सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

19 जुलाई 2026

शनाया कपूर ने अभी तक सफलता हासिल नहीं की है, लेकिन वो हमेशा से ही काफी चर्चाओं में रहती है

टीचरः घर की परभाषा बताओ ।
टीटूः जो घर हौसले से बनाये जाते हैं उसे “हाऊस” कहते हैं
जिन घरों में होम-हवन होते हैं उन्हें “होम” कहते हैं
जिन घरों में हवा ज्यादा चलती है उन्हें “हवेली” कहते हैं
जिन घरों में दीवारों के भी कान होते हैं उन्हें “मकान” कहते हैं
जिन घरों के लोन के इंस्टॉलमेंट भरते-भरते आदमी लेट जाता है उन्हें “फ्लैट” कहते हैं
और जिन घरों में यह भी न पता हो कि बगल के घर में कौन रहता है उन्हें “बंगला” कहते हैं
टीटू को student of the year चुना गया

लड़का- तुम्हें मेरे अंदर सबसे अच्छी बात क्या लगती है?
लड़की- लोग समय के साथ बदल जाते हैं, लेकिन तुम नहीं बदले
लड़का- वह कैसे?
लड़की- जब मैं तुमसे मिली थी तब भी तुम बेरोजगार थे, और आज भी बेरोजगार हो...

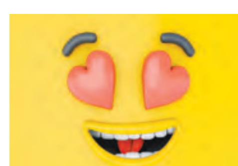
मास्टर जीः सबसे ज्यादा नशा किसमें होता है?
छात्रः किताब में
मास्टर जीः कैसे?
छात्रः क्योंकि किताब खोलते ही नींद आ जाती है

टीचरः बताओ पति और पत्नी में बड़ा कौन होता है ?
मोनीः मैडम ,पत्नी बड़ी होती है
टीचरः अच्छा , बताओ कैसे ?
मोनीः मैडम ,पति में " इ " की मात्रा आती है एवं पत्नी में बड़ी “ई " की मात्रा आती है !
(मैडम ने मोनी को क्लास मॉनीटर बना दिया है)

पत्नी- सुनो जी, आज से तुम रोजाना शराब पिया करो...!
पति- क्यों...?
पत्नी- क्योंकि, आप नशे में ज्यादा काम करते हो...!,
पति- मैं कुछ समझा नहीं...?
पत्नी- अरे कल तुम शराब पीकर आए तो नशे में सारे गंदे पड़े बर्तन धो डाले, और तो और आपने मेरे पांव भी दबाए...!

पत्नी- सूजी के हलवे में चीनी कम है...!
पति- लेकिन ये तो उपमा बनाया था मैंने...!
पत्नी- अच्छा, फिर नमक ज्यादा है उपमा में...!
पति बेहोश...!

पति बादाम खा रहा था...
बीवी बोली- मुझे भी टेस्ट कराओ...!
पति ने एक बादाम बीवी को दे दिया
बीवी- बस एक...?
पति- हां, बाकी सबका भी ऐसा ही टेस्ट है...!



साली- जीजा जी क्या आप मेरे लिए शेर को मार के ला सकते हो?
जीजा- नो साली जी, कुछ और बताओ। मैं तुम्हारे लिए और कुछ भी कर सकता हूं..
साली- क्या मैं तुम्हारा फेसबुक चेक कर सकती हूं
जीजा- कहां है वो शेर जिसके बारे में तुम बात कर रही थी?

मानसून के दौरान जोड़ों का दर्द क्यों बढ़ जाता है?

बारिश के मौसम में आपको जोड़ों के दर्द की परेशानी ज्यादा हो सकती है. इसलिए अपनी हेल्थ का ध्यान रखना जरूरी है, क्योंकि वक्त पर वजन संभालना और समय पर डॉक्टर की सलाह लेना लक्षणों को नियंत्रण में रखने और पूरे बरसात के मौसम में दर्द से राहत दिलाने का काम करता है.

जोड़ों की पुरानी समस्याओं से पीड़ित कई लोगों के लिए मानसून का आना सिर्फ ठंडे मौसम के साथ-साथ जोड़ों में दर्द और अकड़न में बढ़ोतरी भी लेकर आता है. हालांकि, मरीजों द्वारा इस मौसमी पैटर्न की शिकायत लंबे समय से की जाती रही है, लेकिन वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि मौसम में बदलाव वास्तव में यह प्रभावित कर सकता है कि जोड़ कैसा महसूस करते हैं, भले ही इसके होने की वजह पर अभी अध्ययन चल रहा है. हालांकि, इसको लेकर डॉक्टर प्रवीण टित्तल (निदेशक ऑर्थोपेडिक्स, सीके बिड़ला अस्पताल) का कहना है कि इसकी वजह वायुमंडलीय या बैरोमीटर बदलने से होता है.

क्या है जोड़ों में दर्द होने की असल वजह?

मानसून के दौरान, बारिश से पहले और बारिश के समय बैरोमीटर का दबाव कम हो जाता है. दबाव में इस कमी की वजह से जोड़ों के आसपास के टिशू थोड़े फैल सकते हैं, जिससे पहले से ही सूजे हुए जोड़ों पर दबाव पड़ता है. इसकी वजह से ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटाइड अर्थराइटिस या जोड़ों की पुरानी चोटों से पीड़ित लोगों को दर्द और अकड़न और ज्यादा महसूस हो सकती है.

किन परेशानियों का करना पड़ता है सामना?

ठंडा और नम मौसम भी मांसपेशियों की अकड़न को बढ़ा सकता है. कम तापमान में मांसपेशियां, टेंडन और लिगामेंट्स कम लचीले हो जाते हैं, जिससे जोड़ अधिक जकड़े हुए महसूस होते हैं और उनकी हिलने-डुलने की क्षमता कम हो जाती है. यही कारण है कि कई लोगों को सुबह उठने पर या बरसात के दिनों में लंबे समय तक बैठने के बाद अधिक असुविधा महसूस होती है.

दूसरी क्या हो सकती है वजह?

मानसून के दौरान जोड़ों का दर्द बढ़ने का एक और कारण शारीरिक गतिविधि का कम होना है. बरसात का मौसम अक्सर बाहर व्यायाम करने और टहलने का मन नहीं करता, जिससे लोग लंबे समय तक बैठे रहते हैं. जब जोड़ लंबे समय तक काम नहीं करते तो इसमें चिकनाई जमने लगती है.

रूमेटाइड अर्थराइटिस समस्या होने पर क्या करें?

रूमेटाइड अर्थराइटिस जैसी सूजन संबंधी स्थितियों वाले लोगों के लिए, मौसम में बदलाव सीधे बीमारी को बदतर नहीं बनाता है, लेकिन वे दर्द के अहसास को बढ़ा सकते हैं. इसी तरह, पुराने फ्रैक्चर, लिगामेंट की चोटों या पुरानी सर्जरी वाले लोग अक्सर मौसमी मौसम बदलने की वजह से दिक्कत होती है.

जोड़ों के दर्द को कम करने के कई तरीके

मानसून में जुड़े जोड़ों के दर्द को कम करने के कई तरीके हैं. इस दौरान, आप नियमित रूप से कम प्रभाव वाले व्यायाम जैसे कि घर के अंदर टहलना, स्ट्रेचिंग, योग या स्विमिंग जोड़ों को गतिशील रखने में मदद कर सकते हैं. शरीर का वजन स्वस्थ बनाए रखने से घुटनों और कूल्हों जैसे वजन उठाने वाले जोड़ों पर तनाव कम होता है. गर्म सेक करना, गर्म पानी से नहाना और लंबे समय तक ठंड और नमी के संपर्क में रहने से बचना भी राहत दे सकता है.

कब स्थिति हो सकती है गंभीर?

अगर दर्द गंभीर है, सूजन, लालिमा, बुखार या हिलने-डुलने में रुकावट के साथ है तो यह किसी अंतर्निहित सूजन की स्थिति या जोड़ों के संक्रमण का संकेत हो सकता है जिसके लिए तुरंत डॉक्टर के पास जरूर जाना चाहिए.

सुपर जीनियस बच्चों में होती हैं ये 5 आदतें

अपने "आइंस्टीन" को पहचानें इस तरह

बच्चों की समझदारी परीक्षा के नंबरों से नहीं बल्कि उसकी काबिलियत और तेज दिमाग से पता चलती है. जीवन के हर पहलू में बच्चा किस तरह की प्रतिक्रियाएं देता है, किस तरह सिचुएशन हैंडल करता है और कैसे हल निकाल लेता है. यह चीजें बताती हैं कि बच्चा कितना समझदार है. ऐसे में चलिए जानते हैं वो कौन से संकेत हैं जिनसे पता चलता है कि बच्चा असल में सुपर इंटेलिजेंट या कहें जीनियस है.

क्या आपने कभी सोचा है कि आपका बच्चा जीनियस है या नहीं, और अगर है तो यह कैसे पता चलता है? सुपर इंटेलिजेंट बच्चों की क्या पहचान होती है जानिए यहां. बच्चों की आदतें और शौक ही उनकी समझदारी बयां कर देते हैं.

सवाल पूछना

समझदारी की एक बहुत बड़ी पहचान होती है जिज्ञासा. जो बच्चे जिज्ञासु होते हैं, बहुत सवाल करते हैं और कुछ जानने या नया सीखने में हिचकिचाते नहीं हैं इंटेलिजेंट कहे जाते हैं.

किताबें पढ़ने का शौकीन

स्कूली किताबें पढ़ने से अलग बच्चों में किताबें पढ़ने का शौक होना उनकी इंटेलिजेंस को दर्शाता है. बच्चों की इस पढ़ने की आदत से उनकी भाषा सुधरती है, कल्पनाशक्ति बेहतर होती है और सोचने की क्षमता बढ़ती है.

म्यूजिक इंस्ट्रुमेंट सीखना

म्यूजिकल इंस्ट्रुमेंट सीखना बच्चों में इमोशनल इंटेलिजेंस को बढ़ाता है. यूनिवर्सिटी ऑफ वर्मांउट मेडिकल स्कूल की रिसर्च के मुताबिक जो बच्चे म्यूजिकल इंस्ट्रुमेंट सीखते हैं वे अपने इमोशंस और एंजाइटी को बेहतर तरह से कंट्रोल कर पाते हैं.

नाश्ता स्किप ना करना

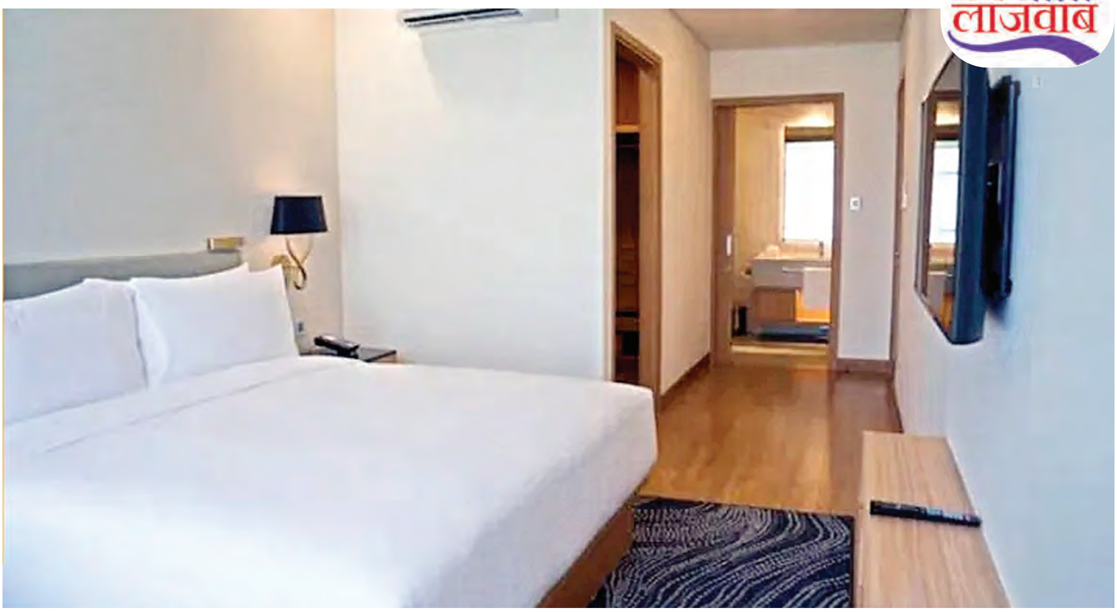
कार्डिफ यूनिवर्सिटी, zयूके की रिसर्च के मुताबिक 9 साल के वे बच्चे जो अपना ब्रेकफास्ट स्किप नहीं करते हैं वे अकेडमिक टेस्ट में ज्यादा स्कोर करते हैं.

बात करने के शौकीन

हाई आईक्यू वाले लोगों के लिए काम करने वाली ऑर्गेनाइजेशन Mensa के मुताबिक, जो बच्चे ज्यादा बात करते हैं अपने लिए अलग रूल्स बनाते हैं और अपने आस-पास के लोगों के साथ खेलना पसंद नहीं करते हैं. यह सुपीरियल इंटेलिजेंस का साइन होता है.

हर बच्चा है अलग

ये कुछ साइन हैं जो इंटेलिजेंस का प्रतीक हो सकते हैं, लेकिन यह समझना जरूरी है कि हर बच्चा अलग होता है और उसकी प्रतिभा अलग हो सकती है.



होटल रूम में एंट्री करते वक्त क्यों नहीं छूनी चाहिए ये चीजें? वजह जानकर हो जाएंगे हैरान

होटल में ठहरते समय घबराने की जरूरत नहीं है, लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है. ऐसा इसलिए क्योंकि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें छूना खतरनाक हो सकता है और आगे जाकर खामियाजा भुगतना पड़ सकता है.

घूमने-फिरने या बिजनेस ट्रिप के दौरान होटल में ठहरना आम बात है. ज्यादातर लोग होटल के कमरे में पहुंचते ही बेड पर आराम करने लगते हैं या कमरे में रखी चीजों का इस्तेमाल शुरू कर देते हैं. मगर ऐसा करना सही नहीं माना जाता, क्योंकि इससे परेशानी पैदा हो सकती है. ऐसे में अगर इन चीजों की सफाई और सैनिटाइजेशन पूरी तरह न हो तो इनपर कीटाणु मौजूद रह सकते हैं. आइए जानते हैं होटल के कमरे में कौन-सी चीजों को बिना सोचे-समझे नहीं छूना चाहिए.

टीवी का रिमोट

होटल के कमरे में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली चीजों में टीवी रिमोट शामिल है. हर नया मेहमान इसे छूता है, लेकिन कई बार इसकी नियमित रूप से गहराई से सफाई नहीं हो पाती. इसलिए इसे छूने से पहले अच्छी तरह से साफ करें. इसे भी पढ़ें

लाइट स्विच और डोर हैंडल

कमरे का दरवाजा खोलने से लेकर लाइट ऑन-ऑफ करने तक ये सतहें बार-बार छुई जाती हैं.

ऐसे में इन पर बैक्टीरिया या अन्य सूक्ष्मजीव मौजूद हो सकते हैं. कमरे में प्रवेश करने के बाद सबसे पहले हाथ साफ करना अच्छी आदत है.

टेलीफोन

आजकल ज्यादातर लोग अपने मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन होटल के फोन को कई मेहमान छूते हैं. अगर जरूरत ना हो तो इन चीजों को बिल्कुल ना छुएं.

इलेक्ट्रिक केतली और कॉफी मेकर

कई होटल कमरों में इलेक्ट्रिक केतली या कॉफी मेकर रखा होता है. अगर इसकी सही तरीके से सफाई न की गई हो, तो स्वच्छता को लेकर सवाल हो सकते हैं.

