

एक बार रह होने पर दोबारा कमी नहीं बनेगा ड्राइविंग लाइसेंस

यदि देश के किसी भी शहर में ड्राइविंग लाइसेंस रद्द होता है तो अब नई व्यवस्था के तहत कहीं भी ड्राइविंग लाइसेंस नहीं बन पाएगा। केंद्र सरकार ने ड्राइविंग लाइसेंस बनाने की गतिविधि को समाप्त करने का रद्द कर दिया है। साथ ही ड्राइविंग लाइसेंस के नियमों को सख्त करने का निर्णय लिया है।

नेशनल पोर्टल से जोड़ने की प्रक्रिया शुरू : सभी राज्यों में बनने वाले ड्राइविंग लाइसेंस को नेशनल पोर्टल से जोड़ने की प्रक्रिया आरंभ कर दी गई है। किसी भी शहर में ट्रेफिक नियमों का उल्लंघन करने पर लाइसेंस रद्द होता है, तो वह नेशनल पोर्टल में अपडेट हो जाएगा। दोबारा उस चालक का किसी भी शहर से लाइसेंस नहीं बन पाएगा।

आधार से भी जुड़ेगा लाइसेंस : वही आवेदनकर्ता को डील बनवाने के लिए आधार कार्ड देना होगा। इससे देशभर में फर्जी डील बनवाने के सिलसिले पर अंकुश लगेगा।

हेल्थ केयर

लगातार बैठते हैं कंप्यूटर स्क्रीन के सामने तो बरतें कुछ सावधानियां

अधिकतर हर दूसरा व्यक्ति आजकल कंप्यूटर पर काम करता है। यहां तक कि बच्चों की पढ़ाई भी इसी पर ही होने लगी है। ऐसे में कंप्यूटर पर लंबे समय तक काम करने के दौरान कुछ लोगों की आंखों में परेशानी होने लगती है जैसे आंखों में जलन, खुजली, आंख से पानी आना आदि। इन सब परेशानियों से बचने के लिए आप कंप्यूटर पर काम करते समय इन बातों को अपनी रूटीन में शामिल करें।

1. काम करने के 20 मिनट बाद 20 सेकंड के लिए रूककर कम से कम 20 फीट दूर की वस्तु देखें।
2. बीच-बीच में आंखों बंद करें धीरे-धीरे आंखों को घड़ी की सुई की दिशा में और विपरीत दिशा में घुमाएं। ऐसा तीन बार करें।
3. हमेशा कंप्यूटर पर गहरे रंग का फ्रान्च और हल्के रंग के बैक ग्राउंड पर काम करना चाहिए।
4. मॉनिटर पर एंटी ग्लेयर स्क्रीन
5. जब भी आप कंप्यूटर पर काम कर रहे हों तो ध्यान रखें कि रूम में रोशनी पूरी हो (लाइट सीधी आंखों पर न पड़े।
6. कंप्यूटर पर काम करने के लिए ऐसी चेयर का इस्तेमाल करें। जिसमें आर्मरस्ट लगा हो।
7. आंखों से मॉनिटर की दूरी 25 इंच के लगभग होनी चाहिए और मॉनिटर बिल्कुल आंखों के सीध में होना चाहिए।

फीकी पढ़ी मेहदी को रिमूव करने के बेस्ट तरीके

भारत में मेहदी का इस्तेमाल तो सदियों से किया जा रहा है। कोई भी त्यौहार वधों ना हो, लेकिन महिलाएं मेहदी को लगाना नहीं भूलती। मेहदी जितनी ज्यादा रचती है, इसे लगाने वाले के चेहरे पर उतनी ज्यादा खुशी झलकती है। लेकिन जब मेहदी फीकी पड़ने लगती है तब यह दिखने में बिल्कुल अच्छी नहीं लगती। तब ऐसा लगता है कि बस किसी भी तरह से यह फटाफट हट जाए। इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स बताएंगे जिन्हें फॉलो करके आप अपने हाथों में लगी फीकी मेहदी को हटा सकती हैं।

