

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
18 दिसंबर 2022

एक नजर में
भा जाएंगे कियारा के
स्टाइलिश लुक

एक बार एक
विदेशी कुत्ता
भारत आ गया...

देशी कुत्तो ने पूछा, भाई
आपके वहाँ कोई कमी
है जो आप यहाँ आ गये ?



उसने कहा, मेरे वहाँ का
रहन सहन,
वातावरण, खान पान,
जीवन स्तर सब कुछ
यहाँ से ज्यादा अच्छा है।

लेकिन भौकने की जैसी
आजादी भारत में है ऐसी
संसार में कहीं नहीं है।

भिखारी- कुछ खाने को दे दो 🍌

लड़की - टमाटर खाओ 🍅

भिखारी - रोटी दे दो 🍞

लड़की - टमाटर खाओ 🍅

भिखारी - अच्छा लाओ टमाटर ही
दे दो 🍅 🍅

लड़की की मा - अरे तुम जाओ
बाबा ...ये तोतली है...कह रही
है .. 😞 😞

कमाकर खाओ...



एक बार एक बादशाह ने खुशी में सब
कैदी
रिहा कर दिये।

...
उन कैदियों में बादशाह ने
एक कैदी को देखा जो बहुत ही बुजुर्ग था।

..
बादशाह: तुम कब से कैद में हो ?

.
बुजुर्ग: आप के अब्बा के दौर से।

..
यह सुनकर बादशाह की आँखों में आँसू आ
गये और बोला..
“इसको दोबारा कैद करो ये अब्बा की
निशानी है।”

बच्चा :-नल से आते पानी को
देखकर बोला, पापा
ये पानी कहाँ से आता है ?
पापा :- बेटा नदी से...
बेटा :-तो फिर मुझे नदी देखनी है।
पापा उसे नदी दिखाने ले जाते हैं ।
बच्चा उन्हें नदी
में धक्का मारकर गिरा देता है।
और भागता हुआ घर आकर
माँ को कहता है।
मम्मी जल्दी से नल
खोलो .पापा आते होंगे



पति : मुझे अपनी बीवी से तलाक
चाहिए वह बर्तन फेंक कर
मारती है।
जज: अभी भी मार रही है
या पहले से
पति: 5 साल पहले से
जज: तो ईतने साल बाद
तलाक क्यों
पति: क्योंकि
अब उसका
निशाना
पक्का हो
गया है।



एक गरीब आदमी बोला:-
ऐसी जिंदगी से तो मौत
अच्छी..! 😊
अचानक यमदूत आया और
बोला:- तुम्हारी जान लेने
आया हूँ..? 😊
आदमी बोला:- लो अब
गरीब आदमी मज़ाक भी
नहीं कर सकता..?

TV Reporter ने

एक जख्मी से पूछा ।

जब बॉम्ब गिरा तो क्या वो
जोरसे गिरा ?



जख्मी गुस्से मे:
नहीं साले, वो रेंगता हुआ मेरे
पास आया
और शर्मा के बोला .

dhumm



एक्टिंग नहीं बिजनेस में माहिर है 'शहशाह' की नातिन नव्या, इस युवा आंत्रप्रेन्योर से लेनी चाहिए सीख

अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा को भला कौन नहीं जानता। पर्दे से दूर रहने के बावजूद भी नव्या ने अपनी एक पहचान बनाई है। बच्चन और कपूर खानदान की चहेती नव्या ने भी मां की तरह बॉलीवुड से दूरी बनाकर रखी है, लेकर सोशल मीडिया उनकी प्रजेंस जबरदस्त है। वह सिर्फ खूबसूरत और स्टाइलिश ही नहीं बल्कि बेहद टैलेंटेड भी है। वह अपना एक पॉडकास्ट चला रही है, जिसकी चर्चाएं इन दिनों खूब चल रही है।

नव्या को जमीनी स्तर पर करना है पसंद

इतना ही नहीं अमिताभ बच्चन की नातिन को महिलाओं से जुड़कर जमीनी स्तर पर काम करना बेहद पसंद है तभी तो उन्होंने महिलाओं के हक की लड़ाई लड़ने के लिए संस्था शुरू की है। उन्होंने पिछले साल अपनी संस्था 'न्यारी' का जिक्र करते हुए कहा था कि- 'हम मानते हैं कि कानूनी अधिकार हवा में काम नहीं करते हैं. अगर हम चाहते हैं कि महिलाओं को न्याय मिले तो हमें उन्हें मजबूत बनाना पड़ेगा और उनके अधिकारों के लिए खड़ा रहना पड़ेगा। इसलिए हमने विशेष सेवाएं देने का फैसला किया है, जो महिलाओं के संपूर्ण विकास के लिए काम करेगा।

युवा आंत्रप्रेन्योर है नव्या

स्टारकडि होने के बावजूद लोगों का दर्द समझने वाली नव्या की जमकर तारीफ हुई थी। इससे पहले उन्होंने जेंडर इनक्वॉलिटी को लेकर 'हर सर्कल' नाम से एक डिजिटल कैम्पेन शुरू किया था। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य 21वीं सदी की महिलाओं को स्किल डेवलपमेंट में मदद करना था। 25 साल की नव्या आज उभरती हुई युवा आंत्रप्रेन्योर यानी बिजनेस वुमन गई हैं। वहीं उनके पॉडकास्ट 'व्हाट द हेल नव्या' की बात करें तो इसमें मां श्वेता बच्चन और नानी जया बच्चन भी उनका साथ दे रही हैं।

पॉडकास्ट में सुनाती है परिवार के किस्से

पॉडकास्ट में वह अपनी मां और नानी के साथ बच्चन



परिवार को लेकर ऐसे किस्से सुनाती है जिसे पहले किसे ने नहीं सुना होगा। पॉडकास्ट के दौरान नव्या जया से ये भी पूछती हैं कि क्या वे बिजनेस शुरू करना चाहती हैं? हालांकि ये पॉडकास्ट तब विवादों में आ गया था जब जया बच्चन ने शादी से पहले बच्चा करने की बात कही थी। जया बच्चन का कहना है कि 'अगर उनकी नातिन नव्या शादी से पहले ही मां बनना चाहे तो उन्हें इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ेगा'। उनका ये बयान लोगों को बुरा भी लगा था।

फिल्मों से बना रखी है दूरी

वहीं नव्या के काम की बात करें तो बिजनेस की दुनिया में उन्होंने इंटरनेट के ज़रिए कदम रखा था। बिग बी की लाडली ने अपने करियर की शुरुआत एक एड एजेंसी में इंटरनेट के ज़रिए की थी। वह इस बात के लिए पूरी तरह से क्लियर हैं कि उन्हें आगे एक्टिंग नहीं करनी है और अपने पापा के बिजनेस को ही आगे बढ़ाना है। इसलिए उनका पूरा ध्यान अपने काम पर ही है।

सोशल मीडिया पर है जबरदस्त फैन फॉलोइंग

नव्या नवेली नंदा भले ही ग्लैमर इंडस्ट्री से दूर हों, लेकिन सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइंग देखते ही बनती है। इंस्टाग्राम पर उनके करीब 697k फॉलोअर्स हैं। खबरों की मानें तो उनका कुल नेट वर्थ करीब 15 करोड़ रुपए है, इसके साथ ही वो कई लग्जरी गाड़ियों की भी मालकिन भी है। न्यू यॉर्क के फोर्डहम यूनिवर्सिटी से पढ़ाई करने वाली नव्या का खुद कामयाबी की उड़ान नहीं भरना चाहती, बल्कि उनका उद्देश्य समाज में बेहतरी लाना, महिलाओं को उनके मानसिक और मासिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करना है।

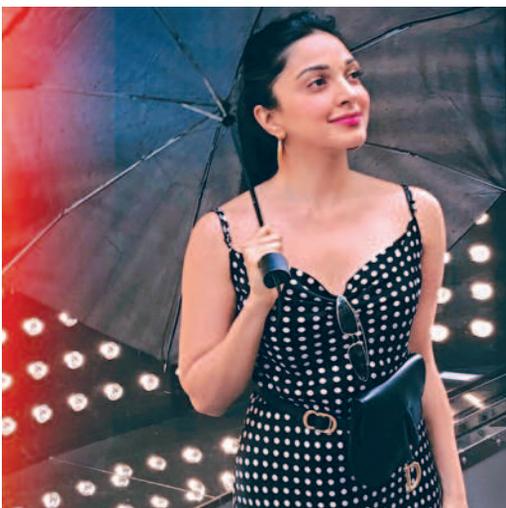
एक नजर में भा जाएंगे कियारा के ये स्टाइलिश लुक

एक्ट्रेस कियारा आडवाणी बेहद खूबसूरत हैं। सोशल मीडिया पर अक्सर उन्हें अपने फोटो और वीडियो शेयर करते हुए देखा जाता है। अगर आपको भी अपने कैजुअल वियर के लिए कुछ टिप्स चाहिए तो आप कियारा की स्टाइल अपना सकते हैं। कंफर्टेबल होने के साथ उनके यह लुकस काफी स्टाइलिश भी हैं।



टैक टॉप

निर्योन कलर के टैक टॉप के साथ हाई वेस्टेड टाईअप ट्राउजर पहने कियारा का ये लुक बहुत की शानदार है। कैजुअल डे के लिए ये लुक एकदम परफेक्ट है।



फ्लोरल प्रिंट ड्रेस

ऑफ शोल्डर फ्लोरल प्रिंट ड्रेस में फैनी बैग और कैट आई फ्रेम में कियारा बहुत ही खूबसूरत लग रही हैं। आप भी ये ट्राय कर सकते हैं।



कॉर्डिनेट सेपरेट

व्हाइट कलर के स्कर्ट और क्रॉप टॉप स्टाइल कोर्डिनेट सेपरेट में कियारा बहुत ही खूबसूरत लग रही हैं। आप भी ऐसा कुछ पहन सकती हैं जो कि काफी स्टाइलिश लगता है।



पोल्का डॉट

पोल्का डॉट प्रिंट की ड्रेस वेस्टर्न हो या फिर इंडियन अच्छी ही लगती है।

कियारा का यह पोल्का डॉट ड्रेस फैनी पाउच बैग के साथ बहुत खूबसूरत लग रहा है।

आजकल लोग खुद को मोटिवेट रखने और बेहतर बनाने के टिप्स ढूंढते हैं।

ऐसे में हजारों टिप्स इन दिनों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मौजूद हैं। किसी भी ऐप को खोलते ही छोटे-छोटे वीडियोज और फोटोज हमारे सामने आ जाती हैं।

सोशल मीडिया के छोटे वीडियो पर भरोसा न करें
मोटिवेशन के लिए लाइफ कोच को चुनें, उनके ही निर्देश मानें

करने लगते हैं और उनके अंदर हीन भावना जन्म लेने लगती है। लोग सोशल मीडिया के दबाव में आ रहे पर्सनल और प्रोफेशनल डेवलपमेंट की ट्रेनिंग देने वाली जिलियन कहती हैं कि ज्यादातर लोग सब कुछ जल्दी-जल्दी पा लेना चाहते हैं। वे चाहते हैं कि कोई उन्हें बताता रहे कि बेहतर बनने के लिए क्या करना चाहिए, इसलिए वे सोशल मीडिया का सहारा लेते



सोशल मीडिया की सलाह से बचें

बेहतर बनने की चाह बोझ बन रही

इसमें खुद पर ध्यान देने, ज्यादा मेहनत करने और समय का बेहतर इस्तेमाल करने जैसे गंभीर विषयों पर ज्ञान भरा होता है। लाइफ कोच जिलियन मेकमिचेल के अनुसार हम ऐसे दौर में जी रहे हैं, जब सेल्फ इम्प्रूवमेंट से जुड़ी जानकारियों की कमी नहीं है।

