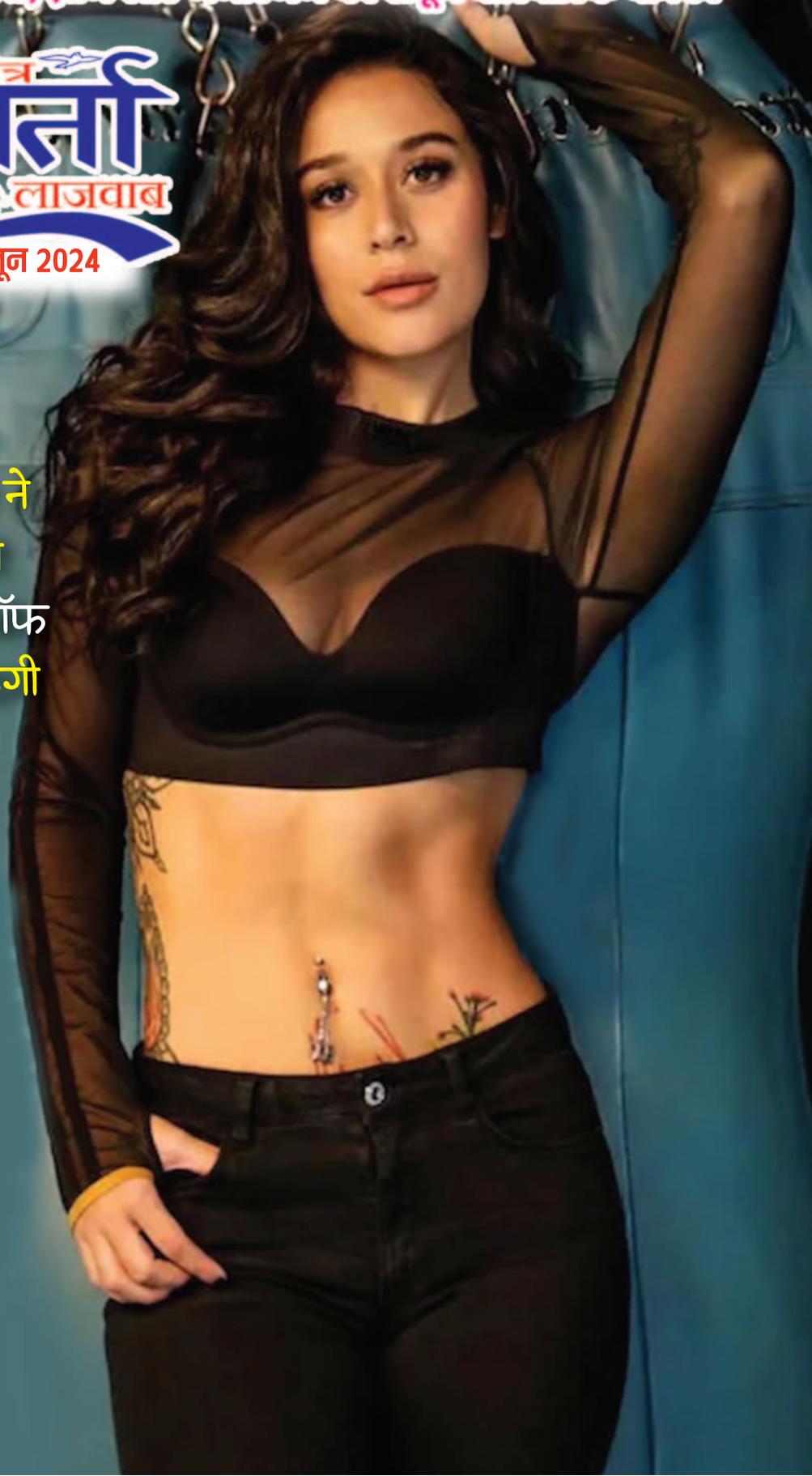


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
30 जून 2024

ट्रोलिंग ने
बदली
कृष्णा शॉफ
की जिंदगी



पापा - बेटा सिगरेट का
पैकेट ले आ,
सही लाना चेक करके.
थोड़ी देर बाद
बेटा - ये लीजिए पापा.
पापा - इसमें एक कम क्यों है?
बेटा - चेक करके लाया हूँ ना, इसलिए.



पत्नी अपनी सहेली से- पति
से ज्यादा इज्जत, तो मुझे
उसकी अलमारी के कपड़े
देते हैं.
जब भी खोलती हूँ दो- तीन तो
पैरों पर ही गिर जाते हैं.



> चप्पू उदास बैठा था.
गप्पू - क्या हुआ, क्यों
उदास बैठे हो?
चप्पू - अरे यार पूछ
मत, शादी से पहले मैंने
भगवान से मांगा था
कि अच्छी 'पकाने'
वाली देना.
लेकिन, यार
जल्दबाजी में 'खाना'
बोलना ही भूल
गया था.

> पत्नी- हाय राम आपके सर से खून क्यों निकल रहा है?
पति- मेरे एक दोस्त ने मुझे ईंट मार दी.
पत्नी- आप भी मार देते, आपके हाथ में कुछ नहीं था क्या?
पति- था न, उसकी बीवी का हाथ.
फिर क्या, पत्नी ने भी दो ईंट मार दी उसके सर पर.
अब बेचारा पति अस्पताल में भर्ती है.



एक छोटे बच्चे ने अपनी मां से कहा
- मां मैं इतना बड़ा कब हो जाऊंगा
कि आपसे बिना पूछे कहीं भी जा सकूँ?
मां ने बहुत प्यार से कहा
-बेटा इतना बड़ा तो तेरा बाप भी
नहीं हुआ.

लड़की एटीएम के पास चिटू से कहती है
-
भईया मुझे अपना बैलेंस चेक करना है,
आप मेरी मदद कर दीजिए...!
चिटू ने लड़की को एक जोर की लात
मारी... लड़की गिर गई...!
चिटू (लड़की से) - आपका बैलेंस तो
बहुत खराब है...!



मनोज- पापा, आप अंधेरे से डरते हैं...?
पापा- नहीं बेटा...!
मनोज- बादल, बिजली और शोर से...?
पापा- बिल्कुल नहीं...!
मनोज- इसका मतलब है पापा,
आप मम्मी को छोड़कर किसी से भी
नहीं डरते हैं...!

पत्नी- अब मैं 10 तक गिनूंगी... अगर,
तुम ना बोले तो... मैं जहर खा लूंगी
पत्नी- एक...
पति- खामोश
पत्नी- दो...
पति- फिर भी चुप्प
पत्नी- बोलो ना प्लीज...
पत्नी का रोना शुरू...
पति- गिनती गिन... गिनती
पत्नी- शुक्र है! आप बोले तो, नहीं तो
मैं जहर खाने ही वाली थी..

पहली महिला आइपीएस ऑफिसर पर बनेगी बायोपिक

कभी क्रेन से उठा ली थी इंदिरा गांधी की कार

देश की पहली महिला आइपीएस ऑफिसर किरण देवी पर बायोपिक बनायी जा रही है। ड्रीम स्लेट पिक्चर्स ने हाल ही में इस बायोपिक का ऑफिशियल अनाउंसमेंट कर दिया है, जिसका नाम बेदी : द नेम यू नो' है। इस फिल्म के जरिए दर्शक किरण बेदी की अनकही कहानी को करीब से देख सकेंगे और जान सकेंगे कि कैसे एक महिला ने पुरुष प्रधान समाज में अपनी अलग पहचान बनाई। वह तब चर्चा में आई थी जब उन्होंने गलत पार्किंग में खड़ी उस समय की प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की गाड़ी का चालान काट दिया था।

निर्देशक कुशल चावला बनाएंगे फिल्म

इस बायोपिक में किरण बेदी की जिंदगी के उन हिस्सों को बड़े पर्दे पर दिखाया जाएगा, जो अबतक कोई नहीं जानता। किन चुनौतियों का उन्हें सामना करना पड़ा? उनके माता-पिता से लेकर बाकी चीजें भी बायोपिक में दिखेंगी। फिल्म के निर्देशक कुशल चावला अपने इंस्टा हैडल पर फिल्म का मोशन पोस्टर शेयर करते हुए लिखा, 'यह रहा! कुशल चावला की लिखित और निर्देशित डॉ. किरण बेदी के जीवन पर बायोपिक फीचर फिल्म हमारी अनाउंसमेंट है। उम्मीद है आपको मोशन पोस्टर देखने में आनंद आया होगा। अभी और भी बहुत कुछ आना बाकी है। बने रहें!

1972 में आइपीएस अधिकारी बनी थी किरण बेदी

पूर्व आइपीएस किरण बेदी ने कहा है कि उन्हें पहले भी कई बार बार अपने जीवन पर फिल्म बनाने का प्रस्ताव मिला है, लेकिन अब समय आ गया है कि उनकी कहानी सबके सामने आए। उन्होंने बताया कि निर्देशक कुशल चावला के साढ़े चार साल की रिसर्च ने उन्हें इस बार हां कहने पर मजबूर कर दिया। किरण बेदी वर्ष 1972 में आइपीएस अधिकारी बनीं। वह देश की पहली महिला आइपीएस बनीं। 35 सालों तक देश की सेवा करने के बाद उन्होंने 2007 में रिटायरमेंट ले लिया। उस समय वह ब्यूरो ऑफ पुलिस रिसर्च एंड डेवलपमेंट के महानिदेशक के पद पर थीं।

महिलाओं के खिलाफ अपराधों को किया कम

आइपीएस में शामिल होने के बाद बेदी ने दिल्ली, गोवा, चंडीगढ़ और मिजोरम में सेवा की। उन्होंने दिल्ली के चाणक्यपुरी इलाके में एक सहायक पुलिस अधीक्षक (एएसपी) के रूप में अपना करियर शुरू किया, और 1979 में राष्ट्रपति का पुलिस पदक जीता। इसके बाद, वह पश्चिम दिल्ली चली गईं जहां उन्होंने महिलाओं के खिलाफ अपराधों में कमी लाई। इसके बाद एक ट्रैफिक पुलिस अधिकारी के रूप में वह दिल्ली में



1982 के एशियाई खेलों के लिए यातायात व्यवस्था की देखरेख करती हैं और 1983 की चोगम गोवा में मिलती हैं।

किरण बेदी के लिए सब थे एक सम्मान

1982 में किरण बेदी को अमृतसर से दिल्ली पुलिस में बुलाया गया जहां उन्हें उपायुक्त ट्रैफिक बनाया गया। इस दौरान अगर कोई भी गाड़ी सड़क पर नो वाहन जोन में खड़ी मिलती तो तुरंत क्रेन से उठावा ली जाती थी। इसी दौरान उन्होंने सड़क पर खड़ी तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भी गाड़ी को उठावा ली थी। इतना ही नहीं साथ में उन्होंने सीबीआई के निदेशक की भी गाड़ी जाममुक्त करने के लिए सड़क से ही उठावा लिया था। बेदी ने बताया था कि इस कदम के बाद इंदिरा गांधी के राजनीतिक सलाहकार माखनलाल फ़ोतेदार और कांग्रेस नेता आर के धवन दिल्ली पुलिस से नाराज हो गए थे। इसके बाद उनका नाम क्रेन बेदी रख दिया गया था।

2016 में बनी पुडुचेरी की उपराज्यपाल

मई 1993 में बेदी दिल्ली जेल में महानिरीक्षक (आईजी) के रूप में तैनात हुईं। उन्होंने तिहाड़ जेल में कई सुधारों की शुरुआत की, जिसे दुनिया भर में प्रशंसा मिली और 1994 में उन्हें रेमन मैग्सेसे पुरस्कार मिला। 2003 में, बेदी पहली भारतीय महिला बनीं जिन्हें संयुक्त राष्ट्र में महासचिव के पुलिस सलाहकार के रूप में नियुक्त किया गया। 2008-11 के दौरान, उन्होंने एक कोर्ट शो आप की कचहरी भी होस्ट किया था। वह 2011 के भारतीय भ्रष्टाचार विरोधी आंदोलन के प्रमुख नेताओं में से एक थीं, और जनवरी 2015 में भारतीय जनता पार्टी में शामिल हो गईं। उन्होंने 2015 के दिल्ली विधानसभा चुनाव में पार्टी के मुख्यमंत्री पद के उम्मीदवार के रूप में सफल रूप से चुनाव लड़ा। 22 मई 2016 को, बेदी को पुडुचेरी के उपराज्यपाल के रूप में नियुक्त किया गया था।

ट्रोलिंग ने बदली टाइगर श्राॅफ की बहन की जिंदगी

अब खतरों से खेलकर देंगी सब को मुंह तोड़ जवाब

खतरों के खिलाड़ी का 14 वां सीजन शुरू होने वाला है। इसमें जहां अभिषेक कुमार, निमृत आहलूवालिया और शालीन भनोट जैसे जाने-माने चेहरे हैं, वहीं इन सब में एक ऐसा चेहरा भी था, जिसे शायद किसी ने पहले देखा न हो। आपको बता निमृत और शाली के साथ पीले टॉप में बैठी ये कोई और नहीं बल्कि टाइगर श्राॅफ की बेटी कृष्णा श्राॅफ हैं। इन्हें अभी तक बॉलीवुड में तो डेब्यू नहीं किया है, लेकिन बहुत जल्द ये रोहित शेट्टी के शो 'खतरों के खिलाड़ी' में खतरों से खेलती नजर आएंगी। आइए शो के शुरू होने से पहले हम आपको उनके बारे में कुछ चीजें बता देते हैं...

क्या करती हैं कृष्णा

कृष्णा अपने भाई टाइगर श्राॅफ की तरह फिटनेस लवर हैं। वो मार्शल आर्ट स्टूडियो चलाती हैं और मुंबई में अपना खुद का जिम भी है। उन्होंने मीडिया से बातचीत करते हुए बताया कि उन्होंने हाल ही में अपना नया जिम शुरू किया है और अपने जिम की 14 वीं फ्रेंचाइजी साइन की है।

ऐसे शुरू की फिटनेस जर्नी

कृष्णा का कहना है कि बचपन में जब भी वो अपने पिता के साथ कहीं बाहर जाती थीं और पैपराजी उनकी तस्वीर क्लिक करता था तब उन्हें ट्रोलिंग का सामना करना पड़ता था। लोग उनके लुक और उनके वजन का मजाक उड़ाते थे। ऐसे में उन्होंने इस ट्रोलिंग को पॉजिटिव वे में लिया और फिटनेस की ओर अपने कदम बढ़ाए। उन्होंने अपने भाई टाइगर से इंस्पिरेशन ली, वजन घटाया और फिल्में न करके इसी में अपना करियर बना लिया। इस दौरान उन्होंने बताया की टाइगर की एक्स दिशा पटानी की भी खास दोस्त हैं, वहीं फिटनेस



के मामले में टाइगर उनसे बहुत आगे हैं।

टाइगर श्राॅफ ने दी ये सलाह

जब मीडिया से उनसे पूछा की टाइगर ने शो को लेकर क्या सलाह दी है तो वो बोलीं, - 'मैंने अपने भाई टाइगर और पिता जैकी से साथ बैठकर इस शो के कुछ एपिसोड का देखा है। एक स्टंट के देखते हुए मेरे भाई ने मुझसे से कहा कि तुमको बस तेज रफतार से दौड़ना है और कोई शख्स सुपर हुमैन नहीं होता है कुछ एवरेज भी होते हैं। इस तरह से मैं शो के अंदर अपने भाई की एडवाइस को पूरी तरह से फॉलो करने की कोशिश करूंगी।' यहां पर उन्होंने.

