

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



10 दिसंबर 2023

बालीवुड एक्ट्रेस
यामी गौतम
बिना मेकअप
के भी बहुत
खूबसूरत
लगती हैं।



एक अंकल ने सोनू से पूछा-
पढ़ाई कैसी चल रही है?
सोनू ने जवाब दिया- अंकल,
समंदर जितना सिलेबस है, नदी जितना
पढ़ पाते हैं,
बाल्टी भर याद होता है, गिलास भर लिख
पाते हैं,



चुल्लू भर नंबर आते हैं, उसी
में डूबकर मर जाते हैं!



बॉस- क्या आपको ब्रिटिश भाषा आती
है...लड़का- हाँ
बॉस- कुछ बोलकर दिखाओ.
लड़का- डूगना लागान डेना पडेगा
बुवन.
बॉस कोमा से कभी बाहर नहीं आए



हँसी ठड़ा

> बेटा - पापा भूकंप आया
पापा - अरे कहाँ आया?
बेटा - हमारे घर पूरा बेड
हिला गया
पापा - कितनी तीव्रता का था?
बेटा - ५.३
पापा - बेटा कुछ पढ़ लिया
कर अब तो भूकंप भी तेरे से
ज्यादा नंबर लाने लगा है. फिर



टीचर- तुम तो पढ़ाई में बहुत कमज़ोर हो,
मैं तुम्हारी उम्र में गणित के इससे भी कठिन सवाल हल
कर लेता था.
सोनू- आपको अच्छे टीचर मिल गए होंगे सर,
सबकी किस्मत इतनी अच्छी नहीं होती हुई जोरादर कुटाई !



सोनू अपने दोस्त मिट्टू को ज्ञान बांट रहा था
अगर परीक्षा में पेपर बहुत कठिन हो
तो आँखें बंद करो,
गहरी सांस लो और जोर से कहो- ये
सब्जेक्ट बहुत मजेदार है
इसलिए अगले साल फिर पढ़ेंगे !

पति नहीं करते आपकी भावनाओं की कद्र, ऐसे समझाएं अपनी अहमियत

पति-पत्नी का रिश्ता काफी मजबूत लेकिन नाजुक भी होता है। इस रिश्ते में पत्नी अपने पति की हर छोटी-छोटी जरूरतों का ध्यान रखती है, लेकिन कई बार पति अपनी पत्नी की जरूरतों को अनदेखा कर देते हैं और जाने-अनजाने में ही उनकी भावनाओं को अहमियत नहीं देते हैं, जिसकी वजह से उनका रिश्ता तो कमजोर होता ही है साथ ही पति-पत्नी के बीच भी दूरियां बढ़ने लगती हैं। आइए जानते हैं कि जब पति आपकी भावनाओं की कद्र नहीं करते हैं तब आपको क्या करना चाहिए-



पहले खुद का सम्मान करना सीखें

अक्सर महिलाएं ये गलती करती हैं कि वे खुद से ज्यादा अपने पति और परिवार को अहमियत देती हैं। अपनी जरूरतों का ध्यान रखें चाहे ना रखें लेकिन अपने अलावा सभी लोगों की छोटी-छोटी जरूरतों का पूरा ध्यान रखती हैं। लेकिन आपको ये बात समझने की जरूरत है कि जब तक आप खुद का सम्मान नहीं करेगी तब तक दूसरे भी आपका सम्मान नहीं करेंगे, इसलिए पहले खुद का सम्मान करना सीखें और खुद को प्राथमिकता दें।

पति की हर बात पर हाँ कहने के बजाए खुद से निर्णय लें कई घरों में ऐसा देखा जाता है कि पति जिस बात के लिए हाँ कह देते हैं, पत्नियाँ उस बात को बिना सोचें समझे मान लेती हैं। कई बार तो ऐसा भी होता है कि पति बिना पत्नी से पूछे और चर्चा किए बस अपना

निर्णय सुना देते हैं और पत्नियाँ उसे स्वीकार भी कर लेती हैं। लेकिन आपको ये बात समझने की जरूरत है कि आप पति की हर बात में जी-जी करके खुद अपनी अहमियत कम करती हैं। इसलिए अगर आपको लगता है कि पति कोई चीज़ गलत कर रहे हैं तो उन्हें अपनी राय जरूर दें और जहाँ आपको लगे कि आपका निर्णय लेना जरूरी है वहाँ निर्णय जरूर लें।

बात करने की कोशिश करें

जब पति पत्नी को अहमियत नहीं देते हैं तो पत्नी भी अपनी किस्मत मान कर चुपचाप सहती रहती हैं और इस बारे में पति से कोई बात नहीं करती हैं। लेकिन ये गलत है, अगर पति आपकी भावनाओं की कद्र नहीं करते हैं तो आप इस बारे में खुलकर पति से बात करें और उन्हें बताएं कि आपको उनकी कौन सी बात बुरी लगती है, क्योंकि अगर आप चुपचाप सहती रहेंगी और इस बारे में बात नहीं करेंगी तो आप दोनों के बीच की दूरियां बढ़ती जाएंगी, जिसकी वजह से आगे जाकर आप दोनों को परेशानी होगी। इसलिए बेहतर है कि समय रहते इसका समाधान निकाल लिया जाए।

पति को अपनी फीलिंग्स बताएं

कई बार ऐसा भी होता है कि पति अनजाने में ही अपनी पत्नी की भावनाओं की कद्र नहीं करते हैं। उन्हें पता भी नहीं चलता है कि उन्होंने कब और कैसे अपनी पत्नी की भावनाओं को ठेस पहुँचाया है और वे ये जानने की कोशिश भी नहीं करते हैं। इसलिए ये आपकी जिम्मेदारी बनती है कि अगर आपको पति की किसी बात से बुरा लगा है तो पति को अपनी फीलिंग्स जरूर बताएं।

यामी गौतम की फ्लोलेस स्किन का राज है दादी- नानी मां का ये नुस्खा

बॉलीवुड एक्ट्रेस यामी गौतम बिना मेकअप के भी बहुत खूबसूरत लगती है। उनकी स्किन नेचुरली ग्लोइंग और फ्लोलेस है। हर कोई उनकी खूबसूरती का राज जानना चाहता है। बता दें टॉप एक्ट्रेस होने के बावजूद वो महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करती हैं। वो नेचुरल तरीकों से अपनी स्किन की केयर करती हैं। आइए एक्ट्रेस के जन्मदिन के मौके पर हम आपको बताते हैं एक्ट्रेस कैसे रखती हैं अपनी स्किन का ख्याल.... हल्दी और चक्कर का स्क्रब करती हैं इस्तेमाल एक्ट्रेस अकसर ओपन पोर्स से परेशान रहती है। इससे निपटने के लिए वो आधे चम्मच हल्दी में आधा चम्मच शक्कर और थोड़ा सा शहद मिलाकर, इसे स्क्रब



अरंडी का तेल है घनी पलकों का राज

लंबी पलकों के लिए एक्ट्रेस मस्कारा नहीं अरंडी के तेल में विटामिन ई तेल और एलोवेरा का पेस्ट मिलाकर लगाती हैं। इससे पलके हाइड्रेटेड, घनी और हल्दी होती है।

खूबसूरत बालों का राज है नारियल तेल



तरह इस्तेमाल करती हैं। इसके बाद चेहरे को ठंडे तौलिये से साफ करती हैं।

फटे होठों पर लगाती हैं घी

सूखे और फटे होठों से निपटने के लिए यामी घी का इस्तेमाल करती है। इससे उनके होंठ नेचुरली हाइड्रेटेड रहते हैं।

नारियल पानी से करती हैं स्किन को टोन

वैसे लोग नारियल पानी पीते हैं, पर यामी इसे पीने की जगह अपने चेहरे को हाइड्रेटेड करने के लिए टोनर की तरह लगती है।

एक्ट्रेस को शूटिंग के लिए बालों में अलग-अलग हेयर प्रोडक्ट्स और हीटिंग उपकरण का इस्तेनाल करना पड़ता है। इससे बाल डैमेज ना हो, इसलिए एक्ट्रेस हफ्ते में एक बार अंडा-सफेद और जैतून का तेल मिलाकर बालों पर लगाती है। इससे बाल शाइनी होती हैं। इसके साथ ही वो गर्म नारियल तेल की मालिश पसंद करती है।

बस इन कुछ देसी नुस्खों की मदद से ही यामी की स्किन बेहद ग्लोइंग और बाल इतने घने होते हैं। आप भी इन नुस्खों को ट्राई कर सकती हैं। बहुत जल्द असर देखने को मिलेगा।

कालानमक

चावल

हाल ही में भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान ने उत्तर प्रदेश में कालानमक चावल की दो नई बौनी किस्मों, पूसा नरेंद्र कालानमक 1638 और पूसा नरेंद्र कालानमक 1652 का सफलतापूर्वक परीक्षण किया, जो दोगुनी उपज देती हैं।



यह पारंपरिक किस्म में कम उपज की समस्या का समाधान करेगा। कालानमक धान की एक पारंपरिक किस्म है जिसमें काली भूसी और तेज सुगंध होती है।

इसे श्रावस्ती के लोगों के लिये 'भगवान बुद्ध का उपहार' माना जाता है जब उन्होंने ज्ञान के बाद इस क्षेत्र का दौरा किया था। इसे 'वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रोडक्ट' योजना के तहत सिद्धार्थनगर के ओडीओपी उत्पाद के रूप में सम्मानित किया गया है जो उत्तर प्रदेश के तराई क्षेत्र में स्थित एक आकाँक्षी ज़िला है। यह उत्तरपूर्वी उत्तर प्रदेश के तराई क्षेत्र के 11 ज़िलों और नेपाल में उगाया जाता है। यह भौगोलिक संकेतक टैग प्रणाली के तहत संरक्षित है।

कालानमक चावल से किसानों को लाभ

प्राकृतिक खेती: कालानमक चावल मुख्य रूप से

उर्वरक या कीटनाशक अवशेषों का उपयोग किये बिना उगाया जाता है जो इसे फसल उत्पादन के लिये एकदम सही बनाता है।

लागत प्रभावी कारक: चूँकि कीटनाशकों और उर्वरकों का उपयोग नहीं किया जाता है, इसलिये इसकी लागत कम है और उत्पादकों को पैसे की बचत होती है।

कालानमक चावल के स्वास्थ्य लाभ

कालानमक चावल एंथोसायनिन की तरह एक एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करता है, जो हृदय रोग की रोकथाम और त्वचा की देखभाल में सहायता करता है।

कालानमक चावल में जिंक और आयरन जैसे बहुत सारे सूक्ष्म पोषक तत्व शामिल होते हैं। नतीजतन, इस चावल को खाने से जिंक और आयरन की कमी से होने वाली बीमारी से भी बचाव होता है।

ऐसा दावा किया जाता है कि नियमित रूप से



कालानामक चावल खाने से अल्जाइमर रोग की रोकथाम में मदद मिल सकती है।

कालानमक चावल शरीर को मजबूत बनाने और गैल्वनाइज करने में मदद कर सकता है, साथ ही रक्तचाप, मधुमेह एवं त्वचा की क्षति को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है।

पारंपरिक विविधता संबंधी मुद्दा:

कालानमक धान की पारंपरिक किस्म के साथ समस्या यह है कि यह लंबा होता है और लॉजिंग के लिये प्रवण है, जो अनाज के गठन और गुणवत्ता को बुरी तरह प्रभावित करता है।

लॉजिंग एक ऐसी स्थिति है जिसमें अनाज के गठन के कारण पौधे का शीर्ष भारी हो जाता है, तना कमज़ोर हो जाता है और पौधा ज़मीन पर गिर जाता है।

पूरे दिन शरीर में बनी रहेगी एनर्जी सर्दी में सुबह अपनाएं ये आदतें



आपकी अगर सुबह की शुरुआत अच्छी हो तो सारा दिन अच्छा जाता है। इसलिए क्यों ना सुबह उठते ही कुछ ऐसी आदतें अपनाई जाएं जिनसे सुबह के साथ साथ हमारा सारा दिन अच्छा और एनर्जेटिक रहें। जानते हैं उन आदतों के बारे में जो हमें सारा दिन एनर्जेटिक रहने में मदद कर सकती हैं।

आपको दिनभर एनर्जेटिक रखेंगी ये आदतें

आजकल की भागदौँड़ से भरी जिंदगी में सभी अपने काम में इतने व्यस्त हो गए हैं कि उनके पास अपना ख्याल रखने का भी समय नहीं है। आपने भी ऐसे कई लोगों को देखा होगा जो सारा दिन चिड़चिड़ापन, थकावट और आलस महसूस करते हैं। इससे उनकी प्रोफेशनल और पर्सनल दोनों ही लाइफ प्रभावित होती हैं। लेकिन अपने लाइफस्टाइल में बदलाव करके इससे बचा सकता है। रोजाना सुबह उठने का बाद अगर आप कुछ आदतों को अपनाते हैं तो आप सारा दिन एनर्जेटिक महसूस कर सकते हैं।

सुबह की शुरुआत की अगर अच्छी हो तो सारा दिन अच्छा जाता है इसलिए सुबह उठते ही कुछ ऐसी आदतों को अपनाएं जिससे आप सारा दिन एनर्जेटिक महसूस कर सकते हैं।

दिनभर एनर्जेटिक रहने के लिए इन आदतों को अपनाएं

सुबह जल्दी उठें सुबह जल्दी उठने की आदत डालें। ऐसा करने से शरीर लाइट महसूस करता है और पूरे दिन

शरीर में एनर्जी बनी रहती है। बड़े-बुजुर्गों की तरह रोजाना जल्दी उठने की आदत शरीर को कई बीमारियों से बचाती है।

सुबह उठते ही पानी पीएं आप सुबह उठते ही गर्म पानी पीना भी एक अच्छा विकल्प है। ये हमारे पाचन के लिए फायदेमंद होता है। गर्म पानी नेचुरल डिटॉक्स की तरह होता है। जिससे हमारा शरीर टॉक्सिनस्न्स को बाहर निकलते हैं।

