

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



आलिया भट्ट
की क्यूट स्माइल,
दमदार एक्टिंग के
अलावा उनका
ड्रेसिंग स्टाइल भी
बेहद कमाल का है।





अपने बदन को निहारकर देहाती पत्नी अपने पति से बोली...
पत्नी-पहले मेरी कमर पेप्सी की बोतल की तरह थी सुसराल में आकर बुरा हाल हो गया...
पति-अब भी तुम्हारी कमर पेप्सी की बोतल की तरह है।
फर्क इतना है कि वह बोतल अब 300ml की नहीं, बल्कि 2 लीटर की है।

यमराज

(औरत से) - चलो, मैं तुम्हें लेने आया हूं।

औरत- बस दो मिनट दे दो।

यमराज- दो मिनट में ऐसा क्या कर लोगी... ?

औरत- फेसबुक पर स्टेटस डालना है,



एक कंजूस को बिजली का कंटा लग गया
बीवी- आप ठीक तो है ना
कंजूस- फालतू की बात छोड़ मीटर देखकर बता यूनिट कितना बढ़ा....

प्रेमिका- मैं तुम्हारे लिए आग पर चल सकती हूं,
नदी में कुद सकती हूं।

प्रेमी- मैं भी तुमसे बहुत प्यार करता हूं, क्या तुम मुझसे मिलने आ सकती हो

प्रेमिका- पागल हो क्या, धूप देखी है कितनी तेज है,
मैं काली पड़ गई तो

प्रेमिका- तुमको पता है कल मेरा बर्थडे है
मुझे क्या गिफ्ट दोगे

प्रेमी - जो तुम चाहो मेरी जान

प्रेमिका- मुझे रिंग चाहिए

प्रेमी- ठीक है रिंग ढूंगा पर उठाना मत, मेरा बैलेंस कम है

लड़की का फोन आता है लड़के को

लड़का- हां, कितने का रिचार्ज करवाऊं ?

लड़की- तुम्हें क्या लगता है
मैं हर बार रिचार्ज करवाने
के लिए ही फ़ोन करती
हूँ क्या ?

लड़का-तो ?

लड़की-2 ड्रेस दिलवा दे ना



बनिया ने शेख को खून देकर
उसकी जान बचाई...

शेख ने खुश होकर उसे
मर्सिडिज कार गिफ्ट की।

शेख को फिर खून की जरूरत
पड़ी, बनिया ने फिर खून दिया...

अबकी बार शेख ने सिर्फ लड्डू दिए...!!!

बनिया (गुस्से से) - इस बार
सिर्फ लड्डू... ?

शेख- भाई, अब हमारे अंदर भी
बनिया का खून दौड़ रहा है...!

प्रेमी- कल मिलने क्यों नहीं आई ?

प्रेमिका- क्योंकि कल हमारे घर
ब्यूटीफुल ट्रेजिडी हो गई।

प्रेमी- ब्यूटीफुल ट्रेजिडी का मतलब ?

प्रेमिका- सुंदरकांड प्रेमी ने पकड़ लिया सिर!

00000000000000000000

मरीज- डॉक्टर, मैं खाना न खाऊं, तो
मुझे भूख लग जाती है...

ज्यादा काम करता हूं, तो थक जाता
हूं... देर तक जगा रहूं, तो

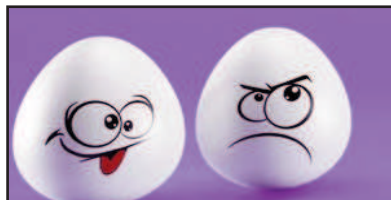
नींद आ जाती है, मैं क्या करूं... ?

डॉक्टर- रात भर धूप में बैठे रहो
सही हो जाओगे..!

संता जलेबी बेच रहा था, लेकिन
कह रहा था आलू ले लो आलू ले लो...

ग्राहक- लेकिन ये तो जलेबी है

संता- चुप हो जा! वरना मक्खियां
आ जाएंगी।



मलिका हांडा की विकलांगता नहीं रोक पाई उसकी सपनों की उड़ान

चेस चैंपियन बनकर रचा इतिहास

एक ऐसा देश जहां पर विकलांगता को एक शाप की तरह देखा जाता है, वहीं पर मलिका हांडा ने समाज की दकियानूसी सोच को परवाह किए बगैर महिला अंतरराष्ट्रीय बधिर शतरंज चैंपियनशिप जीतकर देश का सीना गर्व पर चौड़ा कर दिया है। मलिका का ये सफर हमेशा से ज़िद, धैर्य वाला रहा है। आज जालंधर की ये लड़की देश की करोड़ों महिलाओं के लिए आदर्श बन गई है।

मुश्किलों से भरा था मलिका का बचपन

मलिका का बचपन इतना आसान नहीं था। वो जन्म से ही मूक और बधिर थीं। मलिका की मां रीना का कहना है कि 'वो बोली और सुन नहीं सकती है। हालांकि हमने कभी हिम्मत नहीं हारी और तय किया कि हम अपनी स्पेशल बेटी को सबसे अच्छी एजुकेशन के साथ-साथ वो सारी सहुलियतें देंगे जिससे वो कभी अपने आप को किसी से कमतर ना समझे'। मलिका को बचपन में कई सारी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। मल्लिका की मां ने अपनी बेटी को समझने के लिए स्पीच थेरेपी भी सीखी। इन्हीं सब के बीच साल 2010 में मलिका को चेस गेम से प्यार हो गया। उसे खाली समय में चेस खेलना बहुत पसंद आता और सिर्फ 15 साल की उम्र में उसने खुद चेस टूर्नामेंट में हिस्सा लेनी लगी। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। उन्होंने आज तक कई सारे आवड्स जीते हैं और वो इकलौती ऐसी महिला है जिन्होंने 9 बार

पंजाब की तरफ से नेशनल चैंपियनशिप में भाग लिया है। 2018 में उन्होंने विश्व बधिर ब्लिट्ज चेस चैंपियनशिप में सिल्वर मेडल जीता और देश को गौरवंत किया। ये नहीं,



मलिका को मॉडलिंग का भी शौक है। वो रैंप पर भी कई बार अपने जलवा दिखा चुकी हैं।

अपनी बेटी की उपलब्धियों पर बात करते

हुए रीना कहती हैं, 'अभी हाल ही में मलिका को 'कमला पॉवर वूमन अवार्ड' से नवाजा गया है। इससे पहले जनवरी 16, 2023 को नेशनल यूथ अवार्ड भी मिला था। 2022 में देश के लिए वो स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली महिला बन गई थीं। लेकिन इस सफलता और

देश का नाम रोशन करने के बाद भी मलिका की मुश्किलें आसान होने का नाम नहीं ले रहीं। रीना बताती हैं कि उनकी बेटी को राज्य की सरकार से किसी भी तरह कोई मदद नहीं मिल रही। मेरी बेटी को सरकार जॉब तक नहीं दे रही। मल्लिका का कहना है, 'हम दया या भीख नहीं मांग रहे। मैं बस एक इंडिपेंडेंट और नॉर्मल ज़िंदगी जीना चाहती हूँ'। हालांकि वो ऐसी सिचुएशन से हार नहीं मान रहे और ना ही सरकार के झूठ वादों ने उन्हें तोड़ा है, मलिका ने कभी खुद को किसी से कमतर नहीं समझा और ना ही विकलांगता को अपने सफर में रोड़ा बनने दिया और ना ही आगे बनने देंगी।



सोनम बाजवा को नहीं पड़ती मेकअप की जरूरत

फॉलो करती हैं ये बेसिक स्किन केयर रूटीन

पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री की पॉपुलर और ग्लैमरस एक्ट्रेस सोनम बाजवा की खूबसूरती के लाखों दीवाने हैं। फैशन के मामले में तो सोनम काफी आगे हैं ही, लड़कियां उनकी खूबसूरती और ग्लोइंग स्किन का राज जानने के लिए बेकरार रहती हैं...

बेसिक स्किन केयर



सोनम एक बेसिक स्किन केयर रूटीन फॉलो करती हैं जिसे आप भी आसानी से फॉलो कर सकती हैं। इसके अलावा सोनम कभी-कभी माइक्रो-नीडलिंग ट्रीटमेंट भी लेते हैं। आइए जान लेते हैं उनके ब्यूटी सीक्रेट्स के बारे में...

हाइड्रेशन

सोनम हाइड्रेशन का खास ध्यान रखती हैं और दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीती हैं।

हेल्दी डाइट

सोनम हेल्दी डाइट फॉलो करती हैं और ऐसी चीजें खाती हैं जो उनकी हेल्थ के साथ-साथ स्किन के लिए भी अच्छी हों।

मेकअप प्री

शूटिंग के अलावा सोनम को मेकअप प्री रहना पसंद है और सोने से पहले वो रोजाना स्किन को प्रॉपर न्यूट्रिशन देती हैं। हेल्दी डाइट के साथ-साथ



वर्कआउट भी कराती हैं। यह ना सिर्फ बॉडी के लिए बल्कि फेशियल हेल्थ के लिए भी अच्छी है।

नीडलिंग थरेपी

स्किन को रिलैक्स और हेल्दी रखने के लिए सोनम कभी-कभी माइक्रो नीडलिंग ट्रीटमेंट करवाती हैं।



20 से 30 की उम्र में नजर आएँ ये 4 लक्षण तो हो जाएँ अलर्ट



बनते हैं हार्ट अटैक के कारण

छोटी उम्र में कई ऐसे संकेत दिखते हैं जो हार्ट अटैक का कारण बन जाते हैं. 20 से 30 की उम्र के बीच ऐसी कई साइन्स नजर आते हैं. डेली मेल में छपी खबरे के मुताबिक माउंट सिनाई के कार्डियोलॉजिस्ट कहते हैं कि थकान और घबराहट समेत इन लक्षणों को नजरअंदाज करने की भूल नहीं करनी चाहिए.

कम उम्र में दिल के दौरे या हार्ट से जुड़ी दूसरी बीमारियों से मौतों का आंकड़ा लगातार बढ़ रहा है. इसमें 20 से 30 उम्र के लोगों की संख्या ज्यादा बताई जाती है. एक्सपर्ट्स का कहना है कि छोटी उम्र में दिखने वाले ये साइन्स आगे चलकर हार्ट अटैक का कारण बनते हैं. जानें कैसे...

एंग्जायटी : दिल की बीमारियों वाले मरीज को अक्सर एंग्जायटी यानी घबराहट होती रहती है. डॉ. भट्ट ने कहा, 'बिगड़ी हुई हार्टबीट, जनरल पेन और स्ट्रेस से घबराहट होने लगती है.' अगर आपको 20 से 30 की उम्र के बीच अक्सर घबराहट होती है तो तुरंत दिल से जुड़े टेस्ट कराएं.

लेग पेन : कहा जाता है कि जब आर्टीज में पेफेरल आर्टियल डिजीज की दिक्कत होती है तो ये पतली या ब्लॉक होने लगती हैं. पैरों की आर्टीज में ऐसा होने पर दर्द शुरू हो जाता है. छोटी उम्र में ऐसा होना खतरे की घंटी से कम नहीं है.

पेट की दिक्कतें : जिन लोगों को हार्ट प्रॉब्लम्स रहती हैं उन्हें अक्सर पेट संबंधित समस्याएं भी तंग करती हैं. अचानक से पेट में सीधी तरफ ऊपर के हिस्से में अचानक दर्द होना ठीक नहीं है. इसे इंटेस्टिनल अंजना कहते हैं जिसमें कोलोन



तक ब्लड पहुंच नहीं पाता है. ऐसे में हार्ट अटैक आ सकता है.

थकान रहना :

इसे हार्ट अटैक या दिल की बीमारियों का अहम लक्षण नहीं कह सकते पर इस कंडीशन में भी जानलेवा स्थिति बन सकती है. पूरी नींद न होने पर भी थकान हो सकती है पर अक्सर थकान रहे तो चेकअप करा लेना चाहिए.



आपकी लव लाइफ के नेचुरल टॉनिक्स हैं ये सुपर फूड्स और ये गोल्डन रूल्स

सेक्स और रोमांस शादीशुदा जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता, लेकिन आजकल की लाइफस्टाइल ऐसी हो गई है कि न तो आप फिटनेस का ख्याल रख पाते और न ही खानपान का जिसका सीधा असर आपकी सेहत पर और सेक्स लाइफ पर पड़ता है और बढ़ता तनाव भी कहीं न कहीं आपकी सेक्स और रोमांटिक लाइफ पर नकारात्मक असर डालता है. अगर आयुर्वेद की मानें तो बेटर सेक्स इक्सपिरियन्स के लिए आपको फ़िज़िकली फिट होना ज़रूरी है.

यहां हम आपको ऐसे सुपर फूड्स और गोल्डन रूल्स के बारे में बताएंगे, जो आपकी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाएंगे.

नेचुरल टॉनिक्स हैं ये सुपर फूड्स

प्याज़ न सिर्फ़ सेक्स की इच्छा जगाता है, बल्कि सेक्सुअल ऑर्गन्स को भी मजबूती प्रदान करता है.

लहसुन में कई ऐसे गुण होते हैं, जो न सिर्फ़ सेक्स की इच्छा की कमी को दूर करते हैं, बल्कि इरेक्शन की समस्या से भी निजात दिलाते हैं.

लहसुन, प्याज़ दोनों ही काफ़ी लाभकारी हैं, बेहतर परिणाम के लिए इन्हें देसी घी में पकाकर खाएं.