ये भी कहा कि उनका परिवार उनके लिए एक मोटिवेशन है। जो उन्हें आगे बढ़ने में मदद करती है और उन्हें इस चुनौती को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करती है।

आपको बता दें, खतरों के खिलाड़ी 14 को हमेशा की तरह इस बार भी रोहित शेट्टी ही होस्ट करने वाले हैं। शो के कंफर्म कंटेस्टेंट के रूप में अभिषेक कुमार, निमृत कौर अहलूवालिया, गश्मीर महाजनी, कृष्णा श्राॅफ, सुमोना चक्रवर्ती, करणवीर मेहरा, शालीन भनोट, नियति फतनानी, आशीष मेहरोत्रा, शिल्पा शिंदे, असीम रियाज और अदिति शर्मा शामिल हो चुके हैं।



अपनी अहमियत बनाएं रखें ना करें रिश्तों में ये 4 समझौते



कई बार किसी भी बात को ले कर बहुत लापरवाह होते हैं और सामने वाला उतनी ही शिद्दत से रिश्ते निभा रहा होता है। एक बात का ख्याल हमेशा रखें रिश्तों में अपनी अहमियत बनाये रखें।

रिश्तों की खूबसूरती बनाये रखने के लिए दोनों तरफ से कोशिश होते रहना जरूरी है। रिश्तों की पतंग आसानी से उड़ती रहे इसके लिए ना ज्यादा लापरवाही बरतनी चाहिए। ना ही ज्यादा कस के पकड़े रहने की आदत होनी चाहिए। बात चाहे किसी भी रिश्ते की हो, उसे निभाना बेहद आसान भी होता है और कठिन भी। अब आप रिश्ते को किसी तरह निभा रहे हैं। ये आपके ऊपर है, ऐसा कहना भी पूरी तरह से ठीक नहीं है। कई बार किसी भी बात को ले कर बहुत लापरवाह होते हैं। सामने वाला उतनी ही शिद्दत से रिश्ते निभा रहा होता है। एक बात का ख्याल हमेशा रखें, रिश्तों में अपनी अहमियत बनाये रखें। कसी को भी ये हक ना दें की वो आपकी भावनाओं की कदर न करें, बदले में आप चुप रह जाएं, या उसे ये एहसास दिला ही ना पाएं की आपको उनकी वजह से तकलीफ हो रही है।

हर व्यक्ति की अपनी एक दिनचर्या होती है। हर व्यक्ति अपने हिसाब से करना पसंद करता है। किसी के भी दबाव में आ कर अपने नियम ना बदलें। अगर सामने वाला आपके हित में बात कह रहा है। उस पर अमल जरूर करें। लेकिन बेवजह की बातों से परहेज करें। सामने वाले को ये एहसास करा दें आपके नियम आपके लिए काफी मायने रखते हैं।

खाने पर कैसी पाबंदी

अपनी पसंद की चीजें खाना हर किसी का अधिकार है।



कोई स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए किसी खास तरह की चीजों से परहेज करता है। किसी को स्वास्थ्य अच्छा रखने की सलाह देना अलग बात है। किसी पर हावी हो जाना की वो आपकी पसंद का ही खाना खायेगा। आप के बताये हुए समय पर ही खायेगा। इस तरह की दकियानूसी बातों से दूरी बनाएं। रिश्ते निभाएं पर अपनी अहमियत बनाते हुए अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

आत्मसम्मान बनाएं रखें

जब हम किसी भी रिश्ते को अहमियत देते हैं तब हम थोड़ा सा समझौता भी कर लेते हैं। समझौते दोनों तरफ से थोड़े थोड़े हों तो रिश्ते फलते फूलते हैं। लेकिन जब बात आपके



आत्मसम्मान की है। समझौते और आत्मसम्मान में सबसे पहले अपने आत्मसम्मान को चुनें। परिणामस्वरूप न सिर्फ आप अपने आप को अहमियत देंगे। बल्कि सामने वाला भी समझ पायेगा की उसे आपका आत्मसम्मान बनाये रखना है।

ना में कोई बुराई नहीं

अगर आप किसी भी रिश्ते में ना कहने से डर रहे हैं, पीछे हट रहे हैं। यकीनन आप एक खुले हुए रिश्ते में नहीं हैं। जहां प्यार और सम्मान होता है वहां एक दूसरे की परेशानियां बिना कहे समझी जाती हैं। सामने वाला समझ पायेगा अभी आपके पास उसके लिए वक़्त है या नहीं। अगर किसी वजह से आपके पास समय नहीं है।

आपको वो काम करना पसंद ही नहीं है। जो सामने आपसे करवाना चाहता है तो बेझिझक ना में जवाब दें। रिश्तों में ना कहना इसलिए भी जरूरी है ताकि सामने वाला आगे से आपके साथ सोच समझ कर पेश आए।

यौगिक डाइट का पालन करने से रहेंगे स्वस्थ

भोजन के चयन में ये बातें रखें ध्यान

योगियों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले डाइट प्लान को यौगिक डाइट कहते हैं। ऐसा माना जाता है कि यह डाइट शरीर के साथ-साथ विचार और मन को बेहतर करती है। इस डाइट प्लान में किसी भी प्रकार

का मांसाहारी खाद्य पदार्थ शामिल नहीं होता है। भोजन को तीन अलग-अलग भागों में बांटा गया है, सात्विक, राजसिक व तामसिक आहार। यौगिक डाइट में ऐसे भोजन को शामिल किया जाता है, जो व्यक्ति के तन और मन को शुद्ध, शक्तिवर्धक, स्वस्थ और प्रसन्नता से भर देता है।

मिताहार

इसका मतलब है सीमित आहार। जितना भोजन लेने की आवश्यकता है उससे थोड़ा कम ही लें और साथ में भोजन में मिलने वाले तत्व भी सीमित मात्रा में हों।

पथ्यकारक

भोजन पुष्टिकारक व सुपाच्य हो। गेहूं, चावल, जौ, दूध-दही, मक्खन, शहद, फल व हरी सब्जियां आदि।

अपथ्यकारी

ऐसा भोजन जिसके सेवन से तामसिक गुणों की उत्पत्ति होती है। कड़वा, मसालेदार, लहसुन, मांस आदि।



बने हुए खाने को पुनः गरम कर खाना भी इसमें आता है। भोजन के चयन में ये बातें ध्यान रखें सा बुत अनाज चुनें जैसे भूरे चावल, क्विनोआ, जई, बाजरा।



जूस की जगह ताजे फल और सब्जियां खाएं। प्रसंस्कृत तेल उपयोग में न लें। फल, सलाद, नट्स कच्चे ही खाएं।

यौगिक डाइट के फायदे

ऊर्जावान रखने में मदद करता।

शरीर के पाचन तंत्र को मजबूती देता।

मेटाबॉलिज्म संतुलित रखता।





हैट्रिक लगाकर डिप्टी कलेक्टर बनी किसान की बेटी 12वीं फेल की तरह है प्रियल यादव की कहानी

मध्यप्रदेश की राज्य सेवा परीक्षा 2021 की प्रावीण्य सूची में छठा स्थान हासिल करके उप जिलाधिकारी (डिप्टी कलेक्टर) पद पर चुनी गई प्रियल यादव के जीवन के संघर्ष की कहानी युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा स्रोत हो सकती है। प्रियल यादव

11वीं में एक बार फेल हो गई थीं, लेकिन इस नाकामी से मायूस होने के बजाय उन्होंने पढ़ाई में कड़ी मेहनत का रास्ता अख्तियार किया जिसके बूते वह राज्य सेवा परीक्षा में लगातार तीसरी बार चुनी गई हैं।

यादव (27) ने एक इंटरव्यू में बताया कि- "मैं 10वीं तक की परीक्षाओं में अपनी कक्षा में शीर्ष स्थान हासिल करती रही, लेकिन रिश्तेदारों के दबाव के चलते मैंने 11वीं में भौतिकी, रसायन शास्त्र और गणित संकाय चुन लिया था, जबकि ये विषय पढ़ने में मेरी जरा भी रुचि नहीं थी। इस कारण मैं 11वीं की परीक्षा में भौतिकी विषय में फेल हो गई।" यह पढ़ाई के दौरान उनकी रजिंदगी की पहली और आखिरी नाकामी थी। यादव ने बताया कि वह राज्य सेवा परीक्षा 2019 में 19वां स्थान हासिल करके जिला पंजीयक के पद पर चुनी गई थीं। राज्य सेवा परीक्षा 2020 में उन्होंने 34वां स्थान प्राप्त किया था और सहकारिता विभाग में सहायक आयुक्त के पद पर उनका चयन हुआ था।

यादव फिलहाल इंदौर में जिला पंजीयक के रूप में पदस्थ हैं और उनकी आंखों में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) में आने



का सपना है। उन्होंने कहा कि वह राज्य में डिप्टी कलेक्टर के रूप में काम करते हुए संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की परीक्षा की तैयारी करना चाहती हैं। सूबे के हरदा जिले की रहने वाली यादव ने बताया कि उनके पिता खेती-किसानी करते हैं और मां गृहिणी हैं। उन्होंने

कहा- "मैं ग्रामीण इलाके की रहने

वाली हूँ जहां लड़कियों की शादी बहुत जल्दी हो जाती है, लेकिन मेरे माता-पिता ने मुझ पर जल्दी शादी करने का दबाव नहीं बनाया और मुझे पढ़ने की पूरी आजादी दी।"

मध्यप्रदेश लोक सेवा आयोग (एमपीपीएससी) ने 2021 की राज्य सेवा परीक्षा का परिणाम बृहस्पतिवार शाम घोषित किया। एमपीपीएससी के एक अधिकारी ने बताया कि इस परीक्षा में डिप्टी कलेक्टर के पदों पर चयनित शीर्ष 10 उम्मीदवारों में क्रमशः अंकिता पाटकर, अमित कुमार सोनी, पूजा चौहान, मनीषा जैन, प्रियांक मिश्रा, प्रियल यादव, आशिमा पटेल, रितु चौरसिया, सृजन श्रीवास्तव और ज्योति राजोरे शामिल हैं।

अधिकारी ने बताया कि राज्य सेवा परीक्षा 2021 के तहत 290 पदों पर भर्ती के लिए विज्ञापन जारी किया गया था, लेकिन सरकारी नौकरियों में अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) को 27 प्रतिशत आरक्षण दिए जाने का मुकदमा मध्यप्रदेश उच्च न्यायालय में लम्बित होने के कारण फिलहाल इनमें से 87 प्रतिशत पदों का चयन परिणाम घोषित किया गया है। उन्होंने बताया कि शेष 13 प्रतिशत पदों की चयन सूची इस मुकदमे में अदालत के अंतिम फैसले के बाद घोषित की जाएगी।



हेयरफॉल की प्रॉब्लम को जड़ से दूर करेंगे पान के पत्ते

नारी डेस्क: बालों का झड़ना एक आम समस्या है। इससे छुटकारा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के महंगे शैंपू भी इस्तेमाल करती हैं लेकिन फिर भी बाल झड़ने बंद नहीं होते। आपको बता दें कि इन ब्यूटी प्रोडक्ट्स में मौजूद कैमिकल बालों को और भी नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में आप हेयरफॉल की प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए आप पान के पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं। इनमें पाए जाने वाले पोषक तत्व झड़ते बालों की समस्या दूर करने में मदद करते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि किस तरह आप इनका इस्तेमाल कर सकते हैं -

बालों के लिए कैसे फायदेमंद है पान के पत्ते

इन पत्तों में विटामिन-ए, सी, बी1, बी2, पौटेशियम, नियासिन, थियामिन और राइबोफ्लेविन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह पोषक तत्व बालों में बैक्टीरिया का विकास रोककर झड़ते बालों की समस्या कम करते हैं। इन पत्तों का इस्तेमाल करने से स्कैल्प में खुजली, सफेद बालों की समस्या भी दूर होती है। इनमें मौजूद विटामिन्स, फैटी एसिड और मिनरल्स बालों को झड़ने से रोकते हैं।

पान के पत्ते और घी का हेयरमास्क

पान के पत्ते में पाए जाने वाले पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में मदद करते हैं। इनमें घी मिलाकर बालों में लगाने से आपको झड़ते बालों की समस्या से छुटकारा मिलेगा।



एंटीमाइक्रोबियल और एंटीबैक्टीरियल गुण स्कैल्प की इंफेक्शन दूर करने में मदद करेंगे।

पान के पत्तों का तेल

यदि आप बालों को मजबूत बनाना चाहते हैं तो पान के पत्ते से बना तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैसे इस्तेमाल करें तेल ?

- तेल बनाने के लिए सरसों या फिर नारियल के तेल में 10-15 पान के पत्ते धीमी आंच पर पकाएं।
- इसके बाद जैसे यह पत्ते काले हो जाएं तो तेल को छान लें।
- फिर इससे स्कैल्प पर मसाज करें।
- रातभर के लिए तेल बालों में लगा रहने दें।
- आप चाहें तो तेल को सिर धोने से 1 घंटे पहले भी बालों में लगा सकते हैं।

सामग्री

घी - 1 चम्मच

पान के पत्ते - 15-20

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले पत्तों को पीसकर पेस्ट तैयार कर लें।
- फिर इस पेस्ट में 1 चम्मच घी मिलाएं।
- दोनों चीजों से तैयार मास्क को बालों को धोने से 1 घंटा पहले लगाएं।
- तय समय के बाद बाल धो लें।

पान के पत्तों से तैयार पानी आगा काम

इन पत्तों से बना पानी बालों में लगाने से झड़ते बालों की समस्या दूर होगी।

इसके लिए 15-20 पान के पत्ते पानी में डालकर उबाल लें। फिर पानी को उबालकर ठंडा करके इससे बाल धोएं। इन पत्तों में पाए जाने वाले

केले के छिलके को फेंके नहीं

बनाएं लिक्विड फर्टिलाइजर

वेस्ट केले के छिलके से आप घर बैठे लिक्विड फर्टिलाइजर तैयार कर सकते हैं



केला खाकर लोग छिलके ऐसे ही फेंक देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है ये केले का छिलका आपके बहुत काम आ सकता है? जी हां अब आजकल सभी के किचन में, बालकनी में या फिर छत पर एक छोटा सा गार्डन तो जरूर होता है। ये जगह ऐसी होती है, जो लोगों को बहुत ज्यादा सुकुन देता है। अधिकतर लोग बाहर से थक कर आने के बाद थोड़ी देर गार्डन में समय बिताना पसंद करते हैं। कई लोग तो सुबह की योगा और एक्सरसाइज भी यहीं करते हैं। ऐसे में इसका सबसे ज्यादा रखना बेहद जरूरी हो जाता है। पौधों को हरा-भरा रखने के लिए अच्छे फर्टिलाइजर का होना बेहद जरूरी है।

अब मार्केट में मिलने वाले फर्टिलाइजर इतने ज्यादा अच्छे नहीं होते हैं। आप चाहे उनका कितना भी इस्तेमाल कर लें। पौधे फिर भी खराब हो जाते हैं। ऐसे में लोग अपने गार्डन में मौजूद पौधों को लेकर काफी ज्यादा परेशान हो जाते हैं। इसलिए आज हम एक वेस्ट फल के छिलक से लिक्विड फर्टिलाइजर बनाने के बारे में बताने वाले हैं, तो देर किस बात चाहिए जानते हैं बनाने के बारे में।

लिक्विड फर्टिलाइजर क्या होता है ?

