

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



नायरा बनर्जी

एक वर्ष में सबसे अधिक
गीतों की रिलीज का रिकॉर्ड
रखने वाली एकमात्र
अभिनेत्री बन गई है





एक कंजूस
पिता का बेटा
अपनी
गर्लफ्रेंड के
साथ डेट पर
गया
पिता (गुस्से

में)- नालायक डेट पर कितने रुपए खर्च किए तुने ?
बेटा - 500 रुपए
पिता- 500 रुपए खर्च करते हुए तुझे शर्म नहीं आई
बेटा- वो इतने ही लेकर आई थी.....

गप्पू- छिपकली किसे कहते
हैं ?

पप्पू- छिपकली एक गरीब
मगरमच्छ है, जिसको बचपन
में बॉर्नविटा

वाला दूध नहीं मिला, जिस
कारण वह कुपोषण का शिकार हो गई.....



18 साल की लड़की ने की 98 साल के बुजुर्ग से शादी
कर ली

मीडिया ने लड़की से पूछा- आपको इनमें शादी लायक
क्या दिखा ?

लड़की- एक तो इनकी इनकम, दूसरे इनके दिन कम.....



लड़का- बाबू
मुझे सरप्राइज दो
लड़की- चलो
आज तुम्हें मेरे
दूसरे बॉयफ्रेंड से
मिलवाती हूं
लड़की का

जवाब सुनकर लड़के की बोलती हो गई बंद....

00000000

पप्पू सरकारी अस्पताल में पड़े-पड़े अपनी बीमारी से
परेशान होकर

डॉक्टर से कहता है- ऐसी बीमारी से तो मर जाना अच्छा है
डॉक्टर- हम पूरी कोशिश कर रहे हैं.....

पप्पू समंदर किनारे लेटा
धूप ले रहा था..

एक अमेरिकन- आर यू
रिलैक्सिंग ?

पप्पू- नो डियर आई एम
पप्पू...

थोड़ी देर बाद एक दूसरा अमेरिकन
वहां से गुजरा- आर यू रिलैक्सिंग ?

पप्पू चिल्लाकर- कमीने, आई एम पप्पू !

फिर खिजलाकर पप्पू वहां से उठकर
दूसरी तरफ चला गया, जहां एक अमेरिकन
सुंदरी लेटी थी

पप्पू ने उससे पूछा- आर यू रिलैक्सिंग ?

अमेरिकन सुंदरी- यस, आई एम रिलैक्सिंग...

पप्पू उसे एक तमाचा मार के बोला, यहां पड़ी है,
उधर तुझे तेरे घरवाले ढूंढ रहे हैं।



इंटरव्यू में बॉस ने पूछा- क्या

आपको ब्रिटिश भाषा आती है ?
लड़का- हां

बॉस- कुछ बोल के दिखाओ

लड़का- डूगना लागान डेना

पडेगा बुवन !

बॉस- बॉस बेहोश...



बॉयफ्रेंड- कहां जा रही हो ?

गर्लफ्रेंड- आत्महत्या करने

बॉयफ्रेंड- तो इतना मेकअप क्यों किया हुआ है ?

गर्लफ्रेंड- अबे गधे, कल न्यूज पेपर में फोटो भी तो आएगी न.....

बॉयफ्रेंड- तुने दिल जला कर मेरा राख कर दिया

गर्लफ्रेंड- तेरी कुर्बानी बेकार नहीं जाएगी, भेज दे राख
बर्तन मांजने के काम आएगी.....

टीचर- आज मैं तुमको Noun पढ़ाऊंगी

पप्पू- जी मैम

टीचर- खड़े हो और बताओ, लड़की सबसे हंस के बात करती है
इसमें लड़की क्या है ?

पप्पू- जी लड़की बिगड़ी हुई है, सभी से सेंटिंग करना
चाहती है.....

9 संकेत जो बताते हैं कि आपका रिश्ता सच में हेल्दी है

हेल्दी रिलेशनशिप की खूबसूरती आपसी विश्वास, भावनात्मक सहारा और बराबरी में छिपी होती है। ये 9 संकेत बताते हैं कि आपका रिश्ता मजबूत है।

जीवन में प्यार, विश्वास और सम्मान से भरे रिश्तों की तलाश हर व्यक्ति की पहली चाह होती है। स्वस्थ रिश्ता हमें भावनात्मक सहारा देने के साथ-साथ आत्मविश्वास, सुरक्षा और सुकून का एहसास देता है। लेकिन लोग अक्सर यह नहीं समझ पाते हैं कि उनका रिश्ता सच में में हेल्दी है या नहीं। स्वस्थ रिश्ते की पहचान करना जरूरी है क्योंकि यही हमें मानसिक शांति और खुशी के साथ-साथ जीवन में सकारात्मक ऊर्जा भी प्रदान करते हैं। अगर रिश्ते में आपसी समझ, बातचीत, सम्मान और भरोसा हो, तो यह इशारा है कि आप एक मजबूत और स्वस्थ रिश्ते में हैं।

ऐसे रिश्ते न केवल लंबी उम्र जीते हैं बल्कि हमारे जीवन को और खूबसूरत बना देते हैं।

बराबरी और सम्मान

स्वस्थ रिश्तों में में कोई भी व्यक्ति बड़ा या छोटा नहीं होता। बराबरी से दोनों की राय और फैसलों को समान महत्व दिया जाता है। ऐसे रिश्तों में ना तो कोई हावी होता है और न ही किसी को दबाया जाता है।

भावनात्मक सुरक्षा महसूस होना

सकारात्मकता से भरे रिश्ते में हर व्यक्ति खुद को हर पल सुरक्षित महसूस करता है। वह जानता है कि इस रिश्ते में उसके राज, भावनाओं और कमजोरियों का कभी भी मजाक नहीं बनाया जाएगा और न ही उसे गलत समझा जाएगा।

खुशी और पॉजिटिव सोच

स्वस्थ रिश्तों में हम एक-दूसरे के साथ समय बिताकर बहुत खुश रहते हैं। एक दूसरे के साथ समय बिताने के लिए हम हमेशा उत्साहित रहते हैं। हर तरह की बात, हंसी-मजाक और एक-दूसरे को खुश करना ही ऐसे रिश्तों की खूबसूरती है।

साथ निभाना

रिश्तों में कभी न कभी मनमुटाव या बहस होना आम बात है। लेकिन स्वस्थ रिश्ते की खासियत होती है कि पार्टनर्स गुस्से या तानों से नहीं, बल्कि सब्र और



समझदारी से हर मुश्किल परेशानी का हल आसनुई से साथ मिलकर निकालते हैं।

विश्वास बना रहे

विश्वास किसी भी रिश्ते की सबसे मजबूत नींव है। हेल्दी रिश्ते में दोनों पार्टनर एक-दूसरे पर पूरा भरोसा करते हैं। छोटी-छोटी बातों पर शक करना या लगातार कंट्रोल करने जैसी कोई बात इन रिश्तों में नहीं होती है।

स्पष्ट बातचीत

आपसी और स्पष्ट रूप से की गयी बातचीत रिश्ते के लिए ऑक्सीजन का काम करती है। हेल्दी रिलेशनशिप में दोनों पार्टनर अपनी बात खुलकर एक दूसरे के सामने रखते हैं, चाहे वह खुशी हो, गुस्सा या कोई डर।

सम्मान बनाए रखना

स्वस्थ रिश्ते में पार्टनर्स एक-दूसरे की भावनाओं, विचारों और निजी स्पेस का पूरी तरह से सम्मान करते हैं। ऐसे रिश्ते में कभी भी अपमानजनक भाषा, अपशब्द या नकारात्मक चीजों के लिए कोई जगह नहीं होती।

एक-दूसरे का साथ

छोटी से छोटी मुश्किल में अगर कोई आपके साथ खड़ा रहता है तो वही रिश्ता सच में सच्चा कहलाता है। हेल्दी रिलेशनशिप में पार्टनर्स एक-दूसरे का हर परिस्थिति में सहारा बनते हैं, चाहे वह रिश्तों से जुड़ा संघर्ष हो या ऑफिस के काम से जुड़ी चुनौतियाँ।

रिश्तों में स्वतंत्रता और निजता

किसी भी रिश्ते का मतलब यह नहीं कि आपकी आजादी खत्म हो गयी है। स्वस्थ रिश्ते में पार्टनर्स एक-दूसरे को अपनी पसंद की चीजें करने, दोस्तों से मिलने और अपने शौक पूरे करने की पूरी आजादी देते हैं। एक-दूसरे की निजी इच्छाओं का सम्मान करने से ही हर रिश्ता मजबूत बनता है।

क्या केले का पत्ता बढ़ाता है खाने का स्वाद?



हैं. क्या ये वाकई सच है? चलिए इस सवाल का जवाब इस आर्टिकल में जानते हैं.

इन जगहों पर होता है केले के पत्ते का यूज

भारत ही नहीं बल्कि दुनिया के कई हिस्सों में केले के पत्ते का इस्तेमाल खाना

दक्षिण भारत में खाना खाने के लिए केले के पत्ते का इस्तेमाल किया जाता है. पत्ते पर खाना खाना वहां की संस्कृति का एक अहम हिस्सा है. इसके अलावा कहा जाता है कि केले के पत्ते पर खाना खाने से सेहत को तो कई फायदे मिलते ही है, साथ ही खाने का स्वाद भी बढ़ता है. लेकिन क्या सच में केले का पत्ता खाने का स्वाद बढ़ाता है? चलिए जानते हैं सही जवाब.

केले का पत्ता बढ़ाता है खाने का स्वाद?

भारतीय संस्कृति में खाना खाने के तरीके को भी अहम माना गया है. देश के अलग-अलग हिस्से में अलग-अलग तरह से लोग भोजन परोसते हैं. दक्षिण भारत में केले के पत्ते पर खाना खाना अच्छा माना जाता है जो उनकी परंपरा और संस्कृति का भी हिस्सा है. शादी-ब्याह से लेकर त्योहार और किसी खास दिन के लिए दक्षिण भारत के लोग केले के पत्ते पर ही खाना परोसते हैं. कहा जाता है कि केले के पत्ते पर खाने से सेहत को भी कई लाभ मिलते हैं, जिसकी वजह से अब तो कई और जगह खाना खाने के लिए केले के पत्तों का इस्तेमाल किया जा रहा है.

हेल्थ के नजरिए से देखें तो कहा जाता है कि केले के पत्ते में पॉलीफेनोल्स होते हैं, जो एक तरह के एंटीऑक्सीडेंट होते हैं. इसके अलावा इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं तो बैक्टीरिया को मारने में मदद करते हैं. वहीं इसकी सबसे खास बात की इको-फ्रेंडली भी है. हालांकि, कुछ लोगों के मन में ये भी सवाल है कि क्या केले के पत्ते खाने के स्वाद में भी बदलाव लाते

बनाने और सर्व करने में किया जाता है, जिसमें लेटिन अमेरिका, एशिया और अफ्रीका जैसे देश शामिल हैं. वहीं, दक्षिण भारत फ्रेश केले के पत्ते पर खाना खाया जाता है. वहीं, थाईलैंड और इंडोनेशिया में केले के पत्ते का इस्तेमाल खाने की चीजों को स्टीम करके पकाने के लिए किया जाता है.

क्या वाकई खाना का टेस्ट बदलता है केले का पत्ता?

वैसे तो केले के पत्ते में अपना कोई फ्लेवर नहीं होता है. लेकिन जब गर्म खाना केले के पत्ते पर रखा जाता है तब गर्माहट से पत्ते अपना नेचुरल ऑयल छोड़ते हैं जो खाने को एक ग्रासी अरोमा देता है. जब ये फ्लेवर पूरे खाने में मिलता है तो खाना और ताजा और टेस्टी लगता है. इसके अलावा गर्माहट की वजह से पत्ते पर लगी नेचुरल वैक्स कोटिंग कुछ कंपाउंड रिलीज करती है. इससे खाने में न सिर्फ एक अलग खुशबू आती है बल्कि एक अलग फ्लेवर भी मिलता है. यानी कुलमिलाकर कहें तो केले का पत्ता खाने के टेस्ट को कुछ हदतक इन्हेंस करता है.

केले के पत्ते पर खाना खाने के फायदे

केले के पत्ते पर खाना खाने के कुछ बेहतरीन फायदे भी हैं. जैसे इस पत्ते में पॉलीफेनोल्स समेत विटामिन ए और सी भी पाया जाता है. ऐसे में जब केले के पत्ते पर गर्म खाना रखा जाता है तो ये सभी पोषक तत्व खाने में मिल जाते हैं, जिससे इनकी न्यूट्रिशन वैल्यू और बढ़ जाती है. इसके अलावा इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पाए जाते हैं, जो बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करके हैं और आप कई तरह की बीमारियों से बचते हैं.

बरसात के मौसम में बच्चों को वायरल और आम बीमारियों से बचाएं

बरसात का मौसम बच्चों के लिए एक चुनौतीपूर्ण समय हो सकता है। इस समय मौसम में नमी और ठंड के कारण संक्रमण और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। माता-पिता को अपने बच्चों की सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। यहां कुछ उपाय और सावधानियां दी जा रही हैं, जो बच्चों को आम बीमारियों से बचाने में मदद कर सकती हैं।

साफ-सफाई और हाथ धोने की आदत

बरसात के मौसम में बच्चे संक्रमण और वायरल बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। ऐसे में उनकी सेहत बनाए रखने के लिए साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों में साफ-सफाई की आदत डालना शुरू से ही फायदेमंद रहता है। उन्हें बार-बार हाथ धोने की आदत डालें, खासकर खाने से पहले और शौचालय के बाद। हाथ धोते समय साबुन और पानी का इस्तेमाल करना सबसे सुरक्षित तरीका है, क्योंकि यह बैक्टीरिया और वायरस को आसानी से दूर करता है। यदि साबुन उपलब्ध न हो तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग किया जा सकता है। इसके अलावा बच्चों को यह समझाना भी जरूरी है कि गंदे हाथों से चेहरे, आंखें या मुंह को न छूएं।

संतुलित और पौष्टिक आहार

बरसात के मौसम में बच्चे अक्सर आलस्य महसूस करते हैं और उनकी भूख भी कम हो जाती है। ऐसे में उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार देना बेहद जरूरी है। बच्चों के भोजन में पर्याप्त मात्रा में फल और हरी सब्जियां शामिल करें, क्योंकि इनमें विटामिन और मिनरल्स भरपूर होते हैं, जो उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके साथ ही प्रोटीन का सेवन बढ़ाना भी आवश्यक है, जैसे कि दालें, अंडा, दूध और पनीर, जो बच्चों की मांसपेशियों और सामान्य विकास के लिए जरूरी हैं। साथ ही यह ध्यान रखें कि बच्चे पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, क्योंकि बरसात में नमी और ठंड के कारण शरीर में पानी की कमी जल्दी हो सकती है।

कपड़ों का ध्यान

बरसात के मौसम में बच्चों को सही और साफ कपड़े पहनाना बहुत जरूरी है, क्योंकि गीले कपड़ों में रहने से



सर्दी, जुकाम और त्वचा संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। बच्चों को हमेशा सूखे और हल्के कपड़े पहनाने की आदत डालें। बारिश में गीले जूते या जुराब पहनने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे पैर ठंडे और गीले रह जाते हैं, जो फंगल इंफेक्शन या छाले जैसी समस्याएं पैदा कर सकते हैं। घर आने के बाद बच्चों के गीले कपड़ों को तुरंत बदल दें और उन्हें हल्का गर्म पानी पिलाकर शरीर को गर्म रखने की कोशिश करें।

सर्दी-जुकाम और वायरल से बचाव

बरसात का मौसम बच्चों के लिए वायरल इंफेक्शन और सर्दी-जुकाम का अधिक खतरा लेकर आता है। इस दौरान बच्चों को ठंडे पानी या बारिश के पानी में लंबे समय तक खेलने से रोकना चाहिए, क्योंकि इससे उनका इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है और जुकाम या खांसी जैसी समस्याएं जल्दी बढ़ सकती हैं। बच्चों को हल्का गर्म पानी पिलाना फायदेमंद होता है, क्योंकि यह शरीर को गर्म रखता है और गले व पेट की नमी को संतुलित करता है। साथ ही, ज्यादा ठंडा या तला-भुना खाना खाने से बचाएं, क्योंकि यह पाचन और स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

