कामवासना को बढ़ाना हो तो खाएं यह 10 चीज

क्या आपको मालूम है कि कासानोवा, क्लेयोपात्र और नॉवलिस्ट एलेक्जेंडर में एक सामान्य बात क्या थी? ये सभी अपनी कामवासना को बढ़ाने और यौन इच्छाओं को उकसाने के लिए प्राकृतिक कामोत्तेजक का इस्तेमाल करते थे। लंबे समय से कई तरह के भोजन प्रजनन और यौन इच्छा बढ़ाने के लिए जाने जाते रहे हैं। कामोत्तेजक को अंग्रेजी में एफ्रोडीजीएक कहते हैं और इस शब्द की उत्पत्ति ग्रीक के प्रेम की देवी एफ्रोडाइट से हुई है। जब भी हम किसी भोजन को प्रेम से जोड़ा जाता है तो उनके आकार, स्वाद और गंध को ध्यान में रखा जाता है। यौन इच्छाओं को बढ़ाने वाले ज्यादातर खाद्य पदार्थ किसी न किसी रूप में जननांग से मिलते-जुलते होते हैं। इन कामोत्तेजक खाद्य पदार्थों पर बड़ी बहस भी होती है कि ये असरदार है भी या नहीं। ये सभी खाद्य पदार्थ कितने असरदार है, आज भी यह एक बड़ा सवाल है। पर प्रचीन समय से ही यह विश्वास किया जाता रहा है कि कुछ ऐसे प्राकृतिक पदार्थ हैं, जो व्यक्ति की यौन इच्छाओं और कामवासना को बढ़ा देते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में, जो आपके सेक्स लाइफ में साकारात्मक बदलाव ला सकता है।

शराब वाइन पीना अपने आप में एक कामुक और कामोत्तेजक प्रक्रिया है। वाइन पीने के बाद लोग रीलैक्स फील करते हैं। पुर्तगाल के पोर्ट वाइन को सबसे प्रभावी कामोत्तेजक माना जाता है। न सिर्फ पुरुषों की, बल्कि यह वाइन महिलाओं की भी यौन इच्छाओं को बढ़ा देता है।

केला न सिर्फ अपने लिंगीय आकार के कारण, बल्कि इसमें पाए जाने वाले असंख्य गुणों के कारण भी इसे यौन इच्छाओं को बढ़ाने वाला खाद्य पदार्थ माना जाता है। केले में विटामिन ८, क्क, ष्ट और पोटैशियम प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं। विटामिन क्कऔर पोटैशियम शरीर में सेक्स हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाने के लिए जाना जाता है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सीप या घोंघा ऐसा माना जाता है कि प्रेम की देवी एफ्रोडाइट समुद्र में एक सीप पर ऊपर आई थी और अपने बेटे इरोज को जन्म दिया था। तब से सीप को कामोत्तेजक खाद्य पदार्थ माना जाता है। साथ ही जब सीप को खोला जाता है तो यह महिला जननांग की तरह दिखता है। अगर वैज्ञानिक आधार की बात करें तो सीप में हाई लेवल जिंक पाया जाता है, जो कि टेस्टोस्टोरेन के उत्पादन के लिए जरूरी होता है। शरीर में जिंक का कम स्तर होने के कारण नपुंसकता भी आ सकती है। इसलिए इस समुद्री भोजन को खाने में कोई नुकसान नहीं है। लहसुन लहसुन में एलीसीन पाया जाता है, जो कि ब्लड सर्कुलेशन में सहायक होता है। इसलिए जब ग्रॉइन में पर्याप्त मात्रा में खून पहुंचेगा तो जाहिर है इरेक्शन को को समस्या नहीं होगी। शोध से पता चलता है कि लहसुन इलेक्शन के लिए जरूरी नाइट्रिक ऑक्साइड सिंथाज के उत्पादन को बढ़ाता है। इसलिए आज से जब भी आप भोजन तैयार करें तो उसमें अतिरिक्त लहसुन डालना न भूलें।

एवाकाडो एवाकाडो फल पुरुष और महिला दोनों की काम-वासना से जुड़ा है। इस फल की बनावट महिला के शरीर से मिलती है, लेकिन यह फल वृक्ष पर जोड़े में लटका रहता है, जो कि पुरुषों के अंडकोष होने का आभास कराता है। एन्टेक लोग एवाकाडो वृक्ष को टेस्टाइल वृक्ष भी कहते थे। इस फल में प्रचूर मात्रा में बीटा कैरोटीन, मैग्नीशियम, विटामिन श्व, पोटैशियम और प्रोटीन पाया जाता है। यह सभी यौन इच्छाओं को बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं। अंजीर अंजीर को जब लंबवत काटा जाता है तो यह महिला यौन अंग जैसा प्रतीत होता है। प्रचीन काल से ही इसे प्रजनन से जोड़ कर देखा जा रहा है। अंजीर में विटामिन ८, विटामिन क्क, विटामिन क्क2, कैल्सियम, आइरन, फास्फोरस, मैग्नीज और पोटैशियम पाया जाता है। ये सभी यौन कमजोरियों को दूर करने के लिए जाने जाते हैं।

