

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
7 जनवरी 2024



इन एक्ट्रेसज
ने गाड़े सफलता
के झंडे, दमदार
एक्टिंग से हिला दिया
बॉक्स ऑफिस

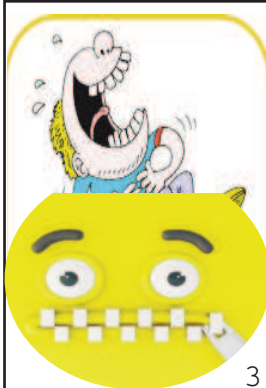
पत्नी - अजी सुनते हो,
खुशनसीब को इंग्लिश में

क्या कहते हैं?

पति - अनमैरिड।



पत्नी - दे बेलन, दे
चिमटा, दे फुकनी।



पति - पत्नी रात में
बिस्तर पर खामोशी से
लेते हुए।

आपस में कोई बात नहीं।
पत्नी के मन की चिंताएं।

1. ये मुझसे बात क्यों
नहीं कर रहे?

2. क्या अब मैं पहले
जैसी खूबसूरत

नहीं रही ?

3. कहीं मेरा वजन तो नहीं
बढ़ गया ?

4. कहीं मेरे चेहरे की झुर्रियों पर इनका ध्यान
ना गया हो?

5. कहीं इनके जीवन में कोई और तो नहीं
आ गई ?

पति के मन की चिंता, 2024 में सरकार
कौन बनाएगा?



पत्नी - एक बात बताऊँ, आप नाराज
तो नहीं होंगे?

पति - नहीं, बताओ।

पत्नी (डरते हुए) मेरी वो हीरे वाली
अंगूठी गुम हो गई है जो आपने मुझे
दी थी।

पति - एक शर्त पर माफ कर सकता हूँ।

पत्नी - कौन सी शर्त पर?

पति - आगे से

तुम मेरी जेब
में हाथ नहीं
डालोगी।

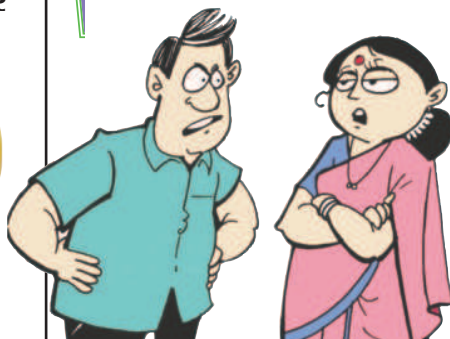
तुम्हारी अंगूठी
मेरी जेब में
मिली है।



पति - मेरा

अंदाजा यह कह रहा है कि इस डिब्बे
में कोई खाने की चीज है।

पत्नी - अरे वाह मेरे पति परमेश्वर,
आपने बिल्कुल सही अंदाजा लगाया,
इसमें मेरी नई सैंडल है।



मतलबी दोस्तों को ऐसे पहचानें

दूरी बनाने में मिलेगी मदद

ऐसे करें मतलबी दोस्तों की पहचान

कभी-कभी हमारी दोस्ती कुछ ऐसे लोगों के साथ भी हो जाती है, जो केवल अपने मतलब के लिए हमारे साथ होते हैं। जब हमें उनकी जरूरत पड़ती है या हम उनसे कोई मदद मांगते हैं तो वे बड़ी चालाकी से मना कर देते हैं।

दोस्ती का रिश्ता बहुत ही खास होता है। दोस्त ही होते हैं जो हमारे जीवन में मस्ती का तड़का लगाते हैं। दोस्तों के साथ ही हम अपनी पर्सनल बातें शेयर कर पाते हैं, उनके साथ खुल कर हँस पाते हैं और सिर्फ यही नहीं, जरूरत के समय भी हमें सबसे पहले उन्हीं की याद आती है। लेकिन कभी-कभी हमारी दोस्ती कुछ ऐसे लोगों के साथ भी हो जाती है, जो केवल अपने मतलब के लिए हमारे साथ होते हैं यानी मतलब के लिए दोस्ती करते हैं। जब हमें उनकी जरूरत पड़ती है या हम उनसे कोई मदद मांगते हैं तो वे बड़ी चालाकी से मना कर देते हैं और हम चाह कर भी उन्हें कुछ नहीं कह पाते हैं। हम यह सोचते हैं कि अगर हमने कुछ कहा तो हमारी दोस्ती टूट जाएगी। इसलिए बहुत जरूरी है कि समय से इस तरह के मतलबी दोस्तों की पहचान कर ली जाए और उनसे दूरी बना ली जाए।

सिर्फ अपने लिए सोचने वाला दोस्त

हम सभी का सामना कभी ना कभी ऐसे लोगों के साथ जरूर होता है, जो केवल अपने लिए सोचते हैं और अपना काम निकालने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं। वे हर बात में सिर्फ अपना फायदा देखते हैं। दूसरों की मदद करने में भी ये सोचते हैं कि इससे मेरा क्या फायदा होगा। अगर आपके फ्रेंड सर्कल में भी कोई ऐसा है तो जितनी जल्दी हो सके, इस तरह के लोगों से दूरी बना लें, क्योंकि इस तरह के लोग कभी अपने दोस्तों की मदद नहीं करते हैं, बल्कि केवल अपना मतलब निकालते हैं।

बहाने बनाने में होते

सबसे आगे

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो केवल मुँह से बड़ी-बड़ी बातें करते हैं। आप उनसे जब बात करेंगे



तो आपको ऐसा लगेगा कि आप उनके सबसे खास हैं और वे आपको सबसे ज्यादा महत्व देते हैं। लेकिन जब आप मुसीबत में होते हैं तब वे ही सबसे पहले बहाने बनाते हैं और आपकी मदद करने के लिए मना करते हैं। अगर आपके दोस्तों में कोई ऐसा है तो अभी से संभल जाएँ, इससे पहले की देर हो जाए।

जरूरी जानकारी छुपाने में हो माहिर

अगर आपका कोई दोस्त आपसे कोई जरूरी जानकारी छुपाता है या फिर आपको बताने से कतराता है और जब आप उससे पूछते हैं तो 'मैं भूल गई या मुझे याद ही नहीं रहा', इस तरह का कोई बहाना बनाता तो समझ जाइए कि वह आपका मतलबी दोस्त है और वह आपको कभी भी धोखा दे सकता है।

हमेशा जरूरत के समय जो दे धोखा

जब आपको किसी तरह की कोई परेशानी हो और आपको अपने किसी दोस्त की सबसे ज्यादा जरूरत हो और वो आपको हर बार मदद के लिए मना कर देता हो या फिर जानबूझ कर कोई बहाना बना देता हो, तो आप उस दोस्त से थोड़ी दूरी बनाने की कोशिश करें। अगर ऐसा एक-दो बार होता है तो कोई बात नहीं, लेकिन अगर आपका दोस्त हमेशा आपके साथ ऐसा ही करता हो, तो आप सावधान हो जाएँ।



इन एक्ट्रेसज ने गाड़े सफलता के झंडे दमदार एक्टिंग से हिला दिया बॉक्स ऑफिस

बॉलीवुड के लिए ये साल मिला - जुला रहा। एक ओर जहां अक्षय कुमार और प्रभास जैसे बड़े एक्टर्स की मूवी बॉक्स ऑफिस में औंधे मुंह जा गिरी, वहीं कई सारी अभिनेत्रियों के लिए ये साल बढ़िया रहा। उन्होंने अपने कंधों पर फिल्म चलाई और अपनी दमदार प्रदर्शन से लोगों के दिल जीत लिए। इन एक्ट्रेसज की फिल्म बॉक्स ऑफिस का सूखा खत्म करने में मददगार साबित हुई। आइए आपको बताते हैं कौन रही साल 2023 की मोस्ट सेक्ससफुल एक्ट्रेसज...

दीपिका पादुकोण



साल 2023 में बॉलीवुड का सूखा खत्म किया फिल्म पठान ने। भले ही दीपिका इस फिल्म में शाहरुख खान के साथ नजर आईं, लेकिन वो अपनी अलग से छाप छोड़ने में कामयाब रहीं। अपने दमदार एक्टिंग से उन्होंने लोगों के दिल जीत लिए। इस फिल्म ने बॉक्स पर 543 करोड़ रुपये की

कमाई की। इसके अलावा पठान के cameo में भी अपने लाजवाब expressions से लोगों का दिल जीत लिया।

श्रद्धा कपूर



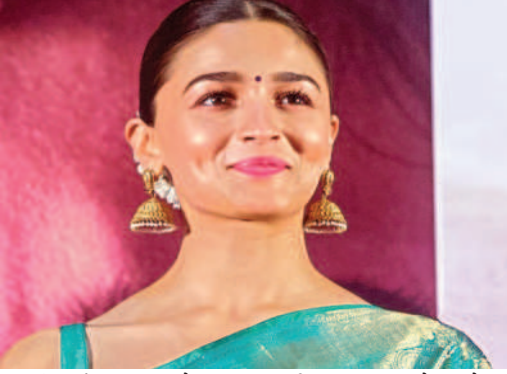
श्रद्धा कपूर ने लंबे ब्रेक के बाद इस साल फिल्म 'तू झूठी मैं मक्कार' से कमबैक किया। इस फिल्म में उन्होंने रणवीर कपूर के साथ लाजवाब chemistry दिखाई। फिल्म ने 149 करोड़ का बिजनेस किया।

अदा शर्मा



सालों से जहां फिल्मों में एक्ट्रेस को बस flowerpot की तरह इस्तेमाल किया जा रहा है, तो वहीं अदा ने इस साल इससे कुछ हटके किया। उन्होंने महिला सशक्तिकरण के मिसाल देते हुए 'द केरल स्टोरी' जैसी असल जिंदगी की घटनाओं पर बेस्ट फिल्म में दमदार आदकारी की। उनकी एक्टिंग को खूब सराहा गया। अदा ने इस फिल्मों को पूरी तरह से अपने कंधों पर चलाया और बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म ने 242 करोड़ का काबोबार किया।

आलिया भट्ट



गंगूबाई आलिया ने इस साल सीरियस फिल्म ने करते हुए रोमांटिक - कॉमेडी रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' से बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया। लोग एक्ट्रेस की कॉमिक टाइमिंग से काफी impress हुए। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर खूब कमाई की। वहीं इसी साल एक्ट्रेस को अपनी फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' के लिए नेशनल अवॉर्ड मिला है।

यामी गौतम



बॉलीवुड की उम्दा एक्ट्रेस में शुमार यामी ने फिल्म ओएमजी 2 से यामी ने बड़े पर्दे पर शानदार वापसी की। इस फिल्म ने 150 करोड़ से ज्यादा का कारोबार किया था।

अनन्या पांडे



पिछला साल अनन्या के लिए अच्छा नहीं रहा। उनकी फिल्म लाइगर बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह से फ्लॉप हो गई। लेकिन इस साल उन्होंने फिल्म ड्रीम गर्ल से कमबैक किया। एक्ट्रेस अपनी दमदार एक्टिंग से बड़े परदे पर छा गईं। लोगों ने फिल्म में एक्ट्रेस के काम को काफी पसंद किया। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ से ज्यादा का कलेक्शन किया है।

कैटरिना कैफ



बॉक्स ऑफिस पर इस साल कैट के नाम का भी सिक्का चला। टाइगर 3 से एक्ट्रेस ने दमदार कमबैक किया। एक्ट्रेस के हैरान करने वाले एक्शन सीक्वेंस ने सब को हैरान कर दिया। वहीं उनका डांस तो है ही कमाल का। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 284 करोड़ रुपये की कमाई की।

रश्मिका मंदाना



इस साउथ ब्यूटी ने साल 2023 के अंत में एनिमल से बॉक्स ऑफिस पर अपनी धाक जमा ली है। इस फिल्म में उनकी एक्टिंग की सब तारीफ कर रहे हैं। रणवीर और बाँबी के अलावा रश्मिका के फैन्स की वजह से भी इस फिल्म को खूब audience मिली है। अभी तक इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर लगभग 479 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है।



किरायेदार रखने से पहले कुछ बातों का रखें ध्यान वरना गंवा देंगे अपनी प्रॉपर्टी

कई बड़े शहरों में लोगों के पास जब अपनी जरूरत से ज्यादा मकान या दुकान होते हैं तो वे उन्हें किराए पर दे देते हैं। ऐसा करने से खाली पड़ी प्रॉपर्टी की देखभाल हो जाती है। साथ ही कमाई का एक जरिया भी बन जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर आपकी किसी प्रॉपर्टी पर लगातार एक ही व्यक्ति किराए पर रहता है तो वे 12 साल के बाद उसपर हक़ का दावा कर सकता है। हालांकि हक़ का दावा करने की प्रक्रिया काफी कठिन होती है लेकिन तब भी आपकी प्रॉपर्टी विवाद में आ सकती है। अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो आप इस विवादस्पद कानूनी प्रक्रिया से बाहर रह सकते हैं।

घर, मकान और जमीन अचल संपत्ति होने के चलते कोई उसको चुरा तो नहीं सकता लेकिन उसपर कब्ज़ा जरूर हो सकता है। ऐसे तब जब आपने अपनी कोई संपत्ति किराए पर दी हो। आपकी ऐसी संपत्ति जिसपर कोई व्यक्ति 12 सालों से किराया चुका रहा है तो वो उसपर कब्जे का दावा कर सकता



है। प्रॉपर्टी के इस तरह के कब्जे को एडवर्स पोजेशन यानी प्रतिकूल कब्ज़ा कानून कहा जाता है, जो अंग्रेजों द्वारा बनाया गया कानून है। ये कानून कैसे काम करता है। आइए जानते हैं-

क्या कहता है एडवर्स पोजेशन

ट्रांसफर ऑफ प्रॉपर्टी एक्ट के तहत यदि कोई व्यक्ति 12 सालों तक एक प्रॉपर्टी पर एडवर्स पोजेशन रखता है तो कुछ नियमों के साथ वे उसपर दावा पेश कर सकता है। कोर्ट भी इस मामले में कुछ नहीं कर सकता। ऐसे में जिसके हाथ में प्रॉपर्टी है वो उसको बेचने का अधिकारी बन जाता है। और असल में वो जिसकी संपत्ति है उसको गंवानी पड़ती है।

इस स्थिति से कैसे बच सकते हैं?

