सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

23 फरवरी 2025

अनन्या पांडे के स्टाइल और खूबसूरती के लाखों लोग दीवाने हैं

ऐसी कौन सी चीज है,
जिसको जितना खींचा
जाता है,
वो उतनी हीं,
छोटी होती जाती है?

दूध में उबाल आने पर
ladies क्यों दौड़ती है
"मलाई बचाने ? दूध बचाने ?"
बिल्कुल नहीं..
गैस और प्लेटफार्म पोछना
ना पड़े इसलिए..!!

हँसी ठहा

मेहमानों को ग्रीन टी पिलाने
के फायदे..
1. Rich लगते हैं
2. दूध का खर्चा बचता है
3. साथ में बिस्कुट नहीं देने पड़ते
4. दोबारा नहीं मांगते हैं
5. और हो सकता है दोबारा
आए भी नहीं..!!

गाँव के बुजुर्ग पूरे दिन
आग से नहीं हटेंगे..
और पूछने पर बताएँगे कि
ये तो ठण्ड कुछ भी नहीं है
ठंड तो हमारे जमाने मे
पड़ती थी..!!

सास बहू से
तुम्हें खाना बनाना नहीं
आता..?
बहु :- नहीं मम्मी जी..
सास :- तो शादी से पहले
क्यों नहीं बताया..??
बहु :- "सरप्राइज़"

कुछ तो
पढ़ी लिखी होगी ये गर्मी
वरना
इतनी डिग्री लेकर कौन
घुमता है...!!

अपने पर्सनल स्पेस में 4 तरह के लोगों की एंट्री करें बिलकुल बंद

कई बार हम किसी रिश्ते में होते हैं पर सामने वाले की ऐसी बहुत सी चीजें होती हैं जो हमें तकलीफ देती हैं। नापसंद होती हैं, हम उन्हें कहना चाहते हैं

रिश्तों में प्यार बने रहना बहुत जरुरी है। प्यार के साथ साथ हम एक दूसरे की कदर करें, एक दूसरे की तकलीफ समझें ऐसे रिश्ते काफी लम्बे समय तक चलते हैं। या कह लें ताउम्र चलते हैं। किसी भी रिश्ते में लम्बे समय तक प्यार बनाये रखने के लिए बहुत सी चीजें होती हैं। इसके लिए दोनों तरफ से कोशिश होते रहना जरुरी है। कई बार हम किसी रिश्ते में होते हैं पर सामने वाले की ऐसी बहुत सी चीजें होती हैं जो हमें तकलीफ देती हैं। नापसंद होती हैं, हम उन्हें कहना चाहते हैं लेकिन रिश्ते ख़राब न हो जाएं इस डर से कह नहीं पाते और ना चाहतेहुए भी ऐसे नकारात्मक रिश्ते को निभाते चले जाते हैं। अगर आप भी रिश्ते बचाने के लिए ऐसा कर रहे हैं तो आज ही इस तरह के लोगों को अपने पर्सनल स्पेस में आने से रोकें। जरुरत पड़ने पर उनको उनकी गलतिया बताएं।

आइये जानते हैं किस तरह के लोगों को अपने पर्सनल स्पेस में आने से रोकना चाहिए।

प्यारी प्यारी मीठी बातें

हर इंसान को कभी न कभी गुस्सा आना लाजमी है। हर बात को प्यार से कहा नहीं जा सकता है। कभी कभी आपको कठोर शब्दों में सामने वाले को उसकी भलाई या किसी भी बात के लिए समझाना ही पड़ता है। वो एक इंसान जो हमेशा मीठी मीठी और प्यारी लगने वाली बातें करता है। ऐसा स्वभाव आपके लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसे स्वभाव वाले इंसान से समय रहते दूरी बना लें। उसकी हर बार की मीठी बातों में कहगीं न कहीं कुछ गलत भावना जरुर छुपी होगी।

बुराई करना

अगर कोई आपके सामने किसी की बुराई कर रहा है तो यक़ीनन किसी और के सामने वो आपके बारे में भी कुछ न कुछ गलत जरूर कहता होगा। ऐसी सोच और स्वभाव वाले इंसान अच्छे से अच्छे रिश्तों को ख़राब कर सकते हैं। दो लोगों के बीच में दूरियां ला सकते हैं। आपके मन में किसी के प्रति गलत भावना और अविश्वास भी ला सकते हैं। ऐसे स्वभाव वाले लोगों को पहले उनकी गलती बताएं और फिर समय रहते उनसे दूरियां बना लें।

उफ़ ये बहाने

हर वक़्त जब सामने वाला आपके पास कोई न कोई बहाना ले कर आ जाए। समझ जाएं ये इंसान पूरी तरह से कहानी बना रहा है। ऐसे व्यक्ति पर विशवास करना आपके रिश्तों को खराब कर सकता है। कभी कभी शायद कोई किसी परेशानी में फसा हो लेकिन अगर ऐसा बार बार हो रहा है तो सतर्क हो जाएं और ऐसे व्यक्ति से रिश्ते ख़तम कर दें।

स्वभाव का फर्क

दोस्ती हमेशा अपने जैसे स्वभाव वाले इंसान के साथ करें। ताकि वो आपका मन समझ पाए। आपकी भावनाओं की कदर कर पाए। मान लीजिये आप काफी भावुक स्वभाव के इंसान हैं लेकिन सामने वाला इंसान भावुक ना हो कर अलग स्वाभाव का है, ऐसे में आपकी भावनाएं सुन कर या जान कर वो आपको चाह कर भी नहीं समझ पायेगा। इस तरह आपकी भावनाएं आहात होंगी और सामने वाला आपको कठोर शब्द भी कह जाएगा।

23 की उम्र में करोड़ों की मालकिन बनी जन्नत जुबैर, शाहरुख को भी पछाड़ा

नारी डेस्कः भारतीय टीवी इंडस्ट्री में कई ऐसे कलाकार हैं जो अपनी एक्टिंग और टैलेंट के दम पर बड़ा मुकाम हासिल कर चुके हैं। लेकिन एक ऐसी एक्ट्रेस हैं, जिन्होंने महज 23 साल की उम्र में कमाई के मामले में बड़े-बड़े टीवी सितारों को पीछे छोड़ दिया है। यह एक्ट्रेस कोई और नहीं बल्कि जन्नत जुबैर हैं, जो करोड़ों की मालकिन बन चुकी हैं।

शाहरुख खान से भी ज्यादा फैन फॉलोइंग

जन्नत जुबैर सिर्फ टीवी की दुनिया तक सीमित नहीं हैं, बल्कि सोशल मीडिया पर भी उनकी जबरदस्त फैन फॉलोइंग है। उनकी लोकप्रियता इतनी बढ़ गई है कि उन्होंने बॉलीवुड के 'किंग' शाहरुख खान को भी फॉलोअर्स के मामले में पीछे छोड़ दिया है। जहां शाहरुख खान के 47.7 मिलियन फॉलोअर्स हैं, वहीं जन्नत के 49.7 मिलियन फॉलोअर्स हैं। इंस्टाग्राम के अलावा उनके यूट्यूब पर भी 6.37 मिलियन सब्सक्राइबर हैं, जिससे उनकी सोशल मीडिया पर जबरदस्त पकड़ का अंदाजा लगाया जा सकता है।

टीवी सीरियल्स और फिल्मों में शानदार करियर

जन्नत जुबैर ने बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट अपने करियर की शुरुआत की थी और धीरे-धीरे वह टीवी इंडस्ट्री में एक बड़ा नाम बन गईं। उनके कुछ प्रसिद्ध टीवी शोज इस प्रकार हैं 'ना रहे तेरा कागज कोरा', 'फुलवा','तू आशिकी' इसके अलावा, साल 2022 में वह 'खतरों के खिलाड़ी 12' में भी नजर आई थीं, जहां उन्होंने प्रति एपिसोड 18 लाख रुपये चार्ज किए थे। वहीं, वह 'लाफ्टर शेफ' में भी नजर आईं, जहां उन्होंने प्रति एपिसोड 2 लाख रुपये लिए थे।

कितनी है जन्नत जुबैर की नेटवर्थ ?

जन्नत जुबैर की लोकप्रियता ने उनकी कमाई को भी तेजी से बढ़ाया है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, उनकी कुल संपत्ति 25 करोड़ रुपये के करीब है। इंस्टाग्राम पर एक स्पॉन्सर्ड पोस्ट से ही वह 1.5 से 2 लाख रुपये तक कमा लेती हैं। इसके अलावा, यूट्यूब और ब्रांड प्रमोशन से भी उन्हें भारी इनकम होती है।

कम उम्र में इतनी बड़ी सफलता कैसे मिली ?

जन्नत जुबैर की सफलता का राज उनकी बेहतरीन एक्टिंग, सोशल मीडिया पर एक्टिवनेस और ब्रांड्स के साथ मजबूत साझेदारी है। उन्होंने अपने टैलेंट और मेहनत के दम पर इतनी कम उम्र में टीवी इंडस्ट्री में अपनी अलग पहचान बनाई है। आने वाले समय में उनकी सफलता और भी ऊंचाइयों को छू सकती है।

प्रेशर कुकर में कभी नहीं पकानी चाहिए ये चीजें

वरना हो सकता है सेहत को नुकसान

नारी डेस्कः प्रेशर कुकर आजकल हर घर में एक अहम किचन अप्लायंस बन चुका है। इसका उपयोग जल्दी खाना पकाने के लिए किया जाता है, लेकिन कुछ चीजों को प्रेशर कुकर में पकाना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इन चीजों को प्रेशर कुकर में पकाने से ना सिर्फ उनका स्वाद और लुक खराब होता है, बल्कि यह हमारी सेहत पर भी बुरा असर डाल सकता है। आइए जानते हैं उन 7 चीजों के बारे में जिन्हें आपको कभी भी प्रेशर कुकर में नहीं पकाना चाहिए।

बींस

बींस में एक प्रकार का टॉक्सिन होता है, जिसे लेक्टिन कहते हैं। अगर बींस को सही तरीके से नहीं पकाया जाए तो यह डाइजेशन की समस्याएं पैदा कर सकता है। प्रेशर कुकर में बींस पकाने से इसे ठीक से पचाने में मुश्किल हो सकती है, इसलिए बींस को कुकर में पकाने से बचें।

डेयरी प्रोडक्ट्स

दूध, दही और क्रीम जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स को प्रेशर कुकर में पकाने से बचना चाहिए। इन चीजों को पकाने के लिए एक नियंत्रित हीट की आवश्यकता होती है, जबकि प्रेशर कुकर में हीट बहुत अधिक होती है, जिससे इन चीजों का स्वाद और गुणवत्ता खराब हो सकती है।

पास्ता

पास्ता को प्रेशर कुकर में पकाने से यह ओवरकुक हो सकता है और इसका स्वाद भी खराब हो सकता है। कुकर में पास्ता के पकने का समय नियंत्रित नहीं हो पाता, जिससे यह एकदम सॉफ्ट और फ्लेवरलेस हो सकता है।

आलू

प्रेशर कुकर में आलू पकाने से यह ज्यादा गर्म हो जाते हैं, जिससे उसमें मौजूद नेचुरल शुगर और पोषक तत्व खत्म हो सकते हैं। आलू में एंटी न्यूट्रिएंट्स भी होते हैं जो बॉडी में पोषक तत्वों को सही तरीके से अवशोषित होने से रोकते हैं, जिससे सेहत पर नकारात्मक असर हो सकता है।

फ्रिटर्स और फ्राइड फूड्स

फ्राइड फूड्स और कुरकुरे फ्रिटर्स को प्रेशर कुकर में पकाने से यह कुरकुरे नहीं बन पाते और उनका स्वाद भी खराब हो जाता है। प्रेशर कुकर भाप में पकाने के लिए डिज़ाइन किया गया होता है, जो इन फूड्स को डीप फ्राई करने के लिए सही नहीं है।

मछली

मछली को प्रेशर कुकर में पकाने से इसके न्यूट्रिएंट्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का नुकसान हो सकता है। मछली के पकने से जो स्वास्थ्य लाभ होते हैं, वह इस तरीके से खत्म हो जाते हैं, इसलिए इसे प्रेशर कुकर में पकाने से बचना चाहिए।

पालक और पत्तेदार सब्जियां

पालक और अन्य पत्तेदार सब्जियां जैसे मेथी या सरसों के साग को प्रेशर कुकर में पकाने से इनकी रंगत और स्वाद खराब हो सकता है। साथ ही, इनमें मौजूद ऑक्सालेट्स किडनी स्टोन का कारण बन सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

प्रेशर कुकर खाना जल्दी पकाने में मददगार होता है, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर चीज को इसमे पकाना सेहत के लिए फायदेमंद हो। कुछ खाद्य पदार्थों को प्रेशर कुकर में पकाने से उनकी पौष्टिकता और स्वाद में कमी आ सकती है। इसलिए इन खाद्य पदार्थों को कुकर में पकाने से बचें और अपनी सेहत का ध्यान रखें।

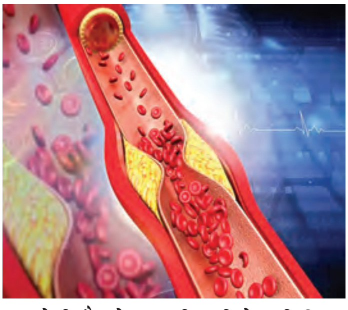
डार्क चॉकलेट खाने से महिलाओं को होते हैं ये 5 फायदे

डार्क चॉकलेट महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है और इसके सेवन से शरीर की कई तरह की परेशानियां भी दूर होती हैं।

जब कोई महिलाओं को उनके खास अवसर पर चॉकलेट गिफ्ट करता है तो उनकी खुशी का ठिकाना नहीं रहता है। पर जब कोई उन्हें डार्क चॉकलेट खाने के लिए देता है तो उन्हें बिलकुल भी खुशी नहीं होती है, क्योंकि उन्हें डार्क चॉकलेट का स्वाद पसंद नहीं आता है। अधिकांश महिलाओं को वैसे चॉकलेट्स ज्यादा अच्छे लगते हैं, जिनका स्वाद मीठा होता है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि डार्क चॉकलेट महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है और इसके सेवन से शरीर की कई तरह की परेशानियां भी दूर होती हैं?

