

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
6 अगस्त 2023

मोजपुरी इंडस्ट्री
का जाना-माना नाम

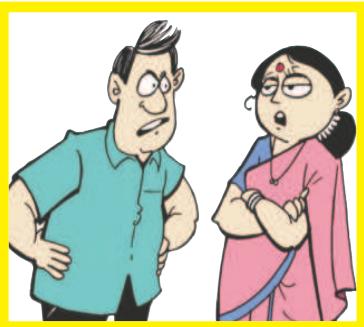
अक्षया सिंह

नए-नए गलैमरस
लुक्स शेयर कर
दिलों की धड़कनें भी
तेज करने लगी हैं।



मैडम पिंकी कल तू स्कूल
क्यों नहीं

आई
पिंकी – मैडम में कल सपने में
जापान



पहूंच
गई थी
मैडम – अच्छा कालू
तू कल क्यों नहीं
आया।
कालू – मैडम में पिंकी
को एयरपोर्ट पर
छोड़ने गया था।



पोलीथीन बैग बेन होने की
वजह से दूध लेने लोटा ले के
निकला,
तो “स्वच्छ भारत अभियान”
वाले पकड़ कर ले गए
बहुत परेशानी है, आई।

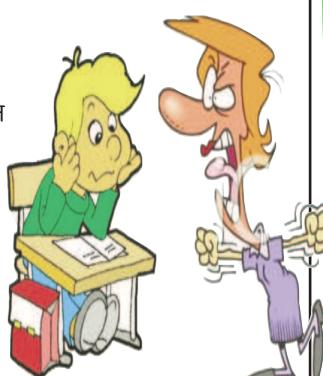


शीला (सहेली मीना से)
– मेरे पति बहुत ही
सीधे हैं।
मेरे अलावा किसी किसी
की ओर
आंखे उठाकर भी नहीं
देखते हैं।
मीना- मेरे पति तेरे पति
से चार कदम
आगे हैं पराई औरत तो क्या,
मेरी तरफ
भी आंखे उठाकर नहीं देखते।

80% लड़के
देर रात इसलिए जागते हैं क्योंकि उनके अंदर से
आवाज आती रहती है सोना मत भाई उसका मैसेज आता ही होगा..।

000000

तिजोरी पर लिखा था
तोड़ने की जरूरत नहीं, बटन
'दबाओ खुल जाएगी'
बटन दबाते ही पुलिस आ गई
पुलिस: तुम्हें अपनी सफाई में
कुछ कहना है?
चोर: मां कसम, आज
इंसनियत पर
से विश्वास उठ गया।



पप्पू – आपकी बीवी दिखाई नहीं दे
रहीं हैं??

बॉस – नहीं मैं उसे पार्टी में नहीं
लाता !

पप्पू – क्यूँ सर

बॉस – वो गाँव की हैं ना !!

पप्पू – ओहह, माफ़ करना

मुझे लगा केवल आपकी है !!

पप्पू अस्पताल में ! !



लड़का: मैंने आज जो काम किया है
वो सुन कर तुम्हारा सीना गर्व से चौड़ा
हो जायेगा

लड़की: अब और नहीं..पहले ही तूने
32 से 36 कर दिया है।



गधा: मेरा मालिक मुझे बहुत
पीटता है

कुत्ता: तुम भाग क्यों नहीं जाते

गधा: मालिक को खुबसूरत लड़की

जब पढ़ाई नहीं

करती तो वो कहता है कि

“तेरी शादी गधे से कर दूंगा

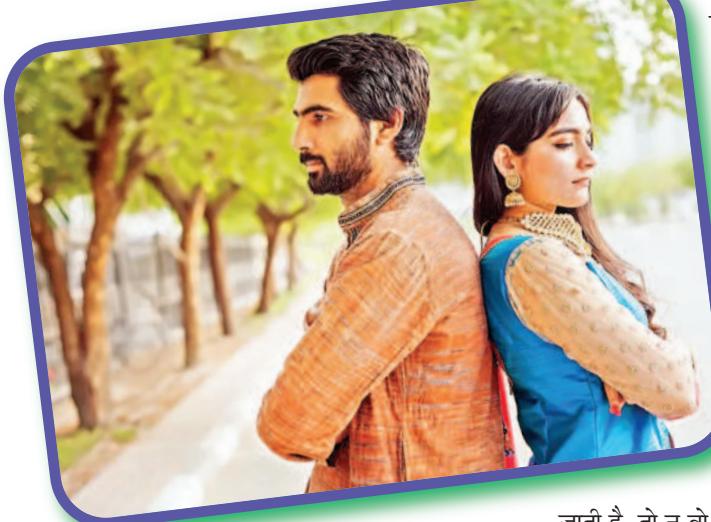
बस इसी उम्मीद से टिका हूँ।



किन कारणों से पत्नी अपने दिल की बात पति से नहीं कह पाती

कुछ ऐसे ही कारण बताते हैं जिसकी वजह से पत्नी अपने मन की बात पति को नहीं बता पाती हैं।

पति-पत्नी का रिश्ता एक ऐसा रिश्ता है जहाँ इंसान अपने दिल की हर बात खोलकर



अपने पार्टनर के सामने रख देता है। शादीशुदा कपल्स सबसे ज्यादा एक दूसरे पर विश्वास करते हैं। कपल्स को अच्छे रिश्ते के लिए भी ये सलाह दी जाती है कि वो एक दूसरे से कुछ न छिपाएं। दोनों के बीच में किसी भी तरह की औपचारिकता की जरूरत नहीं होती है, इसलिए वे एक दूसरे को कुछ भी बता सकते हैं।

हालाँकि हर कपल्स में ऐसा नहीं होता है, कुछ जोड़े अपने पार्टनर से कोई न कोई बात अवश्य छिपा लेते हैं। वहीं जब पत्नी की बात आती है, तो वह अपने पति से कुछ भी छिपाती है तो इसके पीछे कुछ न कुछ खास कारण होता है। ऐसी कई वजह हैं जिसके कारण पत्नी को अपने पति से झूठ बोलना पड़ता है और उन्हें मजबूरी में अपने पति से बातें छिपानी पड़ती है। चलिए आपको इस लेख में कुछ ऐसे ही कारण बताते हैं, जिसकी वजह से पत्नी अपने मन की बात पति को नहीं बता पाती हैं।

अच्छी अंडरस्टैंडिंग ना होना

कपल्स के बीच में आपसी समझ होना सबसे ज्यादा जरूरी है, जो उनके रिश्ते को मजबूत बनाती है लेकिन जब किसी कपल्स में अंडरस्टैंडिंग की कमी है, तो ये सबसे बड़ी वजह है जब पत्नी अपने पति से अपने मन की बात नहीं बता

पाती हैं। पुरुष और महिलाओं के स्वभाव में बहुत अंतर होता जहाँ महिलाओं का स्वभाव इमोशनल होता है। वो सभी

सिचुएशन को अपने इसी स्वभाव के साथ देखती हैं तो वहीं पुरुष सभी सिचुएशन को प्रैक्टिकली देखते हैं। इसकी वजह से दोनों के बीच अंडरस्टैंडिंग नहीं बन पाती है। कई बार ऐसे में पत्नी को लगता है कि अगर वो अपने मन की बात पति के सामने रखेगी, तो वो नाराज़ न हो जाए या गुस्सा न करने लगें या फिर कई बार उसे ये भी डर लगा रहता है कि उसके इमोशन या फीलिंग का मजाक न बन जाए। ऐसी सिचुएशन में ज्यादातर महिलाएं अपनी मन की बात अपने तक ही रखती हैं।

सभी रिश्तों को एक साथ बनाकर रखने के लिए

लड़की शादी घर के जब सम्मुखीन जाती है, तो न वो सिर्फ पत्नी बनती है बल्कि एक बहू भाभी, चाची, ताई भी बन जाती है। ऐसे में उसे इन सब रिश्तों के साथ अपने फर्ज निभाने होते हैं। उसे अपने नए और पुराने परिवार के रिश्तों को भी साथ में लेकर चलती है। ऐसे में कई बार ऐसी परिस्थिति आती है जब उसे इन रिश्तों के साथ पति से कई तरह की बातें छिपानी पड़ जाती हैं।

फाइनेंशियल इंडिपेंडेंसी के लिए

भारतीय समाज में ऐसा माना जाता है कि महिला घर की लक्ष्मी होती है। इसलिए घर चलाना भी महिला की ही जिम्मेदारी होती है। ऐसे में ज्यादातर मामले में ऐसा होता है कि पत्नी पैसों के मामले में पति से झूठ बोल देती है। ज्यादातर महिलाएं पति की नज़रों से छुपकर कुछ पैसे जरूर जोड़ कर रखती हैं, जिसे वो किसी मुसीबत के समय में इस्तेमाल कर सकें।

पति के स्वभाव के कारण

हर इंसान अलग-अलग स्वभाव का होता है और अगर पति गुस्से वाला हो, तो ऐसे में पत्नी कई मामलों में उसके गुस्से से बचने के लिए झूठ बोलती हैं। गुस्से स्वभाव के कारण वो पति के आगे कुछ भी बोलने या शेयर करने से पहने कई बार सोचती हैं कि उस बात पर उसके पति का रिक्षण क्या होगा।

घुंघराले बाल, कातिल मुस्कुराहट साड़ी में अक्षरा सिंह का ग्लैमरस लुक देख निगाहें हटाना मुश्किल

भोजपुरी इंडस्ट्री का जाना-माना नाम अक्षरा सिंह अपनी एक्टिंग से तो सबको इम्प्रेस कर ही देती हैं। अब नए-नए ग्लैमरस लुक्स शेयर कर दिलों की धड़कनें भी तेज करने लगी हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर फैस को अपने लेटेस्ट लुक की झलक दिखाई है।

भोजपुरी सिनेमा की पॉपुलर एक्ट्रेस अक्षरा सिंह का ग्लैमरस अंदाज, खूबसूरती और कातिलाना अदाएं फैस को दीवाना बनाने के लिए काफी है। जितना शानदार अक्षरा सिंह का अंदाज होता है, अपने डांस परफॉर्मेंस और सिंगिंग से भी लोगों का ध्यान खींच लेती है। हाल ही में अक्षरा सिंह ने शिमरी स्टाइल साड़ी और मोतियों से जड़ा ब्लाउज पहनकर इंटरनेट पर बिजलियां गिराईं। 31 साल की इस भोजपुरी हसीना की दिलकश अदाएं और फिटनेस इतनी लाजवाब है, कि हुमन देखकर निगाहें हटाना मुश्किल हो जाता है। वहीं, अक्षरा सिंह जुलफों को लहराते हुए कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक पोज देती भी नजर आ रही हैं। जितना एक्टिंग से हर बार लोगों का दिल जीतती है, सोशल मीडिया पर भी एक्ट्रेस काफी एक्टिव रहती है।

भोजपुरी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह को इंस्टाग्राम पर 5.7 मिलियन लोग फॉलो करते हैं। वहीं, जब ये हसीना साड़ी में खूबसूरत तस्वीरें शेयर करती हैं, तो फैस भी तारीफों के पुल बांध देते हैं। अक्षरा सिंह की लेटेस्ट तस्वीरों को देखकर कुछ यूजर्स ने कमेंट करते

हुए लिखा: भोजपुरी इंडस्ट्री की ब्यूटी क्वीन, तो वहीं दूसरे यूजर ने लुक को लाजवाब बताया है।

अक्षरा सिंह का साड़ी वाला लुक तो शानदार है ही, सपर चार चांद लगाने के लिए एक्ट्रेस ने मेकअप भी मिनिमल ही रखा है। वहीं, साड़ी को स्टाइलिश टच देने के लिए हाथों में कुंदन का ब्रेसलेट पहने नजर आई है। हालांकि, अक्षरा सिंह की पॉपुलरिटी में लगातार हो रहे इजाफे के पीछे बिग बॉस ओटीटी का भी हाथ रहा है। साथ ही अक्षरा सिंह अपनी एक्टिंग और स्टाइल को बेहतर करने पर भी लगातार काम करती रहती है। इंडियन लुक्स के अलावा वेस्टर्न ड्रेसेस में भी अक्षरा सिंह काफी ग्लैमरस लगती है। दरअसल ये भोजपुरी एक्ट्रेस अपनी फिटनेस को मैटेन रखने के लिए जिम में पसीना बहाती नजर आती है। वहीं, एक्ट्रेस को इतना हार्ड वर्क करते देखकर फैस भी काफी प्यार बरसाते हैं।



कौन सी सब्जी

कोलेस्ट्रॉल कम करने में करती है मदद

अगर शरीर में बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को समय रहते संतुलित नहीं किया गया तो यह सेहत के लिहाज से काफी घातक हो सकता है। आज की लाइफस्टाइल में ये दिक्कत लोगों में तेजी से बाद रही है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं बॉडी में बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को हरी सब्जियों के सेवन से संतुलित कर सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल एक ऐसी बीमारी है जो खान-पान की खराबी की वजह से होती है। कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल नहीं किया जाए तो इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और पेरिफेरल वास्कुलर डिजीज का खतरा बढ़ने लगता है।



कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर अंगों में ब्लड सर्कुलेशन भी बाधित होने लगता है। इसके बढ़ने का असर स्किन पर भी दिखने लगता है। उसके लक्षणों की बात करें तो

सीन में दर्द, मोटापा, पैरों में दर्द, स्किन पर पीले चक्कते होना और पसीना आना शामिल है। कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करना चाहते हैं तो दवाइयां लेने के साथ ही डाइट का भी ध्यान रखें।

ग्रीन वेजिटेबल्स में मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करने और फैट को काम करने की क्षमता होती है। अगर आप भी बढ़ते कोलेस्ट्रॉल की समस्या से परेशान हैं तो अपने



रोज के भोजन में कुछ सब्जियों को रख सकते हैं। चलिए जानते हैं कौन सी सब्जियों को रोजाना डाइट में शामिल करें। **भिंडी** - रिसर्च की मानें तो जो लोग भिंडी का सेवन नियमित करते हैं उनमें हाई कोलेस्ट्रॉल होने की संभावना कम होती है। भिंडी में फाइबर मौजूद होता है भी कम मात्रा में होती है जो कोलेस्ट्रॉल को शरीर से निष्कासित करने में मदद करता है। इसके साथ ही इसमें सॉल्युबल फाइबर अधिक होता है जो हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है।



ब्रोकली - ब्रोकली से कोलेस्ट्रॉल का स्तर शरीर में नियंत्रित रहता है इसलिए इस सब्जी का सेवन करना लाभप्रद है। ब्रोकली पोटैशियम, मैग्नीशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर होता है इसे सलाद व सब्जी आदि में डालकर खा सकते हैं। ब्रोकली बॉडी में कोलेस्ट्रॉल को कम करके नाइट्रिक ऑक्साइड का निर्माण करते हैं जो ब्लड वेसल्स को पतला करने में मदद करती है।

बीन्स - बीन्स में मौजूद फाइबर भोजन पचाने के लिए महत्वपूर्ण तत्व होता है। बीन्स का सेवन इसलिए जरुरी है

क्योंकि बीन्स में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन्स, मिनरल्स आदि के तत्व शामिल होते हैं, जिसके कारण बेड कोलेस्ट्रॉल धीरे-धीरे कम हो जाता है। बीन्स खाने से ब्लड वेसल्स मजबूती होती है। बीन्स में मौजूद फाइबर भोजन को पचाने के लिए महत्वपूर्ण तत्व होता है। बीन्स खाने से पेट भरा हुआ महसूस होता है और जल्दी भूख नहीं लगती है। इससे बजन घटाने में भी फायदा मिलता है।

प्याज - प्याज भी उन

सब्जियों में हैं जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में सहायक होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स मानते हैं कोलेस्ट्रॉल शरीर में कई तरह की हानिकारक बीमारियों जैसे दिल का दौरा, किडनी की गंभीर बीमारियां भी जन्म लेती हैं। प्याज में फाइबर तत्व और स्टार्च सर्वाधिक मात्रा में होता है जो



शरीर में बन रहे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को तीव्रता से कम करता है। सलाद बैगर या दही के साथ यदि इस्तेमाल करते हैं तो ये और भी ज्यादा लाभप्रद होती है।

बैगन - बैगन में कई तरह के पोषक तत्व जैसे आयरन, जिंक, फॉस्फोरस, पोटैशियम आदि मौजूद होते हैं यह एक ऐसी सब्जी है जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस कम करने में लाभप्रद होती है। स्ट्रेस या तनाव क्रोनिक इफ्लेमेशन की शुरुआत करके उच्च कोलेस्ट्रॉल का कारण बन सकता है। जो हार्ट और ब्रेन दोनों के लिए घातक हो सकता है। यदि बैगन नहीं भी पसंद है तो तमाम तरह की सब्जी बनाकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शरीर से कोलेस्ट्रॉल कम हो सके इसके लिए कई तरह की डिश प्रयोग करके भी इसे खा सकते हैं।

बालों का झड़ना कर रहा है परेशान

इन योगासन से रोकें हेयर फॉल

आज के समय में हर व्यक्ति कहीं न कहीं बालों के झड़ने से परेशान है. खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान के अलावा तनाव, नींद में कमी और दूसरी वजहों का का बुरा असर बालों पर भी नजर आता है. बालों के तेजी से गिरने के अलावा ये पतले और बेजान भी नजर आने लगते हैं. काम या जिम्मेदारियों के बीच अगर हेयर फॉल होने लगे तो ये एक नया स्ट्रेस बन जाता है. क्या आप जानते हैं कि योग के जरिए अपने बालों के स्वास्थ्य को न सिर्फ दुरुस्त कर सकते हैं बल्कि इनकी ग्रोथ भी बेहतर बना सकते हैं. हर साल 21 जून को योग दिवस मनाया जाता है ताकि लोग योग का महत्व समझें और इसके प्रति जागरूक हो सकें. योग दिवस में कुछ ही दिन बचे हैं और इस मौके पर हम आपको ऐसे 3 योगासन के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके जरिए बालों की कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है. जानें..

