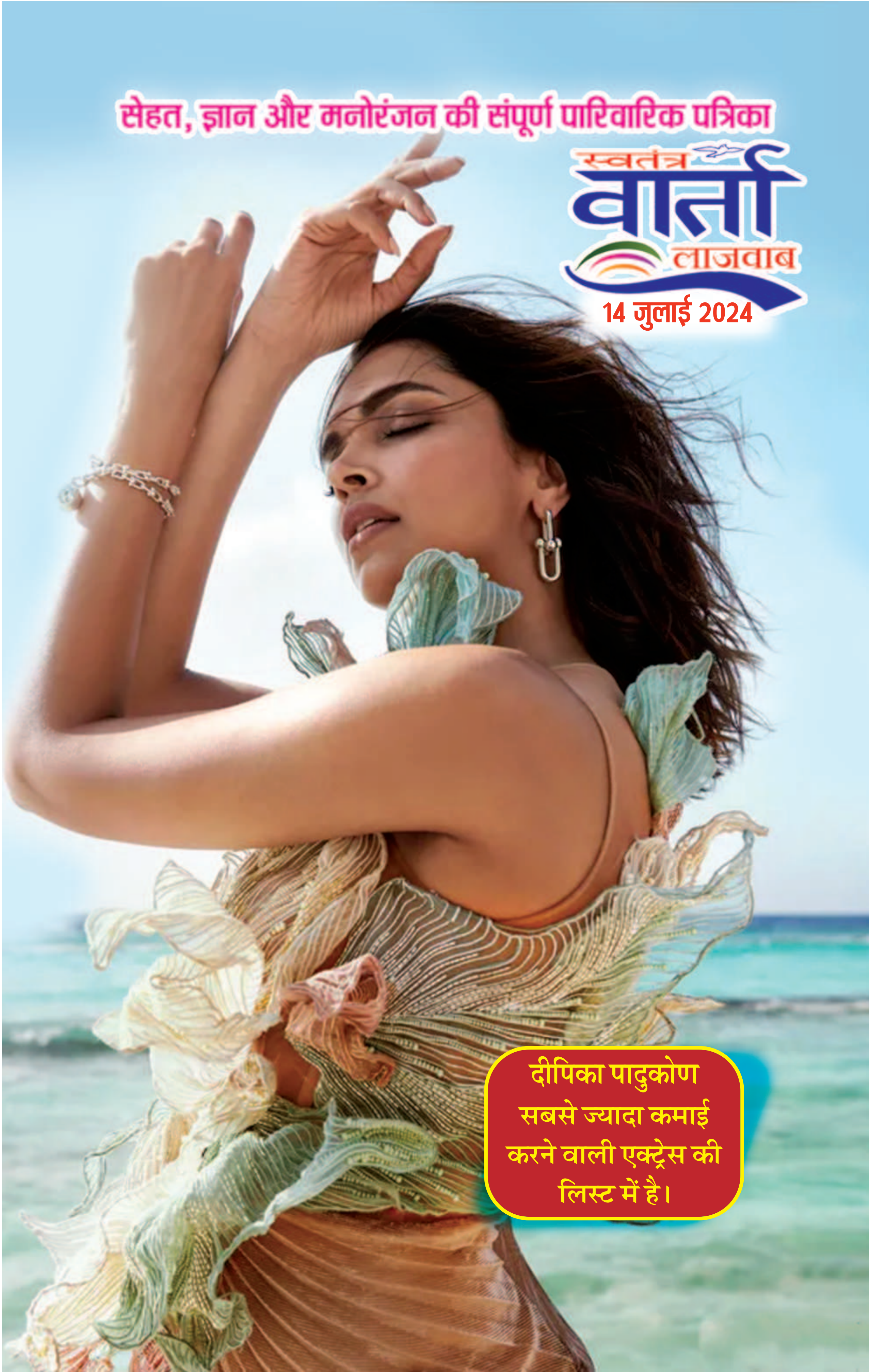
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

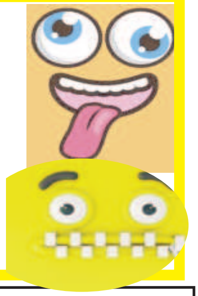
स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

14 जुलाई 2024



दीपिका पादुकोण सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेस की लिस्ट में है।

इंस्पेक्टर – "क्या तुमने भागते हुए क़ातिल को पकड़ लिया?"
हवलदार – "नहीं सर, पर उसकी उँगलियों के निशान ले आया हूँ!"
इंस्पेक्टर – "चलो ठीक है ... कहां हैं निशान ?"
हवलदार – "सर, मेरे गालों पर!"



एक कंजूस सेठ जब मरने को हुआ तो एक रिश्तेदार ने कहा- अब तो आप मर ही रहे हैं, जाते-जाते समाज के लिए कुछ दे जाइए।
सेठ – अब जान तो दे रहा हूं, इससे ज्यादा क्या चाहिए समाज को।

संता को एक लावारिस बन्दर मिला तो वह उसे पुलिस स्टेशन लेकर गया!
इंस्पेक्टर ने कहा इसको "चिड़िया घर" ले
संता दूसरे दिन बन्दर के साथ बस स्टाप पर खड़ा था!
इंस्पेक्टर ने देखा तो पूछा, "इसे चिड़िया घर लेकर नहीं गए?
"संता: कल गया था, खूब घूमे और बड़ा मजा आया!
आज"कुतुब मीनार" जा रहे हैं!

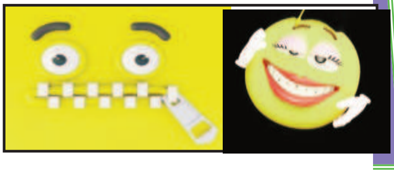
अध्यापक ने एक बच्चे से पूछा –
हजार के बाद लाख, फिर करोड़,
फिर अरब आता है, अरब के बाद क्या आता है?
छात्र ने कहा – सर! अरब के बाद ईरान आता है।

एल के जी के बच्चे को इम्तहान में जीरो मिला।
पिता – (गुस्से से) यह क्या है ?
बच्चा – पापा, मैम के पास स्टार खत्म हो गए तो उन्होंने मुझे मून दे दिया।

बाप, बेटे से :- क्या चल रहा है तेरा उस लड़की के साथ। दिनभर उसके साथ घूमते रहता है, उस पर पैसे ख़र्च करता है।
लोग तरह तरह की बातें कर रहे है, क्या जवाब दू उन्हें??
बेटा : पिताजी उनसे कहना बाजीराव ने मस्तानी से मोहब्बत की है अय्यासी नहीं।
दे थप्पड़ पे थप्पड़

दो आदमी अपने मोहल्ले के एक व्यक्ति के मर जाने पर शोक-सभा मैं बैठे थे।
एक आदमी ने दूसरे आदमी से कहा – बेचारा पूरी जिंदगी एक-एक दाने को मोहताज रहा,
और किस्मत पलटी तो कहां आकर।
दूसरे आदमी ने पूछा – कहां आकर?
पहले आदमी ने बताया – जब कब्र खोदी जा रही थी तो जमीन में से सोने का मटका निकल आया।

तीन मूर्ख ट्रेन से यात्रा कर रहे थे अचानक किसी ने चेन खींच दी।
गाडी रुकी तो पहला मूर्ख बोला – यार, गाडी लगता है गाडी पंक्चर हो गई।
दूसरा मूर्ख बोला- गाडी का टायर बर्स्ट हो गया है।
तीसरा मूर्ख बोला – मैं नीचे उतरकर देखता हूं,
उसने देखा और आश्चर्य से बोला – अरे यार, गाडी के पहिये में से टायर ही निकलकर भाग गए।



बरसात में महिलाओं का बदल जाता है व्यवहार

मूड स्विंग को मैनेज करने के तरीके

बरसात का मौसम आते ही कई तरह की बीमारियां भी अपना आतंक मचाना शुरु कर देती हैं। ऐसे में बहुत से लोग इस बात से अनजान है कि मूड स्विंग की समस्या का भी बारिश से नाता है। जी हां इस मौसम में बहुत से लोगों के व्यवहार और भावनाओं में अचानक से बदलाव आने लगता है, खासकर महिलाओं में इस तरह की समस्याएं देखने को मिल रही है। तो चलिए समझते हैं मूड स्विंग के कारण और लक्षणों को।

इस मौसम में उदास रहने लगती हैं महिलाएं

अमेरिका के हॉर्वर्ड मेडिकल में स्कूल के प्रोफेसर डॉ. रामशंकर उपाध्याय के अनुसार बरसात के मौसम में महिलाओं में सेरोटोनिन हार्मोन का स्तर घट जाता है। इससे उन्हें खुशी का एहसास कम होता है और वे उदास रहने लगती हैं। ऐसे में वे ज्यादा खाने लगती हैं। कई बार वह अपने मूड को ठीक करने के लिए ऐसी चीजें खाती हैं जो उनकी सेहत को बेहद नुकसान पहुंचाती हैं।

मूड स्विंग के कारण

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक मूड स्विंग होना कोई मेंटन डिसऑडर नहीं है. ये समस्या किसी को भी हो सकती है। शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन के अचानक से बढ़ने और घटने की वजह से लड़कियों को मूड स्विंग की समस्या होती है। इसके अलावा, प्रेगनेंसी यानी गर्भावस्था, तनाव, हार्मोनल असंतुलन, मेनोपॉज और भ्रम की बीमारी होने पर भी मूड स्विंग होता है। इस समस्या से बचने के लिए सेल्फ केयर सबसे ज़रूरी

मूड स्विंग के लक्षण

- हर वक्त थकान महसूस होना
- अत्यधिक खाना खाना या बिल्कुल भी भूख ना लगना
- नींद ना आना, अनिद्रा की समस्या पैदा होना
- बेचैनी महसूस होना, चिड़चिड़ापन महसूस करना
- वातावरण के विपरीत व्यवहार रखना
- चीजें भूल जाना
- बोलने, लिखने, सोचने, पढ़ने में दिक्कत महसूस करना

इससे बचने के तरीके

- इससे बचने के लिए महिलाओं को विटामिन से भरपूर आहार लेना चाहिए ।
- मूड स्विंग का बड़ा कारण चिंता, तनाव और बेचैनी है। ऐसे में मूड को अच्छा करने के लिए स्ट्रेस को मैनेज करना बेहद जरूरी है।
- रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है। इससे शरीर को आराम मिलेगा और मूड भी ठीक रहेगा।
- इस मौसम में फर्मेंटेड फूड यानी इडली-डोसा जैसी चीजें आसानी से पच जाती हैं, इनका सेवन करें।
- कैफीन, शुगर, अल्कोहल का ज्यादा सेवन करने से भी घबराहट, बेचैनी बढ़ने लगती है। इन चीजों से दूरी बना लें।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर-मूली और लौकी सबसे ज्यादा लें। पपीता और चुकंदर भी फायदेमंद होंगे।
- दही जैसी प्रोबॉयोटिक्स चीजों का खूब सेवन करें।

बरसात में डिहाइड्रेशन सबसे ज्यादा होता है। पसीना न होने से प्यास नहीं लगती और शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए प्यास लगे बिना भी पानी पीते रहें। चाय-कॉफी की जगह सूप लें। हर्बल चाय ले सकते हैं। बारिश में इम्यूनिटी भी घट जाती है। इसे बनाए रखने के लिए खट्टे फल खाएं और नींबू का सेवन बढ़ा दें।

ऐश्वर्या या कैटरीना नहीं ये बनी 2024 की सबसे महंगी एक्ट्रेस

इस अभिनेत्री ने बनाई टॉप 2 में जगह

फोर्ब्स ने आईएमडीबी के साथ मिलकर इस साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेसेज की एक लिस्ट जारी की है। ऐसे में दीपिका पादुकोण के फैंस के लिए सबसे बड़ी खबर सामने आ रही है। दरअसल, इस लिस्ट में दीपिका ने पहला स्थान हासिल किया है। सिर्फ यही नहीं बल्कि इस लिस्ट में और भी बहुत सी एक्ट्रेस ने अपनी जगह बना ली है। चलिए इसी के साथ जानते हैं किस हसिना ने कौन सा स्थान लिया है।

कैटरीना

ऐश्वर्य

दीपिका

आलिया

कंगना

टॉप पर है दीपिका पादुकोण का नाम

जानकारी के लिए आपको बता दें कि आईएमडीबी की मदद से फोर्ब्स ने एक लिस्ट तैयार की है जिसके अनुसार, दीपिका कथित तौर पर प्रति फिल्म 15 से 30 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं। इसके बाद इस लिस्ट में कंगना रनौत का नाम है।

कंगना एक फिल्म के लिए 15 से 27 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं। वहीं प्रियंका चोपड़ा 15 से 25 करोड़ की कमाई के साथ इस लिस्ट में तीसरे नंबर पर हैं। इसके बाद लिस्ट में चौथा स्थान मिला है टाइगर 3 की एक्ट्रेस कैटरीना कैफ का। कैटरीना एक मूवी के लिए 15 से 25 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं। वहीं आलिया एक फिल्म के लिए कथित तौर पर 10 से 20 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं।

इनके अलावा करीना कपूर कथित तौर एक मूवी के लिए 8 करोड़ से 18 करोड़,श्रद्धा कपूर 7 से 15 करोड़ रुपये और विद्या बालन प्रति फिल्म के लिए 8 से 14 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं।

हैरानी की बात ये है कि इस लिस्ट में किसी भी साउथ एक्ट्रेस का नाम नहीं है। एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा एक फिल्म के लिए 8 से 12 करोड़ रुपये चार्ज करती हैं। वहीं एश्वर्या राय एक फिल्म के लिए 10 करोड़ रुपये लेती हैं।

क्या है ग्रह के2-18बी जिसे कहा जा रहा सुपर अर्थ? हो सकता है एलियंस का ठिकाना!

नए ग्रह पर वैज्ञानिकों को डाइमिथाइल सल्फाइड गैस मिली है। दरअसल, यह गैस समुद्र के आसपास पैदा होती है, यही वजह है कि वैज्ञानिकों को यहां जीवन होने के आसार हैं।

विज्ञान की दुनिया बड़ी विचित्र है, अक्सर धरती से परे दूसरे ग्रहों पर एलियन होने के खबरें आती हैं। इसी कड़ी में अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने एक नई खोज की है। नासा के जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप से पृथ्वी से अलग नया ग्रह मिला है, वैज्ञानिकों ने इस ग्रहक को ग्रह के2-18बी नाम दिया है। खास बात यह है कि वैज्ञानिजों ने इस ग्रह पर जीवन मिलने की संभावना जताई है।

क्यों हो सकता है जीवन?

जानकारी के अनुसार इससे पहले नासा ने मंगल ग्रह पर जीवन होने का दावा किया था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार इस नए ग्रह पर वैज्ञानिकों को डाइमिथाइल सल्फाइड गैस मिली है। दरअसल, यह गैस समुद्र के आसपास पैदा होती है, यही वजह है कि वैज्ञानिकों को यहां जीवन होने के आसार हैं।

क्या है ग्रह के2-18बी?

क्या पृथ्वी से अलग कहीं एलियन रहते हैं? वैज्ञानिकों ने इसका कभी स्पष्ट उत्तर तो नहीं दिया, लेकिन यह माना है कि पृथ्वी से अलग दूसरे ग्रहों पर भी जीवन की संभावना है। जानकारी के अनुसार इस नई खोज को कैंब्रिज विश्वविद्यालय में खगोल विज्ञान संस्थान के प्रोफेसर निक्कू मधुसूदन के नेतृत्व में किया गया है। मीडिया में दिए बयान में मधुसूदन ने कहा कि ग्रह के2-18बी पर बड़ी मात्रा में हाइड्रोजन हो सकती है। इस पर एक बड़ा सा समुद्र होने की संभावना है। उन्होंने कहा कि यह नया ग्रह धरती से परे एलियन के होने के कई नए रहस्यों को खोजेगा।

ग्रह के2-18बी पृत्वी से कितना दूर?

