



चैंपियंस ट्रॉफी: हर्षित-वरुण को... 7 चुनाव खत्म होते ही होने लगे... 3 'बजट में विकसित भारत का कोई... 2

भारतीय अर्थव्यवस्था को जोर का झटका

शेयर बाजार में सुनामी लाखां करोड़ डूबे

ज्यादातर एशियाई बाजारों में हरे निशान पर हो रहा है कारोबार

4पीएम न्यूज़ नेटवर्क

नई दिल्ली। देश की अर्थव्यवस्था का आईना शेयर बाजार होते हैं। भारतीय शेयर बाजारों में हाहाकार मचा हुआ है। जबकि ज्यादातर अन्य एशियाई बाजारों जैसे टोक्यो, बैंकॉक, सियोल, हांगकांग और जकार्ता के बाजारों में हरे निशान में कारोबार हो रहा है। आज भी लगभग मंगलवार जैसे हालात हैं। शेयर बाजारों ने खुलते ही डूबकी लगाई।

गौरतलब है कि मंगलवार को एक दिन में रिकार्ड 9 लाख करोड़ रुपये निवेशकों का डूब चुका था। ऐसे में बड़ा सवाल यही है कि क्या अर्थव्यवस्था इस समय के सबसे बुरे दौर से गुजर रही है। क्योंकि

नौकरियों में संकट, बेरोजगारी चरम पर है, महंगाई ने जीना दूभर कर रखा है। आरबीआई की मौद्रिक नीति का भी असर फिलहाल नहीं दिखायी दे रहा है। ऐसे में फाइनेंशियल एक्सपर्ट लोगों को बचत के साथ कम खर्च करने की सलाह दे रहे हैं।



09 लाख करोड़ रुपये मंगलवार को एक दिन में निवेशकों का डूब चुका था।

पता नहीं किस दुनिया में रहती हैं वित्त मंत्री : प्रियंका

कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वादा ने वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण पर कटाक्ष करते हुए कहा कि पता नहीं कि वह किस दुनिया में रहती हैं कि उन्हें महंगाई और बेरोजगारी नहीं दिखाई दे रही है। सीतारमण ने लोकसभा में बजट पर चर्चा का जवाब देते हुए कहा कि अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपये के मूल्य में गिरावट के पीछे कई घरेलू और वैश्विक कारण हैं। उन्होंने कहा कि संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन (संघ) सरकार के समय मुद्रास्फीति दहाई के अंक में थी और 10 से अधिक पहुंच गई थी, लेकिन अब ऐसी स्थिति बिल्कुल नहीं है।



2000 के बाद शेयर बाजार में यह सबसे लंबा व बुरा दौर : नरेंद्र नाथ मिश्रा

आर्थिक मामलों पर अपने विचार रखने वाले वरिष्ठ पत्रकार नरेंद्र नाथ मिश्रा ने कहा है कि हालात कितने गंभीर हैं इसका अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि 2000 के बाद शेयर बाजार में यह सबसे लंबा व बुरा दौर है लगातार बाजार गिरने का। 2008 और 2020 कोविड में भी लगातार पांच महीने बाजार एक सुर में नहीं गिरा था।



बेरोजगारी की समस्या

भारत में बेरोजगारी की दर बढ़ती जा रही है, जिससे युवा वर्ग खासा प्रभावित है। लाखों लोग नौकरी की तलाश में हैं, लेकिन नौकरियों की कमी और बढ़ती प्रतिस्पर्धा के कारण उन्हें सफलता नहीं मिल रही। यह स्थिति न केवल उनके लिए मानसिक तनाव का कारण बन रही है, बल्कि समग्र अर्थव्यवस्था पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल रही है।

महंगाई की वृद्धि

भारत में महंगाई लगातार बढ़ रही है, जिससे आम जनता की मुश्किलें और भी बढ़ गई हैं। खाद्य पदार्थों, ईंधन, और अन्य आवश्यक वस्तुओं की कीमतें आसमान छू रही हैं। महंगाई के कारण जीवन स्तर घटने लगा है और खर्च बढ़ते जा रहे हैं।

रुपये का गिरता मूल्य

रुपया अमेरिकी डॉलर के मुकाबले लगातार गिर रहा है, जिससे भारत में आयातित वस्तुओं, तेल, और अन्य आवश्यक सामानों की कीमतें बढ़ रही हैं। इससे देश की महंगाई दर भी बढ़ रही है। रुपये का कमजोर होना आम नागरिकों की जेब पर सीधा असर डालता है, क्योंकि वस्तुओं की कीमतें बढ़ने से उनका जीवन यापन और कठिन हो जाता है।

बायंग कैपेसिटी घट रही

धीरे-धीरे चीजें आम आदमी की पकड़ से दूर जा रही हैं, बायंग कैपेसिटी घट रही है और जीवन जीने के स्तर में कमी पेश आ रही है। रुपये के गिरते मूल्य ने विदेश में पढ़ाई कर रहे छात्रों के साथ इम्पोर्ट-एक्सपोर्ट पर व्यापक असर डाला है। एक्सपोर्ट की नजर में यह गिरावट कहां जाकर रुकेगी किसी को पता नहीं क्योंकि पूरे विश्व में ट्रंप की ताजपोशी के बाद अनिश्चित की स्थिति बनती जा रही है। ट्रंप के फैसले किस तक कहां पर कैसे इम्पेक्ट करें पता नहीं। इजरायल-फिलिस्तीन के बाद ईरान-अमेरिका की जंग मुहाने पर खड़ी है। चाइना-रशिया-ईरान ट्रैंगिल का क्या असर होगा यह भी अभी पता नहीं है।



कुछ महीनों से भारतीय शेयर बाजार कर रहा गिरावट का सामना

शेयर बाजार एक ऐसी जगह है जहाँ निवेशक अपने धन को निवेश करते हैं, और उम्मीद करते हैं कि वह भविष्य में लाभ अर्जित करेंगे। लेकिन पिछले कुछ महीनों से भारतीय शेयर बाजार में गिरावट का सामना करना पड़ा है। नकारात्मक वैश्विक आर्थिक संकेतकों, राजनीति में अस्थिरता और अन्य आंतरिक मुद्दों के कारण शेयर बाजार में यह गिरावट देखी जा रही है। निवेशकों के लिए यह समय बहुत चुनौतीपूर्ण हो गया है। सिर्फ मंगलवार को बड़ी गिरावट के कारण बीएसई पर