कुशन और बेड रनर

बेड पर रखे सजावटी कुशन और रंगीन बेड रनर देखने में आकर्षक लगते हैं, लेकिन इन्हें चादरों की तरह हर मेहमान के बाद धोया जाए, ऐसा जरूरी नहीं है.कई विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि इनको रखने से पहले चेंज करें.

भारतीय नोटों पर कितनी भाषाएं लिखी होती हैं?

क्या हैं इसके पीछे की खास वजह

पैसा इंसान कमाता है और खर्च करता है, लेकिन इस पर लिखी भाषाओं पर कभी गौर नहीं करता. नोट पर कई तरह की भाषाएं लिखी होती हैं, जिनके बारे में हमें पता होना चाहिए.

अगर आपने कभी भारतीय नोट को ध्यान से देखा होगा तो आपने उस पर अलग-अलग भाषाओं में लिखे शब्द जरूर नोटिस किए होंगे. ऐसे में क्या आप जानते हैं कि भारतीय नोटों पर कुल कितनी भाषाएं लिखी होती हैं और ऐसा क्यों किया जाता है? इसके पीछे भारत में बोले जाने वाली भाषाओं से हैं जो लोगों की भावनाओं को व्यक्त करने का काम करती है.

भारतीय नोटों पर कुल कितनी भाषाएं होती हैं?

भारतीय करेंसी नोटों पर लगभग 17 भाषाएं लिखी होती हैं. नोट के सामने 2 भाषाएं होती हैं जिसे हिंदी और अंग्रेजी के जानकार आसानी से पढ़ सकते हैं. वहीं, पीछे 15 भाषाएं लिखी होती हैं. इसे भी पढ़ें- चार्जर पानी में डूब गया है? भूलकर भी न करें ये 5 गलतियां, वरना हो सकता है ब्लास्ट

15 भाषाएं कौन सी हैं?

भारतीय नोटों के लैंग्वेज पैनल में ये 15 भाषाएं शामिल होती हैं. इसमें असमिया, बंगाली, गुजराती, कन्नड़, कश्मीरी, कोंकणी, मलयालम, मराठी, नेपाली, ओड़िया, पंजाबी, संस्कृत, तमिल, तेलुगु और उर्दू लिखी होती है.

हिंदी और अंग्रेजी अलग क्यों लिखी जाती हैं?

हिंदी और अंग्रेजी को नोट के सामने की ओर लिखा जाता है. इससे देशभर में नोट की पहचान आसान हो जाता है. वहीं, भारतीय भाषाओं को पीछे के लैंग्वेज पैनल में शामिल किया गया है.

सभी भाषाएं क्यों नहीं होतीं?

भारत के संविधान की आठवीं अनुसूची में वर्तमान में 22 भाषाएं शामिल हैं, लेकिन भारतीय नोटों पर अभी भी कुल 17 भाषाएं ही लिखी जाती हैं. इसका कारण यह है कि नोटों का मौजूदा डिजाइन उस समय तैयार किया गया था.

नोटों पर भाषाएं लिखने की शुरुआत कब हुई?

भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा जारी नोटों पर विभिन्न भारतीय भाषाओं का इस्तेमाल कई दशकों से किया जा रहा है. इसका उद्देश्य देश के अलग-अलग राज्यों और भाषाई समुदायों के लोग को पहचान दिलाना है.

बच्चों की थाली में जरूर शामिल करें ये सुपरफूड्स

बीमारियां रहेंगी दूर

5 से 12 साल की उम्र बच्चों के शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास की सबसे अहम समय मानी जाती है। इस दौरान सही पोषण मिलने से न सिर्फ उनकी लंबाई और वजन बेहतर तरीके से बढ़ते हैं, बल्कि दिमाग का विकास, याददाश्त, एकाग्रता और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। आजकल बच्चों की खान-पान की आदतों में जंक फूड, पैकेज्ड स्नैक्स और मीठे पेय पदार्थ तेजी से शामिल हो रहे हैं, जिससे उनके शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों की रोजाना की डाइट में ऐसे सुपरफूड्स शामिल किए जाएं जो उन्हें अंदर से मजबूत बनाएं और स्वस्थ भविष्य की नींव रखें।

बच्चों की ग्रोथ के लिए सबसे जरूरी है प्रोटीन

बढ़ते बच्चों के शारीरिक विकास के लिए प्रोटीन सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में से एक है। यह शरीर में नई कोशिकाओं और ऊतकों के निर्माण, मांसपेशियों को मजबूत बनाने तथा शरीर की मरम्मत और विकास में अहम भूमिका निभाता है। यदि बच्चों की रोजाना की डाइट में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन शामिल किया जाए, तो उनकी लंबाई, वजन और शारीरिक क्षमता बेहतर तरीके से विकसित होती है। प्रोटीन के लिए बच्चों को दालें, दूध, दही, पनीर, अंडा, सोयाबीन, चना, राजमा तथा नॉन-वेज खाने वाले बच्चों को चिकन और मछली जैसे खाद्य पदार्थ दिए जा सकते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि पर्याप्त प्रोटीन लेने वाले बच्चों की ग्रोथ, मांसपेशियों की मजबूती और शारीरिक प्रदर्शन अन्य बच्चों की तुलना में बेहतर होता है। साथ ही, पर्याप्त प्रोटीन उन्हें पूरे दिन ऊर्जावान और सक्रिय बनाए रखने में भी मदद करता है।

मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम और विटामिन D जरूरी

5 से 12 साल की उम्र में बच्चों की हड्डियां तेजी से विकसित होती हैं, इसलिए इस दौरान कैल्शियम और विटामिन D की पर्याप्त मात्रा बेहद जरूरी होती है। कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है, जबकि विटामिन D शरीर में कैल्शियम के बेहतर अवशोषण के लिए आवश्यक होता है। यदि बच्चे की डाइट में दूध, दही, पनीर, रागी, तिल और हरी पत्तेदार सब्जियां नियमित रूप से शामिल की जाएं, तो उनकी हड्डियां मजबूत बनती हैं। इसके अलावा, बच्चों को रोजाना 15 से 20 मिनट धूप में खेलने या समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें, क्योंकि धूप शरीर में प्राकृतिक रूप से विटामिन D बनाने में मदद करती है, जिससे भविष्य में हड्डियों की कमजोरी और फ्रैक्चर जैसी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

फल और सब्जियां बढ़ाएंगी इम्यूनिटी और दिमागी क्षमता

रंग-बिरंगे फल और ताजी सब्जियां बच्चों के लिए प्राकृतिक सुपरफूड की तरह काम करती हैं। इनमें विटामिन, मिनरल, एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के साथ-साथ दिमाग के बेहतर विकास में भी अहम भूमिका निभाते हैं। बच्चों की रोजाना की डाइट में सेब, केला, संतरा, पपीता, अमरूद, गाजर, पालक, टमाटर और शिमला मिर्च जैसे फल और सब्जियां जरूर शामिल करें। इनका नियमित सेवन न केवल बच्चों को संक्रमण और मौसमी बीमारियों से बचाने में मदद करता है, बल्कि उनकी याददाश्त, एकाग्रता और सीखने की

क्षमता को भी बेहतर बनाता है, जिससे वे पढ़ाई और अन्य गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं।

साबुत अनाज देंगे दिनभर की ऊर्जा

बच्चों को पूरे दिन ऊर्जावान और सक्रिय बनाए रखने के लिए साबुत अनाज का सेवन बेहद जरूरी है। इनमें मौजूद कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिससे बच्चे लंबे समय तक एक्टिव रहते हैं और पढ़ाई, खेलकूद व अन्य गतिविधियों के दौरान उनकी एकाग्रता बनी रहती है। बच्चों की रोजाना की डाइट में गेहूं, ओट्स, दलिया, ब्राउन राइस और मल्टीग्रेन आटे से बनी चीजें शामिल करना फायदेमंद होता है। ये न केवल ऊर्जा का अच्छा स्रोत हैं, बल्कि इनमें फाइबर, विटामिन और मिनरल भी भरपूर मात्रा में होते हैं, जो पाचन को बेहतर बनाए रखने और समग्र स्वास्थ्य को मजबूत करने में मदद करते हैं। वहीं, रिफाइंड मैदा और

अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड की जगह साबुत अनाज को प्राथमिकता देना बच्चों की बेहतर सेहत के लिए एक अच्छा विकल्प माना जाता है।

हेल्दी फैट्स से होगा दिमाग का बेहतर विकास

बच्चों के मस्तिष्क के स्वस्थ विकास के लिए हेल्दी फैट्स का सेवन बेहद जरूरी है। दिमाग का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा वसा (Fat) से बना होता है, इसलिए सही प्रकार के फैट्स बच्चों की याददाश्त, एकाग्रता और सीखने की क्षमता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बच्चों की रोजाना की डाइट में बादाम, अखरोट, मूंगफली, अलसी के बीज, चिया सीड्स और कद्दू के बीज जैसे हेल्दी फैट्स के स्रोत शामिल करें। इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन E और अन्य आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मस्तिष्क की कोशिकाओं को पोषण देने के साथ-साथ मानसिक विकास और संज्ञानात्मक क्षमता को भी बेहतर बनाने में मदद करते हैं। हालांकि, इनका सेवन संतुलित मात्रा में ही कराना चाहिए, ताकि बच्चों को पर्याप्त पोषण मिले और अतिरिक्त कैलोरी से बचा जा सके।

पर्याप्त पानी पीना भी है उतना ही जरूरी

अक्सर लोग भोजन पर ध्यान देते हैं लेकिन बच्चों को पर्याप्त पानी पिलाना भूल जाते हैं। शरीर में पानी की कमी होने पर थकान, कमजोरी और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो सकती है।

पर्याप्त पानी पीने से

पाचन बेहतर रहता है।

शरीर हाइड्रेटेड रहता है।

दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है।

ऊर्जा का स्तर बना रहता है।

मीठे, कार्बोनेटेड और एनर्जी ड्रिंक्स की बजाय बच्चों को सादा पानी, नारियल पानी या ताजे फलों का जूस (सीमित मात्रा में) देना बेहतर विकल्प है।

इन चीजों का सेवन करें सीमित

बच्चों की डाइट में निम्न चीजों को कम से कम शामिल करें

जंक फूड, चिप्स और नमकीन

पिज्जा, बर्गर और फ्रेंच फ्राइज

चॉकलेट और ज्यादा मिठाइयां

कोल्ड ड्रिंक्स और शुगर वाले पेय

अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड

इनका अधिक सेवन मोटापा, कमजोर इम्यूनिटी, दांतों की समस्या और पोषण की कमी का कारण बन सकता है।

बच्चों की डाइट में रखें ये अच्छी आदतें

रोजाना समय पर नाश्ता कराएं।

हर दिन कम से कम एक मौसमी फल जरूर दें।

बच्चों को बाहर खेलना और शारीरिक गतिविधियां करने के लिए प्रोत्साहित करें।

स्क्रीन देखते हुए खाना खाने की आदत से बचाएं।

रोजाना पर्याप्त नींद लेने की आदत डालें।

5 से 12 साल की उम्र बच्चों के भविष्य की मजबूत नींव रखने का समय है। इस दौरान संतुलित और पौष्टिक आहार उन्हें न सिर्फ शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है, बल्कि उनके दिमागी विकास, याददाश्त, एकाग्रता और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर बनाता है। यदि बच्चों की थाली में रोजाना प्रोटीन, कैल्शियम, फल, सब्जियां, साबुत अनाज, हेल्दी फैट्स और पर्याप्त पानी शामिल किया जाए, तो वे स्वस्थ, सक्रिय और आत्मविश्वासी बन सकते हैं। वहीं जंक फूड और मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित रखना उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है।

बेकिंग सोडा, नींबू, नमक नारियल तेल से ऐसे करें लकड़ी की कलछी

बेलन, चम्मच, मथनी और चकला साफ, नहीं लगेगा फंगस और न आएगी बदबू

अगर आप लकड़ी के बर्तन इस्तेमाल करने के शौकीन हैं या आपके घर में लकड़ी के कुछ बर्तन हैं, तो यहां बताए गए टिप्स अपनाकर आप उन्हें साफ कर सकते हैं।

किचन में रोजाना बेलन और चकले के अलावा लकड़ी की कलछी, कटिंग बोर्ड और दूसरे वुडन टूल्स को अगर सही तरीके से साफ न किया जाए, तो इनमें तेल, मसालों की परत, बदबू और फंगस जमने लगती है। इससे ये जल्दी खराब हो सकते हैं और इनके इस्तेमाल से बनने वाला खाना भी सेफ नहीं रहता है। ऐसे में अगर आपके घर में भी लकड़ी के बर्तन हैं, तो आप यहां बताए गए 6 टिप्स को फॉलो करके उन्हें साफ कर सकते हैं।

गर्म पानी, नींबू और बेकिंग सोडा से करें डीप क्लीन

लकड़ी की कलछी, बेलन और दूसरे छोटे वुडन टूल्स को साफ करने के लिए सबसे पहले एक बड़े बर्तन में पानी गर्म करें। इसमें एक नींबू का रस डालें और चाहें तो एक से दो चम्मच बेकिंग सोडा भी मिला सकते हैं। अब लकड़ी के टूल्स को करीब 5 मिनट तक इसमें उबालें। इससे इनमें जमा तेल, मसालों के रेसिड्यू और गंदगी निकल जाएंगे।

अच्छी तरह सुखाकर लगाएं नारियल तेल

सफाई के बाद सभी टूल्स को तुरंत साफ कपड़े से अच्छी तरह पोंछ लें और पूरी तरह सूखने दें। अगर धूप मिल रही हो तो कुछ देर धूप में रखें। जब लकड़ी के टूल्स पूरी तरह सूख जाएं, तब उन पर नारियल तेल की बहुत पतली परत लगा दें। इससे लकड़ी सूखकर फटती नहीं है, उसकी चमक बनी रहती है और उसकी लाइफ भी बढ़ती है। तेल लगाने के बाद अतिरिक्त तेल को साफ कपड़े से पोंछ दें और फिर इन्हें सूखी जगह पर स्टोर करें।

बारिश के मौसम में ऐसे सुखाएं

लकड़ी के बर्तनों को लंबे समय तक गीला रखने से उनमें फंगस लगने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में अगर बारिश के कारण धूप न मिले तो गैस को बिल्कुल लो फ्लेम पर जलाकर उसकी हल्की गर्मी से बर्तनों को अच्छी तरह सुखा लें।

बेकिंग सोडा और नींबू से दूर करें दाग और बदबू

बेकिंग सोडा में नींबू का रस मिलाकर एक पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को लकड़ी के बर्तनों पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथों से रगड़कर साफ करें और धूप में अच्छी तरह सुखा लें। इससे दाग और बदबू काफी हद तक दूर हो जाती है।

विनेगर से हटाएं चिकनाई और महक

लकड़ी के बर्तनों से चिकनाई और महक हटाने के लिए पानी में विनेगर मिलाकर गर्म करें। फिर बर्तनों को कुछ देर के लिए इसमें डुबोकर रखें। इसके बाद साफ पानी से धोकर अच्छी तरह सुखा लें। इससे चिकनाई और बदबू कम हो जाती है।

जिद्दी दाग पर नमक से करें स्क्रब

अगर लकड़ी के बर्तनों पर खाने के दाग या जमी हुई गंदगी आसानी से साफ नहीं हो रही है, तो उस पर थोड़ा सा नमक डालकर हल्के हाथों से स्क्रब करें। इसके बाद साफ पानी से धोकर अच्छी तरह सुखा लें। इससे जमी हुई गंदगी हटाने में मदद मिलती है।

नारियल पानी किस अंग के लिए अच्छा है?

