

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



5 मई 2024

पेरसन ही नहीं
ट्रैडिशनल
आउटफिट्स में
भी बहुत ही
अच्छी लगती हैं
आरती सिंह



खूबसूरत महिला के मुँह में

थर्मामीटर रख डॉक्टर बोला

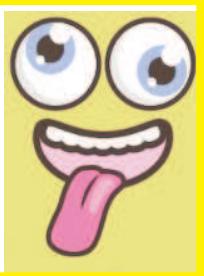
डॉक्टर: कुछ देर तक यूं ही रखें

पत्नी को खामोश देख कर पति को

रहा नहीं गया

पति: डॉक्टर साहब यह चीज

कितने की आती है?



पत्नी (पति से): सुनो जी जब हमारी नई-नई शादी हुई थी! तब मैं खाना बनाकर लाती थी तो तुम खुद कम खाते थे, मुझे ज्यादा खिलाते थे।

पति: तो? पत्नी: तो अब ऐसा क्यों नहीं करते हो?

पति: क्योंकि अब तुम अच्छा खाना बनाना सीख गई हो....



दो सहेलियां कई दिनों बाद
मिलीं

पहली: तेरे पति के तो
सामने के दांत ही नहीं हैं
दूसरी: क्या बताऊं बहन
(2020) में शादी तय हुई
तब कोविड था इसलिए ये
मास्क लगाकर देखने
आए थे

पहली: फिर शादी के समय
नहीं देखा?

दूसरी: तब (2021) में
भी कोविड था, और शादी
के लिए केवल दो घंटे की
अनुमति मिली थी
अब तू ही बता इतने कम

समय में मैं मेकअप करती या इनके दांत देखती....



पति: तुम मुझे बात-बात में अपनी
मां के पास जाने की धमकी क्यों
देती हो?

ये सब अच्छा नहीं लगता

पत्नी: ठीक है अब मैंने जाने का

इरादा छोड़ दिया है,

अब मैं अपनी मां को यहीं

बुला लूँगी....



पत्नी(पति से): कुछ साल पहले मेरा
फिर पेप्सी की बोतल की तरह था
पति: वो तो तुम्हारा अब भी है!

पत्नी: सच में?

पति: हां पहले बोतल 300ml की थी,
अब 2 लीटर की है...

हते हैं ऊपर वाले ने हर किसी के
लिए किसी ना किसी को बनाया है...
कहीं मेरे वाले ने आनंदत्या तो नहीं
करली

पगला मिल ही नहीं रहा
सुनाता हूँ अपने स्कूल की
प्रेमकहानी,
एक थी टॉपर जो % की थी रानी,
फिरफिर क्या ???
हमने पटा ली.....औरफेल हो
गई महारानी।

सुबह-सुबह पत्नी ने पति से कहा,
जल्दी से न्यूजपेपर दो!

पति: तुम भी कितने पुराने ख्यालात
की हो

दुनिया कहां से कहां पहुंच गई और
तुम न्यूजपेपर मांग रही हो!

पति: यह लो मेरा टैबलेट
पत्नी ने टैबलेट लिया और कॉकरोच

पर दे मारा!

अब पति सदमे में है...

पत्नी (पति से): मैंने जन्मदिन पर
गिफ्ट में गहने मांगे और तुमने दिया
'खाली डिब्बा'

कितनी शर्म आई मुझे अपने फ्रेंड्स
के आगे

पति: शर्म ही तो ?

औरतों का ❤️
गहना है !

पगली.....



ओवरथिंकिंग से बचाने में काम आ सकती है ये 4 जापानी टेक्निक्स



ऑफिस की टेंशन और फिर घर आकर भी फैमिली की प्रॉब्लम्स इन सारी चीजों में कई बार स्ट्रेस इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि लोग छोटी-छोटी बातों पर भी बहुत ज्यादा सोचने लगते हैं और दिमाग में नेगेटिव बातें आने लगती हैं। इस तरह की स्थिति की वजह से न सिर्फ मेंटली रूप से परेशान होते हैं, बल्कि इसका बुरा असर आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ने लगता है। स्ट्रेस को दूर करने के लिए दवाओं का सहारा लेना जरूरी नहीं होता है, क्योंकि कुछ बातों को रूटीन में अगर फॉलो किया जाए तो बिना मेडिसिन के भी आप स्ट्रेस, एंगजायटी जैसी समस्याओं पर काबू पा सकते हैं। इसे छोटा-मोटा रोजमर्रा का स्ट्रेस समझकर अगर वक्त पर ध्यान न दिया जाए तो समस्या गंभीर हो सकती है और व्यक्ति कई बार इसी के चलते डिप्रेशन में चला जाता है। ओवरथिंकिंग को दूर करने के लिए आप कुछ जापानी टेक्निक्स पर अपना सकते हैं। हालांकि वक्त रहते इनपर ध्यान देना जरूरी होता है। तो चलिए जानते हैं क्या हैं वो जापानी टेक्निक जो स्ट्रेस से राहत दिला सकती हैं।

शिरिन योकू

जापानी में इसे समझे तो शिरिन योकू का मतलब होता है कहीं जंगल में यानी प्रकृति के बीच वक्त बिताना। जब भागदौड़ से भरी लाइफ में आपको बोझिल सा महसूस होने लगे या फिर आप छोटी-छोटी बातों से परेशान होने लगें तो सबसे बेहतर है कि ब्रेक लेकर पहाड़ों या फिर किसी भी हरियाली भरी जगह जाकर वहाँ की वादियों में पूरी तरह से खुद को इन्वॉल्व कर लें। ये ओवरथिंकिंग, स्ट्रेस आदि से बचने का एक अच्छा तरीका है।

शोगानाई

जापानी के शोगानाई का मतलब होता है कि जो चीज आपके बस में न हो या आपके

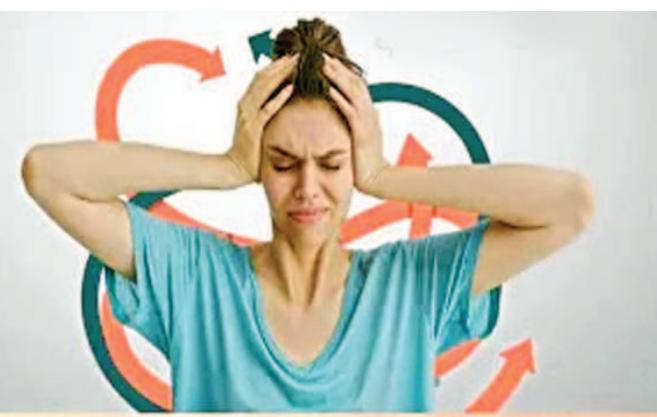
नियंत्रण से बाहर हो तो उसे स्वीकार करना या फिर छोड़ देना ही बेहतर है। यानी शोगानाई टेक्निक कहती है कि जिन चीजों पर आपका कंट्रोल न हो उनके पीछे अपना वक्त बर्बाद न करें और ऐसे ही छोड़ दें, इसकी बजाय वो पॉजिटिव चीजें करना शुरू करें जो आपकी लाइफ को बेहतर बना सकती हों।

गामन

लाइफ में अच्छी और बुरी दोनों तरह की सिचुएशन आती हैं। गामन का मतलब सीधे शब्दों में देखें तो किसी भी खराब स्थिति को धैर्य और दृढ़ता के साथ सहन करना या सामना करना है। यह चीज सिखाती है कि मुसीबत में परेशान न होकर उसका धैर्य और दृढ़ते के साथ सामना करना चाहिए और हार मानने की बजाय उससे निपटने का तरीका निकालना।

नेनबुतसु

ओवरथिंकिंग, स्ट्रेस, एंगजायटी से बचने के लिए यह सबसे सरल और पावरफुल टेक्निक मानी गई है। नेनबुतसु का मतलब होता है 'बुद्ध की सचेतना' यानी भगवान बुद्ध के नाम का जाप करना। यह दिमाग को शांत करने और फोकस बढ़ाने के प्रभावी तरीका माना गया है।



वेस्टर्न ही नहीं ट्रैडिशनल आउटफिट्स में भी बहुत ही अच्छी लगती हैं आरती सिंह

टीवी एक्ट्रेस और 'बिग बॉस' फेम आरती सिंह इन दिनों खूब सुर्खियों में बनी हुई है। एक्ट्रेस जल्द ही शादी के बंधन में बंधने वाली है। ऐसे में वह फैस के साथ अपनी हर अपेंट्स सोशल मीडिया के जरिए शेरर कर रही है। फैस भी सिर्फ आरती की खूबसूरती या एकिंग ही नहीं बल्कि उनके यूनिक फैशन सेंस के भी दीवाने हैं। खासतौर पर लड़कियों को तो उनके आउटफिट्स खूब पसंद आते हैं। आज आपको आरती के कुछ ऐसी ड्रेसेज दिखाते हैं जिन्हें आप भी कैरी कर सकती हैं।

वेस्टर्न ही नहीं आरती ट्रैडिशनल आउटफिट्स में भी बहुत ही अच्छी लगती है। खासतौर पर गरारा सूट्स में उनका लुक बेहद कमाल का होता है। ऐसे में यदि आप भी गरारा पहनना चाहती हैं तो आरती का यह आउटफिट द्वारा कर सकती है। कानों में हैवी ईयररिंग्स, बालों में हल्के कर्ल, डॉर्क मेकअप के साथ आप भी एक्ट्रेस जैसी गॉर्जियस दिख सकती हैं।

क्रीम कलर की यह साड़ी आप आरती सिंह की बहुत प्यारी है। हैवी ईयररिंग्स, बालों में पोनी और डॉर्क मेकअप के साथ आप अपना लुक कंप्लीट कर सकती हैं।

पिंक और गोल्डन वर्क यह लहंगा भी आरती का काफी यूनिक है। कानों में छोटे-छोटे ईयररिंग्स, माथे पर बिंदी के साथ सिंपल सॉबर लुक में आप आरती जैसी दिख सकती हैं।

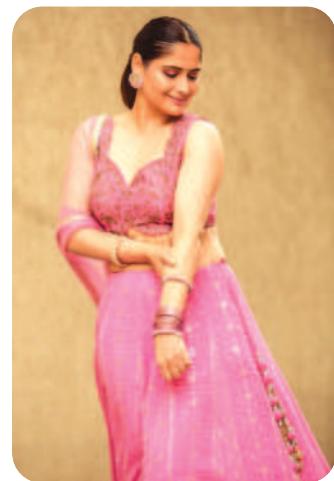


ऑफ शॉल्डर यैलो मल्टी टॉप और मैचिंग पैंट ड्रेस आरती की आपके लिए परफेक्ट ऑप्शन हो सकती है। इस तरह का आउटफिट आप किसी पार्टी में कैरी कर सकती हैं।

ग्रीन-रेड राजस्थानी वर्क लहंगा आरती का आप वियर कर सकती है। हैवी ज्वेलरी, माथे पर छोटी सी बिंदिया और बालों में बन बनाकर आप अपना लुक कंप्लीट कर सकती हैं।

अगर आप वेस्टर्न ड्रेस पहनना चाहती हैं तो आरती का यह बॉडीकॉन गाउन परफेक्ट रहेगा। गले में सिल्वर नेकलेस, कानों में छोटे-छोटे ईयररिंग्स आपके लुक में चार-चांद लगा देंगे।

सिल्वर कलर की यह ड्रेस आरती की आप पहन सकती हैं। विद आउट स्लीव ब्लाउज साथ में फिशकट स्कर्ट आपके लुक को और भी फ्लॉरिश कर देगी। इस तरह की ड्रेस आप बैचुलर पार्टी में वियर कर सकती हैं। साथ में ग्लॉसी मेकअप के साथ अपने लुक को और भी खास बना सकती हैं।



इंजरी ने दोका इस स्पोर्ट्स खिलाड़ी का सफर पर नहीं मानी हार यूपीएससी क्रैक कर बनीं आईपीएस

'लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती, कोशिश करने वालों की हार नहीं होती!' सोहनलाल द्विवेदी जी की कविता के ये बोल कुहू गर्ज में स्टीक बैठते हैं। 25 साल कुहू का अच्छा- खासा बैडमिंटन प्लेयर के तौर पर करियर रहा है। वो कई सारी वर्ल्ड चैम्पियनशिप में भी हिस्सा ले चुकी हैं। हालांकि स्पोर्ट्सवूमेन की तौर पर उनका सफल दौर एक इंजरी के चलते रुक गया। ऐसा में जहां लोग टूट जाते हैं, लेकिन कुहू न हार नहीं मानी और अपनी जिंदगी की नई पारी छुरु की। उन्होंने आईपीएस बनने के जुनून में यूपीएससी की तैयारी छुरु दी और सफलता भी हासिल की।

इंटरनेशनल लेवल बैडमिंटन प्लेयर रह चुकी हैं कुहू

उत्तराखण्ड की रहने वाली कुहू ने यूपीएससी की परीक्षा में 178वीं रैंक हासिल किया है। वो उत्तराखण्ड के पूर्व डीजीपी अशोक कुमार की बेटी हैं। कुहू के देहरादून



के बेल्हम बैडमिंटन और ब्राइटलैंड स्कूल से अपनी शुरुआती पढ़ाई की। उसके बाद दिल्ली यूनिवर्सिटी के एसआरसीसी कॉलेज से अपनी ग्रेजुएशन पूरा किया। वो 9 साल की थी जब उन्होंने बैडमिंटन खेलना शुरू किया। अपने टैलेंट के दम पर वो इंटरनेशनल लेवल पर बैडमिंटन खेलने लगीं और कई सारे टूर्नामेंट में भाग लिया। शटलर के तौर पर भी उनके नाम पर कई सारी उपलब्धियां हैं।

इंजरी की वजह से किया यूपीएससी का रुख

कुहू का 15-16 साल का बैडमिंटन करियर में अचनाक रुकावट तब आई जब उन्हें नी इंजरी हुई। उनका एसीएल टीअर हो गया और इसके लिए उन्हें सर्जरी भी करवानी पड़ी। इस सर्जरी के बाद 1 साल तक वो खेल नहीं पाई। इस समय कुहू ने यूपीएससी करने की ठानी। अपने पहले अटेम्प्ट में ही उन्हें 178वीं रैंक मिला और आईपीएस की केटेगरी में उसका चयन हो गया।

कैसे की यूपीएससी की तैयारी

यूपीएससी की तैयारी के लिए कुहू ने ऑनलाइन कोचिंग से लेकर 10-15 घंटे की पढ़ाई की। वहीं पापा का मार्गदर्शन और अनुभव भी बहुत काम आया। आज कुहू ने आईपीएस बनकर अपने परिवार वालों और खासकर पापा का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है।



