

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



18 जून 2023

एक्ट्रेस
शहनाज गिल

ने कुछ ही
समय में
लोगों के
दिलों में
अपनी एक
खास जगह
बना ली है।



डॉक्टर – आपको क्या बिमारी है?

मरीज (चिटू) – पहले आप वादा करो की हंसोगे नहीं

डॉक्टर – OK Promise

मरीज ने अपनी टांगें दिखाई जो गन्ने जितनी पतली थीं

डॉक्टर- हंसने लगा

मरीज – आपने ना हंसने का वादा किया था



डॉक्टर – अच्छा सॉरी अब तकलीफ बताओ

मरीज – डॉक्टर साहब यह सूज गई हैं, और अब मुझे अपने पैर मुझे हाथी के पैर जैसे लग रहे हैं।

चिटू की बात सुनकर डॉक्टर साहब ही बेहोश हो गए।



पत्नी – सुनो मेरे मुंह में मच्छर चला गया, अब क्या करूं?
पति – पगली ऑल आउट पी ले.
छह सेकंड में काम शुरू.

2. रावण को अदालत में गीता पर हाथ रखने को कहा गया...
उसने मना कर दिया...
और बोला, सीता पर हाथ रख कर इतनी मुसीबत आई!
अब गीता... नहीं...

3. टीचर: बिजली कहां से आती है?

टीटू : सर मामाजी के यहां से

टीचर: वो कैसे

टीटू : जब भी बिजली जाती है पापा कहते हैं सालों ने फिर बिजली काट दी

4. राजू: सर मुझे कुछ याद नहीं रहता है

टीचर: अच्छा बताओ कि क्लास में तुम्हारी पिटाई कब हुई थी?

राजू: सोमवार को

टीचर: यह कैसे याद रह गया?

राजू: सर प्रैक्टिकल में नहीं थ्योरी में प्रॉब्लम है

5. बैंक मैनेजर : कैश खत्म हो गया है कल आना

संता : लेकिन मुझे मेरे पैसे अभी चाहिये

मैनेजर : देखिये आप गुस्सा मत करिए शांति से बात कीजिए

संता : ठीक है बुलाओ शांति को आज उसी से बात करूंगा



कल मिकी ने पड़ोसन से मिक्सी मांगी।

पड़ोसन- यहीं आकर यूज कर लो।

दूसरे दिन उसी पड़ोसन ने कहा ,
जरा अपनी झाड़ू दे दो...

मिकी- तुम यहीं आकर यूज कर लो।

चिटू और मिंटू बात करते हुए

चिटू – यार कल रात घर देर से पहुंचा,
डोरबेल बजाई पर बीवी ने दरवाजा
खोला ही नहीं!

पूरी रात सड़क पर गुजारी

मिंटू – फिर सुबह बीवी की खबर ली
कि नहीं?

चिटू- नहीं यार, सबेरे दारू उतरी तो याद
आया, अभी तो मेरी शादी ही नहीं हुई है,
और चाबी तो जेब में थी।

टीचर- उसने कपड़े धोए और उसे कपड़े
धोने पड़े...

इन दोनों वाक्यों में अंतर बताओ?

पप्पू – सर, पहले वाक्य से व्यक्ति के
अविवाहित होने का पता चलता है
जबकि दूसरे वाक्य से उसके विवाहित
होने का पता चलता है...

भिखारी- एक अदमी मुझसे पूछ रहा था
कि मैं कितना कमा लेता हूं, लेकिन मैं
कुछ भी नहीं बोला और चुप रहा।

दूसरा भिखारी- ऐसा क्यों?

भिखारी- मुझे शक था कि कहीं ये
इनकम टैक्स वाला तो नहीं है।



ये छोटी-छोटी आदतें कम्युनिकेशन स्किल्स को बना सकती हैं बेहतर



आज के समय में हमारे कम्युनिकेशन लेवल का मजबूत और अट्रैक्टिव होना भी बहुत जरूरी है. क्या आप भी अपने कम्युनिकेशन लेवल को बेहतर बनाना चाहते हैं तो आज ही से इन छोटी-छोटी आदतों को अपनाएं...

भारत में अधिकतर लोग ये मानते हैं कि बेहतरीन या आकर्षक कपड़े पहनने से पर्सनालिटी मजबूत हो जाती है. पर क्या आप जानते हैं कि पर्सनालिटी डेवलपमेंट यानी व्यक्तित्व के विकास में पॉइंश्चर, चलना, उठना-बैठना और बोलने के अंदाज का भी खास ध्यान रखना चाहिए. कहते हैं कि मुंह खोलने का तरीका आपकी पर्सनालिटी के बारे में बहुत कुछ बता देता है. चाहे ऑफिस हो या बिजनेस मीट अगर कम्युनिकेशन लेवल कमजोर है तो इससे पर्सनालिटी डाउन होने लगती है.

आज के समय में हमारे कम्युनिकेशन लेवल का मजबूत और अट्रैक्टिव होना भी बहुत जरूरी है. क्या आप भी अपने कम्युनिकेशन लेवल को बेहतर बनाना चाहते हैं तो आज ही से इन छोटी-छोटी आदतों को अपनाएं

हमेशा क्लियर रहे

आप किसी से भी बात करें चाहे वो मीटिंग हो या फिर नॉर्मल बातचीत हमेशा क्लियर यानी साफ बोलें. अपनी बातचीत के दौरान ऐसे शब्दों का इस्तेमाल न करें जिनकी जरूरत न हो क्योंकि इससे मैसेज डिस्ट्रेक्ट हो सकता है. इस

तरह अपना मैसेज दें कि सुनने वाला उसे ठीक ढंग से सुने और समझ पाए.

तैयारी है जरूरी

पुरानी कहावत है कि पहले तोलो फिर बोलो. हमे जानें कि आप क्या कहने जा रहे हैं और आप कैसे कहने जा रहे हैं. इसके लिए प्रैक्टिस या तैयारी कर लेना बेस्ट है. हो सकता है सामने वाला आपके तर्क पर सवाल उठाए और इस दौरान आप बेहतर तरीके से काउंटर कर पाते हैं तो व्यक्तित्व मजबूत हो पाता है.

इशारों से बात कहना

कभी-कभी बोले जाने वाले शब्दों के मुकाबले हमारे चेहरे के एक्सप्रेसशन किसी भी बात को बेहतर तरीके से रख सकते हैं. नॉनवर्बल सिग्नल्स का इंपैक्ट बोलने वाले शब्दों के मुकाबले ज्यादा बेहतर माना जाता है. अगर किसी टॉपिक पर आपकी राय दूसरों से अलग है तो आप बिना बोले भी विरोध जता सकते हैं. ऐसे में आप क्रासड आर्म्स या आंखों से संपर्क न करने की इच्छा के जरिए अपना मैसेज दे सकते हैं.

अपनी आवाज का खयाल रखें

गुड कम्युनिकेशन में हमेशा कम और धीरे बोलना चाहिए. ये आदत मजबूत व्यक्तित्व को दर्शाती है. जिन लोगों में इस तरह का कम्युनिकेशन स्किल होता है उनकी पर्सनालिटी इंप्रेसिव होती है और लोग आगे से उनसे बात करना पसंद करते हैं. कम्युनिकेशन स्किल को बेहतर बनाना है तो अभी से उतना ही बोले जितना जरूरी हो.

गीले बाल, भीगी ड्रेस...

बेहद बोल्ड हो गई है शहनाज

इस लुक को देख
फैंस के छोटे पसीने



एक्ट्रेस शहनाज गिल ने कुछ ही समय में लोगों के दिलों में अपनी एक खास जगह बना ली है। वह शहनाज और थी जो सिर्फ अपनी क्यूटनेस के लिए जानी जाती थी, अब उनके बोल्ड अदाओं का बोलबाला है। उनकी लेटेस्ट तस्वीरें देखकर एक बार तो आंखों पर विश्वास ही नहीं होगा।

बिग बॉस फेम शहनाज इन दिनों थाइलैंड में छुट्टियां एन्जॉय कर रही है, ऐसे में वह वहां से जुड़े हर मूमेंट को शेयर कर रही है। हाल ही में उन्होंने अपनी ऐसी तस्वीरें शेयर की है, जिसे देखकर लोगों की धड़कने बढ़ गई। पिछले कुछ समय से उनके लुक में काफी बदलाव आया है, जो हम नई तस्वीरों में देख ही सकते हैं।



नई फोटोज में शहनाज रेड कलर की ड्रेस में समंदर किनारे बैठकर पोज देती दिखाई दे रही है। गीले बालों और भीगी ड्रेस में वह बेहद ही बोल्ड लग रही है। उनके इस अंदाज की लोग तारीफ ना करें ऐसा तो हो नहीं सकता।

एक यूजर ने लिखा- शहनाज तुम हमेशा ऐसे ही खुश रहो, पुरानी बातों को छोड़कर बस आगे बढ़ती रहो। लोगों का कहना है- समंदर में आग लग गई है। फैंस का कहना है कि इस आउटफिट में वह बेहद ही गॉर्जियस लग रही है।

भले ही शहनाज की डेब्यू फिल्म 'किसी का भाई किसी की जान' असफल हो गई हो लेकिन शहनाज की पॉपुलैरिटी में कोई फर्क नहीं पड़ा है, बल्कि लोग उन्हें ज्यादा पसंद करने लगे हैं।



ये 3 खर्च आज ही करें कम

सेविंग को मिलेंगे पंख

ज्यादातर लोग बिना सोचे समझे फिजूलखर्ची कर देते हैं जिससे बाद में उनके घर के खर्च के लिए बजट डगमगा जाता है। बहुत से ऐसे खर्च हैं जिन्हें कम कर के आप न केवल पैसे बचा सकते हैं बल्कि एक अच्छी फाइनेंसियल प्लानिंग करके अपना मुनाफा बना सकते हैं। यदि आपके परिवार में कोई एक इंसान भी फिजूलखर्ची करता है तो उससे पूरी आमदनी पर फर्क पड़ता है और इसका खामियाजा पूरे परिवार को उठाना पड़ता है। इसके लिए सबसे जरूरी यह है कि आप अपने बच्चों को बचत का पाठ पढ़ाएं और उन्हें फिजूलखर्ची करने से रोके बहुत से ऐसे लोग हैं जो बचत करना तो चाहते हैं पर वह यह नहीं जानते कि वह कहाँ पर फिजूल खर्च कर रहे हैं और उनकी आमदनी कहाँ बर्बाद हो रही है। तो आज हम आपको तीन ऐसे फिजूलखर्च बताएंगे जिन्हें आप अपनी जिंदगी से दूर करके बचत कर सकते हैं।

डिस्काउंट का लालच

बहुत बार ऐसा होता है जब हम कोई सामान खरीदने मार्केट जाते हैं तो डिस्काउंट के झांसे में आकर ज्यादा पैसा खर्च कर देते हैं। मार्केट का कोई भी सामान जैसे कपड़े, राशन, खिलौने, जूते, फर्नीचर इत्यादि सभी आपको डिस्काउंट के जाल में फंसाते हैं। बड़ी-बड़ी कंपनियां अपने एक सामान पर एक फ्री कर देती हैं जिससे आपको लगता है कि आपका मुनाफा हो रहा है लेकिन असल में आपका नुकसान हो रहा होता है। बहुत से लोग ऑनलाइन शॉपिंग एप्स को बार-बार चेक करते हैं जिससे उन्हें डिस्काउंट मिले और वह अपने मन पसंद सामान खरीद सके। लेकिन असल में यह एक मार्केटिंग स्ट्रेटजी है जो कि आपको सामान खरीदने की बुरी लत लगा देती है। इसकी वजह से कई बार आप सस्ते सामान को भी महंगा खरीद लेते हैं। इसलिए आपके फोन में जो भी ऑनलाइन शॉपिंग एप्स हो उन्हें डिलीट कर दें और जरूरत पड़ने पर ही उन्हें चेक करें। टाइमपास के लिए भी इन एप्स पर ना जाएं। इसलिए जब भी आप कुछ खरीदारी करने जाएं तो वही सामान खरीदें जिसकी आप लिस्ट बना कर लाए हैं और डिस्काउंट के जाल में फसकर कोई भी एक्स्ट्रा सामान ना खरीदें। इससे ना केवल आप की बचत होगी बल्कि आप फिजूल का सामान अपने घर में भरने से भी बचेंगे।

पार्टी करना

बहुत से लोगों को नए-नए लोगों से मिलना जुलना बेहद पसंद होता है। जिसके लिए वे कभी-कभी अपने घर पर गेट टुगेदर तो कभी बाहर जाकर पार्टी करते हैं। ऐसा करने की वजह से उनके बहुत सारे पैसे खर्च हो जाते हैं। पार्टी या गेट टुगेदर करना कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन बार-बार पार्टी और गेट टुगेदर करना आपको कंगाल करके छोड़ेगा। इसमें कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो दूसरों को अपने पैसे खर्च नहीं करने देते हैं और खुद आगे बढ़

चढ़कर सारा पैसा खर्च कर देते हैं। ऐसे लोग महीने के शुरुआत

में तो बहुत आराम से दिन गुजारते हैं लेकिन महीने का अंत आते-आते उनके पास पैसे की कमी हो जाती है। इसलिए अगर आप किसी भी तरह की पार्टी या गेट टुगेदर करना भी चाहते हैं तो सबके साथ मिलकर कॉन्ट्रिब्यूशन ले और तो और साप्ताहिक या रोजाना पार्टी ना करें। मंथली गोल बनाएं कि आपको 1 महीने में एक या दो बार ही पार्टी करनी है। इससे ना सिर्फ आपका पैसा बचेगा बल्कि आपकी सेहत भी अच्छी रहेगी। क्योंकि आए दिन पार्टी करने वाले लोगों को बाहर का खाना खाना पड़ता है जिससे कि आपकी इम्यूनिटी कम हो सकती है और आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं। बहुत से नॉनवेज खाने वाले लोगों का कोलेस्ट्रॉल लेवल भी बढ़ जाता है।

ऑनलाइन फूड ऑर्डर करना

जंक फूड खाना किसे नहीं पसंद होता है। ऐसे में लोग रोज कुछ न कुछ ऐसे बहुत जंक फूड बहुत से खाते जरूर हैं। आजकल ऐसे एप आ गए हैं जिससे आप घर बैठे खाना मंगवा सकते हैं। जिन लोगों को खाना बनाने का समय नहीं मिलता है उनके लिए तो यह एप ठीक है लेकिन जो लोग घर का खाना न खाने के लिए बाहर से खाना मंगवाते हैं उनके लिए यह एप एक बहुत बुरी लत है। इससे न केवल आपकी सेहत खराब हो रही है साथ ही साथ आप आलसी भी होते जा रहे हैं। इन एप्स का सबसे ज्यादा इस्तेमाल युवा पीढ़ी कर रही है। जबकि युवा पीढ़ी को अभी अपने स्वास्थ्य और इम्यूनिटी पर ध्यान देना चाहिए। यही उम्र है कि वह बचत करना शुरू कर दें। लेकिन यह रोज-रोज खाना मंगवाने की आदत की वजह से बचत तो छोड़िए उनके पास पैसे की कमी होती जा रही है। इन एप्स पर डिस्काउंट का जाल दिखाकर वह आपको मजबूर करते हैं कि आप अपनी भूख से ज्यादा खाना ऑर्डर कर ले।

यह एक मार्केटिंग स्ट्रेटजी है जिससे आपको बचने की जरूरत है। यदि आप बाहर का खाना खाना भी चाहते हैं तो पिक अप का ऑप्शन का चुनाव करें। क्योंकि इन एप्स पर डिलीवरी चार्ज बहुत ज्यादा होता है। यदि आप खाना ऑर्डर करने के बाद खुद उसे लेने जाएंगे तो आपका डिलीवरी चार्ज का खर्चा बच जाएगा और आपको खाना सस्ता पड़ेगा। इसलिए हो सके तो इन एप्स को डिलीट कर दीजिए और सिर्फ मजबूरी होने पर ही इनसे खाना ऑर्डर करिए। छोटी-छोटी चीजों को खुद घर पर बनाने की आदत डालिए। इससे आपको पौष्टिक आहार भी मिलेगा और आपके पैसे भी बचेंगे।



फ्रिज में रखा आटा जहर!

