

बाल गीत :



बच्चों को जब गुस्सा आया

जाड़ा आया, जाड़ा आया
शीतल पन पान साथ मैं लाया।
गद्दा उठा आपी बित्तर रो,
फिर रजाई रो हाथ मिलाया।
याप पिलाई अटरक वाली,
केसर वाला दूध पिलाया।
छुपा रखा था पेटी भीतर,
निकला खेटर बाहर आया।
धूकार और सुखाकर माने,
झुन्नू-झुन्नू को पहानया।
शीत लहर जब वर्ती भयानक,
पापा ने हीटर जलवाया।
सी-सी करते दादानी ने,
दाढ़ी से टोपा मंगवाया।
इस पर घर के सब बच्चों को,
बड़ों-बड़ों पर गुरुआ आया।
डॉट-डॉट कर सभी बड़ों को,
बित्तर के भीतर घुसाया।
—प्रभुदयाल श्रीवास्तव

युवाओं के करियर में पेरेंट्स की भूमिका

आज के युवा अपने निर्णय खुद लेने में विश्वास करते हैं। अक्सर वे अपने निर्णयों में माता-पिता को शामिल नहीं करते। धूमने के लिए बाहर जाने से लेकर बात चाहे करियर की क्यों न हो।

अक्सर वह देखा जाता है कि किसी छात्र ने अगर 10वीं पास की है। उसे 11वीं में किसी विषय का चयन करना है। वह अपने माता-पिता या बड़े भाई या बहन से सलाह लेना उचित नहीं समझता, बल्कि वह बाहरी माहाल से प्रभावित होकर अपने निर्णय खुद ही लेता है।

अगर किसी विषय में उसकी रुच ही भी जिम्मेदारी वह करियर बनाना चाहता हो तो उस विषय में क्या करियर संभावनाएँ हैं, इसकी तलाश उसे करनी चाहिए। साथ ही अपने माता-पिता या बड़े भाई-बहन से भी उस पर सलाह लेना जरूरी है। सलाह में फायदे हैं, इसलिए बाद में अपने निर्णय पर फलता से अच्छा है कि पहले ही अपने घर के बरिष्ठ लोगों से सलाह-मशविरा कर लें।



कॉम्प्यूटरशैले से युवाओं पर भी अपेक्षाओं का बोझ बढ़ा है। बात करियर बनाने की क्यों न हो। आज भले ही संचार माध्यमों में बृद्धि हो गई है, उनकी विदेशी नियशा की ओर मुहूर जाती है।

माता-पिता या परिजन भी यह ध्यन रखें कि अपने विदेशी युवाओं पर धोप कर उन पर अनुचित व्यवहार करना चाहिए। सभी यात्री माता-पिता की अपेक्षाएँ भी बच्चों से बहु जाती हैं। इन

बच्चों की रुचि पहचानकर ही उहें भविष्य के लिए कोई सलाह दें और सही करियर चुनने में उनकी मार्गदर्शन करें। सही मार्गदर्शन, सही विषय को चुनने के बाद अगर युवा उस पर मेहता और लगान से पहाड़ करें तो सफलता मिलेगी।



वि क्वांटी अपने स्कूल में होने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह को ले कर बहुत उत्साहित था। वह भी परेड में हिस्सा ले रहा था।

दूसरे दिन एक दम सुहङ जगा गय लेकिन घर में अंजीबी सी शांति थी। वह दादी के कमरे में गया, लेकिन वह दिखाई नहीं पड़ी।

'माँ, दादीजी कहीं है?' उसने पूछा।

'रात को वह बहुत बीमार हो गई थीं। तुम्हारे पिताजी उन्हें अस्पताल ले गए थे, वह आपी वही हैं उनकी हालत काफी खराब है।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता था। उसने तुरंत कहा, 'हाँ, मैं आप के साथ चलूँगा।'

विक्की अपनी दादी को बहुत ध्यार करता थ

जानिए नुस्खे वॉटरप्रूफ मेकअप के

तेज बारिश में भी गना अच्छा तो लगता है, लेकिन यदि मेकअप किया हो तो इन्हीं बूँदों से बचने की कोशिश शुल्क हो जाती है। बारिश के मौसम में आप किसी पार्टी के लिए तैयार होकर निकली हों और मेकअप धुल जाए तो सँवरे रूप के साथ उत्साह भी धुल जाता है। ऐसे हालात से बचने के लिए आपको वाटरप्रूफ मेकअप के बारे में जानना लाभदायक रहेगा।

