

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



3 सितंबर 2023



**Gathbandhan
Matrimony**
(Personalized Matrimonial Service)

- ✓ All Communities
- ✓ All Religions
- ✓ All Castes

Call Now

90380-00029

Hyderabad Branch

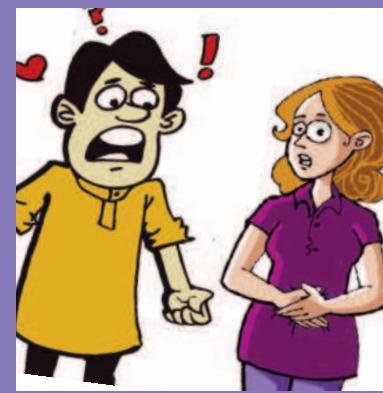
*Metro Piller Number 1364, 1st Floor 1-10-74, 1,
Above Fasttrack Showroom
Begumpet, Hyderabad, Telangana 500016*

- *Kolkata • Guwahati • Bengaluru*
- *Hyderabad • Siliguri • Ranchi*
- *Others*

पत्नी: "अगर मैं खो गयी तो तुम क्या करोगे ?"
पति: "मैं अखबार में



इश्तहार दूँगा !"
पत्नी: "तुम कितने अच्छे हो, क्या लिखोगे ?
पति: "जिसको मिले उसकी।



पप्प - आपकी बीबी दिखाई नहीं दे रही है ??
बॉस - नहीं मैं उसे पार्टी में नहीं लाता!

पप्प - क्यूँ सर
बॉस - वो गाँव की है ना !!
पप्प - ओहह, माफ करना मुझे लगा केवल आपकी है !!
पप्प अस्पताल में ! !



बीबी सुबह सुबह उठ कर सीधे मेकअप करने लगी, पति की आँख खुली।
पति: पागल हो गई हो जो सुबह सुबह मेकअप कर रही हो ?
पत्नी: चुप रहो, मैंने अपने फोन पर चेहरा

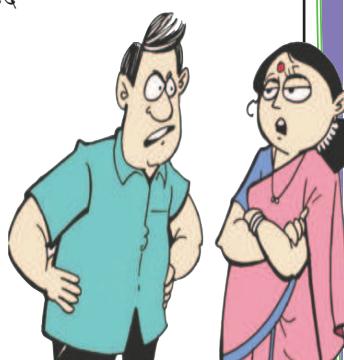
देखकर खुलने वाला लॉक लगाया था, अब फोन मुझे पहचान नहीं रहा है।



कल रात पीने के बाद तो हद ही हो गई यारों ..

होटल समझ कर अदालत में

चले गए
सामने बेठा जज़: बोला
ऑडर ऑडर
हमने भी बोल दिया एक
चिकन
और दो क्वार्टर।



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।



एक बार संता जंगल से जा रहा था, उसे

एक चुड़ैल ने रोका और बोली, "हा हा हु हु मैं चुड़ैल हूँ।"
संता बोला, "पता है तेरी एक बहन मेरी बीबी है।"



सगाई तोड़ना अपराध नहीं फिर क्यों ताने मार-मार कर लड़की को तोड़ देते हैं लोग ?

कहते हैं जोड़ियां ऊपर से बनकर आती हैं। जो इंसान हमारी किस्मत में लिखा होता है वही हमें मिलता है। कई बार जाने-अनजाने में हम ऐसे रिश्ते में जुड़ जाते हैं जो एक बोझ से बढ़कर कुछ नहीं होते हैं। ऐसे में सारी उम्र बोझ उठाने से बढ़िया है कि वक्त रहते ही हमें कदम पीछे उठा लेने चाहिए।

शायद यही कारण है कि आजकल लड़कियां शादी से पहले अपने होने वाले पति को परखती हैं सब कुछ सही होने पर ही आगे बढ़ने का फैसला लेती है। हालांकि कई बार हालात ऐसे पैदा हो जाते हैं कि उन्हें सगाई तक तोड़नी पड़ती है।

हर लड़की को है फैसला लेने का हक

वैसे हर लड़की को अपनी पसंद और ना पसंद चुनने के हक होता है, लेकिन इस समाज का क्या करें जो आज भी पुरानी सोच नहीं छोड़ रहा है। हमने कई ऐसे मामले सुने हैं जहां लड़का ठीक ना होने पर लड़कियां सगाई तोड़ देती हैं, कई बार तो मंडप पर ही लड़की शादी ना करने का फैसला ले लेती है। हम यह नहीं कहते कि लड़कियां हमेशा सही और लड़के हमेशा गलत। पर अगर कोई लड़की इतना बड़ा फैसला लेती है तो उसके पीछे कोई ना कोई वजह तो जरूर होगी।



सगाई टूटने पर लोग देते हैं ताने

पर कुछ लोग बिना सोचे समझे दूसरों की आलोचना करना है। हमने आस-पास कभी ना कभी ये जरूर देखा होगा कि जब किसी लड़की की सगाई टूट जाती है तो उसे लेकर तरह- तरह की बातें बननी शुरू हो जाती हैं। कुछ तो यह भविष्यवाणी भी कर देते हैं कि सगाई टूटने के बाद लड़की का फिर से रिश्ता होना मुश्किल है। पर क्या इस तरह की बातें करना सही है?

बिना सच जाने किसी की बातें बनाना सही नहीं

जो लड़की पहले ही एक रिश्ते को लेकर टूट चुकी है उसे इस तरह की बातों से तोड़ना कहां तक सही है। अगर वह लड़की सगाई ना तोड़कर शादी कर भी लेती और आगे जाकर उसके साथ कुछ

गलत हो जाता तो जो लोग बातें करते हैं क्या वह इस सब की जिम्मेदारी लेते? ऐसे में अगर हम किसी का सहारा नहीं बन सकते तो कम से कम उनके रास्ते और कठिन तो ना करें।

कई बार मजबूरी में लेना पड़ता है फैसला

कोई लड़की नहीं चाहती कि वह लोगों के ताने सुने या उस पर कोई दाग लगे, कई बार हालात ऐसे पैदा हो जाते हैं कि उन्हें इस तरह का फैसला लेना पड़ता है। क्या पता कोई अपने मां बाप का सोचकर तो कोई अपने भविष्य का सोचकर शादी से पहले रिश्ता तोड़ने को मजबूर हो जाती है। देखा जाए तो यह सही भी है सारी उम्र रोने से बढ़िया एक बार रोना ही बेहतर है। बाकी जिसके नसीब में जो लिखा होगा वह उसे मिलकर ही रहेगा। इसलिए हमें किसी के बारे में कुछ भी धारणा बनाने से पहले एक बार जरूर सोचना चाहिए।



मृणाल के फैशन में दिखती है

ओल्ड सिनेमा की झलक कमाल के लुक आप भी करें रीक्रिएट



टीवी से अपना सफर शुरू करने वाली अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने आज सिनेमा की दुनिया में झँडा बुलंद किया है। एक्ट्रेस बॉलीवुड से लेकर साउथ सिनेमा तक छाई है। वहीं मृणाल के लुक भी कमाल के होते हैं।

मृणाल ठाकुर के लुक्स में अक्सर ओल्ड सिनेमा



की झलक देखने को मिलती है। बालों में गुलाब, गले में मोतियों का सेट और ग्राफिक प्रिंट वाली साड़ी में मृणाल रेट्रो लुक में बला की खूबसूरत लग रही हैं।

इस फोटो में मृणाल के हेयर स्टाइल से लेकर फोटोग्राफी में इस्तेमाल किया गया टेप रिकॉर्डर पुराने जमाने की याद दिलाता है। एक्ट्रेस का अंदाज भी किसी 70 की दशक की हिरोइन से कम नहीं है।

फुल नेक ब्लाउज के साथ सलीके से बंधी साड़ी में मृणाल क्लासी अंदाज में हैं। ओल्ड सिनेमा में संभ्रान्त परिवार की महिलाओं के लिए इस तरह के लुक क्रिएट किए जाते थे।

साड़ी में लहराती-बलखाती मृणाल को देख किसी को भी प्यार हो जाएगा। एक्ट्रेस का अंदाज कतिलाना है। गोल्डन बॉर्डर की वाइट साड़ी में किसी भी मौके पर एलिगेंट लुक पाया जा सकता है।

खुले बाल, माथे पर बिंदी और मुस्कुराहट ने मृणाल की खूबसूरती को और भी ज्यादा निखार दिया है। इस फोटो में भी 50 से 60 के दशक में इस्तेमाल होने वाले फोन का इस्तेमाल किया गया है और ओल्ड सिनेमा की झलक शो की है।





मिलिए ज्योति याराजी से देश की सबसे तेज महिला हर्डलर जो तोड़ चुकी है कई रिकॉर्ड्स



कोई भी काम बिना बाधा के पूरा नहीं होता है। सफलता उन्हीं लोगों के पैर चूमती जो आखिर तक प्रयास करते हैं। ऐसी ही है भारत की बेटी हर्डलर ज्योति याराजी

जिन्होंने अपनी लाजवाब फुर्ती और टैलेंट से इस स्पोर्ट्स में कई सारे मेडल जीते हैं। आइए आज डालते हैं ज्योति के सफर पर एक नजर...

कौन है ज्योति याराजी

ज्योति का जन्म 28 अगस्त 1999 में आंध्र प्रदेश के विशाखापट्टनम में हुआ ता। उनके पिता का नाम सूर्योनारायण है, जो एक प्राइवेट सुरक्षा गार्ड है। वहाँ उनकी मां अस्पताल में क्लीनर के रूप में पार्ट जॉब करती हैं। ज्योति के फिजिकल एजुकेशन टीचर ने लंबे कद को देखते हुए महसूस किया कि वो अच्छी हर्डलर बन सकती है और यहाँ से शुरू हो गया ज्योति का एथलिट बनने का सफर। ज्योति थाईलैंड में चल रही एशियाई एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में गोल्ड जीतकर पूरे

भारत को गौरवान्वित कर चुकी हैं। 23 साल की उम्र में यहाँ तक का सफर आसान नहीं था। 15 साल की उम्र में ज्योति आंध्र प्रदेश की जिला प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर दुनिया का ध्यान अपनी ओर खींचा। साल 2016 में उन्होंने हैदराबाद में एन रमेश के अंदर ट्रेनिंग ली।

महिलाओं के

लिए इंसपिरेशन हैं

ज्योति याराजी

ज्योति हर उस लड़की के लिए इंसपिरेशन है जो सपने देखती हैं और उन्हें सकार भी करना चाहती हैं। बिना परिवार के हालात की परवाह किए बिना ज्योति ने अपनी मेहनत जारी रख, जिसका फल उन्हें मिला भी।



बड़े बच्चे को प्याए में कमी न लगे

छोटा मेहमान आने पर कैसे रखें बड़े बच्चे का ख्याल जिससे पर्सनलिटी पर बुरा असर न पड़े

नन्हे मेहमान का घर में आना घर को किलकारियों और खुशियों से भर देता है। परिवार में सभी की जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती हैं। सबसे व्यस्त अगर कोई दिखाई पड़ता है तो वे हैं-पेरेंट्स। और हो भी क्यों न, लालन-पालन से लेकर हर चीज देखना उनकी जिम्मेदारी होती है।

न्यूक्लियर फैमिली की मुश्किल तब और ज्यादा बढ़ जाती है जब घर में पहले से एक बच्चा मौजूद हो। आमतौर पर जिन घरों में दो बच्चे होते हैं वहाँ दोनों बच्चों के बीच उम्र का फासला 2-8 साल तक का हो सकता है।

छोटे बच्चे का आना बड़े बच्चे को इमनोशनली डिस्टर्ब करता है। ऐसे में पेरेंट्स के सामने चुनौती खड़ी हो जाती है कि वे किस तरह से बड़े बच्चे को सही माहौल, प्यार और पॉजिटिविटी दें छोटे बच्चे को अचानक अपने हिस्से का प्यार बनाना नजर आता है और पेरेंट्स उसे बड़ा महसूस करवाते हैं।

पहले बच्चे को न होने दें प्यार में कमी का अहसास

नए मेहमान के आने के बाद घर में माहौल तो जरूर बदलता है लेकिन जरूरी नहीं कि पहले से मौजूद छोटे बच्चे के लिए भी चीजें बदल जाएं। हालांकि पहले बच्चे के लिए नए सदस्य को स्वीकारना इतना सहज नहीं होता। भले ही आपने उसे नए बच्चे के आने के बारे में पहले से सबकुछ क्यों न बताया हो और पूरे 9 महीने उसे इस बात के लिए तैयार ही क्यों न किया हो।

दरअसल जब बेबी घर में आ जाता है तो उस वक्त बड़ा बच्चा कन्फ्यूजन की स्थिति में होता है। उसके मन में ऐसे



**ऐसे जोड़ें
बड़े बच्चे को
छोटे से**

प्रीग्रेंसी के 2-3 महीने बाद
नन्हे मेहमान के बारें में बताएं

बड़े बच्चे को उसके जन्म की
तैयारियों वाली एल्बम दिखाएं

समय-समय पर अहसास
दिलाएं कि बेबी बात
कर रहा है

बीच-बीच में छोटे भाई और
बहन की कहानियां सुनाएं

बड़े होने की जिम्मेदारियों
का अहसास दिलाएं

बेबी के पास बुलाएं,
खेलने के लिए तैयार करें

दोनों बच्चों में खिलौने शेयर
करते वक्त ध्यान रखें



सवाल जरूर पनपने लगते हैं कि शायद अब उसे पहले की तरह प्यार और तवज्ज्ञ नहीं मिलेंगी। इसको वह गुस्से, चिड़चिड़ाहट, बात-बात पर रोना, जिद करने जैसे इमोशंस से पेरेंट्स के सामने एक्सप्रेस करता है।

नन्हे मेहमान के आने पर बड़े बच्चे को किस तरह समझाएं जानिए
ग्रैफिक्स के जरिए-
चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट डॉ. ऋचा

सिंह बताती हैं कि अगर ऐसे वक्त में बच्चे को सही तरीके से न समझाया जाए तो उसका स्वभाव बेहद आक्रामक हो सकता है। यह स्थिति उसकी पर्सनलिटी का पार्ट बन सकती है। इसलिए पेरेंट्स को सबसे पहले बच्चे के साथ सहज रहने की कोशिश करनी चाहिए। न तो उसे पहले से ज्यादा दुलार और प्यार दें और न ही उससे पूरी तरह ध्यान हटाएं।

प्रेमेंसी के दौरान ही बच्चे को नए

बेबी से कराएं दोस्ती

प्रेमेंसी के दौरान ही मां बच्चे की आने वाले शिशु से दोस्ती कराए। उसे बताए कि वह बड़ी दीदी या बड़ा भैया बनेगा तो उसकी जिम्मेदारियां भी बढ़ेंगी। कई काम उसकी मदद के बिना मम्मी-पापा अकेले नहीं कर पाएंगे। उसे कई बार बेबी का ध्यान भी रखना पड़ेगा।

बच्चे को यह एहसास करवाएं कि नया बेबी आने के बाद भी उसकी स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं आएगा लेकिन हाँ घर में उसकी मदद की जरूरत सबको पड़ेगी।

छोटे-छोटे काम जैसे भूख लगने पर बताना और अगर बच्चा 6 साल से बड़ा है तो सामने रखा खाना प्लेट में ले लेना, स्कूल से आने पर कपड़े बदल लेना और हाथ धोना, अपनी चीजें और खिलौने जगह पर रखना, नए बेबी के लिए रूम तैयार करने या पेरेंट्स के किसी काम में मदद करना जैसे काम बच्चे को पहले से सिखा सकते हैं।