आपको बता दें कि हर साल 1 फरवरी को नेशनल डार्क चॉकलेट डे मनाया जाता है। आइए जानते हैं कि डार्क चॉकलेट के सेवन से महिलाओं के स्वास्थ्य को क्या-क्या फायदे होते हैं।

कोलेस्ट्रॉल को करता है कंट्रोल



महिलाएं तेल-मसाले और तला-भुना भोजन करना पसंद करती हैं। वे अपने खान-पान का बहुत ज्यादा ध्यान नहीं रखती हैं, उन्हें जो भी मिलता है वे खा लेती हैं। वे यह भी नहीं देखती कि उन्हें इससे क्या नुकसान होगा और शरीर को कैसी परेशानी होगी। ऐसे में डार्क चॉकलेट से उनके शरीर को काफी फायदा होता है। दरअसल डार्क चॉकलेट में पॉलीफेनोल्स मौजूद होता है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कंट्रोल में सहायक होता है। साथ ही इसके सेवन से शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है और खराब कोलेस्ट्रोल की मात्रा कम होती है।

गर्भधारण की संभावना बढ़ती है

डार्क चॉकलेट में आर्जिनिन नामक विटामिन केमिकल नाइट्रिक ऑक्साइड होता है। नाइट्रिक ऑक्साइड में छोटे ब्लड वेसल्स को फैलाने की क्षमता मौजूद होती है जो अंग में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाते हैं। गर्भाशय में बढ़े हुए ब्लड सर्कुलेशन से गर्भ में भ्रूण का प्रत्यारोपण अच्छे से होता है। अंडाशय में बढ़े हुए ब्लड सर्कुलेशन से बढ़ते अंडे के लिए बेहतर पोषण होता है, जिससे बेहतर गुणवत्ता वाले अंडे और बदले में बेहतर भ्रूण बनता है

तनाव को करता है कम

महिलाएं छोटी-छोटी बातों को लेकर गुस्सा करती हैं, जिसकी वजह से उन्हें तनाव होता है। ऐसे में वे हर दिन थोड़ी मात्रा में डार्क चॉकलेट का सेवन कर अपने तनाव को आसानी से कम कर सकती हैं। डार्क चॉकलेट में मौजूद पोषक तत्व तनाव पैदा करने वाले हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है, जिससे महिलाओं में तनाव कम होता है।

ब्लड प्रेशर को कम करने में है सहायक

डार्क चॉकलेट में पॉलीफेनोल और थियोब्रोमाइन पाया जाता है जो हमारे शरीर को बिना कोई नुकसान पहुंचाए ब्लड वेसेल्स को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह ब्लड प्रेशर को कम करने के साथ-साथ दिल की बीमारी के खतरों को भी कम करता है।

पीरियड्स के दर्द में देता है आराम

कई महिलाओं को पीरियड्स के दौरान असहनीय दर्द होता है, जिसकी वजह से वे परेशान हो जाती हैं। ऐसे में डार्क चॉकलेट खाने से दर्द में काफी आराम मिलता है। साथ ही इसके सेवन से पेट में होने वाली ऐंठन और सूजन भी कम होती है। सिर्फ यही नहीं डार्क चॉकलेट शरीर में आयरन की कमी को भी दूर करने में काफी हद तक सहायक होता है।

स्कूल के बाद बच्चों को सिखाना है अनुशासन का पाठ

आइए जानते हैं कि आप अपने बच्चों को कौन–कौन से अनुशासन का पाठ सीखा कर उन्हें एक बेहतर इंसान बना सकती हैं।

आज के समय में पेरेंट्स के लिए सबसे जरूरी है कि वे अपने बच्चों को पढ़ाई के लिए प्रेशर बनाने के बजाए बच्चों को अनुशासन का पाठ सिखाएं। जब बच्चे अनुशासन में रखना सीख जाएंगे तो वे अपने आप समय से पढ़ाई करेंगे और अच्छी आदतें भी अपनाने लगेंगे। आइए जानते हैं कि आप अपने बच्चों को कौन-कौन से अनुशासन का पाठ सीखा कर उन्हें एक बेहतर इंसान बना सकती हैं।

समय पर होमवर्क पूरा करना सिखाएं

बच्चे अपना अधिकांश समय मस्ती करने में ही बिता देते हैं। ऐसे में यह पेरेंट्स की जिम्मेदारी होती है कि वे अपने बच्चों को समय पर होमवर्क पूरा करना सिखाएं। उनके लिए घर में यह नियम बनाएं कि जब तक वे अपना होमवर्क पूरा नहीं कर लेते तब तक वे दूसरा कोई काम नहीं कर सकते हैं।

बाहर खेलने के लिए भेजें

बच्चे घर में ही फोन में अपना समय बर्बाद कर देते हैं, जिसकी वजह से उनकी आँखें तो खराब होती ही हैं, साथ ही उनका विकास भी सही से नहीं होता है, इसलिए आप उन्हें थोड़ी देर के लिए बाहर खेलने के लिए जरूर भेजें।

किताब पढ़ने के लिए प्रेरित करें

अगर आप चाहती हैं कि आपके बच्चे अनुशासित बनें तो आप उन्हें अच्छी-अच्छी किताबें खरीद कर दें और उन्हें किताबें पढ़ने के लिए प्रेरित करें, ताकि उनका ज्ञान बढ़े और वे एक अच्छा इंसान बनें।

क्रिएटिविटी को निखारें

बच्चों को अनुशासन सिखाने के साथ-साथ उनकी क्रिएटिविटी को निखारना भी बहुत जरुरी होता है। इसके लिए आप बच्चों को उनकी मनपसंद चीजें करने दें ताकि वे अपनी क्रिएटिविटी को आपके सामने पेश कर सकें।

घर के कामों में उनकी मदद मांगें

बच्चों को अनुशासन सिखाने के साथ-साथ उन्हें घर के छोटे-मोटे कामकाज सिखाना भी बहुत जरूरी है, ताकि वे आत्मनिर्भर बन सकें। इसके लिए जब आप काम करें तो उनकी मदद जरूर मांगें, इससे वे मदद करना तो सीखेंगे ही, साथ ही वे घर के कामों में भी एक्सपर्ट हो जाएंगे।

योगा सिखाएं

बच्चों को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखना बहुत जरूरी है, इसलिए आप बच्चों को एक तय समय पर योगा जरूर कराएँ और उनके साथ आप भी योगा करें। इससे आप बच्चों के साथ समय भी बिता पाएंगी और परिवार को स्वस्थ भी रख पाएंगी।

प्यार भरा समय बिताएं

बच्चों को पढ़ाने के अलावा भी आप उनके साथ कुछ फुर्सत के पल जरूर बिताएं, ताकि वे आपके साथ रिलैक्स फील कर सकें और आपके बीच की बॉन्डिंग मजबूत हो सके।

सोशल चीजों में शामिल करें

बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए जरुरी है कि आप उन्हें सोशल चीजों में शामिल करें, जैसे पेड़ लगाना, पौधों को पानी देना, गरीब लोगों की मदद करना इत्यादि।

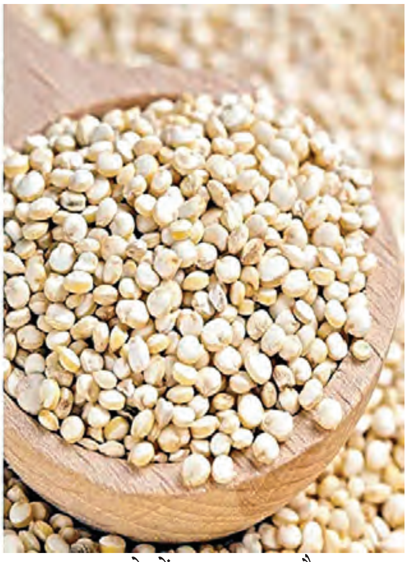
हॉबी को बढ़ावा दें

हर बच्चे की कोई ना कोई हॉबी जरूर होती है। ऐसे में पेरेंट्स को स्कूल की पढ़ाई के अलावा बच्चों की हॉबी को बढ़ावा देना चाहिए और उन्हें इसके लिए मोटिवेट भी करना चाहिए।

स्क्रीन टाइम कम करें

आप बच्चों का स्क्रीन टाइम कम करें, क्योंकि बच्चों फोन में अजीब-अजीब चीजें देखकर वैसा ही व्यवहार करना शुरू कर देते हैं।

दलिया और क्विनोआ में सबसे ज्यादा हेल्दी क्या है? जानिए एक्सपर्ट से



दलिया और क्विनोआ दोनों ही लोगों को ब्रेकफास्ट में खाना बेहद पसंद है. हर फिटनेस फ्रिक की डाइट में आपको दलिया और क्विनोआ दोनों मिल जाएंगे. लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दोनों में हेल्दी ऑप्शन क्या है? जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट..

दलिया और क्विनोआ दोनों ही स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत फायदेमंद हैं. ज्यादातर लोग नाश्ते में दलिया खाते हैं. उनका मानना है कि ये ब्रेकफास्ट का हेल्दी विकल्प है. लेकिन पिछले कुछ सालों से क्विनोआ भी लोगों की पहली पसंद बन गया है. दलिया और क्विनोआ देखने में एक जैसे ही लगते हैं. लेकिन दोनों के अपने अलग-अलग गुण हैं.

डायटीशियन मोहिनी डोंगरे कहती हैं कि दलिया गेंहू से बनता है और क्विनोआ चिनोपोडियम क्विन्वा नामक पौधे के बीज से तैयार किया जाता है.

दलिया को अनाज में गिना जाता है लेकिन क्विनोआ अनाज नहीं है. एक्सपर्ट ने बताया है कि दलिया और क्विनोआ दोनों में क्या बेहतर है.

दलिया में पोषक तत्व

दलिया फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है. दलिया का सबसे बड़ा फायदा इसका हाई फाइबर कंटेंट है. इसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छा है. यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने, ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने और पेट को लंबे समय तक भरा रखने में मदद करता है.

क्विनोआ के पोषक तत्व

क्विनोआ एक सुपरफूड है, जो पूरी तरह से पौधों से मिलता है.क्विनोआ प्रोटीन, फाइबर, विटामिन B, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर है. क्विनोआ ग्लूटन फ्री होता है. इसमें फोलिक एसिड, एंटीऑक्सीडेंट, कैल्शियम और आयरन भी मौजूद होता है.

दलिया या क्विनोआ किसे चुनें?

एक्सपर्ट कहती हैं कि क्विनोआ ग्लूटन फ्री होता है. अगर आपको ग्लूटन एलर्जी है तो दलिया न खाएं. वहीं, एक कप दलिया में करीब 6 ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है.

जबकि एक कप क्विनोआ से 8 ग्राम प्रोटीन मिलता है. बात करें फाइबर की तो ये दलिया में क्विनोआ से ज्यादा होता है.

डायटीशियन कहती हैं कि100 ग्राम क्विनोआ से 6 ग्राम फाइबर मिलता और दलिया के 100 ग्राम मात्रा में 13 ग्राम फाइबर होता है.

एक्सपर्ट कहती हैं कि अगर आपकी बॉडी को फाइबर की ज्यादा मात्रा चाहिए तो दलिया खाएं. वहीं, प्रोटीन के लिए आप क्विनोआ खा सकते हैं. हालांकि, आप अपना डाइट प्लान हेल्थ एक्सपर्ट से ले सकती हैं.

गधों का बाजार
उम्र और दांत के हिसाब से कीमत होती है तय
क्या है इस बाजार की खासियत

भारत विविधताओं का देश है और यहां कई अनोखी परंपराएं और रीति-रिवाज देखने को मिलते हैं। देश में हर साल अलग-अलग राज्यों में तरह-तरह के बाजारों का आयोजन होता है, जिसमें कई तरह की चीजें बिकलती हैं। लेकिन शायद आप में से कई लोग इस बात से अनजान हों कि भारत में एक ऐसा बाजार भी लगता है, जहां सिर्फ गधे बिकते हैं। जी हां, आपको जानकर हैरानी होगी कि महाराष्ट्र के पुणे जिले के जेजुरी शहर में पौष पूर्णिमा के अवसर पर 'गधों का बाजार' आयोजित किया जाता है। यह एक अनोखी परंपरा और सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक है। यह ऐतिहासिक बाजार खंडोबा देव की प्रसिद्ध यात्रा के दौरान लगता है, जो न केवल व्यापार का केंद्र है, बल्कि आस्था और परंपरा से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। आइए जानते हैं इस विशेष बाजार के बारे में विस्तार से-

यहां रहती है गुजरात के गधों की मांग

बता दें कि महाराष्ट्र के इस बाजार में गुजरात के काठियावाड़ी गधों की मांग काफी ज्यादा रहती है। क्योंकि इन गधों की मजबूती और पहाड़ी इलाकों में काम करने की क्षमता काफी ज्यादा होती है। इतना ही नहीं, इन कठियावाड़ी गधों की कीमत 50,000 रुपये से 1 लाख रुपये तक होती है। वहीं, स्थानीय गधों की कीमत 25,000 रुपये से 50,000 रुपये है।

उम्र और दांत के हिसाब से कीमत होती है तय

इस बाजार में बिकने वाले गंधों की कीमत उसके दांतों और उम्र के हिसाब से तय की जाती है।

दो दांत वाले गधों को 'दुवान', चार दांत वाले को 'चौवन' और मजबूत दांत वाले गधों को 'अखंड' कहा जाता है। 'अखंड' गधों की कीमत काफी ज्यादा होती है। यहां आने वाले व्यापारी इस गधे के प्रति काफी आकर्षित रहते हैं।

गधों के बाजार का है ऐतिहासिक महत्व

खंडोबा यात्रा के दौरान गधों का यह बाजार एक पुरानी परंपरा है, जो कृषि और ग्रामीण अर्थव्यवस्था से जुड़ी है। गधे, जो सामान ढोने और कृषि कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, इस बाजार का मुख्य आकर्षण होते हैं। यहां राज्य और देशभर से व्यापारी, किसान और खरीददार गधों की खरीद-फरोख्त के लिए आते हैं।

क्या है इस बाजार की खासियत

बाजार में आने वाले गधों को विशेष रूप से सजाया जाता है। उनके गले में घंटियां और रंगीन कपड़े बांधे जाते हैं, जिससे वे आकर्षक दिखते हैं।

इस बाजार में गधों की कीमत उनके आकार, वजन, सहनशक्ति, और रंग के आधार पर तय की जाती है। मोलभाव करना इस बाजार का मुख्य हिस्सा है।

यह बाजार केवल व्यापार का केंद्र नहीं, बल्कि जेजुरी की सांस्कृतिक पहचान का हिस्सा भी है। यहां लोग परंपराओं को सहेजते हुए इसे जीवित रखते हैं।

खंडोबा यात्रा के दौरान भक्त अपनी आस्था के साथ इस मेले में शामिल होते हैं। यह बाजार इस उत्सव का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है।

गधों के उपयोग में भले ही आधुनिक मशीनों और वाहनों ने जगह बना ली हो, लेकिन ग्रामीण और पहाड़ी इलाकों में आज भी गधों की उपयोगिता बनी हुई है। यह बाजार उन लोगों के लिए आर्थिक और सामाजिक सहयोग का जरिया है, जो गधों के व्यापार पर निर्भर हैं।

जेजुरी का गधों का बाजार न केवल महाराष्ट्र, बल्कि पूरे भारत की परंपरा और सांस्कृतिक धरोहर को दर्शाता है। यह एक ऐसा आयोजन है, जो हमें हमारे ग्रामीण जीवन, कृषि आधारित अर्थव्यवस्था और ऐतिहासिक परंपराओं से जोड़ता है। खंडोबा देव की यात्रा के साथ जुड़ा यह बाजार आज भी उत्सव, व्यापार और आस्था का प्रतीक बना हुआ है।

क्या है खाना खाने का सबसे अच्छा समय?