जानकारी के अनुसार यह नया ग्रह पृथ्वी से करीब 110 प्रकाश वर्ष दूर है। इसकी चौड़ाई पृथ्वी से करीब 2.37 गुना बड़ी है और इसका द्रव्यमान लगभग 8.92 गुना अधिक है। इस पर एक सूरज होने का भी पता चला है। यह करीब 32 दिन में अपने यहां स्थित लाल गोले की परिक्रमा करता है।

यह अच्छी आदतें बदल सकती हैं आपके बच्चों का फ्यूचर

बच्चों की अच्छी आदत ही उनको उनके जीवन में सफल बनती है। इसलिए पेरेंट्स को बच्चों के ऊपर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। बच्चों की अच्छी परवरिश करनी है तो पैरेंट्स को उनके साथ ऐसी चीजें कभी नहीं करनी चाहिए, जो उनके दिल-दिमाग पर गहरा असर डाल सकती है। बदलती लाइफस्टाइल और मोबाइल,इंटरनेट के कारण बच्चों की अच्छी परवरिश करना आज पेरेंट्स के लिए एक बड़ी चनौती बन गया है। आपका व्यवहार, आपकी आदतें बच्चे सीखेंगे और वैसा ही दूसरों के साथ करेंग। इसलिए भागदौड़ और बिजी शेड्यूल के बावजूद भी आपको बच्चों के सामने छोटी-छोटी हरकतों पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। क्योंकि ये लाइफटाइम के लिए उनकी आदत बन जाएगी, जो उसके फ्यूचर के लिए ठीक नहीं होगी। इसलिए अगर अच्छे माता-पिता बनना है और बच्चों की परवरिश ठीक ढंग से करनी है तो आज से ही अपनी इन आदतों को बदले ताकि बच्चों पर अच्छा प्रभाव पड़े। आइए नज़र डाले इन विशेष आदतों पर।

बच्चों की उनके दोस्तों के साथ तुलना करना

अक्सर पेरेंट्स ऐसे करते हैं, की वे अपने बच्चों की उनके ही दोस्तों या पड़ोसियों के बच्चों के साथ तुलना कर देते हैं, जिससे उनके मेन्टल हेल्थ पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए पेरेंट्स को तुलना करने वाली आदत को छोड़ना चाहिए। हर बच्चे की अपनी-अपनी खासियत होती हैं। इसलिए कभी भी अपने बच्चे को दूसरे बच्चों से कंपेयर न करे। हो सकता है कि आपका बच्चा किसी एक काम में दूसरों से अच्छा न कर रहा हो लेकिन कई ऐसी भी एक्टिविजिट होंगी, जिसमें वह सबसे आगे और बेस्ट होगा। इसलिए उसे उसकी इस खासियत के बारे में बताएं और प्रोत्साहित करें।

फेलियर होने पर बच्चों पर गुस्सा न करें

कई बार पेरेंट्स बच्चों पर उनके एग्ज़ॅम्स में फ़ैल होने पर नाराज़गी जाहिर करते हैं,जो की ठीक भी हैं। लेकिन कई बार बच्चे प्रेशर में और स्ट्रेस में आकर गलत कदम भी उठा लेते है। इसलिए उन्हें फेल होने की स्थिति से डील करना भी सीखाएं। कई बार हारने से भी बच्चों को काफी कुछ सीखने को मिलता है।

खुद में बदलाव लाएं

अच्छी पैरेंटिंग के लिए कई आदतों माता-पिता को खुद भी छोड़ देनी चाहिए। इससे बच्चों का भविष्य शानदार हो सकता है। बच्चों पर आरोप लगाने से अच्छा है कि आप अपनी छोटी-छोटी बुरी आदतों को छोड़ दें और उसके परवरिश पर ध्यान लगाएं।

बच्चों की हर इच्छा कर सकती हैं उन्हें बर्बाद

कभी-कभी बच्चों की मांग से पहले ही उनकी इच्छा पूरी करना उन्हें बिगाड़ सकता है। कई माता-पिता ऐसे होते हैं कि बच्चे कुछ भी मांगे, उससे पहले ही उन्हें लाकर सामान दे देते हैं। ऐसे में ध्यान रखना चाहिए कि ये आदत बच्चों पर गलत प्रभाव डाल सकती है। इसलिए जब भी कुछ लाएं तो इस बात का ख्याल रहे कि बच्चे को उसकी जरूरत होनी चाहिए।

बच्चों के साथ टाइम स्पेंड करें

बदलते लाइफस्टाइल और समय का कम होना कई बार बच्चों पर बुरा असर डाल देता हैं। बच्चे पूरा दिन घर में अकेले रहते हैं, वे अपने मन की बाते शेयर नहीं कर पाते। जिससे धीरे-धीरे वे अकेलापन महसूस करने लगते है। इसलिए बच्चों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं ताकी आप उनके दोस्त बन सके। एक बार जब आपका बच्चा आपको दोस्त मान लेगा तो वो खुद आपके साथ सारी बातें साझा करेगा।

'हरी सिकनेस' है रिश्ते के लिए नुकसानदायक, ऐसे निपटें

रिश्ते में हरी सिकनेस दिखाने से बचें

हरी सिकनेस के कारण जब आप रिश्ते में हड़बड़ी दिखाते हैं तो आपका रिश्ता मजबूत बनने के बजाए टूट जाता है इसलिए जरूरी है कि समय रहते रिश्ते को बचाने के लिए अपने अन्दर सुधार करें

आपने अपने आस-पास कुछ ऐसे लोगों को जरूर देखा होगा जो हमेशा हड़बड़ी में रहते हैं, फिर चाहें उन्हें अपनी बात कहनी होती है या फिर कोई काम करना होता है, वे हमेशा हड़बड़ी में ही दिखाई देते हैं। आप उन्हें उनकी इस आदत के लिए कई बार टोकते भी होंगे कि कोई बात नहीं बाद में आराम से कर लेना, लेकिन वे आपकी बात समझने के बजाए परेशान होते रहते हैं। दरअसल ऐसा करने वाले लोग हरी सिकनेस के शिकार होते हैं, उन्हें हर काम की हड़बड़ी होती है। लेकिन उनकी ये आदत रिश्तों के लिए नुकसानदायक साबित होती है, क्योंकि जब वे रिश्ते में हड़बड़ी दिखाते हैं तो उनका रिश्ता मजबूत बनने के बजाए टूट जाता है। इसलिए जरूरी है कि समय रहते रिश्ते को बचाने के लिए इस समस्या में अपने अन्दर सुधार किया जाए।

क्या है हरी सिकनेस - हरी सिकनेस एक तरह की आदत होती है, जिसमें व्यक्ति किसी काम को खत्म करने को लेकर लगातार हड़बड़ी या चिंता महसूस करता है। इसमें व्यक्ति को हर काम की हड़बड़ी लगी रहती है।

रिलेशनशिप में कैसे बचें हरी सिकनेस से

अपनी बात कहने में हड़बड़ी ना दिखाएँ - एक मजबूत रिलेशनशिप वही होता है, जिसमें हम अपनी बात से ज्यादा सामने

वाले की बातों को महत्व देते हैं, फिर चाहे वह उनकी बात सुननी हो या माननी हो। लेकिन अगर आप सामने वाले की बातों को महत्व नहीं देंगी और सिर्फ अपनी बात ही कहती रहेंगी तो आपका रिश्ता कभी मजबूत नहीं बन पाएगा और सब आपसे दूर होते जाएंगे, इसलिए खुद को थोड़ा बदलने की कोशिश करें।

हर काम में जल्दबाजी दिखाने से बचें - अगर आप हर काम में जल्दबाजी दिखाती हैं और बिना सोचे समझे ही निर्णय लेती हैं, तो आपका ऐसा करना आपके रिश्ते के लिए खतरनाक साबित हो सकता है और आपका पार्टनर भी आपसे दूर जा सकता है। इसलिए अपने रिलेशनशिप में हर निर्णय सोच समझकर कर लें ताकि आपके रिश्ते को किसी की नजर ना लगे।

पार्टनर की बात सुनने की आदत डालें - कुछ लोगों की आदत होती है कि वे सामने वाले की बात बिलकुल भी सुनना पसंद नहीं करते हैं। वे बस जल्द से जल्द अपनी बात कह देना चाहते हैं। अगर पार्टनर बीच में कोई अच्छी बात कहते भी हैं तो वे गुस्सा हो जाते हैं और पार्टनर की बात समझने के बजाए उनसे ही लड़ाई करना शुरू कर देते हैं। अगर आपकी भी आदत कुछ ऐसी ही है तो अपनी इस आदत को बदलिए, वरना आपका पार्टनर आपसे दूर चला जाएगा और आपको पता भी नहीं चलेगा।

ब्रीदिग एक्सरसाइज की आदत डालें - हमें पता नहीं होता है लेकिन हरी सिकनेस में शरीर के केमिकल और हॉर्मोनल डिसबैलेंस भी काफी हद तक जिम्मेदार होते हैं। इसलिए जो लोग हर काम में जल्दबाजी दिखाते हैं उन्हें रोजाना 15 मिनट ब्रीदिग एक्सरसाइज और मेडिटेशन जरूर करना चाहिए। इससे उनके अन्दर एक ठहराव आने लगता है और धीरे-धीरे उनकी इस आदत में भी सुधार होने लगता है।

सबको हंसाने वाली भारती को कभी गरीबी ने रुलाया था खूब

अब कर रही है इंडस्ट्री में राज

जिंदगी कभी एक जैसी नहीं रहती। कभी सुख तो कभी दुख इंसान की जिंदगी में आते ही रहते हैं। भारती सिंह इसका सही उदाहरण है। जो भारती सिंह कभी दाने -दाने की मोहताज हुआ करती थी आज वह लाफ्टर क्वीन बन चुकी है। वह अपने हुनर, मेहनत और काबिलियत के दम पर इस मुकाम तक पहुंची है। भारती पर किस्मत पूरी मेहरबान है और आज वह करोड़ों की मालकिन हे। तो चलिए बर्थडे के मौके पर जानते हैं कॉमेडियन की जिंदगी से जुड़े कुछ दिलचस्प किस्से।

'द ग्रेट इंडियन लाफ्टर चैलेंज' शो से छोटे पर्दे पर कॉमेडी का सफर शुरु करने वाली भारती 'लल्ली' के किरदार की वजह काफी फेमस हुई थीं। इसके बाद तो जैसे उनकी किस्मत के सारे दरवाजे ही खुल गए थे। उन्होने 'कॉमेडी सर्कस 3 का तड़का' और 'कॉमेडी का महासंग्राम' जैसे शोज में लोगों को खूब हंसाया। कॉमेडियन होने के साथ- साथ वह इंडस्ट्री की पॉपुलर होस्ट भी बन चुकी हैं। हालांकि इसके लिए उन्हें बेहद संघर्श करना पड़ा।

भारती ने कुछ साल पहले एक शो में अपना दर्द बयां करते हुए बताया था- मैं 2 साल की थी जब पिता का निधन हुआ। भाई-बहन पढ़ाई छोड़कर फैक्ट्री में कंबल का काम करने लगे।

मैं टूटे-फूटे डिब्बों, ब्रश से खेलती रहती थी और वो लोग रातभर बैठकर कंबल बनाते थे। मां मातारानी के दुपट्टे लाकर मशीन में सिलती थी। भारती कहती हैं कि- आप कितने भी कॉमेडियन का बैकग्राउंड सर्च कर लीजिए हर कोई गरीब हैं। अमीरी में कभी कॉमेडी नहीं होती।

कॉमेडियन ने बताया था कि - मम्मी लोगों के घर काम करती थीं और मैं दरवाजे पर बैठी रहती थीं। मम्मी टॉयलेट साफ करतीं, लोग बोलते, इधर कर, कोने से कर और मैं बैठी देखती रहती थी। भारती ने यह भी बताया था कि कैसे कपिल शर्मा और सुदेश लहरी ने उनकी जिंदगी बदल दी। कॉलेज में सुदेश लहरी ने उनकी बातें सुनी थी, जिससे वह काफी इंप्रेस हुए थे।

अमृतसर में जोनल यूथ फेस्टिवल में कपिल शर्मा ने उनसे कहा एक शो आ रहा है स्टैंडअप कॉमेडी का तो तुम करोगी। भारती ने बताया- ऑडिशन में जितना थिएटर किया था सब बोल दिया।

हमारे घर में फोन भी नहीं था। साथ वालों के घर फोन आया उन्होंने कहा आप सिलेक्ट हुए हो आपको बॉम्बे आना है। उस समय वह और मेरी मां पहली बार फ्लाइट में बैठे थे।

हालांकि शुरुआत में लोगों ने उनका टैलेंट नहीं मोटापा देखा, जिसका काफी मजाक बनाया गया। इस तरह की कई मुश्किलों को पार कर भारती आज टीवी की लाफ्टर क्वीन बच चुकी है।

झुमके पहनने के बाद आपके भी कानों में होता है दर्द तो अपनाएं ये ट्रिक्स

आज के समय में शादी हो या पार्टी ड्रेस के साथ ईयररिंग्स कैरी न करें, तो लुक अधूरा सा ही लगता है. झुमकों से लेकर डैंगलर्स जैसे ईयररिंग्स आपके लुक के स्टाइल एलिमेंट को कई गुना बढ़ा देते हैं. लेकिन लड़कियां इस बात को अच्छे से जानती हैं कि ज्यादा देर तक हैवी ईयररिंग्स पहनना न सिर्फ जबरदस्त दर्द पैदा करता है, बल्कि इनसे लोब के छेद बड़े होने का भी डर लगा रहता है, जिससे कई परेशानियां खड़ी हो सकती हैं. आपको भी अगर बड़े झुमके पहनने का शौक है, पर दर्द आपको परेशान कर देता है तो आप ये ट्रिक्स अपना सकती हैं. आज हम आपको कुछ ऐसी ही ट्रिक्स बताने जा रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप इन प्रॉब्लम्स को काफी हद तक कम कर सकती हैं.

सपोर्ट पैच से होगा पेन कम

मार्केट में कान के लिए सपोर्ट पैच आते हैं. ये ट्रांसपेरंट और सॉफ्ट मटीरियल से बने होते हैं. इन्हें बस लोब के पीछे लगाया जाता है और फिर उसमें से अपनी ईयररिंग्स पहन ली जाती है. इससे लोब को स्ट्रेच होकर ढीले पड़ जाने से रोका जा सकता है. इसको लगाने से हैवी ईयररिंग्स के पेन को भी कम किया जा सकता है. जो लगातार मूवमेंट करने पर ईयररिंग्स की वजह से छेद पर पड़ने वाले प्रेशर के कारण होता है. ईयररिंग्स के साथ इसे जरूर कैरी करें.

नमिंग क्रीम लगाना न भूलें

हैवी डैंगलर्स या ईयररिंग्स पहनते समय नमिंग क्रीम लगाना न भूलें. ये आप को किसी भी केमिस्ट शॉप पर आसानी से मिल जाएगी. हैवी डैंगलर्स पहनने से पहले आप इसे अपने कान के लोब पोर्शन पर लगाएं. उसे सूखने दें. नम होने पर आपको कान पर पड़ने वाले प्रेशर का अहसास नहीं होगा. साथ ही पेन भी कम होगा. संभव हो तो इस क्रीम को यूज करने से पहले एक बार किसी स्किन स्पेशलिस्ट या डॉक्टर से सलाह ले लें. ताकि यह पता चल सके कि यह आपको किसी तरह से नुकसान नहीं पहुंचाएगी.

अटैच्ड चेन वाले ईयररिंग्स पहनें

अगर दर्द से बचना चाहती हैं, तो आप ऐसे ईयररिंग्स ले सकती हैं, जिसके साथ चेन अटैच्ड हो. या फिर जिसे हेयर में पिन किया जाता है. इस तरह के ईयररिंग्स का सबसे बड़ा फायदा ये है कि इससे वेट डिवाइड हो जाता है, जिससे डैंगलर्स का पूरा वजन कानों को नहीं झेलना पड़ता. दर्द बेहद कम होता है. अगर आपके पास ऐसे ईयररिंग्स नहीं हैं तो इनसे मैच करती चेन को अलग से भी ले सकती हैं. ये आपको ऑनलाइन भी बेहद आसानी से कम दाम में मिल जाएगी.

लाइट वेट ईयररिंग्स का करें चुनाव

आप पार्टी के लिए इस तरह के लाइट वेट ईयररिंग्स का चुनाव कर सकती हैं. इसमें ऐसे ऑप्शन को चुनें, जो दिखने में तो हैवी लगे लेकिन उनका वेट काफी कम हो. इस तरह की ज्वैलरी आपको आसानी से मिल सकती है. आपको डिजाइन से भी समझौता नहीं करना पड़ेगा. ऑनलाइन खरीदने से वैसे बेहतर रहेगा कि इसे आप मार्केट जाकर लें, ताकि वेट का अंदाजा लगाया जा सके.