अगर चौथे महीने से भी यह आपने शुरू किया तो दूसरे बच्चे के जन्म तक उसे इसकी आदत हो जाएगी जो बच्चे और आपके लिए मददगार होगा।

पहले बच्चे को उसके जन्म की यादें ताजा कराएं

बच्चे को बताएं कि जब वह दुनिया में आने वाला था तब आपने भी इसी तरह तैयारी की थी। हो सके तो उसे पुराने फोटो दिखाएं। ताकि उसे यह एहसास हो कि आप उससे भी उतने ही जुड़े हैं जितने नए आने वाले बेबी से। जब भी समय मिले, बच्चे के साथ बैठकर पुराने फोटोग्राफ्स देखें, उसे उसके बचपन के बारे में बताएं रूटीन में दोनों बच्चों के हिसाब से

लाएं बदलाव

पहला बच्चा भले ही नन्हे मेहमान से बड़ा हो लेकिन वह इतना भी बड़ा नहीं होता कि पेरेंट्स की सभी बातें



समझ जाए। इसलिए बड़े बच्चे को समझाने की बजाय अपने रूटीन को दोनों बच्चों के हिसाब से बदलें। इस समय दोनों को ही पेरेंट्स की जरूरत होती है। परिवार की मदद से ऐसा रूटीन तैयार करें जिससे दोनों बच्चों को पेरेंट्स बराबर समय मिले और वे रिलेक्स भी महसूस करें।

इसका एक सबसे अच्छा तरीका है, दोनों बच्चों के खाने, सोने आदि जैसे कामों के लिए एक जैसा समय तय करें। इसके लिए शुरूआत में थोड़ा समय लगेगा लेकिन कुछ ही दिनों में यह रूटीन बन जाएगा। साथ ही इससे दोनों बच्चों को संभालने की एनर्जी भी आप में रहेगी। बहुत छोटे बच्चे को हर बात कहकर समझाने की जरूरत नहीं। दिनभर में कई बार उसको गले लगाने, कार्टून देखने, स्टोरी बुक पढ़ने या खेलने से लेकर होमवर्क जैसी एक्टिविटीज में बिजी रखें और थोड़ा उसका साथ भी दें।

चिड़िचिड़ा हो बड़ा बच्चा तो सब्र के साथ काम लें पेरेंट्स

हर डिलीवरी और हर बच्चा थोड़ा अलग हो सकता है। लेकिन दूसरे बच्चे के जन्म तक पेरेंट्स को उसकी देखभाल से जुड़ी कई बातें पता होती हैं। इसलिए पहले की तरह घबराहट, कन्प्यूजन और डर नहीं होता। इससे पेरेंट्स की एनर्जी और टाइम दोनों की बचत होती है। इसका फायदा पेरेंट्स

पहले बच्चे के साथ समय बिताकर उठा सकते हैं। बच्चा अगर चिड़िचिड़ा बने या जिद करे तो पेरेंट्स को सब्र के साथ काम लेना चाहिए।

एकतरफा फोकस से बढ़ जाएंगी दिक्कतें

नए बच्चे के आने के बाद सबसे पेरेंट्स के लिए सबसे बड़ा चैलेंज यह होता है कि वे दोनों बच्चों को संभालें। पहला बच्चा छोटा हो या बड़ा, अगर पेरेंट्स का एकतरफा फोकस सिर्फ न्यू बॉन बेबी की ओर होगा तो पहले बच्चे के मन में यह बात घर कर जाएगी कि अब मम्मी-पापा उसे प्यार नहीं करते। यह सोच बच्चे को गुमसुम और चिड़िचिड़ा बनाती है। उसके व्यक्तित्व पर बुरा असर पड़ता है। वह आक्रामक बनता है और छोटे बच्चे को नुकसान पहुंचाने जैसी हरकत कर सकता है।

क्रिएटिव तरीकों से दें बच्चे के सवालों का जवाब

पहला बच्चा किसी भी उम्र का हो, उसके मन में नए माहौल को लेकर कई सारे सवाल होंगे और वह आपसे पूछेगा भी। उसके सवालों का जवाब अगर आपके पास उस समय न भी हो तो भी उसे टालें या उस पर चिढ़ें नहीं। इसके बजाय शांति से उसके सवाल का जवाब सोचें और फिर क्रिएटिव तरीके से उसे बताएं। इससे बच्चे का भरोसा आप पर हमेशा बना रहेगा और वह हर बात आपसे शेयर करना भी सीखेगा।



कुमारी कंदम आज के भारत के दक्षिण में स्थित हिंद महासागर में एक खो चुकी तमिल सभ्यता की प्राचीनता को दर्शा चुका है। कुमारी कंदन के बारे में जानकारी देने वाले खोजकर्ता भारतीयों से मिले तो इन लोकगीत और कथाओं को बल मिला।

समय-समय पर समुद्र के बढ़ते जलस्तर और उसमें दुनिया के कई शहरों के डूबने की खबर आती रहती है। इसके पीछे की वजह ग्लोबल वर्मिंग बताई जाती है और इस कारण से कई विनाशकारी बदलाव होने की बात कही जाती है। प्राचीन काल में भी ऐसा होता रहा है, जिसके बारे में यूनानी सभ्यता के महान फिलोसोफर प्लेटो ने इस बात की जानकारी दी थी कि आज जो अंटार्कटिका बर्फ में दबा है, उसके नीचे कुछ शहर भी दबे हुए हैं। यहीं नहीं भारत का एक बहुत बड़ा भाग भी समुद्र में दबा हुआ है।

जब से पृथ्वी पर मानव सभ्यता आई है, तब से लेकर महाविनाश के कई चरण हुए हैं। इस कारण कई प्रजातियां विलुप्त हो गईं और कई नई प्रजातियों ने जन्म भी लिया। दुनिया के सभी ग्रथों में महाविनाश का जिक्र मिलता है और यहीं नहीं वैज्ञानिक भी इस बारे में पुष्टि करते हैं। प्राचीन जनजातियों में भी जल द्वारा महाप्रलय का उल्लेख किया गया है। इसी तरह भारत के डूबे हुए भूभाग कुमारी कंदम का जिक्र तमिल साहित्य में भी है। वैज्ञानिकों के अनुसार, गोडवाना नामक द्वीप के टूटने से भारत, ऑस्ट्रेलिया और अंटार्कटिका का निर्माण हुआ है।

19वीं शताब्दी में अमेरिकी और यूरोप के विद्वानों के एक समूह ने अफ्रीका, भारत और मैडागास्कर के बीच जियोलोजिकल और अन्य समानताओं का पता लगाने के लिए समुद्र में डूब चुके एक महाद्वीप का अनुमान लगाया था, जिसको लेमुरिया का नाम दिया गया था। इस खोज में एक अन्य द्वीप का पता चला, जिसका नाम मु (Mu) दिया गया। प्राचीन काल में हिमयुग पिघलने के बाद जब इसका पानी समुद्र में आया तो इसका स्तर इतना ज्यादा बढ़ गया कि इससे लेमुरिया और मु नाम के दोनों द्वीप पानी में डूब गए थे। वैज्ञानिकों का दावा है कि इन दोनों महाद्वीप पर मानव सभ्यता काफी विकसित थी।

भारत के दक्षिण में था कुमारी कंदम

तमिल इतिहासकारों के अनुसार, इस द्वीप का नाम कुमारी कंदम था। इसके साथ ही प्राचीन काल में इसे दूसरे नामों से जाना जाता था जैसे कुमारी कांतम और कुमारी नाडू। कुमारी कंदम

भारत का खोया हुआ भाग कुमारी कंदम जिसे समुद्र ने निगल लिया

आज के भारत के दक्षिण में स्थित हिंद महासागर में एक खो चुकी तमिल सभ्यता की प्राचीनता को दर्शा चुका है। तमिल शोधकर्ताओं और विद्वानों ने तमिल व संस्कृत के आधार पर समुद्र में खो चुकी उस भूमि को पांडियन महापुरुष के साथ जोड़ा है। दक्षिण भारत के लोकगीतों में भी

इस खो चुकी सभ्यता का वर्णन मिलता है।

कुमारी कंदन के बारे में जानकारी देने वाले खोजकर्ता भारतीयों से मिले तो इन लोकगीत और कथाओं को बल मिला। इससे पहले इन लोकगीत और कथाओं को काल्पनिक माना जाता था। हालांकि कुछ का मानना है कि मानव सभ्यता अफ्रीका में पनपी, लेकिन कुछ का मानना है कि इसकी शुरूआत भारत के खो चुके द्वीप कुमारी कंदम पर हुई थी। खोजकर्ता फिलिप कॉल्टन ने कुमारी कंदन पर बड़ी बारिकों से खोज की और उन्होंने भारत और मैडागास्कर में बड़ी तादाद में वानरों के जीवाश्म मिलने के मिलने पर यहां पर नई सभ्यता होने की बात कही है। इसके बारे में उन्होंने 1864 में एक किताब भी लिखी है।

आज के भारत से 3-4 गुना था बड़ा

कुमारी कंदन का एसिया उत्तर में कन्याकुमारी से लेकर पश्चिम में ऑस्ट्रेलिया जबकि पूर्व में मैडागास्कर तक फैला था। ऐसे में अनुमान लगाया जाता है कि यह आज के भारत से 3-4 गुना बड़ा था। भारत ने भी इसको लेकर शोध किया है, जिसमें कहा गया है कि आज से 14 हजार 500 साल पहले समुद्र का स्तर आज जितना है, उससे 100 मीटर नीचे था और आज से 10 हजार साल पहले ये 60 मीटर नीचे थे। इसीलिए यह पूरी तरह से संभव है कि यहां पर श्रीलंका से जुड़ने के लिए एक भूमि पुल था, लेकिन धीरे-धीरे जलस्तर बढ़ा और यह पुल भी समुद्र में डूब गया। पिछले 15 हजार सालों में समुद्र के बढ़ते जलस्तर ने बाढ़ का काम किया और यह दो महाद्वीप और पुल भी जलमग्न हो गया।

खोजकर्ता कॉल्टन ने यह भी बताया है कि लेमुरिया द्वीप के लोग काफी लंबे होते थे, जो आज हिंद महासागर के नीचे समा गया है। इसकी उत्पत्ति 1 लाख साल पहले हुई थी, जो आज से 15 हजार पहले आस्तित्व में था और यह हिमयुग का समय था। हिमयुग के बारे में बताया जाता है कि यह लंबे समय तक चला था और इस समय पृथ्वी की सारी जमीन बर्फ के नीचे दबी थी, जिसमें कई जनजातियां विलुप्त हो गई थीं। हिमयुग जैसे-जैसे खत्म होने लगा तो उसका पानी समुद्र में आने लगे, जिसके बाद इसका जलस्तर काफी बढ़ गया और कुमारी कंदम समुद्र के अंदर समा गया।



घर पर फुल टाइम मेड रखने से पहले जान लें ये जरूरी बातें

अगर फुल टाइम मेड रखने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो मेड खोजना और रखना इतना मुश्किल भरा काम भी नहीं होता है।

आज के समय में एक अच्छी मेड खोजना सबसे मुश्किल काम होता है खासकर फुल टाइम मेड। जब भी हम फुल टाइम मेड के बारे में सोचते हैं तो हमारे दिमाग में कई सवाल आते हैं कि पता नहीं कैसी होगी, घर उसके हाथ में सुरक्षित रहेगा या नहीं, हमारे ना रहने पर कहीं कुछ गड़बड़ ना कर दें वगैरह वगैरह। लेकिन अगर फुल टाइम मेड रखने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो मेड खोजना और रखना इतना मुश्किल भरा काम भी नहीं होता है। आइए जानते हैं कैसे-

अपनी सुरक्षा का ध्यान रखें

जब आप घर पर फुल टाइम मेड रखने जा रही हैं तो आपको मेड के व्यवहार और हरकतों के बारे में ज्यादा कुछ नहीं पता होगा, इसलिए अपने घर में सीसीटीवी कैमरा जरूर लगवाएं, ताकि आप मेड की हरकतों पर नजर रख सकें। अगर आप वर्किंग हैं तो सीसीटीवी को अपने मोबाइल से कनेक्ट करके रखें ताकि आप ऑफिस से भी उस पर निगाह रख सकें।

पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करालें

हमेशा घर पर मेड रखने से पहले उसका पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करा लें। साथ ही उसका आईडी कार्ड और उसके घर वालों का फोन नंबर भी अपने पास रखें। क्योंकि अगर कभी कोई अनहोनी हो जाए तो ये जानकारी काम आती है।

मेड के हवाले पूरा घर ना छोड़ें

भले ही आपने फुल टाइम मेड रखा हो लेकिन कभी भी अपना पूरा घर उसके हवाले ना छोड़ें। उसके काम के साथ साथ अपने घर की चीजों पर भी ध्यान रखें।

मेड के बारे में पूरी जानकारी हासिल करें

आप एंजेंसी या फिर मेड से उन लोगों के बारे में भी पूछें जहां उसने पहले काम किया है। साथ ही उन लोगों से भी एक बार मेड के बारे में फीडबैक लें और पूरी तरह से संतुष्ट होने के बाद भी फुल टाइम मेड रखें।

कभी-कभी मेड को भी बाहर घुमाने ले जाएं

आपको ये बात समझने की जरूरत है कि मेड भी इन्सान है और घर में रह कर उसे भी बोरियत होती है, इसलिए महीने में एक बार उसे भी अपने साथ बाहर घुमाने जरूर लेकर जाएँ।

मेड के साथ भेदभाव करने से बचें

कुछ लोग घर पर मेड रख तो लेते हैं, लेकिन उसके साथ भेदभाव करते हैं, उसे घर का बचा हुआ या भी रुखा सुखा खाने के लिए देते हैं। जिसकी बजह से उनके बीच कभी एक अच्छा रिश्ता और विश्वास कायम नहीं हो पाता है। इसलिए अगर आप फुल टाइम मेड रखने जा रही हैं तो मेड के साथ भेदभाव करने से बचें। अब वह भी आपके परिवार का हिस्सा है, जो भी खाएं उसे भी खाने के लिए दें।

घर जाने की अनुमति भी दें

आपने फुल टाइम मेड रखा है इसका बिलकुल भी ये मतलब नहीं है कि मेड कभी छुट्टी नहीं ले सकती है या अपने परिवार वालों से मिलने नहीं जा सकती है। उसे कभी-कभी छुट्टी भी दें और खुद से कहें कि जाकर अपने परिवारवालों से मिल कर आए ताकि उसे अच्छा लगे।

इन 3 चीजों को खाते ही बढ़ जाएगी शारीरिक ताकत दबी इच्छाएं होंगी पूरी



अक्सर पुरुष चाहते हैं कि शारीरिक संबंध बनाने के दौरान वे अपनी पार्टनर की सभी इच्छाओं को पूरा कर सकें।

अक्सर पुरुष अपने स्वास्थ्य को लेकर बहुत परेशान रहते हैं। वे चाहते हैं कि शारीरिक संबंध बनाने के दौरान वे अपनी पार्टनर की सभी इच्छाओं को पूरा कर सकें और उन्हें चरम लेवल का सेटिसफेक्शन दे सकें। इसके लिए अक्सर वे अश्वगंधा, शिलाजीत, और वियाग्रा जैसी दवाईयों का भी बिना सोचे-समझे प्रयोग करते हैं। हालांकि मेडिकल एक्सपर्ट्स के अनुसार ऐसा करना न केवल आपके यौन स्वास्थ्य वरन् ओवरऑल हेल्थ के लिए भी खतरनाक हो सकता है।

मेडिकल एक्सपर्ट्स के अनुसार आप अपने खान-पान में कुछ छोटे-छोटे बदलाव करके भी जबरदस्त शक्ति पा सकते हैं। जानिए इन टिप्प के बारे में

डाइट में लें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट

एनआईच के अनुसार प्रोटीन शरीर में ताकत देने का काम करता है जबकि कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा देता है। यदि कोई व्यक्ति अपनी रेगुलर डाईट में पर्याप्त प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट लेता है तो उसका शरीर हमेशा स्वस्थ और शक्तिशाली बना रहेगा।

अजवाइन - डाइटीशियन्स के अनुसार अजवाइन में थाइमेल होता है। यह शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करता है तथा शुक्राणुओं की क्वालिटी और क्वांटिटी में सुधार करता है। नियमित रूप से अजवाइन का प्रयोग करने से लिविडो में भी अच्छी-खासी वृद्धि होती है।

कट्टू के बीज - चिकित्सा वैज्ञानिक कहते हैं कि कट्टू के बीजों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है जो लिविडो के साथ-साथ उसकी फिजिकल हेल्थ को भी इम्प्रुव करता है। इसके अलावा भी जिन अन्य चीजों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, उन्हें खाने से भी आप मनचाहे नतीजे प्राप्त कर सकते हैं।

कौन है रॉकेट चुमन रितु करिधाल जिसके इशारे पर चंद्रयान- 3 ने चांद पर की लैंडिंग

आंध्र प्रदेश के सतीश धवन स्पेस सेंटर से 14 जुलाई को उड़ान भरने वाले चंद्रयान ने चांद पर जमीन ली गई है। देशभर में इस मिशन की कामयाबी के लिए प्रार्थना की गई थी। कि इस बड़े प्रोजेक्ट को लीड करने की जिम्मेदारी वरिष्ठ महिला वैज्ञानिक डॉ रितु करिधाल श्रीवास्तव को सौंपी गई है। रितु को रॉकेट चुमन के नाम से भी जाना जाता है। इनके इशारे में ही चंद्रयान को धरती से लॉन्च किया गया था और उन्हीं के इशारे पर इसने चांद पर लैंडिंग की ली आइए आपको बताते हैं विस्तार से रॉकेट चुमन के बारे में....

