

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
23 जुलाई 2023

रश्मिका

सिर्फ अपनी एक्टिंग
ही नहीं बल्कि खूबसूरती
से भी बाकी एक्ट्रेस को
बराबर की ठक्कर
दे रही हैं।



लड़कियों की आवाज में
बड़ी ताकत होती है

मैं दो बार अपना रिचार्ज करवा

चुका हूँ लड़कियों की आवाज निकाल कर।

पहले मैं किराए के मकान में रहता था,

फिर मैंने मकान मालिक को ip1 में लगने

वाले सट्टा के बारे में बताया,

अब वो भी मेरे साथ किराए के

मकान में रहता है।

गर्लफ्रेंड चाहे कितनी भी

खूबसूरत क्यों ना हो

माँ और बहन को वह बंदरिया
ही नजर आएगी।



एक भिखारी को 100 रुपये का
नोट मिला
वह फाइव स्टार होटल में गया
और भरपेट
खाना खाया 13000 रुपये का
बिल आया



वह मैनेजर से बोला : “पैसे नहीं हैं।”
मैनेजर ने उसको पुलिस के हवाले कर
दिया भिखारी ने पुलिस को 100 रुपये
दिए और छूट गया ...

इसको बोलते हैं “ फाइनैसियल
मैनेजमेंट विदाउट एम्बीए इन इंडिया “



पत्नी गोलगप्पे खा रही थी।

20-25 खा लिए होंगे।

फिर उसने पति से पुछा

“10 और खा लूँ?”

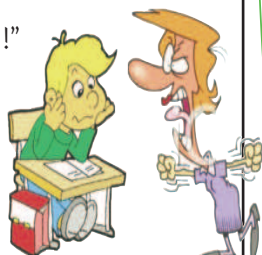
पति बोला- “खा ले नागिन ! खा ले !”

पत्नी ने गुस्से में प्लेट फैंक दिया!

“नागिन किसको बोला ?

पति :-“अरे मैंने कहा –

“ना-गिन”, खा ले जितने
खाने हैं !



एक आदमी साधू से बोला
बाबा, मेरी बीवी बहुत परेशान करती
है, कोई उपाय बताओ.

साधू: बेटा, उपाय होता तो मैं साधू
क्यों बनता?



अगर आपकी बीवी ज्यादा
किचकिच करे तो चप्पल उठाओ
और पहन कर बाहर निकल जाओ
बाकि जो आपने सोचा था उसके लिए
जिगरा चाहिए।



गांव में हुई शर्मनाक घटना
पुत्र ने सोते हुए पिता
के तकिये के नीचे से
निकाला बीड़ी का बंडल।



बिदाई के बाद दूल्हे ने
दुल्हन से कहा
घर से 12 किलोमीटर
दूर आ गई हो।
अब क्यों रो रही हो ??
दुल्हन बोली।
“मैं खिड़की के पास बैठूंगी” ।



आदमी अपने घर में सिर्फ दो
ही कारणों से खुश होता है
जब बीवी ” नई ” हो या
बीवी ”नहीं” हो।

बच्चों में एकाग्रता की कमी को दूर करने के लिए दिलवाएं उन्हें **म्यूजिक ट्रेनिंग** **स्मरणशक्ति भी होगी शार्प**

पेरेंट्स अक्सर अपने बच्चों की पढ़ाई को लेकर परेशान रहते हैं। उनकी शिकायत होती है कि बच्चे का मन पढ़ाई में लग नहीं रहा है। वहीं एक शोध में ये बात भी सामने आई है कि जो बच्चे संगीत की ट्रेनिंग लेते हैं, उन बच्चों का दिमाग बहुत शार्प होता है। बच्चों के दिमाग को बेहतर बनाने में संगीत का बहुत बड़ा हाथ है। ज्यादातर लोग अपने बच्चों की रचनात्मकता का स्तर को बढ़ाने के लिए ही उन्हें म्यूजिक क्लास में डालते हैं। किसी भी म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट बजाना सीखने से दिमाग की प्रतिक्रिया तेज होती है और



वो बेहतर ढंग से काम करती है। इस चीज का खुलासा पोंटिफिकल कैथोलिक विश्वविद्यालय में हुए स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि बच्चों के दिमाग को दुरुस्त रखने के लिए म्यूजिक क्लास में उन्हें डालना एक बेहतरीन विकल्प है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में....

म्यूजिक और बच्चे

म्यूजिक की क्लास लेने पर बच्चे एक अच्छे श्रोता बन जाता है। वहीं इससे बच्चों का बच्चों में भाषा कौशल, गणित की क्षमता और स्मृति तेज हो जाती है। इससे बच्चों की मेमोरी पॉवर भी स्ट्रॉंग होती है। बचपन की संगीत शिक्षा के प्रमुख लाभों में से एक है। ऐसा इसलिए क्योंकि मेमोरी हर

मानसिक उपकरण के मूल में है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि म्यूजिक की शिक्षा मस्तिष्क के काम करने के तरीके और इसके आसपास की दुनिया को समझने के कई तरीकों को बदल देती है। सूचना प्राप्त करने, उसे समझने और याद करने की क्षमता सभी को म्यूजिक तेज से कई गुणा तेज हो जाती है। वहीं सात साल से छोटे बच्चों को संगीत की शिक्षा देने आगे चल कर उन्हें कई फायदे पहुंचाता है। जैसे कि

बच्चों को मिलते हैं म्यूजिक सीखने से कई फायदे

देशी और विदेशी भाषाओं को ज्यादा कुशलता से सीखने की क्षमता देता है।

म्यूजिक ध्यान और एक्टिव रिएक्टिविटी बढ़ाता है।

वहीं स्टडी में ये बात भी सामने आई है कि म्यूजिकल बीट्स को सुनने से बच्चे की बेहतर मैथ्स स्किल भी मिल सकती है क्योंकि यह याददाश्त, ध्यान और एकाग्रता में सुधार लाता है।



बिना मेकअप लुक में भी खूबसूरत लगती है

रश्मिका मंदाना

देसी लड़की के सौंदर्य रहस्य भी देसी



साउथ एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना का जलवा किसी बॉलीवुड की टॉप दीवा से कम नहीं है। अब तो वो भी बीटाउन में एंट्री कर चुकी है। रश्मिका सिर्फ अपनी एक्टिंग ही नहीं बल्कि खूबसूरती से भी बाकी एक्ट्रेस को बराबर की टक्कर दे रही हैं। उनकी लुक और एक्टिंग के लोग इतने दीवाने हैं कि गूगल ने रश्मिका को 2020 में नेशनल क्रश ऑफ इंडिया से भी घोषित किया था।

रश्मिका का अपने फैस के साथ मिलने का अंदाज भी लोगों को काफी पसंद आता है। तभी तो उनके फैस उन्हें डाउन टू

अर्थ एक्ट्रेस कहते हैं। अपनी एक्टिंग के साथ-साथ अपनी खूबसूरती से लोगों को दीवाना बनाने वाली रश्मिका के ब्यूटी सीक्रेट्स भी काफी खास हैं।

रश्मिका के बिना मेकअप वाले लुक को लोग ज्यादा पसंद करते हैं। रश्मिका की

स्किन काफी ग्लोइंग और साफ है।

आइए इस पैकेज में हम आपको

रश्मिका के ब्यूटी टिप्स बताते हैं जिन्हें आप भी यूज कर सकती हैं।

रश्मिका ने अपनी इंस्टाग्राम पर लाइव आकर बताया था कि वह सबसे पहले सुबह उठकर खूब सारा पानी पीती हैं। रश्मिका का कहना है कि इससे स्किन काफी ग्लोइंग और हाइड्रेट रहती है। रश्मिका की स्किन पहले काफी बेजान सी दिखती थीं जिसकी वजह उनकी डाइट थी। उन्होंने ऑयली फूड और जंक फूड से दूरी बनाई और हल्दी डाइट पर फोकस किया है। अगर वो खाती है तो खूब सारा पानी भी पीती है। इसके अलावा वह सनस्क्रीन लगाए बिना घर से बाहर नहीं निकलतीं और अपनी स्किन टाइप को देखते हुए सीरम और मॉइश्चराइजर अप्लाई करती हैं। वे दिन भर में दो बार अपना फेस वॉश करती हैं। वह स्किन के लिए एलोवेरा जेल का भी यूज करती हैं। शूटिंग के बाद एलोवेरा जेल को फेस मास्क की तरह यूज करती हैं। रश्मिका अपनी स्किन के लिए देसी तरीके भी अपनाती हैं। वह चावल और हल्दी से बने फेस पैक भी स्किन पर लगाती हैं।

बता दें कि रश्मिका रोज एक्सरसाइज करना नहीं भूलती हैं। उनका कहना है कि एक्सरसाइज करने से न सिर्फ आपका वेट कंट्रोल रहता है बल्कि आपकी स्किन भी हेल्दी दिखती है। रश्मिका का वर्कआउट रूटीन आप उनके इंस्टाग्राम पेज पर देख सकते हैं। तो कैसे लगे आपको रश्मिका के ब्यूटी टिप्स कमेंट्स सेक्शन पर जरूर बताएं। आप भी इन टिप्स को अपनाकर अपनी स्किन का खयाल रख सकते हैं।





महिला-पुरुष दोनों खाना शुरू करें ये दाल बढ़ेगी ताकत, स्किन पर लौटेगा निखार

आज हम आपके लिए उड़द दाल के फायदे लेकर आए हैं। उड़द दाल के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं और शरीर की थकावट भी दूर होती है। यह शरीर का कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी मदद करती है। आप इसे चावल या फिर रोटी के साथ खा सकते हैं। खास बात ये है कि इसके सेवन से पाचन तंत्र दुरुस्त रहने के साथ, हार्ट हेल्दी रहता है।

उड़द दाल के पोषक तत्व

दालें सभी फादेमंद होती हैं, लेकिन उड़द दाल स्पेशल है। ये कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। जिसके सेवन से आप बीमारियों से बचे रहते हैं और शरीर एक्टिव रहता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट,

फोलेट, सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम और जिंक पाया जाता है।

उड़द दाल खाने के लाभ

उड़द दाल के सेवन से ब्लड शुगर कंट्रोल हो सकता है। यह शुगर पेशेंट के लिए बेहद फायदेमंद है। इस दाल में फाइबर पाया जाता है, जो डायबिटीज मरीजों की कई समस्याओं को दूर करता है।

उड़द दाल में फाइबर पाया जाता है, जो पेट से जुड़ी समस्याओं जैसे कब्ज, गैस और एसिडिटी से राहत दिलाता है। इसके सेवन से शरीर के विषाक्त पदार्थ आसानी से बाहर होते हैं और शरीर स्वस्थ रहता है।

उड़द की दाल शरीर को एनर्जी देती है। खास बात ये भी है कि इस दाल को खाने से शरीर के सभी अंगों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलता है।

उड़द दाल स्किन संबंधी समस्याओं में लाभकारी है। इसके सेवन से पिंपल्स और दाग-धब्बों से भी छुटकारा मिलता है।

महिलाओं के लिए आइकॉन हैं अदिति बलबीर!



घूमने के शौक को करियर बना कमा रही करोड़ों

कौन कहता है कि आसमान में सुराख नहीं हो सकता, एक पत्थर तो तबीयत से उछलो यारो। ये कहावत एकदम सटीक बैठती है अदिति बलबीर पर जो की वी रिसॉर्ट्स की सीईओ और फाउंडर हैं। उनकी गिनती आज भारत की सबसे सफल बिजनेसवुमन में होती है। आइए आपको बताते हैं आदिति के बारे में...

बचपन से ही था अदिति को घूमने का शौक

अदिति इंडियन स्कूल ऑफ बिजनेस, हैदराबाद की एक पूर्व छात्र हैं। उन्हें बचपन से ही घूमने-फिरने से प्यार था, जिसको उन्होंने अपने लिए करियर में बदल लिया। जिसके बाद उन्होंने वी रिसॉर्ट्स की शुरुआत की।

अदिति 2014 में वी रिसॉर्ट्स की सीईओ बनी थी। पांच साल से कम समय के भीतर, अदिति ने भारत के 21 राज्यों में 120 से ज्यादा रिसॉर्ट्स के लिए कंपनी के विस्तार का नेतृत्व किया है। यह रिजॉर्ट ऑफबीट यात्रा श्रेणी में अपनी तरह

का पहला ब्रांडेड रिसॉर्ट बन गया है।

होटल और रिजॉर्ट की थी अच्छी जानकारी

उन्हें घूमने का शौक है, जिसके चलते उन्हें होटल और रिजॉर्ट की भी अच्छी जानकारी है। ये सारा बिजनेस वो अकेले ही संभाल रही हैं। बता दें कि अपनी होटल के लिए उन्होंने रूस में संयुक्त राष्ट्र महासभा में साल 2020 में आयोजित 23 वें सत्र में, वी रिसॉर्ट्स ने भारत में स्थायी पर्यटन के लिए यूएनडब्ल्यूटीओ पुरस्कार जीता है। अदिति भारत की उद्यमियों महिलाओं के लिए आइकन हैं। वह समाज में बिजनेस को बढ़ावा देने के बारे में महिलाओं को प्रेरणा भी देती हैं।

अदिति बलबीर का मानना है। की देश में महिलाओं का भविष्य अधिक से अधिक पदों का नेतृत्व करने में सक्षम हैं। वो चाहे तो कुछ भी कर सकती है।

उनका कहना है की किसी भी काम में सफल होने के पीछे कई सारी परेशानियां छिपी होती। जिसका सामना कर ही इंसान मुकाम हासिल करता है।



अठार बंद नहीं हो रही है आपकी हिचकी तो आजमाएं ये आयुर्वेदिक उपाय



अपने

अक्सर खाना खाते हुए आपको हिचकी आ जाती होगी, लेकिन ये एक नेचुरल चीज है। इस पर किसी का भी कंट्रोल नहीं है। ऐसे तो हिचकी कई वजहों से आ सकती है। सभी बड़ी बात है कि हिचकी बहुत ही ज्यादा परेशान करती है। इसे झेलना मुश्किल हो जाता है। कई बार ये समस्या काफी ज्यादा बढ़ जाती है और इसकी वजह से जान का भी जोखिम बन सकता है। आपको सुनने में ये थोड़ा सा अटपटा लग सकता है, लेकिन ये सच है कि इससे जान का भी खतरा हो सकता है।

एक बार हिचकी शुरू हो जाए, तो ये घंटों की परेशानी बन सकता है। आपको बता दें कि हिचकी आने के पीछे साइंटिफिक वजहें हो सकती हैं। हिचकी आने का मतलब हो सकता है कि आपके डाइजेस्टिव सिस्टम में किसी तरह की परेशानी हो। अगर हिचकी हद से ज्यादा आने लगे, तो ये परेशानी का कारण बन जाती है।

अगर आपको बार-बार हिचकी आ रही है, तो आपको इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके लिए आपको जल्द कोई घरेलू उपाय करना चाहिए। इसे दूर करने के लिए आप कुछ आयुर्वेदिक उपाय भी आजमा सकते हैं। हिचकी को शांत करने के लिए आयुर्वेदिक डॉक्टर नीतिका कोहली ने

इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर की है। आइए जानते हैं हिचकी से राहत के लिए कुछ आयुर्वेदिक उपायों के बारे में।



इलायची से दूर होगी

हिचकी को दूर करने के लिए एक गिलास में गरम पानी लें और उसमें 1 टीस्पून इलायची पाउडर मिला लें। इस पानी को 10 मिनट तक ढककर छोड़ दें। इसके बाद जब पानी में इलायची का फ्लेवर अच्छे से आ जाए, तो इसे छानकर पी लें। ध्यान रहे इसे गुनगुना ही पीना है। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

चीनी चबाएं

इस नुस्खे के बारे में आप जरूर जानते होंगे, हिचकी आने पर आपकी दादी-नानी ने भी आपको चीनी जरूर खिलाई होगी। ऐसे में हिचकी आने पर चीनी चबाएं। इसे धीरे-धीरे चबाएं। इस उपाय से भी आपको राहत मिलेगी।