अस्पैरगस (एक तरह का साग) 19वीं शताब्दी में फ्रांस के दुल्हों को शादी से एक दिन पहले तीन बार एस्पैरगस खाने दिया जाता था। इसमें पोटैशियम, विटामिन क्क6, विटामिन ८, विटामिन ष्ट, थाईमीन और फॉलिक एसिड प्रचूर मात्रा में पाया जाता है। ऐसा कहा जाता है कि फॉलिक एसिड हिस्टामीन के उत्पादन में बढ़ोत्तरी करता है, जो कि पुरुष और महिला दोनों के चरम आनंद में मददगार होता है। फॉलिक एसिड जन्म दोष को भी कम करता है, जिससे अस्पैरगस गर्भवती महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद होता है। अस्पैरगस जेनिटो यूरीनेरी सिस्टम में रक्त संचार को चॉकलेट 'फूड ऑफ द गॉड के नाम से चर्चित चॉकलेट को हमेशा से ही कामुकता और प्रेम से जोड़कर देखा जाता रहा है। चॉकलेट में फेनीलेथाईलामाइन (पीईए) और सेरोटोनीन पाया जाता है। ये हमारे मस्तिष्क में भी मौजूद रहता है और हमारे एक्साइटमेंट एंव एनर्जी लेवल को बढ़ाता है। जब हम चॉकलेट खाते हैं तो इन दोनों का स्तर बढ़ जाता है। एननडामाइड पीईए के साथ मिलकर चरम आनंद तक पहुंचने में मदद करता है।

तुलसी यह मीठी सुगंध वाली औषधि इटली में 'किस मी निकोलस नाम से जानी जाती है। तुलसी यौन इच्छाओं को बढ़ाने में काफी मददगार होती है। इसमें मैग्नीशियम, आइरन, विटामिट ८, विटामिट ष्ट और विटामिनच्च पाया जाता है। यह ब्लड वेसल को ढीला करता है और अर्टरी में क्लॉटिंग को रोकता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है। अगर आप तुलसी का इस्तेमाल करेंगे तो इससे आपको हर तरह के सरदर्द से निजात मिल जाएगा।

मिर्च मिर्च अपने गर्म होने के गुण के कारण कामोत्तेजक खाद्य पदार्थ है। शिमला मिर्च से लेकर लाल मिर्च तक सभी को कामोत्तजक माना जाता है। मिर्च में कैप्साइसिन पाया जाता है, जो ब्लड सर्कुलेशन, दिल की धड़कन और शरीर का तापमान बढ़ा देता है। साथ ही मिर्च खाने के बाद पसीना भी निकलता है। सेक्स के दौरान भी ऐसे लक्षण देखे जाते हैं। शायद इसीलिए इसे कामोत्तेजक खाद्य पदार्थ माना गया है। कैप्साइसिन इनडॉर्फिन को निकालने में मदद करता है और नर्व इंडिंग्स को उत्तेजित कर नब्ज को बढ़ा देता है। इससे शरीर संवेदनशील हो जाता है।

अपनाइये ये टिप्स बताए गए खाद्य पदार्थ किसी व्यक्ति के यौन इच्छाओं को जगाने, सेक्स ड्राइव, परफॉर्मेंस और इच्छाओं को बढ़ाने में काफी कारगर होते हैं। इसके साथ सबसे अच्छी बात यह है कि इसे खाने को कोई नुकसान नहीं है। पर ध्यान रहे, किसी भी चीज की अति नुकसानदायक होती है।

करियर को मिलेगी नई उछाल

कामकाजी महिलाओं के अपने गुण और अपनी खामियां होती हैं, जो पुरुषों से बिल्कुल अलग होती हैं। अपने करियर में सफलता पाने के लिए जरूरी है कि आप अपने प्लस प्वाइंट्स को जानें और उसे बढ़ावा देने की कला में महारत हासिल करें। कैसे अपना नेटवर्क मजबूत बनाएं और करियर को दें एक नई उछाल, बता रही हैं अर्चना मिश्रा

सेंटर फॉर वुमेन्स बिजनेस रिसर्च के मुताबिक महिलाओं और पुरुषों के बिजनेस के मैनेजमेंट के तरीके अलग-अलग होते हैं। महिलाएं रिलेशनशिप बनाने में ज्यादा मजबूत होती हैं, साथ ही वह तथ्यों को भी बेहतर तरीके से एकत्रित करती हैं। महिलाएं निर्णय लेने से पहले कर्मचारियों, एक्सपर्ट और अन्य दूसरे व्यवसायियों से सलाह लेने में परहेज नहीं करती हैं। महिलाओं को कार्यस्थल पर पुरुषों से एकदम अलग तरह की चुनौतियों और मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। कार्यस्थल की चुनौतियों का सामना करने के लिए ये तरीके आपके काम आ सकते हैं:

