

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



5 मार्च 2023

बढ़ती उम्र में भी दिखेंगी
20 साल सी जवां



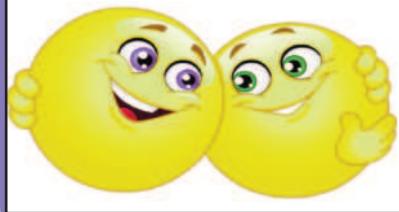
त्वचा के लिए भोजन





पत्नी :- तुम मुझे कितना प्यार करते हो ?

पति :-
जितना तुम सकती.. सोच भी नहीं सकती..
पत्नी :- फिर भी कितना... ?
पति :- इतना की दिल करता है,
तुम्हारी जैसी एक और ले आऊ..



पत्नी : शादी से पहले तुम बहुत मंदिर जाते थे।

अब क्या हो गया ?

पति छ : फिर तुमसे शादी हो गयी.... और भगवान से भरोसा



पत्नी - सुनो जी अखबार में खबर है कि एक व्यक्ति ने अपनी पत्नी को बेच डाला ?

पति - ओह! कितने में ?

पत्नी - एक साइकिल के बदले में, कहीं तुम भी तो ऐसा नहीं करोंगे.

पति - मैं इतना मूर्ख थोड़े ही हूं, तुम्हारे बदले में तो कार आ सकती हूं...



पति नहाने गया था.

पत्नी ने उसका फोन चेक किया

तो कॉन्टेक्ट्स में एक

नाम "कोरोना" लिखा था।

उसने डायल किया तो

किचन में पड़ा उसका खुद का फोन बजने लगा.

लाख समझाने पर भी पति बाथरूम से बाहर नहीं आ रहा.. बोल रहा है कि मैं

"लाकडाउन" में हूं।



पति - "मेरे सीने में बहुत दर्द हो रहा है, जल्दी से एम्बुलेंस के लिए फोन लगाओ..."

पत्नी - हां, लगाती हूं, जल्दी अपने मोबाइल का पासवर्ड बताओ

पति - रहने दो, अब थोड़ा ठीक लग रहा है !



पति: आज रेटियां जल कैसे गई ?
पत्नी: क्योंकि मैं आजकल खूबसूरत होती जा रही हूं... !

पति: तुम्हारे खूबसूरत होने से रोटी के जलने का क्या लेना-देना ?

पत्नी: रेटियां भी मेरी खूबसूरती को देखकर जलने लगी हैं।

ये आदतें आपकी पर्सनैलिटी को बनाती हैं

टॉकिस्क, तुरंत छोड़ दें

कुछ लोगों की आदतें ऐसी होती हैं जो उन्हें टॉकिस्क बनाती हैं। ऐसे पर्सनैलिटी से लोग दूर रहना ही पसंद करते हैं। यहां ऐसी ही 4 आदतों के बारे में बताया गया है, जो व्यक्ति को टॉकिस्क बनाती हैं।



कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनसे हम दूर रहना ही पसंद करते हैं। ऐसे लोगों को टॉकिस्क नेचर वाला माना जाता है। लेकिन आप जानते हैं वो कौन सी आदतें हैं जिनकी वजह से आप अपने ही करीबी और रिश्तेदारों से दूर हो जाते हैं।

जो व्यक्ति खुद को श्रेष्ठ समझता है - कुछ लोग ऐसे होते हैं जो खुद को दूसरों से श्रेष्ठ समझते हैं। अपने सामने किसी और को कुछ भी नहीं समझते हैं। ऐसे लोगों से अगर आप उनके ही भले के बारे में बात करेंगे तो ये आपको मूर्ख समझेंगे। ऐसे लोग अपने करीबी लोगों से ही दूर हो जाते हैं।

दूसरों को कंट्रोल करने वाला - बहुत से लोग ऐसे



होते हैं जो सामने वाले के दिमाग को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। ऐसे लोग हर समय अपनी बात मनवाने की कोशिश करते हैं। इन्हें सिर्फ लगता है कि सामने वाला उनकी बात मानें।

नेगेटिव कमेंट्स - कुछ लोगों की ये आदत होती है कि अगर अच्छी चीज भी देखें तो नेगेटिव कमेंट्स ही करते हैं। ये केवल अपने आप को ही श्रेष्ठ मानते हैं। सामने वाले को केवल नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं।



गलती न मानना - किसी भी रिश्ते में अनबन होना आम है। लेकिन कई बार उस अनबन को सुलझाने के बाद भी अगर आप सामने वाली की गलती ही साबित करने पर तुले रहते हैं तो ये आदत आपको टॉकिस्क बनाती है।



त्वचा के लिए भोजन

इन 5 सुपरफूड्स को करें डाइट में शामिल बढ़ती उम्र में भी दिखेंगी 20 साल सी जवां

“ऐज इज जस्ट ए नंबर”, वाली कहावत आपने कई बार सुनी ही होंगी। हालांकि, ये सही नहीं है। एजिंग का असर सबसे पहले चेहरे पर दिखने लगता है। रिंकल्प, ड्राय स्किन, पिगमेंटेशन, ब्लेमिशेस जैसी स्किन प्रॉब्लम्स बढ़ती उम्र के साथ दिखना लाजमी है। हालांकि, आजकल ये समस्याएं ऐज स्पेशिफिक न होकर बहुत कॉम्पन हो गई हैं। एक हेल्दी लाइफस्टाइल न फॉलो करना और केमिकल्सयुक्त चीजों का इस्तेमाल इसका मुख्य कारण है। बेजान दिखने वाली स्किन को सही डाइट के जरिए रेजुवेनेट किया जा सकता है, इससे एजिंग कि प्रोसेस धीमी हो जाती है। इसलिए हमेशा जल्दी शुरुआत करना और त्वचा के लिए बेस्ट एंटी एजिंग फूड्स के साथ अपनी डाइट को लोड करना सबसे अच्छा होता है।

एंटी एजिंग फूड्स कैसे काम करते हैं?

एंटी एजिंग फूड्स में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट बीमारी को रोकने और एजिंग के फिजिकल इफेक्ट्स को धीमा करने के लिए जाने जाते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट भोजन में पाए जाने वाले वे तत्व होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स को डिस्ट्रॉय करते हैं। फ्री रेडिकल्स केमिकल अनस्टेबल कंपाउंड्स हैं जो बॉडी में सेल्स को नुकसान पहुंचाते हैं। सेल डैमेज एजिंग के कई लक्षणों का कारण है, जिसमें रिंकल्प, फाइन लाइन्स और सैगिंग स्किन शामिल हैं। एंटीऑक्सीडेंट ब्लड से हानिकारक फ्री रेडिकल्स को हटाते हैं।

एंटी एजिंग फूड्स

पपीता - पपीता को अक्सर डाइजेशन के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन इसमें कई तरह के एंटी ऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स और मिनिरल्स पाए जाते हैं जिन से रिंकल को हटाते हैं और स्किन में चमक लाते हैं। स्किन को हेल्दी रखने के लिए इसमें विटामिन ए, सी, के और ई मौजूद रहता है। पपीता में एक एंजाइम पेपेन पाया जाता है जिसमें एंटी एजिंग गुण होता है।

पालक - पालक के फायदे के बारे में हम सब जानते हैं। पालक

स्वास्थ्य के लिए तो बेहतर होता ही है, इसमें एंटी एजिंग गुण भी पाया जाता है। इसमें विटामिन, ए, सी, ई और के पाया जाता है। इसके अलावा इसमें प्लांट बेस्ड आयरन भी पाया जाता है। ज्यादा विटामिन सी होने के कारण यह स्किन को डैमेज से बचाता है और उसमें ग्लो लाता है।

शिमला मिर्च - शिमला मिर्च जिस तरह खुद देखने में सुंदर लगती है उसी तरह इसका सेवन करने वालों के चेहरे पर भी हमेशा चमक रहती है। शिमला मिर्च में कई तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन सी और कैरोटीनोइड्स भी पाए जाते हैं। कैरोटीनोइड्स प्लांट पिगमेंट हैं जिसके कारण शिमला मिर्च का रंग लाल, पीला या हरा दिखता है। इसमें एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होता है और यह स्किन को सूरज की गोशनी, प्रदूषण और पर्यावरण के जहरीले गैसों से रक्षा करता है।

अनार - अनार का उपयोग सदियों से औषधीय फल के रूप में किया जाता रहा है। विटामिन सी और विभिन्न प्रकार के पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट में हाई, अनार हमारी बॉडी को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता है और हमारे सिस्टम में इंफ्लेमेशन के लेवल को कम करता है। इन हेल्दी फलों में यूनिकलगिन्स नामक एक कम्पाउंड भी होता है, जो स्किन में कोलेजन को बनाए रखने में मदद करता है, एजिंग के प्रभावों को स्लो करता है।

नट्स - कई प्रकार के नट्स खासकर के बादाम और अखरोट विटामिन ई का एक बड़ा स्रोत हैं, जो स्किन टिश्यू को रिपेयर करने, त्वचा की नमी बनाए रखने और स्किन को हानिकारक यूवी रेज से बचाने में मदद कर सकते हैं। अखरोट में एंटी-इंफ्लेमेटरी ओमेगा-3 फैटी एसिड भी होता है जो स्किन सेल मेम्ब्रेन्स को स्ट्रॉन्ना करने, सन डैमेज से प्रोटेक्ट करने और नैचुरल ऑयल को प्रिजर्व करके स्किन को एक ब्यूटीफुल ग्लो देने में मददगार साबित हो सकता है। अपनी सलाद की प्लेट पर ऊपर से नट्स डालें, या ब्रेकफास्ट या स्नैक्स के समय एक मुट्ठी भर नट्स खाएं।



ऑफिस में करेंगे ऐसा काम तो होगी वाहवाही

करियर में भी निलेगी सफलता

यहां कुछ ऐसी टिप्प के बारे में बताया गया है जिन्हें अपनाने से आपके बॉस आपकी तारीफ करेंगे। इसके साथ ही आप करियर में भी आगे बढ़ेंगे। आइए जानें कौन सी हैं ये टिप्प।

कई बार प्रोफेशनल कोर्स करने के बाद भी कुछ लोग प्रोफेशनलिज्म नहीं सीख पाते हैं। ऑफिस में किस तरह रहना चाहिए, किस तरह का व्यावहार करना चाहिए, ये समझ नहीं पाते हैं। इन चीजों के चलते करियर में आगे भी नहीं बढ़ पाते हैं। ऐसे में यहां कुछ टिप्प दिए गए हैं। आप इन्हें भी अपना सकते हैं। इन्हें अपनाकर न केवल आपके बॉस आपकी तारीफ करेंगे बल्कि आप करियर में भी आगे बढ़ेंगे।

समय के पाबंद



हमेशा अपने ऑफिस में टाइम से पहुंचें। इससे न केवल आपके बॉस पर अच्छा इंप्रेशन जाएगा बल्कि आपके कलीग भी आपकी तारीफ करेंगे। इसके साथ ही आप हर काम को समय से कर पाएंगे।

फोन का इस्तेमाल

ऑफिस में अपना फोन साइलेंट या वाइब्रेट पर ही रखें। फोन पर ज्यादा बात न करें। इससे लोग आपको खाली



समझते हैं। ये आपकी छवि पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

सीमित दायरा

ऑफिस में एक सीमित दायरा रखें। ज्यादा दोस्ताना आपकी इमेज को खराब कर सकता है। कई बार ज्यादा दोस्ताना होने पर आप अपनी निजी बातें भी सामने वाले को



बता देते हैं। इससे लोग कई बार आपकी बातों को सम्मान नहीं देते हैं। इसलिए ऐसा करने से बचें।

बहाने न मारें

काम से बचने के लिए बहानेबाजी न मारें। कई बार कुछ कलीग काम से बचने और छुट्टी लेने के लिए बहाना मार देते हैं। ये न केवल आपके करियर को बर्बाद करता है बल्कि इससे आपकी इमेज भी खराब होती है।

दिमाग की रफ्तार बढ़ाने का अजीब तरीका

घर पर बिजली के झटके ले रहे लोग, ब्रेन फॉग खत्म करने के लिए हो रहा है इसका इस्तेमाल

कोरोना महामारी के बाद से ही 'ब्रेन फॉग' शब्द का इस्तेमाल होता आया है। हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि वायरस से संक्रमित हो चुके लोगों को लगातार भूलने या फोकस करने में दिक्कत हो रही है। ये कोरोना का एक साइड इफेक्ट है। अब इससे निपटने के लिए लोग एक अजीबोगरीब तरीका अपना रहे हैं। वे खुद को बिजली के झटके दे रहे हैं।

पहले जान लें, क्या है ब्रेन फॉग?