एक्सपर्ट ने रोजाना पीने की दी सलाह

नारियल पानी हेल्थ के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है, लेकिन क्या आपको पता है कि शरीर में एक अंग ऐसा है जो इससे काफी प्रभावित होता है. इसलिए डॉक्टर हर रोज नारियल पानी पीने की सलाह देते हैं.

गर्मी हो या उमस भरा मौसम, शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए नारियल पानी सबसे अच्छा माना जाता है. इसमें पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, सोडियम और कई जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स पाए जाते हैं, जो शरीर को ऊर्जा देने के साथ कई अंगों के बेहतर कामकाज में मदद करते हैं. हालांकि, अक्सर लोगों के मन में सवाल रहता है कि नारियल पानी आखिर शरीर के किस अंग के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है? कई एक्सपर्ट के मुताबिक, इसका सबसे ज्यादा फायदा शरीर के एक अंग को मिलता है और यह अंग कौन-सा है, आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं.

किस अंग के लिए फायदेमंद होता है नारियल पानी?

नारियल पानी में मौजूद पोटैशियम ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद कर सकता है. साथ ही, नियंत्रित रक्तचाप दिल पर अतिरिक्त दबाव कम करने में मददगार होता है. इसके अलावा, यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखता है, जिससे दिल की मांसपेशियों के सामान्य कार्य में भी सहायता मिलती है.

केरल में वायनाड टनल प्रोजेक्ट साइट पर ज़बरदस्त लैंडस्लाइड के बाद 2 लोगों की मौत, कई के मलबे में दबे होने की आशंका

आशंका हुई सच! मुंबई में इमारत गिरने से पहले घर छोड़ने वाला था परिवार, एक दिन पहले आ गई मौत

आशंका हुई सच! मुंबई में इमारत गिरने से पहले घर छोड़ने वाला था परिवार, एक दिन पहले आ गई मौत

क्या किडनी के लिए भी अच्छा है नारियल पानी?

नारियल पानी शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है. पर्याप्त पानी मिलने से किडनी अपना काम बेहतर तरीके से कर पाती है और शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकालने में आसानी होती है. कुछ शोध बताते हैं कि हाइड्रेशन किडनी स्टोन बनने के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है. हालांकि, अगर किसी को पहले से किडनी की गंभीर बीमारी है तो नारियल पानी का सेवन बिना पूछे ना करें.

किडनी की गंभीर बीमारी

पोटैशियम का स्तर ज्यादा होना

दवाओं का सेवन करना

दिल की बीमारी होना

किन लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए?

डायबिटीज के मरीज मात्रा का ध्यान रखें, क्योंकि नारियल पानी में प्राकृतिक शर्करा होती है।

किडनी रोगियों को बिना डॉक्टर की सलाह के सेवन नहीं करना चाहिए. इसलिए किसी भी एक ड्रिंक पर पूरी तरह निर्भर रहने के बजाय संतुलित आहार खाएं.

नारियल पानी के दूसरे फायदे

पाचन तंत्र को रखना

स्किन ग्लो करना

शरीर को हाइड्रेट रखना

इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी पूरी करना

कमजोरी कम करने में मददगार

क्या रोज नारियल पानी पीना चाहिए?

एक हेल्दी इंसान सामान्य तौर पर दिन में एक नारियल पानी पी सकता है. यह शरीर को हाइड्रेट रखने का अच्छा तरीका हो सकता है. हालांकि, इसकी मात्रा व्यक्ति की उम्र, स्वास्थ्य और शारीरिक जरूरतों पर निर्भर करती है.

डेंगू होने पर शरीर में क्या होता है?

कौन से लक्षण बिल्कुल नहीं करने चाहिए नजरअंदाज

बारिश में लोग अक्सर बीमार पड़ जाते हैं. इसलिए अपनी हेल्थ का बहुत ध्यान रखा जरूरी है. अगर ऐसा नहीं करेंगे तो आपको बुखार की शिकायत हो सकती है और कई बार डेंगू भी हो जाता है.

बरसात का मौसम आते ही डेंगू के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी देखने को मिलती है. यह बीमारी एडीज मच्छर के काटने से फैलती है, जो साफ और रुके हुए पानी में पनपता है. कई लोग डेंगू को सामान्य वायरल बुखार समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन समय पर पहचान और सही इलाज न मिलने पर यह गंभीर रूप ले सकता है. आइए जानते हैं कि डेंगू होने पर शरीर में क्या-क्या बदलाव होते हैं और किन लक्षणों को बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए.

डेंगू होने पर शरीर में क्या होता है?

डेंगू की बीमारी सबसे ज्यादा बरसात में होती है और यह बीमारी शरीर में प्रवेश करने के बाद तेजी से बढ़ने लगता है. इससे शरीर की इम्यूनिटी में कई तरह के बदलाव दिखाई देने लगते हैं. इसे भी पढ़ें- कब्ज में केला क्यों नहीं खाना चाहिए? यहां जानिए पेट साफ करने के देसी तरीके

बुखार आना

नॉर्मल बुखार 100 डिग्री तक होता है, लेकिन 104 डिग्री फारेनहाइट तक पहुंचना डेंगू का लक्षण हो सकता है. यह बुखार अचानक शुरू होता है और कई दिनों तक रह सकता है.

प्लेटलेट्स कम होने लगती हैं

डेंगू का वायरस शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम कर सकता है।. हालांकि, हर मरीज में प्लेटलेट्स खतरनाक स्तर तक नहीं गिरतीं, लेकिन डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित जांच जरूरी होती है.

पानी की कमी होना

तेज बुखार, पसीना और भूख कम लगने के कारण शरीर में डिहाइड्रेशन होने का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए पर्याप्त मात्रा में पानी, ओआरएस, नारियल पानी और कुछ ड्रिंक जैसा लेना जरूरी है.

इम्यून सिस्टम पर असर होना

वायरस से लड़ने के दौरान शरीर में सूजन संबंधी प्रक्रिया बढ़ सकती है, जिससे कमजोरी, थकान और बेचैनी महसूस होती है. इसलिए आप अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने पर काम करें.

डेंगू होने पर क्या करें?

सबसे पहले डॉक्टर से बात करें और फिर इनके मुताबिक अपना रूटीन बदलें. पर्याप्त मात्रा में पानी, ओआरएस, सूप और नारियल पानी पीते रहें. फिर आराम करें और शरीर को हाइड्रेट रखें. बुखार के लिए आमतौर पर डॉक्टर पैरासिटामोल की सलाह देते हैं.

लाइट वाले बरसाती कीड़ों से परेशान हैं तो तुरंत करें ये काम

एक भी कीड़ा नहीं आएगा घर

अगर आप भी लाइट वाले कीड़ों से परेशान हैं तो यहां जानिए किस तरह इन कीड़ों का खात्मा हो सकता है. यहां बताए कीड़ों को भगाने में कमाल का असर दिखाते हैं.

बरसात के मौसम में अक्सर ही घर में कीड़े आने लगते हैं. कुछ कीड़े रेंगने वाले होते हैं तो कुछ उड़ने वाले. इन्हीं के साथ आते हैं लाइट वाले कीड़े. वो कीड़े जो लाइट यानी रोशनी को देखकर अट्रैक्ट होते हैं और घर में जहां-जहां लाइट नजर आती है वहां मंडराने लगते हैं. ये कीड़े खाने में गिरने लगते हैं, शरीर से चिपकते हैं और घर पर अपना कब्जा जमाने लगते हैं. ऐसे में यहां जानिए इन बरसाती कीड़ों से किस तरह छुटकारा पाया जा सकता है.

लगाएं लाइट ट्रैप

लाइट ट्रैप लगाने के लिए घर के किसी हिस्से की लाइट जला लें. मान लीजिए आपने बाल्कनी की लाइट जलाई है. इस लाइट के आस-पास कीड़े मंडराने लगेंगे. इस लाइट के ठीक नीचे पानी की बाल्टी या टब को भरकर रखें और उसके पानी में थोड़ा सा लिक्विड सोप या डिटर्जेंट मिला दें. कीड़े लाइट पर चिपके होंगे और पानी में अपनी परछाई देखकर उस पानी में गिर जाएंगे और साबुन के कारण बाहर ना निकलने के चलते मर जाएंगे.

बदलें लाइट का रंग

बरसात के कीड़े ज्यादातर सफेद या नीली रोशनी की तरफ खिंचे चले आते हैं. ऐसे में घर के दरवाजों पर लाइट का रंग बदल दें. पीली आ वॉर्म ऑरेंज लाइट लगा सकते हैं.

नीम और कपूर का स्प्रे

कीड़े भगाने के लिए नीम और कपूर का स्प्रे बनाया जा सकता है. पानी में नीम का तेल या फिर कपूर को पीसकर डाल दें. इस पानी को घर के दरवाजों पर, खिड़की पर और लाइट के आस-पास छिड़क दें. नीम और कपूर की गंध से कीड़े भागते हैं.

लाइट को रखें बंद

जितना ज्यादा हो सके शाम के समय घर की लाइट को बंद रखें. लाइट बंद रहने से घर के अंदर मौजूद कीड़े बाहर की रोशनी की तरफ भागने लगेंगे और बाहर भाग जाएंगे.

घर में ना लगने दें सीलन

घर में लगी सीलन खासकर लकड़ी पर नमी हो तो ये कीड़े घर की ओर खिंचे चले आते हैं. ऐसे में घर को सीलन से बचाकर बारिश वाले कीड़ों को दूर रखा जा सकता है.

मोबाइल में चला गया पानी?

बिना देर किए करें ये 5 काम, बच सकता है फोन

बारिश में मोबाइल भीग जाए तो सबसे जरूरी है घबराने के बजाय सही कदम उठाना जरूरी नहीं. फोन इस्तेमाल करने से पहले इसे सुखाएं और फिर चालू करें, ताकि फटने से मोबाइल को बचाया जा सके.

दिल्ली में मानसून दस्तक दे रहा है और अब कभी भी बारिश हो जाती है. अचानक बारिश से परेशानी हो जाती है और भीगने की सामान गीला हो जाता है. अगर आपका भी बारिश में फोन गीला हो गया है तो घबराएं नहीं, क्योंकि इसे फिर से चालू किया जा सकता है. बस आपको तुरंत फोन ऑन नहीं करना है, क्योंकि फोन के अंदर पानी पहुंचने से उसकी स्क्रीन, स्पीकर, चार्जिंग पोर्ट या मदरबोर्ड तक खराब हो सकता है. बेहतर होगा कि आप फोन का इस्तेमाल हमारे बताए गए टिप्स को अपनाने के बाद करें.

मोबाइल को तुरंत बंद करें

फोन गीला होने पर तुरंत ऑन ना करें और अगर ऑन है तो ऑफ कर दें. भीगे हुए फोन को इस्तेमाल करते रहने से अंदर शॉर्ट सर्किट होने का खतरा बढ़ सकता है. इसे भी पढ़ें- फ्रिज में रखे अंडे कहीं खराब तो नहीं हो गए? इन आसान तरीकों से मिनटों में करें पहचान

मोबाइल का कवर हटाएं

अपना फोन का कवर हटाएं और पानी को साफ करें. सिम

कार्ड, मेमोरी कार्ड और बाकी चीजों को हटाकर रख दें. इससे अंदर मौजूद नमी जल्दी सूखने में मदद मिल सकती है और फोन को खराब होने से बचाया जा सकता है.

फोन को सूखने दें

मोबाइल को सूखी और हवादार जगह पर कुछ घंटों के लिए रख दें. अगर हो सके तो चार्जिंग पोर्ट नीचे की ओर करके रखें ताकि पानी बाहर निकलने में मदद मिले. इससे फोन के अंदर पानी नहीं जाएगा.

सिलिका जेल का इस्तेमाल करें

फोन के अंदर जा चुका पानी सिलिका जेल से सुखाया जा सकता है. आप फोन को सिलिका जेल के साथ डिब्बे में बंद करके रख सकते हैं. सिलिका जेल नमी सोखने में चावल से ज्यादा अच्छा काम करता है.

चार्ज ना करें फोन

मोबाइल के भीग जाने के बाद आप फोन को चार्ज ना करें. ऐसा करने से परेशानी ज्यादा बढ़ सकती है. इसलिए पहले चेक करें कि आपका फोन सूख गया है या नहीं. अगर सूख गया है तो फोन चार्ज करें.

बारिश से कैसे बचाएं फोन?

आप फोन को शीट बैग में रखें और बारिश के पानी से बचाएं. अगर शीट बैग नहीं है तो फोन को तुरंत बंद करें, अच्छी तरह सुखाएं और पूरी तरह सूखने से पहले चार्ज या चालू करने से बचें. सही सावधानी बरतने से कई बार मोबाइल को गंभीर नुकसान से बचाया जा सकता है.

प्रेशर कुकर की सीटी देर से बज रही है?

इन 5 ट्रिक्स से मिनटों में करें समस्या दूर

प्रेशर कुकर किचन में इस्तेमाल होने वाला बहुत ही पुराना बर्तन है. इसमें बहुत कम समय में खाना पका लिया जाता है, लेकिन अगर कुकर में सीटी नहीं आ रही है तो दूसरा खरीदने के बजाय हमारे बताए गए टिप्स फॉलो करें.

प्रेशर कुकर किचन में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाला बर्तन है. इसमें दूसरे बर्तनों से ज्यादा जल्दी खाना पक जाता है. साथ ही, कुकर में टाइम और खाने के स्वाद बहुत ही अलग आता है. इसलिए कुकर का हर रोज इस्तेमाल किया जाता है. इस दौरान कई तरह की परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है. कई बार कुकर की सीटी नहीं आती तो कई बार रबड़ खराब हो जाती है. अच्छी बात यह है कि हर बार नई सीटी या नया कुकर खरीदने की जरूरत नहीं पड़ती. कई बार छोटी-छोटी वजहों से यह समस्या होती है, जिसे घर पर ही आसानी से ठीक किया जा सकता है.

रबर गैसकेट चेक करना

आप रबर गैसकेट को चेक कर सकते हैं. कई बार यह ढीली हो जाती है या बीच से कटने की वजह से सीटी नहीं आती. इसलिए रबर को चेक करें और चेंज करके देखें. इसे भी पढ़ें- फ्रिज में रखे अंडे कहीं खराब तो नहीं हो गए? इन आसान तरीकों से मिनटों में करें पहचान

सीटी को साफ करें

कई बार खाने के छोटे-छोटे कण या मसाले स्टीम वेंट में फंस जाते हैं. इससे भाप का फ्लो इफेक्ट होता है और सीटी देर से बजती है. इसलिए कुकर धोते वक्त इसे जरूर साफ करें.

कुकर में सही पानी ना होना

कई बार सब कुछ ठीक होता है, लेकिन फिर भी सीटी नहीं आती. इसकी वजह कुकर में कम पानी होना या भाप कम बनना हो सकती है. इसलिए पानी की मात्रा चेक करें.

ढक्कन सही तरीके से बंद करें

अगर ढक्कन ठीक से लॉक नहीं हुआ है तो भाप बाहर निकलती रहेगी और प्रेशर बनने में देरी होगी. इसलिए ढक्कन को सही ढंग से बंद करें और खाना पकाने दें.

कुकर को सही आंच ना लगना

गैस हल्की होती है तो तब भी सीटी देर से आती है. इसलिए आप कुकर में खाने और पानी की सही मात्रा का ध्यान रखें. गैस का फ्लेम को डिश के मुताबिक रखें, ताकि सीटी टाइम पर आ जाए.