गुड़हल पर रोज खिलेंगे 100 से भी ज्यादा फूल

पौधे में तुरंत डालें किचन में रखी ये फ्री की चीज

जिन लोगों को बागवानी पसंद होती है। वह अपने बाग में गुड़हल का फूल जरूर लगाते हैं। गुड़हल का पौधा एक धार्मिक पौधा है। माना जाता है कि माता दुर्गा को यह फूल बहुत प्रिय है। पूजा पाठ के लिए भी लोग अपने घर में गुड़हल का पौधा लगाते हैं। गुड़हल के पौधे में कई गुण पाए जाते हैं। यह हमारे बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। साथ ही साथ हमारे त्वचा से जुड़ी समस्याएं भी इससे दूर होती हैं। आयुर्वेद में गुड़हल के फूलों की चाय पीना शरीर के लिए अच्छा बताया गया है। यह कई वैरायटी के होते हैं लेकिन कई बार गुड़हल के पौधों में फूल न आने की समस्या भी हो जाती है। ऐसे में हम जरूरत से ज्यादा ध्यान पौधों पर देते हैं, जो इनके लिए कभी-कभी नुकसानदेह भी हो सकता है।

गुड़हल के फूलों में 100 से अधिक फूल उग आएंगे। अगर आप हमारे द्वारा बताए गए इन खादों को गुड़हल के पौधे में डालेंगे।आपकी किचन से वेस्ट प्रोडक्ट के रूप में फेंके जाने वाले केले के छिलके और प्याज के छिलकों से बनने वाले खाद का इस्तेमाल गुड़हल के पौधे में फूल लाने के लिए बेहद असरदार है।

प्याज के छिलके से बनाएं खाद

आमतौर पर सभी के किचन में सुबह-शाम प्याज के छिलके कूड़े दान में फेंके जाते हैं। हालांकि अधिकतर लोगों को यह बात पता नहीं होती कि प्याज के छिलके बड़े ही काम के होते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर और आयरन जैसे महत्वपूर्ण मिनरल्स पाए जाते हैं। इन प्याज के छिलकों को फेंकने की बजाय आप इनका खाद बनाकर गुड़हल के पौधे में डालें।अवश्य ही इसका इस्तेमाल करने से आपके गुड़हल का पौधा फूलों से लद जाएगा।

प्याज के छिलके की खाद बनाने की विधि

सबसे पहले आपको 4 से 5 मुट्ठी प्याज के छिलके को इकट्ठा कर लेना है। इन छिलकों को आप 1 लीटर ठंडे पानी में मिलाकर 2 दिन के लिए ढक कर रख दें। इसे अपने घर के बाहर ही रखें वरना घर में दुर्गंध फैल सकती है। दो दिन बाद इस पानी में से छिलके को निकाल लें और पानी को गुड़हल के पौधे की जड़ में डालें। जड़ के नजदीक की मिट्टी

को चाकू या खुरपी की मदद से ढीली कर लें ताकि प्याज का पानी मिट्टी के अंदर तक पहुंचे।

केले के छिलके की खाद

केला खाकर हम छिलके को फेंक देते हैं लेकिन यह जानना भी जरूरी है कि केले के छिलके में बहुत सारे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसका इस्तेमाल कर बनाए जाने वाले खाद के उपयोग से हम गुड़हल के पौधे में बहुत सारे फूल ला सकते हैं। केले के छिलके में पोटैशियम पाया जाता है, जिससे फूलों की संख्या बढ़ती है। इसमें पाए जाने वाला मैग्नीशियम पौधे की मजबूती को बढ़ाता है। इसमें पाये जाने वाले फास्फोरस के कारण फूलों के बढ़ोतरी के साथ-साथ जड़ें भी मजबूत होती हैं। केले में सबसे अधिक कैल्शियम पाया जाता है, जो गुड़हल के पौधों को कई रोगों से बचाता है।

केले के छिलके की खाद बनाने की विधि

इसे बनाने के लिए सबसे पहले कुछ केलों के छिलके को इकट्ठा करके किसी बड़े बर्तन में लगभग 1 लीटर पानी भरें और उसमें केले के छिलके को डाल दें। इसे कम से कम एक हफ्ते के लिए ऐसे ही रहने दें। एक हफ्ते में छिलका गल जाएगा और एक लिक्विड खाद बनाकर तैयार हो जाएगी। इस खाद को गुड़हल के पौधे में डालें। खाद डालने के बाद पानी भी डालें। कभी भी खाद डालने से पहले मिट्टी की कुड़ाई जरूर कर लें। इससे खाद में पाए जाने वाले आवश्यक पोषक तत्व जड़ों में भी पहुंच पाते हैं। आप दो से तीन बार इस उपाय को करेंतो जरूर ही गुड़हल के पौधे में बहुत सारे फूल आने लगेंगे।

पाचन तंत्र की समस्याओं के संकेत

कहीं आप में तो नहीं दिख रहे ये लक्षण

भागदौड़ की जिंदगी में हम कई बार उन चीजों को हल्के में ले लेते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होती हैं। उन्हीं में से एक है हमारा पाचन तंत्र। जी हां, वही पाचन तंत्र जिसके दम पर हम जो कुछ भी खाते हैं, शरीर उसे एनर्जी में बदल पाता है।अगर आप सोचते हैं कि सिर्फ वजन घटाने या बढ़ाने के लिए ही पाचन तंत्र मायने रखता है, तो जरा रुकिए। पाचन तंत्र असल में हमारे पूरे शरीर की कार्यप्रणाली का आधार है। यह ना सिर्फ पोषक तत्वों को सोखता है, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है। लेकिन कई बार हम अनजाने में ऐसे खानपान और लाइफस्टाइल की आदत डाल लेते हैं, जिनसे हमारा पाचन तंत्र बिगड़ने लगता है। और फिर ये बिगड़ा हुआ पाचन तंत्र हमें तरह-तरह की बीमारियों का तोहफा दे जाता है। इसलिए आज बात करते हैं पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के कुछ आसान उपायों की। साथ ही जानेंगे वो संकेत, जिनको पहचानकर हम पाचन संबंधी किसी भी समस्या को शुरुआत में ही रोक सकते हैं।आये जानते हैं पाचन-तंत्र कमजोर होने पर मिलने वाले संकेतों के बारे में-

रात में नींद न आना

हमें अक्सर लगता है कि रात में नींद न आने का कारण तनाव, व्यस्त दिनचर्या या देर रात तक काम करना होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी पाचन क्रिया भी नींद की गुणवत्ता को काफी प्रभावित कर सकती है? पाचन संबंधी परेशानियां, जैसे अपच, गैस, पेट दर्द, दस्त या कब्ज, रात की नींद में खलल डाल सकती हैं। जब खाना ठीक से नहीं पचता, तो पेट भारी और असहज हो जाता है। यह रात में बिस्तर पर लेटने पर बेचैनी पैदा करता है, जिससे नींद आने में देरी होती है।अपच और गैस बनने से डकारें और सिरदर्द की समस्या हो सकती है।

चेहरे पर मुंहासे निकलना

आप सुबह उठते हैं और आईने में देखते हैं कि चेहरे पर मुंहासे निकल आए हैं या फिर त्वचा बेजान और रूखी लग रही है। कई बार हम इन समस्याओं के लिए तनाव, प्रदूषण या फिर गलत स्किनकेयर रूटीन को जिम्मेदार ठहराते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी ये त्वचा संबंधी परेशानियां आपके पेट से जुड़ी हो सकती हैं? जी हां, पेट साफ न रहना आपकी त्वचा के लिए भी खतरा है। अगर आप नियमित रूप से मल त्याग नहीं कर पा रहे हैं या फिर पाचन क्रिया में गड़बड़ी है, तो ये आपके चेहरे पर कई रूपों में नजर आ सकता है। जब आपका पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करता, तो शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा हो जाते हैं। ये विषाक्त पदार्थ त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर देते हैं, जिससे मुंहासे और एक्ने की समस्या हो जाती है।

चिड़चिड़े और बेचैन रहना

कभी बिना किसी कारण के चिड़चिड़े और बेचैन रहते हैं? या फिर हर समय थकान महसूस होती है, जैसे जिंदगी में जीने का मजा ही खत्म हो गया हो? तो जरा रुकिए। कहीं इसकी वजह आपका पाचन तंत्र तो नहीं है? जी हां, आपने बिल्कुल ठीक सुना। पाचन क्रिया में गड़बड़ी कई तरह की परेशानियों को जन्म दे सकती है, जो न सिर्फ

हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं, बल्कि हमारा मिजाज़ भी बिगाड़ देती हैं।पाचन तंत्र ठीक से काम न करे, तो कब्ज की समस्या हो सकती है। पेट में लगातार भारीपन, गैस और अपच रहने से बेचैनी और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है।

बालों का झड़ना

क्या आपने कभी गौर किया है कि आपके बाल पहले से कहीं ज्यादा झड़ रहे हैं? क्या आपको लगता है कि इसके पीछे सिर्फ तनाव या प्रदूषण ही वजह हो सकती है? तो आपको जानकर हैरानी होगी कि कमजोर पाचन तंत्र भी बालों के झड़ने का एक महत्वपूर्ण कारण हो सकता है।

मुंह से बदबू आना

कई बार पाचन तंत्र में गड़बड़ी होने के कारण शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर नहीं निकल पाते हैं। यह विषाक्त पदार्थ त्वचा के रोमछिद्रों से बाहर निकलकर शरीर से बदबू का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा, कई बार सांसों से आने वाली बदबू भी पाचन तंत्र खराब होने का संकेत होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पाचन तंत्र में गड़बड़ी होने से आंतों में बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं। ये बैक्टीरिया गैस और अन्य हानिकारक पदार्थ उत्पन्न करते हैं जो सांसों से बदबू का कारण बन सकते हैं।

बारिश के मौसम में खाएं चटपटी

नारी डेस्क- कॉर्न चाट या मसाला कॉर्न एक आम स्ट्रीट फूड है, जो बारिश के मौसम खूब पसंद किया जाता है। यब मुख्य रूप से बड़े शॉपिंग मॉल या सिनेमा थियेटर के बाहर परोसा जाता है। आजकल मसाला कॉर्न को विभिन्न प्रकार के सॉस जैसे पेरी पेरी, मीठे मिर्च और अन्य के साथ कई स्वादों में खाया जाता है। कॉर्न चाट को एक साधारण मसालेदार और देल्दी चाट रेसिपी या सलाद रेसिपी के रूप में भी खाया जाता है। इसे मुख्य रूप से स्वीट कॉर्न कर्नेल में कुछ मसाले मिलाकर तैयार किया जाता है। यह रेसिपी स्वीट कॉर्न और मसालों के कारण मीठा और गर्म लाजवाब स्वाद देती हैं। इस लिप स्मैकिंग चाट रेसिपी को शाम के स्नैक या सलाद के रूप में भी इस्तेमाल जा सकता है।

स्वीट कॉर्न चाट बनाना है बेहद आसान

अन्य पारंपरिक चाट व्यंजनों के विपरीत, कॉर्न चाट रेसिपी मिनटों के भीतर तैयार की जाने वाली बेहद आसान रेसिपी मानी जाती है। इसे कॉर्न कर्नेल और रसोईघर में आसानी से उपलब्ध मसालों के साथ तैयार किया जाता है। इसके अलावा, अगर ताजा उपलब्ध नहीं है तो फ्रोजन स्वीट कॉर्न कर्नेल का भी उपयोग किया जा सकता है। इसकी खास बात ये है कि यह रेसिपी 10 मिनट में तैयार हो जाती हैं। अगर मकई के तने से कर्नेल को निकालने में समय लगता है, तो जमे हुए कॉर्न कर्नेल का उपयोग भी किया जा सकता हैं जो कि बेहतर और समय बचाने वाला हैं।

स्वीट कॉर्न चाट बनाने के लिए जरुरी सामग्री

2 कप स्वीट कॉर्न कर्नेल

1 टी स्पून मक्खन

टी स्पून कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

टी स्पून जीरा पाउडर

2 टेबल स्पून नींबू का रस

टी स्पून चाट मसाला

टी स्पून नमक

स्वीट कॉर्न चाट बनाने की विधि

सबसे पहले, 2 कप स्वीट कॉर्न कर्नेल को 5 मिनट के लिए पानी में उबालें।

कर्नेल को बाहर निकलें और कढ़ाई में स्थानांतरित करें।

1 टीस्पून मक्खन डालें और मध्यम आंच पर 2 मिनट के लिए भूनें।

कर्नल को सुगंधित और स्वादिष्ट होने तक भूनें।

एक कटोरे में स्थानांतरण करें और 5 मिनट के लिए ठंडा करें।

टीस्पून मिर्च पाउडर, टीस्पून जीरा पाउडर, टीस्पून चाट मसाला, टीस्पून नमक और 2 टेबलस्पून नींबू का रस डालें।

अच्छी तरह से मिलाएं सुनिश्चित करें कि सब कुछ अच्छी तरह से संयुक्त है।

अंत में, मसालेदार मसाला कॉर्न चाट को कप में स्थानांतरित करें और तुरंत परोसें।

बरसात शुरु होने से पहले कर लें ये 5 काम

दीमक का हो जाएगा खात्मा महंगे फर्नीचर रहेंगे सेफ

दीमक एक बड़ी समस्या हो सकती है, जो आपके घर और लकड़ी के सामान को नुकसान पहुंचा सकती है। इसे वक्त रहते कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी हो जाता है, वरना ये आपके महंगे फर्नीचर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। बारिश का मौसम अपने साथ कई तरह की दिक्कत परेशानियां लेकर आता है। ये मौसम घर में दीमक के आतंक का भी कारण बनता है।

दीमक एक बड़ी समस्या हो सकती है, जो आपके घर और लकड़ी के सामान को नुकसान पहुंचा सकती है। इसे वक्त रहते कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी हो जाता है, वरना ये आपके महंगे फर्नीचर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। बारिश का मौसम अपने साथ कई तरह की दिक्कत परेशानियां लेकर आता है। ये मौसम घर में दीमक के आतंक का भी कारण बनता है। नमी और उमस भरी गर्मी दीमक के लिए अनुकूल वातावरण बनाती है, जिससे इनकी संख्या लगातार बढ़ती चली जाती है। बारिश के मौसम में दीमक से छुटकारा पाने के लिए आप कुछ देसी हैक्स यूज कर सकते हैं। आइए जानें घर से दीमक कैसे हटाए?

नीम का तेल करें इस्तेमाल

नीम का तेल दीमक के लिए एक नेचुरल रेपलेंट है। इसकी स्मेल से ही दीमक दूर भाग जाते हैं। एक स्प्रे बोतल में पानी और नीम के तेल की कुछ बूंदें मिलाएं। इस मिश्रण को उन जगहों पर स्प्रे करें जहां आपको दीमक दिखाई देती हैं। इसका लगातार एक हफ्ते तक इस्तेमाल करें। इसके इस्तेमाल से दीमक का जड़ से खात्मा हो जाएगा।

लहसुन से दीमक भगाएं

लहसुन की तीखी गंध दीमक को भगा सकती है। इसमें ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो दीमक को जड़ से खत्म कर सकते हैं। आपके महंगे लकड़ी के फर्नीचर को सुरक्षित रखने के लिए लहसुन कारगर है। लहसुन से दीमक भगाने के लिए लहसुन की कुछ कलियों को पानी में उबालें। ठंडा होने के बाद, इस मिश्रण को उन जगहों पर स्प्रे करें जहां आपको दीमक दिखाई देती हैं।

हल्दी आएगी काम

हल्दी में एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो दीमक को मार सकते हैं। इससे बरसात में आने वाले सभी कीड़े-मकौड़े दूर भाग जाएंगे। इसके लिए एक कप पानी में 2 बड़े चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण को उन जगहों पर लगाएं जहां आपको दीमक दिखाई देती हैं। इसके इस्तेमाल से आपको हफ्तेभर में असर दिख जाएगा।

नींबू के रस से भगाएं दीमक

नींबू का रस गंदे दीमक का खात्मा कर सकता है। इसके इस्तेमाल से आपको बिना किसी खर्च के ही दीमक की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा। इसके लिए सबसे पहले एक कप पानी में 1/4 कप नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को उन जगहों पर स्प्रे करें जहां भी आपके घर में दीमक ने कहर मचाया हुआ है।

लाल मिर्च से भागेंगे दीमक

लाल मिर्च की तीखी गंध दीमक को बिल्कुल पसंद नहीं होती। इसके इस्तेमाल से आप अपने पूरे घर के दीपकों को मचा चखा सकते हैं। एक कप पानी में 1 बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण को उन जगहों पर स्प्रे करें, जहां पर भी दीमक ने अपनी फैमिली बसा रखी है। इन हैक्स की मदद से आपको दीमक की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

उमस के कारण नहीं हो रहा जिम जाने का मन

घर पर ही करें ये 3 एक्सरसाइज

गर्मियों में जिम जाने का बिल्कुल मन नहीं करता है। ऐसे में अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, तो आप बिना जिम जाकर भी घर पर ही ये 3 एक्सरसाइज को करें। ये आपको हेल्दी रखने के साथ-साथ फिट भी रखेंगे..