पानी और भोजन की साफ-सफाई

बरसात के मौसम में पानी और भोजन की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस समय पानी में बैक्टीरिया और कीटाणु तेजी से पनपते हैं, जिससे बच्चों में पेट की समस्याएं और इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए बच्चों को हमेशा बोतल का या उबला हुआ पानी पिलाएं। खाने में घर का बना ताजा और स्वच्छ भोजन ही दें, क्योंकि बाहर का जंक फूड और सड़क का पानी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसके अलावा, खाने से पहले और बाद में हाथ साफ करना भी जरूरी है, ताकि बच्चे संक्रमण से बच सकें।



भागदौड़ भरी जिंदगी में सिर्फ बड़े ही नहीं बल्कि बच्चे भी तनाव और दबाव का सामना करते हैं। कम उम्र से ही बच्चों पर पढ़ाई का बोझ इतना बढ़ जाता है कि उनका दिमाग थकने लगता है।

नतीजा यह होता है कि वे पढ़ा हुआ जल्दी भूल जाते हैं, ध्यान लगाने में दिक्कत होती है और कभी-कभी तो पढ़ाई में बिल्कुल मन भी नहीं लगता। वहीं, उम्र बढ़ने के साथ बड़ों में भी भूलने की समस्या आम हो जाती है। इन्हीं समस्याओं से निपटने के लिए

न्यूट्रिशनल एक्सपर्ट ने एक खास आयुर्वेदिक ब्रेन बूस्टिंग पाउडर बनाने की सलाह दी है। यह पाउडर न सिर्फ बच्चों के दिमाग को तेज करेगा बल्कि बड़े-बुजुर्गों की याददाश्त भी मजबूत बनाएगा।

ब्रेन बूस्टिंग पाउडर बनाने के लिए सामग्री

बादाम पाउडर – 2 चम्मच

शंखपुष्पी पाउडर – 2 चम्मच

वाछा पाउडर – 1 चम्मच

मुलेठी पाउडर – 1 चम्मच

सोंठ पाउडर – 1 चम्मच

पंपकिन सीड्स (कद्दू के बीज)

इलायची पाउडर

मगज (खरबूजे के बीज)

बनाने का तरीका : इन सभी चीजों को हल्का सा ड्राई रोस्ट कर लें। ठंडा होने के बाद इन्हें पीसकर बारीक पाउडर बना लें और एयर टाइट डिब्बे में भरकर रख दें।

खाने का तरीका

इस पाउडर को खाने का तरीका बहुत आसान है। रोजाना सुबह नाश्ते के बाद और शाम को खाने के बाद एक-एक चम्मच पाउडर लेना चाहिए। नियमित रूप से इसका सेवन करने से दिमाग को जरूरी पोषण मिलता है, याददाश्त मजबूत होती है और फोकस बढ़ाने में मदद मिलती है हालांकि एक बार इस पाउडर का सेवन करने



जो भी पढ़ा-लिखा हो सब भूल जाता है बच्चा तो उसे ये आयुर्वेदिक पाउडर खिलाएं

से पहले चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

पाउडर में मिलाए गए हर्ब्स और बीजों के फायदे

इस ब्रेन बूस्टिंग पाउडर में डाले गए आयुर्वेदिक हर्ब्स और बीज दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद साबित होते हैं। इनमें मौजूद ब्राह्मी पाउडर माइंड को फोकस करने में मदद करता है,

वहीं शंखपुष्पी याददाश्त को मजबूत बनाती है। वाछा पाउडर बोलने की शक्ति को बढ़ाकर स्पीच को क्लियर करता है। मुलेठी का हल्का मीठा स्वाद इसे खाने में आसान बनाता है और साथ ही यह बढ़ती उम्र में दिमाग के काम करने की

क्षमता को संतुलित रखता है। दिमाग को शाप बनाने के लिए इसमें सोंठ भी मिलाई जाती है, जो पाचन को दुरुस्त रखती है ताकि शरीर सभी पोषक तत्वों को अच्छे से अवशोषित कर सके। बादाम इसमें विटामिन E और गुड फैट्स का स्रोत है, जो दिमाग को पोषण देकर तेज बनाते हैं। पंपकिन सीड्स मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं, जो ब्रेन पावर और मेमोरी को बढ़ाते हैं। इलायची दिमाग को साफ और शांत रखती है, जिससे सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है। वहीं खरबूजे के बीज यानी मगज शरीर को ठंडक देते हैं और ब्रेन के कॉग्निटिव फंक्शन को मजबूत करते हैं।

कैसे होगा फायदा ?

यह आयुर्वेदिक पाउडर हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है। बच्चों को इसका सेवन करने से पढ़ाई में ध्यान लगाने और सीखी हुई चीजें लंबे समय तक याद रखने में मदद मिलती है। युवाओं के लिए यह पाउडर ऑफिस वर्क या पढ़ाई के दौरान लंबे समय तक फोकस बनाए रखने में सहायक है। वहीं बुजुर्गों के लिए यह दिमाग को एक्टिव रखता है और उम्र बढ़ने के साथ होने वाली भूलने की समस्या को कम करने में मदद करता है। सबसे खास बात यह है कि यह पाउडर पूरी तरह प्राकृतिक है और लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर भी इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता।

भिंडी से बनाएं त्वचा को चमकदार ब्यूटी केयर का नया तरीका

सिर्फ खाने में ही नहीं, भिंडी अब बन रही है आपके चेहरे की नई ब्यूटी पार्टनर

भिंडी अब सिर्फ खाने की थाली में नहीं, बल्कि आपकी ब्यूटी रूटीन में भी जगह बना रही है। इसके नैचुरल गुण स्किन को नमी, ग्लो और एजिंग से सुरक्षा देते हैं। अगर आप भी केमिकल प्रोडक्ट्स से हटकर कोई नेचुरल और असरदार उपाय ढूंढ रहे हैं, तो भिंडी फेशियल जरूर आजमाएं।

अब तक हम भिंडी को सिर्फ सब्जी की प्लेट तक ही सीमित मानते थे, लेकिन हाल ही में स्किन केयर इंडस्ट्री में इसका नाम तेजी से ट्रेंड कर रहा है। भिंडी में मौजूद विटामिन सी, के और एंटीऑक्सीडेंट्स न सिर्फ त्वचा को डीप हाइड्रेशन देते हैं बल्कि एजिंग के संकेतों को भी कम करने में मददगार साबित हो सकते हैं। यही वजह है कि “भिंडी फेशियल” आजकल ब्यूटी सैलून से लेकर होम रेमेडी तक चर्चा का विषय बन चुका है।

भिंडी में छिपा ब्यूटी सीक्रेट

भिंडी में पाया जाने वाला चिपचिपा जेल नैचुरल मॉइस्चराइजर का काम करता है। यह ड्राई और डल स्किन को तुरंत नमी देता है और चेहरे पर सॉफ्टनेस लाता है।



नैचुरल हाइड्रेशन का असर

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी और प्रदूषण से स्किन जल्दी डिहाइड्रेट हो जाती है। भिंडी का फेशियल आपकी स्किन को गहराई से हाइड्रेट करता है और लॉन्ग-लास्टिंग ग्लो लाता है।

एंटी-एजिंग गुण

भिंडी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं। इससे झुर्रियां, फाइन लाइन्स और ढीली पड़ती त्वचा की समस्या कम होती है।

मुंहासों से राहत

इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज त्वचा पर बैक्टीरिया का असर घटाती हैं और पिंपल्स या एक्ने की समस्या को कंट्रोल करती हैं।

टैनिंग और पिग्मेंटेशन पर असर

भिंडी का पेस्ट नियमित लगाने से टैनिंग कम हो सकती है और चेहरे की असमान रंगत धीरे-धीरे समान दिखने लगती है।

घर पर आसान भिंडी फेशियल

कुछ ताजी भिंडियां लेकर उनका गूदा निकाल लें। इसमें गुलाबजल या दही मिलाकर फेस पैक बना लें। इसे 15-20 मिनट चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और गुनगुने पानी से धो लें।

सैलून में भिंडी फेशियल का बढ़ता क्रेज

कई ब्यूटी एक्सपर्ट्स अब भिंडी बेस्ड फेशियल थेरेपी ऑफर कर रहे हैं। इसका कारण है इसका तुरंत दिखने वाला हाइड्रेशन और फ्रेश लुक।



महिलाओं को दूर करना है मोटापा तो इन हार्मोन पर दें ध्यान

अगर आप अपने बढ़ते मोटापे से परेशान हैं और पतला होना चाहती हैं तो डाइट नहीं अपने हार्मोन पर ध्यान दें। आपकी सभी परेशानियों का मुख्य स्रोत यही है, यदि इन्हें संतुलित कर लिया तो आप पा सकती हैं एक स्वस्थ काया। कैसे, आइए जानते हैं। हार्मोन्स को हमारे शरीर का 'ईंधन' कहा जा सकता है। ये विभिन्न अंगों तक संदेश पहुंचाते हैं और उनके कामों को बेहतर बनाते हैं। साथ ही मेटाबॉलिज्म, भूख, यहां की तृप्ति का एहसास तक हार्मोन पर निर्भर होते हैं। हार्मोन्स का संतुलन बिगड़ने से महिलाओं का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। खासतौर से 9 हार्मोन्स महिलाओं के वजन को प्रभावित करते हैं।

इंसुलिन: मोटापे-डायबिटीज का खतरा

शरीर के लिए इंसुलिन बहुत जरूरी हार्मोन है। यह अग्न्याशय यानी पैनक्रियाज से दिन भर में थोड़ी मात्रा में और भोजन के बाद अधिक मात्रा में स्रावित होता है। इंसुलिन ही भोजन से ग्लूकोज को मांसपेशियों, यकृत और वसा कोशिकाओं में पहुंचाता है। इसी से ऊर्जा और भंडारण होता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस के कारण कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया करना बंद कर देती हैं, जिससे रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। इससे टाइप-2 डायबिटीज होने के साथ ही मोटापा बढ़ने का खतरा भी बढ़ जाता है क्योंकि कैलोरी शरीर में एकत्रित होने लगती है। आप ऐसे सुधारें इसे: महिलाओं को इंसुलिन का स्तर सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। बेहतर जीवनशैली से यह संभव है। नियमित व्यायाम करें। पर्याप्त और अच्छी नींद लेने से भी इंसुलिन का स्तर बेहतर होता है और मोटापा कम होता है। अपने आहार में ओमेगा-3 फैटी एसिड ज्यादा लें।

लेप्टिन: भूख के नियंत्रण का जिम्मेदार

लेप्टिन सीधे तौर पर हाइपोथैलेमस से जुड़ा रहता है। हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का वह भाग है जो भूख को नियंत्रित करता है। साथ ही आपको तृप्ति का एहसास करवाता है। लेप्टिन बाधित होने से मस्तिष्क को पेट भरने के संकेत नहीं मिल पाते और आप ज्यादा भोजन करने लगते हैं, जो वजन बढ़ने का कारण बनता है।

आप ऐसे सुधारें इसे: लेप्टिन असंतुलन का सीधा कारण अभी तक पता नहीं चल पाया है। लेकिन आमतौर पर ये जीन परिवर्तन, लेप्टिन के ज्यादा उत्पादन और सूजन से जुड़ा हुआ माना जाता है। नियमित व्यायाम से लेप्टिन का स्तर कम होता है। मोटापे से पीड़ित महिलाओं में लेडिंश्वटन का स्तर नींद की गुणवत्ता से भी जुड़ा होता है।

क्लोटसोल: तनाव बढ़ाएगा मोटापा

क्लोटसोल भले ही तनाव का हार्मोन है, लेकिन यह और वजन एक-दूसरे के पूरक हैं। क्लोटसोल बढ़ने से वजन भी बढ़ता है और ज्यादा वजन क्लोटसोल का स्तर बढ़ा देता है। क्लोटसोल मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है, जिससे शरीर भोजन को ठीक से पचा नहीं पाता और मोटापा बढ़ने लगता है।

आप ऐसे सुधारें इसे: नींद की कमी, हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले भोजन का सेवन और लगातार तनाव, क्लोटसोल बढ़ाते हैं। इसलिए रात में सात से नौ घंटे की नींद लें। सोने का एक निश्चित शेड्यूल बनाएं। नियमित व्यायाम, योग और ध्यान से भी क्लोटसोल कम होता है। वजन को नियंत्रित करें। संतुलित आहार का सेवन करें।

ग्रेलिन: बार-बार लग सकती है भूख

ग्रेलिन भी हाइपोथैलेमस से जुड़ा होता है लेकिन यह मस्तिष्क को ये संदेश देता है कि पेट खाली है और उसे भोजन की जरूरत है। अगर यह हार्मोन असंतुलित होता है तो आपको बार-बार और ज्यादा भूख लगने लगती है, जिससे वजन तेजी से बढ़ने लगता है।

आप ऐसे सुधारें इसे: मोटापा ग्रेलिन को असंतुलित करता है। इसलिए अपने वजन को हमेशा नियंत्रित रखें। नियमित व्यायाम मददगार हो सकती है। भोजन की सही आदत अपनाएं। भूख लगने पर ही खाना खाएं।

पेप्टाइड वाई वाई: गट हार्मोन है पीवाईवाई

इसे पीवाईवाई कहा जाता है। यह हार्मोन गट हार्मोन है, जो भूख को कम करता है। पीवाईवाई का स्तर कम होने से भूख बढ़ने लगती है। ज्यादा कैलोरी के कारण मोटापा बढ़ता है।

आप ऐसे सुधारें इसे: भोजन में भरपूर प्रोटीन खाने से पीवाईवाई का स्तर सुधरता है। इससे भूख नियंत्रित रहती है और तृप्ति का एहसास भी जल्दी होने लगता है। अपने आहार में हाई फाइबर वाले ताजे फल और सब्जियां शामिल करना फायदेमंद रहेगा।

बालों की सेहत बिगाड़ रहा है आपका पसंदीदा हेयर कलर

आजकल हेयर कलरिंग फैशन और ज़रूरत दोनों बन चुकी है, लेकिन बार-बार केमिकल वाले हेयर कलर का इस्तेमाल बालों की सेहत बिगाड़ सकता है। अमोनिया और पेरोक्साइड जैसे रसायन बालों की नमी छीनकर उन्हें रूखा, कमजोर और डैमेज कर देते हैं। लगातार कलरिंग से बाल टूटने, झड़ने और स्कैल्प एलर्जी जैसी समस्याएँ बढ़ जाती हैं। प्राकृतिक विकल्प चुनकर और सही देखभाल से इन नुकसानों से बचा जा सकता है।

आजकल हेयर कलर करवाना सिर्फ फैशन नहीं, बल्कि ज़रूरत बन गया है—ग्रे बाल छिपाने से लेकर नया लुक पाने तक, हर कोई रंग बदलकर खुद को नए रूप में देखना पसंद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस खूबसूरत ट्रेंड के पीछे आपके बाल और स्कैल्प को कितना नुकसान हो सकता है? अनेक केमिकल्स जैसे अमोनिया, हाइड्रोजन पेरोक्साइड, और पीपीडी बालों की क्यूटिकल ओपन करके कलर अंदर तक पहुंचाते हैं, जिससे बाल रूखे, कमजोर और झड़ने लगते हैं।

बार-बार कलर करवाने से स्कैल्प में खुजली, रेड नेस और एलर्जी जैसे रिएक्शन्स भी सामने आ सकते हैं। आगे चलकर ये कमजोर और दोमुंहे बालों का कारण भी बनते हैं। इसके अलावा, कुछ रिसर्च ने हेयर डाई में मौजूद कैमिकल्स को कैंसर से जोड़ा है, जिससे लॉन्ग टर्म हेल्थ रिस्क बढ़ता है। इस कंटेन्ट में हम जानेंगे कैसे बार-बार हेयर कलर आपके बाल और हेल्थ के लिए समस्याजनक हो सकता है, और साथ ही जानेंगे कुछ आसान कदम जो आपके बालों की सुरक्षा में मदद कर सकते हैं।