यह अपने आप में कोई मेडिकल प्रॉब्लम नहीं है, बल्कि इससे होने वाला साइड इफेक्ट है। ब्रेन फॉग की कंडीशन में व्यक्ति के व्यवहार में तेजी से बदलाव आता है। ऐसे लोगों



किसी तरह का न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर था। इन्हें 20 मिनट के लिए हफ्ते में 4 दिन झटके दिए गए। ऐसा एक महीने तक चला। स्टडी में शामिल वैज्ञानिकों का कहना था कि कुछ समय बाद अस्पतालों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि घरों तक पहुंचने लगेगा। यह हकीकत में हो भी रहा है।

कैफीन जैसे इस्तेमाल हो सकती है तकनीक

रिसर्चर्स का कहना है कि यह तकनीक भविष्य में कैफीन जैसे इस्तेमाल हो सकती है। यानी आज जिस तरह ब्रेन एक्टिविटी को बढ़ाने के लिए लोग कॉफी या चाय पीते हैं, उसी तरह एक दिन अपने दिमाग को झटके देंगे। फिलहाल घर पर ब्रेन स्टिमुलेशन तकनीक को इस्तेमाल करने वाले यूजर्स का कहना है कि उन्हें इससे फायदा हो रहा है। उनका दिमाग पहले से ज्यादा अलर्ट बन गया है।

एक्सपर्ट्स की चेतावनी- हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स

ब्रेन स्टिमुलेशन तकनीक को आमतौर पर अस्पतालों में डॉक्टर्स की देखरेख में आजमाया जाता है। आज घर पर हो रहे इसके इस्तेमाल ने हेल्थ एक्सपर्ट्स की चिंता बढ़ा दी है। पेनसिलवेनिया यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर ऐना वेक्सलर ने कहा- घर पर ब्रेन स्टिमुलेशन के जरिए मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर्स को ठीक करने का ट्रेंड बढ़ा है। इसमें डिप्रेशन और एंजाइटी सबसे ऊपर हैं।

यूजर्स एट-होम ब्रेन स्टिमुलेशन डिवाइस को दिन में दो बार इसे 20 मिनट के लिए इस्तेमाल करते हैं। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉक्टर माइकल फॉक्स का कहना है कि लोगों के लिए घर पर मेंटल हेल्थ का इलाज करना एक्साइटिंग है, इसलिए यह ट्रेंड बढ़ रहा है। हालांकि, इसके कुछ साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। इनमें खुजली, झुनझुनी और त्वचा जलना शामिल है। तकनीक को मेडिकल सुपरविजन में उपयोग करना ही सही है।



में हमेशा थकान, चिड़िचिड़ापन, डिप्रेशन, सिर दर्द, किसी काम में मन न लगना, नींद न आना और छोटी-छोटी बातें भूल जाना जैसी परेशानियां देखने को मिलती हैं।

घर में बिजली के झटकों से इलाज

ब्रेन फॉग से छुटकारा पाने के लिए कुछ लोग एट-होम ब्रेन स्टिमुलेशन तकनीक अपना रहे हैं। इसमें घर पर ही शरीर को बिजली के झटके दिए जाते हैं, ताकि दिमाग की रफ्तार पहले जितनी तेज हो जाए। तकनीक में सिर पर इलेक्ट्रोड जोड़े जाते हैं। इनसे दिमाग तक धीरे-धीरे इलेक्ट्रिक शॉक पहुंचता है। वैज्ञानिकों की मानें तो इसकी साइंस अभी अलीं स्टेज में है। ब्रेन स्टिमुलेशन 2010 के दशक से ही इस्तेमाल में आया है।

बुजुर्गों पर हुई रिसर्च

पिछले साल अगस्त में नेचर न्यूरोसाइंस जर्नल में इसको लेकर एक स्टडी भी पब्लिश हुई थी। इसमें 65 से 88 साल की उम्र के 150 लोगों को शामिल किया गया। इन्हें किसी न



आइने में खुद को कैसे पहचान लेती है ये मछली? जानकर होगी आपको हैरानी!

मछली-मछली कितना पानी? ये कहावत आपने बहुत सुनी होगी. लेकिन आज उस मछली के एक और हुनर पर से पर्दा उठने जा रहा है. वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि मछलियां अपने चेहरे को सामने के शीशे में बखूबी पहचान लेती हैं.

ये रिसर्च बहुत चौकाने वाला है. जिस तरह इंसान आइने में खुद को पहचान लेता है, उसी प्रकार ये खास प्रजाति की मछलियां भी खुद की अपनी तस्वीर पहचान लेती हैं. वैज्ञानिकों ने नई स्टडी में ये दावा किया है. वैज्ञानिकों का रिसर्च दल कई राउंड के प्रयोगों के बाद इस निष्कर्ष पर पहुंचा है.

इस खास प्रजाति की मछली का नाम है – क्लीनर रैस. वैज्ञानिकों ने सबसे पहले इन्हें एक शीशा दिखाया, और उनके चेहरे से उन्हें परिचय कराया गया. इसके बाद उन्हें उनकी गर्दन पर एक बिंदी के साथ उनकी एक तस्वीर दिखाई गई. इसके बाद पाया गया कि वह मछली अपनी गर्दन की बिंदी को साफ करने की कोशिश कर रही थी. पानी अपने चेहरे के साथ किसी असहज लगने वाली चीज को उसने झट पहचान लिया.

बुद्धिमान होती हैं मछलियां

जापान में ओसाका मेट्रोपॉलिटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का दावा है कि मछलियां अधिक बुद्धिमान भी होती हैं. क्लीनर रैस प्रजाति की मछली बुद्धिमान होने के साथ-साथ हुनरमंद भी है. इन्हें अपनी और अपने परिवार के सदस्यों की बखूबी पहचान रहती है. पानी के बीच तमाम मछलियां मिलती हैं लेकिन ये अपने परिवार को लेकर चौकस रहती हैं. क्लीनर रैस अपने क्षेत्र में अपरिचित मछलियों पर हमला करने के लिए भी जानी जाती है. हालांकि जब इस अनुसंधान के दौरान किसी अजनबी के उसके शरीर को टच करने का प्रयास किया तो उसने कोई रिएक्ट नहीं किया. शोध दल के प्रमुख लेखक डॉ मसानोरी कोहड़ा के मुताबिक 'ये

अध्ययन इस बात को प्रदर्शित करता है कि इन मछलियों में भी एक किस्म की आंतरिक भावना होती है. ये इन्हें छूने वालों के इरादों को समझती हैं.'

इंसानों के समान क्षमता

इंसानों के मस्तिष्क का क्षेत्र विशिष्ट माना गया है. यहां ना केवल याददाशत सुरक्षित रहती है बल्कि आगामी समय के लिए विचार करने की दक्षता भी होती है. लेकिन हम उल्टे चेहरों को पहचानने में कठिनाई महसूस करते हैं. वैज्ञानिकों ने पाया है कि इन मछलियों में भी यही समस्या है. लिहाजा वैज्ञानिकों को लगता है उनके चेहरे की पहचान करने की क्षमता इंसानों के समान है. हालांकि 2018 में ही अध्ययनों से पता चला है कि सुनहरी मछली मानव चेहरे को याद करने में सक्षम हैं. यहां भी देखा गया है कि क्लीनर रैस ने अपने प्रतिबिंब पर हमला करने की कोशिश नहीं की. लेकिन जब दूसरी चीज रखी गई तो उसे उसने उसे आक्रामक तरीके से हटा देना चाहा.

मछलियों का 'मिरर टेस्ट'

शोधकर्ताओं ने ये निष्कर्ष निकाला है कि इसका मतलब साफ है कि वे मछलियां शीशे में अपनी छवि को बखूबी पहचानती हैं. इस 'मिरर टेस्ट' में पास होने वाली और भी मछलियां हैं - जैसे कि ग्रेट एप्स, किलर व्हेल और बॉटलनोज डॉलफिन. बात धरती पर चलने फिरने वाले जानवरों की करें तो ये अपने हाथ, पैर, सूँढ़ या लचीली और ऊँची गर्दन की वजह से अपने-अपने प्रतिबिंब को पहचान लेते हैं. दरअसल वैज्ञानिकों ने इसे ही जानने के लिए इन मछलियों का 'मिरर टेस्ट' लिया. उन्हें चार अलग-अलग किस्म की तस्वीरें भेंट की गईं. उन सभी ने अपरिचित मछली के प्रति आक्रामक रुख दिखाया, लेकिन खुद की छवि को अनदेखा कर दिया.

भारतीय सिनेमा के

शीर्ष 6 लेजन्ड

भारतीय सिनेमा अपनी संस्कृति, परंपरा और विविधता के लिए जाना जाता है। भारतीय सिनेमा में बॉलीवुड के हर अभिनेता ने योगदान दिया है। लेकिन कुछ अभिनेता लिविंग लेजन्ड हैं जो अपने अभिनय और शैली के लिए जाने जाते हैं, और उन्होंने भारतीय सिनेमा में अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाई है। तो, आइए जानते हैं शीर्ष के 6 लेजन्ड के बारे में जिन्होंने भारतीय सिनेमा में अपना प्रभुत्व स्थापित किया है।

1. अमिताभ बच्चन



1970 के दशक में फ़िल्मी करियर शुरू करने वाले अमिताभ बच्चन को 'सदी के महानायक' से नवाज़ा गया है। उन्होंने ज़ंजीर, देवर, अमर अकबर एंथनी जैसी फ़िल्मों में शानदार अभिनय किया है और उस समय उन्हें 'एंग्री यंग मैन ऑफ़ इंडिया' टाइटल से नवाज़ा गया।

'बॉलीवुड का शहंशाह' आज भी अपने अनूठे संवादों के लिए जाना जाता है। वह बहुमुखी और प्रभावशाली अभिनेता हैं और उन्होंने कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार जीते हैं। सिनेमा के अलावा उन्होंने टी.वी. पर लोकप्रिय गेम शो 'कौन बनेगा करोड़पति' होस्ट किया है।

2. रजनीकांत



रजनीकांत दक्षिण भारत में सबसे लोकप्रिय अभिनेता हैं और उन्हें 'दक्षिण भारतीय सिनेमा के राजा' के रूप में जाना जाता है।

सिनेमा जगत में पदार्पण करने से पहले वह बस कंडक्टर की नौकरी करते थे। उन्होंने अपनी विशिष्ट शैली और करिश्माई अभिनय के माध्यम से सिनेमा जगत में लोकप्रियता हासिल की। तमिल सिनमा में उनके योगदान के लिए उन्हें पद्म भूषण से सम्मानित किया गया है। वे दक्षिण भारतीय लोगों के बीच एक भगवान के रूप में जाने जाते हैं।

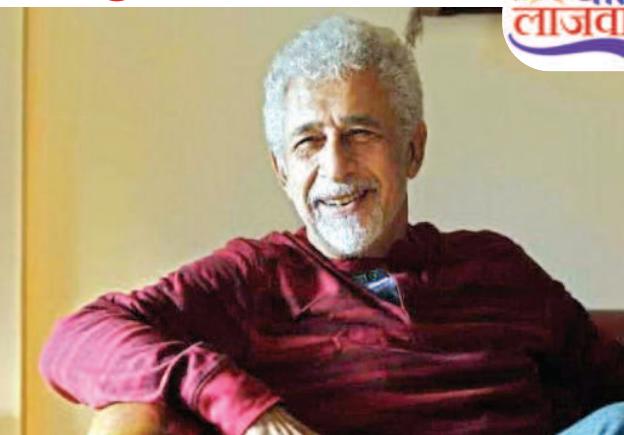
3. नसीरुद्दीन शाह

नसीरुद्दीन शाह एक बहुमुखी फ़िल्म अभिनेता होने के साथ-साथ बेहतरीन स्टेज आर्टिस्ट भी हैं।

वे अभिनय बड़ी शीहृत के साथ करते हैं और अपने किरदार में इस तरह से समा जाते हैं कि उनका किरदार यथार्थवादी बन जाता है। चाहे किसी भी प्रकार की कोई भी भूमिका हो – गंभीर या कॉमेडी – वे अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं।

4. शर्मिला टैगोर

शर्मिला टैगोर अपने समय की सबसे सुंदर और सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्रियों में से एक मानी जाती हैं। उन्होंने बंगाली सिनेमा से अपने करियर की शुरुआत कि और फिर हिंदी सिनेमा में पदार्पण किया। फ़िल्मों में रोमांटिक भूमिकाओं में बेहतरीन अभिनय करते हुए उन्होंने भारतीय सिनेमा



किरदार की गजब की प्रस्तुति का उन्हें बेहतरीन अभिनेत्री अभिनेत्री के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण योगदान है। 1970 और 80 के दशक में हिंदी सिनेमा जगत में उन्होंने अपना विशेष स्थान बनाया। युवा पीढ़ी के कई बॉलीवुड अभिनेता उन्हें अपना आदर्श मानते हैं।

6. शाहरुख खान

लगभग तीन दशकों से बॉलीवुड में अभिनय करने वाले शाहरुख खान को ‘बॉलीवुड का किंग खान’ कहा जाता है। छोटे परदे से हिंदी सिनेमा जगत में आने वाले शाहरुख खान बॉलीवुड के ‘रोमांस किंग’ हैं। उनके द्वारा खुली बाहों के साथ दिए जाने वाले पोज़ उनके प्रशंसकों के बीच काफी लोकप्रिय हैं। वे विभिन्न भूमिकाओं को निभाने के लिए जाने जाते हैं – वे रोमांटिक, कॉमेडी से लेकर गंभीर भूमिका वाले किरदार निभाते हैं और अपना बेहतरीन प्रदर्शन करते हैं।

5. रेखा

विनम्र स्वभाव की भानुरेखा गणेशन सिनेमा जगत में रेखा नाम से लोकप्रिय हैं। उनकी नृत्य कला शैली और



हर वीज एक खिलौना है !