शरीर में जमी गंदगी को बाहर निकाल देंगी ये 3 चीजें

एक्सपर्ट ने बताए आसान उपाय

आजकल डिटॉक्स ड्रिंक्स का चलन तेजी से बढ़ा है। शरीर में जमा गंदगी और टॉक्सिन्स को बाहर निकालने के लिए लोग महंगे डिटॉक्स वॉटर और हेल्थ ड्रिंक्स पर काफी पैसा खर्च करते हैं। खासकर लिवर की सफाई को लेकर बाजार में कई तरह के Product उपलब्ध हैं। विशेषज्ञ का मानना है कि शरीर को स्वस्थ रखने और लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने के लिए महंगे उत्पादों की जरूरत नहीं होती। उनके अनुसार, घर में आसानी से मिलने वाली कुछ साधारण चीजें भी इस काम में मददगार साबित हो सकती हैं।

लिवर क्यों है शरीर का अहम अंग

लिवर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को प्रोसेस करने और शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यही कारण है कि लिवर को स्वस्थ रखना संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी माना जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, संतुलित खानपान, पर्याप्त पानी और स्वस्थ जीवनशैली के साथ कुछ प्राकृतिक पेय पदार्थ भी लिवर के बेहतर कार्य में सहयोग कर सकते हैं।

लौकी का जूस: लिवर के लिए फायदेमंद माना जाता है

डॉ. जैदी के मुताबिक, लौकी में ऐसे प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं जिन्हें हिपेटोप्रोटेक्टिव गुणों वाला माना जाता है। ये तत्व लिवर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने और उनकी कार्यक्षमता को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

कैसे तैयार करें लौकी का जूस

लौकी का जूस बनाने के लिए एक कटोरी ताजी लौकी के टुकड़े लें और उन्हें एक गिलास पानी के साथ मिक्सर में पीस लें। इसके बाद मिश्रण को छानकर उसमें स्वादानुसार थोड़ा काला नमक मिला सकते हैं। नियमित रूप से सीमित मात्रा में इसका सेवन करने से शरीर को हाइड्रेशन मिलने के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी लाभ मिल सकता है।

जीरा पानी: पाचन को बेहतर बनाने का आसान उपाय

भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाला जीरा सिर्फ मसाला ही नहीं बल्कि कई स्वास्थ्य लाभों के लिए भी जाना जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि जीरा पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाओं को सुचारू रखने में सहायक हो सकता है।

जीरा पानी बनाने का तरीका

एक छोटा चम्मच जीरा रातभर एक गिलास पानी में भिगो दें। सुबह इस पानी को हल्का उबाल लें और छानकर गुनगुना ही पी लें। कई लोग इसे सुबह खाली पेट पीना पसंद करते हैं क्योंकि इससे पाचन संबंधी समस्याओं में राहत मिल सकती है।

नींबू पानी: दिन की शुरुआत के लिए लोकप्रिय ड्रिंक

नींबू पानी लंबे समय से स्वास्थ्य से जुड़ी घरेलू आदतों का हिस्सा रहा है। नींबू में मौजूद सिट्रिक एसिड और विटामिन-सी शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि सुबह गुनगुने पानी के साथ नींबू का सेवन करने से शरीर तरोताजा महसूस कर सकता है और पाचन प्रक्रिया को भी समर्थन मिल सकता है।

कैसे बनाएं नींबू पानी

एक गिलास हल्के गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस निचोड़ें और सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। स्वाद के लिए इसमें शहद भी मिलाया जा सकता है, हालांकि यह व्यक्ति की जरूरत और स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करता है।

सिर्फ ड्रिंक्स नहीं, जीवनशैली भी है जरूरी

विशेषज्ञों का मानना है कि केवल किसी एक ड्रिंक के भरोसे शरीर या लिवर को पूरी तरह स्वस्थ नहीं रखा जा सकता। इसके लिए संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी उतना ही जरूरी है। प्रोसेस्ड फूड, अत्यधिक तैलीय भोजन और शराब जैसी चीजों से दूरी बनाकर लिवर को लंबे समय तक स्वस्थ रखा जा सकता है।

ध्यान रखें ये जरूरी बात

हालांकि ये घरेलू पेय पदार्थ सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माने जाते हैं, लेकिन किसी भी स्वास्थ्य समस्या, लिवर रोग या अन्य गंभीर बीमारी की स्थिति में डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। हर व्यक्ति की शारीरिक जरूरतें अलग होती हैं, इसलिए किसी भी घरेलू उपाय को नियमित रूप से अपनाने से पहले विशेषज्ञ से परामर्श करना बेहतर होता है।

मानसून में नेचर लवर्स के लिए परफेक्ट हैं भारत की ये 5 खूबसूरत डेस्टिनेशन

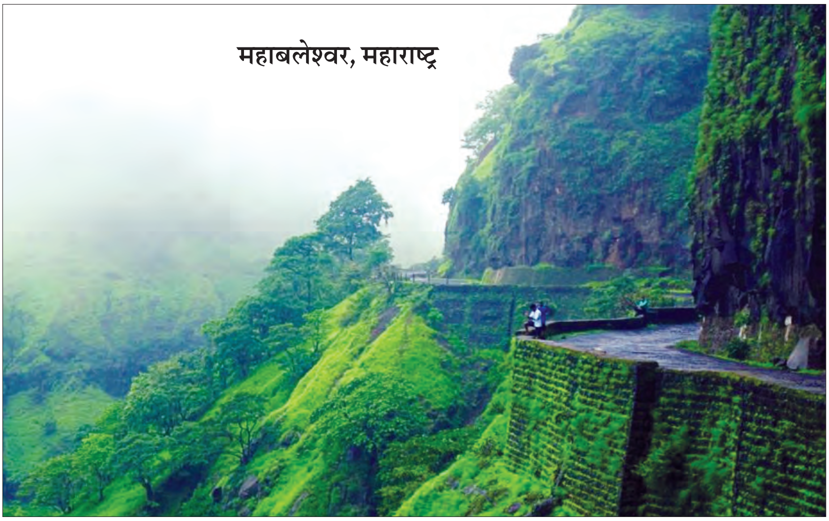
मानसून का मौसम आते ही भारत में कई पर्यटन स्थल हरियाली की चादर ओढ़ लेते हैं. पहाड़, झरने, घाटियां और जंगल पहले से कहीं ज़्यादा खूबसूरत लगने लगते हैं. अगर आप मानसून के दौरान प्रकृति के बीच सुकून भरे पल बिताना चाहते हैं, तो देश में ऐसी जगहें हैं जो किसी जादुई दुनिया से कम नहीं लगतीं. आइए, भारत की ऐसी ही 6 शानदार जगहों के बारे में जानते हैं जहां आप सचमुच मानसून के मौसम का आनंद ले सकते हैं...

मुन्नार, केरल : अपने चाय के बागानों, धुंध से ढकी पहाड़ियों और ठंडी हवाओं के लिए मशहूर मुन्नार, मॉनसून के दौरान और भी खूबसूरत हो जाता है. बारिश के मौसम में यहां की हरियाली देखने लायक होती है. प्रकृति और फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए यह जगह किसी स्वर्ग से कम नहीं है।

कूर्ग, कर्नाटक : 'भारत का स्कॉटलैंड' कहे जाने वाले कूर्ग का नज़ारा बारिश के मौसम में बेहद शानदार होता है. यहां के कॉफी के बागान, झरने और घने जंगल इस जगह की खूबसूरती बढ़ाते हैं. मॉनसून में यहां का मौसम सुहावना रहता है, जो ट्रेकिंग और नेचर वॉक के लिए बेहतरीन है.।

मुन्नार, केरल

कूर्ग, कर्नाटक



महाबलेश्वर, महाराष्ट्र

महाबलेश्वर, महाराष्ट्र : सह्याद्रि पहाड़ियों में बसा महाबलेश्वर मॉनसून के दौरान बादलों और झरनों से घिरा रहता है. यहां की अलग-अलग ऊंची जगहों से दिखने वाले नज़ारे पर्यटकों का मन मोह लेते हैं. लिंगमाला वॉटरफॉल और वेन्ना झील इस मौसम में मुख्य आकर्षण होते हैं।

चेरापूंजी, मेघालय

चेरापूंजी, मेघालय : दुनिया की सबसे ज़्यादा बारिश वाली जगहों में शामिल चेरापूंजी मॉनसून के दौरान सबसे खूबसूरत लगती है. यहां के विशाल झरने, हरे-भरे पहाड़ और मशहूर 'लिविंग रूट ब्रिज' (पेड़ों की जड़ों से बने पुल) पर्यटकों को रोमांच और प्रकृति का अनोखा अनुभव देते हैं।

वैली ऑफ़ फ्लावर्स (फूलों की घाटी), **उत्तराखंड :** की वर्ल्ड हेरिटेज साइट, 'वैली ऑफ़ फ्लावर्स' मॉनसून के दौरान रंग-बिरंगे फूलों से खिल उठती है. जुलाई से सितंबर महीने के बीच यहां सैकड़ों तरह के फूल खिलते हैं, जिससे घाटी का नज़ारा अद्भुत हो जाता है. यह ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए एक शानदार जगह है।

मॉनसून में यात्रा करते समय रेनकोट, छाता और वॉटरप्रूफ जूते ज़रूर साथ रखें. मौसम का हाल जानने के बाद ही अपनी यात्रा की योजना बनाएं और फिसलन भरे रास्तों पर सावधानी से चलें. साथ ही, स्थानीय प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करना न भूलें।

कार्तिकेय कथा से समझें राजधर्म की धारणा

करीब 400 वर्ष पहले केरल में प्रचलित हुई कुछ दंतकथाएं हमें उसके रहस्यमय अतीत की ओर ले जाती हैं। इन कथाओं के अनुसार, जिस भूमि पर आज केरल स्थित है, उसे परशुराम ने समुद्र से प्राप्त कर ब्राह्मणों को सौंप दिया था। लेकिन समय के साथ ब्राह्मण समुदाय के भीतर इस भूमि के शासन को लेकर तीव्र प्रतिस्पर्धा शुरू हो गई। इसलिए यह तय किया गया कि केरल का शासन चलाने के लिए बाहरी क्षेत्रों से राजाओं को बुलाया जाए।

दूसरे शब्दों में कहें तो ब्राह्मणों को भूमि तो मिल गई थी और वे उससे लाभ भी उठा रहे थे। उनसे अपेक्षा थी कि वे अन्य ब्राह्मणों के भूमि संबंधी अधिकारों की रक्षा करेंगे। लेकिन जब उन पर भरोसा नहीं रहा, तब चेरामन पेरुमल नामक राजाओं को देश के अन्य भागों से केरल की देखरेख के लिए आमंत्रित किया गया। वे एक निश्चित अवधि तक शासन करते और फिर उनकी जगह कोई दूसरा राजा ले लेता। इस प्रकार, ऐसे कई संरक्षक राजा लगातार उभरकर आए।

कहा जाता है कि इस श्रृंखला का अंतिम राजा दुर्भाग्यवश नियमों का उल्लंघन कर अपने राज्य का उपभोग करने लगा। इस प्रकार, वह रक्षिक्कुक (अर्थात रक्षा करने वाला) से अनुभाविक्कुक (अर्थात भोग करने वाला) में बदल गया। इसलिए उससे राजपद त्यागने के लिए कहा गया। तब उसे लगा कि इस्लाम को छोड़कर अन्य किसी भी धर्म में राजा को अपने राज्य का भोग करने की अनुमति नहीं है। इसलिए उसने इस्लाम स्वीकार कर लिया। ध्यान रहे, यह एक दंतकथा है। इससे यह समझने में मदद मिलती है कि केरल में राजसत्ता की अवधारणा इतनी विशिष्ट क्यों थी। इससे यह भी पता चलता है कि केरल के मुसलमान क्यों मानते हैं कि उनके एक राजा इस्लाम के प्रारंभिक धर्मांतरितों में से थे।

यहां रक्षक और उपभोक्ता के बीच के अंतर पर ध्यान देना आवश्यक है। क्या जिस व्यक्ति पर भूमि की रक्षा का दायित्व हो, उसके लिए उसी भूमि का उपभोग करना उचित है? वेदों में यह धारणा राज धर्म के रूप में समझाई गई है। यही धारणा शिवपुत्र कार्तिकेय की कथा में भी दिखाई देती है। कार्तिकेय का जन्म देवताओं की रक्षा के उद्देश्य से हुआ था। उन्होंने तारकासुर का वध किया और स्वर्ग की सेना के सेनापति बने। उनके नेतृत्व में देवताओं ने स्वर्ग की रक्षा की। लेकिन फिर कार्तिकेय स्वर्ग की स्त्रियों के प्रति आकर्षित होने लगे। यह देखकर इंद्र चिंतित हो गए। उन्हें भय हुआ कि यदि स्वर्ग का रक्षक भी इंद्र की तरह स्वर्ग का उपभोग करने लगे तो एक दिन वह उनकी जगह भी ले सकता है।

तब सभी देवताओं ने कार्तिकेय की माता शक्ति से सहायता मांगी। शक्ति ने उन्हें आश्वस्त किया। इसके बाद जब भी कार्तिकेय किसी स्त्री की ओर आकर्षित होते, उनके मन में अपनी मां की छवि उभर आती। इस प्रकार उन्हें अपनी कामनाओं पर नियंत्रण करना पड़ा। अंततः वे एक तपस्वी योद्धा बन गए। बाद में तपस्वी योद्धाओं का एक पंथ उभरा, जिसने कार्तिकेय को अपना आराध्य माना। ये योद्धा भारत के संरक्षक हैं, लेकिन उसका भोग नहीं करते। इसी अर्थ में वे भारत के राजनीतिज्ञों से भिन्न हैं। भारत की रक्षा का दावा करने वाले अनेक राजनीतिज्ञों का लक्ष्य अंततः उसके संसाधनों का उपभोग करना ही होता है।

इसी कारण उत्तर भारत में कार्तिकेय को एक महान योद्धा के रूप में देखा जाता है। यहां उनकी पहचान युद्ध से जुड़ी है। वे संयम और आत्मनियंत्रण के प्रतीक हैं। हालांकि कार्तिकेय का यह स्वरूप इतनी प्रसिद्धि नहीं पा सका और फिर उनकी जगह हनुमान ने ले ली। जिस प्रकार कार्तिकेय ने इंद्र के लिए युद्ध किया, उसी प्रकार हनुमान ने राम के लिए। लेकिन हनुमान ने राम के राज्य से कभी कुछ नहीं चाहा। वे केवल उसके संरक्षक थे, भोगी नहीं।

बाद के समय में भारत के अनेक राजाओं ने दुर्गा को अपने राज्यों की संरक्षक देवी के रूप में स्वीकार किया। दुर्गा मां भी हैं, इसलिए वे अपनी संतानों को भूमि का उपभोग करने देती हैं। इस प्रकार वे संरक्षिका बन जाती हैं। यह ऐसी बात है, जिसे हमारे राजनीतिज्ञों को बार-बार याद दिलाए जाने की आवश्यकता है।

वरिष्ठ नागरिक बढ़ा रहे हैं 'सिल्वर ट्रैवल इकोनॉमी'

देश के वरिष्ठ नागरिक अब सिर्फ तीर्थयात्रा नहीं, लग्जरी, वेलनेस, क्रूज और विदेश यात्राओं पर भी खर्च बढ़ा रहे हैं। वरिष्ठ नागरिकों में सिंगल और कपल ट्रेवल का चलन भी बढ़ रहा है क्योंकि वे स्वतंत्रता और व्यक्तिगत अनुभव की तलाश में हैं।

