

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वाज्ञा
लाजवाब
17 नवंबर 2024

अदिति राव
हैदरी की
खूबसूरती के
आगे हर कोई
फेल है, जिसका
श्रेय वह अपनी
दाढ़ी के नुस्खों
को देती हैं।



डॉक्टर- तुम्हें दवा
10 बजे
लेने को कहा
था, तुम 5 बजे
ही क्यों ले लते हो?

मरीज- क्योंकि
दुश्मन पर
तब वार करना
चाहिए जब वो
इसके लिए तैयार
न हो...
डॉक्टर हैरान।



> पुलिस- तुमने इन 10 लोगों को
कैसे मारा?
चोर- पुलिस गाड़ी के ब्रेक फेल हो
गए थे
सामने देखा तो एक तरफ से दो
आदमी आ रहे थे और दूसरी तरफ
से एक बारात जा रही थी!
अब आप ही बातों में गड़ी किधर मोड़ता?

पुलिस- जिस तरफ से दो आदमी
आ रहे थे नुकसान कम होता!
चोर- बिल्कुल सही... मैंने भी यही
सोचा था
लेकिन वह दोनों मेरी गड़ी देखकर
बारात में घुस गए!
चोर की बात सुनकर पुलिस वाले
ने सन्न रह गए.



कल पिंकी ने पडोसन से मिक्सी मांगी।
पडोसन- यही आकर यूज कर लो।
दूसरे दिन उसी पडोसन ने कहा,
जरा अपनी झाड़ू
दे दो...
पिंकी- आप यहीं
आकर यूज कर लो।



टीचर- राहुल
बताओ... अकबर ने
कब
तक शासन किया था?
राहुल- मैडम जी... पेज
नंबर
14 से लेकर पेज नंबर
22 तक।

पुलिस (सिपाही से) इस
आदमी का कान काट दो
चोर- नहीं मेरा कान मत
काटो, नहीं तो मैं अंधा हो
जाऊंगा
पुलिस- बेवकूफ कोई कान
काटने से अंधा होता है
क्या
चोर- अरे बेवकूफ कान
काट देगा तो
चश्मा क्या तेरे
बाप के कान पर
लगाऊंगा... .



मोनू की भाभी
काजू खा रही थी
मोनू व्यार से
बोला- भाभी जी,
जरा मँझे भी टेस्ट
करा दो
भाभी ने एक काजू
मोनू के हाथ में
रख दिया और

बाकी खुद खाने
लगी
मोनू- बस एक ही
काजू?
भाभी ने गुस्से में
कहा- हाँ क्योंकि
बाकी सबका स्वाद
भी ऐसा ही है.

अंग्रेज को मच्छर काट रहे थे
उसने सारी लाइट बंद कर दी,
तभी रूम में जुगनू आ गया,
अंग्रेज- oh my God...
इंडिया का मच्छर कितना
एडवांस है टॉर्च लेकर ढूँढ
रहा है...

000

ज्योतिषी टीटू का हाथ
देखकर- बेटा तुम बहुत पढ़ोगे।
रहा हूँ, ये बताओ कि पास
कब होऊंगा।

000000

टीचर- बेटा अगर सच्चे दिल से प्रार्थना
की जाए, तो वो जरूर सफल होती है।
सोनू- रहने दीजिए सर,
अगर ऐसा होता तो आप मेरे
सर नहीं, ससुर होते।
फिर क्या... सोनू की हुई
जोरदार पिटाई।

000000

लड़की वाले- हमें लड़का
पसंद नहीं...
लड़के वाले- पसंद तो हमें
भी नहीं है, अब क्या करें घर
से निकाल दें?

00000

बेटा- पिता जी, आप बहुत किस्मत वाले हैं?
पिता जी- वो कैसे बेटा?
बेटा- क्योंकि मैं फेल हो गया हूँ,
आपको मेरे लिए नई किताबें
नहीं खरीदनी पड़ेगी।
पिता जी के उड गए होश।

क्या कम उम्र में ही किसी से प्यार करने लगा है आपका बच्चा?

चिल्लाने के बजाय करें ये काम

अगर आपका बच्चा कम उम्र में किसी से प्यार करने लगा है, तो उसपर चिल्लाने के बजाय अपने ऊपर धैर्य रखकर उससे बातचीत करें। आइए जानते हैं इससे जुड़े कुछ सिंपल से टिप्प-

अगर आपका बच्चा कम उम्र में किसी के प्रति अट्रैक्ट हो गया है या प्यार करने लगा है, तो यह एक स्वाभाविक और सामान्य बात हो सकती है। इस स्थिति में घबराने या उनपर चिल्लाने की जरूरत नहीं है। इस स्थिति में आपको एक समझदार और संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता होती है। दरअसल, बच्चों के शुरुआती रिश्तों और भावनाओं को सही तरीके से समझना और उनसे कॉम्युनिकेट करना एक हेल्दी वातावरण प्रदान करता है। इस लेख में हम आपको कुछ सिंपल से टिप्प बताने जा रहे हैं, जिससे आपको ऐसी स्थिति से निपटने में आसानी होगी।

धैर्य रखें और समझने की करें कोशिश

सबसे पहले, धैर्य रखें और अपने बच्चे की भावनाओं को समझने की कोशिश करें। यह जरूरी है कि आप उनकी भावनाओं को सामान्य समझें और इसे बड़े मुद्दे की तरह न बनाएं। बच्चों में आकर्षण होना स्वाभाविक है और यह उनके विकास का हिस्सा है। यह उनकी भावनात्मक और सामाजिक विकास की प्रक्रिया है। इसलिए उनके साथ प्यार से पेश आएं और उन्हें महसूस कराएं कि उनकी भावनाएं महत्वपूर्ण हैं।

खुले संवाद को दें बढ़ावा

अपने बच्चे से खुलकर बात करें। उन्हें यह महसूस कराएं कि वे अपनी भावनाओं के बारे में आपसे बिना किसी डर या द्विदक के बात कर सकते हैं। जब बच्चे को लगेगा कि वह अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकता है, तो इससे आपका रिश्ता मजबूत होगा और वह गलतफहमी या गलत दिशा में नहीं



जाएगा।

बच्चों के ऊपर चिल्लाने या डांटने से बचें

चिल्लाना या डांटना बच्चे को और अधिक डर और असुरक्षा का अनुभव करवा सकता है, जिससे वह आपसे अपनी भावनाओं को छिपाने लगेगा। अगर आप कठोर प्रतिक्रिया देते हैं, तो बच्चा अपनी भावनाओं को आपसे साझा करने में हिचकिचाएगा और यह उसे अलग-थलग महसूस करवा सकता है। इससे समस्या और जटिल हो सकती है।

बच्चों की उम्र और समझ के हिसाब से समझाएं

बच्चे की उम्र और उसकी समझ के अनुसार प्यार और आकर्षण के बारे में जानकारी दें। प्यार और दोस्ती में अंतर समझाएं, और भावनात्मक जुड़ाव के बारे में बात करें। बच्चों को यह समझना जरूरी है कि कम उम्र में महसूस की जाने वाली भावनाएं अस्थायी हो सकती हैं और उनके जीवन के विकास का एक हिस्सा होती हैं।

सीमाएं तय करें

बच्चे के लिए स्वस्थ सीमाएं तय करें। उन्हें समझाएं कि क्या उचित है और क्या नहीं। उनकी व्यक्तिगत सीमाओं और भावनाओं का सम्मान करते हुए इन बातों को स्पष्ट करें। सीमाएं निर्धारित करना बच्चों को अनुशासन सिखाता है और उन्हें रिश्तों में जिम्मेदारी का अहसास कराता है।

अगर आपका बच्चा कम उम्र में ही प्यार जैसी भावनाओं का अनुभव कर रहा है, तो यह कोई असामान्य बात नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप धैर्य और समझदारी से काम लें। बच्चे के साथ खुले संवाद को बढ़ावा दें, उसके विचारों को सम्मान दें, और उसे सही मार्गदर्शन दें ताकि वह स्वस्थ और समझदार तरीके से अपनी भावनाओं को समझ सके।



ग्लोइंग स्किन के लिए अदिति आजमाती हैं दादी मां का पुराना नुस्खा रोजाना दूध से धोती हैं अपना चेहरा

नारी डेस्क: अदिति राव हैदरी की खूबसूरती के आगे हर कोई फेल है, जिसका श्रेय वह अपनी दादी के नुस्खों को देती हैं। उनकी चमकदार त्वचा और सदाबहार सुंदरता ने कई लोगों को उनके ब्यूटी सीक्रेट के बारे में सोचने पर मजबूर कर दिया है। हालांकि आपको यह जानकर हैरानी होगी कि वह केमिकल वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करतीं बल्कि अपनी स्किन को घरेलू चीजों की मदद से हेल्दी और ग्लोइंग रखने की कोशिश करती हैं।

चेहरे पर लगाती हैं दूध

अदिति ने बताया था कि स्किन को हाइड्रेट और मॉइस्चराइज करने के लिए, वह हर दिन कच्चे दूध, बेसन या ओट्स के मिश्रण से अपना चेहरा धोती है। ओट्स या बेसन एक हल्के एक्सफोलिएंट के रूप में काम करते हैं, जबकि दूध में मौजूद लैक्टिक एसिड त्वचा को मॉइस्चराइज करने में मदद करता है। इससे उनकी त्वचा चमकदार और बच्चे जैसी कोमल दिखती है। वह अपनी स्किन पर लाइट वेट मॉइस्चराइजर या सीरम लगाना पसंद करती है। जबकि रात में नाइट क्रीम, असेंशियल ऑइल्स या बादाम का तेल लगाती है। लेकिन दिन में दो बार कच्चा दूध लगाना फिक्स रुटीन है।

बालों में लगाती हैं तेल

अदिति राव हैदरी ने अपनी एक इंटरव्यू में कहा था कि- आजकल लोग लगातार अपने बालों के साथ कुछ करते रहते हैं, टेक्सचर, उत्पाद, हेयरस्प्रे लगाते रहते हैं और यह वास्तव में आपके बालों को सूखा देता है, इसलिए मैं हमेशा ऐसे उत्पादों का उपयोग करती हूं जो मॉइस्चराइजिंग और हाइड्रेटिंग हों। अदिति का कहना है कि वह अपने बालों में तेल लगाकर रखती



है।

हाइड्रेटेड त्वचा के लिए खाती हैं ये चीजें अदिति राव हैदरी का मानना है कि आखिरकार व्यक्ति को वही खाना चाहिए जो उसे पसंद हो, हालांकि वह संतुलित आहार सुनिश्चित करती है जो त्वचा को बेहतर बना सकता है। वह अपनी डाइट में धी, जामुन, साग और चावल शामिल करती हैं, क्योंकि उनका मानना है कि चावल त्वचा के लिए फायदेमंद है। वह स्वस्थ और हाइड्रेटेड त्वचा को बनाए रखने के लिए रोजाना एक चम्मच शुद्ध धी का सेवन करती है।

ताजे पानी से धोती हैं चेहरा

अदिति कहती है कि सर्दी हो या गर्मी मैं अपनी त्वचा पर हमेशा ही ताजे पानी का उपयोग करती हूं। क्योंकि ताजे पानी आपकी त्वचा को तुरंत स्फ्रिश करने का काम करता है। उन्होंने बताया था कि- मैं हर मौसम में अपनी त्वचा को हाइड्रेट करने के

लिए खीरा और ऐलोवेरा उपयोग करती हूं। इसके बाद फेस पैक लगाती हूं और फिर फेस सीरम।



महिला क्रिकेट की शान हरमनप्रीत कौर के नाम दर्ज हैं कई उपलब्धियां, एक बार फिर बनाया महारिकॉर्ड

गत चैम्पियन ऑस्ट्रेलियाई महिला क्रिकेट टीम ने रविवार को आईसीसी महिला टी20 विश्व कप के ग्रुप ए मैच में भारत को नौ रन से हराकर नॉकआउट में प्रवेश किया जबकि कप्तान हरमनप्रीत कौर की अर्धशतकीय पारी भी मेजबानों के काम नहीं आ सकी। हरमनप्रीत कौर ने जरूर अर्धशतक लगाया, लेकिन इसके बावजूद टीम के हाथ निराशा ही लगी।

स्मृति मंधाना का तोड़ा रिकॉर्ड

भले ही हरमनप्रीत अपनी टीम को जीत नहीं दिला सकी लेकिन वह महारिकॉर्ड बनाने में कामयाब रही। हरमनप्रीत ने 47 गेंदों में 54 रन बनाए, जिसमें 6 चौके शामिल रहे। अर्धशतक लगाते ही वह भारत के लिए महिला टी20 इंटरनेशनल में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले प्लेयर बन गई हैं। उन्होंने स्मृति मंधाना का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। हरमनप्रीत ने अभी तक 177 टी20 मैचों में 3576 रन बनाए हैं। वहाँ मंधाना के नाम 124 टी20 मैचों में 3568 रन दर्ज हैं।

वनडे में सबसे तेज शतक

इससे पहले भी भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान हरमनप्रीत कौर ने क्रिकेट जगत में कई शानदार रिकॉर्ड अपने नाम किए हैं। उन्होंने 2017 के आईसीसी महिला विश्व कप के सेमीफाइनल में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 115 गेंदों में 171* रनों की नाबाद पारी खेली। यह पारी उनके करियर की सबसे यादगार पारियों में से एक है, और इसने भारत को विश्व कप फाइनल में पहुंचाया। इस पारी में हरमनप्रीत ने केवल 90 गेंदों में अपना शतक पूरा किया था।

वनडे क्रिकेट में सबसे बड़ी व्यक्तिगत पारी

हरमनप्रीत कौर का यह 171 रन का स्कोर महिला वनडे क्रिकेट में एक भारतीय खिलाड़ी द्वारा खेली गई सबसे बड़ी व्यक्तिगत पारी है। इस पारी में उन्होंने 20 चौके और 7 छक्के लगाए थे, जो किसी भी बड़े मैच के लिए एक महत्वपूर्ण योगदान था। हरमनप्रीत कौर भारतीय महिला क्रिकेट टीम की पहली खिलाड़ी हैं जिन्होंने टी20 अंतर्राष्ट्रीय मैच में शतक बनाया है। उन्होंने 2018 में महिला टी20 विश्व कप में न्यूजीलैंड के खिलाफ 51 गेंदों में 103 रनों की धमाकेदार पारी खेली थी।



अंतर्राष्ट्रीय टी20 में सबसे ज्यादा रन



हरमनप्रीत कौर ने T20 अंतर्राष्ट्रीय मैचों में सबसे ज्यादा रन बनाने वाली भारतीय महिला खिलाड़ी का खिताब भी अपने नाम किया है। उन्होंने कई यादगार पारियां खेली हैं और भारतीय महिला क्रिकेट टीम के लिए एक मजबूत स्तंभ रही हैं। वह पहली भारतीय महिला क्रिकेटर हैं जिन्होंने 100 अंतर्राष्ट्रीय टी20 मैच खेलने का रिकॉर्ड बनाया है। यह उपलब्धि उन्होंने 2019 में हासिल की थी।

बीसीसीआई से महिला क्रिकेट में अर्जुन अवॉर्ड

हरमनप्रीत कौर को 2017 में अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित किया गया था। यह पुरस्कार उन्हें महिला क्रिकेट में उनके उत्कृष्ट योगदान और अद्वितीय प्रदर्शन के लिए दिया गया। हरमनप्रीत कौर ने वनडे और टी20 दोनों फॉर्मेट्स में कई शानदार शतक और अर्धशतक बनाए हैं, और वह भारत की प्रमुख बल्लेबाजों में गिनी जाती हैं। हरमनप्रीत कौर एक बेहतरीन बल्लेबाज होने के साथ-साथ एक सक्षम गेंदबाज भी हैं। उन्होंने कई मैचों में अपनी ऑलराउंड क्षमताओं का प्रदर्शन किया है और टीम को जीत दिलाई है।

समुद्री लुटेरे आंखों पर क्यों बांधते हैं काली पट्टी? क्या है साइंस



समुद्री लुटेरों की आंख पर बंधी काली पट्टी को देखकर आपके मन में कई बार ये सवाल उठा होगा कि आखिर वो इसे क्यों पहनते हैं? इसका कारण क्या है? कई लोग अभी तक मानते हैं कि ये सिर्फ स्टाइल के लिए ही पहनते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। इसके पीछे एक साइंस है, आंखों का साइंस और इस रिपोर्ट में जानेंगे कि आखिर ये समुद्री डाकुओं की आंखों के लिए ये क्यों जरूरी होता है।

