



घर में लगाएं ये पौधे नहीं होंगे मच्छर

अक्सर घर को डेकोर करने के लिए कई तरह के पौधे लगाए जाते हैं लेकिन कई बार इसलिए भी नहीं लगते हैं क्योंकि मच्छर होने लगते हैं। हालांकि घर में पौधे लगाने से ताजगी बनी रहती है।

फ्रेश औक्सीजन का प्रभाव घर में होता है। घर में भी सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है। लेकिन सिर्फ मच्छर की वजह से घर में पौधे नहीं लगाना उत्पन्न नहीं है। तो आइए जानते हैं कि आप घर में किस तरह के पौधे लगा सकते हैं जिससे मच्छर नहीं होंगे-

- ▶ नीम- इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीफिगल गुणों से विभिन्न प्रकार के कीड़े भाग जाते हैं। इसलिए आप इसे लगा सकते हैं। घर पर इसे लगाते हैं तो कई सारे फायदे भी आपको मिलते रहते हैं-
- ▶ मिट- मिट की खूशबू ही बहुत अच्छी होती है। इसमें मौजूद गुण मच्छरों और मक्खियों को दूर भगाते हैं। इस पौधे को आप घर में कहीं भी लगा सकते हैं। इसकी खूशबू से ताजी बनी रहती है।
- ▶ यूक्लिटेस- इसमें मौजूद तत्व कई मच्छर, मक्खी और कीड़ों के दुश्मन है। इसलिए आप यह पैदा आसानी से लगा सकती है।
- ▶ लेमन ग्रास- इस पौधे में मौजूद गुण सिस्ट्रोनेला ग्रास की नस्ल की तरह है। इससे यह पौधा मच्छर भगाने में मदद करता है। साथ ही इसका उपयोग खाने में और चाय बनाने में भी किया जाता है। जी हां, इसकी चाय पीना काफी पसंद करते हैं।
- ▶ तुलसी- तुलसी का पौधा आंगन में लगाया जाता है। यह घर की समृद्धि में अहम है तो मनुष्य के स्वास्थ्य में लाभदायक। इसमें मौजूद प्राकृतिक गुण मच्छरों को दूर भगाता है। इन्हाँ नहीं इसकी खूशबू से चीटिया और छोटे-मोटे कीड़े भी आसानी नहीं आते हैं।



जब एक जोड़ा शादी के बंधन में बंधता है तो उसके मन में एक अजीब सा उत्साह होता है। अपने नए दिशे और जीवन में आए बदलाव को लेकर बहुत सी खुशियाँ व सपने उसकी आंखों में होते हैं। इन्हाँ ही नहीं, अपने पार्टनर को लेकर एक छपि पहले से ही उनके मन में होती है। लेकिन कभी-कभी ऐसा होता है कि इसी अति उत्साह के घलते वह कुछ ऐसी गलतिया कर बैठते हैं, जिससे उनके दिशे पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

कभी-कभी तो यही गलतिया उनके दिशे की शुरूआत में ही उनके बीच समस्या पैदा कर देती है। जिसकी भरपाई बाद में भी कार पार बहुत मुश्किल हो जाता है। अगर नए दिशे की शुरूआत में ही गलतफहमिया या खटास आ जाए तो ऐसे में ताउ उनके बीच खींच-तान बनी रहती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही मिस्टेक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें किसी भी कपल को शादी के बाद शुरूआती दिनों में करने से बचना चाहिए-

परफेक्शन की चाहत रखना

हो सकता है कि आपको हर काम सीढ़ीके से करने की आदत हो या फिर आप एक आर्गेनाइज़ जीवन

नए दिशे की शुरूआत में गलतफहमियों से बचें

जीना पसंद करते हैं। लेकिन आपके पार्टनर का भी स्वभाव ऐसा ही हो, यह जल्दी नहीं है। आपको यह समझाना होगा कि आपके और आपके पार्टनर दोनों अलग माहील में पले-बढ़े हैं और दोनों का स्वभाव अलग है। इसलिए, शादी के तुरंत बाद ही अपने पार्टनर से परफेक्शन की चाहत रखना या फिर उसे अपने ही सांचे में ढालने का प्रयास करना आपके बीच तनाव पैदा कर सकता है। बेहतर होगा कि आप दोनों ही पहले एक-दूसरे के स्वभाव, आदतों व रहन-सहन को समझों और फिर उसके बाद तालमेल बिठाने का प्रयास करें।

