

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
22 मार्च 2026

इंटरनेट पर
फैंस और नेटिजन्स
रिमी सेन

की जबरदस्त ट्रांसफॉर्मेशन
को देखकर हैरान हैं



साली-
कौन-
कौन?
जीजा-
कुंवारे और
विवाहित
साली-
और जो
समझ जाते
हैं वो?

जीजा- केवल दो तरह
के आदमी
औरत को समझ नहीं पाते

जीजा- वो तो फिर साधु-
संत बनकर
आश्रम पकड़ लेते हैं.....



ससुर- इतना डरे हुए
क्यों हो दामाद जी?

दामाद- आपकी बेटी
को डराने के लिए,
नकली छिपकली लेकर
आया,
तो देखा वो जिंदा सांप
पकड़कर बाहर फेक

रही थी.....

0000000000000

दोस्त- तेरी बीवी ने तुझे घर से क्यों निकाला?

गप्पू- तेरे ही कहने पर उसे चेन गिफ्ट की थी,
इसलिए

दोस्त- चेन चांदी की थी क्या?

गप्पू- नहीं साइकिल की.....

0000000000000

पप्पू- तू लड़की देखने गया था, क्या लड़की पसंद
नहीं आई? शादी क्यों तोड़ दी?

गप्पू- यार लड़की तो सुंदर थी, लेकिन उसका कोई
बॉयफ्रेंड नहीं थापप्पू- तो?

गप्पू- जो आज तक किसी की ना हो सकी, वो मेरी
क्या होगी?

लड़की- तुम क्या कर रहे हो?

लड़का- मच्छर मार रहा हूँ

लड़की- कितने मारे ?

लड़का- 5 मारे, 3 फिमेल ओर 2 मेल

लड़की- कैसे पता चला, मेल है या फिमेल

लड़का- 3 आईने के पास बैठे थे ओर 2 बियर के पास...

.....
एक लड़की की नई-

नई शादी हुई

बहू का मन उदास न

हो इसलिए सब

घरवालों ने सोचा,

उसका खास ख्याल

रखेंगे

सुबह-सुबह ससुर बोले- आज से तुम मेरी बहू
नहीं बेटी हो

शाम को सास बोली- आज से तुम मेरी बेटी
जैसी हो

फिर ननद बोली- आज से आप मेरी बड़ी बहन हो
शाम को जैसे लड़की का पति लौटा तो बहू बोली-
मांजी भैया आ गए.....

एक लड़के और लड़की में हुआ जबरदस्त झगड़ा

लड़का- तू काली मोटी, काली कल्टूटी, दांतली

कही की

लड़की- तू नशेड़ी,

शराबी कही का

लड़का- मैं तो कल

सुबह ठीक हो जाऊंगा

पर तू सारी उम्र ऐसी

ही रहेगी.....

लड़की- तुम्हें मेरी याद आती है?

लड़का- जितनी तुम याद आती हो,

अगर उतने परीक्षा में उत्तर

आते तो

आज मेरे पास

सरकारी नौकरी

होती....



लो रिस्क इनवेस्टमेंट के चक्कर में भूल से भी ना करें ये गलतियां

एक जमाने में कहा जाता था कि आपकी बचत ही असली कमाई है। लेकिन महंगाई के इस दौर में सिर्फ बचत करना काफी नहीं होता। इसके साथ-साथ आपको उस बचत को सही जगह पर निवेश



करना भी बेहद जरूरी है। अक्सर यह देखने में आता है कि जिन लोगों को निवेश की समझ नहीं होती, वे अक्सर लो रिस्क इनवेस्टमेंट करना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि इससे उन्हें मुनाफा भले ही कम हो, लेकिन उनका पैसा पूरी तरह सुरक्षित है। जबकि वास्तव में यह पूरी तरह सच नहीं है।

अक्सर लोग पैसे को सुरक्षित रखने के चक्कर में ऐसी कुछ गलतियां कर बैठते हैं, जिससे उन्हें फायदा कम और नुकसान ज्यादा हो सकता है। अक्सर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते हैं और फिर उन्हें बाद में पछताना पड़ता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ लो रिस्क इनवेस्टमेंट से जुड़ी कुछ गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए-

महंगाई को नजरअंदाज करना

अक्सर लोग लो रिस्क इनवेस्टमेंट तो करते हैं लेकिन वे रिटर्न पर ध्यान नहीं देते। उन्हें लगता है कि अगर उनका पैसा डूब नहीं रहा है, तो वह बढ़ रहा है। जबकि यह पूरी तरह से सच नहीं है। जरा सोचिए कि आपने जो निवेश किया है, वह 6 प्रतिशत रिटर्न दे रहा है, लेकिन देश में महंगाई दर 7 प्रतिशत है, तो असल में आपको फायदा नहीं, नुकसान हो रहा है। इसलिए निवेश करते समय इस तरह का विकल्प चुनें जिसका रिटर्न महंगाई को मात दे सके।

गारंटीड रिटर्न के पीछे भागना

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जो मार्केट रिस्क लेने से बचते हैं और गारंटीड रिटर्न के पीछे भागते हैं। इस तरह की स्कीम में अक्सर रिटर्न तो फिक्स होता है, लेकिन वह बहुत कम होता है। इस चक्कर में उनका पैसा 10-15 साल के लिए लॉक हो जाता है और फिर उन्हें अक्सर बाद में पछताना पड़ता है।

लिक्विडिटी का ध्यान न रखना

जब भी आप निवेश करें तो लिक्विडिटी का अक्सर ख्याल नहीं रखते हैं। दरअसल, ऐसे बहुत से लो-रिस्क इनवेस्टमेंट प्लान होते हैं, जिनमें पैसा लंबे समय के लिए फंस जाता है। इस तरह अगर उन्हें किसी तरह की इमरजेंसी होती है या फिर पैसों की जरूरत पड़ती है तो ऐसे में उन्हें काफी परेशानी होती है। इसलिए, निवेश करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपके पास एक अलग इमरजेंसी फंड हो, जिसे आप 24 घंटे के भीतर कैश कर सकें।

डाइवर्सिफिकेशन को नजरअंदाज करना

लो रिस्क इनवेस्टमेंट करते हुए एक गलती अक्सर बहुत से लोग कर बैठते हैं। वे रिस्क फैक्टर देखते हुए सारा पैसा सिर्फ बैंक एफडी या सिर्फ गोल्ड में निवेश कर देते हैं। लेकिन आपको यह भी समझना चाहिए कि अगर उस एसेट क्लास का परफॉर्मेंस गिरता है या फिर नियमों में किसी तरह का बदलाव आता है, तो ऐसे में आपका पूरा पोर्टफोलियो ठप हो जाएगा। इसलिए, अगर आप लो रिस्क इनवेस्टमेंट करना भी चाहते हैं तब भी आपको वैरायटी रखनी चाहिए।

फेंकी हुई चायपत्ती से बनाएं मुफ्त की सुपरफूड खाद!

चायपत्ती क्यों है पौधों के लिए फायदेमंद

किन पौधों के लिए चायपत्ती है सबसे ज्यादा लाभकारी

हर किसी के घर में दिन भर में कम से कम चार से पांच कप चाय तो बनती है। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग चाय बनने के बाद चायपत्ती फेंक देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है यही चायपत्ती आपके पौधों के ग्रोथ बढ़ाने में काफी मददगार साबित हो सकती है, अब आप सोच रहे होंगे कैसे तो चलिए इस आर्टिकल के जरिए आपको बताते हैं। कैसे आप बची हुई चायपत्ती से एक बेहतरीन खाद्य बना सकते हैं।

चायपत्ती कितने काम की चीज

चायपत्ती से बनने वाली खाद्य पेड़ पौधों के लिए काफी फायदेमंद होती है। जिसमें नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे पौधों के लिए उपयोगी पोषक तत्व पाए जाते हैं। चायपत्ती की खाद्य में मौजूद न्यूट्रीएंट्स पौधे की जड़, तने और पत्तियों की बढ़ोत्तरी और फूलों के तेजी से विकास में सहायक होते हैं। मैग्नीशियम पौधों में होने वाली फोटोसिंथेसिस की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जबकि पौधे में फूल खिलते समय सबसे आवश्यक पोषक तत्व पोटेशियम होता है। जो चायपत्ती में पाया जाता है।

पौधों में चायपत्ती का इस्तेमाल

पौधों में चायपत्ती का इस्तेमाल महीने में एक या दो बार ही किया जाना चाहिए। क्योंकि इसे आब्सॉर्ब होने में समय लगता है। इसके लिए चायपत्ती को आप पौधों के आसपास छिड़क दें, या फिर पौधों के आस-पास की मिट्टी

को हटाकर उसमें अंदर की और डाल दें। ध्यान रहे कि पौधों में चायपत्ती की अधिक मात्रा पौधों को बर्बाद भी कर सकती है। क्योंकि इसमें नाइट्रोजन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए जरूरत के हिसाब से ही प्रयोग करें।

किन पौधों में करें इस्तेमाल

चायपत्ती को फूल वाले पौधों में इस्तेमाल करना चाहिए। चायपत्ती की खाद्य को गुलाब, मोगरा जैसे फूलों के पौधों के लिए उपयोगी बताया गया है। और इसे टमाटर, बैंगन जैसी सब्जियों के लिए भी उपयोगी बताया गया है।

किन पौधों में ना डाले चायपत्ती

मूली, गाजर और आलू में चायपत्ती की खाद्य का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। क्योंकि इन पौधों को नाइट्रोजन कम मात्रा में चाहिए जबकि चायपत्ती की खाद्य में काफी नाइट्रोजन होता है।

पौधों पर चायपत्ती की खाद्य डालने के फायदे

चायपत्ती की खाद्य ऑर्गेनिक होती है, जिसमें टेनिन नामक एसिड मिलता है जो पौधों को बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। इसके अलावा चायपत्ती की खाद्य मिट्टी के पीएच को अम्लीय बनाकर रखती है। जिसके चलते मिट्टी की जल धारण क्षमता बढ़ती है, और साथ ही मिट्टी की संरचना में भी सुधार होता है। साथ ही खाद्य बनाने में कोई लागत भी नहीं लगती है।

तो अब से आप सभी अपने घर से निकली बची हुई चाय पत्ती को फेंकने के बजाए अपने गार्डन के लिए करें इस्तेमाल और अपने पौधों को बनाए हरा भरा।



अपने हमसफ़र के लिए जीवन के 5 पड़ाव पर हमेशा रहें साथ

हर पड़ाव पर एक-दूसरे को समझना, समर्थन देना और प्यार जताना है। जीवन की इस अनमोल यात्रा में, हम अपने साथी के साथ कदम से कदम मिलाकर चलें।

जीवन एक खूबसूरत सफर है, इस सफर में समय के साथ ना जाने कितने ही उतार-चढ़ाव, खुशियाँ, दुःख, संघर्ष और सपने आते जाते रहते हैं। ये सफर और ज्यादा खूबसूरत और सार्थक तब होता है, जब हम अपने जीवन साथी के साथ इसे साझा करते हैं। एक सच्चा और समझदार हमसफर केवल जीवन के अच्छे समय में ही नहीं, बल्कि दुःख परेशानी और मुश्किल के समय में भी हमारे साथ हमेशा खड़ा रहता है। हर एक व्यक्ति का जीवन कई तरह के पड़ाव से गुजरता है, और जब हम हमसफर हमारे साथ इन पड़ावों पर हमेशा हमारे साथ खड़ा रहता है, तो ऐसे रिश्तों में विश्वास, सम्मान, समर्पण और प्यार की गहरी जड़ें बनती चली जाती हैं। जीवन साथी के साथ इस यात्रा को साझा करने का मतलब केवल एक दूसरे का हाथ पकड़ना ही नहीं, बल्कि हर पड़ाव पर एक-दूसरे को समझना, समर्थन देना और प्यार जताना है। जीवन की इस अनमोल यात्रा में, हम अपने साथी के साथ कदम से कदम मिलाकर चलें। और हर पड़ाव पर उनका साथ निभाएं तो हमारे रिश्ते की नींव और मजबूत होती चली जाती है।

सपने और लक्ष्य में साथ बने रहना

हर व्यक्ति के जीवन में कुछ सपने और लक्ष्य होते हैं, यह सपने व्यक्तिगत हो सकते हैं, जैसे करियर की दिशा में बढ़ना या फिर जीवन को ले कर कुछ लक्ष्य। जीवन के इस पड़ाव में, जब हम अपने जीवन साथी के साथ मिलकर अपने सपनों को साझा करते हैं और एक दूसरे के सहयोग से पूरा करने की दिशा में काम करते हैं, तो रिश्ते में एक नई ऊर्जा और समझ आती है। हमसफर के साथ मिलकर अपने जीवन के लक्ष्यों को तय करना और उन पर एक दूसरे का समर्थन करना रिश्ते की ताकत को बढ़ाता है।



परेशानी और कठिनाइयों का सामना

जीवन कभी एक सा नहीं रहता है। सुख के साथ दुख, सफलता के साथ असफलता, और खुशियों के साथ

कठिनाइयाँ भी आगे पीछे चलती ही रहती हैं। जीवन के संघर्षों का सामना साथ मिलकर करने के लिए जीवन साथी के लिए मजबूत सहारा बनें। इस कठिन समय में, हमसफर का साथ होना हमें हर परेशानी से बाहर ला कर खड़ा कर देता है।

खुशियाँ

जीवन में खुशी और सफलता का अनुभव भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि कठिन समय का। जब हम जीवन के अच्छे समय का जश्न अपने हमसफर के साथ मनाते हैं, तब ऐसी यादें हमारे रिश्ते को और गहरा बनाती हैं। छोटी-छोटी खुशियाँ जीवन में बहुत मायने रखती हैं, इस तरह रिश्ते में मिठास बनी रहती है।

विकास और परिवर्तन

समय के साथ हर व्यक्ति बदलता है, और कहीं न खाएँ बदलना भी जरूरी है, हम अपने अनुभवों और गलतियों से जीवन में कई तरह की चीजें सीख पाते हैं और अपने आप को उसी हिसाब से बदलते हैं। जीवन का यह पड़ाव महत्वपूर्ण है। जब हम अपने हमसफर के साथ मिलकर जीवन में होने वाले परिवर्तन का सामना करते हैं, तो हम दोनों एक दूसरे के जीवन का अनमोल हिस्सा बन जाते हैं।

नयी शुरुआत

जीवन में कई बार बहुत कुछ पूरी तरह से खत्म हो जाता है, खत्म होने का मतलब सब कुछ उजाड़ जान नहीं होता, बल्कि एक नए सिरे से शुरुआत की जा सकती है। चाहे वह किसी रिश्ते का अंत हो, या फिर किसी पुराने कार्य का समाप्त होना, हमें यह समझने की जरूरत है कि हर अंत एक नई शुरुआत का बहुत बड़ा संकेत है। जीवन के इस पड़ाव में भी हमें अपने साथी का ही साथ चाहिए होता है।

डायबिटीज से बचने के लिए रोज खाएं नाशपाती फल पेट के साथ हार्ट भी रहेगा हेल्दी

नाशपाती एक स्वादिष्ट और पोषक फल है, जो शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व देता है। नाशपाती फाइबर, विटामिन सी, और एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत है, इसका रोजाना सेवन पाचन में सुधार, हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, वजन कम करने और इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। आइए जानते हैं नाशपाती खाने के प्रमुख हेल्थ और न्यूट्रिशन फायदे।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद

नाशपाती में डाइटरी फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। यह पाचन को बेहतर बनाता है और कब्ज की समस्या को कम करने में मदद करता है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।

दिल की सेहत के लिए अच्छा

इस फल में मौजूद पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट दिल की सेहत को बेहतर रखने में मदद करते हैं। यह ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में भी सहायक हो सकता है। नाशपाती का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इसलिए यह सीमित मात्रा में डायबिटीज के मरीजों के लिए भी बेहतर फल माना जाता है।