फिट रहना हो या वेट लॉस करना चाहते हैं, लेकिन ये उमस भरा मौसम आपको जिम जाने से रोक रहा है। इस मौसम में हमें खुद को भी बहुत आलस आता है, इसलिए ज्यादातर लोग जिम जाना पसंद नहीं करते हैं। क्योंकि बढ़ती गर्मी के साथ-साथ कभी भी होने वाली बारिश आपको जिम जाने से रोक सकती है। कई बार बिजी शेड्यूल के कारण भी कई लोग वर्कआउट नहीं कर पाते हैं। क्योंकि पूरे दिन की थकान आपको आलस से भर देती है।

जो लोग जिम करते हैं, अगर वो एक या दो दिन बंक मार लें, तो कोई दिक्कत नहीं, लेकिन डेली ऐसा ही होना लगता है फिर आप अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। अगर हम ऑफिस या घर पर ही लगातार बैठे-बैठे काम करते हैं, तो भी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में आप जिम न जाकर कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज घर पर भी कर सकते हैं, जो वजन कंट्रोल रखेगी और हेल्दी रखने में मदद करेगी। गर्मी में जिम जाने के बजाय आप घर पर ये एक्सरसाइज कर सकते हैं..

धीरे-धीरे चलना

अपने घर के आस-पास में चलना या जॉग करना एक अच्छा व्यायाम होता है। इससे आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को लाभ मिलता है और आपकी फिटनेस भी बनी रहती है।

स्क्वाट एक्सरसाइज

स्क्वाट एक्सरसाइज करने से कमर के नीचे के भाग की मसल्स को मजबूती मिलती है। इसे करने के लिए आपको सीधा खड़े हो जाएं और उसके बाद अपने हाथों को अपने सामने लेकर मुट्ठी बनाएं। इसके बाद आपको सिट अप्स (उठक-बैठक) करनी है। अब जैसे ही नीचे बैठें, तभी वापस खड़े होने की पोजीशन में आ जाएं।

जंपिंग जैक्स

घर पर जंपिंग जैक भी कर सकते हैं। ये आपके लिए बेस्ट कार्डियो एक्सरसाइज है, इससे कैलोरी बर्न करने के साथ-साथ शरीर को मजबूती मिलती है। इसे करने के लिए पहले पैरों को एक साथ मिलाएं और खड़े हो जाएं। फिर अपने हाथों को शरीर के दोनों साइड रखें।

अब एक छलांग लगाकर पैरों को बाहर की तरफ फैलाएं। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर उठाएं और वापस से सीधे खड़े हो जाएं। ये प्रोसेस 40 सेकंड तक रिपीट करें। फिर बीच-बीच में आराम करें और दोहराएं।

योग और प्राणायाम

योग और प्राणायाम करने से शरीर को मजबूती मिलती है और मानसिक स्थिति भी ठीक होती है। योगासन और प्राणायाम आपको अच्छी हेल्थ प्रदान करते हैं। इन व्यायामों या एक्सरसाइज को रेगुलर रूप से करने से आप अपनी सेहत को बनाए रख सकते हैं और गर्मी के दिनों में भी अच्छी फिटनेस बनाए रख सकते हैं।

हर साल जुलाई के तीसरे रविवार को मनाया जाता है

आइसक्रीम डे

इसका इतिहास और इंडिया में कैसे पहुंची आइसक्रीम

अमेरिकी राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने नेशनल आइसक्रीम डे को मनाने की शुरुआत की थी. विशेषज्ञों के अनुसार मार्केट में बनी आइसक्रीम के मुकाबले, घर में बनी आइसक्रीम खानी चाहिए. यह शरीर के लिए ज्यादा फायदेमंद होती है.

दूध से बनी आइसक्रीम में पाया जाता है

प्रोटीन और कैल्शियम

खाना खाने के एक घंटे बाद आइसक्रीम खानी चाहिए

चाहे बच्चे हों या बूढ़े आइसक्रीम खाना सभी को पसंद है. बीते कुछ समय से इसकी लोकप्रियता इतनी बढ़ गई है कि बाजार में इसके कई सारे फ्लेवर मिलने लगे हैं. आइसक्रीम के प्रति लोगों की इसी लोकप्रियता को देखते हुए हर साल जुलाई के तीसरे रविवार को नेशनल आइसक्रीम डे मनाया जाता है.

ऐसे हुई थी इस डे को मनाने की शुरुआत

अमेरिकी राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने नेशनल आइसक्रीम डे को मनाने की शुरुआत की थी. उन्होंने 1984 में अमेरिकी आबादी के 90 प्रतिशत से अधिक लोगों की ओर से पसंद की जाने वाली आइसक्रीम के सम्मान में हर साल जुलाई के तीसरे रविवार को नेशनल आइसक्रीम डे मनाने की घोषणा की थी. इस दिन ने डेयरी उद्योग को बढ़ावा दिया और अमेरिकियों के आइसक्रीम के प्रति प्यार को उजागर किया. राष्ट्रपति रीगन की आइसक्रीम के प्रति रुचि के कारण ही आइसक्रीम माह की शुरुआत हुई थी.

कैसे हुआ आइसक्रीम का आविष्कार

ऐसा माना जाता है कि लगभग हजारों साल पहले फारसी साम्राज्य के लोग एक कटोरे में कुछ बर्फ और इसका स्वाद बढ़ाने के लिए ऊपर से अंगूर का रस मिलाते थे. वहां के लोग इसे आमतौर पर चिलचिलाती गर्मी से बचने के लिए खाया करते थे. बात करें आइसक्रीम की तो इटली में पहली आइसक्रीम का जन्म हुआ था. इसका श्रेय 1642 में जन्मे एक व्यक्ति को जाता है, जिसका नाम एंटोनियो लातिनी है. लातिनी ने मिल्क बेस्ड एक स्वादिष्ट व्यंजन बनाया था.

भारत तक कुछ ऐसे पहुंची आइसक्रीम

फ्रांस के शासक नीरो के बारे में भी कहा जाता है कि वह फलों के रस से बनी आइसक्रीम खाने के शौकीन थे. यदि भारत की बात करें तो यहां आइसक्रीम मुगल बादशाहों के साथ पहुंची. ऐसे दस्तावेज मिलते हैं, जो बताते हैं कि बादशाह अकबर के लिए आइसक्रीम जैसा ठंडा डेजर्ट बनाया गया था. इसकी रेसिपी आइना-ए-अकबरी और अकबरनामा में मिलती है. आइसक्रीम को बड़े पैमाने पर बनाने के लिए 1851 में इंसुलेटेड आइस हाउस का अविष्कार किया गया. इसके बाद शाही परिवारों और अमीर लोगों तक सीमित आइसक्रीम आम आदमी की पहुंच में भी आई. इसी के बाद हर आम और खास आदमी आइसक्रीम का स्वाद लेने लगे.

ग्लोबल डिमांड बढ़ रही

हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार आइसक्रीम बनाने के उपकरणों के बाजार में बहुत तेजी से वृद्धि हो रही है. साल 2022 तक यह बाजार 9.3 बिलियन डॉलर का था, जो अगले दशक के भीतर 13.6 बिलियन डॉलर तक बढ़ने का अनुमान है. यही कारण है कि इसे फ्यूचर मार्केट के रूप में देखा जा रहा है. इससे साफ है कि आइसक्रीम की ग्लोबल डिमांड बढ़ रही है.

खाने के तुरंत बाद नहीं खाएं आइसक्रीम

कई बार लोग खाना खाने के बाद आइसक्रीम खाना पसंद करते हैं लेकिन यह बहुत गलत है. दरअसल, भोजन को ठीक से पचाने के लिए पाचन अग्नि का तेज होना आवश्यक है. इस प्रक्रिया के लिए पर्याप्त गर्मी की आवश्यकता होती है. खास बात यह है कि खाने के तुरंत बाद ही यह प्रक्रिया शुरू हो जाती है, लेकिन जब आप खाने के बाद ठंडी आइसक्रीम खा लेते हैं तो पाचन अग्नि कम हो जाती है, जिसका सीधा असर पाचन तंत्र पर पड़ता है. कई बार इसके कारण पेट में गैस और कब्ज की शिकायत हो सकती है. आइसक्रीम में फैट की मात्रा अधिक होती है, ऐसे में कई बार इसके ज्यादा सेवन से ब्लोटिंग की शिकायत हो सकती है. आप खाना खाने के करीब एक घंटे बाद आइसक्रीम खाएं.

घर में बनी आइसक्रीम खाना ज्यादा फायदेमंद

विशेषज्ञों के अनुसार मार्केट में बनी आइसक्रीम के मुकाबले, घर में बनी आइसक्रीम खाना ज्यादा फायदेमंद है. क्योंकि यह शुद्ध दूध से बनाई जाती है और इसमें किसी तरह का कोई प्रिजरवेटिव व केमिकल नहीं होता है. इसमें मीठा भी आप अपने अनुसार रख सकते हैं. इसी के साथ इस बात का ध्यान रखने की भी जरूरत है कि आप आइसक्रीम वीक में दो बार से ज्यादा न खाएं.

कौन सा पानी आपकी सेहत के लिए फायदेमंद ?

भीषण गर्मी से लोगो का बुरा हाल है। ऐसे में शरीर मे पानी की कमी ना हो इसलिए भरपूर पानी पीने की सलाह दी जाती हैं। क्योंकि गर्मी के मौसम में ताजगी और ऊर्जा को बनाए रखने के पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन जरूरी है। साथ ही इस बात का विशेष ध्यान देना जरूरी है, कि हम पानी का सेवन सही ढंग से करे।

चलिए जानते किसी को भी गर्म और ठंडा पानी एक-साथ मिलाकर क्यों नहीं पीना चाहिए।

क्यों ठंडा और गर्म पानी मिक्स

करके नहीं पीना चाहिए?

क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि आप फ्रिज से पीने के लिए पानी निकालते हैं और फिर ज्यादा ठंडा होने पर उसमें गर्म पानी मिक्स कर लेते हैं। अगर हां तो इस आदत को बदल ले। बताया जाता है कि ठंडा पानी पचाने में भारी होता है,जबकि गर्म पानी हल्का होता है, जब दोनों एक साथ मिलते हैं तो अपच की दिक्कत हो सकती है। इसके अलावा, गर्म पानी में बैक्टीरिया नहीं होते जबकि ठंडा पानी दूषित हो सकता है, इसलिए दोनों को मिलाने से गर्म पानी कफ को शांत करता है जबकि ठंडा पानी कफ को बढ़ाता है।

मटके का पानी हैं अमृत समान

मिट्टी के बर्तन का पानी सेहत के लिए अमृत समान है। यह साधारण रूप से पानी को ठंडा और शुद्ध रखता है। यहां तक कि यह पानी में मौजूद खनिजों को भी सुरक्षित रखता है। मिट्टी के बर्तन मे पानी पीना आयुर्वेदिक के लिहाज से शरीर के लिए काफी अच्छा होता है। मिट्टी के बर्तन में रखे पानी में ऑक्सीजन भी आती-जाती रहती है जो पानी को ठंडा बनाए रखने में मदद करता है। इसके साथ ही यह पानी आपकी पाचन क्षमता को भी ठीक रखता है। कफ को बिना बढ़ाए आपके शरीर को ठंडा रखता है।

बारिश स्पेशल डाइट प्लान

जो आपको बीमारी से रखेगा कोसों दूर

बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा चिंता रहती है सेहत है, इस दौरान कई बीमारियां पनपने लगती हैं। इस सब से बचने के लिए जरूरी है कि आप अभी से सावधानी बरतना शुरू कर दें। आयुर्वेद के अनुसार बारिश में वात दोष उतेजित हो जाता है और साथ ही पित्त दोष भी बढ़ रहा होता है। ऐसे में बारिश के दिनों में आपकी पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। तो चलिए आज जानते हैं इस मौसम की मार से बचने के लिए डाइट में क्या- क्या करना चाहिए शामिल।

एलोवेरा जूस

एलोवेरा जूस पैनक्रिया की सेल्स को हेल्दी रखने में मदद करता है। यह इंसुलिन लेवल को भी बढ़ाता है, जो ब्लड शुगर को कम करने में लाभदायक है। चन से जुड़ी समस्याएं खासकर कब्ज से लड़ने में एलोवेरा बेहद असरदार है।

दही और छाछ

बारिश के मौसम में प्रोबायोटिक्स जैसे दही, छाछ और फर्मेंटेड फूड्स को डाइट में शामिल करें। ये गट हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

ताजे फल

बारिश के मौसम में ताजे फल और सब्जियां खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आप लौकी, तोरी, भिंडी, परवल और करेला जैसी सब्जियों को डाइट में शामिल कर सकते हैं। सीजनल फल जैसे सेब, नाशपाती, अनार और चेरी भी आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है

पपीते के पत्ते का जूस

आप मौसमी बीमारियों के कहर से बचने के लिए पपीते के पत्ते का जूस पी सकते हैं। इसमें विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। विटामिन-सी आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है। पपीते के पत्ते के रस का सेवन करके आप वायरल बीमारियों से बच सकते हैं।

हल्दी वाला दूध

हल्दी को आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर माना जाता है। इसमें एंटीसेप्टिक और एंटी-बायोटिक के गुण पाए जाते हैं और दूध को कैल्शियम का अच्छा सोर्स माना जाता है।

इस मौसम में हल्दी वाला दूध पीने से इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

लंद और डिनर होना चाहिए ऐसा

ब्रेकफास्ट में ब्लैक टी के साथ पोहा, उपमा, इडली, सूखे टोस्ट या परांठे ले सकते है। लंच में तले-भुने खाने की बजाय दाल व सब्जी के साथ सलाद और रोटी लें। डिनर में वेजीटेबल, चपाती और सब्जी लें।

एसिडिटी को मिनटों में दूर करेंगी ये चीजें

जरूर अपनाएं ये देसी टोटका

नारी डेस्कः पेट में गैस की समस्या होना आज कल के समय में काफी आम बात हो चुकी है। रोजाना खुश रहने के लिए आपका पेट बिलकुल सेट होना बहुत जरुरी है। यह भले ही आम है लेकिन कई बार बढ़ते हुए गैस्ट्रिक पेन का कारण भी बन जाती है। इसके पीछे का कारण ज़्यादा खट्टा, तीखा, मसाले वाला खाना खाने से, देर रात तक जागना, पानी कम पीना, गुस्सा, चिंता, बहुत देर तक एक ही जगह बैठे रहने आदि वजहों से ये परेशानी होने लगती है। ऐसे में लोग अक्सर गैस से छुटकारा पाने के लिए कैप्सूल खा लेते हैं जो कुछ समय के लिए आपको राहत जरूर देते हैं लेकिन दोबारा वह परेशानी उत्पन होने लगती है। ऐसे में हम आपको आज कुछ ऐसी घरेलू औषधियों के बारे में बताने जा रहे हैं जो पेट में गैस की समस्या को हमेशा के लिए दूर करने का काम करेंगी।

सौंफ

सौंफ का बीज गैस्ट्रिक पेन को दूर करने में बहुत फायदेमंद है। भोजन के बाद सौंफ को चबाने से पाचन बेहतर होता है। इसमें कुछ महत्वपूर्ण यौगिक पाए जाते हैं, जो भोजन को आसानी से पचाते हैं। इससे अपच और कब्ज की समस्या नहीं होती है।

लौंग

गैस की समस्या को दूर करने के लिए लौंग बहुत ही लाभदायक है। इसे शहद के साथ लेने से कब्ज की समस्या को भी दूर किया जा सकता है। इसके अलावा रोजाना इसे चूसने से भी पेट ठीक रहता है और गैस नहीं बनती है। पाचन संबंधी समस्याओं का इलाज करने के लिए लौंग के तेल का इस्तेमाल भी किया जाता है।

अदरक

अदरक के छोटे टुकड़े कर उस पर नमक छिड़क कर दिन में कई बार उसका सेवन करें। गैस परेशानी से छुटकारा मिलेगा, शरीर हल्का होगा और भूख खुलकर लगेगी। यह गैस की परेशानी से छुटकारा पाने का उत्तम तरीका है।

सेब का सिरका

इससे पाचन क्रिया मजबूत होती है और गैस के कारण पेट में दर्द, सूजन और अन्य लक्षणों को भी कम करता है। रोजाना एक गिलास पानी में दो चम्मच सेब का सिरका मिलाकर सेवन करने से गैस्ट्रिक पेन से राहत मिलता है।

अजवाइन

अजवाइन के बीज में थाइमोल नामक एक यौगिक होता है, जो गैस्ट्रिक रस को स्रावित करता है और पाचन में मदद करता है। गैस की समस्या में पानी के साथ लगभग आधा चम्मच अजवाइन के बीज खा सकते हैं। इससे आपको राहत मिलेगी।

पुदीना

यदि आप गैस की समस्या से बहुत ज़्यादा परेशान हैं तो पुदीने की पत्तियों की चाय बनाकर पीने से राहत मिलती है। इससे आपको गैस की वजह से होने वाले पेट दर्द में भी आराम मिलता है। पुदीने की चाय बनाने के लिए पत्तियों को पानी में उबाल लें और उसमें टेस्ट के लिए 1 चम्मच शहद मिलाएं। बस इस चाय को पी लीजिए।

नारियल पानी

अगर आप अक्सर पेट में गैस बन जाने की समस्या से परेशान रहते हैं तो नारियल पानी पीने से आप इस समस्या से राहत पा सकते हैं। नारियल पानी में ऐसे औषधीय गुण होते हैं जो अपचन को दूर करके गैस और एसिडिटी से राहत दिलाते हैं।

रिलेशनशिप में धोखा दिया तो हो सकती है जेल

नए कानून में कितनी मिलेगी सजा

भारतीय न्याय संहिता की धारा 69 में धोखे से किसी महिला के साथ संबंध बनाने को अपराध माना है. लेकिन इसमें 'धोखे या छल' को जिस तरह परिभाषित किया है, उससे पुरुषों को खासतौर पर अत्याचार का सामना करना पड़ सकता है. आइए जानते हैं नए कानून की धारा 69 में क्या प्रावधान हैं.

