

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
9 मार्च 2025

सुरभि चंदना
स्टनिंग लुक
लोगों को
मंत्रमुग्ध कर
रहा है





मेगज़ीन पड़ रहे आदमी के कंधों को धीरे से छूते हुए महिला ने कहा :
"आईए चलते हैं"

आदमी पसीने पसीने हो गया और बोला :
"देखिए आपको शायद कोई ग़लत फहमी हो गई है, मैं एक शादीशुदा आदमी हूँ और यहां पार्लर में मैं अपनी पत्नी के साथ आया हूँ।"
महिला शर्मते हुए बोली :
"ध्यान से देखो ये मैं हूँ तुम्हारी पत्नी"



हैसी ठंडी

एक मुर्गी किराने की दुकान पर जाकर बोली,
'एक अंडा दो।'



दुकानदार ने पूछा, 'तू खुद मुर्गी होकर भी अंडा क्यों खरीदती है ?'

मुर्गी ने जवाब दिया, 'मुर्गे ने कहा है खरीदकर ला, पांच रुपए के लिए फिगर खराब मत कर!'

साला दो बाते आज तक समझ मे नही आयी.. 😞

जिसने पहली बार घडी ⌚ बनाया उसने समय कैसे मिलाया होगा ??

और...



जिसने पहली बार दही जमाया वो जामन कहाँ से लाया होगा ?? 😞 😊

सास की डिमांड:-
लड़की खूबसूरत हो,
सुशील हो,पढ़ी लिखी हो,
घर के काम में माहिर हो
पूजा पाठ कर सके



लड़की की डिमांड:-
"सास ही न हो"



मुह दिखाई पर पति
ने पत्नी को गुलाब
का फूल भेट दिया।
पत्नी : कुछ सोने की
चीज दो !!

पति : ले तकिया ले
और सो जा !!!

लापरवाह दोस्तों को मैसेज करने से बेहतर है, कुत्ते को पत्थर मार लो कम से कम जवाब तो देता है.. 😞 😊

दूध वाले
हड़ताल करते हैं तो
दूध सड़क पे फेंक देते हैं,
सब्जी वाले सब्जी सड़क
पे फेंक देते हैं।

ना जाने बैंक वालो को
कब अक्ल आएगी



बिजी शेड्यूल में रहना है फिट, तो आज खुद से करें ये प्रॉमिस

जरूर हो सकता है, लेकिन अगर आप अपने आप से ये वादे करते हैं और उन्हें सच्चे मन से निभाते हैं, तो आप न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अपने जीवन में एक संतुलन भी बना सकते हैं. इसलिए फिट रहने के लिए आज अपने आप से ये वादा करें.

वैलेंटाइन वीक के 5वें दिन 11 फरवरी को प्रॉमिस डे के रूप में मनाया जाता है. इस मौके पर पार्टनर एक से प्रॉमिस करते हैं. लेकिन पार्टनर के अलावा भी अपने चाहने वालों या फिर अपने आप से भी प्रॉमिस कर सकते हैं. हमेशा से ही कहा जाता है कि हमें अपना ख्याल रखना चाहिए, जब हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम काम सही से कर पाएंगे और अपनों का ध्यान रख पाएंगे. आजकल के दौर में हर किसी की जिंदगी काफी बिजी हो गई है. हम अपनी सेहत को नजरअंदाज करते रहते हैं. हम खुद से कहते हैं कि "जरा थोड़ा वक्त मिल जाए, तो फिटनेस पर ध्यान दूँगे", लेकिन कभी भी यह वक्त नहीं मिलता. तो क्या किया जाए, ताकि हम अपनी फिटनेस को बिजी शेड्यूल में भी बनाए रख सकें?

सबसे पहले, यह जरूरी है कि आप खुद से एक वादा करें. खुद से यह कहें कि चाहे जो भी हो, आप अपनी सेहत को सबसे ऊपर रखेंगे. फिटनेस के लिए कोई बड़ा बदलाव तुरंत नहीं होता, लेकिन अगर हम खुद से यह वादा करें और उसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें, तो बदलाव आना तय है. आज प्रॉमिस डे के दिन आप फिट रहने के लिए अपने आप से ये वादे कर सकते हैं.

हेल्दी डाइट

सही खानपान फिट रहने का पहला कदम है. अक्सर हम समय की कमी की वजह से बाहर का खाना खा लेते हैं या जंक फूड, तली और मसालेदार चीजें ज्यादा खाते हैं. जिससे सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है. खुद से यह वादा करें कि आप संतुलित और पौष्टिक आहार लेंगे. सुनिश्चित करें कि आपकी डाइट में पर्याप्त प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और हरे-भरे फल और सब्जियां शामिल हों. इस बदलाव को धीरे-धीरे अपनी आदतों में शामिल करें.

वर्कआउट

डाइट के साथ ही वर्कआउट भी फिट रहने के लिए सबसे जरूरी है. भले ही आप दिन भर जितने मर्जी बिजी रहते हैं लेकिन आपको रोजाना वर्कआउट के लिए समय जरूर निकालने चाहिए. इसलिए खुद से यह वादा करें कि आप प्रतिदिन कम से कम 20 से 30 मिनट वर्कआउट करेंगे. इसमें योग, वॉक, जॉगिंग या घर पर किए जाने वाले आसान

एक्सरसाइज हो सकते हैं. शुरुआत में अगर समय कम मिलता हो, तो आप शॉर्ट वर्कआउट भी कर सकते हैं. जैसे ही आदत बन जाएगी, आप इसे आप धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं.

आराम और नींद पर ध्यान दें

फिटनेस के लिए आराम और नींद भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितना कि वर्कआउट. जब आप नींद पूरी नहीं करते, तो आपका शरीर और मन दोनों थक जाते हैं, जिससे आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है. खुद से यह वादा करें कि आप रात में 7 से 8घंटे की नींद लेंगे. इसके अलावा काम के दौरान भी बीच-बीच में छोटे ब्रेक लेना जरूरी होता है.

हाइड्रेटेड रहें

कई लोग पानी बहुत कम पीते हैं. लेकिन आप अपने आप से रोजाना अपनी जरूरत के मुताबिक पानी पीना का वादा करें. क्योंकि पानी न पीने से डिहाइड्रेशन हो सकता है. जिससे सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है. साथ ही गर्मियों में अपने शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए आप खीरे जैसे पानी से भरपूर चीजें डाइट में शामिल कर सकते हैं.

मेंटल हेल्थ का ख्याल रखें

शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ पर भी ध्यान काम के दबाव और जिम्मेदारियों के बीच मानसिक शांति बनाए रखना मुश्किल हो सकता है. खुद से यह वादा करें कि आप तनाव को कम करने के लिए हर दिन कुछ मिनट ध्यान, प्राणायाम या किसी भी ऐसी एक्टिविटी को करेंगे जिससे स्ट्रेस को कम करने में मदद मिले.

खुद को मोटिवेट करें

फिट रहने के लिए मोटिवेशन की जरूरत होती है, खासकर जब आप व्यस्त होते हैं. खुद से यह वादा करें कि आप अपने लक्ष्य को याद रखेंगे और हर दिन उसे हासिल करने की दिशा में काम करेंगे. अपने छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और जब आप उन्हें पूरा करें, तो खुद को शाबाशी दें.

टाइम को मैनेज करें

अपने टाइम को मैनेज करना बहुत ही जरूरी है. खुद से रात में समय पर सोने और सुबह समय पर उठने के वादा करें. इससे आपको दिन में अपने लिए और बाकी कामों के लिए समय को मैनेज करने में भी मदद मिलेगी. यदि आप अपने समय का सही उपयोग करते हैं, तो आप काम और फिटनेस दोनों को मैनेज कर सकते हैं.



खूब खर्चीले हैं आप

तो ये 24 घंटे का रूल अपनाकर देखिए

शॉपिंग और नयी-नयी चीजें खरीदना तो हर किसी को पसंद आता है लेकिन, कई लोग किसी भी नयी चीज को देखकर चाहें वो कोई इलेक्ट्रॉनिक गैजेट हो, कोई फैशनेबल ड्रेस हो या फिर होम डेकोर का कोई आइटम। कहीं ना कहीं से ऑफर के भी मेसेज हमारे पास आते रहते हैं और फिर लोग कुछ ना कुछ खरीदते ही रहते हैं। लेकिन, इस तरह से हर समय कुछ ना कुछ खरीदते रहने से आपकी आर्थिक स्थिति खराब हो सकती है। अगर आप भी ऐसे ही कभी भी कुछ ना कुछ खरीदते रहने से परेशान हैं तो आपके लिए है 24 का रूल। आपने शायद इसके बारे में नहीं सुना होगा लेकिन यह आपके अनावश्यक खर्चों पर लगाम लगाने का बहुत ही प्रभावशाली तरीका हो सकता है।

क्या है 24 घंटे का रूल

जब भी आपको कुछ खरीदने का मन हो आप बस 24 घंटे के लिए उसको टाल दें। इन 24 घंटों में यह सोचे कि क्या वाकई इस आइटम को खरीदने के लिए आपको अपनी इतनी मेहनत की कमाई लगाना चाहिए। अगर 24 घंटे के बाद भी आपको उस चीज की उतनी ही आवश्यकता महसूस होती है तो आप उस चीज को खरीद लें।

क्या है इस नियम के फायदे

सही निर्णय लेने का समय

कॉग्निटिव स्टेट में हमारा दिमाग ज्यादा बेहतर तरीके से सोचता है। खासतौर पर जब हम अच्छे से पूरी नींद के बाद उठते हैं तो हमारा दिमाग रिलैक्स्ड होता है। सही चीजें दिमाग में आती हैं और हम बेहतर तरीके से निर्णय ले पाते हैं कि क्या वाकई हमें उस चीज की उतनी जरूरत है। इससे हम बिना सोचे-समझे खरीदने से बच जाते हैं।

देरी करने का फायदा

स्टडीज में पाया गया है कि जब हम ऐसी किसी खरीददारी को जो बहुत जरूरी ना हो थोड़ा टालते हैं तो लंबे समय में हमें इसका फायदा मिलता है और हम फाइनेंशियल लॉस से बच सकते हैं। अगर लगातार खुदको चीजों को



खरीदने से रोकते हैं तो इससे स्व-नियंत्रण की क्षमता भी बढ़ती है।

अनावश्यक खर्च से बचत

अगर आप इस नियम का पालन करते हैं तो हो सकता है एक दिन बाद आप उस चीज को ना भी खरीदें। इससे आप फ्रालतू के खर्चों से बच सकते हैं। इससे आपकी बचत हो सकती है और आपकी वित्तीय स्थिति मजबूत रहती है।

सही चीज का चयन

कई बार इम्पल्स में लोग कुछ भी खरीद लेते हैं। लेकिन जब आप इस 24 घंटे के नियम का पालन करते हैं तो आप दूसरे ऑप्शंस भी तलाशने का सोचते हैं। ऐसे में बहुत बार आप इंतजार के बाद कुछ अच्छी चीज का चयन कर पाते हैं।

इस नियम को फॉलो करने के लिए टिप्स

विश्लिस्ट कार्ट में चीजों को ऐड करके रखें। इसको रिवाइज करते रहें।

इस्तेमाल के हिसाब से आइटम की क्रीमत को कैलकुलेट करें।

इस समय में दूसरे ऑप्शंस भी देखें जैसे क्या पहले से घर में इसका कोई विकल्प है, आप इसके बिना भी काम चला सकते हैं।

यह सुनिश्चित करें कि इस दौरान आप ठीक से सो सकें।

तो, आप भी तुरंत किसी चीज को खरीदने की जगह यह 24 घंटे का रूल जरूर अपनाकर देखें।



आपके बच्चे ने भी नहीं शुरू किया बोलना?

तो टीवी और स्मार्टफोन हो सकते हैं इसकी वजह

एक अंतरराष्ट्रीय अध्ययन के अनुसार, टेलीविजन और स्मार्टफोन जैसी स्क्रीन के संपर्क में आने से बच्चों में भाषा विकास कौशल कम हो सकता है। 20 लैटिन अमेरिकी देशों के शोधकर्ताओं के नेतृत्व में किए गए निष्कर्षों में पाया गया कि किताबों के संपर्क और वयस्कों के साथ स्क्रीन पर समय बिताने से बच्चों में भाषा कौशल को बढ़ावा मिल सकता है।

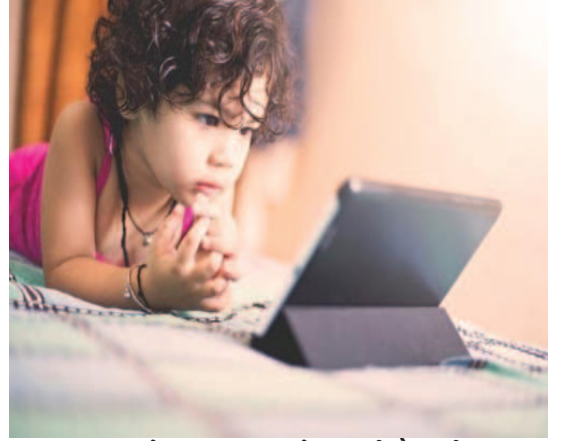
1,878 बच्चों का किया गया विश्लेषण

शोधकर्ताओं ने अगस्त 2021 और मार्च 2023 के बीच लैटिन अमेरिका में 12 से 48 महीने की उम्र के 1,878 बच्चों



के

डेटा का विश्लेषण किया। बच्चों का मूल्यांकन माता-पिता द्वारा स्क्रीन के उपयोग, साझा मीडिया जुड़ाव, किताबों के संपर्क, भाषा कौशल और विकासात्मक मील के पत्थरों के सर्वेक्षणों के आधार पर किया गया था। टीम ने बुनियादी जरूरतों, माता-पिता की शिक्षा और व्यवसाय को समझने के लिए प्रतिभागियों की सामाजिक आर्थिक स्थिति की भी जांच की।



पुस्तकों का कम उपयोग करते हैं बच्चे

पता चला कि टीवी और बैकग्राउंड टीवी सबसे अधिक बार उपयोग किए जाने वाले मीडिया थे, जिनका औसत दैनिक एक्सपोजर एक घंटे से अधिक था। इससे बच्चों में भाषा विकास कौशल कम हो गया। टीम ने यह भी पाया कि मनोरंजन सामग्री का उपभोग बच्चों द्वारा सबसे अधिक किया जाता है। इसके बाद संगीत और शैक्षिक प्रोग्रामिंग का स्थान आता है। इसके अलावा, निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति वाले परिवारों ने पुस्तकों और कम शैक्षिक संसाधनों के कम उपयोग की सूचना दी।

शोधकर्ताओं ने दिया ये सुझाव

अधिक स्क्रीन एक्सपोजर वाले बच्चों में शाब्दिक घनत्व कम था और भाषा मील का पत्थर हासिल करने में देरी हुई। दूसरी ओर, जो किताबों के अधिक संपर्क में थे या वयस्कों के साथ स्क्रीन पर जुड़े थे, उनके भाषा कौशल बेहतर थे। निष्कर्ष पिछले शोध का समर्थन करते हैं कि अत्यधिक स्क्रीन का उपयोग प्रारंभिक भाषा विकास को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। वयस्कों के साथ साझा जुड़ाव और उपयुक्त सामग्री प्रकार इनमें से कुछ प्रभावों को कम कर सकते हैं। स्क्रीन के उपयोग में वृद्धि और अधिक जटिल होने के साथ, शोधकर्ताओं ने भविष्य के प्रयोगात्मक डिजाइनों को चर नियंत्रित करने और उनके प्रभाव को अलग करने का सुझाव दिया है।

