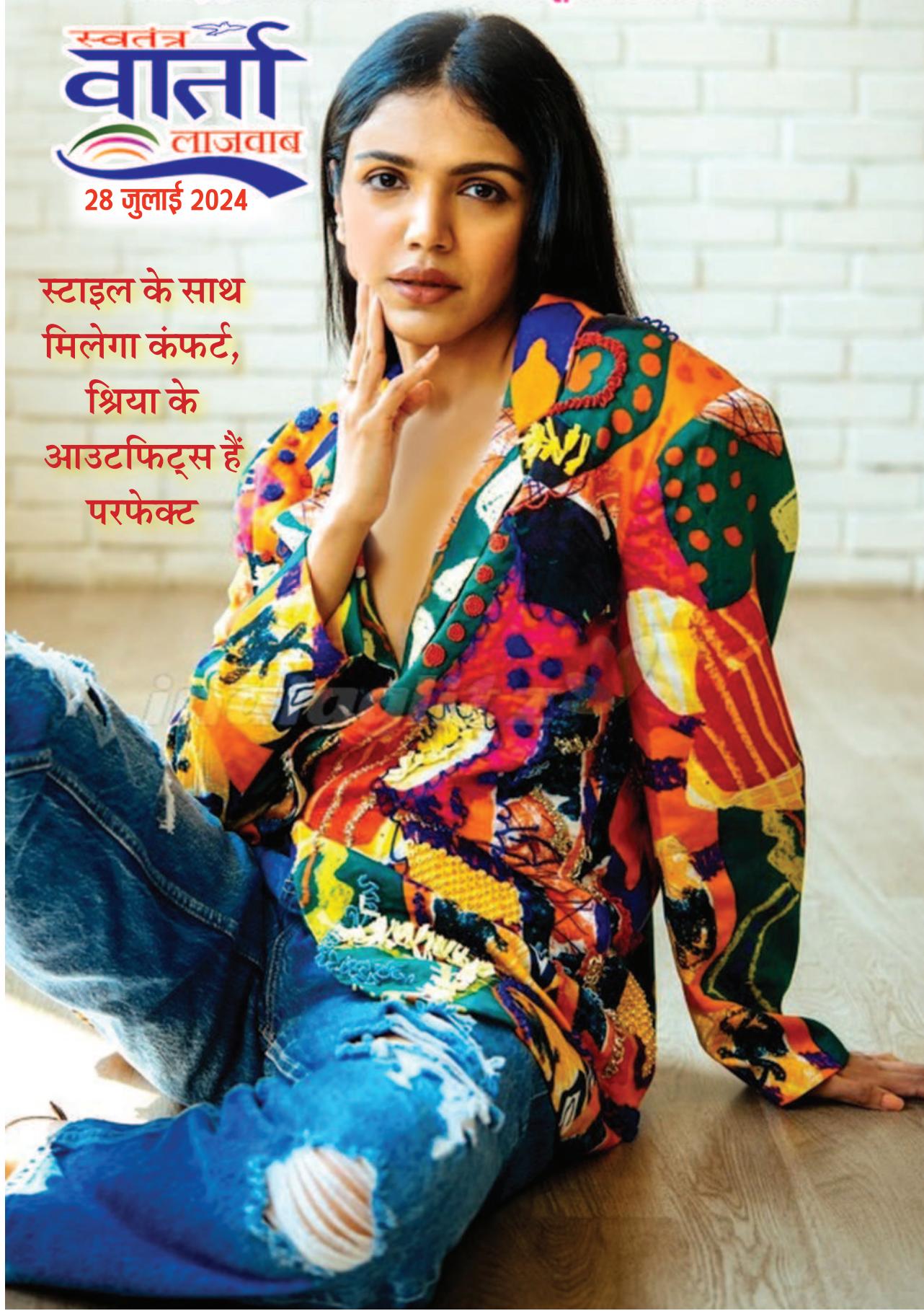


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



28 जुलाई 2024

स्टाइल के साथ
मिलेगा कंफर्ट,
श्रिया के
आउटफिट्स हैं
परफेक्ट



रमेश ने शौक-शौक में व्रत रख लिया।
रमेश (पत्नी से) – देखो सूरज डूब
चुका है, अब खाना खाते हैं।
पत्नी (रमेश से) – नहीं जी।
रमेश – देखो डूबा या नहीं
पत्नी – नहीं जी...
रमेश – लगता है ये मुझे साथ लेकर ही डूबेगा।



हाथी ने चींटी को प्रपोज किया।
चींटी ने जवाब दिया, “”मैं भी तुम से प्यार करती हूं।
हाथी: तो फिर शादी से क्यों मना करती हो।
चींटी: मैं तुम से कितनी बार कह चुकी हूं!
मेरे घर मैं इंटर-कास्ट शादी तो हो सकती है
लेकिन इंटर-साइज नहीं।



टीचर : पानी मेरे रहने
वाले 5 जीओ के नाम
बताओ..?

पप्पू : मेंडेक

टीचर : क्वेरि गुड़,
बाकी चार बोलो..

पप्पू : उसकी मां,
उसका बाप,
उसकी बेहन और
उसका भाई!!



छगन : मैं यहां नहीं रहूँगा! इतना छोटा सा कमरा।
ना तो कोई खिड़की है और ना बाथरूम! मुझे मेरे पैसे
वापस चाहिए।

वेटर : लेकिन सर ये तो...

छगन : नहीं-नहीं, मुझे पैसे वापस दे दो!

वेटर : अबे गंवार ऊपर रूम में तो चल, यह तो लिपट है!



एक गरीब आदमी बोला: – ऐसी जिंदगी से तो मौत अच्छी!
अचानक यमदूत आया और बोला: – तुम्हारी जान लेने आया हूँ.
आदमी बोला: – लो अब गरीब आदमी मज़ाक भी
नहीं कर सकता?

एक बार एक आतंकवादी ने
बूढ़ी औरत के घर में बम रख
दिया।

आसपास के लोगों ने देखा तो
वो जोर-जोर से चिल्लाने लगे:
बुदिया बम है, बुदिया
बम है.....!

छोटी – सी लड़की ने अपनी मां से
पूछा – मम्मी, तुमने कहा था ना कि
परियों के पंख होते हैं और वह उड़
सकती हैं ना ?

मम्मी – हां बेटी, कहा था।

लड़की – कल रात डैडी आया को
कह रहे थे कि वह तो परी हैं। वह कब
उड़ेगी मम्मी ?

मम्मी (छोटी सी लड़की से) –
सुबह होते ही उड़ जाएगी बेटी।

पिता- तुम्हारे रिजल्ट का क्या
हुआ..??

पुत्र- हेडमास्टर का बेटे फेल हो
गया...।

पिता- और तुम..??

पुत्र- डॉक्टर का बेटा भी फेल हो
गया...।

पिता- और तुम्हारा रिजल्ट कैसा
आया..??

पुत्र- वो वकील का बेटा भी
फेल हो गया...।

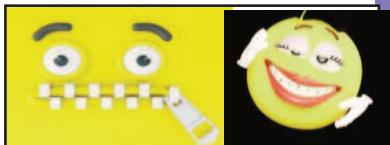
पिता- नालायक, मैं तेरे रिजल्ट के
बारे में पूछ रहा हूँ!!

बेटा : तो आप कौन से रजनीकांत
हो??? आपका बेटा भी फेल
हो गया!!!

छोटा लड़का :- मैं तुम्हारे साथ
शादी नहीं कर सकता. घर वाले
नहीं मान रहे.

लड़की:- तुम्हारे घर में कौन
कौन है.

लड़का:- एक बीवी और 2 बच्चे.



सेल्फ हेल्प

हमेशा खुश रहने का फैसला कर लें

किताबों से जानिए, क्यों हम जो करते हैं वो निजी पहचान और आत्मसम्मान की खातिर करते हैं? कैसे काम करने से दिमाग स्वस्थ और सक्रिय बना रहता है?

लोगों की कही हर बात को दिल पर नहीं लेना है

शोध बताते हैं कि हम जो करते हैं, निजी पहचान और आत्मसम्मान की खातिर करते हैं। अगर आपकी सेल्फ-इमेज इतनी ऊँची नहीं है जितनी हो सकती है, तो आप लोगों की प्रतिक्रिया को लेकर संवेदनशील रहेंगे। आप हर बात को अपने पर लेंगे, मानो उन्होंने जो कुछ किया या कहा है वह जानबूझकर किया है। जबकि अधिकांश मामलों में बात कुछ और ही होती है।

अपने संपर्क के दायरे को बढ़ाएं तो पूरा धैर्य रखें

समाज में कामयाब लोग वही हैं, जिनकी दूसरों की तुलना में कामयाब लोगों से ज्यादा पहचान है। ये लोग अपनी नई जिंदगी में सकारात्मक नेटवर्किंग को अपनाते हैं। वे पहचान वालों का नया और सकारात्मक समूह तैयार करते हैं। वे कम से कम वक्त में ज्यादा से ज्यादा प्रभावशाली लोगों के साथ पहचान बनाना चाहते हैं। वे अपने दायरे को बढ़ाते वक्त पूरा धैर्य भी रखते हैं।

जीवन में उतार-चढ़ाव तो लगे ही रहते हैं

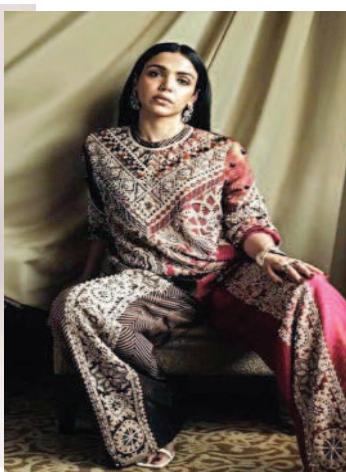
जिस दिन आप खुश रहने का फैसला कर लेंगे, उस दिन से आप कभी दुःखी नहीं होंगे। खुशी को अपने अंदर महसूस करें, हर परिस्थिति का भरपूर आनंद उठाएं। बड़ी खुशी का इंतजार न करें। छोटी चीजों में ही खुशियां तलाशें। जीवन एक जैसा नहीं चलता। उतार-चढ़ाव लगे रहते हैं। हमेशा खुश रहें और दूसरों को भी खुश रखें।

काम न करने से हमेशा बेहतर है काम करना

काम करने से दिमाग स्वस्थ और सक्रिय बना रहता है। काम आपको भाँति-भाँति के लोगों से मिलने-जुलने, संपर्क बनाने का मौका देता है। साथ ही हर दिन नई चुनौती का सामना करने का अवसर भी देता है। काम नहीं करने से हमेशा बेहतर है काम करना। अगर अपने अगले लक्ष्य के लिए आज काम नहीं कर रहे हैं तो कल निराशा और उदासीनता के भंवर में बह जाएंगे।



स्टाइल के साथ मिलेगा कंफर्ट श्रिया के ये आउटफिट्स हैं परफेक्ट



श्रिया पिलगांवकर अच्छी एकिटंग के साथ-साथ अपने सुपर स्टाइलिश अंदाज के लिए भी सोशल मीडिया पर पसंद की जाती हैं।

श्रिया पिलगांवकर अपने स्टाइलिश लुक्स और अंदाज के लिए जानी जाती हैं। उनकी साड़ी पर ब्राइट येलो फ्लावर्स को हैंड प्रिंट लुक दिया गया है। आप अपनी साड़ी को गोल्डन ज्वेलरी के साथ रीक्रिएट कर सकती हैं।

गर्मी में स्टाइल और फैशन को प्रेजेंट करने के लिए बाजार में कई सारा डिजाइन आ गए हैं। इस लुक में श्रेया ने बेहद स्टाइलिश और समर स्पेशल आउटफिट को फॉर्मल तरीके से स्टाइल किया है। आप इस तरह का फुल स्लीव्स को ऑर्डर सेट ट्राई कर सकती हैं।

इस समर स्पेशल लुक में श्रिया पिलगांवकर काफी खूबसूरत लग रही

हैं। श्रिया ने लॉन्ग व्हाइट निटिड बॉडीकॉन ड्रेस को बिग रॉयल न्यूड कलर हैट को कैरी किया है। आप भी इस समर सीजन किसी बढ़िया

वेकेशन पर जा रही हैं, तो एक्ट्रेस श्रेया का ये लुक रीक्रिएट करना बनता है।

श्रिया पिलगांवकर अपने बेबाक अंदाज और एकिटंग के लिए जानी

जाती हैं।

सोशल मीडिया पर भी एक्ट्रेस की अच्छी फैन फॉलोइंग है। एक्ट्रेस अपने फैशनेबल और खूबसूरत लुक्स के चलते भी खूब वायरल रहती हैं। आप भी एक्ट्रेस के लुक्स को रीक्रिएट कर सकती हैं।

समर या स्प्रिंग सीजन में आप ब्राइट कलर के आउटफिट्स को कैरी कर सकती हैं। एक्ट्रेस श्रिया पिलगांवकर ने ब्राइट ऑरेंज कलर का सुपर फैशनेबल थ्री पीस आउटफिट कैरी किया है।

इसके ऊपर कंट्रास्ट लाइट पिंक कलर का वर्क किया गया है। समर सीजन में आप भी फुल स्लीव श्रग के साथ कैरी किया है।



विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस



भावी पीढ़ियों के लिए हमारे ग्रह का संरक्षण

हर साल 28 जुलाई को दुनिया भर के लोग विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस मनाने के लिए एक साथ आते हैं। यह दिन हमारे प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण और भविष्य की पीढ़ियों के लिए पर्यावरण की रक्षा के महत्व की याद दिलाता है। यह कार्रवाई का आह्वान है, जिसमें व्यक्तियों, समुदायों और सरकारों से हमारे ग्रह की भलाई सुनिश्चित करने वाले स्थायी प्रथाओं की दिशा में सक्रिय कदम उठाने का आग्रह किया जाता है।

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस क्यों महत्वपूर्ण है?

