सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

31 अगस्त 2025

'डांस विद नोरा'

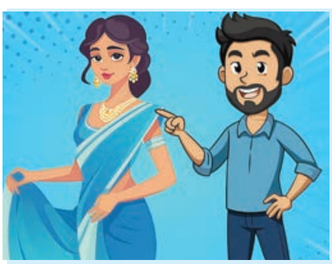
अकादमी शुरू करना चाहती है नोरा फतेही!

हंसी ठट्ठा

बीवी अपने शराबी पति को सुधारने के लिए रात को काले कपड़े पहनकर खड़ी हो गई
पति- कौन हो तुम
पत्नी- चुड़ैल
पति- चल हाथ मिला मैं तेरी बहन का पति.....

सास- तुम्हारी मां ने तुम्हें कुछ नहीं सिखाया?
बहू- नहीं मांजी ऐसा नहीं है उन्होंने मुझे आपको और आपके बेटे को कैसे संभालना है, यह सिखाया है...

अखबार पढ़ते दामाद के पास जाकर सास बोली- अपना आज का राशिफल पढ़ रहे हो क्या?
दामाद- हां
सास- शादीशुदा आदमी अपना राशिफल नहीं पढ़ते
दामाद- ऐसा क्यों?
सास- वो पत्नी के अदरक कूटने की आवाज से ही अंदाजा लगा लेते हैं कि
आज उनका दिन कैसा रहेगा?



बॉयफ्रेंड (गर्लफ्रेंड से)- पता है, असली गर्लफ्रेंड क्या होती है?
गर्लफ्रेंड- क्या होती है?
बॉयफ्रेंड- जो अपनी किडनी बेचकर अपने बॉयफ्रेंड को iPhone X दिलाये
और बाद में कहे बाबू और कुछ चाहिए?
अभी एक किडनी और बाकी है....

अंतिम सांसे ले रहा बनिया बोला- मेरी पत्नी कहां है?
पत्नी- जी यहीं हूं मैं
बनिया- बड़ा बेटा कहां है?
बेटा- मैं भी यहीं हूं पिताजी
बनिया- छोटा बेटा कहां है?
छोटा बेटा- मैं भी यही हूं पिताजी
बनिया- तो फिर दुकान पर कौन है....

एक्सीडेंट की भीड़ को हटाते हुए टपलू बोला- मुझे भी देखने दो,
किसका एक्सीडेंट हुआ है?
जब कोई हटा नहीं, तो वह चिल्लाता हुआ बोला
जिसका एक्सीडेंट हुआ है, मैं उसका पिता हूं
रास्ता मिल गया और टपलू ने देखा तो एक गधा मरा पड़ा था....

डॉक्टर- कहिए कैसे आना हुआ
पप्पू डॉक्टर साहब लिवर में बहुत दर्द हो रहा है
डॉक्टर- शराब पीते हो?
पप्पू- हां-हां बिल्कुल पर छोटा पैक ही बनाना....

अंतिम सांसे ले रहा बनिया बोला- मेरी पत्नी कहां है?
पत्नी- जी यहीं हूं मैं
बनिया- बड़ा बेटा कहां है?
बेटा- मैं भी यहीं हूं पिताजी
बनिया- छोटा बेटा कहां है?
छोटा बेटा- मैं भी यही हूं पिताजी
बनिया- तो फिर दुकान पर कौन है....

एक्सीडेंट की भीड़ को हटाते हुए टपलू बोला- मुझे भी देखने दो,
किसका एक्सीडेंट हुआ है?
जब कोई हटा नहीं, तो वह चिल्लाता हुआ बोला
जिसका एक्सीडेंट हुआ है, मैं उसका पिता हूं
रास्ता मिल गया और टपलू ने देखा तो एक गधा मरा पड़ा था....

एनआरआई से हो रही है शादी तो पहले ध्यान दें इन बातों पर

सिर्फ विदेश जाने के सपने में न बहें, एनआरआई शादी से पहले करें ये 7 जांच

एनआरआई से शादी करने से पहले नागरिकता, सोच, कानूनी स्थिति और करियर जैसे अहम पहलुओं की गहराई से जांच ज़रूरी है। भावनाओं में बहकर जल्दबाज़ी करना आपके भविष्य के लिए जोखिम भरा हो सकता है।

एनआरआई से शादी का सपना आजकल कई लड़कियों और उनके परिवारों को आकर्षित करता है। इस आकर्षण के पीछे वजह होती है विदेश में बसना, बेहतर करियर अवसर, अच्छी जीवनशैली और सामाजिक प्रतिष्ठा। मन में विदेश में बसने के प्रति आकर्षण हो तो लड़के का NRI होना इस रिश्ते को और भी खास बना देता है। अगर आप भी सिर्फ विदेश जाने की चाह में बिना सोच-विचार किए शादी का फैसला ले रहीं हैं तो यकीन मानिये ये आपके लिए एक लेना खतरनाक कदम साबित हो सकता है। कई बार ऐसी भावनाओं में बहकर एनआरआई से शादी करने के बाद महिलाओं को मानसिक उत्पीड़न ,धोखाधड़ी, या कानूनी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

अगर आप भी एनआरआई दूल्हे से शादी करने जा रही हैं, तो बेहद जरूरी है कि आप कुछ ख़ास बातों की जांच-पड़ताल अच्छी तरह से कर लें।

सोच में मेल है बेहद जरुरी

अक्सर एनआरआई लड़कों की सोच काफी अलग होती है। वे काफी समय से विदेश में बेस होने के कारण वहां की जीवनशैली को पसंद करने लगते हैं। ऐसे मामलों में लड़का-लड़की को शादी से पहले खुलकर बातचीत करनी चाहिए , ताकि दोनों की सोच और प्राथमिकताएँ एक जैसी हों।

सोशल मीडिया और ऑनलाइन पहचान

होने वाले जीवन साथी की फेसबुक, लिंक्डइन, इंस्टाग्राम जैसी सोशल मीडिया प्रोफाइल देखें। इसे देखने से आप काफी हद तक पता लगा सकती हैं कि ये प्रोफाइल कहीं दिखावे के लिए ही तो नहीं बनायीं गयी

है। किसी तरह की संदिग्ध गतिविधि का अंदाज़ भी इस तरह आसानी से लगाया जा सकता है।

शादी को रजिस्टर्ड जरूर कराएं

अपने देश में और जहां आपके पार्टनर रहते हैं, दोनों जगह अपनी शादी को रजिस्टर जरूर कराएं। इस तरह आपको कानूनी रूप से सुरक्षा मिलेगी और आने वाले भविष्य में अगर कोई धोखा होता है, तो आप की स्थिति मजबूत बनी रहेगी।

नागरिकता और कानूनी स्थिति का पता करें

शादी से पहले यह जरूर मालूम करें कि वह व्यक्ति कानूनी रूप से किस देश का नागरिक है। उसके वीजा, पासपोर्ट और पीआर से जुड़े दस्तावेज अच्छी तरह से जांचें।

शादीशुदा तो नहीं

यह जान लेना बेहद ज़रूरी है कि वह व्यक्ति पहले से शादीशुदा तो नहीं है या उसके तलाक की प्रक्रिया अधूरी तो नहीं। इसके लिए आपको उस देश की मैरिज रजिस्ट्री या कोर्ट से प्रमाण पत्र की मांग करनी पड़ेगी।

विदेश में रहने की शर्तें जानें

हर देश की अपनी अलग इमिग्रेशन पॉलिसी होती है। आप शादी के बाद किस वीजा पर जाएंगी, वहां जा कर काम कर पाएंगी या नहीं, वहां की स्थायी नागरिकता की प्रक्रिया क्या होगी, ये सब पहले से जान लें।

अपने करियर के बारे में स्पष्ट बात करें

शादी के बाद आप विदेश जाकर सिर्फ घरेलु महिला बन कर रह जाएंगी या अपने सपनों को भी पूरा कर पाएंगी, इस पर स्पष्ट बात करें। इस तरह आपके रिश्तों में पारदर्शिता बनी रहेगी।

एनआरआई से शादी ज़िम्मेदारी भरा फैसला है। इसमें भावनाओं के साथ-साथ व्यावहारिक बातों का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है। इसके लिए आपको अच्छी तरह से जांच-पड़ताल करना जरुरी है। यही आपकी खुशहाल और सुरक्षित भविष्य की कुंजी है।

क्या आपकी पेरेंटिंग स्टाइल सही है?

ख़ुद से करें ये 5 अहम सवाल

इन 5 सवालों के जरिए जानें कि आपकी पेरेंटिंग स्टाइल बच्चे के आत्मविश्वास और विकास को कितना सपोर्ट कर रही है। छोटे-छोटे बदलाव से आप उनके साथ मजबूत और सकारात्मक रिश्ता बना सकते हैं।

हर माता-पिता अपने बच्चे के लिए सबसे अच्छा करना चाहते हैं, लेकिन कई बार यह समझना मुश्किल हो जाता है कि हमारी पेरेंटिंग स्टाइल वास्तव में उनके विकास के लिए सही है या नहीं। बच्चों के व्यवहार, सोचने के तरीके और आत्मविश्वास पर हमारी परवरिश की गहरी छाप पड़ती है। अगर आप जानना चाहते हैं कि आपकी पेरेंटिंग स्टाइल बच्चों के लिए सकारात्मक है या नहीं, तो आपको खुद से कुछ ईमानदार सवाल पूछने होंगे। जानते हैं वो कौन से 5 अहम सवाल हैं जो हर माता-पिता को खुद से ज़रूर पूछने चाहिए।

सवाल 1: क्या आप बच्चे की बातों को ध्यान से सुनते हैं?

बच्चों की दुनिया बड़ों से अलग होती है। जब वे अपनी भावनाएं, समस्याएं या विचार आपके सामने रखते हैं, तो क्या आप उन्हें वाकई ध्यान से सुनते हैं? अगर आप उनकी बात बीच में काटते हैं, जल्दी-जल्दी जवाब देते हैं, या उन्हें नजरअंदाज करते हैं, तो हो सकता है कि बच्चा आपसे खुलना बंद कर दे। सही पेरेंटिंग की पहली निशानी है — एक्टिव लिस्निंग यानी ध्यानपूर्वक सुनना।

सवाल 2: क्या आप बच्चे को अपनी गलतियों से सीखने देते हैं?

गलती करना हर बच्चे की सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है। अगर आप हर बार उनकी गलती पर डांटते हैं, उन्हें नियंत्रित करते हैं या खुद हर चीज़ सही करने लगते हैं, तो बच्चा आत्मनिर्भर नहीं बन पाएगा। सही पेरेंटिंग में बच्चों को फैसले लेने की आज़ादी और गिरकर खुद संभलने का मौका दिया जाता है।

सवाल 3: क्या आप बच्चे की तुलना दूसरों से करते हैं?

"देखो पड़ोस वालों का बेटा कितना होशियार है", "तुम्हारी बहन तो हमेशा टाइम पर तैयार हो जाती है" - ऐसे वाक्य न सिर्फ बच्चे का आत्मविश्वास तोड़ते हैं, बल्कि उसमें हीन भावना भी पैदा करते हैं। एक अच्छा पेरेंट कभी तुलना नहीं करता, बल्कि बच्चे की अपनी विशेषताओं को पहचानकर प्रोत्साहित करता है।

अपनी परवरिश के तरीके का खुद करें मूल्यांकन

सवाल 4: क्या आप बच्चे को डराकर अनुशासन सिखाते हैं?

कई माता-पिता आज भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए डाँटने और मारने-पीटने की धमकी देते हैं। ऐसा करने से बच्चे का मनोबल गिरता है और वह आपसे डरने लगता है, न कि आपको समझने। डर नहीं, समझ और संवाद से अनुशासन सिखाना ज्यादा कारगर और टिकाऊ होता है।

सवाल 5: क्या आप अपने बच्चे के साथ समय बिताते हैं?

आप कितना व्यस्त रहते हैं, ये मायने नहीं रखता। महत्वपूर्ण यह है कि आप अपने बच्चे के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हैं या नहीं। खेलना, बातचीत करना, साथ खाना खाना या कोई एक्टिविटी करना — यह सब बच्चे को एहसास कराता है कि वह आपके लिए खास है।

बच्चों के साथ बिताया गया समय ही उन्हें सुरक्षा और आत्मीयता देता है।

पेरेंटिंग कोई परफेक्ट स्किल नहीं है, यह एक निरंतर सीखने वाली प्रक्रिया है। इन 5 सवालों के जरिए आप खुद की पेरेंटिंग स्टाइल का आंकलन कर सकते हैं। अगर जवाब "नहीं" आता है, तो घबराने की जरूरत नहीं है। थोड़े से बदलाव और सचेत प्रयास से आप अपने बच्चे के साथ एक मजबूत, प्यार भरा और सकारात्मक रिश्ता बना सकते हैं।

ब्रेकफास्ट में न करें इन चार चीजों का सेवन

वरना बढ़ जाएगा वजन

वजन कम करने के लिए ब्रेकफास्ट में सही विकल्प चुनना जरूरी है। ब्रेकफास्ट में 20-30 ग्राम प्रोटीन, फाइबरयुक्त साबुत अनाज, और सब्जियों को शामिल करें।

वजन कम करना एक ऐसी जर्नी है जिसमें दृढ़ संकल्प, निरंतरता और सही आहार व जीवनशैली जैसे विकल्पों की आवश्यकता होती है। इस जर्नी में अहम भूमिका निभाता है आपका ब्रेकफास्ट यानी नाश्ता। ये आपके शरीर को लंबे समय तक तृप्त रखने और ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार ब्रेकफास्ट में 20-30 ग्राम प्रोटीन, सब्जियां या फल, और स्मार्ट कार्ब्स शामिल करने से वजन को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। लेकिन भारत में ऐसे ब्रेकफास्क को प्लेट में परोसा जाता है जो न केवल अनहेल्दी हैं बल्कि मोटापे का अहम कारण हैं। यदि आप भी दिन की शुरूआत हेल्दी तरीके से करना चाहते हैं तो इन चीजों को तुरंत अपनी ब्रेकफास्ट लिस्ट से हटा दें।

चाय और बिस्किट

कई लोग ब्रेकफास्ट के नाम पर चाय और बिस्किट का सेवन करना पसंद करते हैं। चीनी वाली चाय और कुछ बिस्किट शरीर को तुरंत एनर्जी तो देते हैं, लेकिन इसके बाद जल्दी ही एनर्जी का स्तर गिर जाता है। जो वजन बढ़ाने में भी योगदान दे सकता है। इसलिए चीनी की मात्रा कम करें या इसे पूरी तरह हटा दें। इसके साथ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे उबले अंडे, टोफू, बेसन का चीला या भुना हुआ चना शामिल करें। यह नाश्ते को संतुलित और पौष्टिक बनाता है, जिससे आप लंबे समय तक तृप्त रहते हैं।

सबका फेवरेट पोहा और उपमा

कम प्रोटीन वाले पारंपरिक ब्रेकफास्ट जैसे पोहा, उपमा या इडली ब्रेकफास्ट का सही ऑप्शन नहीं है। इन फूड आइट्म्स में प्रोटीन की मात्रा बेहद कम होती है। लेकिन यदि आप इसकी न्यूट्रीशियन वेल्यू बढ़ाना चाहते हैं तो इसमें चना, मूंगफली या सोया चंक्स शामिल करें। उपमा में भुनी हुई मूंगफली और सब्जियां मिलाएं। इडली के साथ अतिरिक्त सांबर, मूंगफली की चटनी, पनीर या

टोफू का साइड डिश शामिल करें।

सीरियल और स्मूदी

केवल फलों से बने स्मूदी, चीनी युक्त सीरियल्स, पेस्ट्री या जैम के साथ ब्रेड कैलोरी तो बढ़ाता ही हैं लेकिन इन चीजों के खाने से सेटिस्फेक्शन नहीं मिलता। इसके बजाय, सोया दूध में पकाए गए ओट्स, दही के साथ भुना चना और फल या मल्टीग्रेन टोस्ट के साथ टोफू या पनीर का उपयोग करें। ये विकल्प नाश्ते को संतुलित बनाते हैं और भूख को लंबे समय तक नियंत्रित रखते हैं।

पूरी और भाजी

वजन करना है कम तो करें हेल्दी ब्रेकफास्ट

भारत में ब्रेकफास्ट में पूरी और भाजी मुख्य रूप से सर्व किया जाता है। पूरी-भाजी एक स्वादिष्ट डिश है लेकिन इसमें प्रोटीन और फाइबर की मात्रा न के बराबर होती है। इसके बजाय आप स्टफ्ड परांठा या दलिया खा सकते हैं। पूरी-भाजी में तेल और मसाले की मात्रा अधिक होती है जिससे तेजी से वजन बढ़ता है।