घर का कोई भी सामान बन सकता है बच्चे का खिलौना

इनके फायदे खरीदे गए खिलौनों से बढ़कर हैं

बच्चे परिवेश से सीखते हैं। शिक्षा का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है कि शिक्षा की प्रक्रिया में समीप से दूर और कांक्रीट से एब्सट्रैक्ट की ओर जाते हैं। यानी हमें बच्चों के साथ सीखने की प्रक्रिया की शुरुआत वहाँ से करनी चाहिए जो हमारे परिवेश में उपलब्ध है। हमारे परिवेश में ऐसी सैकड़ों चीजें हैं जो बच्चों के लिए अच्छे खिलौने का काम कर सकती हैं।

फल, सबजियां और लोई -बहुत छोटे बच्चों को ध्वनियों से खेलना बहुत पसंद होता है। एक भगौना और चम्मच ही उसके लिए खिलौने का काम कर सकता है। उसके सामने कुछ ध्वनि आप निकाल दें और फिर उन्हें तरह-तरह की ध्वनियां निकालने दें। घर में आने वाली सबजियां भी बच्चे के लिए अच्छे खिलौने हो सकते हैं। हर बच्चे में चीजों के वर्गीकरण की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। छोटे बच्चों को बड़े आकार वाली सबजियां जैसे आलू, टमाटर, बैंगन, चुंकंदर इत्यादि दे दें। उन्हें इस सबजियों को अलग-अलग करने दें। आप उनसे कुछ सबजियों को एक साथ रखने को भी कह सकते हैं। बच्चे के लिए यह एक खेल होगा और साथ ही अलग-अलग तरह की सबजियों के साथ जुड़ाव बनाने का मौका मिलेगा। इसी तरह से फलों के साथ भी किया जा सकता है। गुंधा हुआ आटा भी बच्चों के लिए खिलौने बनाने की एक बढ़िया सामग्री है। हर घर में आटा होता है। पुराने दौर में मां खाना बनाते समय आटे की एक लोई बच्चे को दे देती थी जिससे वो खूब मज़े के साथ खेलता रहता था।

फूल-पत्ती से खेलना -फल और सबजियों के साथ ही थोड़े बड़े बच्चों के लिए पत्तियां भी एक अच्छा खिलौना हैं। घर के आसपास उपलब्ध अलग-अलग तरह की पत्तियां लाकर आप बच्चे को दे दीजिए। उनसे कहिए कि वे अलग-अलग आकार की पत्तियों को अलग-अलग छाँटें। आप उनसे इस तरह की चर्चा भी कर सकते हैं कि वह किस पेड़ की पत्ती है। पेड़ों की डंडियों से भी खेला जा सकता है। फूल भी खिलौने का काम कर सकते हैं। खास बात यह है कि यह न केवल खेल बल्कि अपने पर्यावरण के प्रति सचेत होने और अपने आसपास को पहचाने का यह एक बढ़िया तरीका हो सकता है।

वर्गीकरण का खेल -थोड़े बड़े बच्चों के साथ छोटी-छोटी चीजों के वर्गीकरण का खेल किया जा सकता है। घर में उपलब्ध



कई चीजें जैसे जीरा, राजमा, कई तरह की दालों को मिलाकर रख देना और उन्हें अलग-अलग करने को कहना भी बच्चों के लिए एक रोचक खेल हो सकता है। छोटे बच्चों को खीरा अलग-अलग आकार में काटकर दे दें। उनसे कहें कि वो खीरे के उन टुकड़ों को जोड़कर वापस खीरे का आकार दें। वो इससे कुछ और आकृतियां भी बना सकते हैं।

अलग-अलग खिलौने दें -कई साल पहले एक किताब छपी थी- ‘समझ के लिए तैयारी’। इस किताब में बच्चों के लिए तरह-तरह के खेल-खिलौनों की बात की गई है। इसके ज्यादातर खिलौने ऐसे हैं जिन्हें घर में उपलब्ध सामान के जरिए तैयार कर सकते हैं। बाजार से खिलौने ला भी रहे हैं तो किट के बजाय अलग-अलग खिलौने देना अच्छा है। अक्सर बाजार से जब बच्चों के लिए पैरेंट्स खिलौने लाकर देते हैं तो उन्हें डर इस बात का होता है कि बच्चे खिलौने तोड़ न दें। बच्चा इस बात को जल्दी ही भांप लेता है और उसको एक तरफ रख देता है। असल में, बच्चे खेलने से ज्यादा उस खिलौने को समझना चाहते हैं। वे उसका बारीकी से अवलोकन करते हैं। इसलिए भी जब उन्हें खिलौने बनाने का मौका मिलता है तो वे उस प्रक्रिया में ज्यादा आनंद लेते हैं। इससे उनके सीखने की प्रक्रिया भी बेहतर होती है।

मिट्टी, रेत और पानी -रेत, पानी और मिट्टी हमारे परिवेश में उपलब्ध बड़ा स्रोत हैं जो बच्चों के लिए सीखने का एक महत्वपूर्ण आधार बन सकते हैं। थोड़े बड़े बच्चों को आप ये सामग्री दे सकते हैं। उन्हें उनके तरीके से आसपास उपलब्ध चीजों के साथ काम करने दें। दरअसल बच्चों के साथ क्या करें से भी ज्यादा महत्वपूर्ण है कि बच्चों के साथ क्या न करें। मेरा तो आग्रह है कि क्या न करें में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि बच्चों को दुक्कारे नहीं। उन पर झिड़िकें नहीं। मारें तो बिलकुल नहीं। हर बच्चा ग़लतियों से सीखता है। उसे ग़लती करने दें।

कुछ सावधानियां रखें -बच्चों को खिलौने देते समय कुछ सावधानियां अवश्य रखें। जैसे, स्थानीय सामग्री से बने खिलौने मिलते हैं तो उनका इस्तेमाल करने दें। लकड़ी के खिलौने, मिट्टी के खिलौने दिए जा सकते हैं। बच्चों को बहुत धारधार और नुकीली चीजें न दें। साथ ही इस बात का भी खास ख्याल रखें कि कोई ज़हरीली चीज़ भी उनके खिलौनों में शामिल न हो। जहां तक हो सके प्राकृतिक चीजें व उनसे बने खिलौने बच्चों के लिए हों।

आपको भी है गेंहू से एलर्जी तो खाएं इस आटे की रोटियाँ होंगे कई स्वास्थ्य लाभ

भारतीय घरों में गेंहू के आटे से बनी रोटियों की ही सेवन किया जाता है। यह हमारे आहार का मुख्य हिस्सा होती है, इसके बिना डाइट भी कंप्लीट नहीं मानी जाती। परंतु कुछ लोगों को गेंहू से एलर्जी होती है जिसके चलते हैल्थ एक्सप्ट्रेस रोगियों को गेंहू की रोटी खाने से परहेज रखने के लिए कहते हैं। इसके अलावा उन्हें गेंहू की रोटी खाने की जगह किसी अन्य अनाज से बनी रोटी खाने की सलाह भी देते हैं। अगर आपको भी गेंहू के आटे से एलर्जी है तो आप इन आटे से बनी रोटियों का सेवन कर सकते हैं। इस अनाज से बनी रोटियों का सेवन करने से आपको कई तरह के फायदे होंगे। तो चलिए आपको बताते हैं कि गेंहू के अलावा आप किस आटे का सेवन कर सकते हैं...

इसलिए होती है गेंहू के आटे से एलर्जी

गेंहू में ग्लोबुलिन, ग्लिएडिन, एल्बुमिन और प्रोटीन पाया जाता है। इन सारे पोषक तत्वों के कारण लोगों को एलर्जी हो सकती है। इसके अलावा कई रोगों के मरीजों को डॉक्टर गेंहू की रोटियों की जगह अन्य अनाज से बनी रोटियां खाने की भी सलाह देते हैं।

रागी का आटा - यदि आपको गेंहू से एलर्जी है तो आप रागी के आटे से बनी रोटियां खा सकते हैं। इस आटे का इस्तेमाल देश



के कई राज्यों में भी किया जाता है। उत्तर भारत में यह आसानी से मिलता है। उत्तराखण्ड में रागी को मंडुआ के नाम से जाना जाता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर और आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। खासकर डायबिटीज के रोगियों के लिए यह आटा बहुत ही फायदेमंद होता है।

मकई का आटा - मकई का आटा भी भारत में काफी इस्तेमाल किया जाता है। इसका इस्तेमाल कई अलग-अलग



रूपों में किया जा सकता है। मकई के आटे में विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-के, बीटा-कैरोटीन और सेलोनियम पाया जाता है। इसके अलावा इसमें आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो खून की कमी दूर करने में मदद करता है।

कुट्ट का आटा - कुट्ट का आटा मुख्य रूप से व्रत में खाया जाता है। खासकर नवरात्रि व्रत में इसका सेवन भी किया



जाता है। कुट्ट के आटे में विटामिन-बी2, नियासिन, राइबोफ्लेविन और बी कॉम्प्लेक्स काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें फैट, कार्ब्स, प्रोटीन, फॉस्फोरस और आयरन मौजूद होता है। कुट्ट का आटा खाने से रक्त संचार अच्छे से होता है।



ज्वार का आटा - शरीर को गर्म रखने के लिए आप ज्वार के आटे का सेवन कर सकते हैं। इसमें ग्लूटेन नहीं पाया जाता है। इसके अलावा इस आटे का सेवन करने से रोग

प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इस आटे में कैल्शियम, पोटैशियम और आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

11 साल की उम्र में लगी स्मार्टफोन की आदत लत से अंगुलियां मुड़ने लगी थीं

अब स्मार्टफोन से आजादी का आंदोलन चला रही

मेरा नाम लोगन लेन है। मैं 17 साल की हूं और न्यूयॉर्क के एक स्कूल में दसवीं में पढ़ती हूं। 6 साल पहले मुझे स्मार्टफोन मिला। तब मैं 11 साल की थी। स्मार्टफोन की दुनिया मेरे लिए बिल्कुल नई थी। इसी समय मैंने इंस्टाग्राम पर लॉग-इन किया। रोज अपनी 10-12 तस्वीरें पोस्ट करती थी। स्मार्टफोन लेकर सोती थी और इसी के साथ मेरी सुबह होने लगी। अपने दोस्तों के साथ चैटिंग, सोशल मीडिया, इंटरनेट सर्फिंग करती थी। वीडियो स्क्रॉलिंग में घंटों गुजरने लगे। पढ़ाई कम और खेलना बंद हो गया। एक दिन जब मुझे स्मार्टफोन पर गुजारे गए वक्त का मैसेज आया तो मैं चौंक गई। मैं रोज 6-7 घंटे स्मार्टफोन पर रहती थी। यह समय बढ़ता जा रहा था और मुझे इसका पता भी नहीं चला।

स्मार्टफोन छोड़ने से बदला दुनिया देखने का नजरिया मैं खुद को यह भी नहीं बता सकी कि मैं इतनी देर तक स्मार्टफोन पर कर कर क्या रही थी। तब मैंने स्मार्टफोन छोड़ने का फैसला लिया। इसने मेरी जिंदगी ही नहीं बदली, हर चीज के प्रति मेरा नजरिया भी बदल दिया। शुरू में दिक्कत हुई। मैंने अपनी दोस्त को इंस्टाग्राम का पासवर्ड दिया कि वह अपडेट करती रहे। आखिर मेरे फॉलोवर थे।

अपनी लोकप्रियता छोड़ देना आसान नहीं होता, लेकिन बाद में मैंने अपना अकाउंट भी बंद कर दिया। अब जब मैं दुनिया को देख रही थी तो मैंने देखा हर कोई अपना फोन देख रहा है। फोन छोड़ने के बाद मैं कई दिन तक सो नहीं पाई। मेरे हाथों की अंगुलियां फोन पकड़ने की तरह लंबे समय तक अपने आप मुड़ती रहीं।

स्मार्टफोन से दूर अपने शौक की ओर लौट रहे युवा

मैं पैटिंग के अपने शौक को निखारने लगी। मैंने देखा कि फोन छोड़ने के बाद मेरी काम करने की क्षमता बढ़ गई। मैं चीजों को दूसरों की अपेक्षा जल्दी सीखने लगी। ऐसा नहीं है कि मैंने इंटरनेट का इस्तेमाल बंद कर दिया, लेकिन अब डेस्कटॉप पर करती हूं। दोस्तों को जरूरत पर मैसेज भी करती हूं, लेकिन अब एडिक्ट नहीं हूं। इंस्टाग्राम के बाद टिकटॉक और स्नैपचैट को डिएक्टिवेट कर दिया। अब करीब 2 साल से मैं अपने उम्र के लोगों को स्मार्टफोन की गुलामी



से आजाद करने की कोशिश कर रही हूं। इसके लिए ल्यूडिटे क्लब बनाए हैं। कई साथी अब इससे जुड़ रहे हैं। वे किताबों और अपने शौक की ओर लौट रहे हैं। स्मार्टफोन का इस्तेमाल बंद कर फीचर फोन का इस्तेमाल कर रहे हैं।

सोशल डेथ से बनते हैं ल्यूडिटे क्लब

सोशल मीडिया अकाउंट बंद कर खुद को सोशल मीडिया से दूर रखना सोशल डेथ कहलाता है। सोशल डेथ से ही ल्यूडिटे क्लब बनते हैं। ल्यूडिटे क्लब ऐसे लोगों का समूह है जो तकनीक, स्मार्टफोन, स्मार्ट टीवी आदि से दूरी रखते हैं। अब अमेरिका के कई शहरों में कई सारे ल्यूडिटे क्लब बन गए हैं। इनमें 4 से 15 लोग होते हैं। ये स्मार्टफोन और सोशल मीडिया एडिक्ट नहीं होते। एक निश्चित समय पर एक साथ मिलते हैं-किताबें पढ़ते हैं। घूमने जाते हैं।





दोस्तों से निजी बातें शेयर करने में हिचकिचाते हैं स्टूडेंट्स

उन्हें डर है कि कहीं पर्सनल लाइफ गॉशिप न बन जाए

आपने पिछली बार कब अपने दोस्त से अपनी निजी बातें शेयर की थीं? इसके बाद आपको कैसा महसूस हुआ था? क्या इससे नजदीकियां बढ़ी या फिर आपको पछतावा हुआ? ये कुछ ऐसे सवाल हैं, जिनका जवाब न्यूयॉर्क टाइम्स ने अमेरिका के स्कूल में पढ़ने वाले छात्रों से पूछा।

