह जानते हुए कि अपराधी अपनी परवरिश, अपने माहौल और अपनी सोच का शिकार होता है, उससे बचाव करना बेहतर उपाय है। आत्मरक्षा के पैतरे सीखने के साथ-साथ चंद उपकरणों को साथ रखना अकलमंदी होगी। घर से बाहर निकलना और सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करना लाजमी है। कुछ सावधानियां

जरूर अपनाई जा सकती हैं जिनकी मदद से स्वयं को सुरक्षित रखा जा सकता है।

शुरुआत सही तरह से करें

अगर समय अधिक हो गया है और आप कहीं दूर या अनजान जगह जा रही हैं तो किसी को अपने साथ ज़रूर रखें। भले ही वह लड़का हो या लड़की क्योंकि इससे आपको साथ मिल जाएगा और विषम परिस्थिति के लिए आपकी शक्ति भी बढ़ जाएगी।

अकेले जाना पड़े तो सुनसान के बजाय ऐसे रास्ते का चुनाव करें जहां पर चाहल-पहल रहती हो।

होस्टल में या अकेले रहने वाली लड़कियों को रात के खाने के बाद टहलने के लिए बाहर जाने या भले घर के पास ही, लेकिन सड़क पर फोन करते हुए टहलने से गुरेज करना चाहिए।

अपने मन की आवाज़ यानी गत फीलिंग को नज़रअंदाज़ न करें। अगर आपको लग रहा है कि कोई आपका पीछा कर रहा है तो जल्दी से जल्दी भीड़ के बीच चली जाएं या किसी दुकान या मॉल में जाकर मदद के लिए फोन करें।

आप जहां कार पार्क करने वाली हैं, वो जगह अंधेरी है, तो वहां कार न खड़ी करें।

सावधानी बरतना है ज़रूरी

अमूमन महिलाओं की फोन पर बात करने की आदत होती है, विशेषकर तब जब वे अकेली हों। भले ही ऐसा करने पर आपको साथ की अनुभूति हो पर आपका ध्यान आस-पास की गतिविधियों से हट जाता है।

फोन का इस्तेमाल न करने पर आपका ध्यान न सिर्फ़ आस-



पास के लोगों पर पूरी तरह से रहता है बल्कि किसी हलचल को भी आसानी से महसूस कर सकती हैं व अपने आप को सुरक्षित रखने के प्रयास कर सकती हैं।

मदद मांगने से ना कतराएं

तानिक भी अंदेशा लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है या आप किसी खतरे में हैं तो आस-पास के लोगों से मदद मांगें। लोग भी आपकी मदद तब ही करेंगे जब आप उनसे मांगेंगे। इसलिए अपने आस-पास के लोगों को अपनी समस्या बताकर उनसे मदद मांग सकती हैं।

अगर आपके पास भीड़ है तो आप चिल्ला भी सकती हैं।

अगर आपने लिए क्रदम उठाती हैं तो लोग आपकी मदद के लिए आगे आ ही जाते हैं।

सुरक्षा के लिए ज़रूरी है तैयारी

किसी भी विषम परिस्थिति में अपनी सुरक्षा के लिए अपने पर्स में पेपर स्प्रे, शॉक लॉकेट, मिर्च पाउडर जैसी आत्मरक्षा की चीज़ें ज़रूर रखें।

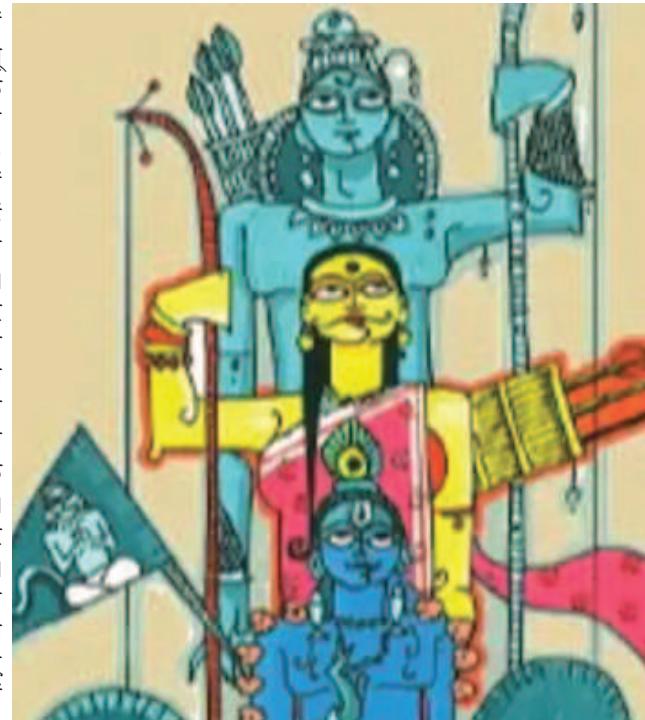
इसके अलावा फोन में महिला हेल्पलाइन (1090) और पुलिस हेल्पलाइन नंबर भी सेव करके रखें जिससे आवश्यकता पड़ने पर तुरंत डायल किया जा सके।