जब भी आप फिल्मों में समुद्री लुटेरों या डाकुओं को देखते हैं, तो आपका ध्यान उनकी आंख में बंधी एक काली पट्टी पर जरूर गया होगा। अगर आप समुद्री लुटेरों की ड्रेस पहनेंगे तो बिना काली पट्टी शामिल किए उसे अधूरा ही माना जाएगा। साहित्य और इतिहास में अगर नजर डालें तो जिन समुद्री डाकू की आंखों पर पट्टी होती हो उसे एक मजबूत और हीरो स्टाइल वाले पुरुषों के रूप में बताया गया है।

इस काली पट्टी को देखकर आपके मन में कई बार ये सवाल भी उठा होगा कि आखिर वो इसे क्यों पहनते हैं? इसका कारण क्या है? कोई लोग अभी तक मानते हैं कि ये सिर्फ स्टाइल के लिए ही पहनते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। इसके पीछे एक साइंस है, आंखों का साइंस और इस रिपोर्ट में जानेंगे कि आखिर ये समुद्री डाकुओं की आंखों के लिए ये क्यों जरूरी होता है।

काली पट्टी पहनने का साइंस

जब कभी आप अंधेरे से रोशनी में आते हैं तो आंखों को एडजस्ट करने में सिर्फ कुछ सेकंड लगते हैं, ज्यादा टाइम नहीं लगता है, लेकिन वहीं इसके उलट जब आप रोशनी से बिल्कुल अंधेरे में आते हैं तो आंखों को एडजस्ट करने में कुछ मिनट लग जाते हैं। लगभग 5 से 10 मिनट, लुटेरों के लिए इतना समय बहुत होता है।

समुद्री डाकुओं को पाइरेट्स भी कहा जाता है। दरअसल ये

इन लोगों को अक्सर जहाज के ऊपरी और निचले तल पर जाना पड़ता है। ऊपरी तल पर बढ़िया धूप होती है तो वहीं निचले तल पर काफी अंधेरा होता है। ऐसे में आंखों को एडजस्ट होने में समय लगता है। इसमें ज्यादा समय न लगे इसलिए ये समुद्री लुटेरे एक आंख पर पट्टी बांध लेते हैं।

समुद्री लुटेरे क्यों पहनते हैं आई पैच

इससे जैसे ही वो लुटेरे अंधेरे से रोशनी की तरफ जाते हैं, उसी समय ये तुरंत उस आंख की पट्टी को घुमाकर दूसरी आंख को ढक लेते हैं। इससे वो अंधेरे में आसानी से देख पाते हैं, क्योंकि वो आंख पहले से ही अंधेरा देख रही थी, जब वो धूप में थी तो वो आंख ढकी हुई थी। इसलिए अंधेरे में देखने के लिए उसे एडजस्ट होने में बिल्कुल भी टाईम नहीं लगता है वो अंधेरे में आसानी से देख पाते हैं।

अभी तक इस रिपोर्ट में आपने जान लिया कि ये लुटेरे काली पट्टी क्यों पहनते हैं, लेकिन अब जानेंगे कि हमारी आंख में ऐसा क्यों होता है? क्यों अंधेरे से रोशनी और रोशनी से अंधेरे में जाने पर उनको एडजस्ट होना होता है? दरअसल हमारी आंखों में एक रेटिना होता है, जिसके कारण हम लोगों को देख पाते हैं। ये रेटिना एक तरह से दिमाग से भी जुड़ा होता है।

अचानक आंखों के आगे क्यों छा जाता है अंधेरा?

उजाले से अंधेरे में आंखों को देखने में समय लगता है क्योंकि आंखों की पुतलियों को उजाले के हिसाब से आकार बदलने में समय लगता है। आंखों की पुतलियों को आइरिस कहा जाता है। यह उजाले के मुताबिक अपने आकार को बड़ा या छोटा करती है। जब हम रोशनी वाली जगह पर होते हैं, तो आइरिस सिकुड़ कर छोटा हो जाता है। वहीं, जब हम अंधेरे में जाते हैं, तो आइरिस फैल कर बड़ा हो जाता है। वहीं आइरिस का अचानक बड़ा या छोटा होना बिल्कुल भी संभव नहीं होता है। इसीलिए पाइरेट्स इसका इस्तेमाल करते हैं।

साइकोलॉजिकल नजरिए से भी मिलता है फायदा

इस काली पट्टी से समुद्री लुटेरों की भयानक छवि दिखती है, इससे भी इनको मनोवैज्ञानिक लाभ फायदा मिलता है। इन लुटेरों की सफलता में इसकी भी बड़ी भूमिका होती है, दरअसल आंख पर पट्टी बांधने से उनकी भयावह छवि और भी बढ़ जाती है, जिससे वे लड़ाई और लूट के दौरान ज्यादा अनुभवी लगते हैं। इससे सामने वाले सोचता है कि ये लुटेरा और भी कई बड़ी लूट कर चुका है, जिससे सामने वाले का मनोबल गिर जाता है, और वो मन में एक तरह से हार मान लेते हैं।

किन सब्जियों को खाने से हो सकती है एसिडिटी की समस्या? क्या कहती है एक्सपर्ट



स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हमारा खानपान भी हेल्दी हो। लेकिन कई बार हेल्दी समझी जाने वाली चीजें भी बीमारी का कारण बन सकती हैं। आइए एक्सपर्ट से उन चीजों के बारे में जानते हैं, जिन्हें खाने से ब्लोटिंग या गैस की दिक्कत हो सकती है।

खान-पान हेल्दी हो तो शरीर तंदरुस्त रहता है और बीमारियां भी दूर रहती हैं। बदलते मौसम में वैसे भी अपनी डाइट का ख्याल रखना जरूरी है। इस मौसम में जरा सी लापरवाही हेल्थ के लिए खतरनाक हो सकती है। कई बार तो हेल्दी समझकर खाई जाने वाली चीजें भी शरीर की दिक्कतें बढ़ा देती हैं।

डायटीशियन मोहिनी डॉगरे कहती है कि अपने खान-पान में विटामिन, मिनरल्स और फाइबर वाली चीजों को शामिल किया जाना चाहिए। लेकिन रोजाना खाई जाने वाली कुछ सब्जियां ऐसी होती हैं, जिन्हें खाने से पेट में गैस या ब्लोटिंग की दिक्कत हो सकती है। आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि किन सब्जियों को एसिडिटी की समस्या में नहीं खाना चाहिए।

बैंगन की सब्जी

अगर आपको पहले से ही गैस की समस्या है तो बैंगन को

डाइट में शामिल न करें। एक्सपर्ट की मानें तो बैंगन खाने से शरीर में वायु विकार बढ़ जाता है। यही वजह है कि पेट में गैस और एसिडिटी की दिक्कत होने लगती है।

गोभी की सब्जी

गोभी या इस प्रजाती की दूसरी सब्जियां जैसे ब्रोकली, फूलगोभी और पत्ता गोभी भी गैस की दिक्कत में न खाएं। अगर आपको पेट फूलने जैसी कोई भी समस्या है तो गोभी को न ही खाएं। इससे परेशानी और बढ़ सकती है।

टमाटर

टमाटर का इस्तेमाल तो हर डिश में होता ही है। लेकिन ये भी उन सब्जियों की लिस्ट में शामिल है, जिन्हें खाने से एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। अगर

आपको पहले से ही ब्लोटिंग की दिक्कत है तो टमाटर को ज्यादा न खाएं।

आलू खाना

आलू काफी ज्यादा इस्तेमाल होने वाली सब्जियां हैं। इसकी सब्जी और परांठे समेत तमाम तरह की डिशेज बनाई जाती हैं। ज्यादा आलू का सेवन करने से गैस और एसिडिटी की समस्या हो सकती है। कोशिश करें कि आलू को कम से कम खाएं।

हालांकि, डायटीशियन ये भी कहती हैं कि अगर आप बार-बार पेट फूलने या गैस की दिक्कत हो रही है तो किसी भी तरह की लापरवाही न बरतें।



अलार्म घड़ी का अविष्कार 1787 में लेवी हचिन्स ने किया था। अमेरिका के न्यू हैम्पशायर में रहने वाले लेवी ने अपने लिए ये घड़ी बनाई थीं जो ठीक सुबह 4 बजे अलार्म बजाती थी, इसके बहुत दिन बाद आम लोगों के लिए अलार्म क्लॉक आई, इससे पहले लोगों का उठना नेचर और खुद पर निर्भर था, हर व्यक्ति के शरीर का आंतरिक विज्ञान ही सुबह जल्दी उठने के लिए प्रेरित करता था, आइए समझते हैं कैसे?

सुबह जल्दी उठना हो तो सबसे पहले लोग अलार्म लगाते हैं। कुछ लोग इसके लिए मोबाइल का प्रयोग करते हैं तो कुछ के पास पारंपरिक अलार्म घड़ी होती हैं, जो निश्चित समय पर अलार्म बजाकर ये याद दिला देती है कि हमें उठना है। मगर क्या आपने कभी सोचा है कि कि जब अलार्म घड़ियां नहीं थीं तो लोग सुबह कैसे उठते थे।

प्राचीन काल में समय पता करने के लिए शंकुयंत्र या धूपघड़ियों का प्रयोग किया जाता था। इसी आधार पर सूर्योदय के बाद से सूर्योस्त तक घंटों की गणना की जाती थी। ज्योतिष की प्राचीन पुस्तकों पंचसिद्धांतिका और सूर्य सिद्धांत के मुताबिक रात में टाइम समय की गणना तारे देखकर की जाती थी। समय के साथ यूनान और मिस्र में सूर्य घड़ी बनाई गई, इसके अलावा ऊंचे स्तंभ भी बनाए गए जो सूर्य के साथ चलने वाली छाया से समय को मापते थे। मगर अलार्म कैसे लगाया जाता था, इसके बारे में कहीं नहीं बताया गया। ऑस्ट्रेलिया में रॉयल मेलबर्न इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी यूनिवर्सिटी ने इस पर एक रिसर्च की, जिसमें बताया गया कि आखिर ऐसा कैसे होता था।

अलार्म घड़ी का कब हुआ अविष्कार?

अलार्म घड़ी का अविष्कार 1787 में लेवी हचिन्स ने किया था। अमेरिका के न्यू हैम्पशायर में रहने वाले लेवी ने अपने लिए ये घड़ी बनाई थीं जो ठीक सुबह 4 बजे अलार्म बजाती थी, ताकि हचिन्स उठकर नौकरी पर जा सके। हालांकि 1876 में ई थॉमस ने सबसे पहले ऐसी घड़ी को पेटेंट कराया था जो किसी भी वक्त अलार्म बजाने के लिए सेट की जा सकती थी, इसके बाद ही ये लोगों के लिए मार्केट में आना शुरू हुई। तो फिर इससे पहले लोग अलार्म घड़ी के तौर पर क्या प्रयोग करते थे, आइए समझते हैं।

ऐसे बनाते थे अलार्म घड़ी

1500 ईसा पूर्व जब इंसानों ने सूर्य घड़ी बना ली तो उन्होंने उसी आधार पर एक घंटी यंत्र बनाया, इसमें एक बर्तन में छोटा सा छेद कर दिया जाता था, जिससे वह पानी में ढूब जाता था और उसके बाहरी भाग पर समय अंकित होता था। धीरे-धीरे पानी खत्म हो जाता था और वह पात्र टकराकर आवाज कर देता था। इसी तरह एक बालू का घंटी यंत्र भी बनाया गया था जिसे बालू गिरती रहती थी इससे समय ज्ञान होता था, जब बालू खत्म हो जाती थी तो ये भी तेज आवाज करता था, जिससे नींद खुल जाती थी। प्राचीन काल में एक और अविष्कार हुआ था, जिसमें मोमबत्ती घड़ियां बनाई गई थीं, इनमें कुछ कीले लगा दी जाती थीं जो मोम के पिघलने के बाद बाहर निकल आती थीं और नीचे लगी ट्रे में जोरदार तरीके से



जब अलार्म घड़ियां नहीं थीं तो लोग सुबह जल्दी कैसे उठते थे?

टकराकर आंख खोल देती थीं। हालांकि ये प्रयोग उतने वैज्ञानिक और सटीक नहीं थे, जितना जरूरत थी। ऐसे में व्यक्तियों को मानसिक अलार्म पर निर्भर रहना होता था।

क्या है मानसिक अलार्म की साइंस?

कभी-कभी आप जब ये सोच लें कि मुझे कल इतने समय पर उठना है तो आपको चैन की नींद नहीं आती, बीच-बीच में आप उठते रहते हैं और ये देखते रहते हैं कि अभी क्या समय हुआ? ये होता है हमारे मानसिक अलार्म की बजह से। ऑस्ट्रेलिया में रॉयल मेलबर्न इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी यूनिवर्सिटी में नींद और मनोविज्ञान की विशिष्ट रिसर्च फेलो मेलिंडा जैक्सन के मुताबिक नींद और जागने का पैटर्न जैविक प्रक्रिया है, साइंस की नजर में इसे हेमियोस्टेसिस ओर सैकेंडियन लय कहते हैं।

क्या है हेमियोस्टेसिस और सैकेंडियन?

हेमियोस्टेसिस के एक संकेत की प्रक्रिया है हमारे दिमाग के हाइपोथेलेमस से नियंत्रित होती है। आसान शब्दों में हम कहें कि जब हम रात को ज्यादा देर तक जाग लेते हैं, या नींद पूरी होने से पहले उठ जाते हैं तो हमें तीव्र नींद आती है। इसे हम हेमियोस्टेसिस कहते हैं। लाइव साइंस की एक रिपोर्ट के मुताबिक जब हम रात में ठीक तरह से सो जाते हैं और हमारी नींद पूरी हो जाती है तो हाइपोथेलेमस ये संकेत देता है कि अब जागने का समय है।

दूसरी प्रक्रिया है सैकेंडियन लय- कई बार जब नींद नहीं आती तो कमरे में अंधेरा कर दिया जाता है, लाइट बंद होते ही कुछ देर में नींद आ जाती है। अगर किसी ने लाइट जला दी तो नींद टूट जाती है। इस प्रक्रिया को सैकेंडियन लय कहते हैं। मेलबर्न इंस्टीट्यूट की रिसर्चर टीम के मुताबिक जब अलार्म नहीं थे तब लोग सूरज की किरणों के साथ ही उठते थे, वही उनके लिए अलार्म का काम करती थीं।

पशु-पक्षी, मुर्गे और गायों की आवाज भी थी अलार्म

मैनचेस्टर विश्वविद्यालय की प्रोफेसर शासा ने ये भी बताया है कि किया गया कि पुराने समय में घर ध्वनिरोधी नहीं होते थे। लोग खेती किसानी पर निर्भर थे। औद्योगिक क्रांति नहीं थी। ऐसे में लोग नेचुरल आवाजों, जैसे पशु-पक्षी की आवाजों पर निर्भर थे, मसलन मुर्गे की बांग, सुबह बछड़ों को दूध पिलाने के लिए इंतजार कर रही गायों को रंभालने की आवाज, चर्च की घंटियों की आवाज भी अलार्म घड़ी का काम करती होगी।

एस्ट्रोनॉट क्यों पहनते हैं सफेद और ऑरेंज कलर का सूट ? क्या है रंगों का विज्ञान



स्पेस में आपने एस्ट्रोनॉट्स को सफेद रंग के सूट में ही देखा होगा। हालांकि उड़ान भरने के दौरान वो ऑरेंज कलर का सूट भी पहनते हैं। वहीं हमें दिन में आसमान नीले रंग का दिखाई देता है। शाम और सुबह को आसमान में एक लालिमा छाई रहती है। ऐसे में ये सवाल उठता है कि आखिर रंगों में ऐसा क्या है, जो धरती से लेकर स्पेस में भी ये इतने महत्वपूर्ण हैं। इस रिपोर्ट में जानिए कि इन रंगों के पीछे का विज्ञान क्या है?