सूचीबद्ध सभी कंपनियों का मार्केट कैप 9 लाख करोड़ रुपये गिरकर 408 लाख करोड़ रुपये हो गया है।

निवेश में विवेक का प्रयोग करें

शेयर बाजार में निवेश करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आपने अपनी पूर्ण को विविधता में निवेश किया है। केवल एक या दो क्षेत्रों में निवेश करने के बजाय विभिन्न क्षेत्रों में निवेश करें, ताकि जोखिम कम हो सके। महंगाई के इस दौर में अपनी बचत पर ध्यान देना बेहद महत्वपूर्ण हो गया है। खर्चों को नियंत्रित करने और आवश्यक वस्तुओं की खरीदारी में विवेकपूर्ण निर्णय लेने की आवश्यकता है।

आज बुधवार को भी कारोबारी सत्र में शेयर बाजार बड़ी गिरावट के साथ खुले। बाजार में चौतरफा बिकवाली देखी गयी। सुबह 9:33 बजे तक सेसेक्स 428 की गिरावट के साथ

75,864 और निपटी 130 अंक की गिरावट के साथ 22,958 पर था। बिकवाली का सबसे अधिक दबाव मिडकैप और स्मॉलकैप शेयरों में देखने को मिल रहा है।

स्वास्थ्य और शिक्षा पर ध्यान दें लोग

बेरोजगारी और आर्थिक दबाव के बावजूद, अपनी शिक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखें। यह समय सीखने और कौशल विकास का है, जो भविष्य में नए अवसरों को जन्म दे सकता है। आर्थिक स्थिति की समझ और वित्तीय साक्षरता को बढ़ाना जरूरी है। इससे व्यक्ति को अपने वित्तीय निर्णय लेने में मदद मिल सकती है और आर्थिक संकट से निपटने में वह सक्षम हो सकता है। सरकार द्वारा पेश की गई योजनाओं और योजनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें। सरकार गरीब और असहाय वर्ग के लिए कई योजनाएं चलाती है, जिन्हें समझ कर उनका लाभ उठाना जा सकता है। अगर नौकरी की तलाश में कठिनाई हो रही है, तो स्व-रोजगार का विकल्प चुन सकते हैं। छोटे व्यवसाय या फ्रीलांसिंग जैसे अवसरों की तलाश करें, जो अधिक लचीलापन और आय के स्रोत प्रदान कर सकते हैं।

चुनाव खत्म होते ही होने लगे मोल-भाव ! आप की हार के बाद अपनों के निशाने पर आई कांग्रेस

- » टीएमसी-सपा व यूबीटी शिवसेना ने उठाए सवाल
- » इंडिया गठबंधन को एकजुट करने की फिर हो कोशिश
- » बिहार- बंगाल विस चुनाव से पहले मच सकती है राट

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। दिल्ली में आप की हार और भाजपा की जीत पर पूरे देश में चर्चा व सियासी विश्लेषण तेजी से शुरू हो गई है। इन चर्चाओं में आप से ज्यादा कांग्रेस पर टिप्पणी हो रही है। बहुत से विपक्षी तो कांग्रेस की आलोचना कर ही रहे हैं उसके अपने सहयोगी दल चाहे टीएमसी हो, यूबीटी शिवसेना हो या सपा उसपर हार का ठीकरा फोड़ रहे हैं। इन सब टिप्पणियों के बीच कांग्रेस के अपने ही नेता भी उसको आइना दिखा रहे हैं।

कांग्रेस नेता राशिद अल्वी ने दिल्ली चुनाव में भाजपा की जीत पर टिप्पणी की है। उन्होंने कहा कि चुनाव परिणाम राष्ट्रीय राजधानी में मुस्लिम समुदाय के लिए चिंता का विषय होना चाहिए। अल्वी ने कहा कि अगर कांग्रेस और आम आदमी पार्टी ने मिलकर दिल्ली चुनाव लड़ा होता तो बीजेपी को जीत नहीं मिलती। कांग्रेस आलाकमान को तय करना है कि हमें अपने सहयोगियों के साथ जाना है या अकेले चुनाव लड़ना है। उन्होंने कहा कि दिल्ली में जो हुआ वह दिल्ली के मुसलमानों के लिए चिंता का विषय है। दिल्ली के इस चुनाव ने उन्हें यह सोचने पर मजबूर कर दिया है कि बीजेपी हमारी (कांग्रेस) वजह से चुनाव जीती है। अगर हमें बीजेपी को हराना है तो हमें गठबंधन में शामिल सभी दलों का सम्मान करना होगा और गठबंधन को मजबूत करना होगा और एकजुट होकर चुनाव लड़ना होगा। भाजपा ने शनिवार को 70 विधानसभा सीटों में से 48 सीटें जीतकर 27 साल बाद दिल्ली की सत्ता में वापसी की। 5 फरवरी को हुए चुनाव में आप ने 22 सीटें जीतीं, जबकि कांग्रेस को कोई सीट नहीं मिली। पार्टी नेताओं ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विदेश दौर से लौटने के बाद अगले हफ्ते बीजेपी सत्ता पर दावा पेश कर सकती है। पिछले 10 वर्षों में दिल्ली में भाजपा का वोट शेयर लगभग 13 प्रतिशत अंक बढ़ा है, जबकि इसी अवधि के दौरान आप का वोट शेयर लगभग 10 प्रतिशत अंक कम हुआ है।