पहला आसन- बालायम



कुछ ऐसे योगासन हैं जिन्हें ऑफिस, घर, गाड़ी या कहीं भी बैठकर किया जा सकता है. इन्हीं में से एक

बालायम है जिसका जिक्र स्वयं योग गुरु बाबा रामदेव भी

कई बार कर चुके हैं. बालों को काला, घना और मजबूत बनाने वाले इस आसन को करना बेहद आसान है. इसके लिए दोनों हाथों के नाखूनों को आपस में मिलाने हैं और रगड़ना है. इससे बेहतर रिजल्ट मिलते हैं क्योंकि कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना भी कम हो जाता है.

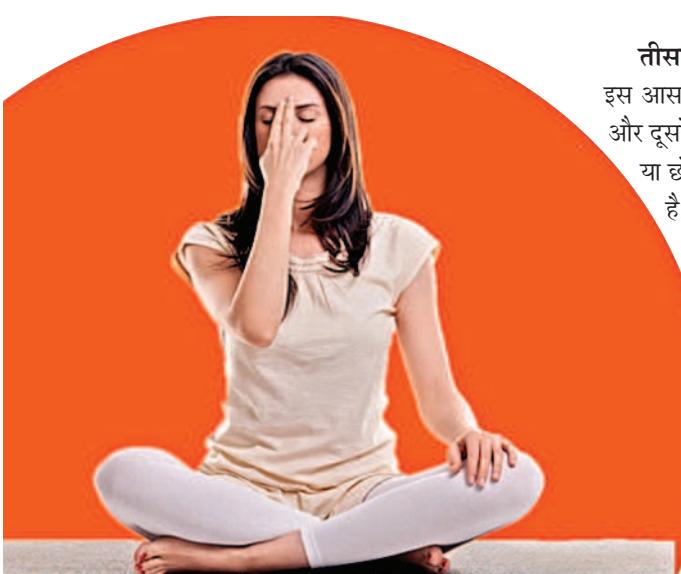


दूसरा आसन- पृथ्वी मुद्रासन

बालों की ग्रोथ को दुरुस्त बनाने के लिए सिर से पांव तक ब्लड सर्कुलेशन का बेहतर होना जरूरी है. आप पृथ्वी मुद्रासन के जरिए ब्लड फ्लो को बेहतर बना सकते हैं. सबसे पहले पैरों को अंदर की तरफ मोड़कर सीधे बैठ जाएं और फिर हथेलियों को घुटनों पर रख लें. अब लंबी-लंबी सांस लें और छोड़ें. इस आसन को करने से स्ट्रेस कम होता है जिसका सकारात्मक असर बालों के तेजी से बढ़ने के जरिए नजर आता है. इस आसन को आप किसी भी समय और कहीं भी कर सकते हैं.

तीसरा आसन- नाड़ीशोधन प्राणायाम

इस आसन में आपको नाक एक नथुने से सांस लेनी है और दूसरे से छोड़नी है. लेकिन ध्यान रखें कि सांस लेते या छोड़ते समय एक नथुने को उंगली से बंद रखना है. इस आसन को करने के लिए सीधे बैठ जाएं और फिर एक हाथ को घुटने पर विष्णु मुद्रा में रख लें. अब दूसरे हाथ की उंगली से नाक के छिद्र को बंद करें और खुले हुए से सांस लें. सांस छोड़ते वक्त एक नथुने को उंगली से बंद कर लें. ये आसन शरीर में ऑक्सीजन की सप्लाई को दुरुस्त बनाता है. क्योंकि ऑक्सीजन की सप्लाई अगर प्रभावित है तो हेयर ग्रोथ नहीं होगी और बाल भी तेजी से झड़ेंगे.





कम तेल का इस्तेमाल करके बनाएं पकौड़े

यहां हम आपको पकौड़े खाने से मना नहीं कर रहे, बल्कि आपको बता रहे हैं कि आपको कम तेल में पकौड़े बनाना चाहिए। आइए आज कुछ ऐसे टिप्प जानते हैं, जिससे पकौड़े प्राई करने में तेल भी कम लगें और सेहत पर गलत असर भी ना हो। कुरुकुरे पकौड़े किसे पसंद नहीं होते? क्रंच की आवाज एक ऐसी चीज है जो हर भारतीय को लुभा देती है।

गरमा गर्म चाय के साथ कुरुकुरे पकौड़े मिल जाए, तो क्या कहनें। लेकिन यह बात जरूर जान लें कि ऑयली, तले हुए स्नैक्स न सिर्फ सेहत के लिए हानिकारक होते हैं, बल्कि इससे एक्ने और पिंपल की समस्या भी हो सकती है। यहां हम आपको पकौड़े खाने से मना नहीं कर रहे, बल्कि आपको बता रहे हैं कि आपको कम तेल में पकौड़े बनाना चाहिए। आइए आज कुछ ऐसे टिप्प जानते हैं, जिससे पकौड़े प्राई करने में तेल भी कम लगें और सेहत पर गलत असर भी ना हो।

तेल के तापमान का ध्यान रखें

कम तेल में पकौड़े पकाने का राज तेल में छिपा होता है। पकौड़े को तलते समय तेल को हमेशा मध्यम आंच पर रखना चाहिए। ज्यादा आंच करने से पकौड़े जल जाएंगे और धीमी आंच से पकौड़े ज्यादा तेल सोख लेते हैं। इसलिए पकौड़े तलने से पहले तेल के तापमान का जरूर ध्यान रखें।

प्राई करते समय तेल में नमक डालें

पकौड़े बनाने में ये किचन टिप आपके बेहद काम की साबित होने वाली है। पकौड़े को प्राई करने से पहले तेल में थोड़ा नमक जरूर डालें। तेल में नमक डालने से पकौड़े तेल कम एब्जॉर्ब करेंगे और अंदर तक सही से पक जाएंगे। लेकिन एक चीज का ध्यान रखें तेल में नमक थोड़ा ही डाले क्योंकि ज्यादा डालने से पकौड़े का स्वाद खराब हो जाएंगा।

पकौड़े के बैटर में बर्फ के पानी का इस्तेमाल

पकौड़े का बैटर बनाने के लिए चने के आटे या बेसन के साथ मसाले और बर्फ का पानी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस बैटर में थोड़ा सा चावल का आटा जरूर डालें। पकौड़े के बैटर में चावल का आटा डालने से पकौड़े क्रिस्पी बनते हैं। वहीं चावल का आटे का इस्तेमाल करने से पकौड़े को डीप प्राई करने पर ये ज्यादा तेल नहीं सोखते हैं।

नॉन स्टिक पैन में बनाएं

कम तेल में कोई भी रेसिपी बनानी हो लोग ज्यादर नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल पकौड़े को प्राई करने के लिए भी कर सकती हैं। ऐसा करने से आपकी हेल्थ भी अच्छी रहेंगी और आप स्वादिष्ट पकौड़े का मजा भी ले पाएंगे। पकौड़े बनाने के लिए वैसा ही बैटर तैयार कर लें। उसके बाद नॉन स्टिक पैन में एक चम्मच तेल डाल दें। नॉन स्टिक पैन में तेल को ऑयल ब्रश की मदद से फैला लें। अब एक-एक करके पकौड़े को पैन में डालें और दोनों तरफ पकौड़े को ब्राउन होने तक पकने दें। पकने के बाद पकौड़े को चटनी या केचप के साथ गरमारम परोसे और पकौड़े का आनंद लें।

अप्पम मेकर में बनाएं

ऑयल फ्री पकौड़े बनाने के लिए अप्पम मेकर भी काफी अच्छा आंशन है। पकौड़े का बैटर वैसा ही तैयार कर लें। बेसन में जिस भी सब्जी का पकौड़ा बना रही है। उसे बैटर में डाल दें। उसके बाद बैटर में सार मसाले मिक्स कर लें। अब अप्पम मेकर में तेल लगा लें। उसके बाद बैटर को अप्पम मेकर में डाल दें। धीमी आंच पर 10 मिनट तक एक साइड पकौड़े को पकाएं। फिर पकौड़े को पलटकर दूसरी साइड भी पका लें। जब पकौड़े दोनों तरफ से ब्राउन हो जाएं तो चटना या सॉस के साथ गरमारम सर्व करें।

चीनी की जगह अपनी डाइट में शामिल करें ये चीजें

अगर आपको मीठा खाने का बहुत शौक है तो आप चीनी की तरह किसी और चीज का सेवन कर सकते हैं। इससे आपके मीठे की क्रेविंग भी पूरी हो जाएगी और आप हेल्दी भी रहेंगे।

चीनी एक ऐसी चीज है जिसे खाए बिना दिन पूरा ही नहीं होता है। दिन में किसी ना किसी चीज के जरिए आप चीनी का सेवन कर ही लेते हैं। फिर वो सुबह की चाय या कॉफी हो या बिस्कुट या कुछ और। हर चीज में चीनी होती है तो आप किसी ना किसी तरीके से इसे खा लेते हैं। हालांकि ज्यादा मीठे का सेवन आपकी हेल्थ के लिए नुकसानदायक होता है। इससे डायबिटीज से लेकर दांतों तक कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। अगर आप कम मात्रा में मीठे का सेवन कर रहे हैं तो ठीक है लेकिन अगर दिन में मीठा-ही मीठा खा रहे हैं तो ये आपकी हेल्थ को नुकसान पहुंचाती है। अगर आपको मीठा खाने का बहुत शौक है तो आप चीनी की तरह किसी और चीज का सेवन कर सकते हैं। इससे आपके मीठे की क्रेविंग भी पूरी हो जाएगी और आप हेल्दी भी रहेंगे। आज हम आपको चीनी के ऑलटरनेटिव के बारे में बताते हैं। जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

શહદ

शहद में प्राकृतिक मिठास होती है। चीनी की जगह आप इसका खने में इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद में



एं टी ऑक सी डें ट,
विटामिन और
मिनल्स होते हैं। जो
आपके शरीर को
स्वस्थ रखने में
मदद करते हैं।

शहद प्राकृतिक तरीके से एनर्जी बूस्ट करता है और इसमें एंटीबैक्टीरियल गण होते हैं।

खंडर



हैं। चीनी की जगह आप इसका इस्तेमाल कई रेसिपी में कर

सकते हैं। खजूर का चीनी की दगह इस्तेमाल करने के लिए इन्हें ब्लेंड करके प्यूरी बना लें। आप बेकिंग में इसके पेस्ट का इस्तेमाल कर सकते हैं और स्मूटी में मिठास के लिए यूज कर सकते हैं।

कोकोनट शुगर



मेपल सिरप



गठ



प्रेनेंसी में स्वीटनर का सेवन कई हेल्थ पॉल्मस को बढ़ावा दे सकता है

सिर्फ शुगर ही नहीं जीरो कैलोरी स्वीटनर भी आपके बच्चे को मोटा बना सकते हैं

प्रेनेंसी में क्या खाना है और क्या नहीं इन बातों का विशेष ध्यान रखा जाता है। महिलाएं इस दौरान अपनी सेहत को लेकर काफी सजग और जागरूक रहती हैं। लेकिन एक गलती जो अधिकांश प्रेनेंट महिलाएं करती हैं, वे हैं शुगर की जगह आर्टिफीशियल स्वीटनर का सेवन। इस दौरान महिलाओं को मीठा खाने की क्रेविंग होती है जिस बजह से वे शुगर की बजाय आर्टिफीशियल स्वीटनर का प्रयोग करने लगती हैं। माना जाता है

कि आर्टिफीशियल स्वीटनर में सामान्य से कम कैलोरी होती है जो शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाती। लेकिन आपको बता दें कि कई स्टडी में इस बात खुलासा हुआ है कि प्रेनेंसी में आर्टिफीशियल स्वीटनर के सेवन से होने वाले बच्चे के शरीर में फैट का लेवल कई गुना तक बढ़ सकता है। यानी आपका बच्चा

मोटापे से ग्रस्त हो सकता है। कम कैलोरी होने के बावजूद ये बच्चे के स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डाल सकती है, चलिए जानते हैं इसके बारे में।

बच्चे की गट हेल्थ को प्रभावित करती है

प्रेनेंसी में जो महिलाएं अधिक आर्टिफीशियल स्वीटनर का सेवन करती हैं, उनके अजन्मे बच्चे की गट हेल्थ पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जीरो कैलोरी स्वीटनर गट माइक्रोबायोम में मौजूद माइक्रोऑर्गेनिजम पर बुरा प्रभाव डालते हैं जो हमारे स्वास्थ्य को खराब कर बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। हालांकि प्रेनेंसी के दौरान और बाद में लो कैलोरी स्वीटनर का सेवन सुरक्षित माना जाता है लेकिन इसके अधिक सेवन से वजन और हार्ट संबंधित समस्याएं बढ़ सकती हैं।

स्टीविया भी है खतरनाक

आजकल डायबिटिक पेशेंट और फिटनेस फ्रीक शुगर की जगह स्टीविया का अधिक प्रयोग करने लगे हैं। जिसमें



कैलोरी तो कम होती है लेकिन ये मोटापे के लिए समान रूप से जिम्मेदारी हो सकती है। एस्पार्टेम और स्टीविया एक नेचुरल लो कैलोरी स्वीटनर हैं जिसे एक पौधे से बनाया जाता है। ये शुगर की तुलना में 200-300 गुना अधिक मीठा होता है। हालांकि वर्तमान में इसका चलन काफी बढ़ गया है लेकिन ये प्रेनेंट महिला से उसके बच्चे में ट्रांसफर हो सकता है। जो फैट का कारण बन सकता है।

बच्चे में हो सकती है एलर्जी

कई मामलों में देखा गया है कि प्रेनेंसी के दौरान अधिक स्वीटनर का प्रयोग करने से होने वाले बच्चे को एलर्जी या अस्थमा की शिकायत हो सकती है। इसके अलावा प्रेनेंसी के दौरान मीठा खाने से डायबिटीज होने की संभावना भी बढ़ जाती है लेकिन डिलीवरी के बाद ये समस्या अपने आप समाप्त भी हो जाती है। वहीं कुछ महिलाओं को जिंदगीभर इस समस्या का सामना करना पड़ता है।

बच्चे हो रहे हैं मोटापे के शिकायत

डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार प्रेनेंसी में आर्टिफीशियल स्वीटनर का अधिक सेवन करने से होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चे जन्म से ही मोटापे का शिकायत होते हैं जिस बजह से उन्हें सांस संबंधी समस्या या कैंसर के लक्षण भी महसूस हो सकते हैं। हालांकि इस बात की पुष्टी नहीं हुई है लेकिन आर्टिफीशियल स्वीटनर शुगर से कहीं ज्यादा खतरनाक हो सकती है।

मिट्टी के बर्तन में बना खाना लगेगा और भी स्वादिष्ट

फॉलो करें ये सरल युक्तियाँ

खाना बनाना एक कला होती है हर महिला चाहती है कि उनके हाथ में बना खाना स्वाद और हैल्डी बने। वहीं आजकल की मॉडन किचन में स्टील से लेकर एल्युमिनियम और नॉन स्टिक आपको कई तरह के बर्तन मिल जाएंगे। इन्हीं बर्तनों में महिलाएं खाना बनाना पसंद करती हैं। लेकिन आप खाना कैसे बर्तन में बनाते हैं इसका असर आपके स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। यही कारण है कि कई महिलाएं किचन में मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल करती हैं। इसमें बना खाना पोषक तत्वों से युक्त माना जाता है परंतु मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में....