शरीर का हेल्दी रहना सबसे ज्यादा जरूरी होता है और इसके लिए हेल्दी खाने के साथ-साथ सही समय पर भी खाना जरूरी है। इससे आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक रहता है और आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं।

हेल्दी रहने के लिए कई लोग अच्छे खाने के साथ-साथ सही समय पर खाना पसंद करते हैं, जो जरूरी भी होता है। ऐसा माना जाता है कि जब हम अपना खाना सही समय पर खाते हैं, तो हमारा शरीर उसे सही तरीके से पचा पाता है। हमारे शरीर का इंटरनल क्लॉक सही से काम करता है, जिसे सर्कैडियन रिदम के रूप में जाना जाता है, जो पूरे दिन कई तरह की प्रक्रियाओं को कंट्रोल करता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन में बताया गया है, सुबह उठते ही जो भी हम खाते हैं वह हमारे हार्मोन रिलीज और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करते हैं। ऐसे में अगर हम समय पर सही खाना नहीं खाते हैं, तो इससे हमारा शरीर प्रभावित होता है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय हेल्थ डायरेक्टर वाल्टर लोगों बताते हैं कि दोपहर के भोजन को हल्का रखें नट्स या फलों का 100-कैलोरी वाला खाना अच्छा माना जाता है और समय पर खाएं। वे ये भी बताते हैं कि वे खुद दोपहर के भोजन में केवल ब्लैक कॉफी पीते हैं। इससे वजन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, खाने के बीच में उपवास के समय को बैलेंस बनाए रखने में मदद मिलती है और शरीर में एनर्जी की कमी भी दूर होती है। बहुत ज्यादा खाना खाने से इंसुलिन रिलीज और खाने के बाद मिलने वाली एनर्जी शरीर को नहीं मिलती है। इसके अलावा उन्हें ये बताया कि अगर आप 65 साल या उससे अधिक उम्र के हैं, तो दोपहर के खाने का समय भी फिक्स कर लें।

खाने का सही समय क्यों जरूरी?

दोपहर खाने का समय जरूरी होता है, क्योंकि हमारा शरीर भोजन को पचाने और पोषक तत्वों का रही तरीके से उपयोग कर पाता है। जब हम एक्टिव होते हैं तो हमारा शरीर सही तरीके से काम कर पाता है।

जब शरीर को आराम की जरूरत होती है, उस समय खाना खाने से डाइजेशन सिस्टम, मेटाबॉलिज्म और पूरे शरीर पर असर पड़ता है। इसलिए इस बात का ध्यान रखें की जब आप दोपहर का खाना खा रहे हैं, तो अपनी डाइट का समय 12 बजे से 2 बजे के बीच फिक्स कर लें।

खाने के बाद होती है एसिडिटी? इन 5 आसान टिप्स से मिलेगी राहत

खाने के बाद एसिडिटी होना एक आम समस्या है, लेकिन यह काफी असुविधाजनक हो सकती है। इसके लक्षणों में खट्टी डकार, सीने में जलन और पेट में भारीपन शामिल हैं। आमतौर पर एसिडिटी तब होती है जब पेट में एसिड का उत्पादन बढ़ जाता है या खाना और एसिड भोजन नली में वापस आ जाता है। इसके पीछे की मुख्य वजहें हैं:

अधिक भोजन करना

ज्यादा मसालेदार या तैलीय भोजन

अत्यधिक कैफीन या अल्कोहल का सेवन

तनाव

इस समस्या से बचने के लिए आप कुछ सरल और प्रभावी उपाय अपना सकते हैं। आइए जानें ऐसे 5 टिप्स जो एसिडिटी से राहत दिला सकते हैं।

हर्बल चाय का सेवन करें

एसिडिटी से राहत पाने के लिए हर्बल चाय एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। यह न केवल एसिडिटी बल्कि पेट की गड़बड़ी, ब्लोटिंग और पेट दर्द से भी राहत दिलाती है। अदरक और नींबू की चाय, सौंफ की चाय या कैमोमाइल चाय का सेवन आपकी पाचन प्रक्रिया को सुधार सकता है।

खास फूड्स से परहेज करें

ऐसे खाद्य पदार्थों को अपने आहार से हटाएं जो एसिडिटी का कारण बनते हैं। इनमें खट्टे फल, कैफीन युक्त पेय, और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स शामिल हैं। मसालेदार और तले-भुने खाने से भी परहेज करें। अगर आपको बार-बार एसिडिटी होती है, तो यह समझने की कोशिश करें कि कौन-सा खाना इसे ट्रिगर कर रहा है।

सौंफ और इलायची चबाएं

खाने के बाद थोड़ी सी सौंफ चबाना पाचन के लिए एक लोकप्रिय उपाय है। यह न केवल पाचन को सुधारती है बल्कि सांसों की बदबू से भी राहत दिलाती है। हरी इलायची भी पाचन में सहायक है और पेट को ठंडक प्रदान करती है।

दही और छाछ का सेवन करें

अगर खाना खाने के बाद एसिडिटी महसूस हो रही है, तो थोड़ी मात्रा में दही खाएं या छाछ पिएं। ये दोनों पाचन में मदद करते हैं और हार्टबर्न और एसिड रिफ्लक्स से तुरंत राहत देते हैं।

पाचन सुधारने के लिए खास मसाला तैयार करें

अगर पाचन सही नहीं है, तो एक विशेष मसाला बनाएं। इसके लिए भुना हुआ जीरा, मेथी दाना, अजवाइन और काला नमक मिलाकर पीस लें। इस मिश्रण को खाने के बाद गुनगुने पानी के साथ लें। यह न केवल पाचन सुधारता है बल्कि खाने का स्वाद भी बढ़ा देता है। इन सरल उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप एसिडिटी की समस्या से बच सकते हैं और भोजन का आनंद बिना किसी परेशानी के ले सकते हैं।

5 वेजिटेरियन फूड जो वास्तव में हैं नॉनवेजिटेरियन

अगर आप वेजिटेरियन हैं, तो आपके लिए ये जानना जरूरी है कि आप जो आज तक वेजिटेरियन फूड खा रहे हैं, क्या वह वास्तव में वेजिटेरियन है भी या नहीं?

आप शायद ही जानते होंगे कि कुछ फूड जिसे हम वेज समझकर खाते हैं, वह वास्तव में नॉनवेजिटेरियन फूड में आता है। जैसे कि कुछ योगर्ट्स ऐसी होती हैं जिनमें जिलेटिन का इस्तेमाल होता है, जिसे हम वेज समझकर खाते हैं, वह नॉनवेजिटेरियन फूड भी हो सकते हैं। वहीं कई बार हम प्रिजर्वेटिव फूड खाना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि ये वेजिटेरियन फूड नहीं होते हैं। प्रिजर्वेटिव फूड में ऐसे केमिकल मिलाए जाते हैं, जिसे वेजिटेरियन नहीं माना जाता है। आइए जानते हैं ऐसे फूड के बारे में जो दिखते भले ही वेज हो लेकिन होते नॉन वेज हैं।

पनीर

पनीर को दूध से तैयार किया जाता है, जिसमें से कुछ पनीर को रेनेट तरीके से तैयार होता है, जो एक तरह का केमिकल होता है। इसका इस्तेमाल दूध को जमाने के लिए किया जाता है, जिसके कारण वह वेज नहीं माना जा सकता है। जिसे आप वेज समझ के खा रहे हैं, हो सकता है वह नॉन वेज हो।

जेली

कई बार जेली को बनाने के लिए जानवरों की हड्डियों से निकाला गया जिलेटिन इस्तेमाल किया जाता है। शाकाहारी जेली में एगर-एगर या पेक्टिन होता है, जो पौधे से मिलता है। इसलिए, अगर आप शाकाहारी हैं, तो एगर-एगर वाली जेली कभी न खाएं।

सीजर सलाद

सीजर सलाद ड्रेसिंग की वजह से यह बहुत टेस्टी लगता है और जो ये लोग समझते हैं कि ये वेज है, वे गलत समझते हैं। बड़े-बड़े रेस्तरां में जिस पारंपरिक रूप से

इसे तैयार किया जाता है, उसमें एन्कोवीज डाली जाती हैं, जो एक छोटी मछली होती। इसलिए ये सलाद नॉन-वेज में आते हैं।

पैक्ड जूस

पैक्ड जूस जैसे कि संतरे के जूस में कई बार मछली के तेल मिलाया जाता है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होते हैं। इसलिए इसे कभी भी वेज समझने की गलती न करें।

सफेद चीनी

सफेद चीनी को कभी-कभी हड्डी के चारकोल पर पॉलिश किया जाता है, जिससे यह शाकाहारी नहीं रहती। इसलिए ऑर्गेनिक या बिना पॉलिश वाली चीनी का सेवन करना ज्यादा सही रहता है।

नान

नान एक लोकप्रिय भारतीय रोटी है, जो कभी-कभी अंडे से बनाई जाती है। अगर आप अंडा नहीं चाहते, तो हमेशा रेस्तरां में जाने के बाद पूछ लें कि अंडे का इस्तेमाल हुआ है या नहीं।

‘मिठाइयों का शहर ’ के नाम से फेमस है भारत के ये 5 शहर

भारत का हर राज्य अपने अद्भुत स्वाद के लिए प्रसिद्ध है, लेकिन मिठाइयों की बात आती है, तो कुछ शहर ऐसे हैं जिनकी पहचान ही उनकी मिठाइयों से जुड़ी हुई है।

भारत के कई शहर हैं जो अपनी स्वादिष्ट मिठाइयों के लिए प्रसिद्ध हैं, लेकिन भारत के कुछ शहरों को उनके बेहतरीन मिठाइयों के कारण ‘मिठाइयों के शहर’ के नाम से जाना जाता है। जो केवल देश में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी काफी चाव से खाई जाती है।आइए जानते हैं उन शहरों के बारे में, जिनकी मिठाइयां उन्हें विशेष पहचान दिलाती हैं।

कोलकाता

कोलकाता वेस्ट बंगाल की राजधानी कोलकाता खाने और बेहतरीन स्ट्रीट फूड के लिए काफी फेमस है। लेकिन जो सबसे ज्यादा प्रसिद्ध है, वह है रसगुल्ला, जो मुंह में जाते ही मिठास घोल देता है। इसके अलावा मिस्टी दही, सांउदेश, और प्रतिषप्त भी फेमस हैं।

लखनऊ

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ सिर्फ टुंडे कबाब के लिए ही नहीं, बल्कि यहां की मिठाइयां भी बहुत प्रसिद्ध हैं। विशेष रूप से लज्जत-ए-ख्वा (खस्सा) यहां की विशेष मिठाइयां मानी जाती हैं।

जयपुर

जयपुर को मिठाइयों का शहर भी कहा जाता है। यहां के घेवर सभी के मन को भाता है। घेवर के अलावा, यहां की प्रमुख मिठाई गुलाब जामुन, मालपुआ और लड्डू हैं, जो देश और विदेश में बेहद फेमस हैं।

कानपुर

कानपुर में आपको जलेबी, सिवईं और पंखुरी जैसी मिठाइयां मिलने के कारण यह शहर प्रसिद्ध है। कानपुर की जलेबी तो हर किसी का दिल छूने वाली होती है। यहां की जलेबी को राबड़ी के साथ खाया जाता है।

मेरठ

मेरठ को “गुलाब जामुन का शहर” कहा जाता है। यहां की गुलाब जामुन खासतौर पर अपने स्वाद और बनावट के लिए प्रसिद्ध हैं। इसके अलावा पढ़ी, खजूर और बरफी भी मेरठ की प्रमुख मिठाइयां हैं, जिन्हें खाकर बस वाह-वाह ही निकलेगी।

एंग्जायटी से बचने के लिए बदलें अपनी 7 आदतें

एंग्जायटी सिर्फ मानसिक तनाव तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। लंबे समय तक एंग्जायटी रहने से डिप्रेशन, हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। यह न केवल आपकी जीवनशैली को प्रभावित करती है, बल्कि आपके रिश्तों और कामकाज पर भी असर डालती है। चिंता और तनाव के कारण लोग अक्सर खुद को थका हुआ और ऊर्जा-हीन महसूस करते हैं। लेकिन अपनी कुछ आदतों को बदलकर इस समस्या से बचा जा सकता है।

बदलें ये आदतें और एंग्जायटी को कहें अलविदा:

हर बात पर 'हां' कहना छोड़ें- हर किसी की मदद करने और हर काम की जिम्मेदारी उठाने की आदत मानसिक तनाव का कारण बन सकती है। अपनी प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित करें और 'ना' कहना सीखें। इससे आप मानसिक थकान से बच सकेंगे और संतुलन बना पाएंगे।

सोशल मीडिया पर समय सीमा तय करें- सोशल मीडिया पर घंटों बिताना और दूसरों की जिंदगी से तुलना करना असुरक्षा और चिंता को बढ़ा सकता है। बेहतर होगा कि आप सकारात्मक कंटेंट देखें और सोशल मीडिया का उपयोग सीमित करें।

सुबह उठते ही फोन न चेक करें- सुबह की शुरुआत फोन के नोटिफिकेशन चेक करने से न करें। यह तनाव और चिंताओं को बढ़ा सकता है। दिन की शुरुआत मेडिटेशन, पानी पीने या हल्के व्यायाम से करें।

भावनाओं को दबाना छोड़ें- अपनी भावनाओं को छिपाने या परफेक्ट दिखने की कोशिश करने से मानसिक तनाव बढ़ता है। अपनी भावनाओं को स्वीकारें और ज़रूरत पड़ने पर उन्हें व्यक्त करें। इससे आप हल्का महसूस करेंगे।

नींद की खराब आदतें सुधारें- अच्छी नींद न लेना एंग्जायटी को बढ़ा सकता है। सोने से पहले आरामदायक माहौल बनाएं, किताब पढ़ें या हल्का संगीत सुनें। इससे आपके दिमाग को शांति मिलेगी और आप बेहतर महसूस करेंगे।

कॉफी की अधिकता से बचें- खाली पेट रहना या जरूरत से ज्यादा कॉफी पीना ब्लड शुगर गिरने का कारण बन सकता है, जिससे चिड़चिड़ापन और चिंता बढ़ती है। नियमित भोजन करें और ग्रीन टी जैसे स्वस्थ विकल्प अपनाएं।

भविष्य की चिंता छोड़ें- भविष्य की चिंता करने से वर्तमान का आनंद लेना मुश्किल हो जाता है। माइंडफुलनेस का अभ्यास करें और वर्तमान में जीने की कोशिश करें।

