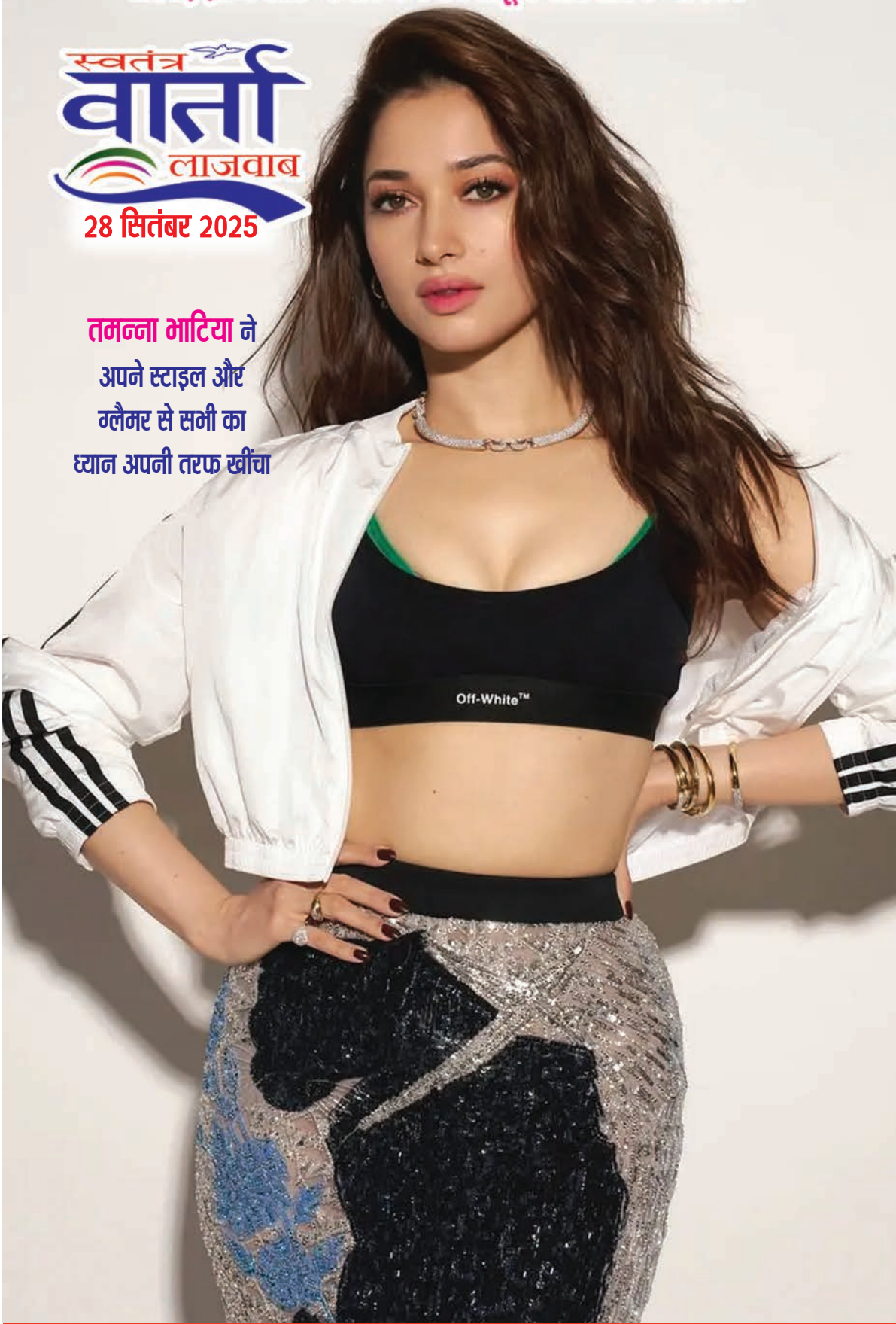
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

28 सितंबर 2025

तमन्ना भाटिया ने अपने स्टाइल और ग्लैमर से सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचा



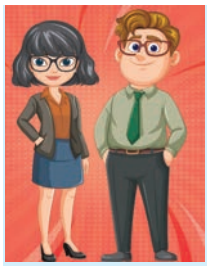
हंसी ठट्ठा

शादी में गए पप्पू ने 7-8 गुलाबजामुन लिए और सबको थोड़ा-थोड़ा खाकर प्लेट में रख लिया
पास में खड़ा सुरेश ये सब देखकर बोला- 'मीठा है या नहीं'

ये चेक कर रहे हो क्या?
पप्पू- नहीं-नहीं, अब ये साले लुढककर रायता, अचार, चटनी में नहीं घुसेंगे....

टीचर- बताओ हम पानी क्यों पीते हैं?
चिंटू- क्योंकि हम पानी खा नहीं सकते
टीचर बेहोश.....

टीचर- 1869 में क्या हुआ था?
सुरेश- गांधी जी का जन्म
टीचर- बिल्कुल सही, बैठ जाओ
पप्पू अब तुम बताओ? 1872 में क्या हुआ था?
पप्पू- मैम गांधी जी 3 साल के हो गए थे,
मैं भी बैठू क्या?



पप्पू- तेरी शादी की सालगिरह कब है?

गप्पू- बर्तन ही मांज रहा हूं, लोटे पर तारीख लिखी है
देख कर बताता हूं.....

सुरेश (मोहन से)- कभी किसी की हाय नहीं लेनी चाहिए
मोहन- क्या हुआ?
सुरेश- सुबह-सुबह पड़ोसन हाय बोल रही थी, मैने ले ली और बीवी ने देख लिया
मोहन- फिर क्या हुआ?
सुरेश- 3 दिन से बाहर ही खा रहा हूं.....

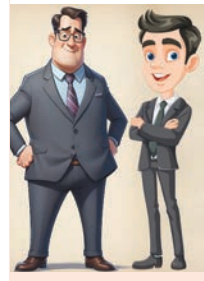
पुलिस- हमें आपके घर की तलाशी लेनी है,

सुना है, आपके घर में कोई विस्फोटक सामग्री है
सुरेश- खबर तो पक्की है, पर अभी वो मायके गई है.....

एक आदमी खड़े-खड़े चाबी से अपना कान खुजा रहा था
वहां खड़ा दूसरा आदमी उसे गौर से देखते हुए बोला-
भाई साहब, अगर आप स्टार्ट नहीं हो रहे तो धक्का लगाऊं.....

गर्लफ्रेंड (बॉयफ्रेंड से)- मुझे कुछ कहना है
बॉयफ्रेंड- हां कहो न

गर्लफ्रेंड- समझ नहीं आ रहा कैसे कहूं?
बॉयफ्रेंड- कहो न प्लीज
गर्लफ्रेंड- मैं मां बनने वाली हूं
बॉयफ्रेंड- कह दो ये झूठ है, हमारा प्यार तो गंगाजल की तरह पवित्र है
गर्लफ्रेंड- बकवास मत कर गधे, मेरी पूरी बात तो सुन मैं तुम्हारी मां बनने वाली हूं, तुम्हारे पापा ने प्रपोज किया है मुझे
बॉयफ्रेंड के होश उड़ गए.....



सुबह-सुबह एक पंडित ने पप्पू से कहा- 500 रुपये निकाल बच्चा

तेरा भाग्य खुलने वाला है
पप्पू- वो कैसे पंडित जी?
पंडित- एक करोड़पति बाप की बेटी से तेरी शादी होने वाली है
पप्पू- पंडित जी 500 की जगह 1000 रुपये ले लिजिए
पर ये बताओ घर में दो बच्चे और बीवी है, उनका क्या करूं?

प्रिंसेस सिंड्रोम क्या है, रिश्ते में क्यों खतरनाक है

लाड़-प्यार में पली महिलाएं जब हर जगह प्रिंसेस ट्रीटमेंट की उम्मीद करती हैं, तो यह उनके रिश्तों पर नकारात्मक असर डालता है। यही आदत धीरे-धीरे प्रिंसेस सिंड्रोम बन जाती है।

आपने अक्सर कई लोगों के मुंह से सुना होगा 'यह तो पापा की परी है, मैं तो अपने पापा की परी हूँ या पापा की परी ऐसा नहीं करती हैं।" यहाँ तक कि लड़कियां भी खुद को पापा की परी बताने में घमंड महसूस करती हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि अगर वे सबके सामने खुद को प्रिंसेस जैसा दिखाएंगी तो लोग उनसे जल्दी आकर्षित होंगे और उन्हें ज्यादा प्यार करेंगे। पर क्या कभी आपने सोचा है कि अगर यह प्रिंसेस ट्रीटमेंट हद से ज्यादा बढ़ जाए, तो यह एक मानसिक अवस्था बन सकती है जिसे आज की भाषा में "प्रिंसेस सिंड्रोम" कहा जाता है। यह सिंड्रोम काफी खतरनाक होता है और व्यक्ति को बुरी तरह से प्रभावित करता है।

क्या होता है प्रिंसेस सिंड्रोम?

प्रिंसेस सिंड्रोम का शिकार खासतौर पर महिलाएं होती हैं। ये ऐसी महिलाएं होती हैं जो खुद को विशेष समझती हैं और हमेशा ही दूसरों से खास ट्रीटमेंट की उम्मीद रखती हैं। अपनी तरफ से उनके लिए कुछ भी अच्छा नहीं करती हैं, लेकिन वे खुद से उम्मीद करती हैं कि सामने वाले उन्हें प्यार से रखें। यह आदत महिलाओं में ज्यादातर बचपन में बहुत ज्यादा लाड़-प्यार और जिम्मेदारियों से दूर रहने की वजह से होती है।

प्रिंसेस सिंड्रोम कैसे प्रभावित करती है असल जिंदगी को?

एडल्टिंग में चुनौती का सामना

प्रिंसेस सिंड्रोम की महिलाएं मानसिक रूप से कभी बड़ी नहीं हो पाती हैं, जिसकी वजह से वे खुद के फैसले लेने में असमर्थ रहती हैं। वे हमेशा अपनी आलोचना से डरती हैं और उनके अंदर इमोशनल समझदारी की कमी होती है। वे हर समय दूसरों से मदद की उम्मीद रखती हैं।

रिश्ते पर पड़ता है असर

प्रिंसेस सिंड्रोम की शिकार महिलाएं दूसरों से जल्दी दोस्ती नहीं कर पाती हैं और उन्हें रिश्ते निभाने में परेशानी आती है। अगर वे किसी रिश्ते में जुड़ती भी हैं तो पार्टनर के साथ बात-बात पर विक्टिम कार्ड खेलना शुरू कर देती हैं, छोटी-छोटी बात पर रोना शुरू कर देती हैं।

लोगों के साथ घुलने-मिलने में परेशानी आती है

प्रिंसेस सिंड्रोम वाली महिलाओं को दूसरों के साथ घुलने-मिलने में काफी परेशानी होती है। यहाँ तक कि वे ऑफिस में भी काम नहीं कर पाती हैं। वे अपने बॉस या सहकर्मियों से विशेष ट्रीटमेंट की उम्मीद करती हैं और थोड़ी सी भी काम में कमी निकालने पर रोना शुरू कर देती हैं।

प्रिंसेस सिंड्रोम की आदत को कैसे खत्म करें

दूसरों को आभार जताना सीखें

अगर आप अपने अंदर के प्रिंसेस सिंड्रोम को जल्द से जल्द खत्म करना चाहती हैं तो आप सबसे पहले दूसरों की कद्र करना सीखें और दूसरों को आभार जरूर व्यक्त करें।

आलोचना स्वीकार करना सीखें

आपको यह बात समझनी होगी कि कोई भी इन्सान परफेक्ट नहीं होता है। हर इंसान में कुछ ना कुछ कमी जरूर होती है, इसलिए अगर कोई कभी आपकी आलोचना करे या आपको कुछ कहे तो उस बात का बुरा ना मानें और उस इंसान से बात करना बंद ना कर दें।

दूसरों की मदद करना सीखें

किसी भी रिश्ते में सिर्फ लेना ही नहीं होता है, बल्कि देना भी जरूरी होता है। इसलिए आप भी अपने अन्दर देने की प्रवृत्ति विकसित करें और सभी के साथ मिलकर रहने की आदत डालें।

बायोहैकिंग डाइट्स - छोटे बदलावों से पाएं बड़ा हेल्थ ट्रांसफॉर्मेशन

बायोहैकिंग डाइट्स कोई मैजिक ट्रिक नहीं बल्कि एक स्मार्ट एप्रोच है। इसमें आप अपने शरीर को सुनते हैं और उसी हिसाब से अपनी डाइट और लाइफस्टाइल को एडजस्ट करते हैं। इससे न सिर्फ एनर्जी और फोकस बढ़ता है बल्कि इम्युनिटी, नींद और फिटनेस भी बेहतर होती है।

आजकल "बायोहैकिंग" शब्द काफी चर्चा में है। सरल शब्दों में कहें तो बायोहैकिंग का मतलब है अपने शरीर और दिमाग को बेहतर बनाने के लिए छोटे-छोटे लेकिन असरदार बदलाव करना। इसमें डाइट, नींद, माइंडसेट और एक्सरसाइज जैसी चीज़ों पर ध्यान देकर हेल्थ गोल्स को आसानी से हासिल किया जा सकता है। खासकर "बायोहैकिंग डाइट्स" आपको यह समझने में मदद करती हैं कि कौन-सा खाना आपके शरीर को ज़्यादा एनर्जी देता है और कौन-सा आपकी सेहत बिगाड़ता है।

बायोहैकिंग डाइट क्या है

बायोहैकिंग डाइट किसी फैड डाइट की तरह नहीं है, बल्कि यह एक पर्सनलाइज्ड एप्रोच है। इसमें आप अपने शरीर की ज़रूरतों के हिसाब से खाने-पीने की आदतें तय करते हैं। उदाहरण के लिए, किसी को लो-कार्ब डाइट से फायदा होता है, तो किसी को इंटरमिटेंट फास्टिंग से।

एनर्जी लेवल को तुरंत बूस्ट करना

हम अक्सर थकान को नींद की कमी मान लेते हैं, लेकिन कई बार यह गलत डाइट का नतीजा होता है। बायोहैकिंग डाइट्स में ऐसे फूड शामिल किए जाते हैं जो लंबे समय तक एनर्जी देते हैं—जैसे प्रोटीन-रिच फूड, हेल्दी फैट्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स।

मेटाबॉलिज़्म को तेज़ करना

धीमा मेटाबॉलिज़्म वज़न घटाने की सबसे बड़ी रुकावट है। बायोहैकिंग डाइट्स में ऐसे फ़ूड्स चुने जाते हैं जो आपके मेटाबॉलिज़्म को एक्टिव रखते हैं, जैसे ग्रीन टी, हल्दी, ब्लैक कॉफी और स्प्राउट्स।

ब्रेन हेल्थ और फोकस बढ़ाना

सिर्फ शरीर नहीं, दिमाग को भी सही फ्यूल चाहिए। बायोहैकिंग डाइट्स में ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली, अखरोट, अलसी), ब्लूबेरी और डार्क चॉकलेट जैसी चीज़ें शामिल करने की सलाह दी जाती है जो मेमोरी और कॉन्सन्ट्रेशन को बेहतर बनाती हैं।

नींद की क्वालिटी सुधारना

नींद पूरी न होना हेल्थ गोल्स को बिगाड़ देता है। बायोहैकिंग डाइट्स में कैफीन का सही समय पर सेवन, सोने से पहले हल्के और डाइजेस्टेबल फूड्स लेना और शुगर से दूरी बनाने जैसे टिप्स दिए जाते हैं जिससे नींद की क्वालिटी सुधरती है।

इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाना

बीमारियाँ रोकने के लिए इम्युनिटी मज़बूत होनी चाहिए। बायोहैकिंग डाइट्स में गट-हेल्थ पर ध्यान दिया जाता है। इसमें दही, किमची, फर्मेंटेड फूड्स और एंटीऑक्सीडेंट-रिच फ्रूट्स शामिल करना फायदेमंद होता है।

वज़न घटाने और फिटनेस गोल्स हासिल करना

जो लोग स्लिम होना चाहते हैं या फिटनेस गोल्स सेट करते हैं, उनके लिए बायोहैकिंग डाइट्स बहुत कारगर साबित होती हैं। यह खाने के पैटर्न को आपके बॉडी टाइप और लाइफस्टाइल के हिसाब से एडजस्ट करती है, ताकि वज़न कम होना टेंपरेरी नहीं बल्कि लॉन्ग-टर्म हो।

टीनएज में बच्चे कैसे निपटें बॉडी शेमिंग से पेरेंट्स दें सही जानकारी

वर्तमान समय में परफेक्ट बॉडी पाना जिस तरह एक ट्रैप बनता जा रहा है उससे हमारे बच्चे भी अछूते नहीं हैं। परफेक्ट बॉडी पाना, अच्छा दिखना और लगाना आज लाइफस्टाइल के पार्ट से ज्यादा दिखावा बन गया है और इसका असर हमारे बच्चों पर नजर आता है, खासतौर से टीनएज में जिनकी बॉडी एक ट्रांजिशन फेज से गुजर रही होती है। इस समय बहुत से टीनएजर अपने शरीर को लेकर कॉन्फिडेंस महसूस नहीं कर पाते और बॉडी शेमिंग का शिकार बनते हैं। ऐसे में जरूरी है की माता-पिता अपने टीनएजर्स का सही मार्गदर्शन करें और समय रहते उन्हें ऐसी शिक्षा और परवरिश दे कि वह भविष्य में बॉडी शेमिंग का शिकार ना बने। बॉडी शेमिंग सिर्फ किसी बच्चे के मजाक तक सीमित नहीं है बल्कि यह बच्चे के मानसिक और भावनात्मक विकास दोनों को बाधित करती है। आइए इस लेख में जानते हैं किस तरह माता-पिता अपने बच्चों को गाइड करें ताकि बच्चा बॉडी शेमिंग से निपट सके।

टीनएजर्स का बॉडी शेमिंग के शिकार होने का कारण

शारीरिक बदलाव: टीनएजर अर्थात 12 से 18 साल के बीच जिस समय बच्चों शारीरिक और मानसिक बदलाव से गुजर रहे होते हैं इस उम्र में बच्चों के हाइट, वजन, आवाज, प्राइवेट पार्ट्स और हार्मोन्स में बदलाव होता है यह बदलाव बच्चों में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के होते हैं।

सोशल मीडिया का दबाव: वर्तमान समय में जितनी तेजी से अच्छे दिखने का ट्रेंड चल रहा है वह बच्चों पर उनकी तरह अच्छा दिखने का दबाव डाल रहा है।

दोस्तों के कॉमेंट्स: टीनएजर में शरीर को लेकर दोस्तों के बीच एक दूसरे के लिए कमेंट होना आम बात है लेकिन कई बार यह इतना बढ़ जाता है कि बच्चा अपने आप को नापसंद करने लगता है और बॉडी शेमिंग का शिकार हो जाता है।

सामाजिक मानसिकता: बार-बार बच्चों को समाज की बेकार सोच को झेलने जैसे गोरा, काला, मोटा, पतला, नाटा, लंबा जैसे शब्द बच्चों को बुरा महसूस करवाते हैं।

पेरेंट्स टीनएजर्स को कैसे गाइड करें

अपने बच्चों से हर रोज खुल कर बात करें अपनी बातों को उनके उम्र के अनुसार बदले और जरूरी चीज समझाएं जैसे टीनएज में बच्चों को उनके शरीर में होने वाले परिवर्तन का कारण बताएं। अगर आपका बच्चा उदास लग रहा है,

उसकी आदतें बदल रही है तो बात करें, बात करके जाने इसकी क्या वजह है, कहीं वह किसी तरह के बुलींग का सामना तो नहीं कर रहा है।

शरीर में हो रहे बदलाव के लिए बच्चों को वैज्ञानिक कारण देकर समझाएं इसके लिए आप उनके अध्यापक की मदद ले सकते हैं।

लड़कियों को बताएं मासिक चक्र कोई बीमारी नहीं है यह सब को होता है और यह स्वस्थ होने की निशानी हैं। लड़कों को बताएं उनके आवाज का बदलना या चेहरे पर बाल आना सामान्य है। यह उनके शरीर में हो रहे हार्मोन्स के बदलाव के कारण है और सभी इस अवस्था से गुजरते हैं। बच्चों को समझाएं स्वस्थ होना हमारे खुद के लिए जरूरी है। मोटा या पतला होना स्वस्थ होने का माप नहीं है। सभी का शरीर अलग होता है। हमारा मोटा या पतला होना कई कारणों पर निर्भर कर सकता है, उसमें से एक है हमारा मेटाबॉलिज्म या हमारी जेनेटिक अर्थात हमारे परिवार में सब कैसे हैं।

अपने बच्चों को बताएं गोरा या काला होना सुंदरता का माप नहीं है। हमारा रंग इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस प्रदेश में रहते हैं या हमारे माता-पिता किस रंग के हैं।

अच्छा दिखने से जरूरी है सफल होना

मोटा, पतला, गोरा, काला, लंबा, छोटा या चेहरे पर कोई दाग या शरीर में किसी तरह की कमी सुंदरता का माप कभी नहीं बन सकते आप उन्हें उदाहरण दे सकते हैं जो तथाकथित शरीर से सुंदर नहीं है पर एक सफल व्यक्ति हैं। जैसे, मैरी कॉम, कम हाइट के बाद भी चैंपियन है। लिज़ो, शरीर से मोटी हैं पर बहुत बढ़िया अमेरिकी सिंगर हैं। दुनी चंद, रंग सांवला लेकिन बहुत अच्छे एथलीट हैं। वरुण शर्मा, जिसे हम चूचा के नाम से जानते हैं एक सफल कॉमिक एक्टर हैं। आप और भी उदाहरण देकर अपने बच्चों को बता सकते हैं आप कैसे दिखते हैं से जरूरी है आप कितने सफल बनते हैं।

बच्चों को ना कहना भी सीखें माता-पिता

साइकोथेरेपिस्ट ने समझाए ये आसान तरीके

बच्चों को हर चीज़ पर हां कहना सही नहीं होता। कई बार ना कहना ज़रूरी होता है ताकि वे सही-गलत समझ सकें और अनुशासन सीखें। लेकिन 'ना' कहने का तरीका बहुत मायने रखता है। साइकोथेरेपिस्ट के अनुसार ये 4 कोमल और निश्चयात्मक तरीके अपनाकर माता-पिता बच्चों को आसानी से मना कर सकते हैं -

स्पष्ट और शांत स्वर में ना कहें

बच्चों को डांटकर या चिल्लाकर ना कहने से वे ज़िद करेंगे। बेहतर है कि शांत और प्यार भरे स्वर में समझाएं - "अभी चॉकलेट नहीं खा सकते, लेकिन रात के खाने के बाद खा सकते हो।"

विकल्प दें

जब आप किसी चीज़ के लिए ना कहें, तो बच्चों को एक विकल्प ज़रूर दें। इससे बच्चा निराश नहीं होगा। जैसे- "आज बाहर खेलने नहीं जा सकते, लेकिन घर पर लूडो खेल सकते हैं।"

कारण बताएं

सिर्फ ₹ना₹ कहने के बजाय, उसके पीछे का कारण बच्चों को बताएं। बच्चे जब कारण समझते हैं तो आसानी से मान जाते हैं। जैसे- "ज्यादा मोबाइल देखने से आंखें खराब होती हैं, इसलिए अभी मोबाइल नहीं मिलेगा।"

नियम पहले से तय करें

घर में कुछ स्पष्ट नियम बना लें और बच्चों को पहले से बता दें। जैसे – "होमवर्क पूरा होने के बाद ही टीवी देख सकते हो।" इससे ना कहने की स्थिति कम बनेगी। ना कहना भी बच्चों की परवरिश का हिस्सा है। अगर माता-पिता शांत, कोमल और दृढ़ होकर ना कहेंगे तो बच्चे इसे अस्वीकार नहीं करेंगे और धीरे-धीरे अनुशासन व संयम सीखेंगे।

आपका अकेलापन क्यों करता है आपको बीमार? इन बातों का रखें ख्याल

अकेलापन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कमजोर करता है, डिप्रेशन, दिल की बीमारी और इम्युनिटी पर नकारात्मक असर डालता है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग बेशक अपना समय लोगों के बीच बिताते हैं लेकिन फिर भी उनके अंदर अकेलेपन की भावना बढ़ रही है। किसी भी व्यक्ति के अंदर अकेलेपन की भावना न सिर्फ उसे भावनात्मक रूप से प्रभावित करती है बल्कि व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालती है। कई रिसर्च में पाया गया है कि लंबे समय से अकेलेपन से जूझ रहा व्यक्ति एंजायटी डिप्रेशन यहां तक की हार्ट प्रॉब्लम का शिकार भी हो सकता है। आईए जानते हैं इस लेख में हमारा अकेलापन हमें बीमार क्यों करता है।

अकेलेपन का हमारे मन, शरीर और व्यवहार पर असर

क्या है अकेलापनः अकेलेपन का अर्थ केवल अकेले रहने से नहीं है बल्कि उस भावना या स्थिति से है जो व्यक्ति सबके साथ होकर भी अकेला महसूस करता है। वह अपने आसपास एक व्यक्ति तलाश करता है जिससे वह अपने मन की बात कर सके। अकेलापन एक प्रकार की मनोवैज्ञानिक स्थित है इसे अलग-अलग व्यक्ति अलग-अलग प्रकार से महसूस कर सकते हैं।

अकेलेपन का मानसिक स्वास्थ्य पर असरः अकेलेपन की स्थिति में व्यक्ति का मानसिक तनाव बढ़ता है, जिससे वह डिप्रेशन जैसी स्थिति में पहुंच सकता है।

अकेलापन महसूस करने वाला व्यक्ति जब अपनी बातें किसी से साझा नहीं कर पाता तो वह ओवरथिंकिंग का शिकार होता है जिससे उसका दिमाग हर वक्त थका हुआ महसूस करता है।

अकेलेपन के कारण होने वाले डिप्रेशन और ओवरथिंकिंग की वजह से नींद के गुणवत्ता में भी कमी आती है जिससे व्यक्ति थका हुआ और चिड़चिड़ा रहता है।

अकेलेपन का शारीरिक स्वास्थ्य पर असरः अकेलेपन की स्थिति के कारण शरीर में स्ट्रेस हार्मोन बढ़ता है और हैप्पी हार्मोन का स्तर घटता है जिस कारण हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ता है, शरीर की रूप प्रतिरोधक क्षमता घटती है और शरीर में दर्द और थकान की समस्या होती है।

अकेलेपन का व्यवहार पर असरः अकेलेपन की भावना से ग्रसित व्यक्ति लोगों से और अधिक दूरी बनाते हैं जिस कारण वह अत्यधिक चुप गुस्सैल और नकारात्मक सोच से भर जाता है कई बार वह गलत आदतों का भी शिकार हो जाता है।

अकेलापन क्यों करता है बीमार

अकेलेपन की भावना से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ता है जो की डिप्रेशन, हृदय रोग, डायबिटीज और मोटापे जैसी बीमारियों का कारण होता है।

शरीर में लगातार बढ़ते तनाव और नकारात्मक भावना के कारण डोपामिन और सेरोटोनिन जो कि हैप्पी हार्मोन कहलाते हैं शरीर में इनका स्तर गिरता है जिससे व्यक्ति उदास और निराश महसूस करता है।

अकेलेपन के कारण व्यक्ति नकारात्मक विचारों में खुद को फसाता जाता है जो की धीरे-धीरे उसे मानसिक रूप से अधिक बीमार बनाता है।

अकेलेपन से बचने के उपाय

अपने परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें उनसे अपनी बातें साझा करें।

अच्छा दिनचर्या अपनाएं, अपने दिनचर्या में योग, व्यायाम, मेडिटेशन शामिल करें। किताबों से दोस्ती करें अपने पसंद के काम में खुद को व्यस्त करें कुछ नए स्किल सीखे।

सोशल मीडिया की जिंदगी से अपनी तुलना ना करें। आपके लिए यह समझना जरूरी है सोशल मीडिया एक भ्रम है, वास्तविक जीवन से खुद को अधिक जोड़े।

30 के पार होने के बाद महिलाओं के शरीर में धीरे-धीरे कई ऐसे बदलाव आते हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं, मेटाबोलिज्म स्लो होने लगता है, साथ ही स्किन से ग्लो जाने लगता है। ऐसे में अपने खानपान पर ध्यान देना बेहद जरूरी हो जाता है। 30 की उम्र के महिलाओं को शरीर में धीरे-धीरे कई तरह के बदलाव होना शुरू हो जाते है।इस उम्र में न सिर्फ मेटाबोलिज्म स्लो होने लगते है बल्कि हड्डियों को मजबूती, स्किन को ग्लो और होर्मोनल चेंजेस देखने को मिलते है। ऐसे में अपने बॉडी को फिट, यंग और ग्लोइंग बनाए रखने के लिए सिर्फ साधारण डाइट काफी नहीं बल्की सही न्यूट्रीशन और कुछ सुपर फूड को रोजाना की डाइट में शामिल करना जरूरी है। आइए जानते है कुछ ऐसे न्यूट्रिएंट्स से भरपूर सुपरफूड्स, जिन्हे 30 के बाद हर महिला को अपनी डाइट में शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

अनार

अनार में एंटीऑक्सीडेंट और आयरन की मात्रा भरपूर होती है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है और हीमोग्लोबिन को बढाने में मदद करता है। साथ ही थकान और एनीमिया से बचने के लिए असरदार माना जाता है। इसको रोज एक कटोरी खाना फायदेमंद हो सकता है।

पपीता

महिलाओं के लिए पपीता काफी फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें विटामिन सी और फाइबर की मात्रा भरपूर होती है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रखता है और स्किन को ग्लो करता है।

बादाम और अखरोट

महिलाओं को रोजाना अपनी डाइट में बादाम और अखरोट को शामिल करना चाहिए क्योंकि इनमें हेल्दी फैट्स होते है और प्रोटीन भी, जो ब्रेन और हॉर्मोनल हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

कद्दू के बीज

इसमें जिंक और मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है, इसलिए महिलाओं को इसका सेवन करना चाहिए। यह स्किन और बालों की हेल्थ के लिए असरदार हो सकता है।

संतरा

संतरे में विटामिन सी की मात्रा भरपूर पाई जाती है, जो स्किन के लिए बहुत जरूरी होता है और हड्डियों के लिए भी। विटामिन सी युक्त फल इम्यून सिस्टम के लिए भी फायदेमंद होते है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

पालक, मेथी जैसे पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम और आयरन से भरी होती है, जो हड्डियों और ब्लड हेल्थ के लिए जरूरी है।

क्यों जरूरी है बताए गए सुपरफूड्स को डाइट में शामिल करना?