टीएमसी बंगाल में 2026 का चुनाव अकेले लड़ेगी : ममता

पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव में अभी एक साल का समय बाकी है। लेकिन तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) प्रमुख ममता बनर्जी ने स्पष्ट कर दिया है कि उनकी पार्टी 2026 का चुनाव अकेले लड़ेगी। बंगाल विधानसभा के बजट सत्र से पहले एक आंतरिक बैठक के दौरान, बनर्जी ने अपने विधायकों से कहा कि टीएमसी अकेले चुनाव लड़ेगी। उन्होंने कहा कि हम अगले साल बंगाल में दो-तिहाई से अधिक बहुमत के साथ वापस आएंगे। कांग्रेस की यहां कोई हिस्सेदारी नहीं है। पार्टी के अंदरूनी सूत्रों ने कहा कि बनर्जी ने दिल्ली चुनाव परिणामों का जिक्र करते हुए बैठक में उल्लेख किया कि कांग्रेस और आम आदमी पार्टी (आप) ने राजधानी या हरियाणा में एक-दूसरे की मदद नहीं की है। मुख्यमंत्री के दावे से यह स्पष्ट हो गया है कि इंडिया ब्लॉक के प्रमुख खिलाड़ियों में से एक टीएमसी राज्य में कांग्रेस के साथ गठबंधन नहीं करेगी। बनर्जी की टिप्पणियों से



पता चलता है कि जहां वह चुनाव से पहले अपने विधायकों का आत्मविश्वास बढ़ा रही हैं, वहीं वह कांग्रेस को एक कड़ा संदेश भी भेज रही हैं, जिसके साथ टीएमसी का गर्म और टंडा रिश्ता है। 2024 के लोकसभा चुनावों के बाद, कांग्रेस ने बनर्जी के नेतृत्व वाली पार्टी के साथ संबंधों को सुधारने के प्रयास में अधीर रंजन चौधरी की जगह शुभंकर सरकार को बंगाल इकाई का अध्यक्ष बनाया। सरकार को अपने पूर्ववर्ती की तुलना में टीएमसी के खिलाफ नरम रुख अपनाने के लिए जाना जाता है, लेकिन ऐसा लगता है कि यह बदलाव सबसे पुरानी पार्टी के लिए काम नहीं आया है। इंडिया ब्लॉक में भी,

टीएमसी ने कांग्रेस से दूरी बनाए रखी है, और दिल्ली चुनावों में कांग्रेस की हार के बाद, बनर्जी कांग्रेस के साथ गठबंधन नहीं करने के बारे में स्पष्ट हैं। ममता बनर्जी ने अपने विधायकों और मंत्रियों से यह भी कहा कि टीएमसी 294 सीटों वाली राज्य विधानसभा में दो-तिहाई बहुमत के साथ 2026 का चुनाव अपने दम पर जीतेगी। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि वह टीएमसी रैंक और फाइल के भीतर किसी भी अंदरूनी कलह या गुटबाजी को बर्दाश्त नहीं करेंगी। बनर्जी ने अपनी पार्टी के नेताओं से सावधान रहने को भी कहा क्योंकि भारतीय जनता पार्टी विधानसभा चुनाव जीतने के लिए मतदाता सूची में विदेशियों के नाम शामिल करने की कोशिश कर सकती है। इसके अलावा, टीएमसी के राष्ट्रीय महासचिव अभिषेक बनर्जी को दूसरे नंबर की नेता मानने वाली ममता बनर्जी ने यह कहकर अपने नेताओं को चौंका दिया कि उनका कोई परिवार नहीं है।

दिल्ली चुनाव परिणाम से सबक ले कांग्रेस

उतराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि दिल्ली विधानसभा चुनाव के नतीजे चिंताजनक थे और उन्होंने कांग्रेस से पहाड़ी राज्य में 2027 के विधानसभा चुनाव जीतने

के लिए सबक सीखने का आग्रह किया। फेसबुक पर एक पोस्ट में रावत ने तर्क दिया कि कांग्रेस और आम आदमी पार्टी (आप) के बीच गठबंधन नतीजों की दिशा बदल

सकता था, उन्होंने केजरीवाल के नेतृत्व वाली पार्टी को लताड़ा और कहा कि



अगर गठबंधन सहयोगियों, विशेष रूप से आप, ने कांग्रेस को बाहर निकालने का लक्ष्य नहीं रखा होता, तो दिल्ली में दोनों पार्टियों के बीच एक रणनीतिक गठबंधन बन सकता

था। लेकिन केजरीवाल के अहंकार ने इसे संभव नहीं बनाया। हमारी साझेदारी टूट गई और आप का वोट बैंक टूट गया और इसका सीधा असर आप की संख्या पर पड़ा।

जो होना था सो हो गया, अब मिल बैठकर बात करना चाहिए : खरगो

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगो ने कहा है कि सभी सहयोगी दलों को मिल बैठकर बात करनी चाहिए तो वहीं दिल्ली चुनाव के नतीजों को लेकर वह बोले की जो होना था सो हो गया। मल्लिकार्जुन खरगो से जब यह पूछा गया कि दिल्ली चुनाव के नतीजों के बाद इंडिया गठबंधन की सहयोगी पार्टियों कांग्रेस पर निशाना साध रही हैं,

इसपर उनकी क्या राय है, इसके जवाब में खरगो ने कहा कि वह इस पर कोई कमेंट नहीं करना चाहते हैं, दिल्ली चुनाव में जो भी कुछ हुआ है, इसको सोच समझकर, एनालाइज कर के बोलना पड़ता है, उन्होंने कहा



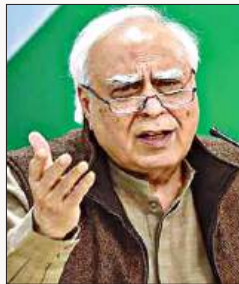
कि एक दूसरे पर ब्लेम करने का कोई फायदा नहीं है, अगर मिलजुल कर चलना है तो सभी लोगों को बैठकर बात करनी चाहिए। गठबंधन का प्यूपर वया है कि सब ठीक है, सभी मिलजुल कर काम करेंगे वहीं जब दिल्ली में नतीजों को लेकर उनसे पूछा गया तो उन्होंने कहा कि जो होना था सो हो गया। खास बात ये है कि लोकसभा

चुनाव के बाद से इंडिया गठबंधन के सभी सहयोगी दलों की बैठक नहीं हुई है और ऐसा कि मल्लिकार्जुन खरगो का कहना है कि मिलजुल कर सभी सहयोगी दलों को बात करने की जरूरत है तो अब यह देखना है कि अगली इंडिया गठबंधन की बैठक कब होगी लोकसभा चुनाव में इंडिया गठबंधन का प्रदर्शन बहुत अच्छे रहा।

