नवोदय बाल टाइम्स





स्वच्छ रहो, सुरक्षित रहो

बच्चो ज्यादातर बीमारियां शारीरिक स्वच्छता की कमी तथा नियम से हाथ न धोने की वजह से होती हैं। इन दिनों दुनिया भर में कोहराम मचा रहे कोरोना संक्रमण से बचने के लिए नियम से हाथ धोने तथा चेहरे को न छूने की सलाह दी जा रही है। चलिए आपको हाथ धोने के फायदे और न धोने के नुक्सान के बारे में बताते हैं।

फायदे हाथ धोने के

नियमित तरीके से हाथ धोने की प्रक्रिया को अपनाया जाए तो इससे व्यक्ति को अनेक प्रकार के स्वास्थ्य संबंधित लाभ प्राप्त हो सकते हैं, जो इस प्रकार हैं :

- जीवाणुओं को फैलाने से रोका जा सकता है तथा उनके संक्रमण पर भी रोक लगाई जा सकती है।
- बीमारियों से बचा जा सकता है।
- सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारियों को होने से भी रोका जा सकता है।
- सामान्य सर्दी से लेकर मेनिनजाइटिस, ब्रोंकोलाइटिस, फ्लू, हैपेटाइटिस 'ए' और अन्य प्रकार की संक्रामक बीमारियों को फैलने से रोका जा सकता है।
- साबुन और पानी के साथ हाथ धोने से दस्त का खतरा 45 प्रतिशत तक कम हो सकता है।
- बच्चों में फ्लू या निमोनिया जैसी बीमारियों को रोका जा सकता है।

हाथ न धोने के नुक्सान

हाथों में विभिन्न प्रकार के जीवाणु पाए जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार की बीमारियों का कारण बन सकते हैं। प्रत्येक कार्य को करते समय आवश्यक रूप से हाथों को साफ करना चाहिए। हाथ न धोना, विभिन्न प्रकार की संक्रामक बीमारियों का कारण बनता है। जो व्यक्ति के स्वास्थ्य को बहुत अधिक खराब कर सकती है। सही तरीके से हाथ न धोने पर फूड प्वाइजनिंग तथा ई-कोलाई बैक्टीरिया के कारण गम्भीर दस्त तथा बुखार और फ्लू जैसी गम्भीर समस्याएं हो सकती हैं।

कब जरूरी है हाथ धोना

- नाक साफ करते, खांसते या छींकते समय हाथ का प्रयोग करने के बाद।
- भोजन करने या खाना तैयार करने के पहले।
- खाना खाने से पहले।
- किसी बीमार व्यक्ति के लिए घावों का इलाज या देखभाल करने से पहले तथा बाद में।
- कांटैक्ट लैंस लगाने या हटाने से पहले।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद।
- पशु, पशुआहार या किसी अपशिष्ट पदार्थ को छूने के तुरंत बाद।
- कचरा साफ करने के बाद।
- कोई भी गन्दी वस्तु को छूने के बाद।
- सभी तरह के कैमिकल के इस्तेमाल के बाद।



हाथ धोने का सही तरीका

टॉयलेट जाने के बाद, खाना खाने से पहले और कोई भी गंदी चीज छूने के बाद हाथों को साबुन या लिक्विड हैंड वॉश से जरूर धोएं। केवल यही नहीं, हाथ धोने का सही तरीका क्या है यह भी सीखना जरूरी है। हाथ धोने का सही तरीका है कि साबुन लगाने के बाद झाग को कम से कम 20 सैकेंड तक अच्छी तरह दोनों हाथों में आगे-पीछे मलते रहें और फिर पानी से अच्छी तरह धो लें। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि हाथ धोने के बाद हमेशा साफ तौलिए से ही हाथ पोछें।



इन बातों का भी रखें ध्यान

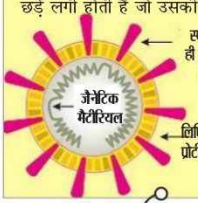
इन दिनों फैले कोरोना वायरस से बचने के लिए जहां तक हो घर पर ही रहें। बार-बार हाथों को धोते रहें। कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति के खांसने और छींकने पर मुंह और नाक से निकलने वाले 'ड्रॉपलेट' से फैलता है। दरअसल, यह एक 'ड्रॉपलेट इन्फैक्शन है इसलिए छींकते और खांसते वक्त रुमाल या टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करना चाहिए। ये चीजें न होने पर आप अपनी कुहनी से मुंह को ढंग कर छींक सकते हैं।

कोरोना से बचाव में साबुन है ज्यादा उपयोगी

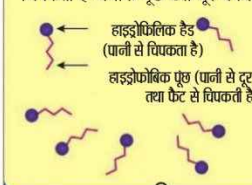
कोरोना वायरस से बचने के लिए साबुन बेहतर विकल्प है। यूनिवर्सिटी ऑफ साऊथ वेल्स के प्रोफैसर पॉल थॉर्डसन इस वायरस से बचने के लिए साबुन को ज्यादा कारगर बताते हैं। उनका कहना है कि साबुन वायरस में मौजूद लिपिड मैम्ब्रेन को आसानी से खत्म कर देता है। साबुन में फैटी एसिड और सॉल्ट जैसे तत्व भी होते हैं। वायरस को एक साथ जोड़कर रखनेवाला चिपचिपा पदार्थ 20 सैकेंड तक हाथ धोने से नष्ट हो जाता है। साबुन चमड़े के काफी गहराई में जाकर कीटाणुओं को मारता है।

इस तरह वायरस को नष्ट करता है साबुन

1. कोरोना वायरस : इसके ऊपर तेल जैसी महीन सतह होती है जिस पर प्रोटीन की छड़ें लगी होती हैं जो उसकी मदद करती हैं।



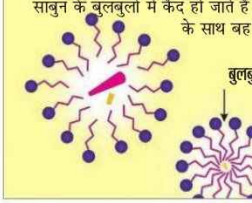
2. साबुन : इसकी संरचना में मौजूद कणों का सिर तथा पूंछ होती है। सिर पानी से चिपकता है जबकि पूंछ उसे दूर धकेलती है।



3. साबुन वायरस को नष्ट करता है : साबुन में मौजूद पानी से दूर धकेलने वाली पूंछ वायरस की सतह से टकरा कर उसे नष्ट कर देती है।



4. साबुन वायरस को खत्म कर देता है : धूल तथा नष्ट हुए वायरस के हिस्से छोटे-छोटे साबुन के बुलबुलों में कैद हो जाते हैं जो पानी के साथ बह जाते हैं।





बुद्धि परीक्षण

वॉल्टेयर

1. महान लेखक, नाटककार तथा दार्शनिक वॉल्टेयर किस देश के निवासी थे?
2. अमेरिका के किस राष्ट्रपति के नाम पर बच्चों तथा बड़ों के प्यारे खिलौने 'टैडी बियर' का नाम पड़ा?
3. रसोई गैस यानी एल.पी.जी. कौन-सी गैसों का मिश्रण होती है?
4. कौन-सा ग्रह विशाल लाल रंग के धब्बे के लिए मशहूर है?
5. वॉलीबाल का खेल किस देश से शुरू हुआ?
6. कुचीपुड़ी किस राज्य का लोक नृत्य है?
7. किस प्रजाति की व्हेल मछली दुनिया का सबसे विशाल जीव है?
8. महान वैज्ञानिक थॉमस एडिसन ने सर्वप्रथम बिजली से चलने वाली कौन-सी चीज का आविष्कार किया था?
9. किस यंत्र से हवा की गति मापी जाती है?
10. एडिस अबाबा किस अफ्रीकी देश की राजधानी है?

उत्तर : 1. फ्रांस, 2. थियोडोर रूजवेल्ट, 3. ब्यूटेन तथा प्रोपेन, 4. बृहस्पति, 5. अमेरिका, 6. ओडिसा, 7. ब्लू व्हेल, 8. बिजली का बल्ब, 9. एनेमोमीटर, 10. इथियोपिया।

क्या आप जानते हैं?

इनमें से कौन-सा पक्षी खुली आंखों के साथ जन्म लेता है। यानी वह जन्म लेते ही देख सकता है?



1. कठफोड़वा , 2. तोता, 3. बटेर, 4. उल्लू, 5. हमिंगबर्ड

उत्तर : 3. बटेर।



क्रिकेट ज्ञान

क्या आप जानते हैं कि 1980 से पहले क्रिकेट मैच से पहले दोनों टीमें आपसी रजामंदी से यह तय कर सकती थीं कि हर ओवर में 6 गेंदें की जाएंगी या 8।

मैच के दौरान किसी वाइड बॉल पर यदि बल्लेबाज आऊट होता है तो भी वाइड के लिए दिया गया रन तब तक मान्य रहेगा जब तक कि उस बॉल पर रन न लिया गया हो।





सुलझाए ब्रह्मांड के रहस्य



महान वैज्ञानिक और बैस्टसेलर किताब 'ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ टाइम' के लेखक स्टीफन हॉकिंग ने शारीरिक अक्षमताओं को पीछे छोड़ते हुए यह साबित किया कि अगर इच्छा शक्ति हो तो व्यक्ति कुछ भी कर सकता है।

हमेशा व्हील चेयर पर रहने वाले हॉकिंग किसी भी आम इंसान से इतर दिखते थे परंतु कम्प्यूटर और विभिन्न उपकरणों के जरिए अपने शब्दों को व्यक्त कर उन्होंने भौतिकी के बहुत से सफल प्रयोग किए।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैम्ब्रिज में गणित और सैद्धांतिक भौतिकी के प्रोफैसर रहे स्टीफन की गिनती आइंस्टीन के बाद सबसे बड़े भौतिकशास्त्रियों में होती है।

