

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता

लाजवाब

14 अगस्त 2022

75वां

स्वतंत्रता दिवस

की शुभकामनाएं

गोलू ने अपने दोस्त की शादी में इतना नागिन डांस किया.... कि दोस्त के बाप ने आखिर टोक ही दिया... बेटा शादी होने देगा या फिर नागमणि लेकर ही मानेगा...

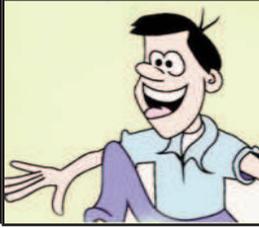
कर्मचारी जैसे ही आज नई शर्ट पहनकर ऑफिस गया

बॉस - वाह नई शर्ट... तुमने खरीदी है क्या? कर्मचारी - नहीं सर, भैया ने गिफ्ट में दी है। बॉस - ओह्ह अच्छा... मुझे लगा सैलरी ज्यादा तो नहीं दे रहा...

एक बार पति-पत्नी घूमने जा रहे थे...

रास्ते में गधा मिला, पत्नी को मजाक सूझी...

पत्नी - आपके रिश्तेदार हैं, नमस्ते करो पति भी कम नहीं था बोला, "ससुर जी नमस्ते"



संता- दुनिया में दो तरह के नेटवर्क ही सबसे तेज़ होते हैं।

बंता- कौन-कौन से?

संता- एक ईमेल और दूसरा फीमेल, एक मिनट में इधर की बात उधर पहुंचा देती है।

बिट्टू अपने ससुराल में 25 रोटी खा चुका था... यह देख सास परेशान होकर बोली- जमाई जी खाने के बीच में पानी भी पी लिया करो

बिट्टू- पीता हूं।

सास- मैंने तो नहीं देखा।

बिट्टू- अरे अभी पहले बीच तो आने थे, अभी तो शुरुआत हुई है।



डॉक्टर बोला पप्पू (पागल) से, डॉक्टर- जब तुम तनाव में होते हो क्या करते हो?

पागल- जी, मंदिर चला जाता हूं...



कोयल ने कौवे से पूछा - तुमने अभी तक शादी क्यों नहीं की?

कौवा बोला - बिना शादी के ही जिंदगी में इतनी कांव-कांव है, शादी कर लूंगा तो पता नहीं क्या होगा?

डॉक्टर- बहुत बढ़िया, ध्यान-व्यान लगाते हो वहां?

पागल- जी नहीं, लोगों के जूते चप्पल मिक्स कर देता हूं, फिर उन लोगों को देखता रहता हूं...

उनको तनाव में देख कर मेरा तनाव दूर हो जाता है।

पापा- पढ़ ले बेटा पढ़ ले, बाद में तो ऐश है।

बेटा- पागल मत बनाओ पापा, अभिषेक बच्चन ने शादी कर ली है।

तो अब पढ़कर क्या ही फायदा...!



सुरेश की बीवी को डिलीवरी के लिए हॉस्पिटल ले गए...

सुरेश ने नर्स से बोला- बच्चा होने के बाद सीधे मत बताना,

नर्स- मतलब

सुरेश - लड़का हो तो टमाटर बोलना और लड़की हो तो कहना प्याज हुई है...

इन्तेफाक से सुरेश की बीवी के जुड़वा बच्चे हुए एक लड़का एक लड़की...

नर्स कन्फ्यूजन

में बाहर आकर

बोली बधाई हो

सलाद हुआ है..



मास्टर जी- तुम्हारी सबसे बड़ी ताकत क्या है...

पप्पू- मेरी सबसे बड़ी ताकत है किसी भी बात को मैं छिपाकर रख सकता हूं...

मास्टर जी- अच्छा वो कैसे...

पप्पू- मेरे बैग में आपकी बेटि

का लव लैटर रखा है क्या

अभी तक मैंने ये बात

किसी को बताई...





ना बनाएं कोविड सिंड्रोम

ना करें ये गलतियां, रखें इन बातों का खयाल

शून्य पर खड़े हैं और साथ ही दो सालों से लोगों को हैडल करना, उनके साथ मिलना-जुलना यह सब हमारे दिमाग की प्रोग्रामिंग से बाहर हो चुका है। अब सबसे पहले हमें अपने आपको इन सबके लिए तैयार करना होगा। ऐसे में आप कोई नया रिश्ता बनाने की हड़बड़ी ना ही करें तो अच्छा होगा।

क्या है कोविड सिंड्रोम ?

हमारा शरीर कोविड ग्रस्त है या नहीं इसके लिए आरटीपीसीआर टेस्ट है, पर हमारा मन मस्तिष्क कोविडग्रस्त है या नहीं अर्थात कहीं हम मानसिक रूप से अस्वस्थ तो नहीं, इसका कोई टेस्ट नहीं है। पिछले दो सालों में कहीं ना कहीं हम सब अकेलेपन से ऊब गए हैं। हर एक व्यक्ति चाहे वह किसी भी उम्र का हो, अब जल्द से जल्द सबसे मिलना चाहता है। अपनी सोशल लाईफ शुरू करना चाहता है। इस जल्दबाजी में बहुत सारा उत्साह, अपेक्षाएं, भय और कई सारे पूर्वाग्रह भी हैं। दो सालों से दबाकर रखी गई भावनाएं अपने पूरे उफान पर हैं। अब इसी भावनात्मक उन्माद में अगर हम कोई भी नया रिश्ता बनाते हैं या फिर पुराने रिश्तों को ही निभाने की कोशिश करते हैं तो हो सकता है कि किसी गहरी भावनात्मक खाई में गिर जाएं। कोविड के दिए अकेलेपन से जन्में इस भावनात्मक उन्माद को ही कोविड सिंड्रोम कहते हैं। किसी भी रिश्ते को फिर से शुरू करने से पहले हमें अपने भावनात्मक स्तर और बाहर बदली परिस्थितियों के बीच संतुलन बनाना पड़ेगा।

कैसे बचें इससे ?

ज़रूरत से अधिक प्रतिबद्धता

लोगों से मिलने-जुलने का अतिउत्साह सबके बीच लोकप्रिय होने की जल्दी आपको ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिबद्ध अर्थात ओवर कमिटेड होने के लिए मजबूर करेगी। ऐसे में किसी से कोई वादा करने से पहले किसी को प्रॉमिस करने से पहले एक बार सोच लें कि क्या आप वाकई इसे पूरा कर पाएंगे। उदाहरण के तौर पर ऑफिस में दो सालों की वापसी और अपने सहकर्मियों और बॉस के सामने खुद को साबित करने की होड में कोई ऐसा कमिटेमेंट ना कर दें, जो आप डेडलाइन में पूरा ना कर पाएं या फिर वह वादा यथार्थवादी ही ना हो।

ना ढोएं रिश्तों का बोझ

इस आत्मग्लानि में ना जाएं कि पिछले दो सालों में आप किसी से मिल नहीं पाए या किसी रिश्ते को समय नहीं दे पाए। यह आपकी गलती नहीं है। अगर आप किसी ऐसी सोच का शिकार होंगे, तो सभी रिश्तेदारों को खुश करने और रिश्तेदारी निभाने के चक्कर में अपने आपको रिश्तों के बोझ तले दबा देंगे।

ना करें नया रिश्ता बनाने की जल्दी

याद रखें कि सामाजिक जीवन के मामले में आप और हम अभी

रिश्ते पुराने नया कलेवर

अगर आप अपने किसी रिश्तेदार या सहेली से दो सालों के लंबे समय के बाद मिल रहे हैं तो याद रखिए कि हो सकता आपका वह रिश्ता वैसा ना हो, जैसा दो साल पहले था। ऐसे किसी भी रिश्ते की दूसरी पारी शुरू करते समय अपने पूर्वाग्रह या अपेक्षाएं उस रिश्ते पर ना थोपें। दो साल का समय बहुत लंबा होता है। हो सकता है कि लोग परिस्थितियों की वजह से बदल गए हों या रिश्ता औपचारिक हो गया हो। रिश्ते या लोग जैसे आपके सामने आ रहे हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकार करें। हमें समझना होगा कि इन दो सालों में लोगों ने बहुत कुछ देखा और सहा है, जिससे सभी के जीवन में परिवर्तन आए हैं। हो सकता है कुछ रिश्तों के समीकरणों में बदलाव आया हो। ऐसे में थोड़ा धैर्य रखना सबसे अच्छा होगा।

रिश्तों का भय

इस पैन्डैमिक में कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्हें अकेले रहने की आदत हो गई है। अब ना तो वह किसी से नए रिश्ते बनाना चाहते हैं और ना ही पुराने रिश्तों को निभाना चाहते हैं। ऐसे लोगों में रिश्तों और दोस्तों को लेकर एक तरह का फोबिया आ गया है, पर ऐसे लोगों को भी समझना होगा कि हमारी स्वस्थ मानसिकता के लिए लोगों और रिश्तेदारों का साथ होना बहुत आवश्यक है। अगर इनका यह भय कम नहीं हुआ तो वह किसी मानसिक रोग के शिकार हो जाएंगे।

ध्यान प्राणायाम और व्यायाम

उपरोक्त किसी भी परिस्थिति में मन पर संयम और धैर्य रखकर संतुलन बनाए रखना बहुत ज़रूरी है। ऐसे में ध्यान प्राणायाम करना बहुत फायदेमंद होगा। किसी प्रकार का व्यायाम करने से शरीर में हैप्पी हार्मोन बनते हैं जो मानसिक रूप आपको स्वस्थ रखते हैं, जिससे आप रिश्ते बनाने और निभाने में संतुलित रहेंगे।

क्या होगा अगर आप कोविड सिंड्रोम रिश्तों के शिकार हो जाएं

अगर आपने उपरोक्त किसी भी मानसिक स्थिति में रिश्ते बनाए या निभाए, तो यह हो सकता है कि ऐसा कोई भी रिश्ता लंबा ना चले या अगर चले भी तो टॉक्सिक या विषैला हो। और कोई भी टॉक्सिक रिश्ता आपको अवसाद के अलावा कुछ भी नहीं देगा। कोविड के बाद के अपने जीवन को स्वस्थ और खूबसूरत बनाइए, ना कि अवसादग्रस्त और विषैला।

एक्ट्रेस आमना शरीफ ने छोटे से टॉप संग दिया यूं पोज, देखते रह गए लोग

टीवी एक्ट्रेस आमना शरीफ इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव रहती हैं। और अक्सर ही अपने खूबसूरत लुक की तस्वीरें साझा करती हैं। जिसमें उनका स्टालिश लुक फैस को काफी पसंद आता है। वहीं आमना का फैशन सेंस भी लाजवाब है। शार्ट्स और मिनी ड्रेस के साथ ही एथनिक लुक में भी वो कमाल की दिखती हैं। एक बार फिर आमना की तस्वीरों पर फैस का दिल आ गया है।



आमना ने लेटेस्ट तस्वीरें साझा की हैं। जिसे सनशाइन में खड़े हो पोज दे रही हैं। सनग्लासेज लगाए आमना स्लिम फिगर को भी फ्लॉट कर रही हैं। वहीं उनका प्रिंटेड को-आर्ड सेट भी शानदार दिख रहा है। पर्पल एंड व्हाइट शेड का ये को-आर्ड सेट लक्सरी फैस से लिया गया है। जिसके लिए वो म्यूज बनी हैं। बात करें डिजाइन की तो कोल्ड शोल्डर डिजाइन के इस क्रॉप टॉप पर रफल डिजाइन बनी है।

जिसके साथ मिनी स्कर्ट को पेयर किया गया है। मैचिंग के इस मिनी स्कर्ट पर रफल डिजाइन लगी है। जो इसे बेहद क्यूट लुक दे रही है।

वहीं शेड लगाए आमना की हेयरस्टाइल भी इस ड्रेस के साथ फिट बैठ रही है। वैसे ये पहला मौका नहीं है जब आमना के ड्रेसिंग सेंस ने फैस को इंप्रेस कर लिया है। वैसे तो



आमना अक्सर ही बोल्ट एंड ब्यूटीफुल लुक में तस्वीरें साझा करती रहती हैं।

लेकिन पिछले दिनों बैकलेस ब्लाउज संग रफल डिटेल् की साड़ी में साझा उनकी तस्वीरों को फैस ने काफी पसंद किया था। वहीं उनका ये लुक बिल्कुल फेस्टिव रेडी दिख रहा था। इस फोटोशूट के लिए आमना ने गुलाबी रंग की प्रीस्टिच साड़ी को चुना था। जिस पर हरे रंग के मोटिफ्स के प्रिंट बने थे। वहीं इस साड़ी के साथ आमना ने स्लीवलेस सुर्ख गुलाबी रंग के ब्लाउज को मैच किया था। जिसकी नेकलाइन और स्लीव पर एंब्रायडरी थी। वहीं आमना ने साड़ी संग मेसी पोनीटेल को पेयर किया था। जिसमें वो बेहद खूबसूरत दिख रही थीं।





रहिए 24/7 हेल्दी एंड फ्रेश अपनाइए ये डेली रूल्स

अगर आप बीमारी से रहना चाहते हैं दो क्रदम दूर, तो चलिए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे टिप्स जिससे आप रहेंगे 24/7 हेल्दी एंड फ्रेश।

जल्दी उठो और जल्दी सोओ

कहते हैं सुबह भली तो पूरा दिन भला। अगर आप भी स्वस्थ और चुस्त-दुरुस्त रहना चाहते हैं, तो सुबह बिस्तर जल्दी छोड़ें और रात को बिना देर किए जल्दी सोएं। सिर्फ़ ये दो काम आपको दिनभर फ्रेश और फाइन रखेंगे।

सिर्फ़ 10 मिनट करें योगा

सुबह उठते ही रोजाना 10 मिनट योगा करने से आपका पूरा दिन अच्छा बीतता है। रेग्युलर योगा करने से ब्लड प्रेशर, शुगर और ऐसी कई बीमारियां आपसे कोसों दूर रहती हैं, जिससे अमूमन हर दूसरा व्यक्ति परेशान रहता है।

