यात्रा केवल ज जगहों की नहीं, यादों की होती है...

Navchetna

Hindi Magazine

May 2026

Travelling Special



कश्मीर से कन्याकुमारी तक सफर यादों का

एक भारत,
अनक अनुभव
अनरिनत यादें...

- घूमिर भारत के खुक्सूरत शहर
- आध्याम, संस्थृत्रि और रोमांच
- फूड्ड, फैमिली और फन का खज़ाना
- ट्रैल टिप्स और बजट हैक्स

अनदेखी जेगहें

एड्चेचेट और कैरिंग

फैमिली ट्रेवल गाइड

आपकी यात्रा, आपकी कहानी

(Founder & Editor)

कश्मीर से कन्याकुमारी तक

सफर यादों का | एक भारत, अनुभव अनेक

भारत को अगर सच में समझना है, तो उसे सिर्फ नक्शे पर नहीं, बल्कि एक सफर के रूप में महसूस करना होगा—एक ऐसा सफर जो कश्मीर की बर्फीली वादियों से शुरू होकर कन्याकुमारी के शांत समंदर तक पहुँचता है।

कश्मीर की ठंडी हवाओं, डल झील की सुकून भरी लहरों और पहाड़ों की खामोशी में जहां प्रकृति अपनी सबसे खूबसूरत तस्वीर पेश करती है, वहीं आगे बढ़ते हुए उत्तर भारत के मंदिरों की आस्था, बिहार की ऐतिहासिक गहराई, राजस्थान की शौर्य गाथाएं और मध्य भारत की हरियाली इस देश की विविधता को जीवंत कर देती हैं।

हर राज्य, हर शहर अपने भीतर एक नई कहानी, एक नई संस्कृति और एक अलग एहसास समेटे हुए है। और जब यह सफर दक्षिण के अंतिम छोर कन्याकुमारी तक पहुँचता है, जहाँ तीन समंदर एक साथ मिलते हैं, तो यह एहसास और गहरा हो जाता है कि विविधताओं के बावजूद भारत एक है।

इस पूरे सफर में हम सिर्फ जगहें नहीं देखते, बल्कि रिश्तों को जीते हैं, यादें बनाते हैं और खुद को थोड़ा और करीब से समझते हैं।

यही वजह है कि “कश्मीर से कन्याकुमारी तक” का यह सफर केवल दूरी तय करने का नाम नहीं, बल्कि दिल से दिल तक जुड़ने का अनुभव है—एक ऐसा अनुभव जो हमें सिखाता है कि भारत को देखा नहीं, महसूस किया जाता है।

नवचेतना हिंदी मैगज़ीन

विषय सूची / TABLE OF CONTENTS



COVER STORY

02 | कश्मीर से कन्याकुमारी तक

FROM THE EDITOR

05 | संपादकीय – चेतना मलिक

EXPERIENCE TRAVEL

22 | तारों की छांव में कैंपिंग – NATURE के करीब एक रात
28 | SCREEN FREE , NO INTERNET HOLIDAYS
26 | TREKKING DIARIES – पहाड़ों की कहानियाँ
60 | परिवार के साथ बेहतरीन रोड ट्रिप्स

EXPLORE SPECIAL PLACES

19 | YUMTHANG VALLEY (सिक्किम) – रंगों की घाटी
20 | KOTGARH – APPLE CITY OF INDIA
20 | LAVASA – MINI ITALY OF INDIA
20 | ऊटी- CHOCOLATE CITY OF INDIA
51 | हैमरफेस्ट - 84 दिनों तक आसमान में दिखाई देता है सूरज

FOOD & CULTURE

21 | भारत की FAMOUS CUISINES
23 | UTTAR PRADESH FOOD GUIDE – स्वाद का सफर
24 | HEALTHY RECIPES
62 | CHETTINAD CUISINE – मसालों की दुनिया
66 | INDIA'S 5 FOOD CITIES – हर गली में स्वाद
38 | GULKAND- गुलाब की पंखुड़ियों से बना एक प्राकृतिक मीठा और ठंडक देने वाला मुरब्बा RECIPE
41 |HYDERABAD की गलियों में IRANI CHAI की खुशबू

CREATIVE CORNER

06 | अभी बाकी है सफ़र
33 | एक चिट्ठी माँ के नाम
45 | सफर: उस सफर ने सीमा और अन्वी को क्या सबक दिया

TRAVEL TRENDS (नया दौर, नया सफर)

07 | SPIRITUAL TRAVEL TREND – आध्यात्मिक यात्रा का बढ़ता क्रेज
10 | DIGITAL DETOX TRAVEL – जब मोबाइल नहीं, पल मायने रखते हैं



KNOW YOUR INDIA

08 | BARREN ISLAND
18 | थिम्मन्ना मरम दुनिया का सबसे विशाल बरगद का पेड़
55 | भारत की पहली ट्रेन – इतिहास की शुरुआत
57 | बीच वेकेशन के लिए बेस्ट भारतीय डेस्टिनेशंस
62 | जयपुर यात्रा: शाही शहर का अनोखा अनुभव



भारत की *FAMOUS CUISINES*

HEALTH SPECIAL

12 | ORGAN DONATION
15 | हर दिन कुछ कदम सेहत के नाम
16 | पौष्टिक आहार :स्वस्थ जीवन की कुंजी
30 | ECTOPIC PREGNANCY
32 | गर्मियों के मौसम में 1 साल से छोटे बच्चों की देखभाल

SAFETY & AWARENESS

17 | FINANCIAL LITERACY & CYBER SECURITY
44 | महिलाएँ “ना” कहना सीखें
46 | QUICK TRAVEL TIPS & CHECK LIST
40 | बच्चों के साथ यात्रा -10 जरूरी बातें जो हर माता-पिता को जाननी चाहिए
58 | 17 SOLO TRAVEL SAFETY TIPS

LIFESTYLE & TRAVEL STYLE

09 | TRAVEL FASHION & COMFORT TIPS
29 | MET GALA फैशन की सबसे बड़ी रात
14 |भारत के 26 राज्यों की पारंपरिक बुनाई और कढ़ाई: धागों में बुनी विरासत

SPECIAL REGULAR PAGES

40 | “CHAI PE CHARCHA”-वजन घटाने के लिए अपनाएं SMART DIET TIPS
48 | मई 2026 के कुछ खास
40 | संतोष नानी की रसोई
40 | FAMOUS QUOTE
56 | माँ की सीख
64 |हंसते रहो, मुस्कुराते रहो!
65 |QUIZ TIME
64 |NAVCHETNA GALLERY



संपादकीय (EDITOR'S NOTE) मई 2026 ट्रैवलिंग स्पेशल



कभी आपने खुद से पूछा है...
हम सफर क्यों करते हैं?
क्या सिर्फ नई जगहें देखने के लिए...
या फिर खुद को थोड़ा और करीब से समझने के लिए?
"कश्मीर से कन्याकुमारी तक"
ये सिर्फ एक दूरी नहीं है...
ये उन अनगिनत कहानियों का सफर है,
जो हर शहर, हर रास्ते और हर मुसाफिर के दिल में बसी होती हैं।
इस मई संस्करण को तैयार करते समय,
हमने केवल जगहें नहीं चुनीं...
हमने चुने हैं एहसास।
वो पहली फैमिली ट्रिप की खुशी...
वो रोड ट्रिप में गूंजते गाने...
वो बच्चों की खिलखिलाहट...
और वो छोटे-छोटे पल,
जो समय के साथ हमारी सबसे बड़ी यादें बन जाते हैं।

आज की तेज़ भागती जिंदगी में,
हम अक्सर ये तय कर लेते हैं कि "कहाँ जाना है"...
लेकिन ये भूल जाते हैं कि "किसके साथ और क्यों जाना है।"
यह संस्करण आपको सिर्फ यात्रा की जानकारी नहीं देगा...
यह आपको याद दिलाएगा कि सफर ज़रूरी है, क्योंकि जिंदगी सिर्फ मंज़िल नहीं... रास्तों में भी बसती है।

– चेतना मलिक
(संस्थापक एवं संपादक)
नवचेतना हिंदी मैगज़ीन



अभी बाकी है सफ़र

कभी 20 की उम्र में
सपनों की उड़ान अधूरी रह जाती है,
हाथों में उम्मीदें तो होती हैं
पर राहें कहीं खो जाती हैं।

भीड़ के शोर में अपनी आवाज़
धीरे-धीरे दब सी जाती है,
और मन के कोने में एक कसक
चुपचाप घर बना जाती है।

फिर कभी 60 की दहलीज़ पर
एक नई सुबह दस्तक देती है,
थके हुए कदमों में भी
नई ऊर्जा चमक उठती है।

वक्त सिखाता है—हार नहीं,
बस एक ठहराव था,
जो कल तक बोझ लगा
वही आज अनुभव का चाव था।

रुकना उम्र से नहीं होता,
ये सोच की दीवारें खड़ी करती हैं,
जो खुद को रोक लें भीतर ही
वही जंजीरें गढ़ती हैं।

अगर दिल में जुनून जिंदा है,
तो हर दिन एक नई शुरुआत है,
हर सुबह एक नया अवसर,
हर शाम एक नई बात है।

बीते कल की परछाइयों को
आज पर हावी मत होने दो,
जो खो गया वो किस्मत था,
जो पाना है उसे होने दो।

खुद पर भरोसा रखिए,
ये दुनिया बदलती तस्वीर है,
जो आज असंभव लगता है
कल वही आपकी तक़दीर है।

अगर दिल में जुनून है, तो हर दिन एक नई शुरुआत है



SPIRITUAL TRAVEL TREND
आध्यात्मिक यात्रा का बढ़ता क्रेज

आज की तेज़ रफ्तार जिंदगी में, जहाँ हर कोई भागदौड़, तनाव और जिम्मेदारियों में उलझा हुआ है, वहाँ एक नया ट्रेंड तेजी से उभर रहा है—Spiritual Travel, यानी आध्यात्मिक यात्रा। यह केवल मंदिरों या तीर्थ स्थलों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा अनुभव बन चुका है, जहाँ लोग बाहरी दुनिया से दूर होकर अपने भीतर की शांति को खोजने निकलते हैं।

पहले जहाँ यात्रा का मतलब सिर्फ घूमना, फोटो लेना और नई जगहें देखना होता था, वहीं अब लोग ऐसी जगहों की तलाश में हैं जहाँ उन्हें सुकून, शांति और मानसिक संतुलन मिल सके। वाराणसी के घाटों की आरती, ऋषिकेश की गंगा किनारे ध्यान साधना, वृंदावन की भक्ति, या फिर हिमालय की शांत वादियाँ—ये सभी स्थान अब सिर्फ धार्मिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक healing के केंद्र बन चुके हैं।

इस बढ़ते ट्रेंड के पीछे एक बड़ा कारण है Digital Overload। लगातार मोबाइल, सोशल मीडिया और काम के दबाव के बीच लोग खुद से दूर होते जा रहे हैं। ऐसे में आध्यात्मिक यात्रा उन्हें एक मौका देती है—थोड़ा रुकने का, खुद को सुनने का और जीवन को नए नजरिए से देखने का।

आज की युवा पीढ़ी भी इस ट्रेंड को अपना रही है। वे इसे सिर्फ "धार्मिक यात्रा" नहीं, बल्कि Self-Discovery Journey के रूप में देख रहे हैं। योग रिट्रीट्स, मेडिटेशन कैंप्स, साइलेंस रिट्रीट्स और आध्यात्मिक वर्कशॉप्स अब ट्रैवल प्लान का हिस्सा बनते जा रहे हैं।

आध्यात्मिक यात्रा का सबसे खास पहलू यह है कि यह आपको बदल देती है—आपके सोचने का तरीका, आपकी प्राथमिकताएँ और जीवन को देखने का नजरिया। यह आपको सिखाती है कि सच्ची खुशी बाहर नहीं, बल्कि हमारे अंदर ही छिपी होती है।

आज जब दुनिया तेज़ी से आगे बढ़ रही है,
तब कभी-कभी रुकना भी जरूरी है...
और शायद यही वजह है कि—

Spiritual Travel अब सिर्फ एक ट्रेंड नहीं, बल्कि एक जरूरत बन चुका है।

DO YOU KNOW?

भारत का एकमात्र सक्रिय ज्वालामुखी

BARREN ISLAND

भारत का इकलौता **ACTIVE VOLCANO** है

- यह **दक्षिण एशिया** का इकलौता सक्रिय ज्वालामुखी है
- यहां इंसानों का **रहना मना है**
- कभी-कभी इसमें से **लावा और धुआं** निकलता देखा जा सकता है
- यह एक **निर्जन** (Uninhabited) द्वीप है







चारों तरफ समुद्र और बीच में आग उगलता ज्वालामुखी –
यह नजारा सच में रोमांच से भर देता है!



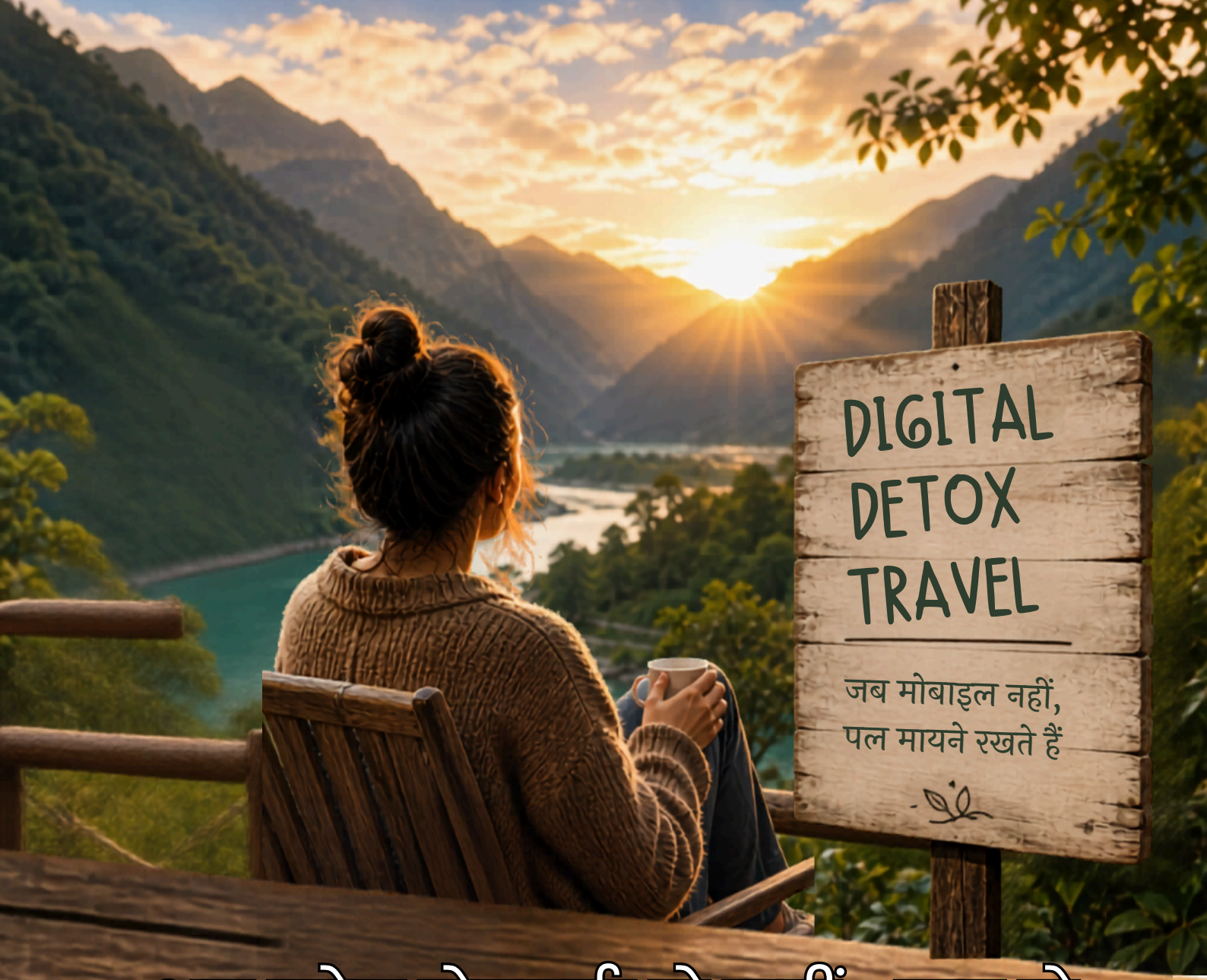
TRAVEL FASHION & COMFORT TIPS
स्टाइल भी, आराम भी!

सफर पर निकलते समय स्टाइल और आराम—दोनों का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। सही कपड़े और एक्सेसरीज़ न सिर्फ आपकी यात्रा को आसान बनाते हैं, बल्कि आपको हर फोटो में शानदार भी दिखाते हैं।

यहां कुछ आसान और काम के टिप्स दिए गए हैं:

1. हल्के और आरामदायक कपड़े चुनें: ट्रैवल के दौरान ढीले-ढाले और breathable फैब्रिक जैसे कॉटन या लिनन पहनें। ये पसीना सोखते हैं और आपको फ्रेश रखते हैं।
2. सही फुटवियर का चुनाव: लंबी वॉक या एयरपोर्ट पर भाग-दौड़ के लिए आरामदायक शूज़ या स्नीकर्स पहनें। नए जूते पहनने से बचें—ब्लिस्टर हो सकते हैं।
3. लेयरिंग है जरूरी: फ्लाइट, ट्रेन या मौसम के बदलाव के लिए एक हल्की जैकेट या श्रग साथ रखें। लेयरिंग से आप आसानी से अपने लुक को एडजस्ट कर सकते हैं।
4. स्मार्ट बैग कैरी करें: एक ऐसा बैकपैक या स्लिंग बैग चुनें जिसमें जरूरी सामान आसानी से आ जाए—जैसे फोन, चार्जर, पानी की बोतल, और डॉक्यूमेंट्स।
5. एक्सेसरीज़ से बढ़ाएं स्टाइल: सनग्लासेस, कैप, स्कार्फ जैसे छोटे-छोटे एक्सेसरीज़ आपके लुक को इंस्टाग्राम-रेडी बना देते हैं।
6. स्किन और हाइजीन का रखें ध्यान: सफर में मिनी स्किनकेयर किट, सैनिटाइज़र, वेट वाइप्स जरूर रखें। इससे आप फ्रेश और कॉन्फिडेंट महसूस करेंगे।
7. डार्क और रिंकल-फ्री कपड़े पहनें: डार्क कलर के कपड़े जल्दी गंदे नहीं दिखते और wrinkle-free फैब्रिक आपको हर समय प्रेजेंटेबल रखते हैं।
8. मौसम के हिसाब से तैयारी: अगर आप हिल स्टेशन जा रहे हैं तो गर्म कपड़े और बीच डेस्टिनेशन के लिए हल्के, airy कपड़े पैक करें।

💡 बोनस टिप: कम सामान रखें लेकिन smart packing करें—mix & match आउटफिट्स चुनें ताकि कम कपड़ों में ज्यादा लुक्स बना सकें।



अब लोग नेटवर्क से नहीं... खुद से जुड़ने के लिए ट्रैवल कर रहे हैं!

