

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
2 जुलाई 2023

लुक्स और ड्रेसिंग सेंस से
आकांक्षा सभी का ध्यान
अपनी ओर खींच ही लेती हैं

सुबह-सुबह पत्नी
नींद से उठते ही

बोली,
अजी सुनते हो ?
बोलो! क्या हुआ ?
पत्नी, "मुझे
सपना आया
कि आप
मेरे लिए हीरों
का हार लेकर
आए हो।

पति, ठीक है, तो वापिस सो जा
और पहन ले।



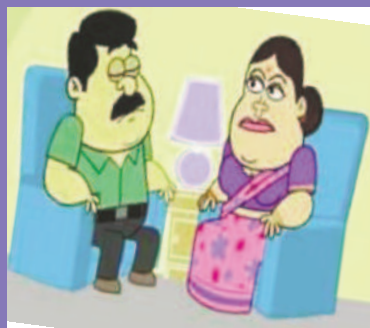
पति : मैं गंजा होता जा
रहा हूँ, ट्रांसप्लांट का खर्चा
2 लाख है.

पत्नि: 2 लाख का सोने का
हार दिला दो मैं गंजे के साथ
रह लूँगी !



पत्नी: शादी से पहले तो
मेरे आगे पीछे
बहुत घुमा करते थे ..
अब क्या हुआ.. ?

पति : चुनाव खत्म ..
प्रचार
खत्म।



पति - काम के लिए बाई रख लें ?
तुम थक जाती हो !

पत्नी- नहीं चाहिए

पति - क्यों

पत्नी - तुम्हारी आदत मैं अच्छी
तरह जानती हूँ पहले मैं भी बाई ही थी।



पत्नी - अजी सुनते हो, तुमको
ऑफिस

की फ्रिक्क है घर की कोई फ्रिक्क ही नहीं

पति - क्या हुआ ?

पत्नी - लगता है हमारी बेटी ने बाहर
किसी से सेटिंग कर ली है

पति - तुमको कैसे पता ?

पत्नी - आज कल मोबाइल रिचार्ज के
पैसे ही नहीं माँगती है ...

पति बेहोश।



पत्नी: जब मैं गाने लगती
हूँ तो आप गैलरी में क्यों
चले जाते हो ?

पति: ताकि लोगों को

भ्रम ना हो की मैं

तुम्हारा गला दबा रहा हूँ



पत्नी: तुम मुझसे कितना प्यार करते
हो ?

पति: शाहजहां से भी ज्यादा।

पत्नी: मेरे मरने के बाद ताजमहल
बनाओगे।

पति: मैं तो प्लॉट ले भी चुका हूँ
पगली देर तो तू ही कर रही है।

खुद की आलोचना करने से डिप्रेशन का खतरा

इससे बचें, ध्यान लगाएं और एक्सरसाइज करें; न्यूट्रल विचारों को जगह दें

बहुत लोगों में अपने निगेटिव मूल्यांकन की आदत होती है। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रेचेल तुरो कहती हैं, लोग खुद की आलोचना को ऐसा मानते हैं जैसे वह उनके लिए जरूरी या स्वाभाविक हो। अधिकतर लोगों को अहसास नहीं है कि यह प्रवृत्ति कितनी नुकसानदेह है।

तुरो का कहना है, बचपन में प्रताड़ना, सदमा, यौन दुर्व्यवहार और सोशल मीडिया के इस्तेमाल से अपनी आलोचना की आदत पड़ती है। यह स्वयं के बचाव का तरीका भी बन जाता है। इस तरह आपको खुद से ज्यादा कोई भी नुकसान नहीं पहुंचा सकता है।

खुद की आलोचना से डिप्रेशन, बेचैनी, खान-पान में गड़बड़ी, बचपन में अपराध, खुद को नुकसान पहुंचाने, आत्महत्या की भावना जैसे नुकसान हो सकते हैं। कुछ मामलों में डिप्रेशन के कारण आत्म आलोचना होने लगती है। वैसे कई तरीकों से इस निगेटिव आदत को छोड़ना संभव है। विशेषज्ञों ने अपनी आलोचना से निपटने कुछ रास्ते बताए हैं...

1) सोर्स का पता लगाएं - साइकोथैरेपिस्ट टिफैनी ग्रीन का कहना है, सेल्फ क्रिटिसिज्म के स्रोत का पता लगाकर हम बचाव की शुरुआत कर सकते हैं। वे अपने क्लाइंट से पूछती हैं, सबसे पहली बार किसने आपसे ऐसा कहा था। जवाब में लोग बताते हैं कि मां ने उन्हें आलसी कहा या ग्रैंड मदर ने कहा कि उसे वजन घटाने की जरूरत है। इस तरह आप आलोचनात्मक विचारों से बच सकते हैं।

2) हिसाब रखें - जब भी मन में अपनी बुराई करने के विचार आए तो आप किसी जार में एक सिक्का या कागज का टुकड़ा डालें। जार ऐसी जगह हो जिसे आप आसानी से देख सकें। जार में ज्यादा से ज्यादा सिक्के डालने का लक्ष्य रखें। इससे आप अपने विचारों के पैटर्न को समझ सकेंगे। अगले तीन से छह महीनों में पाएंगे जार में कम सिक्के या कागज जा रहे हैं।

3) दूसरों का सहयोग लें - कई बार क्रिटिकल विचार बैकग्राउंड म्यूजिक के समान बजते रहते हैं। आपको अहसास तक नहीं होता है। ग्रीन का सुझाव है कि अपने पार्टनर, मित्र या थैरेपिस्ट से बताने के लिए कहें कि आप कब अपने बारे में निगेटिव बात कर रहे थे। ऐसे व्यक्ति का चयन सावधानी से करें। आपको लग सकता है कि आपकी और अधिक आलोचना हो रही है। भरोसेमंद साथी निगेटिव पैटर्न समझने में मदद कर सकता है।

4) ध्यान और एक्सरसाइज

रिसर्च के अनुसार अपने बारे में अच्छा सोचने से भावनात्मक सेहत बेहतर होती है। इसे लविंग-काइंडनेस



मेडिटेशन कहते हैं। आप कहें, क्या मैं सुरक्षित हो सकता हूँ? क्या मैं खुश हो सकता हूँ? क्या मैं स्वस्थ हो सकता हूँ? क्या मैं आराम से रह सकता हूँ? ग्रीन बताती हैं, इन शब्दों को पांच मिनट तक दोहराने से बहुत लोगों की स्थिति में सुधार हुआ है। अगर मेडिटेशन मुश्किल लगता है तो सांस की एक एक्सरसाइज कर सकते हैं। सांस लेते हुए कहिए मेरे दोस्त सांस लीजिए और मेरे दोस्त सांस छोड़िए। अपने प्रति काइंडनेस के इस काम से आलोचना की भावना प्यार में बदल जाती है।

5) सफलता का जश्न मनाएं - सोने से पहले ऐसी बातें लिखें, जिनसे आपको, किसी अन्य या समाज को फायदा हुआ है। कोई भी काम छोटा नहीं- मित्र को टेक्स्ट किया है, बिस्तर से बाहर निकले हैं, विटामिन खाए हैं जैसे काम भी लिख सकते हैं। यह सेल्फ क्रिटिसिज्म के खिलाफ कारगर हो सकता है। मन में भावना आएगी कि आपने काफी कुछ किया है।

6) सवाल उठाएं - ग्रीन का सुझाव है कि निगेटिव विचारों के स्थान पर न्यूट्रल या तटस्थ विचारों को जगह दें। कल्पना कीजिए कि आप रोज अपने बालों की आलोचना करते हैं। आप बालों को अच्छा कहने की बजाय कह सकते हैं, क्या हुआ अगर मेरे बाल अच्छे नहीं हैं? अगर मेरे बाल सुंदर हैं तब भी क्या होता है? इस तरह आप निगेटिव विचारों पर सवाल उठा सकते हैं।

7) कुछ सबक सीखें - तुरो का कहना है, कई बार स्वयं की आलोचना में जरूरी जानकारी होती है। यह फायदेमंद हो सकती है। अगर आप मित्रों से संपर्क नहीं कर रहे हैं और इसकी बुराई करते हैं तो फायदा होगा। आप जिम न जाने को गलत बताते हैं तब भी संकेत मिलता है कि आप लाइफस्टाइल बेहतर करना चाहते हैं। तुरो की सलाह है, क्रिटिसिज्म पर ध्यान देकर हम उससे सीख सकते हैं। सुधार कर सकते हैं।

आकांक्षा पुरी लगाया ग्लैमर का तड़का

डीपनेक आउटफिट में दिए किलर पोज

छोटे पर्दे से लेकर फिल्मों तक में नजर आ चुकी आकांक्षा पुरी हमेशा चर्चा में बनी रहती हैं। अपने लुक्स और ड्रेसिंग सेंस से आकांक्षा सभी का ध्यान अपनी ओर खींच ही लेती हैं।

टीवी से लेकर फिल्मों तक में नजर आ चुकी आकांक्षा पुरी किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। आकांक्षा पुरी लगातार सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं और अपनी नई-नई तस्वीरों से सभी के होश उड़ाती रहती हैं। आकांक्षा कई टीवी सीरियल में नजर आ चुकी हैं। आकांक्षा पुरी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी नई तस्वीरें शेयर की हैं। डीपनेक आउटफिट में आकांक्षा बेहद हसीन लग रही हैं। स्लिवलेस होने के साथ-साथ एक्ट्रेस की ड्रेस पर बेहद खूबसूरत हैंड वर्क भी नजर आ रहा है जो उनकी ड्रेस और भी सुंदर बना रहा है।

स्ट्रेट हेयर और ब्राइट मेकअप के साथ आकांक्षा पुरी ने अपने



लुक को पूरा किया है। तस्वीरों में आकांक्षा अपने दिए गए पोज से सभी का ध्यान अपनी ओर खींचती हुई नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों के साथ एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा है कि चलो शुरू करते हैं। सोशल मीडिया यूजर्स आकांक्षा पुरी की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। बता दें आकांक्षा पुरी इन दिनों म्यूजिक वीडियो में नजर आ रही हैं। साथ ही वह भोजपुरी सितारों के साथ भी काम करती रहती हैं। आकांक्षा ने मलयालम, तेलुगू और तमिल फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं।

बता दें, आकांक्षा पुरी अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी काफी चर्चा में रहती हैं। आकांक्षा ने अपने क्लोज फ्रेंड और सिंगर मीका सिंह का शो स्वयंवर-मीका दी वोटी जीता था। उन्होंने शो पर मीका के लिए अपने प्यार का इजहार किया था। हालांकि बाद में दोनों के अलग होने की भी खबरें आई थीं।

पाचन सुधारने से लेकर कैंसर को कम करने तक बड़ा फायदेमंद है ये खट्टा-मीठा फल

आलूबुखारे को खट्टे फलों में सबसे ज्यादा सेहतमंद माना जाता है। इसमें शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व जैसे मिनरल्स और विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आलूबुखारा डायट्री फाइबर से भरपूर होता है, जिसमें साबिंटॉल और आईसेटिन प्रमुख हैं। जो हमारी आंखों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। बता दें कि गर्मियों में आने वाला यह मौसमी फल आपके पेट के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है खासतौर से अगर आप कब्ज से पीड़ित हैं, तो आलूबुखारा आपकी सुबह आसान बना सकता है। तो चलिए जानते हैं इसे खाने से सेहत को क्या फायदा होता है।

आलूबुखारा खाने के स्वस्थ लाभ

इसमें आयरन की भरपूर मात्रा होने के कारण यह ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है। साथ ही साथ यह बालों को बढ़ाने और घना बनाने में मदद करता है।



हेल्दी बालों के लिए भी आप आलूबुखारा डाइट में शामिल कर सकते हैं।

कब्ज से छुटकारा दिलाता है

अगर आपको कब्ज की परेशानी है तो इसका सेवन जरूर करें। इसमें मौजूद इसटिन और सोबिंटोल कब्ज की समस्या को कम करता है। इतना ही नहीं ये आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

कैंसर के खतरे को कम करता है



इसके सेवन से शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक कोशिकाएं नहीं पनपती। क्योंकि मौजूद कैरोटीन कैंसर को रोकने का काम करता है। ये मुंह और स्तन कैंसर से बचाता है।

तनाव और चिंता को दूर करता है

इसमें मौजूद क्लोरोजेनिक एसिड तनाव को कम



करने में मदद करता है। अगर आप तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करते हैं तो आप आलूबुखारे का सेवन कर सकते हैं। इससे आपको बेहतर महसूस होगा।

मेटाबॉलिज्म दर को तेज करता है

इसमें फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है जो मेटाबॉलिज्म दर को तेज करता है और शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में मदद करता है। ये तेजी से वजन कम करने में मदद करता है।



मिसाइल सिटी के नाम से जाना जाता है बालासोर इस राज्य में अशोक सम्राट कर चुके हैं शासन

ओडिशा का बालासोर जिला इन दिनों खूब सुर्खियों में बना हुआ है। इस राज्य का वैसे तो कई लोग नाम जानते हैं पर कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्होंने इसका नाम पहली बार सुना है। अगर आपने भी कभी बालासोर का नाम नहीं सुना तो आज आपको इस जगह की एक-एक चीज के बारे में बताएंगे। यह एक तरह का तटीय जिला है जो ओडिशा के उत्तरी भाग में स्थित है। यह कलिंग का एक हिस्सा था जो बाद में तोशल और उत्कल का क्षेत्र बन गया था। आपको बता दें कि पहले आधुनिक बालासोर जिला पश्चिम बंगाल का एक हिस्सा था परंतु अक्टूबर 1828 में जिले का गठन किया गया और यह ओडिशा का स्वतंत्र हिस्सा बन गया था।

बनेश्वर के नाम से भी जाना जाता है बालासोर

बालासोर का वास्तविक नाम बनेश्वर है। यह दानव राजा बनेश्वर की राजधानी रह चुकी थी। वहीं पौराणिक कथाओं के अनुसार, एक बार भगवान विष्णु ने बामन यानी की छोटे कद के आदमी के रूप में अवतार लिया उस समय राजा महाबली ने बामन को उपहार के तौर पर उसके तीन कदम के क्षेत्रफल के बराबर जमीन देने के लिए कहा जब उन्हें राजा द्वारा उपहार दिया जाने लगा तो उन्होंने एक बड़े पुरुष का अवतार ले लिया था जिसने पूरी पृथ्वी को अपने एक पैर से ढक लिया वहीं दूसरे कदम ने ब्रह्मांड को ढक लिया और तीसरे के लिए राजा ने उन्हें अपना सिर बण्ट में दे दिया। परंतु बामन ने ऐसा नहीं किया लेकिन इसके बाद राजा के पास कुछ भी नहीं बचा।