एक्सरसाइज करें आप अपने दिन की शुरुआत अगर हल्की फुल्की एक्सरसाइज से भी करेंगे तो ये आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होगा। इसके लिए आप एक्सरसाइज, योगा या ब्रिस्क वॉक से भी कर सकते हैं। यह आपके एनर्जी लेवल को बढ़ाने और आपके मूड को भी बेहतर बनाने में आपकी मदद करेगा।

मेडिटेशन मेडिटेशन से हमारा दिमाग शांत होता है और इससे हम अच्छे से अपने काम पर फोकस कर पाते हैं। इसके लिए आप कुछ मिनट के लिए मेडिटेशन करें आप चाहे तो आप माइंडफुलनेस का अध्यास कर सकते हैं। इसको चाहे फिर आप ध्यान लगाने के माध्यम से करें या फिर गहरी सांस लेने के माध्यम से करें। आप चाहें तो अपने मूड को बेहतर बनाने के लिए सुबह लाइट म्यूजिक भी सुन सकते हैं जिससे आपके दिमाग को आराम और मन को सुकून मिल पाएं।

हेल्दी ब्रेकफास्ट हमारे खाने से हमारे शरीर को एनर्जी मिलती है। इसलिए हमें ब्रेकफास्ट हमेशा हेल्दी खाना चाहिए। नाश्ते में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और हेल्दी फैट से भरपुर फूड्स खाने चाहिए। ये आपको अपने दिन की शुरुआत करने के लिए ऊर्जा प्रदान करेगा।



रिश्तों में माफी मांगने की है... खास अहमियत

व्यक्ति के रिलेशनशिप यानी रिश्ते उनके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। परिवार, दोस्तों और रिश्तों के बिना व्यक्ति का जीवन सब कुछ होने पर भी अधूरा होता है। किसी भी रिलेशनशिप में प्यार होने के साथ-साथ तकरार होना भी एकदम स्वाभाविक होता है। लेकिन तकरार होने के बाद भी रिश्तों में स्पष्टता होना जरूरी है। व्यक्ति के रिश्ते जीवन के कठिन समय में उन्हें संभालने का काम करते हैं। लेकिन कई बार वही रिश्ते कुछ गलतियों की वजह से जीवन में परेशानियों का कारण बन जाते हैं, ऐसे स्थिति के नकारात्मक प्रभावों को केवल माफी मांगने से ही कम किया जा सकता है। आइए रिश्तों में माफी मांगने की अहमियत के विषय में से जानते हैं।

आखिर क्या है रिलेशनशिप में

माफी मांगने की अहमियत ?

हम सभी अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में न जाने कितनी गलतियां करते हैं और उसी गलती को कई बार दोहराते रहते हैं। लेकिन अपनी गलतियों को सुधारना बहुत जरूरी होता है। उसके लिए आपको केवल अपनी गलती को समझकर सच्चे दिल से स्वीकार कर माफी मांगने की अहमियत को समझना चाहिए। किसी भी रिश्ते में माफी मांगने की बड़ी अहमियत होती है, क्योंकि ऐसा करने से आप अपने लोगों को उनकी अहमियत और अपनी गलती पर पछतावे का एहसास करवा सकते हैं। ऐसा करने से आप रिश्तों की खटास को खत्म कर उन्हें एक नया अवसर दे सकते हैं। माफी मांगने से आपके रिश्तों में स्पष्टता आती है और आप अपनों के साथ मिलकर भविष्य के लिए कुछ नए नियम भी तय कर सकते हैं।

रिश्तों में माफी मांगने के फायदे

हम सभी को बचपन से सिखाया जाता है कि कोई भी गलती माफी मांगकर आसानी से सुधारी जा सकती है। और किसी भी व्यक्ति को जाने अंजाने में चोट पहुंचाने पर माफी जरूर मांगनी चाहिए। लेकिन कुछ लोग जैसे जैसे उम्र में बड़े होते जाते हैं, उनके लिए माफी मांगना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में आप माफी मांगने के कुछ फायदे जानकर इस आदत को सुधार सकते हैं।

जरूरी रिश्ते टूटने से बच सकते हैं

कई बार जाने-अनजाने में व्यक्ति अपनी हड्डों को पार कर जाते हैं और सामाजिक तौर पर तय रिश्तों की मर्यादा भूलकर उसके नियम तोड़ देते हैं। ऐसी स्थिति में सच्चे दिल से अपनी गलती को स्वीकार कर माफी मांगने से व्यक्ति अपने टूटे हुए रिश्तों को बचा सकता है।

अपनों को इज्जत वापस लौटा सकते हैं

व्यक्ति अक्सर गुस्से में अपनों को बुरा भला बोलकर उनकी बेइज्जती कर देते हैं। जिससे उन्हें बहुत ठेस पहुंच सकती है। ऐसे में आप अपनी गलती समझकर उनसे बात कर सकते हैं और माफी मांग सकते हैं। ऐसा करने से वे अच्छा महसूस करेंगे और समय के साथ उस बात को भूल भी जायेंगे।

अपनों का खोया हुआ विश्वास पा सकते हैं

गलती समझ कर माफी मांगने से आप अपने अपनों के बीच खोया हुआ विश्वास वापस पा सकते हैं। माफी मांगने से आप अपने और दूसरे किसी भी व्यक्ति के बीच की गलतफहमी को दूर कर सकते हैं। और ऐसा करने से लोग वापस आपके ऊपर विश्वास कर बीती बातों के लिए भी आपको माफ कर सकेंगे।

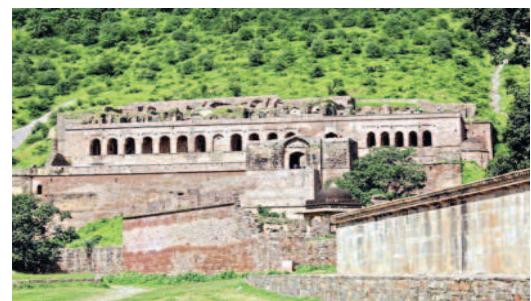
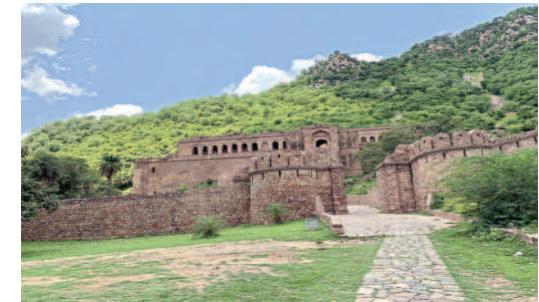
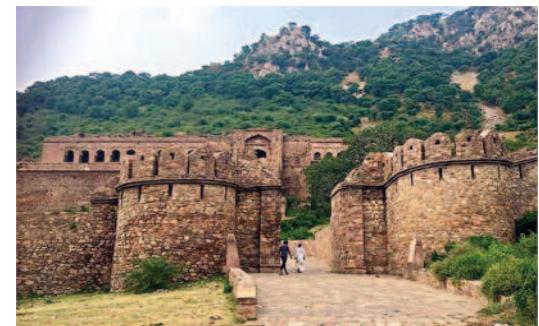
भारत एक बहुत ही धार्मिक मान्यताओं में विश्वास रखने वाला देश है। 33 करोड़ देवी- देवताओं के इस देश में जहां लोगों में आस्था है , लेकिन लोग बुरी शक्तियों पर भी यकीन करते हैं। हमारे भारत में ऐसे कई जगहें हैं जहां भूतों और आत्माओं का कब्जा माना जाता है। ऐसे ही भूतिया जगह स्थलों में राजस्थान का नाम सबसे ऊपर आता है। यहां पर अलवर जिले की अरावली की पहाड़ियों में सरिस्का अभ्यारण्य की

राजस्थान का भानगढ़ किला है प्रेतवाधित

रात को जो गया नहीं आया वापस

सीमा पर मौजूद है भानगढ़ फोर्ट। ये किला देखने में ही काफी डरावना है। यहां कदम रखते ही आपको काफी डर महसूस होगा। कहते हैं रात को यहां से काफी चीखने और चिल्लाने की आवाजें आती, जिस लजह से यहां पर बसे गांवों की आवादी धीरे- धीरे धूर हो गई है। ये ही नहीं, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग ने स्थानीय लोगों और पर्यटकों को रात के वक्त किले में एंट्री से मनाही रखी है।

राजकुमारी के प्यार में पड़ा तांत्रिक बना किले का सर्वनाश की वजह



भानगढ़ किले को लेकर कहानी मशहूर है। कहा जाता है

कि किले की राजकुमारी रत्नावती इस किले के सर्वनाश का कारण थी। राजकुमारी के प्यार में पड़े एक तांत्रिक ने साजिश रचकर राजकुमारी को हासिल करना चाहा था। लेकिन साजिश का खुलासा होने पर उसे मौत के घाट उतार दिया गया। जिसके बाद इस तांत्रिक के शाप की वजह से ये किला खंडहर में तब्दील होकर भूतहा बन गया।

वहीं एक दूसरी कहानी के मुताबिक किले की परछाई गांव में रहने वाले एक तपस्वी के घर पर पड़ गई थी। जिसकी वजह से तपस्वी ने किले पर श्राप दे दिया।

जिसकी वजह से ये शापित किला पूरी तरह से बर्बाद हो गया।

शाम को 6 बजे के बाद किले में जाने की है मनाही

भानगढ़ का किला सुबह के 6 बजे से लेकर शाम के 6 बजे तक खुला रहता है। भानगढ़ राजस्थान के अलवर जिले में मौजूद है जो जयपुर और दिल्ली के बीच स्थित है।

कहा जाता है कि किले में रात के समय भूत का साथ होता है, यहां पर रात में कई अजीब आवाजें भी यहां सुनाई देती हैं। भानगढ़ किले को लेकर यह भी कहा जाता है कि जो कोई भी रात में किले में प्रवेश करता है, वो सुबह वापस नहीं लौट पाता।

ऐसे समय जब अभिभावक को मोबाइल फोन नहीं देखना चाहिए

मोबाइल फोन जब से हमारे हाथों में आया है,

इसने जीने का तरीका ही

बदल दिया। हममें से

ऐसे बहुत से लोग हैं

जिन्होंने मोबाइल से

पहले का भी एक जीवन

देखा है। लेकिन अब

बच्चों से लेकर बड़े तक

इस मोबाइल के साथ इस

तरह से जुड़े हैं कि आज

जीवन की कल्पना भी

इसके बगैर नहीं हो सकती।

छोटे बच्चे भी मोबाइल के

साथ बहुत खुश रहते हैं। अक्सर इस बात पर चर्चा होती है

छोटे बच्चों को मोबाइल नहीं देखना चाहिए। इससे आंखें

खराब हो जाएंगी। मोबाइल उनके कोमल मन पर प्रतीकूल

प्रभाव डालेगा। लेकिन इस आर्टीकल में इस बार हम यह

चर्चा करेंगे कि पेरेंट होने के नाते ऐसा कौन सा समय है जब

हमें भी मोबाइल नहीं देखना चाहिए। तो चलिए जानते हैं वो

चार समय कौन से हैं और इसकी पीछे का क्या औचित्य है।



सभी कुछ करने से कोई मना नहीं कर रहा। यह आप करें लेकिन बच्चे के स्कूल जाने के बाद। अगर आप उस इस समय पूरी अटेंशन देंगे तो यह अटेंशन उसे कॉन्फिंडेंट बनाएंगी। ऐसा करने से उन्हें लगेगा कि आपके जीवन में उनसे ज्यादा अहमियत किसी की नहीं है। इसी प्यार का अहसास उन्हें एक फुलफिलमेंट की फीलिंग देगा।

वो जब स्कूल से लौटे

अगर आप होममेकर हैं या वर्क फ्रॉम होम कर रही हैं तो बच्चे का लौटने का समय वो होता है जब आपको मोबाइल नहीं देखना होता है। बच्चा उस टाइम बहुत थका हुआ होता है लेकिन कई बार स्कूल में कुछ अच्छा होता है तो कई बार वो आपको बताने के लिए उत्सुक भी होता है। इस समय आपको अपने बच्चे को वैलकम करना है और उससे एक कनेक्शन जोड़ना है। वहीं अगर आप वर्किंग हैं तो अपने लौटने के समय को अपने बच्चे के लिए रखें। वो आपका इंतजार करते हैं। माना कि आप कामों की फेहरिस्त लेकर लौटते हैं, लेकिन आने के बाद के दस या पंद्रह मिनिट तो उसे दिए जा सकते हैं। ऐसा करने से आप उनकी दुनिया से जुड़े रहेंगे उनके बड़े होने के बाद भी।

खाने की मेज पर

यह बात हम सभी को पता है कि खाने की मेज पर जब परिवार साथ बैठकर खाना खाता है तो दही और खिचड़ी भी अच्छे लगते हैं। लेकिन अगर आपको फोन देख- देखकर खाने की आदत है तो इस आदत को बदलने की जरूरत है। न तो बच्चे को फोन दिखाकर खाना खिलाएं और न ही खुद खाएं। खाने की मेज पर आप जो कर रहे हैं वच्चा आपको कॉपी करेगा। इस समय आप बच्चों के साथ हल्की-फुल्की बातचीत करें। जो भी चीज बनी है उसके बारे में भी चर्चा हो सकती है। लेकिन मेहरबानी करके फोन को यहां पर मत लेकर। इससे खाने का स्वाद तो आपको पता नहीं चलता समय के साथ इसकी बजह से रिश्ते भी बेस्वाद हो जाते हैं। फिर आपके अंदर यह फीलिंग आती है कि पता नहीं क्यों बच्चों के अंदर वो जुड़ाव नहीं है।

बच्चा जब स्कूल जाए

छोटे बच्चे जब स्कूल जा रहे होते हैं तो सर्दी की सुबह में उनके लिए उठना थोड़ा मुश्किल होता है। यही कारण है कि सुबह के समय उन्हें थोड़ी ज्यादा पैम्परिंग चाहिए होती है। अक्सर सुबह का समय देखा है कि मां तो सुबह उठकर उनके कामों में व्यस्त रहती है लेकिन वह अपने पिता को मोबाइल में व्यस्त देखते हैं। उन्हें न्यूज भी देखनी होती है। आपको यह

सर्दियों में सबसे ज्यादा परेशानी महिलाओं को तब होती है कि जब किसी फंक्शन में साड़ी पहननी हो. क्योंकि सर्दी से भी बचाव करना होता है और स्टाइलिश भी दिखना होता है. तो चलिए जान लेते हैं इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन क्या है.