30 के बाद महिलाओं की हड्डियां कमजोर होने लगती है, ऐसे में ये सुपरफूड्स हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते है।

महिलाओं के शरीर में कई हॉर्मोनल बदलाव (जैसे पीरियड्स और मेनोपॉज के दौरान) देखने को मिलते है। स्किन संबंधी समस्याएं और झुर्रियां आने लगती है, ऐसे में ये सुपरफूड्स बालों और स्किन को हेल्दी बनाए रखने में सहायक होते है।

रोज के स्ट्रेस और थकान से बचने के लिए शरीर को अतिरिक्त न्यूट्रीशन की आवश्यकता होती है।

बच्चे के फर्स्ट बर्थडे से पहले पेरेंट्स कर लें ये जरूरी काम

वरना होगा पछतावा

बच्चे के शुरुआती दिनों में बच्चे की हर एक्टिविटी को संजोना मुश्किल होता है लेकिन प्रयास किया जाए तो छोटे-छोटे मूवमेंट को कैद किया जा सकता है।

बच्चे का पहला साल बेहद खास और जादुई होता है। बच्चा हर माइलस्टोन पार करता है – जैसे मुस्कुराना, घूमना या पहला शब्द बोलना। इस दौरान पेरेंट्स बच्चे की एक्टिविटीज में इतने मशगूल हो जाते हैं कि वह इन छोटे-छोटे डेवलेपमेंट्स को कैद करना भूल जाते हैं। जिसका पछतावा बच्चों के बड़े होने के बाद होता है। तो क्यों न बच्चे की फर्स्ट बर्डथे से पहले इन यादों को संजोया जाए, जिसे देख आप अपने बुढ़ापे को आनंदमय बना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं आप कैसे बच्चे के हर मूवमेंट को यादागार बना सकते हैं।

पुराने खिलौनों को हटा दें

बच्चे बहुत जल्दी बोर हो जाते हैं। फिर चाहे वह खिलौना हो या फिर रायम। एक साल नजदीक आते ही बच्चा अपने पुराने खिलौनों से ऊबने लगता है जैसे रैटल या मोबाइल। कुछ पसंदीदा खिलौनों को यादगार के तौर पर रख लें, बाकी को साफ-सुथरा करके दान कर दें। इससे बच्चे को शेयरिंग सिखाने का पहला सबक मिलेगा।

तस्वीरें संजोएं

वैसे तो आजकल हर पेरेंट्स बच्चे के डेवलपमेंट और एक्टिविटी को लेकर सजग हो गए हैं। लेकिन कई बार जल्दबाजी में हम बच्चे की फोटो लेना भूल जाते हैं। अगर अभी तक ढेर सारी फोटो नहीं खींचीं, तो अभी शुरू करें। हर हंसी, हर नटखट अदा को कैमरे में कैद करें। फिर इन्हें प्रिंट करवाएं, कुछ फ्रेम में सजाएं और बाकी एल्बम में रखें। भविष्य में ये स्क्रीन-फ्री बॉन्डिंग के लिए काम आएंगी।

वीकेंड करें बच्चों के नाम

बच्चा चाहता है कि उसके पेरेंट्स उसके साथ समय बिताएं। इससे न केवल बच्चा नई चीजें सीखता है बल्कि उसे नई एक्टिविटी दिखाने का मौका भी मिल जाता है। वीकेंड पर बच्चे के साथ बॉल से खेलें, कॉइन बॉक्स या पजल बोर्ड इस्तेमाल करें। ये खेल बच्चे में मोटर स्किल्स मजबूत करते हैं। बच्चा न सिर्फ खुश रहेगा, बल्कि सीखेगा भी।

परिवार के साथ वर्कआउट

एक्सरसाइज को परिवार का फिटनेस मंत्र बनाएं। फाइन मोटर के साथ ग्रॉस मोटर स्किल्स पर ध्यान दें। बच्चे को नाचने-गाने, रेंगने या चलने के लिए प्रोत्साहित करें। साथ ही एक्सरसाइज करें इससे आपकी बॉन्डिंग मजबूत होगी और स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

पेरेंट्स बच्चों के लिए करें ये काम

दूसरे साल में बच्चे का प्री-राइटिंग फेज आ जाएगा, जिसके लिए पाम और थंब फिंगर ग्रिप जरूरी है। बच्चों के साथ ऐसे खेल खेले जिससे उसकी फाइन मोटर स्किल्स मजबूत हो बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़े।

अनुशासन सिखाएं

अब बच्चे को छोटे-छोटे काम खुद करने दें। हाथ से खाना, खिलौने उठाकर टोकरी में रखना या सिपर बॉटल खुद लाकर पीना ये सब सिखाएं। यहां तक कि बेबी क्रिब को अलग कमरे में शिफ्ट करें ताकि अकेले सोने की आदत पड़े। इससे बच्चे में आत्मनिर्भरता आएगी और वह नियमों का पालन करना सीखेगा। ये काम न सिर्फ बच्चे को मजबूत बनाएंगे, बल्कि माता-पिता को भी संतुष्टि देंगे।

टेबल फूड की डालें आदत

एक साल की उम्र में बच्चा घर का खाना खाने को तैयार हो जाता है। इसलिए बच्चे के लिए छोटी मात्रा में स्पेशल डिशेज बनाएं – जैसे नरम सब्जियां या मैश्ड फ्रूट। धीरे-धीरे नई चीजें पेश करें ताकि स्वाद विकसित हो। इससे पोषण बढ़ेगा और खाने की आदतें सही बनेंगी।

पुराने फोन से हो गए बोर?

ये 5 बदलाव करें और पाएं नया जैसा अनुभव

पुराने फोन से बोर हो गए हैं? कुछ आसान और किफायती बदलाव करके आप अपने पुराने स्मार्टफोन को नया जैसा बना सकते हैं और अनावश्यक खर्च से बच सकते हैं।

आज कल स्मार्टफोन हर किसी के जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है। लेकिन, कुछ समय इस्तेमाल के बाद ही हम अपने फ़ोन से बोर होने लगते हैं और हमें नया फोन खरीदने का मन करता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं हर बार नया फोन खरीदना ज़रूरी नहीं है क्योंकि कुछ आसान से बदलाव करके अपने पुराने फोन को भी नए जैसा बना सकते हैं। इससे आपकी बचत भी होगी और आपका फ़ोन नया जैसा भी लगने लगेगा। चलिए आज हम आपको फ़ोन के मेकओवर के ऐसे तरीक़े बताते हैं जो आपको देंगे फ़ोन का एकदम नया लुक और नया फील।

सॉफ्टवेयर अपडेट करें

स्मार्टफोन कंपनियां समय-समय पर सॉफ्टवेयर अपडेट देती हैं जिनसे फोन की परफॉर्मेंस बेहतर होती है। अपडेट करने से सिक्योरिटी पैच मज़बूत होता है। फोन की स्पीड और बैटरी मैनेजमेंट में सुधार होता है। कई बार अपडेट से नए फीचर्स भी जुड़ जाते हैं। इसलिए सबसे पहले अपने फोन की सेटिंग्स में जाकर सॉफ्टवेयर अपडेट चेक करें और इंस्टॉल करें।

अनयूज़्ड ऐप्स हटाएं

पुराने फोन के स्लो होने का सबसे बड़ा कारण अनावश्यक ऐप्स और डेटा होते हैं। कैश क्लियर करने से स्टोरेज स्पेस बढ़ता है और फोन तेज़ चलता है। जिन ऐप्स का इस्तेमाल आप नहीं करते, उन्हें अनइंस्टॉल करें। इसके अलावा बैकग्राउंड में चलने वाले ऐप्स को बंद करें। इससे फोन की रैम पर दबाव कम होगा और बैटरी बैकअप भी बढ़ेगा। आप चाहें तो Google Files जैसे क्लीनर ऐप का इस्तेमाल करके फालतू फाइल्स डिलीट कर सकते हैं।

फोन के एक्सेसरीज़ बदलें

फोन का लुक बदलने से भी आपको नएपन का एहसास हो सकता है। नया बैक कवर या केस इस्तेमाल

करें। आप फोन पर एक ट्रांसपेरेंट कवर लगा भी सकते हैं। स्टाइलिश केस लगाकर आप अपने फोन को जबरदस्त लुक दे सकते हैं। स्क्रीन प्रोटेक्टर बदलें। अच्छे इयरफ़ोन या ब्लूटूथ डिवाइस से फोन का अनुभव और बेहतर बनाएं।

बैटरी रिप्लेस करें

अक्सर लोग इसलिए नया स्मार्टफोन खरीद लेते हैं क्योंकि पुराने फोन की बैटरी जल्दी डिस्चार्ज होने लगती है। लेकिन हर बार नया फोन लेना जरूरी नहीं होता। अगर आपका डिवाइस बाकी मामलों में ठीक काम कर रहा है तो सिर्फ बैटरी बदलवाकर आप उसे फिर से लंबे समय तक इस्तेमाल कर सकते हैं। बैटरी रिप्लेसमेंट से न केवल फोन की परफॉर्मेंस बेहतर हो जाएगी बल्कि आपको नए मोबाइल पर अतिरिक्त खर्च भी नहीं करना पड़ेगा।

फोन को रीसेट करें

अगर आपका फोन बहुत ज्यादा स्लो हो गया है, तो फैक्ट्री रीसेट करना सबसे अच्छा उपाय है। इससे फोन में जमा हुआ पुराना डेटा और वायरस हट जाते हैं। रीसेट के बाद फोन बिल्कुल नए की तरह स्मूद चलता है। लेकिन, रीसेट करने से पहले जरूरी डेटा का बैकअप ज़रूर लें। इसके बाद आप चाहें तो फोन में नया थीम, वॉलपेपर और कस्टम सेटिंग लगाकर बिल्कुल अलग अनुभव पा सकते हैं।

यकीन मानिए इन तरीकों के बाद आपको नए फोन की फील आएगी और आप इसे और अधिक समय तक बिना बोर हुए इस्तेमाल कर पाएंगे।

बरसात के बाद इम्यूनिटी बढ़ाने वाले दादी मां के घरेलू नुस्खे

बरसात के बाद हवा में नमी और मच्छरों की बढ़ोतरी से शरीर संक्रमणों की चपेट में जल्दी आता है। मौसम के उतार-चढ़ाव और कमजोर पाचन शक्ति भी इम्यूनिटी घटाने में बड़ी भूमिका निभाते हैं।

बरसात का मौसम राहत और ताजगी तो देता है, लेकिन साथ ही कई तरह की बीमारियाँ भी साथ लाता है। बारिश के बाद हवा में नमी बढ़ जाती है, जिससे मच्छरों, बैक्टीरिया और वायरस का प्रकोप भी ज़्यादा हो जाता है। यही कारण है कि इस समय लोग अक्सर सर्दी-जुकाम, वायरल फीवर, डेंगू, मलेरिया, गले के इंफेक्शन और पेट से जुड़ी दिक्कतों का शिकार हो जाते हैं। ऐसे मौसम में हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग होना बेहद ज़रूरी है। दादी मां के घरेलू नुस्खे इस काम में सबसे ज़्यादा कारगर साबित होते हैं। ये नुस्खे प्राकृतिक, आसान और बिना किसी साइड इफेक्ट के होते हैं।

हल्दी वाला दूध

दादी मां के नुस्खों में सबसे लोकप्रिय है हल्दी वाला दूध। हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में संक्रमण को पनपने नहीं देते। रोज़ रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुना दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीने से इम्यूनिटी बढ़ती है और सर्दी-जुकाम दूर रहता है।

तुलसी-अदरक का काढ़ा

बरसात के बाद वायरल इंफेक्शन से बचाव के लिए तुलसी, अदरक, काली मिर्च और लौंग का काढ़ा बेहद फायदेमंद है। इसे पीने से गले की खराश दूर होती है, खाँसी-जुकाम कम होते हैं और शरीर में गर्माहट आती है। दादी मां कहती थीं – "रोज़ सुबह-शाम एक कप काढ़ा पियो, बीमारियाँ पास नहीं आएंगी।"

नींबू-शहद वाला पानी

सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में आधा नींबू निचोड़कर और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से शरीर डिटॉक्स होता है। इसमें मौजूद विटामिन-C इम्यूनिटी को मजबूत करता है और बरसात के बाद होने वाली थकान और सुस्ती भी दूर करता है।

लहसुन का सेवन

लहसुन को दादी मां प्राकृतिक एंटीबायोटिक मानती थीं। इसमें ऐसे गुण होते हैं जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं। रोज़ सुबह खाली पेट 1-2 कच्ची लहसुन की कलियाँ खाने या खाने में लहसुन का ज़्यादा इस्तेमाल करने से संक्रमण जल्दी नहीं होता।

मौसमी फल और सब्ज़ियाँ

बरसात के बाद का मौसम ऐसे फल और सब्ज़ियाँ खाने का होता है जिनमें विटामिन-C और फाइबर ज़्यादा हो। अमरूद, अनार, पपीता, संतरा और मौसमी जैसे फल रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं। वहीं पालक, गाजर, लौकी और तोरी जैसी सब्ज़ियाँ पचने में आसान और सेहतमंद होती हैं।

सूखे मेवे और च्यवनप्राश

दादी मां हमेशा बच्चों को सर्दी-जुकाम से बचाने के लिए रोज़ाना सुबह एक चम्मच च्यवनप्राश खाने की सलाह देती थीं। साथ ही बादाम, अखरोट और किशमिश जैसे सूखे मेवे खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और बदलते मौसम में कमजोरी दूर रहती है।

बरसात के बाद का मौसम शरीर के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। अगर इम्यूनिटी कमजोर हो तो छोटी-सी सर्दी-जुकाम भी बड़ी परेशानी बन सकती है। ऐसे में दादी मां के ये पुराने घरेलू नुस्खे आज भी उतने ही असरदार हैं। हल्दी दूध, तुलसी-अदरक काढ़ा, नींबू-शहद वाला पानी, लहसुन, मौसमी फल और सूखे मेवे – इन सबको अपनी डेली लाइफ में शामिल कर लिया जाए, तो शरीर मज़बूत रहेगा और मौसम बदलने पर भी बीमारियाँ पास नहीं आएँगी।

न बैंड-बाजा, न बाराती, बस 2000 रुपये में आईपीएस ने आईएएस से रचा ली शादी

आज के समय में जहां लोग शादी में करोड़ों खर्चेने में परहेज नहीं करते हैं, वहीं एक कपल ऐसा भी है जिसने केवल 2000 रुपये में शादी कर ली थी। हैरानी तो इस बात की है कि ये दोनों कोई आम नहीं बल्कि आईएएस और आईपीएस हैं। उनकी शादी की सबसे बड़ी खासियत थी कि इसमें न बैंड-बाजा था, न बाराती, न ही कोई भव्य रिसेप्शन।

बेहद सादगी से निभाई रस्में

हम बात कर रहे हैं आईएएस अधिकारी युवराज और आईपीएस अधिकारी मौनिका ने शादी की, जिन्होंने केवल परिवार और करीबी लोगों की मौजूदगी में साधारण तरीके से सात फेरे लिए। शादी के सभी रस्में बेहद सादगी से निभाई गईं। दिखावे या शानो-शौकत पर एक भी पैसा बर्बाद नहीं किया गया। माला, मिठाई और कोर्ट फीस में दोनों ने 2000 रुपए खर्च किए और शादी के पवित्र बंधन में बंध गए।

कोर्ट रूम में हुई जयमाला

युवराज मरमट रायगढ़ जिले में सहायक कलेक्टर के रूप में पदस्थ हैं। कोर्ट में उन्होंने तेलंगाना कैडर की आईपीएस अधिकारी पी मोनिका से शादी रचाई है। दोनों ने कोर्ट रूम में ही एक-दूसरे को मालाएं पहनाई और फिर वहां मौजूद लोगों को मिठाई खिलाई। इस कपल ने समाज को यह संदेश दिया कि शादी का असली महत्व दो लोगों और उनके परिवारों के मिलन में है, न कि फिजूलखर्ची में।

