

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



सिल्वर ड्रेस में
चांद सी खूबसूरत
श्रद्धा कपूर



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



लड़कियों की आवाज में
बड़ी ताकत होती है
मैं दो बार अपना रिचार्ज करवा
चुका हूँ लड़कियों की आवाज
निकाल कर।



नहीं मिलती क्या करूँ ???
बाबा : कहाँ तक पढ़े हो.....???
भक्त : बाबा मैने ”बी ए” किया है !
बाबा : एक बार और ”बी ए” कर लो
दो बार करने से ”बाबा”
बन जाओगे फिर तुम्हे नौकरी की
जरूरत ही नहीं पड़ेगी !!!





पत्नी: जब हमने शादी की थी तब तो
आप मुझे बड़े प्रशंसनीय नामों से
बुलाते थे,
जैसे मेरी रस मलाई, मेरी रबड़ी,
लेकिन अब इन नामों से क्यों नहीं
बुलाते ?

पति: दूध की मिठाई कितने दिन ताजी रहेगी?



एक लड़का रात को 2 बजे डॉक्टर को फोन लगाता है ट्रिंग ट्रिंग..

लड़का - डॉक्टर साहब, मुझे
नींद न आने की बीमारी है ॥

डॉक्टर- तो साले इसे फैला
क्यों रहा है, कम से कम मुझे तो
सोने दे..



पत्नी गोलगप्पे खा रही थी।

20-25 खा लिए होंगे।

फिर उसने पति से पुछा

“10 और खा लूँ?”

पति बोला- “खा ले नागिन ! खा

ले !” पत्नी ने गुस्से में प्लेट फै

"नागिन किसको बोला?

पति :- “अरे मैंने कहा -

“ना-गिन”, खा

16

जितने

खाने

一.
九

• 10 •

Page 1

2020-2021

पड़ोसियों के साथ कैसा होना चाहिए आपका व्यवहार, फॉलो करें इन रुल्स को



अच्छा पड़ोस बनाए रखने के लिए ध्यान रखने योग्य बातें

पड़ोसी हमारे वो रिश्तेदार हैं, जो जरूरत पड़ने पर सबसे पहले हमारे काम आते हैं। एक अच्छा पड़ोसी बनने के लिए आपको कुछ चीजों का ध्यान रखना चाहिए। जानिए इन चीजों के बारे में।

एक कम्युनिटी में रहने के कई फायदे और नुकसान हैं। पड़ोसी वो लोग होते हैं जो हमारे घर के आसपास रहते हैं। हम सभी की लाइफ में पड़ोसियों का बहुत अधिक महत्व होता है। ऐसा कहा जाता है कि पड़ोसी हमारा एकलौता वो रिश्तेदार होता है, जो जरूरत पड़ने पर सबसे पहले काम आता है। एक-दूसरे का सहयोग करना अच्छे पड़ोसियों की निशानी है। हर कोई ऐसी कम्युनिटी में रहना चाहता है, जहाँ उनके पड़ोसी अच्छे और सहयोग करने वाले हों ताकि उनका जीवन आसान बने। अगर आप अच्छे पड़ोसी बनना चाहते हैं, तो आपको निम्नलिखित रुल्स को फॉलो करना चाहिए:

अपने पड़ोसियों का सम्मान करें

अगर आप अपने पड़ोसी से रिश्तों को अच्छा बनाए रखना चाहते हैं, तो आपके लिए हेल्दी बाउंड्रीज को मैटेन रखना बहुत जरूरी है। अपने पड़ोसियों को पूरा सम्मान दें लेकिन उनके निजी जीवन में दखल देने से बचें। ऐसा करने से आपका रिश्ता मजबूत होगा और पूरी उम्र ऐसा ही रहेगा।

शोर न करें

अपने पड़ोसियों की प्राइवेसी का सम्मान करने के साथ ही उन्हें परेशान करने से भी बचना चाहिए। कोई भी व्यक्ति

आधी राइट को म्यूजिक या किसी अन्य चीजों के शोर से उठना पसंद नहीं करता है। इससे न केवल स्लीपिंग पैटर्न डिस्टर्ब हो सकता है बल्कि इससे घर में मौजूद बड़े-बूढ़ों व बच्चों को भी परेशानी होती है। अगर आप म्यूजिक के शौकीन हैं, तो उसकी आवाज उतनी ही रखें जिससे आपके पड़ोसी परेशान न हों।

मदद करें

अपने घर का काम करना कई बार परेशानी भरा हो सकता है। लेकिन, आपके किसी पड़ोसी खासतौर पर अगर वो पड़ोसी बुजुर्ग हो तो उनकी कामों में मदद अवश्य करें। यह छोटी-छोटी हेल्प उनके लिए मददगार होगी, तो आपको भी इससे अच्छा लगेगा। लेकिन, अपने पड़ोसियों से गॉसिप्स करने से भी बचें। इधर की बात उधर करने से आपके रिश्ते पर भी असर हो सकता है।

साफ-सफाई रखें

अपने घर और आसपास के एरिया को साफ रखना बहुत जरूरी है। अपने घर को साफ रखने का मतलब यह नहीं है कि आप पड़ोसियों की प्रॉपर्टी को गंदा करें। जैसे अगर आप अपने घर के बाहर रखने के लिए प्लांट्स लाते हैं, तो इन्हें मैटेन रखना भी जरूरी है। ऐसा न करने से तरह तरह से कीड़े और मच्छर पनपेंगे और गंदगी भी बढ़ेगी। इसका शिकार आपके पड़ोसी भी होंगे। अपने गार्बेज को भी सही से डिस्पोज करें।

मुस्कुरा कर अपने पड़ोसियों से बात करें

ऐसा जरूरी नहीं है कि पड़ोसियों के मिलने पर आप हर बार रुके और उनसे बात करें। आप केवल मुस्कुरा का उनका अभिवादन कर सकते हैं और इसके लिए आपका कोई पैसा भी खर्च नहीं होगा और आपके पड़ोसी को अच्छा लगेगा। यही नहीं, इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर आपके पास पालतू जानवर है, तो वो आपके पड़ोसियों को कोई नुकसान न पहुंचाए। अगर आपके पड़ोसी पैट फ्रेंडली है, तो आपका पैट उनके चेहरे पर मुस्कान ला सकता है। लेकिन, अगर उन्हें पालतू जानवर पसंद नहीं है, तो अपने पैट को इस तरह से ट्रैड करें ताकि उससे पड़ोसी को कोई समस्या न हो। इन सब चीजों का ध्यान रख कर आप अपने और अपने पड़ोसी का जीवन थोड़ा आसान और सुखद बना सकते हैं।



अपने फैशन सेंस से एक बार फिर श्रद्धा कूपर अपने फैंस को दिवाना बनाते हुए नजर आईं. एक्ट्रेस ने सिल्वर ड्रेस पहनकर नए फैशन गोल्स सेट किए. आइए एक्ट्रेस के स्टाइलिश लुक पर एक नजर डालते हैं.

एक्ट्रेस श्रद्धा कूपर का स्टाइलिश अंदाज हर बार उनके फैंस का दिल जीत लेता है. एक बार फिर एक्ट्रेस ने सिल्वर ड्रेस में लाइमलाइट चुराई. आइए एक्ट्रेस के सुपरकूल लुक पर एक नजर डालते हैं.



सिल्वर ड्रेस में चांद सी खूबसूरत नजर आईं **श्रद्धा कपूर**

श्रद्धा ने बहुत ही प्यारी फिनेट क्रॉप टॉप वियर की है. इसके साथ मैटेलिक फ्लेयर पैंट स्टाइल की है. एक्ट्रेस ने इसके साथ ऑफ शॉल्डर व्हाइट कलर का कॉर्सेट स्टाइल किया है.



एक्ट्रेस की फिशनेट टॉप फुल स्लीव्स स्टाइल है. सेक्विन स्टाइल टॉप एक्ट्रेस के लुक को बहुत ही स्टाइलिश और कूल बना रहा है. इस तरह की क्रॉप टॉप आप भी वियर कर सकती हैं.

एक्सेसरीज की बात करें तो एक्ट्रेस ने इस ड्रेस के साथ सिल्वर कलर का शॉल्डर बैग कैरी किया है. इसके साथ चंकी नेकलेस एक्ट्रेस की खूबसूरती में चार चांद लगा रहा है.

हेररस्टाइल की बात करें तो एक्ट्रेस ने शॉर्ट हेयर को सॉफ्ट कर्ल स्टाइल दिया है. डेवी मेकअप और हाई हील्स के साथ एक्ट्रेस ने अपने लुक को कंप्लीट किया है.

पुरुषों से कंधा मिलाकर चल रही इन महिलाओं ने कायम की मिसाल

हर साल 26 अगस्त को महिला समानता दिवस मनाया जाता है। ये दिन महिलाओं को सम्मान, समान अधिकार दिलाने और उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। बता दें इस दिन को मनाने की पहल अमेरिका से तब हुई जब उन्हें मतदान देने का अधिकार नहीं दिया गया था। दुनिया के कई हिस्सों में बेटी का संपत्ति पर हक न होना, नौकरी में महिलाओं को समान पद और वेतन न मिलना जैसे कई सारे मामले देखने को मिले, जिससे ये पता चलता है कि महिलाओं की स्थिति कितनी चिंताजनक थी, हालांकि अब महिलाओं ने अपने हक के लिए आवाज उठाना शुरू कर दिया है। आज के समय में भी कई ऐसी महिलाएं हैं जो खेल, राजनीति, राष्ट्रीय सुरक्षा और प्रशासनिक क्षेत्र में कुछ महिलाओं की भूमिका दमदार है। वो दूसरी महिलाओं के लिए नारी शक्ति का एक दमदार उदाहरण बन रही हैं। आइए आपको बताते हैं इन पॉवरफुल महिलाओं के बारे में।



द्रोपदी मुर्मू

राष्ट्रपति भारत देश का सबसे बड़ा पद है और द्रोपदी मुर्मू के हाथ में इस पॉवरफुल पॉजिशन की कमान है और वो महिला समानता की एक बेहतरीन मिसाल है। वो

देश की दीसरी महिला राष्ट्रपति हैं। तीन बच्चों की मां द्रोपदी विधवा है, लेकिन पति का साथ छूटने के बाद भी उन्होंने कभी परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेके।

निर्मला सीतारमण

देश की सबसे दिग्गज राजनीतिज्ञों में निर्मला का नाम सबसे आगे आता है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण एनडीए सरकार की पहली पूर्णकालिक वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण इसके पहले रक्षा मंत्री भी रह चुकी हैं।



सुधा मूर्ति

सुधा मूर्ति सिर्फ इंफोसिस के फाउंडर की पत्नी नहीं है, बल्कि वो खुद भारत की सबसे बड़ी ऑटो निर्माता इंजीनियरिंग और लोकोमोटिव कंपनी टेल्को में काम करने

वाली पहली महिला इंजीनियर रह चुकी हैं। बता दें अपने जमाने में सुधा इंजीनियरिंग में 150 स्टूडेंट्स के बीच दाखिला पाने वाली पहली महिला थीं। उन्होंने बीवीबी कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, हुबली से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में फर्स्ट क्लास में स्नातक की डिग्री हासिल की थी। वो इंफोसिस फाउंडेशन के संस्थापक नारायण मूर्ति की पत्नी हैं। उन्होंने अब तक 8 उपन्यास लिखे हैं और एक सक्रिय सामाजिक कार्यकर्ता भी हैं।

शिवांगी सिंह



देश की रक्षा में आजकल सिर्फ पुरुष ही नहीं बल्कि महिलाएं भी आगे हैं। आज के समय में भारत की कई बेटियां सेना में उच्च पदों में हैं और देश की सेवा जी जान से कर रही हैं। इन्हीं में से एक हैं

फ्लाइट लेफ्टिनेंट शिवांगी सिंह, जो भारतीय वायुसेना में लड़ाकू विमान राफेल को उड़ाने वाली पहली महिला पायलट हैं। इसके पहले वह मिग 21 भी उड़ा चुकी हैं।

मरी कॉम



मरी कॉम आज किसी पहचान की मोहताज नहीं है। सिर्फ देश में नहीं बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बॉक्सिंग में उन्होंने अपनी दमदार जगह बनाई है, जो एक समय पर सिर्फ पुरुषों तक ही सीमित था।

साल 2012 में ओलंपिक खेलों में कांस्य पदक, साल 2014 में एशियाई खेलों में गोल्ड मेडल जीतने वाली मरी कॉम को अर्जुन अवार्ड, पद्मश्री अवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है।

पति हैं ‘मम्मास बॉय’ तो न होने दें रिश्ते पर इसका असर

‘मम्मास बॉय’ ये शब्द अपने कभी न कभी किसी न किसी लड़के के लिए जरूर सुने होंगे। लेकिन सिर्फ सुनना ही नहीं बल्कि कई दफा देखने का मौका भी मिलता है। दरअसल कई ऐसी महिलाएं हैं, जिनकी शादी ही ‘मम्मास बॉय’ से हुई है। ऐसी महिलाएं पति के ‘मम्मास बॉय’ होने से कई बार इतनी परेशान हो जाती हैं कि यही कुछ कलह का कारण भी बनता है। शुरुआती दिनों में तो पति का ‘मम्मास बॉय’ होना खराब नहीं लगता है लेकिन फिर जब धीरे-धीरे जिंदगी रोजमर्रा की लाइफ वापस आती है तो असलियत खुलती है। छोटी-छोटी बात भी मां से बताने पहुंच जाने वाले पति पर फिर प्यार नहीं सिर्फ गुस्सा आता है। लेकिन हमेशा गुस्सा ही आए, ये जरूरी तो नहीं है। कुछ ऐसे तरीके हैं, जिनके साथ आप ‘मम्मास बॉय’ कहलाने वाले अपने पति के साथ सुखमय जीवन गुजर पाएंगी। इन तरीकों से रूबरू हो लेते हैं, ताकि आपकी जिंदगी थोड़ी आसान हो सके-

सीमा रेखा क्या है- ज्यादातर पुरुष अपनी पत्नी से वैसा ही व्यवहार चाहते हैं, जैसा, वो अपनी मम्मी के साथ महसूस करते हैं। जैसे मम्मी खाना बनाती हों, जैसे वो घर संभालती हों, ठीक वैसे ही पत्नी भी करे। फिर बात ‘मम्मास बॉय’ की हो तो मामला और पेचीदा हो जाता है। तब तो मानो बच्चों की तरह ध्यान रखने वाली बात हो सकती है। अब ऐसे में ये जरूरी है कि आप पति को पत्नी और मां के बीच अंतर समझा दें। उन्हें बता दें कि आप मां नहीं पत्नी हैं। जब भी वो आपके साथ होंगे उन्हें मां के बेटे नहीं बल्कि आपके पति और आत्मनिर्भर पुरुष की तरह व्यवहार ही करना होगा। इस तरह की सीमा रेखा तय कर लेने से होगा ये कि आप पति के बच्चाने व्यवहार से रूबरू नहीं होंगी। और रिश्ते में दिक्कतें कम आएंगी। याद रखिए ऐसी सीमा रेखा नहीं बनाई जाएंगी तो आपको कई सारी उलझन वाली स्थितियों का सामना करना पड़ सकता है।

झगड़ा आप दोनों का- देखिए, पति अगर ‘मम्मास बॉय’ है तो ये हो सकता है कि जब-जब आप दोनों के बीच झगड़ा हो, वो दौड़ कर अपनी मां के पास पहुंच जाएं। ये स्थिति भी आपके लिए सही नहीं होगी। इस स्थिति में भी आपको पहली बात तो घर पराया लगेगा, आप महसूस करेंगी कि यहां आपके लिए कोई ही नहीं है। दूसरा ये बिलकुल भी अच्छी बात नहीं है कि दिक्कत



