सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

20 अप्रैल 2025

टीवी एक्ट्रेस ईशा मालवीय ने बिग बॉस के बाद से काफी पॉपुलैरिटी हासिल की है

हजारों लोगों ने बताया 'हैप्पी मैरिड लाइफ' का राज

रिश्तों की इस अनोखी दुनिया को एंजॉय करने से पहले आपको इसके बारे में पूरी जानकारी होना जरूरी है। अमेरिका में 1500 से ज्यादा लोगों पर उनके सफल रिश्ते को लेकर एक स्टडी हुई। इस स्टडी में कई अहम बातें सामने आई हैं।

रिश्ता कोई भी हो, उसे निभाने में हर किसी को बहुत सारी कोशिशें करनी पड़ती हैं। खासतौर पर पति पत्नी का रिश्ता कई उतार चढ़ावों से गुजरता है। अगर आप इन परेशानियों को सच में खत्म करना चाहते हैं तो उनकी जड़ों का पता आपको लगाना होगा। साथ ही जानने होंगे रिश्ते को सफल बनाने के सीक्रेट्स। क्योंकि कुछ कोशिशों से आप रिश्ते के सफर को सुहाना बना सकते हैं।

ऐसे बाहर आया यह सीक्रेट

रिश्तों की इस अनोखी दुनिया को एंजॉय करने से पहले आपको इसके बारे में पूरी जानकारी होना जरूरी है। अमेरिका में 1500 से ज्यादा लोगों पर उनके सफल रिश्ते को लेकर एक स्टडी हुई। इस स्टडी में कई अहम बातें सामने आई हैं। अधिकांश लोगों ने कुछ कॉमन बातों पर जोर दिया। माना जा रहा है कि इन्हीं से रिश्तों की नींव गहरी और मजबूत होती है।

फॉलो करें ये 7 वचन

इस स्टडी में अधिकांश लोगों ने रिश्तों को खूबसूरत बनाने के लिए 7 रूल्स पर फोकस किया। लोगों का मानना था कि यही रूल्स रिश्ते को खूबसूरत बनाते हैं।

साथ का असली कारण

रिश्ते की नींव मजबूत होगी तो प्यार की इमारत भी सालों साल चलेगी। यह नींव है प्यार। आप अपने साथी से रुपए, प्रोफाइल, पद के कारण नहीं बल्कि प्यार के साथ रहना पसंद करते हैं तो मान लीजिए रिश्ता लंबा चलेगा। इसलिए शादी उसी से करें जिससे आप सच्चा प्यार करते हैं। अगर आप किसी उद्देश्य से शादी कर रहे हैं तो रिश्ता निश्चित रूप से टूटेगा।

न खड़ा करें अपेक्षाओं का पहाड़

अपेक्षाओं के पहाड़ के नीचे अक्सर रिश्ते दब कर दम तोड़ देते हैं। इसलिए रिश्ते में हमेशा व्यावहारिक रहें। आपका पार्टनर हर दिन, हर पल फिल्मों के रोमांटिक हीरो की तरह नहीं हो सकता। यह असल जिंदगी है और इसे आपको सामान्य तरीके से जीना ही होगा। इस सच्चाई को मान कर आप पार्टनरशिप को हेल्दी बना सकते हैं।

एक-दूसरे का सम्मान जरूरी

रिश्ते में प्यार अपनी जगह है, लेकिन सम्मान भी बहुत जरूरी है। आपसी सम्मान रिश्तों को मजबूत बनाता है। अपने साथी को कभी भी दूसरों के सामने नीचा नहीं दिखाएं। उसकी भावनाओं को समझें। विचारों को जानने की कोशिश करें और उसका हर स्थिति में साथ दें। पार्टनर को स्पेस दें, उसे बांधने की कोशिश न करें।

पार्टनर की कमियों को अपनाना सीखें

कोई भी इंसान परफेक्ट नहीं होता। कुछ कमियां आपके पार्टनर में हैं तो कुछ आपमें भी होंगी। सच्चा रिश्ता वही है, जिसमें दो लोग एक दूसरे को सारी खूबियों और कमियों के साथ अपनाएं। उन्हें बदलने की कोशिश न करें। ऐसा करने से जिंदगी बेहतर और आसान होगी।

दिल पर न लें लड़ाई-झगड़े

लड़ाई और झगड़े होना हर रिश्ते में बहुत ही कॉमन बात है। इन्हें दिल पर न लें। न ही इस दौरान अपना आपा खोकर ऐसी बातें बोलें जो पार्टनर को गहराई तक चोट पहुंचा दें। इसलिए हमेशा बैठकर शांति से मामले का समाधान खोजें। कोशिश करें कि आप दोनों खुल कर अपनी भावनाएं, चिंताएं और विचार एक दूसरे के साथ शेयर करें।

बदलाव एक सच है, इसे अपनाएं

वक्त के साथ हर चीज बदलती है। ऐसे में पार्टनर और रिश्ते में भी थोड़े बदलाव आना स्वाभाविक है। आप इन्हें अपनाना सीखें। इन्हें बोझ न बनाएं। समय के अनुसार खुद को ढालना सबसे जरूरी कदम है। इससे आप न सिर्फ अपने पार्टनर का हित करेंगे, बल्कि खुद भी खुश रहेंगे। गलतियों को माफ करना सीखें।

बुरे वक्त में न छोड़ें साथ

एक सच्चा साथी वही है जो मुश्किल वक्त में अपने पार्टनर का साथ कभी नहीं छोड़े। आप हर परिस्थिति में अपने पार्टनर के साथ खड़े रहें। इससे आप दोनों के बीच इमोशनल बॉन्ड मजबूत होगा। यही बॉन्ड आपके रिश्ते को सफल बनाता है।

छोटी-छोटी बातें माता-पिता को करती हैं बच्चे से दूर, बढ़ाएं बच्चों से दोस्ती अनोखे अंदाज़ में

बच्चों से बढ़ाएं दोस्ती, माता पिता और बच्चे के रिश्ते होंगे मजबूत। माता-पिता का प्यार और देखभाल हमेशा ही बच्चों के लिए जरूरी होती है।

माता-पिता और बच्चों के रिश्ते की नींव बहुत मजबूत होती है, लेकिन कई बार छोटी-छोटी बातें इस रिश्ते को कमजोर करने लगती हैं। आज के समय में माता-पिता और बच्चों के बीच बातचीत की कमी बढ़ती जा रही है, जिसकी वजह है, व्यस्तता, गलत समझ और पुरानी तरह की सोच। अगर आप चाहते हैं कि बच्चे से आपके रिश्ते मज़बूत हो, तो आपको समझना होगा कि किन गलतियों की वजह से यह दूरी बढ़ सकती है। माता-पिता का प्यार और देखभाल हमेशा ही बच्चों के लिए जरूरी होती है, लेकिन इसे दिखाने का तरीका बहुत थोड़ा ख़ास होना चाहिए।

बच्चों से दोस्ती का रिश्ता बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप सबसे पहले उन्हें ठीक से समझने की कोशिश करें, उनका सम्मान करें।

दबाव डालना

माता-पिता का बच्चों की पढाई, खेलकूद ,या किसी और एक्टिविटी में परफेक्ट होने का दबाव डालना उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालता है। बच्चे की असफलताओं पर जोर देने से उनका आत्मविश्वास कम होने लगता है। बच्चों को अपनी पसंद और नापसंद चुनने का अवसर दें। उन्हें अपने सपने और रुचियों को आगे बढ़ाने का समय दें।

समय

आजकल के व्यस्त जीवन में, माता-पिता को बच्चों के लिए समय निकालना मुश्किल हो जाता है। इससे बच्चे उदास और अकेला महसूस करने लगते हैं। अगर आप उन्हें पूरी तरह से समय नहीं देते, तो उनका विश्वास भी धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। अपने कामों के बीच में बच्चों के लिए समय जरूर निकालें।

एक तरफा निर्णय

कई माता-पिता बच्चों की राय को नजरअंदाज करके फैसले लेते हैं। जब बच्चे महसूस करते हैं कि उनकी कोई अहमियत नहीं है। बच्चों के साथ बातचीत बनाए रखें और उन्हें भी हर फैसले में शामिल करें। उनका नजरिया सुनें और सम्मान करें।

आलोचना

बच्चों की छोटी-छोटी गलतियों की बार-बार आलोचना करने से उनका आत्मविश्वास खत्म होने लगता है। बिना समझे ही उन्हें सजा देना आपके रिश्ते को कमजोर करता है। जब बच्चा गलती करें, तो उन्हें सही तरीके से समझाएं और उनसे उनकी गलती सुधारने का तरीका पूछें।

मौका ना देना

कई माता-पिता बच्चों को उनकी इच्छाओं और विचारों को व्यक्त करने का अवसर नहीं देते। जब बच्चा अपनी बात नहीं कह पाता, तो वह धीरे-धीरे आपसे बात करना बंद कर देता है। बच्चों को अपनी बात खुलकर रखने का मौका जरूर दें।

तुलना करना

दूसरे बच्चों से तुलना करना ना केवल गलत है, बल्कि यह उनके मानसिक विकास को भी प्रभावित करता है। इससे बच्चे में हीनभावना हो सकती है। बच्चों की अलग-अलग विशेषताए और उपलब्धिया होती हैं। उनकी तुलना दूसरों से नहीं, बल्कि उनके पिछले प्रदर्शन से करें।

संवेदनशीलता की कमी

माता-पिता अक्सर यह मान लेते हैं कि बच्चे छोटी-छोटी बातों को नहीं समझते, लेकिन बच्चे भी भावनाओं के मामले में बहुत संवेदनशील होते हैं। उनकी भावनाओं को नजरअंदाज करना उनके मन में आक्रोश पैदा कर सकता है। बच्चों की भावनाओं का आदर करें और उनकी परेशानियों को समझने की कोशिश करें।

अत्यधिक नियंत्रण

जब माता-पिता बच्चे पर अत्यधिक नियंत्रण रखते हैं और उनकी हर गतिविधि पर नजर रखते हैं, तो बच्चे अपनी स्वतंत्रता को महसूस नहीं कर पाते। यह उन्हें आपसे दूर कर सकता है। बच्चों को अपनी राय रखने दें।

बच्चों से करनी है बराबरी तो बनें टैक्नोस्मार्ट मॉम

ये टिप्स आएंगी आपके काम

हर महिला चाहती है कि वह स्मार्ट दिखे, समय के साथ नई चीजों को अपनाएं। खासकर जब बात आती है बच्चों की बराबरी की तो हर मां उनके साथ कदम से कदम मिलाकर चलना चाहती है। आजकल अधिकांश महिलाएं जॉब करने के साथ घर संभालती हैं, बच्चों का होमवर्क कराती हैं और परिवार ही हर छोटी-बड़ी चीजों को खुद ही हैंडल करती हैं। लेकिन कई बार तकनीकी ज्ञान कम होने की वजह से वह बच्चों के सामने खुद को कमतर और असहाय मान लेती हैं। ऑफिस हो या घर टेक्नोलॉजी हर क्षेत्र में महिलाओं के लिए सुविधाएं लेकर आई है, बस जरूरत है इसे सही ढंग से अपनाने की। यदि आप भी नए युग में बच्चों के साथ बराबरी करना चाहते हैं तो आपको टैक्नोस्मार्ट मॉम बनना होगा। इन स्मार्ट टिप्स को अपनाकर आप स्मार्ट मॉम बन सकती हैं तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

करें स्मार्ट वर्क

एक सर्वे के मुताबिक महिलाएं औसतन एक हफ्ते में लगभग 18.2 घंटे घर के कामों में बिताती हैं जिसमें क्लीनिंग,शॉपिंग और कुकिंग शामिल है। लेकिन क्या आप जानते हैं पिछले दो दशक पहले महिलाएं 44 घंटे प्रति सप्ताह घर के कामों में बिताती थी। इसकी वजह है टेक्नोलॉजी। जी हां, अब महिलाएं टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करके अपने कामों को जल्द और आसानी से खत्म कर लेती हैं। इसलिए महिलाओं को समय के साथ चलना होगा ताकि वह स्मार्ट वर्क करें न कि हार्ड वर्क।

बनें बच्चों के रोल मॉडल

यदि टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में आप बच्चों की बराबरी करना चाहते हैं तो टेक्नोफ्रेंडली बनें। आजकल बच्चे किताबी ज्ञान के अलावा मोबाइल से पढ़ना पसंद करते हैं। यही वजह है कि वह डिजीटल युग के हर छोटे-बड़े बदलावों से अपडेटेड रहते हैं। आप भी अपने सास-बहू के सीरियल और मूवींज को छोड़ टेक्नोलॉजी को समझने का प्रयास करें। मोबाइल में नए एप्स डाउनलोड करें और उससे सीखें। बच्चों के लिए रोल मॉडल बनें।

खुद से करें ऑर्डर

अधिकांश घरों में बच्चे ही सामान को ऑर्डर और पेमेंट करने का काम करते हैं। ऐसे में महिलाएं टेक्नोफ्रेंडली नहीं पातीं। इसलिए अपने मोबाइल का इस्तेमाल कर आप खुद से चीजों को ऑर्डर करें। साथ ही ऑनलाइन पेमेंट करना सीखें। ऐसा करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप बच्चों की नजरों में टैक्नोस्मार्ट मॉम बन सकते हैं।

जेंजी भाषा सीखें

महिलाएं यदि बच्चों के साथ कदम से कदम मिलाकर चलना चाहती हैं तो उन्हें नए जमाने की भाषा सीखनी होगी। आजकल बच्चे एक-दूसरे से जेंजी लैंग्वेज में बात करते हैं या मोबाइल पर मैसेज करते हैं। ये लैंग्वेज आपको भले ही थोड़ी अटपटी लग सकती है लेकिन नए जमाने के साथ आपको जोड़ने में मदद कर सकती है। इसे सीखने के लिए आप मोबाइल पर एप डाउनलोड कर सकते हैं।

टेक आयोजनों में भाग लें

सरकार द्वारा समय-समय पर टेक्नोलॉजी से संबंधित कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। आप यदि नई चीजों को सीखना चाहते हैं तो इन कार्यक्रमों में पार्टीसिपेट करें। इन कार्यक्रमों में प्रोद्योगिकी से संबंधित जानकारियां दी जाती हैं जिससे आपको स्मार्ट चीजों को सीखने का मौका मिलेगा।

करें टेक्नो होमवर्क

वर्तमान में बच्चे अपनी पढ़ाई विभिन्न एप्स और चैनलों के माध्यम से करते हैं। यदि आप बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताना चाहते हैं तो टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करके आप उनका होमवर्क कंपलीट कराने में सहायता कर सकते हैं।

सेहत के लिए फायदेमंद हैं ये 5 पत्ते

हमारे आस-पास कई ऐसे पौधे और पत्ते होते हैं जो हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इनमें से कुछ पत्ते ऐसे होते हैं जिनके उपयोग से न सिर्फ हमारे शरीर को एनर्जी मिलती है, बल्कि ये कई बीमारियों से भी बचाते हैं। आज हम आपको 5 ऐसे पत्तों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनके इस्तेमाल से आप अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। आइये जानते है इन पत्तों के बारे मे -

बेल पत्र

बेल के पत्ते का सेवन कई प्रकार के लाभ प्रदान करता है। यह आयुर्वेद में बहुत महत्व रखता है और विशेष रूप से पेट संबंधी समस्याओं के लिए फायदेमंद माना जाता है। बेल के पत्तों में पेट को शांत करने और कब्ज को दूर करने की क्षमता होती है। यह पेट के अल्सर और गैस की समस्या को कम करने में मदद करता है। बेल के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर की इम्यून सिस्टम को बढ़ाते हैं। यह खून को साफ करने का काम करता है और त्वचा पर मुंहासे आदि की समस्या को कम करता है।