ब्रेकफास्ट के लिए हेल्दी ऑप्शन

भुना चना, मूंगफली, उबले अंडे या टोफू हमेशा तैयार रखें, ताकि इन्हें जल्दी से नाश्ते में शामिल किया जा सके। पोहे या उपमा में अंकुरित अनाज, सोया चंक्स और सब्जियां डालें। इडली या डोसा के साथ सांबर का उपयोग करें। रात भर भिगोए गए ओट्स, अंकुरित चाट, टोफू रैप्स या बेसन चीला जल्दी तैयार होने वाले ब्रेकफास्ट के लिए बेहतरीन विकल्प हैं। व्हाइट ब्रेड की जगह मल्टीग्रेन या साबुत अनाज की ब्रेड का उपयोग करें और मक्खन या जैम के बजाय प्रोटीन युक्त टॉपिंग्स जैसे पनीर या एवोकाडो चुनें। साथ ही ओट्स या घर पर बने मूसली का उपयोग करें, जिसमें बीज, नट्स और फल शामिल हों।

बच्चे की हर बात पर 'ना' कहना सही नहीं है

कभी-कभी पेरेंट्स बच्चों की बातों और उनकी मांगों पर तेज आवाज में प्रतिक्रिया देते हैं। उनकी किसी भी मांग को सुनकर बिना सोचे-समझे तुरंत जोर लगाकर 'नहीं' कह देते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार अगर आपको किसी बात पर नहीं कहना भी है तो कहने या बताने का अंदाज अलग होना चाहिए।

बच्चे बहुत डिमांडिंग होते हैं, हर दिन कुछ ना कुछ नई डिमांड आ जाती हैं। हालांकि, हर डिमांड को पूरा कर पाना ना ही पेरेंट्स के लिए संभव होता है और ना ही यह बच्चों के लिए सही है, लेकिन क्या हर बात पर नहीं कहना ठीक है? कभी-कभी पेरेंट्स बच्चों की बातों और उनकी मांगों पर तेज आवाज में प्रतिक्रिया देते हैं। उनकी किसी भी मांग को सुनकर बिना सोचे-समझे तुरंत जोर लगाकर 'नहीं' कह देते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार अगर आपको किसी बात पर नहीं कहना भी है तो कहने या बताने का अंदाज अलग होना चाहिए। यह बच्चों के मन पर यह ज्यादा असरकारक होता है। जानते हैं क्यों सही नहीं है हर बात पर ना कहना-

बच्चे जिद्दी हो सकते हैं

अक्सर देखते हैं कि बच्चा कोई भी मांग करता है तो पेरेंट्स सीधे ना कह देते हैं वो फिर भी जिद करता है और रोता है या कोई और तरीका अपनाता है। कई बार माँ के ना कहने पर वो पिता से मांग पूरी करवा लेता है ऐसे में उसको लगता है में इन दूसरे तरीकों से अपनी मांग पूरी करवा सकता हूँ और वो जिद्दी बन जाता है। इसलिए पहले की छोटी चीजों को ना नहीं कहें। बच्चों की छोटी डिमांड जैसे कि एक बार और चॉकलेट खाना, अपना फेवरेट खिलौना लेना आदि। ऐसी छोटी-छोटी चीजों जिनसे कोई नुकसान नहीं हो सकता है, उनके लिए आप बच्चे को हां कह सकते हैं।

बच्चों में कुंठा हो सकती है

अगर आप हर छोटी-छोटी बातों के लिए ना कहते रहेंगे, तो ऐसे में जब दूसरे बच्चों के पेरेंट्स उन कामों के लिए हां कह देते हैं, तो बच्चों में कुंठा और हीन भावना जन्म लेने लगती है।

डर बैठ सकता है

जब आप हर बात या हर काम करने से बच्चे को रोकते हैं, तो इससे बच्चे के मन में डर बैठ सकता है और वो खुद से कुछ इनिशिएटिव लेने की कोशिश नहीं करता। इससे बच्चे की पर्सनालिटी पर विपरीत असर हो सकता है क्योंकि उनकी क्रिएटिविटी ख़त्म हो जाती है।

अगर एक बार ना कहा है तो बदलें नहीं

कभी-कभी बच्चा कुछ ऐसी डिमांड भी कर सकता है, जो आपको पूरा करना सही नहीं लगें। ऐसे में सोच-समझकर ना कहें और फिर ये याद रखें की किसी भी हालत में अपना फैसला बदलें नहीं।

लिमिट तय करें

अगर आपको बच्चे का कोई काम पसंद नहीं है, तो आप उसको एकदम से रोकने की जगह सीमा तय कर सकती हैं। अगर बच्चे को गेम खेलना है तो पहले ही बता दें कि वो कितनी देर तक खेल सकता है।

आप भी अगर बच्चों की हर बात पर ना करती हैं, तो आज ही बदल डालें अपनी ये आदत क्योंकि बच्चों को 'हां' कहने के कई फायदे हैं। यह माता-पिता और बच्चे के बीच विश्वास और सम्मान की नींव रखता है। यह माता-पिता के रिश्ते को बच्चे के साथ मजबूत करता है और घर के माहौल को भी सकारात्मक रखता है। इसके अलावा, बच्चे अधिक आत्मविश्वासी होते हैं, आत्म-सम्मान से भरे होते हैं।

'डांस विद नोरा' अकादमी शुरू करना चाहती है नोरा फतेही!

जब ग्लोबल स्टार नोरा फतेही अपने फैंस को सरप्राइज़ देने की ठानती हैं, तो वो सिर्फ एक आम मुलाकात नहीं होती वो एक ऐसा अनुभव बन जाता है जो जीवन भर याद रहता है. इस हफ्ते, 'ओह मामा! टेटेमा' की सिंगर और परफॉर्मर नोरा फतेही ने मुंबई के डांस स्टूडियोज़ को खुशी, भावनाओं और प्रेरणा से भर दिया, जब उन्होंने अचानक कई वर्कशॉप्स में जाकर अपने फैंस को उनके लेटेस्ट कोरियोग्राफी पर डांस करते देखा.

अपने फैन्स की प्रतिक्रिया देखकर और उनकी कहानियाँ सुनकर, उन्होंने 'डांस विद नोरा' नाम से अपनी खुद की एक डांस एकेडमी खोलने की अपनी इच्छा का भी ज़िक्र किया.

नोरा ने इस दिल को छू लेने वाली मुलाक़ात के बारे में अपने सोशल मीडिया पर पोस्ट किया और अपने सपने का ज़िक्र करते हुए लिखा,

“यह मुझे जल्द से जल्द अपनी 'डांस विद नोरा' अकादमी शुरू करने के लिए प्रेरित कर रहा है.

आप सभी का इतना प्यार देने के लिए शुक्रिया! आप सब से मिलकर मैं खुद को सबसे भाग्यशाली महसूस कर रही हूँ!

जहाँ एक तरफ यह सिर्फ एक आम रिहर्सल लग रही थी, वहीं नोरा के पहुंचते ही माहौल एक सपने जैसा हो गया. उनकी एक झलक ने ही सबको भावुक कर दिया. कुछ की आँखों में आँसू थे, तो कुछ की मुस्कान में खुशियाँ. फैंस को यकीन ही नहीं हो रहा था कि उनकी फेवरेट स्टार उनके साथ स्टूडियो में डांस कर रही हैं.

यही सच्चा जुड़ाव नोरा को सबसे अलग बनाता है. वो एक ग्लोबल आइकन हैं, जो दुनिया के सबसे बड़े मंचों पर परफॉर्म करती हैं, फिर भी वो हमेशा ज़मीन से जुड़ी और कृतज्ञता से भरी रहती हैं और हमेशा उन लोगों को कुछ न कुछ देती रहती हैं जिन्होंने उन्हें आगे बढ़ने में मदद की. वो अपने फैंस को न केवल ऑनलाइन सराहती हैं, बल्कि उनसे मिलकर उन्हें गले लगाकर यह एहसास कराती हैं कि वो कितने खास हैं.

इन पलों को और भी खास बनाती है नोरा की विनम्रता. उन्होंने सिर्फ हाथ नहीं हिलाया, बल्कि वर्कशॉप्स में हिस्सा लिया, बच्चों और युवाओं के साथ कंधे से कंधा मिलाकर डांस किया, और यहाँ तक कि उनकी पर्सनल अनुभवों को भी ध्यान से सुनने के लिए रुकीं भी. पिछले कुछ वर्षों में, उनका अभियान 'डांस विद नोरा' कैंपेन एक ऐसा मंच बन चुका है जहाँ बच्चे हों या बड़े, सभी डांसर्स और क्रिएटर्स को अपनी कला दिखाने का मौका मिला है, और नोरा हमेशा उन्हें सपोर्ट करती रही हैं. उनकी वीडियोज़ को रीपोस्ट करके, उन्हें मोटिवेट करके.

क्या आपका बच्चा है पिकी ईटर? न हो परेशान इसके भी हैं फायदे

खाने के मामले में बच्चे होते हैं बेहद चूजी

बच्चों में पिकी ईटिंग की समस्या, उनके विकास का सामान्य हिस्सा है। खाने की प्रक्रिया में बदलाव करके इसे सुधारा जा सकता है।

खाने की मेज पर अपने बच्चे के नखरे देखकर परेशान हैं.. क्या बच्चा खाने के मामले में चूजी है या खाना देखकर बच्चा लेता है ऊबकाई.... ये समस्या सिर्फ आपकी नहीं है लगभग 70 प्रतिशत पेरेंट्स इस समस्या का सामना करते हैं। छोटे बच्चों का चुन-चुनकर खाना पिकी ईटिंग कहलाता है। इसकी शुरुआत तब होती है जब आपको लगता है कि बच्चा अब दूध के अलावा अन्य चीजों में इंट्रेस्ट दिखाने लगा है। इस स्टेज में बच्चा या तो खाने को देखकर ललायत होता है या फिर वे पिकी ईटर है, जो केवल अपनी पसंद की चीजों को खाना पसंद करता है। माना जाता है कि पिकी ईटिंग बच्चों के विकास का एक सामान्य और अपेक्षित हिस्सा है। पिकी ईटिंग क्या होती है ये बच्चे के विकास में कैसे मदद करती है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

बच्चे क्यों होते हैं पिकी ईटर

18 महीने से 2 साल की उम्र के बीच, कई बच्चे उन फूड प्रोडक्ट्स को खाने से मना करने लगते हैं, जिन्हें वे पहले चाव से खाते थे। इस अवस्था को "फूड नियोफोबिया" कहा जाता है, जिसमें बच्चे नए खाद्य पदार्थों या उनकी बनावट के प्रति सतर्क हो जाते हैं। यह मस्तिष्क के विकास से जुड़ा है। इस उम्र में बच्चे अपनी स्वतंत्रता दिखाने की कोशिश करते हैं और खाना उनके लिए नियंत्रण का एक साधन बन जाता है। यह व्यवहार डेवलपमेंटल दृष्टिकोण से भी समझा जा सकता

पिकी ईटिंग के कॉमन चैलेंजेज

फूड जेग्स: बार-बार केवल एक ही चीज खाना, जैसे हर भोजन में टोस्ट और सेरेलेक।

खाने के साथ खेलना: बनावट को समझने या नियंत्रण दिखाने के लिए खाना फेंकना या उसके साथ खेलना।

पसंदीदा खाना मना करनाः बच्चे को जो खाना कल पसंद था, उसे आज मना कर सकते हैं।

छोटे-छोटे स्नैक्सः बच्चे पूरे खाने की बजाय छोटे स्नैक्स पसंद कर सकते हैं।

खाने के समय परेशान होनाः दबाव महसूस करने पर नाराजगी दिखाना।

पिकी ईटिंग से निपटने के उपाय

पिकी ईटिंग को ठीक करने का कोई जादुई समाधान नहीं है, लेकिन ये स्ट्रेटेजी आपकी मदद कर सकती हैं।

विविधता पेश करें: भले ही बच्चा न खाए लेकिन नए फूड आइट्म्स को बार-बार पेश करते रहें।

एक साथ खाएं: बच्चे माता-पिता की नकल करके खाना सीखते हैं इसलिए बच्चे के साथ खाना खाएं।

शांत रहें: अपनी हताशा को बच्चे के सामने न दिखाएं।

खाने को छूने दें: बच्चों को खाने के साथ खेलने देना उनकी जिज्ञासा बढ़ाता है।

दबाव न डालें: जबरदस्ती या रिश्वत देने से बचें, क्योंकि इसका उल्टा प्रभाव पड़ सकता है।

नियमित समय बनाएं: निश्चित समय में दिया गया खाना चिंता को कम करता है।

क्या कहती है रिसर्च

पिकी ईटर के हैं कई फायदे

रिसर्च बताती हैं कि किसी नए फूड प्रोडक्ट को स्वीकार करने में 10-15 बार प्रयास किया जा सकता है। इसे थाली में रखने से ही बच्चे में परिचितता और आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए पेरेंट्स हताश न हो बल्कि बच्चे को खिलाने का प्रयास करते रहें।

कब लें अतिरिक्त मदद

ज्यादातर मामलों में, पिकी ईटिंग सामान्य और अस्थायी होती है। लेकिन अगर आपको बच्चे के विकास, पाचन या किसी खाद्य समूह को पूरी तरह मना करने की चिंता है, तो डॉक्टर या स्वास्थ्य सलाहकार से संपर्क करें। वैसे ये एक कॉमन सिम्बल्स है लेकिन एक्सपर्ट ये मदद लेने से बच्चे की ईटिंग हैबिट में बदलाव किया जा सकता है।

मस्ती और रोज़मर्रा की आदतों से पाएं फिटनेस और वजन घटाने का आसान तरीका

बिना जिम और डाइटिंग के वजन घटाने के 5 आसान और मज़ेदार तरीके

जिम और डाइटिंग से तंग हैं? डांस, बच्चों के साथ खेल, घर के काम और माईंडफुल ईटिंग जैसे आसान और मज़ेदार तरीकों से भी वजन घटाया जा सकता है। थोड़ी एक्टिविटी और सही आदतें आपको फिट और एनर्जेटिक बना सकती हैं।

वज़न घटाने की बात आते ही लोगों के मन में जिम, पसीना, भारी एक्सरसाइज और डाइटिंग का ख्याल आने लगता है। लेकिन हर कोई न तो समय निकाल पाता है, न ही सभी को एक्सरसाइज करना पसंद होता है। तो क्या ऐसे लोग वेट लॉस नहीं कर सकते? बिल्कुल कर सकते हैं और वो भी बिना बोर हुए! जानते हैं ऐसे 5 मज़ेदार और आसान तरीकों के बारे में जिन्हें अपनाकर आप बिना जिम जाए, बिना थकान के भी वजन कम कर सकते हैं।

डांस को बनाएं अपनी फिटनेस थैरेपी

अगर आपको म्यूजिक पसंद है और आप थिरकने का शौक रखते हैं, तो डांस आपके लिए परफेक्ट है। चाहे बॉलीवुड हो, ज़ुम्बा हो या फ्रीस्टाइल — 20 से 30 मिनट डांस करने से आप सैकड़ों कैलोरी बर्न कर सकते हैं। डांस नहीं आता तो भी आप यूट्यूब पर डांस वर्कआउट देखकर आसानी से स्टेप्स कर सकते हैं। इससे शरीर एक्टिव रहता है और मूड भी अच्छा होता है। साथ ही तेज़ी से वजन घटाने में मदद मिलती है।

घर के कामों को बनाएं वेट लॉस टूल

झाड़ू लगाना, पोंछा लगाना, बर्तन धोना या बगीचे की देखभाल - ये सब कैलोरी बर्न करने वाले एक्टिविटी हैं। आप अगर समय निकालकर घर के ये काम कर लें तो भी आप वजन आसानी से कम कर सकती हैं। 30 मिनट झाड़ू-पोंछा करने से लगभग 150–200 कैलोरी बर्न होती है। इसी तरह गार्डनिंग से लगभग 200–300 कैलोरी तक बर्न हो सकती है।

बच्चों के साथ एक्टिव गेम्स खेलें

बच्चे हमेशा पैरेंट्स के साथ समय बिताना चाहते हैं। तो, अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो उनके साथ बाहर या घर में खेलने से न सिर्फ आपका उनके साथ रिश्ता मजबूत होगा, बल्कि आप खुद भी फिट रहेंगे। बच्चों के साथ पकड़म-पकड़ाई, रस्सी कूद, बैलेंस गेम्स और बबल चेज़ जैसे मज़ेदार खेल खेल सकते हैं। इससे वजन के साथ-साथ स्ट्रेस घटता है।