बच्चों में किताब पढ़ने की आदत ऐसे डालें

अक्सर ऐसा कहा जाता है कि इंसानों की सबसे अच्छी दोस्ती किताबों से होती है, लेकिन आज मोबाइल फोन व इंटरनेट के युग में बच्चे किताबें कम पढ़ते हैं और फोन का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं। ऐसे में यह प्रेंटेस की विशेष जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चों में किताब पढ़ने की आदत विकसित करें ताकि उनके बच्चे का सही सेवन कर सके और बच्चे के अन्दर सोचने व समझने की क्षमता बढ़ सके। तो देर किस बात की है इस 'बर्ल्ड बुक डे' आप यह संकल्प लें कि अपने बच्चे में किताब पढ़ने की आदत डालेंगी और किताबों से दोस्ती करने में उनकी मदद करेंगी। आइए जानें कैसे-

बच्चों के सामने किताब पढ़ें



बच्चों की यह आदत होती है कि वे बड़ों को जो करते देखते हैं वही खुद भी करना शुरू कर देते हैं। इसलिए अब आप भी किताब पढ़ने की आदत डालें ताकि आपको देख कर आपके बच्चे की किताब पढ़ें। इसके लिए आप अपने घर में एक समय तय करें, जिस समय पर घर के सभी सदस्य अपनी-अपनी पसंद के किताब पढ़ना शुरू करें। जब घर में बच्चे को इस तरह से पढ़ाई का एक सकारात्मक माहौल मिलेगा, तो धीरे-धीरे उसके अन्दर की पढ़ने की रुचि पैदा हो जाएगी।

उम्र के अनुसार करें किताबों का चुनाव

बच्चों में किताब पढ़ने की आदत डालने के लिए सबसे जरूरी है कि आप उन किताबों का चुनाव करें जो उनकी उम्र के लिए लिखे गए हैं ताकि उन्हें समझने में आसानी हो और



उन्हें पढ़ने में भी मजा आए। अगर आप उन्हें कोई भी किताब पढ़ने के लिए दे देंगी तो उन्हें बोरियत होगी और वे किताबों से दूर भागना शुरू कर देंगे। इसलिए किताबों के चुनाव में विशेष सावधानी बरतें।

किताब उपहार में देना शुरू करें

आप हमेशा अपने बच्चों को उपहार में टॉय या कपड़े देना ही पसंद करती हैं, लेकिन अब से आप अपनी इस आदत में बदलाव लाएं और उन्हें उपहार में किताबें देना शुरू करें। साथ ही अपने दोस्तों व रिश्तेदारों को भी यह कह दें कि वे भी आपके बच्चे को उपहार में अब किताबें ही दें। इससे बच्चे के पास जब ढेर सारी किताबें होंगी तो उसके अन्दर पढ़ने की क्षमता का विकास होगा और किताबें पढ़ने से उसका ज्ञान भी बढ़ेगा।

बच्चे को लाइब्रेरी लेकर जाना शुरू करें

जिस तरह से आप बच्चे को बाहर घुमाने, शॉपिंग कराने और मूवी दिखाने के लिए लेकर जाती हैं, ठीक उसी तरह से अब समय-समय पर अपने बच्चे को लाइब्रेरी भी लेकर जाएँ। ऐसा करने से बच्चे में बचपन से ही लाइब्रेरी जाने की हैंबिट बनेगी और वह वहां अपनी पसंद की किताबों को देख कर पढ़ने की कोशिश भी करेगा।

चित्रात्मक किताबों का चुनाव करें

छोटे बच्चों में किताब पढ़ने की आदत डालने के लिए आप वैसी किताबों का इस्तेमाल करें जो चित्रात्मक होती हैं। इससे बच्चों को कहानी समझने में आसानी होती है और उन्हें पढ़ने में भी अच्छा लगता है।



आटा गूंथते वक्त मिलाएं ये एक चीज, घंटों तक मुलायम रहेगी रोटी

हर किसी को रोटी गोल-गोल, मुलायम और गर्म-गर्म खानी पसंद होती है। रोटी बनाते समय ज्यादातर लोगों की रोटियां जली हुई, कड़क और टेढ़ी मेढ़ी बनती हैं। लेकिन इसमें से ज्यादा परेशानी ये रहती है कि वह चाहे जितनी कोशीश कर लें उनकी रोटी हमेशा तवे से उतारते ही कड़क हो जाती है जिससे वह खाने में भी अच्छी नहीं लगती। अगर आपको भी इसी दिक्कत का सामना करना पड़ता है तो

आपके लिए हम खास ट्रिक्स लेकर आए हैं जो आपकी रोटी को कई घंटों तक मुलायम बने रहने में आपकी मदद करेंगे। ये एक ट्रिक के बाद हर कोई आपसे इस सीक्रेट के बारे में पुछेगा।

नरम और फूली हुई रोटी के लिए इन ट्रिक्स को करें फॉलो-

आटा गूंथते से पहले रखें इस बात का ध्यान

रोटी को लंबे समय तक नरम रखने के लिए इसे गूंथने से पहले छलनी से छान लें इससे आटे का मोटा और दरदरा हिस्सा अलग हो जाता है जिससे रोटियां मुलायम बनती हैं।

आटा गूंथते वक्त मिलाएं ये चीज

गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक डालकर आटे को गुंथे। इससे रोटियां बहुत अच्छे से फूलती हैं साथ ही वो लंबे समय तक सॉफ्ट रहती हैं। आटे को गूंथने के लिए



आप दूध मिले पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

आटा गूंथने के बाद करें ये काम



जब आप एक बार आटे को गूंथ लें, तब इसपर थोड़ा धी या पानी लगाकर 10-15 मिनट के लिए सेट होने के लिए छोड़ दें। इससे आटा अच्छी तरह से ब्जॉब है और रोटी नरम बनती है। इस तरह आपकी रोटीयां फूलेंगी भी और लंबे समय तक नरम भी बनी रहेंगी।



दही का सेवन हमारी सेहत के लिए बेहद लाभदायक होता है। इसके सेवन से पैट संबंधी परेशानीयां, पाचन तंत्र को दुरुस्त और साथ ही गर्मी में ये शरीर ठंडा रखने का भी काम करता है। दही में बहुत से पोष्टिक तत्व पाए जाते हैं जैसे विटामिन-बी12, प्रोबायोटिक, पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम और प्रोटीन आदि शामिल हैं। लेकिन आप क्या ये जानते हैं की दही के साथ कुछ चीजों का सेवन करने या उसके बाद कुछ खाने के से सेहत को नुकसान हो सकता है। हम आपको आज उनहीं चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका सेवन आपको दही खाने के बाद नहीं करना चाहिए।



मछली

कुछ लोग मछली बनाते बक्त उसमें टमाटर की जगह दही का प्रयोग करते हैं, लेकिन ऐसा करना सेहत के लिहाज से ठीक नहीं है। दही के साथ मछली खाने से नुकसान हो सकता है। इससे

दही खाने के बाद भूलकर भी न करें इन चीजों का सेवन

सेहत को हो सकता है नुकसान



दूध या उससे बनी चीजें

कुछ लोग दही के साथ खीर या फिर दूध पी लेते हैं जो नुकसानदायक साबित हो सकता है। आयुर्वेद में दही और दूध का एक साथ सेवन वर्जित माना गया है। माना जाता है कि दही हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन है वहाँ दूध भारी और देरी से पचने वाला आहार है।

दोनों को साथ खाने से गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग और पाचन से जुड़ी परेशानी हो सकती है।

आम

दही के साथ आम का सेवन नहीं करना चाहिए। आम गर्म तासीर और दही ठंडी तासीर का होता है।

दोनों को साथ खाने से शरीर में टॉक्सिसंस बन सकते हैं। ऐसा करने से पाचन और त्वचा से जुड़ी समस्या हो सकती है।

पेट में दर्द, अपच, गैस और उल्टी की समस्या हो सकती है। इसलिए दही के साथ या दही के बाद मछली नहीं खानी चाहिए।

प्याज

कुछ लोग खाने में प्याज खाते हैं और साथ में दही खाते हैं ये दोनों चीजें नुकसान पहुंचा सकती हैं। दही में प्याज डालकर खाना भी ठीक नहीं है। इससे एलर्जी, गैस की समस्या या उल्टी हो सकती है।

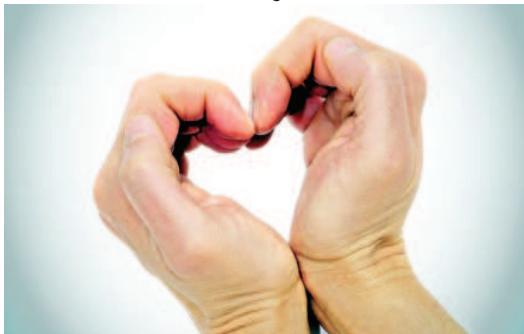
केला

कई बार लोग फ्रूट रायता बनाकर खाते हैं जिसमें केले का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन आयुर्वेद में दही और केला साथ खाना सही नहीं माना गया है। इससे सेहत पर काफी बुरा असर पड़ सकता है। आपको दही खाने के करीब 2 घंटे बाद ही फल खाना चाहिए।

हाथ के नाखून आपस में रगड़ने से मजबूत बनेंगे बाल, फायदे भी जान लें

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नाखून भी अहम भूमिका निभाते हैं। यह बात बहुत से कम लोग जानते हैं कि नाखूनों को आपस में रगड़ने से कई तरह की गंभीर समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। आपस में नाखून रगड़ना एक बहुत अच्छा व्यायाम है और इस व्यायाम की खासियत यह है कि आप इसे कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं। जब आप हाथ के नाखून आपस में रगड़ते हैं तो इससे शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाने में मदद मिलती है। शरीर में जब ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं हो पाता तो त्वचा, बाल, मस्तिष्क और हड्डियों की मांसपेशियों को भी नुकसान होता है। इसके अलावा भी आपस में नाखून रगड़ने से कई तरह के फायदे होते हैं। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि इसके फायदे।

शोध में भी हो चुका है साबित



वैज्ञानिकों द्वारा किए गए कई शोधों में यह बात साबित हो चुकी है कि बालों को मजबूत बनाए रखने के लिए यह एक्सरसाइज फायदेमंद होती है क्योंकि नाखूनों के ठीक नीचे जो नसें मौजूद होती हैं यह सिर के क्षेत्र से जुड़ी होती है ऐसे में जब नाखूनों को आपस में रगड़ा जाता है तो इससे ब्लड सर्कुलेशन से बो हिस्से प्रभावित होते हैं जो सिर से जुड़े हुए होते हैं। यह एक्सरसाइज करने से बालों की गुणवत्ता में सुधार होता है।

दिमाग के कार्य करने की क्षमता में होगा सुधार

नाखूनों में ऐसे कई सारे एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स होते हैं जो सीधे दिमाग से जुड़े होते हैं। ऐसे में जब आप नाखून आपस में रगड़ते हैं तो इससे एक्यूप्रेशर के प्वाइंट्स भी दबते हैं और इससे दिमाग के कार्य करने की क्षमता में सुधार होता है। इसके अलावा आपस में नाखून रगड़ने से दिमाग भी तेज होता है और चिंता, तनाव जैसी समस्याओं का जोखिम कम होता



है।

एलर्जी और त्वचा संबंधी समस्याएं होगी दूर

त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं जैसे चकते, दाने, एलर्जी जैसी समस्याओं से राहत दिलवाने में भी यह व्यायाम बेहद फायदेमंद माना जाता है।



गंजापन होगा दूर

नियमित तौर पर नाखून रगड़ने से बालों का झड़ना काफी हद तक कम होता है। इस एक्सरसाइज से बालों का रुका हुआ विकास फिर से शुरू होता और नए बाल उगने शुरू होते हैं। यह इसलिए है क्योंकि जब आप नाखून आपस में रगड़ते हैं तो नर्व एंडिंग्स डेड हेयर फॉलिकल्क को संकेत मिलता है जिससे नए बाल उगना शुरू होते हैं।

त्वचा पर भी आएंगी चमक

नाखून रगड़ने से त्वचा पर नैचुरल ग्लो आता है। इस एक्सरसाइज को करने से ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है और स्किन टिश्यूज को पोषण मिलता है। इससे एंजिंग के लक्षण भी कम होता है।



शरीर में हार्मोन असंतुलित होने पर कई सारे बदलाव नजर आते हैं। ऐसे में कई लोगों का अचानक से वजन बढ़ने या घटने लगता है। इसके अलावा ज्यादा पसीना आना, सोने में परेशानी, बार-बार यूरिनेट के लिए जाना और चिड़चिड़ापन महसूस करना भी हार्मोन असंतुलित होने के ही लक्षण है। लेकिन इस बात पर समय-समय पर ध्यान देना बहुत जरूर है।

क्योंकि हार्मोन संतुलित ना होने से शरीर के फंक्शन्स भी ठीक से काम नहीं करते हैं। ज्यादातर मामलों में खराब लाइफस्टाइल और गलत खान-पान भी हार्मोन असंतुलित का कारण बन सकती है। इसके अलावा हार्मोन असंतुलित में हमारी कुछ आदतें भी अहम रोल निभाती हैं। इसलिए आज हम आपको हार्मोन असंतुलित के कुछ कारण बताने वाले हैं। तो चलिए जानते हैं।



ज्यादा मीठा खाना

अगर आपको ज्यादा मीठा खाने की आदत है, तो ये आपके हार्मोन असंतुलित का कारण बन सकती है। दरअसल ज्यादा मीठा खाने से शरीर में इंसुलिन लेवल बढ़ जाता है, जो इंसुलिन रेजिस्ट्रेस का सबसे बड़ा कारण है। इंसुलिन एक ऐसा हार्मोन है, जो शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसलिए मीठे का जितना हो सके कम सेवन करना चाहिए।

बहुत ज्यादा तनाव लेना

अगर आप हर समय तनाव में रहते हैं, तो ये आपके हार्मोन असंतुलित का सबसे बड़ा कारण है। हमारे शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन स्ट्रेस को कंट्रोल करने में मदद करता है। लेकिन ज्यादा तनाव लेने से कोर्टिसोल हार्मोन असंतुलित हो जाता है। जिसकी वजह से आपको हर समय थकान महसूस होती है। इसलिए किसी भी चीज को ज्यादा सोचने से बचना चाहिए।

आपकी ये आदतें बन सकती हैं हार्मोन असंतुलित का कारण

अत्यधिक शराब पीना
जिन लोगों को ज्यादा शराब पीने की आदत होती है, उनमें हार्मोन असंतुलित की संभावना बढ़ जाती है। शराब का ज्यादा सेवन करने से इंफ्लोमेशन और कोर्टिसोल हार्मोन शरीर में बढ़ने लगता है। जिसकी वजह से शरीर में अन्य तरह की समस्या होने लगती है। इसलिए शराब का सेवन कम करना चाहिए।

नाश्ता स्किप करना
अक्सर लोग सुबह-सुबह ऑफिस के लिए लेट हो रहे होते हैं, जिसकी वजह से अधिकतर लोग सुबह का नाश्ता स्किप कर देते हैं। कई लोग तो जल्दीबाजी में एक कप कॉफी और चाय पीकर ही काम के लिए निकल जाते हैं। ये चीजें हार्मोन असंतुलित का सबसे बड़ा कारण है। सुबह का नाश्ता मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। साथ ही हार्मोन को संतुलित करने में भी मदद करता है।



जिम में बहुत ज्यादा मेहनत करना

अक्सर लोग वजन घटाने के लिए जिम जाते हैं। कई लोग वजन घटाने की जल्दी के कारण कई लोग जिम में काफी ज्यादा मेहनत करते हैं। जो हार्मोन असंतुलित का सबसे बड़ा कारण है। नियमित रूप से जिम जाने पर हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग करने से कई बार महिलाओं में मासिक धर्म आने में परेशानी होती है। जिसकी वजह से हार्मोन में असंतुलित भी हो सकता है। इसलिए जिम में अत्यधिक शारीरिक गतिविधि करने से बचना चाहिए।

पर्याप्त नींद न लेना

नींद हमारी दिनचर्या का एक अनिवार्य हिस्सा है और इसे सभी को प्राथमिकता देनी चाहिए। अक्सर लोग रात में जगकर काम करना पसंद करते हैं। जिसकी वजह से हार्मोन असंतुलित होने लगता है। नींद ना पूरी होने की वजह से शरीर में स्ट्रेस लेवल भी बढ़ जाता है। इसलिए रोजाना 6 से 7 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है।

होटल में दोपहर 12 बजे ही

क्यों होता है चेक आउट टाइम?