होने पर आप दोनों में ही कोई एक किसी और के पास अपना दुख ले कर जाए। पति-पत्नी को हमेशा ही अपने झगड़े खुद ही खत्म कर लेने चाहिए। इस तरह से बात आसानी से खत्म होती है वो भी बिना मामला आगे बढ़े।

खुल कर बात करें- खुल कर बात करना हमेशा ही एक अच्छा निर्णय होता है। सामने वाले को आपके दिल में क्या चल रहा है ये बात साफ-साफ पता चल जाती है। दिल की बात सामने होती है तो व्यू बनाना आसान होता है और सही-गलत भी खुलकर सामने आ जाता है। ये काम आपको अपने पति के साथ भी करना होगा। उन्हें बताना होगा कि बात-बात में मां के पास पहुंच जाना आपको पसंद नहीं है। मां का ख्याल रखना और हर जरूरत का ध्यान रखना जरूरी है लेकिन आपसी बातों को उनके सामने ले जाना और हर बार ऐसा करना गलत है। ये बात अगर आपको भी गलत लगती है तो पति से कहने में हिचकिच बिलकुल नहीं। शांत मन से जब आप अपने दिल की बात कहेंगी तो वो जरूर समझेंगे। नाराज नहीं होंगे। ठीक ऐसा ही आप अपनी सास के साथ भी कर सकती हैं। आपकी दिक्कत और दिल की बात उनको समझ जरूर आएंगी। उन दोनों को ही ये बात समझ आनी चाहिए कि आप की सासू मां से कोई व्यक्तिगत दुश्मनी नहीं है बल्कि सिर्फ ये कुछ स्थितियां हैं, जिनमें सबकुछ सामान्य बनाए रखने के लिए समझदारी के साथ आगे बढ़ना जरूरी है।

अपनी सोच- कई बात देखा जाता है कि ‘मम्मास बॉय’ कहलाने वाले पुरुष हर काम मां से पूछ कर करते हैं। पूछने और निर्णय लेने का ये सिलसिला इस कदर बड़ा होता है कि पुरुष खुद से कोई भी निर्णय लेने से बचने लगते हैं। इससे उनके व्यक्तित्व पर गलत असर पड़ता है और उनको पता भी नहीं चलता। एक तरह से वो अपने निर्णय खुद लेने की स्थिति में कभी आ ही नहीं पाते हैं। लेकिन एक पार्टनर होने के नाते ये आपका काम है कि आप पति को खुद में छिपी प्रतिभा निखारने में मदद करें। उन्हें बताएं कि वो खुद भी अपने निर्णय ले सकते हैं। वो निर्णय सही भी होंगे और गलत भी लेकिन उनके खुद के होंगे। इसका फायदा उन्हें आगे आने वाले जीवन में जरूर होगा। अपने बच्चों के सामने भी पति की छवि ऐसे पिता की बनेगी, जो अपने निर्णय खुद लेता है और आत्मविश्वासी है।

बच्चों के कॅरियर की शुरुआत में उनके भविष्य की तैयारी करना ही सही फैसला है कब और कैसे कर सकते हैं

ऐसे कई माता-पिता हैं जिन्होंने सही समय पर पैसों की बचत और निवेश को महत्व नहीं दिया। उन्होंने जो ग्रालतियां कीं, वे नहीं चाहते कि उनके बच्चे भी वही दोहराएं। इसलिए, बच्चे कब और कैसे निवेश कर सकते हैं कि भविष्य में एक अच्छी रकम उनके पास हो, कई अधिकावक विशेषज्ञ से इस पर सलाह लेते हैं। यदि बच्चों को बचत और निवेश के संबंध में मालूम हो और भविष्य के लिए तैयारी हो तो वे अपना जीवन समृद्ध तरीके से जी सकते हैं।

निवेश की नीति बनाना

अपनी कुछ अल्पकालीन, मध्यकालीन और दीर्घकालीन ज़रूरतों के लिए निश्चित राशि की बचत की शुरुआत करें, जिससे लक्ष्य की प्राथमिकता तय करने में आसानी होती है। अपने पैसों का लेखा-जोखा रखना भी शुरू करना चाहिए। इसे डायरी या शीट पर व्यवस्थित ढंग से कर सकते हैं। शीट बनाने से धन प्रबंधन काफ़ी आसानी से सीखा जा सकता है।

यहां करना चाहिए निवेश

निवेश के लिए 18 साल की उम्र बहुत सही है। यहां से म्यूचुअल फंड, शेयर, पीपीएफ अकाउंट में निवेश करना शुरू कर देना चाहिए। निवेश करने के पूर्व उनसे संबंधित नियम व शर्तों को समझ लेना जरूरी है। अपना पैन कार्ड बनवाना, आधार कार्ड अपडेट करना, ड्राइविंग लाइसेंस बनवाना जरूरी है और एक बैंक खाता भी होना चाहिए। यदि पूर्व में बैंक खाता है तो उस खाते को अपडेट कराकर उसे नावालिंग से बालिंग (माइनर से मेजर) में परिवर्तित कराएं।

ये निवेश भी ज़रूरी हैं

निश्चित रूप से इस उम्र में बच्चों के पास अधिक आय नहीं होती है। अपनी पॉकेट मनी में से खर्चों का प्रबंधन करके भी छोटी-सी बचत की शुरुआत की जा सकती है जो भविष्य में काफ़ी सार्थक होगी। यहां बचत करने का मुख्य उद्देश्य खर्चों का प्रबंधन सीखना होता है, जिससे भविष्य में काफ़ी लाभ मिलते हैं।

18 वर्ष की उम्र में अपने स्वयं के नाम से जीवन बीमा पॉलिसी भी ली जा सकती है। कम उम्र में बीमा पॉलिसी लेने पर



कम प्रीमियम पर आसानी से अधिक बीमा कवर मिल जाता है। साथ ही, हेल्थ इंश्योरेंस भी इस उम्र में ही ले लेना चाहिए।

बैंक में खोले गए सेविंग खाते में भी 2 लाख रुपये का जीवन बीमा, 2 लाख रुपये का दुर्घटना बीमा कवर मात्र 436 और 12 रुपये में होता है, जिसके लिए बैंक में एक फॉर्म भरकर स्वीकृति देना अनिवार्य है।

सिर्फ़ समय का फ़र्क है

काफ़ी लोग अपने जीवन में सही समय पर बचत की शुरुआत नहीं कर पाते। वे नियमित बचत और पैसे का सही प्रबंधन एक साथ नहीं कर पाते हैं। यदि हम अपने जीवन के प्रारंभिक चरण से ही बचत करने की शुरुआत करते हैं तो इसके रिटर्न के परिणाम बहुत ही शानदार होंगे। छोटी उम्र में बचत करने पर किस प्रकार से रिटर्न प्राप्त होगा, उसे हम एक उदाहरण से समझ सकते हैं...

रूपेश जिनकी उम्र 46 वर्ष है वह अपने रिटायरमेंट के लिए 30 हजार रुपये प्रति माह अगले 14 वर्ष के लिए बचत करते हैं और उस बचत पर 10 फीसदी का अनुमानित रिटर्न प्राप्त करते हैं। 60 वर्ष की उम्र में उनकी कुल जमा राशि 50 लाख 40 हजार रुपये होगी। वह उस राशि पर मिले रिटर्न के साथ उनकी कुल राशि 1 करोड़ 6 लाख 16 हजार 502 रुपये होगी।

लोकेश 36 वर्ष की उम्र से 17 हजार 500 रुपये प्रति माह की राशि अगले 24 वर्ष के लिए निवेश करते हैं, तो 60 वर्ष की उम्र में उनके द्वारा जमा राशि भी 50 लाख 40 हजार होगी। उन्हें कुल 1 करोड़ 95 लाख 91 हजार 84 की राशि प्राप्त होगी।

कुश 18 वर्ष की आयु में 10 हजार रुपये प्रति माह आने वाले 42 वर्षों के लिए 10 फीसदी की दर से निवेश करते हैं तो उनके द्वारा जमा की गई राशि भी 50 लाख 40 हजार होती है। लेकिन इस पर जो ब्याज आता है, उससे कुल राशि 6 करोड़ 80 लाख 10 हजार 999 रुपये होती है।

तीनों लोगों के द्वारा जमा की गई राशि समान थी, लेकिन अंतर था सिर्फ़ समय का, जिसके कारण वापस मिलने वाली राशि में काफ़ी ज़्यादा अंतर था। ऐसे निवेश में जितना अधिक समय दिया गया, वहां चक्रवृद्धि ब्याज की शक्ति कार्य करती है।

बच्चे को मांड़ शार्प करेगी ये खेल, हर एकिटविटी में रहेंगे आगे

हर पेरेंटस चाहते हैं कि उनके बच्चे छोटी उम्र से ही एकिटव रहें एकिटविटी में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लें इसके लिए वह बच्चों पर दबाव भी डालते हैं। उन्हें हर समय पढ़ने के लिए कहते हैं लेकिन इन सब के चलते पेरेंटस यह भूल जाते हैं कि बच्चे के दिमागी विकास के लिए पढ़ाई के साथ-साथ खेल भी जरुरी है। मुख्य तौर पर दिमागी खेल खेलने से बच्चे के मस्तिष्क का विकास होता है। इस बात की पुष्टि रिसर्च में भी हो चुकी है कि शारीरिक गतिविधि या खेल बच्चे के मस्तिष्क की कार्यक्षमता सुधारते हैं। खेलने से मस्तिष्क के साथ-साथ बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा होता है। तो चलिए आज आपको कुछ ऐसे गेम्स बताते हैं जो बच्चों का दिमाग तेज करेंगे। आइए जानते हैं....

सुडोकू - दिमाग तेज करने के लिए यह गेम बहुत ही अच्छी है। इसमें कुल 18 पंक्तियां मौजूद होती हैं जिसमें से 9 वर्टिकल और 9 होरिझॉन्टल होती हैं। इन पंक्तियों में दिए गए अंकों की पहेली को इस खेल में हल करना होता है। यह खेल आप 5 साल से ऊपर के बच्चे आराम से खेल सकते हैं।

चेस - चेस बच्चों के खेलने के लिए एक प्रकार का बोर्ड गेम होता है। यह भी एक तरह का मांड़ गेम होता है जो बच्चे के मानसिक विकास के लिए बेहतर माना जाता है। इस खेल को कुछ मोहरों के जरिए खेला जाता है। 10 साल और उससे ज्यादा उम्र के बच्चे इसे आसानी से खेल सकते हैं।

आई स्पाई विवर मार्ड आई - यह गेम भी बच्चों के साथ आप खेल सकते हैं। इसके जरिए आप उन्हें आस-पास की चीजों के प्रति सतर्क बना सकते हैं। इंडोर के साथ-साथ यह गेम आउटडोर भी खेला जा सकता है। 5-10 या फिर उससे बढ़े बच्चे इस गेम को आसानी से खेल सकते हैं।

वर्ड पजल - यह एक तरह के शब्दों की पहेली होती है इसमें कुछ अक्षरों को मिलाकर एक शब्द बनाना होता है। बनाए गए शब्द का एक अर्थ निकलता है। इस खेल के जरिए बच्चों को दिमाग तो तेज होता है साथ में उन्हें नए-नए शब्द सिखने को मिलते हैं। 5 साल और उससे ज्यादा के बच्चे इस गेम को खेल सकते हैं।

रुबिक क्यूब - दिमाग बढ़ाने के लिए रुबिक क्यूब भी बच्चों के लिए एक अच्छी गेम हो सकती है। इसमें छोटे-छोटे स्क्वायर से बना एक बड़ा शानदार बॉक्स होता है। इस बॉक्स के चारों ओर अलग-अलग रंग होते हैं और हर दिशा में 9 छोटे-छोटे स्क्वायर बने होते हैं। 8 साल और उससे ऊपर के बच्चे इस गेम को खेल सकते हैं।

पजल - यह गेम वर्ल्ड पजल से अलग होता है क्योंकि इसमें एक फोटो के कई हिस्से होते हैं उन हिस्सों को जोड़ कर एक तस्वीर बनानी होती है। इस गेम को बच्चे अकेले भी खेल



सकते हैं। 5 साल या उससे ऊपर के बच्चों के लिए यह गेम एकदम परफेक्ट है।

टिक टैक टो - इस गेम को जीरो काटा भी कहते हैं बच्चों के लिए यह गेम बिल्कुल स्ट्रीक होती है और उसे खेलना भी आसान होता है इसे खेलने के लिए दो खिलाड़ियों की जरूरत पड़ती है। 5 साल के ऊपर वाले बच्चे इसे खेल सकते हैं।

मेमोरी - जैसा कि नाम से ही साफ हो रहा है यह गेम बच्चों की स्मरण शक्ति तेज बढ़ाने में मदद करती है। इसमें बच्चों को कुछ शब्द दिए जाते हैं जिससे उन्हें वैसे ही मिलते जुलते शब्द बनाने होते हैं। 6 साल से ऊपर के बच्चे इस गेम को खेल सकते हैं।

मैचिंग पजल गेम - इस गेम को बच्चे अकेले खेल सकते हैं। इससे बच्चों की सोचने की क्षमता विकसित होती है और बच्चे तेज होते हैं। 3 साल से ऊपर के बच्चे इस गेम को खेल सकते हैं।

शब्दों के साथ कहानी बनाना - यह गेम बच्चे की क्रिएटिविटी बढ़ाती है इसमें उन्हें कोई एक शब्द दिया जाता है जिसके जरिए उन्हें एक पूरी कहानी बनानी होती है। यह गेम मेमोरी के जैसा ही होता है बस फर्क इतना होता है कि इसमें कहानी बनानी पड़ती है। इसे खेलने से बच्चों के सोचने की क्षमता बढ़ती है। 8 साल से ऊपर बच्चे इस गेम को खेल सकते हैं।

पेरेंटस इन बातों का भी रखें ध्यान - जब भी आप बच्चे को कोई गेम खिलाते हैं तो उनके साथ खुद भी उसे जरूर खेलें। इससे उनका मन खेल में लगेगा और वह उसमें और भी दिलचस्पी दिखाएंगे। कई बार बच्चे गेम में कोई दिलचस्पी नहीं दिखाते लेकिन आप धैर्य के साथ काम लें उन्हें वह गेम सिखाएं। बच्चे को डाँटे नहीं। हो सकता है कि बच्चे को खेल समझने में थोड़ा ज्यादा समय लगे लेकिन आप कोशिश करते रहें। बच्चों के अकेले खेलने के लिए बिल्कुल न छोड़ें इससे उनकी गेम में रुचि खत्म हो सकती है। आप ज्यादा से ज्यादा बच्चों को उनके साथ शामिल करें। गेम खिलाने के दौरान बच्चे के साथ सख्ती से न पेश आएं इससे बच्चे डर जाएंगे और वह गेम खेलने से मना कर देंगे। इसलिए बच्चों को खेल के नियम हमेशा आसान भाषा में ही बताएं सिफ्फ यहीं नहीं खेलते समय उन्हें आजादी भी दें ताकि वह अपने अनुसार खेल सकें।

सूचनाओं के इस दौर में निगेटिव खबरें लगातार आ रही हैं। निगेटिव सूचना क्रांति से थकान और तनाव बढ़ रहा है। वॉशिंगटन पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक, पॉजिटिव खबरें खुशी और भावनात्मक लचीलापन बढ़ाती हैं। अलग-अलग विश्वविद्यालयों की रिसर्च के मुताबिक, लोग अच्छी खबरों पर बात करना और इन्हें साझा करना पसंद करते हैं।

द हैप्पीअर किताब के लेखक और द हैप्पीनेस स्टडीज एकेडमी के फाउंडर डॉ. ताल बेन-शारार कहते हैं कि सकारात्मक खबरें पढ़कर लगता है कि दुनिया अच्छी जगह है।

निगेटिव माहौल का सामना करने में मदद मिलती है। शॉर्ट टर्म में मूड अच्छा होता है और लॉन्ग टर्म में सुखद नजरिया मिलता है।

हार्वर्ड से लेकर ब्रिटिश यंग यूनिवर्सिटी तक की रिसर्च में सामने आया पॉजिटिव खबरें बढ़ाती है संतुष्टि...