1. **व्हील** : सबसे पहले व्हील को अपने हाथों में लगा लें। फिर इसके सुखने के बाद हाथों को धो लें। उसके बाद हाथों पर मंडशराइजर लगा लें। ऐसा करने से मेहदी पूरी तरह तो नहीं हटती, लेकिन हां, इससे काफी हद तक खत्म हो जाएगी। आप ऐसा दो-तीन बार दोहरा सकते हैं।
2. **नींबू** : नींबू के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। फिर इन टुकड़ों को अपने हाथों पर रगड़ें। ऐसा करने से मेहदी धीरे-धीरे छूटने लगेगी।
3. **ऑलिव ऑयल** : ऑलिव ऑयल और नमक को अच्छी तरह से मिला लें और कॉटन बॉल की मदद से इस मिक्सचर को हाथों पर लगाएं। इस मिक्सचर को हाथों पर लगाकर थोड़ी देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब एक सूखे कॉटन बॉल की मदद से इसे साफ कर लें। आप देखेंगी कि मेहदी हल्की हो गई है और जब आप ऐसा दोबारा करेंगी तो ना सिर्फ मेहदी का रंग खत्म हो जाएगा।
4. **डिटर्जेंट** : सबसे पहले पानी में थोड़ा डिटर्जेंट मिला लें और अपने हाथों को उसमें डुबाएं। डिटर्जेंट में मौजूद क्लोरिनेट एजेंट्स ही अपना काम करना शुरू करेंगे वैसे ही आप महसूस करेंगी कि आपकी मेहदी का रंग धीरे-धीरे खत्म हो रहा है।

फोन पर ऐसे

ब्लॉक करें मनचाहे एप के नोटिफिकेशन



स्मार्टफोन पर लगातार होने वाली नोटिफिकेशन की बारिश कई बार यूजर के सिर का दर्द बन जाती है। फोन पर आने वाली सभी नोटिफिकेशन काम के नहीं होते, इसलिए यूजर चाहें तो बेवजह के नोटिफिकेशन को ब्लॉक कर सकते हैं। इसके लिए यूजर को सबसे पहले अपने फोन की सेटिंग्स में जाना होगा। अब नीचे की तफ़्तीकरण करने पर यूजर को 'नोटिफिकेशन' का विकल्प नजर आएगा। इस पर क्लिक करते ही फोन में मौजूद सभी एप्लीकेशन के आईकन डिस्प्ले पर दिखाई देने लगेंगे। जिसका के तौर पर यदि आप जीनेल के नोटिफिकेशन को मोबाइल पर बंद करना चाहते हैं तो उसके आईकन पर क्लिक करें। फिर सबसे ऊपर नजर आ रहे 'ब्लॉक ऑन' के सामने मौजूद बटन को एक्टिव कर देंगे। ऐसा करने से जीनेल पर आने वाले नोटिफिकेशन डिस्प्ले पर पलौट नहीं होंगे। इस तरह यूजर चाहें तो अपने फोन में मौजूद किसी भी एप्लीकेशन के लिए नोटिफिकेशन को आसानी से ब्लॉक कर सकते हैं।

पैरेंटिंग टिप्स

अपने बच्चे को जरूर सिखाएं ये 10 अच्छी बातें

अगर कोई अंदर से रसॉयंस करें तभी रूम के अंदर जाएं।

6. छींक आने पर

बच्चे को जब छींक या खांसी आए तो मुंह को रुमाल से ढक कर छींक या हाथ लगा छींकें। छींकने के बाद सॉरी बर्द का जरूर इस्तेमाल करें।

7. गलत भाषा का इस्तेमाल ना करें

बच्चे बहुत जल्दी आसानी से गलत भाषा बोलना सीख जाते हैं। इस लिए ए

अगर कोई अंदर से रसॉयंस करें तभी रूम के अंदर जाएं।

1. प्लीज और थैंक्यू

जब भी आप अपने बच्चे से कोई भी चीज मांग रहे हों या फिर उनसे कुछ पूछ रहे हों तो प्लीज वर्ड का इस्तेमाल करना ना भूलें। इसके अलावा जब बच्चा आपको कोई चीज लाकर दें तो उसे थैंक्यू भी जरूर बोलें। ऐसा करने से ये आदत बच्चे की जल्दी सीख जाते हैं।

