सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

19 जनवरी 2025

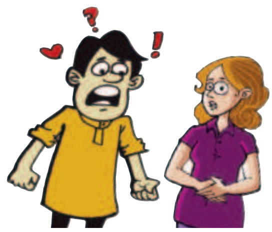
संजीदा शेख

भारतीय आउटफिट्स को मॉडर्न टच देने की कला हर किसी को प्रेरित करती है

पप्पू : मां सारे खिलौने बेड के नीचे छिपा दो...
पप्पू की मां : क्यों..?
पप्पू : क्योंकि मेरा दोस्त डब्बू आ रहा है..
पप्पू की मां : डब्बू खिलौने चुरा लेगा क्या...?
पप्पू : नहीं, वह अपने खिलौने पहचान लेगा..

टीचर : 10 नंबर के एक प्रश्न का जवाब दो
छात्र : सर प्रश्न पूछो..
टीचर : बताओ सबसे ज्यादा नकल कहां होती है?
छात्र : सर, वॉट्सएप पर
टीचर : शाबाश, लो 10 में 10 नंबर

बेटा – पिता जी, आप बहुत किस्मत वाले हैं।
पिता जी – वो कैसे बेटा?
बेटा – क्योंकि मैं फेल हो गया हूं,
आपको मेरे लिए नई किताबें नहीं खरीदनी पड़ेगी।



बंता भाई ये साढ़ू भाई किस रिश्ते को कहते हैं?
संता, बंता की बात को सुनकर जोर जोर से हंसा और बोला
बंता भईया जब 2 अलग अलग आदमी एक ही कंपनी द्वारा ठग लिये जाते हैं, तो उन दोनों आदमियों का रिश्ता साढ़ू भाई का कहलाता हैं।

एक पति ने अपनी पत्नी को दिल की बात बताई...
कहा - तुमसे शादी करके मुझे एक फायदा हुआ है
पत्नी - कौन सा फायदा?
पति - मुझे मेरे गुनाहों की सजा इसी जन्म में मिल गई...

मच्छर का बच्चा पहली बार उड़ा, जब वापिस आया तो पापा ने पूछा: कैसा लगा उड़कर?
मच्छर का बच्चा बोला: बहुत अच्छा... जहां भी गया, लोग तालियां बजा रहे थे।

बिट्टू- फोन में हीटिंग प्रॉब्लम आ रही है। बहुत गर्म हो रहा है।
दुकानदार- इसमें हमारी कोई गलती नहीं है, भगवान ने आपकी मम्मी की दुआ कबूल कर ली है, 'आग लगे इस फोन को।'

पापा और 15 साल का गट्टू होटल गए
पापा- वेटर एक बीयर और एक आईसक्रीम लाओ
बेटा- पापा आईसक्रीम क्यों आप भी बीयर लीजिए ना
फिर गट्टू पर चप्पलों की हुई बरसात

लड़की वाले- लड़का शराब पीता है क्या?
चिंटू के घर वाले- जी बिलकुल पीता है और रोज पीता है।
लड़की वाले- इसका मतलब अच्छा कमाता है, हमारी तरफ से ये रिश्ता पक्का।
रिश्ता वही, सोच नई।

न्यूली मैरिड कपल को इस तरह करनी चाहिए फाइनेंशियल प्लानिंग

शादी के बाद आपको अपने सभी फाइनेंसियल मैटर्स में अपने पार्टनर के साथ बात करना और प्लानिंग करना ज़रूरी है। अन्यथा पैसों को लेकर विवाद होना आम बात है।

फाइनेंशियल प्लानिंग हर स्टेज और हर रिलेशन में ज़रूरी है। अगर आप न्यूली मैरिड हैं तो आपके लिये यह और भी ज़रूरी है की आप इस तरह प्लान करें कि इन मुद्दों पर आपसी मतभेद ना हो। शादी के पहले तक आप अपनी इनकम और ख़र्चों को अकेले मैंटेन करते हैं, लेकिन शादी के बाद आपको अपने सभी फाइनेंसियल मैटर्स में अपने पार्टनर के साथ बात करना और प्लानिंग करना ज़रूरी है। अन्यथा पैसों को लेकर विवाद होना आम बात है। इसलिए ज़रूरी है कि आप शुरू से ही सही प्लानिंग करें और अपनी लाइफ को बिना किसी आपसी मतभेद के इंजॉय करें। चलिए आज जानते हैं न्यूली मैरिड कपल को किस तरह करना चाहिये फाइनेंशियल प्लानिंग-

फाइनेंस के बारे में मिलकर बात करें

शादी के बाद अपने पार्टनर से खुलकर अपने फाइनेंसज के बारे में बात करें। अगर आपने पहले से लोन ले रखे हैं और उनकी किश्त जाति है तो इस बारे में भी पार्टनर को ज़रूर बतायें। किसी भी सोर्स से आपके या आपके पार्टनर के पास पास जितना भी पैसा आता है उसकी जानकारी दोनों को होनी चाहिये।

गोल तय करें

अक्सर न्यूली मैरिड कपल बहुत समय तक लाइफ़ इंजॉय करने और एक-दूसरे कि शौक़ पूरा करने में ही बड़ा अमाउंट ख़त्म कर देते हैं, और बाद में एक-दूसरे पर ज़िम्मेदारी डालते हैं। इससे बचने के लिए शुरू से ही बचत करने की आदत डालें। दोनों अपने फाइनेंसियल गोल्स तय करें और प्लान करें की इन गोल्स को कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

मिलकर बजट बनायें

पैसे को खर्च करने को लेकर दोनों की सोच अलग होना सामान्य बात है। हो लेकिन, यह ज़रूरी है कि दोनों मिलकर घर का बजट बनायें। घर का खर्च चलाने में दोनों की भागदारी होना जरूरी है। कोशिश करें कि कोई भी दूसरे के ऊपर अपनी राय न थोपें, बल्कि आपसी सहमति से तय करें कि किस चीज पर कितना खर्च करना है।

इमरजेंसी फण्ड बनायें

पार्टनर के साथ मिलकर तय करें कि चाहें कितने भी खर्चे हों, एक तय अमाउंट बचाना है और इसको इमरजेंसी फंड के रूप में रखना है। इस फंड को बैंक में भी रख सकती हैं। लेकिन, इस फण्ड से पैसों को किसी भी ज़रूरत के लिए निकालें नहीं। कोशिश यह रखें कि इस फंड में कम से कम इतना पैसा हो जिससे आपके घर का छह महीने का खर्च निकल जाए। इससे आप हमेशा फायनेंशियली सिक्योर फील करेंगे और किसी भी तरह की अप्रत्याशित घटना की स्थिति का सामना कर सकेंगे।

रिटायरमेंट प्लानिंग भी करें

बाद की ज़िंदगी भी शुरू की तरह ही ख़ुशनुमा गुज़र सके इसके लिए ज़रूरी है कि शादी के पहले साल से ही आप रिटायरमेंट प्लानिंग भी ज़रूर करें। जिससे रिटायरमेंट के बाद भी आप अच्छी लाइफस्टाइल मेंटेन कर सकें। आजकल पेंशन की कई अच्छी स्कीम उपलब्ध हैं जिनमे आप निवेश कर सकते हैं।

सिंगल या जॉइंट अकाउंट

दोनों मिलकर यह तय कर लें की पैसा आप अपने-अपने अलग अकाउंट में रखना चाहते हैं या फिर एक जॉइंट अकाउंट खोलना चाहते हैं। आप ऐसा भी कर सकते हैं कि थोड़ा पैसा जॉइंट अकाउंट में रख सकते हैं बाक़ी अपने-अपने पर्सनल अकाउंट में रहने दें।

तो, अगर आपकी भी हाल ही में शादी हुई है तो आप भी इस तरह से फाइनेंसियल प्लानिंग कर सकते हैं।

5 साल की उम्र से ही बच्चों को सिखाएं ये आदतें हर कोई करेगा तारीफ

5 साल की उम्र बच्चों के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण स्टेप होता है। इस उम्र में बच्चों की आदतें और व्यक्तित्व आकार लेने लगती हैं। ऐसे में अगर माता-पिता सही समय पर कुछ महत्वपूर्ण चीजें सिखाएंगे, तो न केवल उनका विकास बेहतर होता है, बल्कि वे समाज में प्रशंसा भी होगी। हम इस लेख में आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताएंगे, जो आपको अपने 5 साल से कम उम्र के बच्चों को जरूर सिखानी चाहिए।

संस्कार और शिष्टाचार

बच्चों को बचपन से ही अच्छे संस्कार सिखाना आवश्यक है। उन्हें "धन्यवाद, "कृपया" और "माफ कीजिए" जैसे शब्दों का महत्व समझाएं। इसके साथ ही, उन्हें बड़ों का सम्मान करना, अभिवादन करना और दूसरों से शिष्टता से पेश आना सिखाएं। इससे वे दूसरों के बीच आदरणीय बनेंगे।

खुद की देखभाल

बच्चों को धीरे-धीरे स्वयं की देखभाल के बारे में सिखाएं। उन्हें यह समझाएं कि कैसे अपने कपड़े खुद पहनना, अपने जूते बांधना, हाथ धोना, और अपने दांत साफ करना चाहिए। यह आत्मनिर्भरता उन्हें आत्मविश्वास प्रदान करती है और जिम्मेदार बनाती है।

शेयर करना सिखाएं

बच्चों को साझा करने और सहयोग करने की आदत डालें। उन्हें खेलकूद या अन्य गतिविधियों में अपने दोस्तों और भाई-बहनों के साथ चीजें साझा करने और टीमवर्क का महत्व सिखाएं। इससे उनमें सहयोग की भावना बढ़ेगी और वे मिलजुल कर काम करना सीखेंगे।

समय की पाबंदी

बच्चों को छोटी उम्र से ही समय का महत्व समझाना चाहिए। उन्हें यह सिखाएं कि समय पर खाना खाना, स्कूल के लिए तैयार होना, और सोने का समय पालन करना कितना जरूरी है। इससे वे अनुशासन में रहना सीखेंगे और समय की पाबंदी की आदत डालेंगे।

सही और गलत की पहचान

बच्चों में सही और गलत का फर्क समझाना बहुत जरूरी है। उन्हें यह बताएं कि कैसे अच्छा व्यवहार और बुरा व्यवहार एक-दूसरे से अलग होते हैं। इसके साथ ही, उन्हें यह भी सिखाएं कि झूठ बोलना, चोरी करना, या दूसरों को चोट पहुंचाना गलत है।

स्वास्थ्य और सफाई

बच्चों को छोटी उम्र से ही स्वच्छता की आदत डालें। उन्हें व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे नाखून काटना, नहाना, और साफ कपड़े पहनना सिखाएं। इसके अलावा, उन्हें सही खाने-पीने की आदतें जैसे फल और सब्जियां खाने के महत्व के बारे में भी सिखाएं।

इन सभी गुणों को सिखाने से बच्चे न केवल जीवन में सफल होते हैं, बल्कि वे समाज में भी दूसरों के लिए प्रेरणास्त्रोत बनते हैं।

दिन नहीं रात में बिना धूप के कैसे खिलते हैं फूल? क्या है इसके पीछे की साइंस

एक पौधा होता है रात की रानी जो रात को ही अपना हुस्न दिखाता है. वहीं, जैस्मिन, नाइट-ब्लूमिंग सरेन नाम के फूल भी रात को ही खिलते हैं. यह सभी पौधे बाकी पौधों से अलग होते हैं, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जहां कई तरह के फूल दिन में खिलते हैं, वहीं कुछ फूल रात को क्यों खिलते हैं?

आपने अक्सर ऐसे कई फूल देखे होंगे जो दिन में नहीं बल्कि रात में खिलते हैं. इन फूलों पर दिन के वक्त लगी कलियां बंद रहती हैं और सूरज की किरणों से यह नहीं खिलती बल्कि रात होते ही यह बंद कलियां खिलने लगती हैं. क्या आपने कभी सोचा कि इसके पीछे की क्या साइंस है? ऐसा क्यों होता है कि जहां काफी तरह के फूल दिन में खिलते हैं, वहीं कुछ फूल सूरज नहीं बल्कि चांद की रोशनी में खिलते हैं. चलिए इसके पीछे की सांइस समझते हैं.

एक पौधा होता है रात की रानी जो रात को ही अपना हुस्न दिखाता है. वहीं, जैस्मिन, नाइट-ब्लूमिंग सरेन नाम के फूल भी रात को ही खिलते हैं. यह सभी पौधे बाकी पौधों से अलग होते हैं.

क्या है इसके पीछे की साइंस?

रात के वक्त चांद की रौशनी में खिलने वाले फूलों के पीछे एक दिलचस्प साइंस है. रात में खिलने वाले फूलों को "नीशनलाइट" फूल कहा जाता है. ये फूल कई तरह के जैविक और पर्यावरणीय कारकों से प्रभावित होते हैं.

जैसे- फूलों की लाइफ साइकिल. अक्सर रात में खिलने वाले फूलों की लाइफ साइकिल रात के समय के लिए ही अनुकूलित होती है. यह प्रक्रिया मुख्य रूप से तापमान, आर्द्रता और लाइट के लेवल पर निर्भर करती है.

फोटोपियरीओडिज़्म का अहम रोल

फोटोपियरीओडिज़्म एक ऐसा प्रोसेस है जिसमें पौधे लाइट के अलग-अलग लेवल को हासिल करते हैं और उसके हिसाब से ही रिएक्ट करते हैं. सभी पौधों के लाइट रिसीव करने के लेवल अलग-अलग होते हैं कुछ पौधे आउटडोर होते हैं और उन्हें ज्यादा लाइट चाहिए होती हैं और कुछ पौधे इनडोर होते हैं और उन्हें कम लाइट चाहिए होती हैं. यह उनके लाइफ साइकिल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो परागणकों को आकर्षित करने के लिए जरूरी है.

रात को कैसे खिलते हैं फूल?

रात में खिलने वाले फूलों का मुख्य मकसद परागण है. ये फूल खिल कर रात के कीटों, जैसे कि पतंगों और परागणकों को आकर्षित करते हैं. साथ ही आपने कभी ध्यान दिया हो तो पाया होगा कि रात में खिलने वाले फूल काफी ज्यादा खुशबूदार होते हैं. इन फूलों की सुगंध और रंग रात के अंधेरे में खास रूप से प्रभावी होती हैं और ये इसकी मदद से कीटों को अपनी तरफ खींचते हैं. फूलों का यह विकास एक महत्वपूर्ण पारिस्थितिकीय संतुलन बनाए रखने में मदद करता है. यहीं वजह है कि यह फूल दिन नहीं बल्कि रात में खिलते हैं.