जल देवता भगवान वरुण ने दिया था बालासोर नाम

जब राजा के पास कुछ भी नहीं रहा तो उन्होंने जल के देवता भगवान वरुण की पूजा की। राजा महाबली की भक्ति से खुश होकर भगवान वरुण ने उन्हें समुद्र के पास एक छोटा सा भूखंड दिया और समुद्र के कुछ हिस्से को साफ किया जिससे भूमि रेत से भर गई। इसलिए इसका नाम बालेश्वर रखा गया। वहीं बाद में इस शहर को दो नाम बानेश्वर और बालासोर मिल गए।

बालासोर की खूबसूरती पर मनमोहित होते हैं पर्यटक

यहां पर कई सारे खूबसूरत मंदिर और दर्शनीय स्थल हैं। बालासोर की यात्रा में आप चांदीपुर-ऑन सी घूमने के लिए जा



सकते हैं। यहां की सुंदर और लंबी तटरेखा ओडिशा और आसपास के राज्यों में पश्चिम बंगाल और झारखंड के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। यह शहर साईबा-पीठों और भगवान शिव के कई मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है।

इन चीजों को होती है बालासोर में खेती

बालासोर के पूरे राज्य को समृद्ध क्षेत्रों में से एक माना जाता है। उद्योग और कृषि यह दोनों चीजों में ही समृद्ध है। पान और नारियल इस जिले में मुख्य रूप से उगाया जाता है। इसके अलावा यहां की स्थानीय अर्थव्यवस्था भी कृषि पर ही निर्भर करती है जबकि उद्योगों को बालासोर जिले का आर्थिक विकास केंद्र भी कहते हैं।

ऐतिहासिक स्मारकों के लिए भी जाना जाता है बालासोर

इस जिले को ऐतिहासिक स्मारकों जैसे क्षेत्र के अलग-अलग मंदिरों के कारण, प्राकृतिक सुंदरता और एक प्रमुख पर्यटक आकर्षण के लिए भी जाना जाता है। इस क्षेत्र में कई सारी पर्वत श्रृंखलाएं भी हैं यह सड़क मार्ग भुवनेश्वर से 207 किमी उत्तर पूर्व में स्थित है। इसके अलावा यहां पर विकास काफी हद तक विश्व प्रसिद्ध रॉकेट लॉन्चिंग साइट चांदीपुर के बालासोर में स्थित होने के लिए भी किया गया है। यह जिला बंगाल की खाड़ी के कास्ट में मौजूद है और इसका इस्तेमाल कई मिसाइलों के अलग-अलग परीक्षणों को करने के लिए एक एकीकृत परीक्षण के रेंज के रूप में भी किया जाता है। अतीत में कई सारी मिसाइलों का परीक्षण यहीं पर किया गया है जिनमें से कुछ हैं पृथ्वी, अग्नि, त्रिशूल और कई अन्य मिसाइलें मौजूद हैं।

चाय के साथ खाते हैं बिस्किट

ये नुकसान जानकर छोड़ देंगे ये आदत

बिस्किट से चाय और स्वादिष्ट लगती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये कॉम्बिनेशन शरीर को गंभीर नुकसान तक पहुंचा सकता है. यहां हम बताने जा रहे हैं कि किस तरह चाय और बिस्किट आपके लिए अनहेल्दी साबित हो सकते हैं.



भारत में सुबह की चाय और इसके साथ खाए जाने वाले स्नैक्स का कॉम्बिनेशन बहुत आम है. कुछ लोगों को चाय की लत इस कदर पड़ी होती है कि अगर ये न मिले तो सिर में दर्द तक शुरू हो जाता है. इसके अलावा चाय के साथ कुछ खाने को न हो तो एक तलब महसूस होने लगती है. चाय के साथ लोग मठरी, पापे, परांठे और आमलेट को खाते हैं. वैसे एक बिस्किट ऐसी चीज है जिसे सबसे ज्यादा चाय के साथ खाया जाता है. बिस्किट से चाय और स्वादिष्ट लगती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये कॉम्बिनेशन शरीर को गंभीर नुकसान तक पहुंचा सकता है. यहां हम बताने जा रहे हैं कि किस तरह चाय और बिस्किट आपके लिए अनहेल्दी साबित हो सकते हैं.

मोटापे का खतरा

अधिकतर बिस्किट को रिफाईंड फ्लोर यानी मैदा, शुगर और हाइड्रोजन फैट से तैयार किया जाता है. इनसे बॉडी का फैट बढ़ता है और अगर ये आदत बन जाए तो शरीर एक समय पर मोटापे का शिकार होने लगता है. चाय में शुगर होती है जिसकी वजह से भी वजन तेजी से बढ़ सकता है.

हो सकती है डायबिटीज

बिस्किट को तैयार करते समय इसमें सैचुरेटेड फैट, मैदा और रिफाईंड शुगर का इस्तेमाल किया जाता है. रिफाईंड शुगर को ज्यादा मात्रा में खाया जाए तो इससे बॉडी में ग्लूकोज का लेवल छिड़ जाता है. इसके अलावा चाय में मौजूद शुगर आग में घी डालने का काम करती है. चाय या बिस्किट को रूटीन का हिस्सा न बनाएं.

ब्लोटिंग या पेट खराब

चाय और बिस्किट को एक साथ खाने से एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है. लोग बड़े शौक से इस कॉम्बिनेशन को ट्राई करते हैं, लेकिन कभी-कभी पेट फूलने या फिर शरीर में भारीपन की शिकायत होने लगती है. इसके अलावा आपको हर समय सीने में जलन भी हो सकती है.

कैविटी

अगर आप चाय के साथ बिस्किट के आदी हैं तो इससे कैविटी या दांतों में सड़न की शिकायत हो सकती है. चाय और बिस्किट की शुगर से दांतों या मसूड़ों में सड़न रहने लगती है. चाय की आदत से मुंह में बदबू की शिकायत भी हो सकती है



जंक फूड उड़ा रहा अच्छे-अच्छों की नींद! चैन से सोना है तो आज ही बना लें इनसे दूरी

जंक फूड इस वक्त सबसे ज्यादा खाए जाने वाले फूड्स में से एक है। हालांकि ये आपका पसंदीदा फूड्स में से एक है लेकिन क्या आप जानते हैं कि रात के समय इसका सेवन करने से ये आपके शरीर के लिए तो हानिकारक हो ही सकता है, साथ में ये आपके रात की नींद को भी उड़ा सकता है। जी हां, ये बात एक स्टडी में सामने आई है कि कैसे जंक फूड आपकी नींद को प्रभावित करने का काम करता है।



दरअसल हाल ही में उत्पसला यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने ये स्टडी हेल्थ लोगों पर की, जिन्होंने अनहेल्दी डाइट का सेवन किया था।

अनहेल्दी डाइट और नींद - स्टडी में ये पाया गया कि जिन लोगों ने अनहेल्दी डाइट का सेवन उन्हें गहरी नींद लेने में परेशानी और उनकी आंख बार-बार खुलती रहीं। जबकि हेल्दी डाइट लेने वाले लोगों में इसका ठीक उलट असर देखा गया है। ये स्टडी जर्नल ओवेसिटी में प्रकाशित हुई है।

खराब होती है नींद - इससे पहले भी कई स्टडी में ये सामने आ चुका है कि कैसे आपका खान-पान आपकी नींद को प्रभावित करने का काम करता है। हालांकि कुछ शोध इस बात को लेकर भी हुए हैं कि कैसे पोषण सीधे-सीधे आपकी नींद को प्रभावित करता है। इस स्टडी में एक तरीका ये भी बूढ़ निकाला गया, जिसमें एक ही व्यक्ति को अलग-अलग तरह से अलग डाइट दिए गए।

क्या कहते हैं शोधकर्ता - उत्पसला यूनिवर्सिटी में मेडिकल सेल बायोलॉजी के एसोसिएट प्रोफेसर और डॉक्टर जोनाथन सीडरनीस का कहना है कि खराब डाइट और सही से न सो पाना दोनों ही कई स्वास्थ्य समस्याओं की प्रमुख वजह है।

जो भी हम खाते हैं वह हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। हमने सोचा था कि ये पता लगाना दिलचस्प रहेगा कि क्या अलग-अलग डाइट के स्वास्थ्य प्रभाव हमारी नींद को बदलने में शामिल हैं। इस लिहाज से

अभी कुछ और अध्ययन की कमी है इसलिए हमें स्टडी को इस तरह तैयार करना होगा ताकि अलग-अलग डाइट का नींद पर होने वाला प्रभाव पता किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य भी होता है प्रभावित - पहले भी कई अध्ययन में ये सामने आ चुका है कि जिन फूड्स में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है उनकी वजह से नींद खराब होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। बता दें कि नींद कई अलग-अलग प्रकार का मानसिक स्वास्थ्यकी एक संरचना है, जिसमें आपका खान-पान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अनहेल्दी डाइट से बना लें दूरी - डॉ जोनाथन का कहना है कि उदाहरण के लिए गहरी नींद आपके खान-पान से प्रभावित हो सकती है। लेकिन अभी तक कोई अध्ययन ऐसा नहीं हुआ है जिसमें ये पता लगाने की कोशिश की गई हो कि क्या अनहेल्दी डाइट लेने से नींद खराब होगी और हेल्दी डाइट लेने से बेहतर होगी। स्टडी से जो सामने आया वो बहुत ही दिलचस्प था। हमारी नींद अलग-अलग गतिविधियों के साथ-साथ अलग-अलग चरण जुड़े हुए होते हैं। उदाहरण के लिए हार्मोन रिलीज होने से हमें गहरी नींद आती है।

सोते समय बच्चे मारते हैं खरटि तो हो जाएं सावधान !

इस बीमारी की हो सकती है शुरुआत

सोते समय खरटि एक ऐसी समस्या है जिससे न सिर्फ बड़े लोग बल्कि बच्चे भी जूझ रहे हैं। बहुत से लोगों का मानना है कि मोटे वयस्क और बुजुर्ग ही खरटि लेते हैं लेकिन

आज कई सारे बच्चे इस बीमारी का शिकार हो रहे हैं। बच्चों में खरटि लेने का कारण है कंठशूल नाम की बीमारी जिसको एडीनोइड हाइपरट्रोफी भी कहते हैं। इस बीमारी के कारण बच्चों को सांस लेने में मुश्किल होती है। इसके अलावा उनका नाक भी बंद

हो जाता है जिसके कारण वह मुंह से सांस लेने लगते हैं। नींद में बच्चों को खरटि आने लगते हैं। लेकिन यह समस्या क्या है और बच्चों को कैसे घेर रही है आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो चलिए जानते हैं....

क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स?

एक्सपर्ट्स की मानें तो कानपुर में पांच साल में कंठशूलग्रस्त बच्चों की संख्या पांच गुणा हो गई है ज्यादातर पेरेंट्स इसको समझ नहीं पाते जिसके कारण वह बच्चों का इलाज भी नहीं करवा पाते हैं। एक्सपर्ट्स का मानना है कि यदि आपका बच्चा खरटि ले रहा है तो आप थोड़े सावधान हो जाएं। लंबे समय तक एडोनाइड संक्रमण में बच्चे का कान बहना भी शुरू हो जाता है जिसके बाद बच्चों की सर्जरी भी करवानी पड़ सकती है। कानपुर के जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज के ईएनटी विभाग ने इस पर एक रिपोर्ट भी तैयार की है इस रिपोर्ट के अनुसार, हर साल कंठशूल से जूझ रहे बच्चों की संख्या बढ़ती ही जा रही है।

लड़कों में ज्यादा हो रही है ये बीमारी

इसके अलावा लड़कियों से ज्यादा लड़कों में यह बीमारी दिख रही है जहां इस बीमारी से जूझ रहे लड़कों की संख्या 60 प्रतिशत है वहीं इसके कारण जूझ रही लड़कियों की संख्या 40 प्रतिशत है।

कैसे होते हैं एडीनोइड्स?

एडीनोइड्स अंगूर के गुच्छे जैसी कई उभारों वाली ग्रंथि है जो नाक के पिछले हिस्से और गले से जुड़ी होती है। यह जन्म से 12 साल के उम्र में बच्चों में बढ़ जाती है जिसके बाद यह

सिकुड़ने लगती है। व्यस्कों में यह बहुत ही छोटी होती है। यह संक्रमण से लड़ने में शरीर को मदद करते हुए एंटीबॉडी का उत्पादन करती हैं।

ऐसे फैलता है ये इन्फेक्शन

एडीनोइड्स नाक के जरिए शरीर में प्रवेश करने वाली बैक्टीरिया और वायरस को रोककर शिशुओं को इन्फेक्शन से बचाती हैं। कई बार तो यह इन्फेक्शन इतना घातक हो जाता है

कि उसे नियंत्रित कर पाना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में एडोनाइड्स आमतौर पर बढ़ने लगते हैं।

इसके कारण नाक से सांस लेने में भी परेशानी होती है और कई

सारी और समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं।

मुख्य लक्षण

- . नाक से सांस लेने में मुश्किल होना
- . कान बहना
- . खरटि
- . बार-बार गला खराब होना
- . निगलने में कठिनाई होना
- . गर्दन में ग्रंथियों का सूज जाना
- . होंठों का फटना
- . मुंह सूखना
- . स्लीप एपनिया

एक रिपोर्ट के अनुसार, अप्रैल 2022 से मार्च 2023 के बीच मेडिकल कॉलेज की ईएनटी ओपीडी में 3211 बच्चे आए, जिनमें से 1622 बच्चों की सर्जरी भी करनी पड़ी। ऐसे में यदि आपके बच्चे भी खरटि लेते हैं तो थोड़ा सा सावधान हो जाएं।





क्या आपको भी बार-बार हो जाती है एसिडिटी बिना पैसा खर्च किए मिलेगा छुटकारा

कुछ लोग एसिडिटी से राहत पाने के लिए हींग और आजवाइन को खाते हैं। बहरहाल, हम यहां आपको कुछ आसान तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपकी एसिडिटी की समस्या को दूर कर सकते हैं।

एसिडिटी यानी गैस एक ऐसी समस्या है, जो किसी को भी हो सकती है। हालांकि, गैस पेट की साधारण समस्या है, जो घरेलू नुस्खों से भी ठीक हो जाती है। लेकिन एसिडिटी के चलते पेट दर्द और बेचैनी जैसी समस्या हो सकती है। हालांकि, कुछ घरेलू नुस्खों से आप एसिडिटी की प्रॉब्लम हो सकती है।

एसिडिटी से ब्लोटिंग की समस्या भी हो सकती है। कुछ लोग इससे राहत पाने के लिए हींग और आजवाइन को खाते हैं। बहरहाल, हम यहां आपको कुछ आसान तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपकी एसिडिटी की समस्या को दूर कर सकते हैं।