ठंडे पानी से नहाएं

गरम पानी से नहाने के बाद नींद अच्छी आती है, लेकिन अगर आप ऑफिस के लिए निकल रहे हैं तो गरम नहीं बल्कि ठंडे पानी से नहाएं। ठंडे पानी से नहाने से ब्लड सर्कुलेशन बराबर रहता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और साथ ही आप लंबे समय तक तरोताजा महसूस करते हैं। तो अब से हर दिन 5 मिनट ठंडे पानी से नहाना न भूलें।

खाने में दही शामिल करें

खाने में दही शामिल करने से सिर्फ़ आपका चेहरा ही नहीं खिलता, बल्कि आप तमाम बीमारियों से भी दूर रहते हैं। डेली डायट में दही शामिल करने से आप कई तरह की परेशानी जैसे- गैस, लो ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल आदि से दूर रहते हैं।

लंबे समय तक बैठे न रहें

ऑफिस में अगर 8 घंटे बैठकर काम करना पड़ता है, तो सेहत पर बुरा असर तो पड़ेगा ही, लेकिन अगर बीच-बीच में ऑफिस में ही दो-चार क्रदम चल लेंगे तो आप दिनभर स्वस्थ और ताजा महसूस करेंगे। दोपहर के लंच के बाद और शाम को ऑफिस कलीग के साथ बाहर चाय पीने के बहाने थोड़ा लेफ्ट-राइट करना तो बनता है।

1 से 3 के बीच पावर नैप लें

डॉक्टर्स के अनुसार सुबह उठने के बाद काम करते हुए बॉडी दोपहर तक थक जाती है। ऐसे में आपके शरीर को पावर नैप की बहुत ज़रूरत होती है। दोपहर में 1 से 3 के बीच पावर नैप लेने से शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। ऑफिस में अगर पॉसिबल हो तो बॉस की नज़रों से बचकर पावर नैप ज़रूर लें।

दोस्त बनाएं

काम का स्ट्रेस हो या फिर बॉस की झिंकझिंक, शेर करे के लिए दोस्त तो ज़रूरी हैं। दोस्तों के बिना लाइफ़ बोझ सी है। अपने अंदर ही दुनियाभर की टेंशन लेने से आप सिर्फ़ बीमारियों को बुलावा देते हैं। कभी डिप्रेशन तो कभी हाई ब्लड प्रेशर। दोस्त बनाएं और अपनी बातें उनसे शेर करें। इससे अपना टेंशन भगाएं और स्वस्थ रहें।

कम खाएं खूब पीएं

ज़्यादा खाना सेहत के लिए अच्छी बात नहीं। डॉक्टर्स कहते हैं कि जितनी भूख लगी हो उससे एक रोटी कम खाएं। इससे खाना जल्दी पचेगा और आप स्वस्थ रहेंगे। अपने डेली डायट में ज़्यादा-से-ज़्यादा लिक्विड फूड शामिल करें। इससे आप खुद को ज़्यादा फुर्तिला महसूस करेंगे।

परिवार की शान हैं बुजुर्ग बच्चों को जरूर समझानी चाहिए ये बात

बदलते समय के साथ बुजुर्गों का मान-सम्मान घटता जा रहा है। नई पीढ़ी नई सोच के घोड़े पर सवार होकर जल्द आसमान को छूना चाहती है परिणामस्वरूप वह अपनी सभ्यता संस्कृति को भूलती जा रही है।

संयुक्त परिवार प्रणाली हो रही है खत्म

संयुक्त परिवार प्रणाली

धीरे-धीरे समाप्त हो रही है या यूँ कहिए कि खत्म होने की कगार पर है। आज बच्चे के लिए फैमिली का अर्थ मम्मी-पापा ही है और दूसरे रिश्ते अंकल-आंटी पर ही खत्म हो जाते हैं। अपने बचपन को याद करिए। एक परिवार में औसत दस या बारह लोग हंसी खुशी से जीवन बिताते थे। ऐसे में बच्चे को रिश्ते की समझ, पहचान और उनका यथायोग्य आदर सत्कार के संस्कार घुट्टी में ही पिला दिए जाते थे और बचपन में रोपे गए संस्कारों के बीज जीवन पर्यंत उसी भावना के साथ मन में बसे रहते थे। तब संयुक्त परिवार को लोग श्रेष्ठतम समझते थे लेकिन भौतिकवादी सोच के चलते आदमी आत्म केंद्रित होता चला गया और सोसायटी में धीरे-धीरे एकल परिवार की कल्पना साकार रूप लेने लगी।

**दादा-दादी को
पराया समझने**



आज बुजुर्गों को भी पुराना सामान समझा जाने लगा है और बच्चे बुजुर्गों का सम्मान करना भूल रहे हैं। वास्तविकता यह है कि पिछले दो-तीन दशकों में हमारी सामाजिक व्यवस्था व सोच में परिवर्तन आया है। समाज में न्यूक्लियर फैमिली की अवधारणा व सोच तेजी से पनप रही है।

लगते हैं बच्चे

न्यूक्लियर फैमिली में मम्मी-पापा व बच्चों के अलावा किसी दूसरे रिश्ते व रिश्तेदारों की गुंजाइश नहीं होती है। ऐसे में समाज में संस्कारहीनता का परिवेश पनप रहा है।

आठ साल का शिवम अपने मम्मी-पापा के साथ अकेला ही रहता था। मम्मी पापा दोनों ही कामकाजी थे। ऐसे में शिवम की परवरिश क्रेच में ही पराए हाथों में हुई थी। साल भर में छुट्टियों के दौरान ही वह दिल्ली अपने दादा-दादी के घर जाता था। शुरू में अकेले रहने के कारण एक तो शिवम का स्वभाव रुखा था। वहीं उसे दादा-दादी, चाचा-चाची आदि रिश्तों की न तो ज्यादा समझ थी और न ही वह अपने बुजुर्ग दादा-दादी को उचित सम्मान ही दे पाता था।

दादा-दादी को वह पराया व बाहरी समझता था और उनसे वह अपने स्कूली दोस्तों के अंदाज व भाषा में बात करता था।

दादा-दादी से सामान्य व्यवहार नहीं

करते बच्चे

दस साल की कृतिका अपने दादा-दादी व नाना-नानी के साथ सामान्य व्यवहार नहीं करती थी। उसके मन में घर के बुजुर्गों के प्रति सम्मान का भाव नहीं था। अकेले में वह अपनी मम्मी को कहती थी कि देखो दादी की रिक्कन कैसी लटक रही थी। दादी के चेहरे पर कितनी झुर्रियाँ हैं अर्थात् कृतिका अपने हमजोलियों की तरह ही दादी को चिढ़ाती व उनकी नकल कर उनका अनादर करती थी। दादी जब भी प्यार से पोती को पुचकारने व सहलाने की कोशिश करती तो कृतिका मुंह बनाकर उनसे दूर चली जाती।



माता-पिता के पास नहीं है बच्चों का

समझाने का समय

संयुक्त परिवारों के टूटने, माता-पिता के कामकाजी होने के कारण माता-पिता व अभिभावक बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। आज मम्मी-पापा के पास इतना समय नहीं है कि वे दो मिनट आराम से बैठ कर बच्चे को संस्कार दे पाएं। उन्हें रिश्तों के बारे में बता पाएं और उन्हें ये



समझा सकें कि इन्हीं बुजुर्गों ने हमें पाल-पोस कर बड़ा किया है। इन्हीं के कारण धरती पर हमारा अस्तित्व है और बुजुर्ग हमारी कृपा के नहीं बल्कि उचित मान-सम्मान के हकदार हैं लेकिन भागदौड़ भरी जिंदगी में किसके पास इतना समय है जो अपने बच्चों को बुजुर्गों का आदर-मान करने का सलीका सिखा पाए। ऐसा भी नहीं है कि एकल परिवारों में ही बच्चे बुजुर्गों का सम्मान नहीं करना जानते हैं।

नाना-नानी की कहानियां

सुनना नहीं चाहते बच्चे

बदलती सामाजिक व पारिवारिक व्यवस्था में संयुक्त परिवारों में पलने वाले बच्चों में भी बुजुर्गों के प्रति आदर का भाव कम हुआ है क्योंकि अब बच्चे दादा-दादी व नाना-नानी की कहानियां सुनना नहीं चाहते हैं। उन्हें टी.वी. पर प्रसारित होने वाले कार्टून, कम्प्यूटर, वीडियो व मोबाइल गेम्स ही लुभाते हैं। परिणामस्वरूप स्कूल से आने के बाद बच्चे अपना ज्यादातर वक्त टी.वी. व अन्य साधनों के साथ ही बिताते हैं। उनका घर के सदस्यों से संवाद नाममात्र का

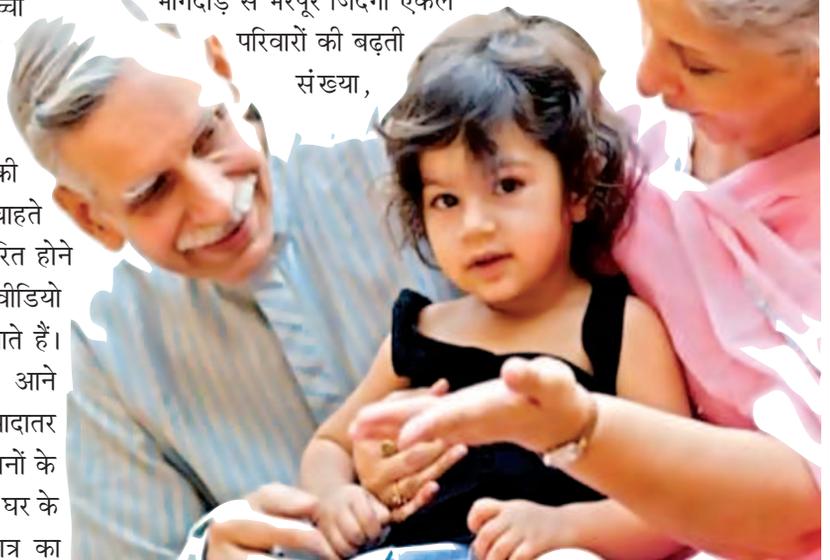
या पिर काम से संबंधित रह जाता है। किसी भी रिश्ते की समझ, प्यार व मान-सम्मान तभी पैदा होता है जब उस रिश्ते के साथ रहे, उसके साथ उठे-बैठे, बातचीत करे लेकिन जब बच्चे बड़े बुजुर्गों के साथ रहते ही नहीं हैं तो उनके मन में बुजुर्गों के प्रति न तो कोई प्यार है और न ही उन्हें बुजुर्गों का मान-सम्मान पता है।

बच्चों को बुजुर्गों का सम्मान करना सिखाएं

बदलती परिस्थितियों व सामाजिक परिवेश में बुजुर्ग बेकार व फालतू समझे जाने लगे हैं। ऊपर से माता-पिता व अभिभावकों की भागदौड़ से भरपूर जिंदगी एकल परिवारों की बढ़ती संख्या,

बच्चों को बुजुर्गों से दूर कर रही है। वास्तविकता यह है कि बुजुर्गों के पास अनुभव का अपार खजाना उपलब्ध है और अगर बच्चे बुजुर्गों की छत्र-छाया में अपना जीवन गुजारेंगे तो वे सभ्य संस्कृति की समझ के साथ असंख्य गुण व आदतें भी सीख जाएंगे।

यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम बच्चों को बुजुर्गों का सम्मान करना सिखाएं और उन्हें यह भी बताएं कि इस देश व उनके लिए बुजुर्ग कितने आवश्यक व मूल्यवान हैं।



एशिया की सबसे धनी महिला

सावित्री जिंदल

चीन की डॉयडूकन से छिना ताज

भारत की सबसे अमीर महिला सावित्री जिंदल ने एक बार फिर बड़ा मुकाम हासिल कर लिया है। उन्होंने चीन की यांग हुईयन को पीछे छोड़ एशिया की सबसे अमीर महिला का खिताब अपने नाम कर लिया है। हुईयन बीते पांच वर्षों से एशिया की सबसे अमीर महिला थी, लेकिन अब उनकी जगह स्टील किंग ओपी जिंदल की वाइफ और पूर्व सांसद नवीन जिंदल की मां ने ले ली है।



ब्लूमबर्ग बिलियनेयर्स इंडेक्स के अनुसार, जिंदल ग्रुप की मुखिया सावित्री जिंदल के पास 89.49 हजार करोड़ रुपए (11.3 अरब डॉलर) की संपत्ति है। वहीं, यांग हुईयन की संपत्ति गिरकर

11 अरब डॉलर पर आ गई, जो पिछले साल करीब 24 अरब डॉलर थी। दरअसल चीन में चल रहे प्रॉपर्टी संकट के कारण यांग को 11 अरब डॉलर का नुकसान हुआ, जिस कारण एशिया

की सबसे अमीर महिला का खिताब अपने नाम नहीं कर पाई।

72 वर्षीय सावित्री जिंदल भारत की सबसे अमीर महिला हैं और करीब 1.4 अरब आबादी वाले देश में इनका स्थान 10 वें सबसे अमीर व्यक्ति में शुमार है। ब्लूमबर्ग की दुनिया के अरबपतियों की लिस्ट में सावित्री 164 वें स्थान पर पहुंच

गई हैं। फोर्ब्स की लिस्ट के मुताबिक उनकी संपत्ति में पिछले दो साल के दौरान तीन गुना का इजाफा हुआ है। पति ओमप्रकाश जिंदल की मृत्यु के बाद उन्होंने न सिर्फ जिंदल समूह के चेयरपर्सन का पद संभाला, बल्कि राजनीतिक

विरासत को आगे बढ़ाने के लिए घर के बाहर भी कदम रखा।

फोर्ब्स ने 2008 में सावित्री जिंदल को भारत की सबसे अमीर महिला का खिताब दिया था। बड़ी बात यह है कि सावित्री

जिंदल कभी कॉलेज

नहीं गई इसके बावजूद उन्होंने एक अलग मुकाम हासिल कर लिया। हरियाणा विधानसभा की सदस्य होने के साथ ही वे हरियाणा सरकार में मंत्री भी रही हैं। 2005 में एक हेलीकॉप्टर दुर्घटना में ओपी जिंदल की मृत्यु के बाद उन्हें जिंदल समूह की कुर्सी संभालनी पड़ी। वह जिंदल समूह की सबसे बड़ी संपत्ति जेएसडब्ल्यू स्टील की देखरेख करती है।



क्या आपको भी आता है ज्यादा पसीना?

