

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



22 दिसंबर 2024

बॉलीवुड की खूबसूरत
और टैलेंटेड अभिनेत्री
नेहा शर्मा अपनी
ग्लोडिंग स्किन और
फिटनेस के लिए
जानी जाती हैं।



एक
गांव में किसी बुजुर्ग
के मर जाने से
स्कूल में छुट्टी हो
गयी

स्कूल से आते वक्त
बच्चों ने
2 बुजुर्गों को देखा तो
एक बोला
देखो, दो छुट्टी आ
रही है



मोन्टू : तुम्हारी आँख क्यों सूजी हुई है ?
बन्दू : कल मैं अपनी पत्नी के जन्मदिन
पर केक लेकर गया था
मोन्टू : लेकिन इसका आँख सूजने से
क्या संबंध है ?
बन्दू : मेरी पत्नी का नाम तपस्या है
लेकिन cake वाले बेवकूफ दुकानदार ने लिख दिया



30 दिन से बिना बताये घर
से गायब एक राजस्थानी
पति घर लौटा...
पत्नी – मैं थारे गम में
बीमार पड़ी थी, जै मैं मर
जाती तो...
पति- तो मैं कोण सा

शमशान की चाबी अपणे
साथ ले गया था



एक दिन भगवान ने एक
आदमी की मेमोरी डिलीट
कर दी.

फिर उससे पूछा क्या तुम्हें
कुछ याद है ?

आदमी ने अपनी
पत्नी का नाम
बता दिया....
भगवान हँसकर

बोले – “पूरा सिस्टम
फॉर्मेट कर दिया पर
वायरस फिर
भी रह गया !



विज्ञान के टीचर ने
छात्रों से पूछा
एलोवीरा क्या
होता है ?
छात्र – सर पंजाब
मैं जब छोटा भाई
बड़े

भाई को ‘क्लिस्की’
का पेग बना के
देता है
तो कहता है..’ए लो
वीरा’ !



दो आदमी शराब के नशे में धुत होकर रेल
की पटरियों के बीचों-बीच जा रहे थे....
पहला : हे भगवान, मैंने इतनी सीढ़ियां
पहले कभी नहीं चढ़ीं
दूसरा: और सीढ़िया. तो ठीक हैं, मैं तो इस
बात को लेकर हैरान हूँ कि
हाथ से पकड़ने के लिए रेलिंग कितने नीचे
लगी हुई हैं

पप्पू-रात में गहरी नींद सो रहा था
तभी यमराज नीचे आते हैं और पप्पू से
कहते हैं मैं तेरी
जान लेना आया हूँ.
पप्पू - ले जाझे वो पड़ोस में चार घर
छोड़कर रहती है
और उसका नाम बबिता है.

इंजीनियरिंग के स्टूडेन्ट – Sir, हमने
कॉलेज में एक ऐसी चीज बनाई है...
जिसकी सहायता से आप दीवार के आर-
पार देख सकते हैं...
सर (खुश होते हुए) – वाह ! क्या बात
है... क्या चीज है वह ?
स्टूडेन्ट – छेद...
सर – दे थप्पड़... दे थप्पड़...



क्लासी बनना है तो खुद में लाएं ये आदतें हर कोई करेगा तारीफ



बात जब क्लासी इंसान की हो तो दिमाग में एक ऐसी छवि बनती है, जिसकी पर्सनैलिटी बहुत डैशिंग हो, लेकिन सिर्फ कपड़ों की चॉइस ही नहीं, बल्कि कई ऐसी क्वालिटी हैं जो एक इंसान को क्लासी बनाती हैं। तो चलिए जान लेते हैं।

क्लासी एक ऐसा शब्द है जो न सिर्फ इंसान ग्रेसफुल पर्सनैलिटी को दर्शाता है, बल्कि ये उसमें मौजूद कुछ क्वालिटी को दिखाता है। जैसे उसकी स्किल, अपीरियंस और बिहेवियर कैसा है। ऐसे लोग अपने एलिंगेंस से आसानी से दूसरों को अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। आप भी अगर लोगों के बीच अपनी पर्सनैलिटी को क्लासी तरीके से पेश करना चाहते हैं तो बात करने के तरीके से लेकर बॉडी लैंग्वेज तक खुद में कुछ अच्छे बदलाव करने होंगे। ये बदलाव न सिर्फ दूसरों के लिए बल्कि खुद के लिए भी पॉजिटिव महसूस करवा पाएंगे।

कुछ लोग आपने भी ऐसे देखे होंगे, जिनके बात करने के तरीके से लेकर बिहेवियर तक की लोग तारीफ करते हैं और कहते हैं कि देखिए वो कितना क्लासी या जटिल पर्सन है। दरअसल उसके अंदर की कुछ खासियत उसे खास बनाती हैं। तो चलिए जान लेते हैं कि आप खुद में कौन सी अच्छी आदतें लाकर पर्सनैलिटी को क्लासी बना सकते हैं।

बिहेवियर पर दें ध्यान

पर्सनैलिटी को क्लासी बनाना है तो सबसे जरूरी है कि आप अपने बिहेवियर का खास ध्यान रखें। जैसे लोगों से बात करते हुए शालीनता से पेश आना, बात करते बक्त हाथों के

मूवमेंट किसी के शरीर को न छूना, हाथ मारकर बात करने की आदत आपको लापरवाह या कभी-कभी बहुत फनी दिखा सकती है। हाँ अगर किसी को सहानुभूति की आवश्यकता है तो उस बक्त उसके कंधे पर हाथ रखना आपकी गर्मजोशी को दिखा सकता है, लेकिन इसपर भी ध्यान रखने की जरूरत होती है।

बात करने का तरीका

किसी से भी गुस्से में बात करते बक्त भी ये ध्यान रखना जरूरी है कि आराम से अपनी बात करें और शब्दों का चयन सावधानी के साथ करें। तर्क के साथ अपनी बात रखें। इसके लिए आपको न सिर्फ मेटली खुद पर कंट्रोल करने की जरूरत होती है, बल्कि हर दिन नई चीजें जानकर नॉलेज बढ़ाना जरूरी होता है। इसके अलावा जल्दी-जल्दी बोलने से बचना चाहिए।

बॉडी लैंग्वेज कैसी है?

पर्सनैलिटी को क्लासी बनाना है तो यह जरूरी है कि आप अपने बैठने या खड़े होने के पोस्चर को सही रखें। बॉडी को बहुत ज्यादा ढीला या टाइट रखने पर आपका कॉन्फिंडेंस लो दिखाई दे सकता है, इसलिए बॉडी पोस्टर सीधा मगर न्यूट्रल रखने की आदत डालें।

ड्रेसिंग सेंस कैसा है?

जैसे मान लीजिए कि आप एक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं और आप लोगों को मोटिवेशनल स्पीच देते हैं तो शॉर्ट्स में वीडियो बनाना थोड़ा अजीब लग सकता है, वहीं एक मैकेनिक जब काम करता है तो वह सिंपल ट्राउजर में हो फिर भी अजीब नहीं लगेगा। यहां पर कहने का मतलब है कि प्रोफेशन के हिसाब से आउटफिट होना बेहद जरूरी है। क्लासी लुक के लिए ज्यादा चटकाले रंगों और हैवी प्रिंट्स की बजाय कलर कॉम्बिनेशन का ध्यान रखना चाहिए।

ऐसे झूठ जो पत्नियां अपने पतियों से अक्सर बोलती रहती हैं



पति अक्सर अपनी पत्नियों से झूठ और बहाने बनाने में शातिर होते हैं लेकिन हमारी औरतें भी किसी से कम है क्या? तो यहाँ कैसे पीछे रह सकती है। जी हाँ ऐसे बहुत से झूठ हैं जो अधिकतर पत्नी अपने पतियों से बोलती ही है। तो चलिए हम आपको बताते हैं कि पत्नियाँ अपने पतियों से किन चीजों को लेकर झूठ बोलती हैं।

पति पत्नी के रिश्ते में जितना अधिक प्यार होता है उतना ही ज्यादा तकरार भी रहती है। इसके साथ साथ दोनों एक दूसरे से इतने झूठ बोलते हैं जिसकी कोई सीमा ही नहीं है। अक्सर आप लोगों ने पतियों के पत्नियों से झूठ के किस्से सुने होंगे। पति अक्सर अपनी पत्नियों से झूठ और बहाने बनाने में शातिर होते हैं लेकिन हमारी औरतें भी किसी से कम है क्या? तो यहाँ कैसे पीछे रह सकती हैं। जी हाँ ऐसे बहुत से झूठ हैं जो अधिकतर पत्नी अपने पतियों से बोलती ही है। तो चलिए हम आपको बताते हैं कि पत्नियाँ अपने पतियों से किन चीजों को लेकर झूठ बोलती हैं।

मैं आपका सम्मान करूँगी

शादी के पवित्र रिश्ते में बंधते हुए 7 वर्ष में से एक वर्ष ये भी है कि पति पत्नी दोनों ही एक दूसरे से वादा करते हैं कि

वो एक दूसरे का सम्मान करेंगे। लेकिन आज के समय में ये वचन बिल्कुल झूठा साबित होता जा रहा है। छोटी मोटी नोकझोक में भी आज पत्नी पतियों को कोसने और नीचा दिखाने में पीछे नहीं रहती। वहाँ अगर बात रिश्ता खत्म होने की आ जाये तो वो बिल्कुल ही पति का सम्मान भूल जाती है।

मुझे तुम्हारी मदद की कोई जरूरत नहीं

Sहर महिला काम में अपने पति की मदद चाहती है लेकिन खुद अपने मुहं से सीधे नहीं बोलती हैं। उनको लगता है कि पति को काम देखकर खुद से समझ जाना चाहिए कि उन्हें उनकी मदद की जरूरत है। ऐसे में वो गुस्से में काम में लग जाती है। वहाँ जब पति गुस्सा देखकर मदद में लगता भी है तो पत्नी उन्हें गुस्से में बोलती है कि उन्हें उनकी मदद की कोई जरूरत नहीं है। जिसकी बजह से ही दोनों के बीच में लड़ाई होती है। इसीलिए पत्नियों को चाहिए कि पतियों से काम को लेकर खुद से खुलकर बात करें और मदद के लिए सामने से बोलें।

तुम मेरे बॉस नहीं हो

भारतीय महिला बिना अपने पति के परामर्श से कोई काम नहीं करती है। हर काम में अपने पति की सलाह लेना जरूरी समझती है लेकिन इसके बाद भी जब भी लड़ाई होती है या फिर गुस्से में होती है तो यहाँ बोलती है कि तुम मुझ पर अपना हुक्म न चलाओ, तुम मेरे बॉस नहीं हो।

मैं ठीक हूँ कुछ नहीं हुआ मुझे

वैसे तो महिला अपनी बात स्पष्ट रूप से सबके सामने कह देती है। वहाँ वो दिखाती है कि वो लोगों का ध्यान अपनी ओर नहीं दिखाना चाहती है जबकि होता इसका उल्टा ही है। महिलाओं को कोई भी समस्या होगी जब भी उनसे पूछा जाएगा तो वो यहाँ ही कहेंगी कि उन्हें कोई परेशानी नहीं है वो बिल्कुल ठीक है। और जब पति ये मानकर बैठ जाते हैं तो भी वो नाराज होकर बैठ जाती है कि उनपर ध्यान नहीं दिया गया।

तुम जैसे हो, मुझे पसंद हो नई शादी के बाद हर महिला अपने पति को शुरूआती दिनों में यहाँ कहती है कि तुम जैसे भी हो मुझे वैसे ही पसंद हो। लेकिन जब यहाँ शादी कुछ महीने पुरानी हो जाती है तो पत्नियों को अपने पति की आदतें बुरी लगने लगती हैं जो कभी उन्हें पसंद हुआ करती थी। वैसे हर रिश्ते में टर्म्स एंड कंडीशन अप्लाई नहीं होने चाहिए वो जैसे हैं उसे वैसे ही स्वीकार करना चाहिए।

दाल-चावल में घुन लगने से हैं परेशान तो अपनाएं ये देसी नुस्खा, कीड़े नहीं फटकेंगे आसपास

दाल, चावल और आटा जैसे अनाज भारतीय रसोई का अभिन्न हिस्सा हैं जिन्हें अक्सर लोग बड़ी मात्रा में स्टोर कर के रखते हैं। लेकिन अक्सर यह परेशानी सामने आती है कि इन्हें स्टोर करते समय अनाज में घुन या छोटे-छोटे कीड़े लग जाते हैं, जिससे अनाज का इस्तेमाल करना मुश्किल हो जाता है। अनाज में कीड़े लगने का मुख्य कारण इसे सही तरीके से स्टोर न करना होता है। आइए जानते हैं, किस तरह से आप अपने अनाज को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं।

अनाज में घुन से बचाव के लिए घरेलू नुस्खा

अनाज को घुन और कीड़ों से बचाने के लिए आपको किसी खास उपाय की जरूरत नहीं है। किंचन में ही मौजूद एक साधारण चीज आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है, और वह है हींग। हींग का इस्तेमाल खाना बनाने में तो होता ही है, साथ ही इसकी तेज महक कीड़ों को अनाज से दूर रखने में भी मददगार होती है। इसकी गंध इतनी तेज होती है कि यह अनाज में घुन और कीड़ों को भटकने भी नहीं देती।

कैसे करें हींग का इस्तेमाल?



हींग की पोटली बनाएं

सबसे पहले थोड़ी-सी हींग लें और इसे एक पतले कपड़े में अच्छी तरह से बांध लें। यह पोटली बनाने का तरीका बेहद आसान है और इससे हींग की गंध बाहर आएगी परंतु अनाज में नहीं घुसेगी।

कंटेनर में रखें

इस पोटली को उस कंटेनर में रखें, जिसमें आपने दाल, चावल, मटर या कोई अन्य अनाज स्टोर कर रखा है। ध्यान रखें कि कपड़े की कई परतें हों, ताकि हींग की गंध सीधे अनाज में न मिलने पाए और अनाज सुरक्षित रहे। इससे कीड़े अनाज के पास भी नहीं भटकेंगे।



लंबे समय तक रख सकते हैं

हींग की यह पोटली लंबे समय तक आपके अनाज को सुरक्षित रख सकती है। एक बार रखने के बाद यह महीनों तक असरदार रहती है, जिससे बार-बार पोटली बदलने की जरूरत नहीं पड़ती। इससे अनाज में ताजगी बनी रहती है और कीड़े दूर रहते हैं।

क्यों कारगर है हींग?

हींग की तेज गंध कीड़े और घुन को दूर रखती है। अनाज में इसका कोई नुकसान नहीं होता, क्योंकि इसका प्रभाव सिर्फ कीड़ों तक सीमित रहता है। यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है जो बिना किसी साइड इफेक्ट के अनाज को सुरक्षित रखता है।

अन्य उपयोगी टिप्प

सूखा और ठंडा स्थान चुनें

हमेशा अनाज को ऐसे स्थान पर रखें जो सूखा और ठंडा हो। नमी अनाज में कीड़ों का खतरा बढ़ा देती है, इसलिए नमी से बचाव जरूरी है। ठंडे और सूखे स्थान पर अनाज लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

एयरटाइट कंटेनर का इस्तेमाल करें

एयरटाइट कंटेनर में अनाज रखने से बाहर की हवा और नमी अंदर नहीं पहुंच पाती, जिससे कीड़े और घुन अनाज से दूर रहते हैं। एयरटाइट कंटेनर अनाज को ताजगी और सुरक्षा प्रदान करते हैं और अनाज लंबे समय तक खराब नहीं होता।

हींग का यह देसी नुस्खा अपनाकर आप अपने अनाज को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं। इसे करना बेहद आसान है और अनाज की गुणवत्ता भी बनी रहती है।

धूमने जाने से पहले हाथ-पैर फूलना भी है एक फोबिया एंग्जायटी क्या है?