छोटी-छोटी चीजों में खुशी ढूंढें और हर पल को सराहें। अपनी आदतों में बदलाव लाकर आप एंग्जायटी को नियंत्रित कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इन बदलावों से न केवल आप शांति महसूस करेंगे, बल्कि आपकी जिंदगी भी अधिक खुशहाल हो जाएगी।

माता-पिता की ये 5 आदतें बच्चों को बना देती हैं आलसी

आजकल के समय में माता-पिता अपने बच्चों की खुशियों और जरूरतों को पूरा करने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं। लेकिन कभी-कभी बिना जानबूझ कुछ ऐसी आदतें अपनाते हैं जो बच्चों में आलस्य को बढ़ावा देती हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे मेहनती और एक्टिव बनें, तो आपको अपनी कुछ आदतों पर ध्यान देना चाहिए। आइए जानते हैं वे 4 आदतें, जो बच्चों को आलसी बना सकती हैं -

बच्चे के सारे काम खुद करना

बच्चों को हर छोटी-छोटी चीज़ में मदद करना और हर काम आसान बना देना उनकी आलस्य को बढ़ावा देता है। जब माता-पिता बच्चों के लिए हर चीज़ को आसान बना देते हैं, तो बच्चे खुद से कोई कोशिश नहीं करते। उदाहरण के लिए, अगर आप हर बार बच्चे का बैग खुद पैक करते हैं या हर बार उन्हें बटन ढूंढने में मदद करते हैं, तो बच्चा इन छोटे-छोटे कार्यों में भी आलसी हो जाता है। बच्चों को उनके काम खुद करने का अवसर दें, जैसे कि उनका बैग पैक करना, जूते पहनना या स्कूल का होमवर्क पूरा करना। इससे वे खुद से काम करने की आदत डालें और जिम्मेदार बनेंगे।

जरूरत से ज्यादा दुलार करना

अगर माता-पिता बच्चों को ज्यादा दुलार करते हैं और हमेशा उनके साथ रहते हैं, तो बच्चे किसी भी तरह के काम में खुद से शुरुआत नहीं करते। जब बच्चे ये समझते हैं कि माता-पिता हमेशा उनके पास हैं और हर काम में मदद करेंगे, तो उन्हें किसी भी चुनौती का सामना करने में आलस्य महसूस होता है। बच्चों को थोड़ी आजादी दें। उन्हें कुछ समय अकेले बिताने और खुद से निर्णय लेने का अवसर दें। इससे वे आत्मनिर्भर बनेंगे और जीवन के छोटे-मोटे समस्याओं का हल खुद खोजेंगे।

बच्चे को ज्यादा देर फोन, टेलीविजन या वीडियो गेम्स देना

आजकल के बच्चों को टीवी और वीडियो गेम्स का बहुत शौक होता है। जब माता-पिता अपने बच्चों को घंटों तक इन चीजों में व्यस्त रखते हैं, तो बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। यह आलस्य को बढ़ावा देता है क्योंकि बच्चे इन एक्टिविटीज में इतना खो जाते हैं कि उन्हें बाहर खेलना या पढ़ाई करना पसंद नहीं

आता।बच्चों को शारीरिक एक्टिविटीज़ और खेलों के लिए प्रेरित करें। दिन में कुछ समय बाहर खेलने के लिए उन्हें बाहर भेजें और स्क्रीन टाइम को सीमित रखें। इससे उनका शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर होगा।

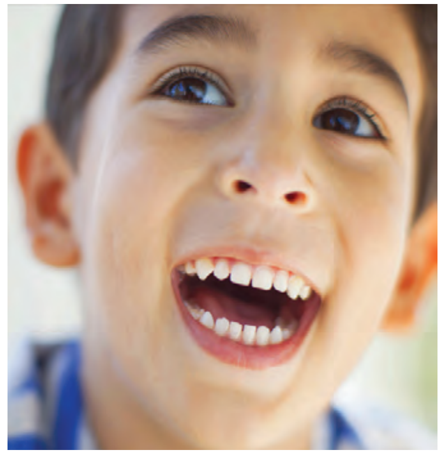
पेरेंट्स का एक्टिव न होना

वहीं, बच्चा एक्टिव होगा या नहीं ये माता-पिता पर पूरी तरह निर्भर होता है। बहुत से पेरेंट्स ज्यादातर समय टीवी और फोन देखने में लगे रहते हैं जिसे आपका बच्चा कॉपी करता है। वो भी फिर फोन और टीवी देखने में अपना समय बर्बाद करता है।

बच्चों के लिए समय पर सब कुछ लाकर देना

जब माता-पिता बच्चों के लिए सब कुछ समय पर लाकर देते हैं, जैसे कि उनका पसंदीदा खाना, गिफ्ट्स या चीज़ें, तो बच्चे किसी भी कार्य में खुद से पहल नहीं करते। इससे उन्हें यह आदत पड़ जाती है कि सब कुछ बिना प्रयास के उन्हें मिल जाएगा। बच्चों को खुद से कुछ काम करने के लिए प्रेरित करें, जैसे खुद से खाना बनाना या कोई छोटी सी मदद करना। यह उन्हें मेहनत और परिश्रम की अहमियत समझाएगा। माता-पिता की आदतों का बच्चों पर गहरा असर पड़ता है। अपने बच्चों की आदतों पर ध्यान दें और पॉजिटिव बदलाव लाने की कोशिश करें, ताकि वे जीवन में सफल और खुशहाल रहें।

दूध के दांतों में इस तरह रोकें कैविटी



भारत में स्कूल जाने वाले बच्चों में ओरल हेल्थ को लेकर ज्ञान और जानकारी विकसित देशों के बच्चों की तुलना में काफी कम होती है। माता-पिता अपने बच्चों में स्वस्थ ओरल आदतों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। अभिभावकों को दूध के दांतों के महत्व और नियमित रूप से डेंटिस्ट के पास जाने की जरूरत के बारे में शिक्षित करना भी जरूरी है। अधिकांश बच्चों के लिए नियमित दंत चिकित्सा देखभाल एक वर्ष की उम्र से शुरू होनी चाहिए और साल में कम से कम दो बार दंत चिकित्सक से जांच करानी चाहिए।

क्या दूध के दांत महत्वपूर्ण हैं?

यह सवाल अक्सर पूछा जाता है कि जब दूध के दांत अंततः गिर ही जाते हैं तो क्या इनकी इतनी अहमियत होती है? बिल्कुल होती है। दूध के दांत बच्चे के चेहरे के आकार को बनाए रखते हैं और स्थायी दांतों को सही स्थान पर आने में मदद करते हैं। वे खाने और बोलने की सीखने की प्रक्रिया में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। दूध के दांत लगभग 12 वर्ष तक रहते हैं। स्वस्थ दूध के दांत भोजन चबाने, भाषा विकास, जबड़े की वृद्धि, मांसपेशियों के समन्वय और सौंदर्य के लिए आवश्यक होते हैं, जिससे बच्चे का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इसलिए इनकी देखभाल करना बहुत जरूरी है।

दूध के दांतों में कैविटी कैसे होती है?

दूध के दांतों की बाहरी परत (एनामेल) स्थायी दांतों की तुलना में पतली होती है। इससे उनमें दंत क्षय (कैविटी) की आशंका अधिक होती है। कैविटी बैक्टीरिया के कारण होती है और यह तब तेजी से बढ़ती है, जब दांत बार-बार मीठे तरल पदार्थों जैसे कि फॉर्मूला मिल्क, साधारण दूध, जूस, शेक और आइसक्रीम आदि के संपर्क में आते हैं। अगर दांतों को नियमित रूप से साफ नहीं किया जाता है तो मुंह में मौजूद बैक्टीरिया इस चीनी को एसिड में बदल देते हैं, जो दांतों को नुकसान पहुंचाता है। अगर बच्चे को सोते समय या झपकी के दौरान मीठे पेय दिए जाते हैं, तो यह अधिक नुकसानदायक होता है क्योंकि सोते समय लार का प्रवाह कम हो जाता है। दांतों की सड़न दर्द पैदा कर सकती है, जिससे बच्चे को सोने, खाने या बोलने में कठिनाई हो सकती है। इससे बच्चे की ध्यान केंद्रित करने और सीखने की क्षमता पर भी असर पड़ सकता है।

दांतों की सड़न की पहचान कैसे करें?

कैविटी के शुरुआती संकेत सफेद धब्बों के रूप में दिखाई देते हैं। इसके बाद हल्के भूरे रंग के धब्बे विकसित होते हैं, जो धीरे-धीरे गहरे रंग में बदल सकते हैं और दांतों में छेद (कैविटी) हो सकता है। मीठे और ठंडे पेय या भोजन से संवेदनशीलता महसूस हो सकती है।

कैविटी को कैसे रोका जा सकता है?

अच्छी ओरल हैबिट्स के साथ कैविटी को रोका जा सकता है। अच्छी आदतें डलवाने की जिम्मेदारी अंततः माता-पिता की ही होती है। बच्चे को दिन में कम से कम दो बार (भोजन के बाद) ब्रश करने और नियमित रूप से फ्लॉस करने की आदत डालनी चाहिए। बच्चे को मीठे खाद्य पदार्थ, जूस, कैंडी (विशेष रूप से चिपचिपी गमी कैंडी, गमी विटामिन या फ्रूट रोल-अप) से बचाना चाहिए या अगर वे खाते हैं तो उन्हें खाने के बाद मुंह को अच्छी तरह कुल्ला करने के लिए कहना चाहिए।

कैसे करें बच्चों की दांतों की देखभाल?

6-12 महीने के शिशु

- इस अवधि के दौरान बच्चे का पहला दांत आमतौर पर निकल जाता है। लेकिन अगर 15 महीने की उम्र तक दांत नहीं आता है, तब भी चिंता की कोई विशेष बात नहीं है।
- प्रत्येक फीडिंग के बाद और सोने से पहले बच्चे के दांतों पर माता-पिता अपनी उंगली से हल्की ब्रशिंग करें। आप बहुत छोटे और बेहद नरम ब्रिसल वाले ब्रश से भी बच्चे के दांत साफ कर सकते हैं।
- टूथपेस्ट बहुत कम मात्रा में लगाएं, केवल चावल के दाने के बराबर।
- जैसे-जैसे बच्चा चलना सीखता है, दांत या चेहरे की संभावित चोटों के प्रति सतर्क रहें।

1-3 वर्ष के बच्चे

- बच्चे के दंत चिकित्सक द्वारा सुझाए गए नियमित दंत परीक्षण और क्लीनिंग के शेड्यूल का पालन करें।
- लगभग 3 वर्ष की आयु में, जब बच्चा कुल्ला करना और थूकना सीख जाता है, तो उसे मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट से ब्रश कराया जा सकता है।
- यह आम बात है कि छोटे बच्चों में दूध या जूस की बोतल मुंह में लेकर सोने की आदत के कारण कैविटी हो जाती है। इस आदत को सख्ती से हतोत्साहित किया जाना चाहिए।
- जब बच्चा अपने पहले जन्मदिन के करीब पहुंचे तो माता-पिता को चाहिए कि उसे दूध और पानी कप से पीने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि बच्चे के दांत सीधे नहीं हैं, तो ऑर्थोडेन्टिस्ट (दंत चिकित्सक) से परामर्श लें। कम उम्र में दांतों को सही आकार में लाना आसान और अधिक प्रभावी होता है।

आपके विचार आपकी आगे बढ़ने में मदद करते हैं

किताबों से जानिए, पुराने विश्वासों से स्वयं को मुक्त करना क्यों जरूरी है? मूड की शक्ति को आप कैसे समझ सकते हैं?

क्या आपके कुछ विश्वास, धारणा और दृष्टिकोण अब भी आपको जकड़े हुए हैं? उन विश्वास को पहचानना और बदलना जरूरी है, जो अब आपके लिए उपयोगी नहीं रहे। हम पुराने विश्वासों से स्वयं को मुक्त कर सकते हैं और नए, सकारात्मक विचारों को अपना सकते हैं, जो हमें सशक्त बनाएं और खुशी दें। जीवन में केवल उन्हीं विचारों को अपनाएं जो आपको पीछे न धकेलें, बल्कि आगे बढ़ने में मदद करें।

जीवन में अर्थ और उद्देश्य का होना क्यों जरूरी है

जब किसी व्यक्ति को अपने जीवन का अर्थ और उद्देश्य पता होता है, तो उसमें एक अंदरूनी शक्ति विकसित हो जाती है। यही शक्ति उसकी कठिन परिस्थितियों में मदद भी करती है। संकट के समय कुछ लोग नैतिक रूप से गिर जाते हैं, जबकि कुछ लोग महान चरित्र और निःस्वार्थ सेवा के ऊंचे स्तर तक उठ जाते हैं। जो लोग कठिनाइयों से उबर पाते हैं, उनका जीवन अर्थ और उद्देश्य से भरा हुआ होता है।

मूड को समझकर, अच्छे और बुरे पलों को स्वीकारें

जब हम अपने मूड को समझते हैं, तो अपने अच्छे पलों की सराहना करना और मुश्किल पलों को गरिमा के साथ स्वीकार करना सीखते हैं। लेकिन अधिकतर लोग बहुत ज्यादा सोचने, समस्या सुलझाने, या जबरदस्ती उससे बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। मूड की शक्ति को समझना जरूरी है। हमारा मूड हमारी सोच को गहराई से प्रभावित करता है। मूड स्थायी नहीं होता। उसे वक्त देने की जरूरत होती है।

दयालुता केवल हमारे भीतर ही सीमित न रहे

सच्ची दयालुता केवल उन लोगों तक सीमित नहीं होनी चाहिए जिन्हें हम जानते या पसंद करते हैं। इसे और आगे बढ़ना होगा। उन लोगों तक भी, जिन्हें हम नहीं जानते या जो हमें पसंद नहीं हैं। कठिन लोगों के प्रति दयालुता जरूरी है। ऐसे लोग जिनके साथ हमारा संवाद कठिन हो या जिनसे नकारात्मकता और मतभेद हो, उनके लिए भी दया भाव जरूरी है। दयालुता नकारात्मकता को हावी होने से रोकती है।

व्यक्तित्व पर नहीं अस्तित्व पर जाएं, शांति मिलेगी

यदि किसी घटना पर हम अशांत और भयभीत होने लगे तो एक प्रयोग करिएगा। हमारे भीतर हम ही व्यक्ति हैं और हम ही मनुष्य भी हैं।

व्यक्ति और मनुष्य में क्या अंतर है? व्यक्ति विचारों पर टिका है और मनुष्य चेतना पर।

व्यक्ति से व्यक्तित्व बनता है। व्यक्तित्व पर टिकेंगे तो अशांत होंगे। मनुष्य अस्तित्व से बनता है। अस्तित्व का संचालन चेतना से होता है। व्यक्तित्व पर टिककर आप परिश्रम करेंगे, अस्तित्व पर टिककर पुरुषार्थ भी करेंगे।