कितना और क्यों जरूरी है इमरजेंसी फंड रखना

जीवन में किसी भी चीज का भरोसा नहीं है। कब क्या परेशानी आ जाये कुछ कह नहीं सकते। कभी भी अचानक पैसों की जरूरत पड़ सकती है। अचानक बीमारी, घर में कोई सामान खराब हो जाए, गाड़ी की मरम्मत ऐसे कई अकस्मात जरूरतें आपके सामने कभी भी आ सकती हैं और ये आपके स्ट्रेस का कारण बन सकती हैं। इन्हीं अकस्मात खर्चों से निपटने के लिए हमें इमरजेंसी फंड की जरूरत होती है जिससे हम बिना



किसी दबाव में आये और किसी से उधार माँगने की जगह अपने फंड से अपना सारा काम कर सकें। चलिए आज हम आपको बताते हैं क्या होता है और इसको कैसे करना चाहिये तैयार।

इमरजेंसी फंड क्या है

इमरजेंसी फंड एक ऐसा है जिसको अकस्मात आये खर्चों को पूरा करने के लिए कैश रिजर्व फंड के रूप में रखा जाता है। यह पैसा दैनिक या नियमित खर्चों के लिए नहीं होता है। यह फाइनेंशियल इमरजेंसी में आपकी मदद करता है। यह फंड ऐसा होना चाहिये जिसको आसानी से बिना किसी परेशानी के निकाल जा सके।

बीमारी के लिए

मेडिकल इमरजेंसी का कभी कुछ कहा नहीं जा सकता। आजकल इलाज बहुत महँगा हो गया है चाहें आपके पास हेल्थ इन्श्युरन्स हो तब भी आपको एडमिशन चार्ज, डॉक्टर फी और ऐसे सभी खर्च जो इन्श्युरन्स में कवर नहीं होते हैं उनके लिए फंड रखना जरूरी है।

अचानक जॉब चली जाना

प्राइवेट सेक्टर में जॉब की कोई गारंटी नहीं है। ऐसे में अगर आपकी जॉब छूट जाती है और जब तक आपको नयी जॉब नहीं मिल जाती है उस समय के लिए आपको इमरजेंसी फंड से काम चलाना पड़ता है।

मेटेनेंस

कभी भी अगर कोई बड़ी चीज खराब हो जाए जैसे कार में कोई खराबी आ जाए या फिर घर में कोई रिपेयरिंग की जरूरत

हो तो आप इस इमरजेंसी फंड से ये काम करवा सकते हैं।

कितना होना चाहिए इमरजेंसी फंड

इमरजेंसी फंड में आप कितना फंड रखते हैं यह आपके व्यक्तिगत खर्चों और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। आपके इमरजेंसी फंड में कम से कम 3 से 6 महीनों का खर्च होना चाहिए। अगर आपके लोन ज्यादा हैं और परिवार में आप अकेले कमाने वाले हैं तो आप कम से कम 6 से 9 महीने की सेविंग करके रखें।

कैसे तैयार करें इमरजेंसी फंड

अपने खर्चों को ट्रैक करें: अपने मासिक खर्च के हिसाब से आय-व्यय का एक बजट बनाएं।

यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें: सेविंग को लेकर खुद पर तनाव न डालें और अपनी स्थिति के हिसाब से ही सेविंग करें।

ऑटोमेट सेविंग: अपने फ़ोन में ऐप डालकर रखें जिससे अपने आप ही आपकी सैलरी से एक तय अमाउंट इमरजेंसी फंड के लिए कट जाये।

सारे सेविंग ऑप्शंस देखें: देखें कि कहाँ आपको पैसा रखने पर ज्यादा इंटेरेस्ट मिल रहा है। इससे आपकी छोटी बचत भी धीरे-धीरे बहुत काम आ सकती है।

तो, आप भी किसी भी फाइनेंशियल इमरजेंसी का शांति से सामना कर सकें, उसके लिए एक इमरजेंसी फंड जरूर रखें। याद रखें इस इमरजेंसी फंड का रूटीन खर्चों या ट्रैवल ट्रिप के लिए नहीं करें।

मोटापा पहुंचाता है मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान

आजकल की तेज-रफ्तार ज़िन्दगी में वजन बढ़ना एक आम समस्या बन चुकी है, खास तौर से महिलाओं में ये समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। तेजी से बढ़ता वजन न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह होता है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर डालता है। महिलाएं समाज में रहते हुए कई तरह के मानसिक दबावों का सामना करती हैं, साथ ही अगर उनका वजन ज्यादा है तो ये उनकी परेशानी को और ज्यादा बढ़ा सकता है। बढ़ता वजन किसी भी व्यक्ति के आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास, चिंता, अवसाद और साथ ही रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। महिलाओं को अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए अपने खाने पर ध्यान देना चाहिए और साथ ही नियमित रूप से योग करना चाहिए।

आत्म-सम्मान में कमी - अधिक वजन वाली महिलाएं अपने शरीर को लेकर नकारात्मक दृष्टिकोण रख सकती हैं, जिससे उनका आत्म-सम्मान घटता है।

आत्मविश्वास की कमी - वजन बढ़ने के कारण महिलाएं अपने आप को कम आत्मविश्वासी महसूस करती हैं, जिससे वे सामाजिक गतिविधियों से बचने लगती हैं।

अवसाद - अधिक वजन मानसिक अवसाद का कारण बन सकता है, क्योंकि महिलाएं अपने शरीर के आकार को लेकर असंतुष्ट रहती हैं।

चिंता - वजन बढ़ने के कारण महिलाओं में चिंता और बेचैनी बढ़ने लगती है, खासकर शरीर की छवि को लेकर।

सोशल एंजाइटी - मोटी महिलाएं समाज में अपने वजन को लेकर अधिक संवेदनशील होती हैं, और उन्हें सार्वजनिक जगह और लोगों के बीच जाने में परेशानी और हिचक महसूस होने लगती है।

शारीरिक दर्द और मानसिक तनाव - अधिक वजन से जोड़ों में दर्द, सिरदर्द और थकावट जैसी समस्याएं



होने लगती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

खुद को नकारात्मक रूप से देखना - महिलाएं अक्सर अपने शरीर की आलोचना खुद ही करना शुरू कर देती हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिति और बिगड़ सकती है।

मानसिक विकार - अधिक वजन के कारण महिलाएं खाने की आदतों में बदलाव महसूस कर सकती हैं, इसके चलते उन्हें कई तरह के मानसिक विकारों का सामना करना पड़ सकता है।

अकेलापन और अलगाव - मानसिक स्वास्थ्य खराब होने पर महिलाएं अकेलापन महसूस करती हैं और सामाजिक संबंधों से दूर होने लगती हैं।

तनाव - वजन घटाने के लिए बढ़ते मानसिक दबाव की वजह से महिलाएं तनाव महसूस करती हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा सीधा असर डालता है।

याददाश और ध्यान - ज्यादा वजन की वजह से दिमागी स्थिति पर असर पड़ सकता है, जिससे याददाश और ध्यान करने में परेशानी होने लगती है।

खाने की आदत - मानसिक तनाव के चलते महिलाएं जाने अनजाने ज्यादा खाना शुरू कर देती हैं, जिससे वजन और मानसिक स्वास्थ्य दोनों प्रभावित होते हैं।

शारीरिक गतिविधियां - अधिक वजन के कारण महिलाएं शारीरिक गतिविधियों से बचने लगती हैं, जिससे मानसिक स्थिति और बिगड़ सकती है।

सामाजिक दबाव - समाज की शारीरिक सुंदरता को लेकर यही मान्यता है कि जो महिलाएं पतली और फिट होती हैं बस वही ज्यादा खूबसूरत दिखती हैं, इस सोच की वजह से महिलाएं मानसिक रूप से दबाव महसूस करती हैं।

मानसिक दबाव - ज्यादा वजन वाली महिलाएं आलोचना और तानों को लेकर बहुत संवेदनशील होती हैं, जिससे मानसिक दबाव बढ़ता है।



फूलों और पत्तियों को सुखाने और संरक्षित करने का खास तरीका

फूलों और पत्तियों को सही तरीके से सुखाना और संरक्षित करना उनके प्राकृतिक रूप और रंग को बनाए रखने में मदद करता है।



प्राकृतिक सुंदरता को लंबे समय तक संजोने का एक शानदार तरीका है फूलों और पत्तियों को सुखाना और संरक्षित करना। यह एक पुरानी कला है जिसका उपयोग न केवल सजावट में बल्कि विभिन्न शिल्प कार्यों, विज्ञान और चिकित्सा में भी किया जाता है। फूलों और पत्तियों को सही तरीके से सुखाना और संरक्षित करना उनके प्राकृतिक रूप और रंग को बनाए रखने में मदद करता है। यदि आप भी फूलों और पत्तियों को सुखाने और संरक्षित करने का तरीका जानना चाहते हैं तो यह लेख आपके लिए है।

प्रेसिंग विधि

फूलों और पत्तियों को प्रेस करने का तरीका सबसे सामान्य और प्रचलित है। यह विधि फूलों और पत्तियों को फ्लैट रखने और उनके रंग और बनावट को संरक्षित करने के लिए प्रभावी है। प्रेसिंग के लिए आपको पुराने अखबार, किताबें, और कार्डबोर्ड की जरूरत होगी। सबसे पहले फूल या पत्ते को ठीक से पंखुड़ी की दिशा में रखें और उन्हें अखबार के बीच रखें। फिर अखबार को किताब के अंदर रखकर उसे दबा दें। फूलों और पत्तियों को दबाने के लिए कुछ भारी चीजों का उपयोग कर सकते हैं। इसे कुछ दिनों के लिए छोड़ दें, ताकि फूल और पत्तियां पूरी तरह से सूख जाएं।

सिलिका जेल विधि

अगर आप फूलों और पत्तियों को उनके प्राकृतिक आकार और रंग के साथ संरक्षित करना चाहते हैं, तो सिलिका जेल एक बेहतरीन विकल्प है। सिलिका जेल एक नमी सोखने वाली सामग्री है जो फूलों और पत्तियों को जल्दी और प्रभावी ढंग से

सूखने में मदद करती है। सिलिका जेल, कंटेनर, फूल या पत्तियों की जरूरत होगी। सिलिका जेल को एक कंटेनर में डालें और उसमें फूल या पत्तियां रखें। फिर सिलिका जेल से फूल या पत्तियों को ढक दें, ताकि वे पूरी तरह से कवर हो जाएं। कंटेनर को ढककर 2 से 3 दिन के लिए छोड़ दें।

हवा में सुखाना

यह एक सरल और प्राकृतिक तरीका है जिसमें फूलों और पत्तियों को हवा में सूखने दिया जाता है। बंधने के लिए धागा या रिबन, लकड़ी या दीवार चाहिए। फूलों के तनों को काटें और उन्हें एकसाथ बांधकर एक सिरिज या रिबन से लटका दें। फूलों को सूखा और ठंडी, हवादार जगह में लटकाएं। यह तरीका लंबे समय तक फूलों और पत्तियों को संरक्षित रखने में मदद करता है। ध्यान रखें कि फूलों को सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें, ताकि उनके रंग फीके न पड़ें। इस विधि का उपयोग उन फूलों के लिए करें, जो थोड़े मोटे होते हैं और जल्दी सूखने में सक्षम होते हैं, जैसे चमेली या सूरजमुखी।

संरक्षित फूलों का उपयोग

जब फूलों और पत्तियों को सुखा लिया जाता है, तो उनका उपयोग विभिन्न सजावट और शिल्प कार्यों में किया जा सकता है। सूखे फूलों को फ्रेम में सजाकर आप अपने घर की दीवारों को सुंदर बना सकते हैं। आप सूखे फूलों का उपयोग गहनों में कर सकते हैं, जैसे कंगन, हार, या बैंगल्स में। सूखे फूलों का उपयोग ग्रीटिंग कार्ड्स और शिल्प में किया जा सकता है, जिससे उन्हें एक व्यक्तिगत स्पर्श मिलता है।

बार-बार बुखार आना किन बीमारियों का लक्षण है

बार-बार बुखार आना और दो हफ्तों से ज्यादा दिनों तक बना रहना यह सामान्य लक्षण नहीं है। यह बड़ी बीमारियों का संकेत हो सकता है। इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



अगर आपको भी बार-बार बुखार आ रहा है और कुछ दिन ठीक रहने के बाद फिर से हो जाता है, तो इसे हल्के में लेना सही नहीं है। बार-बार बुखार आना सिर्फ मौसम का असर नहीं, हो सकता है किसी गंभीर बीमारी का संकेत नहीं हो सकता है। आमतौर पर बुखार शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का संकेत होता है कि वह किसी संक्रमण से लड़ रहा है, लेकिन जब यह बार-बार आता है तो यह किसी बड़ी बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। आइए जानते हैं किन बीमारियों में बार-बार बुखार आता है और कब डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी होता है।

वायरल या बैक्टीरियल इंफेक्शन

अगर शरीर में कोई वायरस या बैक्टीरिया आता है तो इम्यून सिस्टम उसे खत्म करने के लिए शरीर का तापमान बढ़ा देता है, जिससे बुखार आता है। कई बार ऐसे संक्रमण पूरी तरह खत्म नहीं हो पाते और बुखार बार-बार आता है।

खासतौर पर अगर आपको सर्दी, खांसी, सिरदर्द और बदन दर्द भी हो रहा है तो यह किसी वायरल या बैक्टीरियल इंफेक्शन का संकेत हो सकता है।

मलेरिया और डेंगू

बारिश के मौसम में मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों के कारण भी बुखार आना आम बात है, लेकिन बुखार एक सप्ताह से अधिक है तो तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए। क्योंकि बारिश में मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया समेत कई बीमारियों के होने का खतरा रहता है। इससे बार-बार बुखार आने का कारण हो सकता है। मलेरिया में तेज ठंड लगकर बुखार आता है और फिर पसीने के साथ उतर जाता है। वहीं, डेंगू में हाई फीवर के साथ बदन दर्द, जोड़ों में दर्द और कमजोरी महसूस होती है।

टायफॉइड

अगर आपको लंबे समय तक हल्का या तेज बुखार बना हुआ है और पेट दर्द, भूख न लगना, थकान कमजोरी जैसे लक्षण हैं तो यह टायफॉइड हो सकता है। दूषित पानी और भोजन से फैलने वाला यह संक्रमण बिना इलाज के गंभीर हो सकता है।

टीबी

टीबी में अक्सर हल्का बुखार शाम के समय आता है और लंबे समय तक बना रहता है। अगर आपको खांसी, वजन कम होना और रात को ज्यादा पसीना आने जैसी दिक्कतें हैं, तो तुरंत जांच करवाएं।

यूरिन इंफेक्शन

यूरिन इंफेक्शन यानी यूटीआई होने पर भी बुखार आ सकता है, खासतौर पर अगर यह बार-बार हो रहा है और पेशाब में जलन या बदबू भी आ रही है। तो इसमें महिलाएं बुखार से पीड़ित हो जाती हैं। यूटीआई आने पर डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

ऑटोइम्यून बीमारियां

कई बार शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली ही शरीर के ऊतकों पर हमला करने लगती है, जिससे बार-बार बुखार आ सकता है। रूमेटाइड आर्थराइटिस, ल्यूपस जैसी बीमारियों में ऐसा होता है।

कैंसर या अन्य गंभीर बीमारियां

अगर बिना किसी खास वजह के लंबे समय तक बुखार बना हुआ है, वजन तेजी से घट रहा है और कमजोरी महसूस हो रही है तो यह ब्लड कैंसर (ल्यूकेमिया) या किसी और गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है।

सोते समय बाल खुले रखें या बांधकर?

कैसे करें अपने बालों की देखभाल

रात को सोते समय भी बालों को खास देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में अगर आप लापरवाही दिखते हैं, तो इससे आपके बालों को नुकसान पहुंच सकता है। आइए जानते हैं कि सोते समय बालों को किस तरह रखना सही माना जाता है?