खाना खाने के बाद टहलें

एसिडिटी से बचने के लिए खाना खाने के तुरंत बाद आराम न करें। इसकी बजाय इधर-उधर घूमना ज्यादा अच्छा होता है। बता दें कि कई रिसर्च में ऐसा सामने आया है कि खाने के तुरंत बाद बैठने या लेटने से गैस की समस्या

हो सकती है। इसलिए करीब 15 से 20 मिनट तक टहलें।

आजवाइन का पानी

अगर आप सुबह आजवाइन का पानी पीते हैं, तो पेट की कई बीमारियां ठीक होती हैं। आजवाइन से ब्लोटिंग और गैस की समस्या से राहत मिलती है। आधा चम्मच आजवाइन पाउडर को गुनगुने पानी के साथ पी लें।

पिएं हर्बल चाय

बता दें कि कुछ हर्बल चाय भी गैस में फायदेमंद साबित हो सकती है। कैमोमाइल टी, सौंफ की चाय, ग्रीन टी और जिंजर टी से एसिडिटी और कब्ज की समस्या ठीक हो सकती है।

एप्पल साइडर विनेगर

शायद आपको भी ये बता न हो कि एप्पल साइडर विनेगर पेट के एसिड और पाचन एंजाइमों के उत्पादन में सहायता करता है। ये गैस के दर्द को जल्दी कम करने में भी मददगार साबित होता है। एसिडिटी में खाने से पहले एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच विनेगर मिलाएं। इससे काफी राहत मिलेगी।

खाने की बदलें आदतें

हमारी ईटिंग हैबिट्स से भी ब्लोटिंग या गैस की शिकायत हो जाती है। जल्दी-जल्दी खाने के अलाव खाते समय बात करने जैसी आदतों से खाने के साथ पेट में हवा भी ले जाती है और गैस अधिक बनने लगती है।

क्या आपको भी खड़े होकर पानी पीने की आदत है? अब हो जाएं सावधान

अक्सर आपने बड़े बुजुर्गों को कहते सुना होगा कि खड़े होकर पानी पीने से नुकसान होता है. हम में से ज्यादातर लोगों को खड़े होकर पानी पीने की ही आदत होती है. लेकिन क्या वाकई खड़े होकर पानी पीने से नुकसान होता है या ये सिर्फ मिथक है.



पानी के बिना धरती पर किसी भी जीव का जिंदा रहना संभव नहीं है. गर्मियों के मौसम में वैसे भी हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती है. चूंकि गर्मी के मौसम में हमें ज्यादा पसीना आता है, जिसके जरिए हमारे शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है. तेज धूप से घर पहुंचने के बाद हमारा हाथ सबसे पहले फ्रिज में पड़ी पानी की बोतल की ओर जाता है और हम खड़े-खड़े पानी पीना शुरू कर देते हैं.

लेकिन अक्सर आपने बड़े बुजुर्गों को कहते सुना होगा कि खड़े होकर पानी पीने से नुकसान होता है. हम में से ज्यादातर लोगों को खड़े होकर पानी पीने की ही आदत होती है. लेकिन क्या वाकई खड़े होकर पानी पीने से नुकसान होता है या ये सिर्फ मिथक है. आइए जानते हैं

खड़े होकर पानी पीने क्यों मना किया जाता है?

दरअसल, हमारे शरीर में 70 फीसदी पानी है. पानी ही वो मीडियम है, जिसके जरिए पोषक तत्व

शरीर में एक जगह से दूसरी जगह में जाते हैं. हालांकि, आयुर्वेद की मानें को खड़े होकर पानी पीने के हमारे शरीर को कई सारे नुकसान होते हैं. खड़े होकर पानी पीने से ये फोर्स के साथ शरीर के अंदर जाता है, जिसका पहला नुकसान हमारे पेट को होता है. इसके कारण लोगों को एसिडिटी हो सकती है.

किडनी पर बुरा असर

दूसरी बात ये कि जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो ये डाइजेस्टिव ट्रैक्ट से तेजी से गुजरता है. इस स्थिति में पानी डाइजेस्टिव ट्रैक्ट में जितना ऑब्सेर्व होना चाहिए, उतना नहीं होता है. ऐसा नहीं होने पर शरीर के नैचुरल न्यूट्रिएंट्स और इलेक्ट्रोलाइट्स पर बुरा असर पड़ता है. इससे किडनियां प्रभावित होती हैं यानी कि आपके शरीर से किडनियां टॉक्सिंस बाहर नहीं निकाल पाती हैं.

पानी पीने का सही तरीका

आयुर्वेद के मुताबिक, बैठकर सीधी कमर सीधी करके ही पानी पीना चाहिए. इसके अलावा, आप घूट-घूट करके पानी पिएं. इससे पानी सही तरीके से डाइजेस्टिव ट्रैक्ट में जाएगा. इससे किडनी भी प्रभावित नहीं होगी और ठीक तरीके से काम करेगी.



आत्म सम्मान में रहें और अपनी वैल्यू करवाएं अपना मूल्यांकन करें और दूसरे से भी करवाएं

एक देश चलाने से लेकर घर चलाने तक हर ह्यूमन इंटरैक्शन में पावर की जरूरत होती है। अगर आप सब जगह अपनी एक अलग पहचान बनाए रखना चाहते हैं तो आपके अंदर पावर की समझ होना जरूरी है। आइए जानते हैं कि खुद की और दूसरों की नजरों में अपना मूल्य और अपना आत्म सम्मान कैसे बनाए रखें और कैसे विश्वास के साथ अपनी जिंदगी को जिए

भीड़ से अलग अपनी पहचान बनाओ

आप भी अगर लेट नाइट काम करते हो और अपने टारगेट्स पूरे करते हो तो ऐसा क्यों होता है कि आपके साथियों को तो प्रमोशन मिल जाता है और आपको नहीं मिल पाता क्योंकि उनका काम बॉस को देखा और आपका नहीं। इसका मतलब साफ है कि जितना जरूरी काम करना है उतना ही जरूरी अपने काम को जतलाना भी है। आप अकेले में कितनी भी मेहनत करते रहो लेकिन अपने काम को एक्जॉलेज कराना भी बहुत जरूरी है। अपने काम के करने के अंदाज और बातों में ऐसे बदलाव लाओ कि लोग आपको नोटिस करें। अपने द्वारा किए गए कामों का प्रचार करने में कभी भी शरमाओ मत ताकि सबको पता चले कि आपने क्या-क्या किया है।

अपने गुस्से को अपने पर हावी ना होने दो पर इसका इस्तेमाल करो

किसी को भी कमजोर करने का सबसे आसान तरीका यही होता है कि उसे गुस्सा दिला दिया जाए क्योंकि ऐसे में इंसान अपने सोचने समझने की ताकत तो खो ही देता है साथ ही उसके कार्य भी आवेगशील हो जाते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसी दिक्कत है तो आपको जिंदगी में इसका खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। आपके आसपास रहने वाले लोग यह अंदाजा लगा लेते हैं कि आपको किन बातों पर गुस्सा आता है और वह बड़ी आसानी से आपको गुस्सा दिला कर आपका ध्यान भटका देते हैं और आप को कमजोर कर देते हैं। गुस्सा एक ऐसी शक्तिशाली भावना है जो आप अपनी सफलता के रास्ते में कभी भी मत आने देना। अगर किसी ने आपके साथ कुछ बुरा भी किया है तो गुस्सा जाहिर करने के बजाय शान्ति से काम लें और समय आने पर उसे अपने तरीके से जवाब दें।

सोच समझकर जरूरत के समय पर ही बोलो

कभी-कभी भावनाओं में बह कर, कभी-कभी ज्यादा खुशी में या बहुत निराश होकर हम कई ऐसी बातें लोगों के सामने बोल पड़ते हैं जिससे हमें भविष्य में समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि आप जितना कम बोलेंगे, आपके शब्दों की कीमत उतनी ही ज्यादा बढ़ेगी। कई लोग बातों-बातों में अपनी सीक्रेट बातें लोगों के सामने बोल देते हैं और ऐसे कमिटमेंट कर लेते हैं जिन्हें पूरा करने में उन्हें काफी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है इसलिए जब बोलो सोच समझकर कर और जरूरत का बोलो।

अपने कार्यों से जीतो, बहस से बचो

यह हमारी चॉइस है कि हम घंटों तक अपने आसपास लोगों से बहस करते रहें यहां फिर सीधे उस पॉइंट पर अपने एक्शन से अपने पॉइंट ऑफ व्यू को प्रूव करें।

किसी से बहस करके जीतने से आप को तसल्ली तो मिल सकती है लेकिन असल में कुछ भी हासिल नहीं होता उल्टा आपके रिश्ते और लोगों के सामने आपकी प्रतिष्ठा खराब होती है तो यह हमारा चुनाव है कि हम बहस करके अपना सब कुछ खोना चाहते हैं या अपने एक्शन से अपना पॉइंट प्रूव करना चाहते हैं ।

दोस्तों और रिश्तेदारों पर आँख मीच कर भरोसा ना करो एक पुरानी कहावत है “ हमें तो अपनों ने लूटा गैरों में कहां दम था” अगर हम इतिहास उठाकर देखें तो पाएंगे कि पीठ पर छुरा अपने ही मारते हैं । जिस इंसान पर हम आँख मीच कर भरोसा करते हैं वही हमारे पतन का कारण बनता है क्योंकि जैसे ही आप किसी पर भरोसा करते हो आप उसे अपने सीक्रेट्स बता देते हो, उसको आपकी कमजोरियां पता चल जाती हैं । यह तो जाहिर है कि लालच, जलन और कंपटीशन रिश्तेदारों और दोस्तों के बीच में सबसे ज्यादा होता है इसलिए इन लोगों के साथ डील करने से आपके धोखा खाने के चांसेस बढ़ जाते हैं ।

अपनी कमी का एहसास करवाएं

कबीर अपना काम हमेशा मन लगाकर मेहनत और ईमानदारी से करता था क्योंकि उसके मेंटर ने उसे समझाया था कि कड़ी मेहनत करने से फल अवश्य मिलता है लेकिन लंबे समय तक ना तो उसका कोई प्रमोशन हुआ और ना ही उसे कोई हाइड मिली जबकि सारा काम वही संभालता था । जब वह नहीं होता तो सभी काम अस्त-व्यस्त हो जाता था और सभी को बहुत परेशानी होती थी । एक दिन निराश होकर वो अपने मेंटर के पास गया । उसके मेंटर ने उसे गाइड किया कि तुम यह तो जानते हो कि मेहनत का फल अवश्य मिलता है लेकिन यह नहीं समझते हो कि वह फल तभी मिलता है जब आपकी मेहनत किसी को दिखाई दे । उन्होंने उससे यह भी कहा कि तुम कुछ दिनों की छुट्टी ले लो फिर देखो । उसने ऐसा ही किया और उसकी गैरमौजूदगी में सब को यह एहसास हो गया कि कबीर कितना काम करता था । इसका नतीजा यह हुआ कि उसको अपनी कंपनी की तरफ से तुरंत प्रमोशन मिल गया । चाहे आप का घर हो, आपका कार्य स्थल हो या फिर समाज हो अगर आप लोगों को अपनी वैल्यू का अहसास दिलवाना चाहते हैं तो अपनी एब्सेंस जरूर फील करवाएं ।

अपने मास्टर को मात देने की कोशिश ना करें

अगर आपको लगता है कि आप अपने हैड के काम में डाउट निकालकर अपनी काबिलियत साबित कर सकते हो और इससे आपका प्रमोशन हो सकता है तो आप बिल्कुल गलत हो। वह आपका प्रमोशन कभी रिकमैंड नहीं करेगा बल्कि आपकी गलती ढूंढ कर आपको रिप्लेस करने की कोशिश करेगा क्योंकि आपने उसे यह महसूस कराने की कोशिश की कि शायद आप उससे ज्यादा काबिल हो। अपने



मास्टर से आगे निकलने की कोशिश ना करो अगर आप लैडर के टॉप पर पहुंचना चाहते हो तो आपको उस लैडर की इज्जत करनी होगी। अगर आपसे कोई सुपीरियर है तो उसे उसकी सुपीरिओरिटी का मजा लेने दो तभी आपकी भी वैल्यू होगी।

अपना आत्मविश्वास बनाए रखें

आपका खुद के साथ एक मजबूत रिश्ता होना चाहिए। दुनिया में कई ऐसे लोग होते हैं जो खुद ही कंप्यूज रहते हैं और उन्हें यही नहीं पता होता है कि उन्हें क्या चाहिए और क्या नहीं। ऐसे लोग जीवन में आने वाली छोटी छोटी विफलताओं से डरकर बस अपना रास्ता बदलते रहते हैं। हमें हमारे बारे में एक क्लियर व्यू होना चाहिए। जीवन में अगर हम कुछ भी करना चाहते हैं तो समस्याएं, तकलीफें, विफलताएं और नाकामयाबी जरूर आएंगे लेकिन हम हर स्थिति में डटे रहने की जरूरत है। अपने जीवन में आने वाली हर छोटी से छोटी चीज को सेलिब्रेट करें। हर स्थिति में अपना आत्म सम्मान बनाए रखें। दुनिया उसी की इज्जत और उसी का मूल्य करती है जो खुद की इज्जत और अपना मूल्य रखना जानता है।

असंतुष्ट और नकारात्मक लोगों की कंपनी से बचें

मनुष्य की भावनात्मक स्थिति कुछ ऐसी होता है कि उसकी जैसी संगत होती है वैसा ही उस पर रंग चढ़ जाता है। यह भावनात्मक अवस्था एक बीमारी की तरह इन्फेक्शंस हो सकती है। आपको बार-बार ऐसा महसूस होगा कि जैसे आप किसी बेचारे की मदद कर रहे हैं और उसके दुख को बांटने में उसका सहयोग कर रहे हैं लेकिन असल में आप अपने लिए एक मुसीबत पाल रहे हैं। अगर आप किसी ऐसे का साथ सुनते हैं जो अपने जीवन में दुखी और असंतुष्ट है तो आप उसे खुश करने के चक्कर में कब खुश रहना भूल जाओगे आपको पता भी नहीं चलेगा। नकारात्मक और असंतुष्ट लोग अपने साथ नकारात्मकता लेकर चलते हैं और वह अपनी मानसिक अवस्था से आपको भी नकारात्मक बना सकते हैं इसलिए हमेशा अपने साथ खुश, संतुष्ट और सकारात्मक सोच वाले लोगों को रखो।