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस का महत्व अतिशयोक्तिपूर्ण नहीं कहा जा सकता, खासकर जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता हानि, वनों की कटाई, प्रदूषण और आवास विनाश जैसी बढ़ती पर्यावरणीय चुनौतियों के संदर्भ में। ये मुद्रे न केवल वन्यजीवों और पारिस्थितिकी तंत्रों को बल्कि मानव स्वास्थ्य, अर्थव्यवस्थाओं और जीवन की समग्र गुणवत्ता को भी खतरे में डालते हैं। संरक्षण प्रयासों का उद्देश्य जिम्मेदार उपभोग, सतत विकास और जैव विविधता संरक्षण को बढ़ावा देकर इन खतरों को कम करना है। हम प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा करके और अपने पारिस्थितिक पदचिह्न को कम करके मानवता और पर्यावरण के बीच अधिक लचीला और सामंजस्यपूर्ण संबंध बना सकते हैं।

संरक्षण के प्रमुख विषय

जैव विविधता संरक्षण : पारिस्थितिकी तंत्र की स्थिरता और लचीलेपन के लिए जैव विविधता महत्वपूर्ण है। संरक्षण प्रयासों का ध्यान लुप्तप्राय प्रजातियों की रक्षा, आवासों को संरक्षित करने और जैविक विविधता को बनाए रखने वाली स्थायी भूमि उपयोग प्रथाओं को बढ़ावा देने पर केंद्रित है।

जलवायु कार्रवाई : जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए ग्रीनहाउस गैस उत्तर्जन को कम करने, नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देने और बदलती पर्यावरणीय परिस्थितियों के अनुकूल होने के लिए ठोस प्रयासों की आवश्यकता है। पारिस्थितिकी तंत्र और समुदायों पर जलवायु प्रभावों को कम करने में संरक्षण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

टिकाऊ प्रथाएँ : प्राकृतिक संसाधनों की दीर्घकालिक व्यवहार्यता सुनिश्चित करने के लिए कृषि, वानिकी, मर्त्य पालन और उद्योग में टिकाऊ प्रथाओं को अपनाना आवश्यक है। इसमें जिम्मेदार संसाधन प्रबंधन, अपशिष्ट में कमी और पर्यावरण के अनुकूल प्रौद्योगिकियों को बढ़ावा देना शामिल है।

सामुदायिक सहभागिता : संरक्षण एक सामूहिक प्रयास है जिसके लिए व्यक्तियों, समुदायों, व्यवसायों और सरकारों की सक्रिय

भागीदारी की आवश्यकता होती है। शिक्षा, जागरूकता अभियान और समुदाय-आधारित संरक्षण पहल लोगों को सूचित विकल्प बनाने और सार्थक कार्रवाई करने के लिए सशक्त बनाती है।

जश्न मनाने और योगदान देने के तरीके

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस सभी को इसमें शामिल होने और सकारात्मक प्रभाव डालने के लिए प्रोत्साहित करता है।

खुद को और दूसरों को शिक्षित करें : स्थानीय पारिस्थितिकी तंत्र, जैव विविधता और पर्यावरण संबंधी मुद्दों के बारे में जानें। जागरूकता बढ़ाने के लिए अपने ज्ञान को दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों के साथ साझा करें।

अपने पारिस्थितिकी पदचिह्न को कम करें : अपने दैनिक जीवन में पानी, ऊर्जा और संसाधनों का संरक्षण करें। पुनर्चक्रण, खाद बनाने और पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों का उपयोग करें।

संरक्षण संगठनों का समर्थन करें : पर्यावरण संरक्षण और वन्यजीव सुरक्षा के लिए समर्पित संगठनों को दान दें या उनके साथ स्वयंसेवा करें।

नीति परिवर्तन के लिए वकालत करना : स्थानीय, राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर संरक्षण, सतत विकास और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने वाली नीतियों के लिए वकालत करना।

संरक्षण गतिविधियों में भाग लें : वृक्षारोपण कार्यक्रमों, समुद्र टट की सफाई, वन्यजीव निगरानी कार्यक्रमों और अपने समुदाय में अन्य संरक्षण गतिविधियों में भाग लें।

संरक्षण का भविष्य

जैसा कि हम विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस मना रहे हैं, यह पहचानना ज़रूरी है कि हमारे आज के कार्य कल की दुनिया को आकार देते हैं। संरक्षण और स्थिरता को प्राथमिकता देकर, हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ ग्रह बना सकते हैं। प्रत्येक योगदान, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, पृथ्वी की प्राकृतिक विरासत को संरक्षित करने और सभी के लिए एक स्थायी भविष्य सुनिश्चित करने के सामूहिक प्रयास में योगदान देता है। आइए हम सब मिलकर अपने ग्रह के बहुमूल्य संसाधनों की रक्षा और पोषण के लिए प्रतिबद्ध हों। आइए हम संरक्षण की ऐसी संस्कृति को अपनाएँ जो प्रकृति के अंतर्निहित मूल्य का सम्मान करती हो और मानवता और प्राकृतिक दुनिया के बीच सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व को बढ़ावा देती हो। इस विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस पर, आइए हम संरक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करें और अधिक टिकाऊ और लचीले भविष्य की दिशा में सकारात्मक बदलाव को प्रेरित करें।

अजीब-सी हरकतें करता है आपका बच्चा?

इंटेलिजेंट किड्स करते हैं ऐसा काम परेशान होने के बजाय जानें डील करने का तरीका

अगर आपका बच्चा अक्सर अजीब-सी हरकतें करता है तो चिंता करने की जरूरत नहीं है। दरअसल, यह पाया गया है कि जो बच्चे इंटेलिजेंट होते हैं, उनकी हरकतें अन्य बच्चों से थोड़ी अलग होती हैं और वे अपनी दुनिया में रहते हैं।

हो सकता है कि आप अपने बच्चे को बार-बार बुलाते हों, लेकिन वह कहीं अपनी दुनिया में खोया रहता हो, या कई बार मना करने पर भी वह रास्ते की हर चीज को छूता हुआ गुजरता हो। ऐसी हरकतों से कई बार माता-पिता चिढ़ जाते हैं और रोकने के लिए डांट भी लगा देते हैं।

लेकिन आपको जानकर आश्चर्य होगा कि बच्चों में ऐसी हरकतें बुद्धिमत्ता का संकेत हो सकती हैं। पेरेंटिंग एक्सपर्ट डॉ. देवमिता दत्ता ने बताया कि इंटेलिजेंट बच्चों में कई ऐसी आदतें होती हैं जो कई बार पेरेंट्स को इरिट कर देती हैं। आइए जानते हैं उनके बारे में।

अगर आपका बच्चा मना करने के बाद भी यहां-वहां घूमता रहता है, एक जगह बैठकर नहीं रहता या हर चीज को छूना उसे पसंद है, तो यह बताता है कि उसके अंदर जिज्ञासा है। ऐसे बच्चे काफी जिज्ञासु होते हैं और तेजी से सीखते हैं।

अगर आपके साथ भी ऐसा होता है कि आपका बच्चा बुलाने पर आपकी बात नहीं सुनता और कहीं खोया सा रहता है या किसी काम में व्यस्त रहता है, दरअसल वह



आपकी बातों को इgnor नहीं कर रहा, बल्कि यह फोकस का संकेत है। ध्यान केंद्रित करने वाले ऐसे बच्चे अक्सर ऐसी हरकतें करते हैं।

अगर आप महसूस कर रहे हैं कि आपका बच्चा बेवजह कहानियां बनाता रहता है या झूठ बोलने लगा है, तो जरूरी नहीं कि वह झूठ बोलना सीख गया है। बल्कि यह भी हो सकता है कि यह उसकी क्रिएटिविटी की वजह से हो। ऐसे बच्चे तेजी से चीजों को समझते हैं और उन्हें समझना अच्छा लगता है।

अगर आप इस बात से परेशान हैं कि आपका बच्चा बहस करने लगा है या आप जो बताते हैं उसे काटने का प्रयास करता है, तो बता दें कि यह उसके आलोचनात्मक सोच का संकेत है। ऐसे बच्चे समस्या का समाधान तुरंत निकाल लेते हैं।

अगर आपका बच्चा अपना काम खुद करना चाहता है या आपकी मदद नहीं लेना चाहता तो परेशान न हों। यह आत्मविश्वास की निशानी है। जो बच्चे आत्मविश्वासी होते हैं वे हर काम खुद कर सीखने का हुनर जानते हैं।

अब तक अगर आप बच्चे के इन बर्तावों की बजह से गुस्सा करते रहे हैं या इरिटेट होते रहे हैं तो बता दें कि आप ऐसा कर अपने बच्चे के ब्रेन डेवलपमेंट और उसकी इंटेलिजेंस को नचंर करने में रुकावट बन रहे हैं। बेहतर होगा कि आप उसे समझें और धैर्य के साथ उन्हें डील करें।



मानसून में डायबिटीज रोगियों को खानी चाहिए ये चीजें

कंट्रोल में रहेगी ब्लड शुगर

बरसाती मौसम ने दस्तक दे दी है। ऐसे में मौसम बदलने के कारण कई तरह की बीमारियां तो बढ़ती हैं परंतु डायबिटीज रोगियों के लिए बदलते मौसम में परेशानी खड़ी हो सकती है। डायबिटीज गलत खान-पान और लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारी है ऐसे में यदि इस बीमारी में मरीज अपनी डाइट का ध्यान न रखें तो ब्लड शुगर का लेवल बढ़ने लगता है। खासकर डायबिटीज के रोगियों को ऐसी ही चीजें खाने चाहिए जो शरीर के लिए हैल्डी हो। आज आपको कुछ ऐसी चीजें बताएंगे जो आप इस मौसम में अपने ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

रागी उत्तप्तम

रागी उत्तप्तम आपके लिए फायदेमंद रहेगा। यह पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें फाइबर काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करता है। ऐसे में इसके साथ अपने दिन की शुरुआत करके आप एकदम हैल्डी रह सकते हैं।

वेजिटेबल ऑमलेट

वेजिटेबल ऑमलेट आपके लिए एक हैल्डी ऑप्शन हो सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण यह आपके शरीर को एकदम स्वस्थ रखेगा।



ऑमलेट में इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों में विटामिन्स और न्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं वहाँ अंडे में भी प्रोटीन मौजूद होता है। दोनों चीजों का मिश्रण आपके लिए बरसाती मौसम में एक अच्छा ब्रेकफास्ट साबित हो सकता है।

अलसी के बीज और फ्रूट से बनी स्मूटी

यह दोनों चीजें आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करेगी इसके अलावा यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने में भी मदद करती है। फ्रूट स्मूटी ब्लड शुगर बढ़ाने और इंसुलिन का स्तर कम करने में भी मदद करती है। ऐसे में ब्रेकफास्ट में आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

ओटमील

ओटमील भी न्यूट्रिशन से भरपूर इस मानसून एक अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है। ओट्स में पाए जाने वाले कार्ब्स शरीर के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला फाइबर भी ब्लड शुगर कम करने में मदद करता है।

बेसन पैनकेक

बेसन पैनकेक में भी फाइबर और प्रोटीन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा इसमें कई सारे विटामिन्स और मिनरल्स मौजूद होते हैं। इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है जो इंसुलिन स्पाइक्स को कंट्रोल करने में मदद करते हैं।





घर में मौजूद त्रिफला हरड़ से गट हैल्थ रखें बेहतर कब्ज, पेट दर्द व जलन में राहत



स्वस्थ व सुखमय जीवन के लिए गट हैल्थ का ठीक रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए घर में मौजूद कुछ आयुर्वेदिक हब्स का सेवन कर इसे ठीक रख सकते हैं। इनका इस्तेमाल कब्ज, पेट दर्द, गैस, पेट में जलन इत्यादि में हब्स के रूप में किया जा सकता है। रसोई में मौजूद जीरा, धनिया, काली मिर्च, अजवायन, त्रिफला (आंवला, हरड़, बहेड़ा), दाल चीनी इत्यादि इसमें बहुत लाभकारी है।

गैस, पेट फूलना

बड़ी/काली इलायची को जलाकर इसका पाउडर बनाकर पानी में मिला लें। इसे पी लें। गैस की समस्या में ये बहुत अच्छा काम करती है।

पेट में जलन

सौंफ को दरदरा कूटकर पानी में भिगो दें। फिर इसे सुबह छानकर पी लें। इसके अलावा धनिया की पंजीरी का भी सेवन आप सुबह खाली पेट कर सकते हैं। इससे एसिडिटी की समस्या में आराम मिलता है।

पेट में भारीपन

पेट में भारीपन, भूख नहीं लगने पर आप जीरा व सौंफ को

पानी में उबाल कर छानकर उस पानी को पी सकते हैं। वहीं पेट में दर्द होने पर अजवायन और हींग का प्रयोग फायदेमंद है। इसे बच्चों को भी दे सकते हैं। छोटे बच्चों के पेट दर्द में हींग को पानी के साथ घिसकर पेट पर लगाते हैं।

कब्ज की समस्या

कब्ज की समस्या में त्रिफला का सेवन कर सकते हैं। इसमें आंवला, हरड़ व बहेड़ा होता है, जो कब्ज की समस्या के लिए रामबाण है। रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होगी। गट हैल्थ संबंधी समस्याएं कम होगी।

मैदा व बेकरी आइटम्स न खाएं

पेट संबंधी बीमारियों को दूर रखने के लिए मैदा व बेकरी आइटम्स, फास्ट व पैकड़ फूड का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि इनका पाचन सही प्रकार से नहीं होता है। मोटा आटा जिसमें चोकर हो उसे खाने में लेना चाहिए। छिलके वाली दालें और फाइबर को अपने खाने में शामिल करना चाहिए।

फल-हरी सब्जी

फल और हरी सब्जियों में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो गट हैल्थ के लिए अच्छा है। ध्यान रखें कि फल-सब्जी मौसम के अनुसार लें क्योंकि ये पोषण से भरपूर होती हैं।

तेजी से वजन कैसे कम करें?

अनजाने में जानें ये आसान रेसिपी

अगर तेजी से वजन घटाने की सोच रहे हैं और ज्यादा मेहनत भी नहीं करना चाहते हैं, तो सबसे आसान है डाइट में बदलाव करने की। इस रेसिपी की मदद से आप हेल्दी चीजें खाएंगे और फिट भी रहेंगे..



वजन कम करना चाहते हैं? लेकिन डाइट प्लान को लेकर हमेशा कंफ्यूज रहते हैं। ऐसे में आप सोचते होंगे कि क्या खाएं और क्या न खाएं। तो चलिए सुबह का नाश्ता कुछ ऐसा बताते हैं कि आप हेल्दी भी रहें और वजन घटाने में आपको मदद मिल सके।

आइए फटाफट एक ऐसी ही रेसिपी बताते हैं, जो स्वाद बढ़ाने के साथ ही वजन को कम करने में आपकी हेल्प करेगी। यह रेसिपी है ओट्स उत्तप्तम, जो एक स्वादिष्ट और हेल्दी नाश्ता है। इसे बनाना बहुत ही आसान है। आइए जानते हैं इसकी विधि..