सर्दियों में साड़ी में स्टाइलिश दिखने के लिए कुछ सिंपल टिप्प

सर्दियों में खुद को स्टाइल करना भी महिलाओं को एक टास्क जैसा लगता है, खासतौर पर जब बात शादी या पार्टी में जाने की हो. इंडियन कल्चर में साड़ी सदाबहार फैशन है, लेकिन सर्दियों के दिनों में महिलाएं अक्सर इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि साड़ी को किस तरह स्टाइल करें जोकि सर्दी भी न लगे और स्टाइलिश भी दिखें. तो आपकी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बेहद सिंपल से टिप्प में छिपा है.

सर्दियों में अगर कहीं जाने के लिए साड़ी पहननी है तो सही फैब्रिक का चुनाव करने के साथ ही कुछ सिंपल और छोटी मगर काम की बातों को ध्यान में रखेंगी तो फैशनेबल भी दिखेंगी और ओकेजन के हिसाब से भी परफेक्ट लुक मिलेगा.

सर्दियों में बनारसी और कांजीवरम साड़ी रहेगी बेस्ट

सर्दियों के दिनों में अगर आपको साड़ी पहननी है तो कांजीवरम या फिर बनारसी सिल्क चुनें. ये दोनों ही फैब्रिक ज्यादा हल्के नहीं होते हैं, जिससे आपको वेडिंग परफेक्ट लुक भी मिलेगा और सर्दी भी नहीं लगेगी.

वेलवेट फैब्रिक से मिलेगा रॉयल लुक

वेलवेट फैब्रिक भी सर्दियों के लिए बेस्ट ऑप्शन रहता है. इस विंटर सीजन आप भी वेलवेट फैब्रिक की साड़ी को

साड़ी में भी नहीं लगेगी ठंड

बस चुनें इस तरह के फैब्रिक और फॉलो करें कुछ सिंपल टिप्प



अपनी वॉर्डरोब का हिस्सा बनाएं. शादी के फंक्शन में इससे आपको रिच और रॉयल लुक मिलेगा. इसके अलावा भी आप कुछ टिप्प को फॉलो कर सकती हैं.

साड़ी के साथ पहनें इस तरह का ब्लाउज

सर्दी के दिनों में अगर आप किसी ऑफिशियल इवेंट में साड़ी पहनना चाहती हैं तो कटस्लीप और डीप नेक ब्लाउज की जगह फुल स्लीव और कॉलर नेक या फिर टर्टल नेक ब्लाउज चुनें. इसे आप सही तरह से स्टाइल करेंगी तो क्लासी लुक पा सकती हैं.

फ्री पल्लू में बांधे साड़ी

सर्दियों के दिनों में साड़ी पहननी है तो कोशिश करें कि फ्री पल्लू पिनअप करें, क्योंकि इसे आप आराम से सलीके के साथ अपने दूसरे कंधे पर घुमाकर लपेट सकती हैं और सर्दी से भी बची रहेंगी.

पेरेंट्स की सोशल लाइफ को ऐसे बनाएं मजेदार



पेरेंट्स की सोशल लाइफ को थोड़ा बढ़ाया जाए ताकि उन्हें बोरियत ना हो और वे खुद को व्यस्त रखने के साथ-साथ सोशल लाइफ को एन्जॉय करना भी सीख सकें।

पेरेंट्स की उम्र जैसे-जैसे बढ़ती है, वैसे-वैसे ही उन्हें खास देखभाल की जरूरत पड़ती है। घर में अकेले रह-रह कर उन्हें बोरियत महसूस होने लगती है, जिसकी वजह से वे छोटी-छोटी बात से परेशान तो होते ही हैं, साथ ही चिढ़िचिड़ा व्यवहार भी करते हैं। इसलिए ये बेहद जरूरी है कि उनका ध्यान रखा जाए और उनकी सोशल लाइफ को थोड़ा बढ़ाया जाए ताकि उन्हें बोरियत ना हो और वे खुद को व्यस्त रखने के साथ-साथ सोशल लाइफ को एन्जॉय करना भी सीख सकें।

डिनर प्लान करें

पेरेंट्स की सोशल लाइफ को मजेदार बनाने के लिए आप डिनर प्लान करें, जिसमें आप परिवार के सदस्यों को शामिल कर सकते हैं, या चाहें तो पेरेंट्स के दोस्तों को बुला सकते हैं, जिससे वे सबके साथ डिनर करने के साथ-साथ कुछ खुशनुमा पल भी बिता सकते हैं, इससे पेरेंट्स को काफी अच्छा लगेगा।

ऐप सब्सक्रिप्शन दिलवाएं

आज कल नेटफिल्म्स जैसे कई ऐप्स आ गए हैं, जिस पर मनोरंजन के लिए कई सारी चीजें उपलब्ध हैं। आप इन

ऐप्स का सब्सक्रिप्शन अपने पेरेंट्स को दिलवा सकते हैं, ताकि उन्हें खुद को व्यस्त रखने में आसानी हो।

सोशल मीडिया ज्वाइन करवाएं

अगर आपके पेरेंट्स अकेले रहते हैं और घर के आसपास आपके रिश्तेदार नहीं रहते हैं, या फिर किसी शारीरिक परेशानी के कारण आपके पेरेंट्स ज्यादा बाहर घूमने-फिरने नहीं जा पाते हैं या फिर आपके पेरेंट्स का सोशल दायरा बहुत ज्यादा बड़ा नहीं है तो आप उन्हें थोड़ा व्यस्त रखने के लिए उन्हें सोशल मीडिया ज्वाइन करवा सकते हैं। आजकल फेसबुक, इन्स्टाग्राम यूट्यूब और व्हाट्सएप के अलावा भी कई ऐसे ऐप आ गए हैं, जिस पर आपके पेरेंट्स समय बिता सकते हैं। साथ ही यहाँ आपको अपने पेरेंट्स के लिए ऐसे कई ग्रुप्स भी मिलेंगे, जिससे जुड़ कर आपके पेरेंट्स कई नई चीजें सीख सकते हैं और खुद को अपडेट रख सकते हैं।



आपको इसके लिए थोड़ी मेहनत करनी होगी और अपने पेरेंट्स को इन ऐप्स को चलाना सिखाना होगा ताकि वे खुद से इन ऐप्स का इस्तेमाल कर सकें। ध्यान रहे जब आप अपने पेरेंट्स को इन सोशल मीडिया ऐप्स को चलाना सिखाएं तो इसके नुकसान के बारे में भी जरूर बताएं ताकि उन्हें इसके नुकसान के बारे में पता हो।

सोसाइटी क्लब ज्वाइन करवाएं

आज कल हर सोसाइटी में बड़े-बुजुर्गों के लिए क्लब बनाया जाता है, जहाँ वे अपने उम्र के लोगों के साथ बैठ सकते हैं, अपनी बातें शेयर कर सकते हैं, उनके साथ त्योहार मना सकते हैं और सबसे जरूरी बात वे उनके साथ खुद को व्यस्त रख कर स्ट्रेस फ्री रह सकते हैं। आप भी अपने पेरेंट्स को सोसाइटी के क्लब की सदस्यता दिलवाएं। अगर आपकी सोसाइटी में इस तरह का कोई क्लब नहीं है तो इसमें परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है, आजकल सोसाइटी के अलावा भी इस तरह के कई क्लब आ गए हैं, जिनकी सदस्यता लेकर वहाँ का मैंवर बना जा सकता है। तो देर किस बात की अपने पेरेंट्स की सोशल लाइफ को मजेदार बनाने के लिए आज ही इन क्लब की सदस्यता लें।



दाल में से कीड़े निकालना होगा बिल्कुल आसान फॉलो करें ये आसान हैक्स

भारतीय थाली दाल के बिना अधूरी है क्योंकि दाल कई सारे पोषक तत्वों

से भरपूर होती है। इसलिए दाल को अपने आहार में शामिल करने की सभी सलाह देते हैं। मार्केट में भी आपको दाल की कई सारी वैराइटी मिल जाएंगी। दाल सिर्फ टेस्टी ही नहीं बल्कि स्वादिष्ट भी होती है परंतु गलत तरीके से यदि दाल को साफ किया जाए या धोया जाए तो यह नुकसानदायक भी हो सकती है। ऐसे में जरुरी है कि दाल में से कीड़े, कंकड़ या धूल को पहले अच्छी तरह से साफ कर लिया जाए। हालांकि दाल को साफ करना कुछ महिलाओं को झँझट भरा काम लगता है। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे हैक्स बताते हैं जिनके जरिए आप दाल को आसानी से साफ कर सकते हैं।

गर्म पानी से करें दाल साफ

दाल को साफ करने के लिए आप गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे न सिर्फ दाल आसानी से साफ होगी बल्कि मिट्टी भी आसानी से घुल जाएगी। इसके अलावा दाल में यदि कोई कीड़ा हुआ तो वह गर्म पानी के जरिए खुद ही मर जाएंगे।

स्टील की थाली

दाल साफ करने के लिए आप स्टील की थाली इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें भी आपको कंकड़ आसानी से दिख जाएंगे। इसके लिए धीरे-धीरे करके



कंकड़ देखें। फिर इसे थाली की मदद से आप

अलग कर दें। मगर इस दौरान दाल बिल्कुल भी न ना भिगे नहीं तो दाल खराब भी हो सकती है।

छन्नी करें इस्तेमाल

दाल से कंकड़ निकालने के लिए आप छन्नी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद छोटे-छोटे-कंकड़ निकालने में मदद करेंगे। यदि आप जल्दी दाल साफ करना चाहते हैं तो बड़ी छन्नी का इस्तेमाल करें क्योंकि इससे आप कंकड़ों को आसानी से साफ कर सकते हैं।

ये ट्रिक्स भी आएंगे काम

यदि आप दाल को लंबे समय तक स्टोर रखना चाहते हैं तो यह टिप्प अजमा सकते हैं।

- माचिस के डिल्बे को पेपर में लपेट कर दाल के साथ रखें। यदि दाल में बहुत सारे कीड़े हैं तो थोड़ी देर इसे खुला छोड़कर धूप में रख दें।
- दाल को स्टोर करते समय इसमें तेज पता रखें। इसकी खूशबू से भी कीड़े कम आएंगे।
- इसके अलावा दाल रखते समय आप इसमें लौंग रख सकते हैं। इससे भी दाल में कीड़े नहीं आएंगे।
- कुछ खड़े मसाले और हर्ब्स जैसे अदरक, लहसुन और हल्दी भी इसमें डाल सकते हैं।

क्या रात में नहीं सोते आपके बच्चे तो माता-पिता अपनाएं ये ट्रिक्स

बच्चों के स्वास्थ्य का यदि ध्यान न रखा जाए तो वह बीमार हो जाते हैं। बच्चे हो या बड़े सभी के स्वस्थ शरीर के लिए नींद पूरी होना जरुरी है। ऐसे में यदि आपका बच्चा भी अच्छे से नहीं सोना या बिना नींद पूरे किए उठ जाते हैं तो इसका खराब असर उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। कई पेरेंट्स इस बात से परेशान रहते हैं कि उनका बच्चा रात में अच्छी तरह से नहीं सोता और चिड़चिड़ा हो जाता है। ऐसे में आपकी यह परेशानी दूर करते हुए आज आपको कुछ ऐसे टिप्प बताते हैं जिनके जरिए आप बच्चे की स्लीपिंग क्वालिटी सुधार सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे.....

अच्छे बिस्तर का करें चुनाव

बच्चे हो या फिर बड़े सभी को सोने के लिए एक कंफर्टेबल बिस्तर की जरूरत होती है ऐसे में यदि आप अपने बच्चे के लिए सही बिस्तर का चुनाव करें जिस पर उसे बेहतर



नींद आई। कई बार माता-पिता बच्चे के लिए बेहद मुलायम और गहरे में स्प्रिंग वाले बिस्तर बनाव लेते हैं जो बच्चों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित नहीं होते।

बच्चों को डालें योग की आदत

रोज सुबह उठने के बाद आप बच्चों को एक्सरसाइज और योग करने की आदत डालें। इसके अलावा उन्हें सुबह की रोशनी में पार्क लेकर जाएं और बहां पर उनके साथ समय बिताएं। ऐसा करने से बच्चे चिड़चिड़े नहीं होंगे और उन्हें नींद भी अच्छी आएगी।

एक समय रखें

बच्चे के सोने और जागने का एक समय रखें। इस बात का भी ध्यान रखें कि आपका बच्चा तय समय पर रोजाना सोए और जागे। यदि आपके बच्चे के सोने और जागने का समय



फिक्स हो जाएगा तो इससे उसकी बॉडी भी क्लॉक के हिसाब से काम करेगी। इस तरीके से बच्चों को रोज नींद भी अच्छी आएगी।

स्मार्टफोन, टैबलेट से रखें दूर

बच्चों को रात के समय आप स्मार्टफोन, टैबलेट और टीवी से भी दूर ही रखें। इनका ज्यादा इस्तेमाल करनेसे भी बच्चों को रात में अच्छी नींद नहीं आती। ऐसे में बच्चों को आप किताब पढ़कर सोने की डालें। आप चाहें तो खुद ही किताब पढ़कर बच्चों को सुना सकते हैं। इससे उनकी नींद इंप्रूव होगी।

इस बात का भी रखें ध्यान

जब भी बच्चा सोने के लिए जाए तो किसी भी तरह का शोर न करें। शोर होने से भी बच्चे का मन बाकी कामों में लगेगा और उसे नींद अच्छी नहीं आएगी। यदि आप चाहते हैं बच्चों को सुकून भरी नींद आए तो रात के समय कमरे में कम रोशनी रखें।



