

सेहत,  
ज्ञान और  
मनोरंजन की  
संपूर्ण  
पारिवारिक  
पत्रिका

28 अगस्त 2022

स्वतंत्र  
वार्ता  
लाजवाब



बीबी से परेशान पति एक दिन पंडित जी के पास पहुंचा

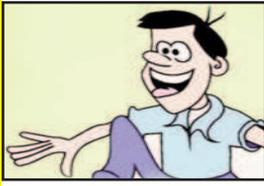
पति- पंडित जी, एक बात बताइये ये जन्म जन्म का साथ वाली बात सच है क्या ?

पंडित जी- सौ फीसदी सच।

पति- मतलब मुझे अगले जन्म में भी यही पत्नी मिलेगी।

पंडित जी- बिलकुल।

पति- हे भगवान ! फिर तो खुदकुशी करने से भी कोई फायदा नहीं।



ससुर: मेरी बेटी का ख्याल रखना, इसकी आँखों में आंसू ना आने पाये 😊

Krishan:- ठीक है प्याज मैं काट दूंगा पर बर्तन इसे ही धोने होंगे 😞 😞 😞 😞



एक बार एक दादा – दादी ने जवानी के दिनों को याद करने का फैसला किया।

अगले दिन दादा फूल ले कर वहीं पहुंचा जहां वो जवानी में मिला करते थे, वहां खड़े-खड़े दादा के पैरों में दर्द हो गया लेकिन दादी नहीं आयी। घर जा कर दादा गुस्से से, “आयी क्यों नहीं?”

दादी शर्माते हुए, “मम्मी ने आने नहीं दिया”।



बच्चा :- नल से आते पानी को देखकर बोला,  
पापा ये पानी कहाँ से आता है ?  
पापा - बेटा नदी से.  
बेटा - तो फिर मुझे नदी देखनी है।  
पापा उसे नदी दिखाने ले जाते हैं।  
बच्चा उन्हें नदी में धक्का मारकर गिरा देता है।

और भागता हुआ घर आकर माँ को कहता है।  
मम्मी जल्दी से नल खोलो ,पापा आते होंगे।

पेशेंट : “डॉक्टर साहब, इस प्रिस्कीप्शन में आपने जो दवाइयाँ लिखी हैं, उनमे से सबसे ऊपर की नहीं मिल रही हैं। 😞 😞 😞

डॉक्टर: ” वो दवाई नहीं है, मैं तो पेन चलाकर देख रहा था, चल रहा है कि नहीं...!!  
पेशेंट: अबे कमीने...मैं 52 मेडिकल शॉप घूम के आया हूँ तेरी हैडराइटिंग के चक्कर में। 😞  
साला एक मेडिकल वाले ने तो ये भी कहा ! कल मंगा दूंगा....  
दूसरा कह रहा था....ये कंपनी बंद हो गयी....दूसरी कंपनी की दूँ क्या??  
तीसरा कह रहा था....इसकी बहुत डिमाण्ड चल रही है..... ये तो ब्लेक में ही मिल पायेगी !  
साला चौथा तो बहुत ही एडवांस था...ये तो कैसर की दवाई है... कैसर किसको हो गया??

एक पिता अपनी बेटी के लिए लड़का देखने गया।  
उन्होंने लड़के के पिता से पूछा-  
छोरो काई करे है?  
लड़के का पिता- सीए है।  
उन्होंने पूछा – छोरा की बहन काई करे है?  
लड़के का पिता- बा भी सीए है।  
उन्होंने फिर पूछा- छोरा की माँ काई करे है?  
लड़के का पिता- बा भी सीए है।  
उन्होंने फिर पूछा- अरे वाह ! सब सीए है, मतलब आप भी सीए ही होंगा?  
लड़के का पिता- ना ना... मैं तो घाघरा ब्लाउज कटींग करू ... ये सब लोग सीए हैं।

एक गरीब आदमी बोला:-  
ऐसी जिंदगी से तो मौत अच्छी..! 😊  
अचानक यमदूत आया और बोला:- तुम्हारी जान लेने आया हूँ..? 😞  
आदमी बोला:- लो अब गरीब आदमी मजाक भी नहीं कर सकता..?



# लड़कियों के लंबे बालों से बढ़कर भला और क्या हो सकता है

आपको  
बता रहे हैं कैसे आप अपने  
बालों को तेजी से बढ़ने में मदद  
कर सकती हैं।

अपने सूखे स्कैल्प की मसाज करें बालों को खुशहाल बनाने के लिए ऑयल मसाज से बेहतर और क्या हो सकता है।

इससे आपके स्कैल्प में रक्त का संचार बढ़ता है, जिससे पोषक तत्व तेजी से बालों के फ़ॉलिकल्स में पहुंचते हैं। इंदुलेखा भृंगा ऑयल का इस्तेमाल करें, इसमें है भृंगराज, श्वेतकुत्ज, आंवला और नीम के सत्व तथा और दूसरी औषधियां भी। उंगलियों के बजाय बॉटल के साथ मिलनेवाली सेल्फी कोम का इस्तेमाल करके तेल को सीधे स्कैल्प पर लगाएं। इससे तेल सीधे स्कैल्प तक पहुंचेगा और आपको इसका फ़ायदा भी अधिक होगा।

## बालों को ट्रिम कराएं

आप अपने प्यारे बालों के छोटे हो जाने के डर से सलून की तरफ़ जाने से भी डरती हैं, पर यदि आप सही मायने में अपने बालों की तेज़ ग्रोथ चाहती हैं तो आपको समय-समय पर उनकी ट्रिमिंग ज़रूर करानी चाहिए। बालों को हर छह से आठ हफ़्ते में ट्रिम कराएं, इससे दोमुंहे बालों की समस्या से छुटकारा मिलता है और बाल तेज़ी से बढ़ते हैं।

## सही सप्लिमेंट्स लें

आपके बालों को खास देखभाल की ज़रूरत होती है। उन्हें पोषण प्रदान करने के लिए सही विटामिन्स का सेवन एक अच्छा तरीका है। ऐंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन बी की मौजूदगी वाली ओवर-द-काउंटर विटामिन्स की गोलियां बालों को मजबूत बनाती हैं। इनके अलावा बायोटिन जैसे सप्लिमेंट्स भी बालों को सेहतमंद बनाने में महत्वपूर्ण हैं।

## सही शैम्पू का इस्तेमाल करें

आपने ज़रूर सुना होगा कि बालों की अच्छी सेहत के लिए अच्छा शैम्पू बहुत ज़रूरी है, पर क्यों? जैसे बालों को नया

जीवन देने और उनकी ग्रोथ को प्रोत्साहित करने के लिए इंदुलेखा भृंगा शैम्पू की ज़रूरत होती है, उसी तरह इंदुलेखा भृंगा शैम्पू आपके बालों की गंदगी को

साफ़ करता है और उनकी सेहत सुधारता है। यह शैम्पू भृंगराज, नीम, आंवला, तुलसी, मध्यान्तिका, शिकाकाई और रोज़मेरी जैसे हर्ब्स से बनाया गया है। इसमें किसी भी तरह के कृत्रिम रंग और खुशबू का इस्तेमाल नहीं किया गया है।

## बालों को ठंडे पानी से धोएं

यह सुझाव आपके बालों के लिए कमाल साबित होनेवाला है। अपना रेग्युलर शैम्पू और कंडिशनर लगाने के बाद नल के पानी की सेटिंग कोल्ड पर करें और बालों को ठंडे पानी में भीग जाने दें। इससे बालों की नमी बनी रहने में मदद मिलेगी और साथ ही साथ हेयर क्यूटिकल्स भी सील हो जाएंगे। अपने बालों को ज्यादा गर्म पानी से धोने से बचें, इससे आपके बाल रूखे और कमजोर हो जाते हैं।