सामग्री

- 1 कप ओट्स
- 1/2 कप सूजी (रवा)
- 1/2 कप दही
- 1/2 कप कटा हुआ प्याज
- 1/2 कप कटा हुआ टमाटर
- 1/4 कप कटी हुई शिमला मिर्च

1/4 कप कटा हुआ गाजर
1/4 कप कटी हुई हरी मिर्च
1/4 कप कटा हुआ धनिया पत्ता
नमक स्वादानुसार
1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1/2 चम्मच जीरा
तेल (तलने के लिए)

पानी (जरूरत के अनुसार)

विधि

ओट्स का पाउडर बनाएँ: सबसे पहले ओट्स को मिक्सर ग्राइंडर में डालकर उसका पाउडर बना लें।

घोल तैयार करें

एक बड़े बर्टन में ओट्स पाउडर, सूजी और दही को मिलाएँ। जरूरत के अनुसार पानी डालकर एक गाढ़ा घोल तैयार करें। इसे 15-20 मिनट के लिए रख दें ताकि सूजी अच्छे से फूल जाए।

सब्जियां मिलाएं

अब इस घोल में कटा हुआ प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च, गाजर, हरी मिर्च और धनिया पत्ता डालें। स्वादानुसार नमक और लाल मिर्च पाउडर भी मिलाएं।

जीरा डालें

एक तड़का पैन में थोड़ा सा तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालकर तड़का लगाएं। इस तड़के को उत्तप्तम के घोल में मिलाएं।

उत्तप्तम बनाएं

तवे को मध्यम आंच पर गर्म करें। तवे पर थोड़ा सा तेल लगाएं और एक कड़छी घोल डालकर फैलाएं। इसे मध्यम आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेकें। दूसरी तरफ भी तेल लगाकर सेकें।

परोसें

तैयार ओट्स उत्तप्तम को गर्म गर्म नारियल की चटनी या सांभर के साथ परोसें। स्वादिष्ट और पौष्टिक ओट्स उत्तप्तम आपके नाश्ते को और भी मजेदार बना देगा।

घर के बुजुर्गों का हो गया है चिड़चिड़ा स्वभाव, उन्हें ऐसे संभालें

घर के बुजुर्गों का चिड़चिड़ा स्वभाव ऐसे बदलें

अपनों का समय नहीं मिल पाने के कारण घर के बड़े-बुजुर्ग खुद को अकेला महसूस करते हैं। बुजुर्गों से दूर होने के बजाए आपको उनका चिड़चिड़ापन दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।

घर के बड़े-बुजुर्गों के पास काफी खाली समय होता है। वे समझ ही नहीं पाते हैं कि खुद को व्यस्त रखने के लिए क्या करें। ऐसे में ज्यादातर समय उदास रहने लगते हैं, जिसकी वजह से उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। वे छोटी-छोटी बात पर परेशान होने लगते हैं और चिल्लाना शुरू कर देते हैं। ऐसे में परिवार के सदस्यों के लिए उन्हें समझना मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी वे बुजुर्गों को समझाने की कोशिश करते हैं, पर कभी-कभी उनके स्वभाव के कारण दूरी भी बनाने लगते हैं। परिवार के सदस्यों का ऐसा व्यवहार बुजुर्गों के रिश्ते में भी खटास पैदा करता है और वे खुद को अकेला महसूस करने लगते हैं। बुजुर्गों से दूर होने के बजाए आपको उनका चिड़चिड़ापन दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।



बुजुर्गों को समय देना सीखें

घर के सभी सदस्य अपने-अपने कामों में व्यस्त रहते हैं, उन्हें जब थोड़ा प्री समय मिलता भी है तो वे अपने फोन में ही बिजी हो जाते हैं। ऐसे में बुजुर्गों के पास अकेले बैठे रहने के अलावा दूसरा कोई विकल्प नहीं होता है। वे घर में खुद को अकेला पाते हैं और नकारात्मक बातें सोचते रहते हैं। ऐसा करने से उनका स्वभाव तो चिड़चिड़ा होता ही है, साथ ही उन्हें मानसिक परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। इसलिए आपको दिन में थोड़ी देर घर के बुजुर्गों के साथ बैठकर बात जरूर करना चाहिए। इससे आपको भी उनके अनुभवों से कुछ



नया सीखने को मिलेगा और आपसे बात करके उन्हें भी अच्छा महसूस होगा।

नाराजगी का कारण जानें

कई बार ऐसा भी होता है कि घर के बड़े-बुजुर्ग किसी बात से नाराज हो जाते हैं और इसकी वजह से ही चिड़चिड़ा व्यवहार करने लगते हैं। वे गुस्से में परिवार के सदस्यों को खरी-खोटी भी सुना देते हैं। ऐसे में उनके साथ बहस या झगड़ा करने के बजाए आपको उनकी नाराजगी का कारण जानने की कोशिश करना चाहिए, ताकि आप उसे दूर कर सकें।

बुजुर्गों को खास होने का एहसास दिलाएं

बुजुर्गों को हमेशा यही लगता है कि कोई उनके साथ नहीं है, वे एकदम अकेले हैं। मन में बार-बार इसी तरह के विचार आने के कारण उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। इसलिए आपको यह कोशिश करनी चाहिए कि आप रोजमर्रा के छोटे-छोटे कामों में उनकी मदद करके उन्हें यह एहसास दिलाएं कि वे आप सभी के लिए कितने खास हैं। ऐसा करने से उन्हें खुशी मिलती है और वे भी आपकी खुशियों का ध्यान रखने की कोशिश करते हैं।

घर के निर्णयों में उनकी राय मांगें

अगर आप चाहते हैं कि घर के बुजुर्गों का स्वभाव चिड़चिड़ा ना हो, तो आप उनसे घर के निर्णयों में उनकी राय जरूर मांगें। ऐसा करने से उन्हें लगता है कि परिवार में उनकी अहमियत है और सब उनका सम्मान करते हैं। अगर आप घर के मामलों में उनकी राय नहीं लेंगे, तो इससे उन्हें बुरा लगता है और इस बात के कारण वे थोड़े चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

इंस्पायरिंग

अनुशासन बड़ी बात नहीं, यह सिर्फ अपने काम को ठीक से करना है - सुधा मूर्ति

हाल ही में राज्यसभा में सुधा मूर्ति ने एक भाषण दिया जो काफी चर्चा में रहा। अपने वक्तव्यों में वो उदाहरणों और कहानियों के जरिए बात कहती हैं, उनकी ऐसी ही प्रेरणादायक स्पीच...

जो आपकी चिंता करते हैं, वो आपसे बात करेंगे, कोई तीसरा आपको सिखाना नहीं चाहेगा। आपको अपने पैरेंट्स और टीचर को कम नहीं आंकना चाहिए। ये आपकी इयूटी है कि आप उनकी बातों को समझें। जो आप आज सीख सकते हैं, उसे बाद में नहीं सीखा जा सकता। पोर्टेंडो नामक मेरा एक क्लासमेट हुआ करता था। वह बेहद प्रतिभाशाली था। सात बजे के कॉलेज में दस-ग्यारह बजे आता था। साल के अंत में केवल एक माह वो जल्दी आकर पढ़ाई करता और फर्स्ट डिवीजन में पास हो जाता था। मैं उसे रोज कॉलेज आने का कहती तो वो कहता- जिंदगी में एजुकेशन ही सबकुछ नहीं है, जिंदगी कनेक्शन पर चलती है, हमें कनेक्शन बनाने चाहिए जो आगे काम आएंगे। वक्त बीता, 30-35 साल बाद मैं एक लेक्चर देने के लिए मैं दुबई में थी। लेक्चर खत्म होने के बाद मुझे बताया गया कि कोई मेरा इंतजार कर रहा है। मैं उससे मिली तो उसने कहा- मैं पोर्टेंडो हूँ। ग्रे बाल, वजन बढ़ गया था... मैं वार्कई उसे पहचान नहीं पाई थी। मैं उससे गर्मजोशी से मिली। लेकिन उसने कहा- मैं केवल तुमसे एक बात कहने आया हूँ। मैं अक्सर कॉलेज में क्लास बंक करता था। दरअसल, क्लास बंक करके मैंने जॉब जॉइन की थी। कुछ समय बाद मुझे अहसास हुआ कि मेरे बॉस और साथियों को इस बात का अहसास है कि मुझे ज्यादा नॉलेज नहीं है। जैसे ही साथियों को यह बात पता लगती है, फिर वो आपकी इज्जत नहीं करते। जब बॉस को इसका अहसास हो जाता है



तो वो नौकरी से निकाल देता है। उसने अपनी बात जारी रखते हुए कहा- सुधा... मैं तुम्हें यह बताने आया था कि कॉलेज के दिनों में मैं तुम्हारा मजाक बनाया करता था क्योंकि तुम पूरे वक्त पढ़ाई करती थीं। मुझे अहसास है कि तुम्हारी बात ना मानकर मैंने अपनी जिंदगी व्यर्थ कर दी। अनुशासन के साथ स्कूल और कॉलेज में जिंदगी नहीं जी तो आगे चलकर बड़ी कीमत चुकाना होगी। अनुशासन कोई बड़ा काम नहीं है, सिर्फ अपने काम को ठीक से करना है।

यही जिंदगी में आपकी लंबे समय तक मदद देगा। मैं नहीं चाहती कि आप भी पोर्टेंडो बनें और काफी जीवन निकल जाने के बाद अफसोस करें। जिंदगी में कोई शॉर्टकट नहीं होता। सीधा और सच्चा रास्ता है- खूब मेहनत कीजिए।

जीवन में सिवाय ज्ञान के कुछ स्थायी नहीं

जीवन में आपके पास कुछ भी स्थायी तौर पर नहीं रहने वाला है। ज्ञान तो ऐसा है जो बांटने से और बढ़ता है।

महाभारत में किसी ने अर्जुन से पूछा कि तुम इतने सुंदर हो, तुम्हारी पत्नी भी बेहद सुदर्शन हैं, तुम राजकुमार हो... फिर तुम अपने गुरु द्रोणाचार्य की इतनी चिंता क्यों करते हो? अर्जुन का जवाब था- उम्र के साथ सुंदरता ढल जाएगी, राज-पाट छिन सकता है, सोना-चांदी तो कोई चुरा भी सकता है... सिर्फ ज्ञान ही है, जो इंसान का साथ कभी नहीं छोड़ता है। इसलिए हमें हमेशा नई चीजें सीखने और ज्ञान पाने पर ही फोकस करना चाहिए।

भारत की आजादी के लिए ब्रिटिश संसद में क्यों पास हुआ था कानून?

जुलाई 1947 में ही ब्रिटेन की संसद में इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट पास हो गया और 18 जुलाई को तत्कालीन राजा जॉर्ज-VI ने मुहर लगाई। इसके बाद 15 अगस्त 1947 को भारत आजाद हो गया। आइए जान लेते हैं कि अंग्रेजों ने भारत को आजाद करने के लिए अपनी संसद में यह एकत्र क्यों पास कराया था।

जुलाई 1947 में ब्रिटेन की संसद में इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट पास हुआ और 18 जुलाई को तत्कालीन राजा जॉर्ज-4 ने मुहर लगाई।

ब्रिटेन में भारत के धूर विरोधी एक प्रधानमंत्री हुए जिनका नाम था विस्टन चर्चिल, चर्चिल का वश चलता तो भारत कभी आजाद नहीं होता। जुलाई 1945 में ब्रिटेन के आम चुनाव में चर्चिल को हराकर क्लेमेंट एटली प्रधानमंत्री बने तो भारत की आजादी की राह खुलती गई। एटली प्रधानमंत्री बनने से पहले सांसद के रूप में भारत आ चुके थे और फरवरी 1947 में उन्होंने ऐलान कर दिया था कि 30 जून 1948 से पहले ही भारत को आजादी मिल जाएगी।

हालांकि, इससे पहले जुलाई 1947 में ही ब्रिटेन की संसद में इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट पास हो गया। इसके बाद 15 अगस्त 1947 को भारत आजाद हो गया। आइए जान लेते हैं कि अंग्रेजों ने भारत को आजाद करने के लिए अपनी संसद में यह एकत्र क्यों पास कराया था।

दरअसल, ब्रिटेन के जिन पीएम क्लेमेंट एटली ने भारत की आजादी की घोषणा की थी, वह साल 1928 में भारत आए साइमन कमीशन में एक सांसद के रूप में शामिल थे। हालांकि, भारत में कानूनी सुधारों के लिए बनाए गए साइमन कमीशन में कोई भी भारतीय नहीं था। इसलिए इसको देश भर में विरोध का सामना करना पड़ा था। वहाँ, एटली जब ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बने तो भारत की स्वाधीनता का रास्ता साफ होता गया। एटली द्वारा घोषणा किए जाने के बाद ब्रिटेन में एक ऐसे कानून की जरूरत पड़ी, जिसके जरिए भारत को आजादी दी जा सके। इसका जिम्मा सौंपा गया तत्कालीन भारतीय गवर्नर जनरल लॉर्ड लुई माउंटबेटन को।

तीन जून 1947 को माउंटबेटन ने भारत की आजादी का प्लान पेश किया, जिसे माउंटबेटन प्लान के नाम से भी जाना जाता है। इसमें आजादी देने के साथ ही भारत को दो हिस्सों में बांटने की योजना थी, जिसके अनुसार पाकिस्तान नामक एक नए देश का गठन किया जाना था। माउंटबेटन के प्लान पर ही भारतीय स्वाधीनता अधिनियम (इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट) तैयार किया गया। इसे पांच जुलाई 1947 को ब्रिटेन की संसद ने पास कर दिया। इसके बाद 18 जुलाई 1947 को ब्रिटेन के तत्कालीन राजा जॉर्ज-VI ने भी इस पर अपनी मुहर लगा दी। इस अधिनियम के पास होने के साथ ही ब्रिटेन



के राजा से भारत के सम्राट की उपाधि छिन गई। इस अधिनियम में भी अंग्रेजों ने खेल किया और इसके मुताबिक भारत और पाकिस्तान का अलग-अलग देशों के रूप में गठन तो हुआ ही, सभी देसी रियासतों को पाकिस्तान-भारत के साथ रहने या आजाद रहने का विकल्प दे दिया गया था। इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट लागू होने के साथ ही ब्रिटेन में भारत के लिए राज्य सचिव और वायसराय का पद खत्म हो गया। पाकिस्तान और भारत के लिए दो अलग-अलग गवर्नर जनरल नियुक्त किए गए। दोनों देशों की संविधान सभा को यह अधिकार मिला कि वे अपना संविधान बनाएं और ब्रिटेन की संसद द्वारा बनाए गए किसी भी कानून को निरस्त कर सकें।

इसी अधिनियम के आधार पर 15 अगस्त 1947 को भारत आजाद हो गया पर इसको चलाने के लिए तत्काल एक संविधान की जरूरत थी। आनन-फानन में एक दिन में तो संविधान बन नहीं सकता था। इसको देखते हुए इंडियन इंडिपेंडेंस एक्ट-1947 के जरिए ही सरकार चलाने की व्यवस्था की गई थी। इसी एक्ट को प्रभाव में लाकर देश चलाने का फैसला हुआ, क्योंकि इसमें ब्रिटेन की संसद द्वारा पारित गवर्नरमेंट ऑफ इंडिया एक्ट-1935 को प्रयोग में लाने का प्रावधान किया गया था। तत्कालीन तौर पर इसी एक्ट को संविधान की जगह इस्तेमाल कर सरकार का कामकाज शुरू कर दिया गया। आजादी मिलने के साथ ही मुहम्मद अली जिन्ना पाकिस्तान के और लॉर्ड माउंटबेटन भारत के गवर्नर जनरल बने। पंडित जवाहरलाल नेहरू भारत और लियाकत अली खान पाकिस्तान के प्रधानमंत्री बनाए गए। भले ही माउंटबेटन को गवर्नर जनरल बनाया गया था पर उनको राष्ट्रपति जैसे अधिकार नहीं दिए गए थे।