अमोनिया और पेरोक्साइड से टूटते बाल

हेयर कलर में आमतौर पर अमोनिया और हाइड्रोजन पेरोक्साइड जैसे तेज केमिकल्स होते हैं। जब इन्हें बालों पर लगाया जाता है, तो ये बाल की ऊपरी परत (क्यूटिकल) ओपन कर देते हैं, जिससे रंग अंदर जा सके। लेकिन इससे बालों की नमी निकल जाती है और वे ड्राई, हार्ड और लाइफ लेस हो जाते हैं। बार-बार ऐसा होने पर बाल पतले और कमजोर होकर टूटने लगते हैं, और दोमुंहे सिरों की समस्या भी बढ़ जाती है। इसलिए, कलर करवाने के बाद डीप कंडीशनर, हेयर मास्क और सीरम से देखभाल ज़रूरी है, ताकि बालों की नमी लौटे और वे मजबूत बनें।

खुजली, एलर्जी और सेंसिटिविटी

केमिकल हेयर डाई का स्कैल्प पर सीधा असर पड़ता है। कई बार खुजली, रेड नेस, चकत्ते या सूजन जैसे एलर्जी



रिएक्शन देखने को मिलते हैं—खासकर PPD और परसल्फेट जैसी चीजों से। ऐसे लक्षण बार-बार कलर करने से और भी बढ़ सकते हैं। पैच-टेस्ट करवाना इसलिए ज़रूरी होता है—थोड़ा सा कलर कान के पीछे लगाकर २४ घंटे तक रैस्पॉन्स देखें। अगर कोई साइन दिखे, तो उसे छोड़ देना चाहिए।

कमजोर जड़ें, बालों का झड़ना और पतलापन

बार-बार हेयर कलर करने से बालों की जड़ों को पोषण ठीक से नहीं मिल पाता। केमिकल्स स्कैल्प के नैचुरल ऑइल और पोषक तत्व निकाल लेते हैं, जिससे जड़ें कमजोर हो जाती हैं। इससे बाल पतले होकर झड़ने लगते हैं। समय के साथ बालों की डेनसिटी कम हो जाती है, और गंजेपन की समस्या भी हो सकती है। इसलिए बीच-बीच में हेयर स्पा या ऑयलिंग से जड़ों को ताकत देना आपके बालों की हेल्थ मैनेटेन रखता है।

हेल्थ रिलेटेड रिस्क

कुछ रिसर्च बताते हैं कि पर्मानेंट हेयर डाई में मौजूद कुछ कैमिकल्स हमारी फिजिकल हेल्थ रिस्क को भी इनवाइट कर सकते हैं। हालाँकि सारी स्टडीस पक्की नहीं हैं, पर सावधानी से काम लेना बेहतर है। इसलिए हर्बल, अमोनिया-फ्री या नैचुरल कलर्स को प्राथमिकता देना समझदारी है।

नेचुरल कलर ऑप्शन्स और सावधानी

इसका मतलब यह नहीं कि कलर बिल्कुल ही बंद कर देना चाहिए। आप नेचुरल ऑप्शन्स जैसे मेहंदी या अमोनिया-फ्री हर्बल कलर इस्तेमाल कर सकते हैं—जो कम नुकसान पहुंचाते हैं। कलर के बीच कम से कम 3-4 महीने का गैप रखें, और कलर के बाद सल्फेट-फ्री शैम्पू, कंडीशनर, प्रोटीन हेयर मास्क और हॉट ऑयल थेरेपी से बालों की देखभाल करें। छोटे घरेलू उपाय जैसे नारियल तेल, अंडा-मेड मेयोनीज मास्क भी बहुत इफेक्टिव माने जाते हैं।

मिल गया है जादुई लेप का फॉर्मूला रातों रात ठीक कर सकता है घुटनों और जोड़ों का दर्द!

कई बार तो घुटनों और जोड़ों में दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि अचानक से उठने में एक और एक कदम चलने तक में परेशानी आने लगती है। दूसरी ओर परेशानी ये है कि दर्द दूर करने की दवाएं सेहत पर साइड इफेक्ट कर सकती हैं।



पहले आप एक साफ कटोरा लें। अब इसमें सारी सामग्री डालकर उसे अच्छे से मिला लें। यह लेप न ही बहुत ज्यादा पतला होना चाहिए, न ही ज्यादा गाढ़ा। यह ऐसा होना चाहिए, जो आसानी से आपके घुटनों पर फैल जाए।

ऐसे लगाएं ये लेप

एक समय था जब 60 की उम्र पार करते ही लोगों के घुटनों और जोड़ों में दर्द होने की शिकायत होने लगती थी। लेकिन आज 40 साल के पार के लोग भी इस परेशानी से जूझने लगे हैं। लगातार बैठकर या खड़े रहकर काम करना, बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल, फिजिकल एक्टिविटी की कमी, एक्सरसाइज से दूरी जैसे कई कारण इसके पीछे हैं। लेकिन अब इस परेशानी का इलाज मिल गया है।

घर में बनाएं आयुर्वेदिक लेप

कई बार तो घुटनों और जोड़ों में दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि अचानक से उठने में एक और एक कदम चलने तक में परेशानी आने लगती है। दूसरी ओर परेशानी ये है कि दर्द दूर करने की दवाएं सेहत पर साइड इफेक्ट कर सकती हैं। वहीं क्रीम और जेल भी फेल हो जाते हैं। ऐसे में आयुर्वेद आपके काम आ सकता है। जी हां, घर में बनाया गया एक आयुर्वेदिक लेप आपको घुटनों और जोड़ों के दर्द से काफी हद तक राहत दिला सकता है। खास बात ये है कि इसके कोई साइड इफेक्ट भी नहीं हैं। इसे बनाने वाली सारी चीजें आसानी से घर में ही मिल जाती हैं।

चार चीजों से बनाएं, राहत पाएं

पिछले दिनों आयुर्वेदिक न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर इस चमत्कारी लेप को बनाने का तरीका बताया।

सामग्री

अरंडी का तेल – 1 टेबलस्पून, शहद- 1 टीस्पून
दालचीनी पाउडर- 1 टीस्पून, चूना – 1 ट्यूब
विधि : इस आयुर्वेदिक लेप को बनाने के लिए सबसे

आपके जिस भी घुटने में दर्द है, उसपर रात के समय इस लेप की एक पतली सी परत लगाएं। अब लेप को एक मुलायम कॉटन के कपड़े से ढक दें या पट्टी बांध लें। लेप आपके घुटने पर कम से कम 8 से 10 घंटे तक रहना चाहिए। सुबह उठकर गुनगुने पानी से इसे साफ कर लें। आप राहत महसूस करेंगे।

इसलिए दर्द दूर करता है यह

अपने वीडियो में न्यूट्रिशनिस्ट ने यह भी बताया है कि आखिर इस लेप को लगाने से दर्द क्यों कम होता है। दरअसल अरंडी का तेल और दालचीनी दोनों की तासीर गर्म होती है। ऐसे में जब आप इस लेप को घुटनों पर लगाते हैं तो इससे गर्माहट आती है और रक्त का संचार बेहतर तरीके से हो पाता है। दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। जिससे गठिया आदि की सूजन कम होने में मदद मिलती है।

घुटनों की टीस होगी शांत

वहीं लेप में शहद भी मिलाया गया है। शहद में भी एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो घुटनों की सूजन कम करने के साथ ही टीस की परेशानी को कम करता है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो जोड़ों में सूजन पैदा करने वाले फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मददगार होते हैं। शहद ऑस्टियोआर्थराइटिस के दर्द तक को कम करने की ताकत रखता है। लेप में चूना डाला जाता है। चूना घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मददगार होता है। क्योंकि यह कैल्शियम से भरपूर होता है। कई बार कैल्शियम की कमी से भी जोड़ों में दर्द होने लगता है। उस परेशानी में यह लेप कारगर है। साथ ही चूना सूजन को कम करता है।

क्या पति को खुश करने में आप हो रही हैं नाकाम

तो ये छोटे-छोटे टिप्स आएंगे काम

वैवाहिक जीवन में रोमांस को बनाए रखने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाए जा सकते हैं। इससे पति को खुश करने में मदद मिल सकती है।

वैवाहिक जीवन में आकर्षण और रोमांस बनाए रखना एक मजबूत रिश्ते की नींव है। समय के साथ जिम्मेदारियां बढ़ने से रिश्ते में रोमांस और आकर्षण दोनों ही कम हो जाता है। खासकर पति को खुश करना पत्नियों के लिए चुनौतिपूर्ण हो जाता है। लेकिन कुछ छोटे-छोटे प्रयासों से आप अपने पति को फिर से रिझा सकती हैं और अपने करीब ला सकती हैं। तो चलिए जानते हैं उन एफर्ट्स के बारे में जिसे अपनाकर आप अपने पति का दिल फिर से जीत सकती हैं।

अपनी खूबसूरती को निखारें

पर्सनल हाइजीन और स्टाइलिश लुक हमेशा आकर्षक लगता है। यदि आप अपने पति को खुश करना चाहते हैं तो साफ-सुथरे कपड़े पहनें, अपने बालों को संवारे और एक अच्छा परफ्यूम लगाएं। ऐसी ड्रेस चुनें, जो आपके पति को पसंद हो और आपके शरीर को उभारती हो। इससे न केवल आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, बल्कि आप उनके लिए और आकर्षक लगेंगी।

नॉलेज को अपडेट करें

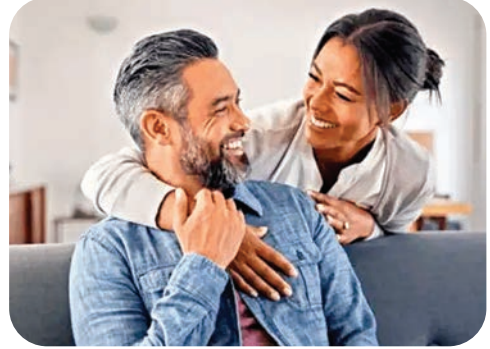
पुरुषों को ऐसी महिलाएं पसंद आती हैं, जो दुनियाभर की जानकारी रखती हों और विभिन्न विषयों पर बातचीत कर सकें। अपने और अपने पति के रुचि के क्षेत्रों जैसे खेल, राजनीति या टेक्नोलॉजी के बारे में पढ़ें। उनके पसंदीदा विषय पर कोई डॉक्यूमेंट्री देखें और उस पर चर्चा करें।

आत्मनिर्भर बनें

पुरुषों पर अक्सर परिवार की आर्थिक जिम्मेदारी होती है, जो थकान भरी हो सकती है। अगर आप आत्मनिर्भर हैं और अपनी कमाई करती हैं, तो यह आपके पति की मदद कर सकता है। अगर आप नौकरी नहीं कर सकतीं, जैसे कि गृहिणी होने या किसी अन्य कारण से, तो छोटे-मोटे घरेलू काम, जैसे मरम्मत, खुद करने की कोशिश करें। इससे पति आपकी भावनाओं को समझेंगे।

अपनी सेहत का ध्यान रखें

शारीरिक फिटनेस न केवल आपको आकर्षक बनाती है, बल्कि आपकी ऊर्जा और एकाग्रता को भी बढ़ाती है। नियमित व्यायाम, जैसे जिम, योग या मॉर्निंग वॉक को



अपनाएं। अगर आप दोनों साथ में व्यायाम करें, तो यह आपके रिश्ते को और मजबूत बना सकता है। इससे एक-साथ क्वालिटी टाइम बिताने का मौका भी मिल जाएगा।

उनके लिए खाना बनाएं

कहा जाता है कि पुरुष के दिल का रास्ता उसके पेट से होकर जाता है। उनके पसंदीदा खाने को बनाना या कैडल-लाइट डिनर की व्यवस्था करना उन्हें खास महसूस कराएगा। इसके लिए जरूरी नहीं कि आप छप्पन भोग बनाएं। कुछ स्पेशल डिश बनाकर भी आप पति को खुश कर सकती हैं।

उनकी रुचियों में रुचि लें

उनके शौक, जैसे खेल, कार या फिल्मों में हिस्सा लें। उनके साथ कोई गेम खेलें, उनकी पसंदीदा फिल्म देखें, या उनके शौक के बारे में सवाल पूछें। इससे वे आपकी कोशिश को महत्व देंगे और आपके साथ बिताए गए समय का आनंद लेंगे।

प्यार जताएं

छोटे-छोटे प्यार भरे काम, जैसे बाथरूम के शीशे पर "आई लव यू" लिखना, उनके लंच में प्यार भरा नोट डालना, या उनकी पसंदीदा मिठाई बनाना, आपके रिश्ते में गर्माहट ला सकता है। उनकी सेहत और खुशी का ध्यान रखें, खासकर जब वे बीमार हों।

डेट नाइट की योजना बनाएं

एक सरप्राइज डेट नाइट आपके पति को यह दिखाएगा कि आप उनके लिए समय निकाल रही हैं। किसी रेस्तरां में टेबल बुक करें या घर पर ही रोमांटिक डिनर की व्यवस्था करें। बच्चों को जल्दी सुलाकर आप दोनों एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिता सकते हैं। डेट नाइट को स्पेशल बनाने के लिए आप उन्हें सरप्राइज गिफ्ट दे सकते हैं या कुछ पुराने किस्से भी याद दिला सकते हैं।

बढ़ते वजन को करना है कम तो खाना शुरू करें कंटोला की सब्जी

फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर कंटोला लंबे समय तक पेट भरा रखता है। यह मेटाबॉलिज्म तेज कर तेजी से कैलोरी बर्न करने में मदद करता है।

आज के समय में बढ़ते वजन से हर दूसरा व्यक्ति परेशान है। वे वजन घटाने के लिए जिम से लेकर योगा और सख्त डाइट अपनाने में भी पीछे नहीं रहते हैं।

लेकिन वजन घटाने का सबसे अच्छा तरीका है प्राकृतिक चीजों को अपनाकर वजन घटाया जाए, ताकि शरीर भी स्वस्थ रहे और वजन भी कम हो। वजन घटाने का सबसे अच्छा तरीका है मौसमी सब्जियों का सेवन करना। इन्हीं में से एक मौसमी सब्जी है कंटोला, यह वजन कम करने में काफी असरदार सब्जी मानी जाती है।

क्या है कंटोला ?