पसीना आना सामान्य बात है, लेकिन सोते समय पसीना आता है तो यह एक सामान्य स्थिति नहीं है।

क्या आपको भी आता है ज्यादा पसीना

पसीना आना सामान्य बात है, लेकिन कई बार इस कारण हमें शर्मिंदगी का भी सामना करना पड़ता है। वहीं अगर आपको सोते समय पसीना आता है तो यह एक सामान्य स्थिति नहीं है। इसके कई कारण हो सकते हैं। ऐसे में मरीज को तुरंत हेल्थ एक्सपर्ट्स से सलाह लेने की जरूरत होती है। आइए जानते हैं ज्यादा पसीना आने के कारण।

स्ट्रेस के कारण ज्यादा पसीना आ सकता है

स्ट्रेस की वजह से शरीर में काफी ज्यादा पसीना आ सकता है। रात को सोते समय पसीना आने का कारण स्ट्रेस होता है। स्ट्रेस की वजह से रात को सोते समय आपका दिमाग काफी ज्यादा एक्टिव हो जाता है। इस वजह से शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है, जिसकी वजह से काफी तेज पसीना आ सकता है।

दवाओं का असर

कई तरह की दवाओं का अधिक सेवन करने से भी आपको काफी ज्यादा पसीना आ सकता है।

इसे कम करने के उपाय



कुछ दवाओं के बाद आपको शरीर में इस तरह के लक्षण दिख रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

ज्यादा पसीना आने पर क्या करें?

अगर आपको अधिक पसीना आता है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर को अपनी स्थिति के बारे में बताएं। इसके अलावा आप अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में भी बदलाव कर सकते हैं।



ये 6 दुपट्टे आपके स्टाइल को कर देंगे फ्लोरिश

शादी या किसी फंक्शन में करें कैरी

फैशन में आए दिन बदलाव होते ही रहते हैं। टी-शर्ट्स, ब्राइडल लंहगा, ज्वेलरी, ड्रेसिज कई तरह के बदलाव आए दिन देखने को मिलते हैं। आप खुद को स्टाइल करने के लिए फैशन में नए-नए आइडियाज ट्राई कर सकते हैं। साड़ी के अलावा आप सूट में भी खूबसूरत लग सकती हैं। सूट के साथ आप स्टाइलिश दुपट्टे के साथ खुद को फ्लोरिश कर सकती हैं। आप यह 6 तरह के दुपट्टे शादी में कैरी कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

कश्मीरी दुपट्टा

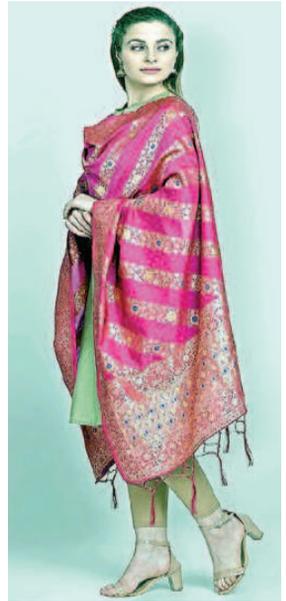


आप शादी या फिर किसी भी फंक्शन में कश्मीरी दुपट्टा भी कैरी कर सकती हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि पश्मिना शॉल और कश्मीरी दुपट्टा दोनों अलग-अलग चीजें हैं। कश्मीरी दुपट्टा सिंपल होता है परंतु

इसमें की गई कश्मीरी कारीगरी आपके लुक को चार-चांद लगा सकती है।

ब्रोकेट दुपट्टा

आप ब्रोकेट दुपट्टा भी किसी पार्टीवियर ड्रेस के साथ कैरी कर सकती हैं। यह हर किसी सूट के साथ अच्छा लगेगा। इस दुपट्टे की यह खासियत है कि ये सिंपल ड्रेस को भी खूबसूरत बना देता है। आप पार्टी में कॉन्ट्रास्ट कलर के साथ इसे कैरी कर सकती हैं।



लहरिया दुपट्टा

लहरिया दुपट्टे का फैशन कभी भी ऑफ नहीं होता। आप इसे



शादी में कैरी कर सकती हैं। खासकर गर्मियों के फंक्शन्स के लिए यह एकदम बेस्ट रहेगा। आप प्लेट सूट के साथ इसे पहन सकती हैं। इससे आपको एक कलरफुल लुक मिलेगा।

इसके अलावा आप इसे कैजुअल ड्रेस के साथ भी पहन सकती हैं।

मछलियों की जाति! इनमें भी हैं

ब्राह्मण-राजपूत-कायस्थ

मछलियों की भी अपनी जाति होती है। जैसे- ब्राह्मण मछली, कायस्थ मछली और फरिंगी मछली।।। भले ही यह बात आपको मजाक लगे, लेकिन इसमें सच्चाई है। कहा जाता है कि देश में लम्बे समय तक भोजन को लेकर अलग-अलग धर्म और सम्प्रदाय को बांटा गया। इसे भेदभाव का जरिया बनाया गया। औपनिवेशिक काल में यह भेदभाव इस कदर बढ़ गया था कि जाति-धर्म के आधार पर मछलियों का बंटवारा कर दिया गया था।

मछलियों का जातियों से क्या सम्बंध है, इसे विष्णु पाल ने अपनी किताब 'मनसामंगल' में समझाया।

4 शताब्दी पहले लिखी गई मनसामंगल किताब में 36 तरह की मछलियों के बारे में बताया गया है। किताब में बताया गया है कि मछुआरों में जाल में मछलियां मां

मनसा देवी की कृपा के कारण ही फंसती हैं। अब समझते हैं कि कितनी जरह की जातियों वाली मछलियों का जिक्र किताब में किया गया है।

मछलियों का जातियों से क्या सम्बंध है, इसे विष्णु पाल ने अपनी किताब 'मनसामंगल' में समझाया। 4 शताब्दी पहले लिखी गई मनसामंगल किताब में 36 तरह की मछलियों के बारे में बताया गया है। किताब में बताया गया है कि मछुआरों में जाल में मछलियां मां मनसा देवी की कृपा के

कारण ही फंसती हैं। अब समझते हैं कि कितनी जरह की जातियों वाली मछलियों का जिक्र किताब में किया गया है।

किताब के मुताबिक, अनाबासा यानी कोई मछली को लोहार जाति का बताया गया



है। टेंगरा को राजपूत और बाली मछली को ब्राह्मण बताया गया है। इतना ही नहीं, आमतौर पर खाई जाने वाली सबसे कॉमन मछली मांगुर को माली कहा गया। वहीं, बागी नाम की मछली को नाई और गांगतोड़ा को कायस्थ जाति से है। इसके अलावा गड्डों में पाई जाने वाली गरई मछली किसान से जाति से है। कहा जाता है कि आज इंसान के खाने को लेकर कोई बंदिश नहीं है, लेकिन एक ऐसा दौर था जब हर जातिवर्ग का इंसान हर तरह की मछली नहीं खा सकता था।

मछलियों को भी जात-पात के बंधन में बांटा गया था। मछली को जिस जाति के लिए खाना तय किया गया था वो उसी जाति की हो गई। जैसे- कतला मछली को क्षत्रिय कहा गया है।

एक मछली ऐसी भी है जिसे हिन्दू धर्म से ही बाहर कर दिया गया। 'साल' मछली को मुसलमानों की पठान जाति बताया गया है। इतना ही नहीं, सूसक को विदेशी और पेरा मछली को केवट जाति का बताया गया है। वहीं, पोठिया मछली को वैश्य कहा गया है।



बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू की फिल्म थप्पड़ में वह एक चाय पीती नजर आई थीं। जिसमें वह लेमनग्रास पत्तियों का इस्तेमाल करती थीं। हेल्थ के लिए ये चाय बेहद फायदेमंद होती है। जड़ी-बूटियां और हर्बल चाय का इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। लेमनग्रास टी पाचन, तनाव, चिंता, संक्रमण, दर्द, हृदय रोग और कई बीमारियों का इलाज करने में मदद कर सकती है।

लेमनग्रास टी के फायदे

- 1) **पाचन के लिए बेहतरीन-** पाचन के लिए लेमनग्रास काफी अच्छा है, जो आपके पेट को शांत करने में मदद करती है और आपके पाचन को नियंत्रित रखती है। इसमें सिट्रल नामक तत्व होता है जो खाने को पचाने में मदद करता है।
- 2) **एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर-** लेमनग्रास टी एक तरह की डिटॉक्स चाय है। इसमें कई सारे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को अंदर से डिटॉक्स करने और साफ करने में मदद करता है। ये शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है।
- 3) **वजन घटाने में करता है मदद-** लेमनग्रास टी का इस्तेमाल डिटॉक्स टी के रूप में मेटाबॉलिज्म



को बढ़ाने के लिए किया जाता है, ये वजन घटाने में भी मदद करता है।

4) **बालों ग्रोथ होती है बूस्ट-** बालों की ग्रोथ के लिए लेमनग्रास एक इफेक्टिव तरीका है, जो बालों के पोर्स को खोलने और बालों की ग्रोथ को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह विटामिन ए और सी से भरपूर होता है, जो स्किन और बाल दोनों के लिए जरूरी पोषक तत्वों के रूप में काम करता है।

5) **बूस्ट ओरल हेल्थ-**

अध्ययन के अनुसार, लेमनग्रास में एंटीमाइक्रोबियल गुण स्ट्रेप्टोकोकस सेंगुइनिस बैक्टीरिया, दांतों की सड़न के लिए जिम्मेदार बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं।

6) **हाई ब्लडप्रेसर को नियंत्रित करता है-** लेमनग्रास में पोटैशियम की मात्रा होती है, यह पेशाब को बढ़ाने में मदद करता है। ऐसे में यह ब्लडप्रेसर को कम करता है और ब्लड फ्लो को बढ़ाता है।

हेल्थ
के लिए
लेमनग्रास टी है बेहद
फायदेमंद, वेट लॉस
भी होता है

किचन की ये 4 चीजें बनाएंगी बाल मजबूत और शाईनी



हर महिला चाहती है कि उसके बाल लंबे, मजबूत और चमकदार हों। इसके लिए वे कई तरह के हेयर केयर प्रोडक्ट्स भी इस्तेमाल करती हैं। महंगे शैंपू और सीरम में पाए जाने वाले कैमिकल्स आपके बालों के लिए नुकसानदायक भी हो सकते हैं। आप घरेलू प्रोडक्ट्स के जरिए भी बालों को शाईनी और मजबूत बना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

केला

आप केला अपने बालों के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन बालों को घना और लंबा बनाने में मदद करता है। आप केले से बना हेयर मास्क अपने बालों में लगा सकते हैं।

सामग्री : केले - 2-3, शहद - 3 चम्मच, अंडा - 2

कैसे बनाएं मास्क ?

- . सबसे पहले आप केले को अच्छे से मैश कर लें।
- . फिर इसमें थोड़ा सा शहद मिलाएं।
- . इसके बाद अंडे को तोड़ कर शहद में मिलाएं।
- . दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स करके मैश किए हुए केले में मिलाएं।



केले में सामग्री को अच्छे से मिलाएं और अपने बालों में लगा लें।

. 20-30 मिनट के बाद आप बाल सादे पानी से धो लें।

कोकोनट ऑयल

बालों के लिए आप कोकोनट ऑयल भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह नुस्खा बहुत ही पुराना और असरदार है। इससे आपके बाल मॉइश्चराइज होते हैं।

रुखे बालों के लिए भी कोकोनट ऑयल बहुत ही फायदेमंद होता है। आप एक कटोरी में नारियल तेल गर्म कर लें। फिर आप हल्के गीले बालों में इसका इस्तेमाल कर लें। हल्के गीले बालों में यह ज्यादा फायदेमंद होगा।

बेकिंग सोडा

आप बालों में जमी गंदगी को साफ करने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। एक चम्मच बेकिंग सोडा आप शैंपू में मिलाकर बालों में लगाएं। इसके बाद बालों को अच्छे से धो लें। बालों में शाइन आएगी और मजबूत भी होंगे।

ओट्स

आप ओट्स हेयर मास्क भी बालों में इस्तेमाल कर सकते हैं। ओट्स में पाए जाने वाले पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में मदद करते हैं।

सामग्री : ओट्स - 1 कप, बादाम का तेल - 3 चम्मच
दूध - 2 कप

कैसे बनाएं मास्क ?