एडवर्स पोजेशन सरकारी संपत्ति और कुछ नियमों पर लागू नहीं होता। लेकिन अगर आप अपनी निजी संपत्ति से हाथ नहीं धोना चाहते तो किसी को भी मकान और दुकान किराए पर देने से पहले रेंट एग्रीमेंट जरूर बनवा लें। इसको आप 11 महीने के लिए ही बनवाएं अगर आगे बढ़ाना है तो भी 11 महीने के लिए बढ़ाएं। संपत्ति मालिक चाहें तो आप अपना समय-समय पर किराएदार भी बदल सकते हैं। ऐसा करने से आपकी संपत्ति में ब्रेक आ जाएगा।



बच्चों पर ना थोपें अपने फैसले

कुछ इस तरह बिठाएं तालमेल

बच्चों पर गुस्सा करना, खासकर अपने फैसले थोप देना लगभग हर माता पिता की आदत में शामिल होता है। जिस तरह हम अपने फैसले खुद लेते हैं और हर काम को अपने तरीके से करना पसंद करते हैं ठीक उसी तरह बच्चों के मन में भी अपने फैसले खुद लेने की इच्छा होती है। छोटे से छोटा बच्चा भी अपने हिसाब से हर काम करना चाहता है। बेशक ये बच्चों के लिए ठीक नहीं क्योंकि इस कच्ची उम्र में उन्हें अंदाजा नहीं होता क्या करना चाहिए और क्या नहीं। माता पिता को अपने फैसले बच्चों पर थोपने की जगह कुछ ऐसे टिप्स आजमाने चाहिए जिस से बच्चे खुशी खुशी उनकी बात मान लें।

हमारे लिए अपनी बात कह देना आसान है।

पर बच्चे जब कभी अपने मन की बात कहते हैं तो हम या तो व्यस्त होने का बहाना बना कर या ठीक तरह से उनकी बात ना सुनकर अपना फैसला उनपर थोपने लगते हैं। ऐसा बार बार होने पर बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। यहाँ हम बड़े गलती कर बैठते हैं। बच्चों पर कोई भी फैसला थोपने से पहले उनकी बात ध्यान से सुनें और उसके बाद उन्हें समझाएं। इस तरह बच्चा अपने फैसले लेना सीखेगा और माता पिता से जुड़ाव महसूस करेगा।

दूसरों की बातों में ना आएँ

हर माता पिता अलग अलग तरीके से अपने बच्चे की परवरिश करते हैं। ठीक इसी तरह हर बच्चे का सोचने समझने का तरीका अलग होता है। माता पिता से ज्यादा उनके बच्चे को कोई नहीं समझ सकता। बेहतर होगा माता पिता अपने तरीके से अपने बच्चे का पालन पोषण करें। अपने बच्चे

बच्चों को अपने फैसलों में शामिल करने से उन्हें आपके जीवन में अपनी अहमियत का एहसास होगा। इस तरह बच्चा आत्मविश्वास से भरा रहेगा और माता पिता के साथ उसका रिश्ता और मजबूत हो जाएगा।



के स्वभाव का ख्याल रखते हुए उसके साथ प्यार से पेश आएँ। किसी और की बातों में आकर अपने बच्चे के साथ अपना व्यवहार ना बदलें। सलाह सबकी सुनें पर करें वही जो आपके बच्चे के हित में हो।

डांटना मगर प्यार से

अगर आप चाहते हैं आपका बच्चा आत्मविश्वास से भरा हो, और साथ ही निडर भी, तो इसके लिए आपको बस छोटा सा काम करना है।

अपनी बार बार टोकने वाली आदत पर रोक लगाइये और बच्चे को इस तरह डांटिए की उसके कोमल मन पर कोई बुरा असर ना हो साथ ही वो समझ जाए की उसके लिए क्या सही है और

क्या गलत। बात बात पर टोकने से बच्चे के मन में हीन भावना घर कर लेती है। और इस तरह की परिस्थिति से उसे बाहर निकालने में माता पिता को कभी कभी सालों लग जाते हैं। अपने बच्चे का विश्वास जीतने की कोशिश कीजिये। उसे डांटिए मगर प्यार से।

प्यार जताना है जरूरी

मात पिता को अपने बच्चे से गहरा लगाव और प्यार होता है। लेकिन बच्चे को इस बात का एहसास दिलाने के लिए कभी कभी प्यार जताना भी चाहिए। छोटी छोटी बातों का ख्याल रखिये जैसे – उन्हें क्या पसंद है, उनके दुखी होने पर प्यार से कारण पूछें, खुश होने पर उनकी खुशी में आप भी हिस्सा लीजिये, घर के हर छोटे बड़े फैसले में उन्हें भागीदार बनाइये। कभी कभी प्यार जताना बेहद जरूरी हो जाता है।

हड्डियों को गला रही हैं ये चीजें आज ही बंद कर दें खाना

हड्डियां शरीर का अहम हिस्सा मानी जाती हैं परंतु लोग अपने स्वास्थ्य के चलते इसका ध्यान नहीं देते। ज्यादातर लोग अपनी डाइट में ऐसे फूड्स का सेवन कर लेते हैं जो हड्डियों को धीरे-धीरे खोखला करते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे ही चीजें बताते हैं जिन्हें आपको अपनी डाइट से बाहर कर देना चाहिए। आइए जानते हैं इन फूड्स के बारे में....

कोल्ड ड्रिंक

इसमें फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है जो हड्डियों में से कैल्शियम निकाल देता है और हड्डियों को कमजोर बनाता है। ऐसे में अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से हड्डियां कमजोर होती हैं।

हाई फ्रक्टोज कॉन सिरप

यह एक तरीके शुगर सिरप जैसा ही मीठा लिक्विड स्वीटर होता है जो कॉर्न स्टार्च को ब्रेक कर उसमें दूसरे एंजाइम्स मिलाकर तैयार किया जाता है। यह एक तरीके शुगर सिरप जैसा ही मीठा लिक्विड स्वीटर होता है जो कॉर्न स्टार्च को ब्रेक कर उसमें दूसरे एंजाइम्स मिलाकर तैयार किया जाता है।

कैफीन

सामान्य मात्रा में कैफीन का सेवन शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाता लेकिन कॉफी, एनर्जी ड्रिंक्स और कैफीन वाला चीजें शरीर को कैल्शियम अवशोषण की प्रक्रिया बाधित करती हैं जिससे बोन डेंसिटी कम होने लगती हैं।



नमक की मात्रा कम कर दें

कुछ लोग खाने के ऊपर से नमक डालकर खाते हैं इसके अलावा कुछ पदार्थ नमक से भरपूर होते हैं जैसे प्रॉसेस्ड और फास्ट फूड यह शरीर में से यूरिन के जरिए कैल्शियम को निकालते रहते हैं, जिससे धीरे-धीरे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और इसके कारण ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ जाता है।

प्रोटीन बढ़ा सकता है समस्या

प्रोटीन अच्छे स्वास्थ्य के लिए बेहद आवश्यक होता है लेकिन अत्यधिक प्रोटीन का सेवन लोग नॉन वेजिटेरियन से करते हैं जिसके कारण प्रोटीन शरीर से कैल्शियम को निकालने लगता है। ऐसे में यदि आप भी ज्यादा मात्रा में प्रोटीन खाते हैं तो सावधानी बरतें।

फास्ट फूड

फास्ट फूड में अनहेल्दी फैट, हाई सोडियम पाया जाता है और इसमें पोषक बिल्कुल भी मौजूद नहीं होते। ज्यादा समय तक इसका सेवन हड्डियों में परेशानी पैदा करता है।

ऐसे में यदि आप हड्डियों की समस्या से जूझ रहे हैं तो फास्ट फूड को अपनी डाइट से बाहर कर दें।



खतरनाक खोज



कविता लिखने वाले मिखाइल ने कैसे बनाई एके-47

क्या है इसका सैतालिस अंक से कनेक्शन?

भला इस बात से कौन इत्तेफाक रखेगा कि आज दुनिया में सबसे खतरनाक माने जाने वाले हथियार का जनक एक कवि था। वह हथियार जिसने अपने निर्माण से लेकर आज तक शायद एटम बम से भी ज्यादा जानें ली हैं। अमेरिका ने जब 1945 में जापान के दो शहरों हिरोशिमा और नागाशाकी पर एटम बम गिराए थे तो दो लाख से ज्यादा लोगों की जानें गई थीं। इससे कहीं ज्यादा जानें लेना वाला हथियार है एके-47 रायफल, जो अपने निर्माण से लेकर आज तक लाखों लोगों की मौत का कारण बन चुकी है।

आज दुनिया भर में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली एके-47 रायफल को बनाने वाले थे रूसी इंजीनियर मिखाइल टिमोफेयविच कलाशिनकोव। एके-47 में ए का मतलब है ऑटोमेट और के का आशय है इसके निर्माता का नाम कलाशिनकोव यानी ऑटोमेटिक कलाशिनकोव। चूंकि मिखाइल टिमोफेयविच कलाशिनकोव की बनाई इस रायफल का डिजाइन 1947 में रूसी सेना ने स्वीकार किया और इसका निर्माण शुरू हुआ, इसीलिए इसे नाम मिल गया एके-47. इस तरह शुरू हुआ खतरनाक हथियार का सफर

किशोरावस्था से ही कविताओं से प्रेम करने वाले मिखाइल कलाशिनकोव का जन्म 10 नवंबर 1919 को हुआ था। मशीनों से मुहब्बत के चलते वह इंजीनियर बने और सोवियत संघ की सेना में टैंक मेकैनिक के रूप में शामिल हो गए। बात दूसरे विश्व युद्ध के दौरान की है। सोवियत संघ पर जर्मनी की सेना के जोरदार आक्रमण के चलते कलाशिनकोव घायल हो गए। उस दौरान हिटलर की सेना के पास बेहतरीन हथियार देखकर कलाशिनकोव के दिल में जलन के साथ ही साथ अपनी सेना को भी अव्वल हथियार देने की खाहिश जगी तो शुरू हो गया एक

बेहतरीन हथियार को विकसित करने का सफर.

सेना में रहते हुए तैयार किए कई डिजाइन

रूसी सेना में रहते हुए ही मिखाइल ने कई खतरनाक हथियारों के डिजाइन तैयार कर लिए थे। हालांकि, उन्हें सफलता तब मिली जब 1947 में उनकी रायफल के डिजाइन को स्वीकार कर लिया गया। 1949 में आधिकारिक तौर पर एके-47 असॉल्ट रायफल को सोवियत संघ की सेना का हिस्सा बना दिया गया। वसांव की संधि के बाद यह हथियार तेजी से दुनिया भर में फैलने लगा और वियतनाम, अफगानिस्तान, कोलंबिया व मोजाम्बिक जैसे देशों में तो क्रान्ति का प्रतीक चिह्न बन गया।

एके-47 का आविष्कार करने के बाद वे सुस्त नहीं पड़े। लगातार अपने इस आविष्कार में सुधार करते रहे। इसी का नतीजा था कि 1959 में उनके एके-एम का उत्पादन शुरू हो गया, जिसने एके-47 को और भी हल्का व कम खर्चीला बना दिया। उन्होंने कार्ट्रिज युक्त पीके मशीन गन भी विकसित की। आज भी दुनिया भर के देशों में एके-47 के उन्नत संस्करण का उत्पादन हो रहा है।

अब जेहन में एक सवाल आ सकता है कि जो इंसान इतना खतरनाक हथियार बना रहा हो, उसका कविताओं से नाता कब तक रह सकता है। जवाब है, हमेशा मिखाइल हथियारों के विकास के साथ-साथ कविताएं भी लिखते रहे और इतनी ज्यादा कविताएं लिख डालीं कि पूरी छह किताबें छापनी पड़ीं। हालांकि, उन्हें अपनी कविताओं से ज्यादा हमेशा अपने हथियार के लिए जाना गया।

कविताएं उनकी रूह को सुकून पहुंचाती थीं तो मशीनें दिमाग को तरावट देती थीं। पर शायद एके-47 जैसा खतरनाक हथियार विकसित करने की जरूरत मिखाइल कलाशिनकोव को अंदर ही अंदर कचोट रही थी।

मई 2013 में उन्होंने रूसी अर्थोडॉक्स चर्च को लिखे पत्र में अपना खास दर्द बयां किया था। उन्होंने लिखा था, मेरी आध्यात्मिक पीड़ा असहनीय है।

मेरे सामने वही अनुत्तरित सवाल है कि अगर मेरी रायफल ने लोगों की जानें ली हैं तो, क्या वह मैं हूँ... जिसे उन सबकी मौतों के लिए जिम्मेदार ठहराया जाना चाहिए जितना ज्यादा मैं जी रहा हूँ, उतना ही ज्यादा यह सवाल मेरे दिमाग को अंदर तक भेदता जा रहा है और उतना ही मुझे आश्चर्य होता है कि क्यों ईश्वर ने मनुष्य को जलन, स्वार्थ और आक्रामकता जैसी राक्षसी इच्छाएं पालने दीं

यही नहीं, अपनी जिंदगी के आखिरी दिनों में उन्होंने कहा था कि अगर उन्हें दोबारा कुछ बनाने का मौका मिला तो वह किसानों के लिए धान काटने वाली मशीन बनाएंगे, जो कम खतरनाक होगी। हालांकि, यह मौका उन्हें नहीं मिला और 22 दिसम्बर 2013 को उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कह दिया।

आर्टिफिशियल ज्वेलरी से होती है एलर्जी

तो एक्सपर्ट की इन टिप्स का रखें ध्यान, स्किन पर नहीं दिखेंगे निशान

आर्टिफिशियल ज्वेलरी हमेशा ट्रेंड में रहती है. लेकिन कुछ लोगों को इसे पहनने के बाद एलर्जी की समस्या हो जाती है. इस स्थिति में खुद से इलाज करने की जगह आपको एक्सपर्ट की सलाह लेनी चाहिए. इनकी सलाह से आप फैशन में रहने के साथ-साथ एलर्जी से भी बची रहेंगी.

आर्टिफिशियल ज्वेलरी से होती है एलर्जी, तो एक्सपर्ट की इन टिप्स का रखें ध्यान स्किन पर नहीं दिखेंगे निशान

आजकल आर्टिफिशियल ज्वेलरी का ट्रेंड काफी बढ़ गया है. दरअसल, ओरिजनल ज्वेलरी के दाम आए दिन बढ़ते रहते हैं जिस वजह से हर इंसान इसे खरीद नहीं पाता है. इसलिए लोग आजकल आर्टिफिशियल को ज्यादा पसंद करने लगे हैं. आर्टिफिशियल ज्वेलरी में कई तरह के डिजाइन भी मिल जाते हैं और ये डिजाइन मार्केट में ट्रेंड भी करते हैं.

कुछ लोगों को आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने के बाद एलर्जी भी हो जाती है. इस स्थिति में आप ज्वेलरी पहनने से पहले एक्सपर्ट की राय को जरूर अपना लें. इनके टिप्स से आपको स्किन से जुड़ी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा. आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में.

तुरंत उतार दें ज्वेलरी

अगर आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने के बाद आपको स्किन पर किसी प्रकार की खुजली, रेडनेस या एलर्जी जैसा महसूस हो तो आप तुरंत इसे उतार दें. ज्यादा देर तक पहने रखने से आपको स्किन पर दाने या स्किन से जुड़ी अन्य समस्याएं हो सकती हैं. इससे बचने के लिए आप अपने स्किन को आर्टिफिशियल ज्वेलरी के कॉन्टेक्ट में आने से बचाएं नहीं तो आपकी दिक्कतें और भी बढ़ जाएंगी. इससे



आपकी स्किन खराब भी हो सकती है.

आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने से पहले लगाएं लोशन

अगर आपको आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने से एलर्जी होती है तो आप इसे पहनने से पहले कोई एंटीसेप्टिक लोशन जरूर लगा लें.

दरअसल, कई बार हमारी स्किन

झाई होती है, इस स्थिति में जब आप कोई हेवी ज्वेलरी पहनती हैं तब स्किन में एलर्जी हो सकती है. इसलिए जरूरी है कि आप किसी भी ज्वेलरी को पहनने से पहले उसे साफ जरूर कर लें. ज्वेलरी साफ करने के लिए गर्म पानी और किसी एंटीसेप्टिक लिक्विड का इस्तेमाल कर सकते हैं. आप चाहे तो ज्वेलरी उतारने के बाद भी इसे एंटीसेप्टिक लिक्विड से साफ करके रख सकती हैं ताकि अगर दुबारा आपको इसे पहनना हो और आपके पास समय ना हो तो भी आपको कोई दिक्कत नहीं होगी. इस तरह से ज्वेलरी को साफ करके पहनने से आप स्किन से जुड़ी एलर्जी और बाकी समस्याओं से बची रहेंगी.