लिक्विड फर्टिलाइजर एक तरह का तरल पदार्थ होता है। इसे पौधे के पोषक तत्व की कमी को दूर करने के लिए तैयार किया जाता है। इसका इस्तेमाल पौधे में फल ना आने समस्या और पौधों की अच्छी ग्रोथ के लिए किया जाता है। ऐसे तो आपको बाजार में कई सारे लिक्विड फर्टिलाइजर बहुत आसानी से मिल जाएंगे। लेकिन आप घर पर पड़ी चीजों से

भी इसे बना सकते हैं जैसे आप चाय पत्ती, सब्जियों और फलों के छिलकों को मिलाकर भी बना सकते हैं।

केले के छिलके से बनाएं लिक्विड फर्टिलाइजर

आप घर पर केले के छिलके के मदद से लिक्विड फर्टिलाइजर बना सकते हैं। केले के छिलके से बना लिक्विड फर्टिलाइजर न सिर्फ नेचुरल है बल्कि ये पौधों की ग्रोथ के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। तो चलिए जानते हैं घर पर केले के छिलके से लिक्विड फर्टिलाइजर बनाने का तरीका।

सामग्री

8- 10 केले के छिलके

2 बाउल पानी

नमक आवश्यकतानुसार

बनाने का तरीका

लिक्विड फर्टिलाइजर बनाने के लिए सबसे पहले आप केले के 8- 10 छिलके उतार कर रखे लें।

अब इसे गैस पर 2 बाउल पानी, नमक और केले के छिलके को डालकर अच्छे से पका लें।

फिर इस मिश्रण को ठंडा कर लें। अब एक एयरटाइट कंटेनर में डालकर एक सप्ताह के लिए रख दें।

तैयार है केले के छिलके से बना लिक्विड फर्टिलाइजर। अब इस लिक्विड फर्टिलाइजर को एक स्प्रे बोतल में भरकर रख लें।

अब थोड़े- थोड़े दिनों पर इस लिक्विड फर्टिलाइजर को पौधों में स्प्रे करते रहें।

चाँकलेट और चिप्स जैसी चीजें खाने का बार-बार करता है मन इन पोषक तत्वों की हो सकती है कमी

आप में से कई लोग होंगे जिन्हें चाँक या मिट्टी, मीठी और चिप्स या फ्रेंच फ्राइज जैसी किसी चीज को खाने की ज्यादा क्रेविंग होती है। अक्सर लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन अलग-अलग चीजों को खाने के क्रेविंग हमारे शरीर में इन पोषक तत्वों की कमी के बारे में बताती है।

आपने अक्सर लोगों को ये कहते हुए सुना होगा कि उनका मन चाँक या मिट्टी और चाँकलेट जैसी चीजें खाने का बहुत करता है। ज्यादातर लोग इस क्रेविंग को आम बात समझकर इसे इग्नोर कर देते हैं। लेकिन अलग-अलग चीजों को खाने की क्रेविंग आपके शरीर में किसी समस्या या फिर कमी के बारे में बताती है। तो क्या आप भी उन्हीं में से एक हैं जिन्हें चाँक या मिट्टी जैसी चीजें खाने का मन करता है।

हार्मोन कोच पूर्णिमा पेरी ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है जिसमें उन्हें चाँकलेट, टिप्स – फ्रेंच फ्राइज, चाँक या मिट्टी और मीठी चीजें खाने का मन करता है तो आपके शरीर में इन पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

चाँकलेट

चाँकलेट खाने की इच्छा होना बहुत आम बात है लेकिन अगर आपको लगातार ये क्रेविंग हो रही है, तो ये मैग्नीशियम की कमी के संकेत हो सकता है। एक्सपर्ट का कहना है कि अमेरिकन कॉलेज ऑफ न्यूट्रिशन के जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में कहा गया है कि जिन व्यक्तियों में मैग्नीशियम की कमी होती है उन्हें चाँकलेट खाने की क्रेविंग होना बेहद आम बात है।

चिप्स या फ्रेंच फ्राइज

अगर आपको फ्रेंच फ्राइज या चिप्स जैसे नमकीन जैसे फूड्स खाने का मन करता है तो ये आपके शरीर में सोडियम



की कमी को दर्शाता है। सोडियम एक इलेक्ट्रोलाइट है जो शरीर में फ्लूज बैलेंस बनाए रखने में मदद करता है साथ ही ये नर्व और मसल्स के सही कार्य के लिए भी जरूरी होता है।

चाँक खाना

चाँक खाने के क्रेविंग होना आयरन और जिंक की कमी के बारे में बताता है। इसलिए बचपन और उम्र बढ़ने के बाद भी चाँक खाना पसंद है तो शरीर में आयरन की कमी हो सकती है।

मीठा खाने की इच्छा

किसी चीज को खाने की क्रेविंग क्रोमियम की कमी से जुड़ी है। जर्नल ऑफ साइकाइट्रिक रिसर्च में एक अध्ययन में पाया गया है कि क्रोमियम की खुराक लेने से असामान्य डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों में कार्बोहाइड्रेट की इच्छा कम हो गई। ऐसे में मीठा या चीनी खाने की इच्छा क्रोमियम की कमी के कारण महसूस होती है।

मिट्टी खाने का मन

बहुत से लोगों को मिट्टी खाने की क्रेविंग होती है। जो शरीर में आयरन की कमी को दर्शाता है। इसकी कमी के कारण आपके शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए लिए नॉन-फूड आइटम खाने की इच्छा होती है।

'देहाती मैडम' से पढ़ते हैं लाखों स्टूडेंट

भारत में जो लोग अच्छे से अंग्रेजी नहीं बोल पाते उनमें आत्मविश्वास की कमी नजर आती है। आजकल हर क्षेत्र में फरटे दार अंग्रेजी बोलने का चलन है, आप सबसेसफल भी तभी माने जाते हैं जब आपकी इंग्लिश अच्छी हो। शहरों में तो लगभग सभी लोग अंग्रेजी बोलते ही हैं अब तो गांव भी इसमें पीछे नहीं रहे हैं। इसका सबसे बड़ा उदाहरण है 'देहाती मैडम' जो अपनी शानदार इंग्लिश के चलते दुनिया भर में छाई हुई है।



उत्तर प्रदेश के ग्रामीण इलाके से आने वाली यशोदा लोधी ने आज अपने दम पर पूरी दुनिया में नाम कमा लिया है। कमाई के मामले में तो उन्होंने अच्छे-अच्छे बिजनेसमैन को भी पीछे छोड़ दिया है। यशोदा लोधी को लोग प्यार से 'देहाती मैडम' बुलाते हैं। वह यूट्यूब चैनल के जरिए लाखों लोगों को अंग्रेजी

12वीं पास होकर भी बोलती है फरटिदार इंग्लिश



पढ़ाती हैं। हालांकि उनको देखकर कोई मान ही नहीं सकता कि वह इतने टैलेंटेड है।

साड़ी में लिपटी, माथे पर बिंदी लगाए हुए यशोदा लोधी को अंग्रेजी बोलता देख हर कोई हैरान रह जाता है। अंग्रेजी बोलने और सिखाने का उनका देहाती अंदाज लोगों को बेहद पसंद आता है, तभी तो उनके चैनल के लाखों फॉलोवर्स हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि इस इंग्लिश की टिचर ने सिर्फ 12वीं कक्षा तक की पढ़ाई की है। हिंदी-माध्यम स्कूल से पढ़ने के बाद उन्होंने बच्चों को पढ़ाना शुरू किया। इसी दौरान उनकी मुलाकात अपने जीवनसाथी से हुई।

पारिवारिक आपत्तियों के बावजूद यशोदा और उनके पति ने स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ने का फैसला किया। नवंबर 2021 में अपने पहले स्मार्टफोन से यशोदा ने अपने सफर की शुरुआत की थी। संदीप माहेश्वरी जैसे स्पीकर्स से प्रेरित होकर उन्होंने कुछ बड़ा करने की ठानी। धीरे-धीरे उन्होंने अपना खुद का यूट्यूब चैनल शुरू किया जो अंग्रेजी भाषा सिखाने में गाइडेंस देता है। कभी सिर्फ 300 रुपये में गुजारा करने वाली यशोदा आज महीने में 70,000 से 80,000 रुपये कमा लेती हैं।

देहाती मैडम अपने यूट्यूब चैनल पर आसानी से समझ में आने वाली अंग्रेजी ट्यूशन पढ़ाती हैं। वे चाहती हैं कि उनकी तरह पिछड़े परिवेश से आने वाले लोग बिना किसी परेशानी के अंग्रेजी सीख लें। वे अपने उच्चारण पर काम भी कर रही हैं और दूसरों को भी ठीक करने की सलाह देती हैं। उनकी कहानी लोगों को प्रेरित करती है।

यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि दुनिया का सबसे बड़ा घर भारत में है।

यह घर भी इंग्लैंड के राजनिवास बकिंघम पैलेस की तरह एक महल ही है, लेकिन इसका एरिया उससे 4 गुना बड़ा है। इसका नाम लक्ष्मी विलास पैलेस है। 1890 में निर्मित, डिजाइनर-वास्तुकार, रॉबर्ट फेलो चिशोल्म ने इस भव्य इमारत को बनाने में बारह साल का समय लिया था। यह एक भव्य दरबार हॉल सहित लगभग 170 कमरों वाला महल है। यह शानदार लॉन से घिरा वास्तुशिल्प का एक नायाब रत्न है जहां सुंदर संगमरमर के कलश और इतालवी मूर्ति कला से युक्त हरे-भरे बगीचे हैं।

यह अब तक का सबसे बड़ा निजी आवास है और बकिंघम पैलेस के आकार का चार गुना है। निर्माण के समय में यह सबसे आधुनिक सुविधाओं जैसे एलीवैटर और इंटीरियर को बड़े यूरोपीय देश के घर की याद दिलाती है। यह शाही परिवार का निवास है, जो बड़ौदा के निवासियों द्वारा

उच्च सम्मान में आयोजित किया जाता है। बड़ौदा (अब वड़ोदरा) के तत्कालीन महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ तृतीय के शासनकाल (1875-1939) के दौरान शाही निवास के रूप में निर्मित इस भवन को मेजर चार्ल्स मांट द्वारा डिजाइन किया गया था।

महल के विशाल परिसर में मुख्य जमीन के स्तर से नीचे एक बगीचा और एक भव्य गोल्फ कोर्स भी है। इसमें हाल में '21 गन सल्यूट कॉनकॉर डी'एलीगेंस' के 10वें संस्करण

का आयोजन हुआ। इस दौरान इसके परिसर में 200 से अधिक दुर्लभ 'विटेज' कारों का प्रदर्शन किया गया। इसमें कुछ शानदार मशीन भी थीं जो मूल रूप से बड़ौदा राज्य की थीं। भव्य आयोजन ने बड़ौदा के पूर्व शाही परिवार के सदस्यों को भावुक कर दिया जो वर्तमान में प्रसिद्ध महल में रहते हैं। इसे वे विनम्रता से अपना "घर" कहते हैं।

राजपरिवार की रानी कही जाने वाली राधिकाराजे गायकवाड़ ने कहा- "भले ही यह मेरा घर है, लेकिन मुझे लगता है कि लक्ष्मी विलास पैलेस बड़ौदा शहर के दिल में एक गहना है,

और भारत में बेहतरीन महलों में से एक है। हम इसे सही स्थिति में बनाए रखने के लिए बहुत मेहनत करते हैं और यह एक बहुत ही भव्य संरचना है तथा अब भी इसके चारों ओर प्राचीन

दुनिया
का सबसे बड़ा
घर है भारत में
170 कमरे वाले महल के
आगे बकिंघम पैलेस भी
लगता है फीका



हरियाली है।'

इस पैलेस में फिल्म प्रेम रोग, दिल, ग्रैंड मस्ती और सरदार गब्बर सिंह इत्यादि फिल्मों की शूटिंग हुई है। यह पैलेस टूरिस्टों के लिए सुबह 9:30 से शाम 5:00 बजे तक खुलता है और सोमवार के दिन बंद रहता है। यहां आपको ना सिर्फ राजसी ठाठ और शाही घरानों की रॉयल लाइफस्टाइल की एक झलक मिलेगी बल्कि आपको देश के कल्चर और हेरिटेज की भी झलक मिलेगी।

बच्चों को फाइनेंस से जुड़ी बातें सिखाने के लिए अपनाएं ये 7 तरीके



बच्चों को कम उम्र से ही फाइनेंस से जुड़ी बातें बताना भी ज़रूरी है, जिससे बच्चों को बचपन से ही पैसों का मोल पता चलेगा और उनमें बचत करने की आदत विकसित होगी और तभी वे बड़े होकर अपने भविष्य को फाइनेंशियली सिक्वोर कर पाएंगे।

आजकल पैरेंट्स बच्चों को वो सब कुछ सिखाना चाहते हैं जो उनके बच्चों को सोसाइटी में स्मार्ट और इंटेलेजेंट साबित करे। लेकिन, कम लोग ही जानते हैं कि बाक़ी चीज़ों की तरह बच्चों को कम उम्र से ही फाइनेंस से जुड़ी बातें बताना भी ज़रूरी है, जिससे बच्चों को बचपन से ही पैसों का मोल पता चलेगा और उनमें बचत करने की आदत विकसित होगी और तभी वे बड़े होकर अपने भविष्य को फाइनेंशियली सिक्वोर कर पाएंगे। चलिए जानते हैं वो 7 तरीके जिनसे आप अपने बच्चों को फाइनेंस से जुड़ी ज़रूरी बातें सीखा सकते हैं-

हर महीने पॉकेट मनी दें

बच्चों को फाइनेंस की समझ पैदा करने के लिए उन्हें हर महीने एक तय पॉकेट मनी देने की आदत बनाएं। उन्हें कहें कि इन पैसों को अपनी गुल्लक में रखें और वो इस पैसे से अपनी ज़रूरत का सामान खरीद सकते हैं।

बचत करना सिखाएं

बच्चे आमतौर पर पैसा मिलते ही खर्च कर देते हैं। लेकिन, उनके लिए बचत का महत्व समझना ज़रूरी है। इसके लिए बच्चों को जो पॉकेट मनी देते हैं उन्हें उसमें से कुछ ना कुछ बचत करना ज़रूर सिखायें। इसके लिए हर महीना का सेविंग टारगेट दे सकते हैं।

बजट बनाना सिखाएं

बच्चों को बतायें कि वो किस तरह से अपने महीने भर का बजट बनायें और उस बजट के हिसाब से ही सारे खर्च करें। इससे उनको पता चलेगा कि सही तरह से खर्च करके

वो कितना पैसा बचा पाते हैं। एक डायरी में बजट और साथ में खर्चा, सेविंग सब लिखना सिखायें।

स्मार्ट शॉपिंग सिखाएं

बच्चों को शॉपिंग के लिए साथ ले जाएं और उन्हें पहले ही अपना शॉपिंग बजट बता दें। उसके हिसाब से उनको सिखायें कि किस तरह से कई ऑप्शंस में से आप अपने बजट अनुसार सबसे बढ़िया सामान लेती हैं। उन्हें डिस्काउंट, कूपन वगैरह के बारे में भी बतायें। साथ ही उनकी सामान मिलाकर बिल चेक करने की आदत भी डालें।

अकेले सामान लेने भेजें

बच्चों को थोड़े-थोड़े पैसे देकर आस-पास की दुकानों पर शॉपिंग करने के लिए भेजें। घर आने पर उनसे पूरा हिसाब देने के लिए कहें। कितने पैसे खर्च किए और कितने वापस लाये हैं इसकी पूरी जानकारी लें।

घर के फाइनेंशियल मुद्दों में करें शामिल

अक्सर पैरेंट्स बच्चों के सामने पैसों से जुड़ी बातों को करने से बचते हैं लेकिन यह ग़लत आदत है। आप सभी बड़े वित्तीय निर्णयों में जैसे घर, गाड़ी या कोई बड़ी चीज़ खरीदने की उनके साथ प्लानिंग करें। उन्हें अपना बजट, लिमिट के साथ यह बतायें कि आप किस तरह से बचत और लोन से इन चीज़ों को मैनेज करते हैं।

आवश्यकता समझायें

बच्चे अक्सर जो भी नयी चीज़ देखते हैं उसको लेने की जिद्द करते हैं, नहीं मिलने से मन में कुंठा पैदा हो सकती है। यह सोचकर पैरेंट्स भी उनकी हर ख्वाइश पूरी करने की कोशिश करते हैं। लेकिन, यह आगे जाकर उनके लिए ख़तरनाक हो सकता है। इसलिए बचपन से ही उन्हें इच्छाओं और आवश्यकताओं के बीच अंतर समझायें।

तो, आप भी इन सात तरीकों को अपनाकर अपने बच्चों को फ़ायनेंस से जुड़ी बातें ज़रूर सिखायें।

बच्चे को रखना है एलर्जी से दूर तो बचपन से ही खिलाएं मूंगफली

हर बच्चा अपने आप में अलग होता है। खाने को लेकर हर बच्चे का अलग टेस्ट होता है। बहुत से बच्चे ऐसे हैं जिनके लिए काजू, बादाम और पिस्ता खाना नुकसानदायक हो जाता है। कुछ समय से बच्चों में मूंगफली से भी एलर्जी के कई मामले सामने आ रहे हैं। हालांकि नए शोध में पाया गया है कि बचपन में मूंगफली के उत्पादों को शुरू करने से किशोरावस्था में मूंगफली की संभावित एलर्जी के विकास को रोका जा सकता है।

अध्ययन में किए गए ये दावे

हाल ही में, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ ने एक नया अध्ययन जारी किया है, जिसमें कहा गया है कि जब किसी बच्चे को शिशु अवस्था से लेकर 5 वर्ष की आयु तक सप्ताह में कम से कम तीन बार मूंगफली से बने उत्पाद खिलाए जाते हैं, तो उनमें मूंगफली से एलर्जी होने की संभावना 71% कम हो जाती है। अध्ययन में कहा गया कि यदि इसे व्यापक रूप से लागू किया जाए, तो हर साल 3.6 मिलियन बच्चों में मूंगफली से एलर्जी के हजारों मामलों को रोका जा सकता है।

रोका जा सकता है एलर्जी को



इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने मूल छल्लाँ प्रतिभागियों में से लगभग 80% को नामांकित किया। इन बच्चों की औसत आयु 13 वर्ष थी। शोधकर्ताओं ने पाया कि बचपन में मूंगफली से परहेज करने वाले समूह के 15.4% और मूंगफली का सेवन करने वाले समूह के 4.4% बच्चों को 12 वर्ष या उससे अधिक उम्र में मूंगफली से एलर्जी थी। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि बचपन और किशोरावस्था में मूंगफली के उत्पादों को लगातार खाने के बिना भी वे लंबे समय तक टिके रहे। इस अध्ययन से यह बेहतर समझ मिलती है कि मूंगफली की एलर्जी को कैसे रोका जा सकता है।

खाद्य एलर्जी होने का क्या कारण हो सकता है?