- . सबसे पहले आप किसी बर्तन में ओट्स डाल लें।
- . फिर इसमें बादाम का तेल और दूध मिलाएं।
- . दोनों चीजों को ओट्स में मिलाएं।
- . इसके बाद आप ओट्स से तैयार किया हुआ पैक अपने बालों में लगा लें।
- . 30 मिनट तक अपने बालों में लगाएं। फिर तय समय के बाद बाल सादे पानी से धो लें।

हर माता-पिता का यह सपना होता है कि उनके बच्चे को जीवन में उनसे ज्यादा कामयाबी और खुशियां मिलें। उनके बच्चे का जीवन उनसे कहीं ज्यादा सुंदर और उज्ज्वल बने। पर ऐसा करते और सोचते समय कई बार जाने-अनजाने में



इस खबर को सुनें

हर माता-पिता का यह सपना होता है कि उनके बच्चे को जीवन में उनसे ज्यादा कामयाबी और खुशियां मिलें। उनके बच्चे का जीवन उनसे कहीं ज्यादा सुंदर और उज्ज्वल बने। पर ऐसा करते और सोचते समय कई बार जाने-अनजाने में माता-पिता कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जो उन्हें अच्छे नहीं बुरे पैरेंट की कैटेगरी में लाकर खड़ा कर देती हैं। आइए, पैरेंटिंग से जुड़ी ऐसी ही उन गलतियों के बारे में जानते हैं।

बच्चे से जरूरत से ज्यादा लगाव

जब आपका बच्चा खुद का ध्यान रखने लायक हो जाए तो उसे उसके हमउम्र दोस्तों के साथ छोड़ देना चाहिए, ताकि उसका सही तरीके से विकास हो सके। अगर आप अपनी लाइफ को बच्चे के इर्द-गिर्द ही समेटकर रखेंगी तो भले ही आपको यह उसकी परवाह लगे पर एक समय के बाद आपकी हर पल की मौजूदगी बच्चे को अखरने लगेगी और आप एक बुरे अभिभावक बन जाएंगे।

बाहर का गुस्सा बच्चे पर न निकालें-

अगर आप भी दूसरों का गुस्सा अपने बच्चे पर निकालते हैं तो सतर्क हो जाएं। ऐसा करके आप बहुत

बड़ी गलती कर रहे हैं। आपके ऐसा हर बार करने से बच्चे के मन में आपके लिए कोई सम्मान नहीं रह जाएगा। वह आपसे प्रेम करने की जगह आपसे डरने या नफरत करने लगेगा।

बच्चे को अपने ऊपर निर्भर रखना

अगर आपका बच्चा छोटी से छोटी बात के लिए आप पर ही निर्भर रहता है तो यह बहुत ही बुरा संकेत है। अगर आप अपने बच्चे से जुड़ा हर फैसला खुद ही लेते हैं, जैसे वह क्या करें, क्या नहीं करें, यहां तक कि किससे दोस्ती करनी चाहिए और किससे नहीं यह भी बताते हैं। तो आप एक गलत ट्रेंड सेट कर रहे हैं। आपके हमेशा अपने बच्चे की बात सुनकर उसे ही खुद अपने फैसले लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

दूसरे बच्चों के साथ तुलना करना

कई बार माता-पिता दूसरे बच्चे से तुलना करके अपने बच्चे को आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं, पर ऐसा करते समय वो कई बार अपनी बातचीत को नकारात्मकता से भर देते हैं।

दरअसल दूसरे बच्चों से अपने बच्चे की तुलना करके आप उस पर बेवजह का दबाव डालते हैं, आप अपने बच्चे की उल्लिधियों की कदर नहीं करते हैं। जिससे आपका बच्चा खुद को दूसरों से कमतर समझने लगता है।

ये
4 संकेत करते
हैं इशारा कि आप
कर रहे हैं है बुरी
पैरेंटिंग

बच्चे में हो सकती है जिंक की कमी इन लक्षणों पर माता-पिता कर लें गौर

बच्चे स्वभाव से चंचल होते हैं, छोटी-मोटी बीमारी पर खास गौर नहीं करते। ऐसे में माता-पिता की बच्चों के प्रति देखभाल और भी ज्यादा बढ़ जाती है। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जिंक बहुत ही जरूरी है। इससे बच्चों का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। जिंक की कमी होने पर बच्चों के शरीर में कमजोरी, वजन कम होना जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। इसके अलावा भी बच्चे के शरीर में जिंक की कमी होने पर कुछ और भी लक्षण दिखाई देते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

भूख न लगना

बच्चे के शरीर में जिंक की कमी का सबसे पहला असर भूख पर ही पड़ता है। अगर आपके बच्चे को भी भूख कम लग रही है तो यह भी जिंक की कमी का ही लक्षण हो सकता है। यदि बच्चे को ज्यादा समस्या हो रही है तो एक बार डॉक्टर से जरूर संपर्क कर लें।

वजन कम होना

बच्चे अक्सर खेल-कूद में अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखते। यदि आपके बच्चे का वजन भी दिन प्रतिदिन कम हो रहा है तो उसे जिंक की कमी हो सकती है।

लंबाई कम होना

अगर आपके बच्चे की लंबाई कम हो रही है तो यह भी जिंक की कमी का ही लक्षण हो सकता है। आपको यदि समस्या ज्यादा लग रही है तो एक बार डॉक्टर की सलाह भी जरूर ले लें।

याददाश्त कमजोर होना

बच्चे कई बार चीजें भूलने लग जाते हैं। यदि आपके बच्चे की याददाश्त भी कमजोर हो रही है तो उसके शरीर में जिंक की कमी हो सकती है। ऐसी समस्या दिखने पर एक बार डॉक्टर को जरूर संपर्क करें।

बाल झड़ना

उम्र बढ़ने पर अक्सर बच्चों के बाल झड़ते हैं, लेकिन अगर बच्चे के छोटी उम्र में ही बाल झड़ रहे हैं तो उसे जिंक की कमी हो सकती है।

चोट के घाव भरने में देर लगना

बच्चों को खेल-कूद में अक्सर कई तरह की चोटें लगती रहती हैं।

अगर बच्चे की छोटी चोट को भी भरने में समय लग रहा है तो यह भी जिंक की कमी का ही एक कारण हो सकता है। अधिक समस्या होने



पर एक बार डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।

कैसे पूरी करें जिंक की कमी ?

आप बच्चे की डाइट में कुछ चीजें शामिल करके जिंक की कमी पूरी कर सकते हैं।

कद्दू के बीज

कद्दू के बीज में जिंक बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। आप बच्चे के शरीर में जिंक की कमी को पूरा करने के लिए डाइट में शामिल कर सकते हैं। रूटीन में आप बच्चे को यह बीज खाने की सलाह दे सकते हैं।

नट्स

आप बच्चों की डाइट में नट्स भी शामिल कर सकते हैं। बादाम, काजू, तिल, मूंगफली, अखरोट जैसी चीजें आप बच्चे को खिला सकते हैं। काजू में जिंक बहुत ही अच्छी मात्रा में पाया जाता है। आप बच्चों को काजू भी खाने के लिए दे सकते हैं।

अनाज

बाजरा, जौ, ज्वार, रागी जैसे अनाज में भी जिंक पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। आप बच्चों को अनाज खाने के लिए दे सकते हैं।

दूध से बने उत्पाद

दूध और दही कैल्शियम के साथ जिंक के भी बहुत ही अच्छे स्रोत माने जाते हैं। यह बच्चों की हड्डियों, दांतों की मजबूती और विकास के लिए भी बहुत ही अच्छे होते हैं।

मशरूम

मशरूम में विटामिन-ए, सी, ई, आयरन, जिंक जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। आप बच्चों की डाइट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं।



शादी तय करते समय न करें झूठ बोलने की गलती वरना आ सकती है मैरिड लाइफ में प्रॉब्लम

कहते हैं, शादी जन्मों का बंधन होता है। कांच से भी ज़्यादा नाजुक इस रिश्ते को ताउम्र प्यार और विश्वास से सहेजना पड़ता है। लेकिन अब या तो लोग इस बंधन के महत्व को अनदेखा करने लगे हैं या उनके लिए शादी का रिश्ता महज एक मजाक बन कर रह गया है। तभी तो आजकल शादी के बंधन भी झूठ के सहारे बनाए जा रहे हैं।



मंजरी दुखी मन से अपनी सहेली नीलिमा को बता रही थी, मेरे साथ धोखा हुआ है। मुझे बताया गया था कि मेरा पति एक निजी लिमिटेड कम्पनी में बड़ा अफसर है। चूंकि मैं खुद एक बड़े पद पर कार्यरत थी, इसलिए इस रिश्ते के लिए मंजूरी दे दी, लेकिन शादी के बाद मुझे पता चला कि वह एक मामूली क्लर्क है। समझ में नहीं आता है कि मैं क्या करूं। मंजरी के मन में अपने पति व ससुराल वालों के प्रति अनादर के भाव थे। पहले तो उसने अपने मम्मी-पापा से कहा भी कि यह संबंध तोड़ दो और मुझे तलाक दिला दो, परंतु रिश्तेदारों व समाज के लोगों ने समझाया, जो हुआ, सो हो गया। अब इसे ही नियति मान लो। मंजरी ने तलाक नहीं लिया, पर अब वह पति व सास-ससुर के प्रति मन में हमेशा अविश्वास का भाव रखती है। न वह पति से जुड़ाव महसूस करती है, न ही उनके प्रति उसके मन में सम्मान की भावना है। उनके रिश्तों में एक अजीब-सा खिंचाव आ गया

है। अब जिंदगीभर इस रिश्ते को ढोना उसकी मजबूरी हो गई है।

ऐसे कई उदाहरण हैं, जहां शादी के लिए लड़के या लड़की पक्ष वाले अक्सर झूठ बोल देते हैं, जिसका असर उनकी जिंदगी पर पड़ता है। वैवाहिक संबंधों के मामलों में झूठ का सहारा लेना अत्यंत दुखदाई साबित होता है। उपर्युक्त उदाहरण में ही देखें, चूंकि विवाह तो हो ही गया है, अतः मंजरी को ससुराल में ही रहना है। उसने सामाजिक दबाव के कारण तलाक भले ही नहीं लिया, किंतु एक झूठ के कारण ससुरालवाले उसकी नज़रों में गिर गए हैं।

दोनों पक्ष करते हैं गलती

अक्सर वैवाहिक संबंध स्थापित करने के लिए कभी वर पक्ष, तो कभी वधू पक्ष झूठ का सहारा लेने लगते हैं। कारण अनेक होते हैं – कभी अच्छी लड़की और अधिक दहेज की उम्मीद के कारण वर पक्ष ग़लत जानकारी देता है, तो कभी अच्छा घर-वर देखकर वधू पक्ष फरेब कर बैठता है। उस समय उनके मन में यह विचार नहीं उठता कि बाद में जब सच्चाई सामने आएगी तब क्या होगा।

वैवाहिक संबंधों में बोले जानेवाले झूठ विवाह संबंधों के लिए कई तरह के झूठ बोले जाते हैं।
लड़के या लड़की की उम्र कम बताना।
लड़की के गुणों की बढ़ा-चढ़ाकर प्रशंसा करना।
लड़के की पढ़ाई, नौकरी या फिर उसकी कमाई दो-तीन गुना बता देना।
बीमारियों को छिपाना।
गलत चाल-चलन और आदतें आदि।

मैरिज ब्यूरो वालों की संदिग्ध भूमिका

कई बार वर या वधू के माता-पिता द्वारा सम्पूर्ण तथ्य सही बताने के बावजूद बिचौलिए या शादी-ब्याह के दलाल (मेट्रीमोनियल एजेंट) या कथित एजेंसियां अपने मोटे कमीशन की लालच में जैसे-तैसे झूठे-सच्चे वादे एवं गलत जानकारियां देकर रिश्ते करवा देते हैं। बाद में सच्चाई सामने आने पर वर और वधू लड़ते-झगड़ते रहते हैं। पति-पत्नी में तनातनी चलती रहती है और कई बार मामला अदालत तक पहुंच जाता है, जिसकी परिणति तलाक के रूप में होती है। वस्तुतः विवाहोपरान्त किसी रिश्तेदार या अन्य माध्यम से जब प्रभावित पक्ष को झूठ का पता चलता है, तो वह ठगा-सा महसूस करता है और आक्रामक हो उठता है। परिणामस्वरूप झगड़ा होकर परिवार बिखर जाता है, संबंध टूट जाते हैं।

इंटरनेट पर छिपायी जाती है सही जानकारी

आजकल की फास्ट लाइफ में किसी के पास किसी के लिए वक्त नहीं है, इसलिए आपसी संबंध खत्म होने लगे हैं। शायद यही वजह है कि अब अधिकतर शादियां इंटरनेट के जरिए हो रही हैं, जहां बायोडेटा में गलत जानकारियां दे दी जाती हैं। अब पहले जमाने की तरह खानदान का विस्तार तो रहा नहीं, परिवार सिमटकर पति-पत्नी और दो बच्चों तक रह गया है। ऐसे में शादी के लिए खानदान की जांच-पड़ताल करवा पाना भी मुश्किल हो जा रहा है। अखबार के विज्ञापन हों या फिर इंटरनेट के जरिए की जा रही शादी, दोनों ही सूरतों में सही जांच-पड़ताल हो पाना थोड़ा मुश्किल होता है। पर यह भी ध्यान रखिए कि यह दो जिंदगियों का सवाल है। जब तक सामनेवाले पक्ष के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त न कर लें, शादी के लिए जल्दबाजी न करें, वरना कहीं आपको ताउम्र पछताना न पड़ जाए।

हरगिज़ न छिपाएं बीमारी

रागिनी किशोरावस्था पार कर गई, पर उसे मासिक नहीं हुआ। तीन साल तक लगातार इलाज और उसके बाद मामूली ऑपरेशन से भी कोई फायदा नहीं हुआ। माता-पिता ने रिश्तेदारों के कहने पर बी। कॉम करते ही रागिनी की शादी कर दी। रागिनी की कमी के बारे में वर पक्ष वालों को उन्होंने कोई जानकारी नहीं दी। छह महीने तक रागिनी भी झूठे बहाने बनाती रही, परंतु सच तो सामने आना ही था।

सच सामने आते ही दोनों परिवारों में जम कर झगड़ा हुआ। लड़के वालों ने डॉक्टर की सलाह ली। डॉक्टर ने स्पष्ट कह दिया कि रागिनी कभी मां नहीं बन सकेगी। नतीजा तलाक और

दो परिवारों की जिंदगी तनावयुक्त। रागिनी के घरवालों की गलती से लड़के वालों का भी शादी में पैसा बरबाद हुआ और स्वयं उनका भी। रागिनी ने जिल्लत झेली, सो अलग। अतः लड़के या लड़की में दांपत्य या संतान की उत्पत्ति संबंधी कोई कमी हो, तो जैसे-तैसे विवाह करके पीछा छुड़ाने भी की कोशिश करना व्यर्थ है। देर-सवेर सच सामने आता ही है। इससे दो परिवार आर्थिक और मानसिक कष्ट झेलते हैं। इलाज संभव न हो तो विवाह न करना ही श्रेयस्कर है या फिर वैसे ही जीवनसाथी का चयन करना चाहिए, जो उस कमी के साथ लड़के/लड़की को स्वीकार करने के लिए तैयार हो। कई बार तो माता-पिता कमियां जानने के बावजूद इस सोच में बच्चों की शादी तय कर देते हैं कि शायद शादी के बाद

सब ठीक हो जाए। निधि इस बात से बहुत खुश थी कि उसे बहुत सम्पन्न परिवार और डॉक्टर पति मिला है।