ओवन में रखते समय रखें ये ध्यान

अगर आप मिट्टी का बर्तन ओवन में रख रही हैं तो थर्मल शॉक से बर्तन को बचाने के लिए आप इसे पहले प्रीहिट कर दें। धीरे-धीरे प्रीहिट करने से मिट्टी का बर्तन बढ़ते तापमान के साथ तालमेल बिठा पाएंगा और इसमें दरारें नहीं पड़ेंगी।

तौलिया करें इस्तेमाल

मिट्टी के बर्तन में कुकिंग करते समय तौलिया भी आपके काम आ सकता है। कुकिंग करने के बाद कभी भी मिट्टी के बर्तन को ठंडे काउंटरटॉप पर न रखें। जब आप ठंडी जगह पर गर्म मिट्टी का बर्तन रखेंगे तो इसमें क्रेक आ सकता है इसलिए ऐसे में इससे बचने के लिए तौलिया इस्तेमाल करें।



हीट का भी रखें ध्यान

जब आप मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने वाली हैं तो हीट का ध्यान रखें। मिट्टी के बर्तन के लिए मीडियम हीट सबसे अच्छी मानी जाती है वहीं इन्हें डिफ्यूजर वाले स्टॉप या ओवन में ही इस्तेमाल करें। अचानक से अगर तापमान में बदलाव आ रहा है तो इसे संपर्क में लाने से बचें। एकदम से गर्म बर्नर पर बर्तन न रखें। इसके अलावा सीधा फ्रिज से गर्म ओवन में भी बर्तन न रखें। इससे बर्तन खराब होने लगता है।

सफाई करते समय

बर्तन सावधानी

मिट्टी के बर्तनों को

साफ करते समय थोड़ा ध्यान दें। मिट्टी के बर्तन को ओवन से निकालने के बाद इसको ठंडा होने के लिए रख दें। इसके बाद कुछ देर के लिए ठंडे पानी में भिगो दें ताकि अंदर से किसी भी तरह का चिपका हुआ खाना निकल जाए।



इसके अलावा इन बर्तनों का साफ करते समय साबुन या फिर पाउडर इस्तेमाल करें। इसकी जगह आप गर्म पानी और क्लीनिंग स्क्रब पैड की मदद भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

लकड़ी का चम्मच आएगा काम

नॉन स्टिक पैन की तरह मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाते समय आपको चम्मच और करघी के इस्तेमाल पर खास ध्यान दें। इसके अलावा किसी मेटल का चम्मच इस्तेमाल न करें। पॉट में मौजूद खाना हिलाने के लिए लकड़ी का चम्मच आप इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा इस बात का ध्यान रखें कि चम्मच को पॉट के किनारों पर न थपथपाएं।

खाली पेट खाया अंडा

तो इन बीमारियों से जुड़ जाएगा नाता अभी से हो जाएं सतर्क

अंडा बहुत से लोगों की ब्रेकफास्ट रुटीन में शामिल होता है। वैसे तो यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है परंतु कुछ लोग खाली पेट इसका सेवन करते हैं। खाली पेट अंडा खाना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है। खासकर यदि आपको अंडे से एलर्जी है तो खाली पेट इसे खाने से कई तरह की समस्याएं खड़ी हो सकती हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि खाली पेट अंडा खाने से कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं...



फूड पॉइंजिनिंग य दि अंडा अच्छे से ना उबला हो या पका हो तो आपको फूड पॉइंजिनिंग हो सकती है क्योंकि इसमें साल्मोनेला नाम का बैक्टीरिया मौजूद होता है जो फूड पॉइंजिनिंग की समस्या खड़ी कर सकता है। इसके कारण आपको दस्त, बुखार और पेट में दर्द जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

पेट फूलना

खाली पेट अंडा खाने से आपको पाचन गड़बड़ा सकता है कुछ लोगों को पेट फूलने की समस्या होने लगती है तो कुछ को गैस, पेट में मरोड़ जैसी दिक्कतें भी होने लगती हैं। यह समस्याएं उन लोगों का ज्यादा होती हैं जिनका पाचन तंत्र कमज़ोर होता है। खासकर जिन्हें एग से एलर्जी होती है उन्हें पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

नहीं होगा दवाई का असर

अंडे में प्रोटीन मौजूद होता है जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा

है परंतु यदि आप कोई एंटीबॉयलेटिक्स दवाई लेते हैं तो प्रोटीन का असर कम हो सकता है। जिसके कारण आपका ट्रीटमेंट भी अच्छे से नहीं हो पाएगा। ऐसे में यदि आप कोई एंटीबॉयलेटिक्स ले सकते हैं तो डॉक्टर से पूछकर ही अंडा अपनी डाइट में शामिल करें।

हो सकती है एलर्जी

यदि आपको एग से एलर्जी तो खाली पेट अंडा न खाएं इससे आपको सूजन की समस्या हो सकती है। इसके अलावा



सांस लेने में भी परेशानी हो सकती है। खाली पेट अंडा खाने से आपको एनाफिलेक्सिस जैसा जानलेवा रिएक्शन भी हो सकता है।

शरीर में होगी पोषक तत्वों की कमी

यदि आप लंबे समय तक सिर्फ खाली पेट अंडा खाते हैं तो आगे चलकर आपके शरीर में पोषक तत्वों की कमी

हो सकती है। ऐसे में यदि आप अंडा खाते हैं तो साथ में अन्य पौष्टिक तत्व भी शामिल करें। सुबह के समय ऐसा नाश्ता करें जो फाइबर, विटामिन्स, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर हो।

इस बात का भी रखें ध्यान

अंडे को हमेशा उबालकर और अच्छे से पकाकर ही खाएं। कच्चा अंडा बिल्कुल न खाएं। यदि आप अंडा खाते हैं और इसे खाने के बाद अगर कोई परेशानी होती है तो डॉक्टर को जरुर संपर्क करें।



बच्चे के लिए जानलेवा हो सकते हैं

कफ सिरप

देने से पहले पेरेंट्स बरत लें सावधानी



बच्चे को थोड़ी सी भी खांसी आए तो पेरेंट्स फटाफट उन्हें कफ सिरप दे देते हैं। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स और खुद विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी की डब्ल्यूएचओ भी बच्चे को कफ सिरप देने के लिए मना कर चुका है। कुछ समय पहले अफ्रीका देश के गाम्बिया में 66 बच्चों की मौत कफ सीरप पीने के कारण हुई थी ऐसे में एक्सपर्ट्स ने बच्चों को इसे न देने की सलाह दी थी। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि बच्चों को कफ सीरप देने के कारण बच्चों को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं...

कफ सिरप पीने से क्या होंगे नुकसान

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, कफ सिरप में डाइएथ्लीन और एथ्लीन ग्लाइकॉल मौजूद होता है। ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करने से नुकसान होता है। खांसी की दवा कड़वी होती है ऐसे में इसे कफ सिरप में डाला जाता



है लेकिन यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

बच्चे को हो सकती हैं ये परेशानियां

यदि एक्सपर्ट्स ने बच्चे को कफ सिरप देने को कहा है तो सिर्फ उनके कहे अनुसार ही दें। खुद से कभी भी इसकी मात्रा बढ़ाकर बच्चों को न दें। इससे परेशानी हो सकती है। कफ सिरप ज्यादा पीने से बच्चों को

- . दिल की धड़कन बढ़ना
- . चक्कर आना
- . बेहोशी महसूस होना
- . धुंधला दिखना
- . मितली
- . उल्टी



. नींद आने से दिक्कत

. सिर दर्द

कैसे करें कफ सिरप का इस्तेमाल ?

यदि आप खांसी में बच्चे को सिरप दे रहे हैं तो पहले इस पर लिखी हुई बातों को अच्छे से पढ़ लें। इसके अलावा डॉक्टर की सलाह लेकर ही इसको खरीदें। दवाई के डिब्बे पर लिखी बातों पर अच्छे से ध्यान दें, डॉक्टर की सलाह लेकर ही सिरप या दवाई लें, डॉक्टर से पूछ कर अपनी डोज बढ़ाएं, हमेशा खुराक को नाप कर ही लें, बच्चे की उम्र के अनुसार उन्हें डोज दें। दवाई देने के बाद यदि बच्चों में कफ सिरप खराब लगने के कोई भी लक्षण दिखते हैं तो उन्हें इसका सेवन बिल्कुल न करवाएं।



लंबे वक्त तक ऑफिस की कुस्ती पर बैठना पड़ सकता है भारी

वैज्ञानिकों ने एक रिसर्च कि जिसमें ३ब्बोंने दो ग्रुप को चुना। इस ग्रुप में ट्रांजिट ड्राइवर, जो पूरे दिन बैठते हैं और कंडक्टर या गाइर्स को शामिल किया, जो थोड़ा कम बैठते हैं। रिसर्च में पाया गया कि ३ब्बका आलर और जीवनशैली काफी हृद तक एक जैसी थी। वहीं रिसर्च में देखा गया कि जो लोग बैठे रहते थे ३ब्बमें हृदय रोग होने की संभावना खड़े रहने वालों की तुलना में लगभग दोगुनी थी।।। इसके कई नुकसान हो सकते हैं।

जीवन हो सकता है छोटा

यदि आप एक ही जगह पर लंबे समय तक बैठे रहते हैं तो इससे आपके जीवन के छोटे मृत्यु पहले होने की अधिक संभावना है। इसके लिए आपको रोजाना एक्सरसाइज करनी चाहिए।

डिमेंशिया का बढ़ता है जोखिम

यदि आप बहुत अधिक बैठते हैं, तो आपका मस्तिष्क बिल्कुल डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति जैसा हो सकता है। लंबे वक्त तक बैठे रहने से हृदय रोग, मधुमेह, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल का खतरा भी बढ़ जाता है।

जिम की मेहनत होगी खराब

अगर आप रोजाना जिम करते हैं और इसके बाद भी लंबे वक्त बैठे ही रहते हैं, तो इससे आपकी कसरत करने की भी सारी मेहनत बेकार हो जाती है।

मधुमेह की संभावना बढ़ाए

आप पूरे दिन बैठे रहते हैं तो आपको मधुमेह होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसकी वजह से आपकी बॉडी सही तरह के इंसुलिन को बैलेंस नहीं कर पाती। साथ ही इससे हार्मोन बदलाव आने लगते हैं।

शरीर को स्वस्थ आयरन भी एक आवश्यक पोषक तत्व है। इसकी कमी होने के कारण स्वास्थ्य प्रभावित होता है। आयरन आपके शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाता है। यह सांस के साथ खींची गई ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुंचाता है इसलिए यह स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक होता है। शरीर में आयरन की कमी के कारण एनीमिया हो सकता है जिससे आपके शरीर में खून की कमी होने लगती है।



सुधरता है। सलाद के तौर पर आप इसे अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

रेड मीट

इसमें विटामिन-ए, विटामिन-डी, जिंक, आयरन और पौटेशियम काफी मात्रा में पाया जाता है। शरीर में से आयरन की कमी दूर करने के लिए आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। रेड मीट आपकी हड्डियों को

आयरन से भरपूर ये 7 फूड्स शरीर से दूर करेंगे खून की कमी

ऐसे में आप अपनी डाइट में कुछ चीजों को शामिल करके आयरन की कमी पूरी कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसे फूड्स जो शरीर में से खून की कमी पूरी करेंगे....

अंजीर

अंजीर एक ऐसा मीठा फल होता है जिसमें आयरन, फोलेट और विटामिन-सी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से शरीर में रक्त का संचार सुधरता है और शरीर में से खून की कमी पूरी होती है।

पालक

पालक में आयरन, फोलेट और विटामिन-सी काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। यह पोषक तत्व शरीर में हीमोग्लोबिन का उत्पादन करने में मदद करते हैं। ऐसे में आप पालक को अपनी डाइट में शामिल करके कई सारे बीमारियों से दूर रह सकते हैं।

शकरकंदी

शकरकंदी का सेवन करके आप शरीर में से आयरन और विटामिन-सी की कमी पूरी कर सकते हैं। इससे शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है और रक्त संचार भी



मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

फल और सब्जियां

ही मोर लो बि न का स्तर शरीर में आप बढ़ाने के लिए फलों और सब्जियों को

अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। सब्जियों में आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। लाल रंग के फलों को आप अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

अमरुद

इसमें भी आयरन और विटामिन-सी की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाकर भी आप शरीर में से आयरन की कमी को पूरा कर सकते हैं। कोशिश करें कि अमरुद पका हुआ ही हो। पका हुआ अमरुद आपके शरीर के लिए फायदेमंद साबित होगा।

अंडे

अंडे में आयरन, विटामिन-बी12 और फोलेट काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं। इन सब पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण अंडा भी आपके शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी पूरी होगी।

लाख जतन के बाद भी नहीं कम हुआ वजन तो इस जूस को ट्राई करें, होगा जबरदस्त फायदा

करी पत्ता जिसके बिना किचन का स्वाद अधूरा-सा लगता है। इस छोटे से दिखने वाले पत्ते में बहुत गुण होते हैं और ये सेहत के लिए बहुत फायदेमंद भी होता है। इसमें आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन बी2, विटामिन बी 1, विटामिन के साथ एंटीडायबिटिक, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल ऐसे कई औषधीय गुण पाए जाते हैं।

करी पत्ता ही नहीं इसका जूस भी बेहद फायदेमंद होता है। करी पत्ते का जूस पीने से कई तरह की बीमारियों से निजात मिलती है। इसलिए आज हम आपको इसके सेवन के फायदे बताने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

इंफेक्शन से बचाता है

अक्सर मौसम में बदलाव के चलते इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इंफेक्शन से बचने के लिए करी पत्ता एक बेहतर ऑप्शन है। इसमें एंटीबायोटिक और एंटीफंगल गुण होते हैं, जो रोगाणुओं से लड़ने में मदद करते हैं। इसके साथ ही ये शरीर को कई और भी गजब के फायदे देता है।

डायबिटीज कंट्रोल करने में मदद करता है

करी पत्ते के जूस से डायबिटीज को भी कंट्रोल किया जा सकता है। इसमें हाइपोग्लाइसेमिक गुण शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसलिए ये डायबिटीज के मरीजों के लिए एक अच्छा ऑप्शन है।

इम्यूनिटी बूस्ट करने में मदद करता है

करी पत्ते के सेवन से इम्यूनिटी को भी बूस्ट किया जा सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण व्यक्ति की इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही इसका नियमित सेवन शरीर को कई तरह की बीमारियों से दूर रखता है।

वजन भी कम करता है करी पत्ते का जूस

करी पत्ते के जूस में कई विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो वजन कम करने में मदद करते हैं। इसमें डाइक्लोरोमेथेन, एथिल एसीटेट और महानिम्बाइन जैसे जरूरी तत्व होते हैं, जो मोटापे को कम करते हैं।

