

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

17 सितंबर 2023

गणेश
चतुर्थी की
शुभकामनाएं



रमेश और सुरेश
दोनों संगीता को
पसंद करते थे और विवाह
करना चाहते थे।
संगीता दुविधा में थी कि
किस को चुने?
वह एक मुनि के पास
जाकर पूछती है:
हे मुनिवर....रमेश और सुरेश
दोनों मुझे पसंद करते हैं और
शादी करना चाहते हैं।
आप बताएं कि कौन भाग्यशाली रहेगा?
मुनिवर थोड़ी देर गणना के पश्चात बताते हैं कि
रमेश अधिक भाग्यशाली है.....
तुम्हारा विवाह सुरेश से होगा



मास्टर बोला - पप्पू
कोई प्यार वाली
शायरी सुनाओ।
पप्पू - मोटा मरता मोटी पे,
भूखा मरता रोटी पे,
मास्टरजी की है दो
बेटी और
मै मरता हूँ छोटी पे!!!
मास्टर जी अभी तक
बेहोश है।



रत्नलाल : रमेश! तुम्हें देखता हूँ तो मुझे सुरेश की याद आ जाती है।
रमेश : लेकिन मुझमें और सुरेश में शायद ही कोई बात कोम्मन हो!

रत्नलाल : क्यों नहीं! पिछले दो साल से आप दोनों ने मुझसे
पांच सौ रुपए कर्ज लिये
थे, आज तक नहीं लौटाए!



एक शादीशुदा आदमी मंदिर गया और
भगवान से बहुत दुखी होकर पूछता है-
हे प्रभु! तुमने बचपन दिया और उसे
छीन लिया।

ऐश और आराम दिया, फिर उसे भी छीन
लिया।

पैसा दिया और फिर उसे भी छीन लिया।
और अब बीबी दी है और उसे देकर भूल गए।



पापा: बेटा तुम्हारे रिजल्ट का क्या हुआ?
पप्पू: पापा 80% आये हैं।

पापा: पर मार्केशीट पर 40% लिखा है?

पप्पू: बाकी के 40% आधारकार्ड लिंक
होनेपर सीधे अकाउंट में आएंगे



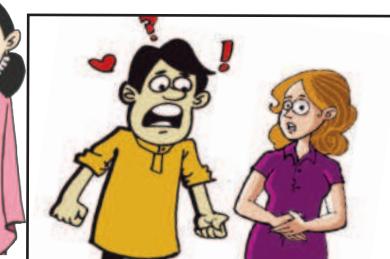
एक सत्संग के दौरान :

बाबा जी प्रवचन करते हुए जो इस जन्म में
नर है वो अगले जन्म में भी नर ही होगा और
जो इस जन्म में नारी है वो अगले जन्म में भी
नारी होगी ये सुनने के बाद एक बुढ़िया उठ
कर जाने लगी।

बाबा जी बोले : कहाँ जा रही हो ऐसे उठ कर ?

बुढ़िया : जब अगले जन्म में भी रेटियाँ ही
बनानी हैं तो सत्संग सुन कर क्या फायदा।

बाबा जी अभी तक आईसीयू में है।



आपकी बार-बार रुठने की आदत कहीं बिगड़ न दे रिश्ते

इस तरह निपटें इस समस्या से आपके रुठने से सिर्फ आप ही नहीं रिश्ते भी होते हैं प्रभावित



हर छोटी-छोटी बात पर रुठना एक आदत है और कई लोगों के लिए एक नकारात्मक व्यक्तित्व की विशेषता। वे इस बात को समझते हैं कि उनकी ये आदत गलत है लेकिन कई बार वह इससे बाहर नहीं निकल पाते। रुठना एक ऐसी अवस्था है जहां व्यक्ति खुद को शांत करने की कोशिश करता है और दूसरों को उसकी गलती का अहसास कराने का प्रयास करता है। रुठना एक आदत है जो समय के साथ लत बन जाती है। व्यक्ति हर छोटे मुद्दों पर बच्चों पर चिल्लाने, सहकर्मियों को धमकाने, जल्दबाजी में काम करने और क्रोध में बात करने जैसा व्यवहार करता है। अधिक गुस्से और रुठने से कई बार रिश्ते भी प्रभावित होते हैं। खासकर पति-पत्नी का रिश्ता बिगड़ सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप अपनी इस आदत को बदलें और अपनी समस्याओं के बारे में परिवारजनों से बात करें। ये एक मानसिक समस्या है जिससे निपटा जा सकता है। तो चलिए जानते हैं रुठने की आदत को किस प्रकार कंट्रोल करें।

डायरी लिखें

जब कोई व्यक्ति रुठा हुआ होता है तो वह बात करने से कतराता है। वह शांत रहकर अपनी भावना व्यक्त करता है। जब आप किसी से रुठें तो एक डायरी मेटेन करें जिसमें आप उन सभी बातों और भावनाओं के बारे में लिखें जो आप महसूस करते हैं या दूसरे को जताना चाहते हैं। इससे आपके मन का बोझ हल्का हो जाएगा और आप नॉर्मल फील करेंगे। डायरी लिखना एक अच्छी आदत है। यदि आप नियमित रूप

से डायरी लिखेंगे तो हो सकता है कि आप रुठने की आदत से निजात पा लें।

ओवररिएक्शन से बचें

जब आप किसी से रुठे होते हैं तो सामने वाला व्यक्ति आपके गुस्से को शांत करने और चियरअप करने की कोशिश कर सकता है। ऐसे में आप ओवर रिएक्ट करने से बचें। ओवररिएक्शन से आपका गुस्सा बढ़ सकता है और मामला अधिक बिगड़ सकता है। इसलिए जो हो रहा है उसे नजरअंदाज करें और खुद को अन्य कामों में बिजी रखें।

ट्रिगरिंग सिचुएशन से दूर रहें

ट्रिगरिंग सिचुएशन से दूर रहना आपके क्रोध पर नियंत्रण रखने का एक शानदार तरीका हो सकता है। जब आप किसी बात पर रुठे हों तो अपने रुटीन से ब्रेक लें और कुछ समय अकेले सुखद वातावरण में बिताएं। आपके मस्तिष्क और शरीर को शांत करने में मदद करने के लिए टाइम-आउट महत्वपूर्ण हो सकता है। ट्रिगरिंग सिचुएशन से दूर रहने से आपको कूल डाउन होने में भी मदद मिल सकती है।

माइंड को करें डायर्वर्ट

एक परेशान करने वाली स्थिति के बारे में बार-बार सोचना क्रोधित भावनाओं को बढ़ावा देता है। शांत होने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने माइंड को डायर्वर्ट करें। किसी अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित करें। जहां तक हो सके खुद को बिजी रखें। नकारात्मक विचार आपको और अधिक विचलित व परेशान कर सकते हैं। माइंड डायर्वर्ट करने के लिए आप अपनी हॉबीज को भी बढ़ावा दे सकते हैं।

करें ब्रीडिंग एक्सरसाइज

अपने क्रोध को शांत करने के लिए एंगर मैनेजमेंट एक्सरसाइज का अभ्यास करें। इसके लिए आप ब्रीडिंग एक्सरसाइज का सहारा ले सकते हैं। ब्रीडिंग एक्सरसाइज करने से आप तनाव को तुरंत कम कर सकते हैं। एक्सरसाइज करने से मानसिक स्थिति में भी सुधार आता है और आपका गुस्सा समय के साथ कम होने लगता है।

35 साल की वाणी कपूर के चेहरे पर है गजब का ग्लो!

फॉलो करती हैं त्वचा की देखभाल की ये दिनचर्या



कई सारी महिलाओं को लगता है कि बॉलीवुड एक्ट्रेस अपनी खूबसूरती को मेंटेन करने के लिए कई सारे महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन ऐसा कुछ भी नहीं है, नेचुरल स्किन तब ही हेल्दा और ग्लोइंग होती है जब हम उसपर काम करते हैं। एक्ट्रेस वाणी कपूर की जब बात आती है तो 35 साल की होकर भी उनकी स्किन बेहद ग्लोइंग और यंग लगती है। इसके लिए वो स्पेशल स्किन केयर रूटीन फॉलो करती है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में....

नेचुरल ग्लो की वजह है ये चीजें

मीडिया से बातचीत करते हुए उन्होंने अपना ब्यूटी सीक्रेट शेयर किया था। उन्होंने कहा की वो सब कुछ खाती हैं पर सीमित मात्रा में, वहीं वो ढेर सारा पानी भी पीती है, जिससे स्किन ग्लोइंग होती है बॉडी भी डिटॉक्स होती है।

फॉलो करती हैं स्पेशल स्किन केयर रूटीन

एक्ट्रेस अपनी स्किन केयर रूटीन में सिर्फ बेसिक चीजों का इस्तेमाल करती है, जिसमें कर्लीजिंग,



योनिंग, और मॉइश्चराइजिंग शामिल हैं। इससे ही वो अपने दिन की शुरुआत करती है। इसके बाद वो लिप बाम और सनस्क्रीन अप्लाई करती है, क्योंकि ये दोनों ही चीजें उनके लिए बहुत जरूरी हैं।

त्वचा की एक्स्ट्रा केयर के लिए करती हैं ये काम

स्किन और बाल दोनों को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है। उनका ख्याल रखने के लिए वो मसाज और स्पा जैसी कई चीजें ट्राई करती हैं। इसके साथ ही वो पानी पीकर खुद को हाइड्रेट रखती है। इन सब के अलावा एक अच्छी नींद लेना जरूरी है। वहीं बात करें मेकअप की तो एक्ट्रेस हमेशा नेचुरल लुक को फॉलो करती है, जहां लिमिटेड मेकअप होते हैं। इसके अलावा वो अच्छे ब्रांड का मेकअप ही इस्तेमाल करती है।

इस तेल से करती हैं बालों की मसाज

एक्ट्रेस के घने बालों का राज है बादाम का तेल। इससे बाल नॉरिश होते हैं और मजबूत भी बनते हैं। वो स्टाइलिंग टूल्स, हेयर स्प्रे आदि चीजों से दूर रहती हैं, क्योंकि इसके ज्यादा इस्तेमाल से बाल खराब हो जाते हैं।



तलने की कड़ाही पर नहीं चिपकेगा अंडा

जब बनाते हुए करेंगे ये आसान रसोई टिप्स फॉलो

हर भारतीय घर में ज्यादातर सुबह नाश्ते में अंडे का ऑमलेट लोग खाना पसंद करते हैं। लेकिन ज्यादातर महिलाओं की ये शिकायत होती है कि अंडा पैन से चिपक जाता है। बता दें अंडा जो की बनाने में बहुत आसान लगते हैं, बहुत आसानी से ओवर कुक हो जाता है। जब ऐसा होता है तो इससे सारे पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। तो अगर आप अपने घर वालों को अंडे के सारे पोषक तत्व देना चाहती हैं तो ये टिप्स फॉलो करें। इससे अंडा ओवर कुक नहीं होगा और पैन से चिपकेगा भी नहीं...

नॉन स्टिक पैन का करें इस्तेमाल



अंडा बनाने के लिए हमेशा नॉन स्टिक पैन का ही इस्तेमाल करना चाहिए। इसमें पहले तो अंडा चिपकेगा नहीं, लेकिन फिर भी ऐसा होता है तो पैन के तापमान पर ध्यान दें। कोशिश करें पैन ज्यादा गर्म न हो और गैस का फ्लेम लॉ हो। अगर ऐसा नहीं होगा तो अंडा नीचे से जल जाएगा और ऊपर से कच्चा रहेगा।

नमक आएगा काम

ये दूसरे नुस्खा भी बहुत आसान है। बस एक पैन लें और गैस पर रख कर उसे गर्म करें। फिर गर्म पैन में नमक डाल दें और उसके ऊपर से अंडा। ऐसा करने से



अंडा चिपकेगा नहीं और बिल्कुल परफेक्ट तलेगा।

मक्खन का करें इस्तेमाल

अंडे का स्वाद बढ़ाने के लिए तेल की जगह इसे पकाने के लिए मक्खन का इस्तेमाल करें। इससे अंडा टेर्स्टी तो बनेगा ही साथ में ही इसके जलने के चांस भी कम होंगे।



घुंघराले बाल दिखने में जितने अच्छे लगते हैं उनकी देखभाल करना उतना ही मुश्किल होता है। कई बार महिलाएं अपने घुंघराले बालों से परेशान होकर उन्हें स्ट्रेट करने की भी सोचती हैं लेकिन इससे बालों का प्राकृतिक बनावट खराब हो सकता है। अगर आप भी सही तरीके से अपने कर्ली बालों की केयर नहीं कर पातीं हैं तो ये स्टोरी आपके लिए हैं...