सेब सेक्सुअल स्टैमिना को बढ़ाता है, तो इसे ज़रूर अपने डायट का हिस्सा बनाएं.

तरबूज सेक्स एनर्जी, सेक्स की इच्छा और इरेक्शन को बेहतर करता है. तरबूज इरेक्शन की समस्या से निजात दिलाता है, क्योंकि इसमें मौजूद सिट्रूलाइन, एक तरह का अमीनो एसिड है, जो इरेक्शन को बेहतर बनाता है और पेनिस की तरफ़ ब्लड फ्लो को तेज़ करता है.

गाजर सेक्सुअल एनर्जी के लिए काफ़ी फ़ायदेमंद है.

अनार में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो सेक्स ड्राइव को बेहतर बनाता है.

शिलाजीत, अश्वगंधा, स्वर्णभस्म काफ़ी शक्तिवर्धक पदार्थ हैं. लेकिन ये विशेषज्ञ की सलाह से ही लें.

तिल में भौजूद ज़िंक सेक्स की इच्छा बढ़ाने में कारगर है.

अंडे में मौजूद अमीनो एसिड इरेक्टाइल डिस्फ़ंक्शन को ठीक करने में मदद करता है.

बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू, किशमिश आदि में भी



सेक्स बूस्टर तत्व होते हैं. मूंगफली, अखरोट और पिस्ता में मौजूद अमीनो एसिड इरेक्टाइल डिस्फ़ंक्शन को ठीक करता है. अखरोट स्पर्म की क्वालिटी बढ़ने में मदद करता है.

बादाम रक्त संचार को बेहतर करता है और रक्त धमनियों को रिलैक्स करता है, जिससे इरेक्शन को बेहतर करने में मदद मिलती है. बादाम में ज़िंक, सेलेनियम और विटामिन ई होता है, जो बेहतर सेक्स के लिए ज़रूरी होते हैं. सेलेनियम इंपर्टिलिटी से भी बचाता है और ज़िंक पुरुषों में सेक्स हार्मोंस के निर्माण को बेहतर बनाता है.

छुहारा सेक्स के लिए आपको ऊर्जा प्रदान करता है.

ऐवोकैडो में फ़ॉलिक एसिड और विटामिन बी 6 होता है जो हेल्दी सेक्स ड्राइव के लिए बहुत फ़ायदेमंद रहता है.

डार्क चॉकलेट्स भी सेक्स बूस्टर फूड है. इसमें मौजूद कोको में मूड बूस्टिंग हार्मोंस को बढ़ाने की क्षमता होती है.

केसर सेक्स ऊर्जा को बढ़ाता है, क्योंकि इसमें प्राकृतिक रूप से सेक्स ड्राइव को बेहतर करने के गुण होते हैं.

ग्रीन वेजीटेबल्स यानी हरी सब्जियों में सेक्स बूस्टर तत्व भी होते हैं. ये इरेक्शन को लंबे समय तक बनाए रखने में बेहद कारगर हैं, क्योंकि इनमें आर्जिनाइन नामक अमीनो एसिड भरपूर मात्रा में होता है.

पालक में फोलेट की भरपूर मात्रा होती है, जो रक्त संचार को बेहतर करने का महत्वपूर्ण तत्व है. इसमें मौजूद फ़ॉलिक एसिड सेक्स की क्रिया को बेहतर करने के लिए ज़रूरी है क्योंकि इसकी कमी से इरेक्शन की समस्या हो सकती है.

बीटरूट, शकरकंद, पालक, कद्दू, भिंडी, सहेजन आदि देसी घी में पकाकर खाएं.



अपनी किचन में मौजूद इन नेचुरल टॉनिक्स को भी न भूलें...

अजवायन, हल्दी, लौंग, जीरा जैसे मसाले भी सेक्स बूस्टर हैं, इनका इस्तेमाल करें. अजवायन में एंडोस्टेरोन नाम का सेक्स हार्मोन होता है, जो सेक्स इच्छा को बढ़ाता है.

आम, केला, अनार, कटहल, खरबूजा, तरबूज, ऐवोकैडो, आड़ू, आलूबुखारा, नाशपाती जैसे फ्रूट्स नेचुरल टॉनिक्स हैं, जो आपकी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाते हैं.

शहद, टमाटर, किशमिश, मुनक्का, खजूर भी बेतरीन टॉनिक्स हैं.

दूध में शहद मिलाकर पीने से सेक्स पावर बढ़ती है.

चावल, गेहूं, उड़द दाल, गन्ना, गुड़, दूध, दही, चीज, देसी घी, पनीर, ड्राई फ्रूट्स और नट्स.

चुटकीभर दालचीनी पाउडर को दूध में मिलाकर सुबह-शाम लें, ये सेक्स पावर को बढ़ाता है.

इसी तरह जायफल भी बेहतरीन सेक्स टॉनिक है, इसके चुटकीभर पाउडर को पानी के साथ सुबह-सुबह लें.

बेटर सेक्स एक्सपीरियंस के इन चीजों को अवॉइड करें...

हल्का, हेल्दी और सुपाच्य भोजन लें.

मसालेदार, तला-भुना, तेल वाला भोजन खाने से बचें.

नशा, अल्कोहल, शराब, तम्बाकू व स्मोकिंग अवॉइड करें.

इसी तरह बहुत ज्यादा कोल्ड ड्रिंक्स या चाय आदि भी ना पियें.

समय से सोएं, समय से जागें, बहुत देर रात तक ना जागें.

टीवी, मोबाइल और कंप्यूटर का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल ना करें.

एक ही जगह पर बहुत देर तक बैठे ना रहें.

बहुत ज्यादा पोर्न द देखें, वरना इसकी लत लग जाएगी, जो आपकी सेक्स लाइफ पर नकारात्मक असर दिखाएगी, क्योंकि पोर्न में जो भी दिखाया जाता है, वो असामान्य होता है, लेकिन अक्सर लोग गलत जगह से सेक्स संबंधी बातें सीखने की कोशिश करके अपने पार्टनर से भी वैसी ही उम्मीद करने

लगते हैं, जैसा इस तरह की फिल्मों में दिखाया जाता है.

सेक्स के गोल्डन रूल्स...

सुपर फूड्स के बाद अब बात करते हैं गोल्डन रूल्स की, बेहतर सेक्स के लिए सेक्स के समय, सेक्स से पहले भी और बाद में भी इन रूल्स को नजरअंदाज न करें.

रखें हाइजीन का ख्याल. सेक्स के बेहतर अनुभव के लिए अपने प्राइवट पार्ट्स क्लीन रखने जरूरी हैं. बिकिनी हेयर नियमित रूप से क्लीन करें, ताकि इन्फेक्शन से भी बचे रहें और पसीने व दुर्गंध से भी.

ओरल हाइजीन और ओरल हेल्थ का खयाल भी रखें. सांस में बदबू, शरीर से पसीने की दुर्गंध सेक्स अनुभव को खराब कर सकती है.

अंडरआर्म्स को क्लीन रखें.

पिरीयड्स के दौरान सेक्स अवॉइड करें और ओवर ऑल हाइजीन पर ध्यान दें. अपने वजन को नियंत्रण में रखें. बढ़ा हुआ वजन सेक्स लाइफ पर बुरा असर डालता है, क्योंकि इससे आपकी ओवरऑल हेल्थ भी खराब होती है, एनर्जी लेवल कम होता है, थकान जल्दी आती है, जिससे सीधे-सीधे आपकी सेक्स लाइफ प्रभावित होती है. खाली पेट सेक्स ना करें, इससे थकान, कमजोरी, सिर दर्द और चक्कर आने की समस्या हो सकती है.

इसी तरह खाना खाने के फ्रौरन बाद भी सेक्स ना करें, क्योंकि खाने के बाद सेक्स करने से गैस, एसिडिटी, सीने में जलन, हृदय में भारीपन, अपच व सेक्स के दौरान भी थकान और सांस लेने में तकलीफ हो सकती है.

सेक्स के लिए सबसे सही वक्त है खाने के 2-3 घंटे बाद.

फ्रोरप्ले और आफ्टरप्ले जरूरी है, क्योंकि जब तक दोनों तैयार ना हों सेक्स ना करें. बिना तैयार हुए सेक्स करना महज एक मशीनी क्रिया बनकर रह जाएगी, इसे आप एंजॉय नहीं कर सकेंगे.

समय के साथ-साथ मौसम का भी सेक्स लाइफ पर प्रभाव होता है. मॉन्सून और गर्मी में शरीर को शक्ति कम होती है, इस दौरान कम सेक्स करना सही होता है और सर्दियों में शरीर को शक्ति बेहतर होती है, इसलिए यह बेस्ट सीजन है रोज सेक्स करने का. हालांकि हर किसी को क्षमता अलग होती है और वो खुद इसे बेहतर जानते हैं. बहुत ज्यादा वाइल्ड न हों सेक्स के समय, अपने पार्टनर की भी इच्छा-अनिच्छा का खयाल रखते हुए दोनों ही कोई बीच का रास्ता अपनाएं.

मल्टीपल पार्टनर्स के साथ सेक्स न करें. सेक्स भावनाओं से जुड़ा होता है, इसलिए अपने पार्टनर के अलावा किसी और के साथ फिजिकल होने से बचें. किसी भी तरह की सेक्स समस्या के लिए एक्सपर्ट राय लेने से हिचकें नहीं और नीम हकीमों के चक्कर में ना पड़ें.



बॉलीवुड की जानी-मानी सिंगर श्रेया घोषाल आज अपना 39वां जन्मदिन मना रही हैं। इन्हें हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में पहला ब्रेक संजय लीला भंसाली ने फिल्म देवदास में दिया था, उस वक्त सिंगर महज 16 साल की थी। सिंगर ने बहुत कम वक्त में इंडस्ट्री में जगह बना ली। उनकी पहली ही फिल्म के गाने इतने ज्यादा हिट हुए थे कि आज तक गुनगुनाए जाते हैं। आइए आज उनके जन्मदिन के मौके पर जानते हैं उनकी जिंदगी से जुड़ी कुछ दिलचस्प बातें..

16 साल की उम्र में किया था डेब्यू

12 मार्च 1984 को पश्चिम बंगाल में जन्मी श्रेया ने 6 साल की उम्र से ही सुरों की तालीम लेना शुरू कर दिया था। महज 16 साल में म्यूजिक रियलिटी शो 'सा रे गा मा' जीतकर बॉलीवुड में कदम रखा था। उनकी पहली फिल्म देवदास थी, जिनमें उन्होंने 5 गाने गाए और उसके बाद कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा।

मां के कहने पर संजय लीला भंसाली ने दिया था सिंगर को चांस

दरअसल, सिंगर को देवदास फिल्म के गाने मिलने के पीछे भी एक दिलचस्प कहानी है। दरअसल, संजय लीला भंसाली की मां रियलिटी शो में उनकी आवाज सुनकर उनकी फैन बन चुकी थीं और उन्होंने ही संजय से कहा कि वो श्रेया को एक मौका दें और डायरेक्टर ने ऐसा ही किया। सिंगर ने अपनी आवाज के जादू देश में तो फैलाया ही है, साथ ही उन्होंने विदेश में भी कई सारी उपलब्धियां हैं। सिंगर साल 2010 में अमेरिका के ओहियो गई थीं। वहां पर गवर्नर टेड स्ट्रिकलैंड भी



**महज 16 साल
की उम्र में सिंगिंग
सैंसेशन बनीं
श्रेया घोषाल
के नाम अमेरिका में
समर्पित किया गया
है ये दिन!**



उनके फैन निकले और उन्होंने श्रेया के सम्मान में 26 जून को श्रेया घोषाल डे के रूप में मनाने का ऐलान किया था।

23 सालों से दर्शकों को दीवाना कर रही हैं श्रेया घोषाल

सिंगर को इंडस्ट्री में 23 साल पूरे हो चुके हैं। इतने सालों में वो अपने फैस को लगातार कई हिट गाने देकर एंटरटेन कर रही हैं।

गा चुके हैं कई हिट गाने

देवदास के बाद ही गायिका श्रेया घोषाल की गिनती इंडस्ट्री के टॉप सिंगर्स में होने लगी थी। इसके बाद उन्होंने कई हिट गाने दिए जिसमें बरसों से मेघा से लेकर हालिया रिलीज परम सुंदरी तक शामिल हैं। सिंगर ने साल 2015 में अपने बॉयफ्रेंड शिलादित्य मुखोपाध्याय से शादी रचा ली थी। उनका एक बेटा देवयान भी है। अब वो एक खुशहाल जिंदगी जी रही हैं।

पेट की गर्मी को बाहर निकाल देगी ये ड्रिंक!

**लू लगने से बचा
रहेगा शरीर**

आज हम आपके लिए पेपरमिंट टी बनाने की रेसिपी लेकर आए हैं. पेपरमिंट टी चाय टेस्टी और हेल्दी होती है. इसके सेवन से आपके शरीर से गर्मी को बाहर निकालने में मदद मिलती है, तो चलिए जानते हैं पेपरमिंट टी कैसे बनाएं.