दुनिया में अलग-अलग स्वभाव के लोग हैं। जहां कई लोगों को धूमना फिरना बेहद पसंद होते हैं तो कुछ ऐसी भी होते हैं जिन्हें यात्रा के नाम से ही डर लगने लगता है। इस ट्रैवल एंजायटी कहते हैं, जो एक प्रकार का तनाव या घबराहट है जो यात्रा करने से पहले या यात्रा के दौरान होता है। एक प्रकार का तनाव या घबराहट है जो यात्रा करने से पहले या यात्रा के दौरान होता है। यह समस्या किसी भी उम्र के लोगों में हो सकती है, खासकर उन लोगों में जो कम यात्रा करते हैं या नई जगहों पर जाने में सहज महसूस नहीं करते। इसमें लोग यात्रा की योजना बनाने से लेकर यात्रा के दौरान असुविधा, सुरक्षा, खो जाने का डर या हवाई यात्रा का डर महसूस कर सकते हैं।

ट्रैवल एंजायटी के कारण

अनिश्चितता का डर: नई जगह, अनजान लोगों या अलग वातावरण का सामना करने से कुछ लोग असहज महसूस करते हैं।

यात्रा की तैयारी में कठिनाई: यात्रा के लिए योजना, पैकिंग और चीजों को संभालना भी एंजायटी का कारण बन सकता है।

पिछली नकारात्मक यात्रा का अनुभव: यदि पहले किसी यात्रा में समस्या का सामना करना पड़ा हो, तो यह आगे की यात्राओं के प्रति घबराहट पैदा कर सकता है।

हवाई यात्रा या भीड़भाड़ का डर: हवाई यात्रा या भीड़भाड़ वाली जगहों में जाने से भी घबराहट हो सकती है।

ट्रैवल एंजायटी से राहत पाने के तरीके

यात्रा की योजना पहले से बनाएं: यात्रा का प्लान जल्दी बना लें ताकि आपको समय पर तैयारी करने में आराम मिले। इससे आपके मन में यात्रा के प्रति विश्वास बढ़ेगा।

ब्रीफिंग एक्सरसाइज: यात्रा के दौरान ब्रीफिंग एक्सरसाइज करें, इससे तनाव कम होता है और मन शांत रहता है।

किसी मित्र के साथ यात्रा करें: अकेले यात्रा करने से बेहतर है कि किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यात्रा करें जो आपको सपोर्ट कर सके और आपकी घबराहट कम कर सके।

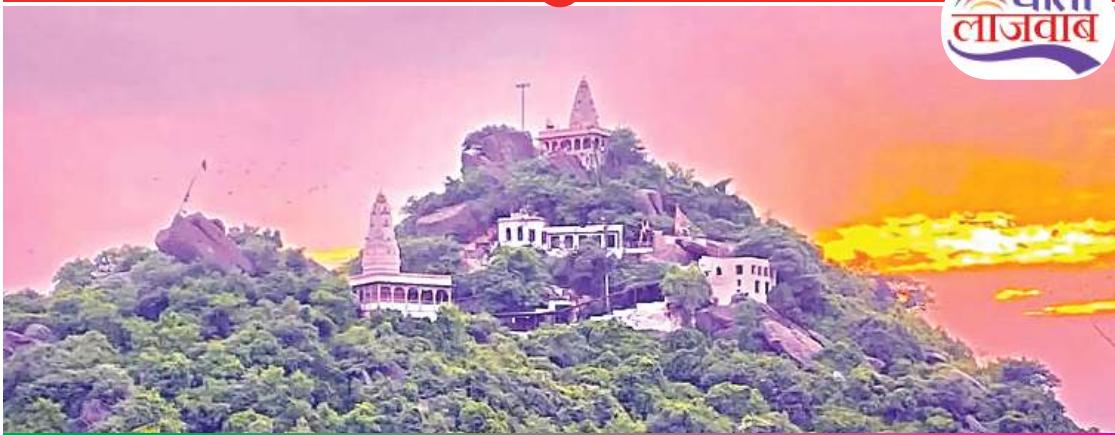
सकारात्मक सोच रखें: यात्रा के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें जैसे कि नए अनुभव, रोमांचक जगहें, और खूबसूरत दृश्य।

संगीत सुनें: ट्रैवल के दौरान रिलैक्सिंग म्यूजिक सुनें, यह दिमाग को शांत करने में मददगार होता है।

सुखद यादों को याद करें: पिछली सफल यात्रा की अच्छी यादों को याद करें, यह आपकी एंजायटी कम कर सकता है।

पेशेवर सहायता लें: यदि ट्रैवल एंजायटी बहुत गंभीर हो, तो किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

यात्रा के पहले कुछ तैयारी और मानसिक अभ्यास करने से ट्रैवल एंजायटी को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।



राजस्थान का ये गांव है बेहद खूबसूरत सर्दियों में द्रिप रहेगी शानदार

राजस्थान अपनी समृद्धि विरासत, देसी स्वाद, ठाठ, अनूठी संस्कृति, से पर्यटों को अपनी ओर आकर्षित करता है। यहां का देवमाली गांव कई मायनों में खास है और अगर राजस्थान की ट्रिप बनाएं तो यहां पर विजिट करना शानदार एक्सपीरियंस रहेगा।

राजस्थान को अनूठी संस्कृति, भौगोलिक स्थिति के साथ ही स्वादिष्ट खानपान, पहनावे लेकर ऐतिहासिक किलों के लिए जाना जाता है। कई मायनों में राजस्थान काफी खास है, इसलिए यह राज्य पर्यटन के नजरिए से भी अहमियत रखता है। गर्मी के दिनों में यहां का टेम्परेचर काफी ज्यादा रहता है, इसलिए सर्दी में राजस्थान धूमना बेहतर माना जाता है। यहां पर देश से लेकर विदेशों तक के पर्यटक राजा-महाराजाओं कि किले देखने आते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि यहां का एक ऐसा गांव है जो बेहद खूबसूरत है और यहां पर विजिट करना आपके लिए शानदार एक्सपीरियंस रहेगा।

राजस्थान में आमेर किला से लेकर कुंभलगढ़ तक, कई जगहें ऐसी हैं जहां पर खूब पर्यटक आते हैं, लेकिन यहां का एक ऐसा गांव भी है जो अपने आप में कई खासियत रखता है और इसलिए इसे भारत का सर्वश्रेष्ठ पर्यटक गांव भी घोषित किया गया है। अगर राजस्थान की ट्रिप बनाएं तो इस गांव को भी बकेट लिस्ट में शामिल करना चाहिए।

राजस्थान का देवमाली गांव

अगर आप राजस्थान की ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो यहां पर ब्यावर जिले में स्थित देवमाली गांव को विजिट करें। यह गांव इसलिए काफी अनोखा माना जाता है, क्योंकि यहां पर बने घर मिट्टी के हैं और छप्पर पड़े हुए हैं। इस गांव में सिर्फ मंदिर और सरकारी भवन ही पक्के बने हैं। जानकारी के मुताबिक यह किला 16वीं शताब्दी का बना हुआ है।

पर न तो मांसाहारी खाना खाते हैं और न ही शराब पीते हैं। कहा जाता है कि यहां पर आज तक एक भी चोरी नहीं हुई है।

भगवान को समर्पित है जमीन

बताया जाता है कि देवमाली गांव में तीन हजार बीघा जमीन में भगवान नारायण को समर्पित की गई है। यहां के लोग अपनी संस्कृति से काफी गहराई से जुड़े हैं और परंपराओं का पालन सख्ती से किया जाता है। इस गांव के लोग पुरानी संस्कृति के साथ ही पर्यावरण को भी संरक्षित करते हैं। जानकारी के मुताबिक, यहां पर कैरोसीन और नीम की लकड़ी जलाने पर भी रोक है।

पुराने जमाने की आएंगी याद

अगर आप देवमाली गांव जाएं भगवान देवनारायण मंदिर को भी विजिट करें, जो पहाड़ी की चोटी पर बना हुआ है। कहा जाता है कि इस गांव का नाम भी भगवान देवनारायण के नाम पर देवमाली रखा गया है। इस गांव में जाने पर आपको बिल्कुल पुराने जमाने जैसी फील आएंगी और आप आज की भागती दौड़ती जिंदगी से दूर कुछ समय दादा-नाने के जमाने में बिता पाएंगे।

ये गांव भी करें विजिट

देवमाली के साथ ही आपको राजस्थान के खींचसर को भी विजिट करना चाहिए। यहां पर आप रेत के टीलों पर ऊंट की सफारी का तुक्त उठा सकते हैं और सूर्यास्त के शानदार नजारे को अपने कैमरे में कैद कर सकते हैं। इसके अलावा यहां से लगभग एक किलोमीटर की दूरी पर मीला मोती द्रस्ट जा सकते हैं, यहा संस्था ग्रामीण महिलाओं द्वारा बनाई गई कलाकृतियों को बढ़ावा देने का काम करती है। इसके अलावा यहां पर बना खींचसर किला भी पर्यटकों को आकर्षित करता है। जानकारी के मुताबिक यह किला 16वीं शताब्दी का बना हुआ है।

शादी के बाद क्या जरूरी होता है हनीमून

लड़का हो या लड़की शादी दोनों के लिए ही बहुत अहम और उत्साहित भरी होती है। वहीं शादी हर किसी का एक खुबसूरत सपना होता है। शादी की तैयारियों से लेकर हनीमून तक दोनों ही पार्टनर बहुत ज्यादा उत्साहित रहते हैं। हनीमून की सारी तैयारियां डेट से लेकर लोकेशन और कपड़ों से लेकर होटल रूम तक सब कुछ अच्छे तरह से प्लान करके की जाती है। वहीं आजकल हनीमून एक ट्रेंड बन चूका है। कपल्स के साथ साथ उनके रिश्तेदार और दोस्त भी उनके हनीमून के लिए उत्साहित रहते हैं। वहीं ऐसे बहुत से कपल्स भी हैं जो हनीमून पर नहीं जा पाते हैं। शादी के बाद होने वाली नए दूल्हा दुल्हन के लिए ये जानना जरूरी हो जाता है कि हनीमून पर जाना क्यों जरूरी है। एक नवविवाहित जोड़े के लिए हनीमून क्यों जरूरी हो जाता है। तो चलिए हम आपको बताते हैं कि शादी के बाद कपल्स को क्यों हनीमून पर जाना चाहिए?



हनीमून की सारी तैयारियां डेट से लेकर लोकेशन और कपड़ों से लेकर होटल रूम तक सब कुछ अच्छे तरह से प्लान करके की जाती है। वहीं आजकल हनीमून एक ट्रेंड बन चूका है। कपल्स के साथ साथ उनके रिश्तेदार और दोस्त भी उनके हनीमून के लिए उत्साहित रहते हैं।

लिए बहुत जरूरी है।

यादगार बनता है हनीमून

शादी के बाद हर कपल के लिए हनीमून यादगार समय रहता है। एक दूसरे के साथ समय बिताना और धूमना फिरना हर कपल को जिंदगी भर के लिए यादगार लम्हा बनता है। यहीं कारण है कि आज के समय में सभी कपल हनीमून को इतना ज्यादा अहमियत देने लगे हैं। इसके साथ ही आज के समय में हर कपल को अपनी शादी और हनीमून यादगार बनाना बहुत जरूरी है।

रिस्पेक्ट के लिए

हनीमून आज के समय में इतना ज्यादा आम बन गया है कि शादी होने से पहले ही लोग आपसे हनीमून की लोकेशन के बारे में पूछने लगते हैं। वहीं शादी के बाद अगर आप हनीमून नहीं जाते हैं तो लोगों के हनीमून के लोकेशन के सवाल पर शर्मिंदा होना पड़ता है। वहीं आप कहीं भी हनीमून प्लान करते हैं तो आप लोगों के सवाल करने पर रिस्पेक्टफुल फील करते हैं। इसलिए हर कपल को आज के समय में हनीमून पर जाना जरूरी है।

एक दूसरे के साथ मिलता है समय

शादी की तैयारी के बीच और शादी के दौरान घर रिश्तेदारों से भरा होता है जिसकी वजह से दोनों को प्राइवेट समय घर में नहीं मिल पाता है। ऐसे में हनीमून कपल्स को एक दूसरे के साथ समय बिताने के लिए सबसे अच्छा और जरूरी जगह है।

रिफ्रेश

शादी की तैयारियां और रस्में हर घर और परिवार में बहुत पहले से शुरू हो जाती हैं। शादी की वजह से लड़का हो या लड़की दोनों के लिए बहुत हेक्टिक हो जाता है और इसमें दोनों को काफी थकान हो जाती है। ऐसे में हनीमून उनके लिए रिफ्रेशमेंट का काम करता है। घर से दूर कपल के लिए हनीमून ताव और थकान दूर करने के लिए बहुत अच्छा आइडिया है।

एक दूसरे को जानने का मिलता है मौका

शादी के बाद अगर कपल में दोनों ही लोग वर्किंग हैं तो दोनों को ऑफिस के बाद घर के काम के बाद एक दूसरे के

साथ समय बिताने और एक दूसरे को जानने का मौका नहीं मिल पाता है। इसलिए हनीमून शादी के बाद कपल को एक दूसरे को जानने के

जिंदगी में जितना खाना और सोना जरूरी है, उतनी ही जरूरी एक्सरसाइज भी है। अब हर गली में जिम खुला है।

लेकिन क्या यह फिट करने की बजाय बीमार बना रहा है? हाल ही में इस पर एक स्टडी साप्ने आई जिसमें कहा गया कि जिम में इस्तेमाल होने वाली मशीनों पर टॉयलेट सीट से ज्यादा बैक्टीरिया पनपते हैं। जिम की मशीनों पर रिसर्च की जिसमें टॉयलेट सीट के मुकाबले 362 गुणा ज्यादा बैक्टीरिया पाए गए, रिसर्च में हर मशीन के ऊपर स्क्रवायर इंच के हिसाब से लाखों कीटाणु मिले, वहीं, ड्रेडमिल पर पब्लिक टॉयलेट के मुकाबले 74 गुणा बैक्टीरिया थे। यह स्टडी दुनियाभर चर्चा का विषय बन रही है। सोशल मीडिया पर यह स्टडी खूब वायरल हो रही है।

जिम में मिले जिंदा बैक्टीरिया- वर्ल्ड ऑफ स्टैटिस्टा के अनुसार लगभग 50 लाख भारतीय जिम जाते हैं। चूंकि जिम में कई लोग आते हैं और एक ही मशीन का इस्तेमाल करते हैं इसलिए कई तरह के बैक्टीरिया इन मशीनों पर पनपने लगते हैं। एक हेल्थ रिसर्च में जिम के इक्विपमेंट्स, फर्श और योगा मैट पर 30% जिंदा बैक्टीरिया पाए गए।

स्किन इंफेक्शन का खतरा- जिम से रिंगवर्म नाम का फंगल इंफेक्शन हो सकता है। इससे स्कैल्प और शरीर पर गोल आकार के रैशेज होने लगते हैं जो लाल रंग के होते हैं। इसमें खुजली भी होती है। अगर जिम में किसी को एक्जिमा या सिरेसिस है और उसकी स्किन पपड़ी की तरह झड़ती है, वह किसी के कॉन्टेक्ट में आ जाए तो दूसरे व्यक्ति को भी यह स्किन की बीमारी हो सकती है। जिम से एथलीट फुट भी हो सकता है। पैरों पसीना आने की वजह से अंगूठे की त्वचा मोटी हो जाती है। इसमें खुजली भी होती है। यह ज्यादा देर तक पैर गीले रहने से होता है। जो लोग स्विमिंग करते हैं, उन्हें भी यह दिक्कत होती है। कुछ लोगों को प्लांटर वाटर्स हो जाता है। इसमें पैर की एडी में गांठ बन जाती है।

मैट का पसीना कर सकता है बीमार- जिम में सबसे ज्यादा इंफेक्शन मैट से फैलता है क्योंकि इस पर हर किसी का पसीना लगा होता है। जब एक व्यक्ति का पसीना दूसरे व्यक्ति के शरीर से लगता है तो बैक्टीरियल इंफेक्शन होना तय है। इसी तरह से स्कैल्प में भी इंफेक्शन हो सकता है।

वर्कआउट से पहले और बाद में हाथ धोएं- ज्यादातर

अगर आप भी जिम में करते हैं यह गलती तो फिट होने की बजाय पड़ सकते हैं बीमार



इंफेक्शन हाथों के जरिए ही फैलते हैं इसलिए जिम में हमेशा वर्कआउट से पहले और बाद में साबुन से हाथ जरूर धोएं। कई लोग जिम में हॉट शावर, सोना या स्टीम बाथ लेते हैं, जिम में स्टीम रूम या बाथ लेने से बचना चाहिए। गीला होने की वजह से इन जगहों पर ज्यादा बैक्टीरिया एक्टिव होते हैं।