ट्रैवल कंपनियां इनके लिए अलग पैकेज, मेडिकल सपोर्ट और सीनियर-फ्रेंडली सेवाएं तैयार कर रही हैं। ट्रेवल इंडस्ट्री से जुड़े लोगों के मुताबिक 60 वर्ष से ऊपर के नागरिकों की देश के टूर एंड ट्रैवल मार्केट में करीब 10% हिस्सेदारी है। अब हर 11 वां हॉलीडे पैकेज 60 वर्ष या उससे अधिक उम्र का भारतीय बुक कर रहा है।

ट्रेवल इंडस्ट्री से जुड़े लोगों के मुताबिक 60 वर्ष से ऊपर के नागरिकों की देश के टूर एंड ट्रैवल मार्केट में करीब 10% हिस्सेदारी है।

मार्केट रिसर्च फर्म आईमार्क की रिपोर्ट के मुताबिक देश के ट्रैवल और टूरिज्म मार्केट का आकार करीब 2 लाख करोड़ रुपए का है। इस लिहाज से देश की सिल्वर टूरिज्म इंडस्ट्री करीब 20 हजार करोड़ रुपए की होती है। 2034 तक इसके दोगुना होकर करीब 40 हजार करोड़ रुपए की होने की उम्मीद है।

बढ़ती आबादी के चलते फोकस भी बढ़ा

भारत में बुजुर्गों से जुड़ी अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ रही है। इंडस्ट्री रिपोर्ट (सीआईआई) के अनुसार इसका आकार 73,000 करोड़ तक पहुंच चुका है। अभी देश की 9.7% आबादी 60 वर्ष से अधिक है, जो 2036 तक करीब 15% हो जाएगी। लंबी जीवन प्रत्याशा, बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं और बढ़ती डिस्पोजेबल आय ने इस वर्ग को पहले की तुलना में अधिक सक्रिय और यात्रा के लिए तैयार बनाया है। यही कारण है कि ट्रेवल कंपनियां अब इन पर फोकस कर रही हैं।

लग्जरी विला और होमस्टे प्लेटफॉर्म सैफ्रॉनस्टेज के फाउंडर देवेंद्र पारुलेकर के मुताबिक 'ज्यादातर लोगों के पास या तो समय होता है या पैसा। वरिष्ठ नागरिकों की खासियत है कि उनके पास दोनों होते हैं। अब वे संपत्ति नहीं, यादों में निवेश करना चाहते हैं।' इस आबादी के पास पैसा है, जिम्मेदारियां कम और सेहत पहले की तुलना में अच्छी है। यही वजह है कि वे लंबी छुट्टियां, प्रीमियम होटल, विला और क्रूज चुन रहे हैं।

- मेकमाइट्रिप के अनुसार 60+ यात्री उसके हॉलिडे पैकेज बुकिंग का करीब 9% हिस्सा हैं। ग्रुप ट्रैवल में 20% और लंबी दूरी की यात्राओं में 13% बुकिंग इसी वर्ग की हो रही है।
- ट्रांसफॉर्मिंग ट्रैवल्स की फाउंडर चांदनी अग्रवाल बताती हैं कि पहले उनके टूर ग्रुप्स में वरिष्ठ नागरिकों की हिस्सेदारी लगभग 20% होती थी, जो अब करीब दोगुनी हो गई है। प्रति व्यक्ति खर्च में करीब 30% इजाफा हुई है। अब वे धार्मिक यात्राओं में भी लग्जरी विकल्प चुन रहे हैं। वेलनेस, बीच व एडवेंचर ट्रैवल की मांग भी तेजी से बढ़ी है।

नई कैटेगरी - कंपनियां भी बदल रही हैं अपनी रणनीति

सीनियर ट्रैवल अब अलग बिजनेस कैटेगरी बन चुका है। कई ट्रैवल कंपनियां ऐसी हैं जो सिर्फ सीनियर सिटीजन्स को सेवाएं देती हैं। कंपनियां वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वास्थ्य, सुरक्षा और गतिशीलता को ध्यान में रखकर विशेष हॉलीडे पैकेज तैयार कर रही हैं। वरिष्ठ नागरिकों के लिए अलग समूह यात्राएं, मेडिकल सहायता, व्हीलचेयर सुविधा, स्लो ट्रैवल और छोटे समूहों वाले पैकेज पेश कर रही हैं। इन यात्राओं का उद्देश्य केवल घूमना नहीं, बल्कि सामाजिक जुड़ाव बढ़ाना और अकेलेपन को कम करना भी है। कई परिवारों में अब दादा-दादी ही छुट्टियों की योजना बना रहे हैं, जिससे मल्टी-जनरेशन वेकेशन का चलन भी तेजी से बढ़ रहा है।

- ग्रैंड व्यू रिसर्च के अनुसार भारत में सिल्वर टूरिज्म बाजार 2026 से 2033 के बीच 18.2% की वार्षिक दर से बढ़ने का अनुमान है।
- वरिष्ठ नागरिकों के लिए पर्यटन बाजार के रुझान बताते हैं कि वे व्यक्तिगत और अनुभव-आधारित यात्रा की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं।
- स्पा रिट्रीट, मेडिकल टूरिज्म और फिटनेस-केंद्रित यात्रा अनुभवों सहित वेलनेस टूरिज्म की मांग बढ़ रही है। ऑनलाइन बुकिंग प्लेटफॉर्म मोबाइल एप और डिजिटल गाइड जैसी टेक-आधारित सेवाओं का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

‘अतीत आज से बेहतर’ यह पूरी तरह सच नहीं

अपने आज को गुम न होने दें; यादों से ऊर्जा लें, चुनौतियों से लड़ सकेंगे

‘हमारे जमाने में ऐसा नहीं होता था...’ या ‘पुराने दिन भी क्या दिन थे!’ ये जुमले आपने बुजुर्गों से या शायद खुद अपने मुंह से कई बार सुने होंगे। वर्तमान से असंतोष और बीते वक्त को सुनहरे दौर के रूप में देखना इंसानी स्वभाव की आदत रही है। सदियों पहले यूनानी कवि होमर के लेखन में भी इसका जिक्र मिलता है कि इंसान हमेशा अतीत को महान बताता आया है।

लेकिन क्या सचमुच अतीत आज से बेहतर था, या यह सिर्फ हमारे दिमाग का एक छलावा है? मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने इसके पीछे छिपे बेहद दिलचस्प कारणों का खुलासा किया है। मकाऊ यूनिवर्सिटी के व्यवहार वैज्ञानिक जे होंग के अनुसार, मानव समाजों में अतीत को ‘स्वर्ण युग’ मानने की परंपरा बहुत पुरानी है। इसके पीछे ‘गुलाबी अतीत का भ्रम’ नामक मनोवैज्ञानिक कारण काम करता है।

हमारा दिमाग अतीत को याद करते समय फिल्टर की तरह व्यवहार करता है। वह पुरानी परेशानियों, संघर्षों व कड़वी यादों को धीरे-धीरे धुंधला कर देता है, जबकि सुखद और सकारात्मक अनुभवों को ज्यादा स्पष्ट रूप से संजोकर रखता है। दूसरी ओर, वर्तमान में हमारा सामना रोजमर्रा की चुनौतियों, तनाव व नकारात्मकता से होता है। इसलिए बीता हुआ समय बेहतर व सुखद दिखाई देता है, जबकि वर्तमान अपेक्षाकृत खराब लगता है।

क्लेरमोंट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, समाज अनिश्चितता, संकट या बड़े बदलावों के दौर से गुजरता है, तो लोग मानसिक सुकून व स्थिरता की तलाश में अतीत की ओर देखने लगते हैं।

कोरोना के दौरान भी दुनियाभर में ऐसा ही रुझान (नॉस्टैल्जिया बम्प) दिखा। लोगों ने नए मनोरंजन विकल्पों के बजाय पुराने गीत, फिल्म व शो ज्यादा पसंद किए। अनिश्चितता बढ़ती है, तो यादें सुरक्षित एहसास देती हैं, जिससे तनाव घटता है।

इसी कमजोरी का फायदा उठाकर नेता अक्सर ‘बीते सुनहरे दिनों’ की दुहाई देते हैं, ताकि लोग उनके वादों पर भरोसा कर लें। मनोविज्ञान में इसे ‘कलेक्टिव नॉस्टैल्जिया’ कहते हैं, जिसका इस्तेमाल भीड़ को एकजुट करने के लिए राजनीतिक हथियार के रूप में किया जाता है। इसलिए, अतीत की यादों का आनंद लें, पर इसके फेर में वर्तमान के सच से आंखें न मूंदें।

अनिश्चितता के दौर को उम्मीद के स्रोत के रूप में देखें

मनोवैज्ञानिक टिम वाइल्डशट कहते हैं- अतीत को दो तरीके से याद कर सकते हैं- पहला, नॉस्टैल्जिया, जो सुखद यादों से जुड़ा होता है। यह हमें प्रिय लोगों और अच्छे अनुभवों से भावनात्मक रूप से जोड़ता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और उम्मीद जगाता है। दूसरा, डिक्लाइनिज्म या पतनवाद है, जिसमें व्यक्ति मान लेता है कि अतीत हर तरह से बेहतर था और समाज गिरावट की ओर जा रहा है। यह सोच निराशा, शिकायत और बदलावों के विरोध को बढ़ावा देती है।

बेहतर होगा कि अनिश्चितता के इस दौर में अतीत को उम्मीद के स्रोत के रूप में देखें, न कि निराशा के कुएं (डिक्लाइनिज्म) के रूप में। तभी आगे बढ़ पाएंगे।

गलतियां आपकी हार नहीं हैं, खुद पर यकीन है तो आप कामयाबी से दूर नहीं हैं

सिंगर बीबर फीफा वर्ल्डकप की फाइनल सेरेमनी में परफॉर्मेंस को लेकर चर्चा में हैं। हर बार वो जब किसी बुरे दौर में फंसते हैं तो और मजबूत होकर निकलते हैं, आखिर कैसे? उन्हीं की जुबानी...

जस्टिन बीबर

अगर आज आप खुद को कमजोर महसूस कर रहे हैं, अगर आपको लगता है कि आपकी पुरानी गलतियां आपकी सबसे बड़ी पहचान बन चुकी हैं, आपको यकीन नहीं रहा कि कुछ अच्छा कर सकते हैं, तो मेरी बात ध्यान से सुनिए। मैंने भी जिंदगी में कई गलतियां की हैं। ऐसे फैसले लिए, जिन पर मुझे शर्मिंदगी होती है। लेकिन एक बात समझ ली है, अगर मैं अपनी पुरानी गलतियों को ही अपनी किस्मत बना लूं, तो आगे बढ़ने का कोई मतलब नहीं बचेगा। मैं नहीं चाहता कि मेरा बीता हुआ कल यह तय करे कि आज मैं लोगों के लिए क्या कर सकता हूं। बहुत लोग अपनी नाकामियों का बोझ पूरी जिंदगी ढोते रहते हैं। उन्हें लगता है कि अब वे किसी काम के नहीं रहे। लेकिन मैं खुद से यही कहता हूं, 'हां, मैंने नादानियां की हैं। इससे इनकार नहीं है। लेकिन आज भी किसी की मदद कर सकता हूं। आज भी काबिल हूं। मेरी कीमत मेरी गलतियां तय नहीं करतीं'। आपकी जिंदगी की सबसे बड़ी हार आपकी गलतियां नहीं होतीं। सबसे बड़ी हार तब होती है, जब आप खुद पर यकीन करना छोड़ देते हैं।

मैंने बचपन में एक सपना देखा था, दुनिया का सबसे बड़ा सुपरस्टार बनने का। वह सपना पूरा हुआ। लेकिन किसी ने मुझे यह नहीं बताया था कि उस सपने की कीमत क्या होगी। जब मैं बहुत छोटा था, तभी काम का इतना दबाव था कि मैं अंदर से टूटने लगा था। मुझे अपने दोस्त याद आते थे। मुझे आम बच्चे की तरह जीना था। एक बार तो मैंने अपना पासपोर्ट ही छिपा दिया, सिर्फ इसलिए कि कुछ दिन सामान्य जिंदगी जी सकूं। मैं भागना चाहता था, लेकिन आखिरकार उसी दौड़ में लौटना पड़ा। उस दिन समझा कि कभी-कभी हमारी सबसे बड़ी कामयाबी भी हमें सबसे ज्यादा थका देती है। अगर आप किसी मंजिल के पीछे भाग रहे हैं, तो एक बात याद रखें...

एक वक्त ऐसा भी आया, जब मुझे सच में लगा कि शायद मैं जिंदा भी न बच पाऊं। मेरी जिंदगी में अंधेरा था, डर था, बेचैनी थी, खालीपन था। बाहर से सब शानदार दिखता था, लेकिन अंदर सब बिखरा हुआ था। उसी दौर में मैंने कुछ ऐसे लोगों को देखा, जिनकी जिंदगी में सुकून था। उनके रिश्तों में अपनापन था, उनके घर में मोहब्बत थी और उनके दिल में खुद पर भरोसा था। तब खुद से कहा, 'मुझे भी ऐसी ही जिंदगी चाहिए'। मैंने सीखा कि हमें हर वक्त लोगों की तारीफ या मंजूरी के पीछे नहीं भागना चाहिए। दुनिया आपको कभी खुश नहीं कर सकती। जब आप हर किसी को खुश करने निकलते हैं, तब सबसे पहले खुद को खो देते हैं। जब जिंदगी मुश्किल लगे, तो भागिए मत। उसी मुश्किल की तरफ कदम बढ़ाइए। जिंदगी में दर्द भी है, बिछड़ना भी है, ऐसे सवाल भी हैं जिनका कोई जवाब नहीं मिलता। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हमारी जिंदगी में नेमतें नहीं हैं। हम बहुत खुशनसीब हैं, इसलिए कि हमने हर मुश्किल के बीच भी शुक्र अदा करना सीख लिया है।

अपनी सुख-सुविधाओं का त्याग करके दूसरों की सहायता करना हमारी संस्कृति की विशेषता है

भारतीय संस्कृति परोपकार और दूसरों के सुख के लिए त्याग करने की सीख देती है। इसमें दूसरों की भलाई को सर्वोच्च स्थान दिया गया है। हमारी परंपरा दान, सेवा और सहयोग की भावना पर आधारित है। अपनी सुख-सुविधाओं का त्याग करके दूसरों की सहायता करना हमारी संस्कृति की विशेषता है। अतिथि को देवता मानकर उसका सम्मान करना और उसकी सेवा करना हमारे संस्कारों का महत्वपूर्ण अंग है। दूसरों के सम्मान, सुरक्षा और उत्थान के लिए निस्वार्थ भाव से किया गया काम ही यज्ञ कहलाता है।

- स्वामी अवधेशानंद गिरि

बच्चों के लिए मार्शल आर्ट्स खेल भी, सुनहरा भविष्य भी

बच्चों के लिए बहुत ही अच्छा समय होता है कुछ नया करने का, कुछ अलग सीखने का. पेंटिंग, डांसिंग, सिंगिंग तो हर बच्चा वैकेशन में करता ही है लेकिन क्या कुछ इन से अलग हट कर उन्हें नहीं सीखना और करना चाहिए? कुछ ऐसा जो लाइफ स्किल के साथसाथ लाइफ गोल या अचीवमैंट भी बन जाए, जो खेल तो हो ही लेकिन साथ में ऐसा खेल भी जो बच्चों के लिए आत्मविश्वास, निडरता, साहस और आत्मरक्षा की भी एक स्किल हो और बच्चे अगर इस में अधिक रुचि दिखा दें तो यह खेल उन्हें भविष्य बनाने के कई सुनहरे मौके दे जाए।