पान के पत्ते

पान के पत्ते भारतीय संस्कृति में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

यह न केवल ताजगी और स्वाद प्रदान करते हैं, बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी देते हैं। दांतों और मसूड़ों के लिए फायदेमंदः पान के पत्तों में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो दांतों और मसूड़ों की समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। पान के पत्तों का सेवन पेट की समस्याओं को दूर करता है और पाचन को बेहतर बनाता है।

यह सांसों को ताजगी प्रदान करता है और माउथ फ्रेशनर के रूप में उपयोगी है। पान के पत्तों में फाइबर होता है, जो वजन घटाने में सहायक होता है।

करी पत्ते

करी पत्ते एक बहुमूल्य औषधि के रूप में जाने जाते हैं। यह न केवल स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि हमारी सेहत के लिए भी लाभकारी होते हैं। करी पत्तों का सेवन बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों की झड़ने की समस्या को कम करता है और उन्हें स्वस्थ बनाता है। करी पत्ते पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं और अपच की समस्या को दूर करते हैं। ये शरीर के भीतर मौजूद विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। करी पत्तों का सेवन ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करता है।

तुलसी

तुलसी को ₹संतुलन का पौधा₹ कहा जाता है और यह आयुर्वेद में एक विशेष स्थान रखता है। यह न केवल धार्मिक महत्व रखती है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अत्यधिक लाभकारी है। तुलसी के पत्ते शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं और संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। तुलसी का सेवन श्वास संबंधी समस्याओं जैसे खांसी, जुकाम और अस्थमा में मदद करता है। तुलसी का सेवन मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है। यह रक्तदाब को नियंत्रित करता है और हृदय को स्वस्थ रखता है।

पुदीना

पुदीना एक ताजगी देने वाली हर्ब है और यह हमारी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। यह हर घर में आसानी से पाया जाता है और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के भोजन और पेय पदार्थों में किया जाता है। पुदीना पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और पेट की ऐंठन तथा गैस की समस्या को दूर करता है। पुदीना सांसों को ताजगी देता है और माउथ फ्रेशनर के रूप में काम आता है। पुदीना त्वचा पर होने वाले दाने और मुंहासों को कम करता है। यह चेहरे को ताजगी और निखार प्रदान करता है। पुदीना गर्मी में शरीर को ठंडक प्रदान करता है और लू से बचाने में मदद करता है।

बच्चों में कैल्शियम की कमी होने पर नजर आते हैं ये 5 लक्षण

पेरेंट्स दें ध्यान

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों के लिए। ये उनकी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उनकी कैल्शियम की जरूरत भी बढ़ जाती है। अगर बच्चों को सही मात्रा में कैल्शियम नहीं मिलता, तो उनके शारीरिक और मानसिक विकास पर असर पड़ सकता है। इस लेख में हम आपको बच्चों में कैल्शियम की कमी के लक्षण और उसे पूरा करने के आसान उपाय बताएंगे, ताकि आपका बच्चा स्वस्थ और खुशहाल रहे।

बच्चों में कैल्शियम की कमी के लक्षण

हड्डियों में दर्द और कमजोरी: कैल्शियम की कमी से बच्चों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इसके कारण बच्चों को चलने-फिरने में परेशानी हो सकती है और वे दर्द महसूस कर सकते हैं। इससे शिशु को उठने और बैठने में भी मुश्किल हो सकती है।

दांतों की समस्याएं: नवजात शिशुओं में दांतों का देर से आना, दांत कमजोर होना या दांतों में कैविटी की समस्या कैल्शियम की कमी के संकेत हो सकते हैं।

मांसपेशियों में ऐंठन: कैल्शियम की कमी से बच्चों की मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द हो सकता है। डॉ. श्रेया के अनुसार, यह एक सामान्य लक्षण है जिसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

शारीरिक विकास की धीमी गति: अगर बच्चे की लंबाई और वजन अपेक्षित दर से कम बढ़ रहे हैं, तो यह भी कैल्शियम की कमी का संकेत हो सकता है। डॉक्टर से बच्चों की शारीरिक विकास की ट्रैकिंग के लिए सलाह लें।

चिड़चिड़ापन: बच्चों का चिड़चिड़ा होना सामान्य हो सकता है, लेकिन अगर बच्चा हमेशा चिड़चिड़ा रहता है और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करता है, तो यह कैल्शियम की कमी का एक संकेत हो सकता है।

बच्चों में कैल्शियम की कमी को दूर करने के उपाय

कैल्शियम युक्त आहार: बच्चों की डाइट में कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। दूध, पनीर, दही और छाछ जैसे खाद्य पदार्थ बच्चों के शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा कर सकते हैं।

ड्राई फ्रूट्स का सेवन: बच्चों को रोजाना 4 बादाम और 1 अंजीर खिलाएं। इन दोनों में कैल्शियम और विटामिन्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है। हमेशा बादाम और अंजीर को पानी में भिगोकर दें।

मछली का सेवन: यदि पेरेंट्स नॉनवेज खाते हैं, तो बच्चों की डाइट में मछली को भी शामिल करें। विशेष रूप से सैल्मन और सार्डिन मछली कैल्शियम से भरपूर होती हैं।

विटामिन डी की प्राप्ति: विटामिन डी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। बच्चों को सूरज की रोशनी में बैठने के लिए प्रेरित करें। रोजाना कम से कम आधे घंटे के लिए उन्हें धूप में खेलने का समय दें।

नियमित स्वास्थ्य जांच: कैल्शियम की कमी का पता लगाने के लिए बच्चों की नियमित मेडिकल जांच कराना बहुत जरूरी है। डॉक्टर से सलाह लेकर हर 3 महीने में बच्चे का चेकअप करवाएं।

बच्चों में कैल्शियम की कमी को नजरअंदाज करना उनके शारीरिक और मानसिक विकास में रुकावट डाल सकता है। अगर पेरेंट्स को बच्चों में कैल्शियम की कमी के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

तेजी से टूटने लगेंगे बाल

अगर कंघी करते समय करेंगी ये गलतियां

बालों की देखभाल करना हर महिला की प्राथमिकता होती है, क्योंकि बाल न केवल हमारी सुंदरता का हिस्सा होते हैं, बल्कि हमारी सेहत और पर्सनल केयर का भी एक अहम हिस्सा होते हैं। लेकिन बालों का टूटना एक आम समस्या है, जो कई कारणों से हो सकती है। बालों के टूटने का एक कारण गलत तरीके से बालों को कंघी करना भी हो सकता है। सही तरीका जानने से आप बालों को टूटने से बचा सकती हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि बालों को कंघी करते समय कौन सी गलतियां नहीं करनी चाहिए, ताकि आपके बाल सुरक्षित रहें और टूटने से बचें।

गीले बालों को कभी भी रफली न कंघी करें – सबसे पहली और सबसे बड़ी गलती गीले बालों को कंघी करने की होती है। गीले बालों की स्ट्रैंड्स काफी नाजुक होती हैं और इस समय अगर आप उन पर ज्यादा जोर डालती हैं, तो बालों का टूटना स्वाभाविक है। जब बाल गीले होते हैं, तो वे अपनी प्राकृतिक बनावट से अधिक लचीले होते हैं, जिससे कंघी करने पर आसानी से टूट जाते हैं। गीले बालों को कंघी करने से पहले उन्हें हल्का सूखने दें या फिर तौलिए से थपथपाकर अतिरिक्त पानी निकाल लें। फिर, बालों को धीरे-धीरे और हल्के हाथों से कंघी करें।

कंघी को बहुत जोर से खींचना – अक्सर हम जब कंघी करते हैं तो उसे बहुत जोर से खींचते हैं ताकि बाल सीधी हो जाएं, लेकिन यह बालों को नुकसान पहुंचाता है। कंघी के ज्यादा जोर लगाने से बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं और बाल टूट सकते हैं। साथ ही, यह बालों के टूटने के साथ-साथ सिर में दर्द का कारण भी बन सकता है। कंघी को हल्के हाथों से बालों के ऊपर चलाएं और ध्यान रखें कि बालों में कोई गट्ठा न हो। अगर बाल उलझे हुए हैं तो पहले हाथों से बालों को सुलझाएं और फिर कंघी करें।

गलत प्रकार की कंघी का चयन – बालों के प्रकार के अनुसार कंघी का चयन करना भी जरूरी है। यदि आप कड़े और मोटे दांतों वाली कंघी का इस्तेमाल करती हैं, तो यह आपके बालों को बिना किसी नुकसान के कंघी करने में मदद कर सकती है। वहीं, अगर आपके पास महीन और पतले दांतों वाली कंघी है, तो यह आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकती है। यह कंघी बालों में उलझन डाल सकती है और बाल टूटने का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आपके बाल लंबे हैं या घने हैं, तो मोटे दांतों वाली कंघी का इस्तेमाल करें। वहीं, अगर आपके बाल पतले हैं, तो महीन दांतों वाली कंघी का प्रयोग करें।

बालों को बार-बार कंघी करना – कभी-कभी हम बालों को बार-बार कंघी करने की गलती करती हैं। जब आप बार-बार बालों को कंघी करती हैं, तो इससे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं, जिससे बाल टूटने का खतरा बढ़ जाता है। बालों को दिन में 2 से 3 बार से ज्यादा कंघी न करें। बालों को कंघी करने से पहले यह सुनिश्चित करें

कि आपके बालों में कोई गट्ठा न हो और कंघी करने से बाल आसानी से सुलझ जाएं।

बालों के उलझने पर जोर से खींचना– बालों का उलझना एक आम समस्या है, लेकिन अगर आप उलझे हुए बालों को कंघी करने के लिए ज्यादा जोर लगाती हैं, तो यह बालों के टूटने की वजह बन सकता है। उलझे हुए बालों को कंघी करते वक्त कभी भी ज्यादा बल नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि इससे बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं और बाल आसानी से टूट सकते हैं। उलझे हुए बालों को हल्के हाथों से सुलझाएं। आप बालों को आर्गेनिक हेयर ऑयल या कंडीशनर से सुलझाने का प्रयास कर सकती हैं, ताकि कंघी करते समय बाल टूटने से बचें।

गंदे बालों को कंघी करना – यह समझना जरूरी है कि अगर आपके बाल गंदे हैं, तो उन्हें कंघी करना बालों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। गंदे बालों में तेल, धूल और अन्य प्रदूषक तत्वों का जमाव हो सकता है, जिससे कंघी करने पर बाल कमजोर हो सकते हैं और टूट सकते हैं। हमेशा साफ बालों को कंघी करें। अगर आप लंबे समय तक बालों को बिना धोए रखती हैं, तो बालों में अधिक गंदगी और तेल जमा हो सकता है, जिससे बाल टूटने का खतरा बढ़ जाता है।

बालों के ताजे शेप के बाद कंघी न करना – अगर आप बालों को सैलून से ताजे शेप में कटवाकर आई हैं, तो कोशिश करें कि उस दिन बालों को कंघी न करें। बालों को शेप में कटवाने के बाद उन्हें कुछ समय आराम देने देना चाहिए। कंघी करने से बालों का शेप बिगड़ सकता है और बाल टूटने की संभावना बढ़ सकती है। बालों को कंघी करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि वे ठीक से सुख जाएं और शेप परिपूर्ण हो।

बालों की देखभाल में कंघी करना एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन इसे सही तरीके से करना जरूरी है। गीले बालों को रफली कंघी करने, कंघी को ज्यादा जोर से खींचने, गलत कंघी का उपयोग करने या बालों को बार-बार कंघी करने से बालों की सेहत पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप बालों को टूटने से बचा सकती हैं और उन्हें लंबा, घना और सुंदर बना सकती हैं।

सामने वाला बोल रहा है झूठ?

पलक झपकते ही चल जाएगा पता, ये है सबसे नया तरीका

पहले झूठ पकड़ने के लिए पसीने, हृदय गति और तनाव के स्तर को मापा जाता था. पॉलिग्राफ टेस्ट यानी झूठ पकड़ने वाली मशीनें इसी सिद्धांत पर काम करती थीं. लेकिन समय के साथ विज्ञान ने और भी उन्नत तरीके खोज निकाले. एक नई रिसर्च के मुताबिक आपकी आंखें और आपकी जबान झूठ को पकड़ने में वैज्ञानिकों की मदद कर सकती है. आइए जानते हैं, झूठ पकड़ने के ये सबसे नए और चौंकाने वाले तरीके. झूठ की फिल्मी परिभाषा तो आपने बहुत सुनी होगी. कुछ आपको ब्लैक एंड व्हाइट सिनेमा के दौर में ले जाती हैं, तो कुछ आज के डिजिटल ज़माने की हैं. जमाना बदलता है, मगर झूठ तो झूठ ही रहता है. ये भी सच की तरह नहीं बदलता. कोई झूठ सफेद होता है, यानी हल्का-फुल्का, तो कोई इतना बड़ा कि दुनिया को हिलाकर रख दे. कभी हम दूसरों की भावनाएं बचाने के लिए झूठ बोलते हैं, तो कभी खुद को ऊँचा दिखाने के लिए. लेकिन सवाल यह है कि झूठ कितना छुपाया जा सकता है? पुराने ज़माने में झूठ पकड़ने के लिए चेहरे के हाव-भाव, घबराहट, या पसीने पर ध्यान दिया जाता था. फिर आई पॉलिग्राफ मशीनें, लेकिन चालाक दिमाग ने इन्हें भी चकमा देना सीख लिया. अब विज्ञान और तकनीक ने एक कदम आगे बढ़कर ऐसे तरीके खोज निकाले हैं, जिनसे झूठ बोलने वाला बच ही नहीं सकता. चाहे वह कितनी भी सफाई से क्यों न बोले. पलक झपकते ही झूठ पकड़ने का नया फॉर्मूला तैयार है. आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से.

हर दिन झूठ बोलने की आदत – आपको शायद यकीन न हो, लेकिन एक रिसर्च के मुताबिक इंसान औसतन दिन में एक या दो बार झूठ बोलता है. 1996 में वर्जीनिया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक बेला डीपाओलो और उनकी टीम ने यह अनुमान लगाया था. अब अगर यही स्टडी दोबारा की जाए, तो शायद आंकड़े और बढ़े हुए मिलें, क्योंकि आज के डिजिटल दौर में झूठ फैलाना और उसे छिपाना पहले से आसान हो गया है.

एक्सपर्ट के मुताबिक अब तो झूठ को एक नए स्तर पर ले जाने वाली चीज़ें भी आ गई हैं. जैसे डीपफेक टेक्नोलॉजी. इससे ऐसे वीडियो बनाए जा सकते हैं, जो असल में हुए ही नहीं, मगर इतने असली लगते हैं कि किसी को भी धोखा हो सकता है. जैसे, कल्पना कीजिए, एक वीडियो में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को एलन मस्क के पैर छूते दिखाया जाए या फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों बालों की चोटी बनाना सिखाते नजर आएं। सुनने में अजीब लगता है, मगर यह संभव हो चुका है.

विज्ञान ने कैसे किया झूठ पकड़ने की कोशिश

पहले झूठ पकड़ने के लिए पसीने, हृदय गति और तनाव के स्तर को मापा जाता था. पॉलिग्राफ टेस्ट यानी झूठ पकड़ने वाली मशीनें इसी सिद्धांत पर काम करती थीं. लेकिन समय के साथ विज्ञान ने और भी उन्नत तरीके खोज निकाले.

