

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
7 अगस्त 2022

पर्दे पर
दीपिका कक्कड़
ने कभी नहीं दिए
इंटीमेट सीन्स

मालिक- तुमने पिछली नौकरी क्यों छोड़ी ?

संता- परेशानी के कारण

मालिक- कैसी परेशानी थी तुम्हें ?

संता- मुझे नहीं, वे लोग मुझसे परेशान हो गए थे...

पत्नी- अब मैं 10 तक गिनूंगी... अगर, तुम ना बोलें तो... मैं जहर खा लूंगी

पत्नी- एक...

पति- खामोश

पत्नी- दो...

पति- फिर भी चुप्प

पत्नी- बोलो ना प्लीज...

पत्नी का रोना शुरू...

पति- गिनती गिन... गिनती

पत्नी- शुक्रे है! आप बोले

तो, नहीं तो मैं जहर खाने ही वाली थी..



लड़की वाले- लड़का शराब पीता है क्या ?

चिटू के घर वाले- जी बिलकुल पीता है और रोज पीता है,

लड़की वाले- इसका मतलब अच्छा कमाता है, हमारी तरफ से ये रिश्ता पक्का...

रिश्ता वही, सोच नई...



कंजूस बाप ने बेटे को एक नया चश्मा दिया, बेटा कुर्सी पर बैठ कर कुछ सोच रहा था...

कंजूस पिता ने आवाज लगाई- क्या पढ़ रहे हो ?

बेटा- कुछ नहीं पिता जी

बाप- तो कुछ लिख रहे ?

बेटा- जी नहीं पिताजी

बाप- (गुस्से से) तो फिर अपना चश्मा उतार क्यों नहीं देते ?

फिजूलखर्ची की आदत पड़ गई है...

00000000

एक चतुर महिला ने फेसबुक पर लिखा...!

मन को वश में करना सीख रही हूँ आजकल...

शिमला जाने का मन होता है तो शिमला मिर्च खा लेती हूँ...!

मसूरी जाने का मन होता है तो मसूर की दाल खा लेती हूँ...!

और उधमपुर जाने का मन होता है तो घर में उधम मचा देती हूँ...!



पति (मरते समय अपनी बीवी से)- अलमारी से तेरे सोने के गहने मैंने ही चोरी किए थे,

बीवी रोते हुए- कोई बात नहीं जी,

पति- तेरे भाई ने तुझे जो एक लाख रुपए

दिए थे वह भी मैंने ही गायब किए थे,

पत्नी- कोई बात नहीं मैंने आपको माफ किया,

पति- तेरे कीमती साड़ियां भी मैंने चोरी कर अपनी प्रेमिका को दे दिए थे,

पत्नी- कोई बात नहीं जी, आपको जहर भी तो मैंने ही दिया था हो गई बात बराबर...



प्लम्बर- सर, नल ठीक हो गया लेबर चार्ज एक हजार रुपये

घर का मालिक इंजीनियर- अरे, दो घंटे की इतनी फीस तो मेरी भी नहीं है।

प्लम्बर- सर, जब मैं इंजीनियर था तो मेरी भी नहीं थी।

00000000

पति- तुम हर बात पर हमेशा मेरा-मेरा करती हो, हमारा कहना चाहिए।

पत्नी कुछ दूँड रही होती है अलमारी में।

पति- क्या दूँड रही हो ?

पत्नी- हमारा पेटीकोट।

00000000

पत्नी- तुम मेरे साथ करवाचौथ का व्रत रखोगे ना ?

संता- मैंने तुम्हें कभी कहा मेरे साथ दारू पीने चलो।

पत्नी- अगर मेरी किसी राक्षस के साथ भी शादी हो जाती तो भी मैं इतना दुखी न होती, जितनी तुम्हारे साथ हूँ,

पति- पगली !!

खून के रिश्तों में कहां शादी होती है।



बेटियों को मिला खुला आसमान ...

दुनियाभर की तुलना में भारत में महिला पायलटों की संख्या सबसे अधिक

भारत की बेटियों को अगर सपनों को पंख दे दिए जाएं तो वह ना सिर्फ लंबी उड़ान भर सकती हैं बल्कि आसमान छूने की हिम्मत भी रखती हैं...उनके हौसलों को सरकार ने भी माना है। तभी तो भारत में महिला पायलटों की संख्या 15% है। इंटरनेशनल सोशायटी ऑफ वुमन एयरलाइन पायलट की रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया कुल पायलट्स में महज 5 प्रतिशत ही महिला पायलट हैं।

नागर विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने लोकसभा में यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नागर विमानन मंत्रालय और इससे जुड़े संगठनों ने देश में महिला और पुरुषों दोनों वर्ग के पायलटों की संख्या बढ़ाने के लिये कदम उठाये हैं। सिंधिया ने कहा कि इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ वुमेन

एयरलाइन पायलट्स के अनुसार विश्व में कुल पायलटों में से 5 प्रतिशत महिलाएं हैं जबकि भारत में महिला पायलटों की संख्या लगभग 15 प्रतिशत है।

पिछले साल जारी किए गए डेटा के मुताबिक भारत में 17,726 रजिस्टर्ड पायलटों में महिला पायलटों की संख्या

2764 है। इसके साथ ही बताया गया था कि क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाने के लिए कई कदम उठाए जा रहे हैं। विशेष रूप उन छात्राओं को शामिल करने पर ज्यादा ध्यान दिया जा रहा है जिनकी आर्थिक स्थिति कमजोर है।

पायलट और को पायलट ही नहीं, बल्कि फ्लाइट ऑपरेशन के उच्च पदों पर भी महिलाएं तैनात हो रही हैं। एक रिपोर्ट के



मुताबिक एयरइंडिया, स्पाइस जेट, गो एयरवेज और जेट एयरवेज में भी फ्लाइट ऑपरेशन के कई उच्च और बेहद जिम्मेदारी वाले पदों पर महिला पायलट काम कर रही हैं। याद हो कि 1985 में सौदामणि देशमुख के नेतृत्व में पहली बार केवल महिला फ्लाईंग कू ने कोलकाता से सिल्वर तक विमान उड़ाया था।

रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया था कि- भारत में महिला पायलटों का प्रतिशत संयुक्त राज्य अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया सहित अधिकांश पश्चिमी देशों की तुलना में दोगुना है। इसके अलावा महिला नाविकों को स्वदेशी विमानवाहक युद्धपोत की जिम्मेदारी सौंपने पर भी विचार किया जा रहा है। भारतीय नौसेना के पास पर नौकायन करने वाली 30 महिला अधिकारी हैं।



पर्दे पर दीपिका कक्कड़ ने कभी नहीं दिए इंटीमेट सीन्स

एक्टिंग से दूर रहकर कर रही हैं यह काम

‘ससुराल सिमर का’ से घर-घर में फेमस होने वाली एक्ट्रेस दीपिका कक्कड़ ने दर्शकों के बीच एक देसी बहू की इमेज बनाई है। फिलहाल दीपिका एक्टिंग से दूर रहकर अपनी फैमिली पर पूरा ध्यान दे रही हैं। लेकिन आज भी वो टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस के तौर पर जानी जाती हैं। पर्दे की यह संस्कारी और देसी बहू असल ज़िंदगी में भी अपना बहू धर्म और पत्नी धर्म अच्छी तरह से निभा रही हैं। वैसे तो संस्कारी बहू की इमेज रखने वाली टीवी की कई एक्ट्रेससे इंटीमेट और बोल्ड सीन्स करने से कोई परहेज नहीं करती हैं। पर दीपिका कक्कड़ एक ऐसी एक्ट्रेस के तौर पर जानी जाती हैं। जो हमेशा से ही स्क्रीन पर इंटीमेट सीन्स देने से कतराती रही हैं। एक बार एक इंटरव्यू में एक्ट्रेस ने बताया था कि आखिर वो पर्दे पर इंटीमेट सीन्स क्यों नहीं करती हैं। आइए जानते हैं।

‘ससुराल सिमर का’ से दर्शकों के बीच संस्कारी बहू की इमेज बनाने वाली दीपिका कक्कड़ को ‘कहां हम कहां तुम’ जैसे टीवी सीरियल में भी देखा जा चुका है। दीपिका ने पर्दे पर जो भी किरदार निभाए हैं। उसे दर्शकों ने काफी पसंद किया है। हालांकि एक इंटरव्यू में दीपिका ने कहा था कि वो काम को लेकर कभी भी चूड़ी नहीं रही हैं। लेकिन वो अपना कंफर्ट लेवल ज़रूर देखती हैं। एक इंटरव्यू में दीपिका ने बताया था कि वो पर्दे पर बोल्ड और इंटीमेट सीन्स करने में बिल्कुल भी सहज महसूस नहीं करती हैं। इसलिए वो इस तरह के सीन्स करने से कतराती हैं। एक्ट्रेस की मानें तो उन्होंने कहा था कि मैं स्क्रीन पर न तो किस कर पाऊंगी और न ही इंटीमेट सीन्स पाऊंगी। एक्ट्रेस ने बताया कि इस तरह के सीन्स में मैं बिल्कुल भी सहज नहीं हूँ और मैं हमेशा से इस बात पर कायम रही हूँ।

टीवी शोज में बहू का किरदार निभाने के लिए मशहूर दीपिका कक्कड़ को ‘बिग बॉस 12’ में भी देखा जा चुका है। दीपिका ने न सिर्फ इस रियलिटी शो में हिस्सा लिया था। बल्कि वो इस सीजन की विनर भी रही हैं। इसके अलावा एक्ट्रेस को डांस रियलिटी शो ‘नच बलिया 8’ में भी देखा जा



चुका है। जहां उन्होंने अपने डांसिंग स्किल से हर किसी की वाहवाही लूटी थी।

हालांकि पिछले काफी समय से दीपिका कक्कड़ छोटे पर्दे से दूर अपनी फैमिली लाइफ पर ध्यान दे रही हैं। इसके अलावा वो अपने पति व एक्टर शोएब इब्राहिम के साथ मिलकर अपना यूट्यूब चैनल चला रही हैं। अपने पति शोएब इब्राहिम को लेकर दीपिका का कहना है कि उनके पति उनका सपोर्ट सिस्टम हैं और दोनों एक-दूसरे के काम में दखलअंदाजी करने के बजाय सपोर्ट करना पसंद करते हैं। टीवी के कपल से रियल लाइफ कपल बन चुके दीपिका कक्कड़ और शोएब इब्राहिम की जोड़ी कई म्यूजिक वीडियो में भी नजर आ चुकी है। यह भी पढ़ें: दीपिका कक्कड़ से लेकर श्वेता तिवारी तक। दो बार शादियां कर चुकी हैं टीवी की ये पॉपुलर एक्ट्रेस दीपिका कक्कड़ और शोएब इब्राहिम की लव स्टोरी की बात करें तो दोनों की मुलाकात ‘ससुराल सिमर का’ के सेट पर हुई थी। साथ काम करते-करते दोनों के बीच नज़दीकियां बढ़ने लगीं और कुछ समय की डेटिंग के बाद दोनों ने शादी करने का फैसला कर लिया। कपल ने साल 2018 में शादी की थी।

दीपिका की यह शादी काफी चर्चा में रही। क्योंकि शोएब से निकाह करने के लिए एक्ट्रेस ने इस्लाम कबूल किया था और दीपिका से वो फैजा बन गई थीं। हालांकि दीपिका इस नाम को प्राइवेट ही रखती हैं।



तनाव के कारण खराब हो सकती है शादीशुदा पुरुषों की जिंदगी

सोने से पहले करें ये काम

व्यस्त कामकाज के चलते आजकल महिलाएं और पुरुष दोनों अपने स्वास्थ्य का ख्याल नहीं रख पाते। खासकर पुरुषों को अपने स्वास्थ्य का खास ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि सेहत बिगड़ने के कारण उनकी शादीशुदा जिंदगी पर भी इसका प्रभाव पड़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, कुछ हेल्थ टिप्स को अपनाकर पुरुष भी अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं। इससे उनकी शादीशुदा जिंदगी भी खुशहाल रहेगी। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

तनाव से खराब हो सकती है जिंदगी

यदि पुरुष रोजाना अपर्याप्त रूप से नींद लेते हैं तो उन्हें तनाव होने का खतरा ज्यादा होता है। एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, तनाव के कारण शादीशुदा पुरुषों की जिंदगी में खट्टास और लड़ाई-झगड़े बढ़ने लगते हैं। अपनी शादीशुदा जिंदगी को खुश करने के लिए पुरुषों को तनाव कम लेना चाहिए। तनाव कम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद लेना भी जरूरी है।

इन टिप्स के साथ आएं

अच्छी नींद

यदि शादीशुदा पुरुष को अच्छी नींद हासिल न हो, तो उन्हें इंसोमनिया की समस्या हो सकती है।

स्लीप पैटर्न करना चाहिए

फिक्स

शादीशुदा पुरुषों को हर रात एक ही समय पर सोने का प्रयास करना चाहिए। सुबह भी एक समय पर उठना चाहिए। इससे उनका स्लीप



पैटर्न फिक्स हो जाएगा और उन्हें अच्छी नींद आएगी।

ज्यादा भारी और हल्की डाइट न लें

पुरुषों को सोने से पहले भी ज्यादा भारी या फिर हल्की डाइट नहीं लेनी चाहिए। इससे उनकी नींद में समस्या आ सकती है। रात को सोने से 2 घंटे पहले ही खाना खा लेना चाहिए।

कमरा न हो ज्यादा ठंडा

शादीशुदा पुरुषों को अपने कमरे का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कमरा शांत, ठंडा और डार्क हो। इस तरह के कमरे से उन्हें जल्दी नींद आ जाएगी।

दिन में सोने की आदत पर भी दें ध्यान

यदि शादीशुदा पुरुषों को रात में नींद नहीं आती, तो उन्हें दिन में सोने की आदत पर भी ध्यान देना चाहिए। दोपहर की नींद भी रात में नींद न आने का भी कारण हो सकती है।

तनाव के कारण

शादीशुदा पुरुषों को तनाव के कारण भी नींद न आने की समस्या भी हो सकती है।

तनाव को कम करने के लिए उन्हें शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए। इससे भी उनका तनाव कम होगा।