स्पेस में आपने एस्ट्रोनॉट्स को कभी काले, लाल या हरे रंग के कपड़ों में नहीं देखा होगा। अंतरिक्ष से आई उनकी तस्वीरों में आपने हमेशा उनको सफेद रंग में ही देखा होगा। वहीं अंतरिक्ष के लिए उड़ान भरने के दौरान वो ऑरेंज कलर का सूट पहनते हैं। ऐसे में ये सवाल उठता है कि आखिर रंगों में ऐसा क्या है, जो धरती से लेकर स्पेस तक इतने महत्वपूर्ण है। दरअसल इन रंगों के पीछे भी एक विज्ञान है। वैसे भी अंतरिक्ष की यात्रा कोई आम यात्रा तो नहीं है। वहां नेचर के अलग कायदे-कानून चलते हैं। ये धरती से अलग होते हैं। अब आप ग्रैविटेशनल फोर्स को ही देख लीजिए, ये धरती पर काम करता है लेकिन अंतरिक्ष में नहीं। हवा पानी जैसे वहां की कई चीजें धरती से अलग हैं। एस्ट्रोनॉट्स के सूट के लिए वैज्ञानिकों ने कई रिसर्च की। इसके बाद उन्होंने दो सूट बनाए। एक एंडवार्स्ट कू एस्केप सूट और दूसरा एक्सट्रा व्हीकुलर एक्टीविटी सूट। इसमें ऑरेंज कलर वाले ड्रेस को एंडवार्स्ट कू एस्केप सूट और सफेद कलर वाले को एक्सट्रा व्हीकुलर एक्टीविटी सूट कहते हैं। कपड़ों के हिसाब से धरती से अंतरिक्ष की यात्रा दो चरणों में होती है। पहली धरती से लॉन्च की और दूसरी स्पेस के अंदर प्रवेश करने की यात्रा।

एस्ट्रोनॉट ऑरेंज सूट कब पहनते हैं?

लॉन्चिंग के समय एस्ट्रोनॉट ऑरेंज कलर का सूट पहनते हैं। दरअसल लॉन्चिंग पैड किसी ऐसी जगह होता है, जहां चारों ओर सिफ पानी हो। यूं समाझिए हर तरफ झील, नदी या समुद्र हो। भारत में मौजूदा लॉन्चिंग पैड पर नजर डाले तो श्रीहरिकोटा को ही देख लीजिए, ये बंगाल की खाड़ी में बाधा द्वीप पर मौजूद है। लॉन्चिंग के बक्त स्पेसक्राफ्ट समुद्र के ऊपर से गुजर रहा होता है, तो उसका बैकग्राउंड ब्लू कलर का हो जाता है।

इसपर वैज्ञानिकों का मानना है कि ब्लू बैकग्राउंड में ऑरेंज

कलर आसानी से और क्लैरिटी के साथ दिखता है, जिससे किसी हादसे के दौरान अगर एस्ट्रोनॉट गिरे तो उसे आसानी से देखकर बचाया जा सके। इतनी ही नहीं ये रंग भी सूर्य की रोशनी को परावर्तित करता है। इसीलिए आमतौर पर आपने बचाव कार्य के किमियों को भी ऑरेंज कलर का ही सूट दिया जाता है।

एस्ट्रोनॉट के सूट का कलर सफेद क्यों ?

ये तो हो गई ऑरेंज सूट की बात अब बात करेंगे सफेद सूट की। यहां भी मामले बैकग्राउंड से ही शुरू होता है। दरअसल अंतरिक्ष में पहुंचने के बाद एस्ट्रोनॉट्स का बैकग्राउंड काला हो जाता है। इसीलिए सफेद रंग सूरज के कारण इसेमाल किया जाता है। धरती के मुकाबले अंतरिक्ष में यात्री सूरज की रोशनी के काफी करीब होता है। ऐसे में उसकी गर्मी से बचने के लिए सूट को सफेद रंग से डिजाइन किया जाता है। सफेद रंग लाइट को रिफ्लेक्ट करता है। इसीलिए इस सूट को सफेद रंग का बनाया जाता है। क्योंकि ये रंग अगर लाइट को रिफ्लेक्ट करेगा तो जाहिर तौर पर गर्मी कम लगेगी। इसको और ज्यादा अच्छे तरके से समझने के लिए गांव के गलियारों में चलते हैं। आपने अधिकतर देखा होगा कि गांव के घरों में बाहरी दीवार सफेद चूने से रंगी होती है। वो इसलिए क्यों कि सूरज की रोशनी को बाहरी दीवार का सफेद रंग रिफ्लेक्ट कर देता है, जिससे घरों में कम गर्मी लगती है। मुख्यतौर पर एस्ट्रोनॉट को इसीलिए सफेद सूट दिया जाता है, क्योंकि ये लाइट को रिफ्लेक्ट करता है और दूसरा अंतरिक्ष के ब्लैक बैकग्राउंड में इस सफेद रंग को आसानी से देखा जा सकता है।

आसमान का रंग नीला क्यों होता है?

ये हो गया अंतरिक्ष में रंगों का विज्ञान अब थोड़ा बहुत धरती में भी रंगों के विज्ञान को समझ लेते हैं। पृथ्वी से आसमान की ओर देखते हैं तो आसमान नीला दिखाई देता है। ऐसे में ये सवाल उठता है कि क्या वास्तव में आसमान नीला है, अगर है भी तो इसके पीछे की साइंस क्या है? चलिए अब साइंस है तो इसके साइंटिफिक रीजन को भी जानते हैं। हालांकि कुछ लोगों का मानना है कि समुद्र नीला होते हैं, इसीलिए आसमान का रंग भी नीला दिखता है। लेकिन वैज्ञानिक इस बात को सिरे से नकार देते हैं। उनके मुताबिक आसमान के नीले रंग का कनेक्शन समुद्र से नहीं बल्कि सूरज से है। आसान भाषा में इसके विज्ञान के समझे तो सूरज की रोशनी तय करती है कि आसमान का रंग कैसा हो।

आसमान के नीले होने का विज्ञान

आसमान में कई तरह के धूल के टुकड़े होते हैं, जिन्हें आम व्यक्ति की आंखों से नहीं देखा जा सकता है। यही धूल जब सूरज की रोशनी पर पड़ती है तो ये सात रंगों में बिखर जाती है। इसे विबग्योर भी कहा जाता है। यानी इसमें वॉयलेट, इंडिगो, ब्लू, ग्रीन, येलो, ऑरेंज और रेड कलर होते हैं। इन रंगों में लाल कलर की तरंग यानी वेवलेंथ सबसे ज्यादा होती है। इसीलिए ये सबसे कम बिखरता है। वहीं नीले रंग की वेवलेंथ सबसे कम होती है, इसका मतलब नीला रंग सबसे ज्यादा फैलता है। यही कारण है कि हमें ज्यादातर समय आमसान नीले रंग का ही दिखाई देता है।

भारत में कहाँ देखने को मिलता है काला हिरण?

काले हिरण की प्रजाति भारत में विलुप्त होने की कगार पर है. इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर ने काले हिरण का नाम ब्लैक लिस्ट में डाला है. भारत में ऐसी कई जगहें हैं जहाँ आपको काला हिरण देखने को मिल सकता है. आइए जानते हैं उन जगहों के बारे में-

आज के समय में बहुत से लोग वाइड लाइफ सेंचुरी घूमना पसंद करते हैं. जिसके लिए ज्यादातर लोग उत्तराखण्ड स्थित जिम कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान जाते हैं. यहाँ पर कई तरह के पशु-पक्षी और जंगली जानवर देखे जाते हैं जिसमें शेर, हिरण और कई तरह के जानवर शामिल हैं. काले हिरण का शिकार करने के कारण सलमान खान और बिश्नोई के बीच दुश्मनी हुई थी. काले हिरण को ब्लैकबक के नाम से भी जाना जाता है. जीव वैज्ञानिकों का कहना है कि देश में इनकी संख्या काफी कम होती जा रही है.

अब इस धरती पर लगभग 50 हजार काले हिरण हैं. इसी के कारण इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर ने इन्हें रेड लिस्ट में डाल दिया है. जिसका मतलब ये है कि काला हिरण लगभग खतरे की कगार पर है और इनकी संख्या बढ़ाने के लिए बचाने का प्रयास करने की जरूरत है. आइए जानते हैं भारत में काला हिरण कहाँ देखने को मिल सकता है.

अबोहर काला हिरण अभ्यारण्य

पंजाब के फजिल्का जिले में स्थित है अबोहर काला हिरण अभ्यारण्य में काला हिरण देखने को मिल सकते हैं. इसके अलावा यहाँ आपको नीला जीवा बैल, साही और सियार जैसी जानवर भी दिखने के लिए मिल सकते हैं. पंजाब, आंध्र-प्रदेश और हरियाणा सरकार द्वारा काला हिरण को राज्य पशु घोषित किया गया है. लेकिन आजकल इसकी संख्या कम होती जा रही है.

प्वाइंट कैलिमेरे और वेल्लानाडु अभ्यारण्य



तमिलनाडु के प्वाइंट कैलिमेरे और वेल्लानाडु अभ्यारण्य में भी काला हिरण देखने को मिल सकता है. यहाँ पर घूमने के लिए दूर-दूर से पर्यटक आते हैं. ये एक रेतीला तट है यहाँ पर जंगली सूअर, काला हिरण और कई जंगली जानवर देखने को मिल जाएंगे. यहाँ पलेमिंगो और जलपक्षी जैसे प्रवासी पक्षी भी देखे जा सकते हैं.

करोपानी प्राकृतिक हिरण पार्क

मध्य-प्रदेश के डिंडोरी जिले में स्थित करोपानी प्राकृतिक हिरण पार्क में बहुत जानवर देखने को मिल सकते हैं. जिसमें काले हिरण का नाम भी शामिल है. करोपानी प्राकृतिक हिरण पार्क काला हिरण और चित्तीदार हिरण प्रजातियों के लिए काफी फेमस है. यहाँ पर मध्य प्रदेश में राज्य राजमार्ग 40 और नर्मदा नदी के बीज की जगह पर हिरणों को खुलेआम घूमता हुआ देखा जा सकता है. इसके अलावा काला हिरण इस तरह पर अलग-अलग जगहों पर घूमते हुए दिखाई दे सकते हैं.

तालछापर अभ्यारण्य

राजस्थान के चुरू जिले के छापर कस्बे के पास स्थित तालछापर अभ्यारण्य भी काले हिरण के लिए काफी प्रसिद्ध है. इसके अलावा यहाँ विभिन्न प्रकार के पक्षी देखने को मिलते हैं. यह अभ्यारण्य जयपुर से तकरीबन 210 किमी की दूरी पर महान भारतीय रेगिस्तान के किनारे पर स्थित है.

गिर वन्यजीव अभ्यारण्य

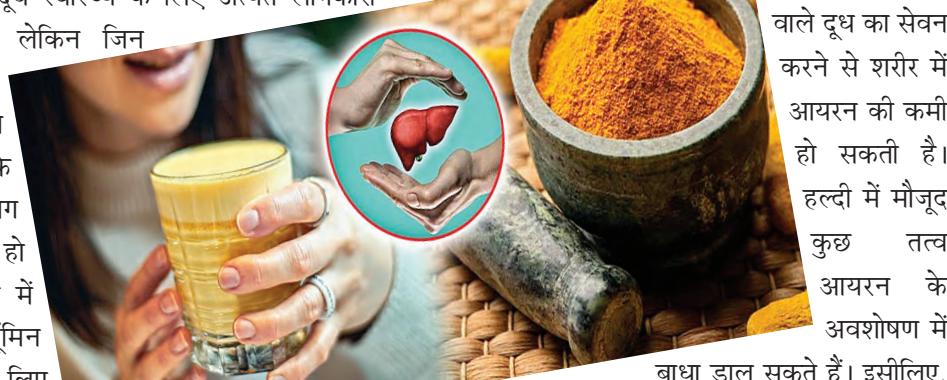
गुजरात में गिर वन राष्ट्रीय उद्यान जिसे सासन गिर के नाम से भी जाना जाता है. यहाँ पर भी काले हिरण देखने को मिलते हैं. इसके अलावा यहाँ पर नील गाय, चौसिंगा, चिंकारा, मगरमच्छ और तेंदुए दिखाई दे सकते हैं. यहाँ घूमने का सबसे सही समय सर्दियों में नवंबर से मार्च तक का है. गिर जंगल सफारी हर साल 16 जून से लेकर 15 अक्टूबर तक बंद रहता है.

किन परिस्थितियों में हल्दी का दूध पीना हो सकता है नुकसानदायक

हल्दी में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण दूध के साथ मिलकर स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं। सर्दी-जुकाम या चोट लगाने की स्थिति में रात में हल्दी वाला दूध पीने से शरीर को राहत मिलती है। यह दूध सर्दी, खांसी और जुकाम के दौरान भी उपयोगी माना जाता है। इसी कारण हल्दी वाला दूध घेरेलू उपचारों में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है और इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। हालांकि, यह जानना आवश्यक है कि हल्दी, जो कई पोषक तत्वों से भरपूर है, सभी के लिए फायदेमंद नहीं होती। कुछ व्यक्तियों के लिए हल्दी वाला दूध पीना हानिकारक हो सकता है।

लिवर से जुड़ी समस्याएँ में

हल्दी वाला दूध स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है, लेकिन जिन व्यक्तियों को लिवर से संबंधित समस्याएं हैं, उनके लिए इसका उपयोग हानिकारक हो सकता है। हल्दी में मौजूद कर्क्यूमिन लिवर के लिए हानिकारक हो सकता है।



है। इसलिए, लिवर से जुड़ी समस्याओं से ग्रसित लोगों को इसे पीने से बचना चाहिए। इसके अतिरिक्त, जिन लोगों को एसिडिटी और दस्त जैसी समस्याएं हैं, उनके लिए भी हल्दी दूध का सेवन हानिकारक हो सकता है।

उल्टी, दस्त जैसी समस्याएँ में

हल्दी में करक्यूमिन नामक एक महत्वपूर्ण तत्व होता है। जो लोग नियमित रूप से हल्दी वाला दूध पीते हैं, उन्हें



दस्त और उल्टी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, इसकी अधिक मात्रा में और प्रतिदिन सेवन करने से बचना आवश्यक है।

आयरन की कमी



हर दिन हल्दी वाले दूध का सेवन करने से शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। हल्दी में मौजूद कुछ तत्व आयरन के अवशोषण में बाधा डाल सकते हैं। इसलिए, जो लोग नियमित रूप से हल्दी वाला दूध पीते हैं, उन्हें आयरन की कमी का सामना करना पड़ सकता है। इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑफिसियल का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पैथी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

कोहिनूर हीरे से लेकर पाटियाला नेकलेस तक इन बेशकीमती भारतीय आभूषणों की बात है जिराली



भारतीय इतिहास में राजसी आभूषणों का विशेष स्थान रहा है, जो न केवल सौंदर्य का प्रतीक थे बल्कि उनमें देश की सांस्कृतिक धरोहर और शाही वैभव की झलक भी देखने को मिलती है। भारत के विभिन्न राजवंशों ने अपने-अपने समय में बेहद बेशकीमती और अनमोल आभूषणों का निर्माण करवाया, जिनमें से कुछ आज भी इतिहास के सुनहरे पन्नों में दर्ज हैं। आइए जानते हैं भारतीय इतिहास के कुछ महत्वपूर्ण और मशहूर राजसी आभूषणों के बारे में।

कोहिनूर हीरा - कोहिनूर दुनिया के सबसे प्रसिद्ध और बेशकीमती हीरों में से एक है। इसका वजन लगभग 105.6 कैरेट है और इसे दुनिया के सबसे बड़े और शानदार हीरों में गिना जाता है। इस हीरे का इतिहास 13वीं शताब्दी से जुड़ा है, जब यह भारत के काकतीय राजवंश के पास था। बाद में इसे मुगलों, फारसियों, अफगानों और सिखों ने हासिल किया। आखिरकार, यह ब्रिटिश ईंस्ट इंडिया कंपनी के कब्जे में आ गया और वर्तमान में यह ब्रिटिश क्राउन के खजाने का हिस्सा है। यह ब्रिटिश राजमुकुट में जड़ा हुआ है और लंदन के टॉवर ऑफ लंदन में प्रदर्शित है।