जून 1948 में लॉर्ड माउंटबेटन की जगह सी राजगोपालाचारी भारत के पहले और अंतिम भारतीय गवर्नर जनरल बनाए गए। संविधान सभा द्वारा तैयार किया गया संविधान 26 जनवरी 1950 को लागू होने के साथ ही गवर्नर जनरल का पद खत्म हो गया और संविधानिक शक्तियां राष्ट्रपति पद में निहित हो गईं।

प्रेग्नेंसी में कमर दर्द से राहत दिलाएंगे ये हर्बल ऑयल



प्रेग्नेंसी में महिलाओं का शरीर बहुत नाजुक होता है। इस समय उन्हें कई सारी शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। जैसे पैरों में सूजन और कमर में दर्द तो बहुत कॉमन है। दरअसल, ऐसे प्रेग्नेंसी में वजन बढ़ने के कारण होता है, वहीं खराब बॉडी पॉश्चर भी इसका कारण हो सकता है। इसके लिए महिलाएं दवाएं भी लेती हैं, लेकिन आयुर्वेद ही इसका इलाज है। जो हाँ, कमर दर्द को दूर करने के लिए आप इन हर्बल ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। यकीन मानिए, आपको बहुत फर्क नजर आएगा।

नीलगिरी तेल



नीलगिरी तेल में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इस तेल की मालिश करने से आपको बहुत जल्द आराम मिलेगा और बैक पेन की समस्या भी दूर होगी। नीलगिरी तेल की 3-4 बूंदों को नारियल तेल में मिलकर और उसे कमर पर लगाकर 15 से

20 मिनटों तक मालिश करें। इस तरह आपको आराम मिलेगा और कमर दर्द जल्दी ठीक हो जाएगा।

जिंजर ऑयल

ये तेल बाजार में आसानी से मिल जाता है, लेकिन अगर आप घर पर जिंजर ऑयल तैयार करना चाहते हैं तो अदरक को घिसकर पेस्ट बना सकते हैं। इस पेस्ट को नारियल के तेल में डालकर गैस पर चढ़ाएं और अच्छी तरह से पकाने दें। जब तेल में अदरक का अर्क जाएगा तो तेल को छानकर कंटेनर में भर लें। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेटरी गुण कमर दर्द का कम



करने में कारगर है।

अरंड के पत्तों का तेल

ये तेल कमर दर्द को जड़ से खत्म करने में मददगार है। इसे आप घर पर बड़े आसानी से बना सकती हैं। इसके लिए अरंडी के पत्तों को बादाम तेल में डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब तेल में अरंडी के पत्तों का अर्क मिल जाए तो मिश्रण को ठंडा होने दें और उसके बाद छान लें। तेल को एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करके इस्तेमाल करें।

रोजमेरी ऑयल

इस तेल में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एनालजेसिक गुण होते हैं। इस तेल को लगाने से मांसपेशियों की सूजन और दर्द भी कम हो जाती है। रोजमेरी ऑयल को सीधा कमर पर न लगाएं। जैतून या बादाम के तेल के साथ इसकी 5- 6 बूंदों को मिलाएं। इसके बाद उंगलियों की मदद से कमर के हिस्से में सर्कुलर मोशन में मालिश करें। मालिश करने के कम से कम 30 मिनट तक उस हिस्से को ढक कर रखें।



स्टार्स के हौसले के आगे कैसर ने भी मानी हार

पिछले दस से पंद्रह साल में युवा महिलाएं कैसर की चपेट में ज्यादा आ रही हैं। इन मामलों में वे महिलाएं शामिल हैं जिनकी उम्र 40 साल से कम है। हैरानी की बात तो यह है कि एक्ट्रेस को लेकर काफी अलर्ट रहने के बावजूद बॉलीवुड स्टार्स और सेलिब्रिटी भी तेजी से कैसर का शिकार हो रही है। हीना खान के ब्रेस्ट कैसर की खबर सामने आने के बाद महिलाओं को लेकर चिंता ज्यादा बढ़ गई है। आज हम आपको उन एक्ट्रेस के बारे में बताने जा रहे हैं जो इस घातक बीमारी को मात देकर अपनी जिंदगी की नई शुरुआत कर चुकी है। उम्मीद है कि हीना खान भी जल्द ही इस दर्द से बाहर निकल पाएगी।

मुमताज



लाखों दिलों पर राज करने वाली मुमताज भी कैसर जैसी गंभीर बीमारी का शिकार हो चुकी है। एक वक्त में कैसर से पीड़ित मुमताज को पहचान पाना भी मुश्किल हो गया। उनकी जिंदगी में वो एक बुरा दिन आया जब उन्हें पता चला कि उन्हें ब्रेस्ट कैसर है। काफी देर बाद एक्ट्रेस को अपनी इस बीमारी का पता चला लेकिन वह जल्द ही इसके खिलाफ जंग जीतने में कामयाब हो गई थी।

महिमा चौधरी

बॉलीवुड की फेमस एक्ट्रेस महिमा चौधरी भी ब्रेस्ट कैसर से जूझ रही हैं। एक्ट्रेस की बीमारी का खुलासा अनुपम खेर ने एक वीडियो के जरिए किया था। इस दौरान एक्ट्रेस ने बताया था कि वह हर साल फुल बॉडी चेकअप

करती थी और इसी दौरान उनके डॉक्टर ने उन्हें ब्रेस्ट कैसर की जांच करवाने की सलाह दी जांच के दौरान पता चला कि उन्हें ब्रेस्ट कैसर है और वह इसकी शुरुआती स्टेज पर है। हालांकि अब वह बिल्कुल ठीक हैं।

ताहिरा कश्यप



बॉलीवुड एक्टर आयुष्मान खुराना की पत्नी ताहिरा कश्यप ब्रेस्ट कैसर की चपेट में आ चुकी हैं। ताहिरा ने ये खुलासा भी किया था कि वह मैस्ट्रेक्टमी (स्तन निकालने की प्रोसेस) से गुजर चुकी है। उनका धैर्य और दृढ़ संकल्प कई महिलाओं के लिए एक प्रेरणा है जो इस बीमारी से जूझ रही हैं। वह अक्सर महिलाओं से खुद की रक्षा करने, खुद को महत्व देने और खुद को पोषित करके आत्म-देखभाल और आत्म-प्रेम में शामिल होने का आग्रह करती हैं।

छवि मित्तल

टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस और यूट्यूबर छवि मित्तल ने साल 2022 में ब्रेस्ट कैसर से लड़ाई लड़ी थी।

कैसर से जंग जितने के बाद उन्होंने बताया था कि वो वक्त कितना दर्दनाक था। उन्होंने यह भी बताया कि इस बीमारी से उन्हें किन-किन दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। हालांकि अब वह कैसर के खिलाफ जंग जीत चुकी हैं और अपनी नई जिंदगी जी रहे हैं।



लीजा रे



डिसऑर्डर हो गया था, जिससे त्वचा के

कुछ हिस्सों का पिगमेंट या
कलर हल्का होने लगता है।

हमसा नंदिनी

साउथ इंडस्ट्री की जानी मानी अदाकारा हमसा
नंदिनी कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी के साथ
जंग लड़ चुकी हैं। इसी जानलेवा बीमारी के दर्द
को झेलने के बाबजूद हमसा ने अपने हौसले को



साल 2009 में लीजा रे को बोन मैरो कैंसर हुआ
था। वह अपने पैरों पर ठीक तरह से खड़ी तक नहीं हो
पाती थी। हालांकि बाद में वह स्टेम सेल ट्रांसप्लांट की
मदद से कैंसर प्री हो गई थी। आज वह हेल्दी
लाइफस्टाइल जीती हैं।

सोनाली बेंद्रे



नहीं रूटने दिया। उन्होंने एक पोस्ट शेयर कर
बताया था- 4 महीने पहले उन्हें अपने स्तन में
एक गांठ का पता लगा और फिर तमाम
मेडिकल जांच से यह बात सामने आई कि उन्हें
ब्रेस्ट कैंसर ग्रेड 3 है। उन्होंने बताया था कि
उनकी जंग जारी है।

साल 2018 में सोनाली बेंद्रे ने अपने सोशल मीडिया
पर पोस्ट करके फैंस को हैरान कर दिया था। इसमें उन्होंने
बताया था कि वो कैंसर से पीड़ित हैं।

इसके बाद उन्होंने बिना देर किए अमेरिका में अपना
इलाज शुरू करवाया।। साल 2021 में एक्ट्रेस ने कैंसर
प्री होने का ऐलान किया। कैंसर को हराने के बाद उन्होंने
एक्विटेंग में वापसी की थी।

ममता मोहनदास

साउथ एक्ट्रेस ममता मोहनदास भी इस गंभीर बीमारी
के साथ जंग लड़ चुकी है। बड़ी बात यह है कि उन्होंने दो
बार कैंसर को मात दी है। इसके इलाज के लिए उन्हें काफी
भागदौड़ भी करनी पड़ी थी।

हालांकि कैंसर से ठीक होने के बाद उन्हें ऑटोइम्यून



आप भी प्रेशर दिए बिना बच्चों को पढ़ाना चाहते हैं

अक्सर माता-पिता बच्चों को प्रेशर देकर पढ़ाई करवाते हैं। इससे आगे चलकर बच्चा अच्छा स्कोर नहीं कर पता है और हमेशा परेशान रहता है। यही नहीं इससे माता-पिता भी काफी परेशान रहते हैं। अगर आप भी चाहते हैं कि आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा स्कोर हासिल करें, तो यह खबर आपके लिए है।

इन टिप्पणियों को करें फॉलो

आज हम आपको ऐसे टिप्पणी बताएंगे, जिसे फॉलो कर आप बिना प्रेशर दिए अपने बच्चों को पढ़ाई करवा सकते हैं। अगर आप बिना प्रेशर के अपने बच्चों को पढ़ाते हैं, तो इससे आपका बच्चा क्लास में अच्छे स्कोर हासिल करता है।



टाइम ट्रैबल बनाएं

बच्चों को पढ़ाई कराने से पहले आपको एक टाइम ट्रैबल बनाना चाहिए। इसमें आपको बच्चों की पढ़ाई का एग्जैक्ट टाइम मेंशन करना चाहिए, क्योंकि कई बार पेरेंट्स कभी भी बच्चे को लेकर बैठ जाते हैं। ऐसे में बच्चे का मन पढ़ाई करने का नहीं होता है और उसे जबरदस्ती पढ़ाया जाता है। इसलिए यह गलती ना करें और बच्चे के हिसाब से एक टाइम मैनेज करें, जिस समय वह ठीक से पढ़ाई कर सके।

गेम के जरिए पढ़ाई कराएं

बच्चों को बिना प्रेशर पढ़ाई करने के लिए आप उसे कुछ टास्क या म सकते हैं। आप अपने बच्चों को चॉकलेट्स और वेफर्स का भी लालच दे सकते हैं। आप उससे कहें कि अगर वह एक चैप्टर रोजाना सॉल्व करता है, तो उसे रोजाना एक चॉकलेट मिलेगी। ऐसे में बच्चा इंटरेस्ट के साथ पढ़ने लगता है।

रटने के लिए मजबूर न करें

अगर बच्चे से आंसर याद नहीं होता है, तो माता पिता उसे डरा धमकाकर रटने के लिए मजबूर करते हैं। लेकिन

बच्चा अगर रट कर पढ़ाई करेगा, तो वह आगे जाकर सफल नहीं हो पाएगा। आप उन्हें स्टेट के नाम याद करते वक्त अल्फाबेट का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे गेम गेम में बच्चा काफी चीज सीख जाएगा।

बच्चे को ब्रेक दें

अगर बच्चा बार-बार एक ही गलती को दोहरा रहा है, तो आप उसके सिर पर चढ़कर उसे प्रेशर ना करें। बल्कि थोड़ी देर पार्क में खेलने के लिए भेज दें। जब बच्चा उधर से आ जाए, तो उसे कुछ खिलाकर दोबारा पढ़ाई करने को कहें। ऐसे में बच्चा अगर कोशिश करेगा, तो वह इस प्रश्न को दोबारा सॉल्व कर सकता है।

फ्री एनवायरनमेंट में पढ़ने दें

अगर आप अपने बच्चों को जबरदस्ती कोई चीज पढ़कर याद करने को कहेंगे, तो इससे वह नॉलेज हासिल नहीं कर पाएगा। लेकिन अगर आप इस चीज को कहानी के रूप में अपने बच्चों के सामने रखते हैं, तो वह उस प्रश्न को अच्छे से समझ पाएगा और जल्दी सॉल्व कर लेगा। इसलिए आप धैर्य रख कर काम ले और अपने बच्चों को फ्री एनवायरनमेंट में पढ़ने दे।

चाहती हैं बॉलीवुड एक्ट्रेस जैसा लुक तो नई थैली से ड्रैप करें साड़ी



और ब्लाउज के नीचे कमर पर बाध लें। आप कलर कॉविनेशन की बैल्ट भी चूज कर सकती हैं।

साड़ी ड्रैपिंग विद लैगिंग

आजकल साड़ी को लैगिंग के साथ भी कैरी किया जाता है। इस में साड़ी के अंदर पहने जाने वाले पेटीकोट की जगह जिस कलर की साड़ी पहनी जा रही है उसी कलर की लैगिंग पहनी जाती है जिस पर साड़ी ड्रैप की जाती है। इंडोवैस्टर्न से बना यह साड़ी स्टाइल काफी पौपुलर भी है।

भारत में महिलाएं साड़ी को परिधान के रूप में जितना महत्व देती हैं उतना शायद किसी और परिधान को नहीं। पूरब से ले कर पश्चिम तक, उत्तर से ले कर दक्षिण तक भारत जैसे विभिन्नता से भरे हुए देश में जहां कदमकदम भाषा और संस्कृति बदलती है साड़ी ज्यों का त्यों अपना अस्तित्व बनाए हुए है।

इस के साथ ही फैशन के दौर में कुछ बदलावों और स्टाइल के साथ यह युवा महिलाओं की भी पसंदीदा ड्रैस बनती जा रही है। शादी पार्टी हो या फेयरवैल पार्टी हो अथवा त्योहार हर खास ओकेजन में युवतियां भी इसे स्टाइल के साथ कैरी कर रही हैं।

केवल कैरी ही नहीं कर रहीं बल्कि इसे पहनने (ड्रैपिंग) के नए नए तरीके भी खोज रही हैं। वर्तमान में साड़ी ड्रैपिंग के कितने ही तरीके ट्रैंड में हैं जो महिलाओं की खूबसूरती और स्टाइल को और बढ़ा देते हैं।

तो आइए जानते हैं साड़ी ड्रैपिंग के कुछ मौडर्न तरीकों के बारे में जिन पर अमल कर आप दिखेंगी एकदम स्टाइलिश, हौट और अट्रैक्टिव।