आवाज़ से पकड़ में आता है झूठः जब इंसान झूठ बोलता है, तो उसकी आवाज़ में हल्का कंपन आ जाता है या उसकी बोलने की गति बदल जाती है. वैज्ञानिक इसी पैटर्न को पकड़कर यह अंदाजा लगाते हैं कि कोई व्यक्ति झूठ बोल रहा है या सच.

मस्तिष्क तरंगों की स्टडीः आधुनिक न्यूरोसाइंटिस्ट्स झूठ पकड़ने के लिए दिमागी गतिविधियों को रिकॉर्ड करते हैं. जब कोई व्यक्ति सच बोलता है, तो उसका दिमाग एक खास तरह से प्रतिक्रिया देता है, लेकिन झूठ बोलते समय ज़्यादा ऊर्जा खर्च होती है और अलग-अलग हिस्सों में गतिविधियां बढ़ जाती हैं.

आंखों की पुतलियों का फैलावः हाल ही में हुए एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने यह पाया कि जब इंसान झूठ बोलता है, तो उसकी पुतलियां फैल जाती हैं. वालेंटिन फॉशर और एंके हुकॉफ द्वारा की गई स्टडी में यह साबित हुआ कि झूठ बोलते वक्त आंखों की पुतलियों में अधिक विस्तार होता है, क्योंकि यह दिमागी प्रक्रिया अधिक मेहनत मांगती है.

विदेशी भाषा में झूठ बोलना मुश्किलः एक और दिलचस्प रिसर्च में वैज्ञानिकों ने झूठ पकड़ने का एक नया तरीका बताया. किसी को उसकी मातृभाषा की बजाय किसी अन्य भाषा में झूठ बोलने के लिए कहें.

भाषा की झूठ पकड़ने में कितनी भूमिका? – इज़राइल की नेगेव यूनिवर्सिटी और शिकागो, एम्स्टर्डम, पोम्पेउ-फाब्रा (बार्सिलोना) तथा कैटलोनिया की यूनिवर्सिटीज़ के शोधकर्ताओं ने पाया कि जब लोग किसी दूसरी भाषा में झूठ बोलते हैं, तो वे जल्दी पकड़ में आ जाते हैं. ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एक विदेशी भाषा में झूठ बोलने के लिए ज्यादा दिमागी मेहनत करनी पड़ती है. इस दौरान व्यक्ति की झिझक, सोचने का तरीका और प्रतिक्रियाएं बदल जाती हैं, जिससे उसका झूठ उजागर हो जाता है.

तो क्या झूठ पकड़ा जा सकता है? – तकनीक और विज्ञान ने झूठ को पकड़ने के कई नए तरीके विकसित किए हैं, मगर इंसानी दिमाग भी चतुर है. झूठ बोलने वाले लोग भी नए-नए तरीके अपनाते हैं ताकि वे पकड़े न जाएं. लेकिन एक बात तय है चाहे वह हल्का-फुल्का सफेद झूठ हो या किसी बड़े धोखे की साजिश, विज्ञान लगातार इसे पकड़ने के नए तरीके खोज रहा है.

लंबी उम्र की कुंजी है स्वस्थ फेफड़े

बस इस 5 मिनट की एक्सरसाइज से फेफड़ों को बनाएं जवान

फेफड़े हमारे श्वसन तंत्र का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जो हमें सांस लेने और जीवन के लिए जरूरी ऑक्सीजन प्राप्त करने में मदद करते हैं। ये हवा से ऑक्सीजन लेकर उसे रक्त में पहुंचाते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड जैसे विषैले गैस को शरीर से बाहर निकालते हैं। ऐसे में इसे स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने में मदद रखना बेहद जरूरी है। आज हम आपको उस एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपके लंग्स को हमेशा हेल्दी बनाकर रखेगी।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज

ब्रीद इन-ब्रीद आउट एक्सरसाइज(सांस अंदर लेना और बाहर छोड़ना) एक श्वसन व्यायाम है, जो फेफड़ों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। यह एक्सरसाइज फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाती है, शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बेहतर बनाती है और विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए सही तकनीक अपनाना जरूरी है।

ब्रीद इन-ब्रीद आउट करने के तरीका

स्टेप 1 सही स्थिति में बैठेंः जमीन पर योगा मैट बिछाकर पालथी मारकर बैठें या कुर्सी पर सीधे बैठें। कमर और गर्दन सीधी रखें।

स्टेप 2 – नाक से सांस लें : गहरी सांस अंदर लें (नाक के माध्यम से)। सांस लेते समय पेट को बाहर की ओर फुलाएं और फेफड़ों में हवा भरने दें। धीरे-धीरे 4-5 सेकंड तक सांस लें।

स्टेप 3 – मुंह से सांस छोड़ें : धीरे-धीरे और आराम से सांस को मुंह के माध्यम से बाहर छोड़ें। सांस छोड़ते समय पेट को अंदर की ओर सिकोड़ें। सांस छोड़ने की प्रक्रिया भी 4-5 सेकंड में पूरी करें।

स्टेप 4 – नियमित रूप से दोहराएंः इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक करें। शुरुआत में 5 मिनट से शुरू करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। रोजाना 2-3 बार अभ्यास करें।

फेफड़ों के लिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज के फायदे

नियमित ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है। इससे अधिक मात्रा में ऑक्सीजन फेफड़ों में जाती है और रक्त में ऑक्सीजन का स्तर सुधरता है। यह फेफड़ों को मजबू बनाता है और सांस लेने में आसानी होती है। जब आप सांस छोड़ते हैं, तो फेफड़ों सेकार्बन डाइऑक्साइड और अन्य विषैले तत्वबाहर निकलते हैं। इससे फेफड़ों की सफाई होती है और संक्रमण का खतरा कम होता है। यह एक्सरसाइज फेफड़ों में जमा बलगम को बाहर निकालने में मदद करती है। इससे फेफड़ों में संक्रमण का खतरा कम हो जाता है और वे स्वस्थ रहते हैं। ब्रोंकाइटिस, अस्थमा और कोविड जैसी बीमारियों में यह एक्सरसाइज बहुत फायदेमंद है। इसके अलावा ब्रीदिंग एक्सरसाइज से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है, जिससे तनाव और चिंता कम होती है। यह मानसिक शांति और फोकस बढ़ाने में मदद करती है।

इन लोगों को जरूर करनी चाहिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज

यह एक्सरसाइज सभी के लिए फायदेमंद है, लेकिन जिन्हें अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सीओपीडी जैसी बीमारियां हैं, उनके लिए यह एक्सरसाइज वरदान से कम नहीं है। जो लोग कोविड को झेल चुके हैं उनके फेफड़ों की क्षमता कमजोर हो जाती है। ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने से फेफड़े मजबूत होते हैं और ऑक्सीजन लेवल सुधरता है। स्मोकिंग करने वालों को अकसर सांस लेने में परेशानी होती है। यह एक्सरसाइज फेफड़ों को डिटॉक्स करने में मदद करती है। जिन्हें सांस फूलने की समस्या है, उनके लिए यह एक्सरसाइज बहुत फायदेमंद होती है।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज करते समय सावधानियां

- हमेशा सही मुद्रा में बैठकर एक्सरसाइज करें, गलत मुद्रा में करने से सांस लेने में परेशानी हो सकती है। जल्दी-जल्दी सांस न लें। आराम से और धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें। अस्थमा या सीओपीडी के मरीज ज्यादा जोर से सांस न लें, उन्हें हल्की गति से ब्रीदिंग एक्सरसाइज करनी चाहिए। एक्सरसाइज हमेशा खाली पेट या हल्के पेट करें, भारी भोजन के बाद न करें।

फेफड़ों का कार्य

फेफड़े शरीर में गैसों के आदान-प्रदान का मुख्य कार्य करते हैं, जिसमें दो महत्वपूर्ण प्रक्रिया शामिल होती हैं। पहला ऑक्सीजन लेना, जब आप सांस लेते हैं तो हवा आपके नाक या मुंह से होते हुए विंडपाइप में जाती है। इसके बाद हवा ब्रोंकाई से होते हुए फेफड़ों में पहुंचती है। यहां मौजूद एल्वियोलाई नामक छोटे एयर सैक्स ऑक्सीजन को अवशोषित कर रक्त में भेजते हैं। दूसरा है कार्बन डाइऑक्साइड छोड़नाः शरीर में बनने वाली कार्बन डाइऑक्साइड रक्त द्वारा फेफड़ों में लाई जाती है। फेफड़े इसे सांस छोड़ने (Exhale)के माध्यम से बाहर निकालते हैं। इससे शरीर में टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं और रक्त शुद्ध रहता है।

मसाला भूनते समय इन 3 बातों का रखें ध्यान

लंबे समय तक बनी रहेगी खुशबू

मसाले का इस्तेमाल खाने के टेस्ट को बढ़ाने के लिए सभी भारतीय घरों में किया जाता है। ऐसे में इसकी खुशबू को बरकरार रखने के लिए सही तरीके से भूनना भी बहुत जरूरी होता है। आइए जानते हैं कि इसके लिए आप किन-किन तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं?

मसाले भारतीय खाने का एक अहम हिस्सा है, जिसे खाने को टेस्टी बनाने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है। ये मसाले ही हैं जो हर भारतीय घर की पहचान होती है। आपने अपनी दादी-नानी को मसालों की खुशबू, स्वाद और उसे लंबे समय तक सेफ रखने के लिए उन्हें भूनते हुए देखा होगा। ऐसा कहा जाता है कि मसाले भूनना खाना पकाने की एक जरूरी तकनीक है और इसे सावधानी से भूनने की जरूरत होती है। जब मसालों को भूना जाता है, तो मसालों से नेचुरल तेल निकलता है जो इसके स्वाद को बढ़ाता है, जिससे वे ज्यादा खुशबूदार बनते हैं। वहीं अगर इसे ठीक से न भुना जाए तो कड़वाहट आ सकती है। आइए जानते हैं कि इसके लिए आप किन-किन तरीकों को अपना सकते हैं?

भूनने के प्रकार

सूखा भूनना– इसमें मसालों को बिना तेल के सूखे पैन में गर्म किया जाता है। इस तरीके का इस्तेमाल आमतौर पर जीरा, धनिया और सरसों जैसे साबुत मसालों के लिए किया जाता है।

तेल में भूनना– इस विधि में मसालों को तेल या घी में भुना जाता है। ये विधि ज्यादातर भारतीय और मध्य पूर्वी खाना पकाने के लिए अपनाई जाती है। इस विधि में, हल्दी, पपरिका और गरम मसाला जैसे पिसे हुए मसालों को तेल में भूनकर सॉस और करी में मिलाया जाता है।

बिना जलाए मसाले भूनने के टिप्स और ट्रिक्स सही हीट

मसाले इतने सॉफ्ट होते हैं कि वे जल्दी जल जाते हैं, इसलिए उन्हें धीमी से मध्यम आंच पर भूनना सबसे अच्छा ऑप्शन है। तेज आंच पर वे तुरंत जल सकते हैं, खासकर पिसे हुए मसाले। इसलिए ध्यान रखें कि इसे मध्यम आंच पर ही भूनें।

लगातार चलाते रहें

पैन में मसालों को डालने के बाद इसी करछी से लगातार चलाना जरूरी होता है। ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि मसाला एक समान रूप से पक रहा है। पिसे हुए मसालों को पैन में चलाते रहने के लिए लकड़ी के स्पैटुला का इस्तेमाल करें। इससे आपके मसाले जलने से बच सकते हैं।

तुरन्त ठंडा करें

मसालों के भूनने के बाद उन्हें तुरंत ठंडी प्लेट या कटोरी में निकाल लें।

अगर आप उन्हें गरम तवे पर छोड़ देंगे तो वे पकते रहेंगे और जल भी सकते हैं। पीसने या स्टोर करने से पहले उन्हें पूरी तरह ठंडा होने दें और इसके बाद ही स्टोर करें।

गर्मी में पीते हैं मटके का पानी तो पहले जान लें ये जरूरी बातें

गर्मी में कई लोग पानी को ठंडा रखने के लिए फ्रिज की जगह पर मटके का उपयोग करते हैं. लेकिन इसका उपयोग करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए. जिससे की इसमें पानी साफ रहें और आपकी सेहत पर कोई बुरा प्रभाव न पड़े.

मिट्टी का मटका

गर्मियों में ज्यादातर को ठंडा पानी पीना ही पसंद करते हैं. इसके लिए ज्यादातर घरों में गर्मी के शुरुआत में ही पानी ठंडा करने के लिए फ्रिज में पानी बोतल रखना शुरु कर देते हैं. लेकिन क्या आपको पता है कि फ्रिज का ठंडा पानी सेहत के लिए सही नहीं होता है. ऐसे में इसकी जगह पर आप मटके का पानी पी सकते हैं. इसमें पानी नेचुरल तरीके से ठंडा रहता है. जो सेहत के लिए सही होता है.

आजकल बाजार में मटके या फिर मिट्टी से बनी बोतल उपलब्ध हैं, ज्यादातर लोग इसका उपयोग करते हैं और इसमें स्टोर पानी पीना पसंद करते हैं. लेकिन मिट्टी से बने इस मटके और बोतल का उपयोग करने से पहले आपको कई बातों का ध्यान रखना चाहिए, नहीं तो इससे भी आपकी सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है.

मटके की सफाई

मटका इस्तेमाल करने से पहले उसकी पूरी सफाई जरूर करें. मिट्टी से बने मटके में बैक्टीरिया और गंदगी जमा हो सकती है, जो पानी को खराब कर सकती है.

मटके के अंदर किसी भी प्रकार की बदबू या गंदगी न हो, इसके लिए उसे अच्छे से धोना चाहिए. अगर नया मटकी भी खरीद रहे हैं तो इसे अच्छे से धो लें. इसके लिए गर्म पानी और बेकिंग सोडा का मिश्रण इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे मटके के अंदर की सफाई अच्छी तरह से हो जाए.

जगह का चुनाव

मटका रखें तो उसे ऐसी जगह रखें, जहां उसे धूप से बचाया जा सके. तेज धूप में रखा मटका जल्दी गर्म हो जाता है, जिससे पानी का स्वाद बिगड़ सकता है और पानी भी कम ठंडा होगा, इसके अलावा मटका भी जल्दी टूट सकता है. इसे ठंडी और हवादार जगह पर रखना ज्यादा अच्छा होता है.

मटके का रखरखाव

मटके का रखरखाव बहुत जरूरी है. समय-समय पर मटका की सफाई करें और देखें कि उसमें किसी प्रकार की दरार या टूट-फूट तो नहीं हुई है. यदि मटका टूट जाए या दरार पड़ जाए, तो उसका उपयोग न करें क्योंकि इससे पानी बाहर गिर सकता है या पानी में बैक्टीरिया का संक्रमण हो सकता है.

पानी बदलते रहें

मटका में पानी लंबे समय तक रखने से पानी में बैक्टीरिया हो सकते हैं, इसलिए मटके का पानी समय-समय पर बदलते रहना चाहिए. अगर आप मटके का इस्तेमाल करते हैं, तो इसे हर दिन या हर दूसरे दिन नया पानी भरें.

भिगोए हुए ओट्स या पके हुए ओट्स

कौन सा नाश्ता ज्यादा फायदेमंद?