आज की दुनिया में जहाँ हर पल हम मोबाइल स्क्रीन से जुड़े रहते हैं, वहाँ एक नया ट्रेंड तेजी से लोगों को अपनी ओर खींच रहा है—Digital Detox Travel यह सिर्फ एक यात्रा नहीं, बल्कि खुद से दोबारा जुड़ने का एक मौका है।

हम छुट्टियों पर जाते तो हैं, लेकिन हमारा मन notifications, social media और काम के बीच ही उलझा रहता है। इसी वजह से अब लोग ऐसी जगहों का चुनाव कर रहे हैं जहाँ network कमजोर हो या बिल्कुल न हो—ताकि वे सच में उस पल को जी सकें।

पहाड़ों की खामोशी, समुद्र की लहरों की आवाज़ और प्रकृति की सादगी के बीच, बिना किसी digital distraction के बिताया गया समय मन को गहराई से सुकून देता है।

Digital Detox Travel हमें सिखाता है कि हर खूबसूरत पल को कैमरे में कैद करना जरूरी नहीं, कुछ पलों को सिर्फ महसूस करना ही काफी होता है।

असली यादें gallery में नहीं, बल्कि दिल में बनती हैं, और शायद इसलिए आज के समय में खुद को सुनने और समझने के लिए दुनिया से थोड़ी दूरी बनाना सबसे जरूरी हो गया है।


“जीते जी मदद करें,
और जाने के बाद भी जीवन दें”

Organ Donation

जानिए आपके कौन-कौन से अंग किसी का जीवन बचा सकते हैं

ऑर्गन डोनेशन यानी अंगदान, मानवता की सबसे महान सेवाओं में से एक माना जाता है, क्योंकि यह किसी व्यक्ति को नया जीवन देने की क्षमता रखता है।

एक व्यक्ति अपने अंगों के माध्यम से आठ से अधिक लोगों की जान बचा सकता है और कई अन्य लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है।

हृदय, फेफड़े, लिवर और किडनी जैसे महत्वपूर्ण अंग उन मरीजों के लिए जीवन रेखा बन सकते हैं जो गंभीर बीमारियों से जूझ रहे होते हैं। विशेष रूप से किडनी दान से दो अलग-अलग लोगों को जीवन मिल सकता है। इसके अलावा, पैंक्रियास डायबिटीज के मरीजों के लिए मददगार होता है, जबकि आंखों की कॉर्निया दान करके किसी अंधे व्यक्ति को रोशनी दी जा सकती है। त्वचा (स्किन) का उपयोग जलने वाले मरीजों के इलाज में किया जाता है और हड्डियां (बोन्स) एक्सीडेंट या कैंसर के मरीजों के लिए सहायक होती हैं।

इतना ही नहीं, हार्ट वॉल्व, नसें और टेंडन्स जैसे टिश्यू भी दान किए जा सकते हैं, जो कई जिंदगियों को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

अंगदान की सबसे खास बात यह है कि यह व्यक्ति के निधन के बाद भी संभव है, जिससे उसकी एक सकारात्मक सोच कई परिवारों के लिए उम्मीद की किरण बन जाती है।

इसलिए, अंगदान को महादान कहा जाता है। यह न केवल एक नेक कार्य है, बल्कि समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी का भी प्रतीक है, जो जीवन को नया अर्थ देता है।

भारत के 26 राज्यों की पारंपरिक बुनाई और कढ़ाई: धागों में बुनी विरासत

भारत के 26 राज्यों की पारंपरिक बुनाई और कढ़ाई देश की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को दर्शाती है। बनारसी ब्रोकेड से लेकर कांचीपुरम सिल्क और फुलकारी तक, हर कला अपने आप में एक कहानी है, जो आज भी वैश्विक मंच पर भारत की पहचान बना रही है।



भारत की सांस्कृतिक विविधता सिर्फ भाषा, खान-पान या परंपराओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हर धागे, हर कढ़ाई और हर कपड़े में भी जीवित है। भारत में हर राज्य की अपनी एक अनोखी टेक्सटाइल पहचान है। उत्तर प्रदेश का बनारसी ब्रोकेड अपनी शाही बनावट और सुनहरे-चांदी के ज़री काम के लिए प्रसिद्ध है। गुजरात और राजस्थान की बंधनी और कच्छ कढ़ाई रंगों और पैटर्न की जीवंतता को दर्शाती हैं। कश्मीर की कश्मीरी सूई कढ़ाई (सोज़नी) अपनी महीन और कलात्मक डिज़ाइनों के लिए जानी जाती है, जबकि पंजाब की फुलकारी में खुशियों और उत्सवों की झलक मिलती है।

दक्षिण भारत भी इस कला में पीछे नहीं है। तमिलनाडु की कांचीपुरम सिल्क साड़ियां अपनी समृद्ध बनावट और सुनहरे बॉर्डर के लिए प्रसिद्ध हैं। आंध्र प्रदेश और तेलंगाना की इकत बुनाई (पोचमपल्ली) में रंगों का अद्भुत गणित देखने को मिलता है। कर्नाटक की मायसूर सिल्क अपनी सादगी और शुद्धता के लिए जानी जाती है।

पूर्वी भारत में पश्चिम बंगाल की कांथा कढ़ाई पुराने कपड़ों को नई कहानी में बदल देती है। ओडिशा की संबलपुरी इकत और असम की मेखला चादर पारंपरिक जीवनशैली और प्रकृति से जुड़ी हुई हैं। वहीं, उत्तर-पूर्व के राज्यों में बांस, कपास और प्राकृतिक रंगों से बनी बुनाई विशेष महत्व रखती है।

इन सभी कलाओं में एक समान बात है —हाथों की मेहनत, पीढ़ियों की परंपरा और संस्कृति का सम्मान। हर डिज़ाइन के पीछे एक कहानी है, हर पैटर्न एक पहचान है। आज के आधुनिक दौर में, जब मशीनों का इस्तेमाल बढ़ रहा है, तब भी ये हस्तशिल्प जीवित हैं क्योंकि इनमें भावनाएं और इतिहास जुड़े हुए हैं।

वैश्विक फैशन इंडस्ट्री अब इन भारतीय टेक्सटाइल्स को न सिर्फ अपनाने लगी है, बल्कि उन्हें सम्मान भी दे रही है। ऐसे प्रयास, जैसे कि 26 राज्यों की कारीगरी को एक ड्रेस में समेटना, न केवल भारत की विविधता को दर्शाते हैं, बल्कि कारीगरों को अंतरराष्ट्रीय पहचान भी दिलाते हैं।

अंततः, भारत की पारंपरिक बुनाई और कढ़ाई सिर्फ कपड़े नहीं हैं—ये हमारी संस्कृति, इतिहास और पहचान के जीवंत प्रतीक हैं। इन्हें सहेजना और आगे बढ़ाना हम सभी की जिम्मेदारी है, ताकि आने वाली पीढ़ियां भी इस धरोहर पर गर्व कर सकें।

> *हाल ही में Isha Ambani द्वारा पहनी गई एक खास ड्रेस ने इस विरासत को वैश्विक मंच पर फिर से उजागर किया। यह ड्रेस Manish Malhotra और Swadesh Online के सहयोग से तैयार की गई थी, जिसमें भारत के 26 अलग-अलग राज्यों की पारंपरिक बुनाई और कढ़ाई को शामिल किया गया था।*

हर दिन कुछ कदम सेहत के नाम



महिलाओं के लिए वॉक के फायदे

व्यस्त दिनचर्या के बीच महिलाओं के लिए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। रोज़ाना कुछ समय तेज़ कदमों से वॉक (चलना) करना एक सरल और प्रभावी तरीका है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को बेहतर बनाता है। केवल 20–30 मिनट की नियमित वॉक भी शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करती है।

महिलाएँ अगर रोज़ाना 20–30 मिनट की वॉक को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें, तो यह उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी हो सकता है।

छोटी शुरुआत, बड़ा बदलाव

वॉक करने के प्रमुख फायदे

- हृदय स्वास्थ्य बेहतर बनाता है – नियमित वॉक से दिल मजबूत होता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।
- वजन नियंत्रण में सहायक – रोज़ाना चलने से कैलोरी बर्न होती है, जिससे वजन संतुलित रखने में मदद मिलती है।
- हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है – वॉक से शरीर की मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं और हड्डियों की मजबूती बढ़ती है।
- तनाव और चिंता कम करता है – सुबह या शाम की वॉक मन को शांत करती है और तनाव कम करने में मदद करती है।
- ऊर्जा और आत्मविश्वास बढ़ाता है – नियमित वॉक से शरीर में ताजगी आती है और दिनभर काम करने की ऊर्जा बनी रहती है।
- बेहतर नींद में सहायक – रोज़ाना चलने से शरीर रिलैक्स होता है और नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।

पौष्टिक आहार : स्वस्थ जीवन की कुंजी



पौष्टिक आहार के प्रमुख फायदे

- ऊर्जा और ताकत बढ़ाता है – पौष्टिक भोजन शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे दिनभर काम करने की क्षमता बनी रहती है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करता है – विटामिन, मिनरल और प्रोटीन से भरपूर आहार शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।
- हड्डियों को मजबूत बनाता है – कैल्शियम और आयरन से भरपूर भोजन हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने में सहायक होता है।
- हार्मोनल संतुलन बनाए रखता है – संतुलित आहार महिलाओं के शरीर में हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में मदद करता है।
- त्वचा और बालों के लिए लाभकारी – पौष्टिक भोजन त्वचा को स्वस्थ और बालों को मजबूत बनाता है।
- थकान और कमजोरी कम करता है – सही पोषण मिलने से शरीर में कमजोरी और थकान कम महसूस होती है।









बचत के तरीके, छोटे बिज़नेस आइडिया और सरकारी योजनाएँ

आज की संगिनियां केवल परिवार की देखभाल ही नहीं करतीं, बल्कि आर्थिक रूप से भी मजबूत बनने की दिशा में कदम बढ़ा रही हैं। सही बचत की आदत और छोटे-छोटे बिज़नेस आइडिया अपनाकर महिलाएँ आत्मनिर्भर बन सकती हैं।

सबसे पहले बचत की बात करें तो हर महीने अपनी आय का थोड़ा हिस्सा अलग रखना बहुत जरूरी है। छोटी बचत भी समय के साथ बड़ी रकम बन सकती है। घर का बजट बनाना, अनावश्यक खर्चों से बचना और बचत खाते या रिकरिंग डिपॉज़िट में पैसे जमा करना अच्छे विकल्प हैं।

इसके साथ ही डिजिटल पेमेंट और खर्च का रिकॉर्ड रखने से भी वित्तीय अनुशासन बना रहता है।

छोटे बिज़नेस की बात करें तो महिलाएँ घर से ही कई काम शुरू कर सकती हैं। जैसे – टिफिन सर्विस, होममेड पापड़ और अचार बनाना, बेकिंग, सिलाई-कढ़ाई, हैंडीक्राफ्ट या ऑनलाइन होम बेकरी। इन कामों में कम निवेश लगता है और धीरे-धीरे अच्छा मुनाफा भी मिल सकता है।

सरकार भी महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए कई योजनाएँ चला रही है। जैसे मुद्रा लोन योजना, स्टैंड-अप इंडिया और स्वयं सहायता समूह (Self Help Groups) के माध्यम से महिलाओं को आसान लोन और प्रशिक्षण दिया जाता है।

इन योजनाओं का लाभ उठाकर महिलाएँ अपने सपनों को साकार कर सकती हैं।

अगर संगिनियां मिलकर बचत और छोटे व्यवसाय की दिशा में कदम बढ़ाएँ, तो वे न केवल अपने परिवार बल्कि समाज के लिए भी प्रेरणा बन सकती हैं।

FINANCIAL LITERACY & CYBER SECURITY

संगिनियों को डिजिटल युग के लिए सशक्त बनाने हेतु Online+Offline जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इसमें शामिल थे:

- वित्तीय जागरूकता
- ऑनलाइन सुरक्षा
- साइबर फ्रॉड से बचाव

Online quiz पूरा करने वाली प्रतिभागियों को डिजिटल प्रमाणपत्र प्रदान किए गए।

साइबर सिक्योरिटी क्या है? डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रहने के आसान उपाय

साइबर क्राइम क्या है?

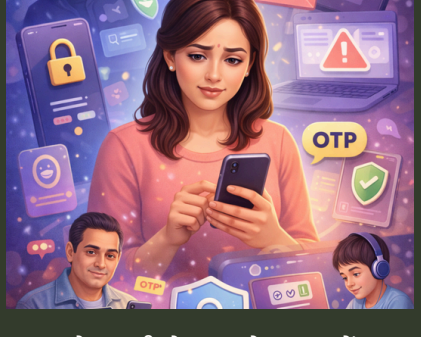
जब कोई व्यक्ति इंटरनेट के माध्यम से धोखाधड़ी, डेटा चोरी, बैंक फ्रॉड या हैकिंग करता है, तो उसे साइबर क्राइम कहते हैं।

आजकल सबसे आम खतरे हैं:

- फिशिंग मैसेज
- OTP फ्रॉड
- फेक कॉल
- सोशल मीडिया हैकिंग
- ऑनलाइन शॉपिंग स्कैम

सुरक्षित रहने के आसान उपाय

1. पासवर्ड में बड़े-छोटे अक्षर, नंबर और स्पेशल कैरेक्टर का उपयोग करें।
हर अकाउंट के लिए अलग पासवर्ड रखें।
2. OTP और बैंक डिटेल किसी से शेयर न करें
3. नजान लिंक पर क्लिक न करें
"आपने लॉटरी जीती" या "आपका अकाउंट बंद हो जाएगा" जैसे मैसेज अक्सर धोखाधड़ी होते हैं।
4.Two-Factor Authentication (2FA) चालू करें: यह आपके अकाउंट की सुरक्षा को दोगुना कर देता है।
5. बच्चों की ऑनलाइन गतिविधि पर नजर रखें।



अगर धोखाधड़ी हो जाए तो क्या करें?

- तुरंत बैंक को सूचित करें।
- पासवर्ड बदलें।
- राष्ट्रीय साइबर क्राइम पोर्टल (www.cybercrime.gov.in) पर शिकायत दर्ज करें।
- साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें।



आंध्र प्रदेश में स्थित थिम्मन्ना मरम दुनिया का सबसे विशाल बरगद का पेड़ माना जाता है। इसकी छांव इतनी बड़ी है कि इसके नीचे एक साथ करीब 14,000 लोग बैठ सकते हैं!



