

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
**लाजवाब**

21 अगस्त 2022



**करण  
जौहर संग  
सारा अली  
खान करेंगी  
दो फिल्में**

एक टकला बिना कॉलर  
की टीशर्ट में

बीवी से पूछता है - कैसा लग रहा हूँ?  
बीवी - अजी छोडो भी टकला -  
अरे बता ना!!

बीवी- अजी रहने दो, अब मैं क्या बताऊं!!

टकला - अरे बता भी, तुझे मेरी कसम

बीवी - ऐसे लग रहे हो जैसे फटे हुए मौजे से अंगूठा बाहर  
निकल आया हो।



कसम से एक साथ  
सारे कांड याद आ जाते  
हैं. जब...  
घरवाले कहते हैं  
बैठो तुमसे कुछ बात  
करनी है।



ये है शादी से पहले वाली  
प्यार भरी नजर  
बाद वाली देखनी है तो फोन  
उल्टा करके  
देखो



जब घर में  
पोंछा लगा हो तो  
साला ऐसे निकलना  
पड़ता है  
जैसे आतंकवादियों ने  
बारूद बिछा दिया हो।

ठंड इतनी है कि मच्छर भी  
कान में आकर बोला  
काहूँगा नहीं बस थोड़ी देर  
रजाई में रहने दो



पप्पू: शराब पीते पीते रोने लगा :  
बंटी: क्या हुआ रो क्यों रहे हो ?  
पप्पू : यार जिस लड़की को  
भूलने के लिए पी  
रहा था  
उसका नाम याद नहीं  
आ रहा।

टीचर- एक  
औरत एक घंटे  
में 50 रोटी बना  
लेती है, तो तीन  
औरतें एक घंटे  
में कितनी रोटी  
बनाएंगी...

बच्चा- एक भी  
नहीं, क्योंकि  
तीनों मिलकर  
सिर्फ चुगली  
करेंगी...!  
बच्चे की बात  
सुनकर टीचर  
अभी तक  
बेहोश है...

0000000

वकील - हत्या

की रात तुम्हारे पति के अंतिम शब्द ?

पत्नी - मेरा चश्मा कहां है संगीता... ?

वकील - तो इसमें मारने वाली क्या  
बात थी... ?

पत्नी - मेरा नाम रंजना है!

पूरा कोर्ट खामोश...



जब कोई कहे कि ! और सुनाओ ? ?

तो उसको

ऐसी ऐसी सुनाओ के

उसके होश ठिकाने आ जाये

0000000000

एक कुतिया ने 5 पिल्लों को

जन्म दिया।

जन्म के बाद पिल्लों ने पूछा माँ, ने पापा कहाँ हैं ?

कुतिया बोली, 'चुप रहो कमबख्तों,

देखते नहीं पापा मेसेज पढ़ रहे

गर्ल - तुम क्या कर रहे हो ? बोय -

मच्छर मार रहा हूँ गर्ल - कितने मारे ?

बोय - 5 मारे, 3 फिमेल और 2 मेल

गर्ल - कैसे पता चला, मेल है

या फिमेल

बोय - 3 आईने के पास

बैठे थे और 2 बियर

के पास





## सुबह नमक वाले पानी से नहाने के गजब के फायदे

### हड्डियों के दर्द और गठिया में राहत, स्किन प्रॉब्लम से मुक्ति

नमक बाँडी पेन से छुटकारा दिलाता है, लेकिन इसका इस्तेमाल अलग तरीके से करना होगा। एक बाल्टी गर्म पानी में सिर्फ एक चम्मच नमक डालिए और उससे नहाकर देखिए यह स्किन के लिए अच्छा होता है, इससे कई परेशानियों से निजात मिलती है। दरअसल नमक में मौजूद मैग्नीशियम, कैल्शियम, सोडियम जैसे मिनरल्स शरीर को कई तरह के इन्फेक्शन से बचाने का काम करते हैं। आयुर्वेदाचार्य डॉ. सिद्धार्थ सिंह के मुताबिक, सुबह नमक के पानी से नहाने से दिनभर फुर्ती रहती है।

#### बाथ साल्ट क्या है

नहाने का नमक यानी बाथ सॉल्ट का वैज्ञानिक नाम मैग्नीशियम सल्फेट है, जो मैग्नीशियम और सल्फर से मिलकर बना है। इसे एप्सम सॉल्ट और समुद्री नमक के नाम से जाना जाता है। यह नमक पानी में आसानी से घुल जाता है और सल्फेट और मैग्नीशियम आयन को रिलीज करता है। नहाने के लिए इसका इस्तेमाल पौराणिक काल से किया जा रहा है। गर्म पानी में बाथ साल्ट मिलाकर नहाने से दर्द और सूजन से राहत मिलती है।

#### बीमारियां रखे दूर

#### चेहरा निखारे

पानी में नमक मिलाकर नहाने से स्किन की गंदगी साफ होने के साथ चेहरे पर निखार और डेड सेल्स निकल जाती हैं। खासकर गर्मी में यह नुस्खा आजमाएं क्योंकि इन दिनों पसीने की वजह कारण स्किन इन्फेक्शन जैसे दाद, खाज, खुजली हो जाता है। ऐसे में यह आसान उपाय आपको इस परेशानी से निजात दिला सकता है। ऐसा नहीं कि सर्दियों में नमक के पानी में नहीं नहा सकते हैं। गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर नहाना फायदेमंद है। सर्दियों में सादे पानी में नमक डालकर नहाने से स्किन की समस्याएं खत्म होती हैं। लेकिन, ध्यान रहे पानी में सिर्फ एक ही चम्मच नमक मिलाएं। ज्यादा नमक का इस्तेमाल नुकसान हो सकता है। इस पानी से लगातार नहाने से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने की संभावना कम हो जाती है और इससे आपकी स्किन मुलायम भी बनती है।

#### जोड़ों के दर्द में राहत

रोजाना की भागदौड़ से शरीर में दर्द रहता है तो एक चम्मच नमक गर्म पानी में डालकर नहा लें। ऐसा करने से दर्द खत्म हो जाता है। यह गठिया, घुटने और कमर दर्द में भी आराम देता है। गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर इस्तेमाल करने से घुटने के दर्द और गठिया रोगियों को राहत मिलती है। बाथ साल्ट पुरानी सूजन को कम करने में भी प्रभावी है।

#### सूजन खत्म करे

नमक के पानी से नहाने से जोड़ों में सूजन कम होती है। मसल्स को आराम मिलता है। इसकी वजह से थकान दूर होती है। जब भी नहाएं पानी में 1 चम्मच नमक जरूर मिला लें।

#### इम्यूनिटी बढ़ाए

नमक पानी इम्यूनिटी बूस्टर से कम नहीं है, इससे बीमारियां शरीर से कोसो दूर रहती हैं। नमक वाले पानी में ऐसे एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो बाँडी को ताकत देते हैं। नमक वाले पानी में मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण खतरनाक माइक्रोब्स को दूर करने में मददगार है। साथ ही नमक वाले पानी से नहाने से बाँडी फिट रहती है।

#### तनाव से मुक्ति

नमक के पानी से नहाने पर थकान और स्ट्रेस दूर होता है। ज्यादा तनाव में रहते हैं तो नमक का पानी शानदार स्ट्रेस बूस्टर का काम करता है। इस पानी के नहाने से दिल दिमाग को शांति मिलती और दिनभर की थकान छूमंतर हो जाती है।



## क्या आप भी फॉलो करते हैं हॉम्योपैथिक मेडिसिन का रूटीन

### भूल से भी न करें ये गलतियां

लाइफस्टाइल और खानपान के सही नहीं होने की वजह से आजकल अधिकतर लोग छोटी उम्र में ही गंभीर बीमारियों को फेस कर रहे हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां एक समय पर बुजुर्गों को अपनी चपेट में लिया करती थी, लेकिन अब इनका होना एक कॉमन बात हो गई है। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए लोग एक्सरसाइज, रनिंग, हेल्दी डाइट का रूटीन फॉलो करते हैं। इसके अलावा अब लोग कई ट्रिक्स भी आजमाते हैं, जिनमें से एक होम्योपैथिक दवाओं का सेवन भी है। ये एलोपैथी से बिल्कुल अलग होम्योपैथिक दवाओं भले ही लेट असर करें, लेकिन कई रिसर्च में सामने आया है कि इनसे बेस्ट रिजल्ट भी पाए जा सकते हैं। दवा किया जाता है कि इनका कोई

फायदे के बजाय नुकसान पहुंचा सकती हैं। जानें इन गलतियों के बारे में सही से न रखना ऐसा देखा गया है कि होम्योपैथिक दवाओं का



दवा भी नुकसान पहुंचाने लगती है। आपकी ये गलती आपको बहुत भारी पड़ सकती है।

### दवाओं को छूना

ये भी होता है कि लोग दवाओं को आलस या जल्दी के चक्कर में हाथ में लेकर खाते हैं। दवा कोई भी हो, इसे हाथ से छूना हानिकारक साबित हो सकता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक दवाओं को छूने से उन पर जर्म्स बैठ जाते हैं और इन

रूटीन फॉलो करने वाले शुरू में दवाओं को संभालकर रखते हैं, लेकिन एक समय पर अधिकतर लापरवाही बरतने लगते हैं। आप भले ही इन्हें खुला न छोड़ रहे हैं, लेकिन इन्हें रखते समय टेंपरेचर का ध्यान भी रखना चाहिए। डारेक्ट सनलाइट या

### मेटल में दवाओं को लेना

ज्यादातर लोग इस बात से अंजान होते हैं कि उन्हें होम्योपैथिक दवाओं के सेवन के दौरान मेटल से बनी चीजों का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। होम्योपैथी एक्सपर्ट्स के अनुसार अक्सर लोग इस गलती को करते हैं और उन्हें फायदे के बजाय नुकसान झेलना पड़ता है। आप होम्योपैथिक दवा को लिक्विड फॉर्म में लेते हैं, तो हमेशा कांच के गिलास का इस्तेमाल करें।

साइड इफेक्ट नहीं होता और यही चीज इसकी सबसे बड़ी

खूबी मानी जाती है। वैसे

होम्योपैथिक दवाओं को लेने या इसका रूटीन फॉलो करने में अक्सर लोग गलतियां करते हैं और इस कारण ये

गर्मी ज्यादा में अगर ऐसी दवाओं को छोड़ दिया जाए, तो इन्हें खाने पर इनका रिएक्शन भी झेलना पड़ सकता है।



## मौत के 6 घंटे तक डोनेट होती हैं स्किन-आंखें

### एसिड अटैक सर्वाइवर को मिलती है नई जिंदगी

अंगदान के बारे में ऊपरी तौर पर लगभग सभी लोग जानते हैं। अधिकतर लोग अंगदान करना चाहते हैं, लेकिन उन्हें इसके बारे में सही जानकारी नहीं होती। 'वर्ल्ड ऑर्गन डोनेशन डे' हर साल 13 अगस्त को मनाया जाता है ताकि अंगदान के बारे में लोगों की जागरूक किया जा सके। अंगदान कितने तरह के होते हैं और कौन व्यक्ति अंगदान कर सकता है, इसके बारे में जानने के लिए हमने बात की नेशनल बर्नर्स सेंटर, मुंबई के कॉस्मेटिक सर्जन डॉ. सुनील केसवानी से।

#### स्किन और आंखें कोई भी डोनेट कर सकता है

डॉ. सुनील केसवानी ने स्किन और आई डोनेशन के बारे में बताते हुए कहा, 'स्किन और आंखें दान करने के लिए ब्लड ग्रुप या किसी भी तरह के मैचिंग की जरूरत नहीं होती। जिस व्यक्ति को स्किन या आंखों की जरूरत होती है, उसे किसी भी व्यक्ति की आंखें या स्किन लगाई जा सकती है।

खुशी की बात ये है कि मृत्यु के 6 घंटे बाद भी स्किन और आंखें डोनेट की जा सकती हैं। यदि डेड बॉडी को कोल्ड स्टोरेज में सही तरीके से रखा गया है, तो मृत्यु के 12 घंटे बाद भी आंखें और स्किन डोनेट की जा सकती हैं। ये दान करके लाखों लोगों की जिंदगी बचाई जा सकती है।

#### स्किन डोनेशन के बारे में जागरूकता नहीं

डॉ. सुनील के अनुसार, अभी भी कई लोगों को ये नहीं पता है कि स्किन भी डोनेट की जा सकती है। आग से झुलसे या एसिड से जलाए गए लोगों को स्किन डोनेट करके उन्हें नई जिंदगी दी जा सकती है।

#### जिंदा रहते ये अंगदान कर सकते हैं

जिंदा रहते हुए एक किडनी, लिवर का कुछ हिस्सा और कुछ केसेस में एक लंग तक दान किया जा सकता है। ये दान सिर्फ परिवार या क्लोज रिलेशन में ही दिया जा सकता है। इसमें ब्लड ग्रुप मैच होना जरूरी है। जरूरत पड़ने पर 'स्वैप डोनेशन' किया जा सकता है। इसमें ब्लड ग्रुप मैच होने पर दो परिवार के लोग आपस में ऑर्गन डोनेशन कर के एक दूसरे की मदद कर सकते हैं। 18 वर्ष के बाद कोई भी व्यक्ति ऑर्गन डोनेशन कर सकता है।

#### स्किन डोनेशन

के बारे में सुनकर कई लोग डर जाते हैं। उन्हें ये लगता है कि पूरे शरीर की स्किन निकाल दी जाएगी, लेकिन इस प्रक्रिया में ऐसा नहीं होता। स्किन डोनेशन में पीठ और जांघ से स्किन की बहुत पतली लेयर निकाली जाती है। मृतक के शरीर का ये हिस्सा ढंका रहता है, जिससे किसी को कुछ नजर नहीं आता। इस स्किन को लैब में प्रोसेस और स्टोर किया जाता है। प्रोसेस्ड स्किन को जली हुई स्किन पर लगाकर जरूरतमंदों को नई जिंदगी दी जाती है। **मृत्यु के बाद सभी ऑर्गन को डोनेट नहीं हो सकते**

अंगदान के बारे में अभी भी लोगों को सही जानकारी नहीं है। लोग समझते हैं कि मरने के बाद उनके सारे अंग डोनेट हो सकते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। मृत्यु के बाद सिर्फ स्किन और आंखें ही डोनेट की जा सकती हैं। सिर्फ ब्रेन डेड व्यक्ति ही सभी अंगों का दान कर सकता है। यदि कोई व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो। उसके शरीर के सभी अंग काम कर रहे हों, लेकिन उसका ब्रेन काम करना बंद कर दे। ऐसा व्यक्ति ब्रेन डेड माना जाता है। आमतौर पर एक्सीडेंट, ब्रेन ट्यूमर, सिर में गंभीर चोट लगना, लकवा आदि के कारण व्यक्ति ब्रेन डेड की स्थिति में पहुंच सकता है। ऐसे ब्रेन डेड व्यक्ति के सभी अंगों का दान किया जा सकता है।

# सुहाग की चूड़ियां जानवरों की हड्डियों से बनती हैं



**हरी में सुहागा केसरिया-सफेद में खतरनाक केमिकल का इस्तेमाल, 1200 डिग्री पर होती हैं तैयार**

15 अगस्त पर केसरिया, हरी और सफेद रंग की चूड़ियां हर हाथ में नजर आती हैं। पर क्या आप जानते हैं कि ये केसरिया, सफेद और हरे रंग की चूड़ियां बनती कैसे हैं। वो कौन सी चीज है जो इन्हें अलग-अलग रंग देती है। फिरोजाबाद में चूड़ी बनाने वाली एक फैक्ट्री में काम करने वाले मो. फजल अहमद और नेत्रपाल सिंह बता रहे हैं कि हर कांच में अलग रंग कैसे आता है। कैसे बनती हैं रंग-बिरंगी चूड़ियां?