बैल्ट के साथ साड़ी ड्रैपिंग

यह काफी सिंपल लुक है। साड़ी को ट्रैडिशन तरीके से बांध कर उस पर उसी से मैच करती हुई एक बैल्ट साड़ी के ऊपर



क्या आपके भी हैं दोमुँहे बाल

घने खूबसूरत बालों की चाहत सभी महिलाओं की होती हैं। बाल सुंदर और चमकदार हो तो चेहरे की खूबसूरती अपने आप बढ़ जाती हैं। लेकिन वहीं बाल कमजोर, रुखे और बेजान हो तो चेहरे का ग्लो भी कम हो जाता है।

घने खूबसूरत बालों की चाहत सभी महिलाओं की होती हैं। बाल सुंदर और चमकदार हो तो चेहरे की खूबसूरती अपने आप बढ़ जाती हैं। लेकिन वहीं बाल कमजोर, रुखे और बेजान हो तो चेहरे का ग्लो भी कम हो जाता है और ऐसे में हेयर स्टाइल बनाने में भी दिक्कत होती है। बिजी लाइफस्टाइल के चलते हम अपने बालों की देखभाल नहीं कर पाते

जिससे बालों से जुड़ी प्रौल्लम शुरू हो जाती है। बालों की समय-समय पर देखभाल करना बहुत जरूरी है। ऐसा न करने पर बाल बहुत कमजोर, रुखे और दोमुँहे हो जाते हैं।

क्या होते हैं दोमुँहे बाल के कारण

1. बालों की सही तरह से देखभाल न होना

आमतौर पर दोमुँहे बालों का कारण है बालों का सही तरह से देखभाल न करना है। दो मुँहे बाल बाल ज़्यादातर रुखें बालों में ज्यादा होते हैं। जब बालों से नमी गायब हो जाती है और रुखेपन की प्रौल्लम होने लगती है तो बाल दो मुँहे होने लगते हैं।

2. कटिंग या ट्रिमिंग न करवाना

बालों को समय-समय पर कटिंग और ट्रिमिंग करवाना चाहिए ऐसा न करने पर भी दोमुँहे बालों जैसी दिक्कत हो



जाती हैं।

3. बालों को सही पोषण न मिलना

बालों को सही तरह से पोषण न मिलने के कारण भी दोमुँहे बाल होने लगते हैं।

4. डेंड्रफ भी है एक कारण

बालों में अधिक डेंड्रफ होने के कारण भी दोमुँहे बालों की समस्या हो जाती है।

5. बालों में कैमिकल का इस्तेमाल

बालों पर तरह-तरह के कैमिकल, हेयरड्रायर का इस्तेमाल करना भी दोमुँहे बालों का कारण है।

6. मौसम में बदलाव का भी होता है असर

मौसम के बदलाव के कारण भी बाल खराब हो जाते हैं। ऐसे में बालों को तेज धूप-और प्रदूषण से प्रोटेक्ट न करने पर भी दोमुँहे बाल हो जाते हैं।



कितनी माता हैं तुम्हारी

एक बार अकबर और बीरबल हमेशा की तरह टहलने जा रहे थे। रास्ते में एक तुलसी का पौधा दिखाई दिया तो मंत्री बीरबल ने झुककर प्रणाम किया।

इस बात पर अकबर ने पूछा- बीरबल जिनको आपने प्रणाम किया कौन है ये?

बीरबल ने उत्तर दिया - ये मेरी माता हैं।

तभी अकबर ने तुलसी माता के पौधे को उखाड़कर फेंक दिया और बोला - कितनी माता हैं तुम लोगों की?

बीरबल को उसका जवाब देने की एक तरकीब सूझी। आगे एक बिछूपत्ती नाम का खुजली वाला झाड़ मिला। बीरबल ने उसे दंडवत प्रणाम कर कहा - जय हो बाप मेरे।

अकबर को गुस्सा आया और दोनों हाथों से झाड़ को उखाड़ने लगा। इतने में अकबर को भयंकर खुजली होने लगती होने लगी तो अकबर बोला - बीरबल ये क्या हो गया?

बीरबल ने कहा- आपने मेरी मां को मारा इसलिए



ये गुस्सा हो गए।

अकबर जहां भी हाथ लगाता, खुजली होने लगती तथा बोला कि बीरबल जल्दी ही कोई उपाय बताओ।

बीरबल बोला- उपाय तो है लेकिन वो भी हमारी मां है तथा उससे ही विनती करनी पड़ेगी।

अकबर बोला- जल्दी करो।

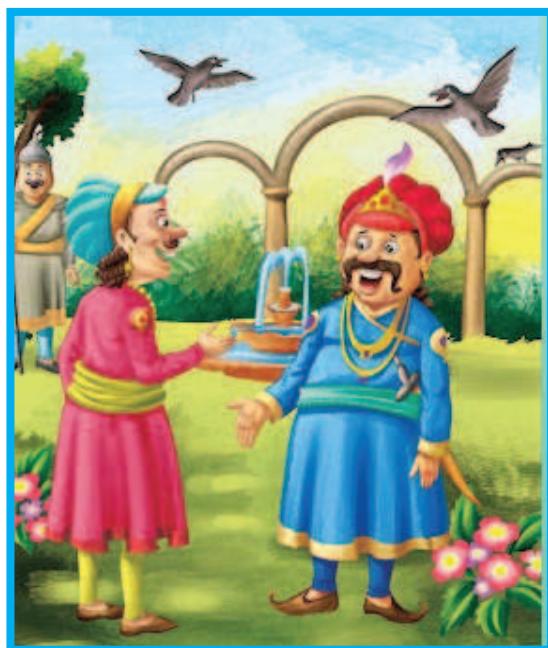
आगे गाय खड़ी थी। बीरबल ने कहा - गाय से विनती करो कि हे माता, दवाई दो।

गाय ने गोबर कर दिया और अकबर के शरीर पर उसका लेप करने से फैरन खुजली से राहत मिल गई।

अकबर बोला - बीरबल, अब क्या हम राजमहल में ऐसे ही जाएँगे?

बीरबल ने कहा- नहीं बादशाह, हमारी एक और मां है। सामने ही गंगा बह रही थी। आप बोलिए हर-हर गंगे, जय गंगा मद्या की और कूद जाइए।

नहाकर अपने आप को तरोताजा महसूस करते हुए अकबर ने बीरबल से कहा कि ये तुलसी माता, गौमाता, गंगा माता तो जगतमाता हैं। इनको मानने वालों को ही 'हिन्दू' कहते हैं।



टेबल फैन साफ करने में आ रही है परेशानी, तो इन तरीकों को जरूर अपनाएं



टेबल फैन को कैसे साफ करें

घर की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए हर एक छोटी-छोटी चीजों को साफ करना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि कई बार कुछ चीज गंदगी दिखाई देने से पूरे घर की खूबसूरती पर असर पड़ने लगता है।

ऐसे में अगर आप घर पर रखें टेबल फैन को साफ नहीं कर पा रहे हैं, तो यह खबर आपके लिए है। अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है, हम आपको कुछ आसान टिप्प बताएंगे, जिनकी मदद से आप इस टेबल फैन को आसानी से साफ कर सकते हैं।

टेबल फैन साफ करने का तरीका

टेबल फैन को साफ करने से पहले आप चेक कर ले कि इसका प्लग स्विच में तो नहीं लगा है, क्योंकि सुरक्षा सबसे ज्यादा जरूरी है। इसलिए उसे बिजली से डिस्कनेक्ट कर दें। उसके बाद आप पंखे को खोलने की कोशिश करें और उसके आसपास की जाली को निकाल दें, अब आप एक टप में गुनगुना पानी और सफेद

सिरका मिला लें, फिर इसमें माइक्रोफाइबर कपड़ा डाल कर कुछ देर रखें।

इसके बाद आप कपड़े को थोड़ा निचोड़ दें और पंखे के आसपास की दोनों जाली को अच्छे तरीके से साफ करें। अगर कपड़े से जमी हुई गंदगी नहीं निकल पा रही है, तो आप ब्रश का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे आपको गंदगी साफ करते वक्त आराम से काम करना है, जोर लगाने से चीजे खराब हो सकती है।

टेबल फैन की मोटर और ग्रिल को करें साफ

अब आप एक नम कपड़े की मदद से टेबल फैन की मोटर और ग्रिल को साफ करें। आप कर वैक्यूम क्लीनर

की मदद से पंखे की मोटर को साफ कर सकते हैं। अगर नम कपड़े से मोटर और बॉडी साफ नहीं हो रही है, तो आप टूथब्रश का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप इन सभी चीजों को धूप में ले जाकर रख दें, ताकि यह अच्छे तरीके से सुख जाए।

डिग्रीजर का इस्तेमाल करें

थोड़ी देर बाद आप जब इन सभी पार्ट्स को घर के अंदर ले, तो एक साफ कपड़े से पोछ ले, उसके बाद ही पंखे को पैक करें। आप अपने पंखे में तेल भी लगा सकते हैं। अगर आपके पंखे में गंदगी ज्यादा जमी हुई है और निकलने का नाम नहीं ले रही, तो आप डिग्रीजर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

इन सभी टिप्प को अपनाकर आप टेबल पंखे को आसानी से साफ कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे अगर आप हर एक हप्ते में अपने टेबल पंखे की सफाई करते हैं, तो आपको ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

सेब के छिलके के फायदे कर देंगे आपको हैरान



पिंपल से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग बाजार के कई महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। अब आप एक घरेलू नुस्खा आजमा कर अपने चेहरे को चमकदार बना सकते हैं।

चेहरे पर होने वाले पिंपल से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग बाजार के कई महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। यही नहीं कुछ लोग तो मेडिकल ट्रीटमेंट की भी सहायता लेते हैं, लेकिन अब आप एक घरेलू नुस्खा आजमा कर अपने चेहरे को चमकदार और खूबसूरत बना सकते हैं। हम बात कर रहे हैं सेब की। यह सहत के लिए फायदेमंद होने के साथ साथ त्वचा के लिए भी काफी लाभकारी माना गया है।

सेब के छिलके का इस्तेमाल कर आप अपनी त्वचा को निखार सकते हैं। आइए जानते हैं सेब के छिलके का इस्तेमाल कैसे करें।

सेब के छिलके का फेस पैक आप सेब के छिलके का फेस पैक बना सकते हैं। इसका फेस पैक बनाने के लिए सेब के छिलके को कुछ दिनों तक धूप में सुखाएं, फिर इसका पाउडर बना ले। अब दो चम्मच

सेब का पाउडर, एक चम्मच बारीक पिसा हुआ दलिया पाउडर और एक चम्मच शहद, इन तीनों को अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार कर ले। इस पेस्ट को 15 से 20 मिनट के लिए अपने चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इसके बाद साफ पानी से अपना चेहरा धो लें। इसके अलावा आप सेब के छिलके से एक और फेस पैक बना सकते हैं। इसके लिए आपको एक कटोरी में दो चम्मच सेब के छिलके का पाउडर लेना है और इसमें जरूरत के हिसाब से थोड़ा दूध मिलाकर पेस्ट तैयार करना है।

इस पेस्ट को आप अपने चेहरे और गर्दन पर 15 से 20 मिनट के लिए लगाएं। उसके बाद साफ पानी से अपना चेहरा धो लें। आप इस फेस पैक में दो चम्मच बटर मिलक भी मिल सकते हैं। यह भी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद माना गया है।

सेब के छिलके के फायदे

अगर आप सेब के छिलके से बने फेस पैक का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे चेहरा सॉफ्ट और चमकदार बनता है। सेब के छिलके में मौजूद विटामिन ए, सी, ई और के भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो स्किन को मॉइस्चराइज करने में काफी मदद करता है, साथ ही दाग धब्बे और पिंपल्स से छुटकारा दिलाता है। यही नहीं सेब के छिलके का इस्तेमाल कर आप आंखों के नीचे होने वाले काले धेरे से भी छुटकारा पा सकते हैं।



मंजिष्ठा में जि छा
ए क
बहुगुणकारी जड़ी-बूटी, जो
सदियों से आयुर्वेद में अपनी
चमत्कारी ख्वाबियों के लिए
जानी जाती है। खून साफ
करने से लेकर त्वचा की
चमक बढ़ाने तक मंजिष्ठा के
अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं।

मंजिष्ठा के कुछ प्रमुख फायदे

मंजिष्ठा खून में मौजूद
विषाक्त पदार्थों को बाहर
निकालने में मदद करती है,
जिससे खून शुद्ध होता है।

यह ब्लड डिसऑर्डर, एलर्जी
और त्वचा रोगों में फायदेमंद है।
मंजिष्ठा त्वचा की चमक बढ़ाती
है, मुंहासे, फोड़े-फुंसी और
एक्जिमा जैसी त्वचा समस्याओं
का इलाज करती है।

मंजिष्ठा पाचन शक्ति को मजबूत
बनाती है, भूख बढ़ाती है और
अपच, कब्ज और पेट फूलने
जैसी समस्याओं को दूर करती है।
मंजिष्ठा डायबिटीज रोगियों के
लिए फायदेमंद है। यह ब्लड
शुगर के लेवल को कंट्रोल करने
में मदद करती है।

मंजिष्ठा पित को शांत करती है,
जिससे पित्तज विकारों जैसे कि
अपच, जलन और पेट में दर्द से
राहत मिलती है।

मंजिष्ठा यकृत को स्वस्थ रखने
में मदद करती है, पीलिया और
यकृत विकारों में लाभकारी है।

मंजिष्ठा मूत्र संबंधी समस्याओं
जैसे कि मूत्र संक्रमण और पथरी
में राहत देती है।

मंजिष्ठा रोग प्रतिरोधक क्षमता को
मजबूत बनाती है, जिससे
शरीर संक्रमणों से लड़ने में सक्षम
होता है।

**मंजिष्ठा का सेवन किसे नहीं
करना चाहिए?**



मंजिष्ठा जड़ी-बूटी के सेवन से मिलते हैं गजब के फायदे

वात, पित को कफ वाले लोगों
को मंजिष्ठा का सेवन नहीं करना
चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि
मंजिष्ठा इन तीनों दोषों को बढ़ा
सकती है।

गर्भवती और स्तनपान करने वाली
महिलाओं को भी मंजिष्ठा का
सेवन नहीं करना चाहिए।

अगर आपको कोई अन्य स्वास्थ्य
समस्या है, तो मंजिष्ठा का सेवन
करने से पहले अपने डॉक्टर से
सलाह लें।

मंजिष्ठा का सेवन कैसे करें?