## ऑर्गेनिक/नैचुरल प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करें



आप अपने बालों में नए-नए प्रॉडक्ट्स के साथ प्रयोग करने से जितना संभव हो बचने की कोशिश करें। आयुर्वेदिक और प्राकृतिक प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करना हमेशा अच्छा होता है। उसका एक उदाहरण है इंदुलेखा भृंगा ऑयल, जो पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और वानस्पतिक सत्वों से बनाया गया है। इसमें किसी भी तरह के प्रिज़र्वेटिव, कृत्रिम रंग, खुशबू और डाई का इस्तेमाल नहीं किया गया है। यह सल्फ़ेट और पैराबीन फ्री है।

# रोजाना के पोषक तत्व

**जिनकी महिलाओं को बहुत ज़रूरत होती है!**



महिलाएं, गर्भावस्था, मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति सहित कई चुनौतियों से गुज़रती हैं। ऐसे में उन्हें सही पोषणतत्व की बहुत आवश्यकता होती है। पर आजकल की बिज़ी लाइफ़स्टाइल में वे अपना पूरा-पूरा ख़्याल नहीं रखती हैं और नतीजा कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। पोषण की कमी के कारण होनेवाली गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए, महिलाओं को ऐसे पोषकतत्वों का सेवन करना चाहिए, जिनकी उनके शरीर की आवश्यकता होती है। आज हम इस आर्टिकल में उन्हीं पोषकतत्वों के बारे में जानेंगे, जिनकी महिलाओं को ज़रूरत होती है।

## कैल्शियम

कैल्शियम एक खनिज है, जो हमारे शरीर की हड्डियों को मज़बूत बनाने के लिए किशोरावस्था और वयस्कता के दौरान चाहिए होता है। विशेष रूप से 9 और 19 वर्ष की आयु के बीच की। युवतियों के लिए 1300 एमजी रोज़ाना, एक आदर्श औसत माना जाता है! इसकी कमी के कारण अधिकांश डॉक्टर 40 से 50 वर्ष की आयु के रोगियों को कैल्शियम और विटामिन डी3 सप्लीमेंट लेने की सलाह देते हैं, क्योंकि उन्होंने कम उम्र में पर्याप्त सावधानी नहीं बरती होती है। ऐसे में आप इस बात का ध्यान रखें कि आपको अपने शरीर के कैल्शियम स्तर सही बनाए रखना ज़रूरी है और इसके आप उन खाद्य पदार्थों चुनाव करें, जिनमें कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है।

## विटामिन डी3

कैल्शियम के अवशोषण को सुनिश्चित करने के लिए शरीर को इस विटामिन की आवश्यकता होती है। अधिकांश युवाओं और स्वस्थ वयस्कों के लिए इस विटामिन का आदर्श औसत रोज़ाना 600 आई.यू. है। ब्रॉकोली और फूल गोभी जैसे खाद्य पदार्थों के साथ, सूर्य की रौशनी लेना, विटामिन डी 3 प्राप्त करने के सर्वोत्तम और सरल तरीकों में से एक है।

## आयरन

### आयरन हमारे रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है

लेकिन महिलाओं में इसका संतुलन बना रहे, इसकी विशेष आवश्यकता होती है। मासिक धर्मचक्र के दौरान शरीर से आयरन की मात्रा कम होती जाती है, जो महिलाओं में आयरन की कमी का एक बहुत बड़ा कारण बनता है। आयरन की कमी, महिलाओं में थकान और कमज़ोर इम्युनिटी का भी एक प्रमुख कारण है। 14 से 18 साल की उम्र की महिलाओं को हर दिन कम से कम 15 एमजी आयरन का सेवन करना चाहिए। मांसाहारी लोगों को आयरन चिकन, ट्यूना या अन्य स्रोतों से मिल सकता है, जबकि शाकाहारियों के लिए सेम और दूसरी फली वाली सबज़ियां, दालें और पालक और दूसरी हरी सबज़ियों से आयरन मिल सकता है।

### विटामिन बी12 और फ़ॉलिक एसिड

गर्भवती महिलाओं के लिए ये पोषक तत्व बेहद ज़रूरी होते हैं। एक गर्भवती महिला के लिए विटामिन बी12 का सेवन औसतन 400-800 माइक्रोग्राम रोज़ाना होना चाहिए। बी12 की कमी अधिकतर शाकाहारियों में पाई जाती है, इसलिए उन्हें आमतौर पर सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी जाती है। पालक सहित अन्य पत्तेदार सबज़ियों में फ़ॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है।

### ओमेगा3

यह बेहद आवश्यक फ़ैटी एसिड है, जो मस्तिष्क और तंत्रिका कोशिकाओं के समग्र कार्य के लिए आवश्यक होता है। ओमेगा3 सबसे अधिक मछली में पाया जाता है, जो लोग शाकाहारी हैं, उनके लिए सूजमुखी, कद्दू और अलसी के बीज कारगर साबित होते हैं।

# लौट आया है हूप्स का फैशन

फैशन के दौर आते-जाते रहते हैं और उनकी वापसी भी होती रहती है। कभी बदलाव के साथ तो कभी हू-ब-हू, लेकिन होती ज़रूर है। चाहे वह आउटफिट्स हों या फिर ज्वेलरीज़। हाल के सालों में '80 और '90 दशक के हूप्स इयरिंग्स ने वापसी की है। '80 के दशक में जीनत अमान और '90 के दशक में दिव्या भारती, हूप्स इयरिंग्स की ट्रेंड सेटर रहीं। इन दिनों कृति सैनन, आलिया भट्ट और सयानी गुप्ता से लेकर बॉलिवुड की कई अभिनेत्रियां अलग-अलग डिज़ाइन्स के हूप्स ट्राय करके उसी ट्रेंड को अपने तरीके से सेट कर रही हैं। इन दिनों छोटे-बड़े, ब्लैक एंड वाइट और कलरफुल हूप्स काफ़ी पसंद किए जा रहे हैं। इन्हीं हूप्स को ट्राय करके आप भी इयरिंग्स के मामले में ट्रेंडी बन सकती हैं। इसके अलावा हूप्स रेट्रो लुक्स के लिए भी परफ़ेक्ट होते हैं। अगर आप रेट्रो लुक ट्राय करना चाहती हैं, तो प्लेन वाइट और ब्लैक हूप्स कैरी करें।

ईशा गुप्ता की तरह प्रिंटेड वनपीस ड्रेस के साथ लेयर्ड हूप्स पहनें। इन्हें कैरी करते समय ध्यान दें कि यह आपकी ड्रेस से थोड़ा-बहुत मैच कर रहे हों।



प्रिंटेड गाउन के साथ छोटे व चमकदार हूप्स पहन सकती हैं। प्लेन सिल्वर और गोल्डन की जगह डिज़ाइनर हूप्स आपके लुक के लिए ज्यादा बेहतर साबित हो सकते हैं।



कृति सैनन की तरह चौड़े गोल्डन हूप्स पहनें। ऐसे हूप्स स्टेटमेंट स्टाइल के लिए बेहतर ऑप्शन होते हैं डबल साइज़ के सिल्वर हूप्स को ब्लैक आउटफिट्स के साथ ट्राय करें। उनकी बनावट भले ही बेसिक लगे लेकिन इन्हें कैरी करके आप ट्रेंडी लुक पाने में कामयाब रहेंगी।



कटरीना कैफ़ ने ब्लैक व ब्राउन प्रिंटेड वनपीस ड्रेस के साथ अलग डिज़ाइन वाले हूप्स को चुना है। डिफ़रेंट लुक लिए बेसिक से हटकर कुछ नया ट्राय करें।

साड़ी के साथ स्टड बनावट के हूप्स भी पहन सकती हैं, जैसा सयानी गुप्ता ने कैरी किया है। सिम्पल साड़ियों के साथ इस तरह के हूप्स जंचते हैं।



कृति सैनन



ब्लैक साड़ी, गाउन और सलवार-सूट के साथ बड़े साइज़ के हैवी गोल्डन हूप्स ट्राय करें। यह आपके लुक्स को उभारने में मदद करेंगे।



तापसी पन्नू ने बेसिक हूप्स डिज़ाइन से एक क्रदम आगे बढ़कर पर्ल हूप्स ट्राय किया है। ऐसे हूप्स साड़ियों के साथ पेयर किए जा सकते हैं।