2. बड़ों के बीच में ना बोलें

ये बात बच्चों को जरूर सिखाएं कि जब कोई दो बड़े आपस में बात कर रहे हों तो उनके बीच में बोलना गलत बात होती है।

3. अनुमति लें

यह आदत बच्चों में शुरू से ही पाएं कि जब भी वे बाहर जाएं तो आपसे अनुमति जरूर लें। बिना अनुमति के वे बाहर ना जाएं।

4. जवाब कैसे दें

जब भी आपके बच्चे से कोई उनका हाल-चाल पूछें तो उन्हें आगे से जवाब कैसे देना है, ये बात उन्हें जरूर सिखाएं। इससे बच्चे लोगो से बात करना और उनके सवाल का जवाब देना सिख जाते हैं।

5. डॉर नाँक

यह आदत बच्चों में जरूर डालें कि वे जब भी किसी के कमरे में जा रहे हों तो सबसे पहले डॉर नाँक जरूर करें।

बच्चों के सामने कभी भी गलत भाषा का इस्तेमाल ना करें।

बच्चे रास्ता चलते समय अगर गलती से किसी से टकरा जाएं तो तुरंत उसे सॉरी बोलने के लिए कहें।

9. टेबल गैजेंस

बड़े जब आपको खाना सर्व करें। तभी खाएं आप खुद ही जल्द बाजों में खाना न परोसने लगे। साथ ही बड़ों के टेबल मैनेर्स को देख कर फॉलो करें।

10. किसी का मजाक न बनाएं

बच्चे अपने से कमजोर बच्चे को चुंगली और मजाक न करें बल्कि दूसरों की सहायता करने के लिए कहना चाहिए।

Exam Time!

तनाव से बचाएं यूं करवाएं बच्चों को तैयारी

तेज रपतारी कॉम्पिटिशन के जमाने में प्रत्येक माता-पिता, बच्चे को अच्छे संस्कारों के साथ उच्च शिक्षा देना चाहता है ताकि उनका भविष्य उज्ज्वल बन सके। भारत में अधिकतर माता-पिता बच्चों की पढ़ाई और शादी में निवेश करने को पहली प्राथमिकता देते हैं। खासकर शिक्षा में, क्योंकि पढ़ाई-लिखाई हर बच्चे के लिए बहुत जरूरी है लेकिन कुछ बच्चे शिक्षा को बोझ समझ लेते हैं और पेपरों के दिनों में घिंटा और तनाव का शिकार हो जाते हैं। यहां तक की कुछ बच्चे खाना-पीना भी छोड़ देते हैं। एग्जाम के दिनों में पैरेंट्स बच्चों पर ज्यादा दबाव बनाते हैं। इन दिनों में बच्चों को फ्रेश माइंड रहने दें तभी वह पेपरों में अच्छे नंबर ले पाएंगे।

-टाइम टेबल सैट करें

एग्जाम से पहले एक बार सारे सैलेब्स की रिविजन करना बहुत जरूरी है। कुछ पैरेंट्स पेपर के एक दिन पहले ही सारा सैलेब्स याद करवाने की कोशिश करते हैं। ऐसा करने से बच्चा तनाव में ही आएगा। बेहतर विकल्प यही है कि आप टाइम-टेबल के अनुसार रोज उन्हें थोड़ा-थोड़ा सैलेब्स याद करवाएं। डेटशीट के हिसाब से टाइम टेबल सैट करें और पढ़ाई के बीच थोड़ा आराम भी