सभी को सलाह, मिलकर काम करने की जरूरत : कपिल सिब्बल

विधानसभा चुनावों में इंडिया गठबंधन के भीतर प्रमुख दलों को हाल ही में मिली असफलताओं ने आत्मनिरीक्षण और रणनीतिक पुनर्गठन की मांग को जन्म दिया है। वरिष्ठ अधिवक्ता और राज्यसभा सांसद कपिल सिब्बल ने भविष्य की चुनावी चुनौतियों से निपटने के लिए गठबंधन दलों के बीच सावधानीपूर्वक सहयोग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। सिब्बल ने 2020 के बिहार चुनावों में कांग्रेस पार्टी के संघर्षों का हवाला दिया, जहां उनके प्रदर्शन ने बहुमत के लिए महागठबंधन की रेस में बाधा उत्पन्न की। सिब्बल ने अतीत की प्रतियोगिताओं में कांग्रेस की प्रभावशीलता पर राजद की आलोचनाओं का हवाला देते हुए कहा कि आंतरिक कलह कभी-कभी सामूहिक प्रयासों

को प्रभावित करती है। दिल्ली, महाराष्ट्र और हरियाणा में भाजपा की जीत पर विचार करते हुए, सिब्बल ने चुनावों के दौरान अपनी एकजुट कमान संरचना के माध्यम से भाजपा को मिलने वाले लाभ को स्वीकार किया। उन्होंने राष्ट्रीय चुनावों पर केंद्रित राष्ट्रीय गठबंधन के शरद पवार के दृष्टिकोण का हवाला देते हुए, आगामी चुनावों के लिए इंडिया गठबंधन को बुलाने और रणनीति बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया। राज्यसभा सांसद ने कहा कि कांग्रेस पार्टी हमेशा मिलजुल कर काम करने और सहमति



से आगे बढ़ने की कोशिश करती है। यह सच है कि कई बार दिक्कतें आती हैं। बिहार में पिछले चुनाव में कांग्रेस को सीटें दी गईं लेकिन वे जीत नहीं सके और राजद ने कहा कि वह कांग्रेस के कारण सत्ता में नहीं आ सके। उन्होंने कहा कि सभी दलों को यह तय करना होगा कि चुनाव कैसे लड़ना है। भाजपा में फायदा यह है कि एक ही कमांड है और वे उसी कमांड के तहत चुनाव लड़ते हैं, इसलिए उन्हें फायदा भी होता है। उत्तर प्रदेश और तमिलनाडु में कांग्रेस ने गठबंधन में चुनाव लड़ा और उन्हें फायदा

मिला। उन्हें (इंडिया गठबंधन को) बैठकर काम करना होगा। सिब्बल ने कहा कि शरद पवार ने कई बार दोहराया कि राष्ट्रीय गठबंधन तभी लागू होता है जब राष्ट्रीय चुनाव होते हैं और यह क्षेत्रीय चुनावों में लागू नहीं होता है। हमारी क्षेत्रीय पार्टियाँ राज्य के बाहर भी कुछ पदचिह्न रखना चाहती हैं और राष्ट्रीय दल चाहते हैं कि उनके पदचिह्न कम न हों, इसलिए यह चर्चा सभी इंडिया गठबंधन सहयोगियों की सहमति से आगे बढ़नी चाहिए। उन्होंने कहा कि इसमें कोई संदेह नहीं कि भारत गठबंधन बरकरार रहेगा। जो लोग हमारे क्षेत्रीय दलों का नेतृत्व संभालते हैं, वे बहुत समझदार लोग हैं और वे जानते हैं कि हम किन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

कांग्रेस के साथ बातचीत जारी रखें ममता : राउत

उद्भव ठाकरे की शिवसेना के नेता संजय राउत ने कहा कि बनर्जी की तृणमूल कांग्रेस ने हमेशा स्वतंत्र रूप से लोकसभा या विधानसभा चुनाव लड़ा है। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी द्वारा



2026 के विधानसभा चुनाव के लिए कांग्रेस के साथ तृणमूल कांग्रेस के गठबंधन से इनकार करने के एक दिन बाद, शिवसेना (यूबीटी) सांसद संजय राउत ने जोर देकर कहा कि उन्हें कांग्रेस के साथ बातचीत जारी रखनी चाहिए। तृणमूल कांग्रेस प्रमुख ने दिल्ली और हरियाणा विधानसभा चुनाव में विपक्ष की विफलता के लिए आम आदमी पार्टी और कांग्रेस को जिम्मेदार ठहराया, 2026 के पश्चिम बंगाल चुनाव के लिए सबसे पुरानी पार्टी के साथ किसी भी गठबंधन की संभावना से इनकार कर दिया।

बच्चों की हाइट

बच्चे के विकास में खान पान की चीजें बहुत बड़ी भूमिका निभाती हैं। अगर पेरेंट्स बचपने से ही उन्हें हेल्दी चीजें खिलाएं, तो उनकी सेहत और हाइट दोनों अच्छी होगी। कई बार जेनेटिक कारणों की वजह से भी बच्चे की हाइट नहीं बढ़ती है। अगर आप भी अपने बच्चे की कम हाइट से परेशान हैं, तो उनकी डाइट में कुछ फूड्स को शामिल कर सकते हैं, जिन्हें खाने से बच्चे की हाइट में सुधार हो सकता है।

बढ़ाने के लिए खिलाएं ये फूड्स



हरी पत्तेदार सब्जियां

बच्चे के विकास के लिए हरी सब्जियां भी खिला सकते हैं। इसमें विटामिन-ए, विटामिन-सी, विटामिन-के, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।



अंडे

अंडे प्रोटीन का समृद्ध स्रोत है। इसमें विटामिन बी2 पाया जाता है। जो बच्चे की लंबाई बढ़ाने में मददगार है। अगर आप अपने बच्चे की हाइट बढ़ाना चाहते हैं, तो उनकी डाइट में अंडे जरूर दें। इससे हाइट बढ़ने में मदद मिलेगी। अंडा हृदय रोग से बचाता है। अंडा मांसपेशियां मजबूत करता है। अंडा के सेवन से मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। अंडा आयु संबंधित गिरावट से आपकी आंखों की रक्षा करता है। अंडा अच्छी ऊर्जा उत्पादन करता है।