आइए, जानें कैसे

त्वचा का प्रकार जानें

सबसे पहले बरसात में त्वचा का प्रकार जानना बहुत जरूरी है, क्योंकि इस मौसम में लाभग सभी की त्वचा हवा में नहीं होने की बजाए से यह तैयारी ही है। यदि त्वचा पहले से ही तैयारी हो सकता है तो सर्स्य बढ़ी ही है। अतः सुबह उठने पूर्व थोंगों से पहले त्वचा पर को ढेने पर लगाकर दर्वाएं और त्वचा का प्रकार जानें।

उपके बाद

हल्की नमी की बजाए से मेकअप जल्दी खराब हो जाता है। यह लंबे समय तक रिकार्ड हो, इसके लिए चेहरे को ठीक तरह से पकड़ करने के बाद उपके को ढेने पर काफ़ी कोर्ट लगाएं। इसके बाद रुखाप लगाएं। मेकअप से पहले चेहरे पर कोर्टीनिंग मिक्रोलैन के लिए लगाएं। नाक और उसके आसपास ठोड़ी और माथे को अच्छी तरह साफ करें, क्योंकि ज्यादा तेल इन्हीं दिस्तों पर आता है।

क्या करें, क्या नहीं

मेकअप से पहले बर्फ का टुकड़ा रागड़ा सामान्य बात है, किंतु बारिश में यह तरीका कारार नहीं होगा। अतः यह नहीं करें, क्योंकि रुखी त्वचा बाले चेहरे पर भी इस मौसम में प्रकृतिक नमी बनी होती है। बर्फ का टुकड़ा-सा थिंगोंके रूप पर कलीनिंग मिक्रोलैन के लिए लगाएं। नाक और उसके आसपास ठोड़ी और माथे को अच्छी तरह साफ करें, क्योंकि ज्यादा तेल इन्हीं दिस्तों पर आता है।

एप्यू करें, क्या पार्टी

इस मौसम में पैन स्टिक या पैन के केक मेकअप इस्तेमाल करें। यह ऑफल बेस्ट होता है तो चेहरे पर हल्की चमक बनी

रहती है। तैयारी त्वचा पर भी ऑफल बेस्ट पैन के केक इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके बाद स्पैन गोला करें और हल्के हथ से फैलाते हुए एकसार करें। पानी से यह वॉटरप्रूफ बन जाएगा। यदि इसे बिना पानी के इस्तेमाल किया जाएगा तो चेहरे पर रुखाप लगेगा और दररों आ जाएंगी। अब ब्रश से कोर्टीनिंग लगाएं। मेकअप से पहले चेहरे की झुकायी और जाहांयी दिखाती भी नहीं हैं। बारिश में लाइट और मेंट फिल्म बाला मेकअप करें। लांसी मेकअप पसीने या बारिश के पानी से जल्दी धुल जाता है।

चूंके मेकअप में बदलाव ब्लॉक - ब्रश - पावर ब्लॉक इस्तेमाल करें। ब्रश से ही इसे लागाएँ। इसमें चेहरे पर चमक आती है और चेहरा बिलालिया लगता है।

लाइनर और मस्कारा : इन दोनों ही के लिए वॉटरप्रूफ पैसिल इस्तेमाल करें। इसमें पसीने या बारिश में फैलने का डर नहीं रहेगा। यदि अंखें बड़ी हैं तो लाइनर पतला और अंखें छोटी हैं, तो लाइनर मोटा लगाएं। जिनीं घनी पलकें हैं मस्करे की परत उन्हें पतली लगाएं।

ऑर्ड-शेड - पावर ब्लॉक इस्तेमाल न करें, क्योंकि यह जल्दी खराब हो जाता है। पावर ब्लॉक इस्तेमाल करना सबसे अच्छा है। लाइट शेड अथवा फिर तीन या चार शेड मिलाकर लगाएं। पतला कोट लगाएं तो यह ज्यादा देर तक टिका रहेगा।

लिपिस्टिक : पहले आउट लाइन बनाएं, पर अंदर लिपिस्टिक ब्रश से ही लागाएं। मैट लुक के लिए चाहें तो



पैसेल से ही पूरे होते हैं इसे भर दें।

बिंदी : इस मौसम में स्टिकर बिंदी सबसे अच्छा उपयोग है। इसे लगाने से फैलने का डर भी नहीं रहेगा और कुंदन या बाल की बिंदी भी अच्छी लगती है।

मुँहासे से नियत पाने के लिए :