बालों की मजबूती के लिए घर पर बनाएं दादी नानी का ये लड्डू

खान पान और प्रदूषण का इफ़ेक्ट बालों पर पड़ता है जिससे बाल कमजोर होने लगे है और बालों के झड़ने की समस्या ज्यादातर लोगों में देखने को मिल रही हैं। अगर आपकी चोटी दिनों दिन छोटी और पतली होती जा रही है तो एक बार दादी नानी का बताएं हुए लड्डू को घर पर बनायें और कुछ ही दिनों में घने और लम्बे बाल पायें।

ब्यूटी और हेयर्स ट्रेंड्स आते जाते रहते है लेकिन इसके बाद भी दादी नानी माँ के बताये हुए नुस्खे सदाबहार रहते है। ब्यूटी हो या हेयर्स इनकी केयर करने के लिए दादी नानी माँ के नुस्खे ही सबसे ज्यादा कारगार रहे है। वहीं हर किसी लड़की की ख्वाइश होती है कि उसके लम्बे, घने और सिल्की बाल हों। लेकिन फिर भी बाजार में मौजूद केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने के लिए मजबूर है। वहीं गलत खान पान और प्रदूषण का इफ़ेक्ट बालों पर पड़ता है जिससे बाल कमजोर होने लगे है और बालों के झड़ने की समस्या ज्यादातर लोगों में देखने को मिल रही हैं। अगर आपकी चोटी दिनों दिन छोटी और पतली होती जा रही है तो एक बार दादी नानी का बताएं हुए लड्डू को घर पर बनायें और कुछ ही दिनों में घने और लम्बे बाल पायें।

लड्डू बनाने के लिए सामग्री

ताजा नारियल, कद्दू के बीज, दालचीनी पाउडर, अलिव बीज, गुड़, इलाइची पाउडर, घी

लड्डू बनाने की विधि

दादी नानी के बालों को मजबूत बनाने के लिए खाएं जाने वाले लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले आपको एक पैन को गर्म करना है।

पैन गर्म होने के बाद ओलिव आयल के बीजों को तब तक भूनना है जबतक बीज फटने न लगे और इसे फिर ठंडा कर लेना है।

ताजा नारियल को घिस लें।

अब एक मिक्सिंग बाउल में ओलिव आयल के भुनें हुए बीजों, घिसे हुए नारियल, गुड़, इलाइची पाउडर, कद्दू के बीज और दालचीनी के पाउडर को मिक्स कर लें।

इसके बाद अब घी को गरम कर लें और मिश्रण में डालकर मिक्स कर लें।

अब मिक्सर के छोटे छोटे हिस्से लेकर हाथों से लड्डू बना लें।

ठंडे होने पर लड्डू को डिब्बे में स्टोर कर के रख लें।

इस लड्डू को खाने के फायदें

कसा हुआ नारियल बालों की हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फैटी एसिड बालों को मजबूत और चमकदार बनाने में मदद करता है।

ओलिव बीज में भरपूर मात्रा में आयरन और विटामिन्स मौजूद होते है जो बालों के विकास में मदद करते है और बालों को झड़ने से रोकते है।

गुड़ में आयरन और एंटीओक्सिडेंट तत्व मौजूद होते है जिससे बालों की जड़ मजबूत होती है और ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है।

कद्दू के बीज भी बालों के लिए काफी अच्छे माने जाते है। इन बीजों में जिंक और ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो बालों की स्कैल्प को मजबूत बनाने में मदद करता है जससे बाल मजबूत होते है और झड़ने की समस्या दूर होती है।

लड्डू में मौजूद घी में फैटी एसिड होता है जो स्कैल्प को मॉइस्चराइज़ करने में मदद करता है जिससे डैंड्रफ की समस्या दूर होती है।

इलाइची और दालचीनी पाउडर में एंटीओक्सिडेंट गुण मौजूद होते है जो स्कैल्प को हेल्दी बनाने में मदद करते है।

बालों की अच्छी ग्रोथ और मजबूती के लिए रोजाना इस लड्डू का सेवन करें। कुछ ही दिनों में आपको बालों में बदलाव नज़र आएगा। आपके बालों के झड़ने की समस्या और स्कैल्प की समस्या दूर होगी। कुछ ही दिनों में आपकी चोटी मजबूत और मोटी हो जाएगी।

वार्ता लाजवाब

घर और रसोई के काम आसान बनाने के कुकिंग टिप्स

हर महिला के लिए सुबह का समय बेहद व्यस्त होता है। चाहे बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना हो, नाश्ता बनाना हो, या ऑफिस जाने की तैयारी करनी हो, महिलाओं को कई काम एक साथ निपटाने पड़ते हैं। खासतौर पर वर्किंग वुमन के लिए यह समय और भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। फूड ब्लॉगर वंदना अग्रहरी ने कुछ आसान टिप्स साझा किए हैं, जो न केवल आपके किचन के काम आसान बनाएंगे बल्कि समय भी बचाएंगे।

कीड़ों और कॉकरोच से बचाव

किचन में कीड़ों और कॉकरोच की समस्या आम है, लेकिन इसे कुछ सरल उपायों से दूर किया जा सकता है। किचन के कोनों में कपूर और लौंग रख दें। यह एक प्राकृतिक कीटनाशक की तरह काम करता है और कीड़ों को किचन से दूर रखता है। इसके अलावा, आप प्याज के छिलके भी कोनों में रख सकते हैं, जो मच्छरों और मक्खियों को भगाने में मदद करते हैं। किचन को सूखा और साफ रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि गीले स्थान कीड़े-मकोड़ों के लिए आदर्श होते हैं। महीने में एक बार किचन के कोनों और दराजों को बेकिंग सोडा से साफ करें ताकि कोई कीड़ा वहां पनप न सके।

हरी सब्जियों की सफाई और स्टोरेज

सुबह-सुबह समय की कमी के कारण सब्जियां साफ करना मुश्किल हो सकता है। इसे आसान बनाने के लिए रात में ही सब्जियां जैसे धनिया और पुदीना के डंठल तोड़कर साफ कर लें। इन्हें ज़िपलॉक बैग में स्टोर करें। यह न केवल सब्जियों को ताजा रखता है, बल्कि समय भी बचाता है। इस तरीके से धनिया और पुदीना एक सप्ताह तक ताजा रहते हैं। पालक और मेथी जैसी सब्जियों को भी साफ कर ठंडे पानी में भिगोकर स्टोर किया जा सकता है।

दालों और छोले की तैयारी

राजमा, छोले और चने जैसी दालों को बनाने में काफी समय लगता है। इसे कम करने के लिए रात में इन्हें उबालकर रख दें। सुबह केवल ग्रेवी तैयार करें और दालों को उसमें मिलाकर फटाफट पकाएं। इस तरीके से समय की बचत होती है और खाना जल्दी तैयार हो जाता है। आप चाहें तो दालों को उबालकर फ्रीज में भी स्टोर कर सकते हैं, जो 2-3 दिन तक सही रहती हैं।

सूखे सामान को लंबे समय तक सुरक्षित रखें

किचन में सूखे सामान जैसे दालें, मसाले और अनाज को लंबे समय तक सुरक्षित रखना भी एक चुनौती होती है। इन्हें एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें और कंटेनर में 2-3 लौंग और मोटा नमक डाल दें। यह कीड़ों को सामान से दूर रखता है और उनकी गुणवत्ता बनाए रखता है। हर महीने इन कंटेनरों को साफ करना भी जरूरी है ताकि नमी और गंदगी न जमे।

प्लेटफॉर्म और सिंक की सफाई

किचन को व्यवस्थित और साफ रखने के लिए सफाई बहुत

महत्वपूर्ण है। खाना बनाने के तुरंत बाद किचन प्लेटफॉर्म को साफ कर लें ताकि गंदगी जमा न हो। सिंक में बर्तनों को जमा न होने दें। जैसे ही बर्तन खाली हों, उन्हें तुरंत धो लें। इससे न केवल किचन साफ रहेगा, बल्कि कीड़ों और बदबू की समस्या भी खत्म होगी। साफ-सुथरा किचन आपकी कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है और स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर होता है। इन उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप न केवल किचन को व्यवस्थित रख पाएंगी, बल्कि समय भी बचा सकेंगी। वर्किंग वुमन के लिए ये टिप्स खासतौर पर फायदेमंद हैं। साफ-सुथरा और व्यवस्थित किचन न केवल आपको सुकून देगा, बल्कि आपके काम को भी आसान बनाएगा।

चाहकर भी एक जगह बैठकर ध्यान नहीं कर पाते? 8 मेडिटेशन हैक्स आपके लिए हैं!

हम अक्सर सुनते हैं कि किसी भी चीज़ में फोकस करने, मानसिक शांति और रिलैक्सेशन के लिये मैडिटेशन से अच्छा और कुछ नहीं हो सकता है। इसीलिए आजकल अधिकांश लोग मेडिटेशन करने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन, अधिकांश लोग बहुत कोशिशों के बाद भी इसको करने में कामियाब नहीं हो पाते हैं, क्योंकि उनके लिए एक जगह पर बैठकर ध्यान करना संभव नहीं हो पाता है। ख़ासतौर पर ऐसे लोग जो ज्यादा चंचल होते हैं, जिनके दिमाग़ में हर समय कुछ ना कुछ चलता रहता है और वो बैठकर कोई भी काम नहीं कर पाते हैं। अगर आप भी इनमें से हैं और मैडिटेशन करना चाहते हैं तो आज हम आपको ऐसे 8 मेडिटेशन हैक्स बताते हैं जिनसे आप बिना एक जगह बैठकर ध्यान लगाये ही मैडिटेशन कर सकते हैं। जानते हैं इनके बारे में-

वॉकिंग

यह ज़रूरी नहीं है कि मेडिटेशन आप एक जगह बैठकर ही कर सकते हैं। जी हाँ, वॉकिंग एक तरह का मेडिटेशन है जिसको आप बिना बैठे भी कर सकते हैं। बस इसके लिए आप इधर-उधर की जगह वॉक पर फोकस करें। इस दौरान किसी से बात करने या मैसेज करने के लिए फ़ोन का इस्तेमाल नहीं करें। सिर्फ़ चारों और की ख़ूबसूरती का आनंद लें।

पैट के साथ बिताएं समय

सब कुछ भूलकर कुछ देर पैट के समय बिताना, उसको प्यार करना भी एक तरह का मैडिटेशन है। जब आप एनिमल के ऊपर प्यार से हाथ फेरते हैं तो उसको शांति मिलती है और साथ ही आपके अंदर एंडोर्फिन हॉर्मोन का सीक्रीशन होता है जिसे आपकी हार्ट रेट कम होती है।

एक पेज लिखें

अगर आपको मेडिटेशन करना है लेकिन ध्यान केंद्रित नहीं होता तो आप एक डायरी पैन लें और शांत बैठकर आपके दिमाग़ में जो विचार आ रहे हैं उन्हें लिखें।

ड्राइव पर जाएं

कई लोगों के लिए गाड़ी चलाना स्ट्रेस बस्टर से कम नहीं होता है। अगर आपको भी गाड़ी चलाना पसंद है तो आप ड्राइव पर जायें। यह भी मैडिटेशन का काम करेगा।

गाना सुनना या कोई वीडियो देखना

जिन लोगों को गाना सुनने का शौक़ है वो इसको इतना ध्यान से करते हैं कि मानिए उसमें बिलकुल खो जाते हैं। गाने का शौक़ रखते हैं तो आप इसको मैडिटेशन का बढ़िया तरीक़ा बना सकते हैं। मैडिटेशन के वीडियो देखकर भी आप मदद ले सकते हैं।

गिनती गिनें

सीधे बैठकर आँखें बंद करें, स्माइल करें और एक से दस तक गिनती गिनें। पहले एक नाक से साँस लें और एक बोलें फिर साँस छोड़ें और दो बोलें। ऐसे ही दस तक करें। हालाँकि, दस तक पहुँचते-पहुँचते दिमाग़ इधर-उधर चला जाता है। लेकिन, आप जितना कर सकते हैं करें।

60, 90, 120 सेकंड्स

अधिकतर लोग शुरुआत से ही 20 मिनट तक बैठना शुरू कर देते हैं। लेकिन, बहुत कम लोग ही इसको कर पाते हैं। इसकी जगह आप पहले 60 सेकंड्स के लिए मेडिटेट करें, उसके बाद 90 और फिर 120 सेकंड्स। इस टारगेट को आप आसानी से हासिल कर लेंगे।

थैंक यू कहें

मन को सुकून पहुँचाने का सबसे अच्छा तरीक़ा है एक जगह बैठकर कहें थैंक यू। फिर अपने मन में उन चीजों और लोगों के बारे में सोचना शुरू करें जिनके लिए आप आभारी हैं।

तो, आप भी अगर एक जगह बैठकर ध्यान नहीं कर पाते हैं तो ये मज़ेदार तरीक़े ज़रूर अपनाकर देखें।

आपकी मेंटल हेल्थ के लिए दुश्मन हैं ये आदतें

बिना देर किए आज ही कर लें सुधार

आप अपनी भागदौड़ भरी लाइफ में इन बदलावों को अपनाकर आप अपनी मानसिक स्थिति को बेहतर बना सकते हैं और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को नजरअंदाज करना एक सामान्य बात बन गई है। हम अपने काम, रिश्तों और अन्य जिम्मेदारियों में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी खुद की मानसिक स्थिति और सुख-शांति की अनदेखी कर बैठते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी कुछ आम आदतें आपके मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकती हैं? आइए जानते हैं, उन पांच आदतों के बारे में जो आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं और जिन्हें बदलने की जरूरत होती हैं।

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग

सोशल मीडिया ने हमारे जीवन को कई मायनों में आसान बना दिया है, लेकिन इसका अत्यधिक और निरंतर उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है। सोशल मीडिया पर दूसरों के जीवन को देखकर अक्सर हम खुद को कमतर महसूस करने लगते हैं। इस तुलना का असर चिंता, अवसाद और अकेलेपन की भावना को जन्म देता है। इसके अलावा सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से नींद की कमी और मानसिक ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई जैसी समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।

तनाव को नजरअंदाज करना

तनाव हमारी जिंदगी का एक अहम हिस्सा है, लेकिन यदि हम लंबे समय तक इसे नजरअंदाज करते हैं तो यह गंभीर मानसिक समस्याओं का कारण बन सकता है। लगातार तनाव के कारण चिंता, गुस्सा, थकान और नींद से जुड़ी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी खतरे में डाल सकता है।

अनहेल्दी खाना

हम जो खाते हैं, वह हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मन पर भी प्रभाव डालता है। अनहेल्दी जैसे जंक फूड और अधिक शर्करा मेंटल हेल्थ को प्रभावित कर सकते हैं। जिससे मूड स्विंग्स, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। खराब आहार न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि यह मानसिक स्थिति को भी प्रभावित करता है और मानसिक क्षमता को कम कर सकता है।

शारीरिक गतिविधि की कमी

शारीरिक गतिविधि केवल शरीर के लिए नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। नियमित व्यायाम करने से तनाव कम होता है। इससे मूड में सुधार आता है और अच्छी नींद आती है। इसके विपरीत शारीरिक गतिविधि की कमी से अवसाद, चिंता और मोटापे जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। व्यायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे आप खुश और पुरे दिन शांत महसूस कर सकते हैं।

पर्याप्त नींद की कमी

नींद हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। पर्याप्त नींद न लेने से थकावट, चिड़चिड़ापन और मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है। नींद की कमी से ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है, याददाश्त पर असर पड़ता है और मूड स्विंग्स जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। यह भी मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है, जिससे आत्मविश्वास में कमी और काम करने में मन नहीं लगता हैं।

इन आदतों से बचने के उपाय

सोशल मीडिया का प्रयोग कम करें- सोशल मीडिया पर बिताए गए समय को नियंत्रित करें और ज्यादा समय स्क्रीन से दूर बिताने की कोशिश करें।

तनाव का प्रबंधन करें- योग, ध्यान और गहरी सांस लेने जैसी तकनीकों को अपनाकर तनाव को कम करें। यह आपकी मानसिक स्थिति को संतुलित रखने में मदद करेगा।

स्वस्थ आहार का सेवन करें- ताजे फल, हरी सब्जियां और साबुत अनाज को अपनी डाइट में शामिल करें। ये न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं, बल्कि मानसिक स्थिति को भी सकारात्मक बनाए रखते हैं।

नियमित शारीरिक गतिविधि करें- रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें, जो आपके मन और शरीर दोनों को ताजगी देगा।

पर्याप्त नींद लें- 7 से 8 घंटे की नींद लेना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। यह आपको दिनभर की थकान से उबारने में मदद करेगा।

पैसों की बातचीत में ज़रूरी है परिवार को शामिल करना, इसकी शुरुआत कैसे करनी है

परिवार का मतलब होता है साथ रहना, साथ समय बिताना और एक-दूसरे की भलाई के लिए सोचना। अगर परिवार में हर मामले में एकजुटता और सहयोग होता है, तो फिर यही समझदारी वित्तीय मामलों में क्यों नज़र नहीं आती?