जानें क्या है एक्सपर्ट की राय

एलर्जी की समस्या होने पर खुद से उपचार करने से पहले एक्सपर्ट की सलाह जरूर ले लें. खुद से उपचार करने से आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है. स्किन एक्सपर्ट डॉ. अनिका गोयल ने अपने इंस्टाग्राम पर आर्टिफिशियल ज्वेलरी से होने वाले एलर्जी से बचाव के उपाय बताए हैं. एक्सपर्ट के इन टिप्स को अपना कर आप बेफिक्र होकर अपना फैशन भी कर पाएंगी और एलर्जी से भी बची रहेंगी.

समय पर होम वर्क नहीं करता बच्चा

इस तरह समझें उसके मन को

पेरेंटिंग बच्चा कतराता है होमवर्क से, जानें इसके पीछे छुपी वजह

बच्चों के मन में क्या चल रहा है ये समझना थोड़ा चुनौती भरा है, लेकिन जब आपका बच्चा होमवर्क से कतराने लगे तो इसके पीछे बहुत सी वजह शामिल हो सकती हैं।

बहुत से बच्चों को होमवर्क करने में जरा भी दिलचस्पी नहीं होती है। नतीजा ये होता है की माता पिता को जबरदस्ती होम वर्क करने के लिए बच्चों के साथ सख्ती करनी पड़ती है। मजेदार बात ये है की हम

सब बच्चों को होमवर्क करने के लिए समझाते हैं, डांटते हैं कभी कभी उनसे नाराज़ भी हो जाते हैं, पर कभी ये जानने और समझने की कोशिश नहीं करते की होमवर्क न करने के पीछे बच्चों के मन में क्या वजह छुपी है।

होमवर्क कराने के लिए उन्हें किस तरह प्यार से मनाएं ये सोचने की जगह हम उन पर बरस पड़ते हैं।

आइये जानते हैं होमवर्क समय पर ना करने के पीछे छुपी वजह और इनसे उबरने के उपाय।

धैर्य रखना सीखें और सिखाएं

हर माता पिता के लिए बच्चे की परवरिश में धैर्य रखना सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बच्चा अगर किसी ज़िद पर अड़ा है तो धैर्य रखें उसके साथ प्यार और समझदारी से पेश आएँ, इसके विपरीत उन पर अपना गुस्सा ना निकालें। बच्चे के साथ ज़िद करने पर भी वो होमवर्क से जी चुराने लगते हैं। मात पिता को चाहिए धैर्य बनाएं रखें इस तरह आप बहुत जल्दी उसे आसानी से होमवर्क करने के लिए मना लेंगे।

साथ बना रहे

होमवर्क समझा कर अपना काम करने ना निकल जाएँ, बच्चे के साथ बैठे उसका उत्साहवर्धन करें। उनको प्रोत्साहित करने के लिए अपना काम उनके साथ बैठ कर करें। आपको मन से अपना काम करता देख कर उन्हें अच्छा महसूस होगा। बच्चे समझ जाएंगे जिस तरह माता पिता के लिए उनका काम ज़रूरी है उसी तरह उनके लिए होमवर्क ज़रूरी है। इस तरह आप कुछ वक़्त भी साथ में बिता पाएंगे।



खेल से सिखाएं

बच्चों को होमवर्क करना बोरिंग लगता है। इसके लिए माता पिता होमवर्क को खेल के रूप में करवाएं तो बच्चे मन से इसे पूरा भी करेंगे और उनके मन में होमवर्क को ले कर जो दर है वो भी निकल जाएगा। उन्हें कुछ ट्रिक्स बताएं

जिस से होमवर्क उनके लिए खेल बन जाए।

समय का महत्व समझें

जिस तरह स्कूल में बच्चों के लिए हर विषय का समय तय होता है उसी तरह घर पर भी उनका यही रूटीन बनाएं रखें। इस तरह बच्चा समय का महत्व समझेगा और अपना काम समय पे खत्म कर आराम से कुछ समय खेल पायेगा और आप भी बच्चे के साथ कुछ समय बिता पाएंगे। इसे बच्चों पर आजमाने से पहले हम बड़ों को समय का ख्याल रखना होगा, बच्चों के सामने हमेशा सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करें।

जगह बदल कर देखें

उम्र के इस दौर से हम भी गुज़र चुके हैं ये बात कभी ना भूलें, बच्चों के मन को समझने के लिए माता पिता नाना नानी दादा दादी से बातें साझा करें। बच्चों के मन को समझने की कोशिश करें। उनकी जगह खुद को रख कर देखें तब शायद हम समझ पाएंगे बच्चों के मन में क्या चल रहा है। इस तरह की परवरिश से बच्चे काफी खुलापन महसूस करते हैं, माता पिता की बात आसानी से समझने लगते हैं। बच्चों के मन की बात समझने की कोशिश करें और अपने मन की बात भी साझा करें।



अंतरिक्ष में नहीं समंदर की गहराई में बैठे हैं एलियन नासा के एक्स रिसर्चर ने कर दिया बड़ा दावा

कई लोगों का मानना है कि अमेरिका एलियंस को लेकर कई बातों को दुनिया से छिपा रहा है, लेकिन अब नासा के एक्स रिसर्च सेंटर में काम करने वाले एक प्रतिष्ठित शिक्षाविद् केविन नुथ ने कहा कि एलियंस कहीं और नहीं बल्कि महासागरों में छिपकर बैठे हैं। इस दावे के बाद सारी दुनिया फिलहाल हैरान है।

एलियंस को लेकर आजतक कई तरह के दावे किए गए हैं। कई बार तो यूएफओ को भी एलियंस से जोड़कर देखा जाता है। कई वैज्ञानिक ऐसा कहते हैं कि एलियंस हम इंसानों को देखने के लिए बार-बार धरती पर आते हैं।

हालांकि ये एक रहस्य है। जिसके ऊपर से अभी कर पर्दा नहीं उठ पाया है कि एलियंस सच में होते हैं कि नहीं? हालांकि नासा एक वैज्ञानिक ने इन दिनों एक चौंकाने वाली बात कही है। जिसको लेकर आज सारी दुनिया हैरान है।

यू तो आजतक नासा ने अब तक कई रहस्यमयी सुरंगों को ढूँढ़ निकाला और इन्हीं खोज के बाद उसके ऊपर एलियंस को छुपाने के आरोप भी लगे। कई लोगों का मानना है कि अमेरिका एलियंस को

लेकर कई बातों को दुनिया से छिपा रहा है, लेकिन अब नासा के Ames रिसर्च सेंटर में काम करने वाले एक प्रतिष्ठित शिक्षाविद् केविन नुथ ने कहा कि एलियंस कहीं और नहीं बल्कि महासागरों में छिपकर बैठे हैं।

ये तो चौंकाने वाला खुलासा है

नुथ ने कहा कि अगर एलियंस हमारी धरती पर मौजूद है तो उनके लिए नहीं बल्कि समुद्र का तल बेस्ट जगह होगी। वे वहां बेस बनाकर रहते होंगे। उन्होंने थ्योरीज ऑफ एवरीथिंग के पॉडकास्ट में कहा कि हमारी धरती का 75 हिस्सा पानी से बना है और यही कारण है कि हम अभी धरती के महासागरों के बारे में पूरी तरीके से कुछ नहीं जान पाएं हैं। इसलिए ये एलियंस के छुपने के लिए सबसे सही जगह है और अभी तक हम उसको खोज नहीं पाएं हैं।

उन्होंने यह भी कहा कि हाल में देखे गए सभी यूएफओ ऐसे विमान शामिल हैं जो हवा और समुद्र के बीच सहजता से चलते प्रतीत होते हैं।

केविन कहते हैं कि अगर वे एक्वेटिक एनवायरनमेंट से हुए तो उनके लिए ये और भी अच्छा होगा। इसके अलावा उन्होंने कहा कि एलियंस बेहद चालाक होते हैं। इसके बारे में कई फिल्मों में भी बताया गया है। जिसे बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

सर्दियों के सीजन में खांसी और जुकाम लंबे समय तक रह सकते हैं. ज्यादातर लोग खांसी और जुकाम से राहत पाने के लिए लोग कई तरह की दवाइयों और काढ़े का सेवन करते हैं, लेकिन उन्हें इसके साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं. लेकिन आप घर पर भी कफ सिरप बना सकते हैं.

खांसी की दवा पीकर हो चुके हैं परेशान? तो घर की बनी सिरप आएगी काम

घर पर बनाएं कफ सिरप

बता दें कि घर में रखी कुछ चीजों से आप कफ सिरप बना सकते हैं. इसके लिए आपको कुछ चीजों की आवश्यकता होगी. आइए जानते हैं इनके बारे में...

बनाने का तरीका

कफ सिरप को बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में पानी, पुदीना और अदरक डालकर अच्छी



घर पर बनाएं कफ सिरप

सर्दी के मौसम में सर्दी-खांसी और बुखार जैसी कई सीजनल बीमारियां होने का खतरा रहता है. इस मौसम में वायरल फीवर 3 से 4 दिनों के लिए रह सकता है. वहीं, खांसी और जुकाम भी लंबे समय तक रह जाते हैं. इस मौसम में ज्यादातर लोग सूखी खांसी की समस्या का सामना करते हैं, जिसके लिए वह दवाओं के साथ-साथ काढ़े का सेवन भी करते हैं.

लेकिन कई बार ज्यादा दवाओं का सेवन करने से हेल्थ को कई सारी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है. वहीं, अगर आप खांसी और जुकाम जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं और तमाम कोशिशों के बाद ठीक नहीं हो पा रहे तो घर में ही कफ सिरप बना सकते हैं. इससे आपको कोई नुकसान भी नहीं होगा.

तरह उबाल लें. इस मिक्सचर को आप तब तक पकाएं जब तक ये आधा न रह जाए. अब आप इस मिक्सचर को किसी बर्तन में छान लें और ठंडा होने के लिए रख दें. ठंडा होने के बाद अदरक-पुदीने के इस मिक्सचर में शहद डालकर इसे अच्छे से मिला लें.

अदरक- 2 बड़े टुकड़े

पुदीना- आधा कटोरी

शहद- 3 से 4 चम्मच

पानी - 4 से 5 कप

बता दें कि घर पर बनाए गए इस कफ सिरप को स्टोर करने के लिए एयरटाइट ग्लास जार का इस्तेमाल करें. इस कफ को आप 2 से 3 सप्ताह तक रेफ्रिजरेट में स्टोर कर सकते हैं. इस कफ सिरप को आप रोजाना दिन में दो बार एक-एक चम्मच पी सकते हैं. अगर आप बच्चों को ये कफ सिरप देना चाहते हैं, तो दिन में एक चम्मच ही दें.

प्री वेडिंग
फोटोशूट कराते

समय छोटी-छोटी
बातों का खास तौर
पर ध्यान रखना
बहुत जरूरी है।

आजकल कपल्स के बीच
प्री वेडिंग फोटोशूट का ट्रेंड
काफी ज्यादा जोरों पर है। हर
कपल शादी से पहले अपने
खूबसूरत पलों को यादगार बनाना
पसंद करते हैं और वे इसके लिए कई
तरह की
तैयारियां

प्री
वेडिंग शूट
में भूलकर भी
ना करें ये
गलतियां

रिश्ता हो सकता है खराब

आप ऐसी गलती करने से बचें।

इंटीमेट फोटो क्लिक कराने का दबाव
ना डालें

आजकल कपल्स प्री वेडिंग शूट
में इंटीमेट फोटोशूट भी कराने लगे
हैं। अगर आप भी ऐसा कुछ
करना चाहते हैं तो इसके लिए
लोकेशन पर अपने पार्टनर को
फोटो क्लिक कराने का दबाव
ना डालें, बल्कि इसके बारे में
पहले से अपने पार्टनर से चर्चा
करें। पार्टनर के सहमत होने पर ही
इस तरह का फोटो क्लिक कराएँ।
पार्टनर को अपनी पसंद के कपड़े
पहनने के लिए प्रोर्स ना करें



भी करते हैं, अलग-अलग तरह से फोटो क्लिक करवाते हैं
ताकि उनका प्री-वेडिंग शूट सबसे अलग और खूबसूरत नज़र
आए और लोग उनका फोटोशूट देख कर तारीफ करते ना
थकें। इसी कारण उनसे फोटोशूट के दौरान कुछ ऐसी गलतियाँ
भी हो जाती हैं, जिसकी वजह से उनके बीच लड़ाईयां तो होती
ही हैं, साथ ही मनमुटाव भी हो जाता है। इसलिए यह बहुत
जरूरी है कि प्री वेडिंग फोटोशूट कराते समय छोटी-छोटी
बातों का खास तौर पर ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

पार्टनर को असहज महसूस ना करवाएं

यह ठीक है कि आप दोनों की शादी होने वाली है,
लेकिन आप फिर भी प्री-वेडिंग फोटोशूट के दौरान पार्टनर
की फीलिंग्स का पूरी तरह से ध्यान रखें। कुछ भी ऐसा ना
करें कि आपके कारण आपका पार्टनर असहज हो जाए
और आपके बारे में कुछ गलत सोचने लगे। कुछ लोगों से
अक्सर ये गलती हो जाती है कि वे फोटोशूट के दौरान कुछ
ऐसी हरकतें कर देते हैं, जिसकी वजह से उनका पार्टनर
फोटोशूट के दौरान असहज महसूस करने लगता है और
इसके कारण उनके बीच लड़ाई भी हो जाती है, इसलिए



फोटोशूट के दौरान खूबसूरत दिखना जरूरी है, लेकिन
इसका ये बिलकुल भी मतलब नहीं है कि आप अपने पार्टनर
के ऊपर प्रेशर डालें कि वह आपकी पसंद के कपड़े पहने या
छोटे कपड़े पहने। ऐसा करने के बजाए पार्टनर को जो पहनना
है, उन्हें पहनने की आजादी दें और कोशिश करें कि वह जो
भी पहने उनकी तारीफ जरूर करें। ऐसा करने से आपकी
पार्टनर को काफी अच्छा लगेगा और आपका रिश्ता भी
मजबूत होगा।

दूसरे कपल के साथ तुलना करने से बचें

आजकल कपल सोशल मीडिया पर लोगों को देख कर
सोचते हैं कि उनके बीच की बॉन्डिंग बहुत अच्छी है और वे
एकदूसरे के साथ काफी खुश हैं और इसी को देख कर अपने
रिलेशनशिप की तुलना उनसे करने लगते हैं। ऐसा करके वे
अपने रिश्ते को अच्छा नहीं बनाते हैं बल्कि वो तुलना करके
अपने रिश्ते को और भी ज्यादा खराब करते हैं। कभी भी
फोटोशूट के दौरान किसी दूसरे कपल के साथ खुद की तुलना
ना करें कि उनका पार्टनर कितना रोमांटिक है और उनका
कितना ज्यादा ध्यान रखता है।



गुजरात के इस अनोखे मंदिर में होती है बच्चों की पूजा प्रसाद में चढ़ता है बोतल का पानी