इस पर कई छात्रों ने बताया कि उन्हें अपने मन की बात साझा करने में परेशानी आती है। दरअसल, दूसरों के प्रति संवेदनशील होने से हमें संबंध बनाने और संबंधों को गहरा बनाने में मदद मिल सकती है, लेकिन कई बार यह डरावना भी साबित हो सकता है। छात्रों ने दूसरों के सामने खुलकर बात करने से जुड़ी कई चिंताओं को इस सर्वे में शेयर किया। छात्रों को इस बात का सबसे ज्यादा डर है कि उनकी निजी बातें कहीं स्कूल में होने वाली गॉशिप का मुद्दा न बन जाएं। ऐसे में वे अपने अन्य दोस्तों के लिए बोझ की तरह महसूस

कर सकते हैं। लिहाजा वे अपने मन की बातें किसी दूसरे छात्र से शेयर करने में हिचकिचाते हैं।

हालांकि इसका सकारात्मक पहलू यह है कि गोपनीय बातें साझा करने से नजदीकियां बढ़ती हैं। उन्हें दुनिया में कम अकेलापन महसूस होता है। स्टडी में शामिल माया ब्रुकलिन ने बताया कि आम तौर पर जब वे दोस्तों को कुछ व्यक्तिगत या कुछ और बताते हैं तो कुछ समय के लिए यह रहस्य रहता है। लेकिन बाद में इन बातों के आधार पर उन्हें आंका जाता है। इससे वे असहज हो जाते हैं। ओलिविया ने बताया कि अक्सर जब वे दोस्तों को मैसेज भेजते हैं तो उस मैसेज को दोबारा पढ़कर अफसोस महसूस करते हैं। उन्हें चिंता रहती है कि इससे उनकी छवि को खराब किया जा सकता है।

एक-दूसरे का विश्वास जीतने में भी आ रही है कठिनाई

स्टूडेंट अन्य छात्रों पर भरोसा जताने और उन पर विश्वास करने में कठिनाईयों का सामना कर रहे हैं। इसके चलते वे अपनी कई बातें अपने तक ही सीमित रखते हैं ताकि वे दूसरों के फैसले और सहानुभूति का पात्र बनने से बचे रहे।

खर्टों के कारण 20% कपल साथ नहीं सोते

कोरोना के बाद से यह चलन बढ़ा,

21% ने माना इससे उनके रिश्ते बेहतर हुए

पति-पत्नी और कपल्स का एक ही घर में रहकर भी अलग-अलग सोना सामान्य होता जा रहा है। अमेरिका में 20% जोड़े अलग बेडरूम में रात गुजारते हैं। 31% कपल्स ने बताया कि अलग सोने से उनके संबंधों पर कोई असर नहीं पड़ा है। 21% ने तो कहा कि इससे उनके रिश्ते बेहतर हुए हैं। इंटरनेशनल हाउसवेयर्स एसोसिएशन की ओर से जनवरी में 2200 अमेरिकियों पर किए गए सर्वे में यह जानकारी सामने आई है।

अब घरों को अलग सोने के हिसाब से डिजाइन कराने वाले जोड़ों की संख्या बढ़ी है। इंटीरियर डिजाइनरों का कहना है कि कपल्स चाहते हैं कि दोनों कमरों की डेकोरेशन एक जैसी हो। ऐसे कपल्स अलग कमरे में सोने को अच्छा मानते हैं। वे अपनी नींद साथी के खर्टों की आवाज में खराब नहीं करना चाहते हैं।

वहीं, एक्सपटर्स और मैरिज एडवाइजर इस व्यवस्था से असहमत हैं। नेवादा लास वेगास यूनिवर्सिटी में फेमिली थैरेपी प्रोग्राम की प्रोफेसर केथरीन हर्टलीन कहती हैं, अलग सोने के फैसले के पीछे कुछ और कारण हो सकते हैं। क्या पार्टनर के बार-बार करवट बदलने से दिक्कत है? या घर की गंभीर समस्याओं पर चर्चा करने से बचने का बहाना है? या टकराव के बिना एक-दूसरे से बचने का तरीका है?

एक्सपटर्स बोले- साथ सोने से बेहतर होते हैं रिश्ते

कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि एक साथ सोने से कपल्स के रिश्ते अच्छे होते हैं। मनोवैज्ञानिक डॉ. फ्रेजर कहती हैं कि

लोग प्रेम करने और जिंदगी साथ में गुजारने के लिए शादी करते हैं। इसलिए एक साथ सोने से संबंध गहरे होते हैं।

हाउसवेयर्स एसोसिएशन के सर्वे में 46% लोगों का कहना है कि पार्टनर के जमकर खर्टि लेने या बहुत अधिक करवट बदलने से तंग आकर उन्होंने अलग कमरे में रात गुजारने का निर्णय लिया है। अन्य कारण सोने का अलग समय या किसी काम में व्यस्त रहना भी है।

20% लोगों ने कहा वे अपने लिए अलग जगह चाहते हैं इसलिए अलग सोते हैं। 22% लोगों ने बताया कि उन्होंने पिछले साल ही दूसरे कमरे में सोना शुरू किया है। इससे लगता है कि यह चलन अब बढ़ रहा है। वहीं, कुछ बुजुर्ग अपने परिवार के किसी कपल के अलग सोने को उचित नहीं मानते हैं।

कपल्स ने माना इससे रिश्ते बेहतर हुए

इंटरनेशनल हाउसवेयर्स एसोसिएशन के सर्वे में शामिल 31% कपल्स ने बताया कि अलग सोने से उनके संबंधों पर कोई असर नहीं पड़ा है। 21% ने तो कहा कि इससे उनके रिश्ते बेहतर हुए हैं। बाकी लोग इस व्यवस्था को बहुत अच्छा नहीं मानते हैं।

अमेरिका में कई कपल्स ने महामारी के बीच अलग कमरे में सोना शुरू किया है। ह्यूस्टन की कारा न्यूहार्ट बताती है कि हम महामारी में अलग बेडरूम में सोने लगे थे। अब हमें यह अच्छा लगने लगा है। मैं अपने कमरे में स्वतंत्र महसूस करती हूँ, इससे हमारी प्राइवेसी भी बनी रहती है।





इन गुणों वाले व्यक्ति हमेशा कहलाते हैं 'स्मार्ट'

कुछ लोग ऐसे गुणों के साथ आगे बढ़ते हैं जो उन्हें जीवन में नई ऊंचाइयों तक पहुंचाते हैं. यहां हम आपको उन गुणों के बारे में बताने जा रहे हैं जो एक स्मार्ट व्यक्ति में होते हैं और इनके जरिए सफलता हासिल करने में मदद मिलती है.

इन गुणों वाले व्यक्ति हमेशा कहलाते हैं 'स्मार्ट', क्या आपके अंदर हैं ये बात इन गुणों वाले व्यक्ति हमेशा कहलाते हैं 'स्मार्ट', क्या आपके अंदर हैं ये बात

काम और लाइफ में हर कोई स्मार्ट बनना चाहता है पर क्या कभी सोचा है कि अपने अंदर स्मार्टनेस लाने का पैमाना क्या है. ऑफिस या वर्क प्लेस पर गुड लुकिंग से लेकर बोलने के अंदाज हर चीज में खुद को बेहतर बनाने के लिए कुछ बदलाव करने चाहिए. आज का दौर कंपटीशन का है और इसमें आगे निकलने के लिए स्मार्ट बनना जरूरी है. अपने अंदर स्मार्टनेस लाने के लिए कुछ गुणों की जरूरत होती है.

कुछ लोग इन्हीं गुणों के साथ आगे बढ़ते हैं और जीवन में नई ऊंचाइयों को हासिल करते हैं. यहां हम आपको उन गुणों के बारे में बताने जा रहे हैं जो एक स्मार्ट व्यक्ति में होते हैं और इनके जरिए सफलता हासिल करने में मदद मिलती है.

असफलता से सीखने वाले

असफलता हमारी जिंदगी में हमें बहुत कुछ सिखाती है.

क्या आपके अंदर हैं ये बात

इससे हारकर निराश होना और कुछ न करना हिम्मत हारने को दर्शाता है. असफलता से सीख लेनी चाहिए और आगे बढ़ने के लिए हर समय कढ़ी मेहनत करनी चाहिए.

समय का महत्व

कई बार मन में ये आता है कि काश उस समय ध्यान दे लिया होता तो आज ये दिन देखना नहीं पड़ता. ये सच है कि समय कभी किसी के लिए नहीं रुकता और इसका महत्व समझना जरूरी है. जो समय का सही इस्तेमाल करते हैं वह स्मार्ट कहलाते हैं और इसका आगे चलकर उन्हें दोगुना फायदा मिलता है.

खुद पर विश्वास

स्मार्ट बनना है तो खुद पर विश्वास करना सीखें, क्योंकि आत्मविश्वास में अगर कमी होगी तो हो सकता है कि आप हमेशा समस्याओं से घिरे रहेंगे. ऑफिस या बिजनेस में काम कठिन आ जा तो भी खुद पर भरोसा रखें. सेल्फ कॉन्फिडेंस का मजबूत होना बहुत जरूरी है.

हर बात के लिए हां ना कहें

स्मार्ट लोगों की एक खासियत ये भी होती है कि वे हमेशा हर काम के लिए हां नहीं करते हैं. हर काम में हां का मतलब है कि आपके अंदर सेल्फ कॉन्फिडेंस की कमी है. काम की इज्जत करें लेकिन अपना पक्ष भी मजबूत रखें.

राजस्थान के इस अनोखे गांव में शादी होते ही दूल्हे बन जाते हैं घर जमाई!

वैलेंटाइन डे के दूसरे दिन यानी 8 फरवरी को प्रपोज डे मनाया जाता है, और इस दिन लव बड़स अपने दिल की बात सामने वाले पार्टनर को कहते हैं। ये व्यार फिर शादी में बदलता है और इस तरह दो लोग उम्रभर के लिए एक दूजे के हो जाते हैं। लेकिन अगर लड़कों ये पता चले कि शादी के बाद उन्हें अपना घर छोड़ना है या दुल्हन की जगह पर उनकी विदाई होगी, तब उनका क्या हाल होगा, कभी सोचा है आपने? शायद आप इतना सोचना भी नहीं चाहते होंगे! लेकिन भारत में एक ऐसा अनोखा गांव है, जहां दुल्हन की जगह दूल्हे की विदाई होती है....

गांव का नाम है बड़ा अनोखा



राजस्थान के इस गांव का नाम ही बड़ा अनोखा है, जवाई नाम से फेमस ये गांव माउंट आबू से केवल 10 किमी दूर है। राज्य के इकलौते हिल स्टेशन माउंट आबू के पहाड़ों में बसा ये गांव अपनी सैकड़ों साल पुरानी परंपरा से प्रचलित है। ये प्रचलन पिछले 700 सालों से चालू है।

लड़कियों की संख्या थी सबसे ज्यादा

बताया जाता है कि जवाई गांव में लड़कियों की संख्या सबसे ज्यादा होती थी, वहाँ किसी भी पुरुष से उनकी शादी के लिए रिश्ता करना काफी मुश्किल होता था। ये देखते हुए अलग ही परंपरा को शुरू करने का फैसला लिया गया, जहां शादी के



बाद लड़किया विदा नहीं की जाती। लड़कियों के पतियों को हमेशा के लिए यहीं बसाया जाता है, इससे उस गांव की संख्या को बढ़ाने में मदद मिलती है। अभी करीबन 240 आबादी निवास करती है।

दो भाइयों ने की शादी

माउंट आबू से केवल 10 किमी दूर बसे इस गांव में 700 पहले सबसे ज्यादा लड़कियां रहा करती थीं। शादी में समस्या आने की वजह से दो भाइयों जीवाजी और कान्हाजी ने इस गांव की दो बेटियों से शादी कर ली। जीवाजी ने शादी जवाई गांव को बसाया तो वहाँ दूसरे भाई ने शादी कर जवाई गांव से 10 किमी दूर जंगल की तरफ कनारी ढाणी को बसाया।

माउंट आबू शहर के आसपास हैं और भी कई गांव

माउंट आबू शहर से करीबन 10 किमी दूर जवाई गांव में 40 परिवार रहते हैं। इस गांव की आबादी लगभग 240 है। यहां बसे परिवार के लोग खेती, करी और गाड़ी चलाकर परिवार को पालते हैं। माउंट आबू के आसपास के क्षेत्र में कुल 16 गांव हैं, इसमें मांच गांव, हेटमजी गांव, आरना गांव, साल गांव आदि शामिल हैं।