यहां हम बात कर रहे हैं मार्शल आर्ट्स की, जो 5 साल की उम्र से सीखा जा सकता है. इस में कई खेलों को शामिल किया जाता है. उन्हीं खेलों में कुछ आप के सामने हैंः

जूडोकराटेः आज सैल्फ डिफैंस की बात हरकोई कर रहा है और जैसा आजकल का माहौल है यह खेल एक लाइफ सेविंग स्किल भी है. इसलिए बच्चों के लिए जूडोकराटे की क्लासेज देना बहुत ही अच्छा विकल्प है. इस खेल का अनुशासन, खतरे को भापने की कला, शक्ति का सही प्रयोग बच्चों में आत्मविश्वास तो लाता ही है साथ में उन्हें अनुशासित और आत्मरक्षक भी बनाता है।

फैंसिंगः फैंसिंग यानी तलवारबाजी पुराने समय में यह सिर्फ खेल नहीं बल्कि बहुत बड़ी कला और रक्षा करने का सब से बड़ा तरीका था. और आज भी फैंसिंग एक अंतर्राष्ट्रीय खेल है और बहुत देशों में बच्चे फैंसिंग सीख कर भविष्य में बहुत नाम, बहुत मैडल्स जीत रहे हैं और इस साल 2026 में एशियन सीनियर फैंसिंग चैंपियनशिप की मेजबानी भारत ही कर रहा है।

आर्चरीः आर्चरी बहुत ही प्रतिष्ठित खेल है. भारत के कई खिलाड़ियों ने दुनियाभर में आर्चरी के क्षेत्र में बहुत नाम कमाये और मैडल्स जीते हैं जैसे दीपिका कुमारी, शीतल देवी, अभिषेक वर्मा. आर्चरी में कई तरह के प्रकार भी है जैसे टारगेट आर्चरी, 3ष्ठ आर्चरी, इंडोर आर्चरी और आउटडोर आर्चरी. तो आप बच्चों को क्यों न आर्चरी सिखाएं, देखिए उसे किस तरह की आर्चरी पसंद आती है. क्या पता कल वह भी इंडिया के लिए ओलिंपिक मैडल ले लाए।

बौक्सिंगः बौक्सिंग खेल इंडिया में तब बहुत चर्चा में आया जब मैरी कोम ने 2002 में वर्ल्ड चैंपियनशिप की पहली भारतीय महिला विजेता बनी. कई खिलाड़ियों का इस से हौसला बढ़ा और वे भी इस खेल में आगे आए.

साथ ही बौक्सिंग में एक और खासीयत है कि अकसर जब बच्चे में एंगर इशू होते हैं तो प्रोफैशनल काउंसलर आप को पंचिंग बैग घर लाने को कहते हैं और बच्चे को उस पर पूरा ध्यान लगा प्रैक्टिस करने की सलाह देते हैं. इस तरह वे बच्चे का गुस्सा एक खेल के जरीए दूर करते हैं।

मार्शल आर्ट बच्चों के लिए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों का एक संपूर्ण मिश्रण प्रदान करता है. कराटे, ताइक्वांडो, जूडो, आर्चरी, फैंसिंग आदि कलाएं बच्चों में शक्ति, समन्वय और लचीलापन बढ़ाती हैं. फिटनैस के अलावा, यह फोकस, लाइफ डिसिप्लिन, सैल्फ डिसिप्लिन, सैल्फरिस्पैक्ट को बढ़ाती हैं, साथ ही बच्चों में किसी विवाद का अनुशासित रूप से समाधान निकालने का महत्त्वपूर्ण लाइफ स्किल भी देती हैं. इसलिए इस समर वैकेशन को यों ही जाया न जाने दें. हां, लेकिन हर बच्चे को मार्शल आर्ट्स में इंटरैस्ट तो नहीं होता. तो उन बच्चों के लिए 2 ऐसी ऐक्टिविटीज जो मजे के साथ स्पोर्ट्स भी है।

स्कैटिंगः स्कैटिंग बहुत मजेदार खेल है. जब पैर में पहिए लग जाएं, बच्चे हवा से बातें करने लगें तो भला बच्चे स्क्रीन की ओर नहीं स्कैट फील्ड की ओर दौड़ेंगे. बच्चों को स्कैटिंग में बहुत मजा आता है. स्कैटिंग जितनी कम उम्र से सीखी जाए उतनी अच्छी क्योंकि बच्चे बचपन में बैलेंस बनाना बहुत जल्दी सीखते हैं और एक बार बच्चा बैलेंस का महत्त्व सम?ा जाए तो यह जीवनभर की सीख बन जाती है।

स्विमिंगः स्विमिंग तो मानों हर बच्चे को पसंद है. बच्चे फैमिली वैकेशन का सालभर इंतजार करते हैं कि अब वे किसी होटल जाएं या वाटर पार्क जाएं और वहां स्विमिंग पूल में बैठ कर छपछप करें. तो क्यों न इस बार बच्चों को छपछप नहीं बल्कि स्विमिंग करने का मौका दिया जाए. उन्हें स्विमिंग सिखाई जाए जो सिर्फ पानी में ऐंजौय करना नहीं बल्कि एक स्किल भी है और एक स्पोर्ट्स भी।

बौद्ध भिक्षु युवाओं को शादी के लिए प्रेरित कर रहे

डेटिंग रिट्रीट में 24 युवाओं में से 8 जोड़े बने

दक्षिण कोरिया में नौकरी की व्यस्तता, कम सामाजिक मेलजोल, अकेलापन और डिजिटल जीवनशैली ने रिश्ते बनाने के मौके कम कर दिए हैं। शादियां कम हो रही हैं। ऐसे में बौद्ध भिक्षु युवाओं को पार्टनर ढूंढ़ने में मदद कर रहे हैं। बौद्ध मंदिर सिर्फ आध्यात्मिक केंद्र नहीं, बल्कि अब देश की घटती जन्मदर और टूटते सामाजिक रिश्तों को जोड़ने का नया माध्यम बन रहे हैं।

द. कोरिया के पालगोंगसान पहाड़ पर बसे 8वीं सदी के डोंगह्वासा मंदिर में पिछले दिनों 30 घंटे की डेटिंग रिट्रीट हुई। यहां बौद्ध भिक्षु ने युवाओं को शादी कर परिवार बसाने और संतान पैदा करने के महत्व को बताया। डेटिंग रिट्रीट के आयोजक भिक्षु यू चोल-जू ने युवाओं से कहा, 'आप देश को बचाने के मिशन पर हैं। पार्टनर खोजिए। शादी करें और परिवार बढ़ाएं।'

रिट्रीट में 24 प्रतिभागी थे। इनका चयन 1,600 आवेदकों में से हुआ था। चयन प्रक्रिया काफी कठिन थी। सवालों के जवाब, सेल्फी वीडियो से यह परखा गया कि वे शादी और बच्चों को लेकर कितने गंभीर हैं। इस कार्यक्रम में धर्म की बाध्यता नहीं थी। डेटिंग रिट्रीट में परिचय सत्र, जोड़ी बनाकर वॉक, लंच डेट, स्पीड डेटिंग, टैलेंट शो, फिर डिनर डेट हुए। अंत में 8 जोड़े बने। यानी 16 लोग संभावित पार्टनर के साथ लौटे।

32 वर्षीय सरकारी कर्मचारी मिन्हो और 28 वर्षीय डिजाइनर रूबी भी इसमें शामिल थे। दोनों पहली बार बौद्ध मंदिर के इसी कार्यक्रम में मिले। रिट्रीट के दो दिन बाद जब वे साथ लौटे तो उनके हाथ में सिर्फ गुलाब के फूल नहीं, बल्कि नए रिश्ते की उम्मीद थी। कुछ लोग पार्टनर बनाने में सफल नहीं हुए। उनके हाथ दोस्ती और आत्मविश्वास जरूर लगा।

यू चोल-जू का कहना है, 'पहले भिक्षु देश को बाहरी आक्रमणों से बचाने के लिए आगे आते थे। आज सबसे बड़ा संकट घटती जन्मदर है, इसलिए समाज की मदद करना हमारा दायित्व है।'

विवाह-बच्चे के प्रति रुझान दो साल में 10% बढ़ा

द. कोरिया कई वर्षों से सबसे कम जन्मदर वाले देशों में शामिल है। 2023 में यहां कुल जन्मदर घटकर 0.72 रह गई थी, जबकि किसी देश की आबादी को स्थिर बनाए रखने के लिए 2.1 का स्तर जरूरी है। सरकार ने करोड़ों.रु. खर्च कर मातृत्व प्रोत्साहन, नकद सहायता, लंबी पैरेंटल लीव और नवविवाहितों के लिए सब्सिडी वाले घर जैसी योजनाएं शुरू कीं। इसमें अब बौद्ध मठ भी आगे आ रहे हैं। दिलचस्प यह है कि 2024 के बाद यहां जन्मदर में हल्का सुधार हुआ है। मार्च में हुए सर्वे से पता चला कि दो साल पहले की तुलना में अविवाहित युवाओं का रुझान शादी-बच्चे के प्रति 10% बढ़ा है।

कड़ाही में बचे हुए तेल को बेकार समझने की न करें गलती

किसी भी खास मौके या त्योहार पर हमारे घरों में पूरियां, पकौड़े और कचौड़ियां जरूर तली जाती हैं। इन्हें बनाने के लिए कड़ाही भरकर तेल का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन अक्सर सभी चीजों को तलने के बाद भी कड़ाही में ढेर सारा तेल बच ही जाता है। जब ऐसा होता है, तो यह समझ ही नहीं आता कि अब इस बचे हुए तेल का आखिर करें तो क्या करें। आप इसका इस्तेमाल बार-बार गर्म करके भी नहीं कर सकते, क्योंकि ऐसा करने से आपकी सेहत को नुकसान पहुंचने का खतरा रहता है। यही एक बड़ी वजह है कि हम इसे बेकार समझकर फेंक देते हैं। अगर आप भी ऐसा ही करते हैं, तो इस आर्टिकल को पूरा पढ़ने के बाद दोबारा ऐसा कभी नहीं करेंगे। बता दें कि पूरियों को तलने के बाद कड़ाही में बचा हुआ यह कुकिंग ऑयल आपके घर के कई कामों में बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकता है।

नए मिट्टी के बर्तनों को मजबूत बनाएं

आजकल लोग खाना पकाने या पानी रखने के लिए मिट्टी के बर्तनों, जैसे कि हांडी या मटके का इस्तेमाल खूब कर रहे हैं। लेकिन नए मिट्टी के बर्तनों को डायरेक्टली गैस पर रखने से उनके टूटने का डर रहता है। ऐसे में इन मिट्टी के बर्तनों को मजबूत बनाने के लिए आप इस बचे हुए तेल का इस्तेमाल जरूर कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले नए मिट्टी के बर्तन के अंदर और बाहर अच्छी तरह से यह बचा हुआ तेल लगा दें और फिर इसे एक दिन के लिए धूप में सूखने दें। इसके बाद इन बर्तनों को अच्छी तरह से पानी से धो लें। तेल को एब्जॉर्ब करने के बाद मिट्टी के ये बर्तन पहले से बहुत ज्यादा मजबूत हो जाते हैं और खाना बनाते समय ये चटकते भी नहीं हैं।

दरवाजों से आ रही चूं-चूं की आवाज बंद करें

अक्सर बदलते मौसम या फिर मॉइस्चर की वजह से घर के दरवाजों और खिड़कियों के कब्जों से अजीब सी चूं-चूं की आवाज आने लगती है। यह आवाज सुनने में बहुत ही बुरी लगती है। अगर आपके घर के दरवाजों और खिड़कियों से भी ऐसी आवाज आ रही है, तो आपको बाजार से कोई महंगा ऑयल या फिर केमिकल लाने की जरूरत नहीं है। आप कड़ाही में बचे हुए तेल की कुछ बूंदों को इन कब्जों में डाल सकते हैं। तेल डालने के बाद दरवाजे को दो-तीन बार आगे-पीछे घुमाएं। तेल अंदर तक जाते ही आवाज तुरंत बंद हो जाएगी और दरवाजे आसानी से खुलने-बंद होने लगेंगे।

लेदर की चीजों को दें नयी शाइन

अक्सर घर में रखे लेदर यानी कि चमड़े के जूते, बेल्ट, जैकेट या बैग समय के साथ अपनी शाइन खो देते हैं और छूने में टाइट लगने लगते हैं। इन सभी चीजों को वापस नया जैसा बनाने के लिए आप बचे हुए तेल का इस्तेमाल काफी आसानी से कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक साफ और सूखे कपड़े पर बिल्कुल थोड़ा सा तेल लें और इसे चमड़े की चीज पर हल्के हाथों से रगड़ें। इसके बाद एक दूसरे सूखे कपड़े से उसे पोंछ लें। इससे चमड़े में बेहतरीन शाइन आ जाएगी और वह एकदम सॉफ्ट हो जाएगा। इस बात का खास ख्याल रखें कि तेल का इस्तेमाल आपको बहुत ही कम मात्रा में करना है।

पौधों को कीड़ों से बचाने में मददगार

अगर आपके बगीचे या फिर गमलों में लगे पेड़-पौधों में कीड़े लग गए हैं, तो यह बचा हुआ तेल एक बेहतरीन नेचुरल कीटनाशक की तरह काम कर सकता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले एक लीटर पानी में एक छोटी चम्मच बचा हुआ तेल और कुछ बूंदें लिक्विड डिश सोप की मिलाकर एक स्प्रे बोतल में भर लें। अब इसे अच्छी तरह हिलाकर पौधों की पत्तियों पर छिड़कें। यह तेल कीड़ों की सांस लेने की नली को बंद कर देता है, जिससे कीड़े भाग जाते हैं और आपके पौधे इनसे सुरक्षित रहते हैं।

मानसून में वैष्णो देवी जाना कितना सही? सफर से पहले जान लें ये जरूरी बातें

वैष्णो देवी की यात्रा हर साल लाखों श्रद्धालु करते हैं। कुछ लोग छुट्टियों का फायदा उठाकर मानसून के मौसम में भी यहां जाने का प्लान बनाते हैं। बारिश के दौरान कटरा और त्रिकुटा पहाड़ियों का नजारा बहुत खूबसूरत दिखाई देता है। चारों तरफ हरियाली और ठंडी हवाएं सफर को यादगार बना देती हैं।

हालांकि, इस मौसम में ट्रैवलिंग के दौरान कुछ चुनौतियां भी सामने आ सकती हैं। ऐसे में अगर आप मानसून में वैष्णो देवी जाने की सोच रहे हैं, तो पहले कुछ जरूरी बातों के बारे में जरूर जान लें।

मानसून में वैष्णो देवी का मौसम कैसा रहता है? जुलाई से सितंबर के बीच कटरा और आसपास के इलाकों में अच्छी बारिश होती है। बारिश की वजह से मौसम काफी सुहावना हो जाता है और गर्मी से राहत मिलती है। लेकिन कई बार तेज बारिश के कारण रास्ते फिसलन भरे हो जाते हैं। ऐसे में यात्रा के दौरान अतिरिक्त सावधानी बरतना जरूरी होता है।

बारिश में यात्रा के फायदे

अगर आपको भीड़ से बचकर यात्रा करना पसंद है, तो मानसून अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इस समय कई दिनों में श्रद्धालुओं की संख्या सामान्य सीजन की तुलना में कम रहती है। पहाड़ों पर फैली हरियाली, बादलों से घिरे रास्ते और ठंडी हवा यात्रा का अनुभव और भी खास बना देते हैं। जो लोग प्रकृति के बीच समय बिताना पसंद करते हैं, उन्हें यह मौसम काफी पसंद आ सकता है।