सोयाबीन

सोयाबीन शाकाहारियों के लिए प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। इसमें मौजूद पोषक तत्व हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। जिससे लंबाई बढ़ने में मदद मिलती है। आप सोयाबीन की स्वादिष्ट डिशेंज बच्चे की डाइट में शामिल कर सकते हैं। सोयाबीन हेल्दी वेट गेन और वेट लूज में भी मदद करता है, बशर्ते उसे सीमित मात्रा में खाया जाए तो। सोयाबीन में फाइबर और प्रोटीन अत्यधिक मात्रा में होता है। इसलिए यह उन लोगों के लिए भी फायदेमंद है जो वजन घटाना चाहते हैं और उन लोगों के लिए भी जो बढ़ते वजन को कम करना चाहते हैं।

फिश

बच्चे के विकास में मछली महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसके अलावा मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम और कई महत्वपूर्ण विटामिन्स पाए जाते हैं। जो बच्चे के विकास में सहायक है।



केला

पोषिक गुणों से भरपूर केला बच्चे की लंबाई बढ़ाने में मददगार साबित हो सकता है। यह फल कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीज, घुलनशील फाइबर जैसे कई आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इस फल को उन्हें जरूर खिलाएं। केला खाने से अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है। अगर आप कोई मेहनत का काम करते हैं तो केला जरूर खाएं, क्योंकि केला हमारे शरीर को अत्यधिक ऊर्जा प्रदान करता है, शरीर में ऊर्जा बनाए रखने और व्यायाम करने के लिए केला बहुत महत्वपूर्ण होता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स

बच्चों की लंबाई बढ़ाने के लिए आप उन्हें दूध, दही, पनीर आदि चीजें जरूर खिलाएं। इनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन-ए, विटामिन-बी, विटामिन-डी और विटामिन-ई पाए जाते हैं। इनमें प्रोटीन और कैल्शियम भी पाए जाते हैं, जो बच्चे की ग्रोथ में सहायक है। कई बार शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण भी बच्चे की हाइट कम हो सकती है, इसलिए उनकी डाइट में विटामिन-डी युक्त चीजें शामिल करना जरूरी है।

हंसना मजा है

सोनु अपने दोस्त मिंटू को ज्ञान बांट रहा था अगर परीक्षा में पेपर बहुत कठिन हो तो आंखें बंद करो, गहरी सांस लो और जोर से कहो- ये सबजेक्ट बहुत मजेदार है इसलिए अगले साल फिर पढ़ेंगे।

एक बुढ़िया अम्मा को एक भिखारी मंदिर के बाहर मिला...भिखारी - भगवान के नाम पर कुछ दे दो मां जी, चार दिन से कुछ नहीं खाया। बुढ़िया 500 का नोट निकालते हुए बोली - 400 खुले हैं? भिखारी - हां हैं मां जी, बुढ़िया - तो उससे कुछ लेकर खा लेना...

डॉक्टर - आपका लड़का पागल कैसे हो गया? पिता- वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था। डॉक्टर - तो इससे क्या? पिता- लोग बोलते थे थोड़ा खिसको, थोड़ा खिसको, तभी से खिसक गया।

सोनु पत्नी से- सुनती हो, अगर तुम्हारे बाल इसी रपता से झड़ते रहे, तो मैं तुमको तलाक दे दूंगा। पत्नी- हे भगवान, मैं पागल अब तक इनको बचाने की कोशिश कर रही थी।

लड़की बंटी से- क्या कर रहे हो? बंटी - मच्छर मार रहा हूँ। लड़की - अब तक कितने मारे? बंटी- पांच मारे.. तीन फीमेल और दो मेल। लड़की - कैसे पता चला कि मेल कौन है और फीमेल कौन? बंटी - तीन आईने पर बैठे थे और दो बियर के पास।

कहानी

सच्चा पुरुषार्थ

समय के साथ ही स्वामी विवेकानंद का ज्ञान और बातें पूरी दुनिया में फैल रही थीं। उनके भाषण और बातों से भारत के लोग ही नहीं, बल्कि विदेशी भी प्रभावित थे। हर कोई उन्हें अपना आदर्श मानने लगा था। स्वामी विवेकानंद की बातों और विचारों से एक विदेशी महिला इतनी प्रभावित हुई कि मन ही मन में उन्होंने स्वामी से शादी करने की टान ली। वो हर दिन उनके बारे में ही सोचती रहती थी। उस महिला ने स्वामी से मिलने की भी बहुत कोशिश की, लेकिन ऐसा हो नहीं पाया। कुछ समय बाद एक बार वह विदेशी महिला उस प्रोग्राम में पहुंच गई जहां स्वामी विवेकानंद भी मौजूद थे। वो बिना किसी डर के स्वामी के पास पहुंची और बिना किसी डर के कहा, मैं आपसे शादी करना चाहती हूँ। महिला की मन की बात को सुनकर स्वामी विवेकानंद ने उनसे सवाल किया कि आखिर आप मुझसे ही शादी क्यों करना चाहती हैं। मुझमें ऐसा क्या आपने देखा है? स्वामी के सवाल का जवाब देते हुए उस विदेशी महिला ने कहा कि आपसे मैं बहुत प्रभावित हूँ। आप बड़े ज्ञानी और गुणवान हैं। मैं चाहती हूँ कि मेरा बेटा भी बिल्कुल आपके जैसा ही हो। इसी वजह से मैं आपसे शादी करना चाह रही हूँ। महिला की इस इच्छा को जानकर स्वामी ने महिला से कहा कि ऐसा होना असंभव है, क्योंकि मैं एक संन्यासी हूँ। फिर उन्होंने आगे कहा कि भले ही मैं आपसे शादी नहीं कर सकता, लेकिन आपकी इच्छा को पूरा कर सकता हूँ। महिला ने स्वामी से पूछा कि वो कैसे होगा। स्वामी विवेकानंद ने कहा कि आप मुझे ही अपना बेटा मान लीजिए और आपको मां मान लेता हूँ। ऐसा करने से आपको मेरे जैसा ही बेटा मिल जाएगा। स्वामी विवेकानंद की बातों को सुनते ही महिला उनके पैरों पर गिर गई। उसने आगे कहा कि आप सचमुच बहुत बुद्धिमान हैं। मुझे आप पर गर्व है। ऐसा करके स्वामी विवेकानंद ने खुद को अच्छा पुरुष साबित किया और सच्चे पुरुषार्थ का उदाहरण दिया। असली पुरुषार्थ वही होता है जब पुरुष के मन में नारी के लिए मां जैसा सम्मान का भाव होता है।