कौन है रितु करिधाल ?

रॉकेट चुमन के नाम से चर्चित रितु करिधाल यूपी के लखनऊ की रहने वाली हैं। चंद्रयान- 3 से पहले वो प्रोजेक्ट



इसके बाद उन्होंने फिजिक्स में ग्रेजुएशन की डिग्री लखनऊ यूनिवर्सिटी से प्राप्त की। यहाँ से उन्होंने भौतिक विज्ञान में एमएससी की डिग्री हासिल की। आगे की पढ़ाई के लिए रितु बैंगलुरु चली गई। उन्होंने एमटेक कंपलीट करने के बाद पीएचडी की। हालांकि इसरो के लिए उन्हें बीच में ही पीएचडी छोड़नी पड़ी थी। भारतीय विज्ञान संस्था से एयरोस्पेस में स्पेशलाइजेशन करने के बाद 1997 में इसरो के साथ जुड़ी। साल 2007 में उन्हें यंग साइंसिस्ट अवॉर्ड से भी नवाजा जा चुका है।

चंद्रयान-2 मिशन की 'सॉफ्ट लैंडिंग'

करने में असफलता के बाद चंद्रयान-3 मिशन को भारत के लिए काफी अहम माना जा रहा है।

चंद्रयान- 2 की भी डायरेक्टर रह चुकी हैं। ये मिशन अपने आखिरी पड़ाव में आकर तकनीकी खामियों के चलते असफल हो गया था। रितु मंगलयान मिशन में डिप्टी डायरेक्टर भी रह चुकी है और इस मिशन को उन्होंने सफलतापूर्वक पूरा किया था। चंद्रयान- 3 मिशन में उन्होंने 54 महिला इंजिनियर की टीम को लीड किया है।

कहां से की पढ़ाई?

इन्होंने अपनी शुरुआती पढ़ाई नवयुग कन्या महाविद्यालय से पूरी की।



क्या सचमुच चाय पीने से काले हो जाते हैं बच्चे?

एक दिन में कितने कप चाय पीना है सही

किसी भी व्यक्ति की स्किन का कलर कैसा होगा, ये मेलानिन जेनेटिक्स पर निर्भर करता है। मेलानिन जेनेटिक्स की वजह से ही किसी का रंग गोरा, सांवला या काला होता है।

‘चाय पिओगे तो काले हो जाओगे’, हर भारतीय ने अपने बचपन में किसी ना किसी के मुँह से ये बात तो जरूर सुनी होगी। हमारे देश में अधिकतर मां-बाप भी बचपन में अपने बच्चों को चाय पीने से रोकते हैं और इसका तर्क ये ही देते हैं कि चाय पीने से बच्चा काला हो जाएगा, लेकिन क्या बार्कइ ऐसा है? क्या सच में चाय पीने से कोई काला हो सकता है? इस आर्टिकल में हम इसी सवाल का जवाब देने वाले हैं। चलिए सांझे से समझते हैं इस बारे में विस्तार से-

विज्ञान के मुताबिक, किसी भी व्यक्ति की स्किन का कलर कैसा होगा, ये मेलानिन जेनेटिक्स पर निर्भर करता है। मेलानिन जेनेटिक्स की वजह से ही किसी का रंग गोरा, सांवला या काला होता है। वहीं, कई रिसर्च में दावा किया गया कि चाय का स्किन के कलर से कोई लेना-देना नहीं है। उल्ला उचित मात्रा में चाय का सेवन हमारे शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है।

चाय पीने के फायदे

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, चाय की पत्तियों में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स आपके प्रतिरोधी तंत्र को मजबूत बनाती है।

एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर में फ्री रेडिकल्स के असर को कम करता है। इससे दिल की बीमारी, कैंसर और एजिंग की समस्या की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।

बिना दूध और शक्कर की चाय हृदय और पेट के लिए



फायदेमंद है। साथ ही यह पाचन तंत्र में गड़बड़ी को भी दूर करती है।

ग्रीन टी आपके तनाव और वजन को कम करने में फायदेमंद है।

एक अध्ययन में सामने आया है कि चाय महिलाओं में ब्रस्ट और गर्भ कैंसर के खतरे को कम करने में भी सहायक साबित होती है।

लेमन टी के रूप में चाय का सेवन शरीर से हानिकारक तत्वों को खत्म कर देता है।

बच्चों को क्यों रखा जाता है चाय से दूर?

दरअसल, चाय में मौजूद कैफीन बच्चों को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। इसी कड़ी में लोग बच्चों को चाय पीने से मना करने के लिए रंग काला हो जाने का झूठ उनके दिमाग में डाल दिया करते थे, जो अब धीरे-धीरे प्रचलन में आ गया है।

हालांकि, चाय पीने के कई और नुकसान भी हैं। अगर आप चाय का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, तो आपका पेट भी फूल सकता है। चाय में मौजूद कैफीन पेट में गैस बनता है। इससे आपको पाचन से जुड़ी की कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खाली पेट चाय पीने से हाइपर एसिडिटी और अल्सर का खतरा भी होता है। ज्यादा चाय पीने से ब्लड प्रेशर पर भी असर पड़ता है। यानी अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के मरीज हैं, तो अधिक मात्रा में चाय पीने से बचें। इन सब से अलग चाय व्यक्ति की आंतों पर भी सीधा असर डालती है।

एक दिन में कितनी चाय पीनी चाहिए?

हेल्थलाइन की रिपोर्ट के मुताबिक, एक स्वस्थ व्यक्ति को दिनभर में 1 से 2 कप चाय पीनी चाहिए। हालांकि, अगर किसी शाखे के गले में खराश या सर्दी-जुकाम जैसी दिक्कत है, तो वह 2 से 3 कप हर्बल टी पी सकता है। इससे अलग पी गई दूध वाली चाय सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकती है।

बुद्धिमान बच्चों में होती है ये 10 आदतें



हर माता-पिता यही चाहते हैं कि उनका बच्चा होशियार हो। हर काम सबसे आगे जाएं। इसके लिए पेरेंट्स बच्चों पर प्रेशर भी डालते हैं लेकिन कुछ बच्चे तो शुरुआत से ही काफी होशियार होते हैं किसी भी बात को आसानी से पकड़ लेते हैं। इसके अलावा उनमें कुछ ऐसी आदतें होती हैं जो बताती हैं कि वह बहुत ही बुद्धिमान हैं तो चलिए आज आपको कुछ ऐसी आदतें बताते हैं जो यह दिखाती हैं कि आपके बच्चे भीड़ से अलग हैं...

समय के होते हैं पाबंद

ज्यादा बुद्धिमान बच्चों में सबसे अच्छी आदत होती है कि वह समय के पाबंद होते हैं। उन्हें पता है कि समय का सदृश्योग कैसे करना है। हर चीज का एक टाइम सेट करके ही वह अपनी रुटीन तय करते हैं। सोने का समय, पढ़ने का समय, खेलने का समय हर चीज का समय यह बच्चे बखूबी मैनेज करते हैं ताकि इन पर किसी तरह का तनाव न रहे।

हर बात को करते हैं नोट

सफल और बुद्धिमान बच्चों की एक खासियत होती है वह हर बात को बहुत ही ध्यान से सुनते हैं और उसे नोट करते हैं। उनकी जो बात सिखाई जाए उसके साथ वह अपनी बातों को जोड़कर उसे और भी अच्छे ढंग से दिखाने का हुनर रखते हैं। ऐसे बच्चे हर चीज को नोट करते हैं और उसे ध्यान से सुनते हैं।

पढ़ने के जानते हैं अलग तरीके

वैसे तो पढ़ाई सभी बच्चों के लिए एक जैसी होती है लेकिन जो बच्चे ज्यादा बुद्धिमान होते हैं वह जानते हैं कि पढ़ने के अलग-अलग तरीके क्या हो सकते हैं। उन्हें छात्र जो

भी बात बताते हैं बुद्धिमान बच्चे उनमें अपनी कई बातें जोड़कर उसे और भी अच्छे से पेश करते हैं।

टीचर से करते हैं सवाल जवाब

कक्षा में हर समय एक्टिव रहना और टीचर के द्वारा पूछे गए हर प्रश्नों के सही समय पर उत्तर देना भी बुद्धिमान छात्रों की निशानी है। ऐसे बच्चे टीचर से तो सवाल करते हैं साथ में एक विषय पर छात्रों और अध्यापकों के साथ भी विचार साझा करते हैं।

रखते हैं एक लक्ष्य

बुद्धिमान बच्चे यह बात अच्छे से जानते हैं कि उन्हें अपने लक्ष्य को कैसे हासिल करना है। वह अपने गोल्स को लेकर बहुत ही सक्रिय होते हैं और अपनी उन्नति के लिए हर समय नए-नए रास्ते खोजते रहते हैं।

माइंडसेट होता है मजबूत

ज्यादा बुद्धिमान यह बात जानते हैं कि एक अच्छी आदत को कैसे फॉलो करना है। वह अपनी क्षमताओं, पूरी होशियारी, कड़ी मेहनत और प्रैक्टिस के साथ अपनी माइंडसेट मजबूत बनाते हैं।

रखते हैं अपना ख्याल

ऐसे बच्चों को पता होता है कि यदि वह खुद स्वस्थ रहेंगे तो ही वह किसी काम पर फोकस कर पाएंगे। तनाव, थकान से खुद को दूर रखते हुए वह पढ़ाई पर ध्यान केंद्रिता करने के लिए चीजों को और भी अच्छे से हैंडल करना जानते हैं।

नए-नए संसाधनों की करते हैं तलाश

बुद्धिमान छात्र इस बात को बखूबी जानते हैं कि जरुरत पड़ने पर उन्हें किस चीज का इस्तेमाल करना है और किस व्यक्ति से उन्हें क्या चीज मिलनी है। फिर चाहे किसी टीचर से मदद लेना हो, ऑनलाइन स्टडी हो या फिर किसी छात्र से मदद लेना हो। ऐसे बच्चे बिना किसी मौके की तलाश किए खुद ही अपनी परेशानियों को हल निकाल लेते हैं।

हर समय पढ़ते रहते हैं

जब इन बच्चों के पढ़ने की बात आती है तो यह और भी चौकने हो जाते हैं। अपनी होशियारी के साथ यह पढ़ाई के साथ-साथ अन्य कार्यों की रुटीन भी संभालते हैं और नियमित पढ़ने रहने के लिए समय भी निकाल लेते हैं।

पढ़ाई के अपनाते हैं अलग-अलग तरीके

ऐसे बच्चे यह बात बखूबी जानते हैं कि उन्हें अपनी पढ़ाई के लिए कौन-कौन सी रणनीतियां अपनानी हैं। सब बच्चे पढ़ते हैं लेकिन सबके पढ़ने का तरीका अलग होता है। ज्यादा बुद्धिमान बच्चे जानते हैं कि पढ़ाई के लिए अलग-अलग तरीकों को कैसे अपनाना है।

नाश्ते में खाना चाहते हैं कुछ हल्का तो बनाएं मखाना चाट बॉडी रहेगी एकदम एविटव

कई बार कुछ हैल्डी और हल्का खाने का दिल करता है। बहुत से लोग ब्रेकफास्ट में लाइट वेट खाना खाते हैं। ऐसे में अगर आप भी लाइट वेट कुछ खाने की सोच रहे हैं तो पोषक तत्वों से भरपूर मखाना एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। मखाने से बनी चाट खाकर आप अपने दिन की शुरुआत कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि के बारे में...