ऐसे में सैकड़ों वीडियोज देखने के बाद अब लोग परेशान हो रहे हैं कि किसकी बात माने और किसकी नहीं। इस असमंजस में लोग सलाह को ठीक ढंग से जीवन में नहीं उतार पाते हैं और यह बेहतर बनने की चाह उनके लिए एक बोझ बन जाती है। ऐसे में वे सोशल मीडिया पर मौजूद दूसरे लोगों से अपनी तुलना



हैं। वीडियो देखकर दबाव में आ जाते हैं और झूठी उम्मीदें पालने लगते हैं। हालांकि कई लाइफ कोच सही और व्यवहारिक जानकारी देते हैं, लेकिन कुछ सिर्फ लाइक्स और व्यूज बटोरने के लिए वीडियो बनाते हैं।

अच्छी किताब पढ़कर करें कुछ बेहतर

जिलियन कहती हैं कि जिंदगी में बदलाव चाहते हैं तो सोशल मीडिया पर इस तरह के डेरों वीडियोज न देखें। किसी अच्छे लाइफ कोच से सलाह लें या किसी अच्छी किताब को फॉलो करें। सोशल मीडिया पर एक या दो अच्छे लाइफ कोच को चुनकर उनकी सलाह मान सकते हैं।

पैसा इंसान को बदल देता है, ये धारणा गलत व्यक्ति अंदर से जैसा होता है, अमीरी में वही रूप बाहर आता है

चार पैसे क्या आ गए, ये लोग बदल गए। किसी से तकलीफ होने पर या किसी को तंज में ऐसा कहते आपने कई बार सुना होगा। लेकिन अलग-अलग जगहों के एक्सपर्ट्स की स्टडी बताती है कि पैसा इंसान को नहीं बदलता। बल्कि, अमीर होने पर इंसान का वही रूप सामने आता है, जैसा वह वास्तविकता में अंदर से होता है।



या यूं कह सकते हैं कि अचानक मिली दौलत से व्यक्तित्व के वे पहलू उभरकर बाहर आ जाते हैं, जो सामान्य स्थिति में दबे रहते हैं। हालांकि व्यक्ति का ये दबा स्वरूप अच्छा भी हो सकता है और बुरा भी। जैसे गुस्सा, लालच, घमंड या झूठ-फरेब और हिंसा के भाव उसमें भरे हों।

डरने वालों को दौलत परेशान करती है

ऐसे लोग दौलत मिल जाने पर इन भावों को संभाल नहीं पाते। वे ज्यादा आत्मविश्वास से भर जाते हैं। नताशा नॉक्स 400 करोड़ रुपए से ज्यादा संपत्ति वालों की फाइनेंशियल प्लानिंग करती हैं। वे कहती हैं- आपमें डर है तो दौलत आने पर यह परेशान करने की हद तक बढ़ जाता है।

वहीं, कोलंबिया बिजनेस स्कूल में बिजनेस की एसोसिएट प्रोफेसर सांद्रा मैज कहती हैं, जब कभी कोई उपलब्धि हासिल होती है, तो व्यक्तित्व को एक तरह का झटका लगता है। वे इसे उदाहरण से समझाती हैं, एक ड्राइवर को अचानक करोड़ों रुपए मिल गए। वह अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए अचानक बेहद महत्वपूर्ण बन जाएगा। उसे लगेगा कि ये सब उसके व्यक्तित्व का आकर्षण है। उसका स्वभाव बदलने लगेगा।

अरबपतियों की ऊलजुलूल हरकतें

उनका मूल स्वभाव

यही वजह है कि तमाम अरबपतियों की ऊलजुलूल हरकतें सामने आती हैं। दरअसल ये उनका मूल स्वभाव है। वॉक एंड टॉक थेरेपी की फाउंडर मनोविज्ञानी क्ले कॉकरेल कई अरबपतियों और उनके परिवार के लोगों का इलाज करती हैं।

वे कहती हैं- कुछ लोग दौलत के आते ही उसके खोने के डर में जीने लगते हैं। कई उद्योगपतियों ने लंबे समय तक इस दौलत के लिए मेहनत की और जब यह मिली तो वे समझ ही नहीं पा रहे थे कि क्या करें। वे बहुत ज्यादा डरे हुए थे। जरूरत से ज्यादा दौलत डराती है।

धीरे-धीरे अमीर होने वाला इंसान बैलेंस रहता है

कॉकरेल कहती हैं, धीरे-धीरे कमाई दौलत का इंसान अभ्यस्त हो जाता है। वह पैसा और खुद को संभालना सीख जाता है, पर अचानक आई दौलत का दबाव इतना ज्यादा होता है कि कई बार इंसान डिप्रेसन में भी चला जाता है। वह समाज से कटने लगता है, अकेलापन उसे अच्छा लगता है।



डिनर के दौरान अक्सर ये गलती करते हैं लोग, हो सकती हैं ये समस्याएं

खाना पाने के तरीके में बदलाव आजकल एक तरह का फैशन बन गया है। यहां हम आपको एक ऐसी गलती के बारे में बताने जा रहे हैं, जो शरीर में इन समस्याओं को पैदा कर सकती है।

लोगों ने रात में खाना खाने के तरीके में कई बदलाव किए हैं और ये एक तरह का फैशन भी बन गया है। ये बदलाव एक गलती साबित हो सकता है और इससे शरीर को इन हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करना पड़ सकता है।

दरअसल, डिनर की टाइमिंग से छेड़छाड़ करना एक तरह की गलती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक रात में 8 बजे से पहले खाना खा लेना चाहिए। सोने और खाने के बीच



2 घंटे का गैप होने से मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है।

लेट डिनर करना बुरी बात नहीं है, लेकिन अगर इसकी आदत पड़ जाए, तो दिक्कतें ज्यादा बढ़ सकती हैं। इस कंडीशन में खाना पच नहीं पाता है और वजन बढ़ने की शिकायत होने लगती है।

इसके अलावा लेट खाना खाने से नींद न आना या अनिद्रा की दिक्कत हो जाती है। लेट डिनर करने की आदत से रूटीन बिगड़ जाता है। ये तरीका हाई बीपी, बैड कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज का भी मरीज बना सकता है।

लेट डिनर करने वालों को पेट संबंधित समस्याएं जैसे पेट का फूलना, सीने में जलन, एसिडिटी भी बनी रहती है। खाने पचने के लिए जितना ज्यादा समय दिया जाए, उतना बाँडी के लिए बेहतर रहता है।



विटामिन बी12 की कमी बन सकती है कमर दर्द का कारण इन घरेलू तरीकों से पाए दर्द से राहत

कई बार शरीर में इतना दर्द होता है कि सहन करना मुश्किल हो जाता है। खासकर ज्यादा देर तक एक ही पोजीशन में बैठे रहने से, टेढ़े-मेढ़े सोने से या फिर थकान के कारण कमर दर्द होने लगता है। इसके अलावा शरीर में पोषक तत्वों की कमी भी कमर दर्द का कारण बन सकती है। विटामिन-बी12 की कमी के कारण शरीर में भी कमर में दर्द हो सकता है। क्योंकि यह ब्लड सेल्स को स्वस्थ रखने और शरीर में एनर्जी बनाए रखने में सहायता करता है। यदि विटामिन बी-12 की कमी हो जाए तो शरीर के कई हिस्सों में दर्द होता है। उन्हीं में से एक है कमर दर्द। कमर दर्द से राहत पाने के लिए आप इन घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

विटामिन-बी 12 की कमी

आप विटामिन-बी 12 की कमी लीवर, टूना फिश, दूध, दही, अंडे, चीज, केले, स्टॉबेरीज और विटामिन-बी 12 जैसी चीजों के जरिए पूरी कर सकते हैं।

कमर दर्द के घरेलू नुस्खे

हर्बल टी

आप हर्बल टी के सेवन से कमर दर्द से राहत पा सकते हैं। यह कमर दर्द से राहत पाने के लिए आपकी मदद करेगी। ग्रीन टी में अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर मिलाएं। दोनों चीजों से तैयार टी को पका लें। इसके बाद इसका सेवन करें। हर्बल टी में पाए जाने वाले एंटीइंफ्लेमेटरी गुण आपको दर्द से राहत दिलाने में मदद करेंगे।

एक्सरसाइज

एक्सरसाइज के जरिए भी आप दर्द से राहत पा सकते हैं। खासकर बैठने और सोने के पॉश्चर का ध्यान रखें। जब भी आप बैठें तो कंधों को पीछे की ओर सीधा रखकर बैठें। इसके अलावा जरूरत से ज्यादा भी न झुकें। हल्की फुल्की एक्सरसाइज करते रहें। ताकि आपकी हड्डियां अकड़ें ना। ज्यादा देर तक बैठने और खड़े रहने से भी परहेज करें। इन



तरीकों के साथ आप कमर दर्द से राहत पा सकेंगे।

गर्म पानी

आप कमर दर्द से राहत पाने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। नहाने के लिए आप गर्म पानी का इस्तेमाल करें। इसके अलावा गर्म पानी से सिकाई करें। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो नहीं तो आपकी त्वचा जलेगी।

हल्दी वाला दूध

हल्दी वाला दूध भी आपकी पीठ के दर्द के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो हड्डियों के दर्द को दूर करने में मदद करते हैं। कमर के निचले हिस्से के दर्द से राहत पाने के लिए आप रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करें। एक गिलास दूध में हल्दी मिलाएं और इसका सेवन करें।



जब भी घर में सेब आते हैं तो वो दूसरे ही दिन से खराब होने लगते हैं। इससे बचने के लिए सेब को फ्रिज में डाल दिया जाता है। लेकिन फ्रिज में सेब भूरे रंग के धब्बे पड़ने लगते हैं और स्वाद भी खराब हो जाता है। दरअसल, ऐसा सेब के साथ ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया की वजह से होता है। सेब को जब फ्रिज में रखा जाता है। तापमान की कमी की वजह से उसके एंजाइम्स ज्यादा तेजी के काम करने लगते हैं। जिससे सेब पक जाते हैं और स्वाद भी खराब हो जाता है। इसलिए जरूरी है ये जानना कि सेब को आखिर घर लाने के बाद कैसे रखें।

वहीं सवाल ये भी है कि क्या सेब को फ्रिज में रखना चाहिए या नहीं। फ्रिज का तापमान अगर काफी कम है तो सेब खराब हो सकता है। क्योंकि कई बार लोग सेब को खुला ही फ्रिज में रख देते हैं। फ्रिज में अगर सेब रखना चाहती हैं तो इसे किसी प्लास्टिक या कागज में लपेट दें। ऐसा करने से सेब का एथिलीन तेजी से नहीं बढ़ेगा और सेब खराब नहीं होंगे। हालांकि इस बात का ध्यान रहे कि सेब को काटकर या खुला ही लंबे समय तक ना रखें।

कैसे करें सेब स्टोर

फ्रिज में सेब को तभी रखें जब उसकी मात्रा कम हो। साथ ही सेब को रखने से पहले फ्रिज का तापमान सामान्य रखें। बहुत अधिक कम तापमान की जरूरत

घर में लाते ही सेब खराब होने लगते हैं तो इस तरह से करें स्टोर

सेब को नहीं होती। साथ ही इसमें ह्यूमिडिटी पूरे 90-95 प्रतिशत हो। पहले सेब को किसी प्लास्टिक की थैली में रखें। जिसमें छेद हो और एयर आसानी से निकल रही हो। अगर आप प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं कर रही तो सेब को किसी कागज में लपेटें और नीचे बनी बॉस्केट में रख दें। ध्यान रहे कि सेब को दूसरी सब्जियों के साथ ना रखें।