माता-पिता भी शादी करके संतुष्ट थे, लेकिन शादी की रात ही पति अमर ने बताया कि यह शादी उसकी मर्जी के खिलाफ हुई है। वह तो पहले से शादीशुदा है। यह बात वह अपने माता-पिता को बताने की हिम्मत नहीं कर पाया, क्योंकि वे उसे बहू के रूप में स्वीकारने के लिए तैयार नहीं थे। माता-पिता ने सोचा कि शादी के बाद बेटा सुधर जाएगा, लेकिन हुआ इसके विपरीत। लड़का घर छोड़कर अपनी पूर्व पत्नी के पास चला गया और लड़की के पास ससुराल में रहने की वजह नहीं रही और मायके जाकर वह माता-पिता को दुख देना नहीं चाहती थी। ऐसे में एक लड़की जिंदगी को बरबाद करने का दोषी कौन है।

विश्वास की नींव पर बनें संबंध

एक झूठ से कई जिंदगियां बरबाद हो जाती हैं। इस बात पर यदि पहले से दोनों पक्ष सोच-विचार कर लें तो रिश्ते बिगड़े ही नहीं। एक बार शादी हो जाए, फिर सब ठीक हो जाएगा, ऐसा सोचकर जैसे-तैसे झूठी-सच्ची बातें बनाकर तय किए गए संबंधों का नतीजा कभी भी अच्छा नहीं होता। कई बार तो लड़का या लड़की आत्महत्या जैसे प्राणघाती कदम उठा लेते हैं। अतः समझदारी इसी में है कि तथ्यों को सही-सही बयान करें।

ऐसा नहीं है कि किसी में कमी नहीं होती, लेकिन यदि उन कमियों को सही रूप में पहले ही सामने रख दिया जाए, तो शायद बाद में सब ठीक हो जाए। थोड़ा बहुत झूठ ऐसा न हो कि वह रिश्तों को बिगाड़ दे, या मन में हमेशा के लिए गांठ पड़ जाए। ईमानदारी, स्पष्टवादिता और विश्वास की नींव पर खड़े वैवाहिक संबंध ही सहज और खूबसूरत होते हैं। झूठ और आत्मविश्वास की नींव पर रचे गए संबंधों में न तो स्थिरता होती है और न ही मधुरता।



जले दूध की गंध गायब होगी चुटकियों में बस ड्राई करें ये रसोई उपचार

वर्किंग वुमेन्स के लिए किचन और घर के कामों में संतुलन बनाकर रखना थोड़ा सा मुश्किल हो जाता है। खास कर महिलाएं सारे काम एक साथ करने का प्रयास करती हैं, जिसके कारण कई बार काम उल्टा भी पड़ जाता है। जैसे - सब्जी जल जाती है, दूध उबल जाता है। दूध जल जाए तो उसमें गंदी बदबू आने लगती है। आप दूध की बदबू कुछ आसान से तरीकों के जरिए कम कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

केवड़ा जल



आप दूध में से जलने की बदबू दूर करने के लिए केवड़ा जल का इस्तेमाल कर सकते हैं। केवड़ा खुशबूदार होता है, दूध में इसे डालने से जलने की बदबू कम हो सकती है। आप केवड़ा जल को दूध में मिला दें। दूध में आने वाली बदबू दूर हो जाएगी।

पान के पत्ते



आप पान के पत्तों का इस्तेमाल दूध की बदबू दूर करने के लिए कर सकते हैं। पान के पत्ते का इस्तेमाल करने के लिए आप पहले दूध को किसी अलग बर्तन में निकाल लें। फिर इसमें 3-4 पान के पत्ते डालें। पान के पत्तों को दूध में कुछ देर के लिए ऐसे ही रहने दें। कुछ देर में बदबू दूर हो जाएगी।

इलायची

आप इलायची की खुशबू के साथ भी दूध में आ रही



बदबू दूर कर सकते हैं। इलायची दूध को खुशबूदार बनाने में सहायता कर सकते हैं। 5-6 इलायची आप दूध में डालें और फिर दूध को उबाल लें। दूध की बदबू कुछ देर में दूर हो जाएगी।

दूध गर्म करते समय इन बातों का भी रखें खास ध्यान

- दूध को धीमी आंच पर ही उबालें।
- दूध के लिए बर्तन आप मात्रा के अनुसार, ही चुनें।
- जब भी आप दूध को गर्म करें तो बर्तन में नीचे थोड़ा सा पानी मिला लें। दूध बर्तन के साथ चिपकेगा नहीं।
- दूध को कभी भी पूरी तरह से ढककर न उबालें।

दुनिया के किसी भी देश की ताकत और प्रतिष्ठा के बारे में जानने के लिए उसकी पासपोर्ट रैंकिंग देखी जाती है। इस रैंकिंग से पता चल जाता है कि किसी देश का विश्व में कितना सम्मान है। साल 2022 के लिए दुनिया की सबसे ज्यादा शक्तिशाली पासपोर्टों की सूची जारी कर दी है। आपको बता दें कि इस सूची में लगभग 199 देशों को शामिल किया गया है। साल 2022 की पासपोर्ट रैंकिंग के अनुसार, जापान देश ने सबसे ऊंचा स्थान प्राप्त किया है। इस सूची में भारत 87वें स्थान पर अपनी जगह बनाए हुए है। पाकिस्तान की अगर इस सूची में बात करें तो वह इस लिस्ट में सबसे नीचे और 4वें स्थान पर बना हुआ है। इस सूची में भारत, पाकिस्तान, चीन और कई शहरों के बारे में जानकारी दी गई है। तो चलिए जानते हैं इनकी रैंकिंग के बारे में...

तीन पायदान चढ़ा भारत

तीसरी तिमाही में भारत की अगर बात करें तो दो पायदान नीचे गिरा है। परंतु पिछले दो सालों में इसी पॉजिशन की अगर बात करें तो भारत तीन पायदान और ऊपर चढ़ा है। साल 2021 में भारत Q3 और Q4 में 90वें स्थान पर विराजमान था। पासपोर्ट का सूचकांक किसी एक देश के दूसरे देशों के साथ राजनयिक संबंधों की मजबूती को परिभाषित करता है। इसके अनुसार, जो देश जितना ज्यादा दूसरों तक पहुंचने में आसानी रखते हैं, उसकी रैंकिंग उतनी ही ज्यादा होती जाती है।

60 देशों में बिना वीजा के कर सकेंगे यात्रा

भारत का पासपोर्ट 60 देशों तक बिना वीजा के जाने की सहूलियत देता है। ऐसे देशों में भारतीयों को वीजा-ऑन अरावइल पहुंच है। इन देशों में थाइलैंड, इंडोनेशिया, मालदीव और श्रीलंका जैसे एशियाई जगहें शामिल हैं। अफ्रीका में भी ऐसे 21 देश हैं जो भारतीय लोगों को आगमन पर वीजा की सेवाएं प्रदान करते हैं। वहीं ऐसा करने के लिए सिर्फ दो ही यूरोपीय देश हैं।

हेनले और पार्टनर्स ने तैयार की रिसर्च

आपको बता दें कि यह रैंकिंग एयर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के डेटा पर आधारित है। यह एसोसिएशन दुनिया के सबसे बड़ी यात्राओं के डेटाबेस की जानकारी रखता है। इस अध्ययन को हेनले एंड पार्टनर्स रिसर्च डिपार्टमेंट के द्वारा चल रही रिसर्च के द्वारा तैयार किया गया है। इस रैंकिंग के अनुसार, जापान, सिंगापुर और दक्षिण कोरिया के पास पूरी दुनिया में सबसे मजबूत पासपोर्ट हैं। इन देशों की पहुंच अधिकांश देशों में है। जापानी पासपोर्ट 193 देशों में बिना कि सी परेशानी के प्रवेश प्रदान करने की सहूलियत देता है। इसके अलावा सिंगापुर और दक्षिण कोरिया दोनों ही शहर 192 देशों में प्रवेश देता है।

इस स्थान पर है चीन

जर्मनी और स्पेन पासपोर्ट की इस सूची में 3 नंबर पर है। इस पासपोर्ट के जरिए 190 देशों की यात्रा की जा सकती है। पासपोर्ट की टॉप रैंकिंग की अगर बात करें तो यूरूपियाई देश, अमेरिका और ब्रिटेन शामिल हैं। एशिया के अगर बाकी देशों की बात करें तो चीन 69वें नंबर पर है। इसके अनुसार, चीनी पासपोर्ट रखने वाले लोग 80 देशों में फ्री वीजा के जा सकते हैं।

सबसे खराब रैंकिंग पर है पाकिस्तान

जहां बांग्लादेश को इस लिस्ट में 104 रैंकिंग दी गई है। वहीं पाकिस्तान इस रैंकिंग में चौथे स्थान पर है। उत्तर - कोरिया की स्थिति भी पाकिस्तान से मजबूत है। उत्तर कोरिया का रैंक 105 है।

यहां के नागरिक 40 देशों में बिना वीजा के यात्रा कर सकते हैं। रूस की रैंकिंग की अगर बात करें तो 50 और श्रीलंका 103 की रैंकिंग पर मौजूद है। सिर्फ पाकिस्तान 196 रैंक के साथ चौथी पॉजिशन पर है। पाकिस्तान सिर्फ 32 देशों में ही बिना वीजा के सैर कर सकता है।

इन 60 देशों में फ्री जा सकते हैं भारतीय वीजा की नहीं पड़ेगी जरूरत

बारिश के मौसम में सीलन एक आम समस्या है। इस मौसम में घर की दीवारों, छतों के किनारों, किचन, बाथरूम में सीलन और फंगस नजर आने लगती है, जिससे पूरे घर में अजीब सी बदबू फैल जाती है। अगर घर में बहुत ज्यादा सीलन हो तो दीवारों तो खराब होती ही है साथ में कई तरह की बीमारियों भी पैदा हो जाती है। अगर आप भी सीलन से परेशान हैं तो तो आज आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे, जिसकी मदद से आप अपने घर को सीलन से बचा सकते हैं।

सीलन के कारण

बारिश होने पर घर के ऊपरी हिस्से में पानी घर के अंदर आ जाता है और फिर जब धूप निकलती है तो भाप की वजह से घरों में सीलन पैदा हो जाती है। इसके अलावा बारिश के दिनों में गीले कपड़े इधर-उधर रखना, खिड़की-दरवाजे बंद रखना और पुराने सामान को घर में रखने से भी सीलन आ जाती है। बारिश का पानी अगर लगातार कमजोर दीवार पर गिरे तो वो दीवार में सीलन पैदा कर देता है। ड्रेनेज पाइप ब्लॉक होने से पानी इकट्ठा हो सकता है और वो सीलन का कारण बन सकता है।

सीलन से बचने के तरीके

लीकेज को करें ठीक

बारिश आने से पहले किसी भी तरह की पानी की लीकेज को ठीक करवा लें। पाइप दीवारों में सीलन का सबसे बड़ा कारण होती है, ऐसे में पहले ही इनकी मरम्मत करवा लें।

साफ-सफाई

घर की हर रोज अच्छे से सफाई करें और पौछा लगाने के लिए फिनायल का इस्तेमाल करें। इसके अलावा रसोई और बाथरूम की सफाई की तरफ ज्यादा ध्यान दें क्योंकि यहीं से बीमारियां फैलने का खतरा ज्यादा रहता है।

घर में रखें फूल

किचन और अलमारी की शैल्फ्स पर पेपर बिछाकर सामान रखें। इससे नमी उन चीजों तक नहीं पहुंचेगी। इसके अलावा अपने घर को फूल से सजाएं, इससे घर सुंदर तो लगेगा ही साथ ही बदबू से भी छुटकारा मिलेगा।



धूप आने दें

बारिश खत्म होते ही जब धूप निकलती है तो ज्यादा गर्मी लगती है। ऐसे में लोग अपने घर के खिड़की-दरवाजे बंद कर देते हैं लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए बल्कि धूप और ताजी हवा को अंदर आने दें जिससे दीवारों की सीलन कम होगी।

वाटरप्रूफ चूना

सीलन से बचने के लिए खराब हो चुकी दीवारों को ठीक करने के लिए दरारों में वाटरप्रूफ चूना भरें। ऐसा करने से दोबारा उस जगह सीलन नहीं आएगी।

लौंग

सीलन की वजह से होने वाली बदबू को कम करने के लिए लौंग और दालचीनी को

बराबर मात्रा में लेकर आधे घंटे के लिए पानी में भिगो कर रखें और इसके बाद इस पानी को उबाल कर रूम फ्रेशनर की तरह इस्तेमाल करें। इससे कुछ हद तक सीलन से छुटकारा मिलेगा

दरारें भरें

छत के ऊपर साफ-सफाई के वक्त दरारों का ध्यान रखें। इन दरारों में बारिश का पानी जाने की वजह से कई बार आपकी छत खराब हो जाती है। इसलिए बारिश आने से पहले दरारें जरूर भर लें।



स्किन पर जादुई असर दिखाती है ये चीजें

आप भी जानें इनके इस्तेमाल का तरीका

किचन में इस्तेमाल होने वाली तमाम चीजें हमारी सेहत के साथ-साथ स्किन के लिए भी फायदेमंद मानी जाती हैं। यहां जानिए हल्दी और बेसन का स्किन पर इस्तेमाल करने के तरीकों के बारे में।



भारतीय रसोई में प्रयोग की जाने वाली तमाम चीजें सेहत के लिए ही नहीं बल्कि स्किन के लिहाज से भी फायदेमंद मानी जाती हैं। इन्हीं चीजों में से एक है हल्दी और बेसन। एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर हल्दी में ब्लीचिंग गुण भी होते हैं, जो स्किन को निखारने के साथ चमकदार बनाते हैं। हल्दी का इस्तेमाल वर्षों से तमाम सौंदर्य उत्पादों में किया जा रहा है।

वहीं बेसन में एक्सफोलिएटिंग गुण होते हैं, यही कारण है कि शादी या किसी फंक्शन के दौरान बेसन का उबटन बनाकर स्किन पर इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप भी अपनी त्वचा को हेल्दी, ग्लोइंग और शाइनी बनाना चाहते हैं, तो यहां हम आपको बता रहे हैं, इन चीजों को इस्तेमाल करने के आसान तरीकों के बारे में।

अगर धूप में आपकी स्किन झुलस गई है, तो आप हल्दी की मदद से इसे ठीक कर सकते हैं। इसके लिए आप दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर स्किन पर मसाज करें। ऐसा रोजाना करने से कुछ ही दिनों में टैनिंग दूर होगी, साथ ही स्किन पर निखार आएगा।

डेड स्किन को हटाने और स्किन का रंग साफ करने

के लिए आप दही में बेसन मिलाकर चूटकी भर हल्दी डालें। इस पैक को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। करीब आधा घंटे के बाद चेहरे को धो लें।

पिंपल्स और चेहरे के दाग-धब्बे दूर करने के लिए एक चम्मच बेसन में चूटकी भर हल्दी, आधा नींबू का रस और थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को स्किन पर अप्लाई करें। करीब आधा घंटे तक लगा रहने दें, इसके बाद चेहरा पानी से धो लें। इस पैक को हफ्ते में दो दिन इस्तेमाल करें। काफी फायदा होगा।

अगर आप डेड स्किन को हटाने के लिए उबटन बनाना चाहती हैं तो दो बादाम को भिगोएं और पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। इसमें दो चम्मच बेसन, आधा चम्मच चावल का आटा, दही और चूटकी भर हल्दी डालें और थोड़ा सा तिल का तेल डालें। इससे उबटन तैयार करें। इसे स्किन पर लगाकर मालिश करें। कुछ समय बाद नहा लें। ये उबटन आपकी डेड स्किन को हटाने के साथ टैनिंग की समस्या दूर करेगा और स्किन को शाइनी बनाएगा।



अगर आपकी त्वचा ऑयली है तो आप बेसन में दही की बजाय दूध और चूटकी भर हल्दी डालकर फेसपैक तैयार करें और इसे चेहरे पर लगाएं। करीब आधे घंटे बाद अपने चेहरे को पानी से धो लें। आप चाहें तो इसमें थोड़ा चंदन पाउडर भी मिलाकर मिला सकते हैं।

फैस्टिव मेकअप टिप्स



कौबिनेशन स्किन में औयल 'टी जोन' यानी नाक और फोरहैड पर जमा रहता है .