पुदीना विटामिन सी, विटामिन ए और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स जैसे गुणों से भरपूर होता है. पुदीने में ऐसे गुण मौजूद होते हैं जिसके सेवन से आपको तुरंत ताजगी भरा महसूस होता है. वहीं पुदीने में मेन्थॉल, मेन्थोन और लिमोनेन जैसे कई एसेंशियल ऑयल पाए जाते हैं जोकि आपके खराब पेट को सही करने में मददगार साबित होते हैं. आमतौर पर पुदीने की मदद से घरों में चटनी बनाकर खाई जाती है. लेकिन क्या कभी आपने पुदीने की चाय ट्राई की है? अगर नहीं तो आज हम आपके लिए पेपरमिंट टी बनाने की रेसिपी लेकर आए हैं. पेपरमिंट टी चाय टेस्टी और हेल्दी होती है. इसके सेवन से आपके शरीर से गर्मी को बाहर निकालने में मदद मिलती है, तो चलिए जानते हैं

पेपरमिंट टी बनाने की आवश्यक सामग्री-

पानी 2 कप
पुदीने के पत्ते 15 ताजे
शहद 1 बड़ा चम्मच
आइस क्यूब्स 4-5
नींबू का रस ताजा

पेपरमिंट टी कैसे बनाएं?

पेपरमिंट टी बनाने के लिए आप सबसे पहले एक पैन लें.

फिर आप इसमें पानी डालें और 1 उबाल आने तक पकाएं.

इसके बाद आप इसमें पुदीने के पत्ते डालें.

फिर आप इसको धीमी आंच पर करीब 4-5 मिनट तक पकाएं.

इसके बाद आप गैस को बंद करके इसको थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें.

फिर आप एक गिलास में आइस क्यूब्स और पेपरमिंट टी डालें.

इसके बाद आप इसमें शहद और नींबू का रस डालकर मिला लें.

अब आपकी हेल्दी पेपरमिंट टी बनकर तैयार हो चुका है.



हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चों की परवरिश अच्छे से हो। इसके लिए वह अपना हर संभव प्रयास करते हैं परंतु फिर भी उसका स्वभाव नहीं बदल सकते। क्योंकि हर किसी बच्चे का स्वभाव अलग होता है। कई बच्चे तो लोगों के साथ मिलना, बात करना पसंद नहीं करते। ऐसे में पेरेंट्स को बच्चे के स्वभाव को बदलना चाहिए। बच्चे के किसी से बात न करना, एंटी सोशल बिहेवियर के नाम से जाना जाता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि बच्चे में एंटी सोशल बिहेवियर के क्या कारण होते हैं...

एंटी बिहेवियर के लक्षण

- लोगों से बात नहीं करना
- झूठ बोलते रहना और गुस्सा करना
- लोगों के प्रति अपमानजनक व्यवहार दिखाना
- हिंसक व्यवहार करना
- चीजों को तोड़ना फोड़ना नुकसान पहुंचाना

क्यों होता है बच्चे का ऐसा स्वभाव?

यदि बच्चे हर समय गुस्से में रहते हैं तो इसका अर्थ है कि उनका बर्ताव एंटी सोशल है। ऐसे में आप उनके इस तरह के व्यवहार को बदलें। ऐसा व्यवहार बच्चे में किसी भी उम्र में हो सकता है। माता-पिता के ज्यादा गुस्सैल स्वभाव के कारण, माता-पिता यदि एक-दूसरे का सम्मान न करते हों, स्कूल के आस-पास का वातावरण अच्छा न होने के कारण, बच्चे को मन में लोगों के प्रति किसी बात का डर होने के कारण, कॉन्फिडेंस की कमी के कारण, परिवार और रिश्तेदारों का यदि बच्चे के प्रति व्यवहार अच्छा न हो तो भी बच्चे एंटी

लोगों से बात करने में हिचकिचाते हैं बच्चे तो पेरेंट्स इस तरह सुधारें उनका असामाजिक व्यवहार

सोशल बिहेवियर का शिकार हो सकते हैं।

कैसे ठीक करें बच्चे का ऐसा स्वभाव?

बच्चों के ऐसे व्यवहार को ठीक करने के लिए माता-पिता टीचर्स से मिलकर बात करें। यदि बच्चे का व्यवहार अच्छा नहीं लग रहा तो उस पर ध्यान दें। बच्चे की काउंसलिंग करवाएं। साइकोलॉजिस्ट की आप सहायता ले सकते हैं। घर पर बच्चे को ओपन होने के तरीके बताएं। साथ मिलकर चीजें खाना शेयर करके चीजें खाना जैसी आदतें आप बच्चों को डाल सकते हैं। इसके अलावा उन्हें किसी पब्लिक प्लेस में लेकर जाएं। फैमिली ट्रिप या फिर पिकनिक आप प्लान कर सकते हैं। बच्चे के सामने लड़ाई और गुस्सा न करें। यदि आप बच्चे के सामने हिंसक और गुस्सैल होंगे तो वह खुद को दुनिया से भी दूर रखेंगे।



मछलियां भी उड़ती हैं

वो भी एक्सप्रेस ट्रेन की रफ्तार से मगर कैसे?

क्या आपने कभी ऐसी मछली के बारे में सुना है जो पक्षियों की तरह उड़ सकती है. निश्चित तौर पर आप चौंक रहे होंगे, लेकिन ये सच है. पानी में रहने वाली ये मछली तेज रफ्तार से उड़ सकती हैं, मगर कैसे? आइए जानते हैं..

मछली जल की रानी है... हम सभी ने बचपन में ये कविता सुनी है, ये सच भी है कि पानी के बिना मछली का कोई जीवन नहीं, लेकिन क्या आपने कभी ऐसी मछली के बारे में सुना है जो पक्षियों की तरह उड़ सकती है. निश्चित तौर पर आप चौंक रहे होंगे, लेकिन ये सच है. पानी में रहने वाली ये मछली थोड़ी बहुत नहीं बल्कि 70 किमी प्रति घंटा की रफ्तार से उड़ सकती हैं. लेकिन ज्यादा दूर तक नहीं जा सकतीं. एक बार उड़ान भरने पर ये मछलियां बस 200 मीटर दूर तक ही जा सकती हैं. इनके ऐसे पंख होते हैं जिन्हें देखकर कोई भी इन्हें पक्षी ही समझेगा, मगर ये कैसे उड़ती हैं आइए जानते हैं.

आपको जानकर हैरानी होगी, लेकिन वर्तमान में मछलियों की 40 से ज्यादा प्रजातियां ऐसी हैं जो उड़ सकती हैं. इनमें दोनों साइड पंख होते हैं जो उड़ने में इनकी सहायता करते हैं. यह अपनी टेल फिन से खुद को बैलेंस करती हैं. इनकी ये फिन नाव के पतकार के समान हैं जो उड़ने के साथ-साथ पानी में तैरने में भी इन मछलियों की मदद करती है.

इन मछलियों की लंबाई आम तौर पर 17 से 30 सेंटीमीटर तक होती है. जैसे-जैसे इसकी इनकी लंबाई बढ़ती



है ये पतली होती जाती हैं. इन मछलियों को पानी के ऊपर उड़ रहे शिकारियों से भी बचना होता है और पानी के अंदर रहने वाली शिकारी मछलियों से भी. जब इन मछलियों को पानी के अंदर खतरा होता है तो ये उड़ान भरती हैं और फिर पानी में आ जाती हैं.

ये मछलियां ग्लाइडर की तरह होती हैं. ये हवा में उड़ने के लिए अपनी पूंछ के सहारे पानी को पंप करती हैं और पानी के बाहर आ जाती हैं. यह मछलियां पानी से छह मीटर ऊंचाई तक जा सकती हैं. हालांकि ये ज्यादा दूर तक तैर नहीं सकतीं. ये इन्हें 200 मीटर तक उड़ान भरने के बाद वापस पानी में ही आना होता है. हालांकि एक गोता लगाने के बाद ये फिर वापस उड़ सकती हैं.

पानी से लिया गया किकस्टार्ट इन मछलियों को 70 किमी प्रति घंटे की गति तय करने में सक्षम बनाता है. हवा में पहुंचने के बाद ये अपने पंख फैलाती हैं और आगे बढ़ना शुरू कर देती हैं. पानी में वापस आने के लिए इन्हें अपने पंखों को पीछे

करना होता है. ये एक गोता लगाने के बाद वापस फिर हवा में उड़ सकती हैं. खास बात ये है कि ये मछलियां पानी के ऊपर और अंदर दोनों जगह ठीक से देख सकती हैं.

वैज्ञानिकों ने इन मछलियों पर शोध किया और इस निष्कर्ष पर निकले की मछलियां बहुत ही अच्छी तरह ग्लाइड कर सकती हैं. हालांकि जब तापमान 20 डिग्री से नीचे चला जाता है तो मछलियों की मांसपेशियां काम करना बंद कर देती हैं और वह पानी से बाहर निकलकर उड़ान भरने की शक्ति खो देती हैं.



कंपटीशन के दौर में
पर्सनालिटी को स्मार्ट
तरीके से स्ट्रांग
बनाना जरूरी है।
इसी में बॉडी
लैंग्वेज भी है जिसमें
भी परफेक्ट होना
चाहिए. क्या आप
जानते हैं स्मार्ट लोग भी
बॉडी लैंग्वेज से जुड़ी
कई कॉमन गलतियां
करते हैं.



स्मार्ट लोग भी कर जाते हैं बॉडी लैंग्वेज से जुड़ी ये गलतियां

हमारी आउटफिट और शूज कैसे हो इससे पर्सनालिटी

तय कर ली जाती है. अधिकतर लोगों को ये कंप्यूजन रहती है कि गुड लुकिंग दिखना स्ट्रांग पर्सनालिटी की निशानी है जबकि ऐसा सोचना गलत है. व्यक्तित्व में निखार के लिए पहनावे के अलावा चलना, उठना, बैठना और बात करना हर चीज का ध्यान रखना जरूरी है. कंपटीशन के दौर में पर्सनालिटी को स्मार्ट तरीके से स्ट्रांग बनाना जरूरी है.

इसी में बॉडी लैंग्वेज भी है जिसमें भी परफेक्ट होना चाहिए. क्या आप जानते हैं स्मार्ट लोग भी बॉडी लैंग्वेज से जुड़ी कई कॉमन गलतियां करते हैं. कहीं आप भी तो इस बुरी आदत के शिकार नहीं हैं.

सीट पर लेट कर बैठना

कुछ लोगों की आदत होती है वे बैठते समय बड़ी गलती है करते हैं. इसे लीनिंग बैक कहा जाता है जो सीट पर बैठे-बैठ लेट जाने के बराबर है. ये बैड बॉडी लैंग्वेज की निशानी है और इसमें लोग पैरों को सामने की तरफ क्रास करके बैठने की गलती भी करते हैं.

आई कॉन्टेक्ट न करना

गुड पर्सनालिटी के लिए आई कॉन्टेक्ट यानी नजरों में नजरें डालकर बात करना भी शामिल होता है. कई बार वर्क प्लेस या बिजनेस मीटिंग में लोग नजरें मिलाकर बात करने से बचते हैं. इस तरह की गलती इंप्रेशन को डाउन करने का काम कर सकती है. पर्सनालिटी डेवलपमेंट में हद से ज्यादा आई कॉन्टेक्ट करना भी नेगेटिविटी माना जाता है. नजरें किस तरह मिलानी है इसका खास ध्यान रखें.

हाथों से जुड़ी गलती

कभी-कभी लोगों को स्ट्रेस या किसी टफ सिचुएशन का सामना करना पड़ जाता है. इस दौरान वे हाथों से जुड़ी कई तरह की गलतियां करते हैं. इनमें नाखून चबाना सबसे कॉमन है. हाथों को बांधकर बैठना भी गलत पॉशचर माना जाता है. हाथों को जेब में डालकर बात करना भी बॉडी लैंग्वेज के लिए किसी नेगेटिविटी से कम नहीं है.

चेहरे को छूना

क्या आप जानते हैं कि बार-बार चेहरे को छूना भी बिगड़ी हुई बॉडी लैंग्वेज की निशानी है. स्ट्रेस में हम माथे पर हाथ रखने की गलती करते हैं. इस आदत को जितना जल्दी छोड़ दिया जाए पर्सनालिटी के लिए उतना बेहतर होता है.

भारत की सबसे बड़ी महिला करदाता हैं अशनीर ग्रोवर की पत्नी माधुरी

शार्क टैंक इंडिया सीजन 1 से दुनिया में पहचान बनाने वाले अशनीर ग्रोवर किसी पहचान के मोहताज नहीं हैं। अपने बेबाक अंदाज के जरिए वह आए दिन सुर्खियों में बने ही रहते हैं। लेकिन इन दिनों सिर्फ अशनीर ही नहीं बल्कि उनकी पत्नी माधुरी भी लाइमलाइट में बनी हुई हैं। आपको बता दें कि अशनीर ग्रोवर की पत्नी माधुरी भारत की सबसे बड़ी महिला टैक्सपेयर्स की लिस्ट में शामिल हो गई हैं। इस बात की जानकारी खुद अशनीर ने ट्वीट करके सबको दी है।

अशनीर ग्रोवर ने ट्वीट कर दी जानकारी

भारत पे के पूर्व प्रबंध निदेशक अशनीर ग्रोवर ने ट्वीट करते हुए लिखा कि - 'माधुरी जैन ग्रोवर देश की सबसे ज्यादा टैक्स देनी वाली महिलाओं में से एक हैं। उसने इस वित्तीय वर्ष में 2.84 रुपये करोड़ का अग्रिम कर चुकाया है। अपने स्टार्टअप निवेशों के जरिए वह कमाल कर रही हैं। जहां साल में सामान्य रूप से टैक्स गिर रहे हैं वहां उनकी ईमानदारी को सलाम।'।

आखिर कौन है माधुरी जैन ?