‘कंटोला’ एक प्रकार की सब्जी होती है। इसे कई अलग-अलग नामों से जाना जाता है, जैसे ककोड़ा, ककोरा, खेखसा, मीठा करेला, काकरोल, कर्कोटकी, स्पाइन लौकी, कंटीला और किकोड़ा। इसका वैज्ञानिक नाम मोमोरडिका डायोइका है। कंटोला एक साधारण सब्जी नहीं है, बल्कि इसे सेवन से स्वास्थ्य को कई तरह से लाभ होते हैं। साथ ही यह वजन घटाने में भी काफी असरदार है।

कंटोला वजन घटाने में कैसे है सहायक

कंटोला प्रोटीन और आयरन का सबसे अच्छा स्रोत है। इसमें फाइबर की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। ऐसे में इसे खाने से लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास रहता है। यानी इसे खाने के बाद जल्दी-जल्दी भूख नहीं लगती है और आप कम कैलोरी इन्टेक करते हैं। इस तरह कंटोला बढ़ते वजन को कंट्रोल करने और कम करने में सहायक है। इसके अलावा कंटोला एंटी-ऑक्सीडेंट से भी भरपूर है, जिसकी वजह से यह शरीर



को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है।

साथ ही कंटोला में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व शरीर के मेटाबॉलिज्म को मजबूत बनाते हैं। ऐसे में जब मेटाबॉलिज्म तेज होता है, तो शरीर तेजी से कैलोरी बर्न करता है और शरीर में चर्बी बनने नहीं देता है। इसके

अलावा कंटोला में फैट बहुत ही कम मात्रा में होता है, इसलिए भी इससे वजन घटाना आसान होता है।

कंटोला खाने से सेहत को होते हैं कई फायदे

कंटोला में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो पेट को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। इस सब्जी के सेवन से गैस, बवासीर और कब्ज जैसी समस्याओं में काफी हद तक राहत मिलती है।

कंटोला हाई बीपी को भी नियंत्रित करने में मदद करती है, इससे हृदय स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

कंटोला में ल्यूटिन पाया जाता है, जो कैंसर जैसी गंभीर स्थिति के खतरे को कम करने में सहायक होता है। साथ ही कंटोला में एंटी एलर्जिक और एनाल्जेसिक गुण भी होता है, जो सर्दी जुकाम और खांसी से आराम दिलाने में भी असरदार होता है।

वजन घटाने के लिए कैसे खाएं कंटोला

कंटोला का सेवन आप कई अलग-अलग प्रकार से कर सकते हैं। आप इसकी सब्जी बना सकते हैं, भुजिया या फिर करी बनाकर भी खा सकते हैं। कंटोला का सेवन कम तेल और कम मसाले के साथ ज्यादा फायदेमंद होता है।

आप चाहें तो कंटोला उबालकर सलाद या फिर सूप में भी शामिल करके खा सकते हैं।

वजन घटाने के लिए हफ्ते में 2 से 3 बार इसका सेवन जरूर करें।

हर समय माफ़ी माँगना क्यों है गलत और

किन बातों पर बिल्कुल न करें “सॉरी”

बार-बार ‘सॉरी’ कहना आपकी छवि और आत्मविश्वास को कमजोर कर देता है। अपनी राय, खुशियों, सफलता और आत्मसम्मान के लिए कभी माफ़ी न माँगें।

हमारी ज़िंदगी में कई बार ऐसा समय आता है जब गलती होने पर माफ़ी माँगना ही सबसे सही फैसला साबित होता है। लेकिन हर समय “सॉरी” कहना या माफ़ी मांगते रहना आपकी छवि और आत्मसम्मान को कमजोर कर सकता है। आपके बार-बार माफ़ी माँगने से सामने वाले को लगता है कि आप खुद को जरा भी महत्व नहीं देते। खासकर अपनी राय रखने, अपनी खुशी चुनने, अपनी देखभाल करने, सफलता पाने या दूसरों की गलती पर सॉरी कहने की ज़रूरत ही नहीं है। इन बातों पर माफ़ी माँगना आपके आत्मविश्वास को पूरी तरह से कमजोर कर देता है। ज़रूरी है कि आप खुद की कद्र करना सीखें और सिर्फ वहाँ माफ़ी माँगें जहाँ सच में आपसे गलती हुई हो।

यही आदत आपको मजबूत और संतुलित व्यक्तित्व बनाने में मदद करती है।

अपनी राय के लिए माफ़ी माँगना

हर व्यक्ति को अपने विचार रखने और अपनी राय व्यक्त करने का पूरा अधिकार है। अगर आप किसी बातचीत या बहस में अपनी बात रखते हैं और वह बात किसी की सोच से पूरी तरह अलग निकलती है, तो इसके लिए माफ़ी माँगने की ज़रूरत नहीं। हमेशा याद रखें, आपकी राय भी उतनी ही मायने रखती है जितनी किसी और की। बार-बार सॉरी कहने से लोग आपको गंभीरता से लेना बंद कर देते हैं।

अपनी खुशी को चुनने के लिए

कई बार लोग अपनी पसंद, शौक या करियर को लेकर माफ़ी माँगने लगते हैं क्योंकि वो दूसरों को खुश नहीं कर पाए। लेकिन अपनी खुशी, सपनों और पसंद को चुनने के लिए कभी माफ़ी न माँगें। अगर आप अपनी लाइफ़ अपनी पसंद और अपने तरीके से जीना चाहते हैं तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। हर बार दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरना सिर्फ आपकी ही जिम्मेदारी नहीं है।

खुद की देखभाल करने के लिए

कई लोग अपनी सेहत, मानसिक शांति और आराम



को प्राथमिकता तो देते हैं लेकिन इस बात को लेकर भी वो सामने वाले से माफ़ी मांगते नज़र आते हैं। खुद का ख्याल रखना कोई स्वार्थ नहीं बल्कि ज़रूरत है। इसके लिए माफ़ी माँगना आपकी अहमियत को कम करता है।

सफल होने के लिए माफ़ी

अगर आप अपने करियर, बिज़नेस या जीवन में लगातार सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ रहे हैं और लोग आपकी इस सफलता से जलन या असहजता महसूस करते हैं, तो इसके लिए आपको नहीं सामने वाले को माफ़ी माँगने की सख्त ज़रूरत है। आपकी मेहनत और लगन से मिली सफलता पर गर्व करना सीखें। अगर आप पूरी ईमानदारी के साथ मेहनत कर रहे हैं तो सफलता पाना भी आपका हक है, इसके लिए शर्मिंदगी नहीं बल्कि अपने ऊपर गर्व महसूस करने की ज़रूरत है।

किसी और की गलती के लिए माफ़ी

अक्सर लोग रिश्तों को बचाने या माहौल को शांत करने के लिए दूसरों की गलती पर भी सामने से खुद ही “सॉरी” कह देते हैं। लेकिन यह आदत आपके आत्म-सम्मान को धीरे-धीरे कम कर देती है। दूसरों की गलती पर माफ़ी माँगना आपके रिश्तों को स्वस्थ नहीं बल्कि पूरी तरह से कमजोर बना देता है। ये पूरी तरह से गलत है, जिसने गलती की है माफ़ी माँगने की जिम्मेदारी भी उसी की होनी चाहिए।

हर छोटी-बड़ी बात पर माफ़ी माँगना आपके व्यक्तित्व को पूरी तरह से कमजोर बनाता है। हाँ, अगर सच में आपसे कोई गलती हुई है तो माफ़ी ज़रूरी है, लेकिन इन 5 बातों के लिए कभी भी “सॉरी” न कहें। अपनी राय, खुशियाँ, सफलता और आत्मसम्मान के लिए हमेशा डट कर खड़े रहें। जब आप खुद की कद्र करना सीख जाते हैं, तभी लोग भी आपको महत्व देना शुरू करते हैं।



टीनेज में ज्यादा एक्सरसाइज करना पड़ सकता है भारी

टीनेज में ज्यादा एक्सरसाइज फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे हार्मोनल असंतुलन और अनियमित पीरियड्स की समस्या हो सकती है।

सभी जानते हैं कि नियमित रूप से एक्सरसाइज करना हेल्थ के लिए कितना फायदेमंद होता है। यह आपको फिट, मजबूत और बेहतर नींद प्रदान करता है। खासकर टीनेज में एक्सरसाइज करने से हड्डियां मजबूत होती हैं और ग्रोथ में सहायता मिलती है। लेकिन कई रिसर्च में ये बात सामने आई है कि जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज लड़का और लड़की दोनों की प्रजनन क्षमता या फर्टिलिटी को प्रभावित कर सकती है। क्या टीनेज में एक्सेस एक्सरसाइज वाकई फर्टिलिटी को प्रभावित करती है। चलिए जानते हैं इसके बारे में।

एक्सरसाइज का फर्टिलिटी पर प्रभाव

एक्सासाइज आपके मूड, शारीरिक बनावट और तनाव के स्तर को बेहतर बनाती है, जो फर्टिलिटी के लिए महत्वपूर्ण है। मॉडरेट एक्सरसाइज से महिलाओं और पुरुषों दोनों में हार्मोन संतुलन, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की संभावना बढ़ सकती है। कुछ शोध बताते हैं कि नियमित फिजिकल एक्टिविटी पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) से पीड़ित लोगों में ओव्यूलेशन की आवृत्ति में सुधार कर सकती है, जो फर्टिलिटी को प्रभावित करता है। लेकिन जब एक्सरसाइज की तीव्रता बहुत अधिक हो जाती है, तो यह फर्टिलिटी हार्मोन्स को नुकसान पहुंचा सकती है। विशेष रूप से, पर्याप्त पोषण के बिना अत्यधिक व्यायाम से कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ सकता है और महिलाओं में अन्य हार्मोन्स तथा पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम हो सकता है।

एक्सरसाइज से बढ़ सकता है तनाव

आपको कैसे पता चलेगा कि आपने व्यायाम की सीमा पार कर ली है? रिसर्च बताती है कि लगातार हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज जैसे मैराथन की ट्रेनिंग या रोजाना घंटों जिम में बिताना, खासकर कम बॉडी फैट वाले लोगों की फर्टिलिटी

को प्रभावित कर सकती है। युवतियों में अत्यधिक एक्सरसाइज हाइपोथैलेमिक एमेनोरिया का कारण बन सकता है, जिसमें तनाव और कम ऊर्जा के कारण मासिक चक्र रुक सकता है। पुरुषों में, यह स्पर्म क्वालिटी और टेस्टोस्टेरोन उत्पादन को कम कर सकता है।

ज्यादा एक्सरसाइज के नुकसान

हार्मोनल असंतुलन: ज्यादा एक्सरसाइज हार्मोन स्तर को बाधित कर सकती है, जिससे अनियमित पीरियड्स और ओव्यूलेशन में समस्याएं हो सकती हैं।

पीरियड्स में रुकावट: हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज से महिलाओं व युवतियों का पीरियड रुक सकता है, जिससे गर्भधारण मुश्किल होता है।

लो स्पर्म क्वालिटी: पुरुषों में ज्यादा एक्सरसाइज टेस्टोस्टेरोन और स्पर्म क्वालिटी को कम कर सकता है।

वजन प्रबंधन: प्रजनन क्षमता के लिए स्वस्थ वजन जरूरी है। बहुत कम या बहुत ज्यादा वजन ओव्यूलेशन और हार्मोन स्तर को प्रभावित कर सकता है।

मॉडरेट एक्सरसाइज कैसे करें

सप्ताह में लगभग 2.5 घंटे मध्यम व्यायाम करें, जिसमें कार्डियो और स्ट्रेथ ट्रेनिंग शामिल हो। इसे तेज चलना, हल्की जॉगिंग, साइकिलिंग, योगा या स्ट्रेथ ट्रेनिंग के रूप में देख सकते हैं, जो आपको पूरी तरह थकाए नहीं। यदि आप हाई-इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग या भारी वजन उठाना पसंद करते हैं, तो इसे अपने रूटीन में रख सकते हैं, लेकिन रिकवरी टाइम और संतुलित आहार को न भूलें। थकान महसूस होने पर लाइट एक्सरसाइज या वॉक करें।

कितनी देर करें एक्सरसाइज

टीनेज में मॉडरेट एक्सरसाइज करना शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। दिन में 60-90 मिनट की गई एक्सरसाइज लड़का और लड़की दोनों के लिए आइडियल मानी जाती है। इससे अधिक समय तक एक्सरसाइज करने से फर्टिलिटी पर तो प्रभाव पड़ता ही है साथ ही एनर्जी लेवल को भी डाउन कर सकती है।

क्या लगातार स्ट्रेस लेना दिमाग को समय से पहले बूढ़ा कर देता है?

आपको भी लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, नींद न आने जैसी समस्या हो रही है तो ध्यान दें कि कहीं आप लगातार तनाव से तो नहीं जूझ रहे हैं। लगातार तनाव कैसे आपको दिमाग को बूढ़ा कर सकता है जानिए एस आर्टिकल में।

आज की भागदौड़ वाली जिंदगी में तनाव हर इंसान के जीवन में रहता ही है। चाहे वो काम को लेकर हो या आपसी रिश्तों को लेकर, आर्थिक स्थिति के कारण या फिर लगातार बदलती लाइफस्टाइल।

ये सब मिलकर दिमाग पर बोझ डालते हैं। थोड़ा बहुत स्ट्रेस कभी-कभार मोटिवेट भी करता है लेकिन हर दिन तनाव रहे तो इसका असर मानसिक और शारीरिक दोनों सेहत पर पड़ता है।

जोबी पंत
अस्पताल के पूर्व न्यूरोसर्जन डॉ दलजीत सिंह बताते हैं कि लगातार स्ट्रेस लेने से दिमाग समय से पहले बूढ़ा हो सकता है। जब हम स्ट्रेस लेते हैं तो शरीर कॉर्टिसोल नाम का स्ट्रेस हार्मोन ज्यादा मात्रा में रिलीज करता है। ये हार्मोन अलर्ट रहने और तात्कालिक हालातों से निपटने में मदद करता है, लेकिन अगर लंबे समय तक ज्यादा मात्रा में तनाव बना रहे तो दिमाग की कोशिकाओं पर दबाव बढ़ने लगता है। जिसकी वजह से धीरे-धीरे हमारी याददाश्त, सीखने की क्षमता और सोचने-समझने की शक्ति को कमजोर होने लगती है।

अधिक तनाव से होता है भूलने की समस्या

ज्यादा स्ट्रेस से दिमाग के उस हिस्से पर असर पड़ता है जिसे हिप्पोकैम्पस कहते हैं। यही हिस्सा मेमोरी और इमोशन्स को संभालता है। लगातार तनाव झेलने से हिप्पोकैम्पस सिकुड़ने लगता है। इसी कारण से जो लोग लगातार तनाव में रहते हैं उनको भूलने की समस्या, चिड़चिड़ापन और भूलने की समस्या अधिक हो जाती है।

अधिक तनाव से डिमेंशिया का खतरा

जु इंसान लंबे समय से तनाव में रहता है तो एक तरह से उसका दिमाग ऑन मोड में रहता है। जैसे मशीन लगातार चलते पर भी थकती नहीं है लेकिन खराब जरूर हो सकती है। ऐसी ही स्थिति दिमाग के साथ भी रहती है जब दिमाग की नर्व्स थक कर कमजोर हो जाती है। यही वजह है कि ज्यादा स्ट्रेस लेने वाले लोगों में डिप्रेशन, एंगजायटी और यहां तक कि डिमेंशिया जैसी गंभीर बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है।

दिमाग पर लगातार तनाव के लक्षण

छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना

नींद पूरी नहीं हो पाना

हमेशा थकान महसूस होना

ध्यान केंद्रित न कर पाना

नकारात्मक सोच

बार-बार डर चिंता और घबराहट होना।

ये शुरुआती संकेत हैं कि स्ट्रेस आपके दिमाग पर असर डाल रहा है। ऐसे में इसे हल्के में लेना सही नहीं है।

स्ट्रेस से बचाव के लिए कुछ आसान आदतें

मेडिटेशन और योगा रोजाना करने से दिमाग शांत होता है और स्ट्रेस हार्मोन पर कंट्रोल मिलता है।

हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे वॉक या साइक्लिंग हैप्पी हार्मोन रिलीज करती है, जिससे तनाव कम होता है।

इसके अलावा 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद दिमाग को रिफ्रेश करने का सबसे अच्छा तरीका है।

हेल्दी डाइट भी उतनी ही जरूरी है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, हरी सब्जियां, फल और नट्स दिमाग को ताकत देते हैं।

दोस्तों और परिवार से जुड़े रहना, पॉजिटिव बातचीत करना और मोबाइल या स्क्रीन टाइम कम करना भी स्ट्रेस कम करने में मददगार होता है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि स्ट्रेस को पूरी तरह से कम नहीं किया जा सकता लेकिन इसे मैनेज किया जा सकता है। ऐसे करना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि लगातार स्ट्रेस सिर्फ मूड खराब नहीं करता बल्कि दिमाग की उम्र भी बढ़ा देता है। अपनी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव करके दिमाग को समय से पहले बूढ़ा होने से बचाया जा सकता है।



जन्मत देखना हो तो बोधगया जरूर जाएं



बिहार के गया जिले का बोधगया पर्यटन स्थल के रूप में काफी मशहूर है। यहां लाखों की संख्या में देशी-विदेशी पर्यटक आते हैं। आज हम आपको जिन जगहों के बारे में बताएंगे वहां आप घूमने के साथ-साथ पूजा-पाठ भी कर सकते हैं। बच्चों के लिए यह बेस्ट पिकनिक स्पॉट भी है। यह जगह गया से महज कुछ ही दूरी पर स्थित है। बच्चों के साथ वीकेंड इंजॉय करने का यह बेस्ट स्पॉट है।