जिम में पूरे कपड़े पहने- अमेरिकन अकेडमी ऑफ डमेटोलॉजी की गाइडलाइन के अनुसार जिम में खूब पसीना निकलता है इसलिए हमेशा लूज फिटिंग के कपड़े पहनें जिसकी पूरी बाजू की स्लीव हो। जिम में कभी जूते उतारकर वर्कआउट ना करें। हर इक्विपमेंट के इस्तेमाल से पहले खुद से मशीन, डंपल या मैट को सैनिटाइज करें। इसके लिए हमेशा अपने साथ सैनिटाइजर से रखें। जिम से आने के बाद पसीने वाले कपड़े ज्यादा देर तक ना पहनें, घर आकर तुरंत नहाएं और जिम के कपड़ों को बाकी कपड़ों से अलग धोएं। अगर शरीर पर कोई कट है या धाव है तो उसे ढककर रखें। जिम में कभी अपना तौलिया, साबुन, जूते या स्लीपर किसी से शेयर ना करें।

सांस की बीमारी कर सकती है परेशान

जिम में सांस से जुड़ी बीमारियां भी तेजी से फैलती हैं। अगर जिम में किसी को फ्लू हो तो यह वायरस नाक या गले के जरिए फेफड़ों तक पहुंच जाता है और व्यक्ति को सर्दी-जुकाम की शिकायत होने लगती है। वायरल फीवर भी तेजी से फैलता है। अगर किसी को सर्दी-जुकाम हो जाए तो उन्हें जिम जाने से बचना चाहिए, बेहतर है कि वह कुछ दिन आउटडोर यानी पार्क या छत पर बर्कआउट करे।

आई इंफेक्शन से बचकर रहें- कई बार आंखों में इंफेक्शन का कारण जिम भी बनता है। दरअसल यहाँ पनप रहे बैक्टीरिया और वायरस जब हाथों में लगते हैं और कोई बिना हाथ धोए अपनी आंखों पर हाथ लगा देता है तो इससे आई इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। जिम में पसीना आने पर कई बार पसीना आंखों में चला जाता है जिससे जलन होती है और लोग अपने आंखों को रगड़ने लगते हैं।

दोस्त की शादी में देना है यादगार गिफ्ट, तो यहाँ देखें शानदार आँषान

शादियों के सीजन की शुरुआत हो चुकी है। आपके भाई-बहन या दोस्ती भी इस साल शादी के बंधन में बंधने जा रहे होंगे। कई दोस्तों की शादी के इनविटेशन भी आपके घर में आए होंगे। हर कोई अपने दोस्त के इस स्पेशल दिन पर जरूर शामिल होना चाहता है लेकिन इसी बीच सबसे बड़ी कन्फ्यूजन रहती है कि आखिरकार शादी के इस खास अवसर पर दोस्त को क्या

गिफ्ट दें, ऐसे गिफ्ट जो उनके काम आए और उसे देखकर उन्हें अच्छी भी लगे।

इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स

दोस्ती को शादी में गिफ्ट देने के लिए इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स भी बेस्ट आँषान हैं। जैसे कि आप उन्हें गृहस्थी में काम

आने वाली इलेक्ट्रॉनिक चीजें गिफ्ट कर सकते हैं।

आप उन्हें रसोई का स्टोव, ओवन, एयर फ्रायर, मिक्रोवेव, स्मार्ट डिशवॉशर, ब्लैंडर और कई तरह की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं।

स्पेशल गिफ्ट

अगर आप अपने दोस्त को शादी के मौके पर स्पेशल गिफ्ट देना चाहते हैं तो आप शादी के बाद अपने दोस्त और उसकी वाइफ के लिए कैंडल लाइट डिनर या फिर सभी दोस्त मिलकर उनके लिए हनीमून प्लान कर सकते हैं। ये गिफ्ट उन्हें लाइफस्टाइल आपकी याद दिलाएंगा।

पर्सनलाइज्ड गिफ्ट

अगर आप अपनी सहेली को गिफ्ट देना चाह रही हैं तो



दोस्त

की शादी में जाने का

उत्साह तो हर किसी को होता है

लेकिन उन्हें तोहफे में क्या दें इस बात को लेकर ज्यादातर लोग कंफ्यूज रहते हैं। ऐसे में दोस्त की शादी में तोहफा देने के लिए इस आर्टिकल से आइडिया ले सकते हैं। ये गिफ्ट गृहस्थी में काम भी आएंगे।

आप उन्हें ज्वेलरी या फिर उनकी पसंदीदा स्किन केयर या मेकअप कीट भी गिफ्ट कर सकती हैं।

जो शादी के बाद भी उनके काम आएगी। इसके अलावा आजकल बहुत से कस्टमाइज्ड फोटो फ्रेम और कई तरह की चीजें ट्रेंड में हैं। आप वो भी उन्हें दे सकती हैं। अगर आपके दोस्त को डियो और परफ्यूम का उपयोग करना बहुत पसंद है तो आप उन्हें उनका पसंदीदा डियो या परफ्यूम गिफ्ट कर सकते हैं।

डेकोरेट की चीजें

घर को डेकोरेट करने की चीजें भी आप अपने दोस्त को गिफ्ट में दे सकते हैं। आप उन्हें सुंदर सिनरी, लैंप, पैटिंग, डेकोरेटिव मिरर, मूर्ति और घर को सजाने में आम आने वाली कई तरह की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं। आप अपने बजट के मुताबिक भी इन्हें ले सकते हैं।

एक्सपैसिव ज्वेलरी

अगर आपका बजट थोड़ा ज्यादा है तो आप और बाकी दोस्त साथ मिलकर दोस्त को गोल्ड या सिल्वर की ज्वेलरी भी गिफ्ट कर सकते हैं, जैसे कि आप अपने सलेही के लिए चांदी की पायल, चांदी की चेन, गोल्ड की रिंग या फिर लाइट वेट इयररिंग्स उन्हें गिफ्ट में दे सकते हैं।

क्या शिशु को दूध में पानी मिलाना खतरनाक हो सकता है?

शिशु के पोषण और स्वास्थ्य का ध्यान रखना हर माता-पिता के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। नवजात और छोटे बच्चों को सही आहार देना उनकी शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। दूध उनके आहार का मुख्य हिस्सा होता है, लेकिन क्या शिशु के दूध में पानी मिलाना सही है? इस सवाल का जवाब उनकी उम्र, सेहत और आहार की जरूरतों पर निर्भर करता है। अक्सर देखा जाता है कि 6 महीने के बाद पेरेंट्स जब शिशु को ठोस आहार देते हैं, तो साथ में गाय या भैंस का दूध भी पिलाने लगते हैं। नए पेरेंट्स ऐसा इसलिए करते हैं, ताकि शिशु को सही पोषण मिल सके। शिशु को गाय और भैंस का दूध पिलाते समय दूध की बोतल में आधा दूध और आधा पानी मिला देते हैं। नए पेरेंट्स को लगता है बच्चे का पाचन तंत्र कमज़ोर होता है ऐसे में वह जानवर का दूध पचा नहीं पाएंगे, इसलिए वह दूध में पानी मिलाकर देते हैं। लेकिन क्या शिशु के दूध में पानी मिलाकर देना उनकी सेहत के लिए सही है?

क्या शिशु के दूध में पानी मिलाना सुरक्षित है?

शिशु के दूध में पानी मिलाना उनकी उम्र और स्वास्थ्य की स्थिति पर निर्भर करता है। 6 महीने से कम उम्र के शिशुओं को केवल मां का दूध या डॉक्टर द्वारा सुझाया गया फार्मूला दूध ही देना चाहिए, क्योंकि इसमें पोषण और पानी की सही मात्रा होती है। इस उम्र में दूध में पानी मिलाना शिशु के लिए हानिकारक हो सकता है, क्योंकि यह दूध की पोषण क्षमता को कम कर देता है और कुपोषण का खतरा बढ़ा सकता है। साथ ही, अधिक पानी देने से शिशु के शरीर में इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन हो सकता है, जिससे स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। 6 महीने से बड़े शिशुओं को ठोस आहार के साथ थोड़ी मात्रा में पानी दिया जा सकता है, लेकिन दूध में पानी मिलाने से बचना चाहिए। हमेशा शिशु के आहार संबंधी किसी भी बदलाव के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

नवजात शिशु (6 महीने से कम उम्र)

केवल मां का दूध: 6 महीने तक के शिशु के लिए मां का दूध ही पर्याप्त होता है। यह शिशु को आवश्यक पोषक तत्व और पानी दोनों प्रदान करता है। डॉक्टरों के अनुसार, इस उम्र में पानी या किसी अन्य पदार्थ की कोई जरूरत नहीं होती।

दूध में पानी मिलाना नुकसानदायक: नवजात शिशु के पाचन तंत्र अभी विकसित नहीं होते, इसलिए उन्हें दूध में पानी मिलाकर देने से उनका पेट भरा महसूस हो सकता है, लेकिन उन्हें पोषण नहीं मिलता। यह कुपोषण का कारण बन सकता है।

दूध में पानी मिलाने के खतरे

दूध में पानी मिलाने से नवजात शिशु के स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। इससे दूध की पोषण क्षमता घट जाती है, जिससे शिशु को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते और कुपोषण का खतरा बढ़ जाता है। पानी की अधिक मात्रा से शिशु



के शरीर में सोडियम और अन्य मिनरल्स का असंतुलन हो सकता है, जिससे इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन की समस्या उत्पन्न होती है। सही पोषण न मिलने पर शिशु के शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन का खतरा भी हो सकता है। इसके अलावा, नवजात का पाचन तंत्र पानी पचाने में असमर्थ हो सकता है, जिससे पेट दर्द और गैस जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

शिशु को गाय या भैंस का दूध कब देना चाहिए?

शिशु को गाय या भैंस का दूध 1 साल की उम्र के बाद ही दिया जाना चाहिए। 1 साल से पहले इनका दूध शिशु के लिए उपयुक्त नहीं होता, क्योंकि इसमें आयरन, विटामिन और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है, जो शिशु के विकास के लिए जरूरी हैं। इसके अलावा, गाय और भैंस के दूध में प्रोटीन और मिनरल्स की मात्रा अधिक होती है, जो शिशु के कमज़ोर पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है और एलर्जी या एनीमिया का खतरा बढ़ा सकती है। 1 साल की उम्र के बाद भी यह सुनिश्चित करें कि दूध अच्छी तरह उबला हुआ हो और इसे शिशु के संतुलित आहार का हिस्सा बनाएं। किसी भी नए आहार को शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना हमेशा सुरक्षित रहता है।

6 महीने से बड़े शिशु

सॉलिड फूड की शुरूआत: 6 महीने के बाद शिशु को मां के दूध के साथ-साथ ठोस आहार और थोड़ा पानी दिया जा सकता है। पानी की सीमित मात्रा: आगे डॉक्टर सलाह दें तो फार्मूला दूध के साथ थोड़ी मात्रा में पानी दिया जा सकता है, लेकिन दूध में पानी मिलाने की जरूरत नहीं है।

डॉक्टर से सलाह लें

यदि शिशु का वजन कम है या उन्हें दूध पीने में कठिनाई हो रही है, तो बिना डॉक्टर की सलाह के किसी प्रकार का बदलाव न करें।

ध्यान देने योग्य बातें

हमेशा शिशु को डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही फार्मूला दूध दें। घर पर तैयार दूध में पानी मिलाने से बचें। उद्ध और उबला हुआ पानी ही उपयोग करें, लेकिन इसे दूध के साथ न मिलाएं।

शिशु के स्वास्थ्य और विकास के लिए सही पोषण आवश्यक है। नवजात शिशु को दूध में पानी मिलाकर देना उनके लिए हानिकारक हो सकता है। हमेशा शिशु की उम्र, स्वास्थ्य और पोषण की जरूरतों के अनुसार ही आहार योजना बनाएं और डॉक्टर की सलाह लें।

हापुड़-लखनऊ से हिसार-गया तक, उत्तर भारत में हर तरफ प्रदूषण, लेकिन दक्षिण की हवा कैसे साफ? जानें इसका पूरा साइंस

दिल्ली में कई जगहों पर एक्यूआई 500 को पार कर गया। उत्तर भारत के शहरों का हाल बुरा है। वहीं, चेन्नई का एक्यूआई 94 और हैदराबाद का 88 रहा। दक्षिण के शहरों के हालात दिल्ली-एनसीआर और उत्तर भारत से उलट हैं, खासकर उन शहरों के भी जो भीड़ और वाहनों के जाम से जूझते हैं। इसके बावजूद वहां की हवा काफी हद तक साफ है। ऐसे में सवाल है कि दक्षिण के शहरों की हवा इतनी साफ क्यों है?

सोमवार को दिल्ली की हवा दम्भोटू होने के बाद मंगलवार को यहां कई जगहों पर एक्यूआई 500 को पार कर गया। दिल्ली और एनसीआर में हवा का हाल ऐसा ही रहा, लेकिन दक्षिण के शहरों का एक्यूआई 100 से नीचे रहा। मंगलवार को चेन्नई का एक्यूआई 94 और हैदराबाद का 88 रहा। जहरीली हवा सिर्फ दिल्ली-एनसीआर तक सीमित नहीं है। हापुड़-लखनऊ से हिसार और गया तक हवा का हाल बुरा है।

दिलचस्प बात है कि दक्षिण के शहरों के हालात दिल्ली से उलट हैं, खासकर उन शहरों के भी जो भीड़ और वाहनों के जाम से जूझते हैं। इसके बावजूद वहां की हवा काफी हद तक साफ है। ऐसे में सवाल है कि दक्षिण के शहरों की हवा इतनी साफ क्यों है?

दिल्ली 500 पार, दक्षिण के राज्यों का एक्यूआई 100 से कम क्यों?

एयर क्वालिटी इंडेक्स के मामले में उत्तर और दक्षिण के शहर एकदम विपरीत हैं। दक्षिण के राज्यों की हवा क्यों इतनी साफ है अब इसे समझ लेते हैं। इसकी सबसे पहली वजह है कि भौगोलिक स्थिति और जलवायु दक्षिण राज्य समुद्र तट के किनारे पर बसे हैं। खासकर पर चेन्नई, कोच्चि और बैंगलुरु जैसे शहरों को तटीय क्षेत्र और समुद्र की तरफ से लगातार चलने वाली हवा का फायदा मिलता है। ये प्रदूषण बढ़ाने वाली उन चीजों को खिखर देती है जो एक जगह इकट्ठा होकर हवा को जहरीला बनाते हैं।

केरल और तमिलनाडु जैसे राज्यों में वन क्षेत्र और पश्चिमी घाट जैसी पर्वत श्रृंखलाएं हैं, जो प्रदूषकों को फैलने से रोकने का काम करती हैं। सिर्फ जलवायु और भौगोलिक स्थिति ही नहीं, इसकी एक वजह इंडस्ट्री का दायरा छोटा होना भी है।

उत्तर भारत खासकर दिल्ली, उत्तर प्रदेश और पंजाब में औद्योगिकरण को बढ़ावा देता है। यहां सबसे ज्यादा इंडस्ट्री हैं। इसके कारण हवा भी प्रदूषित है, लेकिन यहां की तुलना में दक्षिण में औद्योगिकरण कम है। वहां कारखाने कम हैं। यह भी एक वजह है, जो बताती है कि क्यों दक्षिण की हवा साफ है।



साउथ की हवा इतनी साफ क्यों?

भीड़ भी है और वाहन भी, फिर हवा साफ क्यों?