फटे होठों को मुलायम और खूबसूरत बनाने के लिए आजमाएं ये घरेलू उपाय

गर्मी के मौसम में हमारी त्वचा को कई सारी परेशानियों से गुजरना पड़ता है। शरीर में पानी की कमी होने के कारण कुछ लोगों की त्वचा रुखी हो जाती है तो कुछ के होंठ फट जाते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो चिंता न करें। क्योंकि हमारे घरेलू उपायों से आप इस समस्या से छुटकारी पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

नारियल का तेल

गर्मी के मौसम में ज्यादातर लोगों के होंठ फट जाते हैं। इसके निजात पाने के लिए आप नारियल के तेल का प्रयोग कर सकते हैं। क्योंकि उसमें मौजूद फैटी एसिड आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करता है जो होंठों को प्राकृतिक रूप से मॉश्चराइजर का काम करता है। रोजाना इसे लगाने से आप फटे होंठों से छुटकारा पा सकते हैं।

शहद



शहद कई गुणों की खान है ये सिर्फ सेहत ही नहीं त्वचा संबंधी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है। अगर किसी कारण आपके होंठ फट गए हैं तो आप शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। पेट्रोलियम जेली और शहद मिलाकर होंठों पर लगाने से फटे होंठों में राहत मिलती है और आपके होंठ मुलायम भी होते हैं।

खीरा

खीरा हमारे शरीर में पानी की कमी पूरा करने के साथ-साथ होंठों को मुलायम बनाने में सहायक है। बता दें कि खीरे में कम से कम 90 फीसदी पानी की मात्रा होती है जो



हमारी सेहत ही नहीं बल्कि त्वचा के लिए भी लाभकारी है। अगर आप भी फटे होंठों से परेशान हैं, तो खीरे के रस को 10 से 15 मिनट अपने होंठों पर लगाने से आपके होंठ मुलायम बनेंगे।

देसी घी



गर्मियों में फटे होंठों की समस्या से भी देसी घी आपको छुटकारा दिला सकता है। इसके लिए आपको बस रोजाना सोते समय अपने होंठों पर देसी घी लगाना होगा। इसकी मदद से न सिर्फ आपके होंठ सॉफ्ट होंगे, बल्कि गुलाबी भी होने लगेंगे।



किसी वरदान से कम नहीं हरे सेब खाते ही दूर होगी ये बीमारियां



हर रोज एक सेब का सेवन करने से आप कई सारी बीमारियों से दूर रह सकते हैं। क्योंकि इसमें काफी सारे पौष्टिक तत्व होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ-साथ कई तरह के लाभ दे सकते हैं। लेकिन आज हम लाल सेब की नहीं हरे सेब की बात कर रहे हैं जो आपकी त्वचा को स्वस्थ रखेगा और कई सारी बीमारियों से भी बचाव करेगा। तो चलिए जानते हैं इनके फायदे।

हरे सेब के पोषक तत्व

हरा सेब में पोषक तत्वों का भंडा है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और पोटेशियम, कॉपर, आयरन, जिंक, विटामिन-ए और विटामिन-के जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। जो आपके लीवर के लिए बहुत ही गुणकारी है। इतना ही नहीं ये तत्व हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार माने जाते हैं।

इन लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है ग्रीन सेब



1. जो लोग दिल के मरीज हैं उन्हें हरा सेब दिन में एक बार तो जरूर खाना चाहिए। क्योंकि इससे कार्डियोवैस्कुलर डिजीज का खतरा काफी हद तक कम हो सकता है। खास बात ये भी है कि हरे सेब में डाइटरी फाइबर होता है, जिससे बैड कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद मिलती है। अगर आप हार्ट के मरीज हैं, तो डॉक्टर की सलाह के बाद ग्रीन एप्पल का सेवन कर सकते हैं।
2. इसमें मौजूद पोषक तत्व लीवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
3. हरा सेब एंटी-ऑक्सीडेंट होने के कारण शरीर की सूजन भी कम करता है।
4. इसका रोजाना सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है।
5. इसमें पेक्टिन नाम का तत्व होता है, जो एक प्रो-बायोटिक का काम करता है और पेट और पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करता है।
6. इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम और आयरन जैसे पौष्टिक तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए लाभदायक होते हैं।

सॉलिटेयर ग्लोबल स्कूल्स खुशी और गर्व के साथ अपने नए प्रयास की शुरुआत करने का खुशहाल है, जिसमें हम डिग्री कॉलेज का आयोजन कर रहे हैं और हमारे छात्रों के लिए अंतरराष्ट्रीय डिग्री प्रोग्राम प्रदान कर रहे हैं।



सॉलिटेयर बिजनेस स्कूल

खजागुडा और अमीरपेट के हैदराबाद शहर में अंतरराष्ट्रीय व्यावसायिक प्रबंधन डिग्री कोर्स और ओसमानिया यूनिवर्सिटी के कोर्स प्रदान करता है। अमीरपेट में हमारे पास OU के संबद्ध कोर्स जैसे, BCOM (CA), BBA, BBA (BA) और BCA हैं। आंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालय पीयरसन यूनिवर्सिटी से संबद्ध है।

सॉलिटेयर बिजनेस स्कूल एक विशिष्ट संस्थान है जो भारत में दो साल और विदेश में एक साल का अद्वितीय डिग्री प्रोग्राम प्रदान करता है। यह अद्वितीय शिक्षण मॉडल छात्रों को दोनों देशों की विविध संस्कृतियों और शैक्षणिक प्रणालियों में अपनाने की अनुमति देता है। एक श्रेष्ठ मंच के साथी शिक्षकों, सिद्धांत और प्रैक्टिस को मिश्रित करने वाले व्यापक पाठ्यक्रम, और मजबूत उद्योग संपर्कों के साथ, पीयरसन विश्वविद्यालय छात्रों को आज के जुड़े हुए विश्व में सफलता के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल, और वैश्विक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

कॉलेज छात्र सहायता सेवाएं और एक मजबूत पूर्व-छात्र संगठन प्रदान करता है, जिससे सुनिश्चित होता है कि स्नातकों को उनकी शैक्षणिक यात्रा के दौरान और उसके आगे भी अच्छी तरह से तैयार किया जाता है। पहचानी डिग्री

कार्यक्रम के साथ, पीयरसन विश्वविद्यालय छात्रों को सुधारी जाने वाली रोजगार प्राप्ति और भारत, यूके, और उससे परे क्षेत्र में कई अवसरों का उपयोग करने की कई लाभ प्रदान करता है।

अमीरपेट शाखा ओसमानिया विश्वविद्यालय (OU) से संबंधित कोर्सों से सशक्तिकरण की सुविधा प्रदान करती है। में बीबीए (BBA) और बीबीए इन बिजनेस एनालिटिक्स (BBA-Business Analytics) कोर्स छात्रों को विभिन्न क्षेत्रों में अपने लिए मूल्य सृजन करने के लिए सुसज्जित करता है, जैसे फार्मसी, विनिर्माण, चुनाव अभियान, खुदरा, परामर्श, यात्रा और पर्यटन, बैंकिंग, दूरसंचार, विमानन, वित्त, मानव संसाधन, स्वास्थ्य सेवा, आदि। इसके अलावा, हम प्रमाणीकरण कार्यक्रम भी प्रदान करते हैं ताकि छात्रों को अंतिम वर्ष में नौकरी करने के लिए अवसरों में अच्छी पकड़ हो सके। वाणिज्य अन्नपूर्ण



कार्यक्रम, बीसीओएम (कंप्यूटर एप्लीकेशन) सॉलिटेयर में एक करियर केंद्रित कोर्स है। छात्रों को वाणिज्य और उद्यमिता के विभिन्न पहलुओं में अधिकार कराया जाता है, जैसे औद्योगिक दौर, प्रबंधन फेस्ट, सार्वजनिक भाषण कौशल प्रशिक्षण के साथ शिक्षा और अध्ययन की सहायता से।



सॉलिटेयर के लिए लार्निंग के संदर्भ में सीखने के बाहरी गतिविधियां जैसे, विषय संगोष्ठी, औद्योगिक दौरे, पावर प्वाइंट प्रस्तुतियाँ और आउटबाउंड प्रोग्राम्स द्वारा छात्रों के छिपे हुए प्रतिभाओं और कौशलों को प्रमुखता प्राप्त की जाती है। हम इनडोर और आउटडोर खेल प्रतियोगिताएं भी



विशेष त्योहारी अवसरों पर, हम सबसे प्रसिद्ध प्रतियोगिता रंगोली आयोजित करते हैं।

सिंगेचर डे। यह आयोजन अंतिम वर्ष के छात्रों के लिए विदाई के रूप में आयोजित किया गया था। कार्यक्रम के दौरान, छात्रों को एक-दूसरे के टी-शर्ट पर हस्ताक्षर करने का अवसर मिला ताकि दीर्घकालिक स्मृतियाँ बनाई जा सकें। उन्होंने रंगीन मार्कर और कलम का उपयोग करके संदेश लिखे, चित्र बनाए और अपने सहपाठियों के प्रति



आयोजित करते हैं। अंतिम वर्ष के छात्रों को वित्त, विपणन और मानव संसाधन के मूल क्षेत्रों में उद्योग में नियुक्ति प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। हमारे सॉलिटेयर छात्र सिक्स सेंस नामक प्रसिद्ध तेलुगू रियलिटी गेम शो में हिस्सा लिया। हैड्स-ऑन अनुभव के रूप में हमारे अंतरराष्ट्रीय बीबीए छात्रों ने मानव संसाधन प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की। औद्योगिक दौरे सॉलिटेयर शैक्षणिक पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है क्योंकि इंटरैक्टिव सीखने से छात्रों को वास्तविक कार्यालय माहौल की परिकल्पना के साथ वास्तविक व्यावसायिक परिप्रेक्ष्य की प्राप्ति होती है।

इसके अलावा, औद्योगिक दौरे छात्रों के लिए व्यावसायिक ज्ञान की गाप को पूरा करते हैं और उन्हें कार्यस्थल में किए जाने वाले विभिन्न व्यापारिक कार्यों और प्रक्रियाओं के लिए इनपुट और आउटपुट की पहचान करने की क्षमता प्रदान करते हैं। रंगोली कला शुभ लाभ करने का एक पारंपरिक तरीका है और इसकी प्रसिद्धि वर्षों से प्रभावित नहीं हुई है। हमारे कॉलेज में



अपनी भावनाओं को व्यक्त किया। यह गतिविधि उन्हें मिलकर बंधन बनाने और एकता की भावना बनाने की अनुमति देती है। हमारे छात्रों के व्यक्तित्व के सभी-व्यापक विकास और उन्हें विभिन्न खेलों की आवश्यकता को समझने के लिए हम सॉलिटेयर में स्पोर्ट्स डे आयोजित करते हैं।

हर्ष वर्धन राणे, मशहूर बॉलीवुड अभिनेता, ने सॉलिटेयर बिजनेस स्कूल की अद्वितीय पेशकशों से पूरी तरह से प्रभावित हुए जब उन्होंने विदाई पार्टी के दौरान इसे देखा। उन्होंने सराहना की कि हमारा कॉलेज छात्रों की



सुविधाओं और सुविधाओं के मामले में अन्यो से अलग खड़ा होता है। अभिनेता ने इस संस्था की प्रशिक्षण को छात्रों के लिए एक अनुकूल शिक्षा माहौल प्रदान करने के लिए सराहा। उन्हें विशेष रूप से समारूपी बुनियादी संरचना और कैम्पस पर उपलब्ध आधुनिक सुविधाओं से आनंद आया। हर्ष वर्धन राणे की सकारात्मक प्रतिक्रिया ने कॉलेज की महत्वपूर्णता को बढ़ाया जो छात्र कल्याण और विकास को प्राथमिकता देता है।

एनरोल करने के लिए info@solitairebusinessschools.com पर ईमेल करें

Contact Numbers: खाजागुडा और अमीरपेट - 9555300500, 9154949728

देसी घी के आगे सब क्रीम हैं फेल बस एक बूंद ही काफी है स्किन और बाल के लिए



घी भला किसके घर में प्रयोग नहीं होता, फिर चाहे वह खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए हो या फिर पूजा-पाठ के दौरान। हमारे बजुर्गों ने भी हमेशा से ही घी खाने पर जोर दिया है क्योंकि यह बेहद पोषक होता है और इसे खाने से ताकत बढ़ती है। आयुर्वेद में भी घी का अपना ही महत्व है। ब्यूटिरिक एसिड की उपस्थिति के कारण घी एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। यह ए, ई, डी और के जैसे विटामिन का भी स्रोत है, जो हमारी स्किन को हेल्दी बनाए रखता है। घी में पित्त के संतुलन की क्षमता भी होती है, जो हमारी स्किन से जुड़ी बीमारियों में लाभदायक होता है।

स्किन से जुड़ी बीमारी में घी फायदेमंद

कहा जाता है कि इसमें घाव भरने के गुण होते हैं। इसका उपयोग एक्जिमा जैसी स्किन की बीमारी में मलहम के रूप में भी किया जाता है। घी का उपयोग स्किन पर कई प्रकार से किया जा सकता है, जिसके बारे में हम यहां बात करेंगे। स्किन पर घी का उपयोग करने के कुछ अन्य तरीके बताए गए हैं:

फेस मास्क, मॉइश्चराइजर, कटे पर, मरहम, मेकअप हटाने के लिए, सूखी कोहिनियों, घुटनों और एडिंयों पर, हल्की जलन के लिए, ब्राइटनिंग और एक्सफोलिएशन के लिए

मॉइश्चराइजर की तरह काम करे

घी में विटामिन A और फैटी एसिड पाया जाता है इसलिए यह नेचुरल मॉइश्चराइजर का काम करता है। घी का इस्तेमाल स्किन पर नहाने या शॉवर लेने से पहले या बाद में मॉइश्चराइजर की तरह करें। इससे स्किन की ड्रायनेस दूर

होती है। आपकी स्किन घी को आसानी से सोख लेती है। यदि आप इसका इस्तेमाल रोज करते हैं, तो यह आपकी स्किन को रोजाना हाइड्रेट रखने में मदद करेगा।

डार्क सर्कल्स को कैसे गायब करती है घी

आंखों के नीचे से डार्क सर्कल्स को गायब करने के लिए घी का इस्तेमाल रात को सोने वक्त करना चाहिए, तभी आपको मदद मिल सकती है। इसकी एक छोटी बूंद लें और उससे धीरे धीरे क्लॉक वाइज मालिश करें।

रूखे-सूखे होंठों के लिए लिप बाम

सर्दियों के मौसम में जब होंठ रूखे होने लगते हैं और उन पर पपड़ी जमने लगती है, तब उन्हें अंदर से नमी प्रदान करने के लिए आप घी का यूज कर सकती हैं। यह म्यूकस मेम्ब्रेन को आराम पहुंचाती है। घी से रोज मालिश करें क्योंकि इससे उनका कालापन भी दूर होता है।

बाजार के कंडीशनर से ज्यादा फायदेमंद

बालों को धोने से ठीक पहले इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन जिन लोगों के बाद काफी ड्राय रहते हैं, वह इसका इस्तेमाल बाल धोने के बाद भी कर सकते हैं। घी में हेल्दी फैट पाया जाता है, जो बालों को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।

फिशर के दर्द को दूर करे

यदि आपको पाइल्स की समस्या है तो आपको फिशर के दर्द से जरूर गुजरना पड़ता होगा। फिशर पर घी लगाने से घाव भरने में मदद मिलती है।

मेथी दाना से मिलेंगे घने मोटे और लंबे बाल



मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसी से जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है मेथी दाना

मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं। साथ ही डॉक्टर हंसा ने साझा किया कि मेथी दाने को किस तरह से इस्तेमाल करना चाहिए, जो बालों को फायदा पहुंचाए।

मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानी

एक मुट्ठी मेथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

पानी को यूँ लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में

हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें।

उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें।

मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें।

पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें।

हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं। लंबे और चमकदार बालों के लिए दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें।

सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें।

तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिलक मिलाएं।

इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

भर लें।

सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

जनसंघ के संस्थापक श्यामा प्रसाद मुखर्जी की कश्मीर में मृत्यु कैसे हुई थी?

