

आज का इतिहास

- **1759**: लंदन स्थित मोटेगुवे हाउस में ब्रिटिश संग्रहालय की स्थापना हुई।
- **1784**: एशियाटिक सोसायटी ऑफ बंगाल की स्थापना।
- **1934**: बिहार में जबरदस्त भूकंप से करीब 20 हजार लोगों की मौत।
- **1949**: के एम करियप्पा भारतीय थल सेना के पहले कमांडर-इन-चीफ बने। तब से 15 जनवरी को सेना दिवस के रूप में मनाया जाता है।
- **1965**: भारतीय खाद्य निगम की स्थापना।
- **1975**: पुर्तगाल ने अंगोला की आजादी के लिए समझौते पर हस्ताक्षर किये।
- **1986**: थल सेना के प्रथम कमांडर इन चीफ के एम करियप्पा (सेवानिवृत्त) को फील्ड मार्शल की पदवी दी गई।
- **1988**: भारत के पूर्व गेंदबाज नरेंद्र हिरवानी ने ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल करते हुये वेस्टइंडीज के खिलाफ अपने पहले टेस्ट मैच में ही 16 विकेट लिए।
- **1992**: बुल्गारिया ने बाल्कन के देश मैसिडोनिया को मान्यता दी।
- **2013**: सीरिया की अलेप्पो यूनिवर्सिटी में रॉकेट हमले में 83 लोगों की मौत तथा 150 लोग घायल।
- **2016**: पश्चिमी अफ्रीकी देश बुर्किना फासो में आंग्वाडोगू के होटल में आतंकवादी हमले में 28 लोगों की मौत तथा 56 लोग घायल।

जानकारी

पेपर कप क्राफ्ट से निखारें बच्चों का हुनर



बच्चों को ड्राइंग और पेंटिंग करने का बहुत शौक होता है। पढ़ाई हो या फिर अनुशासन वह हमेशा खेल-खेल में चीजें आसानी से सीख लेते हैं। किताबों के साथ-साथ उन्हें कुछ ऐसी एक्टिविटी के भी सीखाते रहना चाहिए जो उनके काम आए और वह उसमें दिलचस्पी भी दिखाएं। घर पर पड़े बेकार समझे जाने वाले प्लास्टिक के गिलास का इस्तेमाल करके भी आप बच्चों के साथ मिलकर बहुत सी चीजें बना सकते हैं। जैसे कार्टून बर्थडे कैप, एनिमल, स्पाइडर आदि बना सकते हैं। रंग बिरंगे कलर्स के साथ आप इसके साथ और भी कई तरह के एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं। इससे बच्चे खुश भी हो जाएंगे आप भी उनके साथ क्राफ्टी टाइम बिता सकेंगे। इसके अलावा वह अपने आइडिया से भी बहुत कुछ बना सकते हैं।

सर्दियों में लगाएं इन रंगों के पर्दे घर रहेगा नैचुरली गर्म



हर कोई चाहता है कि उसका घर खूबसूरत और लेटेस्ट तरीके से सजाया हुआ हो। मौसम के हिसाब से घर की जरूरतें भी बदल जाती हैं। जिस तरह ठंड से बचने के लिए हम गर्म कपड़े पहनते हैं, उसी तरह घर के पर्दे भी सर्दी के मौसम में हमारे घर का वातावरण सही रखने का काम करते हैं। गर्मियों में हल्के और कार्टन के पर्दे अच्छे लगते हैं। यह आंखों को ठंडक पहुंचाने के साथ-साथ घर को भी कूल लुक देते हैं लेकिन विंटर सीजन में सर्द हवाओं से बचने और घर को नेचुरल तरीके से गर्म रखने के लिए ब्राइट कलर के पर्दे इस खूबसूरत लगते हैं। आज हम ऐसे फैब्रिक और कलर के बारे में बात करेंगे जो आपके घर को इस मौसम में भी खूबसूरत दिखाएगा।