सवाल यह भी उठता है कि दक्षिण के कुछ राज्यों में भीड़ भी है और वाहन भी, फिर भी दिल्ली-एनसीआर जैसा प्रदूषण क्यों नहीं है? विशेषज्ञ कहते हैं, चेन्नई, कोच्चि और बैंगलुरु में भीड़ बढ़ रही है और वाहन की संख्या भी,

लेकिन अभी भी उनका स्तर दिल्ली-एनसीआर के जितना नहीं पहुंचा है। यहां साफ-सफाई के नियम सख्त हैं। सफाई के लिए तकनीक का इस्तेमाल बढ़ रहा है।

यहां के ज्यादातर शहरों में आम लोग सफाई के लिए पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करना पसंद करते हैं। नौजा उत्तर भारत के मुकाबले यहां की सड़कों पर निजी वाहन कम हैं। इसलिए वाहनों से निकलने वाला धुआं हवा को उस स्तर तक जहरीला नहीं बना पा रहा है जैसा कि दिल्ली-एनसीआर और उत्तर भारत के दूसरे शहरों का हाल भी।

तमिलनाडु समेत दक्षिण के राज्य वाहनों के धुएं के मानकों को सख्ती से लागू करता है। चेन्नई जैसे भीड़ वाले शहरों में इलेक्ट्रिक बसों को बढ़ावा दिया जा रहा है। दक्षिण में राज्य सरकारों की तरफ से कई पहल शुरू की गई हैं। केरल और तमिलनाडु ने इलेक्ट्रिक वाहनों (ईवी) को बढ़ावा देने और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को प्रोत्साहित करने जैसे ग्रीन एनिशेषिटिव लागू किया है। वहीं, बैंगलुरु ने वाहन से कार्बन उत्सर्जन कम के लिए अपनी पब्लिक ट्रांसपोर्ट पॉलिसी में बदलाव भी किए हैं।

दक्षिण भारत के मानसून का मौसम हवा को साफ करने और प्रदूषण के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसके विपरीत, उत्तरी भारत में ठंडे महीनों में, विशेष रूप से दिल्ली जैसे शहरों में, तापमान में बदलाव ज्यादा गिरता है और जहां ठंडी हवा प्रदूषकों को वायुमंडल में फंसा लेती है, जिससे हवा की गुणवत्ता खराब हो जाती है।

उत्तरी राज्यों में, विशेष रूप से सर्दियों के महीनों के दौरान, पंजाब और हरियाणा में काफी मात्रा में पराली जलाई जाती है, जिससे वायु प्रदूषण बढ़ जाता है। इसके उलट, दक्षिण भारत में पराली जलाने के मामले कम सामने आते हैं। यह भी हवा को साफ रखने में मदद करते हैं। कुछ दक्षिण भारतीय शहरों में पालिसी को सख्ती से लागू किया जाता है। इसमें जिनमें ग्रीनरी को बढ़ावा देना और पौधरोपण करना खास है। ये नीतियां हवा का स्तर सुधारने में मदद करती हैं।

क्या आपने कभी सोचा है कि नकली खिलौने आपके बच्चे के लिए कितने जोखिमपूर्ण हो सकते हैं? आईएसआई मार्क यह गारंटी देता है कि खिलौना बीआईएस द्वारा निर्धारित सुरक्षा और गुणवत्ता मानकों पर खरा उतरे।

बच्चों की सुरक्षा और उनकी मासूमियत, दोनों ही हर माता-पिता के लिए बेहद महत्वपूर्ण होती हैं। जब भी हम बच्चों के लिए खिलौने खरीदते हैं, एक सवाल अक्सर मन में उठता है—क्या ये खिलौने पूरी तरह से सुरक्षित हैं? बच्चों के खिलौनों की गुणवत्ता और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए भारतीय मानक ब्यूरो (BIS) ने 14 साल से कम उम्र के बच्चों के खिलौनों में ISI मार्क को अनिवार्य किया है। ISI मार्क यह गारंटी देता है कि खिलौना BIS द्वारा निर्धारित सुरक्षा और गुणवत्ता मानकों पर खरा उतरे।

आईएसआई मार्क क्यों है ज़रूरी?

सुरक्षा की गारंटी

आईएसआई मार्क वाले खिलौने में इस्तेमाल किए गए पदार्थ पूरी तरह सुरक्षित और गैर-विषैले होते हैं। ये बच्चों के स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव नहीं डालते। इससे यह सुनिश्चित होता है कि खिलौनों की सामग्री जैसे प्लास्टिक, रंग, और रसायन पूरी तरह से गैर-विषैले और पर्यावरण के अनुकूल होते हैं।

गुणवत्ता का प्रमाण

यह चिह्न इस बात का प्रमाण है कि खिलौना निर्माण के दौरान बीआईएस द्वारा निर्धारित सभी गुणवत्ता मानकों का पालन किया गया है।

घुटन से बचाव

छोटे बच्चों के लिए ऐसे खिलौने, जिनमें छोटे हिस्से होते हैं, उन्हें निगलने या मुँह में डालने से खतरा हो सकता है। ISI मानक यह सुनिश्चित करते हैं कि खिलौनों में छोटे हिस्से न हों, जो बच्चों के लिए खतरे का कारण बन सकते हैं। इस प्रकार, ISI मार्क यह गारंटी देता है कि खिलौने बच्चों के लिए



पूरी तरह से सुरक्षित हैं।

नकली निर्माण पर रोक

आईएसआई मार्क नकली और सस्ते खिलौनों के निर्माण और बिक्री को रोकता है, जो बच्चों के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

कानूनी सुरक्षा

भारतीय मानक ब्यूरो के नियमों के अनुसार, बिना ISI मार्क वाले खिलौनों का निर्माण, आयात, भंडारण, वितरण या बिक्री करना गैरकानूनी है।

कैसे करें पहचान और शिकायत?

यदि आप बाजार में बिना आईएसआई मार्क वाले खिलौने देखते हैं, तो आप इसकी शिकायत बीआईएस केयर ऐप या ईमेल complaints@bis.gov.in के माध्यम से कर सकते हैं। आपकी सतर्कता न केवल आपके बच्चे को सुरक्षित रखेगी, बल्कि अन्य बच्चों के माता-पिता को भी जागरूक बनाएगी।

माता-पिता हों जागरूक

बच्चे अक्सर खिलौनों को मुँह में डालते हैं या उनसे गलत तरीके से खेलते हैं। ऐसे में खिलौनों की गुणवत्ता और सुरक्षा पर ध्यान देना हर माता-पिता का कर्तव्य है। ISI मार्क वाले खिलौने खरीदना सुनिश्चित करें, ताकि आपके बच्चे सुरक्षित रहें और खिलौनों के साथ उनका खेलना मजेदार और जोखिममुक्त हो।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं की नींद क्यों हो रही है अधिक खराब?

जानिए इसके पीछे की वजहें

अनिद्रा या नींद की कमी आजकल बहुत आम हो गई है, और यह समस्या किसी भी व्यक्ति को हो सकती है, फिर भी यह महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अधिक पाई जाती है। एक अध्ययन में यह सामने आया है कि महिलाओं में अनिद्रा की दर 58 प्रतिशत अधिक होती है। महिलाओं में नींद की गुणवत्ता और नींद की समस्या का सीधा संबंध उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से है।

महिलाओं में नींद की समस्या का प्रमुख कारण

हर व्यक्ति को कभी न कभी नींद की समस्या होती है, लेकिन यह समस्या महिलाओं के लिए अधिक गंभीर बन जाती है। मुख्य कारणों में तनाव, बढ़ते हुए काम का बोझ, कैफीन का अधिक सेवन, देर रात तक काम करना, और जीवनशैली की गलत आदतें शामिल हैं। खासकर कार्बन और परिवार की जिमेदारियों के कारण महिलाएं रात को देर तक जागने और काम करने की आदत बना लेती हैं, जिससे उनकी नींद प्रभावित होती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, हर 3 में से 1 व्यक्ति पर्याप्त नींद के लिए संघर्ष करता है, और यह समस्या महिलाओं में पुरुषों से अधिक देखी जाती है।

हार्मोनल उतार-चढ़ाव का असर

महिलाओं में हार्मोनल बदलावों का नींद पर बहुत असर पड़ता है। मासिक धर्म (परियड) के दौरान एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रोन के स्तर में बदलाव होते हैं, जिससे महिलाओं की नींद पर प्रतिकूल असर पड़ता है। जब इन हार्मोन के स्तर कम या अधिक होता है, तो महिलाओं को अधिक थकावट महसूस होती है, साथ ही उनकी नींद की गुणवत्ता भी खराब हो जाती है। इसलिए महिलाओं को परियड्स के दौरान खासतौर पर नींद की समस्या होती है।

गर्भावस्था और मेनोपॉज का असर

गर्भावस्था और मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में नींद की समस्या और भी बढ़ जाती है। गर्भवती महिलाओं को खासकर पहले तिमाही में नींद की परेशानी होती है। इसके अलावा, गर्भावस्था के दौरान शारीरिक बदलाव और मानसिक तनाव भी नींद को प्रभावित करते हैं। मेनोपॉज के समय हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाओं में नींद से जुड़ी समस्याएं अधिक देखी जाती हैं। जैसे रात को पसीना आना, गहरी नींद ना आना, और अचानक जागना। एस्ट्रोजेन के स्तर में उतार-चढ़ाव के कारण

मस्तिष्क के तापमान नियंत्रण में गड़बड़ी आती है, जिससे रात में पसीना आता है और नींद प्रभावित होती है।

मानसिक स्वास्थ्य और नींद

महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं भी नींद पर असर डाल सकती हैं। मानसिक तनाव, चिंता, और डिप्रेशन महिलाओं में अक्सर पाए जाते हैं, जो उनकी नींद की समस्या को बढ़ा सकते हैं। तनाव और चिंता के कारण महिला का मन शांत नहीं होता, जिससे नींद नहीं आती। मानसिक समस्याओं के कारण अनिद्रा की समस्या और बढ़ जाती है, जिससे नींद का चक्र टूट जाता है।

सोने की गलत आदतें और जीवनशैली

बहुत सी महिलाएं रात में देर तक स्क्रीन के सामने बैठकर मोबाइल या टीवी का उपयोग करती हैं, जिससे उनकी नींद का पैटर्न प्रभावित होता है। नीली रोशनी का प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है और मेलाटोनिन नामक नींद के हार्मोन के उत्पादन को रोकता है। इस कारण रात को नींद में दिक्कत होती है।

इसके अलावा, महिलाओं को दिन में भी कम समय मिलता है आराम करने के लिए, जिस कारण शरीर में पर्याप्त ऊर्जा का संचार नहीं हो पाता और नींद की समस्या बढ़ जाती है।

आहार का प्रभाव

खाने-पीने की आदतें का भी नींद पर गहरा असर पड़ता है। महिलाओं में अक्सर शरीर में आयरन की कमी होती है, जिससे उन्हें थकावट और नींद की कमी का सामना करना पड़ता है। साथ ही अधिक कैफीन, चाय, और कैफेइनेटेड ड्रिंक्स का सेवन नींद में खलल डालता है। रात के समय भारी भोजन का सेवन भी नींद को प्रभावित करता है।

महिलाओं की नींद पर यह तमाम समस्याएं असर डालती हैं और यह उनकी शारीरिक व मानसिक सेहत को प्रभावित करती हैं।

हार्मोनल बदलाव, मानसिक तनाव, गर्भावस्था और मेनोपॉज, साथ ही जीवनशैली से जुड़ी आदतें महिलाओं के लिए अनिद्रा और नींद की गुणवत्ता की समस्याओं का कारण बनती हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए महिलाओं को मानसिक और शारीरिक आराम, संतुलित आहार, और नींद से पहले कुछ समय स्क्रीन से दूर बिताने की आदत डालनी चाहिए।



वक्ता से पहले बड़ों की तरह व्यहार कर रहे हैं बच्चे तो हमेशा हाथ में रहना वाल फोन है



अक्सर देखा जाता है कि छोटे-छोटे बच्चे खेलने-कूदने की बजाय एक जगह बैठकर मोबाइल, टीवी, लैपटॉप, टैबलेट, कंप्यूटर में खोए होते हैं। मां-बाप भी अपनी जान छुड़ाने के लिए उन्हें ये सब चीजें पकड़ा देते हैं ताकि वह कुछ देर के लिए शांत रहें। इससे उनकी आंखें तो खराब होती हैं पर अब यह गैजेट्स शीघ्र यौवन की भी वजह बन रहे हैं।

नीली रोशनी से शरीर को होता है ये नुकसान

चूहों पर किए गए एक नए अध्ययन से पता चला है कि स्मार्टफोन या टैबलेट से निकलने वाली नीली रोशनी के लंबे समय तक संपर्क में रहने से समय से पहले यौवन हो सकता है। इस अध्ययन में यौवन के शुरुआती जोखिम को हड्डियों के तेजी से विकास और नीली रोशनी के संपर्क में आने के कारण होने वाली हड्डियों की उम्र से जोड़ा गया है। यह शोध हड्डियों के विकास और यौवन के बीच संबंध का पता लगाने वाला पहला शोध है।

पहली बार हुआ इस तरह का अध्ययन

तुर्की के गाजी विश्वविद्यालय के प्रमुख शोधकर्ता डॉ. आयलिन किलिंक उग्रलू ने कहा- यह पहला अध्ययन है जो दिखाता है कि नीली रोशनी शारीरिक विकास और वृद्धि को कैसे प्रभावित कर सकती है, जिससे बच्चों के विकास पर आधुनिक स्क्रीन के संपर्क के प्रभावों पर आगे और शोध करने की प्रेरणा मिलती है। उन्होंने कहा- चूंकि अध्ययन चूहों पर किया गया था, हम यह सुनिश्चित नहीं कर सकते कि ये निष्कर्ष बच्चों में भी दोहराए जाएंगे, लेकिन हमारे आंकड़े बताते हैं कि नीली रोशनी के लंबे समय तक संपर्क से शारीरिक विकास और ग्रोथ प्लेट की परिपक्वता दोनों में तेजी आती है, जिससे समय से पहले यौवन होता है।

तेजी से बढ़ने लगते हैं बच्चे

शोधकर्ता ने कहा- जब बच्चे बड़े होते हैं तो उनमें फीमर जैसी लंबी हड्डियां विकसित होती हैं, जो क्रमशः प्रत्येक छोर

पर लंबी होती जाती हैं। यह अंततः ऊंचाई में वृद्धि को रोकती है। जहां लड़कियां 14 से 16 वर्ष की आयु के बीच अपनी अधिकतम ऊंचाई तक पहुंच जाती हैं, वहाँ लड़के 16 से 18 वर्ष की आयु के बीच अपनी वृद्धि पूरी कर लेते हैं।

हालांकि हाल के अध्ययनों ने लड़कियों और लड़कों दोनों में समय से पहले यौवन में वृद्धि की ओर इशारा किया है।



अध्ययनों से पता चलता है कि बच्चे पहले तो तेजी से बढ़ सकते हैं, लेकिन अक्सर सामान्य से पहले बढ़ना बंद कर देते हैं।

नीली रोशनी के कारण रुक जाती है लंबाई

इन्हें छह के तीन समूहों में विभाजित किया गया और यौवन के पहले लक्षणों तक या तो सामान्य प्रकाश चक्र, छह घंटे या 12 घंटे नीली रोशनी के संपर्क में रखा गया। टीम ने उनकी लंबाई और फीमर को मापा और पाया कि नीली रोशनी के संपर्क में आने वाले चूहों की वृद्धि तेज थी, खासकर उनकी हड्डियों में। उग्रलू ने और अधिक अध्ययनों की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा- इसका मतलब है कि उनकी हड्डियां बहुत जल्दी परिपक्व हो गईं, जिसके कारण वे वयस्कों की तुलना में औसत से कम लंबाई के हो सकते हैं।

तुम्हें जान का एवतदा है

अनंत के थर्ते

अम्मी ने अब्बा से बात की उन्होंने एक शर्त साथ के साथ मान लिया - अम्मी मेरे साथ आएगी। देखो बाहर अम्मी खड़ी है। अब मैं तुमको स्पष्ट रूप से कह रही हूं तुम मुझे भूल जाओ नहीं भूल सकते, तो तुम्हें खतरे से मैं आगाज कर रही हूं। तुम्हें जान का खतरा है यदि 24 घंटे के अंदर तुमने यह शहर नहीं छोड़ता तो तुम्हें अपनी जान गवना पड़ेगी। मेरे अब्बा नहीं है फैसला कर लिया है। मेरी निकाह से पहले तुम्हें जान से मार दिया जाएगा। सलमा ने उसके पेट पर हाथ रखकर कहा - मेरा वायदा है इतमिनान रखो तुम्हारे बच्चे को बचाने के लिए अपनी जान दाँव पर लगा दूंगी। इतमिनान रखो इसको बचाना मेरी जिम्मेदारी है।

खुदा के बास्ते जल्दी से जल्दी इस शहर को छोड़ दो - जिद मत करो रामलाल मेरी बात मेरी मोहब्बत की कसम मेरी बात मानो।

उसने रामलाल की कोई बात नहीं सुनते हुए अलविदा हरदम के लिए खुदा हाफिज रामलाल बूत बन कर सलमा की बातें सुन रहा था। कोई उत्तर नहीं कोई बात नहीं। सलमा अपनी मां के साथ चली गई और रामलाल उसे देखता रहा। रामलाल अपनी हालत को समझ रहा था।

सलमा से इश्क करना वह समझ गया था कि जिंदगी उसकी अब दांव पर है। सलमा के वालिद अब उसके खून के प्यासे हैं। सलमा की बातों से उसकी समझ में आ गया था कि उसका अब इस शहर में रहना खतरे से खाली नहीं है। आने वाले 24 घंटे में इस बस्ती को छोड़ देगा किंतु इस बीचमें अपनी ठोस योजना बना ली। सबसे पहले वह अपनी कंपनी के मालिक से मिला और कुछ कारण बात कर इस्तीफा दे दिया और पूरा हिसाबसे