-डाइट का भी रखें ख्याल

बहुत सारे बच्चे इन दिनों खाना-पीना छोड़ देते हैं, जिससे उनके स्वभाव में बेचैनी और चिड़चिड़ापन आ सकता है। एग्जाम के दिनों में बच्चों को बाहर का खाना बिल्कुल ना दें। घर पर ही उन्हें कुछ बढ़िया बनाकर खिलाएं। उसके भोजन में दलिया, ओट्स, कॉर्न आदि शामिल करें ताकि उसका पाचन भी अच्छा रहे और उसे हल्का भी महसूस



हो। बादाम, अखरोट, काजू भी शामिल करें।

-प्रेशर ना डालें

बहुत सारे पैरेंट्स बच्चों पर पढ़ाई का दबाव बनाने लगते हैं जिससे बच्चे स्ट्रेस में आ जाते हैं। ऐसा करने की गलती ना करें। ना ही बच्चे की तुलना किसी अन्य बच्चे से करें।

-बच्चे को कैसे करवाएं तैयारी

सैलेब्स में जो चीजें बच्चे को अच्छे से आती हैं उसे बाद में रिविजिन करवाएं। उस सैलेब्स की तैयारी पहले करवाएं, जिसमें बच्चा कमजोर हो। साथ-साथ थोड़ा टी.वी या गेम्स भी खेल दें ताकि बच्चा दोबाका पढ़ाई करने के लिए फ्रेश महसूस करें।

पर्याप्त नींद



एग्जाम से पहली वाली रात को पर्याप्त नींद लेना भी बहुत जरूरी है। नहीं तो एग्जाम टाइम वह शरीरिक रूप से सुस्त होगा। एग्जाम के लिए आप पूरे साल मेहनत करते हैं। इसकी तैयारी एक रात में नहीं हो सकती है। बच्चे पर ज्यादा दबाव ना बनाएं और समय पर जरूर सुलाएं।

बच्चों को सिखाएं करना खुद की सुरक्षा

हर मां-बाप चाहते हैं कि उनका बच्चा सुरक्षित रहे। इसके लिए मां-बाप अपने बच्चों को हर अच्छी-बुरी बातों के बारे में समझाते हैं। लेकिन बच्चे बहुत मासूम होते हैं, उन्हें अच्छी-बुरी बातों का पता नहीं होता। वह हर किसी से पास बहुत जल्दी चले जाते हैं और इसी बात का अजानबी फायदा उठाते हैं। इसलिए बेहतर यही कि आप पहले से ही अपने बच्चों को अजानबियों के बारे बता दें। ताकि आपका बच्चा हर पल सुरक्षित रह सके।

1. अजानबी जगह ना जाए



बच्चों को ये बात जरूर बताएं कि उनके लिए जंगल, पार्किंग स्थल या अंधेरी गली ऐसी जगहें सुरक्षित नहीं हैं। इसलिए ऐसी जगहें अकेले कभी ना जाएं। अगर जाना

2. घर पर सुरक्षा

अगर आप अपने बच्चे को अकेला घर पर छोड़ कर जा रहे हैं तो उसे यह बात जरूर बताएं कि बिना जान-पहचान के किसी को घर के अंदर ना आने दें।

3. दोस्तों के साथ खेलें

जब भी आपका बच्चा बाहर खेलन जा रहा हो तो उसे अपने दोस्तों के साथ ही रहने को कहें। उसे समझाएं कि यहां-वहां जाने की जरूरत नहीं है। खेलकर सीधा घर पर आएंगे।

4. अजानबी की पहचान

बच्चों को बताएं कि अगर उन्हें कोई अंकल या आंटी खिलौनें देकर अपने पास बुलाने की कोशिश करता है तो उनके पास नहीं ना जाएं।

5. जानकारी जरूर दें

उन्हें बताएं कि अगर वे गलती से कहीं किसी मुश्किल में फंस जाएं तो वहां से कैसे बाहर आना है। इसके अलावा बच्चों को सभी जगहों की जानकारी भी जरूर दें। जैसे-पुलिस स्टेशन या फिर किसी पहचान वाले का घर।