ब्लैक होल और बिग बैंग थ्यूरी को समझने में उन्होंने अहम योगदान दिया। उनके पास 12 मानद डिग्रियां थीं और अमेरिका का सबसे उच्च नागरिक सम्मान उन्हें दिया गया।

1974 में ब्लैक होल्स पर असाधारण रिसर्च करके उसकी थ्योरी मोड़ देने के कारण वे साइंस की दुनिया के सैलीब्रिटी बन गए थे। उन्होंने अपनी रिसर्च के माध्यम से कहा था कि ईश्वर ने यह दुनिया नहीं रची बल्कि यह तो भौतिक विज्ञान के नियमों का नतीजा है। अपनी किताब में कहा कि गुरुत्वाकर्षण जैसे कई नियम हैं और ब्रह्मांड कुछ नहीं से भी खुद को बना सकता है।

स्टीफन हॉकिंग ने अनुमान लगाया था कि ग्लोबल वार्मिंग और नए वायरसों के कारण संपूर्ण मानवता नष्ट हो सकती है।



ब्लैक होल और बिग बैंग थ्यूरी को समझने में उन्होंने अहम योगदान दिया। उनके पास 12 मानद डिग्रियां थीं और अमेरिका का सबसे उच्च नागरिक सम्मान उन्हें दिया गया।

महान वैज्ञानिक 17 स्टीफन हॉकिंग (1942-2018)

उनका जन्म इंगलैंड में 8 जनवरी 1942 को हुआ था।

21 वर्ष की उम्र में डॉक्टरों ने बता दिया था कि उन्हें मोटर न्यूरोन नामक लाइलाज बीमारी है और उनके पास जीने के लिए केवल दो या तीन साल हैं। इसमें शरीर की नसों पर लगातार हमला होता है। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में इस बीमारी से लड़ने के बारे में उन्होंने बहुत कुछ सीखा।

दिव्यांगता को हराया

उन्होंने बताया था कि उनकी बीमारी ने उन्हें वैज्ञानिक बनाने में सबसे बड़ी भूमिका अदा की थी। बीमारी से पहले वह अपनी पढ़ाई पर ज्यादा ध्यान नहीं देते थे लेकिन बीमारी के दौरान उन्हें लगने लगा कि वे अब जिंदा नहीं रहेंगे जिसके बाद उन्होंने अपना सारा ध्यान रिसर्च पर लगा दिया।



उनका मानना था कि हमें वह सब करना चाहिए जो हम कर सकते हैं, लेकिन हमें उन चीजों के लिए पछताना नहीं चाहिए जो हमारे वश में नहीं हैं।

यह पूछने पर कि क्या अपनी शारीरिक अक्षमताओं की वजह से वह दुनिया के सबसे बेहतरीन वैज्ञानिक बन पाए, उन्होंने कहा था, ''मैं यह स्वीकार करता हूं कि मैं अपनी बीमारी के कारण ही सबसे उम्दा वैज्ञानिक बन पाया, मेरी अक्षमताओं की वजह से ही मुझे ब्रह्मांड पर किए गए मेरे शोध के बारे में सोचने का समय मिला। भौतिकी पर किए गए मेरे अध्ययन ने यह साबित कर दिखाया कि दुनिया में कोई भी दिव्यांग नहीं है।''

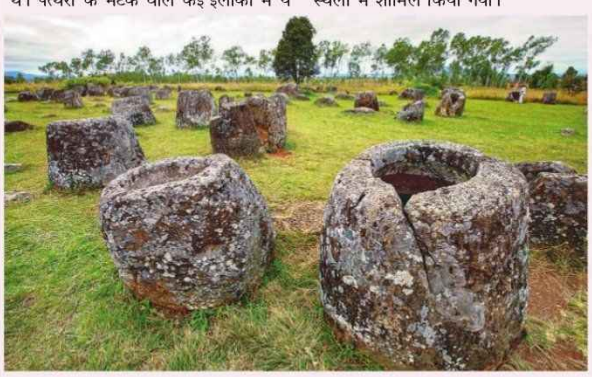
रहस्यमयी मटके

एक रहस्यमयी एशियाई देश लाओस में है जिसे 'प्लेन ऑफ जार' यानी 'जार का मैदान' कहते हैं। यहां बड़े-बड़े पत्थरों से बने हजारों रहस्यमयी मटके मौजूद हैं जो पूरी दुनिया को हैरान करते हैं। लाओस के शियांगखुआंग प्रांत में 90 से अधिक ऐसी जगहें हैं जहां 400 से अधिक पत्थर के जार यानी मटके हैं। कई मटकों के ऊपर तो पत्थर के ढक्कन भी मिले हैं।

बताया जाता है कि इन मटकों की ऊंचाई एक से तीन मीटर तक है। वियतनाम युद्ध के दौरान 1964 से 1973 के बीच अमेरिकी वायु सेना ने शियांगखुआंग प्रांत में 26 करोड़ से अधिक कलस्टर बम गिराए थे। हालांकि इनमें से कई करोड़ ऐसे थे जो फटे ही नहीं थे। पत्थरों के मटके वाले कई इलाकों में ये बम आज भी वैसे के वैसे ही पड़े हुए हैं। हालांकि कुछ जगहों से इन बमों को हटा लिया गया है।

पुरातत्वविदों का मानना है कि ये हजारों रहस्यमयी पत्थर के बने मटके लौह युग के हैं। हालांकि उस समय ये क्यों बनाए गए थे, इसका रहस्य आज भी स्पष्ट नहीं है लेकिन कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि शायद इनका इस्तेमाल अंतिम संस्कार के वक्त अस्थि कलश के तौर पर किया जाता होगा।

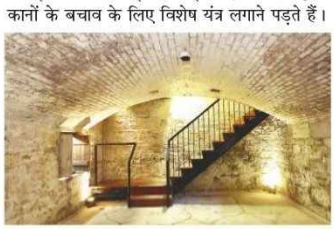
इस रहस्यमयी और अनोखी जगह को यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल का दर्जा मिला है। लाओस की सरकार ने इसके लिए बहुत पहले आवेदन कर दिया था जिसके बाद 6 जुलाई 2019 को इसे विश्व के धरोहर स्थलों में शामिल किया गया।





ताकत हवा की

हवा में बहुत ताकत होती है बरमे या ड्रिल जैसी कई मशीनें 'कम्प्रैस्ड एयर' यानी सम्पीडित वायु से चलाई जा सकती हैं। इसके लिए वायु को एक मशीन से सम्पीडित किया जाता है। एक मशीन से नलिकाओं द्वारा वायु मशीनों तक पहुंचाई जाती है। इस प्रकार चलाई जाने वाली कई मशीनें इतना शोर करती हैं कि कानों के बचाव के लिए विशेष यंत्र लगाने पड़ते हैं।



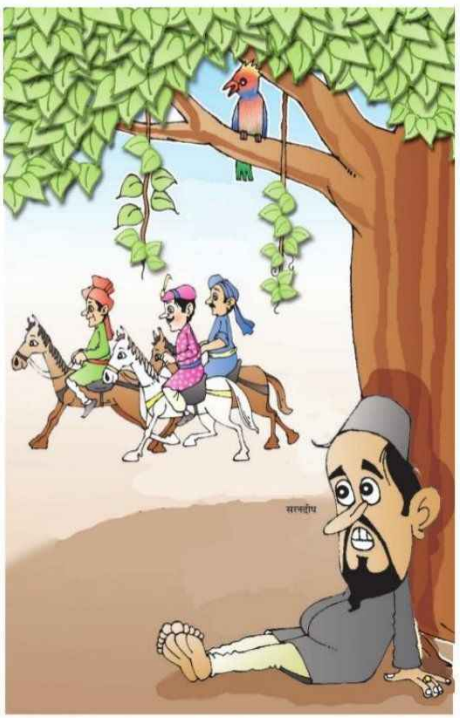
क्यों बनाए जाते हैं तलघर

ठंडे देशों में मकानों के नीचे प्रायः तलघर बनवाए जाते हैं क्योंकि कड़ाके की ठंड से अपनी और शीघ्र खराब होने वाली खाने-पीने की कई वस्तुओं की वहां सुरक्षा हो सकती है। गर्म देशों में इनका इतना प्रचलन नहीं है। तलघरों में प्रायः अंगीठी तथा भंडारण की व्यवस्था होती है।

ईमानदारी का फल

अली एक खान में काम करने वाला मजदूर था जो अपने परिवार के साथ जंगल के निकट एक छोटे से घर में रहता था। एक दिन अली के साथ खान में एक दुर्घटना घटी। चोट के कारण वह काम करने में असमर्थ हो गया। इससे उसका तथा उसके परिवार का जीवन कठिन हो गया। जब उसके घाव भरने लगे तो वह अपने परिवार के पालन-पोषण का उपाय ढूंढने के लिए जंगल जाने लगा।

एक दिन अली जंगल में एक पेड़ के नीचे बैठा हुआ था। अचानक उसने तेजी से दौड़ते घोड़ों की आवाज सुनी। उसने राजकुमार को घोड़े पर सवार तथा उसके पीछे सैनिकों का एक समूह देखा। वे लोग एक हिरण का पीछा कर रहे थे। जब वे लोग चले गए तब जंगल फिर से शांत हो गया। उसने उस रास्ते पर कुछ गिरा देखा जिस रास्ते से घोड़े गए थे। उसने वह चीज उठाई तथा देखा कि वह एक बहुत सुंदर चमड़े का बटुआ है। बटुए के ऊपर राजकुमार का नाम सोने से लिखा था। उसने धीरे से बटुआ खोला। उसमें ढेरों स्वर्ण मुद्राएं थीं। अली वहीं बैठकर राजकुमार तथा उसके सिपाहियों का इंतजार करने लगा, जिससे वह बटुआ राजकुमार को लौटा दे। धीरे-धीरे अंधेरा हो गया। जब देर रात हो गई थी परन्तु राजकुमार का कोई पता नहीं चला। अब अली ने घर वापस जाने का निर्णय लिया।