बंगाल ने कई क्रांतिकारियों को जन्म दिया है, उनमें से एक महान क्रांतिकारी डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी थे, जिन्होंने अपनी प्रतिभा से समाज को आश्चर्यचकित कर दिया था। भारतीय जनसंघ के संस्थापक डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी का जन्म 6 जुलाई, 1901 को एक संभ्रांत परिवार में हुआ था।

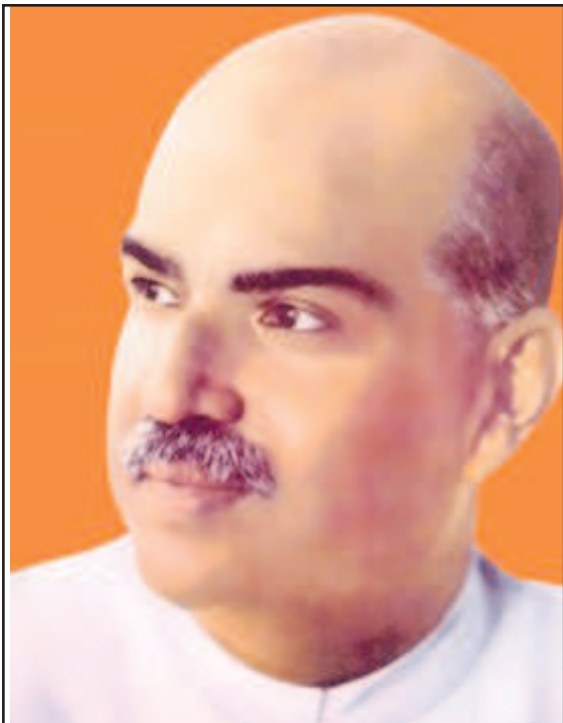
उनके पिता आशुतोष बाबू अपने जमाने ख्यात शिक्षाविद् थे। डॉ. मुखर्जी ने 22 वर्ष की आयु में एमए की परीक्षा उत्तीर्ण की तथा उसी वर्ष आपका विवाह भी सुधादेवी से हुआ। उनको दो पुत्र और दो पुत्रियां हुईं।

डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी 24 वर्ष की आयु में कोलकाता विश्वविद्यालय सीनेट के सदस्य बने। उनका ध्यान गणित की ओर विशेष था। इसके अध्ययन के लिए वे विदेश गए तथा वहां पर लंदन मैथेमेटिकल सोसायटी ने उनको सम्मानित सदस्य बनाया। वहां से लौटने के बाद डॉ. मुखर्जी ने वकालत तथा विश्वविद्यालय की सेवा में कार्यरत हो गए।

डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी को महानता के सभी गुण विरासत में मिले थे। सन् 1939 से कर्मक्षेत्र के रूप में राजनीति में भाग लिया और आजीवन इसी में लगे रहे। उन्होंने गांधीजी व कांग्रेस की नीति का विरोध किया, जिससे हिन्दुओं को हानि उठानी पड़ी थी। उन्होंने नेहरूजी और गांधीजी की तुष्टिकरण की नीति का सदैव खुलकर विरोध किया। यही कारण था कि उनको संकुचित सांप्रदायिक विचार का द्योतक समझा जाने लगा।

अगस्त 1947 को स्वतंत्र भारत के प्रथम मंत्रिमंडल में एक गैर-कांग्रेसी मंत्री के रूप में उन्होंने वित्त मंत्रालय का काम संभाला। डॉ. मुखर्जी ने चितरंजन में रेल इंजन का कारखाना, विशाखापट्टनम में जहाज बनाने का कारखाना एवं बिहार में खाद का कारखाने स्थापित करवाए। उनके सहयोग से ही हैदराबाद निजाम को भारत में विलीन होना पड़ा। 1950 में भारत की दशा दयनीय थी। इससे डॉ. मुखर्जी के मन को गहरा आघात लगा। उनसे यह देखा न गया और भारत सरकार की अहिंसावादी नीति के फलस्वरूप मंत्रिमंडल से त्यागपत्र देकर संसद में विरोधी पक्ष की भूमिका का निर्वाह करने लगे।

एक ही देश में दो झंडे और दो निशान भी उनको स्वीकार



नहीं थे। अतः कश्मीर का भारत में विलय के लिए डॉ. मुखर्जी ने प्रयत्न प्रारंभ कर दिए। इसके लिए उन्होंने जम्मू की प्रजा परिषद पार्टी के साथ मिलकर आंदोलन छेड़ दिया। उस समय अटलबिहारी वाजपेयी तत्कालीन विदेश मंत्री, डॉ. बर्मन, वैद्य गुरुदत्त और टेकचंद आदि को लेकर उन्होंने 8 मई 1953 को जम्मू के लिए कूच किया।

सीमा प्रवेश के बाद उनको जम्मू-कश्मीर सरकार द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया। डॉ. मुखर्जी 40 दिनों तक कश्मीर की जेल में बंद रहे और 23 जून 1953 को जेल में उनकी रहस्यमय ढंग से मृत्यु हो गई। तथा भारतीय जनसंघ के संस्थापक एवं राजनीति और शिक्षा के क्षेत्र में सुविख्यात कहलाने वाले डॉ. मुखर्जी की 23 जून, 1953 को मृत्यु की घोषणा की गई।

एक महीने से ज्यादा वक्त तक जेल में बंद रहे डॉ. मुखर्जी का स्वास्थ्य लगातार बिगड़ता जा रहा था, पीठ दर्द और बुखार ने उन्हें घेर रखा था। कहा जाता है कि तब डॉ. अली मोहम्मद ने उनकी जांच करके उन्हें एक इंजेक्शन दिया और उसके कुछ घंटों बाद ही उनका उनका देहांत हो गया था।

40 वर्ष से ऊपर की महिलाओं के लिए ब्यूटी टिप्स

जैसे ही आपकी उम्र 40 वर्ष या उससे ऊपर की हो जाती है तो स्किन में काफी सारे बदलाव आने लगते हैं। इस समय आपकी स्किन में झुर्रियां आने लगती हैं और स्किन में एजिंग के लक्षण दिखने लगते हैं। कुछ महिलाओं को बहुत सारे दाने और निशानों की समस्या भी रहती है। हालांकि इस समय एजिंग के लक्षणों को नहीं रोका जा सकता है लेकिन बहुत सी महिलाएं स्किन की ऐसी हालत देख कर कम कॉन्फिडेंस महसूस करती हैं। इसलिए आप कुछ लाइफस्टाइल और स्किन केयर टिप्स का प्रयोग करके स्किन को थोड़ा सुधार सकती हैं।



इस तरह का बनाएं स्किन केयर रूटीन :

आपको अपनी उम्र और स्किन के हिसाब से अच्छे स्किन केयर प्रोडक्ट्स में इन्वेस्ट करना चाहिए जिनमें क्लींजर, मॉश्चराइजर और टोनर शामिल होता है। आपको ऐसे प्रोडक्ट्स लेने चाहिए जो फाइन लाइंस, झुर्रियां और ऐज स्पॉट्स को टारगेट करते हो। स्किन को हाइड्रेशन और नरीशमेंट प्रदान करने के लिए सीरम और फेस ऑयल का प्रयोग भी कर सकते हैं।

1. सूरज से स्किन को प्रोटेक्ट करना भी है जरूरी

सूर्य की किरणें आपकी स्किन के लिए बहुत हानिकारक होती हैं। अगर आपकी स्किन मैच्योर होने लगी है और उस पर एजिंग के लक्षण दिखने लगे हैं तो सूर्य आपकी स्किन के लिए और भी हानिकारक हो सकता है। इसलिए आपको हाई एसपीएफ वाली सन स्क्रीन का प्रयोग करना चाहिए। इससे ज्यादा एजिंग के लक्षण नहीं आएंगे और स्किन डैमेज होने से बच जायेगी।

2. हाइड्रेशन भी है जरूरी

स्किन के साथ साथ शरीर को हाइड्रेट करना भी बहुत जरूरी होता है इसलिए आपको भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करना चाहिए ताकि आपका शरीर और स्किन हाइड्रेट हो सकें और स्किन ग्लोइंग लगे। इससे स्किन की एलास्टिसिटी बनी रहती है और स्किन ग्लो करती है।

3. आई केयर

आंखों के आस पास की स्किन काफी नाजुक होती है इसलिए आपको वहां की केयर भी काफी ध्यान से करनी चाहिए। आंखों के आस पास डार्क सर्कल को कम करने में और वहां की सूजन को कम करने के लिए

आई क्रीम का प्रयोग करना जरूरी होता है। इससे आपकी फाइन लाइंस भी कम होती हैं। आप आंखों पर खीरे की स्लाइस या फिर टी बैग को भिगो कर रख सकती हैं।

4. मेकअप का प्रयोग करें

अगर आपको अपनी स्किन थोड़ी जवान और ग्लोइंग दिखानी है तो आप मेकअप का प्रयोग करना चाहिए। इससे आपके फीचर और ज्यादा एन्हांस हो सकते हैं। इसके लिए आपको लाइट वेट मॉश्चराइजर का प्रयोग करना पड़ेगा। फाउंडेशन भी लाइट वेट ही लें और नेचुरल मेकअप लुक जैसा मेकअप ट्राई करें। आपको हैवी पाउडर या हैवी प्रोडक्ट्स का प्रयोग नहीं करना चाहिए जो आपकी फाइन लाइंस में सेटल हो सकता है। अपने चेहरे को ज्यादा फ्रेम करने के लिए अपनी आंखों और आई ब्रो को डिफाइन करें।

5. हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं

अगर आप प्राकृतिक रूप से ही अपने आप को थोड़े लंबे समय तक जवान बनाए रखना चाहती हैं तो आपको हेल्दी लाइफस्टाइल का पालन करना चाहिए।

इसके लिए आपको संतुलित आहार का सेवन करना होगा और साथ ही एक्सरसाइज भी करते रहना चाहिए ताकि शरीर फिट रह सके।

अगर आप इन टिप्स का पालन करती हैं तो आप इस उम्र में भी अपनी स्किन में थोड़ा सुधार कर सकती हैं। इसके साथ ही आपको अपना कॉन्फिडेंस और अपना बॉडी पोस्चर ठीक रखना चाहिए ताकि आप और ज्यादा स्ट्रॉन्ग और जवान दिख सकें। आपको स्किन केयर टिप्स के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल का भी पालन करना चाहिए।



टोमैटो केचप से यूँ चमकाएं अपने घर के बर्तन



समोसे, पकोड़े हो या फिर गरम-गरम परांठे इन सब पर टोमैटो केचअप लगाकर खाने का मजा ही कुछ और होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि टोमैटो केचअप सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि घर के बर्तनों को चमकाने के काम भी आता है। आज हम जानेंगे कि टोमैटो केचअप का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं।

अगर आपके घर में कॉपर से बने हुए बर्तनों में कालापन आ गया है तो बर्तनों का कालापन दूर करने के लिए आप टोमैटो केचअप की मदद ले सकते हैं। इसके लिए आप बर्तनों में कम से कम 20 मिनट तक केचअप लगाकर छोड़ दें उसके बाद गरम पानी में

सूती कपड़ा भिगोकर साफ करें। ऐसा करने से बर्तनों का कालापन चल जायेगा और आपके बर्तन चमकने लगेंगे।

दीपक हो या दरवाजों पर लगे हैंडल दोनों में ही ब्रास का इस्तेमाल किया जाता है और ये जल्दी काले भी होने लगते हैं इसलिए आप इन्हे टोमैटो केचअप की मदद से आसानी से साफ कर सकते हैं। ज्यादातर लोग किचन में सिल्वर पैन का ही इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ये हवा के संपर्क में आने से जल्दी ही गंदे होने लगते हैं आप इसे साफ करने के लिए केचअप लगाए उसके 5 मिनट बाद हल्के हाथों से किसी मुलायम कपड़े से पोछें, ऐसा करने से इसकी चमक हमेशा बनी रहेगी।

इस तरह कम कर सकते हैं पीरियड्स के समय होने वाले दर्द को

पीरियड्स, जिन्हें मासिक धर्म या माहवारी के नाम से भी जाना जाता है, महिलाओं के शारीरिक परिवर्तनों का एक प्राकृतिक प्रकाश है। पेट में दर्द और कमजोरी की अनुभूति। शरीर में थकान और चिढ़ापन की अनुभूति। पीरियड्स के दौरान मूड स्विंग्स, चिढ़ापन, रुचि में कमी, और अक्सर भावनात्मकता। स्तनों में सूजन और आवाजाहीनता। पीरियड्स के दौरान पेट में ब्लोटिंग (सूजन) और पेट के दर्द के अलावा अन्य सामान्य शारीरिक समस्याएं भी हो सकती हैं, जैसे कि शीघ्र पेट भरना और मतली। पीरियड्स मासिक धर्म के प्राकृतिक हिस्से हैं और महिलाओं के जीवन का एक आम अवधि हैं। यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य और विशेषता का प्रतीक है और आपको इसे स्वीकार

करना चाहिए। यदि आपको पीरियड्स के दौरान अधिक दर्द या असामान्य समस्याएं होती हैं, तो एक चिकित्सा सलाह के लिए आपकी स्थानीय चिकित्सक से मिलें।