शोधकर्ताओं का कहना है कि यह बहुत जटिल है और



इसमें आनुवांशिकी और पर्यावरण दोनों शामिल हैं। अगर किसी बच्चे का भाई या बहन एलर्जी से पीड़ित है, तो उसे भी एलर्जी हो सकती है, लेकिन जरूरी नहीं है। निश्चित रूप से, प्रारंभिक जीवन में पर्यावरणीय कारकों को ठीक से न समझ पाना - जैसे कि अत्यधिक स्वच्छता उपाय या अत्यधिक एंटीबायोटिक कोर्स जो आंत में माइक्रोफ्लोरा को प्रभावित करते हैं - एलर्जी की ओर संतुलन को झुका सकते हैं। इस बात का कोई निर्णायक सबूत नहीं है कि माँ के आहार का इस बात पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है कि बच्चे को मूंगफली से एलर्जी होगी या नहीं।

प्रोटीन थेरेपी से भी कम होती है एलर्जी

इससे पहले एक स्टडी में दावा किया गया था कि एक से 4 साल के बच्चों में अगर मूंगफली से एलर्जी है तो ऐसे में प्रोटीन थेरेपी की सीमित मात्रा बच्चों के लिए कारगर साबित हो सकती है। आमतौर पर प्रोटीन थेरेपी शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरी करने के लिए दी जाती है। यह थेरेपी शरीर में प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारियों में भी दी जाती है।

बच्चों को मूंगफली खिलाने के फायदे

- मूंगफली खाने से बच्चों में एलर्जी होने की आशंका 74 फीसदी तक घट गई।
- मूंगफली खिलाने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है, इससे पाचन संबंधी समस्याओं से आराम मिलता है।
- मूंगफली खाने से बच्चों की मेंटल हेल्थ पर अच्छा असर पड़ता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।
- रोजाना मूंगफली खाने से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिलता है और बच्चों की सही ग्रोथ होती है।
- इसमें मिलने वाले पोषक तत्व हड्डियों के विकास में भी फायदेमंद हो सकते हैं।

दूध में घी डालकर पीने से जोड़ों का दर्द होगा गायब, पाचन भी होगा मजबूत

अच्छी सेहत के लिए सभी दूध जरूर पीते हैं। दूध पीना स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी होता है परंतु यदि इसमें देसी घी डालकर पिया जाए तो सेहत को और भी कई तरह के फायदे हो सकते हैं। आपने हल्दी वाला दूध पिया होगा और इसके फायदे भी सुने होंगे लेकिन आज हम आपको देसी घी वाले दूध के फायदे बताएंगे, जिसे जानने के बाद आप आज से ही इसे पीना शुरू कर देंगे। आइए जानते हैं....

पाचन होगा स्वस्थ

एक्सपर्ट्स की मानें तो दूध में एक चम्मच देसी घी मिलाकर पीने से पाचन सुधरता है। इससे पेट से जुड़ी समस्याएं नहीं झेलनी पड़ती और वजन कम करने में भी मदद मिलती है। यदि आपको कब्ज की समस्या रहती है तो आप गाय के दूध में घी मिलाकर पिएं।

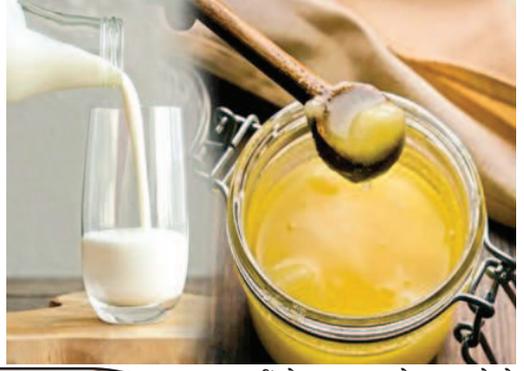


एसिडिटी होगी दूर और इम्यूनिटी बनेगी मजबूत

दूध में देसी घी डालकर पीने से अल्सर और एसिडिटी की समस्या खत्म होती है। इसके अलावा जलन की समस्या से भी राहत मिलती है। दूध में देसी घी डालकर पीने से इम्यूनिटी मजबूत बनती है। घी आंतों के लिए बेहद फायदेमंद होता है और दूध के साथ इसका सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

जुकाम से मिलेगी राहत

आयुर्वेद के अनुसार, घी और दूध का मिश्रण अमृत से



कम नहीं होता। इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम जैसी परेशानियां दूर होती हैं और इम्यूनिटी पॉवर मजबूत होती है। नियमित रूप से इस मिश्रण का सेवन करने से शरीर को और भी कई फायदे मिलते हैं।

जोड़ों का दर्द होगा दूर

यदि आपके जोड़ों में दर्द रहता है तो दूध में देसी घी मिलाकर पिएं। घी जोड़ों की चिकनाई बढ़ाता है और सूजन कम करता है। इसमें पाया जाने वाला ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड पाया जाता है। इसके अलावा दूध में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूती देता है इससे पैरों की अकड़न भी दूर होती है।

शरीर को मिलेगी ताकत

दूध के साथ देसी घी पीने से शारीरिक ताकत बढ़ती है। इसका सेवन करने से आप लंबे समय तक कोई भी काम आसानी से कर सकते हैं, मांसपेशियां मजबूत बनती हैं, दूध पीने से हड्डियां और दांत भी मजबूत और हेल्दी बने रहते हैं।



बच्चों के ज्यादा टॉफी खाने से हैं परेशान? इस तरह छुड़ाएं उनकी आदत

नारी डेस्क: बच्चों को टॉफी या चॉकलेट खाने की आदत पड़ ही जाती है फिर चाहे पेरेंट्स कितना भी उन्हें हटाने की कोशिश क्यों न कर लें। टॉफी या चॉकलेट खाने में बेशक स्वादिष्ट होती है लेकिन ये बच्चों के लिए परेशानी खड़ी कर सकती है। ज्यादा मात्रा में टॉफी खाने से बच्चे की सेहत पर भी बुरा असर होता है। इसके अलावा कुछ बच्चे तो टॉफी, चॉकलेट, चिप्स और जंक फूड खाने की जिद्द ही करने लगते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे तरीके

बताते हैं जिनके जरिए आप बच्चों को यह आदत छुड़वा सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे...

बताएं टॉफी खाने के नुकसान

बच्चे को यदि आप कोई बात प्यार से समझाएंगे तो वह आसानी से आपकी बात समझेंगे। ऐसे में जरूरी है कि आप बच्चों को टॉफी खाने के नुकसान के बारे में बताएं। इससे बच्चे धीरे-धीरे अपनी आदत छोड़ देंगे।

धीरे-धीरे होगा असर

यह आदत बच्चे एकदम से नहीं छोड़ेंगे। इसे बदलने में उन्हें थोड़ा समय लगेगा। टॉफी की जगह आप बच्चे को कोई हेल्दी चीज देने की आदत डाल सकते हैं।

पेरेंट्स भी करें कंट्रोल

बच्चों की यदि आप टॉफी खाने की आदत बदलना चाहते हैं तो पहले अपनी आदत बदलें। टॉफी, चिप्स और चॉकलेट पेरेंट्स ही बच्चों को देना शुरू करते हैं। ऐसे में आप उनके सामने खुद भी चॉकलेट न खाएं। धीरे-धीरे बच्चों की आदत खुद ही बदल जाएगी।



गिफ्ट दें

जब बच्चे अपनी टॉफी खाने की आदत कम कर रहे हैं तो आप उन्हें खुद भी तोहफा दें। जैसे आप उन्हें उनकी किसी पसंदीदा जगह पर घूमने के लिए लेकर जा सकते हैं। इसके अलावा उन्हें किसी मनपसंदीदा एक्टिविटी में शामिल करें। इस तरह बच्चे अपनी आदत खुद ही बदलने लगेंगे।

बच्चों के लिए टॉफी के नुकसान पोषक तत्वों की कमी

ज्यादा टॉफी खाने से बच्चों को पोषण संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। टॉफी, चॉकलेट जब बच्चे ज्यादा खाते हैं तो वह रोटी, सब्जी और अन्य चीजें खाने में सौ तरह के नखरे दिखाते हैं ऐसे में उनकी शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

बढ़ जाएगी ब्लड शुगर

टॉफी खाने से बच्चों की ब्लड शुगर बढ़ सकती है। यह बच्चे का वजन बढ़ा सकती है। ऐसे में उनकी यह आदत जरूर छुड़वाएं।

दांत होंगे खराब

ज्यादा टॉफी खाने से बच्चे के दांत भी खराब हो सकते हैं। इसमें मौजूद शुगर बच्चे के दांतों में कैविटी और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। शुगर हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ाती है जिससे एसिड बढ़ने लगता है और इनेमल खराब हो सकता है।

पेट संबंधी समस्याएं

टॉफी का ज्यादा सेवन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं बढ़ा सकता है। इसके कारण बच्चों को दस्त, सूजन और ऐंठन की समस्या हो सकती है।



क्या आपके पास भी हैं 5 से ज्यादा सेंस?

साइंटिस्टों ने पता लगाई ये छठी इंद्रि

सिक्स्थ सेंस को लेकर लोग कई तरह के दावे करते हैं। कुछ लोग मानते हैं कि उन्हें भविष्य में होने वाली घटना का पहले ही पता चल जाता है, इसे ही कई लोग सिक्स्थ सेंस यानी छठी इंद्रि मानते हैं। लेकिन आज हम साइंस की नजरों से जानेंगे कि असल में सिक्स्थ सेंस क्या होता है, और ये किस काम आता है।

इंसान की बाँडी में पांच बेसिक सेंस होते हैं- छूना, देखना, सुनना, सूंघना और स्वाद. हरेक सेंस से जुड़े सेंसिंग अंग दिमाग को जानकारी भेजते हैं, ताकि हमारे आस-पास की दुनिया को समझने में मदद मिल सके. मगर कई बार आपने लोगों की जुबान से सुना होगा कि सिक्स्थ सेंस के बारे में जरूर सुना होगा. कई लोग दावा करते हैं कि उनका सिक्स्थ सेंस किसी घटना के होने के बारे में पहले ही बता देता है, और वो घटना हकीकत में हो जाती है.

लेकिन क्या हकीकत में बुनियादी पांच सेंस के अलावा छठा सेंस ये ही है? आइए जानते हैं कि असल में हमारी बाँडी में कौन सा सिक्स्थ सेंस होता है. उससे पहले पांचों सेंस के बारे में विस्तार से जानते हैं.

पहला सेंस: छूना - टच यानी स्पर्श को इंसानों का पहला सेंस माना जाता है. टच करने में स्किन में स्पेशल न्यूरॉन्स या नर्व सेल्स के जरिए दिमाग को कई तरह के एहसास भेजे जाते हैं. दबाव, तापमान, हल्का टच, कंपन, दर्द जैसे एहसास सभी टच सेंस का हिस्सा हैं और सभी स्किन में अलग-अलग रिसेप्टर्स के लिए जिम्मेदार हैं.

दूसरा सेंस: देखना - दृष्टि, या आंखों के जरिए चीजों को समझना, एक मुश्किल काम है. सबसे पहले रौशनी किसी चीज से रिफ्लेक्ट होकर आंख में आती है. आंख की पारदर्शी बाहरी परत जिसे कॉर्निया के नाम से जाना जाता है, रौशनी को मोड़ती है, जिसमें से कुछ रौशनी आंख में एक छेद से होकर लेंस तक जाती है जिसे पुतली कहते हैं.

तीसरा सेंस: सुनना - सुनने के काम को हमारे काम अंजाम देते हैं. आवाज एक्स्टर्नल ऑडिटरी कैनेल या कान की नली नामक बाहरी कान में एक रास्ते के साथ बाहर से फनल की जाती है. फिर, साउंड वेव टिम्पेनिक झिल्ली या ईयरड्रम तक पहुंचती हैं. ये कनेक्टिव टिशू की एक पतली परत होती है जो साउंड वेव के टकराने पर वाइब्रेशन करती है.

चौथा सेंस: सूंघना - सूंघने का काम नाक के अंदर की खुली जगह यानी नेसल कैविटी की ऑलफैक्टरी क्लेफ्ट से शुरू होता है. इसके अंदर नर्व बदनू का पता लगाते हैं और इसके बारे में दिमाग में ऑलफैक्टरी बल्ब को संकेत भेजते हैं जहां उन्हें सूंघने के तौर पर देखा जाता है. कुते में सूंघने की बहुत अच्छी क्षमता होती है, लेकिन रिसर्च संकेत देती है कि इंसान भी उतने ही



अच्छे हो सकते हैं.

पांचवा सेंस: स्वाद - स्वाद को आमतौर पर पांच अलग-अलग तरह के स्वादों के बीच बांटा जा सकता है. इसमें नमकीन, मीठा, खट्टा, कड़वा और उमामी शामिल हैं. आम धारणा के उलट "मसालेदार या स्पाइसी" कोई स्वाद नहीं है, बल्कि यह एक तरह के दर्द का इशारा है जो दिमाग को टेंपरेचर और टच के बारे में जानकारी देता है.

छठा सेंस: प्रोप्रियोसेप्शन - पांच बड़े सेंस के अलावा प्रोप्रियोसेप्शन नामक एक और सेंस है जो इस बात से ताल्लुक रखता है कि आपका दिमाग स्पेस में आपके शरीर की कंडीशन को कैसे समझता है. प्रोप्रियोसेप्शन में हमारे अंगों और मांसपेशियों की स्पीड और स्थिति का सेंस शामिल है. उदाहरण के लिए प्रोप्रियोसेप्शन एक व्यक्ति को अपनी नाक की नोक को अपनी उंगली से छूने के काबिल बनाता है.

यहां तक कि वो अपनी आंखें बंद करके भी नाक की नोक छू सकता है. यह हमें एक पैर पर बैलेंस बनाने में भी मदद करता है. खराब प्रोप्रियोसेप्शन वाले लोगों को बैलेंस बनाने में दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है.

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में कुछ साल पहले पब्लिश एक छोटी सी स्टडी में पाया गया कि PIEZO2 नामक जीन प्रोप्रियोसेप्शन में अहम भूमिका निभा सकता है. रिसर्चर्स ने यह पता लगाया कि जीन में म्यूटेशन की वजह से दो मरीजों को बैलेंस और स्पीड के साथ-साथ कुछ प्रकार के टच सेंस का नुकसान हो सकता है.

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के लीड स्टडी ऑथर और सीनियर इन्वेस्टिगेटर अलेक्जेंडर चेसलर ने इस मामले से जुड़े एक बयान में कहा था कि PIEZO2 का पेशेंट वर्जन काम नहीं कर सकता है, इसलिए उनके न्यूरॉन्स टच या अंग की हरकतों का पता नहीं लगा सकते हैं.

ऐसे और भी सेंस हैं जिन्हें ज्यादातर लोग कभी नहीं समझ पाते. उदाहरण के लिए, हमारी मांसपेशियों में मौजूद स्पेशल रिसेप्टर्स हमारी हरकतों का पता लगाते हैं, जबकि हमारी धमनियों में मौजूद बाकी रिसेप्टर्स खून के बहाव के कुछ हिस्सों में ऑक्सीजन लेवल का पता लगाते हैं. तो भविष्य की घटना का पहले ही पता चलने के बजाय छठी इंद्रि आपकी बाँडी पाटर्स की हरकतों से जुड़ी है.