अली की पत्नी ने देर से आने का कारण पूछा। अली ने सारी बात बता दी। उसकी पत्नी अत्यंत प्रसन्न हुई। उसने कहा, ''यह भगवान का हमारे लिए उपहार है।''

अली चकित हो गया। उसने कहा, ''यह पैसा हमारा नहीं है, यह राजकुमार का है। मैंने इसे पाया है इसलिए मैं इसे अवश्य लौटाऊंगा।''

उसकी पत्नी पुनः बोली, ''राजकुमार के पास बहुत सम्पत्ति है। हम लोगों को इसकी बहुत जरूरत है। हमें इन मुद्राओं को अपने लिए रखना चाहिए।''

उसने बहुत धीरे से कहा, ''हमने यह नहीं चुराया है। इसे जंगल में पाया इसलिए हम इसे रख सकते हैं।''

अली ने अपनी पत्नी से विवाद नहीं करने का निर्णय लिया। उसने बटुए को अलमारी में रखा तथा अपने परिवार के साथ बैठकर उनकी बातों को सुनने लगा।

दूसरे दिन, अली प्रातः परिवार के दूसरे सदस्यों से पहले जागा

बटुए के ऊपर राजकुमार का नाम सोने से लिखा था। उसने धीरे से बटुआ खोला। उसमें ढेरों स्वर्ण मुद्राएं थीं। अली वहीं बैठकर राजकुमार तथा उसके सिपाहियों का इंतजार करने लगा, जिससे वह बटुआ राजकुमार को लौटा दे।

और घर से निकल गया। वह राजकुमार के महल को खोजने लगा। जब वह महल में पहुंचा तो चौकीदारों ने उसे महाद्वार पर ही रोक दिया। चौकीदारों ने पूछा कि वह राजकुमार से क्यों मिलना चाहते हैं परन्तु अली ने कारण बताने से इंकार कर दिया। सिर्फ इतना कहा कि उसे एक बहुत जरूरी कार्य के बारे में राजकुमार से तुरंत मिलना है।

अली ने कहा, ''मुझे राजकुमार से अवश्य मिलना है। मैं उनसे बिना मिले वापस नहीं जाऊंगा।'' चौकीदारों ने उसे धक्का देकर दूर कर दिया परन्तु वह राजकुमार से मिलने की जिद पर अड़ा रहा। जैसे ही चौकीदारों ने चिल्लाना शुरू किया, अचानक राकुमार की कार दरवाजे की ओर आई। अली कार के सामने आया। राजकुमार ने कार की खिड़की खोली तथा पूछा कि वह क्या चाहता है। अली ने उसे बटुआ सौंप दिया।

राजकुमार ने चकित होकर अली से पूछा कि उसने इसे कहां पाया। अली ने उसे जंगल की कहानी सुनाई। राजकुमार ने बटुआ खोला। राजकुमार अपना सारा धन सुरक्षित पाकर आश्चर्यचकित हो गया।

राजकुमार ने अली से पूछा, ''तुमने यह पैसा क्यों नहीं लिया?'' अली ने जवाब दिया, ''मैं वह चीज नहीं ले सकता जो मेरी नहीं है।'' सम्मान की एक किरण राजकुमार की आंखों में दिखाई दी।

राजकुमार ने बटुए से ढेरों मुद्राएं निकालीं तथा अली को ईमानदारी के लिए पुरस्कृत करते हुए ढेर सारी सम्पत्ति उपहार में उसको दे दी।



कुछ पेड़ सदाबहार क्यों होते हैं

सदाबहार या चिरहरित ऐसे पौधों और वृक्षों को कहा जाता है, जिन पर हर मौसम में पत्ते होते हैं। यह उन पतझड़ी वृक्षों और पौधों से अलग होते हैं जो आमतौर पर शरद ऋतु में अपने पत्ते खो देते हैं।

सदाबहार वृक्षों के भी पत्ते गिरते हैं लेकिन वे सब एक साथ नहीं गिरते और पत्तों के गिरने के साथ-साथ उन पर नए पत्ते भी आते रहते हैं। नीम, देवदार, पीलू, कपूर, नीम्बू और चीकू आदि सदाबहार पेड़ों के कुछ उदाहरण हैं। इनके अलावा चीड़, सरल और सनोबर जैसे अधिकतर कोणधारी वृक्ष भी सदाबहार होते हैं।

ये पेड़ इसलिए सदाबहार रहते हैं क्योंकि जहां अन्य पेड़ों के पत्तों से पानी तेजी से वाष्पित होता है, वहीं ये पेड़ अपने पत्तों से पानी इतनी तेजी से वाष्पित नहीं होने देते हैं। वे सर्द मौसम के लिए भी पानी को बचाकर रखते हैं। ठंडे इलाकों में यही पानी इन पेड़ों के काम आता है क्योंकि जमीन में पानी के जम जाने पर पत्तों में मौजूद यही पानी उनके काम आता है।





मेरे संग हंस लो

☺☺☺

एक प्रसिद्ध क्रिकेट बल्लेबाज मृत्यु के पश्चात यमराज के पास पहुंचा तो यमराज ने पूछा, ''तुम स्वर्ग जाना पसंद करोगे या नरक में?''

''जहां पिच बल्लेबाजी के अनुकूल हो'', बल्लेबाज ने कहा।

☺☺☺

डैडी (अपने बेटे मनी का परीक्षा परिणाम देखते हुए), ''मनी तुम तो सब विषयों में फेल हो।''

मनी, ''डैडी अब तो आपको विश्वास हो गया होगा कि मैं नकल नहीं करता।''

☺☺☺

वीरू के पिता की मृत्यु हो गई। रंजन उनके अंतिम समय की कुछ तस्वीरें खींचने के लिए वहां गया। अचानक वीरू ने रंजन को जोरदार तमाचा मार दिया। लोगों ने पूछा, ''क्या बात है भाई वीरू, रंजन को इतनी जोर से थप्पड़ क्यों मारा?''



वीरू बोला, ''बापू की फोटो खींचते समय उनसे कह रहा था स्माइल प्लीज।''

☺☺☺

दूधवाला (बेटे से), ''पानी में दूध डाल दो।''

बेटा, ''पानी में दूध डालने का क्या मतलब है।''

दूधवाला, ''ताकि हम कसम खा कर कह सकें कि हमने दूध में पानी नहीं मिलाया।''

☺☺☺

''**यह** मेरे लिए गर्व की बात है कि मैं इस स्कूल में 10 साल से हूं।''

''बहुत बेशर्म हो तुम, किस क्लास में पढ़ते हो।''

''जी! मैं इस स्कूल का चपड़ासी हूं।''

☺☺☺

वीरू (डेजी से), ''तुम तो विक्की की तारीफ करते रहते हो, जबकि वह हमेशा तुम्हारी बुराई करता रहता है।''

डेजी, ''असल में हम दोनों पक्के झूठे हैं।''

☺☺☺

एक भिखारी सुरजीत से भीख मांग कर जाने के थोड़ी देर बाद फिर सुरजीत के पास पहुंच जाता है।

सुरजीत, ''अभी कुछ देर पहले तो तुम भीख मांग कर गए थे, फिर आ गए।''

भिखारी, ''अब मैं ओवरटाइम कर रहा हूं।''

—**कृष्ण सेठी**, जालन्धर

मजदूर की बेटी जाएगी जापान

भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा चुनी गई है वर्षा

होशियारपुर जिला के नीम पहाड़ी तथा जंगली कंडी क्षेत्र के गांव लब्बर की होनहार बेटी वर्षा रानी ने सभी भारतीयों का ध्यान आकर्षित किया है। भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा भारत के 50 विद्यार्थियों में वर्षा का चुनाव यूथ एक्सचेंज क्लब कार्यक्रम के लिए जापान जाने हेतु हुआ है। इसीलिए सारा मीडिया तथा शिक्षा से संबंधित अधिकारी उसके आधे गिरे घर में पहुंच कर उसे शाबाशी दे रहे हैं। अत्यंत गरीबी में पढ़ती वर्षा ने दसवीं में 97.07 प्रतिशत अंक प्राप्त किए थे, जिस कारण उसका चुनाव इस अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रम के लिए किया गया है। इस उपलब्धि के लिए शिक्षा सचिव कृष्ण कुमार ने उसके घर खुद पहुंच कर उसे शाबाशी दी है। जब वह गांव में उसके घर पहुंचे तो उन्हें देखकर सारे परिवार के हौसले बुलंद हो गए। इससे अन्य बच्चों को मेहनत करने की प्रेरणा मिली।

वर्षा रानी अपने टीनों से बने घर में 6-7 घंटे तक पढ़ाई करती है, जिसके परिणामस्वरूप वह सबसे आगे चल रही है। सात-आठ किलोमीटर चलकर वह सरकारी स्मार्ट सैकेंडरी स्कूल कमाही देवी में 11वीं कक्षा में पढ़ने जाती है। प्रिंसीपल राजेश ठाकुर के अनुसार इस बच्ची में आगे बढ़ने की अपार संभावनाएं हैं, जिस कारण वह अपने स्कूल सहित जिलों का नाम रोशन करेगी। वर्षा खुद भी एक वैज्ञानिक बनने की योजना बना रही है। उसकी इन उपलब्धियों में स्कूल के प्रमुख तथा स्टाफ का महत्वपूर्ण योगदान है। इसलिए माता-पिता उनका धन्यवाद करते नहीं थकते।