तनाव और चिंता को कम करती हैं

साउथम्पटन यूनिवर्सिटी की 2016 में की गई एक रिसर्च के मुताबिक, पॉजिटिव खबरें और अच्छी जानकारियां हमारी मानसिकता में बदलाव लाती हैं। जब हम पॉजिटिव खबरें पढ़ते हैं तो शरीर में तनाव हार्मोन का स्तर कम हो जाता है।

क्वालिटी ऑफ लाइफ सुधरती है

वॉशिंगटन की गोंजागा यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के मुताबिक, सकारात्मक खबरें साझा करने और पढ़ने से क्वालिटी ऑफ लाइफ भी सुधरती है।

खासतौर पर जब आप परेशानी में हों या किसी

पॉजिटिव खबरें दिल, दिमाग को स्वस्थ बनाती हैं
शॉर्ट टर्म में मूड अच्छा होता है, लॉन्ग टर्म में दुनिया को देखने का नजरिया बदलता है

आपदा के दौर से गुजर रहे हों तब सकारात्मक खबरें आपको जीने की नई उम्मीद देती हैं।

हार्ट को स्वस्थ बनाती है
हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की 2018 की एक रिसर्च के मुताबिक, लगातार पॉजिटिव खबरें पढ़ने से



हार्ट स्वस्थ बनता है। ब्लड प्रेशर संतुलित रहता है। इंसोमनिया यानी अनिद्रा की समस्या और मांसपेशियों के तनाव में भी यह फायदेमंद है। सकारात्मक खबरें तनाव भी कम करती हैं।

मूड और रिश्तों को बेहतर बनाती है

ब्रिटिश यंग यूनिवर्सिटी के रिसर्चर नथानिएल लैम्बर्ट ने 2012 में शोध में पाया कि जो लोग पॉजिटिव खबरें, स्टोरी और आर्टिकल शेयर करते हैं वे ज्यादा खुश रहते हैं। उनका नजरिया लगातार विकसित होता जाता है। सकारात्मक खबरें और अनुभव साझा करने से संतुष्टि चरम पर पहुंचने लगती है।

नॉलेज के लिए प्रेरित करती है

एंगेज्ड न्यूज प्रोजेक्ट नाम से 2014 में किए गए एक शोध के मुताबिक, जब लोग समाचार पत्र के पेज पर एक पॉजिटिव खबर पढ़ते हैं तो उनके लंबे समय तक उसी पेज बने रहने की संभावना बढ़ती है। यानी पॉजिटिविटी पढ़ने वाले को सुकून देती है, उसे आकर्षित करती है।



ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को एक साथ बाहर निकालेंगे ये स्टोन फ्रूट, बीपी भी रहेगा कंट्रोल में

आजकल अनहेलदी भोजन के कारण लाइफस्टाइल से संबंधित कई बीमारियां हमें परेशान करने लगी हैं। खराब लाइफस्टाइल के कारण ही हमें हार्ट डिजीज, डायबिटीज, अर्थराइटिस जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। चूंकि ये बीमारियां लाइफस्टाइल और गलत खान-पान से संबंधित हैं, इसलिए हेल्दी फ्रूट का सेवन कर ही हम इन बीमारियों से मुक्त हो सकते हैं। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के मुताबिक स्टोन फ्रूट ऐसा फ्रूट है जिसमें मौजूद गुण ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को एक साथ डाउन करने में बेहद कारगर है। दरअसल, स्टोन फ्रूट में कई तरह के फायटोकेमिकल्स होते हैं जो डायबिटीज और हार्ट से संबंधित परेशानियों को दूर करते हैं। आइए जानते हैं कि स्टोन फ्रूट डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल को किस तरह कम करता है।

पहले यह जानते हैं कि स्टोन फ्रूट होता क्या है। दरअसल, गुठली वाले फलों को स्टोन फ्रूट कहा जाता है। स्टोन फ्रूट में बादाम, प्लम, खुबानी, आडू, चेरी, बेर, नेक्टारीन्स, आम, लीची, रेस्पबेरीज, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, मल्बेरी, ऑलिव, नारियल, खजूर आदि आते हैं। स्टोन फ्रूट में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो हमें प्री रेडिकल्स से बचाते हैं और इस तरह स्टोन फ्रूट हमें बीमारियों से बचाते हैं।

स्टोन फ्रूट ब्लड कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर दोनों के

नियंत्रित करता है। दरअसल, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर आज दुनिया की दो बड़ी समस्या हैं। हर साल ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के कारण लाखों लोगों की मौत होती है।

गुठलीदार फल या स्टोन फ्रूट में एंटी-एंफ्लामेटरी गुण पाया जाता है। यानी इस फल के सेवन से इंफेक्शन लगने का खतरा कम हो जाता है। स्टोन फ्रूट कोशिकाओं में सूजन नहीं लगने देता। सूजन कई बीमारियों की जड़ है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की वेबसाइट हेल्थ हार्वर्ड के मुताबिक स्टोन फ्रूट में बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसके अलावा इनमें प्रचूर मात्रा में विटामिन सी, पोटैशियम और कई तरह के फाइटोकेमिकल्स होते हैं।

रिसर्च के मुताबिक स्टोन फ्रूट एंटी-डायबेटिक गुणों से भरपूर है। इसके साथ ही यह हाई कोलेस्ट्रॉल को भी कम कर देता है। इस तरह स्टोन फ्रूट का सेवन एक साथ ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार है। स्टोन फ्रूट का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है।

कुछ अध्ययनों में यह भी कहा गया है कि स्टोन फ्रूट एक्सरसाइज के बाद दर्द और थकान को दूर करते हैं। साथ ही चेरी जैसे फलों से गठिया के दर्द को भी कम किया जा सकता है। चेरी में मौजूद फेनोलिक कंपाउंड एंटी-इंफ्लामेटिक होता है जो गठिया के मरीजों में घुटनों के नीचे जमी सूजन को कम करता है।

ससुराल और मायका है पास-पास

**तो रिश्तों को उलझने से
बचाने के लिए लड़की
को रखना चाहिए इन
बातों का ध्यान**

एक ही शहर में मायका और ससुराल होने से एक लड़की के लिए रिश्तों को मैनेज कर पाना बहुत मुश्किल होता है। यदि आप भी इस स्थिति से गुजर रहीं हैं तो यहां बताए गए टिप्पणी आपके बहुत काम आ सकते हैं।

आज के समय में माता-पिता बेटियों की शादी ज्यादा दूर करना पसंद नहीं करते हैं, ताकि जरूरत के समय में वह कभी अकेली ना रहे। उनकी यह चिंता भी बिल्कुल सही है। लेकिन कहीं ना कहीं यह चीज लड़कियों के लिए एक समय के बाद समस्या बन जाती है। मायका और ससुराल के रिश्तों को एक साथ लेकर चलने का बोझ कई बार उसे इतना थका देता है, कि वह अपनी शादी को अच्छे से नहीं संभाल पाती है। इसमें कोई दोराय नहीं कि यह स्थिति किसी भी लड़की के लिए असामंजस्य से भरा हुआ होता है। लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखते हुए दोनों जगह के रिश्तों को आसानी से संभाला जा सकता है। यहां हम ऐसी ही कुछ जरूरी बातों को आपके साथ शेयर कर रहे हैं।

मायके में ना करें ससुराल की बुराई

यदि आपको अपने ससुराल वालों का कोई व्यवहार या बातें ना पसंद आए तो उसकी कड़वाहट को मायके तक ना ले जाए। क्योंकि शुरुआती दिनों में भले ही मायके वाले आपके पक्ष से आपके सास-ससुर को कुछ बातें कह दे, लेकिन समय बीतने के साथ वह भी आपकी शिकायत करने की आदत के कारण मिलने से बचने की कोशिश करेंगे। साथ

ही ससुराल वाले भी आपको कभी अपना नहीं पाएंगे।

हर छोटी-छोटी बात पर मायके ना जाए

पास में मायका होने का सबसे बड़ा नुकसान और फायदा यही होता है कि आप कभी भी वहां जा सकते हैं। लेकिन ऐसा करने की गलती नहीं करनी चाहिए। खासतौर पर जब ससुराल में किसी से मनमुटाव हो जाए। इससे रिश्ते खराब होने लगते हैं। साथ ही लड़की के ऐसा करने पर सुसराल और मायके के लोग भी बार-बार आपस में भिड़ते रहते हैं।

बार-बार मायके वालों को ससुराल ना बुलाएं

लड़की के माता-पिता अक्सर यह सलाह देते हैं कि बिना सास-ससुर से पूछे मायका नहीं आना। ऐसे में लड़की को जब ससुराल वालों से परमिशन नहीं मिलता है, तो वह अपने भाई-बहनों को किसी ना किसी बहाने से अपने पास बुलाने



की कोशिश करती है। लेकिन ध्यान रखें हो सकता है यह चीज आपके ससुराल वालों को पसंद ना आए। साथ ही यह आपके नए गृहस्थी के लिए भी ठीक नहीं है। क्योंकि हो सकता है आपके भाई-बहन आपको काम करता देख आपके लिए चिंता जाते हुए आपको ऐसा करने से रोकें और दस टिप्पणी दें। ऐसे में आप कभी भी अपने ससुराल को अपना नहीं पाएंगे।

ससुराल वालों को दें अपना ज्यादा समय

शादी के बाद यदि आप अपने ससुराल वालों के साथ रह रही हैं, तो यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप उन्हें समझने की कोशिश करें। उनके साथ अपने संबंधों को मधुर बनाए तभी ससुराल और मायका दोनों खुशहाल रहता है।

माता-पिता को उन चीजों की परेशानी ना दें जो आप खुद ही अकेले संभाल सकते हैं, और यह उस समय ही हो पाता है जब आप अपने ससुराल वालों को समझ जाती हैं।

गुड़ और चना खाने से पूरे शरीर में भर जाएगी एनर्जी

गुड़ और चना स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद हो सकते हैं। इससे कमजोर इम्यूनिटी को बढ़ावा मिल सकता है। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में विस्तार से-

सुबह-सुबह गुड़ और चना खाना स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होता है। यह प्रोटीन से भरपूर एक एनर्जी देने वाला ब्रेकफास्ट हो सकता है। चना और गुड़ का कॉम्बिनेशन आपके शरीर की कई तरह की परेशानियों को भी दूर कर सकता है। अगर आप अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो चना और गुड़ के मिश्रण का सेवन करें। इससे कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद मिलती है। साथ ही यह आपके बढ़ते मोटापे को भी कंट्रोल कर सकता है। आइए जानते हैं गुड़ और चना खाने से स्वास्थ्य को होने वाले क्या हैं फायदे?

कमजोर इम्यूनिटी को करे बूस्ट

गुड़ और चना एंटीऑक्सीडेंट्स, जिंक और सेलेनियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इस तरह के मिनरल्स का सेवन करने से फ्री-रेडिकल को डैमेज होने से रोका जा सकता है। साथ ही यह संक्रमण के खिलाफ प्रतिरोध को भी बढ़ावा मिल सकता है। गुड़ का सेवन करने से शरीर में हीमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है।

पाचन में सहायक

गुड़ और चना का कॉम्बिनेशन पाचन एंजाइमों को सक्रिय करता है, जिससे भोजन को पचाने में मदद मिल सकती है। इसलिए हमारे बुर्जुग भोजन के बाद गुड़ खाने की सलाह देते हैं। यह हमारे शरीर के लिए डिटॉक्स के रूप में कार्य करता है, इससे शरीर की गंदगी को बाहर करने में मदद मिल सकती है। साथ ही लिवर को भी साफ किया जा सकता है।

प्रेनेंसी में फायदेमंद

गुड़ में आयरन की अधिकता होती है। दैनिक रूप से गुड़ और चना का सेवन करने से प्रेनेंसी में आपको भरपूर रूप से आयरन और प्रोटीन प्राप्त हो सकता है। साथ ही यह ब्रेस्टफाईड कराने वाली महिलाओं के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इससे दूध में भरपूर रूप सो पोषण एड होता है,



जो बच्चों के लिए भी फायदेमंद है।

मांसपेशियों की बढ़ाए मजबूती

गुड़ और चने का कॉम्बिनेशन आपकी हड्डियों और मांसपेशियों की मजबूती को बढ़ावा दे सकता है। इसमें प्रोटीन की प्रचुरता होती है, जो मांसपेशियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। गुड़ पोटेशियम का समृद्ध स्रोत है, जो आपकी मांसपेशियों के निर्माण और चयापचय को बढ़ावा देने में मदद करता है।

मेमोरी करे बूस्ट

नियमित रूप से गुड़ और चने का सेवन करने से आपके शरीर को भरपूर रूप से विटामिन बी 6 प्राप्त होता है, जो याददाश्त को तेज करने में मदद करता है। विटामिन बी6 याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है। चना और गुड़ का मिश्रण विटामिन बी6 से भरपूर होता है, जो आपके मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार करता है।

स्किन के लिए हेल्दी

गुड़ में एंटी-एजिंग गुण होते हैं और यह ग्लाइकोलिक एसिड का एक प्राकृतिक स्रोत होता है, जिससे आपकी स्किन को कई फायदे हो सकते हैं। यह स्किन पर मौजूद फाइन-लाइंस को कम कर सकता है। साथ ही उम्र बढ़ने के साथ होने वाले दाग-धब्बों को कम कर सकता है। चना दाल में मौजूद मैग्नीशियम एंटी-एजिंग गुणों को बढ़ावा देता है, जिससे स्किन की झुर्रियां और रिंकल्स को कम करने में मदद मिलती है।

गुड़ और चना स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद हो सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर की मदद जरूर लें।



घर में अचानक से बदल गया है माहौल?

तो ये चीजें हो सकती हैं वजह

बिना बात के बेचैनी होना, घर में आते ही मूड खराब हो जाता है, घर की चीजें जल्दी-जल्दी खराब होना। क्या आप भी जूझ रहे इन चीजों से? अगर हाँ, तो कहीं न कहीं ये घर से नेगेटिव एनर्जी का प्रवेश हो सकता है।

बिना बात के बेचैनी होना, घर में आते ही मूड खराब हो जाता है, घर की चीजें जल्दी-जल्दी खराब होना। क्या आप भी जूझ रहे इन चीजों से? अगर हाँ, तो कहीं न कहीं ये घर से नेगेटिव एनर्जी का प्रवेश हो सकता है। इससे रिश्ते पर भी गहरा असर पढ़ता है। इसे दूर करने के हम आपको ऐसे कई अचूक उपाय बता रहे, जिससे आपको कई हद तक राहत मिल सकती हैं जानें ?