फ्रिज से मिनटों में भाग जाएंगे कीड़े ट्राई करें ये किचन हैक्स

घर में सफाई तो रोज होती है, लेकिन इलेक्ट्रॉनिक सामानों की सफाई रखना सबसे कठिन काम होता है। खास करके फ्रिज की सफाई करना, क्योंकि यहां पर सारी खाने-पीने की चीजें रखी जाती हैं। यदि फ्रिज की सफाई ही न अच्छे से की जाए तो बैक्टीरिया पनपने लग जाते हैं। बैक्टीरिया भरा खाना खाने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। फ्रिज की समय-समय पर सफाई करना जरूरी है। तो चलिए आपको कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं जिनके जरिए आप फ्रिज में जम रहे बैक्टीरिया आसानी से निकाल सकते हैं।

मेन स्विच बंद करके करें सफाई

जब भी आप फ्रिज को साफ करने लगे तो मेन स्विच को बंद कर दें। ताकि आपको करंट न लगे। मेन स्विच बंद करने के बाद आप फ्रिज को डिफ्रॉस्ट भी कर दें। डिफ्रॉस्ट करने से फ्रिज में जमा गंदा पानी घर में फैलेगा नहीं और फ्रिज से निकलने वाली गंदगी भी इधर-उधर नहीं जाएगी।

डिटर्जेंट पाउडर का करें इस्तेमाल

फ्रिज को साफ करने के लिए आप डिटर्जेंट पाउडर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। आप किसी बर्तन में पानी डालें और उसमें डिटर्जेंट पाउडर अच्छे से घोल लें। कपड़े को डिटर्जेंट पाउडर में घोलकर आप फ्रिज को अच्छे से साफ कर लें। फ्रिज पर लगे जिद्दी दाग आसानी से साफ नहीं होते। आप उन्हें साफ करने के लिए पानी में थोड़ी देर के लिए कपड़ा भिगोकर रखें और फिर दाग साफ करें। दाग

आसानी से साफ हो जाएंगे।

फ्रिज के कीड़े करें दूर

फ्रिज के साफ करने के लिए आप हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। इसके अलावा आप बैक्टीरिया दूर करने के लिए पानी को थोड़ा सा गर्म कर लें। फिर इसमें थोड़ा सा नमक मिलाएं। पानी में नमक घुल जाने के बाद किसी कपड़े की मदद से फ्रिज को अंदर से अच्छे से साफ कर लें। फ्रिज में आने वाले छोटे-छोटे कीड़े दूर हो जाएंगे।

बेकिंग सोडा और नींबू से दूर करें फ्रिज की बदबू

फ्रिज में बासी खाना रखने से कई बार बहुत गंदी बदबू आने लगती है। आप फ्रिज की बदबू दूर करने के लिए नींबू और बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरी में 3 चम्मच बेकिंग सोडा डालें। इसके बाद इसमें नींबू का रस मिलाएं। दोनों चीजों को अच्छे से मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। मिश्रण में गीला कपड़ा डालें और फ्रिज को साफ कर लें।



चावल भी घरों में बहुत ज्यादा पसंद किए जाते हैं। कई लोग तो रोज रात के खाने के साथ चावल ही बनाते हैं। लेकिन अगर वहीं चावल बच जाएं तो फैंकने पड़ जाते हैं। आप रात के बचे हुए चावलों के क्रिस्पी टिक्की बना सकते हैं। खासकर मानसून के इस मौसम में आप चाय के साथ इस कुरकुरी टिक्की का स्वाद ले सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की रेसिपी का बारे में...

नहीं
पड़ेगी फैंकने की जरूरत,
बचे हुए चावलों से बनाएं
कुरकुरा आलू टिक्की

सामग्री

पके चावल - 2 कटोरी
सूजी - 1 कप
हरी मिर्च - 2
प्याज - 2
गाजर - 1
मटर - 1 कप
आलू - 3-4
लाल मिर्च पाउडर - 1/2 चम्मच
गर्म मसाला - 1/2 चम्मच
नमक - स्वादअनुसार
तेल - जरूरतअनुसार

बनाने की विधि

1. सबसे पहले आप गाजर, प्याज, हरी मिर्च को धोकर काट लें।
2. फिर आलू को उबाल लें। आलू उबालने के बाद उसे अच्छे से मैश कर लें।
3. इसके बाद एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसमें हरी मिर्च, प्याज डालकर भून लें।



4. प्याज को ब्राउन होने तक अच्छे से भून लें। फिर एक मिक्सिंग बाउल में पके हुए चावल डालें।
5. चावलों में आप गर्म मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, और मैश किए हुए आलू मिला दें।
6. इसके बाद इसमें मटर को भी मैश करके मिक्स करें।
7. मिश्रण को अच्छे से मिला लें। फिर मिश्रण को मिक्स करके टिक्की के आकार में बना लें।
8. ऐसे ही बाकी बचे मिश्रण से टिक्कियां तैयार कर लें।
9. एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें बनाई हुई टिक्कियां एक-एक डालकर फ्राई कर लें।
10. ब्राउन होने तक टिक्की को अच्छे से फ्राई कर लें।
11. आपकी क्रिस्पी आलू टिक्की बनकर तैयार है। हरी चटनी के साथ गर्मा-गर्म सर्व करें।

मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल कई समय से किया जा रहा है। आपने भी इसे चेहरे और बालों पर कई बार इस्तेमाल किया होगा। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि मुल्तानी मिट्टी से नहाना भी जा सकता है। इसके साथ नहाने से आपको कई तरह के फायदे मिलते हैं। आप नहाने के लिए साबुन की जगह मुल्तानी मिट्टी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपकी त्वचा संबंधी कई समस्याएं दूर होंगी। यह त्वचा की सफाई गहराई से करके ठंडक देता है। इसमें एंटी माइक्रोबियल, क्लींजिंग और कूलिंग के गुण पाए जाते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं मुल्तानी मिट्टी के साथ नहाने से आपको कौन-कौन से फायदे होंगे...

शरीर की गंदगी निकाले

यदि आप नहाने के लिए मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करते हैं तो यह आपके शरीर की त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। यह त्वचा को एक्सफोलिएट करने में भी सहायता करता है। इससे आपके शरीर पर जमा हुआ गंदगी निकल जाती है। इसके अलावा त्वचा को मृत कोशिकाओं को भी हटाने में यह सहायता करती है।

एलर्जी और चकत्तों से दिलवाए छुटकारा

मुल्तानी मिट्टी आपके शरीर पर मौजूद बैक्टीरिया को भी

साफ मदद करने में मदद करता है। यह त्वचा की जलन, चकत्ते, खुजली, एलर्जी जैसी समस्याओं को भी दूर करने में सहायता करती है। इसका इस्तेमाल करने से आपकी त्वचा को ठंडक पहुंचती है।

शरीर की त्वचा में लाए निखार

कई लोगों के शरीर की त्वचा डार्क होती है। मुल्तानी मिट्टी का शरीर में इस्तेमाल करने से त्वचा की रंगत में भी सुधार आता है। इससे टैनिंग, पिग्मेंटेशन और त्वचा का कालापन भी दूर होता है। दाग-धब्बे दूर करने में भी यह मदद करती है। इसके अलावा अनईवन स्किन से भी यह छुटकारा दिलवाने में मदद करती है।

प्राकृतिक मॉइश्चराइजर के तौर पर करे काम

मुल्तानी मिट्टी में मॉइश्चराइजिंग गुण भी पाए जाते हैं। यह आपकी त्वचा की नमी बनाए रखने में भी मदद करता है। इसके अलावा यह ड्राई स्किन से राहत दिलवाने में भी सहायता करती है। नियमित तौर पर इसका इस्तेमाल करने से त्वचा मुलायम होती है।

चेहरे की समस्याएं भी करे दूर

आप शरीर के साथ मुल्तानी मिट्टी चेहरे पर भी लगा सकते हैं। यह चेहरे के कील-मुंहासे, दाग-धब्बे, एजिंग के लक्षण आदि जैसी समस्याएं कम करने में सहायता करती है। इससे आपकी त्वचा हर समय चमकती-दमकती और साफ दिखाई देती है।

कैसे नहाएं मुल्तानी मिट्टी से ?

मुल्तानी मिट्टी से नहाने के लिए आपको इसे पानी में घोलने की जरूरत नहीं है। आप मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा सा दूध मिलाकर एक पेस्ट या फिर पैक तैयार कर लें। इस पेस्ट में आप हल्दी, चंदन, गुलाब जल भी शामिल कर सकते हैं। इस सारे पेस्ट को अच्छे से मिक्स करके अपने शरीर पर लगाएं। जैसे पेस्ट सूख जाए तो आप नहा सकते हैं। पेस्ट के बाद साबुन का इस्तेमाल न करें।

सिर्फ फेस पैक ही नहीं मुल्तानी मिट्टी के साथ नहाने से भी मिलेंगे ये फायदे



गजरा से लेकर बिंदिया तक, सावन में इन 16 श्रृंगार से लगाएं अपनी खूबसूरती पर चार चांद

सावन का महीना 14 जुलाई यानी कि दो दिन बाद शुरू होने जा रहा है। यह महीना भगवान शिव को समर्पित होता है। चाहे कुंवारी लड़कियां हो या शादीशुदा महिलाएं सभी भगवान शिव को मनाने के लिए सावन मास में विशेष जतन करती हैं। इस दौरान शादीशुदा महिलाएं ना सिर्फ वक्र करती हैं बल्कि सोलह श्रृंगार करके पति की लंबी उम्र की कामना भी करती हैं।

शास्त्रों के अनुसार सोलह श्रृंगार सिर्फ खूबसूरती ही नहीं महिलाओं के भाग्य को भी बढ़ाता है। चलिए जानते हैं सोलह श्रृंगार में होते हैं कौन-कौन से।

लाल जोड़ा

सावन महीने में भगवान शिव का आर्शीवाद पाने के लिए आप लाल रंग के कपड़े पहनें। इसे सोलह श्रृंगार का हिस्सा माना जाता है। भूलकर भी सावन में काले रंग के वस्त्र ना पहनें।

बिंदी

दोनों भौहों के बीच कुमकुम से लगाई जाने वाली बिंदी भगवान शिव के तीसरे नेत्र का प्रतीक मानी जाती है। सुहागिन महिलाएं कुमकुम या सिंदूर से लाल

बिंदी जरूर लगाएं।

मेहंदी

मेहंदी को सुहागिन का अहम शगुन माना जाता है। इसलिए हाथों पर मेहंदी लगाकर शगुन जरूर करें।

झुमके

सोलह

श्रृंगार झुमकों के बिना अधूरा-सा लगता है। कहा जाता है कि महिलाओं को अपने कान सूने नहीं रखने चाहिए।

काजल

काजल अशुभ नजरों से बचाव करता है। इसलिए काजल लगाना हर स्त्री के लिए बेहद शुभ माना जाता है।

सिंदूर

सावन महीने में चटक लाल रंग का सिंदूर भरना चाहिए। मान्यता है कि इससे पति की उम्र लंबी होती है और भोलेनाथ भी प्रसन्न रहते हैं।

गजरा

जमाना चाहे कोई भी हो गजरे का ट्रेंड हमेशा एवर ग्रीन रहता है। ऐसे में सावन महीने में आप पति के हाथों



से गजरा जरूर पहनें।

हरी-लाल चूड़ियां

सावन में सिर्फ शादीशुदा ही नहीं बल्कि कुंवारी लड़कियां भी हरी-लाल चूड़ियां पहनती हैं। हरा रंग प्रकृति का माना जाता है जो जीवन में खुशियां लाता है। वहीं, लाल रंग सुहागिन औरत के जीवन में खुशियां व सौभाग्य लाता है।

नथ

हिंदू धर्म में सुहागिन स्त्रियों को नाक में

कोई आभूषण पहनना अनिर्वाय माना गया है। नोजपिन को सुहाग की निशानी से जोड़कर देखा जाता है।

मंगलसूत्र

सुहागिन स्त्रियों को कभी भी खाली गले से नहीं रहना चाहिए। इसके लिए सबसे आदर्श मंगलसूत्र माना जाता है।

बाजूबंद

महिलाओं का यह आभूषण सोने या चांदी से बना हुआ होता है। कहा जाता है इसे पहनने से परिवार के धन की रक्षा होती है।

बिछुआ

पैरों की अंगुलियों में पहने जाने वाला ये चांदी का बिछुआ इस बात का प्रतीक होता है कि दुल्हन शादी के बाद सभी परेशानियों का हिम्मत के साथ मुकाबला करेगी।

मांग टीका

माथे के बीचों-बीच पहने जाने वाला मांग टीका हर लड़की की सुंदरता में चार चांद लगा देता है।

पायल

पांव में चांदी के पायल या पाजेब पहनना भी महिलाओं के 16 श्रृंगारों में से एक होता है

अंगूठी

अंगूठी वाली उंगली की नस मस्तिष्क से जुड़ी हुई है। माना जाता है कि इससे मस्तिष्क की सक्रियता बढ़ती है।

कमरबंद

कमरबंद प्रतीक होता है कि सुहागिन अब अपने घर की स्वामिनी है



बदलते मौसम में पिएं अदरक चाय कई समस्याएं रहेंगी दूर

बदलते मौसम में अकसर कई तरह के वायरल शरीर पर अटैक करते हैं जिससे हमें सर्दी, जुकाम, बुखार और खांसी आमतौर पर हो जाती हैं, लेकिन कई बार यह छोटी सी समस्या भी इतनी गंभीर हो जाती है कि हमें काफी दिनों तक इस समस्या से जुझना पड़ता है। लेकिन वहीं इस दौरान अगर हम कुछ कारगर घरेलू नुस्खें अपनाएं तो फौरन इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। आज हम आपको एक ऐसे घरेलू नुस्खे के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे आप सर्दी, जुकाम, बुखार और खांसी जैसी प्रॉब्लम को जल्द दूर कर सकेंगे।

हम बात कर रहे हैं मसालेदार चाय की, आमतौर पर हम दिन की शुरुआत चाय के साथ करते हैं लेकिन अगर आप इस चाय में थोड़ा बदलाव लाएं तो आप दिनभर एनर्जी से भरपूर तो रहेंगे ही, साथ ही मानसून में होने वाली सीजनल बीमारियों से भी खुद को बचा सकेंगे।