उल्लेखनीय है कि उसकी माता नीलम कुमारी उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं



कर सकी मगर उसने अपने बच्चों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा दिया है। पिता मदन लाल एक नर्सरी में मजदूरी करते हैं। ऐसे हालात में भी उन्होंने अपने बच्चों को ज्ञान की शक्ति से मालामाल किया है। वर्षा की बड़ी बहन आंचल रानी दसूहा में के.एम.एस. कालेज में बी.एससी. एग्रीकल्चर तथा भाई जालंधर में मैरीटोरियस स्कूल में +2 नान मैडीकल में पढ़ रहा है। तीनों भाई-बहन अपनी बुद्धि से अन्यों को पछाड़ रहे हैं।

अब वर्षा रानी तो अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक अपनी पहचान बनाने के लिए दृढ़ संकल्प हैं। उससे बात करें तो वर्षा बताती है कि वह अपने परिवार की गरीबी को समाप्त करना चाहती है। उसकी ख्वाहिश है कि वह रुतबा हासिल करके समाज के पिछड़ेपन को समाप्त करने में अपना योगदान डाले। सारे परिवार की हिम्मत तथा लगन को सलाम करना बनता है, जो अपनी मेहनत से पत्थरों तथा जंगलों में भी ज्ञान के दीए जला रहे हैं। बहादुरों के आगे तो पर्वत भी झुक जाते हैं। आओ सभी इस लड़की से प्रेरणा लेकर हिम्मती बनें और सभी रुकावटों को पार कर जाएं। वर्षा रानी की सफलता के लिए शुभकामनाएं।

—**बलजिंद्र मान**

विश्व की सबसे महंगी धातु

महंगी धातुओं की बात होती है तो आम इंसान सिर्फ सोने (गोल्ड) का ही नाम लेता है, लेकिन क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि कोई मैटल इतना ज्यादा महंगा भी हो सकता है, जिसकी कीमत में आप कम-से-कम दो देश खरीद सकते हैं।



इस बात पर विश्वास करना थोड़ा मुश्किल है लेकिन वैज्ञानिकों ने हाल ही में एक ऐसा मैटल ढूंढ निकाला है, जिसकी कीमत पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा है। एंटीमैटर एक ऐसी वस्तु या पदार्थ है, जिसके परमाणु में हर चीज विपरीत पाई जाती है। जैसे कि एटम में नैगेटिव चार्ज वाले न्यूक्लियस होते हैं और पॉजीटिव चार्ज वाले आरबिटिंग इलैक्ट्रॉन होते हैं। जबकि सामान्यत: ऐसा नहीं होता है। बता दें कि एक एटम में पॉजीटिव चार्ज वाले न्यूक्लियस होते हैं और नैगेटिव चार्ज वाले आरबिटिंग इलैक्ट्रॉन होते हैं।

नासा के मुताबिक, एंटीमैटर धरती का सबसे महंगा मैटल है। 1 मिलीग्राम एंटीमैटर बनाने में 250 लाख डॉलर तक लग जाते हैं। नासा जैसे संस्थानों में भी इसे रखने के लिए एक पुख्ता सुरक्षा घेरा है। कुछ खास लोगों के अलावा एंटीमैटर तक कोई भी नहीं पहुंच सकता है। दिलचस्प है कि एंटीमैटर का इस्तेमाल अंतरिक्ष में दूसरे ग्रहों पर जाने वाले विमानों में ईंधन की तरह किया जा सकता है।

चेहरे की पहचान से भुगतान

चेहरा दिखाएं, फोन नंबर क्यों बताना जब हम आपको चेहरे से पहचान सकते हैं। अब ऐसा ही कुछ दुकानों के बाहर आपको लिखा मिल सकता है इसकी शुरूआत भारत में होने ही वाली है। देश के बैंकिंग सिस्टम को बेहतर और सुरक्षित बनाने के लिए लगातार नए फीचर्स जोड़े जा रहे हैं। आर.बी.आई. अब अपने ग्राहकों के लिए फेशियल रेकोग्निशन टैक्नोलॉजी की शुरूआत करने जा रहा है, जिसके जरिए ग्राहक बिना समय गंवाए शॉपिंग कर घर जा सकते हैं। इसके अलावा ऐसा ही ए.टी.एम. भी लगाने की तैयारी है, जहां आप बिना कार्ड के जाएंगे और चेहरा दिखाकर कैश निकाल सकेंगे। भारत डिजीटल पेमैंट टैक्नोलॉजी की तरफ तेजी से बढ़ रहा है। लोग हर तरह की पेमैंट के लिए कई तरह के ऐप से डिजीटल पेमैंट करते हैं। लेकिन दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था चीन फेशियल रेकोग्निशन टैक्नोलॉजी का सबसे ज्यादा इस्तेमाल करता है, यानी चीन के लोग चेहरे की पहचान से पेमैंट करते हैं।



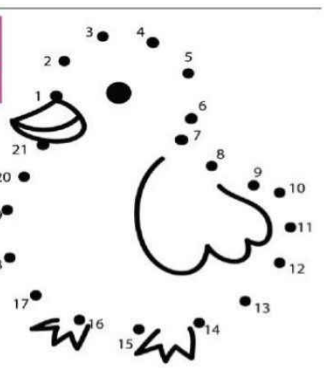
रास्ता ढूंढें

यह डॉगी रास्ता भटक गया है। क्या आप इसे उसकी मंजिल तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं।



बिन्दू मिलाएं

इन बिंदुओं को मिला कर आपको पता चलेगा कि इनमें कौन सा पक्षी छिपा है।



नवोदय टाइम्स नारी

जब लोग पाना चाहें ज्यादा अटैंशन

यूं तो दूसरों से अटैंशन पाने की चाहत हर किसी में होती है, परंतु जब यह चाहत किसी में हद से ज्यादा बढ़ जाती है तो यह मैंटल डिसऑर्डर का रूप ले लेती है और ऐसे लोगों से डील करना बेहद मुश्किल हो जाता है क्योंकि ये लोग हर पल दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना चाहते हैं। अटैंशन सीकिंग लोगों को आप कुछ बातों से आसानी से पहचान सकती हैं और यदि आप में भी यह आदत है तो कुछ टिप्स अपना कर आप आसानी से इससे निजात पा सकती हैं।

✱ये लोग बेहद संवेदनशील होते हैं और हर पल अटैंशन पाना चाहते हैं। ऐसे लोग वास्तविकता से दूर अपनी काल्पनिक दुनिया में ही खोए रहना पसंद करते हैं तथा उनमें सच का सामना करने की हिम्मत नहीं होती, विशेष रूप से महिलाएं अटैंशन सीकिंग डिसऑर्डर की सबसे ज्यादा शिकार होती हैं।

✱अटैंशन सीकर्स हर समय दूसरों की तारीफ चाहते हैं, जबकि हर समय दूसरों के लिए ऐसा कर पाना संभव नहीं होता। जब यह सब उनके मन के अनुसार नहीं होता तो वे स्वयं को आहत महसूस करते हैं।

✱ऐसे लोग हर समय भावनात्मक सहारा ढूंढते हैं और इनकी इसी आदत के चलते इनके खास दोस्त भी इनसे किनारा करने लगते हैं, जिससे ये स्वयं को तन्हा महसूस करने लगते हैं।

✱दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए ये लोग कई बार झूठी बीमारी का बहाना भी बना लेते हैं तो कभी खुद ही अपनी तारीफ करने लगते हैं। ये लोग काफी ब्राइट कलर के कपड़े पहनते हैं तथा महिलाएं काफी लाऊड मेकअप करती हैं।

✱ऐसे लोग ओवर कांफिडैंट होते हैं तथा इन्हें लगता है कि दूसरों की अटैंशन पाना उनका हक है तथा इस प्रकार ये दूसरों को नीचा दिखाने से भी नहीं चूकते हैं।

टिप्स

✱यदि आप में भी अटैंशन सीकिंग की हद से ज्यादा इच्छा हो जाए तो आप डांस, म्यूजिक, पेंटिंग, क्रिएटिव राइटिंग जैसी गतिविधियों में खुद को व्यस्त कर लें। फिर जैसे-जैसे आपका हुनर निखरेगा, आप अपनी भावनाओं को आसानी से व्यक्त कर पाएंगी और लोगों की तारीफ आपको सहज ही मिलने लगेगी।



देखा जाए तो आज के दौर में हर दूसरी लड़की यही चाहती है कि उसका लाइफ पार्टनर स्मार्ट एवं गुड लुकिंग हो क्योंकि लड़कियां अक्सर लड़कों की सुंदरता को देखकर आकर्षित होती हैं। इसलिए उनकी चाहत में सुंदर लड़का होना टॉप मोस्ट डिमांड पर होता है। इसके अलावा भी युवतियां अपने होने वाले पति में कुछ खास खूबियों को तलाशती हैं ताकि उन्हें उनका मिस्टर परफैक्ट मिल सके।