खराब चीजों को घर से तुरंत हटाएं

अगर घर में कोई चीज पुरानी या खराब हो उसको तुरंत बदल में दें या फेक दें। इससे आपके घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव कम होगा। वहीं बंद घड़ी को तुरंत ठीक कराएं, यदि ये खराब हैं तो इसे घर से बाहर कर दें। ऐसा कोई भी टूटा सामान या बर्तन घर में न रखें जो नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाते हैं।

सुबह उठते ही घर की खिड़कियां खोलें

सुबह उठते ही आपको अपने घर की खिड़कियां खोल देनी चाहिए, जिससे सूरज की रोशनी घर में प्रवेश कर सके। ताजी हवा अंदर आने के लिए अपने घर की सभी खिड़कियां खोलकर ही दिन की शुरुआत करें।

घर में पौधे रखें

नेगेटिव एनर्जी दूर करने के लिए घर में पौधों जैसी चीजों को जोड़कर अधिक शांतिपूर्ण वातावरण बनाने पर ध्यान दें। ये वस्तुएं आपको अधिक पॉजिटिव ऊर्जा प्रदान करने में मदद करती हैं और आपके घर से नेगेटिव ऊर्जा को दूर करने में भी मदद करती हैं।

घर को रखें साफ

घर के कोने-कोने की सफाई करते हुए अपने घर को अंदर से बाहर की तरफ साफ करें। ज्यादातर नकारात्मकता घर के कोने में जमा हो जाती है जहां हम ज्यादातर रोज झाड़ नहीं लगाते हैं। घर को अच्छी तरह से साफ करें और जालों को भी हटाते रहें, ताकि सकारात्मकता बनी रहे।

मंत्रों का उच्चारण करें

सुबह उठकर अपने बागवान को ध्यान करें। सुबह उठते ही स्पीकर पर मंत्र और गाने चलाएं। कोई भी मंत्र जैसे हनुमान चालीसा, गुरु मंत्र, भजन चला करते हैं और इसका पाठ भी कर सकते हैं। ये सब करने से घर से किसी भी नकारात्मक ऊर्जा को हटा देगा।

प्रेग्नेंसी में कितनी सुरक्षित है ब्लैक टी ?

इसके फायदे और नुकसान



चाय पीना हर भारतीय को बहुत पसंद होता है। बारिश हो या फिर सर्दियों का मौसम, लोग अक्सर गर्म चाय पीना पसंद करते हैं। वहीं कई सारे लोगों को तो सुबह फ्रेश होने के लिए चाय का सेवन करते हैं। वहीं ब्लैक टी का भी अपना क्रेज है। कई बार प्रेग्नेंसी में महिलाओं को खुशबूदार अदरक, लौंग और इलायची वाली चाय पीने का मन करता है। इससे मीठे की क्रेविंग कम करने में मदद मिलती है। लेकिन कई महिलाओं के मन में ये सवाल आता है कि क्या उन्हें प्रेग्नेंसी के दौरान ब्लैक टी पीनी चाहिए या नहीं। आइए आपको बताते हैं विस्तार में प्रेग्नेंसी में ब्लैक टी पीनी चाहिए या नहीं। इसके फायदे और नुकसान...

क्या प्रेग्नेंसी के दौरान पीनी चाहिए ब्लैक टी

ब्लैक टी पीने से प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए नुकसानदायक नहीं होता है लेकिन उन्हें एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे प्रतिदिन कितनी मात्रा में कैफीन का सेवन करती हैं, क्योंकि कैफीन का स्नोत सिर्फ चाय नहीं है, बल्कि कॉफी, चॉकलेट्स, कोल्ड ड्रिंक्स आदि में भी कैफीन की मात्रा पाई जाती है। इसलिए अगर आप चाय के अलावा दिनभर में इन चीजों का भी सेवन करती हैं तो आप सुरक्षित मात्रा से ज्यादा कैफीन का सेवन कर लेंगी। इन सबको ट्रैक करना बेहद होता है। अगर आप जरुरत से ज्यादा मात्रा में कैफीन का सेवन करती हैं, तो इससे आपको लाभ मिलने की बजाय नुकसान हो सकता है।

प्रेग्नेंसी में ब्लैक टी पीने के फायदे

- लैक टी के सेवन से प्रेग्नेंट महिलाओं को तुरंत एनर्जी मिलती है क्योंकि ये आसानी से ब्लड फ्लो में अवशोषित हो जाती है। इससे आप रिफ्रेश महसूस करती हैं।

- प्रेग्नेंसी के दौरान थकान, कमजोरी और जी मिचलाना आम समस्याओं में से एक है। ऐसे में आप अपनी थकान दूर करने के लिए ब्लैक टी का सेवन कर सकती हैं।
- ब्लैक टी एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। ये आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है।
- यह आपके पाचन तंत्र के लिए भी काफी फायदेमंद हो सकती है।
- इसमें मौजूद कैफीन आपके नर्वस सिस्टम को शांत करता है। इससे दिल की सेहत भी बेहतर होती है।

प्रेग्नेंसी में ब्लैक टी पीने के नुकसान

- ब्लैक टी ज्यादा पीने से प्रेग्नेंट महिलाओं में मिसकैरेज या बच्चे के जन्मजात विकलांगता का खतरा बढ़ जाता है।
- बार- बार यूरिन जाना पड़ता है।
- हाई ब्लड प्रेशर की दिक्कत भी हो सकती है।
- ज्यादा ब्लैक टी पीने से एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है।
- इससे पीने से आपको नींद कम आने या न आने की परेशानी हो सकती है।

कितनी मात्रा में पीनी चाहिए ब्लैक टी

ब्लैक टी दूध वाली चाय की तुलना में अधिक ऑक्सीकृत होती है और इसका स्वाद बहुत स्ट्रांग होता है। लेकिन आपको प्रेग्नेंसी के दौरान बहुत अधिक ब्लैक टी का सेवन नहीं करना चाहिए। आपको एक दिन में अधिक से अधिक दो कप ब्लैक टी का ही सेवन करना चाहिए। इससे आप फ्रेश और तरोताजा अनुभव करती हैं।

इथेनॉल क्या होता है?

पेट्रोल के विकल्प के तौर पर यूज किए जाने पर क्यों दिया जा रहा जोर



देश में टोयोटा की पहली इलेक्ट्रिक फ्लेक्स प्यूल कार लांच कर दी है, यह पहली इलेक्ट्रिक फ्लेक्स प्यूल कार है जो 100 प्रतिशत इथेनॉल पर चलेगी। इथेनॉल एक जैविक ईंधन है जो विभिन्न स्रोतों से पाया जा सकता है, जबकि पेट्रोल-डीजल जीवाशम ईंधन है जिनकी मात्रा सीमित है।

केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने आखिरकार मंगलवार को टोयोटा की पहली इलेक्ट्रिक फ्लेक्स प्यूल कार लांच कर दी। टोयोटा इनोवा हाईक्रॉस का नया वैरियंट यह कार 100 प्रतिशत इथेनॉल पर चलाई जा सकती है। प्रदूषण के क्षेत्र में खासकर कार्बन उत्सर्जन कम करने के लिए ये कार बड़ी पहल साबित हो सकती है।

दरअसल इथेनॉल मक्का, गन्ना और गेहूं जैसे पौधों की सामग्री से बना एक अल्कोहल होता है, यह एक नया ईंधन है, जिसका अर्थ है कि इसका उत्पादन उन संसाधनों से किया जा सकता है जिनकी लगातार पूर्ति होती रहती है। इथेनॉल को गैसोलीन के साथ मिश्रित करके ऐसा ईंधन बनाया जा सकता है जो स्वच्छ रूप से जलने वाला और अधिक कुशल हो।

इथेनॉल पर जोर देने के कारण

यह एक नया ईंधन है। पेट्रोल एक जीवाशम ईंधन है, जिसका अर्थ है कि यह उन संसाधनों से बना है जो सीमित हैं और अंततः समाप्त हो जायेंगे। दूसरी ओर, इथेनॉल का उत्पादन उन फसलों से किया जा सकता है जिन्हें साल-दर-साल उगाया जा सकता है।

यह पेट्रोल की तुलना में अधिक स्वच्छ जलने वाला है। इथेनॉल कार्बन मोनोऑक्साइड और हाइड्रोकार्बन जैसे प्रदूषकों का कम उत्पर्जन पैदा करता है। इससे वायु गुणवत्ता में सुधार और ग्रीनहाउस गैस उत्पर्जन को कम करने में मदद मिल सकती है।

इसका उत्पादन घरेलू स्तर पर किया जाता है। इथेनॉल का उत्पादन संयुक्त राज्य अमेरिका में किया जा सकता है, जिससे विदेशी तेल पर हमारी निर्भरता कम हो जाती है।

यह ग्रामीण अर्थव्यवस्थाओं का समर्थन करता है। इथेनॉल उत्पादन ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार पैदा कर सकता है, जहां कई मकई और गन्ने के खेत स्थित हैं।

इथेनॉल का उपयोग करने में कुछ चुनौतियां

इथेनॉल उत्पादन की लागत अभी भी गैसोलीन उत्पादन की लागत से अधिक है।

इथेनॉल पानी को अवशोषित कर सकता है, जिससे जंग और इंजन को नुकसान हो सकता है।

यह ईंधन अर्थव्यवस्था को कम कर सकता है। इथेनॉल में गैसोलीन की तुलना में कम ऊर्जा सामग्री होती है, जिसका अर्थ है कि इथेनॉल मिश्रण पर चलने पर वाहनों को उतना अच्छा गैस लाभ नहीं मिल सकता है।

इन चुनौतियों के बावजूद, पेट्रोल के विकल्प के रूप में इथेनॉल के उपयोग पर जोर जारी रहने की संभावना है। इथेनॉल एक आशाजनक नया ईंधन है जो विदेशी तेल पर हमारी निर्भरता को कम करने और वायु गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है।

इथेनॉल का उपयोग करने के फायदे

इथेनॉल का उपयोग फ्लेक्स-ईंधन वाहन बनाने के लिए किया जा सकता है, जो गैसोलीन या इथेनॉल पर चल सकते हैं। इससे ड्राइवरों को अधिक लचीलापन मिलता है और उत्पर्जन को कम करने में मदद मिल सकती है।

इथेनॉल का उपयोग इथेनॉल-डीजल मिश्रण बनाने के लिए किया जा सकता है, जो डीजल इंजन के प्रदर्शन में सुधार कर सकता है। इथेनॉल का उपयोग इथेनॉल-प्राकृतिक गैस मिश्रण बनाने के लिए किया जा सकता है, जो उत्पर्जन को कम कर सकता है और ईंधन अर्थव्यवस्था में सुधार कर सकता है।

कुल मिलाकर, इथेनॉल पेट्रोल का एक आशाजनक विकल्प है। यह ईंधन विदेशी तेल पर हमारी निर्भरता को कम करने और वायु गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है। संभावना है कि भविष्य में इथेनॉल परिवहन क्षेत्र में तेजी से महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

फल में पका हुआ केला तो आप अक्सर ही खाते होंगे. कभी-कभार लोग कच्चे केले की सब्जी, भरता या फिर चिप्स खा लेते हैं, लेकिन अन्य सब्जियों की तुलना में इसका सेवन अधिक नहीं होता है. आपको स्वस्थ रहना है तो आप नियमित रूप से पके केले के साथ-साथ कच्चे केले का भी सेवन जरूर करें. कच्चा केला डायबिटीज में भी बेहद फायदेमंद होता है. इसके अलावा, हार्ट हेल्थ, वजन कम करने के लिए भी आप कच्चा केला खा सकते हैं. डायबिटीज में तो कच्चा केला के सेवन से शुगर कंट्रोल



3. कच्चे केले में कई तरह के विटामिन्स होते हैं, जैसे विटामिन सी, विटामिन बी6, ई, के आदि होते हैं.

पांच गंभीर बीमारियों के लिए बेहद कारगर है कच्चा केला



इसको खाने का तरीका



किया जा सकता है. आइए जानते हैं कच्चे केले में मौजूद पोषक तत्वों और इसके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में. कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर होता है कच्चा केला. इसमें पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर लेवल को कंट्रोल करता है. साथ ही, डायटरी फाइबर, विटामिन्स, फाइटोन्यूट्रिएंट्स, मैग्नीशियम, आयरन, स्टार्च, फॉस्फोरस, कैल्शियम, जिंक, फोलेट, कॉपर, मैग्नीज, कार्बोहाइड्रेट आदि भी मौजूद होते हैं.

कच्चा केला खाने के सहेत लाभ

1. कच्चे केले में पोटैशियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो ब्लड प्रेशर लेवल को कंट्रोल करता है. यह कई तरह की हार्ट से संबंधित समस्याओं से बचाता है, जैसे हार्ट अटैक, स्ट्रोक. साथ ही हार्ट हेल्थ को बूस्ट करता है. लंबी उम्र तक दिल को हेल्दी रखना चाहते हैं तो आप कच्चे केले का सेवन जरूर करें.

2. कच्चा केला डायबिटीज के मरीजों के लिए रामबाण से कम नहीं है. यह हरी सब्जी शुगर कंट्रोल करने का बेहद आसान और कारगर तरीका है. कच्चा केला में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और इसे खाने के बाद इंसुलिन हॉमोन धीरे रिलाज होता है. इस तरह से आप इसे अपनी डाइट में शामिल करके ब्लड शुगर लेवल को आसानी से कंट्रोल कर लेंगे.

विटामिन बी6 हमारे शरीर में कई एंजाइमेटिक प्रक्रियाओं में मदद करता है और हमारे चयापचय यानि मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है.

4. पेट की सेहत को दुरुस्त रखने के लिए आप कच्चे केले का भरता, सब्जी या फिर चिप्स खा सकते हैं. इसमें मौजूद डायटरी फाइबर पेट से संबंधित समस्याएं जैसे ब्लोटिंग, अपच, गैस, पेट का अल्सर, कब्ज आदि से बचता है. इसके सेवन से पाचन तंत्र हेल्दी रहता है और खाना जल्दी पच जाता है.

5. चूंकि, इसमें डायटरी फाइबर भरपूर होता है, इसलिए कच्चा केला खाकर आप अपने वजन को बढ़ने से रोक सकते हैं. फाइबर से पेट देर तक भरे होने का अहसास होता है. ऐसे में आप कुछ भी अनहेल्दी या फिर बाहर का खाने से बचे रह सकते हैं. इसे डाइट में शामिल करके आप अपने बढ़ते वजन को कम कर सकते हैं.

इसके अलावा, यदि आपको डायरिया की समस्या है तो कच्चा केला खाने से इस समस्या से छुटकारा मिल सकता है. साथ ही यह सिरदर्द, जी मिचलाना, थकान, उल्टी, डायरिया के लक्षणों को कम करता है. इसके सेवन से बाल से लेकर स्किन की खूबसूरती में भी निखार आता है.

43 साल की नेहा धूपिया

दे रही उम्र को मात !

नेहुरली ग्लोइंग स्किन का राज है बस ये एक तेल

एकट्रेस नेहा धूपिया वी टाउन में अपनी स्टाइलिश लुक और बोल्ड अंदाज के लिए जानी जाती है। एकट्रेस फैशनेबल लुक के साथ-साथ अपनी ग्लोइंग स्किन के लिए जानी जाती है। एकट्रेस अपनी ब्यूटी और कॉफ्कीडेंट के लिए जानी जाती है। एकट्रेस अपनी स्किन का ध्यान रखने के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट की जगह घरेलू तरीके का यूज करती है। चलिए जानते हैं नेहा के ब्यूटी टिप्स....