फ्लोरल बायो डाइवर्सिटी पार्क

गया शहर से 35 किमी दूर डोभी के पिपरघट्टी में करीब 64 हेक्टेयर में फ्लोरल डाइवर्सिटी पार्क बना है। इस पार्क में विभिन्न प्रकार के कुल 250 से अधिक प्रजाति के दुर्लभ, विलुप्त प्राय और महंगे पौधे, औषधीय पौधे और फूलों की प्रजाति को संरक्षित किया गया है। यहां एक पौधे की अनेकों प्रजातियां देखी जा सकती है। बैठने के लिए यहां जगह-जगह पर बांस की झोपड़ी बनी हुई है। इसके अलावा इस पार्क में दो हिरण भी हैं जिनका आप दीदार कर सकते हैं। वहीं बच्चों के मनोरंजन के लिए यहां चिल्ड्रन पार्क भी है जहां बच्चे कई तरह के खेल का लुप्त उठा सकते हैं।

गहलौर घाटी

वहीं, गया शहर से 30 किमी दूर स्थित गहलौर गांव के दशरथ मांझी की प्रेम कहानी एक मिसाल है। जी, हां मांझी 22 सालों तक अपने हाथों से उस पहाड़ की चट्टानों को काटते रहे, जहां उनकी पत्नी की मौत हुई थी। यहां दशरथ मांझी का स्मारक स्थल और द्वार भी बना है। उनकी लव स्टोरी को देखने और सुनने के लिए देश-विदेश से पर्यटक भी वहां पहुंचते हैं। माउंटेन मैन दशरथ मांझी और फगुनिया की प्रेम कहानी लोगों के दिलों में एक छाप छोड़ जाती है।

डुंगेश्वरी

इसके बाद गया शहर से 12 किलोमीटर उत्तर पूर्व में एक रमणीक पहाड़ी है जो डुंगेश्वरी पहाड़ी के नाम से मशहूर है। यह पहाड़ी बौद्धिस्ट सर्किट के साथ हिंदु सर्किट से भी जुड़ा हुआ है। यह जगह लोगों के आकर्षण का प्रमुख केंद्र है। बता दें कि इस पहाड़ी की चोटी पर एक प्राचीन गुफा है जिसमें एक मंदिर भी है। यह विश्व की प्राचीन गुफाओं में एक मानी जाती है। इस गुफा को महाकाल गुफा और प्राग बोधी गुफा के नाम से भी जाना जाता है। पर्यटन सीजन में यहां बौद्ध श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ती है। जबकि नवरात्र के महीने में यहां हिंदु समुदाय के लोगों की भीड़ उमड़ती है।

रबड डैम

गया शहर की स्थित फल्गु नदी पर बिहार का पहला और देश का सबसे बड़ा रबर डैम बना है। लगभग 312 करोड़ की लागत से बने इस रबर डैम से फल्गु नदी में पूरे साल पानी रहता है। इससे लोगों को स्नान, पिंडदान और तर्पण में काफी सुविधा होती है। गया जी रबड डैम गया शहर के लोगों के लिए एक पर्यटन स्थल के रूप में विख्यात हो गया है। डैम देखने के लिए यहां रोजाना सैकड़ों की संख्या में लोग जाते हैं। यहां रंग-बिरंगी लाइट में सेल्फी भी लेते हैं। इसके पास ही विष्णुपद मंदिर स्थित है जहां भगवान विष्णु के पद का दर्शन कर सकते हैं।

सीता कुंड

गया स्थित सीता कुंड, यह वही स्थान है जहां देवी सीता ने राजा दशरथ का पिंडदान किया था। यह सीता कुंड गया शहर में फल्गु नदी के पूर्वी तट पर स्थित है और यह गया के सबसे महत्वपूर्ण पवित्र स्थलों में से एक है। बता दें कि यहां न सिर्फ सीता, बल्कि भगवान राम और लक्ष्मण ने भी अपने चरण कमल रखे थे। बिहार के मुंगेर सहित अन्य जगहों पर भी सीता कुंड हैं, लेकिन गया स्थित सीता कुंड की अपनी एक अलग पहचान है। यहां फल्गु नदी किनारे रेत के नीचे से गुप्त गंगा नदी बहती है। जानकारी है कि आप अपने हाथों से रेत में एक छोटा सा गड्ढा खोदकर गुप्त गंगा के पवित्र जल का दर्शन कर सकते हैं।

क्यों तलाक के बजाय मैरिज ग्रेजुएशन को चुन रहे कपल्स?



भारत में शादी को एक पवित्र बंधन माना जाता है। शादी के बाद पति-पत्नी एक दूसरे के पूरक बन जाते हैं। लेकिन दुनिया भर में आजकल शादियों को कई तरह से देखा जाने लगा है। हाल के दिनों में जापान में एक नया रिलेशनशिप ट्रेंड सामने आया है, जिसकी खूब चर्चा हो रही है। इस ट्रेंड को मैरिज ग्रेजुएशन का नाम दिया गया है।

ये ट्रेंड पारंपरिक शादी के रिश्तों को एक नए नजरिए से देखने की कोशिश है। इसे तलाक का ऑप्शन भी माना जा रहा है। हालांकि, ये कोई नया ट्रेंड नहीं है, बल्कि इसकी शुरुआत साल 2000 में हुई थी।

मैरिज ग्रेजुएशन क्या है?

मैरिज ग्रेजुएशन या सोल्सुकोन एक ऐसा रिश्ता है जिसमें पति-पत्नी आपसी सहमति से अलग-अलग अपनी जिंदगी जीने का फैसला करते हैं। इसमें तलाक जैसी कड़वाहट, कोर्ट के इंडाट और इमोशनल स्ट्रेस नहीं होता है। बल्कि ये आपसी सम्मान और सहमति के साथ लिया गया फैसला होता है। जो लोग अपने सपनों, पर्सनल गोल्स या फिर आजादी को ही सब कुछ मानते हैं, उनके लिए ये एक बेहतरीन ऑप्शन माना जा रहा है।

मैरिज ग्रेजुएशन तलाक

तलाक और मैरिज ग्रेजुएशन दोनों ही शादी को खत्म करने के तरीके हैं, लेकिन इनमें बहुत बड़ा फर्क है।

तलाक एक कानूनी प्रक्रिया होती है, जो अक्सर बहुत मुश्किल और तनाव भरी होती है। इसमें पति-पत्नी अलग हो जाते हैं और उनका रिश्ता पूरी तरह खत्म हो जाता है। जबकि मैरिज ग्रेजुएशन में रिश्ता खत्म नहीं होता, बल्कि उसे एक नया नाम दे दिया जाता है। ये आपसी सहमति से होता है।

इस तरह रह सकते हैं पति-पत्नी

इसमें पति-पत्नी अब पति-पत्नी की तरह नहीं रहते, बल्कि दोस्त या रूममेट्स की तरह रह सकते हैं। कुछ लोग एक ही घर में अलग-अलग रहकर अपनी जिम्मेदारियां खुद उठाते हैं। तो वहीं कुछ लोग अलग-अलग घरों में रहने लगते हैं, लेकिन फिर भी मिलते-जुलते हैं और एक-दूसरे की मदद करते हैं। मैरिज ग्रेजुएशन का सबसे बड़ा फायदा ये है कि इसके लिए किसी वकील या कोर्ट की जरूरत हीं होती है। ये तलाक से बहुत आसान होता है।

ये भी जानें

मैरिज ग्रेजुएशन एक नया तरीका है, जिसमें रिश्ते में रहते हुए भी लोग अपनी ग्रोथ और आजादी का जश्न मना सकते हैं। ये खासकर महिलाओं के लिए बहुत अच्छा माना जा रहा है क्योंकि वे रिश्ते में होते हुए भी सेल्फ डिपेंडेंट बन सकती हैं और अपनी पहचान बना सकती हैं।

अरहर की दाल हो सकती है जानलेवा

हो सकता है पैरालिसिस, डॉक्टर ने बताया इस तरह खाना है खतरनाक



अरहर की दाल हो सकती है जानलेवा



ज्यादातर घरों में दाल चावल के नाम पर अरहर की दाल बनती है। सारी दालों में सबसे ज्यादा टेस्टी अरहर की दाल ही होती है। इसमें सबसे ज्यादा प्रोटीन भी पाया जाता है। शाकाहारी लोग प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए रोजाना दालें खाना पसंद करते हैं। लेकिन अरहर की दाल क्या कभी जानलेवा भी हो सकती है। जी हां भले ही ये पढ़कर आपको आश्चर्य हो, लेकिन एक 24 साल के युवक के बॉडीबिल्डिंग करने वाले युवक को पैरालिसिस हुआ और दिमाग की नसें बुरी तरह से डैमेज हो गईं। काफी जांच के बाद पता चला कि इसका एक बड़ा कारण अरहर की दाल है। जानिए कैसे अरहर की दाल शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है।

इंस्टाग्राम पर डॉक्टर धमीजा ने एक वीडियो शेयर किया है जिसमें वो बता रहे हैं कि कैसे एक 24 साल के युवा को अरहर की दाल खाने से ब्रेन डैमेज हो गया। आपको ये गलती बिल्कुल भी नहीं करनी है। मरीज को कमजोरी, चलने में दिक्कत, पेशाब में परेशानी, पेशाब का रंग गहरा होने के लक्षणों के साथ अस्पताल आया है। जिसके बाद उसके टेस्ट किए गए और पता चला कि उसको पॉइजनिंग हुई है। क्योंकि जो दाल वो खा रहा था उसमें मिलावट थी।

डॉक्टर ने बताया कि अक्सर तूर दाल यानि अरहर की दाल में खेसारी दाल की मिलावट की जाती है। जो दिखने में एकदम अरहर की दाल जैसी होती है। लेकिन इस दाल में टॉक्सिन होता है। जो नर्व्स को डैमेज कर देता है और इसे हमेशा के लिए पैरालिसिस भी हो सकता है। इसलिए दाल हमेशा अपने किसी विश्वसनीय से ही खरीदें। खुली हुई अरहर दाल खरीदने से बचें। अगर स्वाद या दाल की शेप अलग सी लगे तो ये जानलेवा साबित हो सकती है।

डॉक्टर की मानें तो युवक बॉडी बनाने के चक्कर में और प्रोटीन के लिए दिन में काफी मात्रा में दाल का सेवन ही करता था। जरूरत से ज्यादा कोई भी एक चीज खाना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए जो भी खाएं सीमित मात्रा में खाएं और दूसरे फूड आइटम्स को भी डाइट में शामिल करें।

अब स्कूवर्म वायरस का मामला

आया सामने : क्या है यह बीमारी ?



हाल ही में अमेरिका में स्कूवर्म नामक बीमारी का मामला सामने आया है। अमरीका ने इस बीमारी को खत्म कर दिया था लेकिन कई सालों बाद इसका पहला मामला एक बार फिर से सामने आया है।

दरअसल, मैरीलैंड का एक व्यक्ति अल सलवाडोर

की यात्रा करके लौटा था, उसमें ही यह वायरस पाया गया है।

मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, मैरीलैंड हेल्थ फैकेल्टी और संयुक्त राज्य अमेरिका के सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन द्वारा इसकी जाँच की गई और 4 अगस्त को इसकी पुष्टि की गई।

क्या है स्कूवर्म बीमारी ?

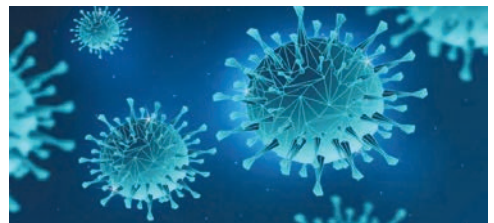
स्कूवर्म बीमारी 'न्यू वर्ल्ड स्कूवर्म' के लार्वा से होती है। स्कूवर्म मक्खी से फैलने वाली एक परजीवी बीमारी है। यह मुख्य रूप से गर्म खून वाले जानवरों (जैसे गाय, भेड़, बकरी, कुत्ते, और घोड़े) को संक्रमित करती है, लेकिन कुछ मामलों में यह इंसानों को भी प्रभावित कर सकती है। इस बीमारी की शुरुआत तब होती है जब स्कूवर्म मक्खी किसी जानवर के खुले घाव, जैसे कट, खरोंच के निशान पर अंडे देती है। ये अंडे कुछ ही घंटों में लार्वा में बदल जाते हैं, जिन्हें 'स्कूवर्म' कहा जाता है। ये लार्वा घाव के भीतर के जीवित टिशूज को खाना शुरू कर देते हैं, जिससे घाव और भी गहरा हो जाता है।

इंसानों के लिए है कितनी खतरनाक ?

यह बीमारी इंसानों के लिए भी खतरनाक हो सकती है। अगर किसी इंसान को यह संक्रमण हो जाए, तो उसके लक्षण जानवरों जैसे ही होते हैं। घाव वाली जगह पर

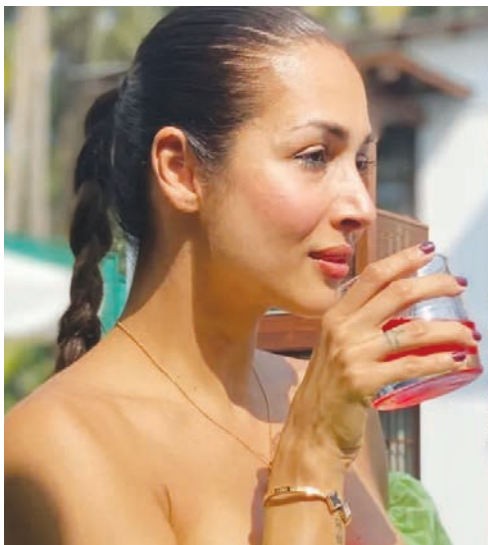
दर्द, सूजन और लालिमा हो सकती है, और घाव से दुर्गंध भी आ सकती है। अगर समय पर इलाज न किया जाए, तो यह संक्रमण गंभीर हो सकता है।

यह जानवरों के लिए क्यों है खतरनाक ?



स्कूवर्म मक्खियां बहुत तेजी से प्रजनन करती हैं और अंडे देती हैं, जिससे यह बीमारी बहुत जल्दी फैल सकती है। स्कूवर्म लार्वा सिर्फ मृत ऊतक नहीं खाते, बल्कि जीवित टिशूज भी खाते हैं। इससे जानवरों के शरीर में गहरे घाव हो जाते हैं और उनकी मौत भी हो सकती है। यह बीमारी पशुओं की आबादी को भारी नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे कृषि और अर्थव्यवस्था पर बुरा असर पड़ सकता है।

मलाइका अरोड़ा रोज पीती हैं इन तीन मसालों का ड्रिंक अच्छे पाचन के साथ स्किन भी होती है ग्लोइंग



बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपनी फिटनेस और अच्छी स्किन के लिए जानी जाती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं जब आपका गट हेल्थ अच्छा होता है तभी आपकी स्किन भी चमकती है। ऐसे में अच्छे पाचन के लिए मलाइका सुबह के समय खाली पेट अजवाइन, जीरा और सौंफ का ड्रिंक पीती हैं। बता दें अजवाइन, जीरा और सौंफ का कॉम्बिनेशन सिर्फ पाचन के लिए ही अच्छा नहीं होता बल्कि इससे वजन भी कम होता है और स्किन भी ग्लोइंग होती है। ऐसे में चलिए विस्तार से जानते हैं इन मसालों के ड्रिंक के फायदे और इन्हें कैसे बनाएं?

अजवाइन, जीरा और सौंफ के पोषक तत्व



अजवाइन विटामिन A, C, K, पोटैशियम और फाइबर प्रदान करता है। जीरा आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और विभिन्न विटामिन B के साथ-साथ फ्लेवोनोइड्स और फिनोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है।

सौंफ फाइबर, विटामिन C, पोटैशियम, मैग्नीशियम और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा स्रोत है। यानी कुल मिलाकर ये तीनों मसाले पोषक तत्वों से भरपूर हैं

अजवाइन, जीरा और सौंफ के ड्रिंक फायदे:

जीरा और सौंफ दोनों में पाचन में सहायक गुण होते हैं और ये पेट फूलने, गैस और अपच से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। दोनों मसालों के एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज हेल्दी गट माइक्रोबायोम को बढ़ाते हैं। यह संयोजन शरीर को डिटॉक्स करने में भी मदद कर सकता है, जिससे अन्य बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। जीरा सौंफ के कूलिंग गुण आपके शरीर को ठंडा रखते हैं। वहीं, अजवाइन इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद है। यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

कैसे बनाएं यह ड्रिंक?