7 अंतर खोजें



जानिए कैसा रहेगा कल का दिन

लेखक प्रसिद्ध ज्योतिषविद हैं। सभी प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए कॉल करें-9837081951



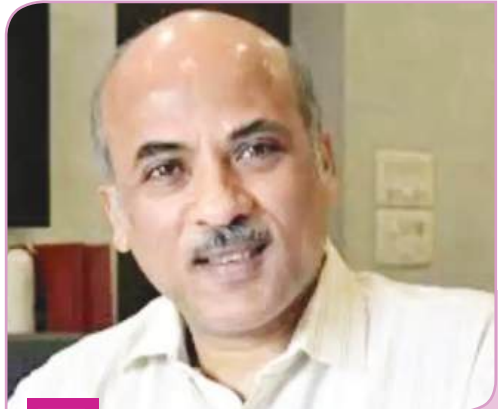
पंडित संदीप आत्रेय शास्त्री

मेघ 	अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। निवेश मनोनुकूल लाभ देगा। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी। भाग्य का साथ मिलेगा।	तुला 	पुराना रोग उभर सकता है। दूर से दुःखद समाचार मिल सकता है। व्यर्थ भागदौड़ रहेगी। किसी व्यक्ति के व्यवहार से अप्रसन्नता रहेगी। अपेक्षित कार्य विलंब से होंगे।
वृषभ 	घर में अतिथियों का आगमन होगा। व्यय होगा। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होंगे। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। नौकरी में संतोष रहेगा। निवेश शुभ रहेगा।	वृश्चिक 	कानूनी अड़चन दूर होकर लाभ की स्थिति बनेगी। थकान व कमजोरी रह सकती है। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा।
मिथुन 	अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। बात बढ़ सकती है। परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। तनाव रहेगा।	धनु 	जल्दबाजी न करें। कोई समस्या खड़ी हो सकती है। शरीर शिथिल हो सकता है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। भूमि व भवन इत्यादि की खरीद-फरोख्त की योजना बनेगी।
कर्क 	धनहानि संभव है, सावधानी रखें। किसी व्यक्ति के व्यवहार से स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है। जीवनसाथी के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। विवाद से बचें।	मकर 	यात्रा मनोरंजक रहेगी। स्वादिष्ट भोजन का आनंद प्राप्त होगा। विद्यार्थी वर्ग सफलता प्राप्त करेंगे। कारोबार में वृद्धि के योग हैं। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य प्रभावित होगा।
सिंह 	कष्ट, तनाव व चिंता का वातावरण बन सकता है। शत्रु परत होंगे। धन प्राप्ति सुगम तरीके से होगी। नई योजना बनेगी। तत्काल लाभ नहीं होगा। कार्यप्रणाली में सुधार होगा।	कुम्भ 	जल्दबाजी से चोट लग सकती है। दूर से शोक समाचार मिल सकता है। वाणी पर नियंत्रण रखें। किसी अपने ही व्यक्ति से कहासुनी हो सकती है। भागदौड़ रहेगी।
कन्या 	पूजा-पाठ में मन लगेगा। किसी साधु-संत का आशीर्वाद मिल सकता है। कोर्ट व कचहरी के कार्य मनोनुकूल रहेंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेंगे।	मीन 	व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। बेचैनी रहेगी। प्रयास सफल रहेंगे। धनलाभ के अवसर हाथ आएंगे। सामाजिक कार्य करने में रुचि रहेगी। मान-सम्मान मिलेगा।

बॉलीवुड

मन की बात

मैं अपने एक्टर्स को ज्यादा छूट नहीं देता : सूरज बड़जात्या



सूरज बड़जात्या ने 1989 में डायरेक्टर की कुर्सी संभाली थी। उन्होंने फिल्म में प्यार किया डायरेक्टर की थी। इसके बाद उन्होंने हम साथ साथ हैं, हम आपके हैं कौन और विवाह जैसी फिल्में दी हैं। अपने 35 साल के करियर में उन्होंने सिर्फ 7 फिल्में बनाई और 1 ही फ्लॉप रही। अब सूरज ने बताया कि आखिर वो इतना समय लेकर फिल्में क्यों बनाते हैं। इसी के साथ उन्होंने बताया कि शुरुआत में वो सेट पर काफी चीखते-चिल्लाते थे। एक इंटरव्यू में सूरज बड़जात्या ने बताया कि जब उन्होंने करियर शुरू किया था तो वो शॉर्ट-टैपर और रूड थे। लेकिन समय के साथ वो विनम्र हो गए। उन्होंने कहा, जब मैंने अपना करियर शुरू किया तो मैंने बहुत हीरोइन्स को रुलाया। आप भाग्यश्री से पूछ सकते हैं। मैं उन पर चीखता और चिल्लाता था। लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि यहां प्यार और शांति होती है वहां काम होता है। लेकिन मैंने बहुत तैयारी की। मैं 200 बार अपने नैरेशन पढ़ता था। मैं हर कॉस्ट्यूम देखता था। मैं हर प्रॉपर्टी देखता था। मैं जो भी करता था उसके लिए तैयारी करता था। इसीलिए इसमें 5 साल लगते थे। क्योंकि मेरे लिए जब आप सेट पर होते हैं तो मैं सिर्फ क्रिएट करना चाहता हूँ ना कि सही। मैं अपने एक्टर्स को ज्यादा छूट नहीं देता। इसके अलावा उन्होंने कहा, डायरेक्टर के तौर पर मैं बहुत मतलबी हूँ क्योंकि मैं तब तक शुरू नहीं करना चाहता जब तक मैं तैयार न हूँ। डायरेक्टर के तौर पर मैं किसी सुनता नहीं हूँ। मैं हर डायलॉग के लिए होता हूँ। मैं किसी कोरियोग्राफर की भी नहीं सुनता हूँ। मुझे सबकुछ लिखित में चाहिए होता है। मैं संजय लीला भंसाली की तरह विजुअल डायरेक्टर नहीं हूँ।