वॉक एंड टॉक

कई बार लोग घंटों बैठे हुए फ़ोन पर बात करते रहते हैं। लेकिन, अगर आपको बातें करने का शौक है तो आप फोन पर बात करते हुए टहलना शुरू करें। इससे आप बिना एक्स्ट्रा टाइम लगाए ही एक्टिव रहेंगे। इसके लिए फोन पर बात करते हुए कमरे में चक्कर लगाएं, मॉल में विंडो शॉपिंग करते हुए चलें और ऑफिस में ब्रेक में 5-10 मिनट टहलें। 1 घंटे की बातचीत में आप 2,000+ कदम चला सकते हैं जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है

माईडफुल ईटिंग

अगर आप एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे तो अपनी खाने की आदतें सुधारना सबसे ज़रूरी है। माइंडफुल ईटिंग का मतलब है धीरे-धीरे खाना, ध्यान से खाना और भूख के अनुसार खाना। इससे ओवरईटिंग से बचाव के साथ ही डाइजेशन बेहतर होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

कैसे करें

टीवी या मोबाइल देखते हुए न खाएं

हर बाइट को अच्छे से चबाएं

भूख से थोड़ा पहले खाना बंद कर दें

प्लेट छोटी रखें

तो, आप भी इन मज़ेदार तरीक़ों को अपनाकर जिम में ट्रेडमिल या डम्बल उठाए भी वजन कम कर सकते हैं। थोड़ी सी चतुराई, थोड़ी सी मस्ती और रोज़मर्रा की आदतों में बदलाव से भी आप अपने वेटलॉस के गोल को पा सकते हैं।

मसाले भूनते समय न करें ये 5 गलतियां

वरना खाने का जायका होगा खराब

नारी डेस्कः भारतीय व्यंजनों की बात हो और मसालों का जिक्र न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। इंडियन फूड की जान ही मसालों में छिपी होती है। उनकी खुशबू, रंग और स्वाद मिलकर किसी भी डिश को लाजवाब बना देते हैं। लेकिन क्या सिर्फ मसाले डाल देने से खाना टेस्टी बन जाता है? नहीं! मसालों को सही तरीके से भूनना भी उतना ही जरूरी है। अगर आपने मसाले भूनते वक्त छोटी-छोटी गलतियाँ कर दीं, तो पूरा स्वाद बिगड़ सकता है। और घर में कोई खाने का शौकीन हो जैसे आपकी सास तो फिर ताने सुनने के लिए तैयार रहिए! तो आइए जानते हैं कि मसालों को भूनते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

पैन को ज़रूरत से ज़्यादा गरम न करें

मसाले डालने से पहले पैन (तवा या कड़ाही) को गर्म करना जरूरी है, लेकिन अत्यधिक गर्म पैन में मसाले डालने से वो तुरंत जलने लगते हैं। इससे स्वाद कड़वा हो सकता है।

क्या करें?

पैन को मीडियम आंच पर गरम करें।

चेक करने के लिए उसमें 1-2 दाने डालें।

अगर दाने तुरंत चटकने लगें, तो समझ जाएं कि पैन ज्यादा गर्म है। थोड़ा ठंडा होने दें और फिर मसाले डालें।

मसालों को लगातार चलाते रहना है जरूरी

भूनते समय अगर आप मसालों को हिलाना भूल गए, तो एक तरफ से वो जल सकते हैं और दूसरी तरफ से कच्चे रह सकते हैं।

क्या करें?

चम्मच या कलछी की मदद से लगातार मसाले चलाते रहें।इससे मसाले समान रूप से भूनेंगे और जलने का खतरा नहीं रहेगा।

मसालों की खुशबू और रंग दोनों बने रहेंगे।

न ज़्यादा भूनें, न कम – रखें संतुलन

बहुत बार लोग सोचते हैं कि ज्यादा भूनने से स्वाद और बढ़ेगा, लेकिन ऐसा नहीं होता।

ज्यादा भूनेंगे तो: मसाले जल जाएंगे और उनका स्वाद कड़वा हो जाएगा।

कम भूनेंगे तो: मसाले कच्चे रह जाएंगे और उनका असली स्वाद और खुशबू नहीं आएगी।

सही तरीका: मसाले भूनते समय जब उनसे हल्की खुशबू आने लगे और उनका रंग थोड़ा गहरा हो जाए, तो समझें कि अब वे तैयार हैं।

गलत तापमान पर भूनना पड़ सकता है भारी

मसाले बहुत नाजुक होते हैं। इसलिए उन्हें भूनते समय गैस की आंच का खास ध्यान रखना जरूरी है।

तेज आंच पर भूनने से: मसाले बाहर से तो जल सकते हैं लेकिन अंदर से कच्चे रहेंगे।

बहुत धीमी आंच पर भूनने से: मसाले सूख सकते हैं और उनकी खुशबू उड़ सकती है।

सही तरीका: मसालों को मीडियम आंच पर भूनना सबसे अच्छा होता है। इससे उनका स्वाद और खुशबू दोनों बने रहते हैं।

सभी मसालों को एक साथ न भूनें

हर मसाले की अपनी खासियत होती है कोई जल्दी भून जाता है तो किसी को ज्यादा समय चाहिए। जैसे धनिया और जीरा जल्दी भून जाते हैं। वहीं, दालचीनी और बड़ी इलायची को थोड़ा ज्यादा समय लगता है। अगर आप सबको एक साथ पैन में डाल देंगे तो कुछ मसाले जल जाएंगे, और कुछ कच्चे रह जाएंगे।

सही तरीका: मसालों को अलग-अलग या उनके भूनने के समय के हिसाब से बैच में भूनें।

भारतीय खाना मसालों से ही महकता और लज़ीज़ बनता है। लेकिन अगर भूनने में गलती हो जाए, तो वह स्वाद खराब कर सकता है। ऊपर दिए गए सुझावों को अपनाकर आप अपने खाने के स्वाद को और भी खास बना सकते हैं।

कैसे रिश्तों का तनाव आपके दिल के लिए बन सकता है खतरा

रिश्तों का तनाव बनता है दिल का दुश्मन

लगातार रिलेशनशिप स्ट्रेस हृदय पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और हार्ट अटैक व हाई बीपी का खतरा बढ़ाता है।

जीवन को खूबसूरती तथा तनाव मुक्त जीने के लिए रिश्तो का अहम रोल है, लेकिन कई बार रिश्ते ही हमारे जीवन के तनाव का कारण बन जाते हैं। रिश्ते में लगातार झगड़ा, तनाव, मनमुटाव न सिर्फ हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालते हैं, बल्कि हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। कई साइंटिफिक स्टडी यह बताते हैं कि रिश्ते में लगातार बना हुआ तनाव हार्ट डिजीज के खतरे को दो गुना कर देता है। आइए इस लेख में हम जानेंगे कैसे आपके रिश्ते का तनाव आपके दिल को कमजोर बना रहा है।

क्या है रिलेशनशिप स्ट्रेस

रिलेशनशिप अर्थात व्यक्तिगत रिश्ते जैसे, पति-पत्नी, प्रेमिका, दोस्त, माता-पिता जब इन्ही व्यक्तिगत रिश्ते में तनाव, मानसिक दबाव भावनात्मक सपोर्ट की कमी, बातचीत की कमी बढ़ जाए तो रिश्तो के बीच पैदा होता है रिलेशनशिप स्ट्रेस।

रिलेशनशिप स्ट्रेस के मुख्य लक्षण हैः रिश्ते में बार-बार झगड़ा या बहस का होना रिश्ते में भावनात्मक जुड़ाव की कमी महसूस होना, रिश्ते में लगातार शिकायत, तकरार, घुटन और नियंत्रण महसूस होना रिलेशनशिप स्ट्रेस के मुख्य लक्षण है।

रिलेशनशिप स्ट्रेस का दिल पर प्रभाव

जब भी व्यक्ति तनाव की स्थिति से गुजरता है तो दिमाग इस स्थिति से निपटने के लिए शरीर में स्ट्रेस हार्मोन जैसे, कॉर्टिसोल और एड्रेनालिन हार्मोन का स्त्राव करता है। स्ट्रेस हार्मोन का सीधा असर दिल पर पड़ता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, ब्लड प्रेशर असंतुलित हो जाता है और हृदय पर दबाव बढ़ जाता है।

स्ट्रेस के कारण व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में पहुंच जाता है, हृदय की धड़कन बढ़ जाती है जिस कारण ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल में गड़बड़ी होती है और व्यक्ति को अनिद्रा और चिंता जैसी परेशानियां बढ़ जाती है।

अगर आप बहुत ज्यादा तनाव लेते हैं तो हाई ब्लड प्रेशर और कार्डियक अरेस्ट का खतरा बढ़ जाता है।

लगातार स्ट्रेस के कारण शरीर में इन्फ्लेमेशन बढ़ जाता है और धमनियों में थक्का बनने का खतरा होता है जो की हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ाता है।

कैसे पहचाने रिश्ते में तनाव को

अगर आपको अपने रिश्ते में प्यार से ज्यादा डर या दबाव महसूस होता है, अगर आप अपने साथी से हमेशा सावधान रहते हैं, खुलकर आप अपनी भावनाओं को उनसे नहीं कह पाते, दिन प्रतिदिन रिश्ते में आपका आत्मविश्वास कम होता जा रहा है या फिर तनाव के कारण दिन प्रतिदिन आपका स्वास्थ्य खराब हो रहा है और बिगड़ते स्वास्थ्य का आपको कोई कारण नहीं समझ आ रहा तो आपको सतर्क होने की जरूरत है आपके रिश्ते का तनाव आपके स्वास्थ्य पर भारी पड़ रहा है।

रिश्ते और शरीर दोनों को बचाएं

अपने साथी से खुलकर बात करें। अपने तनाव का कारण बताएं, बात करते समय शांत रहें ताकि आपकी बातचीत सही मुद्दे पर रहे और आप समाधान तक पहुंचे पाएं।

अगर आपको लगता है आप बेवजह जरूरत से ज्यादा तनाव ले रहे हैं तो काउंसलर, थैरेपिस्ट या रिलेशनशिप कोच से मदद लें।

अपने आप को प्राथमिकता दें, अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए वॉक, योग, मेडिटेशन करें।

अगर आपको लगता है आपका रिश्ता टॉक्सिक हो चुका है। उसमें सुधार की कोई गुंजाइश नहीं बची। आपकी कोशिश बेकार जा रही है तो उस रिश्ते से खुद

चेहरे की खूबसूरती पिग्मेंटेशन के कारण कम हो रही है?

घर पर बनाने वाला फेस पैक

पिगमेंटेशन चेहरे की रंगत पर गहरा असर करता है, जिससे त्वचा डल और खूबसूरत नहीं दिखती। आइए, हम कुछ घरेलू तरीकों को अपनाकर इस समस्या का समाधान कर सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ नेचुरल फेस पैक।

पिग्मेंटेशन की वजह से चेहरे पर बुरा असर पड़ता है, जिससे हमारे कॉन्फिडेंस पर गहरा असर पड़ता है। इसका कारण धूप, हार्मोनल बदलाव, तनाव, या पॉल्यूशन और ब्यूटी प्रोडक्ट्स के रिएक्शन का असर हो सकता है। अगर आप भी नेचुरल तरीके से इसका हल निकालना चाहते हैं, तो ये घरेलू फेस पैक आपके लिए एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इस आर्टिकल में कुछ आसान और असरदार फेस पैक्स के बारे में बताया गया है, जो आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

चेहरे पर पिगमेंटेशन क्यों बढ़ती है?

हमारी त्वचा का रंग और उसकी चमक सीधे तौर पर मेलानिन से जुड़ी होती है। जब किसी कारण से मेलानिन का उत्पादन असंतुलित हो जाता है, तो स्किन पर काले धब्बे या पैच उभरने लगते हैं, जिन्हें हाइपरपिगमेंटेशन कहा जाता है।यह समस्या अधिकतर माथे, गालों और नाक पर दिखाई देती है। शुरुआती दौर में हल्के धब्बों के रूप में यह नजर आती है, लेकिन समय रहते ध्यान न देने पर यह गहरे पैच में बदल जाती है।

पिगमेंटेशन कम करने के अपनाये ये घरेलू नुस्खे

हल्दी और दूध

हल्दी अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी और स्किन लाइटनिंग गुणों के लिए जानी जाती है। रिसर्च के मुताबिक हल्दी के अर्क से कुछ ही हफ्तों में हाइपरपिगमेंटेशन के धब्बे हल्के हो सकते हैं। हल्दी पाउडर को दूध के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं और फेस पर लगाएं। यह न केवल धब्बों को हल्का करता है बल्कि स्किन को एक्सफोलिएट भी करता है।

नींबू और शहद

नींबू विटामिन C का बेहतरीन स्रोत है, जो स्किन टोन को ब्राइट बनाता है। वहीं शहद स्किन को नमी और स्मूदनेस देता है। दोनों को बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद धो लें। इससे पिगमेंटेशन कम होगा और चेहरा नैचुरली ग्लो करने लगेगा।

आलू का रस

आलू में मौजूद कैटेकोलेज एंजाइम त्वचा को हल्का करने का काम करता है। आलू को पतले स्लाइस में काटकर सीधे चेहरे पर रगड़ें या इसका रस निकालकर कॉटन से प्रभावित जगह पर लगाएं। नियमित इस्तेमाल से डार्क स्पॉट्स धीरे-धीरे हल्के होने लगते हैं।

होमवर्क करवाने में छूट जाता है पासीना

तो ये 5 इजी हैक्स करेंगे लाइफ आसान

बच्चा कई बार होमवर्क करने में परेशान करता है। लेकिन पेरेंट्स यदि यही टेक्नीक और स्ट्रेटेजी अपना लें तो होमवर्क कराना आसान लग सकता है।

बच्चे को पढ़ाना और होमवर्क करवाना माता-पिता के लिए एक बड़ी चुनौती हो सकती है। खासकर छोटे बच्चे को होमवर्क करना बिल्कुल भी पसंद नहीं होता। ऐसे में बच्चे को नियमित रूप से पढ़ाई के लिए बैठाना मुश्किल होता है। लेकिन सही पर्सपेक्टिव और स्ट्रेटेजी के साथ, आप अपने बच्चे में हेल्दी होमवर्क करने की आदत को विकसित कर सकते हैं। ये आदतें न केवल उनकी पढ़ाई में मदद करेंगी, बल्कि भविष्य में उनकी सफलता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। तो चलिए जानते हैं इन इफेक्टिव लेकिन सिंपल हैक्स के बारे में।

आसान तरीके से कराएं बच्चे का होमवर्क

बच्चे की पढ़ाई के लिए एक शांत और सुरक्षित स्थान देना बहुत जरूरी है। यह स्थान ऐसा होना चाहिए जहां बच्चा बिना किसी रुकावट के ध्यान केंद्रित कर सके। इस स्थान पर पेन, कैलकुलेटर, हाइलाइटर जैसी सभी जरूरी चीजें उपलब्ध होनी चाहिए। बच्चे की एकाग्रता के लिए अच्छी रोशनी और आरामदायक माहौल जरूरी होता है।

टाइम टेबल बनाएं और सिखाएं

बच्चे का होमवर्क खत्म करवाने के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करें, जैसे स्कूल से आने के तुरंत बाद। इससे नियमितता बनी रहती है। इसके अलावा किसी असाइनमेंट पर 20 मिनट से ज्यादा समय न लगाएं। इससे बच्चा और आप दोनों निराश हो सकते हैं। अगर होमवर्क मुश्किल लगे, तो ब्रेक लें, बाहर टहलें या कोई खेल खेलें। यह प्रक्रिया दिमाग को तरोताजा रखने में मदद करेगी।

मीडिया के उपयोग करें सीमित

होमवर्क के समय बच्चे को फोन, सोशल मीडिया और टीवी से दूर रखें। इनसे ध्यान भटकता है और होमवर्क की आदतें प्रभावित होती हैं। माता-पिता के रूप में, आपको भी इस समय फोन या टीवी से बचना चाहिए, ताकि बच्चा आपसे प्रेरणा ले सके। नोटिफिकेशन्स और अलर्ट्स से बच्चे का ध्यान भटक सकता है। बच्चे को सिखाएं कि होमवर्क के समय स्क्रीन से कैसे दूरी बनाएं।

आसान तरीके से कराएं बच्चे का होमवर्क

जब बच्चा होमवर्क कर रहा हो, तो आप भी अपने काम जैसे बिल भुगतान, चेकबुक बैलेंस करना या कोई किताब पढ़ना शुरू करें। इससे बच्चा देखेगा कि आप भी ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, और वह भी ऐसा करने के लिए प्रेरित होगा। अगर आप अपने काम को बच्चे के होमवर्क से जोड़ सकें, तो यह और प्रभावी होगा। उदाहरण के लिए, अगर बच्चा गणित का होमवर्क कर रहा है, तो आप बजट बनाते समय गणित का उपयोग करें।