घुंघराले बालों के लिए इस्तेमाल करें सही प्रोडक्ट्स

घुंघराले बालों के सही प्रोडक्ट चुनान सबसे ज्यादा जरूरी है। ये जरूरी नहीं हैं कि आप महंगे प्रोडक्ट खरीदें। लेकिन इसके पहले आपको अपने बालों को स्वस्थ, चमकदार और घुंघराले बनाए रखने के लिए और टूटने- उलझने से बचाने के लिए सही हेयर केयर रूटीन फॉलो करना होगा। अगर आपके बाल ड्राई, उलझे हुए दिख रहे हैं तो आप तुरंत हेयर केयर प्रोडक्ट बदलें और बालों की तरफ ध्यान दें।



कौन सा शैम्पू है घुंघराले बालों के लिए बेस्ट

घुंघराले बालों के लिए ड्राई-मॉइस्चर, सल्फेट-फ्री, शिया बटर और गिलसरीन कैसे इंग्रेडिएंट्स वाला शैम्पू चुनें और इससे कम से कम हफ्ते में 2- 3 बार शैम्पू करें।

कंडीशनर भी है जरूरी

अपने बालों को कंडीशनिंग करना हेयर केयर का सबसे अहम स्टेप है। कंडीशनर कर्ली बालों में नमी बनाए रखता है

घुंघराले बालों की ऐसे करें देखभाल रहेंगे स्मूट और मॉइस्चराइज्ड



और आपके बालों को उलझने से बचाता है, सॉफ्ट रखता है और कर्ल को बढ़ाता है। हर बार जब आप शैम्पू करें तो अपने बालों पर कंडीशनर का उपयोग जरूर करें। कंडीशनर को बालों की जड़ों में ना लगाएं, सिर्फ बालों के ऊपरी हिस्से से बीच तक लगाएं।

हेयर मास्क लगाएं

हर 15 दिन में एक बार हेयर मास्क लगाकर अपने कर्ल्स को थोड़ा अतिरिक्त बाउंस दे सकते हैं, हेयर मास्क बालों के सूखे पन को दूर करते हैं, कर्ल बढ़ाते हैं, नमी बनाए रखते हैं और उन्हें सही रखते हैं। हेयर मास्क बालों को चमकदार, हेल्दी और मुलायम बनाए रखता है। हीटिंग टूल्स के ज्यादा इस्तेमाल करती हैं तो हेयर मास्क का जरूर इस्तेमाल करें। हेयर मास्क कर्ल को हाइड्रेट, पोषित रखने में मदद करता है और उन्हें सूखा दिखने से बचाता है।

जेल लगाएं

घुंघराले बालों पर जेल लगाएं। घुंघराले बालों पर जेल का उपयोग करने से उन्हें पकड़ मिलती है और वे झड़ते नहीं हैं। इसके लिए ऐसा जेल या सीरम चुनें जो बालों की आवश्यक नमी को बनाए रखे। यह गिलसरीन, नारियल तेल और एलो अर्क जैसे हाइड्रेटिंग अवयवों से बनाया जाता है जो आपके बालों को चमकदार और रेशमी बनाए रखने में मदद करेगा।

देश की 70 % वर्किंग वूमन करती हैं घर चलाने में मदद फिर भी नहीं मिलती निवेश की आजादी



भारतीय कामकाजी महिलाओं की स्थिति

वर्किंग वूमन को लेकर अक्सर लोगों की कई धारणाएं होती हैं। कुछ लोग मानते हैं कि वे घर के कामकाजों पर ध्यान कम देती हैं तो कुछ सोचते हैं कि वे आर्थिक रूप से आजाद होती हैं और अपने वित्तीय निर्णय खुद ही लेती हैं। लेकिन यह सोच पूरी तरह से सही नहीं है। हाल ही में वर्किंग स्त्री रिपोर्ट में इस बात का खुलासा हुआ कि देश की आधी से अधिक वर्किंग वूमन घर खर्च में तो मदद करती हैं, लेकिन उनके निवेश के निर्णय आज भी घर के पुरुष ही करते हैं। आइए जानते हैं कैसा है देश की वर्किंग वूमन का फाइनेंशियल मैनेजमेंट।

30% महिलाएं आधी सैलरी करती हैं घर में खर्च

सर्वे के अनुसार देश में महिलाओं की भूमिका बदल रही है। अब घर संभालने के साथ ही वे घर खर्च में मदद भी करने लगी हैं। ऐसे में देश के आर्थिक विकास में उनकी भूमिका बढ़ रही है। देश की लगभग 70 प्रतिशत वर्किंग वूमन पति के साथ कंधे से कंधा मिलाकर घर खर्च में पूरी भागीदारी निभा रही हैं। ऑनलाइन मार्केटप्लेस इंडियालैंड की ओर से वर्किंग स्त्री शीर्षक से यह सर्वे देश की दस हजार महिलाओं पर किया गया। सर्वे में सामने आया कि दिल्ली की 67% से अधिक ज्यादा कामकाजी महिलाएं घर खर्च में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें से 30% महिलाएं तो हर माह अपनी आधी सैलरी घर में ही खर्च कर देती हैं।

सेविंग और इन्वेस्टमेंट में पीछे

सिक्के का दूसरा पहलू ये है कि घर के बाहर खुद की पहचान बनाने वाली ये महिलाएं वित्तीय फैसले लेने में काफी पीछे हैं। 47% महिलाएं तो घर के खर्च को ट्रैक तक नहीं कर पातीं। यहां तक कि उन्हें इस बात की जानकारी भी नहीं है कि अपनी सैलरी को वे कैसे बचाएं और निवेश करें। दिल्ली जैसे मेट्रो सिटी की वर्किंग वूमन तक की ये हालत है। दिल्ली की करीब 32% कामकाजी महिलाओं ने कहा कि सेविंग और इन्वेस्टमेंट से जुड़े फैसले लेने में परेशानी महसूस करती हैं। ऐसे में वे निवेश और सेविंग के मामलों को लेकर अपने पति, भाई और पिता पर ही निर्भर हैं।

इसलिए नौकरी कर रही हैं महिलाएं

सर्वे में महिलाओं ने माना कि वे नौकरी वित्तीय आजादी के लिए कर रही हैं। महिलाओं ने कहा कि नौकरी करने से उन्हें परिवार और समाज में कुछ अहमियत मिलने का एहसास होता है। इतना ही नहीं निवेश की जानकारी से महत्वपूर्ण हर महिला ने अपने परिवार की जरूरत को माना। सर्वे में शामिल 21 साल से 65 साल तक की महिलाओं ने कहा कि अपने परिवार की जरूरतों को पूरा करना ही उनका पहला उद्देश्य है। हालांकि ये स्थितियां देखकर साफ हैं कि उन्हें निवेश के फैसले लेने की लंबी राह तय करनी है।

सोशल मीडिया से लेती हैं निवेश की टिप्प

रिपोर्ट के अनुसार देश की सिर्फ एक तिहाई महिलाएं ऐसी हैं जो अपने सारे फैसले आत्मविश्वास के साथ लेती हैं। इसमें निवेश भी शामिल है। हालांकि उन्हें इसकी जानकारी भी परिवार से सीधे नहीं मिल रही है। रिपोर्ट के अनुसार वर्किंग वूमन के लिए निवेश की जानकारी एक सबसे बड़ा माध्यम खबरों और सोशल मीडिया है। 30% महिलाओं ने बताया कि उन्हें अखबारों और न्यूज साइट्स या फिर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से निवेश की जानकारी मिलती है। वहां 20% महिलाओं को वर्कशॉप और सेमिनार से निवेश की टिप्प मिली है।

वर्किंग वूमन होती हैं घरेलू हिंसा की ज्यादा शिकार

कामकाजी महिलाएं भले ही अपने आत्मसम्मान के लिए घर और ऑफिस के बीच दो पार्टों में पिस रही हैं, लेकिन फिर भी उनकी स्थितियों में ज्यादा सुधार नहीं आया है। यूनिवर्सिटी ऑफ नॉटिंघम और इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के एक अध्ययन के अनुसार भारत में जो महिलाएं अपने पति से ज्यादा वेतन पाती हैं, वे घरेलू हिंसा की शिकार भी ज्यादा होती हैं। भारत में किए गए ऑनलाइन पोर्टल जॉब फॉर हर के एक सर्वे के अनुसार देश की महिलाएं भले ही आत्मनिर्भर बनने के लिए नौकरी करती हैं, लेकिन पैसों को लेकर वे फिर भी आजादी नहीं पातीं। सर्वे में सामने आया कि पत्नी की सैलरी को सिर्फ पति ही नहीं ससुराल वाले भी अपना अधिकार समझते हैं। इतना ही नहीं कामकाजी महिलाओं को सैलरी का हिसाब अपने परिवार को देना पड़ता है।

बच्चों को

समय देना जरुरी होता है लेकिन अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो बच्चे धीरे-धीरे आपसे दूर होने लगते हैं। बच्चे सारा दिन ऐसी कई चीजें देखते हैं जिन्हें वह आपके साथ शेयर करना चाहते हैं ऐसे में यदि आप उनके लिए समय नहीं निकालते हैं तो वह आपसे बात करना भी बंद कर देंगे। ऐसे में उनके लिए सारे दिन में थोड़ा सा बक्त

जरुर निकालें उनके साथ बात करने की कोशिश करें परेशानी को सुनें। ऐसे आप उनके और भी क्लोज जा सकते हैं।

सवालों का जवाब न देना बच्चे हर चीज को लेकर बहुत ही एक सा इटे ड होते हैं वह ऐसी कोई भी

चीज देख लें जो उन्हें थोड़ी अलग लगे तो इससे जुड़े सवाल उनके मन में घर कर जाते हैं। बाद में इन्हीं सवालों का जवाब वह अपने पेरेंट्स से मांगते हैं परंतु माता-पिता बच्चों के सवालों से कई बार चिड़चिड़े हो जाते हैं और उनका जवाब भी गुस्से में देते हैं। इस तरह के स्वभाव का बच्चे पर गलत असर पड़ता है और वह धीरे-धीरे शांत हो जाते हैं।

हर समय डांटते रहना

यदि आप बच्चे को हर बात पर टोकते हैं और उन्हें डांटते



खुलकर बात नहीं करते आपके बच्चे तो ये कारण हो सकते हैं जिम्मेदार

बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के साथ-साथ उनकी परवरिश भी अच्छी होनी जरुरी है। अच्छी परवरिश के जरिए ही बच्चे अपने जीवन का हर लक्ष्य पूरा कर सकते हैं। इसके अलावा अच्छी परवरिश भी तब ही सफल होती है यदि बच्चे को अच्छी आदतें सिखाई जाएं और वह उन आदतों को अपनाएं। बच्चे आपकी बात मानें इसके लिए उनसे थोड़ी बात करना भी जरुरी है। कई बच्चे तो अपने पेरेंट्स के साथ मन की बातें खुलकर शेयर कर लेते हैं परंतु कुछ बिल्कुल बात करना पसंद नहीं करते ऐसे बच्चे जो माता-पिता से कम बोलते हैं वह धीरे-धीरे शांत होने लगते हैं। लेकिन बच्चे अपने पेरेंट्स से बात करना क्यों कम करते हैं और इसके पीछे क्या कारण है आज आपको इसके बारे में बताएंगे तो चलिए जानते हैं...

हैं तो उनका स्वभाव आपके लिए नेगेटिव बन सकता है। ऐसे बच्चे माता-पिता से कुछ भी बोलने या शेयर करने से डरते हैं। हर पेरेंट्स यहीं चाहते हैं कि बच्चे उनकी बात मानें लेकिन अगर आप सोचते हैं कि आप डरा धमका कर बच्चों को काबू में कर लेंगे तो यह बात बिल्कुल गलत है। ऐसे बच्चे में आपके प्रति हीन भावना पैदा हो सकती है। इसलिए उन्हें हर समय न डांटें।

बच्चे को प्राथमिकता न देना

पेरेंट्स अपने अनुसार ही घर और बच्चों से जुड़े फैसले करते हैं। ऐसे में वह बच्चों की मर्जी पूछना बिल्कुल भूल जाते हैं माता-पिता के

इस तरह के स्वभाव से बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं और अपने पेरेंट्स की बात नहीं सुनते। बच्चों के लिए अगर आप कोई फैसला ले रहे हैं तो उनसे एक बार पूछ लें। इससे उनके आपके साथ रिश्ते मजबूत बनेंगे।

इस तरह करें बनाएं

रिश्ता मजबूत

यदि आपका बच्चा गुमसुम स्वभाव का है तो उसे खुश करने के लिए हफ्ते में कम से कम एक बार बाहर जरुर लेकर जाएं।

धूमने से बच्चों का दिमाग फ्रेश हो जाते हैं और उनके नजदीक जाने का यह तरीका सबसे अच्छा है।

यदि आपके साथ बच्चा बिल्कुल भी बात नहीं करता तो अपना स्वभाव बदल दें। उनके साथ मजाक करें, बच्चे को सरप्राइज दें।

बच्चों के साथ उनकी मनपसंदीदा गेम खेलें। खेलते हुए बच्चों के मन में छुपी हुई बात ढूँढने को कोशिश करें। कभी-कभी खेल में बच्चे अपने दिल की बात बता देते हैं।

भारत नहीं इस देश का खाना है सबसे टेस्टी नाम सुनकर उड़ जाएंगे होश



भारतीय खाना का तो हर कोई दिवाना है। मसालेदार और स्पाइसी खाना का कोई जवाब नहीं है और विदेश हमारी भारतीय भोजन के मुरीद होते हैं। भारत किसी एक खाने पर निर्भर नहीं है। भारत के हर राज्य में अलग संस्कृति है और सब का खाना भी एक-दूसरे से बहुत अलग होता है और बहुत टेस्टी भी होता है। लेकिन क्या आपको पता है एक ऐसा देश भी है जो भारत के खाने को टक्कर देता है। सांछिकी की दुनियाकी स्टडी के हिसाब से भारतीय खाने को इटली का खाना टक्कर देता है। यहां के खाने को दुनिया का सबसे टेस्टी खाना माना जाता है। आप सब लोगों को पता है कि इतालवी खाने में पिज्जा- पास्ता, लसग्ना, रिसोट्टो, फ़ोकैसियाजैसी डिशेज होती हैं जो पूरी दुनिया भर में बहुत चाव से खाए जाते हैं।

वहाँ दूसरे नंबर पर है ग्रीस का खाना

दूसरे नंबर पर ग्रीस का खाना है, ग्रीस के खाने में आपको मसालों का जबरदस्त फलेवर मिलेगा, क्योंकि इटली और



ईंडिया जैसे ये देश भी प्याज, लहसुन, मसालों का इस्तेमाल होता है। मौसाका, पास्तिसो कुछ पॉपुलर डिश हैं।

स्पेन है तीसरे नंबर पर

यहां पर आपको मेडिटेरेनियन डाइट, हेल्दी खाना, ऑलिव ऑयल से भरपूर इस्तेमाल और सीजनल इन्ग्रेडिएंट्स