हम में से अधिकांश लोगों ने वित्त प्रबंधन अपने माता-पिता को देखते हुए सीखा है। घर में किए गए वित्तीय निर्णयों ने ही हमारे वित्तीय विश्वासों और दृष्टिकोणों को आकार दिया है। परंतु, आज भी कई परिवारों में फाइनेंस एक संवेदनशील विषय माना जाता है। इनमें न बच्चों को शामिल किया जाता है और न बच्चे बड़ों से खुलकर चर्चा करने में सहज महसूस करते हैं। जबकि, घर के सदस्यों द्वारा लिए गए वित्तीय निर्णय पूरे परिवार के लिए होते हैं।

इसलिए ज़रूरी है सबकी भागीदारी – जब परिवार के सभी सदस्य मिलकर वित्तीय मामलों पर चर्चा करते हैं, तो न केवल टीमवर्क और आपसी साझेदारी बढ़ती है, बल्कि ज़िम्मेदारी का अहसास भी मज़बूत होता है। यह संवाद ये सुनिश्चित करता है कि हर सदस्य परिवार की वित्तीय स्थिति, लक्ष्यों और प्राथमिकताओं से अवगत हो, जिससे ज़िम्मेदारी की साझा भावना पैदा होती है। जब कोई वित्तीय चुनौती या निर्णय का मौक़ा सामने आता है, तो खुली चर्चा से उसे निपटने में मदद मिलती है। पारदर्शिता बनाए रखते हुए, परिवार के सभी सदस्यों से सुझाव लेना परिवार के बीच विश्वास बढ़ाता है और अच्छे निर्णय लेने में मदद करता है। इसके परिणामस्वरूप, परिवार मिलकर एक सुरक्षित वित्तीय भविष्य बना सकते हैं।

बच्चों को भी बनाएं हिस्सा – बच्चे सात साल की उम्र से पैसे की आदतें (जैसे- बचत करना और बजट बनाना) विकसित करना शुरू कर सकते हैं। जितनी जल्दी आप बच्चों को पैसे के बारे में सिखाना शुरू करेंगे, उतना ही बेहतर होगा।

खुलकर बातचीत करें – बच्चे जो देखते हैं, उससे ही ज़्यादा सीखते हैं। इसलिए, बच्चों के साथ पैसे के बारे में खुले ढंग से और आयु के उपयुक्त बातचीत करना बेहद महत्वपूर्ण है ताकि वे पैसे की अहमियत समझ सकें, अच्छी आदतें अपना सकें और एक मज़बूत वित्तीय आधार पा सकें।

बजट और योजना बनाना – परिवार के वित्तीय निर्णयों को बच्चों के साथ साझा करें। पारिवारिक छुट्टियों या किसी बड़ी ख़रीदारी के लिए बजट बनाने में उन्हें शामिल करें। इससे उन्हें योजना बनाना और प्राथमिकताएं तय करना सीखने का अवसर मिलेगा।

वित्त प्रबंधन की जानकारी दें –बच्चों को घरेलू बजट, बचत लक्ष्यों और कर्ज़ प्रबंधन की चर्चाओं में शामिल करें। जब बच्चे यह समझने लगते हैं कि परिवार का वित्त कैसे काम करता है, तो यह उनके ख़ुद के धन प्रबंधन कौशल को भी बेहतर बनाता है। इसके अलावा, आवेगपूर्ण ख़रीदारी से बचना, महत्वपूर्ण ख़रीदारी करने से पहले शोध करना और निवेश जैसे स्टॉक, बॉन्ड और म्यूचुअल फंड के बारे में बुनियादी जानकारी देना भी अच्छा रहेगा। बच्चों को उपहार में मिली राशि या पॉकेट मनी की बचत करने की आदत डालना भी एक अच्छा तरीक़ा है।

थोड़ा कठिन हो सकता है बड़ों से बात करना – जब परिवार वित्तीय मामलों पर चर्चा करता है, तो बच्चे या युवा अक्सर अपनी इच्छाएं व्यक्त करने में संकोच करते हैं। हालांकि उनके पास भविष्य के लिए योजनाएं होती हैं, जो बड़ों से अलग हो सकती हैं। यदि वे समझदारी से बात रखें, तो बड़े आसानी से समझ सकते हैं।

सूझ-बूझ से रखें अपनी बात

साझी सोच के साथ शुरुआत करें – यदि वित्तीय विचार सामने रखना है, तो पहले भाई-बहनों से राय लें और समर्थन मांगे। तय करें कि बातचीत की शुरुआत कौन करेगा और हर सदस्य का इस चर्चा में क्या योगदान होगा।

सही समय और तरीक़ा चुनें – जब बड़े आपकी बात सुनते हैं, तो उनका नज़रिया इस पर निर्भर करेगा कि आप इसे कैसे प्रस्तुत करते हैं। यदि आपकी राय अलग हो, तो सही शब्दों में और उचित समय पर उसे पेश करें।

वर्तमान स्थिति का आकलन करें – अगर आप परिवार के बजट में कुछ अपने लिए मांगना चाहते हैं, तो पहले यह समझ लें कि वर्तमान वित्तीय स्थिति क्या है। क्या आय के स्रोत वही हैं? क्या कोई कर्ज़ है? यह जानकारी आपको अपनी ज़रूरतों को सही तरीक़े से पेश करने में मदद करेगी।

लेकिन बड़ों की सलाह फ़ायदेमंद होती है – एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि बड़े व बुज़ुर्ग जीवन के विभिन्न आर्थिक चक्रों और चुनौतियों से गुज़रने के बाद, वित्तीय मामलों में ज्ञान और अनुभव का ख़ज़ाना लेकर आते हैं। उनका बजट, बचत और निवेश पर दृष्टिकोण, अच्छे निर्णय लेने के लिए अमूल्य है। वे दीर्घकालिक योजनाओं और वित्तीय अनुशासन के महत्व को समझते हैं। उनके अनुभव से सीखकर और उनकी सलाह लेकर, युवा पीढ़ी धन प्रबंधन की बेहतर समझ हासिल कर एक सुरक्षित वित्तीय भविष्य की ओर बढ़ सकती है।

शॉपिंग न पड़ जाए जेब पर भारी

इस तरह बचें बेकार के खर्चों से

अपनी बहु या बेटी को गहने दें लेकिन गहने ऐसे हों जिन्हें वो आसानी से पहन सकें, अंगूठी, चेन, हल्का गले का हार और गोल्ड या डायमंड ब्रेसलेट रोज़ में भी पहने जा सकते हैं।

शादी एक ऐसा अवसर है जब लोग ढेर सारी तैयारिया करते हैं, और इस दिन को खास बनाने के लिए महंगी चीज़ों का भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई ऐसी चीज़ें हैं जो शादी के दौरान खरीदी जाती हैं, लेकिन उनकी असलियत में कोई खास जरुरत नहीं होती, ये चीजें पैसे की बर्बादी के अलावा कुछ नहीं होतीं। इस दिन को खास बनाने के लिए कई महंगी और दिखावे की वस्तुएं खरीदी जाती हैं, जिनका असल में कोई खास उपयोग नहीं होता। इन्हें अक्सर शादी की शोभा बढ़ाने के लिए खरीदा जाता है, लेकिन इनका उपयोग केवल शादी के दिन तक ही सीमित रहता है। इनमें कुछ चीजें ऐसी भी होती हैं जो दूल्हा दुल्हन के लिए खरीदी जाती हैं लेकिन वो भी अक्सर उनके काम नहीं आती हैं और बेकार हों जाती है।

भारी गहने

शादी के तोहफे के रूप में दुल्हन को भारी गहने दिए जाते हैं। ये गहने शादी वाले दिन तो बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन इसके बाद इनका कोई ख़ास इस्तेमाल नहीं होता और ये यूं ही अलमारी में पड़े रहते हैं। बेशक आप अपनी बहु या बेटी को गहने दें लेकिन गहने ऐसे हों जिन्हें वो आसानी से पहन सकें, अंगूठी, चेन, हल्का गले का हार और गोल्ड या डायमंड ब्रेसलेट रोज़ में भी पहने जा सकते हैं। इस तरह ये इस्तेमाल भी होंगे और भारी गहनों का खर्च भी कम हों जाएगा।

डिज़ाइनर शादी का जोड़ा

हर लड़की अपनी शादी में ख़ास दिखना चाहती है, लेकिन अगर इसके लिए आप लाखों रूपये खर्च कर रहीं हैं तो ये किसी भी तरह से समझदारी नहीं है। बेशक आपके पास पैसों की कमी ना हों लेकिन फिर भी जो पैसे आपने डिज़ाइनर लहंगे में लगाएं हैं उन्हें आप कहीं और इन्वेस्ट कर के उसका अच्छा रिटर्न पा सकती हैं। डिज़ाइनर लहंगे की फर्स्ट कॉपी किसी अच्छी जगह से बनवाएं और बाद में आप उस से कोई ड्रेस भी बनवा सकती हैं।

सजावट

आजकल हर बैंक्वेट हॉल में पहले से ही आर्टिफीसियल फूलों से काफी अच्छी साज सज्जा पहले से ही मौजूद होती हैं। लेकिन आपके इवेंट के आस पास आपके पास बैंक्वेट से फोटोज आ सकती हैं जहाँ भव्य सजावट आपको दिखाई जाएगी और उस से इम्प्रेस हों कर आप उस पर हज़ारों और कभी कभी तो लाख रूपये भी खर्च कर देते हैं। अपनी भावनाओं पर काबू रखें और पहले से मौजूद सजावट का ही इस्तेमाल करें।

फैंसी चीजें

शादी के दिन दूल्हा दुल्हन महंगे जूते,सैंडल, शाल, पगड़ी, आदि खरीदे जाते हैं। ये सब इतने आरामदायक नहीं होते, लेकिन इन पर काफी पैसा खर्च होता हैं। ना ही दुल्हन के लिए खरीदा गया महंगा क्लच शादी के अगले दिन किसी काम का रहता हैं, क्यूंकि उसमे इतना स्पेस ही नहीं होता की मोबाइल तक भी आ पाए। ठीक इसी तरह दूल्हे की महंगी पड़गी रुमाल आदि सब दिखाव के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले ना लें। अपनी जेब पर ज्यादा भार न पड़ने दें।

हर शहर में एक ऐसा मार्किट होता हैं जहाँ हर तरह की चीजें सही रेट पर मिलती हैं। सही समय पर ऐसे मार्किट में जाएँ और दिखावे वाली चीजें वहीँ से खरीदें ताकि आप फिजूलखर्ची से बच सकें। कोशिश ये करें जो चीज़ें काम की हों और सच में जिनका उपयोग हों वही खरीदी जाएं।

खेल में बच्चे का इंटरेस्ट डेवलप करें पेरेंट्स

बच्चों को चैंपियन बनाने में पेरेंट्स का अहम रोल होता है। बचपन से ही सही आदतें, मानसिकता, और प्रेरणा देना जरूरी है। खेल केवल शारीरिक गतिविधि ही नहीं, बल्कि यह बच्चों में अनुशासन, आत्मविश्वास, और टीमवर्क जैसी क्षमताएं विकसित करता है। सही मार्गदर्शन, अनुशासन, और प्यार से आप अपने बच्चे को न केवल एक सफल खिलाड़ी, बल्कि एक बेहतर इंसान भी बना सकते हैं।

बचपन से सिखाने वाली बातें

बच्चों को समय पर जागने, अभ्यास करने और अपने काम पूरे करने की आदत डालें। खेल में नियमितता और अनुशासन सफलता की कुंजी हैं। बच्चों को सिखाएं कि सफलता के लिए कड़ी मेहनत और समर्पण जरूरी हैं। उनके प्रयासों की सराहना करें, चाहे परिणाम कुछ भी हो। खेल में हार या जीत, दोनों से सीखने की प्रेरणा दें। उन्हें समझाएं कि हारने से घबराने के बजाय यह जानना जरूरी है कि उन्होंने कहां सुधार करना है।

टीमवर्क और सहयोग

टीम गेम्स के माध्यम से बच्चों को दूसरों के साथ मिलकर काम करना सिखाएं, यह आदत उनके सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में भी मदद करेगी।

बच्चों को खुद पर भरोसा करना और मुश्किल परिस्थितियों का सामना करना सिखाएं। छोटे-छोटे फैसले लेने की जिम्मेदारी दें, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़े। समझाएं कि खेल न केवल मनोरंजन के लिए हैं, बल्कि यह शरीर और मन को स्वस्थ रखने का जरिया भी हैं संतुलित आहार और अच्छी दिनचर्या का महत्व भी बताएं। खेल में तुरंत सफलता नहीं मिलती। बच्चों को धैर्य रखना और लगातार प्रयास करना सिखाएं।

बच्चों को खेलों के लिए तैयार करने के तरीके

बच्चों की रुचि के अनुसार खेल चुनने दें। यह ध्यान दें कि बच्चा किस खेल में सबसे ज्यादा आनंद लेता है और उसमें स्वाभाविक रूप से अच्छा है। बच्चे को प्रेरित करें और उसकी मेहनत की सराहना करें, उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाएं और हर कदम पर उनका समर्थन करें। यदि बच्चा किसी खेल में आगे बढ़ना चाहता है, तो उसे पेशेवर कोचिंग उपलब्ध कराएं। अच्छे कोच का मार्गदर्शन बच्चे की प्रतिभा को निखारने में मदद करता है।

अच्छा वातावरण तैयार करें

बच्चों को खेलने के लिए उचित स्थान और सुविधाएं उपलब्ध कराएं, यदि संभव हो तो उन्हें प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने का मौका दें। बच्चे के आहार में प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स शामिल करें। उन्हें योग, स्ट्रेचिंग और वॉर्म-अप जैसे व्यायामों की आदत डालें। महान खिलाड़ियों की कहानियां सुनाकर उन्हें प्रेरित करें। उनके संघर्ष और सफलता की यात्रा से बच्चे बहुत कुछ सीख सकते हैं। बच्चों को पढ़ाई और खेल दोनों के बीच संतुलन बनाना सिखाएं। उन्हें समय प्रबंधन की आदत डालें।

बच्चों में खेल के प्रति उत्साह बनाए रखने के टिप्स

उनके पसंदीदा खेल को लेकर उत्साह दिखाएं। उनके छोटे-छोटे प्रयासों और उपलब्धियों को प्रोत्साहित करें। प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने और सीखने का मौका दें। कभी भी बच्चों पर खेल में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव न डालें। 5. खेल को आनंद और सीखने का माध्यम बनाकर पेश करें।

बच्चों की थकान को दूर करने के लिए अपनाएं ये प्रभावी आसान टिप्स!

बच्चों की दिनचर्या में स्कूल, पढ़ाई, खेलकूद और दोस्तों के साथ समय बिताने की वजह से वह दिनभर थककर घर लौटते हैं। ऐसे में, बच्चों की थकान को कम करना और उनका मूड फ्रेश करना हर माता-पिता के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन कुछ खास टिप्स अपनाकर आप बच्चों की थकान को दूर कर सकते हैं और उनका मूड भी अच्छा बना सकते हैं।

बच्चे की थकान को करें कम

जब आपका बच्चा स्कूल से घर लौटे, तो उसे थोड़ी देर के लिए आराम करने को कहें। कमरे में पंखा चलाकर उसे बिस्तर पर लेटने के लिए कहें, ताकि उसे शांति मिल सके। लगभग आधे घंटे से एक घंटे के बाद, आप उसे ताजे फल या फल का जूस दे सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स भी बच्चों के लिए अच्छा विकल्प हो सकते हैं। इस समय के बाद, बच्चा होमवर्क करने के लिए तैयार होगा।

बच्चे की पढ़ाई के दौरान ध्यान रखें कि वह शांत वातावरण में पढ़ाई करे और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस जैसे मोबाइल, कंप्यूटर, लैपटॉप आदि से दूर रहे। पढ़ाई के बाद, आप बच्चे को बाहर खेलने के लिए दोस्तों के पास भेज सकते हैं, ताकि वह थोड़ा

और फ्रेश हो सके और फिर अपनी बाकी की गतिविधियों में ध्यान लगा सके।

भरपूर पानी पिलाएं

बच्चों को पर्याप्त पानी पिलाना बहुत जरूरी है। यह उनकी शारीरिक और मानसिक थकान को कम करने में मदद करता है। जब बच्चा खेलकर घर लौटे, तो उसे पानी जरूर पिलाएं। पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और बच्चा अपनी थकान को महसूस नहीं करता। इसके अलावा, जब बच्चा बाहर खेलकर लौटे, तो उसकी पसंदीदा किताब, टीवी शो या गिटार जैसी चीजें दे सकते हैं, जिससे वह अपना मूड फ्रेश कर सके और कुछ नया सीख सके।

बच्चे के साथ समय बिताएं

शाम को बच्चे के साथ कुछ समय बैठकर बातचीत करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। इस समय, आप उसकी दिनभर की गतिविधियों के बारे में पूछ सकते हैं और उसकी सुन सकते हैं। यदि आपका बच्चा बहुत ज्यादा मोबाइल फोन का उपयोग करता है, तो उसे स्कूल से आते ही फोन कम दे सकते हैं या उसे फोन से थोड़ा समय के लिए दूर रख सकते हैं। इससे बच्चे की आदतें भी सुधर सकती हैं और वह ज्यादा स्वस्थ महसूस करेगा।