बारिश के मौसम में चिपचिपाट बढ़ने से मुँहासे की समस्या और बढ़ जाती है। उमस और पसीना रोम छिपोंको बढ़ावा देता है। इस समस्या से नियत पान के लिए-

● कच्चे दूध में जायफल बिसकर लगाएँ।

● नीम की छाल या परियों का पेस्ट भी मुँहासों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

क्या कहते हैं आपके होंठ

शायरों और कवियों ने होंठों पर न जाने कितने गजल व गीत लिखे हैं। लेकिन ब्या आपको पता है कि होंठ खूबसूरती के अलावा आपके भाष्य के बारे में बताते हैं। आए, हम भी जानें इन नाजुक लोगों की दास्तान।

● जिनके दोनों होंठ आपस में कसवा के साथ चिपके होते हैं, ऐसी महिलाएं भाग्यशाली मानी जाती हैं।

● जिन महिलाओं के होंठ पतले व चिकने होते हैं, वे सफल व्यक्तित्व की होंठकर होती हैं।

● गुलब की कलियां-से होंठबाली महिलाएं सौभाग्यशाली व सुखी होती हैं।

● मोटे होंठ वाली महिलाएं कर्महती होती हैं, पर सुखी नहीं।

● कटे-फटे काले होंठ भाव लाते हैं।

● दागदार, मोटे होंठ भाव लाते हैं।

● बालों वाली महिलाएं दूर्भाग्य दशत हैं।

● यदि ऊपरी होंठ वाली निचले होंठ पर लकड़ रहे हों तो उन्हें भी भाग्यशाली माना जाता है।

● सांवले होंठ वाली महिलाएं भावक एवं स्वाभिमानी होती हैं।



● स्वस्थ एवं साफ होंठबाली महिलाएं अच्छी स्वभाव की धनी मानी जाती हैं।

● शुष्क एवं खुरदुरे होंठ गुस्सील एवं चिड़िचड़े स्वभाव के प्रतीक हैं।

● लंबे व बड़े होंठ वाली महिलाएं सरल मानसिकता वाली होती हैं।

● लंबे होंठ वाली महिलाएं समझदार व आत्मनिर्भर होती हैं।

● छोटे होंठ वाली महिलाएं भैरवशील एवं मिलनसार स्वभाव की होती हैं।

स्प्राउट्स उपमा



सामग्री : अंकुरित मूँग 1 कप, सूजी 1 कप, शिमला मिर्च 1, मर 1 छोटी कपरी, गाजर 2, बांस 4-6, याज 1, टमाटर 1, हरी मिर्च 3, जीरा 1/4 चम्पच, गई 1/4 चम्पच, नीबू का रस 1 चम्पच मैंगफली बाना 1 बड़ा चम्पच, तेल 1 चम्पच, नमक स्वादनुसार।

विधि : सूजी की सुखी कड़ही में हल्का गुलाबी होने तक भून ले। सभी सब्जियों और ध्याकों के बारीक-बारीक काले ले। गरम तेल में याज और हरीमिर्च को सुनहरा भून ले। जीरा व गई डालें। अब सभी सब्जियों, अंकुरित मूँग, मैंगफली बाना और नमक डालकर ढँकन धीमी अंख पर 5 मिनट पकाएं। सूजी डालकर 1/2 गिलास पानी डालें और लगातार हिलाते हुए पानी के सूखने तक पकाएं। नीबू का रस डालें और ध्यानी के सजाकर सेव करें।

नारी बनाती है दिश्तों को मजबूत

हमारा आधुनिक समाज मानव विकास के प्रतिविम्ब के समान है। इसमें हम वही सब देख सकते हैं, जो कुछ प्राचीन काल में भी विद्यमान था। पुरुष को शुल्क से ही नहीं बदला और कार्य को सफलता पूर्वक निष्पादित करने के लिए इन्हीं नहीं होते।

उसके लिए इस प्रकार का कार्य जल्दी माना गया, जो आने वाली पीढ़ी के जीवित रहने के लिए आधार का कार्य कर सके। इन आधारों के साथ 90 के दशक में महिला अपने संघर्षों की पुरुषों की प्राथमिकताएं को लेकर कई संघर्षण और अध्ययन किए गए।

विश्व के कई दशों में किए गए

इन अध्ययनों में लाभग 70 से 80 प्रतिशत पुरुषों ने अपने काम को सबसे अच्छी तरह संभव पूर्ण कर सकता। इस विशेषधारा को न समझ पाना ही स्त्री और पुरुष के संघर्षों में महत्वपूर्ण माना। वहीं