का जोर दिखेगा। यहां पेलो, गजपाचो, पटायास ब्रवास पॉपुलर डिशेज हैं।

जापान ने बनाई चौथे नंबर पर अपनी जगह

टॉप 5 की लिस्ट में जापान चौथे नंबर पर है। मीट और वेजिटेबल ब्रेस्ट जापानी कुजीन कुछ हेल्दी कुजीन्स में से एक है। यहां आपको मुशी, उडॉन नूडल्स, रेमन, टेम्पुरा जैसे पॉपुलर डिशेज खाने को मिल जाएंगे।

भारत है पांचवें स्थान पर

भारत इस लिस्ट में पांचवें नंबर पर है। भारत अपनी विविधताओं के चलते किसी एक डाइट में नहीं बंटा। यहां हर राज्य में आपको अलग- अलग तरह का खाना मिलेगा। नॉर्थ का मसालेदार, गरिष्ठ खाना हो या फिर साउथ की लाइट टेस्टी डिशेज। भारत में तो सबकुछ मिलता है।



बैठे-बैठे पैर हिलाना, पेन से खेलना एकसरसाइज जैसा

इससे तनाव घटता है, उम्र बढ़ती है हिलने-डुलने से 38% कैलोरी बर्न हो सकती है

क्या आप भी घर या ऑफिस में बैठे-बैठे पैर हिलाने, बार-बार कुर्सी बुमाने या पेन से खेलने लगते हैं? इसे भले ही एक तरह की अशिष्टता कहें, लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि यह स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

इन गतिविधियों को फिजिटिंग कहा जाता है, जो एक तरह का व्यायाम ही है। व्यक्ति की यह चंचलता उसके शरीर को सक्रिय रखती है और विभिन्न बीमारियों से बचाते हुए उम्र बढ़ाने में सहायक है।

बैठे-बैठे हिलने-डुलने से 29% कैलोरी बर्न हो सकती है

लीड्स यूनिवर्सिटी की पोषण विशेषज्ञ जेनेट कैड का कहना है, ऐसे व्यवहार को सामान्य तौर पर अशिष्टता, घबराहट और ध्यान न देने के तौर पर देखा जाता है। लेकिन ये आसान गतिविधियां हमें वजन पर काबू करने, तनाव से बचाने और लंबे समय तक जीवित रहने में मदद कर सकती हैं। यहां तक कि पैर थपथपाने जैसी हल्की गतिविधि भी हमें अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद कर सकती है।

इस संबंध में 24 लोगों पर हुए एक अध्ययन में पाया गया कि बैठे-बैठे हिलने-डुलने से 29 प्रतिशत और खड़े होकर हिलने-डुलने से 38 प्रतिशत से अधिक कैलोरी बर्न की जा सकती है।

एक जगह बैठे रहने के कारण होने वाले खतरा घटाता है

एक अन्य अध्ययन में 42 लोगों का तनावपूर्ण स्थिति में साक्षात्कार लिया गया। इन सभी को गणित का सवाल हल करने को दिया गया। इनमें जो लोग सवाल हल करने के साथ बाल संवारने, पेन के साथ खेलने जैसी गतिविधियां करते रहे, उन्हें इस साक्षात्कार के दौरान कम तनाव अनुभव हुआ।

फिजिटिंग फायदेमंद इसलिए है कि यह काम के समय एक जगह बैठे रहने के कारण होने वाले खतरों को घटाती है। टेनिस में सर्व करने से पहले गेंद जमीन पर पटक कर उछालने की जरूरत नहीं होती लेकिन कई खिलाड़ियों ने माना कि ऐसा करने से उन्हें खेल पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

फिजिटिंग के प्रभाव जानिए...

एक अन्य अध्ययन में आठ सप्ताह की अवधि में 16



दुबले लोगों को प्रतिदिन 1,000 अतिरिक्त कैलोरी खिलाई गई। इनमें फिजिटिंग के प्रभाव की जांच की गई। इसमें सामने आया कि कुछ प्रतिभागी वसा बढ़ने से रोक पाएं क्योंकि वे काम के समय ऐसी गतिविधियां कर रहे थे। दोनों प्रकार के लोगों में फैट को लेकर 10 गुना अंतर पाया गया। फोन कॉल लेते समय खड़े रहने से लेकर टहलते हुए बात करने वाले लोगों में भी इस प्रकार का अंतर पाया गया।

कुछ न कुछ करते रहें, इसका दिमाग से गहरा संबंध : एक्सपर्ट

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के न्यूरोसाइंटिस्ट मैक्स मेलिन कहते हैं, गतिहीन रहना सेहत के लिए अच्छा नहीं कहा जा सकता। कुछ न कुछ करते रहने का मस्तिष्क के प्रदर्शन के साथ गहरा संबंध है। यह जरूरत पड़ने पर सही स्तर की ऊर्जा देता है, जो एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

फ्राई करने के बाद पनीर हो जाता है सख्त

तो सॉफ्ट करने के लिए अपनाएं ये रसोई टिप्स

पनीर सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता ही है। ये स्वाद में भी बेमिसाल होता है। यही वजह है कि वेजिटेरियन फूड में पनीर का इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है। आप इसी सलाद, पलाक पनीर, कड़ाही पनीर, सिंपल पनीर की सब्जी से लेकर शाही पनीर, चिली पनीर और न जाने क्या- क्या रेसिपी में इस्तेमाल करते हैं। ये बनाने में भी बहुत आसान है और यह काफी जल्दी भी बन जाता है। ऐसे में अगर आपको फटाफट कोई अच्छी सब्जी बनानी हो तो आप पनीर की सब्जी आसानी से बना सकते हैं। हालांकि कई लोगों की शिकायत रहती है कि उनके घर का पनीर पकने के बाद उतना मुलायम नहीं रहता, जितना रेस्टोरेंट के रेसिपीज में रहता है। ऐसे में हम आपको बताते हैं कि आप पनीर को मुलायम बनाने के लिए क्या कर सकते हैं....

पनीर को मुलायम रखने के लिए ट्रिक्स

ठंडे पानी का इस्तेमाल

जब आप पनीर को तले तो गैस का फ्लेम मीडियम रखें और पास में ठंडे पानी का बड़ा सा कोटरा भी रखें। अब पनीर के टुकड़ों को कढ़ाई में डालकर तले और हल्का ब्राउन रंग होते ही उसे निकालकर तुरंत पानी में डाल दें। 5 से 10 मिनट तक पानी में रहने दें और फिर सब्जी में डालने से



पहले इसे प्लेट में रख लें। पनीर पकने के बाद भी सॉफ्ट रहेगी।

गर्म पानी का इस्तेमाल

तलने के बाद अगर पनीर सॉफ्ट नहीं रहता तो आप दूसरा तरीका आजमा सकते हैं। इसके लिए आप पनीर को तले और पास में ही बड़े बर्तन में गर्म पानी रखें। आप इसमें एक चम्मच नमक भी डाल दें। सब प्राई होते ही पनीर को गर्म पानी में डालकर ढंक दें। सब्जी बनाते वक्त इसे छानकर इस्तेमाल करें।

कच्चे पनीर को रखें पानी में

अगर कोई दिनों से पनीर फ्रिज में रखा है तो हो सकता है कि ये कि ये पकने के बाद कड़ा हो जाए। इसके लिए आप पनीर को काट लें और इसे नॉर्मन पानी में आधे घंटे के लिए छोड़ दें। अब आप इसे तले या सब्जी में इस्तेमाल करें। पनीर सख्त नहीं होंगे।



हिमाचल की बेटी ने किया पहाड़ों पर फतह

6111 मीटर ऊंची चोटी पर फहराया तिरंगा



हिमाचल पुलिस की चौथी आईआरबी जंगलबेरी की पुलिस आरक्षी बिंदिया को हाल ही में लाहौल स्थित 6,111 मीटर (20,100 फीट) ऊंची युनम चोटी की सफलतापूर्वक चढ़ाई फतह कर पूरे राज्य का नाम रोशन कर दिया है। बिंदिया ने पर्वतारोहण के क्षेत्र में इतिहास रचते हुए युनम चोटी पर चढ़कर वहां राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया है, जो देश के लिए बेहद गर्व की बात है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने चोटी फतह करने पर बिंदिया को बधाई दी है। हमीरपुर के नादौन क्षेत्र के कांगू गांव की रहने वाली बिंदिया प्रदेश के पुलिस विभाग में एकमात्र पहली महिला पुलिस कर्मी है,

जिसने 15 अगस्त को युनम चोटी पर जाकर तिरंगा फहराया है। गत 14 अगस्त को बिंदिया अपने दल के साथ युनम के लिए रवाना हुई थी।

गत 15 अगस्त की सुबह टॉप पर पहुंच गई। बिंदिया कौशल ने स्वतंत्रता दिवस पर एक रिकॉर्ड कायम कर दिया है। गैरतलब है कि बिंदिया ने अटल बिहारी वाजपेयी पर्वतारोहण एवं संबद्ध खेल संस्थान, मनाली से मूलभूत एवं

उच्च प्रशिक्षण प्राप्त किया है। मुख्यमंत्री ने बिंदिया को आगामी अभियानों के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि युनम चोटी पर विजय प्राप्त करने वाली वह राज्य पुलिस की पहली महिला हैं और यह पुलिस विभाग एवं समस्त प्रदेशवासियों के लिए गर्व का विषय है।

बिंदिया ने इलेक्ट्रॉनिक्स में डिप्लोमा किया है। 2015 में वह पुलिस विभाग में बतौर कांस्टेबल भर्ती हुई और जंगलबैरी में वर्ष 2020 से सेवारत हैं। बिंदिया ने अलग-अलग राज्यों के नौ लोगों के साथ युनम पीक पर पहुंचने के लिए 12 अगस्त से मिशन शुरू किया था और 15 अगस्त शाम को उन्होंने यह मिशन पूरा किया।



क्या आपको भी चढ़ा है प्रेम रोग? तो बचाव के लिए फॉलो करें ये टिप्प

प्यार एक ऐसी फीलिंग होती है जो हर किसी के लिए एकदम नहीं होती है कुछ लोगों को ही जल्दी तो कुछ लोगों को देर से समझ में आती है लेकिन इसका एहसास हर किसी को अपनी लाइफ में एक बार तो हो ही जाता है। आइये जानें कैसे होती हैं ऐसी फीलिंग

प्यार एक ऐसी फीलिंग होती है जो हर किसी के लिए एकदम नहीं होती है कुछ लोगों को ही जल्दी तो कुछ लोगों को देर से समझ में आती है लेकिन इसका एहसास हर किसी को अपनी लाइफ में एक बार तो हो ही जाता है। लेकिन कई बार यही फीलिंग तनाव का कारण बन जाती है और आपको बेहद स्ट्रेस देने लगती है तब आपको लगता है कि ऐसा नहीं होना चाहिए था ऐसा तब होता है जब आप प्रेम में उलझने लगते हैं। इस सिचुएशन में इंसान खुद को अकेला समझता है और समझ नहीं लगता है कि वह दुनिया से अलग है जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं होता है ऐसे स्थिति में विभिन्न प्रकार में बदलाव आने लगते हैं। आइये जानें कैसे होती हैं ऐसी फीलिंग

यहां पर देखें प्रेम रोग कैसी दिख सकती है

प्रेम रोग एक भावनात्मक आंधी की तरह होती है जो जब आप किसी के प्रति दीवानेपन से भर जाती हैं। आपकी नजर हर बक्त अपने साथी पर टिकी रहती है। जब हमें किसी से प्यार होता है तो भूख और प्यास नहीं लगती। दिल बेचैन रहता है और कहीं मन भी नहीं लगता। प्यार में पड़े व्यक्ति का हाल कुछ ऐसा हो जाता है, जिसे बो छुपा भी नहीं पाता और बता भी नहीं पाता है।

ऐसी स्थिति को हम प्यार रोग कहते हैं। आपको उसका अन्य लोगों से मिलना जुलना पसंद नहीं आता है। वो कैसे कपड़े पहने कैसे रहे आपको हर समय उसकी चिंता होती हैं। उसके साथ आपका व्यवहार मनमाना होने लगता है और

आप मन मुताबिक उसे मोल्ड करने लगते हैं।

प्रेम रोग एक विशेष व्यक्ति या उसके गुणों के प्रति लगाव के बारे में जरूरी से अधिक विचार करने का कारण बन सकती है। आप खुद को उस व्यक्ति के बारे में लगातार सोचते पा सकते हैं जिससे आप प्रेम करते हैं। इसके अलावा व्यवहार में भी काफी परिवर्तन हो सकता है।

नियंत्रण करने वाला व्यवहार

आप जानते हैं कि आप प्रेमरोग हैं जब आप अपने आस-पास सही मायनों में बदलने लगते हैं ताकि आपकी प्रेम कहानी के लिए एक जगह बन सके। आपके प्रेमरोग की पसंदों को आपके नियम बना दिया जाता है। और आप शायद खुद को उन्हें प्रभावित करने के लिए बिना इरादे की कोशिश कर रहे होते हैं।

प्रेम में अधिक सोचना

प्रेम रोग में अक्सर इमोशनल फेज की ओर ले जाती है। आप उस व्यक्ति के बारे में सोचकर खुद को संतुष्ट और एक्सिस्टेड महसूस कर सकते हैं और खुशी से उछल पड़ सकते हैं, जब आप उन्हें पसंद करते हैं, लेकिन जब हकीकत समय की तरफ बढ़ने लगती है, तो दुख, चिंता, या बिना किसी कारण की भी जलन के क्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

स्पेशल फील करना

प्रेमरोग आपके ध्यान अपनी ओर केंद्रित करने में चुनौती पैदा कर सकती है या ऐसी गतिविधियों में शामिल होने में जो पहले आपकी ध्यान आसानी से आकर्षित कर लेती थी। आपकी मनसिकता उस व्यक्ति के विचारों में फिर से चली जाती है जिनके प्रति आप प्रेम करते हैं। किसी के साथ सपनों में लीन होना और उनके साथ मनोबल होने की भावनाओं को आपके मन को ध्यान देने में कठिनाई पैदा कर सकता है।

छिलके समेत खाएं ये 7 फल और सब्जियां

शरीर को मिलेंगे गजब के फायदे

आमतौर पर हम सभी फलों और सब्जियों के छिलके फेंक देते हैं लेकिन ये शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आइये जानते हैं कैसे?