EXPLORE INDIA

Yumthang Valley (सिक्किम) – रंगों की घाटी एक ऐसी अद्भुत जगह है, जहां प्रकृति अपनी सबसे खूबसूरत झलक दिखाती है। क्या आपने कभी ऐसी जगह देखी है, जहां धरती खुद फूलों से मुस्कुराती हो? Yumthang Valley को "Valley of Flowers" कहा जाता है और यह सच में किसी सपने से कम नहीं है। वसंत के मौसम में यहां हजारों रंग-बिरंगे फूल खिलते हैं, जो पूरी घाटी को एक रंगीन चादर से ढक देते हैं। चारों तरफ बर्फ से ढकी पहाड़ियां और बीच में फूलों से सजी घाटी का दृश्य इतना मनमोहक होता है कि यह हमेशा के लिए दिल में बस जाता है। यहां आपको अलग-अलग प्रजातियों के खूबसूरत फूल देखने को मिलते हैं, जो इस जगह को और भी खास बनाते हैं। इसके अलावा, बर्फीली पहाड़ियों का शानदार दृश्य और शांत, सुकून भरा माहौल हर यात्री को एक अलग ही अनुभव देता है। Yumthang Valley सिर्फ एक पर्यटन स्थल नहीं, बल्कि एक एहसास है, जो आपको प्रकृति के करीब ले जाता है। अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं, तो यह जगह आपके लिए किसी जन्नत से कम नहीं है।





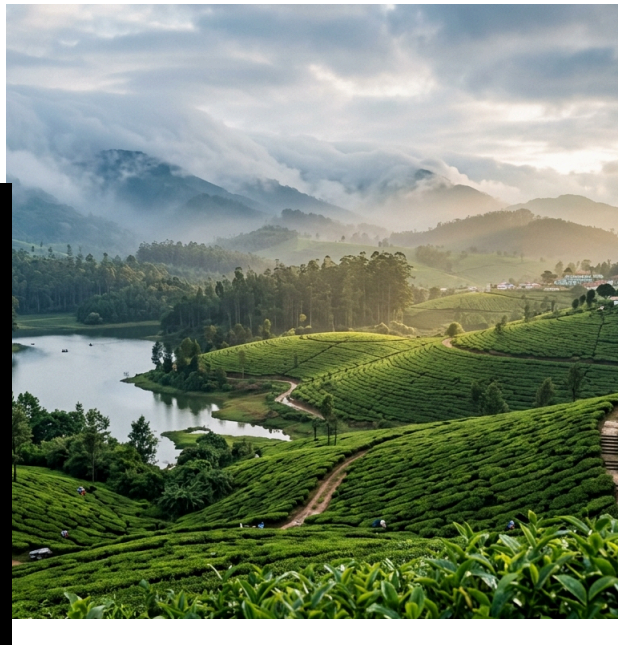
कोटगढ़
Apple City of India

Kotgarh को "भारत का एप्पल सिटी" या "Apple Bowl of India" कहा जाता है। यह हिमाचल प्रदेश के शिमला जिले में स्थित एक खूबसूरत पहाड़ी क्षेत्र है, जो लगभग 6,500–7,000 फीट की ऊंचाई पर बसा है। चारों ओर फैली हरियाली, सेब और चेरी के बागान, तथा हिमालय की बर्फीली चोटियां इसकी सुंदरता को और बढ़ा देती हैं। कोटगढ़ का भारत के कृषि इतिहास में विशेष महत्व है, क्योंकि यहीं पर 1916 में सत्यनंद स्टोक्स ने अमेरिका से सेब की उन्नत किस्में लाकर उनकी सफल खेती की शुरुआत की थी। इसके बाद हिमाचल प्रदेश में सेब उत्पादन तेजी से बढ़ा और यह क्षेत्र देश के प्रमुख सेब उत्पादक क्षेत्रों में शामिल हो गया। आज कोटगढ़ अपनी प्राकृतिक सुंदरता, शांत वातावरण और समृद्ध बागवानी के लिए पर्यटकों और प्रकृति प्रेमियों को आकर्षित करता है।



लवासा
Mini Italy of India

Lavasa को "Mini Italy of India" कहा जाता है, क्योंकि इसकी खूबसूरत वास्तुकला और रंग-बिरंगे घर इटली के छोटे-छोटे टाउन की याद दिलाते हैं। महाराष्ट्र के पुणे के पास स्थित यह हिल सिटी पहाड़ों और झीलों के बीच बसी हुई है, जो इसे एक परफेक्ट वीकेंड डेस्टिनेशन बनाती है। यहां की साफ-सुथरी सड़कें, झील के किनारे बने कैफे, और यूरोपियन स्टाइल की इमारतें पर्यटकों को खास आकर्षित करती हैं। लवासा में बोटिंग, साइक्लिंग और नेचर वॉक जैसी कई एक्टिविटीज का मजा लिया जा सकता है। शांत वातावरण और मनमोहक दृश्य इसे शहर की भागदौड़ से दूर सुकून भरा अनुभव देते हैं। यही कारण है कि लवासा न सिर्फ एक पर्यटन स्थल है, बल्कि एक ऐसा अनुभव है जो विदेश जैसा एहसास कराता है, वो भी भारत में ही।



ऊटी
Chocolate City of India

तमिलनाडु के नीलगिरी पहाड़ों में बसा यह खूबसूरत हिल स्टेशन अपनी ठंडी जलवायु, हरियाली और खास तौर पर घर में बने स्वादिष्ट चॉकलेट्स के लिए प्रसिद्ध है। ऊटी की लोकल मार्केट्स में अलग-अलग फ्लेवर के handmade chocolates मिलते हैं, जो पर्यटकों के बीच बेहद लोकप्रिय हैं। यहां की हरी-भरी चाय की बागान, धुंध से ढकी पहाड़ियां और शांत झीलें इसकी सुंदरता को और बढ़ा देती हैं। Ooty Lake और बॉटनिकल गार्डन जैसे आकर्षण इस जगह को और खास बनाते हैं। ऊटी न सिर्फ प्राकृतिक सौंदर्य का खजाना है, बल्कि स्वाद और सुकून का भी एक अनोखा संगम है, जहां हर यात्री को सुकून और ताजगी का एहसास होता है।

भारत की *Famous Cuisines*

भारत की ***cuisines*** सिर्फ ***North–South*** तक सीमित नहीं हैं। ***Mughlai, Chettinad, Punjabi, Bengali*** और ***Goan*** जैसे अलग-अलग ***styles*** अपने ***unique*** स्वाद, मसालों और इतिहास के लिए जाने जाते हैं। जानिए भारतीय ***cuisines*** की खासियत और ***popular dishes*** इस आसान गाइड में।



भारत एक ऐसा देश है जहाँ हर राज्य, हर शहर और हर घर का खाना अलग कहानी सुनाता है। यहाँ cuisines सिर्फ भूख मिटाने का जरिया नहीं, बल्कि संस्कृति, परंपरा और इतिहास का प्रतिबिंब हैं। Mughlai की शाही richness से लेकर Chettinad के तीखे मसालों तक—हर cuisine अपने आप में खास है।
इस लेख में हम जानेंगे भारत की कुछ popular cuisines, जो अपने unique flavors और cooking styles के लिए जानी जाती हैं।

Mughlai Cuisine – शाही स्वाद की विरासत
Mughlai cuisine की शुरुआत मुगल काल में हुई थी और यह आज भी अपने rich और royal taste के लिए मशहूर है। इसमें क्रीम, घी, dry fruits और aromatic spices का भरपूर इस्तेमाल होता है, जो हर dish को खास बनाता है।
Biryani, Korma और Kebabs जैसे dishes इस cuisine की पहचान हैं।

Chettinad Cuisine – मसालों की दुनिया
Chettinad cuisine दक्षिण भारत के Tamil Nadu से आती है और अपने bold और spicy flavors के लिए जानी जाती है। इसमें fresh ground spices, काली मिर्च, सूखी लाल मिर्च और curry leaves का जबरदस्त उपयोग होता है।
यह cuisine खासकर spicy food lovers के लिए एक perfect choice है।

Punjabi Cuisine – दिल खोलकर खाने का मज़ा
Punjabi cuisine अपने buttery, creamy और hearty meals के लिए जानी जाती है। यहाँ का खाना भरपूर और satisfying होता है, जिसमें तंदूरी dishes का खास महत्व है।
Butter Chicken, Paneer dishes और Lassi इसके popular examples हैं।

Bengali Cuisine – स्वाद में मिठास और संतुलन
Bengali cuisine में mustard oil, fish और sweets का खास महत्व है। यहाँ का खाना हल्का, balanced और flavorful होता है।
Fish Curry, Rasgulla और Mishti Doi इस cuisine की खास पहचान हैं।

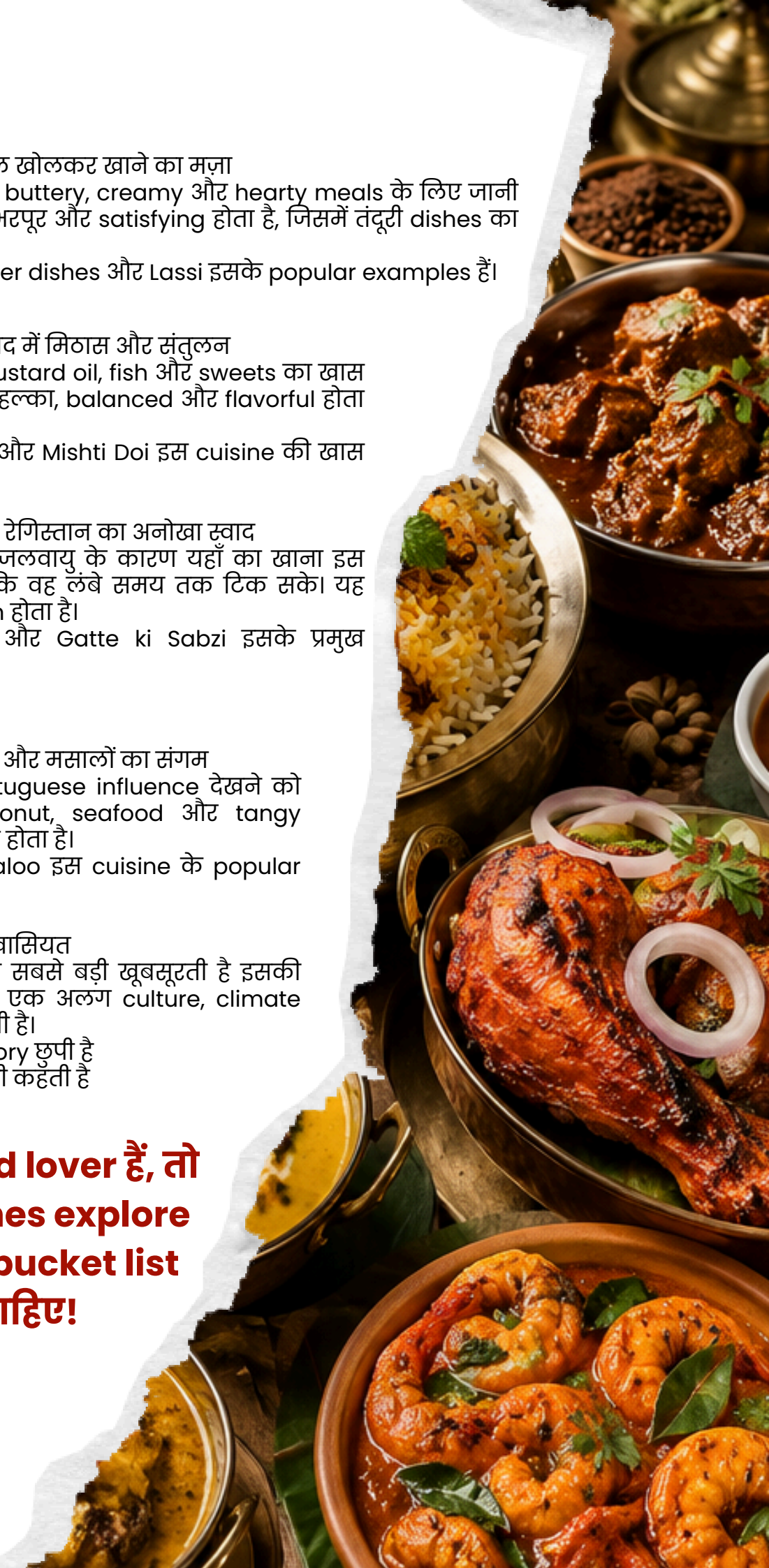
Rajasthani Cuisine – रेगिस्तान का अनोखा स्वाद
Rajasthan की कठोर जलवायु के कारण यहाँ का खाना इस तरह विकसित हुआ है कि वह लंबे समय तक टिक सके। यह cuisine spicy और rich होता है।
Dal Baati Churma और Gatte ki Sabzi इसके प्रमुख dishes हैं।

Goan Cuisine – समुद्र और मसालों का संगम
Goan cuisine में Portuguese influence देखने को मिलता है। इसमें coconut, seafood और tangy flavors का अनोखा मेल होता है।
Fish Curry और Vindaloo इस cuisine के popular dishes हैं।

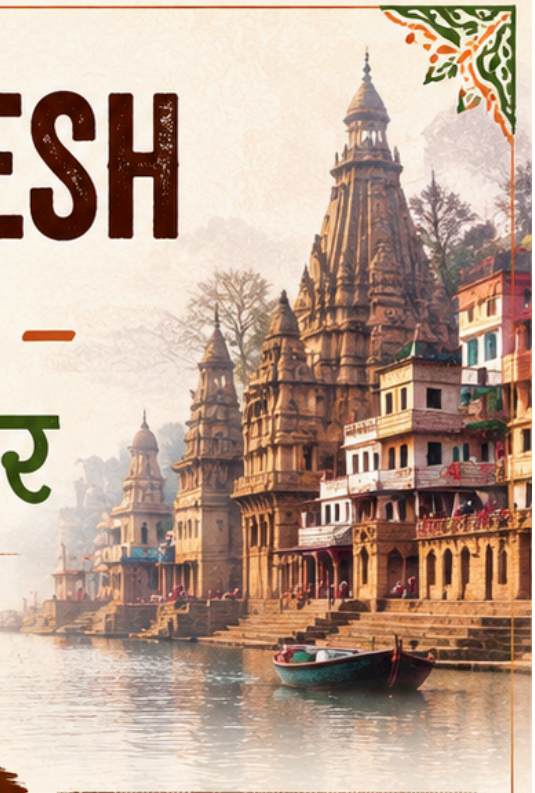
भारतीय Cuisines की खासियत
भारत की cuisines की सबसे बड़ी खूबसूरती है इसकी diversity। हर cuisine एक अलग culture, climate और tradition को दर्शाती है।

- यहाँ हर bite में history छुपी है
- हर dish एक कहानी कहती है

अगर आप food lover हैं, तो Indian cuisines explore करना आपकी bucket list में जरूर होना चाहिए!



UTTAR PRADESH
Food Guide – स्वाद का सफ़र



नवाबों की नज़ाकत, गलियों का स्वाद और
परंपराओं की खुशबू – यही है उत्तर प्रदेश
के खानो का असली अंदाज़!

ज़रूर चखें ये खास व्यंजन

लखनऊ
टुंडे कबाबी
मुलायम, मसालेदार और
नवाबी स्वाद का प्रतीक।



लखनऊ
निहारी-कुलचा
धीमी आँच में पका निहारी
और गरमा-गरम कुलचा।



वाराणसी
कचौड़ी-जलेबी
करारी कचौड़ी के साथ
रसीली जलेबी का संगम।



आगरा
पेठा
आगरा का मशहूर मीठा,
खासकर सफेद पेठा।



कानपुर
कानपुरी चाट
तीखे-चटपटे स्वाद के
दीवाने हैं यहाँ के लोग।



प्रयागराज
राजमा-चावल
देसी घी और मसालों से
भरपूर जायकेदार।



मेरठ
परांठे
घी से सने परांठे जिनका
स्वाद है लाजवाब।



बरेली
दही बड़े
मुलायम दही बड़े चटनी
और मसालों के साथ।



अलीगढ़
खुरचन
मावा की मीठी खुरचन,
हर मिठाई प्रेमी की पसंद।



मिर्ज़ापुर
लिट्टी-चोखा
सत्तू की लिट्टी और
चोखे का देसी स्वाद।



क्यों है यूपी फूड़ ख़ास?

- नवाबी और देसी स्वाद का अनोखा मेल
- ताजे मसालों और परंपरागत रेसिपीज़ का खास प्रयोग
- हर शहर की अपनी पहचान और अलग स्वाद
- सदियों पुरानी खानपान की समृद्ध परंपरा



आइए, उत्तर प्रदेश के स्वादिष्ट व्यंजनों के साथ
एक यादगार सफर पर निकलें!



सामग्री:

- टमाटर – 4-5 (कटे हुए)
- उबले आलू – 2
- घी – 1-2 चम्मच
- हरी मिर्च, अदरक
- चाट मसाला, लाल मिर्च, नमक
- सेव और हरा धनिया

विधि:

1. कढ़ाही में घी गरम करें, उसमें अदरक और हरी मिर्च भूनें।
2. कटे टमाटर डालकर अच्छे से पकाएं जब तक वो गाढ़े न हो जाएं।
3. अब उबले आलू डालकर मसाले मिलाएं और थोड़ी देर पकाएं।
4. ऊपर से सेव और धनिया डालकर गरमा-गरम सर्व करें।



Aloo Kachori – हर बाइट में देसी स्वाद का धमाका!

सामग्री:

- मैदा – 2 कप
- उबले आलू – 3-4
- हरी मिर्च, अदरक – बारीक कटा
- धनिया पाउडर, जीरा, लाल मिर्च, नमक
- तेल – तलने के लिए

विधि:

- मैदा में थोड़ा नमक और तेल डालकर नरम आटा गूंथ लें।
- आलू को मैश करके उसमें मसाले और हरी मिर्च मिलाएं।
- आटे की छोटी लोई बनाकर उसमें आलू का मिश्रण भरें।
- हल्का बेलकर गरम तेल में धीमी आंच पर गोल्डन ब्राउन होने तक तलें।
- गरमा-गरम कचौरी को चटनी या आलू की सब्जी के साथ सर्व करें।

चना चाट



सामग्री:
भिगोए हुए चने 1 कप
प्याज 1
टमाटर 1
खीरा 1
हरी मिर्च 1
नींबू 1
सजाने के लिए हरा धनिया
चाट मसाला 1/2 बड़ा चम्मच
नमक स्वादानुसार
जैतून का तेल 1 बड़ा चम्मच

विधि:
काले चनों को रात भर पानी में भिगो दें। नमक और पानी डालकर चनों को प्रेशर कुकर में तीन से चार सीटी आने तक पकाएं। कुकर ठंडा होने पर पानी छान लें। चनों को एक कटोरे में निकाल लें। सभी सब्जियों को बारीक काट लें और कटोरे में मिला लें। नमक, चाट मसाला डालें और नींबू निचोड़ लें। थोड़ा सा जैतून का तेल छिड़कें और हरे धनिये से सजाएं। सेहतमंद और स्वादिष्ट चना चाट तैयार है।

वेजिटेबल सूजी अप्पे (Healthy Breakfast Recipe)

सामग्री:
- 1 कप सूजी
- ½ कप दही
- 1 कप पानी
- हरी सब्जियाँ – प्याज, गाजर, शिमला मिर्च, बीन्स और मटर
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर / हरी मिर्च
- थोड़ा सा तेल (अप्पे सेकने के लिए)

विधि:
सबसे पहले एक बाउल में सूजी, दही और पानी डालकर अच्छे से मिला लें और इस मिश्रण को लगभग 15 मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि सूजी अच्छी तरह फूल जाए।

इस दौरान प्याज, गाजर, शिमला मिर्च, बीन्स और मटर जैसी सभी सब्जियों को बारीक काट लें।
15 मिनट बाद जब मिश्रण थोड़ा गाढ़ा हो जाए, तब इसमें कटी हुई सब्जियाँ डालें। अब स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर या हरी मिर्च डालकर अच्छे से मिला लें।
अब अप्पे पैन को हल्का सा तेल लगाकर गरम करें। मिश्रण को चम्मच की मदद से पैन के हर खांचे में डालें और मीडियम से मीडियम-हाई फ्लेम पर पकाएँ।
जब अप्पे एक तरफ से गोल्डन ब्राउन हो जाएँ, तो उन्हें पलटकर दूसरी तरफ से भी अच्छी तरह सेक लें।
गरमागरम वेजिटेबल सूजी अप्पे को हरी चटनी या टमाटर सॉस के साथ परोसें।

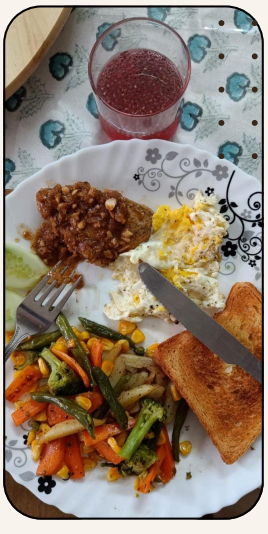


मखाना, दही और ड्राईफ्रूट स्मूदी

Baked beans ,Multigrain bread ,Poach,Saute vegitable

मखाना, दही और ड्राईफ्रूट से बनी यह स्मूदी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ बहुत पौष्टिक भी होती है। इसे बनाने के लिए 1 कप दही, 8–10 भुने हुए मखाने और कुछ ड्राईफ्रूट जैसे बादाम, काजू और किशमिश लें। चाहें तो हल्की मिठास के लिए शहद या खजूर भी मिला सकते हैं। सभी सामग्री को ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह ब्लेंड करें, जब तक स्मूदी स्मूद और क्रीमी न हो जाए। यह स्मूदी प्रोटीन, कैल्शियम और ऊर्जा से भरपूर होती है, जो शरीर को ताकत देती है और दिनभर एक्टिव रहने में मदद करती है। इसे नाश्ते या हेल्दी स्नैक के रूप में लिया जा सकता है।





Weight Loss Millet Pancake



1 कप रागी / ज्वार
- 1 बड़ा चम्मच दही
- 1/2 कप पानी
- 1 चुटकी नमक
- 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर (optional)
- 1 छोटा चम्मच अलसी पाउडर (optional – fat loss के लिए अच्छा)

👩‍🍳 विधि:
1. सब चीज़ें मिलाकर गाढ़ा बैटर बना लें।
2. नॉन-स्टिक तवा गरम करें, हल्का सा तेल लगाएँ।
3. बैटर डालकर छोटे पैनकेक बनाएं।
4. धीमी आँच पर दोनों तरफ से सेक लें।

💡 Tips:
✔️ बिना चीनी रखें
✔️ ऊपर से शहद की जगह फल डालें
✔️ रात के खाने में हल्का ऑप्शन है

सर्व करने का तरीका:
- शहद और फल के साथ
- मूंगफली बटर के साथ
- बच्चों के लिए चॉकलेट सिरप के साथ

Screen free , No Network Holidays

बचपन को मोबाइल नहीं, यादों की जरूरत है!