निजाम ऑफ हैदराबाद का गहनों का खजाना - हैदराबाद के निजाम दुनिया के सबसे अमीर शासकों में से एक माने जाते थे, और उनके आभूषणों का संग्रह अद्वितीय था। इसमें अनगिनत हीरे, पन्ना, माणिक और मोती शामिल थे। निजाम का प्रसिद्ध हीरा जैकब डायमंड (जिसे ग्रेट व्हाइट डायमंड भी कहा जाता है) था। इस हीरे का वजन 184.75 कैरेट है और इसका आकार बहुत बड़ा और सुंदर है। निजाम ने इस हीरे का उपयोग पेपरवेट के रूप में किया था, लेकिन इसकी कीमत और महत्व अतुलनीय थी।

पाटियाला का नेकलेस - पाटियाला नेकलेस भारतीय इतिहास के सबसे प्रसिद्ध और भव्य आभूषणों में से एक है। इसे पाटियाला के महाराजा भूपिंदर सिंह ने 1928 में कार्टियर से बनवाया था। यह हार कीरब 2,930 हीरों और 7 बड़ी बर्मीज पन्नों से जड़ा हुआ था। इसमें एक 234.65 कैरेट का पीला हीरा भी था, जिसे दे बीयर्स डायमंड कहा जाता था। यह हार 1948 में पाटियाला महल से गायब हो गया था, लेकिन बाद में इसके कुछ हिस्से कार्टियर को मिले और उन्होंने इसे आंशिक रूप से फिर से बनाया।

पेशवा बाजीराव का मोर-मुकुट - पेशवा बाजीराव का मोर-मुकुट (मोर का ताज) बेहद प्रसिद्ध था। यह मुकुट सोने से बना था और इसमें कई कीमती रत्न जड़े हुए थे। मुकुट के केंद्र में एक बड़ा हीरा जड़ा हुआ था, और इसके चारों ओर मोर के पंख जैसी संरचना थी, जो इसे अनोखा बनाती थी। यह मुकुट मराठा साम्राज्य की शाही शान और पेशवाओं के शक्ति और प्रतिष्ठा का प्रतीक था।

गोलकुंडा के हीरे = गोलकुंडा भारत का प्रसिद्ध हीरे का खदान क्षेत्र था, जहां से सबसे कीमती हीरे निकाले गए थे। गोलकुंडा हीरे दुनियाभर में अपनी चमक और शुद्धता के लिए मशहूर थे। गोलकुंडा का द होप डायमंड एक बेहद चर्चित हीरा था, जिसका नीला रंग और असाधारण चमक इसे खास बनाते थे। यह हीरा कई राजाओं और रानियों की शाही शान का हिस्सा रहा है।

तुकोजीराव होलकर III का नेकलेस - तुकोजीराव होलकर III, जो इंदौर के महाराजा थे, ने एक बेहद भव्य और शानदार नेकलेस (हार) पहना था, जो भारतीय राजसी आभूषणों के इतिहास में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इस अद्वितीय नेकलेस को उनकी शाही शान और वैभव का प्रतीक माना जाता है। यह नेकलेस बारीकी से तैयार किया गया था और इसमें कीमती रत्न जैसे हीरे, पन्ने, माणिक आदि का उपयोग किया गया था। इसे बेशकीमती सोने से बनाया गया था और इसके डिजाइन में पारंपरिक भारतीय शिल्पकला और शाही ठाट-बाट की झलक थी। तुकोजीराव होलकर III का यह नेकलेस भारतीय राजसी आभूषणों में अनमोल और अद्वितीय था, और इसे शाही घरानों में सम्मान की दृष्टि से देखा जाता था।

महारानी सीता देवी का बड़ौदा मोती हार - महारानी सीता देवी के पास एक बहुत ही शानदार मोतियों का हार था जिसे बड़ौदा मोती के नाम से जाना जाता है। इस हार को इन्होंने कई इंटरनेशनल इवेंट्स पर पहने थे। 128 कैरेट का हीरा और 78.5 कैरेट का इंग्लिश ड्रेसडेन डायमंड भी लगा हुआ था जो इसकी खूबसूरती बढ़ा रहा था। बताया जाता है कि चमकदार हार 300 से अधिक मोतियों से बना था। भारत की स्वतंत्रता के बाद महाराजा प्रताप सिंह राव को हार बड़ौदा कोषागार को लौटाना पड़ा लेकिन इसका एक मोती गायब था।

मिनी-मून को जान लिया क्या जानते हैं कैसे बना था अपना चांद ?



इन दिनों धरती पर दो दो चांद दिखा दिख रहे हैं, दूसरे चांद को मिनी-मून नाम दिया गया है। 25 नवंबर के बाद ये दूसरा चांद ऑर्बिट से अलग हो जाएगा। इससे ये साफ हो गया कि इस दूसरे चांद की उम्र करीब 2 महीने तक है। लेकिन ऐसे में ये सवाल उठता है कि हमारे चांद की उम्र कितनी है।

पिछले कुछ दिनों से धरती पर दो चांद दिख दिख रहे हैं, दूसरे चांद को मिनी-मून नाम दिया गया है। 25 नवंबर तक ये चांद धरती की ऑर्बिट के चक्कर लगाएंगा। इसके बाद ये दूसरा चांद ऑर्बिट से अलग हो जाएगा।

इससे ये तो साफ हो गया कि इस दूसरे चांद की उम्र करीब 2 महीने तक है। लेकिन ऐसे में ये सवाल उठता है कि आखिर हमारा चांद यानी अपने चंदा मामा की उम्र कितनी है। इन सवालों के रहस्य पर भी धीरे-धीरे पर्दा उठ रहा है।

दशकों से, वैज्ञानिकों का मानना था कि चंद्रमा एक युवा पृथ्वी और एक अन्य खगोलीय वस्तु यानी सेलेस्टियल ऑब्जेक्ट के बीच टकराव के बाद मलबे से बना था। चांद हमेशा से इंसानों के लिए एक रहस्य का विषय रहा है।

चांद के छिपे हुए पहलुओं को खोजने के लिए कई वैज्ञानिक लगातार रिसर्च कर रहे हैं। इसके लिए भारत ने चंद्रयान-3 को चंद्रमा पर भेजकर काफी जानकारी हासिल

करने के लिए कोशिश की। इसके लिए चांद की मिट्टी को स्टडी किया जा रहा है।

इतनी है चांद की उम्र

चंद्रमा की मिट्टी और चट्टानों के टुकड़ों से वैज्ञानिकों ने चंद्रमा की सटीक उम्र के बारे में गहरी समझ देते हैं। इस रिसर्च में ये दावा किया गया है कि चंद्रमा का जन्म 4.46 बिलियन साल से भी ज्यादा पहले हुआ था। ये सौर मंडल के जन्म के 110 मिलियन सालों के बाद अस्तित्व में आया। इसको यूं समझिए। जैसे मिनी-मून है तो पहले से लेकिन अस्तित्व में तब आया जब इसने धरती की ऑर्बिट में प्रवेश किया। बिल्कुल वैसे ही अपने चंदा मामा भी थे तो 4.46 बिलियन साल से लेकिन वो अस्तित्व में 110 मिलियन सालों के बाद आया। फिलहाल स्टडी और हाल ही की रिसर्च से ये पता चलता है कि चांद की मौजूदा उम्र 4.53 बिलियन साल की है।

कैसे चंदा मामा का हुआ था जन्म

वैज्ञानिकों का दावा है कि मार्स प्लैनेट के बराबर का एक विशाल पिंड धरती से टकराया। इसमें पृथ्वी से टूटकर कई टुकड़े निकले, लेकिन जो सबसे बड़ा और विशाल टुकड़ा अलग हुआ था वो चंद्रमा बन गया। हालांकि चांद के रहस्यों को सुलझाने के लिए लगातार रिसर्च होती रहती है। ये रिसर्च चंद्रमा के धूलकण के नमूनों पर की जाती है। सभी स्टडी में यही दावा किया गया कि जब धरती वो पिंड टकराया तो एक एनेर्जी पैदा हुई, जिससे धरती के सबसे बड़े टुकड़े की कई चट्टान पिघल गईं और इससे ही चंद्रमा की सतह बनी।

सर्वाइकल पेन (गर्दन का दर्द)

आजकल एक आम समस्या बन गई है। बहुत से लोग अपने दर्द को इग्नोर कर देते हैं, जो आगे चलकर मुश्किल खड़ी कर सकता है। सर्वाइकल का दर्द काफी परेशान करता है जो आमतौर पर खराब जीवनशैली, गलत बॉडी पॉश्चर और तनाव के कारण होती है। यह गर्दन के ऊपरी हिस्से, कंधों, और पीठ के ऊपरी भाग में दर्द का कारण बनता है। आइए जानते हैं क्या है सर्वाइकल पेन की पहचान और इसका घरेलू इलाज।

कैसा होता है सर्वाइकल पेन

सर्वाइकल पेन गर्दन और कंधों के आसपास होने वाला दर्द होता है, जो कभी-कभी सिर और पीठ तक फैल सकता है। इसमें दर्द गर्दन में अकड़न के साथ होता है, और कभी-कभी हिलाने-डुलाने पर दर्द बढ़ सकता है। यह दर्द हल्का या गंभीर हो सकता है।

गर्दन और कंधे में दर्द सर्वाइकल पेन की ओर करते हैं इशारा, तुरंत आराम के लिए करें ये उपाय

और सिरदर्द, चक्कर आना, और हाथों में सुन्नता के साथ हो सकता है।

सर्वाइकल पेन के लक्षण

- गर्दन और कंधों में लगातार दर्द
- सिर को हिलाने में कठिनाई
- सिरदर्द, खासकर सिर के पिछले हिस्से में
- गर्दन और कंधों में अकड़न और मांसपेशियों में तनाव
- चक्कर आना या संतुलन में कमी
- हाथों में झूनझूनी या सुन्नपन
- कुछ मामलों में दर्द पीठ और निचले हिस्से तक भी फैल सकता है

सर्वाइकल पेन के कारण

गलत बॉडी पॉश्चर: कंप्यूटर पर लंबे समय तक बैठना, मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल, और सोते समय गर्दन को सही सपोर्ट न मिलना।

तनाव: मानसिक तनाव मांसपेशियों में तनाव पैदा करता है, जिससे गर्दन और कंधों में दर्द हो सकता है।

इंजरी: अचानक झटका लगने या चोट के कारण गर्दन की हड्डियों या मांसपेशियों में समस्या हो सकती है।

बढ़ती उम्र: उम्र बढ़ने के साथ सर्वाइकल स्पोडिलाइटिस जैसी समस्याएं होने लगती हैं, जिससे गर्दन की हड्डियों में बदलाव और दर्द होता है।

डिस्क डीजेनेरेशन: रीढ़ की हड्डियों के बीच स्थित डिस्क का घिस जाना या खराब हो जाना।

स्ट्रेस और थकान: लगातार मानसिक या शारीरिक तनाव से

भी गर्दन में अकड़न और दर्द हो सकता है।

बजन बढ़ना: मोटापा भी सर्वाइकल पेन का कारण हो सकता है, क्योंकि यह गर्दन और पीठ पर अतिरिक्त भार डालता है।

सर्वाइकल पेन का घरेलू इलाज

गर्दन के लिए एक्सरसाइज़: नियमित हल्के स्ट्रेचिंग और गर्दन घुमाने की एक्सरसाइज़ करें। इससे गर्दन के मांसपेशियों में लचीलापन आता है और दर्द से राहत मिलती है। गर्दन को धीरे-धीरे आगे-पछे और दाएं-बाएं घुमाए। लेकिन ध्यान रखें कि इसे जोर से न करें, इससे चोट लग सकती है।

गर्म पानी की सिकाई: गर्दन की मांसपेशियों में खिंचाव और अकड़न को कम करने के लिए गर्म पानी की सिकाई करें। इससे रक्त संचार बेहतर होता है और दर्द में राहत मिलती है। दिन में 2-3 बार 10-15 मिनट तक गर्म तैलिया या हीटिंग पैड का उपयोग करें।



फायदेमंद होता है।

नमक का पानी: अगर सर्वाइकल पेन बहुत अधिक हो, तो एप्सम सॉल्ट से स्नान करें। यह मांसपेशियों को आराम देने और दर्द को कम करने में मदद करता है।

तेल से मालिश: नारियल, तिल, या सरसों के तेल से हल्की मालिश करें। इससे मांसपेशियों में रक्त संचार बेहतर होता है और दर्द से राहत मिलती है।

अच्छी नींद और सपोर्टिंग तकिया: सोते समय सही पॉश्चर और सपोर्टिंग तकिया का उपयोग करें। गर्दन को सही सपोर्ट मिलना जरूरी है ताकि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

इन बातों का रखें ख्याल

- बैठने और सोने का तरीका सही रखें। कंप्यूटर पर काम करते समय सही एगोनॉमिक्स का ध्यान रखें।
- गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाए रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज़ करें।
- योग और मेडिटेशन से तनाव को नियंत्रित रखें।
- काम करते समय हर 30-40 मिनट के बाद ब्रेक लें और थोड़ा ठहलें।

बैली फैट और वजन को कम करने के लिए खा सकते हैं ये 5 सब्जियां

वेट लॉस के लिए खीरा एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है। वास्तव में, खीरे में उच्च मात्रा में पानी होता है, जो शरीर के हाइड्रेशन स्तर को सुधारता है और आंतों की गतिविधियों को बढ़ाता है। यह पेट को भरा हुआ महसूस कराता है।

वजन कम करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है पेट की सेहत। मेटाबोलिज्म, आंतों की गतिविधि, शरीर में पानी की मात्रा, हार्मोनल संतुलन, व्यायाम और जीवनशैली भी वजन घटाने की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। इसलिए, यदि आप केवल आहार पर ध्यान केंद्रित करें, तो आप मोटापे को काफी हद तक नियंत्रित कर सकते हैं।

ब्रोकली

ब्रोकली में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा के साथ-साथ उच्च कैलोरी भी होती है। इसका मतलब है कि इसे खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रह सकता है। इसके अलावा, इसके माइक्रोन्यूट्रीएंट्स वजन घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, इसलिए इसे वजन घटाने (weight loss) की डाइट में शामिल किया जाता है।

पत्ता गोभी

पत्ता गोभी को आप वजन घटाने की डाइट में विभिन्न तरीकों से शामिल कर सकते हैं। इसे कच्चा खाकर या इसका सूप बनाकर सेवन किया जा सकता है। इस प्रकार, पत्ता गोभी का सेवन करने से आपको इसके फाइबर और रफेज के लाभ मिलेंगे, जो शरीर में जमा वसा को कम करने में सहायक होते हैं।

महिलाएं ऐसे घटाएं बैली फैट



पाया जाने वाला फाइबर आंतों की गतिविधियों को सुधारने में मदद करता है। इसलिए, वजन कम करने के लिए पालक की स्मृदी का सेवन करें या इसे सलाद के रूप में खाएं।

खीरा

वेट लॉस के लिए खीरा एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है। वास्तव में, खीरे में उच्च मात्रा में पानी होता है, जो शरीर के हाइड्रेशन स्तर को सुधारता है और आंतों की गतिविधियों को बढ़ाता है।

यह पेट को भरा हुआ महसूस कराता है और भूख को नियंत्रित करता है। इसके अतिरिक्त, खीरे का फाइबर मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देता है और आंतों में जमा वसा को बाहर निकालने में सहायता करता है, जिससे वेट लॉस में तेजी आती है।

लौकी

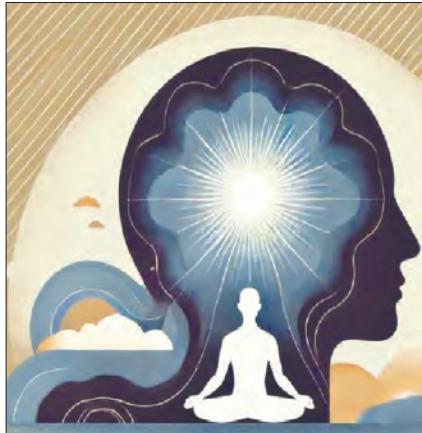
लौकी वेट लॉस के लिए एक उत्कृष्ट सब्जी मानी जाती है। इसमें लगभग 90 प्रतिशत पानी होता है, जो इसे हल्का और ताजगी भरा बनाता है। इसके साथ ही, लौकी में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देती है और पाचन प्रक्रिया को सुगम बनाती है। यह शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में भी सहायक होती है, जिससे वजन कम (weight loss) करने में सहायता मिलती है।