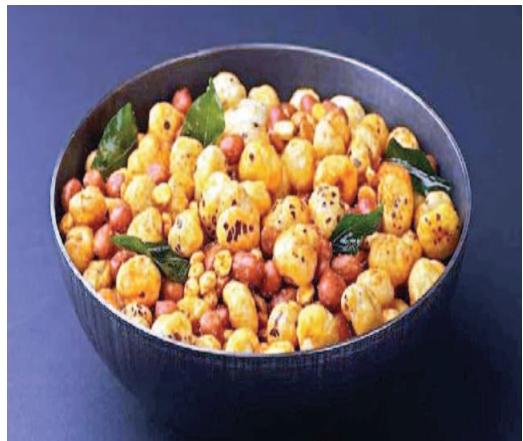


सामग्री

- मखाना - 1 कप
- दही - 1 कप
- आलू - 2 (उबले हुए)
- टमाटर - 1 (कटे हुए)
- खीरा - 1/2 (कटा हुआ)
- काली मिर्च - 1/4 टीस्पून
- हरा धनिया - 1 टेबलस्पून (कटा हुआ)
- इमली की चटनी - 1 टीस्पून
- नमक - स्वाद अनुसार

बनाने की विधि

1. सबसे पहले आलू के छिलके उतार लें।
2. फिर एक बर्टन में दही लें और उसे मैश कर लें।



3. इस चाट का ध्यान रखें कि दही में थोड़ा सा गाढ़ापान रहे।
4. अब कढ़ाई में मखाने डालें और 4-5 मिनट के लिए ब्राउन होने तक फ्राई करें।
5. इसके बाद मखाने एक प्लेट में निकाल दें और ठंडा होने के लिए रख दें।
6. ठंडा होने के बाद उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लें।
7. इसके बाद एक मिक्सिंग बाउल में कटे हुए मखाने, आलू, टमाटर, खीरा मिलाएं।
8. मिश्रण में काली मिर्च पाउडर, इमली की चटनी मिलाएं।
9. सारी चीजों को दही में डालें। दही में मिलाने के बाद इसमें हरा पत्ता धनिया डालें।
10. आपका हैल्डी मखाना चाट बनकर तैयार है।
11. ब्रेकफास्ट में हैल्डी रेसिपी का मजा लें।



इंसानों के लिए बेहद

खतरनाक हथनी का दूध

एक बोतल छिस्की से ज्यादा अल्कोहल



आमतौर पर हम गाय, भैंस या बकरी के दूध को पीते हैं। लेकिन यहां हम आपको एक ऐसे जानवर के दूध के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसमें अल्कोहल की मात्रा ज्यादा पाई जाती है।

दूध को कंपलीट फूड माना जाता है। दूध में प्रोटीन, जरूरी अमीनो एसिड, कैल्शियम, विटामिन, मिनरल्स और फैट भरपूर मात्रा में पाई जाती है। दूध पीने से हमारी हड्डियां मजबूत होती हैं और इसे दांतों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। इसे डाइट में शामिल करने से मांसपेशियों और टिशूज का विकास होता है। कुल मिलाकर संपूर्ण आहार दूध हमारी हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद है।

आमतौर पर हम गाय, भैंस या बकरी के दूध को पीते हैं। लेकिन यहां हम आपको एक ऐसे जानवर के दूध के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसमें अल्कोहल की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। शायद आपको भी इस बात पर विश्वास न हो। लेकिन इस दूध में ज्यादा मात्रा में अल्कोहल पाई जाती है।

हाथी के दूध में ज्यादा अल्कोहल

आपको जानकर हैरानी होगी कि मादा हाथी के दूध में 60 फीसदी तक अल्कोहल होता है। हाथी अपने भोजन में गन्ने ज्यादा खाते हैं, जो इथेनॉल का मुख्य स्रोत है। इसी से शराब भी बनाई जाती है। एक हाथी प्रतिदिन औसतन 150 किलो खाना खा जाता है। इन्हें बड़े पैमाने पर भोजन खाने के साथ हाथी द्वारा उत्पादित दूध में पोषक तत्वों के साथ-साथ अल्कोहल की मात्रा भी ज्यादा पाई जाती है। इसलिए हाथी के दूध को इंसानों द्वारा पचाया जाना मुश्किल होता है।

इंसानों के लिए खतरनाक

2015 में जर्नल ऑफ डेयरी साइंस में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, हाथी के दूध में पाए जाने वाले रसायन किसी भी अन्य जानवर या प्रजातियों की तुलना में बहुत ज्यादा है। इस शोध में पता चला कि अफ्रीकी हाथी के दूध में 62 प्रतिशत अल्कोहल होता है, जो व्हिस्की की बोतल में पाए जाने वाले अल्कोहल की मात्रा से कहीं अधिक है। इसमें बड़ी मात्रा में ओलिगोसेक्रेशन नामक कार्बोहाइड्रेट भी होता है, जो डेयरी पशुओं में अपेक्षाकृत कम होता है। इस कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा सेसूजन, गैस और दस्त भी हो सकते हैं। इसलिए हाथी का दूध इंसानों के लिए खतरनाक माना जाता है।

महिलाओं में हर समय थकान के होते हैं ये कारण बिल्कुल भी न करें लक्षणों को अनदेखा करना



सारा दिन की भागदौड़ में महिलाएं अपना ध्यान नहीं रख पाती जिसके कारण उन्हें हर समय थकान रहती है। वैसे तो थकान एक सामान्य समस्या है परंतु यदि आप हर समय थकान महसूस कर रही हैं तो यह किसी गंभीर समस्या का कारण भी हो सकता है। पोषक तत्वों से युक्त आहार लेने के बाद भी अगर आपको थकान हो रही है तो यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है। ऐसे में इसे इग्नोर न करें तो चलिए आज आपको बताते हैं कि थकान क्यों होती है और इसके क्या कारण हैं...

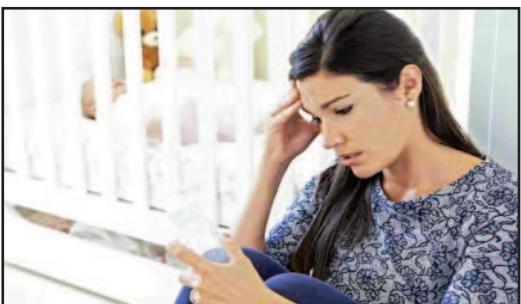
थकान के लक्षण

- . शरीर में एनर्जी कम होना
- . नींद न आना
- . आलस महसूस करना
- . ध्यान न लगा पाना
- . डेली एक्टिविटी करने में परेशानी होना
- . डिप्रेशन महसूस करना

इसके कारण

नींद की कमी

यदि आपको पर्याप्त नींद नहीं आ रही तो यह थकान का कारण हो सकता है। 6-8 घंटे की नींद शरीर के लिए



आवश्यक होती है। जब यह पूरी न हो पाए तो शरीर में एनर्जी नहीं रहती। शोध के अनुसार, नींद की कमी के कारण महिलाओं में प्रजनन तंत्र से जुड़े हामोन्स खराब होने लगते हैं जिसके कारण थकान और भी ज्यादा बढ़ सकती है।

डिहाइड्रेशन

फ्रेश रहने के लिए पानी और तरल पदार्थों का सेवन जरूरी है। शरीर में यदि पानी की कमी हो जाए तो एनर्जी का लेवल प्रभावित होता है जिससे शरीर में थकान महसूस होने लगती है।



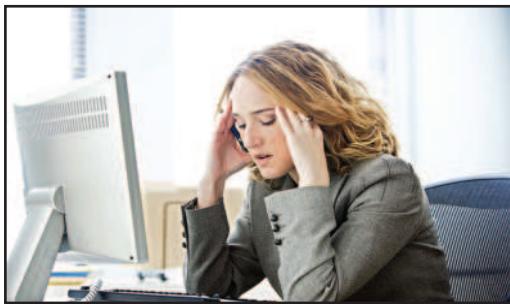
शरीर में पोषक तत्वों की कमी



उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं को कैलोरी की जरूरत भले ही पुरुषों से कम हो परंतु विटामिन्स, मिनरल्स उनके शरीर को काफी मात्रा में चाहिए होते हैं। विटामिन-बी2, विटामिन-बी3, बी6, बी5, बी9, बी12, विटामिन-डी, विटामिन-सी, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक जैसे मिनरल्स की यदि शरीर में कमी हो तो भी थकान हो सकती है।

ज्यादा मात्रा में कैफीन का सेवन

कैफीन सिर्फ चाय या कॉफी में नहीं बल्कि कोल्ड ड्रिंक्स, पेन किलर्स और एनर्जी ड्रिंक्स में भी पाया जाता है।



महिलाओं को लगता है कि कैफीन युक्त पदार्थ शरीर की थकान दूर करते हैं परंतु यह बात गलत है। कैफीन का सेवन करने आपको बॉडी एक्टिव तो रहेगी परंतु बाद में आप पहले भी ज्यादा थका हुआ महसूस करेंगी।

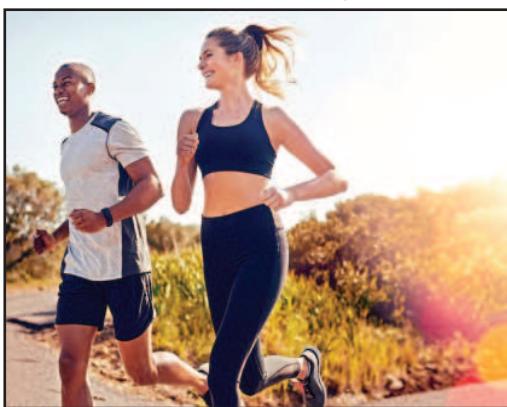
मानसिक प्रॉब्लम्स

डिप्रेशन, एंजाइटी, तनाव के कारण भी आपको थकान महसूस हो सकती है।

प्रजनन तंत्र से जुड़ी परेशानियां

मासिक धर्म, प्रेग्नेंसी, मेनोपॉज के कारण भी महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। जिससे शरीर में एनर्जी का स्तर प्रभावित होता है। पीरियाइट्स में हैवी ब्लीडिंग, प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव और मेनोपॉज की स्थिति महिलाओं में थकान का मुख्य कारण हो सकती है।

स्वास्थ्य समस्याएं



हर समय अगर आपको थकान रहती है तो यह किसी स्वास्थ्य समस्या का भी संकेत हो सकता है। पॉलिस्टिक ओवरी सिंड्रोम, क्रॉनिक फिटिंग सिंड्रोम, डायबिटीज, हॉर्ट प्रॉब्लम्स और थायराइड के कारण भी शरीर में एनर्जी का स्तर कम होने लगता है।

एनीमिया

एनीमिया भी महिलाओं में थकान का कारण हो सकता है। आंकड़ों की मानें तो हर दो में से एक महिला एनीमिया की समस्या से ग्रस्त है। वहीं 57 फीसदी सामान्य और 52 फीसदी प्रेग्नेट महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हो सकती हैं। वहीं शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल शरीर में एनर्जी के

लेवल को प्रभावित करता है जिससे थकान होने लगती है।

दवाइयों के साइड इफेक्ट

एंटी डिप्रेसेंट, हाई ब्लड प्रेशर, एंटी हिस्टामिन जैसी दवाईयां खाने के कारण भी शरीर में थकान होने लगती है।

इस तरह मिटाएं थकान

एक्सरसाइज

शरीर की थकान दूर करने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। हफ्ते में 15 मिनट व्यायाम करना आपकी अच्छी हेल्थ के लिए जरूरी है।

ऐसी डाइट करें फॉलो

आप अपने खाने में ज्यादा फल और सब्जियां शामिल करें। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट, मिनरल्स और विटामिन्स का सेवन भी संतुलित मात्रा में ही करें।

न लें स्ट्रेस

बिजी लाइफ में यदि आप तनाव लेते हैं तो यह भी आपके लिए परेशानी का कारण बन सकता है। ज्यादा तनाव लेने से बॉडी एनर्जी खत्म होती है।

सोने का समय रखें एक

इसके अलावा अपने सोने और उठने का एक समय रखें। अपना वजन का भी ध्यान रखें। सामान्य से ज्यादा वजन के कारण आपके दिल पर प्रेशर पड़ सकता है और आप जल्दी थक सकती हैं।

सही समय पर खाएं खाना

नियमित समय पर खाना खाएं। इससे आपकी बॉडी को खाना पचाने में आसानी होगी।

न करें ज्यादा काम

ज्यादा काम न करें इससे आपकी बॉडी में तनाव पैदा करने वाले हार्मोन कार्टिसोल का स्तर बढ़ने लगता है।

इन चीजों से करें परहेज

थकान दूर करने के लिए किसी भी एनर्जी ड्रिंक का सेवन न करें। यह आपकी बॉडी को कुछ देर के लिए एनर्जी देंगे पर लगातार इसका सेवन करने से बॉडी में परेशानियां हो सकती हैं। खाने में पोषक तत्व से युक्त चीजें ही शामिल करें किसी भी सप्लीमेंट का सेवन न करें।

गर्भनिरोधक गोलियां न खाएं

गर्भनिरोधक गोलियां बिल्कुल भी न खाएं। इनका सेवन करने से भी थकान हो सकती है।

दोपहर में न सोएं

इसके अलावा दोपहर में ज्यादा न सोएं। स्लीप हैंगओवर भी आपके शरीर में थकान का कारण बन सकता है। अनिद्रा दूर करने के लिए किसी भी तरह की दवाई न खाएं। एक्सप्रेस की मानें तो नींद की गोलियां सबसे हानिकारक होती हैं जो शरीर के लिए परेशानी खड़ी कर सकती हैं।



अब सोचने से ही हो जाएंगे सारे काम

दिल्ली के लड़के ने बनाई दिमाग से कंट्रोल होने वाली डिवाइस

पिछले कुछ सालों से विज्ञान के क्षेत्र में कई उल्लेखनीय आविष्कार किए गए हैं। जिन चीजों की हम सिर्फ कल्पना ही कर सकते थे वह अब आसानी से साकार हो रही हैं। जरा सोचिए अगर आपको किसी चीज को लेने की इच्छा हो और आप उसे अपने दिमाग से ही ऑर्डर कर दें तो कैसा होगा? सुनने में बेशक ये अजीब लग रहा है लेकिन इसे सच कर दिखाया है एक युवक ने।

मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के छात्र अर्णव कपूर ने नामुमकिन चीज को मुमकिन कर दिखाया है। उन्होंने एक ऐसा हेडसेट बनाया है जिससे बिना बोले केवल दिमाग में सोचने भर से ही आप पिज्जा ऑर्डर कर सकेंगे। ये एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस माइंड रिडिंग हेडसेट है, जो दिमाग में चल रहे शब्दों को सेंस कर लेता है।

अलटरईंगो डिवाइस, का प्रोटोटाइप 2018 में शुरू हुआ था, अब इससे जुड़ा एक वीडियो सामने आया है। अर्णव कपूर को 'ऑल्टरईंगो' डिवाइस का इस्तेमाल करते हुए दिखाने वाले इस वीडियो में,

साक्षात्कारकर्ता बिना एक भी शब्द बोले कपूर से सवाल पूछता है और उसे तुरंत इसका जवाब मिल जाता है। दुनिया इस वीडियो को देखकर हैरान है।

दरअसल इस डिवाइस को पहनकर यूजर्स को अपने मन में किसी भी चीज के बारे में सोचना होता है, इसकी मदद से कोई भी इंसान बिना एक शब्द बोले सिर्फ दिमाग में बात सोच कर कुछ भी आर्डर कर सकता है। ये डिवाइस एआई असिस्टेंट की मदद से दूसरे लोगों से बात करा देता है। बताया गया है कि

अर्णव कपूर को विज्ञान, गणित और कला का शौक रहा है। वह वर्तमान में एमआईटी में अपनी पीएचडी कर रहे हैं जहां वे एमआईटी मीडिया लैब में मीडिया कला और विज्ञान की पढ़ाई कर रहे हैं।

इससे पहले अर्णव ने मून रोवर पर भी काम किया है इसका उद्देश्य चंद्रमा पर उतरना और चित्रों को पृथ्वी पर वापस भेजना शामिल है। अर्णव के आविष्कार को टाईम के 2020 के 100 सर्वश्रेष्ठ आविष्कारों में शामिल किया गया है।

मामूली से टीपॉट की कीमत छीन लेगी चैन गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में शामिल हुआ नाम

आपने कभी सोचा है कि एक मामूली से टीपॉट की कीमत आपके होश उड़ा सकती है। रसोई में इस्तेमाल होने वाले इस टीपॉट की कीमत जानकर आप हैरान हो जाएंगे। लौकिक गिनीज वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड में दर्ज हुई इस टीपॉट की कीमत आपके होश उड़ा सकती है। यह टीपॉट 1000-2000 की नहीं बल्कि 24 करोड़ की है। अब आपके दिमाग में सवाल आया होगा कि इसमें 24 करोड़ वाला क्या है तो चलिए आपको बताते हैं कि आखिरी इसकी कीमत क्यों है....