एनीमिया से भी बचाता है

करी पत्ते का जूस शरीर में खून की कमी को पूरा करता है और इसके हर रोज सेवन से एनीमिया से भी बचाव होता है। साथ ही ये कई तरह की गंभीर बीमारियों से भी बचाता है।



इस तरह से बनाएं करी पत्ते का जूस

करी पत्ते का जूस बनाने के लिए आपको सबसे पहले एक कटोरी करी पत्ता लेना है।

इसके बाद इसे अच्छे से साफ पानी से धो लें।

अब धुले हुए करी पत्ते को 2 गिलास पानी में तेज आंच पर उबाल लें।

फिर जब पानी आधा रह जाए तो करी पत्ते के पानी को छलनी की मदद से छान लें।

इसके बाद इसमें 1 चम्मच शहद और स्वाद अनुसार नींबू का रस मिलाएं।

अगर आप चाहें तो इसमें काली मिर्च या नमक भी मिला सकते हैं।

इसके बाद आप करी पत्ते का जूस तैयार है।

मंगलसूत्र अब केवल गले में ही नहीं शरीर के इन अंगों में पहनना भी बन चुका है लेटेस्ट ट्रेंड

परम्पराओं के साथ आधुनिकता को जोड़कर पहने सुहाग की अनमोल निशानी मंगलसूत्र

दक्षिण भारत में मंगलसूत्र में तीन गांठें लगायी जाती हैं जो कि पति के लिए निष्ठां, ईश्वर के लिए भक्ति, और परिवार के लिए समर्पण को दर्शाती है।

मंगलसूत्र हिन्दू महिलाओं के लिए पति-पत्नी के अटूट रिश्ते की निशानी है। ये दो शब्दों मंगल यानी समृद्धि और सूत्रम्

यानी धागा से मिलकर बना है। मंगलसूत्र पहनने से दुल्हन को बुरी नजर नहीं लगती। शादी के समय दूल्हा दुल्हन के गले में इसे पहना कर जीवन भर के साथ का वादा करता है। ऐसा भी माना जाता है की पत्नी का ये आभूषण अपने पति को बुरी किस्मत और किसी भी तरह के खतरे से बचाता है।

आयुर्वेद के हिसाब से इसे दिल के पास पहनने पर सकारात्मक ऊर्जा आती हैं जो दिल को सुचारू रूप से चलाने में मदद करती है। दक्षिण भारत में मंगलसूत्र में तीन गांठें लगायी जाती हैं जो कि पति के लिए निष्ठां, ईश्वर के लिए भक्ति और परिवार के लिए समर्पण को दर्शाती है। वैसे तो इसे अक्सर गले में ही पहना जाता है लेकिन आज कल की बदलती दुनिया और उससे भी जल्दी बदलते ट्रेंड्स ने महिलाओं को इसे उंगलियों और हाथों में भी पहना दिया है।

पिछले कुछ सालों में उनकी बनावट और पहनने का ढंग भले ही बदल गया हो, लेकिन मंगलसूत्र का महत्व आज भी उतना ही है, जितना सदियों पहले था।

फैसी मंगलसूत्र

अपनी पसंद के हिसाब से आप सादे और छोटे बीड़स वाले मंगलसूत्र से लेकर लेयर्ड लॉकेट्स भी ले सकती हैं। मंगलसूत्र की बनावट और उसकी लम्बाई उतनी ही रखें जितनी आप रोज़मर्ग में संभाल पाएं और वह हर तरह के कपड़े पर जंचे। आजकल बाजार में आधुनिक तरह के मंगलसूत्र भी आये हैं जो अपनी

शानदार बनावट से आपके व्यक्तित्व को और निखारते हैं। इस बात का ख्याल रखें कि आप अच्छी क्वालिटी का ही मंगलसूत्र लें जिससे बार बार उसके खराब होने की चिंता न सताए। मैकअप करते समय या तो उसे उतारकर रख दें या फिर ध्यान दें कि उसपर कोई निशान न लगे।

ब्रेसलेट मंगलसूत्र

एक फैशनेबल दुल्हन होने का परिचय दें इस नए तरीके के मंगलसूत्र से जिसमें काले बीड़स के अलावा बाकी चीज़ों को बदल दिया जाता है। आप अपनी पसंद से सोना, चांदी, हीरे, या मोती का ब्रेसलेट मंगलसूत्र बनवा कर नकारात्मक बाइब्स को मिटा सकती हैं। आप चाहें तो अपनी और अपने पति की राशि का चिन्ह या दोनों का नाम भी उसमें अंकित करवा सकती हैं, जिससे यह बिलकुल अनोखा लगेगा। इसे अपनी घड़ी या दूसरे ब्रेसलेट्स के साथ भी अपनी कलाई पर आराम से पहन सकती है। ध्यान रखें कि आपका मंगलसूत्र इतना लम्बा हो, जो आपके हाथ पर अच्छे से बांध जाए और बार-बार ढीला न पड़े।

पाम मंगलसूत्र

यह रिंग और ब्रेसलेट मंगलसूत्र का मिलाजुला रूप है। सुनने में ये नाम जितना अलग है, पहनकर येउतना ही खास लगता है। अपने ऑफिस में, सहेलियों के बीच, या किसी खास मौके पर आप इसे पहनकर सबसे अलग लगेंगी। यह लम्बी और पतली उंगलियों की शोभा बढ़ाता है। साथ ही आपके हाथ थोड़े हैवी लगते हैं, तो मेहंदी लगाने के बाद इस मंगलसूत्र की शोभा और बढ़ जाती है। ऐसे में एक छोटा और अनोखी बनावट वाला मंगलसूत्र चुनें, जिससे आप उसे पहनकर दूसरे काम भी आराम से कर पाएं।



फूल मनुष्य को प्रकृति का उपहार है और ये हमें बोटेनिकल एनर्जी प्रदान करते हैं। फूल ना केवल अपने रंग व खुशबू के कारण हमारी इंद्रियों को खुशनुमा अहसास प्रदान करते हैं, बल्कि इनमें कुछ बेहद ही शक्तिशाली गुण होते हैं, जो शरीर और मन दोनों पर अपना सकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं। इनसे आप घर पर ही फेस पैक बना सकती हैं। ये आपकी त्वचा को तरोताजा और टोन करते हैं। इतना ही नहीं, अपने औषधीय गुणों के कारण यह कई हाई-एंड ब्यूटी सैलून में भी उपचार के लिए फूलों का उपयोग किया जाता है। तो चलिए इस लेख में हम आपको फूलों की मदद से बनने वाले कुछ फेस पैक के बारे में बता रहे हैं-

कमल - कमल का फेस पैक बनाने के लिए सबसे पहले कमल के फूलों को

3 से 4 बड़े चम्मच गर्म दूध में एक घंटे के लिए भिंगो दें। इसके बाद फूलों को उंगलियों से मसल लें। अब तीन चम्मच बेसन डालें और इसे दूध व कुचले हुए फूलों के साथ

मिलाकर पेस्ट बना लें। होठों और आंखों के आस-पास के एरिया से बचते हुए चेहरे पर लगाएं। करीबन 20 से 30 मिनट बाद इसे धो लें। कमल में कई चिकित्सीय गुण होते हैं। यह एंटी-एलर्जिक है और स्किन रैशेज में आराम पहुंचाता है। इसमें एस्ट्रिंजेंट गुण भी होते हैं, जो स्किन को टोन करने और पोर्स को बंद करने में मदद करता है। यह धूप से होने वाले नुकसान से भी राहत पहुंचाता है और टैन को हटाता है।

गुडहल - इसके लिए सबसे पहले एक से छह के अनुपात में ठंडे पानी में फूलों को रात भर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इस तरह एक कोल्ड इन्प्यूज़ज तैयार करें। अगली सुबह फूलों को पीस लें। अब पानी को छान कर रख लें। फूलों को 3 चम्मच ओट्स, 2 बूंद टी ट्री ऑयल के साथ मिलाएं और पानी मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। यह गुडहल का पैक स्किन को क्लींज करने, अशुद्धियों को दूर करने, स्किन ऑयल को कम करने और पिंपल्स के निशान को भी हल्का करता है। साथ ही साथ, यह स्किन पर एक कूलिंग और सूदिंग इफेक्ट भी डालता है।

गेंदा - गेंदे से फेस पैक बनाने के लिए फूलों को रात भर गर्म पानी में भी ऐसे ही छोड़ दें। अब दही और चंदन को इस पानी



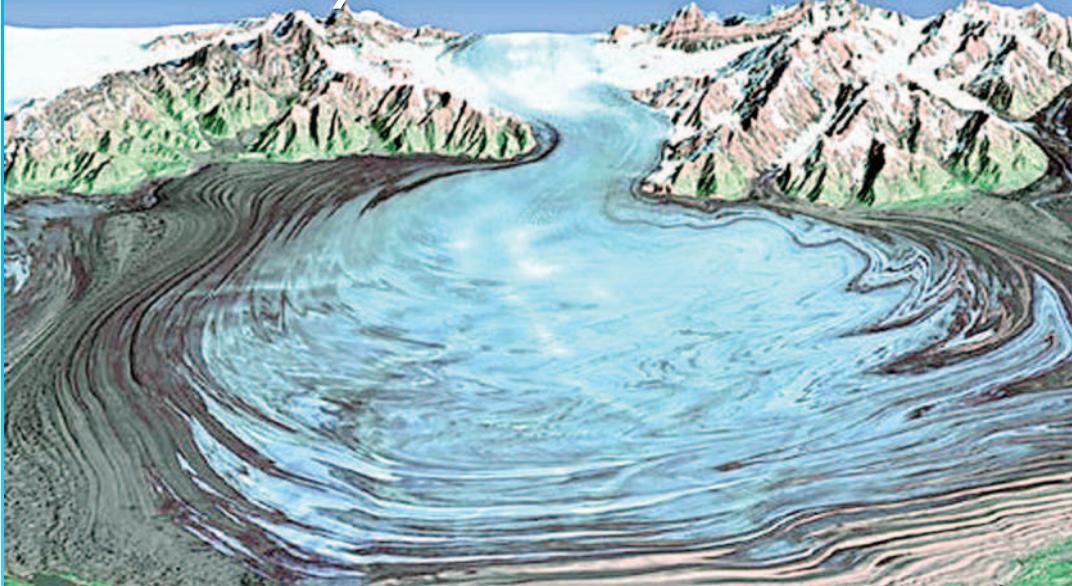
फूलों की मदद से घर पर बनाएं फेस पैक



1 से 2 चम्मच एलोवेरा जेल मिलाएं। आप इसमें धीरे-धीरे एलोवेरा जेल डालकर मिक्स करें। यह मिश्रण ऐसा होना चाहिए जो टपके नहीं। आप इसे होठों से बचाते हुए चेहरे पर लगाएं और करीबन 20 मिनट बाद धो लें। आप इसे आंखों के नीचे के एरिया पर लगाकर रिंकल्स से भी निजात पा सकते हैं। मोगरा रूखी और सेसेटिव स्किन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। साथ ही साथ, यह स्किन को टोन और टाइटन करने में मदद करता है, एंजिंग साइन्स को जल्द नजर नहीं आने देता है। यह सूजन और फोड़े-फुसियों को शांत करने के लिए भी जाना जाता है।

गुलाब - गुलाब फेस पैक के लिए एक मुट्ठी गुलाब की पंखुड़ियां लें। इसे धोकर व पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें एक चम्मच दही और एक चम्मच शहद, साथ ही 2 बड़े चम्मच सूखे और संतरे के छिलकों का पाउडर मिलाएं। होठों और आंखों के आस-पास के क्षेत्र से बचते हुए चेहरे पर लगाएं और करीबन 20 मिनट बाद सादे पानी से धो लें। कहा जाता है कि गुलाब की खुशबू मन पर शांत प्रभाव डालती है। यह आपकी स्किन को रिलैक्स करता है। गुलाब जल सबसे शक्तिशाली नेचुरल स्किन टोनर में से एक है। यह न केवल त्वचा, बल्कि कोशिकाओं को भी टोन करता है। यह स्किन सरफेस पर ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार करता है।

अत्यधिक जल दोहन से धरती की धुरी खिसकी, भारत पर भी होगा असर



भूजल के दोहन में तेजी बीसवीं सदी के मध्य से प्रारंभ हुई और इक्कीसवीं सदी में जल दोहन खतरे के स्तर तक पहुंच गया है। भूजल के अत्यधिक दोहन के कारण धरती की धुरी खिसक गई है। इस बात का खुलासा 'एडवार्सिंग अर्थ एंड स्पेस साइंस' संस्था के द्वारा 'जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्स' में प्रकाशित अध्ययन में किया गया है। शोध पत्र में प्रकाशित अध्ययन में बताया गया है कि धरती के गर्भ से अंधाधुंध जल निकालने के कारण पृथ्वी के अक्ष में 80 सेंटीमीटर पूर्व की ओर झुकाव आ गया है। साथ ही, भूजल के अत्यधिक दोहन के कारण समुद्र के जल स्तर में भी वृद्धि हो रही है। भूगर्भ जल की निकासी से धरती की धुरी में 4.36 सेमी प्रतिवर्ष के हिसाब से बदलाव आ रहा है।

भूजल दोहन के होंगे खतरनाक दुष्प्रभाव

अभी तक यह माना जाता रहा था कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण धूक्रीय वर्फ और ग्लेशियरों के पिघलने से समुद्र के जल स्तर में वृद्धि हो रही है। लेकिन नए अध्ययनों से पता चला है कि दुनिया में कृषि भूमि की सिंचाई, उद्योगों के संचालन और घरेलू उपयोग के लिए बड़ी मात्रा में भूजल का दोहन किया जा रहा है। भूजल के दोहन में तेजी बीसवीं सदी के मध्य से प्रारंभ हुई और इक्कीसवीं सदी में जल दोहन खतरे के स्तर तक पहुंच गया है।

जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्स में प्रकाशित शोध अध्ययन को 17 साल के आंकड़ों के आधार पर तैयार किया गया। शोध के लिए वर्ष 1993 से लेकर 2010 के बीच के आंकड़ों का अध्ययन किया गया है। आंकड़ों से पता चला है कि इस बीच पृथ्वी की धुरी 80 सेंटीमीटर पूर्व की ओर झुक गई है। वैज्ञानिकों ने अध्ययन के आधार पर पता लगाया है कि मनुष्य ने इस दौरान करीब 2150 गीगा टन भूजल का दोहन किया है, जो समुद्र स्तर में 6 मिली की वृद्धि के बराबर है।

भारत पर प्रभाव

अध्ययन में दावा किया गया है कि भूजल दोहन का प्रभाव भारत पर भी है। अध्ययन अवधि के दौरान पश्चिमी उत्तरी अमेरिका और उत्तर पश्चिमी भारत में सबसे अधिक भूजल का दोहन देखा गया है। उत्तरी पश्चिमी भारत में पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश आदि प्रदेश आते हैं।

अत्यधिक भूजल दोहन के प्रभाव

पृथ्वी की धुरी में झुकाव आने से जल वितरण प्रभावित हो सकता है। समुद्र के जल स्तर में वृद्धि हो सकती है, जिसके कारण समुद्री तटीय निवास करने वाले लोग प्रभावित हो सकते हैं। धुरी में बदलाव से पृथ्वी के जलवायु पर भी पड़ेगा। पेयजल की उपलब्धता का गंभीर संकट पैदा हो सकता है।

बच्चों को लाड़-प्यार में

जंक फूड खिलाने की ना करें गलती बढ़ जाता है गुर्दे में पथरी का खतरा

बच्चों को जंक फूड खाना बहुत पसंद होता है। अक्सर वो अपने पेरेंट्स से जंक फूड खाने की जिद्द करते हैं और पेरेंट्स भी लाड़-प्यार में उन्होंने बर्गर, पिज्जा और नूडल्स जैसी चीजें खाने को देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि ये ही लाद-प्यार, आपकी नहीं सी जान के गुर्दे में पथरी की भी वजह बन सकता है? जी हाँ, अमेरिका के फिलाडेलिफ्ला में हुई एक स्टडी में इस बास का खुलासा हुआ है कि एंटीबायोटिक्स, अल्ट्राप्रोस्ट फूड और गर्म तापमान के चलते ये समस्या उत्पन्न हो रही है। एक्सपटर्स का ये भी कहना है कि तीस साल पहले गुर्दों में पथरी की समस्या बढ़े- बुजगों में ही देखने को मिलती थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब तो बच्चों में ये समस्या गंभीर रूप ले रही है।