हम सभी शहर से बाहर जब घूमने जाते हैं तो कई लोग दूसरे शहर में रिश्तेदार के यहां ठहरते हैं तो कुछ लोग डेस्टिनेशन पर ही होटल बुक करते हैं। आपने भी होटल बुक किया ही होगा, लेकिन क्या आपने इस बात पर गौर किया है कि चेक इन आप कभी भी कर सकते हैं लेकिन चेकआउट की एक फिक्स टाइमिंग होती है। चाहे आप 2 बजे दिन में चेक इन करें या शाम के चार बजे चेक इन करें, आपको अगले दिन 11 बजे से ही चेक आउट कॉल आने लगता है। ठीक 12 बजे आपको चेक आउट करना ही होता है। आइए जानते हैं कि होटल में दोपहर 12 बजे ही चेक आउट क्यों किया जाता है।



वहाँ इसका दूसरा कारण यह है कि लोग वेकेशन में आराम से देर तक सोना चाहते हैं, 12 बजे का वक्त गेस्ट की सहूलियत को देखकर रखा जाता है ताकी गेस्ट आराम

से उठकर तैयार हो सकें। चेक आउट का टाइम दोपहर 12 बजे रखने से होटल को मैनेज करने में आसानी होती है। स्टाफ को मालूम होता है कि 12 बजे तक कमरा खाली हो जाएगा ऐसे में वो इन कमरों को दूसरे कस्टमर को दे सकते हैं। नए मेहमानों आसानी से चेक इन कर सकते हैं। अगर चेकआउट का टाइम अलग-अलग होता तो बुकिंग सिस्टम में गड़बड़ी हो सकती है।



होटल से चेक आउट करने का समय 12 बजे ही फिक्स होने के पीछे एक नहीं बल्कि कई कारण हैं। पहला यह है कि 12 बजे चेक आउट करने से साफ-सफाई, बेडशीट और बाकी दूसरी तैयारियों को पूरा करना का वक्त मिल जाता है। जब सारे कमरे के गेस्ट एक साथ एक ही टाइम पर चेकआउट करते हैं तो इससे साफ सफाई एक बार में ही हो जाती है। अगर गेस्ट अपने अपने हिसाब से चेकआउट करेंगे तो इससे अलग-अलग टाइम पर चेक आउट होगा। ऐसे में एक वक्त में सारी साफ सफाई नहीं हो पाएगी। इससे स्टाफ के लिए दिक्कतें बढ़ सकती हैं। होटल को एक्स्ट्रा स्टाफ रखने की भी जरूरत पड़ सकती है।



कभी स्कूल में बच्चों के डायपर बदलती थी कियारा अडवाणी एकट्रेस बनने से पहले किए ये काम

बॉलीवुड एकट्रेस कियारा अडवाणी किसी पहचान की मोहताज नहीं है। अपनी एकिंग, खूबसूरती और दमदार ड्रेसिंग सेंस के चलते वह सुर्खियों में बनी रहती है। उन्होंने अपने दम पर बॉलीवुड में खास जगह बनाई है। आज कियारा का नाम बी-टाउन की महंगी एकट्रेस में शामिल है। एकट्रेस एक अच्छे परिवार से ताल्लुक रखती है। उनके पिता मुंबई के एक मशहूर व्यापारी हैं और बचपन से ही कियारा ने कई फिल्मी पार्टियां अटैंड की हैं। वह जूही चावल के बेहद करीब रह चुकी हैं। अच्छे परिवार से ताल्लुक रखने के बाद भी कियारा ने जो पहली नौकरी की थी उसमें वह बच्चों के डायपर बदलती थी। इस बात का खुलासा उन्होंने एक इंटरव्यू में किया है।

बच्चों के लिए खोल रखा है स्कूल

सोशल पीडिया पर कियारा का एक वीडिया वायरल हुआ है उसमें वह रेडियो सिटी के साथ बात करती हुई दिख रही हैं। इसमें एकट्रेस ने अपने दिलचस्प पुराने अनुभव शेयर किए हैं। एकट्रेस कहती हैं एकिंग डेब्यू से पहले मैंने अपनी मां के साथ स्कूल में काम किया है। उनकी मां ने छोटे बच्चों के लिए स्कूल खोल रखा है। उस स्कूल में नर्सरी है जहां वह बच्चों के लिए कविताएं भी गाती



थी और उनके डायपर भी बदलती थी।

एकिंग में काम आया

एक्सपीरियंस

आगे एकट्रेस ने बताया कि स्कूल का यह अनुभव उनके लिए एकिंग में भी काम आया। उन्हें फिल्म 'गुड न्यूज' और 'कबीर सिंह' में प्रेनेट होने के सीन में इस एक्सपीरियंस ने मदद की।



एकट्रेस कहती हैं कि इन दोनों फिल्मों में प्रेनेट लेडी का किरदार निभाने में मुझे कोई भी परेशानी नहीं हुई क्योंकि मैं अपनी पहली नौकरी में इन सब चीजों को एक्सपीरियंस ले चुकी थी।

इन फिल्मों में दिख चुकी हैं कियारा

वहीं कियारा के बर्कफ्रंट की बात करें तो आखिरी बार वह 'सत्यप्रेम की कथा' में नजर आई थी। ये फिल्म पिछले साल रिलीज हुई थी इसमें उनके साथ कार्तिक आर्यन दिखे थे। लॉकडॉउन के बाद से एकट्रेस का करियर काफी अच्छा रहा है। लॉकडॉउन के बाद उनके थिएटर्स में तीन फिल्में 'भूल भुलैया 2', 'जुग्जुग जियो' और 'सत्यप्रेम की कथा' लगातार हिट रही थी। इस साल उनके पाक एक ग्रैंड प्रोजेक्ट है। वह साउथ के फेमस स्टार राम चरण की फिल्म 'गेम चेंजर' में नजर आने वाली है। इसके अलावा अगले साल कियारा ऋत्तिक रोशन और जूनियर एनटीआर के संग 'वॉर 2' में भी दिखेंगी।



मुगलों ने किया था लहंगे को डिजाइन आज बन चुका है हर महिला की पहली पसंद



लहंगा हर महिला की पहली पसंद है। चाहे शादी हो या कोई इवेंट हर महिला इसे ही पहनना पसंद करती हैं। इसे धाघरा, चानियों, पारो, पावड़ा या लाचा के नाम से भी जाना जाता है लहंगे को सजाने के लिए कढ़ाई के पारंपरिक कढ़ाई के विभिन्न पैटर्न और शैलियों का प्रयोग किया जाता है। कढ़ाई गोटा पट्टी का उपयोग अक्सर शादियों में किया जाता है। लहंगा ज्यादातर धाघरा के नाम से ही जाना जाता है यह एक भारतीय परंपरा परिधान है जो 16वीं शताब्दी लोकप्रिय हुआ। उत्तर भारत में, मुगलों ने इसे भारतीय फैशन के रूप में विकसित किया था और सुविधा के कारण लहंगा सभी उम्र और वर्गों की महिला महिलाओं के लिए एक पसंदीदा पोशाक बन गया।

हर महिला की पहली पसंद

बना लहंगा

खूबसूरत दिखने के लिए आज कल हर औरत, लड़की लहंगा पहनना ही पसंद करती है शादियों का सीजन आते ही बाजारों में भीड़ बहुत ही बढ़ जाती है। शादी के किन्तने दिनों पहले ही लोग कार्यक्रमों की तैयारियां करने लगते हैं। हर कोई



सबसे बेस्ट दिखना चाहता है बात करें अगर दुल्हन की तो वो भी काफी दिन पहले से ही ट्रेंडिंग आउटफिट की तलाश में जुट जाती हैं। शादी के दिन सबसे अलग और सबसे खूबसूरत दिखना हर ब्राइड का सपना होता है। अपनी शादी के लिए हर कोई भारी लहंगे को ही पहनना पसंद करते हैं वह सोचती है कि मैं वह लहंगा कैरी करू जिसमें मैं बहुत ही खूबसूरत और अलग दिखूं। आज कल तो शादी से जुड़े लगभग हर फंक्शन के लिए दुल्हनें लहंगा पहनना ही पसंद करती हैं जैसे कि कॉकटेल, मेहंदी, संगीत जैसे कई फंक्शन में लहंगा ही कैरी करती है।

इन इवेंट में कर सकती हैं ट्राई

हल्दी के लिए बेस्ट हैं पीला आउटफिट शादी में हल्दी का कार्यक्रम काफी अहम होता है। जिसमें लड़कियों को लहंगा पहनने का काफी क्रेज रहता है। लैंकमे फैशन वीक में सुष्मिता सेन और नुसरत भरूचा ने पीले रंग का लहंगा कैरी किया था। दोनों का ही लुक हल्दी के कार्यक्रम के लिए बेस्ट था। दुल्हन के अलावा उसकी सहेलियां भी इस तरीके के लहंगे हल्दी के लिए तैयार करा सकती हैं। ऐसे लहंगे काफी हल्के भी होते हैं।



पानी पीते समय इन 6 गलतियों से बचें

वरना हो सकता है सेहत को नुकसान

पानी शरीर को फायदा दे इसके लिए जरूरी है कि उसे सही तरीके से पिया जाए। पानी शरीर के लिए औषधि समान होता है, इसकी कमी से जान तक जा सकती है। खास कर गर्भियों में पानी की कमी सबसे ज्यादा होती है और इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप इसे पीने का सही तरीका जानें। अगर आप भी पानी पीते समय यह गलतियां करते हैं, तो उसे तुरंत बदल दें।

पानी जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह न केवल हमें हाइड्रेट रखता है, बल्कि शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों को भी सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पानी अगर सही तरीके से न पिया जाए तो उसके फायदे मिलने तो दूर, नुकसान भी हो सकते हैं? जी हाँ, आपने बिलकुल सही पढ़ा! पानी पीने का भी एक तरीका होता है, और अगर हम गलत तरीके से पानी पीते हैं, तो यह हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

पानी शरीर को फायदा दे इसके लिए जरूरी है कि उसे सही तरीके से पिया जाए। पानी शरीर के लिए औषधि समान होता है, इसकी कमी से जान तक जा सकती है। खास कर गर्भियों में पानी की कमी सबसे ज्यादा होती है और इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप इसे पीने का सही तरीका जानें। अगर आप भी पानी पीते समय यह गलतियां करते हैं, तो उसे तुरंत बदल दें।

एक साथ बहुत सारा पानी पीना

प्यास लगी तो एक साथ क्या आप भी बहुत सारा पानी पी लेते हैं। पानी पीना अच्छी बात है, लेकिन एक साथ ज्यादा मात्रा में पानी पीना सही नहीं है। एक दिन में तीन से चार लीटर पानी पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन इससे ज्यादा पीना कई बार नुकसान देह हो सकता है। शरीर में एक साथ ज्यादा मात्रा में पानी पहुंचने पर ये इलेक्ट्रोलाइट्स को पतला कर देता है, जिससे हाइपोनेट्रोमिया नामक स्थिति हो जाती है। इसमें सोडियम का स्तर कम होने लगता है। इसलिए न तो ज्यादा पानी पीएं न एक साथ ज्यादा पीएं।

बहुत जल्दी पानी पीना

पानी हमारे शरीर के लिए आवश्यक है, लेकिन उसकी सही मात्रा में पीना भी महत्वपूर्ण है। बार-बार पानी पीना भी नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि यह शरीर में सूजन का कारण बन सकता है। अधिक पानी पीने से रक्त में सोडियम

की मात्रा कम होने का खतरा होता है, जो कि एडिमा या तनाव के कारण हो सकता है। इसलिए, सही मात्रा में पानी पीना शरीर के संतुलन को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

खड़े होकर पानी पीना

आयुर्वेद के अनुसार, खड़े होकर पानी पीने से पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इसका कारण यह है कि खड़े होकर पानी पीने पर पानी सीधे इसोफेगस (खाद्यनली का अंग) के माध्यम से पेट में तेजी से पहुंचता है। इससे पेट और पेट के आसपास की जगह को नुकसान पहुंचता है और पाचन तंत्र को अस्त-व्यस्त कर देता है। इसलिए, खड़े होकर पानी पीने की प्रथा को संजीवनी आयुर्वेदिक विज्ञान में नुकसानदायक माना गया है।

खाना खाते समय पानी पीना

भोजन के साथ पानी पीने की आदत को लेकर हमारे बीच में कई गलतफहमियाँ हैं। अधिकतर लोग खाने के साथ पानी पीने को एक स्वाभाविक क्रिया मानते हैं, लेकिन यह अम्ल, प्रोटीन, और अन्य पोषक तत्वों के पाचन को प्रभावित कर सकता है। यह आदत अक्सर गैसट्रिक समस्याओं, खाने की बुखार, और एसिड रिफ्लक्स की समस्याओं का कारण बनती है। इस लेख में, हम जानेंगे कि भोजन के साथ पानी पीने की आदत को कैसे बदला जा सकता है और स्वस्थ जीवनशैली के लिए उपयुक्त निर्देशों का पालन कैसे किया जा सकता है।