हर युवती को चाहिएं अपने पति में कुछ खास खूबियां

यदि देखा जाए तो युवतियां अपने कपड़ों या चीजों को लेकर ही नहीं, बल्कि अपने लाइफ पार्टनर को लेकर भी काफी चूजी होती हैं। देखा जाए तो आज के दौर में हर दूसरी लड़की यही चाहती है कि उसका लाइफ पार्टनर स्मार्ट एवं गुड लुकिंग हो क्योंकि लड़कियां अक्सर लड़कों की सुंदरता को देखकर आकर्षित होती हैं। इसलिए उनकी चाहत में सुंदर लड़का होना टॉप मोस्ट डिमांड पर होता है। इसके अलावा भी युवतियां अपने होने वाले पति में कुछ खास खूबियों को तलाशती हैं ताकि उन्हें उनका मिस्टर परफैक्ट मिल सके।

केयरिंग नेचर

रिश्ता कोई भी हो, उसमें वफादारी तो हर किसी को चाहिए। इसके अलावा युवतियां यह भी चाहती हैं कि उनका पति उनका पूरा ख्याल रखे, उनकी हर छोटी-बड़ी जरूरत को न केवल समझे, बल्कि उसे पूरा भी करे। यही कारण है कि युवतियों को केयरिंग नेचर के लड़के काफी पसंद आते हैं।

वैल सैटल्ड

हर युवती की चाहत होती है कि उसका पति अच्छी नौकरी वाला या फिर अच्छे बिजनैस वाला हो। उसकी तमन्ना होती है कि उसका पति वैल सैटल्ड होना चाहिए ताकि उनका जीवन आर्थिक रूप से मजबूत बना रहे। यही कारण है कि एक स्ट्रगलर को वे अपने पति के रूप में कभी भी नहीं देखना चाहतीं।

खुशमिजाज नेचर

आज के समय में युवतियां खुशमिजाज युवकों को ही ज्यादा पसंद करती हैं। उनका यह मानना है कि लड़का जितना ज्यादा जिंदादिल एवं हंसमुख होगा, उतनी ही जिंदगी हंसते-मुस्कुराते खुशी से गुजर जाती है।

ट्रैवलिंग नेचर

यदि लड़का खुशमिजाज होने के साथ ट्रैवलिंग का भी शौकीन हो तो फिर जिंदगी का सफर मौज-मस्ती के साथ गुजारना आसान हो जाता है। इसलिए युवतियों की यह दिली इच्छा होती है कि उनका पार्टनर घूमने-फिरने का शौकीन हो, ताकि वे भी समय-समय पर घूमते-फिरते जिंदगी को एंज्वॉय कर सकें।

सोबर नेचर

अधिकांश युवतियां शांत एवं शालीन लड़कों को ही ज्यादा पसंद करती हैं, क्योंकि जो युवक सोबर नेचर के होते हैं, वे जगह एवं व्यक्तित्व अनुसार उन्हें उचित मान-सम्मान देते हैं। ऐसी पर्सनैलिटी वाले युवक उन्हें अधिक आकर्षित करते हैं।

सैंसेटिव नेचर

युवक जितना ज्यादा सैंसेटिव नेचर का होगा, उतना ही ज्यादा वह उनके दुख-दर्द को अच्छी तरह से समझ सकेगा, तभी तो युवतियों को सैंसेटिव एवं इमोशनल नेचर वाले लड़के ज्यादा पसंद आते हैं।

टाइम स्पैंड करने वाला हो

हर युवती की ख्वाहिश होती है, भले ही उनका लाइफ पार्टनर दिन भर ऑफिस के कामों में व्यस्त क्यों न हो, उसका सपोर्ट करे। पति और पत्नी को एक-दूसरे के रिश्तों की गरिमा बनाए रखनी चाहिए। जब भी दोनों को काम के बाद थोड़ा-सा भी टाइम मिले, साथ मिलकर गुजारना चाहिए।

रिस्पैक्ट देने वाला हो

हर युवती की चाहत होती है कि शादी के बाद उसका साथी उसे पूरी तरह से रिस्पैक्ट देने वाला हो क्योंकि आज भी अधिकांश पति अपनी पत्नी को उतनी तवज्जो नहीं देते, जबकि पत्नी को घर और बाहर हर मामले में अहमियत देनी चाहिए। युवतियां दूसरों को रिस्पैक्ट देने वाले युवकों से ज्यादा प्रभावित होती हैं।

खुले विचारों वाला

युवतियों की तमन्ना यह होती है कि युवक खुले विचारों वाला हो, हर बात पर रोक-टोक न करे, सहेलियों से मिलने की पूरी आजादी हो, मायके जाने पर ज्यादा पाबंदी न लगाए।

—हेमा शर्मा, चंडीगढ़



तू-तू मैं-मैं

टीटू और स्वीटी

टीटू की पत्नी स्वीटी ने उसे ताना मारते हुए कहा, ''तुम्हारी भी कोई जिंदगी है। मकान मेरे डैडी का है, घर का राशन मेरी चाची भिजवाती है और बच्चों का पालन-पोषण मैं नौकरी करके करती हूं। शर्म नहीं आती तुम्हें?''

टीटू भी किसी बेशर्म से कम नहीं। कहने लगा, ''शर्म तो तुम्हारे भाई को आनी चाहिए। वह भी तो इसी शहर में रहता है और मेरे लिए कुछ नहीं करता।''

शादी का उपहार

लोभी राम ने अपने दोस्त से कहा, ''मेरी बेटी की शादी में तुम जो उपहार देना चाहो मुझे पहले ही बता देना ताकि मैं वह चीज उसे न दूं।''

लोभी राम का दोस्त भी पक्का घाघ था। कहने लगा, ''भई मैं तो आशीर्वाद दूंगा।''

गली नं. 4, मकान नं. 420

सुंदर दास की पत्नी मर गई। जब उसे श्मशानघाट ले जा रहे थे तो सुंदर दास जोर-जोर से चिल्लाते हुए कह रहा था, ''अरे कलावती तू मुझे अकेला क्यों छोड़ कर चली गई?''



पास खड़ी लड़की ने अपनी सहेली से कहा, ''देखो, कितना प्रेम करने वाला आदमी है। काश इसका पता मेरे पास होता तो मैं इससे शादी कर लेती।''

यह सुन कर सुंदर दास ने और भी जोर-जोर से रोना शुरू कर दिया और बोला, ''सुंदर दास को गली नम्बर 4, मकान नम्बर 420 में अकेला छोड़ कर कहां चली गई तुम।''

जी बिल्कुल नहीं

भोला नाथ हवाई जहाज से उतरा तो दरवाजे पर खड़ी एयरहोस्टेटस ने कहा, ''उम्मीद है उड़ान के दौरान आपको घर जैसा माहौल मिला होगा।''

भोला नाथ बोला, ''जी नहीं। घर पर तो मेरी कोई सुनता ही नहीं, यहां तो एक बटन दबाते ही चार-चार आ जाती थीं।''

—कृष्ण सेठी, जालंधर

खुद को समय व मानसिक बंधनों से मुक्त करें

पुरुष बेशक महिला के मन के रहस्यों को लेकर उलझे हुए हों, मगर जो कोई भी महिला की ओर सहानुभूति से देखता है, तुरंत जान जाएगा कि उसे क्या चाहिए : खुला समय, जिसे 'मेरा समय' भी कहा जाता है।

यहां हम आपको समय व मानसिक बंधनों से मुक्त होने के 8 तरीके बता रहे हैं, जिनके लिए आपको अपना फोन बंद करना होगा।

1. प्रकृति में विचरण

यह एक मरहम की तरह काम करेगा।

2. ध्यान (मैडिटेशन)

यह एक बहुत बड़ा स्ट्रैस रिलीवर यानी तनाव से मुक्ति देने वाला है।

3. योग

उत्कंठा या घबराहट, तनाव तथा अवसाद को कम करता है।

4. प्रत्योक्षकरण (विजुअलाइजेशन)

लक्ष्यों का प्रत्योक्षकरण आपको अधिक नियंत्रित महसूस करवाता है।

5. व्यायाम

आपकी हृदय गति की दर को बढ़ाता है, जो तनाव को कम करने के सर्वश्रेष्ठ उपायों में से एक है।

6. आवश्यक तेल

इनकी गंध अच्छी होती है और इनके आपके दिमाग तथा शरीर पर लाभकारी प्रभाव हो सकते हैं, विशेषकर लावेंडर का तेल।

7. मैग्नीशियम

इसके कई लाभ हैं। यह त्वचा के स्वास्थ्य में वृद्धि करता है और मधुमेह, हृदय की बीमारियों तथा उत्कंठा का जोखिम कम करता है।

8. नींद

कम से कम छः घंटे की नींद दिमाग को स्वास्थ्य लाभ देती है तथा इसे तरोताजा होने का अवसर देती है, ताकि आप पूर्ववर्ती दिन के तनाव का बोझ न ढोते फिरें।





यूं दिया मंगेतर को जवाब

जेन एटकिन ने मिस ग्रेट ब्रिटेन 2020 का खिताब जीता है। तीन साल पहले जेन ने खिताब जीतने के बारे में सोचा भी नहीं होगा लेकिन एक घटना ने जेन की जिंदगी बदल दी। 3 साल पहले जेन एटकिन को उसके मंगेतर ने मोटापे के चलते छोड़ दिया था। जेन का मंगेतर उस पर ताना भी मारता था कि जंक फूड्स खाने के चलते वह ज्यादा मोटी हो गई है। इसी कारण जेन के मंगेतर ने उससे सारे रिश्ते खत्म कर दिए। हालांकि जेन इस बात से निराश नहीं हुई और जीवन में आगे बढ़ने का फैसला किया। उन्होंने पिछले तीन सालों में बहुत ज्यादा मेहनत की और अब पूरी दुनिया उनका नाम जानती है। रिश्ता खत्म होने के बाद जेन ने अपने फिगर को मैंटेन करने के लिए जी-तोड़ मेहनत की। अपनी डाइट को कंट्रोल किया और जिम में पसीना बहाना शुरू कर दिया। जेन ने सबसे पहले मिस स्कनथॉर्प का खिताब अपने नाम किया और उन्होंने 75वीं मिस ग्रेट ब्रिटेन प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और यह खिताब अपने नाम कर लिया।