फल और सब्जियां सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। हममें से ज्यादातर लोग अक्सर उन फलों और सब्जियों के छिलकों को कूड़े में फेंक देते हैं, जिनसे हमें कई फायदे हो सकते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि कुछ फलों और सब्जियों के छिलके सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। जिसे खाने से आपको भरपूर पोषण मिलेगा। आइए जानते हैं कि किन फलों और सब्जियों के छिलके भूलकर भी नहीं फेंकने चाहिए।

न फेंकें इस फल और सब्जियों के छिलके लौकी

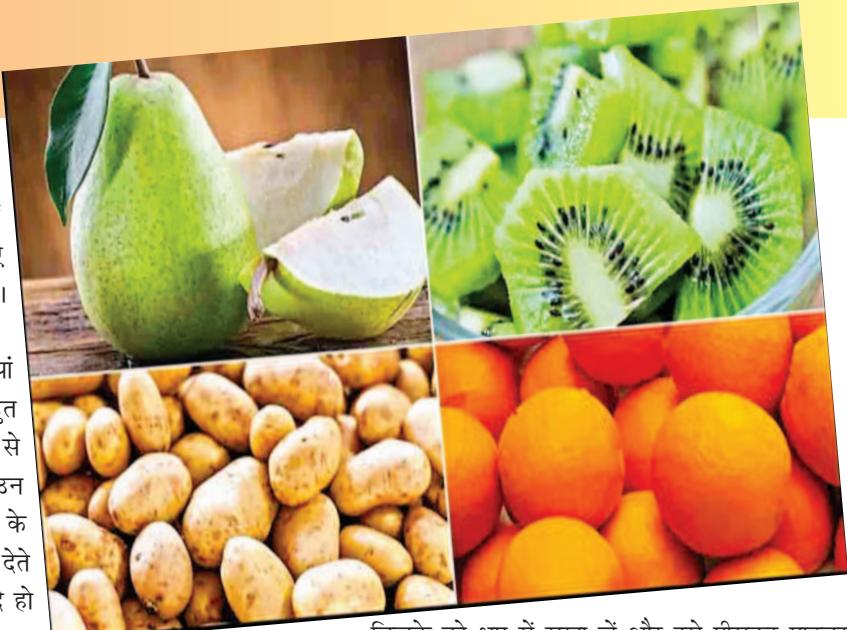
अक्सर लोग लौकी के छिलके को फेंक देते हैं लेकिन यह फाइबर, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। आप चाहें तो इसकी चटनी बनाकर ब्रेड पर लगाकर खा सकते हैं।

खीरा

ज्यादातर लोग खीरा खाते समय उसके छिलके उतार देते हैं लेकिन इसमें विटामिन के, फाइबर और पोटैशियम भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए आप खीरे को छिलके समेत खा सकते हैं।

ओरंज

हम संतरे के छिलकों को भी फेंक देते हैं लेकिन आप इनसे भी पौष्टिक चाय बना सकते हैं। इसके लिए संतरे के



छिलके को धूप में सुखा लें और इसे पीसकर पाउडर बना लें और इसका इस्तेमाल चाय बनाने में करें। यह आपके शरीर में कई पोषक तत्वों की कमी को दूर करने में मददगार हो सकता है।

आलू

आलू लगभग हर सब्जी में देखने को मिल जाता है। आलू के छिलके में कैल्शियम, आयरन, फाइबर और विटामिन बी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

नाशपाती

नाशपाती को कभी भी छोलकर नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसके छिलकों में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं।

चीकू

चीकू को छिलके सहित खाना चाहिए क्योंकि इसमें विटामिन सी, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

कीवी

अक्सर लोग कीवी खाने से पहले उसके छिलके उतार देते हैं, लेकिन इसके छिलके में फोलेट, विटामिन ई और फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

आंखों से सिर्फ इकरार ही नहीं पर्सनैलिटी का भी पता लगा सकते हैं जनाब

हर व्यक्ति की आंखें उनके विचारों, भावनाएं अलग होती हैं। खुदकी पर्सनैलिटी के बारे में जानने के लिए हर कोई बेताब रहते हैं। आज हम आपको बताएंगे की आपकी आंखों की शेप क्या कहती है-

हर व्यक्ति की आंखें उनके विचारों, भावनाएं अलग होती हैं। खुदकी पर्सनैलिटी के बारे में जानने के लिए हर कोई बेताब रहते हैं। कमाल की बात यह है कि हमारी कुछ चीजें ही हमारे पर्सनैलिटी को बयां करती हैं। इनमें से एक समुद्र शास्त्र है जो व्यक्ति के हाथों की रेखाओं, माथे की रेखाएं और शरीर के अन्य अंगों से भविष्य के बारे में बताता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि, आंखों की शेप से आपकी पर्सनैलिटी के बारे में पता लगा सकता है? जो हां आज हम आपको बताएंगे की आपकी आंखों की शेप क्या कहती है-

अगर आपकी आंखों की शेप अपर्टन है तो आप स्वाभाविक रूप से आशावादी हैं और खुश रहना पसंद करते हैं। आपके विचार और स्वभाव से लोग आपकी होर आकर्षिक होते हैं।

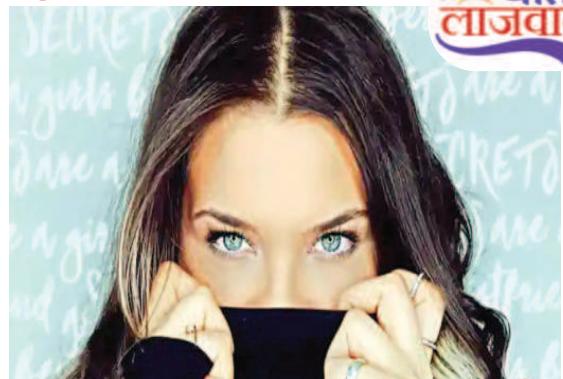
उठी हुई आंखें



सबसे पहले बात करते हैं उठी हुई आंखें ऐसे होने से आपकी आंखों में हमेशा एक जिज्ञासा झलकती है। आप चीजों की जड़ तक पहुंचने की कोशिश करते हैं। आपकी आंखें गुप्त हैं, लेकिन आपको फ्रेंडली होना पसंद नहीं है, आप लोगों से बहुत काम बातचीत करते हैं।

झुकी हुई आंखें

झुकी हुई आंखें होने से हर निर्णय को शांति से लेते हैं और चीजों को लेकर चिंतित रहते हैं, जिससे आप जीवन की चुनौतियों को शालीनता से पार कर सकते हैं। अगर आपकी आंखों की शेप गोल है तो मतलब आप एक मिलनसार व्यक्ति हैं। आप लोगों को लुभा सकते हैं।



गोल आंख



गोल आंखें आपकी चमक दूसरे लोगों को भी पॉजिटिव रखती हैं। अगर आपकी आंखें दिखने में ऐसी हैं तो मतलब आपकी खुदकी एक पर्सनैलिटी है। आप गिरकर उठना और संभलना जानते हैं।

चौड़ी आंख

चौड़ी आंखों वाले लोग जीवन के प्रति चिंतामुक्त होते हैं। वे चुनौतीपूर्ण कार्यों में अपना हाथ आजमाने के लिए उत्सुक हैं और असामान्य, मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने का विकल्प चुनते हैं। उनकी खुशी अज्ञात में निहित है और उन्हें बदलाव के साथ तालमेल बिठाना आसान लगता है।



आलमंड शेप

आलमंड शेप होने से आप जीवन की चुनौतियों को चतुराई से हैंडल कर लेते हैं। लोग आपके नेचर से काफी प्रभावित होते हैं। लाइफ के अलग-अलग एक्सपरिएंस से हमेशा कुछ अच्छा सीखने की क्षमता रखते हैं।

छोटी या बड़ी आंख

जिन लोगों की आंखें छोटी होती हैं वे प्रैक्टिकल होते हैं। वे अति-केंद्रित होते हैं, आसानी से विचलित नहीं होते हैं और अक्सर ठंडे और दूर के अनुभवी होते हैं।

ऊपर की ओर झुकी हुई आंखों वाले लोग दृढ़ निश्चयी, प्रेरित, प्रेरित, महत्वाकांक्षी होते हैं। हालांकि, उनका लक्ष्य-उन्मुख होते हैं। वे स्वभाव से एक्सट्रोवर्ट भी होते हैं और दूसरों के साथ घुलना-मिलना पसंद करते हैं।



डायबिटीज कंट्रोल करने से लेकर वजन कम करेगी अमरुद की पत्तियां

अमरुद स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद होता है यह तो आप जानते होंगे लेकिन सिर्फ यही नहीं इसके पत्तों में भी कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इन पत्तों में विटामिन-सी, विटामिन-बी, कैल्शियम, आयरन, मैग्निशियम, फॉस्फोरस, पौटेशियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसके अलावा भी इनमें कई सारे औषधीय गुण पाए जाते हैं जो कई तरह के रोगों से लड़ने में मदद करते हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं इन पत्तों के अनगिनत स्वास्थ्य लाभ...

डायबिटीज में फायदेमंद

शोध की मार्ने तो अमरुद के पत्तों से बनी चाय पीने से अल्फा ग्लूकोसिडेज नाम के एंजाइम की गतिविधि कम होती है जिससे खून में ग्लूकोज का सही ढंग से कार्य करता है। इसके अलावा यह शरीर में सुक्रोज और माल्टोज को बढ़ने से भी रोकता है जिससे ब्लड शुगर कम होती है। नियमित रूप से अमरुद के पत्तों से तैयार चाय पीने से शरीर में इंसुलिन बनने की प्रक्रिया में सुधरती है जिससे आपकी डायबिटीज का स्तर नियंत्रित रहता है।

हृदय संबंधी समस्याओं से बचाव

यह पत्ते दिल के लिए भी बेहद लाभकारी माने जाते हैं। लगातार इन पत्तों से बनी चाय पीने से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर कम करने में मदद मिलती है।

वजन कम करने में मिलेगी मदद

यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो अमरुद के पत्तों का सेवन करें। इसमें पाए जाने वाले अलग-अलग बायोएक्टिव कंपाउंड शरीर में कार्बोहाइड्रेट बढ़ने से रोकते हैं। इसके अलावा यह शुगर और कैलोरी की मात्रा भी कम करते हैं जिससे आपका बढ़ता हुआ वजन कम होता है।

डायरिया की समस्या होगी दूर

अमरुद के पत्तों का सेवन करके आप डायरिया से भी छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए अमरुद के पत्तों से निकले रस को एक कप गर्म पानी में मिलाएं।

इस पानी का सेवन करें इससे आपके पेट की आंतों को आराम मिलेगा। एक अध्ययन में यह बात साबित भी हो चुकी है कि अमरुद के पत्तों का सेवन करने से दस्त की समस्या से काफी आराम मिलता है।

घाव भरने में मिलेगी मदद

अमरुद के पत्तों में पाए जाने वाले औषधीय गुण घाव भरने में भी मदद करते हैं। घाव का उपचार करने के साथ-साथ यह इंफेक्शन फैलने से भी रोकने में भी फायदेमंद होते हैं। इस पत्ते के रस को घाव वाली जगह पर लगाएं। इसके अलावा यदि आपके कान में किसी तरह का इंफेक्शन हुआ है तो उसके लिए भी यह पत्ते बेहद लाभकारी माना जाता है।



फैमिली प्लानिंग के लिए ये फर्टिलिटी डायट है बेस्ट

डाइट में इन चीजों को करें शामिल

आप फैमिली प्लानिंग कर रहे तो कुछ चीजों का जानना आपके लिए बेहद जरूरी है। मां बनना हर गर्भवती महिला के लिए सबसे जरूरी होता है खान-पान, लेकिन गलत खानपान, खराब लाइफस्टाइल और बढ़ते तनाव के कारण महिला पर बुरी तरह प्रभावित होती है। आज के समय में महिलाओं में इनफर्टिलिटी की समस्या काफी बढ़ गई है। फर्टिलिटी बढ़ाने के लिए महिला को हेल्दी और बैलेंस डाइट जरूर लेनी चाहिए। जो महिलाएं कंसीव करना चाहती हैं, उन्हें अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में ऐसी चीजों को जरूर शामिल करना चाहिए, जिससे प्रेगनेंसी करने में आसानी हो। तो आइए, जानते हैं इन ऐसी 5 चीजों के बारे में, जिनका सेवन करने से महिलाओं की फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

फोलिक एसिड

महिलाएं अपनी प्रेगनेंसी में अपनी डाइट में फोलिक एसिड का इनटेक बढ़ा दें। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, प्रेगनेंसी प्लान कर रही महिलाओं को करीब 400 एमसीजी फोलिक एसिड का सेवन करना चाहिए। फोलिक एसिड का सेवन करने से जल्दी प्रेग्नेंट होने में मदद मिलती है। साथ ही, प्रीमैच्योर बर्थ और मिसकैरेज का खतरा भी कम होता है। इसके लिए आप बींस, हरी पत्तेदार सब्जियां और नट्स को अपनी

डाइट में शामिल कर सकती हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स

प्रेगनेंसी प्लान कर रही महिलाओं को अपनी डाइट में एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। ये ओवरी से निकलने वाले एग को प्री रेडिकल्स से बचाने का काम करते हैं। साथ ही, महिलाओं की प्रजनन क्षमता बढ़ाने में भी मदद करते हैं। इसके लिए आप फल, सब्जियां, बेरीज और सूखे मेवे खा सकते हैं।