इससे बना रहता है कब्ज से स्ट्रोक तक का खतरा



ज्यादातर महिलाएं अपने आराम के लिए आटे को फ्रिज में रख देती हैं और फिर कई घंटे बाद इसकी रोटी बनाकर परिवार को खिलाती हैं। ये आटा पेट में जहर का काम कर सकता है, चलिए आपको बताते हैं आटे को फ्रिज में रखने की गलती किस तरह हमारे लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है।

भारत के अधिकतर परिवार खाने में दो टाइम गेहूं के आटे से बनी रोटी खाते हैं। सब्जी और रोटी का कॉम्बिनेशन हमें पोषण देता है और इसी कारण इसे सबसे ज्यादा हेल्दी माना जाता है। इनमें ज्यादातर लोग ऐसे होते हैं जो आटा को गूंथ कर फ्रिज में रख देते हैं। यही नहीं ऐसा दुकानों या होटलों में भी होता है जो कि सेहत के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकता है। ज्यादातर महिलाएं अपने आराम के लिए आटे को फ्रिज में रख देती हैं और फिर कई घंटे बाद इसकी रोटी बनाकर परिवार को खिलाती हैं।

इससे पेट तो भर जाएगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये आटा पेट में जहर का काम कर सकता है, चलिए आपको बताते हैं आटे को फ्रिज में रखने की गलती किस तरह हमारे लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है।

आटे को फ्रिज में रखना क्यों है खतरनाक

आटा गूंथ कर उसे फ्रिज में रख देने से काफी

सहूलियत तो हो जाती है, लेकिन इसकी रोटी खाने पर सेहत को नुकसान झेलना पड़ता है। एक्सपर्ट कहते हैं कि फ्रिज में गूंथे हुए आटे को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। फ्रिज में मौजूद गैस भी आटे को नुकसान पहुंचा सकती है। ठंडे में रखने की वजह से उसके पोषक तत्व तक खत्म हो जाते हैं। इसलिए फ्रिज में गूंथे हुए आटे को रखने से बचना चाहिए।

फ्रिज में रखे आटे की रोटी को खाने के नुकसान

अगर आप आटा गूंथते हैं तो कुछ देर में ही इसकी रोटी या दूसरी चीजें बनाकर खा लें। क्योंकि ज्यादा देर रखने से इसमें रासायनिक पदार्थ बनने लगते हैं। बासी हो चुके आटे की रोटी खाने से कब्ज होने लगती है।

आटा अगर बासी है और आप उसकी रोटी खा रहे हैं तो इसका नुकसान एसिडिटी के रूप में आपको परेशान कर सकता है। रिसर्च सामने आई है कि जो लोग इस तरह से रोटी खाते हैं उन्हें अक्सर सीने में जलन परेशान करती है। एक्सपर्ट कहते हैं कि इस तरह से खाना खाने से हमें स्ट्रोक भी आ सकता है। इसलिए भूल से भी आटे को फ्रिज में ज्यादा देर नहीं रखना चाहिए।

ऐसे में हमारे किडनी और लीवर का स्वास्थ्य कमजोर पड़ने लगता है। मेटाबॉलिज्म के धीमे पड़ जाने से पेट में कई समस्याएं होने लगती हैं।

आपकी रसोई में है इन छोटे और खूबसूरत फूलों के बीज

खाना बनाने के लिए कई तरह के साबुत मसाले इस्तेमाल किए जाते हैं। इन मसालों से खूबसूरत फूलों वाले पौधे भी उगाए जा सकते हैं। बेशक ये फूल दूसरों से अलग होते हैं, लेकिन आपके घर-आंगन के साथ-साथ किचन गार्डन की शोभा तो बढ़ाते ही हैं, खाने में भी उपयोगी होते हैं।

अलसी या फ्लेक्स

सीड - कई बीमारियों में फायदेमंद अलसी के बीजों को भून कर खाए जाते हैं। अलसी के फूल आमतौर पर नीले रंग के होते हैं, इसके अलावा सफेद, गुलाबी, पीले, लाल, जामुनी रंग के भी होते हैं।



अजवायन या पार्सले

- रसोई में मसाले के तौर पर इस्तेमाल की जाने वाली अजवायन के बीजों के फूलों से अपनी बगिया सजा सकते हैं। छोटे-छोटे अजवायन के फूल छतरीनुमा गुच्छे में होते हैं। इन फूलों की खुशबू से आपकी बगिया महक भी उठेगी।



कलौंजी या ब्लैक

क्यूमिन सी - प्याज के इन बीजों से बॉल शैप के गुच्छों में छोटे-छोटे फूल आते हैं। ये फूल सफेद, गुलाबी, नीले रंग के होते हैं। इन्हें गर्मी या बरसात में भी लगा सकते हैं।



सरसों या मस्टर्ड

- सर्दियों में सरसों का साग और सरसों के बीज आपकी रसोई के मसालों में जरूर शुमार होंगे। इनके पीले फूल खेतों या फिल्डों में जरूर देखे



होंगे। सरसों के पीले फूल आकर्षक होने के साथ खुशबूदार भी होते हैं।

खसखस या पॉपी-

गुलाबी, सफेद, लाल, पीले रंग के फूल खसखस के बीज से आप उगा सकते हैं। खसखस के ये बीज मीठे या नमकीन व्यंजनों में इस्तेमाल किए जाते हैं।



सौंफ या फैनल

- मीठे स्वाद और बदहजमी दूर करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सौंफ आमतौर पर हर रसोई में मिल जाती है। इससे पीले रंग के खुशबूदार फूल पाए जा सकते हैं। ये फूल छोटी-छोटी छतरीनुमा गुच्छे में खिलते हैं। फूल और पत्ते खाए जाते हैं।



धनिया या कोरिंडर

- प्रमुख मसालों में एक धनिया हर रसोई में मिलता है। व्यंजन की गार्निशिंग के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले धनिया के फूल भी बेहद आकर्षक और खुशबूदार होते हैं। साबुत धनिया के बीजों से आप घर में आसानी से उगा सकते हैं। सफेद रंग के ये फूल गुच्छे में खिलते हैं। फूल पाने के लिए धनिया के पौधों से केवल पत्ते तोड़े, बाकी पौधे को फूल आने के लिए लगे रहने दें। धनिया का पौधा पूरे साल उगाया जा सकता है।



काला तिल या

सीसम - बैंगनी, गुलाबी रंग के आकर्षक फूल आते हैं। 8-10 इंच के गमले में भी लगा सकते हैं।



इमोशनली ब्रेक डाउन होना कमजोरी नहीं, लेकिन दोबारा उठकर हालात को कंट्रोल करना मानसिक रूप से मजबूत होने की निशानी है.

इमोशनली ब्रेक डाउन होना कमजोरी नहीं, लेकिन दोबारा उठकर हालात को कंट्रोल करना मानसिक रूप से मजबूत होने की निशानी है. I

कई बार महिलाएं बेवजह ही खुद को कमजोर सोचने लगती हैं.

इंसान के जीवन में उतार-चढ़ाव लगा रहता है. खासतौर पर महिलाओं के जीवन में घटनाओं व हालात की कमी नहीं होती. पढ़ाई लिखाई, करियर, शादी, बच्चे से लेकर घर-परिवार आदि को सही तरह से संभालते-संभालते वह कई बार सिचुएशन के आगे खुद को हारा हुआ महसूस करती हैं और टूट जाती है. लेकिन, कुछ महिलाएं हालात का डटकर सामना करती हैं और अपना एक मुकाम बनाती हैं. ऐसी महिलाएं मेंटली और इमोशनली स्ट्रॉन्ग कही जाती हैं. यहां हम बता रहे हैं कि आप किस तरह खुद को भावनात्मक रूप से मजबूत बना सकती हैं और जीवन की हर चुनौतियों का डटकर सामना कर सकती हैं.

महिलाएं इस तरह बनें मेंटली स्ट्रॉन्ग

अपने लाइफ अपने हाथ

साइकोलॉजी टुडे के मुताबिक, अगर आप ये सोच रही हैं कि आपकी बात कोई और बोले, तो इस उम्मीद में ना बैठी रहें. आप अपने जीवन का गोल तय करें और उसे हासिल करने का तरीका ढूंढें. अपनी परेशानियों को खुद हैंडल करने का प्रयास करें.

लोगों से खुद की तुलना ना करें

हर इंसान के हालात अलग होते हैं, इसलिए खुद की तुलना दूसरों से ना करें. खुद के जीवन से खुद की तुलना करें. मसलन, आप जो कल थीं और आज हैं, उसमें आपने क्या सीखा.

ओवरथिंकिंग से बचें

महिलाएं ओवर थिंकिंग से खुद को बचाएं. अगर आप किसी बात को लेकर परेशान हैं, दिन रात उसी के बारे में सोच रही हैं, तो बेहतर है कि अब किसी और चीज पर ध्यान लगाएं. कई बार महिलाएं बेवजह ही खुद को कमजोर सोचने



महिलाएं ऐसे बनें इमोशनली स्ट्रॉन्ग

महिलाएं हर हालात का डटकर कर सकेंगी मुकाबला

लगती हैं.

इसे भी पढ़ें: क्या है एग फ्रीजिंग कराने की सही उम्र और क्यों बढ़ रहा है इसका चलन? डॉक्टर से जानें प्रॉसेस, फैक्ट्स, कॉस्ट

अपनी कमजोरी को पहचानें

सबसे पहले अपने अंदर की कमजोरी को पहचानें और उसे ठीक करने का रास्ता निकालें. आत्ममंथन करें. पाएंगी कि खुद की कमजोरी को पहचानते ही आप इसका उपाय भी खुद ही निकाल लीं.

कुछ अलग करें

स्टीरियोटाइप सोच से कुछ अलग सोचें और यह स्वीकारें कि महिला होने के नाते आप कई चीजों में बेहतर कर सकती हैं. आप खुद के बारे में जहां तक हो सके, खोज करें. ऐसा करने से आपको खुद के लिए कुछ ऑपेरचुनीज मिलेगी और आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा.

वजन घटाने के लिए पिएं सौंफ का पानी, मिलेंगे 5 फायदेआगे देखें...

इन बातों का भी रखें ध्यान

- जरूरत से अधिक हाई एव सपेव टेशन खुद से नहीं रखना चाहिए.
- मदद लेने को कमजोरी ना समझें.
- खुद पर डाउट ना करें और भरोसा रखें.
- चैलेंज लेने से घबराएं या डरें नहीं.
- रूल्स तोड़ने से डरें नहीं.
- खुद को आगे करने के लिए लोगों को पीछे ना खींचें.
- दूसरों को हलेम ना करें.

पैरों में जलन दूर करने और पेट को ठंडक पहुंचाने का देसी उपाय है खसखस के बीज

खसखस के बीज के औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण यह एक बहुत ही अच्छा घरेलू उपाय है जो गर्मियों में आपकी मदद करता है। यह जलन और गर्मी को दूर करता है और आपके पैरों को आराम देता है।

गर्मियों में एक ऐसा उपाय है जो आपके पैरों की जलन को कम करने में और पेट को ठंडा करने में मदद करता है। यह उपाय है खसखस के बीज। खसखस के बीज उत्तर भारत में पाए जाते हैं और इन्हें बहुत सारे भारतीय व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। खसखस के बीज के औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण यह एक बहुत ही अच्छा घरेलू उपाय है जो गर्मियों में आपकी मदद करता है। यह जलन और गर्मी को दूर करता है।

खसखस के बीज से बनाई जाने वाली चाय बेहद स्वादिष्ट होती है और गर्मी से होने वाले नुकसान से बचाती है। इस चाय को बनाने के लिए, आपको निम्न सामग्री की जरूरत होगी: 1 टेबल स्पून खसखस के बीज, 1 कप पानी, चीनी (स्वादानुसार)



चाय बनाने की विधि:

एक कड़ाही में एक कप पानी उबालें।

जब पानी उबालने लगे तब इसमें खसखस के बीज डालें और उसे धीमी आंच पर 10 से 15 मिनट तक पकाएं।

फिर इसे आंच से हटाकर इसे ठंडा होने दें।

जब चाय ठंडी हो जाए, तब उसे छान लें और अच्छी तरह से मिक्स करें।

इसमें चीनी या शहद डालें जो स्वादानुसार हो।

खसखस के बीज की चाय तैयार है। इसे गर्म या ठंडा



पीने के लिए पीने से पहले मिक्स करें। यह आपके पैरों में जलन को कम करने में बहुत मददगार साबित होगी।

खसखस के बीज से बनाई जाने वाली चाय के साथ-साथ आप इसे अपने पेट को ठंडा करने में भी मदद कर सकते हैं। इससे न केवल आपके पेट की गर्मी दूर होगी, बल्कि यह आपको सुबह के समय जल्दी उठने में भी मदद करेगी।

खसखस के बीज की चाय अधिकतर लोगों को पसंद होती है लेकिन आप इसे अपने स्वाद के अनुसार भी बना सकते हैं। आप इसमें निम्बू का रस, इलायची, दालचीनी या किसी भी अन्य स्वादानुसार विविध सामग्री जोड़ सकते हैं।

खाने के बाद कम से कम 30 मिनट तक इसे नहीं पीना चाहिए ताकि इसके पोषक तत्व समाप्त हो जाएँ। खसखस के बीज की चाय गर्मियों में पीने का एक अन्य तरीका यह है कि आप इसे ठंडा करने के लिए बना सकते हैं। इसके लिए आपको अच्छी तरह से धोकर सुखा कर इसे एक बर्तन में रख देना है।

फिर अगले दिन, इसे एक कप पानी में डालकर आंच कम कर दें। जब चाय अच्छी तरह से उबल जाए तो इसे ठंडा कर लें और इसमें थोड़ी सी नींबू या शहद मिलाएं। यह एक ठंडी चाय की तरह होगी जो आप अपने पेट को ठंडा करने के लिए पी सकते हैं।

खसखस के बीज का सेवन शरीर के लिए काफी लाभदायक होता है। इससे पैरों में जलन का इलाज होता है और आपका पेट भी ठंडा होता है। यदि आप गर्मियों में खसखस का सेवन करने का सोच रहे हैं तो आप अपनी दिनचर्या में इसे शामिल कर सकते हैं। खसखस के बीजों को पीसकर उन्हें दूध में मिलाकर गर्म करें और फिर इसे पी सकते हैं। इससे आपका शरीर ठंडा रहेगा और आप धीरे-धीरे नींद की तरफ आसानी से जा सकेंगे।

आखिर क्यों शादी के बाद चिड़चिड़ी हो जाती है

**आप भी जान लें इसके
पीछे का फैक्ट**



रिश्तों को निभाना बहुत ही पेचिंदा होता है। अगर आप किसी रिश्ते में एक बार आ गए, तो उसे सही से निभाना आपकी जिम्मेदारी बन जाती है। आपसे ऐसी उम्मीदें की जाती हैं कि आप उस रिश्ते को पूरे दिल से निभाएंगे। दुनिया के सबसे जटिल रिश्ता पति-पत्नी का होता है।

ये एक ऐसा रिश्ता होता है, जिसमें दो लोग हमेशा के लिए एक-दूसरे के हो जाते हैं। दोनों को एक-दूसरे को हर हाल में समझना पड़ता है। अक्सर ऐसा देखा गया है कि शादी के बाद महिलाएं चिड़चिड़ी हो जाती हैं। ये सुनने में थोड़ा बुरा लग सकता है, लेकिन ये सच है। महिलाओं की मनोस्थिति शादी के बाद काफी बदल जाती है।

अगर आपके दिमाग में भी ये बात चल रही है कि आखिर ऐसा होता क्यों है। आज हम आपको इसके पीछे का साइंस बताएंगे। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि आखिर क्यों शादी के बाद महिलाएं चिड़चिड़ी हो जाती हैं।

शादी के बाद आखिर क्यों कपल्स में होते हैं झगड़े?