गर्म पट्टी: पेट के दर्द को कम करने के लिए गर्म पट्टी का उपयोग करें। गर्म पानी में थोड़ा नमक मिलाएं और इसे किसी कपड़े में भरकर पेट पर रखें। यह पेट के दर्द को कम करने में मदद करेगा।

गर्म आवाज: पेट के दर्द को कम करने के लिए गर्म आवाज सुनें, जैसे कि हल्की ध्वनि की टेप या गर्म फ्रेंड बैग। यह मांसपेशियों को आराम देने में मदद करेगा।

गर्म स्नान: गर्म पानी से स्नान करने से शरीर के ठंडे हिस्से का तापमान बढ़ता है और पेट के दर्द को कम करने में मदद मिलती है।

अदरक चाय: अदरक की चाय पीने से पेट के दर्द को कम किया जा सकता है। अदरक में मौजूद एंटीइंफ्लेमेट्री गुण आपके शरीर के दर्द को कम कर सकते हैं।

व्यायाम: नियमित व्यायाम करना पेट के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। योगासन जैसे पवनमुक्तासन, धनुरासन, और भुजंगासन पेट के दर्द को कम करने में सहायता कर सकते हैं।

पानी की मात्रा: पेट के दर्द को कम करने के लिए पर्याप्त पानी पिएं। यह आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करेगा और दर्द को कम करेगा।

प्राकृतिक उपचार: तुलसी के पत्तों, जीरे के पानी, सौंफ का पानी, और अजवाइन का पानी जैसे प्राकृतिक उपचार पेट के दर्द को कम कर सकते हैं।

माता-पिता की इन गलतियों से बच्चों में होता है आत्मविश्वास की कमी

'बच्चे मन के सच्चे होते हैं' अक्सर आपने ये वाक्य सुना होगा। दरअसल बच्चे बहुत सेंसिटिव और मासूम होते हैं। घर की शिक्षा बच्चों का भविष्य तय करती है। अगर घर में सुख और परिवार का साथ होता है तो बच्चा खुश रहना सीखता है। आज के समय में मेंटल हेल्थ की समस्या



और नई गतिविधियों और कौशलों को आजमाने में उनका सपोर्ट करें।

3. बच्चों के काम को खुद करना: यद्यपि आप ज्यादातर चीजें छोटे बच्चों की तुलना में अधिक तेजी से और कुशलता से कर सकते हैं, लेकिन उन्हें कुछ चीजें खुद करने देने से उनकी स्वतंत्रता और प्रभावकारिता की भावना को बढ़ावा मिलता है। जब आप बच्चे कपड़े

काफी बढ़ती जा रही है। अक्सर हमारे पेरेंट्स या मिल्लेंनियल जनरेशन मेंटल हेल्थ को बहुत कम प्राथमिकता देती है। पर बढ़ते मेंटल हेल्थ के केस को देखते हुए यह एक गंभीर समस्या का रूप ले रही है। बच्चों की मेंटल हेल्थ घर के वातावरण से ज्यादा प्रभावित होती है। पेरेंट्स की कई गलतियों के कारण बच्चों में आत्मविश्वास कम हो जाता है। चलिए जानते हैं इन गलतियों के बारे में.....

1. बच्चों को क्रिटिसाइज करना: बच्चों को क्रिटिसाइज करने से उनमें आत्मविश्वास कम होता है। बार-बार उनकी गलतियाँ बताने से उनमें आत्मविश्वास कम होता है। बच्चों में आत्मसम्मान, मनोदशा और नई चीजों को आजमाने की इच्छा पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। वे अपनी सफलताओं और असफलताओं को अपने चरित्र से जोड़ते हैं। इसलिए आपको अपने बच्चों की ज्यादा आलोचना नहीं करनी चाहिए।

2. उनकी इक्वऑ पर कंट्रोल

करना: बच्चों की एक्टिविटी पर ज्यादा कंट्रोल उनके आत्मविश्वास को कम करता है। उन्हें स्वतंत्र रूप से चीजों को तलाशने और खोजने के लिए जगह दें। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाएंगे आप उनसे अच्छे विकल्प चुनने के बारे में बात कर पाएंगे बिना यह दिखाएँ कि आप अपनी महत्वाकांक्षाएँ उन पर थोप रहे हैं। उनकी रुचियों का पालन करें

पहनने या बर्तन साफ करने जैसा काम खुद ही पूरा कर लेंगे, तो वे अधिक सक्षम और पर्याप्त महसूस करेंगे।

4. परफेक्शन के लिए फ़ोर्स करना: अपने बच्चों के लिए बहुत ऊँचे मानक स्थापित करने से आपके वांछित प्रभाव विपरीत हो सकते हैं क्योंकि बच्चे आपको निराश करने के प्रति चिंतित और भयभीत हो सकते हैं। अपने बच्चे को गलतियों से सीखने दें और उन्हें सिखाएँ कि गलती करना असफलता के समान नहीं है।

5. ठीक से बात न करना: हेल्दी कम्युनिकेशन एक पॉजिटिव फॅमिली वातावरण बनाता है और भावनात्मक बंधन को मजबूत करता है। आप अपने बच्चों के साथ जिस तरीके और समय पर संवाद करते हैं, उसका उनके आत्म-सम्मान के स्तर पर काफी प्रभाव पड़ता है। भले ही आपके पास कार्यों की लंबी सूची हो फिर भी अपने बच्चों के साथ हेल्दी कम्युनिकेशन को प्राथमिकता दें।

- बच्चों को क्रिटिसाइज करना
- इक्वऑ पर कंट्रोल करना
- बच्चों के काम को खुद करना
- परफेक्शन के लिए फ़ोर्स करना
- ठीक से बात न करना



3 तरीकों से घर पर बनाएं रूम फ्रेशनर, हर वक्त खुशबूदार रहेगा कमरा



घर को क्लीन करने के बावजूद कई बार घर में अजीब सी बदबू आती रहती है। जो तमाम तरीके आजमाने के बाद भी आसानी से जाती नहीं है। बहुत लोग घर से आने वाली स्मैल को दूर करने के लिए रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल भी करते हैं। जो बहुत लोगों के लिए महंगा ऑप्शन साबित होता है। साथ ही ये रूम फ्रेशनर केमिकल बेस्ड भी होते हैं।

दरअसल बाजार में मिलने वाले रूम फ्रेशनर काफी महंगे होते हैं। जिनको हर रोज इस्तेमाल करना आसान नहीं होता है। ऐसे में आप चाहें तो घर पर ही कुछ नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करके रूम फ्रेशनर बना सकते हैं। जो घर को महकाने में तो अच्छा रोल निभाएगा ही, साथ ही आपको इसके लिए ज्यादा खर्च भी नहीं करना होगा और ये नेचुरल भी होगा। तो आइये जानते हैं घर पर रूम फ्रेशनर बनाने का तरीका।

फूलों की मदद लें

बगीचे में लगे फूलों का इस्तेमाल आप रूम फ्रेशनर बनाने के लिए कर सकते हैं। इसके लिए आप गुलाब या फिर मोगरे के फूलों का यूज कर सकते हैं। रूम फ्रेशनर बनाने के लिए पहले आप पैन में पानी ले लें। फिर गुलाब या मोगरे के फूलों को धोकर पैन में डाल दें और गैस को ऑन कर दें। इसको दस मिनट तक उबालें उसके बाद गैस बंद कर दें। अब इस पानी को ठंडा होने के लिए कुछ

लौंग-दालचीनी आएंगे काम

लौंग और दालचीनी जैसी खड़े मसालों का इस्तेमाल भी आप नेचुरल रूम फ्रेशनर बनाने के लिए कर सकते हैं। इसके लिए आप लौंग और दालचीनी को पानी में डालकर इस पानी को कुछ देर के लिए उबलने रख दें। फिर गैस बंद करके इस पानी को ठंडा होने दें और जब ये ठंडा हो जाये तो इसको किसी स्प्रे बॉटल में भरकर रख लें। अब जब भी आप घर से आने वाली बदबू को दूर करना चाहें, तो इस पानी से पूरे घर में स्प्रे करें। इससे घर की बदबू कुछ ही मिनटों में छूमंतर हो जाएगी।

देर रख दें। जब ये ठंडा हो जाये तो इसको छानकर किसी स्प्रे बॉटल में भर कर रख लें और जरूरत पर रूम में स्प्रे करें। इससे आपका घर मिनटों में महकने लग जायेगा।

एसेंशियल ऑयल का करें इस्तेमाल

रूम फ्रेशनर तैयार करने के लिए आप एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके लिए आप अपनी मनचाही खुशबू वाला रोजमेरी, टी ट्री, जैसमीन या फिर लैवेंडर ऑयल पानी में मिक्स करके स्प्रे बॉटल में भर लें। जब आपको घर में बदबू महसूस हो तो आप इसको पूरे घर में स्प्रे कर दें। इससे आपका घर नेचुरली महकने लग जायेगा। आप रोजाना घर को महकाने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।



अमृत से कम नहीं है गिलोय

गिलोय का उपयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में किया जाता है। इसके औषधीय गुणों के कारण इसे एंटीवायरल, एंटीबैक्टीरियल, और एंटीऑक्सिडेंट के रूप में जाना जाता है। यह शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और विभिन्न रोगों से लड़ने में सहायता प्रदान करता है। इसके बारे में विशेष बातें हैं:

इम्यूनिटी बढ़ाने का लाभ: गिलोय शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है और इम्यूनिटी को बढ़ाता है।

प्यूरीफायर के रूप में उपयोग: गिलोय शरीर से तत्वों की समुचित बाहरीकरण करके रक्त और शरीर को पवित्र करने में मदद करता है।

अन्तिवायरल गुण: गिलोय में पाए जाने वाले एक्टिव कंपाउंड्स वायरल संक्रमण से लड़ने में सहायता कर सकते हैं। पाचन शक्ति को सुधारना: गिलोय पाचन प्रणाली को बेहतर बनाने में मदद करता है और अपच और आंतों के विकारों को दूर कर सकता है।

स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए उपयोगी: गिलोय में पाए जाने वाले गुण शरीर के विभिन्न प्रणालियों को सुधार सकते हैं, जैसे कि रक्तचाप, श्वसन तंत्र, और मस्तिष्क के स्वास्थ्य। गिलोय का इस्तेमाल विभिन्न बीमारियों के इलाज में किया जाता है। इसकी औषधीय गुणों के कारण यह एक प्रमुख आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है जिसका उपयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं में किया जा सकता है। यह निम्नलिखित बीमारियों के इलाज में समर्थ हो सकता है:

विषाणुजनित संक्रमण: गिलोय में पाए जाने वाले एंटीवायरल गुण विभिन्न विषाणुजनित संक्रमणों के इलाज में मदद कर सकते हैं, जैसे कि कफ़ी और सर्दी, डेंगू, चिकनगुनिया, और

स्वाइन फ्लू।

पाचन तंत्र संबंधी समस्याएं: गिलोय पाचन तंत्र को सुधारने में मदद कर सकता है और अपच, एसिडिटी, गैस, ज़ोरा, और पेट की सूजन जैसी समस्याओं को दूर कर सकता है।

रक्तशोधक: गिलोय शरीर में रक्तशोधक गतिविधि को सक्रिय करके स्वस्थ रक्त प्रवाह को बढ़ा सकता है और रक्तसंचार को सुधार सकता है।

त्वचा संबंधी समस्याएं: गिलोय त्वचा संबंधी समस्याओं के इलाज में मदद कर सकता है, जैसे कि चर्मरोग, एक्जिमा, दाद, और प्रोटीन संक्रमण।

आंत्र संबंधी समस्याएं: गिलोय पेट और आंत्र संबंधी समस्याओं, जैसे कि गैस, एसिडिटी, और विषाणुजनित पेट इंफेक्शन के इलाज में उपयोगी हो सकता है।

गिलोय का सेवन कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। इसके प्रमुख फायदे निम्नलिखित हैं:

इम्यूनिटी को मजबूत करना: गिलोय में प्राकृतिक तत्व होते हैं जो शरीर के रोग प्रतिरोधक प्रणाली को स्थायीभूत बनाने में मदद करते हैं। यह अपने विशेष गुणों के कारण इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देता है और विभिन्न संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है।

एंटीऑक्सिडेंट गुण: गिलोय में प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो शरीर के विषाणुओं के खिलाफ लड़ने में मदद करते हैं। यह शरीर के आंतरिक टोस, शारीरिक, और मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद करता है।

शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाना: गिलोय का सेवन शरीर की ऊर्जा को बढ़ा सकता है और थकान और कमजोरी को कम कर सकता है। यह शरीर को ताजगी और ताकत प्रदान करने में मदद करता है।

पाचन तंत्र को सुधारना: गिलोय का सेवन पाचन तंत्र को सुधारने में मदद कर सकता है। यह अपच, एसिडिटी, गैस, और पेट की सूजन जैसी समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है।

मस्तिष्क स्वास्थ्य को सुधारना: गिलोय मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह स्मृति, तंदुरुस्ती, और मानसिक शांति को प्रोत्साहित करने में सहायता प्रदान कर सकता है।



घर पर ऐसे बनाएं गुजराती फाफड़ा, चुटकियों में हो जाएगा तैयार



यदि आप गुजराती नहीं भी हैं, तो जलेबी का स्वाद तो आपने कई बार लिया होगा। लेकिन, शायद खाखरा और फाफड़ा भी आपने कभी खरीदकर खाया हो, किंतु क्या आपने कभी इन्हें बनाने का ट्राई किया है। फाफड़ा एक ऐसा स्नैक है, जिसे आप बनाकर महीनों तक स्टोर करके रख सकते हैं। प्रतिदिन शाम चाय के साथ इसका लुत्फ उठा सकते हैं। आइए बताते हैं इसकी रेसिपी...

