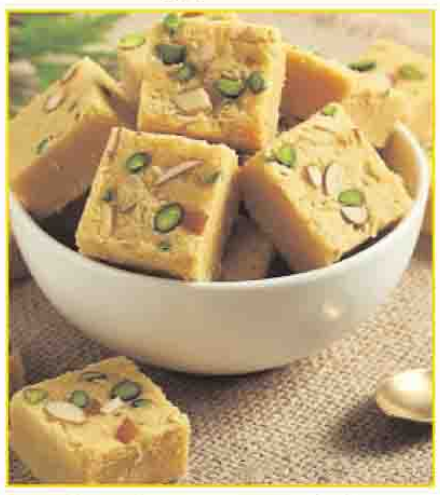
सोनपापड़ीसे काजू कतली, जेब संग हालत हुई पतली





दीप जले हर द्वार पर मन में रहे उजास। प्रेम बाँटने से खिले जीवन में मधुमास।।

दीपावली आते ही घरों में सफाई, बाजारों में सजावट और जेबों में सफाई शुरू हो जाती है। दीपों का पर्व अब केवल आस्था और आत्मीयता का उत्सव नहीं, खरीदारी, दिखावे और प्रतिस्पर्धा का महोत्सव भी बन गया है। कभी मिट्टी के दीये, घर की मिठाइयाँ और परिवार के साथ लक्ष्मीपूजन दीपावली की पहचान थे। अब दीयों से पहले डिजाइन, पूजन से पहले पैकिंग और प्रसाद से पहले फोटोग्राफी की तैयारी होती है। लक्ष्मीजी के स्वागत में घर सजते हैं, लेकिन त्योहार बीतते-बीतते उनकी विदाई से अधिक जेब की विदाई की चर्चा होने लगती है। दीपावली के साथ एक अदृश्य दिवाला भी मनाया जाने लगा है! घर की सफाई के बाद सबसे बड़ी चुनौती सजावट की है। पिछले साल की झालरें इस साल पुरानी पड़ जाती हैं और बंदनवार गृहसज्जा के नए मानदंडों पर खरी नहीं उतरती। अब सवाल यह नहीं कि अपना घर कितना सुंदर है, सवाल यह है कि पड़ोसी के घर से कितना सुंदर है! भक्ति पीछे छूट जाए तो छूट जाए, लेकिन पड़ोसन की तारीफ में अपना नाम पीछे नहीं रहना चाहिए। बाजारों में ऐसी रौनक है कि लगता है, लक्ष्मीजी ने कमल के बजाय शॉपिंग बैग पर सवारी चुन ली है। हर दुकान पर छूट का छप्पर, हर विज्ञापन में ऑफर की ओट और हर खरीद पर उपहार का प्रलोभन। ग्राहक हजार रुपये बचाने के उत्साह में तीन हजार खर्च कर आता है। ऑनलाइन बाजार ने खरीदारी आसान बना दी है। कार्ट में सामान जुड़ता है और बैंक खाते में धन घटता है। खरीदते समय उत्साह, भुगतान के बाद आत्ममंथन और सामान आने पर आत्मग्लानि! अगले दिन सेल का संदेश आते ही संयम की छुट्टी हो जाती है। फ्ली मार्केट ने खरीदारी को रोमांचक खेल बना दिया है। एक मैडम कंदील की दुकान पर मोलभाव कर रही थीं। दुकानदार भी महिला थी। मैडम ने पूछा, आधे में दे दो। दुकानदार बोली, आधे में तो मुझे ही पड़ जाएगी, कमाऊँगी क्या? मैडम ने कहा, सामने वाली दुकान पर सस्ती है। जवाब मिला, तो वहीं से ले लीजिए! गमलों तक बात पहुँची तो हर गमले में कमी और पसंद के गमले में कीमत अधिक दिखाई दी। दुकानदार दाम घटाती रही, मैडम