व्यक्तित्व पर टिककर काम करेंगे तो केवल क्रिया होगी।

चेतना से काम करेंगे तो क्रिया में प्रभाव आएगा। जब कोई दिक्कत आए, उदासी घेरे तो प्रयोग करिए कि अपने भीतर के व्यक्तित्व से अस्तित्व पर जाएं। केवल शरीर पर टिकेंगे तो व्यक्तित्व समझ में आएगा।

ये सोचेंगे कि हम एक आत्मा हैं और अभी इस शरीर में हैं तो अस्तित्व समझ में आएगा। यहीं से शांति उतरेगी। आत्मा ना तो अशांत होती है और ना भयभीत रहती है।

बच्चों को किसी भी समय कृतज्ञता का पाठ सिखा सकते हैं

हमारे पास पर्याप्त समय नहीं है,' मैंने अपने 87 वर्षीय अंकल की 12 वर्षीय पोती से कहा। वह मुम्बई में उपहारों की एक दुकान में घुस गई थी- बेशक केवल उन्हें देखने के लिए। वह हमसे मिलने आई थी। एक अरसे के बाद हमारे यहां मेहमान के रूप में कोई बच्ची आई थी।

घर लौटने के बाद मुझे कई काम करने थे, जैसे उसका बैग पैक करना और यह सुनिश्चित करना कि वह अगली सुबह अपने घर लौटने वाली फ्लाइट में सवार हो। वह यूएनएम के रूप में यात्रा कर रही थी। एयरलाइन की भाषा में यूएनएम का मतलब होता है अनअकम्पनीड माइनर, जिसमें बच्चे एयरलाइन-कर्मचारियों की देखरेख में विमान में अकेले यात्रा करते हैं। लेकिन तभी, हमने वह देखा और जैसे समय रुक गया। पोस्टर पर एक बुजुर्ग व्यक्ति उसके दादा की तरह दिख रहे थे और कोई उनके उस पैर को दबा रहा था, जिसमें दर्द था। यह एक पोर्टेबल लेग मसाजर का विज्ञापन था, जो पैर की उंगलियों से लेकर पिंडली की मांसपेशियों तक मालिश करता है।

उसने कहा, दादाजी हमेशा मुझे अपने पैर पर खड़े होने के लिए कहते हैं और मैं इस कारण से वीडियो गेम नहीं खेल पाती। वे हमेशा मुझसे कहते हैं कि कृपया कुछ और समय के लिए मेरे पैर पर खड़ी रहो और मैं इससे ऊब जाती हूं। क्या यह मशीन मेरी जगह ले सकती है?' मैंने जवाब नहीं दिया। उसने मेरी तरफ देखा और पूछा, आप इतने हर्ट क्यों फील कर रहे हैं?' मैंने कहा, ₹जब मेरी मां चाहती थीं कि मैं उनके पैर दबाऊं, तो मुझे भी वैसा ही महसूस होता था, जैसा तुम्हें आज हो रहा है। मैं उनके पैर तीन से चार मिनट भी नहीं दबाता था और वे सो जाती थीं, क्योंकि वे सुबह 5 से रात 9 बजे तक खड़ी रहती थीं।

मुझे पता था कि वे बहुत थकी होती थीं। लेकिन मैंने कभी भी उनके पैरों को इतना नहीं दबाया, जिससे उन्हें संतुष्टि मिले। आज मैं घंटों उनके पैर दबाना चाहता हूं और मैं ऐसी मशीनें भी खरीद सकता हूं, लेकिन आज वे नहीं है।' मुझे नहीं पता था कि बच्ची ने मेरी बात समझी या नहीं, लेकिन मैंने अपनी बात जारी रखी।

मैंने कहा, दु:ख केवल उन्हें खोने का नहीं है, बल्कि मेरे अंदर किसी चीज के गलत होने का भाव भी है। आज मैं समृद्ध जीवन बिताता हूं और इसके लिए मुझे थोड़ा-सा गिल्ट महसूस होता है। मैं हमेशा चाहता था कि वे मेरे साथ कुछ और समय रहतीं, ताकि समृद्ध जीवन का आनंद ले पातीं।'

फिर मैंने उससे वादा किया कि मैं उसे घर पर रखी मशीन दूंगा, जिसे वह अपने दादाजी को दे सकती है।

मॉल से बाहर निकलते ही हमने एक बच्चे को भीख मांगते देखा। हमने इस दुनिया में मौजूद क्रूरता और अन्याय के बारे में बातें कीं और मैंने उस अभागे बच्चे से उसकी तुलना की, क्योंकि उसका जीवन उस बच्चे से कहीं बेहतर था।

मैंने ऐसा इसलिए कहा, क्योंकि मैं जानता था वह ऐसी दुनिया में बड़ी हो रही है, जहां जरूरत से ज्यादा भौतिकवादी उपभोग अब एक आम बात है और उसे पता है कि वह जो भी चाहती है, वह अगले दिन उसके घर पर आ सकता है। दरअसल मैं चाहता था कि वह समझे, करुणा किसी भी भौतिक उपहार से बेहतर है। घर पहुंचने के बाद हमने उसका सूटकेस पैक किया और टीवी देखने बैठ गए। वह आई और पूछा, अगर आप अपनी मशीन दादाजी को दे रहे हो, तो आपके पैर कौन दबाएगा?' मैंने कहा, मुझे नहीं पता।' उसने सहसा मेरा पैर दबाना शुरू कर दिया। मैंने उसे गले लगाते हुए कहा, क्या तुम जानती हो कोई मशीन कभी भी तुम जैसे बच्चों के प्यार की जगह नहीं ले सकती?'

वह भागकर गेस्ट रूम में गई, जहां उसका सूटकेस रखा था। उसने अपने हैंड बैगेज से मशीन निकाली और उसको मुझे लौटाते हुए कहा, दादाजी भी यही कहते हैं। अब मैं हर रात उनका पैर दबा दिया करूंगी, इसलिए आप चिंता मत कीजिए।' उसके इस परवाह भरे लहजे ने मेरी आंखें नम कर दीं। मुझे अहसास हुआ कि मैंने उसे कुछ भी सिखाए बिना ही कृतज्ञता सिखा दी, जो कि अधिकार-भावना के विपरीत होती है।

फंडा यह है कि जीवन ऐसे बिताएं कि बच्चे जीवन की वास्तविकता और उसमें हमारे आचरण को देखकर कृतज्ञता का पाठ सीखें।

भीड़ में जाने से होती है घबराहट तो कहीं इस समस्या से पीडित नहीं हैं

अस्थमा जैसी श्वसन समस्याओं से पीड़ित लोगों को अक्सर भीड़ के बीच सांस लेने में कठिनाई और घबराहट महसूस होती है। ऐसी स्थिति में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह जानने के लिए इस लेख को पढ़ें।

अस्थमा (दमा) या अन्य श्वसन समस्याओं से पीड़ित लोगों को भीड़-भाड़ वाले स्थानों, जैसे- विवाह समारोहों, मेलों या सार्वजनिक स्थानों पर सांस लेने में कठिनाई होती है। ख़ासकर जब वे लंबी दूरी तक चलते हैं या किसी बंद स्थान में होते हैं। यह स्थिति असहज कर सकती है और तनाव व बेचैनी बढ़ा सकती है। हालांकि, अस्थमा के चलते सांस की दिक़्क़त होती है, लेकिन कभी-कभी यह स्थिति एंग्ज़ाइटी या पैनिक डिसऑर्डर के कारण भी उत्पन्न हो सकती है।

यह समस्या क्यों उत्पन्न होती है?

अस्थमा एक क्रॉनिक स्थिति है, जिसमें वायुमार्ग में सूजन और संकुचन होता है, जिससे घरघराहट, सांस लेने में परेशानी या सीने में कसावट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, मानसिक समस्याएं भी इस तरह की बेचैनी और परेशानी का कारण बन सकती हैं। जब अस्थमा के साथ एंग्ज़ाइटी या पैनिक डिसऑर्डर होता है, तो भीड़-भाड़ वाले या बंद स्थानों पर तनाव और घबराहट बढ़ सकती है। इसे क्लॉस्ट्रोफोबिया कहा जाता है, जिसमें व्यक्ति बंद स्थानों में फंसा हुआ महसूस करता है।

एक अध्ययन के अनुसार, अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं से पीड़ित लोगों में एंग्ज़ाइटी डिसऑर्डर का जोखिम तीन गुना बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप ऐसे लोग सार्वजनिक स्थानों पर जाने से कतराते हैं क्योंकि उन्हें सांस नहीं आने का डर होता है। कुछ लोग लंबी दूरी तक चलने से भी बचते हैं या लिफ्ट जैसी छोटी जगहों में जाने से कतराते हैं, भले ही उनके फेफड़े पूरी तरह से स्वस्थ हों।

इस तरह करें स्थिति से बचाव

अस्थमा का प्रबंधन करें...

पहला और ज़रूरी उपाय है अस्थमा का समुचित इलाज और प्रबंधन। डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें, नियमित रूप से इनहेलर का उपयोग करें और धूल, प्रदूषण व अन्य एलर्जेंस से बचें। हमेशा साथ में इनहेलर रखें, ताकि अगर सांस लेने में समस्या हो, तो आप तुरंत राहत पा सकें।

श्वसन व्यायाम करें...

अस्थमा और एंग्ज़ाइटी को प्रबंधित करने के लिए श्वसन व्यायाम करें। डायफरमेटिक ब्रीदिंग (फेफड़ों की क्षमता में सुधारने का व्यायाम) जैसी तकनीकों का अभ्यास करें, जिसमें गहरी सांस लेने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इसके अलावा, पर्स्ड-लिप ब्रीदिंग से सांसों के प्रवाह को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे घुटन होने की समस्या में आराम मिल सकता है।

समारो हों में जल्दी पहुंचें...

किसी समारोह या सार्वजनिक आयोजन में जल्दी पहुंचें, ताकि आप भीड़ बढ़ने के पहले आराम से बैठ सकें। अपनी सीट का चयन इस प्रकार करें कि निर्गम या प्रवेश के नज़दीक हो, ताकि आपको आसानी से बाहर निकलने का रास्ता मिल सके।

स्थितियों का सामना करें...

यदि किसी विशेष स्थिति या वातावरण में बेचैनी महसूस होती है, तो उसमें धीरे-धीरे प्रवेश करें। इससे आपका शरीर और मानसिक स्थिति उस अवस्था से धीरे-धीरे सामंजस्य बिठा पाएगी। उदाहरण के लिए, पहले कम भीड़ वाले स्थान पर जाएं और फिर अधिक व्यस्त स्थानों पर जाने का अभ्यास करें।

ध्यान और माइंडफुलनेस...

मानसिक शांति और संतुलन के लिए ध्यान और माइंडफुलनेस का अभ्यास करें। भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जाने से पहले ये अभ्यास शांतचित्त रखने में मदद करते हैं। साथ ही, घर के छोटे कमरे में आराम देने वाले व्यायाम, जैसे- गहरी सांस लेना, बॉडी स्कैन मेडिटेशन आदि करें, ताकि बंद जगहों में भी आपको कम घबराहट हो।

रेसिपी: नाश्ते में बनाइए डोराकेक और साथ ही आनंद लीजिए कॉर्न चीज़ बॉल्स

कॉर्न चीज़ बॉल्स

क्या चाहिए

उबले आलू- 3 मध्यम आकार के, उबले हुए मक्के के दाने- 2 बड़े चम्मच, चीज़ क्यूब्स- 2, ऑरिगैनो- 1/4 छोटा चम्मच, चिली फ्लेक्स- 1/2 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार।

अन्य सामग्री- मैदा- 1 बड़ा चम्मच, कॉर्नफ्लार- 1 बड़ा चम्मच, 3-4 ब्रेड के क्रम्ब्स।

ऐसे बनाएं

आलुओं को मसल लें। इसमें मक्के के दाने, ऑरिगैनो, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं। फिर इसमें एक कीसी हुई चीज़ मिलाएं। दूसरी चीज़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। आलू के इस मिश्रण का थोड़ा-सा हिस्सा लेकर इसके बीच में चीज़ का टुकड़ा रखें और मिश्रण को बंद कर दें।

एक बोल में मैदे और कॉर्नफ्लार में पानी मिलाकर घोल तैयार करें। इसमें तैयार बॉल्स को डिप करके निकालें और ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटकर गर्म तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें। कुरकुरे और चीज़ी बॉल्स को हरी और लाल चटनी के साथ परोसें।

ज्वार-बेसन चीला

क्या चाहिए

ज्वार का आटा- 1 1/2 बड़े चम्मच, गेहूं का आटा- 2 बड़े चम्मच, बेसन- 2-3 बड़े चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, बेकिंग सोडा- 1 चुटकी, बारीक कटा प्याज़- 1, बारीक कटा टमाटर- 1, बारीक कटा हरा धनिया- 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च- 1 कटी हुई, शक्कर- 1/2 छोटा चम्मच, तेल- सेंकने के लिए।

ऐसे बनाएं

बड़े बोल में ज्वार व गेहूं का आटा, बेसन, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक, बेकिंग सोडा, प्याज़, टमाटर, हरा धनिया, हरी मिर्च और शक्कर डालकर मिलाएं। इसमें दो कप पानी डालकर चिकना घोल तैयार करें। गर्म तवे पर घोल से चीला बनाएं। चारों तरफ़ तेल डालें और ढककर मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक पकाएं। इसे पलटकर और ढककर फिर से 3-4 मिनट पकाएं। तैयार चीले को टमाटर सॉस के साथ परोसें।

घर में मौजूद हैं ये 5 तरह के शानदार स्किन टोनर, लूज स्किन हो जाएगी टाइट

स्किन टोनर त्वचा को टाइट और सपल बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी होता है। हालांकि अभी भी ज्यादातर महिलाएं इसके महत्व और उपयोग को लेकर जागरूक नहीं है। लेकिन यदि आप चाहती हैं कि बड़ी उम्र भी आपकी त्वचा टाइट और फर्म बनी रहे तो आपको टोनर का उपयोग जरूर करना चाहिए। टोनर स्किन को टोन करने का काम करते हैं। चेहरा फेसवॉश करने के बाद आपकी त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं। इसलिए त्वचा पर कोई क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाने से पहले टोनर का उपयोग करना चाहिए। यह एक तरह का नैचरल लुब्रिकेंट होता है, जो आपकी स्किन को हाइड्रेट करने और इसके नैचरल ऑइल प्रॉडक्शन को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि यह भी माना जाता है कि टोनर लगाने से आपके स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं। जबकि हम कहना चाहेंगे कि टोनर लगाने से आपकी त्वचा के ये रोम छिद्र ढीले नहीं पड़ते और त्वचा को वापस अपनी फॉर्म में आने में मदद मिलती है।