टीचर से संपर्क करें

हर टीचर का होमवर्क के प्रति अपना दृष्टिकोण और नियम होता है। इसलिए टीचर से संपर्क करें और पूछें कि उनके होमवर्क की अपेक्षाएं क्या हैं और आप अपने बच्चे का समर्थन कैसे कर सकते हैं।शिक्षक के साथ तालमेल बनाए रखने से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि बच्चे को किस विषय में कठिनाई हो रही है और आप उसे कैसे प्रेरित कर सकते हैं।

बच्चे को सुनना भी जरूरी

अगर बच्चा किसी दिन परेशान है या होमवर्क में मुश्किल हो रही है, तो उसे अपनी भावनाएं व्यक्त करने दें। उसकी भावनाओं को समझें और उसे प्रोत्साहित करें। अगर बच्चा किसी सवाल को हल नहीं कर पा रहा, तो उसे अपनी सोच लिखने के लिए कहें। जिसे टीचर को दिखाने में मदद मिलेगी।

यूपीआई 3.0 का अगला धमाका

जल्द ही फ्रिज, टीवी और कार से भी कर सकेंगे पेमेंट

स्मार्ट डिवाइस से पेमेंट की सुविधा देगा नया यूपीआई 3.0 अपडेट।

यूपीआई का नया वर्ज़न 3.0 जल्द लॉन्च होने वाला है, जिसमें यूजर्स अपने स्मार्टफोन के अलावा टीवी, फ्रिज, कार और स्मार्ट वॉच जैसे डिवाइस से भी पेमेंट कर सकेंगे।

यूपीआई एक ऐसी सुविधा है जिसके जरिए व्यक्ति कभी भी कहीं भी बैठकर बहुत आसानी से अपना पेमेंट कर सकता है। यूपीआइ ने लोगों को कैशलेस ट्रांजैक्शन करने की सुविधा प्रदान की है। इस सुविधा की लोगों को ऐसी आदत पड़ी है कि नगद का आदान प्रदान काफी कम हो गया है। अब इसमें एक बड़ा बदलाव होने जा रहा है। इस बदलाव को यूपीआइ 3.0 के नाम से पहचाना जाने वाला है। एनोपीसीआई ने यूजर्स के एक्सपीरियंस को बेहतर बनाने के लिए कुछ नए बदलाव किए हैं।

अगर आप भी ट्रांजैक्शन के लिए यूपीआई का इस्तेमाल करते हैं। तो अब आप फ्रिज, टीवी और कार जैसे डिवाइस से भी आसानी से पेमेंट कर सकेंगे। यह बात हैरान करने वाली जरूर है लेकिन ऑटो पे और यूपीआई सर्कल जैसे फीचर अब इन चीजों में भी मिलने वाले हैं।

यूपीआई में आएगा बड़ा अपग्रेड

अगर आप भी यूपीआई पेमेंट करते हैं तो अब जल्दी आपको नया अपडेट देखने को मिलेगा। इस अपग्रेड का मुख्य उद्देश्य यूपीआई इस्तेमाल करने वाले यूजर्स के अनुभवों को बेहतर बनाना है। अब आप अपने टीवी, फ्रिज और कार जैसे स्मार्ट डिवाइस के जरिए पेमेंट करने में सक्षम होंगे। चलिए जान लेते हैं कि यूपीआई3.0 में आपको क्या खास मिलने वाला है।

एनपीसीआई की ओर से जल्दी यूपीआई 3.2 की शुरुआत की जाने वाली है। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि अब इंटरनेट ऑफ थिंग्स में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकेगा। इंटरनेट का थिंग्स का अर्थ है कि रोजमर्रा के वह सामान जो इंटरनेट आसानी से एक्सेस कर सकता है। टीवी, स्मार्ट वॉच, फ्रिज, और कार ये ऐसे ही डिवाइस हैं, जो आने वाले समय में पेमेंट करने के लायक बन जाएंगे। इस वजह से आपको पेमेंट करने के लिए केवल फोन पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा।

मिलेंगे ये खास फीचर्स

यूपीआई 3.0 में यूजर्स को यूपीआइ सर्कल और यूपीआइ ऑटो पे का फीचर भी मिलने वाला है। इसके जरिए घर में मौजूद स्मार्ट डिवाइस आपके ना रहने पर भी पेमेंट कर पाएंगे। जब भी जरूरत होगी वाशिंग मशीन, टीवी, फ्रिज, स्मार्ट वॉच या फिर गाड़ी सभी स्मार्ट तरीके से पेमेंट पूरा कर देंगे। यह यूपीआई के विकास में एक बड़ा अपग्रेड होगा और जल्दी ही आप इन फीचर्स का अनुभव कर सकेंगे।

कब से होने वाली है शुरुआत

यूपीआई की यह सुविधा फिलहाल कब से शुरू होगी इसकी आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक यूपीआई 3.0 की घोषणा अक्टूबर में होने वाले ग्लोबल फिनटेक फेस्ट में की जा सकती है। इसके अपडेट के बारे में जो जानकारी सामने आ रही है उसके मुताबिक इन स्मार्ट डिवाइस से जो ट्रांजैक्शन होगा उन पर यूजर अपने हिसाब से लिमिट लगा कर रख सकेंगे। इस वजह से कोई भी स्मार्ट डिवाइस लिमिट से ज्यादा पेमेंट अपने आप नहीं कर पाएगा। इससे न केवल यूजर्स को पेमेंट करने की नई सुविधा मिलने लगेगी बल्कि उन्हें इस बात का विश्वास भी रहेगा की ऑटोमेटिक पेमेंट में उन्हें पैसों का किसी तरह का नुकसान नहीं होने वाला है। ये नई टेक्नोलॉजी यूजर्स हाथों हाथ उपयोग कर सकेंगे।

भारतीय स्पेस मिशन का आम इंसान को कैसे फायदा मिल रहा

इसरो के कितने अभियान इतिहास रचने को तैयार?

इसरो के स्पेस मिशन सिर्फ अंतरिक्ष में भारत की क्षमता को नहीं बताते, ये मिशन आम इंसान के जीवन को आसान भी बना रहे हैं. इनके जरिए संचार और इंटरनेट सेवाएं प्रदान की जा रही हैं. नेशनल स्पेस डे के मौके पर जानिए भारतीय स्पेस मिशन से आम इंसान का जीवन कितना आसान हुआ, मिशन से कितने रिकॉर्ड बने और कितने अभियान लॉन्च होने बाकी.

रेडियो पर अपनी पसंद का गाना सुनते रहे होंगे पर यह आप तक पहुंचता कैसे है? घर की बालकनी या छत पर एक छोटा सा डीटीएच लगाया और टीवी पर अनगिनत कार्यक्रम आने लगे भला कैसे? आपके शहर का मौसम कैसा रहेगा यह कैसे पता चलता है? ऐसे जाने कितने सवाल होंगे, जिनका एक ही जवाब है सैटेलाइट के जरिए. तमाम ऐसे सैटेलाइट हैं, जिन्हें भारत ने अंतरिक्ष में अपने देश के लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी आसान बनाने, देश की सुरक्षा व्यवस्था बनाए रखने और चांद से लेकर मंगल तक के बारे में पता लगाने के लिए लॉन्च किए हैं. भारत के स्पेस मिशन से आम इंसान को रोजमर्रा की लाइफ में क्या-क्या फायदा हो रहा है, इसरो ने अब तक किसने मिशन छोड़े, कितनों ने रिकॉर्ड बनाया और कितने अभी लॉन्च होने बाकी?

आम इंसान को कैसे मिल रहा स्पेस मिशन का फायदा?

दैनिक जीवन में भी स्पेस मिशन काफी उपयोगी साबित हो रहे हैं. इनके जरिए संचार और इंटरनेट सेवाएं प्रदान की जा रही हैं. टीवी चैनलों का प्रसारण होता है तो मौसम की सटीक सूचना मिलती है. देश की सीमाओं की सुरक्षा हो या फिर प्राकृतिक आपदा, भारत के सैटेलाइट कठिन समय में संचार और निगरानी की सहूलियत मुहैया कराते हैं. खेती हो, वनों की कटाई या फिर जमीन के उपयोग का पैटर्न, सबकी निगरानी में सैटेलाइट सहायक हैं. अब तो भारत अपने सैटेलाइट के जरिए सटीक लोकेशन बताने में सक्षम है. टीवी प्रसारण, दूरसंचार सेवाओं और मौसम की जानकारी के लिए भारत अपने इंडियन नेशनल सैटेलाइट सिस्टम इस्तेमाल करता है. इंडियन नेशनल सैटेलाइट सिस्टम वास्तव में मल्टीटास्किंग सैटेलाइट की एक सीरीज है, जिनके जरिए आपदा प्रबंधन के साथ ही राहत-बचाव

अभियान भी चलाए जाते हैं.

इंडियन रिमोट सेंसिंग सैटेलाइट और रडार इमेजिंग सैटेलाइट से धरती के संसाधनों की निगरानी और उनका प्रबंधन किया जाता है.संचार सेवाओं, प्रसारण और ब्रॉडबैंड इंटरनेट सेवा में जियोस्टेशन कम्युनिकेशन सैटेलाइट जीएसएटी का भी इस्तेमाल होता है. अमेरिका के ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (जीपीएस) की तर्ज पर इंडियन रीजनल नेविगेशन सैटेलाइट सिस्टम के जरिए भारत अब नेविगेशन और पोजिशनिंग की सेवा प्रदान करने में भी सक्षम है.

अब तक 102 मिशन हुए लॉन्च

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की अगुवाई में भारत ने 10 अगस्त 1979 को अपना पहला एक्सपेरिमेंटल सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल एसएलवी-3 लॉन्च किया, जो इस लॉन्च व्हीकल के प्रदर्शन की निगरानी के लिए तैयार किए गए एक एक्सपेरिमेंटल सैटेलाइट के साथ छोड़ा गया था. हालांकि, श्रीहरिकोटा से लॉन्च किया गया यह सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल असफल रहा और धमाके के साथ समुद्र में जा गिरा था. इसके बावजूद भारत ने हार नहीं मानी और 18 जुलाई 1980 को अपने रॉकेट से रोहिणी-1 सैटेलाइट को सफलतापूर्वक लॉन्च किया. भारत का पहला स्वदेशी एक्सपेरिमेंटल कम्युनिकेश सैटेलाइट था Ariane Passenger Payload Experiment (APPLE), जिसे इसरो ने 19 जून 1981 को लॉन्च किया था.

10 अप्रैल 1982 को भारत ने अपना कम्युनिकेशन सैटेलाइट प्रोग्राम शुरू किया और पहली बार इंडियन नेशनल सैटेलाइट सिस्टम के तहत अपना पहला कम्युनिकेशन सैटेलाइट INSAT-1A लॉन्च किया. 2 अप्रैल 1984 को भारत ने इतिहास रचते हुए राकेश शर्मा के रूप में अपना पहला अंतरिक्ष यात्री अंतरिक्ष में भेजा.

गणेशजी का मूषक हाथ में रखा मोदक क्यों नहीं खाता है?

गणेशजी की एक उपाधि लम्बोदर है। उनका उदर समृद्धि और प्रचुरता का प्रतीक है। उनका गजमुख हमें शक्ति की भावना प्रदान करता है। उनका वाहन मूषक है, जो बाधाओं को पार करके गोदामों तक पहुंचने और अनाज जमा करने के लिए प्रसिद्ध है। मूषक को पकड़ना कठिन होता है। रोचक बात यह है कि गणेशजी के उदर के चारों ओर नाग लिपटा हुआ है। सामान्यतः नाग मूषकों का शिकार करते हैं। इसके बावजूद गणेशजी निश्चिंत दिखाई देते हैं। उनके हाथ में सिक्कों की थैली जैसे आकार का मोदक है, किंतु गणेशजी का मूषक उस मोदक में कोई रुचि नहीं दिखाता।

यहां गजमुख और उदर, शक्ति तथा प्रचुरता का प्रतीक हैं। दूसरी ओर, नाग मूषक को और मूषक मोदक को नहीं खा रहा है, जो संतुष्टि का संकेत है। ऐसा प्रतीत होता है कि गणेशजी अपने एक हाथ से श्रद्धालुओं को सिक्कों की थैली जैसा मोदक प्रदान कर रहे हैं और दूसरा हाथ ऊपर की ओर अभय मुद्रा में है। इस प्रकार, गणेशजी न केवल समृद्ध, शक्तिशाली और संतुष्ट हैं, बल्कि अपने श्रद्धालुओं को सुरक्षा और पोषण भी प्रदान करते हैं। उनमें एक आदर्श यजमान के सभी गुण मौजूद हैं। शिवजी और उनके परिवार की प्रतिमाओं में भी यही विचार दोहराया जाता है। शिवजी, उनकी पत्नी पार्वती और उनके दोनों पुत्र गणेश तथा कार्तिकेय, कैलाश पर्वत पर विराजमान हैं। चारों के अपने-अपने वाहन हैं: शिवजी का नंदी बैल, पार्वती का बाघ, गणेशजी का मूषक और कार्तिकेय का मोर। शिवजी के गले में भी नाग लिपटा हुआ है।

कैलाश पर्वत पथरीला और बर्फीला स्थान है, जहां घास तक नहीं उगती। तो स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि नंदी बैल क्या खाता है? और नंदी बैल पार्वती के बाघ को देखकर भयभीत क्यों नहीं होता? कार्तिकेय का मोर शिवजी के नाग पर आक्रमण क्यों नहीं करता? और नाग गणेशजी के मूषक का शिकार क्यों नहीं करता? इस प्रतिमा में भी सभी संतुष्ट दिखाई देते हैं। गणेशजी का उदर हमें याद दिलाता है कि यहां समृद्धि विद्यमान है। कार्तिकेय का भाला शक्ति का प्रतीक है। भस्म से लिप्त शिवजी के शरीर से स्पष्ट होता है कि उनके पास कोई भौतिक संपत्ति नहीं है, बावजूद इसके कि उनकी पत्नी पार्वती पर्वतराज की कन्या हैं।

दोनों ही प्रतिमाओं से एक सरल विचार संप्रेषित होता है: हिंसा भय उत्पन्न करती है और हिंसा का मूल कारण भूख होती है। भूख मिटाने के लिए हिंसा अनिवार्य प्रतीत होती है। किंतु शिवजी की उपस्थिति में कोई भूखा नहीं रहता। इसलिए बाघ नंदी बैल का शिकार नहीं करता और नंदी बैल को घास की आवश्यकता नहीं पड़ती। मोर नाग का शिकार नहीं करता और नाग मूषक को नहीं खाता। मूषक भी गणेशजी के हाथ में रखा मोदक नहीं खाता। फलस्वरूप, कार्तिकेय को अपने भाले का प्रयोग न तो गणेशजी के मोदक, न उनके मूषक और न ही शिवजी के नाग की रक्षा के लिए करना पड़ता है।

यह प्रतिमा धार्मिक प्रतीक अवश्य है, लेकिन वास्तव में यह हमें भूख, अन्न और हिंसा पर विचार करने के लिए प्रेरित करती है। जीवन में भूख महत्वाकांक्षा का रूप ले लेती है और अपने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए हम हिंसक, लड़ाकू और प्रतिद्वंद्वी बन जाते हैं।

संस्कृति में हिंसा प्रकृति की हिंसा से अलग होती है, क्योंकि मनुष्यों में केवल शारीरिक भूख नहीं होती, बल्कि मानसिक और सामाजिक भूख भी होती है। अन्य जीवों की तरह हम जीवित रहने के लिए भोजन चाहते हैं, लेकिन इसके अतिरिक्त हमारी मानसिक भूख भी है। हम चाहते हैं कि लोग हम पर ध्यान दें, हमारा आदर करें और हमारी प्रशंसा करें। इस मानसिक भूख को मिटाने के लिए हममें सामाजिक भूख जन्म लेती है। हम धनवान, शक्तिशाली और ज्ञानी बनना चाहते हैं।

सहज सौंदर्य त्रिवेणीतीर्थ है गोकुल

समय तेजी से बदल रहा है और उसी तेजी से असभ्यता की परिभाषा भी बदल रही है। कुछ देशों को निजी तौर पर असभ्य कहा जा सकता है। जिन देशों में सेकुलर लोकतंत्र का संवैधानिक स्वीकार नहीं हुआ है, उन्हें 21वीं सदी में असभ्य माना जाना चाहिए। इसके अलावा जिन देशों में स्त्री-पुरुष समानता को संवैधानिक मान्यता प्राप्त नहीं है, वे भी असभ्य ही हैं। इसी तरह जो व्यक्ति अपने से अलग मत रखने वाले को निजी शत्रु का दर्जा दे, वह भी असभ्य है। लोकतंत्र में अलग विचार रखने वाले का भी सम्मान होना चाहिए।