बहुत ठंडा पानी पीना

गर्भियों में ठंडे पानी का सेवन एक सामान्य अभ्यास है, लेकिन क्या हमें यह जानकर चिंता होनी चाहिए कि यह हमारी सेहत को कैसे प्रभावित कर सकता है? वास्तव में, यह साधारण अभ्यास हमारे योनि तंत्रिका को नुकसान पहुंचा सकता है, जो हमारे शरीर की सबसे महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा प्रणाली होती है। इस लेख में, हम जानेंगे कि गर्भियों में रेफ्रिजेरेटर से ठंडा पानी पीने के असर को कैसे रोका जा सकता है और सही तरीके से हमारी सेहत को कैसे रखा जा सकता है।

एक सांस में पानी पीना

एक सांस में पानी पीना यह एक अद्भुत अनुभव हो सकता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह आपको नुकसान पहुंचा सकता है? वास्तव में, जब हम सांस में पानी पीते हैं, तो यह पानी कई बार सीधे हमारे सीने से गलते हैं और इससे असहनीय दर्द हो सकता है। इस प्रक्रिया में अंगों को नुकसान पहुंचने की संभावना होती है। इस लेख में, हम जानेंगे कि सांस में पानी पीने के क्या नुकसान हो सकते हैं और कैसे इससे बचा जा सकता है।

माता-पिता किसी भी परिस्थिति में बच्चों का न कहें ये चार बातें

कहना गलत नहीं होगा कि पेरेंटिंग अपने आप में किसी लर्निंग स्कूल से कम नहीं है। जब लोग माता-पिता बनते हैं तो उनके ऊपर केवल बच्चों को अच्छा खिलाना-पिलाना और पढ़ाने-लिखाने की जिम्मेदारी नहीं होती। बल्कि बच्चे की पूरी पर्सनेलिटी का खजाना उसकी परवरिश में छिपा होता है। अगर आप भी अपने बच्चों की परवरिश बेहतर से बेहतरीन करना चाहती हैं तो कुछ वाक्य जिन्हें बोलने से आपको परहेज करना चाहिए। अगर आप ऊपरी तौर से देखेंगी तो आपको लगेगा कि यह बहुत छोटी बात है लेकिन नहीं इनका प्रभाव न केवल पर्सनेलिटी पर बल्कि उसकी सोच पर भी नजर आता है तो जानते हैं उन वाक्यों और उनसे पढ़ने वाले प्रभावों के बारे में।

अभी नहीं मैं बिजी हूं



हम सभी अपने-अपने कामों में बिजी हैं लेकिन बच्चा अगर आपके पास कुछ कहने आ रहा है तो उसे एकदम छिटक कर यह न कहें कि मैं बहुत बिजी हूं। हम यह नहीं कह रहे कि आप एकदम सभी काम छोड़कर उसे सुनने बैठ जाएं लेकिन अगर वो अपनी बात कहने को बहुत उत्सुक है तो आप यह जानें कि ऐसी क्या बात है जो उसे इतना रोमांचित कर रही है। उस बात के लिए आप कहें कि मैं सुकून से तुमसे बात करूँगी तब तक मैं जरा सा काम निपटा लेती हूं। आपको पता है कि अगर हम बच्चों को नहीं सुनते तो उनमें अपेक्षित होने की भावना घर कर लेती है।

अपने बहन-भाईयों को देखो

हालांकि ऐसा नहीं करना चाहिए लेकिन पेरेंट्स न चाहते हुए भी अपने बच्चे की तुलना उसके अपने बहन-भाईयों से करने लगते हैं। यह बात आप भी जानते हैं कि कोई किसी के जैसा तो नहीं बन सकता लेकिन कहीं न कहीं आपके इस तुलनात्मक रवैए से बच्चों के आपस के रिश्ते में खटास जरूर



आने लगती हैं। बच्चे को यह भी लगता है कि उसे कोई प्यार नहीं करता।

रो मत कोई बड़ी बात नहीं है

बहुत बार हम अपने बच्चे को रोने नहीं देते। इसके पीछे बहुत से पेरेंट्स का फलसफा होता है कि हम अपने बच्चे को इमोशनली मजबूत कर रहे हैं। जबकि ऐसा नहीं है अगर हम बच्चे को चुप होने के लिए मजबूर करते हैं इसका मतलब है कि हम उसके जस्ताओं को दबा रहे हैं। आपको पता है कि बड़े होकर ऐसे बच्चे स्वयं को ठीक से व्यक्त नहीं कर पाते। वहीं दर्द को छिपाने से दर्द कम तो नहीं होता लेकिन उसकी घुटन बड़े जाती है। यह एक नेगेटिविटी को जन्म देती है।



चलो तुम्हें बताती हूं

आपको पता है कि किसी को धमकी देने से उसके दिमाग पर कितना बुरा प्रभाव डलता है। छोटे बच्चों को तो छोड़िए बड़े लोगों के लिए भी यह किसी मानसिक अघात से कम नहीं होता। अगर आप अपने बच्चे को यह कहती हैं कि घर चलो तुम्हें बताती हूं। या फिरा ऐसा ही कुछ और कहती हैं तो इस आदत को खत्म करें। धमकी से बच्चों की मानसिक स्थिति खराब होने लगती है। वह स्वयं को अकेला महसूस करते हैं।



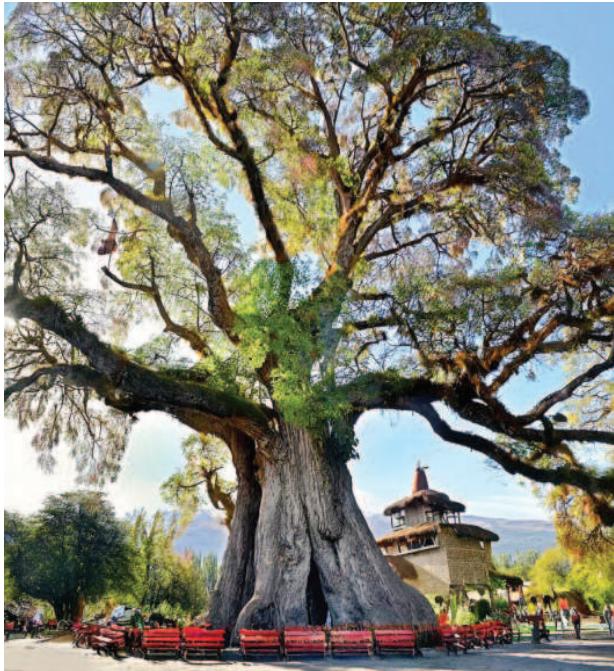
महाभारत से भी पुराना माना जाता है ये पेड़, जीते कई खिताब

इस दुनिया में काफी सारी गजब की चीजें हैं। हम दुनिया के साथ अजूबे तो जानते ही हैं। हालांकि, असल में इस दुनिया में सिर्फ सात नहीं कई सारे अजूबे हैं। जिन्हें जानकार हम हैरान रह सकते हैं। आज इस आर्टिकल में हम एक ऐसे ही गजब की बात करने जा रहे हैं, जिसे जानकर आप हैरान रह सकते हैं। आज हम जानेंगे कि दुनिया का सबसे पुराना पेड़ कौन सा है।

हमें पेड़ों का महत्व पता है। उनके बिना मानव जीवन संभव नहीं है। हमारे अस्तित्व का पहला आधार अगर कोई है तो उनमें से एक है, पेड़। आज इस आर्टिकल में हम एक ऐसे पेड़ की बात करेंगे, जो दुनिया का सबसे पुराना पेड़। सबसे पुराना पेड़ सुनते ही दिमाग में आता है बरगद का पेड़। मगर ये बरगद का नहीं कोई और पेड़ है। माना जाता है कि यह पेड़ महाभारत के समय से है यानी की हजारों साल पुराना।

दुनिया का सबसे पुराना पेड़

अगर हम दुनिया का सबसे पुराने पेड़ की बात करें तो यह दुनिया के चिली देश में मौजूद है। चिली के इस पेड़ को साइप्रस ट्री के नाम से जाना जाता है और यह पूरी दुनिया में ग्रेट ग्रैंडफादर के नाम से प्रसिद्ध है। इसे 'ग्रेट ग्रैंडफादर' इसीलिए कहा जाता है कि यह धरती पर



मौजूद सबसे पुराना पेड़ है। माना जाता है कि इसकी उम्र करीब 5000 साल से ज्यादा है यानी की महाभारत के आस-पास के समय का है।

क्या उम्र है साइप्रस ट्री की?

वैज्ञानिकों के मुताबिक, इसकी उम्र 5484 साल है। हालांकि, कुछ लोगों का मानना है कि साइप्रस ट्री करीब 6000 साल से ज्यादा पुराना है। आपको बता दें कि यह पेड़ 13 फिट चौड़ा और 28 मीटर लंबा है। इस पेड़ पर कई तरह की स्टडी भी चल रहे हैं कि यह पेड़ इतने समय के बावजूद भी कैसे खुद को खड़ा रख पाया है।

कई खिताब किए अपने नाम

चिली के साइप्रस ट्री, जो पूरी दुनिया में ग्रेट ग्रैंडफादर के नाम से प्रसिद्ध है। इसने कई सारे खिताब अपने नाम किए हैं। आपको बता दें कि यह चिली के एलर्स कोस्टेरो नेशनल पार्क में मौजूद है। इस पेड़ की जानकारी के बाद इसने कैलिफोर्निया के पाइन पेड़ को पछाड़कर खुद को दुनिया का सबसे पुराना पेड़ का खिताब जीता। इस पार्क में लोग इसे देखने के लिए भारी संख्या में पहुँचते हैं।



पाचन तंत्र हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो भोजन को पचाकर शरीर को पोषक तत्व प्रदान करता है। जब पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करता है, तो यह कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जैसे अपच, गैस, पेट फूलना, कब्ज और दस्त।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं।

गलत खानापान और अनियमित दिनचर्या का सीधा असर हमारे पाचन तंत्र पर पड़ता है। अपच, कब्ज, एसिडिटी जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। लेकिन घबराइए नहीं! आज हम आपके लिए एक ऐसा हेल्दी ड्रिंक लेकर आए हैं जो आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मददगार होगा। यह ड्रिंक न सिर्फ स्वादिष्ट है, बल्कि इसे बानाना भी बहुत आसान है।

तो आइए जानते हैं इस ड्रिंक के बारे में और कैसे यह आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है।

गर्मियों में ठंडक और स्वाद के लिए हम अक्सर विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनमें से कुछ पेय पदार्थ न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि आपके स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होते हैं?

रागी ड्रिंक ऐसा ही एक पेय पदार्थ है। रागी, जिसे "मिलेट" भी कहा जाता है, एक प्राचीन अनाज है जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। रागी से बनी यह ड्रिंक न केवल आपको गर्मी से राहत देती है, बल्कि आपके पाचन तंत्र, वजन, नींद और हार्मोनल स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने में मदद करती है।

आइए, रागी ड्रिंक के कुछ

अद्भुत फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं:

1. पाचन तंत्र के लिए लाभकारी: रागी में उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन किया को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। यह कब्ज से राहत दिलाता है और पेट को स्वस्थ रखता है।

2. मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है: रागी में मौजूद मैग्नीशियम और फास्फोरस मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे शरीर भोजन से ऊर्जा का बेहतर उपयोग कर पाता है।

3. वजन घटाने में सहायक: रागी में फाइबर और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, जो आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराते हैं, जिससे आप कम खाते हैं और वजन घटाने में

मदद मिलती है।

4. हड्डियों को मजबूत बनाता है: रागी कैल्शियम और मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

5. एनीमिया से बचाव: रागी में आयरन की मात्रा प्रचुर मात्रा में होती है, जो एनीमिया से बचाव और खून की कमी को दूर करने में मदद करता है।

6. मधुमेह को नियंत्रित करता है: रागी में मौजूद फाइबर रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जो मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी है।

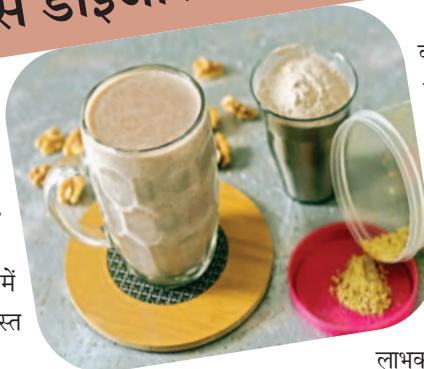
7. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है: रागी में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं।

8. त्वचा और बालों के लिए लाभकारी: रागी में मौजूद विटामिन और खनिज त्वचा और बालों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

रागी ड्रिंक बनाने की विधि:

सामग्री: 2 बड़े चम्मच रागी का आटा, 1 कप पानी, नमक स्वादअनुसार, 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च, 1 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई, 1/2 इंच अदरक, कहूकस किया हुआ, 2 बड़े चम्मच दही, 1/4 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1/4 छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ प्याज, 1 छोटा चम्मच धी, 1/2 छोटा चम्मच करी पत्ता

विधि: एक बर्टन में रागी का आटा और पानी मिलाकर अच्छी तरह घोल लें। एक पैन में मध्यम आंच पर धी गरम करें। जीरा डालकर सुनहरा होने तक भूनें। रागी का मिश्रण डालें और अच्छी तरह मिलाते हुए 2-3 मिनट तक पकाएं। नमक, काली मिर्च, हरी मिर्च और अदरक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक या जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए तब तक पकाएं। आंच बंद करें और मिश्रण को ठंडा होने दें। एक अलग बाउल में दही और थोड़ा पानी मिलाकर अच्छी तरह फेट लें। ठंडे रागी के मिश्रण में दही का मिश्रण, धनिया पाउडर, हरा धनिया और प्याज डालकर अच्छी तरह मिलाएं। एक छोटे पैन में धी गरम करें। रागी का आटा और करी पत्ता डालकर सुनहरा होने तक भूनें। तड़के को रागी ड्रिंक में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ठंडा या गर्म परोसें।



उत्तराखण्ड के इन पहाड़ों में है परियों का राज गर्मियों में दूर-दूर से देखने आते हैं लोग

उत्तराखण्ड का नाम सुनते ही खूबसूरत पहाड़ और वादियां आंखों के सामने आ जाती हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि इन हरी-भरी वादियों में परियों का भी बसेरा है। जी हाँ, उत्तराखण्ड में बने पहाड़ों को परियों का देश भी कहा जाता है। यहां के खैट पर्वत पर कई सारी परियां रहती हैं। इसके बारे में कई कहानियां भी प्रजलित हैं। बता दें, परियों को गढ़वाली भाषा में आँछरी कहा जाता है।

सालों से गांव की रक्षा कर रही हैं परियां

इस पर्वत के सबसे नजदीक है थात गांव। यहां के स्थानीय लोगों का मानना है कि पर्वत पर रह रही परियां हजारों सालों से उनकी रक्षा कर रही हैं। कुछ लोगों ने तो इस बात का दावा किया है कि यहां परियों ने दर्शन तक दिए हैं।