इन चुनौतियों के लिए रहें तैयार

बारिश के दौरान फिसलन, तेज हवा और कभी-कभी लैंडस्लाइड जैसी स्थिति भी बन सकती है। भारी बारिश होने पर कुछ समय के लिए यात्रा प्रभावित हो सकती है। इसलिए निकलने से पहले मौसम की पूरी जानकारी जरूर देख लें। अगर मौसम बहुत खराब हो, तो यात्रा टालना ही बेहतर रहेगा।

बैग में जरूर रखें ये जरूरी सामान

वाटरप्रूफ गियर साथ रखें

इस मौसम में पहाड़ों पर कभी भी बारिश शुरू हो सकती है। इसलिए अपने बैग में अच्छी क्वालिटी का रेनकोट या छाता जरूर रखें। साथ ही, अपने कीमती सामान जैसे फोन, पैसे और आधार कार्ड को बचाने के लिए प्लास्टिक के जिप-लॉक पाउच का इस्तेमाल करें।

सही जूतों का चुनाव है जरूरी

चढ़ाई के दौरान फिसलन से बचने के लिए ऐसे जूते पहनें जिनकी ग्रिप अच्छी हो। नए या बिल्कुल सपाट तलवे वाले जूते पहनकर चढ़ाई करने की गलती न करें, इससे चोट लगने का डर रहता है।

मौसम का अपडेट लेते रहें

घर से निकलने से पहले और कटरा पहुंचकर भी स्थानीय समाचार और श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट या सोशल मीडिया हैंडल के जरिए मौसम और यात्रा का लाइव अपडेट लेते रहें।

जरूरी दवाइयां और फर्स्ट एड

बारिश में भीगने के कारण सर्दी, जुकाम या बुखार होना आम है। इसके अलावा चढ़ाई में पैरों के दर्द के लिए मूव या आयोडेक्स जैसी क्रीम और कुछ जरूरी दवाइयां अपने पास हमेशा रखें।

यात्रा के दौरान रखें इन बातों का ध्यान

बारिश में जल्दबाजी करने की बजाय आराम-आराम से चढ़ाई करें। जहां रास्ता ज्यादा फिसलन वाला लगे, वहां रेलिंग का सहारा लें। अगर छोटे बच्चे या बुजुर्ग साथ हैं, तो उनकी सुविधा का खास ध्यान रखें। जरूरत महसूस होने पर घोड़े, पालकी या बैटरी कार जैसी उपलब्ध सुविधाओं का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

ब्लू स्पेस थेरेपी; दवा-दुआ नहीं, समंदर भी कर रहा इलाज

कुछ साल पहले कॉर्नवाल (ब्रिटेन) में समुद्र के किनारे एक चट्टान पर खड़े पूर्व ब्रिटिश सैनिक डेव फिलिप्स (67) जिंदगी खत्म करने की सोच रहे थे। अपनों को खोने का गम और सेना में रहने के दौरान मिले गहरे पोस्ट ट्रॉमेटिक डिसऑर्डर (गंभीर मानसिक सदमा) ने उन्हें पूरी तरह तोड़ दिया था।

आज फिलिप्स एक विशाल जहाज पर समंदर की लहरों को चीरते हुए पूरे ब्रिटेन का चक्कर लगा रहे हैं। वे कहते हैं, 'समंदर मुझे जिंदगी के हर तनाव से दूर ले जाता है। इसके पास शांत करने की एक जादुई ताकत है, जो आपको अहसास कराती है कि आप जिंदा हैं।'

फिलिप्स अकेले नहीं हैं। दुनिया भर में अब मानसिक बीमारियों, अवसाद और नशे की लत से जूझ रहे लोगों को ठीक करने के लिए 'ब्लू-स्पेस थेरेपी' (समुद्र और पानी के जरिए इलाज) का सहारा लिया जा रहा है। विक्टोरियन युग में डॉक्टर मरीजों को 'सी क्योर' (समुद्र से इलाज) की सलाह देते थे, लेकिन 2014 में आई मरीन बायोलॉजिस्ट वालेस जे. निकोल्स की किताब 'ब्लू माइंड' ने वैज्ञानिक रूप से साबित किया कि पानी के करीब रहने से दिमाग में तनाव बढ़ाने वाला 'कॉर्टिसोल' हार्मोन कम होता है और खुशियां बढ़ती हैं।

अमेरिका के कैलिफोर्निया में 'वेव्स ऑफ रिकवरी' संस्था चलाने वाली सोफी पाइन बताती हैं कि 2022 में इस तरह के सिर्फ 50 संगठन थे, जिनकी संख्या अब दुनिया भर में 100 के पार हो चुकी है, जो 700 से ज्यादा केस ब्लू स्पेस थेरेपी से ठीक कर चुकी हैं। वे सर्फिंग के जरिए लोगों का मानसिक इलाज करती हैं। सोफी के मुताबिक, 'समंदर इलाज में एक 'को-हीलर' (सह-चिकित्सक) की भूमिका निभाता है। पानी में उतरते ही भेदभाव खत्म हो जाता है, सब एक जैसे वेटसूट में होते हैं, जिससे मरीजों का झिझकना बंद हो जाता है। ब्रिटेन की मशहूर जियोग्राफर कैथरीन केली, जो सरकार को ब्लू-स्पेस

अमेरिका-ब्रिटेन में स्कूबा और फ्री-डाइविंग से दूर हो रहा डिप्रेशन

नीतियों पर सलाह देती हैं, बताती हैं कि हमारी रोजमर्रा की जिंदगी स्क्रीन पर बहुत अधिक केंद्रित हो चुकी है, जिससे दिमाग थक जाता है, लेकिन जैसे ही हम पानी के पास जाते हैं तो हमारे कंधे ढीले, चेहरा शांत और सांसें धीमी हो जाती हैं। हम एक 'स्टेट ऑफ ड्रिफ्ट' (विचारहीन शांत स्थिति) में चले जाते हैं। केवल समुद्र ही नहीं, बल्कि नदियां और झीलें भी दिमाग के लिए दवा का काम करती हैं।

पानी में वजन न होने का एहसास नर्वस और ब्रेन को संतुलित करता है

हवा और लहरों के अलावा अब पानी के अंदर भी थेरेपी दी जा रही है। पूर्व अमेरिकी सैनिक और मनोचिकित्सक डॉ. जेम्स जंग कैलिफोर्निया के समुद्र में 'फ्री-डाइविंग' सेंटर चलाते हैं। वे बताते हैं कि पानी के अंदर वजनहीनता (वेटलेसनेस) का एहसास इंसान के नर्वस सिस्टम और ब्रेन सिस्टम को री-रेगुलेट (दोबारा संतुलित) करने में मदद करता है।

हर काम को तुरंत करना बिल्कुल जरूरी नहीं है - मार्क ट्वेन

मार्क ट्वेन अमेरिकी लेखक, व्यंग्यकार और हास्यकार थे, जिन्हें विश्व साहित्य के सबसे महान कथाकारों में गिना जाता है।

1. यदि आप सच बोलते हैं, तो आपको कुछ याद रखने की जरूरत नहीं पड़ती।
2. अच्छे दोस्त, अच्छी किताबें और निश्चिंत अंतरात्मा ही आदर्श जीवन है।
3. जब भी आप खुद को बहुमत के पक्ष में पाएं, तो यह समझ लें कि अब अपने विचारों पर पुनर्विचार करने का समय आ गया है।
4. जो व्यक्ति पढ़ता नहीं, उसे उस व्यक्ति पर कोई बढ़त नहीं है, जो पढ़ नहीं सकता।
5. जो काम परसों भी उतनी ही अच्छी तरह हो सकता है, उसे कल तक के लिए टालने में कोई हर्ज नहीं।
6. मैंने कभी अपनी औपचारिक शिक्षा को अपनी वास्तविक शिक्षा के बीच नहीं आने दिया।
7. मृत्यु का भय, जीवन के भय से पैदा होता है। जो पूरी तरह जीता है, वह किसी भी समय मरने के लिए तैयार रहता है।
8. उनको कभी सच मत बताइए जो उसके योग्य नहीं हैं।
9. उन लोगों से दूर रहें, जो हमेशा आपकी महत्वाकांक्षाओं को छोटा साबित करने की कोशिश करते हैं।

पहली बार बिना सर्जरी साउंडवेव से बचाई गर्भ में जुड़वां बच्चियों की जान; 4 साल बाद रिसर्च का खुलासा

अब चार साल की हो चुकी नैन्सी और मार्गो स्कूल जाने की तैयारी कर रही हैं। लेकिन गर्भ में रहते हुए उनकी जिंदगी पर बड़ा संकट था। दोनों एक ही प्लेसेंटा से जुड़ी थीं और एक दुर्लभ बीमारी ट्विन-टू-ट्विन ट्रांसफ्यूजन सिंड्रोम (टीटीटीएस) के कारण एक बच्ची को जरूरत से ज्यादा और दूसरी को बहुत कम खून मिल पा रहा था। इससे दोनों की जान को खतरा था। चार साल पहले हुए अनोखे ट्रायल का अब एक रिसर्च रिपोर्ट में खुलासा हुआ है।

लंदन के क्वीन शार्लोट्स एंड चेल्सी हॉस्पिटल और इंपीरियल कॉलेज हेल्थकेयर ट्रस्ट के डॉक्टरों ने बिना किसी सर्जरी के हाई-फोकस्ड अल्ट्रासाउंड का इस्तेमाल किया। इसमें शरीर के बाहर से भेजी गई ध्वनि तरंगों (साउंडवेव) से प्लेसेंटा की लगभग 2 मिलीमीटर चौड़ी खून की नसों को गर्म करके बंद किया। यह प्रक्रिया करीब 20 मिनट में पूरी होती है और मां के पेट में सुई या कैमरा डालने की जरूरत नहीं पड़ती। दर्द भी नहीं होता।

अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी की रिपोर्ट के अनुसार, टीटीटीएस सिर्फ उन समान जुड़वां में होती है, जो एक ही प्लेसेंटा से जुड़े होते हैं। इस वजह से एक को कम, दूसरे को ज्यादा खून मिलता है। इससे एक बच्चे के हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जबकि दूसरा जरूरत से कम पोषण और ऑक्सीजन मिलने से कमजोर हो जाता है। इससे दोनों की जान को खतरा होता है।

भ्रूण चिकित्सा विशेषज्ञ प्रो. क्रिस्टोफ लीस का कहना है कि साउंडवेव तकनीक उन महिलाओं के लिए बड़ी राहत है, जिन्हें अभी तक जटिल सर्जरी से गुजरना पड़ता है। वहीं ट्विन्स ट्रस्ट की हेल्थकेयर प्रमुख हेलेन पेक के अनुसार, यदि इस तकनीक से बीमारी का शुरुआती चरण में सुरक्षित इलाज संभव हुआ तो यह गर्भ में जुड़वां गर्भस्थ बच्चों की जिंदगी बचाने में बड़ा बदलाव ला सकता है। नैन्सी और मार्गो की मां ब्रियोनी गैरेट आज दोनों बेटियों को दौड़ते-खेलते देखती हैं, तो उन्हें हर दिन उस फैसले की याद आती है, जिसने दो नन्हीं बच्चियों को हंसी-खुशी जिंदगी दी है।

जुड़वां बच्चों को जीवन देने में बड़े बदलाव की उम्मीद

दुनिया में जुड़वां गर्भधारण के करीब 15% मामलों में टीटीटीएस की समस्या होती है। ब्रिटेन में हर साल करीब 400 जुड़वां गर्भस्थ बच्चों में यह बीमारी होती है। अपोलो अस्पताल की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में हर साल करीब 20,000 जुड़वां गर्भावस्थाएं होती हैं। इनमें से 5,000 एक ही प्लेसेंटा वाले होते हैं और 750 में टीटीटीएस होती है। इस नई तकनीक से ऐसे बच्चों की जिंदगी बच सकेगी।

बस मैं एक आदमी अपने 9 बच्चों के साथ जा रहा था! बच्चे बहुत शोर कर रहे थे! इतने में एक बुज़ुर्ग अपनी लाठी से ठक ठक करते हुए चढ़े! बच्चों का बाप बोला :- हज़रत आप अपनी लाठी के आगे रबड़ चढ़ा ले तो ये शोर नहीं करेगी! बुज़ुर्ग:- अगर यही काम तू ने किया होता तो इतना शोर ना होता!!!

नमक से बनाएं नेचुरल बॉडी स्क्रब हाथ-पैरों की डेड स्किन मिनटों में होगी साफ

धूल, पसीना, प्रदूषण और त्वचा पर जमा डेड स्किन सेल्स के कारण हाथ-पैरों की चमक धीरे-धीरे फीकी पड़ने लगती है। ऐसे में नियमित एक्सफोलिएशन त्वचा को साफ, मुलायम और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि, बाजार में मिलने वाले स्क्रब अक्सर महंगे होते हैं और उनमें कई तरह के केमिकल भी मौजूद हो सकते हैं। अच्छी बात यह है कि आप घर पर मौजूद कुछ आसान चीजों से ही असरदार बॉडी स्क्रब तैयार कर सकते हैं। नमक से बना बॉडी स्क्रब त्वचा की गहराई से सफाई करने, डेड स्किन हटाने और स्किन को स्मूद बनाने में मददगार माना जाता है।

नमक से कैसे बनाएं बॉडी स्क्रब?

घर पर बॉडी स्क्रब बनाने के लिए बराबर मात्रा में नमक और नारियल तेल लें और दोनों को अच्छी तरह मिला लें। तैयार मिश्रण को हाथों, पैरों, कोहनी और घुटनों जैसी जगहों पर हल्के हाथों से 2 से 3 मिनट तक मसाज करें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें और त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगा लें। यह स्क्रब डेड स्किन हटाने के साथ-साथ त्वचा को मुलायम बनाने में मदद करता है।

किन लोगों के लिए फायदेमंद है नमक का स्क्रब?