मित्र, परिवार और क्लाइंट

परिवार, दोस्त और क्लाइंट किसी भी काम के सबसे महत्वपूर्ण स्त्रोत होते हैं। वे आपको अच्छी तरह जानते हैं और आपकी क्षमताओं और काबिलियत के बारे में उन्हें पूरी जानकारी होती है। सबसे जरूरी बात यह है कि ये लोग वास्तव में आपकी मदद करना चाहते हैं। वे आपकी मदद के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। जो लोग आपको बहुत चाहते हैं, वही आपको घर से अकेला निकलने पर सबसे ज्यादा मना करते हैं। वह आपकी क्षमताओं और काबिलियत पर संदेह भी करते हैं और जब आप जिंदगी में असफल होते हैं, तो वह आप पर भरोसा करते हैं और साथ खड़े होते हैं। आपकी उम्मीदों, ख्वाहिशों को पूरा करने के लिए हरसंभव कोशिश करते हैं। जब आप अपने दोस्तों और परिवार से मदद मांगें, तो गंभीर रहें, साथ ही मुद्दे पर बात करें। उन्हें यह बात बताएं कि आप क्या चाहती हैं। जब आपको वह किसी तरह का आश्वासन दें या मिलने का समय दें, तो उन्हें धन्यवाद कहना न भूलें। उन्हें इस बात की जानकारी देते रहें कि आप क्या कर रही हैं? चूंकि वह आपकी मदद कर रहे होते हैं, ऐसे में उन्हें इस बात की उम्मीद होती है कि मौका मिलने पर आप उनकी मदद जरूर करेंगे। रिश्तेदारों की कुछ सलाहें तो काफी कारगर होती हैं और कुछ सलाह खास नहीं होती हैं। ऐसे में बेहद जरूरी है कि आप फैसला अपने विवेक, करियर ग्राफ के आधार पर करें। कई बार परिवार आपकी पसंद से ज्यादा आपके भविष्य की चिंता करता है।

जैसे हो तुम वैसा ही हो खेल

खेलना एक बात है और उसमें महारत हासिल करना दूसरी बात। और इसके लिए जरूरी है कि तुम्हारे अंदर उस खेल को लेकर जुनून हो। तुम उसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से फिट हो तथा तुम्हें सही कोचिंग व मार्गदर्शन मिल सके। इसलिए यह जानना जरूरी है कि तुम्हारे लिए कौन सा खेल बिल्कुल फिट है, तुम्हें ये बता रही हैं दीपा

अगर तुम्हारे किसी साथी का मन एक जगह नहीं लगता तो जाहिर है कि वह शतरंज नहीं खेल पाएगा। किसी का कद कम है तो उसे बास्केटबॉल खेलने में दिक्कत आएगी। किसी की तेज चलने से सांस उखड़ती है तो उसे लंबी रेस में भाग नहीं लेना चाहिए। ये बातें वैसे तो तुम सभी को पता होंगी, लेकिन अपने लिए खेल चुनते समय तुम इन पर ध्यान नहीं देते।

अपनी कमी को नजरअंदाज कर देना ठीक नहीं, उसे स्वीकार करने में ही समझदारी है। अपनी कमियों को मेहनत, लगन और मार्गदर्शन से दूर किया जा सकता है। पर क्यों न तुम वही खेल खेलो, जो तुम्हारे लिए फिट हो। जाहिर है, किसी खेल के प्रति झुकाव व रुचि के साथ-साथ यह जरूरी होता है कि तुम्हारा व्यक्तित्व उससे मेल खाता है या नहीं।

होता यह है कि दोस्तों की देखा-देखी में तुम किसी खेल को चुन तो लेते हो, मगर धीरे-धीरे उसमें तुम्हारी दिलचस्पी खत्म होने लगती है। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि तुम उस खेल में अच्छी परफॉर्मेंस नहीं दे पाते।

पर इसका यह मतलब तो नहीं है कि तुम किसी और खेल में भी अच्छा नहीं कर सकोगे। वरिष्ठ वैज्ञानिक सुभाष लखेड़ा के अनुसार, 'वैसे 7 से 11 साल तक के बच्चों की वह उम्र होती है, जब उन्हें बड़ों की मदद से यह तय कर लेना चाहिए कि उनका शरीर आखिर किस खेल के लिए बना है।'

जर्मनी में खेल के प्रतिष्ठित संस्थानों में ऐसे डॉक्टर्स व फिजियोलॉजिस्ट की टीम होती है, जो बच्चों के विशेष खेल में आगे जाने के बारे में बता सकते हैं।