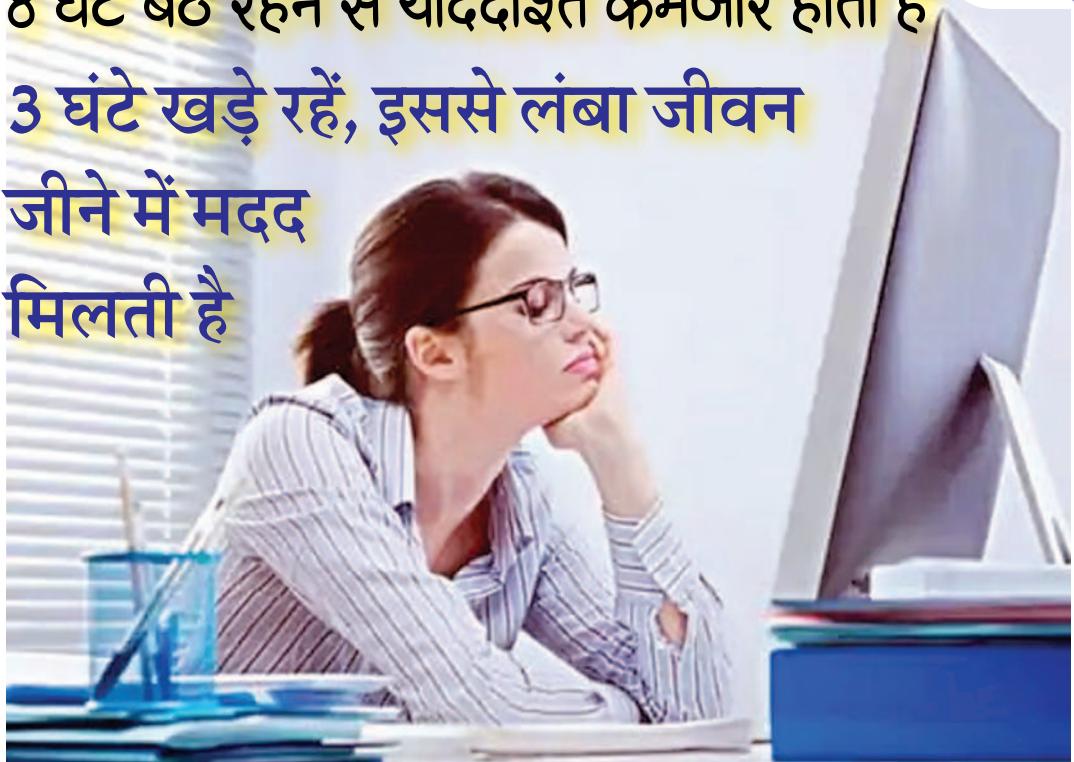
माउंट आबू कैसे पहुंचे

हवाई मार्ग से - माउंट आबू का पास का घरेलू हवाई अड्डा उदयपुर में 210 किमी की दूरी पर स्थित है जबकि पास का अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा अहमदाबाद में स्थित है। घरेलू हवाई अड्डा दिल्ली, जयपुर और मुंबई जैसे प्रमुख भारतीय शहरों से जुड़ा हुआ है।

रेल द्वारा - आबू रोड रेलवे स्टेशन माउंट आबू का पास का रेलवे स्टेशन है जो दिल्ली और मुंबई के बीच स्थित है। यह स्टेशन माउंट आबू को प्रमुख रेलवे स्टेशनों से जोड़ता है।

सड़क मार्ग से - राज्य सरकार द्वारा लगातार बसे चलाई जाती हैं जो माउंट आबू को सभी प्रमुख पड़ोसी शहरों से जोड़ती है।

8 घंटे बैठे रहने से याददाश्त कमज़ोर होती है 3 घंटे खड़े रहें, इससे लंबा जीवन जीने में मदद मिलती है



ऑफिस में लंबी सिटिंग इन दिनों आम बात हो गई है। चाहे दफ्तर हो या रिमोट वर्किंग, वयस्क काम के दौरान 8 घंटे तक गतिहीन होकर एक ही जगह बैठे-बैठे बिता रहे हैं। लंबे समय तक बैठे रहने का असर अब लोगों के दिमाग पर पड़ने लगा है। इससे याददाश्त कमज़ोर होती है, जिससे कई बार आप कई जरूरी बातें भूल जाते हैं।

ऐसे लोगों को 3 घंटे खड़े रहना जरूरी

हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया कि ऐसे लोगों को दिन में करीब 3 घंटे तक खड़े रहना जरूरी है। इससे लंबा जीवन जीने में मदद मिलती है। शोध के अनुसार खड़े रहने से ब्लड में शुगर का स्तर कम होता है। दिल की बीमारी का जोखिम कम हो जाता है और उन लोगों की तुलना में कम तनाव और थकान होती है, जो 8 घंटे या उससे ज्यादा समय तक बैठे रहते हैं।

न्यूयॉर्क के ग्लोबल वेलबीइंग लीड के माइलार्ड हॉवेल बताते हैं कि लगातार बैठे रहने से समय के साथ मानसिक स्वास्थ्य और याददाश्त पर नकारात्मक असर पड़ता है। खड़े होने से न्यूरल एजिंग के मुद्दों से लड़ने में मदद मिल सकती है, जैसे मेडियल टेम्पोरल लोब बिगड़ना, जो दिमाग का वह क्षेत्र है, जिसमें मेमोरी होती है।

बैठे रहने से पैरों में अपंगता तक आ सकती है

इसके अलावा लंबे समय तक बैठने से शरीर के सभी हिस्सों में रक्त का संचार प्रभावित होता है। मस्तिष्क में रक्त का संचार ठीक ढंग से न होने पर दिमाग की कोशिकाओं में ऑक्सीजन व पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। लेकिन लंबे समय तक एक जगह पर टिककर बैठे रहने से यह पूरी प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसका असर हमारे पैरों पर भी पड़ता है। एक ही स्थिति में बैठे रहने से पैरों में अपंगता तक आ सकती है।

आधे घंटे में 2 मिनट उठकर टहलना बेहद जरूरी

दिमाग की सेहत बनाए रखने के लिए व्यक्ति को हर आधे घंटे में दो मिनट के लिए जरूर उठकर टहलना चाहिए। ऐसा करने से दिमाग में रक्त का संचार बढ़ जाता है। इससे ब्रेन व्यक्ति को चीजों की पहचान करने में मदद करता है।

टीएनज लड़कियों में दिखते हैं डायबिटीज के ये लक्षण

शुरुआत में बरत लें पेरेंट्स सावधानी



गलत खान-पान और खराब लाइफस्टाइल के कारण डायबिटीज की समस्या बढ़ रही है। यह किसी भी उम्र में भी हो सकती है। आंकड़ों की मानें तो हर साल टाइप 1 डायबिटीज की मरीजों की संख्या 1.8 प्रतिशत और टाइप 2 डायबिटीज की समस्या में मरीजों का आंकड़ा 4.8 प्रतिशत बढ़ता जा रहा है। खासकर टीनेज लड़कियां भी इस गंभीर बीमारी का शिकार हो रही हैं।

हालांकि शुरुआत में टीएनज लड़कियों में डायबिटीज के कुछ इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

क्या होते हैं शुरुआती लक्षण?

. डायबिटीज होने पर आपको सामान्य से ज्यादा प्यास लगती है। शरीर में जब ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है जो प्यास बहुत ज्यादा लगती है।

- ☞ इसके अलावा यदि तेजी से वजन घट रहा है तो यह भी डायबिटीज का लक्षण ही है।
- ☞ मूठ में बदलाव आना, चिढ़चिढ़ापन
- ☞ बार-बार पेशाब लगना या बहुत ज्यादा पेशाब आना
- ☞ वजाइनल इफेक्शन या योस्ट इफेक्शन डायबिटीज का

लक्षण हो सकता है

- ☞ इसके अलावा डायबिटीज होने पर वजाइनल ड्राइनेस की समस्या भी टीएनज लड़कियों में हो सकती है।

किस तरह करें पेरेंट्स बचाव?

डायबिटीज की समस्या में शुरुआती लक्षण दिखने पर ही जांच करवा लेनी चाहिए। टीएनज लड़कियों को यह लक्षण समझ नहीं आते। ऐसे में पेरेंट्स को

टीएनज लड़कियों का खास ध्यान रखने की जरूरत है। अच्छा खान-पान रखें एक स्वस्थ जीवनशैली को फॉलो करें। शरीर के वजन पर ध्यान दें। वजन बढ़ने के कारण डायबिटीज का खतरा दौगुणा होने लगता है। ऐसे में ज्यादा मात्रा में शुगर वाले फ्रूट्स या फूड्स का सेवन बच्चे को न करवाएं। इससे शरीर में शुगर का स्तर बढ़ सकता है।

प्रोटीन और फाइबर से भरपूर डाइट का करवाएं सेवन

डायबिटीज से बचने के लिए आप बच्चे को प्रोटीन, विटामिन और फाइबर से भरपूर डाइट दिलवाएं। इसके अलावा नियमित एक्सरसाइज और व्यायाम के साथ भी डायबिटीज का खतरा टीएनज लड़कियों में कम कर सकते हैं।



दोस्ती के संकट से जूझ रहे युवा अपनापन महसूस नहीं हो रहा लोगों से घुलने-मिलने में दिक्कत आ रही है



26 साल तक के युवा जॉब कर रहे हैं। इसमें से कुछ रिमोट वर्किंग तो कुछ ऑफिस जाने लगे हैं, लेकिन ऑफिस में वे अपने सहयोगियों से कटा हुआ महसूस कर रहे हैं।

फ्रेंडशिप क्राइसिस से गुजर रहे युवा

अपने खालीपन को दूर करने के लिए उन्होंने सोशल मीडिया से फ्रेंड्स बनाना शुरू किया, लेकिन उनसे भी जुड़ाव महसूस नहीं कर पा रहे हैं। दरअसल, ये युवा फ्रेंडशिप क्राइसिस से गुजर रहे हैं। दोस्त बनाना उन्हें काम जैसा लगने लगा है। वे ज्यादा सामाजिक नहीं हो पा रहे हैं। उनमें दोस्ती का वह भाव विकसित नहीं हो पा रहा है जो इनसे एक पीढ़ी मिलेनिमल्स (27 से 42 साल के युवा) के लोगों में होता था।

मार्केट रिसर्च एजेंसी टॉक शॉपी के सीनियर रिसर्च मैनेजर जॉयस चुइन्कम कहते हैं कि कोरोना महामारी में लोगों

से मेल-जोल घट गया था। नतीजा जेन जी युवा दोस्ती करने के तरीके नहीं सीख पाए। रिश्तों की यह कमी किसी को इमोशनल तौर पर चोट पहुंचा सकती है। जेन जी के लिए समय इससे बुरा नहीं हो सकता।

कई बदलावों से गुजर रहे युवा

वे वर्तमान में अपने जीवन में सबसे ज्यादा बदलावों से गुजर रहे हैं। रिसर्च का कहना है कि सभी तरह के परिवर्तन युवाओं के लिए जरूरी हैं। इससे उन्हें नई जगहों पर मेल-जोल बढ़ाने में मदद मिलेगी। नए अनुभवों के माध्यम से सीखने के लिए मिलेगा, ताकि वे नए दोस्त बना सकें।

दोस्त ढूँढ़ने के लिए अपना रहे हैं क्रिएटिव तरीका

अब युवा दोस्त ढूँढ़ने के लिए क्रिएटिव तरीका अपना रहे हैं। एप के जरिए दोस्त बना रहे हैं। इसे थर्ड प्लेस या तीसरी जगह बता रहे हैं, क्योंकि इसे काम और घर से अलग, एक वर्चुअल दुनिया कहा जा रहा है। अपने जैसे लोगों के साथ ऑनलाइन चैटिंग करते हैं।

डैंड्रफ से लेकर बालों को सफेद होने तक से बचाएगा सरसों का तेल

आप सभी ने दादी-नानी को बालों में सरसों का तेल लगाते देखा होगा। जी दरअसल यह एक तेल बालों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। केवल यही नहीं बल्कि यह आपके बालों की कई समस्याओं को खत्म करने का काम करता है। अब हम आपको बताते हैं सरसों के तेल के फायदे।

बेहतर बाल विकास

सरसों के तेल में आयरन, कैल्शियम और विटामिन ए, डी, ई और के होते हैं जो बालों की अच्छी ग्रोथ और सेहत के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं।

बालों की स्थिति- कंडीशनिंग की कमी के कारण बाल अपनी चमक और नमी खो देते हैं। यह तेल आपके बालों को नमीयुक्त रखता है और उन्हें प्राकृतिक रूप से कंडीशन करता है।

रक्त परिसंचरण में सुधार करें- सरसों का तेल लगाने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, जिससे बालों की ग्रोथ में मदद मिलती है।

डैंड्रफ से बचाव करें

इस तेल में एरिक एसिड और एएलए जैसे तत्व अच्छी मात्रा में होते हैं, जो डैंड्रफ को रोकने में मदद करते हैं। यह स्कैल्प की फंगस को दूर करता है और डैंड्रफ को रोकता है।

बालों को मजबूत बनाना- बालों को मजबूत और धना बनाने के लिए सरसों का तेल बहुत फायदेमंद होता है। इसी के साथ यह बालों को सभी जरूरी पोषक तत्व देकर उन्हें जड़ों से मजबूत बनाता है।

बाल सफेद करने के लिए

बालों में सरसों का तेल लगाने से बालों का सफेद होना कम होता है।

बालों के लिए सभी आवश्यक पोषण- सरसों का तेल

बालों के रोम को पोषण देता है। इसमें

आयरन, कैल्शियम और विटामिन जैसे ए, डी, ई और के सहित सभी आवश्यक खनिज होते हैं, जो बालों को पोषण देते हैं।



चेहरे पर लगाती हैं शहद तो इन बातों का जरूर रखें ध्यान



मसाज करें

शहद को त्वचा पर लगाने के बाद थोड़ी देर मसाज जरूर करें। हल्के हाथों से 2 से 4 मिनट के लिए स्किन की मसाज जरूर करें। हालाँकि यह ध्यान रहे कि ज्यादा देर तक मसाज न करें।

देर तक न छोड़े



शहद का इस्तेमाल सभी करते हैं। लड़कियां खास तौर पर इसे चेहरे पर लगाती हैं हालाँकि आज हम कुछ बातें बताने जा रहे हैं जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए। शहद चेहरे को आकर्षक बनाता है लेकिन फिर भी कुछ ऐसी बातें होती हैं जिनका ध्यान रखना जरूरी है।