जन्त सा खूबसूरत है खैट पर्वत



खैट पर्वत के चारों ओर हरियाली है। कहते हैं कि यहां पर अखरोट और लहसुन की खेती आप होती है। लेकिन सबसे अजीब बात ये है कि अगर आप एक पौधा लगाकर जाएं तो कुछ ही दिनों में वो सूख जाएगा। ऐसी मान्यता है कि इस पर्वत पर 9 परियां रहती हैं।

प्रचलित है यहां की कहानी

परियों को लेकर यहां पर एक कहानी भी खूब प्रचलित है। सदियों पहले टिहरी गढ़वाल के चौदाण गांव में राजा आशा रावत रहते थे। राजा की 6 पत्नियां थीं, लेकिन उनका कोई पुत्र नहीं था। राजा इस बात से नाखुश थे तो पहली पत्नी ने राजा से कहा कि आप 7वीं शादी कर लो। इसके बाद राजा ने देवा से शादी की। इसके कुछ समय बाद रानी देवा ने एक के बाद एक पूरे 9 बच्चों को जन्म दिया, जिनका नाम राजा ने कमला रैतेली, देवी रैतेली, आशा रैतेली, वासदेइ



रैतेली, इगुला रैतेली, बिगुल रैतेली, सदेइ रैतेली, गरादुआ रैतेली और वरदेइ रैतेली रखा गया। 12 साल की उम्र तक सभी बेहद सुंदर दिखने लगी थीं। कहा जाता है कि एक रात सभी बहनें गहरी नींद में सोई हुई थीं इस दौरान उनके सपने में सेम नागराज आए। और उन्होंने सभी बहनों को अपनी रानी बना लिया। लेकिन सुबह उठते ही सभी बहनों ने देखा कि उनके गांव में अंधेरा पसरा पड़ा है जबकि ऊंचे पर्वतों पर धूप खिली हुई है। सूरज की इसी तलाश में जब सभी बहनें खैट पर्वत पहुंचीं तो आँछरी यानी परी बन गई। लोगों की मान्यता है कि ये आज भी खैट पर्वत पर परियां बनकर घूमती हैं।

रहस्यों से भरा है खैटखाल मंदिर

गांव से 5 किमी की दूरी पर खैटखाल मंदिर है जो बेहद रहस्यमयी है। यहां पर कई सारी शक्तियां हैं और लोग मंदिर में परियों को पूजते हैं। यहां के लोगों का कहना है कि परियों को चटकीला रंग, तेज आवाज और संगीत पसंद नहीं हैं। इसलिए यहां आकर आपको एकदम शांति का वातावरण बनाना होगा।



पार्टनर के साथ होने लगा

है दूरी का एहसास?

इन टिप्प से बनाएं अपने हर दिन को खास



बड़े शहरों में बिजी लाइफस्टाइल के बजह से अक्सर कपल्स के बीच न चाहते हुए भी दूरी आ ही जाती है. ये दूरियां कई बार इतनी बड़े जाती है कि रिश्ता खत्म होने के कगार पर आ जाता है. पार्टनर को हर दिन स्पेशल फील करवाने के लिए आप यहां बताए गए टिप्प फॉलो कर सकते हैं.

हर कोई यही चाहता है कि वो अपना पूरा दिन एक दूसरे के साथ बिताएं लेकिन कई बार बिजी लाइफस्टाइल के बजह से कपल एक दूसरे को समय नहीं दे पाते हैं. कई बार ऐसा होता है लेकिन इसमें कोई चिंता करने वाली बात नहीं है. इससे आपका रिश्ता खराब नहीं होगा. कपल आपस के बीच की दूरियों को इन टिप्प से कम कर सकते हैं.

अपने पार्टनर के साथ हर पल साथ रहना कौन नहीं चाहता है लेकिन कई बार कुछ चीजों के बजह से ऐसा हो नहीं पाता है. हर किसी के जीवन में एक इंसान तो ऐसा होता ही है जिसके साथ वह अपनी जिंदगी के खास पल बिताना चाहता है. ऐसा करने से रिलेशनशिप हमेशा नया बना रहता है और इसका स्पार्क कभी खत्म नहीं होता है. अपने पार्टनर को स्पेशल फील करवाने के

लिए आप यहां बताए गए आइडियाज को इस्तेमाल कर सकते हैं.

पहली डेट को करें रीक्रिएट

अगर रिश्ते में बार बार किसी बात को लेकर अनबन चल रही है तो आपको इसके बारे में कुछ फैसले लेने की जरूरत है. अपने पार्टनर को स्पेशल फील करवाने के लिए आप उनके लिए डेट प्लान करें. इस मोमेंट को और भी खास बनाने के लिए आप अपनी पहली डेट को भी रीक्रिएट कर सकते हैं. इससे आपके पार्टनर को ये एहसास होगा कि आप उनसे कितना ज्यादा प्यार करते हैं.

कुछ एडवेंचर प्लान करें

अगर आपकी पार्टनर एडवेंचर करने की शौकीन हैं तो आप उनके लिए एक एडवेंचर ट्रिप प्लान कर सकते हैं. इसके अलावा आप उनके साथ पिकनिक के लिए भी जा सकते हैं.

बाइक राइड पर जाएं

अपनी गलॉफ्रेंड से मनमुटाव दूर करने के लिए आप उन्हें अपने साथ लंबी बाइक राइड पर लेकर जा सकते हैं. सनराइज और सनसेट आपका पूरा दिन बना सकते हैं. नेचर की ये खूबसूरत आपका मन मोह लेने के लिए काफी है.

स्टार गेजिंग करें

हर कपल का सपना होता है कि रात को खुले आसपान में तारों के नीचे बैठकर वह अपने दिल की सारी बात अपने पार्टनर से करें. ऐसा करने से आप आपस की दूरी को आसानी से कम कर सकते हैं.

इसके साथ ही ही पार्टनर के साथ समय बिताने से वो स्पेशल भी फील करेंगे.

घर पर साथ में करें कुकिंग

अगर आप दोनों साथ रहते हैं तो आपके पास बहुत अच्छा मौका है अपने पार्टनर को स्पेशल फील करवाने का, इसके लिए आप उनके काम में हाथ बटा सकते हैं साथ ही किचन में उनके साथ कुकिंग करते हुए बात करके उनका मूड भी रिलैक्स कर सकते हैं.



गर्भियों में ठंड लगना बीमारियों का संकेत

समर में भी सर्दी लगना खून की कमी हाइपोथायरायड के लक्षण; ज्यादा डाइटिंग से बचें



मौसम बदलते ही सर्दी-खांसी, वायरल इफेक्शन जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। लेकिन गर्भी के मौसम में यदि सर्दी लगे तो इसे नजरअंदाज न करें। ये बीमारियों के लक्षण हो सकते हैं।

बदलते मौसम का असर सबसे ज्यादा बच्चों और बूढ़ों पर होता है। इस दौरान इनका विशेष ध्यान रखना चाहिए। लाइफस्टाइल में बदलाव लाकर भी इस समस्या से कुछ हद तक बचा जा सकता है।

कुछ लोगों की सर्दी ज्यादा लगती है। ठंड का मौसम शुरू होते ही उन्हें सर्दी-जुकाम की समस्या होने लगती है। ऐसा होना नॉर्मल है। लेकिन कुछ लोगों को गर्भी के मौसम में ठंड लगती है। ये नॉर्मल नहीं हैं। गर्भियों के मौसम में भी सर्दी लग रही है तो अलर्ट हो जाएं। ये किसी रोग के संकेत हो सकते हैं। गर्भियों में ठंड लगना किन रोगों का संकेत हो सकता है, आइए जानते हैं।

खून की कमी

अगर आपको गर्भियों के मौसम में भी ठंड लगती है तो ये एनीमिया के संकेत हो सकते हैं। जिन लोगों के शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन की कमी होती है उन्हें एनीमिया हो जाता है। एनीमिया के कारण का पता लगाना और उसका इलाज करना बेहद जरूरी है। एनीमिया लंबे

समय तक रहने पर व्यक्ति की जान तक जा सकती है।

जरूरत से ज्यादा डाइटिंग

कई लोग अपना वजन जल्दी घटाने के लिए जरूरत से ज्यादा डाइटिंग करने लगते हैं। ऐसा करने पर कई बार एनोरेक्सिया की समस्या शुरू हो जाती है। एनोरेक्सिया नर्वोसा एक तरह का ईंटिंग डिसऑर्डर है। ये रोग उन लोगों को होता है जो वजन बढ़ने के डर से खाना पीना बहुत कम कर देते हैं। ऐसे लोग खाना खाने पर उल्टी कर पूरा भोजन बाहर निकाल देते हैं।

एनोरेक्सिया होने पर बॉडी फैट बहुत कम हो जाता है जिससे व्यक्ति को गर्भी में भी सर्दी लगती है। एनोरेक्सिया होने पर गर्भी में ठंड लगने के अलावा पेट दर्द, कब्ज जैसी तकलीफें भी शुरू हो जाती हैं।

हाइपोथायरायड

गर्भी में भी ठंड लगना हाइपोथायरायड होने का संकेत भी हो सकता है। अगर आपको गर्भियों के मौसम में भी बहुत ज्यादा ठंड लग रही है तो डॉक्टर से अपनी जांच कराएं।

हाइपोथायरायड होने पर थायराइड हार्मोन का उत्पादन बंद हो जाता है। इसके कारण व्यक्ति को ठंड लगती है। हाइपोथायरायड के रोगी को ठंड लगने के अलावा थकान, तनाव, डिप्रेशन जैसी तकलीफें भी शुरू हो जाती हैं।

गर्भी में ठंड लगे तो क्या करें

गर्भी में अगर बहुत ज्यादा ठंड लग रही है तो सबसे पहले डॉक्टर से अपनी जांच कराएं। साथ ही अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव जरूर करें।

शरीर में पानी की कमी न होने दें

शरीर को हाइड्रेट रखें। इसके लिए दिन भर में खूब पानी पीते रहें। प्यास लगने का इंतजार किए बिना पानी पीने की आदत डालें। शरीर में पानी की कमी से मुँह सूखना, चक्कर आना, पेशाब में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

हेल्पी डाइट लें

अगर आप स्वस्थ आहार लेते हैं तो इससे भी गर्भी में ठंड लगने से बचा जा सकता है। हेल्पी डाइट से इम्यूनिटी बढ़ती है और सर्दी-जुकाम, इफेक्शन से राहत मिलती है।

बच्चों का ध्यान रखें

बच्चों को ठंड से बचाने के लिए इन्फ्लूएंजा और निमोनिया से बचाव का टीका लगावाना चाहिए। साथ ही उनकी डाइट और सफाई पर विशेष ध्यान दें।

सफाई का ध्यान रखें

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें, नियमित रूप से हाथ धोएं। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें। बीमार लोगों के आसपास न रहें।

फौलादी ताकत के लिए घी-हल्दी

जोड़ों के दर्द, एसिडिटी, सर्दी-जुकाम, कब्जा से राहत, घी और हल्दी खाने से बढ़ती है इम्यूनिटी

आयुर्वेद में घी और हल्दी का विशेष महत्व है। इन दोनों चीजों का उपयोग कई रोगों में औषधि के रूप में किया जाता है। घी और हल्दी को एक साथ भी उपयोग में लाया जाता है। इन दोनों चीजों के विशेष गुण कई बीमारियां दूर करने के काम आते हैं। मेडिका हॉस्पिटल, रांची की सीनियर डाइटरीशियन डॉ. विजयश्री प्रसाद बता रही हैं घी-हल्दी के विशेष उपयोग।

घी और हल्दी इतने गुणकारी हैं कि भारतीय धरों में इनका उपयोग लगभग रोज़ ही होता है। सदियों से घी और हल्दी का उपयोग औषधि के रूप में किया जा रहा है।

हल्दी के औषधीय गुण

हल्दी में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट करक्यूमिन इम्यूनिटी बढ़ाता है और शरीर को कई रोगों से बचाता है। हल्दी में मौजूद एंटीइंफ्लेमेटरी गुण दर्द और सूजन कम करने में मदद करते हैं। हल्दी पाचन क्रिया को दुरुस्त रखती है, लिवर को हेल्दी रखती है और तनाव कम करने में भी सहायक है।

घी के औषधीय गुण

घी में पाया जाने वाला व्यूटायरेट

एंटी ऑक्सीडेंट के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। घी खाने से पाचन तंत्र ठीक रहता है, हड्डियां मजबूत होती हैं, एनर्जी बढ़ती है। कई लोग घी इसलिए नहीं खाते कि कहीं इससे उनका मोटापा न बढ़ जाए। लेकिन ऐसा नहीं होता। गर्भ भोजन के साथ घी खाने से वह आसानी से पच जाता है। रोजाना सीमित मात्रा में घी खाना फायदेमंद होता है।

घी-हल्दी के फायदे

घी और हल्दी दोनों ही सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं। जब इन दोनों का उपयोग एक साथ किया जाता है तो उसका फायदा दोगुना हो जाता है।

घी-हल्दी बढ़ाए इम्यूनिटी

घी और हल्दी का इस्तेमाल रोजाना करने से इम्यूनिटी बढ़ती है। इससे सर्दी-खांसी और इंफ्क्शन से राहत मिलती है। अगर आप पेट की समस्याओं जैसे कब्ज, गैस, एसिडिटी से परेशान रहते हैं तो आपके लिए घी और हल्दी का सेवन बहुत फायदेमंद है।

कमजोरी दूर होती है

घी और हल्दी का कॉम्बिनेशन शरीर को नई ऊर्जा देता है। एक टेबल स्पून घी में एक टी स्पून हल्दी मिलाकर रोजाना इसका सेवन करने से कमजोरी दूर होती है और शरीर में तकत आ जाती है।

एसिडिटी में आराम

घी और हल्दी शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालते हैं और एसिडिटी में भी आराम पहुंचाते हैं। अगर आप एसिडिटी से परेशान रहते हैं तो घी और हल्दी का सेवन शुरू कर दीजिए। इससे आपको एसिडिटी से जल्द राहत मिलेगी।

कब्ज से राहत दे

कब्ज की तकलीफ है तो घी और हल्दी लेने से आपको जल्द ही राहत महसूस होगी। कब्ज होने पर इलाज के लिए



घी और हल्दी का नुस्खा सदियों से हमारी दादी-नानी करती आई है। ये नुस्खा आज भी उतना ही कारगर है। अगर आप भी कब्ज के परेशान रहते हैं तो घी और हल्दी का घरेलू उपाय आजमाएं।

सर्दी-जुकाम से बचाए

जिन लोगों को बार बार सर्दी-जुकाम की समस्या रहती है उनके लिए घी-हल्दी का नुस्खा बहुत फायदेमंद है। घी और हल्दी खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है जिससे सर्दी-जुकाम जैसी समस्याएं नहीं होतीं। साथ ही मौसम बदलने पर होने वाले इंफ्क्शन से भी छुटकारा मिलता है।