साइकोलॉजी टुडे की एक सर्वे रिपोर्ट की मानें तो डेटिंग के बाद शादी और शादी के बाद कपल्स में झगड़े होना काफी नॉर्मल है। शादी के पहले 6 महीने के अंदर अक्सर कपल्स के बीच काफी झगड़े होते हैं। माना जाता है इसका सबसे बड़ा कारण एडजस्टमेंट हो सकता है। दरअसल शादी के बाद लड़का-लड़की को एक-दूसरे के साथ कई तरह से एडजस्टमेंट करना पड़ता है, जो झगड़ों की भी वजह बन जाता है।

शादी के बाद क्यों चिड़चिड़ी हो जाती हैं महिलाएं

अब अगर आपके मन में भी ये सवाल आ रहा है कि आखिर शादी के बाद महिलाएं क्यों चिड़चिड़ी हो जाती हैं? रिलेशनशिप हुई एक स्टडी बताती है कि महिला और पुरुष का अलग-अलग टेम्परामेंट होता है। दोनों के ही अंदर शादी

को लेकर अलग-अलग इमोशनल रिएक्शन होते हैं। शादी के बाद जो सबसे बड़ा प्वाइंट होता है, वो है एडजस्टमेंट का। लेकिन सबसे ज्यादा अगर किसी को एडजस्टमेंट करना पड़ता है, तो वो होती है महिला। इसके अलावा भी कई कारण हो सकते हैं।

घरेलू माहौल में बदलाव से

लड़कियां शादी के बाद अपना घर छोड़कर दूसरे घर में आती हैं। नए घर में खुद को एडजस्ट करने में कई बार उन्हें दिक्कत आती है। ऐसे में

महिलाएं अक्सर चिड़चिड़ी हो जाती हैं। नए लोगों को बीच अलग-अलग विचार होने के चलते भी दूसरों के साथ एडजस्ट करने में दिक्कत आ सकती है।

शादी के बाद

अपनापन ना मिलना

शादी के बाद नए घर में आने पर जरूरी है कि लड़की को अपनापन मिले, जिससे वो खुद को सबके साथ एडजस्ट कर सकते। लेकिन अगर नए घर में अपनेपन की कमी हो, तो ऐसे में एक लड़की या महिला के अंदर चिड़चिड़ापन आने लगता है।

पर्सनल स्पेस की कमी

शादी के बाद हर किसी को एक पर्सनल स्पेस की जरूरत होती है। ऐसे में अगर ये पर्सनल स्पेस ना मिले, तो चिड़चिड़ापन लाजमी है। कई बार पर्सनल स्पेस की कमी के चलते महिलाएं अपनी पसंद के कुछ काम कर भी नहीं पाती और गुस्सैल हो जाती हैं।

अधूरी इच्छाएं हैं वजह

कई बार लड़कियों की शादी दबाव में करवा दी जाती है, जिसकी वजह से उस लड़की को अपने सारे सपनों को भूलना पड़ता है। इस तरह से शादी के बाद उसमें अपनी अधूरी इच्छाओं के चलते भी चिड़चिड़ापन आ सकता है।



सत्तू है गर्मियों में तंदुरुस्ती का खजाना

आज ही अपनी डाइट में करें शामिल

स्वास्थ्य को हेल दी बनाए रखने के लिए सत्तू से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। बता दें कि सत्तू का इतेमाल सबसे ज्यादा गर्मियों में होता है इससे शरीर को ठंडक मिलती है और पेट की कई बीमारियां दूर होती है। अगर आपको भी कोई कब्ज या गैस की समस्या है तो आज से ही इसका इतेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे खाने का तरीका और फायदे।



सत्तू खाने के फायदे

- 1 सत्तू की तासीर ठंडी होती है जिससे गर्मियों में इसका सेवन करने से लू और डिहाइड्रेशन की समस्या नहीं होती। सत्तू का शरबत पीने से पेट और शरीर ठंडा रहता है।
- 2 शरीर में तुरंत एनर्जी चाहिए तो आप सत्तू का शरबत पिएं। तीखी धूप और पसीने से अगर आप थका हुआ महसूस करते हैं तो आपको इसका शरबत पीना चाहिए।
- 3 लू लगने से बचने के लिए आप सत्तू का सहारा ले सकते हैं। रोजाना इसके सेवन से आपका शरीर ठंडा रहेगा।
- 4 इसमें मौजूद पोटेथियम और मैग्नीशियम



एपेटाइज इंप्रूव होता है। ऐसे में अगर आपको भूख ना लगने की समस्या है तो आप सत्तू का नियमित सेवन करें।

- 5 जब भी आप बाहर से आएँ और आपको थकान या कमजोरी महसूस हो तो आप सत्तू का सेवन करें। ये आपके शरीर को ताकत देगा और गर्मी से होने वाली तमाम समस्याओं जैसे उल्टी, मितली, चक्कर, दस्त आदि से बचाएगा।
- 6 इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होने के कारण ये पाचन तंत्र के लिए भी काफी अच्छा होता है। इसे लेने से कब्ज, गैस, एसिडिटी आदि समस्याएं नहीं होतीं। पेट साफ होता है। पेट साफ होने से शरीर भी तमाम परेशानियों से बचा रहता है।
- 7 गर्मियों में अगर आप शरीर में प्रोटीन की कमी को दूर करना चाहते हैं तो डाइट में शामिल करने के लिए इसे बेहतर कोई विकल्प नहीं।

सत्तू लेने का तरीका

गर्मियों में आप पानी में घोलकर सेवन कर सकते हैं। लेकिन अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं या वजन कम करने के इच्छुक हैं तो इसमें चीनी की बजाय नमक डालें और नींबू, भुना जीरा डालकर पीएं। दिनभर में एक या दो बार से ज्यादा न लें। इसका आप शरबत भी बनाकर पी सकते हैं।

बच्चे को घर में अकेला छोड़ते समय इन बातों का रखें ध्यान



आज के समय में पैरेंट्स वर्किंग होते हैं और इसलिए उन्हें अपने बच्चे को घर पर अकेला छोड़ना पड़ता है। कभी-कभी कुछ काम के चलते माता व पिता दोनों ही बाहर रहते हैं और ऐसे में उनके बच्चे घर पर अकेले ही रह जाते हैं। यह एक ऐसी सिचुएशन होती है, जब पैरेंट्स अपने बच्चे की सिक्योरिटी को लेकर बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। उन्हें यह डर सताता है कि कहीं उनकी अनुपस्थिति में बच्चे को कुछ हो ना जाए। पैरेंट्स का यह डर जायज भी है। लेकिन अगर आप बच्चे को घर पर अकेला छोड़ रहे हैं तो ऐसे में आपको कुछ आसान टिप्स को अपनाना चाहिए, जिससे बच्चे को किसी तरह का नुकसान ना हो। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं-

1) जरूरी नंबरों की लिस्ट बनाएं - अगर आपका बच्चा अक्सर अकेला होता है तो ऐसे में यह जरूरी है कि आपके बच्चे को कम से कम तीन नंबर अच्छी तरह याद हो। आप अपने बच्चे को आस-पास रहने वाले किसी भरोसेमंद व्यक्ति का संपर्क नंबर अवश्य दें ताकि किसी भी आपात स्थिति में जल्द से जल्द मदद पहुंचाई जा सके। साथ ही बच्चों को अन्य इमरजेंसी नंबर जैसे एंबुलेंस, फायर ब्रिगेड और पुलिस के बारे में भी बताएं। अगर आपका बच्चा छोटा है और उसे सभी नंबरों को याद रखने में कठिनाई हो रही है, तो ऐसे में सबसे अच्छा तरीका है कि आप इन नंबरों की एक लिस्ट बनाएं और इसे रेफ्रिजरेटर या किसी ऐसी जगह पर चिपका दें जहां से यह बच्चे को आसानी से दिखाई दे। इसके अलावा, आप लगातार बच्चे के संपर्क में रहें और उसे हर थोड़ी देर में कॉल करते रहे। साथ ही, जब वे कॉल करें तो तुरंत उत्तर दें। अगर आप चाहें तो किसी दोस्त या पड़ोसी से बच्चे पर नजर रखने के लिए भी कह सकते हैं।

2) लें मदद - अगर आपको रेग्युलरली बाहर रहना पड़ता है और इसलिए बच्चा हरदम ही घर में अकेला रहता है तो ऐसे में आपको अपनी मदद के लिए किसी को हायर

कर लेना चाहिए। नियमित रूप से बच्चे को घर पर अकेला छोड़ना सही नहीं माना जाता है। हालांकि, आजकल हाउस हेल्पर्स पर भी आसानी से भरोसा नहीं किया जा सकता है। इसलिए, किसी को भी घर में रखने से पहले उसका पुलिस वेरिफिकेशन अवश्य करवाएं। इसके अलावा, आप घर में कैमरे भी लगवा सकते हैं। इससे हाउस हेल्पर के मन में हमेशा यह डर रहेगा कि आपकी पूरी नजर उस पर है। इसलिए, वह कुछ भी गलत करने से डरेगा। इसके अलावा, कभी-कभी आप अचानक ही ऑफिस से घर आ जाएं। इससे भी हाउस हेल्पर के मन में डर रहता है कि आप कभी भी आ सकते हैं।

3) तय करें नियम - जब बच्चे को घर में अकेला छोड़ दिया जाता है तो ऐसे में उसके लिए कुछ बेसिक नियम बनाना बेहद जरूरी है। हो सकता है कि बच्चा अपना पूरा समय टीवी देखने या वीडियो गेम खेलने में बर्बाद कर दें। इसलिए कुछ बेसिक रूल्स की लिस्ट बनाएं और बच्चे को समझाएं कि इसका पालन करना क्यों महत्वपूर्ण है। इस लिस्ट में टीवी के घंटे और वे किस प्रकार के शो देख सकते हैं, शामिल होना चाहिए। इसके अलावा, यह भी सुनिश्चित करें कि बच्चा किसी से यह न कहे कि वह घर में अकेला है। साथ ही साथ, आप बच्चों को रसोई के नियमों के बारे में बताएं कि ओवन और अन्य बर्तनों का उपयोग कैसे करें। उन्हें यह समझाएं कि उन्हें किन चीजों से दूर रहना चाहिए जैसे चाकू, लाइटर और अन्य तेज वस्तुएं आदि।

4) फूड को करें स्टॉक - बच्चों की भूख बहुत अधिक नहीं होती है, लेकिन उनकी यह आदत होती है कि वह बार-बार खाते हैं। ऐसे में हर बार एक ही तरह की चीज खाना शायद उन्हें पसंद ना आए। इसलिए, अगर आप बच्चे को घर पर अकेला छोड़कर जा रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि उसके पास फूड का पर्याप्त स्टॉक हो। अक्सर अकेले होने पर बच्चे अनहेल्दी फूड अधिक खाते हैं। इसलिए, किचन को चिप्स, बिस्कुट या चॉकलेट आदि से भरने से बचें। इसके स्थान पर आप बच्चे के लिए तीन से चार लंच बॉक्स अलग-अलग पैक करके किचन में रख सकते हैं। जिससे बच्चे को जब भी भूख लगे तो वह हर बार कुछ अलग लेकिन हेल्दी खा सके।



चाय के बाद पानी का सेवन आपको कहीं इन परेशानियों में ना डाल दे

सुबह बिस्तर से उठने के बाद चाय मिल जाए तो दिन बन जाता है। इसे पीने से हमें एनर्जी मिलती है और हमारी नींद अच्छे से खुल जाती है। लेकिन आपने सुना होगा कि चाय के बाद पानी नहीं पीना चाहिए। इससे सेहत को नुकसान पहुंचता है। सवाल यह है कि क्या पानी वाकई आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। पानी को बहुत ही ताकतवर पेय माना जाता है। ऐसे में क्या यह कहना सही होगा कि पानी पीने से परेशानी हो सकती है। तो चलिए जानते इसके बारे में।

चाय के बाद पानी पीने के नुकसान

- 1 चाय पीने के बाद पानी पीने से पेट में गैस बन सकती है। पेट फूलना, कब्ज आदि की समस्या हो सकती है।
- 2 चाय के तुरंत बाद पानी पीने से गले में खराश पैदा होती है। इसके तहत आपको सर्दी जुकाम का खतरा हो सकता है
- 3 आपके नाक से खून भी निकल सकता है। खासतौर पर गर्मियों के मौसम में चाय के बाद पानी के सेवन से आपका शरीर और आहार नली एकदम से गर्म ठंडा सह

नहीं पाती और नाक से ब्लीडिंग होने के चांस बढ़ जाते हैं।

- 4 इसके अलावा यह दांतों को भी नुकसान पहुंचा सकता है ठंडा और गर्म दांतों के लिए हानिकारक होता है। गर्म चाय पीने के बाद जब आप पानी पीते हैं तो आपके दांतों में कैविटी और इनफ्लेक्शन की समस्या हो सकती है पहले गर्म और फिर मुंह के अंदर ठंडे पानी से मुंह का तापमान बदल जाता है। जो मसूड़ों की नसों को नुकसान पहुंचा सकता है।
- 5 अकसर लोग दो-तीन बार चाय या कॉफी पी ही लेते हैं। हालांकि ज्यादातर लोगों को यह पता नहीं चाय और कॉफी दोनों एसिडिक होती है और दोनों से पेट में गैस बनती हैं।

चाय पीने के बाद कब पी सकते हैं पानी

चाय पीने के 20 से 25 मिनट बाद पानी पीना सही माना जाता है। ऐसा करने से आपके शरीर को चाय की गर्मी को एडजस्ट करने का मौका मिल जाएगा और फिर पानी पिया जाए तो शरीर उसे स्वीकार कर लेगा। हां आप चाहें तो चाय पीने से पहले पानी पी सकते हैं। इसका फायदा होगा कि आपके शरीर का पीएच बैलेंस हो जाएगा।

क्या तुम भी बच्चा होने के बाद.... ?