बजट का हवाला देती रहीं। रुपये ऐसे खिंच रहे थे, मानो एक ओर गृहस्थी का बजट हो और दूसरी ओर मेहनत की कमाई! हास्य के पीछे यथार्थ भी है। एक स्त्री सीमित बजट में घर सजाना चाहती है, दूसरी उसी बिक्री से गृहस्थी चलाती है। मोलभाव कीजिए, किंतु किसी की मेहनत का मोल मत घटाइए। मिठाइयों का सफर भी कम दिलचस्प नहीं। कभी घर में गुझिया, लड्डू, शक्करपारे और मठरी बनते थे। फिर बाजार की मिठाइयों ने रसोई में प्रवेश किया और स्वाद के साथ डिब्बे की प्रतिष्ठा भी महत्त्वपूर्ण हो गई। सोनपापड़ी ऐसी सर्वमान्य मिठाई बनी कि उसके डिब्बे ने पुनर्चक्रण का अनूठा उदाहरण प्रस्तुत कर दिया। एक घर से दूसरे, दूसरे से तीसरे और तीसरे से चौथे घर तक उसकी यात्रा चलती रहती थी। मिठाई खाने से पहले सोचना पड़ता था कि डिब्बा किसने भेजा है और अब इसे किसके यहाँ पहुँचाया जाए! फिर आया काजू कतली का प्रतिष्ठित दौर। सोनपापड़ी ने संबंधों का निर्वाह किया था, काजू कतली ने हैसियत का हिसाब माँगना शुरू कर दिया। अब स्वाद से पहले मिठाई की कीमत का अनुमान लगाया जाता है। आदान-प्रदान कम और उपहार की कीमत का मूल्यांकन अधिक होने लगा है। मानो लक्ष्मीपूजन के साथ सामाजिक लेखा-परीक्षण भी चल रहा हो! सोशल मीडिया ने इस होड़ को नई ऊँचाई दे दी है। किसकी रंगोली सुंदर, किसकी साड़ी चमकदार और किसके घर की लाइटिंग शानदार! पूजा का मुहूर्त निकल जाए तो चिंता नहीं, तस्वीर का मुहूर्त नहीं निकलना चाहिए। दीये जल रहे हैं, कैमरे चल रहे हैं, लेकिन क्या मन के अँधेरे भी दूर हो रहे हैं? बाजार, सजावट और खरीदारी गलत नहीं हैं। समस्या खरीदने में नहीं, अंधी होड़ में है। दीपावली का अर्थ सामर्थ्य से बढ़कर खर्च करना नहीं, अपनी सामर्थ्य के भीतर प्रसन्नता बाँटना है। घर रोशन करने के लिए कर्ज की कालिमा ओढ़ना कैसी समझदारी? इस दीपावली घर सजाएँ, मिठाइयाँ बाँटें और अपनों के साथ आनंद मनाएँ, लेकिन उत्सव की चमक में संवेदना की लौ मद्धिम न पड़ने दें। जरूरतमंद के घर मिठाई पहुँचाना, श्रमिक के परिश्रम का सम्मान करना और अपनों के साथ प्रेम के पल बिताना भी दीपदान है। दीपावली का मूल्य झालरों की लंबाई, उपहारों की कीमत या मिठाई के ब्रांड से नहीं, व्यवहार की मिठास से तय होना चाहिए।