चूड़ियों के लिए कांच को ओपन पॉट फर्नेस में 1200 तापमान पर पिघलाया जाता है। पिघले हुए कांच के छोटे-छोटे टुकड़े लोहे के सरिया में लपेटकर चूड़ियों के अलग-अलग साइज में काटे जाते हैं। फिर तैयार होती हैं केसरिया, सफेद और हरे रंग की चूड़ियां। ये तीनों रंग बनाने की विधि अलग-अलग है।

## सफेद रंग

रेता, सोडा, सुहागा, आर्सेनिक, कल्मी सोडा, सोडियम नाइट्रेट और पोटेशियम कार्बोनेट को मिलाया जाता है और उसे पकी हुई मिट्टी के बड़े-बड़े पॉट में भरकर मिट्टी की भट्टी में पकाया जाता है। तब सफेद चूड़ियां तैयार होती हैं।

## केसरिया रंग

रेता, सोडा, सुहागा, कम मात्रा में सिलेनियम, ज्यादा मात्रा केडमियम सल्फाइड और जिंक-ऑक्साइड का मिश्रण बनाकर भट्टी में पकाया जाता है। तब मिलता है चूड़ी को केसरिया रंग।

## हरा रंग

रेता, सोडा, सुहागा, कॉपर-ऑक्साइड और हराकसिस को एक साथ अच्छे से मिलाकर भट्टी में पकाकर गहरा हरा रंग पाया जाता है।

## तोतई रंग

वे चूड़ियां जिन्हें सुहाग की चूड़ियां भी कहा जाता है उन्हें बनाने में जानवर की हड्डियों का इस्तेमाल किया जाता है। जानवर की हड्डी को सुखाकर उसमें रेता, सोडा, नमक, हराकसिस और सोडियम सिलिकोफ्लोराइड मिलाकर पकाया जाता है और चूड़ी पर चढ़ता है तोतई हरा रंग।

## हड्डियां कहां से आती हैं?

चूड़ी फैक्ट्रियों के पास हड्डियां तबेलों से आती हैं। जानवरों के शवों से मिली हड्डियों को ऑक्साइड किया जाता है, मतलब उन्हें फिर से जलाया और सुखाया जाता है फिर उनका इस्तेमाल चूड़ियों के लिए किया जाता है।

## ...और किस तरह की चूड़ियों में हड्डियां भिलाई जाती हैं?

फिरोजाबाद में एक्टिविस्ट और कांच एवं चूड़ी मजदूर सभा के संस्थापक बताते हैं कि बंगाल, बिहार, झारखंड जैसे राज्यों में सुहाग का कंगन 'शाखा पोला' भी हड्डियों से तैयार होता है। यही नहीं पहले हाथी दांत की चूड़ियां और कंगन बनते थे, जिन्हें सुहागिनें पहनती थीं।

अलग-अलग रंग का कांच तैयार होने के बाद चूड़ी की कटाई होती है और यह माल घरों में पहुंचता है। फिनिशिंग से लेकर डेकोरेशन का काम घरों में महिलाएं करती हैं। पैकिंग के बाद चूड़ियां बाजार के रास्ते हमारे और आपकी कलाइयों तक पहुंचती हैं।

इन तिरंगी चूड़ियों की खनक आप तक पहुंचाते हुए हम आपको स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं देते हैं। तिरंगी चूड़ियां पहनाइए और इस राष्ट्रीय पर्व का आनंद लीजिए।



## समझदार स्त्री के खास गुण

**सोच-समझ कर निर्णय लेना, अपनी गलतियों से सीखना और व्यवहार में विनम्रता रखना उसे प्रभावशाली बनाते हैं**

एक पुरानी कहावत है- 'किसी भी सफल इंसान की कामयाबी के पीछे महिला का हाथ होता है।' आज भी ये कहावत शत प्रतिशत सत्य साबित होती है। स्त्री को ही प्रथम शिक्षक कहा गया है। सिर्फ परिवार ही नहीं बल्कि समाज के निर्माण में भी महिलाओं की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण मानी गई है। यदि कोई महिला समझदार है तो उसके आसपास का माहौल भी खुशनुमा होता है। एक बुद्धिमति स्त्री विभिन्न परिस्थितियों में क्या करती है,

### सोच-समझ कर निर्णय लेना

एक अकलमंद महिला हर छोटी-बड़ी बात का फ़ैसला हमेशा सोच-समझकर करती है। वह अच्छी तरह से जानती है कि उसके किसी भी फ़ैसले का असर उसके जीवन के साथ ही पूरे परिवार पर पड़ेगा, इसलिए वह जल्दबाज़ी में निर्णय लेना पसंद नहीं करती। इसके साथ ही मुश्किल परिस्थितियों का सामना भी बहुत ही धैर्य के साथ करती है।



### अपनी गलतियों से सीखना

अक्सर लोग अपनी गलती को स्वीकारते नहीं हैं लेकिन समझदार महिला हमेशा अपनी गलतियों को खुले दिल से स्वीकार करती है और उनसे सीखती भी है। साथ ही इस बात का ध्यान रखती है कि दोबारा वही गलती न हो। सिर्फ अपनी ही नहीं बल्कि वह तो दूसरों की गलतियों से भी सीख लेती है।

### नया सीखते रहना



एक बुद्धिमान महिला हमेशा कुछ न कुछ नया सीखने की चाह रखती है। साथ ही विभिन्न विषयों की जानकारी रखना और उन पर बातचीत करना पसंद करती है। इसके अलावा जीवन में कोई भी निर्णय लेने से पहले लोगों से सलाह लेती है, ताकि सभी की राय जान सके और सही फ़ैसले में मदद मिल सके।

### व्यवहार में विनम्रता रखना

एक बुद्धिसंपन्न महिला के पास एक विनम्र हृदय भी होता है। वह



हर किसी का सम्मान करना जानती है। उम्र में चाहे कोई व्यक्ति छोटा हो या बड़ा वो हर किसी से विनम्रतापूर्वक ही बात करती है। इसके अलावा अपने शब्दों के प्रति हमेशा सचेत रहती है। वह कुछ भी बोलने से पहले जरूर सोचती है, क्योंकि वह बखूबी जानती है कि उसके मुंह से निकले शब्द कितने महत्वपूर्ण हैं।



दुनिया में मामले  
37,000 के पार



मंकीपॉक्स  
मिटर .कॉम के  
डेटा के मुताबिक,  
अब तक 94 देशों में 37,369 मरीजों की  
पुष्टि हो चुकी है। बीमारी से ग्रस्त टॉप 10  
देशों में ब्रिटेन, स्पेन, अमेरिका, जर्मनी,  
फ्रांस, पुर्तगाल, कनाडा, नीदरलैंड्स,  
इटली और ब्राजील हैं।

## मंकीपॉक्स से जानवरों को भी खतरा

**पहली बार फ्रांस में इंसान से कुत्ते में फैला संक्रमण  
मरीज के साथ सोने से शरीर पर उभरे दाने**

दुनियाभर में मंकीपॉक्स के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसी बीच फ्रांस से एक चौकाने वाली खबर आई है। यहां इंसान से पालतू कुत्ते में वायरस के ट्रांसमिशन की पुष्टि हुई है। मंकीपॉक्स के ह्यूमन टू डॉग ट्रांसमिशन का यह दुनिया में पहला मामला है।

**कुत्ते में आए इंसानों जैसे लक्षण**

मंकीपॉक्स मरीजों के संक्रमित कुत्ते की ब्रीड इटालियन ग्रेहाउंड है। मंकीपॉक्स मरीजों के संक्रमित कुत्ते की ब्रीड इटालियन ग्रेहाउंड है। दोनों पुरुष एक दूसरे के साथ रहते हैं और अन्य पुरुषों के साथ सेक्स करते हैं। उन्हें प्राइवेट पार्ट्स में मवाद से भरे दाने उभर आए, जो इस बीमारी का मुख्य लक्षण है। एचआईवी पॉजिटिव शख्स को चेहरे, कान और पैरों में भी दाने आए। दोनों ही मरीजों को 4 दिन बुखार, कमजोरी और सिर दर्द रहा।

**दो मरीजों से कुत्ते में फैला मंकीपॉक्स**



रोजाना उनके साथ सो रहे कुत्ते में भी यह लक्षण देखने को मिले। उसे भी पेट के निचले हिस्से और प्राइवेट पार्ट में मवाद से भरे लाल दाने उभर आए।  
**अब तक जंगली जानवरों में ही मिला वायरस**

स्टडी में रिसर्चर्स ने कुत्ते और उसके मालिकों के सैंपल्स की जांच की। वायरस के डीएनए की वंशावली बी.1 निकली, जो अप्रैल से ही यूरोपीय देशों और अमेरिका में फैल रही है। गौरतलब है कि अफ्रीकी देशों में भी वायरस केवल जंगली चूहों, गिलहरियों और बंदरों जैसे जानवरों में ही पाया जाता है। पालतू जानवर जैसे कुत्ते और बिल्लियों में वायरस इसके पहले कभी नहीं पाया गया।

लैंसेट जर्नल में इस केस स्टडी को पब्लिश किया गया है।

पेरिस की सोर्बॉन यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स के मुताबिक,  
दो पुरुषों में मंकीपॉक्स की पुष्टि हुई थी।

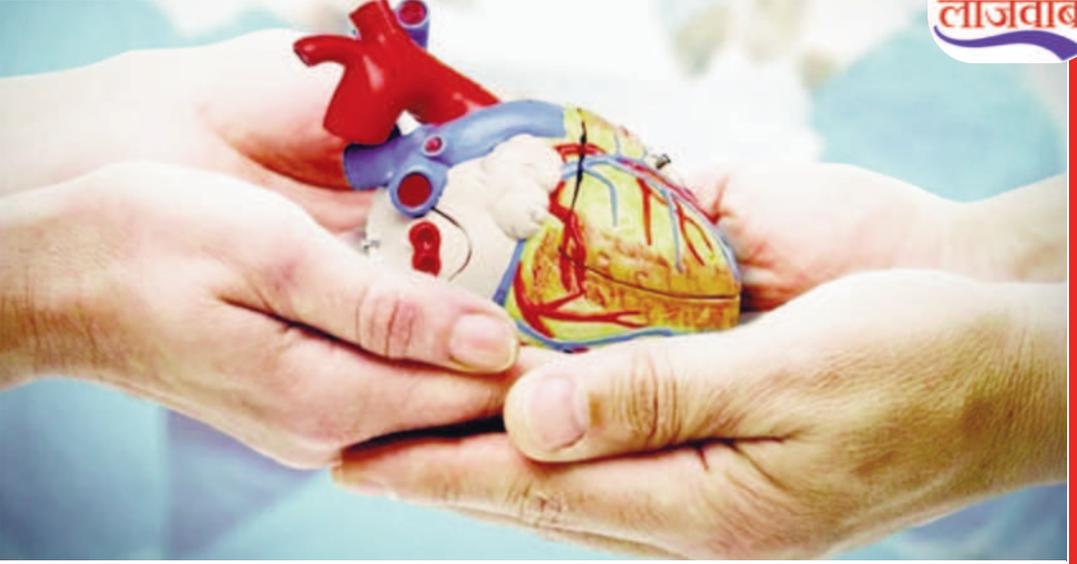
ये दोनों ही पुरुषों के साथ सेक्स करते हैं।

इनमें से 44 साल का एक शख्स एचआईवी पॉजिटिव है तो वहीं दूसरा शख्स 27 साल का है और एचआईवी नेगेटिव है।

दोनों ही पुरुषों के मंकीपॉक्स पॉजिटिव होने के 12 दिन बाद उनके इटालियन ग्रेहाउंड कुत्ते का भी टेस्ट किया गया।

4 साल के कुत्ते को पहले कभी ऐसी कोई बीमारी नहीं हुई थी, फिर भी उसका टेस्ट रिजल्ट पॉजिटिव आया।