भरपूर नींद लेना जरूरी

हर बच्चे के लिए 7 से 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है, क्योंकि इससे उनका मानसिक और शारीरिक विकास सही तरीके से होता है। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा समय पर सोए और सुबह जल्दी उठकर हलका व्यायाम करे। व्यायाम से तनाव कम होता है और थकान भी दूर रहती है। इसके अलावा, बच्चों की बातें सुनना भी बहुत जरूरी है। कई बार पेरेंट्स बच्चों की बातों को नहीं सुन पाते, जिससे बच्चे अपने मन की बात नहीं कह पाते। इसीलिए, बच्चों के साथ समय बिताकर और उनकी बातें सुनकर आप उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

बच्चों की थकान को दूर करने के लिए यह जरूरी है कि आप उनकी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव करें, जैसे कि उन्हें आराम देना, सही खानपान देना और पर्याप्त नींद दिलाना। इन आसान टिप्स को अपनाकर आप बच्चों का मूड फ्रेश कर सकते हैं और उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं।

रिलेशनशिप में आ जाए कोई तीसरा तो उठाएं ये कदम

रिलेशनशिप में कभी भी दो व्यक्तियों की जगह होती है। यदि इसमें कोई तीसरा आने लगता है तो इससे रिश्ते में तनाव और भ्रम पैदा हो सकता है। ऐसी स्थिति में कुछ कदम उठाना जरूरी होता है, ताकि रिश्ते को सुलझाया सके और किसी प्रकार के तनाव से भी खुद को बचाया जा सके। चलिए जानते हैं कि यदि आपके रिश्ते में कोई तीसरा आ जाता है, तो आपको किस तरह के कदम उठाने चाहिए।

पार्टनर नहीं करता है आप पर भरोसा, तो विश्वास जीतने के लिए अपनाएं ये तरीके

खुलकर बात करें

सबसे पहले, अपने पार्टनर से सीधे और ईमानदारी से बात करें। अपनी भावनाओं और विचारों को साझा करें। यह जानने की कोशिश करें कि तीसरा व्यक्ति आपके रिश्ते में कैसे आया और आपके पार्टनर की इसमें भूमिका क्या है। बिना किसी आरोप के, शांति तरीके से बात करें, ताकि समझ की स्थिति बने।

सुनने की क्षमता बढ़ाएं

ऐसे सिचुएशन में अपने पार्टनर की बात को पूरी तरह से सुनने की कोशिश करें। बिना किसी रोक टोक के उन्हें बोलने का मौका दे। यदि वे कोई कारण बताते हैं, तो उस पर विचार करें और यह देखें कि क्या आपको स्थिति को सुधारने का कोई तरीका दिखाई देता है।

भरोसा दिखाए

जब तीसरा व्यक्ति रिश्ता में आता है, तो विश्वास का टूटना स्वाभाविक है। इसे पुनर्निर्मित करने के लिए दोनों पक्षों को समय और प्रयास देना होगा। ईमानदारी से एक-दूसरे से बात करना, पारदर्शिता बनाए रखना और बिना संदेह के एक-दूसरे पर भरोसा करना महत्वपूर्ण है।

सीमाएं तय करें

जब रिश्ते में ऐसा कुछ दिखने लगे तो सबसे पहले अपने पार्टनर के साथ मिलकर यह तय करें कि आपके रिश्ते में क्या स्वीकार किया जा सकता है और क्या नहीं। आपके लिए कौन सी सीमाएं तय करनी ज़रूरी हैं, ताकि तीसरे व्यक्ति का प्रभाव आपके रिश्ते पर और गहरा न हो। अपने पार्टनर के साथ इस पर समझौता करें और सुनिश्चित करें कि दोनों इस पर सहमत हैं।

खुद से सवाल करें

अपने रिश्ते का आत्ममूल्यांकन करें। सोचें कि आप दोनों के बीच क्या गलत हुआ और क्या सुधार की जरूरत है। कभी-कभी, किसी तीसरे व्यक्ति के आने से रिश्ते की कमजोरियां और समस्याएं उजागर हो जाती हैं। इन समस्याओं को समझकर सुधारने की कोशिश करें।

ठंडे दिमाग से सोचें

किसी भी निर्णय को तुरंत न लें। ऐसी स्थिति में थोड़ी दूरी और समय लेने से आपको सही निर्णय लेने में मदद मिल सकती है। यह समय खुद को, अपने पार्टनर और रिश्ते को समझने के लिए महत्वपूर्ण है। भावनाओं में बहकर कोई कदम न उठाएं।

वेलनेस ट्रैवल के लिए भारत के 5 टॉप डेस्टिनेशन

जहां आपको मिलेगी मानसिक शांति

वेलनेस टुरिज़्म जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करता है। एक बेहतरीन समाधान साबित हो सकता है।

वर्तमान की भागदौड़ भरी ज़िंदगी और कार्यस्थल की निरंतर चुनौतियों के कारण मानसिक तनाव आम समस्या बन गई है। ऐसे में वेलनेस टुरिज़्म जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करता है। एक बेहतरीन समाधान साबित हो सकता है। भारत में कई ऐसी जगहें हैं जो न केवल प्राकृतिक सुंदरता से घिरी हुई हैं बल्कि यहाँ पर मिलने वाली शांति आपको बेहद सकून देती है। यदि आप भी शांति का अनुभव करना चाहते हैं तो इन जगहों पर आ सकते हैं। इस जगह पर आकर आपको अच्छा लगेगा।

ऋषिकेश, उत्तराखंड

दुनिया भर में ऋषिकेश को योग की राजधानी के रूप में जाना जाता है। इस जगह का शांतिपूर्ण वातावरण, गंगा नदी के किनारे और आश्रमों में ध्यान एवं योग की प्रैक्टिस आपके मानसिक स्वास्थ्य को संजीवनी प्रदान करती है। ऋषिकेश में त्रिवेणी घाट जैसे प्रमुख स्थल हैं जहाँ आप ध्यान, प्रार्थना और प्राचीन योग विधियों का अभ्यास कर सकते हैं। इसके अलावा, आयुर्वेदिक उपचार और स्पा थेरेपी के केंद्र भी यहां के मुख्य आकर्षण हैं।

ऊटी, तमिलनाडु

नीलगिरी की रानी के रूप में मशहूर ऊटी हमारे देश का एक प्रमुख पर्यटन स्थल है। इस शांत हिल स्टेशन पर आकर आपको मानसिक शांति का अनुभव होगा। इस जगह का ठंडा मौसम, हरे-भरे चाय के बगान और शांतिपूर्ण वातावरण आपको पूरी तरह से संतुष्ट करेगा। ऊटी में कई वेलनेस रिसॉर्ट्स हैं, जो आयुर्वेदिक उपचार, ध्यान और विश्राम की सुविधाएं प्रदान करते हैं। इन रिसॉर्ट्स में प्राकृतिक सुंदरता और शांति के बीच एक दिव्य अनुभव मिलता है।

आओलेम, केरल

केरल को अपनी आयुर्वेदिक चिकित्सा और स्पा उपचारों के लिए प्रसिद्ध है। आओलेम में स्थित रिसॉर्ट्स में आप पारंपरिक आयुर्वेदिक उपचार, मसाज और योग का अनुभव कर सकते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को फिर से संतुलित करते हैं। यहां का प्राकृतिक सौंदर्य, शांत जलवायु और प्रकृति से भरपूर वातावरण आपको मानसिक शांति और विश्राम का अनुभव कराता है।

धर्मशाला, हिमाचल प्रदेश

धर्मशाला अपने तिब्बती बौद्ध आश्रमों और ध्यान केंद्रों के लिए प्रसिद्ध है। यह हिमालय की बर्फीली चोटियाँ और शांति से भरी हवा मानसिक शांति के लिए बेहतरीन हैं। आप यहां के ध्यान केंद्रों में प्रवेश कर सकते हैं, तिब्बती योग और मेडिटेशन की प्रक्रिया में भाग ले सकते हैं, और साथ ही प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद भी ले सकते हैं। यह जगह विशेष रूप से उन लोगों के लिए आदर्श है जो आत्मा की शांति और मानसिक संतुलन की तलाश में हैं। इस जगह पर आपको सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी।

गोवा

गोवा अपने समुद्र तटों और पार्टी के लिए प्रसिद्ध है जो एक और पहलू में भी अपने आप को प्रस्तुत करता है – मानसिक शांति और विश्राम। गोवा में कई वेलनेस रिसॉर्ट्स और आयुर्वेदिक केंद्र हैं जो ध्यान, योग और आयुर्वेदिक उपचार प्रदान करते हैं। यहां के शांत समुद्र तटों पर ध्यान और प्रार्थना करना आपको मानसिक शांति देगा। गोवा का धीमा जीवन, ताजगी से भरी हवा और समुंदर की लहरें एक बेहतरीन वैलनेस ट्रिप का अनुभव प्रदान करती हैं। इस जगह पर आकर आपको बहुत ही अच्छा लगेगा।

5 गुलाब काटकर बन जाएगा शानदार शोपीस, लाइट जलाते ही दिखेगा कीमती

घर की सजावट करना ऐसा काम है जो कभी खत्म ही नहीं होता है। सोशल मीडिया पर अलग-अलग चीजें देखकर मन करता है कि अपने घर में भी ले आएं, मगर कई दफा वो इतनी महंगी होती हैं कि बजट पर असर की वजह से लोग नहीं ले पाते हैं। लेकिन चाहत अमीरों के घर वाली होती हैं, हालांकि क्रिएटिव आइडिया से आप यूनिक शोपीस जरूर बना सकते हैं।

जी हां, बहुत कम खर्च में अगर आप शोपीस बनाना चाहते हैं तो गुलाब वाली ट्रिक जान लीजिए। 5 लाल गुलाब को काटकर बनाएं शोपीस का लुक बेहद ही शानदार रहता है। इतना ही नहीं जब शोपीस की लाइट जलती है और कमरे में अंधेरा रहता है तो रॉयल फीलिंग देता है। इससे आपका घर अंबानी हाउस से कम नहीं लगेगा। तो चलो बताते हैं आपको शोपीस बनाने का तरीका।

क्या-क्या चाहिए होगा सामान

6 लाल गुबाल डाली के साथ

सफेद जेली वाटर बॉल्स

LED लाइट

एक बड़ा कांच का जार

स्टोन और पर्ल

कैसे बनाना है शानदार शोपीस

सबसे पहले आप 5 लाल कलर के गुबाल को थोड़ी सी डाली के साथ काट लीजिए। अब इन्हें कांच के जार में ऐसे रखें कि सभी डाली एक साथ हो जाएं और गुलाब का मुंह बाहर की साइड हो। फूल रखने के बाद आपको LED लाइट रखना है, अब एक लेयर सफेद जेली वाटर बॉल्स से बनाने के बाद रेड कलर के स्टोन डाल दीजिए। इसके बाद एक और लेयर जेली वॉटर बॉल्स की डालनी होगी। स्टोन की तरह एक लेयर में आपको पर्ल डालना है। सेंटर में डाली के साथ एक लाल गुलाब लगाकर पूरा जार वॉटर बॉल्स से भर देना है।

लाइट जलाते ही दिखेगा खूबसूरत

अब गुलाब, स्टोन-पर्ल और सफेद जेली वाटर बॉल्स से भरे जार में पानी डालेंगे तो बॉल्स गायब हो जाएंगी। जिसकी वजह से अलग-अलग लेयर में दिख रहे स्टोन और पर्ल के साथ गुलाब बेहद खूबसूरत लगेंगे। जैसे कि आप कमरे की लाइट बनने के बाद LED लाइट को जाएंगे तो शोपीस की असली खूबसूरती दिखेगी। इससे शोपीस की कीमत आपको कई ज्यादा लगने लग जाएगी।

एक बार में 10 बीमारी से लड़ते हैं 3 मसाले, तवे पर बनती है देसी दवा

सुस्त जीवनशैली की वजह से शरीर बीमारियों का घर बनता जा रहा है। ऊपर से अनहेल्दी खाना दिक्कतें बढ़ा देता है। लेकिन अगर लोगों को मसालों की ताकत का पता लग जाए तो कई सारी बीमारियों को जड़ से साफ किया जा सकता है। कुछ मसालों को तवे पर भूनकर देसी दवा बनाई जा सकती है।

आयुर्वेद में हर मसाले को लेने का तरीका बताया गया है। डॉ. रोबिन शर्मा के मुताबिक सौंफ, जीरा, अजवायन को एक सही मात्रा में लेकर तवे पर भून लें। इसके बाद इसमें एक और चीज मिला लें तो कई बीमारी ठीक की जा सकती है। मसालों के इस पाउडर में अलग-अलग चीजें मिलाकर और भी कई समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। जब भी इस पाउडर को कोई लेगा तो उसके शरीर में एकसाथ 10 बीमारियों का इलाज शुरू हो जाएगा।

कितनी मात्रा में लेने हैं मसाले ?

50 ग्राम सौंफ

50 ग्राम जीरा

50 ग्राम अजवायन

देसी दवा बनाने का तरीका

डॉक्टर के मुताबिक इन तीनों मसालों को तवे के ऊपर हल्का-हल्का भून लीजिए।

अब इसके अंदर 20 ग्राम सोंठ पाउडर मिला लें।

अकेले दम पर यह मिक्सचर 10 से भी ज्यादा बीमारियों को दूर कर सकता है।

आईबीएस का ट्रीटमेंट

इस मिक्सचर के जितना ही बेल पाउडर इसके अंदर मिला दें। फिर एक एक छोटा चम्मच दिन में तीन बार पानी के साथ लें। आईबीएस का यह बेहतरीन उपाय है और दस्त में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

पेट की हवा निकालेगा

अगर इस मिश्रण में बेल पाउडर की जगह छोटी हरड़ का पाउडर मिलाकर लें तो कब्ज दूर होती है। अपच और पेट में भरी गैस के लिए सेंधा नमक मिलाकर खाएं। एसिडिटी में इनकी जगह जरा सी इलायची जोड़नी होती है।

मोटापा खत्म होने लगेगा

जोड़ों का दर्द, मोटापे, पीसीओडी, पीसीओएस से परेशान लोग भी इस उपाय को कर सकते हैं। इसके लिए मिक्सचर में मेथी दाना मिलाना होगा और फिर सेवन करना होगा।

सर्दियों में रोज खाएं एक चुटकी हींग

खांसी से बचाव, पाचन तंत्र रहे दुरुस्त, ज्यादा खाने के साइड इफेक्ट

हमारे किचन में कई ऐसी चीजें मौजूद हैं, जो खाने के स्वाद को अनूठा बनाती हैं। इन्हीं में से एक है हींग। इसे 'किचन की शान' माना जाता है। दाल या सब्जी में हींग का तड़का लगाते ही वह न सिर्फ खुशबू से महक उठते हैं, बल्कि उनका स्वाद भी बढ़ जाता है।

हींग हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। सर्दियों में चुटकी भर हींग गर्म पानी में मिलाकर पीने से वायरल इन्फेक्शन का खतरा कम होता है। साथ ही हींग को अपनी डाइट में शामिल करने से कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है।

सवाल- हींग कैसे बनती है?

जवाब- आमतौर पर लोगों को लगता है कि हींग किसी फैक्ट्री में बनती है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। इसका एक पौधा होता है। इसे 'फेरूला' कहा जाता है। यह पौधा दिखने में सरसों या सौंफ के पौधे की तरह होता है। हींग पौधे की पत्तियों और तनों के बजाय उसकी जड़ों से निकाली जाती है।

पौधे की जड़ में गोंद जैसा एक गाढ़ा पदार्थ निकलता है। यही शुद्ध हींग होती है, लेकिन ये बहुत तेज होती है। इसे खाने में सीधा मिलाने से स्वाद बिगड़ सकता है।

इसलिए इसमें स्टार्च, मैदा या चावल का आटा मिलाकर धूप में सुखाया जाता है। बाद में इसे पीसकर खाने में मिलाने लायक बनाया जाता है। आमतौर पर बाजार में मिलने वाली हींग में 30% हींग और 70% स्टार्च मिला होता है।

सवाल- हींग की पैदावार कहां होती है?