त्वचा की रंगत निखारे

घी और हल्दी का उपयोग त्वचा की सुंदरता बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसीलिए शादी में दूल्हा-दुल्हन को हल्दी लगाई जाती है। हल्दी लगाते ही दुल्हन का रूप और ज्यादा निखर जाता है। घी और हल्दी लगाने से त्वचा का निखार बढ़ता है और उम्र से पहले नजर आने वाली झूरियां कम होती हैं।

जोड़ों का दर्द दूर करे

जिन लोगों को जोड़ों में दर्द रहता है उनके लिए घी और हल्दी का सेवन बहुत फायदेमंद है। घी और हल्दी जोड़ों का दर्द दूर होता है। घी और हल्दी के सेवन से हड्डियां मजबूत बनती हैं, घी जॉइंट्स को ल्यूब्रिकेट करता है, हल्दी हीलिंग का काम करती है, जिससे जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। घी-हल्दी सीधे नहीं खा सकते तो रोटी में घी और हल्दी लगाकर भी खाया जा सकता है। घी-हल्दी को दाल में मिलाकर खाएं।

घी-हल्दी के फायदे



इम्यूनिटी बढ़ाए

सर्दी-जुकाम से राहत

एसिडिटी
घटाए

कब्ज से छुटकारा

झूरियां रोके

जोड़ों के दर्द में
फायदेमंद



चेहरे पर तुलसी के पत्तों का रस लगाने के फायदे



1. चेहरे के मुँहासों को दूर करे

चेहरे पर तुलसी के पत्तों का रस लगाने से मुँहासों से भी छुटकारा मिलता है। तुलसी के पत्तों में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लैमेटरी गुण होते हैं, जो मुँहासों को दूर करने में मदद करते हैं। तुलसी के पत्तों का रस लगाने से मुँहासे और फोड़े-फुसियां ठीक होती हैं।

2. ऑयली स्किन से छुटकारा

ऑयली स्किन पर कील-मुँहासे होने की संभावना अधिक होती है। तुलसी की पत्तियों के रस में नैचुरल ऑयल निकालने में मदद मिलती है। तुलसी का रस एक्स्ट्रा सीबम को निकालने में मदद मिलती है। इससे चेहरे पर जमा एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाता है और कई समस्याओं में आराम मिलता है।

3. त्वचा की रंगत में सुधार होता है

अगर आपकी स्किन डल और बेजान है, तो आप तुलसी के पत्तों का रस लगा सकते हैं। तुलसी के पत्तों का रस लगाने से त्वचा की रंगत में सुधार होता है। तुलसी की पत्तियों का रस लगाने से दाग-धब्बे दूर होते हैं और स्किन एक्स्ट्रा क्रिलियर नजर आती है।

4. त्वचा पर निखार आना

तुलसी के रस में विटामिन सी होता है, जिससे त्वचा के रंग में निखार आता है। तुलसी के रस में एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी होते हैं, जो चेहरे के काले दाग-धब्बों को मिटाने में मदद करते हैं। तुलसी का रस हाइपरपिग्मेंटेशन को भी कम करने में मदद करता है।

5. स्किन इंफेक्शन से बचाए

तुलसी के पत्तों का रस स्किन इंफेक्शन से बचाने में भी मददगार होता है। अगर स्किन इंफेक्शन की वजह से आपके चेहरे पर खुजली या जलन की समस्या हो रही है, तो ऐसे में तुलसी की पत्तियों का रस लगाया जा सकता है। तुलसी के पत्तों में एंटी-फंगल और एंटी-

बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो त्वचा को संक्रमण से बचाते हैं।

6. ब्लैकहेड्स से छुटकारा दिलाएं

अगर आपके चेहरे पर ब्लैकहेड्स हैं, तो आप तुलसी के पत्तों का रस चेहरे पर लगा सकते हैं। तुलसी के पत्तियों का जूस चेहरे पर लगाने से डेड स्किन सेल्स रिमूव होते हैं। इससे ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स भी दूर होते हैं। इससे चेहरा बिल्कुल साफ और क्लीन नजर आता है।

चेहरे पर तुलसी के पत्तों का रस कैसे लगाएं?

- इसके लिए आप तुलसी के पत्ते लें।

इन पत्तों को अच्छी तरह से पीस लें।

अब इन पत्तों का रस निकाल लें।

इसे अपने चेहरे पर लगाएं।

15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।
सप्ताह में 1-2 बार तुलसी के पत्तों का रस लगाना
काफी फायदेमंद हो सकता है।



शॉपिंग करते समय अपनाएं ये टिप्पणी फिजूलखर्ची रोकने में मिलेगी मदद



शॉपिंग करते समय हम कई बार जरूरत से ज्यादा सामान खरीद लेते हैं। जिसके कारण खर्चा भी ज्यादा हो जाता है। ऐसे में अगर शॉपिंग करते समय इन बातों का भी ख्याल रहेंगे, तो इससे न सिर्फ़ फिजूलखर्ची कम होगी बल्कि आप अपने बजट में शॉपिंग कर सकेंगे।

शॉपिंग करना तो हर किसी को पसंद होता है, खास करके महिलाएं घर के सामान से लेकर अपने लिए जरूरी चीजें, सभी की शॉपिंग खुद करती हैं। कई लोग मार्केट जाकर, तो वहाँ कई लोग घर बैठे ऑनलाइन शॉपिंग करना पसंद करते हैं। कुछ सामान ऐसे होते हैं जिन्हें खरीदने के लिए आपको बाजार ही जाना पड़ता है। लेकिन बाजार और ऑनलाइन शॉपिंग दोनों में ही पैसों की बचत करना मुश्किल हो जाता है। हर किसी की एक ही शिकायत रहती है कि बाजार जाते समय जितना पैसा हाथ में लेकर जाओ वो सारा ही खर्च हो जाता है। जिसकी वजह से उनके बजट पर असर पड़ता है।

इसलिए शॉपिंग भले की ऑनलाइन हो या फिर ऑफलाइन, घर के सामान से लेकर अपने कपड़े खरीदना सभी को सही से प्लान करना बहुत जरूरी है। जिससे की फिजूलखर्ची को रोका जा सके। आज हम आपको कुछ ऐसी टिप्पणी बताने जा रहे हैं। जिन्हें अगर आप अपनाते हैं फॉलो करेंगे, तो बजट में आसानी से सभी जरूरत की चीजें खरीद पाएंगे।

शॉपिंग लिस्ट तैयार करें

जब भी हम ऑनलाइन शॉपिंग करते हैं, तो उसमें एक विश लिस्ट आती है। जहाँ पर सामान को डालकर, उसमें से जरूरी चीजें सिलेक्ट कर सकते हैं। ऐसे ही आपको बाजार जाने से पहले ही एक शॉपिंग लिस्ट तैयार करनी चाहिए। ऐसा करने से आपका टाइम भी बचेगा और आप आसानी से चीजें सिलेक्ट कर पाएंगे।

प्राइस की तुलना

किसी भी चीज को खरीदने से पहले आपको उसकी क्वालिटी और प्राइस की तुलना दूसरे सामान से जरूर करनी चाहिए। इसके लिए आपको पहले आसर-पास की दूसरी दुकानों पर जाकर चीजों के दाम और उसकी क्वालिटी को देखना होगा। फिर जो आपके बजट और इच्छा के मुताबिक सही लगे उस आप खरीद सकते हैं।

मार्केट के बारे में जानें

सबसे पहले ये सोचें कि आपको शॉपिंग में क्या खरीदना है? उसके बाद मार्केट का चयन करें। अगर आपको स्टाइल और ब्यूटी से जुड़े प्रोडक्ट्स खरीदने हैं, तो ऐसी मार्केट चुनें जहाँ से आपको इसकी कई वैरायटी और ट्रेडिंग कलेक्शन आसानी से मिल जाए। इससे आपका समय भी बचेगा और आपके पास कई ऑप्शन मौजूद होंगे।

क्रेडिट कार्ड का न करें यूज

शॉपिंग के दौरान क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल न करने की कोशिश करें। क्योंकि कई बार इससे आप फिजूल की चीजें खरीद लेते हैं। लेकिन आपको बाद में एहसास होता है कि आपने फिजूलखर्ची की है।

इस बार गर्मियों में बच्चों के लिए आया है खास फैशन ट्रेंड



जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, यह आपके नन्हे-मुन्नों की अलमारी को नवीनतम ग्रीष्मकालीन फैशन रुझानों के साथ नया रूप देने का समय है। हवादार कपड़ों से लेकर जीवंत रंगों तक, इस सीज़न की शैलियाँ बच्चों को सहजता से आकर्षक दिखने के साथ-साथ उन्हें ठंडा और आरामदायक बनाए रखने पर केंद्रित हैं।

आराम के लिए हल्के कपड़े

कॉटन डिलाइट्स: कॉटन गर्मियों के लिए एक प्रमुख कपड़ा बना हुआ है, जो सांस लेने और आराम प्रदान करता है। अपने बच्चे को पूरे दिन तरोताजा महसूस कराने के लिए हल्के सूती कपड़े, शर्ट और शॉर्ट्स चुनें।

सांस लेने योग्य लिनेन: लिनेन इस गर्मी में बच्चों के फैशन में वापसी कर रहा है। इसके प्राकृतिक रेशे बेहतर वायु प्रवाह की अनुमति देते हैं, जो इसे गर्म और आर्द्ध दिनों के लिए उपयुक्त बनाते हैं। स्टाइलिश लेकिन व्यावहारिक लुक के लिए अपने नन्हे ट्रैंडसेटर को लिनेन रोम्पर या जंपसूट पहनाएं।

चमकीले रंग और चंचल प्रिंट

बोल्ड और ब्राइट: इस गर्मी में फीके रंगों को अलविदा कहें और जीवंत रंगों को अपनाएं। इलेक्ट्रिक ब्लूज से लेकर सनी येलो तक, बोल्ड शेड्स सभी प्रचलन में हैं। अपने बच्चे को आकर्षक पोशांकों पहनाएं जो मौसम की भावना को दर्शाते हैं। **मज़ेदार प्रिंट:** चाहे वह उष्णकटिबंधीय रूपांकनों, ज्यामितीय आकृतियाँ, या जानवरों के प्रिंट हों, चंचल पैटर्न इस गर्मी में हिट हैं। अपने बच्चे के व्यक्तित्व को मनमौजी डिज़ाइन वाले कपड़ों से चमकने दें, जो उनकी अलमारी में मनोरंजन का स्पर्श जोड़ते हैं।

कूल और कैंजुअल जूते

सांस लेने योग्य स्नीकर्स: सांस लेने योग्य स्नीकर्स के साथ

अपने नन्हे-मुन्नों के पैरों को खुश और ठंडा रखें। जालीदार पैनलों या छिप्पों वाली शैलियों की तलाश करें जो हवा के प्रवाह की अनुमति देते हैं, जिससे खेल के दौरान पैरों को पसीने से बचाया जा सके।

हर अवसर के लिए सैंडल: समुद्र तट की सैर से लेकर पिछवाड़े के बारबेक्यू तक, गर्मियों में बच्चों के लिए सैंडल एक बहुमुखी फुटवियर विकल्प हैं। क्लासिक फिलप-फ्लॉप, बाहरी रोमांच के लिए मज़बूत सैंडल, या ट्रेंडी लुक के लिए स्टाइलिश एस्प्राइल्स में से चुनें।

धूप से सुरक्षा के साथ सहायक उपकरण बनाएं

स्टाइलिश धूप का चश्मा: स्टाइलिश धूप के चश्मे से अपने बच्चे की आंखों को सूज की हानिकारक किरणों से बचाएं। ऐसे क्रेम चुनें जो किसी भी पोशाक में मजेदार और फैशनेबल स्पर्श जोड़ते हुए पर्याप्त यूवी सुरक्षा प्रदान करते हों।

सन हैट: चौड़ी किनारी वाली सन हैट के साथ स्टाइल से गर्मी को मात दें। सन हैट न केवल आपके बच्चे के चेहरे और गर्दन को धूप से बचाते हैं, बल्कि वे किसी भी ग्रीष्मकालीन पहनावे के लिए एक आकर्षक सहायक वस्तु भी बनते हैं।

शानदार मनोरंजन के लिए स्विमवीयर रुड़ान

रंगीन स्विमसूट: बच्चों के लिए जीवंत स्विमवियर विकल्पों के साथ पूल या समुद्र तट पर धूम मचाएँ। बोल्ड स्ट्राइप्स से लेकर चंचल पोल्का डॉट्स तक, हर स्वाद के लिए एक स्विमसूट मौजूद है।

यूवी-सुरक्षात्मक कपड़े: यूवी-सुरक्षात्मक स्विमवीयर के साथ अपने बच्चे को सूरज की किरणों से सुरक्षित रखें। यूपीएफ-रेटेड फैब्रिक से बने स्विमसूट और रैश गार्ड की तलाश करें जो बाहर बिटाए लंबे दिनों के लिए अतिरिक्त धूप से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

कुछ अच्छी आदतों और बैकअप टूल्स के जरिए अपने डेटा को बचाएं



आज की दुनिया में डेटा से कीमती कुछ नहीं है। बात बिजनेस की हो या आपकी-हमारी, डेटा हम सबके लिए जरूरी है। डेटा लॉस पर सबसे आम खतरा तो हार्डवेयर का खराब होना ही है। जैसे आपकी हार्ड ड्राइव क्रैश कर गई, या मोबाइल फोन, लैपटॉप टूट गया, जल गया, खो गया। इसके साथ ही ह्यूमन एरर के कारण भी बहुत-सा डेटा लॉस होता है, जैसे गलती से कोई जरूरी फाइल आपने डिलीट कर दी। ये वो बेहद आम कारण हैं, जिनके कारण डेटा लॉस होता है और इसका एक आसान इलाज तो सावधानी बरतना ही है। लेकिन इसके अलावा आपके डेटा के ऊपर साइबर सेक्युरिटी से जुड़े खतरे भी मंडराते रहते हैं, जिनमें रैनसमवेयर अटैक्स जैसे ढेरों किस्म के खतरे शामिल रहते हैं। इसमें क्रिमिनल हैकर्स आपके डेटा को चुरा भी सकते हैं या उसको एनक्रिप्ट करके आप से फिराती भी वसूल सकते हैं।

आजमाएं ये आदतें

अब इन खतरों से निपटने के लिए आपको अपने या अपने बिजनेस के लिए कुछ आदतें शुभार करनी चाहिए। जैसे अपने डेटा का नियमित तौर पर बैकअप करते रहें। डेटा को आप फिजिकल स्टोरेज डिवाइसेस, जैसे हार्ड ड्राइव्स के साथ-साथ वर्चुअल स्टोरेज जैसे क्लाउड सर्वर पर भी बैकअप करते रहें। फाइनेंशियल डेटा या जरूरी फाइल्स की तो हार्ड कॉपीस भी रखें। क्लाउड पर या लोकल सर्वर पर जितना भी डेटा हो, उसे एनक्रिप्ट करें ताकि सेंसिटिव डेटा