ब्राइट कलर की ड्रेस के साथ आप कलरफुल हूप्स भी पहन सकती हैं।



आलिया भट्ट ने डबल साइज़ सिल्वर हूप्स पहना है। इस तरह के कलर्स या

# पीली, नीली या काली कौन सी चाय पीते हैं आप

**हार्ट  
अटैक-  
डायबिटीज का  
खतरा कम, पर कब  
और कितना पिएं-  
ये जानना  
जरूरी**



**आपके लिए कौन सी  
चाय फायदेमंद**

चाय की चाहत हर इंसान को होती है कोई ज्यादा तो कोई कम शौकीन होते हैं। लोग सुबह की शुरुआत चाय से ही करना चाहते हैं ताकि दिनभर तरोताजा महसूस करें। टी ब्रेक का चलन है। मेहमान का स्वागत, ऑफिस की मीटिंग या दोस्तों का अड्डा हर जगह चाय की अपनी अलग ही अहमियत है। दुनिया में पानी के बाद सबसे ज्यादा पी जाने वाली चीज चाय ही है। चाय कैमेलिया साइनेन्सिस नाम के पौधे की पत्तियों से बनाई जाती है। जिसे प्रोसेस करने पर ये चाय पत्ती की शक्ति में ढल जाती है। प्रोसेसिंग के हिसाब से इसकी अलग अलग किस्में तैयार की जाती हैं। ये पत्तियां जल्दी खराब नहीं होती। सफेद चाय-व्हाइट टी यानी सफेद चाय में कैफीन की मात्रा बहुत कम होती है। इसलिए यह शरीर के लिए ज्यादा फायदेमंद होती है। यह चाय कैमेलिया पौधे की पत्तियों से बनाई जाती है। सफेद चाय बहुत कम प्रोसेसड की हुई होती है। सफेद चाय पीने से डायबिटीज, स्किन डिजीज और मुंह की कई परेशानियां कम होती हैं।

यलो टी- यलो टी, ये चाय चीन से पूरी दुनिया में फैली। इसका रंग लाने के लिए इसकी पत्तियों को खास तरीके से तैयार किया जाता है। इसका स्वाद ग्रीन टी के कट्टुए स्वाद से अलग फलों जैसा होता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट ग्रीन टी के बराबर ही होते हैं।

## **नीली चाय तो जरूर ट्राई करें**

नीले रंग का यह ड्रिंक एक किस्म की चाय है। इसे अपराजिता के फूलों से तैयार किया जाता है जो डायबिटीज के लिए काफी अच्छा है। इस फूल को शंखपुष्पी के नाम से भी जानते हैं। ब्लू टी इन दिनों काफी चलन में है। इसकी चुर-की लेने का मन कर ही जाता है।

## **ब्लू टी पीने के फायदे**

बॉडी करें डिटॉक्स- ब्लू टी में एंटीऑक्सीडेंट्स होता है जो इम्यूनिटी के लिए बूस्टर है। स्किन और बालों को भी खूबसूरत बनाता और बॉडी को डिटॉक्स करता है।

शुगर कंट्रोल- ब्लू टी ब्लड से शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है जिससे आप डायबिटीज की समस्या से बचे रह सकते हैं।  
एंजायटी और डिप्रेशन- ब्लू टी में मौजूद अमीनो एसिड सेहत के लिए लाभकारी है। रोजाना पीने से डिप्रेशन और एंजायटी को कम किया जा सकता है।

दिल को बनाए हेल्दी- ब्लू टी रेग्युलर पीने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को भी ठीक रखता है जिससे दिल की कई बीमारियां दूर रहती हैं।

वजन घटाए- खाली पेट एक कप ब्लू टी पीने से वजन कम होता है।

पीरियड्स में फायदेमंद- जिन महिलाओं को पीरियड्स रेगुलर नहीं आते उनके लिए भी यह चाय फायदेमंद है। आंखों की रोशनी बढ़ाए- इस चाय के सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ सकती है। आंखों की थकान, जलन और सूजन को भी कम करती है।

झुर्रियों को कम करे- ब्लू टी रोजाना पीने से चेहरे की झुर्रियां कम होती हैं। चेहरे पर होने वाले फाइन लाइन्स और बढ़ती उम्र के निशान से भी छुटकारा मिल सकता है।

**दिल की बीमारियों में व्हाइट टी कारगर है। इसमें पॉलीफेनॉल्स पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को ऑक्सीडाइज्ड से बचाता है।**



सफेद चाय में एंटी-डायबिटिक गुण है। यह ब्लड और मसल्स में ग्लूकोज लेवल बढ़ने नहीं देती, जिससे मधुमेह का खतरा कम रहता है। सफेद चाय में एंटी-ऑक्सीडेंट्स की मात्रा ठीक होती है जो स्किन को जवां बनाए रखने में मदद करते हैं। कोलेजन का काम

है स्किन को टाइट रखना। सफेद चाय में कैफीन की मात्रा कम होती है। जिससे ये वजन कम करने में मददगार है। व्हाइट टी इम्यूनिटी बूस्टर है। इन्फ्लेमेशन से बचाती, सूजन कम करती है। सफेद चाय में कैफीन कम होती है, इसलिए यह अनिद्रा की समस्या को भी भगाती है।



## विदेशी चाय

- ईरानी टी
- चाइनीज ग्रीन टी
- जैपेनीज ग्रीन टी, ओलॉग चाय



### लाल चाय के गजब के फायदे

लाल चाय टेस्टी होने साथ ही फायदेमंद भी है। दक्षिण अफ्रीका में उगने वाले 'एस्पैलाथस' नाम के एक पेड़ से मिलती है रेड टी। इसे 'रूबोस टी' भी कहा जाता है। ग्रीन टी की तुलना में इसमें 50% अधिक एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। यह डाइजेशन में मदद करती है, बालों को मजबूत करती है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है। दिल को स्वस्थ रखे-लाल चाय में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स दिल को स्वस्थ बनाने में मददगार है। यह ब्लड प्रेशर को नार्मल और कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल करती है। टाइप-2 डायबिटीज से राहत-इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स में एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं। टाइप-2 डायबिटीज के कारण बढ़े ब्लड शुगर का लेवल बैलेंस करने में मदद कर सकता है। हड्डियां मजबूत-लाल चाय में पॉलीफेनॉल्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं।

### कश्मीरी गुलाबी चाय

सुबह-सुबह चाय पीना किसे पसंद नहीं होता है। यह चाय कश्मीर में लोकप्रिय है। इस चाय को कश्मीरी लोग शौक से पीते हैं। क्योंकि यह चाय टेस्टी और हेल्दी होती है। इसे कई तरह के ड्राई फ्रूट्स का इस्तेमाल करके बनाया जाता है।

### इनसे बनाएँ कश्मीरी गुलाबी चाय

कश्मीरी चाय पत्ती  
लौंग, इलायची  
मिल्क, शुगर  
बेकिंग सोडा

### पिस्ता, केसर, बादाम, चक्र फल

ब्लैक टी- प्रोसेसिंग के कारण चाय की पत्तियां काली हो जाती हैं, जो ब्लैक टी होती है। इसी को हम उबाल कर पीते हैं। रोजमर्रा की जो चाय पी जाती है, अगर उसे बिना दूध डाले पिया जाए तो वो ब्लैक टी कहलाती है। ये चाय भारत, चीन, तिब्बत, मंगोलिया में पैदा होती है। ये चाय की पत्तियों को सुखाकर तैयार की जाती है। काली चाय में मौजूद फाइटोकेमिकल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, फ्लोराइड, टेनिन्स जैसे तत्व सेहत के लिए गुणकारी हैं।

काली चाय पीने के फायदे  
इम्युनिटी मजबूत करे  
दिमाग के लिए फायदेमंद  
पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद  
डायबिटीज के लिए फायदेमंद  
बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद  
**ग्रीन टी**

