

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
25 जनवरी 2026

विजयी विश्व तिरंगा प्यारा,
झंडा ऊंचा रहे हमारा
...
गणतंत्र दिवस
की शुभकामनाएँ



शॉपिंग से लौटी पत्नी से
पति- मेरा अंदाजा यह कह
रहा है कि,
इस डिब्बे में कोई खाने की
चीज है
पत्नी- वाह मेरे पति परमेश्वर, आपने बिल्कुल सही
अंदाजा लगाया
इसमें मेरी नई सैंडल है.....



सुरेश (राजू से)- पता है, औरत मायके जाने के बाद
भी
अपने पति को रोज फोन क्यों करती है?



राजू- क्यों?
सुरेश- वो ये याद दिलाती है
कि अभी 'टाइगर जिंदा है'.....

.....
पति- जो चोरी करता है,
वह बाद में बहुत पछताता है



पत्नी (पति से)- आपने इतने छोटे-
छोटे बाल क्यों कटवाए?
पति- नाई के पास तीन रुपये खुल्ले
नहीं थे,
तो मैं बोला- तीन रुपये के और काट दे....

पप्पू को एक साधु बाबा मिले
पप्पू- कैसे हैं बाबाजी?
बाबाजी- हम तो साधु हैं बेटा, हमारा राम जैसे रखता है
हम वैसे ही रहते हैं, तुम तो सुखी हो न बच्चा
पप्पू- हम तो सांसारिक लोग हैं बाबाजी,
हमारी सीता हमें जैसे रखती है, हम वैसे ही रहते हैं.....

पत्नी- तुमने शादी से
पहले जो मेरी नींद
चुराई थी,
मेरा दिल चुराया था,
उसके बारे में क्या
खयाल है
पति- कह तो रहा हूं,
जो चोरी करता है
बाद में बहुत
पछताता है.....



पति- प्यास लगी है पानी
लेके आओ।

पत्नी- क्यों ना आज तुम्हें
मटर पनीर और शाही पुलाव बनाकर खिलाऊं।
पति- वाह वाह, मुंह में पानी आ गया।
पत्नी- आ गया ना मुंह में पानी बस इसी से काम
चला लो।



पत्नी- एक बात पूछूं आपसे
पति- हां
पत्नी- मोहब्बत अंधी है तो
शादी क्या है?
पति- शादी आंख का
ऑपरेशन है,
सबकी आंखे खोल
देता है.....

बॉयफ्रेंड (गर्लफ्रेंड से)- पता है, असली गर्लफ्रेंड क्या
होती है?

गर्लफ्रेंड- क्या होती है?

बॉयफ्रेंड- जो अपनी किडनी बेचकर
अपने बॉयफ्रेंड को iPhone X दिलाए
और बाद में कहे बाबू और कुछ चाहिए?
अभी एक किडनी और बाकी है.....

पिंकी- डॉक्टर

साहब, मेरा वजन
कैसे कम होगा?

डॉक्टर- बस अपनी
गर्दन को दाएं-बाएं
हिलाना है

पिंकी- किस समय?

डॉक्टर- जब कोई खाने को पूछे तब.....



मिडिल क्लास पैरेंटिंग

महंगे खिलौनों के बिना भी बच्चों को ऐसे रखें खुश

बच्चों को खुश रखने के लिए हर बार महंगे खिलौने खरीदना जरूरी नहीं है। आप कुछ अन्य तरीके भी आजमा सकते हैं।

एक पैरेंट अपने बच्चे की हर खुशी हर जिद को पूरा करना चाहता है। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि उनके पास पर्याप्त पैसे हों। शायद यही वजह है कि एक मिडिल-क्लास पैरेंट होना किसी इमोशनल रोलर कोस्टर से कम नहीं है। जहां एक पल आप अपने बच्चे को अच्छी बातें सिखाने पर गर्व महसूस करते हैं, वहीं दूसरी तरफ दुख होता है कि हम बच्चों को वो महंगे खिलौने नहीं दिलवा पाए, जो शायद उसके दोस्तों के पास हैं। इसलिए, पैरेंट्स अक्सर ज्यादा से ज्यादा पैसे कमाने की दृष्टिगत में लगे रहते हैं।

लेकिन क्या आपको पता है कि बच्चों को खुश रखने के लिए हर बार महंगे खिलौने खरीदने की जरूरत नहीं होती है। आप खुद एक पल रुककर सोचें कि क्या बचपन में आप सिर्फ इसलिए दुखी थे क्योंकि आपके पैरेंट्स महंगे खिलौने नहीं खरीद सकते थे। हम भी तो बचपन में भी बिल्कुल साधारण सी चीजों से खुश हो जाया करते थे। हमें खिलौनों की कीमत याद नहीं रहती, बल्कि परिवार के साथ बिताया गया समय, खेलने की आज़ादी और प्यार मिलने का एहसास याद रहता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि महंगे खिलौनों के बिना भी एक मिडिल क्लास पैरेंट अपने बच्चों को किस तरह खुश रख सकते हैं-



समय ही है सबसे अच्छा तोहफा

सिर्फ महंगे खिलौने बच्चों को खुश नहीं करते हैं। वास्तव में, बच्चे अपने पैरेंट्स के साथ बिताए गए खूबसूरत पलों को याद रखते हैं। इसलिए, उन्हें थोड़ा समय देने की कोशिश करें। उनके साथ मिलकर लूडो, कैरम, लुका-छिपी जैसे गेम खेलें या सोने से पहले बस बातें करना भी बच्चों को सुरक्षित और प्यार महसूस कराता है।

पैसे की कीमत करना सिखाएं

अक्सर पैरेंट्स अपनी फाइनेंशियल सच्चाई बच्चों से छिपाते हैं, जिसकी वजह से बच्चे अपनी जिद पूरी ना होने पर उदास हो जाते हैं। इसलिए बच्चों से अपनी फाइनेंशियल सच्चाई ना छिपाएं। उन्हें यह प्यार से समझाएं कि जो कुछ भी हम देखते हैं, वह सब खरीदना जरूरी नहीं होता। कोशिश करें कि आप उन्हें पॉकेट मनी दें, उन्हें छोटी-छोटी चीजों के लिए पैसे बचाने दें। इससे वे पैसे बचाना और उन्हें सही तरह से इस्तेमाल करना सीखते हैं। ऐसे में वे बेवजह महंगे खिलौनों की जिद नहीं करते हैं।

कल्पनाओं से बनाएं खिलौने

जरूरी नहीं है कि हर बार बच्चे को महंगे खिलौने ही खरीदकर दिए जाएं। अगर आप चाहें तो अपनी व बच्चों की कल्पनाओं की मदद से नए तरीके के खिलौने बनाएं। जैसे एक कार्डबोर्ड का डिब्बा कार, घर या स्पेसशिप बन सकता है। इसी तरह, पुराने टुपट्टे बच्चों के लिए सुपरहीरो केप बन जाते हैं। इस तरह हर बार बच्चे नए खिलौनों से खेलता है और उसे इसमें काफी मजा भी आता है। साथ ही साथ, यह क्रिएटिविटी, कॉन्फिडेंस और प्रॉब्लम-सॉल्विंग स्किल्स को बढ़ाता है, जो महंगी चीजें कभी भी नहीं सिखा सकतीं।



‘कॉटन सिटी’ के नाम से जाना जाता है भारत का अनोखा शहर मुंबई

भारत का हर शहर अपने आप में बड़ा खास है, जिस वजह से उन्हें कुछ विशेष नामों से भी पहचाना जाता है। इसी में आता है भारत का वह शहर जिसे कॉटन सिटी के नाम से जाना जाता है। लेकिन इस शहर का क्या नाम है, इसके बारे में अधिकतर भारतीय नहीं जानते हैं।



भारत का ये मशहूर शहर कहलाता है' भारत का कॉटन सिटी

आज की आधुनिक और चमकती मुंबई को देखकर शायद ही कोई अंदाजा लगा पाए कि बॉलीवुड के लिए मशहूर इस शहर की आर्थिक नींव 'सफेद सोने' यानी कॉटन पर टिकी थी। ब्रिटिश दौर में मुंबई भारत की सबसे अहम कपास व्यापारिक केंद्र के रूप में उभरी थी। यहां कॉटन की खरीद, प्रोसेसिंग और निर्यात ने शहर को एक नई पहचान दी। यही कारण है कि मुंबई को आज 'कॉटन सिटी ऑफ इंडिया' कहा जाता है। कपास उद्योग ने न सिर्फ यहां रोजगार पैदा किया, बल्कि शहर की आर्थिक रफ्तार को भी तेज किया।

ब्रिटिश काल में शुरू हुआ मुंबई में कॉटन का सफर रिपोर्ट्स बताते हैं कि ब्रिटिश शासन के दौरान मुंबई में पहली सूती मिलों की स्थापना हुई। इसमें बॉम्बे स्पिनिंग एंड वीविंग कंपनी की शुरुआत ने देश और खासकर बॉम्बे (आज का मुंबई) का इतिहास बदल दिया। इसके बाद

देखते ही देखते दर्जनों टेक्सटाइल मिलें खुलीं, जिन्होंने इस शहर को एक नई पहचान देने में अहम भूमिका निभाई। इन मिलों में कॉटन से सूत और कपड़ा तैयार किया जाता था, जिसे देश और विदेश में भेजा जाता था। अमेरिका और यूरोप तक मुंबई का कपड़ा निर्यात होने लगा, जिससे शहर अंतरराष्ट्रीय व्यापार मानचित्र पर छा गया।

बंदरगाह, रेल और बाजार ने दिया बड़ावा

मुंबई के 'कॉटन सिटी' बनने में इसके बंदरगाह की भूमिका बहुत अहम रही। क्योंकि समुद्री रास्ते से कपास का आयात-निर्यात काफी आसान होता था। इसके साथ ही रेलवे नेटवर्क के विस्तार ने देश के अंदर से कच्चा माल लाने को सरल और तेज बना दिया। मुंबई की भौगोलिक स्थिति, मजबूत व्यापारिक बाजार और अंग्रेजी नीतियों ने कपड़ा उद्योग को तेजी से आगे बढ़ाया। इसका नतीजा ये हुआ कि इस उद्योग में काम करने वाले लाखों मजदूरों को एक अच्छा कमाने का जरिया मिला और शहर का तेजी से शहरीकरण हुआ।

भारतीय अर्थव्यवस्था में मुंबई का बड़ा योगदान

कपास और टेक्सटाइल उद्योग ने मुंबई को सिर्फ औद्योगिक शहर नहीं, बल्कि आर्थिक राजधानी बनाने में भी बड़ी भूमिका निभाई। इसी उद्योग से बैंकिंग, बीमा और शेयर बाजार जैसी गतिविधियों को बढ़ावा मिला। हालांकि समय के साथ मिलें बंद हुईं, लेकिन उनका योगदान आज भी मुंबई की पहचान में शामिल है। 'कॉटन सिटी' के रूप में मुंबई की यह विरासत भारतीय औद्योगिक इतिहास का एक हिस्सा है।



दालचीनी पाउडर कम कर सकती है आपका भारी वजन! हर कोई पूछेगा फिट होने का सीक्रेट

भारी वजन एक ऐसी समस्या है, जिससे परेशान लोग कई तरह की दवाइयों का सेवन शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आप अपना भारी वजन सिर्फ 1 रुपये की खास चीज से कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे?



आजकल का खराब खानपान के कारण ज्यादातर लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनमें एक आम और गंभीर समस्या है तेजी से बढ़ता वजन है, जिससे परेशान लोग खाना छोड़ देते हैं और कई तरह की दवाओं का सहारा लेने लगते हैं। बढ़ते वजन की सबसे बड़ी वजह अनहेल्दी क्रेविंग है, जो लोगों की वजन कम करने की मेहनत पर पानी फेर देती है। अगर आप भी अपना वजन कम करना चाहते हैं और अपनी अनहेल्दी क्रेविंग को कम करना चाहते हैं, तो एक्सपर्ट्स ने इसके लिए शानदार उपाय बताया है, जो 1 रुपये से भी कम कीमत का है।

आप कैसे रोक सकते हैं अपने बढ़ते वजन को?

हम जिस चीज के बारे में आपको बताने वाले हैं, वो न सिर्फ आपकी अनहेल्दी क्रेविंग को कम करेगी, बल्कि आपके मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करेगा। रिपोर्ट के मुताबिक, ब्रिटिश हेल्थ और वेट लॉस प्रोफेसर फ्रैंकलिन



जोसेफ का कहना है कि- दालचीनी ग्लूकोज लेवल को कंट्रोल करती है और पेट भरा होने का अहसास कराती है जिससे अचानक लगने वाली भूख को रोका जा सकता है जो लोगों को मीठा खाने और जंक फूड की क्रेविंग के लिए जिम्मेदार होती है।

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि, लोग सोचते हैं कि खाने की क्रेविंग दिमाग की वजह से होती है लेकिन इंसान की भूख आमतौर पर ब्लड शुगर लेवल से जुड़ी होती है। कई हफ्तों तक लगातार और स्वादिष्ट खानपान खाने के बाद ब्लड शुगर स्थिर नहीं रहता, यही वजह है कि लोगों को और उसी तरह की चीजें खाने की क्रेविंग होती है।

दालचीनी क्यों रोक देती है क्रेविंग और कैसे करें

इसका उपयोग?

दालचीनी में मौजूद खास कंपाउंड इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे शरीर कार्बोहाइड्रेट को बेहतर तरीके से उपयोग कर पाता है। साथ ही, ब्लड शुगर के अचानक बढ़ने या गिरने से होने वाली भूख की तेज इच्छा पर कंट्रोल करती है। दालचीनी का स्ट्रॉन्ग और गर्म स्वाद पेट को संतुष्ट महसूस कराता है, जिससे बार-बार कुछ खाने की तलब कम होती है। अब सवाल उठता है कि इसका इस्तेमाल कैसे करें? इसके लिए 'एक चौथाई चम्मच दालचीनी पाउडर को एक कप गर्म पानी में डालकर अच्छी तरह मिलाएं और उसे धीरे-धीरे पिएं। अगर आप दालचीनी के टुकड़ों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उन्हें पानी में करीब पांच मिनट तक उबालें, फिर छानकर उस पानी का सेवन करें.'