अगर आप भी ओट्स को भिगो कर या पका कर खाना पसंद करते हैं तो ऐसे में आपके लिए ये जानना जरूरी है कि इसे किस तरह से खाना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

ओट्स को कई लोग अपने नाश्ते में शामिल करना पसंद करते हैं। इसे खाने के एक नहीं बल्कि कई सारे फायदे होते हैं। ओट्स को चाहे जिस तरह से पकाया जाए ये पोषक तत्वों से भरपूर फूड डाइजेशन में मदद करता है। साथ ही आपके वजन को भी कंट्रोल रखता है। ओट्स एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और अन्य तत्वों का एक पावरहाउस है, जो इसे हेल्दी नाश्ता बनाता है। कई लोग इसे रात भर भिगो कर सुबह खाना पसंद करते हैं, तो कुछ लोग इसे सुबह पका कर खाते हैं, लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि दोनों में से ज्यादा फायदेमंद कौन सा होता है?

भीगे हुए ओट्स

ओवरनाइट ओट्स पसंदीदा ऑप्शन में से एक है, जिसे लोग सुबह के समय खाते हैं। इसे ओट्स खाने का सबसे सेहतमंद तरीका माना जाता है। ओवरनाइट ओट्स को दूध या दही में रात भर भिगोकर फ्रिज में रख दिया जाता है। भिगोने की प्रक्रिया से ये फूड एक सेहतमंद और जल्दी बनने वाला नाश्ता होता है। इसे और ज्यादा हेल्दी बनाने के लिए मौसमी फलों के साथ चिया बीज या अलसी के बीज और बादाम जैसे मेवे को मिलाया जाता है। इसके अलावा गर्मी के दिनों में इसका टेस्ट और भी बेहतर लगता है।

पके हुए ओट्स

पके हुए ओट्स या ओटमील दलिया एक आम नाश्ता है, जिसे कई तरह से खाया जाता है। पके हुए ओट्स को दूध या पानी में उबालकर बनाया जाता है। खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान ओट्स टूट जाते हैं, जिसके कारण ये सॉफ्ट हो जाता है। पके हुए ओट्स को अक्सर मसालों के साथ पकाया जाता है, शहद या मेपल सिरप से मीठा किया जाता है और स्वाद बढ़ाने के लिए ब्लूबेरी, नट्स या दालचीनी जैसी चीजें मिलाई जाती हैं।

ओवरनाइट ओट्स या पका हुआ ओट्स

ओवरनाइट ओट्स बनाने के लिए, रोल्ड ओट्स की तुलना कच्चे होते हैं। आजकल, प्रोसेस्ड और पैक्ड ओट्स भी बाजार में उपलब्ध हैं, लेकिन वे कम हेल्दी होते हैं। पके हुए ओट्स की तुलना में, ओवरनाइट ओट्स में ज्यादा पोषक तत्व होते हैं क्योंकि उन्हें पूरी रात दूध या दही में भिगोया जाता है। दूसरी ओर, पके हुए ओट्स में कुछ पोषक तत्व, खासकर पानी में घुलने वाला विटामिन जैसे बी और सी खो सकते हैं। इन दोनों में से किसी को भी आप अपनी हेल्थ और टेस्ट के अनुसार अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

शुगरयुक्त पेय

डायबिटीज और हृदय रोग के लिए बढ़ता खतरा

आज के समय में शुगरयुक्त पेयों (शुगरी ड्रिंक्स) का बढ़ता सेवन गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता जा रहा है। हाल ही में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, इन पेयों के चलते हर साल 2.2 मिलियन नए टाइप 2 डायबिटीज और 1.2 मिलियन हृदय रोग के मामले सामने आते हैं। यह अध्ययन अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के फ्राइडमैन स्कूल ऑफ न्यूट्रिशन साइंस एंड पॉलिसी द्वारा किया गया और नेचर मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित हुआ। शोधकर्ताओं ने 184 देशों के आंकड़ों का अध्ययन किया और पाया कि विकासशील देशों में यह समस्या ज्यादा गंभीर है।

क्षेत्रवार प्रभाव

सब-सहारा अफ्रीका: यहां 21% नए डायबिटीज के मामले शुगरयुक्त पेयों से जुड़े पाए गए।

लैटिन अमेरिका और कैरेबियन: 24% डायबिटीज और 11% हृदय रोग के मामलों में इन पेयों की भूमिका पाई गई।

कोलंबिया: 48% नए डायबिटीज के मामलों के लिए ये पेय जिम्मेदार हैं।

दक्षिण अफ्रीका: 27.6% डायबिटीज और 14.6% हृदय रोग के मामले शुगरयुक्त पेयों से जुड़े।

मेक्सिको: लगभग एक-तिहाई डायबिटीज के मामलों में इन पेयों का प्रमुख योगदान है।

शुगरी ड्रिंक्स कैसे नुकसान पहुंचाते हैं?

शुगरयुक्त पेय सीधे रक्त में अवशोषित होकर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर को तेजी से बढ़ा देते हैं। इनमें पोषक तत्व नहीं होते और इनका बार-बार सेवन मोटापा, इंसुलिन प्रतिरोध (इंसुलिन रेजिस्टेंस), और मेटाबोलिक विकारों को बढ़ावा देता है। ये स्थितियां मधुमेह और हृदय रोग जैसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कई गुना बढ़ा देती हैं।

सबसे ज्यादा प्रभावित कौन?

शोध में पाया गया कि पुरुष और युवा वयस्क इन पेयों से महिलाओं और बुजुर्गों की तुलना में अधिक प्रभावित होते हैं। निम्न और मध्यम-आय वाले देशों में समस्या और गंभीर है, जहां शुगरयुक्त पेयों का बड़े पैमाने पर प्रचार-प्रसार किया जाता है।

समाधान की आवश्यकता

शोधकर्ताओं का मानना है कि यह समस्या केवल किसी एक देश या क्षेत्र तक सीमित नहीं है, बल्कि एक वैश्विक चुनौती है। इसे हल करने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग और ठोस नीतियों की आवश्यकता है।

क्या करें?

शुगरयुक्त पेयों के आकर्षण से बचना और स्वस्थ विकल्पों को अपनाना आज की जरूरत है। ताजे फलों के रस, नारियल पानी, और बिना चीनी वाली हर्बल चाय जैसे स्वास्थ्यवर्धक पेय अपनाकर इस समस्या को कम किया जा सकता है। यदि इन पेयों के सेवन पर जल्द नियंत्रण नहीं पाया गया, तो मधुमेह और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों का सामना करना और कठिन हो जाएगा।

गोल्डन ट्राइंगल में आने वाले पर्यटन स्थल और घूमने की पूरी जानकारी

गोल्डन ट्राइंगल की यात्रा करना एक शानदार अनुभव होता है। यह पर्यटन मार्ग दिल्ली, आगरा और जयपुर जैसे देश के तीन प्रमुख शहरों को जोड़ता है। यह तीनों शहर अपनी ऐतिहासिक धरोहर और अनूठी सांस्कृतिक विशेषताओं के लिए जाने जाते हैं। हमारा देश भारत अपनी ऐतिहासिक विरासत, समृद्ध संस्कृति और भव्य वास्तुकला के लिए जाना जाता है। इस विरासत को नजदीक से देखने और समझने के लिए यात्रियों के लिए गोल्डन ट्राइंगल की यात्रा करना एक शानदार अनुभव होता है। यह पर्यटन मार्ग दिल्ली, आगरा और जयपुर जैसे देश के तीन प्रमुख शहरों को जोड़ता है। यह तीनों शहर अपनी ऐतिहासिक धरोहर और अनूठी सांस्कृतिक विशेषताओं के लिए जाने जाते हैं। वैसे तो हमारे देश में कई पर्यटन मार्ग हैं लेकिन गोल्डन ट्राइंगल भारत के सबसे लोकप्रिय पर्यटन मार्गों में से एक है। यह भारतीय इतिहास, वास्तुकला और परंपराओं को देखने का सबसे अच्छा जरिया है।

दिल्ली – ऐतिहासिकता और आधुनिकता का संगम

गोल्डन ट्राइंगल यात्रा की शुरुआत भारत की राजधानी दिल्ली से होती है। यह शहर प्राचीन ऐतिहासिक धरोहरों के साथ-साथ आधुनिक भारत का भी प्रतीक है। दिल्ली में अनेक महत्वपूर्ण स्मारक, किले और मंदिर हैं जो भारतीय इतिहास और वास्तुकला की समृद्धि को दर्शाते हैं। दिल्ली के प्रमुख दर्शनीय स्थलों में लाल किला, कुतुब मीनार, हुमायूं का मकबरा, इंडिया गेट और जामा मस्जिद शामिल हैं। ये सभी स्थल भारत के गौरवशाली अतीत की झलक प्रस्तुत करते हैं। इसके अलावा, अक्षरधाम मंदिर और लोटस टेंपल जैसे धार्मिक स्थल भी दिल्ली को एक आध्यात्मिक पहचान प्रदान करते हैं। चांदनी चौक की गलियां और कनॉट प्लेस की हलचल दिल्ली की विविधता को दर्शाती हैं।

आगरा – प्रेम का प्रतीक ताजमहल

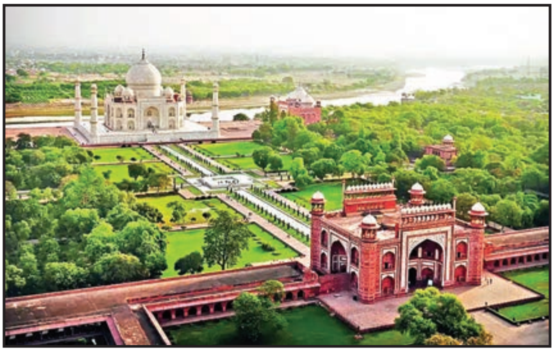
दिल्ली से लगभग 230 किलोमीटर की दूरी पर स्थित आगरा को अपनी मुगलकालीन वास्तुकला और ऐतिहासिक धरोहरों के लिए जाना जाता है। यह शहर विशेष रूप से ताजमहल के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। प्रेम और सौंदर्य का प्रतीक कहे जाने वाल यह स्मारक सफेद संगमरमर से बना है और विश्व के सात अजूबों में शामिल है। ताजमहल के अलावा आगरा में आप आगरा का किला और फतेहपुर सीकरी भी घूम सकते हैं। आगरा किला एक विशाल मुगल दुर्ग है जो अपनी स्थापत्य कला और भव्यता के लिए प्रसिद्ध है। वहीं, फतेहपुर सीकरी एक ऐतिहासिक नगर है जिसे सम्राट अकबर ने बनवाया था। यह शहर अपनी वास्तुकला और धार्मिक सहिष्णुता के प्रतीक के रूप में जाना जाता है।

गुलाबी नगरी के रूप में प्रसिद्ध जयपुर

आगरा से लगभग 240 किलोमीटर दूर स्थित है। इस शहर को अपनी भव्यता, किलों, महलों और राजस्थानी संस्कृति के लिए दुनिया भर में जाना जाता है। जयपुर का सबसे प्रमुख आकर्षण आमेर किला है जो राजपूत और मुगल स्थापत्य कला का शानदार मिश्रण है। हवा महल को 953 छोटी-छोटी खिड़कियों से सजाया गया है। यह महल कभी राजकुमारियों के लिए बनाया गया था ताकि वे बिना देखे बाहर की गतिविधियों को देख सकें। इसके अलावा, सिटी पैलेस, जल महल, और जंतर मंतर जैसे स्थल भी जयपुर को एक अनूठी पहचान देते हैं। इस जगह पर आपको राजपूताना संस्कृति की झलक की झलक मिलेगी।

गोल्डन ट्राइंगल यात्रा का महत्व

गोल्डन ट्राइंगल की यात्रा केवल ऐतिहासिक स्थलों तक सीमित नहीं है बल्कि यह भारतीय संस्कृति, परंपराओं और स्थानीय जीवनशैली को भी दर्शाती है। यह यात्रा पर्यटकों को भारतीय समाज की विविधता और उसकी समृद्धि को देखने का अवसर प्रदान करती है। इस यात्रा का सबसे बड़ा लाभ यह है कि दिल्ली, आगरा और जयपुर तीनों शहर आपस में अच्छे सड़क, रेल और हवाई मार्ग से जुड़े हुए हैं जिससे यात्रा सुगम हो जाती है।



भारत की बड़ी 5 महिला कथावाचक जिन्होंने दुनिया में नाम रोशन किया

जया किशोरी

भारत में कई महिला कथावाचक हैं जिन्होंने धर्म का प्रचार किया है। जया किशोरी, देवी चित्रलेखा, देवी नेहा सारस्वत, पलक किशोरी और देवी कृष्ण प्रिया प्रमुख हैं। भारत देश सनातन धर्म के मामले में दुनिया में सबसे आगे है। यहां समय-समय पर भगवान ने भी लीलाएं की है। उन लीलाओं का वर्णन हमारे पुराणों में किया गया है। देश के अंदर अनेकों कथावाचक मौजूद है। जो कथा के रूप में इन लीलाओं का वर्णन बहुत ही दिव्य और भव्य रूप से आम जनमानस के समक्ष करते हैं। आजकल युवाओं और महिलाओं में भी कथावाचक बनने का ट्रेंड चल रहा है। आज हम देश में मौजूद पांच बड़ी महिला कथावाचक के बारे में चर्चा करेंगे। जिन्होंने देश ही नहीं पूरी दुनिया में नाम रोशन किया हुआ है।

देवी चित्रलेखा

जया किशोरी

जया किशोरी बहुत ही लोकप्रिय कथावाचक हैं। इनकी जन्म तिथि 13 जुलाई 1995 है राजस्थान के सुजानगढ़ जगह पर ब्राह्मण परिवार में पैदा हुई थी। पारिवारिक संस्कार और आध्यात्मिक शिक्षा ग्रहण करने की पक्ष उन्होंने कथा वाचन शुरू किया। जया किशोरी भगवान श्री कृष्ण की भक्त है। कृष्ण भक्ति के गीत और अपनी मोटिवेशनल स्पीच के लिए पहचान बनाने वाली जया किशोरी सोशल साइट्स पर भी काफी सक्रिय रहती हैं।

देवी नेहा सारस्वत

देवी चित्रलेखा

19 जनवरी 1997 को हरियाणा की एक ब्राह्मण परिवार में जन्म देवी चित्रलेखा महज 4 वर्ष की उम्र से ही अध्यात्म की ओर चल पड़ी थी। उनके बारे में बताया जाता है कि महज 6 वर्ष की उम्र में पहली बार उन्होंने उत्तर प्रदेश के बरसाना में माइक पर लगभग आधे घंटे तक लोगों को उपदेश दिया। देश ही नहीं विदेशों में भी देवी चित्रलेखा भागवत कथा, संगीत आदि के प्रोग्राम करती है।

देवी नेहा सारस्वत

21 सितंबर 1999 को अलीगढ़ में जन्म देवी नेहा सारस्वत भगवान श्री कृष्ण की अनन्य भक्त और प्रसिद्ध कथा वाचक है। श्रीमद् भागवत कथा और रामायण का पाठ करने के साथ-साथ भगवान कृष्ण की भजनों के लिए जानी जाती है। इनका अपनी बहन देवी निधि के साथ बहुत अच्छा बंद है और यह दोनों मिलकर भजनों के माध्यम से धर्म का प्रचार प्रसार करती है। सोशल साइट्स पर भी उनके बहुत अच्छे फॉलोअर है।