ग्रीन टी का ओरिजिन चीन में हुआ। ग्रीन टी चीन के फूजियान प्रांत में पहाड़ी क्षेत्र में उगायी जाने वाली ऑर्गेनिक चाय का स्वरूप है। ये जानकारी ईसा से 2737 साल पहले की बताई जाती है। इसके बाद ग्रीन टी का चलन चीन में शुरू हुआ। सेहत संबंधी तमाम फायदे के चलते धीरे धीरे ये दुनियाभर में मशहूर हो गई। ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा होते हैं इसलिए यह फायदेमंद है। चाय की पत्ती को प्रोसेस करने के तरीके के हिसाब से इसमें एंटीऑक्सीडेंट कम या ज्यादा हो सकते हैं। ग्रीन टी में ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।

### कैसे बनती है ग्रीन टी

कैमेलिया सीनेन्सिस नाम के पेड़ की पत्तियों से ही बनाई जाती है। ये पेड़ एशिया भर में उगने के साथ साथ मिडल ईस्ट और अफ्रीका के कुछ भागों में भी उगता है। इसे बिना फरमेन्ट हुए पत्तों से बनाया जाता है। चाय की पत्ती पहले हाथों या फिर मशीन की प्रक्रिया से गुजरती है। इस दौरान जरूरी एंजाइम को निकालने के लिए इन्हें घुमाया जाता है। इसके बाद उन्हें सूखने और ऑक्सीकरण के लिए रखा जाता है। जितना कम पत्तियों का ऑक्सीकरण होगा, उतनी ही बेहतर ग्रीन टी होगी।

### अंग्रेजों ने लगाए चाय के बागान

सन 1823 और 1831 में ईस्ट इंडिया कंपनी के एक कर्मचारी रॉबर्ट ब्रूस और उनके भाई चार्ल्स ने यह प्पुष्टि की थी कि चाय का पौधा वास्तव में असम क्षेत्र के भाग में पैदा हुआ था। इसके बाद ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी ने चीन से 80,000 चाय के बीज एकत्र करके इसे देसी झाड़ियों की पत्तियों के साथ प्रयोग किया और काली चाय का बागान असम में तैयार किया।



## शादी में पहननी है महाराष्ट्रीयन नथ तो ये रहे लेटेस्ट डिजाइंस



शादियों का सीजन आने वाला है ऐसे में लड़कियां तैयारी में लग चुकी हैं। अगर आपकी भी शादी होने वाली है और आप भी तैयारियों में लगी हैं तो आप नथ को लेकर परेशान होंगी। अगर आप अपनी शादी में महाराष्ट्रीयन नथ पहनना चाहती हैं तो आप पारंपरिक नथ पहन सकती हैं जो आपको बेहतरीन दिखाने में मदद करेगी। आइए आपको बताते हैं कुछ डिजाइंस।

### मोती वाली नथ

आप अपनी शादी में मोती वाली महाराष्ट्रीयन नथ पहन सकती हैं। इस तरह की नथ दिखने में हैवी लगती है, हालाँकि पहनने में लाइटवेट होती है। आप चाहे तो मोती वाली नथ को सलवार सूट, लहंगे या फिर साड़ी के साथ कैरी कर सकती हैं। सबसे अधिक यह सिल्क साड़ी के साथ बहुत अच्छी लगती है।

**नग वाली नथ-** नग वाली नथ भी आपको महाराष्ट्रीयन

स्टाइल में मिल जाएंगी। जी हँ और इस तरह की नथ में आपको कलरफुल नग और सिंपल व्हाइट नग दोनों ही मिल जाएंगे। आप चाहे तो अपने आउटफिट के कलर के अनुसार नथ का चुनाव कर सकती हैं। इसको आप सलवार सूट, लहंगे और साड़ी किसी के साथ भी कैरी कर सकती हैं।

**कुंदन वाली नथ-** कुंदन का काम भी महिलाओं को बहुत पसंद आता है और कुंदन को बहुत शुभ भी माना जाता है। जी दरअसल महाराष्ट्रीयन नथ में भी आपको कुंदन वर्क वाली नथ मिल जाएगी और यह शादी में आप पर जचेगी भी। इस तरह की नथ बहुत ज्यादा भड़कीली नहीं होती है, इसलिए आप इसे साधारण लुक वाली साड़ी, सलवार सूट या फिर किसी अन्य एथनिक आउटफिट के साथ कैरी कर सकती हैं।





नारियल  
तेल



## नारियल तेल में मिलाकर चेहरे पर लगाएं ये चीज, चमकने लगेगा चेहरा



कपूर

और फंगल इंफेक्शन से भी राहत पा सकते हैं। कील-मुहांसों से छुटकारा- एंटी बैक्टीरियल गुणों से युक्त नारियल का तेल और कपूर का मिक्सचर फेस के पिंपल और एक्ने को दूर करने में भी सहायक होता है।

**आप नियमित रूप से नारियल के तेल में  
कपूर मिलाकर लगाते हैं तो कील-मुहांसे गायब  
होने लगते हैं।**



**नाखूनों की देखभाल-**  
नारियल के तेल और कपूर में  
एंटी फंगल तत्व पाए जाते  
हैं। इसी के  
साथ नेल  
फंगस से

छुटकारा पाने के लिए भी आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आप नारियल के तेल में कपूर मिलाकर हल्के गुनगुने तेल को नाखूनों पर अफ्टर करे और अब हल्के हाथों से मसाज करने पर नाखूनों का फंगस पूरी तरह से ठीक हो जाएगा।

**डैंड्रफ से छुटकारा-** बालों में ड्राइनेस के चलते अक्सर डैंड्रफ की समस्या देखने को मिलने लगती है। तो आप नारियल का तेल और कपूर लगाकर हेयर डैंड्रफ से आसानी से निजात पा सकते हैं।

झाड़ियां होगी दूर- अनबैलेंस्ड डाइट और प्रॉपर स्किन केयर रूटीन फॉलो न करने की वजह से कुछ लोगों के चेहरे पर झाड़ियों की समस्या भी हो जाती है। इससे आपका चेहरा रूखा और बेजान लगने लगता है।

नारियल का तेल काफी महत्वपूर्ण माना जाता है और नारियल तेल को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। नारियल के तेल को ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए लोग इसमें अलग-अलग चीजें मिक्स करके लगाना पसंद करते हैं। हालाँकि क्या आपने कभी नारियल के तेल में कपूर मिक्स करके लगाया है? अगर नहीं, तो लगा सकते हैं। आपको बता दें कि नारियल के तेल में कपूर मिलाकर लगाना कई चीजों में फायदेमंद हो सकता है। जी दरअसल स्किन केयर में ज्यादातर लोग नारियल का तेल इस्तेमाल करते हैं। जहां नारियल का तेल त्वचा को नैरिश करके नमी बरकरार रखने का काम करता है। दूसरी तरफ कपूर एड करने से नारियल का तेल त्वचा पर काफी असरदार भी साबित हो सकता है। आप इस मिक्सचर की मदद से त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। अब हम आपको बताते हैं नारियल के तेल में कपूर मिलाकर लगाने के फायदे। एलर्जी और इंफेक्शन से पाएं निजात- बाहर की धूल-मिट्टी और धूप के चलते कई लोग स्किन इंफेक्शन और एलर्जी का शिकार हो जाते हैं। तो आप नारियल के तेल में कपूर मिलाकर लगा सकते हैं क्योंकि इससे आप न सिर्फ एलर्जी से राहत पा सकते हैं बल्कि स्किन इंफेक्शन

# शादी में नहीं पहनना चाहती रेड लहंगा तो ये कलर्स हो सकते हैं बेस्ट



अगर आपकी शादी होने जा रही हैं और आप अपनी शादी में लाल लहंगा नहीं पहनना चाहती हैं तो इन कलर को अपनी लिस्ट में शामिल कर सकती हैं। जी दरअसल हर साल शादियों के सीजन में अलग-अलग तरह के बदलते फैशन ट्रेंड को फॉलो करना सबकी बस की बात नहीं होती। तो ऐसे में अगर आप भी अपने वेडिंग ड्रेस के कलर को लेकर हैं कंप्यूज हैं और लाल नहीं पहनना चाहती हैं तो इन्हे पहन सकती है।