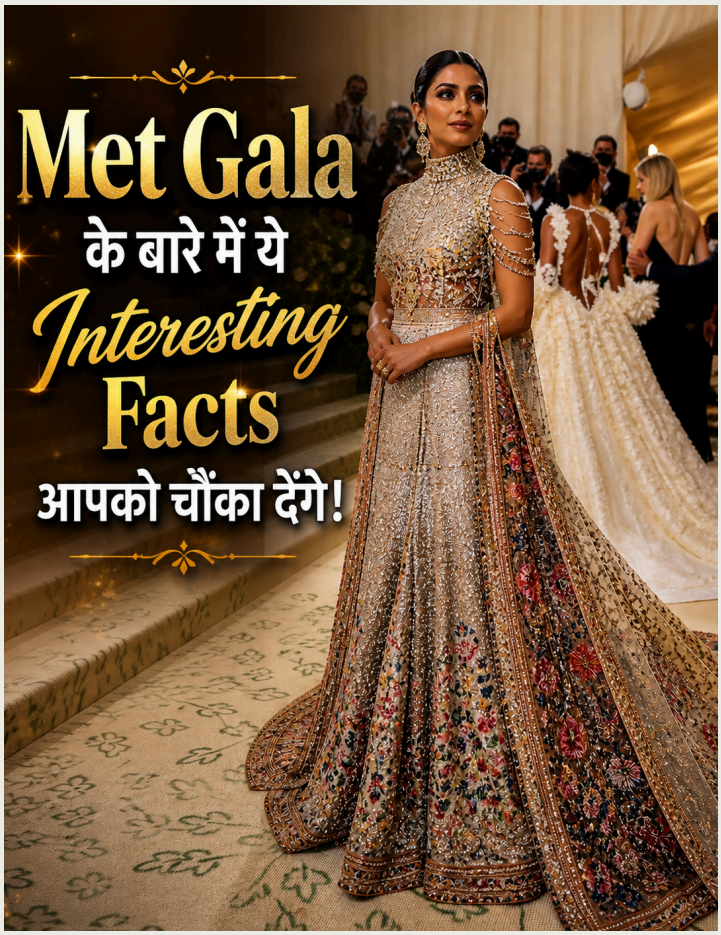


आज के डिजिटल दौर में बच्चों की दुनिया मोबाइल, टीवी और इंटरनेट के इर्द-गिर्द सिमटती जा रही है। गर्मियों की छुट्टियां, जो कभी खुलकर खेलने, नई चीजें सीखने और परिवार के साथ समय बिताने का मौका हुआ करती थीं, अब अक्सर स्क्रीन टाइम में ही बीत जाती हैं। ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि हम बच्चों को थोड़ी देर के लिए इस वर्चुअल दुनिया से बाहर निकालें और उन्हें असली, यादों से भरी छुट्टियों का अनुभव दें।

इस गर्मी बच्चों को मोबाइल और इंटरनेट से थोड़ा दूर ले जाएं और उन्हें दें ऐसी छुट्टियां, जिन्हें वे जीवनभर याद रखें । इसके लिए बहुत बड़े प्लान या महंगे ट्रिप्स की जरूरत नहीं होती, बल्कि छोटे-छोटे और मजेदार आइडियाज ही बच्चों के चेहरे पर असली खुशी ला सकते हैं।

- घर के अंदर ही एक “Mini Camping” का अनुभव बनाया जा सकता है। एक छोटा सा टेंट लगाकर, हल्की-फुल्की लाइट्स और स्नैक्स के साथ बच्चों को ऐसा महसूस कराया जा सकता है जैसे वे किसी एडवेंचर पर हों। इसी तरह, स्टोरी टाइम भी बच्चों के लिए बेहद खास हो सकता है। दादी-नानी की कहानियां सिर्फ मनोरंजन ही नहीं करतीं, बल्कि उनमें जीवन के कई मूल्य और संस्कार भी छिपे होते हैं।
- बच्चों की creativity को बढ़ाने के लिए पेंटिंग, क्राफ्ट और DIY एक्टिविटीज बहुत उपयोगी होती हैं।
- जब बच्चे अपने हाथों से कुछ बनाते हैं, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और उनकी कल्पनाशक्ति को उड़ान मिलती है। इसके साथ ही, उन्हें पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने के लिए प्रेरित करना भी एक शानदार गतिविधि है। इससे बच्चों में प्रकृति के प्रति प्रेम और जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है।
- परिवार के साथ समय बिताना भी इन छुट्टियों का सबसे अहम हिस्सा होना चाहिए। बोर्ड गेम्स और फैमिली गेम नाइट्स बच्चों को न सिर्फ एंटरटेन करती हैं, बल्कि परिवार के साथ bonding को भी मजबूत बनाती हैं। वहीं, बाहर जाकर साइकिलिंग करना, पार्क में खेलना या पतंग उड़ाना बच्चों के शारीरिक विकास के लिए बेहद जरूरी है। ये गतिविधियां उन्हें फिट और एक्टिव बनाए रखती हैं।
- इन सभी एक्टिविटीज का एक बड़ा फायदा यह है कि बच्चों की creativity बढ़ती है, वे नए-नए तरीके से सोचने लगते हैं। परिवार के साथ बिताया गया समय उनके रिश्तों को मजबूत करता है और उन्हें भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस कराता है। साथ ही, ये सब उनके मानसिक और शारीरिक विकास के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

इस समर, बच्चों को सिर्फ WiFi से जोड़ने के बजाय, उन्हें असली दुनिया से जोड़ने की कोशिश करें।



दुनिया में अगर किसी एक इवेंट को "फैशन का कुंभ" कहा जाए, तो वह है Met Galal हर साल न्यूयॉर्क के Metropolitan Museum of Art में आयोजित होने वाला यह इवेंट सिर्फ एक पार्टी नहीं, बल्कि फैशन, कला और संस्कृति का अदभुत संगम है। रेड कार्पेट पर सितारों के अनोखे और कभी-कभी चौंका देने वाले आउटफिट्स इसे खास बनाते हैं। आइए जानते हैं इस ग्लैमरस इवेंट से जुड़े कुछ रोचक और कम-ज्ञात तथ्य।

Met Gala फैशन की सबसे बड़ी रात

हर साल होती है एक खास थीम
Met Gala की सबसे बड़ी खासियत है इसकी थीम। हर साल एक नई थीम तय की जाती है, जैसे —"Heavenly Bodies", "Camp: Notes on Fashion" आदि। सभी सेलेब्रिटीज उसी थीम के अनुसार अपने आउटफिट्स डिजाइन कराते हैं, जिससे रेड कार्पेट एक चलती-फिरती कला प्रदर्शनी जैसा लगता है।

रेड कार्पेट – असली शो यहीं होता है
Met Gala का सबसे चर्चित हिस्सा होता है इसका रेड कार्पेट। यहां सेलेब्रिटीज अपने सबसे अनोखे और एक्सपेरिमेंटल लुक्स में नजर आते हैं। कई बार ये आउटफिट्स इतने अलग होते हैं कि सोशल मीडिया पर तुरंत वायरल हो जाते हैं।

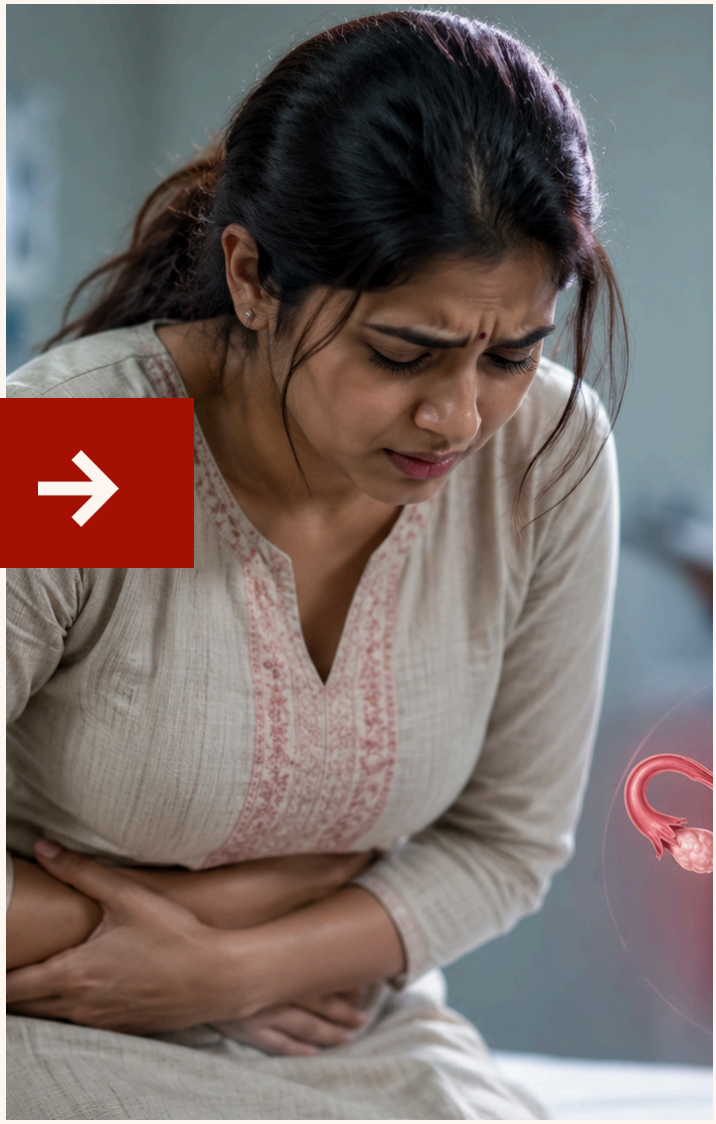
सिर्फ फैशन नहीं, एक बड़ा मकसद
Met Gala का असली उद्देश्य है कॉस्ट्यूम इंस्टीट्यूट के लिए फंड जुटाना। हर साल इस इवेंट से करोड़ों डॉलर जुटाए जाते हैं, जो फैशन और कला को संरक्षित करने में काम आते हैं।

Met Gala की शुरुआत:
Met Gala की शुरुआत 1948 में फैशन पब्लिसिस्ट Eleanor Lambert ने की थी। उस समय इसका उद्देश्य था म्यूजियम के कॉस्ट्यूम इंस्टीट्यूट के लिए फंड जुटाना। शुरुआत में यह एक साधारण डिनर हुआ करता था, लेकिन समय के साथ यह दुनिया का सबसे प्रतिष्ठित फैशन इवेंट बन गया।

'Anna Wintour' का खास रोल
आज Met Gala का नाम आते ही एक शख्सियत याद आती है—Anna Wintour। 1995 से वह इस इवेंट की चेयरपर्सन हैं और हर साल गेस्ट लिस्ट से लेकर थीम तक सब कुछ उनकी देखरेख में तय होता है। उनकी मंजूरी के बिना कोई भी इस इवेंट में शामिल नहीं हो सकता।

टिकट की कीमत सुनकर चौंक जाएंगे!
Met Gala में शामिल होना आसान नहीं है। एक टिकट की कीमत लगभग हजारों डॉलर (लाखों रुपये) तक होती है। और अगर कोई ब्रांड पूरा टेबल खरीदना चाहता है, तो उसे करोड़ों रुपये खर्च करने पड़ते हैं। यही वजह है कि यह इवेंट सिर्फ चुनिंदा लोगों के लिए ही होता है।

Q&A



ECTOPIC PREGNANCY →

कारण, लक्षण, खतरे, इलाज और FUTURE PREGNANCY पर असर

Ectopic Pregnancy एक ऐसी स्थिति है जिसमें निषेचित अंडा (fertilized egg) गर्भाशय (uterus) के भीतर विकसित होने की बजाय शरीर के किसी अन्य हिस्से में बढ़ने लगता है। सामान्य गर्भावस्था में भ्रूण गर्भाशय की दीवार से जुड़कर सुरक्षित रूप से विकसित होता है, लेकिन इस स्थिति में उसे सही जगह नहीं मिल पाती।

Q यह कहाँ होती है?

अधिकतर मामलों में एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी फैलोपियन ट्यूब (fallopian tube) में होती है, जिसे ट्यूबल प्रेग्नेंसी कहा जाता है।
लेकिन कुछ दुर्लभ मामलों में यह:

- अंडाशय (ovary)
- पेट (abdomen)
- गर्भाशय के बाहर अन्य हिस्सों में

भी हो सकती है। जहां भी यह होती है, वह स्थान भ्रूण के विकास के लिए उपयुक्त नहीं होता।

Q क्यों खतरनाक है?

यह स्थिति इसलिए खतरनाक मानी जाती है क्योंकि गर्भाशय के बाहर भ्रूण सुरक्षित रूप से विकसित नहीं हो सकता। जैसे-जैसे भ्रूण बढ़ता है, वह आसपास के टिश्यू को नुकसान पहुंचा सकता है।
यदि समय पर इलाज न किया जाए, तो फैलोपियन ट्यूब फट सकती है, जिससे भारी आंतरिक रक्तस्राव (internal bleeding) हो सकता है। यह स्थिति महिला के जीवन के लिए गंभीर खतरा बन सकती है।

Q इसके लक्षण क्या होते हैं?

शुरुआत में इसके लक्षण सामान्य गर्भावस्था जैसे ही लग सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे कुछ खास संकेत दिखाई देने लगते हैं:

- पेट के एक तरफ तेज या लगातार दर्द
- योनि से असामान्य ब्लीडिंग
- चक्कर आना या बेहोशी
- कमजोरी महसूस होना
- कंधे में दर्द (internal bleeding का संकेत)

अगर ये लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है।

एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी के पीछे कई कारण हो सकते हैं। सबसे आम कारण होता है फैलोपियन ट्यूब में किसी प्रकार की रुकावट या क्षति, जिससे निषेचित अंडा गर्भाशय तक नहीं पहुंच पाता।

इसके अलावा:

- पहले कभी एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी होना
- पेल्विक इंफेक्शन (जैसे PID)
- ट्यूब की सर्जरी या ऑपरेशन
- धूम्रपान
- हार्मोनल असंतुलन

इलाज कैसे होता है?

एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी का इलाज उसकी स्थिति और समय पर निर्भर करता है।

- शुरुआती अवस्था में दवाओं (जैसे methotrexate) से इलाज किया जा सकता है, जिससे भ्रूण का विकास रुक जाता है।
- अगर स्थिति गंभीर हो जाए, तो सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, जिसमें प्रभावित ट्यूब को हटाना भी शामिल हो सकता है।

समय पर इलाज से गंभीर जटिलताओं से बचा जा सकता है।

बचाव और future pregnancy पर असर

हालांकि एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी को पूरी तरह रोका नहीं जा सकता, लेकिन कुछ सावधानियां जोखिम को कम कर सकती हैं:

- समय-समय पर स्वास्थ्य जांच
- संक्रमण से बचाव
- धूम्रपान से दूरी
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार प्रेग्नेंसी प्लान करना

जहां तक भविष्य की गर्भावस्था (future pregnancy) का सवाल है, सही समय पर इलाज होने पर अधिकतर महिलाएं बाद में सामान्य गर्भधारण कर सकती हैं।

हालांकि, जिन महिलाओं को पहले एक्टॉपिक प्रेग्नेंसी हो चुकी है, उनमें दोबारा इसका खतरा थोड़ा बढ़ जाता है, इसलिए अगली प्रेग्नेंसी में विशेष सावधानी और शुरुआती जांच जरूरी होती है।

1 साल से छोटे बच्चे के साथ गर्मियों में ये 6 गलतियां भारी पड़ सकती हैं!