बालों की सही तरीके देखभाल के लिए हम अच्छे शैंपू, घरेलू नुस्खे और अच्छे कंडीशनर का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन कई बार ये भूल जाते हैं कि सोते समय भी हमारे बालों को देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में अगर आप सोते समय बालों को सही तरीके से नहीं रखते हैं, तो बालों से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

इसके कारण बालों का झड़ना बढ़ जाता है, बाल फ्रिजी हो जाते हैं और बालों के टेक्सचर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे में सवाल ये भी उठता है कि बालों को खोलकर सोना चाहिए या फिर बांधकर सोना सही होता है। आइए जानते हैं आप आपने बालों की देखभाल कैसे कर सकते हैं।

सोते समय कैसे रखें अपने बाल

सोते समय आपके बालों को खास देखभाल की जरूरत होती है, क्योंकि जब आप सोते हैं तो आपकी बाँडी के साथ-साथ आपके हाल भी खींचते हैं।

ऐसे में अगर आपके बाल छोटे हैं तो रात को सोते समय आप इसे खोलकर सो सकते हैं। वहीं, अगर आपके बाल लंबे और घने हैं तो आप इसकी लूज चोटी बनाकर सोएं। इससे बालों के झड़ने का खतरा कम रहता है।

कैसे करें बालों की देखभाल

गीले बालों में कभी न सोएं- अगर रात को बाल धोते हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि जब आप सोने जाएं तो आपके बाल गीले न हो, क्योंकि गीले बालों के टूटने का खतरा ज्यादा रहता है। इसलिए सोने से पहले अपने बालों को अच्छी तरह सुखा लें।

हेयर सीरम लगा कर सोएं- रात के समय बालों को उलझने से बचाने के लिए हेयर सीरम का इस्तेमाल जरूर करें। इससे आपके बाल सोते समय डैमेज नहीं होते हैं और लंबे समय तक मुलायम और मजबूत बने रहते हैं।

सही पिलो कवर का इस्तेमाल- सोते समय कई बार आपके बाल बुरी तरह से उलझ जाते हैं। ऐसे में आप इसके लिए सही पिलो कवर का इस्तेमाल कर सकते हैं, क्योंकि कई बार आपका पिलो कवर बालों को नुकसान पहुंचा सकता है।

इन 5 लोगों को मूंगफली का सेवन बिलकुल नहीं करना चाहिए!



नारी डेस्क: मूंगफली को सर्दियों का खास साथी कहा जाता है। सर्दी के मौसम में करारी मूंगफली का आनंद लेना हर किसी को अच्छा लगता है। इसे गरीबों का बादाम भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें प्रोटीन, फाइबर, आयरन, जिंक, पोटैशियम और फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मूंगफली के सेवन से सेहत को कई लाभ मिलते हैं, जैसे यह हड्डियों को मजबूत करती है, दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होती है, और शरीर को ऊर्जा देती है।

लेकिन, क्या आप जानते हैं कि मूंगफली कुछ लोगों के लिए नुकसानदायक भी हो सकती है? कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों में मूंगफली का सेवन करने से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। आइए, जानते हैं कि किन लोगों को मूंगफली खाने से बचना चाहिए और इसके नुकसान क्या हो सकते हैं।

पाचन से जुड़ी समस्याएं

अगर आपको पाचन से संबंधित समस्याएं हैं, तो मूंगफली से दूरी बनाना सही रहेगा। मूंगफली का अधिक सेवन आपके पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है। यह पेट में दर्द, गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। जिन लोगों का पाचन कमजोर होता है, उन्हें मूंगफली से परहेज करना चाहिए।

अगर आप मूंगफली खाना चाहते हैं, तो इसे सीमित मात्रा में खाएं। पाचन सुधारने के लिए फाइबर युक्त अन्य आहार को अपनी डाइट में शामिल करें।

हाई यूरिक एसिड की समस्या

जिन लोगों को हाई यूरिक एसिड की समस्या है, उन्हें मूंगफली का सेवन नहीं करना चाहिए। मूंगफली में प्रोटीन की

अधिक मात्रा होती है, जो शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा सकती है। इससे जोड़ों में दर्द और सूजन की समस्या हो सकती है। मूंगफली का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। यूरिक एसिड नियंत्रित करने के लिए पानी ज्यादा पिएं और संतुलित आहार लें।

मोटापा बढ़ा सकता है

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं या मोटापे से ग्रसित हैं, तो मूंगफली का सेवन कम करें। मूंगफली में फैट और कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, जो वजन बढ़ाने का कारण बन सकती है। मूंगफली खाने की बजाय कम कैलोरी वाले स्नैक्स का चुनाव करें। मूंगफली को रोस्टेड और बिना तेल के खाएं, अगर खाना जरूरी हो।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या

हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित लोगों को मूंगफली का सेवन करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। मूंगफली में सोडियम की मात्रा अधिक हो सकती है, खासतौर पर अगर यह



नमक लगी हुई हो। यह ब्लड प्रेशर बढ़ाने का कारण बन सकता है। बिना नमक वाली मूंगफली का सेवन करें। हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के लिए डॉक्टर की सलाह लें।



एलर्जी की समस्या

कुछ लोगों को मूंगफली से एलर्जी हो सकती है, जो त्वचा पर खुजली, सूजन, सांस लेने में तकलीफ और एनाफिलेक्सिस जैसी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है। मूंगफली एलर्जी बच्चों और बड़ों दोनों में हो सकती है। मूंगफली से एलर्जी होने पर इसका सेवन बिल्कुल न करें। एलर्जी के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

मूंगफली सेहत के लिए फायदेमंद जरूर है, लेकिन इसे संतुलित मात्रा में और सही तरीके से सेवन करना जरूरी है। खासतौर पर अगर आपको पाचन संबंधी समस्या, हाई यूरिक एसिड, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर या एलर्जी है, तो मूंगफली का सेवन करने से पहले सावधानी बरतें। अपनी सेहत को प्राथमिकता दें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।



बेहद खूबसूरत हैं पनवेल की ये जगहें छुट्टियों में बनायें घूमने का प्लान

पनवेल महाराष्ट्र का एक बहुत पॉपुलर हिल स्टेशन हैं और साथ ही यहां के सुहाने मौसम की वजह से यह एक बहुत अच्छी हनीमून डेस्टिनेशन भी माना जाता है। यहां सूरज दादा हमेशा मेहरबान रहते हैं और गर्मी में भी तापमान ठंडा रहता जिससे आने वाले सभी पर्यटक वर्ष भर ठन्डे और सुहाने मौसम का मजा ले सकते हैं। पनवेल मुम्बई से केवल 35 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। कुछ ही घंटों की ड्राइव करके आप यहां की ब्यूटी को एन्जॉय कर सकती हैं। ये हैं पनवेल की कुछ ब्रीथ-टेकिंग डेस्टिनेशन जिनके बारे में आपने अब तक नहीं सुना होगा-

प्रबलगढ़ फोर्ट

यह पनवेल का सबसे थ्रिलिंग डेस्टिनेशन है जिन लोगों को ट्रेकिंग करना पसंद है उनके लिए यह एक बेस्ट डेस्टिनेशन है। यह फोर्ट एक प्लैट्यू पर मौजूद है जिसके चारों ओर घना जंगल है। अगर आप नेचर लवर हैं तो आप इस फॉरेस्ट से होकर फोर्ट तक का रास्ता तय कर सकते हैं जिसमें आपको अनेक जंगली जानवर और रंग-बिरंगी चिड़िया देखने को मिलती हैं। आप इस ट्रेकिंग को फेमिली और फ्रेंड्स के साथ एन्जॉय कर सकती हैं। इस फोर्ट को अच्छे से समझने के लिए एक गाइड हायर कर सकते हैं।

श्री बल्लेश्वर पाली गणपति मंदिर

इस मंदिर का नाम अपने भक्त बल्लेश्वर के नाम पर पड़ा है। यह भगवान गणेश के आठ मुख्य अष्टविनायक मंदिरों में

से एक है। यह मंदिर सारसगढ़ फोर्ट और अम्बा नदी के बीच पाली गांव में स्थित है। मंदिर में लगी गणेश जी की मूर्ती की दोनों आंखों में हीरे लगे हैं। मूर्ती के पीछे चांदी का परत लगी है जहां रिद्धि और सिद्धि भगवान गणेश का पंखा झल रही हैं।

अदेय वॉटरफॉल

यह एक ऐसी जगह है जाकर जहां आपको शहर की दौड़ती भागती जिन्दगी से दूर एकदम शांति और सुकून मिलता है। झरने से गिरते पानी की आवाज आपके मन को आनंदित कर देती है। यहां जाकर आप अपने पार्टनर के साथ खूबसूरत समय बिता सकते हैं। यहां का माहौल आपके और आपके पार्टनर के बीच और नजदीकियां बढ़ा देता है।

कलवंतिन दुर्ग

इस किले में जाना एक बेहतरिन अनुभव है। अगर आपको एडवेंचर पसंद है तो यह आपके लिए एक बेस्ट प्लेस है जिसमें जाते वक़्त आपको अनेक दिल धड़काने वाले नज़ारे देखने को मिलते हैं। यहां पहुंचकर आपको दूर-दूर तक खुला आसमान नज़र आता है और लगता है कि आप एकदम आसमां को छूने जा रहे हैं। वेस्टर्न घाट पर 2300 फ़ीट की ऊंचाई पर बना है यह कलवंतिन दुर्ग।

करनाला बर्ड सेंचुरी

यह बर्ड सेंचुरी मुंबई-गोवा हाईवे से तकरीबन 12 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इस सेंचुरी में आप अनेक प्रकार के जानवर और रंग-बिरंगी चिड़ियों को देख सकते हैं। बर्ड लवर्स के लिए यह सेंचुरी एक बेस्ट डेस्टिनेशन है।

प्रेगनेंसी के पहले 3 महीने ना खाएं ये 7 चीजें शिशु को देती है नुकसान

नारी डेस्क: पहली बार मां बनने का अनुभव हर एक महिला के लिए बहुत खास होता है। हर महिला इस दौरान काफी खुश होती है लेकिन इस दौरान वो अंदर से थोड़ी डरी हुई भी रहती है। ऐसा इसलिए पहली बार मां बनते समय ऐसी कई बातें होती हैं जिनके बारे में महिलाओं को जानकारी नहीं होती। प्रेगनेंसी के दौरान महिला का शरीर कई बदलावों से गुजरता है और उसे खास तरह की देखभाल की जरूरत होती है। प्रेगनेंसी की पहली तिमाही (पहले 3 महीने) सबसे जरूरी होती है क्योंकि इस दौरान बच्चे का विकास शुरू होता है। इस समय कुछ चीजों से बचना बहुत जरूरी है, ताकि मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रहें। यहां हम 7 ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें गर्भावस्था की पहली तिमाही में न खाना चाहिए।

कच्चा या अधपका चिकन

कच्चे या अधपके मांस में बैक्टीरिया और परजीवी हो सकते हैं, जो आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और शिशु के लिए खतरनाक हो सकते हैं। इससे गर्भपात, इंफेक्शन या बाकी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, मांस खाने से पहले उसे अच्छे से पकाएं।

प्रोसेस्ड और जंक फूड

प्रोसेस्ड या पैकड फूड, जैसे चिप्स, कुरकुरे, बर्गर, और पिज्जा में बहुत ज्यादा सोडियम, चीनी और फैट होते हैं, जो गर्भवती महिला के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इनका सेवन करने से वजन बढ़ सकता है और हाई ब्लड प्रेशर या शुगर जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो शिशु के लिए भी नुकसानकारी हो सकती हैं।

चाय और कॉफी

चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक और एनर्जी ड्रिंक्स में कैफीन होता है। प्रेगनेंसी में ज्यादा कैफीन का सेवन बच्चे के विकास पर असर डाल सकता है और मिसकैरेज के जोखिम को भी बढ़ा सकता है। प्रेगनेंसी के दौरान कैफीन का सेवन सीमित करें और



अगर हो सके तो इसे पूरी तरह से छोड़ें।

अल्कोहल

प्रेगनेंसी में शराब का सेवन पूरी तरह से मना है। अल्कोहल से बच्चे के दिमाग और विकास पर गंभीर असर पड़ सकता है। इससे मानसिक और शारीरिक विकार हो सकते हैं, जैसे फेटल अल्कोहल सिंड्रोम। इसलिए, प्रेगनेंसी में शराब से पूरी तरह से दूर रहें।

अजीनोमोटो

चाइनीज फूड में इसका सेवन बच्चे में मस्तिष्क के विकास को बहुत ज्यादा असर करता है स्ट्रीट फूड और चाइनीज फूड में अजीनोमोटो बड़ी मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है तो ऐसे फूड से बचे।

कच्चा अंडा

कच्चे अंडे में साल्मोनेला बैक्टीरिया हो सकता है, जो भोजन से जुड़ी बीमारियों का कारण बन सकता है। गर्भवती महिला के लिए यह बहुत जोखिम भरा हो सकता है। इसलिए, अंडे को हमेशा अच्छे से पकाकर ही खाएं।

सॉफ्ट चीज और दूध

सॉफ्ट चीज (जैसे ब्र, क्रीम चीज) और कच्चा दूध बैक्टीरिया और लिस्टेरिया से इंफेक्शन हो सकते हैं, जो शिशु के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है। लिस्टेरिया से इंफेक्शन से बच्चे में कई समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि जन्मजात विकार, गर्भपात या समय से पहले जन्म। हमेशा पाश्चराइज्ड दूध और पनीर का सेवन करें।

गर्भावस्था के दौरान खानपान का खास ध्यान रखना बहुत जरूरी है। अगर आप इन सात चीजों से बचेंगी, तो आप और आपका बच्चा स्वस्थ रह सकते हैं।

जल्दी स्कूल का समय बच्चों की मानसिक सेहत के लिए है नुकसानदायक

अधिकांश स्कूल सुबह जल्दी शुरू हो जाते हैं, ऐसे में बच्चे पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं, जिसका असर उनकी मानसिक सेहत पर पड़ता है और उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो जाती हैं।



बीते कुछ सालों में लोगों की लाइफस्टाइल काफी ज्यादा बदल गई है, खासकर बड़े शहरों में। अधिकांश पेरेंट्स वर्किंग हो गए हैं और जिसमें से ज्यादातर पेरेंट्स देर रात में घर आते हैं या फिर नाइट शिफ्ट में काम करते हैं।

पेरेंट्स की इस लाइफस्टाइल का सबसे ज्यादा असर बच्चों पर पड़ता है, क्योंकि उन्हें सुबह जल्दी उठकर स्कूल जाने के लिए तैयार होना पड़ता है।

वैसे भी अधिकांश स्कूल सुबह जल्दी शुरू हो जाते हैं, ऐसे में बच्चे पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं, जिसका असर उनकी मानसिक सेहत पर पड़ता है और उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो जाती हैं।

जल्दी स्कूल का बच्चों की नींद पर पड़ता है असर

आपको यह बात थोड़ी अजीब लग सकती है, लेकिन स्कूल के समय का भी बच्चों की नींद पर असर पड़ता है। अगर बच्चे का स्कूल सुबह 7 बजे का है तो बच्चे को भी सुबह 5 बजे उठना पड़ता है और इतनी सुबह उठकर फ्रेश होकर नाश्ता करके स्कूल के लिए तैयार होकर समय से बस स्टॉप पर पहुंचना पड़ता है। बच्चे कितनी भी जल्दी सोए लेकिन सुबह 5 बजे पेरेंट्स को उन्हें उठाने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ती है और बच्चे भी रोते हुए उठते हैं, जिसकी वजह से पूरे दिन उदासी महसूस करते हैं और दुखी रहते हैं।