**ऑफ़वाइट कलर** - आप चाहे तो ऑफ़वाइट कलर पहन सकती है जो देखने में बेहद सॉफ़्ट लगता है। ये लहंगा आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देगा। इसी के साथ ही लहंगे में डबल दुपट्टे को स्टाइल करें तो आपको अच्छा लुक मिलेगा।

**कलर लहंगा** - आजकल न्यूड कलर पसंद किया जाने लगा है। सबसे खासकर बॉलीवुड से इंस्पायर होकर दुल्हनें न्यूड कलर को अपनी वार्डरॉब में शामिल करती दिखाई दे रही हैं। आप इस तरह के लहंगे को अगर चुनती हैं तो ध्यान रहें कि आप ज्वैलरी को मिनिमल ही रखें। उसके बाद ही आपका पूरा लुक बेहद खूबसूरत दिखाई देगा।

**बेबी पिंक कलर** - जिन लड़कियों की शादी का फंक्शन दिन में होता है, वह बेबी पिंक कलर को बेहद पसंद करती हैं। ऐसे में आप भी इस रंग को पहन सकती हैं। इसे पहनने के बाद अपना मेकअप पीच या सॉफ़्ट पिंक में करें और इसके साथ डायमंड ज्वैलरी स्टाइल करें।

## साड़ी पहनने की हैं शौकीन तो इन अभिनेत्रियों जैसे बनवाएं ब्लाउज



ज्यादातर महिलाओं को साड़ी पहनना पसंद होता है। हालाँकि केवल साड़ी पर ध्यान देना गलत है क्योंकि ब्लाउज के डिजाइन को अगर अच्छा न बनाया जाए तो सदी अच्छी नहीं लगती। ऐसे में अगर आप अच्छा ब्लाउज बनवाने के बारे में सोच रहे हैं तो आप बॉलीवुड एक्ट्रेस से इंस्पिरेशन ले सकती हैं। जी हाँ, ऐसी कई एक्ट्रेस हैं, जिनकी पहली पसंद साड़ी है। अब हम एक नजर डालते हैं बेस्ट बैक ब्लाउज डिजाइन्स पर।

अगर आप सिंपल डिजाइन ब्लाउज पहनकर बोर हो गई हैं तो आप कृति सेनन के इस डिजाइन को कॉपी कर सकती हैं। जी हाँ, आप देख सकते हैं उनका यह ब्लाउज डिजाइन बेहद यूनिक है। यह ब्लाउज गले और कमर से बंद है। वहीं इसमें आपकी पीठ ज्यादा दिखाई देगी। हालाँकि हमे यकीन है हर किसी की नजर आप पर ही टिकी रहेगी।

हाफ बैक ब्लाउज डिजाइन- जैकलीन फर्नांडिस को आपने कई बार साड़ी में देखा होगा। साड़ी के साथ-साथ उनके ब्लाउज डिजाइन भी काफी अच्छे होते हैं। कुछ समय पहले उन्होंने एक फोटो पोस्ट की थी, जिसमें उन्होंने ऑरेंज कलर की सिंपल साड़ी पहनी हुई है। हालाँकि इसके साथ उन्होंने जो ब्लाउज पहना था उसने सबका ध्यान अपनी ओर खिंचा। उन्होंने पफ स्लीव्स वाला हैफ बैक ब्लाउज वियर किया है। जिसमें डोरी लगी है और उस पर लटकन लगाया है।

डीप यू नेक डिजाइन- आलिया भट्ट का भी ब्लाउज कलेक्शन बेहद अच्छा है। जी हाँ और उनका यह व्हाइट डीप यू नेक ब्लाउज डिजाइन सिंपल के साथ-साथ अट्रैक्टिव भी है। वैसे तो यह सबसे कॉमन और सिंपल डिजाइन है, लेकिन यह महिलाओं को बेहद पसंद आता है। आप आलिया को कॉपी कर सकती हैं।



## अगर आप भी लगाती हैं परफ्यूम तो है खतरे की घंटी

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम महिलाओं में सबसे आम हार्मोनल समस्या है। यह आमतौर पर खराब लाइफ स्टाइल, खानपान के चलते होती है। आपको बता दें कि इस स्थिति में 10 में से कम से कम तीन महिलाओं को इस समस्या का सामना करना पड़ रहा है। हालाँकि क्या आपको पता है कि पीसीओएस से पीड़ित महिलाएं अपनी लाइफस्टाइल में से कुछ चीजें जैसे दूध और दूध से बनें प्रोडक्ट, कॉस्मेटिक्स, और इसके साथ ही परफ्यूम का यूज को कम कर देना ही उनके लिए फायदे का सौदा हो सकता है, क्योंकि ये सारे प्रोडक्ट पीसीओएस को बढ़ाते हैं।

जी दरअसल पीसीओएस के लिए परफ्यूम भी बड़ा कलप्रिट होता है क्योंकि इसमें ट्राइक्लोसन (टीसीएस) मिला होता है जो एक एक क्लोरीनयुक्त अरोमैटिक कम्पाउंट होता है। आपको बता दें कि नोएडा इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के अनुसार, टीसीएसका एक्सपोजर पीसीओएस से जुड़ा है। इसकी वजह से ओस्ट्रोजेनिक, एंड्रोजेनिक और एंटीएंड्रोजेनिक गतिविधियां, और थायराइड हार्मोन गतिविधियों में गड़बड़ी हो सकती है, जो सभी पीसीओएस-जैसे सिंड्रोम से जुड़ी हैं। वहीं विशेषज्ञों के मुताबिक, कई देशों में तो ट्राइक्लोसन, फ्थेलेट्स के इस्तेमाल पर पाबंदी लगाई जा चुकी है। दूसरी तरफ भारत में ट्राइक्लोसन युक्त उत्पादों के यूज पर इस तरह के किसी भी नियम का अभाव है और इससे ब्रेन के विकास में भी बाधा उत्पन्न होने के साथ ही नर्वस सिस्टम से जुड़ी बीमारियां का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा मस्क कीटोन टिश्यू और ब्रेस्ट मिलक में मिलने की वजह से नवजात को भी कई बीमारियां घेर



सकती हैं। आपको बता दें कि कई देशों में तो ट्राइक्लोसन, फ्थेलेट्स के इस्तेमाल पर पाबंदी लगाई जा चुकी है। हालाँकि, भारत में ट्राइक्लोसन युक्त उत्पादों के यूज पर इस तरह के किसी भी नियम का अभाव है। जी दरअसल इससे ब्रेन के विकास में भी बाधा उत्पन्न होने के साथ ही नर्वस सिस्टम से जुड़ी बीमारियां का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावामस्क कीटोन टिश्यू और ब्रेस्ट मिलक में मिलने की वजह से नवजात को भी कई बीमारियां घेर सकती हैं।

# रोज केला खाने से कम होता है कैंसर का खतरा!



## केला

खाना सभी पसंद करते हैं और इसे हर उम्र के लोग पसंद करते हैं। जी दरअसल केला स्वादिष्ट होने के साथ कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हालाँकि कई लोग रोज केले का सेवन करते हैं। आपको बता दें कि एक हालिया रिसर्च में खुलासा हुआ है कि प्रतिदिन एक केला खाने से कई तरह के कैंसर का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है। जी हाँ, हालाँकि सिर्फ केला ही नहीं बल्कि रजिस्टेंट स्टार्च से भरपूर खाद्य पदार्थ कैंसर से बचाव कर सकते हैं। जी दरअसल इस ट्रायल के



शोधकर्ताओं ने कैंसर को लेकर किन ज़रूरी बातों को साझा किया है यह हम आपको बताने जा रहे हैं। सामने आने वाली एक रिपोर्ट के मुताबिक, रजिस्टेंट स्टार्च (आरएस) कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो छोटी आंत से बिना डाइजेस्ट हुए बड़ी आंत तक पहुंचते हैं। बड़ी आंत में यह डाइजेस्ट हो जाते हैं। इसी के साथ रजिस्टेंट स्टार्च प्लांट वेसड फूड जैसे केला, सेम, अनाज, चावल, पका हुआ और ठंडा पास्ता आदि में भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