वजन कम करने में भी मददगार

नाशपाती में कैलोरी कम और फाइबर ज्यादा होता है, जिससे पेट लंबे समय तक भरा महसूस होता है। इससे अनावश्यक स्नैकिंग कम हो सकती है और वजन कंट्रोल में रहता है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।



त्वचा के लिए लाभकारी

नाशपाती में मौजूद पोषक तत्व त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं और त्वचा को हाइड्रेटेड बनाए रखते हैं। नाशपाती को छिलके सहित खाना ज्यादा फायदेमंद होता है क्योंकि अधिक फाइबर छिलके में होता है। ज्यादा मात्रा में खाने से गैस या पेट फूलने की समस्या हो सकती है।

कैंसर का जोखिम कम होता है

नाशपाती में कई सारे कैंसररोधी तत्व पाए जाते हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन 2021, में छपी एक स्टडी के मुताबिक, नाशपाती में मिलने वाले एंथोसायनिन और क्लोरोजेनिक एसिड में कैंसर रोधी गुण पाए गए। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की एक अन्य स्टडी के मुताबिक, नाशपाती लंग कैंसर और पेट के कैंसर के खतरे को कम कर सकता है।

इंफ्लेमेशन कम करने में मददगार नाशपाती

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में 2019 में पब्लिश्ड एक स्टडी के मुताबिक, लंबे समय तक इंफ्लेमेशन का रहना टाइप 2 डायबिटीज और दिल की बीमारियों से जुड़ा हो सकता है। हालांकि, नाशपाती में ऐसे गुण होते हैं, जो सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की एक अन्य स्टडी में यह भी पाया गया कि नाशपाती में फ्लेवोनोइड्स नामक एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो सूजन को कम करने में मददगार होते हैं।

क्या करें, जब पार्टनर आपका दर्द समझे बिना ही सलाह देने लगे

रिश्ते में पार्टनर के बीच प्यार के साथ एक-दूसरे के लिए समझ भी जरूरी है। लेकिन कई बार रिश्ते में एक साथी या दोनों को अपने पार्टनर की तरफ से अनसुना महसूस होता है। पार्टनर महसूस करते हैं कि उनके साथी उनके डर को समझने या सुनने की बजाय समाधान बताकर टालना चाहता है। उन्हें लगता है कि उनके पार्टनर उनके भावनाओं के बारे में बात नहीं करते। उनके दुखी होने पर यह पूछने या समझने की बजाए कि वह दुखी क्यों है वह समाधान या सलाह देते हैं। ऐसे में सामने वाला पार्टनर खुद के भावनाओं की अनदेखी महसूस करता है। आईए जानते हैं इस लेख में ऐसे में आपको क्या करना चाहिए।

पार्टनर का सलाह देना क्यों आपके दर्द को बढ़ाता है

जब भी इंसान भावनात्मक रूप से दुखी या परेशान होता है या अकेलापन महसूस करता है, उस समय वह चाहता है उसे सुना जाए, समझा जाए। उसके भावनाओं को ड्रामा या अधिक सोचना कहकर टाला ना जाए। बल्कि उसे भावनात्मक सहारा दिया जाए। ऐसी स्थिति में जब पार्टनर आपको सुनने, समझने या भावनात्मक सहारा देने की बजाय आपको सलाह देते हैं या फिर तुम हर बात पर ज्यादा सोच कर अपनी परेशानी या तनाव को बढ़ती हो या कहें यह इतनी बड़ी बात नहीं जिसके बारे में तुम इतना सोच रही हो। पार्टनर्स से अपने लिए इस तरह के वाक्य सुन कर आप अपने भावनाओं को गलत तथा अमान्य समझने लगती हैं और उसे दबाने की कोशिश करती है जिससे आपका दर्द बढ़ता है।

पार्टनर सलाह देने की जल्दबाजी क्यों करते हैं

अगर आपका पार्टनर आपको हर बार सलाह देने की जल्दबाजी दिखता है तो इसका यह अर्थ बिल्कुल नहीं कि वह आपकी भावनाओं की अनदेखी कर रहा है या उसकी मनसा आपको दुखी करना हो। बल्कि उसके सलाह देने के पीछे निम्नलिखित कारण हो सकते हैं।

भावनात्मक अंतर: आपके साथी द्वारा आपकी भावनाओं को ना समझने का एक मुख्य कारण आप दोनों के भावनाओं का अंतर हो सकता है। हो सकता है, आपकी तुलना में आपका साथी भावनात्मक रूप से कम उत्तेजित हो और आपकी भावनाओं को उस गहराई से ना



महसूस कर पा रहा हो जितना आप करती हैं।

समस्या सुलझाने की आदत: हो सकता है आपके पार्टनर में भावनाओं को समझने से ज्यादा समस्या सुलझाने की आदत हो जिस कारण वह आपको सलाह देता हो। आपकी भावनाओं से असहज होना: अगर आपका पार्टनर आपके मुकाबले कम भावनात्मक है तो वह आपकी भावनाओं और दर्द से असहज होकर आपको सलाह देता है। उसकी नजर में वह आपको सलाह देकर आपकी मदद करता है।

जब सलाह देना आपका दर्द को बढ़ाए, तब क्या करें

अपनी जरूरत साफ शब्दों में कहें: अगर आपका साथी आपके दर्द और भावनाओं को नहीं समझता और हर बार सलाह देकर आपको शांत करने की कोशिश करता है तो ऐसी दशा में आप संकेत की बजाय साफ शब्दों में अपने साथी से कहें “मुझे सलाह या समाधान नहीं चाहिए, बल्कि मैं चाहती हूँ तुम मुझे सुनो”।

अपने भावनाओं पर बात करें: अपने भावनाओं पर बात करना आपकी कमजोरी नहीं बल्कि आपकी समझदारी है। आप अपने साथी से कह सकती हैं “जब तुम मुझे तुरंत सलाह देते हो तो यह मेरे दुख को कम करने की बजाय बढ़ता है। मैं पहले से अधिक दुख महसूस करती हूँ। मैं खुद को अनसुना महसूस करती हूँ”।

समस्या पहचानें: आपके रिश्ते में समस्या सलाह देना है या कम्युनिकेशन गैप का होना इसे समझ कर अपने रिश्ते में संवाद को बेहतर करें।

अपने आप को समझे: आपका दर्द, आपकी भावनाएं गलत नहीं, यह आपको समझना जरूरी है। साथ ही यह भी कि आप मेंडिटेशन, योग और खुद का ख्याल रखकर अपनी ओवरथिंकिंग और तनाव को संभाल सकती हैं।

कान की सफाई भी उतनी ही जरूरी होती है जितनी हमारी बॉडी की. लेकिन कई लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं. अगर आप भी कान के मेल को आसानी से निकालना चाहते हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है. यहां हम आपको कान का मेल निकालने के कुछ घरेलू तरीके बताने जा रहे हैं.



कान का मेल मिनटों में साफ

कान की साफ-सफाई हमारे डेली लाइफ का एक अहम हिस्सा है. जैसे हम रोज नहाते हैं, फेस वॉश करते हैं और दांत करते हैं. वैसे ही कान की सफाई भी रोज करनी चाहिए. लेकिन अक्सर लोग इस पर उतना ध्यान नहीं देते. ऐसे में धीरे-धीरे करके कान में मेल जमा होने लगता है. थोड़ा मेल होना आम हो सकता है. लेकिन जब यह मेल जरूरत से ज्यादा जमा हो जाता है, तो इससे कान में भारीपन, खुजली, सुनने में परेशानी या असहजता जैसी दिक्कतें होने लगती हैं. कई लोग कान साफ करने के लिए कॉटन बड्स या नुकीली चीजों का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन ऐसा करना कई बार नुकसानदायक भी हो सकता है.

इससे कान के अंदरूनी हिस्से को चोट लगने का खतरा रहता है और कई बार मेल और ज्यादा अंदर चला जाता है. इसलिए कान की सफाई के लिए सुरक्षित और आसान तरीकों को अपनाना ज्यादा बेहतर माना जाता है. अगर आप भी कान के मेल को बिना किसी ज्यादा झंझट के साफ करना चाहते हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है.

यहां हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे तरीके जो मिनटों में कान को कर देंगे साफ. ट

बेकिंग सोडा का कर सकते हैं यूज

हेल्थलाइन के मुताबिक, कान की गंदगी साफ करने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल किया जा सकता है. इसके लिए सबसे पहले आपको गुनगुने पानी में चुटकी भर बेकिंग सोडा मिलाना है. इसके बाद इसे ड्रॉपर बोतल में भर दें. अब एक साइड लेटें और ड्रॉपर की मदद से 5 से 10 बूंदे एक - एक करके कान में डालें. 1 घंटे तक ऐसे ही कान को छोड़ दें और फिर नॉर्मल पानी से धो लें. ध्यान रहे इसका इस्तेमाल लगातार नहीं करना है.

गुनगुना सरसों या नारियल तेल डालें

कान का मेल नरम करने के लिए गुनगुना सरसों या नारियल तेल काफी मददगार माना जाता है. रात को सोने से पहले ड्रॉपर की मदद से कान में 2 से 3 बूंद तेल डालें और कुछ देर के लिए उसी तरफ लेट जाएं. इससे कान का जमा हुआ मेल धीरे-धीरे नरम हो जाता है और बाद में इसे साफ करना आसान हो जाता है.

ग्लिसरीन का इस्तेमाल करें

ग्लिसरीन भी कान के मेल को ढीला करने में सहायक हो सकती है. रात में सोने से पहले कान में 2 से 3 बूंद ग्लिसरीन डालने से मेल नरम हो जाता है. इससे कुछ समय बाद कान की सफाई करना आसान हो सकता है और कान में सूखापन या खुजली की समस्या भी कम हो सकती है.

गुनगुने पानी से सफाई करें

अगर कान में ज्यादा मेल जमा हो गया है तो गुनगुने पानी की मदद से भी इसे साफ किया जा सकता है. इसके लिए ड्रॉपर या सिरिज में हल्का गुनगुना पानी लेकर धीरे-धीरे कान में डालें और फिर सिर को झुका लें ताकि पानी बाहर निकल जाए. इससे नरम हुआ मेल भी बाहर आ सकता है.

गैस बचाने का आ गया है समय, संकट के दौर में ज्यादा टाइम तक चलेगा एलपीजी सिलेंडर



पश्चिम एशिया में चल रहे लड़ाई (जिसमें ईरान, इजराइल और संयुक्त राज्य अमेरिका शामिल हैं) के कारण हॉर्मुज जलडमरूमध्य से गुजरने वाली आपूर्ति में रुकावटों के चलते, भारत को एलपीजी और कच्चे तेल के संबंध में एक बड़े संकट का सामना करना पड़ रहा है। इससे घरेलू गैस सिलेंडरों की कमी और घरों के रसोई बजट में बढ़ोतरी की आशंकाएं बढ़ गई हैं। कई शहरों में अफरा-तफरी का माहौल देखा जा रहा है, जहां लोग गैस सिलेंडरों के लिए भाग-दौड़ कर रहे हैं, और होटलों तथा रेस्तरांओं के कामकाज पर भी इसका बुरा असर पड़ा है। इसे देखते हुए, विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि यदि यह युद्ध लंबे समय तक जारी रहता है, तो गैस की कमी और भी गंभीर हो सकती है, इसलिए, हमें गैस के बचाव की आदत अपनानी चाहिए और वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों का उपयोग करना भी बेहद महत्वपूर्ण है।

इसे ध्यान में रखते हुए, खाना पकाने वाली गैस बचाने के लिए कुछ सुझाव यहां दिए गए हैं, जो इस प्रकार हैं...

खाना बनाते समय बर्तन को ढक्कन से ढक्कर रखें। प्रेशर कुकर में खाना बनाने से गैस की बचत होती है।

बर्नर के छेदों को नियमित रूप से साफ करते रहें, ताकि वे बंद न हों।

फ्रिज से खाना निकालने के तुरंत बाद उसे गर्म करने से गैस की खपत बढ़ जाती है। इसलिए, उसे थोड़ी देर बाहर रखा रहने दें और जब वह कमरे के तापमान पर आ जाए, तभी उसे गर्म करें।

दाल पकाने से आधा घंटा पहले उसे पानी में भिगोकर रख दें, क्योंकि इसे पकाने में थोड़ा ज्यादा समय लगता है। इससे खाना पकाने की प्रक्रिया आसान हो जाती है और कुकिंग गैस की भी बचत होती है। गीले बर्तनों को गर्म होने में ज्यादा समय लगता है, इसलिए, खाना पकाने के लिए सूखे बर्तनों का इस्तेमाल करें।

खाना पकाने के लिए जरूरी सभी सामग्री पहले से ही तैयार कर लें, जैसे कि सब्जियां काटना और सभी चीजों को अपने पास रखना आदि, क्योंकि इससे खाना पकाने में लगने वाला समय कम हो जाता है, जिससे गैस और समय, दोनों की बचत होती है।

गैस के कई ऑप्शन भी मौजूद हैं, जैसे कि

गैस स्टोव के ऑप्शन के तौर पर अब मॉडर्न इंडक्शन स्टोव और इलेक्ट्रिक कुकर उपलब्ध हैं। इनकी मदद से आप सुरक्षित रूप से और कम लागत में खाना बना सकते हैं। इसके अलावा, सोलर एनर्जी, बायोगैस और लकड़ी से जलने वाले पारंपरिक चूल्हों का भी उपयोग किया जा सकता है। बायोगैस प्लांट पशुओं के अपशिष्ट से गैस बनाते हैं, जिससे घरों, कृषि और उद्योगों की ऊर्जा संबंधी जरूरतें पूरी की जा सकती हैं।

इंडक्शन स्टोव: बिजली से चलता है। खाना जल्दी पकता है। गैस स्टोव से सस्ता है।

सोलर कुकर: आप बिना किसी लागत के सूर्य की रोशनी का उपयोग करके खाना बना सकते हैं।

इलेक्ट्रिक कुकर या हॉट प्लेट: इसमें चावल और करी जैसी चीजें आसानी से पकाई जा सकती हैं।

इंफ्रारेड स्टोव: यह बिजली से चलता है। आप इसे किसी भी बर्तन में पका सकते हैं।

हालांकि इंडक्शन कुकटॉप काफी समय से बाजार में उपलब्ध हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल अब तक सीमित ही रहा है। घरों में इनका उपयोग बहुत कम होता है। खुली आग या पारंपरिक चूल्हों पर लगी पाबंदियों के चलते, इंडक्शन कुकटॉप का इस्तेमाल आमतौर पर कुछ खास जगहों और मेट्रो शहरों में ही ज्यादा होता रहा है। लेकिन एलपीजी गैस की कमी के कारण अब यह चलन छोटे शहरों और ग्रामीण इलाकों में भी तेजी से फैल रहा है। आजकल लोग एलपीजी के विकल्प के तौर पर इंडक्शन कुकटॉप बड़े पैमाने पर खरीद रहे हैं।

भारत के कई बड़े शहरों में कमर्शियल एलपीजी सिलेंडरों की भारी कमी के कारण, रेस्टोरेंट, होटल और कैटीनों ने चाय, कॉफी, डोसा, रोटी और पूरी जैसे कई तरह के पकवान बनाना या तो पूरी तरह से बंद कर दिया है या फिर कम कर दिया है। पश्चिम एशिया में चल रहे संघर्ष की वजह से स्पलाई चैन बाधित हो गई है, जिसके चलते अब शेफ इंडक्शन स्टोव या दूसरे वैकल्पिक विकल्पों की तलाश कर रहे हैं।

क्या बाजारों में बिक रहा है मिलावटी कुकिंग ऑयल?

ऐसे करें असली और नकली तेल की पहचान?