डेयरी प्रोडक्ट्स

प्रेगनेंसी में उन्हें डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना चाहिए। ये फूड्स न केवल फर्टिलिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं, बल्कि हड्डियों को मजबूत बनाने का भी काम करते हैं। इसके लिए आप अपनी डाइट में दूध, दही, अंडे और पनीर जैसी चीजों को शामिल कर सकते हैं।

फाइबर

जो महिलाएं फर्टिलिटी कंसीव करना चाहती हैं, उन्हें अपनी डाइट में फाइबर रिच फूड्स को शामिल करना चाहिए। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इससे प्रजनन क्षमता में सुधार होता है और एग की क्वॉलिटी भी बेहतर होती है। इसके लिए आप फल, सब्जियां और साबित अनाज को अपनी डाइट में शामिल करें।

बच्चा बनेगा मानसिक रूप से मजबूत

हर चुनौती के आगे खंभे की तरह रहेगा खड़ा जब ऐसे करेंगे परवरिश

इधर जब से प्रतियोगी परीक्षाएँ जैसे नीट और आईआईटी एजाम के रिजल्ट आ रहे हैं, तब से लगातार एजाम में असफल हुए बच्चों की खुद को हानि पहुंचाने और आत्महत्या करने की खबरें भी बढ़ती जा रही हैं। हाल ही में तमिलनाडु में भी एक 19 साल की लड़की ने एनईटी एजाम किलयर ना कर पाने के गम में खुद की जान ले ली। बड़े हैरानी की बात है की आजकल के बच्चों में हौसले और आत्मविश्वास की इतनी कमी है। हार को स्वीकार ना कर पाना और अपने इमोशंस को अपने ऊपर हावी होने देकर वो खुद को खत्म करने जैसा कदम उठा लेते हैं, जो उनके पेरेंट्स को भी तोड़ कर रख देता है। जरूरी है की जिंदगी में आने वाली चुनौतियों के लिए पेरेंट्स अपने बच्चों को मानसिक तौर पर मजबूत बनाएं। मेंटली स्ट्रॉन्ना बच्चे मुश्किल समय में अपने इमोशंस, विचारों और एक्शन को सही तरीके से चैनलाइज करने में सक्षम होते हैं और मुश्किलों का डटकर सामना करते हैं। अगर आप भी अपने बच्चों को जिंदगी में कभी कमज़ोर पड़ते नहीं देखना चाहते हैं तो इन टिप्स के साथ करें उन्हें मेंटली स्ट्रॉन्ना....

वास्तविकता में रहना सिखाएं

ज्यादातर पेरेंट्स ये सोचते हैं कि बच्चों को तो चुनौतियों और मुश्किलों का सामना नहीं करना पड़ता है, पर ये सच नहीं है। बच्चों को भी खुद पर शक होता है, उन्हें भी नेगेटिव विचार आते हैं। इसका असर बच्चे के बिहेवियर और एक्शन पर पड़ता है। पेरेंट्स को बच्चे को समझाना चाहिए कि उन्हें चिंता नहीं करनी चाहिए और हर स्थिति में पॉजिटिव रहना चाहिए। बच्चों में आत्मविश्वास भरने के लिए उन्हें वास्तविकता में रहना



सिखाएं।

इमोशंस रखें कंट्रोल में

सबसे ज्यादा बच्चों को जरूरत है अपने इमोशंस को कंट्रोल में रखने की। पैरेंट्स को भी बच्चों के इमोशंस समझने चाहिए। किस तरह उनके इमोशंस उनके बिहेवियर को प्रभावित करते हैं। एक बार पैरेंट्स इन बातों को समझ गए तो वो बच्चों को इन चीजों को हैंडल करने के काबिल बना पाएंगे। बच्चे खुद को कभी इमोशनल कमोचर महसूस नहीं करेंगे।

गलतियां करने दें

सफल होने से पहले हर कोई बहुत गलतियां करता है और अपनी गलतियों से ही सीखकर सफलता तक पहुंचता है। आप भी अपने बच्चे को गलती करने पर डाँटें नहीं, ऐसा करने से वो गलतियां करने से डरेगा। बच्चों में गलतियों से सीखने और उन्हें स्वीकार करने की प्रवृत्ति पैदा करें। बच्चों को लगाना चाहिए की गलती करना गलत बात नहीं है।

प्रॉब्लम साल्व करना सिखाएं

ये एक ऐसी लाइफ स्किल है जो हर बच्चे को आनी ही चाहिए। आप बच्चों के लिए उनकी प्रॉब्लम सॉल्व ना करें, बल्कि उनको खुद से हर मुश्किल का हल करना सिखाएं।

रोल मॉडल बनें

आप बच्चे को कुछ और सिखा रहे हैं और खुद उसका उल्टा कर सहें तो फिर बच्चों को दी गई सीख पर चलने की उम्मीद ना करें। बच्चा वही करता है जो वो देखता है, इसलिए जरूरी है कि आप जो सिखाएं, उस पर खुद भी अमल करें। तभी आप बच्चों के लिए एक अच्छे रोल मॉडल बन पाएंगे।

सुबह पेट नहीं हो पाता साफ तो आजमाएं कब्ज भगाने का घरेलू पक्का नुस्खा

अदरक की भारतीय रसोई में खास जगह है। खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ, इसके पोषक तत्व से सेहत को कई तरह के फायदे मिलते हैं। नियमित रूप से अदरक का सेवन करने से कई तरह की शरीरिक समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। लोगों में कब्ज और पेट से जुड़ी समस्या भी आम है और अदरक इससे भी छुटकारा दिल सकता है। आइए आपको बताते हैं इस स्टोरी में कैसे अदरक के सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है...

अदरक की चाय



अदरक की चाय का सेवन पाचन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसको पीने से पाचन शक्ति बेहतर हो जाती है और कब्ज की समस्या से छुटकारा मिल जाता है। अदरक की चाय बनाने के लिए एक बर्तन में एक कप पानी डालकर गर्म कर लें। इसमें एक इंच अदरक का टुकड़ा धिसकर डालें और अच्छी तरह से उबाल लें। फिर इसे कप में छान लें और शहद मिलाकर सेवन करें। इस पीने के बाद गैस और पेट दर्द की समस्या से राहत मिलेगी।

अदरक का चूर्ण

अदरक का चूर्ण भी पाचन तंत्र को मजबूत करने में बहुत फायदेमंद है। बस रात को सोने से पहले एक चम्मच अदरक के चूर्ण का सेवन एक गिलास गुनगुने पानी के साथ करें। इससे सुबह पेट खुलकर साफ होगा।



अदरक और नींबू की चाय

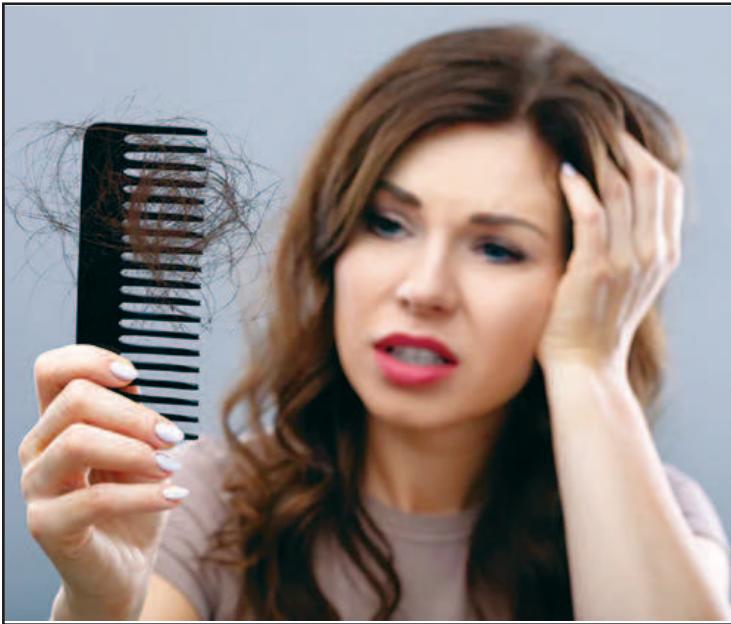
कब्ज की समस्या में अदरक और नींबू की चाय से भी दूर हो सकती है। इसे बनाने के एक गिलास में 1 इंच अदरक का टुकड़ा डालकर उबाल लें। फिर इसे छानकर इसमें एक नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाएं। इस चाय का सेवन करने से कब्ज और गैस की समस्या से हमेशा के लिए निजात मिलेगी।

अदरक का रस

अदरक एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एनालजेसिक गुणों से भरपूर होता है। अदरक का सेवन करने से उल्टी, मतली, गैस, अपच और कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। इसके लिए आप खाना खाने के आधे घंटे पहले अदरक का एक टुकड़ा मुँह में रखकर चबाते रहें। इससे आपको गैस की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।



कॉफी और कोला से बचें, अगर आपके बाल झड़ रहे हैं तो स्वस्थ बालों के लिए बेस्ट हैं ये 5 डिंक्स



बालों का झड़ना हममें से कई लोगों के लिए एक चिंताजनक मुद्दा हो सकता है। जबकि बालों के झड़ने में योगदान देने वाले विभिन्न कारक हैं, हमारा आहार बालों को स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कॉफी और कोला पर निर्भर रहने के बजाय, आइए पांच शानदार पेय के बारे में जानें जो बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं और बालों के झड़ने से निपटने में मदद कर सकते हैं।

1. हरी चाय - मजबूत बालों के लिए अमृत
 ग्रीन टी न केवल एक ताजा पेय है बल्कि एंटीऑक्सीडेंट का एक पावरहाउस भी है। इसमें एपिग्लैलोकैटेचिन गैलेट (ईंजीसीजी) होता है, जो बालों के रोम को उत्तेजित करके बालों के विकास को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, ग्रीन टी बालों के झड़ने से जुड़े हार्मोन DHT (डायहाइड्रोस्टेरोन) को कम करने में मदद करती है।

आनंद कैसे लें:
 बस एक कप ग्रीन टी बनाएं, इसे ठंडा होने दें और सर्वोत्तम परिणामों के लिए इसे रोजाना पिएं।

2. नारियल पानी - प्रकृति का जलयोजन बूस्ट
 नारियल पानी एक प्राकृतिक हाइड्रेटर है और इसमें पोटेशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो बालों की लोच बनाए रखने में मदद करता है। यह खोपड़ी को भी पोषण देता है, रुखेपन और रुसी को रोकता है, जो बालों के झड़ने के सामान्य कारण हैं।

आनंद कैसे लें:
 ताजगी भरे स्वाद के लिए ताजा नारियल पानी पिएं या इसे

स्मूदी में मिलाएं।

3. एलोवेरा जूस - बालों को

पुनर्जीवित करने वाला

सर्वोत्तम उपाय

एलोवेरा अपने सुखदायक गुणों के लिए जाना जाता है, और यह आपके बालों के लिए भी उतना ही फायदेमंद है। एलोवेरा जूस आपके स्कैल्प के पीएच को संतुलित करने, सूजन को कम करने और बालों के विकास को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

आनंद कैसे लें:

एक चम्मच एलोवेरा जूस को पानी या अपने पसंदीदा फलों के जूस में मिलाएं और नियमित रूप से इसका सेवन करें।

4. गाजर का रस - विटामिन से

भरपूर आनंद

गाजर का विटामिन ए का एक शानदार स्रोत है, जो स्वस्थ खोपड़ी के लिए

आवश्यक है। विटामिन ए सीबम के उत्पादन में सहायता करता है, जो आपके बालों के लिए एक प्राकृतिक कंडीशनर है। गाजर का जूस पीने से बालों का रुखा और कमज़ोर होने से बचाया जा सकता है।

आनंद कैसे लें:

ताजा गाजर का जूस बनाएं या किसी विश्वसनीय स्रोत से खरीदें और इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

5. पालक स्मूदी - पत्तेदार हरा आश्चर्य

पालक आयरन से भरपूर होता है, जो मजबूत और स्वस्थ बालों को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। आयरन की कपी से बाल झड़ने लगते हैं, इसलिए अपने आहार में पालक को शामिल करने से इस समस्या से निपटने में मदद मिल सकती है।

आनंद कैसे लें:

ताजा पालक के पत्तों को अपने पसंदीदा फलों और दही के साथ मिलाकर एक स्वादिष्ट स्मूदी बनाएं।

अंतिम विचार

बालों के झड़ने से निपटने और शानदार बाल बनाए रखने की आपकी यात्रा में, याद रखें कि ये पेय आपके सहयोगी हो सकते हैं। हालाँकि, सर्वोत्तम परिणामों के लिए संतुलित आहार बनाए रखना, हाइड्रेटेड रहना और बालों की अच्छी देखभाल की दिनचर्या का पालन करना महत्वपूर्ण है। तो, अत्यधिक कॉफी और कोला के सेवन को अलविदा करें, और बालों के स्वास्थ्य को प्राकृतिक रूप से बढ़ावा देने के लिए इन बालों के अनुकूल पेय को अपनाएं।

सिर्फ पति से मतलब रखने वाली महिलाएं जान लें



इसमें कोई दोराय नहीं कि ससुराल में सबको खुश रख पाना बहुत कठिन काम है। कई बार लोग ऐसे मिल जाते हैं कि उनके साथ एक घर में रहना भी मुश्किल हो जाता है। लेकिन इस बात को समझना भी जरूरी है कि ससुराल के रिश्ते सिर्फ नाम के लिए नहीं होते हैं। यह पति के साथ आपके रिश्ते को भी प्रभावित करते हैं। अब यह प्रभाव कैसा होगा यह कहीं ना कहीं आप पर भी निर्भर करता है।

यदि ससुराल वालों के साथ आपके संबंध अच्छे हैं, तो आपको शादीशुदा जिंदगी बहुत आराम से गुजरती है। वहीं यदि आपने दूसरों के बहकावे में आकर या एक-दो बातों पर ससुराल वालों से किनारा कर लिया है तो इसके नुकसान भी आपको उठाने पड़ जाते हैं, जिसे आप यहां डिटेल में समझ सकते हैं।