अगर है ज्यादा सेब तो क्या करें

अगर घर में ज्यादा मात्रा में सेब हैं तो इन्हें फ्रिज में स्टोर करने की बजाय किसी अंधेरी जगह पर रखें। जहां का तापमान ठंडा हो। साथ ही हर एक सेब को किसी क्राफ्ट पेपर में लपेटें। कागज सेब को खराब होने से बचाता है। इन सारे सेब को किसी टोकरी या ट्रे में रखें। अगर आप बिना कागज लपेटे सेब को एक साथ रखेंगे तो सेब जल्दी खराब हो जाएंगे।

साथ ही समय-समय पर देखते रहें कि कोई सेब खराब ना हो गया हो। अगर खराब दिखे तो फौरन उसे हटा दें। नहीं तो सारे सेब खराब होना शुरू हो जाएंगे।

कटे सेब को रखें ऐसे

अगर आप कटे सेब को रखना ही चाहते हैं तो इसके टुकड़ों पर नींबू का रस लगाकर रखते हैं। नींबू के रस में मौजूद साइट्रिक एसिड सेब के ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया को रोकने का काम करता है। सबसे पहले कटे सेब को अलग रखें और किसी कटोरी में नींबू के एक चम्मच रस में पानी मिला लें। फिर इस पानी में कटे सेब को डालकर रख दें। करीब 3 से 4 मिनट बाद इसे छानकर रख लें।





अजब-गजब: इस गांव में बसने वाला हर इंसान है बौना, कद छोटा पर इरादे हैं पहाड़ जैसे मजबूत

आपने बॉलीवुड की फिल्म 'जजंतरम- ममंतरम' तो देखी ही होगी, जिसमें हीरो गलती से एक ऐसे गांव में पहुंच जाता है जहां सब का कद छोटा होता है यानी कि सब बौने होते हैं। तो हम आपको बता दें कि ऐसे एक जगह सच में ही है और ये अपने भारत में ही है। भारत के असम के अमार गांव के सारे लोग बौने हैं।

**किसी भी शख्स की ऊंचाई नहीं
साढ़े तीन फीट से ज्यादा**

भूटान सीमा से कोई तीन-चार किलोमीटर पहले अमार नाम के इस गांव में 70 लोग रहते हैं। इस गांव में किसी भी शख्स की ऊंचाई साढ़े तीन फीट से ज्यादा नहीं है। यहां कोई अपनी इच्छा से रहने आया है तो किसी को उसी के परिवार वाले यहां छोड़कर गए हैं। अमार गांव के कद भले ही छोटा है लेकिन इनके इरादे पहाड़ जितने ऊंचे हैं।

खेतीबाड़ी करके भरते हैं पेट

यहां पर ये लोग खेतीबाड़ी करते हैं और शाम होते ही रंगमंच के कलाकर के तौर पर नजर आने लगते हैं

और नाटक में भी भाग लेते हैं। ये गांव भारत में भी हो के पूरी दुनिया से अलग है। आसपास के गांव के लोग जब यहां पर छोटे कद की इस नाटक मंडली के नाटक देखकर अनकी जमकर तारीफ करते हैं। ये पूरा गांव में दो मंजिला लकड़ी के घर हैं, जिसमें ये लोग रहते हैं।

पबित्र राभा ने बसाया ये गांव

इस गांव को बसाने की कहानी भी बड़ी दिलचस्प है। कहा जाता है कि अमार गांव को 2011 में बौनों के सरदार पबित्र राभा ने बसाया था। राभा नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा से निकले रंगमंच कलाकार हैं। यह वही संस्थान है जिसने ओमपुरी, इरफान खान, नवाजुद्दीव सिद्दीकी जैसे न जाने कितने मझे कलाकार बॉलीवुड को दिए हैं।

पबित्र राभा ने एनएसडी से निकलने के बाद रंगमंच को बढ़ावा देने की सोची और उन्होंने इन छोटे कद के लोगों को कलाकार बनाने की ठानी। शुरुआत में स्थानीय लोगों ने राभा और इन सभी लोगों का मजाक उड़ाया। किसी ने बौनों का देश कहा, तो किसी ने बौनों की मंडली, लेकिन राभा ने इन लोगों का हौसला बढ़ाया और उन्हें मंझा हुआ कलाकार बनाया।



फ्रिज में पड़े इस सामान से मिनटों में गायब होंगे चेहरे के दाग-धब्बे

मिलेगी दमकती त्वचा

चेहरे की खूबसूरती निखारने के लिए आप कई तरह की क्रीम, फेस वॉश और न जाने क्या-क्या इस्तेमाल करती होंगी लेकिन क्या आपने कभी बर्फ का इस्तेमाल किया है? शायद आपको मालूम नहीं लेकिन बर्फ एक बेहतरीन ब्यूटी प्रॉडक्ट है। बर्फ के इस्तेमाल से आप कई तरह की स्किन प्रॉब्लम्स से छुटकारा पा सकती हैं। ये एक नेचुरल उपाय है, जिसका कोई साइड-इफेक्ट भी नहीं है। तो आईए नजर डालते हैं बर्फ कैसे करती है स्किन प्रॉब्लम्स दूर।

पिंपल्स

पिंपल्स की समस्या बहुत ही कॉमन है। पिंपल्स हो जाने पर जलन होना, खुजली होना सामान्य बात है। कई बार तो इसके दाग इतने गहरे होते हैं कि लंबे समय तक बने रहते हैं। पिंपल्स पर बर्फ के इस्तेमाल से इस समस्या को कुछ ही दिनों में दूर किया जा सकता है।



पोर्स

पोर्स जब काफी बड़ जाते हैं तो उनमें गंदगी ज्यादा जमा होती है। अगर आपके चेहरे के पोर्स भी बहुत अधिक खुल गए हैं तो बर्फ का इस्तेमाल करना आपके लिए बहुत फायदेमंद होगा। ये चेहरे में कसावट लाने का काम करता है। एक बर्फ के टुकड़े को महीन कपड़े में लपेटकर चेहरे पर



मलने से फायदा होगा।

डार्क सर्कल

हमारी आंखों का निचला हिस्सा बहुत संवेदनशील होता है। डार्क सर्कल हो जाने पर यह हिस्सा काफी अजीब नजर आने लगता है। डार्क सर्कल पर बर्फ के इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में यह समस्या दूर हो जाएगी।

पफी फेस

अगर आपको लगता है कि आपका चेहरे पर भी हर समय कुछ सूजन बनी रहती है तो बर्फ का इस्तेमाल करना आपके लिए फायदेमंद रहेगा। जिन जगहों पर सूजन है, वहां बर्फ को हल्के हाथों से लगाएं। कुछ ही देर में सूजन दूर हो जाएगी।

सन बर्न

सन बर्न के चलते चेहरे का निखार खो जाता है। अगर आपको भी सन बर्न की शिकायत है तो बर्फ का इस्तेमाल आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

ऐसे लगाएं चेहरे पर बर्फ

दो मिनट तक चेहरे पर बर्फ रगड़ें। हफ्ते में चार बार आइस क्यूब से चेहरे की मसाज करें। ऐसा करने से लंबे समय तक आपके चेहरे पर ताजगी रहेगी और स्किन प्रॉब्लम्स से छुटकारा भी मिलेगा।



बच्चों की जिम्मेदारी संभालना आसान काम नहीं होता। बच्चों की छोटी से छोटी जरूरतों, उनके व्यवहार और रहन-सहन का खास ध्यान रखना पड़ता है। इसके लिए अधिक से अधिक वक्त बच्चों के साथ बिताना पड़ता है। ऐसे में माता या पिता में से कोई एक अक्सर ही बच्चे के साथ रहता है। हालांकि जो अभिभावक नौकरीपेशा होते हैं, यानी माता और पिता दोनों ही कामकाजी होते हैं, उनके लिए बच्चों

की देखभाल करना अधिक चुनौतीपूर्ण होता है। पति और पत्नी दोनों के नौकरीपेशा होने पर जब उन्हें दफ्तर जाना होता

बच्चे को घर पर अकेला छोड़कर जा रहे हैं बाहर तो अभिभावक जरूर रखें इन बातों का ध्यान



सुरक्षा का ध्यान

नौकरीपेशा अभिभावक घर पर बच्चे को अकेला छोड़कर बाहर जाते हैं तो पहले घर पर कैमरा जरूर लगवाएं। गैरमौजूदगी में भी घर पर बच्चे पर आपकी नजर रहेगी कि वह क्या कर रहा है और कैसे रहता है।

बड़े बुजुर्ग के साथ रहें

नौकरी के लिए घर से बाहर जा रहे हैं और बच्चा घर पर अकेला है तो परिवार के बड़े बुजुर्गों के हाथ बच्चे की जिम्मेदारी दें। इससे बच्चे को

माता-पिता की कमी नहीं खलती और बड़े बुजुर्ग बच्चे का अच्छे से ख्याल रखते हैं।



है, तो सबसे बड़ी समस्या बच्चे को घर पर अकेला छोड़ने की होती है। ऐसे में अगर माता पिता नौकरी के लिए घर पर बच्चे को अकेला छोड़कर जा रहे हैं तो कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें, ताकि न तो बच्चे के अनदेखी हो और न उसे माता पिता की कमी महसूस हो।

एकल परिवार हो तो

अगर आप एकल परिवार में रहते हैं और पति पत्नी दोनों ही नौकरीपेशा है तो बच्चे को बहुत छोटी उम्र में घर पर अकेला छोड़ने से बचें। बच्चा थोड़ा बड़ा हो तो भी उसे अकेला घर पर न छोड़ें, बल्कि किसी विश्वसनीय की देखरेख में रखें। अगर कोई नौकर या केयर टेकर रख रहे हैं तो पहले पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करा लें।



समय दें

कामकाज के कारण बच्चे को समय नहीं दे पाते। उसे घर पर अकेला छोड़कर दफ्तर निकल जाते हैं तो बच्चा माता पिता के बिना अकेला महसूस करने लगता है। इसलिए छुट्टी के दिन या किसी खास मौके पर बच्चे के साथ समय बिताएं। उसे कहीं घुमाने ले जाएं या स्कूल एक्टिविटी में शामिल हों।

बात करते रहें

भले ही नौकरी के लिए आप प्रतिदिन बच्चे को घर पर छोड़कर चले जाते हैं, लेकिन समय समय पर उन्हें कॉल करके हाल खबर लेते हैं। बच्चे ने खाना खाया या नहीं, क्या कर रहा है, कैसी तबीयत है, ये सब फोन पर पूछें ताकि उन्हें आपकी कमी महसूस न हो।

जिनके नाम एशिया की पहली कॉमर्शियल वुमन पायलट का रिकॉर्ड बना



1996 में कैप्टन इंद्राणी सिंह अमेरिकी कंपनी बोइंग के विमान एयरबस ए-300 को उड़ाने वाली पहली महिला बनीं। उनके नाम एशिया की पहली कॉमर्शियल महिला पायलट का रिकॉर्ड भी दर्ज है। जानिए इनके बारे में...



एविएशन इंडस्ट्री में 28 नवम्बर 1996 का दिन एक भारतीय के नाम दर्ज हुआ। वो नाम था कैप्टन इंद्राणी सिंह का। उन्होंने अमेरिकन कंपनी बोइंग के विमान एयरबस ए-300 को उड़ाकर इतिहास रच दिया। वो ऐसा करने वाली पहली महिला हैं और एशिया की पहली कॉमर्शियल महिला पायलट बनीं। वो इस विमान की कमांडर भी रही हैं। कैप्टन इंद्राणी सिंह दुनिया की पहली महिला हैं, जो एयरबस A-300 की कमांडर रहीं, जानिए इनके बारे में...