**आपको** बता दें कि यह फाइबर का एक हिस्सा होता है, जो कोलोरेक्टल कैंसर और कई बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। जी दरअसल ब्रिटेन की न्यू कैसल और लीड्स यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने पता लगाया है कि रजिस्टेंट स्टार्च पाउडर लिंच सिंड्रोम वाले लोगों में भी कैंसर के जोखिम को कम करता है। इसके अलावा रिसर्च में शामिल लोगों को हर दिन 30 ग्राम रजिस्टेंट स्टार्च की मात्रा दी गई जो करीब एक कच्चे केले के बराबर थी।



इसके शोधकर्ताओं ने करीब 10 साल तक फॉलोअप के बाद डाटा इकट्ठा किया था। इसमें पता चला कि ऐसे लोगों में नॉन कोलोरेक्टल कैंसर का जोखिम 10 सालों तक कम रहा और यह आगे भी कम होने की संभावना बनी रही। हालाँकि अभी इस बारे में रिसर्च करना बाकी है कि किस तरह रजिस्टेंट स्टार्च कई तरह के कैंसर के खतरे को कम करता है। वहीं इतना जरूर पता चल चुका है कि इसमें गट माइक्रोबायोटा अहम भूमिका निभाता है।



## बिना जिम जाए तेजी से कम करना है वजन

### तो घर पर करें यह 2 एक्सरसाइज

महिलाओं को आजकल अपना वजन कम करने के लिए अधिक मेहनत करना पड़ती है, हालाँकि वह इससे बचती रहती है। वहीं कई महिलाएं जिम जाती हैं ताकि वह स्लिम और फिट दिख सकें। वैसे अगर आप चाहे तो घर पर ही वजन कम कर सकती हैं। जी हाँ, सीढ़ियों में एक्सरसाइज करके आप बॉडी को टोन, पेट की चर्बी को कम और जांघों को सुडौल बना सकती हैं। जी दरअसल सीढ़ियाँ चढ़ना कैलोरी बर्न करने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। आप अपनी वेट लॉस जर्नी को शुरू करने के लिए सीढ़ियों पर चढ़ें उतरे। कई बॉलीवुड एक्ट्रेस भी खुद को फिट रखने के लिए घर पर सीढ़ियों का इस्तेमाल करती हैं। जी हाँ और हम जिस एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं उसका नाम है सीढ़ी माउंटेन क्लाइंबर।



बाहों को फैलाकर प्लैक पोजीशन में आएँ। अब पीठ को सीधा रखते हुए और अपने कोर को बिजी रखते हुए, दाहिने घुटने को अपनी चेस्ट के करीब लाएं। इसके बाद इसे पीछे की ओर धकेलें और फिर अपने बाएं घुटने को अपनी चेस्ट की ओर स्ट्रेच करें। पैरों के बीच स्विच करना जारी रखें और धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाएं। ऐसा 3 सेट के लिए 15-20 बार करें। जी हाँ और इस एक्सरसाइज के अलावा आप सीढ़ी लंचेस एक्सरसाइज भी कर सकती हैं।



यह एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले आप अपनी हाइट के आधार पर, अपने हाथों को जमीन से कुछ स्टेप्स दूसरा, तीसरा या चौथा स्टेप ऊपर रखें। उसके बाद अपनी

इसको करने के लिए सीढ़ी के सामने अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई से थोड़ा कम करके खड़ी हो जाएँ। अब बाएं पैर को पहले या दूसरे स्टेप पर रखें। उसके बाद बाएं घुटने को झुकाकर अपने शरीर को नीचे करें, जबकि आपका दाहिना घुटना आपके पीछे और जमीन से थोड़ा ऊपर होना चाहिए। इसे 4-5 सेकंड के लिए रुकें और पहली पोजीशन में लौट आएँ। इसे दूसरे पैर से दोहराएं। इस तरह आप भी सीढ़ियों में इन एक्सरसाइज को करके अपना वजन कम कर सकती हैं।

# आज शाम के नाश्ते में बनाएं टोमेटो गार्लिक पास्ता



अगर आप पास्ता खाने के शौकीन हैं तो आज आप बना सकते हैं टोमेटो गार्लिक पास्ता। यह बनाने में आसान है और आपके घर में बच्चों से लेकर बड़ों तक को यह पसंद आएगा।

## टोमेटो गार्लिक पास्ता बनाने के लिए

### सामग्री-

पास्ता – 500  
ग्राम  
चेरी टमाटर –  
1/2 किलो  
परमेसन चीज़ –  
1/2 कप  
जैतून का तेल –  
2 टेबलस्पून



लहसुन – 8-10 कलियां  
लौंग – 4-5  
हरी धनिया पत्ती कटी – 1/2 कप  
तुलसी के पत्ते – 8-10  
काली मिर्च पिंसी – 1/4 टी स्पून  
नमक – स्वादानुसार

## टोमेटो गार्लिक पास्ता बनाने की विधि

टोमेटो गार्लिक पास्ता बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी डालकर उसे मीडियम आंच पर गर्म करने रखें। इसमें थोड़ा सा नमक डालें और फिर पास्ता (साबुत गेहूं से बना) डाल दें। पानी में जब उबाल आने लगे और पास्ता अच्छी तरह से पक जाए तो गैस बंद कर दें और पास्ता से पानी निकालकर उसे एक बाउल में अलग रख दें। इसके बाद चेरी टमाटर को लें और उन्हें धोकर साफ कपड़े से पोछ लें। इसके बाद टमाटर के बारीक-बारीक टुकड़े काट लें। इसके बाद लहसुन की कलियों को लेकर उन्हें भी बारीक-बारीक काट लें। इसके बाद परमेसन चीज़ को लेकर उसे एक बाउल में कढ़कस कर लें।

## अब हरी धनिया पत्ती को बारीक काट लें



इसके बाद एक नॉनस्टिक पैन/तवा लें और उसे मध्यम आंच पर थोड़ा सा तेल डालकर गर्म करने के लिए रख दें। जब तेल गर्म हो जाए तो इसमें कटे टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएं। टमाटर नरम होने में 4-5 मिनट का वक्त लगेगा। अब जब टमाटर नरम हो जाए तो इसमें बारीक कटी लहसुन की कलियां डालकर करछी से मिला दें और भूनें।



इसमें काली मिर्च पाउडर, हरी धनिया पत्ती और स्वादानुसार नमक भी मिक्स कर टमाटर को पकाने दें। इसे तब तक पकाना है जब तक कि टमाटर अच्छे से मैश न हो जाएं। इसके बाद इसमें पकाया हुआ पास्ता डालकर टमाटर की ग्रेवी के साथ अच्छे से मिया लें। इसके बाद ध्यान रहे पकाने के दौरान अगर टमाटर ग्रेवी में सूखापन महसूस हो तो थोड़ा सा पानी डाल सकते हैं। अब लौंग भी पास्ता में मिक्स कर दें। कुछ देर पकाने के बाद गैस बंद कर पैन को नीचे उतार लें। टोमेटो गार्लिक पास्ता बनकर तैयार है।



## घर पर बनाए सुख लाल रंग की लिपस्टिक

### बहुत आसान है विधि

लड़कियों को लिपस्टिक लगाना बहुत पसंद होता है। हालाँकि क्या आपको पता है लॉन्ग लास्टिंग लिपस्टिक में ऐसे कई हार्श केमिकल्स होते हैं, जिनकी वजह से आपके लिप्स टैन होते जाते हैं? जी हाँ और इस वजह से आपको हमेशा लिपस्टिक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए बल्कि कभी-कभी ही लिपस्टिक लगानी चाहिए। वैसे आज हम आपको बता रहे हैं लिपस्टिक बनाने का नेचुरल तरीका, और इस तरीके से आप घर में लाल रंग की लिपस्टिक बना सकते हैं और वह भी बड़ी आसानी से।