कुछ आत्मरक्षा की तकनीक भी सीख सकती हैं। जैसे-जो व्यक्ति पीछा कर रहा है उसकी नाक, आंखों, घुटने या प्राइवेट पार्ट पर वार करके अपने आपको विषम परिस्थिति से बचा सकती हैं।

अगर हमलावर चेहरा ढके हुए है या टोपी पहने हैं, तो उस पर हमला करके उसका नक्काब हटा दें। पहचान ज़ाहिर होने पर अपराधी स्वयं डर जाता है।

गैर-विषमलैंगिक कहानियों से रहित नहीं हैं आख्यान शास्त्र

जून माह को इंटरनेशनल प्राइड मंथ के रूप में मनाया जाता है। यह माह हमें एलजीबीटीक्यू लोगों को भी आम लोगों की तरह जीवन जीने के अधिकारों की याद दिलाता है। इस अवसर पर हम धर्मों के आख्यान शास्त्रों में वर्णित गैर-विषमलैंगिक लोगों की कुछ कहानियों के बारे में जानते हैं। पहली कहानी स्कंद पुराण से ली गई है। रत्नावती नामक राजकुमारी और उसकी सहेली वामिनी हमेशा साथ रहना पसंद करती थी। इसलिए राजा ने उनका विवाह एक राजकुमार और उसके मित्र के साथ तय कर दिया। लेकिन विवाह के कुछ दिन पहले ही गांव के एक युवक ने राजकुमारी के साथ छेड़खानी कर दी। यह जानकारी राजकुमार तक पहुंची तो उसने विवाह करने से इनकार कर दिया। राजा चाहते थे कि रत्नावती अपने लिए कोई और वर चुन लें। लेकिन रत्नावती ने वैसा करने से इनकार कर दिया। उसने जंगल में रहने का निर्णय लिया। वामिनी भी रत्नावती के साथ जंगल में रहने चली गई। उन्होंने दो तालाबों के निकट अपनी कुटिया बनाई और शिव-शक्ति से प्रार्थना करते हुए जीवनभर वहीं निवास किया। शिव-शक्ति ने उन्हें और उनके तालाबों को आशीर्वाद दिया। आगे जाकर यह स्थल पवित्र बन गया। दूसरी कहानी हरिवंश से ली गई है। मगध और मथुरा के बीच युद्ध छिड़ गया। मगध के राजा जरासंध के सरदारों हंस और दिम्बक ने मथुरा पर हमला कर दिया। जब दोनों सरदार एक साथ लड़ते थे, तब वे अपराजेय होते थे। मथुरा के संरक्षक वासुदेव और बलदेव उनका यह रहस्य जानते थे। इसलिए वासुदेव ने हंस को मथुरा के एक ओर से और बलदेव ने दिम्बक को मथुरा के दूसरी ओर से ढूँढ़ के लिए ललकारा। इस प्रकार, दोनों सरदार एक दूसरे से बिछड़ गए। ढूँढ़ से पहले हंस से कहा गया कि दिम्बक कथित तौर पर बलदेव के हाथों मारा गया। उसी तरह मथुरा की दूसरी ओर बलदेव ने दिम्बक को हंस के कथित वध की सूचना दी। जब दोनों सरदारों को यह जानकारी मिली तब वे अत्यंत दुखी हुए और उन्होंने आत्महत्या कर ली। स्पष्टतया जरासंध की सेना के दोनों सरदार एक-दूसरे से इतना प्रेम करते थे कि वे एक-दूसरे के बिना जी नहीं सकते थे। तीसरी कहानी कामसूत्र से ली गई है। पाटलिपुत्र की गणिकाओं ने दत्तक नामक पुरुष से पुरुषों को खुश करने के विषय पर नियमावली लिखवाई। हालांकि दत्तक एक पुरुष था, लेकिन उसने अपना संपूर्ण जीवन स्त्री बनकर जिया था। शिव के पैरों को भूल से अपने पैरों से छूने के कारण शक्ति ने उसे स्त्री बनने का श्राप दिया था। कई वर्षों पश्चात शक्ति ने दत्तक का पुरुष रूप लौटा दिया। इस प्रकार, वह दोनों प्रकार के शरीर के बारे में गहराई से जानता था। इसलिए गणिकाओं ने उसे अपना गुरु बना लिया। चौथी कहानी