भारतीय न्याय संहिता ने 1 जुलाई 2024 से आईपीसी की जगह ले ली है. अब से आपराधिक मामलों का निपटारा बीएनएस की धाराओं के तहत होगा. नए कानूनों में कुछ ऐसे अपराधों को शामिल किया गया है, जिनका पुराने आईपीसी में सीधे तौर पर जिक्र नहीं था. उनमें से एक है शादी का झूठा वादा करके किसी महिला से संबंध बनाना. इसका प्रावधान BNS के सेक्शन 69 में है. कानूनी विशेषज्ञों की राय है कि धारा 69 ने एक तरह से रिलेशनशिप में धोखा देने को गैरकानूनी बना दिया है.

बीएनएस में कुल 19 चैप्टर हैं. इसके 5वें चैप्टर का टाइटल है – 'महिलाओं और बच्चों के विरुद्ध अपराध'. सेक्शन 69 इसी चैप्टर का हिस्सा है और इसे यौन अपराधों की श्रेणी में रखा गया है.

भारतीय न्याय संहिता का सेक्शन 69 क्या है?

भारतीय न्याय संहिता 2023 का सेक्शन 69 छल या धोखा देकर किसी महिला के साथ संबंध बनाने को अपराध बताता है. इसमें लिखा है, 'किसी महिला को धोखा देकर उसके साथ यौन संबंध बनाने पर दोषि को 10 साल तक की जेल की सजा दी जा सकती है. अगर कोई व्यक्ति बिना किसी इरादे के किसी महिला से शादी करने का वादा करके यौन संबंध बनाता है, तो उसे भी सजा दी जाएगी. साथ ही दोषी को जुर्माना भी देना होगा.' यह धारा उन मामलों में लागू होगी जो रेप की श्रेणी में नहीं आते.

क्यों हो रहा है बीएनएस सेक्शन 69 पर विवाद?

धारा 69 में 'छल' को जिस तरह परिभाषित किया है, उसके कारण खासतौर पर पुरुषों को उत्पीड़न का सामना करना पड़ सकता है. धारा 69 में 'छल' का स्पष्टीकरण दिया हुआ है, जिसमें रोजगार या प्रमोशन का झूठा वादा, प्रलोभन और पहचान छिपाकर शादी करना शामिल है.

आजकल के रिश्ते पुराने जमाने से काफी अलग हैं. पहले जहां ज्यादातर लोगों की अरेंज्ड मैरिज हुआ करती थी, वहीं

आजकल शादी से पहले लिव-इन रिलेशनशिप में रहने के कॉन्सेप्ट को मान्यता मिल रही है. लिव-इन रिलेशन में शादि किए बिना लड़का और लड़की एक दूसरे के साथ पति-पत्नी की तरह एक ही घर में रहते हैं. इस दौरान कपल्स इस बात का आकलन करते हैं कि वे जीवन भर एक दूसरे के साथ रहना पसंद करेंगे या नहीं. लेकिन हर लिव-इन रिलेशन सफल नहीं होता.

अगर रिश्तों में खटास होती है, तो BNS सेक्शन 69 के तहत महिलाओं के पास अपने पार्टनर को जेल भेजने की पावर आ जाती है. जबकि पुरुषों के संरक्षण के लिए कोई प्रावधान नहीं है. टीओआई का रिपोर्ट में पुलिस अधिकारियों का कहना है कि बीएनएस की धारा 69 विश्वसनीय सबूत के बिना पुरुषों को गिरफ्तार करना आसान बना सकती है.

'धारा 69 की थी सख्त जरूरत'

पीटीआई से बात करते हुए, वरिष्ठ आपराधिक वकील शिल्पी जैन ने कहा कि धारा 69 में छल के तौर पर 'पहचान छिपाने' को शामिल करना काफी जरूरी है. उन्होंने कहा, 'हमारे देश में पुरुषों द्वारा महिलाओं का शोषण किया जा रहा है जो उनसे शादी का वादा करके उनके साथ यौन संबंध बनाते हैं. अगर वादा करते समय पुरुषों का शादी करने का कोई इरादा नहीं था तो यह एक अपराध है.'

हालांकि, वरिष्ठ वकील ने प्रमोशन या रोजगार के झूठे वादे को इसमें शामलि करने पर आपत्ति जताई. उन्होंने कहा कि शादी के वादे को प्रमोशन के वादे के साथ नहीं जोड़ा जा सकता क्योंकि शादी का वादा प्यार, विश्वास पर आधारित है, जबकि रोजगार/प्रमोशन का वादा वो लाभ हैं जिन्हें महिलाएं यौन संबंध के बदले में स्वीकार कर रही हैं. यह म्यूचुअल बेनेफिट यानी दोनों के फायदे का रिश्ता है.'

आईपीसी में 'शादी का झूठा वादा करके संबंध बनाने' पर क्या नियम था?

भारतीय दंड संहिता, 1860 में कहीं भी 'धोखे से यौन संबंध' के अपराध को परिभाषित नहीं किया है. हालांकि, उसकी धारा 90 कहती है कि यौन संबंध की वो सहमति अवैध मानी जाएगी जो तथ्य की गलतफहमी में दी गई है. यदि सहमति किसी व्यक्ति ने डर में आकर सहमति दी है, तो वो भी मान्य नहीं होगी. ऐसे मामलों में आरोपियों पर धारा 375 (रेप) के तहत कार्यवाही की जाती थी.

मोटापा घटाने के घरेलू उपाय

* रोज़ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू का रस, शहद और आधा चम्मच कालीमिर्च पाउडर मिलाकर पीएं।
* लगभग 30 मि।ली। अदरक के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पीएं। इससे मेटाबॉल्जिम तेज़ होता है और वेटलॉस में मदद मिलती है।
* एक कप गरम पानी में एक टीस्पून शहद और आधा टीस्पून दालचीनी पाउडर मिलाकर रोज़ सुबह-शाम पीएं।
* रोज़ 2-3 कप ग्रीन टी पीएं। इसमें ज़रा-सा अदरक या नींबू का रस मिलाएंगी, तो ज़्यादा फ़ायदा मिलेगा।
* वेटलॉस के लिए टमाटर-दही का शेक ट्राई करें। इसके लिए एक कप टमाटर के जूस में एक कप दही (फैट फ्री), आधा चम्मच नींबू का रस, बारीक कटा अदरक, कालीमिर्च व स्वादानुसार नमक मिलाकर ब्लेंड कर लें। रोज एक गिलास पीएं। वज़न तेज़ी से कम होगा।
* शहद और दालचीनी की चाय पीएं। एक गिलास पानी गर्म करें। इसमें दो टुकड़ा दालचीनी और एक चम्मच शहद मिलाएं। रोज सुबह खाली ये चाय पीएं।
* रोज सुबह 2-4 कच्चे लहसुन की कली खाने से भी एक्स्ट्रा वेट कम करने में मदद मिलती है।
* लौकी की सब्जी या जूस का नियमित सेवन करें। इससे वजन तो कम होगा ही, स्किन भी ग्लो करेगी।
* एप्पल साइडर विनेगर का रोज़ाना सेवन भी वेटलॉस में मदद करता है।
* पत्तागोभी का सूप या सलाद बनाकर खाएं। ये वज़न कम करने में सहायता करता है।
* लाल मिर्च को अपने भोजन का हिस्सा बनाएं। एक रिसर्च के मुताबिक लाल मिर्च पाउडर खाने से मेटाबॉलिज्म तेज़ होता है और एक्स्ट्रा कैलोरीज़ बर्न होती है, जिससे मोटापा कम होता है।
* खाने से 15 मिनट पहले एक कप सौंफ की चाय पी लें। इससे भूख कंट्रोल होगी और आप एक्स्ट्रा खाने से बचेंगे।
* रोज़ाना दही को अपने डायट का हिस्सा बनाएं। इंटरनेशनल जरनल ऑफ ओबेसिटी के अनुसार ज़्यादा दही खाने वालों का वज़न कंट्रोल में रहता है। दरअसल दही में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन फैट को कम करने में सहायक होता है।
* सुबह उठते ही 250 ग्राम टमाटर का रस 2-3 महीने तक पीने से भी फैट्स कम होता है।
* रात के खाने में रागी की रोटी खाएं। इसमें भरपूर मात्रा में न्यूट्रिएंट्स होते हैं और कैलोरी बहुत कम होती है।
* शाम को भूख लगने पर भरपेट पपीता खाएं। इसमें कैलोरी कम और फाइबर ज़्यादा होता है।
* दालचीनी, लालमिर्च, कालीमिर्च, अदरक, सरसों आदि मसाले भी वज़न घटाने में सहायक हैं, इसलिए इनका सेवन भी कर सकती हैं।
* अंगूर, नींबू, नारंगी, पपीता, अमरूद, टमाटर आदि सिट्रस फ्रूट्स में विटामिन सी और फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी शरीर में अमिनो एसिड को उत्तेजित करता है, जो शरीर की फैट बर्न करने की क्षमता बढ़ाता है।
इसके अलावा सिट्रस फ्रूट्स में पानी की मात्रा ज़्यादा होती है और कैलोरी अपेक्षाकृत कम होती है। इनका सेवन करने से पेट ज़्यादा समय तक भरा रहता है।
* रोज़ान एक ग्लास गाजर का जूस भी मोटापा कम करने में सहायक है।
* खाने के साथ पुदीने की चटनी खाएं। पुदीना फैट बर्न करने में मदद करता है।
*कच्चे और बिना नमक वाले सूखे मेवे ख़ासतौर पर बादाम और अखरोट में शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, फैट, मिनरल्स, फाइबर और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। इनके सेवन से पेट ज़्यादा समय तक भरा रहता है और मोटापा भी नहीं बढ़ता।
* रोज़ाना दो बार लो कैलोरी और लो सोडियम वेजीटेबल सूप पीने से वज़न जल्दी कम होता है, इसलिए सूप का सेवन ज़रूर करें।
* वज़न कम करने में काले चने बहुत सहायक हैं, इनका सेवन भी ज़रूर करें।
* सुबह के नाश्ते में एग व्हाइट खाना बेहतरीन विकल्प है। इसमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है जिससे थोड़ा खाकर भी शरीर को पर्याप्त पोषण मिलता है।

घर के कामों से वज़न घटाएं
* पोंछा लगाते समय 30 मिनट में 145 कैलोरी खर्च होती है जो ट्रेडमिल पर 15 मिनट दौड़ने के बराबर है।
* कपड़े धोते समय 60 मिनट में 85 कैलोरी बर्न होती है जो 100 सिटअप करने के बराबर है।

* खाना बनाते समय 60 मिनट में 150 कैलोरी खर्च होती है, जो 15 मिनट एरोबिक्स करने के बराबर है।
* डस्टिंग करते समय 30 मिनट में 180 कैलोरी खर्च होती है जो 15 मिनट तक साइकिल चलाने के बराबर है।
गार्डनिंग करते समय 60 मिनट में 250 कैलोरी बर्न होती है जो 25 मिनट सीढ़ी चढ़ने-उतरने के बराबर है।
* बिस्तर लगाते समय 15 मिनट में 66 कैलोरी बर्न होती है जो डेढ़ कि.मी. पैदल चलने के बराबर है।

फ्लैट टमी के लिए सोने से पहले पीएं ये ड्रिंक फ्लैट टमी की चाहत हर किसी को होती है, मगर इसके लिए हार्डकोर डायटिंग और एक्सरसाइज़ हर किसी बस की बात नहीं, मगर क्या आप जानते हैं बिना ज़्यादा मेहनत के भी आप फ्लैट टमी का सपना पूरा कर सकते हैं। बस ज़रूरत है आपको रात को सोने से पहले कुछ ख़ास ड्रिंक्स पीने की।

खीरे का रसः सोने से पहले खीरे का रस पीना बहुत फ़ायदेमंद होता है। ये पेट साफ़ रखने के साथ ही पेट के आसपास फैट को भी बढ़ने नहीं देता। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। एक खीरे में मात्र 45 कैलोरी होती है।

नींबू पानीः नींबू, शरीर के सभी हानिकारक टॉक्सिन को बाहर निकाल देता है। सारी अशुद्धियों को निकालकर ये शरीर को फ्रेश कर देता है।

अदरक का रसः एक चम्मच अदरक का रस आपकी बढ़ती तोंद को कम कर सकता है। रोज़ाना अदरक का रस पीने से ये शरीर में जमा फैट को बर्न करता है और कैलोरी भी कन्ज़्यूम करता है।

एलोवीरा जूसः चेहरे के दाग़-धब्बे कम करने वाला एलोवीरा वज़न घटाने में भी सहायक है। रोज़ाना सोने से पहले एक कप एलोवीरा जूस पीने से पेट की चर्बी कम होती है और आपका फ्लैट टमी पाने का सपना पूरा होता है।

मिक्स जूसः 1 खीरा, पार्स्ले या हरा धनिया का एक गुच्छा, 1 नींबू, 1 टीस्पून कद्दूकस किया हुआ अदरक 1 टीस्पून एलोवीरा जूस में आधा कप पानी मिलाकर छान लें। इसे रोज़ाना रात को सोने से पहले पीएं। बेली फैट कम हो जाएगा।

दही के बेमिसाल फ़ायदे

नियमित रूप से दही का सेवन करना बेहद फ़ायदेमंद रहता है। यदि हर रोज़ दही लें, तो शरीर की बीमारियां से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और कोलेस्ट्रॉल को भी कम किया जा सकता है। दही के सेवन से हार्ट डिसीज़ से भी बचाव होता है।

* दही में अलसी (फ्लेक्स सीड्स) मिलाकर लेने से कब्ज़ की तकलीफ़ दूर होती है। यदि आप लंबे समय से कब्ज़ की समस्या से परेशान हैं, तो इस नुस्ख़े को ज़रूर आज़नाएं। एक टेबलस्पून अलसी को पीसकर एक कप दही में मिलाकर रख दें। 10 मिनट के बाद इसका सेवन करें।

* जोड़ों के दर्द में या फिर कैल्शियम की कमी में दही में चूना मिलाकर खाना लाभदायक होता है।

* यदि पैरों में जलन की समस्या हो, तो दही लगाएं। दही की ठंडक नसों में जाकर पैरों की जलन व गर्मी को दूर करती है।

* मुंह में छाले होने पर दही के पानी से कुल्ला करें। छालों पर दही लगाने से भी इस समस्या से राहत मिलती है।

* स्किन इंफेक्शन में उपयोगी दही स्किन के जलन व खुजली को भी दूर करता है। दही में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाने से झुर्रियां व एजिंग की प्रॉब्लम भी दूर होती है।

* एसिडिटी की प्रॉब्लम में दही में सेंधा नमक मिलाकर खाएं। ये शरीर में एसिड के लेवल को बैलेंस करता है, जिससे तुरंत आराम मिलता है।