मानसिक सेहत को पहुंचता है नुकसान

देशभर में अधिकांश सार्वजनिक और सरकारी सभी स्कूल

सुबह 7 बजे से शुरू हो जाते हैं। दिल्ली के डॉक्टर्स के अनुसार सुबह जल्दी स्कूल जाने के कारण 80-90 प्रतिशत स्कूली बच्चों की नींद पूरी नहीं होती है। अधिकांश बच्चों में एडीएचडी के लक्षण नहीं होने के बाद भी वे एडीएचडी बच्चों की तरह व्यवहार करना शुरू कर देते हैं। दरअसल बच्चे नींद पूरी नहीं होने के कारण ऐसा करते हैं, जिसके बारे में पेरेंट्स अनजान होते हैं। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स की मानें तो सभी स्कूलों को सुबह 8:30 के बाद शुरू होना चाहिए, क्योंकि बच्चों की नींद पूरी होने के कारण वे कई तरह की मानसिक परेशानियों से गुजरते हैं। आपको यह बात पता नहीं होगी लेकिन फिनलैंड में सभी स्कूल सुबह 9 बजे के बाद शुरू होते हैं और यहाँ का स्कूलिंग सिस्टम वर्ल्ड के बेस्ट स्कूलिंग सिस्टम में से एक है।

क्यों बदलना चाहिए स्कूल का समय

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो अगर स्कूली बच्चे पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं कम उम्र में ही शुरू हो सकती हैं। वे डायबिटीज, बीपी और दूसरी गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। शरीर को 7-8 घंटे की पर्याप्त नींद की जरूरत होती है। अगर पर्याप्त नींद नहीं मिलती है तो शरीर तरोताजा महसूस नहीं करता है। भारत में भी स्कूलों को बच्चों की मानसिक सेहत के बारे में सोचना चाहिए और सभी स्कूलों को अपने समय में बदलाव करना चाहिए, ताकि वे भविष्य के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नागरिक तैयार कर सकें।

इन 6 सब्जियों के छिलके कभी नहीं उतारें सेहत के लिए हैं बेहद फायदेमंद

अधिकतर लोग सब्जियों के छिलके हटाकर उन्हें इस्तेमाल करते हैं। लेकिन, ऐसा करना सही नहीं है क्योंकि कुछ सब्जियों के छिलके सब्जियों से भी ज्यादा लाभकारी होते हैं। इन छिलकों में महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं, इन्हें हटा देने से इनकी न्यूट्रीशनल वैल्यू कम हो जाती है। इन सब्जियों के छिलके में उच्च मात्रा में कई तरह के विटामिन, पॉलीफेनॉल्स और जरूरी पोषक तत्व होते हैं। जिसे खाने से हमें कई फायदे मिल सकते हैं। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि वो कौन सी सब्जियाँ हैं जिनके छिलके नहीं उतारने चाहिये।



आलू

आलू के छिलकों से करे घर की डीप क्लीनिंग, नहीं होगी महंगे-महंगे क्लीनर की जरूरत

आलू हर घर में सबसे ज्यादा बनने वाली सब्जी है लेकिन अगर आप इसका छिलका उत्तर देते हैं तो इसका लाभ नहीं रहता क्योंकि इसके छिलके में फाइबर के अलावा विटामिन सी, विटामिन बी6, पोटेशियम, मैग्नीशियम और आयरन होता है। इसके छिलके में इसके गूदे से भी ज्यादा पोटेशियम होता है इसलिए यह हार्ट हेल्थ के लिए काफी अच्छा रहता है।



तोरई

तोरई का छिलका स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। इसके छिलके पाचन को बेहतर बनाते हैं साथ ही मूड अच्छा रखते हैं। ये हड्डियों को भी मजबूती

प्रदान करती है। इसमें फाइबर, विटामिन सी और पोटेशियम होता है। इसलिए चाहे किसी भी तरीके से तोरई को बनायें इसका छिलका लगा रहने देना इसके पोषण मूल्य को बढ़ाने का एक

शानदार तरीका है।



गाजर

गाजर को बिना छिलका उतारे खाएं तभी आपको इसके फायदे मिलेंगे। इसका बीटा-कैरोटीन गुण शरीर में विटामिन ए और विटामिन सी की कमी को पूरा करता है। इसके अलावा इसमें फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जिनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।



लौकी

लौकी को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। लेकिन, लौकी का पूरा फायदा लेना है तो इसका छिलका कभी मत उतारिये। इसमें विटामिन सी, फाइबर और कई एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। छिलके के साथ लौकी खाना आपके पेट के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है।



करेला

करेला कुछ लोगों को कड़वाहट के कारण बिलकुल पसंद नहीं आता है। लेकिन यह कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज जैसी कई बीमारियों की रामबाण दवाई है। लेकिन, इसको हमेशा छिलकों के साथ इस्तेमाल करना ही फायदेमंद होता है। करेला के छिलकों में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को बचाने में मदद करते हैं और कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं।



खीरा

खीरा तो सलाद में हर घर में शामिल होता है। लेकिन, अधिकांश लोग खीरे का छिलका उतारकर उपयोग करते हैं। अगर आप भी ऐसा ही करते हैं तो आप उसका पूरा फायदा नहीं ले पा रहे हैं। खीरे के छिलके में बहुत से विटामिन और मिनरल्स होते हैं और ये हमारी ओवरऑल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी हैं। छिलके में फाइबर भी ज्यादा होते हैं इससे कब्ज की समस्या नहीं होती है। तो, अगर आप भी अभी तक इन सब्जियों का छिलका उतारकर इस्तेमाल करते हैं तो अब से बंद कर दें क्योंकि छिलके के साथ इन्हें खाने से ही आपको इनका पूरा फायदा मिल पाएगा।

किसान की दो बेटियां-सुनामी में तबाह हुआ जिनका घर

आज एक आईएस और दूसरी आईपीएस !

तमिलनाडु के कड्डलोर जिले के किसान की बेटियां सुष्मिता और ईश्वर्या रामनाथन ने यूपीएससी की कठिन परीक्षाएँ पास करके आईएस और आईपीएस अधिकारी बने। ईश्वर्या ने 2019 में 44वीं रैंक हासिल की और आईएस बनीं। सुष्मिता ने छह प्रयासों के बाद 2022 में 528वीं रैंक के साथ आईपीएस अधिकारी बनी।

रामनाथन सिस्टर्स की सफलता की कहानी

सुष्मिता और ईश्वर्या की कहानी एक मिसाल है। यह कहानी हमें सिखाती है कि जीवन में कितनी भी मुश्किलें क्यों न आएँ, लगन, मेहनत और दृढ़ संकल्प से हमेशा सफलता मिलती है। इन दोनों बहनों ने अपने परिवार और समाज के लिए एक मिसाल कायम की है। यूनियन पब्लिक सर्विस कमीशन परीक्षा, देश की सबसे कठिन परीक्षा मानी जाती है। इस परीक्षा में बैठने वाले हर उम्मीदवार से कड़ी मेहनत और लगन की अपेक्षा होती है।

संसाधन की कमी, सुनामी में तबाह हुआ घर

सुष्मिता और ईश्वर्या एक छोटे से किसान परिवार से रिश्ता रखती थीं। उनके बचपन में पढ़ाई के लिए संसाधनों की कमी रही और आर्थिक तंगी का भी सामना करना पड़ा। 2004 में आई सुनामी के दौरान उनके घर तबाह हो गया था। यह उनके जीवन का सबसे दर्दनाक पल था।

कुछ भी असंभव नहीं

सुष्मिता और ईश्वर्या की कहानी युवाओं को प्रेरित करके उन्हें अपने सपने पूरे करने को प्रेरित करती है। उनकी कहानी दिखाती है कि अगर मन में ठान लो तो कुछ भी असंभव नहीं है।

छोटी बहन ईश्वर्या पहले हुई सफल

दोनों बहनों में से छोटी बहन ईश्वर्या ने पहले सफलता हासिल की। उन्होंने साल 2018 में सिविल सेवा परीक्षा पास की और 628वीं रैंक हासिल की। उन्हें रेलवे अकाउंट्स सर्विस की सेवा मिली लेकिन ईश्वर्या अपनी रैंक से संतुष्ट नहीं थीं इसलिए उन्होंने फिर से परीक्षा देने का फैसला किया।



छठे प्रयास में मिली सफलता

आखिरकार सुष्मिता ने छठे प्रयास में साल 2022 में सफलता मिली। उन्होंने 528वीं रैंक हासिल करके आंध्र प्रदेश कैडर की आईपीएस अफसर का पद हासिल किया। वर्तमान में वह दक्षिणी राज्य के काकीनाडा जिले में असिस्टेंट सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस के पद पर कार्यरत हैं।

सुष्मिता को 5 वीं बार मिली असफलता

दूसरी ओर, ईश्वर्या की बड़ी बहन सुष्मिता को यूपीएससी परीक्षा में कई असफलताओं का सामना करना पड़ा। वह अपने पहले पांच प्रयासों में परीक्षा पास नहीं कर पाईं। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और अपनी मेहनत जारी रखी।

ईश्वर्या ने पूरा किया आईएस बनने का सपना

साल 2019 में ईश्वर्या ने यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा फिर से दी और 44वीं रैंक हासिल की। मात्र 22 साल की उम्र में, वह तमिलनाडु कैडर की आईएस अफसर बनीं। वर्तमान में, वह तमिलनाडु के तूतीकोरिन जिले में एडिशनल कलेक्टर (विकास) के पद पर कार्यरत हैं।

टूटने के बजाय बुलंद हुआ हौसला

सुनामी की त्रासदी ने दोनों बहनों को तोड़ने की बजाय और मजबूत बनाया। इससे उनका हौसला और ज्यादा बुलंद हो गया। सभी मुश्किलों के बावजूद, दोनों बहनों ने हार नहीं मानी। अपनी कड़ी मेहनत और लगन से उन्होंने यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा पास की और आईएस और आईपीएस अफसर बनीं।

क्या आप एक सतही जीवन जी रहे हैं

कुछ वक्त अकेले रहना बहुत जरूरी होता है

अकेले समय बिताना चाहिए। इस दौरान आप समझते हैं कि क्या आप स्वयं के साथ शांति में हैं, या आपके जीवन का अर्थ केवल दैनिक जीवन की सतही घटनाओं तक सीमित है। यदि आपका जीवन केवल बाहरी गतिविधियों पर टिका है, तो अकेले रहने का समय आपका स्वयं से साक्षात्कार कराएगा। यह आपको भीतर से मजबूत बनाएगा और बुद्धि और आंतरिक शक्ति को विकसित करने में सहायता करेगा।

जीवन से कुछ पाना चाहते हैं तो देना सीखें

हम सभी कुछ मूलभूत आवश्यकताओं और इच्छाओं के साथ जीवन की यात्रा शुरू करते हैं। एक सुखदायक घर, पर्याप्त भोजन, अर्थपूर्ण और अच्छी तनख्वाह वाली नौकरी, आराम और आनंद। ये सभी जीवन में आवश्यक हैं। लेकिन प्राप्त करने



से पहले देना आवश्यक है। जब हम खुले दिल से कुछ देते हैं, चाहे वह समय, प्रेम, सहायता या ज्ञान हो तो जीवन हमें बदले में उससे कहीं अधिक लौटाता है।

खुशी पर फोकस करेंगे तो हमेशा खुश रहेंगे

कृतज्ञता का भाव विकसित करें। यह समझें कि हर बार जब हम सुरक्षित अपने गंतव्य तक पहुंचते हैं तो हमें खुश होने का कारण मिलता है। हर बार जब हमारे बच्चे हमें देखकर मुस्कराते हैं, हमें खुश होने का

अवसर मिलता है। हर बार जब हम सुबह उठकर गहरी सांस लेते हैं और टहलने जाते हैं, हमें खुशी महसूस होती है। यही सुखी जीवन का सार है। खुशी पर फोकस करने से ही जीवन में खुशी बढ़ती है।

माफ करने से कड़वाहट खत्म होती है, आप प्रेम की तरफ बढ़ते हैं

क्षमा एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन का मूल है। माफ करना ही संबंधों की रक्षा करता है। यह उस व्यक्ति की भी रक्षा करता है जो क्षमा करता है। यह प्रेम देने का एक तरीका है। माफ करना यह कहने का एक तरीका है कि मैं तुम्हारी गलती को जाने देने वाला हूँ, मैं कड़वाहट को नहीं अपनाऊंगा, और फिर भी तुमसे प्रेम करता रहूंगा। जब हम क्षमा करते हैं, तो हम दिव्यता की शांति प्राप्त करते हैं और ईश्वर के समान बन जाते हैं। ईश्वर के लिए कोई अपराध अक्षम्य नहीं होता; केवल मनुष्य ही ऐसा मानते हैं।

शास्त्रों की बात से भ्रम हो तो उसके संदर्भ को समझें

कभी-कभी शास्त्रों में ऐसी बात आ जाती है कि लोग भ्रम में पड़ जाते हैं। ऐसे में उसके आगे-पीछे की पंक्तियों को पढ़कर संदर्भ ठीक से समझना चाहिए। रामचरित मानस में तुलसीदास जी ने लिखा है- 'उपरोहित्य कर्म अति मंदा। बेद पुरान सुमृति कर निंदा' यानी पुरोहिती कर्म बहुत ही नीचा है। वेद, पुराण और स्मृति इसकी निंदा करते हैं। आज जो लोग पुरोहिती का काम करते हैं उनके लिए तो ये चिंता का विषय है। ये बात श्रीराम से गुरु वशिष्ठ ने कही थी। लेकिन उन्होंने

इसके बाद ये भी कहा- पुरोहित कर्म बुरा नहीं है। वे कहते हैं मैंने हृदय में विचार किया, जिसके लिए योग, यज्ञ, व्रत और दान किए जाते हैं। उसे मैं इसी कर्म से पाऊंगा। इसके समान कोई दूसरा धर्म भी नहीं है, ब्रह्मा जी ने मुझे प्रेरित किया और राम मैंने आपको पा लिया। पुरोहित कर्म से ईश्वर को पा सकते हैं। ईश्वर को हम जो भी नाम दें। पर परमात्मा जीवन में उतर आए तो इससे बड़ी क्या उपलब्धि होगी।

अपनी भूल के लिए प्रायश्चित्त करके ये संकल्प लेना चाहिए कि इस भूल को दोहराएंगे नहीं

अपनी भूल के लिए प्रायश्चित्त करना चाहिए और ये संकल्प लेना चाहिए कि इस भूल की पुनरावृत्ति नहीं होगी। जो गलतियां हमसे हो गईं, इसके लिए प्रायश्चित्त करके अपने परिवार को बताना चाहिए कि अज्ञानता में भूल हुई है, आगे इसकी पुनरावृत्ति नहीं होगी। गलतियां हो सकती हैं, लेकिन किसी भी गलती की पुनरावृत्ति नहीं होनी चाहिए।

चिंता तो हमेशा साथ रहेगी, इससे जितनी जल्दी दोस्ती करोगे यह काबू में आ जाएगी



विवकी कौशल की नई फिल्म छावा चर्चाओं में है और खासी कमाई कर रही है। जीवन और करियर को बेहतर बनाने की प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी . .

विवकी कौशल

हूँ, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ दूँ। कर्म और किस्मत में पक्का यकीन रखता हूँ। दिन के अंत में, किसी को मुस्कुराने की वजह देना चाहता हूँ।

अगर यह जानकर सोने जा सकूँ कि मैंने दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार किया है, तो वही मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी है। मैं आध्यात्मिकता को अपने कर्म से जोड़ता हूँ। मेरा मानना है कर्म एक आध्यात्मिक कार्य है। आध्यात्मिकता अगर एक विचार है तो कर्म इसकी भौतिक अभिव्यक्ति है। इस जीवन में आपको सब मिलेगा।

असफलता मिलेगी, सफलता मिलेगी, खुशियाँ मिलेंगी, दुख मिलेंगे, तनाव मिलेगा, सुकून भी हासिल होगा। आपको इन सभी चीजों का अनुभव एक ही जीवन में करना होगा। यही जीवन का अर्थ है। इसलिए जो करता हूँ, छोटा हो या बड़ा, अगर वह मेरे अंतर्मन को सही लग रहा है तो ही करता हूँ। अगर मैंने उसे सही उद्देश्य, ईमानदार इरादे से किया है, तो वह किसी न किसी रूप में जीवन के किसी मोड़ पर, वापस जरूर आएगा। चिंता को अपना दोस्त बना लो, आपको इसे काबू में रखना सीखना होगा।

काम से वफादार रहिए

मैं वफादारी में विश्वास करता हूँ। वफादारी किसी भी रिश्ते की सबसे महत्वपूर्ण बुनियाद होती है। यही मेरा व्यक्तिगत नजरिया है और अपने काम के मामले में भी मैं इसी राह पर चलना पसंद करता हूँ। यदि आप अपने काम से वफादार रहेंगे तो आपको बुलंदियों तक पहुंचना तय है।

आदर्श जैसा कुछ नहीं

मैं मानता हूँ कि आदर्श पुरुष जैसा कुछ भी नहीं होता। तो आदर्श पति, आदर्श पुत्र या आदर्श भाई होने की भी कोई गुंजाइश नहीं है। हम लगातार सीखते रहते हैं, आगे बढ़ते रहते हैं। अपने रिश्तों को मजबूत करते हैं। बस यह प्रक्रिया चलती रहती है। हम अच्छा बनने की कोशिश ही कर सकते हैं।

कॉलेज में सोचता था कि पारंपरिक रास्ता चुनूँगा और अपनी पोस्ट ग्रेजुएट डिग्री के बाद विदेश बस जाऊँगा। उसी दौरान एक मल्टीनेशनल कंपनी में जाना हुआ और इसने सब कुछ बदल दिया। जैसे ही मैं ऑफिस में दाखिल हुआ, मुझे अहसास हुआ यह मेरे लिए नहीं है। मैं खुद को एक क्यूबिकल में नहीं देख सकता। इस अनुभव से एक नया सपना उभरकर सामने आया। समझ आया कि मुझे क्या चाहिए। मुझे हमेशा स्टेज पर रहना, डांस और ड्रामा में भाग लेना पसंद था, लेकिन कभी एक्टिंग को करियर के रूप में नहीं सोचा। मैं शर्मिला था और सुखियों में आने को लेकर असहज था। अगर मैं इस खुशी को अपने करियर में बदल सकता, तो कभी 'मंडे ब्लूज़' महसूस नहीं करता। यह मानने में मुझे समय लगा कि एक्टिंग मेरा रास्ता हो सकती है।

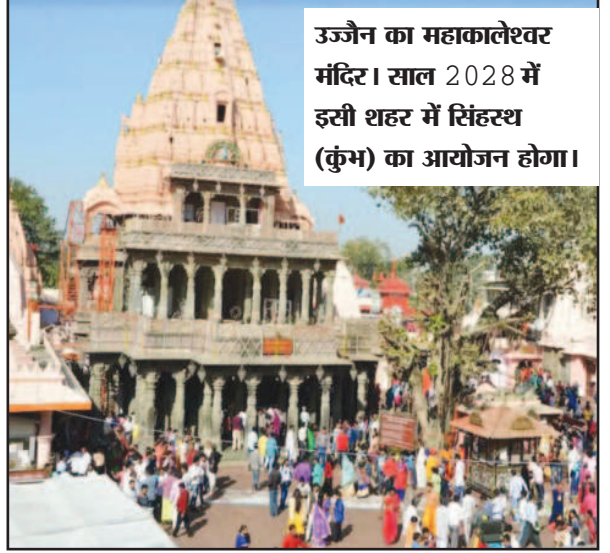
पहले मुझे खुद को समझाना पड़ा, फिर अपने परिवार को यकीन दिलाना पड़ा कि यही मुझे सच्ची खुशी देता है। मैं जीवन को किसी भ्रम में रहकर नहीं देख सकता, चाहे वह मुश्किल समय हो या अच्छा। मुझे हकीकत में जीने की सीख और आदत मिली है... और आज भी वैसा ही हूँ। मैं कोई प्लान नहीं बनाता। मेरे पास कोई प्लो चार्ट नहीं होता। बस एक ही ध्येय होता है, जिस दिन जो कर रहा

आर्यावर्त से जुड़े रहे हैं हमारे पुण्य मेलों के सभी स्थल

प्रयागराज का महाकुम्भ भले ही खत्म हो गया हो, लेकिन इसकी चर्चा जारी है। इस पर आगे भी बातें होती रहेंगी। हमने इसी कॉलम में दो बार कुम्भ की बात की थी। आज तीसरी कड़ी में इसके बारे में कुछ और बातें करके इसको विराम देंगे। कुम्भ मेले मुख्यतः उत्तर भारत में आयोजित किए जाते हैं, लेकिन दक्षिण भारत में भी कुम्भकोणम के महामहम कुंड में ऐसा एक जमावड़ा होता है। वह हर बारह वर्ष में माघ महीने में सूर्य के मकर राशि में प्रवेश करने के थोड़े समय बाद होता है। लेकिन यह मेला गंगा जैसी किसी नदी के तट पर नहीं होता, जो पारंपरिक तौर पर आर्यावर्त की निशानी है। किसी समय हरिद्वार को गंगाद्वार कहा जाता था। महाभारत के अनुसार वैदिक पुजारी दक्ष और राख में लिपटे नागा साधुओं के देवता शिव सबसे पहले यहां आमने-सामने हुए थे। बाद में हरिद्वार क्षीरसागर के मंथन से निकलने वाले अमृत का प्रतीक बन गया। समुद्र मंथन की कथा वेदों में नहीं, बल्कि केवल महाभारत में पाई जाती है। महाभारत में ही ऋग्वेद के बृहस्पति ऋषि को जुपिटर ग्रह से जोड़ा गया है।

हरिद्वार के दक्षिण की ओर जहां यमुना और गंगा नदियां मिलती हैं, हर वर्ष माघ मेला आयोजित किया जाता था। यह मकर संक्रांति के अगले महीने में सूर्य के मकर राशि में प्रवेश के समय होता था। इस काल के जैन तीर्थंकर ऋषभ नाथ ने अपना पहला प्रवचन 'समवसरण' भी इसी स्थल पर दिया था। यह स्थल बुद्ध के पहले प्रवचन से भी जुड़ा है। समय के साथ माघ मेला जो बृहस्पति ग्रह के ऋषभ राशि में प्रवेश करने पर आयोजित किया जाता था, महत्वपूर्ण बन गया। उसे दूसरा कुम्भ मेला 1857 के बाद ही कहा जाने लगा।

इससे भी दक्षिण की ओर मालवा पठार पर और शिप्रा नदी के तट पर उज्जैन नगर स्थित है। शिप्रा नदी स्वयं चंबल नदी की उप-नदी है, जो उत्तर में बहकर गंगा नदी से मिलती है। उज्जैन में महाकालेश्वर मंदिर है और इस स्थल से कर्करेखा जाती है। यह माना जाता था कि इस रेखा के उत्तर में स्थित क्षेत्र आर्यावर्त था, क्योंकि उसके दक्षिण में वर्ष के कुछ दिनों पर परछाईं दक्षिण पर पड़ती थी। आर्यावर्त में परछाईं हमेशा उत्तर में पड़ती है। विंध्य पर्वत के पार गोदावरी नदी के तट पर त्र्यम्बकेश्वर मंदिर है। यह कर्करेखा और फलस्वरूप मूल आर्यावर्त के बहुत नीचे है। जब बृहस्पति सिंह राशि में प्रवेश करता है, तब उज्जैन और नाशिक दोनों में कुम्भ मेले आयोजित किए जाते हैं। लेकिन इस मेले का पारंपरिक नाम सिंहस्थ है। सूर्य का स्थान निर्धारित करता है कि मेला इन दो जगहों में से कहा होगा: जब सूर्य कर्क



उज्जैन का महाकालेश्वर मंदिर। साल 2028 में इसी शहर में सिंहस्थ (कुम्भ) का आयोजन होगा।

राशि में होता है, तब मेला नाशिक में होता है और जब सूर्य मेष राशि में होता है तब मेला उज्जैन में होता है। ये मेले लगभग ग्रीष्म अयनांत और वसंत विषुव के समय होते हैं। हम पाते हैं कि ये मेले नदियों, नक्षत्रों और ग्रहों से जुड़े हैं। वे शिशिर अयनांत, वसंत विषुव और ग्रीष्म अयनांत के निकट होते हैं, न कि शरद विषुव के निकट। इस प्रकार वर्ष का उज्ज्वल आधा भाग देवों से जुड़ा है। 500 सीई में उत्तरायण मकर संक्रांति के समय शुरू होता था, जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता था, अर्थात् 14 जनवरी को। अब उत्तरायण 22 दिसंबर को शुरू होता है। तीन सप्ताहों का यह अंतर इसलिए है कि राशिचक्र पर आधारित मूल गणना 500 सीई में की गई थी। तबसे आज तक राशियां आगे आती गई हैं। उस समय के खगोलज्ञ यह खगोलीय घटना देख नहीं पाए थे। ब्राह्मणों का उत्तर से दक्षिण भारत तक प्रवासन इसी समय शुरू हुआ था। उस समय गुजरात और ओडिशा में ब्रह्मदेय भूमि अनुदान धीरे-धीरे होने लगे थे। दक्षिण भारत में ये भूमि अनुदान 800 सीई के बाद ही होने लगे। इस प्रकार, कुम्भ मेले के सभी स्थल आर्यावर्त से जुड़े हैं और कर्करेखा के उत्तर में हैं। सभी गंगा और उसकी उपनदियों से जुड़े हैं। गोदावरी नदी के तट पर स्थित नाशिक इसका अपवाद है, क्योंकि वह कर्करेखा के दक्षिण में विंध्य पर्वत श्रृंखला और नर्मदा नदी के भी दक्षिण में स्थित है। इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। यह इसलिए कि नाशिक का कुम्भ मेला केवल 17वीं सदी में मराठा साम्राज्य के उभरने के समय शुरू हुआ, जब वह मुगलों को चुनौती दे रहा था। फलस्वरूप, इस समय आर्यावर्त की प्राचीन सीमाओं की उपेक्षा की गई और लोगों से कहा गया कि मनुस्मृति के अनुसार आर्यावर्त हिमालय से समुद्र तक फैला है।

डाइट एंड वेलनेस

अपने तेल का चयन किस तरह करें?



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पिछले रविवार को 'मन की बात' में लोगों से अपने तेल की खपत में कम से कम 10 फीदसी की कटौती करने का सुझाव दिया है। सेहतमंद रहने के लिए तेल के सेवन में कटौती करना एक अच्छा आइडिया है। लेकिन साथ ही यह जानना भी जरूरी है कि हमारे लिए कौन-सा तेल सबसे बेहतर है।

कौन-सा तेल सबसे अच्छा ?

स्वास्थ्य संबंधी लाभ, तापमान और स्वाद जैसे कई कारकों के आधार पर हम यह तय कर सकते हैं कि कौन-सा तेल खाना पकाने के लिए सबसे अच्छा है।

- **डीप फ्राई करने के लिए:** मूंगफली का तेल और सनफ्लॉवर ऑयल (सूरजमुखी का तेल) सबसे बेहतर होते हैं, क्योंकि इनका स्मोक पॉइंट अधिक होता है।

- **सौते (हल्की आंच पर भूना):** इसके लिए जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल) तथा तिल का तेल सबसे अच्छे माने जाते हैं।

- **बघार के लिए:** इसके लिए सरसों का तेल, मूंगफली का तेल या सनफ्लॉवर ऑयल का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

- **बेकिंग के लिए:** बेकिंग आइटमों के लिए नारियल का तेल सबसे बेहतर माना जाता है। लेकिन ध्यान रहें, नारियल के उसी तेल का इस्तेमाल करें जो खाने योग्य (एडिबल) हो। सनफ्लॉवर ऑयल भी एक विकल्प है।

- **ड्रेसिंग के लिए:** ड्रिजलिंग व ड्रेसिंग (सजावट) के लिए एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल सबसे बेहतर। अलसी का तेल भी अच्छा विकल्प है।

कोल्ड-प्रेस/कच्ची घानी तेल क्या है ?

इन दिनों कोल्ड-प्रेसड या कच्ची घानी तेल काफी चर्चा में रहते हैं। कोल्ड प्रेसड या कच्ची घानी तेल वह होता है, जो नेचुरल प्रक्रिया से बगैर गर्म किए और बगैर किसी केमिकल का

इस्तेमाल किए निकाला जाता है। इस विधि में तेल के पोषक तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और मूल स्वाद सुरक्षित रहते हैं। ये तेल फिल्टर तेल कहलाते हैं, क्योंकि इन्हें सामान्य तरीके से ही फिल्टर किया जाता है। ये फिल्टर या कोल्ड प्रेसड तेल, रिफाईंड तेलों की तुलना में अधिक सेहतमंद होते हैं, क्योंकि रिफाईंड तेलों में रिफाइन करने के लिए केमिकल का इस्तेमाल काफी मात्रा में होता है। तेल की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए उसे ब्लीचिंग और डियोडराइजिंग जैसी प्रक्रियाओं से भी गुजारा जाता है, जिससे तेल से आवश्यक पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स नष्ट हो जाते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो सके, रिफाईंड तेलों के सेवन से बचना चाहिए। तेल खरीदते समय लेबल से आपको पता चल जाएगा कि कौन-सा तेल फिल्टर है और कौन-सा रिफाईंड। सोयाबीन, सनफ्लॉवर, राइस ब्रान आमतौर पर रिफाईंड होते हैं। मूंगफली, सरसों, तिल, नारियल जैसे तेल फिल्टर होते हैं और इसलिए अपेक्षाकृत अधिक सेहतमंद।

कितना तेल खाएं ?

तेल कोई सा भी हो, ज्यादा मात्रा में खाने पर सेहत के लिए हानिकारक होता ही है। एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना अधिकतम तीन छोटे चम्मच तेल ही खाना चाहिए। तीन चम्मच का मतलब है करीब 20 मिली तेल। यानी महीने में लगभग आधा लीटर या 600 मिली तेल। अर्थात अगर छोटे-बड़े मिलाकर चार सदस्य हैं तो दो या अधिकतम ढाई लीटर से ज्यादा तेल की खपत नहीं होनी चाहिए, छौंक, अचार, डीप फ्राई सब मिलाकर।

क्यों बार-बार बदलें तेल ?

हर कुकिंग ऑयल अपने आप में विशिष्ट होता है। तेल में तीन तरह के फैट पाए जाते हैं - पॉलीअनसैचुरेटेड फैट मोनोअनसैचुरेटेड फैट और सैचुरेटेड फैट। किसी तेल में कोई ज्यादा रहता है तो किसी तेल में कोई कम। तीनों ही फैट की एक निश्चित मात्रा हमारे शरीर के लिए जरूरी है। न एक सीमा से ज्यादा, न ही बहुत कम। इसलिए तेलों को बदल-बदलकर खाना एक बेहतर तरीका होता है। इससे तीनों फैट हमारे शरीर को मिलते रहते हैं और उनकी अधिकता भी नहीं होती। इसके अलावा किचन में कम से कम दो तरह के तेल इसलिए भी रखने चाहिए, क्योंकि हर तेल डीप फ्राई के लिए अच्छा नहीं होता।

सेहत: कहीं आप भी तो ग़लत तरह से नहीं लेते सप्लीमेंट्स

विटामिन की कमी को पूरा करने के लिए जानिए इन्हें लेने का सही तरीका

हमारे शरीर को स्वस्थ रहने और सही तरीके से काम करने के लिए विभिन्न विटामिंस की आवश्यकता होती है। ये विटामिंस हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता, हड्डियों की मज़बूती व ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं और यह सब हमें संतुलित आहार से प्राप्त होता है। हालांकि, जब इन विटामिनों की कमी गंभीर हो जाती है, तो सप्लीमेंट्स उस कमी को पूरा करने का काम करते हैं। चूंकि ये सप्लीमेंट्स दवाइयों की तरह होते हैं, इसलिए इन्हें सही समय और तरीके से लिया जाना चाहिए। यह जानना ज़रूरी है कि विटामिन सप्लीमेंट्स को कब और कैसे लिया जाए, ताकि शरीर में उनकी कमी पूरी हो सके।

विटामिन सी...