सबसे पहले कच्चा दूध

कच्चा दूध एक प्राकृतिक स्किन टोनर होता है। यह आपकी त्वचा को देखते ही देखते एकदम टोन्ड और फर्म बना देता है। फेसवॉश करने के बाद आप दो चम्मच दूध लेकर इसे रूई की मदद से अपनी त्वचा पर लगाएं और 3 से 4 मिनट के लिए लगा रहने दें। इसके बाद गीले कपड़े से चेहरा साफ कर लें या सादे पानी से धो लें। फिर अपना पसंदीदा मॉइश्चराइजर या क्रीम लगा लें।

ग्रीन-टी स्किन टोनर

सुबह के समय ग्रीन-टी पीती हैं तो इसका डबल लाभ लें। इसे पीकर भी अपनी स्किन और सेहत को सुधारें साथ ही इसे त्वचा पर लगाकर भी अपनी त्वचा का ग्लो बढ़ाएं। ग्रीन-टी को आप ठंडा होने पर स्प्रे बॉटल में भरकर भी रख सकती हैं। इस बॉटल को फ्रिज में रखें और जब भी फेसवॉश करें इसका स्प्रे चेहरे पर कर लें। इसके बाद बाकी कुछ अप्लाई करें। इस तरह ग्रीन-टी टोनर को आप 5 से 7 दिन तक आराम से उपयोग कर सकती हैं।

एपल साइडर विनेगर

एपल साइडर विनेगर यानी सेब का सिरका त्वचा के लिए ऐंटी-सेप्टिक, ऐंटी-बैक्टीरियल और ऐंटी-फंगल टोनर की तरह काम करता है। एक गिलास मिनरल वॉटर में 1 बड़ा चम्मच सेब का सिरका मिक्स करें। अब इसे स्प्रे बॉटल में भरकर फ्रिज में रख लें और जब भी जरूरत हो उपयोग करें। लेकिन यह टोनर दिन में एक बार से अधिक उपयोग ना करें। जब आपके चेहरे पर ऐक्ने या पिंपल, ब्लैकहेड्स इत्यादि समस्याएं हो रही हों तो आपको यह टोनर जरूर उपयोग करना चाहिए। सिर्फ आम महिलाएं ही नहीं बल्कि जैकलीन फर्नांनडीज जैसी सिलेब्रिटी भी एसीवी टोनर का उपयोग करती हैं। ताकि स्किन कील-मुहांसों से बची रहे।

नींबू और तुलसी का स्किन टोनर

आप तुलसी की 15 से 20 पत्तियां लेकर इन्हें डेढ़ कप पानी में पका लें। जब पानी एक कप रह जाए तो गैस बंद कर दें और पानी को ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसे छान लें और इसमें 1 चम्मच नींबू का रस मिला लें। नींबू का रस मिलाने से पहले नींबू को छलनी की मदद से छानकर रस अलग करें ताकि टोनर में इसके फाइबर्स ना आएं। अब इस मिक्स को स्प्रे बॉटल में भरकर फ्रिज में स्टोर कर लें और 7 दिनों तक आराम से उपयोग करें।

गुलाबजल है प्राकृतिक स्किन टोनर

गुलाबजल एक प्राकृतिक स्किन टोनर है। आप इसका उपयोग अपनी त्वचा पर फेस पैक के अलावा, फ्रेशनेस लाने में भी कर सकती हैं। आप चाहें तो गुलाबजल का टोनर घर में भी बना सकती हैं। इसके लिए 10 से 15 गुलाब की पंखुड़ियों को अलग कर लें और इन्हें 1 कप पानी में डालकर डबल बॉयलर विधि से 20 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं। ठंडा होने पर छानकर स्प्रे बॉटल में भर लें और टोनर की तरह उपयोग करें।

वर्किंग कपल के लिए बड़े काम के हैं ये टिप्स

रोमा, मेरा जैकेट कहां है?"

"तुम्हारी कवर्ड में होगा, मुझे क्या पता?''

"नहीं मिल रहा, दो न आ कर। मेरी आज जरूरी मीटिंग है और यहां कपड़े ही नहीं मिल रहे।"

"अब मैं यदि उधर आऊंगी तो लंच पैक करने में मुझे देर हो जाएगी।"

'"अरे यार, तुम्हें कितनी बार कहा है कि मेरे सभी वूलन ड्रैसेज मेरी ही कवर्ड में रख दिया करो। कुछ भी नहीं सुनती हो तुम। तुम किचन में बिजी रहती हो और मुझे परेशानी हो जाती है।"

रोमा और उस के पति रोहित के साथ सुबहसुबह यह सब आम बात थी। कई बार तो दोनों के बीच लंबी लड़ाई हो जाती और दोनों एकदूसरे से बातचीत तक नहीं करते थे।

यों सर्दियों में ब्लैंकेट में से निकलने का किसी का भी मन नहीं करता और वर्किंग कपल्स के लिए समय पर औफिस पहुंचना काफी मुश्किल हो जाता है पर सर्दियों के इन दिनों की सब से बड़ी खासियत यह होती है कि गरमियों की अपेक्षा इन दिनों खाद्यपदार्थ जल्दी खराब नहीं होते।

इन दिनों यदि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो आप रोजरोज की इस चिकचिक से तो बचेंगे ही, समय पर औफिस भी पहुंच जाएंगी :

मौडर्न गैजेट्स बनाएंगे काम आसान

बैंक मैनेजर सुजाता ने 4 बर्नर वाला गैस चूल्हा इसलिए लिया ताकि वह एकसाथ 4 खाद्यपदार्थ पका सके। वह कहती है कि किचन में प्रवेश करते ही मैं डो मेकर में आटा और राइस कुकर में राइस सैट कर देती हूं। इलैक्ट्रिक चौपर में 2 मिनट में सब्जी काट कर पकने रख देती हूं और रोटी मेकर में रोटी तैयार करती हूं। इस तरह पूरा खाना बनाने में मुझे बमुश्किल 20 मिनट लगते हैं।

पाना चाहती हैं चमकीला लुक, तो मेकअप में वैसलीन का ऐसे करें इस्तेमाल

पेट्रोलियम जैली का सबसे बड़ा फायदा मिलता है स्किन केयर का। यह त्वचा को ड्राई होने से बचाने के साथ रेशम सा मुलायम बनाए रखता है।

होंठों पर पेट्रोलियम जैली लगाने से फटे होंठ मुलायम हो जाते हैं। लेकिन पेट्रोलियम जैली लगाने के साथ अगर इसे स्ट्रॉबेरी या किसी अन्य फल के गूदे के साथ मिलाया जाए तो घर पर आसानी से नेचुरल लिपबाम तैयार किया जा सकता है, जो होंठों को कोमल और गुलाबी रंगत देने में मदद करता है।

कोहनी की दरारों और रूखेपन को पेट्रोलियम जैली लगाकर आसानी से दूर किया जा सकता है। साथ ही इससे कुहनी का कालापन भी साफ किया जा सकता है। इसके लिए कोहनी पर ज्यादा सी वैसलीन लगाकर कुछ देर सॉफ्ट होने दें। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से साफ करें और किसी सूती कपड़े से साफ करें।कुहनी का मैल पूरी तरह से निकल जाएगा।

अगर आपको कहीं पार्टी में जाना है तो कोहनी, घुटने और पैर पर पेट्रोलियम जैली लगाएं, इससे ब्लैक लाइन्स हल्की हो जाएंगी औरस्किन भी शाइन करने लगेगी। अगर आप कम दाम पर घर बैठे ब्रांडेड पेट्रोलियम जैलीपाना चाहती हैं, तो यहां से पा सकती हैं। वैसलीन पेट्रोलियम जैली, जिसकी एमआरपी 125 रुपये है, बेस्ट डील में आपको 115 रुपये में मिल जाएगी।

अगर आप पलकों को थोड़ा लंबा और घना लुक देना चाहती हैं, तो जरा सी पेट्रोलियम जैली पलकों पर लगा लें। इससे पलकें ग्लो करने लगेंगी और आपके चेहरे का निखार भी बढ़ जाएगा।

अगर आप चाहती हैं कि परफ्यूम की खुशबू दिनभर आपको महकाती रहे तो इसके लिए अपनी कलाई और गले पर परफ्यूम के साथ थोड़ा सी पेट्रोलियम जैली लगा कर रब करें। बस हो गया आपका काम। अब यह खुशबू दिनभर आपका साथ देगी।

किसी शादी या पार्टी में जा रही हैं, तो टूटे और दो मुंहे बालों को कवर करने के लिए पेट्रोलियम जैली एक सस्ता और असरदार तरीका है। इसे दोनों हाथों में मलें और हल्के हाथ से बालों पर लगाएं। इसे लगाने से बाल शाइन करने लगेंगे।

अगर आपके पास मेकअप रिमूव करने के लिए क्लेंजिंग मिल्क नहीं है तो पेट्रोलियम जैली को आप मेकअप रिमूवर की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। अपना मेकअप साफ करने के लिए बस थोड़ी सी पेट्रोलियम जैली लगाकर चेहरे को रूई से साफ कर लें। इसके बाद चेहरा धो लें। इससे मेकअप क्लीन होने के साथ त्वचा नर्म भी हो जाएगी।

शरीर के किसी हिस्से में या नाखून के आसपास की सॉफ्ट स्किन निकल जाने या खिंच जाने पर पेट्रोलियम जैली लगाएं। इससे स्किन जल्दी ठीक हो जाएगी।

बालों को कलर करने के दौरान अगर हेयर लाइन के पास ज्यादा सी पेट्रोलियम जैली लगा लें, तो इससे डाई का स्किन पर बुरा असर नहीं होगा। इससे आपकी त्वचा भी सुरक्षित रहेगी।

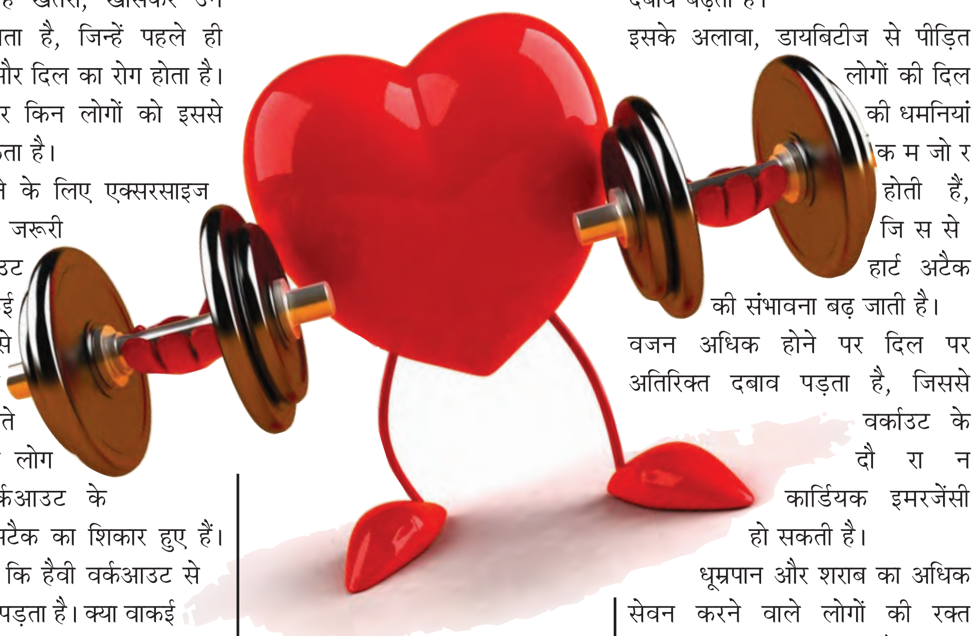
क्या हैवी वर्कआउट करने से हार्ट अटैक आ सकता है?

हैवी वर्कआउट से हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ सकता है। दरअसल, ज्यादा इंटेंस वर्कआउट करने से दिल पर दबाव बढ़ता है। यह खतरा, खासकर उन लोगों को होता है, जिन्हें पहले ही डायबिटीजी और दिल का रोग होता है। जानते हैं और किन लोगों को इससे खतरा हो सकता है।

सेहतमंद रहने के लिए एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। वर्कआउट आपको कई बीमारियों से बचा सकता है। वहीं, बीते कुछ दिनों में लोग जिम में वर्कआउट के दौरान हार्ट अटैक का शिकार हुए हैं। कहा जाता है कि हैवी वर्कआउट से दिल का दौरा पड़ता है। क्या वाकई इंटेंस एक्सरसाइज से दिल पर दबाव पड़ता है?

एक्सपर्ट के मुताबिक जब हम वर्कआउट करते हैं, तो हमारा दिल तेजी से धड़कने लगता है और अधिक रक्त पंप करता है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, दिल को अधिक मेहनत करनी पड़ती है,जो दिल के दौरे के जोखिम को बढ़ा सकता है। खासकर, अगर किसी की धमनियां पहले से ही ब्लॉक हैं, तो ऑक्सीजन युक्त खून दिल तक नहीं पहुंच पाता है, जिससे हार्ट अटैक की संभावना और भी ज्यादा बढ़ सकती है।

इसके अलावा हैवी वर्काउट से कोरोनरी एथेरोस्क्लेरोसिस नाम की बीमारी का जोखिम हो सकता है। इस बीमारी में दिल की धमनियों के अंदर और ऊपर वसा जमा होने लगता है, जिससे धमनियां संकरी हो सकती है।



किन लोगों को ज्यादा खतरा होता है?

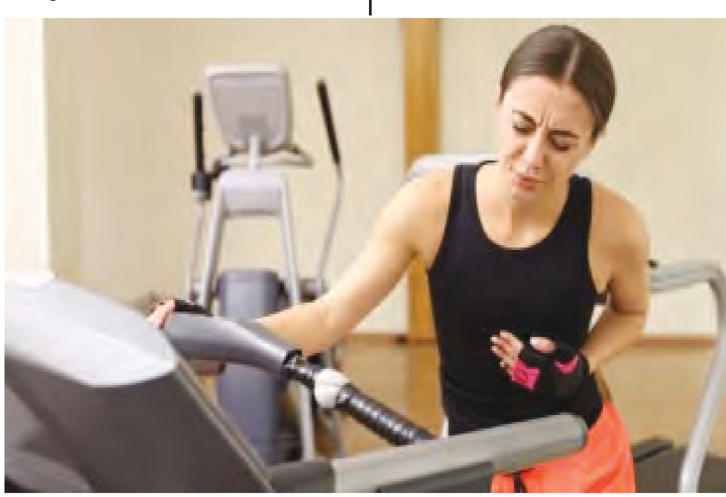
एक्सपर्ट बताते हैं कि वर्काउट से हार्ट अटैक का खतरा हर किसी को नहीं होता है। कुछ हेल्थ कंडीशन वाले लोगों को सतर्क रहने की जरूरत होती है जैसे, हाई बीपी के मरीजों को हैवी वर्कआउट करना भारी पड़ सकता है,इससे दिल पर दबाव बढ़ता है।

इसके अलावा, डायबिटीज से पीड़ित लोगों की दिल की धमनियां कमजोर होती हैं, जिससे हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

वजन अधिक होने पर दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे वर्काउट के दौरान कार्डियक इमरजेंसी हो सकती है।

धूम्रपान और शराब का अधिक सेवन करने वाले लोगों की रक्त धमनियां संकरी हो सकती है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ सकता है।

40 से 45 साल से अधिक उम्र के लोगों को हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।



क्या आप भी चेहरे पर करती हैं डेटॉल वाले पानी का इस्तेमाल?