गुर्दों में बनने वाली पथरी खनिज और लवण का जमा हुआ एक रूप होता है जो शरीर के मूत्र के गारते को भी बाधित



करता है जिससे और भी कई सारी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। आंकड़ों की मानें तो ये समस्या खासकर के छोटी बच्चियों में देखने को मिल रही है। एक्सपटर्स का कहना है कि आजकल जंक फूड एंटीबायोटिक के बढ़ते इस्तेमाल और तापमान में बढ़त के कारण ऐसा हो रहा है।

हाई रक्तचाप से भी है इसका संबंध

गुर्दे की पथरी का संबंध नेफ्रोलीथियरेसिस से भी है। इसमें कैल्शियम, औक्सेलेट और फॉस्फोरस जैसे खनिज मूत्र में



जमा होते हैं और फिर पीले रंग का सख्त रूप ले लेते हैं। अगर समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया जाए तो ये गोल्फ के आकार की पथरी भी बन सकती है।

वहीं कई बार तो ऐसा होता है कि पथरी मूत्र के रास्ते से खुद निकल जाती है, वहीं कई बार को इस मूत्र मार्ग में फंस जाती है जिससे मरीज को काफी तेज दर्द हो सकता है और खून में निकल सकता है।

बच्चों के लिए एनर्जी ड्रिंक भी है बहुत खतरनाक

चिप्स, एनर्जी ड्रिंक और पैक का खाना खाने से बच्चों के शरीर में बहुत ज्यादा मात्रा में खनिज लवण जाते हैं, जिससे पथरी बढ़ सकती है। खासकर जिन बच्चों में पानी कम पीने की आदत होती है और कोल्ड ड्रिंक ज्यादा पीते हैं, उनके गुर्दों में पथरी की समस्या हो सकती है।



मोतियों जैसे चमक उठेंगे दांत

बस अपना लें ये उपाय

दांतों को सफेद करने के पीछे के विज्ञान को समझना:-

संतरे न केवल स्वादिष्ट होते हैं और आवश्यक विटामिन और खनियों से भरपूर होते हैं, बल्कि इनमें दांतों को सफेद करने वाले प्राकृतिक गुण भी होते हैं। इसका रहस्य संतरे में पाए जाने वाले विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड) की उच्च सांदर्भता में छिपा है। यह शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट प्लाक और टार्टर बिल्डअप से लड़ने में मदद करता है, जो दांतों के पीलेपन के कुछ प्रमुख कारण हैं। इसके अतिरिक्त, संतरे में मौजूद साइट्रिक एसिड एक सौम्य एक्सफोलिएंट के रूप में कार्य कर सकता है, सतह के दाग को हटा सकता है और दांतों की प्राकृतिक चमक को प्रकट कर सकता है।

दांतों को सफेद करने के लिए संतरे का उपयोग करने के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका:-

ताजा, जैविक संतरे चुनें: इस उपाय की प्रभावशीलता को अधिकतम करने के लिए, ताजा, जैविक संतरे चुनें। गैर-जैविक संतरे में कीटनाशक हो सकते हैं जो बड़ी मात्रा में खाने पर हानिकारक हो सकते हैं।



ताजा संतरे का रस निकालें: संतरे का रस एक कटोरे में निचोड़ लें। आप हैंडहेल्ड जसर का उपयोग कर सकते हैं या बस उन्हें हाथ से निचोड़ सकते हैं। सुनिश्चित करें कि कोई भी बीज या गदा रस में न मिले।

बैंकिंग सोडा मिलाएं (वैकल्पिक): दांतों को अतिरिक्त सफेदी देने के लिए, आप ताजा निचोड़े हुए संतरे के रस में थोड़ी मात्रा में बैंकिंग सोडा मिला सकते हैं। बैंकिंग सोडा हल्के अपघर्षक के रूप में कार्य करता है, दाग और सतह के मलिनकरण को हटाने में सहायता करता है। हालाँकि, अत्यधिक घर्षण से बचने के लिए इसका प्रयोग कम से कम करें, जो दाँत के इनेमल को नुकसान पहुँचा सकता है।

एक पेस्ट बनाएं: यदि आपने बैंकिंग सोडा मिलाया है, तो सामग्री को तब तक मिलाएं जब तक कि आप एक चिकना पेस्ट न बना लें। यदि आप केवल ताजे संतरे के रस का उपयोग करना पसंद करते हैं, तो आप इस चरण को छोड़ सकते हैं।

पेस्ट को दांतों पर लगाएं: मुलायम ब्रिसल वाले टूथब्रश या रुई के फाहे का उपयोग करके संतरे के पेस्ट को अपने दांतों पर



लगाएं। पेस्ट को अपने दांतों पर धीरे से ब्रश करें, यह सुनिश्चित करें कि यह सभी दृश्यमान सतहों को कवर कर ले। मिश्रण को लगभग 1-2 मिनट तक अपने दांतों पर लगा रहने दें।

अच्छी तरह से कुल्ला करें: थोड़े समय के इंतजार के बाद, अपने मुँह को पानी से अच्छी तरह से धो लें। अपने दांतों पर शेष चीजों छोड़ने से बचने के लिए संतरे के पेस्ट के सभी निशान हटाना सुनिश्चित करें।

नियमित टूथपेस्ट से ब्रश करें: एक बार जब आप अपना मुँह धो लें, तो अपने दांतों को वैसे ही ब्रश करें जैसे आप सामान्य टूथपेस्ट से करते हैं। यह कदम बचे हुए संतरे के अवशेषों को खत्म करने और समग्र मौखिक स्वच्छता प्रदान करने में मदद करेगा।

महत्वपूर्ण विचार:-

संयम महत्वपूर्ण है: जबकि संतरे प्राकृतिक होते हैं और आम तौर पर मौखिक उपयोग के लिए सुरक्षित होते हैं, अम्लीय पदार्थों का अत्यधिक उपयोग समय के साथ दांतों के इनेमल को नष्ट कर सकता है। संतरे के दांत सफेद करने के उपचार को सप्ताह में एक या दो बार तक सीमित करना महत्वपूर्ण है। खट्टे फलों से एलर्जी: कठ व्यक्तियों को संतरे जैसे खट्टे फलों से एलर्जी हो सकती है। यदि आपको सूजन या जलन जैसी किसी भी प्रतिकूल प्रतिक्रिया का अनुभव होता है, तो तुरंत उपयोग बंद करें और दंत चिकित्सक से परामर्श लें।

दांतों की नियमित जांच: दांतों को सफेद करने के उपाय के रूप में संतरे का उपयोग फायदेमंद हो सकता है, अच्छी मौखिक स्वच्छता प्रथाओं को बनाए रखना और नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक के पास जाना दीर्घकालिक दंत स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

संतरे दांतों को सफेद करने के लिए एक प्राकृतिक और ताजा वृष्टिकोण प्रदान करते हैं, जो आपकी मुस्कान को उज्ज्वल करने के लिए विटामिन सी और साइट्रिक एसिड की शक्ति का उपयोग करते हैं। इस उपाय को अपनी मौखिक देखभाल की दिनचर्या में शामिल करने से नियमित दंत चिकित्सा पद्धतियों को पूरक बनाया जा सकता है और एक स्वस्थ, अधिक उज्ज्वल मुस्कान में योगदान दिया जा सकता है। हालाँकि, याद रखें कि संतरे का उपयोग कम मात्रा में करें, क्योंकि अत्यधिक अम्लता से इनेमल का क्षरण हो सकता है। जिन लोगों को एलर्जी या दांतों की समस्या है, उनके लिए किसी भी धरेलू उपचार का उपयोग करने से पहले दंत पेशेवर से परामर्श करना सबसे अच्छा है। निरंतर देखभाल और चमकदार मुस्कान के साथ, आप कुछ ही समय में गवे के साथ अपने मौतियों जैसे सफेद रंग का प्रदर्शन करेंगे।

स्टील से लेकर पीतल तक सभी तरह के बर्तनों को चमकाएं इस होममेड पितांबरी से

स्टील से लेकर पीतल तक, सभी तरह के बर्तनों को चमकाएं इस होममेड पितांबरी से हमें फॉलो करें चमकाएं इस होममेड पितांबरी से हमारे घरों में पितांबरी पाउडर का उपयोग तांबे, पीतल और एल्युमीनियम, स्टील जैसे बर्तनों को चमकाने के लिए किया जाता है। अक्सर लोग बाजार से पैसे

खर्च कर पितांबरी लाते हैं, लेकिन अब आपको पैसे खर्च किए बिना घर में रखे कुछ चीजों की मदद से पितांबरी बना सकते हैं। यह एकदम बाजार

जैसी बनती है और बर्तनों को भी बाजार वाली पितांबरी जैसी चमकती है। बहुत सी महिलाओं को चिपचिप और गंदे बर्तनों को साफ करने में बहुत परेशानी होती है, तो उनके लिए यह बहुत काम की चीज हो सकती है, तो चलिए बिना देर किए आइए जानते हैं, घर पर पितांबरी बनाने की विधि।

जानें पितांबरी बनाने के लिए सामग्री साइट्रिक एसिड एक चौथाई कप नमक एक चौथाई कप गेहूं का आटा एक चौथाई कप कपड़े धोने का सर्फ एक चौथाई कप 2-3 बूंद खाने वाला कलर पितांबरी बनाने का



तरीका हम ऊपर दिए गए सभी सामग्री को इकट्ठा ले लेंगे। अब एक जार में पहले एक चौथाई कप नमक लेंगे, फिर उसमें साइट्रिक एसिड पाउडर मिलाएंगे। अब एक चौथाई कप गेहूं का आटा और कपड़े धोने का सर्फ भी जार में ऐड करेंगे। अंत में 2-3 बूंद रेड फूड कलर डालकर मिक्सर चला लें।

पितांबरी का उपयोग कैसे करें आप पितांबरी से किसी भी धातु के बर्तनों की

सफाई कर सकते हैं, लेकिन यह पीतल और तांबे के रंग को चमकाने के लिए बहुत कारगर है। बर्तनों को चमकाने के लिए एक स्क्रबरमें इस होममेड पितांबरी को लगाएं, फिर इससे बर्तनों को रगड़कर साफ करें। 5 मिनट में पुराने से पुराने बर्तन चमक जाएंगे। ये रही घर पर पितांबरी पाउडर बनाने की बहुत ही आसान विधि। इसे घर पर बनाएं और सारे पुराने बर्तनों को चमका कर नया जैसा करें। अगर हमारी स्टोरी से जुड़े आपके कुछ सवाल हैं, तो आप हमें आर्टिकल के नीचे दिए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम आप तक सही जानकारी पढ़नुचाने का प्रयास करते रहेंगे। अगर आपको यह स्टोरी अच्छी लगी है, तो इसे शेयर जरूर करें। ऐसी ही अन्य स्टोरी पढ़ने के लिए जुड़े रहें हर जिंदगी से।



चाय के साथ लें कुरकुरे स्नैक्स सोया कटलेट का मजा



आइये जानते हैं इसकी रेसिपी के बारे में। आवश्यक सामग्री सोया ग्रैन्युल्स - 1/2 कप उबले व मैशड आलू - 250 ग्राम चना दाल - 1/2 कप (भिंगी हुई) साबूत गरम मसाला - 1 छोटा चम्मच हरा धनिया - 2 बड़े चम्मच (बारीक कटा) हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी) नमक - स्वादानुसार पानी - जरुरत अनुसार तेल - तलने के लिए बनाने की विधि - सबसे पहले पैन में पानी, दाल और साबूत गरम मसाला डालकर उबालें। - फिर इसे मिक्सी में पीस लें।

- एक बाउल में गर्म पानी और 1/2 छोटा चम्मच नमक डालें। - उसमें सोया ग्रैन्युल्स भिंगोकर निचोड़े और मिक्सी में पीस लें। - एक बाउल में सभी सामग्री मिलाकर छोटे-छोटे रोल्स बनाएं।
- पैन में तेल गर्म करके उसमें कटलेट सुनहरा होने तक डीप फ्राई करें। - इसे सर्विंग फ्लेट में निकाल कर हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें। - लीजिए आपके सोया रोल बनकर तैयार है।

सर्दियों का मौसम जारी है जिसमें चाय का लुक्क उठाना सभी पसंद करते हैं। लेकिन इस चाय के साथ कुछ चटपटा स्नैक्स मिल जाए तो आनंद और बढ़ जाता है। इसलिए आज इस कड़ी में हम आपके लिए कुरकुरे स्नैक्स सोया कटलेट बनाने की लेकर रेसिपी आए हैं जो सभी को पसंद आएगा। इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता है।



स्किन डीप क्लीन कर नेचुरल ग्लो बढ़ाने में मददगार है धनिया पत्ती का फेस पेक



धूप धूल और पॉल्यूशन ने चुरा लिया है चेहरे का निखार? पॉर्लर के महंगे ट्रीटमेंट भी नहीं आ रहे हैं काम तो इसे दूर करने में असरदार साबित हो सकती है धनिया पत्ती। जी हां धनिया पत्ती स्किन को डीप क्लीन करने का काम करती है जिससे कई सारी समस्याएं दूर होती है और चेहरा खिला-खिला नजर आता है।

धनिया पत्ती लगभग हर घर के किन्चन में मिल ही जाती है और सबसे अच्छी बात कि ये हर सीज़न में अवेलेबल होती है। खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ ही धनिया पत्ती स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद होती है। धनिया में एंटी-ऑक्सीडेंट्स, बीटा कैरोटीन, विटमिन सी और फोलेट पाया जाता है, जो स्किन से जुड़ी कई समस्याओं का कारगर इलाज है।

इसके अलावा धनिया में एंटी-फंगल गुण होते हैं, जो कई तरह के स्किन इन्फेक्शन से बचाते हैं। हां अगर चेहरे पर समय से पहले बुढ़ापा नजर आने लगा है, तो धनिया पत्ती इसका भी असरदार उपाय है।

ऑयली स्किन से परेशान लोगों को तो खासतौर से अपने ब्यूटी रूटीन में इसे शामिल करना चाहिए, क्योंकि यह एकस्ट्रा ऑयल की सोख लेता है। जिससे कील मुहासे की समस्या काफी हद तक कम हो जाती है।

धनिया पत्ती- एलोवेरा जेल फेस मास्क

- चेहरे का ग्लो बढ़ाने और उसे ऑइल फ्री रखने के धनिए की पत्तियों को पीस लें।



- उसमें एलोवेरा और एक नींबू मिलाएं।

- अब इसे चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें फिर नॉर्मल पानी से चेहरा धो ले।

- झुरियां धीरे-धीरे गायब होने लगेंगी।

धनिया पत्ती- नींबू रस

- धनिया की पत्तियों को अच्छे से साफ करके पीसकर पेस्ट बना लें।

- इसमें एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं।

- अब इस पैक को चेहरे पर अप्लाई करें।

- आधा घंटा लगाकर रखें फिर ठंडे पानी से धो लें।

- ये पैक डेड स्किन रिमूव करता है साफ ही स्किन कोमल व चमकदार नजर आती है।

धनिया पत्ती, शहद, दूध और नींबू

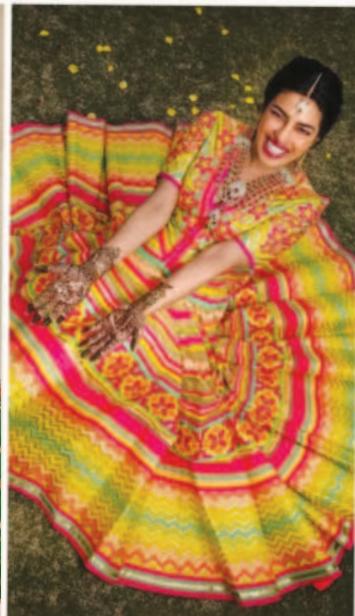
- इस पैक को बनाने के लिए भी पहले धनिया पत्ती को धोकर पीस लेना है।

- अब इस पेस्ट में एक चम्मच शहद, एक चम्मच कच्चा दूध और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं।

- सारी चीजों को अच्छी तरह अच्छी तरह से मिलाकर चेहरे पर लगा लें।

- 20-25 मिनट बाद पानी से धो लें। त्वचा खिल उठेगी।

लहरिया बिना अधूरा है सावन



सावन
आते ही
वातावरण

तो हरा-भरा हो ही जाता है साथ ही मन भी खुशनुमा रहता है। सावन का महीना हिंदू धर्म में बहुत ही पावन माना गया है और इसी महीने से यहां तीज-त्योहारों की शुरुआत होती है।

लहरिया शब्द का मतलब

लहरिया रंगाई की बहुत ही अलग तरह की कला है। जिसमें पानी की लहरों की बनावट नजर आती है। ऊपर-नीचे उठती हुई आड़ी-तिरछी लकीरों की छाप एक नया भाव प्रकट करती है। तीज त्योहार के मौकों पर मारवाड़ी और राजपूत महिलाओं के पहनावे में लहरिया खासतौर से शामिल होता है। क्योंकि यह परिधान खुशनुमा जीवन का प्रतीक माना गया है। लहरिया सौभाग्य का भी प्रतीक माना जाता है। शादी शुदा महिलाएं सावन में, तीज में लहरिया प्रिंट की साड़ी, सूट या लहंगा पहन कर ही पूजा करती हैं। साड़ी के अलावा दुपट्टे में भी यह प्रिंट काफी पसंद किया जाता है।

क्या है लहरिया?