पंखा हो गया है गंदा ? बिना सीढ़ी चढ़े अपनाएं ये आसान क्लीनिंग टिप्स बिना सीढ़ी के पंखा साफ करने के आसान तरीके

मानसून की उमस या सर्दियों में मच्छरों से बचाव पंखा हमेशा चलता रहता है, जो गुच्छों में बदलकर नीचे गिरने लगती है और पंखे की स्पीड भी कम कर देती है।

भारत में छत का पंखा हर मौसम में हमारी रोजमर्रा की ज़रूरत बना हुआ है। तेज़ गर्मी की तपन हो, मानसून की चिपचिपी उमस या सर्दियों में मच्छरों से बचाव पंखा हर हाल में चलता रहता है, लेकिन लगातार इस्तेमाल के कारण उस पर धूल जमने लगती है, जो धीरे-धीरे गुच्छों में बदलकर नीचे गिरती है। सीलिंग फैन की सफाई करना भी ज़रूरी होता है। गर्मियों में लगातार पंखा चलने की वजह से उस पर काफी ज्यादा धूल बैठ जाती है। जिसकी वजह से पंखा धीरे चलने लगता है। ऊँचाई पर लगे होने की वजह से पंखे की बार-बार सफाई करना भी आसान नहीं होता।



घर की सफाई को आसान बनाने वाले टिप्स

अगर आपको भी सीलिंग फैन की गंदगी साफ करने में काफी परेशानी होती है, तो ये आसान हैक्स ज़रूर ट्राई करके देखें। इन टिप्स की मदद से आप बिना ज़्यादा मेहनत और बिना किसी रिस्क के पंखे पर जमी धूल को आसानी से साफ कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इन तरीकों को अपनाने पर आपको पंखा साफ करने के लिए सीढ़ी का इस्तेमाल करने की भी ज़रूरत नहीं पड़ेगी, जिससे सफाई का काम पहले से कहीं ज़्यादा

आसान और सुरक्षित हो जाएगा।

डस्टर से हटेगी पंखे की जमी धूल

पंखे में जमा धूल-मिट्टी को समय-समय पर साफ करते रहने के लिए आप क्लीनिंग डस्टर का इस्तेमाल कर सकते हैं। क्लीनिंग डस्टर्स बाजार में आसानी से मिल जाते हैं और इन्हें खरीदने के लिए आपको ज्यादा पैसे खर्च करने की भी ज़रूरत नहीं पड़ेगी। सीलिंग फैन डस्टर को लिक्विड सोप में डुबोकर निचोड़ लीजिए और फिर आसानी से पंखे की सारी की सारी धूल को साफ कर लीजिए।

हैंगर के इस्तेमाल से ऐसे करें पंखा साफ

कपड़े टांगने वाला साधारण हैंगर पंखा साफ करने में बहुत काम आ सकता है। सबसे पहले एक हैंगर लें और उस पर पुराना कपड़ा बांध दें। इसके बाद हैंगर के नीचे एक लकड़ी भी बांध लें, ताकि आप आसानी से पंखे की सफाई कर सकें और काम जल्दी पूरा हो जाए।

वैक्यूम क्लीनर से हटेगी पंखे की जमी धूल

अगर आप चाहें तो गंदे पंखे को साफ करने के लिए वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। वैक्यूम क्लीनर में ब्रश को अटैच कर इसे पंखे के ब्लेड्स पर सावधानी से घुमा दीजिए। इस तरीके से कुछ ही मिनटों के अंदर गंदे से गंदा पंखा चमकने लग जाएगा। वैक्यूम क्लीनर पंखा साफ करने के काम को काफी हद तक आसान बना सकता है।

कम मेहनत में पंखों की झटपट सफाई

इन आसान तरीकों की मदद से आप बिना सीढ़ी चढ़े और बिना किसी झंझट के पंखों पर जमी धूल-मिट्टी को आसानी से साफ कर सकते हैं। ये तरीके न सिर्फ समय बचाते हैं, बल्कि सफाई के काम को भी काफी आसान बना देते हैं। होली और दीवाली जैसे बड़े त्योहारों से पहले घर की साफ-सफाई में ये आसान हैक्स आपके लिए बेहद काम के साबित होंगे और घर को दे सकते हैं एक नया सा फ्रेश लुक।

फूलगोभी पोषक तत्वों से भी भरपूर होने की वजह से हेल्थ के लिए भी फायदेमंद है, लेकिन अगर गोभी पुरानी हो जाए तो इसके पोषक तत्व भी नष्ट होने लगते हैं। इस आर्टिकल में जानें कि कैसे आप फ्रेश और कई दिन से रखी गोभी को चुटकियों में पहचान सकते हैं।



फूलगोभी खरीदने का सही तरीका

सर्दियों की सब्जी फूल गोभी के पराठे से लेकर इसे तहरी, पुलाव में भी डाला जाता है। इसकी चटपटी मटर-गोभी की सब्जी भी कमाल की लगती है। न्यूट्रिएंट्स के मामले में भी फूल गोभी पीछे नहीं है, लेकिन अगर ये कई दिनों तक रखी रहे तो न सिर्फ स्वाद में फर्क आ जाता है, बल्कि इसके न्यूट्रिएंट्स भी खत्म हो जाते हैं, इसलिए जरूरी है कि आप मार्केट में गोभी खरीदते वक्त सावधानी बरतें। कई बार हमें फ्रेश दिखने वाली गोभी भी कई दिन पुरानी हो सकती है। तो चलिए जान लेते हैं कि फ्रेश और पुरानी गोभी की पहचान कैसे करें।

फूलगोभी सब्जी कई लोगों की फेवरेट होती है और सर्दी के दिनों में तो घर में इसे कई अलग-अलग तरीकों से बनाया जाता है। हालांकि फूलगोभी की खरीदते वक्त थोड़ा सा सतर्क रहने की जरूरत होती है। हम ये तो चेक कर लेते हैं कि गोभी में कीड़े न हो, लेकिन ये फर्क नहीं कर पाते हैं कि कौन सी गोभी फ्रेश है और कौन सी पुरानी। तो चलिए जान लेते हैं इसे पहचानने का तरीका।

फूलगोभी के न्यूट्रिएंट्स ?

यूएस डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के मुताबिक, 100 ग्राम कच्ची फूलगोभी में 1.92 ग्राम प्रोटीन होता है। इसके अलावा 2 ग्राम फाइबर, 22 मिलीग्राम कैल्शियम, 15 मिलीग्राम मैग्नीशियम, 44 मिलीग्राम फास्फोरस, 299 मिलीग्राम पोटेशियम, 48.2 मिलीग्राम विटामिन सी, 57 माइक्रोग्राम फोलेट समेत कई और न्यूट्रिएंट्स भी पाए जाते हैं।

न्यूट्रिशनिस्ट ने बताया

न्यूट्रिशनिस्ट हैं और वह अक्सर खाने से जुड़ी

जरूरी जानकारियां शेयर करती रहती हैं। उन्होंने बताया है कि गोभी खरीदते वक्त आपको किस बात का ध्यान रखना जरूरी होता है ताकि आप ये पहचान सकें कि ये फ्रेश है या फिर नहीं। खाने की चीजें सीधे हमारी सेहत पर असर डालती हैं और हमेशा फ्रेश खाना ही बेस्ट होता है। इससे पूरे न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं।

कैसे पहचानें पुरानी रखी गोभी ?

अगर गोभी फ्रेश है तो उसका कलर बिल्कुल वाइट होता है और छूने में ये बिल्कुल फर्म होती है यानी ताजी गोभी में एक क्रंच होता है ये मुलायम नहीं लगती है, जबकि कई दिनों की रखी गई गोभी छूने में थोड़ी सॉफ्ट हो सकती है और इसका रंग भी हल्का पीला पड़ जाता है। अगर ऐसी गोभी हो तो बिल्कुल भी नहीं खरीदना चाहिए।

क्या है नुकसान ?

अगर गोभी कई दिनों की रखी हुई हो तो नेचुरल नमी से लेकर विटामिन सी और बाकी के न्यूट्रिएंट्स नष्ट हो जाते हैं। ऐसे गोभी को खाने से स्वाद में तो फर्क आता ही है। इससे सेहत को कोई फायदा नहीं मिलता है। इसके अलावा आपको अपच भी हो सकती है।

ऐसे भी कर सकते हैं पहचान

फूलगोभी फ्रेश है या फिर नहीं ये देखने के लिए आप उसके पत्तों ध्यान दे सकते हैं। अगर ये मुरझाए हुए हैं तो गोभी कई दिन पुरानी हो सकती है। इसके अलावा अगर डंटल बहुत ज्यादा सख्त है तो भी गोभी स्टोर करके रखी गई है। गोभी के ऊपर अगर हल्के काले-काले धब्बे हो तो भी इसे नहीं खरीदना चाहिए। इस तरह से आप गोभी खरीदते वक्त छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रख सकते हैं।



सर्दियों में अत्यधिक ठंड के कारण हाइपोथर्मिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन सकती है, जिसमें शरीर का तापमान सामान्य से काफी नीचे चला जाता है। इस लेख में हाइपोथर्मिया के शुरुआती और गंभीर लक्षणों के साथ-साथ इससे बचाव के आसान और प्रभावी उपाय बताए गए हैं।

सर्दियों में ठंड का सामना करना हर किसी के लिए चुनौती बन सकता है, खासकर जब तापमान बेहद कम हो। बहुत ठंडा मौसम सिर्फ असहज ही नहीं बल्कि खतरनाक भी हो सकता है। हाइपोथर्मिया या शरीर का अधिक ठंडा हो जाना एक ऐसी स्थिति है, जिसे नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है। आज इस लेख में हम श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट नई दिल्ली के स्पोर्ट्स इंजरी एंड ऑर्थोपेडिक और रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट के डायरेक्टर डॉ अखिलेश राठी और नई दिल्ली की जीविशा क्लिनिक की फाउंडर व डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. आकृति गुप्ता से जानेंगे हाइपोथर्मिया के मुख्य लक्षण और सुरक्षा उपायों के बारे में।

हाइपोथर्मिया क्या है ?

हाइपोथर्मिया तब होती है, जब शरीर का तापमान सामान्य (लगभग 37°C) से बहुत कम होकर 35°C या उससे नीचे गिर जाता है। इससे शरीर के अंदर की प्रणाली धीरे-धीरे प्रभावित होती है। शरीर की मांसपेशियों और अंगों के काम करने की क्षमता कम हो जाती है।

हाइपोथर्मिया के प्रमुख लक्षण

तेज और लगातार कंपकंपी - शुरुआती संकेतों में सबसे आम है शरीर का बेकाबू होकर कांपना। कंपकंपी शरीर का नैचुरल डिफेंस मैकेनिज्म है, लेकिन अगर यह बहुत तेज और लगातार हो, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। यह हाइपोथर्मिया की पहली चेतावनी हो सकती है।

भ्रम की स्थिति और लड़खड़ाती बोली - शरीर ठंड से जूझता है तो दिमाग पर भी असर पड़ता है। व्यक्ति को सही सोचने में दिक्कत, उलझन या बोली अस्पष्ट लग सकती है। ठंड का सीधा असर नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। कई बार मरीज को खुद अहसास भी नहीं होता कि उसकी बात साफ नहीं निकल रही या वह कन्फ्यूज हो रहा है।

कमजोर नाड़ी - शरीर के ठंडा होते ही दिल की धड़कन और ब्लड सर्कुलेशन धीमा पड़ सकता है। नाड़ी कमजोर या

हाइपोथर्मिया क्या है ?

ठंड से होने वाली इस गंभीर समस्या के लक्षण और उपाय

बहुत धीमी महसूस हो सकती है।

धीमी और उथली सांस - हाइपोथर्मिया के गंभीर चरण में सांस लेने की गति भी कम हो जाती है, जो बेहद खतरनाक संकेत है और तुरंत मेडिकल मदद की जरूरत पद सकती है।

त्वचा में नमी का कम होना

ठंड के मौसम में त्वचा की नैचुरल नमी तेजी से कम होने लगती है। इससे त्वचा रूखी, खिंची-खिंची और कई बार फटने लगती है। अगर समय पर मॉइस्चराइजिंग और सही स्किन केयर न की जाए, तो एग्जिमा, खुजली और सेंसिटिविटी जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। ठंड में त्वचा की सुरक्षा ओवरऑल हेल्थ के लिए जरूरी है।

हाइपोथर्मिया से बचाव

लेयरिंग में पहनें कपड़े - ठंड में शरीर को एक्टिव रखना और सही लेयरिंग बेहद जरूरी है। खासकर घुटनों, जोड़ों और रीढ़ को गर्म रखना चाहिए, क्योंकि ठंड से जॉइंट स्टिफनेस और दर्द बढ़ जाता है। इनर थर्मल, स्वेटर, जैकेट का इस्तेमाल इस मौसम में जरूरी है। सिर, हाथ और पैरों को ढककर रखें।

सूखे रहें - गीले कपड़े या जूते शरीर को तेजी से ठंडा कर सकते हैं। बारिश या बर्फ में बाहर जाने पर रेनकोट जैसे पानी से बचाने वाले कपड़े पहनें।

खुली हवा में कम रहें - ठंडी हवा में लंबे समय तक ना रहें। अगर बाहर जाना जरूरी हो, तो कुछ-कुछ समय पर गर्म स्थान पर वापस आ जाएं।

शरीर को गर्म रखें - गरम पानी की बोतल या हीटर का इस्तेमाल करें, लेकिन बहुत ज्यादा गर्म चीज सीधे त्वचा पर न रखें।

संतुलित आहार और हाइड्रेशन - ठंड में शरीर को एनर्जी की जरूरत होती है। ऐसे में गर्म खाना, सूप और पर्याप्त पानी पीना इसमें मदद करता है।

त्वचा को नम रखें - ठंड में त्वचा का ख्याल रखना भी उतना ही जरूरी है। ड्राई और क्रैकड स्किन शरीर की हीट लॉस को और बढ़ा सकती है। इसलिए मॉइस्चराइजर और लिप बाम का नियमित इस्तेमाल करें।

कब करें डॉक्टर से संपर्क - यदि किसी व्यक्ति में अधिक कंपकंपी, भ्रम, धीमी सांस या कमजोर नाड़ी जैसे लक्षण दिखें, तो तुरंत गर्म जगह पर ले जाएं। शुरुआती कदम जैसे शरीर को धीरे-धीरे गर्म करना, गीले कपड़े बदलना और गर्म पेय देना मदद कर सकते हैं, लेकिन गंभीर हालत में डॉक्टर की मदद जरूरी है।

इन 4 नंबरों से आए कॉल-मैसेज तो बन सकते हैं बड़ा खतरा



आज के डिजिटल दौर में स्मार्टफोन हमारी जिंदगी का सबसे अहम हिस्सा बन चुका है। बैंकिंग से लेकर यूपीआई भुगतान तक, लगभग हर वित्तीय गतिविधि मोबाइल फोन के जरिए ही होती है। लेकिन, कई बार लोग अनजाने में ऐसी गलती कर बैठते हैं, जिससे उनका निजी डेटा और बैंक अकाउंट दोनों खतरे में पड़ जाते हैं।

हाल ही में सरकार और साइबर सुरक्षा एजेंसियों ने कुछ खास नंबरों से आने वाले कॉल और मैसेज को लेकर लोगों को सतर्क रहने की सलाह दी है। इन नंबरों से भेजे गए मैसेज में अक्सर ऐसे लिंक होते हैं, जिनमें खतरनाक मेलवेयर छिपा होता है। जैसे ही यूजर उस लिंक पर क्लिक करता है, फोन में वायरस इंस्टॉल हो जाता है और साइबर अपराधी को डिवाइस का एक्सेस मिल जाता है।

कैसे काम करता है यह साइबर फ्रॉड ?

साइबर ठग आमतौर पर इंटरनेशनल या वर्चुअल नंबरों का इस्तेमाल करते हैं। इन नंबरों से भेजे गए मैसेज में कभी बैंक अपडेट, कभी केवाईसी, तो कभी लॉटरी या इनाम का झांसा दिया जाता है। जैसे ही यूजर लिंक पर क्लिक करता है, उसके फोन में छिपा हुआ वायरस एक्टिव हो जाता है। यह वायरस मोबाइल में मौजूद बैंकिंग ऐप्स, UPI ऐप्स, पासवर्ड और निजी जानकारी तक पहुंच बना सकता है।

I4C ने किन नंबरों को बताया खतरनाक ?

भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (I4C) ने हाल ही में चार ऐसे नंबरों की पहचान की है, जिनसे आने वाले कॉल या मैसेज फ्रॉड का संकेत हो सकते हैं।

+92

यह पाकिस्तान का आईएसडी कोड है। साइबर अपराधी इस कोड से शुरू होने वाले नंबरों का इस्तेमाल कर WhatsApp या अन्य मैसेजिंग ऐप्स पर संपर्क करते हैं। इन मैसेज में अक्सर संदिग्ध लिंक होते हैं, जो फोन को हैक कर सकते हैं।

+855

यह एक वीओआईपी (वॉइस ओवर इंटरनेट प्रोटोकॉल) नंबर होता है। ऐसे नंबर इंटरनेट के जरिए बनाए जाते हैं और इन्हें ट्रैक करना बेहद मुश्किल होता है।

इसी वजह से साइबर अपराधी इनका इस्तेमाल ठगी के लिए करते हैं।

+86

इस कोड से आने वाले कई नंबर भी वर्चुअल या इंटरनेट आधारित होते हैं। I4C के अनुसार, इन नंबरों का इस्तेमाल भी फ्रॉड के मामलों में देखा गया है।

+880

यह भी एक इंटरनेट से जनरेट किया गया वर्चुअल नंबर है, जिसका इस्तेमाल साइबर ठग लोगों को झांसे में लेने के लिए करते हैं।

इंटरनेशनल नंबर क्यों होते हैं ज्यादा खतरनाक ?

अधिकांश इंटरनेशनल और VoIP नंबर भारत के भीतर आसानी से ट्रैक नहीं किए जा सकते। साइबर अपराधी VPN (वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क) की मदद लेते हैं, जिससे उनकी पहचान छिपी रहती है। यही कारण है कि ऐसे नंबरों से किए गए फ्रॉड के मामलों में अपराधियों तक पहुंचना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

कैसे बचें ऐसे फ्रॉड से

किसी भी अनजान इंटरनेशनल नंबर से आए कॉल या मैसेज को इग्नोर करें।

बिना जांचे किसी लिंक पर क्लिक न करें, चाहे मैसेज कितना भी भरोसेमंद क्यों न लगे।

अपने फोन में एंटी-वायरस और सिक्वोरिटी अपडेट चालू रखें।

बैंक या सरकारी एजेंसियां कभी भी लिंक भेजकर जानकारी अपडेट करने को नहीं कहतीं।

अगर शक हो, तो सीधे बैंक या संबंधित संस्था की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर जानकारी लें।

ऐसा कॉल या मैसेज आने पर क्या करें ?

अगर आपके पास भी इन नंबरों से कॉल या मैसेज आए हैं, तो उसे तुरंत रिपोर्ट करें।

दूरसंचार विभाग के संचार साथी पोर्टल या ऐप पर शिकायत दर्ज करें।

साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर कॉल करें।

जरूरत पड़ने पर <https://cybercrime.gov.in/> पर ऑनलाइन शिकायत भी दर्ज की जा सकती है।

महिलाएं खाली पेट बस पानी में मिलाकर पीएं ये 2 चीजें, खून की कमी हो जाएगी दूर

खून की कमी या एनीमिया महिलाओं में एक आम लेकिन गंभीर समस्या है। खासकर 15 से 45 साल की उम्र की महिलाएं इससे सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं। खून की कमी के कारण अक्सर थकान, कमजोरी, चक्कर आना, सांस फूलना जैसी समस्याएं सामने आती हैं। इसके अलावा बालों का झड़ना भी बढ़ सकता है। लेकिन इसे दूर करने के लिए आप कुछ नेचुरल तरीके अपना सकती हैं। विशेषज्ञ ने बताया कि हर सुबह खाली पेट दो खास चीजों को पानी में मिलाकर पीना महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। ये चीजें शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाती हैं और खून की कमी दूर करने में मदद करती हैं।



एक गिलास पानी में 1 चम्मच हलीम सीड्स डालकर रातभर भिगो दें। सुबह इस पानी में आधे नींबू का रस मिलाएं। खाली पेट इस पानी को पीएं। न्यूट्रिशनलिस्ट के अनुसार, रोजाना ऐसा करने से प्राकृतिक तरीके से आयरन बढ़ता है और खून की कमी धीरे-धीरे दूर होती है।

एक गिलास पानी में 1 चम्मच हलीम सीड्स डालकर रातभर भिगो दें। सुबह इस पानी में आधे नींबू का रस मिलाएं। खाली पेट इस पानी को पीएं। न्यूट्रिशनलिस्ट के अनुसार, रोजाना ऐसा करने से प्राकृतिक तरीके से आयरन बढ़ता है और खून की कमी धीरे-धीरे दूर होती है।

खून की कमी को दूर करने का आसान तरीका

आयरन हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर आयरन की कमी हो जाए, तो लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या घट जाती है और एनीमिया होने लगता है। कि रोज सुबह खाली पेट हलीम सीड्स और नींबू का रस मिलाकर पीने से आयरन का स्तर बढ़ाया जा सकता है।

कैसे करें सेवन ?



क्यों लाभदायक है यह तरीका ?

हलीम सीड्स : इसे गार्डन क्रेस सीड्स या अलीव सीड्स भी कहते हैं। ये बीज आयरन से भरपूर होते हैं और शरीर को पोषण देते हैं।

नींबू: इसमें विटामिन सी होता है, जो आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है। इस तरह हलीम सीड्स और नींबू का मिश्रण खून की कमी को दूर करने में असरदार साबित होता है।

ध्यान दें: यह जानकारी सामान्य है और किसी भी तरह से डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। खून की कमी या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए हमेशा विशेषज्ञ या चिकित्सक से परामर्श करें।



कभी फोन बूथ पर किया था काम आज बना 'टॉलीवुड इंडस्ट्री' का सबसे बड़ा सुपरस्टार

1 फिल्म के चार्ज करता है करोड़ों

फिल्म इंडस्ट्री में कई ऐसी प्रेरक कहानियां हैं, जो बिल्कुल नीचे से उठकर ऊपर आए हैं। उन्हीं में से एक ये टॉलीवुड स्टार आज रीजनल सिनेमा से लेकर पूरे भारत में छाया हुआ है। आज इस एक्टर की फीस करोड़ों में है।

विजय सेतुपति का संघर्ष

फिल्म इंडस्ट्री में कई ऐसे लोग हैं जिनकी कहानी बड़ी प्रेरक है। इन सभी लोगों ने जिंदगी की कठिनाईयों को देखकर आज ऐसा स्टारडम पाया है। उन्हीं में से एक टॉलीवुड का ये सुपरस्टार भी है, जिसने कभी फोन बूथ और होटल में भी काम किया। लेकिन आज लोग उन्हें 'मक्कल सेल्वन' (जनता का खजाना) कहते हैं। यह कोई और नहीं बल्कि विजय सेतुपति हैं जो आज तमिल फिल्म इंडस्ट्री के सबसे बड़े सुपरस्टार हैं।

छोटे-छोटे काम से शुरू हुआ सफर

विजय सेतुपति, 16 जनवरी 2026 को अपना 48वां जन्मदिन मनाएंगे। आइए जानते हैं इनकी सक्सेज की कहानी। छठी क्लास के बाद वे चेन्नई चले गए। पढ़ाई के दौरान पॉकेट मनी कमाने के लिए उन्होंने कई छोटे काम किए। कभी रिटेल स्टोर पर सेल्समैन बने, कभी फास्ट फूड जॉइंट में कैशियर रहे और कभी फोन बूथ पर ऑपरेटर का काम किया। कॉलेज की पढ़ाई पूरी करते करते साथ में सीमेंट के बिजनेस में भी हाथ आजमाया। लेकिन सफलता नहीं मिली। ज्यादा पैसे की चाह में वे दुबई चले गए और वहां अकाउंटेंट की नौकरी की। लेकिन मन नहीं लगा, तो 2003 में वापस भारत लौट आए।

एक्टिंग की दुनिया में कैसे हुई एंट्री ?

करियर से नाखुश विजय ने एक्टिंग में हाथ आजमाने का सोचा। 16 साल की उम्र में विजय ने फिल्म 'नम्मावर' के लिए ऑडिशन दिया था, लेकिन छोटे कद



की वजह से रिजेक्ट हो गए। फिर भी हार नहीं मानी। उन्होंने छोटे रोल से शुरुआत की। बैकग्राउंड एक्टर बने, टीवी सीरियल और शॉर्ट फिल्मों में काम किया। 2010 में फिल्म 'थेनमेरकु परुवाकाटू' से उन्हें पहली लीड रोल मिला। इसके बाद 'पिज्जा', 'सुंदरपांडियन', 'विक्रम वेधा', '96', 'सुपर डीलक्स', 'मास्टर' और 'जवान' जैसी हिट फिल्मों ने उन्हें सुपरस्टार बना दिया।

इस फिल्म के लिए मिला नेशनल अवॉर्ड

'सुपर डीलक्स' फिल्म में विजय ने ट्रांस वुमन का रोल निभाया था, जिसको देखकर हर कोई हैरान रह गया। इस रोल ने विजय को नेशनल अवॉर्ड दिलाया। इसके बाद उन्होंने टॉलीवुड और बॉलीवुड की कई फिल्मों में धमाकेदार पर्फार्मेंस दी, जिसके बाद उनका पद बढ़ता ही गया। आज वे भारत के बड़े एक्टरों में से एक हैं।

आज करोड़ों की फीस

आज विजय सेतुपति तमिल, तेलुगु और हिंदी फिल्मों में सबसे ज्यादा मांगे जाने वाले एक्टर हैं। वे एक फिल्म के लिए 15 से 20 करोड़ रुपये तक चार्ज करते हैं। कुछ रिपोर्ट्स में तो ज्यादा भी बताया जाता है। उनकी नेट वर्थ 140 करोड़ रुपये से ज्यादा है। वे प्रोडक्शन हाउस भी चलाते हैं और ब्रांड एंडोर्समेंट से कमाई करते हैं। विजय सिर्फ अपनी दमदार एक्टिंग के लिए ही नहीं बल्कि अपनी सादगी के लिए भी काफी फेमस हैं। वे हमेशा सिंपल शर्ट और शांत मुस्कान के साथ ही नजर आते हैं।

अमेरिका की टीम में कैसे होती है भारतीय खिलाड़ियों की एंट्री, ये है पूरा प्रोसेस, मिलती है लाखों में सैलरी



**भारत के दम पर
अमेरिका में
जिंदा है क्रिकेट!**

कैरेबियाई मूल के प्रवासियों पर टिका है तो ये गलत नहीं होगा. इसका सबूत है अमेरिका की अंडर 19 टीम, जिसकी पूरी 15 सदस्यीय टीम भारतीय मूल की है. हालांकि यूएसए क्रिकेट का कहना है कि सेलेक्शन सिर्फ मेरिट, फिटनेस और पोटेंशियल पर आधारित है, बैकग्राउंड पर नहीं.

जिम्बाब्वे-नामीबिया में चल रहे अंडर 19 वर्ल्ड कप में जब अमेरिकी टीम भारत के खिलाफ मैदान पर उतरी तो सभी हैरान रह गए क्योंकि अमेरिकी टीम में सभी खिलाड़ी भारतीय मूल के थे. आखिर कैसे अमेरिकी टीम में भारतीय मूल के ही खिलाड़ी सेलेक्ट हुए, जानिए यहां.

अंडर 19 वर्ल्ड कप में टीम इंडिया के खिलाफ जब अमेरिकी टीम मैदान पर उतरी तो सभी हैरान रह गए. दरअसल अमेरिका की अंडर 19 टीम की प्लेइंग इलेवन में एक भी अमेरिकी मूल का खिलाड़ी नहीं था. उसमें 1 से लेकर 11 तक सभी खिलाड़ी भारतीय मूल के थे. सवाल ये है कि आखिर कैसे अमेरिका जैसे बड़े देश में क्रिकेट तो आगे बढ़ रहा है लेकिन उसमें एक भी अमेरिकी मूल का खिलाड़ी नहीं है? इस तस्वीर से साफ है कि अमेरिका में क्रिकेट भारत, पाकिस्तान और कैरेबियाई मूल के प्रवासियों पर टिका है. आइए आपको बताते हैं कि कैसे प्रवासी भारतीय अमेरिका की टीम में पहुंचते हैं, इसके क्या नियम हैं और एंट्री के बाद उन्हें कितनी सैलरी मिलती है?

अमेरिका में भारतीय मूल के क्रिकेटर्स का जलवा

अमेरिका की नेशनल टीम में भारतीय मूल के काफी ज्यादा खिलाड़ी हैं. अमेरिका में 40 से 50 लाख भारतीय प्रवासी रहते हैं, इसकी वजह से अमेरिकी क्रिकेट टीम में उनकी संख्या भी दिखती है. अमेरिकी लोगों के बीच क्रिकेट इतना ज्यादा पॉपुलर नहीं है. वहां के लोग अब भी बेसबॉल, एनबीए, अमेरिकन फुटबॉल पसंद करते हैं. अमेरिका में क्रिकेट को जिंदा भारत-पाकिस्तान मूल के लोगों ने ही रखा हुआ है. अगर ये कहा जाए कि अमेरिका में क्रिकेट का बेस अभी भी भारतीय, पाकिस्तानी और

अमेरिकी टीम में कैसे पहुंचते हैं

भारतीय मूल के खिलाड़ी

अब सवाल ये है कि अमेरिकी खिलाड़ी आखिर कैसे भारतीय टीम में पहुंचते हैं? बता दें आईसीसी के नियमों के अनुसार यूएसए टीम में खेलने के लिए खिलाड़ियों को कुछ शर्त पूरी करनी पड़ती हैं.

खिलाड़ी या तो अमेरिका में जन्मा हो खिलाड़ी के पास अमेरिका की नागरिकता हो खिलाड़ी कम से कम 3 सालों से अमेरिका में रह रहा हो.

खिलाड़ी पिछले 5 सालों में 3 सीजन में अपनी क्लब टीम की कम से कम 50% डोमेस्टिक लीग मैच खेला हो.

पिछले 5 सालों में उसने कम से कम 100 दिन अमेरिका में क्रिकेट कोचिंग, प्लेइंग या एडमिनिस्ट्रेशन में बिताए हों.

अमेरिका में क्रिकेटर्स को कितनी सैलरी मिलती है? यूएसए क्रिकेटर्स की सैलरी दूसरे बड़े देशों की तुलना में कम है, लेकिन एमएलसी (मेजर लीग क्रिकेट) जैसी लीग से एक्स्ट्रा कमाई होती है. अमेरिका में खिलाड़ियों को सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट भी मिलता है. कुछ खिलाड़ियों को एक साल का कॉन्ट्रैक्ट मिलता है तो कुछ खिलाड़ी 3 महीने का कॉन्ट्रैक्ट लेते हैं.

अमेरिकी खिलाड़ियों की सालाना सैलरी

सबसे कम सैलरी: 15,080 डॉलर (करीब 12 लाख रुपये)

सबसे ज्यादा सैलरी: \$90,000 (करीब 75 लाख रुपये)

सफेद बालों को तुरंत काला करने के लिए काम आएगी सौंफ एक्सपर्ट ने बताया गैस पर जलाकर करना होगा इस्तेमाल



सौंफ से सफेद बाल काले कैसे करें?