माधुरी एक बहुत ही सक्सेसफुल बिजनेस वुमेन हैं। अशनीर को मिलने से पहले ही वह अपना कारोबार चला रही थी। उन्होंने दिल्ली के एनआईएफटी से फैशन डिजाइनिंग में ग्रेजुएशन किया है। कई बड़े फैशन डिजाइनर्स के साथ भी माधुरी काम कर चुकी हैं जिनमें सत्य पॉल जैसे बड़े नाम शामिल हैं। माधुरी के पास 13 साल का फैशन इंडस्ट्री में वर्क एक्सपीरियंस भी है। उनकी गिनती सीनियर फैशन डिजाइनर्स में होती है। अशनीर के साथ माधुरी के लव मैरिज थी। शादी के बाद उन्होंने फैशन डिजाइनिंग छोड़ अशनीर ग्रोवर के साथ



उनके काम में जिम्मेदारी निभाई।

भारत पे में भी संभाल चुकी हैं कई काम

माधुरी अपने पति की मदद करने के लिए भारत पे में शामिल हुई थी। माधुरी कंपनी के ऑपरेशन और फंक्शन देखती थी इसके अलावा भारत पे के फाइनेंस, बैंकिंग, एचआर, पर्चेज, वेंडर पेआउट जैसी जिम्मेदारियां भी माधुरी के पास ही थी परंतु भारत पे में उनका सफर कुछ अच्छा नहीं रहा जिसके चलते उन्हें कंपनी ने को फाउंडर और मैनेजिंग डायरेक्टर अशनीर ग्रोवर के साथ-साथ उनकी पत्नी को भी बर्खास्त कर दिया था।

कंपनी ने लगाए थे गंभीर आरोप

आपको बता दें कि भारत पे के को फाउंडर अशनीर ग्रोवर पर कंपनी ने आरोप लगाया था कि उन्होंने अपने निजी खर्चे भी कंपनी के खाते के जरिए किए हैं। फर्जी बिल, फर्जी वेंडर्स के साथ उन्होंने कंपनी को 88 करोड़ रुपये तक का नुकसान पहुंचाया है। माधुरी पर यह भी आरोप लग चुका है कि उन्होंने अपनी पर्सनल ब्यूटी ट्रीटमेंट, शॉपिंग, पर्सनल स्टाफ की सैलरी, विदेश के टूर का खर्चा भी कंपनी के अकाउंट से ही किया है। फिलहाल यह मामला कोर्ट में चल रहा है।

गौरतलब है कि 2022 में अशनीर ने साल 2022-23 के लिए एडवांस में ही 7.1 करोड़ का टैक्स चुकाया था वहीं उनकी पत्नी माधुरी 1.1 करोड़ का टैक्स एडवांस में दे चुकी हैं।



हंसते, मुस्कराते और खिलखिलाते चेहरे कितने अच्छे लगते हैं तो क्यों न वैसा ही खुद भी बना जाए

खुशी न तो हालात पर निर्भर करती है न ही किसी बाहरी बात पर। यह तो हमारी सोच, खानपान, शारीरिक सक्रियता और दिनचर्या से तय होती है। 20 मार्च को है... इंटरनेशनल डे ऑफ हैप्पीनेस जिसके बहाने खुशी के बारे में जानकर आप अपने हर दिन को खुशी से भर सकते हैं।

आप क्या पाना चाहते हैं, इस सवाल के लिए सबके जवाब अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन अगर सबके जवाबों में एक साझा शब्द खोजा जाए तो वह 'खुशी' ही होगा। खुशी कह लें या फिर आनंद, सुख या प्रसन्नता- इंसान की सबसे बड़ी चाह यही है। हम न सिर्फ अपने लिए, बल्कि सबके लिए यही चाहते हैं। आखिर अपने आसपास दुखी, उदास और निराश लोग कौन देखना चाहता है! हमें चाहिए हंसते-मुस्कराते-खिलखिलाते चेहरे। तो क्यों न वैसा ही खुद भी बना जाए!

मन से हैं खुशी के रंग

खुशी को दो सवालों से आंका जा सकता है-

आप अपनी जिंदगी से कितने संतुष्ट हैं?

रोजाना आप कैसा महसूस करते हैं?

हमारी खुशी का 40 प्रतिशत हिस्सा हमारे दिमाग पर निर्भर करता है। मसलन, हम क्या सोचते हैं, कैसा बर्ताव करते हैं, क्या क्रियाएं करते हैं आदि। 50 प्रतिशत आनुवंशिक कारण हमें खुश बनाते हैं। वहीं 10 प्रतिशत खुशी हमारी परिस्थितियों पर निर्भर करती है। लेकिन, परिस्थितियों को हम किस तरह देखते हैं, यह पुनः हमारे दिमाग पर निर्भर करता है। तो जाहिर

है कि सोच जितनी सकारात्मक होगी आप उतने ही खुश होंगे।

खेलें, खाएं, खिलखिलाएं

मुस्कराहट और खुशी के बीच सीधा संबंध है। जब हम मुस्कराते हैं तो हमारे मस्तिष्क से एंडोर्फिन, डोपामाइन और सेरोटोनिन नामक रसायन या न्यूरोट्रांसमीटर निकलते हैं जो खुशी और आनंद की भावनाओं के लिए ज़िम्मेदार हैं। ये

रसायन तनाव के स्तर को कम करने और सुकून को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जिसका हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ...तो जानिए खुशी के लिए ज़िम्मेदार आठ रसायनों के बारे में। इन्हें आप आनंद का अष्टांग मार्ग भी कह सकते हैं।



सेरोटोनिन

यह आत्मविश्वास से संबंधित है। इसका हमारे खुश और सेहतमंद होने में बड़ा योगदान है। इसका 90 प्रतिशत हिस्सा पाचन के रास्ते में मौजूद होता है, जो हमारी आंतों की कार्यप्रणाली को दुरुस्त बनाए रखता है। ये मूड, भूख और नींद को सही बनाए रखने के लिए ज़रूरी है।

आप क्या कर सकते हैं - ट्राइप्टोफन युक्त फूड खाने से शरीर में यह अधिक बनता है। धूप में बैठने, एरोबिक एक्सरसाइज से भी सेरोटोनिन के स्तर में वृद्धि होती है।

एंडोकेनाबिनॉइड्स

यह हमारे मूड, भूख, नींद से लेकर यादों को संजोने और रीप्रोडक्शन का काम करता है। शरीर में इसके रिसेप्टर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र, परिधीय तंत्रिका तंत्र और पाचन तंत्र हैं।

आप क्या कर सकते हैं - एरोबिक एक्सरसाइज से यह सक्रिय होता है। अतः हल्की-फुल्की वर्जिश करें, तैरें, नाचें और मस्त रहें।

डोपामाइन

यह पुरस्कार मिलने की अनुभूति कराने वाला रसायन है जो जीवन को क्रायम रखने और उसका आनंद लेने के लिए प्रेरित करता है।

आप क्या कर सकते हैं - इसे बढ़ाने के लिए व्यायाम करें, सब्जियां खाएं, गहरी नींद लें।

एड्रेनलिन

यह ऊर्जा अणु है जो मांसपेशियों में रक्त का संचार बढ़ाता है। यह हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ाता है और आपके भीतर नई ऊर्जा भरता है।

आप क्या कर सकते हैं - विटामिन बी और सी से भरपूर खाद्य पदार्थों से यह बढ़ता है। इसके लिए एवोकाडो, रसभरी जैसे विटामिन सी युक्त कम मीठे फल, मेवे आदि खाएं।

नॉरएड्रेनलिन

यह सतर्कता बढ़ाता है।

आप क्या कर सकते हैं - अमीनो एसिड, टायरोसिनेनिन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे, बादाम, केला, एवोकाडो, कद्दू के बीज, तिल आदि को खाने में शामिल करें।

ऑक्सीटोसिन

इसे संबंधों का तत्व कहते हैं। ये इंसानों का आपस में विश्वास और प्रतिबद्धता बढ़ाकर उनके रिश्ते या साझेदारी को मजबूत बनाता है।

आप क्या कर सकते हैं - एक-दूसरे को स्पर्श करने, प्यार का भाव रखने पर यह उत्पन्न होता है।

एंडोर्फिन

यह दर्द-निवारक अणु है। इसे स्वतः उत्पन्न होने वाले मॉर्फिन के रूप में भी जाना जाता है।

आप क्या कर सकते हैं - व्यायाम करने, चटपटी चीजें और डार्क चॉकलेट खाने, हंसने आदि से बढ़ता है।

गामा-अमीनोब्यूट्रिक एसिड (गाबा)

केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में उत्पन्न होने वाले इस अणु को दुश्चिंता-रोधी तत्व कहा जाता है। अवसाद और मिर्गी की दवाएं गाबा को ध्यान में रखकर दी जाती हैं।

आप क्या कर सकते हैं - नियमित योग और ध्यान से इसे बनाए रखा जा सकता है।

आप खुश रहते हैं तो...

व्यर्थ के तनाव, चिंता, ईर्ष्या और आलस्य को पीछे छोड़कर सक्रिय और खुश रहना अच्छा है, क्योंकि इससे न सिर्फ आपको उस समय बढ़िया महसूस होता है, बल्कि लंबे समय में इसे बड़े लाभ भी मिलते हैं। आपको दिल की बीमारियां होने का खतरा एक-चौथाई तक कम हो जाता है।

आपके शरीर में तनाव से जुड़े हॉर्मोन कार्टिसोल का स्तर कम होता है।

प्रतिरक्षा तंत्र अच्छा रहता है, जिससे कम बीमार पड़ते हैं।

आप अच्छा खाएंगे, शारीरिक रूप से सक्रिय रहेंगे और अच्छी नींद लेंगे।

लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों में आपको दर्द का एहसास अपेक्षाकृत कम होगा।

लंबी जिंदगी जिएंगे।

मुस्कराइए कि इसमें जादू है

खुशी का सबसे स्पष्ट लक्षण है, मुस्कान। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग ज्यादा मुस्कराते हैं उनके जीवन की गुणवत्ता उन लोगों की तुलना में बेहतर होती है, जो ऐसा नहीं करते हैं। वे तनाव के प्रति अधिक लचीले होते हैं, मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली रखते हैं, और अपने व्यक्तिगत व व्यावसायिक जीवन में अधिक सफल होते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि मुस्कान एक शक्तिशाली साधन की तरह है जो संबंध बनाने, विश्वास बढ़ाने और दूसरों के साथ सकारात्मक जुड़ाव बनाने में मदद कर सकती है। शोध यह भी कहते हैं कि जो लोग मुस्कराते हैं वे अधिक आकर्षक लगते हैं। एक मुस्कराते व्यक्ति की छवि अधिक मिलनसार, आत्मविश्वासी के रूप में लोगों को पसंद आती है। जब आप किसी को देखकर मुस्कराते हैं तो यह उन्हें अधिक सहज और सहज महसूस कराता है, जो आपके बीच सकारात्मक संबंध बना सकता है।



क्या आपके भी सोते समय हाथ-पैर हो जाते हैं सुन्न ?



अक्सर लोगों को शिकायत रहती है कि उनके हाथ या उंगलियां बहुत ज्यादा सुन्न रहती हैं। कुछ लोगों को रात को सोते वक्त हाथ-पैरों में झनझनाहट महसूस होती है या ऐसा लगता है कि हाथ सो गया है। कंप्यूटर पर लगातार काम करना या एक ही स्थिति में लंबे समय हाथ को रखने वालों में ज्यादातर यह तकलीफ देखने को मिलती है। वैसे तो यह स्थिति नुकसान दायक नहीं होती है, लेकिन बार-बार इस तरह की समस्या आने पर डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और अपनी समस्या के बारे में बात करनी चाहिए। चलिए आज आपको बताते हैं हाथ-पैर सुन्न होने के कारण और क्या है इसका इलाज।

सुन्नापन के कारण

सुन्नपन के कई कारण हो सकते हैं जैसे गुलियन बैर सिंड्रोम, ये एक ऐसा इम्यून डिसऑर्डर है की जिसमें हमारा इम्यून सिस्टम ही हमारे नसों को नुकसान पहुंचता है। जब शरीर में अधिक समय तक कोई दबाव रहता हो या रक्त संचार सही से न होने पर नसों पर असर पड़ने लगता है। इससे शरीर के सारे अंगों को उचित मात्रा में ऑक्सीजन और ब्लड सर्कुलेशन नहीं हो पाता, जिसके कारण उन अंगों में झनझनाहट होने लगती है और वो सुन्न पड़ जाते हैं। इसके अलावा अगर आप हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, रीढ़ की हड्डी या मस्तिष्क में ट्यूमर, चोट लगना, थायराइड या डायबिटीज के मरीज हैं तो भी आपको यह समस्या अधिक हो सकती है।

इन लोगों को रहती है ज्यादा परेशानी

औरतों को आती है ज्यादा समस्या

पुरुषों की तुलना में औरतों को इसका खतरा 3 गुणा ज्यादा होता है। गर्भावस्था, पीरियड्स की अनियमिता, मेनोपॉज को दौरान या बाद में यह परेशानी बढ़ जाती है।