पलक किशोरी

मध्य प्रदेश के सतना से ताल्लुक रखने वाली 24 दिसंबर 2005 में जन्मे शांभवी मिश्रा जो पलक किशोरी के नाम से एक प्रसिद्ध कथा वाचक है। बचपन से ही वेद पुराण और कथाओं का श्रवण करने वाली पलक किशोरी ने पहली बार 2021 में सार्वजनिक रूप से 2 घंटे तक कथा की। प्रसिद्ध कथावाचक जया किशोरी उनकी प्रेरणादायक है। कोरोना लॉकडाउन के दौरान घर में रहकर ही कथाओं का अध्ययन कर वह बहुत ही कम समय में देश और दुनिया में प्रसिद्ध कथावाचक के रूप में है पहचान बनाने में कामयाब हो गई।

पलक किशोरी

देवी कृष्ण प्रिया

भगवान श्री कृष्ण के नगरी मथुरा के ब्राह्मण परिवार में 26 जनवरी 1997 को जन्मी देवी कृष्ण प्रिया बहुत ही प्रसिद्ध कथावाचक है। देवी कृष्ण प्रिया को बचपन से ही वेद पुराणों से लगाव था। 4 वर्ष की उम्र से भी देवी कृष्ण प्रिया भागवत जी की आरती करती थी। उनके बारे में बताया जाता है कि महज 10 वर्ष की आयु में इन्होंने पहली बार कथावाचन किया। भारत ही नहीं दुनिया के कई देशों में इन्होंने अपनी बड़ी धार्मिक पहचान बनाई है।

देवी कृष्ण प्रिया

हिंदू धर्म में तुलसी के पौधे को बहुत ही पवित्र पौधा माना जाता है। तुलसी के पौधे को देवी का रूप मानकर प्रतिदिन पूजा-उपासना की जाती है। हिंदू धर्म का अनुसरण करने वाले हर व्यक्ति के घर में तुलसी का पौधा जरूर होता है। तुलसी को सुख-समृद्धि और आस्था का प्रतीक माना जाता है। तुलसी भगवान विष्णु को बहुत ही प्रिय होती है इसलिए तुलसी को हरिप्रिया कहा गया है। तुलसी के पौधे को माता लक्ष्मी का स्वरूप माना जाता है। जिन घरों में तुलसी का पौधा होता है वहां पर मां लक्ष्मी हमेशा वास करती हैं।

तुलसी के पौधे में रख दें ये चीज मां लक्ष्मी का होगा वास

यदि तुलसी के पौधे में कुछ चीजों को रखा जाए तो इससे माता लक्ष्मी बेहद प्रसन्न होती हैं। जानते हैं उनके बारे में।

तुलसी का पौधा हिंदू धर्म में बेहद ही पवित्र और शुभ माना जाता है। ऐसे में यदि इस पौधे की नियमित रूप से पूजा की जाए तो कहते हैं घर में लक्ष्मी जी का वास होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं यदि तुलसी के पौधे में कुछ चीजों को रखा जाए तो इससे माता लक्ष्मी की कृपा बरसती है। जी हां ऐसे में इन चीजों के बारे में पता होना जरूरी है।

तुलसी के पौधे में रखें ये चीजें

आप तुलसी के पौधे में पीतल का छोटा लोटा रख सकते हैं। ऐसे में आप पीलत के छोटे लोटे में पानी भरें और उसे तुलसी के पास रखें। ऐसा करने से माता लक्ष्मी बेहद प्रसन्न होती हैं।

यदि तुलसी के पौधे में हल्दी की गांठ रखी जाए तो इससे भी माता लक्ष्मी की कृपा बरसती है। घर में कभी भी आर्थिक तंगी नहीं आती है।

यदि आपको कोई बुरी नजर या अज्ञात डर सता रहा है तो ऐसे में आप तुलसी के पौधे में गोमती चक्र भी रख सकते हैं। ऐसा करने से बुरी नजर से छुटकारा मिल सकता है साथ ही अज्ञात डर भी दूर हो सकता है।

कहते हैं यदि हफ्ते में एक बार तुलसी के पौधे पर कच्चा दूध चढ़ाया जाए तो इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है।

यदि तुलसी के पौधे में लाल धागा बांधा जाए तो इससे न केवल जीवन के संकट दूर हो सकते हैं बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ सकता है।

यदि तुलसी के पौधे के पास घी का दीपक जलाया जाए इससे न केवल घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है बल्कि शांति भी आ सकती है।

तुलसी के पौधे का धार्मिक महत्व

तुलसी के पौधे का धार्मिक महत्व बहुत ज्यादा होता है। भगवान की पूजा बिना तुलसी दल के पूरी नहीं मानी जाती है। भगवान की पूजा और भोग में तुलसी का पत्ता जरूर शामिल किया जाता है। भगवान विष्णु, भगवान कृष्ण और रामभक्त की पूजा बिना तुलसी दल के पूरी नहीं मानी जाती है। तुलसी के पौधे में मां लक्ष्मी का वास होता है। प्रतिदिन तुलसी की पूजा जहां पर होती है वहां पर हमेशा सुख और समृद्धि बनी रहती है साथ ही आर्थिक परेशानियां और सभी तरह की नकारात्मक ऊर्जा दूर भाग जाती हैं। हिंदू धर्म में व्यक्ति के मृत्यु होने पर पार्थिव शरीर के मुंह में गंगाजल के साथ तुलसी के पत्ते रखे जाते हैं। ऐसी मान्यता है कि इससे दिवंगत आत्मा को शांति मिलती है और स्वर्गलोक में भगवान विष्णु के चरणों में स्थान मिलता प्राप्त होता है।

नारियल पानी पीने का सही तरीका क्या है?

गर्मी के मौसम में नारियल पानी एक बेहतरीन नैचुरल ड्रिंक है, जो शरीर को हाइड्रेट करता है और फ्रेश रखने में मददगार होता है। लेकिन अगर आप गलत तरीके से नारियल पानी पीते हैं, तो इससे फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है। हाल ही में एक मामला सामने आया है, जिसमें गलत तरीके से नारियल पानी पीने से 69 वर्षीय बुजुर्ग की मौत हो गई। दरअसल, जब आप गलत तरीके से स्टोर किए गए नारियल पानी का सेवन करते हैं, तो इससे फंगल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आइए जानते हैं इस बारे में-

इस तरह न पिएं नारियल पानी

अगर आप नारियल पानी को काट देते हैं, तो इसे तुरंत पी लें। कभी भी कटे हुए नारियल पानी को लंबे समय तक फ्रिज में या फिर बाहर में स्टोर करके न रखें। इससे फंगल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।

एक्सपर्ट का कहना है कि कटे हुए नारियल पानी को खुले में छोड़ना घातक हो सकता है। इसमें नमी और गर्मी के कारण फंगल इन्फेक्शन होने का खतरा रहता है, जिसकी वजह से आपको कई तरह की समस्याएं जैसे- उल्टी, मतली, पेट में दर्द इत्यादि हो सकती हैं। इसके अलावा इस तरह के नारियल पानी का सेवन करने से फूड-पॉइजनिंग, डायरिया जैसी गंभीर परेशानी भी हो सकती है।

कैसे स्टोर करके रखें नारियस पानी

कटे हिए नारियस पानी को एयर टाइट कंटेनर में जिपलॉक बैग में रखकर फ्रिज में स्टोर करें, लेकिन ध्यान रखें कि इसका इस्तेमाल 2 से 3 दिन के अंदर कर लें। इससे अधिक समय तक स्टोर करना भी आपके लिए घातक हो सकता है।

नारियल पानी पीने का सही तरीका क्या है?

नारियल पानी को काटकर इसे तुरंत पिएं। सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसके अलावा वर्कआउट के बाद या गर्मी में बाहर से आने पर यह सबसे ज़्यादा फायदेमंद होता है। यह आपके शरीर को हाइड्रेट रखता है और इलेक्ट्रोलाइट को बैलेंस करता है।

इसमें लो कैलोरी, हाई इलेक्ट्रोलाइट और फैट न के बराबर होता है, जिससे आपका वेट लॉस तेजी से हो सकता है। ऐसे में अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो नारियल पानी का सेवन जरूर करें। साथ ही पाचन को भी दुरुस्त रखता है।

फिटकरी का इस्तेमाल दिला सकता है कमाल के फायदे

गर्मियों में हमारी स्किन को अलग तरह की देखभाल की जरूरत होती है। धूप, पसीना और प्रदूषण से त्वचा डल और थकी हुई सी लगने लगती है। ऐसे में, अगर आप महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स के बजाय एक सस्ता और नेचुरल उपाय ढूंढ रहे हैं, तो फिटकरी (Alum) एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकती है।

फिटकरी का इस्तेमाल सिर्फ शरीर की सफाई के लिए नहीं, बल्कि त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जा सकता है। आइए जानते हैं गर्मियों में फिटकरी के इस्तेमाल से आपको कौन-कौन से कमाल के फायदे (Alum benefits for skin) हो सकते हैं।

गर्मियों में पसीने और गंदगी के कारण स्किन पर एक्ने, पिंपल्स और रैशेज हो सकते हैं। फिटकरी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं जो त्वचा को संक्रमण से बचाते हैं और पिंपल्स को कंट्रोल करते हैं। अगर आप फिटकरी को पानी में घोलकर फेस पैक के रूप में लगाते हैं, तो यह आपकी त्वचा को साफ और स्वस्थ रखता है।

सनबर्न से मिलेगी राहत

गर्मियों में सूरज की तेज किरणों से स्किन जल सकती है, जिससे सनबर्न हो जाता है। फिटकरी का पानी सनबर्न से राहत दिलाने में मदद करता है। फिटकरी में टैनिंग को कम करने की क्षमता होती है, जिससे आपकी त्वचा में निखार आता है। इसे चेहरे पर लगाने से सनबर्न की जलन कम होती है और स्किन की जलन ठीक हो जाती है।

स्किन टोन में करे सुधार

फिटकरी का इस्तेमाल स्किन टोन को समान बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसमें प्राकृतिक तत्व होते हैं जो त्वचा के रंग को हल्का करने में मदद करते हैं। यदि आप नियमित रूप से फिटकरी के पानी से चेहरे को धोते हैं, तो यह आपकी त्वचा को साफ और हल्का बनाए रखेगा, जिससे आपके चेहरे पर एक नेचुरल ग्लो आएगा।

ऑयली स्किन के लिए परफेक्ट

अगर आपकी त्वचा ऑयली है, तो फिटकरी एक बेहतरीन उपाय हो सकती है। फिटकरी ऑयल कंट्रोल करने में मदद करती है और त्वचा को ताजगी देती है। यह त्वचा के पोर्स को अच्छे से क्लींज करती है और एक्स्ट्रा ऑयल को बाहर निकालने में मदद करती है, जिससे त्वचा निखरी और फ्रेश दिखती है।

पसीने की बदबू को कम करे

गर्मियों में पसीने की बदबू एक आम समस्या है। फिटकरी को पसीने वाले हिस्सों पर लगाना, जैसे कि अंडरआर्म्स, पसीने की बदबू को खत्म करने में मदद करता है।

फिटकरी में नेचुरल एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो बैक्टीरिया को खत्म कर पसीने की बदबू को रोकते हैं। इसे पाउडर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है या फिर इसे पानी में घोलकर लगाया जा सकता है।

कैसे करें फिटकरी का इस्तेमाल?

फिटकरी का इस्तेमाल कई तरीकों से किया जा सकता है। आइए जानें।

फिटकरी और पानी का पैक: एक छोटे बाउल में पानी और फिटकरी का घोल बनाएं। इस घोल को अपने चेहरे और शरीर पर लगाएं, और थोड़ी देर बाद धो लें।

फिटकरी का पाउडर: फिटकरी को पाउडर की तरह इस्तेमाल करें और इसे अपनी स्किन पर लगाएं। यह खासकर पसीने और बदबू की समस्या के लिए बहुत प्रभावी है।

फिटकरी और गुलाब जल: फिटकरी को गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को शांति और ताजगी देता है, साथ ही स्किन के रूखापन को भी कम करता है।

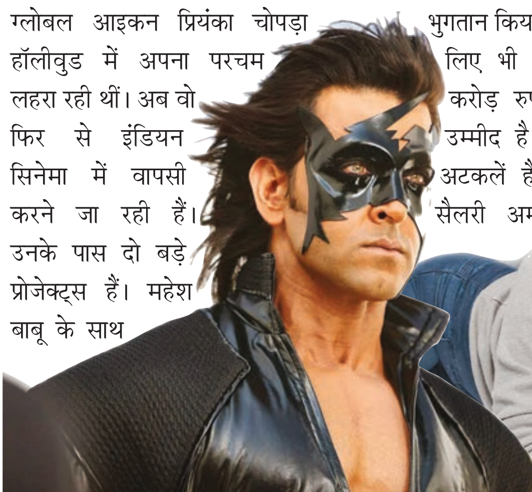
प्रियंका चोपड़ा कई सालों तक अपने हॉलीवुड करियर पर फोकस करने के बाद भारतीय सिनेमा में शानदार वापसी कर रही हैं। रिपोर्ट के मुताबिक महेश बाबू के साथ SSMB29 और ऋतिक रोशन के साथ 'कृष 4' है। वो एक बार फिर देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेसेस में से एक बन गई हैं।

प्रियंका चोपड़ा बनी देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेस

प्रियंका चोपड़ा कई सालों तक अपने हॉलीवुड करियर पर फोकस करने के बाद भारतीय सिनेमा में शानदार वापसी कर रही हैं। उनके पास महेश बाबू के साथ SSMB29 और ऋतिक रोशन के साथ 'कृष 4' (रिपोर्ट के मुताबिक) है। वो एक बार फिर देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेसेस में से एक बन गई हैं।

ग्लोबल आइकन प्रियंका चोपड़ा हॉलीवुड में अपना परचम लहरा रही थीं। अब वो फिर से इंडियन सिनेमा में वापसी करने जा रही हैं। उनके पास दो बड़े प्रोजेक्ट्स हैं। महेश बाबू के साथ एसएस राजामौली की SSMB29 और ऋतिक रोशन के साथ 'कृष 4', जिसके बारे में रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है। इस तरह से वो देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेसेस में से एक बनने जा रही हैं।

सूत्रों के मुताबिक प्रियंका चोपड़ा को SSMB29 में उनकी भूमिका के लिए कथित तौर पर 30 करोड़ रुपये का भुगतान किया जा रहा है। 'कृष 4' के लिए भी उनकी सैलरी 20-30 करोड़ रुपये के बीच रहने की उम्मीद है। हालांकि, ऐसी भी अटकलें हैं कि प्रियंका सैलरी अमाउंट की जगह प्रॉफिट वाला विकल्प चुन सकती हैं। ज्यादातर बड़े प्रोजेक्ट्स में स्टार्स इस रणनीति को अपनाते हैं।



'कृष 4' के लिए प्रियंका ने किया साइन

बताया जा रहा है कि प्रियंका को 'कृष 4' फिल्म का विजन पसंद आया है और शुरुआती चर्चा के तुरंत बाद उन्होंने फिल्म पर हस्ताक्षर कर दिए। हालांकि, ऑफिशियल ऐलान होना अभी बाकी है।

'कृष 4' से डायरेक्शन की दुनिया में कदम रखेंगे ऋतिक

ऋतिक रोशन 'कृष 4' का निर्देशन करेंगे और इससे वो डायरेक्शन की दुनिया में कदम रख रहे हैं। इसके बारे में उनके पिता और फिल्ममेकर राकेश रोशन ने ऐलान किया था। इससे पहले 'कृष' फ्रेंचाइजी का निर्देशन राकेश रोशन ने किया था। 'कृष 4' की शूटिंग साल 2026 की शुरुआत में शुरू होने की उम्मीद है।