ससुराल में सभी से रिश्ते अच्छे हो तो कभी भी मुश्किल घड़ी का सामना अकेले करने की नौबत नहीं आती है। वरना अलग होने के बाद रिश्तों में इतनी खटास आ जाती है कि कोई भी जानते हुए भी मदद के लिए सामने नहीं आता है।

कई बार तो रिश्ति इतनी खराब हो जाती है कि मदद मांगने पर भी कोई परिणाम नहीं निकलता है। एक पुरुष सबसे ज्यादा प्यार उस महिला से करता है जो उसके माता-पिता और परिवार को संभाल सके उन्हें प्यार कर सके। लेकिन जब यह चीज वह अपनी बीबी में नहीं पाता है, तब वह कहीं ना कहीं उससे नफरत करने लगता है।

ससुराल वालों से रिश्ते खराब करने का यह नुकसान भी मिलता है कि पति को शादी की सीमाओं को समझाने वाला कोई नहीं होता है। शायद इसका ही परिणाम होता है कि अलग रहने वाले कपल्स के बीच एक्सट्रामैरिटल अफेयर्स के

ससुराल वालों से रिश्ते बिगाड़ने पर उठाने पड़ सकते हैं ये नुकसान

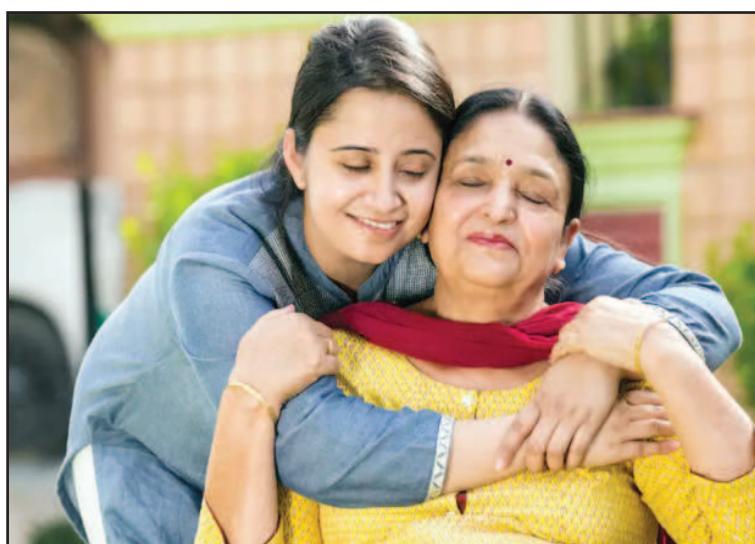
पति के साथ रिश्ता लंबे समय तक अच्छा रहे इसके लिए उसके परिवार को अपनाना बहुत जरूरी है। ऐसा न करने वाली महिलाएं आमतौर पर ससुराल वालों से दूर रहकर भी परेशान रहती हैं।

मामले ज्यादा देखने को मिलते हैं।

बच्चे का पालन-पोषण करना आसान काम नहीं है। बच्चे को लाड़-प्यार के साथ सही सीख मिले इसके लिए जरूरी है कि उनका बचपन घर के बड़े-बुज़र्गों की छांव में गुज़ेर। इससे उनमें सही संस्कार आते हैं और वह रिश्तों को बेहतर तरीके समझ पाते हैं।

ऐसे में यदि आप अपने ससुराल वालों से रिश्ता खत्म करके पति के साथ अलग रहती हैं तो बच्चों को पालना उन्हें सही शिक्षा देना आपके लिए चुनौतीपूर्ण साबित होने वाला है।

हर घर के अपने रीति-रिवाज होते हैं, जिसे शादी के बाद एक लड़की अपनी ससुराल वालों से सीखती है। लेकिन आज के मार्डिन समय में इसकी अहमियत को सिरे से नकार दिया गया है। अब लोग सिर्फ उन्हीं रीति-रिवाज को मानते हैं, जो ट्रैंड में हो। वैसे ससुराल वालों से अलग-थलग रहने वाली महिलाओं के पास इसके अलावा कोई दूसरा विकल्प भी नहीं होता है लेकिन इसका मलाल उन्हें जीवन में कई बार जरूर होता।



रात में लगाएं या दिन में लगाएं विटामिन ई कैप्सूल



सबसे पहले अपने चेहरे के मेकअप को साफ कर लें और फेसवॉश से धो लें।

फिर चेहरे को पोछ कर स किन को सुखा लें। अब विटामिन ई ऑयल लेकर 2 बूंद नारियल तेल की मिक्स करें।

अब इसे हथेलियों पर थोड़ी देर के लिए रटाएं और चेहरे के हर कोने पर लगाएं।

तेल से अच्छी तरह से चेहरे की मसाज करें।

आप चाहें तो इसे 20 निमट के लिए चेहरे पर लगाए रखें या फिर सुबह उठकर धो लें।

लड़कियां अपनी स्किन को चमकाने के लिए न जाने कितने ही बाजारू प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कर डालती हैं, मगर स्किन वैसी की वैसी ही दिखती है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि विटामिन ई आपकी स्किन के लिए अमर्त का काम करता है। जी हाँ, यह यह स्किन से दाग-धब्बे और झाइयों को हटाकर स्किन को गोरा और टाइट बनाता है। विटामिन ई त्वचा के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह त्वचा को निखारता है, झूरियों और उम्र के निशानों को कम करने में मदद करता है और स्किन को स्मूट और हेल्दी बनाता है।

इसके कुछ ही दिन के इस्तेमाल से आपकी स्किन जवां

दिखाई देने लग जाएगी। विटामिन ई कैप्सूल आसानी से मैंडिकल स्टोर में उपलब्ध होती है, बस इसे खरीदना है और लगाना है। इसे लगाने का एक अच्छा तरीका Dr Vinod sharma ने अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जिससे इसका असर दोगुना बढ़ जाएगा और यह चेहरे पर एक फेशियल की तरह काम करेगा। लेकिन सबसे पहले जानते हैं चेहरे पर विटामिन-ई के फायदे के बारे में।

तेल से अच्छी तरह से चेहरे की मसाज करें।

आप चाहें तो इसे 20 निमट के लिए चेहरे पर लगाए रखें या फिर सुबह उठकर धो लें।

विटामिन ई तेल का उपयोग रातभर के लिए लगाने से चेहरे पर एंटी-एजिंग का काम करता है। यह गाढ़ा होता है इसलिए इसे सोने से पहले लगाना सबसे अच्छा है तकि यह पूरी तरह से त्वचा में अवशोषित हो सके और अपना कमाल दिखा सके।

चूंकि यह तेल गाढ़ा होता है इसलिए इसे सुबह लगाने से बचें। इसे लगाकर चेहरे पर मेकअप करना या सीरम लगाना आपके लिए परेशानी पैदा कर सकता है। इससे स्किन बेहद आँयली हो सकती है।

विटामिन ई में एंटीऑक्सीडेंट की हाई डोज होती है और यह रक्त संचार को प्रभावित करता है। 2013 में की गई एक स्टडी हमें बताती है कि विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर अन्य प्राकृतिक झूरियों को कम करने के उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, जिसे फोटोएजिंग भी कहा जाता है।



बुद्धि-सिद्धि के दाता गणेशजी

सिर:- बुद्धिमत्ता, विशाल बुद्धि और परख शक्ति

सूँड़:- लचीलापन और मज़बूती दोनों गुण आवश्यक

कान:- श्रवणशीलता और जिज्ञासा के प्रतीक

नेत्र:- छोटों में भी अच्छाई देखना, छोटी बातों का महत्व

एक दंत:- सूझबूझ, दूरदर्शिता और चातुर्य का प्रतीक

महोदर:- निंदा-स्तुति व जय-पराजय में एक समान

एक हाथ में कुल्हाड़ा:- मोह-ममता व आसक्ति से मुक्त

दूसरे हाथ में रस्सी:- दिव्य मर्यादाओं में बंधे रहना

एक हाथ में मोदक:- एकता शक्ति व टीम भावना

वरद मुद्रा:- सर्व प्रति शुभ भावना व शांति की भावना

चाल:- आलोचना से अविचलित - मस्त चाल

मूषक की सवारी:- कुतर्क-संशय पर सम्पूर्ण विजयी

केला:- ज्ञानी की हर बात रहस्य युक्त

बुद्धि-सिद्धि नामक दो पत्नियाँ:- श्रेष्ठ बुद्धि से सिद्धि की प्राप्ति

पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ज्यादा थक रहीं

कम सैलरी, अधिक काम बनी वजह, स्ट्रेस बना रहा बीमार तनाव

स्ट्रेस और बर्नआउट के लक्षण

बर्नआउट

लो एनजी

उदासी

सिरदर्द

मांसपेशियों में तनाव

डाइजेस्टिव डिसऑर्डर

नींद के पैटर्न में बदलाव



स्ट्रेस

थकान

* कमजोर इम्यून सिस्टम
रोना या गुस्से की फिलिंग

रोज के काम में
दिलचस्पी खत्म होना

घरवालों या दोस्तों को
इग्नोर करना

खुद को दोषी मानना और
मजबूर महसूस करना



पिछले कुछ सालों में स्ट्रेस, एंजायथी, डिप्रेशन, मेंटल हेल्थ, बर्न आउट जैसे शब्दों का इस्तेमाल आम हो गया। छोटी से छोटी परेशानी स्ट्रेस की शक्ति ले लेती है। इन सारे शब्दों के मायने और लक्षण अलग होते हैं?

स्ट्रेस और बर्न आउट में क्या अंतर है और इंसान इसी स्थिति में कब आता है वो समझिए।

हर रोज का तनाव डिप्रेशन तक पहुंचा सकता है। स्ट्रेस कठिन हालात की वजह से होने वाली चिंता है। यह रोजमरा के जीवन में सामने आने वाली चुनौतियों की वजह होता है, जो एक स्वाभाविक मानवीय प्रक्रिया है। इससे हर कोई गुजरता है।

स्ट्रेस चुनौतियों से निपटने के लिए जरूरी है। किसी काम को करने या लक्ष्य हासिल करने के लिए स्ट्रेस जरूरी है।

लेकिन व्यक्ति उस चुनौती से निपटने के बजाय अगर उसमें निगेटिव तरीके से डूबता चला जाता है तो यही स्ट्रेस समस्या बन जाती है।

कभी-कभी तनाव लेना खतरनाक हो जाता है। इसी स्थिति में बॉडी कॉर्टिसोल और एड्रिनलिन जैसे हॉर्मोन रिलीज करने लगती है। इनके बढ़ते ही बॉडी का ऑटोनॉर्मिक नर्वस सिस्टम एकिटव हो जाता है। ये हार्ट रेट, ब्रीदिंग को कंट्रोल करता है। स्ट्रेस से फिजिकली, मेंटली और इमोशनली अलग-अलग दिक्कतें होती हैं।

तनाव के चलते व्यक्ति रिलैक्स नहीं रह पाता। उसे चिंता घेर लेती है। वह चिड़िचिड़ापन का शिकार हो जाता है। स्ट्रेस में होने की वजह से व्यक्ति अपने काम पर फोकस भी नहीं कर पाता। सिरदर्द या शरीर में दर्द, पेट खराब होना या नींद न आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मामला गंभीर होने पर भूख नहीं लगती या कई बार इसका उल्टा भी होता है, और पीड़ित शख्स सामान्य से अधिक खा खाने लगता है। अगर यह स्ट्रेस लंबे समय तक बना रहा तो यह डिप्रेशन का रूप अखिलयार कर लेता है। इससे हेल्थ और खराब हो सकती है। कई बार व्यक्ति स्ट्रेस से राहत पाने के लिए शराब, तंबाकू और अन्य नशीले पदार्थों का सहारा लेने लगता है।

स्ट्रेस के लक्षण हर किसी में अलग होता है।

स्ट्रेस बॉडी और माइड दोनों को ही प्रभावित करता है। रिसर्च बताती है कि थोड़ा स्ट्रेस अच्छा हो सकता है क्योंकि ये हर रोज का काम करने के लिए मोटिवेट करता है। बहुत अधिक तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। अधिक स्ट्रेस के कारण एंजायथी, डिप्रेशन, पैनिक अटैक जैसे इमोशनल और मेंटल समस्या होने लगती हैं।

किसी काम में अधिक बिजी होना कर सकता है बर्नआउट बर्नआउट का मतलब होता है व्यक्ति काम करते करते थक जाए। यह काम के बोझ और उसमें खुद को डूबा लेने की वजह से होता है। कहने का मतलब है कि किसी काम में ज्यादा व्यस्तता से व्यक्ति बर्न आउट महसूस कर सकता है।

बर्नआउट निगेटिव इमोशन और वापसी का एक साइकल होता है। यह आपकी बॉडी का रिस्पॉस होता है। बर्नआउट अधिक और लगातार तनाव के कारण इमोशनली, शारीरिक और मानसिक थकावट की स्थिति है, जिसके कारण कामों को करने की रुचि खत्म हो जाती है। चाहे स्ट्रेस हो या बर्न आउट दोनों ही कंडीशन में लंबे समय तक रहने पर गंभीर समस्या बन सकती है। ऐसे में प्रोफेशनल हेल्प लेना जरूरी होता है।

स्ट्रेस-बर्न आउट को कम करने के तरीके

एक्सरसाइज

8 घंटे की अच्छी नींद

सेल्फ केयर

लोगों से मिलना जुलना

टाइम मैनेजमेंट

स्क्रीन टाइम को कम करना

प्रोफेशनल हेल्प या

काउंसलर की मदद लेना



तीस से कम उम्र वालों में बर्नआउट का खतरा ज्यादा रहता है। 18 से 29 साल के लगभग 48 फीसदी लोगों ने कहा कि वे 30 साल और उससे अधिक उम्र के अपने 40% साथियों की तुलना में ज्यादा थका हुआ महसूस करते हैं, जबकि 46 फीसदी महिलाओं ने 37% पुरुषों की तुलना में अधिक बर्नआउट की बात मानी। हालांकि, ऐसा कोई एक कारण नहीं है कि बर्नआउट महिलाओं और युवा कामकाजी लोगों को विशेष रूप से प्रभावित कर रहा है। लेकिन विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि कोविड-19 महामारी और आर्थिक अनिश्चितताओं की वजह से पैदा हुए स्ट्रेस ने इन दोनों ही आयु समूहों के भीतर