जामुनी कलर

सर्दियों के मौसम में जामुनी कलर के पर्दे लगा सकते हैं। इस कलर के पर्दे घर को रॉयल लुक और गर्माहट भी देते हैं।

लाल रंग

ब्राइट कलर इस मौसम के लिए बेस्ट है। इस रंग के पर्दे लगाने से घर सुंदर और परफेक्ट लगता है। आप वेलवेट फैब्रिक में भी इस रंग के पर्दे का चुनाव कर सकते हैं, इससे बाहर की ठंडी हवा अंदर नहीं आएगी।

विंटर ब्लू

विंटर ब्लू कलर के पर्दे को बच्चों के कमरे, लिविंग रूम, डाइनिंग या ड्राइंग रूम में लगा सकते हैं। इस रंग के पर्दे घर को स्टाइलिश लुक देते हैं।

मैरून रंग

मैरून रंग के पर्दे वुडन फर्नीचर वाले कमरे में भी लगा सकते हैं। यह पर्दे सर्द हवा को रोक कर कमरे को गर्मी प्रदान करते हैं।

बोल्ड कलर

घर को दिवार लाइट कलर की है तो बोल्ड कलर के पर्दे बहुत अच्छे लगते हैं। इस फैब्रिक के पर्दे लगाने से कमरे अच्छा लगने के साथ ही साथ ही कमरे में ठंड कम लगती है।

पीला रंग

पीले रंग के परदे लगाने से कमरा सुंदर लगता है। पीले रंग के पर्दे लगाने से कमरे में रोशनी भी आती है और कमरे को एक न्य लुक भी मिलता है।



हम सभी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। लेकिन अहम बात ये हैं कि हम उतार के समय परिस्थितियों से कैसे निपटते हैं। तो जब आप परेशानी के दौर से गुजरते हैं, तब क्या करते हैं? उनसे भागने की कोशिश करते हैं, या खुद को शांत रखते हुए उनका हल निकल लेते हैं! यकीनन इसका दूसरा विकल्प ही सही है, खुद को शांत रखना और डट कर परेशानियों का सामना करना और फिर उन्हें सुलझा लेना। लेकिन परेशानी में खुद को शांत कैसे किया जाए?... नहीं पता.. कोई बात नहीं हम आपको बताते हैं।

कामकाजी लोगों के लिए तनाव का सबसे बड़ा कारण है अधूरा काम, यानी कुछ कारणों से समय पर काम पूरा नहीं हो पाता और इससे तनाव होता है। तनाव से बचने का सबसे आसान तरीका यह भी है कि आप अपना काम समय पर पूरा करें। उस काम को करने की कोशिश न करें जो आपके बस में नहीं है। कई बार दिखावे के चक्कर में लोग अधिक काम करने की टान लेते हैं और अधूरा रहने पर तनावग्रस्त हो जाते हैं। इससे बचने की जरूरत है।

तीव्र वर्कआउट

यदि आप परेशान हैं और गुस्से में हैं तो आपको थोड़ा पसीना बहा लेना चाहिए। लेकिन हमेशा जिम जाने के लिए खुद को प्रेरित करने का ना और समय निकालना मुश्किल हो सकता है, तो अपने गुस्से और परेशानी की झुंझलाहट को प्रेरणा बनाएं और जिम जाएं।



रनिंग

विनियमित श्वास, और शारीरिक श्रम के मिश्रण वाली रनिंग मन से नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए एक आदर्श तरीका है। रनिंग करते हुए जैसे-जैसे आपका पसीना बाहर निकलता है और दिल की धड़कनें तेज होती हैं, सारी परेशानियां भी बाहर निकल जाती हैं।

ध्यान

ध्यान अर्थात मेडिटेशन कमाल की चीज है। ये ना सिर्फ आपके शरीरररिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है। दिन में बस थोड़ा समय निकाल कर बीदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन कर आपका दिमाग शांत और तरो-ताज़ा हो जाता है।