आईआईटी-आईआईएम की डिग्री के बिना मुस्कान अग्रवाल बनी सबसे महंगी कोडर

जब भी अच्छे सैलरी पैकेज की बात आती है तो स्टूडेंट्स के दिमाग में हमेशा आईआईटी या एनआईटी का नाम आता है। ऐसे कॉलेज में बड़ी-बड़ी प्लेसमेंट कंपनियाँ आती हैं जो मोटे-मोटे सैलरी पैकेज में स्टूडेंस को जॉब ऑफर करती हैं। ऐसे कॉलेज का कटआउट बहुत ज्यादा जाता है, वहीं फ्रायदा भी हर किसी के लिए संभव नहीं है।

लेकिन अगर आपको सपनों को पूरा करने की चाह है और उसके लिए जी तोड़ मेहनत करते हैं तो साधारण कॉलेज से पढ़ाई करके भी सफल हो सकते हैं। इस बात को सच साबित कर दिखाया है मुस्कान अग्रवाल ने। मुस्कान ने ऊना के इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ

इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी से इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्प्युनि के शन इंजीनियरिंग की, जिसके बाद उन्हें 60 लाख का सालान सैलरी पैकेज में जॉब ऑफर मिला है। कहा जा कहा है कि ट्रिपल आईटी के इतिहास में सबसे बड़ा सैलरी पैकेज है जो किसी को मिला है।

मुस्कान अग्रवाल पहले भी दिखा चुकी है अपनी लाजवाब प्रतिभा

मुस्कान अग्रवाल की सफलता की यात्रा तब शुरू हुई जब वो 'शीर्ष महिला कोडर' के तौर पर उभरीं और टेक्निंग गीक गॉडेस 2022 में 1.5 लाख रुपये का प्राइज भी जीता था। इस प्रतियोगिता में उन्होंने 69,000 से ज्यादा महिला कोडर्स को हाराकर जीत हासिल की थी। उन्होंने लगातार चार

घंटे तक नॉन-स्टॉप कोडिंग कर के जज को इंप्रेस किया था।

एक उभरता सितारा है मुस्कान अग्रवाल
मुस्कान अग्रवाल कोडिंग की दुनिया में कोई नई नहीं है।

वो सालों में कोडिंग करके अपने टैलेंट को निखार रही हैं। 2021 में, उन्होंने

गल्सस्क्रिप्ट फाउंडेशन के साथ भी काम किया था।

सीखने के प्रति उनके समर्पण के कारण उन्हें लिंक्डइन के मेंटरशिप कार्यक्रम के लिए शीर्ष 40 महिलाओं में उन्हें भी चुना गया, जिससे उन्हें लिंक्डइन जैसी बड़ी कंपनी से भी काफी कुछ सीखने को मिला।

मुस्कान ने सब से ज्यादा सैलरी पैकेज ले तोड़ा रिकॉर्ड

वहीं इस साल जुलाई में, मुस्कान ने लिंक्डइन में ही 60 लाख रुपये की प्रभावशाली नौकरी की पेशकश के साथ रिकॉर्ड तोड़ दिया, जहां उन्होंने एक सॉफ्टवेयर

डेवलपमेंट इंजीनियर के रूप में अपनी भूमिका शुरू की। उनकी उपलब्धियाँ भारत में समर्पित युवा कोडर्स की अविश्वसनीय क्षमता को दर्शाती हैं। पिछले साल, आईआईटी-ऊना के एक और स्टूडेंट ने 47 लाख रुपये का सालाना पैकेज हासिल किया, और 2019-23 बैच के लगभग 86 प्रतिशत स्टूडेंट्स को लगभग 31 अलग-अलग कंपनियों में प्लेसमेंट मिला।



कुकिंग से जुड़ी ये गलतियां खाने को बनाएंगी बीमार महिलाएं रखें ध्यान

खाना पकाते समय महिलाएं वैसे तो साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखती हैं लेकिन कई बार यदि कुकिंग के दौरान कुछ गलती हो जाए तो खाना अनहेल्दी हो सकता है। ऐसे में खाना बनाते समय आपको कुछ टिप्प का ध्यान जरुर देना चाहिए। इससे आपके खाने के जरूरी पोषक तत्व बरकरार रहते हैं और खाना भी जल्दी पकता है। आइए जानते हैं इन टिप्प के बारे में....

भिगोकर रखें राजमा और चने

राजमा और चना जैसी चीजों को यदि आप बनाने से पहले एक रात भिगोकर रखते हैं तो यह जल्दी पकते हैं वहीं यदि दाल को पकाने से आधा घंटा पहले भी भिगो दिया जाए तो यह आसानी से पक जाती है। यह दाल डाइजेशन में भी आसान होती है।

अच्छे से काटें सब्जियां

सब्जियों को छीलने से पहले अच्छी तरह से काटें और फिर छिलका हटाने के बाद इसे धोएं लेकिन काटने के बाद सब्जी भूलकर भी न धोएं। इससे सब्जियां वॉटर सॉल्युएबल विटामिन पानी के साथ धुलकर बह जाते हैं।

ज्यादा छोटे आकार में न काटें सब्जियां

सब्जियों को जल्दी पकाने के लिए आप उन्हें ज्यादा छोटे आकार में न काटें। इससे पानी और हीट के कारण जरुरी विटामिन्स और मिनरल्स खत्म हो जाते हैं जिसके कारण



सब्जी का सारा पोषण ही खत्म हो जाता है।

कब डालें नमक?

खाने में सबसे अंतिर में नमक डालना चाहिए क्योंकि नमक अंतिर में डालने से यह खाने में अब्जॉर्ब हो जाता है और नमक की कम मात्रा शरीर में जाती है।

ग्रीन टी बैग्स डालते समय बरतें सावधानी

कुछ महिलाएं खाना बनाने के लिए ग्रीन टी बैग्स का इस्तेमाल भी करती हैं। यह टी बैग्स नॉयलॉन और प्लास्टिक वाले टी बैग्स गर्म पानी में जाते ही माइक्रोप्लास्टिक पार्टिकल छोड़ देते हैं। ऐसे में इन्हें सब्जी में इस्तेमाल न करें।

.हींग को भी भारतीय रसोई का जरूरी मसाला माना जाता है। बीन्स, दाल और कुछ सब्जियों में इसे जरूर डालें। इसमें मौजूद एंटीमाइक्रोबियल प्रॉपर्टीज पेट को इंफेक्शन और इनडाइजेशन से बचाती हैं। एल्यूमिनियम फॉइल की जगह आप पार्चमेंट पेपर का इस्तेमाल कुकिंग में कर सकते हैं। पार्चमेंट पेपर फूड के साथ मिलकर किसी भी तरह के हार्मफुल तत्व नहीं बनाता और ना ही फूड के पोषण को खींचता है ऐसे में आप कुकिंग के लिए पार्चमेंट पेपर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कहीं आप भी रोज-रोज तो नहीं खा रहे फूलगोभी? इसके हैं नुकसान

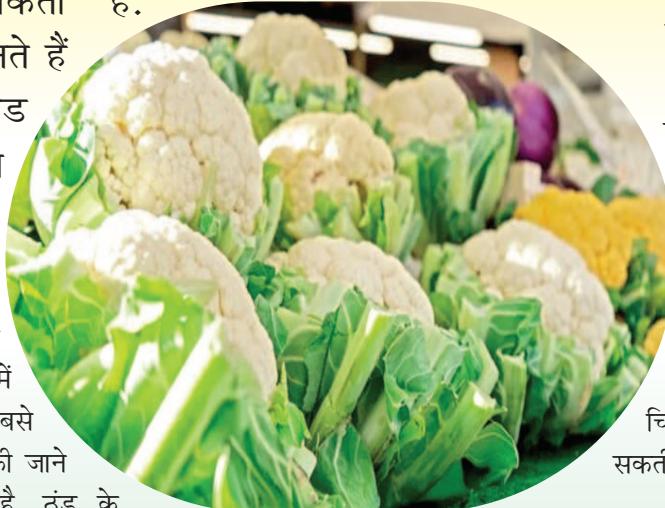
सर्दियों के सीजन में लोग फूलगोभी खूब खाई जाती है. इस मौसस में गोभी की सब्जी के साथ-साथ पराठे और पकौड़े समेत तमाम चीजें बनाई जाती हैं. लेकिन हेल्थ एक्सपटर्स की मानें तो ज्यादा फूलगोभी भी हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकती है.

आइए जानते हैं
इसके साइड
इफेक्ट्स
के बारे
में...

सर्दियों के सीजन में फूलगोभी सबसे ज्यादा पसंद की जाने वाली सब्जी है. ठंड के

मौसम में ज्यादातर लोग फूलगोभी की सब्जी बनाने के साथ-साथ इसके पकौड़े और पराठे बनाकर बड़े शौक से खाते हैं. इस सीजनल सब्जी में कार्बोहाइड्रेट, फैट, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और पोटैशियम जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं. इसके साथ ही, फूलगोभी में डायट्री फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है.

इसके चलते एसिडिटी, दस्त और कब्ज जैसी समस्या हो सकती है. हेल्थ एक्सपटर्स कहते हैं कि फूलगोभी का सीमित मात्रा में ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए. ज्यादा मात्रा में फूलगोभी खाने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं. आइए यहां हम आपको ज्यादा फूलगोभी खाने के साइड इफेक्ट्स के बारे में बताते हैं.



किडनी स्टोन का खतरा

फूलगोभी में बेशक कैलोरा काउंट कम पाई जाती हो लेकिन इसे ज्यादा खाने से किडनी स्टोन होने का रिस्क हो सकता है. जी हां, फूलगोभी में प्यूरीन नामक ऑर्गेनिक कंपाउंड भी होता है जो शरीर में प्यूरिन की मात्रा को बढ़ाने का काम कर सकता है. जो लोग पहले से ही किडनी स्टोन की परेशानी से जूझ रहे हैं, उन्हें खासकर फूलगोभी को खाने से बचना चाहिए.

शुगर में भी रिस्की

ज्यादा फूलगोभी खाना शुगर के मरीजों के लिए भी खतरनाक हो सकता है. इसे ज्यादा खाने ब्लड शुगर ऊपर-नीचे हो सकता है. ऐसे में ज्यादा पसीना, कंपकपी, चक्कर, दिल की धड़कन बढ़ना और चिड़चिड़ेपन की समस्या हो सकती है.

हाईपरटेंशन

फूलगोभी में पोटैशियम होता है जो हाई बीपी को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है. लेकिन अगर आप ज्यादा मात्रा में इसे खाते हैं तो पोटैशियमब्लड प्रेशर लेवल को असामान्य रूप से कम कर सकता है.

प्रेग्नेंसी

फूलगोभी में विटामिन, मिनरल, एंटी-ऑक्सीडेंट और डायट्री फाइबर होता है जो गर्भावस्था में लाभदायक माना जाता है. लेकिन इस दौरान फूलगोभी के अधिक सेवन से गैस्ट्रेशनल डायविटीज का खतरा बढ़ सकता है. इसके अलावा इससे कब्ज की समस्या भी हो सकती है. प्रेग्नेंसी के दौरान फूलगोभी को कम ही खाना चाहिए ताकि इसका बुरा असर न पड़े.

वजन घटाने के लिए क्या है ज्यादा बेहतर ?

पैदल चलना एक बहुत ही सरल और सुलभ एक्सरसाइज है, जिसके लिए आपको ज्यादा प्लानिंग की जरूरत नहीं होती।

जरूरत नहीं होती और इसे आसानी से अपने डैली रूटिन में शामिल किया जा सकता है। यह एक कम प्रभाव वाली एक्सरसाइज है जो हार्ट बीट को बढ़ाती है, कैलोरी और फेट को कम करने में मदद करती है। इसके अलावा ये वजन घटाने में काफी हेल्पफुल है। अगर आप ये एक्सरसाइज स्पीड के साथ करते हुए हैं तो आपको इसका काफी फायदा देखने को मिलेगा।

योग के फायदे

योग वजन घटाने के लिए एक बेहतरीन मल्टीडाइमेंशनल अप्रोच देता है। इसमें शारीर से जुड़ी योग मुद्राएं, सांस लेने की टेक्नीक और मेडिटेशन जैसी चीजें शामिल हैं। ये सभी चीजें आपको वेट मेनेज करने



आज कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के लिए सेहतमंद रहना बहुत ही मुश्किल हो गया है। ऐसा नहीं है कि लोग फिट और स्वस्थ्य रहने के लिए काम नहीं कर रहे हैं। कई बार लोग फिट रहने के लिए छोटी-छोटी कोशिशें करते हैं, जैसे पैदल चलना हुआ या फिर योग करना हुआ। क्या आपको पता है कि पैदल चलना और योग में से कौन बेहतर है। हालांकि दोनों ही काम वजन घटाने और फिट रहने में मददगार साबित होते हैं, लेकिन इनमें कौन-सा काम करने से आप ज्यादा फिट रहेंगे? आज हम आपको पैदल चलने और योग के बीच के अंदर और फायदे के बारे में बताने वाले हैं।

पैदल चलने के फायदे

पैदल चलना एक बहुत ही सरल और सुलभ एक्सरसाइज है, जिसके लिए आपको ज्यादा प्लानिंग की

में काफी हेल्पफुल साबित होती है। योग ध्यान बढ़ाने और तनाव को कम करने में काफी उपयोगी होता है। योग के कई आसन ऐसे हैं जो हार्ट बीट को बढ़ाती है, कैलोरी और फेट को कम करने में मदद करती हैं।

क्या है ज्यादा अच्छा

पैदल चलना और योग दोनों ही वजन घटाने के लिए अलग-अलग फायदे प्रदान करते हैं। पैदल चलना कैलोरी करता है और हार्ट हैल्थ में सुधार करता है। वहीं दूसरी ओर योग आपको मेडिटेट और तनाव से दूर रखता है। इससे आपकी पचन क्रिया भी बेतर होती है। साथ ही ये वजन घटाने में भी काफी मददगार साबित होता है। आप अपनी सुविधा के अनुसार दोनों में से कुछ चुन सकते हैं।

सर्दियों में आप अपनी हड्डियों को मजबूत करने के लिए 3 तरह के जूस को डाइट में शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं।

सर्दी के मौसम की शुरुआत हो चुकी है। इस दौरान खान-पान का जितना अच्छे से ख्याल रखा जा सकता है वो गर्मियों में मुमकिन नहीं हो पाता है। गर्मियों की तुलना में सर्दियों में अधिक भूख लगती है और सेहत के लिए जरूरी खानपान की चीजें भी मौजूद होती हैं। कई पोषक तत्वों से भरे फल और हरी सब्जियां बाजारों में आसानी से मिल जाती हैं। सर्दियों में प्यास बहुत कम लगती है, लेकिन ये मौसम कुछ जूस के लिहाज से बहुत अच्छा होता है। कुछ ऐसे फल और सब्जियां हैं जिनका जूस बनाकर आप रोजाना अगर पिए तो शरीर में कई तरह से फायदा पा सकते हैं। इसके अलावा कुछ ऐसे भी जूस हैं जिन्हें हड्डियों की मजबूती के लिए बेहतरीन माना जाता है। जो हाँ, अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं, तो आप अपनी डाइट में कैल्शियम और विटामिन डी युक्त चीजों को शामिल कर सकते हैं। आज हम आपके लिए ऐसे जूस लेकर आए हैं जो हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत अच्छे माने जाते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम और विटामिन डी के अलावा इन न्यूट्रिएंट्स की भी जरूरत होती

है, जिसे आप घर पर बनाएं जूस का सेवन करके पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि हड्डियों की मजबूती के लिए किन जूस का सेवन करना चाहिए?