ऐसी ही एक प्रचलित चाय है अदरक की चाय। यह चाय कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है। जो हमें मानसून की बीमारियों से बचाती है। इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो शरीर में होने वाली सूजन, संक्रमण में बचाव करने के लिए जरूरी हैं, इतना ही नहीं इसमें विटामिन ए, विटामिन ई, आयरन, विटामिन डी और कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो सर्दी-जुकाम से बचाने में काफी मददगार है। आईए जानते हैं यह चाय मानसून के सीजन में कैसे शरीर को फायदे पहुंचाती है।

सर्दी जुकाम से राहत दिलाए

मानसून में अदरक की चाय सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। अदरक की चाय पीने से सर्दी-जुकाम में काफी फायदा मिलता है, इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण हमें

संक्रमण से बचाते हैं, जिससे खांसी और सर्दी दूर रहती है।

इम्यूनिटी स्ट्रांग करे

अदरक में भरपूर मात्रा में एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो शरीर की इम्यूनिटी बूस्ट करती है। इसके अलावा अदरक में मौजूद विटामिन सी भी इम्यूनिटी बूस्ट करने में काफी सहायक है।

मोटापा दूर भगाए

अदरक की चाय पीने से मोटापा भी कम होता है और यह वजन को नियंत्रित करने में काफी मददगार होती है।

दरअसल, अदरक में कौरटिसॉल तत्व होता है जो शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी को कम करने में सक्षम होता है।

डायजेशन को ठीक रखें

अदरक की चाय पीने से पेट का हाजमा ठीक रहता है। अगर आपको गैस, कब्ज और इन्डाइजेशन की समस्या रहती है

तो आप अदरक की चाय पी सकते हैं

इसके सेवन से पाचन क्रिया ठीक रहती है।



सूरन यानी जिमीकंद एक प्रकार का कंद मूल है। जिसमें कई खास पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव होते हैं। जो शरीर को कई बीमारियों से बचाने में सहायता करते हैं। सूरन में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर भरपूर मात्रा में होती है। इस कारण सूरन को खाने के बाद लंबे समय तक भूख नहीं लगती। यह भूख को कम करके वजन घटाने में भी सहायक होता है। इस सब्जी को स्लिमिंग फूड भी कहते

हैं। सूरन में मौजूद पोटेथियम पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। यदि इसे नियमित रूप से खाएं। तो कब्ज व कोलेस्ट्रॉल की समस्या नहीं होती। खांसी। बवासीर। वात। सांस संबंधी रोग। कृमि की बीमारी के उपचार में सूरन का उपयोग किया जाता है। जिन्हें लीवर में समस्या है। उन्हें भी डॉक्टर सूरन खाने की सलाह देते हैं।

बवासीर की समस्या में सूरन को टुकड़ों में काटकर भाप में पका लें। फिर तिल के तेल में सब्जी बनाकर खाएं और उसके ऊपर से छाछ पी लें। इससे हर तरह की बवासीर में लाभ होता है। इसे महीनेभर तक करें। अगर खूनी बवासीर हो। तो सूरन की सब्जी के साथ इमली की पत्तियां व चावल लेने से फ़ायदा होता है।

मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) में महिलाओं को अचानक गर्मी लगना। नींद न आना। अजीब सा व्यवहार जैसे लक्षण दिखते हैं। अध्ययन के अनुसार। सूरन के रस के इस्तेमाल से मेनोपॉज के लक्षण में काफी हद तक राहत मिल सकती है।

सूरन ब्लड सर्कुलेशन सही करता है। इसमें मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी के कारण यह गठिया व अस्थमा के मरीजों के लिए भी अच्छा होता है। इसमें पाया जानेवाला कॉपर लाल रक्त कोशिकाओं को बढ़ाकर शरीर में ब्लड के फ्लो को दुरुस्त करता है।

सूरन में प्राकृतिक रूप से एलेंटॉइन

केमिकल कंपाउंड होता है। एक शोध में पाया गया कि एलेंटॉइन में एंटी डायबिटिक प्रभाव होता है। लिपिड प्रोफाइल को सुधारने के साथ ब्लड शुगर को नियंत्रित करके डायबिटीज से बचाव करता है।

सूरन लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स की श्रेणी में आता है और इसमें फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। इस कारण डायबिटीज के मरीज इसे अपने भोजन में जरूर शामिल करें।

सूरन में ओमेगा 3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ये अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने के साथ खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं।

जिमीकंद में विटामिन बी6 पाया जाता है। जिससे बाल गिरने की समस्या दूर होती है और बाल हेल्दी व मजबूत भी होते हैं। साथ ही सूरन चिड़चिड़ेपन और चिंता जैसी समस्या को भी कम करता है।

सूरन में दर्द कम करने वाले और सूजन रोधी गुण होते हैं। जो जोड़ों के दर्द को कम करते हैं।

जिमीकंद को एस्ट्रोजन बढ़ाने वाला भोजन भी कहते हैं। ये सब्जी विटामिन बी6 व एंटीस्पास्मोडिक गुण पीएमएस यानी प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम के लक्षणों को रोकने के साथ-साथ ठीक करने में भी सहायक है।

रिसर्च

एक रिसर्च के अनुसार। सूरन में एंटीऑक्सीडेंट रक्षा प्रणाली में वृद्धि करके व इंफ्लेमेशन प्रक्रिया को कम कर कोलन कैंसर से बचा जा सकता है।

सावधानी

जिन्हें त्वचा संबंधी समस्याएं। हृदयरोग। रक्तस्राव। कुष्ठ रोग आदि हैं। वे सूरन का सेवन न करें।

यदि सूरन खाने से मुंह आना या खुजली हो। तो नींबू या इमली का सेवन करें।

अधिक मात्रा में सूरन के सेवन से उल्टी हो सकती है।

साइनस के संक्रमण से पीड़ित मरीजों को जिमीकंद खाने से बचना

चाहिए।

“वेट लॉस। शुगर कंट्रोल से लेकर कई बीमारियों में फ़ायदेमंद है जिमीकंद/सूरन”



पीठ दर्द दुनिया भर में गतिहीन जीवनशैली के चलते विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक है। बाहरी चोट, आघात जैसे कई कारणों से पीठ दर्द हो सकता है। गिरना, लंबे समय तक खड़े रहना, भारी वजन उठाना, लंबी दूरी की यात्रा करना, गर्भावस्था, रीढ़ में फैक्चर, मांसपेशियों में कमजोरी, मोटापा आदि के कारण यह हो सकता है। दर्द हल्का या गंभीर हो सकता है

सभी प्रकार के पीठ दर्द के लिए हम आमतौर पर डाक्टर से परामर्श करते हैं लेकिन हम में से अधिकांश लोग विशेष रूप से पीठ दर्द के मामले में उचित बिस्तर या गद्दे का उपयोग करने के महत्व के बारे में नहीं जानते हैं। अधिकांश लोग परामर्श के बिना भी पीठ दर्द के लिए कठोर बिस्तर/कठोर गद्दे का उपयोग करना पसंद करते हैं। लेकिन सभी स्थितियों के लिए उचित बिस्तर या गद्दे की आवश्यकता होती है।

यदि रोगी पैरास्पाइनल मांसपेशियों में ऐंठन, मांसपेशियों की कमजोरी आदि से पीड़ित है तो उस स्थिति में हम एक कुशन मैट्रेस का उपयोग कर सकते हैं जो न तो सख्त होता है और न ही नरम। इसकी अनुपलब्धता है, तो आप हार्ड बैड की बजाय घर में बने



गद्दे का उपयोग कर सकते हैं जो आपकी पैरास्पाइनल मांसपेशियों को आराम देगा और आपके दर्द को कम करने में मदद करेगा।

इसके विपरीत, यदि रोगी को रीढ़ में फैक्चर है या रीढ़ की सर्जरी हुई है, तो रोगी को सख्त गद्दे या बिस्तर की सलाह दे सकते हैं ताकि वह तेजी से ठीक हो सके इसलिए पीठ दर्द से पीड़ित को सलाह दी जाती है कि वह इस मामले में लापरवाही न करे क्योंकि जल्द ठीक होने के लिए यह महत्वपूर्ण है।



तेज आवाज और झगड़ों का नवजात शिशु पर गहरा असर होता है

इसलिए अब सतर्क हो जाएं

नवजात शिशु वास्तव में माता-पिता के लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी और

चुनौती होता है। निश्चित रूप से उसके साथ घर में खुशियां और जीवन में आनंद प्रवेश करते हैं। घर में बहार आ जाती है मगर साथ ही साथ माता-पिता की अच्छी-खासी भूमिका भी तय हो जाती है। नवजात शिशु के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिन्तित होने से अच्छा तो यही है कि उस पर सही ध्यान दिया जाए और उचित कदम उठाए जाएं। नवजात के मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने के लिए ये बिंदू ध्यान में रखने होंगे :

शिशु जहां खाता, पीता, खेलता, सोता है वहां कदापि कलह न हो। तेज ध्वनि न निकले। यह आवश्यक है।

माता-पिता या परिजन कलह करेंगे तो बच्चे के कान, आंख, मस्तिष्क बुरी तरह प्रभावित हो सकते हैं और इसका प्रभाव उसके मन-मस्तिष्क पर भी पड़ सकता है। उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। बच्चा रोएगा, आहार नहीं लेगा, खेलने-हंसने में भी उसका मन नहीं लगेगा।

संगीत मन को छू लेता है। संगीत से बच्चे का मन भी प्रभावित होता है। सुरीला संगीत सुनकर बच्चा तदनुरूप प्रतिक्रिया देता है। धीमा-धीमा सुरीला संगीत बच्चे को स्थिर, शांत रखता है और मधुर नॉट में ले जाता है।

बच्चे को भूखा-प्यासा बिल्कुल नहीं रखना चाहिए। बच्चा रोता है तो यह मान लिया जाए कि वह कुछ कह रहा है अपनी संवेदनाएं बताता है आपकी प्रतिक्रिया, सेवा पाता है तो उसका मन फूल सा खिल जाता है।

बच्चे को पुचकार की बहुत जरूरत होती है। माता-पिता, दादा-दादी इन सबकी आवाज को बच्चा एरियल की तरह पकड़ता है। उनकी पुचकार व डांट-फटकार को समझता है

इसलिए बच्चा इन आवाजों से ज्यादा वंचित न हो, यह ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।

बच्चा हाथ-पैर हिलाकर खेलता है तो यह उसके लिए व्यायाम है। इससे उसका मन प्रफुल्लित रहता है इसलिए उसके लिए रंग-बिरंगे खिलौने, धीमी आवाज वाले झुनझुने आदि की व्यवस्था करनी पड़ती है। इससे बच्चे का मानसिक विकास तेजी से होता है।

अब कुछ ऐसे बिंदुओं पर विचार करें जो बच्चे के शारीरिक विकास से संबंधित हैं :

बच्चा ठीक तरह से अपना आहार पचा पाता है या नहीं? बच्चे का हाजमा ठीक है या नहीं? कहीं बार-बार दस्त तो नहीं लग रहे हैं? कहीं मलावरोध तो नहीं हो रहा है? इन सब बातों का खास ख्याल रखना चाहिए।

बच्चे के बिस्तर को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। कहीं बिस्तर के घर्षण से बच्चे की पीठ पर घाव वगैरह तो नहीं हो रहे हैं, कहीं इस्तेमाल की जाने वाली चादर सिंथैटिक तो नहीं है? बिस्तर गीला तो नहीं रह गया? इन सब बातों का खास ख्याल रखना चाहिए।

विज्ञानों की ओर ध्यान न देकर बच्चे के लिए तेल, साबुन, लोशन, पाऊंडर आदि का इस्तेमाल अच्छे शिशु विशेषज्ञ के निर्देशानुसार ही करना चाहिए।

बच्चे के लिए पानी की सख्त जरूरत होती है। माना कि वह दूध पीता है। इसके लिए भी अपनी डाक्टर से बात करें। बढ़ते शिशु के आहार-विहार के बारे में भी अपने डाक्टर से सलाह लेते रहना चाहिए।

बच्चे को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। उसके कपड़ों को धोकर किसी कीटाणुरोधी साबुन या लोशन वाले पानी में अच्छी तरह खंगाल कर तेज धूप में सुखाना चाहिए।

इस तरह तमाम छोटी-छोटी बातों का ख्याल रख कर बच्चे के साथ ही खुद को भी प्रसन्नचित्त रखा जा सकता है।



चिया सीड्स खाने से होंगे कई फायदे ऐसे करें इनका खाने में सेवन

सीड्स भी आपके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। कद्दू के बीज, खरबूजे के बीज, चीया सीड्स आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। चिया सीड्स आपके बालों, त्वचा और स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इसमें फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीज, ओमेगा-3 फैटी एसिड, फॉस्फोरस और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाया जाते हैं। यह पोषक तत्व आपका वजन घटाने और पाचन संबंधी समस्याओं से भी राहत दिलाने में मदद करते हैं। चिया सीड्स का सेवन करते दौरान आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखने की जरूरत है। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

वजन कम करने में मददगार

चिया सीड्स में फाइबर और प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इससे आपका पाचन तंत्र भी स्वस्थ रहता है और वजन भी तेजी से कम करने में सहायता मिलती है, क्योंकि इसका सेवन करने से आपका पाचन एकदम दुरुस्त रहता है और आप खाना भी आसानी से पचा पाते हैं। चिया सीड्स से आप अपच, कब्ज और गैस जैसी समस्याओं से भी राहत पा सकते हैं।

नींद आएगी अच्छी

आजकल के बहुत से लोग अनिद्रा और तनाव जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। अच्छी नींद न आ पाने का असर उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। ऐसे में आप चिया सीड्स का सेवन कर सकते हैं। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है। यह चिंता, तनाव और अनिद्रा जैसी समस्याओं को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसका सेवन करने से दिल संबंधी बीमारियां और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा भी कम होता है।

हड्डियां करे मजबूत

चिया सीड्स हड्डियों को भी मजबूत करने में सहायता करते हैं।



यदि आपको हड्डियों से संबंधी कोई बीमारी है तो इसका सेवन करने से ठीक हो सकती है। इसमें कैल्शियम और फॉस्फोरस पाया जाता है, जो आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। आप इसका सेवन स्मूदी या फिर फलों के साथ कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में करे मदद

चिया सीड्स का सेवन करने से हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं की भी कम करने में सहायता मिलती है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-जी और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को डिटॉक्स करने में और एक्स्ट्रा चर्बी को शरीर में से निकालने में सहायता करते हैं। इससे आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल संतुलित मात्रा में रहता है।

त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद

इसमें प्रोटीन और मैग्नीशियम भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से आपकी त्वचा ग्लोइंग और साफ दिखाई देती है। इसके अलावा चेहरे की फाइन लाइन्स और झुर्रियां भी कम करने में सहायता मिलती है। चिया सीड्स बालों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

कैसे करें इसका सेवन ?