काली मिर्च का पाउडर

हिचकी को दूर करने के लिए काली मिर्च का पाउडर लें और इसे सूंघें।

दरअसल इसके इस्तेमाल से आपको छींक आएगी और फिर आपकी हिचकी बंद हो जाएगी।

मीठा दही खिलाएं

अगर आपके घर में किसी को हिचकी आ रही है, तो आप उन्हें मीठा दही खिला सकते हैं। इससे हिचकी से तुरंत आराम मिल जाता है।

फ्रेश अदरक खाएं



हिचकी को दूर करने के लिए आप फ्रेश अदरक का एक टुकड़ा भी खा सकते हैं। इसे आपको चबाते हुए खाना है। इस उपाय से आपकी हिचकी कम हो सकती है।

गरारे करें

इसके अलावा आप एक आसान और पुराना नुस्खा भी आजमा सकते हैं। इसके लिए आपको पानी पीना है या फिर आप इसके अलावा पानी के गरारे भी कर सकते हैं। इससे आपकी हिचकी बंद हो जाएगी।

सूर्य नमस्कार करें

इसके अलावा अगर आपके पास कोई भी खाने की चीज मौजूद नहीं है, तो आप सूर्य नमस्कार कर सकते हैं। इसके अलावा प्राणायाम करके भी हिचकी से राहत पाई जा सकती है। ये उपाय बहुत ही आसान हैं।

तनाव, काम का बोझ और तेजी से बदलती लाइफस्टाइल के चलते लोग इन दिनों कई मानसिक समस्याओं का शिकार हो रहे हैं। सिजोफ्रेनिया भी एक गंभीर मानसिक समस्या है। इस गंभीर बीमारी के प्रति जागरूकता फैलाने के मकसद से हर साल 24 मई को वर्ल्ड सिजोफ्रेनिया डे मनाया जाता है। वर्ल्ड हेल्थ

सिजोफ्रेनिया के सामान्य लक्षण

संदेह होना कि कोई पीछा कर रहा, भ्रम की स्थिति में रहना, समाज से दूरी बनाना, फोकस करने में परेशानी, अचानक गुस्सा आना, अजीब चीजें महसूस करना, सोने में समस्या होना,

इंसान के दिमाग में भ्रम और डर भर देता है सिजोफ्रेनिया कितनी खतरनाक है ये बीमारी



ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक पूरी दुनिया में 2 करोड़ से ज्यादा लोग इस गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं। इस बीमारी के बारे में डॉ. राहुल चंडोक ने विस्तार से बताया है।

क्या है सिजोफ्रेनिया?

सिजोफ्रेनिया एक तरह का मानसिक विकार है। इससे पीड़ित इंसान अपनी कल्पना को हकीकत मान लेते हैं। इसलिए वह हमेशा भ्रम की स्थिति में रहता है। उसका व्यवहार बहुत अजीब और चौकाने वाला भी हो सकता है। इसे अगर हम साइंस की भाषा में समझे तो हमारे माइंड में डोपामाइन नामक एक न्यूरोट्रांसमीटर होता है, जो दिमाग और शरीर के बीच तालमेल बैठाता है। जब किसी वजह से डोपामाइन की मात्रा बढ़ जाती है, तो इसे सिजोफ्रेनिया कहा जाता है।

खुद को डरा और समाज से कटा हुआ महसूस करते हैं

डॉ. राहुल चंडोक के अनुसार, सिजोफ्रेनिया अन्य प्रमुख मानसिक बीमारियों की तरह सामान्य नहीं है। यह सबसे पुरानी और अक्षम करने वाली हो सकती है। इससे ग्रसित व्यक्तियों को अक्सर समाज में, काम में, स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने में समस्या होती है। वह डरे हुए और पीछे हटे हुए महसूस कर सकते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि जैसे उनका वास्तविकता से उनका संपर्क टूट गया है।

बचपन और किशोरवस्था में हो सकती है ये बीमारी

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सिजोफ्रेनिया आमतौर पर बचपन में या फिर किशोरवस्था में होती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को अक्सर भ्रम होने के साथ ही डरावने साए दिखाई देते हैं। इस बीमारी को लेकर फिल्में भी बन चुकी हैं। एक्ट्रेस बिपाशा बसु की फिल्म मदहोश और कोंकणा सेन की फिल्म 15 पार्क एवेन्यू सिजोफ्रेनिया जैसी गंभीर मानसिक बीमारी पर ही आधारित है।

लगातार मूड बदलना, निर्णय लेने में असमर्थ होना, चीजों को भूल जाना, ऐसी बातें करना जिनका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं

सिजोफ्रेनिया के सामान्य कारण

कई स्टडी में पाया गया है कि सिजोफ्रेनिया की बीमारी पारिवारिक कारक और कुछ न्यूरोलाजिकल स्थिति के अलावा आनुवंशिकता की वजह से भी हो सकती है। सिजोफ्रेनिया के अन्य कारणों में निम्न प्रमुख हैं।

आनुवंशिकी- यह विकार पारिवारिक हो सकता है।

दिमाग का पूरी तरह विकास नहीं होना

सबसे ज्यादा तनाव लेना

हार्मोनल और शारीरिक परिवर्तन होने पर

घरेलू जिम्मेदारियां और बदलती लाइफस्टाइल

सिजोफ्रेनिया का इलाज कैसे किया जाता है?

मानसिक बीमारी सिजोफ्रेनिया का इलाज एंटीसाइकोटिक्स दवाओं से किया जाता है। ये दवाएं सिजोफ्रेनिया का इलाज नहीं करती हैं, लेकिन भ्रम, मतिभ्रम और सोचने की समस्याओं सहित सबसे अधिक परेशान करने वाले लक्षणों को दूर करने में मदद करती हैं। इसके अलावा इंसान को समाज के बीच रखना और उसे हर चीज में शामिल करना भी इस बीमारी से बाहर निकलने में काफी मदद करता है। समूह चिकित्सा की मदद से भी इस बीमारी से निजात पाई जा सकती है।

महिलाएं अपना ज्यादातर वक्त किचन में ही गुजारती हैं। छोटे बच्चों से लेकर बड़ों तक सब के खाने का वह विशेष रूप से ख्याल रखती हैं। लेकिन कई बार खाना बनाते समय आपको कुछ परेशानियां का सामना करना पड़ता है। जैसे कि रोटी-पराठा बनाते समय नमक की मात्रा ज्यादा हो जाना या दाल में गलती से पानी ज्यादा पड़ जाना आदि। ऐसे में आपके लिए खाना बनाना एक चैलेंजिंग टास्क बन जाता है। लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है। क्योंकि आज हम कुछ ऐसे नुस्खे लेकर आए हैं। जिन्हें अपनाने से आपकी परेशानी खत्म हो जाएगी। तो चलिए जानते हैं उसके बारे में।

नाश्ते में आलू के पराठे खाने के शौकीन हैं तो उसे और मजेदार बनाने के लिए आप कसूरी मेथी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए घर में जब भी आलू के पराठे बनाने के लिए तैयारी करें तो मसाला तैयार करते समय आधा



चम्मच कसूरी मेथी को मिक्स कर दें। इसके बाद ही पराठे बनाएं। यकीन मानीय आपके आलू के पराठे इतने मजेदार बनेंगे कि अगर कोई 2 पराठे खाता है तो वह 3 खाएगा।

भिंडी बाजार से जब भी हम खरीद कर ले आते हैं तो कई लोगों की शिकायत होती है इसकी चिपचिपाहट नहीं जाती। लेकिन भिंडी की चिपचिपाहट को दूर करना इतना भी मुश्किल नहीं है। क्योंकि इसे दूर करने के लिए आप नींबू का सहारा ले सकते हैं। वैसे तो भिंडी की सब्जी बनाने के लिए लोग सबसे पहले इसे धोकर साफ

सिंपल खाने का जायका बढ़ाने में काम आएंगे ये टिप्स यकीन नहीं तो आजमाकर देखें



करते हैं और बाद में इसे सुखाते हैं। लेकिन अगर आप ये करना भूल गए हैं और तुरंत इसकी सब्जी बनानी है, तो इस चिपचिपाहट को कम करने के लिए भिंडी बनाते समय उसमें नींबू की कुछ बूंदें मिला दें।

पनीर की सब्जी का स्वाद बढ़ाने के लिए उसका सॉफ्ट होना बहुत जरूरी है। अगर घर में आप पनीर की कोई डिश बना रहे हैं तो पहले पनीन को फ्रिज से निकाल लें। क्योंकि फ्रिज में रखने से वह बहुत ज्यादा टाइट हो जाता है। जिसके चलते सब्जी इतनी अच्छी नहीं बनती। इसे सॉफ्ट बनाने के लिए फ्रिज से निकालकर 10 मिनट तक गुनगुने नमक के पानी में डालकर रख दें। अब सब्जी बनाने में पनीर का प्रयोग करें।

दूध की मलाई मोटी चाहते हैं तो इसे उबालने के बाद अच्छे से ठंडा होने दें। फिर कम से कम 5 घंटे तक दूध को बिना हिलाए और मलाई हटाएं फ्रिज में रख दें। ऐसा करने से दूध के ऊपर ज्यादा



मात्रा में मलाई जमकर तैयार हो जाएगी।

पूड़ियां भले ही फ्राइड होती हैं लेकिन इन्हें खाने में मजा बहुत आता है, तो अगर आप इन्हें खाने के बाद अफसोस नहीं करना चाहते, तो बनाने से पहले पूड़ियों को बेलकर लगभग 10 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। इससे पूड़ियां कम तेल सोखेंगी।

हरी मिर्च को लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए इसकी डंठल को तोड़ दें। इसके बाद ही इसे स्टोर के लिए किसी बॉक्स में पैक करके रख दें। ऐसा करने से आप हरी मिर्च का ज्यादा दिनों तक इस्तेमाल कर पाएंगे।



हम देखते हैं उल्टा सीधा खानपान और पोषक तत्वों की कमी के चलते कम उम्र में ही सफेद बाल होने लगते हैं। जब बाल जल्दी सफेद होने लगते हैं तो लोग आपको अधिक उम्र का समझने लगते हैं। ऐसे में आत्मविश्वास भी कम होता है। अगर आप भी सफेद बालों की समस्या का जड़े से इलाज चाहते हैं तो कुछ घरेलू उपाय आपकी मदद कर सकते हैं। नीचे जानिए इनके बारे में...

एक्सपर्ट्स कहते हैं कि कई बार सफेद बाल हार्मोंस के असंतुलन, बीमारी, गलत प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल और पोषक तत्वों की कमी के कारण हो जाते हैं। वहीं कुछ लोगों को यह समस्या कई तरह के केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से भी होती है। लेकिन आप नीचे दिए गए घरेलू उपायों से सफेद बालों से निजात पा सकते हैं।

सफेद बालों की समस्या जड़े से खत्म करने के घरेलू उपाय

1

बालों को सफेद होने से रोकता है तिल का तेल

सफेद बालों की समस्या में तिल का तेल बेहद फायदेमंद है। यह बालों को मजबूत करने के साथ सफेद होने से भी रोकने के साथ उन्हें मजबूत भी बनाता है। इससे स्कैल्प की मसाज करें। आप इसे

सफेद बालों की समस्या जड़ से होगी खत्म बस अपना लीजिए ये 3 घरेलू उपाय

जैतून, सरसों के बीज या बादाम के तेल के साथ भी मिला सकते हैं।

2

आंवला पाउडर सफेद बालों से निजात दिलाता है

सफेद बालों की समस्या में आंवला पाउडर भी मददगार है। आप 2 चम्मच आंवला पाउडर को 3 बड़े चम्मच नारियल तेल में मिलाकर गर्म कर लें। तेल काला होने तक इसे पकाएं। ठंडा होने पर इस मिश्रण को बालों पर लगाना है, फिर बालों को नॉर्मल पानी से वॉश कर लें।

3

अखरोट का यूज

अखरोट का यूज भी सफेद बालों की समस्या में फायदेमंद हो सकता है। आप सफेद बालों को काला करने के लिए इसका यूज कर सकते हैं। इसके लिए अखरोट का छिलका का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर को गर्म पानी में भिगोकर बालों पर लगाएं। 1 से 2 घंटे बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ऐसा करने से सफेद बालों की समस्या जड़ से खत्म हो सकती है।

इस बात का रखें ख्याल

बालों को सफेद होने से रोकने के लिए आप इन उपायों को आजमाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

मैरी कॉम से लेकर नीरज चोपड़ा तक ओलंपिक में देश का नाम रोशन कर चुके हैं ये भारतीय खिलाड़ी

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक दिवस हर साल 23 जून को मनाया जाता है। इस दिन को खेल जगत को और ज्यादा बेहतर करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। खासकर हमारे देश के लिए तो ये दिन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि देश के कई सारे खिलाड़ी ओलंपिक में पदक जीतकर देश का नाम रोशन

प्रतियोगिता थी और वो पहली भारतीय महिला बनीं, जिन्होंने ये पदक अपने नाम किया। साल 2020 में कांस्य में एक बार फिर उन्होंने ओलंपिक पदक जीता और बन गई ओलंपिक में दो पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला।

मैरी कॉम



करवा चुके हैं।

चलिए आज हम आपको बताते हैं देश के ऐसे 7 खिलाड़ियों के बारे में जो देश के लिए पदक जीत चुके हैं.....

मीराबाई चानू

मीराबाई चानू ने 2020 टोक्यो ओलंपिक में पहले दिन पदक जीत कर कमाल कर दिया था। बता दें चानू भारत की पहली महिला वेटलिफ्टर हैं, जिन्होंने ओलंपिक में कांस्य पदक जीता था। क्लीन जर्क में 116 किलोग्राम और स्नैच में 87 किलोग्राम वजन उठाकर इतिहास रच दिया था।

सुशील कुमार

सुशील कुमार पहले ऐसे भारतीय हैं जिन्होंने देश के लिए दो पदक जीते हैं। पहले साल 2008 में बीजिंग में हुए ओलंपिक में महज 25 साल की उम्र में उन्होंने देश को कांस्य पदक दिलाया था। इसके साल 2012 में उन्होंने लंदन ओलंपिक में 66 किलोग्राम भारवर्ग रजत पदक जीतकर दूसरी बार भारत का मान बढ़ाया था। 2008 में सिर्फ 70 मिनट के अंदर उन्होंने तीन मैच जीते थे और कांस्य पदक अपने नाम कर लिया।

पीवी सिंधु

21 साल की सिंधु ने रियो ओलंपिक में रजत पदक जीतकर कमाल कर दिखाया था। ये उनकी पहली ओलंपिक

लंदन

2012 में अपने पहले ओलंपिक में मैरी कॉम ने फ्लाईवेट वर्ग में कांस्य पदक जीतने वाली महिला मुक्केबाज बन गईं।

साइना नेहवाल

साइना नेहवाल ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी बनीं जब उनकी प्रतिद्वंद्वी चीन की वांग शिन को सेमीफाइनल में मैच के दौरान रिटायर हर्ट होने के लिए मजबूर होना पड़ा।

नीरज चोपड़ा

नीरज ने 2020 में टोक्यो ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतकर पूरे देश का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया था। इस समय नीरज चोपड़ा देश के सबसे फेमस खिलाड़ियों में से एक हैं। उन्होंने 87.58 मीटर दूर भाला फेंककर स्वर्ण पदक अपने नाम किया था। वो ऐसे दूसरे भारतीय खिलाड़ी हैं जिन्होंने गोल्ड मेडल अपने नाम किया है।

साक्षी मलिक

साक्षी मलिक काफी देर से ओलंपिक खेलने वाली खिलाड़ियों में शुमार हुईं। अब वो पदक जीतने वाली पहली महिला भारतीय पहलवान बन गई हैं। उन्होंने किर्गिस्तान की ऐसुलु टाइनीबेकोवा को 8-5 से हराकर 58 किग्रा में कांस्य पदक जीता और सुनिश्चित किया कि भारत लगातार तीन खेलों में ओलंपिक कुश्ती पदक जीते।

14 साल के कैरन काजी ने एलन मस्क को किया इंप्रेस दिमाग का लोहा मनवा पाई स्पेस-एक्स में जॉब