डॉ.अंजना चक्रपाणि मिश्र



शादीके नामपर घबरा रहे हैं लड़के



शादी करूंगा, लेकिन अभी नहीं क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि जब भी कोई शादी की बात छेड़ता है, तो आप यह कहकर बात टाल देते हैं? मन में शादी करने की इच्छा तो होती है, लेकिन जैसे ही जिंदगी भर के साथ और जिम्मेदारियों की बात आती है, आप खुद को पीछे खींचने लगते हैं। समझ नहीं आता कि आखिर ऐसा क्यों हो रहा है। अगर आप भी इसी उलझन से गुजर रहे हैं, तो यकीन मानिए, आप अकेले नहीं हैं। आज की जनरेशन में कई ऐसे पुरुष हैं, जो शादी करना तो चाहते हैं, लेकिन इस फैसले को लेकर उनके मन में कई सवाल और डर हैं। कहीं आर्थिक जिम्मेदारियों का दबाव है, तो कहीं इस बात की चिंता कि क्या वे एक अच्छे पति बन पाएंगे? कुछ को अपनी आजादी खोने का डर है, तो कुछ को गलत जीवनसाथी चुन लेने की चिंता सताती है। दिलचस्प बात यह है कि इनमें से कई सवाल ऐसे होते हैं, जिन्हें पुरुष किसी के सामने खुलकर रखने से भी हिचकते हैं। उन्हें लगता है कि लोग उनकी बात समझने के बजाय उन्हें जज करेंगे. अगर आपके मन में भी शादी को लेकर ऐसे सवाल हैं, तो आइए समझते हैं कि आखिर ये डर कहां से आते हैं और इनसे कैसे निपटा जा सकता है। मन का डर-शादी के बाद लड़के पर एक तरफ माता-पिता की जिम्मेदारी होती है, तो दूसरी तरफ नई पार्टनर की उम्मीदें. लड़कों के मन में यह डर सबसे ज्यादा होता है कि क्या वे एक अच्छे बेटे और एक अच्छे पति की भूमिका एक साथ पूरी ईमानदारी से निभा पाएंगे या नहीं. समाधान- रिश्ता कभी भी किसी एक की तरफझुकाव से नहीं चलता. इस उलझन को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि शादी से पहले ही अपनी पार्टनर से खुलकर बात करें. एक-दूसरे की परिवारिक जिम्मेदारियों को समझें और यह तय करें कि दोनों मिलकर हर परिस्थिति को संभालेंगे. क्या मेरी कमाई या करियर की स्थिति को लेकर पार्टनर के मन में कोई दबाव तो नहीं होगा? मन का डर- आज के दौर में महंगाई और खर्चों को देखते हुए लड़कों पर फाइनेंशियली मजबूत रहने का बहुत दबाव होता है। कई लड़के यह सोचकर अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं कि अगर कभी करियर में उतार-चढ़ाव आया या सैलरी कम हुई, तो क्या उनकी पत्नी उन्हें समझ पाएगी? समाधान- आज की कामकाजी और समझदार पार्टनर सिर्फ पैसे नहीं, बल्कि आपके साथ और भरोसे को ज्यादा अहमियत देती हैं। पैसों के मामलों पर शादी से पहले पारदर्शिता रखना और मिलकर बजट बनाना इस डर को काफी हद तक कम कर सकता है। याद रखें कि शादी सिर्फ दो लोगों का नहीं, बल्कि दो परिवारों और दो अलग सोच का मिलन है। इसलिए दिल में किसी भी तरह का डर या सवाल रखने से बेहतर है कि अपने पार्टनर और परिवार के साथ खुलकर बात किया जाए। जब दिल साफ होंगे, तो हर उलझन का हल अपने आप निकल आएगा!

भारतका लंदन

कोलकाता का ब्रिटिश शासन से गहरा ऐतिहासिक रिश्ता रहा है। यह शहर साल 1772 से 1911 तक ब्रिटिश भारत की राजधानी था। उस समय यहां प्रशासन, व्यापार और शिक्षा से जुड़ी कई महत्वपूर्ण गतिविधियां होती थीं। अंग्रेजों ने शहर में अपने रहने, काम करने और प्रशासनिक जरूरतों के हिसाब से कई भव्य इमारतें बनवाईं. इन इमारतों में यूरोपीय वास्तुकला की झलक साफ दिखाई देती है। इसी ऐतिहासिक विरासत और ब्रिटिश दौर के प्रभाव के कारण कोलकाता को लंदन ऑफ



इंडिया कहा जाने लगा, हालांकि, यह एक लोकप्रिय उपनाम है, कोई आधिकारिक सरकारी दर्जा नहीं। कोलकाता की पहचान की बात हो और विक्टोरिया मेमोरियल का नाम न आए, ऐसा हो नहीं सकता। सफेद संगमरमर से बनी यह भव्य इमारत शहर के सबसे प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों में शामिल है. इसका निर्माण महारानी विक्टोरिया की याद में कराया गया था। इमारत के चारों ओर फैले हरे-भरे बगीचे और अंदर मौजूद संग्रहालय इसे खास बनाते हैं। यहां पर्यटक ब्रिटिश भारत के इतिहास से जुड़ी कई चीजें देख सकते हैं। विक्टोरिया मेमोरियल के पास स्थित सेंट पॉल कैथेड्रल भी कोलकाता की ऐतिहासिक धरोहरों में शामिल है। इसका निर्माण 1839 से 1847 के बीच हुआ था. चर्च की ऊंची मीनार, रंगीन कांच की खिड़कियां और गोथिक शैली की बनावट इसे बेहद आकर्षक बनाती है। इसकी वास्तुकला में यूरोपीय प्रभाव साफ नजर आता है.बीबीडी बाग इलाके में स्थित राइटर्स बिल्डिंग कोलकाता की ऐतिहासिक इमारतों में से एक है। ब्रिटिश दौर में इसका इस्तेमाल ईस्ट इंडिया कंपनी के कर्मचारियों के कार्यालय के रूप में किया जाता था कोलकाता की यात्रा हावड़ा ब्रिज देखे बिना अधूरी मानी जाती है। हुगली नदी पर बना यह विशाल पुल शहर की पहचान बन चुका है। इसे रवींद्र सेतु केनाम से भी जाना जाता है। नदी केकिनारे प्रिंसेप घाट पर शाम बिताना भी अच्छा अनुभव हो सकता है। यहां से हुगली नदी और विद्यासागर सेतु का खूबसूरत नजारा दिखाई देता है।