आपको अपने दांत क्यों फ्लॉस करने चाहिएं

हममें से अधिकतर को दिल की बीमारियों पर फास्ट फूड, धूम्रपान तथा व्यायाम की कमी के प्रभावों बारे पता है। हालांकि हममें से केवल कुछ ही मसूड़ों की बीमारियों तथा दिल के दौरे के बीच संबंध बनाते हैं। अमरीकी हार्वर्ड विश्वविद्यालय द्वारा किए गए एक अध्ययन में साबित हुआ है कि मसूड़ों से संबंधित बीमारियां सूजन पैदा करने वाले खतरनाक पदार्थों को रक्तधारा में जाने देती हैं, जिस कारण धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं तथा दिल की समस्याओं के जोखिम में नाटकीय रूप से वृद्धि करती हैं। एक दंत चिकित्सक के पास जाना आपके दिल के लिए उतना ही अच्छा हो सकता है, जितना प्रत्येक भोजन के बाद दांतों को फ्लॉस करना।



सुंदरता एवं मैडीटेशन का संगम है शिरोधारा

शिरोधारा एक ऐसा उपचार है, जो खूबसूरती निखारने के साथ मैडीटेशन का काम भी करता है और इससे कोई नुक्सान भी नहीं है। अर्थात यह शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से फायदेमंद होता है।

क्या है शिरोधारा

शिरोधारा के तहत रिलैक्सेशन के लिए सबसे पहले तो हैड और स्पाइन (सिर व रीढ़) मसाज आती है और बॉडी मसाज भी किया जा सकता है, जिसके लिए जड़ी बूटियों से बने खास तेल को इस्तेमाल किया जाता है, फिर उसके बाद शिरोधारा की प्रक्रिया अपनाई जाती है। शिरोधारा के लिए जो तरल पदार्थ इस्तेमाल किया जाता है वह तेल, दूध या बटर मिल्क से बना होता है, जिसमें कई तरह की जड़ी-बूटियां मिला कर उसे मैडीकेटेड बनाया जाता है, फिर शिरोधारा के लिए उसे इस्तेमाल किया जाता है। इस्तेमाल करने के लिए उसे बड़े से मैटेलिक बॉऊल में डाला जाता है। बॉऊल के बीच में छेद के माध्यम से तरल पदार्थ को भौंहों के मध्यमिका के थोड़ा ऊपर यानी हमारे तीसरे नेत्र तक पहुंचाया जाता है जो ठंडक पहुंचाता है और स्ट्रैस फ्री भी बनाए रखता है।

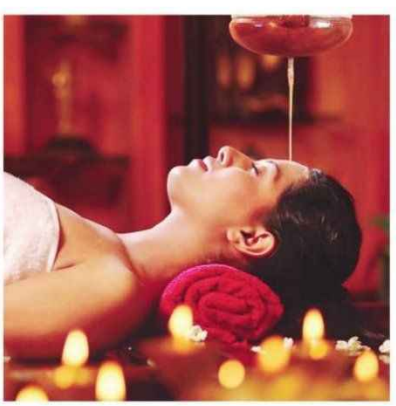
शिरोधारा के लाभ

आधुनिक युग में जिंदगी में तनाव से राहत पाने के लिए शिरोधारा सबसे अच्छा माध्यम है क्योंकि यह एक तरह से मैडीटेशन का भी काम करती है और हमारी नसों को रिलैक्स करती है। इससे बालों में रूसी की समस्या खत्म हो जाती है तथा बालों की चमक हमेशा बरकार रहती है। इससे डिप्रैशन की बीमारी भी काफी हद तक सही हो जाती है। शिरोधारा को माह में दो बार कराने से झड़ते हुए बालों की समस्या खत्म हो जाती है।

ध्यान रखें

शिरोधारा हमेशा किसी एक्सपर्ट से ही करवानी चाहिए क्योंकि गलत ढंग से की हुई मसाज आपकी नर्व्स को डैमेज भी कर सकती है। इसलिए हमेशा अच्छी जगह ही चुनें और उसके बारे में भी पूरा पता कर लें। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि मसाज के लिए जिस तेल का इस्तेमाल किया जा रहा है, वह आपको सूट करेगा या नहीं, कहीं उससे आपको किसी तरह की एलर्जी तो नहीं होगी? इसलिए पहले हाथ में थोड़ा-सा तेल लगा कर उसे जांच लें, फिर आगे की प्रक्रिया शुरू करें।

—हेमा शर्मा, चंडीगढ़



Suji Tacos (सूजी टैकोस)



सामग्री

सूजी-220 ग्राम **नमक**-1/2 टीस्पून **दही**-100 ग्राम **धनिया**-2 टेबलस्पून **पानी**-200 मि.ली. **तेल**-2 टेबलस्पून **सरसों के बीज**-1 टीस्पून **लहसुन**-1 टेबलस्पून **अदरक**-1 टेबलस्पून **फूलगोभी**-150 ग्राम **गाजर**-100 ग्राम **हरी फलियां** -100 ग्राम **हरी मटर**-80 ग्राम **नमक**-1 टीस्पून **लाल मिर्च**-1/2 टीस्पून **जीरा पाऊडर**-1/2 टीस्पून **धनिया पाऊडर**-1/2 टीस्पून **सांभर मसाला**-1 टीस्पून **सूखे आम का पाऊडर**-1/2 टीस्पून **उबले व मसले हुए आलू**-340 ग्राम **हरे प्याज**-30 ग्राम **तेल**-तलने और ब्रश करने के लिए **केचप**-स्वाद के लिए **मेयोनीज**-स्वाद के लिए **प्याज**-स्वाद के लिए **टमाटर**-स्वाद के लिए **हरे प्याज**-स्वाद के लिए

बनाने की विधि

- सबसे पहले मिक्सी में 220 ग्राम सूजी डालकर अच्छे से मिलाएं। फिर इसे बोल में डालें।
- अब 1 टीस्पून नमक, 100 टेबलस्पून ग्राम दही, 2 टेबलस्पून धनिया डालकर अच्छी तरह से मिलाएं।
- फिर 200 मि.ली. पानी डालें और गाढ़ा घोल बनाने के लिए इसे अच्छी तरह मिलाएं।
- एक कड़ाही में 2 टेबलस्पून तेल गर्म करें, 1टीस्पून सरसों के बीज, 1 टेबलस्पून लहसुन, 1 टेबलस्पून अदरक डालें और 2-3 मिनट के लिए हिलाएं।
- फिर, इसमें 150 ग्राम गोभी, 100 ग्राम गाजर, 100 ग्राम हरी बीन्स, 80 ग्राम हरे मटर डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद उसे मद्धम हीट पर 8-10 मिनट तक पकाएं।
- इसमें 1 टीस्पून नमक, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च, 1/2 टीस्पून जीरा पाऊडर, 1/2 टीस्पून धनिया पाऊडर, 1 टीस्पून सांभर मसाला, 1/2 टीस्पून सूखा आम पाऊडर डालकर अच्छे से मिलाएं।
- अब इसमें 340 ग्राम उबले व मैश किए हुए आलू डालें और अच्छे से मिलाएं। मद्धम हीट पर 5-7 मिनट तक पकाएं। फिर 30 ग्राम हरे प्याज डालें इसे अच्छी तरह से मिलाएं। अब मद्धम हीट पर 3-5 मिनट के लिए कुक करके एक तरफ रख दें।
- एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें, उसमें तैयार घोल डालें और समान रूप से फैलाएं। इसके ऊपर से थोड़ा तेल डालें।
- इसे धीरे से पलटें, दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं। अब इसे एक बोर्ड पर रखें।
- इसके बाद उस पर कुछ सॉस डालकर इसे समान रूप से फैलाएं।
- फिर, इस पर तैयार मिश्रण और मेयोनीज डालें और किनारों से मोड़ दें। इसके ऊपर कुछ प्याज, टमाटर और हरे प्याज डालें। डिश बनकर तैयार है, इसे गर्मा-गर्म परोसें।

वीडियो देखने के लिए डाउनलोड करें YUM मोबाइल एप्प
Download on the App Store | Google play
Yum
punjabkesariyum | yumrecipes | yum.recipe | www.yumrecipe.in

हर महिला को पता होने चाहिएं ये छोटे-छोटे हैल्थ टिप्स

महिलाएं अपने परिवार की सेहत के लिए फिक्रमंद रहती हैं लेकिन खुद पर ध्यान देना भूल जाती हैं। याद रखें कि आप अपने परिवार का ध्यान तभी रख पाएंगी जब आप खुद सेहतमंद होंगी। औरतों की कुछ हैल्थ प्रॉब्लम ऐसी होती हैं जिन्हें वे किसी से शेयर भी नहीं कर पातीं। पीरियड्स तथा कुछ और महिलाओं की समस्याओं में छोटे-मोटे देसी नुस्खे फायदा पहुंचा सकते हैं।

स्ट्रैस से रहें दूर



कामकाजी हो या हाऊसवाइफ, दुनियाभर की हर महिला तनाव का सामना जरूर करती है। इससे बचने के लिए रोजाना मुट्ठीभर अखरोट खाएं। इससे न केवल स्ट्रैस बल्कि आप अन्य समस्याओं से भी बची रहेंगी। वहीं स्ट्रैस को हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, मैडिटेशन के जरिए दूर किया जा सकता है।