और कार की भीषण भिड़ंत हो गई थी। इस हादसे में 6 लोगों की मौत हो गई थी। इस ऑटो में 2 बच्चे भी मौजूद थे। बच्चों को बहुत प्यास लगी थी, वो आसपास गुजरते लोगों से पानी मांग रहे थे, लेकिन वहां पर पानी नहीं था, जिसके चलते बच्चों की प्यास से मौत हो गई। इस घटाने के बाद से वहां पर लगातार हादसे होने लगे।

बच्चों को देवता मान लोगों ने बनवाया मंदिर

जब लोगों को एहसास हुआ कि हादसे में बच्चों के प्यासे मरने की वजह से यहां पर हादसे हो रहे हैं तो स्थानीय लोगों ने दोनों बच्चों को देवता मानते हुए एक छोटा सा मंदिर बनवा दिया। कहा जाता है कि मंदिर बनने के बाद मंदिर के आसपास के कुओं का पानी मीठा हो गया और सारे सड़क हादसे भी बंद हो गए। मान्यता है कि यहां पर प्रसाद रूपी पानी चढ़नी से शरीर के कई रोग भी दूर होते हैं।

प्रसाद चढ़ने पर मन्नत होती है पूरी

लोग यहां पर दूर- दूर से अपनी मन्नत लेकर आते हैं और पानी की बोतल चढ़ाकर भगवान से अपनी इच्छाएं व्यक्त करते हैं। मंदिरों में हर दिन भक्तों की भारी संख्या में भीड़ देखने को मिलती है। यहां पर आपको हजारों की संख्या में पानी की बोतल और पानी के पाउच चढ़ाते हैं।

हमारे देश भारत में कई सारे अनोखे मंदिर हैं। कहीं पर प्रसाद के रूप में फल चढ़ाए जाते हैं तो कहीं पर मिठाई। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि प्रसाद के रूप में भगवान को पानी की बोतल चढ़ाई गई हो? अगर नहीं, तो चलिए हम आपको बताते हैं उस मंदिर के बारे में। ये है गुजरात का एक मंदिर, जो मोढेरा बीच पर स्थित है। जहां पर बच्चों को देवता माना जाता है और प्रसाद के रूप में पानी की बोतल चढ़ाई जाती है। इस मंदिर के बनने के पीछे एक बहुत ही दिलचस्प कहानी है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

हादसे से जुड़े है मंदिर की कहानी

दरअसल, जिस जगह पर ये मंदिर बना है वहां पर बहुत बड़ा हादसा हुआ था। 21 मई 2013 को एक ऑटो रिक्शा

हरसिंगार फूल के इस्तेमाल से दूर हो सकती हैं कई स्वास्थ्य समस्याएं

सेहत के लिए फायदेमंद हरसिंगार फूल

हरसिंगार को नाइट जेस्मिन और परिजात के नाम से भी जाना जाता है। ये छोटा सा पेड़ जिसमें ऑरेंज और सफेद रंग के खूबसूरत खुशबूदार फूल आते हैं, ये सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। इस पेड़ के पत्ते और फूल दोनों ही पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसमें अधिक मात्रा में बेनजॉइक एसिड, फ्रूक्टोज, ग्लूकोज, कैरोटीन और एस्कोर्विक एसिड होता है जो सर्दी, जुकाम और सिरदर्द जैसी कई समस्याओं के इलाज में लाभदायक हो सकता है। सर्दियों में खासतौर पर इन फूलों का उपयोग किया जाता है। हरसिंगार में विटामिन-सी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो मौसमी बीमारियों के इलाज में लाभदायक साबित हो सकते हैं। तो चलिए जानते हैं हरसिंगार के फूलों और पत्तियों का उपयोग किन बीमारियों के इलाज में किया जा सकता है।

अर्थराइटिस में लाभदायक

हरसिंगार के फूलों और पत्तियों में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं, जो अर्थराइटिस से होने वाले घुटने और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद कर सकती हैं। हरसिंगार के फूलों से बना एसेंशियल ऑयल को सरसों के तेल के साथ मिलाकर मालिश करने से मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे दर्द से राहत मिल सकती है। इसके अलावा इन फूलों से बनी चाय भी ज्वॉइंट्स पेन में लाभदायक हो सकती है।

सूखी खांसी में आरामदायक

हरसिंगार के फूलों और पत्तियों का उपयोग सूखी खांसी, जुकाम और ब्रोंकाइटिस में किया जा सकता है। इसके फूलों से बने एसेंशियल ऑयल को चाय में मिलाकर पीने से जकड़न और गले के दर्द में राहत मिल सकती है। वहीं हरसिंगार के फूल के रस को पीने से पुरानी सूखी खांसी को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

इम्यूनिटी को करे बूस्ट

हरसिंगार के फूल में इथेनॉल की अधिकता होती है जिससे बाँड़ी की इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद मिल सकती है। इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए आप प्रतिदिन इसके फूलों से बनी



चाय का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा हरसिंगार एसेंशियल ऑयल को सूंघने से भी कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

फीवर को तुरंत कम करे

हरसिंगार के फूलों और पत्तियों में वायरल इंफेक्शन से लड़ने की शक्ति होती है, जो फीवर को बढ़ावा देते हैं। इसके फूलों का सेवन करने से फीवर, बदन दर्द, एलर्जी और खांसी में राहत मिल सकती है। कई लोग हरसिंगार के एसेंशियल ऑयल का उपयोग स्किन एलर्जी, चकत्ते और एग्जिमा के लिए भी करते हैं। फीवर की स्थिति में इसका सेवन चिकित्सक की सलाहनुसार ही करना चाहिए।

डायबिटीज को करे कंट्रोल

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो जीवनभर आपको परेशान कर सकती है। डायबिटीज को पूरी तरह से ठीक तो नहीं किया जा सकता लेकिन इसे कंट्रोल जरूर किया जा सकता है।

डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आप हरसिंगार के फूलों का एक्सट्रेक्ट अपने डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एंटी-डायबिटिक प्रॉपर्टीज ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करके आपको कमजोरी, एलर्जी और अधिक यूरिन आने जैसी समस्याओं से निजात दिला सकती है। हरसिंगार के फूलों का उपयोग आप चाय और ड्रिंक्स में कर सकते हैं।

सर्दियों में पौधों में डाले ये खाद पौधे रहेंगे हरे भरे

आप पौधों में कुछ खास तरह की खाद का इस्तेमाल कर पौधों को हरा भरा और स्वस्थ रख सकते हैं।

गर्मी के मौसम की तुलना में, सर्दी का मौसम पौधों के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होता है। सर्दी में पौधों को सही मात्रा में पोषण प्रदान करना जरूरी है ताकि वो ठंड में कम तापमान में मौसम की मुश्किलों का आसानी से सामना कर सकें। क्योंकि कई बार बढ़ती ठंड और कोहरे के चलते कई पौधे मर जाते हैं। ऐसे में हम आपको बताएंगे कि आप पौधों में कुछ खास तरह की खाद का इस्तेमाल कर पौधों को हरा भरा और स्वस्थ रख सकते हैं।

कम्पोस्ट - सर्दी के मौसम में पौधों के लिए सबसे सुरक्षित और प्रभावी खादों में से एक है कम्पोस्ट। यह घर के किचन से निकलने वाले कचरे जैसे फल सब्जियों के छिलके या फिर घास फूस, सूखी पत्तियों को सही तरीके से सड़ाने गलाने के बाद तैयार होती है। जैविक सामग्रियों से बनी ये खाद हर पौधों को सभी आवश्यक पोषण देता है।

वर्मी कम्पोस्ट - यह खाद सभी प्रकार के पेड़-पौधों के लिए सबसे उपयुक्त है। फूल, फल वाले पौधों में ये खाद ज्यादा फायदेमंद होती है। ये कीटाणुमुक्त खाद है जो पौधों के लिए अधिक फायदेमंद है। वर्मी कम्पोस्ट में कीटाणुओं की कमी के कारण, यह पौधों को सुरक्षित रूप से पोषित करता है और सर्दी के मौसम में सही विकास को सुनिश्चित करता है।

ऑर्गेनिक खाद - सर्दी में पौधों को ऑर्गेनिक खाद्य पदार्थों से पोषित करना महत्वपूर्ण है। खाद्य पदार्थों में गाय के गोबर, नारियल की खाद, किचन वेस्ट से बनी खाद शैवल की खाद शामिल हो सकती है।



सरसों की खली - अगर सर्दियों में फल फूल वाले पौधे ग्रोथ नहीं कर रहे हैं या उन में फल फूल नहीं आ रहे तो आप सरसों की खली यानि मस्टर्ड केक का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये उर्वरक पौधों की ग्रोथ को बढ़ाता है। साथ ही कीड़ों और बीमारियों से पौधों को बचाता है। पौधों में इसका इस्तेमाल घोल बनाकर किया जाता है।

लकड़ी की खाद - लकड़ी की खाद पौधे के लिए काफी बेहतर होती है। ये मिट्टी के पीएच स्तर को बढ़ा देती है। ये मिट्टी को पोषक तत्व प्रदान करती है। साथ ही पौधों की ग्रोथ को बढ़ाती है। इसका प्रयोग पौधों में कम मात्रा में करना चाहिए।

एप्सम साल्ट - पौधों की ग्रोथ के लिए एप्सम साल्ट सबसे अच्छा उर्वरक है। ये उर्वरक पौधों को घना बनाने में मदद करता है। तो अगर आपको अपने पौधों को हरा भरा और घना करना है तो ये उर्वरक काफी फायदेमंद है।

नीम खली - ये सबसे आसानी से मिलने वाली फर्टिलाइजर है। इससे मिट्टी में लगने वाले फंगस भी खत्म होता है। नीम खली को मिट्टी में पौधा लगाते वक्त लगाया जाता है। इससे पौधे बिना किसी रोग के बड़े होते हैं।

पोटाश - ये ओरंज रंग की खाद होती है जो पौधों की ग्रोथ को बढ़ाता है। अगर पौधा किसी वजह से ग्रोथ ना कर रहा हो या फिर किसी कारण से मर रहा हो तो उसमें यह खाद यूज करनी चाहिए।

खाद की मात्रा - सर्दी में पौधों को उचित पोषण प्रदान करने के लिए खाद को सही मात्रा में डालना महत्वपूर्ण है। इसके लिए अपने पौधों के हिसाब से खाद का प्रयोग करना चाहिए।



बेसन, सूजी लंबे समय तक रहेंगे फ्रेश, बस ट्राई करे लें ये रसोई टिप्स

अक्सर लोग घर में बेसन, सूजी और मैदा को स्टोर करते हैं ताकि मूड होने पर गर्मागर्मा हलवा और पकौड़े का मजा ले सकें। लेकिन इसका मजा लेने के लिए जरूरी है कि आप सूजी, मैदा और बेसन जैसी चीजों को ठीक तरीके से स्टोर करें ताकि उसमें कीड़े ना पड़े और आपको उसको मजबूरी में फेंकना ना पड़े। जब मौसम बदल रहा होता है तब भी चीजों में कड़ी पड़ने का डर होता है। ऐसे में आप इन्हें सावधानी के साथ स्टोर करें, जिससे ये लंबे समय तक फ्रेश रह पाएगा....

फ्रिज में रखें



बेसन, सूजी या मैदे को खराब होने से बचाने के लिए फ्रिज में रखें। किसी एयर टाइट कंटेनर में इन चीजों को भरकर रख दें। इससे कभी कीड़े नहीं लगेंगे। फ्रिज में लंबे समय तक इन्हें स्टोर किया जा सकता है।



हल्का सा भून लें

बेसन और सूजी को कीड़े लगने से बचाने के लिए स्टोर करने से पहले थोड़ा सा रोस्ट कर लें। लेकिन ध्यान रहे मैदे को भूनना नहीं है। इस तरह से बेसन और सूजी लंबे समय तक चलेगी।

नीम की पत्ते रखें

सूजी, बेसन और मैदा को कीड़े से बचाने के लिए उसमें नीम की पत्तियां डाल कर रखें। नीम की पत्तियों को डालने से पहले उन्हें सुखा लें, उसके बाद ही किसी एयर टाइट कंटेनर में इसे डालकर रखें।

तेजपत्ता रखें

तेजपत्ता की खुशबू से कीड़े नहीं लगते हैं। आप बेसन, सूजी और मैदा में भी तेजपत्ता डालकर रख सकते हैं, जिस डब्बे में आप स्टोर कर रहे हैं, उसमें 3-4 तेजपत्ता डाल दें, इससे वो लंबे समय तक फ्रेश रहेंगे।



विंटर में ड्राई स्किन की समस्या दूर करने के लिए घर पर बनाएं 5 तरह के बॉडी लोशन

आप चाहें तो इस विंटर अपने घर पर ही कई तरह के बॉडी लोशन तैयार कर सकती हैं।

महिलाओं के बीच सर्दियों में ड्राई स्किन की समस्या काफी बढ़ जाती है। ऐसे में उससे छुटकारा पाने के लिए महिलाएं बाजार से महंगे-महंगे लोशन खरीद कर लाती हैं। यह लोशन काफी महंगे होते हैं। इसके साथ ही इनमें ऐसे कई हानिकारक तत्व मिले होते हैं, जिससे हमारी त्वचा और भी खराब हो सकती है। ऐसे में आप चाहे तो इस विंटर अपने घर पर ही कई तरह के बॉडी लोशन तैयार कर सकती हैं। यह बॉडी लोशन काफी ऑर्गेनिक होते हैं, जो आपकी त्वचा को बिल्कुल मुलायम बना देंगे।

नारियल तेल से बनाएं बॉडी लोशन

सर्दियों में हमारे लिए नारियल सबसे बेस्ट बॉडी लोशन हो सकता है। बॉडी लोशन बनाने के लिए सबसे पहले नारियल तेल को पिघलाएं। जब तेल अच्छी तरह से पिघल जाए, तो इसमें दो विटामिन ई की कैप्सूल और दो चम्मच नींबू के रस को मिला लें। इन सभी सामग्री को अच्छी से मिलाने के बाद बर्तन में सेट होने के लिए रख दें। आप इस लोशन को कभी भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपकी ड्राई स्किन की समस्या को तुरंत दूर कर देगा।

बादाम के तेल वाला बॉडी लोशन

बादाम के तेल से बॉडी लोशन बनाने के लिए सबसे पहले बॉयलर में बादाम का तेल, नारियल का तेल, मोम और कोकोआ बटर को डाल कर मिलाएं। जब ये सारी सामग्री अच्छे से मिल जाएं, तो इसमें बाकि बची चीजों को डालकर भी अच्छे से मिक्स करें। जब सब चीजें अच्छे से पिछल कर मिल जाएं, तो एक साफ डब्बे में इसे सामग्री को सेट होने के लिए रख दें। उसके बाद इस लोशन का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कोको बटर और गुलाब जल

इस लोशन को बनाने के लिए सबसे पहले बर्तन में पानी गर्म करें और उसके ऊपर एक कांच का बाउल रखें। इस बाउल में ऑलिव ऑयल और कोको बटर को अच्छी तरह से

मिलाकर पिघला लें। अब इसमें विटामिन ए ऑयल डालकर सभी चीजों को अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसमें रोज वॉटर को डालकर सभी चीजों को अच्छे से ब्लेंड कर लें। इसको तब तक ब्लेंड करना है, जब तक यह एक क्रीमी की तरह न बन जाएं। आपका होममेड बॉडी लोशन बनकर तैयार है। इसे आप लंबे समय तक स्टोर करके रख सकती हैं।

एवोकाडो बॉडी लोशन

एवोकाडो हमारे सेहत और त्वचा दोनों के लिए बेहद फायदेमंद है। सर्दियों में एक परफेक्ट बॉडी लोशन बनाने के लिए आप इसका अच्छी तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं। एवोकाडो बॉडी लोशन बनाने के लिए सबसे पहले आप दो एवोकाडो को पीस ले और उसमें दूध मिला ले। अब इस लोशन को एक डिब्बे में डाल दे, ताकि ये अच्छी तरह से सेट हो जाए। इसके बाद आप प्रतिदिन नहाने के बाद इस बॉडी लोशन का इस्तेमाल करें।

एलोवेरा जेल और टी ट्री ऑयल

इस लोशन को बनाने के लिए बॉयलर में बीज वैक्स और बादाम तेल को पिघला लें। ठंडा होने के बाद इसे मिक्सर में डालकर ग्राइंड कर लें। इसके बाद इसमें एलोवेरा जेल, विटामिन ई कैप्सूल को डालकर अच्छे से ग्राइंड कर लें। अब इसमें टी ट्री तेल को डाल कर अच्छे से मिक्स करें। अब आप इस लोशन को एक डिब्बे में सेट होने के लिए रख दें। फिर आप नहाने के बाद इसका उपयोग कर सकती हैं।



होठों पर वैसलीन लगाना कितना उचित?