यह एक एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करता है। इस सप्लीमेंट को सुबह के समय लेना चाहिए, जब शरीर सबसे अधिक सक्रिय होता है। विटामिन सी को नाश्ते के बाद लेने से इसकी प्रभावशीलता बढ़ सकती है।



विटामिन डी...

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए यह महत्वपूर्ण है। विटामिन डी को दोपहर के समय सूरज की किरणों के संपर्क में आने के बाद लिया जाना चाहिए।

विटामिन बी...

ऊर्जा के उत्पादन में इसका बड़ा योगदान है। इसे सुबह के समय लिया जाना चाहिए, जब शरीर सबसे अधिक सक्रिय होता है।

विटामिन ई...

यह एक एंटीऑक्सीडेंट है जो त्वचा की सेहत बनाए रखने में मदद करता है। इसे रात के समय लिया जाना चाहिए, जब

शरीर आराम कर रहा होता है।

ओमेगा-3...

यह एक आवश्यक वसा है, विशेष रूप से हृदय के स्वास्थ्य के



लिए।

ओमेगा-3 को

भोजन के बाद दोपहर में लिया जाना चाहिए।

सप्लीमेंट्स लेने का सही तरीका

विटामिन सप्लीमेंट्स लेने का तरीका उनके प्रकार और शरीर की ज़रूरतों पर निर्भर करता है।

भोजन या नाश्ते के बाद...

विटामिन सप्लीमेंट्स को भोजन/नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है, क्योंकि भोजन में मौजूद वसा और रेशे सप्लीमेंट्स के अवशोषण में मदद करते हैं।

पानी के साथ...

सप्लीमेंट्स को पानी के साथ लेने से भी उनकी प्रभावशीलता बढ़ सकती है, क्योंकि पानी में विटामिन आसानी से घुलकर बेहतर अवशोषित होते हैं।

निरंतरता...

विटामिन सप्लीमेंट्स को नियमित रूप से लेना ज़रूरी है, ताकि उनका पूरा फ़ायदा मिल सके। इसीलिए, इन्हें चिकित्सक की सलाह के अनुसार नियमित रूप से लें।

कुछ ज़रूरी बातें

विटामिन सप्लीमेंट्स लेने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए...

हमेशा चिकित्सक की सलाह से ही विटामिन सप्लीमेंट्स लें, क्योंकि वे ही बता सकते हैं कि आपके शरीर के लिए कौन-सा सप्लीमेंट सबसे उपयुक्त है।

विटामिन सप्लीमेंट्स को सही तरीके से, जैसे कि भोजन के साथ या बाद में लें।

पीरियड्स से पहले लगती है बहुत ज्यादा भूख!

जान लीजिए इसके पीछे का कारण



पीरियड्स के दिनों में और इस दौरान, महिलाओं के शरीर में कई हार्मोनल बदलाव होते हैं, जिनकी वजह से महिलाओं को कई दिक्कतें भी महसूस होती हैं। पीरियड्स यू तो एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें महिलाओं के यूरस से ब्लड और टिश्यूज, वजाइना के जरिए बाहर निकलते हैं। इस समय पर महिलाओं के पेट, पीठ और पैरों में भी तेज दर्द होता है। कई महिलाओं को इस समय पर एक्ने और डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें भी होती हैं। पीरियड्स से पहले वजन भी बढ़ा हुआ लगता है और ब्लोटिंग महसूस होती है। इन सभी चीजों के पीछे कई कारण होते हैं। असल में पीएमएस और पीरियड्स के दौरान होने वाले हार्मोनल उतार-चढ़ाव के चलते, महिलाओं को कई चीजें सामान्य से अलग महसूस होती हैं। कुछ महिलाओं को पीरियड्स से पहले काफी ज्यादा भूख लगती है और कई बार खाना खाने के बाद भी पेट नहीं भरता है। अगर आपके साथ भी ऐसा है, तो इसके पीछे का कारण डॉक्टर से समझ लीजिए। यह जानकारी डॉक्टर अदिति बेदी दे रही हैं। वह कंसल्टेंट गायनेकोलॉजिस्ट और आर्बस्ट्रिशन हैं।

पीरियड्स से पहले ज्यादा भूख क्यों लगती है?
कई महिलाओं को पीरियड्स से पहले या इस दौरान ज्यादा भूख लगती है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है, तो सबसे पहले यह समझ लीजिए कि यह पूरी तरह से

नॉर्मल है।

इसके पीछे के कारण को समझने के लिए, सबसे पहले आपको अपने पीरियड साइकिल को समझना होगा। पीरियड साइकिल आमतौर पर 28-30 दिन का होता है और 14वें या 15वें दिन ओव्युलेशन होता है। ओव्युलेशन के दौरान, आपकी ओवरी से एगरिलीज होता है।

इस समय पर महिलाओं के शरीर में हार्मोनल उतार-चढ़ाव होते हैं। ओव्युलेशन और अगले पीरियड्स के पहले, हमारा शरीर रोजाना लगभग 200-300 कैलोरीज ज्यादा बर्न करता है। इस समय पर, शरीर में प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का लेवल बढ़ जाता है और इसकी वजह से बॉडी का तापमान बढ़ने लगता है। इसे मैनेज करने के लिए, बॉडी अधिक कैलोरीज बर्न करती है।

इसके अलावा, हर महीने ओव्युलेशन के बाद, शरीर अपने आप को संभावित प्रेग्नेंसी के लिए तैयार करता है। इसके लिए शरीर, यूरस में यूरटाइन लाइनिंग को तैयार करता है, ताकि अगर प्रेग्नेंसी होती है, तो एग इंप्लांटेशन हो सके। इसके लिए भी ज्यादा एनर्जी की जरूरत होती है और हमें ज्यादा भूख लगती है।



इसके अलावा, प्रोजेस्टेरोन अपने आप में भूख बढ़ाने वाला हार्मोन है और एस्ट्रोजन, भूख को दबाता है। ऐसे में प्रोजेस्टेरोन के बढ़ने से, भूख अधिक लगती है। साथ ही,

इस समय पर हैप्पी हार्मोन का लेवल कम होना और मेटाबॉलिक रेट बढ़ना भी भूख लगने की वजह हो सकते हैं।

कम उम्र में हो रहा है घुटनों में दर्द ?

घुटनों का दर्द अक्सर बुढ़ापे में ज्यादा परेशान करता है, लेकिन इन दिनों युवा-नौजवान भी घुटनों में दर्द की शिकायत करते हैं। आइए जानते हैं ऐसा क्यों होता है। कहीं कोई गंभीर बीमारी की तरफ इशारा तो नहीं हो सकते हैं ये कारण

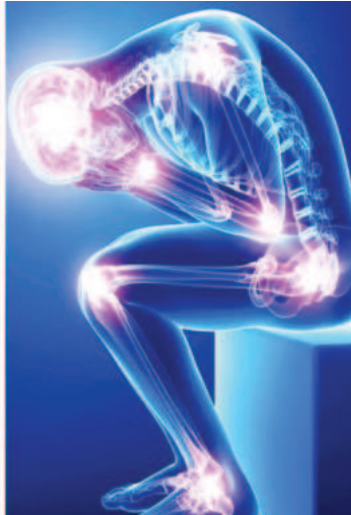
घुटनों का दर्द अक्सर बुढ़ापे में ज्यादा परेशान करता है, लेकिन इन दिनों युवा-नौजवान भी घुटनों में दर्द की शिकायत करते हैं। आइए जानते हैं ऐसा क्यों होता है। कहीं कोई गंभीर बीमारी की तरफ इशारा तो नहीं



घुटनों का दर्द आजकल आम हो चुका है। यह दर्द सिर्फ बुजुर्गों और उम्रदराज लोगों तक ही सीमित नहीं रहा, बल्कि कम उम्र के लोगों को भी घुटनों का दर्द हो रहा है। बुढ़ापे में होने तो लाजमी है, क्योंकि एक उम्र के बाद हड्डियों से लोआब यानी कोलेजन कम हो जाता है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। अगर आप युवा हैं फिर भी घुटनों में दर्द महसूस कर रहे हैं, तो यह एक चेतावनी हो सकता है कि कुछ गलत हो रहा है। इसके कारण जरूर जानने चाहिए। अगर घुटनों में दर्द है, तो आपको अपने वजन पर ध्यान

देना चाहिए, क्योंकि शरीर का वजन घुटनों पर दबाव डालता है। यह समय के साथ हड्डियों और जोड़ों से संबंधित संरचनाओं को कमजोर कर सकता है, जिससे दर्द और सूजन हो सकती है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और हेल्दी इंफ्लेमेशन के कारण भी घुटनों में दर्द हो सकता है। ऐसा रुमेटॉइड आर्थराइटिस के कारण होता है। इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अपने ही हेल्दी टिशू पर हमला कर देती है, जिससे सूजन दर्द, भारीपन और घुटनों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। आर्थराइटिस में ना सिर्फ घुटनों में नहीं बल्कि शरीर के अन्य जोड़ों में भी द आपको लंबे वक्त से घुटनों में दर्द महसूस हो रहा है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

इसके अलावा, अगर आप लंबे वक्त तक कंप्यूटर और मोबाइल का बैठकर इस्तेमाल करते हैं, तो गलत बैठने की आदतें और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी घुटनों के दर्द का कारण बन सकती है। घुटनों के कम मूवमेंट से घुटनों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिससे जोड़ में दर्द हो सकता है।



शून्य से शिखर तक

बेटा अपने पिता को अग्नि दो। धर्मेंद्र के मामा जब यह कह रहे थे वह चिता के सामने अग्नि की मशाल लेकर चुपचाप खड़ा था और मन ही मन बड़बड़ रहा था। मामा जो उसके पास खड़े थे कुछ सुनाई दे रहा था।

रविंद्र अपने पिता से कह रहा था - परिस्थिति कितनी विकेट हो - भविष्य कितना भी कठिन हो मेरे जीवन में कितनी भी रुकावटें आए मेरा आपसे, मैं आपको वचन देता हूँ कि आपने सब कि मैं इंजीनियर बंद कर पूर्ण करूँगा। अपने पिता को अग्नि के स्वाधीन कर दिया और वह असहज हो गया था। उसके मामा ने ही उसको सहारा दिया यदि ना देते तो शायद वह पिता की चिता पर गिर पड़ता। देवेंद्र, उसके पिता बिजली विभाग में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी था - स्वभाव से शालीन और अपनी कार्यशैली से अपने अधिकारियों को खुश रखता था उसका कार्य था ट्रांसफार्मर में आई खराबी - बिजली के खंभे पर आने वाली खराबी को दूर करना उसके कार्य क्षेत्र में था। एक दिन वह खंभे पर चढ़ा था और अचानक वह गिर पड़ा उसी घटना के चार घंटे के बाद अधिक खून बहने के कारण उसकी मौत हो गई उसके सभी साथी अधिकारी इस घटना से काफी दुखी थे कारण भी था 21 वर्ष की नौकरी में उसने कभी किसी से झगड़ा नहीं किया था - किसी भी कम से इनकार नहीं किया था। उसकी अंतिम यात्रा में इतनी भीड़ थी जो शहर का रिकॉर्ड था। इसका कारण था देवेंद्र का स्वभाव।

पिता की मृत्यु के आठ दिन बाद ही रविंद्र का रिजल्ट आया था 11वीं की परीक्षा अच्छे मार्क्स से प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की थी। बिजली विभाग में जिसमें उसके पिता कार्यरत थे और विभाग का कार्य करते हुए उनकी मृत्यु हुई थी अनुकंपा नियुक्ति पानी का वह अधिकारी भी था - आश्वासन भी प्राप्त हो रहे थे। मध्यमवर्गीय परिवार में जैसे होता है घर की माली हालात बिगड़ने लगे थे। हालात की नाजुकता को समझते हुए - फिदा के क्रिया कर्म से निवृत्त होते ही वह काम पर लग गया। सुबह पेपर वर्तमान पत्र बांटना उसके बाद सब्जी का ठेला लगाना। वास्तविकता कुमारसमझ रहा था और पिता की सीखकोई भी काम छोटा नहीं होता। घर का खर्चा और दो मां-बाप स्कूल खुलेंगे तो अपनी और छोटे भाई की फीस एक कारण था स्कूल भी खुल गए और 3 माह बाद ही उसे विभाग में अनुकंपा नियुक्ति भी मिल गई थी -

स्कूल पढ़ाई और नौकरी। उसने अपनी समस्या, बाबा का स्वप्न श्रीवास्तव सर जो बाबा के अधिकारी थे, उनके साथ 8 वर्ष बाबा कम कर रहे थे को अपनी समस्या बतलाई। श्रीवास्तव जी ने अपने अधिकारियों से बात करके अपने अधीन



ले लिया था। एक चतुर्थ श्रेणी उनको नियमानुसार प्राप्त था। रविंद्र को आश्चर्य भी कर दिया कि तुम्हारे संकल्प और तुम्हारे बाबा के स्वप्न को पूरा करने में पूर्ण सहयोग दूंगा और अब तक दिया भी। रविंद्र भी उनके प्रत्येक काम को पूर्ण तन्मयता से करता था। उसका परिश्रम मां का आशीर्वाद और उसके देवता तुल्य श्रीवास्तव के सहयोग का परिणाम 12वीं की परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। अब उसे विभाग में पदोन्नति उसके अपने व्यवहार श्रीवास्तव जी के आशीर्वाद से मिल गई थी। पी.इ.टी. की परीक्षा में सम्मिलित हुआ उत्तीर्ण भी हुआ किंतु इंजीनियरिंग कॉलेज दूसरे शहर दूर था। प्रवेश लेने का मतलब नौकरी छोड़नी पड़ती जो व्यावहारिक नहीं था। अपने साथियों और श्रीवास्तव जी के सलाह अनुसार उसने टेक्निकल स्कूल में इलेक्ट्रिकल डिप्लोमा हेतु प्रवेश लिया और 3 साल में डिप्लोमा प्राप्त कर लिया और अब उसे विभाग द्वारा जे ई के पद पर प्रमोशन भी हो गया। टेक्निकल स्कूल में थातब उसकी और उसकी क्लासमेट यशोदा में प्रेम हो गया - उसने स्पष्ट एवं शब्दों में उससे कह दिया जब तक छोटे भाई कामेडिकल में प्रवेश नहीं होता विवाह करने में असमर्थ है। ईश्वर भी सबकी सुनता है 1 वर्ष में ही छोटे भाई सुरेंद्र का मेडिकल में प्रवेश हो गया। अपने वचन के अनुसार यशोदा से विवाह हो गया। नौकरी के साथ-साथ रविंद्र ने प्राइवेट कोलकाता के विश्वविद्यालय से बी.ई. की डिग्री अपने विभाग की अनुमति से प्राप्त कर ली। पदोन्नति का सिलसिला नियम अनुसार चला रहा। रविंद्र डिविजनल इंजीनियर हो गया था। श्रीवास्तव सर के रिक्वायरमेंट के बाद मैं उनके की में उनकी सीट पर बैठता था। अपने पिता को दिए हुए वचन को रविंद्र ने पूर्ण किया - उनकी आत्मा संतुष्ट होगी इसका उसे पूर्ण विश्वास था - मां जिनका आशीर्वाद उसके सिर पर है और उसके गॉडफादर श्रीवास्तव जी संतुष्ट और प्रसन्न थे - छोटा भाई भी डॉक्टर हो गया था और वह भी दो बच्चों के पिताका स्थान प्राप्त कर लिया था।