हड्डियों की मजबूती के लिए इन न्यूट्रिएंट्स की जरूरत

पौटेशियम, मैग्नीज, आयरन, फ्लोराइड, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन बी, विटामिन बी, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन ए, विटामिन डी, कैल्शियम.

हड्डियों की मजबूती के लिए फायदेमंद जूस

1. अनानास का रस

पाइनएप्पल यानी अनानास का जूस सर्दियों में सेवन करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। ये सिर्फ वजन कम करने के लिहाज से

नहीं बल्कि हड्डियों की मजबूती के लिए भी बेस्ट हो सकते हैं। इस जूस में कैल्शियम और विटामिन-के जैसे गुण पाए जाते हैं जो हड्डियों की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

2. संतरे का जूस

सर्दियों में संतरे के जूस का सेवन करना फायदेमंद माना गया है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो हड्डियों में कोलाजन बनाने में खास रोल निभाता है। आप आसानी से घर में संतरे का जूस तैयार करके सेवन कर सकते हैं।

3. ग्रीन जूस

सर्दियों में ग्रीन जूस को सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। पालक जैसी पत्तेदार हरी सब्जियों का इस्तेमाल करके ग्रीन जूस बनाया जाता है जिसमें आंवला भी मिक्स करते हैं।

इस ग्रीन जूस का सेवन करना हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-के और कैल्शियम और मौजूद होते हैं जो हड्डियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं।

सर्दियों में 3 जूस का सेवन करना बड़ा फायदेमंद! हड्डियां होंगी मजबूत



सर्दियों

में 3 जूस का सेवन करना बड़ा फायदेमंद!

हड्डियां होंगी मजबूत

शादी से पहले दुल्हन करें ये काम चेहरे पर दिखेगा गजब का नूर

शादी से एक महीने पहले ही महिलाएं ब्राइडल पैकेज लेकर पार्लर के चक्कर काटना शुरू कर देती हैं। इसमें बहुत सारे पैसे तो खर्च होते ही हैं, कई बार मनचाहा रिजल्ट भी नहीं मिलता। उल्टा प्रोडक्ट्स में मिले केमिकल्स स्किन को खराब कर सकते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप घर पर ही कुछ घरेलू नुस्खों को फॉलो करें, इससे आपकी स्किन पर नेचुरल ग्लो आएगा और शादी के दिन आपको ज्यादा मेकअप की भी जरूरत नहीं पड़ेगी। आइए आपको बताते हैं इनके बारे में....

हल्दी उबटन

अगर आप शादी के दिन नेचुरल ग्लो चाहती हैं तो हल्दी वाला फेसपैक लगाएं। इसके लिए 2 चम्मच हल्दी, 1 चम्मच बेसन और 8-9 चम्मच कच्चा दूध डालें। इससे हर रोज चेहरे और अपने हाथ- पैरों पर लगाएं।

नाइट सीरम

रात को स्किन रिपेयर करने का बेहतरीन समय होता है। आप सो रहे होते हो...स्किन को रेस्ट मिलता है। ऐसे में चेहरे पर होममेड नाइट सीरम जरूर लगाएं। इसके लिए एक चम्मच एलोवेरा जैल में आधा चम्मच गुलाब जल और 3-4 ड्रॉप्स टी ट्री ऑयल डालकर मिक्स करें और चेहरे पर लगाकर सो जाएं।



नारियल पानी या जूस का करें सेवन

स्किन केयर के साथ दमकती त्वचा के लिए बॉडी को अंदर से डिटॉक्स करना भी बहुत जरूरी है। इसके लिए रोजाना एक गिलास नारियल पानी जरूर पीएं। हेल्थ और स्किन के लिए कोकोनट वॉटर अच्छा होता है।

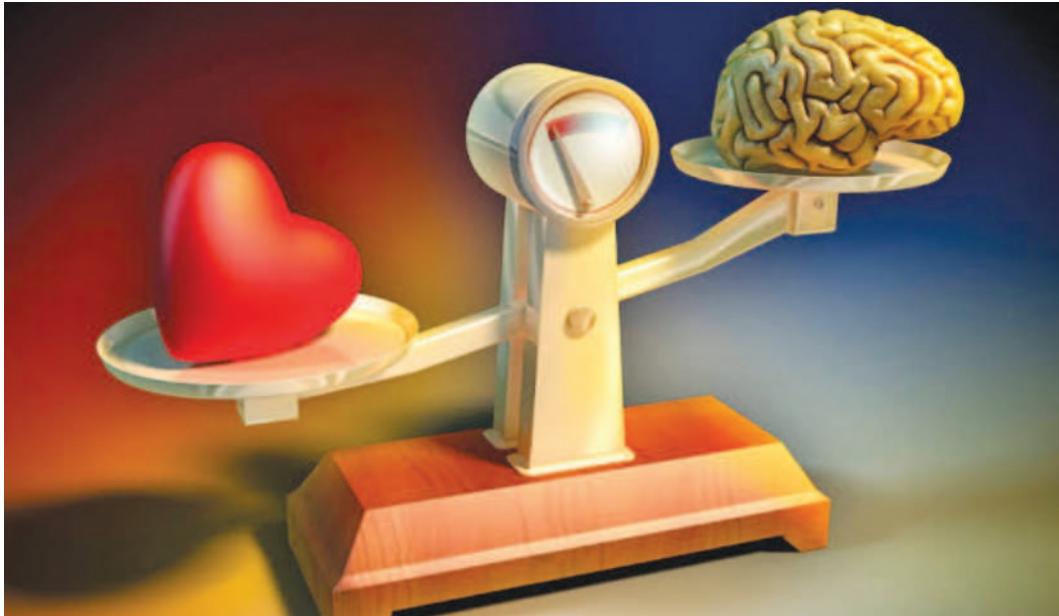
हेयर केयर भी है
जरूरी

चेहरे के साथ बालों का ख्याल रखना भी बहुत जरूरी है। हफ्ते में एक बार हेयर पैक जरूर लगाएं। बालों में ऑयलिंग भी खूब अच्छे से करें, इसके साथ ही कंडीशनिंग भी करें। इससे आपके बाल शाइनी होने के साथ-

साथ जानदार बन जाएंगे।

बस ये कुछ ब्यूटी टिप्स हैं, जिसका इस्तेमाल करके शादी के दिन तक आपके चेहरे पर इतना गजब का ग्लो आएगा कि आपके मेकअप की भी जरूरत नहीं पड़ेगी।

क्या दिल का दोस्त बन सकता है दिमाग का दुश्मन



आमतौर पर लोग यहीं मानते हैं कि जितना अधिक गुड़ कोलेस्ट्रॉल होगा, हमारा दिल भी उतना ही सेहतमंद रहेगा। लेकिन, हाल ही में आई स्टडी कुछ और ही बयां कर रही है। लांसेट रीजनल हेल्थ जर्नल में आई एक स्टडी में पाया गया कि गुड़ कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा डिमेंशिया के खतरे को बढ़ा सकती है। यह खबर लोगों के लिए काफी चौंकाने वाली है, क्योंकि गुड़ कोलेस्ट्रॉल को दिल का दोस्त माना जाता है, वह दिमाग का दुश्मन कैसे हो सकता है। आइए जानते हूँ इस क्या पाया गया इस रिसर्च में। ऑस्ट्रेलिया के मोनाश यूनिवर्सिटी में हुई

एक रिसर्च की गई जिसमें 18,668 प्रतिभागी को शामिल किया गया और पाया गया कि जिनमें गुड़ कोलेस्ट्रॉल सही मात्रा में है उनकी तुलना में जिन लोगों में लगभग 6 साल तक, गुड़ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक रही है, उनमें डिमेंशिया का खतरा 27 प्रतिशत अधिक दिखा। 75 या उससे अधिक उम्र के लोगों में इसका खतरा और अधिक नजर आया। इनमें गुड़ कोलेस्ट्रॉल अधिक मात्रा में होने की वजह से डिमेंशिया का खतरा 42 प्रतिशत ज्यादा देखने को मिला। स्टडी के शुरुआत में, किसी भी प्रतिभागी को कोई बीमारी नहीं थी और वे बिल्कुल

स्वस्थ थे। ऐसे प्रतिभागी इसलिए चुने गए ताकि कोई अन्य फैक्टर डिमेंशिया और गुड़ कोलेस्ट्रॉल के बीच के रिश्ते को समझने में बाधा न बनें। हालांकि, ऐसा क्यों होता है इस बारे में और स्टडी करने की जरूरत है। इस रिसर्च यह समझा जा सकता है कि जरूरत से ज्यादा कुछ अच्छा नहीं होता, चाहे वह आपका गुड़ कोलेस्ट्रॉल ही क्यों न हो। गुड़ कोलेस्ट्रॉल की सही मात्रा स्त्रियों और पुरुषों में अलग-अलग होती है। स्त्रियों में इसकी सामान्य मात्रा 50-60 एमजी/डीएल होता है और पुरुषों में 40-60 एमजी/डीएल होना चाहिए।

क्या है डिमेंशिया?

अलजाइमर सोसाइटी के मुताबिक, 'डिमेंशिया' शब्द लक्षणों के एक समूह का वर्णन करता है जो समय के साथ याददाश्त, प्रॉल्लम- सॉल्विंग, भाषा और व्यवहार को प्रभावित कर सकता है। इसके लक्षण कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

याददाश्त कमजोर होना

अटेंशन कम होना या चीजें प्लान करने में तकलीफ होना
बात-चीत करने में परेशानी खासकर भाषा की वजह से
आस-पास क्या हो रहा है, यह समझने में तकलीफ होना

भावनाओं को काबू न कर पाना या मूँद में जल्दी-जल्दी बदलाव आना कुछ डिमेंशिया के मामलों में भ्रम होने की समस्या भी हो सकती है

कैसे कर सकते हैं बचाव?

ब्लड प्रेशर मैनेज करें। हाई ब्लड प्रेशर की वजह से डिमेंशिया का खतरा अधिक होता है। एक्सरसाइज करें। इससे आपका वजन कंट्रोल रहेगा। अधिक वजन भी डिमेंशिया के खतरे को बढ़ाता है। इसके अलावा, यह आपके दिल के लिए भी अच्छा होता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

कोलेस्ट्रॉल लेवल मैनेज करें। कोलेस्ट्रॉल की सही मात्रा से स्ट्रोक और दिल की बीमारियां होने का जोखिम कम होता है, जो डिमेंशिया होने की संभावना को कम करता है। इसके साथ ही, ब्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल करें। अगर आपको सुनने में तकलीफ होती है, तो तुरंत उसका इलाज कराएं। अलजाइमर सोसाइटी के अनुसार, सुनने में दिक्कत होने की वजह से डिमेंशिया का खतरा बढ़ता है। शराब और सिगरेट से बिल्कुल दूर रहें। अधिक शराब पीने से या स्मार्किंग करने से डिमेंशिया आपको अपना शिकार बना सकता है।



आलमपुर में मल्हार राव होल्कर की समृति में अहिल्या बाई द्वारा बनवाई गई छतरी

इसी बीच मल्हार राव ने राजपूत वंश से ताल्लुक रखने वाली हरकू बाई से शादी की। ये उनकी चौथी पत्नी थीं। मल्हार राव ने उन्हें भी वो सभी अधिकार दिए जो बाकियों को दिए गए थे।

अहिल्याबाई का मार्गदर्शन

होल्कर वंश की सबसे अधिक प्रसिद्ध राजियों में अहिल्याबाई का नाम लिया जाता रहा है। उन्हें भारतीय इतिहास में उस पवित्र राणी के रूप में जाना जाता है, जिन्होंने मंदिरों का संरक्षण और उनका जीर्णोद्धार किया। 1733 में वो मल्हारराव की पहली पत्नी गौतमबाई के बेटे खांडेराव की पत्नी बनीं। किंवदंती है कि मल्हार राव जब पुणे के दौरे पर गए थे तो उसी दौरान उन्होंने 8 साल की अहिल्या को शिव मंदिर में पूजा करते देखा था। उसी दौरान उन्होंने अहिल्या को अपनी पुत्रवधू बनाने का फैसला किया था। बाद में जब अहिल्या की शादी खांडेराव से हुई तो मल्हार राव ने उन्हें शाही निवास में हो रहे कुछ प्रशासनिक कार्यों की देखेख का जिम्मा दिया।