* यदि दांतों की समस्या से परेशान हैं, तो दही में अजवाइन मिलाकर खाएं।

* लू से बचने के लिए दही का छाछ बनाकर पीएं। छाछ पीने से पाचन क्षमता बढ़ती है और भूख भी खुलकर लगती है।

* सर्दी व खांसी के कारण सांस की नली में होनेवाले संक्रमण से बचने के लिए दही का सेवन करें।

* यदि एक कटोरी दही में थोड़ा-सा गुड़ मिला कर खाने से मेटाबॉलिज़्म बेहतर होता है और देर तक भूख भी नहीं लगती है। दही व गुड़ को मिलाकर खाने से एनीमिया जैसी समस्या से भी छुटकारा मिलता है और हीमोग्लोबिन बढ़ता है।

परहेज़

*** सुबह खाली पेट दही न खाएं।**

*** शाम व रात के समय भी दही खाने से बचें।**

* अपच की परेशानी होने पर दही के साथ केला खाने से आराम मिलता है।

* चेहरे के रुखेपन को दूर करने के लिए दही में जैतून का तेल व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

* अधिक लाभ के लिए आयुर्वेद में दही को शहद, मिश्री, घी, शक्कर या फिर मूंगदाल में मिलाकर खाने की सलाह दी जाती है। आमतौर पर दही में हल्का नमक व जीरे का पाउडर मिलाकर खाना भी फ़ायदेमंद होता है।

* यदि आप अपना वज़न बढ़ाना चाहते हैं, तो दही के साथ आलू खाएं।

शादी से पहले ख़ुद को वित्तीय रूप से तैयार करना है ज़रूरी

शादी ज़िंदगी का सबसे बड़ा फ़ैसला है। इसीलिए जिस इंसान के साथ पूरी ज़िंदगी गुज़ारनी है उसका चुनाव करने में कई साल भी लग जाते हैं। अगर अच्छा जीवनसाथी मिल भी जाए तो ऐसा ज़रूरी नहीं कि आज उसके साथ जैसी ज़िंदगी है, दस-बीस साल बाद भी वैसी ही रहे। समय के साथ-साथ परिस्थितियां बदलती हैं, लोग बदल जाते हैं, जिसका असर ज़िंदगी पर पड़ता है। ऐसी स्थिति में आपका मज़बूत होना बहुत ज़रूरी है ताकि आप हर दशा का सामना कर सकें। और ऐसा फौरन नहीं हो सकता, इसकी तैयारी आपको शादी से पहले करनी होगी। शादी से पहले हर युवती को छोटे-छोटे निवेशों से अपना वित्तीय पक्ष मज़बूत करना चाहिए। अगर भविष्य में आपको वित्तीय परेशानी का सामना करना पड़े तो कल का किया हुआ निवेश आपका आज मज़बूत करेगा। अपने वित्त पर नियंत्रण होने से आपको आर्थिक मामलों में बेहतर स्पष्टता और दृश्यता मिलेगी।

बचत खाता खोलें

हर व्यक्ति के पास उसका अपना एक बैंक खाता तो होना ही चाहिए। भले ही आप फिलहाल कमाई ना कर रही हों, फिर भी कुछ बचत के पैसे इस खाते में जमा कर सकती हैं। अगर सैलरी अकाउंट है तो उसके बावजूद एक बचत खाता अलग होना चाहिए।

पब्लिक प्रोविडेंट फंड (पीपीएफ)

हर सूरत में साथ देगी वित्तीय तैयारी

वित्तीय आत्मनिर्भरता से आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप किसी भी परिस्थिति से निपटने में स्वयं को सक्षम महसूस करेंगी। आप अपनी इच्छानुसार कॅरियर चुन सकती हैं, पढ़ाई-लिखाई से लेकर अपनी ज़रूरतों को ख़ुद पूरा कर सकती हैं।

घरों की बढ़ती क़ीमतों, लोन की ईएमआई और बच्चों की पढ़ाई पर ख़र्च निरंतर बढ़ रहे हैं। ऐसे में यह ज़रूरी है कि पति-पत्नी दोनों ही अपने आर्थिक संसाधनों को बढ़ाते रहें। वित्तीय आत्मनिर्भरता से रिश्तों में समानता बढ़ती है।

यदि आप वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर हैं, तो पुरुष की नौकरी जाने, उससे अलग होने, दुर्घटना अथवा मृत्यु जैसी परिस्थितियों में भी आप ख़ुद को संभाल सकती हैं। ज़िंदगी गुज़ारने के लिए दूसरों पर आश्रित नहीं होना पड़ेगा।

योजनाएं, जो वित्तीय स्थिरता में मदद करेंगी...

पब्लिक प्रोविडेंट फंड एक सरकारी योजना है। न्यूनतम 500 रुपये से आप अपना खाता खोल सकती हैं। बैंक और डाकघर में यह खाता खोला जा सकता है। पीपीएफ की परिपक्वता अवधि 15 वर्ष है, जिसे बढ़ाया भी जा सकता है। पीपीएफ में ब्याज दर अभी 7.10 फ़ीसदी है। वर्ष में न्यूनतम एक बार निवेश करना अनिवार्य है।

एक्सचेंज ट्रेडेड फंड (ईटीएफ)

परम्परागत निवेश योजनाओं से हटकर ईटीएफ एक अच्छा वित्तीय स्रोत है। आज सेंसेक्स और निफ्टी इंडेक्स के अतिरिक्त सोने-चांदी आदि के भी ईटीएफ उपलब्ध हैं, जिन्हें किसी शेयर की तरह ही स्टॉक मार्केट से ख़रीदा और बेचा जा सकता है। इन्हें ख़रीदने के लिए ब्रोकर के माध्यम से डीमैट अकाउंट खोलना होगा। इसमें एनएसई पर उपलब्ध गोल्ड ईटीएफ के यूनिट आप ख़रीद सकती हैं। यह योजना पेंशन रेग्युलेटर की ओर से फंड मैनेजर संचालित करते हैं। इस समय देश में 10 फंड मैनेजर कार्यरत हैं, जिनमें किसी के पास आप अपना पेंशन खाता खोल सकती हैं। 60 वर्ष की आयु पूर्ण करने पर आप अपनी जमा राशि का 60 फ़ीसदी निकाल सकती हैं, जो करमुक्त है। शेष 40 फ़ीसदी राशि आप पेंशन योजना में जोड़ सकती हैं।

प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

यह व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा योजना है। 18 से 70 वर्ष तक की आयु के दौरान आप इस योजना से जुड़ सकती हैं। मात्र 20 रुपये के भुगतान पर आप 2 लाख रुपये का दुर्घटना बीमा प्राप्त कर सकती हैं।

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना

यह योजना केवल 436 रुपये के वार्षिक प्रीमियम पर 2 लाख रुपये का जीवन बीमा प्रदान करती है। 18 से 50 वर्ष की आयु के दौरान आप अपने बैंक के माध्यम से इस योजना से जुड़ सकती हैं।

नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस)

बच्चों को सिखाएं गंध, आकार और स्वाद की पहचान करना

यहां हम बताने वाले हैं आपको कुछ नए तरह के खेल, जिन्हें खेलने के लिए ना तो गणित का ज्ञान होना ज़रूरी है और ना ही ज़रूरी है कोई रणनीति। बस इसे खेलने के लिए चाहिए घर में मौजूद कुछ छोटी-छोटी चीज़ें और थोड़ा-सा सब्र। इन्हीं से खेलेंगे ये खेल जो आपके बच्चे की इन्द्रियों की क्षमता यानी देखने, सुनने, सूंघने, स्वाद लेने और छूने के गुण को निखार देंगे। इसलिए तो इन्हें कहते हैं सेंसरी प्ले यानी संवेदी खेल। ये तो हो गया कि आख़िर हम बात किसकी कर रहे हैं उसके बारे में, अब आपको बताते हैं कि इन खेलों को खेलना कैसे है क्योंकि जब बच्चे इन्हें खेलेंगे तभी तो मिलेंगे ढेर सारे लाभ। जैसे- उनकी याद्दाश्त ताज़ादम रहेगी, जल्दी से उलझनें सुलझाने का गुण आएगा और ध्यान लगाने के साथ ही होगा बढ़िया बौद्धिक विकास।

देखा तो जाना कौन-सा है रंग/आकार

इस खेल में बच्चा समझेगा कि आख़िर कैसा दिखता है आम, संतरा या नींबू। इसके लिए कुछ फल और सब्ज़ियां ले आएं। ये रंग-बिरंगी होंगी तो बच्चे को ज़्यादा मज़ा आएगा। अब बच्चे को बताएं कि संतरा केसरिया और नींबू पीले रंग का है, जो बड़ा है वो संतरा है और छोटा वाला है नींबू। इसके बाद शिमला मिर्च और शलजम दिखाएं। पालक के पत्ते भी दे दें। अब इनके रंग और आकार बताएं जिससे बच्चे जान पाएं पीले, हरे और नारंगी जैसे रंगों का पेच। साथ ही पता चल जाए कि क्या है तिकड़म गोल-चौड़े और छोटे-बड़े की।

सूंघने में जो आए अजब-सी गंध

करेले की गंध कड़वी होती है वहीं आम में भरी होती है सुगंध की मिठास। इसी सुगंध के अनोखे-से गुण से पहचान कराने के लिए खेलेंगे सुगंध का खेल। इसके लिए कुछ फल और सब्ज़ियां ले लें। जैसे- मूली, आम, संतरा, नींबू, पुदीना आदि। इन्हें बच्चे को एक-एक करके सूंघने दें। जब वे इन्हें सूंघें तो उनके साथ इत्मीनान से पेश आएं और सुगंध समझाएं। इस खेल में रंग-बिरंगी टॉफियां/कैंडीज़ भी शामिल कर सकते हैं।

एक खुरदुरा तो दूसरा है कोमल

खेल के तीसरे पड़ाव में बच्चे रूबरू होंगे बनावटों से। इसके लिए बहुत ताम-झाम नहीं करने हैं। घर में और घर के आसपास मौजूद अलग-अलग वस्तुओं जैसे- रुई, लकड़ी, पेड़, घास, अनाज, बर्तन, फर्श और खाद्यों को शामिल कर लेना है। फिर सिलसिला शुरू करना है इन्हें छूकर पता करने का कि किसकी बनावट कैसी है और छूने में कैसा अनुभव हो रहा है। जहां बच्चों को पौधों के फूल कोमल और लुभावने लगेंगे वहीं पेड़ का खुरदुरा तना बहुत अजीब लगेगा। इसलिए उनके हर अजीबो-गरीब सवाल के जवाब देने के लिए भी तैयार रहें।

कहीं झनझन तो कहीं खटर-पटर

सुना होगा ना कि जहां चार बर्तन होते हैं वहां खटर-पटर होती ही है। पायल की झनकार दिल को भा जाती है। खिलौने वाले बंदर का डम-डम करके डमरू बजाना चेहरे पर मुस्कान ला देता है, साइकल की घंटी अलग समां बांध देती है। वहीं गाड़ी का हॉर्न मूड ख़राब कर देता है। पर जब हर आवाज़ दो चीज़ों के टकराने से होती है तो भाव हर बार अलग कैसे? ये जानना उनको रोमांचक लगेगा। इसके लिए घर का कुछ सामान लें उन्हें बारी-बारी से बजाएं और बच्चे को हर आवाज़ समझने दें।

खट्टा लगा या मीठा था स्वाद

बचपन की रंग-बिरंगी खट्टी-मीठी गोलियां याद हैं ना। कितना अचरज से भर जाते थे हम उनके स्वाद जानकर कि एक ही डिब्बे से निकलने वाली ये गोलियां अलग-अलग रंग और स्वाद की कैसे हो सकती हैं। उस समय मन में आए इन्हीं सवालों के जवाब अपने बच्चे को खट्टी-मीठी गोलियों की भांति ही देने हैं। इसके अलावा जब उन्हें कुछ खाने को दें तो भी उसका स्वाद पूछें कि उन्हें ये कैसा लगा।

वार्ता लाजवाब

शरीर बता देता है कि कब है आपको व्यायाम की ज़रूरत

व्यायाम को लेकर हर व्यक्ति की अलग-अलग प्रतिक्रिया है। ऐसे बहुत-से लोग हैं जिन्हें लगता है कि उन्हें व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे शारीरिक रूप से चुस्त और दुरुस्त हैं। वहीं कुछ को लगता है कि वे घर और बाहर के कामों के दौरान इतना चल लेते हैं कि उन्हें अलग से व्यायाम करने की ज़रूरत ही नहीं है। परंतु यह धारणा ग़लत है। आप चाहे कितने भी फिट हों या घर में काम करते हों, व्यायाम शरीर की ज़रूरत होती है। और यह ज़रूरत आपका शरीर आपको बताता है।

ये संकेत बताते हैं व्यायाम की ज़रूरत

शरीर में होने वाले बदलाव और लक्षण बताते हैं कि आपके शरीर को व्यायाम की ज़रूरत है इसलिए शरीर में होने वाले बदलावों को लेकर सतर्क रहें।

यदि आपकी पीठ, जोड़ों, हाथ-पैरों और मांसपेशियों में दर्द रहता है या हर वक़्त कमज़ोरी महसूस होती है तो ये संकेत हैं जो व्यायाम की ज़रूरत की तरफ़ इशारा करते हैं। व्यायाम शरीर को मज़बूत बनाता है और ऊर्जा भी देता है।

कॉलेस्ट्रॉल का स्तर भी व्यायाम की ज़रूरत को दर्शाता है। यदि शरीर में बैड कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक है तो ये दिल की बीमारियों का कारण बन सकता है।

किसी भी तरह की मानसिक समस्या से जूझ रहे हैं तो ऐसे में व्यायाम इस समस्या से निजात पाने में मदद कर सकता है।

पाचन हमेशा ख़राब रहता है। जब आप ज़्यादा चलते हैं या व्यायाम करते हैं तो आपका कोलन ज़्यादा चलता है और प्रसाधन में आसानी होती है।

हमेशा बीमार रहते हैं, जैसे सर्दी-खांसी। नियमित व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है और बीमारी के जोखिम को कम करता है>

नींद ना आना या याद्दाश्त कमज़ोर होना भी संकेत है कि शरीर और दिमाग़ को व्यायाम की ज़रूरत है।

इनके अलावा शरीर की बिगड़ती बनावट, पतले होने के बावजूद पेट की बढ़ती चर्बी, मूड में बदलाव आदि भी बताते हैं कि व्यायाम करना शुरू कर देना चाहिए।

व्यायाम वज़न और क़द पर भी निर्भर है

जब वज़न, उम्र और क़द के हिसाब से काफ़ी ज़्यादा होता है तो यह एक तरह का संकेत है कि अगर अभी भी व्यायाम करना नहीं शुरू किया तो अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। वज़न कम करने के लिए कैलोरी कम करने की आवश्यकता होती है जिसके लिए व्यायाम सबसे ज़रूरी है। इसी तरह यदि बहुत दुबले-पतले हैं और वज़न नहीं बढ़ रहा है तो ये भी एक तरह से व्यायाम की ज़रूरत को दर्शाता है। व्यायाम मांसपेशियों को मज़बूत करता है। ये भूख को बढ़ाता है, मेटाबॉलिज़्म ठीक करता है। इससे पर्याप्त मात्रा में खा पाते हैं जिससे वज़न बढ़ाने में सहायता मिलती है। रक्त संचार को सही रखने, मस्तिष्क की कोशिकाओं को सक्रिय रखने और तनाव, अवसाद एवं सिर दर्द जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिए व्यायाम ज़रूरी है।

समस्या के अनुरूप चुनें व्यायाम

व्यायाम केवल वज़न नियंत्रण नहीं करता बल्कि मांसपेशियों और हड्डियों को मज़बूती देने के साथ मन को भी ऊर्जा देता है।

यदि आप अधिक वज़न की समस्या से जूझ रहे हैं तो ऐसे में आपके लिए एरॉबिक्स व्यायाम, तेज़ गति से चलना, दौड़ना, रस्सी कूदना, प्लैंक, स्क्वाट्स और अन्य कार्डियो व्यायाम फ़ायदेमंद साबित हो सकते हैं।

इसी तरह वज़न बढ़ाने के लिए पुश-अप्स, पुल-अप्स, लंज एक्सरसाइज़, बेंच प्रेस और ओवरहेड प्रेस आदि व्यायाम मदद कर सकते हैं।

दिल की सेहत और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए दौड़ना, तैरना, साइकल चलाना, खेल खेलना जैसे व्यायाम ज़रूरी हैं।

व्यायाम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग की मदद से पेट सहित पूरे शरीर की चर्बी को कम करने, मांसपेशियों को मज़बूत करने, जोड़ों को चोट से बचाने में और लचीलापन एवं संतुलन बनाए रखने में सहायता मिलती है

कॉलेस्ट्रॉल होने पर व्यायाम को प्राथमिकता देनी चाहिए। व्यायाम कॉलेस्ट्रॉल को कम करके दिल की सेहत को बेहतर रखता है।

लंबे समय तक सेहतमंद रहने के लिए व्यायाम बहुत ज़रूरी है, लेकिन शुरुआती दौर में आपको कोई भी व्यायाम विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए।

सायबर अपराध होने का सता रहा है डर

तो इन उपायों से रखें ख़ुद को सुरक्षित

सरिता को कुछ कपड़ों की ख़रीदारी करनी थी। कपड़े ख़रीदने के बाद जब सरिता पेमेंट करने के लिए काउंटर पर पहुंची और बिलिंग कराई तो वहां उपस्थित कर्मचारी ने उससे उसका मोबाइल नंबर पूछा। थोड़ा घबराते हुए उसने अपना नंबर बताया। फिर उस कर्मचारी ने कहा कि मैडम आपके मोबाइल पर एक ओटीपी आएगा, वो बता दीजिए। सरिता ने पूछा कि ओटीपी क्यों आएगा और शॉपिंग में ओटीपी की क्या ज़रूरत? मैं आपको ओटीपी नहीं दूंगी। तब उस व्यक्ति ने समझाया कि 'मैडम आप पहली बार यहां शॉपिंग कर रही हैं इसलिए आपका नंबर हमारी कंपनी में रजिस्टर्ड नहीं है। बिल आपके मोबाइल में आएगा जिसके लिए मोबाइल नंबर की आवश्यकता होती है। बिल के लिए एक लिंक आएगा जिसे क्लिक करके आप अपना बिल देख सकती हैं।' सब कुछ समझने के बाद सरिता ने ओटीपी बताया। परंतु वह अभी यही सोच रही थी कि कहीं उसके साथ कोई स्कैम तो नहीं हो रहा?