बच्चा शर्मिला है तो इन तरीकों से बनाएं सोशल

कुछ बच्चे लोगो से जल्दी घुल मिल नहीं पाते और जल्दी किसी से बात भी नहीं करते हैं, क्योंकि वे संकोची और शर्मिले होते हैं। वे बाहरी लोगों को देखकर घबराते हैं। उन्हें लोगों से इंटरैक्ट करने में दिक्कत आती है। ऐसा अक्सर बच्चों में आत्मविश्वास की कमी के कारण होता है।

हर बच्चा दूसरे बच्चे से स्वभाव में अलग होता है। कई बच्चे लोगों से बहुत जल्दी घुल-मिल जाते हैं, जबकि कुछ बच्चे लोगो से जल्दी घुल मिल नहीं पाते और जल्दी किसी से बात भी नहीं करते हैं, क्योंकि वे संकोची और शर्मिले होते हैं। वे बाहरी लोगों को देखकर घबराते हैं। उन्हें लोगों से इंटरैक्ट करने में दिक्कत आती है। ऐसा अक्सर बच्चों में आत्मविश्वास की कमी के कारण होता है। कई बार समय के साथ बच्चों का व्यवहार ठीक हो जाता है लेकिन कई बार वो इस समस्या को ओवरकम नहीं कर पाते हैं। ऐसे में पैरेंट्स बच्चे के इस स्वभाव को लेकर चिंता में आ जाते हैं। अगर आपका बच्चा भी शर्मिले स्वभाव का है तो आप परेशान होने की जगह अपने बच्चों को ये तरीके अपनाकर सोशल बना सकते हैं। जानते हैं इन तरीकों के बारे में-

खुलकर बात करें

कई बार पैरेंट्स व्यस्त होने के कारण बच्चों को समय नहीं दे पाते, बच्चे क्या चाहते हैं ये समझ ही नहीं पाते हैं। ऐसे में बच्चे अकेलापन का शिकार हो जाते हैं। उनके शर्मिले स्वभाव का एक कारण यह भी हो सकता है। इसलिए आप अपने बच्चे के साथ खुलकर बात करें, जानें की उसके इस तरह के व्यवहार का कारण क्या है। उनसे नये-नये विषयों पर बात करने की कोशिश करें। उससे अच्छी आत्मविश्वास पैदा करने वाली कहानियों सुनाएँ। जिससे वे खुद को किसी से कम ना समझें और सबके साथ खुलकर बात कर सकें।

लोगों से मिलवाएं

आजकल बच्चे घर में अकेले रहते हैं और यह उनके शर्मिले स्वभाव की एक बड़ी वजह हो सकती है। इसलिए बच्चों को समय-समय पर लोगों से मिलना-जुलना सिखायें। कम उम्र से ही बच्चों को समझाएं की आपको स्कूल, घर या बाहर जहां भी कोई आपकी पहचान का



व्यक्ति मिलता है, उसे ग्रीट ज़रूर करना है। उसको दोस्त बनाने के लिए प्रेरित करें।

शेयरिंग की आदत डालें

बच्चों को सोशल बनाने का एक अच्छा तरीका यह भी है कि आप उन्हें शेयरिंग का महत्व समझायें। उन्हें अपने भाई-बहन और दोस्तों के साथ अपनी चीजें शेयर करने के लिए कहें। साथ मिलकर खेलने-कूदने, खाने-पीने से बच्चा एक्सट्रोवर्ट बनेगा।

ताकत को पहचानें

हर बच्चा किसी ना किसी चीज में दूसरों से बेहतर होता है। आपको अपने बच्चे के उस टैलेंट को पहचानकर उसको उसमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना है। इससे बच्चे के अंदर कॉन्फिडेंस आएगा। अच्छा परफॉर्म करने पर उसकी तारीफ़ ज़रूर करें।

एक्टिविटीज क्लासेज़ में भेजें

बच्चों के मन से डर और झिझक निकालने के लिए आप उन्हें पढ़ाई के अलावा उनकी पसंद की दूसरी एक्टिविटीज जैसे खेल, डांस, गाना, ड्राइंग आदि की क्लासेज़ में ज़रूर भेजें। यहाँ बच्चों को नई चीजें सीखने को मिलेंगी और छोटे ग्रुप में साथ रहकर घुलने-मिलने की आदत भी बनेगी।

तो, अगर आपका बच्चा भी शर्मिला है और दूसरों से मिलने में झिझकता है तो आप ये तरीके अपनाकर उसको सोशल बनाने का प्रयास कर सकती हैं।

हेयर कलर करवाने से पहले इन बातों का रखें ध्यान, नहीं होंगे बाल डैमेज

बालों को कलर करवाना आज कल के समय में तो एक फैशन ट्रेंड बन चुका है। आज कल के मॉडर्न जमाने में आपको बहुत कम ऐसे लोग दिखेंगे जिन्होंने बालों को कलर नहीं करवाया होगा। कलर करवाने से आपकी लुक तो पूरी चेंज हो जाती है, लेकिन क्या आप जानते हैं के यह हमारे हेयर्स को डैमेज कर देते हैं? सिर्फ यही नहीं बल्कि बल रूखे, बेजान होने के साथ इनकी ग्रोथ पर भी बहुत असर पड़ता है। ऐसे में अगर आप भी जल्द बालों को कलर करवाने का सोच रही हैं तो आपको कुछ सावधानियां बरतने की जरूरत है। अगर आप कुछ खास बातों का ध्यान रखेंगे तो आपके बाल सुंदर तो लगेंगे ही लेकिन साथ ही किसी तरह का नुकसान भी नहीं होगा। तो चलिए अब जानते हैं इन्हीं कुछ खास बातों के बारे में।



एलर्जी का रखें ध्यान

बालों को कलर करवाने से पहले आपको एलर्जी का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि कई बार कुछ कलर या डाई बालों को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में यदि आपको अमोनियायुक्त डाई सूट न करें तो आप प्रोटीनयुक्त डाई का इस्तेमाल भी करती हैं। इसके लिए आप हेयर एक्सपर्ट या ब्यूटी पार्लर में जाकर परामर्श ले सकते हैं।

स्किन प्रोब्लेम्स हैं तो भी रखें ध्यान

हेयर कलर करवाने वालों को बाद में त्वचा संबंधी दिक्कतों सामना जैसे बालों की कोमलता जाने का डर, बाल जल्दी सफेद होना इत्यादि करना पड़ता है। हेयर कलर में मिला अधिक अमोनिया बालों के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

अपनी पर्सनलिटी के हिसाब से ही चुनने रंग

हेयर कलर कई तरह के हो सकते हैं जैसे बरगंडी, डार्क ब्राउन, रेड कलर, नेचुरल, गोल्ड, चॉकलेट चेरी ब्राउन रेड



इत्यादि। आप अपनी पर्सनलिटी के हिसाब से ही कलर का चयन करें। बालों को घर पर कलर कर रही हैं तो ब्रश और हाथों में दस्तानों का प्रयोग जरूर करें और खुद से आंखों का खासतौर पर ध्यान रखें।

किसी प्रोफेशनल से ही करवाएं कलर

डाई के किसी भी प्रकार के साइड इफेक्ट से बचने के लिए आपको पहली बार कलर किसी अनुभवी व्यक्ति या प्रोफेशनल व्यक्ति से ही करवाना चाहिए। बालों को कलर करने से पहले उन्हें पहले धो के सुलझा कर सुखा लें और बालों को कंधी के एक सिरे से उठाते हुए बालों को कलर करें।

शैंपू और कंडीनर करना न भूलें

बालों को यदि आप खुद से डाई करते हैं तो उसके बाद बालों में शैंपू और कंडीनर करना न भूलें। साथ ही हेयर स्पा और सीरम ट्रीटमेंट तो किसी अनुभवी व्यक्ति से ही करवाएं। यदि आप पहली बार घर पर ही बालों को कलर कर रहे हैं तो बालों को डाई करने वाले पैकेट पर लिखे दिशा-निर्देशों को सावधानी से पढ़ें।

अच्छी क्वालिटी कलर ही चुनें

आमतौर पर हेयर कलर बालों में चमक लाने, नया लुक पाने, सफेद बालों की परेशानी को दूर करने, बालों को पहले से बेहतर बनाने और बालों में जान डालने के लिए किया जाता है। ऐसे में जरूरी है कि हेयर कलर हमेशा अच्छी क्वालिटी का ही प्रयोग करें।

घुंघराले बाल वालों के लिए

यदि आप बालों की पर्मिंग या घुंघराले बालों को स्ट्रेट कराना चाहती हैं तो कलर करवाने के 15-20 दिनों के बाद ही ऐसा करवाएं। एक साथ दोनों काम करने पर बालों पर केमिकल का प्रेशर अधिक पड़ता है। इससे बाल खराब हो सकते हैं।

वार्डरोब में इस कलर का लहंगा

कलर भी मूड अपलिफ्ट करने का काम करता है, तो कई बार मौके को देखते हुए कलर चूज किया जाए, तो तारीफों की झड़ी लग जाती है। लहंगाचोली की शौकीन हैं, तो कम से ये तरह के लहंगे को वार्डरोब में जगह दें।

लाल रंग का लहंगा रेड अट्रैक्शन इफेक्ट के बारे में शायद आपने नहीं सुना हो, दरअसल यह इफेक्ट फिजिकल अट्रैक्शन बढ़ाने का काम करता है। यही वजह है कि रेड अट्रैक्शन इफेक्ट को रेड रोमांस इफेक्ट के नाम से भी कहते हैं। यह रोमांटिक फीलिंग को बढ़ावा देने के साथ ही

दूसरे का

ध्यान खींचने का काम करता है।

इतना ही नहीं यह रंग दूसरों के सामने आपके वजूद की मजबूती का भी अहसास कराता है। फ्रेंड्स की शादी के फंक्शन को अटैंड करने के लिए यह लहंगा परफेक्ट रहेगा।

येलो कलर का लहंगा धमाल मचाने वाले मौकों के लिए सही है। क्योंकि इसे दोस्ताना रंग माना गया है, इसे मिलनसार लोगों का रंग कहा गया है। पीले रंग को पावर का भी प्रतीक माना गया है। इंटरनेशनल कलर एक्सपर्ट लेट्टिस आइसमैन ने अपनी किताब 'कलर: मैसेजेस एंड मीनिंग' में लिखा है कि पीला कलर मजबूती का रंग है।

ग्रीन लहंगा - न चाहते हुए भी किसी फंक्शन में जाना पड़ रहा है, तो इस कलर का लहंगा पहनें। यह रंग मन को कूल रखेगा। किसी वजह से मन उखड़ाउखड़ा है तो इस लहंगे में आपको सुकून का अहसास होगा। इस रंग को नेचर और खुशहाली से जोड़ा जाता है इसलिए हरे रंग का लहंगा फेस्टिवल में पहन सकती हैं। पिस्ता ग्रीन लहंगा ट्रेंड में है, आप भी ट्राई करें। ग्रीन कलर की साइकोलॉजी पर रिसर्च करने वालों ने पाया कि यह रंग फ्रेशनेस को बढ़ावा देता है। तनाव को कम करता है



ग्लोइंग स्किन और हेल्दी बाल ही नहीं बल्कि

इन फायदों के लिए भी करें करी पत्ते का इस्तेमाल



करी पत्ते, जिन्हें मीठा नीम भी कहा जाता है, आपकी जीवनशैली में एक बहुमुखी जोड़ हैं। आम तौर पर भारतीय व्यंजनों में मसाले के रूप में उपयोग किए जाने वाले, वे न केवल स्वाद और सुगंध को बढ़ाते हैं बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करते हैं। करी पत्ते विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो उन्हें त्वचा और बालों की देखभाल दोनों के लिए फायदेमंद बनाते हैं। वे बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं, बालों के झड़ने को कम करते हैं और त्वचा को चमकदार बनाने में योगदान देते हैं।

करी पत्ते बालों को समय से पहले सफ़ेद होने से रोकने में मदद करते हैं और त्वचा की चमक को प्राकृतिक रूप से बढ़ाने के लिए फेस पैक में इस्तेमाल किए जा सकते हैं। इनमें मौजूद उच्च एंटीऑक्सीडेंट और प्रोटीन त्वचा और बालों दोनों के लिए फायदेमंद होते हैं। करी पत्तों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के कई तरीके यहां दिए गए हैं:

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

करी पत्ते विटामिन सी, ए और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं, जिससे त्वचा में चमक और बालों में सेहतमंदी आती है।

पाचन में सुधार

करी पत्ते पाचन एंजाइमों को सक्रिय करते हैं, भूख बढ़ाते हैं और पाचन में सुधार करते हैं। हर सुबह खाली

पेट 5-6 करी पत्ते खाने से पाचन में मदद मिल सकती है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है
करी पत्ते अपने एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक गुणों के लिए जाने जाते हैं, जो ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से खाली पेट सेवन करने पर ये मधुमेह रोगियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है
करी पत्तों में रुटिन और टैनिन होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं और हृदय रोगों से बचाते हैं। इस प्रकार, वे समग्र हृदय स्वास्थ्य में योगदान करते हैं।

चमकती त्वचा और स्वस्थ बालों के लिए

करी पत्ते विटामिन ई से भरपूर होते हैं, जो चमकती त्वचा को बनाए रखने में मदद करते हैं। वे बालों के झड़ने को कम करने और बालों के विकास को बढ़ावा देने में भी मदद करते हैं।

अपने आहार और सौंदर्य दिनचर्या में करी पत्तों को शामिल करके, आप इन असंख्य स्वास्थ्य लाभों को स्वाभाविक रूप से प्राप्त कर सकते हैं।



क्या है पोर्टेबल एसी

पोर्टेबल एसी को आसानी से एक कमरे से दूसरे कमरे में लाया और ले जाया जा सकता है। जागृति और मयंक अवस्थी नई दिल्ली के वसंत विहार इलाके में एक फ्लैट में रहते हैं। वे दोनों लिंव इन पार्टनर हैं। क्योंकि जागृति और मयंक ने फ्लैट रेंट पर लिया हुआ है। इसलिए वह घर में ज्यादा तोड़फोड़ नहीं कर सकते। लेकिन उन्हें इस भीषण गर्मी से भी बचना है। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि करें तो क्या करें, कि तभी अचानक से मयंक ने पोर्टेबल एसी का विकल्प सुझाया। जागृति को यह विकल्प खासा पसंद आया।

अगर आप भी अपने घर में तोड़फोड़ करना नहीं चाहते और एक ऐसा एसी चाहते हैं जिसे आसानी से कई भी लाया और ले जाया सकता है तो आप पोर्टेबल एसी को अपना सकते हैं।

पोर्टेबल एसी को आसानी से एक कमरे से दूसरे कमरे में लाया और ले जाया जा सकता है। ये पोर्टेबल एसी विंडो और स्प्लिट एसी की तुलना में काफी सस्ते होते हैं। दूसरे शब्दों में कहे तो ये आप

के लिए पौकेट फ्रेंडली होते हैं। साथ घर बदलने पर भी आप इन्हें आसानी से दूसरे घर में ले जा सकते हैं, क्योंकि इन्हें दीवार पर कील और स्टैंड के सहारे टांगा नहीं जाता है।

आइये अब मार्केट में आने वाले कुछ पोर्टेबल एसी के बारे में जानते हैं।

ब्लू स्टार पोर्टेबल एसी

यह 1 टन ए सी नए फजी लोजिक की सुविधा के साथ आता है, जो कि आप को आरामदायक तरीके से सोने में हैल्प करता है। यह एसी की एंटी बैक्टिरियल सिल्वर कोटिंग, सेल्फ डायग्नोस्टिक, ऑटो मोड। रिमोट कंट्रोल जैसी मौडन सुविधाओं के साथ आता है।

1 टन की क्षमता वाला यह ब्लू स्टार पोर्टेबल एसी ई-कॉमर्स साइट एमेजन पर सबसे ज्यादा रेटिंग वाला प्रोडक्ट है।



इस की यूजर रेटिंग भी अच्छी है। इस की कीमत की बात करे तो मार्केट में यह लगभग 33,800 रुपये का है।