मॉइश्चराइजर

नेहा नहाने से पहले और नहाते समय स्किन को मॉइश्चराइजर करती है। मॉइश्चराइजर करने के लिए वह नारियल तेल का यूज करती है। मॉइश्चराइजर करने से स्किन हाइड्रेट बनी रहती है।

दिन की शुरुआत गुनगुना पानी से करती है नेहा धूपिया

नेहा चेहरे के ग्लो के लिए सुबह उठकर सबसे पहले गुनगुना पानी पीती है। नेहा धूपिया अपने फैस को भी गुनगुना पानी पीने की सलाह देती है। अगर आप भी ग्लोइंग स्किन चाहते हैं तो सुबह उठकर सबसे पहले गुनगुना पानी पीएं। एकट्रेस का मानना है कि गुनगुना पानी पीने से गले और पेट के बैकटीरिया खत्म हो जाते हैं। इससे पेट इंफेक्शन में भी राहत मिलती है।

पूरी नींद

एकट्रेस अपनी त्वचा की देखभाल करने के लिए पूरी नींद लेती है। वह रात को समय पर सोती है सुबह जल्दी उठती है जिससे उनकी स्किन फ्रेश और ग्लोइंग बनी रहे। नेहा धूपिया ने बताया नींद पूरी ना लेने आंखों में डार्क सर्कल हो जाते हैं। ऐसे में नींद पूरी लेना बहुत जरुरी हो जाता है।

पानी

स्किन केयर के लिए स्किन को ज्यादा से ज्यादा पानी मिलना चाहिए। इसके लिए नेहा



धूपिया काफी पानी पीती है। पानी पीने से स्किन हाइड्रेट बनी रहती है। पानी पीने से स्किन पर पिंपल और एकने की परेशानी नहीं होती है। अगर आप भी नेहा की तरह ग्लोइंग स्किन चाहती हैं तो दिनभर में ज्यादा पानी पीना शुरू करें।

जरूरत न हो तो मेकअप ना करें

एकट्रेस होने की वजह से नेहा धूपिया को काफी समय तक मेकअप करना होता है। ऐसे में नेहा धूपिया ने बताया है कि जब मेकअप की जरूरत हो तब ही मेकअप करना चाहिए। ज्यादा मेकअप करने से स्किन काफी खराब होती है। वहीं रात को सोने से पहले मेकअप हटाकर सोना चाहिए। रात को मेकअप में सोने से स्किन को काफी नुकसान होता है।

वर्कआउट

नेहा अपने फिगर को बनाए रखने के लिए काफी वर्कआउट करती है। वर्कआउट ना केवल स्किन और बल्कि हेलथ के लिए भी बहुत जरुरी होता है।



प्रेग्नेंसी के वक्त महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। वजन बढ़ने के साथ प्रेग्नेंट महिलाओं की भूख और क्रेविंग में काफी बदलाव आ जाता है। इस दौरान 90 प्रतिशत महिलाएं खट्टा खाना पसंद करती हैं। उन्हें अचार की महक और टेस्ट काफी प्रभावित करने लगता है। हालांकि कई चिकित्सक स्वास्थ्य की दृष्टि से अचार को न खाने की सलाह देते हैं, लेकिन फिर भी महिलाएं अपनी क्रेविंग को शांत करने के लिए इसका स्वाद चख ही लेती हैं। लेकिन आपने कभी सोचा है कि प्रेग्नेंसी में अचार खाने की इच्छा क्यों होती है। प्रेग्नेंट महिला को अचार खाने से क्यों रोका जाता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

अचार की क्रेविंग के बारे में विज्ञान क्या कहता है

अचार खाने की इच्छा सदियों से प्रेग्नेंट महिला को प्रभावित करती आ रही है। प्रेग्नेंसी में किसी चीज़ को खाने की इच्छा होना एक सामान्य प्रक्रिया है। इसके लिए कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं।

हार्मोन्स

प्रेग्नेंसी के दौरान तेजी से बदलते हार्मोन क्रेविंग को बढ़ा देते हैं। हार्मोन्स में बदलाव फर्स्ट ट्रेमिस्टर के दौरान अधिक होता है, जिसमें एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन में काफी बढ़ोतरी होती है। कई बार हार्मोन इम्बैलेंस से उल्टी और मॉर्निंग सिक्नेस की समस्या हो जाती है। सेकंड ट्रेमिस्टर में अधिकांश प्रेग्नेंट महिलाओं की मॉर्निंग सिक्नेस कम हो जाती है और क्रेविंग बढ़ जाती है। ऐसे में महिलाओं को खट्टा खाने की तीव्र इच्छा हो सकती है। हालांकि ये लक्षण हर प्रेग्नेंट महिला अनुभव करें ये जरूरी नहीं हैं।

पोषक तत्वों की कमी

अचार खाने की इच्छा अधिकतर तब होती है जब आपका शरीर सोडियम की कमी को महसूस करता है। प्रेग्नेंसी के दौरान ब्लड की मात्रा के साथ-साथ सोडियम की आवश्यकता बढ़ जाती है और अचार की लालसा बढ़ जाती है। ये सच है कि प्रेग्नेंसी के दौरान कुछ पोषक तत्वों की जरूरतें बदल जाती हैं। इसमें जिंक, फोलेट, आयोडीन और

प्रोटीन में मुख्य रूप से परिवर्तन आता है। प्रेग्नेंसी में कम पोषक तत्व, हाई सोडियम और हाई फैट वाले खाद्य पदार्थ जैसे अचार, आइसक्रीम, चॉकलेट और पिज्जा खाने की इच्छा होने लगती है।

प्रेग्नेंसी में अचार खाने के

स्वास्थ्य प्रभाव

प्रेग्नेंसी में क्यों खाते हैं अचार

प्रेग्नेंसी के दौरान अचार खाने से सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह के स्वास्थ्य प्रभाव हो सकते हैं।

सकारात्मक

प्रभाव

- मिलता है

हाई सोडियम

- विटामिन से

भरपूर

-

इलेस्ट्रोलाइट्स को संतुलित करता है

- पाचन

अच्छा रहता है

- कोलेस्ट्रॉल की समस्या को दूर रखता है

- स्कर्वी रोग से मिलता है छुटकारा

- एनीमिया से राहत

- एनर्जी बढ़ाता है

नकारात्मक प्रभाव

- सोडियम की मात्रा बढ़ सकती है

- तेल की वजह से फैट बढ़ सकता है

- पेट में जलन हो सकती है

- किडनी और डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है

अचार खाने से पहले बरतें सावधानियां

अपने नमक के सेवन को कम करने के लिए पैकेजिंग पर कम सोडियम वाला लेबल देखें।

- ध्यान रखें कि मीठे अचार को चीनी से बनाया जाता है, इसलिए कम सेवन करें।

- दिन में एक बार से अधिक अचार का सेवन न करें।

- कई अचार में सिरका होता है जो बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। इसके सेवन से बचें।

- बाजार के बने अचार की बजाय घर का बना अचार खाएं।

प्रेग्नेंसी में अचार खाने की इच्छा क्यों होती है

इसका दिलचरण कारण



ये है एशिया का सबसे बड़ा

रोज गार्डन

यहां उगते हैं 1600 किस्म के गुलाब

गुलाब का फूल सिर्फ देखने में ही खूबसूरत नहीं होता, इसकी खुशबू भी लाजवाब होती है। आमतौर पर लाल रंग का गुलाब देखने को मिलता है, लेकिन इसकी तमाम प्रजातियां हैं। गुलाब के करीब 1600 किस्में आपको रोज गार्डन में देखने को मिल जाएंगी। ये रोज गार्डन चंडीगढ़ में हैं।

30 एकड़ से ज्यादा जगह में बने इस रोज गार्डन को एशिया का सबसे बड़ा रोज गार्डन माना जाता है। यहां 1600 किस्म के करीब 50,000 गुलाब खिलते हैं। इसके अलावा यहां कई अन्य फूल और पौधे भी



मौजूद हैं। इस गार्डन में देश के ही नहीं बल्कि विदेश से भी सैकड़ों प्रजातियों के गुलाब हैं जो लोगों को आकर्षित करते हैं। 1967 में चंडीगढ़ के पहले प्रशासक डॉक्टर मोहिंदर सिंह रंधावा ने रोज गार्डन का निर्माण करवाया था। देश के तीसरे राष्ट्रपति डॉ.

जाकिर हुसैन ने इसे रोज

गार्डन का नाम दिया था। इस गार्डन को जाकिर हुसैन रोज गार्डन कहा जाता है।

रोज गार्डन और प्लाजा को जोड़ता है खास अंडरपास

रोज गार्डन को सुंदर बनाने के लिए जहां पर गुलाब के फूल, फब्बारे तो हैं ही, वर्ही, चंडीगढ़ प्रशासन ने इसे पर्यटकों के लिए आकर्षक बनाने के लिए सेक्टर-17 प्लाजा और रोज गार्डन के बीच अंडरपास बनाया है। अंडर ब्रिज के अंदर लगाई गई ग्रीनरी न सिर्फ शहर को अलग पहचान दिलाती है बल्कि यहां पर आने वाले पर्यटकों को भी खास अनुभव देती है। इसी के साथ इस अंडर ब्रिज के अंदर साल भर विभिन्न प्रकार की एग्रीविशन लगाए जाते हैं जो कि अलग-अलग स्तर के कलाकारों को प्रमोट करती है। यह अंडरपास सेक्टर-17 से रोज गार्डन को जोड़ता है।

हर साल फरवरी में होता है रोज फेस्टिवल

शहर के जाकिर हुसैन रोज गार्डन को प्रमोट करने और पर्यटकों के लिए हर वर्ष नगर निगम चंडीगढ़ की तरफ से फरवरी महीने रोज फेस्टिवल का आयोजन किया जाता है। तीन दिन तक चलने वाले इस रोज फेस्टिवल में फूलों के साथ मनोरंजन और खरीदारी के लिए स्टॉल लगाए जाते हैं।



हिंदू धर्म की विलक्षणता की याद दिलाते हैं गणेशजी

हाल ही में मैंने बच्चों के एक साहित्य सम्मेलन में भाग लिया। वहां बातों ही बातों में एक मां ने मुझसे कहा कि उसने अपने बेटे को गणेशजी की उत्पत्ति की कहानी बताई थी और उसमें बताया था कि कैसे शिवजी ने अपने ही बेटे का सिर काट दिया था और अंत में गणेशजी ने रूप लिया था। उस मां ने कहा कि उसका बेटा कहानी सुनकर हैरान रह गया था। कुछ साल पहले एक कठपुतलीकार ने मुझे बताया था कि कैसे उसे एक अंतरराष्ट्रीय उत्सव में यही कहानी सुनाने से रोका गया था। आयोजकों का मानना था कि वह कहानी थोड़ी हिंसक थी। पहले उदाहरण में बच्चे ने मान लिया कि उसकी मां उसे परिकथा सुना रही थी, जबकि वह एक आच्छान था। नेक इरादे रखने वाले भी यही मान लेते हैं। दूसरे उदाहरण में आयोजकों ने आच्छानों का शाब्दिक अर्थ ले लिया था। अलग-अलग समुदाय प्रतीकों से भरे आच्छानों के माध्यम से अपनी विश्वदृष्टि दूसरों के समक्ष प्रस्तुत करते हैं। आधुनिक काल में कई लोग गणेशजी को केवल एक मनभावन प्रतिमा मानते हैं। एकेश्वरवादी और नास्तिक मानते हैं कि गणेशजी कोई आकर्षक वस्तु है, जिसे मूर्तिपूजक पूजते हैं। इन सभी विचारों के बावजूद हमें ध्यान में रखना होगा कि गणेशजी की चित्रकला कई सदियों से विकसित होती आई है। कई सतहों वाली पाण्डुलिपि की तरह उसमें भी सामूहिक ज्ञान की अनगिनत परतें दर्ज हैं। हड्ड्या के मुहरों पर हाथी पाए गए हैं और वेदों में भी गणपति (समूह के स्वामी) जैसे शब्दों का प्रयोग हुआ है। हम भले ही मान लें कि गणेश की उत्पत्ति यहां से हुई हो, लेकिन यह बात साबित नहीं की जा सकती कि ये आधुनिक हिंदू धर्म के गणेश को संदर्भित करते हैं। उसी तरह भले ही आधुनिक जापानी बौद्ध मंदिरों में समृद्धि प्रदान करने वाली, हाथी के सिर वाली बिनायक-टेन और कांगी-टेन की मूर्तियों की

उत्पत्ति 8वीं सदी के भारत के गणेशों से हुई हों, लेकिन स्पष्टतया इन मूर्तियों से प्राचीन काल के नहीं, बल्कि आधुनिक पूर्वी विचार व्यक्त किए जाते हैं। हम जानते हैं कि 1,200 साल पहले गणेश एक महत्वपूर्ण देवता थे, जिनके अनुयायियों के संप्रदाय को गणपत्य कहा जाता था। लगभग इसी समय पल्लव राजाओं के शासनकाल में तमिलनाडु के तिरुचिरापल्ली में पथरों में गणेशजी को समर्पित एक मंदिर उकरा गया। यहां वे 'पिल्लैयार' नाम से जाने जाते थे। लगभग 500 साल पहले गणपत्य संत मोरया गोसावी के कारण महाराष्ट्र में गणेश पूजा प्रचलित हुई। अंत में गणेश पेशवाओं के संरक्षक देवता बन गए। हमें याद रखना होगा कि गणेशजी अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग मायने रखते हैं। क्या वे केवल एक 'गुड लक चार्म' हैं? रहस्यमय शक्ति का स्रोत हैं? या जटिल दृश्य कला में सन्निहित एक विचार हैं? कौन-सा अर्थ सही है? कौन तय करता है? अधिकांश हिंदू देवताओं की तरह आज गणेशजी एक साथ अनंत को मूर्ति रूप देने वाले एक स्वतंत्र, स्वयंभू देवता भी हैं और शक्ति के गर्भ के बाहर जन्मे अर्थात् अयोनिज पुत्र भी हैं, जिनके पिता शिव ने उनके रूप को पूरा किया। अयोनिज जन्म उन्हें विशेष बनाता है; वे संसार अर्थात्



पुनर्जन्म के चक्र के बाहर स्थित हैं। उनकी मां एक द्वारपाल चाहती थीं और इसलिए उन्होंने गणेश का निर्माण किया था। द्वारपाल बनकर उन्होंने शिव को शक्ति से मिलने से रोका। जब शिव ने इस द्वारपाल का सिर काटा, तब उन्हें शक्ति के भयानक क्रोध और दुःख का सामना करना पड़ा और अंत में उन्होंने द्वारपाल को पुनर्जीवित किया। इस प्रकार तपस्वी शिव को उस व्यथा और उन मानवीय भावनाओं का सामना करना पड़ा जिन्हें बुद्ध पार करना चाहते थे। यह जटिल प्रतीकवाद भारत की मठवासी परंपराओं और गृहस्थी की वास्तविकता को साथ लाने का एक और प्रयास है।



ऑनलाइन कमेंट और बॉडी शेमिंग से

10 में से 9 लड़कियां परेशान सर्वे ने किया खुलासा



जानें लड़कियां क्यों हैं परेशान

7 से 10 वर्ष की आयु वर्ग की लड़कियों में खुशी में सबसे अधिक गिरावट दर्ज की गई है। 11 से 21 वर्ष की युवतियां भी बड़ों के प्रति गुस्सा व्यक्त कर रही हैं। हालांकि, एक सकारात्मक पहलू यह भी है कि अब अधिक से अधिक लड़कियां सामाजिक मुद्दों पर आवाज उठा रही हैं और समाज में अपनी भूमिका को लेकर सजग हैं। लड़कियों ने अपनी तस्वीर, ऑनलाइन होने की समस्याएं को अपनी खुशी को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों के रूप में देख रही है।