सबसे पहले रात के समय एक गिलास पानी में आधा आधा चम्मच इन तीनों मसालों को डालें। अब सुबह के समय इस पानी को उबालें। कुछ मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। आंच से उतार लें और ठंडा होने दें। पानी को छान लें और इसे गर्म या ठंडा करके पिएँ।

अकबर की सबसे छोटी बेटी

इस मुगल शहजादी को क्यों कहते थे हरम की तितली



मुगल बादशाह अकबर की सबसे छोटी बेटी को लोग हरम की तितली कहते थे। उनका नाम शहजादी आराम बानू बेगम था। लेकिन उन्हें हरम की तितली, यह नाम उनके चंचल, जीवंत और मुखर स्वभाव के कारण दिया गया था। शहजादी आराम बानू अपनी सुंदरता और पिता के प्रति अपने व्यवहार के लिए जानी जाती थीं।

आराम बानू बेगम मुगल बादशाह अकबर और उनकी पत्नी बीबी दौलत शाद की सबसे छोटी बेटी थीं। शहजादी तितली की तरह इधर-उधर घूमती रहती थी, जिसकी वजह से वे हरम की तितली नाम से मशहूर हो गई थीं।

अकबर उनसे बहुत प्यार करते थे और उन्हें प्यार से लाडली बेगम कहते थे। आराम बानू गलत बातों के खिलाफ आवाज उठाने से डरती नहीं थीं और अपनी बात स्पष्ट रूप से कहती थीं।

आराम बानो बेगम बहुत बातूनी थीं, काफी तेज तर्रार स्वभाव की थीं। वाद विवाद होता था तो कई बार वो अपने पिता शहंशाह अकबर के खिलाफ भी चली जाती थीं। लेकिन वो पिता की सबसे प्यारी थीं।

अकबर के हरम में रहने वाले सभी लोग आराम बेगम को बहुत प्यार करते थे। लोगों को उनकी बातें बहुत अच्छी लगती थीं। अकबर को आराम बानो अपनी आंखों के सामने नहीं दिखती थीं तो वो परेशान हो जाते थे। इसीलिए सभी उन्हें हरम की तितली बुलाते थे।

कहा जाता है कि अकबर के हरम में पांच हजार महिलाएं थीं। कहा जाता है कि मुगलों के हरम में रहने वाली महिलाओं को बाहर के किसी भी शख्स से संपर्क नहीं रहता था। उन्हें बाहरी दुनिया से किसी तरह का कोई मतलब नहीं रहता था।

मुगल हरम में बादशाह की पत्नियां, उनके बच्चे, उनकी दासियां और घर के बाकी सदस्य जो महिलाएं होती थीं, वो रहती थीं। हरम में ही बच्चों की परवरिश होती थी। मुगलों के दौर में महिलाओं को लेकर सबसे ज्यादा जिसकी होती है वो है उनके हरम की। इतिहासकारों के मुताबिक महिलाओं के लिए ही हरम बनाया गया था और उसमें बादशाह के अलावा किसी और को जाने की इजाजत नहीं थी।

सितंबर-अक्टूबर में घूमने का है प्लान तो

बेस्ट हैं भारत की 5 जगहें; जन्नत से कम नहीं है यहां का नजारा



आज कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में कुछ पल सुकून के बिताने के लिए लोग घूमने की प्लानिंग करते हैं। इससे वो स्ट्रेस फ्री हो पाते हैं। घूमना-फरिना हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। भारत में तो वैसे भी घूमने के लिए एक से एक जगहें मौजूद हैं। कोई हिल स्टेशनों पर जाना पसंद करता है तो किसी को बीच पसंद आते हैं। अगर आप भी सितंबर या अक्टूबर के महीने में घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं तो आपको हमारा ये लेख जरूर पढ़ना चाहिए। हम आपको भारत की कुछ ऐसी ही बेहद खूबसूरत जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं जहां आप बेझिझक जा सकते हैं। यहां की खूबसूरती आपका मन मोह लेगी।

कलिम्पोंग, वेस्ट बंगाल

ये एक ऐसा हिल स्टेशन है, जहां जाकर आप एकदम तनावमुक्त हो जाएंगे। ये हिल स्टेशन वेस्ट बंगाल में हिमालय की तलहटी में बसा हुआ है। साथ ही ये ईस्ट इंडिया का एक फेमस टूरिस्ट स्पॉट है। सितंबर से लेकर अक्टूबर का महीना यहां घूमने के लिए बेस्ट होता है। आपको यहां चारों ओर हरियाली, हरे-भरे चाय के बागान देखने को मिलेंगे। यहां की खूबसूरती आपका मन मोह लेगी।

मुन्नार, केरल

केरल भारत का सबसे खूबसूरत राज्य है। मुन्नार में चाय और कॉफी के बागानों की खूबसूरती देखने लायक होती है। यहां का शांत वातावरण आपको अलग ही दुनिया में ले जाएगा। आप यहां सोलो ट्रिप पर भी जा

सकते हैं। चाहें तो दोस्तों या पार्टनर के साथ भी जाना बेहतर रहेगा।

गंगटोक, सिक्किम

सितंबर-अक्टूबर के महीने में घूमने के लिए गंगटोक भी एक अच्छी चॉइस हो सकती है। आप यहां नेचर की खूबसूरती में खो जाएंगे। नॉर्थ ईस्ट के इस हिल स्टेशन में आप बादलों से ढके ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों, हरे-हरे घास के मैदानों का शानदार नजारा देख सकते हैं। आप यहां पर दुनिया के तीसरे सबसे ऊंचे पर्वत कंचनजंगा भी जा सकते हैं। यहां की खूबसूरती देखने लायक होती है।

चकराता, उत्तराखंड

उत्तराखंड का चकराता भी एक बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन है। इसकी ऊंचाई समुद्र तल से 2000 मीटर है। यहां की नेचुरल ब्यूटी और शांत वातावरण लोगों को खूब पसंद आता है। आधे सितंबर से लेकर अक्टूबर के महीने में यहां के पहाड़ बादलों से घिरे रहते हैं, जिससे इसकी खूबसूरती और भी ज्यादा बढ़ जाती है।

ताजमहल, आगरा

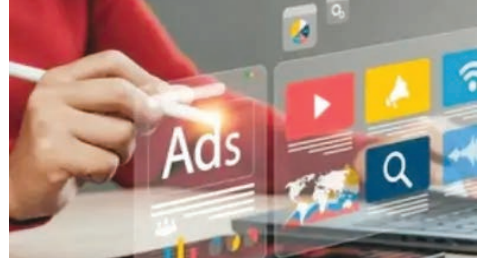
वैसे तो आप यहां कभी भी जा सकते हैं, लेकिन गर्मी के दिनों में यहां जाना एक अच्छा विकल्प नहीं होगा। क्योंकि गर्मी में यहां के तपते हुए पत्थर और चिलचिलाती धूप आपकी यात्रा को बर्बाद कर सकते हैं। लेकिन अक्टूबर में ताजमहल देखना बेस्ट रहेगा। ताजमहल के अलावा यहां आगरा के किले, मेहताब बाग, जामा मस्जिद और अकबर के मकबरे भी जा सकते हैं।

डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भ्रम पैदा कर नहीं बे सकते सामान

ई-कॉमर्स और डिजिटल प्लेटफॉर्म के विस्तार से उपभोक्ताओं को कई तरह की सुविधाएं तो मिली हैं, लेकिन इसके साथ कुछ नई समस्याएं भी सामने आई हैं। इनमें से एक है 'डार्क पैटर्न्स' का बढ़ता इस्तेमाल। आइए समझते हैं कि डार्क पैटर्न्स क्या होते हैं और उपभोक्ता अधिकारों के दायरों में इनसे कैसे निपटा जा सकता है।

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 2019, अनुचित व्यापारिक तरीकों के खिलाफ एक लीगल फ्रेमवर्क मुहैया करता है। इसकी धारा 2(46) में उस अनुचित अनुबंध को परिभाषित किया गया है, जिसके तहत उपभोक्ताओं पर छिपे हुए शुल्क थोपे जाते हैं। धारा 2(47) में भ्रामक विज्ञापन और गलत जानकारी को अनुचित व्यापारिक प्रथाओं में शामिल किया गया है। इसके अलावा, 'डार्क पैटर्न गाइडलाइंस' बनाई गई है, जो खास तौर पर उन तरीकों को रोकती हैं जो ऑनलाइन मार्केट प्लेस पर उपभोक्ताओं के निर्णय को प्रभावित करते हैं। गाइडलाइंस की धारा 2(1)(e) के अनुसार, डार्क पैटर्न ऐसा तरीका है, जो यूजर्स को धोखा देकर या भ्रमित करके ऐसा कुछ करने पर मजबूर करे, जो उन्होंने सोचा ही न हो। इससे उनकी स्वतंत्रता और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है। वहीं धारा 4 साफ तौर पर कहती है कि कोई भी प्लेटफॉर्म, विक्रेता या विज्ञापनदाता इस तरह की प्रथाओं का इस्तेमाल नहीं करेगा। यानी पारदर्शिता अनिवार्य है।

इस गाइडलाइंस में कुछ ऐसे भ्रामक तरीकों को साफ-साफ चिह्नित किया गया है, जिन्हें अब कानून के जरिए नियंत्रित किया जा रहा है। इनमें शामिल हैं- 'ऑफर सिर्फ अभी के लिए है' या 'स्टॉक सीमित है' कहकर उपभोक्ताओं के लिए फॉल्स इमरजेंसी पैदा करना, यानी तुरंत खरीदी का दबाव डालना। बिना पूछे शॉपिंग कार्ट में सामान या सेवाएं जोड़ना। अंतिम भुगतान तक अतिरिक्त शुल्क छिपाकर रखना। रद्द करने की प्रक्रिया को जानबूझकर कठिन बनाना, ताकि उपभोक्ता सर्वसक्रियण या खरीदारी छोड़ न सके। इसके अलावा विज्ञापन को इस तरह से प्रस्तुत करना कि वह एडोरेयल कॉन्टेंट जैसा प्रतीत हो, को भी इसमें शामिल किया गया है। जबरदस्ती वह व्यक्तिगत जानकारी लेना, जो सीधे लेन-देन से जुड़ी न हो, को भी इसका हिस्सा बनाया गया है। इन सब प्रावधानों का मकसद उपभोक्ताओं के अधिकारों को संरक्षित करना है।



इस गाइडलाइंस के साथ-साथ उपभोक्ता संरक्षण (ई-कॉमर्स) नियम, 2020 भी लागू हैं, जो ऑनलाइन मार्केट प्लेस को नियमित करते हैं। इनमें कहा गया है कि विक्रेता अनुचित व्यापारिक तरीकों का इस्तेमाल न करें। अगर सामान खराब है, उसमें किसी तरह की कमी है या जैसा दिखाया गया था, वैसा नहीं है, तो विक्रेता को रिटर्न स्वीकार कर रिफंड देना अनिवार्य होगा।

हाल के कुछ उपभोक्ता फैसलों में इन कानूनी प्रावधानों (गाइडलाइंस) का इस्तेमाल किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि डार्क पैटर्न से निपटने के लिए उपभोक्ता मंच क्या कदम उठा रहे हैं। उदाहरण के लिए अश्वनी चावला बनाम फ्लिपकार्ट एंड अदर्स (2024) मामले में शिकायतकर्ता ने एक 'नया' मोबाइल फोन खरीदा। बाद में सर्विस रिकॉर्ड से पता चला कि फोन पहले से एक्टिवेटेड था। चंडीगढ़ राज्य आयोग ने फ्लिपकार्ट, विक्रेता और निर्माता, सभी को जिम्मेदार माना। उसने कहा कि पुराने सामान को नया बताकर बेचना 'मिसरिप्रेजेंटेशन' (गलत जानकारी देना) है और बिना बताए 'ऑफर हैंडलिंग फीस' वसूलना अनुचित है। आयोग ने इसे डार्क पैटर्न का हिस्सा माना और शिकायतकर्ता को मुआवजा दिया।

इसी तरह, पंकज चंदगोथिया बनाम कॉफी बीन एंड टी लीफ (2024) मामले में शिकायतकर्ता ने कैफे की उस नीति को चुनौती दी, जिसमें भुगतान लेने से पहले ग्राहकों से मोबाइल नंबर मांगा जाता था और बाद में उन्हें मार्केटिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता था। आयोग ने कहा कि लेन-देन से सीधे संबंध न रखने वाली जानकारी उपलब्ध करवाने के लिए ग्राहक को मजबूर करना और वह भी बिना स्पष्ट सहमति के, सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम 2000 की धारा 72-ए तथा डार्क पैटर्न गाइडलाइंस दोनों का उल्लंघन है। यह उपभोक्ताओं की निजता के अधिकार का भी हनन है। आयोग ने कैफे को शिकायतकर्ता का डेटा मिटाने और भविष्य में इस तरह की प्रैक्टिस से बचने के आदेश दिए।

जब मायूसी में लिखा था पहला सुपरहिट गाना



सावन
कुमार
टाक

गत 17 अगस्त को मैंने डेविड धवन जी पर एक कॉलम लिखा था, जिसमें जिक्र किया था कि उन्हें फिल्म एडिटर के तौर पर पहला मौका, जिसे फिल्म इंडस्ट्री की भाषा में ब्रेक कहा जाता है, सावन कुमार टाक ने दिया था। उस कॉलम के बाद मुझे कई पाठकों के संदेश और मेल आए, कुछ दोस्तों ने फोन कर कहा कि सावन जी पर भी मुझे जरूर लिखना चाहिए। बीती 25 अगस्त को सावन जी को इस दुनिया से गए तीन साल पूरे हो गए। तो आज 'मेरे हिस्से के किस्से' में बात करते हैं सावन जी की।

सावन जी से जब मेरी पहली मुलाकात हुई, तो मैंने उनसे कहा कि मैं इस बात का बहुत कायल हूं कि बॉम्बे आने के बाद आपने अपने करियर की शुरुआत अपनी पहली फिल्म 'नौनिहाल' से की। यह एक अनाथ बच्चे की कहानी थी, जो पंडित जवाहरलाल नेहरू से मिलने दिल्ली जाता है, लेकिन उसके पहुंचने से पहले ही नेहरू जी का देहांत हो जाता है। इस पर सावन जी बोले, 'जनाब, बच्चों की फिल्म बनाई थी, लेकिन उस जमाने में थिएटर में बच्चे आते नहीं थे और बड़े आए नहीं, इसलिए फिल्म फ्लॉप हो गई। मगर उस फिल्म से मुझे इज्जत बहुत मिली और यह भी सीखा कि फिल्म इंडस्ट्री में टिके रहना है और लगातार काम करना है तो फिल्म का हिट होना बेहद

जरूरी है।' उन्होंने कहा कि 'नौनिहाल' की एक सबसे बड़ी उपलब्धि, जिस पर मुझे हमेशा फख्र रहेगा, वह यह है कि नेहरू जी पर जो गाना मैंने उस फिल्म में बनवाया था, जिसे कैफी साहब ने लिखा और रफी साहब ने गाया, उससे बेहतर गीत नेहरू जी पर न कभी बना है और न ही मुझे लगता है कि आगे कभी बनेगा। नेहरू जी अपनी शेरवानी में गुलाब का फूल लगाया करते थे और कैफी साहब ने उस भाव को इतनी खूबसूरती से शब्दों में पिरोया कि रफी साहब की आवाज ने उसे अमर कर दिया। वह गीत था, 'मेरी आवाज सुनो, प्यार का राज सुनो, मैंने जो फूल सीने से लगा रखा था, उसके परदे में तुम्हें दिल में छुपा रखा था, था जुदा मेरे इश्क का अंदाज, सुनो... मेरी आवाज सुनो।' खैर, अगली फिल्म मैंने 'गोमती के किनारे' शुरू की और सोचा कि इस बार इसे मैं खुद डायरेक्ट करूंगा। मीना जी मुझसे काफी प्रभावित थीं, इसलिए उन्होंने इस फिल्म में मुझे भरपूर सहयोग दिया। लेकिन जनाब, यह फिल्म भी फ्लॉप हो गई। मगर सावन जी ने कहा, मैंने हिम्मत नहीं हारी। फिर मैंने तीसरी फिल्म 'हवस' शुरू की, जो बहुत बड़ी हिट साबित हुई। इसी मौके पर मुझे ताज भोपाली का शेर याद आता है:

**मैदान-ए-इस्तिहां से घबरा के हट न जाना,
तकमील-ए-जिंदगी है चोटों पे चोट खाना।**

'नौनिहाल' में म्यूजिक मदन मोहन जी का था और गीत कैफी आजमी साहब ने लिखे थे। उन्होंने बताया था कि 'गोमती के किनारे' के लिए मैंने

आर.डी. बर्मन और मजरूह सुल्तानपुरी साहब को चुना। और फिर जब 'हवस' बनी तो मैंने संगीतकार उषा खन्ना को लिया, मगर गानों के लिए साफ कहा, 'लिखवाएंगे तो मजरूह साहब से ही, क्योंकि उनसे अच्छा कोई हैं ही नहीं।' और मैं सीधे मजरूह साहब के पास पहुंच गया। मजरूह साहब बोले कि तुम जानते हो मैं एक फिल्म लिखने का इतने पैसे लेता हूं, मैं उतने ही पैसे लूंगा। और मैंने उनसे कहा कि देखिए मेरी दो फिल्में पहले ही फ्लॉप हो गई हैं और पिछली फिल्म में आपने ही गाने लिखे और मैंने पूरे पैसे दिए। इस फिल्म में आप मुझसे पैसे कम ले लीजिए। वो बोले नहीं, मैं प्राइस कम नहीं करता। सबके लिए एक ही प्राइस है। मैंने कहा अच्छा, मेरी फिल्म में गाना ही एक है। तो जो एक गाने का बने, वो आप मुझसे ले लीजिए। मजरूह साहब बोले कि मुझसे एक गाना लिखवाओ या पूरी फिल्म के गाने लिखवाओ, प्राइस उतना ही है। सावन जी बोले कि मैंने इतनी मिन्नतें की, मगर मजरूह साहब थे कि टस से मस न हुए। और जब वो नहीं माने तो बड़ा मायूस होकर मैंने उनके घर से सीढ़ियां उतरते-उतरते कहा- 'तेरी गलियों में न रखेंगे कदम आज के बाद, तेरे मिलने को न आएंगे सनम आज के बाद।' बस, यही पहला गाना मैंने लिखा और इसके बाद लिखने का सिलसिला शुरू हो गया। तो गीतकार के तौर पर मुझे पहचान दिलाने का पूरा श्रेय मैं मजरूह साहब को ही देता हूं। मगर सावन जी कहा कि चाहे मैं कितने ही गाने लिख लूं, लेकिन आज भी मैं खुद मजरूह साहब का ही फैन हूं।

सात दिनों में इस तरह समेट सकते हैं पांच हजार वर्षों का इतिहास



आज के लेख के लिए कुछ रोचक करते हैं और वह है भारत के इतिहास को केवल एक सप्ताह में संक्षिप्त करके देखना। हड़प्पा की सभ्यता से लेकर आधुनिक काल तक भारत का इतिहास लगभग 5000 वर्ष पुराना है। इसलिए इस एक सप्ताह का प्रत्येक दिन लगभग 700 वर्षों की अवधि का होगा। आइए देखते हैं प्रत्येक दिन कौन-सी घटनाएं घटीं।

विवार के दिन भारत के उत्तर पश्चिमी भाग में कृषि की शुरुआत हुई। सिंधु घाटी, गुजरात के समुद्रतट तथा राजस्थान और हरियाणा में हड़प्पा की सभ्यता का उद्गम भी इसी दिन हुआ। कांस्य युग की इस सभ्यता के शहर विश्व की अन्य सभ्यताओं के साथ व्यापार के लिए प्रसिद्ध थे। उन्होंने तरह-तरह की वस्तुओं का मध्य पूर्वी एशिया तक निर्यात किया, जैसे तिल, मुर्गियां, मनके और कपास। व्यापार को नियंत्रित करने के लिए मुहरों का प्रयोग किया गया। इन मुहरों पर यूनिकॉर्न और अन्य प्रतिमाएं बनी होती थीं। रविवार को भारत अश्वों से अपरिचित था, क्योंकि अश्व केवल सोमवार को कैस्पियन सागर के निकट पालतू बनाए गए।

सोमवार को हड़प्पा के शहरों का धीरे-धीरे पतन हुआ। इसके साथ ही विश्वभर में कांस्य युग का व्यापार नेटवर्क भी कमजोर होने लगा। हालांकि अश्व इसी दिन पालतू बनाए गए, इसलिए रथों पर सवार योद्धा विश्वभर में, फिर वह मिस्र, यूनान, मध्य पूर्वी एशिया, चीन हो या भारत, मंगलवार को नजर आने लगे।

मंगलवार के दिन यूरोशिया के स्टेपी क्षेत्र से अश्वों पर सवार पुरुष पंजाब में प्रवेश कर गए। इससे कुछ पीढ़ियों पहले वे मध्य एशिया की ऑक्सस सभ्यता में रह चुके थे। पंजाब में स्थानीय महिलाओं से विवाह कर वे यहीं बस गए। उनके वंशजों ने संस्कृत भाषा का निर्माण किया, जिसके माध्यम से यूरोशिया, ऑक्सस, सिंधु नदी के मैदानों और हड़प्पा की यादें अभिव्यक्त की गईं। इनकी संतानों ने समय के साथ पंजाब से गंगा तक प्रवास किया। वहां की उपजाऊ मिट्टी और लोहे की उपलब्धता ने उनके खानाबदोश पशुपालक जीवन को कृषि आधारित स्थायी जीवन में बदल दिया। इसी दिन दक्षिण भारत के पशुपालक समुदाय, जो उत्तर भारत के आर्यों से अलग थे, अपने मृतकों को हांडियों में दफन कर रहे थे और उनके सम्मान में विशाल डोलमेन पत्थर तथा राख के ढेर खड़े कर रहे थे।

बुधवार तक वैदिक संस्कृति गंगा के मैदानों में पनपने लगी थी। व्यापारी गजों और कपास का निर्यात फारस तक कर रहे थे। व्यापार के लिए कार्षापण नामक मुद्रा का प्रयोग शुरू हो चुका था। इसी दिन सिद्धार्थ गौतम नामक राजकुमार ने संपत्ति और विलासिता को निरर्थक मानकर बुद्ध का रूप धारण किया। पुनर्जन्म और मुक्ति की धारणाएं भी इसी दिन लोकप्रिय हुईं। सिकंदर ने फारस के साम्राज्य को पराजित किया। उसके पराक्रमों से पाटलिपुत्र के राजाओं को प्रेरणा मिली। बौद्ध और जैन साधु तथा ब्राह्मण पुजारी नर्मदा, महानदी, गोदावरी, कृष्णा और कावेरी जैसी नदियों की घाटियों में बसकर वहां की संस्कृति में योगदान देने लगे।

गुरुवार के दिन महाराष्ट्र के सातवाहन राजाओं का वर्चस्व था। उनकी मदद से जैन और बौद्ध व्यापारी मुंबई के पास सोपारा के बंदरगाह से होते हुए आंध्र प्रदेश से रोम तक कपास का निर्यात करते थे। उत्तर भारत के महामार्ग यूनानी, शक, कुषाण और हुण जैसे विदेशियों के नियंत्रण में थे। उन्होंने बौद्ध विहारों और संस्कृत भाषा को भी बढ़ावा दिया। इसी दिन दक्षिण भारत में तमिल और प्राकृत भाषाओं में प्रेमियों और योद्धाओं की विशाल गाथाएं रची जा रही थीं।

मानव से दानव बनाने वाली आदतों से किस तरह बचें?

कभी सोचा आपने कि दुर्योधन आखिर कौन था? वह आसुरी सम्पत्तियों का बिगड़ा हुआ वारिस था। महाभारत जैसे महान महाकाव्य से यदि दुर्योधन को हटा दिया जाए, तो उसमें क्या बचेगा? व्यसन में डूबे हुए उसके अपने ही संबंधी। ध्यान देने वाली बात यह है कि मानव इतिहास में सबसे पहले शराबबंदी द्वारका में ही की गई थी। सदियों बाद पैगम्बर ने भी शराब पीने पर प्रतिबंध लगाया था।

व्यसन वास्तव में मानव और दानव के बीच फंसा हुआ एक रोग है। शराब पीकर वाहन चलाने वाले ड्राइवरों से आए दिन भयानक दुर्घटनाएं होती हैं। ऐसी खबरें हम अखबारों में अक्सर पढ़ते रहते हैं। सच यह है कि बिना नशे के जीवन का कोई काम नहीं रुकता। न तम्बाखू के बिना इंसान का कोई काम रुकता है, न सिगरेट फूँके बिना जीवन की गति थमती है। इसके बाद भी व्यसन की ओर इंसान का इतना अधिक आकर्षण क्यों है? आखिर इसका रहस्य क्या है? तम्बाखू-गुटखा खाने वाला इंसान बुढ़ापे में बुरी तरह बीमार पड़ता है। उसे देखकर ऐसा लगता है जैसे बिस्तररूपी अपनी प्रेमिका के आगोश में वह मौत का इंतजार कर रहा हो। वैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो व्यसन केवल आदत नहीं है, बल्कि मस्तिष्क में बनने वाली रासायनिक लत है। यही कारण है कि लोग जानते हुए भी कि व्यसन हानिकारक है, उसे छोड़ नहीं पाते। कई देशों में तो इसे महामारी की श्रेणी में रखा जा रहा है। आंकड़े बताते हैं कि व्यसन से जुड़ी बीमारियों के कारण हर साल लाखों लोग असमय मौत के शिकार होते हैं।

व्यसन चाहे कैसा भी हो, लेकिन सच्चाई यह है कि वह इंसान को बीमारियों के माध्यम से दर्दनाक मौत की ओर ले जाता है। पंचशील यात्रा के दौरान न जाने कितने युवाओं ने व्यसन से जीवनभर दूर रहने की प्रतिज्ञा ली थी। इसी दौरान पूज्य रविशंकर महाराज व्यसन को लेकर एक मजाक सुनाया करते थे। किस्सा ऐसा था- परिवार में किसी की मृत्यु होने पर रोते-बिलखते स्वजनों से उनके दोस्त कहते, 'भाई, थोड़ा पानी पी लो।' फिर कहते, 'थोड़ी चाय पी लो।' अंत में कहते, 'भाई, बीड़ी ही पी लो, तुम्हें अच्छा लगेगा।' इन हालात में भी वह दुखी आदमी बीड़ी पीने से इंकार नहीं कर पाता। मानो बीड़ी उससे कह रही हो, 'मैं तेरा साथ कभी नहीं छोड़ूंगी, चाहे तेरे प्रियजन ही साथ क्यों



न छोड़ दे।' महाराज जब इसे अपनी शैली में सुनाते तो गांव के लोग ठहाके लगाकर हंसने लगते।

इस मजाक में भी एक गंभीर सच्चाई छुपी है। व्यसन की जकड़ इतनी मजबूत होती है कि व्यक्ति अपने प्रियजनों की मौत जैसे बड़े आघात में भी उसे छोड़ने को तैयार नहीं होता।

एक किस्सा और है। एक सुखी किसान के पास एक बाबा पहुंचे। उन्होंने कहा, भगवान की इच्छा है कि तुम्हें जितने धन की आवश्यकता है, वह सब मिल जाए। बस तुम रकम बताओ। इधर तुमने रकम बताई, उधर वह रकम हाजिर हो जाएगी। किसान सोच में पड़ गया। बाबा ने कहा, रकम तो तुम्हें मिल जाएगी, लेकिन मेरी कुछ शर्तें भी हैं जिन्हें मानना अनिवार्य होगा। शर्तें अजीब थीं- तुम्हें रोज शराब के दो पेग लेने होंगे। रोज 5 सिगरेट पीनी होंगी। रोजाना पान की 10 गिलौरियां खानी होंगी। रोज दो ग्राम तम्बाखू खानी होगी।

किसान ने बाबा की सारी शर्तें ध्यान से सुनीं और उनका प्रस्ताव तुरंत ठुकरा दिया। वह समझदार था, उसे मालूम था कि उसे कैसे जीना है और स्वस्थ रहना है। किसान की तरह यदि हर व्यक्ति यह सोच ले कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी पूंजी है, तो व्यसन अपने आप कम हो जाएगा।

एक वरिष्ठ डॉक्टर ने मुझसे कहा- 'सर, अब हमारे उच्च वर्गों में बेटियों के लिए वर तलाश करना मुश्किल हो गया है। लड़की के माता-पिता चाहते हैं कि लड़का शराब न पीता हो और मांसाहारी न हो। लेकिन अब ऐसे युवक नहीं मिलते, जो इन दोनों बुराइयों से बचे हों। अब आप ही बताएं, हम कहां जाएं?', यह सामाजिक चिंता वास्तव में दिन-प्रति-दिन गहरी होती जा रही है।

क्या मरने के बाद भी काट लेता है सांप?

सांपों को लेकर कई तरह की कहानियां और मान्यताएं प्रचलित हैं। लेकिन अगर आपसे कोई कहे कि मरने के बाद भी सांप काट सकता है तो शायद आप हंस दें। पर असम में हुई तीन घटनाएं इस रहस्य को और गहरा कर देती हैं। इन मामलों ने वैज्ञानिकों को भी हैरत में डाल दिया है। असम की ये तीन घटनाएं चेतावनी हैं। मरे हुए सांप को कभी भी हाथ न लगाएं, वैज्ञानिक मानते हैं कि मरने के 3-4 घंटे तक सांप का जहर घातक हो सकता है।



पहली घटना – कटे सिर का डंक

शिवसागर जिले में एक शख्स ने मुर्गियों पर हमला कर रहे कोबरा का सिर काट दिया। बाद में जब वह सांप के शरीर को हटाने लगे तो कटे हुए सिर ने उनके अंगूठे में काट लिया। अंगूठा काला पड़ गया, दर्द कंधे तक फैल गया। एंटी-वेनम देने के बाद उनकी जान बची।

दूसरी घटना – ट्रैक्टर से कुचला, फिर भी काटा
एक किसान के ट्रैक्टर के नीचे कोबरा कुचलकर मर गया। लेकिन कुछ घंटे बाद जब किसान ट्रैक्टर से उतरे तो मरा हुआ कोबरा उनके पैर में काट गया। सूजन और उल्टियों के बाद 25 दिन तक अस्पताल में इलाज चला। तीसरी घटना – ब्लैक क्रेट का 'वापसी वार'

कामरूप

जिले में लोगों ने ब्लैक क्रेट को मारकर फेंक दिया। तीन घंटे बाद एक आदमी ने जिज्ञासावश उसे हाथ में उठा लिया और सांप ने उसकी उंगली में काट लिया। शुरू में असर नहीं दिखा, लेकिन रात को न्यूरोटॉक्सिन का असर शुरू हुआ। घबराहट, दर्द और सुन्नता बढ़ी, पर इलाज के बाद वे बच गए।

वैज्ञानिक क्या कहते हैं?

इन घटनाओं पर यूनिवर्सल स्नेकबाइट रिसर्च इंस्टीट्यूट के डॉ. एन.एस. मनोज ने कहा, सांप के मरने के बाद भी उसकी विष ग्रंथियां (venom glands) कुछ घंटों तक एक्टिव रहती हैं। अगर गलती से उन ग्रंथियों पर दबाव पड़ जाए तो जहर बाहर आ सकता है। सांप का काटना कई बार दिमाग से कंट्रोल नहीं होता, बल्कि रीढ़ की हड्डी से आने वाले रिफ्लेक्स से भी हो सकता है। यही कारण है कि मरे हुए सांप भी काट सकते हैं।

क्यों खतरनाक है मरा हुआ सांप?