ऊंची आवाज में अपनी बकवास सामने वाले पर थोपने वाला मुझे असभ्य लगता है। श्रोताओं को बेहोश करने की स्थिति में ला देने वाले नीरस और उबाऊ भाषण देने वाले उसमें जिस विद्वता का वमन करते हैं, उन लम्बे-चौड़े साहित्यकारों को 'असभ्य' कहने की परंपरा शुरू होनी चाहिए।

लंबे अनुभव के बाद समझ में आया कि गंभीर से गंभीर सभा में भी एक ऐसा मूर्ख अवश्य होता है, जो एकदम अस्पष्ट और अर्थहीन प्रश्न पूछकर अपने अज्ञान को वक्ता पर थोपने में माहिर होता है। कोई योग्य वक्ता जब अपने भाषण को कला के स्तर पर ले जाता है, तब मंच पर एक खलनायक आभार-प्रदर्शन के लिए सामने आता है। यह आभार-प्रदर्शन इतना लंबा खींचा जाता है कि बोरियत होने लगती है। ऐसे लोगों को अब तक असभ्य कहने की परंपरा शुरू नहीं हुई है। जातिवाद एवं साम्प्रदायिकता के आधार पर चुनाव में वोट देने वाला नागरिक भी असभ्य ही कहलाएगा। इसी तरह निजी द्वेष के कारण सामने वाले की कई खूबियों को अस्वीकार करने वाला मनुष्य भी असभ्य कहलाने का पात्र है।

पाकिस्तान की मलाला युसूफजई ने 2013 में संयुक्त राष्ट्र में भाषण दिया था। अपने भाषण में इस बहादुर बेटी ने कहा था- एक बालक, एक शिक्षक, एक पुस्तक और एक कलम दुनिया को बदल सकते हैं। सभी को पता है कि जो व्यक्ति जहां-तहां थूक दे, वह असभ्य है। जो व्यक्ति कहीं भी शौच कर ले, वह असभ्य है। आप मानेंगे नहीं, लेकिन यह सच है कि कई दिनों तक जाम्बिया, तंजानिया, केन्या में घूमने के बावजूद मैंने कभी किसी आदिवासी को खुले में शौच करते नहीं देखा।₹मर्जी' नाम का पवित्र शब्द रोज-रोज ₹नामर्जी' नाम की डायन के प्रहार को झेलता रहता है। मर्जी सेक्युलर है, इसलिए प्रेम-संबंध भी सेक्युलर हैं। रावण ने सीता का हरण किया, यह असभ्यता की चरम-सीमा थी, क्योंकि उसने सीता की मर्जी के खिलाफ जाकर यह कृत्य किया था। लेकिन अर्जुन ने जब सुभद्रा का हरण किया तो उसमें रंचमात्र भी असभ्यता नहीं थी, क्योंकि सुभद्रा की मर्जी अर्जुन के साथ जाने की थी। यही तर्क तब भी लागू होता है, जब कृष्ण ने रुक्मिणी का हरण किया। रुक्मिणी विदर्भ देश के राजा भीष्मक की सौंदर्यवती पुत्री थी। उनका विवाह शिशुपाल से तय हो रहा था, लेकिन रुक्मिणी ने स्वयं कृष्ण को पत्र लिखकर अपने उद्धार की गुहार लगाई थी। यह मानव इतिहास का पहला प्रेम पत्र था। वस्तुतः यह प्रेम पत्र ही नहीं, बल्कि मर्जी पत्र' भी था, इसीलिए कृष्ण द्वारा रुक्मिणी का हरण सभ्यता का अभिवादन था। इसी तरह पृथ्वीराज ने जब संयोगिता का हरण किया तो संयोगिता पीड़िता नहीं, बल्कि आनंदिता' थी।

गोकुल केवल एक गांव का नाम नहीं है, यह तो सहजता, सौंदर्य, माधुर्य और साहचर्य का त्रिवेणी तीर्थ है। कुरुक्षेत्र महाभारत का रणक्षेत्र है। महाभारत के युद्ध की जड़ गोकुल की विफलता में छिपी है। हुआ यह कि एक ओर मोरपंख अदृश्य हुआ तो दूसरी ओर सुदर्शन चक्र प्रकट हुआ।

बांसुरी की मधुर ध्वनि की जगह पांचजन्य शंखध्वनि गूंज उठी। वृंदावन पीछे छूट गया और कुरुक्षेत्र सामने आ गया। गोकुल में जहां गाय माता की सेवा केंद्र में थी, वहीं कुरुक्षेत्र में युद्ध के दौरान घायल घोड़ों का इलाज केंद्र में था। मानव सभ्यता का शीर्षासन हो गया। प्रेमक्षेत्र समाप्त हुआ और युद्धक्षेत्र सक्रिय हो उठा। यही युद्ध 'असभ्यता' का विकराल रूप था।

उस आवाज से गुरुदत्त को मिला था एक किरदार

पिछले महीने महान एक्टर, डायरेक्टर और प्रोड्यूसर गुरु दत्त की सौवीं जयंती मनाई गई थी। उनकी फिल्मों की विशेष स्क्रीनिंग रखी गई, जिसे देखने के लिए बहुत से लोग आए और नई पीढ़ी को भी गुरु दत्त की फिल्में बड़े परदे पर देखने का अवसर मिला। मीडिया और सोशल मीडिया पर गुरु दत्त की खूब चर्चा हो रही थी। उसी दौरान मुझे जॉनी वॉकर द्वारा सुनाए गए दो किस्से याद आ गए। तो सोचा इस कॉलम में आप सबके साथ भी साझे करने चाहिए।हुआ यूं कि कागज के फूल, जो गुरु दत्त के दिल के बेहद करीब थी, के फ्लॉप होने के बाद वे गहरे डिप्रेशन में चले गए। उस समय जॉनी वॉकर, जो उनके बहुत नजदीकी दोस्त भी थे, डायरेक्टर एम. सादिक को लेकर गुरु दत्त के पास आए और बोले, "अभी आप आराम कीजिए और फिल्म प्रोड्यूस कीजिए। इनकी कहानी मैंने सुनी है, बहुत जबरदस्त है। मेरी गारंटी है कि ये सुपरहिट होगी। आप बस इनके डायरेक्शन में फिल्म बनाइए, शूटिंग पर आराम से आइए, एक्टिंग कीजिए और किसी तरह का स्ट्रेस मत लीजिए।"

गुरु दत्त ने दोस्त की बात मानकर फिल्म (चौदहवीं का चांद) शुरू कर दी। लेकिन जब फिल्म पूरी हुई और रिलीज का समय आया तो उसी समय मुगल-ए-आजम भी कम्प्लीट होकर रिलीज के लिए तैयार थी। डिस्ट्रीब्यूटर्स ने गुरु दत्त से कहा कि मुगल-ए-आजम और चौदहवीं का चांद, दोनों लगभग साथ-साथ रिलीज होंगी। दोनों ही मुस्लिम कहानियां हैं। मुगल-ए-आजम आसिफ ने बहुत बड़े पैमाने पर और भारी खर्चे से बनाई है, जबकि चौदहवीं का चांद लखनऊ के एक छोटे नवाब की कहानी है। ऊपर से आपकी पिछली फिल्म कागज के फूल फ्लॉप हो चुकी है तो चौदहवीं का चांद बेचना मुश्किल हो रहा है। यह सुनकर जॉनी वॉकर ने गुरु दत्त से कहा, "ये फिल्म तो आपने मेरे कहने पर बनाई है। तो मैं एक काम कर सकता हूं कि एक टेरिटरी खरीद लूं।" और सचमुच जॉनी वॉकर ने सी.आई. (सेंट्रल इंडिया) टेरिटरी खरीद ली।

खैर, मुगल-ए-आजम और चौदहवीं का चांद कुछ ही दिनों के फासले पर रिलीज हुईं। मुगल-ए-आजम तो ब्लॉकबस्टर हुई ही, लेकिन चौदहवीं का चांद भी उस साल की सबसे हिट फिल्मों में शुमार हो गई। जॉनी वॉकर का एम. सादिक पर भरोसा और गुरु दत्त का जॉनी वॉकर पर भरोसा, दोनों काम आ गया। इसी बात पर मुझे सदा

अम्बालवी का एक शेर याद आता है:

तुम सितारों के भरोसे पे न बैठे रहना
अपनी तदबीर से तकदीर बनाते जाओ।

जॉनी वॉकर अंकल ने खुद मुझे बताया था कि सी.आई. टेरिटरी से उन्हें जो मुझे मिले थे, उनसे उन्होंने ओशिवारा लिंक रोड स्थित गोरेगांव में सात एकड़ जमीन खरीद ली थी। अब दूसरा किस्सा। जब गुरु दत्त ने प्यासा की कहानी फाइनल की तो एक दिन वे अपने राइटर अबरार अल्वी के साथ एक गार्डन में बैठे कहानी पर चर्चा कर रहे थे। उस समय उन्होंने कहा कि इस कहानी में जॉनी वॉकर का कोई किरदार दिखाई नहीं दे रहा है। तो अबरार अल्वी ने जवाब दिया कि एक शायर की इस गंभीर और संजीदा कहानी में उनके लायक रोल लिखना मुश्किल है। जॉनी वॉकर छोटा-मोटा रोल करेंगे नहीं और जिस भी फिल्म में वे होते हैं, दर्शकों को उनसे गाने की उम्मीद भी होती है। मेरे ख्याल से प्यासा में उनका किरदार फिट करना मुश्किल है। इतने में पीछे से अचानक एक आवाज आई- "मालिश! तेल मालिश! चम्पी!"ये सुनते ही गुरु दत्त उत्साहित होकर बोले कि अबरार साहब, जॉनी वॉकर का किरदार मिल गया। आप एक मालिश वाले का किरदार लिखिए। फिर हम बैठकर सोचेंगे कि इसे कहानी में कैसे पिरोया जाए। और इस तरह प्यासा का मशहूर मालिशिया 'गफूर' का किरदार बना, जो जॉनी वॉकर का एक सुपरहिट और यादगार रोल साबित हुआ। गुरु दत्त की वजह से जॉनी वॉकर का यह किरदार हमेशा याद किया जाता है। वैसे गुरु दत्त चाहते थे कि प्यासा में हीरो की भूमिका दिलीप कुमार करें। लेकिन दिलीप कुमार ने मना कर दिया। इसका अफसोस गुरु दत्त को तो जीवनभर रहा ही, पर दिलीप कुमार को भी हमेशा रहा कि इतनी बेहतरीन फिल्म उनके हाथ से निकल गई।

विशाखापट्टनम: खूबसूरत समुद्री तटों के लिए विख्यात

विशाखापट्टनम (जिसे स्थानीय लोग 'वाइजैग' भी कहते हैं) आंध्र प्रदेश का एक खूबसूरत शहर है, जो बंगाल की खाड़ी के तट पर बसा हुआ है। यह शहर अपने समुद्री तटों, नौसैनिक गतिविधियों और प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। व्यस्त और भागदौड़ भरे शहरों से आने वाले लोगों को यहां एक सुकूनभरा और आरामदायक माहौल मिलता है।

विशाखापट्टनम के समुद्र तट

शहर में मुख्य रूप से तीन प्रमुख समुद्र तट हैं- रामकृष्ण बीच (जिसे संक्षेप में आर.के. बीच कहा जाता है), रुशिकोंडा बीच और यारडा बीच। आर.के. बीच स्थानीय लोगों और पर्यटकों दोनों में ही सबसे ज्यादा लोकप्रिय है। सुबह-सुबह यहां टहलना बेहद सुकून देता है। रुशिकोंडा बीच वॉटर स्पोर्ट्स के शौकीनों के लिए खास है, जैसे कि सर्फिंग, जेट-स्की और बोट राइड्स। यारड़ा बीच उन लोगों के लिए स्वर्ग है जो शांत माहौल में समुद्र का आनंद लेना चाहते हैं। आमतौर पर ये बीच शाम को और सप्ताहांत पर अधिक भीड़भाड़ वाले हो जाते हैं। अगर आप शांति में समुद्र-तट का अनुभव करना चाहते हैं तो सुबह के समय आर.के. बीच सबसे उपयुक्त है।

बीच रोड

आर.के. बीच के किनारे बनी बीच रोड अपने आप में अद्भुत नजारा पेश करती है। खासकर सूर्योदय और सूर्यास्त के समय इसकी खूबसूरती देखते ही बनती है। इस रोड पर कई उच्च स्तरीय होटल बने हुए हैं, जिनकी ऊपरी मंजिल पर बने रेस्तरां से पूरे समुद्र और सड़क का मनोरम दृश्य दिखाई देता है। सूर्यास्त के समय खिड़की वाली मेज बुक कर लेना अपने आप में एक यादगार अनुभव बन जाता है। इस पूरे दृश्य का असली आनंद तभी आता है, जब आप ऊंचाई से समुद्र और तट को देखते हैं।

कुरसुरा पनडुब्बी संग्रहालय

आर.के. रोड पर स्थित आई.एन.एस. कुरसुरा एक सोवियत निर्मित पनडुब्बी है, जिसे 2001 में सेवामुक्त कर दिया गया था। अब इसे पानी से बाहर निकालकर संग्रहालय में बदल दिया गया है और यह आम जनता के लिए खुला है। यहां का प्रवेश शुल्क 70 रुपए है और सोमवार को यह बंद रहता है। संग्रहालय के भीतर जाकर हमें यह देखने का अनोखा अवसर मिलता है कि पनडुब्बी अंदर से कैसे काम करती है, उसमें सैनिक कैसे रहते और कैसे काम करते हैं। बच्चों और युवाओं के लिए यह एक ज्ञानवर्धक और रोमांचक अनुभव होता है।

डॉल्फिन नोज हिल

शहर से लगभग 15 किलोमीटर दूर स्थित डॉल्फिन नोज हिल विशाखापट्टनम का लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। पहाड़ी का आकार दूर से देखने पर डॉल्फिन की नाक जैसा लगता है, इसी कारण इसे यह नाम मिला। यहां पर एक लाइटहाउस भी है जो समुद्र में जहाजों को दिशा बताता है। इस पहाड़ी से शहर और बंदरगाह का दृश्य बहुत ही मनोहारी दिखाई देता है।

बोरा गुफाएं और अराकू घाटी

बोरा गुफाएं और अराकू घाटी

विशाखापट्टनम से लगभग 90 किलोमीटर दूर स्थित बोरा गुफाएं प्राकृतिक चूना-पत्थर से बनी हुई हैं। कहा जाता है कि इन गुफाओं की खोज एक चरवाहे ने तब की थी, जब उसकी गाय एक गड्ढे में गिर गई थी। गाय को कुछ नहीं हुआ और स्थानीय लोगों ने इसे भगवान शिव की कृपा माना। गुफाएं विशाल और रोमांचकारी हैं, जिन्हें देखना वास्तव में एक अद्भुत अनुभव होता है। बोरा गुफाओं की यात्रा को अक्सर अराकू घाटी के साथ जोड़ा जाता है। अराकू घाटी अपनी हरी-भरी पहाड़ियों, झरनों और शांत वातावरण के लिए जानी जाती है। यह लंबी यात्रा भले ही थका देने वाली हो, लेकिन इसके दृश्य मन मोह लेने वाले हैं और इसे जीवन में कम-से-कम एक बार जरूर करना चाहिए।

कैसे पहुंचें? विशाखापट्टनम हवाई, रेल और सड़क मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। यहां का विशाखापट्टनम अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा देश के लगभग सभी बड़े शहरों से उड़ानें उपलब्ध कराता है। रेल यातायात के लिए मुख्य स्टेशन विशाखापट्टनम जंक्शन है, जहां से भारत के बड़े महानगरों तक ट्रेनें मिलती हैं। सड़क मार्ग से भी इस शहर तक आसानी से पहुंचा जा सकता है।

कब जाएं? विशाखापट्टनम घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च का माना जाता है। इन महीनों में मौसम सुहावना होता है, लेकिन यही पर्यटन का पीक सीजन है, इसलिए भीड़ और खर्च दोनों अधिक रहते हैं। जुलाई से सितंबर को शोल्डर सीजन कहा जा सकता है। इस दौरान मौसम अपेक्षाकृत अच्छा रहता है और भीड़ भी कम होती है।

कहां ठहरें? विशाखापट्टनम में ठहरने की व्यवस्था हर बजट के लिए उपलब्ध है। यदि आप लग्जरी अनुभव चाहते हैं तो आर.के. बीच के पास बीच रोड पर बने प्रीमियम होटल्स सबसे बेहतर हैं, जिनकी ऊंची मंजिलों से समुद्र और बीच रोड का दृश्य शानदार दिखाई देता है। बजट यात्रियों के लिए रेलवे स्टेशन और आरटीसी कॉम्प्लेक्स क्षेत्र में कई किफायती होटल और गेस्टहाउस मौजूद हैं।

खुद से सवाल पूछते रहना चाहिए, इसी से सही रास्ते पर टिके रहने का मौका मिलेगा

एपल के सीईओ टिम कुक उन दिनों चर्चा में ोंकि अ ई न 17 सि ा में ी नन ाल टिम म ा अ0ा 2ली3 सा‍ि ए टीम क स5ालन स ी उनकी कु1 ास ा ॅ. . .