बंगाली परिवार में जन्मीं और दिल्ली में पढ़ी-लिखीं इंद्राणी के परिवार ने कभी नहीं सोचा था कि बेटी पायलट बनेगी, लेकिन इंद्राणी ने कम उम्र में ही इसका सपना देखा। दिल्ली के समर फील्ड्स स्कूल से शुरुआती पढ़ाई पूरी करने के बाद ऑल इंडिया ग्लाइडिंग क्लब जॉइन कर लिया। इसके बाद उन्होंने इंडियन एयरलाइंस जॉइन की और 1989 में उन्हें एयरबस 320 को चलाने की ट्रेनिंग के लिए फ्रांस भेजा गया।

बंगाली परिवार में जन्मीं और दिल्ली में पढ़ी-लिखीं इंद्राणी के परिवार ने कभी नहीं सोचा था कि बेटी पायलट बनेगी, लेकिन इंद्राणी ने कम उम्र में ही इसका सपना देखा।

दिल्ली के समर फील्ड्स स्कूल से शुरुआती पढ़ाई पूरी करने के बाद ऑल इंडिया ग्लाइडिंग क्लब जॉइन कर लिया। इसके बाद उन्होंने इंडियन एयरलाइंस जॉइन की और 1989 में उन्हें एयरबस 320 को चलाने की ट्रेनिंग के लिए फ्रांस भेजा गया।

फ्रांस में ट्रेनिंग पूरी करने के बाद सफलतापूर्वक एयरबस 320 से उड़ान भरी। इस तरह वो इसे उड़ाने वाली दुनिया की पहली महिला पायलट बनीं। बचपन से स्कूल जाते वक्त रास्ते में उन्हें गरीब तबके के बच्चे दिखते थे। उन्हें देखकर उनके जेहन में उन बच्चों की शिक्षा का सवाल घूमता घूमता रहता था। पायलट बनने के बाद भी उन्होंने उनके बारे में सोचना नहीं छोड़ा।

कैप्टन इंद्राणी का सपना रहा है कि भारत में साक्षरता का दायरा बढ़े। इसके लिए 1996 में उन्होंने लिट्रेसी इंडिया के नाम से एनजीओ की शुरुआत की। इस एनजीओ का काम आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को शिक्षित होने के लिए मदद करना है। वह कहती हैं, यह मेरा निजी मिशन है। 1996 में मैंने 5 बच्चों से इसकी शुरुआत की थी। अब हमारा दायरा



25 हजार बच्चों और महिलाओं तक है।

कैप्टन इंद्राणी की शादी उनके स्कूल के समय के दोस्त कैप्टन कीरत सिंह ग्रेवाल के साथ हुई। दोनों का एक बेटा, लेकिन आज भी वो महिलाओं और बच्चों को शिक्षित का अभियान चला रही हैं। समाज में बदलाव लाने के लिए उन्हें वुमन अचीवर्स अवॉर्ड 2009 और इंटरनेशनल कांग्रेस फॉर वुमंस गॉडफ्रे फॉल्लिप स्पेशल अवॉर्ड भी सम्मानित किया जा चुका है।



बेवजह की शॉपिंग करना दिमागी परेशानी

इसके लिए दवाएं और परिवर्षि जिम्मेदार, छोटी कोशिशों से बदलेगा व्यवहार

बिना जरूरत के खरीदारी करना आमतौर पर कुछ लोगों की आदत मानी जाती है, लेकिन ये आदत उनके शौक से ज्यादा उनकी दिमागी परेशानी है। दरअसल दिमाग एक तरह का डोपामाइन रिलीज करता है, जो खरीदारी के लिए मजबूर करता है। कई बार किसी दूसरी बीमारी के इलाज के लिए खाई जा रही दवाओं की वजह से डोपामाइन रिलीज होता है जैसे पार्किंसन की दवाएं। ये दवाएं खरीदारी के लिए प्रेरित करती हैं।

बेवजह की खरीदारी की एक वजह परिवर्षि

अमेरिका में हॉवर्ड यूनिवर्सिटी की न्यूरोसर्जन ऐन क्रिस्टीने दुहैम अपनी किताब 'माइंडिंग क्लाइमेट: हाऊ न्यूरोसाइंस कैन हेल्प सॉल्व ऑवर एनवायरनमेंटल क्राइसिस' में कहती हैं- बेवजह की खरीदारी की दूसरी वजह परिवर्षि है। कोई किस माहौल में पला है और उसने खरीदारी को बचपन में किस तरह देखा है। इससे भी उसकी खरीदारी की आदत तय होती है।

उदाहरण के लिए, अगर किसी ने बचपन से बार-बार यह सुना है कि ज्यादा खरीदारी इंसान को कंगाल बना देती है, तो वह बड़ा होकर कम खर्चीला होता है। अगर उसके माता-पिता ऐसे न भी हों तो भी। यदि किसी ने बचपन में सुना है कि ज्यादा खर्च कर बेहतर जिंदगी जी जाती है, तो वह बड़ा होकर

बेवजह की खरीदारी करता है।

चेनस्मोकर्स बिना जरूरत खरीदारी करते हैं

दुहैम अपनी किताब में एक रिसर्च का हवाला देते हुए बताती हैं कि सिगरेट पीने वाले युवा जो अपनी तलब नहीं रोक पाते और जिनके परिवार में जुआरी रहे हों, वे भी बिना जरूरत के खरीदारी करते हैं। दिमाग खरीदारी के लिए कैसे प्रेरित होता है ये बताने के लिए भी उन्होंने किताब में उदाहरण दिए हैं।

आपने कहीं वॉटर कलर के बारे में पढ़ा और आपको अपनी चित्रकारी का शौक याद आया। आपने ऑनलाइन देखा और यह सस्ता लगा। आपने खरीद लिया। अगले दिन कोई घर के पास वॉटर कलर बेचने आया। आपको उसकी क्वालिटी ज्यादा बेहतर लगी। आपका दिमाग फिर खरीदने के लिए कहेगा। दिमाग ऐसे ही काम करता है।

खुद को चैलेंज दें, धीरे-धीरे खरीदारी बंद करें

एकदम से खरीदारी बंद मत कीजिए। ऐसा करने से रिवेंज बाइंग करने लगेंगे।

कोई भी चीज रिवॉर्ड के लिए मत खरीदिए। जैसे एक पर एक फ्री जैसी स्कीम।

नए कपड़े खरीदने की बजाय खुद को पुराने कपड़ों में फिट होने का चैलेंज दें।

हफ्ते में कोई एक दिन ऐसा तय कीजिए, जिस दिन आप कुछ नहीं खरीदेंगे।



अपनी सेहत को दें ऑर्गेनिक तुलसी की शक्ति

थकान-तनाव से मिलेगा छुटकारा, इम्युनिटी भी बढ़ेगी

आज के समय में तनाव से भरे जीवन, पॉल्यूशन और संक्रामक बीमारियों के बीच शरीर की इम्युनिटी को मजबूत रखना और तन-मन को शांत रखना बहुत जरूरी है। जब यह काम एक गरमागरम चाय की



प्याली से हो जाए, तो इससे बेहतर बात क्या हो सकती है। भारत में तुलसी की चाय सबसे सेहतमंद और सुकूनदायक मानी जाती है। अगर ऑर्गेनिक तुलसी के साथ ग्रीन टी और अन्य स्वास्थ्यवर्धक सुगंधित औषधी और जड़ी-बूटियों का मेल हो, तो सोने पर सुहागा।

तुलसी है क्वीन ऑफ हर्ब्स

तुलसी का भारतीय संस्कृति से सदियों पुराना नाता है। भागवत पुराण में तुलसी को औषधियों की रानी बताया गया है। आयुर्वेद में भी तुलसी का बहुत महत्व है और इसे अतुलनीय बताया गया है। दुनिया को तुलसी के इन फायदों से परिचित कराने में ऑर्गेनिक इंडिया की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। 1999 में ऑर्गेनिक इंडिया की तुलसी इंफ्यूजन मार्केट में आई। ऑर्गेनिक इंडिया ने इस चमत्कारी औषधी को दुनिया में सेहत के क्षेत्र में फिर से प्रतिष्ठित किया। साथ ही देश में ऑर्गेनिक क्रांति की शुरुआत की।

तुलसी के फायदे...

1. तनाव घटाती है- कुछ अध्ययन बताते हैं कि तुलसी कोर्टिसोल हॉर्मोन का संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। कोर्टिसोल को शरीर का मुख्य तनाव हॉर्मोन कहा जाता है। इसका स्तर नियंत्रित रहने से आपको तनाव मुक्त रहने में मदद मिल सकती है।

2. एंटी ऑक्सीडेंट- तुलसी में एंटी ऑक्सीडेंट्स

होते हैं जो जल्दी बूढ़ा बनाने वाले फ्री रेडिकल्स से शरीर की रक्षा करते हैं और लंबे समय तक हेल्दी बनाए रखने में मददगार होते हैं।

3. इम्युनिटी बढ़ाती है-

तुलसी इम्युनिटी यानी शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। तुलसी में विटामिन

C, कैल्शियम, जिंक और आयरन के साथ ही सिट्रिक, टार्टरिक और मैलिक एसिड भी होते हैं। इनमें एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं।

4. मेटाबॉलिज्म अच्छा रखती है-

तुलसी में इंसैशियल ऑयल, वोलेटाइल ऑयल पाया जाता है जो एंटी बैक्टीरीअल, एंटी वायरल, एंटी फंगल और एंटी सेप्टिक गुणों वाला होता है। यह शरीर से टॉक्सिक पदार्थ बाहर करता है और शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। इससे वजन भी नियंत्रित रहता है।

5. सर्दी-जुकाम, सांस संबंधी परेशानियों को दूर

करती है- तुलसी कफ, खांसी, जुकाम, सांस संबंधी परेशानी जैसे ब्रोंकाइटिस में फायदा करती है। इसमें इम्यूनोमॉड्यूलेटरी एंटीट्यूसिव और एक्सपेक्टोरेंट होते हैं, जो कफ और बलगम से छुटकारा दिलाते हैं। तुलसी में मौजूद खास तरह के ऑयल शरीर की जकड़न में भी आराम पहुंचाते हैं।

6. स्टेमिना बढ़ाने में मददगार-

तुलसी स्टेमिना बढ़ाने में मददगार है। इसमें मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन ए, सी और के पाया जाता है। यह खून की नलियों को लचीला बनाकर आर्टरी में क्लॉटिंग को रोकती है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है और शरीर की ताकत बढ़ती है। तुलसी में आरजीनीन नामक एमिनो एसिड होता है, जो पुरुषों में शुक्राणुओं को हेल्दी बनाता है।

6 भारतीय महिलाएं जो ब्यूटी और ब्रेन का परफेक्ट कॉम्बिनेशन हैं

भारतीय महिलाएँ केवल अपनी सुन्दरता के लिए ही नहीं जानी जाती हैं, बल्कि उन्होंने अपने कार्य क्षेत्र में भी अहम मुकाम हासिल कर खुद को स्थापित किया है। इस पोस्ट में हम जानेंगे ऐसी 6 भारतीय महिलाओं के बारे में जो ब्यूटी और ब्रेन का परफेक्ट कॉम्बिनेशन हैं।



1. नीता अंबानी

एक कॉलेज की छात्रा से लेकर भारत के सबसे अमीर व्यवसायी की पत्नी तक – नीता अंबानी की कहानी किसी परी कथा से कम नहीं है। नीता अंबानी एक उदार एवं परोपकारी महिला होने के साथ ही रिलायंस फाउंडेशन की संस्थापक भी हैं। उन्हें समृद्ध जीवन शैली जीना पसंद है। उन्हें महँगे कारों का शौक है। नीता अंबानी के गहने और कपड़े बेस्ट ब्रांड के द्वारा खास उनके लिए डिजाईन किए जाते हैं।