शिखंडी की है। यह कहानी महाभारत से ली गई है। वह एक स्त्री के रूप में जन्मी थी, लेकिन उसका पालन-पोषण एक पुरुष के रूप में हुआ। यहां तक कि उसका एक स्त्री के साथ विवाह भी किया गया था। जब उसकी पत्नी ने उसका स्त्री शरीर देखकर उसे नकार दिया, तब शिखंडी जंगल चली गई। तब एक यक्ष ने अपना लिंग परिवर्तन कर अपना पुरुषत्व उसे दे दिया। शिखंडी ने महाभारत के युद्ध में भी भाग लिया था। कुछ योद्धाओं ने शिखंडी का पुरुष रूप स्वीकारने और उस पर वार करने से इनकार कर दिया था। इसका सबसे प्रसिद्ध उदाहरण भीष्म है, जिस कारण कुरुक्षेत्र के युद्ध ने निर्णायक मोड़ लिया था। पांचवीं कहानी रामायण से ली गई है। चौदह वर्ष के वनवास के पश्चात अयोध्या लौटने पर राम ने देखा कि गैर-द्विवर्ण (तृतीय प्रकृति) के कुछ लोग नगर के बाहर निवास कर रहे थे। कारण पूछने पर उन्होंने राम को बताया कि जब वे यानी श्रीराम वनवास के लिए निकल रहे थे, तब सभी अयोध्यावासियों के संग शोक मनाते हुए उन्होंने भी श्रीराम का नगर के बाहर तक पीछा किया था। तब राम ने सहज रूप से समस्त नर-नारियों से नगर लौटने की विनती की थी। इसमें राम 'तृतीय प्रकृति' वालों को भूल गए थे। इसलिए राम के लौटने तक तृतीय प्रकृति के इन लोगों ने अयोध्या के बाहर ही वास किया। यह जानकर राम को अनजाने में हुई अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने कहा कि तृतीय प्रकृति के लोगों के बिना अयोध्या अपूर्ण है और वे उन्हें अपने संग अयोध्या ले गए।

ढाई हजार साल पुरानी इन गुफाओं में होंगे अद्भुत शिल्पकला के दर्शन

महाराष्ट्र भारत का वह राज्य है, जहां समुद्र तट भी है, ऊंचे-ऊंचे पर्वत भी हैं, सैकड़ों किलोमीटर का पठार भी है, घने जंगल भी हैं और पुरातात्त्विक-सांस्कृतिक धरोहर भी हैं। इन्हीं धरोहरों में सबसे प्रमुख हैं अजंता की गुफाएं। अजंता की इन गुफाओं को यूनेस्को की वर्ल्ड हेरिटेज साइट में भी स्थान मिला हुआ है।

मुंबई से 425 किमी और जलगांव से 60 किमी की दूरी पर स्थित हैं अजंता की गुफाएं। यहां कुल 30 गुफाएं हैं, जहां आपको बौद्ध धर्म से संबंधित चित्रकारी और मूर्तियां देखने को मिलेंगी। ये गुफाएं जिस स्थान पर हैं, वो दक्कन के पठार का एक हिस्सा हैं। यहां से वास्तुर नदी यू-शेप में बहती है। नदी के किनारे एकदम सीधे और खड़े हैं। इन्हीं खड़े किनारों पर ढाई हजार साल पहले चट्ठानों को काटकर गुफाओं का निर्माण किया गया। छैनी-हथौड़ों से काटकर बनाई गई ये गुफाएं इतनी बड़ी हैं कि इनमें हजारों लोग आ सकते हैं।

सभी गुफाएं बौद्ध धर्म से संबंधित हैं। विभिन्न बौद्ध कथाओं और भगवान बुद्ध के जीवन तथा शिक्षाओं से संबंधित वातां को चित्रों और मूर्तियों के माध्यम से दर्शाया गया है। हजारों साल पुराने चित्र आज भी जीवंत हैं। कुछ गुफाओं में बौद्ध-मठ भी बनाए गए हैं। यहां बौद्ध भिक्षुओं के रहने के कमरे भी हैं, जहां उस समय वे ध्यान-साधना करते थे।