गुजराती फाफड़ा बनाने के लिए रेसिपी:-

बेसन - 250 ग्राम (2 कप)

नमक - स्वादानुसार (आधा छोटी चम्मच)

खाने का सोडा - आधा छोटा चम्मच

लाल मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच से कम (यदि आप चाहें)

अजवायन - आधा छोटा चम्मच

तेल - 4 से 5 टेबल स्पून

फाफड़ा तलने के लिए - तेल

ऐसे बनाएं गुजराती फाफड़ा:-

गुजराती फाफड़ा बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल

में बेसन छानकर निकाल लीजिए। अब इसमें नमक, खाने वाला सोडा, लाल मिर्च पाउडर, अजवायन एवं थोड़ा तेल डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लीजिए। मिश्रण को मसलने के पश्चात् पानी की मदद से सॉफ्ट आटा गूंथकर तैयार कर लीजिए। फिर आटे को ढककर लगभग 20 मिनट के लिए सेट होने रख दीजिए। 20 मिनट बाद आटे को फिर से मसल लीजिए। फिर इसकी छोटी-छोटी लोइयां तोड़ लीजिए। लोइयों का साइज बेर के बराबर रखें। अब लकड़ी के चकले पर लोई रखिए तथा इसे लंबा-लंबा फाफड़े की शेप में बेल लीजिए। आप इसको हाथों की सहायता से लंबा कर लें। इसी प्रकार सभी लोई के फाफड़े बनाकर एक प्लेट में निकाल लें। फाफड़ा बेलकर तैयार करने के पश्चात् कढ़ाही गैस पर रखिए और इसमें तेल डालकर गरम कीजिए। तेल के गरम होने पर इसमें फाफड़े डाल दीजिए। इसको कलछी से दबाते हुए सेंकें। जब फाफड़ा क्रिस्पी हो जाए, तो टिशू पेपर पर निकाल लें। सारे फाफड़े इसी प्रकार सेंककर रख लें। इसे आप एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करके रख सकते हैं। अब इसे चाय या चटनी के साथ खा सकते हैं।

जातिधर्म का मजाक लाए रिश्ते में खटास



अपने समय के लोकप्रिय और विवादित कहानीकार सआदत हसन मंटो की कहानी 'दो कौमें' में दिखाया गया है कि मुख्तार जोकि मुसलिम परिवार का लड़का है एक हिंदू लड़की शारदा के प्यार में पड़ जाता है। दोनों शादी करना चाहते हैं, लेकिन धर्म अलग अलग होने से वे कतरा रहे हैं। एक दिन मुख्तार इस प्रौब्लम को सौल्व कर लेता है और शारदा से अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहता है कि अब हमारी शादी हो सकती है। मैं ने अपने घर वालों को मना लिया है। बस तुम अपना धर्म बदल कर मुसलमान बन जाओ।

यह सुन कर शारदा हैरान हो जाती है और बदले में उसे ही अपना धर्म बदलने को कहती है। मुख्तार अपना धर्म बदलने से इनकार कर देता है। यह सुनते ही शारदा उसे वहां से चले जाने की बात कहती है। इस तरह धर्म ने 2 प्रेमियों को हमेशाहमेशा के लिए जुदा कर दिया।

न सिर्फ धर्म बल्कि जाति भी 2 प्यार करने वालों को अलग करने का ही काम करती आई है। लेकिन गलती इस में उन लोगों की भी है जो इसे ले कर मजाक उड़ाते हैं। सोशल मीडिया पर पढ़ कर आने वाले अकसर इन छोटी बातों को नजरअंदाज कर देते हैं। वे यह नहीं देखते कि 50% आरक्षण तो ऊंची जातियों के पास है ही। उन्हें पिछड़े वर्ग का 21% या अनुसूचित जातियों के 15% आरक्षण से चिढ़ इतनी होने लगती है कि वह व्यक्तिगत संबंधों में आड़े आ जाती है।

संविधान के अनुच्छेद 16(4) में पिछड़े वर्ग के नागरिकों को आरक्षण देने का प्रावधान किया गया है। इस के तहत अनुसूचित जाति (एससी), अनुसूचित जनजाति (एसटी) और अन्य पिछड़े वर्गों को आरक्षण दिया गया है।

दलितों को अनुसूचित जाति का दर्जा दे कर आरक्षण इसीलिए दिया गया था क्योंकि वे हिंदू समाज में व्याप्त जाति प्रथा के चलते सदियों से भेदभाव का सामना कर रहे थे। रिजर्वेशन देने का उद्देश्य उन्हें समाज की मुख्यधारा में लाना था।

प्यार धर्म, जाति से परे हैं। न यह धर्म देखता है और न ही जाति। यह तो केवल आपसी जुड़ाव देखता है जो कहीं भी, कभी भी किसी से भी हो सकता है। इस पर किसी का कोई बस नहीं है। इस की कई मिसालें हमें बॉलीवुड में देखने को मिलती हैं जैसे शाहरुख खान और उन की वाइफ गौरी, सैफ अली खान और करीना कपूर, रितेश देशमुख और जेनेलिया डिसूजा, अरशद वारसी और मारिया गोरेट्टी आदि।

कड़वी सचाई

मगर यह भी कड़वी सचाई है कि जब रिलेशनशिप में धर्म, जाति संबंधी कोई मजाक आ जाता है तो यह मतभेद पैदा कर देता है और कभीकभी तो यह रिश्ता भी खत्म कर देता है इसलिए इसे हमेशा रिलेशनशिप से दूर ही रखना चाहिए। बॉलीवुड फिल्म 'आरक्षण' हमारे देश के आरक्षण मुद्दे को उठाती है। फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे वंचित बच्चों को शैक्षिक अवसर प्रदान करने के सुप्रीम कोर्ट के फैसले का सार्वजनिक रूप से समर्थन करने के बाद एक सम्मानित कालेज प्रिंसिपल को बरखास्त कर दिया जाता है। वह एक स्थानीय गौशाला में वंचित बच्चों के छोटे समूहों को पढ़ा कर वापस लड़ता है। इस से हम समझ सकते हैं कि हमारे देश में किस तरह धर्म और जाति अपने पर पसारे हुए हैं। 2014 में 70 हजार से अधिक लोगों के सर्वेक्षण में केवल 5% शहरी लोगों ने कहा कि उन के परिवार में किसी ने अपने धर्म के बाहर विवाह किया।

शाहिद शेख बताते हैं कि उन की एक हिंदू गर्लफ्रेंड अदिति (बदला हुआ नाम) थी। वे दोनों 3 साल तक लिव इन रिलेशनशिप में भी रहे। वे बताते हैं कि जब कभी उन की गर्लफ्रेंड के दोस्त घर आते तो वह उन के साथ मिल कर उस के धर्म का मजाक उड़ाते हुए कहते कि ये लोग तो अपनी चचेरी बहन को भी नहीं छोड़ते। वे कहते हैं कि हां। हमारे धर्म में ऐसा होता है लेकिन बारबार ऐसे हमारे धर्म को टारगेट करना सही नहीं है।

तो प्यार हो जाएगा कम

आसिफ खान अपनी राय देते हुए कहते हैं कि धर्म और जाति काफी सेंसिटिव टॉपिक हैं और इसे ले कर कभी कोई मस्ती, मजाक नहीं करना चाहिए और प्यार में तो बिल्कुल भी नहीं। ऐसा करने से आप और आप के पार्टनर के बीच दूरियां आ सकती हैं और आप अपने प्यार को हमेशाहमेशा के लिए खो भी सकते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप कभी भी अपने पार्टनर से उस के धर्म, जाति से रिलेटेड कोई मजाक न करें।

सबसे जरूरी निवेश किया आपने?

धन-संपत्ति के साथ-साथ खुद में करें निवेश, इससे हुनर और काबिलियत बढ़ेगी

जब भी निवेश की बात आती है तो वह वित्तीय मसलों से संबंधित ही मानी जाती है। लेकिन उससे भी पहले हमारे जेहन में एक और निवेश आना चाहिए और वह है- खुद में निवेश। बहुत से लोग कहेंगे कि सारा जीवनचक्र ही क्या अपने ऊपर निवेश नहीं है? अपना पेट भरने की मशक़क़त, भविष्य के लिए बचत, अपने सर पर छत और अपनों की देखभाल, इसी में ज़िंदगी गुज़र जाती है।

बात बिल्कुल सच है, किंतु आज का मध्यम वर्ग काफ़ी बड़ा और सक्षम है। उसके लिए ये बहुत बड़ी चुनौतियां नहीं हैं कि इनमें ही जीवन खप जाए। इसलिए अब हमें अपने ऊपर निवेश के विषय में भी सोचना चाहिए। अब आप यह कह सकते हैं कि हां, हम अपनी ग्रूमिंग में भी निवेश करते हैं। मगर बात उसकी भी नहीं है। बात यह है कि इन सब मदों में किए गए खर्च तो वैसे ही हैं जैसे जीने के लिए सांस लेना। आइए, देखते हैं कि स्वयं में निवेश के क्या मायने हैं।

आपकी योग्यता बढ़ रही है?

न जाने क्यों ये मान लिया जाता है कि एक बार जो व्यावसायिक अथवा सामान्य कॉलेज से निकले तो शिक्षा ग्रहण करने का कार्य भी ख़त्म हो गया। शिक्षा केवल एक माध्यम बन जाती है पहली नौकरी पाने का। मगर उसके बाद की सोच यानी पदोन्नति या फिर विश्व में बढ़ते हुए ज्ञान के भंडार से सामंजस्य बिठाने में न जाने क्यों चूक जाते हैं।

आजकल अपनी कार्यक्षमताओं को बढ़ाने के लिए इतने शॉर्ट कोर्सेज उपलब्ध हैं कि कई बार बड़ा दुखद और हास्यास्पद लगता है जब लोग इस बात पर अपने कार्यालय, अपने बॉस या सारी दुनिया को कोसते नज़र आते हैं और अपने गिरेबान में झाँककर यह नहीं देखते कि उन्होंने अपने को अपग्रेड करने में कोई निवेश किया ही नहीं है। जबकि आज की दुनिया में ये निवेश बहुत महत्वपूर्ण हो गए हैं। और अब तो इंटरनेट तथा ऑनलाइन माध्यम से कम खर्च में बहुत कुछ सीखा जा सकता है, सिर्फ़ समय का ही तो निवेश करना है। समय तो प्रकृति ने सभी को एक जैसा दिया है अर्थात् प्रत्येक दिन के चौबीस घंटे। यह तो उपयोग करने वाले पर निर्भर है कि वह उसका प्रबंधन कैसे करता है।



सबकुछ आपके सिर पर है?

जब बात समय प्रबंधन की आती है तो बहुत से लोगों को कहते सुना जाता है कि भाई क्या बताएं घर-गृहस्थी, नौकरी वगैरह के बीच ऐसा फंसे हैं कि न तो शरीर में ताक़त बचती है और न ही मन में हिम्मत कि कुछ नया सीखने की सोचें। बात कुछ के लिए सही हो सकती है किंतु अधिकतर व्यक्ति- खासकर महिलाएं- अच्छे सहायकों, सहायिकाओं में निवेश नहीं करते। अच्छे सहायक का तात्पर्य आपके बच्चों की देखभाल करने वाले या आपका भोजन पकाने वाले या फिर इसी प्रकार के कर्मियों से है जिनके रहने से आपको कुछ अतिरिक्त समय मिल जाता है और आपकी ऊर्जा की बचत होती है। जब हमें ऑफ़िस में फाइल को इधर से उधर ले जाने के लिए सहायक रखना नैसर्गिक लगता है तो घर में क्यों आपत्ति होती है।

याद रखें, दफ़्तर हो या घर, हमेशा अच्छे कर्मों के लिए खर्च करना पड़ता है और उस थोड़े-से खर्च को बचाने के चक्कर में हम अपने ऊपर इतने काम लाद लेते हैं कि अपनी क्षमताओं को कुंद कर लेते हैं। इसलिए जब घरेलू सहायक को रखने की ज़रूरत महसूस हो तो उसे इस नज़रिए से देखकर रखें कि आप खुद में ही निवेश कर रहे हैं।

ज़रा नज़रिया बदलें

अर्थशास्त्र की परिभाषा अनुसार, निवेश वह महत्वपूर्ण कारक है जो मांग को संचालित करता है, क्षमता का निर्माण करता है, श्रम उत्पादकता में वृद्धि करता है, नई प्रौद्योगिकी का आगमन सुगम बनाता है और नौकरियां सृजित करता है। आप ही बताएं कि स्वयं में निवेश भी क्या ये सब परिणाम नहीं देता।

कोंकण रेलवे से देखें प्रकृति का हर नजारा

भारत में वैसे तो ज्यादातर रेलवे लाइनें अंग्रेजों के समय में बिछाई गई थीं, लेकिन कोंकण रेलवे एक ऐसा रेलवे रूट है, जो आजाद भारत में बिछाया गया। अनगिनत चुनौतियों के बावजूद भी इसे भारतीय इंजीनियरों ने अपने कौशल से संभव कर दिखाया। आज यह केवल ट्रांसपोर्ट का एक रूट नहीं, बल्कि एक अच्छा टूरिस्ट अट्रैक्शन भी है। भारत का पश्चिमी तट अरब सागर से लगता है। इसी के समानांतर पहाड़ों की एक श्रृंखला गुजरात से केरल तक चली जाती है, जिसे पश्चिमी घाट कहते हैं। लेकिन अरब सागर व पश्चिमी घाट के ऊंचे पहाड़ों के बीच में एक मैदानी भाग भी है, जो बहुत संकरा है, परंतु काफी लंबा है और दक्षिणी गुजरात से केरल तक फैला है। महाराष्ट्र, गोवा व कर्नाटक में इस संकरी मैदानी पट्टी को कोंकण कहते हैं। इसमें मैदानी भाग के साथ-साथ कटा-फटा समुद्र तट, पहाड़ों से आती नदियां और छोटी-छोटी पहाड़ियां भी हैं। इस क्षेत्र में वर्षा बहुत ज्यादा होती है और यह सदाबहार वनों से ढंका हुआ है। इस भाग में अंग्रेजों की बिछाई कुछ रेलवे लाइनें पहले से थीं, जैसे **मुंबई रेल नेटवर्क**, **मुंबई-भुसावल** व **मुंबई-पुणे लाइन**,



उक्शी रेलवे स्टेशन तो आधा सुरंग के अंदर है और बाकी आधा जलप्रपात के नीचे है।

अगर आप कोंकण रूट को देखना चाहते हैं, तो कम से कम 2 दिन ऐसे लेकर चलना होगा, जिसमें आप पूरे दिन ट्रेन में ही रह सकें। सुबह मुंबई से चलने वाली किसी ट्रेन में बैठ जाइए

और शाम तक मडगांव पहुंच जाइए। इस मार्ग पर आपको लंबी-लंबी सुरंगें देखने को मिलेंगी। जनशताब्दी, तेजस और मांडवी एक्सप्रेस जैसी ट्रेनें सर्वोत्तम हैं। ये सभी ट्रेनें मुंबई से सुबह चलती हैं और शाम तक मडगांव पहुंचती हैं। इनमें जनशताब्दी व तेजस में तो बड़ी-बड़ी खिड़कियों वाले विस्टाडोम कोच भी लगे हैं, जिनसे कोंकण की खूबसूरती को निहारना राजसी ठाठ हो जाता है। दूसरी तरफ मडगांव से मंगलौर का रूट केवल



हुबली-मडगांव-वास्को लाइन और हासन-मंगलौर लाइन। इनमें वास्को लाइन व मंगलौर लाइन मीटर गेज थीं और मुख्यतः गोवा के वास्को डि गामा बंदरगाह व कर्नाटक के मंगलौर बंदरगाह से माल ट्रांसपोर्ट के काम आती थीं।