सफेद बालों में अगर आपको अचानक कहीं बाहर जाना पड़ रहा है और हेयर कलर करने का समय नहीं है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है. यहां हम आपके साथ सफेद बालों को काला करने का इंस्टेंट तरीका साझा किया है.

आजकल बाल सफेद होने की समस्या बहुत बढ़ गई है. अब तो बहुत ही कम उम्र में भी लोगों के बाल सफेद हो रहे हैं. हालांकि, बालों के सफेद होने की अलग-अलग वजह हो सकती है, लेकिन ज्यादातर लाइफस्टाइल में बदलाव होने की वजह से होता है. हालांकि, कई बार अचानक किसी पार्टी, ऑफिस मीटिंग या खास मौके पर बाहर जाना पड़ता है और सफेद बालों को छुपाने के तरीके ढूंढते हैं. ऐसे में हर बार हेयर कलर करना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि इसमें वक्त लगता है. इसलिए हम आपके लिए बालों को तुरंत काला करने का देसी नुस्खा लेकर आए हैं जिसकी मदद से बालों को काला किया जा सकता है.

ब्यूटी एक्सपर्ट का कहना है कि सौंफ में मौजूद नेचुरल पिगमेंट और एंटीऑक्सीडेंट्स बालों को अस्थायी रूप से डार्क टोन देने में मदद कर सकते हैं. इसके लिए आपको सौंफ को जलाना होगा और सुरमा तैयार करना होगा. इसे बनाने के लिए आप हमारे बताए गए टिप्स को फॉलो कर सकते हैं.

सौंफ का सुरमा इस्तेमाल करने के फायदे

बालों को नेचुरल रंग देना
हल्की डार्क कोटिंग करना

शाइनी और स्मूथ लुक देना
केमिकल युक्त डाई से बचना
इंस्टेंट बालों को काला करना
इस्तेमाल करने का तरीका

सामग्री

सौंफ- आधा कप
पानी- आधा गिलास

क्या करें?

सबसे पहले सौंफ को एक कटोरे में निकालें और पानी में 10 मिनट के लिए भिगोकर रख दें.

फिर पानी को छानकर सौंफ को दूसरे कटोरे में निकाल लें. अब गैस पर एक नॉनस्टिक पैन को गर्म करने के लिए रखें.

फिर हल्की आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें. जब सौंफ जलकर राख हो जाए तो गैस बंद कर दें.

अब इसे कूटकर या बारीक पीसकर पाउडर बना लें और एक डिब्बे में करके रखें. इसे अपने सफेद बालों को काला करने के लिए इस्तेमाल करें.

कब होगा असर?

यह तरीका तुरंत काम करता है और एक दिन के लिए काफी है.

आप इससे सफेद बालों को आसानी से छुपा सकते हैं.

बस आपको इसका इस्तेमाल ब्रश से करना होगा. बाकी इसमें मेहंदी मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं.



पेट और किडनी स्टोन से राहत के लिए आजमाएं दादी मां के ये असरदार नुस्खे

मूली और उसका रस

पेट या किडनी में पथरी होना तकलीफदेह जरूर है, लेकिन शुरुआती अवस्था में दादी मां के ये घरेलू नुस्खे काफी राहत दे सकते हैं। भरपूर पानी पीना, नींबू पानी, कुल्थी की दाल, मूली, तुलसी और नारियल पानी जैसे उपाय शरीर को प्राकृतिक तरीके से ठीक करने में मदद करते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, गलत खानपान और कम पानी पीने की आदत के कारण पेट और किडनी में पथरी की समस्या आम होती जा रही है। पथरी होने पर तेज दर्द, जलन, पेशाब में रुकावट और बेचैनी जैसी परेशानियां झेलनी पड़ती हैं। कई बार लोग तुरंत दवाइयों या सर्जरी की ओर रुख करते हैं, जबकि शुरुआती अवस्था में कुछ पारंपरिक घरेलू उपाय काफी राहत दे सकते हैं। दादी मां के ये नुस्खे सालों से आजमाए जा रहे हैं और सही तरीके से अपनाने पर शरीर को प्राकृतिक रूप से ठीक करने में मदद करते हैं।

भरपूर पानी पीना

दादी मां हमेशा कहती थीं कि “पानी से बड़ा कोई इलाज नहीं।” दरअसल, किडनी स्टोन बनने की सबसे बड़ी वजह शरीर में पानी की कमी मानी जाती है। जब हम पर्याप्त पानी नहीं पीते, तो यूरिन गाढ़ा हो जाता है और मिनरल्स जमकर पथरी का रूप ले लेते हैं। दिनभर में 8 से 10 गिलास पानी पीने से यूरिन पतला रहता है, जिससे छोटी पथरी अपने आप बाहर निकल सकती है। गर्मियों में या ज्यादा पसीना आने पर पानी की मात्रा और बढ़ा देनी चाहिए। यह उपाय न सिर्फ पथरी में मदद करता है, बल्कि दोबारा पथरी बनने से भी बचाव करता है।

नींबू का रस

नींबू को दादी मां किडनी के लिए बेहद फायदेमंद मानती थीं। नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड पथरी बनने से रोकने और मौजूद पथरी को घुलने में मदद कर सकता है। रोज सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीने से किडनी की सफाई होती है। यह उपाय यूरिन में कैल्शियम के जमाव को कम करता है और जलन की समस्या से भी राहत दिलाता है। नियमित रूप से नींबू पानी पीने से पथरी का दर्द धीरे-धीरे कम हो सकता है।

मूली को दादी मां पथरी के मरीजों के लिए फायदेमंद मानती थीं। मूली में ऐसे गुण होते हैं जो किडनी को साफ करने और यूरिन फ्लो को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। आप रोज सुबह खाली पेट मूली का ताजा रस पी सकते हैं या कच्ची मूली को सलाद के रूप में खा सकते हैं। इससे पेशाब की जलन कम होती है और पथरी के कारण होने वाला दर्द भी धीरे-धीरे घटने लगता है।

तुलसी के पत्ते और शहद

तुलसी को आयुर्वेद में औषधीय पौधा माना गया है। दादी मां तुलसी के पत्तों को शहद के साथ लेने की सलाह देती थीं। तुलसी में मौजूद तत्व किडनी को मजबूत बनाने और पथरी को घुलने में मदद कर सकते हैं।

सुबह खाली पेट 4-5 तुलसी के पत्तों का रस निकालकर उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें। यह नुस्खा लंबे समय तक अपनाने से पथरी की समस्या में सुधार देखा जा सकता है।

नारियल पानी

नारियल पानी को दादी मां किडनी के लिए अमृत के समान मानती थीं। यह शरीर को ठंडक देता है और यूरिन को साफ रखता है। रोजाना एक गिलास ताजा नारियल पानी पीने से पेशाब से जुड़ी समस्याएं कम होती हैं और पथरी के निकलने में सहायता मिलती है। यह उपाय खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जिन्हें बार-बार पथरी की शिकायत रहती है।

सेब का सिरका

दादी मां के नुस्खों में सेब का सिरका भी खास जगह रखता है। एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच सेब का सिरका मिलाकर पीने से पथरी को तोड़ने में मदद मिलती है। यह शरीर के पीएच लेवल को संतुलित करता है और पेट की गैस व अपच से भी राहत देता है।

सही खानपान और परहेज

सिर्फ नुस्खे अपनाना ही काफी नहीं, खानपान में बदलाव भी जरूरी है। दादी माँ तली-भुनी चीजों, ज्यादा नमक और जंक फूड से दूर रहने की सलाह देती थीं। हरी सब्जियां, फल, और हल्का भोजन पथरी की समस्या को बढ़ने से रोकता है और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है।

भारतीय पासपोर्ट के चार अलग रंगों का राज़, क्या हैं हर रंग का मतलब

भारतीय पासपोर्ट के चार अलग-अलग रंग—नीला, सफेद, ऑरेंज और मैरून—किसी डिजाइन का हिस्सा नहीं, बल्कि व्यक्ति की पहचान और जिम्मेदारी को दर्शाते हैं। इन रंगों के जरिए भारत अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यह स्पष्ट करता है कि कौन-सा व्यक्ति किस जिम्मेदारी के तहत विदेश यात्रा कर रहा है।

जब भी पासपोर्ट की बात आती है, ज्यादातर लोग उसे सिर्फ विदेश यात्रा से जोड़कर देखते हैं। लेकिन भारतीय पासपोर्ट सिर्फ एक ट्रेवल डॉक्यूमेंट नहीं,

बल्कि यह बताता है कि आप किस हैसियत से विदेश जा रहे हैं। शायद आपने गौर किया हो कि भारत में सभी पासपोर्ट एक जैसे रंग के नहीं होते। दरअसल, भारतीय पासपोर्ट चार अलग-अलग रंगों में जारी किए जाते हैं, और हर रंग का अपना खास मतलब और उद्देश्य होता है। आइए विस्तार से जानते हैं कि ये रंग क्यों अलग हैं और कौन-सा पासपोर्ट किसे मिलता है।

नीला पासपोर्ट: आम नागरिकों के लिए

नीला पासपोर्ट भारत में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाला पासपोर्ट है। यह आम नागरिकों को जारी किया जाता है, जो पर्यटन, पढ़ाई, नौकरी या निजी कारणों से विदेश यात्रा करते हैं। नीला रंग अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी आम नागरिकों के पासपोर्ट के लिए प्रचलित है, क्योंकि यह पहचान में आसानी और प्रोसेसिंग में सुविधा देता है। इस पासपोर्ट के जरिए विदेश में भारतीय नागरिकों की पहचान सामान्य ट्रेवलर के रूप में होती है और उन्हें वही नियम-कानून लागू होते हैं, जो अन्य देशों के आम नागरिकों पर होते हैं।

सफेद पासपोर्ट: सरकारी अधिकारियों के लिए

सफेद पासपोर्ट खासतौर पर भारत सरकार के उन अधिकारियों को दिया जाता है, जो आधिकारिक काम से विदेश जाते हैं। इसमें IAS, IPS या अन्य सरकारी विभागों के अधिकारी शामिल होते हैं, जब वे सरकारी ड्यूटी पर होते हैं। इस पासपोर्ट का उद्देश्य यह स्पष्ट करना होता है कि यात्रा निजी नहीं, बल्कि सरकारी जिम्मेदारी के तहत की जा रही है। सफेद रंग इस बात का संकेत देता है कि धारक सरकार का

प्रतिनिधि है, जिससे विदेशों में उनकी पहचान और प्रक्रिया थोड़ी अलग होती है।

ऑरेंज पासपोर्ट: पहचान से जुड़ा विशेष उद्देश्य

नारंगी पासपोर्ट को लेकर अक्सर लोगों में भ्रम रहता है। यह पासपोर्ट एक खास श्रेणी के लिए पेश किया गया था, जिसमें उन नागरिकों को शामिल किया गया, जिन्हें पूरी

शैक्षणिक जानकारी या जन्म से जुड़ा पूरा रिकॉर्ड उपलब्ध नहीं होता। इस पासपोर्ट का मकसद पहचान और दस्तावेज़ी प्रक्रिया को आसान बनाना था। हालांकि यह बहुत

सीमित मामलों में ही दिया जाता है और आम नागरिकों के लिए यह सामान्य विकल्प नहीं है।

मैरून पासपोर्ट: विशेष राजनयिक श्रेणी

मैरून पासपोर्ट भी एक तरह का राजनयिक पासपोर्ट होता है, जो कुछ चुनिंदा संवैधानिक पदों पर बैठे लोगों को दिया जाता है। इसमें राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, राज्यपाल और वरिष्ठ राजनयिक शामिल हो सकते हैं। यह पासपोर्ट उच्च स्तर की आधिकारिक पहचान दर्शाता है और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले व्यक्तियों के लिए जारी किया जाता है।

पासपोर्ट का रंग क्यों है इतना जरूरी

पासपोर्ट का रंग यह तय करता है कि व्यक्ति किस हैसियत से विदेश यात्रा कर रहा है—निजी नागरिक, सरकारी अधिकारी या राजनयिक। इससे इमिग्रेशन, वीजा प्रक्रिया और अंतरराष्ट्रीय प्रोटोकॉल में आसानी होती है। हालांकि पासपोर्ट का रंग किसी नागरिक की ताकत या अधिकार नहीं, बल्कि उसकी भूमिका और जिम्मेदारी को दर्शाता है।

क्या पासपोर्ट का रंग बदला जा सकता है

अक्सर लोग सोचते हैं कि क्या वे अपनी पसंद का पासपोर्ट ले सकते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। पासपोर्ट का रंग पूरी तरह सरकार द्वारा तय किया जाता है और यह व्यक्ति की पात्रता के आधार पर ही अलग रंग का पासपोर्ट जारी होता है। आम नागरिक हमेशा नीला पासपोर्ट ही प्राप्त कर सकते हैं, जबकि बाकी रंग विशेष पद और जिम्मेदारी से जुड़े लोगों के लिए होते हैं।



उत्तर से दक्षिण तक ऐसे फैली पुराणों की कथाएं



शिवलिंग को दक्षिण ले जा रहा था, तब गणेशजी ने उसे कर्नाटक के समुद्रतट पर गोकर्ण के पास शिवलिंग नीचे रखने के लिए विवश कर दिया।

एक बार जब विभीषण विष्णु की प्रतिमा को दक्षिण ले जा रहे थे, तब उन्हें भी वह प्रतिमा कावेरी नदी के पास रखने के लिए विवश किया गया। इस क्षेत्र में विष्णु को रंगनाथ के रूप में पूजा जाता है।

दक्खन के पठार के पत्थरों के साथ

भी एक रोचक कथा जुड़ी है। हनुमान के नेतृत्व में वानर सेना ने रामसेतु का निर्माण किया था। कहा जाता है कि सेतु के निर्माण के बाद वानरों ने अपने हाथों में लिए पत्थर वहीं रख दिए, जिन्हें आज हम दक्खन के पठार में फैले हुए पाते हैं।

भारत का पश्चिमी समुद्रतट परशुराम से जुड़ा हुआ है। मान्यता है कि स्वार्थी राजाओं का वध करने के पश्चात परशुराम नर्मदा क्षेत्र से पश्चिमी समुद्रतट की ओर गए। जब उन्होंने अपनी रक्तरंजित कुल्हाड़ी समुद्र में फेंकी, तब समुद्र घृणा से पीछे हट गया और कोंकण तथा मालाबार समुद्रतट का निर्माण हुआ। पश्चिमी समुद्रतट की कई जगहें बाली से भी जुड़ी हैं, जिनका विष्णु के वामन अवतार ने वध किया था।

उत्तर-पूर्व भारत में वराह और भू-देवी के पुत्र नरक भौम का राज्य था, जिसे कृष्ण ने पराजित किया था। कृष्ण ने बाणासुर को भी पराजित किया था, जो असम के सोनितपुर में राज करता था। इस क्षेत्र की दंतकथाओं के अनुसार कृष्ण की पत्नी रुक्मिणी और उनकी बहू ऊषा ब्रह्मपुत्र क्षेत्र की निवासी थीं।

राम की दक्षिणी यात्रा के बारे में सभी जानते हैं, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि दक्षिण भारत की देवियां, जैसे मदुरै की मीनाक्षी देवी, भी शिव से विवाह करने उत्तर भारत आई थीं। उन्हें और शिव के सुंदरेश्वर रूप को मदुरै के मीनाक्षी-सुंदरेश्वर मंदिर में पूजा जाता है।