प्रेग्नेंट महिलाओं को भूलकर भी ना करें ये सवाल

प्रेग्नेंट महिलाओं को उनके आसपास के लोग बहुत सी सलाह देते रहते हैं। लोग उनके बढ़ते पेट, खानेपीने और उठने-बैठने को लेकर चिंतित रहते हैं। आपको बता दें कि हर किसी की बात को बहुत ज्यादा गंभीरता से लेने की जरूरत नहीं है। जरूरी नहीं है कि जो सुझाव, बात या सवाल वो कर रहे हैं वो सही ही हो। हम आपको दस ऐसी बातें बता रहे हैं, जिन्हें उसके दोस्त, रिश्तेदार या आसपास के लोग कह सकते हैं।

वजन को लेकर बात

आपका पेट दिख रहा है? क्या जुड़वा बच्चा होने वाला है? तुम तिमाही में ज्यादा भारी लग रही हो। इतना वजन सही नहीं है। इस तरह की बातों बिल्कुल ना करें। प्रेग्नेंसी में महिलाओं वैसे ही भावनात्मक रूप से कमजोर होती हैं और उनमें थोड़ी आत्मविश्वास की कमी होती है तो ऐसी बातें उन्हें ठेस पहुंचा सकती हैं।



बच्चे को लेकर भविष्यवाणी करना

कई लोग बच्चे के जेंडर को लेकर भविष्यवाणी करते हैं और पेट छी कर बताते हैं कि की लड़का होगा या लड़की। ऐसी बातें महिला के लिए बहुत पर्सनल होती हैं, तो ऐसी बातें कहकर उन्हें असुविधाजनक ना करें।

खाने को लेकर रोक-टोक

आपको पिज्जा, पेस्ट्री, अचार और चाइनीज नहीं खाना चाहिए। जाहिर सी बात है कि ऐसी अवस्था में महिलाओं को अहेल्दी जंक फूड खाने का ज्यादा मन होता है, तो ऐसी बातें करके उनपर रोक-टोक ना लगाएं।

बेबी योजना

क्या तुमने प्रेग्नेंसी की प्लानिंग की थी? क्या तुम्हारे पति



खुश हैं? क्या तुम इसके लिए तैयार थी? ऐसे सवाल करके आप महिला की पर्सनल स्पेस में घुसने की कोशिश कर रहे हैं। बेबी प्लानिंग पूरी तरह से उनका निजी मामला है तो ऐसे सवाल करने से बचें।

डॉक्टर अनुशंसा करना

क्या तुम्हारा डॉक्टर अच्छा है? कई लोग ऐसा कह सकते हैं कि जहां तुम दिखा रही हो वो डॉक्टर अच्छा नहीं है तुम्हें फलां डॉक्टर को दिखाना चाहिए। कृपया करके कोई डॉक्टर प्रेग्नेंट महिला को अनुशंसा करना ना करें। एक होने वाली मां अपने होने वाले बच्चे की भलाई के लिए क्या सही है, वो बेहतर समझ सकती है। ऐसे सवाल करके आप उनका काबिलियत पर शक कर, उन्हें ठेस पहुंचा रही हैं।

जॉब के बारे में पूछना

क्या तुम फिर जॉब ज्वाइन करोगी? वास्तव में ये उनका पर्सनल मामला होता है तो इस तरह के सवाल ना ही करें, क्योंकि आप उनका खर्च नहीं उठा रहे।



ज्यादातर लोग प्रेग्नेंसी की अवस्था में महिलाओं से ऐसे सवाल पूछते हैं जिससे उनका कॉन्फिडेंस लूज होता है, इसलिए सोच-समझकर ही बात करें, जिससे उन्हें ठेस ना पहुंचे।

शरीर के कई गंभीर रोगों को दूर करती है आम की गुठलियां

आम की जिन गुठलियों को बेकार समझकर फेंक दिया जाता है, वो बेहद गुणकारी होती हैं। गर्मियों का मौसम है और आम की तो हर ओर भरमार है। गर्मी के मौसम में आम एक ऐसा फल है, जिसे ज्यादातर लोग खाना पसंद करते हैं। हर कोई आम को बड़े चाव से खाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आम की जिन गुठलियों को आप बेकार समझकर कूड़े में फेंक देते हैं वो कितने काम की हैं।



बेहद गुणकारी होती है आम की गुठलियां

जी हां, आम की जिन गुठलियों को बेकार समझकर फेंक दिया जाता है, वो बेहद गुणकारी होती हैं। आम की गुठलियां किसी औषधि से कम नहीं होती। इससे कई बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है।

इसमें पोटैशियम, सोडियम, आयरन, कॉपर, जिंक, मैग्नीशियम, कैल्शियम जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके सेवन से कई तरह की बीमारियों से निजात मिल सकता है। चलिए जान लेते हैं कि इससे क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

आम की गुठलियों से मिलने वाले फायदे

1. बालों के लिए शानदार ऑप्शन

अगर आपको भी बालों से जुड़ी परेशानियां परेशान करती हैं, तो आम की गुठलियां बेहद शानदार ऑप्शन हैं। बालों की समस्या से निजात पाने के लिए आप इससे बने चूर्ण का पेस्ट बनाकर अपने बालों में लगाएं। इससे आपके बालों को मजबूती मिलेगी और बालों की परेशानियों से आपको छुटकारा भी मिलेगा।

2. स्किन प्रॉब्लम्स से मिलेगा छुटकारा

कुछ लोगों को स्किन प्रॉब्लम्स बहुत परेशान करती

हैं। इसके लिए आम की गुठलियां एक बेहतरीन तरीका हैं। अगर आप भी स्किन संबंधी परेशानियों से परेशान हैं, तो आम की गुठली से बने तेल का इस्तेमाल करें। इससे आपको फायदा होगा।

3. दांतों को मजबूत बनाता है

आम की गुठली में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। साथ ही इसमें मौजूद औषधीय गुणों से ये दांतों को भी मजबूत करता है। इसलिए अगर आप अपने दांतों को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो आप इसका सेवन कर सकते हैं।

4. हाई ब्लड प्रेशर में भी मददगार

कुछ लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी बहुत परेशान करती है। इसके लिए भी आम की गुठली फायदेमंद होती है। ये ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मदद करती है।

5. पीरियड्स के दर्द भी मिलेगी राहत

कुछ महिलाओं को पीरियड्स के दौरान असहनीय दर्द होता है। इसमें भी आम की गुठली बहुत फायदेमंद होती है। जिन महिलाओं को पीरियड्स के समय में ज्यादा दर्द होता है, उनके लिए ये एक शानदार ऑप्शन है। इसके लिए आप इसका चूर्ण बनाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

स्टडी में दावा- अकेलेपन में सुकून देता है सैड म्यूजिक



खूबसूरत यादों से

जोड़कर नकारात्मक भावों से उबारता है, तनाव घटाने में भी कारगर



लोग दर्द या उदासी भरा संगीत क्यों सुनते हैं... अब तक तो यही माना जाता रहा है कि उदासी भरा संगीत और दुखी करता है, पर हकीकत में तो यह हमें हमारी खूबसूरत पल वाली यादों से जोड़ने में मदद करता है। हालिया शोध में यह दावा किया गया है कि हम असल जिंदगी में उदास नहीं होना चाहते, पर हम संगीत के जरिए जरूर उस भाव को महसूस करना चाहते हैं। शोधकर्ता और येल यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जोशुआ नोब कहते हैं- लोगों के दिमाग में एक ही समय में किसी चीज के लिए दो अवधारणाएं बनती हैं। एक यथार्थ और दूसरी आभासी। उदासी भरे गानों के साथ भी यही होता है। ये गाने यादों की गहराई में ले जाते हैं, पर उदास नहीं करते।

जरूरी नहीं हैप्पी म्यूजिक खुश करे

डॉक्टर नोब और उनकी पूर्व छात्रा और कॉन्नेटिव वैज्ञानिक तारा वेंकटेशन द्वारा उदासी भरे गानों पर किया गया यह शोध, जर्नल ऑफ एस्थेटिक एजुकेशन में प्रकाशित हुआ है। इसमें उन्होंने बताया कि कोई खुशी भरा गीत खुश करे या उदासी भरा गाना उदास करे ये जरूरी नहीं है। दरअसल, उदासी भरे गाने नकारात्मक भावनाओं से बाहर आने में मदद भी करते हैं। ये श्रोता को भावनाएं व्यक्त

करने, तनाव घटाने की सहूलियत और अकेलेपन की स्थिति में साथ और सुकून देते हैं। शोधकर्ता कहते हैं, 'कुल मिलाकर उदासी भरा संगीत हमें हालात से रूबरू होने में मदद करता है।

इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि दुख भरा संगीत आश्वस्त करता है कि हम जो महसूस करते हैं उसमें कुछ भी गलत नहीं है। दिल को छू लेने वाली धुनें हमें सही ठहराती हैं, जिससे हमें यह अहसास दिलाता है कि हम जो महसूस कर रहे हैं वह प्राकृतिक व मानवीय है।

यह हमें जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।' स्वीडन की उपसाला यूनिवर्सिटी के संगीत मनोवैज्ञानिक पैट्रिक जस्टिन कहते हैं, 'दर्द भरा संगीत एक तरह के आनंद के साथ आता है, जो रोजमर्रा की उदासी वाली भावनाओं की तरह प्रत्यक्ष रूप से नुकसान नहीं पहुंचाता। इसके उलट यह सुनने वालों को उदासी की भावना का आनंद लेने की अनुमति देता है। साथ ही वास्तविक जुड़ाव का अहसास कराता है।'

दुख की स्थिति को बढ़ने से रोकने में

आसानी होती है : विशेषज्ञ

उदासी भरे संगीत के पसंद आने के वैज्ञानिक पहलू भी हैं। दुख, उदासी या तनाव की स्थिति में सैड म्यूजिक प्रोलेक्टिन हार्मोन रिलीज को उत्प्रेरित करता है। अपने पीड़ा हरने वाले प्रभाव के कारण यह दर्द कम करने में अहम भूमिका निभाता है। मानसिक दबाव की स्थिति में प्रोलेक्टिन सुकून, ठहराव की भावना पैदा करता है। इससे दुख की स्थिति को बेतहाशा बढ़ने से रोकने में मदद मिलती है।' शोध के मुताबिक बहुत से लोग सिर्फ भावनाओं से भरे होने पर दुख भरा संगीत सुनते हैं और रोककर हल्का महसूस करते हैं। भले ही वे किसी बात को लेकर दुखी न हों।



40 की उम्र में भी चाहिए 25 वाला जोश तो आज से ही करें ये काम

रिलेशन में झगड़ों का होना आम है लेकिन अगर सेक्सुअल लाइफ में कोई समस्या है तो इसका असर नॉर्मल रिलेशन पर भी पड़ता है. यहां हम आपको कुछ ऐसी चीजें बताने जा रहे हैं जिन्हें खाकर यौन स्वास्थ्य बेहतर होगा. जानें इनके बारे में...

बिजी लाइफ और स्ट्रेस अमूमन हर किसी के रूटीन का हिस्सा बन चुके हैं. काम और जिम्मेदारियों के कारण ज्यादातर लोग अपनी सेहत का ख्याल नहीं रख पाते हैं. मैरिड लाइफ जीने वालों के साथ अगर ये समस्या है तो उनकी सेक्सुअल लाइफ तक बिगड़ जाती है या इसके बिगड़ने का खतरा बना रहता है. यौन स्वास्थ्य के कमजोर पड़ने के चलते पार्टनर्स में खटास और दूरियां आने लगती हैं. रिलेशन में झगड़ों का होना आम है लेकिन अगर सेक्सुअल लाइफ में कोई समस्या है तो इसका असर नॉर्मल रिलेशन पर भी पड़ता है.

खानपान से यौन स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाया जा सकता है. यहां हम आपको कुछ ऐसी चीजें बताने जा रहे हैं जिन्हें खाकर यौन स्वास्थ्य बेहतर होगा. जानें इनके बारे में -

तरबूज है फायदेमंद

गर्मियों में आम और तरबूज को बड़ों से लेकर बच्चे हर कोई खाता है. पर क्या आप जानते हैं कि तरबूज भी यौन स्वास्थ्य को दुरुस्त बना सकता है. इसमें सिट्रूलीन

होता है जिससे नाइट्रिक ऑक्साइड का प्रोडक्शन बढ़ता है. नाइट्रिक ऑक्साइड के सेक्सुअल परफॉर्मेंस बेहतर हो पाती है. स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत का ख्याल रखने वाले तरबूज का दिन में एक बार जरूर सेवन करें. एक्सपर्ट्स के मुताबिक इस काम को करने से आप कुछ ही दिनों में फर्क देख पाएंगे.

अनार के दानें

अनार में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी ज्यादा होते हैं. इसमें पाए जाने वाला पॉलीफेनॉल्स एंटीऑक्सीडेंट हमारे ब्लड फ्लो में सुधार लाता है. अगर ब्लड सर्कुलेशन बेहतर रहता है तो हमसे स्ट्रेस दूर रहता है और इंटिमेट होने के दौरान कपल बेहतर परफॉर्म कर पाता है. अनार पूरे साल मिलने वाला फ्रूट है और इससे शरीर में खून की मात्रा भी बढ़ती है.

यौन स्वास्थ्य के लिए केला भी है फायदेमंद

केले में पोटेशियम और विटामिन बी6 की मात्रा अधिक होती है. इन न्यूट्रिएंट्स से हमारे शरीर में एनर्जी लेवल और सेक्स हॉर्मोन का प्रोडक्शन बढ़ पाता है. रोजाना एक या दो केले खाकर न सिर्फ यौन स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाया जा सकता है बल्कि शरीर को दूसरे फायदे भी पहुंचाए जा सकते हैं.

स्ट्राबैरिज

स्ट्राबैरिज जैसे स्ट्राबैरी, शहतूत और ब्लू बैरी में विटामिन सी होता है, जिससे शरीर में कोलेजन का प्रोडक्शन ठीक हो पाता है. कोलेजन एक तरह का प्रोटीन है जिससे हमारी नसों का स्वास्थ्य बेहतर बन पाता है.



स्मार्ट वर्क करने के लिए जरूर फॉलो करें ये टिप्स

यहां स्मार्ट वर्क के लिए कुछ तरीके बताए गए हैं. आप स्मार्ट वर्क करने के लिए इन्हें भी अपना सकते हैं. आइए जानें आप कौन से हैं तरीके.