चिया सीड्स कभी भी कच्चे नहीं खाने चाहिए। कच्चे चीया सीड्स खाने से आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है। इससे आपको पाचन संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। आप इसे भिगोकर या फिर किसी अन्य तरीके से इसका सेवन कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, आप एक दिन में 1 चम्मच या फिर 15 ग्राम चीया सीड्स का सेवन कर सकते हैं।

इन चीजों के साथ मिलाकर खाएं

. आप चिया सीड्स को भिगोकर स्मूदी में ऊपर से इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

. दलिया या फिर ओट्स के ऊपर भी आप इसे डालकर खा सकते हैं। इससे आपके खाने का स्वाद भी बढ़ जाएगा।

. खीरा, टमाटर, चुकंदर और गाजर जैसी सब्जियों में बने सलाद में आप इसे डालकर खा सकते हैं।

. रातभर चिया सीड्स भिगोकर सुबह अखरोट, बादाम या फिर किसी भी तरह के ड्राई फ्रूट्स के साथ इसका सेवन कर सकते हैं।

. आप फलों और दही में मिलकार भी इसका सेवन कर सकते हैं। आप छाछ में मिलाकर भी चिया सीड्स पी सकते हैं।

कई स्थानों पर मास्क पहनने की अब आवश्यकता नहीं है, यह कोविड-19 का प्रसार सीमित करने के तरीके के रूप में उपयोग में रहता है। मास्क की एक आलोचना यह रही है कि वे संचार को और अधिक कठिन बना देते हैं। उदाहरण के लिए, यूके के शिक्षा विभाग की एक हालिया रिपोर्ट बताती है कि महामारी के दौरान मास्क पहनने से कक्षाओं में संचार में कठिनाई होती है।

गलतफहमी भी पैदा कर सकता है मास्क

नए शोध से पता चलता है कि जिन लोगों को सुनने और भाषा की कठिनाइयां नहीं होती, उनकी बात को समझने की क्षमता पर फेस मास्क का प्रभाव वास्तव में हल्का होता है।

हालांकि मास्क कही गई बात को समझने की हमारी क्षमता को धीमा कर देते हैं, लेकिन वे शायद ही कभी गलतफहमी पैदा करते हैं। मास्क भी सभी स्थितियों में हमारी समझ को प्रभावित नहीं करते हैं। वे आम तौर पर केवल तभी प्रभाव डालते हैं जब बातचीत का विषय अप्रत्याशित होता है।

अध्ययन में 26 बच्चों को किया गया शामिल

अध्ययन में 26 बच्चों (आठ से 12 वर्ष की आयु) और बिना सुनने या भाषा की कठिनाइयों के 26 वयस्कों ने भाग लिया।

हमने उन्हें एक व्यक्ति के कपड़े के फेस मास्क पहने हुए बोलते हुए वीडियो दिखाए और उनसे प्रत्येक वाक्य के अंतिम शब्द को दोहराने के लिए कहा जो उन्होंने सुना था। इससे यह मापने में मदद मिली कि लोग मास्क पहने व्यक्ति के भाषण को कितनी जल्दी और कितनी सही ढंग से समझते हैं।

बच्चों को दिखाए गए वीडियो

मास्क बनाम बिना मास्क भाषण के बारे में प्रतिभागियों की समझ का परीक्षण करने के साथ-साथ, हमने मास्क के ऑडियो और विजुअल प्रभावों का अलग-अलग परीक्षण करने के लिए वीडियो में हेरफेर भी किया। इसका मतलब यह था कि, उदाहरण के लिए, वीडियो में एक बिना मास्क वाला स्पीकर दिखाया गया था, लेकिन मास्क के साथ रिकॉर्ड किया गया ऑडियो चल रहा था। इसमें पाया कि बच्चे मास्क पहने व्यक्ति के भाषण को सामान्य भाषण की तुलना में 8% कम सटीक और 8% अधिक धीमी गति से संसाधित करते हैं,

जबकि वयस्क मास्क वाले भाषण को 6.5% कम सटीक और 18% अधिक धीरे संसाधित करते हैं। सामान्य तौर पर, वयस्कों ने अध्ययन में बच्चों की तुलना में तेजी से भाषण का जवाब दिया - लगभग 23% तेज (148 मिलीसेकंड) फेस मास्क भाषण सुनते समय और 29% तेज (176 मिलीसेकंड) सामान्य भाषण सुनते समय।

फेस मास्क का प्रभाव

फेस मास्क हमारी भाषा के उपयोग को दो तरह से बदलते हैं। वे स्पीकर की आवाज़ को बदल देते हैं और यह आभास दे सकते हैं कि उनका भाषण दब गया है। अधिकांश मास्क वक्ता के होठों के दिखने को भी अवरुद्ध कर देते हैं। हैरानी

की बात यह है कि हमारे शोध से पता चलता है कि जब हम बोलते हैं तो मास्क जिस तरह से आवाज़ बदलते हैं, वह स्पीकर के होठों के दिखने में अवरोध से ज्यादा बच्चों को प्रभावित करता है। इसका कारण यह हो

सकता है कि बच्चे दृश्य जानकारी को ध्वनि के साथ संयोजित करने में उतने अच्छे नहीं होते जितने वयस्क वक्ता को सुनने और देखने में होते हैं।

भाषण ध्वनि को बदल देते हैं मास्क

हमने पाया कि ध्वनिक रूप से ढकी हुई बात वयस्कों की समझ को प्रभावित नहीं करती है जब वे स्पीकर के होठों की हरकतों को देख सकते हैं। इसी प्रकार, वाक्य ध्वनि स्पष्ट होने पर बोलने वाले के मुंह को छुपाने का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। हालांकि, अधिकांश मास्क मुंह को छुपाते हैं और एक ही समय में भाषण ध्वनि को बदलते हैं। इस मामले में एक दिलचस्प बात यह है कि बातचीत का विषय मायने रखता है। फेस मास्क हमारी समझ को कम प्रभावित करते हैं जब हम अनुमान लगा सकते हैं कि हम जिससे बात

कर रहे हैं वह क्या कहने जा रहा है।



फेस मास्क के कारण बच्चे हो रहे परेशान नहीं समझ पाते बड़ों की बातें



आज अधिकांश महिलाएं कामकाजी हैं, इसलिए उन्हें घर और दफ्तर दोनों मोर्चे संभालने पड़ते हैं। यदि वे समझदारी से काम लें तो वे दोनों ही जगह सफल हो सकती हैं। इसके लिए उन्हें होम मैनेजमेंट पर ध्यान देना होगा। कई वर्किंग वुमन घर का सारा काम स्वयं करना चाहती हैं। इसके दो कारण हो सकते हैं पहला तो यह कि उन्हें दूसरों का काम पसंद नहीं आता और दूसरा यह कि वे पैसे बचाना चाहती हैं। कारण चाहे जो भी हो, परिणाम एक ही होता है-दोहरी थकान।

ऐसे में यदि घर पर मेहमान आ जाएं तो परेशानी और थकान बढ़ जाती है इसलिए बेहतर होगा कि बाई रख लें ताकि झाड़ू-पोंछा तथा कपड़े धोने में लगने वाला समय व परिश्रम बच जाए। चाहे तो रोटी बनाने वाली भी रख सकती हैं ताकि समय पर खाना बन सके। यदि बच्चे छोटे हैं तो 24 घंटों के लिए नौकरानी रख लें या कम से कम कोई ऐसी रख लें जो आपके दफ्तर जाने के बाद बच्चों का ध्यान रख सके। यदि बच्चे थोड़े बड़े हैं और अपना काम स्वयं कर सकते हैं तो यह सब उन्हें करने दीजिए। जैसे स्कूल के लिए तैयार होना, अपनी किताबें-कापियां व्यवस्थित रखना आदि।

कामकाजी महिलाओं के पास समय की कमी होती है इसलिए किसी भी एक दिन ढेर सारे काम न निकालें अपितु उन्हें एक-एक करके निपटाएं, चाहे तो इसके लिए सप्ताह के दिनों को निश्चित कर लें। जैसे सोमवार को कपड़ों व चादर आदि की धुलाई, मंगलवार को घर की साफ-सफाई, बुधवार को खरीदारी, इसी क्रम के अनुसार आगे भी आवश्यकतानुसार कार्यों का समायोजन किया जा सकता है।

बच्चों के साथ समय व्यतीत करें

कामकाजी महिलाओं के पास अपने बच्चों के साथ गुजारने के लिए वक्त बहुत कम होता है इसलिए जब आप घर में हों, अपने बच्चों के साथ बातचीत करें ताकि उन्हें आपकी कमी का एहसास न हो। यदि आपके पति यानी बच्चों के पिता आपके साथ नहीं रहते या वह किसी जगह पदस्थ हैं अथवा आप विधवा या तलाकशुदा हैं तो ऐसी स्थिति में आप पर दोहरी जिम्मेदारी आ जाती है क्योंकि जो काम बच्चों के पिता कर सकते थे वे आपको करने होंगे जैसे टैलीफोन, बिजली के बिल, इंश्योरेंस का प्रीमियम आदि। यदि आप चाहें तो इनका भुगतान बैंक द्वारा भी कर सकती हैं। बैंक, बीमा कम्पनी, टैलीफोन और बिजली विभागों में बैंक

बाक्स लगे होते हैं जिनमें आप अपना बैंक डाल सकती हैं। इससे लाइन में खड़े नहीं रहना पड़ेगा और आपका समय बचेगा।

बच्चों को बनाएं आत्मनिर्भर

वर्किंग वुमन को चाहिए कि वे अपने बच्चों को आत्मनिर्भर बनाएं ताकि वे अपने छोटे-मोटे काम स्वयं कर लें अन्यथा आपका समय नष्ट होगा। बच्चों को ही क्यों, पति को भी आत्मनिर्भर बनाएं ताकि वह छोटी-मोटी जरूरतों के लिए आप पर निर्भर न रहें। अपने

**वर्किंग वूमन घर-ऑफिस को
इस तरह करें मैनेज
हर तरफ मिलेगी सफलता**



पड़ोसियों से अच्छे संबंध बनाएं ताकि वक्त पड़ने पर वे आपके काम आ सकें। बाजार से राशन आदि लाने के लिए दुकान पर जाकर घंटों इंतजार करने

की जरूरत नहीं है। आजकल दुकानदार घर पहुंच सेवा देने लगे हैं, अतः उन्हें सामान की लिस्ट दे आएं या टैलीफोन पर नोट करा दें। कामकाजी होने का मतलब यह नहीं कि अपने इस दायित्व से मुंह मोड़ लिया जाए। जब भी समय मिले, बच्चों की पढ़ाई संबंधी कठिनाइयों को दूर करें।

दफ्तर की परेशानियां घर पर शेयर न करें

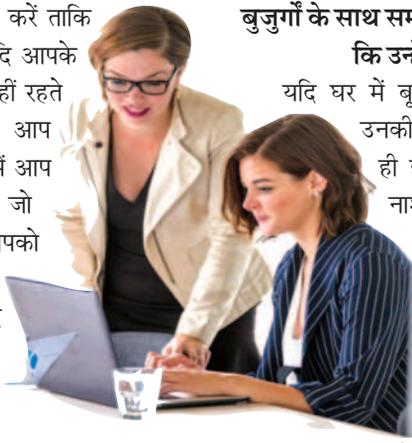
अपने दफ्तर की परेशानियों और तनाव को घर पर न लाएं, न ही इस वजह से पति या बच्चों पर झल्लाएं। चूंकि नौकरी करने का विकल्प आपने स्वयं चुना है, इसलिए उसका एहसास न जताएं। दफ्तर और घर दोनों के बीच उचित तालमेल आपको बैठाना होगा।

यदि आपकी तबीयत ठीक नहीं है या आपको कोई परेशानी है तो उसे छिपाएं नहीं, अपने पति बच्चों को बताएं। ऐसे में वे आपको सहयोग करेंगे।

बुजुर्गों के साथ समय का विभाजन इस प्रकार करें

कि उन्हें परेशानी न हो

यदि घर में बूढ़े मां-बाप या सास-ससुर हैं तो उनकी देखभाल का जिम्मा भी आप पर ही है। उन्हें समय पर भोजन, चाय-नाश्ता व दवाएं देनी होती हैं इसलिए अपने समय का विभाजन इस प्रकार करें कि उन्हें कोई परेशानी न हो। दफ्तर जाने से पूर्व उनकी आवश्यकताओं को पूरा करें तथा आकर पुनः उनका कुशलक्षेम पूछें।





माक्स और परीक्षा जीवन का अंत नहीं!