- अनंत के थत्ते

अजीजन बाई: एक तवायफ जिसने 1857 के संग्राम में अंग्रेजों के छक्के छुड़ा दिए थे

भारत की आजादी की लड़ाई में हिस्सा लेने वालों में सिर्फ पुरुष ही नहीं, महिलाएं भी शामिल थीं। इनमें जहां एक ओर कुलीन परिवारों की संभ्रांत महिलाएं थीं, वहीं दूसरी ओर तवायफें व नृत्यिकां भी इसमें पीछे नहीं रहीं। ऐसा ही एक प्रमुख नाम है अजीजन बाई जैसे तो पेशे से एक तवायफ थीं, लेकिन उन्होंने 1857 के स्वतंत्रता संग्राम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपने जुनून तथा देश के लिए मर मिटने की भावना के चलते अंग्रेजों को लोहे के चने चबाने पर मजबूर कर दिया था। तो लीजिए, आप भी सुनिए हमें उम्मीद है कि आपको अजीजन बाई की बायोग्राफी पसंद आएगी। अजीजन बाई का जन्म 22 जनवरी सन 1824 को मध्य प्रदेश के मालवा राज्य के राजगढ़ में हुआ था। उनके पिता शमशेर सिंह एक ज़ागीरदार थे। अजीजन का मूल नाम अंजुला



अजीजन बाई

था। एक दिन वे अपनी सहेलियों के साथ मेला घूमने गयी थीं। वहां पर अचानक एक अंग्रेज टुकड़ी ने हमला कर दिया और उन्हें अगवा कर लिया। अंजुला को लेकर जब अंग्रेज सिपाही नदी पर बने पुल से गुजर रहे थे, तो उसी वक्त जान बचाने के लिए अंजुला नदी में कूद गयीं। जब अंग्रेज वहां से चले गये, तो एक पहलवान ने नदी में कूद कर अंजुला की जान बचाई। वह पहलवान कानपुर के एक चकलाघर के लिए काम करता था। उसने अंजुला को ले जाकर वहां बेच दिया। इस प्रकार अंजुला का नाम बदल कर अजीजन बाई हो गया और उन्हें तवायफ की ट्रेनिंग दी जाने लगी।

कुछ ही समय में अजीजन बाई अपनी खूबसूरती और नृत्य के लिए दूर दूर तक प्रसिद्ध हो गयीं। वे कानपुर के मूलगंज इलाके में रहती थीं। वहां पर उनका मुजरा सुनने के लिए अंग्रेज अफसर भी आया करते थे। यह बात 1857 के प्रसिद्ध क्रांतिकारी तात्या टोपे को पता चली, तो उन्होंने अपने साथियों के साथ अंग्रेजों पर हमला कर दिया। तात्या टोपे को देखकर अंग्रेज अफसर वहां से भाग खड़े हुए। तात्या टोपे ने अजीजनबाई होलिका दहन पर बिठूर आने का न्योता दिया। अजीजनबाई ने उनका आमंत्रण स्वीकार कर लिया। उन्होंने होलिका दहन के दिन अपने नृत्य से सभी का दिल जीत लिया। तात्या जब उन्हें इनाम में पैसे देने लगे, तो अजीजन बोलीं कि अगर कुछ देना है, तो अपनी सेना की वर्दी दे दें। यह सुनकर तात्या टोपे प्रसन्न हो गये और उन्हें मुखबिर के रूप में अजीजन को अपनी टोली में शामिल कर लिया।

अजीजन बाई ने होली मिलन के रूप में मूलगंज में एक स्पेशल नृत्य कार्यक्रम किया, जिसमें सिर्फ अंग्रेज अफसरों को ही बुलाया। लेकिन वहां पर क्रांतिकारी पहले से ही घात लगाए बैठे थे। अंग्रेजों के आते ही उन्होंने धावा बोल दिया और उन्हें मौत के घाट सुला

दिया। नाना साहब को जब अजीजन बाई के बारे में पता चला, तो वे बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने अजीजन से राखी बंधवा कर उन्हें अपनी धर्म बहन बना लिया। इससे अजीजन बाई नाना साहब से बहुत प्रभावित हुईं। उन्होंने अपनी सारी संपत्ति आजादी की लड़ाई के लिए नाना साहब को दान कर दी। अजीजन बाई ने अपनी साथी तवायफों के साथ मिलकर 'मस्तानी टोली' बनाई और उन्हें युद्ध कला का प्रशिक्षण दिया।

यह टोली दिन में वेष बदल कर अंग्रेजों से मोर्चा लेती थी और रात में छावनी में मुजरा करके वहां से गुप्त सूचनाएं एकत्र करके नाना साहब तक पहुंचाती थी। इसके अलावा युद्ध में घायल सैनिकों की सेवा तथा रसद आदि पहुंचाने का काम भी वे लोग करती थीं। अजीजन की प्रेरणा से अंग्रेजी फौज के हजारों सिपाही विद्रोही सेना में शामिल हुए। उनकी मदद से नाना साहब ने कानपुर से अंग्रेजों को उखाड़ फेंका और 8 जुलाई 1857 को वे वहां के स्वतंत्र पेशवा घोषित कर दिये गये।

पर 17 जुलाई को जनरल हैवलाक बड़ी सेना लेकर कानपुर पहुँच गया। उसने कुछ विश्वासघातियों की मदद से जीती बाजी पलट दी। नाना साहब वहां से बच कर निकलने में कामयाब हो गये, पर अजीजन अंग्रेजों की गिरफ्त में आ गयीं।

जनरल हैवलाक ने कहा कि यदि वह माफी मांग लें और साथी क्रांतिकारियों का पता बता दें, तो उन्हें छोड़ दिया जाएगा। पर अजीजन ने इससे सख्ती से इनकार कर दिया।

इससे क्रुद्ध होकर हैवलाक ने अजीजन को गोलियों से भून देने का हुक्म जारी कर दिया। यह सुनकर भी अजीजन के चेहर पर एक शिकन तक नहीं आई और वह देश की खातिर हंसते हुए कुर्बान हो गयीं।

होली खेलने से पहले

अपनी त्वचा को करें तैयार



होली का त्योहार रंगों और खुशियों से भरा होता है। संबंधित लोग रंगों से खूब होली खेलते हैं। बहुत सी जगहों पर आज भी पक्के रंगों से ही होली खेली जाती है। पक्के रंग होली खेलते समय तो खूब प्यारे लगते हैं, लेकिन इन्हें हटाना काफी मुश्किल हो जाता है। कई बार तो रासायनिक रंगों के कारण त्वचा को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

खुजली, रैशेज और ड्राइनेस से बचने के लिए होली खेलने से पहले त्वचा पर कुछ प्राकृतिक चीजें लगाना जरूरी है। यहां हम इसी बारे में आपको बताने जा रहे हैं, ताकि आप पर होली का रंग न चढ़े। इन आसान उपायों को अपनाकर आप होली के रंगों को बेफिक्र होकर एंजॉय कर सकते हैं, बिना किसी स्किन प्रॉब्लम के।

नारियल तेल

नारियल तेल त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बनाता है, जिससे रंग सीधे स्किन में नहीं समाते।

ये त्वचा को हाइड्रेट रखता है और ड्राइनेस से बचाता है।

इसलिए होली खेलने से पहले पूरे शरीर में नारियल का तेल लगाएं।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा में सूदिंग और मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं, जो होली के रंगों से होने वाली जलन और खुजली को रोकने में मदद करते हैं।

कोशिश करें कि ये फ्रेश एलोवेरा का ही इस्तेमाल करें, इससे त्वचा को ज्यादा अच्छा प्रभाव पड़े।

सरसों का तेल

रंगों से त्वचा को बचाने के लिए त्वचा पर सरसों का तेल लगाएं।

सरसों का तेल त्वचा पर एक कोटिंग बनाता है, जिससे रंग आसानी से नहीं चिपकते।

ऑलिव ऑयल या बादाम तेल

ऑलिव और बादाम तेल में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ई होते हैं, जो त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और उसे पोषण देते हैं।



घर पर टोनर बनाते समय रखें इन बातों का ध्यान



त्वचा की देखभाल के लिए आज-कल बाजार में कई स्किन केयर प्रोडक्ट आते हैं, जो त्वचा को काफी फायदा पहुंचाते हैं। इन्हीं प्रोडक्ट में शामिल है टोनर। टोनर एक ऐसा स्किनकेयर प्रोडक्ट है, जो त्वचा को साफ, ताजा और हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। ये खासतौर पर चेहरे को एक्स्ट्रा क्लीन करने, पोर्स को टाइट करने और पीएच बैलेंस बनाए रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए, तो टोनर आपकी स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में बहुत फायदेमंद होता है। वैसे तो ये बाजार में आसानी से मिल जाता है, लेकिन बहुत से लोग रेडीमेड प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से डरते हैं। यदि आप चाहें तो घर पर टोनर तैयार कर सकते हैं। घर पर टोनर तैयार करने के लिए कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें, ताकि आपका चेहरा खिल उठे।

त्वचा के प्रकार के अनुसार चुनें टोनर बनाते समय उसके तत्वों को चयन त्वचा के टाइप के हिसाब से करें। जैसे कि ऑयली स्किन के लिए ऐलोवेरा, गुलाब जल, नीम, ग्रीन टी और विच हेजल बेस्ड टोनर चुनें। ड्राई स्किन के लिए खीरा, गिलसरीन,

गुलाब जल, ह या लू रो निक एसिड युक्त टोनर इस्तेमाल करें।

संवेदनशील त्वचा के लिए केमिकल-फ्री और प्राकृतिक तत्वों वाला हल्का टोनर चुनें, जैसे कैमोमाइल या एलोवेरा। नॉर्मल स्किन के लिए गुलाब जल, ग्रीन टी और खीरे का टोनर अच्छा रहेगा।

सही सामग्री डालें

टोनर बनाने के लिए हमेशा शुद्ध और प्राकृतिक सामग्री का इस्तेमाल करें। एसिडिक पदार्थ को ज्यादा मात्रा में न डालें, वरना त्वचा में जलन हो सकती है। टोनर को सही तरीके से स्टोर करें

होममेड टोनर को एयरटाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में रखें ताकि वह ज्यादा दिनों तक चले। प्राकृतिक टोनर को 5-7 दिनों के अंदर इस्तेमाल कर लें। इसे ज्यादा समय तक स्टोर करके नहीं रखें।

टोनर लगाने का सही तरीका अपनाएं
चेहरे को धोने के बाद कॉटन पैड या स्प्रे बोतल से टोनर लगाएं। इसे रगड़ें नहीं, बल्कि हल्के हाथों से थपथपाएं। मॉइश्चराइजर लगाने से पहले टोनर को त्वचा में अच्छी तरह सोखने दें।

एलर्जी टेस्ट जरूर करें

कोई भी नया टोनर बनाने के लिए पहले पैच टेस्ट करें ताकि एलर्जी या जलन न हो। इसे हाथ या कान के पीछे लगाकर 24 घंटे देखें, अगर कोई दिक्कत न हो, तभी इसे चेहरे पर इस्तेमाल करें। अगर आप इन बातों का ध्यान रखेंगे, तो आपका टोनर न सिर्फ असरदार होगा बल्कि आपकी त्वचा को हेल्दी और फ्रेश भी बनाएगा।



रोज 10 मिनट टहलने से उम्र 7% तक बढ़ सकती

ऐसे करें कुछ मिनट एक्स्ट्रा वॉक



- 01 फोन पर बात करते हुए बैठने की बजाय टहलें।
- 02 एलिवेटर या लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों से चढ़ें।
- 03 हर एक घंटे में कुछ मिनट वॉक के लिए सीट से उठें।
- 04 गाड़ी कुछ दूर पार्क करें ताकि थोड़ा पैदल चल सकें।
- 05 भोजन के बाद कुछ देर पैदल जरूर चलें।

मेडिकल जर्नल इंटरनेशनल में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, रोज सिर्फ 10 मिनट टहलने से कई साल लाइफ एक्सपेक्टेंसी बढ़ सकती है। इस स्टडी में पता चला है कि अगर कोई व्यक्ति रोज सिर्फ 10 मिनट ब्रिस्क वॉक (तेज टहलना) करता है तो प्रीमेच्योर मौत का जोखिम 7% तक कम हो सकता है। अगर वॉकिंग टाइम बढ़ाकर 20 मिनट कर दें तो प्रीमेच्योर मौत का जोखिम 13% तक कम हो सकता है। वहीं इसे बढ़ाकर 30 मिनट कर दिया जाए तो प्रीमेच्योर मौत का जोखिम 17% तक कम हो सकता है। इसका मतलब है कि ब्रिस्क वॉक से प्रीमेच्योर मौत का जोखिम कम हो जाता है।

मेडिकल रिसर्च में चौंकाने वाला खुलासा नियमित वॉक से लंबी उम्र का राज

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की एक स्टडी के मुताबिक प्रतिदिन सिर्फ 30 मिनट टहलने से दिल की बीमारियों का खतरा 19% तक कम हो सकता है। वहीं, जर्मन हेल्थ इंस्टीट्यूट, रॉबर्ट कोच इंस्टीट्यूट की एक स्टडी के मुताबिक खाने के बाद 15 मिनट की वॉक से शरीर और दिमाग दोनों दुरुस्त रहते हैं। इससे ब्लड शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है। इससे टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम कम हो जाता है। कुल मिलाकर टहलना बहुत फायदेमंद है।

वॉकिंग के लिए छोटे टारगेट सेट करें

इंटरनल मेडिसिन के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. दीपक गुप्ता कहते हैं कि जब लोग फिजिकल फिटनेस के लिए प्लान बनाते हैं तो आमतौर पर बहुत बड़े टारगेट सेट करते हैं। इसके चलते वे इसे कुछ दिन तक ही फॉलो कर पाते हैं। इसलिए छोटे टारगेट रखें, ताकि इसे स्किप करने की नौबत न आए और नियमितता बनी रहेगी।

सिर्फ 10 मिनट टहलना भी फायदेमंद

डॉ. दीपक गुप्ता के मुताबिक, अगर आप रोज सुबह एक्सरसाइज के लिए आधे घंटे नहीं निकाल सकते हैं तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। पूरे दिन में सिर्फ 10-15 मिनट की ब्रिस्क वॉक भी बहुत फायदेमंद है। इससे पाचन तंत्र में सुधार हो सकता है, मोटापा कम हो सकता है। इससे और क्या फायदे होते हैं, ग्राफिक में देखिए-

हार्ट और ब्रेन हेल्थ में होता सुधार

रोज कुछ मिनट ब्रिस्क वॉक से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। इससे ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के रेगुलेशन में मदद मिलती है। अगर ब्लड शुगर लेवल और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में हैं तो हार्ट हेल्थ में भी सुधार होता है। इसके सभी फायदे ग्राफिक में देखिए-

बिजी लाइफस्टाइल से कुछ मिनट चुराएं

आजकल लोगों की जिंदगी इतनी व्यस्त है कि अपनी सेहत के लिए कुछ मिनट निकालना भी मुश्किल हो गया है।

हालांकि, डॉ. दीपक गुप्ता कहते हैं कि अगर हम थोड़े एफर्ट्स करें तो अपने लिए कुछ मिनट निकालकर वॉक तो कर ही सकते हैं। इसमें कोई मेहनत नहीं लगती है और खर्च भी नहीं आता है।

गर्मियों में एसी रहेगा सुपरकूल

गर्मी आने से पहले करें ये काम, एक्सपर्ट से जानें रेगुलर सर्विसिंग क्यों जरूरी

फरवरी का महीना खत्म हो चुका है। हर दिन तापमान में बढ़ोतरी हो रही है। गर्मी बढ़ने के साथ लोगों को एयर कंडीशनर (एसी) की जरूरत महसूस होगी। अगर आपके घर में पहले से एसी है तो इसे अचानक ऑन करने के बजाय पहले कुछ जरूरी तैयारियां कर लें।

दरअसल कई महीनों तक एसी बंद रहने से उसमें धूल या गंदगी जम सकती है, जिससे हवा की क्वालिटी खराब हो सकती है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी नुकसानदायक है। इसलिए गर्मियों में एसी को चालू करने से पहले कुछ सावधानियां जरूर बरतें। इससे एसी सही से काम करेगा और आपकी सेहत पर भी बुरा असर नहीं पड़ेगा।

बिना सर्विसिंग के एसी क्यों नहीं चलानी चाहिए?