गिफ्टिंग के लिए बजट फ्रेंडली प्लांट्स



किसी को गिफ्ट भी देना है और बजट भी कम है, तो इन प्लांट्स से बेहतर दूसरा कोई ऑप्शन नहीं हो सकता है सस्ते होने के साथसाथ ये बड़ी आसानी से नर्सरी या ऑनलाइन से खरीदे जा सकते हैं।

लक्ष्मी कमल

प्लांट काफी ट्रेंड में हैं, यह हरे रंग के कमल की तरह दिखाई देता है। इस पौधों को नर्सरी में देखने के बाद आप खुद ही इसकी ओर खिंचे चले जाते हैं। इसे छोटे साइट के सुंदर पॉट में लगाकर अपने खास दोस्तों को उपहार की तरह भेंट कर सकते हैं। सक्युलेंट

होने की वजह से इन्हें भी बारबार पानी देने की जरूरत नहीं होती है। इनडोर प्लांट होने की वजह से इन्हें अधिक धूप की जरूरत नहीं होती। वर्कस्टेशन पर टेबल के एक कोने में इस तरह के सक्युलेंट्स रखे जा सकते हैं। साइज के अनुसार इसके कीमत में अंतर होता है लेकिन अमूमन 150 तक में यह आसानी से खरीदे जा सकते हैं।

लक्ष्मी कमल

स्ट्रिंग ऑफ पर्ल : मोती की लड़ियों की तरह दिखनेवाला यह प्लांट अपनी खूबसूरती की वजह से पॉपुलर हो गया है। इसकी खास बात यह है कि इसे छोटे गमले में लगाकर हैंग कर सकते हैं। इसे एक बार लगा दिया जाए, तो यह ना ही सूखते हैं और ना ही मरते हैं। नर्सरी में नहीं उपलब्ध हो, तो इसे ऑनलाइन शॉपिंग की मदद से खरीदें। 4 से 5 इंच के गमले में मिलनेवाले इस पौधे की कीमत 50 रुपए से शुरू हो जाती है।

मेड से दोस्ताना व्यवहार के टिप्स



दिल्ली के एक एम एन सी ऑफिस में काम करने वाली सुष्मिता का पूरा घर उसकी मेड नीरू संभालती है, उसके खाने से लेकर सोने और उठने का तक हिसाब किताब रखती है नीरू, पर इसी नीरू की दूसरे घरों की महिलाएं शिकायत करते हुए मिलेंगी, उन्हें न नीरू का काम पसंद आता है, न बोलचाल और न ही उसका व्यवहार।

मेरे पड़ोस में रहने वाली मिसेज मिश्रा हमेशा मेड्स को लेकर परेशान रहती हैं, हर दूसरे दिन पुरानी मेड को हटाकर नई को लगाती रहती हैं, उन्हें कोई भी मेड अपने मनमाफिक ही नहीं मिलती। क्सी भी मेड के काम से वे कभी संतुष्ट नहीं होतीं। मेड्स के अनुसार मिश्रा आंटी बात कम काम की करती हैं और काम हर दिन ज़्यादा करवाती हैं, काम करने के बाद पैसे बार बार माँगने पर ही, मिलते हैं फिर भला हम क्यों उनके यहाँ काम करें।

1-अस्मिता की मेड नीता मई की दोपहर में बाहर से आकर कूलर की हवा में जैसे ही बैठी अस्मिता बोली, "तुम लोगों को तो गर्मी में रहने की आदत है फिर क्यों इतनी देर से कूलर में बैठी हो।" नीता का मुँह उतर गया और वह बोली, "दीदी कूलर तो हमारे घर में भी है काम करते हैं तो क्या गर्मी नहीं लगेगी" मेड चाहे कोई भी हो उसे भी आप अपने जैसा ही हाड मांस का इंसान समझें जानवर नहीं।

2-अवनी की कुक 4 दिन की छुट्टी पर थी पाँचवे दिन वह थोड़ा जल्दी आ जाये यह बताने के लिए अवनी ने रात के 10 बजे अपनी कुक के पति के फ़ोन पर फ़ोन लगा दिया जब कि उस समय तक मेड का पूरा परिवार सो चुका था। जिस तरह आप अपने किसी मित्र या परिवारिजन को देर रात्रि को फ़ोन लगाने से पहले सोचते हैं उसी प्रकार काम वाले या वाली की निजता का भी ध्यान रखें।

3-मिसेज शर्मा के सामने रहने वाली उन्हीं की फ़ास्ट फ़्रेंड सुशीला की मेड 4 दिनों से नहीं आ रही तो उन्होंने अपनी मेड

कनक से उनका काम करवा दिया। अब जब भी कनक उनसे अपने काम के पैसे माँगने जाती है तो सुशीला उसे आज कल आज कल कहकर टला देती है या फिर आज मेरे पास छुट्टे नहीं हैं कल भैया से ले लेना कह देती है। मेड्स आपकी तरह पैसे वाली तो नहीं होतीं इसलिए उनसे आप जब भी काम करवायें उसी दिन पूरे पैसे दें ताकि वे अपनी ज़रूरतें पूरी कर सकें।

4-"ये देखो कितना गंदा ग्लास तुमने धोया है, जरा भी अक्ल नहीं है तुम्हारे अंदर।" गरिमा अपने घर आये मेहमानों के सामने अपनी मेड रजनी को जोर जोर से डाँट रही थी और गरिमा आँखों में आँसू भरे चुपचाप सुन रही थी। जिस तरह हम किसी दूसरे के सामने अपना अपमान नहीं सह पाते उसी तरह आप अपनी मेड को भी दूसरों के सामने डाँटने से बचें यदि कोई कप्लेन है तो उसे अकेले में ले जाकर समझा दें।

5-अवनी के घर में जब किसी खाद्य पदार्थ को 3 दिन तक कोई नहीं खाता उसके बाद अवनी चौथे दिन वह खाद्य पदार्थ उठाकर अपनी मेड को दे देती है, इसी तरह एक बार जब उसने 4 दिन रखी मिठाई अपनी मेड को दी तो मेड ने मना कर दिया इससे अवनी बुरी तरह भड़क गई, "नक्शे तो ऐसे दिखा रही हो जैसे अपने घर में तुम रोज़ मिठाई खाती हो।" इस तरह रखी हुई या एक्सपायर्ड खाद्य पदार्थ देने से बचें क्योंकि ऐसी खाद्य वस्तु को खाकर वह और उसके परिवार वाले भी बीमार पड़ सकते हैं।

6-नमिता की मेड के घर में शादी थी जिसके चलते उसने 4 दिन की छुट्टी माँगी, छुट्टी की बात सुनते ही नमिता भड़क गई, "पता नहीं सारे ज़माने की शादियों में तो तुम लोगों को जाना रहता है, मेरे ऑफिस में ऑडिट है कौन काम करेगा। मैं तो परेशान हो गई हूँ तुम लोगों से। 4 दिन बाद भी तुझे आने की कोई ज़रूरत नहीं है मैं दूसरी लगा लूँगी।" शादी ब्याह, हारी बीमारी हमारी ही तरह मेड्स को भी होती है, यह ध्यान रखने के साथ साथ एकदम से काम से हटाने से भी बचें, हाँ यदि आप हटाना ही चाहती हैं तो कम से कम 1 महीने का समय अवश्य दें।

7-रोशनी जब भी अपने यहाँ काम करने वाले वर्कर्स को कोई कपड़ा या वस्तु देती हैं तो उसे साफ़ करके और प्रेस कराकर ही देती है, साथ ही यह भी कह देती है कि यदि काम आये तो ले लेना अन्यथा किसी ज़रूरतमंद को दे देना।

8-अबीरा होली, दीवाली दशहरा पर मिठाई के साथ साथ अपनी मेड्स को कोई बर्तन या कपड़ा तो देती है परंतु वह अक्सर उसके घर में पहले से रखा होता है या फिर एकाध बार प्रयोग किया होता है। कई बार तो वह उसकी मेड के लिए भी अनुपयोगी होता है इसकी अपेक्षा आप मेड को या तो पैसे दे दें या फिर उससे पूछकर उसकी आवश्यकता की वस्तु ले आयें।

9-नताशा के यहाँ जब भी कोई किटी पार्टी या फ़ंशन होता है वह अपनी मेड को हेल्प करने के लिए रोक लेती है उसकी मेड भी खुशी खुशी रुक जाती है क्योंकि प्रोग्राम समाप्त होने के बाद नताशा उसे अपनी कार से घर ड्राप ही नहीं करवाती बल्कि उसके परिवार के सदस्यों के लिए भरपूर खाना भी देती है।

10-नीहारिका अपनी मेड की एनीवर्सरी, बर्थडे, आदि पर या तो कोई अच्छा सा गिफ्ट देती है या फिर उसे कुछ पैसे देती है ताकि वह अपनी पसंद का कुछ ले सके। जिस तरह हम अपने इष्ट मित्रों की खुशी को उपहार देकर सेलिब्रेट करते हैं उसकी हक़दार तो हमारी मेड भी है जो हमारे रोज़ के अनेकों काम निबटाती है।

खूबसूरत नाखून पाएं नेल एक्सटेंशन और नेल आर्ट से

नाखून किसी भी व्यक्ति की सुंदरता और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। लेकिन जब एक नाखून टूट जाता है तो अकसर हमें अपने सारे नाखून काटने पड़ते हैं ताकि वे समान दिखें। ऐसे में नेल ऐक्सटेंशन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नेल ऐक्सटेंशन न केवल आप के नाखूनों को लंबा और सुंदर बनाते हैं बल्कि विशेष अवसरों जैसेकि शादी या पार्टी के समय भी आप के लुक का आकर्षण बढ़ाते हैं। लंबे और आकर्षक नाखून विशेष अवसरों पर बहुत अच्छे दिखते हैं और नेल ऐक्सटेंशन इस काम को बेहद आसानी से कर देते हैं।

नेल ऐक्सटेंशन के प्रकार

नेल ऐक्सटेंशन के कई विकल्प उपलब्ध हैं जिन में से ऐक्रिलिक नेल्स और जेल नेल्स सब से लोकप्रिय हैं। इस के अलावा आप फेक नेल्स के औप्शन पर भी जा सकते हैं। ऐक्रिलिक नेल्स पाउडर और लिक्विड मोनोमर के मिश्रण से बनते हैं जो हवा में सख्त होते हैं और बहुत मजबूत होते हैं।

दूसरी तरफ जैल नेल्स एक प्रकार का जैल पदार्थ होते हैं जो यूवी या एलईडी लाइट के माध्यम से क्योर होते हैं और एक नैचुरल लुक प्रदान करते हैं।

अगर आप जल्दबाजी में हैं और तुरंत सुंदर नाखून चाहते हैं तो फेक नेल्स का उपयोग कर सकते हैं। फेक नेल्स को अपने नाखूनों पर चिपकाना बहुत आसान होता है और वे तुरंत आप के नाखूनों को एक नया लुक देते हैं।

अगर शेप्स की बात करें तो फ्रेंच नेल्स भी एक क्लासिक और ऐलीगेंट विकल्प हैं। फ्रेंच नेल्स में नाखूनों के टिप्स को सफेद रखा जाता है जबकि बाकी नाखून को नैचुरल या पिंकिश शेड में रंगा जाता है। यह स्टाइल हर अवसर के लिए उपयुक्त होता है और हर प्रकार के आउटफिट के साथ अच्छा लगता है। इस के अलावा अन्य नाखून कटिंग स्टाइल्स जैसे स्क्वायर, ओवल, स्टिलेटो और कॉफिन शेप भी लोकप्रिय हैं। ये विभिन्न शैलियां आप के नाखूनों को एक अनोखा और स्टाइलिश लुक देती हैं।

नवीनतम तकनीकें

नेल आर्ट के क्षेत्र में भी कई नवीनतम तकनीकें उपलब्ध हैं। स्टैपिंग, फ्री हैंड डिजाइन, थ्रीडी नेल आर्ट, ऑब्रे नेल्स, और मैट फिनिश जैसी तकनीकें आप के नाखूनों को एक विशिष्ट और आकर्षक रूप देती हैं। स्टैपिंग में विशेष स्टैप और प्लेट्स का उपयोग कर के नाखूनों पर डिजाइन बनाए जाते हैं जबकि फ्री हैंड डिजाइन में नेल आर्टिस्ट फ्री हैंड पेंटिंग के माध्यम से नाखूनों पर डिजाइन बनाते हैं। थ्रीडी नेल आर्ट



में नाखूनों पर थ्रीडी औब्जेक्ट्स जैसे स्टोस, बीड्स और फ्लौवर्स का उपयोग किया जाता है जिस से नाखूनों पर एक अनोखा और रियल लुक आता है। इस के अलावा सिल्क नेल्स एक और नवीनतम तकनीक है जिस में नाखूनों को मजबूत और प्राकृतिक दिखाने के लिए सिल्क रैप्स का उपयोग किया जाता है।

डिफरेंट ओक्रेजन के अनुसार भी नेल आर्ट का चुनाव किया जाता है। जैसे क्रिसमस पर विशेषरूप से क्रिसमस थीम वाले डिजाइन, वैलेंटाइन डे पर दिल के आकार के डिजाइन और अन्य त्योहारों पर उन के अनुसार विशेष नेल आर्ट की जाती है। यह आप के नाखूनों को विशेष अवसरों पर और भी आकर्षक बनाता है और आप की थीम के साथ मेल खाता है।

नाखूनों की देखभाल

नाखूनों की देखभाल भी बहुत महत्वपूर्ण है ताकि वे स्वस्थ और मजबूत बने रहें। नाखूनों को नियमित रूप से साफ रखें, उन्हें मोइस्चराइज करें, संतुलित आहार लें और समयसमय पर ट्रिमिंग करें। घरेलू कार्य करते समय या रसायनों के संपर्क में आने पर दस्ताने पहनें ताकि नाखूनों को नुकसान से बचाया जा सके।

नाखूनों को सुंदर बनाने के लिए फ्रेंच नेल्स हों या फेक नेल्स, सही नेल ऐक्सटेंशन और नेल आर्ट के माध्यम से आप अपने नाखूनों को एक नया और आकर्षक लुक दे सकती हैं।

आत्मबोध का सृजन करना

पारंपरिक योग का उद्देश्य



पारंपरिक योग आत्मबोध के लिए एक साधन है। वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार मानव शरीर को लगातार कई प्रकार के उद्दीपनों से जूझना पड़ता है। इन उद्दीपनों के बोझ के कारण हमारा मन ढह सकता है। इसे रोकने के लिए हमारी चेतना निश्चित करती है कि मन को केवल सीमित उद्दीपनों का विश्लेषण करना पड़े। किसी आसन को सफलतापूर्वक करने से अधिक महत्वपूर्ण उस आसन द्वारा तनी मांसपेशी पर ध्यान केंद्रित करना है। क्या वह संकुचित या शिथिल है और क्या वह सही अवस्था में है? श्वास, मन और मांसपेशी को समन्वित करने से हम जान सकते हैं कि शरीर के किसी अंग की चाल से हमारे श्वास पर क्या असर होता है।

हमारी अभिज्ञा बढ़ने से हमारी समझ भी बढ़ती है। हम विश्व को कैसे महसूस करते हैं, कैसे निर्णय लेते हैं और कैसे अपने

भारतीय योग में काफी अंतर है। पाश्चात्य देशों में सिखाए जाने वाले योग में कुछ प्राप्त करने को बहुत महत्व दिया जाता है - क्या योग करने से आपके शरीर में कुछ बदलाव आ रहा है या नहीं। लेकिन भारत में प्रशिक्षित पारंपरिक गुरु इससे बहुत भिन्न प्रकार का योग सिखाते हैं। वे प्राप्ति के बजाय अभिज्ञा (ज्ञान) को महत्व देते हैं। उनका उद्देश्य होता है कि हम अपने शरीर, श्वास और मन की मदद से न केवल स्वयं के बारे में बल्कि अपने भीतर और बाहर के विश्व के बारे में भी अभिज्ञ (ज्ञाता) बन जाए। पाश्चात्य और भारतीय विचारों में यह महत्वपूर्ण अंतर है।