आजकल कई बच्चे उम्र से कमाल कर रहे हैं। अपने टैलेंट से दम पर बड़े-बड़े मुकाम हासिल कर अपना लोहा मानने पर लोगों को मजबूर कर रहे हैं। आर यकिन करेंगे, महज एक 14 साल के कैरन काजी ने एलन मस्क की स्पेस एक्स कंपनी में इंजीनियर के रूप में अपनी जगह बना ली है। इस कंपनी में जॉब करने का ख्वाब जहां हजारों लोग देखते हैं, वहां इस लड़के ने महज 14 साल की उम्र में जॉब पा ली। कैरन ने खुद इस बात की जानकारी अपने लिंकडइन अकाउंट और इंस्टाग्राम में दी।

रिपोर्टर्स की मानें तो नन्हें काजी ने सिर्फ 11 साल की उम्र में ही कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग की पढ़ाई शुरू की थी और इस महीने वह सैंटा क्लारा यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएट हो जाएंगे। स्पेस एक्स में नौकरी पाने के लिए कैरन काजी को मुश्किल और मजेदार इंटरव्यू प्रक्रिया से गुजरना पड़ा। काजी



नहीं बनने दिया और मेरी क्षमता को समझा।'

बचपन से ही प्रतिभाशाली थे कैरन काजी

काजी बचपन से ही बहुत ज्यादा प्रतिभाशाली थे और हर नई चीज के बारे में जानने की इच्छा रखते थे। सिर्फ 2 साल की उम्र में वो बात कर सकते थे और स्कूल जाने के बाद तो वो अपने दोस्तों और टीचर्स को रेडियो पर सुनी खबरों के बारे में बताने लगे। बच्चे में ऐसी प्रतिभा देखा उसके पैरेंट्स ने उसका एडमिशन कम्युनिटी कॉलेज में करवाया और अब काजी सबसे कम उम्र के स्पेस-एक्स इंजीनियर बन गए हैं।

बता दें काजी तो इतिहास से जुड़े गेम्स खेलना पसंद है। इसके अलावा उन्हें फिलिप के डेक की साइंस फिक्शन स्टोरजी पढ़ना भी बहुत पसंद है।



एलन मस्क की कंपनी में काम करने को बहुत उत्साहित हैं और इंसानों को मंगल ग्रह पर भेजने पर स्पेस-एक्स के लक्ष्य को पूरा करने में मदद करेंगे।

बने स्टारलिक इंजीनियरिंग टीम का हिस्सा

काजी ने स्पेस-एक्स में इंजीनियर बनाए जाने की जानकारी अपने लिंकडइन और इंस्टाग्राम अकाउंट पर दी है। उन्होंने लिंकडइन पर लिखा- 'मैं इस दुनिया की सबसे कूल कंपनी का हिस्सा बनने जा रहा हूं और स्टारलिक इंजीनियरिंग टीम को सॉफ्टवेयर इंजीनियर के तौर पर जॉइन करूंगा। यह उन चुनिंदा कंपनियों में से है, जिन्होंने मेरी उम्र को रुकावट



नमी के कारण नहीं होगा व्यायाम पर कोई असर इन सलाह के साथ करें कसरत



बदलते मौसम में एक्सरसाइज करना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। खासकर बारिश वाले दिन तो ह्यूमिडिटी के कारण त्वचा में पसीना आता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, भी इस दौरान बॉडी में पसीना आता है जिससे त्वचा प्रभावित होती है। इसके अलावा त्वचा में मॉइश्चराइजर भी आने लगता है जिसके परिणामस्वरूपण हवाएं आपकी बॉडी को प्रभावित करती हैं। आपका कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम भी प्रभावित होता है

और शरीर में खून का स्तर धीमा

होने लगाता है जिससे

आप बहुत ही जल्दी

धकने लगते हैं।

लेकिन इसका

मतलब यह

नहीं है कि इस

मौसम में आप

एक्सरसाइज करना

ही छोड़ दें। आज आपको

कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं जिन्हें आप

एक्सरसाइज करने से पहले अपना सकते हैं।



बॉडी को दें थोड़ा समय

एक्सपर्ट्स के मुताबिक ह्यूमस भरे इस मौसम में अपने शरीर को थोड़ा समय दें ताकि वातावरण के अनुसार यह ढल सके। लेकिन इस दौरान एक्सरसाइज करने से बॉडी अच्छे से काम कर पाएगी। शुरुआत दिनों में हो सकता है थोड़ा पसीना आए क्योंकि शरीर को टेम्प्रेचर के अनुसार, काम करने में समय लग सकता है। लेकिन धीरे-धीरे टेम्प्रेचर आपके ब्लड वॉल्यूम में बढ़ने लगेगा जिससे आपके हॉर्ट का सर्कुलेशन भी अच्छा होगा। जब मौसम में थोड़ी ह्यूमिडिटी होती है तो वर्कआउट के कारण आपकी बॉडी की इंटेंसिटी धीरे-धीरे स्लो होने लगती है। दो से तीन हफ्ते में आपके शरीर को इसकी आदत पड़ जाएगी जिससे बॉडी का सिस्टम अच्छे से काम करने लगेगा।

त्वचा को रखें ठंडा

ह्यूमिडिटी के कारण बॉडी टेम्प्रेचर में हीट आने लगती है ऐसे में आपको त्वचा ठंडी रखनी चाहिए। यूनिवर्सिटी की एक स्टडी में बताया है कि ह्यूमिडिटी कैसे आपकी एथलेटिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है। ऐसे में जिनता आपकी त्वचा में हवा का एक्सपोजर ज्यादा होगा उतना ही पसीना आएगा और बॉडी इवोपोरेट हो जाएगी। एक्सरसाइज के दौरा कॉटन के कपड़े पहने, त्वचा को साफ करें ताकि इसमें मॉइश्चराइजर न रहे। आंखें साफ करते रहें

ताकि इनमें भी पसीना ना आए।

यदि आप एक ही जगह

एक्सरसाइज करते हैं

तो टेनिस जैसी

एक्टिविटीज

करें। रनिंग करें

ताकि आपको

आराम मिल

सके।

शरीर को रखें हाईड्रेट

इस मौसम में शरीर में पानी

की कमी हो सकती है ऐसे में जितना आप कम पानी पिएंगे उतना ही आपकी बॉडी में पसीना कम आएगा। कम पसीना निकलने से आपके शरीर में गर्मी होगी और फ्लूयड इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे सोडियम और पोटेशियम निकलेंगे। ऐसे में इस बात का खास ध्यान रखें कि एक्सरसाइज से पहले अच्छी मात्रा में पानी पिएं। 2-3 कप पानी पिएं। लेकिन ज्यादा पानी न पिएं इससे सोडियम आपके रक्त में जाकर किडनी को डैमेज कर सकता है।

कब और कैसे करें एक्सरसाइज ?

इस मौसम में सुबह ह्यूमस ज्यादा होती है। लेकिन जब सूर्य आ जाता है तो वातावरण में मॉइश्चर आ जाता है। ऐसे में आप उसी समय एक्सरसाइज करें जब आपके एरिया में ह्यूमस कम हो। इसी के अनुसार अपनी वर्कआउट रूटीन सेट करें। एक्सरसाइज के लिए एक सही जगह चुनें ताकि आपका शरीर प्रभावित न हो।

कर्नाटक की ये जगह 'स्वर्ग' से कम नहीं

मानसून में और बढ़ जाती है ब्यूटी

दक्षिण भारत में कई ऐसी जगहें मौजूद हैं जो किसी जन्नत या स्वर्ग से कम नहीं हैं. इनके आगे विदेशी टूरिस्ट लोकेशन भी फेल हैं. कर्नाटक में मौजूद जॉग फॉल्स का नजारा भी कुछ ऐसा ही नजर आता है. तस्वीरों में देखें इसकी खूबसूरती....

भारत में कई ऐसी जगह हैं जिनकी खूबसूरती के आगे विदेशी लोकेशन भी फेल हो जाती हैं. इन्हीं में से एक है जोग फॉल्स जो कर्नाटक में मौजूद है. मानसून में इसकी ब्यूटी दोगुनी हो जाती है. जानें इस जगह के बारे में...

जोग फॉल्स या झरना कर्नाटक के शिमोगा जिले में मौजूद एक चर्चित टूरिस्ट स्पॉट है. इस झरने का पानी गिरता हुआ बेहद आकर्षक लगता है और ये शरावती नदी में जाकर मिलता है.



झरने से गिरते हुए पानी के अलावा यहां के पहाड़ हरियाली से घिरे हुए हैं. ये हरियाली झरने की खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करते हैं. मानसून में इस झरने की नेचुरल ब्यूटी और ज्यादा बढ़ जाती है.

जोग फॉल्स के अलावा भी आप यहां कई दूसरी जगहों पर घूमने के लिए जा सकते हैं. इसमें डब्बे फॉल्स, लिंगनमक्की बांध, तुंगा एनीकट बांध को देखने के लिए भी आज जा सकते हैं.

वैसे तो इस वाटर फॉल के आसपास कई रेस्टोरेंट्स मौजूद हैं जहां आपको वेज और नॉनवेज दोनों तरह का फूड मिल जाएगा. पर खुद का खाना ले जाना बेस्ट ऑप्शन है.

ब्लैक कॉफी पीने से दूर होते हैं एक नहीं अनेक रोग

ब्लैक कॉफी में पर्याप्त मात्रा में कैफीन पाया जाता है। जोकि एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। इसके सेवन से शरीर कई तरह की गंभीर बीमारियों से दूर रहता है। बता दें कि इसमें मैग्नीजियम, विटामिन बी3, मैग्नीज, पोटेशियम, विटामिन बी5, विटामिन बी2 मौजूद होते हैं। जो हमारे दिमाग ब्रेन को बेहतर तरीके से फंक्शन करने में मदद करती है। तो चलिए जानते हैं इसके सेवन से सेहत को होने वाले फायदे।

डिप्रेशन को करे दूर

ब्लैक कॉफी डिप्रेशन, चिंता, तनाव को दूर करने का काम करती है। क्योंकि इसमें मौजूद कैफीन आपके दिमाग और नर्वस सिस्टम दोनों को उत्तेजित रखता है। साथ ही शरीर में गर्मी को जनरेट कर बढ़ते वजन को कम करने में सहायक है। ब्लैक कॉफी का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह फिजिकल एक्टिविटी के दौरान आपकी बॉडी को एनर्जी देती है। कॉफी में कैफीन पाया जाता है, इसका इस्तेमाल वर्कआउट से पहले कुछ मात्रा में करने से एनर्जी मिलती है।

दिल को रखे हेल्दी

रोजाना एक से 2 कप ब्लैक कॉफी के सेवन से दिल का दौरा पड़ने की आशंका कम हो जाती है। इससे साथ ही ब्लैक कॉफी पीने से आपके शरीर के भीतर किसी भी किस्म के इन्फ्लेमेशन या सूजन में कमी आती है।

डायबिटीज रखे दूर

ब्लैक कॉफी डायबिटीज के खतरे को कम करने में मदद करती है। ब्लैक कॉफी शरीर में इंसुलिन के उत्पादन में मदद करती है जिससे डायबिटीज का खतरा कम हो जाता है।

लीवर के लिए फायदेमंद

लीवर हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग माना जाता है क्योंकि यह कई सारे कामों को अंजाम देता है। बता दें कि ब्लैक कॉफी लीवर कैसर, हेपेटाइटिस, फैटी लीवर और एल्कोहलिक सिरोसिस जैसी बीमारियों से आपके लीवर को मुक्त कराती है।



आपको खुश रखती है

ब्लैक कॉफी पीना आपकी मूड को बेहतर करता है और आप उदासी से दूर होते हैं। ब्लैक कॉफी आपके दिमाग के उन हिस्सों को एक्टिवेट करती है जो अच्छे मूड के लिए जिम्मेदार होते हैं।

कॉफी रखता है एनर्जेटिक

कॉफी में पर्याप्त मात्रा में कैफीन की मात्रा पाई जाती है, जो आपको एनर्जेटिक और तरोताजा महसूस करान में मदद करता है। यह नर्वस सिस्टम को उत्तेजित करता है। जिससे आपका दिमाग तेजी से काम करता है। ऐसे में आप रोजाना ब्लैक कॉफी का सेवन करें।

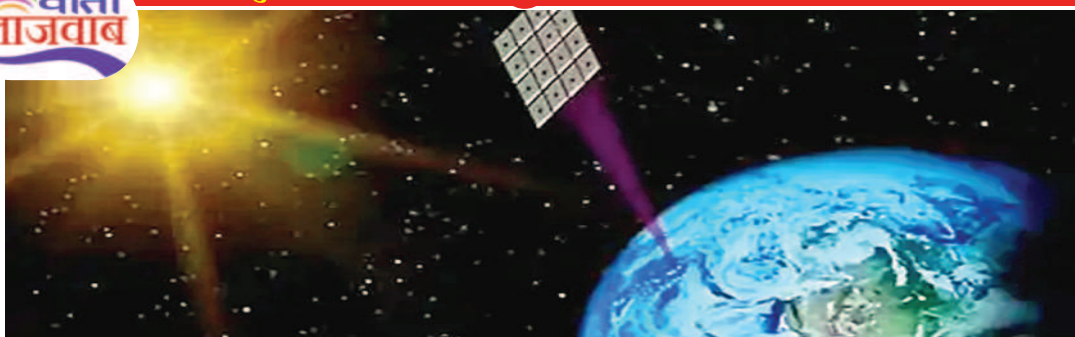
मेमोरी बढ़ाने में कारगर

जैसे- जैसे उम्र बढ़ती है कई लोगों का दिमाग कमजोर हो जाता है। जिससे अल्जाइमर और पैकिंसंस जैसी बीमारियों का खतरा उत्पन्न होने डर बना रहता है। ब्लैक कॉफी का सेवन आपको इन बीमारियों से निजात दिलाने में मददगार हो सकता है। यह आपकी मेमोरी और चीजों को पहचानने की क्षमता में वृद्धि करता है। ऐसे में आपको रोजाना ब्लैक कॉफी का सेवन करना चाहिए।

इस तरह बनाएं ब्लैक कॉफी

अगर आपका ब्लैक कॉफी पीने का मन है तो पहले पानी को अच्छे से उबालें और उसमें 1 चम्मच ब्लैक कॉफी मिक्स करें। लेकिन खाली पेट इसका सेवन न करें।





स्पेस से पृथ्वी पर सोलर एनर्जी भेजने की तैयारी इससे 8 गुना ज्यादा बिजली पैदा हो सकेगी; पहली बार अंतरिक्ष से सोलर पावर रिसीव हुई

स्पेस-बेस्ड सोलर पावर स्टेशन का कॉन्सेप्ट काफी पुराना है। 1940 के दशक में साइंस-फिक्शन राइटर आइजैक आसिमोव ने अपनी शॉर्ट स्टोरी 'रीजन' में इसका जिक्र किया था। अब साइंटिस्ट्स ने इसे लेकर पहल की है। पृथ्वी पर 24 घंटे सातों दिन सौर उर्जा मिल सके इसके लिए साइंटिस्ट्स ने स्पेस में सोलर पैनल भेजे। उन्हें इसमें सफलता भी मिली है। पहली बार स्पेस से भेजी गई सोलर एनर्जी पृथ्वी पर रिसीव हुई है। साइंटिस्ट्स ने जनवरी 2023 को मेपल नाम का स्पेसक्राफ्ट पृथ्वी के ऑर्बिट में छोड़ा था। इसमें सोलर पैनल लगे थे, जो स्पेस के तापमान और सोलर रेडिएशन को झेल सकें। साइंटिस्ट्स का मानना है कि स्पेस में लगाए जाने वाले सोलर पैनल पृथ्वी पर मौजूद पैनल्स के मुकाबले 8 गुना ज्यादा एनर्जी दे सकते हैं। आसान शब्दों में कहें तो स्पेस से मिलने वाली सोलर एनर्जी से पृथ्वी पर 8 गुना ज्यादा बिजली पैदा हो सकेगी।

सोलर पैनल सूरज के रेडिएशन को बिजली में बदलते

पृथ्वी पर 18वीं सदी से ही सोलर पैनल्स के जरिए सोलर एनर्जी का इस्तेमाल हो रहा है। ये सोलर पैनल्स सोलर सेल्स से बने हैं। सोलर सेल्स ऐसी डिवाइस होती है जो सूरज के रेडिएशन को बिजली में बदलती है। आज भी दुनिया की 4% बिजली सोलर पैनल्स से मिल रही है, लेकिन साइंटिस्ट्स चाहते हैं कि लोग फ्यूल-बेस्ड पावर की जगह सोलर पावर का इस्तेमाल करें। हालांकि, ये मुमकिन नहीं है क्योंकि पृथ्वी पर हर समय धूप नहीं रहती है। कई देशों में ज्यादातर समय बादल छाए रहते हैं। ऐसे में 24 घंटे सातों दिन सौर ऊर्जा मिलना संभव नहीं है। इसलिए साइंटिस्ट्स ने स्पेस से पृथ्वी पर सोलर एनर्जी भेजने की कोशिशें शुरू कीं।

कैसे काम करता है मेपल...