1 साल से छोटे बच्चे गर्मियों में जल्दी बीमार पड़ सकते हैं 😟

इसलिए ये गलतियां भूलकर भी न करें 👇

- ❌ ज्यादा देर धूप में रखना
- ❌ AC से सीधे गर्मी में ले जाना
- ❌ बच्चे को जरूरत से ज्यादा कपड़े पहनाना
- ❌ पानी/फीड की कमी को नजरअंदाज करना
- ❌ बिना डॉक्टर सलाह क्रीम या पाउडर लगाना
- ❌ गंदे फीडिंग सामान का इस्तेमाल

- ✅ हल्के कॉटन कपड़े पहनाएं
- ✅ बार-बार फीड कराएं
- ✅ कमरा ठंडा और हवादार रखें
- ✅ बाहर ले जाते समय पूरी सुरक्षा रखें



गर्मियों के मौसम में 1 साल से छोटे बच्चों की देखभाल करना बेहद जरूरी हो जाता है, खासकर जब उन्हें बाहर लेकर जाना हो। इस उम्र के बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं और तेज धूप, गर्म हवा तथा डिहाइड्रेशन का खतरा जल्दी हो सकता है। इसलिए बाहर निकलते समय कुछ खास सावधानियां बरतनी चाहिए।
बच्चे को हमेशा हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनाएं ताकि शरीर ठंडा और आरामदायक बना रहे। धूप में जाने से बचें, खासकर सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच। यदि बाहर जाना जरूरी हो, तो बच्चे को टोपी पहनाएं और छांव में रखें। सीधी धूप से बचाना बेहद जरूरी है।
बच्चे को पर्याप्त हाइड्रेशन देना भी जरूरी है। यदि बच्चा केवल मां का दूध पीता है, तो उसे बार-बार स्तनपान कराएं। बाहर जाते समय साफ कपड़ा, पानी और जरूरी सामान साथ रखें।

इसके अलावा, बच्चे को ज्यादा भीड़भाड़ और गर्म जगहों पर ले जाने से बचें, क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। थोड़ी सी सावधानी आपके बच्चे को गर्मी के दुष्प्रभाव से सुरक्षित रख सकती है।

10th MAY

मां...

एक शब्द नहीं, पूरी दुनिया है



- वो बिना कहे समझ जाती है,
- बिना थके निभाती है,
- और बिना शर्त प्यार करती है।

- उसकी गोद में सुकून है,
- उसकी दुआओं में ताकत है,
- और उसके होने से ही जिंदगी खूबसूरत है।

HAPPY

Mother's DAY

इस Mother's Day (10 May) पर
एक "Thank You" तो बनता है...
उस मां के लिए जिसने हमें सब कुछ दिया

आज वक्त निकालिए,
उन्हें गले लगाइए और कहिए–

"मां, आप मेरी सबसे बड़ी ताकत हो"

एक चिट्ठी माँ के नाम

माँ–हर दर्द की दवा

मेरी जिंदगी की सबसे बड़ी प्रेरणा मेरी माँ हैं। उन्होंने मुझे सिखाया कि जीवन की कठिन परिस्थितियाँ इंसान को तोड़ने के लिए नहीं, बल्कि उसे और मजबूत बनाने के लिए आती हैं। जब भी जीवन में मुश्किलें आईं, माँ की मेहनत और उनकी सदा मुस्कुराती हुई सूरत ने मुझे फिर से खड़े होने की ताकत दी।

माँ ने कभी हार मानना नहीं सिखाया। उन्होंने अपने जीवन में कई चुनौतियों का सामना किया, लेकिन हर परिस्थिति में धैर्य, साहस और सकारात्मक सोच बनाए रखी। उनकी यही ताकत मेरे लिए सबसे बड़ी सीख बन गई।

मेरे लिए "माँ" केवल एक शब्द नहीं है। माँ का मतलब है हिम्मत, विश्वास और बिना शर्त प्यार। जब भी मैं कमजोर महसूस करती हूँ, माँ की बातें और उनका विश्वास मुझे आगे बढ़ने का हौसला देता है।

दुनिया की नजर में मेरी माँ एक साधारण महिला हो सकती हैं, लेकिन मेरे लिए वे मेरी पूरी दुनिया हैं। उनकी सीख, उनका स्नेह और उनका आशीर्वाद मेरे जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है।

आज मैं जो भी हूँ, उसमें मेरी माँ की प्रेरणा और संस्कारों का सबसे बड़ा योगदान है।

-Preeti

माँ की गोद

मेरी जिंदगी में सबसे ज्यादा असर अगर किसी महिला ने डाला है, तो वह मेरी माँ हैं। बचपन से ही मैंने उन्हें हर परिस्थिति में परिवार के लिए मेहनत करते देखा है। अपने सपनों को पीछे रखकर उन्होंने हमेशा हमारे सपनों को आगे बढ़ाया।

माँ ने मुझे सिखाया कि जीवन में ईमानदारी, मेहनत और धैर्य सबसे बड़ी पूँजी होती है। उनकी सादगी, त्याग और प्यार ने मुझे जीवन को सही नजर से देखना सिखाया। आज मैं जो भी हूँ, उसमें मेरी माँ के संस्कार और उनकी सीख का बहुत बड़ा योगदान है।

मेरे लिए मेरी माँ केवल एक अभिभावक नहीं, बल्कि मेरी पहली गुरू, मेरी सबसे बड़ी प्रेरणा और मेरी जिंदगी बदलने वाली महिला हैं। उनके बिना मेरा जीवन अधूरा है-

" मैंने घूमी सारी दुनिया,
मतलबी हर इंसान मिला।
लौट आई जब घर में,
माँ की गोद में आराम मिला "

- Supriya Gupta

सबसे बड़ा धर्म

"माँ तो जन्नत का फूल है,
प्यार करना उसका उसूल है,
माँ की हर दुआ कबूल है"

मेरी माँ ही वह महिला हैं, जिन्होंने मेरी जिंदगी को संभाला और मुझे फिर से जीना सिखाया।

मेरी जिंदगी में सबसे खास महिला मेरी माँ थीं। सच कहूँ तो मैं आज जो भी हूँ, उनकी वजह से हूँ। एक समय ऐसा आया जब मेरी जिंदगी में बहुत बड़ा दुख आया – मिसकैरेज का दर्द। उस समय मैं शारीरिक और मानसिक रूप से टूट चुकी थी।

मेरी माँ खुद भी बीमारी से ग्रस्त थीं, लेकिन फिर भी , वह मेरे साथ मेरी बहन के घर रहीं और हर पल मुझे संभालती रहीं। समाज में अक्सर कहा जाता है कि "बेटी के घर का पानी नहीं पीते", लेकिन मेरी माँ ने इस सोच को गलत साबित कर दिया। उनके लिए सबसे बड़ा धर्म अपनी बेटी का साथ देना था।

आज वह हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनकी यादें और उनकी सीख हमेशा मेरे साथ हैं।

-Mrs Jaya Sinha

माँ–मेरे करियर की सबसे बड़ी ताकत

मैं अपने घर की पहली लड़की थी जिसने अपने करियर पर ध्यान देने का निर्णय लिया। हमारा परिवार थोड़ा पारंपरिक सोच वाला था, जहाँ अक्सर कहा जाता था कि लड़कियों को घर के काम पर ध्यान देना चाहिए। लेकिन मेरी माँ ने हमेशा मेरा साथ दिया और मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। माँ के समर्थन के कारण ही मैंने पोस्ट ग्रेजुएशन पूरी की और नौकरी करने का सपना भी पूरा किया।



जब घर में शादी का दबाव आने लगा, तब भी माँ मेरे साथ खड़ी रहीं। उन्होंने साफ कहा कि लड़की को पहले अपने पैरों पर खड़ा होना चाहिए।
उनके विश्वास और प्रोत्साहन का ही परिणाम था कि मेरा चयन South Indian Bank में Probationary Officer के रूप में हुआ। यह मेरे जीवन का बहुत गर्व का क्षण था।

शादी के बाद भी माँ ने हर कदम पर मेरा मार्गदर्शन किया। उन्होंने मुझे कुकिंग सिखाई और यह भी समझाया कि जीवन में पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के बीच संतुलन कैसे बनाया जाता है।
आज भी माँ की एक बात हमेशा मेरे साथ रहती है। वे कहती हैं –
“जीवन में कभी हार नहीं माननी चाहिए और हमेशा खुश रहना चाहिए।”
सच में, मेरी माँ सिर्फ मेरी माँ ही नहीं, बल्कि मेरी सबसे बड़ी मार्गदर्शक, प्रेरणा और ताकत हैं।

- Akanksha Badhoriya

मेरी माँ मेरी पहली गुरू

मेरी माँ मेरे जीवन की सबसे मजबूत और प्रेरणादायक महिला हैं। वह एक ऐसे गाँव में पली-बढ़ीं जहाँ उस समय लड़कियों को पढ़ाने की परंपरा नहीं थी। इसी कारण मेरी माँ खुद पढ़ाई नहीं कर सकीं और अनपढ़ रह गईं।

लेकिन जब हमारी पढ़ाई की बात आई, तो उन्होंने एक अलग निर्णय लिया। हमारे बेहतर भविष्य के लिए वह दिल्ली आकर बस गईं, ताकि हमें अच्छी शिक्षा मिल सके। सबसे प्रेरणादायक बात यह थी कि बच्चों की पढ़ाई के साथ-साथ उन्होंने खुद भी सीखना शुरू किया। सच ही कहा गया है कि "पढ़ाई की कोई उम्र नहीं होती।"

आज मेरी माँ अपने कई काम खुद संभालती हैं — बैंक का काम करना, पैसों का हिसाब रखना और रोजमर्रा के फैसले आत्मविश्वास के साथ लेना। उन्हें ऐसा करते देखना मेरे लिए हमेशा गर्व और प्रेरणा का कारण रहा है।

उन्होंने मुझे हमेशा निडर और सच्चा इंसान बनना सिखाया। वे अक्सर कहती हैं, "बेटा, कभी गलत काम मत करना और कभी गलत का साथ मत देना।" उनका विश्वास है कि अगर इंसान के अंदर मजबूत इच्छा-शक्ति हो, तो वह जीवन में कुछ भी हासिल कर सकता है।

माँ ने मुझे यह भी सिखाया कि सच्चा और ईमानदार इंसान कभी अन्याय के सामने नहीं झुकता।

भले ही माँ ने औपचारिक शिक्षा देर से शुरू की, लेकिन अपने साहस, दृढ़ निश्चय और मूल्यों से वे मेरे जीवन की सबसे बड़ी शिक्षक और प्रेरणा बन गईं।

- Renu Bisht

मेरी माँ–मेरी सबसे बड़ी ताकत

मेरी माँ हमेशा मेरे सपनों के साथ खड़ी रहीं। जब मैंने 10वीं के बाद 42 किलोमीटर दूर कॉलेज में एडमिशन लेने की इच्छा जताई, तब दादा-दादी इसके लिए पूरी तरह तैयार नहीं थे। लेकिन मेरी माँ ने उन्हें प्यार और धैर्य से समझाया और आखिरकार उन्हें मना लिया।

एक शर्त रखी गई कि माँ कुछ समय तक मेरे साथ रहेंगी, ताकि सब कुछ ठीक से हो सके। माँ मेरे साथ वहाँ रहीं, मेरा ध्यान रखा और यह सुनिश्चित किया कि मैं नए माहौल में सहज महसूस कर सकूँ। जब उन्हें लगा कि अब सब ठीक चल रहा है, तब उन्होंने मुझे हॉस्टल में रहने के लिए भेज दिया।

उनके विश्वास और समर्थन के कारण ही मैंने तीन साल में अपनी ग्रेजुएशन पूरी की। इसके बाद जब मैंने B.Ed. करने की इच्छा जताई, तब भी माँ ने पूरे दिल से मेरा साथ दिया और मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

मेरी हर उपलब्धि के पीछे मेरी माँ का विश्वास, त्याग और हौसला है। सच कहूँ तो मेरी माँ के लिए एक ही गीत मेरे दिल की भावना को सबसे खूबसूरती से व्यक्त करता है—

"तू कितनी अच्छी है, तू कितनी प्यारी है,
प्यारी-प्यारी है... ओ माँ..."

मेरी माँ सिर्फ मेरी माँ ही नहीं, बल्कि मेरी सबसे बड़ी प्रेरणा और ताकत हैं।

. Priyadarshni Panda

Happy
Mother's
Day



एक छोटी सी गुज़ारिश

इस मदर्स डे...

माँ को **जज** मत कीजिए,

उसे **compare** मत कीजिए,

उसे **perfect** बनने का
pressure मत दीजिए...

बस एक बार कह दीजिए—

👉 **"माँ, आप जैसी हैं...
बिल्कुल सही हैं।"**

क्योंकि सच में...

**माँ को माँ
रहने देते हैं न...** 🌸

भारत में सबसे ज़्यादा गुलकंद कहां बनता है?



गुलकंद बनाने के लिए खुशबूदार देसी गुलाब (Damask Rose) की जरूरत होती है। भारत में कुछ जगहें अपनी बेहतरीन क्वालिटी और पारंपरिक तरीके के लिए बहुत प्रसिद्ध हैं।

भारत के प्रमुख गुलकंद बनाने वाले क्षेत्र



1. पुष्कर, राजस्थान

- भारत का सबसे प्रसिद्ध गुशकंद यहीं से आता है।
- यहां उगने वाला दमिस्क गुलाब (Desi Gulab) खास खुशबू और क्वालिटी के लिए जाना जाता है।
- आयुर्वेदिक और पारंपरिक तरीके से गुलकंद बनाने के लिए यह जगह मशहूर है।





2. कन्नौज, उत्तर प्रदेश

- "India का Perfume City" कहा जाता है।
- यहां गुलाब से इत्र (Attar) और गुलकंद दोनों बनाए जाते हैं।
- पारंपरिक तकनीकों का उपयोग होता है।





3. हाथरस, उत्तर प्रदेश

- यहां बड़े पैमाने पर गुलाब की खेती होती है।
- गुलकंद और अन्य गुलाब उत्पादों का उत्पादन बड़े स्तर पर किया जाता है।





4. अलीगढ़, उत्तर प्रदेश

- यहां भी गुलाब की अच्छी खेती होती है।
- गुलकंद सहित गुलाब से बने कई उत्पादों का निर्माण किया जाता है।





निष्कर्ष

पुष्कर (राजस्थान) को भारत का "गुलकंद हब" माना जाता है, इसके बाद कन्नौज और उत्तर प्रदेश के अन्य शहर भी बड़े उत्पादक हैं।

- शरीर को ठंडक देता है
- पाचन को सुधारता है
- त्वचा के लिए फायदेमंद
- आयुर्वेद में विशेष महत्व



Gulkand यानी गुलाब की पंखुड़ियों से बना एक प्राकृतिक मीठा और ठंडक देने वाला मुरब्बा, जो खासकर गर्मियों में बहुत फायदेमंद होता है।

सामग्री (Ingredients):
ताज़ी गुलाब की पंखुड़ियां (Desi गुलाब बेहतर) – 1 कप
मिश्री या चीनी – 1 कप
शहद (Honey) – 1/4 कप
इलायची पाउडर – ½ छोटा चम्मच
(वैकल्पिक) थोड़े केसर के धागे

बनाने की विधि :
1. गुलाब की पंखुड़ियों को अच्छे से धोकर सुखा लें ताकि पानी न रहे।
2. गुलाब की पंखुड़ियों को हल्का-सा हाथ से मसल (crush) लें।
इससे पंखुड़ियों का नेचुरल रस और खुशबू जल्दी बाहर आती है
गुलकंद का रंग, स्वाद और टेक्सचर और भी बेहतर बनता है
(आप चाहें तो हल्का-सा काट भी सकते हैं, लेकिन हाथ से मसलना ज्यादा असरदार होता है)

3. एक कांच के जार में एक लेयर गुलाब की पंखुड़ियां डालें, फिर उसके ऊपर मिश्री/चीनी की लेयर डालें।
इसी तरह सारी सामग्री लेयर में डालें।
4. ऊपर से शहद , इलायची पाउडर और केसर डाल दें।
जार को 8–10 दिनों तक रोज़ाना धूप में रखें।
हर दिन एक बार चम्मच से हल्का मिक्स करें।

जब पंखुड़ियां नरम होकर शहद जैसी टेक्सचर में बदल जाएं, तो समझिए गुलकंद तैयार है।

फायदे
- शरीर को ठंडक देता है
- पाचन सुधारता है
- शहद के कारण इम्यूनिटी को सपोर्ट
- स्किन के लिए फायदेमंद

कैसे खाएं?
- 1 चम्मच सुबह खाली पेट
- दूध के साथ
- पान या मिठाइयों में

ध्यान रखें: डायबिटीज के मरीज मात्रा नियंत्रित रखें



"Chai Pe Charcha"

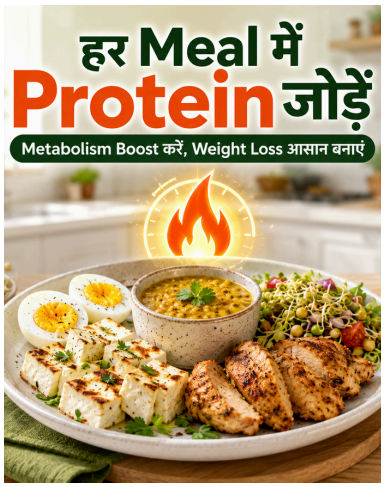
वजन घटाने के लिए अपनाएं

SMART DIET TIPS

प्रश्न: क्या महिलाओं के लिए protein shakes सही हैं? क्या महिलाएं bulky हो जाती हैं?