जलगांव-औरंगाबाद रोड पर अजिंठा गांव के पास अजिंठा लेणी प्रवेशद्वार पर आप अपनी गाड़ी या टैक्सी पार्क कर सकते हैं। पार्किंग से गुफाओं की दूरी 4 किमी है। आप या तो 4 किमी तक पैदल जा सकते हैं या यहां चलने वाली इलेक्ट्रिक बसों का लाभ उठा सकते हैं। ये बसें आपको टिकट काउंटर के पास छोड़ देंगी। भारतीयों के लिए 40 रुपए और विदेशी नागरिकों के लिए 600 रुपए का टिकट है। टिकट लेने के बाद आपको पैदल ही घूमना पड़ेगा। गुफा नंबर 1, 2, 4, 6, 10, 16, 17, 19 और 26 सबसे ज्यादा आकर्षक हैं। 30 गुफाओं में घूमना काफी थकानभरा होता है, सीढ़ियां भी चढ़नी-उतरनी होती हैं, लेकिन गुफाओं का वास्तुशिल्प और बाहर का प्राकृतिक परिवेश सारी थकान मिटा देता है। मानसून में एक बड़ा जलप्रपात भी बन जाता है, जो यहां आना



साकार कर देता है।

एलोरा की गुफाएं

अजंता से 100 किमी दक्षिण-पश्चिम में एलोरा की गुफाएं स्थित हैं। ये गुफाएं औरंगाबाद (संभाजी नगर) के पास हैं और अजंता को तरह ही विश्व विरासत स्थल हैं। यहां मुख्यतः हिंदू मंदिर बने हैं और कुछ बौद्ध व जैन धर्म से संबंधित गुफाएं भी हैं। इनमें कैलाश गुफा तो वास्तुकला का अद्भुत उदाहरण है। भगवान शिव को समर्पित यह पूरे संसार में सबसे बड़ा रॉक-कट मंदिर भी है। यहां 100 से भी ज्यादा गुफाएं हैं, लेकिन 34 गुफाएं ही आम लोगों के लिए खुली हैं।

लोणार लेक

अजंता से 150 किमी दूर लोणार लेक स्थित है। एक से डेढ़ किमी की गोलाई में फैली यह झील अत्यधिक विशिष्ट है। यह झील लाखों साल पहले किसी उल्कापिंड के धरती से टकराने के बाद बनी थी। लोणार लेक के पास अंबर लेक के नाम से एक छोटी झील और भी है, जिसे छोटा लोणार भी कहते हैं।

कैसे पहुंचें?

अजंता का नजदीकी रेलवे स्टेशन जलगांव है, जहां देश के कोने-कोने से ट्रेनें आती हैं। नजदीकी एयरपोर्ट 100 किमी दूर औरंगाबाद है। मुंबई, जलगांव और औरंगाबाद सभी स्थानों से टैक्सी आसानी से मिल जाती है। पब्लिक ट्रांसपोर्ट की भी अच्छी सुविधा उपलब्ध है।

कहां ठहरें?

अजंता के पास महाराष्ट्र पर्यटन का एक रेस्ट हाउस है। लेकिन ज्यादातर लोग औरंगाबाद या जलगांव से आना-जाना करते हैं। इन दोनों ही स्थानों पर हर बजट के होटल मिल जाते हैं।

कब जाएं?

यहां जाने का अच्छा समय जुलाई से फरवरी तक होता है। मानसून में यहां बारिश होती है तो मौसम अच्छा हो जाता है। चारों तरफ हरियाली हो जाती है और जलप्रपात भी बनने लगते हैं। सर्दियों में गुनगुनी सर्दी होती है।



अपने काम को और बेहतर बनाने के तरीके

एक समय में एक ही काम पर फोकस बनाएं

जीवन में उत्साहित रहना बेहद जरूरी है। और उत्साहित रहने के लिए जरूरी है कि आप लंबे समय तक एक ही कार्य न करें। इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप अपना काम बदल लें, बल्कि काम करने का तरीका बदलें। ऐसे तरीके ढूँढ़ें जिससे अपने काम को बेहतर बना सकें। एक समय में एक काम पर फोकस करें। तथा किए लक्ष्य से ध्यान भटकना नहीं चाहिए।