मेपल में कई माइक्रोवेव पावर ट्रांसमीटर्स लगे हुए हैं। ये

फ्लैगिजबल होते हैं और इनका वजन भी काफी कम होता है। ये सिलिकॉन से बने इलेक्ट्रॉनिक चिप के जरिए काम करते हैं। ये ट्रांसमीटर्स सोलर एनर्जी को लेजर (माइक्रोवेव) में बदल देते हैं, जिससे एनर्जी आसानी से पृथ्वी तक पहुंचाई जा सके। इन्हें मनचाही जगह पर भेजा जा सकता है, जैसे- पृथ्वी पर मौजूद एनर्जी रिसीव करने वाले स्टेशन। ये स्टेशन पावर को नेशनल ग्रिड में फीड करता है।

पहली बार स्पेस में वायरलेस एनर्जी ट्रांसफर देखा

मेपल से भेजी गई एनर्जी कैलिफोर्निया के पासाडेना में स्थित कैलटेक के कैम्पस में लगे रिसीवर पर डिटेक्ट की गई। साइंटिस्ट्स के मुताबिक, ये अनुमानित समय और प्रीक्वेंसी (आवृत्ति) से रिसीव हुई। एक साइंटिस्ट ने कहा- इस दौरान हमने पहली बार स्पेस में वायरलेस एनर्जी ट्रांसफर देखा। हमने काफी हल्का स्पेसक्राफ्ट बनाया। इसने सोलर रेडिएशन को कलेक्ट किया, इसे बिजली में बदला और बिना किसी तार की मदद से इस बिजली को काफी दूर (पृथ्वी पर) भेजा।

सैटेलाइट्स भी सोलर एनर्जी पैदा करेंगे

धरती की उच्च कक्षा में बड़े-बड़े सैटेलाइट्स भेजे जाएंगे। ये सैटेलाइट्स सोलर एनर्जी पैदा करेंगे और उसे पृथ्वी की ओर भेजेंगे। ब्रिटेन के स्पेस एनर्जी इनीशिएटिव के को-चेयरमैन मार्शियन सोल्टाऊ कहते हैं कि इस प्रोजेक्ट की क्षमता असीमित है। सैद्धांतिक रूप से यह 2050 में दुनिया की सारी ऊर्जा की सप्लाई कर सकता है। दरअसल, अंतरिक्ष में सूर्य की एनर्जी सप्लाई काफी ज्यादा है और पृथ्वी की उच्च कक्षा में बड़े सैटेलाइट्स के लिए जगह भी बहुत है। पृथ्वी की जियोस्टेशनरी ऑर्बिट (भूस्थैतिक कक्षा) के चारों ओर एक पतली पट्टी को हर साल 100 गुना से ज्यादा सोलर एनर्जी मिलती है। इतनी ऊर्जा धरती पर इंसानों द्वारा 2050 में इस्तेमाल करने का अनुमान है।

बचे हुए तेल को करना है रीयूज तो अपनाएं ये आसान तरीके

चाट, पकौड़ी, तले व भुने व्यंजनों का स्वाद किसे अच्छा नहीं लगता लेकिन इसे बनाने में काफी तेल का इस्तेमाल होता है। पूड़ी और पकौड़े खाने में तो स्वादिष्ट लगते हैं लेकिन इसे बनाने के बाद बचे हुए तेल का यूज कब और कैसे करना है इसे लेकर अधिकांश महिलाएं अस्मंजस में रहती हैं। हालांकि हेल्थ एक्सपर्ट बचे हुए तेल को न खाने की सलाह देते हैं क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा फ्रेश ऑयल की अपेक्षा अधिक होती है। ये सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। यही वजह है कि अधिकांश घरों में बचे हुए



तेल

को अलग कर

देते हैं या फेंक दिया जाता है। यदि आप भी ऐसा करती हैं तो रुक जाइए। बचे हुए तेल का फेंकने की बजाय इसका उपयोग कई चीजों को सुधारने में किया जा सकता है। आखिर कैसे, चलिए जानते हैं इसके बारे में।

यदि आप डीप फ्राई के बाद बचे हुए तेल के बारे में चिंतित हैं तो आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। बचे हुए तेल को इस्तेमाल करने से पहले कॉफी फिल्टर या चीजक्लोथ के माध्यम से दो से तीन बार छान लें। ऐसा करने से तेल में मौजूद कण या गाढ़ापन कम हो जाएगा। छने हुए तेल को किचन में अंधेरे व ठंडे क्षेत्र में रखें।

जंग का करे सफाया

बचे हुए तेल को यदि आप दोबारा खाना बनाने के लिए इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं तो आप इससे खिड़की या दरवाजे पर लगी जंग को साफ कर सकते हैं। बरसात के मौसम में दरवाजे की चटकनी, कुंडी, कीलों और तालों पर जंग लग जाती है। जिसे हटाने के लिए तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा तेल लगाने से दरवाजे से

आ रही आवाज को भी कम किया जा सकता है।

दीपक जला सकते हैं

यदि फ्राई करने के लिए आप सरसों के तेल का उपयोग करती हैं तो इसका रीयूज करना बेहद आसान हो सकता है। बचे हुए सरसों के तेल को आप शाम के समय या शनिवार के दिन दीपक आदि जलाने के काम में ले सकती हैं। इसके अलावा ये दिए की बत्ती को भिगोने के



काम भी आ सकता

है।

कीड़े-मकोड़े दूर रहेंगे

बचे हुए तेल का रीयूज आप कीड़े-मकोड़े भगाने के लिए कर सकते हैं। माना जाता है कि पेड़-पौधों के आसपास अधिक कीड़े-मकोड़े आते हैं जो कई बार पेड़ को नुकसान भी पहुंचाते हैं। पौधों को कीड़ों से बचाने के लिए उसके पास एक कटोरी में तेल भरकर रख दें। ऐसा करने से कीड़े तेल की ओर आएंगे न कि पौधे के पास।

बचे तेल को ऐसे करें यूज

चिकन, फिश या किसी भी चीज को मैरिनेट करने के लिए आप बचे हुए तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। बचा हुआ तेल को दोबारा गर्म करके खाना नुकसानदायक होता है लेकिन मैरिनेशन में कम तेल का उपयोग किया जाता है साथ ही इसे गर्म करने की भी आवश्यकता नहीं होती।

अचार में डालें

कड़ाही में बचे हुए तेल का इस्तेमाल आप अचार के लिए कर सकते हैं। लेफ्टओवर ऑयल को गर्म करके रोजमर्रा में खाए जाने वाले अचार में डाल सकते हैं। इसका इस्तेमाल मिर्च, अदरक और लहसून के अचार में किया जा सकता है। इससे अचार अधिक देर तक टिकेगा साथ ही स्वाद भी बढ़ जाएगा।



बच्चों पर मां की मौजूदगी का असर ताउम्र रहता है हर चीज में मदद करने वाली मां के बच्चे ज्यादा बुद्धिमान होते हैं

इस तथ्य से इंकार नहीं कर सकते कि बच्चे के जीवन में मां की भूमिका अहम होती है। नैपी बदलने से लेकर खेलों में उत्साह बढ़ाने तक मां बेहतर तरीके से मल्टीटास्किंग होती हैं। पर क्या आप जानते हैं कि उनका समर्थन बच्चों के लिए मौजूद रहने से कहीं ज्यादा होता है।

मां जब छोटी-छोटी चीजों में बच्चों का ज्यादा सहयोग करती हैं, तो बच्चों का सामान्य बुद्धि स्कोर भी ज्यादा होता है। भले ही मां की बुद्धिमत्ता का स्कोर कम हो, तो भी बच्चों पर इसका असर नहीं पड़ता। यह प्रभाव बच्चे पर ताउम्र बना रहता है। यह दावा जर्नल इंटेलिजेंस में प्रकाशित ताजा स्टडी में किया गया है।

14 माह से 10 साल तक के बच्चों पर हुई स्टडी

शोधकर्ताओं ने 1,075 बच्चों को स्टडी में शामिल किया था। इनमें अलग-अलग और जातीय पृष्ठभूमि के लड़के और लड़कियां शामिल थे। नतीजों से पता चलता है कि सहायक मां होने का सीधा असर बच्चे की बुद्धि पर पड़ता है। जब माताओं ने अपने बच्चों के प्रति अधिक समर्थन दिखाया, तो बच्चे सामान्य बुद्धि होने पर भी ज्यादा अंक हासिल करने लगे।

स्टडी के लेखक और शोधकर्ता कर्टिस डंकल कहते हैं, 'जीवन की शुरुआत में सामान्य बुद्धि में व्यक्तिगत अंतर काफी हद तक एक ही घर में रहने वाले लोगों द्वारा साझा किए गए वातावरण के कारण होता है। जबकि वयस्क होने पर बड़े पैमाने पर मतभेद, आनुवंशिकी की वजह से होते हैं।

स्टडी के दौरान बच्चों (14 माह से 10 साल वाले) की बौद्धिक क्षमता का मूल्यांकन शब्दावली बनाने और उसकी

समझ, प्रारंभिक इशारों व मानसिक विकास परीक्षणों की मदद से किया गया।

40 साल की उम्र में सामान्य बुद्धि के लिए मां का समर्थन मायने नहीं रखता

डंकल कहते हैं, कुछ स्टडी बताती हैं कि बच्चों पर यह प्रभाव वयस्कता की शुरुआत होने तक ज्यादा रहता है। यह उम्र का अहम पड़ाव है, जब बौद्धिक प्रदर्शन में थोड़ी बढ़त भी महत्वपूर्ण हो सकती है। जैसे प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी या कॉलेज में प्रवेश की यही उम्र होती है।

हालांकि 40 साल की उम्र में सामान्य बुद्धि के लिए मां का समर्थन मायने नहीं रखता, पर यह किसी व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण हो सकता है। मां के सहयोग को बढ़ावा देकर, माता-पिता संभावित रूप से बच्चों की दीर्घकालिक बौद्धिक बेहतरी में अहम योगदान दे सकते हैं।

जो बच्चे माता-पिता से ज्यादा जुड़े रहते हैं, उन्हें सहयोग भी भरपूर मिलता है

डंकल कहते हैं, 'मां का सहयोग भले ही कम समय का हो, पर महत्वपूर्ण है। लंबी अवधि में इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मां कितनी सहायक थीं। स्टडी के दौरान यह भी पता चला कि जो बच्चे अपनी सोच को प्रोत्साहित करने के लिए अपने माता-पिता की कोशिशों में ज्यादा रुचि रखते हैं और प्रतिक्रिया देते हैं, उन्हें अपनी माताओं से अधिक प्रोत्साहन मिल सकता है।

यह सामान्य बुद्धि स्कोर को ऊंचा करने में अहम योगदान दे सकता है। उम्र बढ़ने के साथ भले ही मां का सहयोग कम होता है पर इसने समग्र प्रभाव को खत्म नहीं होने दिया।

वो सात मिनट...

सुबह के समय चहल-पहल से भरी रहने वाली सड़क दोपहर में बिलकुल थी सुनसान और आज पता नहीं क्यों, मुझे उस सुनसान में भी एक पुकार सुनाई दे रही थी और न जाने मेरे मन में एक अजीब सा भाव जग उठा था। मैं बाइक तो चला रहा था। रोज जिस रास्ते से काम पर जाता हूँ आज भी वही रास्ते से जा रहा था। जिस रास्ते से मैं हमेशा जाता था वह रास्ता, वह गलियाँ और उस पर आने-जाने वाले लोग मुझे उदासीन सा लगते थे, लेकिन आज वह रास्ता मुझे खुशनुमा लगने लगा था। मई की दोपहरी में चिलचिलाती धूप तो थी, किंतु मुझे एक ठंडक सी लग रही थी, आज हवाओं में भी कुछ ज्यादा तेवर नजर आ रहे थे। पता नहीं आज कुछ अलग सा अहसास क्यों हो रहा था....?

सड़क से मैं यूँ जा रहा था कि अचानक मेरी नजर दूर खड़ी एक महिला पर पड़ी, कुछ धुंधली सी नजर आ रही थी, दोपहरी की धूप में उसकी सुनहरी साड़ी चमक रही थी। मैंने देखा कि वह जाते हुए लोगों से लिफ्ट के लिए मदद मांग रही थी। कई लोग उसे देख रहे थे, फिर आगे निकल जा रहे थे। मैं उसके करीब आते ही दूर से ही उसने मुझे देखा और मैंने भी उसे देखा। दोनों की आँखें मिलीं और मुझे ऐसा लगने लगा कि जैसे उसकी आँखें मुझसे मदद माँग रही हों। थोड़ा सा पास पहुँचा। उम्र कुछ ज्यादा नहीं, यही 35-36 की होगी। उसकी आँखें भूरी थीं और आँखों में काजल, माथे पर बिंदिया, गालों पर बालों की लटें लहरा रही थी, ऐसी लग रही थी कि मानो स्वर्ग से अस्परा मुझसे मिलने अचानक उतर पड़ी हो।

चेहरा का जादू पता नहीं कब मेरे मन को काबू कर गया था, किंतु मेरा अतर्पण कुछ शंका में अवश्य था कि तुम कहाँ धोखा तो नहीं खा जाओगा? मन में चल रहा था एक अजीब सा संदेह, साथ ही आशा-निराशा का खेल। मैं उसे देख तो रहा था, लेकिन मैं खुद को भूल चुका था। मुझे ऐसा लग रहा था कि उस सड़क पर और कोई नहीं मैं और वह....।

एकदम करीब आते ही उसकी नज़रें मुझसे मिलीं और मुझे देखकर वह

पलक झपकाई, बस मेरे दिल की धड़कनें और तेज हो गयीं। मैं थोड़ी सी दूरी पर जा कर बाइक रोकी, पीछे मूड़कर देखा तो ऐसे लगा कि वह दौड़ते हुए मेरे पास आ रही है कुछ गुहार करने। हर किसी की मदद के लिए आगे आ जाने वाले मेरे मन भी उसे मदद के लिए आगे आ गया और सारे संदेह धीरे-धीरे जाने लगे। वह एकाएक बिना कुछ पूछे मेरी बाइक पर बैठ गयी, बैठकर मेरे कंधे पर हाथ रख दिया, बस अब क्या था?