मरने के बाद सांप अपने जहर के नियंत्रण की क्षमता खो देता है।

अगर उसके दांत त्वचा में धंस जाएं तो पूरा जहर एक साथ निकल सकता है।

एलैपिडे और वाइपेरिडे जैसे जहरीले सांपों में यह जोखिम और अधिक होता है।

जीवन अंतहीन संभावनाओं से भरा हुआ है, इन संभावनाओं को साकार करने की योग्यता हमारे पास है

प्रकृति ने हमें अनेक क्षमताएं दी हैं। हमारे जीवन में बहुत सी संभावनाएं हैं। जीवन अंतहीन संभावनाओं से भरा हुआ है। इन संभावनाओं को साकार करने के लिए हमारे पास जरूरी योग्यता जन्म से ही है। जब व्यक्ति विवेकपूर्ण निर्णय लेता है, तब उसे सफलता और सिद्धियां मिल जाती हैं।

आधे टमाटर और मुल्लानी मिट्टी से पाएँ दमकती त्वचा

आजकल चमकदार और बेदाग त्वचा पाने के लिए लोग महंगे-महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स पर हजारों रुपये खर्च कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यही काम आप घर में पड़ी सिर्फ दो चीजों की मदद से कर सकते हैं टमाटर और मुल्लानी मिट्टी। कंटेंट क्रिएटर रिया ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें उन्होंने बताया है कि कैसे आप आधे टमाटर और मुल्लानी मिट्टी के आसान घरेलू नुस्खे से अपनी त्वचा को निखार सकते हैं और वो भी सिर्फ 15 मिनट में।



महंगी क्रीम नहीं, काम आएगा किचन

जब भी स्किन केयर की बात आती है तो हमारे दिमाग में लंबे रूटीन और महंगे प्रोडक्ट्स की लिस्ट दौड़ने लगती

से काट लीजिए। अब आधे टमाटर के कटे हुए हिस्से पर थोड़ा सा मुल्लानी मिट्टी पाउडर डालें। इस टमाटर को अपने साफ चेहरे पर हल्के हाथों से रगड़ें। रगड़ते समय

टमाटर को हल्का-हल्का दबाते रहें, जिससे उसका रस और मुल्लानी मिट्टी मिलकर स्किन के अंदर तक जा सके। 10-15 मिनट बाद चेहरा साधारण पानी से धो लें।

टमाटर के फायदे

टमाटर में होता है लाइकोपीन, विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट

त्वचा की रंगत सुधारता है

दाग-धब्बों को हल्का करता है

स्किन को बनाता है ग्लोइंग और फ्रेश

मुल्लानी मिट्टी के फायदे

स्किन से अधिक तेल को सोखती है। मुंहासों और ब्लैकहेड्स को कम करती है। त्वचा को बनाती है सॉफ्ट और क्लीन। पिगमेंटेशन और टैनिंग में भी फायदेमंद।

क्यों अपनाएं ये नुस्खा ?

100% नेचुरल – कोई केमिकल नहीं। साइड इफेक्ट का खतरा नहीं। सस्ता और घर में ही उपलब्ध। त्वचा को लंबे समय तक चमकदार बनाता है।

यह नुस्खा इंस्टाग्राम कंटेंट क्रिएटर रिया द्वारा साझा किया गया है। हालांकि ये घरेलू उपाय काफी असरदार होते हैं, लेकिन अगर आपकी स्किन बहुत सेंसिटिव है या आपको पहले से कोई स्किन प्रॉब्लम है, तो इसे इस्तेमाल करने से पहले एक बार एक्सपर्ट से सलाह जरूर लें।



है। लेकिन हर किसी के पास ना तो इतना समय होता है और ना ही बजट। खासकर मिडिल क्लास लोग सोचते हैं कि स्किन केयर छोड़ फल-सब्जी खा लें, वही अच्छा है। ऐसे में यह घरेलू नुस्खा उनके लिए एकदम परफेक्ट है, सस्ता, असरदार और नेचुरल।

क्या चाहिए ? सिर्फ ये दो चीजें

आधा टमाटर, मुल्लानी मिट्टी पाउडर इन दोनों को मिलाकर बस 15 मिनट में आप पा सकते हैं चमकती हुई, साफ-सुथरी त्वचा।

कैसे करें इस्तेमाल ? आसान तरीका जानिए

फ्रिज से एक पका हुआ टमाटर निकालिए और उसे बीच

भुने चने से बना लें पंजीरी

इम्यूनिटी मजबूत करने और जोड़ों का दर्द दूर भगाने में है असरदार



मीठा खाने के शौकीन हैं तो आपको ये हेल्दी रेसिपी अपनी डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। भुने चने से इतनी टेस्टी पंजीरी बनती है जो मिठाइयों को भी मात दे देगी। इसमें आपको सारे नट्स, सीड्स और इम्यूनिटी बढ़ाने वाले तत्व मिलेंगे। सर्दी, जुकाम से लेकर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तक और जोड़ों के दर्द को दूर करने में भी ये पंजीरी कमाल का काम करती है। इस हेल्दी रेसिपी को कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले जरूर खाएं। खास बात ये है कि इसे बनाने में सिर्फ 15-20 मिनट का समय लगेगा। फटाफट नोट कर लें भुने चने की पंजीरी बनाने की रेसिपी।

भुने चने की पंजीरी बनाने की रेसिपी

पहला स्टेप- पंजीरी बनाने के लिए एक कड़ाही में 1 चम्मच देसी घी डालें। 1 बाउल मखाना लें और उन्हें घी में भून लें। अब 1 चम्मच घी और डालें और उसमें गोंद भून लें। 1 छोटी कटोरी बादाम, 1 छोटी कटोरी काजू भून लें। इसमें 1 छोटी कटोरी खरबूजा के बीज भी मिलाएं। आधा कटोरी कद्दू के बीज मिलाएं और सारी चीजों को हल्का भून सें। इसमें आध छोटी कटोरी किशमिश भी डाल दें और हल्का भूनकर सारी चीजों को निकाल लें।

दूसरा स्टेप- अब मखाना और सारे भुने हुए ड्राई फ्रूट्स और गोंद को मिलाकर हल्का एक-दो बार मिक्सी में पीस लें। थोड़े से भुने हुए ड्राई फ्रूट्स ऊपर से डालने के लिए अलग निकाल लें।

बिना छिलके वाले प्लेन भुने हुए चने लें। आप चने 100 ग्राम या 200 ग्राम ले सकते हैं। इन्हें मिक्सी में डालकर पाउडर बना लें। कड़ाही में 1 चम्मच घी और डालें और इसमें आधा कटोरी पोस्ता दाना यानि खसखस और कद्दूकस किया हुआ नारियल डालकर भून लें।

तीसरा स्टेप- सारी चीजों को किसी बड़े बर्तन में डालकर 1 चम्मच दकनी मिर्च यानि काली मिर्च का पाउडर, 1 चम्मच सौंठ का पाउडर, 1 चम्मच अजवाइन का पाउडर डाल दें। सारी चीजों को अच्छी तरह मिक्स कर लें और फिर इसमें एक बड़ा बाउल बूरा मिक्स कर दें। तैयार है सुपर हेल्दी और टेस्टी भुने चने की पंजीरी। आप इसे 2-3 चम्मच रोजाना दूध के साथ खाएं। सुबह नाश्ते में खाने से ये पंजीरी शरीर को भरपूर एनर्जी देगी। आप इसे बच्चों और बुजुर्गों को जरूर खिलाएं। इससे इम्यूनिटी मजबूत होगी और जोड़ों का दर्द दूर होगा।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 7 सितम्बर से 13 सितम्बर 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

यह हफ्ता आपको निर्णायक भूमिका निभाने का अवसर देगा। आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें, लेकिन अहंकार से बचें।



मूलांक (6, 15, 24)

रिश्तों और परिवार में सामंजस्य स्थापित होगा। प्रियजनों से जुड़ाव आपकी आंतरिक शक्ति को और गहरा करेगा।



मूलांक (2, 11, 20, 29)

संवेदनशीलता और सहयोग आपकी सबसे बड़ी ताकत है। रिश्तों में संतुलन बनाए रखने से शांति और सुकून मिलेगा।



मूलांक (7, 16, 25)

आत्मचिंतन और आध्यात्मिक खोज का समय है। शांति और एकान्त आपको भीतर से स्पष्टता देंगे।



मूलांक (3, 12, 21, 30)

रचनात्मकता आपके लिए नए दरवाज़े खोलेगी। अपने विचारों को साझा करें, आपको सराहना और समर्थन मिलेगा।



मूलांक (8, 17, 26)

ज़िम्मेदारी और कर्म का बोझ बढ़ सकता है, लेकिन धैर्य आपको संतुलन में रखेगा। मेहनत का फल आने ही वाला है।



मूलांक (4, 13, 22, 31)

धैर्य और मेहनत इस हफ्ते का मंत्र है। योजनाबद्ध तरीके से काम करने पर स्थायी सफलता आपके हाथ लगेगी।



मूलांक (9, 18, 27)

ऊर्जा और जुनून से भरा सप्ताह है। अपनी शक्ति को सही दिशा दें—सामाजिक या रचनात्मक कार्यों में सफलता मिलेगी।



मूलांक (5, 14, 23)

बदलाव और नए अनुभवों का समय है। यात्रा या नए अवसर अप्रत्याशित लाभ देंगे। लचीले रहें।



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

रायता हिल्स

हसीन इतनी कि वापस आने का नहीं होगा मन
हरी घाटियां, ठंडी हवाएं और लुभावना
सूर्यास्त, रायता हिल्स की पहचान।



राजस्थान के उदयपुर के पास बसा रायता हिल्स एक शांत और खूबसूरत जगह है, जो हरियाली, ठंडे मौसम और मनमोहक नजारों के लिए मशहूर है। यहां से शहर का शानदार दृश्य और खासकर जादुई सूर्यास्त देखने लायक होता है।

भारत में घूमने-फिरने के लिए जितनी जगहें हैं, उतनी शायद ही किसी और देश में हों। आगरा के ताजमहल से लेकर राजस्थान के किले और वाराणसी की घाटों तक, हर



स्थान अपनी खास पहचान रखता है। इन ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहरों को देखने न केवल देशभर से, बल्कि विदेशों से भी लाखों पर्यटक आते हैं। लेकिन क्या आपने कभी किसी ऐसी जगह का नाम सुना है, जिसका नाम किसी खाने की डिश पर हो? सुनने में भले ही यह अटपटा लगे, लेकिन राजस्थान के उदयपुर में एक ऐसी ही जगह मौजूद है, जिसे लोग रायता हिल्स के नाम से जानते हैं।

कहां बसी है रायता हिल्स

रायता हिल्स, लेक सिटी उदयपुर के पास एक छोटे से, लेकिन बेहद खूबसूरत गांव में स्थित है। यहां पहुंचकर आपको एक अलग ही सुकून का एहसास होगा, क्योंकि यह स्थान शहर की भीड़-भाड़ से दूर, प्रकृति की गोद में बसा है। इस गांव में केवल 150 के आसपास घर हैं और कुल आबादी महज 650 के करीब है। यहां की हरी-भरी घाटियां, स्वच्छ हवा और प्राकृतिक वातावरण हर आने वाले को मोह लेते हैं। उदयपुर शहर से कुछ किलोमीटर की दूरी पर स्थित यह इलाका एक प्राकृतिक संरक्षित क्षेत्र भी है, जिससे यहां की जैव-विविधता और हरियाली बरकरार रहती है।

नाम की दिलचस्प कहानी

‘रायता हिल्स’ नाम सुनकर सबसे पहले खाने का

खयाल आता है, लेकिन यहां इस नाम का एक अलग ही किस्सा है। इस स्थान की पहचान केवल इसके नाम से ही नहीं, बल्कि इसके ठंडे मौसम से भी होती है। साल के ज्यादातर समय यहां का तापमान सुहावना रहता है, जबकि बरसात के मौसम में यह इलाका और भी हरा-भरा हो जाता है। यहां आने वाले पर्यटक कहते हैं कि यह स्थान उन लोगों के लिए स्वर्ग जैसा है, जो प्रकृति से गहरा लगाव रखते हैं। रायता हिल्स की ऊंचाई से पूरा उदयपुर का शानदार नजारा साफ-साफ दिखाई देता है, जो देखने लायक होता है।

रायता हिल्स का जादुई सनसेट

अगर आप फोटोग्राफी के शौकीन हैं या फिर प्रकृति के अद्भुत नजारों को अपनी आंखों में कैद करना चाहते हैं, तो रायता हिल्स का सनसेट व्यू आपके लिए किसी तोहफे से कम नहीं होगा। जैसे ही सूरज ढलने लगता है, पहाड़ियों पर सुनहरी आभा फैल जाती है। इस वक्त यहां का वातावरण इतना मनमोहक हो जाता है कि लोग इसे कैमरे में कैद करने के लिए देर तक रुकते हैं। सूर्यास्त के समय का यह जादुई नजारा यहां की सबसे खास पहचान है।

पिकनिक और फैमिली आउटिंग का बेहतरीन स्थल

रायता हिल्स केवल कपल्स और नेचर लवर्स के बीच ही लोकप्रिय नहीं है, बल्कि यह फैमिली आउटिंग और पिकनिक के लिए भी एक बेहतरीन जगह है। यहां लोग अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने, टहलने और ताजी हवा का आनंद लेने आते हैं। भीड़-भाड़ से दूर यह स्थान हर किसी को मानसिक शांति प्रदान करता है। यहां का वातावरण इतना शांत है कि सिर्फ पक्षियों की चहचहाहट और हवा की सरसराहट ही सुनाई देती है।

उदयपुर ट्रिप में जरूर शामिल करें रायता हिल्स

अगर आप उदयपुर घूमने की योजना बना रहे हैं, तो रायता हिल्स को अपनी यात्रा सूची में जरूर शामिल करें। यहां का मनमोहक दृश्य, प्राकृतिक हरियाली और शांत वातावरण आपके सफर को यादगार बना देगा। खासतौर पर बारिश के मौसम में यह जगह किसी हरे रत्न की तरह चमक उठती है, जबकि सर्दियों में यहां का ठंडा मौसम इसे और भी खास बना देता है।

एक साल में सबसे ज्यादा गाने रिलीज करने वाली एकमात्र अभिनेत्री **नायरा एम बनर्जी**

एक ऐसे उद्योग में जहां गाने अक्सर स्टारडम को परिभाषित करते हैं, अभिनेत्री नायरा एम बनर्जी एक दुर्लभ घटना के रूप में उभरी हैं। वह एक वर्ष में सबसे अधिक गीतों की रिलीज का रिकॉर्ड रखने वाली एकमात्र अभिनेत्री बन गई हैं, जो नंबर 1 पर ट्रेड कर रही हैं। 1 संगीत चार्ट और सामाजिक प्लेटफार्मों पर।

दिल को छू लेने वाले रोमांटिक गानों से लेकर भावपूर्ण धुनों तक, निरा हाल ही में कुछ सबसे लोकप्रिय गीतों का चेहरा रहा है, जिनमें 'मैं तेरी हूँ', 'इंतेजार', 'इजाजत', 'जब तक', 'बारिशों में तुम', 'थोड़ा थोड़ा प्यार', 'दिलबरो' और कई अन्य गाने शामिल हैं, जिन्हें लाखों बार देखा गया है।

इस अप्रत्याशित मील के पथर के बारे में बात करते हुए नैरा ने कहा, 'मैंने कभी संख्याओं को नहीं गिना, लेकिन संगीत वीडियो ने मुझे दर्शकों के साथ एक बहुत ही विशेष जुड़ाव दिया है। प्रत्येक गीत मुझे कुछ ही मिनटों में एक नया चरित्र और एक नई कहानी जीने देता है। यह जानना कि लोग इतना प्यार दे रहे हैं और मैंने एक रिकॉर्ड बनाया है, यह असली और प्रेरक लगता है।

उनकी बहुमुखी प्रतिभा, शानदार स्क्रीन उपस्थिति और संगीत के माध्यम से भावना व्यक्त करने की क्षमता ने उन्हें शीर्ष संगीत लेबलों के लिए



सबसे अधिक मांग वाले चेहरों में से एक बना दिया है। इस रिकॉर्ड के साथ, नैरा ने साबित कर दिया है कि वह सिर्फ लहर का हिस्सा नहीं है। वह इसका नेतृत्व कर रही 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