जानें कैसे इसे रोका जाए

गर्लगाइडिंग ने इस संदर्भ में कुछ जरूरी कदम उठाने का आग्रह किया है जैसे - स्कूलों में यौन संबंधों पर सहमति की शिक्षा, ऑनलाइन सुरक्षा उपाय, मीडिया शिक्षा और विज्ञापनों पर नियंत्रण आदि इस तरह, लड़कियों की खुशी



हाल के दिनों में किए गए एक सर्वेक्षण में लड़कियों ने बताया कि उनका मनोबल ठीक नहीं है। वे उतनी खुश नहीं हैं जितनी पहले हुआ करती थीं। लड़कियों का कहना है कि लोग जब भी उनके शरीर के बारे में कुछ कहते हैं तो उन्हें बहुत बुरा लगता है। इंटरनेट और सोशल मीडिया पर भी लड़कियों को परेशान करने वाली बातें होती रहती हैं। उनका कहना है कि मीडिया में अभी भी महिलाओं का गलत ढंग से चित्रण किया जाता है। महिलाओं के शरीर या सुंदरता को ही अधिक महत्व दिया जाता है।

जिसके कारण उन्हें शरीर को लेकर कॉमेंट किए जाते हैं। ये सभी बातें लड़कियों के मनोबल और खुशी को प्रभावित कर रही हैं। समाज को इन मुद्दों पर गैर करना चाहिए और लड़कियों को सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए। गर्लगाइडिंग के सर्वेक्षण से पता चला है कि ब्रिटेन में लड़कियों और युवा महिलाओं की खुशी का स्तर लगातार गिर रहा है। 2009 के बाद से अब तक लड़कियों की खुशी में काफी गिरावट आई है। गर्लगाइडिंग की प्रमुख अंगेला साल्ट के अनुसार, 2009 में करीब 40% लड़कियां खुश थीं, जो अब घटकर केवल 17% रह गई हैं। सर्वेक्षण में शामिल 10 में से 9 लड़कियां चिंतित या परेशान महसूस कर रही हैं।

में गिरावट की स्थिति गंभीर चिंता का विषय बन गई है और इसपर त्वरित ध्यान देने की आवश्यकता है।

कर्ली बालों की सुंदरता बनाए

रखते हैं ये 5 हेयर ऑपल, इसे कैसे लगाएं



घुंघराले बाल हर लड़की की खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं, लेकिन इन खूबसूरत बालों को स्वरथ और चमकदार बनाए रखना भी जरूरी है। घुंघराले बालों की उचित देखभाल न करने पर ये जल्दी बेजान और फ्रिजी हो सकते हैं। इसलिए इनकी देखभाल के कुछ महत्वपूर्ण टिप्पण जानना बहुत जरूरी है। घुंघराले बालों को हमेशा नरम और सावधानीपूर्वक कॉम करें। आइए जानते हैं कि घुंघराले बालों को स्वरथ, खूबसूरत और चमकदार बनाने के लिए कौन सा तेल इस्तेमाल करें।

कोकोनट ऑपल (नारियल तेल)

कोकोनट ऑपल से बालों को गहरी नमी मिलती है। इसे सीधे बालों पर लगा सकते हैं, फिर 1-2 घंटे बाद धो लें। कोकोनट ऑपल में भरपूर मात्रा में विटामिन ई और फैटी एसिड्स पाए जाते हैं जो कर्ली बालों को नरम और चमकदार बनाते हैं। यह बालों की नमी को बनाए रखने में मदद करता है और बालों को हाइड्रेट रखता है।

कोकोनट ऑपल में एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो स्कैल्प संक्रमण से बचाते हैं।

कोकोनट ऑपल बालों को कंडीशन करता है और फ्रिज कम करने में मदद करता है।

अर्गन ऑपल

इसे 'लिकिवड गोल्ड' के रूप में जाना जाता है। यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है। थोड़ी मात्रा में हाथ पर लें और बालों में अच्छे से मसाज करें। अर्गन ऑपल में विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो बालों को

नरम और चमकदार बनाते हैं। यह बालों में नमी बनाए रखने में मदद करता है और बालों को हाइड्रेट रखता है। अर्गन ऑपल एक प्राकृतिक कंडीशनर की तरह काम करता है और फ्रिज को कम करता है। यह बालों के नैचुरल ऑपल को बैलेंस करने में मदद करता है जिससे बाल स्वस्थ रहते हैं। अर्गन ऑपल बालों को सॉफ्ट और सिल्की बनाता है। यह बालों के टूटने और झड़ने को रोकने में मदद करता है।

जोजोबा ऑपल

यह त्वचा के से भी मेल खाता है और बालों को जरूरी पोषण प्रदान करता है। जोजोबा ऑपल में मॉइस्चराइजिंगगुण होते हैं जो बालों को हाइड्रेट रखते हैं। यह बालों के पींच बैलेंस को बनाए रखने में मदद करता है। यह ऑपल बालों को सॉफ्ट, सिल्की और चमकदार बनाता है।

कैस्टर ऑपल (अरंडी का तेल)

यह बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देता है और स्कैल्प को भी नमी प्रदान करता है। कैस्टर ऑपल में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं। यह बालों को बढ़ने में मदद करता है और बाल झड़ने को रोकता है।

आलिव ऑपल (जैतून का तेल)

यह बालों को डीप कंडीशनिंग प्रदान करता है और उन्हें चमकदार और मजबूत बनाता है। आलिव ऑपल में भरपूर मात्रा में विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो बालों को नरम और चमकदार बनाए रखते हैं।

सपने बड़े तो फोकस भी बड़े कामों पर

गैर-जरूरी कामों में समय व्यर्थ न गवाएं। लोगों के सपने तो बड़े होते हैं, लेकिन वो अपना पुरा फोकस और समय छोटे कामों को करने में लगा देते हैं। जौँ व्यक्ति कुछ ढंग का करना चाहते हैं उन्हें सतर्क रहना चाहिए, क्योंकि सफलता के लिए ये जरूरी है कि आप महत्वपूर्ण काम पहले करें। इस बात को कभी न भूलें कि सफलता महत्वपूर्ण कामों को करके ही मिलती है न कि महत्वहीन कामों को करने से। आलोचना फायदेमंद भी हो सकती है। आलोचना किसी व्यक्ति को नीचा दिखाने के लिए, नहीं बल्कि उसकी गलती बताने और सुधारने के इरादे से करनी चाहिए। जब कोई सही आलोचना करता है, तो यह फायदेमंद होता है क्योंकि इसे हम एक अच्छी सलाह के रूप में स्वीकार करते हैं। दुनिया में महान व्यक्तियों की भी आलोचना हुई है। किसी के काम की आलोचना कर सुधार करेंगे तो वह आगे ही बढ़ेगा।

काम शुरू करेंगे तो डर अपने आप चला जाएगा। नाकामी का डर हमें कदम बढ़ाने नहीं देता। हम काम को बार-बार टालते हैं। हमें कोई काम शुरू करने से पहले अपने अंदर के डर को खत्म करना होगा, डर से जीतना होगा और यह तभी संभव होगा, जब हम एक कदम आगे बढ़ेंगे। हमें यह नहीं सोचना है कि हम फेल होंगे या पास... बस अपना बेस्ट देना है। काम की शुरुआत करके ही हर तरह के डर को खत्म किया जा सकता है।

सफलता के लिए, पहले खुद को जानिए। काम में नियमित रूप से जुड़े रहने के लिए आंतरिक उत्साह और उल्लास की बहुत आवश्यकता होती है। कुछ लोग दिन भर जोश के साथ काम करते हैं तो कुछ थोड़ा-सा काम करके ही परेशान हो जाते हैं। सफल होना चाहते हैं, तो खुद को पहचानिए और अपने जोश को बनाए रखिए। साथ ही अपनी सचिव को भी जानिए।

साथियों की तरक्की देख असुरक्षित न हों

1) खोजें, आपको क्या उत्साहित करता है

जब आपके बॉस दूसरों को स्पोर्ट करते हैं, तो क्या इससे आपके अंदर हीन भावना उत्पन्न होती है? क्या किन्हीं खास साथियों की उपलब्धि से आप चिलिंग होते हैं? नोट करें वो कौन-सी बातें हैं जिनसे आप स्वयं के प्रति तुलनात्मक रहते हैं। ये जान लेंगे कि कौन-सी बात आपको उत्साहित करती है, तो उसे अवसर में बदल सकते हैं।

2) चिंता की बजाय उद्देश्यपूर्ण रीफ्रेमिंग हो

अगली बार जब आपको अपने किसी साथी की सफलता के बारे में जात हो और आप इससे खुद को कम आकर्ते लगें तो थोड़ा ठहर जाएं और अपनी भावनाओं को समझने का प्रयास करें। इस दौरान खुद को जज करने से बचें। अब अपने साथी की सफलता की बजह को एक बार पूरी तरह से निष्पक्ष होकर सही मायने में देखना शुरू करें।

3) अपनी ताकत का इजहार करना सीखें

अगर किसी खास समय पर आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो ऐसे में छोटे लक्ष्य तय करें और उन्हें हासिल करने के बारे में सोचें। हौसला बनाए रखें। अपनी ताकत को पहचान कर उसे बढ़ाने का प्रयास करें। दुनिया को अपनी खूबियां दिखाएं और इससे मिलने वाली तारीफ और प्रोत्साहन से अपना कॉन्फिडेंस बूस्ट करें।

4) अपना नजरिया भी बदलकर देखें

जब आप अपनी तुलना कुछ खास साथियों के साथ करते हैं, तो आप दरअसल एक ऐसे खेल में उलझ जाते हैं जहां आप या तो बहुत आगे चले जाते हैं या बहुत पीछे छूट जाते हैं। अपना नजरिया और दायरा बड़ा करते हुए नए लोगों के साथ अपनी तुलना शुरू करें, तो अपनी सफलता का दोहरा मूल्यांकन कर सकेंगे।

गणेश उत्सव को एक चिंतन दे सकते हैं

गणेशजी को जितने रूप भक्तों ने दिए, संभवतः और किसी देवता को नहीं मिले होंगे। इनके संबोधन भी बड़े ध्यानी हैं। विघ्नहर्ता... पुकारते ही अनुभूत होता है कि हम सुरक्षित हैं। गणेश उत्सव के दस दिनों में प्रवेश को हम एक चिंतन दे सकते हैं।

ऐसा भी मान सकते हैं कि दस दिनों में राम राज्य में प्रवेश कर रहे हैं। राम राज्य में विघ्नहर्ता की व्याख्या बहुत अच्छी तरह से की गई है। 'बरसात्रम निज निज धरम निरत वेद पथ लोग। चलाहि सदा पावहि सुखहि नहिं भय सोक न रोग।' 'सब लोग अपने वर्ण और आश्रम के अनुकूल धर्म में तप्तर हुए सदा वेद मार्ग पर चलते हैं और सुख पाते हैं।

उन्हें न किसी बात का भय है, न शोक है और न कोई रोग ही सताता है। यूं तो हम वर्ष भर गणेशजी के पास जाते हैं, परं ये दस दिन कुछ खास बन जाते हैं। इन दिनों गणपति हमारे पास आते हैं। हमारे भीतर विवेक जगाने के ये सहज अवसर हैं। विवेक प्रदान करते हैं गणेशजी।

विवेक हमारे जीवन में वैद्य यानी चिकित्सक का काम करता है। हमें गलत करने से रोकता है। कहा गया है कि कुपथ माग रुज व्याकुल रोगी। रोगी जब रोग ग्रस्त होकर अनुचित खानपान की मांग करता है, तो वैद्य उसे नहीं देता। आज भटकने के सौ रास्ते हैं परं विवेक रूपी वैद्य हमारे जीवन में हैं। तो हम सही रास्ता ही पकड़ेंगे।

पुश-अप्स हार्ट बनाए मजबूत

रोज 100 पुश-अप्स लगाने से दिल की बीमारियां दूर, जानें कौन पुश-अप्स न करें

पुश-अप्स लगाने के फायदे

पुश-अप्स अपर बॉडी को मजबूत बनाते हैं।

सीना, कंधे, हाथ मजबूत बनेंगे,
मसल्स उमरेंगी।



पेट की मांसपेशियां मजबूती बनेंगी।

बॉडी पोस्चर सुधरेगा, स्टेबिलिटी आएगी।

झुके कंधे, रीढ़ की हड्डी सीधी हो जाएगी।



चार साल पहले एक स्टडी में सामने आया कि एक वयस्क रोज 40 पुश-अप्स लगाता है तो उसका हार्ट मजबूत रहता है और सही तरह से काम करता है। ऐसे व्यक्ति को हार्ट अटैक या कार्डिओवैस्कुलर डिसीज का खतरा भी नहीं होता।

फिटनेस एक्सपर्ट्स कहते हैं कि पुश-अप्स खुद के शरीर का बजन बार-बार उठाने वाली एक्सरसाइज है। इसलिए यह शरीर को मजबूत बनाने में भी मदद करती है। पुश-अप्स को कार्डियो वर्कआउट में भी शामिल करने की सलाह दी जाती है। पुश-अप्स करने से व्यक्ति की हार्टबीट ठीक चलती है। ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है।

आमतौर पर दिमाग में यह सवाल उठता है कि रोज कितने पुश-अप्स करने से सेहत सही रहेगी? फिटनेस एक्सपर्ट कुणाल शर्मा कहते हैं कि यह व्यक्ति की बॉडी और हेल्थ पर निर्भर करता है। अगर व्यक्ति ओवर वेट है और अपना वजन कम करना चाहता है या फिर अपनी मसल्स को बनाना चाहता है तो पुश-अप्स की गिनती धीरे धीरे रोज बढ़ाने की जरूरत पड़ेगी। कम से कम 50 और ज्यादा से ज्यादा 150 पुश-अप्स के रैप्स

एक व्यक्ति कर सकता है।

अगर व्यक्ति मसल्स और वेट को बनाए रखना चाहता तो थोड़े बहुत पुश-अप्स मददगार होंगे। हालांकि सुविधा अनुसार पुश-अप्स की गिनती कम या ज्यादा हो सकती है ताकि तरोताजा महसूस कर सकें।

ध्यान रहे पुश-अप्स उतने ही करें जो आप शारीरिक क्षमता के मूलभूत कर सकते। बॉडी को क्षमता से ज्यादा न थकाएं। फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह जरूर मानें।

पुश-अप्स को लेकर 2019 में अमेरिका के हार्वर्ड टीएच चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ताओं ने रिसर्च की। शोधकर्ताओं ने 1,104 प्रतिभागियों की वर्ष 2000 से 2010 के बीच मॉनिटरिंग की और उनके सेहत संबंधी डेटा एकत्र कर उसका एनालिसिस किया। इन लोगों के स्वास्थ्य पर निगरानी रखते हुए इनके पुश-अप्स करने की क्षमता को जांचा।