एक्सपर्ट्स का कहना है कि मंकीपॉक्स से पालतू जानवरों को बचाने के लिए उन्हें मरीजों से आइसोलेट करना जरूरी है। ऐसा न करके हम उन्हें भी संक्रमण के खतरे में डाल रहे हैं।



## अंगदान: एक मृत व्यक्ति के अंगदान से नौ लोगों को मिल सकता है नया जीवन

अंगदान एक ऐसा सुकर्म है, जिससे मृत्यु के बाद भी संसार में मनुष्य की छाप रहती है। लेकिन हमारे देश में अंगदान के प्रति जो निष्क्रियता है, उसका मुख्य कारण है धार्मिक अवधारणा व अंधविश्वास। जानकारी व जागरूकता का अभाव अन्य कारण हैं। एक मृत व्यक्ति के अंगदान से नौ लोगों को नया जीवन मिल सकता है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, राष्ट्रीय अंग प्रत्यारोपण प्रतीक्षा सूची में 1,05,913 पुरुष, महिला और बच्चे आज भी इस इंतज़ार में हैं कि कोई अंगदान करेगा और वे अपना जीवन जी सकेंगे। भारत में प्रतिवर्ष लगभग डेढ़ लाख मौतें सड़क हादसों से होती हैं, इनमें सबसे पहले मस्तिष्क पूरी तरह से कार्य करना बंद कर देता है, ऐसा शरीर अंगदान के लिए उपयुक्त होता है। फिर भी बमुश्किल 2-3% भाग्यशाली लोगों को नए अंग मिलते हैं।

### ये अंग कर सकते हैं दान

हृदय, फेफड़े, लिवर, किडनी, आंत, पैक्रियाज ऐसे अंग हैं, जो मृत व्यक्ति द्वारा दान किए जा सकते हैं। आंख का कॉर्निया, हड्डी, त्वचा, नस, मांसपेशियां, टेंडन, लिगामेंट, कार्टिलेज, हृदय वाल्व भी मृत्यु के बाद किसी अन्य व्यक्ति के

काम आ सकते हैं। वहीं जीवित व्यक्ति एक पूरी किडनी व लिवर का कुछ हिस्सा दान में दे सकता है। शेष एक किडनी से दानदाता का जीवन व्यतीत हो सकता है व लिवर समय के साथ बढ़ जाता है और पुनः अपनी पुरानी अवस्था में लौट आता है इसलिए दाता को किसी प्रकार की कोई दिक्कत नहीं होती है।

### अंगदान की प्रक्रिया



यदि जीवित व्यक्ति किडनी व लिवर का हिस्सा दान देने जा रहा है तो पहले उसका चिकित्सकीय परीक्षण किया जाएगा। जब प्रमुख चिकित्सा अधिकारी शरीर को अंग प्रत्यारोपण के लिए माकूल बताएंगे, तब ही प्रत्यारोपण की शुरुआत की जाएगी। सर्जरी करके अंग निकाला जाएगा और रसायन की सहायता से तब तक सुरक्षित रखेंगे, जब तक कि प्रत्यारोपण हो न जाए। कुछ दिनों के लिए दानदाता को चिकित्सकीय देखभाल में ही रखा जाएगा। मृत व्यक्ति यदि अंगदान के लिए पंजीकृत है तो सबसे पहले देखा जाएगा कि क्या उसके मस्तिष्क ने पूरी तरह से काम करना बंद कर दिया है।

यदि रिपोर्ट में ब्रेन स्टेम डेड का सत्यापन हो जाता है तो मृतक के परिजनों से अनुमति ली जाएगी। तब तक मृतक को वेंटिलेटर पर रखा जाएगा। प्रतीक्षा सूची में देखा जाएगा कि किन मरीजों को किन-किन अंगों की आवश्यकता है। सूची में शीर्ष पर मौजूद मरीज को सूचना देकर संबंधित अस्पताल में बुलाया जाएगा और अंग प्रत्यारोपण किया जाएगा।

## अंगदान के बाद मृत शरीर परिजनों को सौंप दिया जाएगा



### अंतिम अनुमति

ब्रेन डेड घोषित होने के बाद प्रत्यारोपण का निर्णय पूर्ण रूप से मृतक के करीबी व परिजनों पर ही निर्भर करेगा। भले ही मृत व्यक्ति द्वारा जीवित अवस्था में यह घोषित कर दिया गया हो कि मृत्यु उपरांत उसके अंगदान कर दिए जाएं। जब तक परिजन अनुमति नहीं देंगे, अंगदान नहीं हो सकेगा। मृतक के पहले पंजीकृत होने से प्रक्रिया थोड़ी आसान हो जाती है। मेडिको लीगल केस में अंगदान से पहले पुलिस एनओसी की भी आवश्यकता होती है। अंगदान से पूर्व शरीर को मृत्युतर औपचारिकताओं के लिए फॉरेंसिक विशेषज्ञ के पास भेजा जाता है।

### ब्रेन डेड प्रावधान

ब्रेन डेड एक ऐसी स्थिति है, जहां मनुष्य का दिमाग प्रतिक्रिया देना बंद कर देता है, शरीर में दिमाग के द्वारा संचालित होने वाली सभी गतिविधियां बंद हो जाती हैं। परंतु वेंटिलेटर के माध्यम से शरीर के अंगों को कुछ समय तक जीवित रखा जा सकता है। ऐसी स्थिति में जीवन की ओर लौटना नामुमकिन होता है। इसलिए अंगदान हेतु 1994 में बने मानव अंग और ऊतक प्रत्यारोपण अधिनियम के तहत अंगदान करने वाले व्यक्ति का ब्रेन डेड प्रमाणपत्र होना अनिवार्य है।

एक ऐसा व्यक्ति जिसकी मृत्यु घर या किसी अन्य जगह दिल का दौरा पड़ने से हुई है, वो अंगदान नहीं कर सकता है। क्योंकि हृदय ने यदि काम करना बंद कर दिया है तो कुछ ही मिनट में मृतक के सारे अंग काम करना बंद कर देंगे और वह शरीर अंगदान के लिए किसी काम का नहीं बचेगा। जिस व्यक्ति की मृत्यु अस्पताल में हुई है और चिकित्सकों ने उसे ब्रेन डेड प्रमाणित कर दिया है, ऐसे

व्यक्ति के अंगों को कृत्रिम माध्यम से सक्रिय रखकर प्रत्यारोपण किया जा सकता है।

### उपयोगिता काल

कृत्रिम तरीकों से मृत व्यक्ति के हृदय व फेफड़ों को चार से छह घंटे, लिवर को छह से बारह घंटे, किडनी को 30 घंटे, आंत व पैंक्रियाज को छह घंटे तक प्रत्यारोपण योग्य रखा जा सकता है। अंगदान के लिए मृतक के परिजनों को किसी प्रकार की राशि नहीं दी जाती है। वहीं जिस व्यक्ति को अंग दिया जा रहा है, उससे भी अंगदान के लिए कोई राशि नहीं ली जाती है। मरीज से प्रत्यारोपण का खर्च अस्पताल ले सकता है। अंगदान करने वाले व्यक्ति के शरीर से अंग निकालने व पुनः सर्जरी करने का खर्च अस्पताल ही व्यय करता है।

### पंजीयन प्रक्रिया



अंगदान का संकल्प लेने के लिए आप व निजी संस्थाओं से पंजीयन करवा सकते हैं। पंजीयन के कुछ दिनों बाद आपको डोनर कार्ड मिल जाएगा जिस पर यूनिक गर्वनमेंट रजिस्ट्रेशन नंबर होगा। हालांकि डोनर कार्ड का कोई क्लानूनी महत्व नहीं होता है, लेकिन इसके होने से यह सत्यापित हो जाता है कि मृत्यु उपरांत आप अंगदान करना चाहते हैं। मृत्यु के बाद जब कई बार परिजन अंगदान करने से इनकार कर देते हैं तो ऐसी स्थिति में डोनर कार्ड ही वह सबूत होता है जिससे कि

मृतक की इच्छा जाहिर होती है।

### कौन किसे कर सकता है अंगदान

वे लोग जो कैंसर या एचआईवी से ग्रसित रह चुके हैं,

वे अंगदान नहीं कर सकते हैं।

बाकी हर स्वस्थ व्यक्ति अंगदान के लिए उपयुक्त होता है। हालांकि एचआईवी संक्रमित व्यक्ति अन्य एचआईवी संक्रमित व्यक्ति को अंगदान कर सकता है।



खाना  
खजाना

## हल्के खाने में बनाएं हैदराबादी खट्टी दाल

चटपटी खट्टी दाल और लहसुनी दही आलू खाने में तो हल्के हैं ही, चटपटे और स्वादिष्ट भी हैं। मीठे में दलिया का कस्टर्ड भी आपको पसंद आएगा।

### चटपटी खट्टी दाल और लहसुनी दही आलू

#### क्या चाहिए:

तुअर दाल- 250 ग्राम, प्याज- 1 (कटा हुआ), टमाटर- 2 (बड़े आकार के कटे हुए), अदरक और लहसुन का पेस्ट- 1 छोटा चम्मच, कढ़ी पत्ते- 5-6, लाल मिर्च पाउडर- 1 बड़ा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ), इमली- 30 ग्राम (पानी में भिगोकर रखी हुई), देसी घी- 1 छोटा चम्मच।

तड़के के लिए— देसी घी- 1 बड़ा चम्मच, जीरा- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, खड़ी लाल मिर्च- 2-3, लहसुन - 1 छोटा चम्मच (बारीक कटा हुआ), अदरक- 1 छोटा चम्मच (बारीक कटा हुआ)

### ऐसे बनाएं

तुअर दाल को धोकर बीस-तीस मिनट पानी में भिगोकर रखें। फिर इसको कुकर में दो बड़े गिलास पानी के साथ प्याज, टमाटर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, कढ़ी पत्ते, नमक, हींग, अदरक-लहसुन के पेस्ट और हरे धनिए के साथ डालें। ढक्कन लगाकर दो सौटी आने के बाद धीमी आंच पर पांच मिनट रखें। जब कुकर ठंडा हो जाए तो दाल को चमचे से अच्छी तरह मिलाकर हल्का घोट लें। अब इसमें भिगोई हुई इमली का पानी मिलाएं और साथ में एक गिलास पानी डालकर तेज आंच पर पांच से सात मिनट के लिए उबालें। तड़के के लिए पैन में घी गर्म करके जीरा तड़काएं। लाल मिर्च पाउडर, खड़ी लाल मिर्च, लहसुन व अदरक डालकर गुलाबी होने तक भूनें। इसे दाल में डालें और आंच बंद कर दें। तैयार दाल गर्मा-गर्म चावल, रोटी के साथ परोसें।

### कस्टर्ड दलिया

#### क्या चाहिए

दलिया- 1/2 कप, दूध

5 कप (उबला हुआ), घी

2 बड़े चम्मच, सूखे मेवे

मुट्ठीभर (मिले-जुले और कटे हुए), शक्कर

स्वादानुसार, कस्टर्ड पाउडर- 2 बड़े चम्मच (पसंदीदा पलेवर का)

ठंडा दूध- 1 कप (कस्टर्ड घोलने के लिए)।

#### ऐसे बनाएं



कड़ाही में घी गर्म करके सूखे मेवे गुलाबी होने तक भूनें और अलग निकाल लें। अब इसी कड़ाही में दलिया डालकर धीमी आंच पर गुलाबी होने तक भूनें। इसमें दूध मिलाएं और धीमी आंच पर दलिया को

नरम होने तक पकाएं। कस्टर्ड पाउडर को एक कप ठंडे दूध में घोलकर दलिया में मिलाएं। शक्कर डालकर लगातार चलाते हुए पकाएं। तीन-चार मिनट उबालने के बाद इसमें तले हुए सूखे मेवे मिलाएं और ठंडा होने के लिए रखें। परोसते वक़्त इसमें पसंदीदा मौसमी फल को बारीक काटकर मिलाएं या जैम को पिघलाकर मिलाएं। तैयार दलिया कस्टर्ड गर्म या ठंडा, जैसे चाहें वैसे खाएं।



## अपने रिश्ते में यूँ एड करें मसाला

**रोमांच और रोमांस और बनाएं अपने स्लो रिश्ते को फास्ट**

शादी के कुछ समय बाद ही हम अपने रिश्ते को लेकर काफ़ी ढीला रवैया अपनाने लगते हैं, जिससे धीरे-धीरे रिश्ता बोरिंग होने लगता है और हमारा अग्रोच काफ़ी कैजुअल. 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 यहाँ तक पहुँचने ही न दिया जाए और उसको स्लो होने से बचाएं. यहाँ हम कुछ स्मार्ट तरीके बता रहे हैं जिससे आपका रिश्ता हमेशा बना रहेगा फ्रेश और सुपर फ़ास्ट.



**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.

**लव गेम्स खेलें**

**दोस्त बनें**

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.

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 विवज़ खेलें दोनों ये बेट लगाएं कि कौन बटर 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 सर्व कर सकते हैं गेम्स के बारे में. अपनी सेक्स लाइफ़ में मसाला एड करें: बोरिंग सेक्स लाइफ़ में मसाला लाएं. न्यू सेक्स पोजीशन 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.



**लवर हैं आप**

अपने रिश्ते को एक तरफ़ रख कर अपने अंदर के लवर को हमेशा जगाए रखें. डेट पर जाएं. सर्प्राइज़ दें, गिफ़्ट्स दें, कॉमप्लिमेंट देने से न हिचकिचाएं. इससे आपका रिश्ता फ्रेश रहेगा.