तनाव और अलगाव को बढ़ा दिया है। कम सैलेरी, प्रमोशन न होना, महिलाओं को थका रहा गैलप की रिपोर्ट के अनुसार, पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में बर्नआउट का आंकड़े ज्यादा है। यह अंतर 2019 के बाद से दोगुना हो गया है। रिसर्च में पाया गया है कि वर्कप्लेस पर पुरुषों की तुलना में महिलाओं में कम वेतन, प्रमोशन न मिलना, परिवार की ज़िम्मेदारी जैसी चीजें बर्नआउट को बढ़ा रही हैं।

वर्कप्लेस पर 40% लोगों ने माना बर्नआउट की फीलिंग फ्यूचर फ़ोरम की नई रिसर्च के अनुसार, साल 2021 के बाद से वर्कप्लेस पर बर्नआउट अब तक के उच्चतम स्तर पर है। संयुक्त राज्य अमेरिका और ब्रिटेन समेत छह देशों में फुल टाइम डेस्क पर काम करने वाले 10 हजार कर्मचारियों पर सर्वे किया गया, जिनमें से 40% से अधिक ने माना कि वे बर्नआउट महसूस कर रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने इसे नौकरी से बढ़ती मेटल डिस्ट्रेंस, एनर्जी की कमी और नकारात्मकता के रूप में देखा।

मई 2021 में फ्यूचर फ़ोरम ने वर्कप्लेस पर बर्नआउट पर रिसर्च करना शुरू किया, तब उस समय, 38% कर्मचारियों ने बर्नआउट की बात स्वीकारी। अब ये आंकड़ा 42% पहुंच गया है, जो कि एक नया रिकॉर्ड है।

महिलाओं में बर्नआउट की समस्या ज्यादा रिसर्च में यह बात भी सामने आई कि वर्कप्लेस पर पुरुषों को तुलना में महिलाओं और

स्ट्रेस- बर्नआउट में फर्क



हवा बनाती पूँड़ी, ब्रेड, आइसक्रीम, केक को टेस्टी; कम कैलोरी से नहीं बढ़ता वजन



जब कोई व्यक्ति खाना नहीं खाता तो अक्सर लोग कहते हैं कि क्या हवा खाकर जीते हो? लेकिन शायद आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सच में हवा खाई भी जाती है। यह पार्क में टहलते हुए खाने वाली हवा से अलग है जो आप रोज खाने में खाते हैं और आपको महसूस भी नहीं होता।

यह हम सभी जानते हैं कि हवा कुकिंग के लिए जरूरी है क्योंकि उसमें ऑक्सीजन होती है और ऑक्सीजन से ही आग जलती है। लेकिन यह हवा खाने के पतीले के नीचे ही नहीं पतीले के अंदर भी मौजूद होती है।

फूड आइटम्स और ड्रिंक्स में यह हवा बबल्स यानी बुलबुले या झाग के रूप में ही दिखती है। कछ ड्रिंक्स पर जानबूझकर भी बबल्स बनाए जाते हैं जिससे ड्रिंक आर्कषक लगे और उसे पीने के लिए मन ललचाए और आप खुद को रोक ना पाएं जैसे कैपेचीनो कॉफी। एक आम-सी कॉफी इन्हीं बबल्स की वजह से महंगी बिकती है क्योंकि इस कॉफी के कप में आँन कस्टमर डिमांड कभी दिल, कभी चेहरा या कोई मैसेज लिखा होता है। यह बबल्स बरकार रहें, इसके लिए इनके ऊपर कॉर्न सिरप या पिलसरीन डाली जाती है।

हवा फूड आइटम्स को देती है फ्लेवर चावल हो या चाय, कॉफी हो या कोल्ड ड्रिंक हर लिकिंड पर बबल्स दिखाना आम है। लेकिन बबल्स यानी हवा से पैदा हुए झाग, खाने को अलग टेक्स्चर और फ्लेवर भी देते हैं।

बबल्स से ड्रिंक बनती फिज्जी

1650 से नॉर्थ वेस्ट यूरोपियन कूजीन में खाने के ऊपर बबल्स दिखाने का ट्रेंड शुरू हुआ।

शैंपेन, बियर और कोल्ड ड्रिंक्स जैसी कार्बोनेटेड ड्रिंक्स में बबल्स कार्बन डाइऑक्साइड के कारण बनते हैं।

कार्बन डाइऑक्साइड बहुत प्रेरण के साथ ड्रिंक्स में मिलाई जाती है इसलिए बोतल खुलते ही वह फिज्जी ड्रिंक बन जाती है।



एयर से ही ड्रिंक्स का फ्लेवर बना रहता है। बबल्स खत्म होते ही यह ड्रिंक्स फ्लैट हो जाती है और इनका टेस्ट बदल जाता है।

हवा से बनती है आइसक्रीम

हवा केवल डिंक्स में ही नहीं आइसक्रीम को जमाने का भी काम करती है। जहां हवा से आइसक्रीम पिघती है, वहीं हवा आइसक्रीम का टेक्सचर बेहतर भी बनाती है। आइसक्रीम को मौजूदा टेंपरेचर के कुछ ही मिनटों में करीब -18 डिग्री सैल्सयस पर लाकर छोड़ा जाता है। इससे आइसक्रीम मिक्स में हवा कैद होती है और क्रीम में मौजूद फैट लिक्विड से सॉलिड की शक्ति लेता है। आइसक्रीम में कैद हवा उसे फ्लपी बनती है और आइसक्रीम स्कूप स्पून से निकालने वाला टेक्सचर देती है। इसी हवा की वजह से आइसक्रीम मीठी होकर फुली-फुली दिखती है। लेकिन इसके बिल्कुल उलट कुल्फी और आइसक्रीम स्टिक्स में हवा नहीं मिलाई जाती है। इसलिए वो ठंडी मीठी तो होती है लेकिन हवा न होने की वजह से न वो सॉफ्ट होती है न वो स्कूप की जा सकती है। यही हवा बेकिंग के लिए भी जरूरी है।

रोटी और पूड़ी में भी हवा होती है

एयर फूड आइटम्स

पॉपकॉर्न

क्रीम

राइस केक

आइसक्रीम

माशमैलो

इडली

सूफले

ब्रेड



बेकिंग हवा के बिना करना नामुमकिन



ब्रेड या केक के बीच में जो छेद बने होते हैं, वे हवा की वजह से ही बनते हैं।

बेकिंग में फ्लेवर और फूड आइटम का टेक्सचर एयर और मॉइस्चर पर ही निर्भर होता है।



ओवन या स्टीमर में जब आटे को हाई हीट पर बेक करते हैं तो स्टार्च और प्रोटीन हवा के साथ मिलकर उसे शेप देते हैं।

इसी एयर की वजह से सॉलिड फूड आइटम जैसे इडली, केक, बिस्किट्स, मफिंस या ब्रेड भी बेक होती है जिसमें हवा की वजह से बने छेद दिखते हैं।

बेकिंग में हवा की बहुत अहमियत है। इसके बिना रोटी और पूड़ी का फूलना नामुमकिन है। दाल, चावल समेत हर फूड आइटम में एयर शामिल होती है। हवा की वजह से ही रोटी फूलती है, चावलों और सब्जियों को स्टीम यानी हवा के जरिए पकाया जाता है।

कैसे बने गणेश हाथी भगवान्

एक दिन मां पार्वती नहाने जा रही थी, लेकिन उनकी चौकसी के लिए कोई नहीं था। उन्होंने एक बालक की रचना की और उसे कहा कि जब तक वह नहा न ले, तब तक किसी को घर के अंदर ना आने देना। उन्होंने उस बालक का नाम गणेश रखा। कुछ ही देर में शिव जी लौट कर आए।

वह गणेश को देखकर आश्चर्य में पड़ गए। गणेश ने भी उन्हें अंदर आने से रोक दिया। शिव जी को बहुत क्रोध आया। उन्होंने बालक से लेने के लिए अपने वाहन नंदी को भेजा, लेकिन गणेश ने नंदी जी को हरा दिया। क्रोध में आकर शिव जी ने गणेश का सिर काट दिया।

जब पार्वती नहा कर बाहर आई तो उन्होंने अपने बेटे को मरा पाया। वह बहुत क्रोधित हुई। शिव जी उन्हें समझाने लगे लेकिन पार्वती मां ने रोना जारी रखा। उन्होंने शिवजी से कहा कि वह हर हाल में उनके बेटे को जीवित करें।

शिव जी ने नंदी से किसी जीव का सिर लाने को कहा जो अपनी मां के विपरीत दिशा में सो रहा हो। नंदी ने उनकी आज्ञा का पालन किया और जब वे किसी जीव को ढूँढ़ने लगे तो उन्हें एक हाथी का बच्चा मिला जो अपनी मां से विपरीत दिशा में सो रहा है तो नंदी जी उस हाथी के बच्चे का सिर ले आए। शिव जी ने गणेश के सिर पर हाथी का सिर लगा दिया और उन्हें फिर से जीवित कर दिया।

ब्रह्मांड की परिक्रमा

शिवजी और पार्वती मां की चार संताने थी – गणेश, लक्ष्मी, सरस्वती कार्तिक। सबके अपने वाहन थे। बुद्धि के देवता गणेश का वाहन चूहा था; धन की देवी लक्ष्मी का वाहन सफेद उल्लू था; ज्ञान की देवी सरस्वती का वाहन हंस था; युद्ध के देवता कार्तिक का वाहन मोर था।

एक दिन शिवजी और पार्वती मां बैठे थे। गणेश और कार्तिक पास ही में खेल रहे थे। शिव जी ने दोनों की परीक्षा लेनी चाही। उन्होंने घोषणा की कि उनमें से जो कोई पहले ब्रह्मांड की परिक्रमा कर लेगा, वही अधिक शक्तिशाली माना जाएगा।

कार्तिक तुरंत अपने मोर पर बैठे और ब्रह्मांड के चक्कर लगाने निकल पड़े। उन्होंने समुद्र, पर्वत, पृथ्वी, चंद्रमा, और आकाशगंगा, सब को पार किया। गणेश को हराने के लिए वे तेज गति से बढ़ते चले जा रहे थे। वे समझ रहे थे कि गणेश अपने भारी भरकम शरीर के साथ चूहे की सवारी करके उनका मुकाबला नहीं कर पाएंगे।

इस बीच, गणेश अपने माता-पिता के पैरों के पास शांति से बैठे रहे। कुछ ही देर बाद से उठे और उन्होंने अपने माता



पिता के तीन चक्कर जल्दी से लगा लिए। जब कार्तिक लौट कर आए तो वे यह देख कर दंग रह गए की गणेश तो शिवजी की गोद में बैठ कर मुस्कुरा रहे हैं। वे हैरान थे कि गणेश उनसे पहले कैसे लौट आए। क्रोधी स्वभाव होने के कारण उन्होंने गणेश पर छल करने का आरोप लगा डाला। गणेश ने जवाब दिया कि उनके माता-पिता ही उनके लिए ब्रह्मांड हैं और उनके चक्कर लगाना ब्रह्मांड की परिक्रमा के ही समान है।

शिव जी गणेश के बुद्धि से बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने घोषणा कर दी कि अब से कोई भी शुभ कार्य करने से पहले सब लोग गणेश की पूजा किया करेंगे। तब से लेकर आज तक ऐसी परंपरा चली आ रही है।

गणेश का चंद्रमा को श्राप

लंबोदर गणेश का सिर हाथी का था और उन्हें खाना बहुत प्रिय था। दिन भर खाते रह सकते थे। एक बार अपनी मनपसंद मिठाई लड्डु से पेट भर कर चांदनी रात में अपने वाहन चूहे पर सवार होकर निकल पड़े। चूहा उनका भार नहीं सहाया और गिर पड़ा। गणेश भी धड़ाम से नीचे गिर पड़े और उनका एक दांत टूट गया। यह देखकर चंद्रमा को हँसी आ गई।

चंद्रमा को हँसता देखकर गणेश जी को क्रोध आ गया। उन्होंने चंद्रमा को श्राप देते हुए कहा कि उनके जन्मदिन गणेश चतुर्थी पर जो कोई चंद्रमा की ओर देखेगा, उस पर झूठा आरोप लगाया जाएगा।

आप चंद्रमा को अपनी त्रुटि। उसने गणेश से श्राप वापस लेने का अनुरोध किया, लेकिन गणेश अड़े रहे। जब चंद्रमा ने बहुत विनती की तो गणेश ने अपने श्राप को वापस तो नहीं लिया, लेकिन कम अवश्य कर दिया। उन्होंने कहा कि झूठा आरोप झेलने वाला जब अगले दिन फिर से चंद्रमा को देखेगा तो उस पर से आरोप हट जाएगा।



धन के देवता कुबेर एक बार शिव पार्वती से मिलने कैलाश पहुंचे। वे उन्हें अपना धन वैभव दिखाना चाहते थे इसलिए उन्होंने दोनों को भोज पर आमंत्रित किया। शिव पार्वती बोले, "हम तो नहीं आ सकते लेकिन आप गणेश को ले जाइए, लेकिन वह बहुत अधिक भोजन करता है।" कुबेर बोले, "वह जितना मन करें उतना पा सकता है।"

जब गणेश खाने को बैठे तो वह सारा भोजन चट कर गए। इसके बाद भी वे भूखे ही रह गए तो उन्होंने बर्तन ही खाना शुरू कर दिया इसके बाद वे घर का सामान और महल भी खा गए। इसके बाद भी उनका भोजन जारी रहा और वे कुबेर का सारा सामाज्य खा गए।