2. ऐश्वर्या राय

ऐश्वर्या राय बच्चन को अक्सर 'दुनिया की सबसे खूबसूरत महिला' के रूप में जाना जाता है। वह एक भारतीय अभिनेत्री और मिस वर्ल्ड 1994 प्रतियोगिता की विजेता रही हैं। उन्हें कई पुरस्कार और सम्मान दिए गए हैं जिसमें से प्रमुख हैं फिल्मफेयर अवॉर्ड, भारत सरकार द्वारा पद्म श्री और फ्रांस सरकार द्वारा दिया गया अवॉर्ड ऑर्ड्रे डेस आर्ट्स एट डेस लेट्रेस।

वह भारतीय सुंदरता को एक अंतरराष्ट्रीय मंच पर ले गईं और सही मायने में सुन्दरता में भारत की राजदूत हैं। मैडम तुसाद संग्रहालय में उनकी मोम की प्रतिमा स्थापित की गई है।

3. नताशा पूनावाला

नताशा पूनावाला 'वैक्सीन प्रिंस' के नाम से मशहूर अदार पूनावाला की पत्नी हैं। 37 वर्षीय नताशा एक फैशनिस्ट हैं और लक्जरी लाइफ जीती हैं।

वह विल्लू पूनावाला फाउंडेशन की अध्यक्ष, सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया की कार्यकारी निदेशक, एवं पूनावाला साइंस पार्क की निदेशक हैं। इसके अतिरिक्त



वह नीदरलैंड में पूनावाला रेसिंग एंड ब्रीडिंग प्राइवेट लिमिटेड की निदेशक भी हैं।



4. बी. चन्द्रकला

‘लेडी दबंग’ के नाम से मशहूर बी. चन्द्रकला एक बेहद ही खुबसूरत महिला होने के साथ ही 2008 बैच की IAS अधिकारी हैं। उनकी छवि एक ईमानदार अधिकारी की रही है। वह जनता और आम लोगों खासकर युवाओं के बीच काफी लोकप्रिय हैं। इनकी लोकप्रियता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि सोशल मीडिया पर इनके अनुयायियों की संख्या तत्कालीन मुख्यमंत्री से भी अधिक है।

5. सानिया मिर्ज़ा

सानिया मिर्ज़ा एक भारतीय पेशेवर टेनिस खिलाड़ी रही हैं और उन्होंने 6 ग्रैंड स्लैम युगल खिताब जीता है।



वह भारत में सर्वोच्च स्थान पाने वाली भारतीय महिला टेनिस खिलाड़ी रही हैं। पद्म भूषण से सम्मानित सानिया मिर्ज़ा को खेल के क्षेत्र में उनके योगदान के लिए अर्जुन अवॉर्ड और राजीव खेल रत्न पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया है। बेहद खुबसूरत सानिया मिर्ज़ा अपने ड्रेस को लेकर भी चर्चा में रही हैं। उन्होंने पाकिस्तानी क्रिकेटर शोएब मलिक से शादी कर ली।

6. दिव्या खोसला कुमार



दिव्या ने एक मॉडल के रूप में अपना करियर शुरू किया, और फिर एक अभिनेत्री बनी। उन्होंने टी-सीरीज कंपनी के मलिक भूषण कुमार से शादी की। दिव्या फिल्म निर्माण और संगीत निर्माण के क्षेत्र में जाना पहचाना नाम है। इसके अलावा वह टी-सीरीज यूट्यूब चैनल की प्रमुख हैं। 37 वर्षीय दिव्या फैशन के क्षेत्र में भी हाथ आजमाती रहती है।



चिंता नींद उड़ा देती है: रात में परेशानियों को लिखकर दिन में विचार करें, स्लीप क्वालिटी बेहतर होगी

अच्छी नींद स्वस्थ शरीर और स्वस्थ दिमाग दोनों के लिए जरूरी है। जब आप बहुत कम सोते हैं तो दिमाग का लचीलापन या इनपुट समझने की क्षमता प्रभावित होती है। मस्तिष्क दिन में सीखी गई बातों का ढंग से एनालिसिस नहीं कर पाता है। इसके अलावा अच्छी नींद मस्तिष्क में बनने वाले हानिकारक केमिकल्स को भी दूर करती है। लगातार कम नींद से डिप्रेशन, हाई बीपी, माइग्रेन आदि का खतरा बढ़ता है। जल्दी बीमार होने और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

नींद को प्रभावित करती है चिंता

नींद आने पर ही बिस्तर पर लेटें। बिस्तर पर लेटने के 20 मिनट बाद भी यदि नींद नहीं आ रही तो बिस्तर छोड़ दें। दरअसल लेटे हुए जागने से शरीर धीरे-धीरे इसका आदी हो जाता है। फिर नींद आना और कठिन हो जाता है। हल्का संगीत सुनें, मेडिटेशन करें जब लगे कि नींद आ रही है तो सोने के लिए जाएं।

दिन में करें परेशानियों पर विचार

अमेरिका की कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक एरिक प्रथेर के अनुसार समस्याओं को लेकर रात में चिंतित होने के बजाय दिन का एक समय निर्धारित कर लें। जैसे किसी बात को लेकर चिंतित हों उसे नोट कर लें या हल के लिए परेशान हुए बिना केवल उसके बारे में सोचें।

यदि आप लगातार ऐसे करते हैं तो रात में चिंता नहीं होगी। यदि ऐसा होता भी है तो खुद को याद दिलाएं कि इसके लिए आपने दिन का समय तय कर रखा है। इसके अलावा रात में सोने के लिए लगभग दो घंटे पहले से मानसिक रूप से तैयारी शुरू कर दें।



रसोई में कुकिंग करते वक्त न करें ये गलतियां सेहत बिगड़ने में नहीं लगती देर



बाहर का खाना या जंक फूड हमारे लिए जहर के बराबर है, लेकिन क्या हो अगर घर का खाना भी नुकसान पहुंचाने लगे। दरअसल, खाने को पकाते वक्त लोग ऐसी गलतियां करते हैं, जो सेहत के लिए खतरनाक मानी जाती हैं। यहां हम आपको इन गलतियों के बारे में बताने जा रहे हैं।

हम सभी ये बेहतर तरीके से जानते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए घर में बनी चीजों को खाना जरूरी है, लेकिन अगर ये फूड ही बीमार होने का कारण बनने लगे, तो ऐसे में चिंता करना जायज है। कुकिंग के दौरान लोग इन गलतियों को करके अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ करने का काम करते हैं।

खाना बनाते वक्त इसमें नमक को मिलाना बहुत जरूरी है, लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल आपको हाई बीपी, स्ट्रोक या फिर दिल से जुड़ी कई बीमारियों का मरीज बना सकता है। औसतन दिन में 9 से 12 ग्राम नमक का सेवन



करना चाहिए, लेकिन लोग स्वाद के चक्कर में इसका ज्यादा सेवन करते हैं।

कुकिंग के दौरान आप कौन का तेल फूड में डाल रहे हैं इसका ध्यान रखना भी जरूरी है। लोग बिना सोचे किसी भी ऑयल से चीजों को बनाते हैं और ये गलती दिल की बीमारियों से आपको ग्रस्त कर सकती है।

नमक की तरह चीनी के बिना भी खानपान करना आसान नहीं है। डायबिटीज होने के बाद लोग शुगर को इग्नोर करते हैं, लेकिन नॉर्मल लाइफ में लोग चीनी का ज्यादा सेवन करना पसंद करते हैं। ये गलती शुगर लेवल को तो बढ़ाएगी, साथ ही ये शरीर को दूसरी बीमारियों का घर भी बना सकती है।

आज के समय में टेस्ट के चलते लोग घरों में रिफाईंड आटा यानी मैदा से चीजों को बनाने के आदी हो गए हैं। मैदा में फाइबर नहीं होता है और इसमें शुगर भी ज्यादा होती है। हर समय मैदा से बनने वाली चीजों को खाना कुकिंग से जुड़ी एक बड़ी गलती है, जो आपको बहुत बीमार बना सकती है।

किसी से बात के दौरान मोबाइल देखना गलत यह दोस्ती की गहराई कम करता है साथी शक करने लगता है

बच्चे कुछ पूछ रहे हैं और आप फोन देख रहे हैं। दोस्त आपसे बात कर रहे हैं, आपका ध्यान फोन पर है। पत्नी कुछ कह रही है और आप फोन से चिपके हुए हैं। इस स्थिति को फोन फबिंग कहते हैं। फोन फबिंग मतलब फोन के आगे अपनों को नजरअंदाज करना। यह बहुत खतरनाक है। इसकी वजह से लोग आपसे दूर होते जाते हैं और आपको पता भी नहीं चलता।

फबिंग आसपास के लोगों को नजरअंदाज करना

चार्ल्स स्टुअर्ट यूनिवर्सिटी के असिस्टेंट प्रोफेसर यसलीम अल सगफ ने फबिंग पर रिसर्च की है। उन्होंने 170 दूसरे रिसर्च को स्टडी करने के बाद 'साइकोलॉजी ऑफ फबिंग' किताब लिखी। अपनी किताब में वे कहते हैं, फबिंग एक तरह से अपने आसपास के लोगों को नजरअंदाज करना है। बच्चों पर इसका सबसे खतरनाक असर पड़ता है। वे खुद को तिरस्कृत और कटा हुआ महसूस करने लगते हैं। इससे वे डिप्रेशन में भी जा सकते हैं।

ऐसे बच्चे खुद भी स्मार्टफोन के लती बन जाते हैं। वे साइबर बुलिंग करने लगते हैं। ऑनलाइन अपने साथियों को चिढ़ाने, उन पर गुस्सा उतारने लगते हैं। इसलिए माता-पिता अपने बच्चों से बात करते वक्त मोबाइल न देखें। पूरा ध्यान बच्चों पर रखें। उनकी बात ध्यान से सुनें।



परिवार के बीच बढ़ते हैं झगड़े

पति-पत्नी के बीच फोन फबिंग होने से लड़ाई-झगड़े बढ़ते हैं। साथी अकेला पड़ता जाता है। कई बार शक करने लगता है। आपसी विश्वास कम होता है। इससे संबंधों में संतुष्टि का एहसास कम होता जाता है। अपने साथी का ध्यान पाने के लिए या फिर खुद का अकेलापन दूर करने के लिए



'फोन फबिंग' पर लगाएं रोक

दूसरा साथी भी स्मार्टफोन में खुद को व्यस्त कर लेता है।

वर्कप्लेस पर फबिंग काम का माहौल खराब करता है। फबिंग करने वाले बॉस पर कर्मचारियों का भरोसा कम होता है। कर्मचारियों का उत्साह कम होता है। कई बार कर्मचारी इसे आत्मसम्मान से भी जोड़ लेते हैं। फिर काम टालने लगते हैं। अल सदफ कहते हैं, वे दफ्तरों में इंटरनेट का गलत इस्तेमाल करने लगते हैं। ऐसे कर्मचारी अपने साथियों के साथ भी फबिंग करने लगते हैं।

बार-बार फबिंग करने वाले से बात करें, उसे टोकें

बात करते वक्त कोई बार-बार फोन देख रहा है तो उसे कह सकते हैं कि पहले वह आपकी बात सुने। लेकिन अगर बार-बार ऐसा हो रहा है तो फिर उनसे बैठकर इस बारे में बात करें। उन्हें बताएं कि इससे आपको क्या दिक्कत हो रही है। ऐसी आदत बार-बार टोकने पर ही जाती है।

घर में नियम बनाएं कि खाते वक्त फोन साथ नहीं रखेंगे। पति-पत्नी आपस में यह तय करें कि वे बिस्तर पर फोन लेकर सोने न जाएं। परिवार से बात करने के दौरान फोन हाथ में न रखें।