पुश-अप्स लगाने का सही तरीका



जमीन या फर्श पर पेट के बल लेट जाएं।

अपने चेहरे की तरफ दोनों हाथों को रखें।

दोनों हाथों और पैरों को फैलाकर रखें।



बॉडी को मसल्स के सहारे अप-डाउन करें।

पैर, कमर, और पूरी बॉडी एक सीधे में रहें।

पुश-अप्स करें तो सीना फर्श से टच करें।

मैनपाट : भारत का मिनी तिब्बत, प्रकृति से सराबोर



मानसून के दौरान पूरे देश की खुबसूरती अत्यधिक बढ़ जाती है। हर तरफ हरियाली होती है, मौसम सुहावना होता है। छत्तीसगढ़ भी इससे अछूता नहीं रहता। ऐसे में मैनपाट का प्लान बनाया जा सकता है। मैनपाट जिला मुख्यालय अंबिकापुर से 40 किमी की दूरी पर विद्यु-बगलखंड और छोटा नागपुर की पहाड़ियों के बीच में एक मनोहारी पर्यटक स्थल है। घने जंगल, हरे-भरे घास के मैदान, झरने बनाती पहाड़ि नदियां सब मनोहारी दृश्य बनाते हैं। समुद्र तल से इसकी ऊंचाई 3781 फीट है, इसलिए मौसम हमेशा ही सुहावना बना रहता है और यहां बारहों महीनों में कभी भी जाया जा सकता है। मानसून में तो यहां की हरियाली, घाटियां और झरने स्वर्ग का एहसास करते हैं।

मैनपाट को मध्य भारत का मिनी तिब्बत भी कहा जाता है। यहां 1962-63 में तिब्बत से निर्वासित शरणार्थियों को बसाया गया था। हिमाचल में धर्मशाला के बाद मैनपाट तिब्बती लोगों का एक मुख्य केंद्र है। वर्तमान समय में तिब्बती लोगों ने मैनपाट को आत्मसात कर लिया है और मछली पालन, खेती व भेड़ पालन तिब्बती लोगों की आय के मुख्य साधन हैं। यहां तिब्बती शैली में बनी कई मोनेस्ट्रीज मिलेंगी, जिनमें से ताकपो मोनेस्ट्री मुख्य है। मैनपाट में टूरिस्ट अट्रेक्शन्स की भरमार है, टाइगर पॉइंट, फिश पॉइंट, जलपरी पॉइंट, घाघी फाल आदि। कुछ जगहों पर सीधे वाहन से जा सकते हैं और कुछ के लिए आप को थोड़ी ट्रैकिंग करनी पड़ेगी। झरनों के अलावा सनराइज और सनसेट के लिए मेहता पॉइंट और परपटिया सनसेट पॉइंट से नवनाभिराम दृश्य का आनंद लिया जा सकता है। जलजली, तातापानी और ठिनठिनी पर्यटक आपको अलग ही अनुभव देंगे। जलजली में घास के मैदान के ऊपर कूदने पर आपको ट्रॉपोलीन जैसा बाउंस मिलेगा।

मैग्नेटिक हिल/उल्टा पानी

आगर मैग्नेटिक हिल्स की बात करें तो तुरंत दिमाग में लद्दाख की तस्वीर आती है। लेकिन मैनपाट का भी मुख्य आकर्षण है मैग्नेटिक हिल और उल्टा पानी। मैग्नेटिक हिल पर आप अपनी गाड़ी बंद करके न्यूट्रल करते हैं, तो वह ऊंचाई की तरफ जाती है। यहां पर बहती हुई छोटी नदी की धारा भी ऊपर की ओर बहती प्रतीत होती है। असल में मैग्नेटिक हिल जैसी कोई जगह नहीं होती, बल्कि लैण्डस्केप की वजह से भ्रम होता है कि बंद गाड़ी या बहता पानी नीचे से ऊपर की तरफ जा रहे हैं।

जोगीमाडा और सीताबेंगरा

यहां गुफा के स्थानीय बोलियों में 'माडा' या 'मारा' बोला जाता है। सीताबेंगरा और जोगीमाडा मैनपाट से 70 किमी दूर ऐसे स्थान हैं, जहां कुछ प्राकृतिक गुफाएं हैं। सीताबेंगरा का अर्थ है सीता का कमरा। ऐसी मान्यता है कि यहां पर वनवास के समय श्रीराम, माता सीता और लक्ष्मणजी ने कई वर्ष बिताए थे। यहां लक्ष्मण बेंगरा, रामकुण्ड आदि स्थान भी हैं। कहा जाता है कि यहां पर महाकवि कालिदास ने अपनी सुप्रसिद्ध रचना 'मेघदूत' का सृजन किया था। जोगीमाडा गुफाओं में आपको विभिन्न काल की रँक पेंटिंग भी देखने को मिलेंगी।

कैसे जाएं- मैनपाट जाने के लिए आपको पहले अम्बिकापुर पहुंचना होगा। नजदीकी एयरपोर्ट रायपुर, रांची, गया और विराणसी हैं। अंबिकापुर में रेलवे स्टेशन भी है, हालांकि यहां ज्यादा ट्रेनें नहीं आतीं। नजदीकी बड़े स्टेशन अनूपपुर और बिलासपुर हैं।

कब जाएं, कहां ठहरें?

यह एक आल वेदर टूरिस्ट डेस्टिनेशन है और यहां किसी भी मौसम में जाया जा सकता है। लेकिन मानसून व सर्दियों का समय सबसे बेस्ट है। ठहरने के लिए हर बजट के होटल, रिसॉर्ट और कैम्प मिल जाएंगे। इनके अलावा अम्बिकापुर में भी ठहरा जा सकता है।

विश्वास ही है जो सफल या असफल बनाएगा



खुद पर विश्वास करेंगे तो कुछ अलग सोच पाएंगे यह विश्वास कि कोई भी काम किया जा सकता है, रचनात्मक समाधानों का ग्रास्ता खोल देता है। यह विश्वास कि कोई काम नहीं किया जा सकता है, एक कमज़ोर सोच दर्शाता है, जो असफलता की ओर ले जाती है। अगर आपको विश्वास है तो आप अपनी व्यक्तिगत समस्याओं का हल ढूँढ़ सकते हैं। खुद पर विश्वास करेंगे तभी रचनात्मक रूप से सोचना शुरू करेंगे।

कर्म से ही आप अपने डर को दूर कर सकते हैं
डर लोगों को शारीरिक रूप से बहद कमज़ोर बना देता है। जब आप बोलना चाहते हैं तो डर आपको बोलने नहीं देता। देखा जाए तो किसी न किसी रूप में डर लोगों को वह हासिल करने से रोक देता है, जो वे जीवन में वाकई हासिल करना चाहते हैं। डर का असली कारण क्या है यह पता करें। देखें कि आप किस चीज से डर रहे हैं। फिर कर्म से इस डर को दूर करें।

परिवर्तन को स्वीकार करेंगे तभी आगे बढ़ेंगे
अधिकांश लोग चाहते हैं कि जीवन स्थिर और आरामदेह बना रहे। लेकिन जीवन इस तरह काम नहीं करता। परिस्थितियों में बार-बार होने वाले परिवर्तन से असर पड़ता है। समझदार लोग परिवर्तन को अवसर के रूप में देखते हैं। परिवर्तनों से लाभ उठाते हैं। परिवर्तन का स्वागत नए अवसर के रूप में करते हैं। परिवर्तन को स्वीकार नहीं करेंगे तो जहां हैं वहां बने रहेंगे।

समस्याओं को रचनात्मक तरीके से हल करना सीखें

समस्या के एक ही हिस्से पर आपका नियंत्रण होता है और वो है प्रतिक्रिया। समस्याएं हमारे भीतर के सर्वश्रेष्ठ गुणों को बाहर निकालती हैं। आपको मजबूत और कारगर बनाती हैं। जब आप किसी समस्या को रचनात्मक तरीके से हल करेंगे तो ज्यादा प्रभावी बनेंगे। परिणामस्वरूप आप खुद को पहले से ज्यादा बड़ी और पहले से ज्यादा समस्याएं हल करने के लायक बना लेंगे।

बारिश की बीमारियां करती ज्यादा परेशान

मानसून में बीमारियां तेजी से क्यों फैलती हैं?

फिजिशियन डॉ. विजय साहू बताते हैं कि दूसरे मौसम की तुलना में मानसून के दौरान कई वायरस, बैक्टीरिया, फंगल और अन्य संक्रमणों के फैलने का जोखिम दो गुना अधिक होता है। इस दौरान हवा में नमी की बहुत ज्यादा होती है, जिसके कारण हानिकारक बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इसकी वजह से कई बीमारियां फैलती हैं। इनमें कई बीमारियां ऐसी हैं जिनके बारे में देर से पता चलता है, जो सेहत पर नेटिव असर डालती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, भारत में 34 लाख से अधिक लोग प्रदूषित जल की वजह से बीमार पड़ते हैं। बच्चे और किशोर इन बीमारियों का सबसे आसान शिकार होते हैं और सबसे पहले इन बीमारियों की चपेट में आते हैं। सबसे आम बीमारियों में टाइफाइड, हैंजा, लेप्टोस्पायरोसिस, पीलिया, गैस्ट्रो इंटेर्स्टाइनेल इफेक्शन और हेपेटाइटिस ए शामिल हैं। फिजिशियन डॉ. विजय साहू कहते हैं कि इन बीमारियों से बचने के लिए पानी को उबालकर और छानकर पिएं। पानी की बोतलों को रेगुलर साफ करें। मौसम में बदलाव लिवर हेल्थ पर असर डालता है। ठंड का मौसम, नमी, हवा के दबाव में बदलाव से लिवर फंक्शन प्रभावित होता है। जिससे लिवर से जुड़ी बीमारियां- पीलिया, लिवर इन्फेक्शन, लिवर स्वेलिग, इसमें पानी भरना या हैपेटाइटिस का खतरा बढ़ सकता है। हाई ह्यूमिडिटी में ज्यादा पसीना निकलने से डिहाइड्रेशन होता है, जिससे किडनी के साथ ही लिवर पर भी दबाव पड़ता है। इसके अलावा नम वातावरण खाद्य पदार्थों में टॉक्सिन और फार्फूद बढ़ता है, जो सीधे तौर पर लिवर को नुकसान पहुंचाता है। इन्फेक्शन से बचने के लिए घर का खाना खाएं। बासी खाना खाने से बचें।

हवा से फैलने वाले इन्फेक्शन से बीमारी जल्दी फैलती है। मानसून के दौरान अचानक तापमान में होने वाले उतार-चढ़ाव के कारण सर्दी-जुकाम, फ्लू और वायरल संक्रमण होना आम है।

इस दौरान नाक बहना, गले में खराश, आंखों से पानी आना, बुखार और ठंड लगना भी होता है। कमजोर इम्फ्यून सिस्टम वाले लोग जल्दी संक्रमित होते हैं। बच्चों के साथ बुजुर्गों पर भी खतरा ज्यादा होता है।

दूसरी बीमारी- मौसमी फ्लू कहे जाने वाला इन्फ्लूएंजा है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैलता है। फ्लू होने पर मास्क पहनें और टॉवल अलग कर लें।

मानसून के दौरान हवा में मौजूद अत्यधिक नमी स्किन और बालों से जुड़ी दिक्कतों को भी बढ़ा देती है। फंगल और

7 सुपरफूड जो लिवर हेल्थ को करे बूस्ट

लिवर डैमेज को कम करने के लिए	हल्दी	ओमेगा 3
लिवर फैट को कम करा।	अलसी के बीज	इंफ्लेमेशन कम करने में मददगार।
हरी सब्जियां	सनफ्लावर सीड्स	एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर।
फैट को बढ़ाने से रोकने में मददगार।	दीटग्रास	अबनॉर्मल लिवर एंजाइम को करता कंट्रोल।

दरदरा ओट्स

नॉन अल्कोहोलिक फैटी लिवर
डिजीज का रिस्क घटाए।



बैक्टीरिया से एगिजमा, पिंपल्स, रैशेज, एलर्जी, बालों का झड़ना और डैंड्रफ जैसी समस्याएं होती हैं, जिनका सामना लोग इस मौसम में करते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए बालों को हफ्ते में दो बार शैंपू करें और अच्छे से सूखाएं।

डॉ. विजय साहू बताते हैं कि मानसून के दौरान वायरल का प्रकोप सबसे ज्यादा होता है। कई दफा वायरल फीवर के साथ बॉडी में दूसरी बीमारी भी पनप रही होती है। लेकिन लोगों के बीच एक आम धारण है कि मानसून के दौरान सिर्फ वायरल होता है। ऐसे में लोगों को जब कोई दिक्कत होती है, तब वो एक-दो दिन दवा लेकर छोड़ देते हैं।

दवा की एक-दो खुराक लेने से लोगों को तुरंत राहत तो मिल जाती है लेकिन कुछ दिन बाद ही इंफेक्शन से फिर से बॉडी पर अटैक करता है। लोग फिर से एक-दो दिन वाला तरीका अपनाते हैं। लोग न तो मेडिसिन का कोर्स पूरा करते और ना ही ठीक से चेकअप करवाते हैं। ऐसे में बीमारी की जड़ का पता नहीं लगता और बीमारी लंबी खींचती है।



सात प्राचीन अजूबे के पहले और अब के हालत



गीजा का महान पिरामिड

सात प्राचीन विश्व आश्चर्यों में से एकमात्र जीवित गीजा का महान पिरामिड, अभी भी मिस्र में गर्व से खड़ा है। फिरैन खुफू के मकबरे के रूप में बनाई गई यह विशाल संरचना, प्राचीन मिस्र की वास्तुकला का विस्मयकारी प्रमाण बनी हुई है। इसके चूना पत्थर और ग्रेनाइट ब्लॉक आगतुकों को आश्चर्यचिकित करते रहते हैं, जो प्राचीन बिल्डरों द्वारा अपनाई गई तकनीकों के बारे में आश्चर्य पैदा करते हैं।

बेबीलोन के लटकते बगीचे

बेबीलोन के हैंगिंग गार्डन, जिसे एक असाधारण सीढ़ीदार उद्यान के रूप में वर्णित किया गया है, ऐतिहासिक

बहस का विषय है। कुछ विद्वान उनके अस्तित्व पर सवाल उठाते हैं, जबकि अन्य का मानना है कि उन्होंने वर्तमान इराक में बेबीलोन के प्राचीन शहर को सजाया है। आज उनकी कल्पना करते हुए, एक नखलिस्तान जैसे बगीचे की कल्पना की जाती है जिसमें व्यापक हरियाली, पानी की विशेषताएं और प्रकृति और वास्तुकला का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण है।

ओलंपिया में जीउस की मूर्ति

ओलंपिया में जीउस की मूर्ति प्रसिद्ध कलाकार फिडियास द्वारा बनाई गई एक विशाल कृति थी। ग्रीस के ओलंपिया में जीउस के मंदिर में स्थापित, इसमें एक राजसी सिंहासन पर बैठे देवता को दिखाया गया है। यदि यह आज अस्तित्व में होता, तो यह प्राचीन यूनानी कलात्मकता और धर्मिक धक्कित के प्रतीक के रूप में खड़ा होता, जो कला प्रेमियों और इतिहासकारों को समान रूप से आकर्षित करता।



इफिसुस में आर्टेमिस का मंदिर

इफिसस में आर्टेमिस का मंदिर, प्राचीन यूनानी वास्तुकला का एक चमत्कार, जो एक समय वर्तमान तुर्की की शोभा बढ़ाता था। देवी आर्टेमिस को समर्पित एक भव्य संरचना, इसमें 127 ऊंचे स्तंभ हैं। जबकि आज केवल खंडहर ही बचे हैं, इसके पूर्व गौरव की कल्पना करने से हमें प्राचीन दुनिया की समृद्धि और परिष्कार की सराहना करने की अनुमति मिलती है।