इस संदर्भ में 'पाश्चात्य' का मूल अर्थ यूनानी सिद्धांतों के अनुसार शरीर की देखभाल करना है। यह समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यूनानी आख्यानशास्त्र में लोगों को हमेशा बलिष्ठ दिखाया जाता है। उसके अनुसार नायकों की मृत्यु होने पर ओलिम्पिक खेल आयोजित किए जाते थे। उनमें खेलकूद की अहम भूमिका थी। अपोलो और आर्टेमिस जैसे देवी-देवताओं तथा अटलांटा जैसे नायकों को अपनी तेजी और स्फूर्ति तथा अपने मजबूत शरीरों के लिए सम्मानित किया जाता था। यूनानवासी अपने मजबूत शरीरों के लिए जाने जाते थे। इन कहानियों में 'प्राप्ति' को महत्व दिया गया। खेलकूद में कुछ पाने के लिए इनाम मिलता है। अब यह योग परंपराओं में भी दिखाई देने लगा है- हमें सदा नए आसन सफलतापूर्वक सीखने या शरीर को और लचीला और शक्तिशाली बनाने के लिए प्रोत्साहन दिया जाता है। अब उद्देश्य ही सर्वोपरि बन गया है। इसके बिल्कुल विपरीत

आप को अनुशासित करते हैं, वह इस समझ पर निर्भर है। यह विश्व हमारे भीतर व बाहर दोनों जगह स्थित है। इस प्रकार योग के आठ अंगों - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि - में कोई मूल अंतर नहीं है। प्रत्येक अंग का दूसरे अंग पर प्रभाव होता है। सभी अंग एक साथ विकसित होते हैं। जैसे हम कढ़ी के घटक मसालों का कढ़ी के मिश्रण में आनंद लेते हैं, उसी तरह हम योग के व्यक्तिगत अंगों में भेद नहीं कर पाते हैं, लेकिन हमें उनके मिश्रण से लाभ मिलता है।

पाश्चात्य देशों में योग के प्रत्येक अंग को अलग करने पर ध्यान दिया जाता है। अब वहां इन अंगों का मिश्रण नहीं हो पा रहा है। लेकिन यही मिश्रण भारतीय विचार का सार है। पारंपरिक योग का उद्देश्य स्वयं को तरल बनाकर आत्मबोध का निर्माण करना है, न कि केवल आसनों पर ध्यान केंद्रित करना है। उसमें हम कुछ प्राप्त करने की इच्छा छोड़ देते हैं। केवल अधिक अभिज्ञ बनना और अपने शरीर और जीवन की वास्तविकता को स्वीकारना मायने रखता है। इससे हमारा जीवन अधिक संतुलित बनता है और हमारी चेतना के विस्तार से हम अदृश्य तनावों के बारे में अभिज्ञ होते हैं। जीवन के प्रति यह बहुत ही अहिंसक दृष्टिकोण है, जो महत्वाकांक्षी आधुनिक पीढ़ी बहुधा भूल गई है। अपने उद्देश्य पर सकेन्द्रित होने से हम भूल जाते हैं कि हमारे निर्णयों के हमारे काम, जीवन, सगे-संबंधियों और पर्यावरण पर क्या परिणाम हो रहे हैं। हममें फिर से आत्मबोध बढ़ना आवश्यक है।

बांगुश वैली: यहां देखने को मिलेगी कश्मीर की अनछुई खूबसूरती

जब भी कश्मीर की बात आती है तो गुलमर्ग, सोनमर्ग, पहलगाम आदि स्थानों का जिक्र ही सबसे पहले आता है। कश्मीर जाने वाले ज्यादातर टूरिस्ट इन्हीं स्थानों को देखकर वापस लौट जाते हैं। इस वजह से इन स्थानों पर खूब भीड़ और ट्रैफिक जाम भी रहने लगा है। लेकिन कश्मीर में इनके अलावा भी बहुत सारे स्थान ऐसे हैं, जहां अभी भी ज्यादा पर्यटक नहीं जाते। इन स्थानों की प्राकृतिक खूबसूरती देखते ही बनती है और यहां कोई भीड़ व कोई ट्रैफिक जाम भी नहीं होता। ऐसा ही एक स्थान है बांगुश वैली।

श्रीनगर के उत्तर पश्चिम में 85 किमी दूर कुपवाड़ा स्थित है। श्रीनगर की तरह कुपवाड़ा भी घाटी

में स्थित है, लेकिन इसके बाद ऊंचे-ऊंचे पर्वत आरंभ हो जाते हैं। इन्हीं पर्वतों में कुछ दर्रे भी हैं और कुछ घाटियां भी हैं। बांगुश वैली भी ऐसी ही एक घाटी है।

कुपवाड़ा के पश्चिम में 30 किमी दूर बांगुश वैली आरंभ हो जाती है। यह घाटी कई सौ वर्ग किमी में फैली है। चूंकि यह घाटी पाक अधिकृत कश्मीर से मिलती है, इसलिए पहले यहां कोई नहीं जाता था, लेकिन आज यह पर्यटन मानचित्र में आने लगी है और पर्यटक भी इधर का रुख करने लगे हैं। बांगुश वैली समुद्र तल से 2,200 मीटर से 3,000 मीटर की ऊंचाई तक फैली है। यहां बड़े-बड़े घुमावदार मैदान हैं, जहां घास और अनगिनत प्रकार के फूल होते हैं। सर्दियों में यहां खूब बर्फ भी गिरती है। इन मैदानों में आप पैदल या घोड़े-खच्चरों पर घूम सकते हैं। वैली में बहती छोटी-छोटी जलधाराएं इसकी खूबसूरती को और बढ़ा देती हैं। अभी इस स्थान का व्यवसायीकरण नहीं हुआ है, इसलिए इसकी प्राकृतिक खूबसूरती देखते ही बनती है। यदि आपके पास टैट है, तो आप यहां टैट भी लगा सकते हैं।

बांगुश वैली जाने के दो रास्ते हैं - एक कुपवाड़ा, क़ालपोरा होते हुए और दूसरा हंडवारा होते हुए। आप एक तरफ से जाकर दूसरी तरफ से बाहर भी निकल सकते हैं। यदि आपको ऑफबीट स्थानों पर घूमना पसंद है तो आज ही बांगुश वैली को अपनी लिस्ट में शामिल कर लीजिए।

साधना पास

बांगुश वैली के पास ही साधना पास नामक एक दर्रा है। समुद्र तल से इसकी ऊंचाई 3,100 मीटर है। यह दर्रा कुपवाड़ा और किशनगंगा घाटी को जोड़ता है। यहां मौसम



हमेशा ही ठंडा रहता है और सर्दियों में बर्फ भी गिरती है। यहां से आप चारों तरफ की बर्फीली चोटियों को भी देख सकते हैं। मानसून में यहां का नजारा देखने लायक होता है। हर तरफ हरियाली होती है और अनगिनत प्रकार के फूल खिलते हैं।

टीटवाल- साधना पास से 35 किमी पश्चिम में समुद्र तल से 1100 मीटर की ऊंचाई पर टीटवाल स्थित है। यह किशनगंगा नदी के किनारे एक छोटा-सा गांव है। यहां पर किशनगंगा नदी एलओसी का काम करती है और नदी के उस तरफ पाक अधिकृत कश्मीर है। भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव होने के कारण नदी पार नहीं की जा सकती, लेकिन यहां नदी पर बना पुल दर्शनीय है। जब भारत और पाकिस्तान के संबंध ठीक थे, तब स्थानीय लोग नदी पार करके आना-जाना करते थे।

टीटवाल शारदा देवी के मंदिर के लिए प्रसिद्ध है। शारदा माता का प्राचीन मंदिर आज के समय में पाक अधिकृत क्षेत्र में आता है और किसी भी भारतीय को वहां जाना मना है। प्राचीन शारदा मंदिर शक्तिपीठ होने के साथ-साथ शिक्षा का भी एक बड़ा केंद्र था। उसी की प्रतिकृति के रूप में टीटवाल में शारदा माता का एक नया मंदिर बनाया गया है।

कैसे पहुंचें?

श्रीनगर से बांगुश वैली की दूरी 115 किमी और टीटवाल की दूरी 170 किमी है। पब्लिक ट्रांसपोर्ट की उतनी अच्छी व्यवस्था नहीं है, लेकिन आपको श्रीनगर से टैक्सी आराम से मिल जाएगी। आप अपने वाहन से भी जा सकते हैं और सड़क अच्छी बनी है।

जिनके साथ काम करते हैं उनके बारे में अच्छा सोचें

लोगों के प्रति अपनी भावनाओं को बदलें

आप जिनके साथ काम करते हैं अगर उनसे हमेशा परेशान ही रहते हैं, तो हो सकता है आप उनके लिए बुरा सोचने लगें। यह सोच धीरे-धीरे आपके व्यवहार में झलकेगी। लेकिन सभ्य और विनम्र रहना जरूरी है। ऐसे बहुत से काम होते हैं, जो साथ में करने से ही होते हैं। लोगों के प्रति अपनी भावना बदलने की कोशिश करें। यह आप दोनों के लिए ही फायदेमंद साबित होगा।

आप सफलता के बारे में सोचेंगे तो सफल ही होंगे

सफलता के बारे में सोचने से आपका दिमाग ऐसी योजना बनाता है जिससे आपको सफलता मिलती है। असफलता के बारे में चिंतन करने से आपके दिमाग में ऐसे विचार आते हैं जिनसे आपको असफलता हाथ लगती है। जब अवसर नजर आए तो सोचें मैं ये कर सकता हूँ। ये न सोचें कि मैं इसे नहीं कर सकता। दिमाग में केवल एक ही बात फीड करें- मुझे सफल होना ही है।

सबक नहीं लिया तो आपका 'गिल्ट' बेकार है

जो लोग लगातार अच्छे काम करते हैं उनसे जब कुछ बुरा हो जाता है तो तुरंत ही 'गिल्ट' यानी अपराध-बोध महसूस करते हैं। हमेशा सही काम तो कोई नहीं कर पाता। आपका गिल्ट तब तक बेकार है जब तक इससे आप कोई सबक नहीं लेते। गिल्ट दो तरह के होते हैं- सच्चा और झूठा। किसी को



तकलीफ देकर गिल्ट महसूस करना ठीक है लेकिन किसी के बीमार होने पर अपराध-बोध महसूस करना ठीक नहीं है।

विकास प्रक्रिया का उल्लंघन कभी न करें

जीवन में विकास की क्रमिक अवस्थाएं होती हैं। जैसे बच्चा पहले पलटना सीखता है, फिर बैठना, फिर घुटनों के बल सरकता है और इसके बाद चलता या दौड़ता है। हर पायदान महत्वपूर्ण है और हर पायदान में समय लगता है। किसी पायदान को छोड़ा नहीं जा सकता। यही जीवन के सभी क्षेत्रों पर लागू होता है। यही विकास है। इस विकास-प्रक्रिया का उल्लंघन करने के परिणाम बेहद खराब हो सकते हैं।

राम सिखाते हैं कि आपस में भेदभाव न किया जाए

ईश्वर भेदभाव नहीं करते। यह काम मनुष्यों का है। परमात्मा भाव के भूखे होते हैं। जब वाटिका में हनुमान जी ने श्रीराम से कहा कि भरत कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं तो श्रीराम कहते हैं, अवश्य। लेकिन इसी के साथ श्रीराम एक बात और बोलते हैं, 'तुम्हें जानहु कपि मोर सुभाऊ। भरतहि मोहि कछु अंतर काऊ।' 'हनुमान! तुम तो मेरा स्वभाव जानते ही हो।

भरत के और मेरे बीच में कभी भी कोई भेद नहीं है?' ये बात राम सबके लिए लागू करते हैं कि मैं किसी में भेद नहीं मानता। हम मनुष्य रिश्तों का, जाति का, पद का भेद मानते ही हैं। अगर हमें यह भेद मिटाना है तो आत्मा पर रहने की कला सीखना पड़ेगी।

जब तक हम केवल शरीर

पर टिकेंगे, हम भेद करेंगे। इसलिए



अभ्यास ये किया जाए कि अपनी आत्मा पर जीना सीखें। एक भेद मनुष्य और करता है, वो है श्रवण भेद। कथाएं सुनें, घर में किसी सदस्य से बात करेंगे, तो उसमें भी भेद करेंगे। किसी को अच्छे से सुनें, किसी को सुनने का अभिनय करेंगे, लेकिन भीतर से गायब रहेंगे। सबकी सुनो और सुनते समय बीच-बीच में प्रतिक्रिया भी दो ताकि सामने वाले को लगे कि मेरी बात सुनी जा रही है।

ऐसा कहते हैं कि यदि आप लगातार किसी को ठीक से न सुनो तो भी उसको डिप्रेशन हो सकता है। या डिप्रेशन मिटाने के लिए श्रवण भेद मिटा लेना चाहिए। तो राम जी की इस बात का पालन करें कि हम आत्मा पर जिएंगे और भेदभाव नहीं करेंगे।

इन तरीकों को अपनाकर करेंगे सुबह की तैयारी तो बच्चे को नहीं होगी स्कूल के लिए देरी



सुबह स्कूल समय पर जाने के लिए भड़-भड़ न हो, इसके लिए पूर्व तैयारी तो करते ही हैं। इस बार कुछ ऐसे परिवर्तन भी करें, जिनसे पूरे साल पर असर पड़े। इसमें माता-पिता और बच्चे, सबको शामिल होना होगा।

अभी-अभी छुट्टियां खत्म हुई हैं तो सबको आदत हो गई है काम को आराम से यानी समय लेकर करने की। इस स्थिति में बच्चों को स्कूल के लिए समय पर तैयार करना, उनके लिए नाश्ता बनाकर देना या फिर उनका बैग तैयार करना, स्कूल से लौटने के बाद फिर वही पढ़ाई के लिए कहना, होमवर्क चेक करना और फिर टेस्ट, शाम के खेल... सोचकर ही थकान होने लगी होगी। उसके बाद परीक्षाओं, ग्रेड आदि की फिक्र भी साथ लगी ही रहती है। तो इस साल पहले ही दिन से कुछ बातें तय कर लीजिए, जिनसे सारी चिंताएं केवल मां के हिस्से ना रहें, बल्कि साझी हो जाएं और फिर इनका हल भी हो जाएगा। जानिए क्या किया जा सकता है...