टाइपिंग करने पर होती है परेशानी

इसके अलावा जो लोग की बोर्ड पर लगातार 8-9 घंटे टाइपिंग करते हैं उन्हें भी इसकी संभावना अधिक होती है। टाइपिंग के वक्त उंगलियां और कलाई ज्यादा मुड़ती हैं, जिससे हाथ और कलाई सुन्न और सूज जाती है।

डायबिटीज के मरीजों को होती है झनझनाहट महसूस

डायबिटीज के मरीजों को हाथ-पैरों में सुन्नपन और झनझनाहट ज्यादा महसूस होती है। अगर आपको डायबिटीज है और आप नियमित रूप से हाथ-पैर में सुन्नता का अनुभव कर रहे हैं, तो ब्लड शुगर की जांच करवाएं और अपने खानपान का विशेष ध्यान रखें।

संक्रमण

वायरल और बैक्टीरियल

संक्रमण आपकी नसों को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे हाथ और पैर सुन्न हो सकते हैं या फिर उनमें चीटियां चलने जैसा महसूस होता है।

थायरॉयड हार्मोन की कमी

शरीर में थायरॉयड हार्मोन की कमी जिसे हाइपोथायरायडिज्म के नाम से जानते हैं, यह भी आपके हाथों और पैरों में दर्द, जलन और सुन्नता पैदा कर सकता है

नर्वस सिस्टम पर पड़ता है असर

नर्वस यानि तंत्रिकाएं शरीर में चलने वाले छोटे तारों की तरह होती हैं, जो फाइबर से बनी होती हैं। जब लंबे समय तक कोई अंग एक ही स्थिति या दबाव में रहता है तो इसका असर नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। इससे नसों द्वारा पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन और रक्त का संचार नहीं हो पाता। ब्रेन तक उस अंग के बारे में पहुंचने वाली जानकारी अवरुद्ध हो जाती है। जिस कारण वहां संवेदना नहीं हो पाती और वह अंग सो जाता है। इससे सुईयां चुभने का अहसास होता है। जब अंग से दबाव हट जाता है तब नर्वस सिस्टम में ऑक्सीजन का संचार दोबारा शुरू हो जाता है। ब्रेन और नर्वस सिस्टम अपना काम करना शुरू कर देते हैं।

कुछ घरेलू नुस्खों से इस समस्या से पाएं छुटकारा

-यदि आपको यह समस्या परेशान कर रही है, तो सबसे पहले अपने मसल्स को रिलैक्स रखने और ब्लड फ्लो इंप्रूव करने के लिए पैर एवं हाथों की मालिश करें।

-गुनगुने पानी में सुन्न हुआ अंग रखने से भी किसी हद तक मिलेगा आराम।

-हल्दी एंटीबैक्टीरियल और औषधिय गुणों से भरपूर होती है। यह शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने का काम करती है जब आपके हाथ या पैर सुन्न पड़ जाए तो आप हल्दी वाले दूध में शहद मिलाकर पी सकते हैं।

-अपनी डाइट में ऐसे फल व सब्जियां ज्यादा शामिल करें, जिसमें मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन बी व डी ज्यादा हो। इसके अलावा हरी पत्तेदार सब्जियां, सूखे मेवे, मूंगफली, मछली, सोयाबीन, केला, डार्क चॉकलेट, दही लहसुन, सोंठ और दालचीनी जरूर खाएं।

-दालचीनी में काफी मात्रा में न्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं जो हाथों और पैरों में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं। एक शोध के अनुसार रोजाना 2-4 ग्राम दालचीनी पाउडर को लेने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है।



वजन कम करने में प्याज का जूस है फायदेमंद कैसे करें इसका सेवन जिससे कमर की चर्बी हो जाए गायब

वजन बढ़ने पर लोग उसे कम करने के लिए न जाने कितनी मेहनत करते हैं, लेकिन इसके बावजूद भी केवल सेहत संबंधी कई परेशानियां घेर लेती हैं बल्कि कई बार उठने और बैठने में भी परेशानी होने लगती है। ऐसे में खानपान में थोड़ा सा बदलाव करके आप अपने बढ़े हुए वजन को कंट्रोल कर सकते हैं।

बढ़े वजन को कम करने के लिए कुछ लोग डाइटिंग शुरू कर देते हैं तो कुछ जिम जाना शुरू कर देते हैं। जिम जाना और सेहत का ध्यान रखना तो सही है लेकिन ज्यादा डाइटिंग आपकी हेल्थ पर बुरा असर डाल सकता है। ऐसे में हम आपको बढ़े हुए वजन को कम करने का प्याज का देसी नुस्खा बताते हैं। प्याज में क्वेरसेटिन नाम का फ्लेवोनॉइड होता है। ये शरीर के अलग अलग हिस्सों में वसा को जमा होने से रोकने का काम करता है। जिससे वजन अपने आप कंट्रोल होता है।

प्याज का रस

सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के अलावा प्याज का रस आपके वजन को भी नियंत्रित करने में कारगर है। प्याज का रस निकालने के लिए आप प्याज के

कुछ टुकड़े लें और उसे मिक्सी में डालकर पीस लें। इसके बाद किसी कपड़े की सहायता से इसे निचोड़कर इसका रस निकाल लें। आप चाहे तो प्याज के रस को सादा पिएं या फिर इसमें सेंधा नमक या फिर नींबू का रस मिलाकर भी पी सकते हैं। कुछ दिनों में ही आपको असर दिखने लगेगा।

पी सकते हैं सूप भी

प्याज के रस के अलावा आप इसका सूप बनाकर भी पी सकते हैं। सूप को बनाने के सबसे पहले एक बर्तन में चार कप पानी डालें। इस पानी में प्याज के टुकड़ों को उबाल लें। अगर आप इसमें कुछ और मिलाना चाहते हैं तो सब्जियों के कुछ टुकड़ें मिला सकते हैं। इसके बाद इसे छानकर इसमें काला नमक डालकर पी लें। इसका सेवन करने से आपको वजन घटने में मदद मिलेगी।

करें कच्चे प्याज का सेवन

वजन कम करने के लिए प्याज का कच्चा सेवन करना लाभकारी होता है। इसके लिए आप चाहे तो इसे खाने के साथ सलाद के रूप में खाएं या फिर इसका रस निकालकर पिएं। दोनों तरह से ये आपके वजन को कम करने में असरदार है।

फ्राई करने के बाद नहीं सॉफ्ट बनता पनीर तो अनुसरण करें ये 6 सिंपल टिप्स

बहुत से लोगों की पनीर पहली पसंद होता है। यह एक ऐसी फूड आइटम है जो सब्जी के अलावा कई ओर रेसिपीज में भी इस्तेमाल किया जाता है। खासकर रेस्टोरेंट्स और होटलों में तो पनीर के बिना सब्जी स्वाद ही नहीं बनती।

कई सब्जियों में पनीर कच्चा डाला जाता है तो कई सब्जियों में इसे फ्राई करके डाला जाता है। लेकिन फ्राई करने के बाद पनीर सॉफ्ट नहीं रहता। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे सिंपल हैक्स बताते हैं जिनके जरिए आप पनीर को सॉफ्ट कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

पहले गर्म करें तेल

पनीर को फ्राई करने के लिए आप सबसे पहले एक कढ़ाई में तेल डालकर अच्छे से गर्म कर लें। तेल को तब तक तेज आंच पर गर्म करें जबतक इसमें उबाल न आ जाए।

गर्म तेल में डालें पनीर क्यूब्स

पनीर को पहले ही अच्छे से पीस लें। फिर जैसे ही तेल गर्म हो जाए तो धीमी आंच पर इसमें पनीर क्यूब्स मिला दें।

चलाते हुए करें फ्राई

पनीर को हमेशा चलाते हुए ही फ्राई करें ताकि वह सख्त न हो। इस बात का भी ध्यान रखें कि पनीर फ्राई करते हुए जले

नहीं और न ही सख्त हो।

ठंडे पानी में डालें फ्राई पनीर

जैसे पनीर फ्राई हो जाए तो एक बर्तन में ठंडा पानी डालकर उसमें पनीर की क्यूब्स डालें। जैसे क्यूब्स ठंडी हो जाएं तो उन्हें निकालकर ठंडे बर्तन में डाल दें।

पानी में डालें पनीर

ठंडे पानी में पनीर डालने के बाद इसे करीबन 10 मिनट तक पानी में रहने दें। तब समय के बाद पनीर को बर्तन से बाहर निकाल लें।

पनीर को दबाते हुए पानी निकाल लें

तब समय के बाद पनीर को पानी से बाहर निकाल लें। आपका फ्राइड पनीर सॉफ्ट होकर तैयार हो चुका है। इसे आप सब्जी में इस्तेमाल कर सकते हैं।





अस्वस्थ खान-पान और खराब लाइफस्टाइल के चलते कई बीमारियों का जोखिम बढ़ रहा है। छोटी उम्र में ही बच्चे हृदय रोगों और किडनी जैसे खतरनाक रोगों का शिकार हो रहे हैं। खासकर व्यस्क किडनी संबंधी रोगों का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में यदि कम उम्र में पेरेंट्स बच्चे के लाइफस्टाइल में कुछ आदतें जोड़ दें तो वह एकदम स्वस्थ रह सकते हैं। बच्चे के किडनी को हैल्दी रखने के लिए आप उनकी डेली रूटीन में यह आदतें जोड़ सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

रोज करवाएं एक्सरसाइज

आप बच्चे को रोजाना एक्सरसाइज करवाएं। फिजिकल एक्टिविटी के जरिए बच्चे एकदम हैल्दी रहेंगे। इसके अलावा नियमित एक्सरसाइज के साथ बच्चे की हड्डियां, मांसपेशियां, दिल और किडनी भी स्वस्थ रहती है। रोजाना आप खुद बच्चे के साथ वॉक पर जा सकते हैं। इसके अलावा बच्चे को जो भी फिजिकल एक्टिविटी पसंद है आप उन्हें वो करने की आदत डाल सकते हैं।



कंट्रोल रखें वजन

बच्चे बहुत ज्यादा कैलोरी वाला फूड खा लेते हैं जिसके चलते उन्हें कई सारी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। इसके अलावा बच्चे मोटापे का भी शिकार हो जाते हैं। मोटापे के कारण बच्चे में डायबिटीज, किडनी रोग, हार्ट संबंधी रोगों का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए आप उनका वजन कंट्रोल में रखने की कोशिश करें।

बचपन से बच्चों को डाल दें ये आदतें, कभी भी नहीं खराब होगी किडनी

ज्यादा पानी पीने की डालें आदत

बच्चों को आप मीठे ड्रिंक्स की जगह पानी का सेवन करवाएं। किडनी की अच्छी हैल्थ के लिए अच्छी मात्रा में पानी का सेवन आवश्यक होता है। इससे किडनी में मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। इसके अलावा गर्मी के मौसम में शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए भी आप उन्हें नियमित पानी पीने की आदत जरूर डालें।

कम खिलाएं मीठा

आप बचपन से ही बच्चे को कम मीठा खाने की आदत डालें। ज्यादा मीठा खाने से बच्चों में डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा ज्यादा शुगर का सेवन बच्चों की किडनी को भी प्रभावित करता है। शोध के अनुसार, व्यस्कों में डायबिटीज ही किडनी फेलियर का मुख्य कारण मानी जाती है। ऐसे में आप उनकी डाइट में मीठा कम कर दें।

कम नमक खिलाएं

स्वस्थ शरीर के लिए नमक आवश्यक है परंतु ज्यादा नमक खाना भी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा नमक का सेवन करने से शरीर में पानी की मात्रा बढ़ जाती है। शरीर में ज्यादा पानी एकत्रित होने से ब्लड प्रेशर का स्तर बढ़ता है। बढ़ता ब्लड प्रेशर बढ़े होने पर बच्चे की किडनी को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में आप उन्हें नमक का सेवन कम करवाएं ताकि शुरुआत से ही उनकी किडनी हैल्दी रह सके।



जैतून की पत्तियां दे सकती हैं आपको इस चीज से छुटकारा



जैतून का तेल खूबसूरती को बढ़ाने के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। जैतून के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और कैंसर रोधी गुण मौजूद होते हैं, पर क्या आपको पता है कि जैतून की पत्तियां भी हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। जैतून की पत्तियों के इस्तेमाल से आप ब्लड प्रेशर की समस्या से लेकर डायबिटीज तक की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

जैतून की पत्तियों को इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले इन्हें धूप में रख कर सुखा लें। अब इसे पीसकर पाउडर बना लें। अपनी सेहत से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए आप जैतून की पत्तियों के पाउडर का जूस, स्मूदी और

हर्बल टी बना कर पी सकते हैं। इसके अलावा शहद के साथ जैतून की

पत्तियों का सेवन करने से भी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

1- अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो रोजाना जैतून की पत्तियों के पाउडर में थोड़ा सा शहद मिलाकर खाएं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा मौजूद होती है जिसके कारण इसका सेवन करने से शरीर में ग्लूकोस का लेवल सही रहता है।

2- जैतून की पत्तियों में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल में रखते हैं। जिससे आप दिल से जुड़ी बीमारियों से भी बचे रहते हैं। रोजाना जैतून की पत्तियों का