कुकिंग ऑयल की कीमतों में हालिया बढ़ोतरी से लोगों में घबराहट फैल गई है, क्योंकि इसका सीधा असर घर के बजट पर पड़ता है। यह रोजाना खाना पकाने के लिए इस्तेमाल होने वाली एक जरूरी चीज है। कीमत बढ़ने के मुख्य कारण खराब फसल उत्पादन, सप्लाई की कमी, बढ़ती इंटरनेशनल कीमतें और इम्पोर्टेड तेलों पर बढ़े हुए टैक्स बताया जा रहा है।

कुकिंग ऑयल की बढ़ती कीमतों के बीच बाजार में बहुत कम कीमतों पर मिलने वाले ऑयल ऑफर ने मिलावट या खराब क्वालिटी की चिंता बढ़ा दी है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि इंटरनेशनल और घरेलू मार्केट में कमी और अनिश्चितता के कारण तेल की कीमतें बढ़ रही हैं। इसलिए, मार्केट प्राइस से बहुत कम कीमत पर मिलने वाला तेल मिलावटी या घटिया क्वालिटी का हो सकता है। ऐसे में इस खबर के जरिए, आइए असली और नकली तेल में अंतर जानें...

इस तरह पहचानें तेल असली है या नकली

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कुकिंग ऑयल में मुख्य रूप से ट्राइग्लिसराइड्स होते हैं, जो पौधों से मिलने वाले सोस (सब्जियां या बीज) से मिलते हैं। इस तेल को खाने लायक और शुद्ध बनाने के लिए, इसमें से गंदगी और बदबू हटाने के लिए इसे रिफाइनिंग या प्यूरिफिकेशन प्रोसेस (जैसे डीगमिंग, न्यूट्रलाइजेशन, ब्लिचिंग और डियोडोराइजेशन) से गुजारा जाता है। कुकिंग ऑयल असली है या नकली, यह देखने का एक तरीका कुकिंग ऑयल का रंग देखना है। असली कुकिंग ऑयल का रंग पीला से हल्का पीला होता है, अगर इससे अलग रंग दिखे या गहरा रंग मिले, तो इसे एबनॉर्मल माना जा सकता है या इसे नकली कुकिंग ऑयल माना जा सकता है।

एक्सपर्ट्स का कहना है कि कुकिंग ऑयल के असली होने की जांच के लिए गंध की पहचान का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। कुकिंग ऑयल में एक खास गंध हो सकती है, जैसे नारियल की गंध, या यह बिना गंध वाला भी हो सकता है। अगर कोई खास गंध है या कोई गंध नहीं है, तो तेल को नॉर्मल माना जाता है। लेकिन अगर तेल से तेज, केमिकल जैसी या खराब गंध आती है, तो यह मिलावट का संकेत हो सकता है, जिसे एक्सपर्ट पहचान सकते हैं।



विशेषज्ञों का कहना है कि अगर खाना पकाने के तेल से बासी, मछली जैसी या अजीब गंध आ रही है, तो यह नकली, मिलावटी, पुराने या इस्तेमाल किए गए तेल का संकेत हो सकता है। यह गंध तेल के ऑक्सीडेशन या बासी होने की वजह से होती है, जो आमतौर पर तब होती है जब तेल खराब हो जाता है या बार-बार गर्म किया जाता है।

लुक या टेक्सचर देखें- कुकिंग ऑयल असली है या नहीं, यह जांचने का एक और तरीका है कि उसका लुक या टेक्सचर देखें। असली कुकिंग ऑयल आमतौर पर लिक्विड और टेक्सचर में पतला होता है, जबकि नकली कुकिंग ऑयल आमतौर पर टेक्सचर में गाढ़ा होता है। क्योंकि नकली तेल इस्तेमाल किए गए तेल से बनता है, इसलिए हो सकता है कि इसे बार-बार तलने के लिए इस्तेमाल किया गया हो।

नकली या मिलावटी तेल में उसका गाढ़ापन बढ़ाने के लिए फैट या आटा जैसे एडिटिव्स हो सकते हैं। इस तरह का मिलावटी तेल असली रिफाईंड या ताजे तेल की तुलना में ज्यादा चिपचिपा और गाढ़ा दिखता है क्योंकि एडिटिव्स इसे गाढ़ा कर देते हैं। इससे तेल का टेक्सचर गाढ़ा हो जाता है जो अक्सर ताजे तले हुए खाने में नहीं दिखता।

ध्यान देने वाली बात

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, नकली कुकिंग ऑयल इस्तेमाल करने के खतरों को देखते हुए, यह पक्का करना जरूरी है कि कुकिंग ऑयल असली हो, क्योंकि इससे सेहत से जुड़ी गंभीर दिक्कतें हो सकती हैं। जब नकली कुकिंग ऑयल का इस्तेमाल करके खाना प्रोसेस किया जाता है, तो यह फ्री रेडिकल्स को ट्रिगर करता है जो शरीर में सेल्स और टिशू को नुकसान पहुंचा सकते हैं अगर इस्तेमाल किए गए कुकिंग ऑयल से प्रोसेस किया गया खाना खाया जाए।

कैलोरी से भरपूर हैं ये 5 ब्रेकफास्ट फूड्स

सुबह का नाश्ता दिन की शुरुआत के लिए बेहद जरूरी माना जाता है। लेकिन कई बार हम हेल्दी समझकर ऐसी चीजें खा लेते हैं जो असल में कैलोरी से भरपूर होती हैं। रोजाना ज्यादा कैलोरी लेने से वजन बढ़ना, थकान, सुस्ती और धीरे-धीरे मोटापा जैसी समस्याएं शुरू हो सकती हैं। खास बात यह है कि इनमें से कई फूड्स ऐसे हैं जिन्हें लोग हर दिन नाश्ते में शामिल करते हैं, बिना यह जाने कि वे शरीर में जरूरत से ज्यादा कैलोरी जोड़ रहे हैं।

ऐसे 5 आम फूड्स के बारे में, जो स्वादिष्ट तो होते हैं, लेकिन कैलोरी भी खूब देते हैं।

पराठा (खासकर आलू या पनीर वाला)

पराठा भारतीय घरों का पसंदीदा नाश्ता है। खासकर आलू, पनीर या घी से बना पराठा काफी भारी होता है। एक मीडियम साइज आलू का पराठा 250 से 350 कैलोरी तक दे सकता है, और अगर उसके ऊपर मक्खन या दही भी लिया जाए तो कैलोरी और बढ़ जाती है। रोजाना ऐसा नाश्ता करने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। अगर पराठा खाना ही है तो कम तेल में बनाएं और साथ में ज्यादा सब्जियां शामिल करें।

ब्रेड-बटर या ब्रेड-जैम

कई लोग सोचते हैं कि ब्रेड हल्की होती है, इसलिए यह हेल्दी है। लेकिन सफेद ब्रेड (मैदा से बनी) में फाइबर कम और कैलोरी ज्यादा होती है। ऊपर से अगर बटर या जैम लगा दिया जाए तो शुगर और फैट की मात्रा काफी बढ़ जाती है। रोज सुबह ब्रेड-बटर या ब्रेड-जैम खाने से शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जमा होने लगती है। इसकी जगह मल्टीग्रेन या ब्राउन ब्रेड बेहतर विकल्प हो सकता है।

पकोड़े या समोसा

बारिश हो या वीकेंड, कई घरों में नाश्ते में पकोड़े या समोसा खा लिया जाता है। ये डीप फ्राइड होते हैं, यानी तेल में पूरी तरह तले जाते हैं। एक समोसा करीब 250-300 कैलोरी तक दे सकता है। अगर इसे रोजाना या अक्सर खाया जाए तो शरीर में फैट जमा होने लगता है। इससे कोलेस्ट्रॉल और वजन दोनों बढ़ सकते हैं।

इंस्टेंट नूडल्स

कई लोग जल्दी में इंस्टेंट नूडल्स बना लेते हैं और इसे हल्का नाश्ता समझते हैं। लेकिन इसमें मैदा, नमक



और प्रिजर्वेटिव्स की मात्रा ज्यादा होती है। एक पैकेट नूडल्स में 300 से 400 कैलोरी तक हो सकती है। इसमें पोषण कम और खाली कैलोरी ज्यादा होती है, जिससे पेट तो भर जाता है लेकिन शरीर को जरूरी विटामिन और मिनरल नहीं मिलते।

मीठे कॉर्नफ्लेक्स या शुगर वाले सीरियल

कॉर्नफ्लेक्स को अक्सर हेल्दी ब्रेकफास्ट माना जाता है, लेकिन बाजार में मिलने वाले कई सीरियल में शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। दूध के साथ खाने पर यह कैलोरी और बढ़ा देते हैं। रोजाना मीठे सीरियल खाने से शरीर में अतिरिक्त शुगर जाती है, जिससे वजन बढ़ सकता है और ब्लड शुगर लेवल भी प्रभावित हो सकता है।

ज्यादा कैलोरी लेने से क्या होता है ?

अगर शरीर जितनी कैलोरी खर्च करता है, उससे ज्यादा कैलोरी रोज मिलती रहे तो वजन बढ़ना तय है। शुरुआत में सिर्फ पेट या कमर के आसपास चर्बी बढ़ती है, लेकिन धीरे-धीरे मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसी समस्याएं भी शुरू हो सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि हम समझदारी से नाश्ते का चुनाव करें।

हेल्दी नाश्ते के बेहतर विकल्प

अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो नाश्ते में पोषण से भरपूर और संतुलित चीजें शामिल करें। जैसे ओट्स, दलिया, पोहा, उपमा, उबले अंडे, फल, स्मार्टड्रिंस या मूंग दाल चीला। कोशिश करें कि नाश्ते में प्रोटीन, फाइबर और थोड़ी मात्रा में हेल्दी फैट शामिल हो। इससे पेट भी भरा रहेगा और ऊर्जा भी लंबे समय तक बनी रहेगी।

नाश्ता छोड़ना गलत है, लेकिन गलत नाश्ता करना भी उतना ही नुकसानदायक है। अगर आप रोजाना कैलोरी से भरपूर चीजें खा रहे हैं तो सावधान हो जाइए। छोटी-छोटी बदलाव करके आप अपने वजन और सेहत दोनों को बेहतर रख सकते हैं। सही जानकारी और संतुलित आहार ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है।

आप कितने भी गरीब क्यों न हों, इन चार चीजों को तुरंत अपने घर से बाहर फेंक दें



हम रोजमर्रा की कई चीजों का बिना सोचे-समझे इस्तेमाल करते हैं। लेकिन एक्सपर्ट्स का कहना है कि उन्हें समय पर बदलना सेहत के लिए बहुत जरूरी है। कुछ चीजों में समय के साथ बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जबकि कुछ अपना असर खो देती हैं। इन चीजों को समय पर बदलना साफ-सफाई बनाए रखने और बीमारी से बचने के लिए बहुत जरूरी है। आप कितने भी गरीब क्यों न हों, आपको अपने घर से इन चार चीजों को जरूर फेंक देना चाहिए या बदल देना चाहिए। तो, चलिए आपको रोजमर्रा की इन चार चीजों के बारे में बताते हैं, जिन्हें अगर समय पर न बदला जाए, तो ये आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

टूटे या चटके हुए बर्तन

लोग अक्सर थोड़े फटे या चिपके हुए बर्तन इस्तेमाल करते हैं, यह सोचकर कि वे अभी भी काम के हैं। उनमें खाना रखा जा सकता है, और उन्हें बदलने की परेशानी उठाने से बेहतर है कि बस काम चला लिया जाए। हालांकि, टूटे या चटके हुए बर्तन जितने खराब दिखते हैं, उससे कहीं ज्यादा खतरनाक होते हैं। हेल्थ और सेफ्टी के नजरिए से, टूटे या चटके हुए बर्तन बैक्टीरिया के पनपने की जगह होते हैं। एक्सपर्ट्स का कहना है कि बर्तनों में दरारें बैक्टीरिया को बढ़ने में मदद कर सकती हैं। अच्छी तरह धोने पर भी इन जगहों पर फंसे जर्म्स पूरी तरह से नहीं निकल पाते हैं। समय के साथ, इससे खाना खराब होने और बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा, माइक्रोवेव या डिशवाशर में गर्मी दरारों को और खराब कर सकती है, जिससे इस्तेमाल के दौरान टूट-फूट हो सकती है। इसमें फिजिकल रिस्क भी है। टूटी हुई प्लेट का तेज किनारा आपके हाथ या होंठ को काट सकता है। कट लगने पर मेडिकल ट्रीटमेंट में नए कटोरे से ज्यादा खर्च आएगा। अगर कोई डिश खराब हो जाए, तो उसे फेंक देना ही बेहतर है। आपकी हेल्थ और सेफ्टी छोटी-मोटी बचत से ज्यादा कीमती है।

फफूंदी लगे या दाग लगे तकिए

तकियों पर अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता क्योंकि वे तकिए के कवर से ढके होते हैं। लेकिन, समय के साथ, वे पसीना, तेल, लार और धूल के कण सोख लेते हैं। अगर आपको पीलेपन, गहरे दाग या सीलन वाली बदबू दिखे, तो यह फफूंदी या बैक्टीरिया के बढ़ने का संकेत हो सकता है। खराब तकिए पर सोने से एलर्जी, स्किन में जलन, सांस की दिक्कतें और नोंद की क्वालिटी खराब हो सकती है। अस्थमा या सेंसिटिव स्किन वालों के लिए, असर और भी बुरे हो सकते हैं। तकिया ऐसी चीज है जिसे आप हर रात 6-8 घंटे इस्तेमाल करते हैं। अगर यह गंदा है, तो यह सीधे आपकी हेल्थ पर असर डालता है। इसे बदलना भले ही महंगा लगे, लेकिन यह असल में एक हेल्थ इन्वेस्टमेंट है।

एक्सपायर हो चुके पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स और दवाएं

बहुत से लोग एक्सपायर हो चुके कॉस्मेटिक्स, स्किनकेयर प्रोडक्ट्स या दवाएं इसलिए रखते हैं क्योंकि वे फिर भी अच्छे दिखते हैं। लेकिन यह एक बड़ी गलती हो सकती है। एक्सपायर हो चुकी दवाएं बेअसर और असुरक्षित होती हैं। पुरानी दवाएं लेने से सही इलाज में देरी हो सकती है या अचानक साइड इफेक्ट हो सकते हैं। इसी तरह, पुराने कॉस्मेटिक्स और स्किनकेयर प्रोडक्ट्स में बैक्टीरिया हो सकते हैं, जिससे स्किन इन्फेक्शन, रैशज या ब्रेकआउट हो सकते हैं। इसलिए, एक्सपायरी डेट रेगुलर चेक करें। अगर कोई प्रोडक्ट इस्तेमाल करने की सुरक्षित अवधि पार कर चुका है, तो उसे फेंक दें। थोड़े से पैसे बचाने के लिए अपनी सेहत से कभी समझौता नहीं करना चाहिए।

खराब इलेक्ट्रिकल इक्विपमेंट

खराब इलेक्ट्रिकल इक्विपमेंट सिर्फ परेशानी ही नहीं देते हैं, ये खतरनाक भी हो सकते हैं। घिसे हुए तार, खुले तार, ज्यादा गरम प्लग, या टिमटिमाते डिवाइस से बिजली का झटका लगने या आग लगने का खतरा बढ़ सकता है। कुछ लोग खराब इलेक्ट्रॉनिक्स से काम चलाने की कोशिश करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें रिपेयर या बदलना बहुत महंगा है। लेकिन घर में आग लगना या बिजली का झटका लगना, फाइनैशियली और इमोशनली, दोनों तरह से बहुत बुरा होगा। अगर किसी अप्लायंस में खराबी के साफ निशान दिख रहे हैं और उसे ठीक से ठीक नहीं किया जा सकता, तो उसे फेंक देना ज्यादा सुरक्षित है।

यूरिक एसिड कंट्रोल करना है तो डाइट में शामिल करें देसी चटनी

आजकल गलत खानपान, कम पानी पीना और फिजिकल एक्टिविटी की कमी के कारण कई लोगों में यूरिक एसिड बढ़ने की समस्या देखने को मिल रही है। जब शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा ज्यादा हो जाती है तो जोड़ों में दर्द, सूजन और गठिया जैसी दिक्कतें शुरू हो सकती हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो दवाइयों के साथ-साथ खानपान में कुछ बदलाव करना जरूरी है। आयुर्वेद और घरेलू उपायों में कुछ ऐसी चीजें बताई गई हैं, जो शरीर से अतिरिक्त यूरिक एसिड को बाहर निकालने में मदद कर सकती हैं। इन्हीं में से एक है धनिया-पुदीना और लहसुन से बनी हेल्दी चटनी।

क्यों बढ़ता है यूरिक एसिड ?