डायटीशियन: हां, protein shakes महिलाओं के लिए सुरक्षित और फायदेमंद हैं, खासकर जब diet में protein कम हो। ये muscle recovery, metabolism और weight management में मदद करते हैं। जहां तक bulky होने की बात है— Bulky physique के लिए heavy weight training, high calorie surplus और specific training की जरूरत होती है, जो आमतौर पर महिलाएं follow नहीं करतीं।

हर meal में protein शामिल करना healthy metabolism और weight loss के लिए बेहद जरूरी है। protein शरीर को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और overeating से बचाव होता है। साथ ही, protein को digest करने में शरीर ज्यादा calories खर्च करता है, जिससे fat burn process तेज होता है। दाल, पनीर, अंडा, चिकन, दही और sprouts जैसे foods आसानी से आपकी diet में शामिल किए जा सकते हैं।



प्रश्न: आजकल हर कोई weight loss की बात करता है, सबसे पहली सलाह क्या होगी?

डायटीशियन: सबसे जरूरी है कि आप crash diet या भूखे रहने के बजाय balanced diet अपनाएं। वजन घटाने का मतलब खुद को starving रखना नहीं, बल्कि सही मात्रा और सही समय पर खाना है। हर meal में protein, fiber और healthy fats शामिल करें ताकि body को पूरा nutrition मिले और hunger control में रहे।

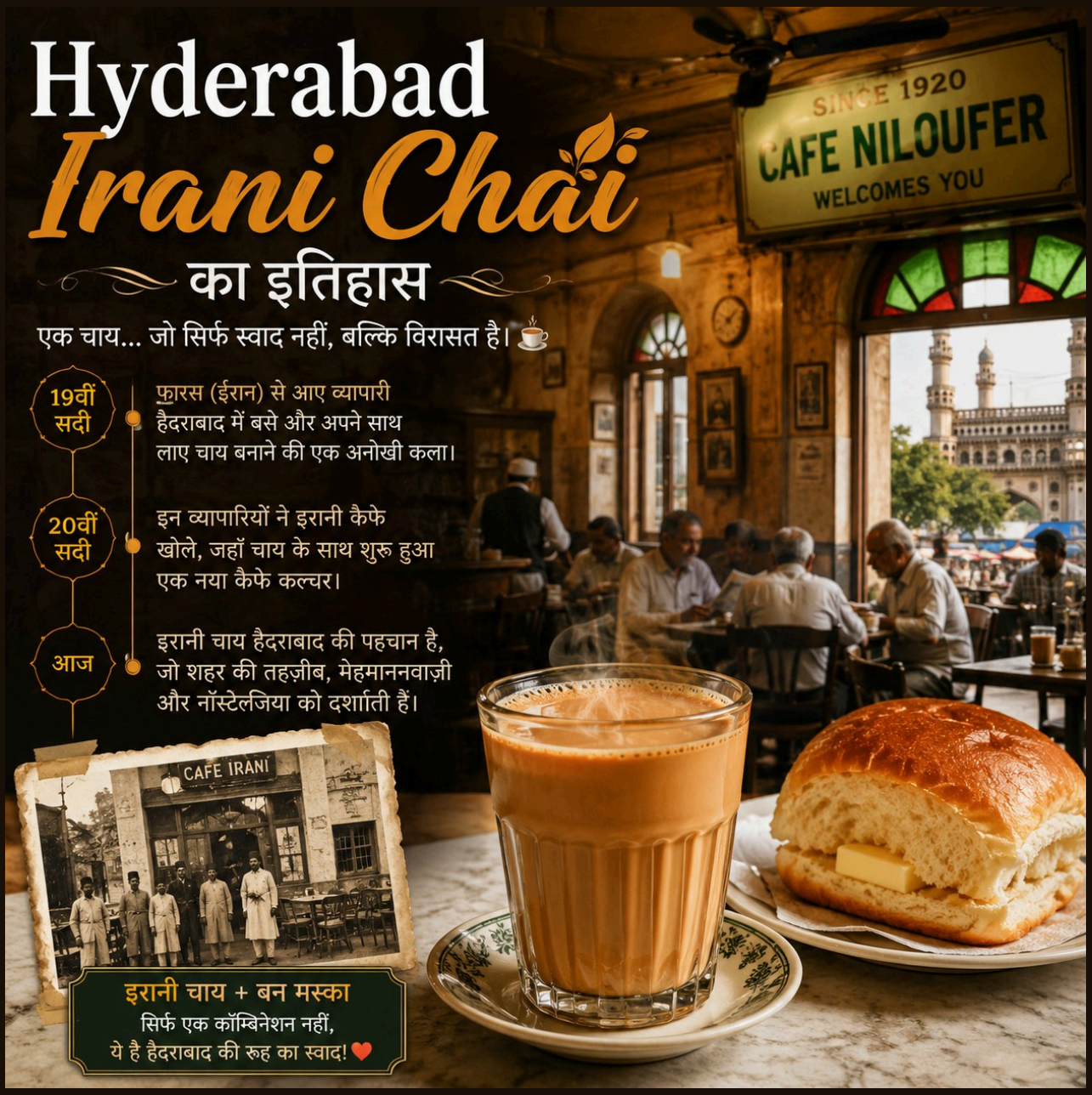
प्रश्न: क्या carbs पूरी तरह छोड़ देने चाहिए?

डायटीशियन: नहीं, carbs शरीर के लिए जरूरी हैं। लेकिन refined carbs (white bread, bakery items) कम करें और complex carbs जैसे oats, dal, brown rice और millets को शामिल करें। ये धीरे-धीरे digest होते हैं और लंबे समय तक पेट भरा रखते हैं।

"Weight loss कोई 7 दिन का challenge नहीं, बल्कि एक healthy lifestyle journey है।"

प्रश्न: पानी और lifestyle का कितना रोल है?

डायटीशियन: बहुत बड़ा रोल है। दिनभर में पर्याप्त पानी पीना metabolism को active रखता है। साथ ही, रोज़ कम से कम 30 मिनट physical activity (walk, yoga, exercise) जरूरी है। नींद पूरी लेना भी उतना ही important है, क्योंकि sleep की कमी से weight gain हो सकता है।



- Hyderabad की गलियों में आज जो Irani chai की खुशबू फैलती है, उसकी कहानी सिर्फ एक पेय की नहीं बल्कि एक संस्कृति की यात्रा है।
- 19वीं–20वीं सदी में जब फारसी (Iran) से आए व्यापारी और प्रवासी हैदराबाद में बसने लगे, तो वे अपने साथ "चाय बनाने की एक खास परंपरा" भी लाए।
- यह चाय सामान्य भारतीय चाय से अलग थी—गाढ़ी दूध वाली, हल्की मीठी और बेहद क्रीमी।
- धीरे-धीरे यह चाय "Irani café culture" का हिस्सा बन गई। हैदराबाद के पुराने इरानी कैफे—जहाँ लकड़ी की कुर्सियाँ, संगमरमर की टेबल और अखबारों की सरसराहट होती थी—वहीं से यह चाय आम लोगों की पसंद बन गई।
- इसके साथ मिलने वाला bun maska (मक्खन लगी नरम बन) इस अनुभव को और भी खास बना देता है।

आज Irani chai सिर्फ एक drink नहीं है...यह हैदराबाद की nostalgia, slow life और तहज़ीब का स्वाद है।

ना करें अपनी Menstrual Cycle के साथ छेड़छाड़

शरीर के प्राकृतिक चक्र का सम्मान करें।
इसे न बदलें।





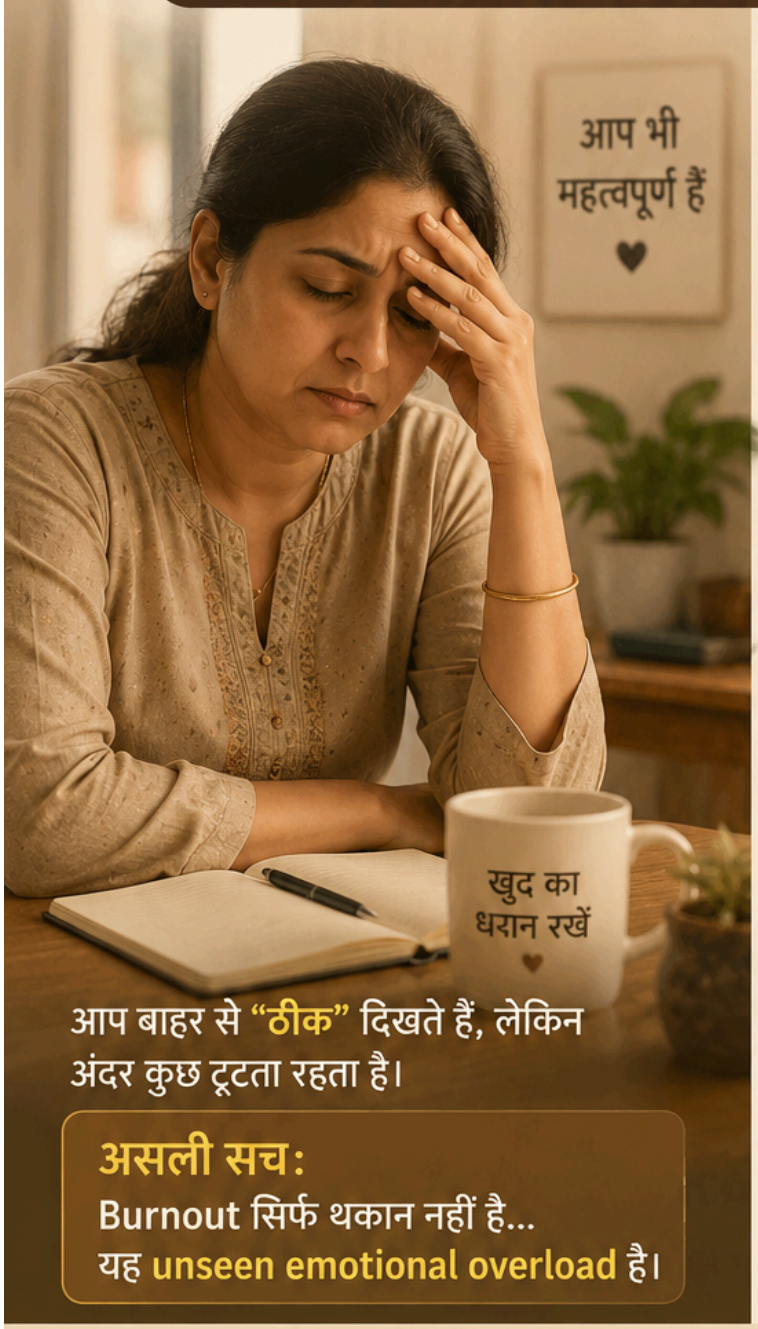
1. हार्मोनल संतुलन
2. प्रजनन स्वास्थ्य
3. नियमितता
4. शारीरिक कल्याण

अपने शरीर को सुनें, प्राकृतिक प्रवाह को अपनाएं।

#MenstrualAwareness #PeriodHealth #RespectYourCycle

Emotional और Physical Burnout की असली पहचान

यह अचानक नहीं होता, यह धीरे-धीरे बनता है...



आप बाहर से **"ठीक"** दिखते हैं, लेकिन
अंदर कुछ टूटता रहता है।

असली सच:
Burnout सिर्फ थकान नहीं है...
यह **unseen emotional overload** है।

Burnout के शुरूआती संकेत:

छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन
जो चीजें पहले सामान्य लगती थीं, अब वही परेशान करने लगती हैं।

लगातार शिकायत करने की आदत
हर बात में कमी दिखना, हर चीज भारी लगना।

appreciation की intense जरूरत
"कोई मुझे समझे... कोई मेरी मेहनत देखे..." यह भावना बहुत बढ़ जाती है।

अकेलापन, भले ही परिवार मौजूद हो
लोग आसपास होते हैं, लेकिन दिल कहीं जुड़ा हुआ महसूस नहीं करता।

सबसे खतरनाक बात:
Burnout में इंसान काम करता रहता है... लेकिन अंदर से धीरे-धीरे खाली होता जाता है।

याद रखें:
आपकी थकान सिर्फ आराम से नहीं जाएगी...
आपको खुद को फिर से
priority देना सीखना होगा।

अगर ये बातें आपको या किसी अपने को relate करती हैं, तो इसे सिर्फ पोस्ट न समझें...
इसे एक संकेत समझें—कि अब बदलाव की जरूरत है।

महिलाएँ “ना” कहना सीखें



बहुत सी महिलाएँ हर बात पर “हाँ” कहने की आदत में जीती हैं—कभी रिश्तों को बचाने के लिए, कभी दूसरों को खुश रखने के लिए, और कभी इस डर से कि कहीं उन्हें गलत या स्वार्थी न समझ लिया जाए। लेकिन हर बार “हाँ” कहना धीरे-धीरे अपने आप को पीछे छोड़ देना होता है। जब आप अपनी सीमाएँ तय नहीं करतीं, तो लोग अनजाने में ही सही, आपकी ऊर्जा, समय और भावनाओं का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल करने लगते हैं।

“ना” कहना बदतमीज़ी नहीं है, यह self-respect है। यह बताता है कि आप अपनी जरूरतों को भी उतना ही महत्व देती हैं जितना दूसरों की अपेक्षाओं को। शुरुआत में “ना” कहना मुश्किल लग सकता है—दिल में guilt भी आएगा—but याद रखिए, हर “ना” किसी और के लिए नहीं, खुद के लिए एक “हाँ” होता है।

“ना” कहना एक skill है, जो एक दिन में नहीं आती। इसलिए खुद पर pressure डालने के बजाय इसे छोटे-छोटे कदमों में सीखना ज्यादा आसान और effective होता है। शुरुआत उन situations से करें जहाँ risk कम हो और आप थोड़ा comfortable महसूस करती हों। जैसे—अगर कोई आपसे ऐसा काम करने को कहे जो आपकी routine को disturb कर रहा है, तो तुरंत “हाँ” कहने के बजाय थोड़ा रुककर सोचें और विनम्रता से कहें, “अभी मैं यह नहीं कर पाऊँगी” या “मैं बाद में help कर सकती हूँ।”

धीरे-धीरे आप notice करेंगी कि हर request को accept करना जरूरी नहीं है। छोटी-छोटी boundaries set करना, जैसे अपने “me-time” को protect करना, extra काम लेने से मना करना, या ऐसे plans को avoid करना जिनमें आपका मन नहीं है—ये सब practice के हिस्से हैं। शुरुआत में guilt महसूस होना बिल्कुल normal है, क्योंकि आप एक पुरानी आदत बदल रही हैं। लेकिन हर बार जब आप अपनी जरूरतों को prioritize करती हैं, तो आपका confidence थोड़ा और बढ़ता है।



एक और जरूरी बात—“ना” कहते समय लंबी explanation देना जरूरी नहीं है। Simple और clear रहना सीखें। जैसे, “मुझे अभी आराम की जरूरत है” या “मैं इस समय यह नहीं कर सकती।” इससे आप अपनी बात बिना उलझे और बिना extra justification के रख पाती हैं।

धीरे-धीरे यह छोटी-छोटी “ना” आपके अंदर एक मजबूत sense of self बना देती हैं। आप महसूस करेंगी कि अब आप सिर्फ दूसरों की expectations पर नहीं, बल्कि अपनी boundaries और well-being के अनुसार decisions ले रही हैं—और यही असली empowerment है।



सफर: उस सफर ने सीमा और अन्वी को क्या सबक दिया

रात की ट्रेन थी। प्लेटफॉर्म पर हल्की ठंडक और भागदौड़ का शोर था। सीमा अपनी सोलह साल की बेटी अन्वी के साथ जल्दी-जल्दी कोच में चढ़ी। सीट मिल गई थी—साइड लोअर और साइड अपर। उन्होंने चैन की सांस ली। शहर से गाँव तक का आठ घंटे का सफर था।

ट्रेन चलने लगी तो सामने की बर्थ पर चार-पांच जवान लड़कों का ग्रुप आकर बैठ गया। वे शायद किसी कॉलेज टूर से लौट रहे थे—हंसी-मज़ाक, ऊँची आवाज़ में बातें, मोबाइल पर गाने। शुरुआत में सब सामान्य लगा, पर धीरे-धीरे सीमा को बेचैनी होने लगी। लड़कों की निगाहें बार-बार उनकी तरफ उठ जातीं, और फिर आपस में कुछ कहकर हंस देते।
अन्वी ने माँ का हाथ कसकर पकड़ लिया। "माँ, मुझे अच्छा नहीं लग रहा," उसने धीरे से कहा।

सीमा ने मुस्कुराने की कोशिश की, "डरने की बात नहीं है बेटा, हम साथ हैं।" पर उसके भीतर भी डर की एक रेखा खिंच चुकी थी। वह समझ रही थी कि असुरक्षा हमेशा किसी घटना से नहीं, माहौल से भी पैदा होती है—और यह माहौल ठीक नहीं था।

कुछ देर बाद लड़कों में से एक ने ऊँची आवाज़ में कहा, "आंटी, खिड़की बंद कर दीजिए, हवा तेज़ है।" बात सामान्य थी, पर लहजा ऐसा कि सीमा को असहज लगा। उसने बिना कुछ कहे खिड़की खिसका दी।

अन्वी ने ऊपर वाली बर्थ पर चढ़ना चाहा, पर उसे डर था कि नीचे माँ अकेली रह जाएगी।

सीमा ने आसपास नज़र दौड़ाई। उसी डिब्बे में एक बुज़ुर्ग दंपती और दो-तीन और यात्री थे, पर वे सब चुप थे—जैसे किसी ने अनकहा समझौता कर लिया हो कि "हमें क्या लेना-देना।"
यही चुप्पी सीमा को सबसे ज़्यादा खल रही थी।

उसने मोबाइल निकाला और हेल्पलाइन नंबर ढूंढा।
रेलवे सुरक्षा हेल्पलाइन 139 पर संदेश भेज दिया—कोच नंबर और स्थिति लिखकर।

साथ ही, उसने पास बैठे बुज़ुर्ग अंकल से विनम्रता से कहा, "भैया, अगर आप नीचे बैठ जाएँ तो मुझे थोड़ा साहस मिलेगा।"
अंकल तुरंत उठकर उनके पास आ गए। उनकी पत्नी भी मुस्कुरा कर बोलीं, "बेटी, चिंता मत करो।"