क्रोध अशान्ति का मूल

आवेश में उपजा क्रोध क्षणिक पागलपन 66 है, जो अपनी अपेक्षायें पूरी न होने पर उपजता है व विवेक को खा जाता है। जिन बातों या स्थितियों से आवेश उपजता हो, उनसे दूर रहना और उन्हें अनदेखा करना ही उचित है। क्रोध हर दृष्टि से अपना ही नुकसान करता है, प्रतिपक्ष को हम पर हावी होने का मौका देता है।

झुर्रियाँ पड़ जाती हैं व अल्पवय में ही बुढ़ापा घेर लेता है। क्रोध शरीर की पाचन शक्ति को नष्ट कर देता है। क्रोध आदमी के दिन का चैन व रात की नींद हराम कर देता है। क्रोधित व्यक्ति खुद भी अशान्त हो जाता है एवं अपने घर परिवारजनों को भी अशान्त बना देता है।

क्रोध को शान्त करने के सूत्र ऐसी कोई इच्छा ही न की जाय, जिसकी पूर्ति न होने पर क्रोध आने की



संभावना हो।

भगवान में दृढ़ विश्वास रखना। जो होता है भगवान की इच्छा से ही होता है, जो सर्वदा मंगलमयी है। मन में यह विश्वास रखना कि जो हो रहा है, मेरे लिये अच्छा ही हो रहा है। क्रोध आने पर हाथ, पैर, मुंह, आँख धोकर थोड़ा ठण्डा जल तुरन्त पीना चाहिये।

तत्पश्चात मौन धारण कर मन ही मन भगवान का स्मरण करना चाहिये।

क्रोध आने पर किसी भी दूसरे काम में मन लगाने की चेष्टा करनी चाहिये, जिससे कि पहले की बात से ध्यान हट जाय।

क्रोध आने पर भी मन ही मन दबाना एवं दूसरे पर प्रकट न होने करना और प्रकट हो जाने पर पश्चाताप करना।

क्रोध आने पर उपवास द्वारा प्रायश्चित्त करना एवं पहले से अधिक माला का जप करना एवं भगवान का दर्शन करना।

प्रातः काल उठते ही मन में निश्चय करना कि मैं आज किसी भी परिस्थिति में किसी पर क्रोध नहीं करूँगा। अधिकतर क्रोध बेकार की बातों पर ही आया करता है। स्वयं मनन करने पर आप भी जान जायेंगे। प्रत्येक मानव को भगवान का रूप समझना, जिससे क्रोध आने की संभावना क्षीण हो जायेगी।

जिस पर क्रोध आ जाय उसके सामने बड़ी नम्रता से सच्चे मन से क्षमा मांगना।

किसी को हां या ना कहने से पहले उसका चेहरा पढ़ें

इस वर्ष फिर से दिवाली के त्योहार पर हमारे आसपास कुछ ऐसे व्यक्ति आए होंगे या कुछ ऐसे प्रसंग घटे होंगे, जहां हमें हां या ना कहना पड़ा होगा। यदि आपका अपना व्यवसाय है, तो बहुत सारे आर्थिक निर्णय लेने पड़े होंगे। नौकरी कर रहे हैं, तो भी इस दौर में बहुत सारे हां और ना के निर्णय लेने पड़े होंगे। जब भी हां और ना कहना पड़े, तो पहले चेक कर लीजिए कि आप किस स्तर पर हैं। पहला स्तर व्यावहारिक होता है।

कामकाज की दुनिया में हां और ना कहना पड़ता है। इसके नफे-नुकसान भी होते हैं। दूसरा भावनात्मक स्तर है। यदि घटनाक्रम भावनात्मक है, जिस व्यक्ति को आप हां और ना कह रहे हैं, उससे आपके भावना के संबंध हैं, तो अचानक हां और ना मत कहिए। थोड़ा सोच-समझ कर कहिए।

तीसरा स्तर आध्यात्मिक होता है। इसमें आपको अपने मन को कई बार हां और ना कहना है। हम और

हमारा मन, ये एक होते हुए भी अलग हैं। हम आत्मा हैं और मन विचार और स्मृतियों से बनी हुई एक अवस्था है। और हम अवस्था को अंग मान लेते हैं।

तो हमें इसको कई बार मना भी करना और हां भी करना है। एक प्रयोग और करिए। जब भी किसी को हां या ना कहें, उसका चेहरा जरूर पढ़िए। प्रतिक्रिया में किसी के चेहरे को पढ़ लेने से भविष्य में निर्णय लेने में बड़ी सुविधा होती है।

अंधकासुर के वध की कहानी से क्या सीख मिलती है?

शिव की कुछ सबसे प्राचीन और शानदार प्रतिमाएं मुंबई के निकट एलीफेटा की गुफाओं और महाराष्ट्र के औरंगाबाद के निकट एलोरा की गुफाओं में स्थित मंदिरों में पाई जाती हैं। ये मंदिर लगभग 1500 वर्ष पहले चालुक्य और राष्ट्रकूट राजवंशों के समय बनाए गए थे। यह वह समय था, जब पुराणों तथा हिंदू त्रिमूर्ति पर आधारित हिंदू धर्म वैदिक हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म की जगह लेने लगा था।

इन प्रतिमाओं में से एक दुर्लभ प्रतिमा ऐसी है, जिसमें शिव अपने त्रिशूल से एक असुर का वध करते हुए दिखाए गए हैं। इस असुर का नाम अंधकासुर है। रोचक बात यह है कि उसे शिव का 'पुत्र' भी माना जाता है।

कहते हैं कि एक बार खेल-खेल में पार्वती ने शिव की आंखों को ढंक लिया था। इससे विश्व में अंधेरा छा गया। तब शिव ने अपनी तीसरी आंख खोल दी और विश्व में रोशनी बनी रही। लेकिन उनकी तीसरी आंख की उण्ठता इतनी थी कि पार्वती की हथेली से पसीना निकलने लगा। इस पसीने से एक शिशु ने जन्म लिया। चूंकि इस पुत्र ने अंधकार में जन्म लिया था, इसलिए उसे अंधक नाम दिया गया। पार्वती और शिव ने उसे शिव के एक निःसंतान असुर भक्त को गोद दे दिया।

अन्य असुरों की तरह अंधक भी अमरत्व चाहता था। इसलिए उसने भी तपस्या कर ब्रह्मा से देवों को पराजित करने के लिए वर मांगा। लेकिन उसे बताया गया कि उसे अमरत्व कभी प्राप्त नहीं होगा। इसलिए उसने ब्रह्मा से एक ऐसा वर स्वीकार कर लिया कि उसे केवल तभी मारा जा सकता था, जब वह अपनी ही मां की ओर गलत नजरों से देखेगा। लेकिन इसमें एक पैच था। उसे लगता था कि वह अपने असुर पोषक माता-पिता का पुत्र था। वह नहीं जानता था कि उसे गोद लिया गया था और वह वास्तव में शिव-शक्ति का पुत्र था।

इस वर ने अंधक को सभी हथियारों से सुरक्षित रखा। उसने एक विशाल सेना खड़ी की और स्वर्ग में देवों सहित तीनों लोकों को तहस-नहस कर उड़े वश में कर लिया। फिर वह कैलाश पर्वत का स्वामी बनने हेतु निकल पड़ा। लेकिन वहां पहुंचकर उसने जैसे ही पार्वती को गलत नजरों से देखा, वैसे ही विष्णु ने पार्वती की रक्षा करने के लिए उनका रूप ले लिया और वे हजार गुना बन गए। इससे अंधक गड़बड़ा गया। अंत में शिव ने अंधक से लड़ाई की और उस पर अपने त्रिशूल से वार किया। अंधक में वह शक्ति थी, जिससे कि वह अपने रक्त की प्रत्येक बूँद से अपने एक और रूप का निर्माण कर सकता था। इसलिए उसका वध करने के लिए शिव



अंधकासुर का वध करती शिव प्रतिमा।
यह प्रतिमा एलोरा गुफा में स्थित है।

ने उसे अपने त्रिशूल पर इस तरह से उठा लिया ताकि उसका खून निचोड़ा जा सके। पार्वती ने काली और उनकी योगिनियों का रूप लेकर धरती पर गिरने वाले उसके खून की प्रत्येक बूँद को पी लिया। इस प्रकार अंधक का सारा खून निचोड़ लिया गया। तांत्रिक ग्रंथों के अनुसार शिशु को अपना रक्त अपनी मां से और अपनी हड्डियां अपने पिता से मिलती हैं। चूंकि अंधक में अपनी ही मां के प्रति वासना जागी थी, इसलिए उसने वह सब कुछ खो दिया, जो उसे पार्वती से मिला था अर्थात् उसका रक्त। वह मुरझा गया और उसकी केवल हड्डियां बची रह गईं। अपने किए के लिए अंधक ने शिव से क्षमा मांगी। वह शिव की स्तुति करने लगा। इससे शिव को उस पर दया आ गई और उन्होंने उसे भूंगी नामक ऋषि में बदल दिया। भूंगी को कंकाल के रूप में दिखाया जाता है, जिसके शरीर में न कोई मांस है और न खून। और जिसे अंततः इस बात का बोध हुआ कि शिव-शक्ति एक हैं।

अंधक का अंधकार में जन्म हुआ था, इसलिए इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि वासना के मारे अंधे हो जाने पर क्या होता है। एलीफेटा और एलोरा की प्रतिमाएं उत्तेजक और रौद्र होने के साथ-साथ अत्यंत सुंदर भी हैं। लेकिन ऐसी प्रतिमाएं दुर्लभ हैं। शिव की अधिकांश प्रतिमाओं में वे या तो चिंतन में बैठे होते हैं या पार्वती के संग होते हैं। जब वे रौद्र बनना चाहते हैं, तब वे भैरव या वीरभद्र का रूप लेते हैं। शिव के रूप में वे बहुत कम रौद्र रूप धारण करते हैं।

पैकेट पर अंकित वजन कम होने पर पा सकते हैं मुआवजा

रोजमर्रा की जिंदगी में हम कई तरह के उत्पाद खरीदते हैं। अगर वे खुले में बिकने वाले हैं, जैसे सब्जियां, फल या अनाज आदि तो हम तौलकर खरीदते हैं। हालांकि, पैकेज्ड उत्पादों के साथ यह होता है कि ज्यादातर लोग पैकेज पर लिखे वजन या वॉल्यूम पर भरोसा कर लेते हैं। आज जानते हैं कि पैकेज्ड उत्पाद को लेकर उपभोक्ता कानून क्या कहते हैं।

क्या हैं उपभोक्ताओं के अधिकार?

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(9) में उपभोक्ता अधिकारों का वर्णन किया गया है। अन्य कई अधिकारों के अलावा उपभोक्ता को वस्तुओं या उत्पादों की मात्रा के बारे में जानने का अधिकार भी होता है, ताकि वह अनुचित व्यापार प्रैक्टिस से बच सके। इसके अलावा अगर उपरोक्त अधिकार का उल्लंघन होता है तो उपभोक्ता को संबंधित उपभोक्ता आयोग में जाने का भी अधिकार है।

वजन और माप के मानकों को स्थापित करने के लिए संसद ने कानूनी माप विज्ञान अधिनियम, 2009 को अधिनियमित किया है। इसके तहत ही वजन, माप या संख्या के आधार पर वस्तुओं को बेचा या वितरित किया जाता है। इस कानून से पहले भारत में वजन और माप के लिए मानक अधिनियम, 1976 और वजन और माप के मानक (प्रवर्तन) अधिनियम, 1985 लागू थे। इन सभी कानूनों के तहत उत्पादों की प्रकृति के आधार पर उत्पादों की विभिन्न श्रेणियों के संबंध में नियम बनाए गए थे। कुछ उत्पादों के लेबल पर 'पैक किए जाते समय' उत्पाद के वजन/मात्रा का उल्लेख करना आवश्यक होता है,



क्योंकि कुछ स्टोरेज कंडिशन में वजन कम हो सकता है या बढ़ सकता है। वहीं कुछ उत्पादों पर केवल वजन का उल्लेख करना होता है और उतनी ही मात्रा उपभोक्ता को उपलब्ध कराया जाना अनिवार्य होता है।

वजन कम पाए जाने पर

वजन की मात्रा कम निकलने पर उपभोक्ता अदालतों और आयोगों ने ऐसे मामलों को गंभीरता से लिया है। इस संबंध में केरल में जॉर्ज थैटिल के चर्चित मामले को लिया जा सकता है। उन्होंने जनवरी 2020 में 40-40 रुपए में बिस्किट के दो पैकेट खरीदे। प्रत्येक पैकेज पर वजन 300 ग्राम लिखा हुआ था। लेकिन उसे मापने पर उन्होंने उक्त पैकेजों में से एक का वजन केवल 268 ग्राम और दूसरे का 249 ग्राम पाया। उन्होंने कानूनी माप विज्ञान अधिनियम, 2009 के तहत संबंधित अधिकारी से शिकायत की, जिन्होंने वजन में कमी की पुष्टि की।

चूंकि उपभोक्ताओं को कानूनी माप विज्ञान अधिनियम के तहत मुआवजा नहीं मिल सकता है, इसलिए उन्होंने उस समय लागू उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 के तहत जिला उपभोक्ता फोरम का दरवाजा खटखटाया। उपभोक्ता फोरम ने सबूतों

पर विचार कर माना कि बिस्किट बनाने वाले निर्माता और बिस्किट के पैकेट बेचने वाले विक्रेता दोनों ने कानूनी माप विज्ञान अधिनियम की धारा 30 का उल्लंघन किया है और उपभोक्ता कानून के अनुसार यह सेवा में कमी का मामला बनता है। फोरम ने कहा, 'गलती करने वाले निर्माता या व्यापारी की ओर से ऐसा भ्रामक कार्य उपभोक्ता की गरिमा के खिलाफ है और धोखे या किसी भी तरह के अनुचित व्यापार व्यवहार से उसके मुक्त जीवन जीने के उसके अधिकार को खतरे में डालने के समान है।' उपभोक्ता को हुई वित्तीय हानि और पीड़ा के लिए 50 हजार रुपए और मुकदमे की लागत के लिए 10 हजार रुपए का भुगतान करने का आदेश दिया गया। साथ ही निर्माता और विक्रेता को तत्काल प्रभाव से उन उत्पादों को वापस लेने के आदेश दिए गए, जिनमें वजन निर्धारित मात्रा से कम था।

साबुन के मामले में विशिष्ट मामला
 साल 1993 में एक उपभोक्ता यह कहते हुए आंध्र प्रदेश राज्य उपभोक्ता आयोग के पास गया था कि साबुन का वजन पैकेजिंग पर उल्लिखित वजन से कुछ ग्राम कम पाया गया। इस पर आयोग ने कहा, पैकेज में उल्लिखित वजन उस समय का वजन है, जब इसे पैक किया गया था। चूंकि पर्यावरण और अन्य स्थितियों के कारण नमी में कमी हो सकती है और इस कारण वजन भी कम हो सकता है। आयोग ने माना कि उपभोक्ताओं को शायद यह पता नहीं है कि समय बीतने के साथ साबुन का वजन कम हो जाता है और तदनुसार उसने अधिकारियों को इस संबंध में उपभोक्ताओं को शिक्षित करने का निर्देश दिया।

कच्चे दूध से बनी चाय पीने वाले हो जाएं सावधान

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इसमें दूध और अंडे दोनों ही अहम योगदान देते हैं। दूध में कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन D और अन्य खनिज होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और शरीर को ताकत प्रदान करते हैं। इसी कारण से अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों को एक गिलास दूध पीने की सलाह देते हैं, हालांकि वे अंडा खाने से बच सकते हैं। अंडे में उच्च गुणवत्ता का प्रोटीन और अन्य जरूरी पोषक तत्व होते हैं जो शरीर के विकास और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं।

दूध को पेस्टुराइज करके पीने से यह अधिक सुरक्षित और पौष्टिक हो जाता है। पेस्टुराइजेशन वह प्रक्रिया है, जिसके तहत दूध को उबालकर उसे कुछ समय के लिए उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है, ताकि उसमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया या वायरस मारे जा सकें। वहीं, कच्चे दूध का सेवन लोगों में विवाद का कारण बना हुआ है। कुछ लोग मानते हैं कि कच्चा दूध पीने से अधिक फायदे होते हैं, जबकि कई विशेषज्ञ इसे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक मानते हैं।