यूरिक एसिड हमारे शरीर में प्यूरिन नामक तत्व के टूटने से बनता है। प्यूरिन कुछ खाद्य पदार्थों में ज्यादा मात्रा में पाया जाता है, जैसे रेड मीट, स्पीड, दालों की अधिक मात्रा, शराब और प्रोसेस्ड फूड। जब किडनी यूरिक एसिड को सही तरीके से बाहर नहीं निकाल पाती, तो यह खून में जमा होने लगता है। यही आगे चलकर जोड़ों में क्रिस्टल बनाता है, जिससे दर्द और सूजन होती है।

कैसे फायदेमंद है यह चटनी ?

धनिया, पुदीना, लहसुन और नींबू से बनी चटनी शरीर को डिटॉक्स करने में मदद कर सकती है। धनिया पत्ती में ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में सहायक माने जाते हैं। पुदीना पाचन को बेहतर बनाता है और शरीर को ठंडक देता है। लहसुन सूजन कम करने और खून को साफ करने में मददगार माना जाता है। नींबू शरीर को क्षारीय बनाने में मदद करता है, जिससे यूरिक एसिड संतुलित रखने में सहायता मिल सकती है।



चटनी बनाने की आसान विधि

इस हेल्दी चटनी को बनाने के लिए आपको चाहिए
एक मुट्ठी ताजा धनिया पत्ती
थोड़ी सी पुदीना पत्ती
2-3 कली लहसुन
आधा नींबू
स्वादानुसार काला नमक
थोड़ा सा पानी

इन सभी चीजों को मिक्सर में पीस लें। इसे ताजा बनाकर रोजाना खाने के साथ थोड़ी मात्रा में सेवन किया जा सकता है।

सेवन करते समय किन बातों का रखें ध्यान

यह चटनी कोई जादुई इलाज नहीं है, बल्कि हेल्दी डाइट का हिस्सा है। अगर आपका यूरिक एसिड बहुत ज्यादा बढ़ा हुआ है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

दिनभर में 8-10 गिलास पानी पिएं। रेड मीट और ज्यादा तली-भुनी चीजों से बचें। शराब और मीठे पेय पदार्थ कम करें।

हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जरूर करें। यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए दवा के साथ सही खानपान और लाइफस्टाइल बहुत जरूरी है। धनिया-पुदीना-लहसुन की यह चटनी शरीर को डिटॉक्स करने और सूजन कम करने में सहायक हो सकती है।

हालांकि, अगर जोड़ों में तेज दर्द, सूजन या यूरिक एसिड का स्तर ज्यादा है, तो घरेलू उपायों के भरोसे न रहें और समय पर डॉक्टर से सलाह लें। सही देखभाल और संतुलित जीवनशैली से आप इस समस्या को काफी हद तक कंट्रोल कर सकते हैं।



वॉटर रिटेंशन, जिसे एडिमा भी कहते हैं, तब होता है जब शरीर में ज्यादा फ्लूइड जमा हो जाता है, जिससे अक्सर हाथ, पैर, टखने और टांगों में सूजन आ जाती है। कई लोगों के लिए, यह कुछ समय की परेशानी होती है। लेकिन जब सूजन बनी रहती है, तो यह असहज हो सकती है, रोजाना के कामों में रुकावट डाल सकती है, और कभी-कभी किसी अंदरूनी हेल्थ प्रॉब्लम का संकेत दे सकती है जिस पर ध्यान देने की जरूरत है। अच्छी खबर यह है कि वॉटर रिटेंशन के कारणों और इसे मैनेज करने के तरीके को समझकर, आप सूजन कम कर सकते हैं, हल्का महसूस कर सकते हैं, और अपनी पूरी हेल्थ का ध्यान रख सकते हैं।

वॉटर रिटेंशन के आम कारण

फ्लूइड रिटेंशन का सिर्फ एक कारण नहीं है। आपके शरीर में कई वजहों से ज्यादा पानी जमा हो सकता है, जिनमें शामिल हैं...

ज्यादा सोडियम लेना

हार्मोनल बदलाव (पीरियड्स, प्रेग्नेंसी, मेनोपॉज), कुछ दवाएं, जैसे स्टेरॉयड या ब्लड प्रेशर की दवाएं, ज्यादा बैठना या खड़ा रहना, हेल्थ प्रॉब्लम जो आपके दिल, लिवर या किडनी पर असर डालती हैं

यह जानना कि आपकी सूजन किस वजह से हो रही है, इसे कम करने का सही तरीका चुनने का पहला और सबसे जरूरी कदम है।

हाथ-पैरों में वॉटर रिटेंशन के लक्षण

सूजन धीरे-धीरे या अचानक हो सकती है, और यह ऐसी दिख या महसूस हो सकती है:

स्किन में सूजन या फूलना, अकड़न या मूवमेंट में कमी
भारीपन या कसाव महसूस होना, चमकदार या खिंची हुई स्किन, उस जगह पर दबाव डालने के बाद एक टेम्पररी निशान बनना (बहुत ज्यादा फ्लूइड रिटेंशन का संकेत) है।

यह सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन खूब पानी पीना आपके शरीर को फ्लूइड जमा होने से रोकने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। जब आप डिहाइड्रेटेड होते हैं, तो आपका शरीर रिसर्वाइवल मोडर्न में चला जाता है, यानी पानी

ब्लोटिंग और वॉटर रिटेंशन को कम करने के लिए जरूर आजमाएं ये नेचुरल तरीके

को छोड़ने के बजाय स्टोर करता है। सही हाइड्रेशन किडनी के हेल्दी फंक्शन में मदद करता है, जिससे आपका शरीर ज्यादा सोडियम बाहर निकाल पाता है। जो सूजन के सबसे बड़े कारणों में से एक है। दिन भर लगातार पानी पीना एक बार में ज्यादा पानी पीने से कहीं ज्यादा असरदार है।

डाइट में बदलाव जो वॉटर रिटेंशन को कम करते हैं

नमकीन, प्रोसेस्ड खाना कम करें। सोडियम को बैलेंस करने के लिए ज्यादा पोटैशियम वाली चीजे शामिल करें। पहले से पैक किए गए खाने के बजाय साबुत, ताजा खाना चुनें। आर्टिफिशियल एडिटिव्स और प्रिजर्वेटिव कम करें।

पोषक तत्वों से भरपूर डाइट लें, ये न केवल वॉटर रिटेंशन को कंट्रोल करने में मदद करती है, बल्कि बेहतर डाइजेशन, एनर्जी लेवल और हार्मोनल बैलेंस में भी मदद करती है। अपनी डाइट में ऐसी खाने की चीजें शामिल करें जो आपके शरीर से ज्यादा पानी निकालने में मदद करें। उदाहरण के लिए, हाइड्रेटिंग, पानी वाली खाने की चीजें नैचुरली आपके शरीर से ज्यादा पानी निकालने और सूजन कम करने में मदद करती हैं। इनमें खीरा, तरबूज, सेलेरी, खट्टे फल वगैरह शामिल हैं। साथ ही, केला, एवोकाडो, शकरकंद वगैरह जैसे पोटैशियम से भरपूर खाने की चीजें शामिल करें। इन्हें अपनी डाइट में रेगुलर शामिल करने से इलेक्ट्रोलाइट्स को रेगुलेट करने, हाइड्रेशन बढ़ाने और हल्के डिटॉक्सिफिकेशन को बढ़ावा देने में मदद मिलती है।

सूजन कम करने वाली प्रमुख हर्बल चाय

कई हर्बल चाय में हल्के डायूरिटिक गुण होते हैं जो शरीर से पानी के जमाव को हटाने या कम करने में मदद कर सकते हैं, जैसे कि

डंडेलियन चाय, ग्रीन टी, पार्सले चाय

रोजाना एक से दो कप पानी पीने से हाइड्रेशन में मदद मिलती है, पाचन बेहतर होता है और सूजन कम होती है, खासकर चेहरे और हाथ-पैरों के आसपास।

एप्सम सॉल्ट - एप्सम सॉल्ट में मैग्नीशियम भरपूर होता है, यह एक मिनरल है जो सूजन कम करने और आराम देने के लिए जाना जाता है। 1/2 कप एप्सम सॉल्ट को एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाएं, फिर अपने हाथों या पैरों को 15-20 मिनट के लिए भिगो दें। इसे हफ्ते में कई बार दोहराएं। यह आसान तरीका मांसपेशियों को आराम देने, तनाव कम करने और सूजन से जल्दी राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

बिना जिम जाए कैसे घटाया वजन सुरभि चंदना का आसान वेट लॉस मंत्र

अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं लेकिन आपके पास जिम जाने का समय नहीं है, तो सुरभि चंदना की ये आसान और प्रैक्टिकल टिप्स आपकी मदद कर सकती हैं। थोड़ा-थोड़ा करके लाइफस्टाइल में बदलाव लाएं और धीरे-धीरे एक हेल्दी और फिट जीवन की ओर बढ़ें।

भागदौड़ भरी जिंदगी में वजन घटाना किसी चुनौती से कम नहीं लगता, खासकर तब जब हमारे पास जिम जाने का वक्त ही न हो। लेकिन टीवी एक्ट्रेस सुरभि चंदना ने ये साबित कर दिया है कि फिट रहने के लिए महंगे जिम या कड़ी डाइटिंग की जरूरत नहीं होती। उनकी कुछ सिंपल आदतें और हेल्दी रूटीन ही उन्हें स्लिम और ऐक्टिव बनाए रखते हैं। आइए जानते हैं सुरभि चंदना के वेट लॉस सीक्रेट्स, जिन्हें आप भी अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

सुबह की शुरुआत

गरम पानी से

सुरभि दिन की शुरुआत एक गिलास गरम पानी में नींबू और शहद मिलाकर करती हैं। इससे शरीर डिटॉक्स होता है और मेटाबॉलिज्म एक्टिव हो जाता है, जिससे फैट बर्निंग प्रक्रिया तेज होती है।

नो-स्किप ब्रेकफास्ट का फॉर्मूला

वह कभी भी नाश्ता स्किप नहीं करतीं। उनके ब्रेकफास्ट में प्रोटीन और फाइबर से भरपूर चीजें जैसे उपमा, पोहा, ओट्स या फ्रूट्स शामिल होते हैं, जिससे दिनभर एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट नहीं, लेकिन एक्टिव लाइफस्टाइल जरूर

भले ही वह रोज जिम न जाएं, लेकिन दिनभर एक्टिव रहती हैं—सीढ़ियां चढ़ना, पैदल चलना या शूट्स के दौरान छोटे-छोटे स्ट्रेचिंग मूवमेंट्स करना उनकी आदत में शामिल है।

हाइड्रेशन को लेती हैं सीरियसली

वजन घटाने के लिए पानी पीना सबसे जरूरी है, और



सुरभि इस बात को अच्छी तरह जानती हैं। वो दिनभर में 8-10 ग्लास पानी और कभी-कभी नारियल पानी भी लेती हैं, जिससे शरीर हाइड्रेट रहता है और क्रेविंग्स कंट्रोल में रहती हैं।

घर का बना खाना है सबसे बेस्ट

वह जंक फूड से परहेज करती हैं और घर के बने हेल्दी खाने को तवज्जो देती हैं। उनका लंच और डिनर साधारण लेकिन संतुलित होता है—जैसे दाल, रोटी, सब्जी और सलाद।

चीनी से करती हैं दूरी

सुरभि प्रोसेस्ड शुगर से दूरी बनाकर रखती हैं। अगर मीठा खाने का मन होता है, तो वह गुड़ या शहद वाले हेल्दी ऑप्शन्स चुनती हैं।

अच्छी नींद को देती हैं प्राथमिकता

उनके मुताबिक, वजन घटाने की जर्नी में नींद भी अहम भूमिका निभाती है। 7-8 घंटे की गहरी नींद न सिर्फ मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाती है, बल्कि स्ट्रेस लेवल को भी कम करती है।

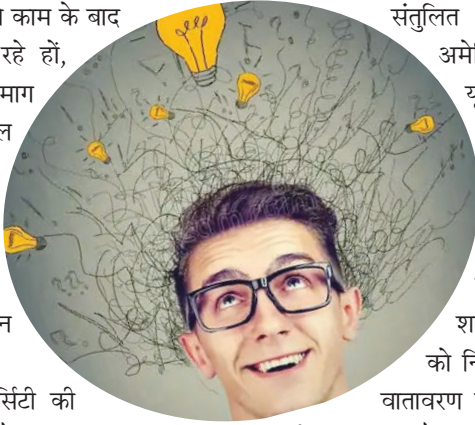
दिमाग के घोड़े दौड़ाने में शरीर की 20% ऊर्जा खर्च होती है

भले ही आप एक थका देने वाले काम के बाद आराम करते हुए टीवी देख रहे हों, लेकिन इस दौरान भी आपका दिमाग सक्रिय रहता है। एक इंटरनेशनल रिसर्च के अनुसार, आराम की स्थिति में भी हमारा दिमाग लगभग उतनी ही ऊर्जा खर्च करता है जितनी किसी कठिन मानसिक काम के दौरान करता है।

ऑस्ट्रेलिया की मोनाश यूनिवर्सिटी की न्यूरोसाइंटिस्ट शारना जमादार और उनकी टीम की एक स्टडी के मुताबिक, शरीर के वजन का करीब 2% होने के बावजूद दिमाग ऊर्जा का 20% हिस्सा इस्तेमाल करता है। शिशुओं में यह मात्रा 50% तक पहुंच जाती है। जब हम कठिन मानसिक काम करते हैं, तब दिमाग की ऊर्जा खपत आराम की स्थिति की तुलना में 5% बढ़ जाती है। मतलब आराम या मानसिक सक्रियता के दौरान दिमाग की ऊर्जा खपत में बहुत बड़ा अंतर नहीं आता।

दिमाग का काम सिर्फ सोचना नहीं

कई रिसर्च से स्पष्ट हुआ है कि दिमाग की अधिकांश ऊर्जा सोचने में नहीं बल्कि शरीर को चलाने और



संतुलित रखने में खर्च होती है। अमेरिका की नॉर्थ-ईस्टर्न यूनिवर्सिटी के असिस्टेंट प्रोफेसर जॉर्डन थेरियोल्ड के मुताबिक दिमाग का बड़ा हिस्सा शरीर के विभिन्न अंगों के बीच तालमेल बनाए रखने, शरीर की आंतरिक प्रणालियों को नियंत्रित करने और बदलते वातावरण के अनुरूप प्रतिक्रिया देने में लगा रहता है।

आराम में क्या करता है दिमाग ?