स्पेशल तरीके से तैयार किया गया है टी पॉट

यह टीपॉट ब्रिटिश एन सेठिया फाउंडेशन और लंदन के न्यूबी टीज द्वारा संयुक्त रूप से तैयार की गई है। यह टी पॉट 18 कैरेट सोने से बनी है और इसके चारों ओर सिर्फ हीरे जड़े हुए हैं। इसके बीच में 6.67 कैरेट का माणिक जुड़ा हुआ है। वहाँ इस चायदानी को बनाने के लिए 1658 हीरे, 386 असली थाई और बर्मी माणिक इस्तेमाल किया गया है। बिल्कुल अलग तरीके से तैयार किए गए इस टीपॉट का नाम 'द इगोइस्ट' रखा गया है। गिनीज रिकॉर्ड्स के अनुसार, इसकी कीमत 3 मिलियन डॉलर और भारतीय करेंसी के अनुसार, 24 करोड़ है। इसलिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने इसे दुनिया के सबसे अलग और महंगे टीपॉट के रूप में मान्यता दी है।

इस ज्वेलर ने बनाया है खूबसूरत टीपॉट

गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स की मानें तो यह टीपॉट इटेलियन ज्वेलर फुल्वियो स्कैविया ने तैयार किया है। इसके ऊपर लगा हुआ हैंडल हाथी के दांत से बना है। वहाँ बर्तन की बॉडी बनाने में 18k पीले सोने की नींव और सोने की परत बाली असली चाँदी लगी है। सोने में 1658 हीरे और 386 प्रामाणिक थाई और बर्मी रुबी जड़ी हुई है।

यूजर्स ने दिखाई प्रतिक्रिया

गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने इस टीपॉट की 9 अगस्त को अपने ट्रिवटर हैंडल पर शेयर किया है। शेयर करने के बाद इस टीपॉट को कई सारे लोग देख चुके हैं और अपनी राय व्यक्त कर रहे हैं। एक यूजर ने कमेट करते हुए लिखा कि - 'मैं इसे चुरा रहा हूँ, एक टी पॉट मुझसे ज्यादा अमीर और मूल्यवान कैसे हो सकता है, एन सेठिया फाउंडेशन को मुझे गोद लेने की जरूरत है।' अन्य ने कहा कि - 'सिर्फ चाय बनाने के लिए, हालांकि यह एक शानदार चाय होगी।'

एक ने कहा कि - 'अगर कोई चाय के बर्तन में या कुलधार मिट्टी के कप में पी रहा है तो चाय में क्या अंतर होगा। चाय तो चाय ही रहेगी।'



घर पर ही तैयार करें उबटन, लौट



त्वचा की देखभाल के क्षेत्र में, एक कालातीत सौंदर्य रहस्य है जो प्राचीन परंपराओं के केंद्र में है - उबटन। भारतीय उपमहाद्वीप में निहित इस सदियों पुराने मिश्रण ने चमकदार और चमकदार रंगत पाने के लिए अपने प्राकृतिक और प्रभावी दृष्टिकोण के लिए हाल के दिनों में नए सिरे से ध्यान आकर्षित किया है। आइए आपको बताते हैं घर पर उबटन कैसे बनाएं...

उबटन:- उबटन रेसिपी:- घर पर उबटन बनाना एक सरल लेकिन रचनात्मक प्रक्रिया है, जो व्यक्तिगत त्वचा के प्रकार और चिंताओं के आधार पर अनुकूलन की अनुमति देती है। यहां एक बुनियादी उबटन रेसिपी है जो आपके व्यक्तिगत मिश्रण को तैयार करने के लिए एक कैनवास के रूप में काम करती है:

सामग्री:

चने का आटा (बेसन) - 2 बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर - 1/2 चम्मच

चंदन पाउडर - 1 चम्मच

कच्चा दूध - 2 बड़े चम्मच

गुलाब जल - 1 बड़ा चम्मच

शहद - 1 चम्मच (वैकल्पिक)

दही - 1 बड़ा चम्मच (तैलीय त्वचा के लिए) / क्रीम (शुष्क त्वचा के लिए)

निर्देश: एक मिक्सिंग बाउल में चने का आटा, हल्दी पाउडर और चंदन पाउडर मिलाएं।

सूखे मिश्रण में धीरे-धीरे कच्चा दूध मिलाएं और पेस्ट बनाने तक हिलाएं। अतिरिक्त नमी और जीवाणुरोधी लाभों के लिए गुलाब जल और यदि चाहें तो शहद मिलाएं।

अपनी त्वचा के प्रकार के आधार पर, तैलीय त्वचा के लिए दही या शुष्क त्वचा के लिए क्रीम चुनें। इसे पेस्ट में तब तक मिलाएं जब तक आपको एक सुसंगत बनावट प्राप्त न हो जाए।

उबटन के पीछे का विज्ञान:-

उबटन में प्रत्येक घटक एक विशिष्ट उद्देश्य को पूरा करता है जो त्वचा की समग्र चमक और स्वास्थ्य में योगदान देता है।

चने का आटा (बेसन): प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, चने का आटा मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने, अशुद्धियों को दूर करने और रंग को उज्ज्वल करने में मदद करता है।

हल्दी पाउडर: अपने सूजन-रोधी और एंटीसेप्टिक गुणों के लिए जाना जाता है, हल्दी मुँहासे से निपटने, लालिमा को

आएगा चेहरे का निखार

कम करने और त्वचा की रंगत को समान करने में मदद करती है।

चंदन पाउडर: यह घटक अपने शीतलन और सुखदायक प्रभावों के लिए प्रसिद्ध है। यह त्वचा की जलन, सूजन को कम करने और समग्र त्वचा की चमक बढ़ाने में मदद करता है।

कच्चा दूध: दूध में मौजूद लैंकिटक एसिड एक सौम्य एक्सफोलिएंट के रूप में कार्य करता है, मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है और नई, स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं के विकास को बढ़ावा देता है। यह जलयोजन और पोषण भी प्रदान करता है।

गुलाब जल: अपने प्राकृतिक कसैले गुणों के साथ, गुलाब जल छिंदों को कसने, त्वचा के पीएच को संतुलित करने और एक ताजा खुशबू प्रदान करने में मदद करता है।

शहद: वैकल्पिक होते हुए भी, शहद के जीवाणुरोधी और मॉइस्चराइजिंग गुण मुँहास-प्रवण और शुष्क त्वचा के प्रकारों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

दही/क्रीम: दही में एक्सफोलिएशन के लिए लैंकिट एसिड होता है और अतिरिक्त तेल को नियंत्रित करने में मदद करता है। क्रीम शुष्क त्वचा के प्रकारों के लिए गहरी नमी प्रदान करती है।

ऐसे लगाएं:- उबटन लगाना एक संवेदी अनुभव है जिसके कई फायदे भी हैं। यहां बताया गया है कि इसे प्रभावी ढंग से कैसे लागू किया जाए:

तैयारी: यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी त्वचा मेकअप, गंदगी और तेल से मुक्त है, अपने चेहरे और गर्दन को साफ करें।

आवेदन: आंखों के क्षेत्र को बचाते हुए, उबटन पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर धीरे से लगाएं। आप चाहें तो इसका उपयोग अपने शरीर तक भी बढ़ा सकते हैं।

मालिश: कुछ मिनटों के लिए अपनी त्वचा पर उबटन से गोलाकार गति में मालिश करें। यह रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में सहायता करता है।

सुखाना: उबटन को लगभग 15-20 मिनट तक प्राकृतिक रूप से सूखने दें। जैसे ही यह सूखता है, आपको हल्का सा कसाव महसूस हो सकता है।

धोना: एक बार जब उबटन सूख जाए, तो अपने चेहरे को पानी से गीला करें और अधिक एक्सफोलिएशन के लिए गोलाकार गति में धीरे से मालिश करें। फिर, उबटन को गुनगुने पानी से अच्छी तरह धो लें।

मॉइस्चराइजेशन: अपनी त्वचा को साफ तैलिये से थपथपाकर सुखाएं और जलयोजन बनाए रखने के लिए हल्के मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें।

आवृत्ति: सर्वोत्तम परिणामों के लिए, सप्ताह में 2-3 बार उबटन को अपनी त्वचा देखभाल दिनचर्या में शामिल करें।

प्राकृतिक रूप से ऐसे पाएं यूनीब्रो से छुटकारा



यूनीब्रो-इससे पहले कि हम उपचारों के बारे में जानें, आइए समझें कि यूनीब्रो के कारण क्या होता है। यूनीब्रो, जिसे मोनोब्रो के नाम से भी जाना जाता है, तब होती है जब भौंहें एक साथ बढ़ती हैं और एक सतत रेखा बनाती हैं। जबकि आनुवंशिकी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, हार्मोनल असंतुलन और अन्य कारक भी इसमें योगदान कर सकते हैं।

1. चिमटी: भौंहों को आकार देने के लिए ट्वीजिंग एक व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली विधि है, और यह यूनीब्रो के लिए भी अद्भुत काम कर सकती है। आपको बस अच्छी गुणवत्ता वाली चिमटी की एक जोड़ी और एक स्थिर हाथ की आवश्यकता है। भौंहों को जोड़ने वाले केंद्रीय बालों को उखाड़ने से शुरूआत करें। असुविधा को कम करने के लिए बालों के बढ़ने की दिशा में ही तोड़ना याद रखें।

2. थ्रेडिंग -थ्रेडिंग एक प्राचीन तकनीक है जो समय की कसौटी पर खरी उतरी है। एक कुशल सौंदर्य विशेषज्ञ अनचाहे बालों को तेजी से हटाने के लिए एक धागे को घुमाता है। यह विधि न केवल प्रभावी है बल्कि सटीक नियंत्रण भी प्रदान करती है। जब आप थ्रेडिंग के सूक्ष्म परिणामों का आनंद लें तो यूनीब्रो को अलविदा करें।

3. घर पर प्राकृतिक वैक्सिंग-यदि आप DIY दृष्टिकोण पसंद करते हैं, तो प्राकृतिक वैक्सिंग आपका समाधान हो सकता है। बाजार में उपलब्ध प्राकृतिक वैक्स किट चुनें। मोम को गर्म करने और इसे बालों के बढ़ने की दिशा में लगाने के निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें। मोम के ऊपर एक कपड़े की पट्टी रखें और अनचाहे बालों को हटाने के लिए इसे तेजी से खींच लें।

4. हल्दी-हल्दी सिर्फ एक मसाला नहीं है; यह बालों को हटाने के लिए एक शक्तिशाली प्राकृतिक उपचार भी है।

हल्दी पाउडर को दूध या पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। पेस्ट को यूनीब्रो एरिया पर लगाएं और सूखने दें। चिकनी त्वचा पाने के लिए सूखे पेस्ट को बालों सहित धीरे-धीरे रगड़ें।

5. चीनी -शुगर वैक्सिंग, जिसे शुगरिंग भी कहा जाता है, पारंपरिक वैक्सिंग का एक सौम्य विकल्प प्रदान करती है। चिपचिपा पेस्ट बनाने के लिए चीनी, नींबू का रस और पानी मिलाएं। पेस्ट को बालों के बढ़ने की दिशा में लगाएं और तेजी से हटा दें। शुगर वैक्सिंग से न सिर्फ बाल हटते हैं बल्कि त्वचा भी एक्सफोलिएट होती है।

6. बालों को हटाने के लिए प्राकृतिक तेल
कुछ प्राकृतिक तेल, जैसे अरंडी का तेल या नारियल तेल, बालों के विकास को रोकने से जुड़े हुए हैं। भौंहों के क्षेत्र में नियमित रूप से इन तेलों की मालिश करने से समय के साथ बालों का विकास बेहतर हो सकता है। हालाँकि यह तुरंत परिणाम नहीं देगा, यह यूनीब्रो से निपटने का एक क्रमिक और प्राकृतिक तरीका है।

7. एलोवेरा -एलोवेरा अपने सुखदायक गुणों के लिए प्रसिद्ध है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह बालों को हटाने में भी मदद कर सकता है? ताजा एलोवेरा जेल को यूनीब्रो एरिया पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद इसे धीरे-धीरे पूछ लें। एलोवेरा न केवल बालों के रोमों को कमजोर करता है बल्कि त्वचा को नमी भी देता है।

8. चंदन -चंदन सदियों से त्वचा की देखभाल की दिनचर्या का हिस्सा रहा है। चंदन पाउडर को गुलाब जल के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को यूनीब्रो पर लगाएं और सूखने दें। जैसे ही आप इसे धोएंगे, पेस्ट अनचाहे बालों को खींच लेगा और त्वचा को पुनर्जीवित कर देगा।

9. अंडे की सफेदी- अंडे की सफेदी न केवल रसोई का मुख्य उत्पाद है, बल्कि बालों को हटाने का एक आश्चर्यजनक साधन भी है। अंडे की सफेदी को झागदार होने तक फेंटें और इसे यूनीब्रो एरिया पर लगाएं। इसके ऊपर कपड़े की एक पतली पट्टी रखें और इसे सूखने दें। एक बार जब यह सूख जाए, तो भौंहों का चिकना क्षेत्र दिखाने के लिए कपड़े को हटा दें।

10. पपीता: पपीते में पपेन नामक एंजाइम होता है, जिसमें एक्सफोलिएटिंग गुण होते हैं। पके पपीते और हल्दी पाउडर का उपयोग करके पेस्ट बनाएं। इसे यूनीब्रो एरिया पर लगाएं और 15 मिनट तक लगा रहने दें। जैसे ही आप इसे धोएंगे, पेस्ट अनचाहे बालों को हटाने में मदद करेगा और सौम्य एक्सफोलिएशन भी प्रदान करेगा।

झुर्रियों को आप भी बोल दें अलविदा



युवा और चमकदार त्वचा की तलाश में, लोग अक्सर त्वचा देखभाल उत्पादों की खोज करते हैं। हालाँकि, त्वचा संबंधी समस्याओं का समाधान शायद एक आश्चर्यजनक जगह - आपकी रसोई - में मिल सकता है। घी, भारतीय पाक कला का एक प्रमुख तत्व है, जिसे त्वचा के लिए इसके संभावित लाभों के लिए पहचाना गया है। जब विशिष्ट सामग्रियों के साथ मिलाया जाता है, तो घी झुर्रियों को दूर करने और स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली समाधान में बदल सकता है। इस लेख में, हम इस अनुठे दृष्टिकोण के पीछे के विज्ञान पर गहराई से चर्चा करते हैं और पता लगाते हैं कि ये चार सामग्रियां कैसे महत्वपूर्ण अंतर ला सकती हैं।

झुर्रियाँ और उम्र बढ़ने वाली त्वचा को समझना

इससे पहले कि हम झुर्रियों से राहत पाने का गुप्त नुस्खा जानें, झुर्रियों के अंतर्निहित कारणों को समझना आवश्यक है। झुर्रियाँ मुख्य रूप से प्राकृतिक उम्र बढ़ने की प्रक्रिया का परिणाम होती हैं, जहाँ त्वचा के कोलेजन और इलास्टिन फाइबर धीरे-धीरे टूटने लगते हैं, जिससे दृढ़ता और लोच में कमी आती है। लंबे समय तक धूप में रहना, धूम्रपान और खराब आहार जैसे बाहरी कारक इस प्रक्रिया की तेज कर सकते हैं। झुर्रियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए, त्वचा को भीतर से पोषण देना महत्वपूर्ण है।

घी का जादू-घी, जिसे स्पष्ट मक्खन के रूप में भी जाना जाता है, को इसके कई लाभों के लिए पारंपरिक चिकित्सा में महत्व दिया गया है। फैटी एसिड, विटामिन ए, डी, ई और के से भरपूर घी त्वचा को गहरा पोषण प्रदान करता है। इसके मॉइस्चराइजिंग गुण त्वचा की प्राकृतिक नमी को बनाए रखने में मदद करते हैं, इसे कोमल और मुलायम बनाए रखते हैं। इसके अतिरिक्त, घी में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो मुक्त कणों से लड़ते हैं, जो समय से पहले बूढ़ा होने में योगदान देने के लिए जाने जाते हैं।

चार सामग्रियों का अनावरण

1. हल्दी: सुनहरा मसाला

हल्दी, जिसे अक्सर रसुनहरा मसालार कहा जाता है, शक्तिशाली सूजनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों का दावा करती है। करक्यूमिन, इसका सक्रिय यौगिक, ऑक्सीटेटिव तनाव को कम करने में मदद करता है और चिढ़ त्वचा को शांत करता है। घी के साथ मिश्रित होने पर, हल्दी त्वचा की रंगत को एक समान करने और झुर्रियों की उपस्थिति को कम करने में मदद कर सकती है।