आखिरकार 1990 के दशक में मुंबई को मंगलौर से जोड़ने के लिए एक रेल लाइन बिछाने की शुरुआत की गई। इसका उद्देश्य कोंकण के तटीय इलाकों को बेहतर कनेक्टिविटी देने के साथ-साथ माल ढोना भी था। इसके लिए बड़ी-बड़ी सुरंगें बनाई गईं और लंबे-लंबे पुल बनाए गए और आखिरकार 26 जनवरी 1998 को मुंबई और मंगलौर आपस में रेलमार्ग से जुड़ गए। आज यह रेलमार्ग भारत के साथ-साथ दुनिया के सबसे खूबसूरत रेलमार्गों में गिना जाता है। यहां की हरियाली, एक तरफ समुद्र और दूसरी तरफ पश्चिमी घाट के ऊंचे-ऊंचे पर्वत इसकी खूबसूरती में चार चांद लगाते हैं। ट्रेन जब किसी मोड़ पर घूमती है, तो वह नजारा देखने लायक होता है। वैसे तो आधिकारिक रूप से मुंबई से 120 किमी दूर रोहा स्टेशन से कोंकण रेलवे का आरंभ होता है, लेकिन एक आम यात्री के लिए पनवेल से ही कोंकण रेलवे आरंभ हो जाती है। ट्रेन जब पनवेल से चलनी शुरू करती है, तो कभी खत्म न होने वाले अत्यंत खूबसूरत रेलवे मार्ग से गुजरती है और यात्रियों की नजरें खिड़की से बाहर ही ताकती रहती हैं। पनवेल से मंगलौर की दूरी करीब 1,100 किमी है और इसे तय करने में लगते हैं 15 से 18 घंटे। ट्रेन घने जंगलों से तो होकर गुजरती ही है, साथ ही कई बार तो जलप्रपातों के नीचे से भी गुजरती है। इनमें

6 घंटे का है। इस रूट का आनंद लेने के लिए आप कोई भी लोकल ट्रेन, दुरंतो या राजधानी एक्सप्रेस ट्रेन ले सकते हैं। वैसे तो कोंकण रेलमार्ग पर कभी भी यात्रा की जा सकती है, लेकिन मानसून की बात ही अलग होती है। इस समय हरियाली तो जबरदस्त होती ही है, जलप्रपात भी उफान पर होते हैं। यह रेलवे लाइन महाराष्ट्र, गोवा और कर्नाटक के कई पर्यटन, धार्मिक, सांस्कृतिक व औद्योगिक स्थानों को जोड़ती है, जैसे चिपलूण, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग, मडगांव, कारवाड़, गोकर्ण, मुरुडेश्वर, उडुपि आदि।



बाल कहानी : कोशिश करने वालों की हार नहीं होती



एक बादाम के पेड़ पर दो गिलहरियाँ रहती थी। दोनों की पक्की दोस्ती थी। उनमें से एक गिलहरी बड़ी चुस्त और दूसरी आलसी थी। एक दिन दोनों गांव की सैर करने सुबह सवेरे निकल पड़े। अचानक कहीं से उन्हें मिठाइयों की खुशबू आने लगी। दोनों ने देखा कि एक हलवाई अपनी दुकान पर तरह तरह की मिठाइयाँ बना रहा है। गिलहरियाँ दुकान में घुस गईं और एक मेज के नीचे छिपकर रात होने का इंतजार करने लगीं रात को हलवाई दुकान बंद करके चला गया।

अब दोनों गिलहरियाँ मिठाइयाँ ढूँढने लगीं लेकिन मिठाइयाँ तो सारी बिक चुकी थी। दोनों वहाँ के सारे बर्तन टटोलने लगीं। दोनों में एक से गिलहरी ने वहाँ रखे एक बर्तन से उसका ढक्कन गिराया देखा तो उसमें दूध था, अंदर मलाईदार दूध देखकर दोनों के मुँह में पानी आ गया। जैसे ही दोनों ने अंदर झाँकने की कोशिश की तो वे पतीले के

अंदर गिर पड़ीं। दूध में गिरते ही दोनों के होश उड़ गए। अब यहां से बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं था। दोनों अपनी जान बचाने के लिए दूध में तैरने लगीं। तब एक गिलहरी ने दूसरी से पूछा, “अब क्या होगा?” दूसरी ने हिम्मत बंधाते हुए कहा, “डरने की ज़रूरत नहीं है। कोई न कोई रास्ता ज़रूर निकलेगा। तुम बस तैरती रहो।” दोनों तैरने लगीं। काफी देर तक तैरने के बाद भी जब उन्हें बचाने के लिए कोई नहीं आया तो दोनों और भी घबराते लगे। धीरे धीरे थकान के मारे उनका हाल बुरा होने लगा। तब आलसी गिलहरी ने हताश होकर हिम्मत हारते हुए कहा, “अब हमें बचाने कोई नहीं आएगा। मैं तो थक गई हूँ। मेरे पाँव में बहुत दर्द हो रहा है।” यह सुनकर दूसरी गिलहरी ने कहा, “अगर हम हिम्मत हार कर तैरना छोड़ देंगे तो अभी और इसी वक्त हम डूब कर मर जाएंगे। इसलिए बहन जितनी देर

तक भी हो सके तैरती रहो। शायद कोई सहारा मिल जाये।” दोनों कुछ देर तक और तैरते रहे। लेकिन उन्हें कोई रास्ता फिर भी नहीं मिला। आखिर निराशा और थकान से आलसी गिलहरी ने हिम्मत छोड़ दी और बोली, “बस बहन मुझसे और नहीं होगा, मैं मरने के लिए तैयार हूँ।” यह कहते हुए उसने तैरना छोड़ दिया और दूध में डूबने लगी, यह देखकर मेहनती गिलहरी ने उसे अपनी पीठ पर बैठा लिया और हिम्मत करके तैरती ही रही। थकान से चूर होने के बावजूद वो तैरती रही। उसके लगातार पाँव चलाते रहने से धीरे धीरे दूध मथकर मक्खन बनने लगा और कुछ ही घण्टों में मक्खन की मोटी मजबूत परत जम गई और तब मेहनती गिलहरी अपनी सहेली को लेकर सकुशल बाहर निकल गई। अगर इस मेहनती गिलहरी ने हिम्मत और मेहनत ना दिखाई होती तो ना वो बच पाती ना उसकी आलसी सहेली।

इस मंदिर में खुद बप्पा करते हैं भारतीय टीम का सिलेक्शन

बेहद दिलचस्प है यहां की कहानी

भारत में लोगों की भगवान के प्रति एक गहरी आस्था है जहां पर लोग हर धर्म का बहुत ही सम्मान करते हैं। इसलिए देवी-देवताओं ने अपने निवास के लिए इस जगह को चुना है। ऐसे ही आज एक मंदिर के बारे में आपको बताएंगे जहां भगवान गणेश भक्तों की सारी मनोकामनाएं पूरी करते हैं। यह मंदिर इंदौर के खजुराना में स्थित है और भगवान गणेश को समर्पित है। इस मंदिर को लेकर यह मान्यता है कि भगवान गणेश यहां भक्तों की हर मनोकामना पूरी करते हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं मंदिर के कई चौकाने वाले रहस्य...

खुद भगवान गणेश ने बनवाया था मंदिर

मान्यताओं के मुताबिक, खजुराना में रहने वाले एक स्थानीय पंडित मंगल भट्ट के सपने में आकर भगवान गणेश ने दर्शन देकर उन्हें यह मंदिर बनवाने के लिए कहा था। उस दौरान यहां पर होलकर वंश की एक महारानी अहिल्या बाई का राज था। पंडित जी ने अपने स्वप्न के बारे में रानी अहिल्या को बताया। रानी ने इस सपने की बात को सुनते हुए फौरन स्वप्न के अनुसार, उस जगह पर खुदवाई करवाई। खुदवाई करवाने पर पंडित के कहे अनुसार, भगवान गणेश की मूर्ति प्राप्त हुई। इसके बाद यहां पर मंदिर बनवाया गया। आज इस मंदिर को हर मनोकामना पूरी होने के लिए विश्व स्तर पर ख्याती मिल चुकी है।

इंदौर के खजुराना में स्थित इस मंदिर का निर्माण 1735 में हुआ था। इसे होलकर वंश की महारानी अहिल्या बाई ने बनवाया था। वहीं मान्यताओं के अनुसार, इस मंदिर की श्रद्धालु तीन परिक्रमा लगाते हैं और इसकी दीवार पर धागा बांधते हैं। वैसे तो भगवान गणेश की पूजा-अर्चना हर शुभ कार्य करने से पहले की जाती है परंतु खजुराना के इस गणेश मंदिर में बुधवार के दिन बहुत ही भीड़ होती है। गणेश भगवान की पूजा करने के लिए दूर-दूर से भक्त यहां पर आते हैं और इस दिन यहां पर गणेश भगवान की विशेष आरती भी की जाती है।

टीम इंडिया के खिलाड़ी जरूर आते हैं दर्शन करने

भारत की क्रिकेटर टीम के सदस्य जब भी इंदौर आते हैं तो वह खजुराना में स्थित मंदिर में बप्पा का आशीर्वाद लेने जरूर आते हैं। अंजिक्य रहाणे ने एक बार दर्शन के समय परिसर में कहा था कि टीम इंडिया के सारे खिलाड़ी खजुराना भगवान गणेश को टीम इंडिया का सुपर सिलेक्टर मानते हैं। बप्पा का आशीर्वाद मिलने के बाद ही टीम में सिलेक्ट होते हैं और अच्छा प्रदर्शन करते हैं।



मंदिर के परिसर में बने हैं 33 मंदिर

इस मंदिर के परिसर में करीबन 33 छोटे-छोटे मंदिर बने हुए हैं। इन मंदिरों में भगवान राम, भगवान शिव, मां दुर्गा, साई बाबा, राम भक्त हनुमान सहित कई सारे देवी-देवताओं की मूर्तियां स्थापित हैं। इसके अलावा मंदिर के परिसर में एक पुराना पेड़ भी इस पेड़ को लेकर ये मान्यता है कि ये पेड़ सभी की मनोकामना पूरी करता है।

भारत के सबसे धनी गणेश मंदिरों में इस मंदिर का नाम भी आता है। यहां पर भक्तों की ओर से खूब सारा खजाना चढ़ाया जाता है। इसके कारण मंदिर की कुल चल और अचल संपत्ति भी बेहिसाब है। इसके अलावा शिर्डी में स्थित साई बाबा, तिरुपति स्थित भगवान वेंकटेश्वर मंदिर के जैसे यहां भी श्रद्धालु ऑनलाइन भेंट चढ़ाते हैं। इसके अलावा हर साल मंदिर की दानपेटी में से विदेशी मुद्राएं भी काफी निकलती हैं। यहां पर आने वाले भक्तों को फ्री खाना दिया जाता है। हजारों लाखों की संख्या में यहां हर रोज लोग खाना खाते हैं। जिन भक्तों की मनोकामनाएं पूरी होती हैं वो खुद के बराबर लड्डुओं का दान इस मंदिर में करते हैं।

इस मंदिर में कोई भी शुभ कार्य करने से पहले निमंत्रण भगवान गणेश को दिया जाता है। मान्यताओं के अनुसार, यह परंपरा है कि विवाह, जन्मदिन और किसी भी समारोह के शुभ काम करने के लिए सबसे पहले भगवान गणेश को ही आमंत्रित किया जाता है। इसके अलावा कोई नया वाहन, जमीन, मकान खरीदने पर भी भक्त यहां पर आकर माथा टेककर भगवान गणेश का आशीर्वाद लेते हैं ताकि उनके सारे काम शुभ हो सके।

धूमधाम से मनाई जाती है विनायक चतुर्थी

इस मंदिर के प्रति लोगों का बहुत ही विश्वास है। इस मंदिर का निर्माण मराठा रानी अहिल्या बाई होल्कर ने करवाया था। ऐसे में यह मंदिर भारत के प्रसिद्ध हिंदू मंदिरों में से एक भी है। बुधवार और रविवार के दिन यहां पर भारी संख्या में श्रद्धालु माथा टेकने आते हैं। स्थानीय मान्यताओं के अनुसार, इस मंदिर में पूजा करने पर भक्तों की सारी मनोकामनाएं पूरी होती हैं और इस मंदिर का मुख्य त्योहार विनायक चतुर्थी माना जाता है। अगस्त और सितंबर के महीने में इस त्योहार को बहुत ही भव्य तरीके से आयोजित किया जाता है।

आमना शरीफ का ग्लैमरस लुक गॉर्जियस स्टाइल से नजरें हटाना मुश्किल



बीच वेकेशन के लिए सही आउटफिट का होना भी जरूरी है. खैर, आमना शरीफ आपकी इस परेशानी को भी हल कर दिया है. एक्ट्रेस ने स्विम सेट्स में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जो आपके वेकेशन के लिए परफेक्ट हैं.

इस सीजन में हो सकता है कि आप भी बीच वेकेशन के प्लान बना रही हों. लेकिन बीच वेकेशन के लिए सही आउटफिट का होना भी जरूरी है. खैर, आमना शरीफ आपकी इस परेशानी को भी हल कर दिया है. एक्ट्रेस ने स्विम सेट्स में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, आमना शरीफ आपकी इस परेशानी को भी हल कर दिया है. एक्ट्रेस ने स्विम सेट्स में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जो आपके वेकेशन के लिए परफेक्ट हैं.

आमना शरीफ ने अपने वेकेशन एंजॉय करते हुए कुछ तस्वीरें शेयर की हैं. उन्होंने एक्वा ब्लू ब्रालेट को प्रिंटेड बॉटम वियर के साथ पेयर किया है. एक्ट्रेस का बोल्ड लुक फैस को भी खूब भा रहा है. बीच वेकेशन के लिए आमना का ये स्टाइल परफेक्ट है.



चिक व्हाइट आउटफिट में आमना शरीफ लुक आप भी देखते रह जाएंगे. स्कूप नेकलाइन वाला क्रॉप टॉप और स्लिट स्कर्ट वाले व्हाइट को-ऑर्ड सेट में आमना शरीफ बेहद खूबसूरत लग रहा है.

आमना शरीफ को ब्लू कलर भी काफी पसंद आता है. उन्होंने नूडल स्ट्रैप टॉप के साथ ब्लू स्कर्ट और सेमी शीर शॉर्ट श्रग कैरी किया है. आमना शरीफ का ये लुक भी काफी हॉट लग रहा है.



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवब' 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 50

फोन 27644999, फैक्स 27642512