उसकी रकम मिल गई। उसके बाद उसका हमराज - उसकी कंपनी में है उससे मिला और उसे वायदा ले लिया - सलमा के एक-एक पल की खबर वह उसे देगा। उससे अपनी दोस्ती का और खुद का वास्ता देकर सलमान को तैयार कर लिया था। सलमान ने भी इस विश्वासकर पर खराब उत्तरा था उसने एक-एक घटनाओं की जानकारी रामलाल को दे थी।

घटनाएं बहुत शीघ्रता से घटती जा रही थीं वह सलमा की डिलीवरी टाइम से हुई - उसको उसके खुदा ने लड़का दिया था स्वस्थ और सुंदर भी।

वह 4 माह का ही हुआ था कि सलमा के वालिद अम्मा एक कार एक्सीडेंट में खुदा को प्यारे हो गए थे। कार वालिद चल रहा था।

अच्छा 6 मां का हुआ ही था की फैक्ट्री में आग लग गई थी सलमान रहमत के साथ उसकी फैक्ट्री में काम कर रहा था। रहमत का विश्वासु भी हो गया था। उसने अपनी जान जोखिम में डालकर - फैक्ट्री के रजिस्ट्री के कागज, इंश्योरेंस पेपर, अकाउंट के पेपर और तिजोरी मैं रखी कैश निकाल लाया था। रहमत का वह और विश्वासु भरोसेमंद हो गया था। रहमत को शायद अपनी मौत का अंदाजा हो गया था और उसने अपनी

जायदाद का उत्तराधिकार दोनों बीवियों के नाम कर दिया था और सलमान को खास दस्ती बना दिया था। आग की घटना के 35 दिनों बाद रहमत को हार्टअटैक और वह खुद को प्यार हो गया। इतनी दुखद घटनाओं के बाद सलमा अपने आंखों के नूर बेटे से उसे थोड़ी शिकायत क्या, उसके प्रति दिल खट्टा हो गया था। वह अभाग बच्चा अब अपनी बड़ी अम्मी के सहारे था उसको उनसे भरपूर प्यार मिल रहा था।

इन सभी बातों की खबर सलमान ने रामलाल को समय-समय पर कर दी थी। वह अपने ही बच्चों के लिए तड़प रहा था।

बच्चे को कौन कैसे संभाल रहा है। कब वह अपने बच्चे को पा सकता है? वह पुख्ता योजना बना रहा था बच्चे को कैसे पाऊंगा। सलमा पर क्या गुजरेगी सभी सभी बातों पर गहराई से सोच रहा था। 240 किलोमीटर वह बच्चे से दूर था और एक दिन वह निकल पड़ा अपने बच्चों को प्राप्त करने के लिए। फकीर का रूप धारण कर लिया बच्चे के लिए दूध की पानी की बोतल, डायपर तथा उसको चुप रहने के लिए एक रुमाल पर हल्का सा बेहोशी की दवा और एक बड़ासा झूला टाइप झोला। (क्रमशः)

सितारे अंधेरे में ज्यादा चमकते हैं

वह हमेशा से चाहता था कि उसके पहले ऑफिस की कुर्सी पर सबसे पहले उसकी माँ बैठें। वह उन्हें दिखाना और कहना चाहता था कि देखो माँ, तुम्हारा बेटा यहां तक पहुंच गया। ताकि उन्हें गर्व हो कि उनकी कड़ी मेहनत का अब फल मिला है।

ऐसा इसलिए क्योंकि अपने बेटे को यहां तक पहुंचाने में उन्होंने पूरी जिंदगी संघर्ष किया है। उनकी तरह और भी कई मांएं हो सकती हैं। किसी और के घर बर्तन मांजते हुए उनके हाथों में छाले पड़े गए होंगे, दूसरों के कपड़े सिलते हुए हाथ में सैकड़ों बार सुई चुभी होगी।

लेकिन उन्होंने अपना दर्द कभी जाहिर नहीं किया क्योंकि उनका मानना था कि उनका प्यारा और बहादुर बेटा ही बुढ़ापे में उनका ख्याल रखेगा। उनके पिता भी गैर-जिम्मेदार नहीं थे, जो कुछ बो कर सकते थे, उन्होंने किया। मंडी में पीठ पर बोझा लादे दिनभर मेहनत करते, फिर भी बमुश्किल 100 रु. या उससे थोड़ा ही ज्यादा कमा पाते, जिससे सिर्फ आधा पेट ही भर पाता।

ऐसे परिवारों के लिए जिंदगी गुजर-बसर कर पाना सबसे बड़ी चुनौती होती है। ऐसे ईमानदार और संघर्ष करते परिवारों को ईश्वर हमेशा ऐसे बच्चों से नवाजता है, जो बाद में सितारे बनकर चमकते हैं। वे अपनी आंखों से अपने माता-पिता का संघर्ष देखते हैं। बच्चे अपनी मां के

दरदरे हाथों को छूकर उनका अहसास करते हैं। उन्हें दिखता है कि लगातार बोझ ढोते-ढोते पिता की कूबड़ निकल रही है।

मैं न केवल ऐसे कई परिवारों को जानता हूं, बल्कि उन बेटों को भी करीब से



जानता हूं जो हर रोज भगवान से प्रार्थना करते हैं कि मैं जल्दी से बड़ा हो जाऊं और माता-पिता की देखभाल कर सकूं। यहां तक कि जब ऐसे माता-पिता सबकुछ बच्चों पर लुटा देते हैं और यह पक्का करते हैं कि बच्चों को सबसे अच्छी शिक्षा मिले, तब ऐसे सितारे बाकियों की तुलना में ज्यादा तेजी से परिपक्व होते हैं।

लेकिन कुछ बच्चे अपनी जिंदगी के पहले पड़ाव पर पहुंचते हैं- अपनी पहली नौकरी, पहली डिग्री...ऐसी सफलता, जिसे देखकर पूरे परिवार को गर्व की अनुभूति हो, तब उस सफलता, उस उत्सव और गर्व के उन पलों का साक्षी बनने के लिए माता-पिता नहीं होते।

तमिलनाडु में मदुरई के पास मेलुर गांव के रहने वाले 23 वर्षीय वेत्रियोसेल्वम कबीलन ऐसे ही एक शख्स हैं, जिनका दिल इस शनिवार को भारी था, जब देहरादून की इंडियन मिलिट्री एकेडमी से कमीशन होने वाले नए-नवेले अधिकारियों में से लेफिनेट वेत्रियोसेल्वम एक थे।

वह स्थानीय सरकारी स्कूल में पढ़े, अन्ना यूनिवर्सिटी से सिवल इंजीनियरिंग में डिग्री ली और फिर सेना में आवेदन किया, इस बीच कड़ी मेहनत करते हुए परिवार की भी मदद करते रहे और राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल के बचाव

दल में काम करते हुए चेन्नई और कन्याकुमारी में आई बाढ़ में तकरीबन 200 लोगों की जान बचाई।

शनिवार को उनके पिता व्हीलचेयर पर बैठे हुए थे, वर्षों से दिहाड़ी मजदूरी करते-करते थक चुके उनके हाथ गोद में थे और शरीर थोड़ा झुका हुआ था, क्योंकि तीन महीने पहले हृद से ज्यादा वजन उठाने के कारण उन्हें स्ट्रोक आया और उनका शरीर थोड़ा लकवाग्रस्त हो गया था। उस व्हीलचेयर के बाजू में कबीलन की दिवंगत मां पनमयीम्मल की फ्रेम में जड़ी हुई तस्वीर थी, जिनकी तीन साल पहले कैंसर और कोविड-19 से मौत हो गई थी।

शनिवार को पासिंग आउट परेड थी। सबके माता-पिता वहां मौजूद थे। एक-दूसरे को बधाई दे रहे थे। पर कबीलन को अपनी मां की कमी खल रही थी। वह अपनी मां को एक खूबसूरत हरे लिबास में देखना चाहता था। वह चाहता था कि उसकी माँ उसके सिर पर वह कैप पहनाएं और उसे गले लगाएं। वह अपनी मां से कहना चाहता था कि, माँ, मैं न सिर्फ तुम्हें सारी बुरी शक्तियों से बचाऊंगा बल्कि भारत मां को भी उसके दुश्मनों और बुरी नजरों से बचाऊंगा। वह अपने रूमाल से उनके आंसू पोंछना चाहता था। उसने वास्तव में मां की फ्रेम जड़ी तस्वीर से आंसू पोंछे और ऐसा करते समय उसकी आंखें भी नम हो गईं।

फंडा यह है कि याद रखें, सितारे हमेशा घुप्प काली-घनी रात में चमकते हैं क्योंकि उन्हें पता है कि उन्हें अपनी सफलता अपनों को दिखानी है, जो ऊपर अंधेरे आकाश के पीछे खामोशी से मुस्करा रहे हैं।

सर्दियों में लें स्वादिष्ट जायकों का स्वाद

मूली की ताजी कुरकुरी सब्ज़ी हो या फिर मसालेदार पिनव्हील, सर्दी में इनका स्वाद दिल को सुकून देता है। इन शानदार नाश्तों की हर एक परत में छिपे विभिन्न स्वाद आपको सर्दी के मौसम का पूरा आनंद देंगे।

पालक रोल्स क्या चाहिए

बड़े आकार के पालक के पत्ते-8, मसला हुआ पनीर- 1 कप, बेसन- 1 कप, बारीक कटा प्याज- 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटी शिमला मिर्च- 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च व अदरक पेस्ट- 1/2-1/2 छोटा चम्मच, बारीक कटा हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच, चाट मसाला- 1 छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, कुटी काली मिर्च- 1/4 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, सूखा अनारदाना- 1 छोटा चम्मच, नमक, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं

बोल में बेसन, काली मिर्च और थोड़ा-सा नमक मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा घोल तैयार कर लें। एक बड़े बोल में



पनीर डालें। इसमें पालक और तेल छोड़कर बाकी सारी सामग्री मिला लें। पालक के पत्तों को बेलन से हल्के हाथों से दबाएं जिससे उनकी नसें दब जाएंगी। अब एक-एक पत्ते के किनारे पर एक-एक बड़ा चम्मच पनीर का मिश्रण फैलाएं और रोल कर लें। कड़ाही में तेल गर्म करके इन रोल्स पर बेसन का घोल लपेटें और तेज़ आंच पर डाल दें। इन्हें उलट-पलटकर मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक तले। हरी चटनी के साथ परोसें।

तिरंगी बॉल्स

क्या चाहिए

मसली हुई मटर- 1/2 कप, मसला हुआ पनीर-1 कप, उबला व मसला हुआ आलू- 1 1/2 कप, कॉर्नफ्लार- 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च पेस्ट-1 छोटा चम्मच, अदरक पेस्ट- 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, गरम मसाला- 1 छोटा चम्मच, जीरा- 1 छोटा चम्मच, हींग- चुटकी भर,

नमक, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं

पैन में एक चम्मच तेल गर्म करके इसमें जीरा, हींग, हरी मिर्च पेस्ट और अदरक पेस्ट डालकर भूनें। मटर और बाकी मसाले मिलाकर भूनें। इस मिश्रण की चार बॉल्स बनाकर रख दें। पनीर में आधा छोटा चम्मच हल्दी और नमक मिलाएं व इसकी भी चार बॉल्स बना लें। आलू में कॉर्नफ्लार और थोड़ा नमक मिलाकर चार बॉल्स बना लें।

अब पनीर की एक बॉल को हथेली पर रखकर फैलाएं और मटर की एक बॉल बीच में रखकर चारों ओर से बंद कर दें। आलू की बॉल को फैलाकर तैयार की पनीर व मटर की बॉल रखें और बंद कर दें। फिर कड़ाही में तेल गर्म करके इन बॉल्स को सुनहरी होने तक तले। इनके 2-2 हिस्से करके हरी चटनी के साथ परोसें।



मूली पिनव्हील

क्या चाहिए

मध्यम आकार की मूली-2, आटा- 1 कटोरी, मैदा- 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च पेस्ट- 1/2 छोटा चम्मच, बारीक कटा हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटी अदरक- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, हींग- 1 चुटकी, अमचूर पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं

बोल में आटा, मैदा, एक छोटा चम्मच तेल और थोड़ा-सा नमक मिलाकर पराठे जैसा आटा गूंध लें। मूलियों को छीलकर कढ़ूकस कर लें। इन्हें अच्छी तरह निचोड़कर पानी निकाल दें। इसमें हरी मिर्च पेस्ट, हरा धनिया, अदरक और मसाले मिला लें। आटे को एक बार और गूंध लें। इसके दो भाग कर लें। एक भाग से पतली-सी रोटी बेलें और उस पर मूली का आधा मिश्रण फैला दें। अब इस रोटी को एक किनारे

से मोड़ते हुए टार्ट रोल बनाकर फ्रिज में रख दें। आधे घंटे बाद इस रोल के आधा-आधा इंच मोटे टुकड़े काट लें। इन्हें थोड़ा

छोटा चम्मच, हींग- 1 चुटकी, दरदरी कुटी सौंफ- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च



दबाकर रख दें। कड़ाही में तेल गर्म करके पिनव्हील को मध्यम आंच पर भूरा होने तक तलें। हरी चटनी के साथ परोसें।

मूली सिंगरा ड्राई

क्या चाहिए

मूली-1, सिंगरे-200 ग्राम (फली), बारीक कटी अदरक- 1 छोटा चम्मच, बारीक कटी हरी मिर्च- 2, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, जीरा- 1/2

पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, गरम मसाला- 1/4 छोटा चम्मच, नमक, सरसों का तेल- 1 बड़ा चम्मच।

ऐसे बनाएं

मूली को छीलकर लंबे-पतले टुकड़ों में काट लें। सिंगरों के किनारे भी काट दें। कड़ाही में तेल में गर्म करके जीरा तड़काएं। इसमें हींग, अदरक और हरी मिर्च मिलाकर भूनें। फिर मूली, सिंगरे, नमक और हल्दी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

धीमी आंच पर ढक्कर पकाएं और बीच-बीच में चलाते रहें। जब सब्जी पक जाए तो उसमें अमचूर व गरम मसाला छोड़कर बाकी सारे मसाले मिलाकर भूनें। जब सब्जी तैयार हो जाए तो उसमें अमचूर व गरम मसाला मिलाकर सर्व करें। इसे पराठों या पूरी के साथ परोसें।



सात साल की उम्र में भी आ सकते हैं पीरियड्स

सोशल मीडिया समेत ये तमाम कारण हो सकते हैं जिम्मेदार

प्यूबर्टी यानी यौवनारंभ, यह वह समय है जब लड़कियों में शारीरिक व हॉर्मोनल बदलाव शुरू हो जाते हैं और वो वयस्कता की ओर बढ़ने लगती हैं यानी पीरियड्स (मासिक धर्म) की शुरुआत होती है। यह प्रक्रिया पहले लड़कियों में 15-16 साल की उम्र में शुरू जाती थी। फिर यह आयु घटकर 12-13 हो गई, लेकिन अब यह 7 से 9 साल में भी शुरू हो रही है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के आंकड़ों के अनुसार, भारत में कम से कम 1.3 करोड़ बच्चे जल्दी प्यूबर्टी का अनुभव कर रहे हैं। इसमें लड़के और लड़कियां दोनों शामिल हैं। हम यहां मुख्यतः लड़कियों की बात कर रहे हैं क्योंकि इससे उन्हें ज्यादा परेशानी होती है। लेकिन यह परिवर्तन हो कैसे रहा है? बच्चों के खानपान और जीवनशैली में बड़ा बदलाव आया है। जंक फूड, ज्यादा कैलोरी और मोटापा जल्दी प्यूबर्टी का एक बड़ा कारण है। शरीर में अतिरिक्त वसा हॉर्मोन का उत्पादन कर सकती है जो जल्दी विकास को उकसाता है। शरीर में हॉर्मोनल बदलाव, जैसे एस्ट्रोजेन का अधिक उत्पादन, जल्दी प्यूबर्टी का कारण बन सकता है। प्लास्टिक और अन्य उत्पादों में पाए जाने वाले रसायन हॉर्मोन तंत्र पर असर डाल सकते हैं। यदि परिवार में किसी को जल्दी प्यूबर्टी हुई हो, तो इसका असर भी अगली पीढ़ी पर पड़ सकता है। मानसिक कारण भी हो सकते हैं... बच्चियों में तनाव, जैसे- पारिवारिक विवाद, दुर्व्यवहार, उपेक्षा आदि जल्दी प्यूबर्टी की शुरुआत कर सकता है।

माता-पिता की अनुपस्थिति या विफल पारिवारिक वातावरण का असर लड़कियों में दिख सकता है।