हैलिकार्नासस में समाधि

हैलिकार्नासस का मकबरा, वर्तमान तुर्की में एक स्मारकीय मकबरा, ग्रीक, फारसी और मिस्र की स्थापत्य शैली का मिश्रण था।

यदि यह आज खड़ा होता, तो यह एक विस्तृत किले जैसा दिखता, जो जटिल नक्काशी और कलात्मक अलंकरणों को प्रदर्शित करता - फारसी क्षत्रप मौसोलस को एक स्थायी श्रद्धांजलि, जिसके लिए इसे बनाया गया था।

रोड्स का कोलोसस

रोड्स का कोलोसस, एक विशाल कांस्य प्रतिमा, एक बार रोड्स, ग्रीस के बंदरगाह की रक्षा करती थी। यदि आधुनिक समय में इसका पुनर्निर्माण किया जाए, तो यह प्राचीन शहर के समृद्ध इतिहास की याद दिलाते हुए तकत और लचीलेपन का प्रतीक बन सकता है। इसकी उपस्थिति द्वाप की एकता और दृढ़ संकल्प का प्रतीक होगी।

अलेकजेंड्रिया का प्रकाशस्तंभ



इफिसुस में आर्टेमिस का मंदिर

अलेकजेंड्रिया का लाइटहाउस, प्राचीन इंजीनियरिंग की एक उल्लेखनीय उपलब्धि, नाविकों को अलेकजेंड्रिया, मिस्र के बंदरगाह तक सुरक्षित ले गया। आज इसकी कल्पना करते हुए, कोई उन्नत प्रकाश व्यवस्था से सुसज्जित एक विशाल प्रकाशस्तंभ की कल्पना करता है, जो भूमध्य सागर में एक महत्वपूर्ण नौवहन सहायता के रूप में कार्य करता है।

अंत में, सात प्राचीन विश्व आश्चर्य, हालांकि काफी हद तक समय के साथ लुप्त हो गए, हमारी कल्पना पर कब्जा करना जारी रखते हैं। प्रत्येक आश्चर्य, यदि आज खड़ा हो, तो प्राचीन सभ्यताओं की रचनात्मकता और नवीनता को प्रदर्शित करते हुए, अतीत की एक अनूठी झलक पेश करेगा।



हैलिकार्नासस में समाधि

शेर और बन्दर की कहानी



एक समय की बात है, एक घने जंगल में पिंकू नाम का एक चतुर और शरारती बंदर रहता था उसी जंगल में शेरू नाम का एक शक्तिशाली राजसी शेर रहता था। वे दोनों पड़ोसी थे लेकिन उनका व्यक्तित्व बहुत अलग था।

पिंकू नाम का बंदर हमेशा ऊर्जा से भरा रहता था और उसे जंगल में अन्य जानवरों के साथ मजाक करना पसंद था। वह अपने चालाक तरीकों के लिए जाना जाता था और अक्सर अपनी चालाकी दिखाने के चक्कर में खुद को परेशानी में डाल लेता था। दूसरी ओर लियो शेरू बुद्धिमान और दयालु था। जंगल के सभी जानवर उसका सम्मान करते थे। वह अपनी बहादुरी और नेतृत्व के लिए जाना जाता था।

एक दिन, पिंकू ने शेरू के साथ एक मजाक करने का फैसला किया। उसने सोचा कि शक्तिशाली शेर को चुनौती देना और अन्य जानवरों के सामने अपनी चतुराई साबित करने में बड़ा मजा आयेगा। वह एक ऊँचे पेड़ की चोटी पर चढ़ गया और चिल्लाया- हे शेरू ! मैं तुम्हें ताकत और चपलता की प्रतियोगिता के लिए चुनौती देता हूँ। देखते हैं जंगल के दूसरी ओर नदी तक कौन पहले पहुँच सकता है ! शेरू बुद्धिमान होने के नाते, जानता था कि पिंकू बन्दर कुछ करने वाला है, लेकिन उसने बंदर के साथ खेल खेलने का फैसला किया। उसने जवाब दिया, बहुत अच्छा, पिंकू । मैं तुम्हारी चुनौती स्वीकार करता हूँ।

जंगल के अन्य जानवर प्रतियोगिता देखने के लिए इकट्ठा हो गए। शेरू और पिंकू प्रतियोगिता के लिए तैयार होकर साथ-साथ खड़े हो गए। जैसे ही दौड़ शुरू हुई, पिंकू अपने लाभ के लिए अपनी चपलता का उपयोग करते हुए, एक शाखा से दूसरी शाखा पर झूलते हुए, आगे बढ़ता गया। वह तेज और फुर्तीला था और उसे विश्वास था कि वह ही जीतेगा। दूसरी ओर, शेरू जंगल में शांति और स्थिरता से चलता रहा। वह जानता था कि पिंकू के साथ दौड़ना उचित नहीं होगा, क्योंकि उसे ताकत के लिए बनाया गया था, बंदर की

तरह गति के लिए नहीं।

जैसे ही पिंकू आधे रास्ते पर पहुँचा, वह यह देखने के लिए पीछे मुड़ा कि शेरू कहाँ है। उसे आश्चर्य हुआ कि उसे शेर कहाँ भी दिखाई नहीं दिया। पिंकू बन्दर यह सोचकर खुद पर हंसा कि उसने शेर को मात दे दी है।

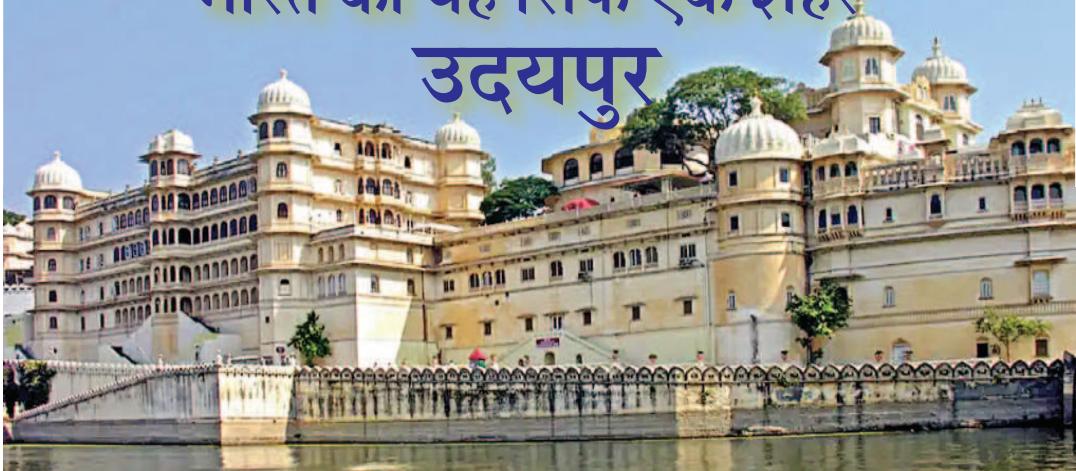
हालांकि, पिंकू बन्दर को यह नहीं पता था कि शेर ने एक अलग रास्ता अपना लिया है। वह नदी के लंबे लेकिन अधिक सीधे रास्ते का अनुसरण करते हुए और चला गया था। जैसे ही पिंकू बन्दर नदी के पास पहुँचा, वह यह देखकर चौंक गया कि शेर तो पहले से ही वहाँ पहुँच चुका था और शांति से नदी के किनारे से पानी पी रहा था। यह देखकर पिंकू बन्दर को शर्मिंदगी महसूस हुई और उसे एहसास हुआ कि उसने शेरू की बुद्धिमत्ता और रणनीति को कम आंका था। शेरू ने पिंकू बन्दर को देखकर मुस्कुराते हुए कहा, ₹ पिंकू, तुम तेज और फुर्तीले हो, लेकिन याद रखो कि बुद्धि और बुद्धिमत्ता कभी-कभी अधिक शक्तिशाली हो सकती है। पिंकू को शेरू की बातें सुनकर थोड़ा अच्छा लगा और उसने स्वीकार किया कि शेर को चुनौती देना उसकी मूर्खता थी। उस दिन के बाद से, पिंकू ने दूसरों के साथ छल करना बंद कर दिया और ज्ञान और नेतृत्व के मूल्य की सराहना करना सीख लिया। पिंकू बंदर और शेरू शेर, ने एक साथ समय बिताया और पिंकू ने शेरू के मार्गदर्शन से कई मूल्यवान सबक सीखे। दोनोंने साथ मिलकर जंगल में शांति और सद्गम सुनिश्चित किया, सभी जानवरों को सम्मान, दया और समझ का महत्व सिखाया।

इस प्रकार, चतुर बंदर और बुद्धिमान शेर जंगल में मित्रता और सहयोग की विरासत छोड़कर हमेशा के लिए खुशी से रहने लगे।

शिक्षा- बन्दर और शेर की कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि हमें कभी भी दूसरे को नीचा दिखलाने के लिए मजाक नहीं करना चाहिए अन्यथा हमारा ही मजाक बनकर रह जाता है।

दुनिया से सबसे रोमांटिक शहरों में शामिल है

भारत का यह सिर्फ एक शहर उदयपुर



झीलों की इस नगरी की फिजाओं में बसा है इश्क

राजस्थान का खूबसूरत शहर और डेस्टिनेशन वेडिंग का गढ़ उदयपुर एक बार फिर से चर्चा में है। कारण है इस शहर के नाम हुई एक और उपलब्धि। उदयपुर को विश्व के सबसे रोमांटिक शहरों की सूची में जगह मिली है। खास बात यह है कि इस सूची में भारत का सिर्फ एक शहर उदयपुर ही अपनी जगह बना पाया है। यहां की फिजाओं में बहने वाला सुकून लोगों के दिलों को और करीब लाने का काम करता है।

इसलिए खास है लेकसिटी

उदयपुर को 21 महीने में दूसरी बार मोस्ट रोमांटिक सिटी का दर्जा मिला है। हाल ही में ट्रैवल पोर्टल 'प्लेनेट डी' ने उदयपुर को दुनिया के 17 रोमांटिक शहरों में चौथा स्थान दिया। इस लिस्ट में पहला स्थान मिला है फ्रांस के पेरिस को। वहाँ दूसरे स्थान पर है इटली का वेनिस, तीसरे स्थान चीन का हांगजो शहर है। झीलों का शहर उदयपुर भारत की लेक सिटी कहता है। यहां की मेहमान नवाजी, हेरिटेज, प्रकृति सौंदर्य लोगों को अपनी ओर खींच लेता है। अपनी इन्हीं खासियतों के कारण हर साल इस शहर को करीब से जानने के लिए देश-विदेश के लाखों पर्यटक आते हैं। जुलाई-2021 में 'प्लेनेट डी' की ट्रैवल लिस्ट 'द 16 मोस्ट रोमांटिक सिटीज ऑन अर्थ' में भी उदयपुर को चौथे स्थान मिला था।

ये हैं दुनिया के सबसे रोमांटिक शहर

1. पेरिस, फ्रांस
2. वेनिस, इटली
3. हांगजो, चीन
4. उदयपुर, भारत
5. सेन फ्रांसिस्को, यूएसए
6. क्यूबैक सिटी, कनाडा
7. केप टाउन, साउथ अफ्रीका

8. मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया
9. डबलिन, आयरलैंड
10. माराकेश, मोरक्को
11. रियो डी जनेरियो, ब्राजील
12. क्योटो, जापान
13. न्यूयार्क सिटी, यूएसए
14. रोम, इटली
15. नियाग्रा फॉल्स, कनाडा
16. बार्सिलोना, स्पेन
17. एथेस, ग्रीस

वैभव की गाथा कहता है चप्पा-चप्पा

ट्रैवल पोर्टल के अनुसार उदयपुर शहर के शानदार लोकेशन इसे अद्भुत बनाते हैं। यहां के शानदार और भव्य किले, मंदिर, महल, खूबसूरत घाट-झील किनारे बनी हवेलियां इसके राजसी वैभव का प्रतीक हैं। यहां की पिछोला झील देखकर आपका दिल खुश हो जाएगा। इस कृत्रिम झील से दिखने वाले प्राकृतिक नजारे बहुत ही अनोखे हैं। वहाँ पिछोला झील के किनारे बसे सिटी पैलेस की भव्यता और स्थापत्य कला आप देखते ही रह जाएंगे। इस पैलेस को देखकर आपको उदयपुर के वैभव का एहसास होगा। पैलेस में स्थित जगदीश मंदिर के दर्शन करना न भूलें। इसी के साथ यहां फतह सागर झील भी है। यह इस शहर की दूसरी बड़ी झील है। शाम के समय यहां की सैर करना बेस्ट है। उदयपुर से मात्र 22 किलोमीटर की दूरी पर स्थित इकलिंगजी मंदिर के दर्शन करना आपको अद्भुत एहसास करवाए। भगवान शिव को समर्पित यह मंदिर वास्तुकला का बेजोड़ उदाहरण है। इसके साथ ही यहां कई और शानदार पर्यटक स्थल भी हैं। यही कारण है कि यह शहर पर्यटकों की पहली पसंद बना हुआ है। यह फेवरेट वेडिंग डेस्टिनेशन में शामिल है।

तमन्ना भाटिया के ग्लैमरस पैंटसूट लुक्स सब देखकर कहेंगे 'बाँस लेडी'

बी टाउन एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया अपने स्टाइल स्टेटमेंट के कारण खूब चर्चा में रहती हैं। तमन्ना अपने नए-नए लुक्स से फैंस को भी खूब इंस्पायर करती हैं। देखिए उनके खूबसूरत पैंटसूट लुक्स...

तमन्ना भाटिया को खूब लाइमलाइट बटोरना आता है। एक्ट्रेस जहां भी जाती है, उनकी फोटोज वायरल हो जाती हैं। फैशन और लेटेस्ट स्टाइल को फॉलो करने वाली तमन्ना अपने नए-नए लुक्स से फैंस को भी खूब इंस्पायर करती हैं। देखिए उनके खूबसूरत पैंटसूट लुक्स...

ब्राउन पैंटसूट में तमन्ना भाटिया बॉसी वाइब्स दे रही हैं। एक्ट्रेस ने शर्ट के बजाय स्टेटमेंट ब्लेजर और वेस्टकोट पहना है। फुल स्लीव और लैपल कॉलर के साथ तमन्ना इस ब्लेजर लुक में बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। ब्लैक एंड व्हाइट पैंटसूट लुक भी तमन्ना भाटिया पर खूब जच रहा है। स्ट्रिप ब्लेजर और पोलका डोटेड पैंट के साथ



उन्होंने स्टेटमेंट इयररिंग्स कैरी किए हैं। उनका न्यूड मेकअप शेड लुक को कंपलीट कर रहा है।

केमोफ्लॉग प्रिंट, ब्लैक एंड व्हाइट स्ट्रिप्स वाले ब्लेजर के साथ स्लीक स्लीव लुक में तमन्ना का लुक बेहद गॉर्जियस लग रहा है। लुक को ड्रैमेटिक बनाने के लिए तमन्ना भाटिया ने कार्गो पैंट कैरी किया है। इसके साथ ही उन्होंने गोल्डन इयररिंग्स कैरी किए हैं।

एलिगेंट आइवरी ब्लेजर में तमन्ना भाटिया काफी क्लासी लुक में नजर आ रही हैं। उन्होंने हाइ राइज फ्लेयर्ड

ट्राउजर कैरी किया है। स्लीक वेवी हेयरस्टाइल के साथ तमन्ना भाटिया ने पर्ल नेकलेस के साथ हूप इयररिंग्स पहने हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512