तटवर्ती आंध्र प्रदेश में ऐसे पांच मंदिर हैं, जिनका संबंध तारकासुर से है। तारकासुर का वध कार्तिकेय के हाथों हुआ था। चूंकि वह शिव भक्त भी था, इसलिए उसके सिर के भाग जहां-जहां गिरे वहां-वहां शिव मंदिर स्थापित किए गए। इन मंदिरों को पंचराम क्षेत्र कहा जाता है।

तमिलनाडु में पलनी के पहाड़ स्थित हैं। जब कार्तिकेय गुप्से में कैलाश पर्वत छोड़कर दक्षिण भारत गए, तब पार्वती नहीं चाहती थीं कि उन्हें अपने घर की याद आए। इसलिए जब अगस्त्य ऋषि दक्षिण भारत के लिए निकले, तब पार्वती के कहने पर वे अपने साथ हिमालय के कुछ पहाड़ भी ले गए। हिडिंबा नामक असुर उन पहाड़ों को अपने कंधों पर टंगे कांवड़ पर रखकर साथ ले गया। रास्ते में पहाड़ इतने भारी हो गए कि हिडिंबा को उन्हें धरती पर रखना पड़ा। उसने पाया कि पहाड़ उस पर बैठे एक बालक के कारण भारी हो गया था। वह जान गया कि वह बालक स्वयं कार्तिकेय थे। जिस स्थान पर पहाड़ नीचे रखे गए, वहां आज पलनी का प्रसिद्ध तीर्थस्थल है। इन पहाड़ों को दक्षिण भारत का हिमालय माना जाता है।

कहते हैं कि एक बार रावण कैलाश पर्वत को उठाकर लंका ले जाना चाहता था। लेकिन इससे पहले कि वह उसे उठा पाता, शिव ने उसे कैलाश पर्वत के नीचे दबा दिया। यह घटना मंदिरों में रावणानुग्रह मूर्ति के माध्यम से दिखाई जाती है। एक अन्य अवसर पर, जब रावण

तमिलनाडु के ही चिदंबरम में शिव को नृत्य के देवता, अर्थात् नटराज के रूप में पूजा जाता है।

भारत में कुछ स्थान ऐसे भी हैं जहां शिव स्वयं अग्नि के अंतहीन स्तंभ के रूप में प्रकट हुए थे। इन्हें ज्योतिर्लिंग कहा जाता है और वहां शिव की पूजा की जाती है। ये ज्योतिर्लिंग केवल हिमालय क्षेत्र में ही नहीं, बल्कि दक्खन में भी पाए जाते हैं।

जहां उत्तर और दक्षिण भारत शिव के माध्यम से जुड़े, वहीं विष्णु के कारण पूर्व और पश्चिम भारत आपस में जुड़े। विष्णु को उत्तराखंड के बद्रीनाथ में, ओडिशा के पुरी में, तमिलनाडु के रामेश्वरम में और गुजरात के द्वारका में पूजा जाता है। विष्णु ने राम के रूप में उत्तर से दक्षिण तक यात्रा की। दूसरी ओर, वे कृष्ण के रूप में मथुरा से गुजरात के तट पर द्वारका तक गए। पुराणों के अनुसार, यमुना नदी ने



भी उनका साथ दिया।

इस प्रकार प्राचीन काल के प्रवासों की स्मृतियां भारत के तीर्थ स्थलों में समाई हुई हैं। ये कथाएं वेदों में नहीं, बल्कि पुराणों में मिलती हैं। इनका पहला उल्लेख लगभग 2000 वर्ष पहले हुआ और 1000 वर्ष पहले तक, जैसे वैदिक संस्कृति गंगा के मैदानों से पूरे भारत में फैली, वैसे ही ये कथाएं भी पूरे देश में फैलती चली गईं।

लेसनस फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स ब्लोगों पर भरोसा करना शुरू करें - हार्पर ली



हार्पर ली अमेरिकी उपन्यासकार थीं। उनका चर्चित उपन्यास 'टू किल अ मॉकिंगबर्ड' पुलित्जर पुरस्कार से सम्मानित हुआ है।

1. आप किसी व्यक्ति को तब तक सही मायनों में नहीं समझ सकते, जब तक चीजों को उसकी नजर से न देखें और खुद को उसकी जगह रखकर न सोचें।
2. लोग आमतौर पर वही देखते हैं जिसे वे देखना चाहते हैं, और वही सुनते हैं, जिस पर वे ध्यान देते हैं।
3. समझदार लोग अपनी प्रतिभा पर कभी घमंड नहीं करते।
4. यदि कोई आपको बुरे नाम से पुकारता है, तो यह आपका अपमान नहीं; इससे उस व्यक्ति की सोच पता चलती है।
5. किसी व्यक्ति को दिया गया सबसे बड़ा सम्मान यह है कि उस

पर सही काम करने का भरोसा किया जाए।

6. आप अपने दोस्त चुन सकते हैं, परिवार नहीं; उन्हें स्वीकार करें या नहीं, वे आपके अपने ही रहते हैं।
7. पूर्वाग्रह और आस्था में एक समानता है, दोनों वहां शुरू होते हैं जहां तर्क समाप्त हो जाता है।
8. चीजें कभी उतनी बुरी नहीं होतीं, जितनी दिखाई देती हैं।
9. सुबह चीजें हमेशा बेहतर लगती हैं।

जब आप किसी काम में पूरी तरह गुम हो जाते हैं, तो परिणाम बेहतर होता है



इस नामी क्रिकेटर ने पांच साल बाद वन-डे रैंकिंग में पहली पोजिशन पर वापसी की है। उनके करियर की कुछ सीख, उन्हीं की जुबानी . . .

जिंदगी में आपका नजरिया समय-समय पर बदलता है... शोहरत के साथ, पैसे के साथ, सफलता के साथ। ऐसे में बहुत सारे लोग आपके करीब आ जाते हैं और कहीं न कहीं आप दिल की गहराई से यह भूलने लगते हैं कि आप असल में हैं कौन। लेकिन मैं हमेशा से ऐसा ही रहा हूँ।

मेरी जर्नी की सबसे खूबसूरत बात यह रही कि मैं बहुत छोटी उम्र में एक ऐसी अकादमी का हिस्सा था, जिसके बारे में कोई बात ही नहीं करता था। न उस अकादमी की चर्चा थी, न उस क्लब की। ऐसे में मेरे पास ऊपर आने का सिर्फ एक ही तरीका था कि अगर कोई 100 है, तो मुझे 200 होना होगा, वरना कोई मुझे नोटिस ही नहीं करेगा। मेरे अंदर वो आग हमेशा थी और उसी के दम पर मैं ऊपर उठा। मैंने इतने रन बनाए कि लोग मुझे नजरअंदाज ही नहीं कर सके, क्योंकि वही मेरी एकमात्र ताकत और मकसद था।

ये जज्बा मुझे मेरे पिता से मिला। जिंदगी में एक वक़्त ऐसा आया जब मुझे अंडर-14 दिल्ली टीम के लिए चुना गया, लेकिन रात एक बजे कुछ जटिलताओं के कारण मुझे डॉप कर दिया गया। स्टेट लेवल पर क्या होता है, आप जानते ही हैं... किसी और को मुझ पर तरजीह दे दी गई, कुछ समझौते किए गए। मेरे पिता से कहा गया कि अगर चाहें तो दो मैच बाद टीम में जगह दिलाई जा सकती है। उन्होंने साफ मना कर दिया। कहा, मैं एक पैसा नहीं दूंगा। अगर बेटा अपने टैलेंट पर खेले तो ठीक, वरना ये उसके लिए

नहीं है। ये बात मेरी जिंदगी में हमेशा के लिए बैठ गई। तभी से मैंने खुद पर भरोसा किया। जब मेरी पीठ दीवार से लगती है, तो मैं सिर्फ आगे बढ़ता हूँ। फिर लड़ता हूँ, फिर ऊपर आता हूँ। मेरी पूरी यात्रा, वो मैच, वो पारियां, वो लम्हे, जिन्हें देखकर लोग कहते हैं, "मैं भी ऐसा करना चाहता हूँ"... असल में ये सब इस खेल के जरिए दूसरों पर असर डालने की मेरी कोशिश है। तभी मुझे समझ आया कि यही मेरी जर्नी है और मुझे चीजें बहुत स्वाभाविक और दिल से करनी हैं। टीवी पर साफ दिखता है कि कौन दिखावा कर रहा है और कौन दिल से खेल रहा है।

जब हालात मुश्किल हों और आपको चुनना पड़े कि आगे बढ़ना है या नहीं, उस पल आगे बढ़ने का फैसला करें। वही फैसला आपकी जिंदगी में फर्क लाएगा।

हर पल को जीना जरूरी

खेल आपको हर पल मौजूद रहना सिखाता है। पूरी प्रतिबद्धता के साथ, छोटे-छोटे पहलुओं पर ध्यान देना भी सिखाता है। यही सोच जिंदगी के हर हिस्से में काम आती है। जब आप किसी भी पल में पूरी तरह गुम हो जाते हैं, तो आपका आउटपुट अपने आप बेहतर हो जाता है...फिर चाहे वह खेल हो, काम हो या कुछ और।

कोशिश करना न छोड़ें

मेरे लिए लीडरशिप की शुरुआत खुद की जिम्मेदारी लेने से होती है। अगर आप खुद की जिम्मेदारी नहीं ले सकते, तो किसी की नहीं ले सकते। मैंने हमेशा दिल की सुनी और वही दूसरों को भी करने के लिए प्रेरित किया कि मैंने खुद वो रास्ता जिया है...सफल भी हुआ, असफल भी, लेकिन कभी कोशिश करना नहीं छोड़ा।

विचार ही आपकी आदतों को आकार देते हैं



किताबों से जानिए, मन को नियंत्रित करना सीख लें तो कैसे किस्मत बदल सकते हैं?

अच्छे विचार जीवन में अच्छाई लेकर आते हैं मनुष्य का जीवन उसके विचारों का प्रतिबिंब है। जैसा वह सोचता है, वैसा बनता है। अच्छे विचार जीवन में अच्छाई और सफलता लाते हैं, नकारात्मक विचार दुख और असफलता। जीवन की परिस्थितियां हमारे अंदर की सोच का परिणाम हैं। अपने मन को नियंत्रित करना सीख लें, तो किस्मत बदल सकते हैं। विचार हमारी आदतों को,

आदतें हमारे कर्मों को और कर्म हमारे भाग्य को आकार देते हैं। (एज ए मैन थिंकेथ -जेम्स एलन) सही मानसिकता ही धन और सफलता का सूत्र है

धन और सफलता का विज्ञान केवल अवसर पर निर्भर नहीं करता, यह मानसिक दृष्टिकोण और कार्यशैली पर आधारित है। यह जरूरी है कि हम अपने मन को डर और संदेह से मुक्त रखें और विश्वास रखें कि हम वह सब हासिल कर सकते हैं जिसकी हम कल्पना करते हैं। लगातार प्रयास, सृजनात्मक दृष्टिकोण और सही मानसिकता धन और सफलता का वास्तविक सूत्र हैं। (द साइंस ऑफ गेटिंग रिच -वालेस डी वाटल्स)

खुद को नियंत्रित करके ही

हासिल होगी जीत

हार और जीत का निर्णय केवल शक्ति से नहीं, बल्कि बुद्धि, योजना और अनुशासन से होता है। अपने लक्ष्य स्पष्ट रखें, अपने संसाधनों का मूल्य समझें और अवसर आने पर तुरंत कार्रवाई करें। धैर्य, अनुशासन और रणनीति ही किसी भी संघर्ष में जीत की कुंजी हैं। जो व्यक्ति अपने आप को नियंत्रित कर सकता है और परिस्थितियों का सही आकलन करता है, वही वास्तविक जीत हासिल करता है।

अपने धन को बुद्धिमानी से सही जगह निवेश करें सफलता केवल मेहनत करने से नहीं, समझदारी और अनुशासन के साथ काम करने से आती है। पैसा अपने आप नहीं आता; इसे बनाने के लिए स्पष्ट योजना और नियमित प्रयास की आवश्यकता होती है। हर दिन, हर निर्णय का महत्व होता है। हर कदम सोच-समझकर उठाना चाहिए। धन को बुद्धिमानी से निवेश करना और उसे सही दिशा में काम में लगाना आवश्यक है। छोटे कदम लेते रहें।

किसी की कुशलता पूछना आदत नहीं हमारा स्वभाव हो

हमारी भारतीय संस्कृति में किसी की कुशलता पूछना जीवंत कृत्य है। धीरे-धीरे इसे हमने आदत बना लिया, जबकि यह पूछताछ स्वभाव होना चाहिए। हम समाज में किसी से मिलते हैं तो पूछते हैं कैसे हो? वो कहता है अच्छे हैं। न पूछने वाले को मतलब, न बताने वाले को लेना-देना। सच तो यह है कि कुशलता पूछने पर कोई अपना रोना रोने लग जाए तो आप जीवन में दुबारा किसी ने नहीं पूछेंगे।

तुलसीदास जी ने प्रसंग लिखा है कि गरुड़ जी जब पहुंचे तो काकभुशुंडि जी ने उनसे कुशलता पूछी- अति आदर खगपति कर कीन्हा, स्वागत पूछि सुआसन दीन्हा। उन्होंने पक्षीराज गरुड़ का बहुत ही आदर-सत्कार किया और स्वागत-कुशल पूछकर बैठने के लिए सुंदर आसन दिया। जबकि आज धीरे-धीरे सबकुछ औपचारिक हो गया है।

टेक्नोलॉजी के साथ बायोइन्फॉर्मेटिक्स के कारण मनुष्य के भीतर का मनुष्य विस्थापित हो रहा है। एक दिन हम अपने को बायोटेक्नोलॉजिकल मनुष्यों से ही घिरे पाएंगे और उस समय संवेदनाएं बचाना बहुत बड़ी चुनौती हो जाएगी।

तनाव के संक्रामक प्रभाव से कैसे निपटें

तनाव काम की संस्कृति का हिस्सा बन गया है। यह जल्दी फैलता है, जैसे कोई संक्रमण। अपनी खुद की सक्रियता का इस्तेमाल करके हम अपने तनाव को कम कर सकते हैं और दूसरों को भी यही सिखा सकते हैं। अपने तनाव को दूसरों पर असर डालने और खुद को थकने से रोकने के लिए इन तरीकों पर ध्यान दिया जा सकता है...