फल खाएं

ज्यादा नहीं तो रोज कम से कम 1 सेब, केला, अंगूर या कोई भी मौसमी फल जरूर खाएं। फल खाने से शरीर अंदर से मजबूत होता है। सेब, शरीर के लिए बैस्ट माना जाता है।

माहवारी का दर्द

माहवारी के दौरान दर्द होना आम है लेकिन इस दौरान दवा का सेवन करने की बजाय अदरक वाली चाय पीएं। इससे दर्द ही नहीं ऐंठन, स्ट्रैस, सिरदर्द में भी बहुत आराम मिलेगा। अगर पीरियड्स खुल कर नहीं आते तो गाजर का जूस पीएं।



यूरीन इंफैक्शन

गलत डाइट व लाइफस्टाइल के चलते यूरीन इंफैक्शन की समस्या महिलाओं में आजकल आम हो गई है। ऐसे में इससे राहत पाने के लिए क्रेनबेरी का जूस पीएं।

स्तनों में दर्द

अगर स्तनों में अक्सर दर्द रहता है तो डॉक्टर से चैकअप करवाएं। साथ ही अरंडी और जैतून का तेल मिलाकर इससे मसाज करने से भी राहत मिलेगी।

कमजोरी

अंकुरित अनाज खाने से रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ने लगती है और शारीरिक कमजोरी भी दूर होती है।

कमर दर्द से राहत

कमर दर्द में बार-बार स्प्रे या क्रीम का इस्तेमाल करने के बजाय लौंग या जैतून तेल से मसाज करें। दर्द गायब हो जाएगा।

नोट : समय-समय पर हैल्थ चैकअप जरूर करवाएं ताकि समय रहते प्रॉब्लम का हल निकाला जाए। स्वस्थ रहने के लिए हैल्दी आहार ही नहीं, साथ में खुश रहना भी जरूरी है। अपने लिए समय जरूर निकालें।

https://nari.punjabkesari.in/nari/news/these-small-health-tips-every-woman-should-know-1136356

विवाह बाजार संकट में

कोरोना वायरस के कारण भारतीय विवाह बाजार में दहशत का माहौल है क्योंकि कपड़ों की आपूर्ति तथा कीमतें प्रभावित हुई हैं। चीन में महामारी फूटने के बाद से कपड़ों के रंगों, कच्चा माल जिसका स्रोत चीन है, में सात प्रतिशत की वृद्धि देखी गई है। परिणामस्वरूप, बढ़ती कीमतों को समायोजित करने के लिए वस्त्र निर्माता प्रोसैसिंग रेट्स बढ़ाने हेतु मजबूर हो रहे हैं।



रंगों की कीमत में 7 प्रतिशत वृद्धि के कारण कपड़ों की उत्पादन लागत में भी वृद्धि हुई है।

देश के कपड़ों के थोक विक्रेता चीनी रेशम के विकल्प भी तलाश रहे हैं, जो एक ऐसा कपड़ा है, जिसकी बुटीक्स तथा डिजाइन स्टूडियोज में सर्वाधिक मांग है। मगर भारत में व्यापारियों ने कोरोना वायरस के कारण कपड़ों सहित चीनी उत्पादों का आयात बंद कर दिया है। खुदरा व्यापारी चीनी कपड़ों की गुणवत्ता तथा कीमतों के कारण उन्हें अधिमान देते हैं। क्रेप, जॉर्जेट, टुल्ले, शिफान तथा नैट भी चीन से आते हैं।

मसाबा गुप्ता करेंगी 'एक बार इस्तेमाल आने वाले प्लास्टिक' से किनारा

मसाबा गुप्ता ने एक क्लोदिंग लाइन लॉन्च की है, जिसका नाम है 'आई विल वियर आऊट प्लास्टिक', जिसमें अलग हो सकने वाले प्लास्टिक बैग होंगे, जो कपड़ों के साथ आते हैं। यह एक बार इस्तेमाल किए जा सकने वाले प्लास्टिक से किनारा करने के लिए भारत में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यू.एन.ई.पी.) तथा ओग्लिव इंडिया के अभियान का एक हिस्सा है। यह कलैक्शन स्टोर्स पर तथा ऑनलाइन उपलब्ध होगी। प्रत्येक परिधान के साथ एक दिलचस्प एक्सैसरी होगी, एक अलग हो सकने तथा दोबारा इस्तेमाल किया जा सकने वाला बैग, जो परिधानों के साथ मैच करेगा।



मसाबा गुप्ता के अनुसार, ''यह महज एक सांझेदारी नहीं है, बल्कि युद्धघोष है। यह पर्यावरण को लौटाने का 'हाऊस ऑफ मसाबा' का तरीका है। यह समय की मांग है और हम स्थिरता की ओर एक सचेत कदम उठा रहे हैं क्योंकि वैश्विक पर्यावरण संकट अब खुलकर दिखना शुरू हो गया है।''

बाजार में नहीं मिल रहे तो घर पर ही बना सकते हैं हैंड सैनिटाइजर

कोरोना वायरस के चलते इन दिनों बाजार में हैंड सैनिटाइजर की डिमांड भी बढ़ती जा रही है, क्योंकि हाथ ही हमारे शरीर का वह पार्ट हैं, जिसे हम सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, खाना खाने से लेकर किसी चीज को पकड़ने तक, लिखने से लेकर दूसरी चीजों को छूने तक में हाथ ही ज्यादा इस्तेमाल होते हैं और गंदे होते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में हाथों को बार-बार साफ करना बेहद जरूरी है, तभी तो हाथों को एंटीसैप्टिक सोप से ही धोना ही चाहिए, परंतु कई बार घर से बाहर होते हुए हम पानी से हैंड वॉश नहीं कर पाते हैं, तो फिर हम हैंड सैनिटाइजर इस्तेमाल कर लेते हैं। बाजार में मिलने वाले हैंड सैनिटाइजर में कैमिकल एवं एल्कोहल होने से बार-बार इसे इस्तेमाल करने से स्किन पर इसका बुरा असर पड़ता है और यह महंगा भी आता है। आप चाहें तो घर पर ही आसानी से नैचुरल हैंड सैनिटाइजर बना सकती हैं, जिससे कि आप अपने हाथों को वायरस के संपर्क में आने से बचा सकती हैं।

माइल्ड हैंड सैनिटाइजर

एलोवेरा से बनने वाला यह हर्बल हैंड सैनिटाइजर जैल बड़ों की ही नहीं बल्कि बच्चों की कोमल स्किन के लिए भी सेफ रहता है। इससे न केवल स्किन सॉफ्ट रहती है, बल्कि स्किन को नरिशमैंट भी मिलता है, इसे आप आसानी से घर पर बना सकती हैं।

इसे बनाने के लिए 1/4 कप एलोवेरा जैल एवं 20 ड्रॉप्स जर्म डिस्ट्रॉयर एसैंशियल ऑयल लें तथा इन दोनों इंग्रीडियंट्स को अच्छे से मिला लें, अब इसे एक बॉटल में स्टोर करके रखें। इसे उस समय इस्तेमाल करें, जब आपको लगे कि आपके हैंड गंदे हैं।

स्ट्रोंग हैंड सैनिटाइजर

ग्लिसरीन एवं एलोवेरा जैल से बना यह हैंड सैनिटाइजर हालांकि बाजार में मिलने वाले सैनिटाइजर की तरह ही होता है, परंतु इसमें ट्रिक्लोसन तत्व नहीं मिला होता है, इसलिए यह आपके हाथों के लिए सेफ होता है। यदि आप बहुत ज्यादा डस्ट वाले एरिया में रहती हैं या फिर काम करती हैं तो आपको यह सैनिटाइजर इस्तेमाल करना चाहिए।

इसे बनाने के लिए आपको 1 बड़ा चम्मच रबिंग एल्कोहल, 1/2 छोटा चम्मच वैजिटेबल ग्लिसरीन, 1/2 कप एलोवेरा जैल,10 ड्रॉप्स दालचीनी एसैंशियल ऑयल, 10 ड्रॉप्स टी ट्री एसैंशियल ऑयल एवं डिस्टिल्ड वॉटर लें। अब सबसे पहले एलोवेरा जैल में ग्लिसरीन और एल्कोहल मिला लें और फिर इसमें दालचीनी इसैंशियल ऑयल मिला कर मिक्स कर लें। यूं तो टी ट्री ऑयल में अपनी ही खुशबू होती है, परंतु यदि आप चाहें तो इसे और ज्यादा खुशबूदार बनाने के लिए इसमें लैमनग्रास, ऑरेंज, लेवेंडर और पिपरमिंट में से किसी भी एक इसैंशियल ऑयल की बूंदें डाल सकती हैं। सबसे अंत में इसमें डिस्टिल्ड वॉटर मिला कर इसे पंप वाली बॉटल में भरें। अल्कोहल और टी ट्री ऑयल के कारण इस सैनिटाइजर के प्रयोग से हैंड्स के सारे बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं तथा एलोवेरा जैल से हथेलियां सॉफ्ट हो जाती हैं।