शोधकर्ताओं के मुताबिक जब हम आराम कर रहे होते हैं या किसी अन्य शारीरिक गतिविधि में शामिल नहीं होते हैं तब दिमाग का नेटवर्क अतीत, वर्तमान और भविष्य के परिदृश्यों के बीच मानसिक रूप से भटकने की प्रक्रिया में शामिल होता है। जैसे कि आप रात के खाने में क्या बनाएंगे या खाएंगे, पिछले सप्ताह की कोई याद, या कूले में दर्द। इसके अलावा हमारा मस्तिष्क शरीर के तापमान, ब्लड शुगर लेवल, हृदय गति, श्वसन दर आदि पर भी नजर रखता है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि आप कभी भी हार न मानें - स्टीफन हॉकि

स्टीफन हॉकिंग अंग्रेजी सैद्धांतिक खगोलभौतिकी विज्ञानी, ब्रह्मांड विज्ञानी और लेखक थे। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में अनुसंधान निदेशक भी रहे थे।

1. शांत स्वभाव के लोगों के मन सबसे अधिक गहरे और सक्रिय होते हैं।
2. अगर जीवन में हास्य न हो, तो जीवन एक त्रासदी बन जाए।

3. जब तक जीवन है, तब तक आशा है।
4. बुद्धिमत्ता का अर्थ है बदलाव के अनुसार स्वयं को ढालने की क्षमता।
5. जीवन चाहे जितना कठिन क्यों न लगे, हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है, जो आप कर सकते हैं और उसमें सफल हो सकते हैं।
6. इस ब्रह्मांड का मूल नियम है कि कुछ भी पूर्ण नहीं होता। पूर्णता

- वास्तव में अस्तित्व में नहीं है। अपूर्णता न होती, तो न आप होते और न मैं।
7. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप हार न मानें।
8. पढ़ने और लगातार अधिक ज्ञान प्राप्त करने से बेहतर कुछ भी नहीं है।
9. अगर आप गुस्से में होते हैं, शिकायत करते रहते हैं, तो लोगों के पास आपके लिए समय नहीं होगा।

स्वतंत्रता के साथ लिए गए

निर्णय भी हमारे होते हैं?

अस्तित्ववादी दार्शनिक ज्यां पॉल सार्त्र हमेशा चयन यानी चॉइस पर जोर देते थे। उनका सवाल था कि जीवन में असली महत्व किसका है - चयन का या चयनहीनता का? हालात के दलदल में फंसे मनुष्य के पास आखिर कौन सी वास्तविक पसंद बचती है? अक्सर मनुष्य परिस्थितियों के षड्यंत्र की कठपुतली बन जाता है। वह रस्सी पर अपने करतब दिखाता तो है, लेकिन उसे नचाने वाला कोई और होता है। कभी-कभी जीवन एक विराट विवशता जैसा लगता है। अपने ढंग से जीने की स्वतंत्रता मनुष्य का सपना है, जबकि विवशता कठोर यथार्थ। मनोवैज्ञानिक बी. एफ. स्किनर की किताब 'बियांड फ्रीडम एंड डिग्नटी' जब प्रकाशित हुई, तब अमेरिका में कई लोगों ने उन्हें रूस समर्थक मानकर उनकी आलोचना की।

उस किताब का सार एक ही वाक्य में कहा जा सकता है - मानवीय गरिमा और स्वतंत्रता की बातें करने वाले मनुष्य के हाथ में वास्तव में कुछ नहीं होता। प्रसंग सामने आया है, तो यह भी याद रखना चाहिए कि इस मनोवैज्ञानिक ने एक उपन्यास भी लिखा था - वाल्डेन टू। इसका शीर्षक हेनरी डेविड थोरो की किताब 'वाल्डेन' से प्रेरित है। थोरो के प्रशंसकों को यह पुस्तक रोचक लगेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

विवशता जो टालने से भी नहीं टले:

अब फिर उसी विवशता की बात पर आएँ। यह विवशता ऐसी है, जो टालने से भी नहीं टलती। न तो मौत टलती है और न ही लाचारी। मौत स्वयं मनुष्य पर थोपी गई एक भयंकर विवशता है। संत कवि नरसी मेहता का कथन मानवीय लाचारी को एक ऊंचा अर्थ देता है, इसलिए वह सांत्वना भी देता है- हम जैसा सोचते हैं, वैसा सब घटित नहीं होता / फिर भी एक बेचैनी मन में बनी रहती है। यदि सब कुछ मनुष्य के बस में होता / तो कोई दुखी नहीं रहता। शत्रु को मारकर सबको मित्र बना लेते। गीता के अठारहवें अध्याय के अंत में प्रकट होने वाली शरणागति और इस्लाम के हृदय में निहित समर्पण, दोनों ही इस विराट मानवीय विवशता से जन्मी एक गहरी बुद्धिमत्ता की धार्मिक अभिव्यक्ति हैं। बात का सार यही है - मनुष्य के सामने प्रकट होने वाली चयनहीनता।

हर परिस्थिति में केवल एक ही निर्णय : स्वभाव से दार्शनिक लेखक मिलान कुंदेरा की एक प्रसिद्ध पुस्तक है

- द अनबेरेबल लाइटनेस ऑफ बीइंग। उपन्यास के क्षेत्र में उन्होंने नई सृजनात्मकता का मार्ग खोला। उनकी रचनाएं दर्शन का भारी ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन का संवेदनशील आख्यान हैं। 1929 में चेकोस्लोवाकिया में जन्मे कुंदेरा का पहला उपन्यास 'द जोक' था। 1968 की वसंत ऋतु में जब प्राग की सड़कों पर रूसी टैंक घूम रहे थे और स्वतंत्रता आंदोलन पर क्रूर दमन चल रहा था, तब इस उपन्यास ने इतिहास रच दिया। 1975 के बाद कुंदेरा फ्रांस जाकर बस गए।

अनबेरेबल लाइटनेस ऑफ बीइंग में वे लिखते हैं - मनुष्य को जीवन केवल एक बार मिलता है। इसलिए यह तय करना कठिन है कि हमारा कौन सा निर्णय अच्छा था और कौन सा बुरा। क्योंकि हर परिस्थिति में हम केवल एक ही निर्णय ले सकते हैं। अलग-अलग निर्णयों की तुलना करने के लिए हमें दूसरी, तीसरी या चौथी जिंदगी नहीं मिलती। इस नजरिए से व्यक्ति का जीवन और इतिहास दोनों ही समान हैं। कुंदेरा कहते हैं कि निर्णयों की तुलना असंभव है। यह बात सही है, लेकिन मूल प्रश्न कुछ और है। हम जो निर्णय स्वतंत्र होकर लेते हैं, क्या वे सचमुच हमारे अपने होते हैं? जब जीवन की धारा और उसके भंवर पर हमारा कोई नियंत्रण ही नहीं होता, तब किसी टापू पर खड़े होकर लिया गया निर्णय भी वास्तव में हमारा नहीं होता। वह हमारे चारों ओर घूमती परिस्थितियों से पैदा हुआ निर्णय होता है। हम निर्णय नहीं लेते, निर्णय हमसे लिया जाता है।

संसार में धर्म से बड़ी सांत्वना कोई नहीं!

इस संसार में धर्म से बड़ा सांत्वना स्रोत ढूँढना कठिन है। भगवान से बड़ा ट्रैक्विलाइजर अभी तक मनुष्य को नहीं मिला। जैसे रोगी को दिलासा देने के लिए डॉक्टर तरह-तरह की गोलियां देता है, वैसे ही धर्मगुरु सदियों से मनुष्य को आश्वासन की गोलियां देते आए हैं। भगवान के होने का भ्रम भले ही भ्रम हो, लेकिन उसे पूरी तरह तोड़ देना भी जोखिम भरा है।

मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर या जैन मंदिर, यदि कोई उन्हें सांत्वना क्लिनिक कहे, तो इस पर किसी को आपत्ति नहीं होनी चाहिए। मानवीय विवशता शार्क मछली के जबड़ों जितनी ही भयावह है। फिर भी मनुष्य जीना चाहता है और जीते रहने के लिए प्रयत्न करने की स्वतंत्रता उसके पास अभी भी बची हुई है।

महिलाएं अगर पैसों में रुचि लेना शुरू कर दें तो होगी पूरे घर की भलाई



सबसे पहले, हर महिला को बैंकिंग की मूलभूत जानकारी होनी चाहिए। बैंक खाता कैसे संचालित किया जाता है, चेक कैसे भरते हैं, ऑनलाइन बैंकिंग या डिजिटल भुगतान कैसे होते हैं, इसकी समझ आवश्यक है। आज के डिजिटल युग में यूपीआई, नेट बैंकिंग, मोबाइल बैंकिंग और कार्ड भुगतान जैसे साधन सामान्य हो चुके हैं। यदि स्त्री स्वयं इनका उपयोग करती है, तो उसे किसी और पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

आय और व्यय का प्रबंधन ...

दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष है आय और खर्च का प्रबंधन। जो महिलाएं व्यवसाय या फ्रीलांस काम करती हैं, उन्हें पता होना चाहिए कि उनकी कुल आय कितनी है, खर्च कितना है व बचत कितनी हो रही है। अक्सर देखा जाता है कि महिलाएं मेहनत तो बहुत करती हैं, पर अपने आय-व्यय का व्यवस्थित रिकॉर्ड उनके पास नहीं होता। यदि इनका नियमित लेखा-जोखा रखें, तो आर्थिक स्थिति समझना व बेहतर निर्णय लेना आसान हो जाता है।

वित्तीय दस्तावेजों का ज्ञान ...

महिलाओं को अपने व्यवसाय या काम से जुड़े वित्तीय दस्तावेजों के बारे में भी पता होना चाहिए। जैसे कि बिल, इनवॉइस, बैंक स्टेटमेंट, भुगतान रिकॉर्ड और अनुबंध आदि। इन दस्तावेजों को समझना और संभालना व्यवसाय की मजबूती के लिए ज़रूरी होता है। टैक्स से संबंधित जानकारी ...

तीसरा पहलू है कर (टैक्स) से संबंधित जानकारी। व्यवसाय या फ्रीलांस कार्य करने वाली महिला को आयकर के नियमों की भी बुनियादी जानकारी होनी चाहिए। जैसे कि आयकर रिटर्न कैसे भरा जाता है, किन खर्चों पर टैक्स छूट मिलती है, और अपनी आय को किस प्रकार व्यवस्थित किया जा सकता है। यदि महिला खुद इन बातों को समझती है, तो वह आर्थिक रूप से अधिक आत्मनिर्भर बन सकती है।

आज के समय में महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा और क्षमता का लोहा मनवा रही हैं। शिक्षा, नौकरी, व्यवसाय, राजनीति, विज्ञान, कला और उद्यमिता- हर क्षेत्र में उनकी भागीदारी लगातार बढ़ रही है। बड़ी संख्या में महिलाएं अपना व्यवसाय चला रही हैं या फ्रीलांस काम कर रही हैं। वे मेहनत करके आय भी अर्जित कर रही हैं और किरायात करके पैसे बचा रही हैं, लेकिन एक महत्वपूर्ण पक्ष आज भी कमजोर दिखाई देता है। यह है, आर्थिक निर्णय लेने की स्वतंत्रता।

अक्सर यह देखा जाता है कि स्त्रियां पैसों से जुड़े कई महत्वपूर्ण निर्णय खुद नहीं लेतीं। यहां तक कि जो महिलाएं स्वयं कमाती हैं, वे भी चेक पर हस्ताक्षर करने हों, बैंक में लेन-देन करना हो, निवेश करना हो या टैक्स से जुड़े निर्णय लेने हों, सारे मामलों में अक्सर अपने पति, पिता या घर के किसी पुरुष सदस्य पर निर्भर रहती हैं।

पांच से पक्का होगा आत्मविश्वास

अगर महिला आय अर्जित कर रही है या गृहिणी के रूप में बचत कर रही है, तो उससे जुड़ी हर जानकारी व हर निर्णय में उसकी सक्रिय भागीदारी होनी चाहिए। आर्थिक सशक्तीकरण का असली अर्थ सिर्फ कमाना व बचाना नहीं है, वरन अपने पैसों को समझना, संभालना व सही उपयोग करना भी है।

बैंकिंग की बुनियादी समझ ...

जीवन को किसी बड़े उद्देश्य से जोड़ें

जीवन में केवल खुशी ही नहीं, अर्थ भी ढूँढ़ें
जीवन में खुशी तलाशना आसान है, लेकिन असली संतोष तब मिलता है जब व्यक्ति अपने जीवन में अर्थ खोजता है। अर्थ का मतलब है यह महसूस करना कि हमारा जीवन किसी बड़े उद्देश्य से जुड़ा है। जब हम अपने काम, रिश्तों और अनुभव में अर्थ ढूँढ़ते हैं, तो कठिन परिस्थितियाँ भी हमें तोड़ नहीं पातीं। **(एमिली एस्फहानी स्मिथ -द पावर ऑफ मीनिंग)**

धैर्य और निरंतरता सफलता की नींव हैं किसी भी कौशल में निपुणता हासिल करने का रहस्य अभ्यास है। जब व्यक्ति केवल परिणाम पर ध्यान देता है, तो छोटी कठिनाइयाँ भी उसे निराश कर देती हैं। लेकिन जब वह अभ्यास को अपनी उपलब्धि मानने लगता है, तब उसका दृष्टिकोण बदलता है। धैर्य और निरंतरता हर बड़ी सफलता की नींव होते हैं। **(द प्रैक्टिसिंग माइंड -थॉमस एम.स्टर्नर)**
अपनी अपूर्णताओं को स्वीकार करना सीखें कई लोग अपने जीवन का बड़ा हिस्सा खुद को

परफेक्ट बनाने की कोशिश में बिता देते हैं। असली ताकत अपनी अपूर्णताओं को स्वीकार करने में है। जब हम मान लेते हैं कि गलतियाँ करना और कमजोरियाँ होना इंसानी स्वभाव है, तब खुद को ज्यादा ईमानदारी से देख पाते हैं। यही स्वीकृति हमें दूसरों के साथ भी सहज बनाती है। **(द गिफ्ट ऑफ इम्परफेक्शन -ब्रेने ब्राउन)**
चुनौती को सीखने का अवसर मानेंगे, तो जीवन में मजबूत बनेंगे
जीवन में कठिनाइयाँ आना स्वाभाविक है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जिसे कभी असफलता, डर या निराशा का सामना न करना पड़े। फर्क इससे पड़ता है कि हम इन परिस्थितियों का सामना कैसे करते हैं। कुछ लोग मुश्किलों से टूट जाते हैं, जबकि कुछ उन्हीं अनुभवों से और मजबूत बनकर निकलते हैं। साहस का मतलब डर का अभाव नहीं है, डर के बावजूद आगे बढ़ते रहने का निर्णय है। चुनौती को सीखने का अवसर मानें, तो जीवन की कठिन राहें भी मजबूत बनाने लगती हैं। **(रेजिलिएंस -एरिक ग्रेटेन्स)**

दबाव की स्थिति से मैनेजर इस तरह उभरें

किसी भी संगठन में मैनेजर या लीडर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। खासकर तब, जब काम के दौरान दबाव या तनाव की स्थिति पैदा हो जाए। ऐसे समय में मैनेजर की प्रतिक्रिया न केवल समस्या को संभालती है, बल्कि पूरी टीम के माहौल को भी प्रभावित करती है।

1) यह तय करें कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं

मान लीजिए आपकी टीम से कोई गलती हो गई और बॉस ने इसके लिए आपको डांट दिया। ऐसे में अपमानित या नाराज महसूस होना स्वाभाविक है और अक्सर हम तुरंत किसी सहयोगी को दोष देने लगते हैं। लेकिन प्रतिक्रिया देने से पहले थोड़ा रुकना जरूरी है। खुद से पूछें

कि लंबे समय में आप वास्तव में क्या चाहते हैं अपने लिए, अपनी टीम के लिए और उस सहकर्मी के लिए।

2) अपनी सोच को चुनौती देना शुरू करें
कई बार हम बिना पूरी स्थिति समझे किसी के बारे में धारणा बना लेते हैं। ऐसे में खुद से यह सवाल पूछना जरूरी है कि एक समझदार और जिम्मेदार कर्मचारी से ऐसी गलती क्यों हुई होगी। यह भी सोचें कि क्या इस गलती में आपकी भी कोई भूमिका रही है। इस तरह सोचने से आप केवल दोष देने वाले व्यक्ति की बजाय समस्या को समझने और उसका हल ढूँढ़ने वाले लीडर बन जाते हैं।

3) तथ्यों से शुरुआत करें, वास्तविकता को पहचानें

दबाव की स्थिति में आरोप लगाना आसान होता है, लेकिन इससे समस्या सुलझती नहीं है। बेहतर है कि पहले पूरे तथ्य इकट्ठा किए जाएं। इस पर ध्यान दें कि आपने क्या उम्मीद की थी और वास्तव में क्या हुआ। इस दौरान अपनी राय या अनुमान को अलग रखें। क्योंकि तथ्य किसी भी समस्या को समझने और उसका समाधान खोजने के लिए एक मजबूत आधार बना देते हैं।

4) टीम के लिए सुरक्षित माहौल तैयार करें
एक अच्छा मैनेजर वही होता है, जो दबाव के समय अपनी टीम को शांत रखे। अपनी मंशा स्पष्ट करें। टीम से कहें कि यह किसी को दोष देने की बात नहीं है, समस्या को ठीक करने की बात है।

जब स्वर्ण से भी अधिक कीमती बन जाती है रुक्मिणी की तुलसी!