फॉलो करें:

कड़ी मेहनत के बाद भी बहुत से लोगों को जीवन में सफलता नहीं मिल पाती है. लेकिन मेहनत के साथ-साथ स्मार्ट वर्क भी जरूरी है. आपको चीजें क्लियर होनी चाहिए. इससे आप स्मार्ट तरीके से काम कर पाते हैं. लेकिन अगर आप बिना किसी नॉलेज के केवल मेहनत करते रहते हैं तो ये भी सही नहीं है. ये आपकी ग्रोथ पर भी बुरा प्रभाव डालता है. ऐसे में यहां स्मार्ट वर्क करने के कुछ बेहतरीन तरीके बताए गए हैं.

आप इन टिप्स को फॉलो करके स्मार्ट तरीके से काम कर सकते हैं. इससे आप जीवन में बहुत आगे भी बढ़ पाते हैं. इसके आपकी पर्सनालिटी भी डेवलप होती है. आप स्मार्ट तरीके से कैसे काम कर सकते हैं आइए जानें.

सोच समझकर काम करें

कोई भी काम सोच समझकर करें. काम को करने से पहले उसे करने का सही तरीका आपको पता होना चाहिए. इससे आप उस काम को सही से कर पाएंगे. जब आप सही दिशा में काम करेंगे तो

काम जल्दी भी होगा और गलती होने की संभावना भी कम होगी. इसलिए सोच समझकर काम करें.

प्लानिंग के साथ काम करें

काम करने से पहले प्लानिंग कर लें. इससे आपको ये क्लियर रहेगा कि आपको कब कौन सा काम करना है. आप अपना काम किस तरह से करना है इस चीज के बारे में आपको पता रहेगा. आप सही दिशा में काम कर सकेंगे.

आसान तरीके

काम को पूरा करने के लिए आसान तरीके तलाश करें. ऐसे आसान तरीके तलाश करें जिन्हें करने के लिए बहुत अधिक मेहनत न करनी पड़ी. ऐसे काम जिन्हें आप बिना एफर्ट के भी कर लें.

कामों को हिस्सों में बांट लें

किसी भी काम को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें. इससे आप न केवल काम जल्दी होगा बल्कि बहुत आसानी से भी हो जाएगा. इसके साथ ही मुश्किल काम के हिस्से को करते समय ब्रेक लें. ये स्मार्ट वर्क करने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है.

मल्टीटास्क

बहुत से लोग जल्दबाजी के चक्कर में एक साथ बहुत से काम करते हैं. इस वजह से कोई भी काम सही से नहीं हो पाता है. कई बार इससे काम खराब भी हो जाता है. इस वजह ये काम और भी समय ले लेता है. जरूरी कामों की लिस्ट बनाएं. एक समय में एक काम को करें.



2 हफ्ते में जवां दिखने लगेंगी आप!

प्रोसेस्ड फूड को खाना, सिगरेट पीना, शराब, नॉन स्टिक पैन में फूड मेकिंग, पॉल्यूशन वाले इलाकों में रहना ये आज हमारे लाइफस्टाइल का अहम हिस्सा है। लेकिन सही डाइट प्लान फॉलो करके खुद को काफी हद तक हेल्दी रखा जा सकता है। जानें ऐसा डाइट प्लान बताया है, जो हमें जवां रखने में मदद कर सकता है।

वजन का बढ़ना और इसे न घटाना नुकसान पहुंचाता है और ये बात जानते हुए भी हम सभी इसे नजरअंदाज करते हैं। हम हमेशा ऐसी आदतों से घिरे रहते हैं जो शरीर के लिए जरा भी ठीक नहीं मानी जाती हैं। प्रोसेस्ड फूड को खाना, सिगरेट पीना, शराब, नॉन स्टिक पैन में फूड मेकिंग, पॉल्यूशन वाले इलाकों में रहना और प्लास्टिक की बोतल से पानी पीना इन बुरी आदतों में शामिल हैं। इस तरह का लाइफस्टाइल हमें बीमार तो बनाता ही है साथ ही हम समय से पहले बूढ़ा नजर आने लगते हैं। डेली मेल में छपी खबर में न्यूट्रीशनिस्ट ने एक ऐसा डाइट प्लान बताया है, जो हमें जवां रखने में मदद कर सकता है। चलिए आपको बताते हैं इसके बारे में...

न्यूट्रीशनिस्ट गैबरीला पीकोक ने ये डाइट प्लान शेयर किया है जिसमें वह शरीर की कोशिकाओं को एक्टिव रखने के ट्रिक्स बता रही हैं। वह कहती हैं कि हम सभी हेल्दी डाइट, रेगुलर एक्सरसाइज और अच्छी नींद के रूटीन से वाकिफ हैं पर मैं दूसरे तरीके से खुद को फिट और जवां रखना पसंद करती हूँ। ये सच है कि मॉडर्न लाइफ में खुद के लिए समय निकालना मुश्किल है लेकिन खानपान में बदलाव और थोड़ी देर पानी में बैठने जैसी एक्टिविटी शरीर के हर सेल को एक्टिव करने में हेल्प कर सकते हैं। इसे रिसाइकलिंग प्रोसेस भी कहते हैं जिससे एनर्जी लेवल बढ़ता है, नींद अच्छी आती है, दिमाग के साथ-साथ इम्युनिटी बढ़ती है और डाइजेशन में सुधार के चलते हेल्दी वेट लॉस भी हो पाता है। एक्सपर्ट कहती हैं कि इस तरह का डाइट प्लान आपको 2 हफ्ते में जवां दिखा सकता है। मैं एक मॉडल रही हूँ और एक न्यूट्रीशनिस्ट के नाते मुझे पता है कि हमारी डाइट और लाइफस्टाइल किस तरह हमारे जीन्स को प्रभावित करता है। डेड सेल्स के दूर होने और बाकी

सेल्स के रिपेयर होने से एजिंग प्रोसेस धीमा पड़ने लगता है।

खानपान में बदलाव

एक्सपर्ट ने टाइम रिस्ट्रिक्टेड ईटिंग (टीआरई) का फार्मूला अपनाने की सलाह दी है। इसमें आप हफ्ते के दो से तीन दिन कैलोरी इंटेक को कम कर देते हैं। टीआरई से हम जनरल-मेंटल हेल्थ, वजन, नींद और एनर्जी लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं। आपको हफ्ते में दो से तीन दिन सिर्फ 700 कैलोरी का इंटेक करना है। ये थोड़ा मुश्किल हो सकता है, पर इसका असर कुछ ही दिनों में नजर आने लगता है। एक्सपर्ट कहती हैं कि ऐसे चीजें खाएं जिनमें प्रोटीन ज्यादा हो और शुगर वाले कार्बोहाइड्रेट्स से दूर रहे हैं। फूड में फाइबर वाले वेजिटेबल और होलग्रेन्स का सेवन करें। इससे बीमारियां दूर होंगी, एनर्जी और हार्मोनल लेवल बढ़ पाएगा।

कोल्ड शावर का तरीका

नहाने के दौरान हमें कोल्ड शॉवर लेना चाहिए। एक्सपर्ट के मुताबिक पहले स्टीम रूम में थोड़ी देर बैठना चाहिए और फिर बर्फ वाले पानी में बैठने से हमारे सेल्स एक्टिव हो पाते हैं। हीट और कोल्ड कॉम्बिनेशन से शरीर में केमिकल मैसैज निकलते हैं जो सेल्स को प्रभावित करते हैं।

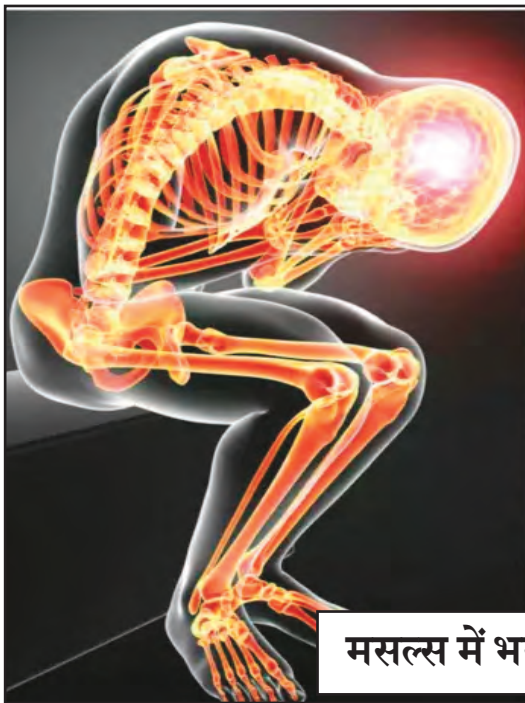
एक्सरसाइज है जरूरी

एक्सरसाइज करने से एनर्जी खर्च होती है पर इससे शरीर में ऊर्जा बनती भी है। वर्कआउट करने से न सिर्फ मसल्स बनते हैं बल्कि बॉडी पर इसका सेलुलर इफेक्ट भी नजर आता है। एक्सरसाइज करने से हम एक्टिव रह पाते हैं और एजिंग का प्रोसेस भी स्लो हो पाता है।

प्लास्टिक से रहे दूर

प्लास्टिक की बोतल, फूड कंटेनर, फूड ट्रेप, क्लीनिंग प्रोडक्ट्स, वॉशिंग डिटर्जेंट्स और नॉन स्टिक पैन से हमारे शरीर को कैसर तक का खतरा रहता है। आपको प्लास्टिक की जगह कांच की चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए। वॉशिंग डिटर्जेंट की जगह ऑर्गेनिक चीजों का इस्तेमाल करें। नॉन स्टिक की जगह स्टेनलेस स्टील या लोहे के बर्तनों में खाना पकाकर खाएं।

इन सब्जियों के सामने चिकन-अंडे भी फेल



मसल्स में भर देंगे प्रोटीन, शरीर में आएगी ताकत

प्रोटीन की कमी के लिए क्या खाना चाहिए- पालक खाएं



आपको यह अच्छी तरह पता होगा कि पोषक तत्वों की वजह से पालक को सुपरफूड माना जाता है। एक कप पके हुए पालक में लगभग 5.3 ग्राम प्रोटीन होता है। इसे बनाना आसान है और इसे कई तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। प्रोटीन के अलावा इसमें भारी मात्रा में आयरन और कैल्शियम जैसे तत्व भी पाए जाते हैं।

प्रोटीन के लिए क्या खाएं? जब बात प्रोटीन रिच फूड्स यानी प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थों की होती है, तो ऐसा माना जाता है कि चिकन, अंडे या मटन जैसी नॉन वेज चीजों में सबसे ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है। बेशक यह बात सच है लेकिन उनका क्या, जो नॉन-

प्रोटीन के लिए क्या खाना चाहिए-

मटर खाएं

इसे वेज प्रोटीन के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक माना जाता है। 100 ग्राम मटर में करीब पांच ग्राम प्रोटीन होता है। यानी मुट्ठी भर मटर के दाने आपको भरपूर मात्रा में प्रोटीन दे सकते हैं। आप इसकी सब्जी, उबालकर या सलाद के रूप में खा सकते हैं।



प्रोटीन रिच वेज डाइट है ब्रोकली

ब्रोकली एक सुपरफूड है, जिसमें लगभग हर आवश्यक पोषक तत्व होता है जिसके बारे में आप सोच सकते हैं। 100 ग्राम ब्रोकली में लगभग 2.8 ग्राम प्रोटीन होता है, जो इसे उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प बनाता है जो स्वस्थ भोजन पसंद करने की योजना बना रहे हैं।

वेज नहीं खाते हैं। अगर आप वेजिटेरियन हैं, तो प्रोटीन को लेकर आपको घबराने की जरूरत नहीं है। रोजाना खाई जाने वाली कई सब्जियों में भी इनके बराबर प्रोटीन पाया जाता है।

प्रोटीन की कमी कैसे पूरी करें-मशरूम खाएं



मशरूम सबसे स्वादिष्ट शाकाहारी चीजों में एक है, जो आपको कहीं भी मिल सकता है। स्वाद के साथ-साथ यह सुपर हेल्दी भी है। एक कप मशरूम में लगभग तीन ग्राम प्रोटीन होता है।

प्रोटीन रिच फूड वेज - फूलगोभी



ब्रोकली की तरह, फूलगोभी उन लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प है जो वेजिटेरियन हैं और प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ तलाश कर रहे हैं। 100 ग्राम फूलगोभी में लगभग दो ग्राम प्रोटीन होता है।

मराठा साम्राज्य के राजा छत्रपति शिवाजी महाराज के जीवन की 5 बड़ी बातें



1. मराठा साम्राज्य के राजा छत्रपति शिवाजी महाराज को कौन नहीं जानता। शिवनेरी (महाराष्ट्र) में 19 फरवरी 1627 को मराठा परिवार में जन्मे शिवाजी महाराज बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे। उनके पिता का नाम शाहजी और माता का नाम जीजाबाई था।

बचपन से ही राजनीति एवं युद्ध की शिक्षा लेने वाले शिवाजी कई कलाओं में माहिर थे। वे बचपन में अपनी आयु के बालकों को इकट्ठा करके उनके नेता बनकर युद्ध करने और किले जीतने का खेल खेला करते थे। युवावस्था में आते ही उनका खेल, वास्तविक कर्म बना और शत्रुओं पर आक्रमण करके शिवाजी उनके किले आदि जीतकर उन्हें परास्त करने लगे।

2. 6 जून का दिन भारतीय इतिहास में खास महत्व रखता है, क्योंकि इसी दिन यानी 6 जून 1674 को छत्रपति शिवाजी महाराज युद्ध में मुगलों को परास्त कर लौटे थे तथा मराठा शासक के रूप में उनका राज्याभिषेक हुआ था। वे एक ऐसे भारतीय शासक थे जिन्होंने मराठा साम्राज्य खड़ा किया था, अतः उन्हें एक अग्रगण्य वीर एवं अमर स्वतंत्रता-सेनानी भी स्वीकार किया जाता है।

3. माना जाता है कि छत्रपति शिवाजी ने ही भारत में पहली बार गुरिल्ला युद्ध का आरंभ किया था।

गुरिल्ला युद्ध एक प्रकार का छापामार युद्ध है। मोटे तौर पर छापामार युद्ध अर्द्धसैनिकों की टुकड़ियों अथवा अनियमित सैनिकों द्वारा शत्रु सेना के पीछे या पार्श्व में आक्रमण करके लड़े जाते हैं। उन्हें भारतीय नौसेना का जनक भी माना जाता है, क्योंकि उन्होंने ही नौसेना भी तैयार की थी।

4. छत्रपति शिवाजी अपनी कुलदेवी माता तुलजा भवानी के उपासक थे। महाराष्ट्र के उस्मानाबाद जिले का एक ऐसा स्थान जिसे तुलजापुर के नाम से जाना जाता है, जहां छत्रपति शिवाजी की कुलदेवी मां तुलजा भवानी स्थापित हैं, जो आज भी कई परिवारों की कुलदेवी के रूप में प्रचलित हैं। शिवाजी महाराज उन्हीं की उपासना करते थे। मान्यतानुसार खुद देवी मां ने प्रकट होकर शिवाजी को तलवार प्रदान की थी।