जल्द ही अहिल्याबाई ने पत्राचार के जरिए पारित किए जाने वाले पत्रों पर नजर रखनी शुरू की। एक साल के भीतर ही वो पति खांडेराव के साथ सामरिक क्षेत्रों में जाने लगीं और वहाँ उन्होंने युद्ध क्षेत्र में होने वाली घटनाओं को करीब से समझा।

मल्हार राव की ही तरह उनकी सास गौतमबाई ने भी उन्हें उस वक्त की राजनीति का ज्ञान दिया। वर के मुखिया के नेतृत्व में अहिल्या दिन पर दिन बढ़ रही थीं, उन्हें उस वक्त की अलग-अलग योजनाओं के बारे में पता चला।

इस बीच 1754 में मराठा सेना ने कुम्भेरी में सूरजमल जाट के किले का घेराव किया। उसी दौरान तोप का एक गोला खांडेराव राव के ऊपर गिरा और वो उनकी मृत्यु हो गई। पति की मृत्यु के बाद अहिल्या उनकी चिता में सती होने जा रही थीं, लेकिन ससुर मल्हार राव ने उनकी पीठ पर हाथ रखा और उन्हें ऐसा करने से रोका। उन्होंने अहिल्याबाई में कल की आशा को देखा। दरअसल, उन्होंने (अहिल्या बाई) अपनी सह-पत्नियों पावरीबाई और सूरतबाई को दो नर्तकियों और खांडेर राव की सात अन्य महिलाओं को शाम के समय चिता में सती होते देखा था।

उस दौरान अहिल्याबाई केवल 29 वर्ष की थीं। उनके पास राज्य के लोगों की देखभाल करने के लिए उनके ससुर थे। यही उनके लिए उपयुक्त समय था कि वो आगे आएँ। जब उनके ससुर मल्हार राव कर वसूलने के लिए ग्रामीण इलाकों में गए तो उन्होंने पड़ोसी राज्यों से भी मुलाकात की। ससुर की अनुपस्थिति में अहिल्याबाई राजधानी में सारे

कामकाज देखती थीं। वित्तीय लेनदेन से जुड़े बही-खातों की जाँच करने, राजकीय पत्राचार और राजकाज से जुड़े अन्य मुद्दों का समाधान करने में सक्षम थीं।

आलमपुर में मल्हार राव होल्कर की समृति में अहिल्या बाई द्वारा बनवाई गई छतरी

मल्हार राव ने अहिल्याबाई को एक पत्र लिखा था, जो कि इस बात के प्रमाण हैं कि किस तरह से उन्होंने अहिल्या में एक बेटी, संरक्षक और अपनी विवास तक को आगे बढ़ाने वाली के तौर पर देखा। 1766 में मल्हार राव की मृत्यु हो गई, जिसके बाद अहिल्याबाई ने उनकी समृति में आलमपुर में एक छतरी का निर्माण कराया। अहिल्याबाई को ये पता था कि मल्हार राव का नाम उनके कुल देवता मल्हारी मातंद या जेजुरी के खंडोबा के नाम पर रखा गया था, जिन्हें भगवान शिव का ही रूप माना जाता था। इसी को ध्यान में रखते हुए उन्होंने कई स्थानों पर मल्हारेश्वर और मार्टंडेश्वर नाम से कई शिव मंदिरों का निर्माण कराया। यहीं नहीं, मल्हार राव की खज्जी परंपरा को देखते हुए अहिल्याबाई ने बाद में अपने निजी खर्च से मंदिरों, तीर्थ स्थलों, कुओं, घाटों और विश्राम घृनों के पुनर्निर्माण और संरक्षण किया।

मराठा साम्राज्य के प्रतीक

1740 में बांजीराव की मौत के बाद मल्हार राव ने अपने 17वीं सदी के 60 के दशक में मराठा राजनीति के साथ ही समूचे हिंदुस्तान में एक अनुभवी सेनापति का सम्पादन हासिल किया। इसे इस तरह समझा जा सकता है कि राजपताना राज्यों में उनकी पकड़ काफी मजबूत थी और उन्हें माधो सिंह और ईश्वरी सिंह के बीच विवाद सुलझाने के लिए अक्सर जयपुर बुलाया जाता था। 1757 में वो रघुनाथ राव के साथ अटक के अभियान पर गए और वहाँ दिल्ली को अपना बेस बनाकर उन्होंने 1758 में सहिंद पर कब्जा कर लिया। पानीपत की तीसरी लड़ाई के दौरान मध्य भारत के राजाओं के साथ गठबंधन पर हस्ताक्षर करने में उनकी भूमिका कूटनीतिक इतिहास में दर्ज है।

18वीं शताब्दी में भारत में मराठा साम्राज्य

18 जून, 1751 का वो वक्त था, जब पेशवा नाना साहेब को एक पत्र मिलता है, उसमें वाराणसी स्थित ज्ञानवापी मस्जिद को हटाकर वहाँ पर पहले से स्थापित प्राचीन काशी विश्वनाथ मंदिर के पुनर्निर्माण के लिए मल्हार राव के संकल्प का उल्लेख किया गया था। पत्र में लिखा था, “मल्हार राव ने दोआव क्षेत्र में अपना मानसून शिविर लगाया है और वो औरंगजेब द्वारा बनाई गई ज्ञानवापी मस्जिद को ढहाकर काशी विश्वेश्वर के मूल मंदिर का पुनर्निर्माण करना चाहते हैं।”

पत्र को पढ़ने के बाद पेशवा नानासाहेब को ने इस बात को महसूस किया कि इस क्षेत्र में मराठों का प्रत्यक्ष नियंत्रण नहीं है, ऐसे में मस्जिद को ढहाने का अर्थ ये है कि अवध के नवाब हिन्दुओं को और प्रताड़ित करने लगें। ऐसे में उन्होंने संघर्ष बरतने का आदेश दिया। बाद में 1780 में अहिल्याबाई ने मस्जिद के किनारे पर नया काशी विश्वनाथ मंदिर बनवाया और वहाँ पर फिर भगवान शिव की पूजा शुरू की।

1780 में अहिल्याबाई होल्कर द्वारा काशी विश्वनाथ पुनर्निर्माण कराया गया

मल्हार राव के लंबे शासन के कारण उन्हें मध्य भारत के वास्तुकार के तौर पर भी जाना जाता है। उन्होंने पेशवा बांजीराव के सपने और शिवाजी महाराज के स्वराज्य के एक साम्राज्य के तौर पर साकार करने में अहम भूमिका निभाई। मल्हार राव नारीवादी या पितृसत्तामक के तौर पर दो आधार पर मूल्यांकन से परे वो अपने पूरे जीवन में महिला सशक्तिकरण के प्रतीक बने रहे। यहीं नहीं उन्होंने अपनी अंतिम संस्कार के लिए ग्रामीण इलाकों में गए तो उन्होंने पड़ोसी राज्यों से भी छोड़ने वाले शासनों में अपना स्थान सुनिश्चित किया।

खाद और सेहत का भंडार है मूँग, इन तरीकों से करें अपनी डाइट में शामिल

मूँग हमारे खान-पान का एक अहम हिस्सा है। मूँग को अंकुरित करके या इसकी दाल बनाकर हम अक्सर ही खाते हैं। इसे खाना हमारी सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। यह पाचन किया बेहतर बनाने, दिल को सेहतमंद रखने, वजन कम करने में मदद करने के साथ-साथ, आयरन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है। लेकिन रोज-रोज मूँग को एक ही तरीके से खाना काफी बोरिंग हो सकता है। इसलिए हम आपको बताने वाले हैं मूँग की बनी कुछ ऐसी डिशेज, जिन्हें बनाना बेहद आसान होता है और जायका



ऐसा, कि आप उंगलियां चाटते रह जाएंगे। आइए जानते हैं, मूँग की कौन-कौन सी आसान रेसेपी बना सकते हैं।

मूँग दाल वड़ा

मूँग दाल का वड़ा बनाने के लिए मूँग और चना दाल को रात भर पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद इसे पीस कर गाढ़ बैटर तैयार कर लें। फिर इसमें प्याज, मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट, हींग और स्वादानुसार नमक मिलाएं। इसके बाद एक कढ़ाई में तेल गरम कर लें और छोटे-छोटे आकार में वड़े के बैटर को उसमें डालें और सुनहरा भरा और करकुरा होने तक तलें। इसके बाद इसे छानकर निकाल लें और टीशू पेपर से इसका तेल सुखा कर गर्म-गर्म साम्भर या चटनी के साथ खाएं।

मूँग दाल हल्वा

मूँग दाल का हल्वा खाने में काफी टेस्टी होता है। इसे बनाने के लिए मूँग को रात भर पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद इसे पीस कर इसका गाढ़ पेस्ट बना लें। एक कढ़ाई में धी गर्म करें और उसमें इस पेस्ट को थोड़ी देर के लिए पकाएं। इसे तब तक पकाएं, जब तक मूँग दाल का पेस्ट धी को अच्छे से सोख न ले। इसके बाद इसमें चीनी मिलाएं और ढक कर 15 मिनट के लिए पकाने दें। इसके बाद इसमें ड्राइ फ्रूट्स डालें और कुछ मिनट और पकाएं। मूँग दाल का हल्वा तैयार है, इसे गर्म-गर्म परोसे और खाएं।

मूँग दाल अप्पे

मूँग दाल अप्पे बनाने के लिए मूँग की दाल को 5-6 घंटे भिगोकर छोड़ दें और उसका पेस्ट बना लें। इसके बाद, इसमें प्याज, टमाटर, गाजर और शिमला मिर्च मिला लें। इसके बाद अप्पे के सांचे में तेल लगाकर यह बैटर मिलाएं और दोनों तरफ से सुनहरा भूंग होने तक पकाएं। मूँग दाल के अप्पे तैयार हैं। इसे साम्भर या चटनी के साथ परोसें।

हृद से ज्यादा सेब खाने के हैं यह नुकसान



हर रोज एक सेब खाने से सेहत अच्छा रहता है। ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह पोषक तत्व से भरपूर होता है। सेब में पोटैशियम, फॉर्स्पोरस, मैग्नीशियम और आयरन प्रचुर मात्रा में होते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं इसे खाने से

कभी खून की कभी नहीं होती है। आयुर्वेद के मूताबिक सेब खाने से त्वचा संबंधी बीमारी, सीने में जलन, बुखार और कव्ज की परेशानी से राहत मिलती है। सेब में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर, विटामिन-सी और

विटामिन-बी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जो आपकी आंखों के लिए काफी अच्छा होता है। लेकिन अगर आप एक दिन 1-2 सेब से ज्यादा खाते हैं तो यह आपकी शरीर के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है।

ज्यादा सेब खाने से होने वाले नुकसान

मोटापा- अगर आप जरूरत से ज्यादा सेब खाते हैं तो यह आपकी सेहत के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है। इससे वजन भी बढ़ने लगता है और मोटापा के शिकार हो सकते हैं। इसमें शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है इसलिए यह कैलोरी भी बढ़ा सकती है। फैट भी बढ़ता है।

पाचन

सेब में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। अगर इसे आप ज्यादा खाएंगे तो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम में गैस बनने लगता है। जिसकी वजह से पेट में दर्द, ऐंठन की समस्या हो सकती है।

ब्लड शुगर

ज्यादा सेब खाने से ब्लड में शुगर लेवल बढ़ जाता है। जिससे काफी ज्यादा शरीर को नुकसान हो सकता है। सेब में भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर और अन्य पोषक तत्व मौजूद



होते हैं। कार्बोहाइड्रेट्स से शरीर को काफी ज्यादा एनर्जी मिलती है।

दांतों

सेब में मौजूद एसिड से दांत को काफी ज्यादा नुकसान पहुंचता है। इसलिए जरूरत से ज्यादा सेब खाना नुकसानदायक हो सकता है।

क्या आपके बच्चे का भी पढ़ाई में नहीं लगता मन?

हो सकती है ये दिमागी बीमारी

कई बच्चे औसत बच्चों से ज्यादा एक्टिव होते हैं, ऐसे बच्चे एक जगह बैठना पसंद नहीं करते, ऐसे बच्चों को पढ़ाई में भी मन नहीं लगता क्योंकि ये एक जगह बैठकर पढ़ भी नहीं पाते, लेकिन बच्चों में ये बिल्कुल भी नॉर्मल नहीं है क्योंकि ये बच्चों में एक न्यूरोडेवलपमेंटल समस्या की शुरूआत है जिसे जल्द ही देखे जाने की जरूरत होती है।

क्या आपके बच्चे का भी पढ़ाई में नहीं लगता मन? हो

सकती है ये दिमागी बीमारी

कुछ बच्चे होते हैं औसत से ज्यादा शैतान

अमूमन हर घर में बच्चे काफी ज्यादा शैतान होते हैं, ये ऐसी उम्र होती है जब बच्चों में बहुत ज्यादा एनर्जी होती है और बच्चे एक जगह बैठना पसंद नहीं करते, पूरे दिन इनकी बैटरी चार्ज रहती है और ये बच्चे यहां से वहां होते रहते हैं। लेकिन आपने देखा होगा कई बच्चे एक औसत बच्चे से ज्यादा ही हाइपर एक्टिव होते हैं, जिसे एक न्यूरो डेवलपमेंट डिसऑर्डर माना जाता है। इसे मेडिकल टर्म में अटेंशन डिफिशिएंसी हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर यानी की ADHD कहते हैं। इस बीमारी का बच्चा कोई भी एक्टिविटी जानवृद्धिकर नहीं करते बल्कि इस डिसऑर्डर के प्रभाव में आकर करते हैं। ये स्थिति तब पैदा होती है जब दिमाग में न्यूरॉन विकसित होने के समय उनमें कुछ गड़बड़ी उत्पन्न हो जाती है, इससे बच्चे को किसी एक काम में ध्यान नहीं लगता, बच्चा ज्यादा गुस्सा करना शुरू कर देता है और बेहद ही ज्यादा हाइपर एक्टिव हो जाता है।