सेवन करने से हार्ट अटैक का खतरा भी कम हो जाता है।

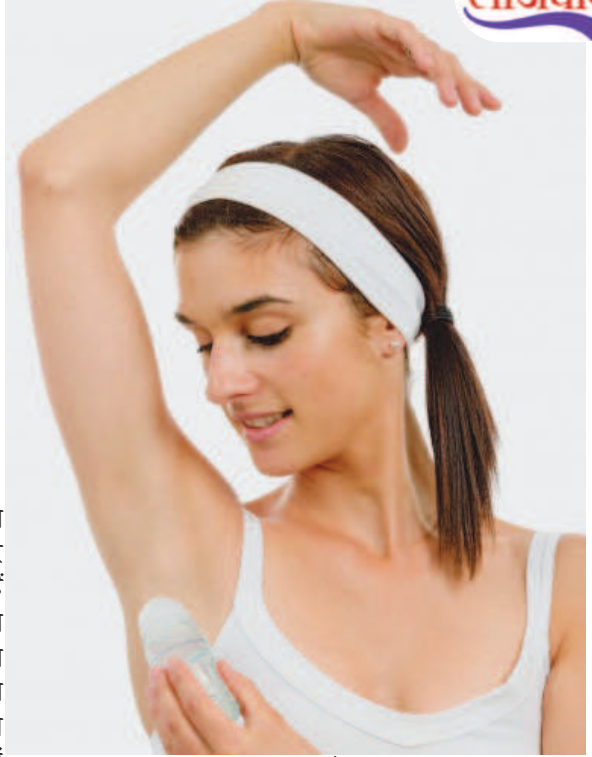
3- अगर आपको डायबिटीज की समस्या है तो आप के लिए जैतून की पत्तियां रामबाण औषधि हो सकती हैं। जैतून की पत्तियों का सेवन करने से शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

4- गठिया की बीमारी से छुटकारा पाने के लिए जैतून की पत्तियों की चाय बनाकर पियें। इसका सेवन करने से शरीर में यूरिक एसिड का निर्माण नहीं होता है जिससे जोड़ों के दर्द की समस्या से छुटकारा मिलता है।



स्किन को भारी हानि पहुंचा सकते है डियोडेंट

डियोडेंट लगाना हर किसी को पसंद होता है, इससे आपके शरीर से बदबू नहीं आती और दिनभर महकते रहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं डियोडेंट के कितने नुकसान होते हैं। आपको बता दें, डिओडेंट खरीदते समय कुछ सावधानियों का रखना आवश्यक होता है। अगर ये सावधानियां ना रखी जाये तो आपकी स्किन पर एलर्जी या रैशेज की परेशानी भी हो जाती है। डीओ से आपकी स्किन में कई तरह की परेशानी होने लगती है जिससे आपकी स्किन खराब हो जाती है। अक्सर गर्मी के मोसम में



आप इसका इस्तेमाल करते हैं लेकिन ध्यान दें कुछ इन बातों पर जिन्हें हम बताने जा रहे हैं।

इन बातों का रखें ध्यान:

- 1 डियोडेंट लगाने के बाद स्किन में एलर्जी, जलन, रैशेज जैसी समस्या हो रही है तो उस डियोडेंट का इस्तेमाल फ़ौरन बंद कर दें।
- 2 अगर आपकी स्किन सेंसिटिव स्किन है तो वैक्सिंग और शेविंग करते समय डियोडेंट का इस्तेमाल ना करें। इसके अलावा अगर आपके अंडरआर्म में किसी तरह की एलर्जी हो तो भी डियोडेंट का इस्तेमाल ना करें।
- 3 डियोडेंट आपकी बॉडी से बैक्टीरिया खत्म करके बदबू को दूर करता हो, पर ये भी तभी काम करता है जब जब आपकी बॉडी पूरी तरह से क्लीन रहती है। इसलिए आप हमेशा नहाने के बाद ही डियोडेंट का इस्तेमाल करें।
- 4 हमेशा अपनी स्किन के अनुसार ही डियोडेंट का चुनाव करें। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव हैं तो आपके लिए माइल्ड फ्रेग्नेंस वाले डिओडेंट का इस्तेमाल बेस्ट रहेगा। इसके अलावा अगर आपके अंडरआर्म की त्वचा रूखी है तो आप मॉइश्चराइजर बेस्ड डियो का इस्तेमाल कर सकती हैं।



आप भी चेहरे पर करती हैं ब्लीच का इस्तेमाल?



ब्लीच करने का सबसे अच्छा समय- एक्सपर्ट्स कहते हैं कि त्वचा को ब्लीच करने का सबसे अच्छा समय रात का होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि त्वचा रात को रिकवरी जल्दी करती है। दूसरा, दिन के वक़्त ब्लीचिंग से इसलिए भी बचना चाहिए क्योंकि सूरज की किरणें ब्लीच की हुई त्वचा को हानि पहुंचा सकती हैं।

अक्सर महिलाएं चेहरे पर इंस्टेंट निखार एवं गोरापन लाने के लिए ब्लीच का सहारा लेती हैं। दरअसल, ब्लीच फेशियल हेयर को लाइटन करके त्वचा को ज्यादा ब्राइट दिखाती है। मगर चेहरे को ब्लीच करते वक़्त क्या आपके मन में यह सवाल कभी आया है कि ब्लीच आपके चेहरे के लिए कितनी सुरक्षित है?

अक्सर लोग अपनी स्किन टोन को लाइट एवं ग्लोइंग बनाए रखने के लिए ब्लीच का इस्तेमाल करते हैं। बात यदि वर्ष 2018 के आंकड़ों की करें तो 27.7 फीसदी लोगों ने अपनी त्वचा पर ब्लीच का उपयोग किया। जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की एक रिपोर्ट के अनुमान के मुताबिक, वर्ष 2024 तक, स्किन ब्लीचिंग उद्योग लगभग 31.2 बिलियन डॉलर तक पहुंच जाएगा। सरल शब्दों में यदि समझा जाए तो ब्लीच करने से त्वचा में उपस्थित मेलेनिन की एकाग्रता और उत्पादन दोनों को कम करने में सहायता प्राप्त होती है। आपकी त्वचा जिस पिगमेंट का उत्पादन करती है उसे मेलेनोसाइट्स के नाम से जाना जाता है। ऐसे में जब आप अपनी त्वचा पर ब्लीच का उपयोग करते हैं तो, यह आपकी त्वचा में मेलेनोसाइट्स की संख्या कम कर देता है।

त्वचा को बचाकर रखने से हाइपरपिगमेंटेशन की परेशानी का उपचार किया जा सकता है। हालांकि, कई देशों ने त्वचा पर ब्लीच के इस्तेमाल को लेकर प्रतिबंध लगा रखा है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, जिनकी त्वचा काफी संवेदनशील, सूखी या फटी हुई है या जिन्हें एक्जिमा या एटोपिक डर्माइटिस जैसी पहले से ही त्वचा से जुड़ी कोई परेशानी है। उन्हें ब्लीच का उपयोग करते वक़्त सतर्क रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त आंखों के नीचे जलन या खुजली से पीड़ित लोगों को भी इसके इस्तेमाल से बचना चाहिए।



विशेषज्ञ द्वारा बताए गए तरीकों को अपनाने के साथ हानिकारक पदार्थों से

सच्ची दोस्ती

बाल कहानी



एक जंगल के किनारे एक गांव था। एक दिन उस जंगल से निकलकर एक बन्दर गांव में आ गया। वहां उसे एक झोपड़ी में रोटी पकने की सुगंध आई तो वो अंदर झांकने लगा। अंदर एक औरत रोटी पका रही थी और एक बच्चा खाना खा रहा था। बच्चे की नजर खिड़की पर गई तो उसे बन्दर दिखाई दिया। बच्चे ने मां से एक रोटी ली और बंदर को डाल दिया। बन्दर रोटी खाकर चला गया। अगले दिन वो फिर से आ गया। कुछ ही दिनों में बन्दर की दोस्ती बच्चे से हो गई। दोनों दिन भर साथ साथ खेलते और रात को बन्दर वापस जंगल लौट जाता था। एक दिन बच्चे को अपना दोस्त बहुत उदास दिखा। ना उसने रोटी खाई ना उसके साथ खेला। अगले दिन तो वो बच्चे के घर आया ही नहीं। बच्चा बहुत देर तक अपने प्यारे बन्दर का इंतजार करता रहा लेकिन जब वो नहीं आया तो वो उसे जंगल की तरफ ढूंढने निकल गया। वहां जाकर उसने देखा कि बहुत सारे लोग जंगल की कटाई कर रहे हैं। उसने एक मजदूर से पूछा तो पता चला कि उस जगह पर एक सड़क बनने वाली है इसलिए जंगल की कटाई चल रही है। बच्चा भागता हुआ वापस घर पहुंचा और अपनी मां को सारी घटना बता कर ज़िद करने लगा कि अब वो बन्दर को अपने घर में रखना चाहता है, क्योंकि जंगल

कट जाने के बाद वो बेचारा बेघर होकर भटकता रहेगा। परंतु मां ने यह कहकर बंदर को घर लाने से मना कर दिया कि वो कहीं किसी को काट ना दे। बच्चा दुखी मन से वापस अपने दोस्त को ढूंढने जंगल में चला गया। वहां इधर उधर वो उसे ढूंढने लगा। तभी अचानक एक विशाल कोबरा सांप झाड़ियों के पीछे से निकलकर सामने आ धमका, बच्चा घबराकर जैसे ही पीछे हटा, सांप ने फन फैलाकर उसे डसने के लिए झपट्टा मारा, लेकिन तभी चमत्कार हो गया।

ना जाने कहां से वही बन्दर कूद कर सांप और बच्चे के बीच में आ गया और सांप ने बन्दर को डस लिया। यह देखकर बच्चा जोर जोर से रोने लगा, उसका रोना सुनकर लोग इकट्ठे हो गए और सांप भाग गया। लोगों ने बन्दर को तुरंत अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल में इलाज के बाद बन्दर स्वस्थ हो गया। बच्चे की मां को जब सारी घटना की सूचना मिली तो उसे समझ में आ गया कि बन्दर और उसके बच्चे में सचमुच गहरी दोस्ती है और बन्दर ने अपनी जान की परवाह न करके उसके बच्चे की जान बचाई है। उसने तुरंत बन्दर को अपने घर ले आने की इजाजत दे दी।

सीख : इस कहानी से हमें ये सीख मिलती है कि सच्चे दोस्त हमेशा एक दूसरे की भलाई करते हैं।

टेडी बीअर टॉय के जन्म लेने की कहानी

राष्ट्रपति रूजवेल्ट के नाम से जुड़ा है बच्चों में पॉपुलर टेडी बीअर



फेस्टिवल मनाया जाता है। कुछ साल पहले तक ब्लैक बीअर का अस्तित्व खत्म होने का खतरा पैदा हो गया था। इनकी संख्या में बढ़ोतरी हुई है।

फेस्टिवल के लिए लगभग हर साल बीअर की स्टेच्यू बनाई जाती है। इन्हें शहर के पार्क और अन्य स्थानों पर रखा गया है। लेकिन, पिछले सप्ताह यहां आए तूफान में रूजवेल्ट और टेडी बीअर के स्टेच्यू ध्वस्त हो गए। शहर के पूर्व मेयर फ्रेड मिलर शहर में यहां वहां बिखरे पड़े 12 फुट ऊंचे लकड़ी से बने भालुओं के स्टेच्यू को लेकर भी चिंतित हैं। पिछले साल उकेरी गई बीअर की स्टेच्यू को बाहर से आने वाले लोगों का स्वागत करने के लिए विजिटर सेंटर के बाहर रखा गया था।

दुनियाभर के बच्चों में पॉपुलर टेडी बीअर टॉय के जन्म लेने की कहानी बहुत दिलचस्प है। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति थ्योडोर रूजवेल्ट का निकनेम टेडी था। उन्होंने शिकार के दौरान पकड़े गए एक भालू (बीअर) को मारने से इनकार कर दिया था। रूजवेल्ट ने इसे खिलाड़ी भावना के खिलाफ बताया था। इस फैसले पर एक यादगार राजनीतिक कार्टून बनाया गया था।

मिलर कहते हैं, स्टेच्यू अब जमीन पर पड़ी है। तूफानी हवाओं के कारण पूरे शहर में बीअर के स्टेच्यू जमीन पर गिर गए हैं। वे इनके शिल्प को खूबसूरत और अविश्वसनीय बताते हैं। इन्हें अब पुरानी स्थिति में लाना मुश्किल होगा। फेस्टिवल की डायरेक्टर मेग कूपर कहती हैं, शहर के 18 में से कुछ स्टेच्यू तूफान में धराशायी हो गए हैं। उनमें से कुछ को उठाकर उनकी जगह पर रख दिया है।

न्यूयॉर्क के एक टॉय मेकर ने एक स्टफ्ड बीअर बनाया। उसका नाम टेडीज बीअर रखा गया। बाद में यह टेडी बीअर के नाम से मशहूर हो गया। बीअर के शिकार की 100 वीं सालगिरह पर 2002 में रूजवेल्ट के शहर रोलिंग फोर्क में ग्रेट डेल्टा बीअर अफेयर फेस्टिवल की शुरुआत हुई। लुइसियाना के काले बीअर को बचाने और लोगों को जागरूक करने के लिए रोलिंग फोर्क में हर साल अक्टूबर में बीअर