पिताने आईफोन नहीं दिया तो बिजलीके टावरपर चढ़ा लड़का

बच्चों की कोई पसंदीदा चीज न मिले तो उनका उदास होना या नाराजगी जताना स्वाभाविक है। कई बार वे जिद करते हैं, रोते हैं या गुस्सा दिखाते हैं लेकिन जब यही नाराजगी खतरनाक कदम उठाने तक पहुंच जाए, तो माता-पिता के लिए यह चिंता की बात है। हरियाणा के मेवात से सामने आई एक घटना ने इसी सवाल पर सोचने को मजबूर कर दिया है। यहां जहटाना गांव में एक युवक ने आईफोन की मांग पूरी न होने पर ऐसा कदम उठाया कि गांव के लोग घबरा गए। मिली जानकारी के मुताबिक, युवक अपने माता-पिता से आईफोन खरीदने की जिद कर रहा था. जब परिजनों ने उसकी मांग पूरी नहीं की, तो वह नाराज होकर गांव के पास लगे हाईटेंशन बिजली लाइन के टावर पर चढ़ गया। देखते ही देखते वह काफी ऊंचाई तक पहुंच गया। उसे



टावर पर चढ़ा देखकर ग्रामीणों में अफरा-तफरी मच गई। लोगों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी. पुलिस मौके पर पहुंची और ग्रामीणों की मदद से उसे समझाने की कोशिश की. काफी मशक्कत के बाद युवक को सुरक्षित नीचे उतार लिया गया.यह घटना इस बात की ओर संकेत करती है कि किसी चीज की मांग अगर पूरी न हो और इसकी वजह से गुस्सा और निराशा आए तो ऐसे हालात को संभालना कितना जरूरी है। मनोविज्ञान में इसे फ्रस्ट्रेशन टॉलरेंस कहा जाता है। आसान भाषा में समझें तो इसका मतलब है कि जब हमारी इच्छा पूरी न हो या कोई काम मन के मुताबिक न हो, तो हम उस निराशा और गुस्से को किस तरह संभालें। हर इंसान को जिंदगी में कभी न कभी निराशा का सामना करना पड़ता है। बच्चे को पसंदीदा खिलौना न मिले, मोबाइल इस्तेमाल करने का समय खत्म हो जाए या उसकी बात न मानी जाए, तो उसे बुरा लग सकता है. ऐसे समय में वह अपने इमोशन्स को कैसे संभालता है, यही उसकी फ्रस्ट्रेशन टॉलरेंस को दिखाता है। दरअसल, बच्चों में भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता धीरे-धीरे विकसित होती है. इसलिए उन्हें हर बार तुरंत समझदारी से प्रतिक्रिया देने की उम्मीद करना भी सही नहीं होगा. लेकिन अगर बच्चा छोटी-छोटी बातों पर बहुत ज्यादा गुस्सा करता है, खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने की धमकी देता है या खतरनाक कदम उठाता है, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