जब मां-बाप इस ओर ध्यान नहीं देते तो वो इसे बीमारी ना समझकर बच्चे का अडियलपन समझने लगते हैं। उन्हें लगता है कि बच्चा न पढ़ने के बहाने कर रहा है, जबकि बच्चा मनोवैज्ञानिक समस्या से जु़ूझ रहा होता है। दिमागी बीमारी है



एडीएचडी दुनिया भर में न्यूरोलॉजिस्ट ADHD को एक न्यूरो डेवलपमेंट कंडीशन मानते हैं। सेंटर फॉर डिजीज प्रिवेशन एंड कंट्रोल के मुताबिक अकेले अमेरिका में 11% बच्चे ADHD से जू़झ रहे हैं। वही दुनिया भर में लगभग 7.2% बच्चे इस बीमारी की गिरफ्त में हैं। हिंदुस्तान की बात की जाए तो हिंदुस्तान में ये आंकड़ा 1.6-14% तक हो सकता है।

क्या होते हैं लक्षण

- ✓ पढ़ने में कठिनाई
- ✓ फोकस करने में परेशानी
- ✓ याद रखने में परेशानी
- ✓ एकाग्रता की कमी
- ✓ हाइली सुपर एक्टिव रहना
- ✓ बहुत ज्यादा एग्रेसिव होना
- ✓ धैर्य की कमी
- ✓ बहुत चिढ़ चिढ़ा या जिद्दी होना जैसे लक्षण शामिल हैं।

कैसे पता करें कि बच्चे को है एडीएचडी इसकी पहचान के लिए साइकोलॉजिस्ट, न्यूरोलॉजिस्ट जैसे एक्स्पर्ट्स की जरूरत होती है, जो टेस्ट के आधार पर एडीएचडी का पता लगाते हैं। हालांकि ये समस्या ज्यादातर मामलों में बड़े होने के साथ ठीक हो जाती है। लेकिन इससे बच्चे की पढ़ाई पर असर ना पड़े इसलिए इसका ठीक होना बेहद जरूरी है। इसके लिए किसी एक्सपर्ट की सलाह लें। अपने बच्चे को समझे और उस पर गुस्सा करने की बजाय उसे हर बात प्यार से समझाने की कोशिश करें। इस समय उसको आपके साथ की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। अगर आप उसके साथ सही बर्ताव करेंगे तो जल्द ही आपको उसके व्यवहार में भी बड़ा परिवर्तन नजर आएगा।

क्या आप भी करते हैं खाने में ज्यादा हल्दी का इस्तेमाल, तो जानें क्या हैं इसके नुकसान



औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं को दूर करने में कारगर मानी जाती है। यह शरीर के ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन को दूर करने का सबसे कारगर उपाय माना जाता है। गठिया जैसी पुरानी जोड़ों को दर्द को कम करने में भी हल्दी को उपयोगी माना जाता है। हल्दी हर भारतीय किचन में आपको आसानी से मिल जाएगी। लगभग हर खान में हल्दी का इस्तेमाल किया जाता है, इसके अलावा हल्दी वाला टूथ पीने के भी कई फायदे हैं। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, आयरन, कॉपर, जिंक जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं खाने में जरूरत से ज्यादा हल्दी का इस्तेमाल करने के कई नुकसान भी हैं।

पेट की समस्या

हल्दी पेट के लिए काफी नुकसानदायक भी मानी जाता है। अगर आप खाने में अधिक मात्रा में हल्दी का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे पेट में दर्द और ऐंटन की समस्या हो सकती है।

किडनी स्टोन हाने का खतरा

स्टोन के मरीजों के लिए हल्दी काफी हानिकारक होती है।

इसमें मौजूद ऑक्सालेट गुर्दे की पथरी के विकास के खतरे को बढ़ा सकता है, इसलिए पथरी के मरीजों को हल्दी का सेवन कम से कम करना चाहिए या इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

मतली और दस्त की समस्या
हल्दी में करक्यूमिन पाया जाता



है। अगर आप अधिक मात्रा में हल्दी का सेवन करते हैं, तो इससे मतली और दस्त की समस्या से परेशान हो सकते हैं।

एलर्जी

कई बार हल्दी एलर्जी का कारण बन सकती है। इसमें मौजूद कुछ यौगिकों से एलर्जी हो सकती है। कुछ लोगों के स्किन पर हल्दी लगाने से चक्कते, दाने, खुजली आदि की समस्या होती है।

ज्यादा उम्र में मां बनने के लिए

एकदेस प्रियंका चोपड़ा ने अपनाई थी ये तकनीक

मां बनना एक महिला के लिए काफी सुखद अहसास के रूप में माना जाता है। परिवार को पूरा करने के लिए घर में एक नन्हे सदस्य को लाने की जिम्मेदारी मां पर होती है। बात नए जमाने की करें तो करियर को लेकर सजग औरतें आजकल देर से मां बनना प्रेफर करती है। ऐसे में विज्ञान में ऐसी कई तकनीकें आ गई हैं जिनके जरिए महिलाएं ज्यादा उम्र में भी मां बनने का सपना पूरा कर सकती हैं। इन्हीं में से एक तकनीक है एग फ्रीजिंग तकनीक। आपको बता दें कि इंटर्नेशनल स्टार प्रियंका चोपड़ा ने भी ज्यादा उम्र में मां बनने के लिए एग फ्रीजिंग करवाई थी और इसी तकनीक के जरिए वो मां बन पाई। चलिए आपको बताते हैं कि एग फ्रीजिंग क्या है और इस दौरान क्या होता है।

क्या है एग रिट्रीवल प्रोसेस

एग फ्रीजिंग वो तकनीक है जिसमें महिलाएं पहले ही अपने एग को रिट्रीवल प्रोसेस के जरिए फ्रीज करवा देती हैं और करियर बनाने के बाद बढ़ी उम्र में भी वो उन्हीं एग के जरिए मां बन पाती हैं। इसकी बाकायदा एक मेडिकल प्रोसेस होती है। इसके लिए प्रोसेस से पहले महिला को आठ से दस इंजेक्शन लगाने होते हैं। इसके बाद एनेस्थीसिया लेकर प्रोसेस शुरू की जाती है। इस प्रोसेस में एक पतली सी सुई को योनि मार्ग के जरिए अंदर डाला जाता है कई फॉलिकल्स बाहर निकाल लिए जाते हैं। इसके लिए बाकायदा अल्ट्रासाउंड की गाइडेंस चलती है। इस दौरान एग रिट्राइव कर लिए जाते हैं यानी महिला के शरीर से एग निकाल लिए जाते हैं और उनको फ्रीज कर दिया जाता है। इसके बाद कई सालों बाद भी इन एग की बदौलत महिला मां बन सकती है।

एग रिट्रीवल प्रोसेस

एग रिट्रीवल को लेकर कई महिलाओं में इस बात की चिंता होती है कि ये प्रोसेस दुखदायी होती है और इसमें काफी दर्द होता है। इस संबंध में हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि इस प्रोसेस में दर्द नहीं होता क्योंकि एनेस्थीसिया दिया जाता है। इस दौरान कोई टांका या सर्जरी की भी जरूरत नहीं पड़ती है। हालांकि एग रिट्रीवल प्रोसेस के बाद महिला को कुछ खास सावधानियां रखने की सलाह दी जाती हैं। जैसे एग रिट्रीवल के छह से आठ हफ्ते तक आराम करना है, कोई भारी सामान नहीं उठाना चाहिए। इस दौरान दौड़ने या कूदने या एरोबिक की सलाह भी नहीं दी जाती है। एग रिट्रीवल के बाद महिला को तेजी से कोई एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। सेक्सुअल



एक्टिविटी या फिर वेजाइनल क्रीम आदि का प्रयोग ना करने की सलाह दी जाती है। इस दौरान स्ट्रेस लेने से बचना चाहिए और आराम पर ध्यान देना चाहिए।

सुबह उठते ही सिर की दाईं तरफ रहता है दर्द और भारीपन तो हो सकती है ये गंभीर बीमारी



सुबह उठते ही सिर में दर्द और भारीपन की समस्या हो रही है तो इसका साफ अर्थ है कि आपकी सेहत बिगड़ रही है। इसलिए इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें। 8 घंटे की नींद के बाद सुबह बहुत अच्छा फ्रेश फिल होता है लेकिन आपने अपनी नींद पूरी नहीं कि है तो सुबह आपको सिरदर्द हो सकता है। अगर 7-8 घंटे की नींद के बाद भी सुबह सिर में दर्द, भारीपन और

थकान महसूस होता है तो इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ता है। पूरे दिन एनर्जी लो रहता है साथ ही साथ चिड़िचिड़ापन बढ़ने लगता है। जिसकी वजह से दिन भर थकान महसूस होती है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। आज इस आर्टिकल के जरिए जानेंगे सुबह उठते ही सिरदर्द और भारीपन के क्या कारण होते हैं?

डिहाइड्रेशन के कारण भी सिरदर्द होने लगता है

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक सुबह सिरदर्द के कई कारण हो सकते हैं। यह डिहाइड्रेशन के कारण भी हो सकता है। कई बार रात में ड्रिंक करने की वजह से भी सिरदर्द और भारीपन हो सकता है। काफी देर तक धूप में रहने के कारण भी सिर में दर्द होने लगता है। तनाव और नींद की वजह से भी सिर भारी रहता है।

नाइट शिप्ट में काम करना

अगर आप नाइट शिप्ट में काम करते हैं तो सिरदर्द की समस्या हो सकती है। दरअसल, इन लोगों को सर्केडियन रिदम डिसऑर्डर से परेशान हो सकते हैं। शिप्ट में काम करने वाले लोगों को नेचुरल बॉडी क्लॉक काफी प्रभावित होती है। जिसके कारण इन्हें सोने जागने में परेशानी हो

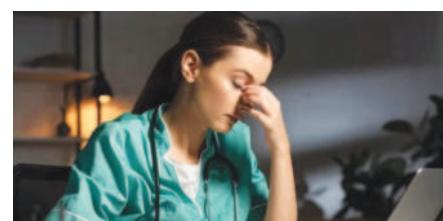
सकती है। जिसकी सीधा असर उनके हेल्थ पर पड़ता है।
नींद संवंधी डिसऑर्डर
 अगर आपकी नींद पूरी नींद हुई है तो आप सिरदर्द से ग्रसित हो सकते हैं। क्योंकि दिमाग का जो हिस्सा नींद को कंट्रोल करता है वह अगर किसी कारणवश डिस्टर्ब होगा तो यह आपकी नींद पर काफी बुरा असर डालता है।

स्लीप एपनिया

सुबह सिरदर्द के कारण स्लीप एपनिया भी हो सकता है। जब रात में सोते वक्त सांस लेने में दिक्कत होती है तो इसका साफ अर्थ है कि सांस लेने वाला रास्ता सिकुंड चुका है। इससे सुबह के

वक्त सिरदर्द और थकान हो सकती है।
सिरदर्द के कारण

कई वजह से सिरदर्द हो सकते हैं। जैसे सिर के बारे तरफ दर्द, या तेज दर्द। साइनस और इंफेक्शन की वजह से भी सिर में दर्द हो सकते हैं। नाक, आंख और माथा में भी दर्द हो सकता है। कुछ लोगों को 4-9 बजे के बीच में सिरदर्द हो सकता है।



दादाजी की जिद

घर में सब अचरज से देख-सुन रहे थे। मंटू के मम्मी -पापा भी मुस्कुराते हुए एक-दूसरे को देख रहे थे। छुटकी चार्वी तो उल्टी गंगा बहती देखकर खिलखिलाकर हँस रही थी और ताली बजा बजाकर कह रही थी, ‘देखो मंटू भैया दादा जी को डांट रहे हैं?’

सुबह भी दादा जी और मंटू के बीच कुछ बातें हो रही थीं। जहां तक चार्वी ने सुना था, भैया दादा जी से कह रहा था कि आप मॉनिंग वॉक के लिए सूरज निकलने के बाद

जाना, इस वक्त

प्रदूषण

बहुत ज्यादा रहता है। हवा पूरी तरह खराब है। आपका अस्थमा ट्रिगर कर सकता है और गले की खराश बढ़ सकती है। दादा जी भैया पर नाराज हो रहे थे और बोल रहे थे कि तुम आजकल बहुत टोकाटी करते हो।

दोनों में कहा- सुनी होती देख उत्सुक चार्वी टीवी देखना छोड हॉल में आ गई थी।

दरअसल, हुआ यह था कि दादा जी रात को खाना खाने के बाद बाहर जाकर आइसक्रीम खाने की जिद कर रहे थे। मंटू फिर उन्हें मना कर रहा था कि आपको पहले से दमे की शिकायत है और ठंडी हवाओं के बीच, बढ़े हुए प्रदूषण में आप ठंडी चीज खाने की जिद कर रहे हैं। मंटू कह रहा था। ‘आपके लिए पिज्जा, बर्गर, इडली, पेस्ट्री में से कुछ ऑर्डर कर देता हूं।’ लेकिन दादा जी थे कि मान ही नहीं रहे थे। इस पर 14 वर्षीय मंटू को गुस्सा आ गया। उसने भी जिद पकड़ ली कि वह उनको बाहर नहीं जाने देगा।



दादा-पोते में खूब बहस हुई। फिर मंटू ने बहुत नरमी से हाथ जोड़कर दादा जी को समझाते हुए कहा- दादा जी, आपको पता है ना, अब आपका इम्प्रॉनिटी सिस्टम पहले की तरह स्ट्रॉन्ना नहीं रही। ऊपर से आपको हरदम सर्दी-खांसी और श्वास की तकलीफ रहती है। आप आईसक्रीम खाएंगे तो आपको दिक्कत होगी, साथ ही हम सब भी परेशान होंगे...। दादा जी बोले, क्यों? मैं क्या इतना बूढ़ा हो गया कि मेरा शरीर जवाब दे गया? तुझे क्या... बीमार तो मैं पढ़ूंगा ना।

मंटू ने कहा, 'दादा जी आप कैसी बातें कर रहे हैं? क्या आप हमसे अलग हैं... और शायद आपको पता नहीं कि हम सब आपको कितना प्यार करते हैं। आप बीमार होंगे तो हम सबको तकलीफ होगी...'