लघु कथा



मैं तो कुछ कहने लायक नहीं था। पहले तो मेरे मन में गुस्सा आया कि कैसी शिष्टाचार विहीन नारी है कि बिना कुछ पूछे एक अनजान पुरुष की बाइक पर बैठ गई, फिर मन ने यह सवाल किया कि अगर वह पूछेगी और तुम दूसरों की तरह बाइक स्टार्ट कर आगे बढ़ जाओगे तो उसका क्या होगा। मैंने कुछ क्षण तक चुप रहा, पीछे से वह कसकर मेरे कंधों को पकड़ी हुई थी और मैं अंदर ही अंदर महसूस करता जा रहा था उसके उस स्पर्श को और न जाने मैं किस दुनिया में घूम रहा था। उसके वह स्पर्श से मुझे कुछ अपनापन लग तो रहा था किंतु मैंने कुछ न कहते हुए बाइक चलना शुरू कर दिया।

उसने अपनेपन से मुझे कहा कि चलो मुझे देर हो रही है, मुझे स्टेशन जाना है। अब वह देर होने की वजह बताते

लगी, कहाँ जाना है, क्यों जाना है, फिर अपनी बहन, रिश्तेदारों की बातें करने लगी। वह ऐसी बात कर रही थी जैसे अपने प्रेमी से कई दिनों के बाद मिलकर अपनी पूरी गाथा उसे सुना रही है। वह अपनी कहानी बताती जा रही थी, किंतु मैं सब कुछ सुनकर भी ऐसी दुनिया में घूम कर रहा था मानों कोई चंदन वन में घूम रहा हूँ। जब मेरे मन ने अंदर से थपेड़ मारा और मेरे अचेतन मन में चेतनता लौटी, ऐसे लग रहा था कि उसका मेरा कोई अजीबोगरीब रिश्ता है। मुझे छोड़ो, उसे ये भी नहीं पता कि वह एक अजनबी के साथ बैठी है, वह मुझे क्या समझ रही थी, यह मुझे समझ नहीं आ रहा था। बस मैंने रास्ते भर इतना ही सुना था कि उसे स्टेशन जाना है, इसलिए मैंने सीधा मेरी बाइक को स्टेशन पर ही रोकी और कहा मैडम.... अपना स्टेशन आ गया। ...वह उतर ही नहीं रही थी, बस थोड़ी देर के लिए खामोश हो गयी, मैंने कहा, आपका स्टेशन आ गया मैडम...। उसने कहा इतनी जल्दी...., मैं हैरान हो गया कि ये क्या कह रही है। उसने मेरे शर्ट को अपनी उंगली से पकड़ रखा था। उसका पकड़ना जैसे इशारा कर रहा था कि अभी तुम मुझे छोड़ कर मत जाओ...। तभी अचानक उसका मोबाइल बज उठा, वह फोन उठाकर बात कर रही थी कि मैंने बाइक स्टार्ट कर ली, तब उसने हाथ दिखाकर इशारे से कहा कि रुक जाओ.... रुक जाओ...। तब मैं सोचने लगा कि नहीं बस अब तो मुझे जाना चाहिए। मैंने बाइक को गियर में डाला, तब भी उसकी आँखें मुझे ही देख रही थीं और ऐसे कह रही थी की रुक जाओ, पता नहीं मैं आगे निकल गया और मूड़कर देखा तो भी वह मुझे रुकने का इशारा कर रही थी। मैं रुका नहीं आगे निकल गया, शायद वो मुझसे कुछ और कहना चाहती थी...। वो सात मिनट में मैंने ऐसा महसूस किया कि काश मैं उसके साथ हमेशा रहूँ और उसे देखता रहूँ...। मेरी जिंदगी के अनमोल पल थे वे सात मिनट...। आज भी जब मैं उदास होता हूँ तो उस अनमोल सात मिनट को याद कर लेता हूँ....

-तेज सिंह

पैरों के लिए अपनाएं मल्टीकलर नेलपेंट

जब बात नाखूनों के नेलआर्ट की आती है तो सबका ध्यान हाथों के नाखून की ओर चला जाता है। लेकिन आपको बता दें, पैरों के नाखूनों के आकर्षण का भी उतना ही महत्व होता है। अगर आप हाथ के नाखूनों का ध्यान रख रहे हैं तो पैरों का भी ध्यान रखना होगा। पैरों के नाखून आपके स्लीपर्स का आकर्षण भी बढ़ाते हैं और आपको आकर्षक बनाते हैं। इसलिए आज हम आपके लिए कुछ ऐसे नेल आर्ट लेकर आए हैं जो आपके पैरों के नाखूनों को स्पेशल बनाते हैं। इसी के साथ आप हाथ पर भी उन्हें इस्तेमाल कर सकते हैं।



* स्टोन वर्क सहित नेल आर्ट डिजाइन

नेल आर्ट सहित स्टोन बेहतरीन दिखते हैं और इसमें आप अपनी स्टाइल का निर्माण कर साधारण सैंडल के साथ इन्हें आकर्षित दिखा सकते हैं। इस डिजाइन में फ्लोरल पैटर्न के बजाय, सॉलिड और डॉटेड पैटर्न का उपयोग किया गया है।

* मल्टी कलर्ड फ्लोरल नेल आर्ट्स डिजाइन
यह अनेक रंगों वाला नेल आर्ट डिजाइन आपके पैरों के लिए सही चीज़ है। इसमें 3 रंगों का उपयोग किया गया है और फूलों को गोल्डन



बॉर्डर से बनाया गया है जिस से आप इस डिजाइन की लुक को पूर्ण कर सके। सभी नाखूनों पर एक ही जैसे कलर का उपयोग किया गया है लेकिन डिजाइन को हर पैर के नाखूनों पर अलग-रूप से बनाया गया है।

* मिक्स एंड मैच नेल आर्ट डिजाइन

यह मिक्स और मैच नेल आर्ट डिजाइन है जो बहुत से कॉलेज जाने वाली लड़कियों में प्रसिद्ध है। इसमें मल्टी कलर्ड फ्लोरल प्रिंटेड पैटर्न, बॉबी प्रिंटेड पैटर्न और सॉलिड पैटर्न के मिश्रण से डिजाइन को पूर्ण किया गया है। फ्लोरल प्रिंटेड पैटर्न को बड़े नाखून पर दोनों पैरों पर बनाया है।

बारिश होते ही घर में दिखने लगते हैं कीड़े-मकोड़े ?



घबराएं नहीं, किचन में रख दें 5 चीजें, भागेंगे कोसों दूर



बरसात के मौसम में घर और आसपास कई तरह के कीड़े, केचुए, मक्खियां आदि नजर आने लगते हैं। यही नहीं, कई कीड़े तो घर में घुस जाते हैं और इनके काटने से स्किन पर एलर्जी तक हो सकती है। बरसाती मक्खियां तो हैजा जैसी बीमारियों का कारण तक बन सकती हैं और किचन के फर्श, कैबिनेट्स यहां तक कि खाने पर भी भिनभिनाने लगती हैं। ऐसे में किचन में मौजूद नेचुरल चीजों की मदद से कीड़े और मक्खियों को दूर भगा सकते हैं।

नमक: घर को डिस्टिंक्ट करने और संक्रमण को रोकने के लिए आप नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप फर्श को साफ करने के लिए नमक का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप एक बाल्टी पानी में 4 से 5 चम्मच नमक डालें और पोछा के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। ऐसा करने से घर में मक्खी या कीड़े नहीं आएंगे। आप घर के आसपास नमक का छिड़काव कर केचुए आदि को दूर

रख सकते हैं।

नीम के पत्ते: अगर घर में मक्खियां या उड़ने वाले पतंगे आ रहे हैं तो आप नीम के पत्ते का इस्तेमाल करें। आप नीम के कुछ

हैं तो आप कमरे में तुलसी का पौधा लगाकर रख दें। इस तरह ये कीड़े घर के बारह ही रहेंगे। आप पिपरमिंट ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

तेजपत्ता: अगर घर के खाने की चीजों में कीड़े लग रहे हैं तो इसके लिए आप तेजपत्ते का इस्तेमाल बड़ी आसानी से कर सकते हैं। आप चावल, दाल, आटा आदि के डिब्बे को एयरटाइट कंटेनर में रखें और साथ में दो से तीन तेजपत्ता डाल दें। इस तरह इनमें कीड़े नहीं लगेंगे।

लहसुन: घर में कीड़ों के प्रवेश को रोकने के लिए आप एक स्प्रे बोतल में सफेद सिरका डालें।

अब इसमें 5 से 6 लहसुन की कलियों को छीलकर पीस घर घोल दें। अब इसमें आधा कप पानी मिलाएं। आपका स्प्रे तैयार है।

पत्तों को उबाल लें और इसे स्प्रे बोतल में डाल लें। जैसे ही मक्खियां नजर आए, आप उन पर यह छिड़काव करें।

आप घर के उन जगहों पर इससे छिड़काव करें जहां कीड़े आदि आ रहे हैं। आप नमी ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

तुलसी: आप एक स्प्रे बोतल में तुलसी पत्ते को पीसकर पानी के साथ घोल लें। अब इसे लकड़ी के फर्नीचर, फर्श आदि जगहों पर स्प्रे कर लें। अगर घर में मक्खियां आती



एक वर्किंग वुमन को अपने पर्स में जरूर रखना चाहिए ये चीजें



कामकाजी महिलाएं अपने साथ कई सारा सामान लेकर चलती हैं। अक्सर अपने बिजी शेड्यूल की वजह से खुद को वक्त नहीं दे पाती हैं। बिजी लाइफ में आपको सुबह अच्छी तरह तैयार होने का भी मौका नहीं मिलता है। ऐसे में कई बार जब आपको अचानक ऑफिस मीटिंग या किसी खास इवेंट के लिए जाना पड़े, तो आपको समझ नहीं आता कि कैसे खुद को परफेक्ट लुक दें। इसलिए आपको अपने पर्स में कुछ खास चीजें होनी जरूरी हैं जो आपके लुक को परफेक्ट बना सकती हैं।

* BB क्रीम से आप कुछ मिनटों में मिलेगा फ्लॉलेस लुक पा सकती हैं। जब आप जल्दबाजी में हो या अचानक किसी मीटिंग जाना हो, तो इसे अच्छी तरह अपने चेहरे और गर्दन लगाएं। इसके लिए पहले फेशियल वाइप्स से चेहरा साफ और फिर इसे लगाएं।

* फेस मिस्ट या गुलाबजल के एक स्प्रे से पूरे चेहरे पर आ चमक और फ्रेशनेस ला सकती हैं। बस मीटिंग या इवेंट से पहले इसे अच्छी तरह चेहरे पर स्प्रे करें और डलनेस और ड्रायनेस को खत्म कर पाएं फ्रेश स्किन। आप चाहे तो ग्रीन टी की मदद से अपना खुद का फेस मिस्ट मिल जाएगी।

* लिपस्टिक लगाने काफी वक्त लगता है। अपना वक्त बचाने के साथ ही लिपस्टिक जैसा खूबसूरत लुक पाने के लिए आप टिटेड लिप बाम अपने बैग में रखें। ये लिप बाम



हल्के कलर्ड होते हैं। बस इन्हे लगाएं और पाएं खूबसूरत लुक।

* आईलाइनर आपकी आंखों को खूबसूरत और ग्लैमरस लुक देता है। लेकिन आप ऐसा लुक काजल से भी पा सकती हैं। इसके लिए आप ब्लैक की जगह व्हाइट लाइनर का इस्तेमाल करें। इससे आपको ट्रेंडी लुक मिलेगा और साथ ही आपकी आंखें भी बड़ी नजर आएंगी।

* गर्मियों में फेशियल वाइप्स आपके बैग में जरूर मौजूद होना चाहिए। आस-पास से आपके चेहरे में गंदगी अब्जाब होकर इसे डल बना देती है। दिनभर की जमी इस गंदगी को खत्म करने के लिए फेशियल वाइप्स की मदद लें। इससे अपना चेहरा पोछें और मिनटों में पाएं फ्रेशनेस।

बदलते वक्र के साथ ही

बदल
रही
फैशन
की
चाल



साथ विकसित हुए हैं। प्राचीन सभ्यताओं के प्रतीकात्मक ताबीज और ताबीज से लेकर पुनर्जागरण के जटिल गहने तक, प्रत्येक युग ने अपनी छाप छोड़ी है। गहने का विकास सांस्कृतिक, सामाजिक और कलात्मक रुझानों को दर्शाता है, जो विभिन्न अवधियों की रचनात्मकता और शिल्प कौशल को प्रदर्शित करता है।

हस्तनिर्मित गहने की कला: हस्तनिर्मित गहने कारीगरों के समर्पण और कौशल का उदाहरण देते हैं। प्रत्येक टुकड़ा सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है, समकालीन डिजाइनों के साथ पारंपरिक तकनीकों का संयोजन है। हस्तनिर्मित गहने एक अद्वितीय और व्यक्तिगत स्पर्श प्रदान करते हैं, जिससे व्यक्तियों को वास्तव में कुछ विशेष पहनने की अनुमति मिलती है।

टिकाऊ गहने सामग्री: हाल के वर्षों में, आभूषण उद्योग में स्थिरता पर जोर दिया गया है। नैतिक प्रथाओं और टिकाऊ सामग्रियों के उपयोग, जैसे पुनर्नवीनीकरण धातुओं और नैतिक रूप से सोर्स किए गए रत्नों ने प्रमुखता प्राप्त की है। ये पर्यावरण के

अनुकूल विकल्प गहने उत्पादन के लिए अधिक जिम्मेदार और जागरूक दृष्टिकोण में योगदान करते हैं।

गहने सदियों से मानव संस्कृति का एक अभिन्न अंग रहे हैं। यह न केवल हमारी उपस्थिति को बढ़ाता है बल्कि प्रतीकात्मक अर्थ और भावनात्मक मूल्य भी रखता है। चमकदार हीरे से लेकर जटिल रत्न डिजाइनों तक, गहनों की दुनिया विशाल और मनोरम है। इस लेख में, हम गहने के कुछ अभिनव और अद्भुत पहलुओं का पता लगाएंगे जो आपको विस्मय में छोड़ देंगे।

परिचय: गहने सिर्फ सजावट से अधिक हैं; यह रचनात्मकता, शिल्प कौशल और आत्म-अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। यह लेख गहनों की आकर्षक दुनिया में प्रवेश करेगा, अभिनव डिजाइन, टिकाऊ सामग्री, अत्याधुनिक तकनीक और इन कालातीत टुकड़ों से जुड़े भावनात्मक मूल्य को उजागर करेगा।

गहने का विकास: पूरे इतिहास में, गहने मानव सभ्यता के

गहने डिजाइन में अत्याधुनिक तकनीक: प्रौद्योगिकी में प्रगति ने गहने डिजाइन प्रक्रिया में क्रांति ला दी है। कंप्यूटर-एडेड डिजाइन (सीएडी) सॉफ्टवेयर डिजाइनरों को जीवन में लाने से पहले जटिल और सटीक 3 डी मॉडल बनाने में सक्षम बनाता है। लेजर काटने और 3 डी प्रिंटिंग तकनीक अद्वितीय परिशुद्धता और अनुकूलन की अनुमति देती है, गहने डिजाइन की सीमाओं को आगे बढ़ाती है।

अपरंपरागत गहने रुझान: पारंपरिक डिजाइनों से परे, अपरंपरागत गहने के रुझान उभरे हैं, जो गहने के प्रति उत्साही लोगों की एक नई पीढ़ी को लुभाते हैं। न्यूनतम और अमूर्त डिजाइनों से लेकर विषम और मिश्रित-धातु कृतियों तक, ये अपरंपरागत रुझान पारंपरिक मानदंडों को चुनौती देते हैं और व्यक्तित्व का जश्न मनाते हैं।

मानसून के दौरान जरूर जाएं भारत की इन जगहों पर... आ जाएगा मजा



भारत, अपने विविध परिदृश्यों और जीवंत संस्कृति के साथ, मानसून के मौसम के दौरान घूमने के लिए ढेर सारे लुभावने गंतव्य प्रदान करता है। बारिश देश में ताजगी का संचार करती है, जिससे आसपास का वातावरण हरे-भरे स्वर्ग में बदल जाता है। आपको बताएं बारिश के दौरान भारत में घूमने के लिए पांच मनोरम स्थानों के बारे में...