लहरिया राजस्थान की एक पारंपरिक टाई एंड डाई तकनीक है। इसे 17वीं शताब्दी में ईजाद किया गया था। पहले इसका इस्तेमाल राजपुताना राजाओं की पगड़ी पर किया जाता था। वैसे ये परंपरा आज भी बनी हुई है। 19वीं शताब्दी के अंत तक इसका इस्तेमाल राजस्थान के कई अलग-अलग हिस्सों में होने लगा। राजस्थानी संस्कृति की बात करें तो राजस्थान में लहरिया सिर्फ कपड़े पर उकेरा गया सिर्फ एक डिजाइन या स्टाइल नहीं, बल्कि यह रंग-बिरंगी धारियां शागुन और संस्कृति के बो रंग लिए हुए हैं, जो राजस्थानी संस्कृति को बयां करते हैं। सावन में लहरिया पहनना बहुत ही शुभ माना गया है। पहले ये लहरिया प्रिंट केवल मेवाड़ के राजघराने

के लिए ही बनता था और नीला लहरिया तो आज भी मेवाड़ राजघराने की धरोहर के रूप में जाना जाता है। कैसे होता ये प्रिंट?

लहरिया प्रिंट कई स्टेप्स के बाद तैयार होता है। एक ही कपड़े को कई बार डाई कर अलग-अलग रंगों की लाइनें बनाई जाती हैं। इसी के साथ कपड़े को अलग-अलग तरीकों से बांधा जाता है जिससे तिरछी लाइनें बन सकें। इस प्रिंट को बनाने में मेहनत होने के साथ रंगरेज की क्रिएटिविटी की भी बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

सावन में क्यों पहना जाता है लहरिया?

इसे सावन में पहनना महिलाएं शुभ मानती हैं। जैसे उत्तर भारत और दूसरी जगहों पर तीज के अवसर पर हरी-भरी धरती के रंग में रंग जाने की कामना महिलाओं को होती है, तो वे हरे रंग के कपड़े पहनती हैं, ठीक उसी तरह राजस्थान में परिधान रंग-बिरंगा हो जाता है। इस बजह से यहां लहरिया पहना जाता है।

लहरिया के प्रकार

लहरिया कई प्रकार के होते हैं।

- जो बारीक लाइन का लहरिया होता है उसे राज शाही लहरिया कहते हैं।

- एक लहरिया में ही स्काई ब्लू, पिंक और येलो कलर के मिक्स का जो लहरिया आता है उसे समदर लहरिया बोलते हैं।

- ग्रीन कलर का उसमे रेड और रानी कलर की बड़ी बड़ी मोटी लाइन्स होती है वो भोपालशाही लहरिया के नाम से जाना जाता है।

आमतौर पर लहरियों में दो रंगों का इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन बढ़ती डिमांड और बदलते फैशन को देखते हुए अब मल्टी कलर लहरिया आने लगे हैं। साड़ी के अलावा इसे अब कुर्ती, लॉन्ग सूट, स्कर्ट में भी यूज किया जा रहा है।

एयुश और बेफिक्री से जीना है तो बच्चों और उनके बचपन से प्रेरणा लें



जिज्ञासा का गुण

बच्चे हर बात में ढेर सारे सवाल करते हैं। वे हर उस बात को तब-तक पूछते रहते हैं जब-तक उन्हें संतुष्ट करने वाला जवाब नहीं मिल जाता। उन्हें कोई मतलब नहीं होता कि कोई बार-बार पूछने पर उनके बारे में क्या सोचता है वे केवल पूछे जाते हैं जो उनके ज्ञान प्रसार में सहायक होता है। जिज्ञासा ज्ञानार्जन की बुनियादी शर्त है। इसी तरह यदि हम स्वयं में जिज्ञासा की भावना का विकास करेंगे तो इससे हम अपने ज्ञान को बढ़ाकर, नित नए अनुभवों को समझने व जानने के लिए खुद को तैयार भी कर पाएंगे।

मस्ती का गुण-बच्चे हर छोटे-से-छोटे काम में खुशी को ढूँढ़ लेते हैं। चाहे वह मम्मी से पहले खाना खत्म करना हो या पानी लाकर दे देना। वे हर गतिविधि को एक खेल के नजरिए से देखते हैं और उसे पूरा करके एक काम को पूरा करने जैसी अनुभूति करते हैं। ऐसे ही हम भी अपने जीवन में अतिरिक्त गंभीरता को त्यागकर थोड़ा खिलंदङ्पन ले आएं, तो न सिफ़्र किसी काम को बेहतर तरीके से कर पाएंगे बल्कि हर काम में आनंद की अनुभूति भी कर पाएंगे।

जुड़े रहने का गुण- चलना सीखना हो, साइकल चलाना या ब्लॉक बनाना, बच्चे बहुत ही एकाग्र होकर हर काम को मन लगाकर करते हैं। वे हर काम को एक चुनौती की तरह लेते हैं और तब तक जुटे रहते हैं, जब-तक उसे पूरा नहीं कर लेते। ठीक इसी प्रकार उनका ये गुण यदि बड़े स्वयं के अंदर फिर विकसित कर पाएं तो ये हमें लचीला बनाकर चुनौतियों का सामना करने और आसानी से हार न मानने के लिए प्रेरित कर सकता है।

अवलोकन से सीखने का गुण

बच्चे हर चीज़ की जानकारी या समझ अपने आस-पास मौजूद लोगों से ही लेते हैं। वे घर से सीखते हैं कि कैसे व्यवहार किया जाता है। वे जो कुछ भी देखते-सुनते हैं उसी की नकल करते हैं और फिर उनका वैसा ही व्यवहार बनता जाता है। उनके अवलोकन करके सीखने का गुण हमें सचेत कर सकता है। यह हमारे व्यवहार और कार्यों को ऐसा विकसित करने में मदद करेगा, जिसके जरिए हम अपने व्यक्तित्व को दूसरों के लिए एक सकारात्मक उदाहरण के रूप में पेश कर सकते हैं।

निःरता का गुण

बच्चे किसी भी नई चीज़ को आजमाने और जोखिम लेने से नहीं हिचकिचाते। उनके अंदर विफलता और हार का डर नहीं रहता। वे हर एक काम के सफल होने की कामना करते के बजाय हर क्षण में आनंद की अनुभूति करते हैं। यही निःरता हमें कंफर्ट ज्ञान से निकलकर नई-नई चीज़ें आजमाने के लिए तैयार कर सकती है। इसके साथ ही किसी काम के पूरा न होने पर उसकी असफलता के लिए चिंतित होने के बजाय उससे मिले अनुभवों से सीखने में मदद कर सकती है।

खरे दिल का गुण

कहते हैं न कि बच्चे मन के सच्चे। वे किसी बात में छल-कपट जैसी चीज़ों को शामिल नहीं करते। वे अपनी भावनाओं को खुलकर और बिना किसी हिचकिचाहट के सामने रखते हैं। यदि उन्हें कोई बात अच्छी नहीं लगी तो सीधे बोल देते हैं। इसके साथ ही वे किसी की बुराई करने में भी विश्वास नहीं रखते। यही गुण यदि हम अपना ले तो खुद के साथ ईमानदार रह पाएंगे और अपनी भावनाओं को स्पष्टता से व्यक्त करना भी सीख पाएंगे।

प्यार का गुण- बच्चों को जिससे प्यार होता है, वे उससे हिल-मिल जाते हैं। बच्चों में शुद्ध, बिना शर्त प्यार और मासूमियत होती है जो दिल को छू जाती है। इसी के चलते उनकी लड़ाइयां भी पलभर में खत्म हो जाती हैं। उनके इस गुण को अपनाकर हम अपनी बातचीत और व्यवहार में प्रेम, करुणा और सहानुभूति के महत्व को समझ सकते हैं। इसके साथ ही उनकी मासूमियत हमें रिश्तों को खुले ढंग से देखना और प्यार से उन्हें संजोकर रखना भी सिखाती है।

न्यूयॉर्क में बौद्ध कलाकृतियों की प्रदर्शनी

भारत के बाहर पहली बार विभिन्न म्यूजियमों से 50 दुर्लभ शिल्प अमेरिका भेजे गए



न्यूयॉर्क के मेट्रोपॉलिटन म्यूजियम के लिए वह दिन एकदम अलग था। शायद पहले कभी किसी आर्ट प्रदर्शनी की ऐसी अनूठी शुरुआत नहीं हुई थी। वहां बुद्ध काल की कलाकृतियों की प्रदर्शनी का शुभारंभ गेरुआ वस्त्र पहने पांच भिक्षुओं द्वारा पाली भाषा के मंत्रोच्चारों से हुआ। कोई दस साल तक कूटनीतिक और अन्य स्तरों पर चले प्रयासों के बाद 50 दुर्लभ मूर्तियों को यहां लाया गया है। अधिकतर शिल्प पहली बार भारत से बाहर आए हैं।

इन्हें कुछ समय बाद लौटा दिया जाएगा। अमेरिका के संग्रहालयों में वर्षों बाद भारत के प्राचीन आर्ट का इतने बड़े पैमाने पर प्रदर्शन किया गया है। म्यूजियम के दक्षिण पूर्व एशिया आर्ट के क्यूरेटर जॉन गाई ने इस मौके पर आए भारतीय संग्रहालयों के डायरेक्टरों का आभार जताया।

उन्होंने कहा कि इन लोगों की वजह से यह आयोजन संभव हो सका है। मेट्रोपॉलिटन म्यूजियम एकजीवीशन की मुख्य थीम स्टूप है। पेट्रिक हेरोन ने इसे डिजाइन किया है। प्रदर्शनी में मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तरप्रदेश, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, नेशनल म्यूजियम दिल्ली सहित कई स्थानों के दुर्लभ बौद्ध शिल्प पेश किए गए हैं। कलाकृतियों में देवी, देवताओं की मूर्तियों के साथ स्तंभों पर उकेरे गए पेड़, पौधों के शिल्प शामिल हैं। वहां अमरावती, आंध्र में लुप्त हो चुके एक स्तूप की झालक भी देखी जा सकती है। नेशनल म्यूजियम दिल्ली से लाई गई दूसरी सदी की लक्ष्मी जी की लाल पत्थर की मूर्ति समृद्ध वास्तुशिल्प का एक अन्य नमूना है। कई स्थानों पर रोशनी में सराबोर बलुआ पत्थर

की मूर्तियां दर्शकों को पुराने दौर में ले जाती हैं। म्यूजियम की बुद्धिस्त आर्ट इन अ ग्लोबल सैटिंग टाइटल की एक गैलरी भारतीय उपमहाद्वीप और भूमध्यसागर इलाके के बीच लाजरी आइटमों के कारोबार की तस्वीर भी दिखाती है।

इसमें शामिल है, समुद्री ग्रीक देवता पोसीडॉन की पहली सदी की कांस्य प्रतिमा। यह पश्चिम भारत में रोमन आइटमों के साथ 1940 के आसपास मिली थी और एक म्यूजियम में सुरक्षित थी। पहली सदी की हाथी दांत की बनी यक्षी की मूर्ति भी है। दक्षिण भारत में गढ़ी गई प्रतिमा पापेई के खेंडहरों में मिली थी। द बुद्ध रिवोल्ड टाइटल की गैलरी में कई प्रतिमाएं बुद्धकाल के अंतीत को सामने रखती हैं।

यूरोप का फ्रिटर भारत में पकौड़ा

भारत में जो चीज पकौड़ा कहलाती है, वही यूरोपीय देशों में फ्रिटर्स कही जाती है। अंग्रेजी का यह फ्रिटर्स प्राचीन फ्रेंच भाषा के शब्द 'फ्रिट्यू' से लिया गया है। जहां तक भारतीय पकौड़े के इतिहास का सवाल है, इसका शुरुआती उल्लेख तमिल संगम साहित्य में मिलता है। उसमें पकौड़े को 'परिका' या 'पकवट' के नाम से पुकारा जाता था। तब पकौड़े बनाने के लिए बेसन और सब्जियों का इस्तेमाल किया जाता था। खाने के शौकीन मुगलों के शाही बावर्चियों ने बाद में अंडे, मटन, चिकन के पकौड़े ईंजाद किए।

कैसे बनाएं?