हड़प्पा सभ्यता की एक विशिष्टता यह थी कि वह वजन और मापन को बहुत महत्व देती थी। इस सभ्यता में व्यापार का महत्वपूर्ण स्थान था और विवाद से बचने के लिए सही तौल पर विशेष ध्यान दिया जाता था। लेकिन वजन और मूल्य एक ही बात नहीं हैं। बाद के साहित्य में इस अंतर को विशेष रूप से रेखांकित किया गया है।

खाद्य का मूल्य हमारी भूख पर निर्भर करता है। जितनी अधिक भूख होती है, भोजन का मूल्य उतना अधिक लगता है। बौद्ध, जैन और हिंदू परंपराओं में इस विचार को शिवि राजा की कहानी से समझाया गया है। कथा के अनुसार एक दिन राजा ने एक पंडुक (जंगली कबूतर) को गरुड़ का शिकार बनने से बचा लिया। तब गरुड़ ने राजा से कहा कि वे उसे भोजन दें, क्योंकि प्रकृति के नियम के अनुसार पंडुक उसका आहार था। इस पर राजा ने कहा कि वे गरुड़ को पंडुक के वजन के बराबर अपना मांस दे देंगे। राजा अपना मांस काटकर तराजू पर रखते गए, लेकिन उसका वजन पंडुक के बराबर नहीं हुआ। अंत में जब उनके शरीर में केवल हड्डियां ही बचीं, तब भी पंडुक का वजन अधिक ही रहा।

कहानी के अंत में सभी लोग राजा के बलिदान की प्रशंसा करते हैं। लेकिन अक्सर लोग इस बात पर ध्यान नहीं देते कि राजा का मांस गरुड़ की भूख को मिटा नहीं सका। राजा को उम्मीद थी कि इसके बाद गरुड़ पंडुक का शिकार करना छोड़ देगा। लेकिन गरुड़ ने राजा के मांस को मूल्यवान नहीं माना, क्योंकि वह मांस केवल एक बार की भूख मिटाने के लिए पर्याप्त था, हमेशा के लिए नहीं।

भागवत पुराण की एक कथा के अनुसार नारद मुनि ने कृष्ण की पत्नियों से कहा कि वे उन्हें कृष्ण दे दें। सभी पत्नियों ने यह मांग अस्वीकार कर दी। तब नारद मुनि ने उनसे कहा कि वे कृष्ण के बराबर मूल्य की कोई वस्तु दे दें। कृष्ण को तराजू के एक पलड़े पर और पत्नियों के गहनों को दूसरे पलड़े पर रखा गया। सत्यभामा ने अपने सारे गहने उस पलड़े में रख दिए, लेकिन वह सोना कृष्ण के बराबर भारी नहीं हुआ। तब रुक्मिणी ने तुलसी के पत्तों की एक टहनी रखी और कहा कि यह टहनी कृष्ण के प्रति उनके प्रेम का प्रतीक है। आश्चर्य की बात यह थी कि वह तुलसी की टहनी कृष्ण से भी भारी हो गई।

इस कथा का अर्थ यह है कि रुक्मिणी के प्रेम का प्रतीक बनी वह तुलसी की टहनी सोने से अधिक मूल्यवान थी। इससे स्पष्ट होता है कि किसी वस्तु या व्यक्ति के प्रति हमारा प्रेम कई बार उस वस्तु या व्यक्ति से भी अधिक मूल्यवान हो जाता है। इसलिए कहा जा सकता है कि रुक्मिणी का कृष्ण के प्रति प्रेम स्वयं कृष्ण से भी श्रेष्ठ है। हम चाहे कितनी ही संपत्ति क्यों न प्रस्तुत करें, वह किसी व्यक्ति या वस्तु के वास्तविक मूल्य के बराबर नहीं हो सकती।

भोजन के लिए हमारी भूख और प्रेम के लिए हमारी लालसा ऐसी चीजें हैं जिनका कोई निश्चित मूल्य तय नहीं किया जा सकता। भारत में जन्मी धार्मिक परंपराओं में निर्वस्त्र 'दिगम्बर' को सर्वोच्च माना गया है। इसका कारण यह है कि उसके लिए संपत्ति का कोई महत्व नहीं होता और वह कुछ पाने की इच्छा भी नहीं रखता। लेकिन आधुनिक दुनिया संतुष्टि को नहीं, उपभोग को अधिक महत्व देती है। इसलिए आधुनिक समाज के लिए ऐसी सोच को समझना कठिन हो जाता है लेकिन केवल इच्छाओं के पीछे भागने और नई-नई चीजों को मूल्यवान घोषित करने से दुनिया बेहतर नहीं बन सकती। इसके साथ साथ हमें अपनी भूख और इच्छाओं को नियंत्रित करने या उनसे ऊपर उठने का प्रयास भी करना होगा। मनुष्य की कल्पनाशक्ति किसी भी वस्तु को मूल्यवान बना सकती है, चाहे वह सोना हो या फिर कागज का एक साधारण टुकड़ा।

मौन के गुंबद पर लहराता है



घर के सामने एक घना वृक्ष है। कई लोगों से इस वृक्ष के बारे में पूछा, पर कोई भी उसके बारे में विस्तार से बता नहीं पाया। उसका नाम भी किसी ने नहीं बताया, तो मैंने ही उसका नाम रख दिया - 'इसत्यकाम'। बिना नाम और लेबल के कोई वस्तु हर तरह से पूर्ण हो, फिर भी उसमें किसी कमी का अहसास बना ही रहता है। वास्तव में इस अहसास के लिए हमारी अपनी अपूर्णता ही जिम्मेदार है। इस वृक्ष की एक विशेषता यह है कि हर ऋतु में इसकी पत्तियों की चमक सदाबहार बनी रहती है। मानो वे अभी-अभी वर्षा में नहाकर आई हों। उसके पड़ोसी वृक्षों की हरियाली की तुलना में इसकी हरियाली कुछ अलग ही दिखाई देती है।

जीना ही हमारा जीवन धर्म :

क्या आपने कभी किसी बिजूके को थककर आलस से अंगड़ाई लेते देखा है? एक विचारक ने कहा है कि जीवन की अपेक्षा मृत्यु अधिक सार्वभौमिक प्रतीत होती है। मरते तो सभी हैं, लेकिन बहुत कम लोग सचमुच जीते हैं। जीवन के उद्देश्य को लेकर लोग उलझन में पड़े रहते हैं। यदि वे उलझन छोड़कर वास्तव में जीना शुरू कर दें, तो शायद समझ सकें कि जीना ही हमारा जीवन धर्म है।

खलील जिब्रान, थोरो और हेराक्लिटस जैसे महापुरुष हुए हैं, जिन्होंने सच में जीकर दिखाया। वे केवल मरे नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सार्थक मिसाल बन गए। रोज-रोज मरने वालों के सामने रोज-रोज जीने वाले कितने अल्पसंख्यक हैं, यह हम देख सकते हैं। बहुमत के साथ रहने में जो सुविधा मिलती है, उसी से चिपककर हम अपना जीवन काटते रहते हैं।

आनंद का ध्वज

यह निष्क्रियता हमें उस निर्जीव बिजूके से ही मिली है। कभी-कभी कोई पक्षी उसके कंधे पर आकर बैठ जाता है, पर वह इतना जड़ है कि पक्षी की चेतना का स्पर्श भी उसे छू नहीं पाता। ठीक उसी तरह हम भी समय बिताते रहते हैं। समय की अपनी एक लाचारी है। वह गुजरने के अलावा और कुछ नहीं कर सकता। जब तक यह अनादि बुद्ध वृक्ष सामने खड़ा है, तब तक किसी विशेष सत्संग या संत समागम की आवश्यकता नहीं लगती। उसकी मातृभाषा मुझे कुछ-कुछ समझ में आने लगी है। वृक्ष की मातृभाषा है मौन। जब मैं मौन धारण करता हूँ, तब उसके मौन का थोड़ा सा रहस्य समझ पाता हूँ। उस मौन का प्रकाश वृक्ष को घेरे हुए आकाश के खुले विस्तार को धीरे-धीरे मेरे मन में उतार देता है।

हर शाम को मानें अंतिम शाम:

सुबह होने वाली है। बिना अंधेरे को धक्का दिए उजाला उसे अपने आंचल में समेट लेता है। पक्षी जागने की तैयारी में हैं। सूर्योदय होने को है। हवा भी अभी पूरी तरह होश में नहीं आई है। जैसे ही सुबह होती है, पक्षी ऐसे उल्लसित हो उठते हैं मानो पहली बार सुबह आई हो। यदि हर सुबह को पहली और हर शाम को अंतिम मानने का भाव बना रहे, तो मनुष्य की दिनचर्या का रंग ही बदल जाए। छोटी-छोटी बातों में दिन गंवाने की आदत छोड़ना आसान नहीं है। रुपये खर्च हो जाएं तो खलता है, पर दिन, महीने और साल यूं ही बीत जाते हैं, तो इसका आभास भी नहीं होता। सुबह होते ही आसपास के वृक्षों से निकलने वाली मंगल ध्वनि सुनाई देने लगती है। हर चोंच से निकलती उस ध्वनि में रामधुन की लय है, बांसुरी की करुण पुकार है और मंदिर की प्रार्थना का गंभीर स्वर है। पूरा मोहल्ला शांत है, हवा में टंडक है और आकाश की निर्मलता अक्षुण्ण है। ऐसे में पक्षियों का मधुर गान हृदय को भावों से भर देता है।

सदा साथ रहते हैं वैराग्य और वैभव :

पतझड़ और वसंत के इस आने-जाने के बीच एक बात मन में पक्की कर लेने का मन होता है।

वैभव के बीच भी मनुष्य को वैराग्य का एक द्वीप रचना चाहिए। वैराग्य के बिना वैभव अधिक कल्याणकारी नहीं होता। जहां एकांत का मंदिर हो और मौन का गुंबद हो, वहां आनंद का ध्वज सदा लहराता रहता है।

आर्मलेट के ये ट्रेंडी डिज़ाइन देंगे आपके लुक को नया स्टाइल



गोल्ड प्लेटेड स्टार शेप आर्मलेट

अगर आप किसी ट्रिप, पार्टी या खास मौके पर अपने लुक को स्टाइलिश बनाना चाहती हैं, तो गोल्ड प्लेटेड स्टार शेप आर्मलेट एक शानदार विकल्प हो सकता है। यह डिजाइन काफी यूनिक और ट्रेंडी लगता है। इसे आप वेस्टर्न या फ्यूजन आउटफिट के साथ पहनकर अपने हाथों की खूबसूरती को और बढ़ा सकती हैं।

गोल्ड प्लेटेड लीफ पैटर्न आर्मलेट

अगर आपको एक्सेसरीज पहनने का शौक है, तो गोल्ड प्लेटेड लीफ पैटर्न आर्मलेट भी एक बेहतरीन ऑप्शन है। यह डिजाइन नेचर-इंस्पायर्ड होने के कारण बेहद एलिगेंट और क्लासी लगता है। इसे आप इंडियन और वेस्टर्न दोनों तरह के आउटफिट के साथ आसानी से कैरी कर सकती हैं।

स्नेक पैटर्न आर्म कफ ज्वेलरी

अगर आप थोड़ा बोल्ड और अलग स्टाइल ट्राई करना चाहती हैं, तो स्नेक पैटर्न आर्म कफ आपके लिए परफेक्ट हो सकता है। यह डिजाइन काफी ट्रेंडी और स्टाइलिश

दिखता है। इसे पहनकर आप अपने पूरे लुक को ग्लैमरस बना सकती हैं। ऐसे आर्मलेट आपको ज्वेलरी शॉप्स के साथ-साथ ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर भी आसानी से मिल जाएंगे।

व्हाइट पर्ल गोल्ड प्लेटेड आर्मलेट

इन दिनों महिलाओं में पर्ल ज्वेलरी का भी काफी ट्रेंड देखने को मिल रहा है। ऐसे में व्हाइट पर्ल के साथ गोल्ड प्लेटेड आर्मलेट आपके लुक को बेहद एलिगेंट बना सकते हैं। इसे आप शादी, पार्टी या किसी फंक्शन में पहनकर अपने लुक को और भी खास बना सकती हैं।

गोल्ड प्लेटेड स्टाइलिश कड़ा बाजूबंद आर्मलेट



अगर आप पारंपरिक और मॉडर्न स्टाइल का कॉम्बिनेशन चाहती हैं, तो गोल्ड प्लेटेड कड़ा बाजूबंद आर्मलेट एक अच्छा विकल्प है। इसे आप शादी, फेस्टिवल या किसी खास इवेंट में अपने आउटफिट के साथ मैच करके पहन सकती हैं। यह आपके हाथों को आकर्षक और गॉर्जियस लुक देता है।



रात ही नहीं दिन में भी काटने लगे हैं मच्छर?

इन चार तरीकों से पाए इनसे छुटकारा



किन 4 तरीकों से भगा सकते हैं मच्छर?