5. छत्रपति शिवाजी महाराज को भारत के शूरवीरों में गिना जाता है, क्योंकि वे एक बुद्धिमान, बहादुर, शौर्यवीर और दयालु शासक थे।

शिवाजी जयंती का दिन महाराष्ट्र में एक त्योहार की तरह मनाया जाता है और इस दिन सार्वजनिक अवकाश भी रहता है। अप्रैल 1680 को बीमार होने पर छत्रपति शिवाजी महाराज की मृत्यु हो गई थी। शिवाजी महाराज आज भी भारत के सच्चे वीर सपूतों में से एक माने जाते हैं।

खाली पेट 1 कटोरी दही कर देगी कमाल

बचपन में एग्जाम या किसी शुभ काम से पहले दही चीनी खिलाकर भेजा जाता था। क्योंकि ऐसा करना शुभ माना जाता था। लेकिन इसके पीछे वैज्ञानिक कारण भी है, जो स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। दरअसल, खाली पेट दही खाने से कई सारी स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव हो सकता है।

दही खाने के फायदे: दही के अंदर कई सारे फायदेमंद बैक्टीरिया होते हैं और यह कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। इसे खाने से प्रोटीन, कार्ब्स, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन बी जैसे कई सारे न्यूट्रिशन मिलते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि खाली पेट दही खाने से कई सारी बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।

दही के फायदे: पूरे दिन ठंडा रहता है पेट

सुबह के वक्त दही खाने से पेट को हेलदी बैक्टीरिया मिलते हैं। आयुष मंत्रालय के अनुसार (ref.), ये प्रोबायोटिक फूड डायजेशन सही रखता है और पेट में गैस-एसिडिटी और जलन जैसी दिक्कत नहीं होने देते। इस वजह से पेट बिल्कुल ठंडा और शांत रहता है।

कैल्शियम से भरपूर दही: हड्डियों को मिलेगी मजबूती

दही के अंदर कैल्शियम की अच्छी मात्रा होती है, जो हड्डियों के लिए जरूरी होता है। अगर आपको हड्डियों में दर्द या फ्रैक्चर का खतरा रहता है तो रोजाना दही खाने से हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

लिवर का हेलदी फूड

कुछ शोध के मुताबिक, फैटी लिवर के मरीजों को दही का सेवन करना चाहिए। इस बीमारी में दिखने वाले लक्षणों को दही नियंत्रित करने में मदद करती है। जो कि इसके हेलदी बैक्टीरिया



का ही प्रभाव माना जाता है। ध्यान रखें कि यह बीमारी आगे चलकर लिवर सिरोसिस बन सकती है।

दही का लाभ : नींद ना आने का इलाज

रात में नींद ना आने की समस्या को इंसोमनिया कहा जाता है। जिसकी वजह से चिड़चिड़ापन, थकावट, आलस होने लगता है। रोजाना दही खाने से सेरोटोनिन और मेलोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है, जो इंसोमनिया का इलाज करने में मदद करते हैं।

मछली और केले के साथ ना खाएं दही

दही खाने से पहले आपको 3 बातों का भी ध्यान रखना चाहिए। इसे मछली और केले के साथ नहीं खाना चाहिए। इससे पेट में गैस, एसिडिटी, अपच, स्किन इफेक्शन हो सकता है। वहीं, रात में दही खाने से भी बचना चाहिए।

इस टेक्निक से बनाएंगे भरवा करेला तो चाटते रह जाएंगे उंगलियां

करेले की सब्जी का नाम सुनकर नाक-मुंह बनाने वाले लोग अक्सर स्टफ्ड करेला खाना बहुत पसंद करते हैं। यह एक ऐसी रेसिपी है जिसका टेस्ट बड़ों से लेकर बच्चों तक को बेहद पसंद होता है। यदि आप भी भरवा करेले की सब्जी में दादी-नानी के हाथों जैसा टेस्ट चाहते हैं तो ट्राई करें ये स्वादिष्ट भरवा करेले की रेसिपी।

भरवा करेला बनाने के लिए

सामग्री:-

- 6 करेले
- 5 से 6 लहसुन
- 3 हरी मिर्च
- 1 चम्मच जीरा
- 25 ग्राम मूंगफली
- 1 चम्मच सरसों के बीज



- 1/2 कच्चा आम
 - 3/2 कप पानी
 - 1 चम्मच नमक
 - 1 बड़ा चम्मच तेल
 - 2 कटे हुए प्याज
 - 1 कटा हुआ टमाटर
 - 1 चम्मच हल्दी पाउडर
 - 1/2 चम्मच अजवाइन
- ऐसे बनाएं भरवा करेला:-**

भरवा करेला बनाने के लिए सबसे करेले को धोकर उसके छिलके निकालने के पश्चात करेले को बीच में से काटकर उसके बीज भी निकाल लें। फिर भरवा करेला का मसाला तैयार करने के लिए एक बर्तन में लहसुन, हरी मिर्च, जीरा, मूंगफली, सरसों के दाने एवं कच्चे आम को डालकर पीस लें। अब करेले को पानी में नमक डालकर उबाल लें। करेले की स्टाफिंग तैयार करने के लिए एक पैन में तेल गर्म करके उसमें प्याज, टमाटर एवं मसाले डालकर अच्छी तरह से भून लें। अब इस स्टाफिंग को करेले में भरकर धागे से बांधकर इसे तेल में तलकर अच्छी तैयार पका लें। आपके स्वादिष्ट भरवा करेले बनकर तैयार है। अब आप इसका पराठों के साथ लुत्फ उठाएं।

ताजमहल का वो इतिहास जिसके बारे में नहीं जानते होंगे आप



ताजमहल भारत के उत्तर प्रदेश राज्य के आगरा शहर में स्थित एक महान ऐतिहासिक स्मारक है। यह विश्व धरोहर स्थलों की सूची में शामिल है और यह विश्व प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। ताजमहल को मुगल सम्राट शाहजहाँ ने अपनी पत्नी मुमताज महल की याद में बनवाया था। यह एक अद्वितीय और प्रतिष्ठित मकबरा है जो उस समय की मुगल वास्तुकला की उच्चतम अभिव्यक्ति है। निर्माण का इतिहास: ताजमहल का निर्माण सन 1632 से 1653 तक चला। इसे उस स्थान पर बनाया गया जहाँ पहले से ही मुमताज महल का एक छोटा सा मकबरा मौजूद था। निर्माण कार्य में करीब 20,000 करीगरों की टीम शामिल थी, जिनमें विशेषज्ञ वास्तुकार, नक्काशीदार, मजदूर और स्थानीय शिल्पकार शामिल थे। ताजमहल की सुंदरता, वैज्ञानिकता और मार्मिकता के कारण यह विश्व धरोहर स्थल के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुका है।

वास्तुकला की महत्वपूर्ण विशेषताएँ: ताजमहल एक मिश्रणीय वास्तुकला का उदाहरण है जिसमें मुगल, तुर्की, और पर्शियन शैलियों के तत्व शामिल हैं। यह शानदार सफेद संगमरमर से बना है और इसमें गगनचुंबी प्रमुख गोंबद और चार मिनारें हैं, जो इसे अत्यंत पहचानने वाला बनाते हैं। इसके बाहरी और आंतरिक सभी भागों में अद्वितीय नक्काशी और आभूषण की प्रयोगशीलता है। ताजमहल के अंदर एक विशाल गुंबद के नीचे मुमताज महल का मकबरा स्थित है, जिसकी मकबरी पर अनमोल मोती और माणियाँ सजी हुई हैं। अत्यंत प्रसिद्धता: ताजमहल एक आकर्षण और प्रसिद्ध स्मारक है जिसे हर साल लाखों यात्री और पर्यटक आकर्षित करते हैं। इसकी सुंदरता, मार्मिकता और ऐतिहासिक महत्व ने इसे एक विश्व प्रसिद्ध स्मारक बना दिया है। ताजमहल को भारतीय संस्कृति, ऐतिहासिकता, और साहित्य में एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। आज के दिन: आज, ताजमहल विश्व धरोहर स्थल के रूप में अपनी महत्ता और सदायित्व को बनाए रखने के लिए संरक्षित है। यह एक प्रमुख पर्यटन स्थल है और भारतीय संस्कृति के प्रतीक के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुका है। ताजमहल देश और विदेशी यात्रियों को अपनी शानदारता, गौरव, और एकता की कहानी सुनाता है।

अंतिम खतम, क्यों होता है ताजमहल को लेकर

विवाद ?: ताजमहल एक विश्व प्रसिद्ध स्मारक होने के नाते न केवल सुंदरता और गरिमा के कारण लोगों को आकर्षित करता है, बल्कि इसके पीछे एक विवाद भी है। इस स्मारक को लेकर विवाद के कई कारण हैं, जो इसे आदर्शता से लेकर इतिहास और संस्कृति के प्रति विभिन्न दृष्टिकोणों से देखने का कारण बनते हैं।

विरोधी धारणाएँ: विवाद का पहला कारण ताजमहल की निर्माण प्रक्रिया और करार से संबंधित है। कुछ लोग इस बात पर विरोध करते हैं कि ताजमहल वास्तव में मुगल सम्राट शाहजहाँ की पत्नी मुमताज महल की याद में बनाया गया है, जबकि दूसरे विचारधारा इसे एक व्यापारिक प्रोजेक्ट के रूप में देखते हैं। इस विवाद के चलते, ताजमहल की ऐतिहासिक महत्ता पर सवाल उठते हैं और इसे एक तात्कालिक व्यापारिक मुद्दा माना जाता है।

सांस्कृतिक पहचान: एक और विवाद ताजमहल के प्रति सांस्कृतिक पहचान के संबंध में है। कुछ लोग इसे एक मुगल स्मारक के रूप में मान्यता देते हैं जो मुगल साम्राज्य की प्रमुख वास्तुकला और सांस्कृतिक प्रभाव को प्रतिष्ठित करता है। वहीं, अन्य विचारधारा ताजमहल को हिंदू स्थापत्यकला की प्रभावित शैली के रूप में देखती हैं, जो इसे अपनी आदिवासी सांस्कृतिक पहचान से जोड़ती है। इस विवाद के कारण ताजमहल के असली सांस्कृतिक मूल्य पर विचारधारा विपरीत प्रकाश डालती है।

भौतिकीय बदलाव: तीसरी विवादित मुद्दा ताजमहल के प्रति भौतिकीय बदलावों से संबंधित है। कुछ लोग वायु प्रदूषण और उद्योगिकीकरण जैसे मानव कारकों के बाद ताजमहल के सफेद संगमरमर पर दाग और धब्बे देखकर चिंतित होते हैं। इसके चलते, स्थानीय प्रशासन और सरकार के बीच विवाद होते हैं कि इस स्मारक की संरक्षा और बचाव के लिए क्या कार्रवाई ली जानी चाहिए।

ताजमहल के प्रति ये विवाद उसकी महत्वपूर्णता और महिमा को घटा सकते हैं, लेकिन इसके बावजूद, यह एक विश्व प्रसिद्ध स्मारक रहा है जो लोगों को आकर्षित करता है और संस्कृति, ऐतिहासिकता, और सौंदर्य की कहानी सुनाता है। यदि विवाद इसकी संरक्षा और महत्त्व को लेकर बातचीत को बढ़ावा देता है, तो यह स्मारक और उसकी महिमा दिन-प्रतिदिन मजबूत हो सकती है।

उदयपुर पैलेस के फेमस होने के पीछे की सच्चाई



उदयपुर पैलेस, राजस्थान, भारत में स्थित है और यह भारतीय साहित्य, संगीत, चित्रकला और संस्कृति का महत्वपूर्ण केंद्र है। यह राजस्थान की राजधानी जयपुर से लगभग 400 किलोमीटर दक्षिण में स्थित है। उदयपुर पैलेस की कहानी में एक बास्तियों और कई महलों का संगम है।

उदयपुर पैलेस का निर्माण 16वीं शताब्दी में महाराणा उदय सिंह द्वारा शुरू हुआ था। यह पैलेस पूरी तरह से अद्वितीय राजस्थानी वास्तुकला का उदाहरण है और इसे मारवाड़ शैली में बनाया गया है। इस पैलेस का मुख्य भवन अरविंद भवन है और यह एक बड़ा और भव्य महल है जो पश्चिमी तथा पूर्वी विद्रोही पुलिस कारागार बाजार के बीच में स्थित है।

उदयपुर पैलेस का निर्माण कई शासकों द्वारा किया गया और यह समृद्ध मारवाड़ विरासत का प्रतीक है। यहां पर कई महल, बाग, कृत्रिम झीलें, फ़ोयारे, छतरियां और फ़ॉर्ट हैं। यहां के महलों में से कुछ मशहूर महलों में से एक हैं: जग मंदिर, जग निवास, फटेह प्रकाश पैलेस, शिव निवास, गुब्बरा का महल, छोटा पीचोला, रंगबड़ा का महल, मोर चौक, विजय स्तंभ और झरोखा की महल।

उदयपुर पैलेस दर्शनीय स्थलों में से एक है और इसे हर साल देश-विदेश के पर्यटकों द्वारा आकर्षित किया

जाता है। यहां पर महलों की शानदार वास्तुकला, सजावटी बाग, झीलों का सुंदर नजारा और ऐतिहासिक महलों की महफ़िलें पर्यटकों को मनोहारी अनुभव प्रदान करते हैं।

उदयपुर पैलेस राजस्थान की संस्कृति और ऐतिहासिक धरोहर का महत्वपूर्ण प्रतीक है। यह एक ऐतिहासिक महल होने के साथ-साथ विरासत संरक्षण बोर्ड द्वारा संचालित भी है और इसे विश्व धरोहर स्थल के रूप में भी मान्यता प्राप्त है। उदयपुर पैलेस भारतीय वास्तुकला और साहित्य की गरिमापूर्ण धारा का हिस्सा है और इसे राजस्थान की आत्मा माना जाता है।

क्या भूतिया है उदयपुर पैलेस: नहीं, उदयपुर पैलेस में किसी भूतिया अस्तित्व की कोई प्रमाणित जानकारी नहीं है। यह केवल एक ऐतिहासिक और सौंदर्यपूर्ण स्थल है जो भारतीय साहित्य, संगीत, चित्रकला और संस्कृति का महत्वपूर्ण केंद्र है। उदयपुर पैलेस पर्यटन के लिए लोकप्रिय है और वहां आने वाले लोगों को ऐतिहासिकता, वास्तुकला और राजस्थानी संस्कृति का आनंद लेने का मौका देता है। यदि आप उदयपुर पैलेस का दौरा करने का निर्णय लेते हैं, तो आपको इसकी सौंदर्यपूर्णता, इतिहास और संस्कृति का आनंद मानने का अवसर मिलेगा।

उदयपुर में घूमने के लिए कई सुंदर और दर्शनीय स्थान हैं। यहां कुछ प्रमुख स्थानों की सूची है:

सिटी पैलेस: यह उदयपुर का मुख्य आकर्षण है और यह राजस्थान के सबसे बड़े महलों में से एक है। इसे राजाओं की आधिकारिक निवास स्थान के रूप में इस्तेमाल किया जाता था।