एलोवेरा जैल सैनिटाइजर

एलोवेरा जैल और विटामिन 'ई' से आप बेहद आसानी से घर पर हैंड सैनिटाइजर बना सकती हैं। इसे बनाने के लिए एलोवेरा जैल, विटामिन 'ई' कैप्सूल्स, ग्लिसरीन एवं गुनगुना पानी लें। सबसे पहले 2 चम्मच गुनगुना पानी लेकर इसमें 3-4 विटामिन 'ई' कैप्सूल को तोड़ कर मिला लें तथा इसमें एक चम्मच एलोवेरा जैल मिला लें, इसके बाद इसमें 1 चम्मच ग्लिसरीन डाल कर इसे 1 से 2 मिनट तक चम्मच से अच्छी तरह से मिला लें ताकि सभी चीजें अच्छी तरह मिल जाएं और एक थिक हैंड सैनिटाइजर बन जाए। अब इसे छोटी-सी स्प्रे बॉटल में भर लें और जरूरत पड़ने पर इसे इस्तेमाल करें।

—**हेमा शर्मा,** चंडीगढ़

नवरात्रि में सजें इस तरह



नवरात्रि में दुर्गा पूजा में जाने के लिए महिलाएं प्लाजो सूट के अलावा ज्यादातर साड़ी पहनना पसंद करती हैं और अपने साड़ी लुक को स्टाइलिश बनाने के लिए आप इस बार लेटैस्ट ट्रैंड के ब्लाऊज पहन सकती हैं जिससे आपका ट्रैडिशनल स्टाइल तो बरकरार रहेगा ही साथ ही आपको ग्लैमरस टच भी मिलेगा।

शीयर एंबेलिश्ड स्लीव्स

एंबेलिश्ड शीयर आपको बेहद यूनीक एवं अट्रैक्टिव लुक देगा, यदि इस तरह के ब्लाऊज के साथ आप सिंपल साड़ी पहनेंगी तो आपको सादगी में भी ग्लैमरस लुक मिलेगा। स्लीव्स की लंबाई आप अपने कंफर्ट के अनुसार डिसाइड कर सकती हैं। आप चाहें तो अपने ब्लाऊज में बोट बैक रख सकती हैं, यह ब्लाऊज की खूबसूरती बढ़ा देगा।

फ्रिंज बैक ब्लाऊज

बोल्ड लुक के लिए बैकलेस में भी कई तरह के स्टाइल आपको मिल जाएंगे। इनमें इनवर्टेड ओपन बैक सबसे ज्यादा पॉपुलर है। इसमें भी फ्रिंज के साथ एक्सपैरिमैंट करके आप बोल्ड और एथनिक का परफैक्ट लुक पा सकती हैं।

रफल स्लीव्स ब्लाऊज

रफल्ड साड़ी के बाद रफल्ड ब्लाऊज ट्रैंड में हैं। इसमें आपको लौंग स्लीव्स से लेकर डबल लेयर्स जैसे कई तरह के पैटर्न मिल जाएंगे, जो कि आपको एक एलीगैंट लुक देंगे।

पेप्लम ब्लाऊज

पूरी बॉडी को कवर करने के बावजूद पेप्लम ब्लाऊज आपके स्टाइल की खूबसूरती को बरकरार रखते हैं। यह कमर तक लम्बाई में होते हैं और उनमें फ्लेयर भी होता है।

बैलून साइज ब्लाऊज

साड़ी के साथ बैलून स्टाइल ब्लाऊज पहन सकती हैं।

पफ स्लीव्स ब्लाऊज

पफ स्लीव्स ब्लाऊज का ट्रैंड भी इन दिनों फैशन में है। आप चाहें तो इस बार की नवरात्रि में अपनी साड़ी के साथ पफ स्लीव्स ब्लाऊज पहन सकती हैं।

नैक लाईन का अंदाज

ब्लाऊज में हॉल्टर नैक के साथ अब बोट और हाई नैक की डिमांड सबसे ज्यादा है। अपने अंदाज को थोड़ा और बढ़ाने के लिए आप ब्लाऊज में काऊल नैक भी बनवा सकती हैं ।

साड़ी के साथ पहनें कोल्ड शोल्डर टॉप

साड़ी के साथ कोल्ड शोल्डर पहन कर आप ट्रैंड को तो फॉलो करेंगी ही, साथ ही आप ट्रैडिशनल एवं कूल लुक भी पाएंगी।

डैनिम टॉप के साथ साड़ी

आप चाहें तो साड़ी के साथ डैनिम टॉप भी पहन सकती हैं। इससे आपको डिफरैंट लुक मिलेगा।

गुजराती अंदाज

आप चाहें तो इस बार के नवरात्रि में अपने स्टाइल में गुजराती अंदाज को भी शामिल कर सकती हैं। गुजराती इंब्रायड्री और मिरर वर्क वाली ट्रैडिशनल साड़ी एवं आऊटफिट्स पहनने से आप खुद में नवरात्रि को फील करेंगी।

सिल्क की साड़ी एवं कुर्तियां

नवरात्रि के दिनों में आप सिल्क की साड़ी या कुर्तियां पहन कर ट्रैडिशनल एवं स्टाइलिश दिखेंगी।

नवरंग की बहार

आप चाहें तो नवरात्रि में लाल, गुलाबी, नारंगी, हरे, पीले जैसे ब्राईट कलर्स को पहन कर खूबसूरत दिखेंगी, यदि आप सिल्क में नवरंग टाई करती हैं तो आप और भी सुंदर दिखेंगी।

सिल्क कुर्ती के साथ स्कर्ट या प्लाजो पहनें

नवरात्रि में स्टाइलिश दिखने के लिए सिल्क कुर्ती के साथ स्कर्ट या प्लाजो पहनने से आपको ट्रैडिशनल ड्रैसेस में भी मॉडर्न लुक ही मिलेगा।

एंब्रॉयड्री वाले दुपट्टे

यदि आपके पास कोई सिंपल सूट या कुर्ती है तो आप नवरात्रि में एंब्रॉयड्री वाले दुपट्टे के साथ पहनें आपका लुक निखर उठेगा।

प्रशंसा को कैसे गरिमापूर्वक स्वीकार करें



ओपरा विनफ्रे

वर्तमान समय की महिला बिना कोई विशेष प्रयास किए कई तरह की भूमिकाएं निभाती है। उसने न केवल घर पर, बल्कि उससे आगे भी अपने लिए एक स्थान बनाया है।

मगर हममें से कितने हैं, जो अपनी प्रशंसा को गरिमापूर्वक स्वीकार करते हैं? हमारे मन में काफी गहरे से यह बात घर कर चुकी है कि किसी की प्रशंसा करना तथा खुद अपनी प्रशंसा करवाना सही नहीं है, यह विनम्र होने से बहुत दूर, घमंडी होने जैसा है। यदि हम केवल यह समझ सकें कि प्राप्त करना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कि देना, परिस्थितियां हमारे पक्ष में हो जाएंगी।

इस संबंध में दो उदाहरण हमारे मन में आते हैं। एक है निश्चित तौर पर प्रशंसा के योग्य एक महिला का, जो यह मानती है कि शारीरिक तौर पर उसमें ऐसा कुछ नहीं है, जो प्रशंसा के योग्य हो।

दूसरा उदाहरण सर्वाधिक सफल व्यक्तियों में से एक, ओपरा विनफ्रे का है। अपने बहुत से साक्षात्कारों में उन्होंने कहा है कि वह नहीं मानती थीं कि वह खूबसूरत हैं, इसलिए उन्हें अन्य कौशलों को बढ़ावा देना पड़ा, जैसे कि प्रभावपूर्ण तरीके से बात करना।

ये दोनों ही महिलाएं अत्यंत सफल हैं और इन्होंने असाधारण करियर तथा घर बनाए हैं। उनकी शारीरिक विशेषताओं पर वापस लौटें तो ओपरा विनफ्रे की हंसी बहुत खूबसूरत है और उनकी आंखें दिल को रोशन कर देती हैं।

दूसरी महिला की एक दिव्य मुस्कान तथा शानदार चमक वाली त्वचा है। फिर भी वे ऐसा सोचती हैं, संभवतः अपने जीवन के बहुत से अनुभवों के कारण।

वे सभी असंख्य महिलाएं, जो प्रशंसा स्वीकार करने में असहज महसूस करती हैं, कृप्या महज 'थैंक यू' यानी धन्यवाद कहकर शुरूआत करें।

स्टाइल तथा फैशन अपने खुद के शरीर तथा मन को स्वीकार करने के बारे में ही है। फैशन कई तरह से प्रवाही बन गया है और इसमें खोजने के लिए अभी बहुत कुछ है।

इसलिए अगली बार यदि आप कोई प्रशंसात्मक नजर पाएं या आपको प्रशंसा में कुछ कहा जाए तो एक कदम पीछे लेकर अहसास करें कि आप ऐसी हैं, जो देखने लायक हैं। अनादर जैसा कुछ महसूस करने की जरूरत नहीं है। हो सकता है यह झूठ न हो, चापलूसी न हो। महज ऐसा हो सकता है कि कोई आपके बारे में महसूस करता हो कि आप शानदार हैं। बस यही है।

इसके साथ ही हमें वह सब पहनने से नहीं रूकना चाहिए, जो हम पहनना चाहते हैं या बनना चाहते हैं। हम एक ही समय पर शर्मीले, विनम्र तथा भावमय हो सकते हैं।

यह एक ठप्पे की तरह दिखाई दे सकता है मगर चूंकि यह सच है, इसे कह दें। हम शरीर तथा मन, दोनों लिहाज से खूबसूरत हो सकते हैं और यही समय है कि इसे स्वीकार करें। क्यों हम हमेशा इससे छिपते रहें और यदि कोई ऐसा कहता है तो ठीक है।

हमें अभी से अपनी प्रशंसा स्वीकार करनी शुरू कर देनी चाहिए और अधिक मजबूत व यहां तक कि ज्यादा खूबसूरत बनें।

—सानिका काकिर्दे