खुशी का साइंटिफिक फॉर्मूला कम से कम 10 मिनट कसरत करें, गहरी सांस लें, स्वाद लेकर खाएं; जिंदगी बेहतर बनेगी

क्या आपको भी लगता है कि खुश रहने के लिए कुछ खास तरह के हालात होने चाहिए तभी खुश रह सकते हैं? ऐसा नहीं है। यदि कुछ आदतों को अपना लिया जाए तो हमेशा खुश रख सकते हैं। वेबएमडी ने इसका वैज्ञानिक तरीका बताया है।

3 स्टेप्स में जानें खुशी का साइंटिफिक फॉर्मूला

1. धीमी और गहरी सांस लें

अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार धीमी और गहरी सांस तनाव को घटाती है। इसके लिए सबसे पहले आंखें बंद करें। किसी अच्छी याद या स्थान की कल्पना करें। नाक से धीरे-धीरे गहरी सांस लें। धीरे-धीरे मुंह से या फिर नाक से छोड़ें। इसे कई बार दोहराएं। यदि धीमी सांस लेने में

परेशानी हो तो सांस लेते और छोड़ते वक्त मन में पांच तक गिनें।

10 मिनट एक्सरसाइज करें/ खेलें: 10 मिनट की एक्सरसाइज भी तनाव और एंग्जाइटी को घटाती है। यह आत्मविश्वास भी बढ़ाती है। रोज रात के भोजन के बाद जरूर टहलें। दिन की शुरुआत 5 मिनट की स्ट्रेचिंग से करें। कोई

भी एक मनपसंद एक्टिविटी जैसे कि डांसिंग, क्रिकेट, बैडमिंटन खेलना, पेंटिंग आदि शुरू करें।

3. भोजन को स्वाद लेकर खाएं

खाने की चीजें अलग-अलग तरह के हॉर्मोन रिलीज करती हैं, जो मूड को भी बेहतर बनाती हैं। साबुत अनाज और फल-सब्जियों में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। ये फीलगुड हॉर्मोन सेरोटोनिन रिलीज करते हैं। हाई प्रोटीन वाला खाना नोरेपीनेफ्राइन रिलीज करता है, जिससे एनर्जी और फोकस करने की क्षमता बढ़ती है



सर्दियों में अदरक खाने से होने वाले फायदे

दुनियाभर के लोग अदरक वाली चाय पीना बहुत पसंद करते हैं। इसी के साथ ही सब्जियों में मसाले की बात हो या सलाद की, सभी अदरक का सेवन कई तरह से करते हैं।

हालाँकि सर्दियों में अदरक का सेवन लाभकारी है। जी हाँ और इससे सर्दियों की कई आम समस्याओं से छुटकारा पाने में मदद मिलती है।

जी दरअसल यह न सिर्फ आपको ठंड के मौसम में गर्म महसूस कराती है, बल्कि इम्यूनिटी मजबूत बनाने में भी मदद करती है।

अदरक एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है, इसी के साथ ही इसमें विटामिन बी, सी, सोडियम, पोटैशियम, मैग्निशियम, फोलेट, जिंक जैसी स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और मिनरल्स प्रचुर मात्रा में होते हैं।

आपको बता दें कि सर्दियों में अदरक का सेवन सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है, यह आज हम आपको बताएंगे।

इम्यूनिटी बढ़ाए- सौंठ का पानी पीने से इम्यूनिटी को मजबूत बढ़ाने में मदद मिलती है। इसके अलावा मौसम परिवर्तन से जुड़ी आम समस्याओं से राहत मिलती है। हालाँकि इसके लिए आपको 1 लीटर पानी में आधा चम्मच सौंठ का पाउडर उबालकर, इसे एक बोतल में भरकर रख लेना है। फिर पूरा दिन घूंट-घूंट कर इसका सेवन करें।

फैटी लिवर रोगियों के लिए है लाभकारी- अगर आप हर्बल चाय जैसे जीरा, धनिया और सौंफ की चाय या अन्य चाय में 1 इंच तक अदरक उबालकर, इसका सेवन करते हैं तो इससे फैटी लिवर की समस्या को कम करने, साथ ही लिवर फंक्शन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।



सर्दियों में अदरक खाने के फायदे- पाचन संबंधी समस्याएं रहेंगी दूर- अगर आप अपने दोपहर के भोजन के साथ, छाछ में एक चुटकी सूखी अदरक या सौंठ का पाउडर मिलाकर सेवन करते हैं, तो इससे भोजन पाचन और उससे पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है।



सर्दी-खांसी, गले की खराश करे दूर- अगर आप 1 इंच तक अदरक का टुकड़ा लेकर, इसे कूटकर या कद्दू कस करके पानी में उबालकर पीते हैं, तो इससे सिर्फ गले की खराश दूर होगी, इसके अलावा आपको खांसी, जुकाम, बलगम और गले की सूजन से भी छुटकारा मिलेगा।



बाल कविता

परियों का देश



दादी मेरी, प्यारी दादी
मुझकों कहानी खूब सुनाती ।
पंख लगाकर सपनों के
परियों का देश दिखाती ।

पहुंच गईं में परी देश में,
कितना खुश होकर इतराती ?
देखा वहां सुख ही सुख

दुख की तो छाया ना आती ।
लाल, नीली, पीली परियां,
तितली बनकर उड जाती ।

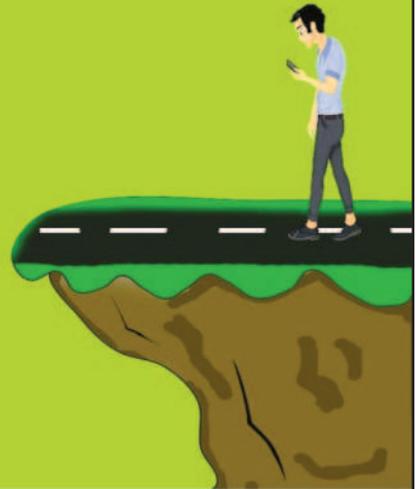
चांदी जैसे पंख पसारे
परियों की रानी है आती ।
भेदभाव को त्यागकर
करुणा का पाठ सिखाती ।

सारी रात, परियों के साथ
मै उडती - फिरती नाचती गाती ।

हुआ सवेरा मां कहे उठ जा
परियां हाथ छोड़ उड जाती ।

दादी मेरी प्यारी दादी,
मुझकों कहानी खूब सुनाती ।

इन दोनों में से कौन मरेगा ?



झड़ते और सफ़ेद बालों से हैं परेशान तो इस तरह लगाएं करी पत्ता



बालों की ग्रोथ बढ़ाने के लिए ताजा करी पत्ता के साथ मेथी और आंवला का हेयर पैक यूज करें। जी हाँ और इसके लिए ताजा करी पत्ता के साथ हरी मेथी और ताजा आंवला पेस्ट को बाल में 20 से 30 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर सामान्य या हल्के गर्म पानी से बाल धो लें। उसके बाद इस हेयर पैक के बाद बाल में शैम्पू की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि ये पैक बिलकुल चिपचिपा नहीं होता है। वैसे अगर ताजा मेथी या आंवला न हो तो इसकी जगह आप सूखे मेथी या आंवला का पाउडर यूज कर सकती हैं। आंवला के गूदे को पीसकर बाल में पैक बनाएं और ग्राइंडर में अगर पानी की जरूरत पड़े तो यूज करें।

हेयर फॉल करे कम- करी पत्ता में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बाल को मजबूत बनाते हैं और गिरने से रोकते हैं। इसके अलावा ये स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाकर बालों को जड़ से भी मजबूती देते हैं। जी हाँ और इसके लिए नारियल तेल को गरम करें और इसमें 12 से 15 करी पत्ता डालकर तब तक तड़कने दें जब तक कि पत्तों के बाहरी तरफ कालापन न आने लगे। उसके बाद तेल को ठंडा होने दें और जब तेल हल्का गुनगुना रहे तब इससे स्कैल्प मसाज करें और बाल में भी लगाएं। इस

तेल को छानकर स्टोर करें और सप्ताह में दो बार लगाएं।

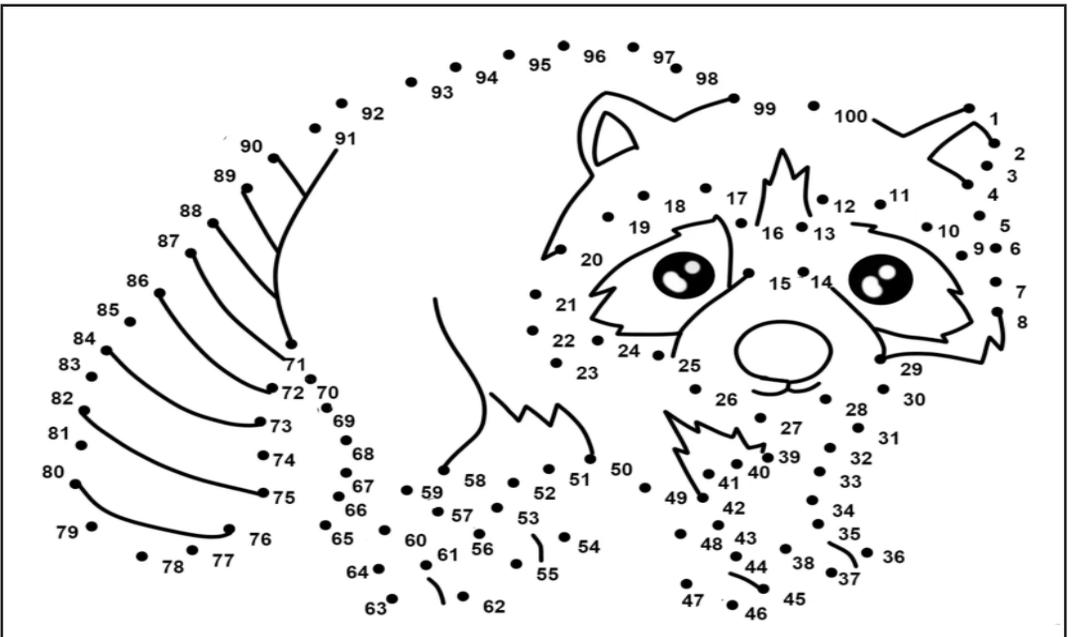
बालों को लंबा और मजबूत करने के लिए- प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारी, क्वाशिओरकोर और मरास्मस के कारण बाल झड़ने और पतले होने की समस्या हो सकती है। ऐसे में प्रोटीन युक्त करी पत्ते का उपयोग करें क्योंकि यह बालों का झड़ना भी कम कर सकता है।

सफेद बालों की रोकथाम के लिए- करी पत्ते के अर्क में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो बालों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसके औषधीय गुण आपके बालों को सफेद होने से भी रोक सकते हैं।

बाल को देता है शाइन- पिसे हुए करी पत्ता के पेस्ट के साथ अंडे की जर्दी और दही मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को बालों में 30 मिनट रखने के बाद किसी माइल्ड शैम्पू से धो दें।

डैंड्रफ कंट्रोल- अगर आपके बालों में ज्यादा डैंड्रफ है तो करी पत्ता को पीसकर इसमें दही मिलाएं और इसका पेस्ट लगाकर छोड़ दें। आधे घंटे के बाद बालों को धो लें।

बिंदी से बिंदी मिलाएं



बालों के लिए बेस्ट है गुलाब जल



ऑइली स्कैल्प के लिए- गुलाबजल आपके बालों को ऑयली होने से बचाता है यानि कि यह आपके स्कैल्प में निकलने वाले एक्सट्रा ऑयल को कंट्रोल कर सकता है। जी दरअसल गुलाबजल का पीएच स्कैल्प के पीएच को कंट्रोल करता है और एक्सट्रा ऑयल को कंट्रोल करने में मदद करता है।