# क्यूट और चुलबुली एक्ट्रेस आशा पारेख

## का बदल गया है लुक

फोटो

हुई वायरल

तो फैन्स

बोले- उतनी

ही प्यारी



महीने पुरानी है, जो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुई थी और अब एक बार फिर ट्रेंड कर रही है. आशा गौरतलब है कि आशा पारेख ने कभी शादी नहीं की. वे आज भी कुंवारी हैं. लेकिन वे पहले

आशा पारेख  
खुद बता चुकी हैं

कि उन्हें डायरेक्टर  
नासिर हुसैन से  
प्यार था,



आशा पारेख अपने जमाने की मशहूर एक्ट्रेस रह चुकी हैं. आशा पारेख को कई सुपरहिट फिल्मों में शानदार अभिनय करते हुए देखा गया है. आशा पारेख भले ही अब फिल्मों से दूर हों, लेकिन टीवी रियलिटी शोज में उन्हें समय-समय पर गेस्ट अपीयरेंस देते हुए देखा जाता है. अपने टाइम में आशा पारेख बहुत प्यारी और चुलबुली हुआ करती थीं. बता दें आज भी एक्ट्रेस पहले की तरह ही प्यारी और खूबसूरत हैं. एक्ट्रेस की उम्र भले ही अब ज्यादा हो गई हो, लेकिन आज भी उनके चाहने वालों की संख्या कम नहीं हुई है. आज भी उन्हें देखकर लोग उनकी तारीफ किए बिना रह नहीं पाते.

आशा पारेख की एक फोटो इस समय सोशल मीडिया पर ट्रेंड कर रही है, जिसमें वे ब्लैक कलर के लॉन्ग स्लीव्स टी-शर्ट में दिखाई दे रही हैं. इसके ऊपर उन्होंने पर्ल का लेयर वाला नेकपीस पहना हुआ है. हाथ में मैचिंग रिंग और कान में मैचिंग इयररिंग्स के साथ एक्ट्रेस बला की खूबसूरत लग रही हैं. आशा पारेख की यह फोटो कुछ

से शादीशुदा थे, इसलिए एक्ट्रेस ने हमेशा उनसे दूरी बनाए रखी. आशा पारेख ने 80 के दशक में ढेरों सुपरहिट फिल्मों दी. 1992 में उन्हें पद्म श्री से भी सम्मानित किया गया था.



## बढ़ानी है आँखों की रोशनी तो इन 6 टिप्स को करें फॉलो

आज के समय में प्रदूषण और खराब लाइफस्टाइल हो गई है और इसके चलते हममें से ज्यादातर लोग आँखों से जुड़ी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। कई लोग दिनभर कम्प्यूटर में काम करते हैं और इसी के चलते उनकी आँखें कमजोर हो जाती हैं। आज के समय में कम उम्र में ही नजर कमजोर होना, मोतियाबिंद, अंधापन, मैकुलर डिजनरेशन, सूखी और लाल आँखें, आँखों में जलन, पानी निकलना जैसी समस्याओं से लोग जूझ रहे हैं। इस वजह से आँखों की उचित देखभाल करना बहुत जरूरी है। अब आज हम आपको आँखों की देखभाल के लिए कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं जो आपके काम आएँगे।

### त्रिफला



यह आँखों के लिए अद्भुत जड़ी-बूटी है। आप इसको आँखें धोने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए

एक चम्मच त्रिफला चूर्ण लें और इसे रात भर 1 गिलास पानी में भिगो दें। उसके बाद सुबह इसे 21 बार मुड़े हुए महीन कपड़े या कॉफी फिल्टर से छान इस मिश्रण को छान लें। ध्यान रहे त्रिफला का कोई कण पानी में न रह जाए। अब इस पानी से आँखें धो लें।

### गुलाब जल



आँखों में ऑर्गेनिक गुलाब जल डालें। जी दरअसल यह आँखों की जलन से राहत प्रदान करने के साथ ही आँखों को ठंडक और आराम प्रदान करता है।

### गाय का घी

गाय के घी का सेवन और आँखों में घी डालना, नाक के माध्यम से भी घी की 1-2 बुंदें डाल सकते हैं। जी दरअसल यह आँखों को स्वस्थ रखने के लिए एक बेहतरीन उपाय है।



### अंजना या काजल

आयुर्वेद में अंजना को 'द्विकबलम' के रूप में मानता है, जिसका अर्थ है आँखों की रोशनी में सुधार करना। ऐसे में आप रात में सोते समय आँखों में काजल लगा सकते हैं।

### पैदल चलें

चलते समय हम अपने दूसरे और तीसरे पैर के अंगूठे पर सबसे ज्यादा दबाव डालते हैं। जी दरअसल इन दोनों में ही सबसे ज्यादा नर्व एंडिंग होते हैं, जो आपकी आँखों के कामकाज को उत्तेजित करते हैं और दृष्टि में सुधार करते हैं।

### आँखों की एक्सरसाइज



रोजाना आँखों को कम से कम 10 मिनट दाएं-बाएं ऊपर नीचे और गोल-गोल घुमाएं।

हार्ट  
को  
हेल्दी  
रखने में  
मददगार  
है



मखाने  
में  
कैलोरी  
की मात्रा  
बहुत कम  
पाई जाती  
है

मजबूत इम्यूनिटी शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है मखाना

## वजन, स्ट्रेस, कमजोरी समेत मखाना खाने के अद्भुत फायदे

मखाना एक ऐसा ड्राई फ्रूट है जिसे आम दिनों से लेकर व्रत के दिनों तक में खाया जा सकता है। मखाने न केवल स्वाद बल्कि, शरीर को कई पोषक तत्व पहुंचाने में मदद कर सकते हैं। 100

मखाना एक ऐसा ड्राई फ्रूट है जिसे आम दिनों से लेकर व्रत के दिनों तक में खाया जा सकता है। मखाने खाने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं। मखाने में कैलोरी की मात्रा बहुत कम पाई जाती है, जो वजन को कम करने में मददगार है। मखाने को आप स्नैक्स, ब्रेकफास्ट के रूप में भी खा सकते हैं। अगर आपका व्रत है तो आप इससे खीर बना सकते हैं। मखाने को कई तरह की रेसिपी भी इस्तेमाल किया जाता है। मखाने न केवल स्वाद बल्कि शरीर को कई पोषक तत्व पहुंचाने में मदद कर सकते हैं। मखाने खाने से इम्यूनिटी को बढ़ा सकते हैं। मजबूत इम्यूनिटी शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद कर सकती है। मखाने के सेवन से जोड़ों के दर्द को कम किया जा सकता है।

### मखाने में पाए जाने वाले गुण

मखाने में पाए जाने वाले गुणों की बात करें तो इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल, कैल्शियम, मैग्नीशियम और प्रोटीन पाया जाता है। इतना ही नहीं मखाने में एल्केलाइड नामक तत्व पाया जाता है, जो हार्ट के लिए अच्छा माना जाता है। मखाने खाने के फायदे

#### 1 कब्ज में मददगार-

अगर आपको कब्ज की समस्या है तो आप मखाने को भूनकर उसमें काला नमक डालकर खा सकते हैं। इससे गैस में आराम मिल सकता है। मखाने में मौजूद फाइबर, आयरन, कैल्शियम पेट गैस, अपच की समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### 2 इम्यूनिटी में मददगार-

इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मददगार है मखाना। असल में मखाने में बहुत से पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद कर सकते हैं। इसे आप नाश्ते में दूध, ओट्स, सलाद में डालकर और स्नैक के रूप में खा सकते हैं।

#### 3 गठिया में मददगार-

मखाने में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। इनका सेवन करने से जोड़ों के दर्द और गठिया की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। आप इन्हें दूध के साथ और स्नैक के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

#### 4 वजन घटाने में मददगार-

मखाने में कैलोरी की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। इसके सेवन से मोटापे को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। मखाने को आप ब्रेकफास्ट और स्नैक्स में खा सकते हैं।

#### 5 हार्ट हेल्थ में मददगार-

हार्ट को हेल्दी रखने में मददगार है मखाना। आपको बता दें कि मखाने में एल्केलाइड नामक तत्व पाया जाता है। इसमें कुछ खास पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हार्ट संबंधी खतरे से बचाने में मदद कर सकते हैं।

#### 6 स्ट्रेस में मददगार-

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग तनाव के शिकार हो रहे हैं। तनाव की समस्या को कम करने के लिए मखाने का सेवन करें। रात को सोने से पहले दूध के साथ मखानों का सेवन करने से तनाव की समस्या को दूर किया जा सकता है।

#### 7 कमजोरी में मददगार-

अगर आपको कमजोरी महसूस हो रही है तो मखाने का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। मखाने और दूध में प्रोटीन और पोषक तत्व अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर को ताकत देने में मदद कर सकते हैं।

#### 8 मसूड़ों में मददगार-

मखाने में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल प्रभाव पाए जाते हैं। मखाने में पाए जाने वाले यह दोनों गुण मसूड़े संबंधित सूजन और बैक्टीरियल प्रभाव के कारण होने वाली सड़न को रोकने में मदद कर सकते हैं।

# ये हैं भारत की 6 अट्रैक्टिव आईएस और आईपीएस ऑफिसर्स

दिमाग के मामले में हैं सबसे तेज



आपने अक्सर महिला आईएस और आईपीएस ऑफिसर के मार्क्स और रैंक के बारे में सुना होगा। बहुत सी ऑफिसर्स के पोस्ट और इंस्पिरेशनल वीडियो अक्सर सोशल मीडिया पर वायरल भी होते रहते हैं।

लेकिन आज हम आपको भारत की ऐसी 6 आईएस और आईपीएस ऑफिसर के बारे में बताएंगे जो दिखने में काफी अट्रैक्टिव और खूबसूरत हैं।

**आइए जानते हैं इनके बारे में।**

## 1. आईएस टीना डाबी

आईएस टीना डाबी 2015 बैच की आईएस टॉपर हैं जो दिखने में भी काफी खूबसूरत हैं। उन्हें इंस्टाग्राम पर 1.6 मिलियन लोग फॉलो करते हैं। आईएस टीना डाबी की तस्वीरें अक्सर सोशल मीडिया पर वायरल होती रहती हैं। टीना डाबी जैसलमेर की कलेक्टर का पदभार संभाल रही हैं।

## 2. आईएस रिया डाबी

टीना डाबी की तरह उनकी बहन रिया डाबी भी ब्यूटी विद ब्रेन का परफेक्ट एजंपल है। रिया 2020 में यूपीएससी परीक्षा पास कर आईएस बनी थीं। रिया डाबी को भी लोग काफी पसंद करते हैं।



## 3. आईपीएस नवजोत सिमी

आईपीएस नवजोत सिमी भी खूबसूरती के मामले में कम नहीं हैं। उनकी फोटोज देख आपको लगेगा जैसे आप किसी सेलिब्रिटी की तस्वीरें देख रहे हैं। आईपीएस नवजोत सिमी 2017 बैच की अधिकारी हैं।



## 4. आईएस सृष्टि देशमुख



2018 बैच की आईएस अधिकारी सृष्टि देशमुख ने इंजीनियरिंग भी की हुई है। उन्होंने 2018 बैच के आईएस नागार्जुन गोवडा से शादी की है। सृष्टि की इंस्पायर वीडियो अक्सर इंटरनेट पर वायरल होते रहते हैं। यूपीएससी परीक्षा में सृष्टि ने 5वीं रैंक हासिल की थी।

## 5. आईपीएस कंचन चौधरी भट्टाचार्य

कंचन चौधरी भट्टाचार्य भारती की पहली महिला डीजीपी हैं। वह साल 973 से 2007 के बीच आईपीएस अधिकारी थी। उन्होंने इंद्रप्रस्थ कॉलेज से जी साहित्य में स्नातकोत्तर किया था। कंचन चौधरी भट्टाचार्य को राजीव गांधी पुरस्कार जैसे कई अवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है। कंचन चौधरी भट्टाचार्य की 2019 में मृत्यु हुई थी।



## 6. आईपीएस मेरिन जोसेफ



आईपीएस मेरिन जोसेफ केरल के एर्नाकुलम से हैं। रेप आरोपी को सऊदी अरब से पकड़ने पर मेरिन लंबे समय तक चर्चा में रही थीं। उन्होंने 2012 सिविल सर्विस एग्जाम पास कर 188 रैंक हासिल की थी। तो ये थी भारत की शानदार बेटियां जिन्होंने अपनी मेहनत के बल पर एक अलग मुकाम हासिल किया है। आपको इनके बारे में जानकर कैसा लगा? यह हमें फेसबुक के कमेंट सेक्शन में जरूर

बताइएगा। अगर आपको यह लेख अच्छा लगा हो तो इसे शेयर जरूर करें व इसी तरह के अन्य लेख पढ़ने के लिए जुड़ी रहें आपकी अपनी वेबसाइट हरजिन्दगी के साथ।



## मध्य प्रदेश की इस खूबसूरत जगह घूमने के बाद



**कई दिनों तक नहीं करेगा लौटने का मन**



### संख्या सागर झील

ऊताराखंड या हिमाचल की झील ही नहीं बल्कि शिवपुरी की संख्या सागर झील भी काफी लोकप्रिय है। मानसून के समय इस झील की खूबसूरती चरम पर होती है और हर तरफ हरियाली ही हरियाली होती है। कहा जहा है कि मानसून के मसय यह झील असंख्य वन-यजीव या चिड़ियों की घर बन जाती है। आपको बता दें कि इस झील को माधव सागर झील के नाम से भी जाना जाता है।

### इन जगहों पर भी घूमने पहुंचें

शिवपुरी में आप सुल्तान गढ़ झरना, माधव राष्ट्रीय पार्क और संख्या सागर झील जैसी जगहों पर घूमने के अलावा



अन्य फेमस जगह भी घूमने के लिए जा सकते हैं। यहां मौजूद शिवपुरी संग्रहालय, सोन चिरैया

अभयारण्य, अद्भुत

तरीके से निर्मित नरवर किला और सबसे पवित्र मंदिरों से एक सिद्धेश्वर मंदिर भी घूमने के लिए जा सकते हैं।