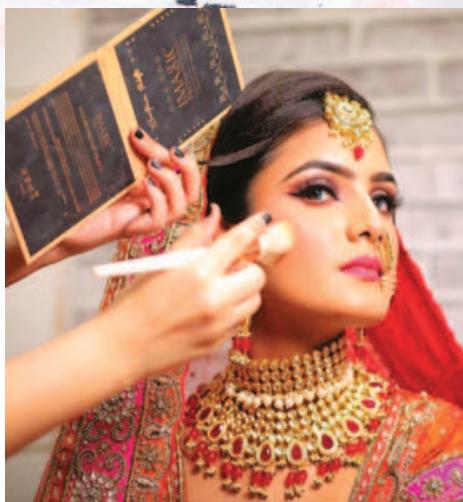
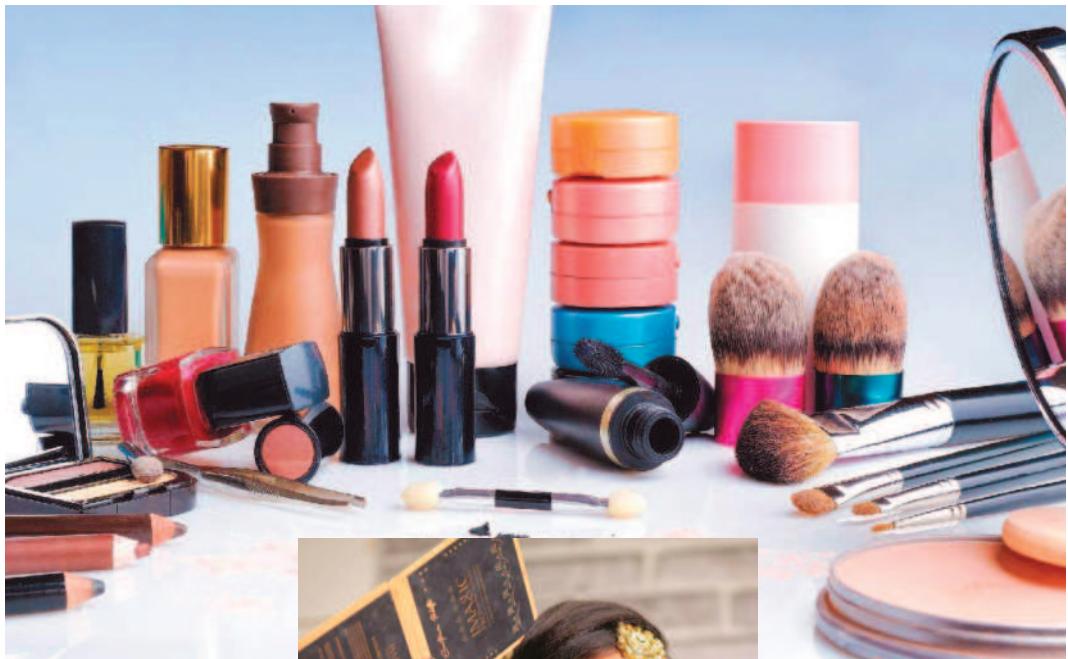
डायरेक्ट अप्लाई न करें - शहद
लगाने से पहले त्वचा को अच्छे से क्लीन करें। जी हाँ और इसके बाद शहद में थोड़ा गुलाब जल या एलोवेरा जेल मिलाएं। अब त्वचा पर लगाएं, क्योंकि इसे सीधे त्वचा पर लगाने से त्वचा चिपचिपी हो जाती है।

ज्यादा न लगा रहने दें। जी हाँ और इसके बाद सादे पानी से त्वचा को साफ करें।

पानी का तापमान

शहद लगाने के बाद चेहरे को धोते समय पानी के तापमान का ध्यान जरूर रखें। इसी के साथ चेहरे को वॉश करने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। इससे शहद चेहरे से अच्छे से हट जाएगा। ध्यान रहे गर्मी के मौसम में आप चेहरा धोने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

होने जा रही है शादी तो मेकअप बॉक्स में रखना ना भूलें ये चीजें



फ्रेशवॉश- सबसे पहले आप अपने चेहरे को एक फ्रेशवॉश का इस्तेमाल करके अच्छे से धो लें। फ्रेशवॉश में मौजद एलोवेरा, क्यूम्बर, रोज़ और नीम जैसे इंग्रीडिएंट्स आपकी स्किन की गहराई से सफाई करके उसमें नमी भरने का काम करता है।

मॉइस्चराइजर- फ्रेशवॉश के बाद आपके चेहरे में फिर से नमी भरने की जरूरत होती है और इसके लिए आप अपने मनपसंद के मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

मेकअप ब्रश- अच्छा दिखने के लिए मेकअप ब्रश पर विशेष ध्यान देना चाहिए। जी हाँ और इसके लिए आपके पास फाउंडेशन ब्रश, ब्रॉन्जिंग ब्रश, आईशैडो ब्रश और ऐंगल ब्रश होना चाहिए।

लिपस्टिक- लिपस्टिक चाहे आप मैट फिनिश रखें या नॉर्मल सभी जरूरी रंग लिस्ट में होने चाहिए। डार्क-डीप लुक के लिए भी एक-दो शेड रखें और डॉर्क ब्राइट, पिंक और ब्राउन जैसे कलर्स के साथ एक-दो विल्कुल डिफरेंट

कलर की लिपस्टिक जैसे कर्त्थई या डार्क चॉकलेट कलर की जरूर रखें।

कॉम्पैक्ट पाउडर- अगर आप चाहें तो बीबी, सीसी या फिर अपने स्किनटोन के हिसाब से फाउंडेशन का इस्तेमाल कर सकती हैं। दाग-धब्बे हों तो कंसीलर से कवर करें, हालांकि अगर आप अपने स्किन को लेकर कॉनफिंडेंट हैं तो आप सीधे कॉम्पैक्ट पाउडर की तरफ बढ़ जाएं।

हाइलाइटर का करें इस्तेमाल- आई मेकअप को हाइलाइट करना चाहती हैं, तो हाइलाइटर का इस्तेमाल करें। अगर आपकी आंखें छोटी हैं तो आप हाइलाइटर को आंखों के इनर कार्नर पर लगाएं।

मस्कारा- मस्कारा हमेशा आपके मेकअप किट में होना चाहिए, ताकि आपकी पलकों को तुरंत संवारा जा सके।

लिपग्लॉस- लिपस्टिक की जगह लिप ग्लॉस इस्तेमाल कर सकती हैं।

परफ्यूम- परफ्यूम अपने स्किन के अनुसार परफ्यूम का सिलेक्शन करना चाहिए।

बाल कहानी



एक राज्य में देवशक्ति नामक राजा राज्य करता था । एक बार उसके पुत्र के पेट में एक सांप चला गया और सांप ने राजकुमार के पेट में ही अपना बिल बना लिया । पेट में सांप के रहने के कारण राजकुमार का स्वास्थ्य खराब रहने लगा और उसके शरीर दिन-प्रतिदिन कमज़ोर होने लगा । राजा ने बड़े-बड़े वैधौं से उसका इलाज करवाया परन्तु उसमें कोई सुधार नहीं हुआ । निराश और परेशान होकर राजकुमार अपना राज्य छोड़कर दूसरे राज्य चला गया और वहाँ एक मंदिर में भिखारी की तरह रहने लगा । उस राज्य का राजा बिल था । राजा बिल की दो पुत्रियाँ थीं । उनमें से एक पुत्री राजा से वही बातें कहती जो राजा को अच्छी लगाती थी जबकि दूसरी पुत्री राजा से सच बात कहती थी । दूसरी पुत्री की बातें राजा को अच्छी नहीं लगती थीं । एक बार अपनी दूसरी पुत्री से क्रोधित होकर राजा ने मंत्री से कहा – “ इसका विवाह किसी को मालूम नहीं है ? कोई भी राजकुमार को उबाली हुई राई की कांजी पिलाकर तुझे बड़ी ही आसानी से मार देगा । ”

मंत्री ने राजा की आज्ञा मानते हुए उस राजकुमारी का विवाह मंदिर में भिखारी के रूप में रह रहे उसी राजकुमार से कर दिया । राजकुमारी ने भी उसे पति रूप में स्वीकार कर लिया और दोनों राज्य छोड़कर चले गए । दोनों एक तालाब के किनारे रहने लगे । एक दिन राजकुमारी जरुरी सामान लेने बाहर गई थी और जब वह वापस लौटी तो उसने देखा राजकुमार एक सांप के बिल के पास सो रहा है और एक सांप राजकुमार के मुँह से झाँक रहा है और दूसरा सांप अपने बिल के बाहर फन फैलाये बैठा है और दोनों सांपों में बाते चल रही है । राजकुमारी चुपचाप दोनों सांपों की बातें सुनने लगती है । बाहर वाला सांप पेट वाले सांप से बोला – “ अरे दुष्ट !

घर का भेदी लंका ढाए—राजकुमार और दो सांपों की कहानी

तू इतने सुन्दर राजकुमार के पेट में रहकर उसका जीवन क्यों खराब कर रहा है ?

पेट वाल सांप बोला- “ तू भी तो ऐसे बिल में रह रहा है जिसमें स्वर्ण कलश है । तू भी तो उस दृष्टि कर रहा है । ” बाहर वाला सांप पेट वाले सांप से बोला – “ तो तुझे क्या लगता है तुझे पेट से निकालने की दवा किसी को मालूम नहीं है ? कोई भी राजकुमार को उबाली हुई राई की कांजी पिलाकर तुझे बड़ी ही आसानी से मार देगा । ”

पेट वाल सांप बोला – “ कोई भी तेरे बिल में गर्म तेल डालकर तुझे भी मार सकता है । ”

राजकुमारी ने दोनों की बातें सुन ली और दोनों के भेद जान लिए । राजकुमारी ने सांपों के द्वारा बतलाये गए उपायों से दोनों सांपों को मार दिया । कुछ ही दिनों में राजकुमार स्वस्थ हो गया और दोनों ने सांप के बिल से स्वर्ण कलश निकाल लिया और स्वर्ण कलश पाकर दोनों की दरिद्रता दूर हो गई । कुछ दिन सुखपूर्वक काटने के बाद दोनों राजकुमार के देश चले गए । राजकुमार के माता पिता दोनों को देखकर बहुत खुश हुए और प्रजा ने प्रश्नन्तापूर्वक दोनों का स्वागत किया । इस प्रकार सभी आनंदपूर्वक पूर्वक रहने लगे ।

यदि आपको भी नहीं पसंद है ज्यादा मेकअप तो आपनाएँ ये टिप्प



मेकअप को ज्यादा नैचुरल लुकिंग दिखाने का तरीका है नॉन-टूअरिंग, यानि कॉन्टूरिंग के उलट नॉन-टूअरिंग में मेकअप के लिए बहुत कम कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल किया जाता है। ये आपने भी इस्तेमाल किया होगा लेकिन इससे बोर भी हो गई होंगी। बता दें, इस तरह के मेकअप से यानि नॉन-टूअरिंग से आपके चेहरे पर बहुत अधिक मेकअप नहीं दिखता। इसका लुक भी मैट की बजाय थोड़ा इलूमिनेटिंग या चमकदार होता है। नॉन-टूरिंग से मिलता है आपको नैचुरल फ्रेश और ढूँढ़ लुक, जो अधिक भी नहीं दिखता और अजीब भी नहीं लगता। इसके लिए आप भी इस्तेमाल करें-

* चेहरा धोने के बाद आप चाहें तो मॉश्चराइज़र न लगाकर सीधे अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखकर कोई प्राइमर लगाएं। ऐसा प्राइमर न लगाए जो पूरी तरह से मैट नजर आता हो। बल्कि आप ऐसा प्राइमर लीजिए जो थोड़ा ढूँढ़ या चमक वाला हो। बहुत अधिक प्राइमर लगाने की बजाय केवल उतना लगाएं जिससे कि आपके मेकअप के लिए परफेक्ट बेस तैयार हो जाए।

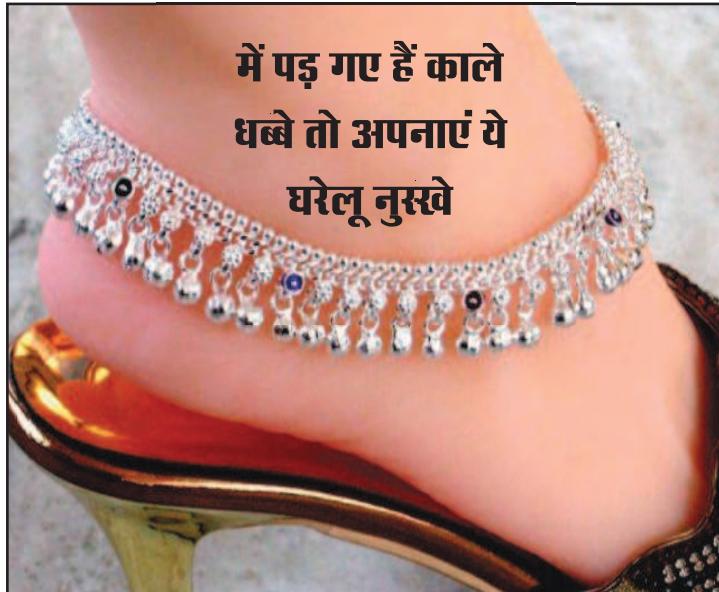
* इस तरह का मेकअप बहुत नैचुरल दिखना चाहिए। इसलिए, आप फाउंडेशन न लगाएं। फाउंडेशन की बजाय आप टिटेड मॉश्चराइज़र या आपकी मनपसंद बीबी क्रीम