बालों को बढ़ने में मदद करता है- गुलाबजल विटामिन ए, सी, डी, ई और बी3 से भरपूर होता है और ये सभी हमारे बालों, त्वचा और शरीर की सेहत ले लिए बहुत जरूरी होता है। गुलाबजल को डायरेक्ट स्कैल्प पर स्प्रे किया जा सकता है क्योंकि, ये विटामिन्स तुरंत स्किन और हेयर फॉलिकल्स में अंदर तक जाकर अपने गुणों से पोषण देते हैं और उन कमियों को पूरा करते हैं जिसकी वजह से बाल बढ़ नहीं पाते।

डैंड्रफ के लिए- बालों से रूसी हटाने के लिए भी गुलाब जल का

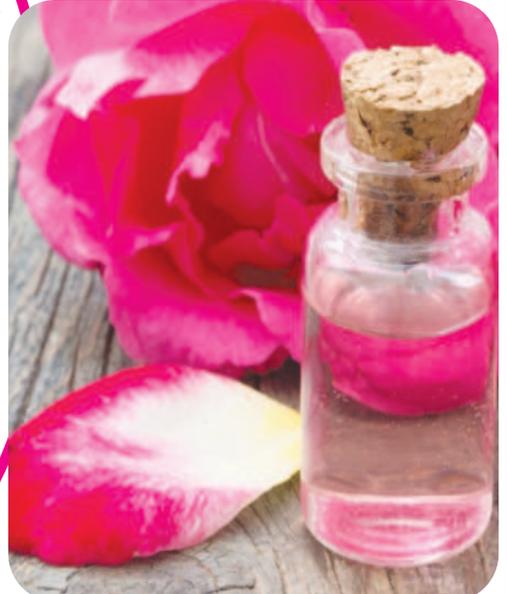
बालों को मजबूती देता है- गुलाबजल में मौजूद विटामिन्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेट्री और एंटीबैक्टीरियल गुण के कारण यह एक-एक बाल को मजबूत बनाता है। जी दरअसल यह न सिर्फ बालों को बढ़ने में मदद करता है, बल्कि बालों का झड़ना और टूटना भी रोकता है।

ड्रायनेस दूर करे- ड्राय और फ्रिजी बाल वाले लोगों के लिए, गुलाब जल बेहद अच्छा माना जाता है। जी दरअसल गुलाबजल को रेगुलर अपने बालों में यूज करने से बालों की ड्रायनेस कम होती है।

इस्तेमाल कर सकते हैं। रूसी को नियंत्रित करने में गुलाब जल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

बालों को कंडीशन करता है- गुलाबजल में मॉइश्चराइजिंग गुण होते हैं, इसलिए ड्राय स्किन वालों को इसका इस्तेमाल करना चाहिए। जब आपके बाल रफ होने लगते हैं तो यह असरदार होता है। इसके लिए एक स्प्रे बॉटल में गुलाबजल डालें और बालों में स्प्रे करें।

बालों को मॉइश्चराइज करे- गुलाबजल का इस्तेमाल बालों में नमी को बनाए रखने में मदद कर सकता है।



क्रिसमस पर बनाएं स्पेशल लेमन केक

कुछ ही दिन बचे हैं कि क्रिसमस आने वाला है। ऐसे में अगर आप इस बार कुछ खास बनाने के बारे में सोच रहे हैं तो आप बना सकते हैं क्रिसमस स्पेशल लेमन केक। आइए बताते हैं कैसे बनाना है क्रिसमस स्पेशल लेमन केक। लेमन केक बनाने की विधि-लेमन केक बनाने के लिए सबसे पहले एक बड़े बाउल में पिसी हुई चीनी डालकर उसमें मक्खन मिलाते हुए दोनों चीजों को अच्छी तरह फेंट लें। इसके बाद इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा डालकर हल्का सा फेंटे। ऐसा



करने से ये मिश्रण बहुत गाढ़ा हो जाएगा, उस समय इसमें दूध डालें। दूध को थोड़ा-थोड़ा करके मिलाएं। जिससे यह अच्छी तरह से फेंट जाएं। सभी चीजों को अच्छी तरह फेंट लें। ताकि केक का बैटर मुलायम और फूला हुआ बने। इसके बाद आप ओवन को पहले से 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट कर लें। अगर आपके पास ओवन नहीं है तो आप केक कूकर में भी बना सकते हैं।

इसके लिए कूकर में नमक डालकर गैस को धीमी आंच पर रख दें। ढक्कन से रबर हटाकर कूकर बंद कर दें। केक पैन को मक्खन की मदद से अच्छी तरह से ग्रीस कर लें। आप चाहें तो केक को आसानी से निकालने के लिए बटर पेपर को पैन पर लगा लें। अब तैयार केक के मिश्रण को बेकिंग पैन में पलटें। इसे पूरा ऊपर तक ना भरें। करीब एक इंच की जगह छोड़ दें। हल्का सा पैन को हिलाएं और मिश्रण को सेट हो जाने दें। अब प्रीहीट ओवन में केक को पकाने के

लेमन केक बनाने के लिए सामग्री-

- 300 ग्राम मैदा
- एक कप पिसी चीनी
- एक चुटकी नमक
- एक कप मक्खन
- तीन चम्मच पिसी चीनी
- दो नींबू का रस
- दो चम्मच बेकिंग पाउडर
- एक चम्मच बेकिंग सोडा
- काजू आठ से दस और बादाम आठ से दस
- एक कप दूध

लिए रख दें। करीब 40 से 45 मिनट बाद टूथपिक डालकर चेक करें। अगर केक पक गया है तो ओवन से केक को बाहर निकाल लें। अगर कूकर में इसे पका रही हैं तो करीब 50 मिनट बाद टूथपिक डालकर देखें।

अगर केक नहीं पका तो कुछ मिनट और पकाने दें। जब ये पक जाए तो कूकर से निकालकर ठंडा हो जाने दें। इसके बाद केक की आइसिंग बनाने के लिए पिघले हुए मक्खन और पिसी चीनी को अच्छी तरह से फेंटे। इसमें थोड़ा सा नींबू का रस डालें। जब ये क्रीम बिल्कुल सॉफ्ट बनकर तैयार हो जाए तो फ्रिज में डाल दें। आधे घंटे बाद निकालकर केक पर लगाएं और मनचाहे तरीके से सजाएं। आपका टेस्टी लेमन केक बनकर तैयार है।



ठंड में सुबह-सुबह नाश्ते में बनाएं गर्मा-गर्म पालक पराठा



अगर आप पराठे खाने के शौकीन हैं तो आपने कई तरह के पराठे खाए होंगे। हालाँकि आज हम आपको बताने जा रहे हैं पालक पराठा को बनाने की विधि। यह बहुत आसान है और आपके घर में यह सभी को पसंद आएगा। आइए बताते हैं कैसे बनाना है पालक पराठा।

पालक पराठा बनाने की विधि- पालक पराठा बनाने के लिए सबसे पहले उबली हुई पालक, हरी मिर्च और लहसुन को मिक्सी के जार में डालकर उसकी प्युरी बना लें। अब एक बड़े बाउल में आटा, मैदा, नमक, तेल और पालक की तैयार प्युरी डालकर सभी चीजों को मिलाते हुए उसका एक डो तैयार कर लें। अब डो से एक लोई लें उसे गोलाकार में बेल लें। इस रोटी को गरम तवे पर डालकर दोनों तरफ तेल लगाकर क्रिस्पी होने तक सेंक लें। लीजिये टेस्टी पालक का पराठा बनकर तैयार है।

पालक पराठा बनाने
के लिए सामग्री-

-1/2 कप गेंहू का
आटा

-1 टी स्पून लहसुन

-1 टी स्पून हरी मिर्च,
टुकड़ों में कटी हुई

-1/4 कप मैदा

-1 पालक उबली हुई

-1 टी स्पून तेल

-स्वादानुसार नमक

7वीं क्लास में लव लेटर लिखते हुए पकड़ी गई थी ये एक्ट्रेस

साई पल्लवी साउथ सिनेमा की मशहूर और दिग्गज अभिनेत्रियों में से एक हैं। वह कई फिल्मों में अपनी शानदार एक्टिंग से दर्शकों को दिलों को जीत चुकी हैं। साई पल्लवी धनुष, राणा दग्गुबती और दुलकर सलमान जैसे कई बड़े कलाकारों के साथ पर्दे पर नजर आ चुकी हैं।

साई पल्लवी साउथ सिनेमा की मशहूर और दिग्गज अभिनेत्रियों में से एक हैं। वह कई फिल्मों में अपनी शानदार एक्टिंग से दर्शकों को दिलों को जीत चुकी हैं। साई पल्लवी धनुष, राणा दग्गुबती और दुलकर सलमान जैसे कई बड़े कलाकारों के साथ पर्दे पर नजर आ चुकी हैं। इन दिनों साई पल्लवी अपनी निजी जिंदगी के बारे में हैरान कर देने वाला खुलासा करने की वजह से चर्चा में हैं। उन्होंने अपनी लव लाइफ के बारे में बताया है। साई पल्लवी ने खुलासा किया है कि एक बार उनके माता-पिता ने उनका लव लेटर पकड़ लिया था, जिसके बाद एक्ट्रेस को खूब पीटा था।

यह बात साई पल्लवी ने खुद अपने नए इंटरव्यू में कही है। बीते दिनों उनकी फिल्म विराट पर्वम रिलीज हुई थी। इस फिल्म में साई पल्लवी के साथ राणा दग्गुबती मुख्य भूमिका में थे। फिल्म विराट पर्वम में साई अभिनेता को लव लेटर लिखती हूँ, साई पल्लवी ने हाल ही में एक यूट्यूब चैनल को इंटरव्यू दिया। इस इंटरव्यू में साई पल्लवी ने अपनी निजी जिंदगी के बारे में खुलकर बात की। उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने कभी अपनी असल जिंदगी में किसी के लिए लव लेटर लिखा है ?



निया शर्मा



आखिर क्यों निया को लोग कह रहे उर्फी की बहन

अभिनेत्री निया शर्मा हाल ही में इंडियन टेली अवॉर्ड्स के दौरान अतरंगी आउटफिट में दिखाई दी। उन्होंने हाई स्लिट ड्रेस पहनी हुई थी और एक स्कार्फ शोड टॉप पहनी थी जो पूरी तरह बैकलेस थी। निया शर्मा का यह लुक सोशल मीडिया पर चर्चाओं में बने हुए है। अभिनेत्री को उनके इस लुक के लिए सोशल मीडिया पर बहुत ट्रोल किया जा रहा है। वहीं कुछ यूजरस उन्हें उर्फी जावेद से इंसपेयर बता रहे हैंभी कह रहे है।

निया ने उर्फी जावेद को किया कॉपी?

एक यूजर ने कमेंट सेक्शन में लिखा- उर्फी की वजह से अब हर कोई यही सब ट्राय भी कर रहे है।

पहले ऐसी ड्रेसेज सिर्फ मूवीज में अभिनेत्रियां पहनती थीं, लेकिन अब इन लोगों ने रोज पहननी शुरू कर दी हैं।

एक यूजर ने कमेंट किया- हर कोई अब उर्फी जैसी क्यों दिखने लग गई है?