लाभग 70 से 80 प्रतिशत महिलाओं ने अपने परिवार की देखभाल की प्राथमिकता दी। अतः निष्कर्ष निकाला गया कि यह महिला अपने संघर्षों में खुश नहीं या उसके पारिवार की देखभाल के लिए उन्हें तो वह अपने कार्य पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकती।

इसके विपरीत यह पुरुष अपने कार्य से खुश नहीं है, तो वह अपने संघर्षों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकता। इस विशेषधारा को न समझ पाना ही स्त्री और पुरुष के संघर्षों में तनाव का कारण बनता है।

उसके लिए यह जल्दी खराब हो जाता है।



शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

ऐसे बने घर में अपने बच्चों के टीचर

ग्लोबल टीचर प्राइवेज जीतने वाली बिटेन की शिक्षिका परिषद्या जापिरकाऊ कहती है कि आधारी सत्रीके से बच्चों को पढ़ाना कठिन है कि बच्चों के कक्षा का माहौल बच्चों को एकाग्र बनाता है। वह कहती है कि इस वर्तन के बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में राना, कागज, कलम और रोचक खेल खेलते हुए समय बिताएं।

कोरोना वायरस की इस लड़ाई ने मासम बच्चों को उनके स्कूल, टीचर और दोस्तों से दूर कर दिया है। वर्तन के लिए सबसे जरूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे दोस्तों में ई-लर्निंग को वैकल्पिक माध्यम बनाया जा रहा है। इस तकनीक के बाबूजू अभिभावकों के लिए यह समय चुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दारोमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक घर में रहकर अपने बच्चों को ईमायझों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं। अब दिनिया के बच्चे स्कूल से हैं दूर- विश्व आर्थिक मंच ने संस्कृति व शिक्षा से जुड़ प्रतिनिधियों के साथ कोरोना वायरस के दौर की बुनीतियों पर चर्चा की। इस दौरान हमारे माझूर शिक्षकों ने माना कि अपने बच्चों को पढ़ाना दुर्भायि में सहायता यद्या कठिन काम है वर्तने के बाबूजू अभिभावक की जाह शिक्षक से पढ़ाने का आदी होता है। ऐसे में अभिभावकों की चुनौतियां बहुत अधिक हैं, इन विशेषज्ञों ने अभिभावकों के लिए ये सुझाव दिए हैं।

सवाल पूछने दें - रचनात्मकता सवालों से पैदा होती है, बच्चों के हर सवाल को व्यर्थ से सुने और उसका हल खोजने में उनकी मदद करें। लक्ष्य तय करें - हर दिन के लिए एक लक्ष्य या चुनौती तय करें, जिससे बच्चों के साथ मिलकर पूरा करने में लग जाएं। उन्हें पूरा समय दें। री-डूसियाई - घर में पढ़े इस्तेमाल न होने वाले सामान को निकालकर बच्चों संग उससे

कुछ रचनात्मक बनाएं इससे बच्चों में पुरानी चीजों के लोबारा इस्तेमाल की आदत बनेगी।

ऑनलाइन मदद - पढ़ाई या कुछ रचनात्मक बनाते समय ऑनलाइन माध्यमों की मदद लेने से न छिपकें, हर वर्तन बच्चों के सामने परफेक्ट दिखने सही नहीं। अलग सोचे - बच्चों की आर्ट, क्राफ्ट से बाहर की रचनात्मक दुनिया से पहचान कराए। कपड़े के सो तय करें, कमरे की सफाई, जिन्हें आदि काम सिखायें।

स्कूल वापसी - इस बात को सुनिश्चित करें कि वर्ते अपने शिक्षक और दोस्तों के संपर्क में बैने रहे वर्तोंके तह तीव्र होना चाहिए। तकनीक सीखें - ई-लर्निंग के लिए अगर बच्चा पढ़ रहा है तो इस बोरान उसे तकनीक संबंधी समस्या आ सकती है इसलिए बच्चे के साथ मिलकर इन तकनीकों को सीखें।



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपयोगी है। मगर, हर चीज की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक से ज्यादा प्यारा भी आपकी सेहत के लिए हजारों खट्टे पैदा कर सकता है। बेशक आपको नमक इतना पसंद है कि आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को माझूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजान हो जाएंगी।

नमक आने में ज्यादा नमक का सेवन करने से लगते हैं। यह मात्रा कई बार रोजाना नौ से दस ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजाना की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही सीमित रहें। हमेशा याद रखें कि बिना डाक्टर सलाह के कभी भी नमक का सेवन पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परश्यानियां हो सकती हैं।