जरूरत से ज्यादा उम्मीदें करना

यह भी एक ऐसी मिस्टेक्स है, जो शादी के बाद कपल्स में देखी जाती है। दरअसल, कपल्स की शादी के बाद अपने पार्टनर से उम्मीदें काफी हुद तक बढ़ जाती हैं। वह सोचते हैं कि पार्टनर हर दिन उन्हें बाहर लेकर जाएगा या फिर वह देर सारा वक्त साथ बिताएंगे या फिर उनका पार्टनर उन्हें तरह-तरह के तोहफे देगा। हालांकि, किसी भी व्यक्ति के लिए हर दिन ऐसा करना संभव नहीं होता है, जिससे समस्या होती है। वहीं, अगर कोई व्यक्ति के लिए वह देखने में खटास आ जाती है।

दरअसल, एक समय के बाद व्यक्ति अपने रोजमर्झ की लाइफ जीने लगता है और फिर पार्टनर को उतना पैमार नहीं कर पाता है, जिससे उनके बीच झगड़े बढ़ते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि शादी के शुरूआती दिनों में ही आप अपनी काइरो-शियल कंटीनेशन से लेकर काम की व्यस्ताओं और स्वभाव के बारे में अपने पार्टनर से चर्चा करें।

परिवार के बीच बैलेंस ना कर पाना

अक्सर यह देखने में आता है कि व्यक्ति शादी के बाद भी पहले की तरह ही अपना जीवन बिताने की कोशिश करता है, जिससे उनके पार्टनर को उपेक्षित महसूस होता है और सबंधों में खटास महसूस होता है। यहाँ आपको यह समझना चाहिए कि एक सिंगल व्यक्ति के रूप में और कपल के रूप में आपकी प्राथमिकताएँ अलग होती हैं। आपको शादी के बाद अपने परिवर्त व पार्टनर के बीच बैलेंस करना बेहद आवश्यक है। इस समय आपकी पहली प्राथमिकता आपका जीवनसाथी और नया जीवन है जिसे आपको अभी संवारना है। हालांकि, यहाँ इसका अर्थ यह कई नहीं है कि आप अपने परिवर्त को बिल्कुल अनेदेखा कर दें। वह से आपको अपने पार्टनर को कुछ वर्त अलग से देने की आवश्यकता होगी, जो सिर्फ आप दोनों के लिए ही हो।



दूसरों से बात करने में होती है हिचकिचाहट तो अपनाएं ये टिप्स

आज के दौर में बहुत ज्यादा हिचकिचाहट निजी लाइफ और करियर के लिए गंभीर समस्या है, जब हम किसी से भी बातचीत करते हैं और बोलते समय हिचकिचाते हैं, तो हमारी इमेज खराब होने का डर रहता है और हम अपना आत्मविश्वास खो देते हैं। साथ ही, सबसे पहले हमें समझना होता है कि हिचकिचाहट क्या होती है? जब हम किसी से बात करते हैं और उनके सवालों का जवाब जानते होए भी जवाब नहीं देते हैं।

हमेशा प्रैविट्स करें

हर काम को सही तरीके करने के लिए प्रैविट्स बहुत जल्दी होती है, जिससे आपका हुनर निखरता है। इसी तरह हिचकिचाहट को दूर करने के लिए बोलने की प्रैविट्स करना बहुत जल्दी है, लेकिन सबाल उठता है कि इस भागदौड़ वाली जिदी में किस के साथ बातचीत करें? तो आप शीशे के सामने खड़े होकर सोचों की शीशे के सामने कोई खड़ा हो और ज्यादा से ज्यादा रोज़ बोलने की प्रैविट्स करना चाहिए। अगर आपको दूसरों से बोलने में हिचकिचाहट होती है तो घबराए नहीं, हम आपके के लिए इस आर्टिकल कुछ ऐसे टिप्स लाएं हैं, जिसको फॉलो कर आप अपनी समस्या को दूर कर पाएं।

चेहरे पर मुस्कान रखें

चेहरे पर मुस्कान रखना जीवन शीली में जल्दी है, क्योंकि इसका असर हमारी बातचीत पर पड़ता है। अगर आप किसी से बातचीत कर रहे हैं तो चेहरे पर मुस्कान रखें। जिससे आप बिना हिचकिचाहट के आसानी से बात कर सकते हैं। चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार होते रहते हैं कि व्यापार करना चाहिए? अगर आपको दूसरों से बोलने में हिचकिचाहट होती है तो घबराए नहीं, हम आपके के लिए इस आर्टिकल कुछ ऐसे टिप्स लाएं हैं, जिसको फॉलो कर आप अपनी समस्या को दूर कर पाएं।

खुद पर करें विश्वास

हिचकिचाहट को दूर करने के लिए सबसे जल्दी होती है कि खुद पर विश्वास करना। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है तो आपको यह नहीं सोचना

चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार में क्या आएगा

और वो आपके बारे में क्या सोचेंगे? अपका अपने आप को उनके डर पर करना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि आप अपनी बात करने के लिए विश्वास करना। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है तो आपको यह नहीं सोचना

चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार में क्या आएगा

और वो आपके बारे में क्या सोचेंगे? अपका अपने आप को उनके डर पर करना चाहिए। इसका अर्थ है कि आप अपनी बात करने के लिए विश्वास करना। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है तो आपको यह नहीं सोचना

चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार में क्या आएगा

और वो आपके बारे में क्या सोचेंगे? अपका अपने आप को उनके डर पर करना चाहिए। इसका अर्थ है कि आप अपनी बात करने के लिए विश्वास करना। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है तो आपको यह नहीं सोचना

चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार में क्या आएगा

और वो आपके बारे में क्या सोचेंगे? अपका अपने आप को उनके डर पर करना चाहिए। इसका अर्थ है कि आप अपनी बात करने के लिए विश्वास करना। अगर आपको किसी से बात करने की जरूरत है तो आपको यह नहीं सोचना

चाहिए कि आप कैसे बात करेंगे? जब वार में क्या आएगा

और वो आपके बारे में क्या सोच

विमेंस प्रीमियर लीग

इतिहास में पहली बार हुआ
इस नियम का इस्तेमाल,
गुजरात जाएंट्स ने बीच मैच
में बदला खिलाड़ी



नईदिल्ली, एजेंसी। गुजरात जाएंट्स की ऑलराउंडर सयाली सतरंगे महिला प्रीमियर लीग में पहली बार कन्कशन सब्स्ट्रीटट बनी। 3 मार्च, रविवार को बैंगलुरु के एम चित्रासामी स्टेडियम में गुजरात जाएंट्स और दिल्ली कपिटल्स के बीच विमेंस प्रीमियर लीग 2024 मैच के दौरान सयाली ने दियालन हेमलता की जगह ली। दिल्ली कपिटल्स की पारी के 15वें ओवर के दौरान केशरीन ब्राइस की गेंग पर डीप मिडिविकेट पर कैच लेने का प्रयास करते समय हेमलता के माथे पर चोट लग गई। हेमलता जेस जोनसेन का कैच पकड़ने में नाकाम रही। हेमलता ने ना केवल एक आसान सा कैच टपकाया बल्कि खुद को चांटिल भी कर लिया जिसके बाद पिंजियो द्वारा उहाँने मैदान से बाहर ले जाया गया।

सयाली सतरंगे कौन हैं?

हेमलता चोटिल होने के बाद शेष मैच से बाहर हो गई, 164 स्टों के लक्ष्य का पांच करने के दौरान सयाली की उनके कन्कशन सब्स्ट्रीटट के रूप में मंजूरी दी गई।

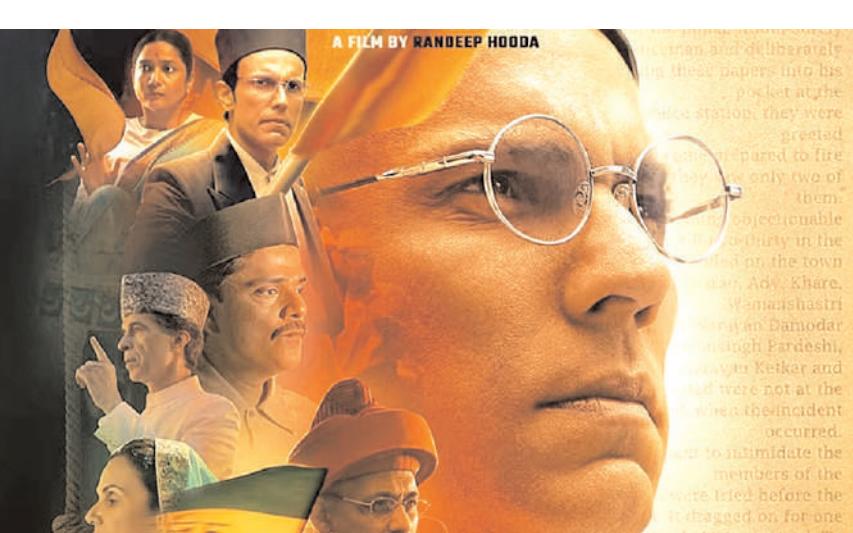
प्राग मास्टर्स शतरंज

प्रज्ञानन्दा ने विदित को हटाया ,
नवारा से जीती बाजी हारे गुकेश

प्राग, चेक गणराज्य, एजेंसी। प्राग मास्टर्स शतरंज के पांचवें दिन भारत के ग्रांड मास्टर और प्रज्ञानन्दा ने टूर्नामेंट में अपनी दूसरी जीत दर्ज की और यह जीत उहाँने मिली हमवतन विदित गुजराती के खिलाफ। सफेद मोहरों से खेल रहे प्रज्ञानन्दा और विदित के बीच इंटर्व्यू आंसूनिंग में खेली गयी बाजी लगभग बाबर पर