सफलता के बारे में सोचेंगे तो सफल ही होंगे

सफलता की बात सोचें। नौकरी में, घर में सफलता के बारे में सोचें। जब अवसर नजर आए तो सोचें- मैं ये कर सकता हूँ। सफलता के बारे में सोचने से आपको दिमाग ऐसी योजना बनाता है जिससे आपको वाकई सफलता मिल सकती है। वहीं लगातार असफलता के बारे में चिंतन करते रहने से आपको दिमाग में ऐसे विचार आने लगते हैं, जिनसे आपको असल में भी असफलता हाथ लग जाती है।

सकारात्मक नजरिया रखेंगे तो लक्ष्य पा लेंगे

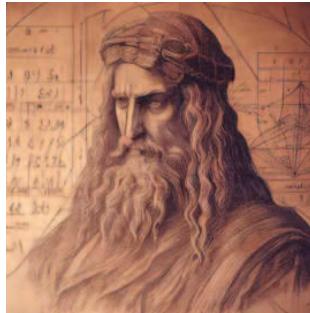
बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़ी कोशिशें जरूरी हैं। हपतों, महीनों और वर्षों की मेहनत की जरूरत होती है, तब जाकर बड़े मुकाम हासिल होते हैं। कई दफा लोग ऐसे लक्ष्य तय कर लेते हैं, जो उनकी क्षमता से ज्यादा होते हैं। वे उन पर कुछ समय मेहनत करते हैं, फिर कोशिश छोड़ देते हैं। जबकि जरूरी है कि आप सकारात्मक मानसिक नजरिया बनाएं और उसे कायम रखें।

सुधार की गुंजाइश तो हमेशा बनी रहनी चाहिए

किसी भी काम को करने का कोई एक तरीका नहीं होता। घर सजाने का, खाना बनाने का या सामान बेचने का कोई सर्वश्रेष्ठ तरीका नहीं है। आप जितने रचनात्मक होंगे उतने तरीके होंगे। हम अपने दिमाग को बंद रखेंगे तो नए विचार नहीं जन्म लेंगे। रचनात्मक सोच की सबसे बड़ी दुश्मन है पारंपरिक सोच। नए विचारों का स्वागत करें, प्रयोगशील और प्रगतिशील बनें। हर काम में सुधार की गुंजाइश रहती है।

नया सीखते रहेंगे तो कभी थकेंगे नहीं - लिओनार्डो दा विंची

- जो व्यक्ति काम करने के तरीके उसकी थ्योरी समझे बिना ही प्रैक्टिस करने लगता है, उसकी स्थिति ऐसे नाविक कि तरह होती है जिसे मालूम नहीं होता कि जाना किस दिशा में है।
- यदि आप दिन में पूरे 24 घंटे कुछ नया सीख रहे हैं, तो भी दिमाग को थकान नहीं होगी।
- असली खुशी का अनुभव करने के लिए चीजों को समझना शुरू कीजिए।
- इंसान को सबसे बड़ा धोखा अपने गलत विचारों से ही मिलता है।
- एक समझदार व्यक्ति सिर्फ ज्ञान की ख्वाहिश रखता है।
- सिर्फ जानकारी होना जरूरी नहीं है, उसे काम में लाना



भी सीखें। इसी तरह काम करने की इच्छाशक्ति होना ही काफी नहीं है, काम करके दिखाएं भी।

7. एक अच्छी तरह से बिताया हुआ दिन सुखद नींद लेकर आता है।

8. जो गुणों के बीज बोता है, वही जीवन में आगे चलकर सम्मान की फसल काट पाता है।

9. सबसे बड़ी खुशी समझने की खुशी होती है।

10. अंत की तुलना में शुरुआत में विरोध करना ज्यादा आसान होता है। 11. जो आप नहीं समझते हैं, यदि उसकी प्रशंसा करते हैं तो बुरा करते हैं। लेकिन अगर निंदा करते हैं, तो और भी ज्यादा बुरा करते हैं।

आशा, भय और ईर्ष्या का निवारण करने वाले हैं राम

रामचरितमानस के उत्तरकांड में एक प्रसंग है। राम जी आम के बगीचे में बैठे हैं, सनकादि ऋषि आकर उनका सम्मान करते हैं। और उसके बाद सनकादि ऋषि, जो राम जी के लिए बोलते हैं, ऐसा लगता है जैसे आज हमारे जीवन के लिए ये आदर्श वाक्य बड़े उपयोगी हैं। आज भारत के एक नए भविष्य की इबारत लिखी जानी है।