जिंदगी के अलग-अलग मुकाम पर अक्सर हमारे दिल से आवाज आती है... ये सब हो क्या रहा है? इन कामों का आखिर मकसद क्या है? मेरा मकसद क्या है? आप कभी इन सवालों से घबराना मत। बल्कि मैं तो कहूंगा ये सवाल बार-बार खुद से पूछने चाहिए। हर बार जब आप अपने मकसद को परखते हैं, तो अपनी दिशा बदलने और सही रास्ते पर टिके रहने का मौका मिलता है। हमारा यही आत्मचिंतन हमें आगे ले जाएगा।

सच ये है कि इन सवालों का जवाब तुरंत नहीं मिलेगा। मुझे भी नहीं मिला। मैंने भी अपने आप से यही सवाल किए थे और मुझे उनका जवाब पाने में 15 साल लगे। जवाब मिला भी, तो वो हमेशा के लिए नहीं ठहरा। वक्त बदला... और मेरा मकसद भी बदल गया। जवाब देर से मिल सकता है, पर मिलेगा जरूर। आप तलाश करते रहें। इसके लिए कम्फर्ट जोन से बाहर निकलना होगा। नई चीजें आजमानी होंगी, चाहे असफलता मिले। मैंने भी यही किया। मैंने ध्यान किया। धर्म से मार्गदर्शन मांगा। महान लेखकों और दार्शनिकों को पढ़ा। साफ है कुछ काम नहीं आया। हम सब बाहरी मान्यता के पीछे भागते हैं। जैसे प्रमोशन, कार, बड़ा घर... लेकिन दोस्तो, असली संतोष वहां नहीं है। असली संतोष तब आता है जब सफलता की परिभाषा आप खुद तय करते हैं और वो आपके मकसद से मेल खाती है।

और फिर... जब आपको अपना मकसद मिल जाए, तो मान लें कि दुनिया आपको भटकाने की कोशिश करेगी। कुछ जान-बूझकर करेंगे, कुछ अनजाने में। लेकिन डटे रहना है। जब यकीन हो कि आपका मकसद सही है, तो हिम्मत दिखाएं और खड़े हो जाएं। कोई समस्या या अन्याय दिखे, तो समझें उसे ठीक करने वाले आप ही हैं। अपने दिमाग, हाथ और दिल का इस्तेमाल करें, ताकि कुछ ऐसा बना सकें जो सिर्फ आपके लिए नहीं, आपसे बड़ा हो। हमेशा अपने आप से कठिन सवाल पूछें। धैर्य रखें। तलाश करते रहें। नए अनुभवों को अपनाएं और जब अपना मकसद पा लें तो फिर उसे कभी मत छोड़ें।

ऐसे काम तलाशें जो जीवन को मकसद दें

ज्यादातर लोग काम को बस एक साधन मानते हैं... पैसा कमाने का, बिल चुकाने का, बच्चों की पढ़ाई का और आखिर में आरामदायक रिटायरमेंट का। मैं हमेशा कहता हूं कि वही करें, जिसे आप सचमुच प्यार करते हैं। हमें ऐसे काम तलाशने चाहिए जो जीवन को मकसद दें, जो हमें सुबह बिस्तर से उठने के लिए प्रेरित करें। फिर चाहे पैसे कम मिलें, आप उसे करते रहेंगे क्योंकि वही काम आपको प्यारा है।

पैसों के लिए काम न करें, उद्देश्य पर ध्यान दें

पैसों के लिए कभी काम मत करना। पैसे बहुत जल्दी अपनी चमक खो देते हैं। ये आपको कभी काफी नहीं लगेंगे। आपको कभी सच्ची खुशी नहीं देंगे। पैसा जरूरी है, लेकिन असली मायने तब बनते हैं जब आपका काम आपके मकसद और मिशन से जुड़ा हो। तब पैसा एक बड़े मकसद की सेवा करता है, और वो है दुनिया को बेहतर बनाना। मकसद पर ध्यान देना ही आपको अपने काम से प्यार करना सिखाएगा।

हर परिस्थिति हमें कुछ सिखाती है

सच्ची शक्ति केवल इस क्षण में जीने में ही है

मन अक्सर अतीत की यादों और भविष्य की चिंताओं में उलझा रहता है। सच्ची शक्ति इस क्षण में जीने में ही है। जब हम अपने भीतर उठते विचारों और भावनाओं को देखना सीख जाते हैं, तब हम मुक्त हो जाते हैं। जीवन की हर परिस्थिति हमें सिखाती है कि डर, क्रोध या निराशा के पार भी एक शांत, स्थिर व असीम शक्ति मौजूद है। जब आप भीतर से स्वतंत्र होते हैं, तब कोई बाहरी बाधा आपको रोक नहीं सकती।

दूसरों की नजरों से जीना छोड़ें, स्वतंत्र हो जाएं

अक्सर लोग दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करने में जिंदगी गुजार देते हैं। वे सोचते हैं कि यदि सब उन्हें पसंद करेंगे तो वे सफल और सुखी होंगे। सच्चाई यह है कि आत्मसम्मान और स्वतंत्रता तभी मिलती है जब हम दूसरों की नजरों से जीना छोड़ देते हैं। हमें अपने कामों की जिम्मेदारी खुद लेनी होती है। जब आप अपने निर्णय लेते हैं, तभी असली साहस प्रकट होता है। यही साहस आपको भीतर से मजबूत बनाता है।

जीवन का अर्थ हमारे नजरिए पर निर्भर है

जीवन का अर्थ परिस्थितियों पर नहीं, हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। कठिन से कठिन समय में भी इंसान के पास अपनी सोच और प्रतिक्रिया चुनने की स्वतंत्रता तो रहती ही है। पीड़ा, संघर्ष और अंधकार भी जीवन का ही हिस्सा हैं। इनमें भी कोई अर्थ खोज कर इंसान अजेय

बन सकता है। यदि हम उद्देश्य को पहचान लें, तो कठिनाइयां हमें मजबूत बना देती हैं। हर अनुभव हमें किसी गहरे मायने की ओर ले जा रहा है।

इंसान को दुःख में भी किसी सीख की तलाश करते रहना चाहिए

खुशी पाने का सबसे बड़ा रहस्य यह है कि हम उसे बाहर नहीं खोजते, बल्कि अपने भीतर जगाते हैं। जब हम सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं, तो परेशानियां बहुत बड़ी लगने लगती हैं। लेकिन जैसे ही हम दूसरों की मदद करना शुरू करते हैं, हमारी समस्या छोटी लगने लगती है और हृदय हल्का हो जाता है। सच्ची खुशी हमारे दृष्टिकोण से पैदा होती है। कठिनाई में अवसर देखना, दुःख में सीख ढूंढना और हर परिस्थिति में आभार महसूस करना, यही आंतरिक दृष्टि हमें स्थायी शांति और गहरी प्रसन्नता देती है।

हमारे चुनाव ही दिखाते हैं कि वास्तव में हम क्या हैं - जेके रोलिंग

1. यह हमारे चुनाव ही हैं, जो दिखाते हैं कि हम वास्तव में क्या हैं, हमारी क्षमताओं से कहीं अधिक।
2. बुरे वक्त ने मेरे जीवन को फिर से बनाने के लिए ठोस नींव का काम किया।
3. हमें दुनिया को बदलने के लिए किसी जादू की आवश्यकता नहीं है। हमारे भीतर पहले से ही सारी शक्ति मौजूद है।
4. किसी न किसी चीज में असफल हुए बिना जीना असंभव है, जब तक आप इतनी सतर्कता से नहीं जीते कि जीवन जीना ही भूल जाते हैं।
5. हम सब इंसान हैं... और हर इंसानी जीवन समान महत्व का है। बचाने योग्य है।
6. दुनिया अद्भुत चीजों से भरी है जिन्हें आपने अभी तक नहीं देखा। उन्हें देखने का मौका कभी मत छोड़िए।
7. हम जिन कहानियों को सबसे अधिक पसंद करते हैं, वे हमारे भीतर हमेशा जीवित रहती हैं।

सर्केडियन रिदम को संतुलित रखने के उपाय ताकि आपकी नींद, स्वास्थ्य और ऊर्जा का हो प्राकृतिक नियंत्रण

हमारी दिनचर्या किसी हद तक पहले से ही शरीर द्वारा तय होती है। उसे स्वाभाविक रूप से पता होता है कि कब सोना है, कब उठना है, कब भूख लगेगी और किस समय ऊर्जा का स्तर सबसे अधिक या कम रहेगा। इस पूरी दिनचर्या को नियंत्रित करती है हमारे भीतर मौजूद जैविक घड़ी, जिसे सर्कैडियन रिदम कहा जाता है। यह एक आंतरिक समय-सारिणी है, जो हमारे लगभग हर शारीरिक कार्य को 24 घंटे के चक्र में व्यवस्थित रखती है। इसका संचालन मुख्य रूप से प्रकाश और अंधकार के संकेतों से होता है। सुबह की रोशनी आंखों पर पड़ते ही शरीर जागने के संकेत भेजने लगता है, जबकि अंधेरा होते ही मेलाटोनिन हॉर्मोन का स्राव बढ़ जाता है, जो नींद लाने में मदद करता है।

लेकिन, जब हमारी मनमानी से यह समय-संतुलन गड़बड़ाता है, तो इसका सीधा असर हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

यह संतुलन बिगड़ता कैसे है?

आधुनिक जीवनशैली सर्कैडियन रिदम की सबसे बड़ी दुश्मन बन चुकी है। देर रात तक जगना, मोबाइल या लैपटॉप पर स्क्रॉल करते रहना, कभी भी सोना कभी भी जगना और सुबह देर तक सोना- ये सभी आदतें इस जैविक घड़ी को बिगाड़ देती हैं।

विशेष रूप से प्रभावित होते हैं किशोर और युवा। सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, देर रात की बातचीत और वेब सीरीज़ देखना, अब उनकी रोज़मर्रा की आदतें बन चुकी हैं, जिससे उनकी नींद की गुणवत्ता लगातार गिरती जा रही है।

मोबाइल है इसकी बड़ी वजह

मोबाइल फोन और अन्य स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी मेलाटोनिन हॉर्मोन के स्राव को रोक देती है। नतीजतन, शरीर को समय पर नींद आने का संकेत नहीं मिल पाता। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर देखी जाने वाली उत्तेजक या तनावपूर्ण सामग्री मानसिक रूप से सक्रिय रखती है, जिससे सोने में और देर होती है।

एक अध्ययन के मुताबिक़, जो लोग सोने से पहले 60 मिनट से ज़्यादा मोबाइल का उपयोग करते हैं, उनमें नींद की गुणवत्ता ख़राब होने की आशंका साढ़े सात गुना

ज़्यादा होती है।

वीकेंड पर सोना बनाम वीकडेज़

सोशल जेटलैग के चलते भी जैविक घड़ी चक्कर में पड़ जाती है। यह तब होता है जब आपकी नींद का पैटर्न सप्ताह के दिनों और छुट्टियों के दिनों में अलग-अलग हो जाता है। जैसे सोमवार से शुक्रवार तक आप सुबह 7 बजे उठते हैं, लेकिन शनिवार-रविवार को 10 बजे। यह आपके शरीर की आंतरिक घड़ी को भ्रमित करता है। विशेष रूप से कॉलेज के छात्र और युवा कर्मचारी इसका शिकार अधिक होते हैं।

लय गड़बड़ाने से बिगड़ता है शरीर

जब शरीर की यह घड़ी बिगड़ जाती है, तो सबसे पहला असर नींद पर पड़ता है। व्यक्ति को समय पर नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटती है। इसके कारण दिनभर थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी महसूस होती है। लंबे समय में इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जैसे- मानसिक स्वास्थ्य पर असर, अवसाद, चिंता, मूड स्विंग्स और एकाग्रता की कमी।

शारीरिक समस्याएं, जैसे- मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होना।

अपच, एसिडिटी और भूख का अनियमित होना आम है।

इस बिगड़ी रिदम में सुधार करें

हर दिन एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें। यहां तक कि छुट्टियों में भी इसका पालन करें। इससे शरीर की घड़ी स्थिर होती है।

सुबह की धूप में थोड़ी देर ज़रूर बैठें, इससे शरीर को पता चलता है कि दिन शुरू हो गया है।

रात को सोने से कम से कम एक घंटे पहले स्क्रीन से दूरी बनाएं।

वाहन बीमा क्यों है ज़रूरी?

वाहन बीमा महज़ औपचारिकता नहीं है। इससे वाहन की पूरी सुरक्षा पुख़्ता करें ताकि अप्रत्याशित परिस्थितियों में आर्थिक भार न आए। ध्यान रखें, मोटर वाहन अधिनियम के अनुसार, कानूनी रूप से ड्राइव करने के लिए हर वाहन का एक थर्ड-पार्टी बीमा होना आवश्यक है। इससे गाड़ी चलाते बीमाधारक के कारण अन्य व्यक्ति को हुए नुक़सान (शारीरिक चोट, मृत्यु, वाहन या संपत्ति का नुक़सान) की भरपाई होती है। हालांकि यह बीमाधारक या उसकी गाड़ी को होने वाले नुक़सान को कवर नहीं करता। इसलिए स्वयं की सुरक्षा और नुक़सान की भरपाई के लिए अलग से बीमा कराना आवश्यक है।

कॉम्प्रिहेंसिव बीमा दुर्घटना में शामिल होने वाले दोनों पक्षों के नुक़सान को कवर करता है। दुर्घटना के अलावा यह प्राकृतिक आपदा, आग, चोरी या अन्य कारणों से आपकी गाड़ी को होने वाले नुक़सान की भरपाई भी करता है। इसे एक तरह से बेसिक पॉलिसी कह सकते हैं। लेकिन बेसिक पॉलिसी भी सारे नुक़सान की भरपाई के लिए पर्याप्त नहीं होती। इसीलिए बीमा कंपनियां कई प्रकार के 'ऐड-ऑन कवर' उपलब्ध कराती हैं, जो आपके बेहद काम आ सकते हैं, इन्हीं में से कुछ के बारे में विशेषज्ञ बता रहे हैं...