शायद सामूहिक उपस्थिति का असर था या फिर लड़कों ने स्थिति भांप ली—उनका शोर कम हो गया।

थोड़ी देर में टीटी और एक आरपीएफ जवान भी कोच में आए। उन्होंने सामान्य जांच की और लड़कों को संयमित रहने की सख्त हिदायत दी।
वातावरण बदल गया। वही डिब्बा जो कुछ देर पहले डर का कारण था, अब अपेक्षाकृत सुरक्षित लगने लगा।
अन्वी ने राहत की सांस ली।
"माँ, आपने सही किया," उसने कहा।

सीमा ने उसके बाल सहलाए।
"डर लगना गलत नहीं है, बेटा।
गलत है चुप रह जाना।
हमें अपनी सुरक्षा के लिए आवाज़ उठानी चाहिए।"

सुबह जब ट्रेन स्टेशन पर रुकी, सूरज की किरणें खिड़की से अंदर आईं। सीमा ने सोचा—समस्या सिर्फ कुछ लड़कों की नहीं, बल्कि उस सोच की है जो महिलाओं को असहज करती है और दूसरों को चुप रहने पर मजबूर।
लेकिन समाधान भी यहीं है—जागरूकता, साहस और साथ खड़े होने की भावना में।

उस सफर ने माँ-बेटी को एक सबक दिया: सुरक्षा सिर्फ इंतज़ार से नहीं, पहल से आती है। और जब एक आवाज़ उठती है, तो कई हाथ सहारा देने के लिए आगे बढ़ते हैं।



- सफर से पहले packing list जरूर बनाएं
- जरूरी documents (ID, tickets) हमेशा साथ रखें
- हल्का और smart packing करें
- पानी और snacks साथ रखें
- phone fully charged रखें + power bank carry करें
- नए जगह पर safety का ध्यान रखें
- थोड़ा cash और digital payment दोनों रखें
- local culture और rules का सम्मान करें

TRAVEL CHECKLIST

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____





आइए जानते हैं मई 2026 के कुछ खास दिनों के बारे में

🌍 1 मई – अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस (Labour Day)
यह दिन दुनियाभर के मेहनतकश मजदूरों को समर्पित है। उनके अधिकारों और सम्मान के लिए यह दिन मनाया जाता है। भारत सहित कई देशों में इस दिन अवकाश रहता है।

🚒 4 मई – अंतरराष्ट्रीय अग्निशमन दिवस
इस दिन अग्निशमन कर्मियों के साहस और समर्पण को सलाम किया जाता है, जो अपनी जान जोखिम में डालकर दूसरों की रक्षा करते हैं।

👩‍👧 10 मई – मदर्स डे (Mother's Day)
मई के दूसरे रविवार को मनाया जाने वाला यह दिन माँ के प्यार, त्याग और ममता को समर्पित होता है। यह दिन हर व्यक्ति के लिए खास होता है।

👨‍👩‍👧‍👦 15 मई – अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस
यह दिन परिवार के महत्व और समाज में उसकी भूमिका को उजागर करता है। मजबूत परिवार ही मजबूत समाज की नींव होते हैं।

🏛️ 21 मई – आतंकवाद विरोधी दिवस (भारत)
यह दिन भारत में आतंकवाद के खिलाफ जागरूकता फैलाने के लिए मनाया जाता है। यह पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की पुण्यतिथि भी है।



आज के समय में परिवार के साथ यात्रा करना केवल घूमने-फिरने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह बच्चों के सीखने, समझने और दुनिया को जानने का एक बेहतरीन अवसर भी है। हालांकि, बच्चों के साथ यात्रा करना जितना खूबसूरत अनुभव हो सकता है, उतना ही चुनौतीपूर्ण भी। थोड़ी सी योजना और समझदारी से इस सफर को आसान और यादगार बनाया जा सकता है।
नीचे दिए गए 10 महत्वपूर्ण सुझाव आपकी यात्रा को न केवल आरामदायक बनाएंगे, बल्कि बच्चों के लिए भी इसे एक सुखद अनुभव बना देंगे।



बच्चों के साथ यात्रा
10 जरूरी बातें जो हर माता-पिता को जाननी चाहिए

1. यात्रा की पहले से योजना बनाएं
बच्चों के साथ यात्रा में अचानक फैसले लेना मुश्किल हो सकता है। इसलिए पहले से ही गंतव्य, होटल, यात्रा का साधन और गतिविधियों की योजना बनाएं। इससे अनावश्यक तनाव से बचा जा सकता है।

2. बच्चों की जरूरतों को प्राथमिकता दें
यात्रा के दौरान बच्चों की दिनचर्या का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। उनकी नींद, खाने का समय और आराम का ख्याल रखें, ताकि वे चिड़चिड़े न हों।

3. जरूरी सामान अलग बैग में रखें
डायपर, वाइप्स, पानी, स्नैक्स, दवाइयां, कपड़े और बच्चों के पसंदीदा खिलौने एक अलग बैग में रखें। यह बैग हमेशा आसानी से उपलब्ध होना चाहिए।

4. बच्चों को यात्रा में शामिल करें
बच्चों को यात्रा की तैयारी में शामिल करें—जैसे कि वे कौन सा खिलौना ले जाना चाहते हैं या कौन सी जगह देखना चाहते हैं। इससे उनका उत्साह बढ़ता है और वे यात्रा का आनंद ज्यादा लेते हैं।

5. हल्का और आरामदायक सामान पैक करें
ज्यादा सामान ले जाने से परेशानी बढ़ती है।
केवल जरूरी चीजें ही रखें और बच्चों के लिए आरामदायक कपड़े चुनें।

6. हेल्दी स्नैक्स साथ रखें
बच्चों को बार-बार भूख लगती है, इसलिए फल, ड्राई फ्रूट्स, बिस्किट या घर का बना हल्का खाना साथ रखें। इससे बाहर के अनहेल्दी खाने से बचा जा सकता है।

7. यात्रा को मजेदार बनाएं
लंबे सफर के दौरान बच्चों के लिए गेम्स, कहानियां या गाने रखें। इससे वे बोर नहीं होंगे और सफर भी जल्दी कट जाएगा।

8. सुरक्षा का रखें खास ध्यान
भीड़-भाड़ वाली जगहों पर बच्चों पर नजर बनाए रखें। उनके पास आपका फोन नंबर या पहचान से जुड़ी जानकारी जरूर होनी चाहिए।

9. बच्चों की सेहत का ध्यान रखें

मौसम के अनुसार कपड़े पहनाएं और आवश्यक दवाइयां साथ रखें। यदि बच्चा किसी विशेष बीमारी से पीड़ित है, तो डॉक्टर की सलाह लेकर ही यात्रा करें।

10. लचीलापन अपनाएं (Be Flexible)
बच्चों के साथ यात्रा में हर चीज प्लान के अनुसार नहीं चलती। इसलिए थोड़ा लचीला रवैया अपनाएं और परिस्थिति के अनुसार खुद को ढालें। यही यात्रा को सुखद बनाएगा।
बच्चों के साथ यात्रा करना एक ऐसा अनुभव है जो जीवन भर याद रहता है। यह केवल घूमने का नहीं, बल्कि बच्चों के साथ समय बिताने, उन्हें नई चीजें सिखाने और उनके साथ मजबूत रिश्ते बनाने का अवसर है।

सही तैयारी और सकारात्मक सोच के साथ यह सफर न केवल आसान, बल्कि बेहद खूबसूरत बन सकता है।

अक्सर parents सारी packing एक ही बैग में भर देते हैं...और जरूरत के समय सबसे जरूरी चीज मिलती ही नहीं! Baby का सामान हमेशा अलग बैग में रखें ।



AMAZING WORLD



नॉर्वे का हैमरफेस्ट शहर एक ऐसा ही अनोखा स्थान है। यहाँ मई से जुलाई तक करीब 84 दिनों तक सूरज लगातार आसमान में दिखाई देता रहता है।
यानी इस दौरान वहाँ रहने वाले लोगों को अंधेरी रात का अनुभव ही नहीं होता। रात के समय भी पूरा आसमान रोशनी से भरा रहता है, मानो दिन अभी खत्म ही न हुआ हो। इस अद्भुत प्राकृतिक घटना को "Midnight Sun" यानी आधी रात का सूरज कहा जाता है।

क्या आपने कभी ऐसी जगह के बारे में सुना है, जहाँ 84 दिन तक रात ही नहीं होती? यह सुनने में किसी कहानी या कल्पना जैसा लगता है, लेकिन यह बिल्कुल सच है। दुनिया में एक ऐसा शहर है, जहाँ गर्मियों के महीनों में सूरज डूबता ही नहीं और रात भी दिन जैसी उजली दिखाई देती है।

अब सवाल यह उठता है कि आखिर ऐसा क्यों होता है?
इसका कारण है पृथ्वी की बनावट और उसकी धुरी का झुकाव। हैमरफेस्ट शहर आर्कटिक सर्कल के अंदर स्थित है, जहाँ पृथ्वी लगभग 23.5 डिग्री झुकी हुई है। गर्मियों के दौरान, यह झुकाव ऐसा होता है कि सूरज उस क्षेत्र में लगातार दिखाई देता रहता है और क्षितिज के नीचे नहीं जाता। यही वजह है कि यहाँ कई दिनों तक रात नहीं होती।



हैमरफेस्ट का "Midnight Sun" हमें यह सिखाता है कि प्रकृति अपने नियमों से चलती है और हर जगह की अपनी एक अलग पहचान होती है। अगर आपको कभी मौका मिले, तो इस अनोखे अनुभव को जरूर जीना चाहिए—जहाँ रात भी दिन की तरह चमकती है और समय जैसे ठहर सा जाता है।

छोटी-छोटी समस्याओं के आसान घरेलू उपाय

हमारी रसोई सिर्फ खाना बनाने की जगह नहीं, बल्कि सेहत का खजाना भी है। नानी के बताए ये देसी नुस्खे आज भी उतने ही कारगर हैं। आइए जानते हैं 10 आसान और असरदार घरेलू उपाय:

1. एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2–3 बार लें। गले की खराश और खांसी में राहत मिलती है।

2. आधा चम्मच अजवाइन में चुटकी भर काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें। गैस और पेट दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

3. रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं। यह गले की सूजन और संक्रमण में मदद करता है।

4. बेसन में दही मिलाकर फेस पैक बनाएं और 10–15 मिनट तक लगाएं। त्वचा साफ और चमकदार बनती है।

5. तुलसी के पत्तों को पानी में उबालकर चाय बनाएं। यह सिरदर्द और तनाव को कम करने में मदद करती है।

6. छालों पर दिन में 2–3 बार शहद लगाएं। यह जल्दी राहत देता है और घाव भरने में मदद करता है।

7. वजन कम करने के लिए नींबू और गुनगुना पानी
सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाकर पीएं। यह metabolism बढ़ाता है और वजन नियंत्रित करने में सहायक है।

8. बालों के लिए नारियल तेल और आंवला
नारियल तेल में आंवला मिलाकर बालों में मसाज करें। इससे बाल मजबूत और घने बनते हैं।

9. रात को सोने से पहले गुनगुना पानी पिएं या त्रिफला का सेवन करें। यह पाचन को बेहतर करता है।

10. एलोवेरा जेल को सीधे प्रभावित जगह पर लगाएं। यह ठंडक देता है और त्वचा को जल्दी ठीक करता है।

ये सभी नुस्खे सामान्य समस्याओं के लिए हैं। यदि समस्या गंभीर हो या लंबे समय तक बनी रहे, तो डॉक्टर से जरूर संपर्क करें।

संतोष नानी की रसोई



जहाँ गंगा मैया खुद कराती हैं हनुमान जी का स्नान

प्रयागराज का अत्भूत लेटे हुए हनुमान जी मंदिर

- भारत का एकलौता मंदिर जहाँ हनुमान जी लेटे हुए रूप में विराजमान हैं
- जब गंगा का जलस्तर बढ़ता है, तो पानी मंदिर में प्रवेश करता है
- माँ गंगा स्वयं हनुमान जी का अभिषेक (स्नान) कराती हैं
- यह दर्शन बहुत शुभ और दिव्य माना जाता है



गंगा जल से प्राकृतिक अभिषेक

संगम नगरी प्रयागराज का यह चमत्कार देखना जीवन का सौभाग्य है!





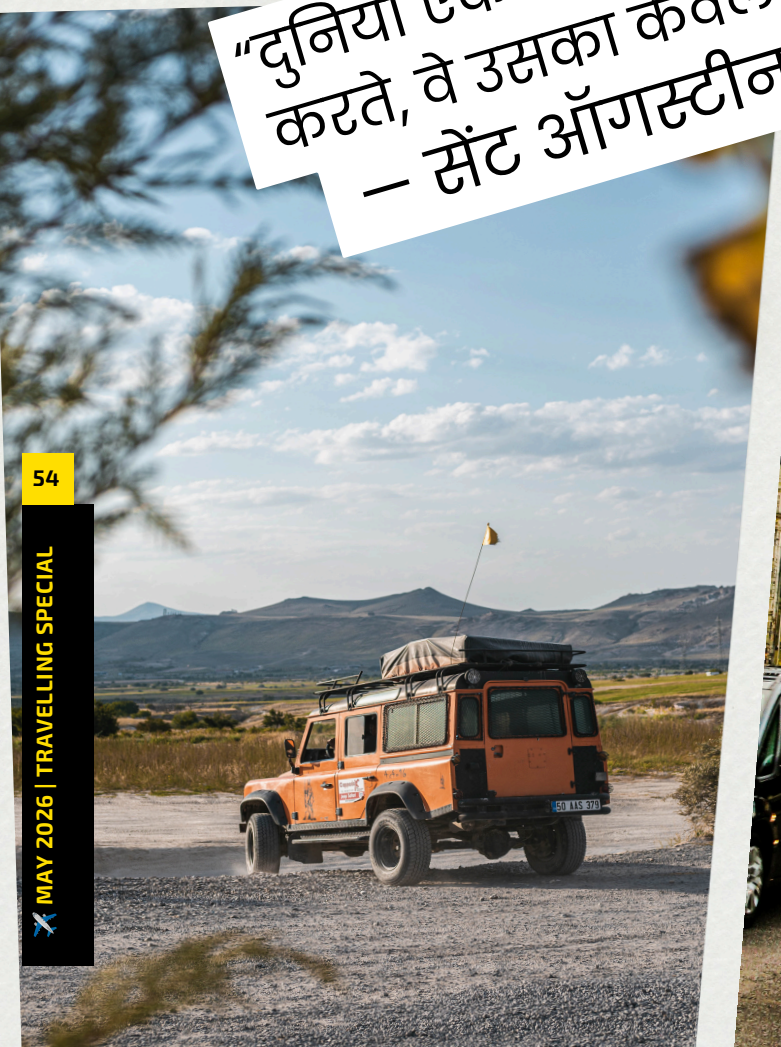
जय बजरंगबली

कमेंट में ज़रूर लिखें और इस पोस्ट को अधिक से अधिक शेयर करें





"दुनिया एक किताब है, और जो लोग यात्रा नहीं करते, वे उसका केवल एक पन्ना ही पढ़ते हैं।"
— सेंट ऑगस्टीन (St. Augustine)











भारत में रेलवे की शुरुआत- एक ऐतिहासिक पल

भारत में रेलवे की शुरुआत एक ऐतिहासिक पल था, जिसने देश की तस्वीर बदल दी।

- 16 अप्रैल 1853 को भारत की पहली ट्रेन चली थी।
- यह ट्रेन बोरी बंदर (आज का छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस, मुंबई) से ठाणे तक गई थी।
- इस ट्रेन ने लगभग 34 किलोमीटर की दूरी तय की।

इस ऐतिहासिक सफर की खास बातें

- इसमें 14 डिब्बे थे
- करीब 400 यात्री सवार थे
- इसे तीन स्टीम इंजन खींच रहे थे – Sahib, Sindh, Sultan
- व्यापार और यात्रा में क्रांति
- उस समय यह यात्रा लगभग 1 घंटा 15 मिनट में पूरी हुई थी – जो उस दौर के हिसाब से बहुत तेज मानी जाती थी



माँ की सीख

माँ की ये छोटी-छोटी सीखें ही हमें बड़ा इंसान बनाती हैं।

जीवन को संवारने वाली 10 अनमोल बातें

1. " हमेशा सच का साथ देना—रास्ता मुश्किल जरूर होगा, पर मंज़िल सुकून देगी।"
2. "किसी का दिल जीतना हो तो शब्दों से नहीं, अपने व्यवहार से जीतना।"
3. "हर हाल में धैर्य रखना सीखो, क्योंकि अच्छे समय आने में वक्त लगता है।"
4. "दूसरों की मदद करने से कभी पीछे मत हटो—यही सबसे बड़ी कमाई है।"
5. "गुस्से में लिया गया फैसला अक्सर गलत होता है, इसलिए शांत रहना सीखो।"
6. "अपने काम से पहचान बनाओ, दूसरों की नकल करके नहीं।"
7. "हार से डरना नहीं, उससे सीखकर आगे बढ़ना ही असली जीत है।"
8. "समय और रिश्तों की कदर करना—ये दोनों एक बार चले जाएं तो वापस नहीं आते।"
9. "खुश रहना सीखो, क्योंकि जिंदगी छोटी है और हर पल कीमती है।"
10. "हमेशा अपने संस्कारों को याद रखना, यही तुम्हारी असली पहचान हैं।"



बीच वेकेशन के लिए बेस्ट भारतीय डेस्टिनेशंस

जहां समंदर, सुकून और रोमांच मिलते हैं

गोवा – मस्ती और नाइटलाइफ का हब

गोवा भारत का सबसे लोकप्रिय बीच डेस्टिनेशन है। यहां के बागा, कलंगुट और अंजुना बीच अपनी नाइटलाइफ, वॉटर स्पोर्ट्स और बीच पार्टियों के लिए मशहूर हैं।