जवाब- भारत में इस्तेमाल होने वाली अधिकांश हींग ईरान, अफगानिस्तान, उज्बेकिस्तान और कजाकिस्तान जैसे देशों से आती है। काउंसिल फॉर साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च की एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत इन देशों से हर साल 1200 टन हींग इम्पोर्ट करता है। भारत में भले ही हींग की उपज नहीं होती है, लेकिन दुनिया में हींग की सबसे ज्यादा खपत भारत में ही होती है।

सवाल- हींग में कौन सी मेडिकल प्रॉपर्टीज होती हैं?

जवाब- हींग में एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जो हमें कई बीमारियों से बचाते हैं।

सवाल- सर्दियों में हींग सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है?

जवाब- हींग की तासीर गर्म होती है, जो सर्दियों में हमारे शरीर को अंदर से गर्म रखती है। इससे वायरल इन्फेक्शन का खतरा कम होता है। नीचे दिए ग्राफिक से समझिए कि हींग हमारी सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है।

कितनी भी काली हो जाए चाय की छन्नी बिना मेहनत साफ करने का तरीका है असरदार

भारत में बहुत की कम घर ऐसे होंगे जहां दिन में एक भी चाय नहीं बनती हो। क्योंकि हर राज्य में कुछ मिले ना मिले चाय जरूर मिल जाती है, और इसे पीने वाले लोगों की कमी नहीं है। इतना ही कुछ लोगों के घर में तो सुबह से लेकर शाम तक कितनी बार चाय बन जाती है, इसकी गिनती लगाना भी मुश्किल होता है। अब जब एक के बाद एक गरमा-गरमा चाय छनेगी तो छन्नी का काला होना कोई बड़ी बात नहीं है।

अब काली छन्नी ना सिर्फ दिखने में खराब लगती है बल्कि इसके छेद में फंसा कचरा हेल्थ के लिए भी अच्छा नहीं होता है। अब मेहनत की वजह से कुछ महिलाएं इसे साफ करने से बचती भी हैं। मगर, आप हम आपको बहुत ही कमाल का नुस्खा बताने वाले हैं। इसमें आपको ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। खास बात है कि बर्तन कपड़े वाली संसी भी एक ही घोल में क्लीन हो जाएगी।

कैसे होगी क्लीन

सबसे पहले एक बर्तन में पानी लेकर गर्म होने के लिए रख दीजिए। अब इसमें एक चम्मच डिटर्जेंट पाउडर और एक चम्मच ही बेकिंग पाउडर डाल दीजिए। इस घोल में आपको स्टील की चाय की छन्नी और संसी को डाल देना है। 10 मिनट तक आपको पानी को उबलने देना है, इससे काफी हद तक छन्नी क्लीन हो जाएगी।

यूं नई जैसी हो जाएगी छन्नी

10 मिनट तक उबलते मिश्रण में रखे रहने से चाय छन्नी के छेद में फंसा कचरा निकल जाएगा। तय समय बाद आपको छन्नी को निकालकर इसी मिश्रण को लेकर ब्रश की मदद से क्लीन करना है। ताकि बची हुई गंदगी भी साफ हो जाए। इसी तरह से संसी को क्लीन करना होगा। ऐसे में बिना मेहनत एक ही घोल में आपके 2 काम जाएंगे।

गेंहू की नहीं, बाजरा की बनाएं रोटियां दूर होगी आयरन की कमी

अधिकतर घरों में गेंहू के आटे की रोटी बनती है। लोग इसे संपूर्ण पोषण मानते हैं और थाली गेहूं के रोटी के बिना अधूरी मानी जाती है। मगर, क्या आप जानते हैं कि एक ऐसा आटा भी है, जो कि सेहत से भरपूर होने के साथ शरीर में खून की कमी को भी दूर करता है।

ऐसा पोषणयुक्त अनाज है बाजरा, जिसे पर्ल मिलेट भी कहते हैं। बाजरे के आटे की सामान्य रोटी बना कर खा सकते हैं या फिर इसके पराठे, हलवा या लड्डू जैसी डिशेज भी बनाई जा सकती हैं।

सर्दियों में बाजरे के आटे का इस्तेमाल अधिक करना चाहिए क्योंकि इसकी तासीर गर्म होती है। इसकी वजह से यह शरीर को अंदर से गर्म रखने में मदद करता है।

बाजरा के फायदे

100 ग्राम बाजरे में 66 ग्राम कार्ब्स, 11.9 ग्राम प्रोटीन, 8.7 ग्राम फाइबर, 11 मिलीग्राम आयरन, 50 ग्राम कैल्शियम और 242 ग्राम फॉस्फोरस पाया जाता है।

11 मिलीग्राम आयरन का मतलब हुआ कि ये शरीर की प्रतिदिन की जरूरत का 60 प्रतिशत हिस्सा है। इसलिए एनीमिया और खून की कमी से जूझ रहे लोगों के लिए बाजरे के आटे का सेवन बहुत फायदेमंद माना गया है।

बाजरे में मौजूद आयरन शरीर को मिलने से सभी अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन सप्लाई करता है और इस तरह एनीमिया और इससे होने वाले थकान को भी दूर करता है।

बाजरे का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है। इससे ये ब्लड शुगर लेवल को मैनेज कर के डायबिटीज मैनेजमेंट में मदद करता है।

ये मैग्नीशियम और फॉस्फोरस का एक बेहतरीन स्रोत है, जो हड्डियों और दांत की मजबूती के लिए बहुत जरूरी तत्व है।

यह भी पढ़ें- अपनी डेली वॉक को करें सुपरचार्ज, बस करने होंगे ये मामूली से बदलाव

बाजरा ग्लूटन फ्री भी होता है, जिससे ग्लूटन इनटोलरेंट लोगों के लिए ये एक बेहतरीन विकल्प है।

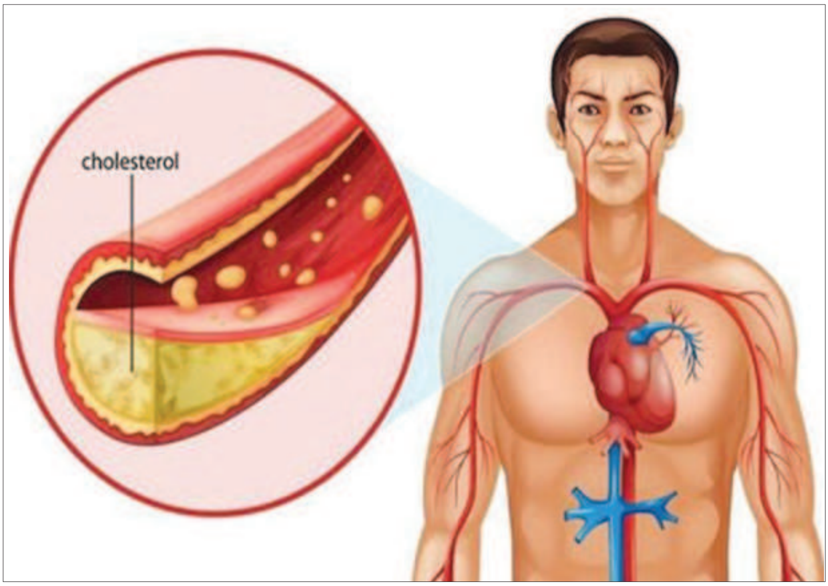
बाजरा में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिससे कब्ज की शिकायत से भी राहत मिलती है।

बाजरे में ओमेगा थ्री फैटी एसिड पाया जाता है, जो ब्रेन हेल्थ और हार्ट हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।

बाजरा के आटे में कैलोरी की मात्रा कम होती है, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है।

बाजरा में मिलने वाले मैग्नीशियम, आयरन, जिंक जैसे पोषक तत्व हार्मोनल संतुलन बनाए रखते हैं और रिप्रोडक्टिव हेल्थ को सपोर्ट करते हैं।

क्यों सर्दियों में बढ़ता है कोलेस्ट्रॉल लेवल



कोलेस्ट्रॉल लेवल का ख्याल रखना स्वस्थ जीवन का एक बेहद अहम पहलू है। सर्दी हो या गर्मी, कोलेस्ट्रॉल लेवल का कम होना ही सेहत के लिए फायदेमंद है। मगर, खासतौर पर सर्दियों के दिनों में कोलेस्ट्रॉल लेवल किन्हीं कारणों से अधिक बढ़ जाता है।

इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जो विशेष लाइफस्टाइल से जुड़े हुए हो सकते हैं। आइए जानते हैं कि सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है कोलेस्ट्रॉल लेवल।

सिकुड़ जाती हैं नसें

सर्दियों में ब्लड वेसल संकुचित हो जाती हैं। इससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। ब्लड प्रेशर बढ़ता है और हार्ट पर दबाव बढ़ता है। ऐसी स्थिति में अगर हाई कोलेस्ट्रॉल वाला खाना खाया जाए, तो ये हार्ट पर और भी दबाव बढ़ाएगा।

ऐसी स्थिति बनने की वजह से सर्दियों में हार्ट स्ट्रोक, हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए सर्दियों में विशेष रूप से खानपान का खास ख्याल रखना चाहिए और कोलेस्ट्रॉल फ्री खाने को प्रिफरेंस देना चाहिए।

ज्यादा घी-तेल से करें परहेज

सर्दियों में लोग अंदरूनी गर्मी के लिए तेल, घी, मसाला, ड्राई फ्रूट्स आदि का अधिक सेवन करने लगते हैं। इससे पाचन तंत्र में तो गर्मी जरूर होती है, लेकिन हार्ट पर इसका सीधा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अधिक घी तेल और फैटी फूड्स का सेवन हार्ट की संकुचित ब्लड वेसल पर जमने लगेगा। वह नसों को और भी संकुचित करेगा, जिससे हार्ट संबंधी बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

शारीरिक गतिविधियां होती हैं कम

सर्दियों में लोग कंबल में घुस कर पड़े रहते हैं। आलसपन हावी रहता है और निश्चित रूप से शारीरिक गतिविधि भी काफी कम होती है। यही कारण है कि कैलोरी बर्न और फैट बर्न काफी कम हो पाता है।

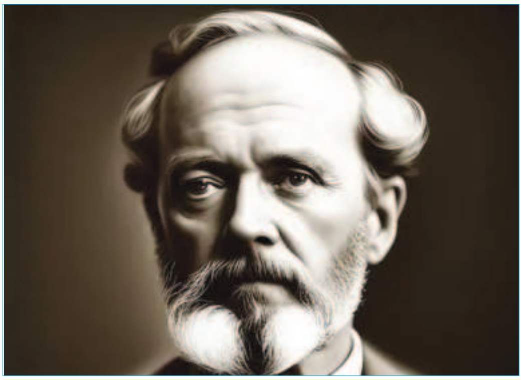
शरीर में मौजूद फैट ब्लड वेसल पर जमने लगता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ता है। इससे हार्ट अटैक की आशंका भी बढ़ती है।

शरीर भी बनाता है ज्यादा कोलेस्ट्रॉल

सर्दियों में शरीर की गर्माहट बनाए रखने के लिए प्राकृतिक रूप से शरीर में अधिक कोलेस्ट्रॉल बनने लगता है। इसकी वजह से सेल की दीवारें ठोस हो जाती हैं और इससे ठंड से बचाव हो पाता है। ये एक नेचुरल प्रॉसेस है।

हालांकि, अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल लेवल हार्ट के लिए घातक साबित हो सकता है। इसलिए इस दौरान अपने खानपान और शारीरिक गतिविधि का विशेष ध्यान रखना चाहिए। यही बचाव की तरफ पहला कदम है।

यकीन करें, जीवन जीने के योग्य है - विलियम जेम्स



विलियम जेम्स अमेरिकी दार्शनिक थे। चिकित्सक के रूप में प्रशिक्षण पाया था। आकर्षक लेखन शैली और अभिव्यक्ति की कुशलता के लिए विख्यात हैं।

1. कर्म हमेशा खुशी नहीं दे सकते, लेकिन खुशी कर्म के बिना संभव नहीं हो सकती।

2. बुद्धिमान होने की कला यह जानने में है कि किसे नजरअंदाज करना है।

3. हम समुद्र में द्वीपों की तरह हैं, सतह पर अलग-अलग लेकिन गहराई में जुड़े हुए।

4. बहुत-से लोग सोचते हैं कि वे सोच रहे हैं, जबकि वे केवल अपनी पूर्वधारणाओं को फिर से व्यवस्थित कर रहे होते हैं।

5. ऐसा व्यवहार करें जैसे कि आपके कार्यों से फर्क पड़ता है। यह सच में कारगर है।

6. एक व्यक्ति अपना दृष्टिकोण बदलकर अपने जीवन को बदल सकता है।

7. जीवन से डरें नहीं। विश्वास करें कि जीवन जीने के लायक है, और आपका विश्वास ही इस तथ्य को मजबूत बनाने में मदद करेगा।

8. यदि आप अपना मन बदल सकते हैं, तो आप अपना जीवन भी बदल सकते हैं।

9. मानव स्वभाव का सबसे गहरा सिद्धांत प्रशंसा की चाहत है।

10. अपूर्ण कार्य के लगातार स्थगित होते रहना जितना थकाऊ कुछ नहीं है।

सबसे महत्वपूर्ण गुण है साहस - माया एंजेलो

1. मैंने सीखा है कि लोग यह भूल जाएंगे कि आपने क्या कहा, लोग भूल जाएंगे कि आपने क्या किया, लेकिन लोग यह कभी नहीं भूलेंगे कि आपने उन्हें कैसा महसूस कराया।

2. अपने भीतर दबी अनकही कहानी को सहन करना बड़ी पीड़ा है। हमें कहना सीखना चाहिए।

3. जब आपको कोई चीज पसंद नहीं आती तो आपको उसे बदलना चाहिए। अगर आप उसे बदल नहीं सकते, तो उसके बारे में सोचने का तरीका बदल लें। लेकिन शिकायत मत करें।

माया एंजेलो अमेरिका की प्रसिद्ध लेखिका, कवि और नागरिक-अधिकार कार्यकर्ता थीं। उन्हें दर्जनों पुरस्कार और 50 से अधिक डिग्रियां भी मिली हैं।

4. साहस सभी गुणों में सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि साहस के बिना आप किसी भी अन्य गुण का निरंतर अभ्यास नहीं कर सकते।

5. जब कोई आपको यह दिखा दे कि वे कौन हैं, तो पहली बार में ही उन पर विश्वास करें।

6. मैं उन लोगों पर भरोसा नहीं करती जो खुद से प्यार नहीं करते और मुझे कहते हैं, मैं तुमसे प्यार करता हूं।'

7. कभी भी किसी ऐसे को अपनी प्राथमिकता मत बनाओ, जिसके लिए आप केवल एक विकल्प हों।

मंदिरों में दिखाई जाती है देवी की स्वतंत्र और स्वायत्त सत्ता

देशभर में देवी दुर्गा के ऐसे अनेक मंदिर पाए जाते हैं, जहां उन्हें स्वतंत्र और स्वायत्त शक्ति के रूप में दिखाया जाता है।

साधारणतः हिंदू मंदिरों में एक से अधिक मूर्तियां होती हैं। हिंदू धर्म से अपरिचित लोगों को संभवतः यह लग सकता है कि हिंदू धर्म बहुदेववादी है। लेकिन हिंदू धर्मावलंबी मानते हैं कि ये मूर्तियां एक ही दिव्य शक्ति की विभिन्न अभिव्यक्तियां हैं, जिन्हें एक परिवार का रूप दिया गया है। यह हम शिव, विष्णु और देवी के मंदिरों में देख सकते हैं।

शिव एक वैरागी थे, जो फिर गृहस्थ बन गए।

शैववाद में उनकी उपासना की जाती है। उनकी छवियों में हमेशा उनकी पत्नी पार्वती और दो पुत्र कार्तिकेय तथा गणेश उनके साथ होते हैं। कार्तिकेय से हमें सुरक्षा का अनुभव होता है, जबकि गणेश हमें पोसते हैं। इस प्रकार शिव के दो पुत्र हमारी सांसारिक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।

दूसरी ओर शिव और पार्वती पुरुष और प्रकृति जैसे पारलौकिक विचारों के प्रतीक हैं। यह शिव का परिवार है। शिव मंदिर में प्रवेश करने पर उनकी मूर्तियों के पहले नंदी बैल की मूर्ति होती है और कभी-कभार ब्रह्म या फिर कुर्म रूपी विष्णु की मूर्ति भी होती है।