बॉक्सिंग

सुनने में शायद थोड़ा अजीब लगे, लेकिन कभी-कभी गुस्सा और मन दोनों को शांत करने के लिए आपको किसी को पंच मारना पड़ता है। लेकिन इसका मचलबये नहीं कि आप किसी जीवित चीज को पंच दे मारें। बॉक्सिंग ग्लब्स उठाएं और थोड़ी बॉक्सिंग प्रेक्टिस कर डालें। आप और भी कोई ताकत लगने वाला खेल खेल सकते हैं



रीडिंग

कभी-कभी अपना दिमाग शांत करने का सबसे बेहतर तरीका होता है, कि कोई पसंदीदा विषय की किताब लेकर पढ़ना शुरू किया जाए। क्योंकि हम हमेशा वेंकेशन के लिए समय नहीं निकाल पाते, तो बुक रीडिंग एक कमाल का विकल्प होता है। इससे न सिर्फ बहुत कुछ साखने को मिलता है, बल्कि जीवनन के प्रति एक नया नज़रिया भी बनता है।



पर्वतारोहण

शांती प्राप्त करने के लिए सबसे बेहतरीन जगह प्रकृति की गोद ही होती है। तो मन की उलझनों को निकाल फेंकने के लिए बस थोड़ा समय निकालें, अपना ट्रैवल बैग उठाएं और निकल पड़े पहाड़ों पर पर्वतारोहण के लिए।

लेखन

ब्लॉग लिखें या फिर डायरी ही लिखें। इससे आपका मन शांत होता है और आप सही फैसले लेने के काबिल बनते हैं। अगर आपको लिखने का शौक है तो आप ब्लॉग लिख कर पैसा भी कमा सकते हैं।

चीखें और रोएं

देखिये जब मन परेशानी से पूरी तरह भरा हो और दिमाग फटने को हो तो अकेले में थोड़ा चीख और रो लें। इससे आपके मन के भीतर का सारा बोझ बाहर निकल जाएगा और आपका मन शांत होगा।

तकनीक से दूरी

हम ये स्वीकार करते हैं कि वर्तमान में मोबाइल और इंटरनेट से दूर रहना शायद संभव नहीं है। लेकिन इससे कुछ हद तक दूरी तो बनाई जा सकती है। क्योंकि तनाव के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार कारकों में यह भी है। इसलिए कोशिश करें कि 24 घंटे में कुछ घंटे ही मोबाइल पर बितायें।



सेब की सुगंध

एक सेब का सेवन रोज करने से बीमारियां दूर रहती हैं और यह आपको डॉक्टर से दूर रखता है। सिर्फ सेब ही नहीं बल्कि सेब की खुश्बू भी बहुत फायदेमंद है। शिकागो में हुए एक शोध की माने तो सेब की सुगंध लेने से तनाव और सिरदर्द दूर हो जाता है। ऑर्टिकिशियल परफ्यूम लगाने से स्थिति खराब होती है वहीं दूसरी तरफ सेब की सुगंध से तनाव दूर होता है। इसके लिए आप सेब की खुश्बू वाला कैंडल भी प्रयोग कर सकते हैं।

ये अच्छी आदतें आपको बनाती है होशियार



दिमाग को तेज करने के लिए दिमाग को चलाना पड़ता है, इसके लिए कुछ ऐसे काम करने पड़ते हैं जिससे दिमाग शॉप और हमेशा एक्टिव रहे। दिमागी तौर पर होशियार बनना चाहते हैं तो आपको कुछ अलग तरह के शौक पालने होंगे। अलग-अलग वैज्ञानिक रिसर्च की मानें तो ये शौक आपके मस्तिष्क तेज करने में आपकी मदद करते हैं। आइए जानते हैं उन 5 आदतों के बारे में...