त्वचा देखभाल के विशाल परिदृश्य में, एक उत्पाद जो समय की कसौटी पर खरा उतरा है वह है साधारण वैसलीन। अपनी बहुमुखी प्रतिभा और बजट-अनुकूल प्रकृति के लिए प्रसिद्ध, इसे अनगिनत सौंदर्य दिनचर्या में जगह मिली है। हालाँकि, जब हमारे होठों की नाजुक त्वचा की बात आती है, तो एक प्रासंगिक सवाल उठता है: क्या वैसलीन लगाना वरदान है या अभिशाप?

मूल बातें समझना: वैसलीन क्या है?

वैसलीन, जिसे आमतौर पर पेट्रोलियम जेली के रूप में जाना जाता है, तेल शोधन प्रक्रिया का एक उपोत्पाद है। इसकी गाढ़ी, जेली जैसी स्थिरता ने इसे मॉइस्चराइजिंग से लेकर कठोर तत्वों से बचाने तक विभिन्न त्वचा देखभाल अनुप्रयोगों के लिए एक लोकप्रिय विकल्प बना दिया है।

फायदे: क्यों लोग होठों के लिए वैसलीन पसंद करते हैं

तीव्र नमी: वैसलीन का प्राथमिक आकर्षण होठों पर अवरोध पैदा करने, नमी की कमी को रोकने और उन्हें हाइड्रेटेड रखने की क्षमता में निहित है। यह विशेष रूप से कठोर मौसम की स्थिति में या ठंडे, शुष्क सर्दियों के महीनों के दौरान फायदेमंद है।

सामर्थ्य और पहुंच: वैसलीन की सर्वव्यापकता आंशिक रूप से इसकी लागत-प्रभावशीलता और व्यापक उपलब्धता के कारण है। यह एक वॉलेट-अनुकूल विकल्प है जो परिणाम देता है, जिससे यह जीवन के सभी क्षेत्रों के व्यक्तियों के लिए उपयुक्त हो जाता है।

बहुउद्देशीय जादू: होठों की देखभाल में अपनी भूमिका से परे, वैसलीन बहुमुखी प्रतिभा का दावा करती है। यह कोहनियों और घुटनों की शुष्क त्वचा से निपटने से लेकर सूक्ष्म चमक के लिए अस्थायी हाइलाइटर के रूप में काम करने तक, त्वचा की देखभाल की कई जरूरतों को पूरा कर सकता है।



वैसलीन के विकल्प: होठों की देखभाल के विकल्प तलाशना

जबकि वैसलीन ने अपनी उपयोगिता साबित कर दी है, वैकल्पिक होंठ देखभाल विकल्पों की खोज अधिक समग्र दृष्टिकोण प्रदान कर सकती है।

1. अतिरिक्त लाभ के साथ लिप बाम
बुनियादी मॉइस्चराइजेशन से अधिक चाहने वालों के लिए, विटामिन, एंटीऑक्सिडेंट और प्राकृतिक तेलों से युक्त लिप बाम अधिक व्यापक समाधान प्रदान करते हैं। ये तत्व होठों के समग्र स्वास्थ्य और लचीलेपन में योगदान करते हैं।

2. घरेलू होंठ उपचार
अपना लिप बाम तैयार करने से सामग्री पर अधिक नियंत्रण मिलता है। मोम, शीया बटर और आवश्यक तेल उत्कृष्ट संयोजन हो सकते हैं, जो न केवल नमी प्रदान करते हैं बल्कि पोषण भी प्रदान करते हैं।

सैमसन की कथा: मिलता है अतीत से सबक सीखने का ज्ञान

सैमसन की कहानी बाइबल के ओल्ड टेस्टामेंट में 'बुक ऑफ जजेज' और तनाख नामक बाइबल में पाई जाती है। एक बार जब 'प्रॉमिस्ड लैंड' (जो बाद में इजराइल के नाम से जाना जाने लगा) में रहने वाले लोग बंदी बनाए गए, तब मूसा उन्हें मिस्र ले गए। सैमसन की कहानी इस घटना के कई सदियों बाद, लेकिन ईसा मसीह के जन्म से कई सदियों पहले लिखी गई थी। प्रॉमिस्ड लैंड पहुंचने के बाद इजराइलवासियों की गॉड' में आस्था धीरे-धीरे कम होती गई। उन्हें सबक सिखाने के लिए गॉड' ने सुनिश्चित किया कि वे पुनः उत्पीड़ित हों, इस बार उनके पड़ोसियों, अर्थात् फिलिस्तीनियों के हाथों। सैमसन का जन्म इस संघर्ष के समय हुआ। एक फ़रिश्ते ने सैमसन के माता-पिता को बताया कि सैमसन में अतिमानवीय शक्ति होगी, जिससे वह इजराइलवासियों को फिलिस्तीनियों से बचा सकता था। लेकिन केवल एक शर्त थी और वह यह कि उसकी शक्ति उसके बालों की लंबाई पर निर्भर होगी। इसलिए उसके बाल कभी काटे नहीं गए और वह बड़ा होकर बहुत शक्तिशाली बन गया।

लेकिन वह एक फिलिस्तीनी स्त्री से प्रेम कर बैठा और अपने परिवार की इच्छा के विरुद्ध जाकर उसने उससे विवाह करना चाहा। विवाह की तैयारियों के समय सैमसन ने अपनी दुल्हन के परिवार से एक पहेली पूछी, 'भक्षक से, भक्षण के लिए कुछ; शक्तिशाली से कुछ मीठा।' उसने कहा कि पहेली का सही उत्तर देने पर वह तीस परिवारजनों को वस्त्र भेंट में देगा। सैमसन ने यह पहेली एक शेर पर बनाई थी, जिसे उसने मारा था और जिसकी सड़ती हुई लाश में कुछ दिनों बाद मधुमक्खियों ने अपना छत्ता बना लिया था। दुल्हन के परिवार को लगा कि सैमसन उनका मज़ाक उड़ा रहा है, ताकि वह यह दिखा सके कि इजराइलवासी कितने हाशियार हैं।

इसलिए उन्होंने सैमसन के होने वाले ससुर को धमकी दी कि यदि उन्होंने अपनी बेटी को सैमसन से पहेली का उत्तर उगलवाने को मजबूर नहीं किया तो वे उसके खेत जला डालेंगे। सैमसन की दुल्हन ने अपने परिवार के दबाव में आकर चालाकी से सैमसन से पहेली का उत्तर उगलवाया और उसे अपने परिवार को बता दिया। 'शक्तिशाली भक्षक शेर है; उसमें से निकला हुआ मीठा पदार्थ शहद है।' लड़की के परिजनों ने

सैमसन को सही उत्तर दे दिया। अब सैमसन के पास उन्हें वस्त्र देने के अलावा और कोई चारा नहीं था। सैमसन ने गुस्से में विवाह मंडप छोड़ दिया। मार्ग पर उसे तीस अमीर फिलिस्तीनी मिले। उसने उन पर हमला कर उनके वस्त्र छीन लिए और उन्हें लेकर वह विवाह मंडप लौटा। लेकिन उसके होने वाले ससुर ने यह समझकर अपनी बेटी का विवाह एक फिलिस्तीनी पुरुष से करवा दिया था कि सैमसन वस्त्र नहीं ला पाएगा। सैमसन समझ गया कि उसकी दुल्हन ने उसे धोखा दिया। क्रोध में आकर सैमसन ने फिलिस्तीनियों के खेत जला डाले और उन्होंने बदले में सैमसन की दुल्हन को मार डाला। इस प्रकार सैमसन और फिलिस्तीनियों के बीच शत्रुता शुरू हुई। उनमें हुई कई लड़ाइयों में हर बार अपनी शक्ति के कारण सैमसन की जीत हुई। लेकिन सैमसन ने अतीत से सबक नहीं सीखा।

अब वह डेलायला नामक एक और फिलिस्तीनी स्त्री से प्रेम कर बैठा और फिर से उसने उससे विवाह करना चाहा। फिलिस्तीनियों ने डेलायला से कहा कि यदि वो सैमसन की शक्ति का रहस्य उगलवाएगी तो वे उसे ढेर सारी चांदी देंगे। दबाव और लालच में आकर डेलायला ने सैमसन को लुभाकर रहस्य उगलवाने की बहुत कोशिश की। अंत में डेलायला के बहुत मनाने के बाद सैमसन ने बताया कि उसकी शक्ति उसके बालों में है। जब सैमसन डेलायला की बाहों में सो रहा था, तब उसके बाल काट दिए गए। फिर उन्होंने दुर्बल सैमसन को पकड़कर उसकी आंखें नोच दीं और उसे बेड़ियों में बांध दिया।

बाद में फिलिस्तीनियों ने अपने देवता 'डागोन' के मंदिर में जश्न मनाया। सैमसन को बहुत पश्चाताप हो रहा था। उसने गॉड से अपनी शक्ति आखिरी बार फिर से लौटाने का अनुरोध किया। फिर सैमसन ने पूरी शक्ति लगाकर स्तंभ खींचे। गॉड ने उसकी बात सुन ली थी और उसकी शक्ति लौट आई थी। स्तंभ टूट गए, मंदिर की छत नीचे आ गिरी और सैमसन तथा वहां मौजूद सभी फिलिस्तीनी मारे गए। इस प्रकार सैमसन की कहानी से हमें आज्ञापालन के बारे में सीख मिलती है। और इसके बारे में भी कि हम कितनी आसानी से मोहित हो जाते हैं और लोगों द्वारा चेतावनी दिए जाने के बावजूद कैसे उन चीजों की ओर खिंचे चले जाते हैं जो हमारे लिए नुकसानदायक हैं।

ठंड में दही खाएं, शरीर रहेगा गर्म

सर्दियों की डाइट में दही

सर्दियों की डाइट में दही शामिल कर सकते हैं क्योंकि यह कड़ुके की ठंड से राहत देता है। इसमें हेल्दी प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पेट के लिए जरूरी होते हैं।

असल में, दही खाना पाचने में मदद करता है। इससे मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है जो शरीर को आंतरिक रूप से गर्मी पैदा करने में मदद करता है। यही प्रोबायोटिक्स डाइजेशन में मदद करते हैं और बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।

दही को खट्टा होने से कैसे बचाएं?



दही जमाने के लिए सर्दियों में गर्म और गर्मियों में गुनगुने दूध में जामन डालें।

ज्यादा गर्म दूध में जामन डालने से दही जमते ही पानी छोड़ देता है और उसके खट्टे होने का डर रहता है।

जमने के बाद दही को तुरंत फ्रिज में रख दें या ठंडी जगह रखें।



ज्यादा खट्टे दही का क्या करें

खट्टे दही से कढ़ी बना लें।

आटे में अजवाइन, हरा धनिया, हल्दी, कलौजी, हल्का नमक मिलाकर दही से गूथ लें और पूड़ी बना लें।

पतले सूती कपड़े में बांधकर खट्टे दही से पानी निकाल लें और उसे पनीर टिक्का और दही के कबाब बनाने में इस्तेमाल कर लें।

पानी निकले खट्टे दही से मैदा गूथकर भटूरे बनाएं। नरम और टेस्टी बनेंगे।

नान के आटे में अगर इस दही का इस्तेमाल करें तो नान टेस्टी बनेगी।

आयुर्वेद में दही के पांच रूप, सबके अलग गुण

मंद दही → यह पूरी तरह से जमा नहीं होता है। इसे खाने से यूरिन और मोशन अच्छे से होता है।

स्वादू दही → यह ठीक से जमा होता है। स्वाद में मीठा होता है। ये खाना आसानी से पचाता है।

स्वादांल दही → यह थोड़ा मीठा, थोड़ा खट्टा होता है। यह पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है।

अम्ल दही → यह खट्टा होता है। पाचन की समस्या खत्म होगी और भूख बढ़ जाती है।

अति अम्ल दही → यह सबसे खट्टा दही होता है। पेट संबंधी संक्रमण में राहत मिलती है।



बस यह बात ख्याल रखें कि सर्दी-जुकाम होने पर दही को सीधे फ्रिज से निकालकर न खाएं। फ्रिज से दही निकालकर खाने से हेल्थ को नुकसान पहुंच सकता है। सर्दियों में दही में काली मिर्च पाउडर डालकर खाएं इससे गला खराब नहीं होगा।

रोजाना एक कप दही खाने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है जो कोर्टिसोल हॉर्मोन के रिलीज को सीमित करता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। दही में बायोएक्टिव पेप्टाइड्स होते हैं जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखते हैं। दही में प्रोबायोटिक्स कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी मेंटेन करते हैं। इसलिए, दही खाने के फायदे में हार्ट की बीमारियों में भी फायदा मिलता है।

माना जाता है कि दही ठंडा होता है और सर्दियों में इसे नहीं खाना चाहिए। लेकिन नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद, जयपुर में डॉ. असिस्टेंट प्रोफेसर ठाकुर राकेश सिंह कहते हैं कि दही की तासीर गर्म होती है और सर्दियों में दही खाना चाहिए।

यह गलतफहमी है कि सर्दी के मौसम में दही नहीं खा सकते। हालांकि, शरीर के तापमान को बनाए रखने के लिए गर्म तासीर वाले फूड के साथ दही को भी कॉम्बिनेशन में रखना चाहिए।

राकेश सिंह कहते आयुर्वेद में गाय के दूध के दही को सर्वोत्तम माना गया है। बाजार में ज्यादातर भैंस के दूध का दही मिलता है। इसे खाने से कफ संबंधी दिक्कतें होती हैं। लेकिन भैंस के दूध से बना दही सेक्शुअल हेल्थ के लिए अच्छा है।