मुन्नार, केरल

केरल के पश्चिमी घाट में स्थित, मुन्नार एक मंत्रमुग्ध कर देने वाला हिल स्टेशन है जो अपने विशाल चाय बागानों, धुंध से ढके पहाड़ों और कल-कल करते झरनों के लिए प्रसिद्ध है। मानसून के दौरान, पूरा क्षेत्र जीवंत हरे रंग से जीवंत हो उठता है, जो आगंतुकों के लिए एक अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करता है। चाय के बागानों में इत्मीनान से टहलें, झरने वाले अथिरापल्ली झरनों को देखें और सुरम्य एराविकुलम राष्ट्रीय उद्यान को देखें। धुंध, रिमझिम बारिश और ताजी चाय की पत्तियों की सुगंध मुन्नार को मानसून का उसकी पूरी महिमा का अनुभव करने के लिए एक मनमोहक गंतव्य बनाती है।

फूलों की घाटी, उत्तराखंड

उत्तराखंड के रहस्यमय हिमालय में बसी, फूलों की घाटी एक यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है और प्रकृति प्रेमियों के लिए एक सच्चा स्वर्ग है। जैसे ही मानसून घाटी में जीवन का संचार करता है, यह खिलते फूलों के जीवंत कालीन में बदल जाता है, जो रंगों का बहुरूपदर्शक प्रदर्शित करता है। बर्फ से ढकी चोटियों से घिरे सुंदर रास्तों पर ट्रेक करें, और यहाँ अनगिनत अल्पाइन फूलों को देखकर आश्चर्यचकित हो

जाएं। फूलों की घाटी देखने लायक है, इसके स्वर्गीय परिदृश्य, बहती धाराएँ और हवा में फूलों की सुगंध फैलती है।

कूर्ग, कर्नाटक

भारत का स्कॉटलैंड के रूप में जाना जाने वाला कर्नाटक का कूर्ग मानसून के मौसम के दौरान एक रहस्यमय आकर्षण का अनुभव कराता है। यह क्षेत्र हरे-भरे कॉफी के बागानों, धुंध भरी पहाड़ियों और बारिश के साथ जीवंत होते झरनों से समृद्ध है। यहाँ पानी के झरने एक जबरदस्त दृश्य पैदा करते हैं, और कॉफी की खेती की कला के बारे में जानने के

लिए कॉफी बागान के दौरे पर निकलें। बारिश की बूंदों की सुखद ध्वनि, धुंध से ढके परिदृश्य और हवा में कॉफी की सुगंध कूर्ग को मानसून की सुंदरता का अनुभव करने के लिए एक रमणीय स्थल बनाती है।

उदयपुर, राजस्थान

जहाँ राजस्थान अपने शुष्क रेगिस्तानों के लिए जाना जाता है, वहीं उदयपुर मानसून के दौरान एक अनोखा आकर्षण प्रदान करता है। रङ्गीलों का शहर एक हरे-भरे अवतार को सुशोभित करता है, जिसमें इसके शानदार महल और चमचमाती झीलें भूरे मानसून के बादलों को प्रतिबिंबित करती हैं। शांत पिछोला झील पर नाव की सवारी करें, प्रतिष्ठित सिटी पैलेस की यात्रा करें, और जग मंदिर पैलेस की अलौकिक सुंदरता से मंत्रमुग्ध हो जाएँ। सुहावना मौसम, कभी-कभार होने वाली बारिश और हरियाली से घिरी अरावली पहाड़ियों का नजारा उदयपुर को एक अप्रत्याशित लेकिन मनमोहक मानसून गंतव्य बनाता है।

शिलांग, मेघालय

मेघालय के शिलांग में मानसून के दौरान जबरदस्त वर्षा होती है, जो इसे धुंध और झरने वाले झरनों की भूमि में बदल देती है। यहाँ लोग हिल स्टेशन की आकर्षक सड़कों पर घूमते हैं, और आसपास के परिदृश्य के मनोरम दृश्यों के लिए पवित्र शिलांग पीक की यात्रा करते हैं, तो अपने आप को क्षेत्र की शांत सुंदरता में डुबो दें। हरी-भरी पहाड़ियाँ, बारिश की बूंदों की आवाज़ और घाटियों में छाया आसमानी कोहरा एक स्वप्न जैसा माहौल बनाता है जिसका सबसे अच्छा अनुभव मानसून के मौसम में होता है।

नियंत्रण की डोरियों को पहचानती हैं ?

आज भी अपनों के बीच दुर्व्यवहार का शिकार हो रही हैं महिलाएं और वे इन डोरियों को पहचान भी नहीं पातीं

‘दिल धड़कने दो’ के एक दृश्य में कृपा करने या इजाजत देने की बात पर चर्चा होती है, जहां एक पति यह कहता है कि उसके घर में कभी किसी स्त्री ने नौकरी नहीं की, लेकिन उसने अपनी पत्नी को करने दी। इस पर पत्नी का मित्र पति को याद दिलाता है कि जब आप किसी को इजाजत देने की बात करते हैं, तो आप खुद को नियंत्रक की स्थिति में रखते हैं।’ यह नियंत्रण, कृपालु या संरक्षक बनना केवल शब्द नहीं हैं। इसकी पूरी परिभाषा है, व्यवहार का पूरा व्याकरण है और यह कई स्त्रियों के जीवन पर छाया घुटन का तम है।

महिलाएं खुद को समाज की अहम इकाई साबित कर चुकी हैं। वे पहले भी थीं, लेकिन इसकी तस्दीक खुद करने से गुरेज करती थीं। अब वे समर्थ हैं और मुखर भी, लेकिन यह पूरा सच नहीं है। आज भी घरों की चारदीवारों के पीछे और अपनों के बीच महिलाएं दुर्व्यवहार और दमन का शिकार हो रही हैं। चाहे वो वर्किंग हों या होममेकर, महिलाओं के प्रति मालिकाना रवैया आज भी दिख रहा है।

सिद्ध हो चुका है कि महिलाएं बेहतर मैनेजर और सलाहकार होती हैं, वहीं कई घरों में उन्हें बोलने तक नहीं दिया जाता। वे अपने ही घर में स्वतंत्र महसूस नहीं कर पाती हैं जो उनके प्रति हीन रवैया रखे जाने की तरफ इशारा करता है। उन्हें इतना निम्न महसूस करवा दिया जाता है कि उनका आत्मसम्मान खत्म हो जाता है और आत्मविश्वास आहत होता है। उनका मजाक उड़ाना, उनकी बातों को बीच में काटना, उनकी ज़रूरतों को दरकिनार करना गंभीर नकारात्मक व्यवहार हैं, जो आज भी हो रहे हैं।

लेकिन इससे भी गंभीर बात ये है कि महिलाएं अपने प्रति हो रहे ऐसे व्यवहार को सामान्य समझकर सहन कर जाती हैं और इस रवैए का विरोध तक नहीं करतीं।

निर्णय प्रक्रिया में उपेक्षा- आपके घरवाले आपकी विचारधारा, दृष्टिकोण और निर्णय लेने की क्षमता को महत्व नहीं देते, आपको बातचीत में स्थान नहीं मिलता है, तो इससे स्पष्ट है कि छोटे-छोटे फ़ैसलों में आपके मत की उपेक्षा की जा रही है।

समझिए... महिलाएं स्वाभाविक रूप से परिवार की नींव होती हैं। आपके सुझाव और विचार उतने ही मायने रखते हैं जितने घर के पुरुष और दूसरे सदस्यों के। यदि आपको महसूस हो कि आपकी राय पूछी ही नहीं जा रही है या फिर घर के मामलों में आपको सम्मिलित नहीं किया जा रहा है, तो ये संकेत है नियंत्रित किए जाने का।

दोषारोपण- महिलाएं घर में हर एक चीज़ की ज़िम्मेदारी लेती हैं, जबकि घर को ठीक रखने, सामान जगह पर रखने जैसे छोटे-छोटे कार्य घर के हर सदस्य की ज़िम्मेदारी होती है। लेकिन अक्सर घर में कुछ अस्त-व्यस्त हो जाए तो उसके लिए भी दोषारोपण महिला पर ही किया जाता है। इसके अलावा भी कोई भी चीज़ या गतिविधि, गर अच्छी न हुई हो, चाहे वो बच्चे

की गलती हो या घर में काम करने वाली मददगार की, उंगली महिला पर ही उठती है।

समझिए... ये एक संकेत है कि आप नियंत्रण में रह रही हैं, आपके केवल कर्तव्य हैं, अधिकार नहीं।

अनुचित टिप्पणियां और आपत्तिजनक व्यवहार- क्या आपको घर में अनुचित टिप्पणियों, आपत्तिजनक व्यवहार या निराशा महसूस कराने वाली बातों का सामना करना पड़ता है?

समझिए... यह आपके समूचे वजूद की अवहेलना है। निश्चित ही, घर के माहौल में समानता की कमी है।

बात को बीच में काटना या रूखा उत्तर देना- क्या घर में कोई आपको आपकी बात पूरी नहीं करने दे रहा या फिर बेरुखी से आपकी बात काट के आपको वहीं चुप कराया जा रहा है?

समझिए... जब घर के सभी सदस्य बात कर सकते हैं, अपना मत रख सकते हैं या चर्चा कर सकते हैं, तब अगर आपकी बात को बीच में ही काटकर रुखाई से रोका जा रहा है, तो यह स्पष्ट है कि आपको महत्व नहीं दिया जा रहा है। आपको बोलने की आज़ादी भी नहीं है।

व्यक्तिगत इच्छाओं की अवहेलना- एक महिला हमेशा अपने घर के लोगों की इच्छाओं को क्रूर करती है। लेकिन गौर कीजिए कि क्या आपकी व्यक्तिगत इच्छाओं और आवश्यकताओं की अवहेलना की जाती है और उन्हें अकारण ही नज़रअंदाज़ किया जाता है?

समझिए... यह संकेत है कि स्त्री की आवश्यकताओं, सम्मानजनक जीवन, वाजिब ज़रूरतों को प्राथमिकता ही नहीं समझा जा रहा है। यह नियंत्रण करने का ही एक तरीका है।

बोलना सीखें... अपने आत्मसम्मान की रक्षा करने की शुरुआत आपके बोलने से होगी। जब तक आप अपने प्रति हो रहे दुर्व्यवहार का विरोध नहीं करेंगी, तब तक दुर्व्यवहार करने वाले लोग अपनी गलतियों को समझ नहीं सकेंगे। अपने लिए खड़े होकर अपनी बात स्पष्ट रूप से रखें। अपने परिजनों को ये बताएं कि आप कैसा महसूस कर रही हैं। साथ ही सीमाओं की चर्चा करें। अपनी भावनाओं, अनुभवों और उम्मीदों को समझाने का प्रयास करें।

महिलाओं का मन इतना संवेदनशील और दयालु होता है कि वे हर मामले में सहज रूप से हामी भर देती हैं। और जब आसानी से लोगों के हिसाब से काम होने लगता है तो वे आपको ‘फॉर ग्रैंटेड’ लेने लगते हैं। इसके कारण उन्हें ना सुनने की आदत नहीं रह जाती और वे आपसे ना सुनना ही नहीं चाहते। वहीं आप अपमान और संघर्ष को सामान्य मानकर जीवन जीने लगती हैं। इस घेरे को तोड़ें, समझें कि असहमति जताना और ना बोलना भी ज़रूरी है।

ज़रूरी नहीं कि आप हर काम करें। देखा गया है कि लोगों को किसी चीज़ या इंसान की क्रीम तक उसके मौजूद/सुलभ न होने पर ही पता चलती है।

अतः आप अपने अंदर एक बदलाव ला सकती हैं कि जो छोटे-छोटे काम आप हाथ में करके दे रही थीं, वो बंद कर दें। या जब तक आपसे मांगा न जाए आप आगे रहकर न दें। इससे आपकी और आपके कार्यों की कमी खलने लगेगी और आपकी उपस्थिति का सम्मान होगा।

धन प्रबंधन भी एक विरासत है

आपकी खर्च करने या बचत करने की आदत से बच्चे सीखते हैं
इसलिए अपने धन प्रबंधन पर नजर डालें



हमारे पारिवारिक मूल्यों का निबाह जैसे होता है, नई पीढ़ी उसे ही देखती और सीखती है। खुद को अभिव्यक्त करना, समस्याओं को हल करना, गलतियों से आगे बढ़ना और कौशल व क्षमताएं अर्जित करना आदि देखकर ही सीखे जाते हैं। वित्तीय प्रबंधन इन्हीं महत्वपूर्ण सीखों में से एक है। बड़े जिस तरह पैसों के साथ पेश आते हैं, बच्चे उसी को दोहराते हैं। उस समय वित्त से जुड़े फैसले जो हम करते हैं, हमें सही लगते हैं, लेकिन जब बच्चे भी वही दोहराते हैं तो हम उन्हें गलत ठहराने लगते हैं।

बच्चों में वित्तीय समझ विकसित करने से पहले एक बार खुद से पूछें कि आप जिस तरह से पैसे खर्च कर रहे हैं और उनका इस्तेमाल कर रहे हैं, वह कितना सही है? आप वित्तीय रूप से कितने जागरूक हैं, पहले इस पर गौर करें। महीने का बजट आप बनाते हैं, लेकिन बाज़ार में या ई-कॉमर्स वेबसाइट पर कोई वस्तु पसंद आती है तो आप बिना कुछ सोचे-समझे खरीद लेते हैं। बजट की अहमियत पसंद के आगे कितनी है, यह बच्चा सीख लेता है। उसे लगता है कि अगर कोई चीज़ पसंद आ रही है तो उसे कभी भी खरीद सकते हैं। गाढ़े-बगाढ़े घर में कुरियर से पार्सल आते हैं, तो समझ में आ जाता है कि बिना हिसाब-किताब के घर चलाया जा सकता है।

क्या करें... पूरे महीने का बजट बनाने से पहले कुल कमाई में से बचत की रकम निकाल लें। उसके बाद बची हुई रकम में 60-40 का गणित रखें, जिसमें 60 खर्च करने के बाद 40 को आपात खर्चों के लिए रखें।

हर महीने नए-नए कपड़े और जूते-सैंडल खरीदते हैं। अगर कोई परिधान ढीला हो गया है या कस रहा है तो उसे ठीक न करवाते हुए नया खरीद लेते हैं। अगर कहीं से खराब हो गया है तो उसे सुधारवाने के बजाय नया खरीद लेते हैं। जब यही समस्या बच्चे को होती है तो अभिभावक उसे सुधारकर पहनने की सलाह देते हैं। परंतु बच्चा तो आपको देख ही रहा है। नतीजतन कई बार बच्चे इस तरह जवाब देते हैं कि-

आप तो इतनी साड़ियां खरीदती हो, मुझे क्यों नए नहीं दिला सकतीं? उसके लिए ये अनावश्यक खर्च नहीं है बल्कि सीख है कि किसी वस्तु के खराब होने पर उसे फेंककर नया खरीदा जाता है।

क्या करें... कपड़े आदि के खर्च के मामले में संयम बरतें। जब नए परिधान को मन ललचाए, तो उसे खरीदने के बजाय, उसके मूल्य को एक पर्स में रख दें। गैरज़रूरी शॉपिंग को रोकना ही कई बार बहुत पैसा बचा देता है।

जब आप कोई खरीदारी करते हैं और सीधा डेबिट या क्रेडिट कार्ड से भुगतान करते हैं तो एहसास नहीं होता कि हम कितना खर्च कर रहे हैं। यह खरीदारी को तब तक सीमित नहीं करता जब तक कि खाते में पैसे खत्म न हो जाएं या क्रेडिट सीमा समाप्त न हो जाए। ये देखकर बच्चों को लगता है कि हम जब चाहे, जो चाहे खरीद सकते हैं।

कुछ लोग अपनी हैसियत या आवश्यकता से अधिक खर्च करते हैं। वे उन उपकरणों या निजी गैजेट्स को अक्सर बदलते रहते हैं। आवेगपूर्ण खर्च करने की उनकी आदतों के कारण वे खुद को रोक नहीं पाते। इस चक्कर में कई बार महीने का ही नहीं, महीनों का बजट बिगड़ जाता है।

क्या करें... उन चीज़ों पर भी खर्च करने से बचें जिन पर आप दोबारा खर्च नहीं कर सकते, जैसे लाखों के टीवी, मोबाइल, मंहगी कार को आप दोबारा नहीं खरीद सकते, तो उन्हें न खरीदें। आप जितना फिर से चुका सकते हैं उसके अनुसार ही खरीदें। याद रखें, गैजेट्स कालजयी नहीं होते हैं। यह बूढ़-बूढ़ बचाने का उपाय है। ऐसे बहुत से छोटे-छोटे काम हैं जिन्हें आप स्वयं कर सकते हैं लेकिन उनके लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं। अगर आपके पास खुद कर लेने का समय है, तो आप सहायकों की संख्या कम कर सकते हैं। क्या करें... अगर आपको आज्ञामाना है, तो इस पर अमल करके देखिए।

जो काम करने का आपके पास समय व ऊर्जा है, उनके खर्च को कम करके बजट बनाइए। हर महीने इतना पैसा किसी गुल्लक में डालते जाइए। देखिएगा, साल के अंत में बूढ़-बूढ़ से कितना कोष भरा।

धन अर्जन की मेहनत बच्चे नहीं समझते। खर्च के हिसाब की समझ भी उन्हें नहीं होती। वे केवल यह देखते हैं कि घर में सामान कब, कितना और कैसा आ रहा है। पैसा जीवन का अहम हिस्सा है। हर छोटी से लेकर बड़ी ज़रूरत के लिए इसकी आवश्यकता होती है। यदि हम इसे आज बचाएंगे और बढ़ाएंगे तो आने वाले कल में हमें वित्तीय समस्याओं से जूझना नहीं पड़ेगा। खर्चों का बजट, पैसों की बचत और निवेश, वित्तीय समझ का हिस्सा है। जब यह समझ आपके अंदर होगी तो आपको देखते हुए बच्चों में भी यह सोच विकसित हो जाएगी।

धार्मिक पहचान स्थापित करने के लिए भोजन शक्तिशाली साधन!