पहला तरीका

मच्छर भगाने में सरसों का तेल और कपूर आपकी मदद कर सकते हैं।

आपको करना ये है कि एक मिट्टी का दीया लेना है फिर इसमें थोड़ा सरसों का तेल डालना है और इसी में कपूर डालकर जलाना है

इससे जो गंध निकलती है उससे मच्छरों को भगाने में मदद मिलती है।

दूसरा तरीका

मच्छरों को भगाने में नीम के पत्ते मदद कर सकते हैं आपको नीम के पत्ते लेने हैं और इन्हें जलाना है आपको नाम के पत्तों को पूरा नहीं जलाना है बल्कि, इनका धुंआ लगाना है।

आप इसे घर के गेट पर, कमरे में रख सकते हैं जिससे नीम की जलते हुए आने वाली कड़वी गंध के कारण



मच्छर भाग सकते हैं

तीसरा तरीका

आप लहसुन की मदद से भी मच्छरों को भगा सकते हैं लहसुन में कुछ ऐसे नेचुरल कंपाउंड होते हैं जिनके कारण मच्छरों को लहसुन की गंध पसंद नहीं होती इसलिए आपको करना ये है कि लहसुन को थोड़े पानी में डालकर इन्हें उबाल लेना है फिर इसका स्प्रे बनाएं और इसे घर के गेट, खिड़कियों आदि जगहों पर छिड़क दें।



चौथा तरीका

अगर आप मच्छर से परेशान हैं तो आपकी मदद नींबू, कपूर और लौंग भी कर सकते हैं।

आपके पहले एक नींबू लेना है और उसे काट लें फिर इसमें लगभग 15 लौंग डाल लें साथ में 2 कपूर की टिकिया रखें और इसे जला लें मच्छरों को इससे निकलने वाली गंध पसंद नहीं होती, इसलिए वे भाग सकते।



चेहरा धोने के लिए इस्तेमाल करें घरेलू उत्पाद खिल जाएगी आपकी त्वचा



शहनाज हुसैन

दूध हल्दी

दूध फेस पैक हल्दी और दूध का फेस पैक बनाने के लिए आधा छोटा चम्मच हल्दी में दो छोटा चम्मच दूध मिलाएं/ इसे अच्छी तरह से मिलाकर फेस पैक की तरह चेहरे पर अप्लाई करें/ फेस पैक को सूखने दें/ हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से त्वचा को साफ कर लें/ हल्दी और दूध का फेस पैक को बनाने के लिए 2 चम्मच कच्चे दूध में चुटकी भर हल्दी डालकर अच्छे से मिश्रण बना लें / इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर आधा घण्टा तक छोड़ दें/ अब चेहरे को सामान्य ताजे पानी से लें / बेहतर परिणाम के लिए इस पैक को हफ्ते में दो या तीन बार लगाएं/ कच्चे दूध को कॉटन पैड की मदद से चेहरे पर लगाए और पांच मिनट तक चेहरे की क्लींजिंग करें / इसके बाद चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालें / कच्चा दूध कील मुहांसों को हटाने में मददगार साबित होता है और इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरा कोमल और मुलायम हो जाता है।

दही

स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होती है। आप दही को चेहरे पर किसी भी समय लगा सकते हैं। लेकिन चेहरे पर दही लगाने का सबसे सही समय सुबह और रात का है। अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएं, तो इससे त्वचा दिनभर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। इससे त्वचा पूरी तरह से साफ हो जाती है। इसलिए आपको सुबह और रात को चेहरे पर दही जरूर लगानी चाहिए। पुराने समय से दही में बेसन



और हल्दी मिक्स करके इस्तेमाल किया जा रहा है। आप भी 2 चम्मच दही लें। इसमें 2 चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकते हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पेस्ट सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है। दही त्वचा को मुलायम बनाती है और बेसन त्वचा से अतिरिक्त तेल को सोखने में मदद करता है।

एलो वेरा जेल से चेहरा साफ करें

एलोवेरा को घरेलू उपचार के तौर पर भी प्रयोग किया जा सकता है। एलोवेरा जेल या जूस को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है तथा पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती



है। पत्तियों के बाहरी भाग के नीचे से एलो जूस निकाला जाता है। एलोवेरा को घरेलू उपचार के तौर पर प्रयोग करने में पहले पौधे को पूरी तरह धो लेना चाहिए तथा पूरी स्वच्छता का ध्यान देना चाहिए। एलोवेरा जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर साफ ताजे पानी से धो डालना चाहिए।



साड़ी और एथेनिक लुक के लिए बेस्ट हैं ये मीनाकारी नेकलेस डिजाइन



मल्टी स्ट्रेंड व्हाइट पर्ल मीनाकारी नेकलेस डिजाइन अगर आपको नेकलेस पहनना पसंद है और आप अपने लुक को स्टाइलिश बनाना चाहती हैं, तो मल्टी स्ट्रेंड व्हाइट पर्ल मीनाकारी नेकलेस एक शानदार विकल्प हो सकता है। मोतियों की कई परतों के साथ बना यह नेकलेस बेहद रॉयल लगता है। इसे आप साड़ी, लहंगे या अनारकली सूट के साथ पहनकर अपने लुक को और भी आकर्षक बना सकती हैं। गोल्ड प्लेटेड मीनाकारी इनेमल चोकर नेकलेस अगर आप भीड़ से अलग और स्टाइलिश दिखना चाहती हैं, तो गोल्ड प्लेटेड मीनाकारी इनेमल चोकर नेकलेस आपके लिए बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। यह चोकर स्टाइल नेकलेस इन दिनों काफी ट्रेंड में है। इसे आप लहंगा, इंडो-वेस्टर्न आउटफिट या साड़ी के साथ पहनकर अपने पूरे लुक को और ज्यादा खास बना सकती हैं।

ट्रेडिशनल कुंदन स्टोन मीनाकारी नेकलेस

अगर आप किसी खास फंक्शन या शादी में जा रही हैं, तो कुंदन स्टोन मीनाकारी नेकलेस आपके लिए परफेक्ट रहेगा। कुंदन और मीनाकारी का कॉम्बिनेशन बेहद रॉयल और ट्रेडिशनल लुक देता है। इसे साड़ी या ब्राइडल लहंगे के साथ पहनने से आपका लुक और भी खूबसूरत नजर आता है।



व्हाइट एंड पिंक स्टोन डिटेलिंग मीनाकारी नेकलेस

अगर आपको अलग-अलग डिजाइन के नेकलेस पहनने का शौक है, तो व्हाइट एंड पिंक स्टोन डिटेलिंग मीनाकारी नेकलेस आपके कलेक्शन में जरूर होना चाहिए। इसमें लगे पिंक और व्हाइट स्टोन आपके लुक को बेहद एलिगेंट बनाते हैं। इसे आप किसी भी एथेनिक आउटफिट के साथ आसानी से स्टाइल कर सकती हैं।

मीनाकारी कुंदन पिंक पर्ल चोकर नेकलेस

अगर आप किसी खास मौके पर खास दिखना चाहती हैं, तो मीनाकारी कुंदन पिंक पर्ल चोकर नेकलेस भी बेहतरीन विकल्प है। यह डिजाइन इन दिनों काफी ट्रेंड में है और ट्रेडिशनल आउटफिट के साथ बेहद खूबसूरत लगता है। इसे पहनकर आप किसी भी शादी, पार्टी या फेस्टिवल में रॉयल लुक पा सकती हैं।

मीनाकारी नेकलेस पारंपरिक ज्वेलरी का एक बेहद खूबसूरत और क्लासिक विकल्प है। इसे साड़ी, लहंगा, अनारकली या किसी भी एथेनिक आउटफिट के साथ पहनकर आप अपने लुक को और ज्यादा आकर्षक बना सकती हैं। अगर आप भी अपने ज्वेलरी कलेक्शन में कुछ नया जोड़ना चाहती हैं, तो ये मीनाकारी नेकलेस डिजाइन्स जरूर ट्राई करें।

हैदराबाद में रहने वाले बहुत कम लोग जानते हैं इस जगह के बारे में

हैदराबाद के करीब एक करीमनगर नाम से जगह है, जो पर्यटकों को बहुत आकर्षित करती है। यह तेलंगाना के मानेरू नदी के तट पर स्थित है। करीमनगर को पहले इलागंडुला के नाम से भी जाना जाता था। लेकिन अब इसे लोग करीमनगर के नाम से

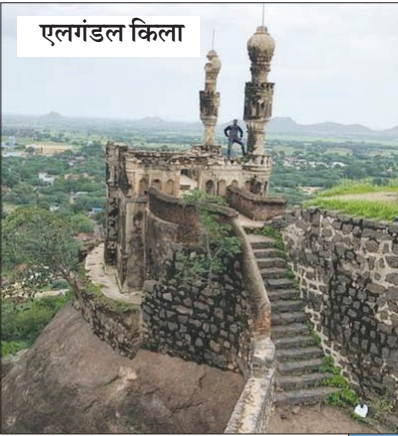
दर्शाती है। यह किला मनेर नदी के पास स्थित है। अगर आप महलों और किले देखने का शौक है, तो आपको इस किले की खूबसूरती पसंद आएगी। यह किला 12 एकड़ में फैला हुआ है और इसमें कई संरचनाएं और इमारतें हैं। इसे किले की खासियत यह है कि

इस जगह को एक अच्छे पिकनिक स्पॉट के लिए जाना जाता है। करीमनगर बस स्टैंड से 4.5 किलोमीटर दूर है, जो करीमनगर के पास है। यहां बोटिंग की भी सुविधा है। यह हैदराबाद में रोमांटिक जगह में से एक है।

सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक आप बोटिंग के लिए आ सकते हैं।

रामगिरि किला

पेद्दापल्ली बस स्टेशन से 20 किलोमीटर और करीमनगर से 56 किलोमीटर दूर इस किले को देखने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। रामगिरि किला पत्थर से बना है और इसमें कई बुर्ज हैं। यह हरे-भरे क्षेत्र में फैला है। इसलिए यहां दोस्तों के साथ घूमने में



एलगंडल किला

शाम और सुबह के समय यहां खूबसूरत नजारा देखने को मिलता है।

हैदराबाद से करीमनगर की दूरी- 164 किलोमीटर है। यहां पहुंचने में आपको 3 से 4 घंटे का समय लग जाएगा।

मनेर बांध

बांध का निर्माण 1974 में शुरू हुआ और 1985 में पूरा

ही जानते हैं।

यह नाम कई वर्षों पहले उस समय के प्रसिद्ध संत सैयद करीमुल्लाह शाह साहब क्रादरी के सम्मान में दिया गया था। यह जगह घूमने की दृष्टि से बेहद खास है। हैदराबाद में रहने वाले लोगों को इस जगह के बारे में जानकारी नहीं है। अगर आप अपने शहर के आस-पास ही दोस्तों के साथ कहीं घूमने जाना चाहते हैं, तो आपको यहां जाना चाहिए। आज के इस आर्टिकल में हम आपको करीमनगर की खूबसूरती के बारे में विस्तार से बताएंगे।

एलगंडल किला

करीमनगर से करीब स्थित यह किला, वाकई एक सुंदर इतिहास को



रामगिरि किला

हुआ। यह करीमनगर और वारंगल शहरों को पीने का पानी उपलब्ध कराता है। लेकिन यह घूमने की दृष्टि से सबसे अच्छी जगह मानी जाती है। पानी का नजारा वाकई बेहद सुंदर लगता है। इसके आसपास का वातावरण भी ठंडा महसूस होता है।

आपको मजा आएगा।

आपकी राय हमारे लिए महत्वपूर्ण है! हमारे इस रीडर सर्वे को भरने के लिए थोड़ा समय जरूर निकालें। इससे हमें आपकी प्राथमिकताओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी। यहां क्लिक करें

पपीता कच्चा खाएं या पका हुआ ?



कुछ सावधानी बरतना भी जरूरी है. कच्चे पपीते में लेटेक्स फ्लूड अधिक होता है, जिससे कुछ लोगों को त्वचा में एलर्जी या खुजली हो सकती है. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि गर्भवती महिलाओं को कच्चे पपीते के सेवन से सख्त परहेज करना चाहिए, क्योंकि इसमें मौजूद लेटेक्स गर्भपात के खतरे को बढ़ा सकता है।

लिवर और नई माताओं के लिए वरदान- महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए कच्चे पपीते के कुछ विशेष लाभ भी हैं. शिशु के जन्म के बाद,

पपीते की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह हर मौसम में आसानी से उपलब्ध होता है. कच्चे पपीते का उपयोग लोग अक्सर चटनी, सलाद और स्वादिष्ट सब्जी के रूप में करते हैं, वहीं पका हुआ पपीता अपने मीठे स्वाद के कारण फल की तरह खाया जाता है. स्वाद के साथ-साथ इन दोनों रूपों में मौजूद पोषक तत्वों का स्तर भी अलग-अलग होता है, जो शरीर पर अलग तरह से प्रभाव डालते हैं।

पोटैशियम का बेहतरीन स्रोत: कच्चा पपीता- पोषक तत्वों की बात करें तो हरे यानी कच्चे पपीते में पके हुए पपीते की तुलना में पोटैशियम की मात्रा काफी अधिक पाई जाती है. दरअसल, पपीते के पेड़ की जड़ों के विकास के लिए पोटैशियम बहुत जरूरी होता है, यही वजह है कि कच्चे फल में इसकी सांद्रता अधिक होती है. हालांकि, पकने की

प्रक्रिया के दौरान पोटैशियम का स्तर बदलता है, लेकिन पका हुआ फल अन्य विटामिनों में समृद्ध हो जाता है।

पाचन के लिए 'पपैन' एंजाइम का जादू- पाचन तंत्र के लिए कच्चा पपीता किसी रामबाण से कम नहीं है. इसमें 'पपैन' नामक एक विशेष प्रोटीन एंजाइम होता है, जो पाचन प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है. दिलचस्प बात यह है कि कच्चे पपीते में पके हुए पपीते के मुकाबले पपैन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जो इसे पुराने कब्ज और पेट की समस्याओं के लिए एक प्रभावी औषधि बनाता है।

गर्भावस्था में कच्चे पपीते से परहेज - हालांकि, हेल्थलाइन के मुताबिक, कच्चे पपीते के सेवन में



दूध बढ़ाने के लिए पारंपरिक रूप से महिलाएं कच्चे पपीते का सेवन करती हैं. इसकी सब्जी का सेवन करने से नई माताओं के दूध में वृद्धि होती है. साथ ही, यह लिवर को मजबूती देता है और पीलिया जैसे रोगों में लिवर की रिकवरी में मदद करता है।

पूरन पोली की मिठास से त्यौहार की रौनक में लगाएं चार चांद



पूरन पोली को कैसे तैयार करें?

पूरन पोली बनाने के लिए आप चना दाल को धो लें और इसे कुकर में डालकर 5-6 सीटी आने तक पका लें. इसके बाद आप दाल को मैश कर लें।

अब एक कड़ाही में घी गर्म करें और इसमें पिसी हुई दाल को डाल दें और इसे भूनें. अब आप इसमें गुड़ डालें और गाढ़ा होने तक पका लें. इसमें आप इलायची पाउडर और जायफल पाउडर को डालकर मिला दें. इसे आप ठंडा होने के लिए रख दें।

अब एक बर्तन में गेहूं का आटा, मैदा और नमक को डाल दें. फिर आप तेल या घी डालकर अच्छे से मिला

जब भी त्योहार आता है तो घर के सदस्यों और खासकर बच्चों में उत्साह देखने को मिलता है. त्योहार को लेकर बच्चे भी तरह-तरह के पकवान बनाने की डिमांड करते हैं. त्योहार का मौका हो तो घरों में मीठा बनाया जाता है या बाजार से खरीद कर लाया जाता है. ऐसे में आप मीठे में कुछ खास बनाना चाहते हैं तो पूरन पोली को जरूर ट्राई करें।

लें. थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए गूंथ लें. इसे ढककर आप 15 मिनट के लिए अलग रख दें. इससे आप छोटी लोई बना लें और लोई को हल्का सा बेलकर दाल के मिश्रण को भरें. लोई को बंद करें और इसे हल्के हाथों से बेल लें. अब तवा गर्म करें और पूरन पोली को दोनों तरफ से अच्छे से पका लें. इसमें दोनों तरफ से घी लगाकर सेंक लें. इस तरह से आप सारे पूरन पोली को तैयार कर लें।

पूरन पोली बनाने के लिए क्या सामग्री चाहिए?