पहाड़ीयों और लुभावनी घाटियों के लिए प्रसिद्ध है नगालैंड

नगालैंड, भारत के पूर्वोत्तर का एक पहाड़ी क्षेत्र है जो अपनी पहाड़ियों और लुभावनी घाटियों के लिए प्रसिद्ध है। यहां का शांत वातावरण आपके मन को सुकून देगा और आप सारे गम भूल जायेंगे। इस जगह की खूबसूरती पर्यटकों को अपनी ओर खींचती है। अक्टूबर से मई के बीच यहां घूमना सबसे अच्छा रहता है। यह समुद्र तल से 2438.4 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है।

कोहिमा वार सेमेटेरी - अगर आप विश्व युद्ध के इतिहास को याद करना चाहते हैं तो एक बार कोहिमा वार सेमेटेरी जरूर जाएं। यह वार सेमेटेरी ब्रिटिश, भारतीय और सैनिकों के सम्मान में समर्पित किया गया है। मोकोकचुंग मोकोकचुंग को नगालैंड की सांस्कृतिक और बौद्धिक राजधानी माना जाता है। ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और नदियों की ध्वनि आपको बहुत प्रभावित करेगी। यह पारंपरिक भूमि त्यौहार के मौसम के दौरान और सुंदर हो जाती है। यह समुद्र तल से 1325 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। मोकोकचुंग का मौसम साल भर एक जैसा ही होता है।



कैथोलिक चर्च कोहिमा के प्रमुख पर्यटक आकर्षणों में से एक है। यह एक बहुत ही पुरानी बैप्टिस्ट कैथेड्रल है। यह जगह आपको नगालैंड के ईसाई धर्म के महत्त्व को दर्शाता है। यह चर्च बहुत ही बड़ा है और इसके जैसे आकार वाली चर्च आपको देखने को नहीं मिलेगी। चर्च के अंदर की पेंटिंग बहुत ही

खूबसूरत है। **डूजुकू वैली** - डूजुकू वैली मनीपुर के सीमा के पास स्थित है। यह कोहिमा से लगभग 30 किमी की दूरी पर है। इस घाटी को अपनी प्राकृतिक सुंदरता और हर मौसम के फूलों के लिए जाना जाता है। डूजुकू घाटी की यात्रा करने के लिए सबसे अच्छा समय वसंत का होता है,

इस समय पूरी घाटी फूलों से ढकी हुई होती है। नागा हिल्स नागा हिल्स 3825 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह भारत और बर्मा के सीमा पर स्थित है। नागा शब्द वहां के नागा लोगों के कारण रखा गया था, जिन्हें बर्मा भाषा में नागा या नाका बोला जाता है।

सोम कोन्क - नागाओं की भूमि, सोम नगालैंड में यात्रा करने के लिए एक दिलचस्प जगह है। कोन्क खुद को नुह और अन्ध्यास कृषि के वंशज मानते हैं। सोम जिला नगालैंड की उत्तरी दिशा में है। यह उत्तर में अरुणाचल प्रदेश के राज्य से घिरा है, असम के पश्चिम में और म्यांमार के पूर्व में है।

दीमापुर - दीमापुर नगालैंड का प्रवेश द्वार है। दीमापुर एक कर्मशिल अभयारण्य, दीमापुर प्राणी उद्यान, हरा पार्क, रिजर्व वन, शिल्प गांव, हथकरघा और हस्तशिल्प एम्पोरियम और दीमापुर ए ओ बैप्टिस्ट चर्च।

मौजूद मोनोअनसेबुरेटेड फूट आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करते हैं। जिससे यह वजन कम करने में काफी मददगार है। **4.दिल स्वस्थ** : यदि आप दिल की बीमारी से किसी भी रूप में पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए आप अपने आहार में भीगे हुए बादाम को जरूर शामिल करें। **5.बुढ़ा न होने दें** : अगर आप रोज लगातार भीगे हुए बादाम खाते हैं तो इससे आप में न तो कोई कमजोरी आएगी और आपकी त्वचा पर कभी भी झुर्रियां नहीं होंगी। इसमें विटामिन ई अधिक मात्रा में होता है।