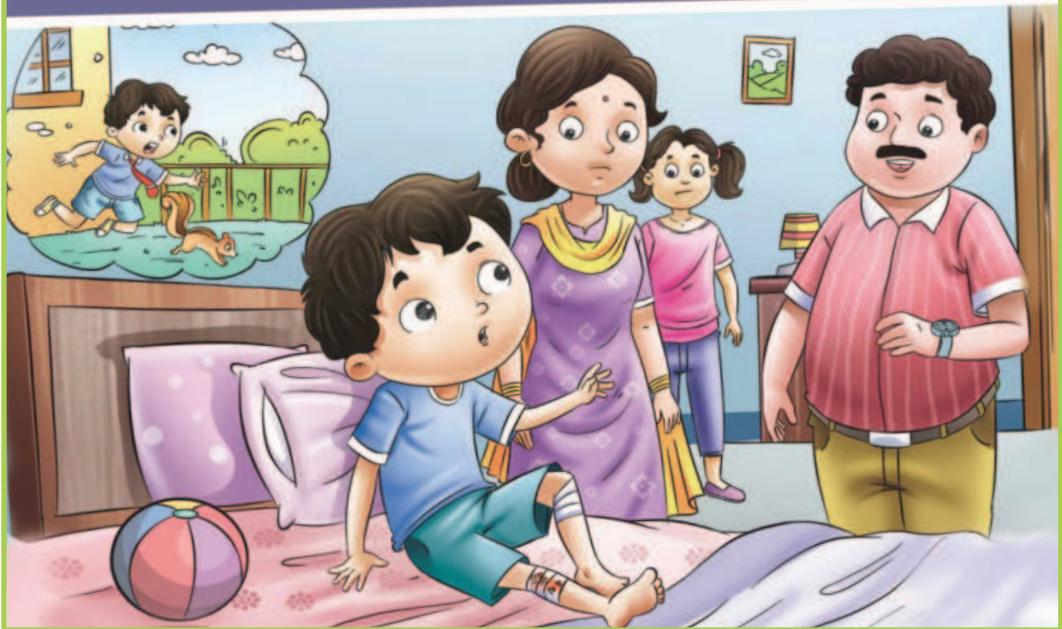
बहुत सारे लोगों के सौभाग्य और दुर्भाग्य की कहानी बाहर निकलकर आएगी।

जो समझदार हैं, वो जानते हैं कि हमसे ऊपर भी एक शक्ति है। और एक सीमा बाद उसी का हस्तक्षेप शुरू होता है। जिन्हें राम पर भरोसा है, उनके लिए सनकादि ऋषि ने एक पंक्ति बोली है, 'आस त्रास इरिषाद निवारक। बिन्य बिबेक विरति

विस्तारक'। ऋषि कह रहे हैं, 'हे राम आप आशा, भय और ईर्ष्या आदि का निवारण करने वाले हैं'। चुनाव इसी का नाम था। आशा, भय और ईर्ष्या चुनाव में चरम सीमा पर थे। और आप सब परिणाम का मुंह देख रहे हैं। ऋषियों ने राम जी के लिए इसी के आगे बोला, 'भूप मौलि मनि मंडन धरनी। देहि भगति संसुति सरि तरनी'।

'हे राजाओं के शिरोमणि एवं पृथ्वी के भूषण रामजी, जन्म-मृत्यु के प्रवाह रूपी नदी के लिए नौका रूप अपनी भक्ति प्रदान कीजिए।' राजाओं के शिरोमणि, पृथ्वी के भूषण इन सब का चयन आज हो जाएगा। और देखते हैं कि देश के विकास रूपी नदी के लिए कौन नौका रूपी राम जैसा चरित्र लेकर आता है।

गिलहरी का पीछा



“अरे! यह क्या हो गया तुम्हें यह चोट कैसे लगी?” किशोर की बुरी हालत देख कर सारा परिवार उसकी ओर बाहर भागा। देखा तो किशोर कई जगह से चोटिल दिखाई दिया। “सड़क पर गिर जाने से यह चोटें आई हैं। आप जल्दी से डाक्टर को बुलवा लीजिए।” किशोर ने पीड़ा से करहाते हुए कहा था।

“मैं अभी डाक्टर को लेकर आता हूँ।” कह कर किशोर के पापा डाक्टर को लेने चले गए। आनन-फानन में... “मैं अभी डाक्टर को लेकर आता हूँ।” कह कर किशोर के पापा डाक्टर को लेने चले गए।