- मिक्सिंग बाउल में मक्केके दानों, कटे हुए पालक, मैदे, कॉर्नमील, कहूकस किए गए चीज़, बेकिंग पाउडर, नमक, काली मिर्च को मिला लीजिए।
- एक अलग छोटे बाउल में दूध लेकर उसमें तोड़कर अंडा मिला लें। दोनों को फेंट लीजिए। आप केवल दूध का उपयोग भी कर सकते हैं।
- दूध (और अंडे के मिश्रण) को मिक्सिंग बाउल में रखी सूखी सामग्री में डालें। इसे अच्छी तरह से मिक्स कर लें। यह बन गया कॉर्न का बेटर।
- एक पैन लीजिए और उसमें मध्यम आंच पर तेल गर्म कीजिए। गर्म तेल में चम्मच भरके मक्केका घोल (कॉर्न बेटर) डालिए। चम्मच के पिछले हिस्से से इसे थोड़ा-सा चपटा कीजिए। पैन में जितनी जगह हो, उतने फ्रिटर्स डाल सकते हैं।
- इन फ्रिटर्स को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तल लीजिए। इन्हें पैन से निकाल लीजिए और अतिरिक्त तेल सोखने के लिए पेपर टॉवेल्स से ढंकी एक प्लेट पर रखिए।

बादामी: गुफाओं में अद्भुत शिल्पकला



बादामी कर्नाटक के बागलकोट जिले में स्थित एक ऐतिहासिक नगर है, जो अगस्त्य ज्ञील के पश्चिमी तट पर बसा हुआ है। अगस्त्य एक मानव निर्मित जलाशय है। ज्ञील मिट्टी की एक दीवार से घिरी है, जिससे पत्थरों की सीढ़ियां जलाशय के पानी तक जाती हैं। यहां जो भी दर्शनीय स्थल हैं या बादामी जिन-जिन दर्शनीय स्थलों की वजह से प्रसिद्ध हैं, वे सब इस तालाब के आसपास ही हैं। इसलिए इन्हें देखने के लिए आपको बहुत दूर नहीं जाना होता है। बादामी में गुफाओं तक पहुंचने के लिए कुछ सीढ़ियां चढ़नी होती हैं। यहां चार गुफाएं प्रसिद्ध हैं। पहली गुफा भगवान शिव को समर्पित है।

हिंदू-देवी-देवताओं और प्रसंगों की विभिन्न मूर्तियों के बीच नटराज के रूप में तांडव-नृत्य करते शिवजी की प्रमुख मूर्ति है। दूसरी और तीसरी गुफा विष्णुजी को समर्पित हैं। इनमें विष्णुजी से संबंधित पौराणिक कथाएं बताई गई हैं। चौथी जैन धर्म को। चौथी गुफा बहुत बाद में बनी थी। पहली तीन गुफाओं से करीब तीन सौ साल बाद। ये चारों गुफाएं एक-दूसरे से बहुत दूर नहीं हैं, बल्कि मिली हुई हैं- बैंक टू बैंक। ये एक तरह से परिसर का निर्माण करती हैं। इन गुफाओं के अलावा भी ज्ञील के चारों ओर कुछ गुफाएं और हैं, जिनमें से एक बोद्ध गुफा हो सकती है। ठोस विशाल चट्टान को छैनियों से काटकर जिस तरह हमारे पूर्वजों ने इन गुफाओं का निर्माण किया और इसकी दीवारों, खंबों और छतों पर जो जीवंत मूर्तियां उकेरी, उन्हें आज के समय में बनाना असंभव नजर आता है। इन गुफाओं के सामने खड़े होकर आग आप बाहर की ओर देखेंगे तो आपको अगस्त्य ज्ञील दिखाई देगी। इसके दूसरी तरफ भी छोटी पहाड़ी है और उसके ऊपर कुछ मंदिर बने दिखाई देते हैं। तालाब के ऊपर

की ओर एक मंदिर परिसर है, जो भूतनाथ मंदिर के नाम से जाना जाता है। यहां पथरों से निर्मित कई छोटे-बड़े मंदिर हैं, जिनका निर्माण सातवीं सदी में किया गया था। यहां एक पुरातत्व संग्रहालय भी है।

यहां बादामी, पट्टडकल और अन्य स्थानों से हासिल कुछ मूर्तियां रखी गई हैं। इसे अच्छा मैटेन करके रखा गया है। संग्रहालय के बगल से ही कुछ सीढ़ियां ऊपर जाती दिखती हैं। ये ऊपर पहाड़ी पर जाती हैं। ये पहाड़ियां किसी जमाने में ज्वालामुखी के लावे से निर्मित हुई थीं, इसलिए एकदम ठोस हैं। कालांतर में ये विशाल चट्टानें टूट गईं और इनके बीच में दरारें बन गईं। इन्हीं दरारों के बीच से रास्ता है। आप एक पतली गली में चल रहे होते हैं और आपके दोनों तरफ सीधी खड़ी चट्टानें हैं। और ऊपर से बादामी शहर का जो विहंगम नजारा दिखाई देता है, वह तो वास्तव में लाजवाब है।

कैसे पहुंचें? अगर आप हवाई जहाज से आना चाहते हैं, तो निकटम हवाई अड्डा हुबली में है, जिससे बादामी शहर 105 किमी दूर है। यह मुंबई और बैंगलुरु से हवाई उड़ानों से सीधे कनेक्ट है। यहां से आपको बादामी के लिए बसें भी मिल जाएंगी तो प्राइवेट टैक्सी भी। रेलगाड़ी से जाना चाहें तो यहां रेल स्टेशन भी है, लेकिन इसके लिए भी हुबली आना बेहतर रहेगा, क्योंकि हुबली अधिकांश जगहों से रेललाइन से जुड़ा हुआ है।

कहां ठहरें? यहां तक ठहरने की बात है, बादामी में हर किसी के बजट के हिसाब से रिजॉर्ट और होटल मिल जाएंगे। अगर आप बादामी में ठहरना नहीं चाहें तो शाम को वापस हुबली लौट सकते हैं, जहां ठहरने के स्थलों की कमी नहीं है।

हिंदुओं में दक्षिणा या भिक्षा से श्रेष्ठ क्यों माना गया है दान?

हिंदू समाज में किसी को देने के तीन प्रकार हैं: दक्षिणा, दान और भिक्षा। दक्षिणा कुछ चुकाने के लिए दी जाती है। जब हम परोपकारी बनकर किसी को कुछ देते हैं, तब उसे दान कहते हैं। और तीसरा प्रकार भिक्षा का है। लेकिन लोग इन धारणाओं में गड़बड़ा जाते हैं और अलग-अलग संदर्भों में एक ही शब्द के अलग-अलग प्रयोग करते हैं। आइए इन शब्दों के सही अर्थ समझें। वैदिक काल में कवियों को दान दिया जाता था और बदले में वे दाता के आदर में 'दान-स्तुति' रचते थे। इसलिए हम इसे दान नहीं, बल्कि दक्षिणा कह सकते हैं।

प्राचीन काल में राजा अपने राजत्व को वैध बनाने के लिए गो-दान करते थे। किसी मृत व्यक्ति के जीवित संबंधी अपने दिवंगत परिजनों के लिए अच्छा भविष्य सुनिश्चित करने के लिए भी गो-दान करते थे। दोनों उदाहरणों का यह गो-दान वास्तव

में भिक्षा था, जो आध्यात्मिक पुण्य प्राप्त करने के लिए दी जाती थी। प्राचीन काल के सामंतवादी समाजों में ब्राह्मण लोगों के लिए अनुष्ठान करने, मंदिर बनाकर उन्हें चलाने, यहां तक की गांव स्थापित करने और कर इकट्ठा करने में राजाओं की मदद करने जैसी अपनी तरह-तरह की सेवाओं के लिए भुगतान मांगते थे। एक बार राजा हरिश्चंद्र ने विश्वामित्र ऋषि के यज्ञ में बाधा डाली। इसका प्रायश्चित्त करने के लिए राजा ने ऋषि को अपना राज्य प्रदान कर दिया।

लेकिन विश्वामित्र नहीं चाहते थे कि लोग इसे दान समझें। इसलिए उन्होंने हरिश्चंद्र से कहा कि यज्ञ में बाधा डालने के पाप से मुक्त होने की सेवा के लिए उन्हें अतिरिक्त 'दक्षिणा' देनी होगी। भिक्षा प्राप्त करने वाला भिक्षा देने वाले का ऋणी बन जाता है, इसलिए वह यह ऋण आशीर्वाद देने जैसे अमूर्त तरीकों से चुकाता है। बौद्ध और जैन धर्मों जैसे मठवासी धर्मों में भिक्षा को बहुत महत्व दिया गया। आज भी बौद्ध देशों में लोग भिक्षुओं को उनके कटोरे में भोजन देने के लिए सड़कों पर प्रतीक्षा करते हैं। वे इसे दान देना मानते हैं, लेकिन बदले में पुण्य की अपेक्षा भी रखते हैं। इसलिए वह दान नहीं, भिक्षा बन जाता है। दान देने वाला ऋण को माफ करता है। दान प्राप्त करने वाले को ऋण नहीं चुकाना पड़ता है। इसलिए दान देना दक्षिणा या भिक्षा देने से श्रेष्ठ माना जाता है। पुराणों में दानवीर कर्ण की कई कहनियां हैं। उन्हें सुनकर यह विचार करना स्वाभाविक है कि परोपकारी होने के बावजूद कर्ण का जीवन इतना दुःखद क्यों था। यह इसलिए कि हम दान को 'भिक्षा' समझ रहे हैं। दान में बदले में कुछ भी अपेक्षित नहीं है। इसलिए, परोपकारी होने के बावजूद कर्ण को कोई लाभ नहीं हुआ। दान करने में निहितार्थ यह है कि आप बदले में कुछ भी अपेक्षित न करें।



एक बार तीनों लोकों के स्वामी बलि ने घोषणा की कि वे उनके पास आने वाले सभी लोगों की सभी आवश्यकताएं पूरी करेंगे। बलि की इस घोषणा में अहंकार निहित था। इसलिए विष्णु ने वामन का रूप लेकर उनसे तीन कदम भूमि मांगी। जैसे ही बलि ने हां कहा, विष्णु विशालकाय बन गए। दो कदमों में तीनों लोकों को पार कर उन्होंने बलि से पूछा कि तीसरा कदम कहां रख्यूँ? तब बलि ने तीसरे कदम के लिए अपना सिर प्रदान कर विष्णु को अपना गुरु मान लिया। विष्णु ने उन्हें देने के बारे में यह महत्वपूर्ण सीख दी थी- विश्व में संसाधन या खाद्य पदार्थ सीमित हैं, लेकिन भूख असीम है।

इसलिए सभी जीव खाद्य पदार्थों के लिए संघर्ष करते हैं। खाद्य पदार्थों की मात्रा बस उतनी ही होती है, जितनी कि उससे जीवों की भूख मिट सके। यह मानना कि कोई सभी जीवों की भूख मिटा सकता है, मूर्खता के बराबर है। क्योंकि जैसे बलि विष्णु के 'कदम' का अनुमान नहीं लगा पाए, हम किसी मनुष्य की भूख का अनुमान नहीं लगा सकते। एक बार कुबेर को यह गलतफहमी हो गई कि शिव अपने पुत्र गणेश को पेटभर खिला नहीं सकते, इसलिए कुबेर ने गणेश को अपने घर भोजन पर आमंत्रित कर लिया और उन्हें जी भरके खाने के लिए कहा। गणेश ने इतना खाया कि कुबेर का सारा खाना खत्म हो गया, फिर भी वे कहते रहे कि उनका जी नहीं भरा। गणेश कुबेर को ये सीख दे रहे थे कि जीवन में भूख को मिटाने के बजाय उसके पार जाना आवश्यक है, क्योंकि जब खाने की मात्रा बढ़ती है, तब भूख भी बढ़ती है। इसलिए हम शिव से प्रार्थना करते हैं। उनके निवास स्थल कैलाश पर्वत पर कोई भूखा नहीं होता है- शिव का नाग गणेश के मूषक को नहीं खाता है और कात्तिक्य का मोर शिव के नाग को नहीं खाता है।

माफ कर देना आप ही के लिए अच्छा है



अच्छे विचार बुरे विचारों को नष्ट कर देते हैं किसी को माफ करना स्वार्थी काम है। इसका वास्ता आपके अपने मानसिक संतुलन और मन की शांति से है। जब आप किसी से नाराज होते हैं तो अपनी भावनाओं का नियंत्रण उसके हाथों में दे देते हैं। माफ करना ज्यादा आसान है। जब आप उस व्यक्ति के बारे में सोचें तो अच्छा सोचें। सकारात्मक विचार आपके अंदर पनप रहे नकारात्मक विचारों को नष्ट कर देते हैं। (द पावर ऑफ पॉजिटिव थिंकिंग)

जीवन में बदलाव को सहजता से अपनाएं। जीवन में यदि कोई चीज स्थिर है तो वह है बदलाव। जीवन हर पल बदलता है। कभी बदलाव अच्छे होते हैं और कभी विपरीत। अक्सर लोगों को बदलाव से डर लगता है। जब आप बदलाव का सामना करते हैं तो गुस्सा, अशांति, दर्द, चिंता या तकलीफ होती है। खुश रहना है तो बदलाव को सहजता से अपनाएं। अपनी ऊर्जा को चिंता करने या लड़ने में व्यर्थ न करें। (लीडिंग चेंज)

नए विचारों का हमेशा स्वागत करना सीखें। ऐसे बहुत से 'बुद्धिमान' लोग हैं, जो नए विचारों पर वाद-विवाद करते हैं, अगर वह नया विचार उनके सोचने के तरीके से अलग हो तो। इससे उनकी तथाकथित 'बुद्धि' उनकी 'हठधर्मिता' के साथ मिलकर 'अज्ञान' बन जाती है। जो वास्तव में बुद्धिमान हैं, वो नए विचारों का स्वागत करते हैं। क्योंकि नए विचार पुराने विचारों के साथ मिलकर अद्भुत संयोग पैदा कर सकते हैं। (रिच डैड पुअर डैड)

इच्छा है तो अमीर बनने से कोई नहीं रोक सकता गरीबी और अमीरी की ओर ले जाने वाले दो रास्ते विपरीत दिशाओं में जाते हैं। यदि आप अमीरी चाहते हैं तो आपको गरीबी की ओर ले जाने वाली किसी भी परिस्थिति को स्वीकार करने से इंकार करना चाहिए। अमीरी की तरफ जाने वाले रास्ते का आरंभिक बिंदु इच्छा है। इच्छा का उपयोग करने के लिए मस्तिष्क को तैयार करें।

बुरे समय में अपने मनोबल को ऊंचा बनाए रखें वह दौर भी गुजर जाएगा

मैं बचपन से ही बेहद शर्मीला था। आसान से काम भी मेरे लिए मुश्किल होते थे, जैसे अकेले रेस्ट्रां जाना। जब मैं फिल्मों में काम ढूँढ रहा था, तो मनोज जी ने मुझे मिलने बुलाया। वो उन दिनों फिल्मिस्तान में शूट कर रहे थे। मैं अंधेरी जाने के लिए चर्चेट से ट्रेन पकड़ता था, फिल्मिस्तान के दरवाजे तक पैदल जाता था, लेकिन मेरी हिम्मत नहीं होती थी कि अंदर जाऊं। मैंने सात दिन कोशिश की। हर बार मैं दरवाजे से वापस आ जाता। मैं आज भी शर्मीला ही हूं।

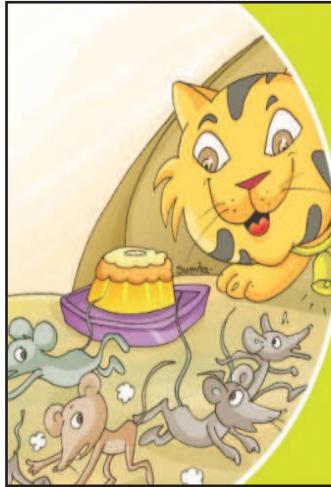
थोड़ा-बहुत जो मेरे अंदर आत्मविश्वास है, वो शायद खुद को उन हालात में धकेलने से आया है, जो फिल्मों के कारण अवास्तविक थे। शुरुआत में मेरे लिए यह सब बहुत मुश्किल था। मुझे याद है, होटल सन एन सैंड में मनोज जी एक गाना सायरा जी के साथ कर रहे थे। वहां हजारों लोग खड़े थे। मुझे वो हालात देखकर कई दिन नींद नहीं आई थी। आज भी जब ऐसा कोई गाना शूट होता है तो मुझे वही अनुभव होता है। रिजेक्शन मेरे लिए आम बात होती थी। रिजेक्शन मैंने खूब देखे। मैं जहां जाता था, काम हासिल नहीं कर पाता था। या तो मैं उस काम के लायक नहीं होता था या बेहद शर्मीला होने के कारण इंटरव्यू में मुंह नहीं खोलता था। नौकरी को मुझसे ज्यादा काबिल लोग हासिल कर लेते थे। परेशान करने वाला दौर था वो।

'अपनी समझ से चुनाव करें, दूसरों की नहीं।'