कच्चे दूध के सेवन से होने वाले खतरे कच्चे दूध का सेवन करने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। यह अक्सर बैक्टीरिया, वायरस और अन्य हानिकारक सूक्ष्मजीवों से भरा होता है। इसके कारण कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। चलिए, विस्तार से जानते हैं कच्चे दूध के सेवन से होने वाले विभिन्न खतरों के बारे में:

बीमारियों का खतरा

कच्चे दूध में कई तरह के बैक्टीरिया और वायरस हो सकते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य



के लिए हानिकारक होते हैं। जब लोग बिना उबालें या पेस्टुराइज किए दूध का सेवन करते हैं, तो इससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण (पेट से संबंधित बीमारियाँ) हो सकती हैं। इनमें डायरिया, बुखार, उल्टी, और पेट में एंथन जैसी समस्याएं शामिल हैं। खासकर ग्रामीण इलाकों में जहां लोग सीधे पशु के दूध का सेवन करते हैं, वहां यह समस्या ज्यादा पाई जाती है। कच्चे दूध में मौजूद बैक्टीरिया और वायरस शरीर में प्रवेश करके स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

प्रेग्नेंसी में जोखिम

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए कच्चा दूध अत्यधिक खतरनाक हो सकता है। कच्चे दूध में लिस्टरिया मोनोसाइटोजेनेस नामक बैक्टीरिया पाया जा सकता है, जो लिस्टरियोसिस नामक संक्रमण का कारण बनता है।

यह संक्रमण मां और नवजात दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है। यदि प्रेग्नेंट महिला कच्चा दूध पीती है तो इससे मिसकैरेज, प्रीमेच्योर डिलीवरी या जन्म के समय बच्चे और मां की जान को खतरा हो सकता है। इसीलिए गर्भवती महिलाओं को हमेशा पेस्टुराइज्ड दूध की सेवन करना चाहिए।

बर्ड फ्लू का खतरा

कच्चे दूध में कई प्रकार के हानिकारक सूक्ष्मजीव हो सकते हैं, जिनमें से कुछ बर्ड फ्लू का कारण भी बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, HPAI A(H5N1) वायरस जो आमतौर पर पक्षियों में पाया जाता है, वह कच्चे दूध में मौजूद हो सकता है। हालांकि, दूध से बर्ड फ्लू का संक्रमण होने का खतरा काफी कम है, फिर भी यह वायरस अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसलिए, हमें पके दूध से बनी चाय, दूध शेक या अन्य पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

एसिड लेवल का बढ़ना

कच्चे दूध में विभिन्न प्रकार के एसिड और प्रोटीन होते हैं, जो पेट में एसिड का स्तर बढ़ा सकते हैं। जब इसे बिना उबाले या पेस्टुराइज किए सेवन किया जाता है, तो शरीर में एसिड का उत्पादन बढ़ सकता है, जिससे एसिडिटी और पेट दर्द की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। खासकर उन लोगों को यह समस्या हो सकती है जिनका पाचन तंत्र कमज़ोर होता है। इसके परिणामस्वरूप पेट की जलन, गैस, या एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पेस्टुराइज्ड दूध के फायदे

पेस्टुराइजेशन के दौरान दूध को उबालने से उसमें मौजूद बैक्टीरिया और वायरस खत्म हो जाते हैं, जिससे यह सुरक्षित बन जाता है। इस प्रक्रिया के बाद दूध में आवश्यक पोषक तत्व बरकरार रहते हैं और यह शरीर के लिए फायदेमंद होता है। पेस्टुराइज्ड दूध में कोई भी हानिकारक बैक्टीरिया नहीं होते, इसलिए इसे सीधे पीने या अन्य खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल करने से कोई जोखिम नहीं होता।

अगर आप भी खेलते हैं वीडियो गेम तो सायबर अपराधी की नजर आप पर भी हो सकती है

मोबाइल या कंप्यूटर में वीडियो गेम खेलना आजकल बहुत सामान्य हो गया है। लेकिन इस सामान्यता के साथ-साथ सायबर सुरक्षा का जोखिम भी बढ़ गया है। गेमिंग के लिए कई ऐप्स उपलब्ध हैं, जिनमें यह पहचान पाना मुश्किल होता है कि कौन-सा सुरक्षित है और कौन-सा नहीं। इसके अलावा, सायबर अपराधियों की नजरें यहां भी होती हैं, इसलिए सतर्क रहना बहुत ज़रूरी है।

ये जोखिम हो सकते हैं

अकाउंट की चोरी

वीडियो गेम अकाउंट में व्यक्तिगत जानकारी होती है। कुछ लोग गेम खरीदने या विशेष फीचर्स के लिए भुगतान करते हैं, जिससे उनके अकाउंट में बैंक संबंधी जानकारी भी मौजूद होती है।

डॉक्सिंग- गेम अकाउंट में आपकी व्यक्तिगत जानकारी, जैसे घर या कार्यालय का पता आदि सार्वजनिक रूप से साझा किया जा सकता है, जिससे आपकी सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है।

साइबरबुलिंग

हमेशा सायबर अपराधियों से खतरा नहीं होता, गेमिंग समुदायों में ऐसे लोग भी होते हैं जो स्टॉकिंग और लगातार उत्पीड़न करते हैं। कई बार ये ऑनलाइन गेमिंग से जुड़े अपराध वास्तविक जीवन में भी घटित हो सकते हैं।

असुरक्षित लिंक्स- सायबर अपराधी चैट के दौरान ऐसे लिंक भेज सकते हैं, जिन पर क्लिक करने से आपके डिवाइस में वायरस या हैंकिंग का खतरा होता है। इसके अलावा, ऐप में ऐसे विज्ञापन भी हो सकते हैं, जिन पर क्लिक करना असुरक्षित हो सकता है।

सावधानी बरतें- पासफ्रेज का उपयोग करें... सामान्य पासवर्ड के



बजाय अप्रत्याशित शब्दों के संयोजन से बने पासफ्रेज का उपयोग करें। इससे आपकी सुरक्षा बढ़ेगी। उदाहरण के लिए, 'SunnySky !DancingElephant' से SS ! DE पासवर्ड बन सकता है।

साथ में नंबर का इस्तेमाल भी करें।

टू फैक्टर ॲथेंटिकेशन... अपने गेमिंग खातों पर टू स्टेप ॲथेंटिकेशन सक्षम करें। इससे आपका अकाउंट और जानकारी दोनों सुरक्षित रहेंगे। यदि कोई सायबर अपराधी आपके पासवर्ड को चोरी कर भी लेता है, तब भी वह आपके खाते में प्रवेश नहीं कर सकता जब तक कि वह आपके मोबाइल या ईमेल से भेजा गया टू स्टेप ॲथेंटिकेशन कोड ना जानता हो।

वीपीएन का उपयोग करें... ऑनलाइन गेमिंग के समय वीपीएन का उपयोग महत्वपूर्ण है। यह आपके आईपी पते को छिपाता है और आपकी इंटरनेट गतिविधियों को सुरक्षित करता है।

गेमिंग सॉफ्टवेयर अपडेट रखें... नियमित रूप से अपने उपकरणों और गेम को अपडेट करते रहें। अपडेट अक्सर ज्ञात कमज़ोरियों को ठीक करते हैं और

सुरक्षा प्रदान करते हैं। और अपने फोन या सिस्टम की कुकीज को इनेबल रखने तथा उपयोग के बाद आप सेटिंग में जा कर उसे डिलीट कर दें।

गुमनाम यूजरनेम चुनें... ऑनलाइन गेमिंग करते समय अपने असली नाम का उपयोग न करें। व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से आप सायबर अपराधियों के लिए आसान लक्ष्य बन सकते हैं।

चुनाव सावधानी से करें... गेमिंग के लिए कोई भी ऐप या सॉफ्टवेयर का चुनाव ध्यान से करें। प्ले स्टोर पर कई असुरक्षित ऐप्स हैं, इसलिए प्रमाणित और प्रसिद्ध ऐप्स चुनें और साथ ही उसकी परमिशन को देखना न भूलें। यदि लगता है कि आप को कोई परमिशन नहीं देनी है तो उसे सेटिंग्स में जाकर ऑफ कर दें। इंटरनेट पर उपयोगकर्ताओं द्वारा साझा की समीक्षाएं भी देख लें।

मल्टीप्लेयर गेम्स में सावधानी बरतें... कई गेम्स मल्टीप्लेयर होते हैं जिनमें विभिन्न देशों के लोग शामिल होते हैं। उनसे बातचीत ना करें और अपनी व्यक्तिगत जानकारी भी साझा ना करें।

वायु प्रदूषण सिर्फ बाहर नहीं घर में भी घुसपैठ कर चुका है

धूल प्रदूषण को रोकने वाले पेड़

अशोक प्रजाति के सभी पेड़ धूल प्रदूषण को रोकने में कारगर हैं, लेकिन उनमें से सीता अशोक पेड़ धूल प्रदूषण को रोकने में अधिक समर्थ है। इस पेड़ में नारंगी रंग के फूल आते हैं जो बहुत ही सुंदर लगते हैं। इसके अलावा भी पेड़ हैं, जैसे बोगनवेलिया जो हवा में मौजूद हानिकारक गैसों जैसे सल्फर डाइ ऑक्साइड और ओजोन को सोख लेता है। बड़े पेड़ों और ज्यादा पत्ते वाले पेड़ से हवा साफ़ होती है। घर के बासीचे में साल भर पते वाले पेड़ लगाना चाहिए। इनके अलावा, प्रदूषण को कम करने के लिए टर्मिनलिया, अर्जुन, टेबेवुआ अर्जीटिया, ग्लोबुलस, केला जैसे पेड़ लगा सकते हैं। अशोक, आम, देवदार, बकुल, जामुन, रातरानी जैसे पेड़ों पर साल भर पते रहते हैं।

हवा को शुद्ध बनाने हैं ये पौधे

चंद पौधे ऐसे हैं जो जहरीली हवाओं से लड़ने में कारगर हैं और इन्हें लगाने से घर का वातावरण शुद्ध रहेगा।

ऐलोवेरा... यह फॉर्मेलिडहाइड जैसी हानिकारक गैस को दूर करता है। सूर्य किरणों को तेज़ी से भी ग्रहण करता है।

एरिका पाम... इस पौधे को लिविंग रूम प्लांट भी कहा जाता है। घर की हवा को शुद्ध करने के लिए कम से कम इसके चार पौधे बैठक कक्ष में लगाने चाहिए।

जरबेरा डेज़ी... चमकीला फूलों वाला यह पौधा हवा को साफ़ करने का काम करता है। ये कई रासायनिक तत्वों को घर से बाहर निकालता है।

मनीप्लांट... यह घर में आक्सीजन की मात्रा बढ़ाते हैं।

गुलदाउदी... यह पौधा हवा को शुद्ध करने के साथ-साथ घर की खूबसूरती को भी बढ़ाता है।

पौधों पर भी जमती है धूल

धूल का जमाव धीमा करने के लिए पौधों पर नियमित रूप से पानी का छिड़काव करें या फिर हर सप्ताह अपने पौधों को गुनगुने पानी से छिड़काव करें। धूल साफ़ करने के लिए सूखे कपड़े के बजाय गीला या तेल लगे कपड़े का इस्तेमाल करें।

अच्छी सेहत के लिए पौधे

सदाबहार, पीस लिली, स्पाइडर प्लांट एस्प्रेगेस, फर्न, ड्रैगन ट्री, मिंट और तुलसी के पौधे, लैवेंडर, फिलोडेंड्रॉन, स्नेक प्लांट, आर्किड आदि हवाएं शुद्ध करते हैं।



कुछ बड़े इनडोर प्लांट भी लगाएं

डफन बेकिया... अपने बड़े और रंग-बिरंगे पत्तों के कारण यह पौधा धूल प्रदूषण को रोकता है और साथ-साथ हवा से अन्य प्रदूषित करने वाले तत्वों को हटाता है।

साइक्स पाम... यह पौधा हवा में मौजूद उन सूक्ष्म धूल और मिट्टी के कणों को हटा देता है जो आपके पौधों की पत्तियों पर जमा होती है।

स्पाइडर प्लांट... यह पौधा हवा में मौजूद 95 फीसदी से ज्यादा विषेले तत्वों निकालता है। इसे आप किसी भी सामान्य वर्तन में रख सकते हैं। यह पौधा हवा को शुद्ध करने में भी मदद करता है, खासकर घर के अंदर की हवा से टॉक्सिन्स को हटाने में।

जेड प्लांट... यह पौधा भी छोटी-छोटी मिट्टी के कणों को अपनी पत्तियों पर ले लेता है।

रबर का पौधा... इसकी पत्तियों का विशाल आकार और चमकदार मोमी सतह उन्हें घर के अंदर की गंदगी जैसे धूल आदि को दूर रखता है।

स्नेक प्लांट... सर्दियों में धूल-मिट्टी की समस्या को कम करने के लिए स्नेक प्लांट लगाया जा सकता है। यह पौधा हवा को फिल्टर करता है और घर के अंदर धूल-मिट्टी का स्तर कम करने में मदद करता है। स्नेक प्लांट में पानी की मात्रा ज्यादा होने की बजाए से यह वास्पित होकर ठंडी वास्पित नमी को हवा में छोड़ता है जिससे घर ठंडा रहता है।

फर्न... बोस्टन फर्न की फूलदार झाड़ियां घर के अंदर उड़ने वाली गंदगी पर बेहद प्रभावशाली होती है।

पीस लिली... यह पौधा कमरे की हवा साफ़ करने के काम आता है।



जो हासिल कर चुके हैं उससे कभी भी संतुष्ट न हों, बेहतर बनते रहें

मैं जो हासिल कर चुका हूं उससे कभी संतुष्ट नहीं होता। यह एक लंबी यात्रा है और हर दिन मुझे सुधार करना है, साथ ही प्रक्रिया का आनंद भी लेना है। मैं भारत का सबसे युवा ग्रैंडमास्टर बना, यह खिताब पहले प्रागननन्दा के पास था। शतरंज में आने से पहले, मैं बिल्कुल आम बच्चे की तरह था, स्कूल जाता था। मैं कोई शिकायत नहीं कर सकता। मुझे नहीं लगता कि मैंने कोई बड़ी कुर्बानी दी है, क्योंकि मैं शतरंज का आनंद लेता हूं और जो कर रहा हूं, उसमें खुशी महसूस करता हूं। इसलिए मेरी कुर्बानियों से अधिक, मेरे माता-पिता को बहुत संघर्षों का सामना करना पड़ा। स्कूल छोड़ना और शतरंज पर ध्यान केंद्रित करना आसान नहीं है। उन्होंने कई त्याग किए और मैं आभारी हूं कि उन्होंने मुझ पर विश्वास किया। मेरे माता-पिता के मुख्य संघर्ष वित्तीय थे। हमारे लिए नियमित रूप से विदेश यात्रा करना और टूर्नामेंट में खेलना मुश्किल था।

हमारे पास कोई प्रायोजक या वित्तीय सहायता नहीं थी। परिवार और दोस्तों ने कठिन समय में बहुत मदद की। वित्तीय समस्याएं, भारतीय शतरंज खिलाड़ियों के लिए आम मुद्दा हैं।

जिस साल मैं सबसे कम उम्र का



विश्व के सबसे युवा चेस वर्ल्ड चैम्पियन बन सकते हैं 18 वर्षीय डी. गुकेश। गुकेश के छोटे सफर की बड़ी सीख, उन्हीं की जुबानी...