मध्य प्रदेश को हिंदुस्तान का दिल कहा जाता है। इस राज्य में हर दिन हजारों देशी और विदेशी सैलानी घूमने के लिए पहुंचते हैं, क्योंकि यहां ऐसी कई जगहें हैं जो भारत के किसी भी शहर में नहीं हैं। अगस्त के महीने में यहां का मौसम एकदम सुहावना होता है इसलिए इस महीने में सबसे अधिक लोग पहुंचते हैं। ऐसे में अगर आप भी आने वाले दिनों में मध्य प्रदेश घूमने का प्लान बना रहे हैं तो फिर आपको किसी अन्य स्थान पर न जाकर आपको शिवपुरी हिल घूमने जाना चाहिए। अगस्त के महीने में इस जगह की चमक कमाल की होती है।

### सुल्तान गढ़ झरना

मुख्य शहर से लगभग 50 किमी की दूरी पर मौजूद सुल्तान गढ़ झरना किसी जन्त से कम नहीं है। मानसून के मौसम में इस जगह की खूबसूरती चरम पर होती है। ऐसे में आप शिवपुरी में सबसे पहले सुल्तान गढ़ झरना घूमने के लिए जा सकते हैं। कहा जाता है कि लगभग 50 फीट की ऊंचाई से जब धरती पर पानी गिरता है तो पानी से नज़र हटाने का मन नहीं करता है। यहां सूर्यास्त व सूर्योदय का नजारा बेहद खूबसूरत लगता है। शिवपुरी में घूमने के लिए दूसरे नंबर पर है माधव राष्ट्रीय पार्क। प्राकृतिक खजाने से परिपूर्ण यह जगह हरियाली के लिए खासा फेमस है। लगभग 354 वर्ग मिल में फैला यह स्थान एक नहीं बल्कि हजारों किस्म के पशु-पक्षी के लिए भी फेमस है। इस पार्क में आप जीप सफारी का मजा उठाते हुए हिरण, चीतल, सांभर तेंदुए, भेड़िया, सियार, लोमड़ी, जंगली कुत्ता, जंगली सुअर आदि कई जानवर देख सकते हैं।

# कंधी से लेकर भिंडी तक

## इन 3 चीजों की मदद से बनाएं स्टाइलिश मेहंदी डिजाइन

क्या आपको पता है कि आप घर पर रखी इन छोटी-छोटी चीजों से मेहंदी की डिजाइन भी बना सकती हैं? आइए जानते हैं इन सिंपल हैक्स के बारे में। मेरी तरह शायद आप में से कई लोगों का हाथ भी मेहंदी लगाने में तंग होगा। ऐसे में अगर

कोई आसान तरीका मिल जाए, जिससे कम समय में बेहतरीन मेहंदी लगाई जा सके तो मजा ही आ जाए।

**बिना** किसी झंझट के ही आप मिनटों में स्टाइलिश मेहंदी डिजाइन लग सकती हैं। आज के इस आर्टिकल में हम आपको कुछ सिंपल ट्रिक्स बताएंगे, जिसकी मदद से आप अपने हाथों में बिना किसी मेहनत के मेहंदी लगा पाएंगी। तो देर किस बात की आइए जानते हैं इन तरीकों के बारे में, जिनकी मदद से मेहंदी लगाना और भी आसान हो जाएगा।

### भिंडी की मदद से लगाएं मेहंदी-

जी हां आप भिंडी की मदद से भी बेहद खूबसूरत मेहंदी डिजाइन तैयार कर सकती हैं। जी हां आपने बिल्कुल सही सुना है, यह भिंडी मेहंदी लगाने के काम भी आ सकती है। मेहंदी लगाने के लिए सबसे पहले भिंडी को सही आकार में काट लें। इसके बाद भिंडी के अंदर के बीज को टूथपिक की मदद से निकाल लें और हाथ के आगे वाले हिस्से पर रखना मनचाही डिजाइन की हिसाब से रख दें। अब कटे हुए भिंडी के बीच जो जगह खाली है, उनमें मेहंदी डालें। इसके बाद भिंडी के बाहरी आकार पर भी मेहंदी से आउटलाइन बनाएं। अब मेहंदी में स्पेशल टच देने के लिए अपनी मनचाही डिजाइन बनाएं।



इन सिंपल स्टेप्स के साथ भिंडी की मदद से आपकी आउटलाइन और सिंपल मेहंदी लगा सकती हैं।

**टेप की मदद से बनाएं मेहंदी डिजाइन-**  
टेप की मदद से मेहंदी डिजाइन बनाना बेहद आसान हो जाता है। ये आपकी मेहंदी डिजाइन की आउटलाइन तैयार करने का काम करता है। इसके अलावा टेप की मदद से आप गोल आकार की मेहंदी डिजाइन्स बना सकती हैं, साथ ही गोलाकार की नई-नई डिजाइन्स भी तैयार कर सकती हैं। इसमें आपको डिजाइन बनाने से पहले ज्यादा सोचना नहीं पड़ता है।

### पुरानी कंधी की मदद से लगाएं मेहंदी-

घर में रखी पुरानी कंधी भी मेहंदी डिजाइन बनाने में मददगार हो सकती है। जिन्हें ज्यादा अच्छे से मेहंदी लगाना नहीं आता है, वो कंधी की हेल्प से लाइन वाली डिजाइन बना सकते हैं। इस तरह की डिजाइन बनाने के लिए आपको हाथ के सामने वाले हिस्से पर मेहंदी फैलानी होती है, जिसे कंधी से कि मदद से आप अपना मनचाहा आकार दे सकती हैं। कंधी हाथ में लगी बेमतलब की मेहंदी को निकाल देता है और मेहंदी की खूबसूरत डिजाइन बनकर तैयार हो जाएगी। ते ये थे कुछ घरेलू सामान जिनकी मदद से आप मेहंदी लगा सकती हैं। इसके अलावा आप चम्मच, टूथपिक, बिंदी (बिंदी का महत्व), प्याज जैसी चीजों से भी मेहंदी की डिजाइन तैयार कर सकती हैं। आपको हमारा यह आर्टिकल अगर पसंद आया हो तो इसे लाइक और शेयर करें। साथ ही ऐसी जानकारियों के लिए जुड़े रहें हर ज़िंदगी के साथ।

एक  
अध्ययन  
में के  
अनुसार  
अगर  
धमनियों में  
प्लेक  
(धमनियों  
का जाम  
होना)

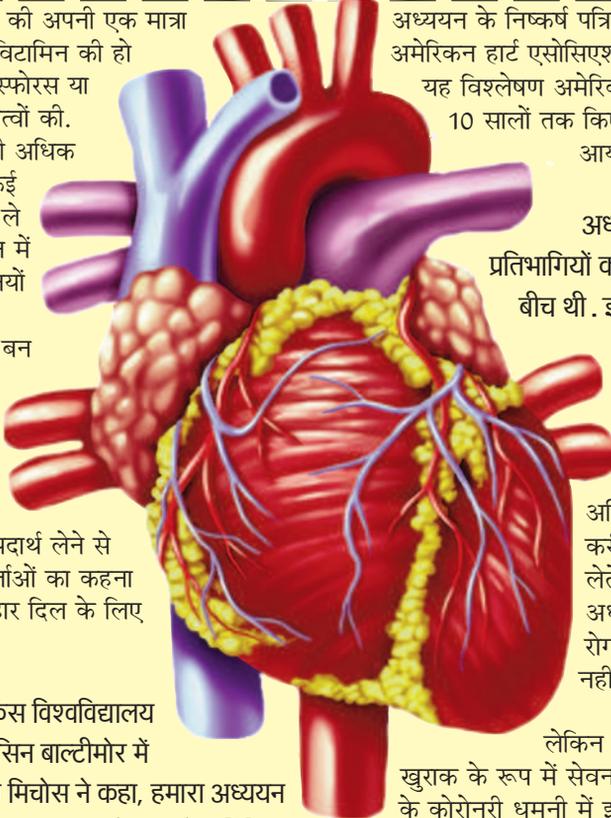


## दिल के लिए खतरनाक है ज्यादा कैल्शियम

**कैल्शियम की अधिक मात्रा लेने से आपको कई बीमारी अपनी चपेट में ले सकती है**

हमारे शरीर में हर तत्व की अपनी एक मात्रा होती है चाहे फिर वह विटामिन की हो या फिर कैल्शियम, फास्फोरस या फिर अन्य रसायनिक तत्वों की. इसी तरह कैल्शियम की अधिक मात्रा लेने से आपको कई बीमारी अपनी चपेट में ले सकती है. एक अध्ययन में के अनुसार अगर धमनियों में प्लेक (धमनियों का जाम होना) का कारण बन सकता है, जिससे हृदय को नुकसान पहुंचने का खतरा है. इस निष्कर्ष का उद्देश्य हालांकि आपको कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ लेने से रोकना नहीं है. शोधकर्ताओं का कहना है कि इस तरह के आहार दिल के लिए फायदेमंद भी हैं.

मैरिलैंड के जान हॉपकिंस विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ मेडिसिन बाल्टीमोर में सहायक प्रोफेसर इरिन मिचोस ने कहा, हमारा अध्ययन बताता है कि शरीर में पूरक खुराक के रूप में अतिरिक्त कैल्शियम का सेवन दिल और नाड़ी तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है.



अध्ययन के निष्कर्ष पत्रिका 'जर्नल ऑफ दी अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' में प्रकाशित हुए हैं. यह विश्लेषण अमेरिका में 2,700 लोगों पर 10 सालों तक किए गए अध्ययन के बाद आया है.

अध्ययन के लिए चुने गए प्रतिभागियों की उम्र 45 से 84 साल के बीच थी. इसमें करीब 51 प्रतिशत महिलाएं थीं.

शोधकर्ताओं ने पाया कि जो प्रतिभागी भोजन में कैल्शियम की अधिकतम मात्रा प्रतिदिन करीब 1,022 मिलीग्राम लेते थे, उनमें 10 सालों के अध्ययन के दौरान हृदय रोग होने का जोखिम सामने नहीं आया.

लेकिन कैल्शियम को पूरक खुराक के रूप में सेवन करने वाले प्रतिभागियों के कोरोनरी धमनी में इन 10 वर्षों के दौरान 22 फीसदी तक प्लेक जमने का खतरा देखा गया. यह 10 सालों में शून्य से तेजी से बढ़ा. इससे दिल के रोग होने का संकेत मिलता है.

# रोजाना खजूर का सेवन कर स्किन व बालों को हेल्दी रख सकते हैं

खजूर में  
मिनरल्स,  
शुगर,  
कैल्शियम,  
आयरन और  
पोटेशियम जैसे  
कई तत्व पाए  
जाते हैं।



**खजूर न्यूट्रिएंट का खजाना है। खजूर को डेट्स के नाम से भी जाना जाता है। खजूर का रोजाना सेवन सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है। खजूर का सेवन कर स्किन और बालों को हेल्दी रख सकते हैं।**



खजूर न्यूट्रिएंट का खजाना है। खजूर को डेट्स के नाम से भी जाना जाता है। खजूर का रोजाना सेवन सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना जाता है, ये तो हममें से ज्यादातर लोग जानते हैं। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि खजूर को सुंदरता के लिए फायदेमंद माना जाता है। जी हां खजूर के सेवन से स्किन को हेल्दी रखा जा सकता है। दरअसल खजूर में मिनरल्स, शुगर, कैल्शियम, आयरन और पोटेशियम जैसे कई तत्व पाए जाते हैं। इतना ही नहीं इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटी-ऑक्सीडेंट भी पाया जाता है। खजूर को कई व्यंजन में स्वाद को बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। 5-8 खजूर के साथ दिन की शुरूआत करने से शरीर को दिनभर एक्टिव और एनर्जेटिक रख सकते हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं खजूर कैसे सुंदरता में फायदेमंद हो सकता है।

## स्किन को हेल्दी रखने में मददगार है खजूर:



## 1 चेहरे पर पड़ी झुर्रियां सुंदरता को खराब करने का काम करती हैं



अगर आप भी झुर्रियों की समस्या से परेशान हैं तो डाइट में खजूर को शामिल करें। खजूर में विटामिन सी, विटामिन डी आदि के गुण पाए जाते हैं जो चेहरे की झुर्रियों को दूर करने में मदद कर सकते हैं। त्वचा को चमकदार बनाने के लिए रोज खाएं ये चार चीजें चेहरे पर पड़ी झुर्रियां सुंदरता को खराब करने का काम करती हैं।

## 2 बालों खजूर के सेवन से बालों को हेल्दी और मजबूत रखा जा सकता है

खजूर में एंटी ऑक्सीडेंट्स हेयर फॉलिकल्स को पैदा करने में मददगार होता है। खजूर का रोजाना सेवन कर आप अपने कमजोर बालों को मजबूत बना सकते हैं।

## 3 एंटी-एजिंग

लंबे समय तक जवां और सुंदर दिखना चाहते हैं तो आप अपनी डाइट में खजूर को शामिल करें। खजूर में एंटी-एजिंग गुण पाए जाते हैं। खजूर का दूध के साथ सेवन करने से स्किन को लंबे समय तक जवां बनाएं रख सकते हैं।



# चेहरे की झुर्रियों को दूर करने के लिए रोज खाएं ये चार चीजें

त्वचा पर दिखाई देने वाली सिकुड़न को झुर्रियां कहा जाता है। जैसे तो झुर्रियों के कारण कई हो सकते हैं। लेकिन अगर आप झुर्रियों को कम करना चाहते हैं तो डाइट में हेल्दी चीजों को शामिल करें।



चेहरे पर पड़ी झुर्रियों के कारण अगर आप भी परेशान हैं तो आपको सबसे पहले इसे जानना जरूरी है। असल में जब त्वचा अपनी प्राकृतिक तनाव को खो देती है, तो ऐसी स्थिति में त्वचा पर सिलवटें या सिकुड़न दिखाई देने लगती हैं। त्वचा पर दिखाई देने वाली सिकुड़न को झुर्रियां कहा जाता है। जैसे तो झुर्रियों के कारण कई हो सकते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र के कारण त्वचा में बदलाव, धूम्रपान, अधिक समय तक धूप में रहने के कारण, कम पानी पीना, त्वचा को मॉइस्चराइज न करना, लंबे समय तक स्टेरॉइड्स क्रीम का इस्तेमाल करना आदि ये प्रमुख कारण हैं। झुर्रियों को कम करने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ हेल्दी चीजों को शामिल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही फूड्स के बारे में जो आपकी त्वचा को जवां बनाए रखने और झुर्रियों से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं।