गुरु और सलाहकार में मूलभूत फर्क समझिए

रेवड़ी को जितना उछालो, नीचे गिरने पर टूटती नहीं है। इसलिए लोग मुफ्त की रेवड़ी उछालते हैं। कई सरकारी योजनाएं ऐसे ही उछाली गईं, आंधी गई और अब खामोशी आ गई। इस समय चर्चा है कि जो निर्णय सामने आ रहे हैं, उसके पीछे सलाहकार कौन हैं।

सलाहकार और गुरु में अंतर समझा जा सकता है। लेकिन कुछ सलाहकार गुरु से भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं और यहीं से चूक हो जाती है। सलाहकार में कुटिलता का भी गुण होता है, इसलिए किसी दिन उसकी सलाह महंगी भी पड़ सकती है। गुरु भी अपने आप में एक सलाहकार है, पर गुरु अपनी सरलता



के लिए ही जाना जाता है। वह ना सिर्फ दृष्टि देता है, बल्कि दृष्टि बदल भी देता है। श्रीराम ने पांच प्रमुख गुरु बनाए थे- वशिष्ठ, विश्वामित्र, भारद्वाज, वाल्मीकि और अगस्त्य। गुरु जिस होश को देते हैं, उसका माध्यम सत्संग होता है। इसलिए इस समय जब देश में कुछ निर्णय चकित कर रहे हों, हो सकता है कुछ आहत भी कर रहे हों, तो गुरु को अपने जीवन में रखिएगा। क्योंकि गुरु जब कोई सलाह देते हैं, तो जिम्मेदारी परमात्मा की भी बढ़ जाती है।

दही किन चीजों के साथ न खाएं



दही को आम और खट्टे फलों के साथ न खाएं।

हाजमा बिगड़ेगा, स्किन एलर्जी का डर रहेगा।



पराठा, पूड़ी के साथ दही खराब कॉम्बिनेशन है।

कभी भी तली-भुनी चीजों के साथ दही न खाएं।



दही खाने के तुरंत बाद प्याज न खाएं।

पेट दर्द, सूजन और उल्टी हो सकती है।



मछली के साथ दही नहीं खानी चाहिए।

पेट में ब्लोटिंग, एसिडिटी हो सकती है।



सांपों को लेकर तमाम बातें सैकड़ों सालों से कही जाती रही हैं। हम सभी ने कई बार ये बात सुनी है कि अगर किसी ने किसी नाग या नागिन को मारा तो उनका पार्टनर हमलावर बदला जरूर लेता है, उसको छोड़ता नहीं। जब भी मौका मिलता है तब उसको डसता जरूर है। ये खबरें पढ़ने सुनने में आती हैं कि अमुक व्यक्ति को नागिन ने काट कर बदला लिया, क्योंकि उसने नाग को मारा था। पर क्या विज्ञान इन बातों को मानता है? इसकी इस मामले में क्या दलीले हैं? यह जानना रोचक है।

क्या नाग के मरने पर नागिन उसके हत्यारे को याद रख कर ताज्जुब उसका पीछा करती है। हालांकि विज्ञान इसे कोरी कल्पना करार देता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि सांपों में, चाहे नाग हो या नागिन, मेमोरी यानि याददाश्त नहीं होती। ना ही सांपों की आंखों में, उसे मारने वाले की तस्वीर कैद हो सकती है।

साइंस इसे पूरी तरह से अतार्किक मानती है। वैज्ञानिक स्पष्ट



इसमें कोई शक नहीं कि सांपों का जहर जानलेवा होता है। लेकिन यह भी सच है कि सांप आक्रामक जानवर तभी होता है जब उसे किसी तरह का खतरा महसूस होता है। सांप आमतौर पर इंसान को काटते ही नहीं, तभी काटते हैं जब उन्हें लगता है कि सामने खतरा है और इसका इससे ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है कि सामने इंसान है या दूसरा जानवर।

क्या हमलावर को ढूंढकर प्रतिशोध जरूर लेती है नागिन, कैसी होती है उसकी मेमोरी



तौर पर कहते हैं कि सांप बदला लेने वाले जानवरों में से नहीं है। उसके पास इतनी बुद्धि ही नहीं होती है कि लोगों और जगहों को याद रख सके, जो बदला लेने के लिए जरूरी होता है। किस्से कहानियों और यहां तक कि फिल्मों तक में नाग-नागिन के प्रतिशोध बात को विज्ञान खारिज कर देता है।

नाग नागिन की प्रेम कहानियां भी कल्पनाओं की उपज ज्यादा है। वे जन्म-जन्म के साथी नहीं होते। एक तो पुनर्जन्म को ही वैज्ञानिक सिर से नकारते हैं। वहीं सांपों का एक सच ये भी है कि वो खुद एक ही जोड़े में जीवनभर नहीं रहते। वा एक से अधिक साथी के साथ जोड़े बनाते हैं। मादा सांप भी एक से अधिक नरों से मिलाप करती है।

जानकार लोग सांप के सामने आते ही उसे निकल जाने देते हैं। साफ है कि सांप को आप अगर अहसास दिला दें कि आप उसके लिए खतरा नहीं हैं तो वह आपको नहीं काटेगा। वह कभी पीछा नहीं करता है। हकीकत तो यह है इंसान खुद डर उसका पीछा कर उसे मारता है जिससे वह फिर दिखाई ना दे।

सांप को लेकर अफवाहें भी रोचक होती हैं। इसमें एक बहुत बड़ी प्रचलित अफवाह है इच्छाधारी सांप की। विज्ञान ना केवल यह दावा करता है कि ऐसा नहीं होता है। बल्कि इसकी भी कोई संभावना नहीं होती है कि कोई जीव दूसरा रूप धारण कर सके। इस तरह की अद्भुत क्षमता वाला जीव होना संभव ही नहीं है।

हकीकत यह है कि सांपों के बारे में जितनी भी धारणाएं हैं उनका आधार डर है। बचपन में बच्चों को तर्क से समझाने की जगह उन्हें डरावनी कहानियां सुना दी जाती थीं जिससे वे ऐसी जगह जाने से बचें जहां सांप हो सकता है। सच यह है कि इंसान भी सांप से डरता है और सांप भी इंसान से डरता है।

विज्ञान साफ कहता है कि सांप एक सामान्य जानवर है जिसमें प्रकृति ने जहर से डसने की क्षमता उससे बचाव के लिए दी है। यह भी एक बहुत ही सामान्य बात है। किसी जानवर के पास रक्षा के लिए तीखे नाखून हैं तो किसी के पास काटने के लिए नुकीले दांत। लेकिन सांप के जहर को लेकर अज्ञानता और भ्रांतियों ने एक अलग ही संसार रच डाला है।

स्किन केयर में ग्लिसरीन का इस तरह करें प्रयोग



नि य मि त
रूप से इस
रूटीन को फॉलो कर
सकते हैं। आपको कुछ ही
दिनों में अपनी स्किन में
फर्क महसूस होने लगेगा।
ग्लिसरीन से बनाएं मास्क
ग्लिसरीन की मदद से
फेस मास्क बनाना भी
अच्छा विचार है। आप
एक हाइड्रेटिंग फेस मास्क
बनाने के लिए ग्लिसरीन
को शहद के साथ मिलाएं।
अब अपने फेस को
क्लीन करके इस मास्क
को चेहरे पर लगाएं।

कोरियन ग्लास स्किन तो हम सभी की चाहत होती है। इस क्लीयर, स्मूथ और रेडिएंट कॉम्प्लेक्शन को पाने के लिए हम सभी कई तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन स्किन को नेचुरली पैम्पर करना भूल जाते हैं। शायद यही कारण है कि कोरियन ग्लास स्किन की चाहत हमारी जेब पर बहुत भारी पड़ती है। हालांकि, अगर आप नेचुरल तरीके से अपनी स्किन को ब्यूटीफुल और क्लीयर बनाना चाहती हैं और एक कोरियन ग्लास स्किन लुक पाना चाहती हैं तो ऐसे में आपको ग्लिसरीन को अपने ब्यूटी रूटीन का हिस्सा बनाना चाहिए।

सर्दियों में मखमली त्वचा के लिए क्या लगाना चाहिए, जानें यहां ग्लिसरीन ना केवल आपकी स्किन को हाइड्रेट करता है, बल्कि इससे स्किन में नेचुरली चमक भी आती है। आप इसे कई अलग-अलग तरीकों से अपने फेस पर अप्लाई कर सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप ग्लिसरीन को अपने फेस पर अप्लाई कर सकती हैं- ग्लिसरीन से बनाएं टोनर अगर आप अपनी स्किन को नेचुरली हाइड्रेट करना चाहती हैं तो ऐसे में ग्लिसरीन की मदद से टोनर बनाया जा सकता है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि ग्लिसरीन को गुलाब जल या एलोवेरा जूस के साथ मिलाएं।

अपने फेस को क्लीन करने के बाद टोनर को कॉटन पैड की मदद से लगाएं। टोनर अप्लाई करने से आपको अपनी स्किन में एक रिफ्रेशिंग फील होगा। बनाएं मॉइश्चराइजर ग्लिसरीन की मदद से एक बेहतरीन मॉइश्चराइजर भी बनाया जा सकता है। इसके लिए आप ग्लिसरीन को अपने रेग्युलर मॉइश्चराइजर या फिर जेल-बेस्ड क्रीम के साथ मिलाएं। अब आप इस मॉइश्चराइजर को अपने फेस व गर्दन पर लगाएं। आप

करीबन 15-20 मिनट बाद अपने चेहरे को गुनगुने पानी से वॉश करें। इसके बाद चेहरे को मॉइश्चराइज करना ना भूलें। ग्लिसरीन से बनाएं सीरम ग्लिसरीन से बना सीरम इस्तेमाल करने से आपके लिए कोरियन ग्लास स्किन पाना थोड़ा आसान हो जाता है। इसके लिए आप ग्लिसरीन को एलोवेरा जेल और विटामिन ई ऑयल के साथ मिक्स करें। अब आप फेस क्लीन करने के बाद मॉइश्चराइजर से पहले इस सीरम को लगाएं। बनाएं ओवरनाइट मास्क अगर दिन में आपके पास इतना समय नहीं होता है कि आप बेहतर तरीके से अपनी स्किन की देखभाल कर सकें तो ऐसे में ग्लिसरीन की मदद से ओवरनाइट मास्क बनाया जा सकता है। ओवरनाइट मास्क आपकी स्किन के हाइड्रेशन लेवल को बढ़ाने में मदद करेगा। इसके लिए आप ग्लिसरीन को अपनी पसंदीदा नाइट क्रीम या एलोवेरा जेल के साथ मिलाएं। अब फेस क्लीन करने के बाद इसे अपनी स्किन पर लगाएं। रातभर के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। अगली सुबह आप सिर्फ पानी की मदद से चेहरा वॉश कर सकते हैं। ग्लिसरीन से बनाएं शीट मास्क अगर आप अपनी स्किन को बेहतर तरीके से पैम्पर करना चाहती हैं तो ऐसे में ग्लिसरीन की मदद से शीट मास्क तैयार करना अच्छा विचार हो सकता है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि आप ग्लिसरीन और पानी का एक मिश्रण बनाएं।

अब अपने फेस साइज के अनुसार शीट मास्क काटें। इस शीट मास्क को ग्लिसरीन के मिश्रण में सोक करें। अब आप अपने फेस को क्लीन करें और फिर इस शीट मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं। करीबन 15-20 मिनट तक इसे ऐसे ही छोड़ दें। अब आप शीट मास्क को हटाएं। इस शीट मास्क से आपकी स्किन को एक हाइड्रेशन बूस्ट मिलता है।

ज्यादा स्क्रब करने से स्किन पर आ सकते हैं पिंपल्स

स्किन की देखभाल हर मौसम में करना जरूरी होता है। और जब बात स्कीन को क्लीन करने की आती है तो उसमें एक्सफोलिएशन या स्क्रब करना सबसे जरूरी स्टेप्स माना जाता है। क्योंकि ये चेहरे पर जमी गंदगी और डेड स्किन सेल्स को हटाने का काम करती है। स्क्रबिंग से चेहरे की डीप क्लीनिंग होती है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि जब कभी भी स्किन बेजान नजर आती है तो एक्सफोलिएशन से ही स्किन की चमक लौट आती है। हालांकि, एक्सपर्ट ये कभी नहीं कहते हैं कि आप हर रोज स्क्रब करें। बल्कि स्क्रब कब और कितनी बार करने का भी रूल है। जिसे अगर फॉलो नहीं किया जाए तो स्किन प्रॉब्लमस बढ़ सकती है। यहां हम आपको बताएंगे कि सप्ताह में कितनी बार और किस तरह स्क्रब करना चाहिए।

सप्ताह में कितनी बार स्क्रब करना चाहिए चेहरे को स्क्रब करने के कई फायदे होते हैं, जैसे स्क्रब करने पर क्लोज्ड या बंद पोर्स खुल जाते हैं और साफ होते हैं, स्किन का टेक्सचर बेहतर होता है, इससे स्किन बेहतर तरह से मॉइश्चराइज्ड और सीरम वगैरह को एब्जॉर्ब कर पाती है। लेकिन स्क्रब के जो मोटे ग्रेन्यूल्स होते हैं वे खुरदुरे होते हैं, इसीलिए इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि इसे चेहरे पर बहुत ज्यादा बार ना घसा जाए।

अगर सही तरह से चेहरा एक्सफोलिएट ना किया जाए या चेहरे को सप्ताह में जरूरत से ज्यादा एक्सफोलिएट किया जाए तो स्किन डैमेज हो सकती है। आमतौर पर हफ्ते में सिर्फ एक ही बार स्क्रब करना चेहरे के लिए सही माना जाता



है। अन्यथा आपकी स्किन खुरदरी हो सकती है। स्क्रब करने का सही तरीका क्या है स्क्रब करने के लिए उंगली के बराबर ही स्क्रब लें और उसे उंगलियों पर लेकर हल्का-हल्का चेहरे पर सर्कुलर मोशन में मलें। ध्यान रखें, स्क्रब सिर्फ 2 से 3 मिनट तक ही करें।

क्योंकि इससे ज्यादा बार स्क्रब करने से चेहरे की बाहरी परत डैमेज हो सकती है। कई बार जानकारी के अभाव में स्क्रब आप ज्यादा देर तक कर लेते हैं। पार्लर में भी ढेर सारा स्क्रब लेकर पूरे चेहरे पर लगातार 10 मिनट तक घिसाई होती है। ऐसा करने से फायदा तो बिल्कुल भी नहीं पहुंचता लेकिन स्किन की आउटर लेयर खराब हो जाती है। इस बात का भी खास ध्यान रखें कि स्क्रब करने के बाद चेहरे को कभी भी गर्म पानी से ना धोए, बल्कि चेहरे को ठंडे पानी से धोना चाहिए।

इसके अलावा स्क्रब करने के बाद तैलिये से चेहरे को घिसकर ना साफ करें। स्क्रब करने के बाद चेहरे पर मॉइश्चराइजर जरूर लगाए, वरना

आपकी स्किन ड्राई हो सकती है। कब करना चाहिए स्क्रब - अधिकांश महिलाएं सुबह नहाने से पहले स्क्रब करना पसंद करती हैं। ताकि चेहरा अच्छे से साफ हो जाए। हालांकि, किसी भी चीज को इस्तेमाल करने का एक सही समय होता है। लेकिन स्किन एक्सपर्ट के अनुसार, स्क्रबिंग करने का सबसे सही समय सुबह का नहीं, बल्कि रात को सोने से पहले का है।

क्योंकि रात में जब आप स्क्रबिंग करती हैं, तो स्किन पर मौजूद दिनभर की डस्ट साफ होती है और पोर्स भी खुल जाते हैं।

इससे आपकी स्किन खुलकर सांस ले सकती है। - रात को स्क्रब करने का एक फायदा ये भी है कि आप स्किन को सूरज की पराबैंगनी किरणों से बचा सकते हैं। दरअसल, सुबह स्क्रबिंग करने के बाद जब आप तैयार होकर घर से निकलती हैं, तो तेज धूप में मौजूद पराबैंगनी किरणें त्वचा पर सीधा असर करती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप स्किन को रात में ही स्क्रब करें।

सर्दियों में बनाएं ये खास अचार



एक दिन में ही खाने के लिए तैयार

- अब एक छोटे से बाउल में गुड़ और सिरके को एकसाथ मिला लीजिए और फिर इसे एक तरफ रख दीजिए।

मसाला कैसे बनाएं?