ग्रैंडमास्टर बनने का रिकॉर्ड तोड़ने की कोशिश कर रहा था, उस साल मुझ पर काफी दबाव था। मैंने ही उस रिकॉर्ड को हद से ज्यादा तवज्जो दी और खुद को बहुत दबाव में डाल दिया। वह साल बेहद कठिन था, लेकिन मैंने कई सबक सीखे, जैसे कि दबाव और अपेक्षाओं को कैसे संभालना है। जब मैंने खिताब हासिल किया, तो मुझे एहसास हुआ कि मैंने खुद को जितना दबाव में डाला, वह उतना महत्वपूर्ण नहीं था।

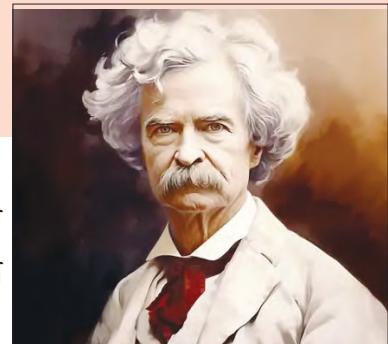
छोटा था तो काफी भावुक था। गुस्सा भी बहुत आता था। फिर मैंने अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना शुरू किया। ध्यान, योग जैसी एकिविटी से मुझे शांत होने में मदद मिली। उस दौर में मैं दबाव को बहुत खराब तरीके से संभालता

था। इससे मुझे तकलीफ भी होती थी। अब मैं खुद को और अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर पाता हूं। मैंने पहले एक मनोवैज्ञानिक के साथ काम करने की कोशिश की जिससे कुछ फायदे हुए, लेकिन अब मैं अपने कोच, दोस्तों और अन्य लोगों से बात करता हूं। मैं यह सुनिश्चित करता हूं कि मैं अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए सबसे अच्छी मानसिक स्थिति में रहूं। हारने पर परेशान होता हूं खासकर जब मुझे लगता है कि मैंने अपने नियंत्रण में जो करना चाहिए था, वह नहीं किया। यह परेशान करता है, लेकिन अब मैं जल्दी से हार को भुला सकता हूं। कुछ साल पहले, हार को भुलाने में मुझे पूरे टूर्नामेंट का समय लगता था। अब सही मानसिक स्थिति में आने में अधिकतम एक घंटे का वक्त लगता है। मैं जल्दी उबर जाता हूं और जीत पर भी ज्यादा उत्साहित नहीं होता।

कम उम्र के फायदे भी...

मेरी उम्र कम है तो आप कह सकते हैं अनुभव की कमी है। इसके कुछ फायदे तो कुछ नुकसान भी हैं, लेकिन मैं लाभ पर फोकस करता हूं। जैसे इतने लंबे टूर्नामेंट में, मेरी उम्र में फोकस बनाए रखना आसान है। अनुभव की कमी है, लेकिन मैं इसे लगातार बढ़ा रहा हूं क्योंकि मैं लगातार कोशिश जो कर रहा हूं।

महान लोग आपको भी बड़ा बनाते हैं



1. यदि आप सच बोलते हैं, तो आपको कुछ भी याद रखने की जरूरत नहीं है।
2. अच्छे दोस्त, अच्छी किताबें, और एक शांत अंतःकरण यही आदर्श जीवन है।
3. जब भी आप अपने आप को बहुमत की तरफ पाते हैं, तो यह सुधार या रुककर विचार करने का समय है।
4. कभी भी कल पर उस काम को मत टालें, जिसे आप परसों भी कर सकते हैं।
5. मैंने कभी अपनी शिक्षा को अपनी पढ़ाई में हस्तक्षेप नहीं करने दिया।
6. कभी भी उन लोगों को सच न बताएं जो इसके योग्य नहीं हैं।
7. उन लोगों से दूर रहें जो आपकी महत्वाकांक्षाओं का मजाक उड़ाते हैं। छोटे लोग हमेशा ऐसा करते हैं, लेकिन वास्तव में महान लोग आपको महसूस कराते हैं कि आप भी महान बन सकते हैं।
8. किसी को तब अपनी प्राथमिकता मत बनने दें जब आप पहले ही उनकी पसंद बने हुए हैं।
9. सत्य कल्पना से अजीब होता है, लेकिन ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कल्पना को संभावनाओं से बंधे रहना पड़ता है; सत्य को नहीं।

अशांत अवस्था में ऐसे प्रयोग बड़े काम आएंगे

कई प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थानों ने अपने अध्ययन में पाया कि जब भी उनके यहां पढ़ने वाले विद्यार्थी प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव में आते हैं, तो उन्हें रिलैक्स करने वाले कई प्रयोगों में से उनकी पालकों से बातचीत कराने का प्रयोग सबसे कारगर साबित हुआ। आप किसी भी उम्र के हों और अगर अशांत हों, तो माता-पिता

से बातचीत करने का एक ढंग निकालें। पहली बातचीत शब्दों से होती है, जिसमें जुबान का उपयोग किया जाता है। दूसरी बातचीत स्मृति के स्तर पर होती है। इसमें जरूरी नहीं कि वो और आप साथ हों। आंख बंद करिए और मस्तिष्क में कुछ मीठी स्मृतियां लाएं, जो आपने उनके साथ बिताई हैं। तीसरी स्थिति होती है भाव के

स्तर पर। अपने हृदय पर टिकें और सिर्फ उनके चित्र, उनकी वाणी को सुनें। चौथा स्तर होता है, माता-पिता की छवि-आकृति को अपनी नाभि पर लाइए और शून्य होकर देखिए। ये योग विज्ञान हैं और इसके परिणाम में आपको हर हाल में शांति मिलेगी। रिश्ते केवल लेनदेन के तरीके नहीं हैं। इनसे और कुछ भी हासिल किया जा सकता है।

बुरा व्यवहार करने वाले के प्रति दया भाव रखें

नकारात्मकता को खुद से

इस तरह दूर करें

जब हम किसी के आहत करने वाले व्यवहार से प्रभावित होते हैं, तो अक्सर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे भीतर कोई ऐसा हुक होता है जिस पर नकारात्मकता पकड़ बनाती है। यही जगह हमारी छुपी हुई नकारात्मक भावनाओं को जाग्रत भी कर सकती है। लेकिन जब हम ऐसे व्यक्ति के प्रति करुणा या दया का भाव रखते हैं, तो एक अद्भुत बात होती है : नकारात्मकता वहां से पूरी तरह से गायब हो जाती है।

अपने मूड को नियंत्रण में रखना

क्यों जरूरी है

मूड की समझ के साथ, हम ऊंची मनोदशा में आभार महसूस करना और निचली मनोदशा में गरिमा बनाना सीखते हैं। आप जैसे किसी पसंद न आने वाले काम में जबरदस्ती आनंद नहीं ले सकते, वैसे ही निचली मनोदशा से बाहर भी जबरदस्ती नहीं निकल सकते। जितनी अधिक ताकत आप इसमें लगाएंगे, उतना ही नीचे गिरेंगे। मूड का हमारे दृष्टिकोण पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। मूड का शिकार न बनें।

जितना आप देंगे उससे कुछ

ज्यादा ही पाएंगे

जब हम अपने आपको, अपने समय और संसाधनों को, अपनी सकारात्मक सोच, विचारों



और कार्यों को देते हैं, तो यह भी महत्वपूर्ण है कि हम दूसरों के उपहारों को गरिमापूर्ण तरीके से स्वीकार करना सीखें। देने और प्राप्त करने का नियम सफल और सुंदर जीवन का आधार है। यदि हमें किसी क्षेत्र में कमी महसूस हो रही है, तो हमारा पहला विचार हो, मैं क्या दे सकता हूं? जितना हम देते हैं, उससे अधिक पाते हैं।

जीवन में एक उद्देश्य के साथ आगे बढ़ें

हम सभी अपने साथ बोझ उठाए होते हैं। यादें, चिंताएं, आत्म-संकोच या डर। इनको नजरअंदाज करने, नकारने या छिपाने की कोशिश करने के बजाय, आप इन्हें अपनी जिंदगी की बस में सवार यात्रियों के रूप में देख सकते हैं। इसी तरह जीवन में उद्देश्यपूर्ण रूप से आगे बढ़ें, इन कमियों के साथ भी। एक ऐसी गति चुनें जो आपको आरामदायक लगे। आप जो भी कर रहे हैं, उसे करने का संतोष अनुभव कर सकते हैं।

इन सिल्वर नोज पिन को पहनकर स्वयं को दिखा सकती हैं सुन्दर और स्टाइलिश



फैशन के बारे में कहा जाता है कि यह मौसम की तरह लौटकर वापस आता है। आज के युवा 90 के दशक के फैशन को फिर से अपने साथ जोड़ने में सफल हो रहे हैं। कहते हैं पुराना फैशन वापस लौटकर जरूर आता। फिर चाहे वो कपड़े हों या ज्वैलरी या फिर कुछ और... पुराने फैशन का जलवा आज भी बरकरार है और इसी फैशन ट्रेंड्स में इन दिनों एंटीक सिल्वर कलर की नोजपिन इन दिनों युवतियों और महिलाओं को काफी पसंद आ रही हैं।

लड़कियां हो या महिलायें सभी इन नोजपीन्स को ट्रेडिशनल के साथ-साथ वेस्टर्न लुक के साथ भी यूज कर रही हैं। यहीं नहीं बॉलीबुड में भी इन सिल्वर नोजपीन्स का फैशन ट्रेंड में है और यहीं कारण है की महिलाओं और लड़कियों में इसकी खास डिमांड है।

एंटीक नोज रिंग देती यूनिक लुक
इन दिनों युवा नोज पिन और नोज रिंग को लेकर कुछ नया ट्राई कर रहे हैं। आमतौर पर गल्स्स गोल्ड की नोज रिंग पहना करती थी लेकिन अब गल्स्स में एंटीक कलर की नोज रिंग काफी चलन में है। इन नोज रिंग की कीमत नोज पिन से भी कम है जो मार्केट में आपको

आसानी से मिल जायेगी।

पीकॉक नोज पिन बनी गल्स्स की पहली पसंद पीकॉक वाली नोज पिन भी लड़कियों को खूब पसंद आ रही है। सिल्वर कलर की ये एंटीक नोज पिन आप नाक छिदे ही पहन सकते हैं जो एथनिक विवर पर एलिगेंट लुक देती है और गल्स्स में इनकी काफी डिमांड भी है इन्हें खरीदने के लिए आपको स्पेशल मार्केट जाने की जरूरत नहीं है, बल्कि आप इसे ऑनलाइन भी ऑर्डर कर सकते हैं।

राउंड स्टरलिंग सिल्वर नोज पिन है डिमांडिंग गोल शेप की ये एंटीक नोज पिन सबसे ज्यादा डिमांड में है। इसी नोज पिन के साथ आमिर का फर्स्ट लुक वायरल हुआ था, तभी से गल्स्स में इसकी खास डिमांड है। इतना ही नहीं, अभी हाल ही में सुपर डांसर के सेट पर शिल्पा शेट्टी भी इस गोल स्टरलिंग नोज पिन के साथ नजर आईं। बाजार में ये आपको आसानी से मिल जाएंगी। वहीं आप इसे ऑनलाइन भी ऑर्डर कर सकते हैं।

सिंपल लुक के लिए बेस्ट सिल्वर नोज स्टूड

डेली यूज के लिए और कॉलेज गोइंग गल्स्स इन दिनों सिल्वर नोज स्टूड काफी पसंद कर रही है नोज स्टूड भी काफी चलन में हैं। ये देखने में एक छोटे से नग की तरह होता है जो डेली यूज के लिए बेस्ट है साथ ही आपको सिंपल और सोबर लुक भी देता है। इसके साथ ही ये नोज पिन आसानी से बाजार में कम कीमत पर मिल जायेगी।



सर्दियों में महिलाएं रखें अपनी सहेत का ख्याल, शरीर को दें बेहतर पोषण

सर्दी के मौसम में महिलाओं को अपने खान-पान का ध्यान रखना चाहिए। शरीर में पोषक तत्वों की कमी आपको इस मौसम में बीमार और कमजोर बना सकती है।

सर्दियों का मौसम हमारी दिनचर्या में कई तरह के बदलाव लेकर आता है। खाने-पीने से लेकर हमारी सोने तक का रूटीन बहुत गड़बड़ा जाता है, जिसका असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। अगर आप एक महिला हैं, तो सर्दियों के मौसम में आपको अपने परिवार के साथ खुद की देखभाल करने की भी ज़रूरत है। दरअसल, इस मौसम में महिलाएं अपने पोषण पर ध्यान नहीं देती। विशेषज्ञ कहते हैं कि किसी व्यक्ति की पोषण संबंधी ज़रूरतें मौसम के आधार पर अलग होती हैं। इसलिए शरीर को हर मौसम में हर तरह के पोषक तत्व प्रदान करना आपकी जिम्मेदारी है। इसलिए अपने आहार में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, जो पोषक तत्वों से भरपूर हों। यहां हम आपको ऐसे पोषण संबंधी टिप्प बता रहे हैं, जिससे शरीर में पोषण की कमी दूर हो जाएगी और आप एक खुश और स्वस्थ सर्दी का आनंद ले सकेंगे।

विटामिन -सी का सेवन करें

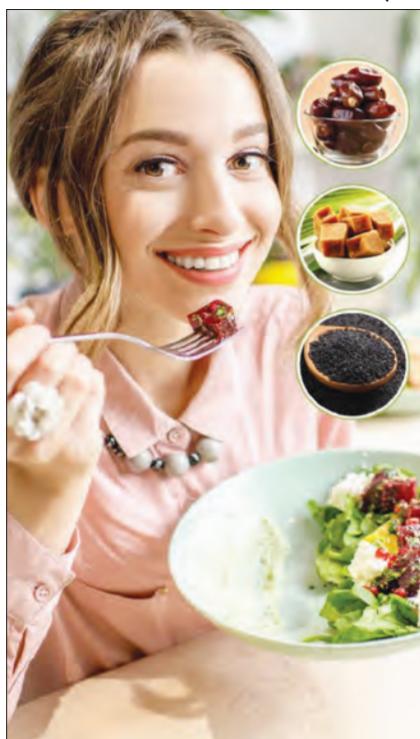
यह जादुई विटामिन अपनी एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है, जो सर्दियों के लिए ज़रूरी भी है। खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू, कीवी, पपीता, अमरूद में



पाया जाने वाला विटामिन सी हमारी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। इस वंडर विटामिन का एक और फायदा यह है कि यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। इस मौसम में बीमारियों से बचने के लिए अपने आहार में विटामिन -सी का सेवन बढ़ाएं।

हरी सब्जियां खाएं

सर्दियों का मौसम हरी पत्तेदार सब्जियों के लिए जाना जाता है। हरी सब्जियां कई एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर होती हैं। यह हमारे शरीर के कार्य के लिए बहुत ज़रूरी हैं। इसमें मौजूद प्रोटीन, विटामिन, मिनरल और आयरन कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का घरेलू उपचार हैं। इसलिए इन दिनों में महिलाओं को अपने आहार में हरी सब्जियों को ज़रूर शामिल करना चाहिए।



सर्दियों में खुद को दें

स्टाइलिश मेकअप

लुक



बदलते समय के साथ मेकअप में भी मौडर्न बदलाव आए हैं। अब महिलाएं पुराने फैशन की तरह हैवी और ओवर मेकअप को पसंद न कर के सिंपल और सोबर मेकअप पसंद करती हैं। अब वे कम मेकअप में शादीविवाह, पार्टी आदि के दिन फ्रैश, गौर्जियस और हॉट नजर आना चाहती हैं।

न्यूट्रल ट्रांसबेस मेकअप और हेयरस्टाइल के बारे में, मेकअप ऐक्सपर्ट पायल और हेयर डिजाइनर मनु के टिप्प जानिएः

न्यूट्रल ट्रांसबेस मेकअप:

न्यूट्रल ट्रांसबेस मेकअप इतना सौम्य और लाइट होता है कि यह आसानी से स्किन के साथ मर्ज हो कर उसे फ्रैश, नैचुरल और प्रौंब्लम कवर लुक तो प्रदान करता ही है, साथ ही सौम्यता के साथ कंप्लीट लुक भी देता है।

आईज को छोड़ कर पूरे चेहरे पर प्राइमर लगाएं। फिर उस पर स्किनटोन से मैच करता न्यूट्रल बेस लगाएं। अब हल्का सा लूज पाउडर लगा कर फाइनल टच दें।