साथ पढ़ने वाले दोस्तों के व्यवहार से कन्याएं मानसिक रूप से तनावग्रस्त हो



सकती हैं, जिससे शारीरिक विकास जल्दी हो सकता है। हर प्रकार के मानसिक तनाव भी इसकी वजह बन सकते हैं।

जो वयस्क कंटेंट बच्चे सोशल मीडिया पर देख रहे हैं, उसका उनके मस्तिष्क पर, विशेषकर पिट्यूटरी ग्रंथि पर असर पड़ता है। जब यह ग्रंथि उत्तेजित होती है, तो यह हॉर्मोन का साव करती है, जो बाद में शारीर में शारीरिक बदलावों को उत्प्रेरित करता है। यह पूरी प्रक्रिया बच्चों में जल्दी प्यूबर्टी के आगमन को प्रेरित करती है। ये बदलाव मुश्किलें भी लाता है

प्यूबर्टी जल्दी आने से लड़कियों में कुछ स्वास्थ्य समस्याएं भी होती हैं, लेकिन ज़रूरी नहीं है कि ये सभी में समान रूप से हों। जल्दी प्यूबर्टी मोटापा, मधुमेह और हॉर्मोनल बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है। उनका क्रद सामान्य से छोटा रह सकता है, क्योंकि उनकी हड्डियों की विद्धि जल्दी रुक जाती है। मानसिक रूप से परेशान करता है।

उलझन व चिंता- छोटी बच्चियों के लिए शारीरिक बदलावों को समझना कठिन हो सकता है। उन्हें यह चिंता हो सकती है कि क्या सब कुछ ठीक है? शारीरिक छवि- लड़कियों में शारीरिक छवि के प्रति असुरक्षा की भावना पैदा होती है, जिससे वे अपने साथियों से अलग महसूस कर सकती हैं। इससे

आत्मविश्वास में कमी आ सकती है।

बड़ा महसूस होना- लड़कियां अपने साथियों से शारीरिक रूप से बड़ा महसूस कर सकती हैं, जिससे मानसिक तनाव बढ़ सकता है।

विद्रोही व्यवहार- तनाव और मानसिक दबाव के कारण उनमें विद्रोही व्यवहार नजर आ सकता है, और कभी-कभी वे अवसाद का भी सामना कर सकती हैं। उनमें खानपान संबंधी डिसऑर्डर भी हो सकते हैं।

सामाजिक दुश्चिंता- बच्चों को अपने साथियों से घुलने-मिलने में कठिनाई होने के कारण सामाजिक दुश्चिंता पैदा हो सकती है। सामाजिक अपेक्षाएं बढ़ने से आत्म-धारणा को समझने में उलझन हो सकती है। तनाव और शारीरिक प्रभाव-उनकी नींद और एकाग्रता पर असर पड़ सकता है, जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

अभिभावक यहां ध्यान दें...

प्यूबर्टी की शुरुआत होने से पहले और बाद में बेटी को डॉक्टर से मिलवाएं व सब कुछ समझाएं। साथ ही यह भी... बच्चों को जंक फूड और ज्यादा वसा वाले भोजन के सेवन से बचाएं। ताजे फल, सब्जियां और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन दें। बच्चों को नियमित रूप से खेलकूद और एक्सरसाइज में शामिल करें। यह स्वस्थ वजन और हॉर्मोनल संतुलन को बनाए रखना है।

यह भी जानें...

ऑस्ट्रेलिया ने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म बैन कर दिया है। वहीं, ब्रिटेन की सरकार टीवी चैनलों पर दिन में दिखाए जाने वाले जंक फूड के विज्ञापनों पर रोक लगाने की तैयारी कर रही है।

तस्वीरों वाली हाईडिटक नष्ट होने पर मिलेगा मुआवजा

शादी की तस्वीरें और वीडियो बहुत ज्यादा भावनात्मक महत्व रखते हैं। पीढ़ियों तक यादों को संजोकर रखने में इनका अमूल्य योगदान होता है। अब जबकि शादी की फोटोग्राफी के पैकेज लाखों में आने लगे हैं तो इस क्षेत्र में उपभोक्ता अधिकारों को समझना बहुत जरूरी हो गया है।

कानूनी उपाय

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(7) के तहत फोटोग्राफी सेवाओं को भाड़े पर लेने वाला कोई भी व्यक्ति उपभोक्ता है। धारा 2(11) में उस कमी को परिभाषित किया गया है, जिससे उपभोक्ता को नुकसान होता है। कानून ऑफलाइन और ऑनलाइन दोनों तरह के लेन-देन को मान्यता देता है और शिकायत घटना के दो साल के भीतर उपभोक्ता आयोगों में इलेक्ट्रॉनिक रूप से दर्ज की जा सकती है। फोटोग्राफी सेवाएं अधिनियम की धारा 2(42) के तहत परिकल्पित 'सेवाओं' की परिभाषा के अंतर्गत आती हैं।

अनुबंध संबंधी दायित्व

उपभोक्ता मंच फोटोग्राफी सेवाओं में स्पष्ट अनुबंधों के महत्व पर जोर देते हैं। साक्षी कुमार बनाम राणा गुरतेज सिंह (2018) मामले में चंडीगढ़ राज्य आयोग ने कहा कि फोटोग्राफी अनुबंध में भले ही समय इतना मायने ना रखता हो, लेकिन फोटोग्राफरों को उचित समय के भीतर काम पूरा करना चाहिए। अनुबंध में स्पष्ट रूप से डिलीवरेबल्स (फोटो की संख्या, संपादन की जरूरत और डिलीवरी फॉर्मेट) का उल्लेख होना चाहिए। आयोग ने माना कि फोटो का चयन एक व्यक्तिगत मामला है और फोटोग्राफरों से उनके स्तर पर फोटो को शॉर्टिलिस्ट करने की अपेक्षा नहीं की जा सकती, क्योंकि उन्हें आमंत्रित लोगों का शादी वाले परिवार से जुड़ाव के बारे में पता नहीं होता। इस मामले में अगर फोटोग्राफर ने उचित प्रक्रिया का पालन किया और अनुबंध के अनुसार संपादित फोटो वितरित किए तो आयोग ने उनके अधिकारों की भी रक्षा की।

डेटा लॉस और बैकअप

एक बड़ी चिंता तकनीकी विफलताओं के कारण शादी की तस्वीरों का नुकसान होता है। सत्यम गुरुंग बनाम सैमडेन योल्मो (2024) मामले में जब एक फोटोग्राफर ने दावा किया कि बिजली गिरने से शादी की तस्वीरों वाली हाई डिस्क क्षतिग्रस्त हो गई थी तो पश्चिम बंगाल राज्य आयोग ने 10 लाख रुपए का मुआवजा दिया। आयोग ने कहा कि पेशेवर फोटोग्राफरों को उपकरण और डेटा बैकअप के लिए उचित सुरक्षा उपाय करने चाहिए। शिकायतकर्ता को तकनीकी

विफलताओं के दावों को विशेषज्ञ रिपोर्ट या फोरेंसिक विश्लेषण जैसे साक्ष्यों से साबित करना चाहिए। आयोग ने कहा कि पेशेवर फोटोग्राफर होने के नाते इस तरह के डेटा नुकसान को रोकने के लिए उचित व्यवस्था होनी चाहिए थी। ऐसे मामलों में केवल अग्रिम राशि वापस करने से फोटोग्राफरों की जिम्मेदारी खत्म नहीं हो जाती।

समय पर डिलीवरी

जगदीश चंद्र शर्मा बनाम आर.के. वर्मा (2005) मामले में दिल्ली राज्य आयोग ने एक ऐसे मामले पर विचार किया, जिसमें फोटोग्राफर ने पांच साल तक शादी का एल्बम नहीं दिया था। आयोग ने कहा कि 'किसी की बेटी के विवाह समारोह के फोटो एल्बम का भावनात्मक मूल्य होता है और इसकी अहमियत कभी भी खत्म नहीं हो सकती, क्योंकि यह आने वाले समय के लिए यादों को संजोए रखता है।' फोटोग्राफर को एल्बम देने और लंबित भुगतान जब्त करने का निर्देश दिया गया। इसी तरह, पी. मुरलीकृष्णुडु बनाम वर्सिकल्ला श्रीनिवास (2016) मामले में जब फोटोग्राफर 85% अग्रिम भुगतान लेने के बावजूद वादा किए गए समय पर एल्बम देने में विफल रहा तो जिला फोरम ने व्याज सहित राशि वापसी का आदेश दिया।

गुणवत्ता मानक

फोटोग्राफरों की जिम्मेदारी केवल तस्वीरों की क्वांटिटी से कहीं अधिक है। फोटोग्राफरों को बादा किए गए गुणवत्ता मानकों के अनुसार संपादित तस्वीरें देनी चाहिए। सत्यम गुरुंग मामले में गूगल ड्राइव के माध्यम से असंपादित फोटो साझा करने को पर्याप्त नहीं माना गया। आयोग ने नोट किया कि विवाह फोटोग्राफी अनुबंधों में क्वांटिटी और क्वालिटी दोनों मायने रखता है।

अपने अधिकारों की रक्षा

स्मृतियों को संजोने के महत्व के महेनजर उपभोक्ताओं को विस्तृत लिखित अनुबंध हासिल करना चाहिए, जिसमें डिलीवरेबल्स, समयसीमा और गुणवत्ता मानकों का उल्लेख किया गया हो। अनुबंध में बैकअप प्रक्रियाओं, संपादित फोटो की जरूरतों और तकनीकी विफलताओं के मामले में बैकल्पिक व्यवस्था का भी जिक्र होना चाहिए। उपभोक्ता को सभी कम्युनिकेशन और भुगतानों का रिकॉर्ड रखना चाहिए। उपभोक्ता आयोगों ने विवाह फोटोग्राफी मामलों में लगातार पर्याप्त मुआवजा दिया है। हालांकि मौद्रिक मुआवजा भावनात्मक नुकसान की पूरी तरह से भरपाई नहीं कर सकता, फिर भी यह कीमती यादों को खोने की पीड़ा को कम करने में मदद कर सकता है।

भावनाओं की कट्टे पहचान

भय और सावधानी दोनों आपके भीतर ही होते हैं

भावनाओं से निपटने का पहला कदम है, हर भावना को उस समय पहचानना जब वह उत्पन्न हो। जैसे, भय के मामले में आप अपनी सावधानी को सामने लाते हैं। अपने भय को देखते हैं और उसे भय के रूप में पहचानते हैं। आप समझते हैं भय आपसे उत्पन्न होता है और सावधानी भी आपसे ही उत्पन्न होती है। दोनों आपके ही भीतर हैं। परंतु वे आपस में लड़ाई नहीं कर रहे। बल्कि एक-दूसरे का ध्यान रख रहे हैं।

जब लोग बात करते हैं, तो उन्हें सुनकर उनसे जुड़ें

किसी अन्य व्यक्ति से जुड़ने का सबसे शक्तिशाली तरीका है सुनना। शायद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ जो हम एक-दूसरे को दे सकते हैं, वह है हमारा ध्यान। उनकी बातों को दिल से महसूस करें। जो वे कह रहे हैं, उसे



सुनें। उसकी परवाह करें। उनकी बातों की परवाह करना, उन्हें समझने से ज्यादा महत्वपूर्ण है। हममें से अधिकतर लोग खुद को इस सच्चाई को जानने-समझने योग्य संवेदनशील नहीं बना पाते हैं। जो न चाहते हैं उसे जाने दें, जो है उस पर ध्यान दें। जब आप इस पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि आपके पास क्या है, न कि इस पर कि आपको क्या चाहिए, तो अंततः आपको वह भी मिल जाता है जो आप चाहते हैं। यदि आप अपनी नौकरी के लिए आभारी हों, तो आप बेहतर काम करेंगे, अधिक उत्पादक बनेंगे और

शायद पदोन्नति या बेतनवृद्धि भी पा लेंगे। यदि आप ऐसा करते हैं, तो जीवन पहले से कहीं बेहतर दिखाई देने लगेगा और आप संतोष महसूस करेंगे।

जिंदगी का आनंद उठाना चाहते हैं,

तो वर्तमान में जीना शुरू करें

एक ऐसा दिन जिसमें आप केवल बैठें और सोचें। एक ऐसा दिन जिसमें आप स्थिर रहें और समय के हर अनमोल क्षण को अनुभव करें। जब हम वर्तमान क्षण में केंद्रित रहना सीखते हैं, तो हम अपने जीवन के नियंत्रण में आ जाते हैं। हम जीने के आनंद को अनुभव करते हैं, हर सांस में छिपे चमत्कार को महसूस करते हैं। यदि हम अपने भीतर की दुनिया पर नियंत्रण कर लें, तो बाहरी परिस्थितियां हमें प्रभावित नहीं कर पाएंगी। जब हम क्षण-प्रतिक्षण जीते हैं, तो जीवन के केंद्र में रहते हैं, जहां अनंत ज्ञान स्थित है।

जीवन में जोखिम उठाए बिना जीत संभव नहीं है - सुन त्यू



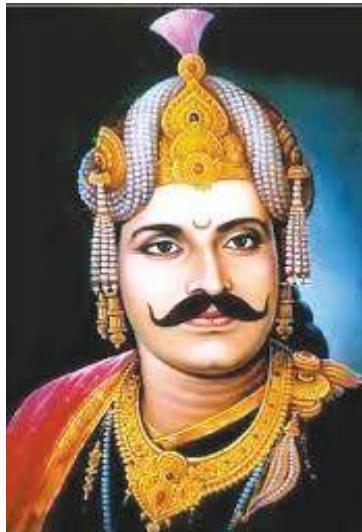
सुन त्यू प्राचीन चीनी सेनानायक और रणनीतिकार थे। चीन और एशिया की संस्कृति में महान व्यक्ति माने जाते हैं।

1. जब आप शक्तिशाली हों, तो कमजोर दिखें और जब कमजोर हों, तो शक्तिशाली दिखें।
2. युद्ध की सर्वोच्च कला बिना लड़े शत्रु को पराजित करना है।
3. अवसर तब बढ़ते हैं, जब उन्हें लपका जाता है।
4. जो लड़ना चाहता है, उसे पहले लागत का आकलन कर लेना चाहिए।
5. एक महान योद्धा की पहचान यह है कि वह अपनी शर्तों पर लड़ता है, या लड़ाई से बचता है।
6. आपको स्वयं पर विश्वास करना सीखना होगा।
7. वही जीतेगा जो जानता है कि कब लड़ाई करनी है और कब नहीं करनी है।
8. अपने मित्र से प्रेम करना आसान है, सबसे कठिन अपने शत्रु से प्रेम करना होता है।
9. जो कठिन है, उसकी योजना तब बनाएं जब वह सरल हो; जो महान है, उसे तब करें जब वह छोटा हो।
10. जोखिम उठाए बिना जीत संभव नहीं है।

आदर्श राजा विक्रमादित्य की विशेषताएं

लगभग 1,000 वर्ष पहले लोगों को एक अच्छे राजा की विशेषताओं के बारे में समझाने के लिए 'सिंहासन बत्तीसी' नामक संस्कृत कहानियों का संग्रह अस्तित्व में आया था। इन कहानियों के अनुसार एक बार राजा भोज को प्रसिद्ध राजा विक्रमादित्य का सिंहासन मिला था। लेकिन जब-जब उन्होंने उस पर बैठने का प्रयास किया, तब-तब सिंहासन ने उनसे पूछा कि क्या वे उस पर बैठने की पात्रता रखते हैं? क्या उनमें विक्रमादित्य की विशेषताएं हैं, जिन्हें यह सिंहासन स्वयं देवताओं से मिला था। ये कहानियां पढ़कर लगता है कि उदारता राजा की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता होती है। अधिकांश कहानियों में राजा विक्रमादित्य ने देवताओं, संन्यासियों और पिशाचों से मिले शानदार उपहार स्वेच्छापूर्वक लोगों को भेट में दिए। इन वस्तुओं से वे धन और यौवन प्राप्त कर सकते थे तथा स्वस्थ भी बन सकते थे। लेकिन उन्होंने ये वस्तुएं गरीब ब्राह्मणों और व्यापारियों, दरबारियों, छोटे राजाओं, भटके हुए यात्रियों, यहां तक कि अपने शत्रुओं को भी भेट में दीं।