## चेहरे की झुर्रियों को दूर करने के उपाय



### 1 डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को सन डैमेज से बचाने में मदद करते हैं। डार्क चॉकलेट का रेगुलर सेवन झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकता है। डार्क चॉकलेट में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

### 2 गाजर

सर्दियों के मौसम में मिलने वाली फ्रेश गाजर में बीटा-केरोटीन तत्व भरपूर होता है, जो त्वचा व चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ झुर्रियों को कम करने और सूखन की हानिकारक किरणों से बचाने में मदद कर सकता है।

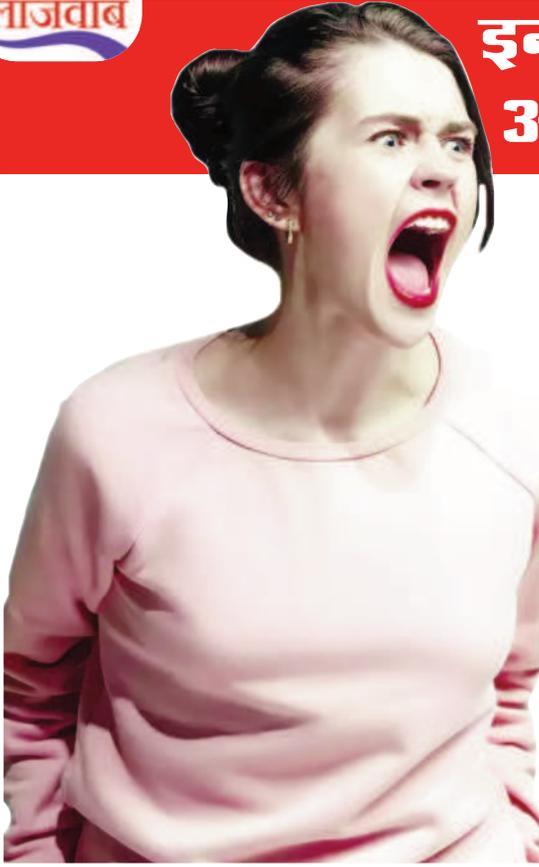
### 3 अंडा-

हममें से ज्यादातर लोग सुबह ब्रेकफास्ट में अंडा या अंडे से बनी रेसिपी खाना पसंद करते हैं। पीले भाग के साथ अंडा खाने से शरीर को प्रोटीन के साथ बायोटीन भी मिलता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### 4 शिमला मिर्च-

शिमला मिर्च को कई तरह की रेसिपी में इस्तेमाल किया जाता है। शिमला मिर्च में मौजूद विटामिन सी चेहरे की झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

# इन चीजों को खाने से आ सकता है गुस्सा



कुछ लोग ऐसे होते हैं जो मुश्किल हालात में भी अपना आपा नहीं खोते, लेकिन इसके उलट कई इंसान छोटी-छोटी बातों पर आगबबूला हो जाते हैं। गुस्सा आने की कई वजहें हो सकती हैं इसमें फाइनेंशियल प्रॉब्लम, ऑफिस की टेंशन, पारिवारिक कलह, अपनों से धोखा और नाकामी शामिल हैं, लेकिन आप ये जानकर हैरान रह जाएंगे कि कुछ चीजें खाने से भी गुस्सा आ सकता है।

**गुस्सा दिला सकते हैं ये फूड्स**

## 1 फूलगोभी



फूलगोभी खाने से आपकी बॉडी में एक्सा एयर बनने लगती है जिसकी वजह से गैस और सूजन का खतरा पैदा हो जाता है, और यही आपके गुस्से की वजह बन जाता है। ब्रोकोली के साथ भी यही समस्या पेश आती है।

## गर्म मिजाज वाले लोग करें परहेज

### 2 ड्राई फ्रूट्स



अच्छी सेहत के लिए कई हेल्थ एस्पर्ट्स ड्राई फ्रूट्स खाने की सलाह देते हैं, लेकिन ये गुस्से को भी जन्म दे सकते हैं। इसलिए बेहतर ये है कि जब आप कम क्रोध में भी हो तब भी इसे न खाएं।

### 3 टमाटर

टमाटर एक ऐसी सब्जी है जिसके बिना हमारी रेसेपीज का जायका अधूरा रहता है। इसके खाने के युं तो कई फायदे हैं, लेकिन ये शरीर में गर्मी बढ़ा सकता है और इंसान को गुस्सा आ सकता है। जो लोग जल्दी खफा हो जाते हैं उन्हें टमाटर कम खाना चाहिए।



### 4 रसीले फल



खीरा और तरबूज खाने से भले ही हमारी बॉडी हाइड्रेट रहती हो, लेकिन ये क्रोध को बढ़ाने के लिए भी जिम्मेदार हो सकता है। अगर आप तनाव में हों तो इन रसीले फलों को न खाएं।

### 5 बैंगन

बैंगन में एसिडिक कंटेंट ज्यादा होता जो आपके दिमाग में गुस्सा पैदा कर सकता है। अगर आपको लगे कि इस सब्जी के खाने के बाद गुस्सा आने लगता है तो इसको खाना कम कर दें।



# पीसा की झुकी मीनार आज तक क्यों नहीं गिरी

## भूकंप का भी असर नहीं, फंडा क्या है?



इटली में पीसा की प्रसिद्ध मीनार, जिसे लीनिंग टावर ऑफ पीसा कहा जाता है, उसके निर्माण को लेकर मतभेद रहे हैं. कहा जाता है कि आज ही के दिन पीसा की मीनार का निर्माण 1173 में शुरू हुआ था और 200 वर्षों तक यह कार्य चलता रहा.

बावजूद वह खड़ी है. कैसे खड़ी है, इसको लेकर वैज्ञानिकों ने अध्ययन भी किया था. वैज्ञानिकों का कहना है कि इसके पीछे की वजह है- इसकी नींव में डाली गई नरम मिट्टी.

वैज्ञानिकों ने रहस्य का खुलासा करते हुए बताया था कि 5 डिग्री के खतरनाक कोण तक झुकी होने के बावजूद मीनार को कैसे कोई नुकसान नहीं पहुंचा. 16 इंजीनियर्स के रिसर्च ग्रुप ने पता लगाया और बताया कि इस मीनार के खड़े रहने के लिए इसकी नींव में डाली गई मिट्टी जिम्मेदार है, जिसने जमीन के नीचे हुई गतिविधि के कारण मीनार में हुई गतिविधि पर प्रभाव डाला.

इस मीनार के झुकी होने के कारण ऐसी आशंका बनी रहती है कि इसे गंभीर नुकसान पहुंच सकता है या फिर भूकंप आने पर इसका बड़ा नुकसान होगा. हालांकि इस क्षेत्र में वर्ष 1280 के बाद 4 बार शक्तिशाली भूकंप आए, लेकिन उसके बावजूद मीनार का बाल भी बांका नहीं हुआ. उपलब्ध भूकंपीय, भू-तकनीकी और ढांचागत डेटा का अध्ययन करने के बाद इंजीनियर्स ग्रुप ने इसके रहस्य से पर्दा उठाया था. वैज्ञानिकों ने बताया था

1280

के बाद 4 बार शक्तिशाली

भूकंप आए लेकिन उसके बावजूद मीनार का बाल भी बांका नहीं हुआ.

उपलब्ध भूकंपीय, भू-तकनीकी और ढांचागत डेटा का अध्ययन करने के बाद इंजीनियर्स ग्रुप ने इसके रहस्य से पर्दा उठाया था. वैज्ञानिकों ने बताया था कि इसकी नींव में डाली गई मिट्टी ने जमीन के नीचे हुई गतिविधि के कारण मीनार में हुई गतिविधि पर प्रभाव डाला.

टॉमासो पिसानो ने सन 1399 में इस टावर का काम पूरा किया. 8 मंजिलों वाली इस मीनार की जब 3 मंजिल ही बनी थी, तभी से इस मीनार में झुकाव होने लगा था. इसकी नींव बनाने में एक विशेष मुलायम मिट्टी का उपयोग किया गया था, जिस वजह से यह मीनार झुक गई थी और अब तक झुकी हुई है. यह आश्चर्य की बात है कि पीसा की मीनार आज तक गिरी नहीं है. यहां तक कि भूकंप झेलने के बाद भी. इस मीनार ने 1280 के बाद कई शक्तिशाली भूकंप झेले हैं लेकिन इसके

कि इसकी नींव में डाली गई मिट्टी ने जमीन के नीचे हुई गतिविधि के कारण मीनार में हुई गतिविधि पर प्रभाव डाला. इस प्रक्रिया को डायनमिक सॉयल-स्ट्रक्चर इंटरैक्शन कहा जाता है. रिसर्च ग्रुप में ब्रिटेन के ब्रिसल यूनिवर्सिटी के इंजीनियर्स भी शामिल थे. उनका कहना था कि मीनार की ऊंचाई और कठोरता के साथ-साथ नींव में डाली गई मिट्टी की कोमलता से भूकंप आने पर यह हिलती नहीं है और यही इसके बचे रहने की मुख्य वजह है.

# हाई हील्स से प्यार है

## तो इन वरायटीज़ को ज़रूर ट्राय करें



### पम्पस

आमतौर पर स्टिलटोज़ की तुलना में पम्पस कम ऊंचे होते हैं। पम्पस की ऊंचाई सधी

होती है, जिसकी वजह से चलने में आसानी रहती है। आप अपनी पसंद के अनुसार पैरों को पूरी तरह से कवर करनेवाले या सामने की ओर से थोड़ा-सा खुला रहनेवाले पम्पस का चुनाव कर सकती हैं। अगर पम्पस की पहली जोड़ी खरीदने वाली हैं तो ब्लैक या न्यूड कलर को प्राथमिकता दें।

### ब्लॉक हील्स

जब आप ऐसे हील्स के बारे में सोचती हैं, जिनमें चलना-फिरना बहुत



आरामदायक लगे, तो जेहन में ब्लॉक हील्स की ही तस्वीर आती है। ये स्टिलटोज़ और पम्पस की तुलना में अधिक चौड़े होते हैं और आपके पॉश्चर को अधिक स्थिर रखने का काम करते हैं। आप चाहे स्लेन्डर बेस या फुल वेज या फिर म्यूलस

का चुनाव करें। पर अपने लिए एक कम से कम एक पेयर ज़रूर रखें, जो ट्रेडिंग हों और हर अवसर पर एकदम परफेक्ट नजर आएँ।

हील्स महिलाओं की सबसे अच्छी दोस्त होती हैं! और अगर आप उनमें आराम से चल-फिर सकती हैं तो आपको अपनी आलमारी में हील्स की कुछ जोड़ी ज़रूर रखनी चाहिए। हालांकि हील्स में भी कई वरायटी आती हैं और सभी को ख़ास मकसद के साथ तैयार किया जाता है, ताकि आप अपनी पसंद और सुविधा के अनुसार चुनाव कर सकें। इस आर्टिकल में हील्स की उन्हीं वरायटी और विशेषताओं के बारे में बताया गया है और एक सूची भी दी गई है। पढ़ें, और अपने लिए सही हील्स का चुनाव करें।

### स्टिलटोज़

ऊंचे और संकरे स्टिलटोज़ पैरों को लंबा और पतला दिखाते हैं। स्टिलटोज़ पीछे से आगे की तरफ़ पतले होते हैं और उंगलियों के पास नुकीले। हालांकि उन्हें लंबे समय तक



पहनना मुश्किल होता है, लेकिन निश्चित रूप से वे एक स्टेटमेंट लुक देते हैं। स्टिलटोज़ को आप उन नाइट पार्टीज़ के लिए सजोकर रख सकती हैं, जिनमें आप काफ़ी सजी-संवरी नजर आना चाहती हैं। और हाँ, आप इस बात का ख़याल रखें कि पार्टी में आपको चलना भी कम पड़े।

### प्लैटफ़ॉर्म हील्स

हालांकि आप इन्हें रोज़ाना नहीं पहन सकती हैं, लेकिन प्लैटफ़ॉर्म हील्स बहुत ही आरामदायक होती हैं। ये उन दिनों के लिए बहुत ही बढ़िया विकल्प हैं, जब आपको बहुत ज़्यादा चलना रहता है। इनकी हील्स एक समान होती हैं और इस वजह से आपके पैर संतुलित रहते हैं।





# युवा महिलाओं में बढ़ता ब्रैस्ट कैंसर

## ब्रैस्ट कैंसर की चपेट में युवा महिलाएं क्यों आ रही हैं

### वजह जान कर हैरान रह जाएंगे

इस तरह कई महीने बीते



मुंबई की 27 वर्षीय चंद्रिका राव के पैरों तले की जमीन तब खिसक गई जब उसे पता चला कि उस के दोनों स्तनों में कैंसर की गांठें हैं. वह एक बड़ी कंपनी में उच्च पद

जब कुछ फर्क नहीं पड़ा तो कैंसर की जांच और मैमोग्राफी की गई जिस में दोनों स्तनों में कैंसर की गांठें पाई गईं. फिर चंद्रिका अपनी मां माधुरी के साथ राहेला हॉस्पिटल गई जहां उस का सफल इलाज हुआ. आज वह खुश है कि उसे नई जिंदगी मिली है.

### यथा है स्तन कैंसर

स्तन कैंसर असामान्य कोशिकाओं की एक प्रकार की अनियमित वृद्धि है जो स्तन के किसी भी हिस्से में पनप सकता है.

यह निपल में दूध ले जाने वाली नलियों में दूध उत्पन्न करने वाले छोटे कोशों और ग्रंथिहीन टिशुओं में भी हो सकता है.