नारियल का तेल और मोम को पिघला लें और मिला लें। इस मॉइस्चराइजिंग मिक्स में रेड फूड कलरिंग की कुछ बूंदें मिलाएं। मिश्रण को एक साथ मिलाने के लिए एक छड़ी या



### क्या चाहिए -

- 1 छोटा चम्मच जैतून का तेल
- 1 छोटा चम्मच मोम
- 1 छोटा चम्मच नारियल का तेल
- रेड फूड कलरिंग की कुछ बूंदें

कैसे बनाएं- सबसे पहले एक बाउल में जैतून का तेल,



टूथपिक का प्रयोग

करें। इस मिश्रण को एक कन्टेनर में डालें और जमने के लिए फ्रिज में रख दें। कब तक कर सकते हैं इस्तेमाल - आप इस लिपस्टिक को धूप से दूर किसी ठंडी, सूखी जगह पर स्टोर करें और आप इसका उपयोग लगभग आठ से दस महीने तक कर सकते हैं।



## कपड़े की अलमारी में लग गई है दीमक तो तुरंत करें ये काम

दीमक एक ऐसी समस्या है जो हर घर में सभी को परेशान करती है। कहा जाता है दीमक अगर एक बार घर में लग गई तो उसे ठीक करना बहुत मुश्किल हो जाता है। जी हाँ और कई बार तो इस पर कंट्रोल भी नहीं हो पाता है। अगर आपके घर में खासतौर पर कपड़ों की अलमारी में दीमक लग जाती है तो आप ये नुस्खे आजमा सकते हैं जिनके बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं।

### सबसे पहले करें ये काम

दीमक दिखते ही आपको आपका सैनेटाइजर इस्तेमाल करना है। जी हाँ और अगर आपको तुरंत दीमक दिखी है और कपड़ों की अलमारी के आस-पास उसका घर बन रहा है तो उसपर सैनेटाइजर छिड़क दें। जी दरअसल दीमक इस तरह के कैमिकल का मुकाबला नहीं कर सकती है और ऊपरी सतह पर जितनी भी दीमक होगी वो आपके सैनेटाइजर का उपयोग करते ही मरने लगेगी। हालाँकि ये ध्यान रखने की जरूरत है कि ये सैनेटाइजर सिर्फ ऊपरी दीमक को मारेगा और इससे जल्दी ही वो वापस भी आ जाएगी। हालाँकि ये स्थाई इलाज नहीं है।



### सिरका और नींबू का रस

जिस तरह सैनेटाइजर ऊपरी सतह से दीमक को मार सकता है उसी तरह से पानी, सिरके और नींबू के रस का घोल भी स्प्रे बॉटल में डालकर आप उस जगह पर छिड़क सकते हैं जहां दीमक हो। जी हाँ, हालाँकि इससे आपको तुरंत ही राहत मिल सकती है लेकिन हमेशा के लिए नहीं।

### पेस्ट कंट्रोल करवाएं

पेस्ट कंट्रोल करवाएं क्योंकि ये बहुत ही जरूरी ऑप्शन हो सकता है। जी दरअसल पेस्ट कंट्रोल से कम लेवल के दीमक चले जाते हैं और आपको लंबे समय के लिए इससे छुटकारा मिल सकता है।

### ध्यान रखे ये बातें

गीले या नम कपड़े कभी अलमारी में न रखें। इसके अलावा गंदे कपड़े खासतौर पर जिनमें मिट्टी लगी हो वो बिल्कुल भी अलमारी के अंदर न रखें। इसके अलावा अगर आपकी अलमारी में सीलन आ रही है या लकड़ी फूल रही है तो उसमें दीमक हो सकती है। आप घर की दीवारों में सीलन न आने दें। इसी के साथ कपड़े की अलमारी में सूखे चावल एक कॉटन के कपड़े में बांधकर रख दें ताकि कपड़े की अलमारी में सीलन ज्यादा न आए।



## फेंक देती हैं शैम्पू की खाली बॉटल तो...

### बहुत आ सकती है काम

बाल धोने के लिए इस्तेमाल होने वाला शैम्पू आज के समय में आपको हर घर में मिलेगा। हालाँकि खाली शैम्पू की बोतल को आप सभी फेंक देते होंगे लेकिन इसका भी इस्तेमाल किया जा सकता है। जी हाँ, खाली शैम्पू की बोतल को फेंकने के बजाए बहुत सारे कामों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है और आज हम आपको उसी के बारे में बताने जा रहे हैं।

इसके बाद सावधानी से बोतल को ऊपर से काट लें और बोतल के एक तरफ के ऊपर के हिस्से को काटें। अब लीजिये आपका होल्डर तैयार है। आप इसे किसी रस्सी की मदद से या ऊपर के हिस्से में छेद करके टांग सकते हैं।  
टूथब्रश होल्डर को अच्छा लुक देने के लिए आप इसपर

संग करें या किसी डेकोरेटिव आइटम से सजा सकते हैं।

शैम्पू की बोतल में डालें  
हैंड वॉश- पैकेट में डालें  
खाली शैम्पू की बोतल में  
डाल कर इस्तेमाल कर  
सकते हैं।

लगा सकते हैं पौधा

पौधा लगाने के जरूरी ही नहीं की गमले का ही इस्तेमाल किया जाए। ऐसे में आप शैम्पू की बोतल को बीच में से काटकर उसे भी गमले की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

बोतल काटने के बाद उसमें नीचे से छोटा सा छेद जरूर करें ताकी पौधे की जड़ों तक अच्छे से हवा पहुंच सके। घर में गमला तैयार करके आप इसे घर के अंदर या बाहर कहीं भी रख सकते हैं।

लगा सकते हैं पौधा- पौधा लगाने के जरूरी नहीं की गमले का ही इस्तेमाल किया जाए। जी हाँ और आप चाहें तो शैम्पू की बोतल को बीच में से काटकर उसे भी गमले की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।



ध्यान रहे  
बोतल काटने  
के बाद उसमें नीचे  
से छोटा सा छेद  
जरूर करें ताकी पौधे  
की जड़ों तक अच्छे से  
हवा पहुंच सके।

शैम्पू की बोतल से बनाएं टूथब्रश या पेन होल्डर- शैम्पू की खाली बोतल को आप टूथपेस्ट और पेन होल्डर की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। जी हाँ और टूथब्रश होल्डर बनाने के आपको चाहिए सिर्फ खाली शैम्पू की बोतल और उसे काटने के लिए तेज धारी वाला चाकू। आप चाकू की जगह घर में मौजूद किसी और चीज को भी ले सकते हैं।



## अगर आपको रोमांच बेहद पसंद है तो भारत की इन जगहों पर जरूर जाएं

महामारी के समय घरों में कैद लोग पिछले कुछ महीनों से अपनी मनपसंद जगहों के सफर पर निकल चुके हैं। हालांकि लोग विदेश यात्रा को अधिक तवज्जो दे रहे हैं और ऐसे में देश के भीतर मौजूद भव्यता नजरअंदाज होती जा रही है। भारत में अनेकों संस्कृतियां हैं जो देश के अलग-अलग कोनों में बसी हैं। यहां पर सुंदरता भी अथाह बसती है। प्रकृति के अलावा यहां पर रोमांच के लिए भी भरपूर जगह है। ये रोमांच क्रमशः ट्रेकिंग, मोटर-बाइक एक्सप्लोरेशन और पहाड़ियों में कैम्पिंग से लेकर समुद्र और मैदानों में स्कूबा डाइविंग और वाइल्ड लाइफ सफारी से लिया जा सकता है।