लीक होने के बाद भी नुकसान ना हो। इन सबके लिए आपको कई ऑनलाइन डेटा बैकअप टूल्स मिल जाएंगे, जिनकी सर्विस से आप अपने डेटा का बैकअप सुरक्षित और सुविधाजनक तरीके से कर पाएंगे। लेकिन इन सैकड़ों डेटा बैकअप टूल्स में से आपके लिए कौन-सा बेहतर रहेगा, ये चुनना थोड़ा मुश्किल रहता है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

रिकवरी ऑप्शन का ध्यान रखें

डेटा बैकअप का एक बड़ा उद्देश्य ये भी होता है कि कल को अगर डेटा लॉस हुआ तो उसे किस तरह और किस हद तक रिकवर किया जा सकेगा? इसलिए सबसे पहले रिकवरी ऑप्शन की पड़ताल करें। आमतौर पर डेटा बैकअप टूल्स तीन तरह के रिकवरी ऑप्शन के साथ आते हैं: फुल सिस्टम रिकवरी, फाइल लेवल रिकवरी और टाइम स्टैम्प के हिसाब से रिकवरी। अब जो डेटा बैकअप टूल, जितने बारीक से बारीक डेटा को भी रिकवर कर सकते की काबिलियत रखता है, वो उतना ही पैसा भी चार्ज करता है।

लागत का हिसाब लगाकर रखें

किसी भी डेटा बैकअप टूल की सर्विस लेने से पहले उस सर्विस की कुल लागत या टोटल ऑनरशिप कॉस्ट का पता जरूर लगा लें, क्योंकि डेटा बैकअप टूल्स देने वाली कंपनियां अपनी कीमत में कई छिपे हुए खर्च रखती हैं, जिसका खुलासा फाइनल बिलिंग के बक्त होता है। इसलिए आपको कुल सालाना लागत कितनी पड़ेगी, इसका हिसाब पहले से लगाकर रखें। साथ ही सर्विस प्रोवाइडर के कस्टमर सपोर्ट और प्रोडक्ट रिव्यूज के बारे में भी पता करें।

बैकअप स्टोरेज की लोकेशन

ये पता करें कि आपका डेटा आखिर स्टोर कहां किया जाएगा? कोशिश करें कि ऐसा डेटा बैकअप टूल हो, जो फ्लेक्सिबल स्टोरेज लोकेशन के साथ आता हो, जिसमें डेटा आप कभी भी एक्सेस कर सकें और जब मनचाहे उस डेटा को ऑफलाइन और ऑफलाइन से ऑनलाइन एक्सेस कर सकें।



पेंगोंग लेकः इतनी खूबसूरत कि नजरें हटाने का मन नहीं करेगा!



प्रत्येक धुमककड़ का सपना होता है कि जीवन में कम से कम एक बार लद्दाख अवश्य जाया जाए। लेकिन लद्दाख की यात्रा पेंगोंग झील के बिना पूरी नहीं होती। यह झील है ही इतनी खूबसूरत कि यहां सभी लोग खिचे चले आते हैं। इस झील की समुद्र तल से ऊंचाई लगभग 4,300 मीटर यानी 14,000 फीट है और यह संसार की सबसे बड़ी खारे पानी की झीलों में से एक है।

पेंगोंग झील 150 किमी लंबी है, जिसमें से एक तिहाई भारत में है और दो तिहाई तिब्बत में। झील की चौड़ाई 4 से 5 किमी है। इसके किनारे कई गांव स्थित हैं, जिनमें लुंगंग, स्पांगमिक, मान और मेरक प्रमुख हैं।

लेह से पेंगोंग झील की दूरी 150 किमी है। लेह से पेंगोंग जाने का यह रास्ता अत्यधिक खूबसूरत और रोमांचकारी है। लेह से चलते हैं तो पहले कारू नामक स्थान आता है। लेह से कारू का रास्ता सिंधु नदी के साथ-साथ चलता है और रास्ते में कई प्रसिद्ध मोनेस्ट्री भी मिलती हैं। कारू से आप मेन रोड छोड़ देते हैं और चांग-ला की तरफ चलते हैं। चांग-ला 5,300 मीटर की ऊंचाई पर स्थित एक दर्दा है। कारू से चांग-ला का रास्ता चढ़ाई भरा है और जैसे-जैसे आप ऊपर चढ़ते जाते हैं, आपको दूर-दूर तक के शानदार नजरे दिखते जाते हैं।

चांग-ला अत्यधिक ऊंचाई पर स्थित है, इसलिए यहां

सालभर खूब ठंड होती है और यहां की हवा में ऑक्सीजन की मात्रा भी काफी कम होती है, इसलिए यहां ज्यादा देर ठहरने की सलाह नहीं दी जाती। चांग-ला के बाद रास्ता उतराई भरा है और दुरबुक तक उतराई ही रहती है। दुरबुक से पेंगोंग का 50 किमी का रास्ता लगभग समतल हो जाता है। इस समतल हिस्से में आपको जलधाराएं मिलेंगी, हरियाली मिलेंगी, घास के मैदान मिलेंगे और इन मैदानों में भेड़-बकरियां चरती हुई मिलेंगी। कहीं-कहीं दलदली भूभाग भी मिलेगा, जहां आपको कई तरह के पक्षी मिल जाएंगे, जिनमें रडी शैलडक, बार हेडेड गूज, स्नोकॉक और गुल देखने को मिल सकते हैं।

रास्ते का आनंद लेते हुए आप आखिरकार पेंगोंग झील के किनारे पहुंच जाते हैं। गहरे नीले पानी की यह झील वास्तव में बहुत खूबसूरत है और इससे नजरें हटाने का मन नहीं करता। झील का एक-एक कोना फोटोजेनिक है। झील के पीछे के भूरे, लाल, पीले पहाड़ों का प्रतिबिंब झील में पड़ता है तो यह और खूबसूरत लगता है। सुबह का अहसास अलग होता है, दोपहर का अलग, शाम का अलग और रात का अलग। आसमान में अगर बादल भी हों, तो कहने ही क्या! तिब्बत सीमा और सामरिक दृष्टि से संवेदनशील स्थान होने के बावजूद भी यहां लाखों यात्री घूमने आते हैं।

इनर लाइन पास

लद्दाख के सीमावर्ती स्थानों पर जाने के लिए आपको इनर लाइन पास लेना आवश्यक है। यह पास ऑनलाइन बन जाता है और इसे आप स्वयं भी बना सकते हैं। इसके लिए आपको यह बताना होगा कि आप कब और किन-किन सीमावर्ती स्थानों पर जाना चाहते हैं। इसका एक मामूली शुल्क है, जो ऑनलाइन जमा हो जाता है। जब आप पेंगोंग की तरफ जाते हैं, तो कई स्थानों पर इसे चेक किया जाता है। वैसे तो मोबाइल में दिखाने से ही काम चल जाता है, लेकिन आपको इसके 4-5 प्रिंटआउट करा लेने चाहिए।

एक्यूट माउंटेन सिक्नेस

पेंगोंग झील समुद्र तल से 14,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। इतनी ऊंचाई पर ऑक्सीजन बहुत कम होती है और आपको सांस लेने में समस्या हो सकती है या आपको बार-बार सांस चढ़ सकती है या सिरदर्द हो सकता है। ये एमएस यानी एक्यूट माउंटेन सिक्नेस के लक्षण होते हैं। इससे बचने के लिए आप फिजिकल एक्टिविटी कम से कम करें, भागदौड़ बिल्कुल न करें, ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं,

खूब भोजन करें। टैक्सी से जा रहे हैं तो लेह से अपने साथ ऑक्सीजन सिलेंडर अवश्य रख लें। यदि ज्यादा समस्या हो रही है तो वापस लेह लौट जाएं।

कहां ठहरें?

पेंगोंग झील के किनारे ठहरना अलग ही अनुभव होता है। यहां लुकुंग और स्पांगमिक के आसपास बहुत सारे कैप हैं, जो ठहरने की लगजरी सुविधाएं देते हैं। इनके अलावा गांवों में होमस्टे और कुछ होटल भी मिल जाएंगे। सर्दियों में सारे कैप बंद हो जाते हैं, जो अप्रैल के आखिर में खुलते हैं और सितंबर तक खुले रहते हैं। कुछ होमस्टे पूरे साल खुले रहते हैं। अगर समय की कमी है तो सुबह लेह से चलकर शाम तक वापस लेह भी लौट सकते हैं।

कैसे जाएं?

लेह तक आप सड़क या वायु मार्ग से आसानी से पहुंच सकते हैं। लेह से पेंगोंग जाने के लिए आपको टैक्सी करनी पड़ेगी। इस रूट पर पब्लिक ट्रांसपोर्ट की सुविधा अच्छी नहीं है। यदि आप एडवेंचर के ज्यादा ही शौकीन हैं तो लेह से किराये पर बाइक भी ले सकते हैं।



ऋषियों से नाथ जोगियों तक भारत कई तरह के संन्यासियों की भूमि



भारत में कई प्रकार के संन्यासी हुए हैं। वास्तव में यह संन्यासियों की भूमि है। हडप्पाई मुहर देखकर हम कह सकते हैं कि 4,000 वर्ष पहले सिंधु घाटी में किस तरह के संन्यासी रहा करते थे। वेदों में ऋषियों का उल्लेख मिलता है। ये ज्ञानी पुरुष मंत्रों और विभिन्न अनुष्ठानों के माध्यम से देवताओं से संपर्क करते थे। साधारणतः ऋषि विवाहित होते थे। अगस्त्य ऋषि लोपामुदा से, वशिष्ठ ऋषि अरुंधती से और अत्रि ऋषि अनसूया से विवाहित थे। इसलिए हम ऋषियों को संन्यासी नहीं कह सकते। वेदों में अविवाहित और भ्रमणकारी संन्यासियों का स्पष्ट रूप से उल्लेख मिलता है। लगभग 2,500 वर्ष पहले के उत्तर-वैदिक साहित्य में संन्यासियों की धारणा पर विस्तार से बात की गई है। वेदों में श्रमणों का भी उल्लेख मिलता है।

श्रमणों ने यज्ञ के अनुष्ठान और फलस्वरूप गृहस्थी के बंधन को नकारा था। वे ध्यान में बैठकर मानसिक रहस्यों पर चिंतन करते थे। श्रमणों में बौद्ध और जैन संन्यासियों का भी समावेश था। सदा भ्रमण करने वाले ये संन्यासी केवल वर्षा ऋतु में एक जगह शरण लेते थे। श्रावक नामक सामान्य लोग उनकी देखभाल करते थे और उनके प्रवचन भी सुनते थे। ये संन्यासी साधु कहलाते थे। चूंकि वे सीधा-सादा जीवन जीते थे और बहुधा मौन रहते थे, इसलिए उन्हें मुनि कहा जाता था। 1,500 वर्ष पहले के पुराणों में तपस्वियों का उल्लेख होने लगा। वे अपनी इंद्रियों और मनों को नियंत्रित कर सकते थे और तपस नामक भीतरी अग्नि का मंथन कर सकते थे। इन पुरुषों को साधारणतः ऐसी मुद्राओं में कल्पित किया जाता था,

जिसे आज हम हठ योग से जोड़ते हैं। इस तपस्या के माध्यम से वे देवताओं से वरदान प्राप्त करते थे। कहते हैं कि असूर भी शक्तिशाली बनने के लिए तपस्या करते थे। इंद्र को भय था कि ये तपस्वी शक्तिशाली बनकर स्वर्ग में उनकी जगह ले लेंगे। इंद्र के विपरीत तपस्वी सुखों को त्यागते थे। इसलिए इंद्र ने उनकी तपस्या भंग करने के लिए अप्सराएं और गंधर्व भेजे। उल्लेखनीय बात यह है कि तपस्वी भीतरी अग्नि का मंथन करते थे और अप्सराएं जल-कन्याएं थीं। यह दोनों में प्रतिद्वंद्व का संकेतक है। मनुस्मृति में दो प्रकार के संन्यासियों का उल्लेख है। पहले प्रकार के संन्यासी शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात शिक्षण के मार्ग पर ही बने रहते थे और गृहस्थ नहीं बनते थे। दूसरे प्रकार के संन्यासी विवाह कर संतानों को जन्म देने के पश्चात संन्यासी बनते थे।

इस प्रकार, भागवत पुराण में शुक का उल्लेख है, जिन्होंने महिलाओं की ओर देखने से भी इनकार कर दिया तथा कर्दम ऋषि का उल्लेख भी है, जो कपिला को जन्म देने के पश्चात संन्यासी बने।

लगभग 10वीं सदी में भारत में नाथ जोगी उभरकर आए। तत्र से जुड़े इन संन्यासियों को सिद्ध भी कहा जाता था। वे सांसारिक जीवन त्याग देते थे। इस प्रत्याहार से उन्हें जादुई शक्तियां प्राप्त हुईं। वे उड़ सकते थे और अपना आकार तक बदल सकते थे। कोई अप्सरा उन्हें लुभा नहीं सकती थी। हनुमान को अपनी अलौकिक शक्तियां ब्रह्मचर्य और संन्यास से प्राप्त हुईं। इसलिए, नाथ जोगी हनुमान से जुड़े थे। अपनी जादुई शक्तियों के लिए प्रसिद्ध नाथ जोगियों के बिल्कुल विपरीत साधुओं ने तटस्थता और समचित्तता को महत्व दिया। लोगों ने जोगियों को शेर और बाघों पर सवार कल्पित किया। भक्ति काल में संन्यासियों का एक और संप्रदाय उभरा। ये संन्यासी न गृहस्थ बनना चाहते थे, न जादुई शक्तियां चाहते थे और न ही वे विश्व को त्यागने वाले बुद्धीजीवी थे। वे परमात्मा में लीन होकर हर्षोन्मत्तता से नृत्य करते थे और गीत गाते थे। वे सांसारिक मोह के प्रति तटस्थ थे। उनकी उपस्थिति में बाघ भी बकरियों के साथ रहते थे।

19वीं सदी में संन्यासी संप्रदाय ईसाई चर्च और ब्रह्मचर्य पर उसके विचारों से प्रभावित हुए। ईसाई पुरुष समाज सेवा करने हेतु ब्रह्मचारी बनकर तमाम सुख-सुविधाओं से रहित जीवन जीने की शपथ लेते थे और मंडलों में कार्य करते थे। पहले के संन्यासियों के उद्देश्य बहुत अलग थे। वे समचित्तता और जादुई शक्तियां प्राप्त करने हेतु संन्यासी बनते थे। इस प्रकार पिछले 4,000 वर्षों में भारत में कई प्रकार के संन्यासी उभरे। ये संन्यासी विभिन्न तरीकों से विश्व से पीछे हटे हैं और विभिन्न तरीकों से उसके साथ जुड़े भी हैं।