क्या करें: पैरासेलिंग, जेट स्की, बीच पार्टी

बेस्ट टाइम: नवंबर से फरवरी

अंडमान-निकोबार – नीला पानी और शांति

अगर आप भीड़ से दूर शांति और प्राकृतिक सुंदरता चाहते हैं, तो अंडमान एक परफेक्ट चॉइस है। यहां का राधानगर बीच एशिया के सबसे खूबसूरत बीच में गिना जाता है। क्या करें: स्कूबा डाइविंग, स्नॉर्कलिंग

बेस्ट टाइम: अक्टूबर से मई



केरल – बैकवॉटर्स और बीच का संगम

केरल के कोवलम और वर्कला बीच अपनी शांत वाइब्स और आयुर्वेदिक थेरेपी के लिए जाने जाते हैं। यहां आपको प्रकृति के साथ सुकून भरे पल बिताने का मौका मिलेगा।

क्या करें: आयुर्वेदिक स्पा, सनसेट व्यू

बेस्ट टाइम: सितंबर से मार्च

दमन और दीव – शांत और बजट फ्रेंडली

अगर आप बजट में एक अच्छा बीच वेकेशन चाहते हैं, तो दमन और दीव एक बेहतरीन विकल्प है। यहां साफ-सुथरे बीच और कम भीड़ आपको सुकून देते हैं।

क्या करें: साइक्लिंग, लोकल फूड एक्सप्लोर

बेस्ट टाइम: अक्टूबर से मार्च

गर्मियों की छुट्टियां आते ही मन करता है कहीं ठंडी हवा, सुनहरी रेत और लहरों की आवाज के बीच सुकून के पल बिताने का। भारत में खूबसूरत बीच डेस्टिनेशंस की कोई कमी नहीं है—यहां हर तरह के ट्रैवलर के लिए कुछ न कुछ खास है। चाहे आप एडवेंचर के शौकीन हों, फैमिली ट्रिप प्लान कर रहे हों या पार्टनर के साथ रोमांटिक छुट्टियां बिताना चाहते हों, भारत के बीच आपको हर अनुभव देंगे।

बीच वेकेशन के लिए जरूरी टिप्स

- हल्के और आरामदायक कपड़े पैक करें
- सनस्क्रीन और सनग्लास जरूर रखें
- वॉटर स्पोर्ट्स करते समय सेफ्टी का ध्यान रखें
- पर्यावरण का ख्याल रखें, बीच को साफ रखें

भारत के बीच डेस्टिनेशंस हर तरह के ट्रैवलर के लिए खास अनुभव लेकर आते हैं। बस जरूरत है सही जगह चुनने और थोड़ी सी प्लानिंग की। तो इस बार छुट्टियों में समंदर की लहरों के साथ अपने मन को भी तरोताजा करें।



SOLO TRAVEL SAFETY TIPS

सोलो ट्रैवलिंग यानी अकेले सफर करना हमेशा रोमांचक होता है। आज के समय में लड़कियां व महिलाएं अकेले सफ़र करना पसंद करने लगी हैं। अकेले अपनी मर्जी से घूमना, नई जगहों को देखना और नए एक्सपीरियंस गेन करना महिलाओं को एक नया रोमांच देता है। लेकिन महिलाओं के लिए अकेले बाहर निकलना कई तरह के सिक्योरिटी चैलेंज भी खड़े कर सकता है। यदि लड़किया अकेले सफर करते समय कुछ ख़ास बातों का ध्यान रखे तो वह सफ़र में आने वाली तमाम समस्याओं से बच सकती हैं।

अकेले सफर करने वाली महिलाओं के लिए 17 जरूरी सेफ्टी टिप्स



1. अकेले सफर करते समय कम से कम सामान रखें ताकि आपको सामान उठाने में दिक्कत न हो और आपको किसी की सहायता लेने की भी जरूरत न पड़े।
2. डेबिट और क्रेडिट कार्ड साथ रखकर ही निश्चिन्त ना हो जाएँ। इनके साथ कैश भी रखें ताकि आपको कहीं भी पैसे निकालने के लिए परेशान ना होना पड़े

अपना कीमती सामान और पैसे एक जगह पर नहीं रखें। ये सामान अलग-अलग जगहों जैसे कि बैग, इनसाइड पॉकेट, जैकेट, मोजे, हिप पॉकेट आदि में रखें। ऐसा करने पर, चोरी होने की स्थिति में आपका सारा सामान एक झटके में नहीं जाएगा और कुछ चीजें आप अपने पास बचा लेंगी।

3. अकेले बाहर जाते वक्त अपने जान पहचान वाले का पता या मोबाईल नंबर अपने मोबाइल या डायरी में सेव करके रखें। इमरजेंसी में सहायता लेने के लिए आप फौरन अपने प्रियजनों को संपर्क कर सकती हैं।
4. यदि आप अकेले बस / ट्रैन में सफर कर रही हैं और आपके पास में बैठे व्यक्ति से आपको किसी तरह की कोई तकलीफ या परेशानी हो रही है तो आप जल्द ही अपनी सीट बदल लें।
5. जब आप अकेले सफर करती है तो किसी भी अंजान व्यक्ति से ज्यादा बातें ना करें। अगर कोई व्यक्तिगत जानकारी लेने की कोशिश करे , तो सब कुछ सच-सच बताना बिल्कुल ज़रूरी नहीं है। सफर में किसी भी अनजान व्यक्ति के द्वारा दी गई किसी भी चीज को न खाएं।
6. अपनी ट्रिप इस तरह से प्लान करें कि आप रात होने से पहले ही अपने डेस्टिनेशन पर पहुंच जाएं। इससे आपको डेस्टिनेशन के बारे में ज्यादा अच्छे से पता चल पाएगा। वहीं अगर आप रात में पहुंचती हैं तो बाहर से टैक्सी करने के बजाय होटल की टैक्सी सर्विस का इस्तेमाल करें। यह आपकी सेफ्टी के लिहाज से अच्छा रहता है।
7. पहले से अपना होटल बुक करके रखें और दिन में ही चेक-इन कर लें।



जब भी अकेले सफ़र पर निकलें तो बचपने को घर पर ही छोड़ जाए।घबराहटों भरा सफ़र कभी मज़ेदार नहीं होता। विवेकऔर धैर्य को आगे रखे।आंख और मन की खिड़कियां खोलकर यात्रा का आनंद ले।
अगर इन सभी बातों का ख्याल रखा जाए तो हमारा ये ट्रेवल खुशनुमा ही साबित होगा और इससे जुड़ी यादें भी खूबसूरत ही रहेगी।

8. पैसे बचाने के लिए सस्ते होटलों में अपनी सिक्योरिटी से समझौता न करें। जहां भी रुकें, वहां की डीटेल्स अपने घरवालों को दे दें।
9. ऐसा जाहिर करें कि आप शादीशुदा हैं। होटल रूम की बुकिंग करनी हो या कोई और डीटेल्स भरते समय अपने नाम के आगे मिसेज लगा लें।इससे बाहरी तत्व किसी तरह का फायदा उठाने से बचेंगे। इससे ऐसे लोग आपसे दूर रहेंगे जो सिंगल होने की स्थिति में फायदा उठाने की कोशिश करते हैं।
10. बाहर घूमने जाने के लिए किसी से लिफ्ट न ले। अगर आपको कही जाना है तो आप टेक्सी या बस ले सकते है। लोकेशन और रास्तों के बारे में जानने के लिए आप जीपीएस आधारित ऐप जैसे की गूगल मैप्स आदि की मदद ले सकती हैं।लड़किया यदि अकेले सफर कर रही है तो इस दौरान उन्हें अपना फोन चार्ज रखने की बहुत जरुरत है।
11. कैब में किसी भी तरह की अप्रिय स्थिति से बचने के लिए अपने किसी नजदीकी को स्मार्ट तरीके से डीटेल बताएं। कैब में बैठते ही कॉल लगाएं और बातों-बातों में उसे कैब की सारी डीटेल दे दें। इस बात पर ध्यान दें कि ड्राइवर आपकी सारी बातें सुन रहा हो, जब आप ड्राइवर और कार से जुड़ी डीटेल शेयर कर रही हों।

12. अपने साथ पेपर स्प्रे जरुर रखें ताकि यदि आप पर कोई अचानक से हमला करता है तो आप अपना बचाव खुद कर सके। पेपर स्प्रे पास होने से आप कॉन्फिडेंट फील करेंगी।
13. अगर आप किसी तरह की अनचाही स्थितियों में खुद को पाती हैं तो अपने आसपास की महिलाओं से संपर्क साधने की कोशिश करें।
14. आप किसी भी जगह पर घूमने जाएं तो वहां कॉन्फिडेंट होकर घूमें। आपकी बॉडी लैंग्वेज से ऐसा बिल्कुल जाहिर ना होने दें कि आप वहां के लिए नए हैं। इससे आपके आसपास के लोगों को लगता है कि आप उस जगह पर आती-जाती रहती हैं और वहां की जानकार भी हैं, साथ ही आपके जानने वाले भी उस शहर में रहते होंगे।
16. भड़कीले या बहुत अलग तरह के दिखने वाले कपड़े ना पहनें। आप जहां घूमने गए है ,वहां के कल्चर के हिसाब से कपड़े पहनें।
17. अपने आईफोन और कैमरा जैसी महंगी चीजों का दिखावा ना करें।







परिवार के साथ बेहतरीन रोड ट्रिप्स

परिवार के साथ किया गया सफर सिर्फ एक यात्रा नहीं, बल्कि यादों का खजाना होता है। रोड ट्रिप्स खास तौर पर इसलिए यादगार बन जाते हैं क्योंकि इसमें मंज़िल से ज्यादा रास्ते का आनंद लिया जाता है। खुली सड़कों पर चलते हुए, हंसी-मज़ाक, गाने और छोटे-छोटे ठहराव—यही वो पल होते हैं जो जीवनभर दिल में बस जाते हैं।

रोड ट्रिप्स का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप अपनी सुविधा और पसंद के अनुसार यात्रा को प्लान कर सकते हैं। रास्ते में आने वाले सुंदर नज़ारे, ढाबों का स्वादिष्ट खाना और अचानक किए गए छोटे-छोटे स्टॉप्स इस सफर को और भी खास बना देते हैं। बच्चों के लिए यह एक एडवेंचर जैसा होता है, जहां वे नई जगहें देखते हैं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हैं।

भारत में कई ऐसे शानदार रोड ट्रिप्स हैं जो परिवार के लिए परफेक्ट हैं—जैसे पहाड़ों की ओर जाती घुमावदार सड़कें, समुद्र किनारे लंबी ड्राइव या हरियाली से भरे गांवों के रास्ते। इन यात्राओं में न सिर्फ प्रकृति के करीब आने का मौका मिलता है, बल्कि परिवार के बीच रिश्ते भी और मजबूत होते हैं।



टिप्स फॉर फैमिली रोड ट्रिप

- रास्ते के लिए स्नैक्स और पानी जरूर रखें
- बच्चों के लिए गेम्स या म्यूजिक प्लेलिस्ट तैयार करें
- बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें
- पहले से होटल/रिसॉर्ट बुक कर लें

दिल्ली से ,कम दूरी में, कुछ बेहतरीन रोड ट्रिप्स हैं जो फैमिली के लिए बिल्कुल परफेक्ट हैं:

- ऋषिकेश (Rishikesh) – 240 किमी
- नैनीताल (Nainital) – 300 किमी
- जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क – 260 किमी
- जयपुर (Jaipur) – 280 किमी
- लैंसडाउन (Lansdowne) – 260 किमी

रोड ट्रिप सिर्फ जगह तक पहुंचने का सफर नहीं, बल्कि रास्ते में बनती यादों का नाम है !







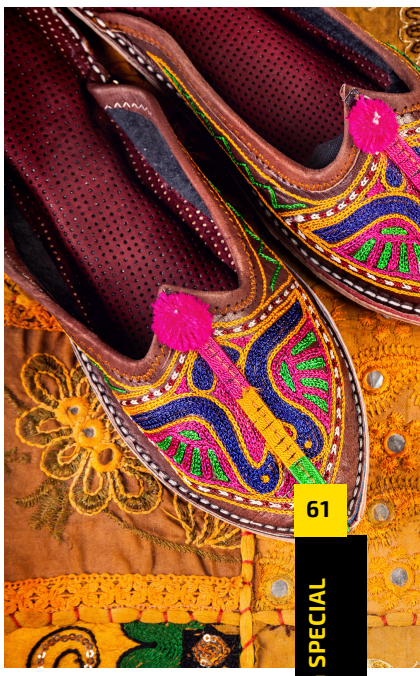


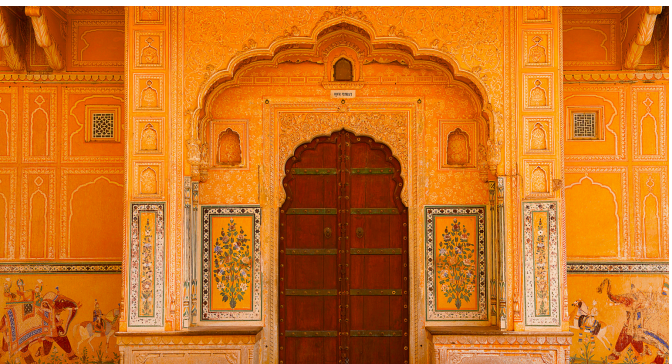














जयपुर यात्रा: शाही शहर का अनोखा अनुभव



राजस्थान की राजधानी जयपुर, जिसे "पिंक सिटी" के नाम से भी जाना जाता है, अपनी शाही विरासत, खूबसूरत किलों और रंगीन संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। यह शहर इतिहास और आधुनिकता का बेहतरीन संगम प्रस्तुत करता है, जो हर पर्यटक को अपनी ओर आकर्षित करता है।

जयपुर की यात्रा की शुरुआत आमतौर पर हवा महल से होती है, जो अपनी अनोखी खिड़कियों और गुलाबी रंग की वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। इसके बाद आमेर किला का भव्य नजारा आपको राजाओं के दौर में ले जाता है। पहाड़ियों पर बना यह किला अपने शाही महलों और शानदार नक्काशी के लिए जाना जाता है।

शहर के बीचों-बीच स्थित सिटी पैलेस भी देखने लायक जगह है, जहाँ आज भी राजघराने की झलक देखने को मिलती है। वहीं, स्थानीय बाजार जैसे जौहरी बाजार और बापू बाजार अपनी रंग-बिरंगी दुकानों, हस्तशिल्प और पारंपरिक कपड़ों के लिए मशहूर हैं।

जयपुर का खाना भी उतना ही खास है जितनी इसकी संस्कृति। यहाँ का दाल-बाटी-चूरमा और घेवर जैसे पारंपरिक व्यंजन पर्यटकों के बीच बेहद लोकप्रिय हैं।

जयपुर के किले अपनी भव्यता और शाही इतिहास के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हैं। आमेर किला पहाड़ियों पर बना एक शानदार किला है, जहाँ से पूरे शहर का अद्भुत नज़ारा दिखाई देता है। इसकी नक्काशी, शीश महल और विशाल आंगन राजाओं की समृद्ध जीवनशैली को दर्शाते हैं।

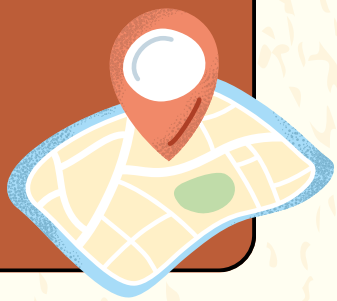


नाहरगढ़ किला और जयगढ़ किला भी जयपुर की शान हैं। नाहरगढ़ से सूर्यास्त का दृश्य बेहद मनमोहक होता है, जबकि जयगढ़ किला अपनी मजबूत दीवारों और दुनिया की सबसे बड़ी तोप "जयवाण" के लिए जाना जाता है।

अंत में, जयपुर सिर्फ एक शहर नहीं, बल्कि एक अनुभव है—जहाँ हर गली, हर किला और हर रंग आपको इतिहास की कहानी सुनाता है। अगर आप शाही अंदाज़ में छुट्टियां बिताना चाहते हैं, तो जयपुर आपके लिए एक परफेक्ट डेस्टिनेशन है।

TRAVEL ITINERARY

DESTINATION :



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4





हंसते रहो, मुस्कुराते रहो!

पति बाल कटवाकर घर लौटा और पत्नी से बोला:
देखो मैं तुमसे दस साल छोटा लगता हूं या नहीं?
हाजिर जवाब पत्नी बोली: मुंडन करा लेते
ऐसा लगता अभी-अभी पैदा हुए हो।





पति – पनीर की सब्जी में
पनीर तो कहीं
नजर ही नहीं आ रहे हैं..?
पत्नी – चुपचाप खा लो..
कश्मीरी पुलाव में क्या कश्मीर
नजर आता है..!
😂 😝 😂

**सारे पति अपनी खुद की पत्नी को छोड़कर
दूसरे की पत्नियों को क्यों देखते हैं,
काफी सन्नाटे के बाद एक वाजिब जवाब आया,
आदमी हमेशा दूसरों की गलती देखता है, अपनी नहीं।**



QUIZ TIME

यह कौन सा देश है?

GUESS THE COUNTRY



- यह देश “Eiffel Tower” के लिए प्रसिद्ध है
- यहाँ लोग “Sushi” खाना बहुत पसंद करते हैं
- यह देश कंगारू और कोआला के लिए जाना जाता है
- “Pizza” और “Pasta” का जन्मस्थान कौन सा देश है?
- यहाँ “Pyramids” और “Sphinx” मौजूद हैं
- “Rio Carnival” और Samba डांस किस देश में होता है?
- “Great Wall” किस देश में स्थित है?
- यह देश अपनी घड़ियों और चॉकलेट के लिए मशहूर है
- “Maple Leaf” का प्रतीक किस देश का है?
- “Burj Khalifa” दुनिया की सबसे ऊंची इमारत किस देश में है?



बढ़े पेट्रोल-डीजल के दाम? घबराइए नहीं... समझदारी से करें बचत!



NAVCHETNA GALLERY

इस महीने की *खास झलक*











Eye Checkup Camp & Tree Plantation Drive





- Earth Day Celebration



- "Overload To Balance" Workshop
- "Distruction To Direction" Workshop