- शोधकर्ताओं की अंतरराष्ट्रीय टीम (सायबर क्राइम विशेषज्ञ) द्वारा किए गए एक शोध के मुताबिक़ भारत सायबर अपराध के मामलों में 10वें स्थान पर है। इसमें अग्रिम शुल्क भुगतान (एडवांस फीस पेमेंट) से जुड़ी धोखाधड़ी को सबसे आम अपराध बताया गया है।
- आरबीआई के अनुसार कार्ड और इंटरनेट द्वारा किए भुगतान से जुड़े फ्रॉड की संख्या वित्त वर्ष 2024 में 29082 तक पहुंच गई है।

सामाजिक रिश्तों और मस्तिष्क पर पड़ रहा है असर

सायबर अपराध से जुड़े मामले रोज़ सुनने में आते हैं। बढ़ते सायबर अपराध का डर लोगों के मन और व्यवहार को प्रभावित कर रहा है।

अनजान नंबर से मैसेज या कॉल आने पर लोग घबरा जाते हैं। डरकर फोन नहीं उठाते या ब्लॉक कर देते हैं। उन्हें यह सोचकर तनाव होने लगता है कि उनका नंबर स्कैमर्स को कैसे मिला, कहीं उनका फोन हैक तो नहीं हो गया। वो बार-बार खाते की रकम जांचते हैं।

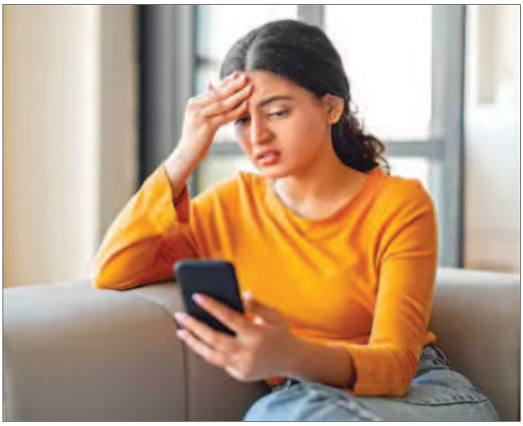
ऑनलाइन भुगतान करने से डरते हैं, इसलिए नक़द भुगतान करना ज़्यादा सुरक्षित मानते हैं। उन्हें लगता है कि ऑनलाइन भुगतान किया तो कोई ठग खाता ख़ाली कर देगा।

असुरक्षा और कमज़ोरी की भावना बढ़ रही है। सायबर अपराध के डर से लोगों के आपसी व्यवहार प्रभावित हो रहे हैं। हर जाने-अनजाने शख़्स को शक की नज़रों से देख रहे हैं।

छल के डर से कुछ लोग यूपीआई और इंटरनेट बैंकिंग का इस्तेमाल छोड़ने का विचार करते हैं।

जानकारी और समझदारी से बचा जा सकता है

दो बैंक खाते रखें। एक खाते में कम राशि रखें जिसका इस्तेमाल केवल ऑनलाइन पेमेंट के लिए करें। इस खाते से यूपीआई इस्तेमाल करना है तो इसे दूसरे नंबर से लिंक करें और सिम को भी दूसरे मोबाइल में इस्तेमाल करें। वहीं दूसरे



खाते को ऑनलाइन भुगतान के लिए इस्तेमाल ना करें।

पासवर्ड और पिन मज़बूत रखें। सायबर हमले का सबसे बड़ा कारण है कमज़ोर पासवर्ड या पिन डालना। अधिकतर लोग ऐसे पासवर्ड या पिन बनाते हैं जो उन्हें याद रहें। परंतु इनको हैकर्स को तोड़ना और भी आसान हो जाता है।

ऑनलाइन फ्रॉड होने पर तुरंत यूपीआई आईडी या बैंक खाता जिस नंबर से लिंक है, उस नंबर से फौरन 1930 पर कॉल करें। इस पर आपके साथ हुए फ्रॉड से संबंधित सारी जानकारी मांगी जाएगी।

कोई भी एप या फाइल्स अविश्वसनीय स्रोतों से डाउनलोड करने से बचें। ऐसा कोई भी लेंडिंग एप डाउनलोड ना करें जहां .apk इंस्टॉलेशन फाइल मैसेंजर पर साझा की गई हो।

आजकल सोशल मीडिया पर आकर्षक सामान दिखाकर ख़रीदने का लिंक भी पोस्ट करते हैं, उन पर क्लिक करने से बचें। इसी तरह फ्री टॉक टाइम या डिवाइस मिलने के दावे वाले लिंक भी होते हैं। वेबसाइट 'https' से शुरू होनी चाहिए। अगर वेबसाइट 'http' से शुरू होती है तो यह सुरक्षित नहीं है। अगर कोई दुकानदार आपको मैसेज पर लिंक भेजता है तो उसे ध्यान से पढ़ें, उसके बाद उस पर क्लिक करें।

किसी दुकान पर क्यूआर कोड स्कैन करने के बाद उसके खाताधारक का नाम आता है। अगर उस पर दुकान का नाम आ रहा है तो आप उस पर भुगतान कर सकते हैं। अगर किसी व्यक्ति का नाम आता है तो एक बार दुकानदार से जांच करा लें कि यह कोड सही है या नहीं।

आरटीओ, बिजली या अन्य सरकारी काम हमेशा दिन में होते हैं। अगर कोई एजेंट आपका काम करने के लिए शाम को 6 बजे के बाद ओटीपी, मांगता है या भुगतान करने के लिए कहता है, तो उसे मना कर दें।

आजकल सभी बिल मोबाइल पर ही आते हैं। अगर कोई बड़ी कंपनी या ब्रान्ड ख़रीदारी के बाद ओटीपी और फीडबैक के लिए लिंक भेजती है तब भी आप उस मैसेज को अच्छी तरह से पढ़ें। मैसेज पर कंपनी का नाम होगा।

खान-पान का पड़ता है त्वचा पर ख़राब असर

जानिए कब और क्या खाना होगा लाभदायक

हम त्वचा को स्वस्थ और कोमल बनाए रखने के लिए उबटन लगाते हैं, तरह-तरह के उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं। परंतु यह ऊपरी देखभाल है। त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए आंतरिक रूप से भी देखभाल की ज़रूरत होती है। आप हर दिन क्या खाते हैं उसका असर आपकी त्वचा पर भी पड़ता है जिसका प्रभाव हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है। किसी की त्वचा पर दाग़-धब्बे हो सकते हैं, रूखी या बेजान हो सकती है या फिर झुर्रियां नज़र आ सकती हैं। अगर आपके आहार में महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थों, विटामिन्स, खनिजों और पोषक तत्वों की कमी होगी तो वह त्वचा पर भी नज़र आएगी। सिर्फ़ आहार में पोषक तत्वों में कमी ही नहीं, बल्कि कुछ खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन भी त्वचा को नुक़सान पहुंचाता है। इसीलिए, त्वचा को स्वस्थ रखने लिए इस बात का ख़याल रखना बहुत ज़रूरी है कि आप क्या और कितना खा रहे हैं।

खाना जो अच्छा है।

पानी- जब रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, तो यह ख़ुद को कोलेजन के प्रोटीन से जोड़ लेती है और ऐसे यौगिक उत्पन्न करती है जिससे त्वचा ढीली और झुर्रियों वाली हो जाती है। लेकिन जब हम भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं तो रक्त में शर्करा का स्तर कम होता है और झुर्रियां कम होती हैं। इसलिए प्रतिदिन 2 से 3 लीटर पानी ज़रूर पीना चाहिए।

ऑलिव ऑयल और सूखे मेवे- जैतून के तेल में वसा का लगभग 75 फ़ीसदी मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, जो त्वचा को बेहतर रखने में मदद करता है। इसकी 1-2 चम्मच मात्रा आप प्रतिदिन ले सकते हैं। इसके अलावा सूखे मेवे का सेवन भी त्वचा के लिए बहुत फ़ायदेमंद है।

तिल का तेल- इसमें विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा को पोषण देते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही ये मांसपेशियों और आंतों के स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर होता है। आप इसका सेवन सलाद में कर सकते हैं। इसे रोज़ 10 से 30 ग्राम तक ले सकते हैं।

विटामिन-सी- त्वचा के लिए काफ़ी फ़ायदेमंद है। इसमें ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और जवां रखने में मदद करते हैं। टमाटर, कीवी, संतरा, आंवला, अंगूर, शिमला मिर्च आदि आहार में शामिल करें। आप हर रोज़ विटामिन-सी से युक्त 2-3 फलों का सेवन कर सकते हैं।

ग्रीन-टी- ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा के लिए फ़ायदेमंद होते हैं। जो लोग 12 सप्ताह तक प्रतिदिन पॉलीफेनोल्स युक्त ग्रीन-टी का सेवन करते हैं, उनकी त्वचा अधिक लचीली और चिकनी होती है। उन्हें सूरज की रोशनी से भी कम नुक़सान होता है। आप प्रतिदिन 1-2 कप ग्रीन टी ले सकते हैं। पर ध्यान रहे कि इसका इससे अधिक सेवन नहीं करना है।

डार्क चॉकलेट- इसमें एंटीएजिंग गुण होते हैं जिससे त्वचा में कसाव आता है। चॉकलेट त्वचा को हाइड्रेटेड भी रखती है। आप रोज़ाना डार्क चॉकलेट का एक छोटा-सा टुकड़ा खा सकते हैं।

इन्हें सीमित करें

वसायुक्त प्रोटीन- बड़ी मात्रा में वसायुक्त प्रोटीन जैसे रेड मीट, पिज़्ज़ा, पनीर आदि त्वचा को सुस्त, फूला हुआ बना सकते हैं और इनसे आंखों के नीचे काले घेरे भी हो सकते हैं। आपको प्रतिदिन 13 ग्राम से अधिक वसा का सेवन नहीं करना चाहिए।

कैफीन- कैफीनयुक्त पेय पदार्थ शरीर को डिहाइड्रेट कर सकते हैं जिससे त्वचा ढीली पड़ सकती है। इसके अलावा, कैफीन तनाव हॉर्मोन के उत्पादन को भी बढ़ाता है जो अक्सर मुंहासे निकलने का कारण बनता है।

प्रोसेस्ड फ़ूड्स- चिप्स और सूखे स्नैक्स आदि में अत्यधिक नमक होता है जो त्वचा में अधिक पानी जमा करता है। इसके कारण त्वचा में सूजन हो सकती है। प्रोसेस्ड भोजन समय से पहले बूढ़ा होने का कारण बन सकते हैं। इसलिए प्रोसेस्ड फ़ूड्स के स्थान पर सिर्फ़ ताजे. खाद्यों को ही प्राथमिकता देनी चाहिए।

बेक फ़ूड्स, कैंडी और सोडा- अधिकांश कैंडीज़, केक और कुकीज़ में पाई जाने वाली प्रोसेस्ड शक्कर शर्करा के स्तर और सूजन को बढ़ाती है जिससे त्वचा के आवश्यक फाइबर इलास्टिन और कोलेजन को नुक़सान पहुंचाता है।

हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स- रिफाइंड अनाज, मीठे अनाज, मैदा, सफ़ेद ब्रेड आदि उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स खाद्यों (जीआई) में शामिल हैं। इनके सेवन से शरीर अधिक इंसुलिन का उत्पादन करता है। यह त्वचा में एंड्रोज़न हॉर्मोन और सीबम के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे मुंहासे हो सकते हैं।

नव-कलेवर' प्रक्रिया में होता है भगवान का पुनर्जन्म!

पुरी में प्रत्येक 14 से 19 वर्ष में एक बार 'नव-कलेवर' की प्रक्रिया दोहराई जाती है।

क्या आपको पता है कि ओडिशा में पुरी के प्रसिद्ध देवता यानी जगन्नाथ अपनी देह का त्याग करके चले गए थे और फिर उनका अपनी बहन सुभद्रा, ज्येष्ठ भाई बलभद्र तथा अपने सुदर्शन चक्र सहित पुनर्जन्म भी हुआ था? इस प्रक्रिया को 'नव-कलेवर' कहते हैं और यह तीन महीनों से अधिक समय लेती है। ऐतिहासिक दस्तावेजों के अनुसार यह प्रक्रिया कम से कम 400 वर्षों से हर 14 से 19 वर्ष में एक बार होती आ रही है। यह तब होती है, जब पंचांग के अनुसार आषाढ़ महीने में अधिक मास होता है। इस प्रक्रिया की शुरुआत में नीम के पेड़ चुने जाते हैं। ओडिशा में इन पेड़ों को दारु-ब्रह्म कहते हैं। लेकिन केवल ऐसे पेड़ चुने जाते हैं, जिनके कुछ विशेष पहलू हैं: उन पर पक्षियों के घोंसले नहीं होते हैं, उन पर वल्मीक (चीटियों की बॉम्बी) होती हैं, उनमें सांप बसते हैं और उन पर विष्णु के चिह्न होते हैं। ऐसे पेड़ों को काटकर पुरी लाया जाता है। वहां कुछ निर्धारित अनुष्ठानों के पश्चात उन्हें एक गोपनीय स्थान पर ले जाकर उन पर नक्काशी की जाती है। कुछ सप्ताहों की नक्काशी के पश्चात मूर्तियां तैयार होती हैं। फिर तीव्र गरमी में इन नई मूर्तियों को पुरानी मूर्तियों के पास रखा जाता है। और फिर वह महत्वपूर्ण रात आती है, जब संपूर्ण पुरी शहर की बिजली बंद कर दी जाती है। शहर में अंधेरा हो जाता है। कुछ विशिष्ट पुजारी अपनी आंखों पर पट्टी बांधकर मंदिर में प्रवेश करते हैं। कपड़े में लिपटे हुए हाथों से वे 'ब्रह्म-पदार्थ' को जगन्नाथ की पुरानी मूर्ति से नई मूर्ति तक पहुंचाते हैं। ब्रह्म-पदार्थ क्या है, यह आज तक कोई नहीं जान पाया है। स्वभावतः, सदियों से इसके बारे में कई अनुमान लगाए गए हैं। कुछ लोग लोग मानते हैं कि वह स्वयं कृष्ण के अवशेष हैं तो कुछ और लोग मानते हैं कि वह बुद्ध के अवशेष हैं। ब्रह्म-पदार्थ के पवित्र मणि, शालिग्राम और यहां तक कि तांत्रिक यंत्र होने के भी अनुमान लगाए गए हैं। इस हस्तांतरण में पुराने शरीर को फेंककर नए शरीर को अपनाया जाता है। पुरानी मूर्तियां मुख्य मंदिर से लगे कोइली-वैकुंठ नामक विशिष्ट पवित्र बाड़े में दफ़नाई जाती हैं। वर्षा-ऋतु के ठीक पहले होने वाली भव्य रथ यात्रा में लोगों को जगन्नाथ का नया शरीर पहली बार देखने को मिलता है। आश्चर्य की बात यह है कि इस मंदिर में अतीत में कई पंथों का समन्वय हुआ। पवित्र लकड़ी के कुंदे का उल्लेख संभवतः ऋग्वेद में है। सवर जनजाति के लोकसाहित्य में इस लकड़ी के सबसे पहले उल्लेख हैं। इस पर बौद्ध प्रभाव के भी कई संकेत पाए गए हैं। लेकिन वर्तमान काल में यह मुख्यतः वैष्णव मंदिर है। कृष्ण की बहन और उनका भाई हिंदू धर्म के क्रमशः शाक्त और शैव संप्रदायों के मूर्त रूप हैं। अनुष्ठान करने वाले पुजारी भी कई जातियों के हैं। उदाहरणार्थ, देवता की सेवा करने वाले दैत्य-पति ब्राह्मण नहीं हैं। और देवताओं की मूर्तियां और रथ बनाने वाले शिल्पकार महा-राना समाज के हैं। इस सबके बावजूद, मंदिर में केवल हिंदुओं को प्रवेश करने की अनुमति है। सालबेग जैसे कवि संत, जिनके पिता मुसलमान थे, को मंदिर के प्रवेशद्वार पर खड़े रहकर ही जगन्नाथ की स्तुति में गीत गाने पड़े थे। इस पर स्वयं जगन्नाथ सालबेग से प्रभावित होकर पतित पावन का रूप धारण कर उनसे मिलने बाहर आए। एक और उल्लेखनीय बात यह है कि सदियों से मंदिर पर अनेक हमले हुए। इसके बावजूद वह आज भी अस्तित्व में है। पांचवीं या दसवीं सदी में रक्तबाहु नामक यवन राजा ने मंदिर और मूर्तियों को दूषित किया था। सोलहवीं सदी में इस्लाम अपनाने के कुछ ही समय बाद काला-पहाड़ नामक सरदार ने भी यही किया था। लेकिन मंदिर और रथ यात्रा जैसे उससे जुड़े अनुष्ठान आज भी पनप रहे हैं। इतना ही नहीं, वे विश्व विख्यात भी बन गए हैं। और क्यों नहीं? मंदिर आते-जाते रहेंगे, शरीर नष्ट होते रहेंगे, जातिवाद चलता रहेगा, धर्म आते-जाते रहेंगे, राजा लड़ते रहेंगे, लेकिन देवत्व हमेशा जीवित रहेगा और रहस्यमय ब्रह्म-पदार्थ की तरह एक से दूसरे रूप में प्रवेश करता रहेगा।