मंजिष्ठा को पाउडर, कैप्सूल या
टैबलेट के रूप में लिया जा
सकता है।

आमतौर पर, 500 मिलीग्राम से 1
ग्राम मंजिष्ठा पाउडर की खुराक
प्रतिदिन दो बार ली जाती है।

आप मंजिष्ठा को दूध या पानी के
साथ ले सकते हैं।

अगर आप मंजिष्ठा का सेवन
पहली बार कर रहे हैं, तो कम
खुराक से शुरूआत करें और धीरे-
धीरे इसे बढ़ाएं।

मंजिष्ठा का इस्तेमाल करते समय
कुछ सावधानियां

मंजिष्ठा का सेवन अधिक मात्रा में
करने से दस्त, पेट दर्द और उल्टी
हो सकती है।

अगर आपको मंजिष्ठा के सेवन के
बाद कोई दुष्प्रभाव दिखाई देते हैं,
तो तुरंत इसका सेवन बंद कर दें
और अपने डॉक्टर से सलाह लें।

मंजिष्ठा को किसी भी अन्य दवा
के साथ नहीं लेना चाहिए, क्योंकि
यह दवाओं के साथ रिएक्शन कर
सकती है।

ट्रेन के 3 घंटे से ज्यादा लेट होने पर पा सकते हैं इफँड

भारतीय रेल एशिया का सबसे बड़ा रेल नेटवर्क है, जिसमें पिछले साल लगभग 648 करोड़ लोगों ने यात्रा की है। वैलिड ट्रेन टिकट वाले यात्री को उपभोक्ता संरक्षण कानून 2019 के अनुसार उपभोक्ता मानते हुए उन्हें अनेक कानूनी अधिकार मिलते हैं।

टिकट और रिजर्वेशन

अगर ट्रेन नियत समय से 3 घंटे से ज्यादा लेट हो और यात्रा कैसिल करनी पड़े तो टीडीआर (टिकट डिपोजिट रिसिप्ट) फाइल करके टिकट का पूरा रिफँड क्लेम किया जा सकता है। अगर यात्रा शुरू करने के बाद ट्रेन ज्यादा लेट हो जाए, ट्रेन रद्द होने की सूचना यात्री को नहीं मिले, ट्रेन डायर्वर्ट होने पर कनेक्टिंग ट्रेन नहीं मिले तो इस पर भी हजारे की मांग की जा सकती है। कन्फर्म रिजर्वेशन होने के बाद किसी और को सीट अलॉट होने को भी सेवा में कमी मानते हुए उपभोक्ता अदालतों ने हर्जाना देने के कई आदेश दिए हैं।

खान-पान और एसी

रेलवे में अनाधिकृत वेंडर्स को सुरक्षा से खिलवाड़ के साथ सेवा में कमी माना गया है। गंदी बेडशीट, कम्बल या गंदे टॉयलेट की शिकायत 138 नम्बर पर की जा सकती है। सफर के दौरान पंखा या एसी नहीं चलने को सेवा में कमी मानते हुए उपभोक्ता अदालत ने 1991 में रेलवे को हर्जाना देने का आदेश दिया था। खाने में गंदगी और कीड़ा मिलने और सॉफ्ट ड्रिंक को एमआरपी से ज्यादा दाम पर बेचने जैसे मामलों को शारीरिक और मानसिक यंत्रणा मानते हुए उपभोक्ता अदालतों ने रेलवे को हजारे देने के आदेश दिए हैं।

यात्री सुरक्षा और चोरी

सुप्रीम कोर्ट ने 2004 के फैसले में रेलवे अधिनियम 1989 की धारा-124-ए के तहत रेलवे प्रशासन को चोरी की घटनाओं के लिए जिम्मेदार माना था। कम्पार्टमेंट में अनाधिकृत व्यक्तियों के प्रवेश और उसकी वजह से असुरक्षा और चोरी को छत्तीसगढ़ राज्य उपभोक्ता आयोग ने रेलवे विभाग की सेवा में कमी माना था। लेकिन महाराष्ट्र राज्य उपभोक्ता आयोग ने रेलवे



अधिनियम की धारा-100 के तहत ऐसे मामलों में रेलवे को जिम्मेदार नहीं माना है। सुप्रीम कोर्ट ने एक फैसले में कहा कि यात्रियों को अपने सामान की सुरक्षा की जिम्मेदारी खुद लेनी चाहिए। जबकि एक अन्य फैसले के अनुसार चोरी की जवाबदेही और हर्जाना क्लेम करने के लिए रेलवे प्रशासन की लापरवाही या मिसकंडक्ट प्रूफ करना जरूरी है। दूर्घटना में घायल यात्रियों और मृत यात्री के परिजनों का रेलवे से हर्जाना मिलता है। घायल यात्रियों को अस्पताल में भर्ती होने पर मेडिकल खर्च के लिए भी प्रावधान है।

शिकायत और हजारे की ऐसी है पूरी प्रक्रिया

कानून की धारा-2(11) में सेवा में कमी मानते हुए धारा-2(6)(iii) के अनुसार जिला उपभोक्ता आयोग में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। धारा-34 में क्षेत्राधिकार निर्धारित है। इसके अनुसार जहां पर वारदात हुई हो या जहां शिकायतकर्ता रहता हो, वहां की उपभोक्ता अदालत में ऑनलाइन तरीके से शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। 5 लाख रुपए तक के मामलों में किसी तरह की कोर्ट फीस का भुगतान नहीं करना पड़ता। वकीलों के बगैर शिकायतकर्ता खुद ही आयोग के सामने बहस कर सकता है। शिकायतों के समयबद्ध निस्तारण के लिए कानून में प्रावधान हैं। जिला आयोग से राहत नहीं मिलने पर राज्य आयोग और फिर राष्ट्रीय आयोग में अपील की जा सकती है।

پاکستان کے شہروں کو بے سببی سے انداز، کب لائٹنگ کوچل!

کیا آپ جانتے ہیں کہ آج پاکستان کی سب سے بडی سامسختی کیا ہے؟ یہ سوال میڈیا پرداں میں شہر اور شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے، جب پرداں میں اپنے نامی شہر کو بے سببی کی وجہ سے بڑا مسالہ ہے۔

پرداں میں شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے، جو آپ کے نامی شہر کو بے سببی کی وجہ سے بڑا مسالہ ہے۔

کوچل دینوں بار پاکستان کے راست پر آئیں۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے، جو اپنے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔



ہے۔ مانسون شرکی ہے اور اسلام آباد کے بھائیوں سے جانگلوں تک، کہیں بھی ن کوچل دیکھ رہی ہے اور ن اسکی میٹی کوک سوناں پڑھ رہی ہے۔ اسلام آباد و نیو جیو پر بندھن بورد کے انुسار کوچل کے گایب ہونے کے پیشے کی مुख्य کارण جلवیا پریوریتی ہے۔

و نیو جیو پر بندھن بورد کے اधیکاریوں نے میڈیا کی اسلام آباد کے جانگلوں کا ویاناش کریں پکھیوں اور جانواروں کے لیکھنے کی ایک واجہ ہے۔ اسی سال میں اور جون ماہ میں جانگلوں میں لگی 'رہسیت' آگ میں بڑی سانچھا میں پیدا نہ ہو گئی۔ اگر کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کے بعد اور گرمی نے کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کے بعد اور گرمی نے کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

کوچل کے نامی شہر کی تباہی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔ اسی کی وجہ سے پڑھا گئا ہے۔

देर रात तक जागने वालों को

सेहत का खासा नुकसान पहुंच रहा है

अनियमित जीवनशैली और काम की व्यस्तता के चलते आजकल ज़्यादातर लोग देर रात तक जागते हैं। हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया है कि रात को एक बजे के बाद सोने वाले लोगों को खराब मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति झेलनी पड़ सकती है।

क्या वजह है इसकी?

ज़्यादातर मामलों में देर रात सोने से अक्सर नींद की कुल अवधि कम हो जाती है। हम कहेंगे कि गुणवत्तापूर्ण नींद की मियाद कम हो जाती है, यानी रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) नींद प्रभावित होती है। रैपिड आई मूवमेंट वाली

नींद, नींद की वह अवस्था है जिसमें सबसे ज़्यादा सपने आते हैं, जो रात के दूसरे भाग के दौरान सबसे अधिक होता है। देर रात तक जागने पर रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) वाली गहरी नींद पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

लंदन के इंपीरियल कॉलेज द्वारा किए एक नए अध्ययन में बताया गया कि आरईएम यानी गहरी नींद दिमाग के बेहतर काम करने के लिए ज़रूरी होती है। देर से सोने के कारण यह नींद कम हो जाती है।

आरईएम नींद का मूड के साथ एक गहरा और मजबूत संबंध है- यानी, कम आरईएम होने पर आपका मूड खराब हो सकता है। आरईएम नींद में बदलाव के कारण कई तरह के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विकारों के होने का खतरा रहता है।

गहरी नींद की स्थिति जो कि रात एक बजे के बाद ही बन पाती है, उसके बनने और बने रहने के लिए कुछ पहले सो जाना ज़रूरी है। आरईएम नींद स्वस्थ अवधि तक तभी बनी रह सकती है, जब उसे शोर और रोशनी से बाधित ना होना पड़े, जो

कि सुबह होते-होते होने लगता है। अगर गहरी नींद सुबह छह बजे तक पूरी हो जाती है, तो व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है, जो अच्छी मानसिक सेहत देगा।



या खाना खाने के तुरंत बाद बिस्तर पर न जाएं। खासतौर पर, सोने से कुछ घंटे पहले भारी या बहुत ज़्यादा खाना खाने से बचें। सोने से पहले निकोटीन, कैफ़ीन और शराब का सेवन न करें। निकोटीन और कैफ़ीन के उत्तेजक प्रभाव को ख़त्म होने में घंटों लग जाते हैं और ये नींद में बाधा डाल सकते हैं।

2- सोने से पहले कुछ शांतिदायक गतिविधियां करना, जैसे नहाना या विश्राम तकनीक का प्रयोग करना, बेहतर नींद लाने में मदद कर सकता है।

3- अपने तनाव और चिंताओं का प्रबंधन करें। सोने से पहले अधिक सोचना आपकी नींद को प्रभावित कर सकता है। सोने से पहले दिन में घटी अच्छी बातों के बारे में सोचें। पालथी लगाकर बैठें, आंखें बंद करके सांस की सामान्य गति पर ध्यान लगाएं, इसके बाद सोने जाएं।

4- दिन में लंबी झपकी रात की नींद में बाधा डाल सकती है। झपकी आधा-पैन घंटे से ज़्यादा न लें और देर तक झपकी लेने से बचें। नियमित व्यायाम बेहतर नींद को बढ़ावा दे सकता है।

आरामदायक माहौल बनाएं...

अपने कमरे को ठंडा, अंधेरा और शांत रखें।

रात को रोशनी के संपर्क में आने से नींद आना मुश्किल हो सकता है। सोने से ठीक पहले प्रकाश उत्सर्जित करने वाली स्क्रीन जैसे टीवी, मोबाइल और लैपटॉप के इस्तेमाल से बचें।

अपनी ज़स्तरतों के हिसाब से नींद का माहौल बनाने के लिए कमरे में अंधेरा करने वाले शेड, सुकूनदेह पंखे या अन्य उपकरण का इस्तेमाल करें।

आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने में नींद की महत्वपूर्ण भूमिका है इसलिए नींद को लेकर लापरवाही ना बरतें, समय से सोने जाएं और नियमित रूप से गुणवत्तापूर्ण नींद लें।

लैपलैंड...यहाँ आप ले सकते हैं रेनडियर सफारी का मजा

फिनलैंड के सबसे उत्तरी इलाके में स्थित है लैपलैंड। यह मुख्यतया 'नॉर्दन लाइट्स' के लिए मशहूर है। वही मंत्रमुद्ध कर देने वाली प्राकृतिक रोशनी की अद्भुत छटा, जो इस आर्किटेक्चर के आसमान में अगस्त के अंतिम दिनों से लेकर अप्रैल तक देखी जा सकती है। लेकिन लैपलैंड केवल यही तक सीमित नहीं है। चाहे वे अंतहीन जंगल हों, विस्मयकारी प्राकृतिक नजारे हों, बल्खाती पहाड़ियां हों, लुप्तप्राय हिरण प्रजाति के रेनडियर हों, जंगली जामुन हों, सांता का गांव हो या फिर बेहद विनम्र तथा मेहमाननवाजों के लिए ख्यात सामी लोग हों, इस फिनिश लैपलैंड में ऐसी बहुत-सी चीजें हैं, जो आपको ढेर सारी अविस्मरणीय स्मृतियों के साथ ही वापस अपने घर भेजेंगी। कांच के शीशों से इस स्वप्निल जगह की मेरी पहली झलक अविस्मरणीय थी। सड़क के ऊपर सफेद बर्फ में आधा दबा हुआ लकड़ी का घर किसी पैटिंग जैसा लग रहा था।

वह पूरा नजारा ऐसा लग रहा था मानो परिकथा का कोई शहर अचानक मेरी आंखों के सामने आ गया हो।

बर्फ से लदे पेड़, घुमावदार सड़कें, विशाल जंगल और वे रंग-बिरंगे लकड़ी के घर, आपको दुनिया में शायद ही कहीं ऐसा लुभावन दृश्य देखने को मिले। कल्पना से परे, जार्दुई, बल्कि कहना चाहिए मायावी। बेशक, लैपलैंड फिनलैंड में 'नॉर्दन लाइट्स' देखने के लिए सबसे अच्छी जगह है, जो साल भर में 200 से भी ज्यादा रातों में दिखाई देती है।

इस इलाके के अनूठे छोटे-छोटे गांव और वहाँ गर्मार्गम कॉफी का आनंद लेने के अलावा भी कई साहसिक व मनोरंजक गतिविधियां, समृद्ध संस्कृति और स्वादिष्ट भोजन आपका इंतजार कर रहे हैं। आइए जानते हैं कि 'नॉर्दन लाइट्स' के अलावा भी आप यहाँ क्या-क्या देख सकते हैं और क्या अनुभव कर सकते हैं।

स्नो-मोबिलिंग

जब आप लैपलैंड में हों, तो स्नो-मोबिलिंग करना न भूलें। यह बर्फ पर चलने वाला एक तरह का स्कूटर होता है, जिससे तफगीह करना लैपलैंड के सबसे बेहतरीन रोमांचों में से एक है। यह आपको चांदी जैसे चमकते जंगलों, बर्फाली सड़कों और देश के चरम उत्तरी हिस्से के आकर्षक नजारों का आनंद लेने का मौका देती है। आपको लिए वहाँ गाइडेड स्नो-मोबिलिंग टूर लेना ज्यादा बेहतर रहेगा।

रेनडियर की सफारी

रेनडियर स्लेज की सवारी फिनिश लैपलैंड की सामी संस्कृति से जुड़ने का सबसे बेहतरीन देहाती तरीका है। यह ऐसी गतिविधि है, जिसे किए बगैर आपका लैपलैंड का दौरा अधूरा ही माना जाएगा। चाहे वह रात की सफारी हो या दिन की यात्रा, जंगल के भीतरी इलाकों में स्लेज में सवारी करना इस नॉर्डिक देश की प्राकृतिक सुंदरता का अनुभव करने का एक रोमांचकारी तरीका है।



हस्की राइड

रेनडियर स्लेज की सवारी की तरह ही हस्की राइड भी इस बर्फले इलाके की एक रोमांचकारी एक्टिविटी है। लैपलैंड के जंगलों को एक अनेकों तरीके से अनुभव करने के लिए हस्की राइड पर जाने का अवसर ना चूँकें। प्रत्येक स्लेज को चार हस्की द्वारा खींचा जाता है।

क्रॉस कंट्री स्कीइंग

लैपलैंड में एक और मजेदार गतिविधि क्रॉस कंट्री स्कीइंग है। क्रॉस कंट्री स्कीइंग फिनिश संस्कृति का हिस्सा है और फिनलैंड का लगभग हर व्यक्ति इसे सीखता है। आप भी वहाँ थोड़ा-सा सीखकर इस गतिविधि में शामिल होने की कोशिश कर सकते हैं। इसी तरह स्नोशूइंग भी फिनलैंड को अनुभव करने का एक शानदार तरीका है।

सांता के गांव की यात्रा

आप लैपलैंड के एक गांव में 'सांता क्लॉज़' से भी मिल सकते हैं। यह सांता रोवेनमी नामक एक खूबसूरत गांव में रहते हैं। कोई भी व्यक्ति पूरे साल सांता क्लॉज़ से उनके कार्यालय में मिल सकता है, उनके साथ निजी बातचीत का आनंद ले सकता है और उन जार्दुई पलों को जी सकता है, बिल्कुल परिकथा की तरह।

सामी लोगों से मुलाकात

आप लैपलैंड के मूल निवासी सामी लोगों से मिल सकते हैं। सामी लोग ज्यादातर नॉर्वे, स्वीडन, फिनलैंड और रूस जैसे उत्तरी देशों में रहते हैं। इन चार देशों में इनकी कुल आबादी लगभग 80 हजार है। ये अपनी अनूठी संस्कृति, जीवनशैली और भाषा के लिए जाने जाते हैं।

कब जाएं? वैसे तो लैपलैंड कभी भी जाया जा सकता है। इस समय भी आप जा सकते हैं। लेकिन असल मजा वहाँ सर्दियों में आता है। इसीलिए इसे 'विंटर बंडरलैंड' कहा जाता है। अगस्त में वहाँ का तापमान 15 डिग्री होता है जो अक्टूबर की शुरुआत में माइनस में चले जाता है।

पश्चिमी शिक्षा प्रणाली से कैसे अलग थी हमारी गुरु-शिष्य परंपरा?