नियमित एक्सरसाइज

एक्सरसाइज से सिर्फ शरीर ही सुडौल नहीं बनती बल्कि नियमित एक्सरसाइज और योग से आपका दिमाग तेज होता है। प्रत्येक व्यक्ति को ये काम जरूर करना चाहिए।

म्यूजिकल इंस्ट्रुमेंट

अगर आप अपने शौक में कुछ शामिल करना चाहते हो तो म्यूजिकल इंस्ट्रुमेंट बजाना काफी अच्छा माना जाता है। दिमाग को शॉप बनाने का इससे बेहतर विकल्प और क्या हो सकता है।

विडियो गेम

कुछ लोगों का मानना है विडियो गेम समय की बर्बादी है। हालांकि अगर आप दिनभर विडियो गेम खेलते हैं तो यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। लेकिन विडियो गेम को समयबद्ध तरीके से खेला जाए तो यह आपके दिमाग को तेज करता है।

नई भाषा सीखें

रिजनल लैंग्वेज तो लोग बचपन से बोलने लगते हैं, इसके लिए ज्यादा मेहनत की जरूरत नहीं होती है। अगर आप कुछ अलग सीखना चाहते हैं तो आप दूसरी भाषाएं सीख सकते हैं। यह आपके दिमाग को शॉप करती है।

हरा-भरा माहौल रखें

अपने आसपास हरा-भरा वातावरण तैयार करें। इससे आपको शुद्ध हवा मिलेगी और मन को शुकून। इसके लिए हो सके तो अपने काम करने वाली जगह के आसपास कुछ पौधे लगायें। ये आपको सकारात्मक एनर्जी देंगे। घर पर भी गमले जरूर रखें।

बच्चों को सिखाएं ये जरूरी टेबल मैनर्स



बच्चे जरा सी भी गलती करें तो सबसे पहले यही बात सुनने के मिलती है कि बच्चे घर में कुछ नहीं सिखाया गया।

बच्चे की पहली पाठशाला उसका घर होता है और पहली टीचर उसकी मां। बच्चे जरा सी भी गलती करें तो सबसे पहले यही बात सुनने के मिलती है कि बच्चे घर में कुछ नहीं सिखाया गया। पढ़ाई के साथ-साथ कुछ बुनियादी शिष्टाचार सिखाने भी बच्चों को बहुत जरूरी हैं। इन्हीं में से एक है टेबल मैनर्स यानि दूसरों के साथ बैठकर किस तरह से खाना खाना है और कैसा व्यवहार करना जरूरी है। इससे बच्चे के साथ-साथ आपके व्यक्तित्व की भी पहचान होती है।

बैठ कर खाने की आदत डालें

छोटे बच्चों के लिए एक जगह पर बैठना बहुत मुश्किल होता है। डाइनिंग टेबल पर खाना खाने के लिए बच्चों को साथ बिठा रहे हैं तो इस बात का खयाल रखें कि उनकी कुर्सी आरामदायक हो। कुर्सी की ऊंचाई बच्चे की हाइट के मुताबिक हो, जिससे वह आराम से बैठ सके।

सही तरीके से खिलाएं खाना

आप मेहमानों के साथ बैठ कर खाना खा रहे हैं तो बच्चों को नजरअंदाज न करें। बच्चों को बिना आवाज के खाना खाना सिखाएं। ज्यादा मुंह भरकर खाना न खिलाएं, निवाला सिर्फ उतना ही डालें, जितना वह आराम से खा सके। इसके अलावा प्लेट भर कर खाना न डालें। दोबारा जरूरत पड़ने पर खाना दोबारा सर्व करें।

बर्तनों का सही इस्तेमाल

डाइनिंग टेबल पर बैठते समय बच्चे को इस बात की जानकारी जरूर दें कि कौन सा बर्तन किस तरीके से इस्तेमाल करना है। बड़े चम्मच को सूप और कटोरी का इस्तेमाल ग्रेवी वाली सब्जी के लिए किया जाता है।

खाना खाने के बाद बर्तन सिंक में रखना

बच्चे को शुरू से ही यह आदत डालें कि घर अपना हो या किसी और का, खाना खत्म हो जाने के बाद हमेशा प्लेट को सिंक में रखें।

तारीफ भी करें

अपने बच्चे में इस बात की आदत भी डालें कि खाने के बाद खाना बनाने वाले की तारीफ भी करें।