बजरंगबली बिलासपुर मंदिर में पुरुष नहीं महिला के वेश में विराजमान हैं

छत्तीसगढ़ के बिलासपुर में हनुमान जी का एक ऐसा मंदिर है, जहां वो पुरुष नहीं महिला के वेश में भक्तों को दर्शन देते हैं। इस मंदिर में दूर दराज से भक्त अपनी मनोकामना लेकर आते हैं।

राम भक्त हुनमान का एक ऐसा स्वरूप जो अविश्वसनीय लेकिन सत्य है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि भारत में बजरंग बली का एक ऐसा मंदिर भी है, जहां वे पुरुष नहीं बल्कि महिला के वेश में विराजमान हैं। स्त्रियों से सदा दूर रहने और बाल ब्रह्मचारी के रूप में पूजे जाने वाले हनुमान जी को इस मंदिर में स्त्री रूप में पूजा जाता है।

छत्तीसगढ़ के बिलासपुर से 25 किलोमीटर दूर रतनपुर के गिरजावन में स्थित है यह अनूठा मंदिर।

इस छोटी सी नगरी में स्थित हनुमान जी का यह विश्व का एकमात्र मंदिर है, जहां हनुमान जी को नारी रूप में पूजा जाता है।

एक पैराणिक कथा के अनुसार यहां हनुमान के स्त्री रूप में पूजा करने का विशेष कारण बताया गया है। लगभग 10 हजार साल पहले रतनपुर के राजा पृथ्वी देवजू को कोढ़ का रोग हो गया था। कोढ़ की बीमारी से लाचार देवजू जीवन से मृत्यु को उपयुक्त मानने लगे थे।

एक रात राजा सो रहे थे तभी उन्होंने सपने में देखा कि संकटमोचन हनुमान जी उनके सम्मुख प्रकट हुए।

हनुमान जी का आदेश हुआ अगर अपने कष्ट से मुक्ति पाना है तो यहां मंदिर का निर्माण करें। उन्हें स्थापित करें और मंदिर के पृष्ठ भाग में तालाब खुदवाकर उसमें स्नान कर विधिवत पूजा करें, जिससे शरीर में हुए कोढ़ का नाश हो जाएगा।

पवन पुत्र की इस मूर्ति में अनेक विशेषताएं हैं। इनका मुख दक्षिण की ओर है और मूर्ति में पाताल लोक का चित्रण भी है। मूर्ति में रावण के भाई अहिरावण का संहार करते हुए दर्शाया गया है। उनके अंग प्रत्यंग से तेज पुंज की छटा निकल रही थी।

हनुमान जी के बताए अनुसार राजा ने महामाया कुंड जाकर उनके प्रतिमा की खोज की जहां स्वप्न अनुसार नारी स्वरूप में बजरंगबली जल के भीतर विराजमान थे।राजा ने उन्हें गिरजावन लाकर प्रतिष्ठित किया।

वेश देवी सा जिनके एक हांथ में मोदक से परिपूर्ण थाल और दूसरे में राम मुद्रा अंकित है। कान में भव्य कुंडल और माथे पर सुंदर मुकुट माला देवी स्वरूप में लंगूर का रूप लेकिन पूंछ नहीं है।

अष्ट श्रृंगार से युक्त मूर्ति के बाएं कांधे पर राम लला और दाहिने कांधे पर अनुज लक्ष्मण के स्वरूप भी विराजमान हैं। लोगों का मानना है यहां आने वाले हर भक्त की मनोकामना पूर्ण होती हैं। नारी स्वरूप में विराजमान अर्धनारेश्वर हनुमान जी की ख्याति विश्व विख्यात है। दूर-दूर से भक्त यहां आकर अपने मनोकामनाओं की अर्जी लगाते हैं।

गर्मियों में बनाएं ब्रैड दही वड़ा

अगर आम गरमी के दिनों में कुछ हल्का और टेस्टी डिश बनाना चाहते हैं तो ब्रेड दही वड़ा आपके लिए परफेक्ट डिश है। ब्रैड दही वड़ा बनाने में आसान और किफायती है, जिसे आप कम समय में अपनी फैमिली के लिए बना सकते हैं।

हमें चाहिए-

– **जरूरता नुसार ब्रैड**

– जरूरतानुसार दूध ब्रैड सोक करने के लिए
– 2 बड़े चम्मच इमली की चटनी
– 1 बड़ा चम्मच हरी चटनी
– 4 बड़े चम्मच दही
– थोड़े से अनारदाने
– 1 छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर
– काला नमक स्वादानुसार
– 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
– 1 बड़ा चम्मच ड्राईफ्रूट्स कटे
– नमक व काला नमक स्वादानुसार।

बनाने का तरीका-

ब्रैड के किनारे हटा कर ब्रैड स्लाइसेज को दूध में सोक करें। सोक हो जाने के बाद एकएक ब्रैड स्लाइस को निकल कर हलके हाथों से निचोड़ कर उन में ड्राईफ्रूट्स स्टफ करें और बड़े का आकार दे कर सर्विंग बाउल में रखती जाएं। वड़े अच्छी तरह सील हो जाने चाहिए। अब इन में ऊपर से दही, इमली चटनी, हरी चटनी, भुना जीरा, लालमिर्च पाउडर, अनारदाने और ड्राईफ्रूट्स डाल कर ठंडा कर सर्व करें।

डिनर में बनाएं बीटरूट राइस और पनीर क्रम्बल

आजकल चुकंदर लगभग पूरे साल उपलब्ध रहते हैं। चुकंदर में एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन्स और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं इसीलिए इसे सुपरफूड माना जाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन और पाचन तंत्र को दुरुस्त करने के साथ साथ शरीर में रक्त की कमी को भी दूर करके रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक होते हैं।

कितने लोगों के लिए 4

बनने में लगने वाला समय 20 मिनट

मील टाइप वेज

सामग्री (राइस के लिए),चुकंदर ज्यूस 2 कप, बासमती राइस 1 कप,घी 1 टीस्पून,लंबा कटा प्याज 1,लंबी कटी हरी मिर्च 2

तेजपात पत्ता 1,बड़ी इलायची 2,दालचीनी टुकड़ा 1 इंच,लंबा कटा अदरक 1 छोटी गांठ, नमक स्वादानुसार,काली मिर्च, पाउडर टीस्पून, काजू 4,नीबू का रस टीस्पून,बारीक कटा हरा धनिया 1 टीस्पून,सामग्री (क्रम्बल के लिए),पनीर 250 ग्राम,काला नमक टीस्पून,बारीक कटी हरी मिर्च 1,बारीक कटा हरा धनिया 1 टीस्पून,चाट मसाला टीस्पून,बारीक कटा टमाटर 1,भुना जीरा पाउडर टीस्पून,नीबू का रस टीस्पून

विधि- चावलों को धोकर चुकंदर के ज्यूस में भिगोकर 25 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। अब प्रेशर कुकर में घी गरम करके तेजपात पत्ता, इलायची, दालचीनी भूनकर प्याज, अदरक, हरी मिर्च सौते कर लें और चुकंदर के जूस में भीगे चावल डालकर अच्छी तरह चलायें। नमक डालकर प्रेशर कुकर का ढक्कन लगा दें और तेज आंच पर एक प्रेशर लें लें। ठंडा होने पर नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर और हरा धनिया डालें। काजू से गार्निश कर दें।

पनीर को हाथ से क्रम्बल कर लें। अब सभी मसाले, कटा टमाटर, हरी मिर्च और हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलायें। सर्विंग ट्रे पहले पनीर क्रम्बल को फैलाएं और बीच में चुकंदर राइस रखकर गरमागरम सर्व करें। आप दही और पापड़ को भी साइड में रखकर सर्व कर सकते हैं।

सकता है।अक्सर इसकी पहचान तब होती है जब कोई व्यक्ति यह दावा करता है कि उसने शराब नहीं पी, लेकिन मेडिकल जांच में उसके खून में अल्कोहल की मात्रा पाई जाती है।

ऐसे मामलों में डॉक्टर जब गहराई से जांच करते हैं तो यह सिंड्रोम सामने आता है।इसलिए अगर बिना कारण बार-बार नशे जैसे लक्षण महसूस हों, तो इसे हल्के में न लें — हो सकता है आपका पेट ही खुद 'माइक्रो-ब्रुअरी' बन गया हो! इसलिए अगर आप भी अपने दिन की शुरुआत ब्रेड से करते हैं, तो अब समय है सोचने का। आइए जानें इस रिपोर्ट में क्या कहा गया है और कैसे आप खुद को और अपने परिवार को इस रिस्क से बचा सकते हैं।

क्या हर दिन ब्रेड खाना सही है ?

ब्रेड-सुबह के नाश्ते की सबसे आसान और फटाफट बनने वाली चीज़। चाहे बटर टोस्ट हो या जैम ब्रेड, ज्यादातर घरों में यह एक रूटीन का हिस्सा बन चुकी है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ाना ब्रेड खाना आपके शरीर के लिए कितना सही है?

रोजाना ब्रेड खाने की आदत आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। एक मेडिकल रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि लगातार ब्रेड खाने से एक दुर्लभ डिसऑर्डर होने का खतरा बढ़

रोजाना ब्रेड खाने की आदत क्यों है खतरनाक

ब्रेड में मौजूद रिफाइंड कार्ब्स और प्रिज़र्वेटिव्स शरीर के मेटाबॉलिज्म को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाते हैं। नियमित रूप से ब्रेड खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है और शरीर में सूजन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

काला या लाल किस घड़े में रहेगा ज्यादा ठंडा पानी?

गर्मियों में मिट्टी के घड़े में रखा गया पानी किसी फ्रिज के पानी से कम नहीं होता है। न केवल यह पानी को ठंडा रखने का काम करता है बल्कि शरीर के लिए भी फायदेमंद होता है। जैसा कि अब बाजार में मिट्टी के घड़े की कई वैरायटी और रंग देखने को मिलती है। लेकिन क्या आपको पता है कि घड़े का रंग पानी को ठंडा रखने में अहम भूमिका निभाता है। चलिए जानते हैं इसके बारे में-

गर्मी के मौसम शुरू होते ही अधिकतर लोग ठंडा पानी पीना पसंद करते हैं। बाहर धूप से आते ही अमूमन लोगों को तुरंत या कुछ देर रुकते ही ठंडा पानी चाहिए होता है। अगर ठंडा पानी न मिले, तो वह बेचैन से हो जाते हैं। इसके लिए कुछ लोग फ्रिज तो वहीं कुछ लोग मॉर्डन युग में भी मिट्टी के मटके का पानी पसंद करते हैं। पारंपरिक मिट्टी के मटके का पानी न केवल पीने में अच्छा लगता है, बल्कि इसके कई स्वास्थ्य लाभ जैसे कि पाचन में सुधार, एसिडिटी से राहत और शरीर को ठंडा रखना है। इसलिए लोग बाजार में मिल रहे मटके घर लेकर आते हैं। लेकिन कई बार लोग बाजार में मिलने वाले मटके की वैरायटी और रंग को देखकर कंफ्यूज हो जाते हैं कि किसमें पानी ज्यादा ठंडा रहेगा।

हम सभी अक्सर मिट्टी का लाल घड़ा खरीदकर लाते हैं। लेकिन आपको बता दें कि इसकी अपेक्षा काले रंग के घड़े में पानी ज्यादा ठंडा रहता है। कुम्हार मोनू बताते हैं कि जो मिट्टी ज्यादा बारीक और अच्छी तरह पकाई जाती है, उसका असर भी घड़े की ठंडक पर पड़ता है।

काले घड़े में लाल घड़े की तुलना में पानी ज्यादा ठंडा रहता है। इसके पीछे रंगों का विज्ञान और मिट्टी की बनावट है। बता दें कि काला रंग गर्मी को ज्यादा सोखता है और मिट्टी की छिद्रयुक्त बनावट पानी के वाष्पीकरण के जरिए घड़े की बाहरी सतह को ठंडा रखती है।

काले घड़े में लाल घड़े की तुलना में पानी ज्यादा ठंडा रहता है। इसके पीछे रंगों का विज्ञान और मिट्टी की बनावट है। बता दें कि काला रंग गर्मी को ज्यादा सोखता है और मिट्टी की छिद्रयुक्त बनावट पानी के वाष्पीकरण के जरिए घड़े की बाहरी सतह को ठंडा रखती है। जैसे ही ये गर्मी बाहर की हवा से टकराती है, पानी ठंडा हो जाता है।

मिट्टी के बर्तन में खाना पकाते हैं तो 5 बातों का रखें ध्यान

मिट्टी के बर्तन में बने भोजन बहुत स्वादिष्ट होते हैं। साथ में सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। ऐसे में इसका इस्तेमाल वापस से किचनों में धीरे-धीरे बढ़ रहा है। ऐसे में यहां बताए गए इसके रखरखाव के ये टिप्स आपके बहुत काम आ सकते हैं।

सदियों से खाना बनाने के लिए घरों में मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल किया जा रहा है। हालांकि बीच के कुछ सालों में ये बर्तन रसोई से खत्म हो रहे थे, लेकिन अब फिर से धीरे-धीरे इसका उपयोग घरों में बढ़ने लगा है।

वास्तव में खाना पकाने के लिए मिट्टी के बर्तनों के इस्तेमाल को बहुत सुरक्षित माना गया है। इसका कारण मिट्टी के बर्तन का झरझरा होना है, जो भोजन को धीमी और समान रूप से पकने में मदद करते हैं। इससे खाना न सिर्फ स्वादिष्ट बनाता है, बल्कि इसमें सारे पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। इसके साथ ही मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने के लिए अत्यधिक तेल की आवश्यकता नहीं होती है, जिसके परिणामस्वरूप भोजन में फैट की मात्रा कम होती है।

वैसे तो मिट्टी के बर्तन खाना पकाने के लिए एक आदर्श विकल्प है। लेकिन इसका रखरखाव बहुत सावधानी से करना होता है। वरना कुकिंग के दौरान ही इसके फूटने का खतरा होता है। ऐसे में यदि आप अपने घर में किसी भी रेसिपी को बनाने के लिए मिट्टी के बर्तन का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो यहां बताए गए टिप्स जरूर फॉलो करें।

मिट्टी के बर्तन को पानी में भिगोएं

यूज करने से पहले बर्तन को हमेशा सीजन करना जरूरी होता है। ऐसा करने से इसमें खाना नहीं चिपकता है। इसके लिए उपयोग करने से पहले बर्तन को कुछ घंटों के लिए पानी में भिगो दें। चूंकि मिट्टी के बर्तन झरझरा होते हैं, इसलिए उसमें लंबे समय तक नमी बनी रहती है, और वह टूटते नहीं है। अब इसे पानी से निकालकर सुखे कपड़े से पोंछकर साफ कर लें। फिर उसमें पानी भरकर 2 मिनट तक धीमी आंच पर रख दें। अब आप इस पानी को फेंक कर बर्तन में खाना पकाना शुरू कर सकते हैं।

भोजन कम आंच पर पकाएं

किचन के नॉर्मल बर्तनों की तरह मिट्टी के बर्तन तेज आंच पर पकाने के लिए नहीं बने होते हैं। ऐसा करने से बर्तन के टूटने का डर रहता है, इसलिए इसे हमेशा कम आंच पर ही रखना चाहिए। इसके कारण इसमें खाना धीमे तो पकता है, लेकिन स्वाद कई गुना तक बढ़ जाता है।