कपल ने दिया खास संदेश

आज के समय में जहाँ लोग शादियों पर लाखों-करोड़ों रुपये खर्च करते हैं, वहीं आईएएस युवराज और आईपीएस मौनिका की ये शादी सादगी और सच्चाई का उदाहरण है। इसने युवा पीढ़ी को यह सोचने पर मजबूर किया है कि शादी यादों से खास बनती है, खर्चे से नहीं। यह कपल उन सभी के लिए प्रेरणा है जो दिखावे से दूर रहकर जीवन की असली खुशियों को अपनाना चाहते हैं।

चेहरे की हर समस्या का हल, ड्राई स्किन से लेकर ब्लैकहेड्स तक

बेदाग और चमकदार त्वचा के लिए आसान घरेलू नुस्खे

चेहरे की खूबसूरती बनाए रखने के लिए महंगे प्रोडक्ट्स की नहीं, बल्कि घरेलू नुस्खों की ज़रूरत होती है। यहां जानें ड्राई स्किन, पिगमेंटेशन, डार्क सर्कल और ब्लैकहेड्स के असरदार उपाय। हर कोई अपनी त्वचा को बेदाग और चमकदार बनाना चाहता है इसीलिए वह अपनी त्वचा की खूब देखभाल भी करते हैं। इसके बावजूद भी कई लोगों को ड्राई स्किन, पिगमेंटेशन, डार्क सर्कल और ब्लैकहेड्स जैसी समस्या का सामना करना पड़ता है। ऐसे में कुछ इजी होम रेमेडीज होती है जिसके जरिए आप इनसे छुटकारा पा सकते हैं।

ड्राई स्किन के लिए करें इस्तेमाल

बहुत बार पानी की कमी या फिर ड्राई साबुन इस्तेमाल करने से या फिर मेकअप प्रोडक्ट इस्तेमाल करने से हमारी त्वचा रूखी हो जाती है जिसकी वजह से स्किन ड्राई हो जाती है और उसकी रंगत बिगड़ जाती है ऐसे में इस तरह से करें देखभाल।

किस प्रकार करें देखभाल : सबसे पहले चेहरे को धोने के लिए माइल्ड फेस वॉश या फिर सोप फ्री क्लींजर का इस्तेमाल करें। इसके बाद कॉटन के रुमाल से पहुंचे चेहरा धोने के लिए आप गुनगुने पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 दिन में काम से कम 8 से 10 गिलास पानी का सेवन करें। चेहरा धोने के बाद मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करे।

होममेड फेस पैक का करें इस्तेमाल : होममेड फेस पैक बनाने के लिए तीन चम्मच गुलाब जल एक चम्मच ग्लिसरीन को मिक्स करें। इसे आधे घंटे अपने त्वचा पर लगाए इससे आपकी त्वचा मुलायम हो जाएगी। इसके अलावा एक चम्मच शहद, एक चम्मच गुलाब जल, एक चम्मच मिल्क पाउडर इन तीनों को मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे और गर्दन पर लगे लगभग 20 मिनट के बाद चेहरा साफ कर ले।

पिगमेंटेशन के लिए कर इस्तेमाल

महिलाओं के लिए पिगमेंटेशन एक बहुत ही बड़ी समस्या होती है। यह अधिकार प्रेगनेंसी के दौरान या फिर बाद में भी हो जाती है। इस समस्या से निपटने के लिए होम रेमेडीज का इस्तेमाल किया जा सकता है।

किस प्रकार करें देखभाल : धूप में निकलने से 20 से 30 मिनट पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें और 3 से 4 घंटे के अंतराल पर सनस्क्रीन लगाते रहे। रात को सोने से पहले पिगमेंटेशन वाले एरिया पर 10% तक क्रीम लगाए। चेहरे को ज्यादा देर तक स्क्रब नहीं करना चाहिए। इसके बावजूद अगर समस्या ज्यादा लगती है तो आप स्किन ट्रीटमेंट ले सकते हैं।

होममेड फेस पैक का का इस्तेमाल : दो चम्मच टमाटर का रस, एक चम्मच नींबू का रस इन दोनों को मिलाकर चेहरे पर इस्तेमाल करें इससे झाइयां कम हो जाती है। दो चम्मच नींबू का रस, दो चम्मच खीरे का रस इन दोनों को मिलाकर चेहरे पर लगाए और 20 मिनट बाद चेहरा साफ कर लें। इसके अलावा आप अपने चेहरे पर स्ट्रॉबेरी, कच्चे पपीते का पेस्ट या फिर कच्चे आलू का रस भी लगा सकते हैं यह फायदेमंद साबित होता है।

ब्लैकहेड्स के लिए करें इस्तेमाल

ब्लैकहेड्स की समस्या सबसे ज्यादा ऑइली स्किन पर होती है। अगर आप ब्लैकहेड्स की समस्या से निजात पाना चाहते हैं तो होम रेमेडीज का इस्तेमाल कर सकते हैं।

किस तरह करें देखभाल : ब्लैकहेड से बचने के लिए सोने से पहले रुई से नाक और उसके आसपास की त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। इसके बाद रेटिनोइक एसिड युक्त एक्ने क्रीम का इस्तेमाल करें। ऑयल फ्री मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए इससे आप जल्द ही ब्लैकहेड से छुटकारा पा सकते हैं।

होममेड फेस पैक का करें इस्तेमाल : ब्लैकहेड्स के लिए ग्रीन एप्पल को पीसकर चेहरे पर लगा सकते हैं। इसके अलावा धनिया की पत्ती पीसकर उसमें हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगाकर ब्लैकहेड से छुटकारा पाया जा सकता है।

नींद न आने पर क्या करें? घरेलू उपाय और नुस्खे

तेज़ रफ़्तार जीवनशैली में नींद की समस्या आम है, लेकिन दादी माँ के नुस्खे इसका आसान और सुरक्षित समाधान हैं। हल्दी या केसर वाला दूध, हर्बल चाय, तेल की मालिश, शहद और सही दिनचर्या अपनाकर नींद गहरी और सुकूनभरी हो सकती है।

आज की तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी में नींद न आना या अनिद्रा एक आम समस्या बन चुकी है। ऑफिस का तनाव, मोबाइल और लैपटॉप पर देर रात तक काम करना, सोशल मीडिया का अत्यधिक इस्तेमाल और अनियमित दिनचर्या हमारी नींद को सबसे ज़्यादा प्रभावित करते हैं। नींद की कमी सिर्फ़ थकान ही नहीं लाती, बल्कि यह सेहत को अंदर ही अंदर नुकसान पहुँचाती है। लगातार नींद न आने से चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, भूख की कमी, डिप्रेशन, मोटापा और ब्लड प्रेशर की समस्या भी हो सकती है।

दवाइयों का सहारा लेने से बेहतर है कि हम दादी माँ के बताए आसान और सुरक्षित नुस्खों को अपनाएँ। ये न सिर्फ़ नींद लाने में मदद करते हैं बल्कि शरीर को स्वस्थ भी रखते हैं। आइए जानते हैं ऐसे कुछ घरेलू उपायः

1. हल्दी वाला दूध

"रात का गुनगुना दूध मीठी नींद लाता है।" सोने से पहले गुनगुने दूध में चुटकी भर हल्दी डालकर पीने से शरीर रिलैक्स होता है। दूध में मौजूद ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो एसिड नींद को बढ़ावा देता है और हल्दी शरीर को अंदर से डिटॉक्स करती है। यह नुस्खा न सिर्फ़ नींद लाता है बल्कि प्रतिरक्षा शक्ति भी बढ़ाता है।

2. केसर वाला दूध

अगर रात को नींद नहीं आती तो गर्म दूध में 2-3 केसर की कलियाँ डालकर पिएँ। केसर का हल्का स्वाद और सुगंध दिमाग़ को शांत करता है और तनाव को कम करता है। आयुर्वेद में केसर को नींद की समस्या के लिए प्राकृतिक औषधि माना जाता है। नियमित सेवन से धीरे-धीरे अनिद्रा की समस्या कम होने लगती है।

3. सिर और पैरों की मालिश

दादी माँ का सबसे प्रिय नुस्खा है सोने से पहले गरम तेल की मालिश। सरसों, नारियल या तिल के तेल से सिर और पैरों की हल्की मालिश करने से नसों को आराम मिलता है और दिमाग़ शांत होता है। पैरों के तलवों पर तेल लगाने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और नींद गहरी आती है।

4. हर्बल चाय

कैमोमाइल, तुलसी, अश्वगंधा या लेमनग्रास की हर्बल चाय नींद के लिए बहुत फायदेमंद है। यह चाय शरीर को रिलैक्स करती है और चिंता व बेचैनी को दूर करती है। खासकर कैमोमाइल चाय को नींद का प्राकृतिक टॉनिक कहा जाता है। इसे रात में सोने से आधा घंटा पहले पिया जाए तो नींद आसानी से आ जाती है।

5. शहद

गर्म दूध या पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी नींद अच्छी आती है। शहद में मौजूद प्राकृतिक शर्करा दिमाग़ को शांत करती है और शरीर को हल्की थकान के बाद आराम की स्थिति में लाती है। यह नुस्खा बच्चों और बड़ों दोनों के लिए सुरक्षित है।

6. दिनचर्या में सुधार

सिर्फ़ घरेलू नुस्खों से ही नहीं, बल्कि अच्छी नींद के लिए सही आदतें अपनाना भी ज़रूरी है। रात को सोने से कम से कम 1 घंटा पहले मोबाइल, टीवी और लैपटॉप का इस्तेमाल बंद कर दें। कमरे का माहौल शांत और हल्की रोशनी वाला रखें। रोज़ाना एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें। सोने से पहले भारी या मसालेदार खाना खाने से बचें। दिनभर में हल्की-फुल्की एक्सरसाइज़ या योग करें। अनिद्रा को नज़रअंदाज़ करना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। यह शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है। लेकिन दादी माँ के ये आसान घरेलू नुस्खे जैसे हल्दी वाला दूध, केसर, हर्बल चाय, तेल की मालिश और शहद नींद को प्राकृतिक रूप से लाने में मदद करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इनका कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं होता। आप इन उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ, तो चैन की नींद और तरोताज़ा सुबह पाना मुश्किल नहीं।

सहारनपुरः पहाड़ों, नदियों और सांस्कृतिक धरोहरों का अनोखा संगम

सहारनपुर अपनी लकड़ी की नक्काशी, धार्मिक स्थलों और प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ शांत शिवारिक पहाड़ियाँ और बहती नदियों के किनारे यात्रियों को सुकून और ताजगी का अनुभव कराते हैं, जो वीकेंड ट्रिप को खास बनाते हैं। उत्तर प्रदेश का सहारनपुर ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहरों से भरपूर जिला है। यह शहर न केवल लकड़ी की नक्काशी और धार्मिक स्थलों के लिए प्रसिद्ध है बल्कि यहाँ आसपास कई ऐसी जगहें भी हैं जहाँ प्रकृति की खूबसूरती अपने अलग ही रूप में दिखाई देती है। सहारनपुर की खासियत यह है कि यहाँ आपको एक ओर शांत पहाड़ों का नज़ारा मिलेगा तो दूसरी ओर बहती नदियों के किनारे बैठकर सुकून का अनुभव। अगर आप वीकेंड पर प्रकृति की गोद में समय बिताना चाहते हैं तो सहारनपुर की ये जगहें आपके लिए बिल्कुल परफेक्ट साबित होंगी।

शिवालिक पहाड़ियाँ- प्रकृति का सुंदर विस्तार

सहारनपुर के पश्चिमी हिस्से से जुड़ी शिवालिक पहाड़ियाँ प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं। यहाँ की हरियाली और ऊँचाई से दिखाई देने वाला नज़ारा पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देता है। पहाड़ियों की गोद में बसे छोटे गाँव और खेत इस क्षेत्र की खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं। यह जगह ट्रेकिंग और एडवेंचर पसंद करने वालों के लिए खास आकर्षण का केंद्र है। वीकेंड पर परिवार या दोस्तों के साथ यहाँ आकर पिकनिक मनाना और प्रकृति का आनंद लेना एक यादगार अनुभव बन सकता है।

शाकंभरी देवी मंदिर- आस्था और प्राकृतिक सुंदरता

सहारनपुर से लगभग 40 किलोमीटर दूर स्थित शाकंभरी देवी मंदिर धार्मिक दृष्टि से अत्यंत प्रसिद्ध स्थल है। यह मंदिर शिवालिक पहाड़ियों की तलहटी में स्थित है और आसपास का प्राकृतिक वातावरण यात्रियों को खासा आकर्षित करता है। यहाँ आने वाले श्रद्धालु न केवल देवी के दर्शन करते हैं, बल्कि पहाड़ों और घाटियों का शांत नज़ारा भी देखते हैं। नवरात्र के समय यहाँ विशेष मेले का आयोजन होता है, जब यह क्षेत्र भक्तिमय वातावरण में डूब जाता है।

बीहट घाट- नदी किनारे सुकून के पल

अगर आप नदी किनारे शांति का अनुभव करना चाहते हैं तो सहारनपुर का बीहट घाट बेहतरीन विकल्प है। यहाँ यमुना नदी का बहाव मन को ताजगी से भर देता है। सुबह या शाम के समय घाट पर बैठकर सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य देखना बेहद आनंददायक होता है। स्थानीय लोग यहाँ पिकनिक मनाने और मछली पकड़ने भी आते हैं। वीकेंड पर यहाँ का शांत माहौल शहर की भागदौड़ से राहत दिलाता है और मन को तरोताज़ा कर देता है।

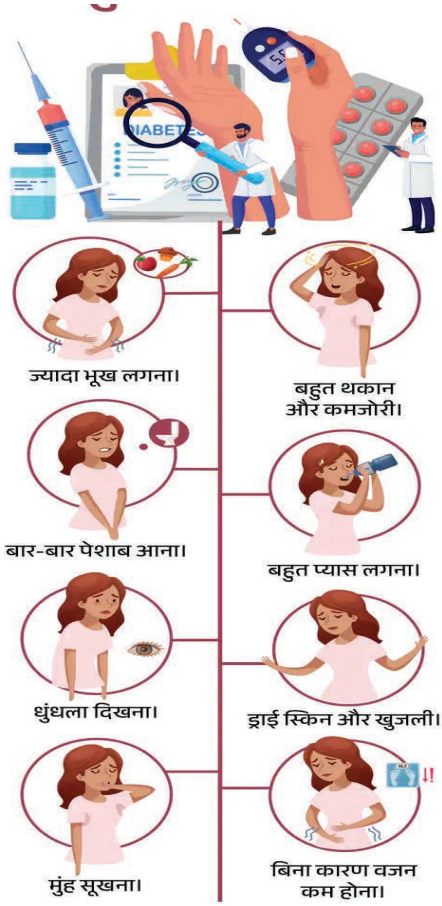
कलसी और आस-पास के हरे-भरे क्षेत्र

सहारनपुर के पास स्थित कलसी क्षेत्र भी घूमने लायक जगह है जहाँ पहाड़ियों के बीच से बहती छोटी-छोटी नदियाँ और झरने देखने को मिलते हैं। यहाँ का ग्रामीण जीवन और प्राकृतिक नज़ारे यात्रियों को आकर्षित करते हैं। खास बात यह है कि यह जगह ऐतिहासिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहाँ अशोक कालीन शिलालेख पाए जाते हैं। इतिहास प्रेमी और प्रकृति प्रेमी दोनों के लिए यह स्थल खास अनुभव प्रदान करता है।

इस तरह से हम समझ सकते हैं कि सहारनपुर केवल व्यापार और उद्योग का केंद्र ही नहीं बल्कि प्राकृतिक और सांस्कृतिक धरोहरों से भरपूर जिला है। यहाँ की शिवालिक पहाड़ियाँ, देवी मंदिर, नदी घाट और कलसी जैसे स्थल यात्रियों को शांति और रोमांच दोनों का अनुभव कराते हैं। अगर आप वीकेंड पर किसी अनोखी जगह की तलाश में हैं तो सहारनपुर की ये जगहें आपके सफर को यादगार बना सकती हैं।

डायबिटीज रातों-रात नहीं होती

शरीर देता ये संकेत



द लैंसेट ग्लोबल हेल्थ जर्नल की हालिया स्टडी के मुताबिक, साल 2019 में हर पांच में से दो लोग यानी लगभग 40% लोग यह नहीं जानते हैं कि उन्हें डायबिटीज है। 45 साल और उससे ज्यादा उम्र के हर पांच में से एक व्यक्ति को डायबिटीज है। ऐसे लोगों की संख्या 5 करोड़ से भी ज्यादा है।

अगर डायबिटीज लंबे समय तक कंट्रोल न की जाए तो इससे शरीर के कई अंग प्रभावित होने लगते हैं। इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, किडनी फेलियर, आई साइट कमजोर होने, नसों को नुकसान और पैरों में गंभीर समस्याए हो सकती हैं। इसके बावजूद भारत में कई लोग, खासकर बुजुर्ग, डायबिटीज को मैनेज करने में लापरवाही बरतते हैं।

क्या आपको पता है कि ज्यादा प्यास लगना या बार-बार पेशाब जाना डायबिटीज का पहला संकेत हो सकता है? यह बीमारी दो मुख्य प्रकार की होती है- टाइप 1 और टाइप 2। टाइप 1 में शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता, जो ज्यादातर बच्चों और युवाओं में होती है। टाइप 2 सबसे आम है, जहां शरीर इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता। अगर आपका वजन ज्यादा है या परिवार में किसी को डायबिटीज है, तो खतरा बढ़ जाता है।

टाइप 1 और टाइप 2 में क्या फर्क है?