जीवन परीक्षाओं और माक्स के साथ खत्म नहीं होता है। जब किसी भी छात्र को खुद ये एहसास हो जाता है कि मेरे प्रयास में कहां कमी रह गयी, तो यकीन मानिए आगे का रास्ता भी खुल जाता है। इंसान दूसरे से झूठ बोल सकता है खुद से नहीं और हर व्यक्ति अपनी कमियों को जानता है।

पिछले दिनों 10th और 12th के रिजल्ट प्रकाशित हुए। इन दो परीक्षाओं में देश स्तर में छात्रों को 500 में 500 नंबर भी आए। उसी तरह हजारों बच्चों को इससे एक से दो नंबर कम आए और 90% से ज्यादा नंबर लाने वाले छात्रों की संख्या तो बहुत ही ज्यादा रही। ये सिर्फ इस साल की बात नहीं है। पिछले वर्षों में भी कमोबेश इसी तरह का परिणाम आया था। इस तरह के नंबर्स देखकर काफी खुशी महसूस होती है कि बच्चों का बौद्धिक स्तर कितना बेहतरीन है कि उन्हें शत प्रतिशत माक्स आ जाता है।

क्या सिर्फ अंकों के आधार पर किसी छात्र के मेरिट का आकलन

परीक्षा के परिणाम आने से पहले और उसके बाद छात्रों पर परिवार और समाज का भारी दबाव रहता है और इसका कारण होता बच्चों के बीच तुलनात्मक अध्ययन। किसी छात्र को नंबर आया उससे ज्यादा ये महत्वपूर्ण हो जाता है कि उसके सहपाठियों को कितना अंक आया। सवाल ये है कि क्या सिर्फ अंकों के आधार पर किसी छात्र के मेरिट का आकलन करना सही है। निश्चित तौर पर किसी भी छात्र का रिजल्ट बढ़िया होता है, तो उसका हौसला बढ़ता है। लेकिन, सिर्फ इसी आधार पर किसी को बेहतर मान लेना सही नहीं है। कोई छात्र परीक्षा में बेहतर करता है, तो वो सिर्फ उसकी बौद्धिक क्षमता पर निर्भर नहीं करता है। उससे ज्यादा उसके द्वारा वर्षों किये गए श्रम, टीचर्स और अभिभावकों का मार्गदर्शन का भी बड़ा प्रभाव रहता है। मेरा मानना है कि किसी भी क्लास में 90% छात्रों का बौद्धिक स्तर कमोबेश एक जैसा ही होता है। विलक्षण प्रतिभा तो हजारों या लाखों

में कोई एक-दो ही होता है।

छत्तीसगढ़ कैडर के एक आईएएस ने शेर की थी माक्स शीट

इससे बड़ी बात ये है कि जीवन इन परीक्षाओं और माक्स के साथ खत्म भी नहीं होता है। जब किसी भी छात्र को खुद ये एहसास हो जाता है कि मेरे प्रयास में कहां कमी रह गयी, तो यकीन मानिए आगे का रास्ता भी खुल जाता है। इंसान दूसरे से झूठ बोल सकता है खुद से नहीं और हर व्यक्ति अपनी कमियों को जानता है।

दूसरों से प्रतिस्पर्धा करने से पहले खुद से प्रतिस्पर्धा करने की जरूरत है। हाल में छत्तीसगढ़ कैडर के एक आईएएस अवनीश शरण ने अपना मार्कशीट सोशल मीडिया में शेयर किया था कि कैसे 10वीं की परीक्षा में उन्हें सिर्फ 44।85% माक्स मिल पाया था। उससे कुछ दिन पहले भरूच के डीसी तुषार दी सुमेरा ने अपने 10वीं के नंबर्स सोशल मीडिया में शेयर किया था, जिसमें उन्हें बमुश्किल पासिंग माक्स आया था।

जब जागो तब ही सवेरा

इसके अतिरिक्त भी लाखों उदाहरण हैं, जिसमें किसी छात्र को 10th और 12th में बेहतर माक्स नहीं आए, लेकिन उसने आगे जीवन में बेहतरीन मुकाम बनाया। इसलिए 'जब जागो तब ही सवेरा' और जब अपनी क्षमता का एहसास हो जाता है, तो इंसान बेहतर करने का रास्ता भी खोज लेता है, जो हो गया सिर्फ उसपर रोते रहने, बेहतर होने की उम्मीद में समय गवाने से बेहतर है। अपनी कमियों को चिन्हित कर आगे बेहतर हो इसपर लग जाने की जरूरत है।



अपने रिश्ते में यू एड करें मसाला रोमांच और रोमांस और बनाएं अपने स्लो रिश्ते को फास्ट

दोस्त बनने: शादी के बाद पति-पत्नी की बजाय दोस्तों की तरह सोचें और व्यवहार करें। अक्सर ऐसा होता है जो बातें हम पार्टनर से शेयर नहीं कर पाते वो दोस्तों से करते हैं, तो क्यों न आप ही एक-दूसरे के बेस्ट फ्रेंड बन जाएं? शेयर और केयर करें और अपने पार्टनर का विश्वास जीत लें ताकि वो एक सच्चे दोस्त की तरह आपसे खुलकर हर बात करें।

लवर हैं आप: अपने रिश्ते को एक तरफ रख कर अपने अंदर के लवर को हमेशा जगाए रखें। डेट पर जाएं। सर्प्राइज़ दें, गिफ्ट्स दें, कॉम्प्लिमेंट देने से न हिचकिचाएं। इससे आपका रिश्ता फ्रेश रहेगा।

एडवेंचर एड करें: अपनी मैरिड लाइफ़ में थोड़ा स्पाइस लाने के लिए इसमें एडवेंचर का होना भी ज़रूरी है। आप एक एडवेंचरस ट्रिप प्लान कर सकते हैं, जैसे- आप दोनों एक-दूसरे से एकदम अनजान बन जाएं। एक पार्टनर घर से थोड़ा पहले निकलकर रास्ते में इंतज़ार करे और दूसरे पार्टनर की गाड़ी की देख लिफ़्ट मांगे, उसके बाद एकदम अजनबियों की तरह ऐसे बातें करें जैसे आपकी ये पहली मुलाक़ात है। फिर एक होटल में अलग-अलग रुकें, एक-दूसरे की पसंद-नापसंद पूछें, बातें करें इससे पार्टनर की ऐसी कई दिलचस्प बातों के बारे में आपको पता चलेगा जिससे अब तक आप दोनों अनजान थे।

शादी के कुछ समय बाद ही हम अपने रिश्ते को लेकर काफी ढीला रूढ़ैया अपनाने लगते हैं, जिससे धीरे-धीरे रिश्ता बोरिंग होने लगता है और हमारा अप्रोच काफी कैज़ुअल। रिश्ते में से प्यार, स्पाइस और रोमांस गायब सा होने लगता है, ऐसे में पता ही नहीं चलता कब रिश्ता हमसे दूर होकर छूटने लगता है, बेहतर होगा अपने रिश्ते को यहां तक पहुंचने ही न दिया जाए और उसको स्लो होने से बचाएं।

यहां हम कुछ स्मार्ट तरीके बता रहे हैं जिससे आपका रिश्ता हमेशा बना रहेगा फ्रेश और सुपर फ़ास्ट।

लव गेम्स खेलें: कुछ फन वाले लव गेम्स खेलें, जैसे- एक-दूसरे की आंखों में बिना पलकें झपकाए देखें, कौन पहले पलक झपकता है वो आउट होगा अडल्ट सवाल-जवाब वाला क्विज़ खेलें दोनों ये बेट लगाएं कि कौन बेटर किसर है और फिर एक-दूसरे को किस करें टूथ ऑर डेयर भी खेल सकते हैं एक-दूसरे की वाइल्ड और वियर्ड फैटसीज़ के बारे में पूछें आप नेट पर भी सर्च कर सकते हैं गेम्स के बारे में।

अपनी सेक्स लाइफ़ में मसाला ऐड करें: बोरिंग सेक्स लाइफ़ में मसाला लाएं। न्यू सेक्स पोज़ीशन ही नहीं बल्कि न्यू प्लेसेज़ पर भी सेक्स ट्राई करें। अडल्ट मूवी साथ देखें। रूम और खुद को तैयार करें और रोमांटिक बनाएं, डर्टी टॉक्स करें। अपनी बॉडी को लेकर कॉन्शियस न हों बल्कि कॉन्फिडेन्स के साथ प्यार करें।



मानसून ने दस्तक दे दी है। यह मौसम भले ही गर्मी से राहत दिलाता है। लेकिन किचन के लिए बहुत ही खराब मौसम होता है। नमक, चीनी और बिस्कुट और नमकीन जैसी चीजें भी सीलकर गीली हो जाती हैं। जिसके कारण आपको इन चीजों को फैंकना पड़ता है। इस मौसम में किचन में सिलन भी होने लगती है और गंदी बदबू भी आने लगती है। किचन में क्रीटाणु भी पनपने लग जाते हैं। आप कुछ तरीके अपनाकर किचन में मौजूद चीजें और रसोई का ध्यान रख सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

प्लास्टिक के बजाय कांच के जार में रखें चीजें

आप नमक, चीनी और दूसरे मसाले कांच के डिब्बों की जगह प्लास्टिक के जार से निकालकर कांच के जार में रखें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कांच का जार एयरटाइट हो और उसमें बिल्कुल भी नमी न जा पाए। कांच के अलावा प्लास्टिक के बर्तनों में जल्दी नमी आती है।

लौंग

आप लौंग का इस्तेमाल बरसात के मौसम में मसाले, नमक, चीनी और अन्य चीजों को बचाने के लिए कर सकते हैं। आप लौंग की कुछ कलियां कपड़े या फिर पोटली में बांधकर चीनी और नमक के जार में रख दें। लौंग इनमें मौजूद नमी सोख लेगा और आपका सामान भी बचा रहेगा।

चावल

आप लौंग की तरह चावलों की पोटली बनाकर भी नमक को खराब होने से बचा सकती हैं। आप किसी बर्तन में नमक और चीनी डालकर इसमें चावलों की पोटली डाल दें। चावल आपके बर्तन में मौजूद नमी को सोख लेगा, जिससे नमक और चीनी में सीलन नहीं लगेगी।

ब्लोटिंग पेपर

लौंग, चावल की तरह ब्लोटिंग पेपर का इस्तेमाल भी आप नमी सोखने के लिए कर सकते हैं। आप एक बर्तन में ब्लोटिंग पेपर बिछाएं और फिर उसमें नमक और चीनी मिला दें। ब्लोटिंग पेपर नमी सोखकर नमक और चीनी में सीलन लगने से बचाएगा।



मसाले हो या बेकरी फूड किचन के सामान में नहीं आएगी सीलन

बिस्किट

बरसाती मौसम में घर में रखे बिस्किट भी सीले होने लग जाते हैं। आप इन्हें बचाने के लिए ब्लोटिंग पेपर का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप ब्लोटिंग पेपर से बिस्किट का पैकेट अच्छे से रैप कर दें और फिर इन्हें किसी एयरटाइट कंटेनर में रख दें। बिस्किट में सीलन भी नहीं लगेगी और यह सूखेंगे भी नहीं।

रेफ्रिजरेटर में रखें मसाले

बरसाती मौसम में मसाले भी खराब होने लग जाते हैं। आप मसालों का खराब होने से बचाने के लिए उन्हें किसी एयरटाइट कंटेनर में रखकर फ्रीजर में रख दें। मसाले कभी भी खराब नहीं होंगे।

फिनाइल वाला लगाएं पोछा

आप किचन में एकदम सूखा पोछा लगाएं। आप पोछे के पानी में फिनाइल मिला सकते हैं। यदि किचन गीली हुई तो इसमें कीट-पतंगे आ सकती हैं और इंफेक्शन फैल सकता है।

कीटनाशक दवाई छिड़कें

बरसात के मौसम में किचन में कॉकरोज और अन्य कीड़े भी पनपने लग जाते हैं। इनसे बचाव करने के लिए किचन में कीटनाशक जरूर छिड़कें और अच्छे से किचन की सफाई करें। जब आप किचन में काम न कर ही हैं तो ही कीटनाशक का छिड़काव करें और इस दौरान खाने-पीने की चीजें भी अच्छे से ढककर फ्रिज में रख दें।

ऐसे रखें पापड़, चिप्स और कचरी

बरसाती मौसम में बेकरी फूड जैसे चिप्स, पापड़ और कचरी जैसी चीजों में भी नमी आने लग जाती है। आप इन्हें किसी प्लास्टिक के पाउच में बांधकर रखें और जब तलना हो तो उससे कुछ समय पहले निकाल लें।

साफ रखें चॉपिंग बोर्ड

चॉपिंग बोर्ड की भी नियमित तौर पर सफाई बहुत ही आवश्यक है। बरसात के मौसम में खासकर इसकी सफाई और भी जरूरी हो जाती है। आप चॉपिंग बोर्ड को नींबू और बेकिंग सोडे के साथ अच्छे से साफ करें। इससे चॉपिंग बोर्ड में मौजूद क्रीटाणु निकल जाएंगे।



नवजात शिशु की देखभाल बहुत ही जरूरी होती है। छोटी सी गलती भी उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। खासकर माता-पिता को बच्चे का खास ध्यान

रखना पड़ता है। जन्म के कुछ महीनों के बाद बच्चे के दांत आना शुरू हो जाते हैं। इस दौरान बच्चे के ओरल हाइजीन का ध्यान रखना भी बहुत ही जरूरी है। नवजात शिशु की जीभ की सफाई करना आसान नहीं होता। लेकिन कुछ तरीकों के जरिए आप बच्चों के दांतों की सफाई कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

सूती कपड़े से करें सफाई

पब्लिश हुई रिपोर्ट के अनुसार, बच्चे की जीभ साफ करने से पहले आप हाथों को धो लें। फिर एक साफ सूती कपड़ा लेकर उसे गर्म पानी में भिगोएं। इसके बाद कपड़े को उंगली पर लपेट कर जीभ को साफ कर लें।

सर्कुलर मोशन में करें स्क्रैप

बच्चे के मुंह को आप धीरे-धीरे से खोलें। फिर उसकी जीभ को साफ करने के लिए उंगली अंदर डालें। उंगली अंदर डालने के बाद आप उंगली को जीभ के ऊपर सर्कुलर मोशन में स्क्रैप करें। इससे बच्चे की जीभ साफ हो जाएगी।

कपड़े से करें साफ

बच्चे की जीभ भी बहुत मुलायम होती है। जीभ साफ करते समय आपको यह भी ध्यान रखना चाहिए, कि बच्चे को कोई परेशानी न हो। यदि आपके बच्चे के दांत आ चुके हैं तो आप कपड़े के साथ आराम से बच्चे के दांत साफ कर लें।

क्लीनर से करें दांत साफ

बच्चे के मुंह में जमे हुए बिल्ड-अप को हटाने के लिए आप गम क्लीनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। यदि आप क्लीनर बिल्ड अप से मुंह में जमे बिल्ड-अप ठीक से नहीं हटा पाते तो आप एक बार डॉक्टर से जरूर परामर्श ले लें।

सफेद कोटिंग का भी रखें ध्यान

जब आप बच्चे के मुंह की सफाई करें तो इस बात का भी ध्यान रखें कि उसकी जीभ पर कोई सफेद कोटिंग न हो। इससे बच्चे को ओरल थ्रश हो सकता है। यदि बच्चे के दांत पर आपको सफेद कोटिंग दिखाई दे रही है तो आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क भी जरूर करें।