चल रही थी पर अंत समय में अपने प्यादे के शानदार खेल से प्रज्ञानन्दा ने 52 चालों में जीत दर्ज की। वहीं भारत के डी गुकेश को चेक गणराज्य के डेविल नवारा के खिलाफ लगभग जीती बाजी में हार का समान करना पड़ा। पांचवें राउंड में एक बार पिर उज्जेविस्तान के अल्बुस्तारोव नोदिलेके ने जीत दर्ज की और उहाँने पोलैंड के माटेस बर्टेल को मात दी और अब वह 4 अंक बनाकर एकल बढ़त पर पहुंच गए हैं। अपनी इस जीत के चलते अब्दुस्तारोव 276.1 लाइव रेटिंग के साथ विश्व के नंबर 5 खिलाड़ी बन गए हैं। अन्य परिणामों में इरान के परहम मध्यसूदलू ने रोमानिया के रिचर्ड रासेट से और मेजबान चेक गणराज्य के थाई डाइवान ने जर्मनी के विन्सेंट केमर से मुकाबला ढाँचे खेला।



रणदीप हुड्डा का फैंस को तोहफा

स्वतंत्र वीर सावरकर के ट्रेलर रिलीज डेट का किया एलान

रणदीप हुड्डा इन दिनों अपनी आगामी फिल्म को लेकर सुखियों में हैं। अपनीनाता की फिल्म स्वतंत्र वीर सावरकर ए सिनेमेटिक ट्रिब्यूट दू इंडिया अनंसां होरो नाटकीय रिलीज के लिए तैयार है। यह फिल्म 22 मार्च 2024 को बड़े पैरें पर

रिलीज होगी। राष्ट्रीय शहीद दिवस के खास मौके पर इस खुशखबरी की घोषणा की गई। अब फिल्म के ट्रेलर की रिलीज तारीख से भी पहले उठ गया है। रणदीप हुड्डा की आगामी निर्देशित फिल्म स्वतंत्र वीर सावरकर 22 मार्च को सिनेमाघरोंमें रिलीज होगी।

चेन्नई सुपरकिंग्स को करारा झटका

इंजर्ड होकर लगभग टूर्नामेंट से बाहर हुए कॉनवे

नईदिल्ली, एजेंसी। डिपेंडिंग चैपिन चेन्नई सुपरकिंग्स को आईपीएल शुरू होने से चंद हफ्ते पहले करारा झटका लगा है। खबर है कि न्यूजीलैंड के धाकड़ खिलाड़ी और विप्पोटो ओपरार डेवोन कॉनवे मई तक एकशन से बाहर रहेंगे। पिछों फाफनल के लेवेल औफ द

मैच चुने गए कॉनवे के इस हफ्ते अपने बाएं अंगुष्ठे की सर्जी करवाने वाले हैं, जिससे वह कम से कम आठ हफ्ते तक बल्ला नहीं उठा पायेंगे। 32 वर्षीय खिलाड़ी को हाल ही में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी-20 सीरीज के दौरान चोट ली थी, जिसके चलते वह पहले टेस्ट में भी नहीं खेल पाए थे। डॉकर्स की सलाह के बाद उहाँने सर्जी करवाने का फैसला लिया है। सर्जी के बाद उहाँने रिकवर करने से कम से कम आठ हफ्ते के बीच लगभग 52 पहुंच चुका था।

तक चलने की उमीद है।

कॉनवे का बाहर होना कितना धातक?

डेवोन कॉनवे के बाहर होने से चेन्नई

सुपरकिंग्स को प्लेइंग इलेवन में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताये। डेवोन कॉनवे के बाद उहाँने रिकवर करने से कम से कम आठ हफ्ते के बीच लगभग 52 पहुंच चुका था।

उहाँने बाहर होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे के बाद उहाँने रिकवर करने से कम से कम आठ हफ्ते के बीच लगभग 52 पहुंच चुका था।

उहाँने बाहर होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धासू शुरूआत दिलाता था। 2022 में अपने आईपीएल करियर की खिलाफ टी-20 सीरीज में टीम के लिए सभी 16 मैच खेलते हुए उहाँने चैम्पियनशिप के लिए खेला। 92 सर्वोच्च स्कोर 672 रन के साथ उनका स्ट्राइक रेट बढ़कर लगभग 52 पहुंच चुका था।

इस बीच डेवोन कॉनवे के इंजर्ड होने के बाद उनकी नेशनल टीम ने हेनरी निकोलस को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट सीरीज में बताया। डेवोन कॉनवे का सपना धरणार्थी

सुपरकिंग्स को खिलाफ टेस्ट में भी बदलाव करने होंगे, क्योंकि यह कॉनवे औपर टीम का मजबूत प्लेइंग था, जो द्रुत्राज गायकवाड़ के साथ मिलकर धास