जिद हो तो आपको कोई मी नहीं सोक सकता है



काम में उत्साह दिखाकर उसे सफल बना सकते हैं

आप गुस्सा होना चाहते हैं तो खुद पर गुस्सा करें, और उस ऊर्जा को अपने काम में डालें। आप काम पर जितना हो सके उतना जोर डालकर उसे बुलंदियों तक पहुंचा सकते हैं। जरूरी नहीं कि आप अपनी जिद केवल लोगों को ही दिखाएं। काम में जिद दिखाकर भी उसे सफल बना सकते हैं। अगर आपके काम में उत्साह होगा तो आपको कौन रोक सकता है। यदि वाकई सफलता चाहते हैं तो सबसे पहले बहाने बनाना बंद कर दें।

विश्वास रखें कि आप कोई भी काम कर सकते हैं
जब आप किसी दूसरे जैसा बनने की कोशिश करते हैं, तो आप

हमेशा दूसरे स्थान पर ही रहते हैं। इसलिए भीड़ का हिस्सा न बनें। मेहनत हमेशा रंग लाती है, लेकिन आपको विश्वास होना चाहिए कि आप कोई भी काम कर सकते हैं। किसी मकसद को हासिल करने के लिए मेहनत करना जितना जरूरी है, उससे कहीं ज्यादा जरूरी है कठिन परिस्थितियों में खुद पर नियंत्रण रखना और डर से बाहर निकलना।

जो ठान लेता है वो हर हाल में जीत ही जाता है
नदी जब निकलती है, तो उसका कोई नक्शा नहीं होता। नदी बिना नक्शे के सापर तक पहुंचती है क्योंकि वह निरंतर आगे बढ़ती रहती है। आपको भी सफलता पहुंचने के लिए नदी की तरह निरंतर आगे बढ़ते रहना चाहिए। अगर आप बिना रुके निरंतर बढ़ते हैं, तो सफलता आपको मिलनी ही है। जिंदगी में जीत और हार हमारी सोच बनाती है। जो मान लेता है वो जीत जाता है, जो ठान लेता है वो जीत जाता है।

जीवन में आपका जुझारू होना बहुत जरूरी है
जीवन के नियमों को जानिए। उनमें से कुछ तोड़िए। अच्छे को ही पर्याप्त मान लेना कोई अच्छी बात नहीं है। भविष्य का निर्माण वे लोग करते हैं जो यह मानते हैं कि श्रेष्ठ चीजों का आना अभी बाकी है। उन्हें लाने की वे स्वयं भी कोशिश करते हैं। उनके पास रुकने के लिए समय नहीं होता। जुझारू लोग वहीं से अपनी सफलता की शुरुआत करते हैं, जहां दूसरे हार मान लेते हैं। जीवन में आपका जुझारू होना बेहद जरूरी है।

किसी भी आपदा का सामना शांत दिमाग से करें - पेरिकल्स

1. आजादी केवल उनका अधिकार है जिनके पास इसे बचाने का साहस है।
2. जो व्यक्ति समाज के कार्यों में दिलचस्पी नहीं रखता, उसे अपने काम से काम खनने वाला नहीं कहते हैं। हम कहेंगे उसका होना किसी काम का नहीं।
3. मैं अपनी ही गलतियों से सबसे ज्यादा डरता हूं।
4. गरीबी को मान लेने में शर्म नहीं होनी चाहिए। पर इससे बाहर निकलने के लिए कुछ न करना जरूर शर्मनाक है।
5. मशहूर लोगों के लिए पूरी धरती ही किसी स्मारक की तरह है।
6. आप दूसरों के दिलों में अपनी छाप ही पीछे छोड़ जाते हैं।
7. दौलत का इस्तेमाल कायदे से किया जाना चाहिए, दिखावे के लिए नहीं।
8. पेड़ों को काटो या उखाड़ो, तो भी वो दोबारा बड़े हो



- जाते हैं। लेकिन मनुष्य एक बार बर्बाद होने के बाद बेहद मुश्किल से उठ पाता है।
9. समय सबसे बुद्धिमान सलाहकार है, उसके सबक सबसे जरूरी होते हैं।
 10. किसी भी आपदा का सामना शांत दिमाग के साथ करना ही व्यक्ति की असल ताकत है।

खरगोश और चूहा

बहुत समय पहले की बात है कि किसी जंगल में एक खरगोश अपने परिवार के साथ रहता था। खरगोश जहां रहता था, वहां आसपास बड़े जानवरों की संख्या ज्यादा थी। खरगोश और उसका परिवार हमेशा इस बात से डरे हुए रहते थे कि कोई जानवर आकर उन्हें नुकसान न पहुंचा दे। उन्हें अपने घर के आस-पास जरा भी हलचल सुनाई देती थी, तो वो झट से अपने बिल में छुप जाया करते थे। दूसरे जानवरों का डर उनपर इस कदर हावी था कि उनकी आहट भर सुनकर उनमें से कुछ खरगोशों की डर से मौत हो गई। यह सब देखकर खरगोश बड़ा परेशान रहता था।

एक दिन घोड़ों का दल उनके घर के पास से गुजरा। घोड़ों की आवाज सुनकर सभी सहम गए और हमेशा की तरह अपने बिल में छुप गए। डर से पूरा दिन कोई बिल से बाहर खाने की तालाश में भी नहीं गया।

अपने परिवार को इस हालत में देखकर खरगोश बेहद दुखी हुआ। उसने भगवान को कोसते हुए कहा कि हे भगवान आपने हमें इतना कमज़ोर क्यों बनाया है। इस तरह जीने का क्या फायदा, जिसमें हर दिन अपनी जान को लेकर डर और भय बना रहता है। तभी सारे खरगोशों ने मिलकर फैसला किया कि हर समय डर और भय के चलते बिल में छुपकर रहने से अच्छा होगा कि सब मिलकर एक साथ अपना जीवन त्याग देते हैं।

सभी खरगोश इकट्ठे होकर आत्महत्या करने के लिए नदी



की ओर निकल गए। नियत समय पर खरगोश और उसका पूरा परिवार नदी के पास पहुंचे। नदी के पास कई सारे चूहों के बिल थे। जब चूहों ने खरगोशों को आते देखा तो वो सभी डर गए और इधर-उधर भागने लगे। कुछ चूहे बिल में घुस गए, तो कुछ नदी में गिरकर मर गए। चारों तरफ अफरातफरी का माहौल था।

ये पूरा वाक्या देखकर खरगोश दंग रह गए। उन्हें इस बात का यकीन नहीं हो रहा था कि उन्हें देखकर भी किसी में दहशत हो सकती है। अब तक तो वह खुद को

ही सबसे कमज़ोर प्राणी समझते थे और भगवान को दोष देते थे।

अब खरगोशों की समझ में आ गया था कि भगवान ने दुनिया में अलग-अलग खासियत के साथ जीव-जन्तु बनाए हैं। जो जैसा है, उसे वैसे ही स्वीकार करना चाहिए। अगर किसी में कमी है, तो उसमें कुछ गुण भी हैं। हर किसी में एक जैसे गुण नहीं हो सकते। ये समझने के बाद खरगोश और उसका परिवार घर वापस लौट गए। कहानी से सीख – प्रकृति ने सभी को शक्तिशाली बनाया है। बस फर्क इतना है कि सभी अलग-अलग क्षेत्र में अव्वल होते हैं। इसलिए हमेशा कमज़ोरी से भागने की जगह उसे ही अपनी ताकत बनाएं।



यूं ही नहीं कहा जाता मेघालय को 'हेवन ऑन अर्थ', हर कोई हो जाएगा दिवाना

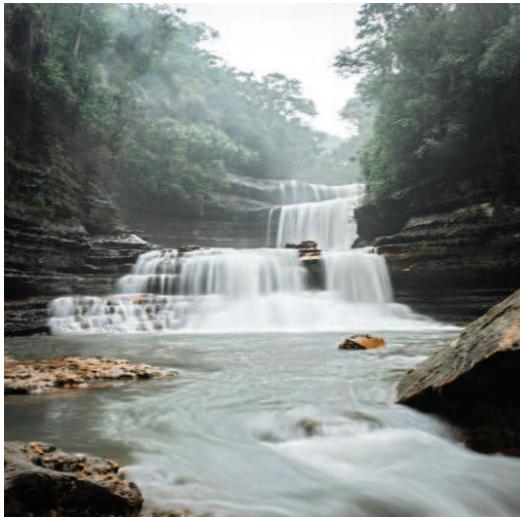
आप सभी जानते ही होंगे कि मेघालय को धरती का स्वर्ग कहा जाता है। मेघालय अपनी सुन्दरता के लिए जाना जाता है। यहां हरी-भरी घाटियां, जंगलों के बीच से गुजरती जंगली नदियां, पुराने झरने और प्रकृति का अलौकिक दृश्य हैं जिन्हें देखने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। ऐसे में अगर आप भी घूमने फिरने के शौकीन हैं तो आपको यहां जरूर आना चाहिए। यहां बहुत सी ऐसी जगह हैं जिन्हें देखने के बाद आप भी इस के दिवाने हो जाएंगे।

शिलांग



मेघालय की राजधानी शिलांग उन जगहों में गिनी जाती है जहां शाही जीवन के साथ साथ प्राकृतिक सुन्दरता भी नजर आती है। ये जगह समुद्र तल से 1491 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है जिसे पूर्व का स्कॉटलैण्ड भी कहा जाता है। पहाड़, झरने, झील और गुफाएं शिलांग की खूबसूरती में चार चांद लगाते हैं। यहां आएं तो शिलांग पीक, उमियम झील, हाथी झरना, स्वीट फॉल्स सहित अन्य टूरिस्ट जगहों पर जरूर जाएं।

मासावडोंग जलप्रपात



डेंगदोह वाटरफॉल्स के रूप में भी फेमस मावसावडोंग वाटरफॉल मेघालय की कम फेमस लेकिन खूबसूरत जगहों में आता है। सोहरा जिले के बाहरी इलाके में मावकामा गांव में स्थित यह झरना दिखने में बेहद शानदार लगता है और सबसे अच्छी बात तो ये है यहां पर्यटकों की भीड़ भी कम रहती है। शांत जगह पर जाना है, तो एक बार यहां जा सकते हैं।

मौसिनराम



प्रकृति प्रेमियों के लिए मौसिनराम स्वर्ग से कम नहीं है। अगर आप मेघालय में बारिश का लुफ्त उठाना चाहते हैं तो आप मौसिनराम जरूर जाएं। मौसिनराम भारत का नहीं, बल्कि पूरे विश्व का सबसे अधिक मात्रा में बारिश होने वाले स्थान के रूप में जाना जाता है। यहां की हरी भरी प्रकृति देखते ही बनती है। हर मौसम में ये जगह कमाल की दिखती है।

तूरा शहर

वेस्ट गारो हिल्स में स्थित तूरा मेघालय का एक काफी खूबसूरत और बड़ा शहर है। यहां पर मौजूद नोकेरेक नेशनल पार्क पर्यटकों के बीच बहुत लोकप्रिय है जिसको देखने काफी संख्या में पर्यटक आते हैं, यह पार्क तूरा शहर से लगभग 11 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इसके अलावा भी आप को तूरा शहर में कई पर्यटन स्थल देखने को मिल जाएंगे। आज ही आप यहां जाने का प्लान बनाएं।



रफ्फल हो या पर्ल हर साड़ी में डिफ्रेंट दिखती हैं दीपिका पाटुकोण



बॉलीवुड की मस्तानी यानी की दीपिका पाटुकोण के फैशन का कोई जवाब नहीं है। वेस्टर्न हो या ट्रैडिशनल हर तरह के आउटफिट्स में डिपल गर्ल बेहद प्यारी दिखती हैं। फैस उनकी खूबसूरती के साथ-साथ उनके यूनिक फैशन के भी दीवाने हैं। दीपिका की हाइट काफी अच्छी है ऐसे में साड़ियां उनपर काफी अच्छी लगती हैं। आज आपको दीपिका की कुछ ऐसी साड़ियां दिखाते हैं जिन्हे आप भी ट्राई कर सकती हैं।

सिल्वर कलर की इस शिमरी साड़ी में एक्ट्रेस बेहद गौर्जियस दिख रही हैं। साथ में लूज बन, कानों में छोटे-छोटे ईयररिंग्स, बालों में लूज बन बनाकर दीपिका ने अपना लुक कंप्लीट किया है। ऐसे में यदि आप भी शादी में शिमरी साड़ी पहनना चाहती हैं तो एक्ट्रेस का यह लुक ट्राई कर सकती हैं।

ब्लैक कॉपर शेड इस साड़ी में भी दीपिका का लुक देखने लायक है। कानों में मैचिंग ईयररिंग्स, बालों में हाई बन और हेयरबैंड में दीपिका काफी गौर्जियस दिख रही हैं। उनकी यह साड़ी आप किसी वेडिंग या फिर पार्टी में ट्राई कर सकती हैं।

प्लेन ह्वाइट साड़ी में दीपिका ने अपना लुक सिपल ही रखा है। कानों में चोकर स्टाइल ईयररिंग्स और हैवी हेयर बन के साथ दीपिका काफी प्यारी लग रही हैं। ऐसे में यदि आप सिंपल सोबर साड़ी ट्राई कर चाहती हैं तो एक्ट्रेस की यह साड़ी बिल्कुल परफेक्ट ऑप्शन रहेगी।

क्रीम कलर नेट रफ्फल साड़ी भी दीपिका पर खूब जच रही है। इसके साथ उन्होंने ग्रीन ईयररिंग्स और हाफ बन किया है। डॉर्क मेकअप के साथ अपनी खूबसूरती में वह चार-चांद लगा रही है। अगर आपको भी नेट प्रिंट पसंद है तो दीपिका की यह साड़ी आप ट्राई कर सकती हैं।

मल्टी शेड लाइट कलर्स इस साड़ी में भी दीपिका का लुक काफी सिंपल लग रहा है। कानों में ईयररिंग्स, बालों में लूज बन और न्यूड मेकअप के साथ दीपिका ने अपना लुक कंप्लीट किया है। ऐसे में यदि आप भी कुछ हैवी न पहन कर सिंपल पहनना चाहती हैं तो एक्ट्रेस की यह साड़ी ट्राई कर सकती हैं।

दीपिका ने यह ह्वाइट पर्ल रफ्फल साड़ी कान्स में पहनी थी। कानों में छोटे-छोटे ईयररिंग्स, बालों में बन बनाकर सिंपल सोबर लुक में भी एक्ट्रेस काफी प्यारी लगी थी। ऐसे में यदि आप भी कुछ डिफ्रेंट ट्राई करने की सोच रही हैं तो दीपिका का यह लुक बिल्कुल परफेक्ट रहेगा।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय '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 लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