विक्रमादित्य इन्हे उदार इसलिए थे क्योंकि वे अपनी संपत्ति और सफलता से तटस्थ थे और मानते थे कि संपत्ति का लोगों में प्रवाह होना आवश्यक है। एक कहानी की सीख यह है कि संपत्ति जमा करना केवल तब लाभदायक होता है, जब वह किसी संकट में काम आती है। अगली विशेषता साहस का महत्व लगभग आधी कहानियों में समझाया गया है। विक्रमादित्य अपना सिर संन्यासियों की मदद करने के लिए एक देवी को, तालाब भरने के लिए संघर्ष कर रहे वास्तुकारों को, यहां तक कि टूटी हुई मूरियों के सुधार के लिए भी देने के लिए तैयार थे। उन्होंने दानवों से लड़कर श्रापित महिलाओं को बचाया। इतना ही



नहीं, वे तो एक कड़ाही में उबलते तेल में छलांग मारने के लिए भी तैयार थे, ताकि एक नौजवान अपनी क्रूर प्रेयसी यानी एक राजकुमारी से विवाह कर सके। उनमें लोगों की मदद करने की तीव्र इच्छा थी। इसलिए और उनकी उत्सुकता के कारण वे ऊंचे पर्वतों पर स्थित ऋषियों से मिले, भयंकर प्राणियों से भरी अंधेरी गुफाओं में गए, अत्यधिक उष्ण क्षेत्रों तक की यात्रा की और सबसे अंधेरे पाताल लोक तक भी गए। राजा की तीसरी विशेषता है - बिना किसी संकोच के क्षमा करना और किसी की आलोचना न करना। विक्रमादित्य ने किसी का तिरस्कार नहीं किया। एक बार एक जादूगर एक भूत के हाथों विक्रमादित्य को हानि पहुंचाना चाहता था। लेकिन विक्रमादित्य ने जादूगर को चक्रमा दे दिया और भूत उनकी रक्षा करने लगा।

अंत में उन्होंने जादूगर को क्षमा कर दिया। दूसरी कहानी में एक ईर्ष्यालु राजा ने विक्रमादित्य जितना उदार बनने हेतु अपने आप को हर दिन आग लगाई, ताकि उसे डायनों से सोना मिल सके। विक्रमादित्य ने उस पर दया करके अपने आप को जलाने का प्रस्ताव किया। इससे

डायनों और ईर्ष्यालु राजा दोनों ने उनकी प्रशंसा की। लेकिन विक्रमादित्य लोगों की प्रशंसा नहीं चाहते थे। इसलिए उन्होंने कई परोपकार छिपकर और श्रेय लिए बिना किए। वे साधारण कपड़ों में राज्यभर में घूमते थे। उन्हें लोगों को दायित्व सौंपना भाता था, इसलिए वे छह महीने राज करते थे और शेष छह महीने संन्यासियों से बात करते हुए विलक्षण राज्यों की यात्रा करते थे। उनकी अपेक्षा थी कि उनकी अनुपस्थिति में उनके दरबारी उनका राज्य संभालेंगे।

उन्होंने गुणवान लोगों का महत्व समझा और उनकी आर्थिक मदद करके उन्हें बढ़ावा दिया। इस प्रकार, इन लोगों ने उनके राज्य की समृद्धि में योगदान किया। विक्रमादित्य जानते थे कि एक अच्छा राजा अपनी महिमा के लिए नहीं, बल्कि अपनी प्रजा को संतुष्ट रखने के लिए परिश्रम करता है। जब उनके ज्योतिषियों ने राज्य के खराब भविष्य की भविष्यवाणी की तो वे नक्षत्रों तक से लड़ने के लिए तैयार थे। उन्हें राजसी सुखों का भोग करना भी भाता था, लेकिन वे ऐसा अपने राजसी कर्तव्यों को पूरा करने के बाद ही करते थे। जब विक्रमादित्य को पता चला कि उनकी मृत्यु शालीवाहन नामक नौजवान के हाथों लिखी है, तब उन्होंने शालीवाहन को दंद्रयुद्ध के लिए ललकारा। कुम्हार के इस पुत्र को सांपों से आशीर्वाद मिला था कि वे उसके लिए लड़ सकते थे। विक्रमादित्य में सांपों के शत्रु गुरुड़ों का आवाहन करने की क्षमता थी। लेकिन वे नहीं चाहते थे कि शालीवाहन की नियति में वे कोई बाधा लाएं। वे वृद्ध थे और शालीवाहन नौजवान था। वे जानते थे कि वे अमर नहीं हैं और इसलिए एक अच्छे राजा की तरह उन्हें पता था कि अगली पीढ़ी के लिए जगह बनाना ही उचित है।

सर्दियों में खाएं ये 7 ड्राई फ्रूट्स वायरल और पलू से बचाएंगे

रोज ड्राई फ्रूट्स खाने से शरीर को कौन से न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं?

रोज बादाम खाने से शरीर को फाइबर और प्रोटीन मिलता है।



1

रोज पिस्ता खाने से शरीर को प्रोटीन और फैट मिलता है।



2

रोज अखोट खाने से शरीर को ओमेगा 3 और फैट मिलता है।



3

रोज काजू खाने से शरीर को प्रोटीन और फैट मिलता है।



4

रोज अंजीर खाने से शरीर को फाइबर और प्रोटीन मिलता है।



5

रोज एप्रिकॉट खाने से शरीर को आयरन मिलता है।



6

सर्दियों के मौसम में धूप कम निकलने से इम्यूनिटी कमज़ोर हो जाती है। इसकी वजह से सर्दी-खांसी, इन्फ्लेक्शन जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इन बीमारियों से बचने व इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए शरीर को अंदर से गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए अपनी डाइट में कुछ ड्राई फ्रूट्स शामिल कर सकते हैं।

इनमें विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह आपको न सिर्फ़ सर्दी से बचाएंगे, बल्कि दिन भर शरीर को एनर्जेटिक भी बनाए रखेंगे। हालांकि हर रोज ड्राई फ्रूट्स खाने की एक लिमिट है। इसकी अधिक मात्रा नुकसानदायक भी हो सकती है।

तो चलिए, आज जरूरत की खबर में बात करेंगे कि ड्राई फ्रूट्स सेहत के लिए कितने फायदेमंद हैं? साथ ही जानेंगे कि-

इसे कितनी मात्रा में खाया जा सकता है?

ज्यादा ड्राई फ्रूट्स खाने से क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं?

सवाल- ड्राई फ्रूट्स को सेहत के लिए जरूरी और फायदेमंद क्यों माना जाता है?

जवाब- ड्राई फ्रूट्स को सेहत के लिए जरूरी और फायदेमंद इसलिए माना जाता है क्योंकि यह एनर्जी से लेकर शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्वों का स्रोत है। रोज ड्राई फ्रूट्स खाने से शरीर में न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहता है, जो शरीर को रोगमुक्त और हेल्दी रखने के लिए जरूरी है।

सर्दियों में हर रोज ड्राई फ्रूट्स खाना कितना फायदेमंद

इम्फूनिटी
मजबूत होती है।



1

मेमोरी शार्प
होती है।



2

स्क्रिन नेचुरली
मॉइश्चराइज़ रहती है।



3

बजन कंट्रोल
में रहता है।



4

बॉडी अंदर से
गर्म रहती है।



5

एनर्जी लेवल
हाई रहता है।



6

पाचन तंत्र
दुरुस्त रहता है।



7

कोलेस्ट्रोल लेवल
कम होता है।



8

हेल्दी गर माइक्रोब्स
की संख्या बढ़ती है।



9

विटामिन D और
ओमेगा 3 शरीर को
हेल्दी रखता है।



10

खड़े होकर पानी मत पियो, क्यों कहती है दादी-नानी

पानी पीना जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। पानी आपको हाइड्रेट रखता है और कई बीमारियों के खतरे को कम करता है। इसलिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ भी पर्याप्त पानी पीने की सलाह देते हैं।

लेकिन पानी पीना जितना जरूरी है, उतना ही

जरूरी है उसे सही तरीके से पीना। इसलिए घर के बड़े-बुजुर्ग हमेशा पानी पीने के सही तरीके बताते हैं। दादी-नानी तो अगर हमें खड़े होकर पानी पीते देख लेती हैं तो तुरंत टोककर कहती है कि पानी बैठकर आराम से पियो खड़े होकर नहीं।

क्या आपने कभी जानने की कोशिश की है कि आखिर दादी-नानी खड़े होकर पानी पीने के लिए क्यों मना करती है। खड़े होकर पानी पीना शरीर के लिए कैसे नुकसानदायक है और धार्मिक दृष्टिकोण से इसके पीछे क्या कारण बताए गए हैं या फिर यह केवल एक मिथक है।

क्या है इस्लामिक मान्यता

एक रिवायत में पैगम्बर मुहम्मद ने लोगों से कहा है कि खड़े होकर पानी न पिएं। इस हदीस की व्याख्या में दो राय हैं। कुछ विद्वान इस हदीस को शाब्दिक रूप से लेते हैं और कहते हैं कि खड़े होकर पानी पीना हaram है।

इस्लाम के अनुसार जब भी पानी या कोई भी चीज

पिएं तो इत्मीनान के साथ बैठ कर पिएं। लेकिन सिवाय आबे जमजम और वजू का बचा हुआ पानी ही खड़े होकर पीना दुरुस्त माना गया है। इसके साथ ही इस्लाम में यह भी कहा गया है कि पानी हमेशा दाहिने हाथ से ही पीना चाहिए।

क्या कहता है विज्ञान

स्वास्थ्य विशेषज्ञ भी यह मानते हैं कि पानी खड़े होकर नहीं पीना चाहिए खड़े होकर पानी पीने से प्यास पूरी तरह नहीं बुझती और हानिकारक टॉक्सिस शरीर से बाहर नहीं निकल पाते हैं और ना ही पानी के जरूर पोषक तत्व या विटामिन्स शरीर के अन्य हिस्सों तक पहुंच पाते हैं।

यह बताया जाता है कि खड़े होकर पानी पीने के दौरान पानी बहुत तेजी से शरीर में जाता है और इस कारण फेफड़े और दिल को भी प्रभावित कर सकता है। इन्हीं वजह से बैठकर आराम से पानी पीने की सलाह दी जाती है। पानी पीने के साथ ही यही बात भोजन करने पर भी लागू होती है।

दादी-नानी की बातें



आयरन का भंडार है पालक, नसों में बढ़ाना है खून तो खाने के 4 तरीके समझें, ब्लड प्रेशर भी रहेगा कंट्रोल

अपने आहार में पालक को शामिल करना आपके हार्ट हेल्थ के लिए भी अच्छा है। पालक के सेवन से शरीर में रेड ब्लड सेल्स को बढ़ाने में सहायक होता है। इस सुपरफूड को आहार में शामिल करके हीमोग्लोबिन की मात्रा को बेहतर बनाया जा सकता है।

ऐसे पालक को डाइट में शामिल करें

हेल्पी लाइफस्टाइल के लिए अपने आहार में 4 तरीके से पालक के व्यंजनों को शामिल करना लाभ दे सकता है। इसे बनाना बेहद आसान है लेकिन इन डिशेज को बनाने के लिए हमेशा फ्रेश, ऑर्गेनिक मसाले और अन्य सामग्रियों का उपयोग करें।

पालक की खिचड़ी

पालक की खिचड़ी बेहद स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।



गुणकारी है।

पालक का सूप

सर्दियों में सेहत के लिए पालक से बना सूप बेहद फायदेमंद होता है। यह शरीर को गर्म रखने के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी बेहतर बनाता है। वहाँ यह सब्जी सीजनल वायरल रोगों के जोखिम से बचाव कर सकती है। दिन में जिन लोगों को बार-बार भूख लगती है, वह इस डिश को जरूर ट्राई कर सकते हैं। यह झटपट बन जाता है और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन है। किसी भी उम्र के लोगों को पालक का सूप पीना फायदेमंद होता है।



इसको खाकर ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में किया जा सकता है। बॉडी में हीमोग्लोबिन की मात्रा अच्छी होती है और एनीमिया की समस्या दूर रहती है। पालक की खिचड़ी बनाने के लिए साबूत कुट्ठ और मूँग दाल जैसी सामग्रियों को मिलाकर बनाया जा सकता है। यह रेसिपी फाइबर से भरपूर होती है, जिसकी वजह से आपको लंबे समय तक भूख महसूस नहीं होगी, जिससे वजन भी नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी।

पालक का चीला

पालक का चीला बनाने के लिए बेसन और मूँग दाल की आवश्यकता होती है। इस व्यंजन में कैरोटीनॉइड और विटामिन भरपूर मात्रा में होती है, जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करता है। पालक से बने चीला को पचाने में आसानी होती है। यह ओवरऑल हेल्थ के लिए बेहद

अंडे के साथ पालक

ठंड के मौसम में अंडे का सेवन बेहद लाभकारी होता है और जब इसके साथ आयरन और फाइबर से भरपूर पालक को जोड़ दिया जाए तो इसकी ताकत दोगुनी हो जाती है। यह सेहत को ज्यादा फायदे दे सकता है। अगर आप इसको और मजेदार बनाना चाहते हैं तो कुछ और सब्जियों और पनीर को भी मिक्स कर सकते हैं। फिर नमक और काली मिर्च को डालकर इस व्यंजन का आनंद उठाएं।



कुंदरू सब्जी खाने से बीपी और पेशाब के दोग होंगे खत्म

परवल औषधीय गुणों से भरी एक हरी सब्जी है। यह विटामिन सी और विटामिन ए की बढ़िया डोज है। इसे खाने से पाचन सही हो जाता है, वजन कंट्रोल होता है और ब्लड शुगर लेवल सही रहता है। लेकिन क्या आप इसकी तरह दिखने वाली कुंदरू सब्जी के बारे में जानते हैं।

डॉ. निशांत गुप्ता ने कुंदरू खाने के फायदे बताए हैं। यह पेशाब के रोगों में काफी फायदेमंद होता है।



साथ ही हाई ब्लड प्रेशर को मैनेज करने में मदद करता है। लेकिन कुछ लोगों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। आइए पूरी जानकारी जानते हैं।

पेशाब के रोगियों के लिए फायदेमंद

यूटीआई, ब्लैंडर, किडनी इंफेक्शन आदि की वजह से पेशाब के रोग हो सकते हैं। डॉक्टर के मुताबिक इन लोगों के लिए कुंदरू खाना अच्छा होता है। इससे यूरीनरी ट्रैक्ट की हेल्थ सही होती है और रोग दूर होने लगते हैं।

हाई बीपी में फायदेमंद

कई सारे शोध मानते हैं कि पोटैशियम की मदद से

हाई ब्लड प्रेशर को मैनेज किया जा सकता है। इस सब्जी के अंदर पोटैशियम भारी मात्रा में होता है। जो कि ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का काम करता है। इसलिए ऐसे मरीज इसे खाकर फायदा उठा सकते हैं।

मगर ये लोग रहें दूर

कुंदरू की खासियत ही कुछ लोगों के लिए नुकसानदायक हो सकती है। यह पोटैशियम से भरा होता है, इसलिए मूत्र के ऐसे रोगी जिनका पोटैशियम बढ़ा हुआ है, वो इसे खाने से बचें। इस स्थिति को हाइपरकलेमिया कहा जाता है।

अपने मन, वचन और कर्म से एक होने की जरूरत है

मनुष्य के शरीर की ये विशेषता है कि उसे जैसा ढालो वैसा ढल जाता है। इस शरीर से हम बहुत सारे पाप और पुण्य करते हैं। श्रीराम ने पुण्य की एक परिभाषा दी है। उन्होंने कहा है, 'पुन्य एक जग महुं नहिं दूजा, मन क्रम बचन बिप्र पद पूजा।' जगत में पुण्य एक ही है, दूसरा नहीं, और वह है मन, कर्म और वचन से ब्राह्मणों के चरणों की पूजा करना। वैसे इसका सामान्य अर्थ ही ये निकलेगा कि ब्राह्मणों का मान किया जाए। लेकिन कृष्ण जी ने कहा है कि ब्राह्मण वो हैं, जिसका आचरण ब्रह्म जैसा है।

मनुष्य ऐसी जीवनशैली जिए, जो उसे ब्रह्म की ओर ले

जाए, वही ब्राह्मण है। जाति का अपना मसला अलग है। तो श्रीराम का कहना है कि जो मन में है, वही बोलो और जो सोचो और बोलो, वही करो। यही श्रीराम की दृष्टि में बहुत बड़ा पुण्य है। इसलिए हमें इस शरीर से लगातार ये प्रयास करना चाहिए कि मन, वचन और कर्म में हम एक हों। धर्म और आध्यात्मिक दुनिया में कभी-कभी भक्त परेशान हो जाते हैं। भक्त एक प्रयोग करके देख सकते हैं। थोड़े समय मन पर प्रयोग करें, कुछ समय वचन पर करें, कुछ समय कर्म पर करें और फिर तीनों पर एक साथ करें। फिर जो राम चाहते हैं वो हम कर रहे होंगे।

इन चीजों को फ्रिज में सख्ता पढ़ सकता है महंगा

फलों और सब्जियों को लंबे समय तक खराब होने से बचाने लिए आम तौर पर फ्रिज का उपयोग किया जाता है। कई बार लोग फलों और सब्जियों को एक साथ मार्केट से खरीद कर ले आते हैं और एक साथ फ्रिज में रख देते हैं।

क्या आपको पता है कि फ्रिज में फलों और सब्जियों को स्टोर करना हानिकारक हो सकता है। जी हाँ, कुछ ऐसी चीजें होती हैं, जिसको फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। फ्रिज में रखने से ये ताजा रहने के उल्टे खराब हो सकती हैं। वहीं, कुछ इस तरह की चीजें हैं, जिसको फ्रिज में स्टोर नहीं करना चाहिए। इन्हें स्टोर करने और बाद में खाने से स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

जान लें कैसे करें केयर?