जबरदस्ती न करें

आप बच्चों के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती करने के प्रयास न करें। इससे

बच्चे को चोट भी पहुंच सकती है।

दूध पिलाने के बाद करें मुंह साफ

आप जब भी बच्चे को दूध पिला लें तो उसका मुंह अच्छे से साफ करें। इसके अलावा दिन में एक बार उसकी जीभ भी जरूर साफ करें।

नाखून न हो बड़े

बच्चों के दांतों और मुंह की सफाई करने से पहले यह भी ध्यान रखें कि आपके नाखून अच्छे से कटे हुए हो। बड़े हुए नाखून बच्चे को ओरल इन्फेक्शन भी कर सकते हैं।

दांत आने के बाद करवाएं चेकअप

बच्चों के दांत आने के बाद उन्हें एक बार डेंटिस्ट के पास भी जरूर दिखाएं। डेंटल डॉक्टर से पूछ कर ही किसी टूथब्रश या फिर टंग क्लीनर का इस्तेमाल करें।



शिशु की ओरल हेल्थ
का रखें पेरेंट्स ध्यान
इन टिप्स के साथ करें
दांतों की
देखभाल



मानसून में रोज खाएं आलूबुखारा फल

एकने जैसी समस्या से मिलेगी राहत

मौसमी फल सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी बहुत ही लाभदायक होते हैं। इस मौसम में फल खट्टे-मीठे स्वाद के लिए पहचाने जाते हैं। अपनी त्वचा के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं। लेकिन आप मौसमी फलों के जरिए भी त्वचा का ध्यान रख सकते हैं। आप आलूबुखारा का सेवन कर सकते हैं। इसमें

एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। आलूबुखारा खाने से आपकी त्वचा को कई तरह के फायदे मिलेंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

**त्वचा के लिए
कैसे फायदेमंद है
आलूबुखारा**

मानसून के मौसम में त्वचा से जुड़ी कई तरह की समस्याएं होती हैं। इस मौसम में एकने, स्किन रैशेज, स्किन पोर्स बंद होने और त्वचा की चिपचिपाहट जैसी परेशानियां बढ़ जाती हैं। आप आलू बुखारा को अपनी रूटीन में शामिल कर सकते हैं। इससे आपकी स्किन को नई चमक भी मिलेगी और कई तरह की समस्याओं से भी राहत पा सकेंगे।

एंटी-एजिंग त्वचा के लिए

उम्र बढ़ने के साथ-साथ त्वचा भी बेजान होने लगती है। त्वचा पर एंटी-एजिंग लक्षण दिखाई देने लगते हैं। आप ऐसी त्वचा को ठीक करने के लिए आलूबुखारे से बना फेस पैक इस्तेमाल कर सकते हैं।

सामग्री

आलूबुखारा - 2-3, गुलाब जल - 2 चम्मच

कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले आप आलूबुखारे का गूदा निकाल लें। इसके बाद गूदे को अच्छे से मैश करके इसमें गुलाब जल मिलाएं। तैयार किए गए पेस्ट को आप अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 15-20 मिनट के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें। आप इस फेस पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।



रंगत निखारने के लिए

आलूबुखारा एक नेचुरल कॉम्प्लेक्शन बूस्टर की तरह काम करता है, क्योंकि इसमें विटामिन-सी पाया जाता है। यह आपके त्वचा पर काले निशानों को दूर करके रंगत निखारने में मदद करता है। काले धब्बे, त्वचा को साफ, झाड़ियों जैसी समस्या के लिए आलूबुखारा बहुत ही लाभदायक होता है।

**सामग्री - आलूबुखारा - 3-4, शहद - 2 चम्मच
कैसे करें इस्तेमाल ?**

सबसे पहले आप एक बाउल में आलूबुखारे को अच्छे से मैश कर लें। फिर गूदे में आप शहद मिलाएं। दोनों चीजों को अच्छे से मिला लें। 15-20 मिनट के लिए आप पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। तय समय के बाद आप चेहरे को हल्के गर्म पानी से धो लें।

पृथ्वी 24 घंटे से भी कम समय में अपना चक्कर पूरा करती है

सबसे छोटे दिन के लिए फिर से दुर्घटनाग्रस्त हो जाती है

पृथ्वी के घूमने की गति में अंतर का कारण अभी भी अज्ञात है। 29 जुलाई को, पृथ्वी ने सबसे कम दिन का रिकॉर्ड तोड़ दिया क्योंकि इसने अपने 24 घंटे के रिकॉर्ड से कम 1.59 मिलीसेकंड में एक पूर्ण घूर्णन पूरा किया।

ग्रह ने अपनी गति बढ़ा दी है। 2020 में वापस, पृथ्वी ने 1960 के बाद से रिकॉर्ड किए गए सबसे छोटे महीने का अनुभव किया। उस वर्ष 19 जुलाई को, अब तक का सबसे छोटा समय मापा गया था। यह सामान्य 24-घंटे के दिन से 1.47 मिलीसेकंड छोटा था।

अगले वर्ष, ग्रह समग्र रूप से बढ़ती दर से घूमता रहा, लेकिन इसने कोई रिकॉर्ड नहीं तोड़ा। हालांकि, के अनुसार दिलचस्प ज्यामिति (आईई), 50 साल के छोटे दिनों का एक चरण अब शुरू हो सकता है।

कुछ शोधकर्ता यह भी मानते हैं कि यह पृथ्वी के भौगोलिक ध्रुवों की सतह पर गति से संबंधित हो सकता है, जिसे “चांडलर वॉबल” के रूप में जाना जाता है। सरल शब्दों में, यह उस तरकश के समान है जिसे कोई देखता है जब एक कताई शीर्ष गति प्राप्त करना शुरू कर देता है या धीमा हो जाता है, वैज्ञानिकों के अनुसार लियोनिद जोतोव, क्रिश्चियन बेसवर्ड और निकोलाई सिदोरेनकोव।

निर्भर नहीं करता है यदि पृथ्वी बढ़ती दर से घूमती रहती है, तो यह परमाणु घड़ियों से माप के अनुरूप सूर्य के चारों ओर पृथ्वी के घूमने की दर को बनाए रखने के प्रयास में नकारात्मक छलांग सेकंड पेश कर सकता है।

हालांकि, एक नकारात्मक दूसरी छलांग के स्मार्टफोन, कंप्यूटर और संचार प्रणालियों के लिए भ्रामक परिणाम हो सकते हैं। एक मेटा ब्लॉग का हवाला देते हुए, आउटलेट ने कहा कि दूसरी छलांग “अनिवार्य रूप से वैज्ञानिकों और खगोलविदों को लाभान्वित करती है” लेकिन यह एक “जोखिम भरा अभ्यास है जो अच्छे से अधिक नुकसान करता है।”

ऐसा इसलिए है क्योंकि घड़ी 00:00:00 पर रीसेट करने से पहले 23:59:59 से 23:59:60 तक आगे बढ़ रही है। डेटा स्टोरेज पर टाइमस्टैम्प के कारण इस तरह की टाइम जंप सॉफ्टवेयर क्रैश और दूषित डेटा का कारण बन सकती है।

यह भी पढ़ें | दूर की बौनी आकाशगंगा के निर्माण की निगरानी, अध्ययन दल में एक भारतीय शोधकर्ता

मेटा ने यह भी कहा कि यदि एक नकारात्मक दूसरी छलांग होती है, तो घड़ी 23:59:58 से 00:00:00 तक बदल जाएगी, और इसका सॉफ्टवेयर पर “विनाशकारी प्रभाव” हो सकता है जो टाइमर और शेड्यूलर पर निर्भर करता है। के अनुसार दूसरे अर्थ में इस समस्या को हल करने के लिए, अंतर्राष्ट्रीय समय नियामकों को एक नकारात्मक छलांग सेकंड – एक “ड्रॉप सेकेंड” जोड़ने की आवश्यकता हो सकती है।

विशेष रूप से, कोऑर्डिनेटेड यूनिवर्सल टाइम, प्राथमिक समय मानक जिसके द्वारा दुनिया घड़ियों और समय को नियंत्रित करती है, को पहले ही 27 बार लीप सेकेंड द्वारा अपडेट किया जा चुका है।

पृथ्वी के घूमने की गति में अंतर का कारण अभी भी अज्ञात है। लेकिन वैज्ञानिक अनुमान लगाते हैं कि यह कोर, महासागरों, ज्वार, या यहां तक कि जलवायु में परिवर्तन की आंतरिक या बाहरी परतों में प्रक्रियाओं के कारण हो सकता है।



क्या आपके बच्चे भी नहीं खाते सब्जियां और फल तो अभिभावक ऐसे दें पोषण

बच्चे खाने-पीने के मामले में थोड़े ढीले होते हैं, कोई भी चीज वो आसानी से नहीं खाते। बच्चे खाने में ज्यादा स्वाद को ही महत्व देते हैं। इसी कारण माता-पिता को उन्हें पौष्टिक आहार देना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। बढ़ती उम्र के साथ बच्चों के लिए फल और हरी सब्जियां बहुत ही जरूरी होती हैं। फलों और सब्जियों के जरिए उन्हें पर्याप्त मात्रा में विटामिन मिलता है। विटामिन्स उनके शरीर में कई तरह की बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। लेकिन बच्चे फल आसानी से नहीं खाते। माता-पिता बच्चों को फल खिलाने के लिए कुछ नए तरीके अपना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

सलाद के रूप में दें

अगर आपका बच्चा फल और सब्जियों को खाने से मना करते हैं तो आप उन्हें सब्जियों का सूप नाश्ते में बनाकर दे सकते हैं। इसके अलावा आप फलों का सलाद भी बच्चों को बनाकर दे सकते हैं। आप उत्तम और कस्टर्ड के जरिए भी बच्चों को फल और सब्जियां खिला सकते हैं।

नए-नए व्यंजनों के साथ खिलाएं सब्जियां

बच्चे अगर फल नहीं खाते तो आप घबराएं

नहीं। आप धीरे-धीरे उन्हें पोषण देने का प्रयास करें। आप हर दिन नए व्यंजनों को उन्हें बनाकर खिलाएं। सब्जियों और फलों के अलग-अलग रंगों के साथ भी आप उन्हें पोषण युक्त आहार दे सकते हैं।

अलग-अलग शेप में काटें फ्रूट्स

आप फ्रूट्स को अलग-अलग शेप में काटकर बच्चों को खिला सकते हैं। बच्चे की मनपसंद शेप में आप उन्हें फल काटकर दे सकते हैं। इसके साथ भी बच्चे का स्वाद बदल जाएगा। इस तरीके के जरिए बच्चा आसानी से फल खा भी लेगा।

इन बातों का भी रखें ध्यान

खिलाते समय न करें गुस्सा

माता-पिता बच्चे के साथ हर समय प्यार से नहीं पेश आ सकते, क्योंकि इससे वह बिगड़ सकते हैं। लेकिन जब भी आप बच्चे को खाना खिला रहे हो तो उन पर गुस्सा न करें। डांटने से बच्चे नेगेटिव हो सकते हैं, जि स के कारण वह फल और सब्जियां खाने से मना भी कर सकते हैं।

लालच न दें

माता-पिता बच्चों को उनकी मनपसंद डिश खिलाने के लिए कई तरह के लालच भी देते हैं। लेकिन आप बच्चों को खिलाने के लिए किसी भी तरह का लालच न दें, क्योंकि यह आदत उन्हें लालची बना सकती है।



हल्दी के फंक्शन में ट्रेंड करने वाले नवीनतम आउटफिट

आजकल हर लड़की ने फंक्शन में बहुत ही खास पहनने हैं। हर लड़की को प्यार है कि किसी भी रंग में सुंदर दिखने के लिए कोई भी मॉक लुक छोड़ना चाहती है।

देखने वाले करेंगे तारीफ

फिर लहंगे के साथ मैच करती चोली भी पहन सकती हैं।

पिंक एंड येलो कॉम्बिनेशन लंहगा

हल्दी, मेंहदी, संगीत से लेकर हर किसी फंक्शन में लड़कियां अपनी ड्रेस को चूज करने में थोड़ा सा कंप्यूज हो जाती हैं। हल्दी के फंक्शन में पीले कपड़े पहने जाते हैं। हालांकि ऐसी कोई खास मान्यता नहीं है कि इस दिन पीला रंग पहनना जरूरी है। आप इस दिन कुछ यूनिक कर्लस भी कैरी कर सकते हैं।

सिंपल लंहगा



अगर आप कुछ ज्यादा हैवी कैरी नहीं करना चाहती हैं तो सिंपल येलो कलर का ट्रेडिशनल और लेटेस्ट डिजाइन का लंहगा पहन सकती हैं। मार्केट में आपको बेस्ट से बेस्ट येलो कलर में सिंपल और ट्रेंडी आउटफिट मिल जाएंगे, जिन्हें आप शादी में कैरी कर सकती हैं।

रफल लंहगा

आजकल रफल बहुत ट्रेंड में है। आप हल्दी फंक्शन के लिए रफल येलो लंहगा कैरी कर सकते हैं। यह आपको एकर स्टाइलिश और यूनिक लुक देगा। इस लहंगे को और भी ज्यादा स्टाइलिश बनाने के लिए डिजाइनर चोली कैरी कर सकती हैं। आप इसके साथ गोल्डन सीक्विन की चोली या



जरूरी नहीं कि आप हल्दी के फंक्शन में सिर्फ पीला ही पहनें। अपने आप को मॉडर्न और वाइब्रेंट लुक देने के लिए आप पिंक और येलो लंहगा भी पहन सकती हैं। हल्दी सेरेमनी के लिए यह एक बेस्ट ऑप्शन रहेगा। इस लहंगे के साथ आप अपने लुक को ओर भी ज्यादा फ्लोरिश कर सकते हैं।



शरारा गरारा



अगर आप शादी में लहंगा या साड़ी नहीं पहनना चाहती तो शरारा-गरारा कैरी कर सकती हैं। आप येलो कलर का शरारा शादी में पहन सकती हैं। यह आपको सिंपल और वाइब्रेंट लुक देने में मदद करेगा। टीवी एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना और मौनी रॉय ने भी अपने हल्दी फंक्शन में गरारा कैरी किया था। आप पीला या फिर व्हाइट कलर का गरारा हल्दी में पहन सकती हैं।

अनारकली



आप सिंपल आउटफिट्स के लिए शादी में अनारकली सूट कैरी कर सकते हैं। दुल्हन के लिए यह सिंपल आउटफिट और भी ज्यादा ट्रेंडी लगेगा। हल्के-फुल्के साधारण ड्रेस के लिए आप सिंपल अनारकली सूट कैरी कर सकते हैं।

स्कर्ट लुक



आप हल्दी फंक्शन के लिए सिंपल स्कर्ट लुक भी कैरी कर सकती हैं। रंग-बिरंगे ब्लाउज के साथ आप प्लेन क्रॉप टॉप या ब्लाउज कैरी पन सकती है। अगर आप क्रॉप टॉप नहीं पहनना चाहते तो पेपलम ब्लाउज या फिर कप स्टाइल ब्लाउज भी पहन सकते हैं।

फ्लोरल प्रिंट ड्रेस



आप सिंपल फ्लोरल ड्रेस भी कैरी कर सकती हैं। अपनी हल्दी सेरेमनी में आप फ्लोरल प्रिंट में ड्रेसेज साड़ी या फिर सूट कैरी कर सकते हैं। फ्लोरल लुक के साथ आप हल्दी में किसी अपसरा से कम नहीं लगेगी।

घर की छोटी-छोटी सफाई के लिए इस्तेमाल करें विनेगर!