विकल्प हैं बेहतर
अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजत पाने के लिए नमक के अन्य विकल्पों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए आप नीबू और सिरका की मदद ले सकती हैं। स्वाद के लिहाज से नमक की कमी को यह कानपी हंद तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इसमें मददार साधारण हो सकती हैं। बेशक ये नमक का विकल्प नहीं बन सकते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उसे कम करने में ये बीजें कानपी मददार साधारण हो सकती हैं। बदलें खाना पकाने का तरीका कुछ सजियाँ और ब्यंजन ऐसे होते हैं, जो लोगों को कम ही पसंद आते हैं। कई बार उनका ज्यादा बदलाने के लिए हम उसमें ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। सलाद में ज्यादा मात्रा में नमक डालना, खाने के साथ सब्जी की तरह दोर सारा अचार खाना आदि पहली नजर में बेहद सहज लगता है, पर धीरे-धीरे खानापान से जुड़ी ये आदर्दे हमारे शरीर के सदर्यों को ज्यादा नमक खाने की आदत होती है। उसे नमक का पांच ग्राम से ज्यादा नमक पहुंचाने लगती है।

सभवत है कि शुरूआत में उद्देश्यानी ही, पर जल्द ही उहें कम नमक खाना खानी भी पसंद आने लगेगा। मसाले, टमाटर और धनिया व पुदीना आदि भी खाने में नमक की कम मात्रा को संतुलित करने में आपकी मदद करें। इडियन स्पाइसेन इंजरीज सेंटर में सीनियर डाइटिशियन डॉ. हिंमारी शर्मा के मुताबिक, 'इसमें कोई दोषाय नहीं कि आयोडीन युक्त नमक हमारी सेहत के लिए जरूरी है।' अभीवती महिलाओं के साथ-साथ होने वाले शिशु की सेहत पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे दिमाग चुरूस्त-दुरुस्त होता है और यादवरत मजबूत बनी रहती है। लेकिन कुछ लोग रोजाना के



सुकून चाहती है तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

अपने प्रोफेशनल जीवन में आप आगे बढ़ना चाहती हैं, नए मुकाम हासिल करना चाहती हैं। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षा एवं कहानी आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं करें। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षा एवं कहानी आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं करें। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षा एवं कहानी आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं करें। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षा एवं कहानी आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं करें।

पर तुरंत हां कहने से पहले थोड़ा ठहर जाएं। आप कुछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती है कि आपको हां कहना चाहिए या नहीं। अगर हां कहना चाहती है, तो अच्छी बात है लेकिन अगर आगे कहने की इच्छा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले स्वयं के बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

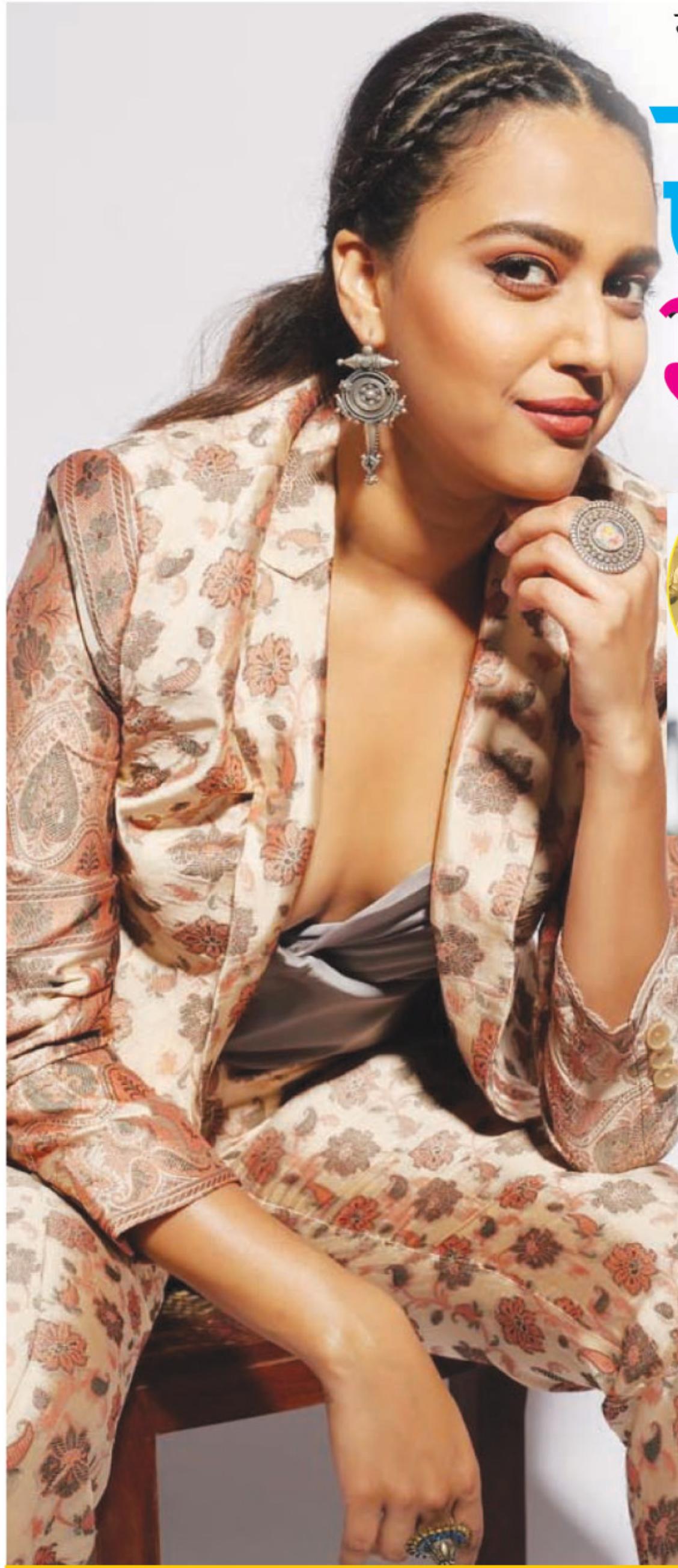
काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है।' इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर

काम के लिए 'शाही' होने की जरूरत नहीं। कुछ महिलाओं में यह पूर्णिमा होती है कि वे सब काम खुलू ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में 'जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती



स्वरा भारकर

ने Chhaava पर क्या कहा?



मौजूदा समय में विकी कौशल की फिल्म छावा का जलवा हर तरफ देखने को मिल रहा है। फिल्म को बहुत पसंद भी किया जा रहा है। देश ही नहीं वॉल्क दुनियाभर में ये फिल्म बेहद अच्छी कमाई कर रही है। थिएटर से फिल्म से जुड़े कुछ ऐसे वीडियोज भी आ रहे हैं जिसमें लोग इमोशनल हो रहे हैं और सभी महाराज के नाम के नारे लगा रहे हैं। अब फिल्म पर बॉलीवुड एवं टेलीव्हिजन भास्कर ने भी रिएक्ट किया है। उन्होंने फिल्म को मिल रही प्रतिक्रियाओं को सीधे तौर पर कुछ रसम पहले हुई महाकुंभ की त्रासदी से जोड़ा है। इसपर लोगों की प्रतिक्रियाएं आनी भी शुरू हो गई हैं। स्वरा भास्कर ने एकस घर इस मामले में रिएक्ट करते हुए कहा—‘जनता सजा-संवार कर काल्पनिक रूप देने वाली फिल्म में 500 साल पहले हुए हिंदुओं के ठांचर को देखर क्रोधित होती नजर आ रही है लेकिन महाकुंभ में हुए मिसमैनेजमेंट और बुल्डोजर से उठाए जाने वाली लाजों पर चुप हैं। ये पूरी तरह से एक ऐसा समाज है जहां पर इंसान की दिमाग और आत्मा मर चुकी हैं।’

अब स्वरा की इस बात पर लोगों के रिएक्शन्स आने शुरू हो गए हैं। एक के बाद एक फैंस इसपर अपनी प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। जहां एक तरफ कुछ लोग स्वरा की बात से इतेकाक रखते नजर आ रहे हैं तो वहीं दूसरी तरफ कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्हें स्वरा को ये बातें हजम नहीं हो सकती हैं और वे स्वरा की बातों का विरोध कर रहे हैं।

लोग कर रहे हैं रिएक्ट

एक शख्स ने स्वरा की बात पर लिखा—‘अगर कोई हिंदू अब अपने धर्म से जुड़ी चीजों को लेकर इमोशनल हो रहा है तो उसमें भी दिक्कत है। एक दूसरे शख्स ने लिखा—‘असली इतिहास में इतना विभास हुआ था कि उसे दिखाने के लिए भी काफी कुछ छिपाना पड़ा। एक दूसरे शख्स ने लिखा—‘कुछ लोगों को आत्मा और दिमाग के बारे में बात नहीं करनी चाहिए, छावा की बात करने तो फिल्म ने 5 दिनों में 200 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया है।’

खतरनाक खिलजी से खूंखार और गंगेब
तक, जब बॉलीवुड की फिल्मों में छाए
मुगल, बॉक्स ऑफिस पर बरसे पैसे ही पैसे!