दादा जी बोले, 'चलो ठीक है। मैं तुम्हारी बात मानकर आईसक्रीम खाने नहीं जाऊंगा। मॉर्निंग वॉक पर भी सूर्योदय के कुछ देर बाद जाऊंगा, लेकिन मेरी भी एक शर्त है, तुम भी हम सबकी बात मानोगे। रात को 1 बजे तक मोबाइल पर चैटिंग, नेट सर्फिंग वैरह नहीं करोगे और भरी दुपहर में कड़ी धूप में पार्क में क्रिकेट खेलने नहीं जाओगे और बात बात पर मुंह फुलाकर खाना नहीं छोड़ोगे।'

दादा जी की बात सुनते ही मंटू और उसके मम्मी-

पापा को समझते देर न लगी कि दादा जी की जिद वास्तविक नहीं थी।

असल में मंटू को सुधारने के लिए यह उनकी तक तरकीब थी ताकि वे उसे समझा सकें कि घर के किसी सदस्य द्वारा अनुशासन तोड़ने से दूसरे सदस्यों को कितनी तकलीफ होती है। मंटू दादा जी की चतुराई पर मुस्कुराए बिना न रह सका। उसने उसी समय पैर छूकर दादा जी से बादा किया कि वह अब कभी भी रात को मोबाइल नहीं चलाएगा और दोपहर में तेज धूप में क्रिकेट खेलने नहीं जाएगा। मम्मी-पापा भी मंद मंद मुस्कुरा रहे थे।



दुनिया के बो देश जहां लिया जाता है टूरिस्ट टैक्स

धूमने से पहले जान लीजिए ये जरूरी बात



दुनियाभर में ऐसी कई सारी जगहें हैं, जहां की खूबसूरती देखने के बाद आपको भी यहां धूमने का मन करेगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनियाभर की कुछ खास जगहों पर जगहों धूमने के लिए आपको टैक्स भी देना होगा। ज्यादातर लोग अपनी वेकेशंस विदेशों में बिताना पसंद करते हैं। विदेश यात्रा करने से पहले हम हर चीज का बजट तैयार कर लेते हैं। लेकिन यहां हम उन जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं, जहां आपको धूमने के लिए अपनी जेब ढाली करनी पड़ेगी। जी हीं, आपको बता दें कि कई देशों में धूमने के लिए टूरिस्ट टैक्स लगाया गया है। इसमें आपको बौजा और दूसरी चीजों के साथ-साथ इस एक्स्ट्रा टैक्स का भुगतान भी करना पड़ेगा। जैसे- अगर आप जर्मनी के बॉन शहर में एक पूरे दिन के लिए रुके हैं तो यहां आपके बिल में अपने आप में 5 फीसदी का टैक्स जुड़ जाएगा।

भूटान

भारत का पड़ोसी देश भूटान में धूमने के लिए आपको टूरिस्ट टैक्स देना होगा। खास बात ये है कि यहां आपको टूरिस्ट गाइड भी दिया जाएगा। टूरिस्ट टैक्स के तौर पर आपको 1200 रुपए देने होंगे।

वेलेंसिया

स्पेन का खूबसूरत शहर वेलेंसिया इस साल के आखिर या फिर 2024 की शुरुआत से टूरिस्ट टैक्स लगना शुरू हो जाएगा। रिपोर्ट्स की मानें तो यहां छुट्टियों में 50 सेंट और प्रति रात 2 यूरो देने होंगे।



वेनिस

इटली का वेनिस शहर बेहद खूबसूरत है। यहां विदेशियों की भारी तादाद देखने को मिल जाएगी। लेकिन यहां ओवर टूरिज्म पर लगाम लगाने के लिए प्रशासन ने टूरिस्ट टैक्स लगाने का फैसला किया है। वेकेशंस सीजन में जाने पर आपको प्रति व्यक्ति 3 यूरो यानी 266 रुपए देने होंगे। वहीं, ऑफ सीजन में आपको 10 यूरो यानी 875 रुपये का टैक्स भरना पड़ेगा। इसके अलावा, न्यूजीलैंड अपने पर्यटकों से 35 न्यूजीलैंड डॉलर यानी 1,700 रुपये बतौर एंट्री फीस ले रहा है। इसके अलावा, लोगों का फेवरेट टूरिस्ट डेस्टिनेशन थाईलैंड धूमने पर भी आपसे टैक्स बसूला जा सकता है।

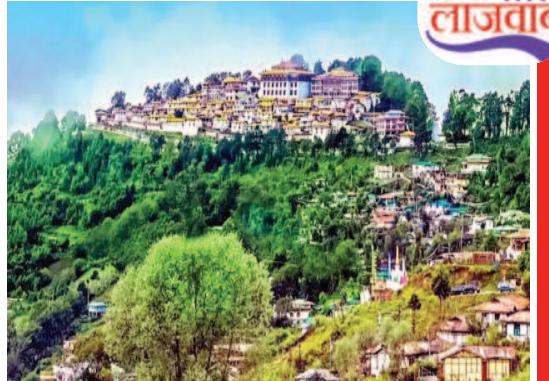
अरुणाचल के सबसे ज्यादा धूमे जाने वाले पर्यटन स्थल

यह प्रदेश प्राकृतिक रूप से भी काफ़ी समृद्ध है

सैलानी यहाँ के बर्फ से ढके पहाड़ों, ऊंची-ऊंची चोटियों, शांत झरनों, ठंडे पानी की मनमोहक झीलों आदि को देखकर पूरी तरह से मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। : हमारा देश विविधताओं का देश है। हर एक जगह की अपनी एक अलग और अलहदा विशेषता है। भारत का एक ऐसा ही राज्य है अरुणाचल प्रदेश। यह एक ऐसा राज्य है जो तरह तरह की विविधताओं से भरा हुआ है। जिसकी वजह से हर कोई इस जगह पर आना चाहता है। इस जगह पर आने का एक और जो सबसे बड़ा आकर्षण है वह है सूर्य के उदय को देखना। इस जगह पर सबसे पहले सूर्योदय होता है।

यह प्रदेश प्राकृतिक रूप से भी काफ़ी समृद्ध है। अरुणाचल प्रदेश का 80% हिस्सा हरे भरे जंगलों से ढका हुआ है। इस जगह पर अनेक ऊंचे ऊंचे पर्वत, झरने और झीलें हैं, जो अपनी खूबसूरती और प्राकृतिक सुंदरता के लिए जानी जाती हैं। यही कारण है कि इस जगह पर देशी विदेशी सैलानियों की पूरे साल आवाजाही रहती है। सैलानी यहाँ के बर्फ से ढके पहाड़ों, ऊंची-ऊंची चोटियों, शांत झरनों, ठंडे पानी की मनमोहक झीलों आदि को देखकर पूरी तरह से मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। इस जगह के पर आकर आप यहाँ की नदियों, तालाबों, खूबसूरत झरने, ऊंची-ऊंची पहाड़ियाँ तथा और भी अनेक सारे ऐसे प्राकृतिक स्थल हैं, जो पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। अरुणाचल प्रदेश में लोकप्रिय पर्यटक स्थल।

बोमडिला - बोमडिला का नाम शायद ही किसी ने नहीं सुना होगा। यह एक बहुत ही प्राचीन शहर है जहाँ पर बौद्ध धर्म के लोग रहा करते थे। जिसकी वजह से आज भी इस जगह पर बौद्ध धर्म के सैकड़ों अनुवायी आते रहते हैं। इस जगह पर लोग इसलिए आते हैं ताकि यहाँ के खूबसूरत और मनमोहक दृश्यों को देख सकें। समुद्र तल से 8000 फीट की ऊंचाई पर स्थित इस जगह से आसपास की वादियों और प्रकृति के मनोरम उपहार का दीदार कर सकें। इस छोटे से जगह की आबोहवा और खूबसूरती इतनी बेमिसाल है कि जो एक बार आ जाता है उसका बार बार आने का जी चाहता है। इस जगह पर बर्फ से ढकीं चोटियों को देखने का एक अलहदा मज़ा है।



दिरांग - दिरांग अरुणाचल प्रदेश का छोटा मगर बहुत ही खूबसूरत गांव है। इस जगह की खूबसूरती इतनी लाजवाब है कि हर अरुणाचल प्रदेश धूमने आने वाला व्यक्ति यहाँ आना चाहता है। इस जगह से आसपास का नजारा बहुत ही खूबसूरत दिखाई देता है। यहाँ का मौसम और प्राकृतिक वातावरण बहुत ही शानदार है। एक तरह से देखा जाए तो यह गांव बाहर से आए सैलानियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं है। इससे भी खूबसूरत बात इस गांव की प्राचीनता है। इस गांव में जाकर आपको आज भी 500 साल पुराने घर देखने को मिल जायेंगे। इस जगह पर यदि आप जाते हैं तो आपको प्रकृति और पर्यावरण का संगम देखने को मिलेगा।

भालुकपोंग - भालुकपोंग अरुणाचल प्रदेश का एक बहुत ही सुंदर क्रस्बा है जोकि कामेग नदी के टट पर बसा हुआ है। पहाड़ की खूबसूरती और नदी का आपसी सामंजस्य इस जगह को बहुत ही अनोखा बना देता है। यह जगह लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बन जाता है। बाहर से आए सैलानी इस जगह के मौसम के साथ साथ यहाँ की खूबसूरती को बहुत ही अच्छी तरह से एंजोय करते हैं और इस जगह से प्राप्त अनुभव को कभी नहीं भूलते हैं। इस जगह का खूबसूरत दृश्य हर किसी को अपने आपमें बाँधता है। इस जगह के पर्यटक और विश्राम स्थल हर किसी को स्कून देते हैं। इस जगह पर एक टाइगर रिजर्व नेशनल पार्क भी है जिसे देखने के लिए दूरदराज से लोग आते हैं।

इटानगर - किसी भी जगह से आप आते हैं तो सबसे पहले आप इटानगर पहुंचते हैं। यह जगह अरुणाचल प्रदेश की राजधानी होने के नाते काफ़ी पॉप्युलर है। साथ ही साथ यह इस प्रदेश का सबसे बड़ा और विविधतापूर्ण शहर भी है। इस जगह पर कई सारे पर्यटक और दर्शनीय स्थल मौजूद हैं। यह अपने यहाँ मौजूद प्राचीन स्मारकों, पिकनिक स्पॉट और पार्कों के लिए जाना जाता है जोकि काफ़ी खूबसूरत हैं। इस जगह पर आपको अनेक चिडियाघर भी देखने को मिलेंगे जगहन पर तरह तरह के जानवर का दीदार किया जा सकता है। इस जगह पर आपको तरह तरह की आदिवासी संस्कृति और मंदिर भी देखने को मिल जायेंगे। प्रकृति का जो सानिध्य आपको इस जगह पर आकर मिलेगा वह आपके यात्रा के सबसे खूबसूरत अनुभवों में शामिल हो जाएगा।

एकिंग के लिए करण जौहर ने किया इंस्पायर भंसाली के साथ काम करना चाहती हैं अनन्या पांडे

अनन्या पांडे ने जेद्दा में रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के तीसरे एडिशन में इंडिया को रीप्रेजेंट किया है। जिसके लिए उन्हें सम्मानित किया गया है। उन्होंने खुलासा करते हुए बताया कि अगर वो एक्ट्रेस नहीं होतीं तो किस फील्ड में अपने हाथ आजमातीं। यही नहीं, उन्होंने ये भी बताया कि उनका सपना है कि वो संजय लीला भंसाली के साथ काम करें।

अनन्या पांडे हिंदी सिनेमा की काफी टैलेटेड एक्ट्रेसेस में से एक हैं। एक स्टारकिड होने के बावजूद वो अपनी फिल्मों की वजह से आज इंडस्ट्री का जाना माना चेहरा है। एकिंग के साथ साथ एक्ट्रेस अपने फैशन सेंस को लेकर भी सुर्खियां बटोरती हैं। इन दिनों वो आदित्य रँग कपूर के साथ अफेयर की खबरों के लिए भी चर्चा में रहती हैं। हाल ही में अनन्या ने अपने एकिंग डेब्यू को लेकर खुलासा किया है।

हाल ही में जेद्दा में रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के दौरान अनन्या को इंडिया को रीप्रेजेंट करने के लिए सम्मानित किया

गया। इस दौरान उन्होंने डेडलाइन के साथ बातचीत की। उन्होंने अपने एकिंग करियर को लेकर भी कई बातें कीं। यही नहीं, उन्होंने बताया कि अगर वो एक्ट्रेस नहीं होतीं तो क्या कर रही होतीं।

करण जौहर ने किया फिल्मों के लिए इंस्पायर अनन्या पांडे ने बताया कि करण जौहर वो शख्स थे जिन्होंने उन्हें एकिंग करियर शुरू करने के लिए इंस्पायर किया था। इसके आगे एक्ट्रेस ने संजय लीला भंसाली के साथ फिल्म करने की खाहिश के बारे में भी बताया। वहीं, जब अनन्या से पूछा गया कि वो कौन सी फिल्में थीं जिन्होंने उन्हें एकिंग शुरू करने के लिए मोटिवेट किया? इसपर उन्होंने कभी खुशी कभी गम और कुछ कुछ होता है का नाम लिया।

बायोलॉजी में है दिलचस्पी

आपको बता दें कि इस बीच उन्होंने ये भी बताया कि अगर वो एक्ट्रेस नहीं होती तो क्या होतीं। उनका कहना था कि अगर वो इकिंग की दुनिया में कदम नहीं रखती तो बायोलॉजी और अपने फैमिली मेडिकल बैकग्राउंड से इंस्पायर होकर मेडिकल के क्षेत्र में नाम काम करतीं। इसके अलावा अनन्या ने बताया कि उनका लगाव बच्चों की ओर बहुत है तो वो प्रीस्कूल टीचर बनना चाहती थीं।

आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