स्तन कैंसर का प्रकोप महिलाओं में अधिक है खासकर शहरी महिलाओं में स्तन कैंसर के मरीज अधिक हैं जबकि गांव की महिलाओं में कम.

महाराष्ट्र के मुंबई में हर 1 लाख महिलाओं से 27 स्तन कैंसर से ग्रस्त पाई जाती हैं, जबकि गांव में 1 लाख महिलाओं में केवल 8 महिलाएं इस रोग की शिकार हैं.

आजकल इस की आयु सीमा भी कम हो रही है. पहले अधिकतर महिलाएं 40 वर्ष के बाद इस का शिकार होती थीं, जबकि आज 30 वर्ष या इस से भी कम उम्र में भी.

इस रोग की शिकार हो रही हैं.

इस की वजह यह है कि महिलाएं आजकल अधिकतर रोजगार के लिए घर से बाहर जाती हैं, जिस से कई रिस्क फैक्टर उन के लिए तैयार रहते हैं.

पर कार्यरत है. पहले तो उसे इसका पता नहीं चला क्योंकि उस का नियमित मासिकधर्म बंद हो चुका था. वह अपने फैमिली डाक्टर के पास गई. उन्होंने दवा दी और मासिकधर्म नियमित हो गया. लेकिन धीरे-धीरे उस की खानपान में रुचि कम होने लगी. एक दिन नहाते वक्त चंद्रिका को अपने स्तन के दाहिने भाग में गांठ का अनुभव हुआ. वह तुरंत डाक्टर के पास गई. उन्होंने फिर मसल्स की गांठ समझ कर दवा दे कर भेज दिया.

## मुझे उनकी पर्सनल लाइफ से कुछ लेनादेना नहीं



पांच फिल्मों कर चुकीं सारा अली खान का आखिरकार सपना पूरा हो चुका है। धर्मा प्रोडक्शन्स के साथ एक्ट्रेस ने हाथ मिलाया है। 'अतरंगी रे' एक्ट्रेस के पास दो फिल्मों हैं जो करण जोहर प्रोड्यूस करेंगे। फिल्ममेकर ने हाल ही में एक इंटरव्यू में इसके बारे में जानकारी दी। साथ ही इस न्यूज को कन्फर्म करते हुए करण जोहर ने कहा कि बॉलीवुड स्टार किड्स का ही इंडस्ट्री में फ्यूचर है। इसके साथ ही करण जोहर से सारा अली खान के लिए कुछ अनुमान लगाने के लिए भी कहा गया। करण जोहर ने कहा कि सारा अली खान मेरे साथ दो फिल्मों करने वाली हैं। फिल्मों बेहद ही शानदार रहेंगी।



एक फिल्म तो अमेजन प्राइम के लिए है, जिसमें मैं प्रोड्यूस कर रहा हूँ। हम दोनों ही इसके लिए एक्साइटेड हैं। एक और फिल्म है जो सारा अली खान हमारे लिए करेंगी। उसके लिए मैं बहुत एक्साइटेड हूँ। सारा अली खान का फ्यूचर मेरे से जुड़ा है। उसके अलावा मैं कुछ नहीं जानता जो भी उनकी पर्सनल लाइफ में हो रहा है, न ही मुझे कोई लेना-देना है।



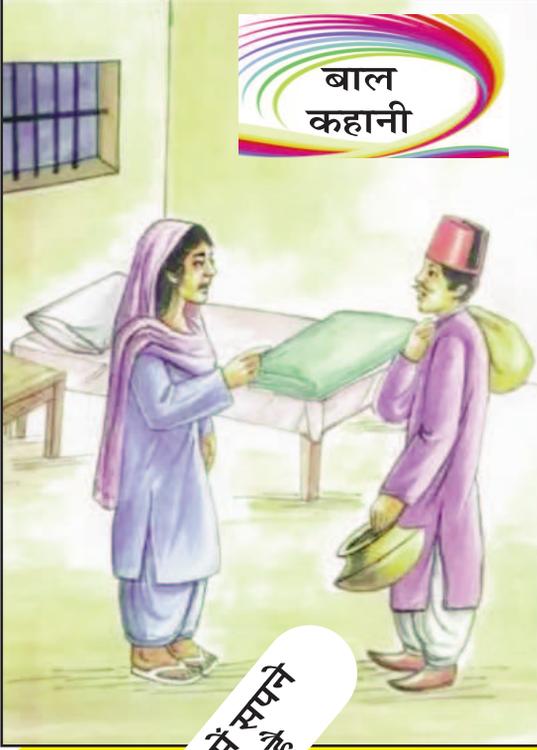
निभाती दिखेंगी। वर्कफ्रंट की बात करें तो हाल ही में सारा अली खान ने विककी कौशल संग लक्ष्मण उत्तेकर की फिल्म की शूटिंग पूरी की है। हालांकि, अबतक इस फिल्म का नाम नहीं सामने आया है।

इसके अलावा सारा अली खान के पास पन क्रिपलानी की फिल्म 'गैसलाइट' है, जिसमें वह विक्रान्त मैसी संग लीड रोल में नजर आएंगी। फिल्म अभी

सिद्धार्थ कनन संग करण जोहर ने इस बात का खुलासा किया।

पहले रिपोर्ट्स थीं कि सारा अली खान एक ऐतिहासिक फिल्म करने वाली हैं जो 1942 क्विंट इंडिया मूवमेंट पर आधारित होगी। डायरेक्टर कनन अय्यर इस फिल्म का निर्देशित करेंगे। सारा अली खान फिल्म में लीड रोल

पाइपलाइन में हैं, इसकी शूटिंग शुरू नहीं हुई है। केवल घोषणा की गई है। इसके अलावा कुछ हफ्तों पहले सारा अली खान, जाह्नवी कपूर संग करण जोहर के चैट शो 'कॉफी विद करण' में नजर आई थीं। करण के शो का यह एपिसोड दर्शकों के लिए काफी एंटरटेनिंग रहा। विजय देवरकोंडा को सारा अली खान डेट करना चाहती हैं, इस बात को करण जोहर के शो पर ही एक्ट्रेस ने रखा।



वो दिन में सपने देखता है

यह मत एतिहासिक रूप से सच है या नहीं इसकी पुष्टि करना संभव नहीं है।

इस मसहाहीप में बीरबल और तेनालीराम नाम के दो मजाकिया पात्र, काफी मशहूर हैं। शेख चिहली में इन दोनों हस्तियों की हाजिस्जवाबी भले ही न हो परंतु उसे बचपन से जवानी तक महज लोगों के उपहास का पात्र मानना, ईंसानियत के खिलाफ सरासर नाईसाफी होगी। यो एक साधा खादा इंसान था। उसके समाज के अनुसार चलने के तरीके शायद हैस हास्यास्पद लगे परंतु उसको नियत में कोई खोट नहीं थीं। उसके दिल में किसी के खिलाफ ईर्ष्या या नफरत नहीं थी, वो चालाकी, छल और फरेब से दूर एक निष्कपट और मददगार

## शेख चिल्ली कौन था ?

इंसान था। दिन में सपने इच्छा - शायद यह गलत हो। परंतु फिर वो कौन है जो आने वाले सु न ह र कल के सपने

शेख चिल्ली कौन था? इसका किसी को नहीं पता, पर शेख चिल्ली की कहानियों ने भारत और पाकिस्तान में कई पीढ़ियों का मन बहलाया है। शेख चिल्ली को अक्सर एक बेवकूफ और ऐसे सरल इंसान जैसे दर्शाया जाता है जो किसी भी काम को ठीक नहीं कर पाता है! वो दिन में सपने देखता है और हवाई महल बुनता है। उसकी पैदाइश एक शेख परिवार में हुई। शेख - मुसलमानों की चार मुख्य उपजातियों में से एक हैं। शेख चिलिल्ली की मां एक गरीब विधवा थी। शेख चिल्ली के बारे में बहुत कम जानकारी है। इसलिए उसके बारे में लिखी कहानियों में सच्चाई और झूठ को अलग-अलग करना बहुत कठिन हो जाता है।

एक मत्त को अनुसार शेख चिल्ली का जन्म पाकिस्तान के बलूचिस्तान में हुआ, फिर वो हरियाणा में आ गया जहां उसने कई वर्ष झज्जर के नवाब के लिए काम किया। उसकी मृत्यु कृसक्षेत्र में हुई जहां आज भी शेख चिल्ली/ के मकबरें को देखा जा सकता है।

ऐसा कहा जाता था कि बुढ़ापे में शेख चिलिली फकौर बन गया था। उसका नाम 'चिल्ली' शायद उसके द्वारा चालौस दिन तक लगातार प्रार्थना - जिसे 'चिल्ला' कहते हैं - करने के कारण पड़ा हो।



नहीं देखता ?

सच बात तो यह है कि हम सभी में शेख

चिल्ली का कछ-न-कछ अंश है। इतने बरसों से शेख चिल्ली की लोकप्रियता का शायद यही सच्चा कारण है।



हाथ जोड़कर नमस्ते करने से बच्चों में आत्मविश्वास और विनम्रता की भावना विकसित होती है



## बचपन में जरूर सिखाएं बच्चे को ये बातें बड़ा होकर करेगा आपका सम्मान

बच्चे का व्यवहार, उठना-बैठना और बातचीत का लहजा इस बात का परिचय अपने आप दे देता है कि उसकी परवरिश कैसे घर में हुई है। माता-पिता के साथ ही घर के बड़ों से उसे कैसे संस्कार मिले हैं। कम शब्दों में कहें तो बच्चा परिवार के माहौल का आइना होता है, जिसे देखकर हर कोई आपके परिवार के मानसिक स्तर को आराम से समझ सकता है। इसीलिए बच्चे के अच्छे भविष्य के साथ ही परिवार के मान-सम्मान के लिए भी बचपन से ही बच्चों को कुछ जरूरी बातें सिखानी चाहिए। ये बातें व्यवहार से जुड़ी हैं और बच्चे को विनम्र बनना सिखाती हैं

### 1. हाथ जोड़कर नमस्ते करना

आजकल के बच्चे हेलो अंकल और हेलो आंटी बोलना सीख रहे हैं। इसमें कोई बुराई नहीं है लेकिन आपके बच्चों का नुकसान जरूर है और साथ ही नुकसान है इस देश की परंपराओं। देश की संस्कृति के नुकसान की चिंता आपको ना भी हो तो अपने बच्चे के नुकसान की चिंता ही कर लीजिए।

हाथ जोड़कर नमस्ते करने से बच्चों में आत्मविश्वास और विनम्रता की भावना विकसित होती है। साथ ही प्रणाम करने की यह विधि बच्चे की सेहत पर अच्छा प्रभाव डालती है। क्योंकि हमारे हाथों कि हथेलियां जब आपस में मिलती हैं तो एक्यूप्रेशर पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है। ये पॉइंट्स स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और शरीर में एनर्जी के फ्लो को बढ़ाते हैं। यह अपने आप में एक व्यापक विज्ञान है इसलिए यहां चंद लाइनों में इसके सभी फायदे नहीं गिनाए जा सकते हैं।

### 2. पैर घूना

बड़ों के पैर छूकर आशीर्वाद लेना, बच्चों में बड़े के प्रति सम्मान के भाव को बढ़ाता है। यदि आप बच्चे में बचपन से

ही ऐसा करने की आदत डलाते हैं तो बड़े होने के बाद वह आपके प्रति भी विनम्र और कृतज्ञ बना रहेगा। यानी इस बात की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है कि आपका बच्चा बुढ़ापे में आपको अनदेखा करेगा!

### 3 बड़ों से बहस ना करना

छोटी उम्र में ही बच्चे को यह बात जरूर सिखाई जानी चाहिए कि बड़ों से बहस नहीं की जाती। क्योंकि बड़े जो बात आपको कह रहे हैं, उसके व्यापक असर को भले ही आप ना देख पा रहे हों लेकिन बड़े उसे समझ रहे होते हैं। बच्चों में यह आदत उन्हें भगवान राम के चरित्र की कहानियां, श्रीकृष्ण की कहानियां और अनेक क्रांतिकारियों की कहानियां सुनाकर सिखाई जा सकती हैं।

### 4 पूजा-पाठ करना

आप जिस भी धर्म को मानते हैं, उसकी पूजा पद्धति के अनुसार बच्चे को हर दिन ईश्वर को धन्यवाद कहना सिखाएं। जरूरी नहीं पूजा लंबी हो लेकिन हर दिन होनी चाहिए। इससे बच्चे के आत्मविश्वास और सुरक्षा के भाव में वृद्धि होती है। वह अपने कामों को, पढ़ाई को मन लगाकर कर पाता है। क्योंकि उसे पता होता है कि ईश्वर उसके साथ हैं।

### 5 फिजिकली ऐक्टिव रहना

इंटरनेट एडिक्शन, टीवी देखना, इंडोर गेम्स में व्यस्त रहना, जैसी कई आदतें बच्चों को शारीरिक रूप से कमजोर बना रही हैं। लेकिन इन हेबिट्स का इनडायरेक्ट असर बच्चों की मेंटल हेल्थ पर भी पड़ रहा है। इसलिए बच्चों को योग, स्किपिंग, मेडिटेशन, जॉगिंग जैसी ऐक्टिविटीज में जरूर व्यस्त रखें। इन्हें बहुत कम स्पेस में आराम से किया जा सकता है और बच्चा फिट भी रहेगा।



खुशी के हर मौके पर लड्डुओं का साथ जरूरी होता है।

## किफायती और टेस्टी बेसन के लड्डू

लड्डू बेसन के हों या बूंदी के, सब से ज्यादा खाए और बेचे जाते हैं।  
इन्हें किसी भी छोटीबड़ी दुकान से खरीदा जा सकता है।