कॉमप्लिकेशंस के वॉर्निंग साइन्स क्या हैं?

ब्लड शुगर को मैनेज कैसे करें?

डायबिटीज क्या है और इसे समझना क्यों जरूरी है? डायबिटीज ब्लड शुगर की समस्या है। हम जो खाते हैं, शरीर उसे इस्तेमाल करने के लिए ग्लूकोज में बदलता है। इससे शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती है। कोशिकाओं को ग्लूकोज इस्तेमाल करनेके लिए इंसुलिन हॉर्मोन की जरूरत पड़ती है। अगर इंसुलिन कम बने या सही काम न करे, तो ग्लूकोज ब्लड में ही रह जाता है। इससे थकान, कमजोरी और दूसरी परेशानियां महसूस हो सकती हैं। पूरी दुनिया में डायबिटीज के केस तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर इसे समय पर डायग्नोज न किया जाए तो हार्ट प्रॉब्लम, किडनी फेलियर या आई साइट में वीकनेस हो सकती है। अच्छी बात यह है कि लाइफस्टाइल बदलकर इसे कंट्रोल किया जा सकता है। यह दो तरह का होता है, ग्राफिक में देखिए-

डायबिटीज के शुरुआती संकेत क्या हैं?

टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज दोनों के लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। अगर ब्लड शुगर बढ़ गया है तो शरीर कुछ संकेत देता है। अगर ज्यादा भूख लग रही है तो इसका मतलब है कि कोशिकाओं को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पा रही है। इसलिए थकान भी लगने लगती है। बार-बार पेशाब जाना भी इसका बड़ा संकेत है। सामान्य व्यक्ति दिन में 4-7 बार पेशाब करता है, लेकिन डायबिटीज में किडनी ज्यादा शुगर बाहर निकालने की कोशिश करती है, तो पेशाब ज्यादा लगती है।

पिएं औषधीय गुणों से भरपूर जूस

चमकने लगेगी त्वचा

क्या आप जानते हैं कि आप जो भी खाते-पीते हैं, उसका अच्छा या फिर बुरा असर आपके शरीर के साथ-साथ आपकी त्वचा पर भी पड़ता है? आइए कुछ ऐसे जूस के बारे में जानते हैं, तो आपकी त्वचा की सेहत को काफी हद तक सुधार सकते हैं।

अगर आप ग्लोइंग स्किन पाना चाहते हैं, तो आपको संतरे के जूस का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि संतरे के जूस में विटामिन सी समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है, जो त्वचा पर पॉजिटिव असर डालती है।

अगर आप ग्लोइंग स्किन पाना चाहते हैं, तो आपको संतरे के जूस का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि संतरे के जूस में विटामिन सी समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है, जो त्वचा पर पॉजिटिव असर डालती है।

क्या आप जानते हैं कि चुकंदर का जूस आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी वरदान साबित हो सकता है? जो लोग अपनी त्वचा को नेचुरली ग्लोइंग बनाना चाहते हैं, वो अपने डेली डाइट प्लान में चुकंदर के जूस को शामिल कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं कि चुकंदर का जूस आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी वरदान साबित हो सकता है? जो लोग अपनी त्वचा को नेचुरली ग्लोइंग बनाना चाहते हैं, वो अपने डेली डाइट प्लान में चुकंदर के जूस को शामिल कर सकते हैं।

आयुर्वेद के मुताबिक एलोवेरा जूस को सेहत के लिए वरदान माना जाता रहा है। एलोवेरा जूस पीने से आपकी त्वचा पर भी ढेर सारे पॉजिटिव असर पड़ सकते हैं। त्वचा के निखार को बढ़ाने से लेकर दाग-धब्बों को दूर करने तक, एलोवेरा जूस त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर साबित हो सकता है।

आयुर्वेद के मुताबिक एलोवेरा जूस को सेहत के लिए वरदान माना जाता रहा है। एलोवेरा जूस पीने से आपकी त्वचा पर भी ढेर सारे पॉजिटिव असर पड़ सकते हैं। त्वचा के निखार को बढ़ाने से लेकर दाग-धब्बों को दूर करने तक, एलोवेरा जूस त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर साबित हो सकता है।

खीरा, गाजर, अनार और टमाटर के जूस को भी त्वचा के लिए फायदेमंद माना जाता है। हालांकि, बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए सही मात्रा में और सही तरीके से इन जूस का सेवन करना चाहिए। ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

क्या डेंगू और वायरल बुखार का असर हार्ट पर भी होता है?

देश के कई राज्यों में इन दिनों डेंगू और वायरल बुखार के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। डेंगू की बीमारी एडीज एजिप्टी मच्छर के काटने से होती है, जबकि वायरल बुखार आमतौर पर बदलते मौसम और वायरल इन्फेक्शन के कारण फैलता है। दोनों ही बीमारियों में तेज बुखार, शरीर में दर्द, थकान और कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या तेजी से गिर सकती है। वहीं, वायरल बुखार सामान्य रूप से कुछ दिनों में ठीक हो जाता है, लेकिन यह शरीर की इम्यूनिटी को कमजोर कर सकता है।

डेंगू और वायरल बुखार शरीर को अंदर से कमजोर कर देते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स गिरने से शरीर में ब्लीडिंग और ऑर्गन डैमेज का खतरा बढ़ता है। वहीं, वायरल बुखार लंबे समय तक रहने पर लिवर, किडनी और रेस्पिरेट्री सिस्टम पर दबाव डाल सकता है। इन बीमारियों से लगातार थकान, सिरदर्द, जोड़ो का दर्द और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं भी होती हैं। इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ने से शरीर अन्य संक्रमणों के प्रति ज्यादा सेंसिटिव हो जाता है। ऐसे में आइए जानें, क्या डेंगू और वायरल बुखार का असर हार्ट पर भी हो सकता है।

लाजपत नगर के मेदांता मूलचंद हार्ट सेंटर के डायरेक्टर और हेड ऑफ़ डिपार्टमेंट डॉ। तरुण कुमार बताते हैं कि डेंगू और वायरल बुखार केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि हार्ट पर भी असर डाल सकते हैं। डेंगू में वायरस सीधे हार्ट की मांसपेशियों को प्रभावित कर सकता है, जिससे मायोकार्डिटिस जैसी स्थिति हो सकती है। इसमें दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है और पंपिंग क्षमता घट जाती है। कई मामलों में ब्लड प्रेशर गिरने और शॉक

जैसी स्थिति भी देखने को मिलती है।

वहीं, वायरल बुखार में लंबे समय तक तेज बुखार और शरीर में सूजन की वजह से हार्ट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। वायरल इंफेक्शन हार्ट की मांसपेशियों और उसकी इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी को प्रभावित कर सकता है, जिससे धड़कन असामान्य हो सकती है। जिन लोगों को पहले से हार्ट से जुड़ी बीमारी हैं, उनके लिए डेंगू और वायरल बुखार और भी खतरनाक हो सकते हैं। ऐसे में समय पर इलाज और सही निगरानी से इस खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

प्रोटीन से भरपूर है चने की चटपटी रेसिपी

चने में प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है, जो आपकी ओवरऑल हेल्थ को सुधारने में कारगर साबित हो सकती है। अगर आप चने को सही मात्रा में और सही तरीके से कंज्यूम करते हैं, तो आप सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को पैदा होने से रोक सकते हैं। आइए पोषक तत्वों से भरपूर अंकुरित चने की रेसिपी के बारे में जानते हैं, जिसे आप सुबह-सुबह अपने ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकते हैं।

अंकुरित चने के लिए सामग्री

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अंकुरित चने बनाने के लिए आपको न तो ज्यादा फैंसी सामग्री की जरूरत पड़ेगी और न ही ज्यादा समय लगेगा। अगर आप दो लोगों के लिए अंकुरित चने बनाना चाहते हैं, तो आपको 2 कप अंकुरित चने, एक टमाटर, एक प्याज, 2 हरी मिर्च, हरा धनिया, एक इंच अदरक का टुकड़े, काला नमक, नींबू का रस और पनीर की जरूरत पड़ेगी।

कैसे बनाएं अंकुरित चने?

रात में सोने से पहले चने को भिगो लीजिए। अंकुरित चने बनाने के लिए चने को लगभग 6-7 घंटे के लिए भिगोना जरूरी है। अब आपको भीगे हुए चने को 2 दिन तक सूती कपड़े में बांधकर रखना है। इसके बाद आपको एक कटोरे में अंकुरित चने, बारीक कटा हुआ टमाटर, प्याज, हरी मिर्च, धनिया, अदरक और पनीर निकालकर सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लेना है। आखिर में इस मिक्सचर में काला नमक या फिर चाट मसाला और नींबू का रस भी मिला लीजिए।

सेहत के लिए वरदान

अगर आप नाश्ते में अंकुरित चने का सेवन करते हैं, तो आप दिन भर एनर्जेटिक महसूस कर पाएंगे। वेट लॉस जर्नी को आसान बनाने के लिए भी अंकुरित चने को कंज्यूम किया जा सकता है। अंकुरित चने में पाए जाने वाले तत्व ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर साबित हो सकते हैं। डाइजेशन को सुधारने के लिए भी अंकुरित चने का सेवन किया जा सकता है।

काजू बादाम से लेकर पिस्ता तक

कौन सा ड्राई फ्रूट कब खाना चाहिए और इससे क्या फायदे मिलेंगे

हेल्दी रहना है तो एक नियम बना लें। रोजाना 1 मुट्ठी नट्स का सेवन करने से आप खुद को काफी फिट रख सकते हैं। हालांकि कौन सा ड्राई फ्रूट आप कब और कैसे खा रहे हैं फायदे इस पर भी निर्भर करते हैं। ज्यादातर लोग सुबह या शाम को ड्राई फ्रूट्स खाते हैं। लेकिन हर ड्राई फ्रूट को खाने का अलग एक समय है। जिससे वो शरीर को भरपूर फायदे पहुंचा सके। एम्स और हावर्ड से प्रशिक्षित डॉक्टर ने बताया कि बादाम, काजू, पिस्ता और अखरोट जैसे ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब करना चाहिए।

बादाम खाने का सही समय- बादाम आपको सुबह खाली पेट खाने चाहिए। क्योंकि बादाम में विटामिन ई और मैग्नीशियम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इससे ब्रेन फंक्शन में भी सुधार आता है।

अखरोट खाने का सही समय- अखरोट आपको शाम के वक्त खाने चाहिए। अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड और मेलाटोनिन पाया जाता है। जो दिमाग की सेहत में सुधार और अच्छी नींद में मदद करता है।

पिस्ता खाने का सही समय- पिस्ता आपको दोपहर के बाद खाने चाहिए। क्योंकि ये प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं। इससे एनर्जी को कंट्रोल करने और कार्ब्स की क्रेविंग को कम करने में मदद मिलती है।

काजू खाने का सही समय- काजू आपको लंच में खाने चाहिए क्योंकि इसमें जिंक और आयरन की मात्रा अच्छी होती है। जिससे इम्यूनिटी को सपोर्ट मिलता है। इससे एनर्जी मेटाबॉलिज्म के लिए अच्छा है।

पेकन नट्स खाने का सही समय- पेकन नट्स को डेजर्ट में डालकर खाना चाहिए। क्योंकि इसमें पाया जाने वाला पॉलिफेनॉल लोअर एनर्जी और LDL कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है। इससे ऑस्टिटेसिव स्ट्रेस कम होता है।

पाइन नट्स कब खाएं- पाइन नट्स आपको मिड मॉर्निंग में खाने चाहिए क्योंकि इसमें पाइनोलेनिक एसिड होता है। जो भूख को कम करता है और फैट मैटाबॉलिज्म को सपोर्ट करता है।

मूंगफली खाने की सही समय- मूंगफली आप दिन में किसी भी वक्त खा सकते हैं, क्योंकि रेस पेट्रोल और नियासिन हार्ट और दिमाग को फिट रखने में मदद करते हैं।

अगर आपके पास समय की कमी है और एक साथ ही सारे ड्राई फ्रूट्स खाना चाहते हैं तो इसके लिए अपने दोपहर के वक्त को चुनें। आप चाहें तो खाने के साथ मुट्ठी भर मिक्स्ड मेवे खा सकते हैं।

इस पीले फल को खाते ही पेट हो जाएगा साफ

निकल जाएगी आंतों में फंसी गंदगी, कब्ज से परेशान लोग जरूर खाएं ये फल

काटने, छीलने के चक्कर में लोग फलों में कई बार पाइनएप्पल यानी अनानास को छोड़ देते हैं, लेकिन एक बार इस फल के फायदे जान लिए तो कब्ज के मरीज इसे हर बार खरीद कर लाएंगे। अनानास खाने से पेट में जमी सारी गंदगी निकल जाती है और सुबह बड़ी अच्छी तरह पेट साफ हो जाएगा। वैसे तो ये फल पूरे साल बड़ी आसानी से मिल जाता है लेकिन बारिश के मौसम में जो पके और मीठे अनानास आते हैं वो स्वाद में तो खास होते ही हैं, आपके पेट के लिए भी वरदान हैं।

अनानास फाइबर वाले फलों में शामिल है। दरअसल अनानास में एक खास प्रोटीन डाइजेस्टिव एंजाइम होता है जिसका नाम है ब्रोमेलिन एंजाइम। इस एंजाइम की मदद से पाचन क्रिया में तेजी आती है और पेट साफ हो जाता है। इस खास एंजाइम की वजह से अनानास एक पेट सफा फल की तरह काम करता है।

अनानास कैसे खाएं

पाइनएप्पल को नाश्ते के बाद या शाम को स्नैक्स में खाया जा सकता है। लेकिन याद रहे कि अनानास अच्छी तरह पका और मीठा होना चाहिए। कब्ज दूर करने के लिए या पेट साफ करने के लिए एक बार में कम से कम 4 स्लाइस अनानास खाएं। याद रखने वाली बात ये भी है कि अनानास खाली पेट ना खाएं, दूध- दही और दूसरे फलों के साथ भी अनानास नहीं खाना चाहिए। पेट साफ करने के लिए सिर्फ अनानास ही खाएं उसके साथ दूसरे फल मिक्स न करें।

अनानास में विटामिन

अनानास में विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं जिससे इम्यूनिटी बढ़ती है और सर्दी खांसी, बुखार में कम होता है। विटामिन C की वजह से इस फल को खाने से चेहरे और स्किन पर चमक आती है। अनानास में कैल्शियम और मेग्नीसियम भी होता है जिससे हड्डियों को मजबूती मिलती है ऑस्टियोपोरोसिस

जैसी बीमारी होने का खतरा कम होता है।

अनानास के फायदे

अनानास में एंटी इंफ्लेमेशन वाले गुण भी होते हैं जिससे शरीर में सूजन और दर्द कम होता है। लेकिन बुखार और सर्दी होने की स्थिति में डॉक्टर की सलाह पर इस फल का सेवन करें। खासतौर पर प्रेगनेंट महिलाएं इस फल को डॉक्टर की सलाह पर ही खाएं।

क्या दूध पीने से कैंसर होता है?