कंज़्यूमेबल्स कवर- दुर्घटना के बाद कई छोटी-छोटी चीजें. जैसे- स्क्रू, नट-बोल्ट, ब्रेक ऑयल, ग्रीस आदि बदले जाते हैं, जो सामान्य बीमा में कवर नहीं होते। इस ऐड-ऑन के ज़रिए इनका ख़र्च भी दावे में शामिल हो जाता है।

अतिरिक्त प्रीमियम... बीमाकंपनी के आधार पर 300 से 1,000 रुपये प्रति वर्ष तक हो सकता है।

इंजन प्रोटेक्ट कवर- यह कवर इंजन और गियर बॉक्स का सुरक्षा कवच है। ये पॉलिसी इंजन में पानी चले जाने से लेकर लुब्रिकेटिंग ऑयल के रिसाव तक हर तरह के नुक़सान को कवर करती है। इसलिए अगर आप भारी बारिश वाले इलाकों में रहते हैं या फिर ऑटोमैटिक/महंगी कार रखने के शौक़ीन हैं तो ये आपके लिए काफ़ी फ़ायदेमंद होगी।

अतिरिक्त प्रीमियम... लगभग 4,000 रुपये प्रति वर्ष देना होगा।

रिटर्न टू इनवॉइस कवर- अगर आपकी कार चोरी हो जाए या पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो जाए, तो बीमा कंपनियां आमतौर पर आईडीवी (Insured Declared Value) देती हैं, जो बाज़ार क़ीमत से कम हो सकती है। वहीं आरटीआई कवर से कार की पूरी ऑन-रोड क़ीमत मिल जाती है। इसमें नए वाहन के पंजीकरण की लागत और उसका रोड टैक्स भी शामिल होता है।

अतिरिक्त प्रीमियम... आमतौर पर आपकी व्यापक कार बीमा पॉलिसी के प्रीमियम का 8% से 10% होता है।

रोडसाइड असिस्टेंस- रोज़ लंबी दूरी तय करने वालों या अकेले गाड़ी चलाने वालों को इस ऐड-ऑन को अपने बीमा में ज़रूर शामिल कराना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि अगर आपकी कार अचानक सड़क पर बंद हो जाए, टायर पंक्चर हो जाए या बैटरी बैठ जाए तो यह सेवा तुरंत मदद पहुंचाती है, जैसे- टोइंग, ऑन-स्पॉट रिपेयर, फ्यूल डिलीवरी आदि।

अतिरिक्त प्रीमियम... लगभग 1200 रु. प्रति वर्ष होता है। ज़ीरो डेप्रिसिएशन कवर- आपका वाहन जितना पुराना होता जाता है, उसका मूल्य उतना ही कम यानी 'डेप्रिशिएट' होता जाता है और दावा करते समय बीमा कंपनियां इसी गिरावट के बराबर राशि क्लेम की भरपाई से काट देती हैं। ज़ीरो डिप्रिसिएशन कवर आपको पुराने पाट्‌र्स की घटती क़ीमत के नुक़सान से बचाता है और क्लेम के समय आपको 100% कवरेज दिलवाता है। इससे क्लेम के दौरान पूरी राशि मिलती है और अतिरिक्त ख़र्च जेब से नहीं जाता। अतिरिक्त प्रीमियम... बेसिक बीमा प्रीमियम का 10% से 20% देना पड़ सकता है।

पर्सनल एक्सीडेंट कवर फॉर पैसेंजर्स कवर वाहन में यात्रा कर रहे अन्य लोगों को भी सुरक्षा प्रदान करता है। दुर्घटना की स्थिति में मृत्यु या गंभीर चोट की दशा में मुआवज़ा देता है।

देश में कहां उड़ा पहली बार प्लेन?

क्या आपको मालूम है कि देश में पहला विमान कहां उतरा था। कहां से उड़ा था। उस पर कितने लोग सवार थे। ये कैसा विमान था। क्यों इसने उड़ते ही एक विश्व रिकॉर्ड बना लिया था। अब आपको ये भी बता दें कि ये विमान केवल 6 मील हवा में उड़ा था। कुछ मिनटों तक हवा में रहा। इस विमान की गति ऐसी थी कि धरती पर दौड़ते हुए कोई भी इसका पछाड़ दे।

आपको उत्सुकता हो रही होगी कि आखिर ये विमान कौन सा था। विदेश से आकर कैसे यूपी के एक छोटे शहर में उतरा और लोग तो हैरानी से इसको देखते रह गए, क्योंकि उससे पहले उन्होंने इतनी हैरतअंगेज चीज देखी ही नहीं था। तब तक ये माना जाता था कि मनुष्य तो हवा में उड़ ही नहीं सकता।

114 साल पहले नैनी में उतरा

ये हवाई जहाज 114 साल पहले 18 फरवरी 1911 में नैनी में उतरा था, जो यूपी में इलाहाबाद के बगल में एक कस्बा है। वजह कुछ खास थी। इस जहाज इलाहाबाद यानि प्रयागराज से उड़ाया गया नैनी तक के लिए। ये केवल 6 मील यानि 9.6 किलोमीटर तक उड़ा। समय लिया 13 मिनट। प्लेन का नाम था हंबर बाइप्लेन। ये पहला प्लेन था जो भारत में आया और यहां उड़ा।

क्या थी विमान की स्पीड

विमान की औसत स्पीड लगभग 40 से 45 मील प्रति घंटा (लगभग 64 से 72 किलोमीटर प्रति घंटे) मानी जाती है, जो उस समय के शुरुआती विमानों के लिए नॉर्मल थी। ये खास एविएशन पेट्रोल ईंधन से उड़ाया गया था। ये तब बस की स्पीड से भी धीमा था। जमीन पर तेज दौड़ने वाले धावक भी इसको पछाड़ सकते थे। बस बात केवल इतनी थी कि ये हवा में उड़ सकता था।

आप सोच रहे होंगे कि ये विमान इलाहाबाद से ही क्यों उड़ा और नैनी में क्यों उतरा। दरअसल देश की ये पहली व्यावसायिक उड़ान एक खास काम के लिए हुई। इस उड़ान से भारतीय डाक सेवा की शुरुआत हुई।

कौन थे इसके पायलट

इस उड़ान के पायलट थे हेनरी पिकेट, जिन्होंने उस दिन हंबर बाई प्लेन उड़ाया था। उस दिन विमान से 6500 डाक ले जायी गई। विश्व रिकॉर्ड इसलिए बना क्योंकि इसे दुनिया की पहली एयरमेल फ्लाइट भी माना जाता है। उड़ान इलाहाबाद के पोलो ग्राउंड में शुरू हुई और नैनी जंक्शन पर उतरी। वैसे इस विमान को भारत लाया कैसे गया, इसकी कहानी भी रोचक है।

1911 में पहली बार हवाई जहाज को ब्रिटिश एवं कालोनियल एयरोप्लेन कंपनी ने भारत में प्रदर्शन के लिए भेजा था। इसका आयोजन प्रयागराज (इलाहाबाद) में चल रहे यूपी एक्जीबिशन व कुंभ मेले के दौरान किया गया।

समुद्र के रास्ते 100 से ज्यादा पैकेट्स में लाया गया

दरअसल ये विमान 100 से ज्यादा पैकेट्स में अलग अलग पार्ट्स और पुर्जों के साथ भारत पानी के जहाज में था। जब विमान के 100 से भी ज्यादा पैकेट भारत आए, तो उसके साथ कई ब्रिटिश इंजीनियर भी आए, इन्हें कई दिनों तक जोड़ा जाता रहा। लोग बहुत हैरानी से इन पुर्जों और टुकड़ों से विमान को असेंबल होते देखने आया करने थे।

1911 में जनवरी में ही यह विमान के पैकेट भारत में आए। जब ये विमान प्रयागराज में तैयार करके उड़ाया गया, तो एक लाख लोग इसे देखने के लिए इकट्ठा थे। तब इलाहाबाद ब्रिटिश राज में बड़ा कैंटोनमेंट एरिया के साथ प्रशासनिक इलाका बन चुका था।

किस कंपनी ने शुरू किया

इस पहली हवाई डाक सेवा का आयोजन और विमान की व्यवस्था ब्रिटिश एवं कालोनियल एयरोप्लेन कंपनी ने की थी। इस लाने की योजाना और अनुमति ब्रिटिश शासन के डाक अधिकारियों के सहयोग से हुई, जिसमें कर्नल वाई विंधाम विशेष रूप से सक्रिय थे।

जैतूनी-भूरे रंग की ये विशाल छिपकली.

सांपों की है 'जानी दुश्मन' फिर भी नाम सुन दुबक जाते हैं लोग

ग्रामीण इलाकों में अक्सर लोग मॉनिटर लिजार्ड (गोशाप, गोह या बचकाना छिपकली) को देखकर डर जाते हैं, लेकिन असलियत में यह इंसानों की दुश्मन नहीं बल्कि दोस्त मानी जाती है। यह विशाल छिपकली सांपों से की जनसंख्या पर सीधे तौर पर लगाम लगाने में कारगर है। गौरतलब है कि हर जीव की कई प्रजातियां होती है ठीक वैसा ही छिपकली के साथ भी है।

दुनिया भर में छिपकली की हजारों प्रजातियां पाई जाती हैं। भारत की बात करें तो यहां 377 छिपकली प्रजाति पाई जाती है। जिसमें मॉनिटर लिजार्ड भारत की सबसे बड़ी छिपकली प्रजाति माना जाता है। इसको लेकर तरह तरह की भ्रांतियां फैली हुई हैं, मगर यह एक साल में लगभग 50,000 इंसानों को सांपो के हमले से बचाती है। हालांकि अंधविश्वास और गलत अवधारणा बनने के चलते कई वन्य जीव बड़ी संख्या में अपनी जान गंवा देते हैं, ऐसा ही मॉनिटर लिजार्ड के साथ है। लोग इसे देखते ही मार देते है। लेकिन इसकी हकीकत कुछ और है।

इस कारण डरते हैं लोग

वन्यजीव विशेषज्ञ प्राजंलि भुजबल ने लोकल 18 को बताया कि उत्तर भारत में अक्सर घरों के आसपास बड़ी सी छिपकली नजर आती है। इस छिपकली को मॉनिटर लिजर्ड कहा जाता है, यह छिपकली की सबसे बड़ी प्रजाति मानी जाती है। लेकिन अंधविश्वास के चलते सबसे अधिक शिकार होने वाली छिपकली भी यही है। मॉनिटर लिजर्ड को लेकर ऐसी भ्रांति है कि इसके काटने से इंसान की मौत हो सकती है। लेकिन सच्चाई इससे परे है। मॉनिटर लिजर्ड जहरीली नहीं होती है। लेकिन लोगों के बीच फैली भ्रांति के चलते अक्सर यह गुस्से का शिकार बन जाती है। जहरीली होने की भ्रांति के चलते इसे घर या खेतों में देखते ही लोग मार डालते हैं।

बड़े पैमाने पर होता है शिकार

प्राजंलि भुजबल ने बताया कि मॉनिटर लिजार्ड की लंबाई 61 सेंटीमीटर से 175 सेंटीमीटर तक हो सकती है, नर मादा से ज़्यादा बड़े और भारी होते हैं। वयस्क मॉनिटर लिजार्ड भूरे या जैतूनी-भूरे रंग के होते हैं, जिन पर काले धब्बे होते हैं। वयस्क नर 7 से 10 किलो तक वजनी होता है, वहीं मादा 4-6 के बीच। काला जादू समेत तमाम अंधविश्वासों के चलते भी इसका बड़े पैमाने पर शिकार होता है। लेकिन यह इंसानों के लिए खतरनाक न होकर उनकी मददगार है। भारत में हर साल 30 से 40 लाख सर्प दंश के मामले देखे जाते हैं, जिनमें से लगभग 50000 लोगों की सालाना मौत होती है। जून से सितंबर के बीच इन मामलों में वृद्धि देखी जाती है। मॉनिटर लिजर्ड की मदद से इन मामलों पर काफी हद तक लगाम लगी रहती है।

ऐसे करती है सांपों का खात्मा

दरअसल, मॉनिटर लिजर्ड को सांप के अंडे खाना बेहद पसंद है। ऐसे में खेतों या ऐसे स्थान जहां सांप ने अंडे दिए होते हैं, मॉनिटर लिजर्ड उन्हीं स्थानों पर अपना ठिकाना बनती है। जानकारों का मानना है कि अगर मॉनिटर लिजर्ड सांपों की संख्या को नियंत्रित न करे तो भारत में सर्पदंश के चलते लगभग दो गुना अधिक मौतें हो सकती हैं।

गधे के दूध से बनती है दुनिया की सबसे महंगी चीज़

दूध से बनने वाली चीज़ (Cheese) बेहद पापुलर फूड आइटम है। पिज्जा हो, पास्ता या सलाद, चीज का नाम आते ही स्वाद और खुशबू दोनों की कल्पना मन में आने लगती है। सामान्य चीज गाय, भैंस, बकरी या भेंड़ के दूध से बनाई जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया की सबसे महंगी चीज़ (Cheese) गाय, भैंस या बकरी के दूध से नहीं बनती। यह ऐसे जानवर के दूध से बनती है, जिसे भारत में मूर्खता का पर्याय माना जाता है। अब तो समझ ही गए होंगे, वह है गधा।

पुले नाम की चीज़ गधी के दूध से बनती है। इसकी कीमत जानकर आपके होश उड़ जाएंगे। रिपोर्ट्स के अनुसार यह 1000 से 1500 अमेरिकी डॉलर मतलब 8 हजार से 13000 रुपये किलो मिलती है।

कहां बनती है पुले चीज़?

पुले चीज़ सिर्फ सर्बिया में जसाविका स्पेशल नेचर रिजर्व नाम के स्थान पर बनाई जाती है। इसमें बाल्कन नस्ल के गधों और बकरी के दूध का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें करीब 60% दूध गधे का और 40% बकरी का होता है।

इतनी महंगी क्यों है पुले चीज़?

दूध की कम मात्रा – गधी बहुत कम मात्रा में दूध देती है। एक बाल्कन गधी से एक दिन में लगभग 300 मिलीलीटर ही प्राप्त होता है। जबकि चीज़ बनाने के लिए कई लीटर दूध की जरूरत पड़ती है।

कठिन प्रक्रिया- गधी के दूध से चीज़ बनाना तकनीकी रूप से जटिल है। इसमें अधिकमेहनत और विशेषज्ञता की जरूरत होती है।

पुले चीज़ का स्वाद और उपयोग

पुले चीज़ का स्वाद सामान्य चीज़ से अलग होता है। यह हल्का नमकीन, गाढ़ी बनावट वाली और सुगंधित होती है। इसे सर्बिया में खास अवसरों पर ही परोसा जाता है।

लक्ष्मी -सरस्वती का संतुलन समझदारीपूर्ण धनाढ्यपन है

पुरानी कहावत है कि लक्ष्मी व सरस्वती की बनती नहीं। अब आज के दौर में इस कहावत के मतलब बदल गए हैं। पहले तो यह समझा जाए कि लक्ष्मी तो विरासत में मिल जाती है, लेकिन सरस्वती विरासत में नहीं मिलती। उसकी विरासत को भी एक तपस्या से गुजरना पड़ता है।

ये दोनों बहनें आपस में लड़ती नहीं। सरस्वती को लक्ष्मी का सहयोग रहता है और लक्ष्मी को सरस्वती का समर्थन मिलता है। सहयोग सतही क्रिया है, समर्थन गहराई से किया हुआ कृत्य है। अब यह तो तय है कि पुराने वक्त में अशिक्षित लोग धनाढ्य हो गए। धीरे-धीरे उनकी संख्या कम हो रही है।

अब जिसे भी धन कमाना हो, उसको विद्या का आधार लेना ही पड़ेगा। धनाढ्य बाप-दादा मिल जाना लॉटरी की तरह है। पर ये लॉटरी सबको नहीं लगती। अब तो वो समय है कि बाप-दादा की दौलत मिल भी गई तो उसको बचाने में भी सरस्वती लगेगी। लक्ष्मी के मुकाबले सरस्वती हम मनुष्यों के जीवन में अधिक समाई हुई हैं। दोनों का संतुलन, समझदारी भरा धनाढ्यपन होगा।

सीटी मारते ही प्रेशर कुकर से बाहर फेंकने लगता है दाल का पानी

इस ट्रिक से दाल का पानी नहीं फेंकेगा बाहर

-यदि आप दाल बनाते हैं और बार-बार दाल कुकर की सीटी से बाहर निकल जाती है तो आप तेल का ये सिंपल हैक आजमाकर देखिए। सबसे पहले आप अपने कुकर में दाल, पानी और हल्दी डाल दें। साथ ही स्वादानुसार नमक डाल दें।

– अब आप इस दाल में 2-4 बूंद तेल डाल दें। साथ ही कुकर के ढक्कन में जहां से सीटी निकलती है, उस छेद में भी 3-4 बूंद तेल डाल दीजिए।

– अब आप प्रेशर कुकर में ढक्कन लगाकर इस दाल को तेज और मीडियम आंच पर पकाने के लिए गैस पर रख दें। आप देखेंगे कि सीटी लगने के समय दाल बिल्कुल भी बाहर नहीं निकल रही है।

-आप चेक करें कि कुकर का गास्केट ढीला तो नहीं हो गया है। कई बार सीटी इस वजह से नहीं लगती है सही से और पानी निकलने लगता है। आप गास्केट बदलकर देखें।

-कुकर की सीटी और गास्केट को कुछ लोग बिल्कुल भी साफ नहीं करते हैं। इसमें गंदगी भरती जाती है, जिससे ये ब्लॉक हो जाता है और दाल बाहर फेंकता है।

-छोटे कुकर में दाल बनाएं तो पानी पूरा ऊपर तक न भर दें वरना झाग बनते समय ये बाहर फेंकेगा ही। सीमित मात्रा में ही पानी डालें।

फ्रिज से आने वाली बदबू और सड़ी हुई गंध को करें गायब

फ्रिज को तुरंत खाली करें और साफ करें

सबसे पहला और जरूरी स्टेप है कि फ्रिज से तुरंत खराब खाना निकाल दें। कई बार पीछे रखा कोई पुराना बॉक्स या गल चुकी सब्जी बदबू की जड़ होती है। इसे निकालकर सीधे फेंक दें। इसके बाद गुनगुने पानी में थोड़ा बेकिंग सोडा डालकर फ्रिज की सारी ट्रे और शेल्फ अच्छे से पोंछें। बेकिंग सोडा एक नैचुरल क्लीनर है जो बैक्टीरिया को खत्म करता है और बदबू को जड़ से हटाता है।