गेहूं का आटा- आधा कप

मैदा- आधा कप

नमक- चुटकी भर

चना दाल- आधा कप

इलायची पाउडर- 1 छोटा चम्मच

जायफल पाउडर- चुटकी भर

गुड़- आधा कप

घी- 1 छोटा चम्मच

तेल या घी- जरूरत के अनुसार

पानी- जरूरत के अनुसार



बाल कहानी

सौतेली मां: एक नई शुरुआत



मजेदार बाल कहानियां- सौतेली मां: एक नई शुरुआत :-
 “मैंने बहुत सी हिन्दी फिल्मों में देखा है कि सौतेली मां कभी ममतामयी नहीं हो सकती। हो सकता है कि वो शुरू के कुछ वर्ष प्यार दे किन्तु बाद में वो अपने रंग दिखाते लगती हैं।” साजन को पक्का विश्वास था कि उसकी सौतेली मां भी जल्दी ही निर्दयी हो जायेगी जैसे सिंड्रैला की कहानी में उसकी सौतेली मां थी। लगभग एक साल पहले साजन की मां का देहान्त हो गया था उसके पिता उसका बहुत ध्यान रखते थे और कोशिश करते थे कि उसे कोई परेशानी न हो, पर उनकी भी अपनी सीमा थी। उन्हें अपने काम पर भी जाना होता था अतः वे साजन और घर को कम समय दे पाते थे। साजन और उसके पापा मिलजुल कर घर के काम करते थे किन्तु फिर भी कमी रह ही जाती थी। उसके पापा सुबह जल्दी उठ कर कपड़े धोते थे। नाश्ते में तो रोज बस दूध और ब्रेड ही होता था। उसके पापा दोपहर का खाना अपने दफ्तर में खाते थे और साजन किसी ढाबे पर। शाम को फिर दोनों बाप बेटे ढाबे पर जा कर खाना खाते थे। जब बात बरदाश्त के बाहर हो गई तो साजन की रजामंदी से साजन के पापा ने एक बड़ी उम्र की महिला से शादी कर ली। उनके आने से सब कुछ पहले जैसा हो गया। लेकिन साजन के मन में तो चिन्ता थी वो अपने मन में और अपने घर में उन्हें अपनी मां का स्थान नहीं दे पा रहा था। उसकी दिन पर दिन साजन शैतान होता जा रहा था। एक दिन मां ने उसे प्यार से समझाया कि गलत हरकतें मत करो साजन से यह बरदाश्त नहीं हुआ और उसने घर छोड़ने का निश्चय कर लिया। रात को जब सब सो रहे थे तो साजन चुपके से घर से निकल गया। रेलवे स्टेशन पर पहुंच कर वो प्लेटफार्म पर खड़ी ट्रेन में चढ़ गया। सुबह जब ट्रेन अपने गंतव्य स्थान पर पहुंची तो साजन चुपके से स्टेशन के बाहर निकल आया। इस अज्ञान शहर में उसके पास कोई

जगह नहीं थी जहां वो जा सके। एक चाय वाले की नजर उस पर पड़ी। वह समझ गया कि बच्चा घर से भागा हुआ है। वह उसे अपनी खोली में ले गया और उसे चाय नाश्ता करवाया। उसने मन में सोचा कि ये लडुका लोगों को चाय पहुंचाने में मदद कर सकता है।

चायवाला साजन से बोला “तुम मेरी खोली में रह सकते हो। तुम्हें खाना भी मिलेगा लेकिन बदले में तुम्हें चाय की दुकान पर मेरी मदद करनी पड़ेगी।” साजन मान गया। पूरा दिन वह दुकानदारों को चाय पहुंचाता रहा। दोपहर को उसे दो रोटी और दाल खाने को मिली। रात को दस बजे चाय की दुकान बंद हुई तब उसे फिर दो रोटी और दाल खाने को मिली। उसे दुकान के बाहर ही सोने को बोला गया। अभी वो लेटा ही था कि एक कुत्ता जोर-जोर से भौंकने लगा। शायद वह जगह उसके सोने की थी और वह नहीं चाहता था कि कोई और उसकी जगह पर सोये। साजन वहां से उठ गया और रेलवे स्टेशन के अन्दर चला गया। प्लेटफार्म पर सन्नाटा छाया हुआ था सिर्फ एक बूढ़ी औरत जमीन पर कंबल ओढ़े लेटी हुई थी। लगता था गहरी नींद में सो रही थी। साजन चुपचाप उसके कंबल में घुस कर सो गया।

सुबह जल्दी उठ कर साजन नित्य कर्म से निबटने गया। वापिस आया तो उसे उस बूढ़ी औरत के आस-पास भीड़ नजर आई। बुढ़िया के आस-पास कुछे सिक्के भी पड़े थे। साजन को समझ नहीं आया कि माजरा क्या है? अचानक भीड़ में से एक आवाज उसके कान में पड़ी, बेचारी, बुढ़िया, लगता है कल रात ही मर गई थी” यह सुन कर साजन के शरीर में सिहरन दौड़ गई। यह सोच-सोच कर वह डर गया कि पूरी रात वह एक मृत शरीर के पास लेटा रहा। अचानक उसे एक ट्रेन आती दिखाई दी। इससे पहले की ट्रेन प्लेटफार्म पर पूरी तरह रूकती है वह एक भीड़-भाड़ वाले डिब्बे में चढ़ गया। ट्रेन में बैठे-बैठे उसने सोचा, “क्या हुआ अगर वो मेरी सौतेली मां है? उन्होंने आ कर घर संभाल लिया है और उसकी और उसके पापा की जिन्दगी आसान कर दी है। उन्होंने साजन को भी इसीलिए समझाया था क्योंकि वे उसी का भला चाहती थी। “अब उसे घर की अहमियत समझ आ गई थी और वह जल्दी से जल्दी अपने घर अपने माता-पिता के पास पहुंचना चाहता था उसने अपने मन को समझा लिया। “मां तो मां है सगी यां सौतेली से कोई अंतर नहीं पड़ता।”

कहानी से सीख :

कहानी से यह भी सीखने को मिलता है कि हमें अपने भीतर की आवाज को सुनना चाहिए। साजन ने अंततः अपने दिल की सुनी और परिवार की अहमियत को समझा।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 22 मार्च - 28 मार्च 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: योजनाओं को क्रियान्वित करें।

पुष्टि वाक्य: "मैं स्थिरता से आगे बढ़ता हूँ।"

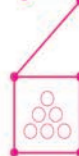


मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: घर और जिम्मेदारियों पर ध्यान दें।

पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से स्थिरता बनाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनाओं में संतुलन बनाएं।

पुष्टि वाक्य: "मैं संयम से प्रतिक्रिया देता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: योजनाओं की समीक्षा करें।

पुष्टि वाक्य: "मैं गहराई से सोचता हूँ।"

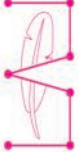


मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: विचारों को व्यवहारिक बनाएं।

पुष्टि वाक्य: "मैं अनुशासन से सृजन करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: वित्तीय अनुशासन ज़रूरी है।

पुष्टि वाक्य: "मैं समझदारी से प्रबंधन करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: नींव मजबूत करने का समय।

पुष्टि वाक्य: "मैं धैर्य से निर्माण करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: अव्यवस्था हटाकर शांति लाएं।

पुष्टि वाक्य: "मैं संतुलन अपनाता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: रूटीन अपनाना आवश्यक होगा।

पुष्टि वाक्य: "मैं संरचना को स्वीकार करता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

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

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

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology

रामेश्वरम के पास बसा वीरान स्वर्ग

क्यों दिन ढलते ही खाली करा दिया जाता है धनुषकोडी ?

धनुषकोडी तमिलनाडु राज्य में पम्बन द्वीप के दक्षिण-पूर्वी सिरे पर स्थित है और अपने समुद्री किनारों और इनकी खूबसूरती के साथ 1964 में आये चक्रवात की वजह से भी जानी जाती है।

रामेश्वरम में स्थित धनुषकोडी को देश के सबसे सुंदर और लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। परन्तु

यह अपनी भौगोलिक और जलवायु परिस्थितियों के

कारण वर्षों से खाली पड़ी है। यह जगह

वर्तमान में वीरान पड़ी है बावजूद इसके इसे देखने

की चाह रामेश्वर आने वाले हर सैलानी के मन में रहती है। यह आज भी उन

लाखों पर्यटकों के लिए सबसे

खास जगह है जो इस जगह के इतिहास के बारे में जानते अथवा यहाँ की यात्रा करते हैं। रामेश्वर यात्रा का विचार बना रहे हैं तो इस जगह पर भी जाना चाहिए। क्योंकि इन सबसे इतर धनुषकोडी का अपना एक पौराणिक और धार्मिक महत्व भी है।

धनुषकोडी का पौराणिक महत्व

धनुषकोडी नाम का शाब्दिक अर्थ 'धनुष के अंत' से है। पौराणिक कथाओं में इस शब्द में वर्णित धनुष स्वयं भगवान राम का है। एक प्रचलित किंवदंती है कि जब रावण ने माता सीता का हरण कर लिया था तो उन्हें वापस लाने के लिए उन्हें लंका की यात्रा करनी पड़ी थी। वह इस भौगोलिक सीमाओं के अंत तक पहुंचे तो सामने विशाल महासागर था जिसे पार करने के लिए पुल बनाने की जरूरत थी। इस पुल को बनाने की प्रक्रिया में, भगवान राम ने इसी स्थान को अपनी धनुष से चिन्हित किया था और इस प्रकार इस स्थान का नाम अस्तित्व में आया।

धनुषकोडी में पर्यटन की सम्भावनाएँ

यह एक ऐसी जगह है जहाँ से दूर दूर तक नीला सागर दिखाई देता है। इस जगह पर खड़े होकर श्रीलंका को देखा जा सकता है। यह जगह एक बार फिर से पर्यटन की



यह जगह अपनी भौगोलिक और जलवायु परिस्थितियों के कारण वर्षों से खाली पड़ी है। अपने खूबसूरत समुद्री किनारों के लिए प्रसिद्ध धनुषकोडी

गतिविधियों के लिए अनुकूल बनाई जा रही है और हर दिन हजारों सैलानी पहुंच रहे हैं। यह जगह तक्ररीबन 15 किमी तक सुनसान और काफ़ी वीरान है इसलिए दिन में ही यात्रा की इजाजत है। शाम होते ही यह जगह पूरी तरह से खाली करा ली जाती है, इस जगह पर कोई नहीं होता है।

धनुषकोडी की रहस्यमयी कहानियाँ

इस जगह से जुड़ी बहुत सारी रहस्यमयी कहानियाँ भी जुड़ी हुई हैं जो पर्यटकों के मन में डर और रोमांच पैदा करती हैं। कुछ लोग तो इस जगह के भूतहा होने तक का भी दावा करते हैं। परन्तु इन कही सुनी बातों का कोई ठोस प्रमाण नहीं है। इस जगह पर लोगों की आवाजाही और बढ़ती पर्यटन की गतिविधियों को देखते हुए भारतीय नौसेना ने भी यहां चौकी की स्थापना की है। इस जगह से आप भारतीय महासागर के गहरे और उथले पानी को बंगाल की खाड़ी के छिछले और शांत पानी से मिलते हुए देख सकते हैं।

चक्रवात से पहले का धनुषकोडी

धनुषकोडी के बीते समय की रंगीन जिंदगी यहां अभी भी खंडहरों में दिखाई पड़ती है। चक्रवात से पहले यह एक उभरता हुआ पर्यटन स्थल था। श्रीलंका में स्थित सीलोन और धनुषकोटि के बीच यात्रियों और सामान को समुद्र के पार ढोने के लिए कई साप्ताहिक फेरी सेवाएं थीं। यह एक भरपूर खूबसूरत बाजार था जहां पर यात्रियों की जरूरतों के मद्देनजर होटल, कपड़ों की दुकानें और धर्मशालाएं भी थी। धनुषकोटि के लिए एक रेल लाइन सीधे मंडपम से धनुषकोटि को जाती थी वह भी उसी भीषण चक्रवात में नष्ट हो गई।

रिमी सेन के बदले लुक ने इंटरनेट पर मचाया बवाल फैन्स ने कहा चेहरा पहचानना मुश्किल, एक्ट्रेस ने गिनाए ट्रीटमेंट



बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री रिमी सेन, जिन्होंने 'धूम', 'हंगामा' और 'गोलमाल' जैसी सुपरहिट फिल्मों से दर्शकों के दिलों में अपनी खास जगह बनाई थी, एक बार फिर सुर्खियों में हैं लेकिन इस बार चर्चा उनकी किसी फिल्म को लेकर नहीं बल्कि उनके चौंकाने वाले लुक को लेकर हो रही है। लंबे समय तक बड़े पर्दे और लाइमलाइट से दूर रहने के बाद रिमी सेन की हालिया तस्वीरों और एक पॉडकास्ट में उनकी उपस्थिति ने सोशल मीडिया पर बहस छेड़ दी है। इंटरनेट पर फैन्स और नेटिजन्स एक्ट्रेस के इस जबरदस्त ट्रांसफॉर्मेशन को देखकर हैरान हैं और कइयों ने तो यहां तक कह दिया कि वे उन्हें पहली नजर में पहचान भी नहीं पाए। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर रिमी सेन के नए लुक को लेकर मिली-जुली प्रतिक्रियाएं मिल रही हैं, जहां उनके चाहने वालों का एक बड़ा हिस्सा उन्हें 'प्लास्टिक सर्जरी' का शिकार बता रहा है। इंस्टाग्राम और ट्विटर पर यूजर्स ने उनके चेहरे में आए बदलावों को लेकर तीखी टिप्पणियां की हैं, जिसमें कुछ लोगों ने व्यंग्य करते हुए लिखा कि उन्होंने अपने चेहरे पर 'डेढ़ किलो प्लास्टिक' लगवा लिया है।

एक यूजर ने भावुक होते हुए लिखा कि फिल्म 'थैंक यू' के समय रिमी बेहद मासूम और खूबसूरत दिखती थीं और उन्हें अपना चेहरा बदलने के लिए 'चाकू' (सर्जरी) के नीचे जाने की कोई जरूरत नहीं थी। वहीं कुछ लोगों ने उनकी तुलना शेफाली जरीवाला से कर दी और कहा कि यह पुराना चेहरा नहीं बल्कि एक नया 'प्लास्टिक वर्जन' है। इन बढ़ते विवादों और अटकलों पर विराम लगाने के लिए खुद रिमी सेन ने सामने आकर अपनी चुप्पी तोड़ी है और उन तमाम दावों को खारिज कर दिया है जिनमें कहा जा रहा था कि उन्होंने प्लास्टिक सर्जरी कराई है। एक प्रमुख मीडिया संस्थान से बातचीत के दौरान रिमी ने स्पष्ट किया कि उन्होंने किसी भी तरह की सर्जिकल प्रक्रिया का सहारा नहीं लिया है, हालांकि उन्होंने यह स्वीकार किया कि उन्होंने कुछ नॉन-सर्जिकल कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट जरूर लिए हैं।

एक्ट्रेस ने विस्तार से बताया कि उन्होंने अपनी त्वचा और लुक को बेहतर बनाए रखने के लिए फिलर्स, बोटॉक्स और पीआरपी (प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा) जैसे सामान्य ब्यूटी ट्रीटमेंट का उपयोग किया है। उन्होंने मजाकिया लहजे में उन लोगों को जवाब दिया जो उन पर सर्जरी का आरोप लगा रहे थे, रिमी ने कहा कि अगर लोगों को लगता है कि उन्होंने प्लास्टिक सर्जरी कराई है और वे इसे सकारात्मक रूप से देख रहे हैं, तो वे इसे एक तारीफ के तौर पर लेती हैं। एक्ट्रेस ने आगे तंज कसते हुए कहा कि प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत केवल तब होती है जब कोई व्यक्ति अपराध करने के बाद अपनी पहचान छिपाना चाहता हो, अन्यथा इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। गौरतलब है कि रिमी सेन पिछले 13 वर्षों से फिल्म इंडस्ट्री से पूरी तरह दूर हैं और वर्तमान में वे दुबई में एक सफल रियल एस्टेट प्रोफेशनल के रूप में अपना करियर बना रही हैं। उन्हें आखिरी बार साल 2011 में फिल्म 'शागिर्द' में नाना पाटेकर के साथ देखा गया था। इतने सालों बाद जब वे अचानक एक नए और बदले हुए अवतार में सामने आईं, तो उनके चेहरे की बनावट और चमक को देखकर लोग तरह-तरह के कयास लगाने लगे।

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