स्वस्थ रहने के लिए दादी नानी दूध, दही और घी खाने की सलाह देती हैं। लेकिन अब लोग इसी दूध को सेहत के लिए खतरनाक मानने लगे हैं। बड़ी संख्या में लोग वीगन डाइट को फॉलो कर रहे हैं। वहीं कुछ लोग उम्र बढ़ने पर दूध से दूरी बनाने लगे हैं। सोशल मीडिया पर ऐसे कई वीडियो भी वायरल होते रहते हैं जिसमें दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स को सेहत के लिए हानिकारक बताया जा रहा है। यहां तक कि दूध, दही और उनसे बनी चीजों से कैंसर होने का रिस्क बढ़ने तक की बात की जा रही है। ऐसे में कैंसर सर्जन डॉक्टर ने बताया क्या है इसकी सच्चाई। क्या दूध पीने से कैंसर होता है या ये सिर्फ एक मिथ है।

दूध पीने से कैंसर होता है?

डॉक्टर जयेश शर्मा ने एक वीडियो शेयर किया है जिसमें उन्होंने बताया कि लोग इसके 3 कारण लोग बताते हैं पहला ये कि दूध पीने से IGF-1 काफी बढ़ जाता है। IGF-1 एक तरह का ग्रोथ हार्मोन है जो सेल्स को डिवाइड होने में मदद करता है। हर तरह के प्रोटीन से IGF-1 बढ़ता है। दूध में कैसीन होता है जिससे थोड़ा IGF-1 बढ़ता है। लेकिन दूध से ये बहुत कम बढ़ता है और ऐसा कोई रिसर्च भारत में नहीं मिला है जिसमें कोई क्लियर लिंक हो IGF-1 का कैंसर के साथ। ये बहुत सारे कैंसर के अलग-अलग कारणों में से एक हो सकता है। अगर हम दिनभर में 1 लीटर के आसपास दूध पी रहे हैं तो इससे प्रोस्टेट कैंसर का खतरा थोड़ा बढ़ता है बस यही स्टडीज में पता चला है।

दूध और डेयरी उत्पाद से सूजन बढ़ती है

दूसरा कारण बताया जा रहा है कि दूध पीने से शरीर में सूजन बढ़ती है। अब इंफ्लेमेशन का कैसे पता करें। अगर आपको दूध पीने से पेट खराब नहीं हो रहा है। गैस एसिडिटी नहीं हो रही है तो दूध आपको इंफ्लेमेशन नहीं कर रहा है। जो लोग लैक्टोज इनटॉलरेंट हैं उन्हें दूध से सूजन होने का खतरा रहता है। लेकिन ज्यादातर लोगों को इससे सूजन नहीं होती। बल्कि फर्मेंटेड फूड जैसे पनीर, दही, छाछ और चीज खाने से इंफ्लेमेशन कम होने के सबूत मिलते हैं।

दूध से शरीर में हार्मोन बढ़ने लगते हैं?

तीसरा कारण बताया जा रहा है हार्मोन, तो इसका कैंसर से कनेक्शन है। खासकर ब्रेस्ट कैंसर के मरीज के लिए, लेकिन दूध और ब्रेस्ट कैंसर का किसी भी स्टडी में कोई कनेक्शन नहीं मिला है। इसका कारण ये है कि जो हार्मोन इनटेक दूध के जरिए होता है वो हमारी बॉडी खुद जितना हार्मोन बनाती है उससे इतना कम होता है कि इससे भी कैंसर का खतरा नहीं होता है। बल्कि छाछ और दही से कोलन कैंसर यानि बड़ी आंत के कैंसर का खतरा कम होता है। तो ये साफ है कि दूध या उससे बनी चीजों से कोई कैंसर नहीं होता है।

ओरछा: बेतवा के किनारे बसता है इतिहास!

ओरछा मध्य प्रदेश का एक ऐतिहासिक और मनोहारी नगर है, जो बेतवा नदी के किनारे बसा हुआ है। इसे यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल की अस्थाई सूची में शामिल किया गया है और उम्मीद है कि वर्ष 2027-28 तक इसे पूर्ण दर्जा मिल जाएगा। यहां 16वीं सदी के कई अद्भुत स्मारक और इमारतें देखने को मिलती हैं। इस नगर की स्थापना 1501 ईस्वी में बुंदेला नरेश रुद्र प्रताप सिंह ने की थी और यह बुंदेलखंड की राजधानी रहा। अपनी स्थापत्य कला, धार्मिक महत्व और प्राकृतिक सुंदरता के कारण ओरछा पर्यटकों के लिए बेहद आकर्षक स्थल बन गया है। यहां आने वाला हर यात्री इतिहास और संस्कृति का जीवंत अनुभव कर सकता है।

ओरछा फोर्ट

ओरछा का भव्य किला तीन प्रमुख भवनों से मिलकर बना है- राजा महल, जहांगीर महल और शीश महल। इस किले का आरम्भिक निर्माण संस्थापक रुद्र प्रताप सिंह ने किया था और बाद के शासक यहां कुछ न कुछ निर्माण कार्य करवाते रहे। राजा महल का निर्माण राजपूत शैली में हुआ, जबकि जहांगीर महल में मुगल और राजपूत वास्तुकला का अद्भुत संगम दिखाई देता है। इन महलों की ऊंची मंजिलों से पूरे नगर का विहंगम दृश्य नजर आता है। शीश महल आज मध्य प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा संचालित एक होटल में बदल दिया गया है।

राजा राम मंदिर

ओरछा के राजा राम मंदिर से कई रोचक कथाएं जुड़ी हुई हैं। यह मंदिर वास्तव में एक राजमहल था, जिसे बाद में भगवान राम को समर्पित कर दिया गया। मान्यता है कि भगवान राम की मूर्ति पहले यहां अस्थाई रूप से रखी गई थी, परंतु बाद में वह मूर्ति हटाई नहीं जा सकी। इसके परिणामस्वरूप उस महल को ही मंदिर का स्वरूप दे दिया गया। यहां भगवान राम की पूजा 'राजा' के रूप में की जाती है, जो इसे भारत के अन्य राम मंदिरों से विशिष्ट बनाती है। प्रतिदिन सैकड़ों श्रद्धालु यहां आकर भगवान राम को न केवल ईश्वर, बल्कि राजा के रूप में प्रणाम करते हैं।

चतुर्भुज मंदिर

अपनी ऊंची मीनारों और बहुमंजिली संरचना के कारण यह स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण है। इसका निर्माण 16वीं सदी में बुंदेला राजाओं द्वारा किया गया था। मूल रूप से यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित था, किंतु वर्तमान में यहां भगवान कृष्ण की आराधना होती है। कहा जाता है कि इसके निर्माण में उस युग की श्रेष्ठ कला और शिल्प का प्रयोग हुआ था। आज भी यह मंदिर अपनी भव्यता और शांत वातावरण के कारण श्रद्धालुओं और पर्यटकों को समान रूप से आकर्षित करता है।

बेतवा रिवर साइड

कुछ समय बेतवा नदी के किनारे भी बिताया जा सकता है। विशेष रूप से सूर्यास्त के समय यहां बैठना बेहद सुखद अनुभव देता है। डूबते सूरज की रोशनी में नदी के जल पर शाही छतरियों का प्रतिबिम्ब मनमोहक दृश्य प्रस्तुत करता है। सतधारा नामक स्थान पर बेतवा सात धाराओं में बंट जाती है जो इसे और भी आकर्षक बना देती है। पक्षी प्रेमियों के लिए यहां बर्ड वॉचिंग का भी अवसर मिलता है।

कैसे पहुंचें?: ओरछा पहुंचने के लिए झांसी सबसे नजदीकी बड़ा शहर है, जो भारतीय रेलवे नेटवर्क से देश के प्रमुख नगरों से सीधा जुड़ा हुआ है। झांसी से ओरछा की दूरी मात्र 16 किलोमीटर है, जिसे टैक्सी या लोकल परिवहन से आसानी से तय किया जा सकता है। निकटतम हवाई अड्डा ग्वालियर है, जो यहां से लगभग 120 किलोमीटर दूर स्थित है। ओरछा घूमने का सर्वोत्तम समय अक्टूबर से फरवरी तक का माना जाता है। इस अवधि में मौसम सुहावना और यात्रा के लिए आदर्श होता है। सितम्बर को 'शोल्डर सीजन' कहा जा सकता है, क्योंकि इस समय मौसम भी संतुलित रहता है और खर्च भी अपेक्षाकृत कम होता है।

हिंदू मंदिरों को रथ और विमान भी क्यों कहा जाता है?

मंदिरों के निर्माण की परम्परा इतनी पुरानी नहीं है, यह जानकर ज्यादातर भारतीय चौंक जाएंगे। ध्यान रहे कि हमारा धार्मिक इतिहास कम से कम 4000 साल पुराना है, लेकिन मंदिर हम पिछले करीब 1500 सालों से ही बना रहे हैं।

3000 ईसा पूर्व में पनपी सिंधु घाटी सभ्यता अपनी बेहतरीन सड़कों और जल निकासी व्यवस्था के लिए जानी जाती है। लेकिन इस सभ्यता में मंदिर बनाए जाने के अभी तक कोई प्रमाण नहीं मिले हैं। वहां उत्पादन को सबसे ज्यादा महत्व दिया गया। यही कारण था कि इस सभ्यता के लिए संघटन और नियोजन (प्लानिंग) बहुत अहम थे। मिस्र और मेसोपोटामिया जैसी समकालीन सभ्यताओं से तुलना करें तो सिंधु घाटी में कला और अध्यात्म को अपेक्षाकृत बहुत कम महत्व दिया गया।

सिंधु घाटी में मिलीं कुछ मुहरों से विद्वानों ने अंदाजा लगाया कि इन लोगों की सोच रहस्यमयी और आध्यात्मिक भी रही होगी, लेकिन इस तरह की मुहरें बहुत कम हैं। यहां अग्नि वेदियां, गर्भ जैसी कलाकृतियां और स्वस्तिक चिह्न मिले हैं। किंतु इसके बावजूद साफ है कि इस संस्कृति में शहरों का नियोजन पवित्र संरचनाओं से ज्यादा महत्वपूर्ण था।

वैदिक काल लगभग 1500 ईसा पूर्व में शुरू हुआ। इस समय यज्ञ सबसे अहम अनुष्ठान था। यजमान ईंटों की वेदी बनाकर अग्नि प्रज्ज्वलित करते और मंत्र जपते हुए आहुति चढ़ाते। यज्ञ के लिए किसी स्थायी संरचना की जरूरत नहीं थी, इसे कहीं भी किया जा सकता था। इससे साफ होता है कि आर्य वास्तव में एक जगह बसते नहीं थे। वैदिक मंत्रों से भी यह जाहिर है कि उन्होंने अपनी आध्यात्मिक पहचान के लिए मंदिर बनाना जरूरी नहीं समझा।

तो फिर भारत में मंदिर बनाने का विचार कहां से आया? एक राय यह है कि मंदिर बहुत पहले से रहे हैं और धीरे-धीरे उनका रूप विशाल होता गया। शुरुआती मंदिर चट्टानों और गुफाओं में बने, जैसे जम्मू में वैष्णो देवी का मंदिर या फिर झीलों, झरनों और नदियों के संगम। लोग इन गुफाओं, पेड़ों और झीलों में बसने वाली आत्माओं यानी यक्षों की पूजा करते थे। उन्हें भोजन और वस्त्र अर्पित किए जाते और अगरबत्तियां व दीये जलाए जाते। शायद ये मंदिर खानाबदोश पशुपालकों ने नहीं, बल्कि किसानों ने बनाए, जो स्थायी जीवन जीते थे। समय के साथ पशुपालक भी स्थायी समुदायों से जुड़ने लगे और मंदिरों का महत्व बढ़ने लगा।

दूसरी राय के अनुसार खानाबदोश आर्यों के असल में मंदिर होते थे, जिन्हें वे बैलगाड़ियों पर रखते और जहां भी जाते अपने साथ ले जाते। यही वजह है कि सदियों बाद पत्थरों से बने विशाल मंदिरों को रथ कहा गया। इन मंदिरों की दीवारों पर पहियों की प्रमुख आकृति होती है और देवताओं को रथों पर बिठाकर घुमाना भी एक अहम अनुष्ठान बन गया। चेन्नई के पास महाबलीपुरम में प्रसिद्ध पंच रथ मंदिर परिसर इसी का उदाहरण है, जहां एक ही पत्थर से बने पांच रथनुमा मंदिर खड़े हैं।

मंदिरों को विमान भी कहा जाता है। कुछ लोग मानते हैं कि वैदिक देवता दरअसल एलियन की तरह थे, जो उड़न तश्तरियों में आते थे। उनका मानना है कि ये मंदिर उन्हीं उड़न तश्तरियों की पत्थरों में उकेरी गई आकृतियां हैं और वे उसी जगह बनाए गए, जहां ये विमान धरती पर उतरे थे। जैसे आज शादियों में मंडप बनाए जाते हैं, वैसे ही वैदिक काल में भी त्योहारों पर अस्थायी संरचनाएं बनाई जाती थीं, जो त्योहार खत्म होते तोड़ दी जाती थीं। आज भी दुर्गा पूजा और गणेश चतुर्थी में यही परंपरा चलती है। बांस और घास से अस्थायी मंदिर और मिट्टी की मूर्तियां बनाई जाती हैं। त्योहार खत्म होने पर मूर्तियों को विसर्जित और मंडपों को प्रज्जवलित कर दिया जाता है। इस तरह न मंदिर बचता है और न देवता की कोई निशानी। इसलिए माना जा सकता है कि स्थायी मंदिर बहुत बाद में बने, संभवतः यूनानी प्रभाव के कारण।