‘छावा’ की रिलीज के बाद से ही हर जगह विकी कौशल से ज्यादा औरंगजेब वने अक्षय खना के चर्चे ज्यादा हो रहे हैं। खूंखार औरंगजेब वने अक्षय खना ने तो पूरी महाफिल ही लूट ली है। अपने दमदार और खतरनाक अंदाज के चलते नेगेटिव रोल में उन्हें परदे परदे परदे किया जा रहा है, लेकिन जो काम अक्षय खना ने बिलेन बनकर कर दियाहा है, वो कभी हीरो बनकर नहीं कर पाए। शायद ही इस फिल्म से पहले अक्षय खना को किसी फिल्म के लिए इतनी तारीफ मिली हो। छावा अब 200 करोड़ का आंकड़ा पार कर चुकी है, लेकिन क्या आप जानते हैं अक्षय खना से पहले खट्टिक रोशन ने तक मुगलों का सासक बड़े पर्दे पर पेश कर चुके हैं।

जोधा अकबर

मुगल शासक और मुगलों की प्रेम कहानियों को कई फिल्मों के अंदर पेश किया गया है। आम लोग उनके प्यार की कसमें तक खाते हैं। फिल्म जोधा अकबर में ऋतिक रोशन ने शहराह अकबर का किरदार निभाया था। इस फिल्म में मुगल बनकर ऋतिक और ऐश्वर्य राय की जोड़ी छा गई थी। खबरों की मानें तो इस फिल्म ने 57 करोड़ की कमाई की थी। ये फिल्म साल 2008 में बड़े पर रिलीज हुई थी।

पद्मावत

साल 2018 में रिलीज हुई पद्मावत पर हुए विवाद तो सभी को बाद होंगे। फिल्म में दीपिका पादुकोण, रणवीर सिंह और शाहिद कपूर लीड रोल में थे। यूं तो सभी ने काफी बेहतरीन काम किया था। लेकिन खतरनाक खिलजी बनकर रणवीर सिंह ने पूरी बाजी अपनी मुट्ठी में कर ली थी। रणवीर के काम लोगों के दिलों में डार गया था। नेगेटिव रोल में होने के बाद भी खिलजी बनकर रणवीर ने सभी की खावाही बटोरी थीं। इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भारत में 280 करोड़ तक की कमाई की थी। फिल्म ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी।

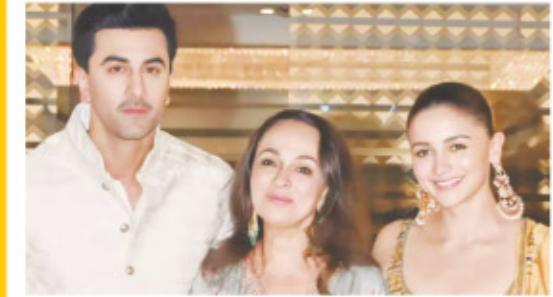
मुगल ए आजम

मुगल ए आजम सिर्फ फिल्म नहीं है वॉल्क ये ऐसी कहानी है जो सच्चे प्यार की मिसाल देती है। हिंदी सिनेमा की ऐतिहासिक और आईकॉनिक फिल्म मुगल-ए-आजम में पृथ्वीराज कपूर ने अकबर में रिलीज कराया था। इस फिल्म ने सलीम और मधुबाला ने अनारकती का किरदार निभाया था। साल 1960 में बनी इस फिल्म के चर्चे आज भी होते हैं। अपने समय में ये फिल्म ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी।

भाई आदर जैन के महंदी फंक्शन में जमकर नार्ची भाभी आलिया-रणबीर कपूर, बहनें करीना-करिश्मा ने लूटी महाफिल



कपूर खान के लालडे आदर जैन की शादी के फंक्शन शुरू हो चुके हैं। क्रिश्यन वेडिंग के बाद अब हिंदू रीत-रिवाज से शादी के बंधन में बंधने जा रहे हैं। आदर जैन और अलेखा आडवाणी की बीते दिनों में हेंदी से रेसेमनी हुई। इस खास मौके पर पूरा कपूर रिवार पहुंचा हुआ था। जहां करीना कपूर और करिश्मा कपूर एक साथ फंक्शन में पहुंचे थे, तो वहीं दूसरी ओर आलिया भट्ट अपनी ममी सोनी रजदान और पति रणबीर कपूर के साथ फंक्शन में आई। जबकि नीतू कपूर अपनी बेटी रिद्धि सहनी के साथ मेहंदी