लड्डू बेसन के हों या बूंदी के, सब से ज्यादा खाए और बेचे जाते हैं। इन्हें किसी भी छोटीबड़ी दुकान से खरीदा जा सकता है। मिठाई कारोबार में बेसन के लड्डुओं की बहुत ज्यादा अहमियत है। इन को कहीं ले जाने में किसी तरह से खराब होने की परेशानी नहीं होती है। खुशी के हर मौके पर लड्डुओं का साथ जरूरी होता है। बेसन और बूंदी से बनने वाले लड्डु सब से खास होते हैं। लड्डू बनाने के तौरतरीकों से इस की अलग पहचान बनती है। मोतीचूर का लड्डू छोटीछोटी बेसन की बूंदियों से तैयार किया जाता है। इस का रंग बेसन या बूंदी के लड्डु से अलग होता है। जहां साधारण लड्डू पीले रंग के होते हैं, वहीं मोतीचूर के लड्डू केसरिया रंग के होते हैं। देशी घी से बनने वाले मोतीचूर के लड्डू खाने में अलग स्वाद देते हैं। रिफाइंड और डालडा से बनने वाले लड्डुओं के मुकाबले देशी घी से तैयार लड्डू कीमत में महंगे जरूर होते हैं, पर इन का स्वाद निराला होता है।



कुछ समय पहले शादी में लडकी की विदाई के समय लड्डुओं को बड़ेबड़े टोकरो में भर कर दिया जाता था। इन टोकरो से लडकी वालों की हैसियत का अंदाजा भी लगाया जाता था। बदलते समय में विवाह की इस परंपरा में दूसरी मिठाइयां भी

शामिल हो गई हैं, पर लड्डू की जगह अभी कायम है। शगुन के रूप में लड्डुओं को अभी भी खास माना जाता है। कुछ लोग अपनी खुशियों में 51 और 101 किलोग्राम के स्पेशल लड्डू भी बनवाते हैं।

लड्डू बनाने के कारीगर रमेश गुप्ता कहते हैं, 'लड्डू बनाने के लिए बेसन, घी, चीनी, काजू, बादाम और इलायची का इस्तेमाल किया जाता है। अगर बूंदी का लड्डू बनाना है, तो बेसन से पहले बूंदी बनाई जाती है, इस के बाद चाशनी में डाल कर उस से लड्डू तैयार किए जाते हैं।'

## वेडिंग फंक्शन्स के लिए पीवी सिंधु के इन लुक्स को करें ट्राय



**बैडमिंटन**  
विश्व चैंपियनशिप का खिताब जीतकर दुनिया में भारत का परचम लहरानेवाली पीवी सिंधु के हुनर को दुनिया जानती है। पर एक और हुनर, जो पीवी सिंधु से सीखा जा सकता है वो है फ्रैशन। पीवी सिंधु, बैडमिंटन कोर्ट में जितनी क्राबिलियत से रैकेट लहराती हैं, उतनी ही क्राबिलियत उनको फ्रैशन के खेल में भी हासिल है। उनका स्टाइल सेंस इतना बढ़िया है कि भावी दुल्हनें उनसे प्रेरणा ले सकती हैं। सिंधु के कुछ लुक्स को प्रीवेडिंग शूट और उसके बाद होनेवाले कई फंक्शन्स के लिए कॉपी किया जा सकता है। फ्रिलवाले प्रिंटेड फ्लोर लेंथ स्कर्ट के साथ सिंधु ने प्लेन टॉप पेयर किया है। शादी के बाद रिलैक्स मूड के लिए आप इस तरह के आउटफिट्स चुन सकती हैं।

**इस तरह के फ्लोरल गाउन को रिसेप्शन पार्टी के लिए ट्राय किया जा सकता है।**

वाइब्रेंट फ्लोरल स्कर्ट और वन शोल्डर रफ़ल क्रॉप टॉप को आप अपनी एंगेजमेंट के लिए चुन सकती हैं। साथ में नाजुक सिल्वर ज्वेलरीज पेयर करें।



इस तरह के कूल ऐंड कम्फर्टेबल आउटफिट्स कॉकटेल पार्टीज के लिए बढ़िया ऑप्शन होते हैं।

शादी के बाद नई नवेली दुल्हनों की पहली पसंद ब्राइट कलर की ड्रेसेस होती हैं। इस तरह की ड्रेसेस को अपने ब्राइडल बैग का हिस्सा बना सकती हैं।

डार्क कलर के स्टाइलिश टॉप को ब्राइट कलर के पैटर्न व पलाजोस के साथ पेयर करें।

साथ में ईयररिंग्स और चूड़िया पहनना ना भूलें।

फ्लोर लेंथ सीक्वेंडेड पेस्टल ड्रेस

के साथ सिंधु ने हैवी चांद बाली व मैचिंग क्लच लिया है। इस तरह के लुक आप अपनी रिसेप्शन पार्टी, दोस्त की शादी और एंगेजमेंट सेरेमनी के लिए चुन सकती हैं।

मोनोक्रोम ड्रेसेस के साथ कॉन्ट्रास्ट कलर की ज्वेलरीज पेयर करें। यह आपके लुक को निखारने में आपकी मदद करेंगी।

इस तरह की फ्रूजन साड़ी को

मेहंदी की रसम के लिए चुनें। साथ में स्टेटमेंट के तौर पर गोल्डन या सिल्वर हैंड पर्स करी करें। अगर आप बहुत ज्यादा ब्राइटनेस पसंद नहीं करती हैं, तो हल्के रंगों के लेकिन हैवी वर्क वाले आउटफिट्स चुनें।

पीले रंग को शुभ माना जाता है। इस तरह की ड्रेसेस आप शादी के किसी भी फंक्शन के लिए चुन सकती हैं।

पीवी सिंधु का यह लुक संगीत सेरेमनी के लिए कॉपी कर सकती हैं। अगर आप लुक सिम्पल रखना चाहती हैं, तो मांग टीका ना पहनें।



## समय बचाने के लिए अपनाएं ये टिप्स?

आप कई बार सोचते होंगे कि काश जिंदगी में और वक्त होता दिन कुछ और लंबे होते घंटे थोड़े और खिंच जाते तो आप अपने कई ज़रूरी काम निपटा पाते अक्सर आपको काम निपटाने में वक्त की कमी का एहसास होता है।

बहुत से लोग अपने दिन की शुरुआत, दिन भर में निपटाए जाने वाले काम की फेहरिस्त बनाने से करते हैं। बल्कि कुछ लोग तो कई कई लिस्ट बना लेते हैं कि ये काम आज ही निपटाने हैं। मगर होता यूं है कि उनमें से ज़्यादातर काम अधूरे ही रह जाते हैं। कभी दफ़्तर के काम, तो कभी, घर की ज़रूरतें, आपको लिस्ट से ध्यान हटाने पर

**कभी आपने सोचा कि आखिर ऐसा होता क्यों है?**

वजह साफ़ है जनाब। आप जो हमेशा वक्त की कमी का रोना रोते रहते हैं, असल में वो इसलिए होता है कि आप वक्त की अहमियत ही नहीं समझते। जैसे हम वक्त बर्बाद करते हैं, अगर वैसे ही हम खाना बर्बाद करें तो धरती का हर इंसान आधा पेट ही खा सकेगा।

मजबूर करती हैं। फिर दिन खत्म होता है और आप

उस फेहरिस्त पर हसरत भरी नज़र डालकर कहते हैं, काश! थोड़ा वक्त और मिल जाता तो ये काम भी निपट जाते। अपना ई-मेल बंद कर दीजिए जब आप कंप्यूटर या लैपटॉप पर अपना काम खत्म करते हैं तो आप उसे बंद कर देते हैं। मगर मोबाइल पर वो चालू रहता है। तो मोबाइल या आई-पैड पर भी

अपने मेल बंद कर दीजिए। आपको पक्का पता

हर मीटिंग में जाना ज़रूरी न हो तो कोशिश ये कीजिए कि कुछ मीटिंग्स में जाने में कटौती हो सके। ज़रूरी है तो ही जाइए, वरना रहने वाला वक्त बचेंगे। और अगर कई मीटिंग्स की मीटिंग में बर्बाद होने वाला वक्त बचेंगे। जो टाइम मीटिंग्स में देना है वो इकट्ठे देकर काम खत्म कीजिए। इससे आप जो वक्त मीटिंग टैक्स के तौर पर देते हैं, वो

**खाली वक्त का फायदा उठाइए**

मेट्रो में सफ़र कर रहे हों या फिर हवाई सफ़र पर हों, खाली वक्त का फायदा उठाने की कोशिश कीजिए। सफ़र के वक्त आप एक तरह से बाकी दुनिया से कट जाते हैं। इस एकाकीपन का फायदा आप कुछ लिखकर उठा सकते हैं। दबाव कम होगा तो आपको इन कामों में ज़्यादा मज़ा आएगा।

**मीटिंग कम कीजिए**

मीटिंग का खयाल ही बड़ा सिरदर्द है। ऐसे में बार-बार की मीटिंग्स अच्छा खासा वक्त बर्बाद होता है। इनमें तरह की कारोबारी ज़रूरतें हैं। आज जिस मीटिंग की अपनी अहमियत है। तो इन पर पूरी तरह से पाबंदी नहीं लगाई जा सकती। मगर, इन्हें कम ज़रूर किया जा सकता है।

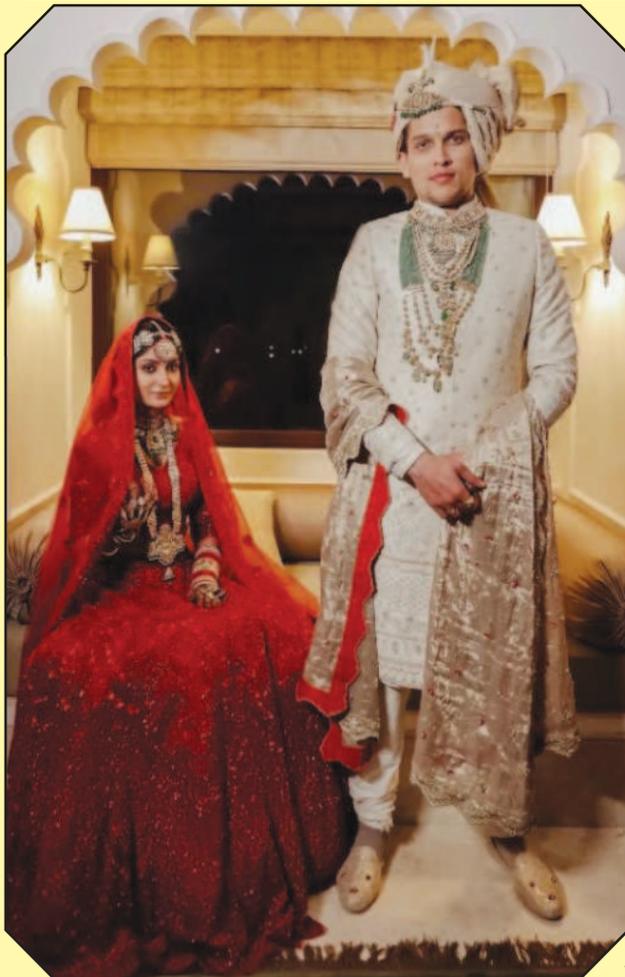
मोबाइल या आईपैड पर ई-मेल चेक कर सकते हैं। वो

आपकी पहुंच में होंगे तो आप ज़रूर उन्हें उठा-उठाकर चेक करते रहेंगे।

बेहतर है कि उसे बंद कर दें।

और हां, मेल देखिए। उसका जवाब देना ज़रूरी हो तो तुरंत जवाब देकर काम खत्म कीजिए। बात को बाद के लिए मत टालिए। जवाब दीजिए और मेल को डिलीट कर दीजिए। जो गैरज़रूरी मेल हों, उन्हें तो फ़ौरन हटा दीजिए।

# शादी के बंधन में बंधा ये स्टार कपल राजस्थान में रचाई गुपचुप शादी



पहनी थी, जिसे उन्होंने एक पगड़ी और एक मैचिंग दोशाला के साथ स्टाइल किया था। इस दौरान दुल्हन आशिमा चौहान रेड लहंगे में किसी राजकुमारी जैसी लग रही थीं। फिलहाल दोनों के फोटोज वायरल हो रहे हैं।

एक्टर प्रद्युम्न मालू अब शादी के बंधन में बंध चुके हैं। उन्होंने अभिनेत्री आशिमा चौहान संग राजस्थान के उदयपुर में एक डेस्टिनेशन वेडिंग की थी, और उनकी यह शादी काफी शानदार थी। उनकी इस शादी के कई इनसाइड फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं जिन्हें आप आगे की स्लाइड्स में देख सकते हैं।

जी दरअसल अपनी खुशहाल यात्रा शुरू करने से पहले, प्रद्युम्न मालू और आशिमा चौहान ने एक पदयात्रा की थी और इस समारोह के दौरान, विवाहित जोड़े ने राजस्थान के नाथद्वारा के एक मंदिर में भगवान जगन्नाथ को 'अन्नकूट' (56 भारतीय व्यंजनों का मिश्रण) चढ़ाया था। इस अनुष्ठान के बाद, दोनों परिवारों ने अपनी परंपराओं का सम्मान करने के लिए कीर्तन करवाया था। इस समारोह के लिए आशिमा बहुत सुंदर लग रही थीं। जी दरअसल इस दौरान उन्होंने मिनिमल मेकअप किया था और हरे और सुनहरे बॉर्डर वाली पीली साड़ी पहनी थी। इसी के साथ उन्होंने पीले रंग की चूड़ियां, सोने के नेकपीस और मैचिंग इयररिंग्स से अपने लुक को और निखारा था।

प्रद्युम्न मालू और आशिमा चौहान की शादी का जश्न शगुन की हल्दी से शुरू हुआ था। इस समारोह के लिए कपल ने पीले रंग के ड्रेस को पहना था। मेहंदी समारोह के लिए दोनों ने 'सलीम-ए-अनारकली' थीम चुनी थी। वहीं अपनी शादी में प्रद्युम्न ने आइवरी रंग की शेरवानी



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवब' आपको कैसा लग्य ?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते है

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 50

फोन 27644999, फैक्स 27642512