नींबू और सिरके का जादू

नींबू और सिरका दोनों ही नेचुरल डिसइंफेक्टेंट हैं। आप एक बाउल में सिरका डालकर फ्रिज में रख सकते हैं या फिर फ्रिज की सतह को नींबू से अच्छे से पोंछ सकते हैं। सिरके की तेज खुशबू बदबू को दबा देती है और नींबू फ्रिज के अंदर ताजगी बनाए रखता है। यह तरीका सस्ता भी है और बेहद असरदार भी।

बेकिंग सोडा का छोटा बाउल हमेशा रखें

अगर आपका फ्रिज बार-बार बदबू करता है तो एक छोटे बाउल में बेकिंग सोडा डालकर कोने में रख दें। यह पाउडर हवा में मौजूद बदबूदार कणों को सोख लेता है और फ्रिज को लंबे समय तक ताजा बनाए रखता है। इसे हर महीने बदलते रहें ताकि असर बना रहे।

कॉफी पाउडर और चायपत्ती का कमाल

बहुत से लोग कॉफी पाउडर या इस्तेमाल की हुई चायपत्ती को सुखाकर छोटे बाउल में भरकर फ्रिज में रखते हैं। यह तरीका बेहद कारगर है क्योंकि कॉफी और चाय दोनों ही बदबू को सोखने की क्षमता रखते हैं। साथ ही इनकी खुशबू फ्रिज में ताजगी का एहसास दिलाती है।

हफ्ते में एक बार रेगुलर सफाई

फ्रिज को साफ करना कोई मुश्किल काम नहीं है। हफ्ते में कम से कम एक बार फ्रिज को पूरी तरह खाली करें और अंदर गुनगुने पानी में बेकिंग सोडा मिलाकर पोंछें। चाहें तो थोड़ी ड्राई क्लॉथ से सुखा भी लें। इससे न सिर्फ बदबू दूर होगी बल्कि बैक्टीरिया भी खत्म हो जाएंगे और आपका फ्रिज हमेशा साफ और ताजा रहेगा।

लग्जीरियस लाइफ जीते हैं सलमान खान डिजाइनर घड़ियों से लेकर लग्जरी गाड़ियों का है शौक

सलमान खान इन दिनों हर जगह छाए हुए हैं। उनका रियलिटी शो बिग बॉस नए सीजन के साथ वापस आ गया है। बिग बॉस के एक सीजन के खत्म होते ही फैंस अगले सीजन का इंतजार करने लगते हैं। सलमान खान लग्जीरियस लाइफस्टाइल जीते हैं। वो अपने मुंबई वाले अपार्टमेंट में रहते हैं। मगर इसके अलावा भी उनकी कई प्रॉपर्टीज हैं। सलमान खान के लाइफस्टाइल के बारे में आज आपको बताते हैं।

सलमान खान की अगर आप नेटवर्थ सुन लेंगे तो आपको झटका लग जाएगा। फोर्ब्स की रिपोर्ट के मुताबिक सलमान खान की नेटवर्थ 2900 करोड़ है। मगर एक खास बात है कि वो आज भी अपने पिता से पॉकेट मनी लेना पसंद करते हैं। उन्होंने कई बिजनेस में इंवेस्ट किया हुआ है। उनका अपना फिटनेस और क्लोदिंग ब्रांड है। इसके अलावा वो बींग ह्यूमन के मालिक हैं।

करोड़ों का है फार्महाउस

सलमान खान के पास करोड़ों की प्रॉपर्टी है। ब्रांदा वाले अपार्टमेंट के अलावा सलमान का एक पनवेल में 150 एकड़ में बना फार्म हाउस है। जहां पर सलमान अक्सर जाते रहते हैं और उनकी फोटोज में पनवेल फार्म हाउस की झलक देखने को मिलती है। उनका दुबई में भी एक विला है। इसके अलावा मुंबई में लिंकिग रोड पर भी उनकी करीब 120 करोड़ की प्रॉपर्टी है।

डिजाइनर वॉच का है कलेक्शन

सलमान खान को घड़ियों का बहुत शौक हैं। उनके पास कई महंगी घड़ियां भी हैं। उनके पास पाटेक फिलिप एक्वानॉट लूस रेनबो, RM-53-01 टूरबिलन पाब्लो मैकडोनो, ऑडमर्स पिगेट रॉयल ओक ऑफशोर डायमंड वॉच, जैकब एंड कंपनी बुगाटी चिरोन टूरबिलोन, रेनबो डेटोना, रोलेक्स स्काई-ड्वेलर डायमंड 326529 टीबीआर इसके अलावा सलमान के पास राम मंदिर स्पेशल घड़ी भी है। इस घड़ी में भगवान राम, हनुमान मंदिर और राम मंदिर बना हुआ है।

लग्जरी गाड़ियों का भी है शौक

सलमान खान के पास करोड़ों की घड़ियां भी हैं। उनके पास -न्यू रेंज रोवर SV LWB 3।0, बुलेटप्रूफ निसान पैट्रोल एयूवी, टोयोटा लैंड क्रूजर LC200 SUV और सेडान ऑडी RS7 कार हैं। इन सभी गाड़ियों की कीमत करोड़ों में हैं।

क्रीम वाले बिस्कुट में होता है कोकेन जैसा नशा

एक बार बच्चा खा ले तो हो जाता है इनका एडिक्ट

आजकल बच्चे सादा बिस्कुट खाना पसंद नहीं करते, उन्हें क्रीम वाले बिस्कुट अच्छे लगते हैं। अलग-अलग फ्लेवर में क्रीम वाले बिस्कुट मार्केट में मिलते हैं। ये बिस्कुट आपके मासूम बच्चों की सेहत से खिलवाड़ हैं। जो माता-पिता बच्चों को ये सोच कर क्रीम वाले बिस्कुट खिलाते हैं कि चलो बच्चा कुछ तो खा रहा है, उन्हें ये पूरी खबर जरूर पढ़नी चाहिए। दरअसल इन क्रीम वाले बिस्कुट में नकली रंग, फ्लेवर और क्रीम मिलाई जाती हैं। इस तरह के बिस्कुट में कोकेन के जैसा नशा होता है, जिसकी लत लग जाती है। एक बार आप ये खाएंगे तो इसके एडिक्ट हो जाएंगे। जानिए ये क्रीम वाले बिस्कुट कितने खतरनाक हैं।

डॉक्टर दुष्यंत कुमावत, सीनियर कंसल्टेंट पीडियाट्रिक (यथार्थ हॉस्पिटल, फरीदाबाद) ने बताया कि इन बिस्कुट में दूध मलाई नहीं बल्कि प्रोसेस्ड क्रीम मिलाई जाती है। जिसे हाइड्रोजनरेटेज ऑयल, आर्टिफिशियल रंगों, हाई शुगर और सिंथेटिक रंग से तैयार किया जाता है। अगर आप इनका ज्यादा सेवन करते हैं तो कई बीमारियां भी हो सकती है।

क्रीम वाले बिस्कुट खाने से बीमारियां

क्रीम वाले बिस्कुट में शुगर, फैट और कैलोरी ज्यादा होती हैं। इन्हें खाने से तेजी से वजन बढ़ सकता है। क्रीम वाले बिस्कुट खाने से हाई ब्लड शुगर की समस्या हो सकती है। इन्हें खाने से बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है। बच्चों को इनकी लत लग सकती है। बच्चों के खराब होने की समस्या इससे बढ़ रही है। ज्यादा मीठा खाने से हाइपरएक्टिविटी और इंसुलिन रेजिस्टेंस या अचानक से इंसुलिन बढ़ने की समस्या हो सकती है।

क्रीम वाले बिस्कुट में क्या पड़ा होता है?

क्रीम वाले चॉकलेट बिस्कुट या फ्लेवर्ड बिस्कुट में दूध, ग्लूटेन, सोया, नट्स और आर्टिफिशियल रंग और फ्लेवर का इस्तेमाल किया जाता है। जिससे एलर्जी की समस्या ट्रिगर कर सकती है। इनमें फ्लेवर के नाम पर हानिकारक रगों और स्वाद का इस्तेमाल किया जाता है।

चॉकलेट बिस्कुट खाते वक्त क्या सावधानी बरतें

आपको ज्यादा फूले हुए पैकेट वाले बिस्कुट खाने से बचना चाहिए। इसके अलावा किसी तरह की फंगस हो क्रीम में कुछ अलग लगे तो ऐसे बिस्कुट न खाएं। ये खराब हो सकते हैं।

अगर टेस्ट में कुछ अलग लगें या स्वाद में बदलाव दिखे तो आपको ऐसे बिस्कुट बिल्कुल भी नहीं खाने चाहिए। हमेशा खाने के पैकेट पर उसमें पड़ी सामग्री चेक कर लें। अगर ट्रांस फैट की मात्रा ज्यादा हो तो ऐसी चीजों को खाने से बचें।

वलपाराई और अन्नामलाई हिल्स

मानसून में नेचर लवर्स का स्वर्ग

मानसून में यदि आप प्रकृति के सबसे हरे-भरे रूप को देखना चाहते हैं तो तमिलनाडु और केरल की सीमा पर बसे वलपाराई और अन्नामलाई हिल्स से बेहतर जगह कम ही होगी। यह इलाका 3,500 से 5,000 फीट की ऊंचाई पर बसा है जहां मानसून के मौसम में बादल नीचे उतर आते हैं और चाय के बागानों के बीच धुंध तैरने लगती है। हल्की बारिश, पहाड़ी पगडंडियां और हवा में घुली ताज़ी पत्तियों की सुगंध, यह सब मिलकर इस जगह की यात्रा को जादुई बना देता है। इस जगह पर आने वाले सैलनियों को लगता है कि जन्नत में आ गए हैं।

चाय बागानों और जंगलों का संगम

वलपाराई और अन्नामलाई की असली पहचान उनके विशाल चाय बागान हैं जो मीलों तक फैले हुए हैं। यहां की खासियत यह है कि इन बागानों के बीच-बीच में घने जंगल भी मिलते हैं जहां हाथी, बाइसन, नीलगिरि तहर और तरह-तरह के पक्षी रहते हैं। मानसून में जब बारिश की बूंदें चाय की पत्तियों पर गिरती हैं तो हवा में एक खास तरह की ताजगी घुल जाती है जिसे केवल महसूस किया जा सकता है। यहां के लोग मानते हैं कि बारिश के बाद की पहली तोड़ाई से बनी चाय का स्वाद सबसे उम्दा होता है।

प्रकृति के साथ संतुलन की परंपरा

स्थानीय लोगों की मान्यता है कि पहाड़, जंगल और बागान केवल आजीविका का साधन नहीं बल्कि जीवनदाता हैं। यहां के पुराने किसान बारिश से पहले पहाड़ों की देवी की पूजा करते हैं ताकि मानसून समय पर आए और फसल अच्छी हो। यह परंपरा आज भी चाय बागानों में काम करने वाले लोग निभाते हैं। इसी कारण यहां के बागान केवल खेती का केंद्र नहीं बल्कि सांस्कृतिक जीवन का भी अहम हिस्सा हैं।

जैव विविधता और पारिस्थितिक संतुलन

वलपाराई और अन्नामलाई हिल्स पश्चिमी घाट के उस हिस्से में आते हैं जिसे यूनेस्को विश्व धरोहर का दर्जा प्राप्त है। यह इलाका न केवल चाय उत्पादन के लिए बल्कि अपनी जैव विविधता के लिए भी प्रसिद्ध है। मानसून के समय यहां के जंगलों में नई जान आ जाती है। झरने प्रचंड हो जाते हैं, छोटी नदियां कल-कल बहने लगती हैं और जंगल में औषधीय पौधे पनपते हैं। यह क्षेत्र दक्षिण भारत की पारिस्थितिक सुरक्षा के लिए बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यहां से निकलने वाले जल स्रोत कई राज्यों की नदियों में जीवन डालते हैं।

बारिश में डूबा रोमांच

मानसून के दिनों में वलपाराई और अन्नामलाई की यात्रा किसी चित्रकथा में कदम रखने जैसा है। यहां तक पहुंचने के लिए घुमावदार सड़कों से गुजरना पड़ता है जहां हर मोड़ पर बादलों की परत और हरियाली आपका स्वागत करती है। रास्ते में 40 से ज्यादा हेयरपिन बेंड हैं जिनसे गुजरते हुए नीचे बहती नदियां और ऊपर तैरते बादल दिखते हैं। मानसून में झरनों के पास रुककर गरमा-गरम चाय की चुस्कियां लेना इस यात्रा का सबसे अलहदा अनुभव होता है। वलपाराई और अन्नामलाई हिल्स मानसून में सिर्फ घूमने की जगह नहीं बल्कि एक ऐसा अनुभव हैं जहां प्रकृति अपने सबसे सुंदर और ताज़ा रूप में सामने आती है। अगर आप शहर की भागदौड़ से दूर कुछ दिन सुकून और हरियाली में बिताना चाहते हैं तो यह यात्रा आपके दिल में हमेशा के लिए बस जाएगी।

अरेंज मैरिज से बचने के लिए छोड़ा भारत
अमेरिका में आकर बन गई मशहूर कॉमेडियन

जर्ना गर्ग एक भारतीय मूल की अमेरिकी महिला हैं, जिन्होंने अपनी ज़िंदगी के तमाम संघर्षों को पार करते हुए स्टे-एट-होम मॉम (घर संभालने वाली मां) से स्टैंड-अप कॉमेडियन बनने तक का अनोखा सफर तय किया। वे अपने मज़ाकिया अंदाज़, आंटी ज़र्ना₹ के किरदार, और पारिवारिक अनुभवों पर आधारित कॉमेडी के लिए दुनियाभर में जानी जाती हैं। आज हम आपको बताते हैं उनकी प्रेरणादायक कहानी के बारे में विस्तार से।

बचपन और संघर्ष

ज़र्ना का जन्म भारत के मुंबई में हुआ था। किशोर अवस्था में उन्होंने एक जबरन तय की गई शादी को अस्वीकार कर दिया और भारत छोड़ दिया। उनकी मां का निधन हो चुका था, और वह अकेले ही अमेरिका चली गईं। ज़र्ना गर्ग ने एक बार कहा था कि- मैंने तय किया कि मैं उस ज़िंदगी को नहीं जी सकती जिसे मेरे लिए किसी और ने तय किया हो।

अमेरिका में नई शुरुआत

अमेरिका पहुंचने के बाद ज़र्ना ने एक इमिग्रेशन लॉयर (प्रवासी मामलों की वकील) से शादी की और एक बेटे की मां बनीं। लगभग 16 सालों तक वो एक घरेलू मां रहीं। लेकिन एक दिन उन्होंने खुद से पूछा- "मेरे सपने क्या हैं?" यहीं से शुरू हुई उनकी कॉमेडी की यात्रा। ज़र्ना ने 40 साल की उम्र के बाद स्टैंड-अप कॉमेडी करना शुरू किया। उन्होंने इंडियन आंटीज़ के मजेदार किस्से, मां-बेटे के संवाद, शादी-ब्याहऔर कल्चरल गैप को अपने ह्यूमर का हिस्सा बनाया। उनका

सिग्नेचर स्टाइल 'Aunty Zarna' आज सोशल मीडिया पर काफी मशहूर है।

उपलब्धियां

ज़र्ना ने दिस अमेरिकन लाइफ, अमेज़ॅन प्राइम स्पेशल और कई बड़े स्टेज शो में परफॉर्म किया। जरना गर्ग एनबीसी कॉमेडी शोकेस की विजेता और टॉप इमर्जिंग कॉमेडियन में शामिल किया गया। उनकी कहानियां भारतीय डायस्पोरा, खासकर महिलाओं के लिए बेहद प्रेरणादायक हैं।

ज़र्ना ने एक इंटरव्यू में कहा था-मैं एक मुस्लिम लड़की थी, जो अमेरिका में एक हिंदू लड़के से शादी कर चुकी थी, और अब एक कॉमेडियन हूंमैंने हर दायरा तोड़ दिया।

प्रेरणा क्यों हैं ज़र्ना गर्ग?

उन्होंने साबित किया कि उम्र, पृष्ठभूमि या सामाजिक भूमिका किसी के सपनों को रोक नहीं सकती। एक मां होते हुए भी उन्होंने अपने जुनून को अपनाया और दुनिया को हंसाने का ज़रिया बनीं। ज़र्ना उन लाखों महिलाओं की प्रतीक बन गई हैं जो परंपरा और दबाव के बीच अपनी पहचान तलाश 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