आजकल वाई-फाई बिजली-पानी जैसा जरूरी हो गया है। आप शायद थोड़ी देर पानी के बिना रह सकते हैं, लेकिन बिना वाई-फाई के रहना नामुमकिन-सा होता जा रहा है। किंतु अगर आपके घर के किसी हिस्से में वाई-फाई के सिग्नल कमजोर आते हैं तो आज हम आपको बताएंगे ऐसे टिप्स जिनके जरिये आप अपने वाई-फाई की परफॉर्मेंस को सुधार सकते हैं।

1. घर के बीचो-बीच रखें राउटर: अपने वाई-फाई राउटर को घर के किसी कोने में छुपाकर न रखें। ऐसा करके आप अपने घर के वाई-फाई के सिग्नल्स की स्ट्रेंथ को खराब कर रहे हैं। अपने वाई-फाई राउटर को घर के बीचो-बीच लगाएं, जिससे घर के हर कोने में अच्छा सिग्नल पहुंच सकेगा। वाई-फाई के सिग्नल्स, फुल 360 डिग्री आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं, हर तरफ फैलते हैं। इसीलिए बीचो-बीच लगा वाई-फाई राउटर घर के हर तरफ अच्छे सिग्नल पहुंचाना सुनिश्चित करता है।

2. वायरलेस रिपीटर का करें इस्तेमाल: अगर आपका घर बहुत बड़ा और फैला हुआ है, जहां वाई-फाई की कवरेज एक कोने से दूसरे कोने तक कमजोर पड़ जाती है या पहली मंजिल और दूसरी मंजिल तक वाई-फाई नहीं पहुंच पाता है तो ऐसे में वायरलेस रिपीटर का इस्तेमाल करना समझदारी होगी। वायरलेस रिपीटर्स ऐसे छोटे डिवाइस होते हैं, जो वाई-फाई सिग्नल्स तो रिब्रॉडकास्ट करते हैं। इससे आपके घर के वाई-फाई सिग्नल्स का दायरा बढ़ जाता है और सिग्नल स्ट्रेंथ भी सुधरती है। तीन-चार मंजिल के मकान या बड़े बंगलों के लिए वायरलेस रिपीटर बड़े काम आते हैं। बस इन्हें आप अपने घर के किस कोने में लगाएं, ये आपको देखना पड़ेगा। बढ़िया सिग्नल स्ट्रेंथ के लिए इन्हें भी घर के बीचो-बीच लगाना ज्यादा बेहतर होता है। ऐसा वायरलेस रिपीटर लेना ठीक रहेगा, जिसे कम्प्रीगर करना आसान हो और वह Plug n' Play हो।

घर में वाई-फाई सिग्नल्स को सुधारने के उपाय

3. इलेक्ट्रॉनिक आइटमों से दूर रखें राउटर: घर में वाई-फाई के तगड़े सिग्नल्स पाने के लिए राउटर को घर में मौजूद दूसरे इलेक्ट्रॉनिक व इलेक्ट्रिकल आइटमों से थोड़ा दूर रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि इलेक्ट्रॉनिक व इलेक्ट्रिकल चीजें राउटर सिग्नल में बाधा डाल सकती हैं। इसलिए माइक्रोवेव, टीवी, हैलोजन लैम्प और रेफ्रिजरेटर जैसे डिवाइसेस से राउटर को कम से कम 10 फीट की दूरी पर रखना चाहिए, क्योंकि राउटर की तरह ये भी 2.4 गीगाहर्ट्ज फ्रीक्वेंसी पर काम करते हैं।

4. खुले में रखें राउटर: अपने राउटर की पोजिशन तय करना बहुत जरूरी है। अपने राउटर को हमेशा खुले में रखें। खुले में रहने से आपका राउटर बेहतर सिग्नल्स प्रदान करता है। अपने घर में लगे वाई-फाई राउटर को ऊंचाई पर रखना न भूलें। कम से कम 3 से 4 फीट की ऊंचाई होना महत्वपूर्ण है और अपने घर में लगे पर्दों या अलमारी जैसे आइटमों से अपने वाई-फाई को न ढकें। प्रॉपर स्पेस देने से ही उसकी सिग्नल स्ट्रेंथ को बढ़ाया जा सकता है।

5. एक ही कंपनी का हो सारा सामान: आपके घर में वाई-फाई से जुड़ा जितना भी सामान हो, जैसे मोडेम, रिपीटर, राउटर या नेटवर्क एडाप्टर, कोशिश करें कि ये यथासंभव सब एक ही कंपनी के हों तो बेहतर रहेगा। एक ही कंपनी का होने से इनके हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर को अपग्रेड करना आसान रहता है। एक ही कंपनी के डिवाइस इस तरह से बनाए जाते हैं कि आपस में एक साथ सिंक करके वे ज्यादा बेहतर परफॉर्मेंस देते हैं। अलग-अलग कंपनी का सामान लेने से फर्मवेयर अपग्रेड के वक्त दिक्कत आती रहेगी। घर के जिस कोने में लेटेस्ट अपग्रेड होगा, वहां बेहतर स्पीड होगी और बाकी हिस्सों में परेशानी। इसीलिए बढ़िया वाई-फाई एक्सपीरियंस के लिए एक ही मेक के प्रोडक्ट लेना बेहतर होगा।

सिग्नल्स चैक करने के लिए काम का एप

अपने घर में लगे राउटर के सिग्नल्स को मापने के लिए आप Cloudcheck नाम की एप्लीकेशन का इस्तेमाल कर सकते हैं। Cloudcheck एप्लीकेशन एकदम फ्री है और गूगल प्लेस्टोर व एपल एप स्टोर दोनों पर ही ये उपलब्ध हैं। 11 MB का ये एप आपके राउटर के सिग्नल स्ट्रेंथ को स्कैन करता है और बताता है कि आपका राउटर सही तरीके से काम कर रहा है या नहीं। और सिर्फ इतना ही नहीं, ये एप यह भी बताता है कि मूल समस्या घर के किस कोने से आ रही है।

अब आप भी नाश्ते में फटाफट बना सकते हैं कटोरी चाट

अगर आपका मन कुछ चटपटा और क्रिस्पी खाने का कर रहा है तो हम आपकी इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं। क्योंकि आज हम आपको ब्रेड से बनी चटपटी कटोरी चाट को बनाने की रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं, इसे बनाना बहुत आसान होता है।

सामग्री-

6-7 ब्रेड स्लाइस, 1/4 कप काबुली चना (उबला हुआ), 1/2 कप आलू (उबला हुआ), 2 प्याज, 1 टमाटर, 1/4 कप दही, 1 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून चाट मसाला, 1 टेबलस्पून धनिया पत्ता, 2 टेबलस्पून सेव, 2 टेबलस्पून इमली की चटनी, नमक स्वादानुसार, तेल आवश्यकानुसार

विधि 1 -ब्रेड की कटोरी चाट बनाने के लिए सबसे पहले प्याज और टमाटर को छोटे छोटे टुकड़ों में काट ले।
2-अब ब्रेड के चारों तरफ के भूरे हिस्से को काटकर अलग कर दें। और अब ब्रेड को बेलन से रोटी की तरह बेलकर पतला कर ले।

3-अब बेकिंग ट्रे में थोड़ा सा तेल लगाकर ग्रीस कर ले, अब इस ट्रे में ब्रेड स्लाइसेस को एक-एक करके उसमें कोटरी जैसे सेट करें।

4-अब माइक्रोवेव को पहले से 90 डिग्री पर प्री हीट कर ले। अब इस कुकीस ट्रे को माइक्रोवेव में डालकर 15 मिनट के लिए बेक करें।

5-अब एक कटोरी में प्याज, टमाटर, चाट मसाला, आलू, काबुली चना, लाल मिर्च, हरा धनिया डालकर अच्छे से मिला ले।

6-पंद्रह मिनट बाद ब्रेड को माइक्रोवेव से निकाल लें और ठंडा कर ले।

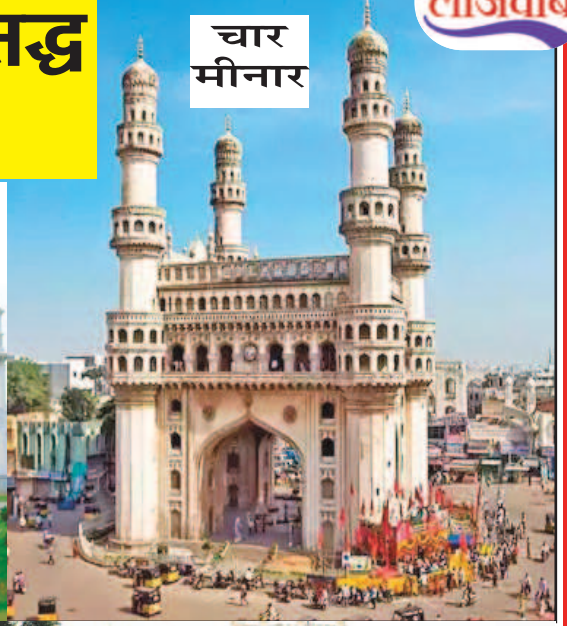
7-अब इन ब्रेड से बनी कटोरियों में पहले से तैयार किया मिश्रण डाल दें।

8-आपकी कटोरी चाट तैयार है अब आप इसे हरा धनिया, इमली की चटनी और सेव डालकर सर्व करें।



हैदराबाद के प्रसिद्ध पर्यटन स्थल

चार मीनार



चौमहल्ला पैलेस



फलकनुमा पैलेस



आसमन गढ़ पैलेस



बिड़ला मंदिर



तेलंगाना का प्रसिद्ध पर्यटन स्थल हैदराबाद तेलंगाना राज्य का सबसे आकर्षित शहर हैदराबाद भारत का पाँचवा सबसे बड़ा शहर है। बता दें कि (कैपिटल ऑफ आंध्र प्रदेश एंड तेलंगाना) हैदराबाद तेलंगाना के साथ साथ सयुक्त रूप से आन्ध्र प्रदेश राज्य की राजधानी भी है। वर्ष 2024 तक यह आंध्र प्रदेश राज्य की राजधानी रहेगा उसके बाद अमरावती को आन्ध्र प्रदेश की राजधानी घोषित कर दिया जायेगा। हैदराबाद के प्रमुख आकर्षण स्थल:

चार मीनार
फलकनुमा पैलेस
चौमहल्ला पैलेस
मक्का मस्जिद
आसमन गढ़ पैलेस
तारामती बारादरी
पुरानी हवेली
बेला विस्टा
शाही मस्जिद
आनंद बुद्ध विहार
बिड़ला मंदिर
जगन्नाथ मंदिर

मक्का मस्जिद



सिगरेट के धुएं से भी ज्यादा खतरनाक होता है मॉस्क्वीटो काँइल का धुआं



गर्मियों के साथ मच्छरों की समस्या भी जाती है ऐसे में लोग मच्छर भगाने वाली काँइल का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं इसका धुआं सिगरेट के धुएं से भी अधिक खतरनाक होता है। विशेष रूप से यदि आप कमरा बंद करके काँइल के धुएं में अधिक समय तक रहते हैं। यह धुआं मच्छरों को ही नहीं बल्कि आपको भी मार सकता है।

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप अधिक बढ़ जाता है। इनसे निपटने के लिए लोग कई प्रकार के तरीके अपनाते हैं। इनमें मच्छर भगाने वाले काँइल घरों में खूब उपयोग होते हैं। जहरीले धुएं से मच्छर

भगाने के लिए आजकल फास्ट काइर्स एवं अगरबत्ती भी आने लगी है। इन सबके धुएं में हार्मफुल केमिकल्स होते हैं। ये केमिकल्स आपके फेफड़े खराब कर सकते हैं, अस्थमा, सीओपीडी जैसे रोग ट्रिगर करते हैं। इतना ही नहीं लंबे समय तक यदि ये आपके सिस्टम में पहुंचे तो लंग कैंसर तक हो सकता है। इन सबके अतिरिक्त आग लगने या बच्चों के जलने का खतरा भी रहता है। केवल काँइल ही नहीं इलेक्ट्रिक रिपेलेंट से भी टॉक्सिक केमिकल्स हमारे सिस्टम में पहुंचते हैं।

मॉस्क्वीटो काँइल्स यहां तक की अगरबत्ती के धुएं पर भी विश्वभर में शोध हो चुके हैं। इन्हें स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक माना गया है। लोग काँइल जलाकर कमरा बंद करके सो जाते हैं इससे जहरीले केमिकल्स सीधे आपके सिस्टम में पहुंचते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ मानते हैं कि मच्छरों से बचने के लिए प्राकृतिक तरीके ही अपनाने चाहिए। जैसे दरवाजों खिड़कियों पर जाली लगवाएं। गमलो-वगैरह के आस-पास गंदा पानी जमा न होने दें। फुल स्लीव्स के कपड़े पहनें। मॉस्क्वीटो रिपेलेंट क्रीम एवं जेल फिर भी सुरक्षित हैं। मच्छरदानी बेहतर विकल्प है।



स्त्री को प्रकृति की संज्ञा दी जाती है क्योंकि उसमें प्रकृति जैसे अनेकानेक गुण समाहित होते हैं



आज जब स्त्री हर क्षेत्र में विकसित हो रही है तो स्वभावतः प्रश्न उठता है कि धर्म और अध्यात्म में वह कितनी विकसित हुई है? धर्म के दो भाग होते हैं, आचार प्रधान और विचार प्रधान। धर्म के विचार का सृजन करने वाले हमेशा पुरुष रहे हैं और उसका संरक्षण करने वाली स्त्रियाँ। स्त्री के भीतर जो नैसर्गिक गुण हैं संजोने का, देखभाल करने का, उस कारण वह क्रियाकांड पूरे भाव से निभाती है। पूजा, प्रार्थना, आराधना करना स्त्री-सुलभ स्वभाव है। काया-क्लेश, संयम, नियंत्रण उसके जीवन का सहज हिस्सा है, इन गुणों को जब वह धर्म की ओर मोड़ती है तो सहजता से समर्पित हो जाती है।