आधुनिक तकनीक की जरूरत बन चुके हैं रेयर अर्थ तत्व

आज के दौर में मोबाइल फोन, इलेक्ट्रिक वाहन, आधुनिक चिकित्सा उपकरण और रक्षा तकनीक के विकास में कुछ खास धातुओं की भूमिका लगातार बढ़ रही है. इन्हें रेयर अर्थ एलिमेंट्स कहा जाता है। ये तत्व आधुनिक तकनीक की जरूरत बन चुके हैं। इनकी वैश्विक सप्लाई चेन पर चीन का बड़ा प्रभाव है। ऐसे में भारत के लिए इनका खनन, प्रसंस्करण और तकनीक विकसित करना महत्वपूर्ण हो गया है. रसायन विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. रेयर अर्थ एलिमेंट्स पर शोध कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि एमएससी की पढ़ाई के दौरान उन्हें सुपरकंडक्टर के बारे में जानने में दिलचस्पी हुई. यहीं से इस विषय पर उनकी रुचि बढ़ी और उन्होंने आगे शोध करने का फैसला किया। सुपरकंडक्टर ऐसे खास पदार्थ होते हैं, जिनमें कुछ विशेष परिस्थितियों में बिजली बिना रुकावट के प्रवाहित हो सकती है। रेयर अर्थ एलिमेंट्स का इस्तेमाल ऐसे पदार्थों को बनाने में भी किया जाता है। रेयर अर्थ एलिमेंट्स कुल 17 रासायनिक तत्वों का समूह है। इनमें नियोडिमियम, प्रासियोडिमियम, डिस्प्रोसियम, टर्बियम, सेरियम, लैंथेनम, यूरोपियम, गैडोलिनियम, समेरियम, इट्रियम और स्कैंडियम जैसे तत्व शामिल हैं। नियोडिमियम और प्रासियोडिमियम से शक्तिशाली परमानेंट मैग्नेट बनाए जाते हैं. इन मैग्नेट का इस्तेमाल इलेक्ट्रिक वाहनों की मोटर, पवन ऊर्जा टरबाइन और कई औद्योगिक मशीनों में होता है। वहीं,



यूरोपियम और टर्बियम का इस्तेमाल डिस्प्ले और प्रकाश से जुड़ी तकनीक में किया जाता है. गैडोलिनियम से बने कुछ यौगिक रूक्ष्ह्र जांच में इस्तेमाल होने वाले कंट्रास्ट एजेंट के रूप में उपयोग किए जाते हैं.रेयर अर्थ एलिमेंट्स का उपयोग सुपरकंडक्टर, इलेक्ट्रॉनिक्स, बैटरी, इलेक्ट्रिक वाहन, विमानन और रक्षा क्षेत्र में भी किया जाता है। इनकी उपयोगिता चिकित्सा और फार्मा उद्योग तक फैली हुई है. कुछ रेयर अर्थ तत्वों के यौगिक रासायनिक प्रक्रियाओं में उत्प्रेरक के रूप में भी इस्तेमाल होते हैं। रेयर अर्थ एलिमेंट्स के उत्पादन और प्रसंस्करण में चीन का दबदबा है। भारत के पास भी इन तत्वों के संसाधन मौजूद हैं, लेकिन खनन के साथ-साथ इन्हें अलग-अलग तत्वों में बदलने और शुद्ध करने की तकनीक विकसित करना बड़ी चुनौती है. उन्होंने बताया कि रेयर अर्थ एलिमेंट्स को जमीन से निकालना और उन्हें इस्तेमाल लायक बनाना काफी मुश्किल काम है. इसके लिए खास तकनीक और सावधानी की जरूरत होती है. इन तत्वों को अलग-अलग करने और शुद्ध बनाने के लिए आधुनिक मशीनों और बेहतर प्रयोगशालाओं की आवश्यकता होती है। आने वाले समय में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और रेयर अर्थ एलिमेंट्स से जुड़े शोध का मेल उपयोगी साबित हो सकता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंसआधारित मॉडलिंग से खनिजों की पहचान, निष्कर्षण की प्रक्रिया और उनके गुणों को समझने में मदद मिल सकती है. इससे शोध और औद्योगिक प्रक्रियाओं को अधिक प्रभावी बनाने की संभावनाएं हैं।