कुबेर उनसे रुकने की विनती करने लगे तो उन्होंने धमकी दे डाली, "अगर आपने मुझे भोजन नहीं दिया तो मैं आपको भी खा जाऊंगा।" कुबेर सहायता के लिए शिव के पास पहुंचे। उन्होंने शिव से अपने अहंकार के लिए क्षमा याचना की। शिव ने उन्हें एक मुट्ठी चावल दिए और कहां की गणेश को यह दे देना। कुबेर वापस गए और उन्होंने प्रेम और विनम्रता से वह चावल गणेश को दे दिए गणेश की भूख मिट गई।

गणेश और कुबेर



महिलाओं को क्यों लेनी पड़ती है परिवार से बाद-बाद अनुमति

स्त्रियां बचपन से ही बेहद नाजुक मानी जाती हैं। उनकी परवरिश भी इस तरह से की जाती है कि उनके साथ हमेशा कोई न कोई मौजूद रहता ही है। कहीं बाहर जाना हो या घर के मसलों पर अपनी राय रखनी हो, उन्हें हमेशा पहले घर के किसी बड़े की अनुमति लेनी ही पड़ती है। हर बात पर अनुमति तलेने की आदत इतनी पड़ जाती है कि सही फैसला लेने पर भी उनका आत्मविश्वास हमेशा डगमगाता रहता है। ये आदत उम्र के साथ बढ़ती जाती है और स्त्रियां कभी अपनी राय बेचिन्हिक रख ही नहीं पातीं।

शुरुआती वजह ये है

बचपन में माता-पिता हमेशा उनके साथ जाते हैं। बचपन में इस तरह की देखभाल व खयाल रखना तो ठीक है लेकिन बाद में भी लड़कियों को अकेले बाहर जाने से रोका जाता है। भाई भले ही बहन से पांच साल छोटा क्यों न हो उसे उसके साथ उसका खयाल रखने के लिए भेज दिया जाता है। ऐसा करना काफी हद तक उसकी अकेले बाहर जाने की क्षमता को कम कर देगा। इसके अलावा अपने बलबूते पर निर्णय लेने की योग्यता को भी कम कर सकता है। अभिभावकों द्वारा देखरेख करना गलत नहीं है पर ज़रूरत से ज़्यादा खयाल रखना बेटियों का आत्मविश्वास कम कर सकता है। अगर बेटी घर के बाहर पार्क में खेलने जा रही है तो उसके साथ जाने के बजाय दूर से ही उस पर नज़र बनाए रखें। इससे उसे बंदिश महसूस नहीं होगी और वह अपनी देखभाल खुद कर सकेगी, जो उसके भविष्य के लिए मददगार होगा।

अपने अस्तित्व को बनाए रखें

शादी के बाद नौकरी करने की इच्छा रखने वाली महिलाएं अक्सर बेहद झोपकर या डरते हुए समुराल वालों से पछती हैं कि क्या वे शादी के बाद नौकरी कर सकती हैं या नौकरी करती हैं तो उसे जारी रख सकती हैं? पर ये तो आपका व्यक्तिगत मुद्दा है इसके बारे में किसी की राय या अनुमति की आवश्यकता नहीं है, हालांकि इसके बारे में आप सूचित करके अपनी राय रख सकती हैं कि आप क्या करना चाहती हैं। ज़रूरी नहीं है कि आपको पसंद आने वाली चीज़ सामने वाले को भी पसंद आ जाए, पर आपका अस्तित्व आपकी पहचान है। इसे आप कैसा बनाना चाहती हैं, यह आपको तय करना है।

अपनी प्राथमिकता पहचानें

शादी के बाद महिलाएं हर काम के लिए अनुमति लेती हैं। फिर चाहे पड़ोस में किसी के घर मिलने जाना हो या अपनी पसंद के कपड़े लेने हों या किसी दोस्त से मिलना हो, 'क्या मैं चली जाऊं' या 'ये साड़ी या सूट अच्छा लगेगा ना?' ये मामूली से कार्य भी दूसरों के सहारे करना आपकी स्वयं की प्राथमिकता को कम करने का कारक बनता है। आपको क्या अच्छा लगता है ये आप जानती हैं। अनुमति लेना गलत नहीं है लेकिन हर छोटी-छोटी बात के लिए पूछना ये



भी तो सही नहीं है न। उदाहरण के तौर पर महिलाएं जब परिवार के साथ रेस्त्रां में जाती हैं तो मेन्यू देखकर यही कहती है कि कुछ भी मंगा लो हम सब खा लेते हैं। ऐसा करना या कहना ठीक नहीं है, हर व्यक्ति की अपनी एक पसंद होती है जिसे ज़ाहिर करना ज़रूरी है। धीरे-धीरे अपनी पसंद बताने की ये आदत आपके व्यक्तित्व में शामिल हो जाएगी।

परवरिश पर भी प्रभाव

बच्चे नाजुक मन के होते हैं, जो देखते हैं वहीं सीखते हैं। इसलिए जैसा व्यवहार आप करेंगी वैसा ही वे सीखेंगे। जब आप हर बात में पूछेंगी या किसी कार्य को करने में घबराएंगी तो आत्मविश्वास की कमी नज़र आएगी। इससे बच्चे भी अपने फैसलों के बारे में अपनी राय बनाने से बचेंगे और दूसरों की राय को शामिल करना बेहतर और आसान समझेंगे। ये आपको ही उन्हें समझाना होगा कि रास्ता आसान तो ज़रूर लगेगा पर भविष्य में कई मुश्किलें खड़ी करेगा। वे अपना कोई भी फैसला खुद लेने में हिचकिचाएंगे। इसमें उनकी मदद करने के लिए पहले खुद से शुरुआत करें और बच्चों से संबंधित मुद्दों में भी अपनी राय को महत्व के साथ पेश करें।

विवाह के बाद अनुमति लेने की आदत घुटन का कारण बन जाती है। शुरुआत होती है भोजन पकाने से। महिलाएं अक्सर सब्जी का चयन करते बक्तृत असमंजस में रहती हैं कि क्या बनाएं? कहीं वे ऐसा भोजन न तैयार कर लें कि कोई खाने से इंकार कर दे या किसी को पसंद न आए। दूसरों की पसंद का खयाल रखना गलत नहीं है, लेकिन सिर्फ दूसरों का खयाल रखना या अपनी पसंद की सब्जी पकाने से पहले घर के अन्य सदस्यों की अनुमति लेना कि क्या वो सब्जी बना लूं या आप लोग खा लेंगे ना, ये कहीं न कहीं दूसरों की राय खुद पर थोपने जैसा है। दूसरों से उनकी पसंद पूछने के साथ-साथ खुद से भी सवाल करें कि आप क्या खाना पसंद करेंगी। हालांकि, महिलाएं अपने परिवार के हर सदस्य की पसंद जानती हैं, इसलिए इसी के आधार पर स्वयं निर्णय लेने की कोशिश करें।

महाराष्ट्र में धूमने के लिए सबसे खूबसूरत और शांत हिल स्टेशन



लोनावला

अगर लोनावला को हिल स्टेशंस का राजा कहा जाए तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। आम आदमी से लेकर सेलिब्रिटीज की पहली पसंद यह लोनावला हिल स्टेशन पर्यटकों के मन में एक अलग छाप छोड़ देता है जो उन्हें यहां बार बार आने को मजबूर करती है। साथ ही रास्ते में पड़ने वाला टाइगर पॉइंट, कोरिंगाड किला भुशी बांध और कोंडाना की गुफाएँ इस ट्रिप को और जॉयफुल बनाते हैं।

जवाहर

जवाहर भी एक वर्थ सिङ्ग हिल स्टेशन है, यहां के मनोरम झरने और हरी-भरी पहाड़िया इसे और भी खूबसूरत बनाते हैं। सनसेट पॉइंट, खड़खड़ डैम और कलमन देवी झरना यहां के कुछ मुख्य टूरिस्ट प्लेस हैं।

महाबलेश्वर

प्रकृति की गोद में बसा यह हिल स्टेशन महाराष्ट्र की जान कहा जाता है। यहां वो सब कुछ है जो गर्मी में राहत पाने के लिए हमें चाहिए होता है। बड़े-बड़े रिसोर्ट्स से लेकर छोटे-छोटे होटल्स को अपने अंदर समाएँ महाबलेश्वर हर तबके के व्यक्ति की पॉकेट का ख्याल रखता है।

ऑटोमोबाइल फ्री हिल स्टेशन होने के कारण यहां की सुंदरता और हरियाली देखते ही बनती है। अगर आपको माथेरान धूमना है तो यहां चलने वाली टॉय ट्रेन का लुक्क उठाना आवश्यक है। इसके साथ ही सह्याद्रि पर्वतमाला पर ट्रेकिंग करना माथेरान की ट्रिप को और भी एक्साइटिंग बनाता है।

सावंतवाडी

महाराष्ट्र और गोवा के बॉर्डर पर स्थित यह छोटा सा हिल स्टेशन बेहद ही शानदार है। एक तरफ तटीय रेखा और दूसरी ओर सह्याद्रि की पहाड़ियों से घिरा होने के कारण साल के बारह महीने ठंडा ही रहता है। यहां की हरी-भरी हरियाली, शांतिपूर्ण झीलें और पुराने मंदिर आपको सांसारिकता से दूर कर वास्तविक सुख प्रदान करते हैं। मोती तलाओ झील और सावंतवाड़ी पैलेस यहां के कुछ मुख्य पर्यटन स्थल हैं।

इगतपुरी

यहां के गहरे हरे जंगल और राजसी पहाड़ियाँ इस स्थान को और भी रहस्यमई और आकर्षक बनाते हैं। यहां पर होने वाली कैंपिंग और राफिंग बेहद ही इंटरेस्टिंग होते हैं। कैमल वैली, त्रिंगलवाड़ी किला और कलसूबाई चोटी यहां के कुछ मुख्य आकर्षण केंद्र हैं।

खंडाला और मालशेज घाट

कुछ ऐसे सुंदर हिल स्टेशंस हैं जिनसे आपको पहली नज़र में प्यार होना निश्चित है। यहां आप अनेकानेक पहाड़ियों, झरनों, डैम्स, ऐतिहासिक किले आदि आदि पर ट्रेकिंग, कैंपिंग, राफिंग का आनंद ले सकते हैं और डेरों पिक्नर्स के साथ अपनी ट्रिप को यादगार बना सकते हैं।

जाने का सबसे अच्छा समय

वैसे तो आप पुरे साल ही इन हिल स्टेशंस पर जाकर एन्जॉय कर सकते हैं, लेकिन फिर भी देखा जाए तो शहर की चमकती धुप और चिलचीलाती गर्मी से बचकर समर्स में यहां जाना सबसे अच्छा आँप्शन है।

बॉलीवुड की इन हसीनाओं

से लें फैशन टिप्प

मानसून में दिखेंगी स्टाइलिश

आज हम आपको बारिश के मौसम में किस तरह से खुद को तैयार करना चाहिए उसके टिप्प देने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

मानसून का मौसम सबसे स्टाइलिश दिखने का मौसम होता है। लेकिन अक्सर कुछ लोग बारिश का मौसम आते ही अपने कपड़े छुपा देते हैं और पुराने कपड़े पहनना शुरू कर देते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि बारिश के कारण उनके कपड़े खराब हो सकते हैं, लेकिन ऐसा नहीं होता।

बारिश के मौसम में अगर घर से बाहर जाना है तो छाता या रेनकोट का तो यूज करना ही होगा। साथ ही इस मौसम में सबसे स्टाइलिश कैसे

दिखे ये भी बड़ा सवाल है।

बारिश के मौसम में किस तरह से खुद को करें तैयार

दरअसल, बारिश में छाता या रेनकोट ही आपके स्टाइल पर चार चांद लगाता है। बस आपको उसको सही तरीके से यूज करना आना चाहिए। इसलिए आज हम आपको



बारिश के मौसम में किस तरह से खुद को तैयार करना चाहिए उसके टिप्प देने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...



ये हैं बॉलीवुड एक्ट्रेसज के मानसून लुक

1. आलिया भट्ट का ये मानसून लुक है बेहद खास

आलिया भट्ट इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' को लेकर खूब सुखियों में है। वहीं, एक्ट्रेस अपनी फिल्म का प्रमोशन भी जोरों-शोरों से कर रही है। स्टाइल के मामले में भी एक्ट्रेस कभी पीछे नहीं रहती है। वहीं, इस फोटो में देखा जा सकता है कि ऑफ शोल्डर टॉप के साथ मल्टी कलर छाता लेकर एक्ट्रेस कैमरे के सामने पोज दे रही हैं। बारिश के मौसम में एक्ट्रेस की तरह फ्लोरल प्रिंट के कपड़े बहुत ही कूल लुक देते हैं। आप भी इसे ट्राई कर सकते हैं।

2. दीपिका पादुकोण का मानसून लुक बेहद शानदार

दीपिका पादुकोण से भी मानसून लुक के टिप्प लिए जा सकते हैं। एक्ट्रेस को बारिश के मौसम में शॉर्ट ड्रेस पहनकर घर से बाहर निकलना कूल लगता है। दरअसल, बरसात में सड़कों पर पानी भरा होता है ऐसे में अगर आप शॉर्ट ड्रेस पहनेंगे तो वो

खराब नहीं होने से बचेंगे।

3. ये हैं कृति सेनन का मानसून लुक

बारिश के मौसम में भूलकर भी जूते पहनकर बाहर नहीं जाना चाहिए। इस मौसम में आप सैंडल पहनकर ही निकलें। एक्ट्रेस कृति सेनन ने बारिश में प्लास्टिक के सैंडल पहने हैं जो पानी में खराब नहीं होते। साथ ही शॉर्ट जंपसूट के साथ ये ड्रांसपेरेंट छाता उन्हें स्टाइलिश लुक दे रहा है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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