जग मंदिर: यह हिंदू धर्म का प्रमुख मंदिर है और यह विशेष रूप से विश्वासी हिंदू यात्रियों के बीच प्रसिद्ध है।

लेक पिचोला: यह उदयपुर का प्रमुख झील है और इसे पिचोला झील भी कहा जाता है। यह आपको शानदार दृश्यों के साथ ताजगी और शांति का आनंद देती है।

सहेलियों की बाड़ी: यह एक आकर्षक बाग है जिसे महाराणी सहेलियों का स्नान स्थल माना जाता है। इसे अपनी आकर्षक फव्वारों, बगीचों और महाराजाओं के समय के रंगीन पेंचों के लिए जाना जाता है।

फ़तेह सागर झील: यह एक बड़ी झील है और यहां पर बोटिंग का आनंद लिया जा सकता है।

श्री एकलिंगेश्वर मंदिर: यह हिंदू धर्म का एक प्रमुख मंदिर है और इसे उदयपुर के धार्मिक स्थलों में से एक माना जाता है।

उदयपुर में कई प्रसिद्ध और स्थानीय खाद्य विशेषताएं हैं।

यहां कुछ प्रमुख फेमस खाने की डिशेंज की सूची है:

दाल बाटी चूरमा: यह राजस्थान की प्रमुख परंपरागत डिश है और उदयपुर में भी विशेष रूप से पसंद की जाती है। इसमें गुंथे हुए गेहूं के आटे के बाटियाँ पकाई जाती हैं और साथ में पीती दाल और चूरमा (मक्के के आटे से बना खस्ता) सर्विंग की जाती है।

कचौड़ी: यह उदयपुर की प्रसिद्ध स्थानीय डिश है। यह बनी होती है गेहूं के आटे की पुरी से और उसमें आलू, मटर या दही आदि सामग्री के साथ परोसी जाती है।

लाल मांस: यह राजस्थान की प्रमुख मांस डिश है, जिसमें लाल सौस और उबली हुई मांस का उपयोग किया जाता है। यह एक मजेदार और प्रचलित रेस्टोरेंट स्पेशलिटी है।

मिर्ची बड़ा: यह उदयपुर की प्रसिद्ध तीखी स्नैक है, जिसमें मिर्ची के भरवां बड़े होते हैं और उन्हें ग्रेवी या चटनी के साथ परोसा जाता है।

मलाई घेवर: यह राजस्थान का मशहूर मिठाई डिश है, जिसमें मैदा, दूध और मलाई का उपयोग किया जाता है। यह एक मीठे और स्पंजी डिश है जो उदयपुर में आपको आनंदित करेगी।



पंचमुखी हनुमान हमें याद दिलाते हैं कि दुनिया में असंभव कुछ भी नहीं है

पंचमुखी हनुमान नाम की लोकप्रिय छवि में हनुमान के पांच मुख और पांच जोड़ी हाथ हैं। इस छवि को देखकर हमारे मन में श्रीकृष्ण का विश्वरूप आता है, जिसका वर्णन भगवद्गीता में किया गया है। विश्वरूप में अनगिनत रूप, आंखें, चेहरें, मुख और भुजाएं हैं। वह असीम ब्रह्माण्ड की तरह अनादि और अनंत है। अर्जुन विश्वरूप के विशाल दृश्य को सहन नहीं कर पाया। डर के मारे उसने कृष्ण से चतुर्भुज विष्णु का रूप फिर से धारण करने का अनुरोध किया, जिसका दृश्य वह सहन कर सकता था। लेकिन पंचमुखी हनुमान विश्वरूप का केवल अति छोटा रूप है। इस रूप में हनुमान राम के विश्वसनीय सेवक से स्वतंत्र अपने आप में पूजनीय देवता में बदल जाते हैं। इस रूप में वानर के सिर के अतिरिक्त शेर, बाज, जंगली शुक और अश्व के सिर भी हैं। अश्व विष्णु के अवतार और ज्ञान के देवता 'हयग्रीव' का प्रतीक है। शुक विष्णु के वराह अवतार का प्रतीक है, बाज ऊंचा उड़ने वाले गरुड़ का प्रतीक है, जबकि शेर विष्णु के शक्तिशाली नरसिंह अवतार का प्रतीक है। अपने पांच हाथों में हनुमान पांच हथियार धारण करते हैं।

पंचमुखी हनुमान की मूर्ति को बहुधा मंदिरों में दक्षिण की ओर मुड़कर रखा जाता है। इसलिए इस रूप को दक्षिणमुखी हनुमान भी कहते हैं। दक्षिण दिशा मृत्यु, यमदेव, भूत तथा पिशाचों के साथ-साथ नकारात्मक और द्वेषपूर्ण शक्तियों से जुड़ी है। हनुमान के इस रूप का उपयोग विशेषतः मनोगत प्रथाओं में अपने आप को नकारात्मक शक्तियों से सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है। यह छवि वाल्मीकि रामायण के रचे जाने के बहुत बाद यानी आज से लगभग 1000 वर्ष पहले बहुत लोकप्रिय हुई।

इस छवि का तांत्रिक काल और योग संबंधी प्रथाओं के उद्गम से भी गहरा संबंध है। लोग मानते थे कि ब्रह्मचारी होने के कारण हनुमान के पास सिद्धि नामक विशेष मनोगत शक्तियां थीं, जिनसे वे इच्छानुसार अपना आकार बदल सकते थे। इतना ही नहीं, वे हवा में उड़ सकते थे,



पानी पर तैर सकते थे और अपना आकार बदलकर मधुमक्खी जितने छोटे या पहाड़ जितने विशालकाय बन सकते थे। इन शक्तियों के कारण हनुमान तांत्रिकों के बीच बहुत लोकप्रिय हुए। मध्य युग में रामायण का अद्भुत रामायण नामक पुनःकथन रचा गया। तांत्रिक अंदाज की इस रामायण में एक स्तर पर सीता ने और दूसरे स्तर पर हनुमान ने राम को पीछे छोड़ दिया। सीता ने महाकाली का रूप लेकर रावण के बड़े भाई को पराजित किया। इस तरह उन्होंने राम के समक्ष साबित किया कि वे स्वयं अपनी देखभाल भली-भांति कर सकती थीं। रावण को हराकर सीता ने ही राम को अपनी राजसी प्रतिष्ठा स्थापित करने की शक्ति दी। एक और कहानी में महिरावण ने राम का अपहरण कर लिया। तब हनुमान ने पाताल लोक जाकर तरह-तरह के दानवों से लड़ाई की और अंत में महिरावण, उसकी पत्नी और उसके बेटे अहिरावण को पराजित किया। यहां हनुमान को काली और उनसे संबंधित मनोगत व तांत्रिक परंपराओं से निकटता से जोड़ा जाता है। पाताली हनुमान नामक यह रूप ग्रामीण भारत में बहुत लोकप्रिय है। पांच भुजाओं और पांच मुखों वाली हनुमान की छवि, जिसमें उनकी पूंछ उठी हुई है और वे आक्रामक मुद्रा में महिरावण व अहिरावण राक्षसों को कुचल रहे हैं, स्पष्ट रूप से तांत्रिक चिह्न हैं। कई लोग कठिन समय में अपने आप को सुरक्षित रखने और शक्ति प्रदान करने के लिए इस छवि को स्वतंत्र रूप से अपने साथ रखते हैं। यह छवि हमें याद दिलाती है कि असंभव कुछ भी नहीं है।

लोकप्रिय मान्यता यह है कि हनुमान एक वानर हैं। लेकिन राम से मिलकर उनकी सेवा करने पर उन्होंने दक्षिण की ओर और पाताल लोक जाकर समस्याएं हल कीं, जिससे वे अपने भीतर की दिव्य क्षमता से अवगत हुए। इस क्षमता से वे अपने वानर शरीर की सीमाओं को पार कर पाए। उन्होंने अपने भीतर अश्व, शेर, बाज और जंगली शुक की खोज की। हनुमान से हमें सीख मिलती है कि श्रद्धा और धैर्य की मदद से हम जीवविज्ञान की हदों से ऊपर उठ सकते हैं।

ब्लैक होल में गिरी धरती तो क्या होगा?

उस अंधेरी दुनिया के बारे में जो सब तबाह कर देगी

ब्रह्मांड में चमकते तारों के बीच एक ऐसा विनाशकारी राक्षस भी है तो किसी भी ग्रह को नष्ट कर सकता है।

हम और आप इसे ब्लैक होल के नाम से जानते हैं। ब्रह्मांड का ये ऐसा स्थान है जहां फिजिक्स का कोई नियम काम न ही करता। यहां बस दो ही चीजें हैं गुरुत्वाकर्षण और अंधकार। कभी आपने सोचा है कि यदि कभी धरती ब्लैक होल में समा गई तो क्या होगा? वैज्ञानिकों ने जो दावा किया है वो बेहद डराने वाला है।

वैज्ञानिकों का दावा है कि यदि कभी धरती ब्लैक होल में समाएगी तो मानव शरीर लंबे पास्ता के आकार में बदल जाएगा। ब्लैक होल का गुरुत्वाकर्षण इतना ज्यादा होगा कि मानव शरीर तब तक लंबा खिंचता रहेगा जब तक कि उसे बल पूर्वक रोका न जाए। मुसीबत ये है कि ब्लैक होल में भौतिकी का कोई नियम काम नहीं करेगा, इसलिए यदि इंसान वहां लंबा खिंचा भी तो उसे कैसे रोका जाएगा ये बड़ा सवाल है।

ब्लैक होल का गुरुत्वाकर्षण इतना तेज होता है कि वह प्रकाश को भी अवशोषित कर लेता है, इसीलिए ये पूरी तरह अंधकारमय होता है। यह अपने आसपास की धूल, गैस और ग्रहों या अपने अंदर खींच लेता है, इसीलिए इन्हें विनाशकारी राक्षस कहे जाते हैं। वैज्ञानिकों का दावा है कि यदि कभी धरती ब्लैक होल में गई तो उसके बचने की संभावना न के बराबर है।

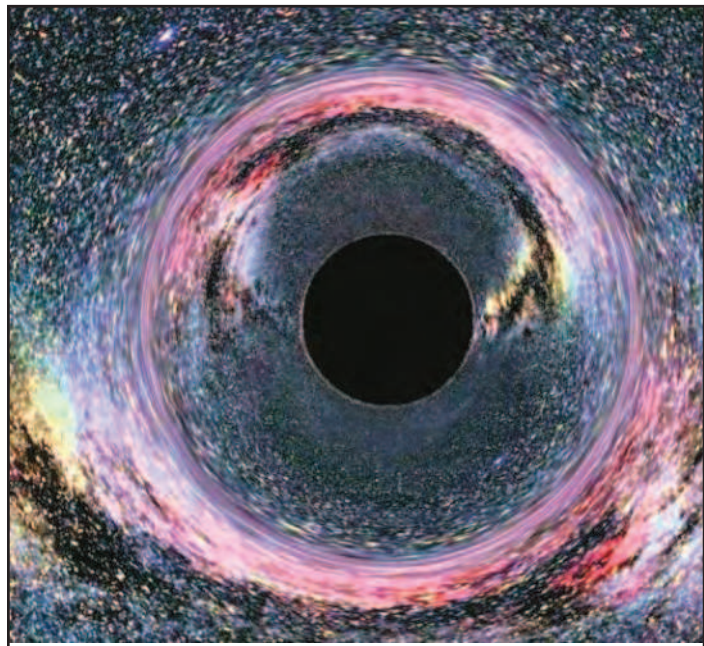
ब्लैक होल के बारे में यह रिसर्च की है, ससेक्स विवि के भौतिकी प्रोफेसर जेवियर कैलमेट ने। उनका दावा है कि ब्लैक होल में मनुष्य स्पेगेटीफिकेशन अनुभव करेगा, यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें मनुष्य खुद को पतला और खिंचता महसूस करेगा, यह इतनी तेजी से होगा कि बहुत ही दर्दनाक होगा।

लंदन के इंपीरियल कॉलेज के



प्रोफेसर डॉ. डेविड एल क्लेमेंट्स ने भी डेलीमेल से बातचीत में कहा कि यदि गलती से धरती ब्लैक होल में गई तो उसका अंत निश्चित है। डेलीमेल से बातचीत में उन्होंने दावा कि कि धरती का जो निटकतम ब्लैक होल Gaia BH1 है वह धरती से 1600 प्रकाश पर्व दूर है।

बता दें कि ब्लैक होल तब बनता है जब कोई बड़ा तारा अपने अंत की ओर पहुंचता है। धीरे-धीरे तारा अपने ही भीतर सिमटने लगता है और ब्लैक होल बन जाता है। इससे उसका गुरुत्वाकर्षण इतना बढ़ जाता है कि उसके आसपास या प्रभाव में आने वाला हर ग्रह खुद ब खुद खिंचकर उसके अंदर समा जाता है।



खाना खाने में आनाकानी करता है बच्चा? तो अपनाएं ये उपाय

बच्चों की इस हरकत से परेशान पेरेंट्स उन्हें घंटों तक मनाते हैं, प्यार से पुचकारते हैं ताकि वह एक दो चम्मच तो खा ही लें। वहीं, कुछ बच्चे खाने की बजाय पैकेट वाले नूडल्स और पास्ता पर जोर देते हैं। इस तरह के पैकेट वाले फूड्स बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित होते हैं। खाना न खाने से बच्चों में शारीरिक कमजोरी देखी जाती है। इतना ही नहीं, खाना कम या न खाने की वजह से बच्चों के शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, जिससे उनके शारीरिक और मानसिक विकास में रूकावट आ सकती है।

कई बार देखा जाता है कि पेरेंट्स बच्चों को जबरन खाना खिलाते हैं, तो वह उल्टियां करने लगते हैं। ऐसे बच्चों के लिए नेचुरोपैथी एक्सपर्ट डॉ. निताशा गुप्ता ने एक खास नुस्खा शेयर किया है। एक्सपर्ट ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर कर बताया है छोटे बच्चों की भूख को कैसे बढ़ाया जा सकता है।

बच्चों की भूख बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय- डॉ. निताशा गुप्ता का कहना है कि इस खास नुस्खे को अपनाकर न सिर्फ बच्चों की भूख बढ़ाई जा सकती है, बल्कि इसको अपनाने के बाद बच्चे आपसे खाना मांग कर खाएंगे। साथ ही, इससे बच्चों का वजन बढ़ाने में भी मदद मिलेगी।

बच्चों की भूख बढ़ाने के लिए आपको एक हरड़ लेना है। हरड़ को पानी में घिसने के बाद इसमें थोड़ी सी हींग मिला लें। एक बार तैयार करने के बाद आपको रोजाना इसे बच्चों को

1/4 चम्मच खिलाना है।

एक्सपर्ट का कहना है हरड़ और हींग के मिश्रण को आप 10 माह से 2 साल तक के बच्चों को दे सकते हैं।



क्या आपको भी अक्सर होता है सिर दर्द?