वैष्णववाद में लक्ष्मी और विष्णु को पूजा जाता है। यह अधिकतर दक्षिण भारत में देखा जाता है। विष्णु को केरल के पद्मनाभस्वामी मंदिर और तमिलनाडु के श्रीरंगम के मंदिरों में शेष नाग पर लेटे हुए या आंध्र प्रदेश के तिरुपति देवस्थानम में चार भुजाओं वाले खड़े विष्णु के रूप में दिखाया जाता है। हालांकि लक्ष्मी को विष्णु के साथ पूजा जाता है, उनकी मूर्ति साधारणतः दूसरे मंदिर में होती है। यह उनकी स्वायत्तता का प्रतीक है। इसके विपरीत, शिव मंदिरों में देवी की छवि मंदिर के भीतर शिव की मूर्ति के साथ होती है।

गुजरात और राजस्थान के स्वामीनारायण मंदिर अनोखे हैं, क्योंकि उनमें विष्णु और लक्ष्मी की मूर्तियां एक साथ पूजी जाती हैं। किसी भी विष्णु मंदिर में विष्णु की संतान नहीं पाई जाती हैं। वैसे देखा जाए तो एक गृहस्थ देवता के लिए यह असाधारण है। विष्णु और लक्ष्मी के चारों ओर विष्णु के वाहन गरुड़ और कभी-कभार नारद जैसे भक्त और जय तथा विजय जैसे द्वारपाल होते हैं।

साधारणतः विष्णु के बजाय उनके अवतार राम और कृष्ण पूजे जाते हैं। राम को अपनी पत्नी सीता के साथ पूजा जाता है। कभी-कभार मंदिर में उनके सेवक हनुमान और उनके अनुज लक्ष्मण भी होते हैं। कृष्ण को साधारणतः राधा के साथ पूजा जाता है।

राधा का उल्लेख तांत्रिक परंपराओं के उगम के साथ होने लगा। कई लोगों का मानना है कि कृष्ण और राधा पारलौकिक दंपती थे। लेकिन तांत्रिक परंपरा में उनका मिलन एक ऐसे संबंध का प्रतीक है, जिसकी प्रथा या नियम में कोई परिभाषा नहीं है। शिव को पार्वती और राम को सीता के पति माना जाता है। विष्णु को भी लक्ष्मी के पति माना जाता है। इसके विपरीत, कृष्ण का मामला ऐसा नहीं है।

देवी के मंदिरों में देवी को किसी साथी या अपने पति के साथ कभी नहीं दिखाया जाता है। उन्हें स्वतंत्र और स्वायत्त शख्सियत के तौर पर दिखाया जाता है।

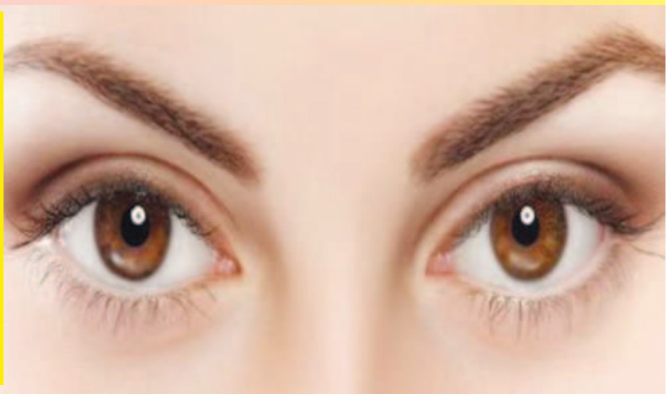
परंपरागत देवी मंदिरों में उन्हें कभी-कभार एक महिला सहचरी के साथ दिखाया जाता है। गुजरात के चामुंडा-चोटिला मंदिर और उत्तराखंड के नंदा-सुनंदा मंदिर इसके कुछ उदाहरण हैं। या उनके दोनों ओर दो पुरुष दिखाए जाते हैं। यह मान्यता है कि ये उनके पुत्र हैं - भैरव और हनुमान, या काला-भैरव और गोरा-भैरव।

उन्हें बहुधा बाघ या शेर पर सवार, हाथों में कई हथियार लिए दिखाया जाता है। नववधू जैसे वस्त्र पहनने के बावजूद वे हथियार धारण करती हैं। नववधू देवी के उर्वर स्वरूप जबकि हथियार देवी के रक्षक पहलू का प्रतीक माने जाते हैं। उनके रक्षक-पुत्रों से हमें यह याद दिलाया जाता है कि देवी स्वायत्त हैं।

बिना सर्जरी के भी ठीक हो सकता है मोतियाबिंद ?

मोतियाबिंद के बड़े लक्षण

1. आंखों में धुंधलापन
2. कम रोशनी में भी ठीक से न देख पाना
3. तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता
4. साफ-साफ देखने में परेशानी होना
5. रंग फीका या पीला दिखना



बिना सर्जरी के भी ठीक हो सकता है मोतियाबिंद? तो इसका जवाब यह है कि 'नहीं' सर्जरी के बिना मोतियाबिंद को ठीक करने का कोई तरीका नहीं है। हालांकि, कुछ गैर-सर्जिकल ऑप्शन हैं जो शुरुआती चरणों में मोतियाबिंद को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं। गैर-सर्जिकल कुछ घरेलु इलाज हैं जैसे- तेज रोशनी, एंटी-ग्लेयर धूप का चश्मा और लेंस वाले चश्मे का इस्तेमाल करें प्रिस्क्रिप्शन चश्मा या कॉन्टैक्ट के इस्तेमाल के जरिए मोतियाबिंद को कंट्रोल कर सकते हैं।

मोतियाबिंद की बीमारी बिना सर्जरी के ठीक नहीं हो सकती है?

मोतियाबिंद बिना सर्जरी के साथ ठीक नहीं किया जा सकता है। लेकिन इस कंट्रोल करने के लिए आप इन चीजों की मदद कर सकते हैं जैसे- लाइफस्टाइल में बदलाव। जैसे हेल्दी डाइल लें, रोजाना एक्सरसाइज करें और डायबिटीज के मरीज हैं और मोतियाबिंद की बीमारी है तो सर्जरी के दौरान खास बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है। दरअसल, मोतियाबिंद की सर्जरी के दौरान एक नेत्र रोग विशेषज्ञ धुंधले लेंस को हटा देता है और इसे एक कृत्रिम लेंस से बदल देता है। जिसे इंट्राओकुलर लेंस कहा जाता है। मोतियाबिंद सर्जरी बहुत सुरक्षित है और इसे करवाने वाले 10 में से 9 लोग इसके बाद बेहतर देख सकते हैं।

मोतियाबिंद आमतौर पर धीरे-धीरे ही होता है लेकिन हर किसी में इसके बढ़ने का समय अलग-अलग हो सकता है। इसके लक्षण पर्सन टू पर्सन अलग होते हैं। ऐसे में मोतियाबंद के लक्षण नजर आते ही भागकर डॉक्टर के पास जाना चाहिए वरना आंखों से दिखना भी बंद हो सकता है।

मोतियाबिंद का मतलब है लेंस में धुंधलापन।उम्र बढ़ने के साथ, लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद बनाते हैं। यह दृष्टि हानि व्यक्ति के रोजमर्रा की जिंदगी के कामों को भी प्रभावित कर सकती है। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज़्यादा धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमज़ोर हो सकती है। उम्र के अलावा, मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के सेवन के कारण भी दृष्टीहानी का खतरा रहता हैं।

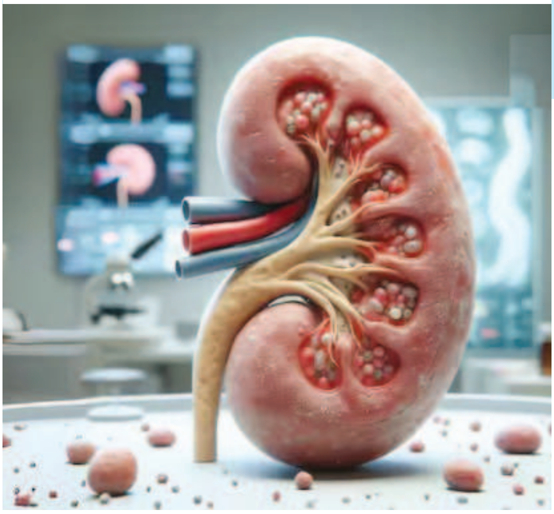
मोतियाबिंद से होने वाली समस्याएं

मोतियाबिंद बढ़ने के साथ नजर कमजोर होती जाती है और कोई भी काम करने में कठिनाई आती है। मोतियाबिंद का प्रमुख कारण वैसे तो उम्र ही होता है लेकिन इसके अलावा डायबिटीज, सिगरेट-शराब, ज्यादा समय धूप में रहने और दवाईयां खाने से भी इसकी समस्या हो सकती है।

मोतियाबिंद कब खतरनाक

मोतियाबिंद समय के साथ बिगड़ भी सकता है। इस पर ध्यान न दिया जाए तो गंभीर दृष्टि रोग या अंधापन भी आ सका है। ऐसे में जैसे ही इसके लक्षण नजर आए तुरंत आंखों के डॉक्टर से मिलकर इसका टेस्ट करवाना चाहिए। देर करने पर सर्जरी करने में परेशानी और रिकवर धीमा हो सकता है। अगर मोतियाबिंद के पकने का इंतजार कर रहे हैं तो इससे गंभीर नुकसान हो सकते हैं।

सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है किडनी स्टोन का खतरा



गुर्दे की पथरी या रीनल कैलकुली एक आम स्वास्थ्य समस्या है। जो समय रहते ठीक न होने पर गंभीर परेशानी का कारण बन सकती है। पीला पेशाब, जलन पथरी के कारण हो सकते हैं। जब पथरी बनती है तो गुर्दे के अंदर ये छोटे-छोटे कठोर मिनरल्स जमा होने लगते हैं। सर्दियों के दौरान गुर्दे की पथरी के मामले बढ़ जाते हैं? सर्दियों में गुर्दे की पथरी के बढ़ने के कारणों को समझने के लिए हमने काफी रिसर्च पेपर देखें। ताकि सच आपके सामने तक पहुंचाया जा सके। गुर्दे में पथरी के लक्षण गंभीर दर्द, मतली और उल्टी का कारण बन सकती है। अगर समय पर इलाज न किया जाए तो वे गुर्दे के फंक्शन तक को प्रभावित कर सकता है।

सर्दियों में इस कारण होने लगती है किडनी में स्टोन

सर्दी अपने साथ कई लाइफस्टाइल और शारीरिक बदलाव लेकर आती है जो किडनी स्टोन का कारण बनती है। ठंड के महीनों में लोग कम फिजिकली एक्टिव होते हैं। जिससे पाचन और मल त्याग धीमा हो सकता है। जिससे किडनी स्टोन बनने का जोखिम बढ़ जाता है। कम पानी पीने के कारण और फिजिकल एक्टिव कम होने के कारण टॉयलेट करने के पैटर्न में भी दिक्कत होती है। जो किडनी में स्टोन बनने का कारण बनते हैं।

डिहाइड्रेशन: एनवायरनमेंटल हेल्थ एंड प्रिवेंटिव मेडिसिन के जर्नल में पब्लिश एक रिसर्च के मुताबिक सर्दियों में डिहाइड्रेशन अधिक होता है क्योंकि लोग कम पानी पीते हैं। अक्सर अपने शरीर की हाइड्रेशन आवश्यकताओं को कम आंकते हैं। इससे टॉयलेट गाढ़ा हो जाता है। जिससे किडनी स्टोन बनने के लिए आदर्श वातावरण बन जाता है।

डाइट के कारण भी हो सकती है किडनी स्टोन: कुछ फूड आइटम्स जैसे नट्स और नट्स उत्पाद, मूंगफली, पालक, रेड मीट, चिकन, पनीर और दूसरे डेयरी प्रोडक्ट अधिक खाने से सर्दियों के दौरान स्टोन बनने के जोखिम को बढ़ा सकता है। इन फूड आइटम में ऑक्सालेट और प्रोटीन अधिक होते हैं। जो स्टोन बनने में मदद करते हैं।

किडनी की पथरी के लक्षण

टॉयलेट की मात्रा में कमी: बार-बार टॉयलेट आना और पेशाब की मात्रा में कमी आना किडनी स्टोन की कमी होने लगती है।

पीठ या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द: अगर आपके इन हिस्सों में अचानक से दर्द शुरू होता है और यह दर्द कभी तेज और कभी कम हो सकता है।

ब्लड में खून आना: किडनी स्टोन के कारण ब्लड में खून आना भी आम बात है।

यूरिन ट्रैक्ट में जलन और इंफेक्शन: पेशाब करते समय जलन या दर्द हो रहा है तो किडनी स्टोन और इंफेक्शन हो सकता है।

किडनी में पथरी के कारण
शरीर में मिनरल्स की कमी

जब टॉयलेट में कैल्शियम, ऑक्सालेट, यूरिक एसिड जैसे मिनरल्स बनना शुरू हो जाते हैं तो यह पथरी का कारण बन सकता है। ज्यादा कैल्शियम और ऑक्सालेट पथरी बनाती है।

शरीर में पानी की कमी: हर रोज 8-10 गिलास पानी पीना जरूर पीना चाहिए। यह पेशाब को पता रखता है और किडनी में स्टोन बनने से रोकता है। अगर शरीर में पानी की कमी होने लगे, टॉयलेट गाढा हो जाए तो मिनरल्स जमकर पथरी बना लेते हैं।

ज्यादा नमक, प्रोटीन, शुगर ज्यादा खाने के कारण किडनी में पथरी हो सकती है

मोटापा, डायबिटीज, के कारण किडनी में इंफेक्शन और पथरी की समस्या हो सकती है।

क्या आप के पार्टनर को भी चीजें चुराने की आदत है ?