चेहरे पर होने वाले पिंपल्स, रैशेज और दाग धब्बे फेस की खूबसूरती को कम कर देते हैं, जिससे अधिकतर लड़कियां परेशान रहती हैं। चेहरे पर होने वाली इन दिक्कतों से बचने के लिए आप भी अगर डेटॉल के पानी का इस्तेमाल करती हैं, तो ये खबर आपके लिए है। आज हम आपको एक्सपर्ट के बताएं कुछ नुकसान बताएंगे, जिसे जानकर आप भी डेटॉल के पानी का चेहरे के लिए इस्तेमाल करना बंद कर देंगी। आइए जानते हैं उन नुकसान के बारे में।

चेहरे के लिए डेटॉल के पानी का इस्तेमाल

ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा के मुताबिक अगर आप अपने चेहरे को सुंदर बनाने के लिए डेटॉल के पानी का इस्तेमाल करती हैं, तो इससे आपको कई नुकसान देखने को मिल सकते हैं। सबसे पहला अगर आप डेटॉल के पानी को रोजाना इस्तेमाल करती हैं, तो इससे आपकी स्किन पर इरिटेशन और खिंचाव हो सकता है। ऐसा होने पर आप दिन भर इर्रिटेट हो सकती हैं। अगर ऐसी परेशानियां का सामना करना पड़े, तो इससे आपके फेस पर बुरा असर पड़ सकता है। यही नहीं चेहरे की स्किन लाल पड़ सकती है।

चेहरे पर हो सकती है एलर्जी

एक्सपर्ट ने आगे कहा कि डेटॉल के पानी का चेहरे पर इस्तेमाल करने से चेहर की स्किन रूखी होने लगती है। इससे त्वचा पर जलन, लालिमा जैसी दिक्कत हो सकती है। अगर आप अपने चेहरे पर जरूरत से ज्यादा डेटॉल के पानी का इस्तेमाल करती हैं, तो एक्सपर्ट के मुताबिक इससे आपके चेहरे पर एलर्जी हो सकती है।एक बार अगर चेहरे पर एलर्जी हो जाए, फिर इसे ठीक करने में समय लग सकता है। अगर आपके चेहरे पर एलर्जी या चखते होते हैं, तो इससे आपकी खूबसूरती पर असर पड़ सकता है और इससे आपके फेस पर झुर्रियां होने के भी चांस बढ़ जाते हैं।

आंखों में हो सकती है दिक्कत

इसके अलावा डेटॉल के पानी का इस्तेमाल चेहरे पर करने से स्किन काली भी पड़ सकती है साथ ही चेहरे पर पिंपल्स और ओपन पोर्स भी हो सकते हैं। चेहरे को साफ करने और स्वस्थ रखने के लिए आप किसी डर्मेटोलॉजिस्ट की मदद ले सकती हैं और उनके बताए, टिप्स को फॉलो कर सकती हैं, इससे आपको काफी आराम देखने को मिलेगा।

यही नहीं अगर डेटोल का पानी आंखों में चला जाएं तो इससे आंखों में जलन, आंखों का लाल होना, आंखों में खुजली जैसी प्रॉब्लम भी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डेटॉल के पानी से मुंह धोने से बचें। आप चाहे तो इसकी जगह डॉक्टर से बात कर अपने फेस स्किन टाइप के हिसाब से ट्रीटमेंट ले सकती हैं।

'सिंहासन बत्तीसी' में आधुनिक लीडर्स के लिए भी छिपे हैं कई सबक

एक दिन राजा भोज अपने नगर के निकट एक मैदान से जा रहे थे। वहां उन्होंने कुछ अनोखा देखा। अपने सिपाहियों के साथ उस खेत के पास बढ़ते ही एक किसान चिल्लाया, 'दूर रहें, इस खेत से दूर रहें। आपके अश्व मेरी फसल को नष्ट कर देंगे। क्या आप मुझ जैसे दीन लोगों पर थोड़ी-सी भी दया नहीं करेंगे?' इस चिड़चिड़े किसान के व्यवहार से चकित होकर राजा भोज दूर जाने लगे। लेकिन पीठ फेरते ही किसान मीठे स्वर में बोलने लगा, 'ओ राजा, कहां जा रहे हो? आइए, मेरे खत में पधारें। मैं आपके अश्वों को पानी पिलाऊंगा और आपके सिपाहियों को भोजन दूंगा। निश्चित ही आप इस किसान के आतिथ्य को नकारेंगे नहीं।'

राजा भोज किसान को दुखी नहीं करना चाहते थे। इसलिए उसके स्वभाव में बदलाव पर मन ही मन हंसते हुए वे दोबारा खेत की ओर बढ़ने लगे। किसान फिर से चिल्लाया, 'आगे न बढ़ें। आपके अश्व मेरी फसल को नष्ट कर देंगे। ओ दुष्ट राजा, चले जाएं।' एक बार फिर राजा भोज मुड़ गए। किसान फिर से बोला, 'अरे, आप जा क्यों रहे हैं? लौट आएं। आप मेरे अतिथि हैं। मुझे आपकी सेवा करने का अवसर दें।'

भोज किसान के व्यवहार को लेकर सोच में पड़ गए। किसान को ध्यानपूर्वक देखने पर वे समझ गए कि किसान तभी चिल्लाता था, तब वह खेत में खड़ा होता था। लेकिन मैत्रीपूर्ण स्वर में राजा से अपने पास आने का निवेदन करते समय वह खेत के बीच में एक टीले पर खड़ा होता था। भोज समझ गए कि किसान के बदलाव में व्यवहार और उस टीले के बीच कोई न कोई संबंध जरूर है। उन्होंने तुरंत अपने सिपाहियों को टीला खोदने का आदेश दिया। स्वभावतः किसान ने उनका विरोध किया, लेकिन भोज ने उस पर ध्यान नहीं दिया।

टीले के अंदर से एक उत्कृष्ट सिंहासन निकला जो सोने से बना था। राजा भोज जैसे ही उस पर बैठने लगे, वैसे ही सिंहासन बोल उठा, 'यह महान राजा विक्रमादित्य का सिंहासन है। इस पर आप केवल तभी बैठें, यदि आप उनके जितने उदार और ज्ञानी हैं। नहीं तो सिंहासन पर ही आपकी मृत्यु हो जाएगी।' फिर सिंहासन ने भोज को विक्रमादित्य की बत्तीस कहानियां सुनाईं। प्रत्येक कहानी में राजत्व की एक विशेषता पर प्रकाश डाला गया था। उदारता सबसे महत्वपूर्ण विशेषता थी। इन कहानियों के माध्यम से भोज को समझ में आया कि अच्छा राजा बनने के लिए क्या करना पड़ता है।

'सिंहासन बत्तीसी' भारतीय लोकसाहित्य का महत्वपूर्ण भाग है। इन कहानियों को बहुधा बच्चों की कहानियां माना जाता है, जो उनका तिरस्कार करने के समान है। यह इसलिए कि उनका उद्देश्य सदा से बच्चों का मनोरंजन करना नहीं, बल्कि भविष्य के नेताओं के मन को आकार देना था। बच्चों की कहानियों का यह उद्देश्य हम बहुत पहले भूल चुके हैं और इसलिए बहुत कम लोग कहानी के सबसे रोचक भाग पर ध्यान देते हैं – धरती पर खड़ा वह किसान असुरक्षित और स्वार्थी है। लेकिन टीले, जिसके नीचे सिंहासन है, पर खड़े होते ही वह उदार बन जाता है। धरती पर वह साधारण व्यक्ति है, जबकि टीले पर वह आदर्श राजा जैसा बन जाता है।

उज्जैन स्थित विक्रमादित्य परिसर में चमत्कारी सिंहासन पर विराजमान राजा विक्रमादित्य की प्रतिमा।

इस कहानी का दूसरा भाग भी उतना ही रोचक है। सिंहासन राजा भोज को उस पर बैठने नहीं देता है। उसकी कई कहानियों के माध्यम से वह राजा से पूछते रहता है कि क्या वे राजा विक्रमादित्य जितने गुणवान और उदार हैं? तो क्या सिंहासन साधारण व्यक्ति को उदार राजा में बदलता है या क्या किसी व्यक्ति का पहले उदार बनना आवश्यक है, ताकि वह सिंहासन पर बैठने योग्य बन सकें? जो भी हो, भारतीय लोकसाहित्य में उदारता राजत्व और फलस्वरूप नेतृत्व की विशेषता प्रतीत होती है।

लोग राजाओं और नेताओं को तब याद करते हैं, जब वे अपनी प्रजा के हित में कुछ करते हैं। उनसे अपेक्षित होता है कि वे अपनी प्रजा को जीने और पनपने में मदद करें। वे दाता और संरक्षक हैं। जब राजा और नेता अपने बारे में, अपनी महिमा के बारे में और अपने वंश के बारे में सोचने लगते हैं, तब वे अपनी प्रजा का 'दुरुपयोग' करते हैं। फिर राजा अपने राज्य के माध्यम से अपनी सत्ता बढ़ाकर भोगी बन जाते हैं।

क्या बेवफा पति से तलाक लेना है मुश्किल?

हमेशा हंसती रहने वाली नलिनी का उदास चेहरा सभी को खटक रहा था। सब उस की उदासी की वजह जानना चाहते थे। मेरे बारबार पूछने पर उस की आंखों में आंसू तैरने लगते। उस ने अपनी एक कलीग को बताया, ''सुनील मेरे पति का अपनी बड़ी भाभी से शारीरिक रिश्ता है। मैं ने उन दोनों को कई बार बड़ी ही अजीब स्थिति में पकड़ा है। पूछने पर सुनील कहता है मैं जो हूं, जैसा हूं वैसा ही रहूंगा। वैसे ही तुझे रहना होगा।''

यह किसी पत्नी को भी स्वीकार नहीं होता। आंखों देख कर मक्खी नहीं निगली जाती है। नलिनी ने अपने पति की सारी कहानियां सुनाईं कि कबकब उस ने कैसेकैसे देखा। साफ जाहिर था कि सुनील नलिनी के साथ रहना नहीं चाहता।

तो छोड़ क्यों नहीं देती सुनील को नलिनी? क्यों नहीं तलाक ले ले?

आसान या मुश्किल

यह कहना आसान है पर करना मुश्किल क्योंकि नलिनी असल में सुनील को चाहती है। मगर क्या प्रेम जबरदस्ती पाया जा सकता है? अगर किसी का मन आप से पलट गया है तो आप के लाख चाहने से भी कुछ नहीं होगा। नलिनी के साथ भी यही हुआ। वह गर्भवती हो गई। हादसा ही कहेंगे उसे क्योंकि पति को जब लगा कि थोड़ा सा प्यार देना भी उस के लिए जी का जंजाल बन गया है तो बहाने से अपनी 8 महीने की गर्भवती पत्नी को मायके भिजवा दिया और तलाक के पेपरों पर सहमति करवा ली।

4 साल नलिनी तलाक को रोकती रही पर पति साथ रहने को राजी नहीं हुआ। आज बच्चा 6 साल का है, 2 साल हो गए तलाक हुए पर दूसरी शादी में यही बच्चा रोड़ा बन रहा है क्योंकि तलाकशुदा महिला मगर बिना बच्चे के हो तो कोई भी उसे पत्नी बनाना स्वीकार कर लेता है मगर बच्चे को कोई स्वीकार नहीं करता। आज न वह बच्चे की परवरिश ढंग से कर पा रही है, न शादी ही हो पा रही है। अगर नलिनी पति की बेवफाई का पता चलते ही उसे पहले दिन ही छोड़ देती तो कहीं भी दूसरी जगह शादी कर सकती थी। 6-7 साल भी बरबाद नहीं होते नलिनी के।

लड़कियों के लिए ड्राइविंग सीखना है बेहद जरूरी

नम्रता एक छोटे से शहर में अपने परिवार के साथ रहती थी। उसका परिवार बहुत परंपरागत था, और जहां घर की जिम्मेदारियां निभाना ही एक लड़की का मुख्य काम माना जाता था। कभी भी उसे बाहर जाने के लिए गाड़ी चलाने की अनुमति नहीं मिलती थी। लेकिन 18 की उम्र में उसे महसूस हुआ कि वह अब खुद की ज़िंदगी पर नियंत्रण पाना चाहती है।उसे यह समझ में आने लगा कि अगर उसे भविष्य में स्वावलंबी और आत्मनिर्भर बनना है, तो ड्राइविंग तो उसे सीखनी ही होगी हालांकि जब नम्रता ने अपने मातापिता से ड्राइविंग सी खने की बात की, तो उनके मन में कई सवाल थे। "तुम एक लड़की हो, गाड़ी क्यों चलानी चाहिए?" "क्या तुम रास्ते में सुरक्षित रह पाओगी?" "यह लड़कों का काम है, तुम घर पर ही ठीक रहोगी।" इन सवालों का सामना करते हुए, नम्रता ने पूरी तरह से सोच लिया था कि उसे यह काम करना है।उसने अपने मातापिता को यह समझाया कि ड्राइविंग सीखने से वह स्वतंत्र ही नहीं बल्कि सुरक्षित भी रहेगी।और यह सच भी है जब आपको गाड़ी चलानी आती होगी तो आप कभी भी कहीं भी जा सकती हैं हम तो कहते हैं हर लड़की को अठारह साल की उम्र में कार चलानी सीखनी चाहिए।

ड्राइविंग स्कूल में किया गया तीन हजार का यह इन्वेस्टमेंट आपको सारी जिंदगी सुकून देगा। आपके घर में गाड़ी हो या ना हो फिर भी आपको ड्राइविंग आनी चाहिए क्योंकि कई बार बाहर घूमने जाने पर ड्राइवर के साथ ली गई गाड़ी का किराया दुगना होता है लेकिन अगर आपने ड्राइविंग सीखी होगी तो आपको फायदा होगा और इस तरह ज़्यादा से ज़्यादा गाड़ी जब आपको चलाने के लिए मिलेगी तो आपका हाथ भी साफ होगा।

शक्ति का सबसे बड़ा स्रोत है ज्ञान

1. जब आप छोटी चीजें कर रहे होते हैं, तो बड़ी चीजों के बारे में सोचें, ताकि सारी छोटी चीजें सही दिशा में जाएं।