तय करें सोने का समय

सुबह स्कूल के लिए सही समय पर बच्चे को तैयार करने के लिए जरूरी है कि बच्चे सुबह सही समय पर जाग जाएं, जिससे तैयार होने के लिए पर्याप्त समय रहे और भाग-दौड़ ना करनी पड़े। इसके लिए उनको खुद यह सुनिश्चित करना होगा कि वे देर तक ना जागें और सही समय पर सो जाएं। अलार्म उनके ही पास होगा, वो खुद ही समय पर उठेंगे ताकि बार-बार बोलकर आपकी सुबह चिड़चिड़ाहट से ना भर जाए। छोटे बच्चों को भी एक महीने में इस प्रक्रिया का पाबंद बनाया जा सकता है।

तैयार करें स्कूल बैग

टाइम-टेबल के हिसाब से, बच्चे खुद रात में ही किताबें और

स्टेशनरी का सारा सामान बैग में रख लें। यह भी उनकी जिम्मेदारी होगी कि स्कूल कुछ अतिरिक्त चीजें लाने को कहा गया हो, तो वे समय रहते घर पर बताएं। माता-पिता रात-बेरात नहीं दौड़ेंगे।

नाश्ता व टिफिन पौष्टिक होगा

बच्चे खाने को लेकर मुंह बिचकाते हैं। नाश्ते और टिफिन के मामले में उनसे पोषण को लेकर समझौता नहीं करने का नियम बनाया जाए। शाम के स्नैक्स और रात के खाने में उनकी पसंद को तरजीह दी जा सकती है, लेकिन पहला खाना यानी नाश्ता और दोपहर का टिफिन पौष्टिक खाद्यों से भरा ही होगा। हालांकि, पौष्टिक रेसिपीज भी बच्चों की पसंद के अनुसार बन सकती हैं।

व्यवस्थित रखेंगे चीजें

लंच बॉक्स और स्कूल बैग के अलावा, अन्य सामान, जैसे- जूते-मोजे, पानी की बोतल आदि को स्कूल में संभालना तथा घर आकर इनकी संभाल बच्चों को ही करने दें। टिफिन को धुलने रखना, बोतल खाली करके व खंगाल कर उलटकर रखना, जूते-मोजे जगह पर रखना तथा यूनिकॉर्म को धुलने के लिए डालना-ये सारे काम बच्चों के जिम्मे कर देने से वे अपने सामान का दायित्व लेना सीखेंगे। अगर उनसे कुछ खो जाए या खराब हो जाए, तो केवल एक बार ही नया लाने की छूट दें। उन्हें वस्तुओं की क्रीम का अहसास होना चाहिए।

पढ़ाई का नियम पहले दिन से

रोज की पढ़ाई करने का नियम बना दें। केवल टेस्ट के दिन नहीं, वे हर दिन तयशुदा समय में केवल होमवर्क न करें, बल्कि उस दिन पढ़ाए गए अध्याय भी दोहराएं, तो टेस्ट के पहले या परीक्षा के समय बहुत मुश्किल नहीं होगी। पढ़ाई का मतलब केवल परीक्षाएं उत्तीर्ण करते जाना नहीं है बल्कि जो पढ़ रहे हैं, उसे समझना भी है। बच्चों को ज्ञान-विज्ञान की पत्रिकाएं पढ़ने को दें। इस साल का एक मंत्र और बना लें- डिजिटल नहीं, असली शब्दों से दोस्ती करेंगे।



सफलता की राह में असफलताएं तो आती रहती हैं



अपने विचारों में सकारात्मकता पैदा करें

सफलता की राह में असफलता तो आती ही है। यदि आप अपने काम में एक बार, दो बार या फिर तीन बार भी असफल हो जाते हैं तो क्या आप इन असफलताओं से निराश होकर बैठ जाएंगे? या आप अपना रास्ता ही बदल लेंगे? यदि आप ऐसा सोचते हैं, तो बहुत जरूरी है कि आप अपनी सोच को बदलें। सफलता की राह पर आपकी सोच हमेशा सकारात्मक और आशावादी होनी चाहिए।

अपना व्यवहार अच्छा रखेंगे तो सदा खुश रहेंगे

लोगों के साथ खड़े रहें, उनके ऊपर नहीं - बैरन डी मॉन्टेस्क्यू

1. किसी एक के साथ किया गया अन्याय भी सभी के साथ नाईसाफी है।
2. महान बनने के लिए लोगों के साथ खड़े रहें, उनके ऊपर नहीं।
3. प्रकृति ने हर इंसान को एक जैसा बनाया है, लेकिन वे इस समानता को कायम नहीं रखते।
4. दुनिया में सफल होने के लिए हमें सीधा-सरल दिखना, लेकिन बुद्धिमान होना जरूरी है।
5. धर्म को लेकर लड़ाई इसलिए नहीं होती कि एक से ज्यादा धर्म हैं, बल्कि इसलिए होती है कि हम में सहनशीलता कम है।
6. अगर हम खुश होना चाहते तो ये आसान था। लेकिन हम दूसरों से ज्यादा खुश होना चाहते हैं, जो कठिन है। हम उन्हें उतना खुश

व्यवहारकुशलता से ही हम लोगों को अपने साथ चलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। जीवन में खुश रहना चाहते हैं, काम में तरक्की चाहते हैं तो अपने संगी-साथी, शुभचिंतकों की आपको कहीं न कहीं, किसी न किसी रूप में थोड़ी-बहुत जरूरत पड़ती है। अपने व्यवहार से आप शत्रु को भी मित्र बना सकते हैं। व्यवहार से अकखड़ लोग व्यर्थ की उलझनों में उलझकर अपनी ऊर्जा एवं समय का दुरुपयोग करते हैं।

क्षमता कैसे बढ़ती है या बेहतर हो सकती है

क्षमता और प्रदर्शन में रिश्ता होता है। परिणाम के बिना क्षमता बेकार है। क्षमता कैसे बढ़ती है या बेहतर होती है? यह बढ़ती है जब लोग जानते हैं कि उनसे क्या आशा की जा रही है। वे अपनी सीमाएं जानते हैं, वे यह जानते हैं कि कहां से मदद पाई जा सकती है। क्षमता तब बढ़ती है जब लोग जानते हैं कि उपलब्धि के बाद पुरस्कार भी आएंगे। जो लोग ज्यादा उपलब्धियां हासिल करेंगे, वे और ज्यादा बड़े पुरस्कार पाएंगे।

सोच के माध्यम से ही सफलता हासिल होती है

स्वीकारात्मक सोच सफलता के लिए वातावरण बनाती है। सोच से ही सफलता आती है। हम तब सफल होते हैं, जब उन चीजों का मूल्य समझते हैं जो हमारे पास हैं और उन चीजों के लिए खुद को उदास नहीं होने देते, जो हमारे पास नहीं हैं। सफलता की चाबी है अपनी शक्ति में किसी लक्ष्य की ओर लगातार काम करते रहना। सफलता का मतलब है जो स्वीकृत है, उससे उत्तम की ओर निरंतर कदम बढ़ाते रहना।



मान लेते हैं, जितने वे होते नहीं हैं।

7. बहुत थोड़ा-सा जानने के लिए भी हमें बहुत ज्यादा पढ़ने की जरूरत होती है।
8. ज्ञान मानवता को ज्यादा मानवीय बना देता है, तर्क दयालुता की तरफ झुकता है, लेकिन पक्षपात हर तरह की कोमलता खत्म कर देता है।
9. जो व्यक्ति बहुत ज्यादा सोचते नहीं हैं, वो ही बहुत ज्यादा बोलते हैं। गम्भीर सोचें और मितभाषी बनें।

गधे ने होटल खोला

कहानी



मुखानंद गधे ने जब होटल खोला, तो जंगल के जानवरों को बड़ा आश्चर्य हुआ। कारण वे सभी यह अच्छी तरह जानते थे कि गधे जी होटल नहीं चला पाएँगे। भला अनपढ़ भी किसी काम का होता है, वह तो बस मजदूरी कर सकता है। लेकिन मुखानंद गधे ने उन सभी की धारणा को गलत साबित कर दिखाया था और उसका होटल खुलने के तीन-चार दिन बाद से ही अच्छा खासा चल निकला था।

लेकिन एक दिन उसके होटल के तरफ भारी भीड़ जमा हो गई थी, जब जानवरों ने देखा कि चीकू खरगोश...

बब्बर शेर के साथ होटल में प्रवेश कर रहा था। होटल के एक-एक कर्मचारी उन्हें घूर-घूर कर देख रहे थे। पर उन दोनों ने इसकी परवाह नहीं की और एक सीट पर जा बैठे। उन्हें बैठता देखते ही एक बैरा दौड़ता हुआ आया और उसने खरगोश से पूछा, साहब, खाने में क्या-क्या लाऊँ?

भाई, मैं तो शाकाहारी हूँ इसलिए मेरे लिए आलू-परवल की सब्जी और रोटी, चावल, दाल आदि ले आना और मेरे मित्र महोदय के लिए एक गिलास मैंगो जूस। खरगोश ने आर्डर दिया।

शेर के लिए सिर्फ एक गिलास मैंगो जूस का आर्डर सुनकर, बैरे को बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने झट खरगोश से पूछा, क्यों साहब, क्या

आपके मित्र महोदय को भूख नहीं लगी है, जो आप सिर्फ एक गिलास मैंगो जूस का आर्डर दे रहे हैं।

बैरे की यह बात सुनकर खरगोश ठहाका मार कर हंस पड़ा। हंसते हुए बोला, भाई, तुम ही बताओ, यदि मेरे इन मित्र महाशय को भूख लगी होती, तो क्या मैं इतने आराम से इस होटल में बैठा होता। यह सुनते ही बैरा तो भाग गया, लेकिन शेर की आंखें शर्म से झुक गईं। वह बिना मैंगो जूस पिए ही वहां से चला गया।



अमरकंटक

क्यों है खास ?

यात्रा से जुड़ी ज़रूरी बातें

यह एक खूबसूरत और पौराणिक शहर है जिसे एक प्रसिद्ध तीर्थस्थल के रूप में भी जाना जाता है। कुछ लोग अमरकंटक तीर्थराज के नाम से भी जानते हैं जिसका अर्थ है तीर्थ स्थलों का राजा।



विंध्य और सतपुड़ा पर्वतमाला के मध्य स्थित अमरकंटक मध्य प्रदेश राज्य का एक शानदार और लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। इस जगह को नर्मदा और सोन नदी के उद्गम की वजह से पवित्र माना जाता है। यह एक खूबसूरत और पौराणिक शहर है जिसे एक प्रसिद्ध तीर्थस्थल के रूप में भी जाना जाता है। कुछ लोग अमरकंटक तीर्थराज के नाम से भी जानते हैं जिसका अर्थ है तीर्थ स्थलों का राजा। इस जगह पर आकर आप नर्मदा नदी के सौंदर्य को बहुत ही नजदीक से देख सकते हैं। यह मध्य प्रदेश पर्यटन की सफलता में भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

अमरकंटक का पौराणिक महत्व

अमरकंटक का पौराणिक महत्व बहुत ज्यादा है। इस जगह से कई कहानियाँ जुड़ी हुई हैं। जिसकी वजह से इस जगह का महत्व और भी ज्यादा बढ़ जाता है। इस जगह पर बहुत सारे मंदिर हैं जो विभिन्न युग का वर्णन करते जान पड़ते हैं। कहा जाता है कि जब भगवान शिव ने अग्नि से त्रिपुरा को नष्ट कर दिया, तो राख अमरकंटक पर गिर गई, जो हजारों शिवलिंग में बदल गई। यह माना जाता है कि जो कोई भी इस

स्थान पर मरता है उसे स्वर्ग मिलता है।
नदी नर्मदा का उद्गम स्थल

संस्कृत में अमरकंटक का अर्थ होता है शाश्वत स्रोत, जोकि पवित्र नदी नर्मदा से जुड़ा हुआ है। नर्मदा हमारे देश की सबसे पवित्र और अनोखी नदियों में से एक है। जिसकी वजह से इस स्थान पर बड़ी संख्या में लोग आते हैं, अपनी धार्मिक आस्था को प्रकट करते हैं। इन सैलानियों में कुछ लोग प्रकृति प्रेमी भी होते हैं जो इस जगह के प्राकृतिक वातावरण और मौसम को एंजोय करते हैं।

अमरकंटक की खूबसूरती

मध्य प्रदेश की यह खूबसूरत जगह पूरी तरह से शांत और सकून से भारी हुई है। अमरकंटक का मौसम और हरियाली ऐसी है कि किसी का भी मन मोह ले। खूबसूरत

पहाड़ियों से घिरी यह जगह हर मौसम में खास नज़र आती है। इस जगह पर आप कई खूबसूरत झरने देख सकते हैं। यह जगह अपने खूबसूरत तालाबों, सुंदर धाराओं और घने जंगलों के लिए जानी जाती है। नर्मदाकुंड और कलचुरी काल के प्राचीन मंदिर अमरकंटक के कुछ प्रमुख आकर्षण हैं। नर्मदाकुंड के मंदिर परिसर में कुल 16 छोटे मंदिर हैं।

अमरकंटक में त्यौहार

हर साल जनवरी में मकर संक्रांति के आसपास 'नर्मदा जयंती' मनाई जाती है। इस दौरान पूरे नर्मदा परिसर को फूलों और रोशनी से सजाया जाता है। नर्मदा नदी के तट पर भव्य आरती की जाती है। इस दिन को एक बड़े उत्सव के साथ मनाने के लिए बड़ी संख्या में तीर्थयात्री एकत्रित होते हैं। दीपावली और होली भी अमरकंटक में बड़े उत्साह और जोश के साथ मनाई जाती है।

अमरकंटक कैसे पहुंचे

हवाई मार्ग से - अमरकंटक के लिए सबसे नजदीकी हवाई अड्डा जबलपुर है। यह अमरकंटक से लगभग 254 किमी दूर स्थित है। जबलपुर पहुंचने के बाद आप बस या फिर टैक्सी से पहुंच सकते हैं।

रेल द्वारा - निकटतम रेलवे स्टेशन पेंड्रा रोड है जो अमरकंटक को देश के अन्य भागों से जोड़ता है। यह शहर से लगभग 17 किमी की दूरी पर है। यहाँ से टैक्सी या बस द्वारा अमरकंटक पहुंचा जा सकता है।

सड़क मार्ग से - पेंड्रा रोड, शहडोल और बिलासपुर से अमरकंटक के लिए सरकारी बसें ली जा सकती हैं। यह बसों के माध्यम से देश के अन्य हिस्सों से भी जुड़ा हुआ है।

ये है तेजस्वी प्रकाश का 31 की उम्र में ग्लोइंग त्वचा का राज!

बिग- बॉस 15 की विनर और फेमस टीवी एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश आज अपना 31वां जन्मदिन मना रही हैं। अपनी एक्टिंग के साथ-साथ तेजस्वी अपनी क्यूटनेस और खूबसूरती के लिए भी जानी जाती हैं। हर लड़की एक्ट्रेस की बेदाग और ग्लोइंग स्किन का राज जानना चाहता है। ऐसे में अगर आप भी उन्हीं की तरह सुंदर त्वचा चाहती हैं तो पहले जान लें कि एक्ट्रेस समय- समय पर चेहरे को रिलैक्स और एक्स्ट्रा केयर देती रहती हैं। वह ज्यादा प्रोडक्ट्स की बजाए घरेलू नुस्खों पर भरोसा करती हैं। एक बार एक्ट्रेस ने ब्लॉग में भी बताया था कि वह बेसन और दही के साथ फेशियल करती हैं। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस के फेशियल के स्टेप...

फेशियल का पहला स्टेप

फेशियल का पहला स्टेप होता है क्लीजिंग, जिसके लिए तेजस्वी ऑलिव ऑयल और कैस्टर ऑयल को मिक्स करके अप्लाई करती हैं। एक्ट्रेस के अनुसार, ये चेहरे को क्लीन करने के साथ मेकअप हटाने में भी मददगार है। इसलिए वो इसे अप्लाई करती हैं। एक्ट्रेस के अनुसार कैस्टर की तुलना में वो ऑलिव ऑयल ज्यादा लेती हैं। हालांकि अगर आपकी स्किन ऑयली है तो ऑयल से क्लीज न करें। फेस पर इसे अप्लाई करने के बाद वो 1 या 2 मिनट तक मसाज करें और फिर वाइप्स की मदद से क्लीन कर लें।

फेशियल का दूसरा स्टेप

दूसरा स्टेप स्क्रब है, यानी फेस को एक्सफोलिएट करना है। इसके लिए तेजस्वी कॉफी, नारियल तेल और शुगर का इस्तेमाल करती हैं। इसमें कॉफी दोनों इंग्रेडिएंट्स की तुलना में ज्यादा रखती है। इन 3 चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करके फेस पर अच्छी तरह से स्क्रब कर लें। अब 4 से 5 मिनट तक स्क्रब करने के बाद वापस से फेस वाइप्स की मदद से चेहरे को साफ कर लें। फेस वाइप्स की



जगह टॉवेल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

फेशियल का तीसरा स्टेप

इसके बाद बचे हुए तेल से अपने चेहरे पर एक्ट्रेस अच्छी तरह से मसाज करती हैं। फिर अपने चेहरे को फेशियल वाइप्स से साफ करती हैं। इसके कुछ समय बाद स्टीमर की मदद से कुछ देर तक स्टीम लेती हैं। इससे चेहरे की सारी गंदगी निकल जाती है और चेहरे पर अलग ही ग्लो देखने को मिलता है। इसके बाद एक बार फिर से तेजस्वी टैप करते हुए अपने फेस को वाइप्स की मदद से पोंछती हैं।

फेशियल का चौथा स्टेप

आखिरी स्टेप में एक्ट्रेस फेस मास्क बना कर अपने चेहरे पर लगाती हैं। इसके लिए उन्हें सिर्फ 2 इंग्रेडिएंट की जरूरत पड़ती है- दही और बेसन। इन दोनों को मिक्स करके पैक तैयार करके अपने चेहरे पर लगाती हैं। पैक के ड्राई होने के बाद वो पानी से अपने चेहरे को वाँश करती हैं। एक्ट्रेस की स्किन ऑयली है, इसलिए फेशियल के बाद वो स्किन पर एलोवेरा जेल अप्लाई करती हैं। इससे पिंपल के दाग भी आसानी से चले जाते हैं और स्किन ग्लोइंग बनती है।



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