- एक पैन में सरसों का 100 मिलीलीटर तेल गर्म कीजिए। तेल को इतना गर्म करें कि उसमें से धुआं निकलने लगे, ताकि कड़वाहट दूर हो सके। अब इस गर्म तेल में तीन चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट डालिए और उसे अच्छे से भून लीजिए। थोड़ी देर के लिए गैस की लौ बंद कर दीजिए।

- अब इस पेस्ट में देगी मिर्च पाउडर, गरम मसाला, नमक और पीली (या लाल) सरसों का पाउडर डाल दीजिए। गैस जलाकर 2 से 3 मिनट तक पका लीजिए। हमने अलग बाउल में गुड़ और सिरके का जो मिश्रण तैयार करके रखा है, अब उसे इस गरम मिश्रण में डाल दें। इसे फिर से 2-3 मिनट तक और पका लीजिए।

अब तैयार करें अचार

इस मसाला मिश्रण में अब सूखी सब्जियों को डालें और 2 से 3 मिनट तक पकाएं। इसमें एक छोटा चम्मच नमक डालिए और मिक्स कर लीजिए। पूरे अचार को अच्छे-से ठंडा होने दीजिए और कांच के मर्तबान या जार में डाल दीजिए। इसे कम से कम एक रात के लिए रख दीजिए। अगले दिन आपका अचार परोसने के लिए तैयार है।

क्विक टिप...

किसी भी अचार को कभी भी किसी मर्तबान या जार में गरम-गरम नहीं डालना चाहिए। उसे अच्छे से ठंडा करके ही डालें। गर्म अचार डालने से भाप बनेगी, जिससे पानी पैदा होगा जो अचार में मिक्स हो जाएगा। अचार से पानी की दुश्मनी होती है। वह अचार को खराब कर देगा।

सर्दियों में गाजर, गोभी और शलगम की बहार आई हुई है। तो क्यों न इन हेल्दी सब्जियों से एक हेल्दी-सा अचार बनाते हैं। आज मैं आपको ऐसा अचार बनाना सिखाऊंगा जो मुझे मेरी मां ने सिखाया था। यह ऐसा अचार है, जिसे बनाने के अगले दिन से ही चटकारे लेकर खाया जा सकता है। इसे आप सर्दियों में भी खा सकते हैं और अगर बच जाए तो उसके बाद भी।

सामग्री अचार के लिए:

गाजर 2 कटोरी फूलगोभी 1 कटोरी शलगम 1

कटोरी गुड़ 2 बड़े चम्मच सिरका 1 कप

सामग्री मसाले के लिए:

सरसों का तेल 100 एमएल

अदरक-लहसुन का पेस्ट 3 बड़े चम्मच

देगी मिर्च पाउडर 3 छोटे चम्मच

गरम मसाला 3 छोटे चम्मच

नमक 1 छोटा चम्मच

पीली सरसों पाउडर 2 छोटे चम्मच

बनाने की विधि :

-गाजर, गोभी और शलगम तीनों सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। चूंकि ये सब्जियां अचार के अंदर पकेंगी नहीं। इसलिए इन्हें थोड़ा पकाना पड़ेगा। इसके लिए एक पैन में पानी उबालें और उसमें चुटकी भर नमक डाल दीजिए।

- तब तीनों सब्जियों के टुकड़ों को उबलते पानी में डाल दीजिए। इन्हें उबलते पानी में केवल एक से डेढ़ मिनट तक ही उबालना है। ज्यादा पकाएंगे तो बहुत ज्यादा गल जाएंगी और फिर अचार में मजा नहीं आएगा।

- एक से डेढ़ मिनट तक सब्जियों को पकाने के बाद पानी निकाल दीजिए। अब सब्जियों को पूरी तरह सूखने के लिए कम से कम 4-5 घंटे के लिए साफ कपड़े पर रख दीजिए। इसके लिए सर्दियों की धूप सबसे बेहतर रहेगी। लेकिन अगर धूप नहीं है तो पंखे की हवा में भी सुखा सकते हैं।



कम उम्र में ही गलतियों से सीख लें

छोटी उम्र में गलतियां करना क्यों फायदेमंद बुद्धिमानों गलती न करने में नहीं, बल्कि इसमें है कि गलती करने के बाद हम कैसे अपना गौरव बनाए रखते हैं। उम्र बढ़ने के साथ हम कई गलतियां करके देख चुके होते हैं। इस तरह नई गलतियां करने की गुंजाइश बढ़ जाती है। हमारा स्वभाव जितना लचीला होगा, उतनी जल्दी हम गलतियां स्वीकार करेंगे। जवानी में गलती करना और उससे सीखना कम तकलीफ देता है।

चिंता करने और विचार करने में बड़ा अंतर है बुद्धि ही इंसान की सबसे बड़ी पूंजी है। हमारे विचार हमारा चित्रण करते हैं। बहुत बार हम सोचने की बजाय चिंता करने लगते हैं। चिंता करने और विचार करने में अंतर होता है।

चिंता करने से काम तो होता है, लेकिन कामयाबी हासिल नहीं होती। विचार करने से हम आगे बढ़ते हैं और नए आयाम खोज पाते हैं। विचारों की शक्ति का कोई दायरा नहीं होता है, यह असीमित है।

सफलता के लिए जरूरी है मानसिक दृढ़ता कई बार आपको अपने सबसे बुरे वक्त में भी सबसे अच्छा प्रदर्शन करना पड़ता है। जब आप मुश्किलों से घिरे होते हैं, तब ज्यादा मेहनत से काम करना पड़ता है।

मानसिक दृढ़ता लंबे समय के फायदों के बारे में सोचने की काबिलियत है, न कि थोड़े समय की तकलीफ को टालने की योग्यता। एक बार आप अपने दिमाग में ऐसी दृढ़ता पैदा कर लेंगे तो आप सफलता के किनारे पहुंच जाएंगे।

अपने काम करने का तरीका बदलें

जीवन में उत्साहित रहना जरूरी है। इसके लिए आवश्यक है आप लंबे समय तक एक ही कार्य न करें। इसका मतलब यह नहीं कि आप अपना काम बदल लें, बल्कि काम करने का तरीका बदलें। ऐसे तरीके ढूंढें जिससे आप अपने काम को बेहतर बना सकें। हर दिन का कार्य अलग हो ताकि कार्य के प्रति जोश बना रहें।

जितना मौन रखेंगे, उतनी ऊर्जा संग्रहित होती जाएगी



कितना बोलते हैं हम लोग? बोलना जरूरत होना चाहिए। पर हमने आदत बना ली। मौन का महत्व समझा जाए। इसका प्रयोग श्रीकृष्ण ने गीता में किया था। वो जानते थे कि मुझे अर्जुन को

समझाने के लिए एक शास्त्र संक्षिप्त में प्रकाशित करना पड़ेगा, जिसको संसार गीता के नाम से जानता है। गीता में 18 अध्याय हैं। पहले अध्याय में 47 श्लोक हैं, 27वें श्लोक तक तो

संजय ने दृश्य ही बताया है। फिर 28 से 46 तक अर्जुन धाराप्रवाह बोले हैं। और ये साबित करने में लगे थे कि मैं यह युद्ध क्यों नहीं कर रहा हूं। कृष्ण मौन होकर ध्यान से अर्जुन को सुन रहे थे।

दृश्य देखकर लगता है कि अर्जुन से बड़ा विद्वान नहीं और कृष्ण से बड़ा नादान नहीं। पर उस समय कृष्ण मौन साध रहे थे। फिर दूसरे अध्याय के आरंभ में कृष्ण बहुत संक्षेप में बोले और इसी अध्याय के 11वें श्लोक से फिर उन्होंने बोलना शुरू किया, जो आज भी सारी दुनिया सुन रही है।

ये मौन का प्रभाव है। जितना बोलेंगे, शब्द उतनी ही ऊर्जा चूस लेंगे। और जितना मौन रखेंगे, उतनी ऊर्जा संग्रहीत हो जाएगी और जीवन के हर क्षेत्र में काम आएगी।



गुवाहाटी के पास स्थित हयग्रीव माधव मंदिर में विष्णु के हयग्रीव अवतार की प्रतिमा। अश्व भारत का मूल प्राणी नहीं होने के बावजूद हमारे यहां के पुराणों का हिस्सा बन गया।

पुनर्जन्म की धारणा पर आधारित भारत की आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता 'सनातन' मानी जाती है यानी वह जो देश, काल और पात्र से अनंत है। आइए भारत, भारतवासियों और सनातन विचारों के बीच के संबंध को एक कहानी से समझें। एक बार एक पुजारी को अपनी दरिद्रता सहन नहीं हुई। इसलिए उसने मंदिर जाकर देवता से अपनी दरिद्रता दूर करने की गुजारिश की। उस रात देवता ने पुजारी के घर के आंगन में एक स्वर्ण मटका रख दिया। अगले दिन पुजारी को पानी से भरा सोने का मटका दिखाई दिया। उसने पानी फेंक दिया और बाजार जाकर स्वर्ण मटका बेच दिया। इस तरह वह धनी बन गया। उसने अपने सारे ऋण चुका दिए और परिवार के लिए ढेर सारे उपहार खरीदकर वह घर लौट आया। शीघ्र ही उसके परिवार का हर सदस्य उसकी संपत्ति पर दावा करने लगा। इससे वह पुजारी मानसिक तनाव महसूस करने लगा। जब वह तनाव को सहन नहीं कर सका तो मंदिर जाकर देवता से शिकायत की- 'मुझे स्वर्ण मटका देकर आपने मेरी समस्या कम करने के बजाय बढ़ा दी है।' इस पर देवता ने कहा, 'स्वर्ण मटका? कौन-सा स्वर्ण मटका? मैंने तो तुम्हें संतोष का अमृत दिया था, जो स्वर्ण मटके में था। क्या तुमने वो अमृत नहीं पिया?' इस कहानी से एक निष्कर्ष स्पष्ट है- भारतीय उपमहाद्वीप में सनातन बुद्धिमत्ता पनपने के बावजूद सभी भारतवासियों ने उसका अमृत नहीं पिया है, वरना क्या वे विश्वभर में सबसे संतुष्ट और स्नेही लोग ना होते? लेकिन उन्हें सनातन धारणाओं से कुछ लाभ अवश्य पहुंचे हैं। सनातन विचारों ने उन्हें सामंजस्यता स्थापित करते हुए दूसरों के प्रति अधिक सहज बनाया है। सनातन विचार भारतीय उपमहाद्वीप में ही क्यों पनपे, इसकी वजहों के बारे में हम निश्चित रूप से नहीं जान पाएंगे। हम केवल अनुमान लगा सकते हैं। एक असाधारण अनुमान तो यह रहा। अश्व भारत का मूल प्राणी नहीं होने के बावजूद हमारे यहां पूजनीय प्राणी है। प्राचीन काल के अश्वमेध यज्ञ में अश्वों की बलि चढ़ाई जाती थी। मध्ययुग के लोग अश्व के सिर वाले देवता यानी 'हयग्रीव' को पूजते आए हैं और दक्षिण भारत में लोग अश्वों की टेराकोटा से बनीं मूर्तियां मन्त्र के रूप में अर्पित करते हैं। हजारों वर्षों से घोड़ा-गाड़ियों और घोड़ों पर सवार लोग भारत

हर विश्वदृष्टि का समावेश करते गए सनातनी इससे वे सहज बने

के उत्तर-पश्चिम के पर्वतीय दरों से होते हुए भारत में आए और फिर यहीं बस गए। शुरू में अनगिनत, अज्ञात पशुपालक जनजातियां आईं। फिर यूनानी, फ़ारसी, हूण और अंत में मुगल यहां आकर बसे। कई मामलों में तो हम यही भूल चुके हैं कि कौन, कब और कहां से आया। घुड़सवार एक ऐसी भूमि पर पहुंचे थे, जो कई नदियों के प्रवाह से उपजाऊ बनी थी और इसलिए उन्हें पोषित करने के लिए पर्याप्त थी। हालांकि खानाबदोशों और भारतवासियों के बीच शुरुआत में संघर्ष हुआ, लेकिन अंततः खानाबदोश किसान बनकर अन्य किसानों के साथ बस गए। यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी हजारों सालों तक लगातार होते गया। नए खानाबदोश भारत में बसते गए। भारतवासी प्रत्येक नए विचारों के लिए जगह बनाते गए। उन्होंने नकारा कुछ भी नहीं।

उन्होंने ऐसा ढांचा निर्मित किया, जिसमें प्रत्येक विश्वदृष्टि का समावेश हो सकता था। इसका एकमात्र तरीका था इस ढांचे का पुनर्जन्म और कर्म के विचार पर आधारित होना। इस प्रकार सनातन विचार अस्तित्व में आए। यूरोपीय लोग एकमात्र ऐसे विदेशी थे, जो भारतीयों के साथ घुल-मिल नहीं पाए। वे भारतीय तौर-तरीकों का अवलोकन करके चले गए। उल्टे उन्होंने कई भारतीयों को सनातन विचारधारा त्यागने के लिए प्रोत्साहित किया। हालांकि उनके कारण टेक्नोलॉजी विकसित होती गई और संपत्ति बढ़ती गई, जिससे विश्वभर के लोगों के संबंध भी परस्पर बढ़ते गए। लेकिन आधुनिक विश्व एक अनोखी जगह है, क्योंकि यहां वास्तव में सभी खानाबदोश हैं, जो हमेशा किसी न किसी चीज की खोज में हैं और इसलिए कभी स्थिर नहीं हैं। ऐसे विश्व में सभी अपने आप को सही ठहराना चाहते हैं और इसलिए वाद-विवाद होते रहते हैं। यहां धनवान और निर्धन दोनों एक दूसरे को अस्वीकार करते हैं। किसानों जैसी सोच वाले लोग इस सबको केवल ध्यानपूर्वक देखते हैं। उन्होंने सारी नई पाश्चात्य टेक्नोलॉजी के लिए जगह बनाई। लेकिन वे जानते हैं कि पुरानी सोच भी महत्वपूर्ण है। आधुनिक काल के खानाबदोश के लिए जगह बनाना कठिन है, लेकिन वह आवश्यक भी है। किसानों जैसी सोच वाले लोग जानते हैं कि मानव मन सभी विचारधाराओं के लिए जगह बनाने में सक्षम है। इस सबके बीच हमें याद रखना होगा कि समय के साथ आधुनिक खानाबदोश भी इस निष्कर्ष पर पहुंच जावेंगे।

सालों पहले पीतल नगर में किशन नाम का एक किसान रहता था। वह गाँव के एक ज़मींदार के खेत पर काम करके किसी तरह अपना घर चला रहा था।

पहले किशन के भी खेत थे, लेकिन उसके पिता के बीमार होने के कारण उसे अपने सारे खेत बेचने पड़े। मजदूरी में मिलने वाले पैसों से पिता का इलाज कराना और घर का खर्च चलाना मुश्किल हो रहा था।

वो हर दिन सोचता कि कैसे घर की स्थिति को बेहतर किया जाए। आज भी इसी सोच के साथ किशन सुबह-सुबह ज़मींदार के खेत पर काम करने के लिए निकला।

खुदाई करते समय उसकी कुदाल किसी धातु से टकराई और तेज आवाज हुई। किशन के मन में हुआ कि आखिर ऐसा क्या है यहाँ?