किसी ने इस ड्रेस की बनावट पर कमेंट किया तो किसी ने ऐसी ड्रेस पहनने के लिए निया शर्मा को लताड़ लगा दी है।



उर्फी जावेद

बाल
कहानी

चुहिया की शादी

गंगा नदी के किनारे एक बहुत ही सुंदर आश्रम था। साधु आश्रम में पूजा-पाठ व ध्यान आदि के बीच अपना समय बिताते। वे वहां जंगली फलों तथा कंद-मूल से अपना पेट भरते और बहुत ही सादगी के साथ वहां रहते।

आश्रम के कुलपति हर रोज नहाने व पूजा करने के लिए नदी किनारे जाते थे। एक दिन जब वे पूजा कर रहे थे तो एक चुहिया आकाश में उड़ रहे बाज के पंजों से छूट कर उनकी गोद में आ गिरी। कुलपति ने नन्ही चुहिया को एक पत्ते में लपेट लिया और आश्रम में ले आए।

उनके परिवार में कोई संतान नहीं थी। उन्होंने चुहिया को कन्या के रूप में बदल दिया। उस दिन से वह उनकी बेटी बन कर उनके साथ रहने लगी। वे उसे अपनी इकलौती संतान की तरह लाड-प्यार देते थे।

इसी तरह कई वर्ष बीत गए। नन्ही-सी बच्ची अब बड़ी हो गई थी। अब साधु और उनकी पत्नी को अपनी बेटी की शादी की चिंता सताने लगी। वे उसके लिए योग्य वर की तलाश करने लगे। वे चाहते थे कि उनकी बेटी को योग्य वर मिले। उन्हें लगा कि सूर्य उनकी बेटी के लिए सबसे अच्छा वर रहेगा। सूर्यदेव को बुलाया गया और साधु ने उन्हें बताया कि वे क्या चाहते हैं। कुलपति की बात सुन कर सूर्यदेव ने तो हामी भर दी परंतु उनकी बेटी नहीं मानी। उसने कहा कि सूरज में बहुत तेज है। वह सूरज के पास जाएगी तो जल जाएगी।

सूर्यदेव ने यह सलाह दी कि बादल उनसे भी ताकतवर हैं। उनके आते ही सूर्य को भी छिपना पड़ता है इसलिए साधु की बेटी के लिए बादल ही उपयुक्त वर होगा। साधु ने मेघ को बुला कर अपनी बेटी से शादी करने को कहा।

मेघ ने हामी भर दी परंतु साधु की बिटिया नहीं मानी और बोली, “पिताजी! यह बहुत ही ठंडा, गीला और काले रंग का है। मैं इससे शादी नहीं कर सकती। मुझे इससे बेहतर दूल्हा चाहिए।”

बादल ने वायु का नाम लिया। उसने कहा कि वायु अधिक ताकतवर है क्योंकि उसके आते ही बादल किसी भी दिशा में चलने को मजबूर हो जाते हैं।

वायु भी साधु की बिटिया से विवाह करने के लिए मान गया, पर एक बार फिर से साधु की बिटिया ने आपत्ति



जतायी और बोली, “नहीं पिता जी। यह तो हमेशा बहती रहती है। मुझे तो थोड़ा स्थिर रहने वाला पति चाहिए।”

वायु ने कहा, “पर्वत मुझसे ताकतवर है। वह मेरा भी रास्ता रोक देता है। वही आपकी बेटी के लिए उपयुक्त वर होगा। इसका विवाह उससे ही कर दें।”

यह सुन कर साधु ने पर्वत को बुलाना चाहा। पर्वत के कुछ कहने से पहले ही जिद्दी लड़की बोली, “अरे यह तो बहुत कठोर है। यह बिल्कुल नहीं हिलता।” बेचारे साधु ने पर्वत से कहा कि वही कोई उपयुक्त वर बताए।

पर्वत को जब राजकुमारी के उन तर्कों की जानकारी मिली, जिनके कारण उसने तेजस्वी सूर्य को अपना पति नहीं स्वीकार किया था, तो वह समझ गया कि राजकुमारी क्योंकि असल में चुहिया है, इसलिए उसके लिए चूहा ही पति के रूप में सही रहेगा।

पर्वत ने साधु को सलाह दी, “चूहा ठीक रहेगा। वह तो मुझमें भी छेद कर देता है। वह मुझसे भी ताकतवर है।” कुलपति के बुलाने से चूहों का राजा वहां आया। वह भी उनकी बेटी से विवाह के लिए मान गया। जब साधु ने अपनी बेटी से इस बारे में पूछा तो वह बहुत प्रसन्न हुई। उसे लग रहा था कि एक चूहा ही उसके लिए उपयुक्त वर हो सकता है।

इस तरह साधु ने अपनी बेटी को फिर से चुहिया बना दिया और उसका विवाह चूहों के राजा से करवा दिया। मनुष्य बनने के बाद भी वह बच्ची अपने दिल से एक चुहिया ही थी इसलिए उसे चूहा ही पसंद आया। साधु और उसकी पत्नी ने चैन की सांस ली। आखिरकार उनकी बेटी को अपने लिए उचित वर मिल ही गया था।

अनसुलझी पहली है रहस्यमयी

कैलाश मंदिर

सिर्फ 1 चट्टान से किया गया है इसका निर्माण

भारत में ऐसे कई मंदिर हैं जो अपने इतिहास के साथ-साथ अपने आश्चर्यजनक डिजाइनों के लिए प्रसिद्ध हैं। इन मंदिरों की बनावट ऐसी है कि आज भी आधुनिक तकनीक और विज्ञान की सुविधाओं के होते हुए भी इस तरह के डिजाइन को हकीकत में उतार पाना बहुत मुश्किल है। ऐसा ही एक मंदिर महाराष्ट्र के औरंगाबाद की एलोरा की गुफाओं में है। यह मंदिर केवल एक चट्टान को काटकर और तराश कर बनाया गया है। हम बात कर रहे हैं एलोरा के कैलाश मंदिर की जिसे बनने में 18 साल लगे थे। आइए जानते हैं इस मंदिर के कुछ रहस्य और क्यों इस मंदिर के रहस्य को विज्ञान भी नहीं सुलझा पाया?

मंदिर के निर्माण का समय एक रहस्य है



कैलास मंदिर जितना रहस्यमय है, उतनी ही इसे बनाने की कला भी है। इस मंदिर में किसी भी ईंट या चूने का प्रयोग नहीं किया गया है। ऐसा कहा जाता है कि इसे 8वीं शताब्दी में बनाया गया था और इसे बनाने में केवल 18 साल लगे थे। पुरातत्वविदों के अनुसार 4 लाख टन पत्थरों को काटकर बनाए गए इस मंदिर का निर्माण इतने कम समय में संभव नहीं है। उनके मुताबिक यह मंदिर तभी बन सकता है जब 7000 मजदूर 150 साल तक दिन-रात काम करें। जो असंभव है। ऐसे में इंसानों के लिए इतने कम समय में इस मंदिर का निर्माण करना संभव नहीं है।

भोलेनाथ ने अस्त्र राजा को दे दिया

कहा जाता है कि इस मंदिर का निर्माण राष्ट्रकुल के राजा कृष्ण प्रथम ने करवाया था। कहा जाता है कि एक बार राजा



गंभीर रूप से बीमार पड़ गया। तमाम इलाज के बाद भी जब वह ठीक नहीं हुआ तो रानी ने भोलेनाथ से राजा को स्वस्थ करने की प्रार्थना की।

जैसे ही वह ठीक हो जाएगा, वह मंदिर का निर्माण करेगा और तब तक उपवास करेगा जब तक कि वह मंदिर के शीर्ष को न देख ले। तब राजा तो ठीक हो गया लेकिन रानी को बताया गया कि मंदिर और शिखर के निर्माण में कई साल लग जाएंगे। ऐसे में इतने साल उपवास करना संभव नहीं है। तब रानी ने भोलेनाथ से सहायता मांगी। ऐसा माना जाता है कि उसे तब एक जमीनी हथियार मिला था। जो पत्थर को भी भाप बना सकता है। इस अस्त्र का उल्लेख शास्त्रों में भी मिलता है। ऐसा माना जाता है कि इस हथियार से इस मंदिर का निर्माण किया गया था और मंदिर के निर्माण के बाद इस हथियार को मंदिर के नीचे एक गुफा में रख दिया गया था। दुनिया भर के वैज्ञानिक भी मानते हैं कि इतने कम समय में ऐसे मंदिर का निर्माण अलौकिक शक्तियों से ही संभव है।



एक्टर नहीं डॉक्टर बनना चाहती थी मानुषी छिल्लर ऐसे तय किया मिस वर्ल्ड तक का सफर

मिस वर्ल्ड का ताज जीतकर पूरे देश को गौरवां वित किए मानुषी छिल्लर को पूरे 5 साल हो गए हैं। साल 2017 को उन्होंने मिस वर्ल्ड का ताज अपने सिर पर सजाया तो उनके चर्चे पूरी दुनिया में होने लगे थे। लेकिन क्या आपको पता है कि मानुषी डॉक्टर बनने का सपना देखती थीं, हालांकि मिस वर्ल्ड बनने के बाद उनकी पूरी जिंदगी ही बदल गई। उन्हें बॉलीवुड इंडस्ट्री ने खुली बांहों से स्वीकार किया और इसी साल 3 जून को यशराज बैनर की फिल्म 'पृथ्वीराज' में उन्होंने अक्षय कुमार के साथ स्क्रीन शेयर करके खूब वाहवाही लूटी। इतनी कम उम्र में मानुषी ने बहुत कुछ हासिल कर लिया है। तो चलिए आज जानते हैं मानुषी का अब तक का सफर।

एमबीबीएस की पढ़ाई के साथ की एक्टिंग की वर्कशॉप

14 मई 1997 को हरियाणा के हिसार में जन्मी मानुषी छिल्लर एक ट्रेड कुचिपुड़ी डांसर हैं। मानुषी के पिता डॉ. मित्र बासु छिल्लर एमडी और मां डॉ. मंजू छिल्लर बायोकेमिस्ट्री में एमडी हैं। दिल्ली के सेंट थॉमस स्कूल से अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने सोनीपत के भगत फूल सिंह सरकारी मेडिकल कॉलेज से एमबीबीएस की पढ़ाई की। वहीं नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा (एनएसडी) में भी मानुषी ने एक्टिंग की वर्कशॉप ली हैं।



2016 में बनी मिस इंडिया

साल 2016 में मानुषी ने कॉलेज कैम्पस के एक कॉन्टेस्ट में हिस्सा लिया और उसकी फाइनलिस्ट बनीं। जिसके बाद उनकी किस्मत कुछ इस तरह चमकी कि अगले ही साल उन्हें फेमिना मिस इंडिया में हरियाणा को रिप्रेजेंट करने का मौका मिल गया और उन्होंने खिताब अपने नाम कर लिया। इसके बाद मानुषी ने पढ़ाई से एक साल का ब्रेक लिया और मिस वर्ल्ड प्रतियोगिता का हिस्सा बनने चीन के सनाया पहुंचीं।

इस जवाब ने बनाया विश्व सुंदरी

फिर इसके बाद वो जब फाइनल राउंड में पहुंची तो मानुषी के जवाब ने उनके सिर मिस वर्ल्ड का ताज सजा दिया। दरअसल, उनसे पूछा गया था कि दुनिया में सबसे ज्यादा सैलरी किसको दी जानी चाहिए। इस पर मानुषी ने कहा था कि मेरे हिसाब से मां को सबसे ज्यादा सैलरी मिलनी चाहिए क्योंकि मां अपने बच्चों के लिए बिना संकोच किए बलिदान देती है। यह केवल सैलरी नहीं प्यार और सम्मान के बारे में है। बस फिर इसके बाद जो हुआ सबको पता है। मिस वर्ल्ड का ताज पहनने के बाद से मानुषी ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। वो कई सारे बड़े ब्रैंड्स को प्रमोट करती हैं और बॉलीवुड की फिल्मों के ऑफर की तो लाइन लग गई है। अभी तो यह बस मानुषी के लिए शुरुआत है, आगे वो बड़े परदे पर कई बार नजर आएंगी।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512