सेरेमनी में दिखीं। अब इस फंक्शन का एक बीड़ियो वायरल हो रहा है। जहां भाई रणबीर कपूर और भाभी आलिया भट्ट ने जमकर डांस किया।

अपने मेहंदी के फंक्शन में आदर जैन ने बॉलीवुड के हिट गानों पर जबरदस्त परफॉर्मेंस दी। जिसके बाद नीतू कपूर, रणबीर, करिश्मा, करीना, आलिया भट्ट और दुल्हन अलेखा ने भी पंजाबी गानों पर डांस किया।

दरअसल इस फंक्शन में करीना कपूर काफी जच रही थीं। उन्होंने मल्टीकल कपातान डेस पहनी हुई थीं। हालांकि, साथ में सैफ अली खान नजर नहीं आए, न ही तैमूर और जेह इस फंक्शन में दिखाई दिए। दूसरी ओर करिश्मा कपूर एकदम पंजाबी कुड़ी बनकर वहां पहुंची थीं। पिंक सूट और बालों में परंपरा लगाकर महाफिल लूट लीं। हालांकि, आलिया भट्ट का काफी मजाक उड़ रहा है। दात्तमल वो शरारा-सूट पहनकर पहुंची थीं। लेकिन चाटों पर ब्लू रिबन लगा दिखा, जिसके बारे से ही सोशल मीडिया पर ट्रोल हो रही हैं।

आदर जैन और अलेखा की क्रिश्यन वेडिंग

आदर जैन और अलेखा आडवाणी लंबे वक्त से एक दूसरे को डेट कर रहे हैं, पिछले महीने कपल ने गोवा में क्रिश्यन रीत-रिवाज से शादी की थी। अब हिंदू रीत-रिवाजों में परिवार वालों के सामने दोनों शादी के बंधन में बंधने जा रहे हैं। शादी के फंक्शन शुरू हो चुके हैं।



सनी लियोनी

सनी लियोनी को कौन नहीं जानता है। एडलट फिल्म इंडस्ट्री से मैन स्ट्रीम में आना उनके लिए चैलेंज से कम नहीं था, लेकिन उन्होंने बेहतरीन के जरिए बॉलीवुड में सब कुछ हासिल किया है। सनी लियोनी की जिंदगी में एक वर्क ऐसा भी आया था जब उनको अपने ही घर में चाकू लेकर घूमना पड़ा। इस बात का खुलासा खुद एंड्रेस ने किया था। जब वो एक बार अरबाज खान के चैट शो में पहुंची थीं, तब उन्होंने अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े कई बड़े किस्से किए थे। इसी दौरान उन्होंने कहा कि वो एक बार इतना डार गई थीं कि चाकू उत्ता लिया था और हर वर काचू लेकर घर के अंदर घूमती थीं। इस शो में अरबाज खान ने सनी लियोनी से कुछ सवाल किए थे, उन्होंने उसके बारे में एक्ट्रेस ने अपनी जिंदगी की करीबी किसी करीबी की रूप से बतायी। उनके बारे में एक्ट्रेस को खुलासा किया गया है। जब उन्होंने जिंदगी की करीबी की रूप से बतायी थीं, तो वो एक बार जिंदगी की करीबी की रूप से बतायी थीं। इस पर उन्होंने कहा कि हाँ वो ऐसा कर चुकी हैं और इसके बाद पूरा परिवार यूंस शिष्ट हो गया था और वो वहां पर किसी का खुलासा किया था।



हालांकि ये पहली बार नहीं हो, जब फैन्स को सनी लियोनी की जिंदगी के बारे में जानने का मौका मिला हो। इसके पहले उन्होंने अपनी बायोप्रिफ 'करिंजी' के अंदरोल द्वारों आँक सनी लियोनी से जुड़े कई राज खोले थे। जब उन्होंने यूंस गया था, तो उसके बारे में चाकू लेकर दरवाजे की ओर बढ़ रही थीं, क्योंकि उस बर के परिवार की ओर बढ़ रही थीं। ऐसे में तो कई बार दिनभर हाथ में चाकू लेकर घूमना पड़ता था। अपनी बायोप्रिफ में सनी ने खोले जिंदगी के कई राज।

परन्तु बड़ी हैं।