आईज मेकअप का खास अंदाज़:
आजकल आईज मेकअप में भी कई

सारे ऐक्सपैरिमैट हो रहे हैं। अब आईज को सिर्फ गोल्डन या पिंक आईशैडो से ही नहीं सजाया जाता वरन् निओन कलर की भी बहुत डिमांड है। निओन का मतलब ब्राइट, नैचुरल कलर जिस में ग्रीन, यलो, पीच, ब्लू, परपल, रूबी रैड, एवं लैमन ग्रीन आदि कलर शामिल होते हैं। निओन आईशेड्स के साथ आईज को डिफाइन करने के लिए आप लाइनर व वॉल्यूमाइजिंग मसकारा के साथ फैदर टच आर्टिफिशियल का जरूर इस्तेमाल करें। इस से आंखें खूबसूरत लगती हैं। फिर आईलाइनर का प्रयोग करें। जरूरत हो तो वाइटलाइन एरिया पर ब्रश से काजल लगाएं। आईब्रोज को हाईलाइट करें।

चीकबोंस को करें हाईलाइटः
चीक्स को उभारने के लिए फोरलसौफ्ट, पिंक, औरेंज जैसे सौफ्ट शेड्स का ही इस्तेमाल करें। हैवी ब्रॉजर का इस्तेमाल न करें वरना यह लुक को ग्रे दिखाने लगता है। फेस के हिसाब से ही चीकबोंस को हाईलाइट करें, क्योंकि हर किसी का फेसकट अलग होता है। हाईलाइट करने के लिए ब्रश को नीचे से ऊपर की ओर एक स्ट्रोक में चलाएं।

क्लींजिंग करना क्यों है जरूरी, जानें इसका सही तरीका

क्लींजिंग यंग लड़कियों के लिए स्किन केयर का पहला और सब से महत्वपूर्ण कदम है। यंग लड़कियों की त्वचा कोमल, नाजुक और हारमोनल बदलावों के कारण सेसिटिव होती है। इस उम्र में त्वचा पर तेल, धूलमिट्री और पसीना अधिक जमा होता है, जिस से ऐक्ने, ब्लैकहेंड्स और अन्य स्किन प्रौलम्प्स की समस्या बढ़ सकती है।

ऐसे में, डेली क्लींजिंग करना बहुत जरूरी हो जाता है, क्योंकि यह स्किन की गंदगी को हटा कर उसे स्वस्थ, साफ और चमकदार बनाए रखने में मदद करती है। इसलिए एक अच्छी क्लींजिंग रूटीन को अपना कर यंग लड़कियां अपनी स्किन को हर रोज तरोताजा और खूबसूरत रख सकती हैं।



क्लींजिंग क्या है

क्लींजिंग एक ऐसी प्रक्रिया है, जिस में त्वचा पर जमी धूल, गंदगी, तेल और मेकअप को हटाया जाता है। यह स्किन केयर रूटीन का पहला और सब से महत्वपूर्ण कदम है। यह पोर्स को खोलता है और त्वचा को सांस लेने में मदद करता है, जिस से त्वचा में ग्लो बना रहता है।

यंग लड़कियों के लिए क्लींजिंग क्यों जरूरी है

- हारमोनल बदलाव और ऐक्ने की समस्या : यंग लड़कियों में हारमोनल बदलाव के कारण त्वचा पर ऐक्ने (पिंपल्स) होने की समस्या आम होती है। क्लींजिंग से चेहरे पर जमा अतिरिक्त तेल और गंदगी हटती है, जिस से पोर्स बंद नहीं होते और ऐक्ने की समस्या कम हो जाती है।

- त्वचा को ताजगी और नमी प्रदान करना : क्लींजिंग से त्वचा की गहराई से सफाई होती है, जिस से त्वचा ताजगी और नमी से भरपूर रहती है। जब त्वचा साफ रहती है, तो मौइश्चराइजर और अन्य स्किन केयर प्रोडक्ट्स अच्छे से त्वचा में समाहित हो जाते हैं, जिस से त्वचा हाइड्रेटेड और मुलायम रहती है।



दिखना चाहती हैं सबसे खूबसूरत दुलहन तो चेहरे के आकार के अनुसार चुनें ब्राइडल ज्वैलरी



शादी का दिन हर लड़की के जीवन का सब से खास दिन होता है। इस दिन दुलहन का लुक परफैक्ट होना चाहिए, जिस में उस की ज्वैलरी भी अहम भूमिका निभाती है। ज्वैलरी ब्राइडल के लुक को निखारने और चेहरे के आकार को सही तरीके से उभारने का काम करती है। इसलिए ज्वैलरी चुनते समय फेसकट का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है।

अपने फेसकट के अनुसार सही ज्वैलरी का चुनाव दुलहन के लुक को पूरी तरह से बदल सकता है। अपने चेहरे के आकार को ध्यान में रख कर अगर आप ज्वैलरी चुनेंगी, तो आप अपनी शादी के दिन न केवल खूबसूरत बल्कि बेहद कौन्फिडेंट भी नजर आएंगी।

तो आइए, जानते हैं कि किस फेसकट के लिए किस तरह की ब्राइडल ज्वैलरी सब से बैस्ट है :

गोल चेहरा : गोल चेहरे वाली महिलाओं के लिए लंबी और पतली ज्वैलरी सब से उपयुक्त होती है। इस से

चेहरा थोड़ा लंबा दिखता है और संतुलित नजर आता है। लंबा और पतला मांगटीका चुनें जिस से चेहरा लंबा दिखे साथ ही लंबे और लटकने वाले झुमके जैसेकि चांदबाली या झूमर स्टाइल आप के लुक को और भी निखारेंगे। गले का हार वी (V) या यू (U) आकार में लैंग नैकलेस या चोकोर हो। इस से गरदन और चेहरा दोनों पतले और लंबे दिखेंगे।

अंडाकार चेहरा : अंडाकार चेहरा हर तरह की ज्वैलरी के लिए उपयुक्त माना जाता है। इसलिए आप को इस शेप के चेहरे के लिए ज्वैलरी चुनते समय ज्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है। अंडाकार चेहरे पर आप हर प्रकार का मांगटीका पहन सकती हैं, लेकिन छोटे और साधारण डिजाइन बेहतर होते हैं। स्टड्स, हुप्स या छोटे लटकने वाले झुमके अच्छे लगते हैं। नैकलेस की बात करें तो चोकर से ले कर लंबी चैन या रानी हार सभी कुछ अंडाकार चेहरे पर सूट करते हैं।

सच्चे वफादार

जंगल में जोनू शेर का दबदबा था । जंगल के सारे प्राणी उसकी आज्ञा का पालन करते थे । जोनू के शाही महल के रास्ते पर ही महात्मा नीकू हाथी की विशाल कुटिया थी । नीकू के उपदेश सुनने के लिए जोनू के साथ-साथ उसके तमाम मंत्रीगण भी जाया करते । एक दिन महात्मा नीकू ने उपदेश के उपरांत कहा- भाईयों ! मैं तपस्या ग्रहण करने के लिए स्वामी धर्मा बन्दर के आश्रम में जा रहा हूं । स्वामी धर्मा का आश्रम यहां से सैकड़ों मील दूर नीले पर्वत के पीछे है, और मैं ठीक दो वर्ष बाद वापस आऊंगा । और मैं चाहता हूं तब तक जंगल में शान्ति बनी रहे । आप लोग सुख-दुख में एक दूसरे की मदद किया करें ।

यह सुनकर जोनू शेर ने बड़ी अकड़ के साथ कहा- महात्माजी आप किसी तरह की चिन्ता मत कीजिए । जंगल की प्रजा की रक्षा करना मेरा फर्ज हैर । जोनू ने दूसरे दिन महात्मा नीकू हाथी को महकते फूलों की माला पहनाई, फिर बैण्ड बाजों के साथ विदा किया । कई दिनों के सफर के उपरांत नीकू महात्मा धर्मा बन्दर के आश्रम में पहुंचे, धर्मा बन्दर प्रतिदिन उनको ज्ञान के नये-नये उपदेश देते । सांझा ढले आश्रम के बाहर आम के विशाल वृक्ष के नीचे दोनों दो घण्टे की कठोर तपस्या भी किया करते ।

नीकू महात्मा को ज्ञान सीखते व तपस्या ग्रहण करते पूरे दो वर्ष व्यतीत हो चुके थे । एक दिन... नीकू महात्मा को ज्ञान सीखते व तपस्या ग्रहण करते पूरे दो वर्ष व्यतीत हो चुके थे । एक दिन नीकू महात्मा ने धर्मा बन्दर से कहा- मैंने आपके सानिध्य में काफी ज्ञान ग्रहण कर लिया है व



तपस्या भी की है, अब मैं आपसे आशीर्वाद लेकर अपने जंगल की ओर जाना चाहता हूं । धर्मा ने आशीर्वाद देते हुए कहा- ठीक है, कल आप यहां से प्रस्थान कीजिए । आपके पहुंचने की खबर मैं आज रात को अपने शिष्य मुनमुन उल्लू के माध्यम से आपके जंगल के शासक के पास भिजवा दूँगा । सतरंगे जंगल के शासक को जैसे ही महात्मा नीकू के आगमन की खबर मिली तो उन्होंने पूरे जंगल में यह ऐलान करवा दिया कि महात्मा नीकू तपस्या ग्रहण करके पधार रहे हैं, उनका भव्य स्वागत किया जाए । तकरीबन तीन हफ्ते उपरांत महात्मा नीकू ने जंगल के शासक से कहा- राजा जी । आपके पुराने मंत्री कहां गए ? मुझे तो सारे मंत्रीगण नये-नये नजर आ रहे हैं ?

इस पर जोनू ने कहा- मैंने अपने तमाम पुराने वफादार मंत्रियों को बर्खास्त कर दिया है ।

क्यों ? महात्मा नीकू ने पूछा ।

जोनू बोला- दरअसल वे वफादार के नाम पर घोर कलंक थे, वे राजकाज के मामलों में बार-बार दखल दिया करते । यही नहीं वे मेरे बनाये गये कानूनों का मजाक भी उड़ाया करते । हर वक्त मेरी आलोचना करते रहते थे । भला ऐसे वफादार मंत्रियों को रखकर मैं क्या करता ? हाँ मैंने जो नये मंत्री नियुक्त किये हैं । वे हर मामले में मेरी खूब प्रशंसा करते हैं और बार-बार मुझसे कहते हैं आप एक कुशल व बुद्धिमान शासक हैं ।

तीन चट्टानें करती हैं इस झारने की रखवाली

केरल के वट्टाथाई से देखें सूर्यास्त का अद्भुत नजारा

इस जगह का वट्टाटिलर नाम ऊपर से बहने वाले पानी की वजह से रखा गया है।

केरल को दुनिया भर में अपनी खूबसूरती के लिए जाना जाता है। इस जगह के पर्यटक स्थल और प्राकृतिक वातावरण दोनों ही लाजवाब हैं। इसी राज्य में वट्टाथाई झारना है जोकि छोटी चट्टानों के बीच से एक सर्कल में बहता है। इस जगह पर एक नदी भी है जिसके दोनों किनारों पर खूबसूरत पहाड़ियां और पर्वत हैं। वट्टाथाई झारने को कुछ लोग वट्टाटिलर के नाम से भी जानते हैं। यह प्रसिद्ध जदायु पारा से महज पांच किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इस जगह का वट्टाटिलर नाम ऊपर से बहने वाले पानी की वजह से रखा गया है जो एक धेरे में धूमता है और फिर नीचे की ओर बहता है।

इथिक्कारा पर्वत श्रृंखला

वट्टाटिलर केरल के प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। इस जगह को जिला पर्यटन संवर्धन परिषद ने भी सूचीबद्ध कर रखा है। जिसकी वजह से इस क्षेत्र का महत्व बहुत ही ज्यादा बढ़ जाता है। यह झारना तिरुवनंतपुरम जिले के पल्लीकल ग्राम पंचायत में स्थित है और इससे चदायामंगलम ग्राम पंचायत की सीमा भी लगती है जोकि कोल्लम जिले में आता है। वट्टाटिलर मदतारा पर्वत से 56 किमी की दूरी पर स्थित है और इथिक्कारा पर्वत श्रृंखला के अंतर्गत आता है। जिसकी वजह से इसका अपना एक खास भौगोलिक महत्व भी है।

वट्टाथाई का प्राकृतिक नजारा

वट्टाथाई झारना तीन पहाड़ियों के बीच में स्थित है जिसकी वजह से इस जगह की खूबसूरती देखते ही बनती है। आसपास हरे भरे पेड़ पौधे स्थित हैं जो यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता को और भी ज्यादा बढ़ा देते हैं। इसलिए, इस जगह पर आने वाले सैलानियों को इस झारने की खूबसूरती के साथ इस जगह की सुंदरता का भी दीदार होता है और एक बार इस जगह पर पहुंचने के बाद वट्टाथाई के आकर्षण में वह कई-कई दिनों तक खो जाते हैं। जब वापस लौटते हैं तो यह जगह उनके यात्रा के सुखद अनुभवों में शामिल होकर हमेशा के लिए रह जाती है।

खूबसूरत सूर्यास्त का नजारा

वट्टाताल की विशेषता माइलाडतुम पारा, पोडियन चट्टा पारा और अजहमलापा वट्टम तीन चट्टानी पहाड़ियां हैं। ऐसा कहा जाता है कि यह पहाड़ियाँ इस जगह पर स्थित झारने की रखवाली करती हैं। इन चट्टानों की खूबसूरती और ढलान इस झारने को एक अनोखे सौंदर्य से भर देता है। इस जगह पर शाम



के समय लोग सूर्यास्त का खूबसूरत नजारा देखने के लिए आते हैं जो अपने आपमें अद्भुत होता है। इस जगह से आप जदायु पारा और कोल्लम जिले के अन्य पर्यटन स्थलों की यात्रा आसानी से कर सकते हैं।

कैसे पहुंचें तिरुवनंतपुरम पल्लीकल

यह झारना तिरुवनंतपुरम के पल्लीकल से महज चार किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इस छोटी सी दूरी को तय करके कोई भी इस जगह पर पहुंच सकता है। यह झारना बाकी झारनों से बहुत ही अलग है। सामान्य झारनों की तरह इस झारने में ऊपर से पानी नहीं गिरता है। इस झारने का पानी छोटी-छोटी चट्टानों से होकर गिरता है जो देखने में बहुत ही खूबसूरत जान पड़ता है। यह इस जगह की सुंदरता को और भी ज्यादा बढ़ा देता है।



कंगना शर्मा ने शेयर की अपनी हॉट फोटोशूट की तस्वीरें

बॉलीवुड फिल्म ग्रेट ग्रैंड मस्ती और टीवी सीरियल से घर-घर में फेमस हो चुकीं कंगना शर्मा एक बार फिर चर्चा में हैं। कंगना शर्मा अपनी फिटनेस और हॉट लुक को लेकर सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। हाल ही में उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जिसमें उनका बोल्ड लुक देखने को मिल रहा है। कंगना शर्मा ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी हॉट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं, जिससे उनके फैंस दीवाने हो गए हैं।

इन तस्वीरों में कंगना ने एक वाइट रिलेक्स फिट शर्ट पहना है और लाइट मेकअप के साथ ओपन हेयर में पोज दे रही हैं। उनकी बोल्डनेस और अदाकारी ने फैंस का दिल जीत लिया है। कंगना शर्मा उल्लू एप की वेब सीरीज मॉनिका में नजर आ चुकी हैं, जिसमें उन्होंने एक बोल्ड किरदार निभाया था। उनकी अदाकारी और



बोल्डनेस ने सीरीज को काफी लोकप्रिय बना दिया। कंगना के फैंस उनके इस फोटोशूट को काफी पसंद कर रहे हैं और उनके कमेंट्स से यह साफ है कि वे उनकी बोल्डनेस और खूबसूरती के दीवाने हैं।



बॉलीवुड डिवा कंगना शर्मा का अपने फिटनेस के पीछे छिपे राज को लेकर कहती हैं कि वह अच्छी और हेल्थी डाइट फॉलो करती हैं। कंगना सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय रहती हैं और अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। उनके फैंस उनके पोस्ट का बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं। बता दें कि कंगना शर्मा ने अपने करियर की शुरुआत साल 2012 में एक मॉडल के रूप में की थी। कंगना शर्मा हार्डी संधू का यार नी मइला, पूजा सिंह के परदे मैं फिर से, नछतर गिल का जान लेन तक, जॉनी सेठ का ब्यूटी ओवरलोड और इक्का के निंद्रा जैसे म्यूजिक वीडियोज में भी नजर आ चुकी हैं।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का विवारणीय 'स्वतंत्र वार्ता लाइब्रेरी' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