इंसानों को असल प्रेम का पाठ पढ़ाती है प्रकृति

बंद मुट्ठी में फिसलती रेत की तरह जीवन के सुनहरे वर्ष फिसलते चले जाते हैं। हर पेड़ के पत्तों के बीच हवा घूमती रहती है। हिलते हुए पत्ते डोलते रहते हैं, पर हवा कभी किसी पत्ते पर अपना बसेरा नहीं करती। वह कहीं भी ठहरना नहीं चाहती। प्रकृति का प्रेम करने का तरीका कुछ अनोखा है। सच्चे अर्थों में यह प्रेम गतिशील दिखाई देता है। सूरज की किरणें बंद खिड़कियों की दरार से कमरे में प्रवेश कर जाती हैं। इसमें स्वाभिमान का कोई प्रश्न ही खड़ा नहीं होता। कुछ देर बाद वे किरणें कमरे को छोड़कर कहीं और चली जाती हैं। बिना आसक्ति के प्रवेश और बिना खलल के विदाई।

यदि नदी को किनारों से प्रेम हो जाए तो वह बहना ही बंद कर देगी। आज तक किसी ने नहीं सुना कि आम के पेड़ के मोह में बंधकर कोई कोयल रो पड़ी हो। आज तक यह भी नहीं सुना होगा कि इंद्रधनुष ने आकाश में यह कहकर स्थायी ठिकाना बना लिया हो कि 'अब यही मेरी मंजिल है।' यह भी नहीं सुना होगा कि समुद्र की रेत ने किसी पदचिह्न को अपनी छाती से चिपकाकर रख लिया हो। कभी किसी ने यह भी नहीं सुना होगा कि किसी गुफा में गूंज जमकर सड़ गई हो। मानवीय रिश्ते अक्सर चिपचिपे और जटिल होते हैं, जबकि प्रकृति के रिश्ते पवनमय, किरणमय, नदीमय होते हैं और इसीलिए वे जीवनमय होते हैं।

प्रकृति के विश्वकोश में कहीं भी 'बासीपन' शब्द नहीं मिलता। मनुष्य की योजनाओं में जीर्णोद्धार की धूम रहती है। पुराना शिवालय जीर्णोद्धार पा सकता है, लेकिन शिव का संबंध उत्पत्ति या स्थिति से नहीं, बल्कि लय से है। प्रकृति में कुछ भी बासी नहीं है। इसका पूरा श्रेय शिव को जाता है: उत्पत्ति के कारकों के प्रतीक ब्रह्मा हैं। स्थिति या जीवन के कारकों के प्रतीक विष्णु हैं और लय के कारकों के प्रतीक शिव हैं। ये तीनों मिलकर प्रकृति अर्थात अस्तित्व को बासी नहीं होने देते।

प्रकृति हर मनुष्य को प्रेम का पाठ पढ़ाती है। पंचमहाभूत अपनी-अपनी तरह से प्रेम का संदेश देते रहते हैं: आकाश हमें प्रेम की व्यापकता और अहंकारहीनता का महत्व सिखाता है। अग्नि हमें तमोगुण जलाकर शुद्ध प्रेम की ज्योति जलाए रखने का पाठ देती है। वायु हमें प्रेम की गतिशीलता और ममता से मुक्त रहने का सबक देती है। जल हमें निर्बाध, विनम्र और खुले मन से प्रेम में बहने की सीख देता है। पृथ्वी हमें प्रेम के लिए आवश्यक स्थिरता और सहिष्णुता का सबक सिखाती है।

सूरज की परछाई नहीं होती और हवा का कोई पता नहीं होता। बादलों की गति दिशासूचक यंत्रों की गुलाम नहीं होती। पर्वत और घाटियां वियोग से परे होती हैं। दोनों का अस्तित्व निरंतर एक-दूसरे में रचा-बसा रहता है। न कोई मिलन का आयोजन, न ही विरह की पीड़ा। समुद्र की लहरें कब उछलें, इसका कोई कैलेंडर होता है क्या?

बादलों को मालूम होता है कि महासागर के भीतर क्या चल रहा है। महासागर जब आकाश से बात करता है, तभी बादल बनते हैं। सूर्य की किरणों को लहरों से झाग बनकर उठती बूंद को ऊंगली पकड़कर ऊपर ले जाना अच्छा लगता है। सदियों से ऐसा ₹लव अफेयर' चलता आया है, इसलिए वर्षा होती रही है और मनुष्य तैरता रहा है।

मनुष्य कांट्रैक्ट करता है, प्रेम नहीं करता। उसकी आस्था दस्तावेज पर होती है। दस्तावेज से दहेज जन्म लेता है, लेकिन प्रेम पैदा नहीं होता। आजकल विवाह मंडपों पर प्रेम के अनुबंध होते हैं। विवाह मंडप बांधे ही इसलिए जाते हैं कि कहीं दो हृदयों को आकाश की व्यापकता का संक्रमण न लग जाए। मनुष्य की आस्था जितनी लिमिटेड कंपनी पर होती है, उतनी अनलिमिटेड अस्तित्व पर नहीं होती। साबुन के बुलबुले के भीतर बैठा आकाश हमें सहज दिखाई नहीं देता।

एक बार एक साधु अपनी प्रेयसी से मिलने उसके घर गया। वहां उसने देखा कि उसकी प्रेयसी किसी अजनबी पुरुष के साथ है। बिना कुछ कहे वह साधु घर से बाहर निकल आया और थोड़ी दूर जाकर पेड़ के नीचे खड़ा हो गया।

खुद को वैसे ही अपनाएं जैसे आप हैं

अपनी अपूर्णताओं को स्वीकार करना जरूरी है हममें से ज्यादातर लोग जीवन का बड़ा हिस्सा खुद को सुधारने या किसी आदर्श रूप तक पहुंचने की कोशिश में बिता देते हैं। लेकिन असली आजादी तब आती है जब हम खुद को उसी रूप में अपनाते हैं जैसे हम हैं। आत्म-स्वीकृति हार मानना नहीं है, बल्कि यह साहस है कि हम अपने भीतर की सच्चाई को देखें और उससे भागें नहीं। जब हम अपनी अपूर्णताओं को स्वीकारते हैं, तो आत्मविश्वास से भर जाते हैं।

अहंकार की पकड़ को छोड़ देना भी साहस है

हमारी सबसे बड़ी बाधा हमारा अहंकार है। जब तक हम अहंकार के साथ चिपके रहते हैं, तब तक हमें कभी सच्ची शांति नहीं मिल सकती। इस बात को समझें कि आप अपने विचारों और पहचान से कहीं ज्यादा बड़े हैं। हर क्षण में पूरी तरह सजग होकर जीना ही हमें स्वतंत्र बनाता है। साहस यह है कि हम अहंकार की पकड़ को छोड़ें और वर्तमान की शांति को अपनाएं। यही असली खुशी और संतोष का स्रोत भी है।

अपने शब्दों को बेहद ईमानदारी से बोलिए

हमारी बहुत-सी तकलीफें उन समझौतों से आती हैं, जो हमने खुद से और दुनिया से अनजाने में कर लिए हैं। हमें नए समझौते करने होंगे। जैसे- अपने शब्दों को ईमानदारी से बोलना, किसी बात को व्यक्तिगत रूप से न लेना, अनुमान न लगाना, अपनी पूरी क्षमता से काम करना। जब हम इन सिद्धांतों को अपनाते हैं तो जीवन सरल होता है। असली शक्ति उसी क्षण पैदा होती है, जब हम सच्चाई के साथ जीना शुरू करते हैं। अपने शब्दों को बेहद ईमानदारी से बोलिए।

सारी शक्तियां आपके भीतर ही छिपी हुई हैं

असली युद्ध बाहर की दुनिया में नहीं, हमारे भीतर चलता है- डर, आलस्य, लालच और भ्रम के साथ। जब हम इन आंतरिक शत्रुओं को पहचान लेते हैं, तभी हमारे अंदर असली साहस जन्म लेता है। जीवन का हर पल एक शिक्षक की तरह ही तो है और हर अनुभव हमें परखता है। शांति पाने का रास्ता भागने में नहीं, जागरूक होकर हर क्षण का सामना करने में है। जब हम अपने मन को शांत करते हैं और वर्तमान में जीते हैं, तब हमें यह समझ में आ जाता है कि सारी शक्तियां तो हमारे भीतर ही छिपी हुई हैं।

काम में आनंद मिलेगा, तो हम भी हमेशा खुश रहेंगे - रस्किन बॉन्ड

1. यदि आपके पास कोई राज है, तो उसे साझा करने के लिए आपके पास एक मित्र जरूर होना चाहिए।

2. मृत्यु आने तक सबकुछ जीवन ही है।

3. कुछ भी महत्वहीन नहीं है; जीवन के इस जटिल जाल में कुछ भी बिना परिणाम के नहीं है।

4. हम सब बराबर हैं, अपने डर में भी और अपने अकेलेपन में भी।

5. अकेलेपन और एकांत में बहुत फर्क होता है।

6. हम वही याद रखते हैं, जिसे याद रखना चाहते हैं।

7. घमंड से फूलकर हम स्वयं को सबसे आवश्यक समझते हैं, जबकि वास्तव में हम ईश्वर की त्याज्य रचनाएं भी हो सकते हैं।

8. हर जगह एक जैसी होती तो दुनिया नीरस होती।

9. खुशी की सबसे पहली शर्त यह है कि इंसान को अपने काम में आनंद मिले।

कैसे साधना से आप हर लक्ष्य की राह को आसान बना सकते हैं

नवरात्र का पर्व निकट है। इन नौ दिनों में आराधना के साथ ही साधना का विशेष महत्व होता है। बहुत से लोग नवरात्र में मंत्र-अनुष्ठान के साथ नियमबद्ध साधना करते हैं। जो ऐसा नहीं कर पाते, उनकी दिनचर्या में भी भक्ति, ध्यान, पूजन आदि के साथ एक नियमितता और अनुशासन आ ही जाता है। इसमें व्रत-उपवास के साथ आहार और विचार संयम भी शामिल है। ये साधना के ही अंग हैं।

ध्यान दें कि यह सब केवल धर्म नहीं, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में लक्ष्य सिद्धि के लिए अपरिहार्य है।

साधना किसी अनुशासन को अपनाकर निरंतर उस पर टिके रहने का अभ्यास ही तो है।

यह आत्म-नियंत्रण की वह प्रक्रिया है जो व्यक्ति को भीतर की अव्यवस्था से निकालकर स्पष्टता, ऊर्जा और एकाग्रता देती है। भक्ति, आराधना और साधना के समय व्यक्ति के मन में कोई उलझन नहीं होती, उसे पता होता है कि क्या करना है। साधना का अंतिम सत्य यही है कि साधक को साध्य अवश्य मिलता है- चाहे वह सफलता हो, शांति हो या फिर आत्म-संतुलन। यानी साधक के लिए सकारात्मक मानसिकता रखना अनिवार्य है।

साधना का अर्थ है सतत (लगातार) प्रयास, और यही सफलता का रहस्य है। धैर्य और विश्वास के साथ अपने कर्म में लगे रहना सबसे बड़ी साधना है। खेल का मैदान हो या विज्ञान की प्रयोगशाला, संगीत का अभ्यास हो या साहित्य का लेखन अथवा घर की सार-संभाल, हमारा जुटे रहना ही असंभव को संभव बनाता है।

नवरात्र के दिनों में ग़ौर कीजिएगा, हमारी जो दिनचर्या और मानसिकता होगी, वहीं जीवन के किसी भी क्षेत्र में, किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

घर में हर दिन होती है साधना

गृहिणी का जीवन निरंतर तपस्या है। परिवार की ज़िम्मेदारियां और सीमित संसाधनों का संतुलित उपयोग किसी साधना से कम नहीं। उसकी दिनचर्या में एकाग्रता, मौन और आत्मनियंत्रण के अभ्यास का प्रभाव पूरे परिवार में फैलता है। उसका संयमित और संतुलित मन घर को शांति और प्रसन्नता देता है। गृहिणी का अनुशासन ही कामों के ढेर को हर दिन संभव बनाता है। जैसे हम पूजन-अनुष्ठान से जुड़े छोटे-से-छोटे काम को महत्वपूर्ण मानकर पूरे मन से करते हैं, वैसे ही गृहिणी घर-गृहस्थी के मामूली कामों को भी करती है।

कारोबार में कर्म ही पूजा है

व्यापारी की दिनचर्या देखिए, कैसे दुकान खोलने से जुड़े रोज़ के उबाऊ-से लगने वाले कार्यों को उत्साह के साथ करता है। साफ़-सफ़ाई, सामान निकालना, जमाना, धूल झाड़ना जैसे कामों के दौरान उसके मन में अच्छी ग्राहकी की आशा हर दिन होती है। उसके बाद ग्राहकों का इंतज़ार करते हुए धैर्य बनाए रखना, हर तरह के ग्राहक से अच्छे से पेश आना, किसी भी परिस्थिति में लक्ष्य (बिक्री) का प्रयास करना वैसा ही है, जैसे एक साधक हर हाल में सकारात्मक होता है और अपने लक्ष्य (ईश्वर प्राप्ति) पर ध्यान लगाए रखता है।

विद्यार्थी का अर्थ है साधक

विद्यार्थी को समय की पाबंदी, नियमित अध्ययन और एकाग्रता की आवश्यकता होती है। जैसे पर्व के दिनों में हम अपने मन को भटकने से रोकते हैं और ध्यान अपने आराध्य पर लगाए रखते हैं, वैसे ही विद्यार्थी को प्रलोभनों से बचते हुए पठन-पाठन पर केंद्रित रहना पड़ता है। जैसे आरती-पूजा का समय तय रहता है, उसके पूर्व प्रातः जागरण और स्नान-ध्यान करना होता है, उसी तरह विद्यार्थी की दैनंदिनी भी व्यवस्थित होना आवश्यक है।

जो साधक है वही सफल है

एक खिलाड़ी भी खेल जगत में सफलता हेतु सुबह उठता है, कठिन अभ्यास करता है, पसीना बहाता है। क्या यह भी साधना नहीं है? सचिन तेंदुलकर ने स्वीकारा था कि उनका असली गुरु अभ्यास ही है। यह साधना का विज्ञान है कि दोहराव से मस्तिष्क नई तंत्रिकाएं बनाता है और धीरे-धीरे वही अभ्यास असाधारण कौशल में बदल जाता है।

शादी का नाम सुनते ही आप डर जाते हैं?