आनन-फानन में डाक्टर आया। किशोर की जांच करने के बाद डाक्टर बोला, “परेशान होने की कोई बात नहीं है, बस मामूली सी चोट लगी है। मैं अभी मरहम पट्टी कर देता हूँ।” मरहम पट्टी करने के बाद डाक्टर चला गया तो पिताजी ने किशोर से पूछा, “बेटे, यह चोटें कैसे आईं?” किशोर ने कहा, “बात यह है कि कुछ दिनों से मैं अपने दोस्त जिम्मी की बातों में आकर यह विश्वास करने लगा था कि गिलहरी का पीछा करने से कक्षा में प्रथम आते हैं और इसी

कारण मैं आज सड़क पर गिलहरी के पीछे दौड़ रहा था। दौड़ते-दौड़ते ठोकर लगी और यह हादसा हो गया।

“हूँ... तो यह बात है।” पिताजी ने किशोर से कहा, “देखो बेटा, यह सब अंधविश्वास की बातें हैं।”

“तो क्या इनका कोई मतलब नहीं है।” किशोर रुआंसा होकर बोला। “होता है बेटा, इन बातों का अर्थ होता है।”

पिताजी ने उसे समझाते हुए कहा, “देखो, बात यह है कि गिलहरी को पकड़ना एक कठिन कार्य है। हमें कक्षा में प्रथम आने के लिए उतनी ही मेहनत करनी पड़ती है, जितनी गिलहरी को पकड़ने में करनी पड़ती है।” “अच्छा, तो यह बात है, अब मैं कभी ऐसा नहीं करूँगा और खूब पढ़ाई करूँगा ताकि कक्षा में प्रथम आ सकूँ।”

किशोर को अपने किए पर पछतावा हो रहा था। लेकिन उसे

इस बात की खुशी थी कि वह गिलहरी का पीछा करने का अथ 'समझ गया था।



माता वैष्णो देवी के दर्शन के बाद मिलेगा ऐसा प्रसाद जिसे सालों तक संभाले रखेंगे भक्त

जम्मू-कश्मीर में श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड द्वारा अपनी तरह की पहली पहल में श्री माता वैष्णो देवी के दर्शन करने वाले तीर्थयात्रियों को प्रसाद के रूप में एक पौधे दिया जायेगा। श्री माता वैष्णो देवी का यह मंदिर प्रदेश के रियासी जिले में कटरा शहर की त्रिकुटा पहाड़ियों पर स्थित है, जहां प्रतिवर्ष लगभग एक करोड़ तीर्थयात्री माता के दर्शन करने आते हैं।

श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड के सहायक वन संरक्षक विनय खजूरिया ने बताया कि- “निहारिका भवन में एक कियोस्क स्थापित करने का निर्णय लिया गया है, जो भक्तों को ‘प्रसाद’ के रूप में पौधे प्रदान करेगा ताकि लौटने पर वे इसे श्री माता वैष्णो देवी के आशीर्वाद के रूप में अपने मूल स्थानों पर लगा सकें।” यह पहल लोगों को अधिक से अधिक पेड़ लगाने के लिये प्रोत्साहित करने और ‘पृथ्वी’ को जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग से बचाने के लिये की गयी है।

खजूरिया ने कहा- “हर साल फूलों की खेती के लगभग दो से तीन लाख पौधे और एक लाख से अधिक वन प्रजातियों को निर्धारित लक्ष्य के रूप में लगाये जाते हैं।” उन्होंने कहा, “अगले कुछ दिनों में बोर्ड औपचारिक

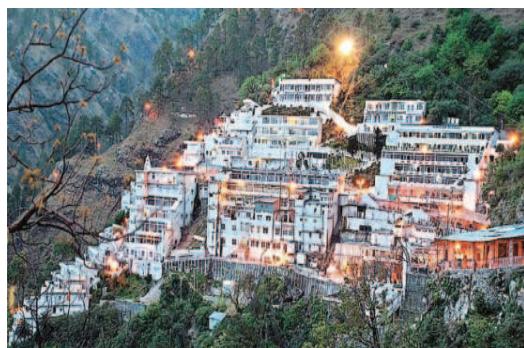


रूप से वैष्णो देवी मंदिर में आने वाले तीर्थयात्रियों को ‘प्रसाद’ के रूप में पौधे देना शुरू कर रहा है। भक्त माता रानी के आशीर्वाद के रूप में पौधे अपने साथ ले जा सकते हैं।”



गैरतलब है कि श्राइन बोर्ड द्वारा विशेष रूप से कटरा के पास पैथल क्षेत्र के कुनिया गांव में एक उच्च तकनीक नर्सरी स्थापित की गयी है, जहां पौधों की देखभाल के लिए आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसे

उत्तर भारत की हाईटेक नर्सरी भी माना जाता है, अब यहां से पेड़-पौधों को तैयार किया जाएगा और माता वैष्णो देवी जी साइन बोर्ड प्रशासन अपने ही काउंटर पर श्रद्धालुओं को प्रसाद के रूप में दिए जाएंगे।



प्रीति जिंटा के कान्स लुक ने इंटरनेट पर मचाया तहलका, फिर क्यों एकट्रेस बुरी तरह हो रहीं ट्रोल ?