आज गुरु पूर्णिमा है। इस अवसर पर हम गुरु-शिष्य परंपरा को जानेंगे और समझेंगे कि विश्व की अन्य शिक्षण प्रणालियों से हमारी यह परंपरा कैसे अलग है।

बौद्ध धर्म के उभरने के पश्चात प्रवचन व्यापक होने लगे। इनमें ऋषि बहुधा उद्यान में पेड़ के नीचे बैठकर हजारों छात्रों को अपना ज्ञान बांटते थे। उससे पहले, उपनिषदों के अनुसार ऋषि और राजा, पति-पत्नी तथा देवता और मनुष्य आपस में वार्तालाप करते थे। और उससे भी पहले 'ब्राह्मण' और 'आरण्यक' वैदिक ग्रंथों के अनुसार लोग क्रमशः अनुष्ठान करने में व्यस्त रहते थे या वन में एकांत में समय बिताते थे। यह करते हुए वे इन अनुष्ठानों में किए गए उच्चार और अर्पण पर चिंतन करते थे।

इस बीच, रामायण और महाभारत के अनुसार छात्र गुरुकुलों में शिक्षा प्राप्त करने लगे। गुरुकुल की आधुनिक समझ यह है कि गुरु पेड़ के नीचे बैठकर अपने चारों ओर बैठे छात्रों को प्रवचन देते थे, मानो आज के क्लासरूम जैसे। और यही कारण है जो हम गुरु-शिष्य परंपरा को समझने में भूल कर देते हैं।

आधुनिक शिक्षा प्रणाली और प्राचीन गुरु-शिष्य परंपरा में मुख्य अंतर ज्ञान के उद्देश्य को लेकर है। हालाँकि सभी को जानकारी एक जैसी मिलती है, लेकिन हर कोई उसे अलग तरह से समझकर ज्ञान भी अलग प्राप्त करता है। समझने के लिए आवश्यक है कि हम दूसरों से मिली जानकारी का विश्लेषण कर उसे पहले से प्राप्त ज्ञान के संदर्भ में समझें। सीखना और ज्ञान प्राप्त करना अत्यधिक जटिल प्रक्रियाएं हैं। प्राचीन भारतीय इसके बारे में अवगत थे।

यूरोपीय शिक्षण प्रणालियों की जड़ें तर्क-वितर्क की धारणाओं में थीं। ये धारणाएं यूनान और रोम से आईं। प्राचीन काल के दार्शनिक आपस में तर्क करते थे। फिर या तो एक दार्शनिक की जीत से या सर्वसम्मति से सच स्थापित होता था। यह सच छात्र कक्षाओं में बहुधा रटकर सीखते थे। हालाँकि वे सच को चुनौती दे सकते थे, लेकिन अंततः उन्हें उसे स्वीकारना ही पड़ता था। आधुनिक शिक्षण प्रणाली भी कुछ इसी तरह की है। छात्रों की परीक्षा लेकर उनकी समझ और उनका विकास परखा जाता है। यूरोपीय शिक्षण का मॉडल मिशनरी स्कूलों तथा उपनिषेशवाद के कारण और पूर्वी-एशियाई शिक्षण का मॉडल ब्रूस ली और जैकी चैन की तथा अन्य चीनी फ़िल्मों के कारण प्रसिद्ध हुआ। इसलिए हम गुरु-शिष्य परंपरा का शिक्षण के यूरोपीय मॉडलों के साथ आंकने का और उसे कुछ हद तक पूर्वी-एशियाई शिक्षण प्रणालियों से भी जोड़ने का प्रयास करते हैं। और यही कारण है कि हम उसे अच्छे



से समझ नहीं पाते हैं।

भारतभर में मैकेनिक की दुकानों और ढाबों के मालिक युवकों को अपनी निगरानी के नीचे काम पर लगाते हैं। इस उस्ताद-चेला मॉडल को समझकर हम गुरु-शिष्य परंपरा को अच्छे से समझ सकते हैं। उस्ताद सिखाने का कोई सीधा प्रयास नहीं करता है। अपना काम करते-करते वह बातें करता है, टिप्पणी देता है और चेला उसे देख-सुनकर सीखता है।

यहां चेले में सीखने की भूख होनी आवश्यक है। जब वह पर्याप्त रूप से सीख लेता है, तो वह बहुधा स्वयं का उद्यम शुरू करता है। उस्ताद-चेले का यह मॉडल अनौपचारिक और असंगठित रूप से चलता है। उसके उद्देश्य भी बहुधा अस्पष्ट होते हैं: क्या चेले को रोजगार दिया जा रहा है? क्या वह कुछ सीख रहा है? या उसका शोषण हो रहा है? संभवतः कुछ लोगों को इस बात से विस्मय हो सकता है कि उन्नत गुरु-शिष्य परंपरा को सङ्केत के उस्ताद-चेला नामों से जोड़ा जा रहा है। लेकिन हमें ध्यान में रखना आवश्यक है कि अतीत कई गुरुओं का व्यवहार दमनकारी कहा जा सकता है। कहनियों में कुछ उदाहरण भी हैं। जैसे, ऋषि धौम्य के तीन छात्र थे। पहले छात्र आरुण ने अपने गुरु के खेत की टूटी मेड़ से बहते पानी को रोकने के लिए अपने शरीर की ही ओट लगा दी थी। दूसरा शिष्य उपमन्यु था। वह अपने गुरु की गाये चराता था, लेकिन उसे उन गायों का दूध पीना मना था। इसलिए उसे विषेले पत्ते खाने पड़े और कुछ समय के लिए उसकी दृष्टि भी चली गई। गुरु ने अपने तीसरे शिष्य वेद से उसके बुढ़ापे तक अपनी सेवा करवाई।

बच्चा अगर हर बात को लेकर शिकायत कर रहा है तो इसे नज़र अंदाज ना करें

मम्मी, भैया ने मुझे मार दिया। मम्मी, दीदी खेलने नहीं दे रही है या मम्मी, आप हमेशा मुझे ही क्यों सजा देती हैं! ऐसे शब्द आपने कुछ बच्चों के मुंह से अक्सर ही सुने होंगे। लेकिन अगर बच्चे के पास हर बात पर शिकायतों का पुलिंदा मिले, जैसे- मुझे सही दोस्त नहीं मिलते, भाई के लिए ही अच्छी ड्रेसेस आती हैं, मुझे कहीं नहीं जाना किसी के साथ, कोई भी अच्छा नहीं है आदि। तो सावधान हो जाएं।

ये हो सकते हैं शिकायत के कारण...

ध्यान कम है या ज्यादा

कई बार बच्चे बड़ों का ध्यान खींचने के लिए भी शिकायत करना अपनी आदत बना लेते हैं, तो ऐसे में अभिभावकों को उनके लिए समय निकालना होगा। कभी ऐसा भी होता है कि मां-पिता पूरे समय बच्चे के पीछे लगे रहते हैं, तो वो अपने स्पेस की कमी के चलते शिकायतें करने लगते हैं।

डांट ना खानी पड़े

छोटे बच्चों में अक्सर ही ये देखने को मिलता है कि कभी किसी के साथ खेलने या काम करने में वे ग़लती करते हैं, लेकिन डांट से बचने के लिए पहले ही शिकायत कर देते हैं ताकि उन पर दोष ना आए।

आप पर विश्वास है

बच्चों को सही-ग़लत की पहचान नहीं होती, ऐसे में जो ठीक नहीं लगता, शिकायत की बजह बन जाता है। कुछ बच्चे स्वभाव से काफ़ी शांत या अधिक संवेदनशील होते हैं। वे अपनी बात दूसरे के सामने ठीक तरह से कह नहीं पाते हैं। चूंकि वे आपके सामने अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं इसलिए वे दूसरों से परेशान हुए दिल को आपके सामने शिकायत करके शांत करने की कोशिश करते हैं।

आदत में शामिल होना भी है कारण

जब शुरू से ही बच्चे की हर शिकायत को माता-पिता सही मानकर उसका साथ देने लगते हैं, तो शिकायत करना उनकी आदत बन जाती है। कई बार तो वे बचने के लिए द्यूर्घटी शिकायतें भी करने लगते हैं। बड़ों के सामने अच्छा बनने के लिए भी वे ऐसा करते हैं।



शिकायतों पर पहले बात करें फिर करें उपाय बच्चे शिकायत करें तो ये ना मान लें कि बच्चे तो ऐसा करते ही हैं। उनकी बात ध्यान से सुनना ज़रूरी है वो भी सहानुभूति और समर्थन के साथ। उसके बाद उनसे शिकायत का कारण जानने की कोशिश करें। इससे वे सुरक्षित व आत्मविश्वास से भरा हुआ महसूस करेंगे।

बच्चों को उनके भावों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें सिखाएं कि कोई बात बुरी लगने पर गुस्सा हो जाना ठीक है, पर सामान फेंकना या चिल्लाना कोई हल नहीं है।

बड़ों की डांट या उनकी मनाही की शिकायत लेकर आएं, तो उसके सामने ही बड़ों से सवाल-जवाब ना करें। बच्चे को बड़ों का मान करना सिखाएं। अगर आपको कोई संशय हो, तो अलग से बड़ों से बात करें।

उन्हें आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रोत्साहित करें। समस्या-समाधान के कौशल भी सिखाएं। इससे वे अपनी समस्याओं को स्वयं हल करने में सक्षम होंगे और बार-बार शिकायत करने की आदत से भी बचेंगे।

ध्यान रखें, बच्चा अगर किसी के द्वारा उसे तंग करने, दृव्यवहार करने या ग़लत तरीके से छूने की शिकायत करता है, तो उसे गंभीरता से लें।

मां नहीं बन पाने का सबसे बड़ा कारण होती है यह बीमारी

मां बनना हर महिला के जीवन का सबसे बड़ा सुख होता है। यह एक ऐसा अनुभव है जिसे शब्दों में बयां करना मुश्किल है। लेकिन, दुर्भाग्यवश कई महिलाएं नहीं बनने की समस्या से जूझती हैं, जिसके कारण वे इस सुख से वंचित रह जाती हैं। लंबे समय तक कोशिश करने के बाद भी महिला गर्भधारण नहीं कर पाती। इसका एक बड़ा कारण एंडोमैट्रिओसिस बीमारी है। यह बीमारी धीरे-धीरे महिलाओं में आम होती जा रही है, लेकिन इसके बारे में जानकारी कम ही लोगों को होती है। तो आइए जानते हैं एंडोमैट्रिओसिस क्या है, इसके लक्षण, कारण और इलाज के बारे में।

ऐंडोमैट्रिओसिस क्या है?

ऐंडोमैट्रिओसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें गर्भाशय की अंदरूनी परत (एंडोमेट्रियम) गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगती है। यह परत आमतौर पर अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब्स, और पेट के अन्य हिस्सों पर बढ़ सकती है। इससे उन जगहों पर सूजन और दर्द होता है। जब महिलाओं को मासिक धर्म (पीरियड्स) होता है, तो यह परत टूटती है और खून के रूप में बाहर निकल जाती है। लेकिन ऐंडोमैट्रिओसिस के मामले में यह परत अंदर ही रहती है और आसपास के अंगों पर दबाव डालती है। इससे तेज दर्द, भारी पीरियड्स, और कई बार बांझपन की समस्या हो सकती है।

लक्षण

पेट और पीठ में दर्द: पीरियड्स के दौरान और उसके पहले पेट और पीठ में तेज दर्द होता है।
भारी पीरियड्स: पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा खून का बहना।
बांझपन: लंबे समय तक कोशिश करने के बाद भी गर्भधारण न होना।
थकान और कमजोरी: हमेशा थकान महसूस करना और कमजोरी रहना।
पेशाब और मलत्याग में परेशानी: पेशाब और मलत्याग के दौरान दर्द और परेशानी होना।

जानें कारण

अभी तक ऐंडोमैट्रिओसिस के सही कारणों का पता नहीं चल पाया है,



लेकिन कुछ संभावित कारण हो सकते हैं।

हॉर्मोनल असंतुलन: एस्ट्रोजेन हॉर्मोन की अधिकता।

परिवारिक इतिहास: अगर किसी के परिवार में यह बीमारी पहले से है तो उसे भी हो सकती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी: प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होने से भी यह बीमारी हो सकती है।

सर्जरी के बाद: कुछ सर्जरी के बाद भी यह समस्या हो सकती है।

जानें इसका इलाज

ऐंडोमैट्रिओसिस का इलाज पूरी तरह संभव नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

दवाइयां: दर्द और सूजन कम करने के लिए दवाइयां दी जा सकती हैं।

हॉर्मोनल थेरेपी: हॉर्मोनल संतुलन के लिए थेरेपी दी जा सकती है।

सर्जरी: गंभीर मामलों में सर्जरी की जरूरत हो सकती है।

लाइफस्टाइल में बदलाव: नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और तनाव कम करना भी मददगार हो सकता है।



मेहनत और किस्मत

कहानी



दीपावली के चार दिन रह गए थे लोटपोट के सभी बच्चों में उत्साह था। सबको अपने अपने घर से आतिशबाजी खरीदने के लिए पैसे मिल चुके थे। वीनू और टीनू को भी।

वीनू और टीनू खरगोश से भाई थे वीनू बड़ा था, टीनू छोटा। दोनों का स्वभाव बिल्कुल अलग अलग था। वीनू था कमज़ोर और आलसी तो टीनू मेहनती।

आज जब टीनू ने वीनू से बाजार चलकर आतिशबाजी खरीदने के लिए कहा तो उसने लेटे ही लेटे उत्तर दे दिया। “तुम हो आओ, मैं बाद में जाऊंगा।”

टीनू चला गया। बाजार में तरह तरह की आतिशबाजी बिक रही थी टीनू के हम उम्र भी छोटी दुकान लगाए बैठे थे। टीनू ने सोचा कितना अच्छा रहे कि वह भी इन बच्चों की तरह आतिशबाजी बेचे। इससे जो आमदनी होगी उससे वह देर सारी चीजों के साथ मनचाही चीजें भी खरीद सकेगा। टीनू ने देर न की। वह आतिशबाजी लेकर वहाँ बैठ गया। उसकी बिक्री भी होने लगी। शाम को जब वीनू बाजार टहलने आया तो टीनू को देखकर खूब हँसा “कहो लालाजी, बिक्री ठीक ठाक ही रही है।”

टीनू चिढ़ा नहीं। वह चुपचाप अपने काम में लगा रहा। वीनू आगे बढ़ गया। बाजार में आज बहुत भीड़ थी। अचानक वीनू की नजर...