लगा सकती हैं। वैसे तो मेकअप को हल्का दिखाने के लिए आपको कंसीलर भी नहीं लगाना चाहिए। लेकिन अगर आपके चेहरे पर दाग-धब्बे हैं तो आप थोड़ा कंसीलर लगा सकती हैं।

* आखिर में आपको थोड़ी हाइलाइटिंग करनी होगी। कॉस्मेटिक्स की दुकानों पर हाइलाइटिंग के लिए बहुत सी चीजें आजकल उपलब्ध हैं। बस अपनी पसंद और अपनी स्किन टोन के अनुसार कुछ सिलेक्ट कीजिए, साथ ही अपनी स्किन टाइप (ड्राई या ऑयली) के अनुसार पावडर या लिक्विड बेस कॉस्मेटिक्स खरीदें। अपनी चिकबोन्स, आइब्रोज की नीचे का हिस्सा, ब्रो बोन (भौंहों के नीचे की हड्डी) को ब्रश की मदद से हाईलाइट करें। नॉन-टूअरिंग उन लोगों के लिए किसी सौगात से कम नहीं जिन्हें मेकअप से अपना चेहरा पोतना पसंद नहीं। आप इस तकनीक से रोजाना मेकअप कर सकती हैं। वह भी पैरिंग जैसी दिखे बिना।



चांदी की पायल पहनने से पैरों में पड़ गए हैं काले धब्बे तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे



खीरा से बनाएं पैक

खीरा एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर होता है। इससे तैयार पैक लगाने से पैरों पर पड़े चांदी की पायल के निशान हटाने में मदद

मिलती है। इसके लिए एक कटोरी में 1 बड़ा चम्मच खीरे का पेस्ट, 2 छोटे चम्मच गुलाब जल मिलाएं। इसको प्रभावित जगह पर हल्के से मसाज करते हुए लगाएं। अब पैक को 15-20 मिनट तक लगा रहने दें। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें।



महिलाओं को पायल पहनने का शौक होता है क्योंकि यह न केवल पैरों की खूबसूरती निखारती है, बल्कि आजकल यह एक फैशन भी बन चुकी है। आज के समय में पायल का ट्रेंड इतना ज्यादा बढ़ गया है कि लड़कियां इसे पहनकर अपने पैरों की खूबसूरती बढ़ाने में सबसे आगे रहती हैं। हालाँकि कई बार पैरों को खूबसूरत बनाने वाली ये चांदी की पायल पसीने और धूल मिट्टी के संपर्क में आने के कारण आपके पैरों पर भद्दे निशान भी बन जाते हैं। जी हाँ और ऐसा सर्दियों के मौसम में सबसे अधिक होता

शुगर स्क्रब लगाएं

पैरों में शुगर स्क्रब लगा सकती है। बाजार में शुगर स्क्रब आसानी से मिल सकते हैं लेकिन आप इसे घर पर भी बना सकती है। इसको बनाने के लिए एक कटोरी में 2 छोटे चम्मच चीनी, 4 छोटे जैतून तेज मिलाएं। फिर इससे पैरों की 5 मिनट तक सर्कुलर मोशन में मसाज करें। अब आप इसको 10 मिनट तक लगा रहने दें और उसके बाद में पानी से धो लें। आप हफ्ते में 2-3 बार स्क्रबिंग करें करें।

है। हालाँकि इन निशानों को कुछ घरेलू नुस्खे आजमाकर साफ किया जा सकता है और आज हम आपको इन्हीं उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं।

नींबू का रस और गुलाबजल-नींबू से स्क्रिन पर पड़े दाग-धब्बे दूर होते हैं। आप एक नींबू का टुकड़ा लेकर उसपर गुलाब जल की कुछ बूंदें डालें। 5-7 मिनट

तक रगड़ें। अब एक कटोरी में दोनों चीजें बराबर मात्रा मिलाएं। फिर मिश्रण में कॉटन डुबोकर प्रभावित जगह पर लगाएं। 10 मिनट तक इसे लगा रहने दें। उसके बाद ताजे पानी से पैरों को धो लें।



क्या आप भी बनाने जा रहे हैं होली के लिए पापड़ ?



आलू पापड़ के लिए सामग्री:-
आधा किलो आलू
3 बड़े चम्मच कुटी लाल मिर्च
स्वादानुसार नमक
जरूरत के अनुसार तेल

होली के त्योहार को देशभर में बड़े ही धूमधाम से मनाया जाता है। इस दिन खान-पान की कई विशेष चीजें बनाकर तैयार की जाती है। वैसे तो होली पर लोग स्नैक्स से लेकर लंच में कई चीजें बनाकर खाते हैं मगर गुजिया के बिना होली अधूरी मानी जाती है। होली आने में कुछ ही दिनों का वक्रत रह गया है ऐसे में लोगों ने चिप्स-पापड़ बनाने की तैयारियां आरम्भ कर दी होंगी, इन्हें पहले से ही बनाकर स्टोर कर लिया जाता है। यदि इस वर्ष आप होली पर पापड़ बनाने का सोच रहे हैं तो रेसिपी के साथ-साथ कुछ आवश्यक टिप्पणी भी नोट कर लें जिससे आपके पापड़ परफेक्ट बनें। जानिए रेसिपी...

आलू के पापड़ बनाने की विधि:-
आलू के पापड़ बनाने के लिए सबसे पहले आलूओं को धोकर अच्छी प्रकार साफ कर लें अब इन्हें कुकर में डालें तथा 2 सीटी आने के बाद गैस बंद कर लें। जब कुकर का प्रेशर निकल जाए तो आलुओं को छन्नी से छानकर बाउल में निकाल लें। अब थोड़ा ठंडा होने पर आलुओं को कहूँकस कर लें। कहूँकस करने के पश्चात आलुओं को एक चमचे की सहायता से भी अच्छी तरह मैश कर लें। अब आलू के मिश्रण में नमक एवं मिर्च डालकर अच्छी प्रकार मिक्स कर दीजिए। अब हाथों पर अच्छी प्रकार तेल लगाएं एवं आलू की पिण्ठी की लोड़ियां बनाकर रख लें। अब पापड़ को बेलने के लिए मोटी और बड़ी 2 पॉलीथीन शीट लीजिए फिर इसे तेल से अच्छी प्रकार ग्रीस कर दीजिए। साथ ही पापड़ सुखाने के लिए एक बड़ी सी चादर ले लीजिए। अब एक पॉलीथीन लीजिए उसपर फिर से तेल लगाइए। बीच में आलू की लोड़ रखिये। अब ऊपर से दूसरी पॉलीथीन रख दीजिए। अब अच्छी प्रकार किसी प्लेट से प्रेस कर दीजिए। प्रेस करने के लिए हाथों की उंगली की सहायता से बीच में पापड़ को गोल-गोल करते हुए फैलाते जाइए। अब ऊपर वाली पॉलीथीन को हटाइये एवं चादर के ऊपर वाली पॉलीथीन पर उल्टा कर दीजिए। सूखने के पश्चात पलट दीजिए फिर सुखाइए। बस आपका पापड़ तैयार है।

कॉर्न सूप बनाने की आवश्यक सामग्री:-

- 1 कप स्वीट कॉर्न
- 4 टेबलस्पून हरी प्याज कटी
- 2 लहसुन पुत्थी बारीक कटी
- 1/4 कप गाजर बारीक कटी
- 1 इंच टुकड़ा अदरक बारीक कटी
- 1/4 कप बीन्स बारीक कटी
- 1 टी स्पून कॉर्न फ्लोर
- 1 टी स्पून विनेगर
- 1 टी स्पून काली मिर्च पाउडर
- 3 टी स्पून ऑलिव ऑयल
- स्वादानुसार नमक

सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है कॉर्न सूप



कॉर्न एक सुपरफूड है जोकि हाई प्रोटीन एवं फाइबर जैसे गुणों से भरपूर होता है। इसलिए ये आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। कॉर्न को सामान्य रूप से लोग उबालकर, भूनकर या चाट बनाकर खाना खूब पसंद करते हैं। मगर क्या कभी आपने कॉर्न सूप द्वारा किया है? यदि नहीं तो आज हम आपके लिए कॉर्न सूप बनाने की रेसिपी लेकर आए हैं। तो चलिए जानते हैं कॉर्न सूप बनाने की विधि...

कॉर्न सूप बनाने की विधि:-

कॉर्न सूप बनाने के लिए आप सबसे पहले हरी प्याज, लहसुन एवं अदरक को बारीक काट लें। फिर आप गाजर और बीन्स को भी धोकर बारीक-बारीक काट लें। फिर आप एक कढ़ाई में 3 चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करें। तत्पश्चात, आप इसमें लहसुन एवं अदरक के टुकड़े डालें और कुछ सेकंड तक भून ले। इसके बाद आप इसमें हरी प्याज डालकर अच्छी प्रकार से चलाते हुए पकाएं। फिर आप इसमें आधा कप स्वीट कॉर्न, गाजर एवं बीन्स डालें। इसके बाद आप

इनको चलाते हुए लगभग 2 मिनट तक पका लें। इसके बाद आप ब्लेंडर में बाकी बचा आधा कप स्वीट कॉर्न और 2 टेबलस्पून पानी डालें। फिर आप इसको अच्छी प्रकार से पीसकर स्मूट पेस्ट बना लें। फिर आप ऐसे पेस्ट को कढ़ाई में डालकर लगभग 2 मिनट तक पकाएं। फिर आप इसमें लगभग 3 कप पानी और स्वादानुसार नमक डालें। फिर आप इसको अच्छी तरह से चलाते हुए

लगभग 10 से 15 मिनट तक ढक्कर उबाल लें। फिर आप एक कप में 1 टी स्पून कॉर्न फ्लोर एवं एक चौथाई कप पानी डालकर घोल बना लें।

तत्पश्चात, आप इस घोल को कॉर्न सूप में डालें तथा अच्छी प्रकार मिला लें। फिर आप सूप को चलाते हुए गाढ़ा होने तक उबाल लें। फिर आप इसमें विनेगर, 2 टेबलस्पून हरी प्याज एवं काली मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं।

फिर आप इसको लगभग 1 मिनट तक पकाएं एवं गैस को बंद कर दें। अब आपको हेल्दी और टेस्टी कॉर्न सूप बनकर तैयार हो चुका है। फिर आप इसको कटी हरी प्याज से गर्निश करके गर्मगर्म परोसें।

मुँह के छालों से लेकर कछा तक के लिए एलोवेरा है एलोवेरा



आज के समय में कई लोग एलोवेरा का इस्तेमाल करते हैं। कोई बालों के लिए, कोई पिंपल के लिए तो कोई सूजन कम करने के लिए। हालाँकि इसका इस्तेमाल मुँह के छाले के लिए भी किया जा सकता है क्योंकि इससे छाले दूर हो सकते हैं। एलोवेरा ऐसी औषधी है, जिसमें कई गुण होते हैं। जी हाँ और नियमित एलोवेरा के सेवन से आप कई समस्याओं से निजात पा सकते हैं। एलोवेरा त्वचा के लिए लाभकारी रहता है। जी दरअसल एलोवेरा सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है और त्वचा से जुड़ी किसी भी परेशानी को यह खत्म कर सकता है। एलोवेरा में एंटी-बैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं। इसी के साथ ही एलोवेरा में पॉवरफुल एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो पॉलीफेनोल्स नामक पदार्थों से जुड़े होते हैं। जी हाँ और इससे ये हमारे शरीर के घावों को भरने और त्वचा की परेशानियों के इलाज में काफी मदद करते हैं। आपको बता दें कि एलोवेरा के सेवन से मुँह के छालों की समस्या ठीक हो सकती है। जी दरअसल एलोवेरा मुँह के छालों को ठीक करने का काम करता है। इसी के साथ एलोवेरा जेल से न केवल मुँह के छालों के इलाज किया जा सकता है, बल्कि इससे छालों



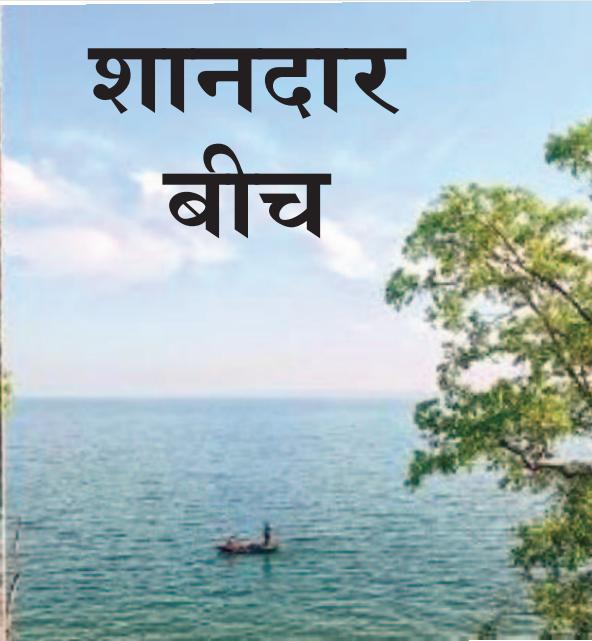
का दर्द भी कम हो जाता है। आपको बता दें कि एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के अलावा, एलोवेरा अमीनो एसिड और बी1, बी2, बी6 और सी विटामिन स्किन के लिए लाभदायक होते हैं। एलोवेरा का जूस मुँह के अंदर छालों में भी मददगार होता है। इसके अलावा अगर आप कब्ज की वजह से परेशान रहते हो, तो आप एलोवेरा का सेवन कीजिए। ये कब्ज के इलाज में भी मदद कर सकता है। इसके अलावा एलोवेरा वजन कम करने में भी मदद कर सकता है। खाने से पहले एलोवेरा जूस का सेवन करने से वजन कम होता है। हर दिन एक चम्मच एलोवेरा के सेवन से डाइजेरिटिव सिस्टम सही हो जाता है।