त्योहारों के अवसर पर त्वचा को दमकता

बनाए रखना है तो मेकअप के दौरान ये गलतियां न करें

बात मेकअप की हो या फेशियल की, अगर सही स्टैप्स फौलो न किए जाएं तो वह निखार नहीं आ पाता, जो आना चाहिए था. कई बार महिलाएं बिजी शेड्यूल होने के कारण पार्लर नहीं जा पातीं और घर पर ही क्लीजिंग या फेशियल करना शुरू कर देती हैं. लेकिन जानकारी के अभाव में गलत स्टैप्स अप्लाई कर के परिणाम अच्छा न आने पर सोचती हैं कि बैसट कंपनी का प्रोडक्ट यूज करा था फिर भी रिजल्ट अच्छा क्यों नहीं आया?

दरअसल, कमी प्रोडक्ट में नहीं, बल्कि आप द्वारा प्रोडक्ट पर लिखे इंस्ट्रक्शन को फौलो न करने और स्किन संबंधी कुछ चीजों को इग्नोर करने के कारण हुई है.

आप से इस तरह की मिस्टेक्स न हों, इस के लिए स्किन मिरेक्ल ला मैरिनियर (फ्रांस) के टैक्निकल स्किन ऐक्सपर्ट, गुलशन द्वारा बताई बातों को फौलो करना न भूलें.

स्किन पर कुछ भी अप्लाई करने से पहले अपनी स्किन का टाइप चैक कर लिया जाए जैसे



अगर आप की स्किन नॉर्मल है, तो फेस सॉफ्ट दिखने के साथसाथ उस पर औयल भी नजर नहीं आएगा.

औयली स्किन की निशानी है कि आप की नाक, फोरहैड और चीक्स

पर औयल साफ दिखेगा .

ड्राई स्किन में स्किन को जितने औयल की जरूरत होती है वह नहीं मिल पाता, जिस से स्किन रूखीरूखी नजर आती है .

सैंसिटिव स्किन यानी एकदम से स्किन का रैड हो जाना . ऐसी स्किन पर किसी भी प्रोडक्ट का इस्तेमाल बहुत सोचसमझ कर करना पड़ता है .

जब आप को अपनी स्किन का टाइप पता चल जाए तो फिर उसी के हिसाब से क्लीजिंग या फेशियल करवाएं .

इस बात का खास ध्यान रखना होगा कि फेशियल तभी अच्छा होगा जब क्लीजिंग सही होगी वरना रिजल्ट ठीक नहीं मिलेगा .

क्लीजिंग

क्लीजिंग हर फेस के लिए जरूरी है, क्योंकि चाहे घर हो या बाहर रोज हमारा संपर्क धूलमिट्टी से होता ही है. अतः क्लीजिंग द्वारा फेस पर न दिखने वाली गंदगी रिमूव होने से फेस शाइन करने लगता है. इस से स्किन के अंदर बाकी प्रोडक्ट्स को पहुंचाने में भी आसानी होती है.

क्लीजिंग क्रीम फेस के हिसाब से यूज करें. 10-15 मिनट तक फेस की क्लीजिंग कर के टिशू पेपर से फेस को साफ कर लें.

ऐक्सपर्ट के अनुसार, एण्च यानी अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड, जो डिफरेंट पील एसिड का कौबिनेशन होता है, करने से पहले स्किन को तैयार किया जाता है और दूसरा उस का पीएच लैवल मैटेन किया जाता है, जो क्लीजिंग के द्वारा ही संभव है.

आप को पीएच लैवल को नॉर्मल लाने के लिए स्किन प्रोब्लमस जैसे खुजली या ड्राई स्किन आदि समस्या को पहले कंट्रोल करना होगा.



एचए का कार्य स्किन की ब्लॉकेज को खत्म करना होता है. वैसे तो यह कई रूपों में मिल जाता है लेकिन सब से ज्यादा ग्लाइसोलिक एसिड में पाया जाता है. यह स्किन की ऊपरी परत पर काम कर के कोशिकाओं को हल्दी बनाता है.

इसी तरह स्किन के पीएच लैवल का मतलब है पोटेंशियल ऑफ हाइड्रोजन. अगर आप की बौडी का पीएच लैवल 7 है, तो इस का मतलब है कि आप की स्किन बेसिक है. लेकिन अगर पीएच लैवल 5.5 से थोड़ा भी कम है, तो इस का मतलब है कि स्किन की स्थिति सही नहीं है.

स्किन के पीएच लैवल का सही होना इसलिए जरूरी है, क्योंकि यह बौडी व स्किन में बैक्टीरिया को प्रवेश करने से रोकता है. आप को पीएच लैवल को नॉर्मल लाने के लिए स्किन प्रोब्लमस जैसे खुजली या ड्राई स्किन आदि समस्या को पहले कंट्रोल करना होगा. इस के लिए आप पीएच बैलेंसड स्किन केयर प्रोडक्ट्स का यूज करें और फेस को कुनकुने पानी से धोएं.

ऐंजाइम मास्क

क्लीजिंग के बाद दूसरा स्टेप है ऐंजाइम मास्क को फेस पर लगाना. इस का स्किन से डेड सेल्स को हटाने में अहम रोल होता है. इसे फेस पर 10 मिनट के लिए अप्लाई करें फिर हलकी मसाज कर के हटा लें. ऐंजाइम मास्क लगाने की शुरुआत हमेशा फोरहेड से करनी

चाहिए. फिर फेस पर लगाएं. लेकिन हटाते वक्त हमेशा उलटी प्रक्रिया यानी पहले फेस से और फिर फोरहेड से हटाएं. ऐंजाइम मास्क का इस्तेमाल सेंसिटिव स्किन पर भी किया जा सकता है.

अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड पीलिंग

मास्क हटाने के बाद अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड से फेस की पीलिंग करें. यह प्रक्रिया स्किन के टैक्चर को इंप्रूव करने के साथसाथ उसे कोमल भी बनाती है.

शुरुआत हलके से करें यानी पहले एचए का अनुपात 10% फिर 20% फिर 30% फिर 40% करें. इस से आप को स्किन को समझने का मौका मिलेगा.

इसे बनाने की प्रक्रिया

10% के लिए 3 ड्रॉप पानी में 1 ड्रॉप एचए. 20% के लिए 2 ड्रॉप पानी में 2 ड्रॉप एचए. फिर 30% के लिए 3 ड्रॉप पानी में 3 ड्रॉप एचए.

सब से पहले टी जोन से शुरू करें. एचए लगाने के 10-15 सेकंड के बाद यह देखना है कि स्किन पर कुछ महसूस हो रहा है या नहीं. इसे 3 मिनट से ज्यादा फेस पर नहीं रखना है. एचए का इस्तेमाल करने के बाद चेहरे को कोल्ड कंप्रेशन देना न भूलें. इस से चेहरे पर आई रैडनेस, सूजन वगैरह खत्म होती है. कोल्ड कंप्रेशन के लिए बर्फ का इस्तेमाल, टौवेल को ठंडे पानी में डुबो कर कुछ देर के लिए फेस पर रख दें. इस से चेहरे को ठंडक मिलती है.

स्क्रब

एचए के बाद 3 मिनट के लिए फेस पर स्क्रब करें. स्क्रब करतेकरते स्टीम भी दें. इस का फायदा यह है कि रोमछिद्र ओपन होते हैं और डेड स्किन रिमूव होती है. फिर ड्राई टिशू से फेस को क्लीन कर लें. ध्यान रहे कि आंखों के ऊपर स्क्रब का इस्तेमाल न करें.

मुश्किल वक्त में लड़ने की ताकत देती हैं ये 3 रिश्ते

आज के विचार में आचार्य चाणक्य ने बताया है कि क्या हैं वो चीजें जो मुश्किल समय में लड़ने की ताकत देती हैं। आइए जानते हैं उन चीजों के बारे में।

आचार्य चाणक्य की नीतियां आज भी समाज और परिवार में जीने के सलीके सिखाती हैं। आचार्य चाणक्य ने अपनी नीति में पैसे, सेहत, बिजनेस, दांपत्य जीवन, समाज, जीवन में सफलता से जुड़े तमाम चीजों पर अपनी राय दी है जिसे चाणक्य नीति के नाम से जाना जाता है। अगर आप इन्हें जीवन में उतार लिया जाए तो आप कभी धोखा नहीं खा सकते हैं। आचार्य चाणक्य के इन्हीं विचारों में से आज हम एक और विचार का विश्लेषण करेंगे। आज के विचार में आचार्य चाणक्य ने बताया है कि क्या हैं वो चीजें जो मुश्किल समय में लड़ने की ताकत देती हैं। आइए जानते हैं उन चीजों के बारे में।

श्लोक (बारहवां अध्याय)

संसारतपदग्धानां त्रयो विश्रान्तिहेतवः।

अपत्यं च कलत्रं च सतां संगतिरेव च ॥

भावार्थ

आचार्य चाणक्य के इस कथन के अनुसार, सांसारिक ताप से जलते हुए लोगों को तीन ही चीजें आराम दे सकती हैं -

संतान, पत्नी तथा
सज्जनों की
संगति।

पुत्र

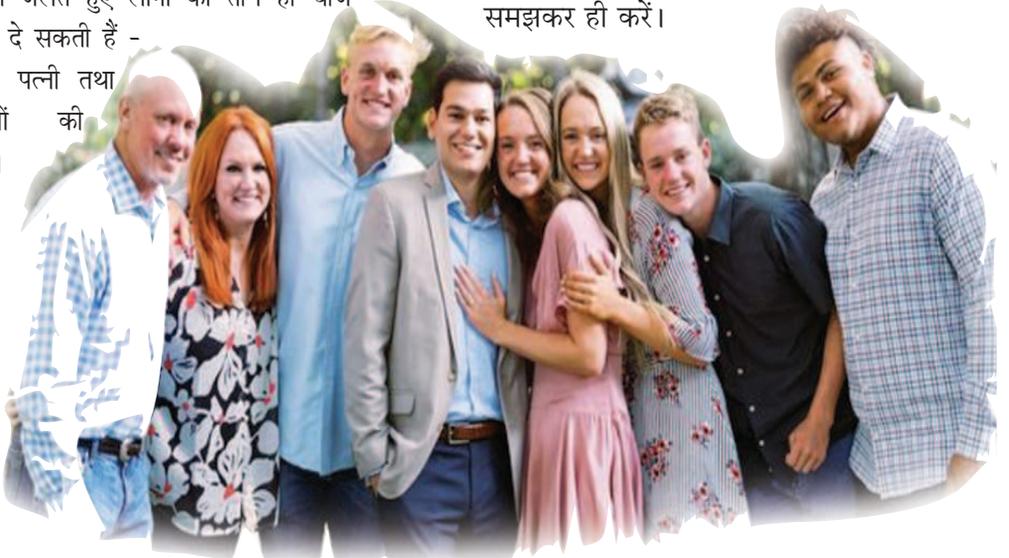
आचार्य चाणक्य के अनुसार, जिस व्यक्ति के पास ऐसा पुत्र हो जो अपने माता-पिता का ख्याल रखता हो और सही रास्ते में चलकर अपने लक्ष्य को पाता है, ऐसा पुत्र आने वाले समय में अपने माता-पिता के साथ-साथ समाज का भी नाम रोशन करता है।

पत्नी

चाणक्य जी कहते हैं कि यदि किसी व्यक्ति की पत्नी सुशील और संस्कारी हो तो उसका पूरा जीवन सुख के साथ बीत जाता है। ऐसी पत्नी इंसान के हर सुख-दुख में साथ देने के साथ-साथ मुश्किल समय में आपके सामने ढाल की तरह खड़ी रहती हैं।

सही संगति

अधिकतर लोग गलत और सही का फर्क नहीं समझ पाते हैं। ऐसे में यदि कोई दुराचारी, दुष्ट स्वभाव या फिर दूसरों को हानि पहुंचाने वाले व्यक्ति से मित्रता कर लेता है तो यह आपके भविष्य के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इसलिए दोस्ती सोच समझकर ही करें।



एंजाइटी से हैं परेशान ?