नमक का स्क्रब खासतौर पर उन लोगों के लिए अच्छा माना जाता है जिनकी त्वचा ड्राई, खुरदरी या रूखी होती है। यह एक प्राकृतिक एक्सफोलिएटर की तरह काम करता है और त्वचा पर जमा मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है। हालांकि, यदि आपकी त्वचा बहुत संवेदनशील है या उस पर कट, घाव या जलन है, तो इस स्क्रब का इस्तेमाल करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह लेना बेहतर रहेगा।

कॉफी स्क्रब से भी मिलेगी चमक

अगर आप त्वचा को एक्सफोलिएट करने के साथ उसे फ्रेश लुक देना चाहते हैं, तो कॉफी स्क्रब भी एक अच्छा विकल्प है। इसे बनाने के लिए आधा कप पिसी हुई चीनी में 2 चम्मच गर्म पानी और 1 चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को त्वचा पर हल्के हाथों से मसाज करें और कुछ मिनट बाद धो लें। यह स्क्रब त्वचा को मुलायम बनाने में मदद करता है।

शुगर स्क्रब भी है असरदार

शुगर स्क्रब त्वचा की हल्की एक्सफोलिएशन के लिए बेहतरीन माना जाता है। इसे बनाने के लिए 1 कप चीनी में आधा कप ऑलिव ऑयल मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस स्क्रब को त्वचा पर हल्के हाथों से रगड़ें और फिर पानी से साफ कर लें। इससे त्वचा मुलायम और चमकदार दिखाई देती है।

ओटमील और शहद का स्क्रब

संवेदनशील और ड्राई स्किन के लिए ओटमील और शहद का स्क्रब अच्छा विकल्प हो सकता है। आधा कप पिसे हुए ओटमील में 2 चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे त्वचा पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें और कुछ मिनट बाद धो लें। यह स्क्रब त्वचा को एक्सफोलिएट करने के साथ नमी बनाए रखने में भी मदद करता है।

एलोवेरा और चीनी का स्क्रब

एलोवेरा और चीनी से बना स्क्रब त्वचा को साफ करने के साथ-साथ उसे ताजगी देने में मदद कर सकता है। इसके लिए 1 चम्मच एलोवेरा जेल में आधा कप चीनी मिलाकर स्क्रब तैयार करें। इसे त्वचा पर हल्के हाथों से रगड़ें और फिर धो लें। इससे त्वचा साफ, मुलायम और ग्लोइंग नजर आ सकती है।

स्क्रब इस्तेमाल करते समय रखें ये सावधानियां

सप्ताह में 1 से 2 बार ही बॉडी स्क्रब का इस्तेमाल करें।

स्क्रब करते समय त्वचा को जोर से न रगड़ें।

स्क्रब के बाद मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं।

यदि त्वचा पर घाव, कट या संक्रमण हो तो स्क्रब का इस्तेमाल न करें।

संवेदनशील त्वचा वाले लोग पहले पैच टेस्ट जरूर करें।

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

हमेशा आते हैं चक्कर, नहीं बनता खून तो महिलाएं रोज पीना शुरू कर दें इस हरे फल का जूस

एक स्टडी के मुताबिक महिलाओं में एनीमिया का ख़तरा कम करने के लिए अमरूद का जूस पीना एक आसान और सस्ता तरीका हो सकता है। इकट्ठा किए गए डेटा से पता चलता है कि हीमोग्लोबिन का लेवल बढ़ाने के लिए अमरूद के जूस और आयरन सप्लीमेंट का कॉम्बिनेशन, सप्लीमेंट लेने से ज़्यादा असरदार है। इसलिए रिसर्चर का सुझाव है कि जिन देशों में एनीमिया की समस्या ज़्यादा है, वहां एनीमिया से बचाव के लिए डाइट से जुड़ी सलाह में इसे शामिल किया जाना चाहिए।

महिलाओं में एनीमिया बेहद आम

रिसर्चर का कहना है कि कम और मध्यम आय वाले देशों में टीनएज लड़कियों और गर्भवती महिलाओं में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया बहुत आम है, जिससे उनकी सेहत बिगड़ने और मौत का ख़तरा बढ़ जाता है। अमरूद विटामिन C का एक अच्छा और सस्ता ज़रिया है, जो पौधों से मिलने वाले आयरन को शरीर में सोखने में मदद करता है।संतरे के मुकाबले अमरूद में प्रति 100 ग्राम में 4 गुना तक ज़्यादा विटामिन C होता है, और इसमें विटामिन A, फोलेट, डाइटरी फ़ाइबर और थोड़ी मात्रा में आयरन भी होता है।

अमरूद का जूस पीने के बाद दिखा ये असर

235 महिलाओं और टीनएज लड़कियों पर की गई 12 क्वांटिटेटिव स्टडीज़ के नतीजों को एक साथ देखा गया। कुल मिलाकर, हीमोग्लोबिन लेवल में औसत अंतर 1.71 g/dl था, जो अमरूद का जूस पीने के बाद काफ़ी सुधार दिखाता है। जूस पीने के बाद टीनएज लड़कियों में औसत अंतर 1.52 g/dl और गर्भवती महिलाओं में 1.84 g/dl था। अमरूद के जूस और आयरन सप्लीमेंटेशन को मिलाकर देने और सिर्फ़ आयरन सप्लीमेंटेशन देने की सीधे तुलना करने वाले पांच अध्ययनों (हर ग्रुप में 102 लोग शामिल थे) में, अमरूद के जूस वाले कॉम्बिनेशन से औसत अंतर 1.29 g/dl ज़्यादा पाया गया।

अमरूद के हैं कई फायदे

रिसर्चर का कहना है, 1–2 g/dl की बढ़ोतरी लोगों को हल्के या मध्यम एनीमिया से एनीमिया-मुक्त श्रेणी में ला सकती है, जिससे थकान, सोचने-समझने की क्षमता और प्रोडक्टिविटी में सुधार हो सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर होने, सस्ता होने के कारण अमरूद का जूस एक अच्छा और कम लागत वाला उपाय हो सकता है। अगर आप दाल या हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे आयरन से भरपूर शाकाहारी खाद्य पदार्थ खा रहे हैं, तो खाने के साथ या खाने के तुरंत बाद एक पूरा अमरूद खाने से आयरन का अवशोषण बेहतर हो सकता है। यदि बार-बार कमजोरी, चक्कर, सांस फूलना या हीमोग्लोबिन कम होने जैसी समस्या हो, तो केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रहने के बजाय डॉक्टर से जांच और उचित उपचार कराना जरूरी है।

चतुर सियार की चाल

चतुर सियार की चाल - एक जंगल में एक भालू रहता था, जिसकी गुफा बहुत सुंदर और हवादार थी। ऊँचाई पर स्थित होने के कारण इसमें बरसात का पानी भी नहीं भरता था। सभी जानवर उसकी गुफा की प्रशंसा करते थे। कुछ समय बाद, भालू की नानी का निधन हो गया, जिससे उसे अपने परिवार की देखभाल के लिए दूसरे वन में जाना पड़ा। भालू की गुफा खाली हो गई, और इसकी जानकारी जंगल के अन्य जानवरों को मिली।

राजा शेर ने अपनी रानी से कहा, हमारी गुफा अच्छी है, पर बरसात में थोड़ा पानी भर जाता है। क्यों न भालू की गुफा में जाकर रहा जाए? दूसरी ओर, भेड़िया भी सोच रहा था कि सर्दियों में उसकी गुफा में धूप नहीं आती, इसलिए भालू की गुफा बेहतर रहेगी। वहीं, चीते को भी हरियाली की कमी महसूस होती थी, इसलिए उसने भी वहाँ रहने का मन

बनाया। भट्टू सियार और उसकी पत्नी चन्नो ने इन सभी की बातें सुन लीं। भट्टू ने चन्नो से कहा, ये सब यहाँ रहना चाहते हैं जबकि इनके पास पहले से ही घर हैं। हम बेघर हैं, इसलिए इस गुफा पर हमारा हक होना चाहिए। चन्नो ने कहा, इनसे उलझने से कोई फायदा नहीं, ये हमसे ताकतवर हैं। परंतु भट्टू ने योजना बनाई और चन्नो को समझा दिया। फिर दोनों गुफा की सफाई करने लगे।

थोड़ी देर बाद भेड़िया अपना सामान लेकर आया और उन्हें हटने को कहा। भट्टू ने आदर से कहा, क्षमा करें, हम तो सिर्फ सफाई कर रहे हैं। अभी-अभी चीता जी आए थे और बोले थे कि वे यहाँ रहेंगे। उन्होंने हमें आदेश दिया कि यदि कोई और आए तो उनका नाम बताना, ताकि वो उसे सबक सिखा सकें। यह सुनकर भेड़िया डर गया और दुम दबाकर भाग गया।

इसके बाद चीता आया तो चन्नो ने डर का अभिनय करते हुए कहा, शेर राजा इस गुफा में रहने का विचार कर रहे हैं और वे बहुत भूखे हैं। उन्होंने हमें आदेश दिया है कि यदि कोई यहाँ आए तो उसे रोकें। चीता यह सुनकर घबराकर भाग गया।

अब केवल शेर राजा ही बचे थे। जैसे ही शेर गुफा के पास पहुंचे, भट्टू ने चन्नो को इशारा किया और वह जोर से बोली, सुनते हो, महाराज शेर इस पुरानी गुफा में रहना चाहते हैं! इस पर भट्टू ने कहा, ‡राजा ऐसे पुराने मकान में नहीं रहते। ये तो सेवकों को दान में देने योग्य हैं। अपने बारे में ऐसी बातें सुनकर शेर को शर्मिंदगी हुई और वे वहाँ से चले गए।

जुलाई में घूमने का बना रहे हैं प्लान?

मानसून में जन्नत बन जाते हैं भारत के ये 5 खूबसूरत डेस्टिनेशन

जुलाई 2026 में मानसून वेकेशन प्लान कर रहे हैं? जानिए भारत की 5 सबसे खूबसूरत जगहें, जहां हरियाली, झरने, पहाड़ और शानदार मौसम आपकी ट्रिप को यादगार बना देंगे.

जुलाई का महीना गर्मी से राहत देने के साथ प्रकृति को नई ताजगी भी देता है. इस दौरान पहाड़, झरने, घाटियां और झीलें हरियाली से भर जाती हैं. अगर आप भी इस मानसून में वेकेशन की योजना बना रहे हैं, तो यह समय नेचर की सुंदरता का आनंद लेने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है. थोड़ी बारिश के बीच सफर का अनुभव भी यादगार बन जाता है. आइए जानते हैं कुछ ऐसी ही जगहों के बारे में, जो आपकी ट्रिप को जिंदगीभर यादगार बना देंगी.

जांस्कर घाटी, लद्दाख

लद्दाख की जांस्कर घाटी जुलाई में पूरी तरह घूमने योग्य हो जाती है क्योंकि इस समय बर्फ हटने के बाद सभी प्रमुख सड़कें खुल जाती हैं. यहां करशा गुस्टोर बौद्ध उत्सव, जांस्कर नदी में रिवर राफ्टिंग और हाई-एल्टीट्यूड ट्रेकिंग का शानदार अनुभव मिलता है. फुगताल मठ, पेंसी ला पास, ड्रांग-ड्रुंग ग्लेशियर और गोनबो रंगजोन पर्वत यहां के प्रमुख आकर्षण हैं.

उत्तराखंड की वैली ऑफ फ्लावर्स

जुलाई के मध्य से उत्तराखंड की प्रसिद्ध वैली ऑफ फ्लावर्स अपने सबसे खूबसूरत रूप में नजर आती है. हजारों रंग-बिरंगे अल्पाइन फूल, झरने और हरियाली इस जगह को किसी स्वर्ग से कम नहीं बनाते. यहां ब्लू पॉपी और ब्रह्मकमल जैसे दुर्लभ फूल भी देखने को मिलते हैं. साथ ही हेमकुंड साहिब, घांघरिया और माणा गांव की यात्रा भी यादगार बन जाती है.

उदयपुर

राजस्थान का उदयपुर जुलाई में अलग ही रंग में दिखाई देता है. हल्की बारिश के बाद झीलें पानी से भर जाती हैं और अरावली की पहाड़ियां हरियाली से ढक जाती हैं. इस मौसम में सिटी पैलेस, पिछोला झील, जगमंदिर, सहेलियों की बाड़ी, बागोर की हवेली और मानसून पैलेस घूमने का अलग ही आनंद मिलता है. बारिश के दौरान इनडोर दर्शनीय स्थल भी बेहतरीन विकल्प साबित होते हैं.

पंचगनी

अगर आप भीड़ से दूर शांत वातावरण में छुट्टियां बिताना चाहते हैं, तो महाराष्ट्र का पंचगनी शानदार विकल्प हो सकता है. जुलाई में यहां चारों ओर धुंध, हरियाली और बहते झरने देखने को मिलते हैं. सिडनी पॉइंट, केट्स पॉइंट, हैरिसन फॉली, देवराई आर्ट विलेज, मैप्रो गार्डन और राजपुरी गुफाएं यहां की प्रमुख घूमने वाली जगहों में शामिल हैं.

रामेश्वरम

तमिलनाडु का रामेश्वरम जुलाई में हल्की बारिश और सुहाने मौसम के कारण घूमने के लिए बेहतरीन माना जाता है. इस समय यहां पर्यटकों की भीड़ भी कम रहती है, जिससे आराम से घूमने का मौका मिलता है. रामनाथस्वामी मंदिर, धनुषकोडी, पंबन ब्रिज और डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम मेमोरियल यहां के प्रमुख आकर्षण हैं. मानसून के दौरान यहां बर्ड वॉचिंग का अनुभव भी खास रहता है.

मानसून ट्रिप से पहले रखें इन जरूरी बातों का ध्यान

जुलाई में यात्रा करने से पहले मौसम की जानकारी जरूर लें और रेनकोट, छाता तथा वाटरप्रूफ जूते साथ रखें. पहाड़ी इलाकों में सड़क की स्थिति पहले से जांच लें, साथ ही, प्रशासन द्वारा जारी एडवाइजरी पर भी ध्यान दें और होटल की बुकिंग पहले ही कर लें. सही योजना और जरूरी सावधानियों के साथ मानसून की छुट्टियां बेहद यादगार और आरामदायक साबित हो सकती हैं.

एथनिक पहन पार्टी मूड में नजर आई शनाया कपूर
फैंस बोले- 'कोई इतना खूबसूरत कैसे...'

संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर ने भले ही अभी तक कोई बड़ी सफलता हासिल नहीं की है, लेकिन वो हमेशा से ही काफी चर्चाओं में रहती हैं. सोशल मीडिया पर उनकी लंबी फैन फॉलोइंग है. हाल ही में शनाया ने कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो पार्टी मूड में नजर आ रही हैं. फैंस भी इन तस्वीरों पर जमकर प्यार बरसा रहे हैं.

शनाया कपूर को इस फोटो में पिज्जा खाते देखा जा सकता है. इसके साथ पास में ही टेबल को देखकर कह सकते हैं कि पार्टी की पूरी तैयारियां हैं. शनाया ने तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा, पिज़्ज़ा और मेरी सहेलियाँ! यानी पिज्जा और मेरी गर्ल्स के साथ टाइम.'

शनाया को इस तस्वीर में अपनी गर्ल गैंग के साथ पोज करते देखा जा सकता है. उनके साथ में खुशी कपूर भी दिखाई दे रही हैं. एक फैन ने इसपर कमेंट करते हुए लिखा, 'खुशी कपूर बिलकुल श्रीदेवी मैम जैसी लगती हैं.' सभी को एथनिक अटायर में फेमिनिन चार्म बिखेरते देखा जा सकता है.

शनाया ने इसी आउटफिट में और भी तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो एथनिक में ग्लैमरस अंदाज में नजर आ रही हैं. उन्होंने अपनी इस पोस्ट के साथ कैप्शन दिया, बरसात वाले दिन की धूप जैसी चमको. शनाया के पापा संजय कपूर ने उनकी इन तस्वीरों पर दिल ड्रॉप करने के साथ ही नजर से बचाने वाला स्टीकर भी ड्रॉप किया है.

शनाया कपूर की इन तस्वीरों पर फैंस भी जमकर प्यार बरसाते नजर आ रहे हैं. ज्यादातर कमेंट बॉक्स में दिल ड्रॉप देखे जा सकते हैं. इसी के साथ एक फैन ने लिखा, कोई इतना खूबसूरत कैसे हो सकता है. दूसरे ने लिखा, मैम आप बहुत ज्यादा प्रिटी लग रही हैं. शनाया को ट्यूब सिंगल स्ट्रैप ब्लाउज के साथ पिंक पैटर्न का लहंगा पहने देखा जा सकता है, जिसकी हेमलाइन पर गोल्डन डिटेलिंग है.

इस क्लोज अप शॉट की कैंडिड पोज तस्वीर में भी शनाया बेहद प्यारी लग रही हैं. उन्होंने अपने इस एथनिक लुक को कंप्लीट करने के लिए गले में चोकर, कलरफुल बैंगल्स और छोटा सा पोल्की मांग टीका कैरी किया है. इसी के साथ उन्होंने अपने बालों को स्ट्रेट स्लीक रखा है.

आपके सुझावों का स्वागत है

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