टीनू चिढ़ा नहीं। वह चुपचाप अपने काम में लगा रहा। वीनू आगे बढ़ गया। बाजार में आज बहुत भीड़ थी। अचानक वीनू की नजर लाटरी वाले भालू दादा पर पड़ी। वे कंधे पर झोला

लटकाए थे। उनके हाथ में लाटरी पैड भी था। वह चिल्लाते हुए टहल रहे थे। दीपावली पर अपनी किस्मत आजमाइए। सुपर लक्ष्मी बम्पर खरीदिए। एक लाख का इनाम है, टिकट सिर्फ दस रुपये।

वीनू को बात जंची। उसने सोचा 50 टिकट खरीद लूं कोई न कोई तो निकलेगा ही। बेचारा टीनू! वह तो जिन्दगी भर भी मेहनत कर इतना न कमा पाएगा। वीनू ने 50 टिकट खरीद लिए। आज दीपावली थी। टीनू ने आतिशबाजी की दुकान चलाकर खूब पैसे कमाए थे। देर सारी आतिशबाजी और मिठाई खरीदी थी उसने एक अच्छा सा सूट भी लिया था अपने लिए। वह हँसता गाता दीपावली के मजे ले रहा था। कभी पटाखे छुड़ाता, कभी राकेट छोड़ता। कभी अनार तो कभी फुलझड़ी चलाता। बीच बीच में हुर्झे हुर्झे कर खुश भी हो उठता। उधर वीनू सर झुकाए एक ओर बैठा था उसके टिकट खाली गए थे हाथ पर हाथ धरे खुशियां लूटने के उसके सपने बिखर चुके थे। पिता के कहने पर टीनू ने वीनू को थोड़ी सी आतिशबाजी दे दी। वीनू ने सुकुचाते हुए अपमानजनक स्थिति में ले भी ली।

वह सोच रहा था काश उसने किस्मत पर भरोसा करने की बजाए मेहनत की होती। वह जान गया था कि जो मेहनत करते हैं उनका किस्मत भी साथ देती है। वही खुशियां लूट पाते हैं। दीपावली की चकाचौध और धांय ताड़ के शोर के बीच वीनू ने मन ही मन मेहनत करने का दृढ़ संकल्प भी कर लिया था।

परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने जाएं तो इन सेफ्टी टिप्स को जरूर अपनाएं



अगर आप अपने परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने जा रहे हैं तो कुछ जरूरी बातों का खासतौर पर ध्यान रखें ताकि आप परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने का आनंद भी ले पाएं और आपका परिवार भी सुरक्षित रहे। हर किसी के लिए वॉटरफॉल देखने का अनुभव बेहद खास और अलग होता है। ऊंचाई से गिरता पानी और उसकी तेज आवाज मन को अलग ही सुकून प्रदान करती है। पर्यटक वॉटरफॉल की खूबसूरती देखकर इसके दीवाने हो जाते हैं और वे कई बार इसमें इतना ज्यादा खो जाते हैं कि उन्हें अपनी सुरक्षा का भी ध्यान नहीं रहता है।

बने हुए ट्रेल को करें फॉलो - आमतौर पर ऐसा देखा जाता है कि वॉटरफॉल के पास रास्ता बना हुआ होता है, ताकि लोग आसानी से पहुँच सकें और खूबसूरत नजारों का मजा ले सकें। जब आप अपने परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने जाएं तो इस ट्रेल को ही फॉलो करें। इससे हटकर कोई भी रास्ता ना अपनाएं और ना ही खुद से रास्ता बनाने की कोशिश करें, क्योंकि ऐसा करना काफी असुरक्षित हो सकता है और आपका परिवार किसी हादसे की चपेट में आ सकता है।

चलते समय आस-पास रखें ध्यान - जब आप चलते तो इधर-उधर चलने के बजाए अपने ट्रेल पर नजर बनाए रखें, क्योंकि रास्ते में पत्थर होते हैं, जिससे आपके पैरों को चोट लग सकता है, इसलिए ध्यान रखें और परिवारवालों को भी ध्यान रखने के लिए करें।

पानी में छलांग लगाने से बचें - वॉटरफॉल के पानी को देखकर सब इस पानी में नहाने का मजा लेना चाहते हैं। कई वॉटरफॉल्स पर तो इसकी इजाजत नहीं होती है। पानी की गहराई या खतरे को देखते हुए प्रशासन की ओर से बोर्ड पर निर्देश साफ-साफ लिखा होता है, लेकिन किर भी लोग नहीं मानते हैं और पानी में छलांग लगा ही लेते हैं, जिसकी वजह से वे हादसे का शिकार हो जाते हैं। इसलिए आप इस तरह की गलती बिलकुल भी ना करें।

पत्थरों पर जाने से बचें - वॉटरफॉल के पास कई बड़े-बड़े पत्थर होते हैं, जिसे देखकर लोगों के मन में यह विचार आता है कि पत्थर के ऊपर बैठकर फोटो क्लिक करवाने पर फोटो बहुत अच्छी आएगी। इसी वजह से वे पत्थर के ऊपर बैठने की कोशिश करने लगते हैं, लेकिन पानी की वजह से पत्थर पर कई जम जाती है जिसकी वजह से फिसलन की समस्या पैदा हो जाती है।

वॉटरफॉल की पूरी जानकारी रखें - जब आप परिवार के साथ जाएं तो आप वॉटरफॉल की सारी जानकारी प्राप्त कर लें। आपको वहाँ की सभी चीजों के बारे में अच्छे से पता रहे और आपके पास जरूरी जानकारी भी रहे ताकि किसी मुसीबत में आप पैनिक करने के बजाए समझदारी से काम लें।

जरूरी चीजें साथ लेकर चलें - परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने के लिए जाएं तो कुछ जरूरी चीजें साथ जरूर लेकर चलें जैसे अपने साथ पानी, फूट ऐकेट्स, दर्वाजां, कपड़े और मानचित्र जरूर रखें। साथ ही अपने किसी करीबी को अपने ट्रिप के बारे में सूचना जरूर दें, ताकि उन्हें पता रहे कि आप कहाँ घूमने गए हैं।

समय का ध्यान रखें - जब आप वॉटरफॉल देखने के लिए जाएं तो समय का जरूर ध्यान रखें, कोशिश करें कि दिन के उजाले में ही धूमकर वापस आ जाएं, क्योंकि अँधेरे में इन जगहों से वापस लौट कर आना मुश्किल हो जाता है या कभी-कभी लौटते समय रास्ते में जंगली जानवरों का भी खतरा बना रहता है।

वॉटरफॉल के नीचे खड़े होने से बचें - परिवार के साथ कभी भी वॉटरफॉल के नीचे खड़े ना होएं क्योंकि कभी-कभी चट्ठानों के गिरने की संभावना बनी रहती है। इसलिए आप इस तरह के जेविम से बचने के लिए सतर्क रहें।

स्थानीय अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें - वॉटरफॉल के पास स्थानीय अधिकारी कार्यरत होते हैं और वे पर्यटकों को बार-बार निर्देशों का पालन करने के लिए कहते रहते हैं, उन्हें आगाह भी करते हैं।

अच्छी पकड़ वाले जूते का चुनाव करें - जब आप वॉटरफॉल देखने के लिए जाएं तो अच्छी पकड़ वाले जूते पहन कर जाएं। इससे आपको चलने में आसानी होती है और फिसलन से बचने में भी काफी मदद मिलती है।

सुरक्षा संकेतों पर ध्यान जरूर दें - वॉटरफॉल के पास जगह-जगह सभी तरह की चेतावनी और संकेत लिखे होते हैं, जिनका आपको जरूर ध्यान रखना चाहिए। कई लोग इन संकेतों को अनदेखा कर देते हैं या उनपर ध्यान नहीं देते हैं।

ग्रुप में यात्रा करें - वॉटरफॉल देखने के लिए अकेले जाने के बजाए ग्रुप में ट्रेवल करें ताकि किसी आपात स्थिति में कोई व्यक्ति आपकी मदद करने के लिए साथ रहे।

वन्यजीवों का करें सम्मान - वाटरफॉल के पास आपको स्थानीय वन्यजीवों को देखने का भी अवसर मिल जाता है। लेकिन आप अपनी सुरक्षा को ध्यान में रखें और उनसे दूरी बनाए रखें और जानवरों को कभी भी खाना खिलाने की कोशिश ना करें, ऐसा करना आपके लिए खतरनाक होता है।

मेडिकल किट साथ लेकर चलें - अपने परिवार के साथ वॉटरफॉल देखने के लिए जाएं, तो अपने साथ मेडिकल किट साथ लेकर चलें, क्योंकि रास्ते में छोटे-मोटे खरोंच लग जाते हैं या फिर कीड़े के काटने से कुछ परेशानी हो जाती है।

आलिशान घर, प्राइवेट जेट... कभी 5000 कमाने वाली प्रियंका चोपड़ा आज है 660 करोड़ की मालकिन

बॉलीवुड की जानीमानी अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा आज 42 वर्ष की हो गयी। पूर्व मिस वर्ल्ड आज इंटरनेशनल स्टार बन गई है। भले ही उनकी पहली सैलरी केवल 5,000 थी पर आज वह लगभग \$80 मिलियन (660 करोड़ रुपये) का मालकिन है। देसी गर्ल ने 2003 में फिल्म द हीरो: लव स्टोरी ऑफ ए स्पाइ से बॉलीवुड में डेब्यू किया, जिसके बाद उन्होंनक कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। चलाए आज उनके सफल करियर पर डालते हैं एक नजर।

18 जुलाई 1982 को झारखण्ड के जमशेदपुर में जन्मी प्रियंका चोपड़ा ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा बरेली से पूरी की। बाद में उन्होंने लखनऊ और मुंबई से अपनी आगे की पढ़ाई पूरी की। इस बीच उनका रुझान मॉडलिंग इंडस्ट्री की ओर हो गया और वह मॉडल के रूप में काम करने लगी। वर्ष 2000 में प्रियंका चोपड़ा ने मिस इंडिया प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और दूसरे स्थान पर रहीं। बाद में उन्हें मिस वर्ल्ड के खिताब से नवाजा गया। भारतीय सुंदरता का परचम पूरी दुनिया में लहराते हुये रीता फरिया के बाद वह मिस वर्ल्ड का खिताब जीतने वाली वह पांचवीं भारतीय सुंदरी बनी।

प्रियंका चोपड़ा ने अपने सिने करियर की शुरुआत वर्ष 2002 में तमिल फिल्म से की। इस फिल्म को व्यावसायिक सफलता तो नहीं मिली लेकिन अपने दमदार अभिनय से उन्होंने समीक्षकों का दिल जीत लिया। वर्ष 2003 में उन्होंने बॉलीवुड में भी कदम रखा और सन्नी देओल और प्रीति जिंटा के साथ ..द हीरो लव स्टोरी ऑफ द स्पाइ ..में काम किया। यह फिल्म टिकट खिड़की पर सफल साबित हुयी और उनके



अभिनय को दर्शकों के साथ ही समीक्षकों ने भी काफी पसंद किया। वर्ष 2004 में ही प्रियंका चोपड़ा को प्रसिद्ध निर्माता निर्देशक सुधाष घड़ी की फिल्म ऐतराज में काम करने का अवसर मिला। वह फिल्म भी सुपरहिट फिल्म साबित हुयी। इस फिल्म में प्रियंका चोपड़ा ने एक ऐसी युवती सोनिया का किरदार निभाया जो व्यावसायिक तौर पर सफल होने के लिये अपने प्रेमी को छोड़ अपनी उम्र से काफी बड़े व्यक्ति से शादी करने से भी नहीं हिचकती है।

ऐतराज ..में प्रियंका चोपड़ा का किरदार ग्रे शेडस लिये हुये थी। फिल्म में अपने दमदार अभिनय के लिये वह सर्वश्रेष्ठ खलनायक के फिल्म फेयर पुरस्कार से सम्मानित की गयी। यह फिल्म इंडस्ट्री के इतिहास का दूसरा मौका था जब किसी अभिनेत्री को सर्वश्रेष्ठ खलनायक का फिल्म फेयर पुरस्कार दिया गया था। इससे पहले अभिनेत्री काजोल को फिल्म गुप्त के लिये यह अवार्ड दिया गया था। वर्ष 2006 प्रियंका चोपड़ा के सिने करियर के लिये अहम वर्ष साबित हुआ। इस वर्ष उनकी फिल्म डॉन ..प्रदर्शित हुयी।

वर्ष 2008 में प्रियंका चोपड़ा की एक और अहम फिल्म ..फैशन प्रदर्शित हुयी। फिल्म में अपने सशक्त अभिनय से उन्होंने दर्शकों का दिल जीत लिया और सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के राष्ट्रीय पुरस्कार के साथ ही फिल्म फेयर पुरस्कार से भी सम्मानित की गयी। प्रियंका चोपड़ा अपने दो दशक लंबे सिने करियर में करीब 50 फिल्मों में अभिनय कर चुकी है। वर्ष 2018 में उन्होंने अमेरीकी गायक निक जोनास के साथ शादी कर ली। प्रियंका चोपड़ा की एक बेटी भी है जिसका नाम मालती रखा है। वह हॉलीवुड के साथ ही बॉलीवुड में भी सक्रिय है।



आपके सुझावों का स्वागत है

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