उत्तरप्रदेश में है गोवा जैसा



शानदार बीच



अगर आप घूमने के शौकीन हैं तो आप उत्तर प्रदेश के पीलीभीत जा सकते हैं। यह एक छोटा सा शहर है, हालाँकि यहां के टाइगर रिजर्व से सटा चूका बीच गोवा तक को टक्कर देता है। आपको बता दें कि इसकी प्राकृतिक सुंदरता इतनी लाजवाब है कि इसे देखते ही लोग दीवाने हो जाते हैं। आज हम आपको इसी के बारे में बताने जा रहे हैं। जी दरअसल इस बीच की स्पेशलिटी है कि ये करीब 17 किलोमीटर लंबा है और दो से ढाई किलोमीटर चौड़ा है।

यह बीच यूपी के सबसे चर्चित झीलों के किनारों में से एक है। इसी के साथ यहां शारदा नहर आ रही है, जिसका रास्ता नेपाल में निकलता है। इस झील के खुबसूरत नजरे को देखने के लिए यहां टूरिस्ट का तांता लगा रहता है। आपको बता दें कि इस बीच के साथ पीलीभीत की सबसे अट्रैक्टिव टूरिस्ट लोकेशन भी मौजूद है।

इसका नाम पीलीभीत टाइगर रिजर्व है।

क्रिसमस और नया साल मनाने के लिए सबसे बेस्ट हैं ये जगह
वहाँ टाइगर रिजर्व में जंगल सफारी की सुविधा भी दी गई है, जहां आप नेहरू पार्क, ट्री हट और वाटर हट का दीदार

कर सकते हैं। आपको बता दें कि इस बीच और पीलीभीत टाइगर रिजर्व में घूमने का टाइम अक्टूबर से मार्च के बीच का है। यहां इस दौरान मौसम ठंडा रहता है और ठंड से पहले मॉनसून के दौरान ये जगह और भी खूबसूरत नजर आती है। आप यहां जानकर आनंद ले सकते हैं। यहां आप अपने परिवार के साथ, अपने पार्टनर के साथ, अपने चाहने वालों के साथ, अपने दोस्तों के साथ जा सकते हैं।



बिटिया रानी

क्यों रुठी हो गुड़िया रानी,
खा लो लड्डू, पी लो पानी।
अच्छे बच्चे जिद नहीं करते,
बात मान लो बिटाय रानी॥

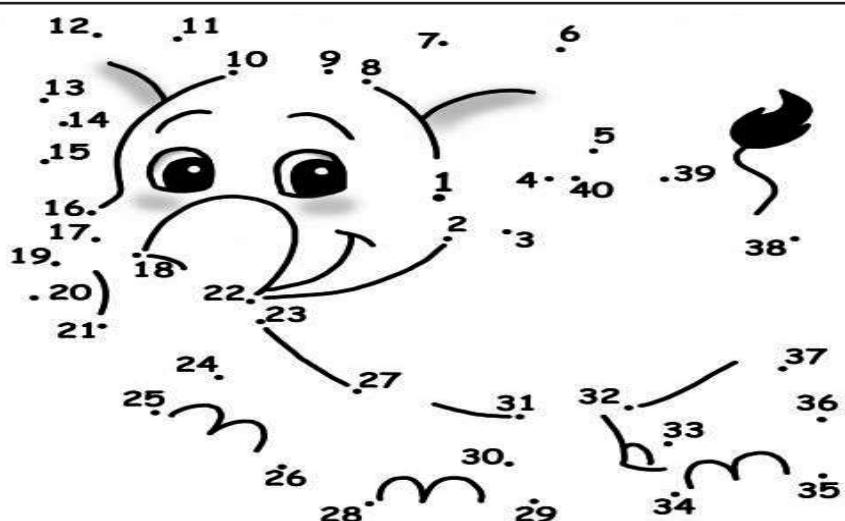


सिर्फ नन्हे कलाकार

बच्चों द्वारा - चित्रित चित्र, बाल
कविता, बाल कहानी आदि अपना
नाम, पास फोटो, स्कुल नाम सहित
वार्ता ईमेल पर भेजे

svaarthaa2006@gmail.com

विं
दु
से
विं
दु
मि
ला
ए



किसी जन्त से कम नहीं है वाराणसी के आसपास की दुनिया

यात्रा जो वाराणसी से शुरू हुई सबसे पहले मिर्जापुर पहुंची जहां पर सोनार का किला स्थित है, फिर हमने चंद्रप्रभा वन्यजीव अभ्यारण्य में प्रवेश किया जहां पर राजदारी और देवदारी झरना है और अंत में औरवाटांड पहुंचे।

वाराणसी के बारे में भला कौन नहीं जानता यह एक पौराणिक नगर होते हुए भी इतना आधुनिक है कि इसे संघाई कहा जाता है, लेकिन इसके आसपास के क्षेत्र भी कम विकसित नहीं हैं। जितनी खूबसूरती काशी में है, उससे भी कहीं ज्यादा उसके आसपास के दूरदराज के क्षेत्रों में है, लेकिन ये जगहें वाराणसी से इतनी दूर हैं कि एक-दो दिन का अलग से समय निकलना पड़ेगा। आप चाहें तो दो-तीन दिन वाराणसी घूमने के बाद एक गाड़ी बुक करके उन अनजान रास्तों पर निकल जाएं, जिनके बारे में आपने अभी तक सिफ्ऱ सुना है। यह यात्रा वाराणसी से शुरू होकर सबसे पहले मिर्जापुर पहुंचेगी, जहां पर सोनार का किला स्थित है। इस रहस्यमयी किले को देखने के बाद आप चंद्रप्रभा वन्यजीव अभ्यारण्य जा सकते हैं, जहां पर राजदारी और देवदारी झरना स्थित है और अंत में औरवाटांड पहुंचकर यात्रा को खत्म करें। यह सभी की सभी जगहें बहुत ही सुंदर और आपकी यात्रा को यादगार बना देंगी। आइए इन जगहों के बारे में जानते हैं।

चंद्रकांता सर्किंट

वाराणसी से निकलने के बाद वाराणसी छूट जाता है, ऐसा लगता है कि अब हम पूर्वांचल में आ गए हैं। फिर चाहे बोली और भाषा हो या फिर खानपान अथवा मिजाज। लोग और लोक दोनों ही बदल जाता है और रास्ते ऐसे जैसे कि हम किसी और ही दुनिया में आ गए हैं। ऐतिहासिक रूप से वाराणसी के आसपास का क्षेत्र जितना समृद्ध है भौगोलिक रूप से उतना ही मनोहरी और चुनौतीपूर्ण। इस जगह को चंद्रकांता संतानि की रहस्यमयी दुनिया से जोड़कर देखा जाता है, क्योंकि देवकी नंदन खत्री ने इसी जगह को केंद्र में रखकर चंद्रकांता की तिलिस्मी और जादुई दुनिया रखी बसी थी। वर्तमान में उत्तर प्रदेश पर्यटन इसे चंद्रकांता सर्किंट के रूप में विकसित करके आसपास के स्थानों को वापस में जोड़ने का काम कर रहा है।

चुनार का किला

वाराणसी से निकलने के बाद लगभग डेढ़ से दो घंटे की यात्रा के बाद आप गंगा नदी के किनारे पर बसे चुनार किले पर पहुंच जायेंगे। देखकर आपको सहज ही अंदाजा हो जाएगा कि यह जगह और इसकी बनावट सचमुच अद्भुत है। ऐसा बताया जाता है कि चुनार किले का इतिहास महाभारत काल से भी पुराना है, सम्राट् कालयवन, उज्जैन के प्रतापी सम्राट्



विक्रमादित्य, पृथ्वीराज चौहान से लेकर इस पर सम्राट् अकबर और शेरशाह सूरी जैसे शासकों ने शासन किया था।

चंद्रप्रभा वन्यजीव अभ्यारण्य

चंद्रप्रभा वन्यजीव अभ्यारण्य अपनी खूबसूरती के लिए जाना जाता है। इस जगह पर आने के बाद आप हरे भेरे और घने जंगलों से होकर गुजरते हैं और ऊंची ऊंची पहाड़ियां और खूबसूरत झरने देख सकते हैं। इन पहाड़ियों में मानव सभ्यता का वर्षे पुराना इतिहास दबा पड़ा है। इस जगह पर जगह जगह पथर की गुफाएं दिख जाती हैं जिसमें हजारों साल पहले बनाई गई रॉक पैंटिंग अभी भी देखी जा सकती है।

राजदारी जलप्रपात

कर्मनाशा की सहायक चंद्रप्रभा नदी पर स्थित राजदारी और देवदारी नामक दो प्राकृतिक जलप्रपात हैं। यह दोनों ही काफी खूबसूरत और मन को मोहने वाले जलप्रपात हैं। इस जगह पर समय व्यतीत करना बहुत ही ज्यादा सुकून देता है। चारों तरफ शांत प्राकृतिक वातावरण और गिरते हुए जलप्रपात की ध्वनि मन को जितना सुकून देती है उतना ही रोमांचित भी करती है। इस जगह को सैलानी अच्छी तरह से देख सकें इसके लिए इस जगह पर कई व्यू पॉर्ट्स भी बनाये गए हैं। इस जगह पर एक सुंदर सा पार्क और बच्चों के लिए कुछ झूले भी लगे हुए हैं।

औरवाटांड जलप्रपात

नौगढ़ कस्बे से कुछ ही दूरी पर औरवाटांड जलप्रपात आता है जोकि कर्मनाशा नदी पर स्थित है। यह जलप्रपात इतना खूबसूरत है कि इसे जिले के विशेष पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। इस जगह पर कर्मनाशा नदी का सौंदर्य देखते ही बनता है। जलप्रपात के पास खड़े होकर पहाड़ियों को देखना अद्भुत रोमांच पैदा करता है। इस पूरी ट्रिप के दौरान आपको खेत खलिहान और गांव घर के साथ साथ जो जैव विविधता देखने को मिलती है वह आपकी यात्रा के अनुभवों में हमेशा हमेशा के लिए शामिल हो जायेगी।

निककी तंबोली के देसी लुक को देख होश खो बैठे लोग, रिवीलिंग ब्लाउज पर टिकी नजरें

बिग बॉस 14 फेम निककी तंबोली चर्चाओं में रहना बखूबी जानती है। एक्ट्रेस भले ही बड़े पर्दे पर ज्यादा दिखाई नहीं देती है, लेकिन इस सब के बावजूद उनकी फैन फॉलिंग में कोई कमी नहीं है। वह अपने बोल्ड फैशन एक्सप्रेसिमेंट के चलते खबरों में छाई रहती है। हाल ही में उनका बेहद ही बोल्ड अंदाज देखने को मिला।

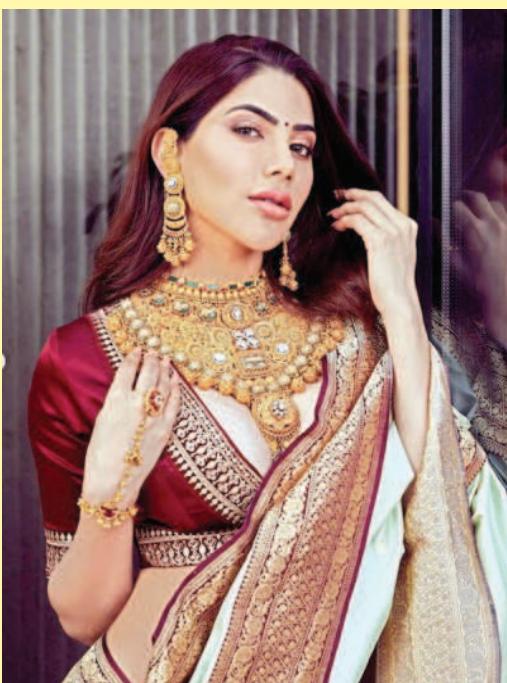
लेटेस्ट फोटोशूट में निककी तंबोली साड़ी में नजर आ रही है। लाइट कलर की साड़ी के साथ मरुन कलर का चौड़ा बॉर्डर काफी कमाल का लग रहा है। सभी के निगाहें उनके रिवीलिंग ब्लाउज पर ठहर गईं, जिसके चलते निककी का काफी बोल्ड लग रहा है।



इन तस्वीरों में निककी की एक से बढ़कर एक बोल्ड अदाएं देखने को मिल रही है। साड़ी के साथ कैरी गया भारी- भरकम हार उनके लुक को रॉयल बनाने का काम कर रहा है। हैवी गोल्ड ज्वैलरी उनके पूरे गले को कवर कर रही थी।

ये कहना गलत नहीं होगा कि तंबोली के ट्रेडिशनल लुक ने पूरी लाइमलाइट लूट ली है। इस आउटफिट के साथ उन्होंने अपने बालों को ओपन रखा और मेकअप भी सिंपल ही किया।

इन फोटोज को शेयर कर एक्ट्रेस ने कैप्शन में दिल वाला आइकन भी शेयर किया है। उनके इस खूबसूरत, स्टाइलिश और ट्रेडिशनल लुक की लोग तारीफे करते नहीं थक रहे हैं। यूजर्स का कहना है कि एक्ट्रेस को इस अवतार में पहली बार देखा है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिविवरीय '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 लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