रसोईघरों में मसाले के डिब्बे होते हैं। प्रत्येक डिब्बे में मसाले एक जैसे होते हैं। लेकिन हर रसोईया उनकी मात्रा बदलकर व्यंजन का स्वाद बदल देता है। किसी एक मसाले की मात्रा बदलकर किसी बेस्वाद व्यंजन को जायकेदार बनाया जा सकता है। इस प्रकार, थोड़ी रचनात्मकता से सबकुछ संभाला जा सकता है। आजकल तैयार मसालों के पैकेट मिल रहे हैं, इसलिए इन मसालों से बने व्यंजनों का स्वाद भी लगभग एक जैसा होता है। क्या यह पाश्चात्त्यीकरण का संकेत है? विश्व के अधिकतर भागों में लोग आंच के इर्द-गिर्द बैठकर भोजन करते थे। रेगिस्तानों में आंच पर पके हुए मांस को काटकर रोटी पर परोसा जाता था। ठंडी जगहों में आंच के ऊपर एक मटका टांगा जाता था। दिनभर जो भी इकट्ठा किया जाता था, उसे उस मटके में डाला जाता था। इस तरह सूप और स्टू बनने लगे, जिन्हें लोग ब्रेड के साथ खाते थे। इस्लामी देशों में समानता और भाईचारे के भाव पैदा करने के लिए सारा खाना एक ही बर्तन में परोसा जाता था। पंजाब के ग्रामीण भागों में महिलाएं भोर के समय कुएं के पास मिलकर पानी निकालती थीं और वैसे ही शाम को सामूहिक चूल्हे पर मिलकर रोटी बनाती थीं। मिलकर खाना बनाने की इस परंपरा से 'सांझा चूल्हा' की अवधारणा पैदा हुई। चीन में सारा खाना मेज के बीच में रखा जाता था और सभी एक साथ खाते थे, जो एकता का प्रतीक था। यूरोप में भोजन को मेज के बीच परोसा जाता था और आप वो खाते थे, जिस तक आप पहुंच सकते थे या जो आपका पड़ोसी आप तक पहुंचा देता था। बर्फ की शुरुआत यहीं से हुई, जहां हर कोई अपने लिए परोसता है और वह सभी व्यंजनों तक पहुंच सकता है। फिर जैसे-जैसे लोग धनवान होते गए, वैसे-वैसे उन्होंने खाना परोसने के लिए नौकरों को काम पर लगाया। 16वीं सदी में छूरियों और कांटों का उपयोग लोकप्रिय बन गया। इसके पहले सभी लोग हाथों से खाते थे। भारत में खाना हमेशा थाली में परोसा जाता था, जो या तो पत्तों की होती थी (बायोडिग्रेडेबल होने के कारण ऐसी थाली फेंकी जा सकती थी) या धातु की होती थी (बायोडिग्रेडेबल नहीं होने के कारण ऐसी थाली धोनी पड़ती थी)। सभी लोग अलग-अलग थालियों में खाते थे, जिससे 'जूठन' की धारणा सुदृढ़ बनी। महिलाएं पहले पुरुषों और फिर बच्चों को परोसती थीं और उनके बाद ही खाती थीं। यह पदानुक्रम निर्धारित था। भारत में अच्छा खाना क्या है, उसे भी अक्सर जाति वर्गीकरण से निर्धारित किया गया: उच्च वर्ग के लोग ब्राह्मणों द्वारा घी में पकाए हुए खाने को पसंद करते थे। इसलिए, राजसी और धनवान घरों में 'महाराज' खाना पकाने लगे। इन घरों में 'महाराज' का दर्जा घर के सदस्यों से भी ऊंचा होता था और इसलिए रसोईघर के चूल्हे पर घर की महिलाओं से भी अधिक अधिकार 'महाराज' का होता



था। अधिकतर संस्कृतियों में भोजन त्योहारों तथा विवाह, जन्म और मृत्यु जैसी यादगार घटनाओं से जुड़ गए। धार्मिक और सामुदायिक पहचान को स्थापित करने के लिए भोजन भी एक शक्तिशाली साधन बन गया। यहूदियों ने कोशर खाने से अपनी पहचान बनाए रखी। इस्लामिक घरों में रमजान में लोग दिनभर रोजा रखते हैं और सांझ होते ही खजूर खाकर रोजा तोड़ते हैं और फिर रात में भोजन करते हैं। कई ईसाई घरों में 'लेंट' के दिनों में अंडे या मछलियों का सेवन नहीं किया जाता है। लेंट खत्म होते ही ईस्टर के बाद अंडों का सेवन बढ़ता है। श्रावण व कार्तिक के महीनों में वे हिंदू भी शाकाहारी बन जाते हैं, जो अन्य दिनों में मांस का सेवन करना पसंद करते हैं। शुक्रवार के दिन खट्टा नहीं खाया जाता है, ताकि गृहस्थी को संतोषी मां की याद दिलाई जा सके। यदि घर में किसी का निधन होता है तो कई दिनों तक चूल्हा नहीं जलाया जाता है। हिंदू शिव को कच्चा दूध, कृष्ण को मक्खन और देवी को नींबू अर्पित करते हैं। इस प्रकार अनुष्ठानों के माध्यम से खाना महत्वपूर्ण बन जाता है। पश्चिम में कोर्सेस में खाना परोसा जाता है। उदाहरणार्थ, फोर कोर्स खाने में पहले सूप परोसा जाता है, फिर सलाद, फिर मेन कोर्स और अंत में मीठा। लेकिन भारतीय थाली में सलाद, चावल, रोटी, सब्जी, मिठाइयां, चटनी और पापड़, सभी एकसाथ परोसे जाते हैं। इस तरह, पश्चिम में भोजन 'रैखीय' तरीके से जबकि भारत में वह 'चक्रीय' तरीके से परोसा जाता है। पाश्चात्य खाने में मांस को काटने और फिर कांटे से खाने के लिए हाथ रैखीय तरीके से हिलता है, जबकि भारतीय खाने में रोटी तोड़ने या चावल में दाल मिलाने में हाथ चक्रीय तरीके से हिलता है। भारतीय व्यंजन एक-एक करके नहीं, बल्कि एक साथ मिलाकर खाए जाते हैं, जो विशिष्ट रूप से भारतीय प्रथा है। इस तरह पाश्चात्य पाकशैली में हम रसोई का खाना चखते हैं, जबकि भारतीय पाकशैली में हम अपने आप मिश्रित खाना चखते हैं। क्या इससे ज्यादा व्यक्तिगत कुछ हो सकता है? और क्या इसकी वजह यह हो सकती है कि भारत के लोग समूह में काम करना पसंद नहीं करते हैं?

चौमासी से भी जा सकते हैं केदारनाथ की यात्रा पर



केदारनाथ जाना प्रत्येक भारतीय का स्वप्न होता है। केदारनाथ का मुख्य रास्ता गौरीकुंड से जाता है, लेकिन आज हम बताने जा रहे हैं केदारनाथ जाने के एक और रास्ते के बारे में। इस रास्ते की जानकारी बहुत कम लोगों को है और इस रास्ते से न के बराबर लोग जाते हैं। यह रास्ता शुरू होता है चौमासी से। गुप्तकाशी से कालीमठ होते हुए चौमासी 25 किमी दूर है। चौमासी समुद्र तल से करीब 2,100 मीटर ऊपर है और यहां पर सड़क समाप्त हो जाती है। यहां ठहरने के लिए बेसिक होमस्टे और भोजन के लिए बेसिक ढाबे मिल जाएंगे। चौमासी में रात रुकना ठीक रहता है, क्योंकि आगे घना जंगल है और कोई आवाजाही न होने के कारण जंगली जानवरों का खतरा बना रहता है।

जून 2013 में जब केदारनाथ में आपदा आई थी, तो हजारों लोग अपनी जान बचाने को ऊपर जंगलों में चले गए थे। उस समय गौरीकुंड से केदारनाथ वाला मुख्य रास्ता पूरी तरह समाप्त हो गया था। रास्ता न होने के कारण बचाव अभियान में भी बड़ी समस्याएं आ रही थीं। तब चौमासी वाले रास्ते से बचाव अभियान चलाया गया था और हजारों लोगों को इसी रास्ते से निकाला भी गया था। जून 2013 से पहले चौमासी वाला यह रास्ता स्थानीय ग्रामीणों के ही काम में आया करता था, लेकिन आपदा के बाद इस रास्ते ने अपनी उपयोगिता सिद्ध कर दी और बाद में इस रास्ते को और अच्छा बनाया गया। सरकार की योजना थी कि इस रास्ते को विकसित करके इससे भी यात्रा करने को प्रोत्साहित किया करेंगे, ताकि गौरीकुंड पर भीड़ का दबाव कम किया जा सके। लेकिन आज भी यह रास्ता प्रसिद्ध नहीं हो पाया है।

देवदार और बुरांस के पेड़ों से युक्त सदाबहार वन

चौमासी से निकलते ही घना जंगल आरंभ हो जाता है। इस घाटी में चौमासी से आगे कोई भी गांव नहीं है, इसलिए आवाजाही न के बराबर होती है। देवदार और बुरांस के पेड़ों से युक्त यह जंगल सदाबहार वन है और छोटे-बड़े कई जलप्रपात यहां

देखने को मिलते हैं। इसमें तेंदुआ और हिमालयी काला भालू समेत कई जंगली जानवर देखने को मिल सकते हैं। इसलिए यहां अकेले जाना सुरक्षित नहीं है। इन जंगलों में और आगे बुग्यालों में स्थानीय भेड़पालक अपनी भेड़-बकरी चराते मिल जाएंगे। ये यहां अपनी अस्थायी झोंपड़ी बनाकर रहते हैं। इन झोंपड़ियों को छानी कहते हैं। देर-सवेर होने पर इन छानियों में रुका भी जा सकता है।

फूलों की घाटी जैसे दिखते हैं बुग्याल

चौमासी से लगभग 10 किमी चलने के बाद जंगल समाप्त हो जाते हैं और घास के मैदान आरंभ हो जाते हैं। उत्तराखंड में पर्वतों की ऊंचाइयों पर स्थित ऐसे मैदानों को बुग्याल कहा जाता है। सर्दियों में बुग्यालों में खूब बर्फ पड़ती

है। गर्मियां आने पर बर्फ पिघलती है और फिर घास पैदा होती है। इनमें अनगिनत रंग-बिरंगे फूल भी होते हैं। मानसून में बुग्याल फूलों की घाटी जैसे दिखने लगते हैं। इस बुग्याल का नाम खाम बुग्याल है और मानसून में फूल खिलने के बाद इसकी खूबसूरती चरम सीमा तक पहुंच जाती है। खाम बुग्याल से केदारनाथ जाने के लिए दो रास्ते हो जाते हैं। एक रास्ता लिंगचोली निकलता है और दूसरा रास्ता सीधे केदारनाथ निकलता है। लिंगचोली वाला रास्ता आसान है, जबकि सीधे केदारनाथ निकलने वाला रास्ता अत्यधिक दुर्गम है।

क्या रखें सावधानियां?

- इस रास्ते पर आवागमन बिल्कुल भी नहीं है, इसलिए अकेले यात्रा न करें। हमेशा ग्रुप में ही यात्रा करें।
- जंगल में और आगे बुग्याल में रास्ता भटकने का डर रहता है, इसलिए हमेशा स्थानीय गाइड के साथ ही यात्रा कीजिए। चौमासी से गाइड मिल जाएंगे।
- चौमासी से केदारनाथ लगभग 20 किमी है। इसलिए बेहतर है कि रास्ते में एक रात का स्टे अवश्य कीजिए।
- अपने साथ कुछ भोजन, राशन और टैट, स्लीपिंग बैग ले जाना ठीक रहता है, क्योंकि इस रास्ते में कोई भी सुविधा उपलब्ध नहीं है।
- मानसून में जाँकों का खतरा रहता है, इसलिए अपने साथ नमक अवश्य रखिए।
- बारिश किसी भी समय हो जाती है, इसलिए छाता, रेनकोट आदि लेना ठीक रहता है।

चौमासी कैसे जाएं?

हरिद्वार से 200 किमी दूर गुप्तकाशी है। गुप्तकाशी के लिए बसें आसानी से मिल जाती हैं। गुप्तकाशी से 25 किमी दूर चौमासी है। गुप्तकाशी से चौमासी के रास्ते में प्रसिद्ध कालीमठ भी स्थित है। गुप्तकाशी से चौमासी तक कोई बस नहीं चलती, लेकिन गुप्तकाशी से टैक्सियां आसानी से मिल जाती हैं।

बारिश के दिन में तोते



छुट्टी का दिन था। बारिश बहुत तेज हो रही थी। सामने के पेड़ पर पत्तों से धाराएँ सी बह रही थीं। पानी के इतने परदे हवा में लहरा रहे थे कि सामने दिखाई देना मुश्किल था। फुहारें रह-रहकर खिड़कियों को छू रही थीं। तेज हवा से घर के अंदर लगे परदे झिंझों की तरह फर-फर कर रहे थे। मां ने बारिश का मौसम देखते हुए गरमागरम आलू के परांठे बना दिए थे। आम के अचार के साथ खाते हुए निमिष और निशा बालकनी में खड़े थे। कभी-कभी खिड़की से हाथ बाहर निकालकर बौछारों का आनंद लेते। पापा भी बालकनी में आकर बारिश का आनंद लेने लगे। नीचे सोसाइटी की सड़क पर पानी भर गया था और तेजी से बह रहा था। पापा ने देखा तो अंदर आकर उन्होंने पुराने अखबार निकाले और बच्चों के लिए कागज की नावें बनाने लगे। पापा से लेकर, दोनों बच्चे वहीं बालकनी से अपनी नावें पानी में फेंकने लगे। नावें तेज पानी में बहती आगे निकल जातीं, कुछ पानी के बहाव को न सह पाने के कारण उलट जातीं। दोनों भाई-बहन यह कह-कहकर कि किसकी नाव आगे जाती है, आपस में प्रतियोगिता करने लगे। वे ताली बजाते। मैं जीता या मेरी नाव आगे निकल गई कहकर एक-दूसरे को चिढ़ाते। जल्दी ही लड़ाई करते हुए, वे एक-दूसरे के बाल खींचने लगे। पापा ने देखा तो आकर उन्हें छुड़ाया-‘चलो अब अलग-अलग बैठो। जब देखो तब आपस में लड़ते रहते हो।’ पापा को नाराज होते देख निमिष अपने कमरे में जाकर होम वर्क करने लगा और निशा फूल-पत्तियां बनाने लगी।