इन 5 नेचुरल उपायों से दूर कर सकते हैं डिप्रेशन से संबंधित परेशानियां

एंजायटी डिसऑर्डर खतरनाक हो सकता है, लेकिन स्पेशलिस्ट की मदद से इसे मैनेज किया जा सकता है।

हमें फॉलो करें

एंजायटी अवसाद, निराशा व दुःख से जन्म लेती है।

एंजाइटी एक प्रकार का मानसिक रोग है जिसमें रोगी के मन में नकारात्मक विचार आते रहते हैं और बेचैनी बढ़ जाती है। अक्सर एंजाइटी में रोगी कुछ गलत करने से डरता है, जिसके कारण रोगी भी हर समय तनाव से गुजरता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई किसी न किसी वजह से परेशान रहता है और कुछ लोग अपनी समस्याओं पर हावी हो जाते हैं जिससे उन्हें एंजाइटी जैसी बीमारियां हो जाती हैं।

एंजाइटी से बचने या एंजाइटी कम करने के लिए बाजार में कई तरह की दवाएं उपलब्ध हैं। लेकिन कुछ समय के लिए एंजाइटी से पीड़ित रोगी इन दवाओं से ठीक हो जाते हैं और कुछ समय बाद उन्हें फिर से यह समस्या होने लगती है। एंजाइटी का कोई एक कारण नहीं है। एंजाइटी कई कारणों से हो सकती है। आइए जानते हैं एंजाइटी के कारण और कुछ ऐसे प्राकृतिक उपाय जिन्हें अपनाकर आप एंजाइटी को दूर कर सकते हैं।

एंजाइटी के कारण: एंजाइटी का कोई एक मुख्य कारण नहीं होता है, एंजायटी कई कारणों से हो सकती है। आइए जानते हैं एंजायटी होने के कारण-

जिन लोगों का मानसिक स्वास्थ्य का पारिवारिक इतिहास रहा है, उनमें एंजाइटी की संभावना अधिक होती है।

अधिक तनाव या सोच भी एंजाइटी की समस्या पैदा कर सकता है।

नशीले पदार्थों के सेवन से भी एंजाइटी का खतरा हो सकता है।

अपने किसी काम के बारे में जरूरत से ज्यादा सोचने से भी एंजाइटी होने लगती है।

एंजाइटी कम करने के लिए अपनाये ये उपाय : एंजाइटी को ठीक करने या कम करने के लिए रोगी इन पांच उपायों को अपनाकर एंजाइटी विकार को भी ठीक कर सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे ही पांच प्राकृतिक नुस्खों के बारे में, जो एंजाइटी में मरीजों की मदद करेंगे।

स्वस्थ आहार खाएं: एंजाइटी से पीड़ित लोगों को हमेशा हरी सब्जियों और फलों का सेवन करना चाहिए, ऐसा करने से आपके शरीर को ऊर्जा मिलेगी और चिंता भी कम होगी। इसके अलावा बाहर का खाना या जंक फूड खाने से बचें।

संगीत सुनें: संगीत सुनना भी एंजाइटी को कम करने में कारगर है। एंजाइटी को कम करने के लिए रोगी को कुछ समय के लिए अपने पसंदीदा संगीत को सुनना चाहिए, लेकिन ध्यान रखें कि संगीत नरम और नरम होना चाहिए। संगीत सुनने के साथ-साथ आप थोड़ी देर सैर भी कर सकते हैं।

योग व मेडिटेशन करें: किसी भी मानसिक बीमारी से उबरने के लिए मन को शांत रखना बहुत जरूरी है। योग और ध्यान करने से भी चिंता को कम किया जा सकता है, चिंता से पीड़ित रोगियों को रोजाना कम से कम 30 मिनट तक योग और ध्यान अवश्य करना चाहिए। ऐसा करने से मन भी शांत रहेगा और शरीर भी स्वस्थ रहेगा।

शराब का सेवन न करें : शराब या किसी अन्य नशीले पदार्थ के सेवन से रोगी कुछ समय के लिए बात भूल सकता है, लेकिन ठीक होने पर उसे चिंता की समस्या अधिक होगी, इसलिए चिंता के रोगियों को किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए।

ज्यादा समय अकेले न रहें : अक्सर तनाव से पीड़ित लोगों को अकेले रहने की आदत हो जाती है, वे सिर्फ अकेले रहना चाहते हैं लेकिन तनाव से पीड़ित व्यक्ति को लंबे समय तक अकेला नहीं छोड़ना गलत है। ऐसे व्यक्ति को अपने परिवार या दोस्तों के साथ हंसते-हंसते समय बिताना चाहिए, इससे मन भी प्रसन्न रहेगा और रोगी को अच्छा लगेगा।



पति-पत्नी का रिश्ता आपसी प्यार और विश्वास पर टिका होता है, लेकिन जब पत्नी की सहमति के बिना कोई व्यक्ति जबरन उसके साथ शारीरिक संबंध बनाने की कोशिश करे या सहवास के दौरान उसे शारीरिक-मानसिक आघात पहुंचाए तो कानूनी तौर पर उस स्त्री के क्या अधिकार हैं, बता रही हैं वरिष्ठ अधिवक्ता रेखा अग्रवाल।



स्त्री सुरक्षा पर अहम सवाल

विवाह के बाद यौन-संबंध पति-पत्नी के आपसी रिश्ते का स्वाभाविक हिस्सा है, पर इसके लिए पति-पत्नी के बीच आपसी सहमति आवश्यक है। अगर इस मामले में दोनों एक-दूसरे की इच्छा और भावनाओं का सम्मान करते हैं तो इससे उनके रिश्ते में मधुरता बनी रहती है, लेकिन पितृसत्तात्मक समाज में शुरू से ही स्त्रियों की स्थिति बहुत कमज़ोर रही है। पति-पत्नी के बीच यौन संबंध के लिए अधिकतर मामलों में पुरुषों की मनमानी को सहज सामाजिक स्वीकार्यता प्राप्त है। इसी वजह से अधिकतर स्त्रियां पति के ऐसे क्रूरतापूर्ण हिंसक व्यवहार की शिकायत नहीं कर पातीं।

इसे जुर्म नहीं माना जाता

अगर हम पूरी दुनिया के संदर्भ में बात करें तो अब तक विश्व के केवल 50 देशों में इसे अपराध माना गया है, जहां इसके लिए 7 से 20 साल तक की सज़ा का प्रविधान है। विश्व के जिन 19 देशों में इसे अपराध नहीं माना जाता, भारत भी उन्हीं में से एक है। दरअसल, पति के ऐसे हिंसक व्यवहार को अपराध न मानने के पीछे शायद लोगों की यही मानसिकता छिपी है कि स्त्री का कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं होता। जन्म के बाद बेटी को पिता और विवाह के उपरांत पति की संपत्ति माना जाता है, वह पति के अधीन रहती है और उसे पत्नी के साथ मनचाहे ढंग से व्यवहार करने की पूरी छूट होती है।

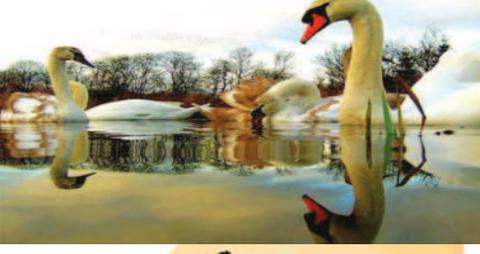
जस्टिस वर्मा कमेटी की राय

ऐसी अमानवीय धारणा को बदलने के उद्देश्य से जस्टिस वर्मा कमेटी ने 2013 में मैरिटल रेप से संबंधित कानून में संशोधन की सिफारिश की थी, जिसमें यह कहा गया था कि विवाह किसी पति को पत्नी के साथ सहवास का असीमित अधिकार नहीं देता। विवाह संस्था में भी सहमति और असहमति को परिभाषित किए जाने की ज़रूरत है। केरल हाईकोर्ट ने हाल ही में कहा है कि पति

का ऐसा हिंसक व्यवहार तलाक़ का एक मजबूत आधार है। हाईकोर्ट ने अपने निर्णय में स्पष्ट कहा है कि देश का कानून भले वैवाहिक संबंधों में होने वाली यौन हिंसा को अपराध नहीं मानता, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि न्यायालय पति के ऐसे व्यवहार की क्रूरता को तलाक़ का आधार नहीं बना सकता। भारतीय समाज के एक बड़े हिस्से में आज भी पत्नी के साथ शारीरिक संबंध पर पति का हक़ माना जाता है। निर्भया कांड के बाद कानून की धारा 376 में दी गई दुष्कर्म की परिभाषा को विस्तार देकर स्पष्ट किया गया था। फिर जस्टिस एम.एल. वर्मा कमीशन के सामने यह प्रस्ताव रखा गया था कि मैरिटल रेप को भी अपराध माना जाए, लेकिन जस्टिस वर्मा के प्रयासों के बावजूद अंततः इसे अपराध की श्रेणी से बाहर निकाल दिया गया क्योंकि कानूनविदों को इस बात की आशंका थी कि अगर इसे अपराध घोषित किया गया तो कुछ स्त्रियां इसका दुरुपयोग कर सकती हैं।

क्या कहता है कानून

यह बहुत दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि भारत में अभी तक मैरिटल रेप को अपराध घोषित नहीं किया गया है। भारतीय न्यायिक प्रक्रिया के अनुसार अगर कोई पुरुष अपनी पत्नी के साथ यौन हिंसा करता है तो भी वह आईपीसी की धारा 376 के तहत कोर्ट में उसके विरुद्ध दुष्कर्म का एफआइआर दर्ज़ नहीं करवा सकती। ऐसी स्थिति में भी वह केवल घरेलू हिंसा कानून 2005, के तहत महिला मजिस्ट्रेट के सामने शिकायत या पारिवारिक अदालत में तलाक़ का मुकदमा दायर कर सकती है। भारतीय संविधान व्यक्ति के रूप में पति और पत्नी को स्वतंत्र कानूनी पहचान देता है, साथ ही आधुनिक युग में अधिकतर न्यायिक सिद्धांत स्पष्ट रूप से स्त्रियों की सुरक्षा को अहम मानते हैं, इसलिए अब समय आ गया है कि मैरिटल रेप को भी अपराध की श्रेणी में रखा जाए, ताकि दंपत्य जीवन में स्त्रियां स्वयं को सुरक्षित महसूस करें। ●



पग-पग पर परेशानियों के बावजूद कुछ लोग गिरते-संभलते हुए पूरे उत्साह के साथ चल पड़ते हैं, जीवन के कठिन रास्तों पर अपने सपनों को साकार करने के लिए। इन्हें यू-टर्न लेना पसंद नहीं होता। ये लोग निरंतर कोशिश करते और आगे बढ़ते हैं। अपने हौसले के दम पर कुछ कर गुजरने वाले ऐसे ही संघर्षशील लोगों से यहां मिलिए।

हौसले ने खोले खुशहाली के द्वार



मॉनसून में हल्की गर्माहट के लिए फ्रूट कस्टर्ड बाउल

सामग्री

1/2 कप दलिया

5 बादाम, कटा हुआ

4 काजू, कटा हुआ

5 पिस्ता, कटा हुआ

6 किशमिश, कटी हुई

3 खजूर, कटा हुआ

1/3 सेब, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1/3 नाशपाती, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

50 ग्राम पपीता, छोटे टुकड़ों में

कटा हुआ

50 ग्राम कस्तूरी तरबूज, छोटे टुकड़ों में हुआ

30 ग्राम अंगूर, कटा हुआ

2 टेबलस्पून + 2 टीस्पून शक्कर (अलग-अलग उपयोग)

1 टीस्पून इलायची पाउडर

1 इंच स्टिक दालचीनी पाउडर

1 टीस्पून कस्टर्ड पाउडर

500 मिली + 2 टीस्पून दूध



डालें और उबाल आने दें। दूध और दलिया को 20 मिनट तक या लगभग पकने तक उबलने दें। दो टेबलस्पून शक्कर डालें और फिर पांच मिनट तक उबालने के लिए छोड़ दें।

एक छोटी कटोरी में कस्टर्ड पाउडर और दो टीस्पून ठंडे दूध को अच्छी तरह से मिलाएं। इस मिश्रण को उबलते दूध में डालें और लगातार चलाते रहें।

एक बार जब यह खीर की स्थिरता तक गाढ़ा होने लगे, तो फ्लेम बंद कर दें और मिश्रण को कुछ मिनट के लिए ठंडा होने दें।

इस दलिया मिश्रण को सर्विंग बाउल में डालें, प्रत्येक बाउल में ऊपर कटे हुए फल डालें और सूखे मेवे से गार्निश करें।

गरमागरम परोसें।

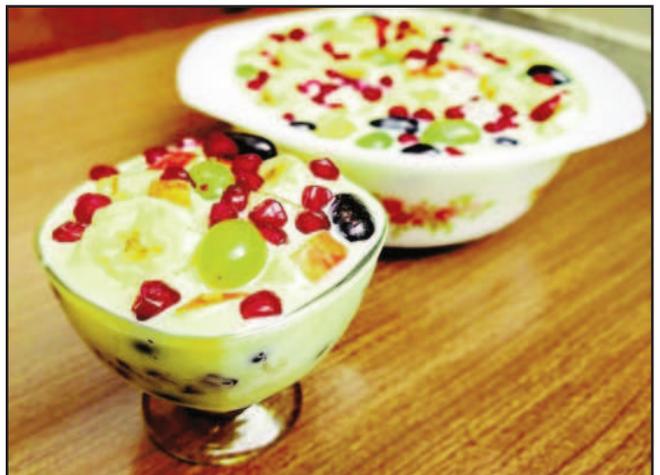
ढेर सारे फलों और कस्टर्ड पाउडर से बननेवाली यह रेसिपी बेहद आसान है साथ ही यह आपके मीठे की क्रेविंग को सेहतमंद तरीके से संतुष्ट करती है।

विधि- दलिया को धोकर 20 मिनट के लिए भिगो दें।

सेब, नाशपाती, पपीता, कस्तूरी तरबूज अंगूर को दो टीस्पून शक्कर और थोड़ी-सी इलायची और दालचीनी पाउडर के साथ मिलाकर एक तरफ रख दें।

एक मोटे तले वाले पैन में बादाम, काजू, पिस्ता, किशमिश और खजूर को ड्राय रोस्ट करें और उसे भी अलग रख दें।

उसी पैन में भिगोया हुआ दलिया डालें और कुछ मिनट के लिए भूनें। 500 मिली दूध





40 की उम्र महिलाओं के लिए हैल्थ टिप्स

चालीस की उम्र के बाद भी खुद को चुस्तदुरुस्त बनाए रखना चाहती हैं तो तरीके हम से जानिए.