'टॉक्सिक' की शूटिंग में त्यस्त हैं कियारा आडवाणी

अभिनेत्री कियारा आडवाणी इन दिनों अपनी पहली कन्नड़ फिल्म टॉक्सिक की शूटिंग में व्यस्त हैं। फिल्म के निर्देशन की कमान राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता निर्देशक गीता मोहनदास के हाथों में है। यह फिल्म एक हाई-ऑक्टन एक्शन गैंगस्टर ड्रामा है, जिसे अंग्रेजी और कन्नड़ दोनों भाषाओं में एक साथ शूट किया जा रहा है।

बीते काफी समय से कियारा का करियर कुछ खास नहीं चल रहा है। ऐसे में टॉक्सिक से उन्हें काफी ज्यादा उम्मीदें हैं। इस फिल्म को लेकर वह काफी ज्यादा मेहनत भी कर रही हैं। कियारा आडवाणी इस

फिल्म में दोनों भाषाओं (अंग्रेजी और कन्नड़) में अपने संवादों को प्रस्तुत करेंगी, जो उनके करियर में एक महत्वपूर्ण कदम है। फिल्म में यश मुख्य भूमिका में हैं। केजीएफ चैप्टर 2 के बाद यश इस फिल्म से बड़े पर्दे पर वापसी करने जा रहे हैं। यही वजह है कि इस नई जोड़ी को पर्दे पर देखने के लिए फैंस काफी ज्यादा उत्सुक नजर आ रहे हैं।

टॉक्सिक का निर्माण केवीएन प्रोडक्शंस और यश की मॉन्स्टर माइंड क्रिएशंस की ओर से किया जा रहा है। यह फिल्म इस साल वैश्विक स्तर पर सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। फिल्म की शूटिंग बंगलुरु में

चल रही है। निर्देशक गीता मोहनदास से दर्शक शानदार एक्शन और कहानी की उम्मीदें लगाए बैठे हैं।

वर्क फ्रंट की बात करें तो हाल ही में कियारा आडवाणी को फिल्म गेम चेंजर में देखा गया था। इस फिल्म में वह राम चरण के साथ दिखी थीं। बॉक्स ऑफिस पर यह फिल्म बुरी तरह फ्लॉप हुई थी। वहीं, उनकी आगामी फिल्म की बात करें तो वह जल्द ही वॉर 2 में ऋतिक रोशन और जूनियर एनटीआर के साथ दिखेंगी।



आयशा ने रणवीर-समय मामले में कसा तंज, कहा- बिजली, पानी खराब सड़क पर भी चर्चा होनी चाहिए



यूट्यूबर्स रणवीर इलाहाबादिया और समय रैना इन दिनों एक बड़े विवाद के केंद्र में हैं। यह विवाद उनके शो इंडियाज गॉट लेटेस्ट के एक हालिया एपिसोड के कारण हुआ है। इस एपिसोड में रणवीर ने एक प्रतियोगी से एक असंवेदनशील और आपत्तिजनक सवाल पूछा, जिसने दर्शकों

को भड़का दिया। इसके बाद इस गंदी टिप्पणी पर उनकी जबर्दस्त आलोचना का सिलसिला शुरू हो गया। इस मामले में रणवीर और समय के खिलाफ एफआईआर दर्ज हो चुकी है। कई सेलिब्रिटी इस मुद्दे पर अपनी राय व्यक्त कर चुके हैं। इनमें से अधिकांश ने शो में इस प्रकार की हंसी-मजाक की निंदा की है और इसे आपत्तिजनक और संवेदनहीन करार दिया है। हालांकि, कुछ सेलेब्स, जैसे उर्फी जावेद और राखी सावंत ने रणवीर और समय का बचाव किया है। इस बीच अभिनेत्री आयशा खान इस पूरे विवाद पर अपने अंदाज में

टिप्पणी की है। आयशा ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपनी राय साझा करते हुए उन मुद्दों को उठाया जिन्हें वह मानती हैं कि देश में अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्होंने लिखा, हम जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, खराब सड़कें, ट्रैफिक जाम, वायु प्रदूषण, सामान्य सुरक्षा और डार्क कॉमेडी के मंच पर डार्क कॉमेडी। आयशा ने इस स्टोरी में आगे समाधान का भी जिक्र किया। उन्होंने लिखा, समाधान: सबसे गंभीर मुद्दों पर कार्रवाई होनी चाहिए, वर्ना कहीं विकास रुक न जाए। काश देश में इससे बड़े मुद्दों के लिए भी सवाइ खड़े किए जाते।

अजब-गजब

गुजरात में यहां बच्चे कर रहे खुद का बिजनेस

इन छात्रों ने की है पिछले छह से आठ महीनों में छह लाख से आठ लाख रुपये की कमाई

अमरेली आजकल शिक्षा का उद्देश्य नौकरी पाना बन गया है। अच्छी नौकरी पाने के लिए लोग कड़ी मेहनत करते हैं, लेकिन अमरेली जिले में स्थित डॉ. कलाम इनोवेटिव स्कूल में छात्रों को शिक्षा के साथ-साथ बिजनेस भी सिखाया जाता है। यहां के छात्र स्कूल की फीस और परिवार की आर्थिक मदद कर रहे हैं। छात्रों ने छह महीनों में छह लाख रुपये की कमाई की है। आइए जानते हैं इस स्कूल के बारे में...