एक 27 साल की हंसमुख लड़की प्रांजल अचानक हंसते हुए पसीना-पसीना हो गई, जब उसके रिश्तेदारों ने एक गेट-टुगेदर में उसकी शादी की बात छेड़ दी। प्रांजल ने अपनी सगी बहन के घर को टूटते हुए देखा था, जिसके चलते उसके मन में शादी को लेकर असामान्य चिंता घर कर गई थी। अचानक वह बेहोश हो गई और उसका शरीर ठंडा पड़ गया। दरअसल, ये उसका डर था, शादी या रिश्ते में बंधने को लेकर।

डर एक ऐसी सच्चाई है जिसका हम सभी किसी न किसी रूप में सामना करते हैं। किसी भी विशेष चीज़ के डर को फोबिया कहा जाता है। फोबिया किसी भी चीज़ से हो सकता है, जैसे- ऊंचाई, पानी, अंधेरा, प्लेन, इंजेक्शन, यहां तक कि मोबाइल के बिना न रह पाना भी एक तरह का फोबिया ही है। ठीक इसी तरह अगर आपको किसी रिश्ते में बंधने या फिर शादी करने से डर लगता है, तो इसे गामोफोबिया कहा जाता है।

क्या है गामोफोबिया

गामोफोबिया शब्द ग्रीक भाषा से उत्पन्न हुआ है। यहां गामो का अर्थ है विवाह और फोबिया यानी डर अर्थात, विवाह का डर। गामोफोबिया उन लोगों में दिखाई देता है जो शादी को लेकर लगातार चिंता, घबराहट और भय महसूस करते हैं। ये डर सामान्य चिंता से कहीं बढ़कर होता है। इसका असर इतना गहरा हो सकता है कि व्यक्ति रिश्तों में बंधने से कतराता है। शादी के नाम से दूर भागता है और इन मामलों में शारीरिक और मानसिक रूप से निर्बल भी महसूस करता है।

कारण जिनसे पनपता है डर

अगर पूर्व में किसी के रिश्ते की नकारात्मकता को देखा हो, किसी अपने के तलाक़ और उसके बाद के एकाकीपन का अनुभव क़रीब से किया हो, रिश्ते में धोखा/प्रताड़ना को महसूस किया हो तो यही अनुभव भविष्य में लंबे रिश्तों के लिए मानसिक डर पैदा कर देते हैं।

शादी या रिश्ते में कमिटमेंट कई ज़िम्मेदारियां अपने साथ लाता है। ऐसे में आत्मविश्वास की कमी कई तरह के भय का कारण बन सकती है।

शादी दो लोगों में कई अपेक्षाओं व महत्वाकांक्षाओं को जन्म देती है। उसे पूरा न करने का भय भी शादी से भागने का कारण बन सकता है। अगर व्यक्ति को लगता है कि वह किसी के योग्य नहीं है या फिर असफल होने का डर है, तो वह रिश्ता जोड़ने से डरता है।

रिश्तों में जुड़ाव का भाव ऐसे लाएं

शादी के प्रति सकारात्मक होने के लिए रिश्ते और उससे जुड़े भाव समझना बहुत ज़रूरी होता है। जीवनसाथी का महत्व समझें। जीवन में जीवनसाथी की जगह कोई और नहीं ले सकता है। इस रिश्ते से जुड़े सकारात्मक अनुभवों को सुने और जानें। उदाहरण के लिए, उन लोगों से मिलें जो अपने रिश्ते में बेहद ख़ुश हैं, और उनसे बात करें कि वे अपने जीवनसाथी से क्यों जुड़ाव रखते हैं

गंभीर रिश्ते की शुरुआत दोस्ती से करें। जीवनसाथी को दोस्त की तरह देखें। रिश्ता निभाने में अपनी तरफ से प्रयास करें ताकि डर को काबू किया जा सके। दोस्ती में सफल होना इस बात का प्रमाण है कि आप रिश्तों को कितनी सुंदरता से निभा सकते हैं।

जिन पर भरोसा करते हैं, उनकी मदद लें। दोस्त, भाई, बहन या किसी विश्वसनीय व्यक्ति से भी सलाह ले सकते हैं। साझा करते समय स्पष्ट रहें और खुलकर उनसे अपने मन के डर को साझा करें। इसे टॉक थैरेपी भी कहते हैं। इसलिए आप जितना अपने डर को बाहर निकलेंगे उतना ही अपने भ्रम/डर से बाहर आ सकेंगे।

भावी जीवनसाथी से सीधे-सीधे या काउंसलर के साथ अपने भय और आशंकाओं को लेकर स्पष्ट बात करें।

बहू को मिलते ताने, नफ़रत और अपमान दहेज प्रथा का ही एक रूप है

दहेज की मांगें और नवविवाहिता के लिए इससे जुड़ा तनाव नई बात नहीं है, लेकिन हाल की आपराधिक घटनाओं ने इस कुप्रथा का घिनौना रूप एक बार फिर सामने खड़ा कर दिया है। भले हम आधुनिक दुनिया में जी रहे हैं, परंतु एक चीज़ जो अभी भी नहीं बदली, वो है बहू और बेटियों में भेद। अधिकांशतः यही माना जाता है कि बहू आएगी तो दहेज में धन, ज़ेवर, गाड़ी और सामान भी लेकर आएगी, और जो यह सब लाएगी, केवल वही सम्मान की हकदार होगी। अन्यथा उसे मिलेंगे ताने, नफ़रत और अपमान।

हालांकि, कुछ मामलों में दहेज मिलने के बावजूद यह लालच कम नहीं होता। नतीजतन, शुरुआत बहू को ताने देने से होती है। यह दुर्व्यवहार घरेलू हिंसा है और इसके लिए सज़ा भी है।

कुछ ताने जो अक्सर दिए जाते हैं

तुम्हारे माता-पिता ने तुम्हें तो भारी गहने दिए, मगर हमें और हमारे बेटे को हल्की अंगूठी और चेन दी है।

गृहस्थी के सामान की क्वालिटी अच्छी नहीं है। तेरे मां-बाप हमें नक़द ही दे देते तो हम ढंग का सामान ख़रीद लेते।हम तुम्हारे घर वालों से अपने लिए कुछ नहीं मांग रहे, वो जो भी देंगे वह सब अपनी बेटी की सुख-सुविधाओं के लिए ही तो देंगे।

तुम्हारे मां-बाप ने कोई अहसान नहीं किया दान-दहेज देकर, सब मां-बाप देते हैं। फलानी रिश्तेदार की बहू को तो इतना-इतना मिला था।

हमने भी अपनी बेटियों को लाखों का दान-दहेज दिया है, कोई तुम्हारे मां-बाप ने ही नहीं दिया।

तुम्हारे घर वाले तो वैसे ही भिखारी हैं। ज़रा-सी मांग भी पूरी नहीं कर सके।

अपना वेतन लाकर हमें देना और हमसे अपने महीने का हाथ ख़र्च लेना, हम कोई तुम्हारे दुश्मन थोड़े ही हैं।

फलां लड़की वाले तुम्हारे मां-बाप से ज़्यादा देने वाले थे, हमने पता नहीं क्यों तुम्हें चुना।

यह सामान्य व्यवहार नहीं है। कोई भी सभ्य व संवेदनशील इंसान इस तरह अपने परिवार में आई लड़की से बात नहीं करता। यह दुर्व्यवहार ख़तरे का

बड़ा संकेत है। जो लोग अभी इतना अपमानित कर रहे हैं, वह भी गहने-सामान-नक़दी के लिए, वे आगे जीवन के हर अवसर पर अपनी मांगें ना तो कभी कम करेंगे, और ना ही मांगें पूरी हो जाने के बावजूद बेटी को सम्मान देंगे।

मगर अक्सर होता यह है कि बेटी जब अपने माता-पिता को ससुराल में हो रहे इस अपमान के बारे में बताती है तो उसे कहा जाता है कि 'ये सब बातें हर बहू को सुननी पड़ती हैं, हमने भी अपनी सास से सुनी थीं, कुछ दिन ससुराल में यह सब सहन करना पड़ता है।' परिवार का समर्थन न मिलने पर नवविवाहिता ससुराल की प्रताड़ना झेलने के लिए ख़ुद को मानसिक रूप से तैयार करने लगती है, जो न उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, न उसके सुखी जीवन की तलाश के लिए। यह जीवन पर ख़तरा भी बन सकता है।

घरेलू हिंसा में केवल बहू को ताने देना और धमकाना शामिल नहीं है, विवाह आयोजन में कमियां निकालकर रिश्तेदारों के सामने अपमानित करना, अभद्र भाषा का उपयोग करना, डराना, धमकाना आदि भी इसके अंतर्गत आते हैं।

भारतीय कानून में महिलाओं की रक्षा के लिए अनेक प्रावधान हैं-घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005-महिलाओं को शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और यौन हिंसा से सुरक्षा दिलाता है।

भारतीय दंड संहिता की धारा 498ए पति या ससुराल द्वारा की गई क्रूरता पर दंड का प्रावधान करती है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 28 सितम्बर – 4 अक्टूबर 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

निर्णय क्षमता आपकी पहचान बनेगी। दूसरों की राय को भी महत्व दें।

मूलांक (2, 11, 20, 29)

रिश्तों में संतुलन बनाकर रखें। सहयोग से सामंजस्य बढ़ेगा।

मूलांक (3, 12, 21, 30)

नए विचार और रचनात्मकता सफलता लाएँगे। आत्मविश्वास के साथ साझा करें।

मूलांक (4, 13, 22, 31)

यह हफ़्ता धैर्य और परिश्रम की परीक्षा है। स्थिरता आपका साथी है।

मूलांक (5, 14, 23)

अचानक अवसर दरवाज़ा खटखटाएँगे। लचीलापन अपनाएँ।

मूलांक (6, 15, 24)

प्रियजनों के साथ समय बिताना आंतरिक शांति देगा। रिश्ते मज़बूत होंगे।

मूलांक (7, 16, 25)

आत्मनिरीक्षण से स्पष्टता आएगी। अपनी अंतर्ज्ञान पर भरोसा करें।

मूलांक (8, 17, 26)

मेहनत का परिणाम धीरे-धीरे सामने आएगा। धैर्य से आगे बढ़ें।

मूलांक (9, 18, 27)

ऊर्जा और जुनून से भरा सप्ताह। इसे सेवा और सकारात्मक कार्यों में लगाएँ।

अनुराधिका अबरोल

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

अगर आप भी अपने जीवन वर्ष, 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

धरती पर स्वर्ग जैसा है महेश्वर शहर

अक्टूबर में घूमने के लिए एक परफेक्ट डेस्टिनेशन

अगर आप अक्टूबर में यात्रा की योजना बना रहे हैं और किसी ऐसी जगह की तलाश है जहां प्रकृति की खूबसूरती, इतिहास की गरिमा और आध्यात्मिकता का अनोखा मेल हो, तो मध्य प्रदेश का महेश्वर आपके लिए एक शानदार विकल्प हो सकता है। यह छोटा लेकिन ऐतिहासिक शहर नर्मदा नदी के किनारे बसा है और इसे अक्सर "नर्मदा का काशी" भी कहा जाता है।

महेश्वर, खरगोन ज़िले में स्थित एक प्राचीन नगर है, जो अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। यहां कदम रखते ही आपको एहसास होगा कि आपने एक ऐसी जगह पर प्रवेश किया है जहां इतिहास अब भी जीवंत है। नदी के किनारे बसे घाट, किले की दीवारों से टकराती हवाएं और आरती की गूंज इस शहर को और भी विशेष बनाती है।

महेश्वर पहुंचना भी बहुत आसान है। यहां का सबसे नज़दीकी एयरपोर्ट इंदौर में स्थित देवी अहिल्या बाई होल्कर एयरपोर्ट है, जो लगभग 90 किलोमीटर दूर है। इंदौर से महेश्वर तक सड़क मार्ग से आसानी से पहुँचा जा सकता है और यह यात्रा करीब दो घंटे में पूरी हो जाती है। रेल मार्ग की बात करें तो नजदीकी स्टेशन महू और खरगोन हैं, लेकिन इंदौर स्टेशन से सबसे अच्छी कनेक्टिविटी मिलती है।

महेश्वर में घूमने के लिए कई खास जगहें हैं। सबसे पहले ज़िक्र करना होगा अहिल्या किले का, जो इस शहर की पहचान है। यह किला न सिर्फ ऐतिहासिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है बल्कि यहां से दिखने वाला नर्मदा नदी का दृश्य मन को शांति देता है। किले के पास ही नर्मदा घाट स्थित है, जहां हर शाम होने वाली आरती का अनुभव आपको भीतर तक छू जाएगा।

महेश्वर का एक और आकर्षण उसकी प्रसिद्ध महेश्वरी साड़ियां हैं। यहां के कारीगरों द्वारा बनाई गई ये साड़ियां अपने बारीक काम और पारंपरिक डिजाइनों के लिए दुनियाभर में जानी जाती हैं। अगर आप स्थानीय संस्कृति के करीब जाना चाहते हैं तो इन साड़ियों को ज़रूर देखना और खरीदना चाहिए।

धार्मिक दृष्टि से भी महेश्वर एक महत्वपूर्ण स्थल है। यहां काशी विश्वनाथ मंदिर, अन्नपूर्णा मंदिर और राजराजेश्वर मंदिर जैसे कई प्राचीन मंदिर स्थित हैं, जहां दर्शन कर आप आध्यात्मिक शांति पा सकते हैं। इसके अलावा, नर्मदा नदी में नौका विहार यानी बोटिंग का अनुभव भी बेहद आनंददायक होता है। शांत पानी में तैरती नाव से घाटों और किले की सुंदरता को देखना एक यादगार अनुभव बन जाता है।

अगर बात ठहरने की करें, तो महेश्वर में हर तरह के होटल और गेस्ट हाउस मौजूद हैं। बजट ट्रैवलर हों या रॉयल अनुभव के शौकीन, सभी के लिए यहां विकल्प हैं। खासतौर पर अहिल्या फोर्ट को हेरिटेज होटल में तब्दील कर दिया गया है, जहां रुककर आप एक शाही अनुभव ले सकते हैं।

महेश्वर की लोकप्रियता सिर्फ आम पर्यटकों तक ही सीमित नहीं है। बॉलीवुड और स्पोर्ट्स से जुड़ी कई बड़ी हस्तियां भी यहां घूमने आती हैं। हाल ही में क्रिकेट लीजेंड सचिन तेंदुलकर अपने परिवार के साथ यहां आए थे और उन्होंने इस अनुभव को सोशल मीडिया पर साझा भी किया था।

अक्टूबर से मार्च का समय महेश्वर घूमने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस दौरान मौसम ठंडा और सुहावना होता है, जिससे नर्मदा के घाट और किले की खूबसूरती और भी निखर जाती है। यदि आप शहर की भागदौड़ से दूर किसी शांत और ऐतिहासिक जगह पर समय बिताना चाहते हैं, तो महेश्वर जरूर आपकी ट्रैवल लिस्ट में शामिल होना चाहिए।

तमन्ना भाटिया ने शिमरी बॉडीकॉन ड्रेस में बिखेरा जलवा

बैड्स ऑफ बॉलीवुड की प्रीमियर नाइट बड़े ही धूमधाम से हुई, जिसमें कई स्टार्स ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। इस खास मौके पर तमन्ना भाटिया का ग्लैमरस अंदाज सबसे ज्यादा चर्चा में रहा। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं और फैंस उनकी खूबसूरती के कायल हो गए हैं।

शानदार लुक में पहुंचीं तमन्ना

तमन्ना भाटिया इस इवेंट में सिल्वर रंग की शिमरी बॉडीकॉन ड्रेस में पहुंचीं, जिसमें उनका लुक बेहद खूबसूरत और स्टाइलिश नजर आया। इस ड्रेस ने उनकी टोन्ड और फिट बॉडी को बखूबी उभारा।

बालों का स्टाइल और स्माइल ने बढ़ाया चार्म

तमन्ना ने अपने बाल खुले रखे थे, जो सॉफ्ट कर्ल में सेट किए गए थे। उनकी खुली जुल्फें उनके लुक को और भी ग्लैमरस बना रही थीं। साथ ही उनकी कातिलाना स्माइल ने पूरे लुक को और खास बना दिया।

पैपाराज़ी के लिए दिए शानदार पोज़

तमन्ना ने फोटो खींचवाने के दौरान कई अलग-अलग पोज़ दिए, जो उनकी कॉन्फिडेंस और स्टाइल को दर्शाते थे। उनकी ये तस्वीरें अब सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रही हैं और फैंस उनकी इस ग्लैमरस एप्रोच के दीवाने बन गए हैं।

पूरे इवेंट में तमन्ना भाटिया ने अपने स्टाइल और ग्लैमर से सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचा। उनकी ये झलक देखकर कहना गलत नहीं होगा कि उन्होंने इस प्रीमियर नाइट की रौनक को दोगुना कर दिया।

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