उम्र का एक ऐसा पड़ाव आता है जब महिलाएं प्रजनन की उम्र को पार कर रजोनिवृत्ति की ओर कदम बढ़ाती हैं. यह उम्र का नाजुक दौर होता है, जब शरीर कई बदलावों से गुजरता है. इस में ऐस्ट्रोजन हारमोन का लैवल कम होने से हड्डियों की कमजोरी, टेस्टोस्टेरोन हारमोन के कम होने के कारण मांसपेशियों की कमजोरी तथा वजन बढ़ने से मधुमेह व उच्च रक्तचाप होने की संभावना बढ़ जाती है.

ऐसे में चालीस पार महिलाएं कैसे अपने शरीर का ध्यान रखें? अपनी नियमित दिनचर्या में क्या बदलाव लाएं ताकि स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकें? ऐसे ही और कई प्रश्नों के उत्तरों के लिए स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. निर्मला से मुलाकात की:

40+ की उम्र में महिलाओं के अंदर क्या क्या बदलाव आते हैं?

40 साल की उम्र के बाद अक्सर महिला हो या पुरुष सभी के शरीर में कुछ बदलाव आने लगते हैं। हार्मोन्स में बदलाव आने लगते हैं, साथ ही मोटापा भी बढ़ने लगता है, जिससे शरीर उम्र से ज्यादा बूढ़ा दिखने लगता है। ...

हेल्दी डाइट ...

पर्याप्त पानी पीना है जरूरी ...
एक्सरसाइज है जरूरी ...
सीड्स और नट्स को डाइट में करें शामिल

40 की उम्र के बाद हड्डियों, मांसपेशियों, त्वचा संबंधित समस्याएं बढ़ने लगती हैं.
यदि प्रॉपर डाइट ना लें,

तो शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है.
ऐसे में 40+ की महिलाओं को अपने ऊपर खास ध्यान देना चाहिए

40+ उम्र में शारीरिक बदलाव में प्रमुख है वजन का बढ़ना. महिलाओं के कूल्हों, जांघों के ऊपरी हिस्सों और पेट के आसपास चर्बी जमा होने लगती है. वजन बढ़ने के कारण उच्च रक्तचाप व मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है. इस के अलावा ऐस्ट्रोजन हारमोन का लैवल घटने से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिस से बचाव के लिए स्वस्थ आहार (कम कैलोरी का भोजन, प्रोटीन भोजन में शामिल करना, फल, सब्जियां, अंकुरित व साबूत अनाज) अपनाना चाहिए.

वजन पर नियंत्रण रखने के लिए कम से कम 30 मिनट तक नियमित व्यायाम जरूर करना चाहिए. व्यायाम कार्डियो ऐक्सरसाइज, ऐरोबिक्स आदि रूप में हो सकता है. टेस्टोस्टेरोन हारमोन स्त्राव की कमी मांसपेशियों पर असर डालती है, जिस के कारण प्रोजन शोल्डर (कंधों में तेज दर्द होना व जाम की स्थिति) की परेशानी भी हो सकती है.

सब्जियों और फलों को लंबे समय तक फ्रिज में रखने की टिप्स

एयरटाइट प्लास्टिक बैग को स्टोरेज के लिए इस्तेमाल ना करें; फलों, सब्जियों और हर्ब्स को भी सांस लेने की जरूरत होती है.

सब्जियों और फलों को एक साथ मिक्स करके नहीं रखें. कुछ फल और सब्जियां एथिलीन उत्सर्जित करते हैं, जिससे सड़ांध पैदा हो सकती है, जिसे सहना मुश्किल हो सकता है.

मूली को स्टोर करने से पहले उसके पत्तों को जड़ से अलग कर दें. गाजर को स्टोर करने से पहले उसका ऊपरी भाग काट दें.



सेब के ऊपर लगी छोटी-सी डंठल को तोड़े नहीं. स्ट्रॉबेरी और अंजीर जैसे नरम फलों को सिंगल लेयर में स्टोर करें; एक के ऊपर एक रखने से फलों को नुकसान पहुंच सकता है.

मशरूम को ताजा रखने के लिए पेपर बैग में स्टोर करके रखें. ककड़ी और बीन्स को हल्के कपड़े में लपेट दें या नम तौलिये के साथ कवर करके भी रख सकती हैं. बेल पेपर, पत्तागोभी, फूलगोभी, पालक जैसी सब्जियों को क्रिस्प में स्टोर किया जा सकता है.

आदर्श रूप से तो पकाया गया खाना और कच्चे फलों व सब्जियों को बिल्कुल ताजा ही खाना चाहिए, लेकिन वास्तव में हम ऐसा कर नहीं पाते, क्योंकि आजकल यह संभव नहीं है. ऐसे में उन्हीं खाद्य पदार्थों को कुछ समय तक ताजा बनाए रखने के लिए रेफ्रिजरेटर का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन रेफ्रिजरेटर यानी की फ्रिज में भी खाद्य पदार्थों को स्टोर करने का अपना एक तरीका होता है, तभी सामग्रियां फ्रेश रह पाती हैं. वैसे तो पके हुए भोजन को तीन से पांच दिनों से अधिक स्टोर नहीं करना चाहिए, लेकिन अगर आप अपने फ्रेश प्रॉडक्ट्स जैसे फलों और सब्जियों को लेकर परेशान रहती हैं और वो खराब हो रहे हैं तो उन्हें बचाने के लिए आप इन टिप्स पर गौर कर सकती हैं.

कौन-सी सामग्री कहां रखी जानी चाहिए?

आपके फ्रिज के अंदर का तापमान सभी कोनों में एक समान होना चाहिए और सामग्रियों को तापमान के हिसाब से



स्टोर



करना चाहिए, ताकि उनकी ताजगी बनी रहे. ताजे फल व सब्जियों को फ्रिज के नीचेवाले शेल्फ में रखें, जहां नमी नियंत्रित रहती है. डेयरी प्रॉडक्ट्स को अधिक ठंडा रखना जरूरी होता है, इसलिए उनके लिए

फ्रिज का सबसे ऊपर वाला शेल्फ बढ़िया होता है. मीट प्रॉडक्ट्स को फ्रीजर में रखना होता है, यह बात तो सभी को पता होती है.

जिन सामग्रियों को अधिक और लगातार ठंडे तापमान की जरूरत होती है, उन्हें फ्रिज के दरवाजों में रखने से बचें; क्योंकि बार-बार दरवाजा खोलने से तापमान में बदलाव होता है और खाद्य सामग्री के खराब होने की संभावना रहती है. सोडा जैसे पेय पदार्थों को दरवाजों के पास रखा जा सकता है, क्योंकि ये तापमान के उतार-चढ़ाव से खराब नहीं होते हैं.

नमी को नियंत्रित करें

यदि आपको मुरझाई हुई लेट्यूस और सूखकर भूरी हुई पत्तेदार सब्जियां अधिक परेशान करती हैं, तो आपको अपने फ्रिज की नमी कंट्रोल करने की जरूरत है. क्रिस्प ड्रावर पर टिश्यू या फिर नैपकिन पेपर पर सब्जियों को बिछाकर रखें, ताकि ये अतिरिक्त नमी को सोख सकें. समय-समय पर इन्हें बदलती रहें.

पहाड़ी इलाके में बिताना चाहते हैं वेकेशन्स तो धर्मशाला की करें सैर

प्राकृतिक नजारों से ढका हुआ हिमाचल का खूबसूरत और मनमोहक दृश्य पर्यटकों का दिल लुभा लेता है। हर साल लाखों की कगार में लोग इसकी सुंदरता का आनंद लेने आते हैं। ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और लुभावना दृश्य हर को बहुत ही पसंद आता है। आप हिमाचल के धर्मशाला में इस बार मानसून की वेकेशन्स बीता सकते हैं। यह एक हिल स्टेशन है और समुद्र तल से करीबन 1475 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप धर्मशाला में किन-किन जगहों की सैर कर सकते हैं...

शांत और पुराना हिल स्टेशन



हिमाचल के कांगड़ा जिले में मौजूद धर्मशाला बहुत ही शांत और पुराना हिल स्टेशन है। इसकी खूबसूरती देखे हर साल

कई लोग आते हैं। लाखों सैलानी इस देशविदेश से इस खूबसूरत जगह की सैर करने आते हैं। समुद्र तल से इस शहर की ऊंचाई 1475 मीटर है। आप भी इस बार की वेकेशन धर्मशाला में बिताने का प्लान बना सकते हैं।

वार मेमोरियल

आप धर्मशाला में वाप मेमोरियल युद्ध स्मारक देख सकते हैं। यह स्मारक देवदार के जंगलों में स्थित है और शहर के

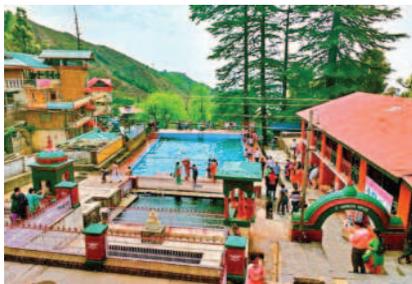


बिल्कुल पास में है। इस युद्ध स्मारक का निर्माण अंग्रेजों ने करवाया था। जिन लोगों ने लड़ाई लड़ी थी उनकी याद में

यह युद्ध स्मारक बनवाया गया था।

भागसुनाग मंदिर

आप धर्मशाला के भागसुनाग मंदिर के दर्शन कर सकते हैं। यह मंदिर भी बहुत ही प्राचीन है और डल झील के किनारे पर स्थित है। ऐसा माना



जाता है कि इस मंदिर की उत्पत्ति दैत्य राजा भागसु और नागों के देवता नागराज के बीच में हुई एक विशाल लड़ाई के साथ हुई थी।

तिब्बती संस्कृति की दिखती है झलक

धर्मशाला में आप तिब्बती संस्कृति की झलक भी देख सकते हैं। आप यहां पर तिब्बती इंस्टीट्यूट ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट में भी घूम सकते हैं। नामग्याला स्तूप देख सकते हैं। यह स्तूप मैक्लाडगंज के बहुत ही पास है। इस स्तूप का निर्माण उन तिब्बती सैनिकों के सम्मान में करवाया गया था, जिनकी मौत तिब्बती स्वतंत्रता संग्राम के दौरान हुई थी।



त्रिउंड हिल

धर्मशाला से लगभग 14 किलोमीटर की दूरी पर त्रिउंड हिल की सैर भी आप कर सकते हैं। इसके अलावा



यदि आप ट्रेकिंग के शोकिन हैं तो भी यह जगह आपके लिए एकदम बेस्ट रहेगी। पूरे भारत में त्रिउंड हिल ट्रेकिंग और कैम्पेनिंग के लिए जानी जाती है। इसके अलावा पिकनिक मनाने के लिए भी यह जगह एकदम सही है। अगर आप एडवेंचर्स के शोकिन हैं तो भी आपके लिए त्रिउंड एकदम बेस्ट प्लेस रहेगी।

बॉयल करते समय नहीं चिपकेंगे न्यूडल्स, ट्राई करें ये हैक्स

बाजारी चीजें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं, ऐसे में कई महिलाएं बाजार जैसा स्वाद लेने के लिए घर पर ही कई चीजें बनाती हैं। जैसे न्यूडल्स, समोसे, बर्गर, टिक्की इत्यादि। लेकिन अगर इतनी मेहनत करने के बाद भी स्वाद अच्छा न आए तो मन खराब हो जाता है। न्यूडल्स बनाते समय कई बार चिपक जाते हैं। बनाते समय भी अगर आपके वो स्टिकी न बनें तो खाने में स्वाद अच्छा नहीं आता। आप न्यूडल्स को स्टिकी बनाने के लिए कुछ तरीके अपना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

न्यूडल्स न तोड़े

आप न्यूडल्स को कभी भी उबालने से पहले उसे तोड़ते हैं और फिर बर्तन में डालकर उबालते हैं। लेकिन आप न्यूडल्स तोड़ कर बर्तन में न डालें। यदि आप न्यूडल्स को तोड़कर डालेंगे तो वह जल्दी बॉयल हो जाएंगे और चिपचिपी भी होंगे। इसलिए आप उन्हें तोड़कर बिल्कुल भी न बनाएं।

पानी में मिलाएं तेल और नमक

आप न्यूडल्स बनाने के लिए पानी में डालने से पहले पानी में नमक और तेल मिला दें। यदि आप 4 लोगों के लिए न्यूडल्स बना रही हैं तो बर्तन में 6 गिलास पानी उबालें और उसमें नमक और तेल भी जरूर मिलाएं। इससे न्यूडल्स चिपकेंगे नहीं और खाने में भी स्वाद लगेगा।

पूरा न उबालें

न्यूडल्स को आप कभी भी पूरी तरह से न उबालें। आप सिर्फ न्यूडल को 70 प्रतिशत तक ही बॉयल करें। इसके अलावा आप 3 मिनट तक भी न्यूडल्स को उबाल सकते हैं। न्यूडल्स उबालने के बाद आप गैस बंद कर दें, क्योंकि न्यूडल्स बनने के बाद भी पकते रहते हैं।

पानी से जल्दी निकाल लें

जब न्यूडल्स अच्छे से उबल जाएं तो उन्हें पानी से निकालकर किसी छलनी में निकाल लें। आप उसे फैलाकर अच्छे से हवा लगने दें। इससे भी न्यूडल्स आपस में चिपकेंगे नहीं और आपके न्यूडल्स खिले-खिले बनेंगे।

ठंडा कर लें

न्यूडल्स छानने के बाद आप उसे अच्छे से ठंडा होने दें। इसके बाद पानी से धोएं और दूसरे बर्तन में निकाल लें। जैसे आपको ऊपर बताया थोड़ी देर के लिए न्यूडल्स को हवा लगने दें। बस, इस बात का ध्यान रखें कि न्यूडल्स टूटे नहीं।

ठंडा करते समय लगाएं तेल

जब आप न्यूडल्स को उबाल लें। उसके बाद उसे ठंडा करें। ठंडा करते समय अपने हाथों में तेल लगा लें। इससे न्यूडल्स आपस में चिपकेंगे नहीं।



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