आज के समय में सिर दर्द बहुत आम समस्या हो गई है। यह अधिकतर लोगों को प्रभावित करता है। आमतौर पर इसका कारण ज्यादा स्ट्रेस, लंबी बैठक, थकान और अनियमित खाने पीने के आदत होती हैं। अगर आप भी सिर दर्द से पीड़ित हैं, तो नीचे दिए गए उपाय आपकी मदद कर सकते हैं।

ठंडे पानी का इस्तेमाल करें:-

जब आपको सरदर्द होता है, तो अपने सिर को ठंडे पानी से धोएं। ठंडे पानी से सिर धोने से सरदर्द में कमी होती है। आप एक टावल पर ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर बर्फ



के टुकड़ों को सिर पर रख सकते हैं।

अदरक:- अदरक में वे तत्व होते हैं जो सरदर्द से राहत प्रदान करते हैं। इससे सर की नसों में खुशबूदार खोखलापन महसूस होता है जिससे सरदर्द कम हो जाता है। एक छोटी

इमली और एक छोटी अदरक की को घिस कर उसका रस पीने से सरदर्द से राहत मिलती है। इसके साथ ही आप अदरक को ताजा या सूखे मसाले के रूप में खा सकते हैं या फिर अदरक की चाय पी सकते हैं। अदरक की चाय के लिए, एक छोटी टुकड़ी अदरक को चाय में डालकर पिएँ इससे आपको राहत मिलेगी।

शहद:- शहद सरदर्द से राहत प्रदान करता है। इससे सर की नसों में खुशबूदार खोखलापन महसूस होता है जिससे सरदर्द कम हो जाता है। शहद को सुबह-सुबह नींबू के रस के साथ मिलाकर पीना चाहिए।

बुद्धि की खेती

एक बार बादशाह अकबर ने बीरबल की बुद्धि की परीक्षा लेनी चाही।

उन्होंने बीरबल से पूछा बीरबल, क्या बुद्धि की खेती की जा सकती है ? बीरबल कुछ सोचते हुए बोला जी हुजूर, जरूर की जा सकती है।

यह सुनकर अकबर बोले - तो ठीक है, तुम बुद्धि की खेती करो और उसका फल हमें उपहार में दो।

बीरबल बोले -जैसा जहांपनाह का हुक्म! मैं जल्दी ही बुद्धि की खेती करके उसका पहला फल आपको भेंट करूंगा।

सभी दरबारी अकबर और बीरबल की बातें सुन रहे थे।

वे हैरान थे कि बीरबल बुद्धि की खेती कैसे करेंगे और कैसे बुद्धि का फल बादशाह को भेंट करेंगे ?

दरबार के समाप्त होने पर

बीरबल सीधे राजमाली के पास जा पहुंचे और बोले - माली, राज उद्यान में कदू की बेलों पर क्या कदू आ रहे हैं ?

माली बोला -“हुजूर! आ तो रहे हैं, पर अभी वे आलू - टमाटर जितने ही छोटे हैं।

यह सुनकर बीरबल बहुत प्रसन्न हुए।

उन्होंने माली के कान में कुछ कहा, फिर वे अकबर के पास गए और बोले -जहांपनाह!

मैंने बुद्धि की खेती शुरू कर दी है।

मैं कुछ दिनों में आपको बुद्धि का पहला फल भेंट कर दूंगा।

कुछ दिनों के बाद बीरबल राज उद्यान में फिर गए।

वहां माली ने छोटे-छोटे कदुओं को घड़े के अंदर डाल रखा था।

यह देखकर बीरबल वापस लौट आए।

उधर कदू मटकों में ही बड़े होने लगे।

कुछ दिनों बाद कदू इतने बड़े हो गए कि पूरे मटकों में समा गए।

अब उन्हें मटकों को तोड़े बिना नहीं निकाला जा



सकता था।

यह देखकर बीरबल ने सारे कदू मटकों सहित कटवा लिए और अकबर के पास संदेश भिजवाया कि कल सुबह मैं बुद्धि का पहला फल लेकर दरबार में आ रहा हूं।

अगले दिन दरबार में सब बेसब्री से बीरबल का इंतजार करने लगे।

तभी बीरबल दो मटके लिए दरबार में उपस्थित हुए और अकबर से बोले 'जहांपनाह!

मैं बुद्धि के फल ले आया हूं, किन्तु ये फल बड़े नाजुक हैं। याद रहे, इन मटकों में से फल निकालते समय न तो बुद्धि का फल कटे और न ही मटके फूटें।

यह सुनकर बादशाह हैरान रह गए।

उन्होंने मटके में झांककर देखा, तो वे बहुत हंसे।

वे बीरबल की बुद्धिमानि से बहुत प्रसन्न हुए।

सभी दरबारी भी बीरबल की प्रशंसा करने लगे।

शिक्षा : यह कहानी हमें यही शिक्षा देती है कि बुद्धि-बल के सहारे असंभव को भी संभव किया जा सकता है। बुद्धि की कहीं खेती नहीं होती, पर बीरबल ने अपनी बुद्धि-चातुर्य से यह भी कर दिखाई।

इन आश्रमों में ठहरने का नहीं लगता एक भी पैसा, खाना-पीना भी बिल्कुल फ्री

घूमना-फिरना भला किसे पसंद नहीं। कुछ लोग तो महीने में दो-दो ट्रिप पूरा कर लेते हैं जबकि कुछ साल-साल भर कहीं नहीं जा पाते हैं। इनमें से कुछ लोग ऐसे भी हैं जो घूमने को पसंद तो करते ही हैं, साथ ही उन्हें ठहरने के लिए भी अच्छी व्यवस्था चाहिए होती है। वहीं, कुछ घूमना तो जाना चाहते हैं लेकिन पैसे भी बचाने की कोशिश करते हैं। अगर आप भी घूमने के साथ पैसे बचाना चाहते हैं तो आज हम आपको भारत के उन आश्रम के बारे में बताते जा रहे हैं, जहां रहना, खाना बिल्कुल फ्री है। तो अगर कहीं जाने का प्लान है तो अपनी लिस्ट में इन जगहों को भी शामिल कर लें।

भारत हेरिटेज सर्विसेज -

उत्तराखंड की सबसे फेमस जगहों में से एक ऋषिकेश बड़ी संख्या में टूरिस्ट पहुंचते हैं। यहां आप भी घूमने आ



खाने-पीने के लिए आपको एक रुपए भी नहीं देना पड़ता है। यह आश्रम ऋषिकेश में स्थित है। यहां आप फ्री में योगा क्लास भी ले सकते हैं। बस यहां रुकने के एवज में आपको कुछ समाज सेवा करनी पड़ती है। आप गार्डिंग, सफाई-सफाई का काम कर सकते हैं।

रहे हैं तो रुकने के लिए सबसे बेस्ट जगह भारत हेरिटेज सर्विसेज है। यहां रहना खाना सब बिल्कुल मुफ्त है। यह संस्था पूरी तरह फ्री में सुविधाएं देती है। बस इसके बदले में आपको बतौर वॉलंटियर काम करना पड़ता है।

श्री रामनाश्रमम, तिरुवन्नामलई

साउथ इंडिया का तमिलनाडु घूमने के लिहाज से बेहतर ऑप्शन में से एक है। यहां की तिरुवन्नामलई की पहाड़ियां काफी पॉपुलर हैं। यहीं बसा है रामनाश्रमम, जहां रुकना, खाना बिल्कुल फ्री में कर सकते हैं। यह आश्रम काफी फेमस है। यह श्री भगवान मंदिर के लिए जाना जाता है। बस यहां आने से पहले आपको सूचना देनी होती है।

गुरुद्वारा मणिकरण साहिब -

घूमने के शौकीन हैं और अब तक हिमाचल की मणिकर्ण नहीं गए हैं तो एक बार जाने का प्लान बना लीजिए। यहां आकर आप गुरुद्वारा मणिकरण साहिब में रुक सकते हैं। जहां, फ्री में ठहरने या खाने-पीने की व्यवस्था मिल जाती है। सुबह-शाम यहां लंगर चलता है, जहां कोई भी आकर प्रसाद पा सकता है।

परमार्थ निकेतन -

इस लिस्ट में अगला नाम परमार्थ निकेतन का है, जहां रहने,





महाभारत में पर्वों के नाम कौरव सेनापतियों के नाम पर ही क्यों हैं

पांडव महारथियों के नाम पर क्यों नहीं?

महाभारत पढ़ने वाले लोग अक्सर एक प्रश्न पूछते हैं, 'महाभारत में पर्वों के नाम कौरव सेना के महारथियों के नाम पर क्यों रखे गए थे, जबकि महाभारत पांडवों की कहानी है?'

महाभारत पढ़ने वाले लोग अक्सर एक प्रश्न पूछते हैं, 'महाभारत में पर्वों के नाम कौरव सेना के महारथियों के नाम पर क्यों रखे गए थे, जबकि महाभारत पांडवों की कहानी है?' यह वास्तव में एक तथ्य है और एक रोचक प्रश्न भी है। हालांकि यदि आप महाभारत ग्रंथ की संरचना को समझने का प्रयास करें तो इस प्रश्न का उत्तर भी आपको आसानी से मिल जाएगा।

व्याकरण शास्त्र में पर्व का अर्थ अध्याय होता है। एक ऐसा अध्याय जिसका आदि और अंत दोनों हो, जो अपने आप में पूर्ण हों तथा किसी दूसरे पर पूरी तरह निर्भर न हो, उसे पर्व कहा जाता है। यही कारण है कि पूरी महाभारत को छोटे-छोटे अनेकों पर्वों में बांटा गया

है। इस तथ्य को समझने के लिए हम महाभारत के भीष्म, द्रोण, कर्ण एवं शल्य पर्वों को लेते हैं। ये सभी पर्व महाभारत युद्ध की गाथा बताते हैं और जिन महारथियों के नाम पर इन पर्वों के नाम रखे गए हैं, वे सभी कौरव सेना के ही महारथी थे।

महाभारत की अध्याय संरचना के अनुसार ये पर्व किसी विशेष सेनापति के नेतृत्व में लड़े गए युद्ध का वर्णन करते हैं। उदाहरण के लिए भीष्म पर्व का आरंभ भीष्म पितामह द्वारा कौरव सेना का सेनापति बनने से होता है और जब अर्जुन युद्ध में उन्हें बाणों की शैल्या पर सुला देता है, तब समाप्त होता है। इसी प्रकार द्रोण पर्व का आरंभ आचार्य द्रोण के सेनापति बनने पर होता है और द्रोण के वध पर समाप्त होता है। ठीक यही कहानी कर्ण पर्व और शल्य पर्व की भी है।

यदि पांडव पक्ष को देखें तो महाभारत के पूरे युद्ध के दौरान उनका एक ही सेनापति धृष्टद्युम्न था जो युद्ध के अंतिम दिन तक जीवित रहा। इसी प्रकार उसके नाम पर पर्व नहीं मिलता। यदि उपपर्वों को देखें तो उनमें भी इसी प्रकार की संरचना निश्चित की गई है।

38 साल में भी नुसरत भरुचा की स्किन है फॉलोलेस ! आप भी जानिए सीक्रेट

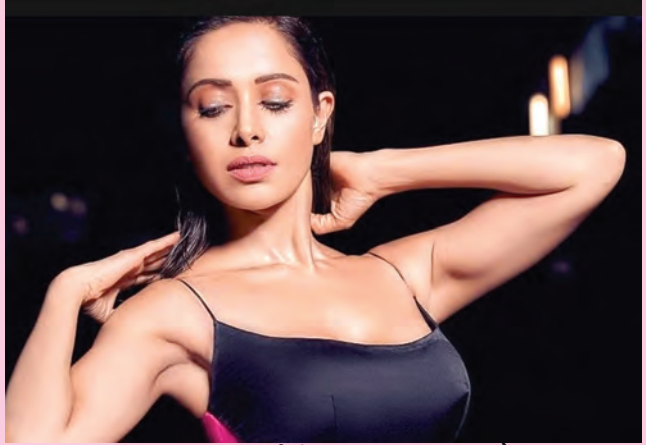
बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा आज अपना 38वां जन्मदिन मना रही हैं, नुसरत बी टाउन में अपने स्टायलिश और ग्लैमरस लुक के लिए जाना जाती हैं। नुसरत अपनी त्वचा की खास देखभाल करती हैं। एक्ट्रेस अपनी उम्र से काफी छोटी नजर आती हैं। उनके चेहरा जवां और ग्लोइंग लगता है। नुसरत अपनी त्वचा की देखभाल के लिए घरेलू चीजों का इस्तेमाल करती हैं। चलिए जानते हैं नुसरत की ग्लोइंग स्किन का राज...

ग्लोइंग स्किन

एक्ट्रेस अपनी त्वचा की खास देखभाल के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट लेती है, लेकिन एक्ट्रेस अपनी त्वचा की देखभाल के लिए केमिकल का नहीं बल्कि नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करती हैं। एक्ट्रेस अपनी स्किन को जवां रखने के लिए कोलेजन का इस्तेमाल करती हैं। वो एक चम्मच कोलेजन सप्लिमेंट को एक गिलास पानी में मिलाकर इसका सेवन करती हैं। एक्ट्रेस का कहना है कि ये ड्रिंक मेरी स्किन को लचीला बनाए रखने में मदद करता है।

3 से 4 लीटर पीती हैं पानी

नुसरत ने का कहना है कि वह दिन में 3 से 4 लीटर पानी का सेवन करती हैं। त्वचा को हाइड्रेट और ग्लोइंग रखने के लिए ओमेगा 3 सप्लिमेंट्स का इस्तेमाल करती हैं। 3 से 4 लीटर पानी पीने से स्किन पर ग्लो आता है। आप भी बिना मेकअप खूबसूरत लुक के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं।



हाई प्रोटीन फूड का करती हैं सेवन

हाई प्रोटीन फूड्स का सेवन नुसरत अपनी त्वचा की देखभाल के लिए न्यूट्रिशन का पूरा ध्यान रखती हैं। नुसरत अपनी डाइट में लो कार्ब्स और हाई प्रोटीन फूड्स का सेवन करती हैं। नुसरत अपनी डाइट में तीन हैवी मील्ल्स और दो माइनर मील्ल्स का सेवन करती हैं। एक्ट्रेस दिन में तीन बार अच्छे से भोजन करती हैं वहीं दो बार हल्का नाश्ता करती हैं।

फिटनेस और ग्लोइंग स्किन के लिए नुसरत जिम और योग करती हैं। एक्ट्रेस का कहना है कि योग और एक्सरसाइज करने से फैट तो कम होता ही है, साथ ही चेहरे में भी ग्लो आता है। एक्ट्रेस हफ्ते में एक दिन चीट मील लेती हैं, जिसके बाद वो जिम में जमकर पसीना बहाती हैं।

मेकअप रिमूव

एक्ट्रेस रात को सोने से पहले मेकअप जरूर रिमूव करती हैं। एक्ट्रेस होने की वजह से नुसरत के चेहरे पर लंबे समय तक मेकअप लगा रहता है। लंबे समय तक मेकअप स्किन को खराब कर सकता है। मेकअप प्रोडक्ट में केमिकल का इस्तेमाल होता है। ऐसे में एक्ट्रेस रात को सोने से पहले मेकअप जरूर रिमूव करती 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