कौन-कौन से फल और सब्जियां फ्रिज में नहीं रखनी चाहिए?

कुछ फल और सब्जियां ऐसी होती हैं, जिन्हें भूल कर भी फ्रिज में स्टोर नहीं करनी चाहिए। अगर आप इन्हें फ्रिज में आप रखते हैं तो इससे सामान में जहरीली टॉक्सिन पैदा हो सकता है, जो शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

फ्रिज में स्टोर नहीं करने वाले सब्जियां

कच्चा आलू: फ्रिज में कच्चा आलू रखने से इसका स्वाद बदल सकता है। फ्रिज में रखने से उसमें हार्मफुल सबस्टेंस पैदा हो जाता है।

लहसुन: फ्रिज में लहसुन को कभी नहीं स्टोर करना



चाहिए। वहीं, कुछ लोग छिले लहसुन को मार्केट से लाकर आते हैं और उसको फ्रिज में स्टोर कर देते हैं। यह भी हानिकारक होता है।

प्याज: प्याज को फ्रिज में रखने से इसमें मौजूद स्टार्च शुगर में बदल जाता है और उसमें फंगस लग जाता है। फ्रिज में आधा कटा प्याज भूल कर भी नहीं रखना चाहिए।

केले को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। इसकी त्वचा काली पड़ जाती है और स्वाद बिगड़ जाता है।

संतरा, नींबू, मौसंबी आदि खट्टे फल को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए।

वृद्धावस्था में संबंधों को नई दृष्टि देने की जरूरत

देश में वृद्धों के बनिस्बत, बच्चों और युवाओं की संख्या ज्यादा है। जब कभी देश के कर्णधार नारा देते हैं, व्याख्यान करते हैं, तो कहते हैं ये युवाओं का देश है। पूरी दुनिया की नजर हमारे देश पर है। आने वाले समय में हम कुछ अनूठा करेंगे।

लेकिन इस महकती हुई हवा के नीचे एक दृश्य और है। और वो यह है कि भारत आने वाले समय में बूढ़ा भी होता जाएगा।

वृद्धजनों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। आज से तीन साल पहले सौ बच्चों पर लगभग 40 बूढ़े थे। सोचिए,

जब इसका उल्टा होगा। जो लोग रेल यात्रा करते हैं, वो लोग 'आरएसी' जानते होंगे, मतलब रिजर्वेशन अर्गेंस्ट कैसलेशन। इसका मतलब यात्रा तो तय है, लेकिन बर्थ तय नहीं है।

बुढ़ापे में वृद्धों को आरएसी की व्यवस्था समझना चाहिए। बूढ़ा व्यक्ति जिसकी आरएसी हो चुकी है, कब किलयर हो जाए कह नहीं सकते। इसका मतलब है 'रिलेशन-अवेरनेस-कार्डिब्यूशन'। वृद्धावस्था में संबंधों को नई दृष्टि दें। होश जगाएं और समाज में आपके योगदान को भी नया रूप दें।

बनने वाली हैं दुलहन, तो स्किन केयर रूटीन में फॉलो करें ये टिप्प्स

शादी का दिन हर दुलहन के लिए बेहद खास होता है। हर दुलहन चाहती है कि वह इस दिन सब से खूबसूरत और आत्मविश्वासी दिखे। इस के लिए सही स्किनकेयर रूटीन को अपनाना बहुत महत्वपूर्ण है। बेहतरीन स्किनकेयर रूटीन आप की त्वचा को न सिर्फ साफसुथरा रखता है बल्कि उसे भीतर से पोषण दे कर प्राकृतिक ग्लो भी प्रदान करता है।

स्किन टाइप को पहचानें

पहला कदम यह समझने का है कि आप की त्वचा का प्रकार क्या है। आप की त्वचा शुष्क, तैलीय, सामान्य या मिश्रित हो सकती है। स्किनकेयर प्रोडक्ट्स का चयन हमेशा अपनी स्किन टाइप के अनुसार ही करना चाहिए। अगर अपनी त्वचा तैलीय है तो आप को औयलफ्री और लाइटवेट मौइस्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहिए। वहीं शुष्क त्वचा के लिए हाइड्रेटिंग और क्रीमी प्रोडक्ट्स की जरूरत होगी।

सीटीएम टीन हर दुलहन के स्किनकेयर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए।

क्लींजिंग: दिन की शुरुआत और अंत में चेहरे को अच्छी तरह से साफ करना बेहद जरूरी है। यह आप के चेहरे से गंदगी, धूल और मेकअप को हटाता है यानी ऐसा क्लींजर



चुनें जो आप के स्किन टाइप के अनुसार हो।

टोनिंग: क्लींजिंग के बाद टोनर का इस्तेमाल करें। यह त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित करता है और पोर्स को सिकुड़ने में मदद करता है। टोनिंग से त्वचा ताजगी से भर जाती है।

मौइस्चराइजिंग: आखिरी और सब से महत्वपूर्ण स्टैप मौइस्चराइजिंग है। त्वचा को हर समय नमी की जरूरत होती है। अतः इस के लिए हल्की या गहराई से मौइस्चराइजर करने वाली क्रीम इस्तेमाल करें। यह त्वचा को नर्म और ग्लोइंग बनाती है।



चतुर बंदर और गधा भोलू की मस्ती

चंपकपुर के जंगल में मस्ती चंपकपुर जंगल में जानवरों की मस्ती का कोई जवाब नहीं था। यहाँ के जानवर हंसी-खुशी अपना जीवन बिताते थे। जंगल के दो सबसे मजेदार साथी थे - मोंटी बंदर और भोलू गधा। मोंटी अपनी चतुराई और मजाकिया हरकतों के लिए मशहूर था, वहीं भोलू अपनी भोली-भाली बातें और अजीब आदतों के लिए।

मोंटी का नया आइडिया

एक दिन मोंटी ने सोचा, चलो, आज भोलू को एक मजेदार सबक सिखाया जाए। उसने जंगल के बीच एक पुरानी घंटी देखी। मोंटी ने भोलू से कहा, भोलू भाई, यह घंटी जादुई है। इसे पहनने से तुम सबसे तेज दौड़ने वाले गधे बन जाओगे।

भोलू ने आश्चर्य से पूछा, सच? क्या मैं जंगल का सबसे तेज जानवर बन जाऊंगा?

मोंटी ने सिर हिलाते हुए कहा, बिलकुल! लेकिन शर्त यह है कि घंटी को बजाकर अभ्यास करना होगा।

जंगल में शोर मच गया

भोलू ने घंटी को खुशी-खुशी गले में बांध लिया और



जोर-जोर से बजाने लगा। जंगल में घंटी की आवाज गूंजने लगी। सभी जानवर शोर सुनकर इकट्ठा हो गए। भोलू ने गर्व से कहा, अब मैं सबसे तेज गधा बन जाऊंगा।

सभी जानवर भोलू की बात सुनकर हंसने लगे। लोमड़ी टीना ने कहा, भोलू, तेज दौड़ने के लिए घंटी नहीं, मेहनत और अभ्यास चाहिए।

मोंटी ने भोलू को रोकते हुए कहा, भोलू भाई, यह सब मजाक था। घंटी जादुई नहीं है। मैं तुम्हें सिखाना चाहता था कि असली ताकत घंटी या किसी जादू में नहीं, बल्कि खुद की मेहनत और विश्वास में होती है। भोलू ने सिर खुजलाते हुए कहा, अरे! यह तो मुझे समझ ही नहीं आया। लेकिन यह मजेदार था।

सीख मिली

भोलू ने मोंटी से कहा, अब मैं घंटी को उतारकर सही तरीके से मेहनत करूंगा। मुझे तेज दौड़ने के लिए अपनी ताकत पर विश्वास करना होगा।

सभी जानवर मोंटी और भोलू की इस मजेदार कहानी से हंसने लगे और उन्हें मेहनत का महत्व समझ आया।

सीख: यह कहानी हमें सिखाती है कि जादू या शॉर्टकट की बजाय मेहनत और अभ्यास से ही सफलता मिलती है। किसी भी मजाक को दिल पर न लें, बल्कि उससे सीख लेकर आगे बढ़ें।

मजेदार चुटकुले

चिंटू: तेरा भाई आजकल

क्या कर रहा है?

मिंटू: एक दुकान खोली थी,
लेकिन अब जेल में है।

चिंटू: ओह! पर ऐसा क्यों?

मिंटू: भाई ने दुकान हथोड़े से
खोली थी...



सर्दियों में घूमने के लिए बेस्ट हैं महाराष्ट्र की ये जगहें

अगर आप सर्दियों के मौसम में हिल स्टेशन घूमने चाहते हैं तो महाराष्ट्र के इन खूबसूरत हिल स्टेशन पर घूमने के लिए जा सकते हैं। शहर के शोर से दूर एकांत और शांति में समय बिताने के लिए ये 3 हिल स्टेशन एकदम परफेक्ट रहेंगे।

हिल स्टेशन

सर्दियों का मौसम घूमने के लिए एकदम परफेक्ट है। ऐसे में अगर आप हिल स्टेशन घूमने जाना चाहते हैं तो आप महाराष्ट्र भी जा सकते हैं। खासकर अगर आप अगर मुंबई या पुणे रहते हैं और हिल स्टेशन घूमने जाना चाहते हैं। महाराष्ट्र एक बहुत ही खूबसूरत राज्य है, यहां पर महाबलेश्वर, पन्हाला, अंबोली और कई हिल स्टेशन हैं। यहां का खूबसूरत दृश्य आपके मन हो भाह सकता है। आप नवंबर या दिसंबर के महीने में अपने परिवार या दोस्तों के साथ यहां घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं।

तोरणमल हिल स्टेशन

महाराष्ट्र के नांदुराबाबर जिले में स्थित तोरणमल एक प्राचीन हिल स्टेशन है। ये सतपुड़ा पर्वत श्रृंखला के भाग में स्थित है। यहां की प्राकृतिक खूबसूरत बहुत ही मनमोहक है। शहर

की चहल पहल से दूर किसी शांत जगह पर अगर आप घूमने जाना चाहते हैं तो ये जगह आपके लिए परफेक्ट रहेगी। इस जगह को महाराष्ट्र की सबसे ठंडी जगह माना जाता है। आप अपने परिवार या दोस्तों के साथ यहां घूमने के लिए जा सकते हैं। यहां पर आप अगर आपको ट्रेकिंग का शौक हैं तो आप खड़की पॉइंट जा सकते हैं। इसके अलावा यहां पर यशवन्त मंदिर, तोरण देवी मंदिर और गोरखनाथ मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। साथ ही सीता खाई और मछिंद्रनाथ गुफाएं एक्सप्लोर कर सकते हैं।

लोनावला

लोनावला का नाम ज्यादातर लोगों में फिल्मों में तो जरूर सुना होगा। ये एक बहुत ही खूबसूरत जगह हैं। यहां आप कई जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। यहां आप भाजा केब्स, भुशी डैम, इयूक्स नोज, पावना लेक, राजमाची किला, सुनील का सेलिब्रिटी वैक्स म्यूजियम, कुने वॉटरफॉल, तुंगरली झील, रायवुड पार्क, कैन्यन वैली, इमेजिका एडलैब्स, मैट्रो गार्डन, पावना झील, रिवरसिंग स्टेशन, विसापुर किला और शिरोटा झील जैसी

ट्रिप बन जाएगी यादगार

जगहों को एक्सप्लोर कर सकती हैं। आपको यहां पर ट्रेकिंग करने का मौका भी मिल सकता है।

माथेरान

आप महाराष्ट्र के माथेरान भी घूमने के लिए जा सकते हैं। ये एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। यहां पर आप कई जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। जैसे कि चालोट झील ये माथेरान के बीचों-बीच चारों तरफ जंगलों के धिरी एक शांत झील है। यहां पर पिकनिक और नेचर की खूबसूरती के बीच सैर का मजा ले सकते हैं।

इसके अलावा आप पैनोरामा पॉइंट जा सकते हैं। इसे सूर्योदय पॉइंट भी कहा जाता है। यहां सह्याद्री पर्वत श्रृंखला और घाटी खूबसूरत दृश्य दिखाई देता है। लुईसा पॉइंट एक बेहतरीन जगह है, यहां से भी आप आस पास की पहाड़ियां और घाटियां का मनमोहक दृश्य देख सकते हैं। इसके अलावा आप वन ट्री हिल, इको पॉइंट और अलेक्जेंडर पॉइंट ये माथेरान का सबसे मशहूर व्यू पॉइंट में से एक है। इन जगहों को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

बिना मेकअप भी चांद सा चमकता है नेहा शर्मा का चेहरा

फ्लॉलेस स्किन के लिए करती हैं ये काम

बॉलीवुड की खूबसूरत और टैलेंटेड अभिनेत्री नेहा शर्मा अपनी ग्लोइंग स्किन और फिटनेस के लिए जानी जाती हैं। उनकी खूबसूरती का राज उनकी डेली स्किनकेयर रूटीन, स्वस्थ जीवनशैली और आत्मविश्वास है। आमतौर पर नेहा बहुत सारे स्किन केयर प्रोडक्ट यूज नहीं करतीं। आइए जानते हैं बर्थडे के मौके पर नेहा शर्मा के ब्यूटी सीक्रिट्स।

नेचुरल ग्लो के लिए स्किनकेयर रूटीन

नेहा अपनी त्वचा को दिन में दो बार क्लींज करती हैं और हमेशा मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करती हैं। उनकी स्किन हमेशा सूरज की हानिकारक किरणों से सुरक्षित रहती है। नेहा दिनभर में खूब पानी पीती है, जिससे उनकी त्वचा हाइड्रेटेड और चमकदार बनी रहती है। समय-समय पर नेहा दही, हल्दी, और शहद जैसे प्राकृतिक इंग्रेडिएंट्स का इस्तेमाल करती है।



मेकअप में नेहा का मंत्र

नेहा के मेकअप रूटीन में मिनिमल मेकअप शामिल होता है। वह हल्के फाउंडेशन, न्यूड लिपस्टिक और मस्कारा को प्राथमिकता देती है। पार्टी या इवेंट के लिए वह बोल्ड लिपस्टिक और स्मोकी आई लुक ट्राई करती है। मेकअप हटाने के लिए वह हमेशा माइसेलर वॉटर का इस्तेमाल करती है।

हेल्दी लाइफस्टाइल है खूबसूरती का राज

नेहा फिटनेस फ्रीक हैं। वह रोजाना योग और कार्डियो करती हैं। उनकी डाइट में ताजे फल, हरी सब्जियां, प्रोटीन और हेल्दी फैट शामिल होते हैं। नेहा जंक फूड और तले-भुने खाने से बचती हैं। वह दिन में ग्रीन टी पीती है, जो उनकी त्वचा को डिटॉक्स करने में मदद करती है।

आत्मविश्वास और पॉजिटिव सोच

नेहा मानती हैं कि खूबसूरती अंदर से आती है। वह हमेशा मुस्कुराती हैं और आत्मविश्वास से भरी रहती हैं। मेडिटेशन और मानसिक शांति उनके ग्लो का एक बड़ा कारण है।

खास ब्यूटी टिप्स

रात को सोने से पहले त्वचा की अच्छे से सफाई करें। प्राकृतिक उत्पादों का अधिक से अधिक उपयोग करें। त्वचा को सांस लेने दें और रोजाना मेकअप से ब्रेक लें। खुद से प्यार करें और अपनी त्वचा का ख्याल रखें।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाइव' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर आपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