भीगे हुए बादाम खाने के जबरदस्त फायदे

बादाम को शुरू से ही सेहत के लिए परदान के रूप में जाना गया है। जब हम इसे रात भर पानी में भिगोकर सुबह छीलकर खाते हैं तो इसके फायदे दोगुना हो जाते हैं। बादाम में मौजूद मिनरल्स, विटामिन, डायटरी फाइबर दिमाग को तरोताजा रखने के साथ-साथ शरीर की मेटाबॉलिज्म में भी मददगार होता है। भीगा हुआ बादाम घबने में भी आसान होता है। आज हम आपको बादाम के गुणों के बारे में बताने जा रहे हैं।

अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी बी.पी को कंट्रोल करने के लिए महत्वपूर्ण होता है। यह 30 से 70 वर्ष की उम्र के बीच के पुरुषों पर खास तौर पर प्रभाव डालता है। **2.डायबिटीज** : रात में पानी में भिगोकर सुबह छिलकर खोखो कर बादाम खाने से जिन्हें शुगर हो चुकी है उनकी कमजोरी दूर करता है। खाना खाने के बाद बादाम लेने से ये शुगर और इंसुलिन का लेवल बढ़ने से रोकता है। जिससे डायबिटीज से बचा जा सकता है। **3. मोटापा कम करें** : भीगे हुए बादाम एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। इसमें

मौजूद मोनोअनसेबुरेटेड फूट आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करते हैं। जिससे यह वजन कम करने में काफी मददगार है। **4.दिल स्वस्थ** : यदि आप दिल की बीमारी से किसी भी रूप में पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए आप अपने आहार में भीगे हुए बादाम को जरूर शामिल करें। **5.बुढ़ा न होने दें** : अगर आप रोज लगातार भीगे हुए बादाम खाते हैं तो इससे आप में न तो कोई कमजोरी आएगी और आपकी त्वचा पर कभी भी झुर्रियां नहीं होंगी। इसमें विटामिन ई अधिक मात्रा में होता है।

रेसिपी

राइस पुडिंग



तिथि

एक बड़े पैन में चावल, दूध, चीनी और नमक को मिला लें। इसे बिना ढंके तकरीबन 20 मिनट तक धीमी आंच पर चलाते रहे जब तक यह गाढ़ा न हो जाए।

इसके बाद आंच पर से उतार लें और इसमें वनीला एसेंस डालकर चलाएं।

ऊपर से दालचीनी या इलायची पावडर छिड़काकर डेकोरेट करें। हल्का गुनगुना ही सर्व करें। आवश्यकता लगे तो ऊपर से क्रीम भी डाल सकते हैं। बस, तैयार है स्पेशल राइस पुडिंग।



किर्डी राइस

125 ग्राम चावल, 500 ग्राम दही, 10 ग्राम अदरक (किसा हुआ), दो हरी मिर्च बारीक कटी दो टेबलस्पून तेल एक चम्मच राई दो साबुत लाल मिर्च थोड़े काजू एक चुटकी हींग, 5-6 कढ़ी पत्ते नमक स्वादानुसार, अनारदाने

तिथि

किर्डी राइस बनाने के लिए सबसे पहले चावल धोकर 15 मिनट के लिए भिगो दें। फिर चावल को पतिले में ज्वालकर छलनी से छानें लें और चम्मच से बल्का मसल लें। दही को फेंटकर हरी मिर्च, अदरक के साथ चावल में मिला दें। इसके बाद एक फ्राइंगपैन में तेल गर्म करें और सरसों के दाने, साबुत लाल मिर्च और नमक डालें। जब यह चटकने लगे तब हींग और कढ़ी पत्ता डालें और काजू भी डाल दें। अब फ्राइंगपैन को आंच से उतारकर इस छींक को दही वाले चावल में अच्छी तरह मिलाएं और कढ़ी पत्ते और अनार के दानों से सजाकर सर्व करें।