2. शहद: प्रकृति का ह्यूमेंटेंट

शहद एक प्राकृतिक ह्यूमेंटेंट है, जिसका अर्थ है कि यह नमी को आकर्षित करता है और बनाए रखता है। जब घी के साथ मिलाया जाता है, तो यह एक शानदार मिश्रण बनाता है जो त्वचा को तीव्रता से मॉइस्चराइज़ करता है। शहद में मौजूद एंजाइम त्वचा को धीरे से एक्सफोलिएट करते हैं, सेल टर्नओवर को बढ़ावा देते हैं और एक चिकनी रंगत दिखाते हैं।

3. गुलाब का तेल: घौवन का अमृत

गुलाब का तेल अपने कायाकल्प गुणों के लिए प्रसिद्ध है। आवश्यक फैटी एसिड और विटामिन से भरपूर, यह तेल कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देने और त्वचा की लोच में सुधार करने में मदद करता है। गुलाब के तेल को घी के साथ मिलाने से एक शक्तिशाली अमृत बनता है जो त्वचा को गहराई से हाइड्रेट करता है और महीन रेखाओं की उपस्थिति को कम करता है।

4. एलोवेरा: प्रकृति का सुखदायक एजेंट

एलोवेरा एक बहुमुखी घटक है जो अपने सुखदायक और उपचार गुणों के लिए जाना जाता है। जब घी के साथ मिश्रित किया जाता है, तो यह एक मिश्रण बनाता है जो चिढ़ त्वचा को शांत करता है और विटामिन और खनिजों की प्रसुर मात्रा प्रदान करता है। एलोवेरा की कोलेजन संश्लेषण को बढ़ाने की क्षमता इसे झुर्रियों से लड़ने वाले नुस्खे में एक उत्कृष्ट अतिरिक्त बनाती है।

अपना झुर्रियाँ-राहत फॉर्मूला तैयार करना

अपना स्वयं का झुर्रियाँ-राहत फॉर्मूला बनाने के लिए, इन सरल चरणों का पालन करें:

गुणवत्तापूर्ण घी से शुरुआत करें: सर्वोत्तम परिणामों के लिए जैविक, घास-पोषित घी से शुरुआत करें।

हल्दी मिलाएं: एक चम्मच घी में एक चुटकी हल्दी पाउडर मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं।

शहद मिलाएं: मिश्रण में एक चम्मच कच्चा शहद मिलाएं और अच्छी तरह हिलाएं।

गुलाब के तेल का परिचय दें: गुलाब के तेल की कुछ बूँदें को मिलाएं, मिश्रण को इसके कायाकल्प गुणों से समृद्ध करें।

एलोवेरा के साथ समाप्त करें: मिश्रण में थोड़ी मात्रा में ताजा एलोवेरा जेल निचोड़ें और चिकना होने तक मिलाएं।

अनुप्रयोग: झुर्रियों की संभावना वाले क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, साफ, सूखी त्वचा पर मिश्रण लगाएं। गर्म पानी से धीरे से धोने से पहले बूढ़ा होने में योगदान देने के लिए जाने जाते हैं।

गर्म पानी से धीरे से धोने से पहले इसे 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें।

इन तरीकों से हटाएं बर्तनों के जिह्वी दाग-धब्बे



पीतल के बर्तनों की सफाई

हममें से बहुत से लोगों के घरों में पीतल के बर्तनों का भी इस्तेमाल होता है। पीतल हवा और पानी दोनों के साथ रिएक्शन करता है। इसलिए पीतल में दाग भी बहुत जल्दी लग जाते हैं।

ऐसे में इन दागों को छुड़ाने के लिए आप नींबू का आधा टुकड़ा लें और इस पर नमक लगाकर पीतल के बर्तनों को साफ करें। ऐसा करने से बर्तनों पर लगे दाग आसानी से हट जाएंगे। यदि आपके पास नींबू नहीं हैं तो आप अमचूर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे भी पीतल के बर्तनों को प्राकृतिक चमक लौट कर आती है।

चीनी मिट्टी के बर्तनों की सफाई

आजकल वैसे घरों में चीनी मिट्टी के बर्तन बहुत कम दिखाई देते हैं लेकिन ये लुक में बहुत आकर्षक दिखते हैं। इनपर लगे दाग इन्हें भद्दा दिखाते हैं। चीनी मिट्टी के बर्तनों में तेल के दाग छुड़ाने के लिए नींबू का इस्तेमाल करें। नींबू के इस्तेमाल से चीनी मिट्टी के बर्तन नए बर्तनों की तरह चमकने लगेंगे।

स्टील के बर्तनों की सफाई

किचन में मौजूद बर्तनों का लगातार इस्तेमाल करने के कारण इनमें से कुछ बर्तनों पर दाग लग जाते हैं और यह बर्तन खराब नजर आने लगते हैं। अक्सर स्टील के बर्तनों में हमें पानी की बूंदों के दाग देखने को मिलते हैं।

यह दाग आसानी से छूटते भी नहीं हैं। ऐसे में इन दागों को छुड़ाने के लिए आप प्याज के रस और सिरके का इस्तेमाल कर सकते हैं। प्याज के रस और सिरके को मिलाकर एक जेल तैयार कर लें। इसमें थोड़ा सा लिक्विड डिटर्जेंट मिलाकर बर्तनों को धोने से बर्तनों पर लगे पानी के दाग आसानी से छूट जाएंगे।

एल्युमीनियम के बर्तनों की सफाई

एल्युमीनियम से बने बर्तन हमारे घरों में काफी समय से

इस्तेमाल होते आ रहे हैं। हममें से कई लोगों के घरों में एल्युमीनियम के बर्तनों का इस्तेमाल चाय बनाने या फिर पानी गर्म करने के लिए किया जाता है, लेकिन कुछ समय बाद ये बर्तन काले पड़ने लगते हैं। एल्युमीनियम के बर्तनों से काले दाग-धब्बों को हटाने के लिए बर्तन धोने वाले पाउडर में थोड़ा सा नमक मिलाकर बर्तन को साफ करें। आप देखेंगे कि आपके बर्तन पहले की तरह नए हो गए हैं।

प्रेशर कुकर की सफाई

प्रेशर कुकर में कई सालों के बाद पानी उबलने के काले दाग लग जाते हैं। इन दागों पर कोई ध्यान भी नहीं देता क्योंकि इसमें मेहमानों को खाना सर्व नहीं किया जाता। लेकिन किचन की खूबसूरती तभी बढ़ती है जब सभी बर्तन साफ हों और साफ बर्तनों में प्रेशर कुकर भी शामिल होता है।

इसलिए प्रेशर कुकर को भी जरूर साफ करें और प्रेशर कुकर में लगे काले दाग को छुड़ाने के लिए कूकर में पानी, 1 चम्मच वॉशिंग पाउडर व आधा नींबू डालकर उबाल लें। बाद में बर्तन साफ करने की जाली से हल्का रगड़कर साफ करें। कूकर एकदम नए जैसा चमकने लगेगा।

प्लास्टिक के बर्तनों की सफाई

आजकल प्लास्टिक के बर्तन काफी ट्रेंड में हैं। हर कोई इन कलरफुल बर्तनों की तरफ आराम से आकर्षित हो जाता है। इन बर्तनों में जो सबसे ज्यादा दिक्कत आती है वो यह कि इन्हें रोजाना इस्तेमाल करने से इनमें कई बार महक भी रह जाती है।

इतना ही नहीं इनमें लगे जिह्वी दाग बहुत बुरे लगते हैं। अपने बर्तनों को चमकाने और महकाने के लिए आप बैंकिंग सोडा का सहारा ले सकते हैं। प्लास्टिक के बर्तन से दाग और महक हटाने के लिए आप सिरका का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

खुद पर विश्वास करेंगे तो सफलता के रास्ते खुलेंगे



"खुद पर विश्वास करो"

विश्वास करेंगे तभी सकारात्मक सोचेंगे

जब आप विश्वास करते हैं कि कोई काम आपके लिए असंभव है, तो आपका दिमाग सिद्ध कर देता है कि वह क्यों असंभव है। परंतु जब आप विश्वास करते हैं कि कोई काम किया जा सकता है तो आपका दिमाग आपके लिए उस काम में जुट जाता है और उसको करने के तरीके तलाशने लगता है। यह विश्वास कि कोई काम किया जा सकता है सभी रास्ते खोल देता है।

अपरिपक्वता की निशानी है अनावश्यक क्रोध

क्रोध कमज़ोरी की निशानी है। ये अपरिपक्वता और नियंत्रण की कमी दर्शाता है। जो हर वक्त नाराज होता है, वह उस बच्चे की तरह प्रतिक्रिया करता है जिसमें आत्म-अनुशासन या आत्म-संयम नहीं है। अपने गुस्से को काबू में रखें और धैर्यवान बनने का प्रयत्न करें। जब आप गुस्सा होते हैं और इससे बाहर निकालने के लिए कुछ नहीं करते, तो यह बढ़ता जाता है।

जीवन में ईमानदारी बरतेंगे तो खुश रहेंगे

व्यक्ति की पहचान इस बात से नहीं होती कि वह क्या बोलता है, बल्कि इस बात से होती है कि वह क्या करता है। कामयाबी और खुशी के लिए जरूरी है कि आप अपने संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति के प्रति ईमानदार रहें, निजी जिंदगी में भी और काम में भी। लोग आपकी उस वक्त सबसे ज्यादा इज्जत करेंगे और मदद भी करेंगे, जब आप एक सच्चे व्यक्ति के तौर पर अपनी पहचान हासिल कर लेंगे।

बड़े नतीजे हासिल करने हैं तो छोटी शुरुआत करें
 बड़े लक्ष्य जैसे- रोज एक घंटा ध्यान करना या पढ़ने के लिए समय निकालना भारी लगता है तो छोटी आदतों पर ध्यान दें। कुछ सेकंड ध्यान करें या सोने से पहले 30-40 लाइनें पढ़ें। कुछ करते हुए किताब की 30-40 पंक्तियां पढ़ लें। कॉफी बू हो रही है तब तक मैंडिटेट करें। जिससे पता रहे कि आपने कौन-से काम कर लिए हैं। अपनी छोटी आदतें बढ़ा लें। छोटे से शुरुआत करके बड़े नतीजे हासिल कर सकते हैं।

इन आसान तरीकों से बढ़ाई जा सकती है बच्चों की लम्बाई



अच्छी ऊँचाई केवल शारीरिक लाभ तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हाइड्रोआईक्यू और जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण से भी जुड़ी है। हाइट को प्रभावित करने वाले फैक्टर हमारी लंबाई तय करने में जेनेटिक और नॉन -जेनेटिक फैक्टर्स की महत्वपूर्ण भूमिका है। लेकिन अगर आप अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव और घेरेलू नुस्खों को अपनाएंगे तो हाइट बढ़ने की संभावना ज्यादा बनेगी।

जेनेटिक फैक्टर – जेनेटिक फैक्टर पैरेंट्स से जुड़ा होता है। अगर घर में माता-पिता की हाइट ज्यादा है, तो बच्चे की हाइट अच्छी होनी की संभावना ज्यादा होती है, लेकिन अगर पैरेंट्स की हाइट कम है तो अधिकतर मामलों में बच्चे की हाइट कम रह जाती है।

नॉन -जेनेटिक फैक्टर्स – नॉन -जेनेटिक फैक्टर्स भी आपकी हाइट को काफी हद तक प्रभावित करते हैं। शारीरिक गतिविधियों में कमी, अपर्याप्त पोषण, डिलीवरी से पहले और बाद में ठीक देखभाल न होना, सही पॉश्चर न होना आदि भी हाइट को प्रभावित करते हैं। इसके अलावा बचपन और किशोरावस्था के दौरान बार-बार बीमार होना, बचपन और किशोरावस्थ के दौरान मानसिक स्थिति जैसे कारण भी लंबाई को प्रभावित करते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार बचपन से ही एक स्वस्थ जीवनशैली का पालन करके नॉन -जेनेटिक फैक्टर्स को एक हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

डॉक्टर्स की मानें तो सही उम्र में बच्चों की हाइट बढ़ना या यह कहें कि पर्याप्त लंबाई बढ़ना बहुत जरूरी होता है, क्योंकि हाइट बढ़ने का संबंध उनके शारीरिक विकास से होता है, जो कि उनमें किसी तरह की कमी होने से यह लंबाई बढ़ नहीं पाती है, यदि आप भी अपने बच्चे की कम हाइट को लेकर परेशान हैं, या आपके बच्चे की उम्र बढ़ती जा रही है, लेकिन हाइट नहीं बढ़ पा रही हैं तो आज हम अपने ऐसे पाठकों को कुछ सामान्य जानकारी देने जा रहे हैं, जिनके सहारे वे अपने बच्चे की लम्बाई बढ़ाने का प्रयास कर सकते हैं।

बच्चों की लम्बाई बढ़ाने के लिए जरूरी कदम

रोज खिलायें दूध, दही

हाइट बढ़ाने के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स अच्छा तरीका है। दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स में कैल्शियम, विटामिन ए, बी, डी और इ अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। दूध भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, जो शरीर में कोशिका वृद्धि में मदद करता है। हाइट बढ़ाने के लिए रोजाना दही खाना भी बेस्ट है।

नियमित रूप से दें अंडा

अगर आप अपने बच्चे की हाइट बढ़ाना चाहते हैं, तो रोजाना उसे अंडा खिलाएं। अंडे में विटामिन, कैल्शियम, विटामिन बी 12 और राइबोफ्लेविन भरपूर मात्रा में मौजूद रहता है। अगर आप अपने बच्चे को फैट से दूर रखकर लंबाई बढ़ाना चाहते हैं तो उसे केवल एग वाइट खिलाएं, न कि अंडे का पीला हिस्सा जिसे यॉक कहते हैं। एग वाइट में 100 प्रतिशत प्रोटीन होता है, जो हाइट बढ़ाने के लिए जरूरी है, जबकि यॉक में फैट ज्यादा रहता है।

केला केला आपके बच्चे की हाइट और हेल्थ बढ़ाने के लिए काफी है। इसमें मौजूद पोटेशियम, मैग्नीज और कैल्शियम से भरपूर है, जो आपके बच्चे की हाइट तेजी से बढ़ाता है।

सोयाबीन-सोयाबीन एक और पौष्टिक भोजन है जो हाइट और हेल्थ बढ़ाने में मदद करता है। सोयाबीन में भरपूर मात्रा में मौजूद प्रोटीन, फॉलेट, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर मौजूद होता है। हाइट बढ़ाने के लिए सोयाबीन से बना टोफू भी अच्छा तरीका है।

हरी सब्जियों का सेवन- विटामिन ए, बी, सी, आयरन, मैग्नीशियम तथा कैल्शियम से भरपूर हरी सब्जियों को बच्चे के भोजन में शामिल करें। जैसे- बींस, मैथी, भिंडी, मटर, पालक तथा अन्य पतेदार सब्जियों को खिलाएं। हरी सब्जियों विटामिन और फाइबर में समझदृश्य हैं। ये सभी तत्व बच्चे हो या बड़े समग्र विकास के लिए जरूरी हैं। हरी सब्जियों को डाइट में शामिल कर हेल्थ के साथ हाइट भी तेजी से बढ़ाई जा सकती है।