- 'नहीं' अपने आप में ही एक वाक्य है।
- बदलाव जिंदगी की प्रकृति है, लेकिन चुनौतियां जिंदगी का भविष्य हैं।
- ब्रह्मांड और मानवीय मूर्खता की कोई सीमा नहीं है।
- बुरा वक्त आपको उतना मजबूत बनाता है, जितने आप असल में हैं। हालात तब भी ठीक नहीं थे, जब मैंने पहली फिल्म 'सात हिन्दुस्तानी' कर ली थी। उस फिल्म में मेहमूद के भाई अनवर अली ने मेरे साथ काम किया था। तब से हम दोस्त हैं। उस दौर में तो हम पूरे वक्त साथ रहते थे। मैं हमारे करीबी दोस्त के यहां मरीन डाइव पर रहता था और वो अपने भाई मेहमूद के साथ अंधेरी में रहते थे। हमें मिलने में दिक्कत होती थी, तो अनवर ने मुझे अंधेरी आकर अपने साथ रहने को कहा। मैं उनके प्राइवेट अपार्टमेंट में शिफ्ट हो गया। पास ही मेहमूद भाई का पूरा परिवार रहता था। मुझे कभी महसूस नहीं हुआ कि मैं उस परिवार से अलग हूं। मेहमूद भाई ही थे, जो हमेशा मेरे बारे में बड़ी बातें बोलते थे। वो भी तब जब मुझे रोज रिजेक्शन मिल रहे थे। उन्होंने ही मुझे 'बॉम्बे टु गोवा' में लौड रोल दिया। परी फिल्म इंडस्ट्री इसके खिलाफ थी, तब भी। बिना काम के जब मैं लगभग डिप्रेशन में था, तब उन्होंने प्रमोट चक्रवर्ती से मुझे साइन करने को कहा। मुझे 5000 रुपए का साइनिंग अमाउंट मिला, भले ही वो फिल्म कभी बनी नहीं। लेकिन इस सबसे मेरा मनोबल ऊंचा हुआ। मैं ही जानता हूं उस दौर में मेरे मनोबल का ऊंचा होना कितना अहम था। बुरे दौर में मनोबल ऊंचा बनाए रखना ही सबकुछ है। मनोबल ऊंचा रहेगा तो बुरा वक्त गुजर जाएगा, यह तय है।

बाल कहानी

नई सोच नई उम्मीद



आपने बिल्ली और चूहों की कहानी तो सुनी होगी। जिसमें बिल्ली के आतंक से डरे हुए चूहे बिल्ली के गले में घंटी बाँधने की योजना बनाते हैं। कई पाठकों ने यह पढ़ा होगा की ये योजना इसलिए असफल हो गयी कि कोई भी घंटी बाँधने के लिए आगे नहीं आया।

इसके आगे की कहानी यह है कि एक युवा चूहे ने बिल्ली को धोखे से नींद की गोली खिला कर उसके गले में घंटी बाँध दी थी। लेकिन उसके बाद क्या हुआ? क्या चूहों की जिंदगी बदल गई? उनकी जिंदगी खुशहाल हुई या फिर पहले से भी बदतर हो गई? आइये जानते हैं ”बिल्ली और चूहों की इस कहानी में:-

बिल्ली के गले में घंटी बाँधने के बाद सभी चूहे राहत की साँस ले रहे थे। उन्हें लगा कि उनकी जिंदगी में अब बिल्ली के आतंक का अंत हो गया है। जश्न मनाने के लिए चूहों ने एक भव्य आयोजन किया। अभी जश्न की शुरुआत हुई ही थी की अचानक घंटी की आवाज सुनाई दी।

सभी चूहे खतरा भाग गये कि बिल्ली आ गई है। फिर तो जिसको जहाँ गस्ता मिला वो उधर ही हो लिया। जब बिल्ली वहाँ पहुंची तो उसने देखा कि खाने पीने का बहुत सारा सामान उसके लिए पड़ा था। बिल्ली खुश हो गई और उसने मजे से भर पेट खाना खाया। उसके बाद वो वहाँ से चली गई।

चूहों का जश्न हो गया बेकार

चूहों के जश्न का इस प्रकार अंत होगा किसी ने सोचा न था। पर चूहों को इस बात की तसल्ली थी घंटी बजने के कारण उनकी जान तो बच गई। लेकिन ये सिलसिला यहाँ खत्म नहीं हुआ। बिल्ली के गले में घंटी बाँधना चूहों के लिए मुसीबत बनता जा रहा था। बिल्ली जब भी आस-पास से गुजरती। घंटी की आवाज सुन कर सभी चूहे अपने बिल में घुस जाते। इस तरह से उनके सारे काम रुक जाते। वो अपने खाने के लिए भरपेट भोजन का इंतजाम भी नहीं कर पाते। धीरे-धीरे चूहे कमजोर होने लगे। बिल्ली को भी इस बात का आभास होने लगा। कि उसके गले में बंधी घंटी के कारण चूहों को उसके आने के बारे में पता चल जाता है। तो बिल्ली ने भी अपना दिमाग लगाया। अब जब भी वो चूहों के इलाके में जाती अपनी घंटी को इस तरह पकड़ कर जाती ताकि उसकी आवाज न हो। चूहों ने कहाँ सोचा होगा। कि बिल्ली इतना दिमाग लगाएगी। अब बोफिक्र हुए चूहों पर अचानक से हमला हुआ तो उन्हें कुछ समझ नहीं आया। बिल्ली ने मौके का फ़ायदा उठाया और 4-5 चूहों को वहीं ढेर कर दिया। बिल्ली को भरपेट भोजन मिल गया फिर शुरू हुआ सम्मेलन इस घटना से आहत चूहों ने एक बार फिर से समस्या के हल के लिए एक सम्मेलन किया। धिक्कार है उस चूहे पर जिसने ये विचार दिया था और बिल्ली के गले में घंटी बाँधी थी। लेकिन अब क्या किया जा सकता था? इस बार किसी ने कोई विचार न दिया। ये सम्मेलन बिना किसी निष्कर्ष के ही खत्म हो गया।

अगली सुबह हुई। जैसे ही सब चूहे उठे उनके होश उड़ गए। उनके एकदम सामने वही घंटी पड़ी हुई थी जो बिल्ली के गले में थी। कोई कुछ समझ पाता। इससे पहले ही वो युवा चूहा सबके सामने आया और बोला, “हमारी मुसीबत का अंत हो

गया है। मैंने उस बिल्ली की जीवन लीला ही समाप्त कर दी।” सब हैरान थे कि ऐसा कैसे हो सकता है? एक छोटा सा चूहा इतनी बड़ी बिल्ली को कैसे मार सकता है। उस युवा चूहे को सबके मन में उठ रहे इस सवाल का आधास हो चुका था। उसने अपनी बात जारी रखी।

‘घंटी बाँधने से लेकर उसे मारने तक मैंने कई बातें सीखी।

कभी भी अपने दुश्मन को कमजोर न समझें।

वो आपकी सोच से भी आगे निकल सकता है। किसी भी परिस्थिति में हार ना माने। वो आगे निकल जाए तो क्या हुआ, आप भी इतने समर्थ हैं कि उससे आगे निकल सकते हैं।

इतना सुनते ही सभी चूहों ने तालियाँ बजानी शुरू कर दी। तभी व आगे बोला, “अगर आप कुछ नया नहीं कर सकते या करने की हिम्मत नहीं खत्म तो दूसरों को कुछ नया करने और असफल होने पर उसकी निंदा न करें। कम से कम वो अपनी जिंदगी के लिए कुछ तो कर रहे हैं। अगर एक दांव असफल हुआ तो क्या? एक बार फिर प्रयास करें।”

यह सुनते ही सब चूहों को यह अहसास हो गया कि वो कितने गलत थे और उनकी सोच कितनी सीमित थी।

इस कहानी की सीख : अब आप लोग भी यह सोच रहे होंगे कि आखिर उस चूहे ने उस बिल्ली को मार कैसे? ये तो बताया ही नहीं गया। तो इसका जवाब तो उस चूहे को ही पता होगा जिसने इस काम को अंजाम दिया। हमें तो उसके बोले गए शब्दों पर ध्यान देना चाहिए। अक्सर हम अपनी मुसीबतों को खत्म करने से ज्यादा उसको टालने पर विचार करते हैं। उसका नीती ये होता है कि वो मुसीबत और भी बढ़ती जाती है या फिर किसी और रास्ते से हमारी जिंदगी में फिर से आ जाती है।

हम मुसीबत के टल जाने से ही यह सोच लेते हैं कि हम अब खुश रहेंगे। लेकिन जब तक मुसीबत खत्म नहीं होती हम खुशियाँ प्राप्त नहीं कर सकते। अपनी परेशानियों का हल हमें स्वयं करना पड़ता है।

इसके लिए हमें हमेशा तैयार रहना चाहिए। हमें वो चूहे नहीं बनना चाहिए जो सिर्फ विचार ही करते रह जाएं। जीवन में आगे बढ़ना है तो खतरों से मत डरिये। आगे बढ़िये। अपनी सोच को सीमित मत रखिये। जीवन के रणक्षेत्र में हार मत मानिए। और आप पाएँगे एक दिन ये सारा जहाँ आपके क़दमों में होगा।

उम्मेद भवन पैलेस का इतिहास

भारतीय इतिहास काफी रोचक है और हमें हमारे पूर्वजों के बारे में जान कर काफी गर्व महसूस होता है। चाहे युद्धों के मामले में हो या फिर वास्तुकला और रचनात्मक कार्यों में हमारे पूर्वज समय से काफी आगे थे। इस बात का प्रमाण उम्मेद भवन पैलेस जैसे शानदार महल है। हर ऐतिहासिक बिल्डिंग जिसे आप देखते हैं, उसके पीछे एक इतिहास जुड़ा हुआ है जो काफी इंटरेस्टिंग होता है। अगर आप भी भारतीय इतिहास और राजाओं के बारे में जानने में इच्छुक हैं तो आपको राजस्थान में स्थित उम्मेद भवन पैलेस के बारे में जरूर जानना चाहिए। आइए जानते हैं इस पैलेस के बारे में कुछ आवश्यक फैक्ट्स के बारे में जो आपको जरूर पता होने चाहिए।

उम्मेद भवन पैलेस कहां स्थित है?

उम्मेद भवन पैलेस राजस्थान के जोधपुर जिले में स्थित



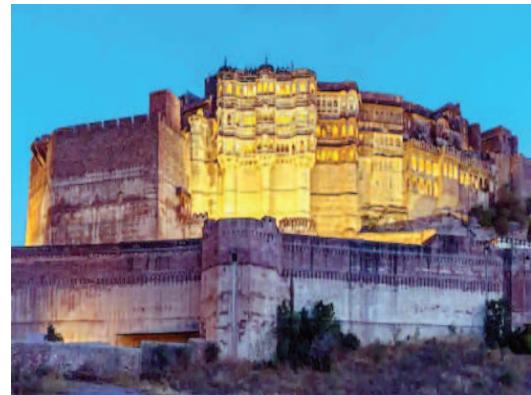
है। वैसे तो राजस्थान राजाओं और राजपूतों की भूमि है और यहां आपने कई सारे ऐसे आलीशान महल मिल जायेंगे जो यहां की रॉयलटी दिखाते हैं। लेकिन उम्मेद भवन पैलेस काफी शानदार है और काफी खास है। यह महल दुनिया के सबसे बड़े निजी महलों में से एक महल है।

यह महल कब बना?

यह महल 1929 में राजा उम्मेद सिंह ने बनवाया था। इससे बनने में पूरे 14 साल लग गए और इसका निर्माण कार्य 1943 में बन कर पूरा हो गया था। इस महल को बनने में काफी लोगों को मेहनत लगी है और काफी ज्यादा लोग इसके निर्माण कार्य में शामिल थे। लगभग 30 हजार से ज्यादा लोगों ने दिन रात एक करके इस महल को बनाया था।

महल के अर्किटेक्चर

अगर आपने कभी यह महल देखा है या आप इसे देखने जा रहे हैं तो इसकी आलिशानता और खूबसूरती देख कर आपके होश पक्का उड़ गए होंगे या उड़ जाने वाले हैं। इसे बनाने के लिए काफी अच्छी गुणवत्ता की चीजों का प्रयोग किया गया है। इस इमारत को बनाने के लिए पीले बलुआ पत्थर, मकराना संगमरमर और बर्मी टिक की लकड़ी का प्रयोग किया गया है। यह महल काफी बड़ा है। इसमें लगभग 347 कमरे



हैं और बहुत सारे आंगन भी मौजूद हैं।

भवन के स्ट्रक्चर

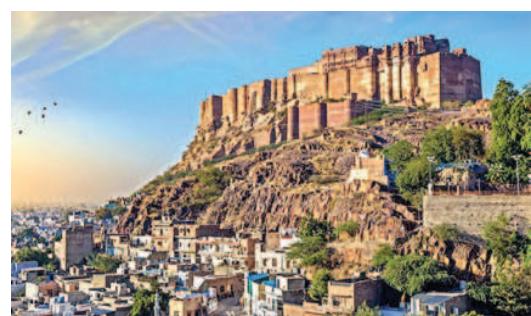
इस महल को तीन भागों में बांटा गया है। पहले भाग को रॉयल निवास कहा जाता है। दूसरे भाग को उम्मेद भवन पैलेस म्यूजियम के नाम से जाना जाता है और तीसरे हिस्से को उम्मेद भवन पैलेस होटल। यह एक होटेज होटल है और यह पहला ऐसा महल है जिसमें आप रह सकते हैं। इसमें रहने के लिए आप कमरा बुक कर सकते हैं और इस महल को अच्छे से देख सकते हैं।

इस महल में आप ठहर भी सकते हैं और घूमने के लिए भी जा सकते हैं। इस महल का म्यूजियम वाला भाग और होटल वाला हिस्सा एक पब्लिक अट्रैक्शन है और आप यहां पर घूमने जा सकते हैं।

महल की एंट्री फीस

भारतीय पर्यटकों के लिए एंट्री फीस मात्र 30 रुपए है। बच्चों के लिए यह फीस 10 रुपए है और अगर विदेशी पर्यटक आते हैं तो उनके लिए इसकी फीस 100 रुपए है। यहां सुबह 9 बजे से लेकर शाम को 5 बजे के बीच घुमा जा सकता है।

आप इस महल के आस पास में भी काफी प्रसिद्ध जगहों पर घूमने जा सकते हैं। इस महल के पास मेहरानगढ़ किला, शीश महल, खेजड़ा किला और फूल महल जैसी जगहें हैं। यहां पर जा कर भी आप इन खूबसूरत जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।



यूनिक आउटफिट में निककी तंबोली का सेंसेशनल अंदाज

फैंस बोले- किम कार्दशियन का वलोन लग रही



सोशल मीडिया सेंसेशन निककी तंबोली की कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। इसमें वे यूनिक आउटफिट में हैं और फैंस का दिल जीतती नजर आ रही हैं।

ग्लैमर वर्ल्ड में अपने फैशनेबल आउटफिट से फैंस को हैरान कर देने वाली एक्ट्रेस निककी तंबोली का जादू फैंस के सर चढ़कर बोलता है। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर अपनी फोटोज से आग लगा देती हैं।

हाल ही में निककी तंबोली ने कुछ फोटोज शेयर की है जिसमें वे बेहद खूबसूरत लग रही हैं। एक्ट्रेस इस दौरान व्हाइट कलर की डॉटेड ब्रालेट और ग्रीन कलर की रिवीलिंग ड्रेस में हैं।

एक्ट्रेस ने इन फोटोज के साथ कैप्शन में लिखा- निसंकोच होकर मेरी तारीफ करें। निककी तंबोली की ये फोटोज तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। शेयर करने के एक घंटे में ही उनकी इन फोटोज पर

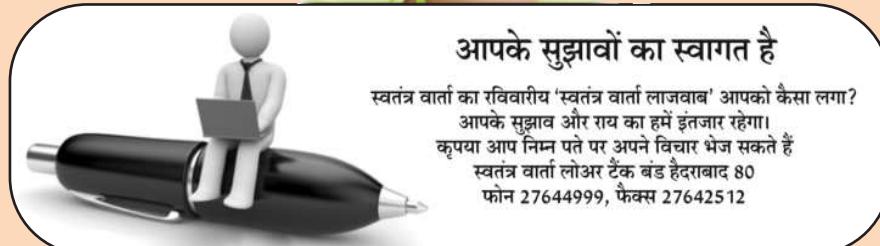


80 हजार व्यूज मिल चुके हैं।

फोटोज पर एक फैन ने कमेंट करते हुए लिखा- ये तो बहुत प्यारी तस्वीर है। एक दूसरे शख्स ने निककी की तुलना सीधा किम कार्दशियन से कर दी।

इसके अलावा और भी फैंस ऐसे हैं जिन्हें निककी की ये फोटोज पसंद आ रही हैं।

वर्क फ्रंट की बात करें तो निककी तंबोली हाल ही में नवाजुहीन सिहीकी की फिल्म जोगीरा सारा रा रा में नजर आई। इसमें उनका केमियो रोल था। इसमें वे नवाज संग डांस करती दिखीं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का विवारीय '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 टैक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512