उसने तुरंत उस हिस्से को खोदा तो वहाँ से एक बड़ा-सा पतीला निकला। पतीला देखकर किशन दुखी हो गया।

किशन के मन में हुआ कि ये ज़ेवरात होते तो मेरे घर की हालत थोड़ी सुधर जाती। फिर किशन ने सोचा कि चलो, अब खाना ही खा लेता हूँ। किशन ने खाना खाने के लिए अपने हाथ की कुदाल उस पतीले में फेंक दी और हाथ-मुँह धोकर खाना खाने लगा। खाना खत्म करने के बाद किशन अपनी कुदाल उठाने के लिए उस पतीले के पास पहुँचा।

वहाँ पहुँचते ही किशन हैरान हो गया। उस पतीले के अंदर एक नहीं, बल्कि बहुत सारे कुदाल थे। उसे कुछ समझ नहीं आया। तभी उसने अपने पास रखी एक टोकरी को भी उस पतीले में फेंक दिया। वो एक टोकरी भी पतीले के अंदर जाते ही बहुत सारी हो गई। ये सब देखकर किशन खुश हो गया और उस जादुई पतीले को अपने साथ घर लेकर चला आया। वो हर दिन उस बर्तन में अपने कुछ औज़ार डालता और जब वो ज़्यादा हो जाते, तब उन्हें बाज़ार जाकर बेच आता। ऐसा करते-करते किशन के घर की हालत सुधरने लगी। उसने इस तरह से बहुत पैसा कमाया और अपने पिता का इलाज भी करवा लिया। एक दिन किशन ने कुछ गहने खरीदे और उन्हें भी पतीले में डाल दिया। वो गहने भी बहुत सारे बन गए। इस तरह धीरे-धीरे किशन अमीर होने लगा और उसने ज़मींदार के यहाँ मजदूरी करना भी छोड़ दिया।

किशन को अमीर होते देख ज़मींदार मोहन को किशन पर शक हुआ। वो सीधे किशन के घर पहुँचा। वहाँ जाकर उसे जादुई पतीले के बारे में पता चला। उसने किशन से पूछा,

जादुई पतीला

“तुमने यह पतीला कब और किसके घर से चुराया?”

डरी हुई आवाज़ में किशन बोला, “साहब! ये पतीला मुझे खेत में खुदाई के समय मिला था। मैंने किसी के घर चोरी नहीं की है।”

खेत में खुदाई की बात सुनते ही ज़मींदार ने कहा, “यह पतीला जब मेरे खेत से मिला, तो यह मेरा हुआ।” किशन ने जादुई पतीला ना लेकर जाने की बहुत मिन्नते की, लेकिन ज़मींदार मोहन ने उसकी एक नहीं सुनी। वो जबरदस्ती अपने साथ वो जादुई पतीला लेकर चला गया।

ज़मींदार ने भी किशन की ही तरह उसमें सामान डालकर उन्हें बढ़ाना शुरू किया। एक दिन ज़मींदार ने अपने घर में मौजूद सारे गहने एक-एक करके उस पतीले में डाल दिए और रातोंरात बहुत अमीर हो गया।

एकदम से ज़मींदार के अमीर होने की खबर पीतल नगर के राजा तक पहुँच गई। पता लगाने पर राजा को भी जादुई पतीले की जानकारी मिली। फिर क्या था, राजा ने तुरंत अपने लोगों को भेजकर ज़मींदार के यहाँ से वो पतीला राजमहल मंगवा लिया।

राजमहल में उस जादुई पतीले के पहुँचते ही राजा ने अपने आसपास मौजूद सामान को उसमें डालना शुरू दिया। सामान को बढ़ता देखकर राजा दंग रह गया। होते-होते

होते आखिर में राजा खुद उस पतीले के अंदर चला गया। देखते-ही-देखते उस पतीले से बहुत सारे राजा निकल आए।

पतीले से निकला हर राजा बोलता, “मैं पीतल नगर का असली राजा हूँ, तुम्हें तो इस जादुई पतीले ने बनाया है।” ऐसा होते-होते सारे राजा आपस में लड़ने लगे और लड़कर मर गए। लड़ाई के दौरान वो जादुई पतीला भी टूट गया।

जादुई पतीले के कारण राजमहल में हुई इस भयानक लड़ाई के बारे में नगर में सबको पता चल गया। इस बात की जानकारी मिलते ही मजदूर किशन और ज़मींदार मोहन ने सोचा, अच्छा हुआ कि हमने उस जादुई पतीले का इस्तेमाल सही से किया। उस राजा ने अपनी मूर्खता के कारण अपनी जान ही खो दी।

कहानी से सीख

जादुई पतीले की कहानी से दो सीख मिलती हैं। पहली कि मूर्खता का अंत बुरा ही होता है। दूसरी यह कि हर सामान का इस्तेमाल संभलकर करना चाहिए। अति हानिकारक हो सकती है।



बेंगलुरु को तीन दिन में करें एक्सप्लोर, घूमने की पूरी जानकारी

बेंगलुरु में कहां कहां घूमें

इस जगह पर जाकर आप जगहों को देखने के साथ साथ कई तरह की पर्यटक गतिविधियों का भी मज़ा ले सकते हैं। इस जगह पर आपको तरह तरह की विविधता देखने को मिलेगी।

हम जब भी अपने परिवार और दोस्तों के साथ घूमने का प्लान बनाते हैं तो सबसे पहला सवाल यह आता है कि कहाँ जाएँ। लेकिन जब आपको यह पहले से पता हो कि हमें कहाँ जाना है तो आपकी चुनौती काफी हद तक कम हो जाती है। बात अगर बेंगलुरु की हो तो फिर सोचना ही क्या। यह तो एक बहुत ही सुंदर और एकदम परफेक्ट हॉलिडे डेस्टिनेशन है। इस जगह पर जाकर आप जगहों को देखने के साथ साथ कई तरह की पर्यटक गतिविधियों का भी मज़ा ले सकते हैं। इस जगह पर आपको तरह-तरह की विविधता देखने को मिलेगी। इस जगह पर आपको कई सारे पब्स, पार्टी प्लेस, कैफ़े आदि मिल जाते हैं। बेंगलुरु एडवेंचर और वाटर स्पोर्ट्स के लिए भी जाना जाता है। जिसे एक्सप्लोर करने में एक सप्ताह से कहीं ज़्यादा का वक़्त लग जाएगा। ऐसे में आपके लिए सबसे बड़ी चुनौती यह होगी कि महज़ तीन दिन में इस जगह को कैसे एक्सप्लोर करें। इस लेख के माध्यम से हम



आपको यही बताने वाले हैं।

पहला दिन

इस बात में कोई दुविधा नहीं कि बेंगलुरु हमारे देश का एक

बहुत ही लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। यह घूमने फिरने की तमाम खूबसूरत जगहों से भरा हुआ है। इस जगह पर हर साल लाखों की संख्या में सैलानी आते हैं और अपनी छुट्टियों को एंजोय करते हैं। यदि आपका बेंगलुरु में पहला दिन है तो आपके लिए सबसे अच्छा होगा कि लालबाग बोटैनिकल गार्डन को एक्सप्लोर करें। यह लगभग 240 एकड़ भूमि में फैला एक बहुत ही बड़ा और खूबसूरत उद्यान है जहां पर जाकर आप तरह तरह के पेड़-पौधों को देखने के साथ-साथ अपना खाली समय व्यतीत कर सकते हैं। इस जगह पर

आपको भीड़भाड़ के बावजूद एक शांत और शुद्ध वातावरण मिलेगा। इस जगह पर आप अपने परिजनों अथवा परिवार के साथ एक अच्छा समय व्यतीत कर सकते हैं।

दूसरा दिन



अपनी यात्रा के दूसरे दिन आप इस जगह पर स्थित बेंगलुरु पैलेस जा सकते हैं। बेंगलुरु पैलेस इस जगह की बहुत ही खूबसूरत और लोकप्रिय जगह है। यह देखने में जितनी आकर्षक है उतनी ही अपनी पर्यटक गतिविधियों के लिए भी जानी जाती है। इस जगह पर आपको घूमने के साथ साथ काफी कुछ देखने को मिलेगा। इस जगह पर आकर आप कई एडवेंचर चीज़ें करने का मज़ा ले सकते हैं। इस जगह पर पैरासेलिंग, वाटर स्पोर्ट राइड, जेट स्की, स्पीड बोटिंग आदि एक्सप्लोर कर सकते हैं। इस जगह पर यदि आप अपने दोस्तों के साथ आते हैं तो स्पीड बोटिंग और पैरासेलिंग का लुत्फ उठाना बिल्कुल भी नहीं भूले। इस जगह पर कई खूबसूरत ट्रेक भी हैं, यदि आपकी दिलचस्पी ट्रेकिंग आदि में भी है तो आपको बहुत ही ज़्यादा मज़ा आएगा।

तीसरा दिन



आपनी यात्रा के तीसरे अथवा आखिरी दिन आप बेंगलुरु में स्थित नंदी हिल्स, कब्बन पार्क और संग्रहालय देखने का विचार बना सकते हैं। अपनी यात्रा के आखिरी दिन आप इस जगह के स्ट्रीट फूड का भी लुत्फ उठा सकते हैं। इस जगह पर बाज़ार भी बहुत ही अच्छे हैं इसलिए आप शॉपिंग करने का भी मज़ा ले सकते हैं। अब आपको सोचना यह है कि आपकी सबसे ज़्यादा दिलचस्पी किसमें है। यदि आप नंदी हिल्स जाते हैं तो आपको एक अनोखी खूबसूरती देखने को मिलेगी। यदि आप संग्रहालय देखने का मन बना रहे हैं तो आपको कई सारी ज्ञानवर्धक चीज़ें मिलेंगी। जिससे आपको तरह तरह की जानकारी प्राप्त होगी।

फेम के लिए मन्नारा ने लिया चोपड़ा सरनेम

परिणीति-प्रियंका की कजिन बहन की बैकग्राउंड स्टोरी

बिग बॉस के 17वें सीजन की शुरुआत से ही एक नाम काफ़ी हाइलाइट हो रहा है वो है मन्नारा चोपड़ा का। नहीं पता तो आपको भी बता दे कि ये प्रियंका और परिणीति चोपड़ा की ही फ़ैमिली से आती हैं। मन्नारा- परिणीति और प्रियंका की ही कजिन सिस्टर हैं और बहनों की तरह की एक ऐक्टर भी लेकिन मन्नारा साउथ मूवीज की फेमस हिरोइन है।

बॉलीवुड में भी उन्होंने एंट्री ली थी लेकिन बहनों जैसे उनको सक्सेस नहीं मिल पाई। प्रियंका और परिणीति ने जहां बॉलीवुड में जगह बनाई, वहीं मन्नारा, साउथ इंडस्ट्री में ज्यादा फेमस रही हैं और अब वह बिग बॉस के घर में अपनी जगह बनाए हुए है हालांकि उन्हें वह ओवर एक्टिंग की क्वीन भी कहते हैं और इन दिनों तो वो अंकिता से लड़ाई करने की वजह से लाइमलाइट में है। चलिए मन्नारा की ज़िंदगी के कुछ facts आपको बताते हैं।

मन्नारा भी पंजाब के अंबाला में ही 25 मई, 1991 को पैदा हुई हैं हालांकि मन्नारा की पढ़ाई दिल्ली से हुई है। मन्नारा का शायद आप रियल नेम नहीं जानते। मन्नारा का रियल नेम बाबी हांडा है। फ़िल्मों में उन्होंने अपना नाम चेंज किया है। उन्होंने बीबीए की पढ़ाई करने के बाद फैशन डिजाइनर का कोर्स किया। मन्नारा, प्रियंका के पिता की बहन की बेटी हैं, यानी की वह प्रियंका की बुआ की बेटी लगती हैं। इस तरह से प्रियंका- परिणीति, उनकी ममेरी बहनें हुई। इस बारे में मन्नारा ने खुद बिग बॉस 17 के घर में बताया।

फ़िल्मों में आने से पहले मन्नारा ने मॉडलिंग से शुरुआत की थी और कई विज्ञापनों में भी काम किया।

मन्नारा कथक डांसर भी है और इसके साथ वह हिप-हॉप, बैले और बॉलीवुड डांस भी जानती हैं। वह डाबर आमला हेयर ऑयल जैसी कई एड्स में नजर आ चुकी हैं। वह कोरियोग्राफर असिस्टेंट और फैशन डिजाइनर के तौर पर भी काम कर चुकी हैं। साल 2016 में उन्होंने इंडिया इंटरनेशनल जैज इवेंट को होस्ट किया था और रैंप पर बतौर शोस्टॉपर वॉक भी कर चुकी हैं।

बॉलीवुड में एंट्री लेते हुए साल 2014 में उन्होंने फिल्म जिद्द से डेब्यू किया था जो फ्लॉप रही, लेकिन फिल्म के गाने सुपरहिट रहे। इस फिल्म में उन्होंने काफी बोल्ट सीन दिए थे। साउथ फ़िल्मों में भी वो बोल्ट सीन्स के लिए फेमस रही हैं जिनसे मन्नारा को कोई आपत्ति नहीं रही।

वह कुछ हिंदी फ़िल्मों में काम कर चुकी हैं, लेकिन खास तो वह तेलुगु फ़िल्मों में ही काम करती दिखी हैं।

मन्नारा का किस को लेकर भी एक विवाद रहा। उन्होंने बिग बॉस 17 के ग्रैंड प्रीमियर पर सलमान खान को इस पर सफाई भी दी है। दरअसल, उनका एक वीडियो वायरल हो रहा था जिसमें डायरेक्टर बिना उनकी इजाजत गाल पर किस करते दिखे थे, इसके बाद वीडियो का वायरल हुई था। मन्नारा का इस वायरल वीडियो पर कहना है कि वो निर्देशक, उन्हें बेटी जैसे मानते थे और उनका अटेंशन गलत नहीं था लेकिन पब्लिक के सामने वो गलत तरीके से गया। मन्नारा ने हाल ही में वेब सीरीज में भी डेब्यू कर लिया है लेकिन फ़िलहाल अभी वो बिग बॉस 17 के घर में आ गई हैं। नेटवर्थ की बात करें तो रिपोर्ट्स के मुताबिक मन्नारा की नेटवर्थ 10 करोड़ रु. है अपनी बहनों के मुताबिक तो ये काफ़ी कम है लेकिन मन्नारा धीरे-धीरे ग्रो कर रही हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512