स्त्री प्रेरणा से सांख्य दर्शन

यद्यपि भारत के सभी दर्शन पुरुष द्वारा निर्मित किए गए हैं, कुछ दर्शनों के पीछे स्त्री की प्रेरणा रही है। बहुत कम लोग जानते हैं कि सांख्य जैसा सूक्ष्म, परम ज्ञान का दर्शन एक स्त्री का शोक हरण करने के लिए बना था। कथा है, सांख्य के रचेता कपिल मुनि के पिता कर्दम ऋषि का निधन हो गया। कुछ समय बाद कपिल भी संन्यास लेने की तैयारी करने लगे। सो उनकी माँ देवाहुति शोक करने लगी कि पहले मैंने अपना पति खोया,

अब क्या पुत्र को भी खो दूंगी? ऐसे जीवन का क्या अर्थ है! तब उन्हें सांत्वना देने के लिए कपिल मुनि ने सृष्टि की उत्पत्ति और रचना की प्रक्रिया बताई। यह ज्ञान सुनते-सुनते माता देवाहुति इतनी डूब गई कि समाधिस्थ हो गई। यही बना सांख्य दर्शन।

एक और अत्यंत सुंदर और मधुर ग्रंथ की निर्मिति हुई जो मशहूर हुआ विज्ञान भैरव तंत्र के नाम से। शिव और उनकी शिवप्रिया के वार्तालाप से यह संहिता बनी है। जब स्त्री पुरुष के प्रेम की गहराई में उतरती है तो वहाँ कोई प्रतिमा नहीं दिखाई देती क्योंकि प्रेम पिघलने लगता है और आखिर में सिर्फ शून्य बचता है। उस समय व्यथित होकर देवी शिव से पूछती हैं, मैं आपको कैसे खोजूँ, आप कहाँ मिलेंगे? तब शिव प्रेम से और सम्मानपूर्वक कहते हैं कि मुझे पाने के लिए यह संसार छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। तुम जहाँ हो, जो भी कर रहे हो उसकी ही गहराई में उतरते चले जाओ, अंत में मुझे पाओगे। क्योंकि शिव यानी शून्य, केवल ऊर्जा मात्र। यह रवैया स्त्री के लिए बहुत अनुकूल है। स्त्री संसार को चाहती है, उसमें डूबती है। शिव कहते हैं, जैसे तुम भोजन कर रहे हो, बहुत स्वाद आ रहा है तो उस स्वाद में गहरे जाओ और देखो कि वह कौन है भीतर जिसे स्वाद पसंद आता है। वह तुम स्वयं हो। रंग-रूप-रस-गंध से बनी हुई यह सृष्टि त्यागने के लिए नहीं बनी है, भोगने के लिए बनी है। उसका पूरी तरह आनंद लो लेकिन सजग होकर; तो तुम उसमें लिप्त नहीं हो सकोगे।

स्त्री के लिए सहज है ध्यान

स्त्रियाँ ध्यान में सहजता से प्रवेश करती हैं क्योंकि वे हृदय के निकट होती हैं। इस गुण का अधिक उपयोग नहीं किया गया। लेकिन स्त्री के लिए प्रेम सहज घटता है। स्त्री आंतरिक तल पर बहुत समृद्ध है, लेकिन उसके बारे में हमारी पूरी मानसिकता में आमूल परिवर्तन की जरूरत है। स्त्री को शरीर की तरह न

देखकर एक ऊर्जा तत्व की तरह देखना होगा। स्त्री तत्व केवल मानवी स्त्री का अंश नहीं है, वह अस्तित्व की संरचना का हिस्सा है। यह अस्तित्व इसीलिए बन सका क्योंकि यहाँ दो विपरीत ध्रुव एक साथ रहते हैं। सकार-नकार, अधकार-प्रकाश, स्त्री तत्व और पुरुष तत्व, इन दोनों के बीच के संतुलन से सृष्टि की रचना हुई है।

स्त्री है सृजन में सहभागी

जहाँ-जहाँ सृजन होता है, वहाँ स्त्री मौजूद होती है। स्त्री तत्व प्रकृति का अविभाज्य अंग है। ऋग्वेद में बहुत सुंदर सूत्र है- प्रकृति को 'ऋतस्य योनि' कहा गया है। ऋत यानी सत्य, और योनि है जन्म स्थान। तो समूची प्रकृति सत्य का जन्म स्थान है। एक बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि स्त्री बच्चे का सृजन किसी खानदान का कुलदीपक पैदा करने के लिए नहीं करती, बल्कि तब प्रकृति एक महती उद्देश्य- मानव जाति की सततता के लिए उसका माध्यम के रूप में उपयोग करती है। प्रकृति को आपके कुनबे से कोई मतलब नहीं है। यह तो प्रकृति के विराट जनन चक्र का हिस्सा है; ऐसे ही जैसे बीज टूटकर अंकुरित हो रहे हैं, पंछी पेड़ पर घोंसले बना रहे हैं, ग्रीष्म का ताप वर्षा के मेघों को जन्म दे रहा है। स्त्री तत्व के द्वारा प्रकृति मनुष्य जाति को बरकरार रखना चाहती है। उसके अनवरत खेल के हम केवल माध्यम हैं- एक खिलौना मात्र।

स्त्री का यदि हो सम्मान...

असली माँ है प्रकृति, यदि वह हमें नहीं सम्हालती, हमारा भरण-पोषण नहीं करती तो क्या किसी भी तल पर हम जी पाते? क्या हम वातावरण के रक्षाकवच को एक माँ के गर्भ की तरह महसूस कर सकते हैं? हम संकल्प करें कि हर तरह से स्त्री तत्व का आदर करेंगे, सृजन का सम्मान करेंगे, प्रेम को जीवन में प्रथम स्थान देंगे; धैर्य, क्षमा, करुणा, स्नेह, हार्दिकता, समर्पण इन स्त्री गुणों के बिना क्या जीने की कल्पना की जा सकती है?

बंदरिया

दुमक-दुमक कर चली बंदरिया,
सिर पर ओढ़े लाल चुनरिया।
चली पहन कर पीली चोली.
पीछे भागी नटखट टोली।
उसे देखकर वह घबरायी,
दौढ़ी ऐसी नजर न आयी॥



सिर्फ नन्हें
कलाकार

बच्चों द्वारा -

चित्रित चित्र, बाल
कविता, बाल
कहानी आदि अपना
नाम, पास फोटो,
स्कूल नाम सहित
वार्ता ईमेल पर
भेजे



svaarttha2006@gmail.com

अं
त
र
प
ह
चा
नि
ए



विदेश को मात देता है

राजगीर का ये खूबसूरत ग्लास ब्रिज

नजारा ऐसा मानो जन्नत की कर रहे हैं सैर

बिहार अपनी संस्कृति और हरी-भरी वाडियों के लिए जाना जाता है। इतिहास के पन्नों पर नजर डालेंगे तो आपको पता चलेगा कि बिहार सबसे समृद्ध और विकसित जगहों में से एक है। बिहार की खूबसूरती अगर देखना चाहते हैं तो आपको राजगीर जाना चाहिए। राजगीर में ऐसी कई शानदार जगहें हैं जो न केवल देश के लोगों बल्कि विदेशियों को भी बहुत आकर्षित करती हैं। इसी में से एक है राजगीर का ग्लास ब्रिज जो की इतना खूबसूरत है कि देखने वालों की बस सांसें थम जाती हैं। यहां पर आकर ऐसा लगता है जैसे कि ये ब्रिज आपको जन्नत के खूबसूरत नजारे दिखाने के लिए ले जा रहा है। आइए जानते हैं इस अनोखे ब्रिज के बारे में विस्तार से...



**चीन के हांगझोउ ब्रिज से इन्spायर है
राजगीर का ये ब्रिज**

आपको बता दें कि दुनिया में कुछ ही जगहें हैं जहां पर आपको इतना बड़ा ग्लास का ब्रिज देखने को मिलेगा। राजगीर का ग्लास ब्रिज भारत का दूसरा सबसे बड़ा ग्लास ब्रिज है। यहां जाकर यकीनन आपको विदेश में खड़े होने जैसी फीलिंग आएगी।

कितना बड़ा है ये ब्रिज

कांच से बना ये पुल 200 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। ये 6 फीट चौड़ा है। ये इतना मजबूत है कि एक बार में इस पुल पर 40 से ज्यादा लोग एकबार में खड़े हो सकते हैं।

देख सकते हैं खूबसूरत नजारे

राजगीर ब्रिज खूबसूरत जंगलों में बीच में बना हुआ है, यहां पर खड़े होकर आप पूरे बिहार की खूबसूरती और



हारियाली का मजा ले सकते हैं। इसके साथ ही राजगीर जू में आप साइक्लिंग, जीप स्काई बुकिंग और वॉल क्लाइम्बिंग का भी मजा ले सकते हैं।

कितना आ सकता है खर्च

विदेशों को मत देती इस खूबसूरती जगह पर घूमने के लिए सिर्फ 200 रुपये खर्च करने पड़ेगे। ग्लास ब्रिज जाने के लिए एंट्री फीस 50 रुपये है, वहीं इस पुल पर घूमने के लिए आपको 150 रुपये देने पड़ेगे। राजगीर ग्लास ब्रिज को देखने का समय सुबह 9 बजे से शाम के 5 बजे तक है।

कैसे करें बुकिंग

आप बड़ी आसानी से राजगीर ग्लास की वेबसाइट <https://rajgirzoosafari.bihar.gov.in/website/> पर टिकट बुक करके बस या टैक्सी से ग्लास ब्रिज देखने जा सकता है।



यू ही नहीं लड़कियों की पहली पसंद है **आलिया** हर बार ट्रेडिशनल लुक में देती है फैशन गोल

बॉलीवुड की चुलबुली एक्ट्रेस आलिया भट्ट की बात की निराली है। क्यूट स्माइल, दमदार एक्टिंग के अलावा उनका ड्रेसिंग स्टाइल भी बेहद कमाल का है। उनकी खास बात यह है कि वह हर आउटफिट को ना सिर्फ अच्छे से कैरी करती है बल्कि हर बार फैशन गोल भी सेट कर जाती है। अगर आप किसी अपने की शादी के लिए ट्रेडिशनल आउटफिट्स की तलाश में हैं तो आज हम आपके लिए आलिया के कुछ अट्रैक्टिव कलेक्शन लेकर आए हैं,, जिससे आप वेडिंग आउटफिट के लिए आइडियाज ले सकती है।

आलिया का मेहंदी लुक सिंपल होने के साथ- साथ काफी आकर्षक था। इस दौरान सिल्क के खूबसूरत पंक लहंगे में बेहद प्यारी लग रही थी। स्लीवलेस डीप बैक नेकलाइन वाली चोली वाला ये विदआउट दुपट्टा लहंगा समर वेडिंग सीजन के हिसाब से बेस्ट है।

आलिया ने लाल और पंक को छोड़कर अपनी शादी के लिए ऑफ व्हाइट और गोल्डन कॉम्बिनेशन का आउटफिट चूज किया था। शादी के खास दिन पर उन्होंने हाथ से रंगी आइवरी कलर की ऑर्गेजा साड़ी कैरी की थी, जिस पर कढ़ाईदार कपड़े का घूंघट लिया था। हैवी चोकर नेकपीस, मैचिंग इयररिंग्स और



एक माथा पट्टी उनके लुक पर चार चांद लगा रही थी।

आलिया की सी-ग्रीन कलर की मखमली काफ्तान आउटफिट ने लोगों का ध्यान अपनी और खींचने का काम किया था। उनका ये आउटफिट त्योहारी फैमिली सेलिब्रेशन के लिए एक परफेक्ट सेलेक्शन है, क्योंकि यह स्टाइलिश होने के साथ-साथ हर तरह से आरामदायक भी है।

गोदभराई की रस्म के दौरान आलिया ट्रेडिशनल अवतार में नजर आई थी। उन्होंने सिंपल अनारकली सूट के साथ मांग टीका लगाकर अपने लुक को कंप्लीट किया था। अगर आप भी समर वेडिंग के लिए कुछ सिंपल तलाश कर रही हैं तो इस तरह का आउटफिट कैरी कर सकती हैं।

व्हाइट कलर की साड़ी में भी एक्ट्रेस की खूबसूरती देखने लायक थी। इस साड़ी में गोल्डन कलर का बॉर्डर और येल्लो कलर के फ्लावर बने हुए थे जो उनके लुक को सिंपल और खूबसूरत बना रहा था। यह लाइटवेट और थ्रेड वर्क साड़ी समर वेडिंग के लिए परफेक्ट आउटफिट है।

कम ऐसेसरीज में भी अपनी ब्यूटी को फ्लॉन्ट कैसे करना है वह आलिया से सीखें। इस चिकनकारी यलो लहंगे में वह काफी फ्रेश और प्रिटी दिख रही थी। लहंगे की चोली ने उनके लुक को क्लासी बनाने का काम किया था। आप भी साथ में पोल्टी कैरी कर सकती हैं।



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