एसी की सर्विसिंग कराते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

लंबे समय तक एसी बंद रहने से उसमें नमी और गंदगी जमा हो जाती है। इससे उसकी परफॉर्मेंस पर असर पड़ता है। इसके अलावा कई महीनों तक एसी बंद रहने से उसमें बैक्टीरिया या फंगस पनप सकता है और बदबू आ सकती है। इससे एसी रूम को ठंडा करने में ज्यादा समय लगाएगा और बिजली की खपत ज्यादा होगी, जिसका सीधा असर आपकी जेब पड़ेगा। इसलिए गर्मी में एसी चलाने से पहले उसकी सर्विसिंग कराना जरूरी है।

एसी सर्विसिंग न कराने से क्या नुकसान हो सकता है?

गंदगी और मेंटेनेंस की कमी के कारण कंप्रेसर को ज्यादा लोड पड़ता है, जिससे उसके खराब होने की आशंका बढ़ जाती है। समय पर सर्विसिंग न कराने से एसी से गैस लीक हो सकती है या अन्य तकनीकी खराबियां आ सकती हैं, जिससे बाद में मरम्मत का खर्च कई गुना बढ़ सकता है।

इसके अलावा एसी की सर्विसिंग न कराने के और क्या संभावित नुकसान हो सकते हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

ठंडी हवा न आना

अगर एसी पहले की तरह ठंडी हवा नहीं दे रहा है। या फिर बहुत धीमी कूलिंग हो रही है तो फिल्टर या कॉयल में गंदगी जमा हो सकती है। इसके अलावा गैस की कमी भी हो सकती है।

बिजली की खपत बढ़ना

एसी के अलावा अगर कोई हैवी लोड नहीं है और बिजली की खपत अनुमान से अधिक हो रही है तो इसका मतलब है कि एसी ज्यादा लोड ले रहा है। इसलिए एक बार टेक्नीशियन से



इसे चेक करा लें।

अजीब आवाज आना

अगर एसी से घुरघुराने या किट-किट जैसी असामान्य आवाजें आ रही हैं तो इसका मतलब है कि एसी का कोई पुर्जा ढीला है। ऐसे में जल्द-से-जल्द सर्विसिंग करवाना बेहतर रहेगा, जिससे किसी बड़े नुकसान से बचा जा सके।

पानी लीक होना

अगर पानी की निकासी वाले पाइप में धूल, कचरा या फफूंद जम गई है तो पानी की निकासी रुक सकती है। इससे पानी लीक होने का खतरा बढ़ जाता है। यह मेंटेनेंस संबंधी समस्या का संकेत हो सकता है।

बदबू आना

एसी से किसी भी तरह की दुर्गंध नहीं आनी चाहिए। अगर आपके एसी से दुर्गंध आ रही है तो यह फफूंद, बैक्टीरिया या धूल जमने का कारण हो सकता है। यह स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।

बार-बार ऑन-ऑफ होना

अगर एसी बार-बार अपने आप बंद और चालू हो रहा है तो यह थर्मोस्टेट या अन्य इलेक्ट्रॉनिक पार्ट्स की खराबी का संकेत हो सकता है। अगर इनमें से कोई भी संकेत दिखे तो जल्द एसी की सर्विसिंग करवाना बेहतर है।

एसी की सर्विसिंग कराते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? हमेशा कंपनी के अधिकृत सर्विस सेंटर या अनुभवी टेक्नीशियन से ही एसी की सर्विसिंग करवाएं। धूल और गंदगी हटाने के लिए एयर फिल्टर, इवैपोरेटर और कंडेन्सर कॉइल की सफाई जरूर कराएं। इसके अलावा कुछ अन्य बातों का भी ध्यान रखें। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

सहानुभूति और समझ की सीख

दीपू और सोनू साथ ही पढ़ते थे। पोलियो के कारण बहुत छुटपन में ही सोनू की एक टांग खराब हो गई थी, जिसकी वजह से उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता था। दीपू जब भी सोनू को देखता, उसे हंसी आ आ जाती और वह भी उसके सामने उसी तरह उचक-उचक कर चलने लगता। सोनू नजरें नीची करके क्लास रूम में चला जाता और डेस्क पर मुंह रखकर सिसकने लगता। टीचर के पूछने पर वह कोई बहाना बना देता।

दीपू की सोनू को चिढ़ाने की आदत

एक दिन सोनू अपनी मां के साथ बाजार जा रहा था तो रास्ते में ही उसे दीपू दिख गया। फिर क्या था, वह सोनू की मां की नजर बचाकर लंगड़ा कर चलने लगा, जिससे सोनू चिढ़े। पर अचानक मां की नजर दीपू पर पड़ गई तो उन्हें उसकी यह हरकत बहुत बुरी लगी। उन्होंने दीपू को अपने पास बुलाया और प्यार से समझाते हुए कहा, रबेटा दीपू! लंगड़ा तो कोई भी हो सकता है। यह सोनू का दुर्भाग्य है कि उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता है। तुम्हें तो उसकी मदद करनी चाहिए और यह प्रयास करना चाहिए कि उसमें हीन भावना न आए उल्टे तुम उसे चिढ़ाते हो।

सोनू के साथ दीपू की शैतानी और दुर्घटना

पर दीपू ने आंटी की हिदायत को एक कान से सुना और दूसरे से निकाल दिया। अभी भी उसने सोनू को चिढ़ाना नहीं छोड़ा। जब भी मौका लगता, वह सोनू की नकल जरूर उतारता। इसी बीच एक दिन स्कूल की ओर से पिकनिक का कार्यक्रम बना। सोनू भी अन्य बच्चों के साथ सिरिस्का गया। यह एक बड़ा ही सुरम्य स्थल था, जहां ऊपर से बहता झरना और चारों ओर स्थित पहाड़ियां, हरियाली मन को मोह लेती थी। बच्चों ने वहां पहुंचते ही धमा-चौकड़ी मचानी शुरू कर दी। सोनू एक कोने में बैठा सबको हंसता-खेलता देख रहा था। इसी बीच दीपू को शैतानी सूझी और वह सोनू के सामने आकर ऊपर की पहाड़ी से नीचे कूदने लगा। सोनू ने उसे मना भी किया कि वह इतनी ऊंचाई से न कूदे। पर भला दीपू कहां मानने वाला था। सोनू को चिढ़ा कर बोला, रअरे तुम कूद नहीं सकते तो मुझे क्यों मना कर रहे हो, तुम्हें तो भगवान ने सही टांग नहीं दी है, भला तुम मेरी तरह कैसे दौड़-भाग सकते हो।

यह कह कर दीपू ने ऊपरी पहाड़ी से छलांग लगाई। पर तभी उसका पैर मुड़ा और दीपू दर्द से कराह उठा। उसके पैर में



बाल
कहानी

भयंकर दर्द था। और वह काफी सूज गया था। दीपू को तुरंत ही पास स्थित प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाया गया जहां एक्स-रे के बाद पता लगा कि उसके पैर की हड्डी टूट गई है।

सोनू की सहायता और दीपू की समझ

दीपू के पैर पर प्लास्टर चढ़ गया। अब वह चल-फिर भी नहीं सकता था। सारे समय बिस्तर पर पड़ा रहता। लेटे-लेटे उसके सामने लंगड़ा कर चलते सोनू का चेहरा घूमने लगता। उसे लगता, कहीं वह भी सोनू की तरह लंगड़ा न हो जाए। तरह-तरह के डरावने ख्याल मन में आते। बिस्तर पर पड़े-पड़े वह बोर हो उठता।

दो दिन बीते थे कि सोनू, दीपू के घर आ पहुंचा। वह उसके लिए ढेर सारे कॉमिक्स और पत्रिकाएं लाया था। दीपू की आंखों में आंसू छलक उठे, क्योंकि बीमारी में उसका कोई दोस्त उसके घर नहीं आया था। सोनू, जिसे वह खूब चिढ़ाता था, घंटों बैठकर उससे बातें करता, कहानी सुनाता और ढांडस बंधाता कि देखते-देखते एक माह बीत जाएगा और उसका प्लास्टर कट जाएगा। वह फिर पहले की तरह दौड़ने-भागने लगेगा।

दीपू का नया दृष्टिकोण और उसकी बदलती सोच

आखिर एक माह भी बीत गया और दीपू का प्लास्टर कट गया। पर अभी उसके पैरों में कमजोरी थी, इसलिए वह धीरे-धीरे लंगड़ा कर चलता था। स्कूल में सब बच्चे उसे चिढ़ाने लगे, सोनू की तरह दीपू भी लंगड़ा हो गया।

यह सुनकर दीपू तिलमिला उठता। अब उसे इस बात का एहसास हो गया था कि सोनू को जब वह चिढ़ाता था तो उसे कितना कष्ट होता होगा। उसी क्षण दीपू ने तय किया, कि अब वह कभी सोनू या उस जैसे लड़के को नहीं चिढ़ाएगा।

कहानी से सीख:- हमें दूसरों की कठिनाइयों को समझना चाहिए और उनकी मदद करनी चाहिए, बजाय उनकी स्थिति का मजाक उड़ाने के। सहानुभूति और मदद से ही हम सच्चे दोस्त बन सकते हैं और जीवन में बेहतर इंसान बन सकते हैं।

केरल के कन्नूर की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर, घूमने की पूरी जानकारी

केरल राज्य का एक खूबसूरत तटीय शहर है। यह स्थान अपनी समृद्ध संस्कृति, प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है।

कन्नूर को द नॉर्दन गेट ऑफ केरल के रूप में भी जाना जाता है। यह केरल राज्य का एक खूबसूरत तटीय शहर है। यह स्थान अपनी समृद्ध संस्कृति, प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। कन्नूर वह जगह है जहां पर आपको परंपराएं, कला और प्रकृति का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। यहां का हर कोना कहानी कहता है जो इसे पर्यटकों के लिए एक अनोखा अनुभव बनाता है। जिसकी वजह से देश दुनिया से पर्यटक इस जगह पर घूमने के लिए चले आते हैं।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर

कन्नूर का इतिहास प्राचीन काल से जुड़ा है। यह स्थान पुराने समय में मसालों के व्यापार के लिए एक महत्वपूर्ण केंद्र था। अरब, पुर्तगाली, डच और ब्रिटिश व्यापारियों ने यहां व्यापार किया जिसके कारण कन्नूर का इतिहास कई संस्कृतियों का मिलन है। यहां के किले, मंदिर और मस्जिदें उस समृद्ध इतिहास की गवाही देती हैं। सेंट एंजेलो किला कन्नूर का एक प्रमुख ऐतिहासिक स्थल है। 1505 में पुर्तगालियों द्वारा निर्मित यह किला अरब सागर के किनारे स्थित है और शानदार दृश्य प्रस्तुत करता है। यह किला न केवल स्थापत्य कला का उत्कृष्ट नमूना है बल्कि यहां से समुद्र के अद्भुत नजारे भी देखे जा सकते हैं।

प्राकृतिक सौंदर्य

कन्नूर अपने खूबसूरत समुद्री तटों के लिए प्रसिद्ध है। पय्याम्बलम बीच और मुझप्पिलंगड बीच यहां के सबसे लोकप्रिय तटों में से हैं। मुझप्पिलंगड बीच भारत का सबसे लंबा ड्राइव-इन बीच है जहां आप अपनी गाड़ी के साथ समुद्र किनारे की सैर का मजा ले सकते हैं। यहां का साफ पानी और सुनहरी रेत पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देती है। कन्नूर के आसपास के क्षेत्र भी हरे-भरे पहाड़ों, बैकवाटर्स और वन्य जीवन से समृद्ध हैं। प्रकृति प्रेमियों के लिए यह जगह किसी स्वर्ग से कम नहीं है।

सांस्कृतिक अनुभव

कन्नूर अपनी पारंपरिक कला और त्योहारों के लिए जाना



जाता है। यहां का थियम नृत्य विश्वप्रसिद्ध है। यह एक पारंपरिक नृत्य-नाटक है जिसमें देवी-देवताओं के रूप में सजकर कलाकार अपने प्रदर्शन से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। यह नृत्य स्थानीय मंदिरों और त्योहारों का अभिन्न हिस्सा है और केरल की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाता है।

प्रमुख दर्शनीय स्थल

इस जगह पर कई दर्शनीय स्थल हैं। जिनमें परस्सिनी कडावु मंदिर का नाम प्रमुखता से आता है। यह मंदिर श्री मुथप्पन को समर्पित है और कन्नूर का एक महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल है। आप आरालम वन्यजीव अभयारण्य भी जा सकते हैं। वन्यजीव प्रेमियों के लिए यह स्थान बेहद खास है। यहां की हरियाली और जीव-जंतु प्रकृति के करीब होने का अहसास कराते हैं। थलास्सेरी में भी लोग जाते हैं। यह ऐतिहासिक शहर अपने किले, मंदिरों और मसालों के लिए जाना जाता है।

स्थानीय भोजन

कन्नूर का भोजन केरल के पारंपरिक स्वाद का अनोखा मिश्रण है। यहां का समुद्री भोजन बेहद प्रसिद्ध है। मलाबार बिरयानी, पुट्टु-कडला करी और अप्पम जैसे व्यंजन पर्यटकों के बीच खासे लोकप्रिय हैं। नारियल और मसालों का उपयोग यहां के खाने में विशेष स्वाद जोड़ता है।

खरीदारी

कन्नूर अपने हस्तशिल्प और हथकरघा उत्पादों के लिए जाना जाता है। यहां के पारंपरिक कपड़े, खासकर कन्नूर का हाथ से बुना हुआ कपड़ा, पर्यटकों के बीच बेहद लोकप्रिय है।

ऑल ब्लैक आउटफिट पहन सुरभि चंदना ने शेयर किया हॉट लुक



टीवी एक्ट्रेस सुरभि चंदना अक्सर अपनी तस्वीरों इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैस का ध्यान खींच लेती हैं। उनकी हर नई तस्वीर वायरल होते ही सोशल मीडिया पर छा जाती है। हाल ही में, एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें उनका स्टनिंग लुक लोगों को मंत्रमुग्ध कर रहा है। सुरभि चंदना, जो अपनी एक्टिंग के लिए जानी जाती हैं, उतनी ही शानदार अपनी स्टाइलिंग और फैशन सेंस के लिए भी हैं।

इन नई तस्वीरों में सुरभि ब्लैक वन साइड शोल्डर ड्रेस में बेहद ग्लैमरस लग रही हैं,

जिसमें वह एक से बढ़कर एक पोज देती नजर आ रही हैं। उनका लुक खुले बालों और कानों में इयररिंग्स के साथ और भी आकर्षक बन गया है।

सुरभि का ये लुक सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है और फैस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।

यूजर्स ने इस लुक को लेकर उनके पोस्ट पर 'सो ब्यूटिफुल', 'हॉटनेस', 'सेक्सी एंड ग्लैमरस' जैसे कमेंट्स किए हैं। सुरभि चंदना अपने इस नए लुक से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा रही हैं।



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