सिरका हमारे रसोई का एक चमत्कारी खाद्य सामग्री है, जिसका इस्तेमाल सौंदर्य से लेकर शारीरिक और घरेलू सफाई के लिए किया जाता है। सिरके की मदद से घर की किन-किन चीजों को चमकाया जा सकता है, आइए जानते हैं।

लकड़ी के फर्नीचर से दुर्गंध दूर करने के लिए

एक स्प्रे बोतल में 1/4 कप सिरका और 1 कप पानी लें और लकड़ी के फर्नीचर पर स्प्रे करें। पांच मिनट बाद सूखे कपड़े से पोंछ दें।

शीशों की सफाई के लिए

एक स्प्रे बोतल में, 50% पानी और 50% सिरका मिलाएं और कांच के दरवाजे, खिड़कियां को आइना को चमकाएं। यहां तक कि इससे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की बाहरी सफाई भी कर सकते हैं।

अपने कीबोर्ड नया बनाने के लिए

एक कपड़े या कॉटन बॉल को सिरके में डुबोएं और कीबोर्ड के बीच जमी गंदगी की सफाई शुरू करें।



किनारों पर जमी धूल को भी अच्छी तरह से साफ़ कर लें।

शू क्लीनर के रूप में

1 कप पानी और 1/3 कप सिरके का घोल तैयार करके उससे मुलायम कपड़ा गीला करें और अपने लेदर शू और सोल को साफ़ करें।

बाथरूम शॉवर के बंद पोर्स को खोलने के लिए

एक कपड़े या कॉटन बॉल को सिरके में भिगोकर शॉवर पोर्स पर 10 से 20 मिनट के लिए टेप से चिपका दें। सिरका जमा धूल को खींच लेगा।

टूथब्रश स्ट्रलाइजेशन के लिए

टूथब्रश को उसके ब्रिसल्स साइड से 30 मिनट के लिए सिरके से भरे कटोरे में डुबोएं और फिर गर्म पानी से धो लें।

डिशवॉशर के रूप में



पानी और सिरके को बराबर भागों में मिलाएं और घर के कोनों में स्प्रे करने के साथ फर्नीचर को पोंछ लें, ताकि किसी भी तरह के संक्रमण दूर रह सकें।

प्लास्टिक के सामान साफ़ करने के लिए दाग या दुर्गंध को दूर करने के लिए पहले सिरके से साफ़ कर लें और और गर्म पानी से धो लें।

शौचालय साफ़ रखने के लिए

अपने टॉयलेट से दुर्गंध और दाग हटाने के लिए 2 कप सिरके को ड्रेनेज में डालकर 5 घंटे के लिए छोड़ दें।

मैट्रेस साफ़ करने के लिए

किटाणु व दुर्गंध रहित मैट्रेस के लिए 1 कप सिरका, 1 टेबलस्पून रबिंग अल्कोहल और 1 टेबलस्पून टी ट्री ऑयल का घोल तैयार करें। इससे अपने मैट्रेस पर अच्छी तरह से छिड़कें।



राखी पर मेहमानों को अपने हाथों से बनाई मिठाइयां खिलाना चाहती हैं तो यहां दी जा रही रेसिपीज ट्राई कर सकती हैं।



मिष्टी मेला

सामग्री: आधा कप रोस्टेड ड्राई फ्रूट, तीन टेबलस्पून गुनगुना दूध, दो टेबलस्पून कोको पाउडर 1 टीस्पून वनीला एसेंस 1 टेबलस्पून सॉल्टेड बटर आधा कप कंडेन्सड मिल्क, 200 ग्राम बिस्किट का चूरा विधि : सबसे पहले बोल में गर्म दूध डालें। उसमें कोको पाउडर, वनीला एसेंस अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद पैन में बटर और कैडेस्ल 'मिल्क को मिक्स करें। दोनों चीजें अच्छी तरह मिक्स होने पर चॉकलेट मिक्स मिलाएं। तैयार मिश्रण को फिर से चलाएं और जब थोड़ा-सा गाढ़ा हो जाए तो उसमें बिस्किट का चूरा भी मिक्स कर लें। मिश्रण अच्छी तरह गाढ़ा होने पर ड्राई फ्रूट मिलाएं और बेकिंग ट्रे या किसी प्लेट में इसे अच्छी तरह सेट कर लें। इसके बाद एक बोल में व्हाइट या डार्क चॉकलेट को मेल्ट करें और मिश्रण के ऊपर स्प्रेड कर दें। ऊपर से ड्राईफ्रूट या चॉको चिप्स डालकर सजाएं। इसे 3 से 4 घंटे के लिए फ्रिज में रखें। अच्छी तरह सेट होने पर मनपसंद शेप में काट लें। बिस्किटचॉकसेट बर्फी

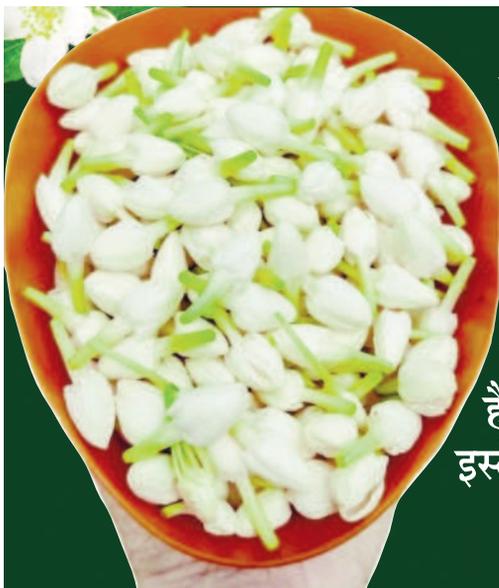


सामग्री: 1/2 कप मूंग दाल, 1/4 कप मिल्क पाउडर, 2 टेबलस्पून गोंद, 1/2 कप मखाने, थोड़ेसे ड्राई फ्रूट्स, 1/2 कप चीनी बुरादा, 2 टेबलस्पून -शुद्ध घी, आधा कप नारियल का बुरादा। विधि : सबसे पहले मूंग दाल को किसी सूखे - कपड़े से पोंछकर आधा टेबलस्पून घी में गुलाबी होने तक भूनें और इसे पीसकर अलग बोल में निकाल लें। इसके बाद गोंद मखाने और ड्राई फ्रूट्स को भी घी में अलग-अलग भूनें और अलग-अलग ही पीस लें। आखिर में नारियल का बुरादा भूनें और अलग प्लेट में निकाल लें। अब सब चीजें मिक्स करें और मिल्क पाउडर को मिश्रण में अच्छी तरह मिलाएं और बाक्री घी डालकर लड्डू बना लें।

सामग्री: 1: 1/2 कप पोहर, 1/4 कप गुड़ कढ़कस किया हुआ, 2 टेबलस्पून मिल्क पाउडर, 1/4 कप नारियल का बुरादा, दो टेबलस्पून शुद्ध घी या दूध, ईट्स (टुकड़ों में कटे हुए) विधि: सबसे पहले पैन में 5 मिनट तक पोहा भूनें। जब पोहा ठंडा हो जाए तो उसे मिजार में डालें और गुड़, मिल्क पाउडर, नारियल का बुरादा एवं ईट मिलाकर पीस लें। पिसे हुए मिश्रण में निकले और टेबलस्पून दूध या घी डालकर लड्डू बन लें



स्किन पर मोगरा के इस्तेमाल से मिलते हैं जबरदस्त फायदे



इन तरीकों से किया जा सकता है इस्तेमाल



मोगरा जिसे चमेली के फूल के रूप में जाना जाता है, एशिया के सभी फूलों के पौधों में सबसे सुंदर और खुशबू वाला फूल है। फूल को कुंडुमल्लीगई, अरेबियन जैस्मीन, जय, जुई, चमेली, मदनबन, सयाली, कुंडा या मल्लिका के नाम से भी जाना जाता है। परफ्यूम में इस्तेमाल होने वाला मोगरा ब्यूटी प्रोडक्ट में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। मोगरा के फूल में बेहतरीन मॉइश्चराइजिंग गुण होते हैं जो स्किन के लिए अच्छे साबित हो सकते हैं। यहां देखें ब्यूटी इन्हेंस करने के लिए कैसे करें इसका इस्तेमाल- **कैसे करें मोगरे का इस्तेमाल**

1) स्मूद स्किन- स्मूद स्किन के लिए मोगरा फूल की प्युरी अपने मॉइश्चराइजिंग गुण से आपकी स्किन को साफ्ट और सपल बना सकती है। मोगरा फूल के अर्क वाले प्रोडक्ट का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

2) बदबू रोकने में मददगार- कई लोगों के शरीर से गंदी बदबू आती है। ऐसे में शरीर की दुर्गंध को रोकने के लिए मोगरा के फूल का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आप घर पर ही बॉडी स्प्रे बना सकते हैं। इसके लिए जैस्मीन एसेंशियल ऑयल अच्छा है। बनाने के लिए एक स्प्रे बोतल में पानी और चमेली का तेल मिलाएं। यह सबसे प्रभावी ब्यूटी हैक्स में से एक है जिसे आप मोगरा फूल का उपयोग करके आजमा सकते हैं।

3) मुंहासे होंगे दूर- बारिश के मौसम में ये एक कॉमन

समस्या है। मुंहासों की समस्या होने पर अगर आप किसी भी मॉइश्चराइजर का यूज करने से डरते हैं, तो मोगरा फूल आपके काम आ सकता है। फूलों की पंखुड़ियों का पेस्ट बनाएं और इसे सीधे अपने चेहरे पर लगाएं।

4) फ्रेश बाथ और सन डैमेज- सूरज डैमेज का इलाज करने के लिए मोगरा फूल की प्युरी को चेहरे पर लगाया जा सकता है। इससे आपको तुरंत ताजगी मिलेगी। आप अपने नहाने के पानी में मोगरा के फूल की पंखुड़ियां डाल सकते हैं। इस पानी से नहाने से आप तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करेंगे। आप पंखुड़ियों से बनी प्युरी को भी मिला सकते हैं।

5) फेस पैक की तरह करें इस्तेमाल- चमेली की पंखुड़ियों को साफ करने के बाद फेस पैक तैयार किया जा सकता है। पेस्ट को सीधे स्किन पर लगाएं। इसे 10 से 15 मिनट तक रखें और ठंडे पानी से धो लें।

6) बालों पर भी कर सकते हैं यूज- मोगरा के फूल से अक्सर बालों को सजाया जाता है। लेकिन आप इसका इस्तेमाल कंडीशनिंग करने में भी कर सकते हैं। इसके लिए मोगरा के फूलों को गर्म पानी में भिगोकर ठंडा होने के लिए रख दें। एक बार जब यह ठंडा हो जाए, तो इसका इस्तेमाल अपने बालों को अच्छी तरह से धोने के लिए करें। निखरी रंगत और ग्लो के लिए फूलों से बनाएं इंस्टेंट फेस पैक, कम मेहनत में मिलेगी।

बाँडी शेष के अनुसार कैसी हो साड़ी

अपनी बाँडी शेष के अनुसार साड़ी चयन का यह तरीका आप की खूबसूरती में चार चांद लगा देगा...



एक महिला की खूबसूरती साड़ी में ही निखर कर आती है साड़ी एक शालीन पहनावा है जो आप की शारीरिक कमियों को ढकने के साथसाथ आप के आकर्षण को भी सहज रूप से बढ़ाती है. ऑफिस की पार्टी हो या फिर कोई पारिवारिक कार्यक्रम, रिश्तेदारों से मिलना हो या शादी समारोह में जाना हो, साड़ी हर मौके पर परफैक्ट लुक देती है. आम महिलाओं से लेकर फिल्मी हस्तियों तक में साड़ी का क्रेज

है. महिलाएं साड़ी पहनना तो पसंद करती हैं, लेकिन उन्हें यह पता नहीं होता कि उन के शरीर के शेष व टाइप के मुताबिक किस तरह

ये साड़ियां उन की फिगर को अधिक आकर्षक लुक देती हैं और दुबलेपन को ढकती हैं.

की साड़ी उन पर परफैक्ट लगेगी. अकसर महिलाएं खुद भी महसूस करती हैं कि उन के ऊपर कुछ खास फैब्रिक या कलर की साड़ियां अधिक सूट करती हैं जबकि किसीकिसी साड़ी में वे अधिक मोटी या कम हाइट की दिखती हैं. ऐसे में साड़ी खरीदने से पहले आप को यह पता होना चाहिए कि आप के शरीर की बनावट के मुताबिक किस तरह की साड़ी आप को परफैक्ट लुक देगी।

आइए, जानते हैं कैसे करें अपनी बाँडी शेष के अनुसार सही साड़ी का चुनाव

पियर शेष बाँडी

भारतीय महिलाओं की बाँडी शेष जनरली पियर शेष ही होती है. पियर शेष यानी जिन महिलाओं के शरीर का निचला हिस्सा हैवी और ऊपर का पतला होता है, साथ ही उन की कमर कर्वी होती है. पियर शेष बाँडी पर शिफौन या जॉर्जेट की साड़ियां खूबसूरत लगती हैं. ये आप के बाँडी कर्व्स को अच्छे से हाईलाइट करती हैं. इस तरह की बाँडी टाइप वाली महिलाओं को बोल्ट कलर और बोल्ट बोर्डर वाली साड़ियां का चयन करना चाहिए. पियर बाँडी शेष की लड़कियों के ऊपर औफशोल्डर टॉप बहुत फबते हैं. आप साड़ी को अपने पसंदीदा औफशोल्डर टॉप के साथ पियर कर के पहन सकती हैं. इस से आप अधिक आकर्षक लगेंगी.