जब बहुत देर तक दोनों चुप रहे तो मां ने निमिष से कहा-‘चलो बहुत हो गया मौन व्रत। अब जल्दी से नहा लो। और निशा तू नहाने के बाद कौन से कपड़े पहनेगी। पिंक फ्रॉक या जींस टी शर्ट।’ निशा कुछ नहीं बोली, बस मुंह फुलाकर बैठी रही। कि मां ने फिर पुकारा- ‘अरे बोलती क्यों नहीं? अपनी मरजी से कपड़े पहना दूंगी तो फिर कहेगी कि ये वाले नहीं वो वाले पहनाओ।’ निशा फिर भी कुछ नहीं बोली।

अब तक पापा भी आ गए थे- ‘लगता है नाराज है हमारी बुलबुल।’ तभी वहां से निमिष चीखा- ‘हां, बस उसी की नाराजगी दिखती है। उसे ही मनाओ।’ पापा ने यह सुना तो वह उसके पास पहुंचे। उसके सिर पर हाथ फेरने लगे- ‘नहीं तू नाराज होगा, तो हम तुझे भी मनाएंगे। तू तो शेर है हमारा।’ उधर, मम्मी ने निशा को गोद में उठा लिया- ‘चलो मैं तुम दोनों के लिए ढेर सारी कागज की नाव बना देती हूं।’ बारिश बंद हो गई। अब कागज की नाव का क्या करेंगे?-

निमिष ने चिढ़ाया। बारिश बंद हो गई थी। हलकी धूप निकल आई थी। एकाएक पापा ने अपने थैले से दो सुंदर पैन निकाले- ‘बताओ भाई, किस बच्चे को चाहिए ये नए पैन। जो बच्चा नाराज है, उसे पहले दूं या जो बच्चा हंसता हुआ मेरे पास आएगा उसे।’ पहले मैं पापा, पहले मैं,-कहते हुए दोनों पापा की तरफ लपके।

पापा ने हाथ ऊपर कर लिए- पहले वायदा करो कि लड़ोगे नहीं। दोनों ने सिर हिलाए और मुसकराए। पापा ने दोनों को एक-एक स्कैच पैन दे दिया। निमिष तो पैन लेकर कमरे में चला गया। निशा ने कमरे की दीवार को ही अपना ड्राइंग बोर्ड समझ लिया। उसने दीवार पर ढेर सारी आड़ी-तिरछी रेखाएं खींच दीं। मम्मी ने यह देखा तो डांटा-निशा, यह क्या कर रही है, सारी दीवारें खराब कर दीं।

पापा टीवी देख रहे थे। मुड़कर देखा और बोले-अरे, दीवारों कहां खराब हुईं? ये तो मेरी बच्ची की चित्रकारी से और चमक उठीं। इतने में ही बाहर ढोल बजने की आवाजें आने लगीं। निशा दौड़कर बालकनी में पहुंची। पड़ोस में वर्मा जी के लड़के की शादी थी। उन्हीं के दरवाजे ढोल बज रहा था। कमरे में पापा ने टीवी की आवाज तेज कर दी, मगर ढोल की आवाज कम न हुई। तभी निशा ने आवाज लगाई - निमिष, जल्दी आ, देख। निमिष फौरन दौड़ा आया। उन दोनों की लड़ाई कब की खत्म हो चुकी थी। निशा ने सामने वाले फ्लैट की ओर इशारा करते हुए कहा-जरा बता तो वो क्या है?

पापा जल्दी आकर देखो। दोनों ने पुकारा। उन्हें डर था कि चिड़िया कहीं उड़ न जाएं। पापा आए। फिर चश्मा लगाकर देखने लगे-पता नहीं चल रहा। लगते तो तोते हैं। तोते? मगर तोते तो हरे होते हैं। - निमिष ने कहा। यही तो मैं सोच रहा हूं। अगर ये तोते हैं तो ऐसे तोते तो कभी नहीं देखे। इतने रंग जैसे कि कई-कई इंद्रधनुष इकट्ठे उग आए हों -पापा बोले।

अब इतनी ऊंची सीढ़ी तो है नहीं हमारे पास, जो वहां तक पहुंचकर उसे उतार लें। सीढ़ी ले भी आए, तो क्या तोते वहीं बैठ रहेंगे। वे तो पास आने की आहट भर से उड़ जाएंगे - कहकर पापा अंदर चले गए। दोनों बच्चे देर तक उन तोतों को देखते रहे। तोते भी उड़े नहीं। वे दीवारों पर इधर से उधर उड़-उड़कर बैठते रहे। तेज आवाज में अपने बिछड़े हुए साथियों को पुकारते रहे। अचानक निशा पापा के पास आई और उसने एक कागज उन्हें दिखाया। उसने जैसे देखे थे, वैसे तोते बन दिए थे। पापा ने तारीफ करते हुए कहा-अरे भाई वाह, हमारी बच्ची तो आर्टिस्ट हो गई। अब तो तोतों को पकड़ने की जरूरत भी नहीं रही। तूने तो तोते अपनी ड्राइंग बुक में ही उतार लिए। फिर पापा ने उन्हें टेप के सहारे दीवार पर टांग दिया।

अगले दिन पापा ने अखबार में पढ़ा-दिल्ली चिड़ियाघर से दो विदेशी नस्ल के तोते उड़ गए। पापा ने निमिष-निशा को बताया और खूब हंसे। दोनों बच्चों को लगा शायद, वे ही तोते थे जो उन्होंने कल देखे थे। फिर वे कभी नहीं दिखे। स्कूल से आते-जाते दोनों बच्चे अकसर इस आशा से उस दीवार की तरफ देखते कि हो सकता है, तोते दोबारा वहां आकर बैठें। वे उन्हें पकड़ न सकें, तो कम से कम उनका फोटो तो खींच सकें।

घरेलू उपायों से पाएँ डेंगू के मच्छरों से मुक्ति मच्छर विहीन होगा घर



गर्मी के दिनों में डेंगू ने अपने पाँव पसार रखे हैं। अस्पतालों में हो रही जाँचों में सर्वाधिक मात्रा में डेंगू के मरीज मिल रहे हैं। डेंगू रुके हुए पानी में पनपने वाले मच्छरों की बढ़ोतरी हो रही है। ऐसे में घर में सफाई और रुके हुए पानी का निकास करने की जरूरत है। कई लोग घर में पेस्ट कंट्रोल करवाकर भी मच्छरों से निजात पाने की कवायद कर रहे हैं। लेकिन कई लोग इतना खर्चा नहीं कर सकते हैं। आज हम अपने पाठकों को ऐसे घरेलू उपाय बताने जा रहे हैं जिनसे मच्छरों को भगाया जा सकता है। आइए डालते हैं एक नजर उन उपायों पर—

1. नींबू और नीलगिरी का तेल समान मात्रा में लेकर मिश्रण बनाएं और शरीर पर लगाएं। इसकी महक से मच्छर आपके आस-पास भी नहीं आएंगे।
2. कमरे की छिड़की या दरवाजे के पास तुलसी का पौधा रखने से मच्छर भाग जाते हैं। तुलसी के अलावा आप नींबू और

गेंदे का पौधा भी रख सकते हैं।

3. शरीर पर तुलसी के पत्तों का रस लगाने से मच्छर नहीं काटते हैं।
4. लहसुन की महक से मच्छर आस-पास नहीं फटकते। इसके लिए लहसुन के पेस्ट को पानी में उबालकर कमरे में छिड़क दें।
5. सरसों के तेल में अजवायन पाउडर मिलाकर इसमें कपड़े के टुकड़ों को भिगोकर कमरे में ऊँचाई पर रख दें। मच्छर पास भी नहीं आएंगे।
6. कमरे में काँइल की जगह कपूर जलाएं और 15-20 मिनट के लिए कमरा बंद करके छोड़ दें। मच्छरों का नामो-निशान भी नहीं रहेगा।
7. मच्छर भगाने वाली रिफिल में लिक्विड खत्म हो जाने पर उसमें नींबू का रस और नीलगिरी का तेल भरकर लगाएं। इसे हाथ-पैरों पर भी लगा सकते हैं।
8. पुदीने के पत्तों के रस का छिड़काव करने से भी मच्छर दूर भागते हैं। इसे शरीर पर भी लगाया जा सकता है।
9. नीम और नारियल के तेल को बराबर मात्रा में लेकर मिश्रण तैयार कर लें और इसे शरीर पर मलें। मच्छर आपके पास भी नहीं फटकेंगे। इसका असर आठ घंटे तक रहता है या फिर नारियल के तेल में नीम का तेल मिलाकर उसका दीया जलाएं।

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है तोरई

तोरई अपने आहार में शामिल करने और गर्मी के महीनों के दौरान शरीर को ठंडा रखने के लिए गर्मियों की आदर्श सब्जी है। पानी की मात्रा में उच्च और कैलोरी पर कम, तुरई कुकुर्बिटसी या लौकी परिवार से संबंधित है और फाइबर, विटामिन ए, विटामिन सी, लोहा, मैग्नीशियम, विटामिन बी 6, पोटेशियम, सोडियम, जस्ता, तांबा और सेलेनियम का भंडार है। तोरई अपने उच्च फाइबर और पानी की मात्रा के साथ आपके कब्ज के मुद्दों को भी कम कर सकती है। गर्मियों के दिनों में तोरई या तुरई कब्ज को कम करने, वजन कम करने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।

तोरई आपके रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में भी प्रभावी है। यह लिवर के कार्य के लिए भी अद्भुत मानी जाती है क्योंकि सब्जी जहरीले कचरे, शराब के अवशेषों को खत्म करने और वसा के संचय को रोकने में मदद करती है। तोरई गर्मियों के दौरान शरीर की अत्यधिक गर्मी को कम करने में भी मदद करती है, जिसके चलते कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

गर्मियों में भूख मर जाती है। लेकिन आप जानते हैं कि इस मौसम से बचने के लिए अच्छी तरह से खाने की जरूरत है। आयुर्वेद के अनुसार, गर्मी उत्तरी संक्रांति (उत्तरायण) का आखिरी मौसम है, इसलिए गर्मी की तीव्रता और खुशकी

अपने चरम पर होती है जिससे शरीर की ताकत का प्राकृतिक नुकसान होता है। अधिक गर्मी और शुष्कता के कारण शरीर से पानी की अत्यधिक हानि होती है। वनस्पति जगत के गुमनाम नायक - तुरई से मिलें। यह विनम्र सब्जी हो सकती है यह स्वास्थ्य लाभों से भरी हुई है जो बहुत अच्छा है।

तोरी के फायदे

1. सूजन को कम करने से लेकर वजन घटाने में सहायता करने तक, तुरई के कई फायदे हैं। सब्जी विटामिन सी, आयरन, मैग्नीशियम, राइबोफ्लेविन, थायमिन और जिंक का भंडार है जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है।
2. तोरी आयरन और मैग्नीज का एक समृद्ध स्रोत है। यह बीटा कैरोटीन में उच्च है और इस प्रकार आंखों को स्वस्थ रखने के लिए जानी जाती है।
3. यह लिवर को स्वस्थ रखने का काम करती है। लिवर को डिटॉक्सिफाई करने का काम करती है और शराब के नशे से भी बचाती है।
4. यह दिल के लिए अच्छी है और आपको खतरनाक बीमारियों से बचाने के लिए प्री रेडिकल्स से लड़ती है।
5. यह फाइबर में उच्च है और विटामिन सी और ए का अच्छा स्रोत है।

कुदरत का करिश्मा है भारत के ये 3 गांव खूबसूरती में देते हैं शहरों को मात

जब भी घूमने की बात आती है तो लोग अकसर विदेश को चुनते हैं, क्योंकि उनका मानना है कि वैसे खूबसूरती और कहां देखने को मिलेगी। लेकिन आपको ये जानकर हैरानी होगी कि देश में कुछ ऐसे खूबसूरत गांव हैं जो की कुदरत के वरदान से कम नहीं। इन गांवों को खुद भगवान ने अपने हाथों से बनाया है। यहां कि खूबसूरती और नाजरे लोगों को बस मन-मोह लेते हैं। इनकी खूबसूरती शहर और विदेशों को भी मात देती है। आइए जानते हैं इसके बारे में...

कल्प गांव

उत्तराखंड में गोद में बसा छोटा सा गांव कल्प प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर है। यहां पर आकर आपको बहुत सुकून मिलेगा। आपको ये जानकर हैरानी होगी की इस गांव की आबाद भी महज 500 लोगों की है। फॉरेस्ट ट्रेकिंग, पहाड़ी, नदियां, झरने जैसे तमाम पर्यटकों के आकर्षण वाले इस गांव में शांति से भीड़-भाड़ से दूर वेकेशन मनाने के लिए सही है।



गुनेह गांव

कहने के लिए तो पूरा हिमाचल प्रदेश की प्राकृतिक खजाना है, लेकिन गुनेह की तो बात ही कुछ और है। यहां की बेहिसाब खूबसूरती और कहीं देखने को नहीं मिलेगी। यहां आकर टूरिस्ट मॉनेस्ट्री, चाइना पास, बारोट वैली, विलेज वॉक जैसी जगह घूम सकते हैं।



मावल्यान्नांग गांव

मेघालय वैसे तो अपने चाय के बागों के लिए बहुत मशहूर है और बेहद ही साफ-सुथरा भी है। लेकिन यहां के प्राकृतिक नाजरे भी किसी को दीवाना बनाने के लिए काफी हैं। इसलिए यहां भी एक बार लाइफ में जरूर आना चाहिए।



थोड़ा सा वर्कआउट और भरपूर नींद है जैस्मिन का फिटनेस सीक्रेट

वर्किंग वुमन एक्ट्रेस से लें इंस्पिरेशन

बिग-बॉस 14 फेम एक्ट्रेस जैस्मिन भसीन अपने बिजी शेड्यूल के बाद भी बेहद फिट हैं। वो हमेशा एनर्जीटिक नजर आती हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि एक्ट्रेस रेग्यूलरली एक्सरसाइज करना पसंद नहीं करती हैं। जी हां, ये बात एक्ट्रेस ने खुद एक इंटरव्यू में बताई थी। वैसे भी महिलाएं फीट तो रहने चाहती हैं लेकिन बिजी शेड्यूल के चलते और थकावाट के चलते कहीं न कहीं जिम को वक्त नहीं दे पाती हैं। अगर आप भी बिना ज्यादा मेहनत जैस्मिन की तरह फिट रहना चाहती हैं तो उनसे इंस्पिरेशन ले सकती हैं...

जैस्मिन बताती हैं कि शुरूआत में वो सिर्फ 15 मिनट तक एक्सरसाइज करती थीं, लेकिन बाद में वो इनकी लाइफस्टाइल का पार्ट बन गया और उन्हें ये करने में मजा आने लगा। अब वो हर दिन लगातार 45 मिनट तक जिम में पसीना बहाती हैं। उनको कार्डियो करना पसंद है, इससे वो शक्तिशाली फील करती हैं।

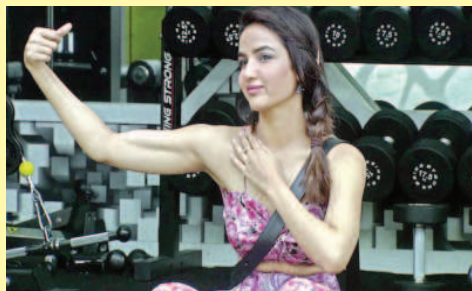
जैस्मिन फॉलो करती हैं स्ट्रिक्ट डाइट

जैस्मिन स्ट्रिक्ट डाइट प्लान भी फॉलो करती हैं, जिससे उनका वेट न बढ़े। एक्ट्रेस अपने दिन की शुरूआत फ्रेश लाइम वॉटर के साथ करती हैं। वो अपना नाश्ता हैवी रखती हैं, जिसमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। लंच में जैस्मिन घर का बना खाना जैसे,



चावल, दाल, सब्जी को अपनी डाइट में शामिल करती हैं। डिनर को हल्का रखते हुए जैस्मिन इसमें ग्रिल्ड चिकन और सलाद लेती हैं।

हेल्दी रहने के लिए भरपूर नींद भी बहुत जरूरी होती है। एक्ट्रेस बताती हैं कि वो हर दिन टाइम से सोने की कोशिश करती हैं। इससे वो सुबह फ्रेश फील करती हैं और सेहत पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है।



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