2. पुस्तकालय मन के लिए एक अस्पताल की तरह होता है।

3. परिवर्तन केवल जीवन के लिए आवश्यक नहीं है, यह स्वयं ही जीवन है।

4. बुद्धिमान व्यक्ति से एक बार की गई बातचीत दस साल की पढ़ाई से कहीं बेहतर होती है।

5. मैं सुनता हूं और भूल जाता हूं। मैं देखता हूं और याद रखता हूं। मैं करता हूं और समझ जाता हूं।

6. भविष्य हमेशा तेजी से और अप्रत्याशित रूप से आता है। वर्तमान में रहें।

7. सीखना, धारा के विपरीत नाव चलाने जैसा है; यदि आप आगे नहीं बढ़ते हैं, तो पीछे गिर जाते हैं।

8. हमारी सबसे बड़ी नैतिक जिम्मेदारी भविष्य को रोकना नहीं, बल्कि उसे एक आकार देना है।

9. ज्ञान ही वास्तव में शक्ति का सबसे बड़ा स्रोत है।

10. हम बहुत तेजी से अस्थायी उत्पादों के युग में प्रवेश कर रहे हैं, जो अस्थायी तरीकों से बनाए जाते हैं और अस्थायी जरूरतों को पूरा करते हैं। किंतु उनमें संतुष्टि नहीं है।

एल्विन टॉफलर अमेरिकी लेखक, भविष्यवादी थे। उनके द्वारा लिखित पुस्तक 'फ्यूचर शॉक' बेस्टसेलर रही, जिसकी विश्वभर में 6 मिलियन से अधिक प्रतियां बिकीं।

सास का मन तो अभी बच्चा है जी

खूबसूरत दिखना, फैशन के साथ अपटूडेट रहना और खुद का ख्याल रखना अच्छी बात है। लेकिन जब ये ख्याल आपको एंग्जाइटी दे और आप अपनी उम्र की सीमाओं को लांघ कर 55 की उम्र में 25 के फैशन ट्रेंड्स अपनाएं तो थोड़ा अटपटा लगता है। यूं तो हम हमेशा औरतों को हमेशा अपना ख्याल रखने और स्वस्थ रहने के साथसाथ ट्रेंड में रहने की सलाह देते हैं, लेकिन आपको ये भी ध्यान रखना है कि आप कौन से फैशन ट्रेंड्स अपना रही हैं। औरतों को उम्र के हर पड़ाव को जीने और उसके साथ आने वाले शारीरिक और मानसिक बदलावों को अपनाने के लिए तैयार रहना चाहिए। न कि घर में आई नई नवेली बहू या बेटी के साथ फैशन कौम्पीटिशन करना चाहिए, उनकी बौडी और उनकी टाइट स्कीन पर जो मेकअप और कपड़े अच्छे लगे जरूरी नहीं कि वो आप पर भी सूट करेंऔर आप फैशनेबल बनने के बजाए कहीं मजाक का पात्र ही न बन जाएं।

खुद पर समय इनवेस्ट कीजिए

अगर आप भी सैलिब्रिटिज की तरह 60 की उम्र में 30 साल का ग्लो चाहती हैं तो आपको उनकी ही तरह खुद पर टाइम इनवेस्ट करना होगा। आपको घंटो पार्लर में बैठकर, हेयर स्पा, मैनिक्योर-पैडीक्योर और न जाने कितने तरह के स्कीन टाइटनिंग फेशियल कराने होगें जो आपके लिए टाइम टेकिंग तो होगा ही साथ ही वो आपकी जेब पर भी भारी पड़ता है। अब अगर आपकी पौकेट आपको ये सब करने की इजाजत देती है तो बहुत अच्छी बात है, लेकिन जब आप ये सब न अफोर्ड कर पाएं तो थोड़ा हाथ रोककर चलना चलना चाहिए। कहीं आप बूढ़ी घोड़ी लाल लगाम के जुमले की शिकार न बन जाएं।

वक्त के साथ सैलिब्रिटिज भी अपने मेकअप को हल्का रखती हैं, उम्र के हिसाब से ड्रेस और मेकअप चुनती है, स्टल कलर्स को पहनना पसंद करती हैं। तो आप उनसे सीखें और जवान बच्चों की होड़ में खुद को न डालकर अपनी उम्र के हिसाब से मेकअप चुने, जो आपके उम्र के हिसाब से आप पर जचे। इस उम्र में ज्यादा तड़कभड़क न ही तो आपके मिजाज में अच्छी लगेगी न ही मेकअप में।

महाशिवरात्रि पर अभिनेत्रियों के लुक की साड़ी

शादी हो या पार्टी साड़ी हर फंक्शन के आउटफिट के लिए बेस्ट है। आप साड़ी पहनकर एलिगेंट लुक ले सकती हैं। साड़ी एक ऐसा भारतीय परिधान है, जो हर लड़की-महिला की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है। जैसे साड़ी महिलाओं को खूबसूरत बनाती है, वैसे ही उसकी स्टाइलिंग भी बेहद जरूरी होती है। हालांकि, महाशिवरात्रि का पर्व काफी नजदीक है और इस दिन लाल और पीले रंग के कपड़े पहनने का काफी महत्व है। ऐसे में अगर आप भी महाशिवरात्रि के इस खास दिन पर एथनिक आउटफिट पहनना चाहती हैं तो इन अभिनेत्रियों के खास लुक से आइडिया ले सकती हैं और अपने लुक को बेहद खूबसूरत भी बना सकती हैं। आइए एक नजर डालते हैं...

श्वेता तिवारी ने यह बेबी पिंक सिल्क साड़ी पहनी है। इस लुक को कंप्लीट करने के लिए उन्होंने मिनिमम ज्लैवरी पहनी है और बहुत ही लाइट मेकअप भी किया है। यही नहीं, अभिनेत्री ने अपने बालों को भी खुला छोड़ा है। इस साड़ी में वह बला की खूबसूरत लग रही हैं। आप भी महाशिवरात्रि के लिए इस लुक का चुनाव कर सकते हैं।

महाशिवरात्रि पर हरे रंग की चुनरी प्रिंट साड़ी पहनकर आप काफी एलिगेंट लगेंगी। यही नहीं, आप इसे रूपाली गांगुली की तरह भी स्टाइल कर सकती हैं। इस साड़ी के साथ हैवी झुमके काफी क्लासी लुक देंगे। आप इसे नया लुक देने के लिए अभिनेत्री की तरह अपने बालों को ओपन रख सकती हैं। इस लाइट वेट साड़ी में आप कमाल की लगेंगी।

इस महाशिवरात्रि आप माधुरी दीक्षित जैसी ऑर्गेंजा साड़ी भी ट्राई कर सकती हैं। ऑर्गेंजा साड़ी का ट्रेंड हमेशा से चलता आ रहा है। ऐसे में अगर आप यलो, ब्लू या फिर ग्रीन कलर की साड़ी पहनकर तैयार होती हैं तो बला की खूबसूरत लगेंगी।

अगर आप नेट की साड़ियां पहनने की शौकीन हैं तो जान्हवी कपूर की तरह खुद को स्टाइल कर सकती हैं। यह साड़ी दिखने में भले ही हैवी है, लेकिन इसे आसानी से कैरी किया जा सकता है। इस साड़ी के साथ आप अपने बालों को खुला छोड़ सकती हैं और हैवी इयररिंग भी वियर कर सकती हैं।

सहानुभूति और समझ की सीख

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

दीपू की सोनू को चिढ़ाने की आदत

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

सोनू के साथ दीपू की शैतानी और दुर्घटना

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

यह कह कर दीपू ने ऊपरी पहाड़ी से छलांग लगाई। पर तभी उसका पैर मुड़ा और दीपू दर्द से कराह उठा। उसके पैर में भयंकर दर्द था। और वह काफी सूज गया था। दीपू को तुरंत ही पास स्थित प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाया गया जहां एक्स-रे के बाद पता लगा कि उसके पैर की हड्डी टूट गई है।

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

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

दीपू का नया दृष्टिकोण और उसकी बदलती सोच

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

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

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

उड़ीसा के समुद्री तट पर्यटकों के लिए क्यों है खास

उड़ीसा के बीच की खास बात

इस जगह पर आकर आप समुद्र की ख़ूबसूरती को देखने के साथ-साथ सूर्योदय और सूर्यास्त का भी भरपूर नज़ारा देख सकते हैं।

समय के साथ घूमने का तरीक़ा भी बदल रहा है। हर बार लोग नए डेस्टिनेशन पर जाना पसंद करते हैं। यदि आप भी नदी पहाड़ घूम चुके हैं तो इस उड़ीसा के समुद्र तट देख सकते हैं। यह समुद्री किनारे ख़ूबसूरती के साथ-साथ आपको यात्रा के कई तरह के रोमांच से भर देंगे। इस जगह पर आकर आप समुद्र की ख़ूबसूरती को देखने के साथ-साथ सूर्योदय और सूर्यास्त का भी भरपूर नज़ारा देख सकते हैं। इस जगह पर प्रकृति ने ग़ज़ब की सुंदरता बक्शी है। जिसे देखकर इस जगह पर आने वाले सैलानी प्रसन्नता से भर जायेंगे। उड़ीसा के समुद्री तट घूमना उनके अब तक की यात्रा के सबसे ख़ूबसूरत अनुभवों में शामिल हो जाएगा।

उत्कल तट

उड़ीसा के उत्कल तट को अपनी सुनहरी रेत के लिए जाना जाता है। इस जगह पर आकर ऐसा लगता है कि जैसे किसी ने आसपास सोना बिखेर दिया हो। इस जगह के नीला पानी को देखकर ऐसा लगता है जैसे कि आसमान ज़मीन पर उतर आया है। इतना ही नहीं इस जगह पर कई और भी अच्छी जगहें और उनका आकर्षण बरक़रार है जिसकी वजह से देश के कोने कोने से सैलानी इस जगह पर आते हैं। इस जगह की ख़ूबसूरती को एंजोय करने के साथ प्राकृतिक वातावरण का भी आनंद लेते हैं।

रामचंडी बीच

इस बीच के आसपास कई और भी आकर्षण मौजूद हैं। जिसमें से एक रामचंडी बीच है। ये बीच कोणार्क शहर से महज़ कुछ ही किलोमीटर की दूरी पर पुरी की तरफ़ स्थित है। रामचंडी बीच भीड़ से दूर अपने शांत समुद्री किनारों के लिए जाना जाता है। इस बीच तक पहुंचने का रास्ता बहुत ही ख़ूबसूरत है। पुरी से कोणार्क तक समुद्र के किनारे हाल में ही एक सड़क बनी है। 35 किलोमीटर लम्बी इस सड़क को मरीन ड्राइव कहा जाता है। इस सड़क से होकर गुज़रना अपने आपमें एक बहुत ही ख़ूबसूरत अनुभूति देता है।

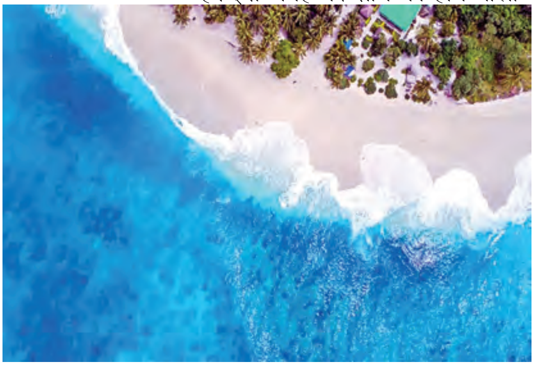
चंद्रभागा बीच

चंद्रभागा बीच को कुछ साल पहले एशिया का सबसे स्वच्छ

बीच के लिए ब्लू फ्लैग सम्मान मिला था। इस बीच पर आप घूमने के साथ सूर्योदय और सूर्यास्त के ख़ूबसूरत नज़ारे भी देख सकते हैं। इस जगह पर लोगों की आवाजाही बनी रहती है और काफ़ी रौनक़ भरा नज़ारा होता है। इस जगह पर आकर आप उड़ीसा के ख़ूबसूरत मौसम और इस जगह पर मौजूद ख़ूबसूरती को देखने का आनंद ले सकते हैं। इस बीच पर मोर्निंग के समय वॉक आदि भी कर सकते हैं। चंद्रभागा बीच पर सुबह और सहम का नज़ारा बहुत ही ख़ूबसूरत होता है।

रिसोर्ट का लुत्फ उठाएं

इन बीचों पर आप घूमने के साथ बीच रिसोर्ट का आनंद लेना बिल्कुल भी नहीं भूले। इस जगह पर ओडिशा टूरिज्म ने एक इको रिट्रीट नाम से पूरा नगर बसा रखा है। इस जादुई नगरी में लगभग 70 टेंट लगाए गए हैं। इन टेंट्स में आप रात रुकने के साथ साथ कई तरह की पर्यटक गतिविधियाँ भी कर सकते हैं। इस जगह पर शाम को होने वाली पार्टी और बान फ़ायर का भी लुत्फ़ उठा सकते हैं। इस जगह पर समय बिताना आपको प्रकृति के और भी ज़्यादा क़रीब लाएगा। इस जगह से मिले यात्रा के ख़ूबसूरत अनुभव आपके जीवन में शामिल हो जाएँगे।



अनन्या पांडे ने फैंस को दिखाए अपने स्किल्स

बोली- मैं खुद भी कर सकती हूं अच्छा मेकअप

बॉलीवुड अभिनेत्री अनन्या पांडे ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपने मेकअप स्किल्स दिखाए। 'स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2' की अभिनेत्री ने हालिया पोस्ट में सुंदरता और मेकअप में अपनी प्रतिभा की एक झलक साझा कर फैंस का दिन बना दिया। अनन्या पांडे के स्टाइल और खूबसूरती के लाखों लोग दीवाने हैं।

चं की पांडे के बेटी ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें वह अपने मेकअप कौशल का प्रदर्शन करती नजर आ रही हैं। इसके साथ, अनन्या ने लिखा- कभी-कभी मैं अपना मेकअप खुद ही अच्छे से कर लेती हूं। छोटी क्लिप में, 'लिगर' स्टार खूबसूरत लग रही थीं क्योंकि उन्होंने न्यूड लिपस्टिक और मस्कारा के साथ अपने सूमेकअप लुक को दिखाया था।

कुछ दिनों पहले, अनन्या ने सब्यसाची मुखर्जी की 25 शानदार विरासत के भव्य समारोह से अपनी तस्वीरें शेयर की थीं। 'खाली पीली' की अभिनेत्री ने झिलमिलाते सुनहरे पोल्का डॉट्स से सजी एक आकर्षक काले रंग की मिनी ड्रेस में सबको चौंका दिया। पेशेवर मोर्चे पर, अभिनेत्री ने 2019 में करण जौहर की स्टूडेंट ऑफ़ द ईयर 2 से अपनी शुरुआत की। उन्हें आखिरी बार कॉल मी बे और सीटीआरएल में देखा गया था, जो दोनों ही ओटीटी रिलीज़ थीं।

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