डॉ. कलाम इनोवेटिव स्कूल में कक्षा नौ में पढ़ने वाले गैलानी व्रज ने बताया, मैं होस्टल में रहकर पढ़ाई करता हूँ। मेरे पिता खेती का काम करते हैं। स्कूल में सुबह 7:30 से 12:30 तक पढ़ाई होती है। इसके बाद दोपहर का समय खाली होता है। इस समय में हम काम करते हैं और इससे हमें आय होती है। स्कूल के 16 छात्रों ने केवाईसी स्टूडियो बनाया है, जिसमें लेजर कटिंग मशीन, प्रिंटिंग मशीन आदि हैं। इन मशीनों से हम विभिन्न वस्तुएं बनाते हैं, जैसे लेडीज पर्स, बुक, डायरी, शो पीस, मोबाइल स्टैंड, मोबाइल किचन आदि। इन वस्तुओं को बेचकर हम स्कूल की फीस भरते हैं और परिवार की मदद करते हैं।

गिर गढ़वा गांव के और कक्षा नौ में पढ़ने वाले वाघेला अश्वकेश लखमनभाई ने बताया, मेरे पिता



गौराज का काम करते हैं। उनसे प्रेरणा लेकर मैं कलाम इनोवेटिव स्कूल के केवाईसी गुरु में शामिल हुआ। केवाईसी स्टूडियो में हम विभिन्न वस्तुएं बनाते हैं और उन्हें बेचते हैं। अब तक मैंने 30 हजार से 35 हजार रुपये की कमाई की है।

डॉ. कलाम इनोवेटिव स्कूल के संस्थापक जय काठरोटिया ने बताया, हम पिछले दो साल से इस स्कूल को चला रहे हैं। पिछले साल एक छात्र के पिता ने 40,000 रुपये की फीस भरने के लिए अपनी बाइक बेच दी थी। यह सुनकर हमें दुख हुआ और हमने सोचा कि छात्रों को अपने माता-पिता की

मदद कैसे करनी चाहिए। इसके बाद हमने स्कूल में स्टार्टअप स्टूडियो बनाने का निर्णय लिया। इस स्टूडियो में छात्र होस्टल में रहकर पढ़ाई और खेलकूद के बाद अतिरिक्त समय में काम करते हैं और विभिन्न वस्तुएं बनाते हैं।

जय काठरोटिया ने आगे बताया, छात्र इस स्टार्टअप स्टूडियो में काम कर सकें, इसके लिए हमने लेजर कटिंग, मग प्रिंटिंग जैसी विभिन्न मशीनें विकसित की हैं। दो छात्रों ने काम शुरू किया था और अब 18 छात्र काम कर रहे हैं। B2B और B2C मार्केट में स्टूडियो में तैयार की गई वस्तुओं का बिक्री करते हैं। पिछले छह से आठ महीनों में छात्रों ने छह लाख से आठ लाख रुपये की कमाई की है।

उन्होंने आगे बताया, माता-पिता के प्रति संवेदना से लेकर छात्रों की सृजनशीलता तक की इस यात्रा को सफलता मिली है। इस स्टार्टअप से कई छात्र भविष्य में बिजनेस कर सकेंगे और अपने माता-पिता को आर्थिक संकट से बाहर निकालेंगे। छोटी उम्र में छात्र बिजनेस सीख रहे हैं और रुपये कैसे कमाए जा सकते हैं, यह सभी छात्र सीख रहे हैं। 13 से 15 साल के छात्र अपने माता-पिता की आर्थिक मदद कर रहे हैं।

दुनिया के कई देशों में लेडीबग को माना जाता है गुडलक

भारत में ही नहीं दुनिया के देशों में शगुन शास्त्र की मान्यताएं हैं। किसी पंक्षी को देखना शुभ माना जात है तो किसी जानवर को देखना बुरी किस्मत के आने का संकेत। लेकिन दुनिया में एक भौंरा है जिसे कई लोग कीड़ा समझते हैं, को लेकर एक बहुत ही अजीब तरह की मान्यता है। वैसे दो यूरोप और अमेरिका दोनों ही जगहों पर यह अच्छी किस्मत का संकेत माना जाता है। लेकिन



स्विट्जरलैंड में इसे एक अजीब से सवाल के जवाब में शामिल किया जाता है। बच्चे जब माता से पूछते हैं कि हम आपको कहाँ से मिले, तो वे इसे लेडीबग से जोड़ते हैं।

ट्रस्टेड फिजिक्स की साइकिक एक्सपर्ट आध्यात्मिक गुरु जोना जोन्स का कहना है कि यूरोप और अमेरिका दोनों ही जगहों पर इसे देखना खुशकिस्मती का संकेत माना जाता है। उनके दिखने याद दिलाता है कि शांति को अपनाएं, प्रकृिया पर भरोसा करें और छोटी छोटी बातों में खुशियां तलाश करें। यह उम्मीद का संकेत है और बताता है कि आशावाद अपनाने का समय आ गया है। इस लाल चमकीले रंग का कीड़े को सामान्य मौसमी कीड़े की तरह नहीं देखा जाता है। वैसे तो यह सदियों के मौसम का कीड़ा है। इंसान को काट भी सकता है। फिर भी अलग अलग संस्कृतियों में लेडी बग के देखे जाने के मायनों की कई लोक कथाएं हैं। यूरोप में माना जाता है कि लेडी बग का देखना सम्पत्ति को आकर्षित करने का संकेत होता है। इतना ही नहीं उसे देखने से बदकिस्मती दूर होती है। वही अमेरिका भी इसे देखना अच्छा संकेत है, लेकिन वहां की संस्कृति में मान्यता है कि लेडीबग पुनर्जागरण और सकारात्मक बदलाव का संकेत है। मुश्किल दौर में उन्हें देखना एक बहुत बढ़िया इशारा होता है। कई जगह माना जाता है कि अगर इसे आपने हाथ में पकड़ा और उसे छोड़ने के बाद वह जिस दिशा में उड़ता है, उसी तरफ आपका गुडलक होता है। दुनिया कई जगह छोटे बच्चों के कुछ सवालों को टाल दिया जाता है। इनमें सबसे आम सवाल है कि बच्चे मांबाप से पूछते हैं कि हम आपको कैसे मिले? बहुत ही जगह माता पिता इसका जवाब देते हैं कि उन्हें परी छोड़ कर गई थी। स्विट्जरलैंड में इस सवाल के जवाब के कहा जाता है, कि बच्चे उन्हें लेडी बग से मिले थे।