1) अपने असली तनाव के

कारण को पहचानने के लिए 'स्ट्रेस डायरी' रखें

कम से कम एक महीने तक आप अपनी एक स्ट्रेस डायरी लिखना शुरू करें। यदि आप इसे लगातार मेंटेन भी कर सकें, तो बहुत अच्छा। अब हर दिन के अंत में लिखें कि कब और किन बातों से आपको तनाव महसूस हुआ और कब नहीं महसूस हुआ। यह जानने से कि आपको तनाव क्यों होता है, आप इसे नियंत्रित करना भी सीख सकते हैं।

2) अक्सर चीजें आपके नियंत्रण में नहीं होती हैं, तो दृष्टिकोण बदलें

देखें कि आप अपने काम को लेकर कैसा महसूस करते हैं। क्या आपको हर चीज में परफेक्ट होने की जरूरत महसूस होती है? नए कामों के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलें। अक्सर परिस्थितियां हमारे नियंत्रण में नहीं होतीं। काम का दबाव, किसी का व्यवहार, समय की कमी या अनिश्चित भविष्य। इनके बीच एक चीज हमारे हाथ में होती है: हमारी प्रतिक्रिया।

3) अपने लिए आराम के पल खुद निकालें

अगर आपके काम में स्वाभाविक ब्रेक नहीं लगे हुए हैं, तो ये ब्रेक आपको खुद लगाने होंगे। अपने लिए छोटे रिकवरी जोन बनाएं। जैसे लंच के लिए चलना या कुछ

देर डीप ब्रीद करना। अपने दिन में जानबूझकर ऐसे क्षण शामिल करें जो मन और शरीर को राहत दें। तनाव इसलिए बढ़ता है कि हम लगातार काम में डूबे रहते हैं, बिना रुके।

4) यह न कहें कि आप तनाव में हैं, इसे संभालने की कोशिश करते रहें

क्योंकि काम में तनाव आम बात है, हम इसके बारे में अक्सर बात करते हैं। लेकिन इससे बेहतर है कि आप यह कहें कि काम तनावपूर्ण है, लेकिन आप इसे संभालने की कोशिश कर रहे हैं- ताकि इसका असर कम हो। जिन तरीकों का आप इस्तेमाल कर रहे हैं, उन्हें साझा करें- ताकि दूसरों को भी दिखे कि तनाव के खिलाफ कदम उठाना सही है।

5) तनाव कम करने के लिए पहले से योजना बनाएं, दूसरों को भी संभालें

हम में से ज्यादातर लोग काम में होने वाले तनाव को स्वीकार कर लेते हैं, लेकिन फिर भी यह हमें भारी लग सकता है। शायद बेहतर तरीका यह हो सकता है कि इसे एक बेहद ही सामान्य सी बात मानें और फिर उसके अनुसार ही कोई योजना बनाएं। यह सोचें कि आप अचानक तनाव की स्थिति पैदा होने पर खुद को और दूसरों को कैसे संभाल सकते हैं।

न्यूट्रिशन का खजाना हल्दी-दूध

जादुई हेल्थ बेनिफिट्स



क्या बच्चों को हल्दी-दूध देना चाहिए?

डॉ. पूनम तिवारी बताती हैं कि बच्चों को हल्दी-दूध दिया जा सकता है। यह इम्यूनिटी को सपोर्ट करता है। सर्दी-खांसी में राहत देता है और बोन हेल्थ को सपोर्ट करता है। हालांकि बच्चों को सीमित मात्रा में ही दें। 1 साल से छोटे बच्चों को न दें। एलर्जी या कोई भी समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

हल्दी-दूध में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं?

हल्दी में मुख्य रूप से करक्यूमिन पाया जाता है, जो एक पावरफुल एंटीऑक्सिडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी तत्व है। इसके अलावा इसमें आयरन, मैंगनीज, पोटेशियम, फाइबर, विटामिन C और विटामिन B6 भी थोड़ी मात्रा होता है। ये न्यूट्रिएंट्स इम्यूनिटी मजबूत बनाने और शरीर में इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करते हैं।

वहीं दूध न्यूट्रिशन का रिच सोर्स है। इसमें हाई प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन D, विटामिन B12, फॉस्फोरस और पोटेशियम होता है। ये न्यूट्रिएंट्स हड्डियों को मजबूत बनाने, मसलस और नर्व सिस्टम के लिए जरूरी होते हैं। नीचे दिए ग्राफिक से हल्दी-दूध की न्यूट्रिशनल वैल्यू समझिए-

हल्दी-दूध के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं?

जवाब- हल्दी और दूध दोनों ही अपने-अपने गुणों के कारण सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं। हल्दी शरीर में इंफ्लेमेशन कम करने, इम्यूनिटी मजबूत करने और इन्फेक्शन से लड़ने में सपोर्ट करती है।

वहीं दूध जोड़ों के दर्द और मसल रिकवरी में सहायक होता है। सर्दी-खांसी में राहत देता है और नींद को क्वालिटी सुधारने में मदद करता है। साथ ही यह पाचन को सपोर्ट करता है और शरीर को अंदर से हील करने में मदद करता है। हल्दी-दूध में दालचीनी, अदरक या कालीमिर्च मिलाने से इनके पोषक तत्व और बढ़ जाते हैं। इसे नियमित पीना सेहत के लिए किसी अमृत से कम नहीं है।

पीढ़ियों से हमारी दादी-नानी हल्दी-दूध को सेहत का खजाना बताती आई हैं। सर्दी-खांसी हो, शरीर में दर्द हो, थकान महसूस हो या नींद ठीक से न आती हो तो रात में एक कप गुनगुना हल्दी-दूध राहत देता है। ये एक ऐसा ट्रेडिशनल ड्रिंक है, जो 'सुरक्षा कवच' की तरह काम करता है।

न्यूट्रिशन साइंस भी हल्दी-दूध के हेल्थ बेनिफिट्स को सपोर्ट करता है। साल 2022 में नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हल्दी में 'करक्यूमिन' नामक एक पावरफुल एंटीऑक्सिडेंट होता है। यह शरीर की कोशिकाओं को फ्री-रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता है। साथ ही बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है।

हल्दी-दूध पीने का सही समय क्या है?

हल्दी-दूध बनाने का सही तरीका क्या है?

एक्सपर्ट: डॉ. पूनम तिवारी, सीनियर डाइटीशियन, डॉ.

क्या डायबिटिक लोग हल्दी-दूध पी सकते हैं?

डॉ. राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान (लखनऊ) की सीनियर डाइटीशियन डॉ. पूनम तिवारी बताती हैं कि डायबिटिक लोग हल्दी-दूध पी सकते हैं। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन ब्लड शुगर कम करने और इंसुलिन सेंसिटिविटी सुधारने में मदद कर सकता है। लेकिन ध्यान रखें, इसमें चीनी बिल्कुल न मिलाएं। लो-फैट या स्क्रिम्ड दूध ही इस्तेमाल करें। दरअसल, दूध में नेचुरल शुगर (लैक्टोज) होती है, इसलिए इसे सीमित मात्रा में ही लें। साथ ही ब्लड शुगर की नियमित जांच जरूर कराएं। इसे अपनी डेली डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

पौधों में महंगी खाद डालना बंद करो गुड़ के चमत्कारी फायदे कर देंगे हैरान



की जरूरत है। एक बड़े टब में 20 लीटर पानी लें। इसमें 100 ग्राम पुराना गुड़ जितना पुराना होगा, उतना अच्छा होगा। अब 2 चम्मच बेसन डालें। गुड़ जहां सूक्ष्मजीवों का भोजन बनता है, वहीं बेसन उन्हें पनपने के लिए प्रोटीन देता है।

खाद बनाने की 10 दिन की प्रोसेस
पानी में गुड़ और बेसन मिलाने के बाद उसे लकड़ी की मदद से अच्छी तरह घोल दें। अब इस टब को किसी छाया

अगर आप पौधे की ग्रोथ बढ़ाने और तेजी से फल-फूल हासिल करने के लिए महंगी खाद का सहारा लेते हैं तो अब बंद कर दीजिए। क्योंकि गुड़ से जैविक खाद बहुत शक्तिशाली है। माली ने खाद बनाने का सही तरीका और फायदे दोनों ही बताए हैं जो आपकी बगिया को हरा-भरा रखने में मदद करेंगे।

गार्डनिंग का शौक रखने वाले लोग अक्सर पौधों की धीमी ग्रोथ और गिरते हुए फूलों से परेशान रहते हैं। बाजार में मिलने वाली खाद कई बार मिट्टी को सख्त और बेजान बना देती है। जबकि गुड़ का लिक्विड फर्टिलाइजर एक ऐसा प्राचीन और वैज्ञानिक तरीका है जो मिट्टी के सूक्ष्मजीवों को एक्टिव कर देता है।

गुड़ में मौजूद आयरन, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे तत्व जब बेसन के प्रोटीन के साथ मिलते हैं, तो एक शक्तिशाली ग्रोथ बूस्टर तैयार होता है। खाद पौधों की इम्यूनिटी को इतना मजबूत कर देती है कि उन पर कीड़ों का असर कम होता है और टहनियां नई पत्तियों से भर जाती हैं।

'गुड़ बैक्टीरिया' की फौज तैयार करना

गुड़ का सबसे बड़ा फायदा है कि मिट्टी में मौजूद गुड़ बैक्टीरिया को लाखों की संख्या में बढ़ा देता है। जब ये बैक्टीरिया सक्रिय होते हैं, तो मिट्टी में फंसी हुई नाइट्रोजन और अन्य खनिज पौधों की जड़ों तक आसानी से पहुंचने लगते हैं। इससे पौधे को बिना किसी केमिकल के भरपूर पोषण मिलता है।

जादुई घोल की सामग्री

इस खाद को बनाने के लिए आपको बहुत कम चीजों

वाली जगह पर रखें। इस मिश्रण को खाद बनने में कम से कम 10 दिन का समय लगता है। इसे ढक्कन से ढंककर रखें ताकि बाहरी गंदगी अंदर न जाए।

रोजाना चलाने का रूल

खाद को जीवित रखने के लिए हर दिन एक बार लकड़ी की मदद से 2 से 5 मिनट तक घोल को चलाएं। चलाने से मिश्रण में ऑक्सीजन पहुंचती है, जो बैक्टीरिया को तेजी से बढ़ने में मदद करती है। 10 दिनों बाद देखेंगे कि घोल का रंग बदल गया है और इसमें एक खास महक आने लगी है।

इस्तेमाल करने का सही अनुपात

तैयार किया गया लिक्विड बहुत शक्तिशाली होता है, इसलिए इसे सीधे पौधों में न डालें। इस्तेमाल के समय 1 लीटर तैयार घोल में 5 लीटर सादा पानी मिलाएं। इस पतले मिश्रण को ही पौधों की जड़ों में डालें। यह अनुपात पौधों को फर्टिलाइजर बर्न से बचाता है। क्योंकि किसी खाद का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

पौधों पर दिखने वाले जादुई असर

इस खाद के इस्तेमाल के 15 दिनों के अंदर आपको बदलाव दिखने लगेगा। पौधों में पहले से ज्यादा टहनियां और घनी पत्तियां नजर आएंगी। जो पौधे फूल नहीं दे रहे थे, उनमें कलियां आने लगेंगी और फलों का आकार भी बड़ा होगा। यह जड़ों को गहराई तक मजबूत बनाता है, जिससे पौधा लंबे समय तक जिंदा रहता है।

शैंपू में मिलाओ चाय पत्ती! शिवांगी देसाई का देसी जुगाड़, दो बार में बाल झड़ना कम होंगे



बालों के झड़ने की समस्या होती है, तो लोग अपने बालों को शैंपू करने से भी कतराते हैं। दरअसल, शैंपू करते समय बाल गुच्छों में टूट जाते हैं, नाली में इतने इकट्ठे हो जाते हैं कि इन्हें देखकर महसूस होता है कि बस एक बार और सिर धो तो तुरंत गंजे हो जाएंगे। सारे की सारे बाल टूटकर हाथ में आ जाएंगे। हालांकि, ये फिलहाल तो हम सभी के मन का खौफ है। मगर इस डर को सच्चाई में बदलते ज्यादा समय भी नहीं लगेगा। अब देखिए बाल इतनी जरूरी चीज हैं की महिलाओं

और पुरुषों दोनों के लुक्स में चार चांद लगाने का काम करते हैं। अब कोई खुद क्यों चाहेगा कि उसके बाल झड़ जाएं और वो गंजापन का शिकार हो जाए? अगर आपको ऐसा लग रहा है कि आप गंजे हो सकते हैं, तो इस स्थिति से बचने के लिए आप क्या करते हैं?

बाल बचाने के लिए क्या करते हैं?

अगर बात आती है कि झड़ते बालों की समस्या से बचने के लिए आप क्या करते हैं? तो आप में से बहुत लोग कहेंगे कि इस समस्या से बचने के लिए हमसे जो बन पड़ता है, वो हम करते हैं। मगर हमारी कोशिशों का कोई खास असर

चायपत्ती में शैंपू मिलाकर लगाने से बालों को ढेरों फायदे होते हैं। अगर आप शिवांगी देसाई के नुस्खे के बताये नुस्खे को फॉलो करते हैं, तो बालों के झड़ने कम होगी और हेयर ग्रोथ 2 से 3 गुना बढ़ जाएगी।

होता नजर नहीं आता है। इस स्थिति से निपटने के लिए हमने बालों के ढेरों प्रोडक्ट्स बदलकर देखे हैं और हम कई तरह के ट्रिटमेंट्स भी ट्राई कर चुके हैं।

बालों की केयर बंद कर दें?

जी नहीं, आपको बालों की केयर बंद नहीं करनी है। आप केयर के तरीके को बदलकर देख सकते हैं। अभी तक आप बालों में तरह के प्रोडक्ट्स लगाते हुए आये थे, अब आप



इनके साथ घर पर ही मौजूद कई घरेलू चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे बालों को ढेरों फायदे हो सकते हैं।

बता दें कि हम आपको यहां जिस नुस्खे के बारे में बता रहे हैं, उसकी जानकारी हेल्थ कोच शिवांगी देसाई की इंस्टाग्राम वीडियो से मिली है। आइए अब उनके बताए इस देसी नुस्खे के बारे में जान लेते हैं।

घरेलू नुस्खे में इस्तेमाल सामग्री

चाय पत्ती, शैंपू, मेथी दाना, करी पत्ते

कैसे करें इस्तेमाल?

बालों को बढ़ाने के लिए सीरम बन गया है, तो आप इसे हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें। इसके बाद आपके बालों को ढेरों फायदे हो सकते हैं।

बाल झड़ना कम होगा

बालों की ग्रोथ बढ़ेगी

बाल सिल्की और स्मूथ बनाए

बाल जड़ से मजबूत होंगे

ब्लड शुगर कंट्रोल के लिए सफेद चावल नहीं, खाएं ये 5 हेल्दी चावल

डायबिटीज के मरीजों के लिए चावल का चुनाव हमेशा आसान नहीं होता। न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक, सभी तरह के चावल शरीर पर एक जैसा असर नहीं डालते। कुछ चावलों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) कम होता है, जो ब्लड शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाता है। ऐसे चावल खाने से आप स्वाद का आनंद ले सकते हैं और शुगर को कंट्रोल में भी रख सकते हैं।

ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) क्या है?

ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) यह बताता है कि कोई खास खाना खाने के बाद ब्लड शुगर कितनी जल्दी बढ़ता है। हाई GI वाले फूड्स जल्दी टूटते हैं और ब्लड शुगर तेजी से बढ़ाते हैं।

लो GI वाले फूड्स धीरे-धीरे पचते हैं और शुगर धीरे-धीरे रिलीज होती है।

सफेद चावल का GI लगभग 70-90 होता है, इसलिए ये डायबिटीज वालों के लिए उपयुक्त नहीं माना जाता।

डायबिटीज के मरीजों के लिए 5 बेहतरीन चावल

रेड राइस

रेड राइस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) 45-52 होता है, जो इसे डायबिटीज के मरीजों के लिए ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार बनाता है। यह फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जिससे शरीर में सूजन कम होती है और इंसुलिन का स्तर बेहतर तरीके से सपोर्ट होता है। रेड राइस को सलाद, साइड डिश या साधारण खाने के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका हल्का नटी स्वाद और पौष्टिकता इसे रोजाना आहार में शामिल करने के लिए उपयुक्त बनाती है।

ब्लैक राइस

ब्लैक राइस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) 35-45 होता है, जो इसे डायबिटीज के मरीजों के लिए ब्लड शुगर कंट्रोल में बहुत उपयोगी बनाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर होता है, जो शरीर को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से लड़ने में मदद करता है। ब्लैक राइस को सलाद, साइड डिश या हल्के व्यंजन के रूप में खाया जा सकता है। इसका गहरा रंग और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर प्रोफाइल इसे स्वाद और स्वास्थ्य दोनों के लिए उपयुक्त बनाता है।

ब्राउन राइस



ब्राउन राइस का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) लगभग 50 है, जिससे यह धीरे-धीरे पचता है और ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करता है। यह फाइबर और मिनरल्स से भरपूर होता है, जो दिल की सेहत को बनाए रखने और शुगर कंट्रोल में सहायक होते हैं। ब्राउन राइस रोजाना खाने के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। इसका हल्का और पौष्टिक स्वाद इसे किसी भी भोजन के साथ आसानी से शामिल करने योग्य बनाता है।

बासमती राइस

बासमती राइस में सफेद बासमती का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) लगभग 58 होता है, जबकि ब्राउन बासमती का GI थोड़ा कम होता है। ब्राउन बासमती में बाहरी लेयर होने के कारण फाइबर और न्यूट्रिएंट्स की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे यह स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभकारी बन जाता है। इसे सब्जियों या प्रोटीन के साथ खाया जा सकता है। इसकी खुशबूदार और हल्की प्रकृति इसे खाने में स्वादिष्ट और पसंदीदा विकल्प बनाती है।

वाइल्ड राइस

वाइल्ड राइस का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) 35-40 के बीच होता है, जो इसे ब्लड शुगर कंट्रोल के लिए एक बेहतरीन विकल्प बनाता है। आधा कप में कम कार्ब्स और फाइबर होने के कारण यह लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करता है। इसे सब्जियों या ग्रिल्ड खाने के साथ खाया जा सकता है। इसका हल्का स्वाद और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर गुण इसे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी बनाते हैं।

दुनिया का वो अजीबोगरीब गांव, जहां न जन्म लेने की इजाजत है और न ही मरने की!



दुनिया में 195 देश हैं और हर जगह की अपनी अलग पहचान और संस्कृति है, लेकिन क्या आपने कभी ऐसी जगह के बारे में सुना है जहां न बच्चे को जन्म लेने की अनुमति है और न किसी व्यक्ति को मरने की? यह सुनने में भले ही अजीब लगे, लेकिन यह पूरी तरह सच है। दुनिया में एक ऐसा गांव मौजूद है, जहां ये दोनों बातें कानून और नियमों के जरिए नियंत्रित की जाती हैं। यह अनोखी जगह अपनी कठोर जलवायु, सीमित सुविधाओं और बेहद अलग जीवनशैली की वजह से पूरी दुनिया में चर्चा का विषय बनी रहती है।

कहां स्थित है यह रहस्यमयी गांव?

यह अनोखी जगह नॉर्वे के स्वालबार्ड द्वीपसमूह में स्थित है, जो नॉर्थ पोल से करीब 1300 किलोमीटर दूर है। स्वालबार्ड नॉर्वे का ही हिस्सा है, लेकिन खास बात यह है कि यहां दुनिया के किसी भी देश का नागरिक बिना वीजा के रह सकता है। हाल ही में ट्रेवल इंफ्लुएंसर राधिका नोमलर्स ने स्वालबार्ड की यात्रा के अनुभव सोशल मीडिया पर साझा किए, जिसके बाद यह जगह फिर से सुर्खियों में आ गई। उन्होंने बताया कि यहां पहुंचना तो आसान है, लेकिन यहां बच्चे को जन्म देना या किसी व्यक्ति का मरना लगभग नामुमकिन है।

जन्म और मौत पर क्यों लगी है पाबंदी?

स्वालबार्ड में इन अनोखे नियमों के पीछे बेहद व्यावहारिक और वैज्ञानिक कारण हैं। यहां कोई बड़ा अस्पताल या एडवांस मेडिकल सुविधा मौजूद नहीं है। पूरे साल जमीन

परमाफ्रॉस्ट यानी जमी रहती है। शव यहां दफनाने पर सड़ते नहीं, जिससे पहले गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं सामने आ चुकी हैं। इसी वजह से यहां दफनाने पर रोक लगा दी गई। अगर कोई व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो जाए या बहुत बुजुर्ग हो जाए, तो उसे स्वालबार्ड छोड़कर नॉर्वे के मेनलैंड भेज दिया जाता है। इसी तरह, गर्भवती महिलाओं को भी डिलीवरी से पहले यहां से बाहर भेजना अनिवार्य है, क्योंकि यहां सुरक्षित प्रसव की सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं। यहां कोई रिटायरमेंट होम भी नहीं है।

24 घंटे दिन-रात और बिल्कुल अलग जिंदगी

स्वालबार्ड को 'मिडनाइट सन की धरती' भी कहा जाता है। सर्दियों में कई महीनों तक सूरज निकलता ही नहीं गर्मियों में कई महीनों तक सूरज डूबता नहीं यहां का जीवन पूरी तरह प्रकृति के नियमों पर आधारित है।

दुनिया के अंत के लिए बना सीड वॉल्ट

स्वालबार्ड में दुनिया का मशहूर ग्लोबल सीड वॉल्ट भी मौजूद है, जिसे "डूमसडे वॉल्ट" कहा जाता है। यहां दुनिया भर के बीज सुरक्षित रखे जाते हैं, ताकि प्राकृतिक आपदा, युद्ध या जलवायु बदलाव की स्थिति में मानव सभ्यता को दोबारा बसाया जा सके।

इंसानों से ज्यादा पोलर बीयर

यहां की एक और हैरान करने वाली बात यह है कि स्वालबार्ड में पोलर बीयर की संख्या इंसानों से ज्यादा है। यहां करीब 2500 से 3000 लोग रहते हैं। 50 से ज्यादा देशों के नागरिक एक साथ रहते हैं। बिना राइफल बाहर निकलना गैरकानूनी है। इसके बावजूद यहां अपराध लगभग ना के बराबर हैं। लोग अपने घरों के दरवाजे तक बंद नहीं करते।

क्यों है यह जगह दुनिया से बिल्कुल अलग?

कठोर नियम, अनोखी जलवायु, बिना वीजा रहने की आजादी, जन्म और मौत पर नियंत्रण इन सब वजहों से स्वालबार्ड को दुनिया की सबसे अनोखी और रहस्यमयी जगहों में गिना जाता है। यही अजीब नियम और अनूठी जीवनशैली इसे बाकी दुनिया से बिल्कुल अलग बनाती है।



काले रंग की मूर्ति, राजा का दरबार और सीता का कुंआ, भारत के प्रसिद्ध मंदिर!

भारत मंदिरों का देश है, जहां देवी-देवताओं के पवित्र स्थल हर कोने में मिलते हैं। इनमें से भगवान राम का स्थान विशेष है, जिन्हें मर्यादा पुरुषोत्तम और भगवान विष्णु का सातवां अवतार माना जाता है। अयोध्या के राम मंदिर के अलावा देशभर में कई ऐसे राम मंदिर हैं, जिनकी ऐतिहासिक और आध्यात्मिक कहानी बहुत ही रोचक है।

भद्राचलम का सीता राम चंद्रस्वामी मंदिर (तेलंगाना)



राम मंदिर की मनभावन झांकी



भद्राचलम का सीता राम चंद्रस्वामी मंदिर (तेलंगाना)

तेलंगाना के गोदावरी नदी के तट पर स्थित भद्राचलम मंदिर भगवान राम, माता सीता और भ्राता लक्ष्मण को समर्पित है। यह मंदिर भगवान राम के वनवास काल से जुड़ा हुआ है। रामनवमी और अन्य उत्सवों पर लाखों श्रद्धालु यहां दर्शन करते हैं। मंदिर में आने वाले भक्तों का अनुभव है कि भगवान की दिव्य ऊर्जा आज भी परिसर में महसूस की जा सकती है।

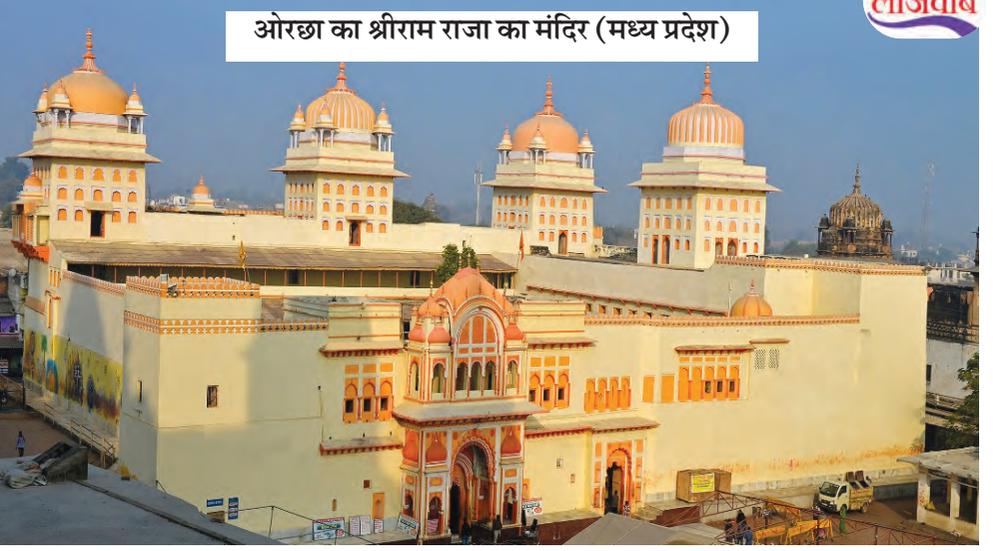
नासिक का कालाराम मंदिर (महाराष्ट्र)

महाराष्ट्र के नासिक में स्थित कालाराम मंदिर की खासियत भगवान राम की काले पत्थर की मूर्ति है। मूर्ति की ऊंचाई 7 फीट है और इसे बनाने में 12 साल लगे। मंदिर के निर्माण का श्रेय सरदार रंगराव ओढेकर को जाता है। भक्त मंदिर में पूजा करने से पहले पवित्र गोदावरी नदी में स्नान करते हैं। यहां आस्था यह है कि भगवान राम अपने वनवास काल में इसी नदी में स्नान किया करते थे।



नासिक का कालाराम मंदिर (महाराष्ट्र)

ओरछा का श्रीराम राजा का मंदिर (मध्य प्रदेश)



ओरछा का श्रीराम राजा का मंदिर (मध्य प्रदेश)

मध्य प्रदेश के ओरछा में स्थित यह मंदिर भगवान राम को राजा के रूप में पूजने के लिए प्रसिद्ध है। इसे 16वीं सदी में बुंदेला राजा मधुकर शाह ने शाही महल में बदलवाया। मंदिर में प्रतिदिन रॉयल गार्ड ऑफ ऑनर के साथ पूजा होती है। यहां की कहानी के

अनुसार, रानी गणेश कुंवर अयोध्या से मूर्ति ला रही थीं, लेकिन भगवान के आदेश से यात्रा रुकी और मंदिर

अमृतसर का श्रीराम तीरथ मंदिर (पंजाब)



में विराजमान हो गई।

अमृतसर का श्रीराम तीरथ मंदिर (पंजाब)

पंजाब के अमृतसर में स्थित यह मंदिर आध्यात्मिक दृष्टि से विशेष है। कहा जाता है कि यही वह आश्रम था, जहां महर्षि वाल्मिकी ने रामायण की रचना की। मंदिर के पास सीता देवी का पुराना कुंआ है, जहां उनके रोजमर्रा के कार्य किए जाते थे। भक्तों का विश्वास है कि इस मंदिर में पूजा करने से बच्चों को आशीर्वाद और जीवन में सुख-समृद्धि मिलती है।



दुकानदार : मैंने आपको दुकान की एक-एक चप्पल

दिखा दी, अब तो एक भी बाकी नहीं है।

महिला : वो सामने वाले डिब्बे में क्या है?

दुकानदार : बहन, रहम कर थोड़ा

उसमें मेरा LUNCH है... 😱

26 जनवरी पर बच्चे को जरूर बताएं देश की ये बातें



बारे में बताएं। उसे बताएं कि इस दिन के जश्न की शुरुआत जांबाज जवानों को श्रद्धांजलि देकर की जाती है। देश के राष्ट्रपति पहले इंडिया गेट पर अमर जवान ज्योति पर जवानों को फूलों की माला पहनाते हैं और तिरंगा फहराते हैं। इसके बाद रिपब्लिक डे की परेड शुरू होती है।

भारतीय संविधान के बारे में बताएं

भारत के संविधान से जुड़ी कुछ

हर साल 26 जनवरी को भारत में रिपब्लिक डे मनाया जाता है। बच्चों को देश के लिए इस खास और महत्वपूर्ण दिन के बारे में जरूर बताएं।

हर भारतीय के लिए 26 जनवरी यानि गणतंत्रता दिवस का दिन बहुत ही खास होता है। बड़ों को तो इस दिन के महत्व के बारे में पता है लेकिन हमारे देश के मासूम बच्चे नहीं जानते कि किस उपलक्ष्य में गणतंत्रता दिवस इतनी धूमधाम से मनाया जाता है। इस 26 जनवरी को आप भी अपने बच्चे को इस खास दिन से कुछ जरूरी बातें बताएं। इससे बच्चे को अपने देश और गणतंत्रता दिवस के बारे में जानने को मिलेगा। इस आर्टिकल में हम आपको रिपब्लिक डे के बारे में कुछ अहम बातें बता रहे हैं, इन्हें आप अपने बच्चे के साथ जरूर शेयर करें।

गणतंत्रता और स्वतंत्रता दिवस के बीच अंतर

गणतंत्रता दिवस और बड़े स्तर पर और धूमधाम से मनाया जाता है। बच्चे अक्सर स्वतंत्रता और गणतंत्रता दिवस को लेकर कंप्यूज हो जाते हैं इसलिए उन्हें इन दोनों के बीच का फर्क बताना बहुत जरूरी है। उन्हें बताएं कि 14 अगस्त, 1947 को भारत को अंग्रेजों और ब्रिटिश हुकूमत से आजादी मिली थी और 26 जनवरी, 1950 को हमारे देश का संविधान लिखा गया था। बच्चे को इन दोनों महत्वपूर्ण दिवसों के बीच का अंतर पता होना चाहिए।

रिपब्लिक डे की परेड का महत्व

इस साल टीवी पर परेड देखते समय अपने बच्चे को इसके

अहम और जरूरी बातें भी अपने बच्चे को बताएं। उसे बताएं कि भारत का संविधान इस दुनिया का सबसे बड़ा संविधान है। संविधान की स्थापना के साथ, भारत को एक लोकतांत्रिक राष्ट्र घोषित किया गया था और यह दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है। भारतीय संविधान की एक प्रस्तावना है, इसमें 448 लेखों के साथ 22 भाग, 12 अनुसूचियां, 5 परिशिष्ट और 115 संशोधन अपने वर्तमान स्वरूप में हैं और एक हस्तलिखित संविधान है जिसमें कलाकृतियां भी शामिल हैं।

प्रेम बिहारी नारायण रायजादा ने मूल भारतीय संविधान को सुंदर सुलेख के साथ इटैलिक शैली में लिखा था। भारत और इसके संविधान से जुड़ी और भी कई रोचक और महत्वपूर्ण बातें हैं, जो आप अपने बच्चे के साथ शेयर कर सकते हैं। इस दिन आप उसे देश के पहले राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री के नाम भी बताएं।

राष्ट्र गान के बारे में

बच्चों का मन जिज्ञासा से भरा होता है और जब हम उन्हें राष्ट्र गान के दौरान खड़े होने के लिए कहते हैं, तो वो अक्सर इसका कारण पूछते हैं।

उसे बताएं कि हम अपने देश और शहीद हुए जवानों को श्रद्धांजलि देने के लिए राष्ट्र गान गाते हैं। इस गान के जरिए हम संकल्प लेने के लिए खड़े होते हैं कि हम एक शांतिपूर्ण राष्ट्र का निर्माण करेंगे और उनके बलिदान को व्यर्थ नहीं जाने देंगे।

नन्हा नीलकंठ और मोर के पंख

अपनी सुंदरता को पहचानो : एक नन्हा नीलकंठ मोरों के रंग-बिरंगे पंख देखकर ललचा जाता है। वह झूठे पंख लगाकर खुद को मोर समझने लगता है, लेकिन मोर उसे बेनकाब कर देते हैं। जंगल के बीच में एक बड़ा सा तालाब था। उस तालाब के किनारे हर साल बरसात में मोरों का मेला लगता था। जब बादल गरजते, तो सैकड़ों मोर अपने पंख फैलाकर नाचते – नीला, हरा, सुनहरा... जैसे इंद्रधनुष जमीन पर उतर आया हो।



एक दिन एक नन्हा नीलकंठ, जिसका नाम था नीलू, उड़ता-उड़ता वहां पहुंच गया। मोरों को नाचते देखकर उसका मुंह खुला का खुला रह गया। “वाह! कितने सुंदर पंख हैं इनके! अगर मेरे भी ऐसे पंख होते तो सारा जंगल मुझे देखता रह जाता!”