ऐप्पल शेष बाँडी

वे महिलाएं जिन के सीने से पेट और हिप का एरिया ज्यादा भारी होता है उन्हें ऐप्पल शेष कहते हैं. ऐसी महिलाओं को टमी फैट को छिपाने के लिए सिल्क फैब्रिक की साड़ियां पहननी चाहिए. जॉर्जेट और शिफौन की साड़ियां भी पहन सकती हैं. इन्हें नेट की साड़ियां पहनने से बचना चाहिए क्योंकि नेट की साड़ियां बैली फैट को अधिक हाईलाइट करती हैं.

जीरो साइज फिगर यानी पतली लड़कियों के लिए

अधिक पतली लड़कियों को साड़ी के फैब्रिक का चयन सोचसम झ कर करना चाहिए. स्किनी बाँडी टाइप वाली ऐसी लड़कियां कौटन, ब्रोकेड, सिल्क या औरगेंजा साड़ियों का चयन कर सकती हैं. ये साड़ियां उन की फिगर को अधिक आकर्षक लुक देती हैं और दुबलेपन को ढकती हैं. हैवी ऐंज्रौयडरी वाली ट्रैडिशनल साड़ियां जैसे बनारसी, कांजीवरम आदि भी इन पर फबेंगी. पतली होने के साथ ही अगर आप लंबी भी हैं तो हैवी बोर्डर वर्क वाली साड़ियां पहनें।

वहीं अगर आप पतली होने के अलावा छोटे कद की हैं तो पतले बोर्डर की साड़ियों का चयन कर सकती हैं. याद रखें बोल्ट प्रिंट्स की साड़ियां आप पर नहीं जंचेंगी।

चाहे फ्रैंड की बर्थडे पार्टी में जाना हो या

फिर खुद की इंगेजमेंट सेरेमनी हो, हर लड़की खुद को स्टाइलिश व मॉडर्न दिखाने के लिए आज वैस्टर्न ड्रेसिंग से ही खुद के लुक को निखारने की कोशिश करती है और अगर इस वैस्टर्न ड्रेस में गाउन की बात हो तो ठीक है व यों कि आज पार्टीज, मैरिज फंक्शंस में अ धि कां श महिलाएं व लड़कियां खुद को स्टाइलिश दिखाने के साथसाथ

गाउन: फैशन में टॉप पर

बदलते फैशन में ट्राई करें ये लेटेस्ट गाउन और पार्टी में दिखें सब से अलग और स्टाइलिश...

स्लीव्स हैं, तो हाथों में कुछ न डालें. बस हाई हील्स व हाथ में क्लच ले कर अपने इस गाउन को कंप्लीट लुक दें.

जब गाउन हो हौल्टर नैक

आजकल चाहे हौल्टर नैक ड्रेस की बात हो या फिर हौल्टर नैक गाउन की, दोनों काफी ट्रेंड में हैं. इस तरह के गाउन न सिर्फ दिखने में स्मार्ट लगते हैं, बल्कि इन्हें पहन कर आप सैक्सी भी लगते हैं. ऐसे में जब आप अपनी इंगेजमेंट पार्टी के दौरान इसे वियर करें, तो गले को तो सिंपल ही रखें और गाउन में हाथों की ग्रेस को बढ़ाने के लिए आप एक हाथ में स्टोन वाला ब्रैकलेट या फिर दोनों हाथों में ड्रेस से मिलतेजुलते स्टोन वर्क वाले कड़े कैरी कर सकती हैं.

बता दें कि इस स्टाइल के गाउन के साथ अगर आप पैसिल हील पहन लें तो देखने वालों की नजरें आप से हटेंगी ही नहीं. साथ ही हाथ में डिजाइनर पोर्टली बैग आप के इस लुक को कंप्लीट करने का काम करेगा.

फ्लेयर वाला वैलवेट गाउन

वैलवेट गाउन काफी रिच लुक देता है. फिर चाहे आप इसे किसी भी इवेंट में क्यों न पहन लें. लेकिन इस का लुक तभी ज्यादा अच्छा लगता है जब आप इस के फैब्रिक व स्टाइल के अनुसार अपने लुक को मैनेज करें. अगर आप के छोटे बाल हैं तो आप इस गाउन के साथ उन्हें ओपन रखें और अगर बाल लंबे हैं तो आप इस के साथ बालों को कर्ल करवा सकती हैं या फिर बालों को ओपन कर उन में हेयर ऐक्सैसरीज का इस्तेमाल कर के खुद को काफी ऐलिगेंट लुक दे सकती हैं.

वैसे इस के साथ आप वन स्टाइल चोटी का स्टाइल भी रख सकती हैं. यह लुक काफी स्मार्ट लगता है. अकसर इस तरह के गाउन पर गले व बाजुओं पर हेवी ऐंथ्रॉयडरी होती है, अगर आप का गाउन भी ऐसे ही स्टाइल का है, तो अपने हाथों व गले को सिंपल ही छोड़ें. बस इस के साथ आप स्टिलेटोज स्टाइल सैंडल्स के फैशन को कैरी करें. साथ में स्लिंग बैग आप को काफी सैक्सी लुक देने का काम करेगा.

नैट गाउन विद बीइस वर्क

नैट गाउन के फैशन को कई सैलिब्रिटीज ने बड़ेबड़े इवेंट्स में पहन कर इस के फैशन को इन किया है. वैसे ये वन पीस गाउन अपनेआप में कंप्लीट आउटफिट होता है. लेकिन इस के लुक को सुपरहित बनाने के लिए अगर आप इस फ्लेयर्ड गाउन को अगर खुद कस्टमाइज करवा रही हैं तो साथ में फ्लेयर्ड स्लीव्स रखवा सकती हैं.

कंफर्टेबल

लुक देने के लिए गाउन ही पहनना पसंद करती हैं. इस में उन्हें स्टाइल के साथसाथ कंफर्ट जो मिलता है. ऐसे में आप के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि गाउन में आप का लुक कैसा हो, जिस से आप का आउटफिट आप पर जंचे भी और जब आप उसे पहन कर निकलें तो देखने वाले बस आप को देखते ही रह जाएं. तो आइए जानते हैं कैसे:

जब हो गाउन ए लाइन

ए लाइन गाउन जहां दिखने में ऐलिगेंट लगता है, वहीं यह हर बौडी शोप पर सूट भी करता है. इस तरह के गाउन को आप पार्टी में, किसी अन्य ओकेजन पर, यहां तक कि ब्राइडल भी इसे अपने किसी फंक्शन के दौरान पहन कर खुद को काफी ब्यूटीफुल लुक दे सकती है. लेकिन अगर ए लाइन गाउन पर डीप नैक है तो आप उसके साथ स्मार्ट सा ट्रेंडी शौर्ट नेकपीस कैरी करें और कानों में उसी के मैचिंग हैंगिंग इयररिंग्स. इस से गाउन का ग्रेस काफी बढ़ जाता है और अगर गाउन पर लॉग

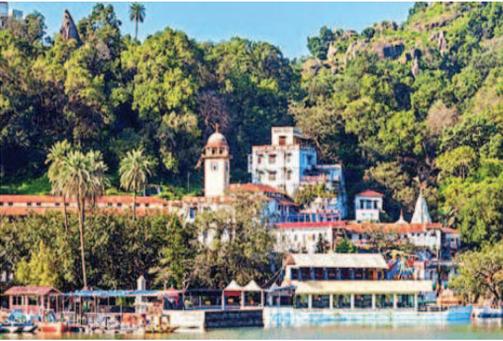
शिमला, मनाली नहीं इस बार माउंट आबू ऋषिकेश बना लोगों की पहली पसंद



गोवा, नैनीताल, ऋषिकेश, गंगटोक और माउंट आबू 2022 में परिवार के साथ घूमने के लिये शीर्ष पांच पसंद बनकर उभरे हैं। यात्रा और होटल सेवाएं मुहैया कराने वाले प्रौद्योगिकी मंच ओयो के एक सर्वेक्षण में यह कहा गया है। अध्ययन के मुताबिक भारत में 65 प्रतिशत से अधिक माता-पिता इस गर्मी

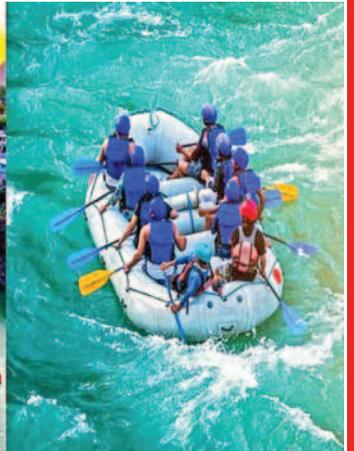
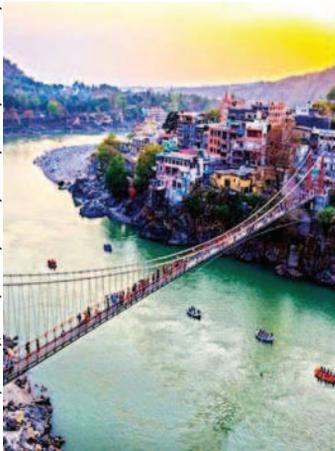
परिवार के साथ घूमने की योजना बनाई। जून के पहले दो हफ्तों में किए गए सर्वेक्षण में 1,072 लोगों की राय ली गई। इसमें सबसे अधिक 41 प्रतिशत लोगों ने बच्चों के साथ पारिवारिक छुट्टियों के लिए गोवा को मनपसंद जगह बताया।

इसके अलावा अन्य पसंदीदा गंतव्य में नैनीताल, ऋषिकेश, गंगटोक, माउंट आबू, पुदुचेरी, मैक्लोडगंज और महाबलेश्वर शामिल हैं। ओयो के वरिष्ठ उपाध्यक्ष (उत्पाद) और मुख्य सेवा अधिकारी श्रीरंग गोडबोले ने कहा कि इन विकल्पों के अनुसार माता-पिता हिल स्टेशनों या समुद्र तट को तरजीह दे रहे हैं। होटल चुनने के लिहाज से लोगों ने स्विमिंग पूल, बच्चों के खेलने की जगह और कमरे में बड़े टेलीविजन को पसंद किया।



में अपने बच्चों के साथ घूमने का इरादा रखते हैं।

‘ग्रीष्मकालीन अवकाश स्थल सूचकांक - पारिवारिक संस्करण 2022’ नाम से किए गए इस सर्वेक्षण में पाया गया कि 85 प्रतिशत अभिभावकों ने कहा कि उन्हें काम करने और बच्चों को वयस्त रखने में मुश्किल होती है, इसलिए उन्होंने



बेकार पड़े कप को इन ट्रिक्स के साथ करें रियूज घर लगेगा और भी आकर्षक

किचन कैबिनेट कई बार में कई बार ऐसे चीजें भी पड़ी होती हैं। जिन्हें आप घर डेकोरेशन के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। महिलाएं इन चीजों को अक्सर बेकार समझ कर फेंक देती हैं। आप इनके साथ अपने घर की सजावट कर सकते हैं। बेकार पड़े पुराने कप, टायर और कई सारी चीजों को आप होम डेकोरेशन के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। कई बार तो फेवरेट कप होने के कारण बाकी कप इस्तेमाल नहीं हो पाते। जिसके कारण उनका रंग और डिजाइन भी खराब हो जाते हैं। आप बेकार पड़े पुराने कप के साथ होम डेकोरेशन कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

पौधे उगाएं



पुराने पड़े कप में आप पौधे उगा सकते हैं। बाजारी पौधे आपको महंगे पड़ सकते हैं। इसलिए आप घर में पड़े हुए पुराने कपों में पौधे उगा सकते हैं। इन पौधों को आप किसी दीवार पर भी टांग सकते हैं। इनसे आपका घर डेकोरेटिव भी लगेगा और आप कप फेंकने की जगह उन्हें रियूज भी कर सकते हैं।

कैंडल होल्डर



रात में कैंडल होल्डर्स आपके घर की खूबसूरती पर चार-चांद लगा सकते हैं। इन्हें अट्रैक्टिव कैंडल होल्डर्स के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। कप के अंदर मोमबत्ती डालकर आप उसे पिघला लें। फिर इसमें आप कैंडल लगाकर होल्डर तैयार कर सकते हैं।

पैन पेंसिल होल्डर



बच्चे अक्सर अपने पैन और पेंसिल इधर-उधर फेंक देते हैं। बाद में उन्हें ढूंढने में भी परेशानी होती है। आप कप को रियूज करने के लिए इनसे पैन होल्डर स्टैंड तैयार कर सकते हैं। वैसे तो पैन होल्डर्स बाजार से भी मिल जाते हैं। लेकिन आप घर पर पड़े पुराने कपों से भी इन्हें बना सकते हैं।

बर्ड फीडर



बहुत से लोग घर में पशु-पक्षियों के लिए दाना डालते हैं। जिसके लिए वह बाजारी बर्ड फीडर का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन आप कप के साथ भी बर्ड फीडर बना सकते हैं। आप पुराने कप को किसी स्टैंड पर टांग कर उसमें पशु-पक्षियों के लिए दाना डाल दें। इस तरह से पुराने कप का भी दोबारा इस्तेमाल हो जाएगा और आपको बाजारी बर्ड फीडर भी नहीं लेना पड़ेगा।

फ्लॉवर पोट



आप पुराने कप से फ्लॉवर पोट भी बना सकते हैं। कप को इस तरह से किसी स्टैंड में लगाकर उसमें कुछ फूल उगा सकते हैं। आप इसे फूल स्टैंड के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।



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