लकड़ी या सिलिकॉन करछुल यूज करें

मिट्टी के बर्तन में भोजन को उलट-पलट करने के लिए स्टील जैसे धातु की बजाय लकड़ी या सिलिकॉन से बने करछुल का इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसा करने से मिट्टी का बर्तन डेमेज नहीं होता है। साथ ही मिट्टी के बर्तनों की सतह पर इससे कोई निशान नहीं भी होता है।

ऐसे करें मिट्टी के बर्तन की सफाई

मिट्टी के बर्तन दोबारा इस्तेमाल करने के लिए साफ करते वक्त बहुत सावधानी बरतनी पड़ती है, वरना यह सेकंड भर में टूट कर ढेर हो जाता है। ऐसे में इसे साफ करने के लिए साबुन और मुलायम स्क्रब यूज करें। इससे हल्के हाथों से रगड़े। ध्यान रहे जूठन कड़क होने पर जोर से रगड़ने के बजाय उसमें बेकिंग सोडा के साथ पानी को भरकर थोड़ी देर के लिए रख दें। अब इसे साबुन से धोकर अच्छी तरह से साफ कर लें। अब इसे सूती कपड़े से पोंछ लें। अब इसे धूप में थोड़ी देर के लिए सुखने के लिए छोड़ दें।

आपके रिश्ते को कमज़ोर कर सकती है साथी का मज़ाक़ उड़ाने की आदत

राघव और नताशा दोस्त के घर लंच पर गए थे। बहुत समय बाद मुलाक़ात हो रही थी, तो हंसी-मज़ाक़ का दौर शुरू हो गया। जब लंच का समय आया, तो राघव ने मज़ाक़ में कहा, 'भाभी तो सारा घर अकेले संभालती हैं, नताशा को देखो, कुछ नहीं जानती, मुझसे ही सब करवाती है।' सब हंस पड़े, लेकिन नताशा चुपचाप बैठी रही। उसे यह टिप्पणी मज़ाक़ नहीं, बल्कि गंभीर आरोप की तरह महसूस हुई। उसके चहरे पर मायूसी थी, क्योंकि घर का सारा कामकाज वह अकेले संभालती है। केवल दूसरों को हंसाने के लिए या माहौल को हल्का-फुल्का बनाए रखने के लिए अक्सर जीवनसाथी को लक्ष्य बनाया जाता है, जो उसे कई तरह से आहत कर सकता है।

बात केवल एक पक्ष की नहीं है, पति और पत्नी कई बार सार्वजनिक स्थानों पर एक-दूसरे की कमियों का मज़ाक़ बनाते हैं। ये कमियां भी क्या हैं, अपेक्षाओं के पूरा ना होने को कमी माना जाता है, वरना तो कौन हर तरह से उत्तम होता है।

परिहास और उपहास में अंतर होता है

हंसने, मुस्कराने और ज़िदगी को सहज बनाने के लिए मज़ाक़ बहुत ज़रूरी है, लेकिन ऐसा मज़ाक़ नहीं जो किसी को चोट पहुंचाए, रिश्तों में कड़वाहट ले आए। लेकिन अक्सर जीवनसाथी एक-दूसरे के विषय में निजी जीवन से लेकर सार्वजनिक जीवन में कई बार ऐसी बात कह जाते हैं, जो उस वक़्त तो उन्हें मज़ाक़ के दायरे में लगती है लेकिन वह रिश्तों के सम्मान के दायरे से बाहर होती है। ये मज़ाक़ जीवनसाथी के आत्मसम्मान और स्वाभिमान को ठेस पहुंचा सकता है।

एक मज़ाक़ रिश्ते को हिलाकर रख सकता है

विश्वास टूटता है... जब पति-पत्नी लगातार एक-दूसरे का सार्वजनिक रूप से मज़ाक़ बनाते हैं, तो यह आपसी सम्मान को कम कर सकता है। इससे दूसरे व्यक्ति को शर्मिंदगी महसूस हो सकती है और विश्वास टूट सकता है।

आत्मविश्वास को हानि... जब किसी के रूप, बुद्धि या अन्य संवेदनशील पहलुओं पर बार-बार मज़ाक़ किया जाता है, तो वह व्यक्ति ख़ुद को अवमूल्यित महसूस कर सकता है। समय के साथ, यह आत्मविश्वास पर असर डाल सकता है।

रिश्तों में नकारात्मकता... पारिवारिक या सार्वजनिक रूप से मज़ाक़ के ज़रिए नाराज़गी या आलोचना व्यक्त करने से अवमानना को सामान्य किया जा सकता है। यदि समस्याओं का समाधान करने के बजाय उन्हें मज़ाक़ के रूप में टालने की आदत बन जाए, तो इससे रिश्ते में नकारात्मकता बढ़ सकती है। भावनात्मक दूरी बढ़ती है... हालांकि शुरू में मज़ाक़ हल्का व मज़ेदार लगता है, लेकिन यह समय के साथ भावनात्मक दूरी बढ़ा सकता है। जब एक साथी महसूस करता है कि उसका मज़ाक़ उड़ाया जा रहा है तो वह दूर हो सकता है।

बात निजी नहीं रह जाती... मज़ाक़ बिना संदर्भ के किया जाए, तो यह लोगों को सोचने पर मजबूर कर सकता है कि रिश्ते में समस्या है, जिससे ग़लतफ़हमियां पैदा हो सकती हैं।

मन में डर बैठ जाता है... ऐसा भी हो सकता है कि वह अगली बार जीवनसाथी के साथ कहीं न जाए, क्योंकि उसे यह डर होगा कि कहीं वह मज़ाक़ का कारण न बन जाए।

यह डर घर में दूरियां बढ़ाता है... यह पता न हो कि जीवनसाथी किस बात को मज़ाक़ बना देगा/देगी, तो आपस में दूरियां बढ़ना स्वाभाविक है।

समझदारी और समाधान ज़रूरी है

कहते हैं कि ईश्वर ने हमारे हाथ की उंगलियों के बीच में जगह इसलिए छोड़ी है कि कोई आए और इस ख़ाली जगह को अपने हाथ और अपने साथ से भर सके। जीवन में साथ निभाने वालों की ये यात्रा आनंददायक होने के साथ सम्मानजनक भी होना बहुत ज़रूरी है। इसलिए यदि आप अपने जीवनसाथी के साथ रिश्ते का सम्मान करना चाहते हैं तो बेहतर है कि समय रहते समाधान कर लिया जाए, क्योंकि बाद में फिर सूखे पेड़ को पानी देकर उसके हरे-भरे होने की उम्मीद करना व्यर्थ है।

... इसलिए दोनों नियम तय करें

सार्वजनिक रूप से एक-दूसरे के बारे में ग़लत नहीं बोलेंगे और न ही ऐसी कोई बात करेंगे जिससे एक-दूसरे की छवि पर असर पड़े।अगर किसी बात पर नाराज़गी है, तो उसे घर तक सीमित रखेंगे व दूसरों के सामने नहीं लाएंगे।

बच्चा स्मार्टफोन की जिद कर रहा है

उसे फोन देने से पहले खद से प ` 0 स ाल सा कोल जिस्ट क स ।

01 क्या वास्तव में बच्चे को स्मार्टफोन की जरूरत है ?

02 क्या वह सिर्फ दोस्तों को देखकर फोन की डिमांड कर रहा है?

03 क्या उसे इतनी समझ है कि जिम्मेदारी से फोन का इस्तेमाल कर सके?

04 क्या आप उसके फैसले पर भरोसा करते हैं?

05 क्या वह अपने गुस्से को कंट्रोल कर सकता है?

06 क्या वह स्कूल या घर के कामों में जिम्मेदारी दिखाता है?

07 क्या वह अपनी चीजों का अच्छे से ख्याल रखता है?

08 क्या उसकी उम्र स्मार्टफोन इस्तेमाल करने के लिए सही है?

09 क्या वह स्क्रीन टाइम के नियमों का पालन कर पाएगा?

10 क्या उसे ऑनलाइन सिक्योरिटी के बारे में जानकारी है?

आजकल के बच्चे जन्म से ही स्मार्टफोन के इर्द-गिर्द पलते-बढ़ते हैं। यही वजह है कि बड़े होने के दौरान उन्हें इसकी लत लग जाती है। आगे चलकर वे जल्द ही पेरेंट्स से स्मार्टफोन की डिमांड करने लगते हैं। ऐसे में बहुत से पेरेंट्स के लिए ये एक बड़ा सवाल है कि बच्चे को स्मार्टफोन कब देना चाहिए।

यह एक ऐसी उलझन है, जिसका सामना आजकल लगभग हर पेरेंट्स को करना पड़ता है। आखिर वह सही उम्र क्या है, जब बच्चा इस छोटे से डिवाइस की बड़ी दुनिया को संभालने के लिए तैयार होता है। क्या इसमें जल्दबाजी करना नुकसानदेह हो सकता है या बहुत देर करना बच्चे को सामाजिक रूप से पीछे छोड़ सकता है।

यह एक ऐसा निर्णय है, जो बच्चे का भविष्य तय करता है। इसलिए बच्चे को स्मार्टफोन देने से पहले ऑनलाइन सिक्योरिटी से लेकर इमोशनल मैच्योरिटी तक कई पहलुओं पर विचार करना जरूरी है।

बच्चे के लिए स्मार्टफोन खरीदने का सही समय क्या है?

बच्चे को स्मार्टफोन देने से पहले किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

बच्चों के लिए स्मार्टफोन के क्या फायदे और नुकसान हैं?

बच्चे को स्मार्टफोन देने से पहले खुद से पूछें कुछ सवाल

बच्चे को स्मार्टफोन देना कब सही है, यह एक ऐसा सवाल है जिसका कोई एक निश्चित जवाब नहीं है। यह कई कारकों पर निर्भर करता है। जैसे बच्चे की उम्र, उसकी मेच्यौरिटी का लेवल, उसकी जरूरतें वगैरह।

इसके लिए कोई एक निश्चित उम्र भी नहीं है। कुछ बच्चे 10 साल की उम्र में जिम्मेदारी दिखा सकते हैं, जबकि कुछ को अधिक समय लग सकता है। ऐसे में बच्चे को स्मार्टफोन खरीदने से पहले खुद से कुछ सवाल पूछना जरूरी है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

बच्चे के लिए फोन खरीदने का सही समय

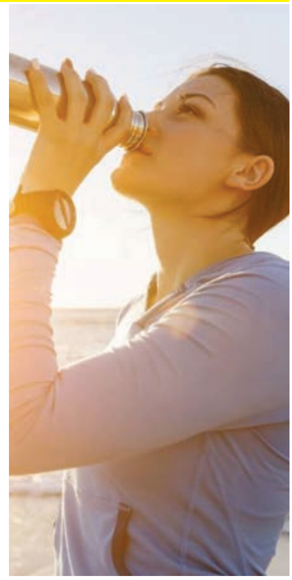
स्मार्टफोन खरीदने का अंतिम निर्णय माता-पिता को अपने बच्चे की व्यक्तिगत परिस्थितियों और जरूरतों के आधार पर लेना चाहिए। इसमें जल्दबाजी न करें और सभी पहलुओं पर सावधानीपूर्वक विचार करें। बच्चे को स्मार्टफोन देने से पहले उनके साथ खुलकर बातचीत करें, नियम तय करें और उनके इस्तेमाल की निगरानी करें। स्मार्टफोन का सही इस्तेमाल सुनिश्चित करना माता-पिता की जिम्मेदारी है, ताकि बच्चे इसके फायदों को उठा सकें और नुकसानों से बच सकें।

फ्रिज के ठंडे पानी से बचें

उत्तर भारत में गर्मी अपना असर दिखाने लगी है। कई राज्यों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस को पार कर चुका है, जिससे लू जैसे हालात बनने लगे हैं। चिलचिलाती धूप और उमस भरी इस गर्मी से बचने के लिए लोग ठंडे पानी का सहारा लेते हैं। ज्यादातर लोग फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं या गिलास में बर्फ डालकर खुद को ताजगी का एहसास कराते हैं। ठंडा पानी भले ही पलभर की ठंडक दो देता है, लेकिन लंबे समय तक बर्फ का पानी पीना शरीर के लिए नुकसानदायक है। तो चलिए, आज जरूरत की खबर में बात करेंगे कि फ्रिज का ठंडा पानी सेहत के लिए क्यों नुकसानदायक है? साथ ही जानेंगे कि-

किन लोगों को ठंडे पानी को पूरी तरह अवॉइड करना चाहिए?

डॉक्टर से जानें 5 बड़े नुकसान, किन लोगों के लिए ज्यादा नुकसानदायक ठंडा पानी



पीने के पानी का सही तापमान क्या होना चाहिए?

फ्रिज का ठंडा पानी सेहत के लिए कैसे नुकसानदायक है?

डॉ. नवनीत आर्या बताते हैं कि हमारे शरीर का सामान्य तापमान करीब 98.6°F (37°C) होता है। जब हम ठंडा पानी पीते हैं तो शरीर को अपने सामान्य तापमान को बनाए रखने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे शरीर को अधिक एनर्जी खर्च करनी पड़ती है। इसके अलावा ठंडा पानी हमारे मेटाबॉलिज्म को धीमा कर सकता है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं और शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स को अब्जॉर्ब्ड करने में मुश्किल हो सकती है।

ठंडा पानी पीने से हमारी हार्ट हेल्थ पर क्या असर पड़ सकता है?

जब हम बहुत ठंडा पानी पीते हैं तो यह हमारी ब्लड वेसल्स सिकुड़ने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो सकता है। इससे अचानक हार्ट रेट्स तेज हो सकती हैं। खासकर अगर पहले से ही हार्ट डिजीज या हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हैं तो ठंडा पानी पीने से हार्ट पर और अधिक तनाव पड़ सकता है। इसके अलावा ठंडा पानी पीने से शरीर का तापमान असंतुलित हो सकता है, जिससे हार्ट को सामान्य रूप से काम करने में मुश्किल हो सकती है। इसलिए डॉ. नवनीत आर्या सलाह देते हैं कि ठंडा पानी कम से कम पिया जाए, खासकर जिन लोगों की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री है।

क्या ठंडा पानी पीने से वजन घटाने में समस्या हो सकती है?