ड्राई फ्रूट्स खिलायें- दिमाग को पोषण देने वाले तथा शारीरिक विकास में बेहद अहम माने जाने वाले सूखे मेवे यानी अखरोट, खजूर, बादाम, पिस्ता, किशमिश आदि चीजों को उनके भोजन में शामिल करें, ताकि बच्चे को प्रोटीन तथा आवश्यक मिनरल्स भी मिलें, जिससे कि शारीरिक विकास भी तेजी से हो सके।

नियमित रूप से पिलायें दूध-बच्चे की लंबाई बढ़ाने में सबसे अधिक सहायक प्रोटीन, कैल्शियम अन्य पोषक तत्वों की आपूर्ति के लिए दूध को उनके हाइट में अवश्य ही शामिल करें, ताकि वे स्वस्थ और तंदुरुस्त बने रहे। उम्र चाहे कोई भी हो, दूध सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है, क्योंकि ये हमारी हड्डियों का विकास करता है, इसलिए हाइट बढ़ाने में भी ये बहुत मददगार है। दूध में अच्छी मात्रा में कैल्शियम, विटामिन ए और प्रोटीन मौजूद होता है, जो शरीर के समग्र विकास के लिए बेहद जरूरी है। अपनी ऊँचाई को कुछ इंच का इजाफा जरूर होगा।

फायदेमंद है सेम- शरीर में मौजूद ग्रोथ हार्मोन को उत्तेजित करने के लिए बीन्स यानि सेम काफी फायदेमंद है। देर सारे फाइबर से समृद्ध सेम पके या उबले हुए हो सकते हैं, जो आपकी हाइट बढ़ाने के लिए बहुत अच्छे हैं।

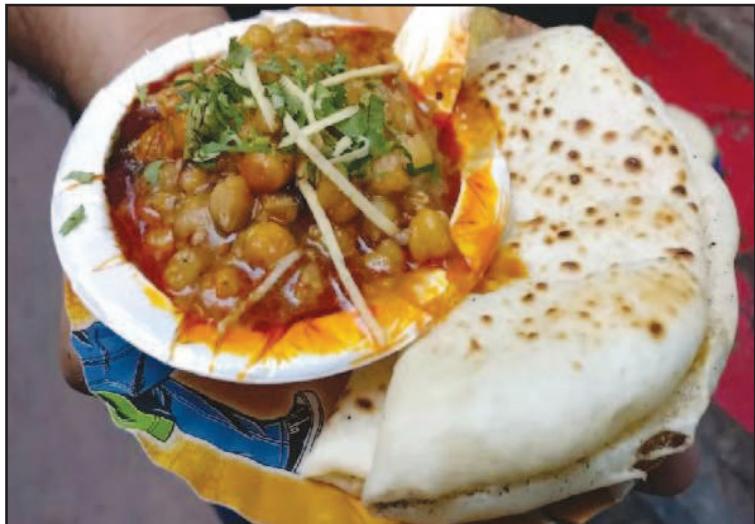
घर पर भी आसानी से बनाए जा सकते हैं छोले कुल्छे

आज ज्यादातर घरों में सप्ताह के सात दिनों में से कम से कम चार दिन तक एक समय का भोजन बाहर का किया जाता है। यह बात मैं इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि आज सुबह-सुबह एक युवा से मिलना हुआ। उसका कहना था कि आज कल हर घर में कमोबेश बाहर का खाना ज्यादा खाया जाता है। घर की महिलाएँ चाहे वे नौकरी करती हों या नहीं लगातार घर का काम करते हुए थक जाती हैं, नतीजा रात का खाना घर पर कम बनता है और बाहर से ज्यादा मंगाया जाता है या फिर पूरे परिवार को बाहर ले जाकर किसी अच्छी जगह पर खाया जाता है। ज्यादातर बाहर के खाने में मसाला डोसा, पाव भाजी, छोले कुल्छे आदि खाए जाते हैं। उसका कहना था कि अंकल आप के यहाँ भी करीब-करीब यही होता है।

लगातार बाहर का खाना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होता है। यदि आप मसालेदार और चटपटे खाने के शौकीन हैं लेकिन बाहर में लगातार एक जैसा खाना खाकर बोर हो गए हैं तो आप इसी मसालेदार और चटपटे खाने को अपने घर पर भी स्वादिष्ट तरीके से बना सकती हैं। इस मामले में छोले-कुलचे शानदार चीज है, जिसे खाने के बाद आप का दिल खुश हो जाएगा। वैसे तो ठेले पर बिकने वाले छोले कुलचे का जायका भी लाजवाब होता है। दिल्ली और पंजाब में तो इसके लिए ठेलों के सामने लाइन लग जाती है। खैर अब हम आपको घर में ही स्वादिष्ट छोले-कुलचे बनाने की रेसिपी बताने जा रहे हैं। आप लंच में इसका मजा लूट सकते हैं।

छोले बनाने की विधि

- छोले को रात में 8-10 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। सुबह कुकर में छोले, पानी व नमक डालकर उबाल लें।
- उबले हुए छोलों को पैन में चढ़ाकर उन पर चाट मसाला, भुना हुआ जीरा पाउडर, काला नमक, सफेद नमक, नींबू डालकर मिला लें। ऊपर से प्याज डालकर हल्का भून लें। छोले तैयार हैं।
- जब तक छोले उबले तब तक कुल्ले को तैयार कर लें ताकि दोनों साथ में गरम-गरम परोस सकें। कुलचे बनाने की रेसिपी
- सबसे पहले छलनी से मैदा को अच्छे से छान लें।
- अब मैदा में बेकिंग सोडा व बेकिंग पाउडर ठीक से मिला लें।
- मैदा को दही, नमक, चीनी व तेल डालकर गुनगुने पानी से नरम आटा गूंथ लें।
- आटे को अच्छी तरह से 5 मिनट तक गूंथिये जिससे वह



एकदम चिकना हो जाए।

- गंथे हुए आटे में चारों ओर तेल लगाकर एक बड़े बर्तन में किसी मोटे व नरम कपड़े से ढंककर 2 से 3 घंटे के लिए रख दें।
- अब आटे की लोई बनाकर बेल लें। उस पर थोड़ा सा जीरा व अजवायन डालकर दबा लें।
- गैस पर तवा चढ़ा तेल लगाकर चिकना कर लें।
- कुलचे को तवे पर डालें और दोनों तरफ से सेंक लें।
- जब कुलचे के दोनों तरफ भूरी चित्ती आ जाए तो समझ लें कि वह पक गया है।
- अब कुलचे पर बटर या घी लगाकर छोले के साथ सर्व करें।

छोले बनाने के लिए सामग्री

- 1 कटोरी भीगे हुए छोले**
- 3 प्याज का पेस्ट**
- 1 चम्मच चाट मसाला**
- आधा चम्मच भुना जीरा पाउडर**
- नमक स्वादानुसार**
- काला नमक स्वादानुसार**
- 1 कटा हुआ नींबू**
- कुलचे बनाने की सामग्री**
- 400 ग्राम मैदा**
- 1/3 छोटी चम्मच बेकिंग सोडा**
- आधी छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर**
- 1 छोटी चम्मच चीनी**
- 1 चम्मच तेल**
- 2 चम्मच दही**
- नमक स्वादानुसार**

चाय बनाते समय बर्तन से बाहर आने का रहता है डर

हर घर में चाय का चलन है। सुबह उठते ही सबसे पहले घर के सदस्यों के लिए चाय बनाई जाती है। चाय बनाते समय अक्सर चाय बर्तन से बाहर निकलने का डर रहता है। इसका कारण यह है कि जब बर्तन में डाली गई चाय बनाने की सामग्री, जो दूध और पानी होता है, उबाल लेती है। पहली बार उबाल लेने पर एकदम से बर्तन के ऊपर तक आ जाती है, जिससे वह गैस चूल्हे पर फैल जाती है। ऐसा नहीं हो इसके लिए उस पर लगातार नजर रखनी पड़ती है। जैसे ही चाय में उबाल आने लगता है उस बर्तन को एक-दो बार गैस चूल्हे से ऊपर उठाकर थोड़ा सा चारों तरफ धूमा दें, जिससे चाय बाहर नहीं फैले। आज हम अपने पाठकों को कुछ ऐसे उपाय बताने जा रहे हैं जिन्हें अपनाते हुए चाय बर्तन में उबलने पर बाहर नहीं आ पाएंगी।

बर्तन की तली को करें गीला

जिस बर्तन में आप चाय बनाने जा रहे हैं उस बर्तन की तली को पहले गीला कर लें। इसके लिए आधा कप पानी लेकर बर्तन में डालें फिर इसको चारों ओर अच्छी तरह से धूमा दें। फिर बर्तन में दूध डालकर उबालें। इससे दूध बर्तन में चिपकेगा नहीं



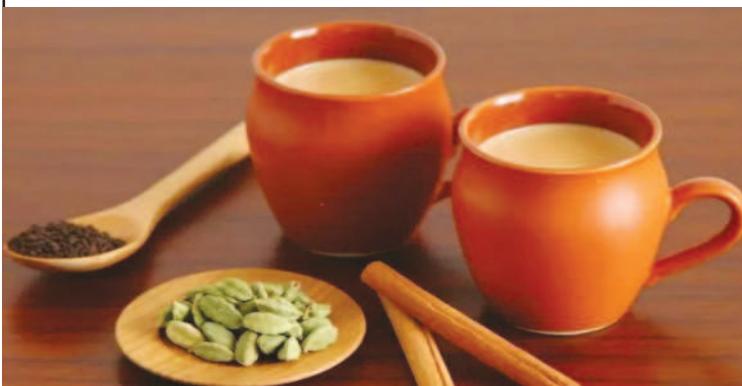
और जलेगा नहीं। इसके बाद इसमें आवश्यकतानुसार चाय पत्ती और चीनी डालें। स्वाद के लिए आप इसमें इलाची भी डाल सकते हैं।

चाय में चमचा डाल दें

जब आप चाय बनाने लगें तो बर्तन में एक बड़ा चमचा भी डाल दें। इसके बाद इसे उबालें, तो इससे चाय उबल कर बर्तन से बाहर नहीं आएगी। लकड़ी या स्टील का चम्मच बर्तन पर रख दें चाय उबलने पर बर्तन से बाहर न आये इसके लिए आप उबालते समय बर्तन के ऊपर कोई लकड़ी का चम्मच या स्पैचुला रख दें। इससे चाय से भाप निकलती रहेगी लेकिन वह बर्तन से बाहर नहीं फैलेगी।

बर्तन पर मक्खन लगा दें

चाय बर्तन से बाहर न निकले इसके लिए जिस बर्तन में चाय बनाने जा रहे हैं उस बर्तन के किनारों पर थोड़ा सा मक्खन लगा दें। साथ ही ये ध्यान रखें कि मक्खन बर्तन के चारों ओर अच्छी तरह से लग जाये जिससे चाय उबलने पर किसी भी तरफ से बाहर न निकल सके।



रात को सोने से पहले पिएं 'केसर टी' शरीर को मिलेंगे ये 5 जबरदस्त फायदे

केसर चाय का आकर्षण

केसर, जिसे अक्सर सनशाइन मसाला कहा जाता है, अपने अद्वितीय स्वाद, जीवंत रंग और सदियों पुराने इतिहास के लिए प्रसिद्ध है। क्रोकस सैटिवस फूल से प्राप्त, केसर एक प्रतिष्ठित मसाला है जिसने दुनिया भर में विभिन्न पाक और औषधीय परंपराओं में अपना रास्ता खोज लिया है।

लाभों का अनावरण

1. एक आरामदायक नींद सहायता

करवटे बदलने वाली उन रातों को अलविदा कहो। केसर चाय में प्राकृतिक यौगिक होते हैं जो विश्राम को बढ़ावा देते हैं और आपके शांतिपूर्ण नींद में सुलाने में मदद करते हैं। ऐसा माना जाता है कि ऐसा ही एक यौगिक, क्रोसिन, में शामक गुण होते हैं, जो केसर चाय को शांतिपूर्ण रात्रि विश्राम चाहने वालों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाता है।

2. तनाव और चिंता का प्रबंधन

आधुनिक जीवन की भागदौड़ में, तनाव और चिंता आसानी से केंद्र में आ सकते हैं, जो नींद के पैटर्न और समग्र कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं। केसर में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो तनाव के स्तर को कम करने में योगदान दे सकते हैं। सोने से पहले एक कप केसर चाय का आनंद लेना आपके दिमाग को आराम देने और आराम के लिए तैयार करने का एक सरल लेकिन प्रभावी तरीका हो सकता है।

3. पाचन में सहायक

रात की अच्छी नींद के लिए पेट का शांत होना जरूरी है। केसर को पाचन एंजाइमों के स्वाव को बढ़ावा देकर पाचन में सहायता करने से जोड़ा गया है। शाम के भोजन के बाद केसर की चाय पीकर, आप न केवल अपनी स्वाद कलिकाओं का इलाज कर रहे हैं, बल्कि अपने पाचन तंत्र को भी मदद प्रदान कर रहे हैं।

4. मूड को संतुलित करना

संतुलित मनोदशा का नींद की गुणवत्ता से गहरा संबंध है। केसर में सफ्टानल नामक एक यौगिक होता है जो मूड को बेहतर बनाने वाला प्रभाव डाल सकता है। अपनी रात की दिनचर्या में केसर की चाय को शामिल करके, आप संभावित रूप से बेहतर नींद और समग्र रूप से बेहतर मूड के लिए मंच तैयार कर रहे हैं।

5. एंटीऑक्सीडेंट बूस्ट

केसर एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है, जो ऑक्सीडेटिव तनाव से निपटने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एंटीऑक्सीडेंट आपके शरीर को मुक्त कर्जों से बचाने में मदद करते हैं, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करते हैं और आपको स्वस्थ बनाने में योगदान देते हैं। केसर की चाय पीने से न केवल आपकी इंद्रियां दुरुस्त होती हैं बल्कि यह आपके शरीर को अंदर से पोषण भी देता है।



परफेक्ट कप बनाना

अब जब हमने केसर चाय के उल्लेखनीय लाभों का खुलासा किया है, तो आप शायद अपना पहला कप बनाने के लिए उत्सुक होंगे। आरंभ करने के लिए यहां एक सरल नुस्खा दिया गया है:

सामग्री:

1 कप पानी

एक चुटकी केसर के धागे

शहद या नींबू (वैकल्पिक)

निर्देश:

पानी को उबालें और थोड़ा ठंडा होने दें।

पानी में चुटकी भर केसर के धागे मिला लें।

केसर को लगभग 5-10 मिनट तक ऐसे ही रहने दें,

जिससे इसका स्वाद और लाभ पानी में घूल जाएं।

यदि चाहें, तो स्वाद और सुगंध बढ़ाने के लिए इसमें थोड़ा शहद या नींबू निचोड़ें।

सोने से लगभग 30 मिनट पहले गर्म और आरामदायक केसर चाय का आनंद लें।

स्वर्ण अमृत का आलिंगन

जैसे ही आप अपनी केसर चाय की यात्रा शुरू करते हैं, याद रखें कि स्थिरता महत्वपूर्ण है। जबकि केसर चाय कई प्रकार के लाभ प्रदान करती है, उन्हें स्वरथ सोते समय की दिनचर्या के हिस्से के रूप में नियमित सेवन के माध्यम से अधिकतम किया जा सकता है। जरा कल्पना करें: केसर चाय का एक गर्म कप, एक अच्छी किताब, और एक तरोताजा करने वाली नींद का बादा।

तो, क्यों न आप केसर चाय के अविश्वसनीय लाभों का आनंद लें? नींद की गुणवत्ता बढ़ाने, तनाव कम करने, पाचन में सहायता करने, मूड को बेहतर बनाने और एंटीऑक्सीडेंट की खुराक प्रदान करने की अपनी क्षमता के साथ, केसर चाय आपकी रात की नई आदत बन सकती है। याद रखें, बेहतर रात की नींद की राह एक कप केसर युक्त गुणों से शुरू हो सकती है। आपके स्वास्थ्य, खुशहाली और आरामदायक नींद के लिए शुभकामनाएँ!