दीपावली सेलिब्रेशन-पटाखों से रकुलका कॉम्पटीशन

रामायण में शूर्पणखा की भूमिका निभाने वालीं एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने दीवाली सेलिब्रेशन से अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह बहुत खूबसूरत लग रही हैं। बॉलीवुड में दीवाली का सेलिब्रेशन शुरू हो गया है और सितारे अपने ग्लैमरस दीवाली लुक की तस्वीरें शेयर कर रहे हैं। हाल ही में, एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने भी अपनी लेटेस्ट फोटोज से ध्यान खींचा है। रकुल प्रीत सिंह ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर दीवाली पार्टी की तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह ग्लैमरस लुक में कैमरे के सामने स्टनिंग पोज दे रही हैं। रकुल प्रीत सिंह ने फोटोज शेयर करते हुए मजेदार कैप्शन दिया है। उन्होंने लिखा, यहां पटाखों से मुकाबला करने नहीं आई हूं, पर कभी-कभी मैं भी कमाल कर देती हूं। रकुल प्रीत सिंह के लुक की बात करें तो उन्होंने ऑरेंज कलर की मिरर वर्क साड़ी पहनी है जिसे उन्होंने स्लीवलेस ब्लाउज से स्टाइल किया है। एक्ट्रेस ने अपने लुक को चोकर सेट से स्टाइल किया है। इयररिंग्स को स्किप करके उन्होंने हाथों में कंगन पहना है। मिनिमल मेकअप और खुले बालों में रकुल हसीन लग रही हैं। फोटो सीरीज में रकुल प्रीत सिंह ने अपना ट्रेडिशनल लुक फ्लॉन्ट किया और एक से बढ़कर एक पोज दिए। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं और लोग उनकी जमकर तारीफ कर रहे हैं। रकुल 5 नवंबर को सिनेमाघरों में आ रही पौराणिक फिल्म रामायण में नजर आएंगी। वह फिल्म में रावण की बहन शूर्पणखा का किरदार निभा रही हैं। इस फिल्म का निर्देशन नितेश तिवारी ने किया है।



क्या आपको बचपन के वो दिन याद हैं जब हम सर्दियों की सुबह मुंह से भाप निकालकर खुद को सुपरहीरो या ड्रैगन समझते थे? हम सबने यह किया है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि हमारे शरीर के अंदर कोई आग तो नहीं जल रही, फिर यह धुआं आता कहां से है? और सबसे बड़ा सवाल- गर्मियों में यह जादू कहां गायब हो जाता है? इसके पीछे के दिलचस्प विज्ञान को आसान भाषा में समझते हैं।

ठंडी हवा और गर्म सांसका टकराव



सोचिए, कड़ाके की ठंड पड़ रही है। आप रजाई से निकलकर बाहर आते हैं और अचानक आपके मुंह से सफेद धुएं का एक बड़ा-सा गुबार निकलता है। बचपन में तो हम सबने दोस्तों के सामने शान झाड़ने के लिए यह किया है- बिना माचिस और बिना सिगरेट के फूंक मारना और धुएं के छल्ले बनाना, लेकिन क्या आपने कभी रुककर सोचा है कि आखिर यह धुआं आता कहां से है? क्या दिसंबर आते ही हमारे पेट में कोई अलाव जलने लगता है... और सबसे बड़ा सवाल किजून-जुलाई की गर्मी में यह जादू गायब क्यों हो जाता है? सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि हमारा शरीर 70 प्रतिशत पानी से बना है। हमारे फेफड़े हमेशा नम रहते हैं। जब हम सांस छोड़ते हैं, तो सिर्फ हवा (कार्बन डाइऑक्साइड) ही बाहर नहीं आती, बल्कि उसके साथ हमारे शरीर की गर्मी और थोड़ी नमी भी बाहर आती है। यह नमी गैस के रूप में होती है, इसलिए यह हमें दिखाई नहीं देती। सर्दियों में बाहर का मौसम बहुत ठंडा होता है, जबकि हमारे शरीर का तापमान लगभग 37 डिग्री सेल्सियस (98.6एफ) होता है। जैसे ही आपके मुंह से निकली गर्म हवा बाहर की बर्फीली हवा से टकराती है, वह अचानक ठंडी हो जाती है। ठंड के कारण हवा में मौजूद वो अदृश्य नमी तुरंत पानी की नन्ही-नन्ही बूंदों में बदल जाती है। विज्ञान की भाषा में इसे कंडेंसेशन या संघनन कहते हैं। यह वही प्रक्रिया है जिससे आसमान में बादल बनते हैं। यानी, सर्दियों में आपके मुंह से जो निकलता है, वह धुआं नहीं, बल्कि एक छोटा-सा बादल होता है। अब सवाल यह है कि यह सफेद धुआं गर्मियों में कहां चला जाता है? दरअसल, गर्मियों में बाहर का तापमान भी शरीर के तापमान के आसपास ही होता है। जब आप सांस छोड़ते हैं, तो शरीर की गर्म हवा को बाहर भी गर्म हवा ही मिलती है। तापमान में कोई बड़ा अंतर नहीं होता, इसलिए नमी को ठंडा होकर पानी की बूंद बनने का मौका नहीं मिलता। वह गैस बनकर ही हवा में घुल जाती है और हमें कुछ दिखाई नहीं देता।