बस्तर में आप देख सकते हैं भारत का 'नियाग्रा' जलप्रपात

मानसून आ चुका है और कुछ स्थान ऐसे होते हैं, जिनका सौंदर्य मानसून में चरम पर होता है। ऐसे में अगर देश का सबसे चौड़ा जलप्रपात देखने को मिल जाए और धार्मिक पुरातात्विक स्थानों का भ्रमण भी हो जाए, तो कहने ही क्या! तो इसलिए आज हम बात करेंगे बस्तर की, जहां आप ये सब आसानी से देख सकते हैं। छत्तीसगढ़ के दक्षिणी हिस्से में स्थित है बस्तर और इसका मुख्यालय है जगदलपुर। बस्तर किसी समय नक्सली गतिविधियों का केंद्र रहा है, लेकिन आज यहां सामान्य जनजीवन है और खूब टूरिस्ट बस्तर घूमने जाते हैं। मानसून में बस्तर की खूबसूरती चरम पर होती है। जगदलपुर से 40 किमी दूर चित्रकोट जलप्रपात है। यह जलप्रपात इंद्रावती नदी पर है और मानसून में इसकी चौड़ाई 500 मीटर तक हो जाती है। यह भारत का सबसे चौड़ा जलप्रपात भी है और इसकी चौड़ाई के कारण इसे भारत का नियाग्रा भी कहा जाता है। इसकी ऊंचाई लगभग 100 फीट है और जब पानी इतनी ऊंचाई से नीचे गिरता है तो इसकी गर्जना कई किलोमीटर दूर से सुनी जा सकती है। गर्मियों में जब पानी कम होता है तो जलप्रपात के नीचे बोटिंग भी की जा सकती है। चित्रकोट के आसपास और भी कई जलप्रपात हैं, जो हालांकि चित्रकोट जितने बड़े तो नहीं हैं, लेकिन मानसून में इनमें पानी खूब आता है और ये 100 से 150 फीट की ऊंचाई से गिरने के कारण अत्यधिक मनमोहक हो जाते हैं। इनमें चित्रकोट से करीब 10 किमी दूर मेंद्री घूमर वाटरफाल प्रमुख है। यह चित्रकोट से बारसूर जाने वाली सड़क पर स्थित है और आप सड़क पर खड़े होकर इसे आसानी से देख सकते हैं। मेंद्रीघूमर से 5 किमी दूर एक और शानदार वाटरफाल स्थित है, जिसका नाम तामड़ा घूमर है। इसके लिए आपको मेन रोड से 3 किमी अलग कच्ची सड़क पर जाना पड़ेगा। संभव है कि बरसात में इस कच्ची सड़क पर गाड़ी न चल पाए, तो आपको पैदल भी चलना पड़ सकता है। मेंद्रीघूमर और तामड़ा घूमर दोनों जलप्रपात बरसाती नदियों पर बने हैं, इसलिए मानसून में इनकी खूबसूरती देखते ही बनती है। तीरथगढ़ जलप्रपात जगदलपुर से 35 किमी दक्षिण में एक और शानदार जलप्रपात है, जिसका नाम है तीरथगढ़। यह कई जलप्रपातों का समूह है और सभी जलप्रपात एक से बढ़कर एक हैं। यह जलप्रपात अत्यधिक फोटोजेनिक है और देश के सबसे खूबसूरत जलप्रपातों में से एक है। यह कांगेर घाटी नेशनल पार्क के अंदर स्थित है। मानसून में नेशनल पार्क बंद रहता है, लेकिन साल में बाकी समय खुला रहता है। तीरथगढ़ के पास ही विश्वप्रसिद्ध कुटुमसर की गुफाएं भी स्थित हैं। लेकिन मानसून में गुफाएं बंद रहती हैं। अगर आप कुटुमसर गुफाएं भी देखना चाहते हैं, तो आपको यहां सर्दियों में आना चाहिए।

मुर्गाबी, कौआ और बुद्धिमान उल्लू

जंगल के किनारे ऊंचे पेड़ पर कौआ अपना घोंसला बना रहा था। बनाते बनाते कौए को यह लगा कि अभी कुछ कमी है। उसने घोंसले के बीच में कुछ सूखी घास रख दी और खाली स्थानो को भी भर दिया। फिर घोंसले को देखते हुए बोला 'अब अंडे देने के लिए घोंसला तैयार है'।

तभी उसने देखा कि नीचे की एक डाल पर एक मुर्गाबी एक अन्य प्रकार का घोंसला बना रही है। उसने डाल पर कुछ...

तभी उसने देखा कि नीचे की एक डाल पर एक मुर्गाबी एक अन्य प्रकार का घोंसला बना रही है। उसने डाल पर कुछ छोटी टहनियां बिछाई थीं और उन पर गीली मिट्टी का लेप किया था मुर्गाबी ने बड़ी मेहनत से अपने घोंसले को सुन्दर बनाया था। बना हुआ घोंसला एक सुन्दर गोल कटोरे की भांति लग रहा था चिड़िया को भरोसा था कि इसमें सुविधा पूर्वक अंडे दिये जा सकते हैं। उसे यह भी विश्वास था कि अंडों से जब बच्चे निकलेंगे तो उन्हे अपना सुन्दर घर देख कर बहुत खुशी होगी।

मुर्गाबी ने कौए से कहा, 'घोंसला करीब करीब बन चुका है लेकिन अभी एक कोने में लिपाई और करने की आवश्यकता है'।

कौए ने इसे अनावश्यक समझा। वह बोला, 'मैं घोंसला बनाने पर इतना समय नहीं लगाता अंडे देने के लिए एक ऐसी जगह चाहिए जहां बिल्ली न पहुंच सके। और बच्चों ने कोई हमेशा इस घोंसले में रहना नहीं है। कुछ दिन बाद वे उड़ जाएंगे। मेरे हिसाब से कुछ सूखी टहनियां और बीच में सूखी घास घोंसले के लिये काफी है। ज्यादा समय लगाना अनावश्यक है'। पर मेरी सोच अलग है मुर्गाबी ने कहा, 'मेरी कोशिश यह है कि मेरा घोंसला सुन्दर भी हो और आरामदायक भी चाहे इसे बनाने में कितना भी समय लगे या परिश्रम करना पड़े'।

बुद्धिमान उल्लू दोनों की बातें सुन रहा था उससे नहीं रहा गया और कहने लगा, 'इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि नवजात बच्चे कितने समय तक घोंसले में रहेंगे। घोंसला सभी प्रकार से पूरा होना चाहिए। जो भी काम हम करें, हमें पूरे प्रयास से उसे सुन्दर बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। अपनी सुन्दर रचना देखकर आपको सदैव एक अद्भुत खुशी महसूस होगी'।

यह कहकर उल्लू उड़ गया और कौआ और मुर्गाबी उसके कथन पर विचार में लग गये।

केवल मौज-मस्ती नहीं ट्रैवलिंग करने से मिलते हैं कई शानदार फायदे

घूमना फिरना आवारा नहीं बल्कि पर्सनेलिटी को बनाता है स्ट्रॉन्ग

नई-नई जगहों पर घूमना-फिरना और ट्रैवल करना न सिर्फ मौज मस्ती करने का साधन होता है। बल्कि एक रिसर्च के अनुसार ट्रैवलिंग से आपकी बोरिंग लाइफ में एक्साइटमेंट भरने के साथ-साथ व्यक्ति की ओवरऑल पर्सनालिटी को बेहतर बनने का शानदार मौका मिलता है। नई जगहों को एक्सप्लोर करने से आपकी समझ बढ़ती है, आप नए कल्चर और संस्कृति को जानते हैं और आपकी कम्युनिकेशन स्किल्स बेहतर होती हैं। ट्रैवलिंग के दौरान अपने कंफर्ट जोन से दूर आप खुद को पहले से बेहतर जान पाते हैं। यहां तक के हेल्थ एक्सपर्ट्स भी बेहतर फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए ट्रेवल करने की सलाह देते हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए ट्रैवलिंग के कुछ बेहद शानदार फायदे लेकर आए हैं। जिन्हें जान आप भी ट्रैवलिंग की अहमियत को जान सकेंगे।

बढ़ता है आत्मविश्वास

किसी भी नई जगह पर ट्रैवल करने से आप नई-नई चुनौतियों का सामना करना सिखते हैं। जिससे आपको अपनी क्षमताओं और कमियों को जानने का बेहतर मौका मिलता है। अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलने के बाद आप खुद को बेहतर जान पाते हैं। और अकेले चीजों को मैनेज करना सिखते हैं, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाकर आपकी ओवरऑल पर्सनेलिटी को बेहतर करता है।

नए कल्चर की पहचान

भारत अलग-अलग खूबसूरत संस्कृतियों का देश है, जिसे हर किसी को नजदीक से पहचानने और समझने का मौका जरूर मिलना चाहिए। ऐसे में दुनिया की नई-नई जगहों पर ट्रेवल करने से आप नई संस्कृतियों और रीति रिवाजों को बेहतर ढंग से जान पाते हैं। जिससे आपकी नॉलेज बढ़ने के साथ-साथ आपकी पर्सनेलिटी डेवलप होती है।

नए और बेहतर एक्सपीरियंस

एक बेहतर और स्ट्रॉन्ग पर्सनेलिटी के लिए कुछ नया सीखने की चाहत को बरकरार रखना जरूरी होता है। ऐसे में नई जगहों पर ट्रैवलिंग से आपको काफी कुछ नया सीखने का मौका मिलता है। जो जिंदगीभर के लिए अच्छी यादों और नई समझ के रूप में आपके साथ रह जाता है। इसलिए आपको नई जगहों पर जाकर एक्सप्लोर जरूर करना चाहिए।

ओवरऑल हेल्थ के लिए शानदार

जी हां, ट्रैवलिंग आपकी पर्सनेलिटी के साथ-साथ ओवरऑल मेंटल और फिजिकल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए बेहतरीन है। क्योंकि ट्रैवलिंग के दौरान आप घूमते फिरते हैं, जो आपकी फिजिकल हेल्थ के लिए अच्छा है। और घूमना-फिरना अपने लिए अच्छा समय निकालना आपको संतुष्टि देता है। जिससे आप मेंटली भी फिट महसूस करते हैं। ऐसे में अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए ट्रैवलिंग करते रहना चाहिए।

स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए बेहतरीन

जब कभी आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में किसी बात को लेकर परेशान या बहुत ज्यादा स्ट्रेस्ड हो जाते हैं। तब आपको घूमने जाने या ट्रैवल करने की सलाह जरूर मिलती है। क्योंकि रोज की भागदौड़ से दूर किसी अच्छी जगह पर समय बिताने से आप रिलैक्स महसूस करते हैं। जो लॉन्ग टर्म में आपकी बेहतर ढंग से सोचने और समझने की क्षमता को बढ़ाता है। इसलिए जब कुछ समझ न आए तब आपको कुछ समय ट्रेवल को देना चाहिए।

पार्टी के लिए परफेक्ट हैं तमन्ना के वेस्टर्न आउटफिट, गर्ल्स ऐसे करें कैरी

टीवी सेलेब्स हों या बॉलीवुड एक्ट्रेसेस, इन सभी के फैशन जेन जी गर्ल्स काफी फॉलो करती हैं. बॉलीवुड में एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया का फैशन सेंस सभी को पसंद आता है. आइए आपको उनके ग्लैमरस लुक्स दिखाते हैं, जिनसे आप भी इंस्पायर हो सकती हैं.

एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया अपने स्टाइल और फैशन सेंस के लिए जाती हैं. एक्ट्रेस का आउटफिट सेंस लाजवाब है. वह जो भी पहन लेती हैं, फैंस को बेहद पसंद आता है. सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाली तमन्ना भाटिया वेस्टर्न आउटफिट में बेहद ग्लैमरस लगती हैं. बहरहाल, आप भी तमन्ना भाटिया के इस लुक से इंस्पायर हो सकती हैं.

तमन्ना ने सिल्वर सेक्विन क्रॉप टॉप के साथ ब्लैक थाई हाई स्लिट स्कर्ट टाई अराउंड हील्स पेयर किया है. इसके साथ ही, मैसी हेयर बन और डायमंड ड्रॉप डाउन इयरिंग्स से लुक निखर रहा है. आप इस आउटफिट को कॉकटेल पार्टी के लिए कैरी कर सकती हैं.

ग्रे कलर के कार्गो पैंट्स के साथ तमन्ना ने व्हाइट कॉरसेट टॉप स्टाइल किया है. उनके टॉप में प्लंजिंग नेकलाइन की डिटेलिंग दी गई है. मिनिमल मेकअप के साथ एक्ट्रेस ने चिक बॉन्स को हाइलाइट किया है.

ग्रे कलर के कार्गो पैंट्स के साथ तमन्ना ने व्हाइट कॉरसेट टॉप स्टाइल किया है. उनके टॉप में प्लंजिंग नेकलाइन की डिटेलिंग दी गई है. मिनिमल मेकअप के साथ एक्ट्रेस ने चिक बॉन्स को हाइलाइट किया है.

ब्लश पिंक कलर के स्ट्रैपी ड्रेस में तमन्ना भाटिया काफी ग्लैमरस लग रही है. प्लंजिंग नेकलाइन के साथ उनके ड्रेस में थाई स्लिट की डिटेलिंग है. पर्ल स्टडेड इयरिंग्स के साथ उन्होंने बालों को ओपन रखा है. पिंक टोन मेकअप के साथ उन्होंने ग्लॉसी लिप शेड चुना है जो देखने में अच्छा लग रहा है.

ग्रीन कलर की वन शोल्डर आउटफिट में तमन्ना काफी खूबसूरत लग रही हैं. इसमें थाई स्लिट के साथ वेस्टलाइन पर कट-आउट की डिटेलिंग भी है. न्यूड मेकअप के साथ उन्होंने कानों में गोल्ड प्लेटेड इयरिंग्स पहना है.उनका ये लुक काफी क्लासी लग रहा है.

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512