वॉश बेसिन द्वेषा साफ़ जब ये दटेप्स होंगे साथ !



वॉश बेसिन अगर गंदा हो, तो ये न सिर्फ़ कीटाणुओं का घर बन जाता है, बल्कि बहुत जल्द इससे बदबू भी आने लगती है। आइए जानें इससे निपटने का आसान घरेलू तरीका।

वॉश बेसिन का इस्तेमाल सभी लोग रोजाना करते हैं, लेकिन इसके इस्तेमाल के साथ ज़रूरी है इसकी सफाई भी, क्योंकि ये बहुत जल्दी गंदा और दागदार नज़र आने लगता है। अपने वॉश बेसिन को सप्ताह में एक बार ज़रूर साफ़ करें, जिससे वह ज़्यादा गंदा नहीं होगा और अगली बार सफाई में ज़्यादा मुश्किल भी नहीं होगी।

स्टेप १: गर्म पानी का इस्तेमाल करें

वॉश बेसिन की सफाई के लिए सबसे पहले रबर के दस्ताने पहनें और बेसिन में २ कप गर्म पानी डालें, जिससे कि पाइप में जमी चिपचिपाहट साफ़ हो जाए। इससे भोजन के कण या किसी चीज़ से ब्लॉक हुआ बेसिन भी साफ़ हो जाएगा।

स्टेप २: नींबू और विनेगर का इस्तेमाल करें
बेसिन के दाग-धब्बों को हटाने के लिए इस पर नींबू का टुकड़ा रगड़ें। अब कपभर पानी में २ बड़े चम्मच विनेगर डालें और घोल तैयार करें। घोल को मुलायम ब्रश से वॉश बेसिन पर लगाएं और १० मिनट इसे यूं ही छोड़ दें। विनेगर वॉश बेसिन से बदबू और कीटाणुओं को हटाने में मदद करेगा।

स्टेप ३: स्पंज का इस्तेमाल करें

अब दाग-धब्बों वाली जगह पर भीगे हुए मुलायम स्पंज को रखकर हल्के हाथों से साफ़ करें। तार वाले ब्रश का इस्तेमाल न करें; इससे आपका वॉश बेसिन ख़राब हो जाएगा।

स्टेप ४: वॉश बेसिन धोएं

आखिर में वॉश बेसिन से गंदगी को पूरी तरह से हटाने के लिए उसे पानी से अच्छी तरह धोएं फिर साफ़ और सूखे कपड़े से पोछें। धोने के बाद ये सुनिश्चित करें कि साबुन का कोई भी दाग या चिपचिपापन वॉश बेसिन में न लगा हो।



डरपोक चूहा की कहानी

बहुत पुरानी बात है एक बिल में एक चूहा रहता था। चूहा बहुत ही डरपोक था वह अपना ज्यादातर समय अपने बिल में ही बिताता था। चूहे को हमेशा डर लगा रहता था कि कहीं कोई बिल्ली उसे पकड़ कर खा ना ले। चूहा कभी कभार ही अपने बिल से बाहर आता था। चूहे के बिल के पास ही एक झोपड़ी में एक साधु रहते थे। एक बार चूहा भोजन की तलाश में बिल से बाहर आया। साधु ने देखा चूहा बहुत अधिक डरा हुआ है उन्होंने चूहे को बुलाया और उससे उसके डर का कारण पूछा। चूहा बोला - हे साधु महाराज ! मुझे हमेशा इस चीज का भय रहता है कि कोई बिल्ली अचानक मुझ पर हमला करके मुझे खा जाएगी। आप तो बहुत बड़े तपस्वी हैं कृपया आप अपने तपोबल से मुझे बिल्ली बना दीजिए ताकि मेरा यह डर हमेशा के लिए खत्म हो जाए। साधु महाराज ने चूहे को बिल्ली बना दिया। बिल्ली बनकर चूहा बहुत खुश था कुछ दिन तो उसने बड़ी मौज से बिताए। एक दिन एक कुत्ते ने उसे देख लिया और बिल्ली के पीछे पड़ गया। बिल्ली बने चूहे ने बड़ी मुश्किल से कुत्ते से अपनी जान बचाई।

अब बिल्ली बने चूहे को यह डर सताने लगा कि कोई कुत्ता अचानक उस पर हमला कर देगा और उसे मारकर खा जाएगा। बिल्ली बना चूहा फिर से साधु महाराज के पास गया और उनसे बोला - साधु महाराज ! बिल्ली बनकर मैं खुश नहीं हूँ। मुझे हमेशा डर सताता है कि कोई कुत्ता मुझे मार देगा कृपया कर आप मुझे कुत्ता ही बना दीजिए। साधु उसकी बात सुनकर मंद-मंद मुस्कुराये और उसे कुत्ता बना दिया। कुत्ता बनकर चूहा कुछ दिन तो खुश रहा किंतु एक दिन उसके सामने कुछ भेड़िए आ गए और उस पर हमला कर दिया। कुत्ते ने बड़ी मुश्किल से अपनी जान बचाई। कुत्ता बने चूहे को फिर डर सताने लगा कि भेड़िए किसी दिन उसका शिकार कर लेंगे।

कुत्ता बना चूहा फिर से साधु महाराज के पास गया और उनसे बोला साधु महाराज आप मुझे भेड़िया बना दीजिए जिससे बीड़ियों से मेरा डर खत्म हो जाए। साधु ने चूहे को भेड़िया

बना दिया। भेड़िया बने चूहे पर एक दिन शेर ने हमला बोला दिया किंतु किसी तरह इस बार भी वह बच गया। भेड़िया बने चूहे को यह डर सताने लगा कि किसी दिन शेर उसका शिकार कर लेगा। चूहा फिर से साधु के पास गया और उनसे बोला साधु महाराज आपने मुझे पहले बिल्ली फिर कुत्ता और अब भेड़िया तो बना दिया किंतु मेरा डर खत्म नहीं हो रहा। अब आप मुझे इस जंगल का राजा शेर ही बना दीजिए ताकि मुझे किसी और जानवर से कोई खतरा ही ना हो। साधु ने फिर से उसकी बात मान ली और उसे शेर बना दिया। शेर बने चूहे को अब लगने लगा कि उसका डर हमेशा के लिए खत्म हो जाएगा क्योंकि अब वह जंगल का सबसे शक्तिशाली जानवर बन चुका है और जंगल का कोई दूसरा जानवर उस पर हमला नहीं कर सकता।

एक दिन जंगल में कहीं से शेर का शिकार करने के लिए शिकारी आते हैं और शेर को फंसाने के लिए जाल फैला देते हैं और शेर उस जाल में फंस जाता है। चूहा बने शेर को अब डर सताने लगा कि शिकारी आते ही उसे गोली मार कर मार देंगे। उसे लगा कि काश वह चूहा होता तो इस जाल को बड़ी आसानी से काटकर जाल से बाहर आ जाता। उसी समय साधु कहीं जा रहे थे उन्हने शेर बने चूहे को जाल में फंस देखा और उसके पास आ गए। साधु को देखकर शेर बने चूहे ने साधु महाराज से बिनती कि उसे फिर से चूहा बना दिया जाए। साधु ने शेर को वापस चूहा बना दिया। चूहा बनते ही उसने जाल को काट दिया और जाल से बाहर आ गया। चूहा साधु के सामने हाथ जोड़कर खड़ा हो गया और बोला - साधु महाराज आपकी मंद-मंद मुस्कान का रहस्य मुझे समझ में आ गया है किसी भी जीव के बड़ा, छोटा, कमज़ोर या शक्तिशाली होने से कोई फर्क नहीं पड़ता है। प्रत्येक जीव मैं कुछ ना कुछ कमियां होती हैं इन कमियों से ना डर कर जीवन में सदैव आगे बढ़ते रहना चाहिए।

शिक्षा - डरपोक चूहे की कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि अपनी कमज़ोरियों से कभी नहीं डरना चाहिए और साहसपूर्वक जीवन पथ पर आगे बढ़ना चाहिए।

लॉन्ग वीकेंड में इन 4 जगहों में से किसी एक जगह बिताएं अपनी छुट्टियाँ

सप्ताह में लम्बी छुट्टियाँ बहुत कम ही मिलती हैं लेकिन इस बार 15 अगस्त के चलते ऐसा मुमकिन हो रहा है। शनिवार और रविवार को छुट्टी के बाद मंगलवार की छुट्टी पढ़ने के चलते लोगों ने सोमवार को भी छुट्टी लेकर धूमने के प्लान बना लिए हैं। लेकिन इस सुनहरे मौके का फायदा नहीं उठाया तो छुट्टियाँ बेकार हो जाएंगी। कुछ छुट्टियों बिताने के लिए जगह का ही चुनाव नहीं कर पा रहे। ऐसे लोगों की समस्या को हल करते हुए हम आपके लिए कुछ टूरिस्ट जगहों को लेकर आये हैं, जहां जाकर आप पैसा वसूल छुट्टियाँ बिताकर आएंगे। इसके अलावा यह सभी जगहें नेचर के करीब हैं। यह ट्रिप आपके लिए एक बेहतरीन स्ट्रेस बस्टर भी रहने वाली हैं। तो बस अपना बजट और सहूलियत को देखते हुए आप कर लें अपना प्लान-

माथेरान, महाराष्ट्र



माथेरान के बारे में क्या कहें, यह एक बहुत ही खूबसूरत हिल स्टेशन है। यह पुणे और मुंबई के नजदीक है। इस

हिल स्टेशन की खास बात यह है कि साल के 12 महीने आपको यहां का मौसम बहुत अच्छा मिलेगा। प्रकृति के नजारों का मजा लेते हुए आप यहां वॉक का आनंद ले सकते हैं। यहां आप बाइका हैरिटेज प्रॉपर्टी में रुक सकते हैं। 7 एकड़ में फैले इस प्रॉपर्टी में रहने का भी अपने आप में एक आनंद है। 1854 में इसे हग मालेट ने बनाया था।

होगेनकल फॉल्स, तमिलनाडु



अगर साउथ की तरफ धूमने का प्रोग्राम बना रहे हैं तो होगेनकल फॉल्स आपके लिए एक अच्छा विकल्प रहने वाला है। इसे फॉल को नाइग्रा फॉल के नाम से भी जाना जाता है। कल-कल बहते पानी की आवाज जब

चट्टानों पर पड़ती है तो एक अलग ही रिदम बनती है। कावेरी नदी के पानी की इस रिदम को आप यहां सुन सकते हैं। हालांकि आपको यहां रेस्त्रां और खाने-पीने की चीजें एकदम बेसिक ही मिलेंगी। लेकिन रोड साइड पर मिलने वाली फिश फ्राई का अपना एक मजा है। चेन्नई ये यह मात्र 7 घंटे की दूरी पर है। जहां से आप असानी से बस या टेक्सी ले सकते हैं। यहां के टीटीडीसी होटल रुकने के लिए बेहतरीन विकल्प हैं।

सावन दुर्गा, कर्नाटक



बैंगलोर के आस-पास धूमने की जगह सावन दुर्गा है। बैंगलोर से महज 48 किमी दूरी पर स्थित यह

जगह एडवेंचर पसंद करने वालों के लिए एक अच्छा डेरिटनेशन है। यहां आप ट्रैकिंग कर सकते हैं और रॉक क्लाइंबिंग में भी अपना हाथ आजमा सकते हैं। यहां आपको पहाड़ से नीचे का एक पैनोरामिक व्यू मिलेगा। वहां से नीचे नदी को देखना एक अद्भुत नजारा है। यहां आपको पहाड़ की तलहटी पर दो प्राचीन मंदिर सावंदी वीरभद्रस्वामी और श्री लक्ष्मी नरसिंहा स्वामी मिलेंगे। जहां जाकर आपको आध्यात्मिक तौर से अच्छा लगेगा।

केवलादेव धना पक्षी विहार, राजस्थान



जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है कि इस सेंचुरी में आपको पक्षियों की बहुत वैराग्यी देखने को मिलेंगे।

ये राजस्थान के भरतपुर का पक्षी अभयारण्य हैं। इसको पहले भरतपुर पक्षी विहार के नाम से जाना जाता था। इसमें हजारों की संख्या में दुर्लभ जाति के पक्षी पाए जाते हैं, जैसे साईबेरिया से आये सारस। यहां 230 प्रजाति के पक्षियों ने अपना घर बनाया है। यह एक बहुत बड़ा पर्यटन स्थल है। अगर आपको पक्षियों को निहारना आपको पसंद है तो आप इस जगह को जरुर विजिट करें। दिल्ली से यह जगह मात्र 5 घंटे की दूरी पर स्थित है। आप यहां अमृता चंद्र महल हवेली में स्टे कर सकते हैं।

जैकलिन फर्नांडीस की ग्लोइंग त्वचा का राज है ये ड्राई

आप भी कर सकती हैं ट्राई



हम सब अच्छी तरह से इस बात को जानते हैं कि ग्लोइंग त्वचा पाने के लिए जरुरी है अच्छी सी स्किन केयर रुटीन फॉलो करना। बेहतरीन स्किन केयर प्रोडक्ट्स

का इस्तेमाल करना। वहीं खूबसूरती की बात करें, तो उसमें एकट्रेस जैकलिन फर्नांडीस का भी नाम शुमर है। उनके जैसी ग्लोइंग त्वचा पाना कोई मुश्किल काम नहीं है।

आपको जरूरत है बस

एकट्रेस जैसी

आसान स्किन

केयर रुटीन

फॉलो करने

की...



खुद को करती हैं डिटॉक्स

एकट्रेस अपने दिन की शुरुआत अजवाइन, हल्दी और एप्पल साइडर विनेगर से बने फ्रेश ग्रीन जूस से करती है। इससे उनकी स्किन क्लीन रहती है। वहीं उनका कहना है कि ये सारी चीजें उनकी त्वचा तकों बेदाग बनाती हैं।

चमकदार त्वचा पाने के लिए करती हैं विटामिन सी का इस्तेमाल

चमकदार त्वचा पाने के लिए स्किन को सही पोषण देने की बहुत जरूरत है। इसके लिए आप भी एकट्रेस की तरह रोजना चेहरे पर विटामिन सी लगाएं। इसके लिए आप स्किन केयर रुटीन में रोजाना विटामिन सी वाले फेस सीरम को स्किन केयर करते समय इस्तेमाल कर सकती हैं। बता दें कि विटामिन- सी सेल्स को रिपेयर कर त्वचा को सही पोषण देने में मदद करता है। वहीं इसका इस्तेमाल आप रात को सोने से पहले स्किन केयर रुटीन के तौर भी फॉलो कर सकती हैं।

पीती हैं बहुत सारा पानी

स्किन प्रॉब्लम्स का इलाज कोई महंगी क्रीम नहीं बल्कि पानी है। एकट्रेस ये बात समझती है और खाने से पहले और बाद में डी एक लीटर पानी पीती हैं। वहीं रात को एकट्रेस ग्रीन टी पीती हैं।

मीठे से रहती हैं दूर

पिंपल्स से बचने के लिए एकट्रेस ने बताया कि वह मीठे का सेवन बिल्कुल भी नहीं करती। हालांकि जैकलीन मानना है कि चीनी या फिर कोई भी मीठी चीज खाने से पिंपल्स होते हैं। इसलिए उन्होंने मीठे से परहेज रखने की सलाह दी।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर आपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