राधा और राहुल की हाल ही में शादी हुई थी। एक दिन दोनों ने साथ घूमने का प्लान बनाया। लेकिन राधा की कुछ आदतें राहुल को बड़ी अटपटी लगीं। राहुल को पहले समझ में नहीं आया कि यह क्या हो रहा था। दरअसल, एक दिन उस ने देखा कि राधा ने एक शौप से लिपस्टिक चोरी कर अपने बैग में डाल लिया। यह देख कर राहुल को अजीब लगा। राहुल ने तुरंत पूछा, "तुम ने यह लिपस्टिक क्यों ली?" राधा घबरा गई, "नहीं, राहुल, मैं ने इसे नहीं लिया।"फिर राहुल ने धीरेधीरे सुबूत जुटाए और पाया कि उस की आदत ही यही थी। वह बारबार चीजें चुराती थी, भले ही उसे उन की कोई जरूरत न हो।राहुल ने एक दिन अपने दोस्तों से सुना था कि यह एक मानसिक समस्या हो सकती है, जिसे 'क्लेपटोमेनिया' कहते हैं। वह बहुत घबराया और इंटरनैट पर इस बारे में और जानकारी जुटाई। उसे समझ में आया कि यह एक मानसिक विकार है, जो लोगों को चीजें चुराने की अजीब इच्छा पैदा कर देता है और वे इसे अपनी इच्छा से नियंत्रित नहीं कर सकते।राहुल ने राधा से इस के बारे में बात की और कहा, "राधा, मुझे लगता है कि तुम्हें एक डाक्टर से मिलना चाहिए। यह तुम्हारी गलती नहीं है, बल्कि एक समस्या है।"

डाक्टर ने राधा का इलाज शुरू किया और उसे बताया कि क्लेपटोमेनिया का इलाज किया जा सकता है, लेकिन इस के लिए उसे बहुत मेहनत करनी होगी। डाक्टर ने राहुल को कौग्निटिव बिहेवियरल थेरैपी (CBT) के बारे में बताया, जिस में राहुल को अपनी आदतों को पहचानने और उन्हें नियंत्रित करने की तकनीकें सीखनी पड़ीं। समय के साथ राधा ने अपनी आदतों पर काबू पा लिया। अब वह और राधा अपनी जिंदगी में खुश थे।

यह थी राधा और राहुल की कहानी लेकिन अगर आप के पार्टनर को कोई मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, तो उसे समझदारी से सहारा देना बहुत महत्त्वपूर्ण होता है। मानसिक विकारों को समझने और उन से निबटने के लिए प्रोफैशनल मदद की आवश्यकता होती है और सब से जरूरी बात यह है कि प्यार और समर्थन ही किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाते हैं।यहां कुछ तरीके दिए गए हैं, जिन से आप इस स्थिति को समझ सकते हैं और अपने पार्टनर को मदद कर सकते हैं :

समझदारी से समझें : क्लेपटोमेनिया एक मानसिक स्वास्थ्य विकार है और यह किसी की इच्छा से बाहर होता है। व्यक्ति जानबूझ कर या स्वेच्छा से चुराने का प्रयास नहीं करता, बल्कि यह एक मानसिक दबाव या भावना होती है जिसे वह नियंत्रित नहीं कर सकता। सब से पहले आप को इस स्थिति को पूरी तरह समझना होगा ताकि आप अपने पार्टनर को सहानुभूति और समर्थन दे

सकें।गोपनीयता और सम्मान बनाए रखें : यदि आप को लगता है कि आप का पार्टनर कोई चीज चुराता है, तो इसे व्यक्तिगत रूप से न लें और न ही उन्हें शर्मिंदा करें। यह आवश्यक है कि आप उस स्थिति को खुले तौर पर और बिना किसी निंदा के संभालें। अगर आप उन्हें अपमानित करेंगे, तो वे और अधिक शर्मिंदा महसूस करेंगे, जो उन के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

प्रोफैशनल से मदद लें : क्लेपटोमेनिया का इलाज खुद से नहीं किया जा सकता है। इस का उपचार पेशेवर चिकित्सकों द्वारा किया जाता है। अगर आप के पार्टनर को इस समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो उन्हें मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर जैसेकि मनोचिकित्सक या काउंसलर से संपर्क करने के लिए प्रेरित करें।

अपनेआप को भी समर्थन दें : अपने पार्टनर को इस स्थिति से बाहर निकालने के लिए आप को भी मानसिक सहारा और समझ की जरूरत होगी। यह एक लंबी प्रक्रिया हो सकती है और इसे झेलने में आप को भी तनाव हो सकता है। इसलिए, अपनी भावनाओं और मानसिक स्थिति का खयाल रखना भी जरूरी है। आप भी काउंसलिंग या सपोर्ट ग्रुप्स में भाग ले सकते हैं, जहां आप को इस प्रक्रिया के दौरान मदद मिल सकती है।

सीमाएं तय करें : आप के लिए यह जरूरी है कि आप अपने व्यक्तिगत सीमाएं तय करें ताकि आप खुद को सुरक्षित महसूस करें। यदि आपका पार्टनर बारबार चीजें चुराता है, तो आप को इस बारे में स्पष्ट रूप से बात करनी होगी। सीमाएं निर्धारित करना इस का हिस्सा है, लेकिन यह भी सुनिश्चित करना है कि आप उन के प्रति सम्मान और समझदारी बनाए रखें।

लक्ष्य और धैर्य बनाए रखें : क्लेपटोमेनिया का इलाज समय ले सकता है। यह एक प्रक्रिया है और आप का पार्टनर इसे नियंत्रित करने में धीरेधीरे सुधार कर सकता है। इस दौरान आप को धैर्य रखने की आवश्यकता होगी। हर सकारात्मक कदम को सराहें और अपने पार्टनर के लिए एक साकारात्मक वातावरण तैयार करें।

अगर बनने वाली हैं जुडवां बच्चों की मां तो इन बातों का रखें ख्याल

जुड़वां बच्चों को जन्म देना गर्भावस्था के पहले से ही बहुत ही बदलावकारी अनुभव को एक नए स्तर पर ले जाता है। जुड़वां बच्चे होना एक अनूठा अनुभव है जिसमें गर्भावस्था के शुरुआती चरणों से लेकर 2 नवजात शिशुओं के पालन-पोषण की खुशियों और चुनौतियों तक कई भावनाएं, शारीरिक परिवर्तन और तार्किक मुद्दे शामिल होते हैं। प्रसव के बाद के जीवन और जुड़वां बच्चों को जन्म देने के अनुभव पर एक नजर डालें

प्रारंभिक चरण: यह पता लगाना कि आपके जुड़वां बच्चे होने वाले हैं, यह पता लगाना कि वे जुड़वां बच्चों की उम्मीद कर रहे हैं, कई लोगों के लिए चौंकाने वाली और डरावनी घटना हो सकती है। जब किसी महिला में ऐसे लक्षण दिखने लगते हैं जो एकल गर्भावस्था या शुरुआती अल्ट्रासाउंड की तुलना में अधिक गंभीर होते हैं, तो ऐसा अकसर होता है।

जुड़वां गर्भावस्था: भावनात्मक और शारीरिक कठिनाइयां: जुड़वां बच्चों को ले जाना शारीरिक रूप से थका देने वाला होता है। गर्भावस्था के दौरान एक महिला का शरीर तेजी से बदलता है क्योंकि वह 2 विकासशील शिशुओं को ले जा रही होती है। सामान्य कठिनाइयों में ये शामिल हैं:

थकान में वृद्धि: 2 भ्रूणों को बनाए रखने के लिए, शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है, जिससे थकान बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त, जुड़वां गर्भावस्था के परिणामस्वरूप आराम की आवश्यकता बढ़ सकती है।

मौर्निंग सिकनेस: हालांकि जुड़वां बच्चों के लिए अद्वितीय नहीं है, लेकिन कई गर्भावस्था के दौरान प्रोजेस्टेरोन और एचसीजी जैसे हार्मोन के बढ़े हुए स्तर मतली और उल्टी को बदतर बना सकते हैं।

जटिलता का बड़ा जोखिम: जुड़वां बच्चों के साथ गर्भावस्था को उच्च जोखिम वाला माना जाता है। समय से पहले प्रसव,

गर्भावधि मधुमेह और प्रीक्लेम्पसिया कुछ संभावित दुष्प्रभाव हैं। यह अधिक संभावना है कि जुड़वां बच्चों की उम्मीद करने वाली महिलाओं को चिकित्सा विशेषज्ञों से अधिक बार जांच और अतिरिक्त अल्ट्रासाउंड की आवश्यकता होगी।

वजन बढ़ना और शारीरिक असुविधा: जुड़वां गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त वजन बढ़ना आम बात है और इससे अतिरिक्त शारीरिक असुविधा हो सकती है, जैसे पैरों में सूजन, पैल्विक दबाव और पीठ दर्द। पेट के बढ़ने और 2 शिशुओं को सहारा देने की शरीर की जरूरत के कारण भी हरकत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

भावनात्मक तनाव: जुड़वां बच्चों की उम्मीद करना उत्साह और भावनात्मक तनाव दोनों प्रदान कर सकता है। कई महिलाएं गर्भावस्था के दौरान अपने शरीर पर पड़ने वाले शारीरिक तनाव और गर्भावस्था के दौरान होने वाली भावनात्मक जिम्मेदारियों के बारे में चिंता करती हैं, जिसके लिए अकसर अतिरिक्त तैयारियां करनी पड़ती हैं।

भावनात्मक स्तर पर समर्थन: पार्टनर, जुड़वां बच्चों से भावनात्मक समर्थन प्राप्त करना। एक ठोस समर्थन नेटवर्क होने से एक साथ 2 बच्चे होने से होने वाले तनाव में कुछ कमी आती है। परिवार और दोस्त जुड़वां बच्चों के जन्म के लिए तैयार होने का एक महत्वपूर्ण घटक है।

जुड़वां बच्चों का जन्म: एक महत्वपूर्ण घटना माताओं और उनके परिवारों के लिए, जुड़वां बच्चों को जन्म देना एक बहुत ही भावनात्मक समय हो सकता है। अकसर यह सुनिश्चित करने के लिए चिकित्सा विशेषज्ञों की एक टीम की आवश्यकता होती है कि मां और बच्चे का जन्म अन्य स्थितियों के अलावा ब्रीच या सिर के बल हो।

पेट है अलमारी नहीं, उतना ही खाएं जितनी जगह हो

40 वर्षीय पवन का पूरा परिवार, पत्नी अनीता, 10 साल का बेटा अनुज और 8 साल की बेटी मेधा सुबह से ही अच्छे मूड में थे। खुश होने का पहला कारण था, आज संडे था। औफिस, स्कूल की छुट्टी थी। अनीता इस बात पर खुश थी कि आज दिनभर शौर्टकट मार कर हलका ही खाना बनाना होगा क्योंकि शाम को एक शादी में जाना था।

पवन ने उठते ही कह दिया, ''आज तो भाई अब शाम को ही खाने पर टूटना है, बच्चे दिन में कम खाएंगे ताकि रात का माल उड़ा सकें।''नाश्ते में चारों ने 1-1 कप दूध में ओट्स डाल कर खा लिए। लंच में खिचड़ी खाई गई। शाम को रोज की तरह न बच्चों को कोई फल दिया गया, न खुद खाया गया, कहीं पेट न भर जाए। शादी में जाएं और पेट में जगह न हो तो सारा मजा ही खराब हो जाएगा। फिर क्या फायदा शादी में जाने का?

कुछ खाया कुछ छोड़ दिया

पवन की सोसाइटी के ही एक अतिसमृद्ध परिचित के बेटे की रिसैप्शन थी, वे लोग शादी कहीं और डेस्टिनेशन वैडिंग कर के आए थे। अब यहां के परिचितों के लिए एक शानदार ओपन स्पेस वाले होटल में बड़ी सी पार्टी रखी थी। जब रात 8 बजे पवन परिवार के साथ वहां पहुंचा, उसे काफी परिचित भी मिले। मेजबानों से मिल कर, स्टेज पर दूल्हादुलहन को शगुन का लिफाफा दे कर।शालीनता के साथ आशीर्वाद देते हुए फोटो खिंचवा कर अब पवन अपने असली रूप में आया। अब परिवार के साथ खाने के स्टाल्स पर नजर डाली, चारों का मन खुश हो गया। जहां तक नजर डाली, खाना ही खाना था।

''कहां से शुरू करें, बच्चो। अनीता तुम एक टेबल घेरो जिस से बैठ कर आराम से खाना दबा कर खा सकें। एक तरफ से सबकुछ खाना है। मैं अपनी प्लेट लगा कर लाता हूं। ऐसा करो, अनुज। तुम मेरे साथ आ जाओ, 2-2 कर के खाना ले आते हैं।''अनीता ने कहा, ''जाओ बेटा, खूब अच्छी तरह अपनी प्लेट में खाना भर कर ले आना। सबकुछ खाना है। देख कर ही मजा आ रहा है।''एक टेबल घेर ली गई। उस के बाद शुरू हुआ प्लेट पर प्लेट भरभर कर लाने का दौर। कुछ खाया गया, कुछ छोड़ दिया गया, चाट वाले स्टाल पर इतनी देर खाया गया कि कई साथी खा कर चले भी गए। जो इन्हें जानते थे वे मजाक भी कर गए कि अभी तो अनुज कई लोगों का साथ देगा चलो आज तो इन्होंने पूरा दिन कुछ हलका ही खाया होगा।

पर अगर ऐसी बातों का अनुज और उस के परिवार पर फर्क पड़ा होता तो अभी तक प्लेटें रख दी गई होतीं क्योंकि पेट तो बहुत पहले भर चुका था। पेट भर जाने के बाद भी प्लेट में अभी भी इतना खाना था कि अब पेट रो उठा, पेट, गले, मुंह ने जब तक हाथ खड़े नहीं किए, तब तक खाने की प्लेट्स रखी नहीं गईं। डस्टबिन में एक अनुज के परिवार की ही खाना भरी प्लेट्स नहीं थीं, अनुज जैसे और भी कई लोग इस पार्टी में मौजूद थे।

उतना ही खाएं जितनी पेट में जगह हो

किसी शादी में जाना बस कहीं जाना ही नहीं होता, लोगों से मिलनाजुलना भी होता है, भागदौड़ के जीवन से एक ब्रेक भी होता है, हम रोज से हट कर तैयार होते हैं, कुछ बातें अनजाने में खुद सीखते हैं, कुछ इस बहाने बच्चों को भी सिखाते हैं। यहां अगर अनुज और अनीता बच्चों को घर से ही सिखा कर ले गए होते कि खाना बेकार नहीं करना है, उतना ही खाना चाहिए जितनी पेट में जगह हो तो वे देश के भविष्य के लिए 2 अच्छे नागरिक तैयार कर रहे होते। पर यहां तो उलटा ही हो रहा था, मातापिता ही पेट को डस्टबिन बनाने पर तुले थे।

पेट पेट ही है, उसे सामान भरने वाली अलमारी समझने वाले लोग अपने साथ अच्छा नहीं करते। ज्यादा खाना पेट के लिए अच्छा नहीं है। ज्यादा खाना है क्या? ज्यादा खाना खाने का मतलब है पेट भर जाने के बाद भी खाना। फ्री का खाना और टेस्ट के चक्कर में पेटू बनने की आदत हैल्थ को भी बहुत नुकसान पहुंचाती है। वजन बढ़ता है और भी कई बीमारियां हो सकती हैं। एक रिसर्च के अनुसार अगर आप एकसाथ ही जरूरत से ज्यादा खाना खा लेते हैं तो इस से आप के वजन, फैट लैवल और ब्लड शुगर लैवल पर हानिकारक असर पड़ सकता है।वहीं यदि आप अधिक कैलोरीज वाली चीजों की ओवरईटिंग करते हैं तो इस से आप के शरीर को और अधिक नुकसान पहुंचने की संभावना होती है जैसे नींद से जुड़ी समस्याएं, शुगर लैवल बढ़ना, मोटापा बड़ना, डाइजेशन संबंधी परेशानी, दिल से जुड़ी समस्याएं, ब्रेन फंक्शंस पर असर।

सर्दियों में वैक्सिंग कराना है बेहद जरूरी, स्किन होगी साफ्ट और ग्लोइंग

सर्दी के मौसम में वैक्स कराना क्यों है बेहतर

"सर्दी के मौसम में लड़कियां अपरलिप्स और फोरहैड की हेयर ग्रोथ को तो वैक्स से क्लीन करवा लेती हैं लेकिन जब बात हाथपैरों की आती है तो सर्दी के 2 से 3 महीने अपने हाथपैरों की हेयर ग्रोथ को बढ़ने देती हैं। वैक्स नहीं कराती हैं। लड़कियों का मानना होता है कि कवर्ड कपड़ो में कौन सा दिख रहा है जबकि सर्दी में वैक्स न कराने से हेयर के साथ डर्ट भी स्किन पर जमा होती जाती है।"

सर्दी में वैक्स कराने से फायदा

सर्दियों के मौसम में सब से अच्छी बात यह होती है कि इस में गरमी के मौसम की तरह वैक्स कराते समय स्वेटिंग नही होती जिस की वजह से वैक्सिंग करते समय स्किन में चिपचिपाहट नही होती और वैक्स आसान तरीके से हो जाता है।

सर्दियों में स्किन में बहुत ड्राईनैस आ जाती है लेकिन वैक्स कराने से स्किन पर जमा ड्राई डेड स्किन हट जाती है और स्किन सौफ्ट और कोमल हो जाती है। इस के अलावा, वैक्स की गई स्किन में मौइस्चराइजर को बेहतर ढंग से लगाया जा सकता है जिस से स्किन सौफ्ट और स्मूद हो जाती है।

रैगुलर करें वैक्सिंग

सविता बर्तवाल का कहना है कि रैगुलर वैक्सिंग बहुत जरूरी है। इस से आप की स्किन कम सैंसेटिव होगी। रैगुलर वैक्सिंग कराने से खींचे जाने वाले हेयर पर हेयर फौलिकल्स की पकड़ समय के साथ लूज होती जाती है, जिस से हेयर को निकालना और भी आसान हो जाता है।

ध्यान देने वाली बात

सर्दी के मौसम में मैरिज पार्टी, क्रिसमस पार्टी, न्यू ईयर पार्टी जैसे विशेष अवसर होते है। इस अवसर पर अगर आप जा रही हैं तो हो सके तो जाने के 2 से 3 दिन पहले वैक्स कराएं क्योंकि सैंसिटिव स्किन वाले लोगों को वैक्स कराने के बाद स्किन