नीलू का अपना रंग भी तो कमाल का था – गले में नीली चमक, जैसे कोई नीलम का हार पहने हो। पर उसे अपनी सुंदरता दिखती ही नहीं थी। वह बस मोरों के पंखों को ताकता रहता।

बरसात खत्म हुई तो मोर अपने पंख झड़ाकर चले गए। जमीन पर ढेर सारे रंग-बिरंगे पंख बिखरे पड़े थे। नीलू की आंखें चमक उठीं। “बस यही मौका है!” उसने सारे अच्छे-अच्छे पंख चुने, अपनी छोटी पूंछ में खोंसे और रात भर मेहनत करके उन्हें मजबूती से बांध लिया। सुबह जब उसने शीशे जैसे तालाब में खुद को देखा तो खुशी से चिल्लाया, “वाह! मैं तो अब असली मोर लग रहा हूँ!”

टुमक-टुमकता, पंख फैलाता हुआ नीलू मोरों के नए झुंड के पास पहुंचा। “देखो-देखो! मैं भी तुम्हारा भाई हूँ!”

मोरों ने पहले तो आश्चर्य से देखा। एक बड़ा मोर बोला, “अरे, ये कौन है?” दूसरे ने गौर से देखा, “ये तो नीलकंठ है! हमारे पंख चुराकर लगा रहा है!” तीसरा गुस्से में बोला, “चलो, सबक सिखाते हैं!”

फिर तो क्या – सारे मोर एक साथ टूट पड़े। चोंच से पंख खींचने लगे। “आह... उई... छोड़ो!” नीलू चिल्लाता रहा। पंख एक-एक करके उड़ते गए। पांच मिनट में नीलू फिर से अपना असली रूप में आ गया – छोटा सा, नीला गला, सादी पूंछ।

दूर पेड़ पर बैठे उसके नीलकंठ भाई-बहन सब देख रहे थे। नीलू शर्मिंदा होकर उनके पास पहुंचा। उसकी बड़ी बहन नीली ने प्यार से कहा, “नीलू, तुझे क्या हो गया था?” छोटा भाई नीलेश हंसते हुए बोला, “भाई, तू तो मोर बनकर हंसगुल्ले करवा रहा था!” बूढ़ा नीलकंठ दादाजी बोले, “बेटा, भगवान ने सबको अलग-अलग खूबसूरती दी है। मोर के पंख बड़े हैं, पर वो उड़ नहीं सकता ज्यादा। तेरा गला नीला है, आवाज मधुर है, और तू आसमान छू सकता है। ये तेरी अपनी ताकत है। दूसरों की नकल करने से असली सुंदरता छिप जाती है।”

नीलू ने सिर झुकाया, “मुझे माफ कर दो। मैं अपनी असली सुंदरता को भूल गया था।”

उस दिन के बाद नीलू जब भी उड़ता, गले में नीली चमक को देखकर गर्व करता। जंगल के बच्चे उससे पूछते, “नीलू चाचा, तुम इतने खुश क्यों रहते हो?” वो हंसकर कहता, “क्योंकि मैं नीलकंठ हूँ – नीला गला, नीला आसमान, और नीला दिल!”

सालों बाद नीलू जंगल का सबसे प्यारा पक्षी बन गया। बच्चे उसकी नीली चमक देखकर गाते, “नीलू चाचा सबसे न्यारे, नकल नहीं, अपना संसार है!” मोर भी उससे दोस्ती कर लेते। एक बार बरसात में मोरों का नाच देखकर नीलू आसमान में ऊंचे उड़ता और अपनी नीली चमक से बादलों को रंग देता। सब तालियां बजाते, “वाह! नीलकंठ और मोर की जोड़ी सबसे अलग!”

सीख: दोस्तों, कभी दूसरों की नकल मत करो। भगवान ने तुम्हें जो दिया है, वही तुम्हारी सबसे बड़ी खूबसूरती है। अपनी खासियत पर गर्व करो, वही तुम्हें सबसे अलग और सबसे प्यारा बनाएगी!



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 25 जनवरी - 31 जनवरी 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व अब सेवा से जुड़ता है।
पुष्टि वाक्य: "मैं उद्देश्य से नेतृत्व करता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: यह आपका हीलिंग सप्ताह है।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से उपचार करता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक समर्थन आपकी ताकत बनेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: आध्यात्मिक समझ गहरी होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं उच्च उद्देश्य से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: शब्दों से किसी को मार्गदर्शन दें।
पुष्टि वाक्य: "मेरी अभिव्यक्ति उपचारक है।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: शक्ति का उपयोग सामूहिक भलाई में करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से सेवा करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: स्थिरता से दूसरों को सहारा दें।
पुष्टि वाक्य: "मैं सेवा में संतुलन रखता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: करुणा से कर्म पूर्ण होंगे।
पुष्टि वाक्य: "मैं मानवता के लिए कार्य करता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: स्वतंत्रता को जिम्मेदारी से जोड़ें।
पुष्टि वाक्य: "मैं चेतना से बदलाव करता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रो-न्यूमेरोलॉजिस्ट 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

विदेश घूमने का सपना होगा पूरा

इन देशों में करें कम बजट में ट्रैवल

विदेश यात्रा अब सिर्फ अमीरों का सपना नहीं रही। सही जानकारी और थोड़ी सी प्लानिंग के साथ आप नए साल में कम बजट में भी विदेश घूम सकते हैं। नेपाल, श्रीलंका, वियतनाम, थाईलैंड, इंडोनेशिया और भूटान जैसे देश भारत से सस्ते पड़ सकते हैं और यादगार अनुभव भी देते हैं। अगर अब तक विदेश नहीं घूमे हैं, तो इस नए साल अपनी बकेट लिस्ट में विदेश यात्रा जरूर शामिल करें।

अक्सर लोगों को लगता है कि विदेश यात्रा का मतलब भारी-भरकम बजट, महंगे होटल और लंबी प्लानिंग। लेकिन सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। एशिया और आसपास के कई देश ऐसे हैं जहां भारतीय पर्यटक बेहद कम खर्च में शानदार छुट्टियां मना सकते हैं। नए साल की शुरुआत अगर किसी नई जगह, नई संस्कृति और नए अनुभव के साथ हो जाए, तो साल भर उसकी ताजगी बनी रहती है। अगर आप भी अब तक विदेश नहीं जा पाए हैं, तो यह समय है अपनी बकेट लिस्ट में विदेश यात्रा शामिल करने का।

नेपाल



नेपाल उन यात्रियों के लिए सबसे बेहतरीन विकल्प है जो पहली बार विदेश जाना चाहते हैं। यहां भारतीय नागरिकों को वीजा की जरूरत नहीं होती और कई जगहों पर भारतीय रुपये भी स्वीकार किए जाते हैं। काठमांडू की गलियां, पोखरा की झीलें और हिमालय के नजारे कम बजट में भी दिल जीत लेते हैं। खाने-पीने से लेकर होटल तक, यहां का खर्च भारत के हिल स्टेशनों से भी कम पड़ सकता है।

वियतनाम

अगर आप विदेशी माहौल के साथ शानदार फूड और नेचुरल व्यूटी चाहते हैं, तो वियतनाम एक बेहतरीन विकल्प है। हनोई और हो ची मिन्ह सिटी में रहने और खाने का खर्च बेहद कम है। यहां की स्ट्रीट फूड कल्चर, ऐतिहासिक स्थल और समुद्री नजारे आपको ज्यादा पैसे खर्च किए बिना

इंटरनेशनल फील देते हैं।

थाईलैंड

थाईलैंड सालों से भारतीय पर्यटकों की पहली पसंद रहा है और इसकी सबसे बड़ी वजह है कम खर्च में शानदार सुविधाएं। बैंकॉक की नाइटलाइफ, पटाया और फुकेत के बीच और मंदिरों की शांति—सब कुछ एक ही ट्रिप में मिल जाता है। यहां सस्ते होटल, लोकल फूड और ट्रांसपोर्ट बजट को बिगाड़ते नहीं।

इंडोनेशिया



इंडोनेशिया का नाम आते ही बाली याद आता है, लेकिन यहां और भी कई खूबसूरत जगहें हैं जो किफायती हैं। बाली में भी अगर सही प्लानिंग की जाए, तो होटल, स्कूटर रेंट और खाना काफी सस्ता पड़ सकता है। समुद्र किनारे सनसेट, मंदिरों की शांति और हरियाली नए साल की शुरुआत को खास बना देती है।

भूटान

भूटान उन लोगों के लिए परफेक्ट है जो भीड़-भाड़ से दूर शांति चाहते हैं। यहां की वादियां, मठ और साफ हवा मन को सुकून देती हैं। भारतीय पर्यटकों के लिए भूटान की यात्रा अपेक्षाकृत सस्ती है और कई जगहों पर भारतीय रुपये चल जाते हैं। कम खर्च में आध्यात्मिक और प्राकृतिक अनुभव चाहने वालों के लिए यह बेहतरीन विकल्प है।

श्रीलंका



श्री लं का अपनी खूबसूरत समुद्री तटरेखाओं, चाय के बागानों और ऐतिहासिक मंदिरों के लिए जाना जाता है। कोलंबो, कैंडी और नुवारा एलिया जैसे शहर कम बजट में शानदार अनुभव देते हैं। यहां के होटल, लोकल ट्रांसपोर्ट और स्ट्रीट फूड भारतीय पर्यटकों के लिए किफायती हैं। कम दूरी की फ्लाइट और आसान वीजा प्रक्रिया इसे नए साल की परफेक्ट ट्रिप बनाती है।

45 की उम्र में भी श्वेता तिवारी का ग्लैमरस अंदाज नए लुक में सोशल मीडिया पर मचाया धमाल



टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी जब भी अपनी नई तस्वीरें शेयर करती हैं, सोशल मीडिया पर छा जाती हैं। देसी हो या वेस्टर्न लुक, हर अंदाज में वह लोगों का दिल जीत लेती हैं। हाल ही में सामने आई उनकी नई तस्वीरों में वह इतनी ग्लैमरस नजर आई कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे।

45 साल की श्वेता तिवारी ने एक बार फिर साबित कर दिया कि फिटनेस और स्टाइल से उम्र को मात दी जा सकती है। लेटेस्ट फोटोशूट में वह आगे से स्लिट कट वाली स्कर्ट पहनकर नजर आईं, जिसमें वह 25 साल की युवती जैसी दिख रही हैं। उनकी अदाएं और कॉन्फिडेंस देखकर फैस हैरान रह गए।

श्वेता इस फोटोशूट में लाइलेक कलर की लॉन्ग स्कर्ट और मैचिंग टॉप में दिखाई दीं। इस आउटफिट को मशहूर सेलिब्रिटी स्टाइलिस्ट विक्टर और सोहेल ने स्टाइल किया है। आउटफिट को विक्टर रॉबिन्सन लेबल से चुना गया, जिसमें बिना ज्यादा तामझाम के भी श्वेता का लुक बेहद खास लग रहा था।

श्वेता की स्कर्ट-टॉप साटन फैब्रिक से बनी है, जिसके ऊपर नेट का फैब्रिक लगाया गया है। इस नेट पर सफेद मोतियों और सेक्विन स्टोन से सुंदर डिजाइन किया गया है।

बड़े मोतियों को सीधी लाइनों में लगाया गया इस डिजाइन से आउटफिट में एलिगेंस और ग्लैमर दोनों नजर आए।

स्कर्ट को पेंसिल स्कर्ट स्टाइल में डिजाइन किया गया है और उसमें थाई-हाई स्लिट कट दिया गया है, जिससे लुक और भी बोल्ड लग रहा है। वहीं टॉप को फुल स्लीव्स चोली स्टाइल में रखा गया है। नेट की स्लीव्स न सिर्फ आरामदायक हैं बल्कि स्टाइल को भी और निखारती हैं। इस लुक

में श्वेता के टोन्ड एक्स उनकी शानदार फिटनेस भी दिखा रहे हैं। आउटफिट में पहले से ही काफी मोती और स्टोन लगे होने की वजह से श्वेता ने जूलरी को मिनिमल रखा। उन्होंने एक खूबसूरत ट्रायंगल डिजाइन वाला चोकर पहना और सिल्वर हील्स के साथ लुक को पूरा किया। मेकअप की बात करें तो उन्होंने सटल मेकअप, ग्लॉसी पिंक लिपस्टिक और नेचुरल बेस चुना, जिससे उनका चेहरा और भी निखर कर सामने आया।

अगर आप किसी पार्टी या खास मौके के लिए ऐसा लुक चाहती हैं, तो श्वेता के इस आउटफिट से आइडिया ले सकती हैं।

साटन फैब्रिक चुनें

ऊपर नेट और मोतियों का काम करवाएं

अपनी स्किन टोन के हिसाब से कलर चुनें

जूलरी कम रखें और मेकअप हल्का रखें

इस तरह आपकी ड्रेस भी एलिगेंट और स्टाइलिश लगेगी।

श्वेता तिवारी ने एक बार फिर साबित कर दिया कि सही फिटनेस, आत्मविश्वास और स्टाइल के साथ उम्र मायने नहीं रखती। उनका यह लुक महिलाओं के लिए फैशन और फिटनेस दोनों का बेहतरीन उदाहरण है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय '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 ट्रेक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512