डॉ. नवनीत आर्या बताते हैं कि ठंडा पानी पीने से पाचन तंत्र धीमा हो सकता है क्योंकि ठंडे पानी के कारण शरीर को उसे सामान्य तापमान तक लाने के लिए अधिक एनर्जी खर्च करनी पड़ती है। यह वजन घटाने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा ठंडा पानी पीने से शरीर के भीतर सूजन भी बढ़ सकती है, जो वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। इसलिए वजन घटाने के लिए सामान्य या गुनगुना पानी पीना ही फायदेमंद है।

गरमियों में कंफर्ट और स्टाइल देंगे बरमूडा शॉर्टस

सर्दियों में जहां हम पूरे शरीर को कवर करने वाली साड़ी, स्कर्ट, फुललैंथ गाउन जैसी ड्रैसेज को पहनना पसंद करते हैं, वहीं गरमियों में ऐसी ड्रैसेज या आउटफिट पहनना चाहते हैं जिन में हम कंफर्टेबल फील करें। जो हलकेफुलके तो हों ही साथ ही फैशन स्टेटमैंट भी हों ताकि उन्हें पहन कर घर से बाहर भी आराम से जाया जा सके।

कार्गो शॉटर्स शौर्टस

पहले के एकदम सिंपल शौट्र्स का नया अवतार है कार्गो शौट्र्स। साइड की बड़ीबड़ी पौकेट्स इस की सब से बड़ी खासियत होती है। ये आप के लुक को स्ट्रीटवियर के साथसाथ स्टाइलिश टच भी प्रदान करते हैं। ये समर सीजन के लिए एकदम परफैक्ट हैं।

बैगी शौर्टस

कुछ समय पहले तक बैगी स्कर्ट काफी चलन में हुआ करती थीं पर आजकल बैगी शौट्र्स काफी चलन में हैं। ये नीचे से हलकीफुलकी फ्रिल वाली और अंदर की तरफ़ मुड़ी हुई होती हैं। यदि आप बोल्ड दिखना चाहती हैं तो ये आप के लिए एकदम परफैक्ट हैं। इन्हें लिनेन जैसे पतले फैब्रिक से बनाया जाता है।

बरमूडा शौर्टस

घुटनों तक की लंबाई वाले बरमूडा शौट्र्स काफी लंबे समय से चलन में हैं। इन्हें आप टीशर्ट्स, जैकेट, टौप और शर्ट्स किसी के भी साथ कैरी कर सकते हैं। लंबे बूट्स और कंट्रास बेल्ट और सनग्लासेज के साथ ये बहुत स्टाइलिश दिखते हैं। धूप में भी ये आप को काफी स्टाइलिश और कूल रखते हैं।

डैनिम माइक्रो शौर्टस

साल 2000 में फैशन ट्रैंड रह चुके डैनिम माइक्रो शौट्र्स आजकल फिर से फैशन में हैं। इन्हें आप बैले फ्लैट्स, स्नीकर्स या फ्लिप फ्लौप के साथ पेयर कर के खुद को स्टाइलिश लुक दे सकते हैं।

रखें इन बातों का ध्यान :

- आप किसी भी प्रकार का शौट्र्स पहनें, टांगों की वैक्सिंग जरूर कराएं ताकि इन्हें पहनने पर आप की टांगें भद्दी न लगें।
- प्रिंटेड और फ्लोरल शौट्र्स के साथ प्लेन टौप, ब्लाउज या कोट कैरी कर के आप स्वयं को स्टाइलिश लुक दे सकती हैं।
- सफर पर जाते समय कार्गो शौट्र्स को चुनें ताकि इन की पौकेट्स में आप अपनी जरूरत का कुछ सामान भी रख सकें।
- बोल्ड रंगों के शौट्र्स को पहली बार नमक के गरम पानी में 30 मिनट डाल कर रखें। उस के बाद धोएं। इस से उन का रंग पक्का हो जाएगा।

चतुर बिल्ली

बाल कहानी

एक चिड़ा पेड़ पर घोंसला बनाकर मजे से रहता था। एक दिन वह दाना पानी के चक्कर में अच्छी फसल वाले खेत में पहुँच गया। वहाँ खाने पीने की मौज से बड़ा ही खुश हुआ। उस खुशी में रात को वह घर आना भी भूल गया और उसके दिन मजे में वहीं बीतने लगे।

इधर शाम को एक खरगोश उस पेड़ के पास आया जहाँ चिडे. का घोंसला था। पेड़ जरा भी ऊँचा नहीं था। इसलिए खरगोश ने उस घोंसलें में झाँक कर देखा तो पता चला कि यह घोंसला खाली पड़ा है। घोंसला अच्छा खासा बड़ा था इतना कि उसमें खरगोश आराम से रह सकता था। उसे यह बना बनाया घोंसला पसन्द आ गया और उसने यहीं रहने का फैसला कर लिया।

कुछ दिनों बाद वह चिड़ा खा खा कर मोटा ताजा बन कर अपने घोंसलें की याद आने पर वापस लौटा। उसने देखा कि घोंसले में खरगोश आराम से बैठा हुआ है। उसे बड़ा गुस्सा आया, उसने खरगोश से कहा, "चोर कहीं का, मैं नहीं था तो मेरे घर में घुस गये हो? चलो निकलो मेरे घर से, जरा भी शरम नहीं आयी मेरे घर में रहते हुए?

खरगोश शान्ति से जवाब देने लगा, ''कहाँ का तुम्हारा घर? कौन सा तुम्हारा घर? यह तो मेरा घर...

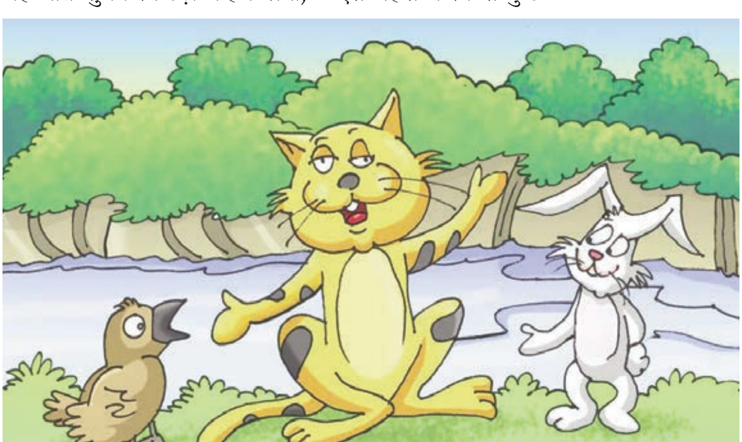
खरगोश शान्ति से जवाब देने लगा, ''कहाँ का तुम्हारा घर? कौन सा तुम्हारा घर? यह तो मेरा घर है। पागल हो गये हो तुम। अरे! कुआँ, तालाब या पेड़ एक बार छोड़कर कोई जाता है तो अपना हक भी गवाँ देता है। यहाँ तो जब तक हम हैं, वह अपना घर है। बाद में तो उसमें कोई भी रह सकता है। अब यह घर मेरा है। बेकार में मुझे तंग मत करो।

यह बात सुनकर चिड़ा कहने लगा, ''ऐसे बहस करने से कुछ हासिल नहीं होने वाला। किसी धर्मपण्डित के पास चलते हैं। वह जिसके हक में फैसला सुनायेगा उसे घर मिल जायेगा।

उस पेड़ के पास से एक नदी बहती थी। वहाँ पर एक बड़ी सी बिल्ली बैठी थी। वह कुछ धर्मपाठ करती नज़र आ रही थी। वैसे तो यह बिल्ली इन दोनों की जन्मजात शत्रु है लेकिन वहाँ और कोई भी नहीं था इसलिए उन दोनों ने उसके पास जाना और उससे न्याय लेना ही उचित समझा। सावधानी बरतते हुए बिल्ली के पास जा कर उन्होंने अपनी समस्या बतायी।

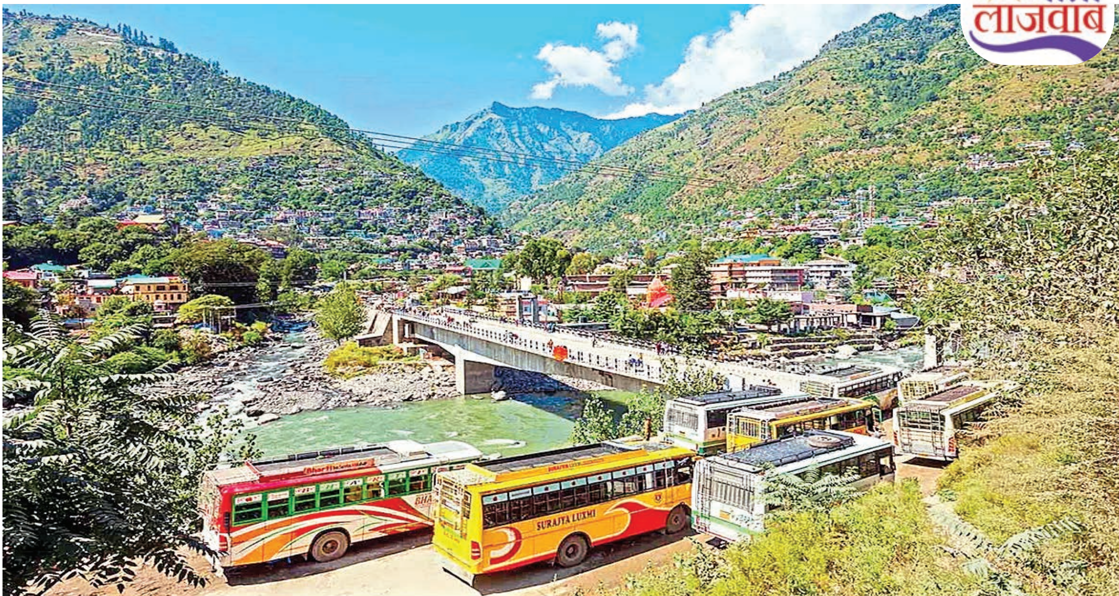
उन्होंने कहा, ''हमने अपनी उलझन तो बता दी, अब इसका हल क्या है? इसका जवाब आपसे सुनना चाहते हैं। जो भी सही होगा उसे वह घोंसला मिल जायेगा और जो झूठा होगा उसे आप खा लें।

''अरे रे! यह तुम कैसी बातें कर रहे हो, हिंसा जैसा पाप नहीं इस दुनिया में। दूसरों को मारने वाला खुद नरक में जाता है। मैं तुम्हें न्याय देने में तो मदद करूँगी लेकिन झूठे को खाने की बात है तो वह मुझसे नहीं हो पायेगा। मैं एक बात तुम लोगों को कानों में कहना चाहती हूँ, जरा मेरे करीब आओ तो!



खरगोश और चिड़ा खुश हो गये कि अब फैसला हो कर रहेगा। और उसके बिलकुल करीब गये। फिर क्या? करीब आये खरगोश को पंजे में पकड़ कर मुँह से चिड्डे को नोच लिया। दोनों का काम तमाम कर दिया। अपने शत्रु को पहचानते हुए भी उस पर विश्वास करने से खरगोश और चिडे. को अपनी जान गंवानी पड़ी।

सच है, शत्रु से संभलकर और हो सके तो चार हाथ दूर ही रहने में भलाई होती है।



राजस्थान के ये 5 हिल स्टेशन मनाली-शिमला को देंगे टक्कर

सर्दी का मौसम आते ही पहाड़ों की यात्रा का ख्याल आता है। हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और जम्मू-कश्मीर जैसे स्थानों पर अक्सर भारी भीड़ और ट्रैफिक जाम का सामना करना पड़ता है। ऐसे में अगर आप सर्दियों का आनंद लेना चाहते हैं, तो राजस्थान के ये 5 हिल स्टेशन आपके लिए परफेक्ट हैं। यहां न सिर्फ खूबसूरत नज़ारे मिलेंगे, बल्कि आप शांति और आराम भी अनुभव करेंगे।

माउंट आबू

राजस्थान का सबसे प्रसिद्ध हिल स्टेशन माउंट आबू अपने हरे-भरे परिदृश्य और वास्तुकला के लिए जाना जाता है। अरावली पर्वत की गोद में बसे इस हिल स्टेशन पर हर साल हजारों पर्यटक आते हैं। कपल्स के लिए यह खास आकर्षण है। यहां घूमने के लिए नक्की झील, सनसेट पॉइंट और दिलवाड़ा मंदिर प्रमुख स्थान हैं।

गुरु शिखर

गुरु शिखर, जिसे गुरु की चोटी कहा जाता है, माउंट आबू के करीब स्थित है। यह स्थान शांति और प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है। भगवान दत्तात्रेय से जुड़ी पौराणिक मान्यताओं के कारण इसका धार्मिक महत्व भी है। दत्तात्रेय मंदिर और गुरु शिखर चोटी यहां के मुख्य आकर्षण हैं।

सज्जनगढ़

सज्जनगढ़ महल, जिसे मानसून पैलेस भी कहा जाता है, अपने राजसी वास्तुशिल्प और लुभावने दृश्यों के लिए मशहूर है। यहां से फतेह सागर झील और अरावली की पर्वत श्रृंखलाओं के अद्भुत दृश्य देखे जा सकते हैं। यह स्थान राजस्थान के सबसे खूबसूरत हिल स्टेशनों में से एक है।

अचलगढ़

अरावली की पहाड़ियों में बसा अचलगढ़, माउंट आबू से मात्र 11 किमी दूर है। शांति और रोमांच का यह बेहतरीन संगम है। यहां के प्रमुख आकर्षण हैं अचलगढ़ किला, मंदाकिनी झील और अचलेश्वर महादेव मंदिर। ट्रैकिंग के शौकीन लोगों के लिए भी यह स्थान खास है।

रणकपुर

अरावली पर्वत श्रृंखला में स्थित रणकपुर अपनी प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। यहां के जैन मंदिर और कुंभलगढ़ वन्यजीव अभयारण्य आपको मंत्रमुग्ध कर देंगे। रणकपुर जैन मंदिर, चामुखा मंदिर और कुंभलगढ़ किला यहां के मुख्य आकर्षण हैं। अगर आप इस सर्दी में बिना भीड़-भाड़ के शांति और प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेना चाहते हैं, तो राजस्थान के ये हिल स्टेशन आपकी ट्रैवल लिस्ट में जरूर शामिल करें।

ईशा मालवीय के बीच लुक्स हैं बेहतरीन, आप भी लें आइडिया

टीवी एक्ट्रेस ईशा मालवीय ने बिग बॉस के बाद से काफी पॉपुलैरिटी हासिल की है. वह सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और प्रोफेशनल वर्क की अपडेट्स से लेकर फैशनेबल फोटोज भी शेयर करती हैं. उनकी बीच लुक्स से इंस्पिरेशन ली जा सकती है.

बीच लोकेशन के लिए ब्राइट कलर के आउटफिट्स काफी अच्छे लगते हैं. अगर आप भी किसी ऐसी जगह की वेकेशन प्लान कर रही हैं तो ईशा मालवीय की इस ड्रेस से आइडिया लें. उन्होंने टर्क्वायड और लाइट ऑरेंज कलर की शेडड ड्रेस कैरी की है, जिसमें फ्लोरल प्रिंट भी है. इस तरह की ड्रेस बीच पर फोटो शूट के लिए भी बेस्ट रहेगी.

बीच वेकेशन पर ग्लैमर के साथ ही कंफर्ट भी चाहिए तो ईशा मालवीय का ये इस पिंक बिकिनी लुक से इंस्पिरेशन लें. एक्ट्रेस ने साथ में लाइट फैब्रिक का स्टोल भी वियर किया है. साथ में मैचिंग हूप ईयररिंग और सनग्लासेस कैरी किए हैं. मेकअप को ग्लोइंग रखा है.

ईशा मालवीय की तरह आप बीच वेकेशन के लिए कलरफुल ड्रेस भी चुन सकती हैं. एक्ट्रेस ने लॉन्ग कुर्ती स्टाइल ड्रेस कैरी की है, जिसमें यलो, रेड, ऑरेंज शेड है, ड्रेस में हाई स्लिट दिया गया है. ईशा ने ग्लासेस और कलरफुल ईयररिंग से लुक कंप्लीट किया है.

ईशा मालवीय का ये बीच लुक प्रिटी है. उन्होंने ऑफ शोल्डर स्ट्रैप ड्रेस चुनी है. जिसके साथ हैट पेयर की है. एक्ट्रेस ने मेकअप लुक फ्लॉलेस रखा है. अगर बीच लोकेशन की ट्रिप प्लान कर रही हैं तो इस तरह की ड्रेस के बकेट लिस्ट में शामिल कर सकती हैं.

ईशी मालवीय का ये बीच लुक भी बेहतरीन है. उन्होंने कट आउट मोनोकिनी पहनी है, जिसमें फ्रिल वर्क भी किया गया है साथ ही में एक्ट्रेस ने मैचिंग स्टोल लिया है. ग्लोइंग मेकअप किया है और मिनिमम ज्वेलरी से लुक को परफेक्ट बनाया 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