पर रैड कलर के रैशेज पड़ जाते हैं जो दिखने में बहुत खराब लगते हैं।

इस के अलावा कभी भी किसी भी ऐक्सरसाइज के बाद वैक्स न कराएं, नही तो स्वेटिंग से इनग्रोथ हेयर और स्किन में इरिटेशन हो सकती है।

वैक्स ट्रीटमैंट से पहले अपने हेयर को शेव करने या प्लक करने से बचें क्योंकि बहुत छोटे हेयर को रूट्स से बेहतर ढंग से हटाया नहीं जा सकता है। वैक्सिंग के लिए हेयर की ग्रोथ होना बहुत जरूरी है, तभी आप के हेयर रूट्स अच्छे से निकल पाएंगे।

वैक्सिंग कराने से पहले आप को जानना होगा कि वैक्स कितने तरह की होती है और आप की स्किन के लिए कौन सी बैस्ट है :

वैक्स के प्रकार

वैक्स 2 प्रकार की होती है- हौट वैक्स और कोल्ड वैक्स। लेकिन अब वैक्सिंग के काफी सारे ऑप्शन मार्केट में मौजूद हैं, हैड्रोसोलुबले वैक्स और लिपोसोलुबले वैक्स।

हैड्रोसोलुबले वैक्स : यह वैक्स वाटर बेस्ड होती है। इस में हनी वैक्स, ग्रीन एप्पल वैक्स, व्हाइट चौकलेट वैक्स, एलोवीरा वैक्स, डार्क चौकलेट वैक्स और स्ट्राबेरी वैक्स आती है।

लिपोसोलुबले वैक्स : यह वैक्स औयल बेस्ड होती है। इस में रीका वैक्स, ब्राजीलियन वैक्स और बीन वैक्स आती है।

सर्दी के मौसम में कौन सी हो वैक्स

चौकलेट वैक्स आप सर्दी के मौसम में करा सकती हैं। हालांकि यह गरमी के मौसम में भी हर स्किन टाइप के लिए बैस्ट होती है।

सर्दी के मौसम में कराएं ये वैक्स :

डार्क चौकलेट वैक्स : डार्क चौकलेट में कोको की मात्रा होने के कारण स्किन को फायदा होता है। इस में बहुत अधिक मात्रा में ऐंटी औक्सीडेंट होते हैं, जिस के ऐंटी एजिंग लाभ होते हैं। चौकलेट स्किन को मुलायम और कोमल बनाती है।

कोको बींस भी ऐंटी इंफ्लेमेंटरी हैं। ऐसे में चौकलेट वैक्सिंग कराने से स्वेलिंग कम होती है और रैडनेस और पेन भी कम होता है। इस को कराने के बाद काफी समय तक वैक्स की जरूरत नहीं पड़ती। ये वैक्स सभी स्किन टाइप के लिए बैस्ट है। इस वैक्स की एक खास बात यह है की इस में चौकलेट की खुशबू आती है, जिस से वैक्सिंग करने और कराने में गुड फीलिंग आती है। टैनिंग रिमूव करने के लिए भी इसे अच्छा माना जाता है।

आलसी राजू

एक समय की बात है राजू नाम का एक लड़का अपनी माँ के साथ रहता था। राजू और उसकी माँ बहुत गरीब थे और राजू की माँ अपना गुज़ारा रोज़ कपड़े सिलाई करके करती थी। लेकिन राजू बहुत आलसी था। वह कोई काम नहीं करता था और अपना सारा समय वह समुद्र के किनारे सूरज के नीचे बैठकर गुज़ारता था। इसलिए उसे सभी आलसी कहते थे। उसकी माँ उसे काम करने के लिए कहकर थक चुकी थी इसलिए एक दिन तंग आकर राजू की माँ ने उसे कहा, "अगर तुम अपने खाने के लिए काम करना शुरू नहीं करोगे तो मैं तुम्हें खाना नहीं दूंगी और अपने घर में रहने भी नहीं दूंगी"।

यह बात सुनकर राजू को जोश आ गया और अगले ही दिन वह अपने लिए काम तलाशने के लिए पास के एक किसान के पास काम मांगने के लिए गया। काम करने के बाद किसान ने राजू को कुछ पैसे दिए थे लेकिन घर आते वक्त उससे वह पैसे रास्ते में गिर गए। घर पहुँचने पर माँ ने राजू को आलसी कहकर पुकारा और कहा, "तुम्हें पैसे जेब में रखने चाहिए थे"। माँ की बात सुनकर राजू ने कहा, "मैं अगली बार से यही करूंगा"।

फिर अगले दिन राजू दोबारा से काम तलाशने के लिए निकला और एक गाय वाले के पास...

फिर अगले दिन राजू दोबारा से काम तलाशने के लिए निकला और एक गाय वाले के पास काम करने लगा। राजू के मालिक ने उसके दिन के काम के लिए उसे एक मग दूध का दिया। राजू ने सारा दूध अपनी जेब में डाल लिया जो घर पहुँचने से पहले ही निकल गया। घर पहुँचने पर माँ ने राजू को समझाया, "तुम्हें दूध अपने सिर पर उठाकर लाना चाहिए था"। राजू बोला, "मैं अगली बार यही करूंगा"।

अगले दिन राजू ने एक किसान के पास काम किया, जिसने राजू के काम के बदले उसे क्रीम देने का वादा किया। लेकिन जिस समय वह घर पहुँचा सारी क्रीम खराब हो गई और पिघल कर उसके सिर से बहने लगी। यह देखकर राजू की माँ ने उससे कहा, "तुम्हें अक्ल नहीं है? तुम्हे इसे अपने हाथ में पकड़कर लेकर आना चाहिए था"। राजू ने बोला, "मैं अगली बार से यही करूंगा"। अगले दिन राजू फिर से अपने लिए काम तलाशने के लिए गया और एक बेकरी वाले के पास नौकरी करने लगा। बेकरी वाले ने राजू को उसके काम के बदले एक बिल्ली दी। राजू बिल्ली को अपने हाथों में पकड़कर घर ले जाने के लिए निकला लेकिन बिल्ली उसके हाथ में पंजे मारकर भाग गई। यह जानकर उसकी माँ ने उसे बताया, "तुम बिल्ली को रस्सी डालकर नहीं ला सकते थे"। राजू ने कहा, "अगली बार मैं यही करूंगा"।अब राजू काम मांगने के लिए एक कसाई के पास गया और काम करने के बाद कसाई ने राजू को मुर्गे का मांस दिया। राजू ने मांस लिया और उसे एक रस्सी में बांधकर गंदगी में रिगड़ता हुआ ले गया। जब वह अपने घर पहुँचा तो मांस पूरी तरह खराब हो चुका था। इस बार राजू की माँ अपना गुस्सा काबू में नहीं रख सकी और अगले दिन छुट्टी होने के कारण उन्हें अपना गुज़ारा घास खाकर ही करना पड़ा।

अगले सोमवार, आलसी राजू ने एक बार फिर अपना काम ढूंढना शुरू किया। राजू को एक गाय भेड़ रखने वाले के पास नौकरी मिल गई। भेड़ वाले ने राजू की मुश्किलें बढ़ाने के लिए उसे एक गधा दे दिया। राजू को गधे को अपने कंधे पर उठाने में काफी मुश्किल का सामना करना पड़ा। लेकिन काफी मुश्किलों के बाद राजू ने गधे को अपने कंधे पर उठा लिया और अपने ईनाम के साथ घर आने लगा।

राजू के घर जाने के सफर के बीच एक अमीर आदमी अपनी इकलौती बेटी के साथ रहता था। उसकी बेटी सुंदर तो थी लेकिन सुन और बोल नहीं सकती थी। अमीर आदमी की बेटी अपनी ज़िंदगी में कभी हंसी नहीं थी और डॉक्टरों का कहना था वह तभी बोल सकेगी जब वह हंसेगी। अमीर आदमी की बेटी खिड़की से बाहर देख रही थी तभी उसने राजू को अपने कंधों पर गधे को ले जाते हुए देखा। राजू ने गधे की टांगों को आसमान में लटका रखा था और वह दृष्य काफी हंसी वाला था। राजू को देखकर राजकुमारी ज़ोर ज़ोर से हंसने लगी। राजकुमारी के हंसने के बाद वह बोलने और सुनने लगी।

राजकुमारी को हंसते देख उसके पिता काफी खुश हुए और उन्होंने अपना वादा कायम रखते हुए आलसी राजू के साथ अपनी बेटी की शादी कर दी। और इसके बाद राजू एक अमीर आदमी बन गया। राजू बड़े घर में रहने लगा और राजू की माँ भी उसके साथ बड़े घर में रहने लगी।

उत्तराखंड का मिनी स्विट्ज़रलैंड

इसकी खासियत और कैसे पहुंचे

उत्तराखंड के चमोली जिले में स्थित औली को भारत का मिनी स्विट्ज़रलैंड कहा जाता है। हाल ही में केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने औली की सड़कों को और बेहतर बनाने की योजना का ऐलान किया है, जिससे यह हिल स्टेशन पर्यटन के लिए और भी खास बन जाएगा। औली अपने प्राकृतिक सौंदर्य, बर्फीली चोटियों और साहसिक गतिविधियों के लिए दुनिया भर में मशहूर है। यह जगह हरे-भरे मैदानों और शांत वातावरण के कारण हर प्रकृति प्रेमी के दिल में खास जगह रखती है।

भारत का छिपा हुआ स्वर्ग

औली समुद्र तल से करीब 2,800 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां से नंदा देवी, हाथी पर्वत, गौरी पर्वत, और नागा पर्वत जैसे हिमालय के विशाल पर्वत स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं। सर्दियों में जब ये पहाड़ बर्फ की मोटी चादर से ढक जाते हैं, तो इनकी सुंदरता और भी बढ़ जाती है। गढ़वाली भाषा में ₹बुग्याल₹ का मतलब हरे-भरे घास के मैदान होता है, और औली इन्हीं बुग्यालों के कारण अपनी पहचान रखता है।

स्कीइंग और ट्रेकिंग का हब

औली को भारत का प्रमुख स्कीइंग डेस्टिनेशन माना जाता है। सर्दियों के दौरान यहां बर्फबारी के बीच स्कीइंग करने का अनुभव रोमांच से भर देता है। यहां के स्की स्लोप्स इंटरनेशनल लेवल के हैं, जहां हर साल स्कीइंग प्रतियोगिताएं भी होती हैं। जो लोग ट्रेकिंग के शौकीन हैं, उनके लिए औली से जोशीमठ तक का ट्रेक बेहद प्रसिद्ध है। यह रास्ता प्रकृति की सुंदरता से भरा हुआ है और एडवेंचर प्रेमियों के लिए किसी सपने जैसा है।

चतर कुंड झील और अन्य आकर्षण

औली का सबसे बड़ा आकर्षण चतर कुंड झील है। यह मानव निर्मित झील दुनिया की सबसे ऊंची झीलों में से एक है। इसकी खूबसूरती और शांत माहौल पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देता है। इसके अलावा घोसो बुग्याल नामक घास का मैदान औली का एक और खूबसूरत स्थान है। वहीं, नंदा देवी राष्ट्रीय उद्यान प्रकृति और वन्यजीवन प्रेमियों के लिए एक शानदार जगह है।

रोपवे और केबल कार का अनुभव

औली में स्थित जोशीमठ रोपवे एशिया का सबसे लंबा रोपवे है। यह लगभग 4 किलोमीटर लंबा है और आपको हिमालय के अद्भुत नजारों का आनंद लेने का मौका देता है। इसके अलावा, औली में केबल कार की सवारी भी पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है। यह बर्फ से ढके पहाड़ों और घाटियों के शानदार दृश्य प्रस्तुत करती है।

औली कैसे पहुंचें?

औली तक पहुंचना बेहद आसान है।

हवाई मार्गः निकटतम हवाई अड्डा जॉली ग्रांट एयरपोर्ट (देहरादून) है, जो औली से 180 किलोमीटर दूर है। वहां से आप टैक्सी या कार किराए पर ले सकते हैं।

रेल मार्गः औली से सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन हरिद्वार है, जो 275 किलोमीटर दूर है। यहां से औली सड़क मार्ग द्वारा पहुंचा जा सकता है।

सड़क मार्गः औली दिल्ली से 504 किलोमीटर दूर है। दिल्ली से ऋषिकेश या जोशीमठ होते हुए यहां पहुंचा जा सकता है। सड़कें अच्छी स्थिति में हैं, जिससे सफर आरामदायक बनता है।

औली का महत्व और भविष्य

नितिन गडकरी के अनुसार, औली को स्विट्ज़रलैंड जैसा बनाने के लिए सड़कों और अन्य सुविधाओं को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकसित किया जाएगा। इससे औली का पर्यटन और अधिक बढ़ेगा, और यह हिल स्टेशन भारत में ही नहीं, बल्कि दुनिया भर में अपनी पहचान बनाएगा।

औली अपनी प्राकृतिक सुंदरता, साहसिक गतिविधियों और शांत वातावरण के कारण भारत के सबसे खूबसूरत हिल स्टेशनों में से एक है। सर्दियों में बर्फ से ढके पहाड़, स्कीइंग, ट्रेकिंग, और झीलों का अनुभव इसे पर्यटकों के लिए एक परफेक्ट डेस्टिनेशन बनाते हैं। अगर आप इस बार अपनी ट्रैवल लिस्ट में कोई खास जगह शामिल करना चाहते हैं, तो औली जरूर जाएं और भारत के मिनी स्विट्ज़रलैंड का अनुभव करें।

सादगी और क्लास का परफेक्ट मेल है हीरामंडी एक्ट्रेस का स्टाइल

यह कहावत मशहूर है कि बाहर से खूबसूरत होना ही काफी नहीं है, आपको अंदर से भी खूबसूरत होना चाहिए। यह बात पूरी तरह खरी उतरती है संजीदा शेख के लिए हैं। वह खूबसूरती के साथ- साथ अपने फैशन सेंस के लिए जानी जाती हैं। उनकी सादगी और एलिगेंट लुक्स में भारतीय आउटफिट्स को मॉडर्न टच देने की कला हर किसी को प्रेरित करती है। आइए जानते हैं संजीदा के फैशन टिप्स, जिनसे आप अपने इंडियन आउटफिट्स को खास बना सकती हैं।

फ्लोरल प्रिंट का जादू

संजीदा शेख अक्सर फ्लोरल प्रिंट वाले अनारकली सूट्स या साड़ियां पहनती हैं। आप भी उनकी तरह हल्के रंगों में फ्लोरल प्रिंट चुनें जैसे पेस्टल या ब्लश पिंक, ज्वेलरी में हल्के झुमके और क्लासिक चूड़ियां जोड़ें।

कुर्ता सेट को बनाएं ग्लैमरस

संजीदा सिंपल कुर्ता सेट को डिफरेंट दुपट्टों और स्टेटमेंट ज्वेलरी से स्टाइल करती हैं। आप भी किसी पार्टी के लिए सिल्क या चंदेरी फैब्रिक में कुर्ता सेट चुन सकती हैं। ज्वेलरी में बड़े ईयररिंग्स या नेकलेस को प्राथमिकता दें।

साड़ी के साथ मॉडर्न टच

संजीदा साड़ी को कैरी करना अच्छे से जानती है। सिंपल डिजाइन वाली केवल बॉर्डर वरदक साड़ियों को आजकल काफी ज्यादा पसंद किया जा रहा है। आप भी संजीदा की तरह ग्रे कलर की इस साड़ी को नाइट पार्टी लुक के लिए चुन सकते हैं। ब्लाउज को बैकलेस या डीप नेक में ट्राय कर सकते हैं।

अनारकली और शरारा लुक

संजीदा शेख के अनारकली और शरारा लुक्स हमेशा ग्रेसफुल लगते हैं। आप भी इस तरह मिरर वर्क या हल्के एंब्रॉइडरी वाले आउटफिट्स चुन सकते हैं, हेवी दुपट्टे के साथ लुक को बैलेंस करें। जूतियों या ब्लॉक हील्स के साथ पेयर करें।

मिनिमल मेकअप और हेयरस्टाइल

संजीदा का मेकअप हमेशा मिनिमल और नैचुरल होता है। मेकअप में बीबी क्रीम, न्यूड लिपस्टिक और काजल का इस्तेमाल करें। बालों के लिए स्लीक पोनीटेल या खुला हेयरस्टाइल ट्राय करें।

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