बॉलीवुड एकट्रेस प्रीति जिंटा ने 77वें कांस फिल्म फेस्टिवल में पहुंचकर फैस को सरप्राइज कर दिया है। आईपीएल के बाद सीधे रेड कार्पेट पर उन्हें देखकर फैस खुशी से फूले नहीं समा रहे। पिंक कलर की शिमरी साड़ी पहनकर प्रीति ने जब रेड कार्पेट पर एंट्री की तो विदेशी मीडिया उन्हें देखता रह गया। इस बीच एकट्रेस को किसी और वजह से ट्रोल होना पड़ रहा है। दरअसल, कांस में पहुंचकर प्रीति जिंटा ने जिस लहजे में बात की है, उसे सुनने के बाद लोगों ने उन्हें ट्रोल करना शुरू कर दिया है। कई लोगों का कहना है कि एकट्रेस ने 'नकली उच्चारण' का यूज किया है, जो सुनने में काफी अजीब लग रहा है।

पिंक साड़ी में खूबसूरत दिखीं एकट्रेस

प्रीति जिंटा के लुक की बात करें तो एकट्रेस ने पिंक साड़ी के साथ मैचिंग ब्लाउज पहना था, जबकि अपने बालों को खुला छोड़ा था। इस दौरान एकट्रेस ने अपने फैस से बात भी की। जब उनसे पूछा गया कि अपने लुक के बारे में बताएं? इस पर एकट्रेस बोलीं, 'मेरा लुक थोड़ा सा तड़क-भड़क है लेकिन मैंने इसे सरल रखने की कोशिश की है।' एकट्रेस ने आगे बताया कि उनकी साड़ी को सीमा गुजराल ने डिजाइन किया है।

नकली उच्चारण करने पर हुई ट्रोल

जब एकट्रेस से पूछा गया कि कांस का हिस्सा बनने के बाद उन्हें कैसा लग रहा है? इसपर एकट्रेस ने कहा, 'यह बहुत अद्भुत है। ऐसा बहुत लंबे समय के बाद हुआ है, जब मैं कांस में आई हूं। मेरे लिए यहां आना काफी उत्साहित करने जैसा क्षण है।' प्रीति जिंटा का इस तरह से हिंदी में जवाब देना अब फैस को रास नहीं आ रहा है। लोगों ने एकट्रेस को सोशल मीडिया पर ट्रोल करना शुरू कर दिया है।

प्रीति जिंटा की वीडियो पर कमेंट करते हुए एक यूजर ने लिखा, 'मैं ये सुनकर हैरान रह जाता हूं कि ये ईंडियन



सेलिब्रिटी विदेश जाकर अपने बोलने के लहजे में बदलाव क्यों कर लेते हैं? जैसे वो इंडिया में बोलते हैं, उसी तरह वहां क्यों नहीं बोलते हैं? दूसरे यूजर ने लिखा, 'इनकी भाषा को क्या हुआ? ये नकली उच्चारण क्यों कर रहे हैं?' एक अन्य यूजर ने लिखा, 'मुझे हंसी आ जाती है सुनकर जब ये लोग इस तरह से बात करते हैं।' इस तरह से लोग एकट्रेस को काफी ट्रोल कर रहे हैं।

प्रीति जिंटा का वर्कफ्रॉन्ट

गैरतलब है कि प्रीति जिंटा पिछले लंबे समय से फिल्मों से दूर चल रही थीं लेकिन अब एकट्रेस फिल्म 'लाहौर 1947' से फिल्मी पर्दे पर कमबैक कर रही हैं। इस फिल्म में उनके साथ सनी देओल नजर आएंगे। वहां फिल्म को आमिर खान के प्रोडक्शन के तहत बनाया जाएगा। प्रीति और सनी के अलावा इस फिल्म में शबाना आजमी, करण देओल और अली फजल जैसे स्टार्स दिखाई देंगे।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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 लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512