### ट्रेकिंग और कैम्पिंग

अगर आप प्रकृति-प्रेमी और एडवेंचर एन्थूजीऐस्ट दोनों हैं तो आपकी तलाश प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर कश्मीर घाटी में जाकर खत्म हो सकती है। बेहद ठंडे मौसम के साथ ऊंचाई का मजा लेने के लिए लद्दाख में ट्रेकिंग के बेहतरीन अनुभव ले सकते हैं। इसके आसपास की जगहें, जैसे-उत्तराखंड, सिक्किम और हिमाचल प्रदेश भी ट्रेकिंग के लिए बेहद माकूल हैं। रोमांच के दीवाने इन पहाड़ियों और उनसे जुड़े जंगलों में अपना डेरा डाले दिख जाते हैं।

### स्कीइंग और स्लेजिंग

गुलमर्ग के बर्फ से ढकी पहाड़ियों में प्रोफेशनल और नए, दोनों तरह के लोगों के लिए स्कीइंग और स्लेजिंग जैसे कुछ बेहतरीन रोमांचक खेल मिल जाएंगे। कश्मीर में मौजूद पसंदीदा जगहों में से एक है, जो अपने गॉडोला सवारी के लिए मशहूर है, जिससे पूरी घाटी की सुंदरता निरखी जाती है।

कॉर्बेट, काजीरंगा और अन्य राष्ट्रीय उद्यानों में वाइल्डलाइफ सफारी के माध्यम से, आप बाघ और एक सींग वाले गैंडे जैसे कुछ विदेशी प्रजातियों के जीव देख सकते हैं। आपको लद्दाख के हेमिस नेशनल पार्क में हिम तेंदुए की दुर्लभ नस्ल को देखने का अवसर भी मिल सकता है।

### एडवेंचर स्पोर्ट्स

उत्तराखंड स्थित ऋषिकेश, जिप-लाइनिंग, राफ्टिंग, और बंजी-जंपिंग जैसे दूसरी एडवेंचर्स एक्टिविटी के लिए एकदम सही जगह है। इसके अलावा लद्दाख-मनाली हाइवे पर कई मोटर-बाइक एक्सप्लोरेशन होते रहते हैं, जो कि मशहूर पर्यटन स्थल भी हैं।



### वॉटर गेम

यदि आपको वॉटर गेम पसंद करते हैं, तो अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, गोवा, महाराष्ट्र और कुछ अन्य पानी से घिरे राज्य व जगहों को भूला नहीं सकते हैं। प्रमाणित प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद, स्कूबा डाइविंग एक रोमांचकारी अनुभव हो सकता है, जो इन स्थानों पर उपलब्ध है और जहां आप पानी के भीतर रहनेवाले जीवों को देख सकते हैं। केला सर्फिंग और कयाकिंग जैसे दूसरे वॉटर गेम भी उपलब्ध हैं जो काफ़ी रोमांचक हैं।



## हरे टमाटर के अचार के फायदे जानकर रह जाएंगे हैरान

आपको बता दें कि टमाटर में लाइकोपीन एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो हमारी बॉडी में इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है. मानसून में टमाटर का सेवन सेहत के लिए अच्छा माना जाता है. इसलिए आज हम आपको हरे टमाटर से बनने वाले आचार की रेसिपी बता रहे हैं. दरअसल इस आचार में डाले गए सभी मसाले और उनकी मात्रा आपकी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है. यह आपकी इम्यूनिटी को तो स्ट्रॉन्ग रखता ही है साथ ही आपको कई बीमारियों से भी बचाता है. साथ ही इस आचार में फाइबर की मात्रा भी काफी होती है, जिससे डाइजेशन में मदद मिलती है.

हरे टमाटर का अचार बनाने के लिए सबसे पहले 200 ग्राम हरा टमाटर को अच्छे से धोकर साफ कर लें. अब इन्हें छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और एक तरफ

### हरे टमाटर के अचार बनाने के लिए आवश्यक सामग्री



हरा कच्चा टमाटर सरसो का तेल राई लहसुन का पेस्ट  
करी पत्ता साबुत लाल मिर्च नमक काली मिर्च नींबू

### हरे टमाटर का आचार बनाने की विधि

रख दें.

अब एक बर्तन में सरसो तेल को गर्म करें उसमें 1 छोटा

चम्मच राई,

1 छोटर चम्मच लहसुन का पेस्ट,

करी पत्ता और साबुत लाल मिर्च डालें

अब इन चीजों को अच्छे से फ्राई होने दें .

फिर इसमें एक बड़ा चम्मच चना दाल,

1 कप नारियल,

1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, हल्दी,

काली मिर्च और फिर हरा टमाटर डाल कर सभी चीजों

को अच्छे से मिक्स कर लें .

अब आखिर में इसमें नमक डालें और अचार को पकाएं .

आप चाहें तो इसमें थोड़ी सी चीनी और नींबू का रस भी डाल सकते हैं .

अचार को टमाटर के गलने तक पकाएं .

जब यह पक जाएं तो लीजिए तैयार है आपकी खट्टी मीठी

हरे टमाटर की चटनी .

इसे आप स्टोर कर के लंगे समय तक खा सकते हैं .



# ये ब्लैक फूड्स आपकी किडनी के हैं अच्छे दोस्त

अगर आप लगातार ड्राय ब्लैक बींस का सेवन करते हैं तो आपको कार्डियो वस्कुलर डिजीज होने का खतरा कम हो जाता है साथ ही किडनी को भी कई रोगों से प्रोटेक्शन मिल जाती है।

विशेषज्ञों की मानें तो ब्लैक फूड्स हमारी किडनी की सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। ब्लैक फूड आपकी किडनी को कई रोगों से दूर रखने में मदद करती है। किडनी हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमारे शरीर में फिल्टर का काम करती है। यह ब्लड से टॉक्सिक सामग्री को यूरिन की मदद से बाहर निकालने का काम करती है। किडनी का स्वस्थ रहना बहुत ही जरूरी है। एक स्टडी के अनुसार अगर आप लगातार ड्राय ब्लैक बींस, ड्राय ब्लैक लेंटिल का सेवन करते हैं तो आपको कार्डियो वस्कुलर डिजीज होने का खतरा कम हो जाता है साथ ही किडनी को भी कई रोगों से प्रोटेक्शन मिल जाती है।

## काले चावल किडनी के लिए है हेल्दी



काले चावल में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो एनीमिया से हमें बचाने में मदद करता है। आपको बता दें कि एंथोसाइनिन और जेक्सैन्थिन एंटीऑक्सिडेंट काले चावल की वो वैरायटी हैं जिनसे किडनी स्वस्थ रहती है।

## काली या छिलके वाली उड़द दाल



काली या छिलके वाली उड़द दाल में कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन, फोलेट और जिंक पाया जाता है। यह सारी चीजें बॉडी में एनर्जी लेवल को तो बढ़ाता ही है साथ ही किडनी को भी हेल्दी बनाने में मदद करता है।

## काला तिल भी है फायदेमंद

काला तिल में फाइबर, प्रोटीन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, आयरन, कैल्शियम, जिंक, सेलेनियम और विटामिन ई की मात्रा भरपूर होती है।



## काले अंगूर भी है खास

ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे कंपाउंड किडनी की हेल्थ के लिए बेहद जरूरी और उपयोगी है। काले अंगूर में पाया जाने वाला प्रोएंथोसायनिडिन स्किकन के लिए भी अच्छी होती है।



## ब्लैकबेरी भी है फायदेमंद

ब्लैकबेरी में मौजूद बायोफ्लेविनॉयड्स और टिमिन सी फ्री रेडिकल्स बॉडी में सेल्स को प्रोटेक्ट करते हैं और यह किडनी को भी हेल्दी बनाने में मदद करते हैं।



## उल्टा बहता है भारत की इस जगह पर झरना



दुनियाभर के कई लोग पहाड़ों पर घूमने जाते हैं। वहीं पहाड़ों में ट्रेकिंग करते समय हमें झरने भी दिखाई देते हैं, हालाँकि क्या आपने कभी उल्टा झरना सुना या देखा है? आज हम आपको बताने जा रहे हैं एक ऐसे झरने के बारे में जहाँ पानी नीचे नहीं बल्कि पहाड़ों के ऊपर जाता है। जी हाँ और यह महाराष्ट्र में है। वैसे यह सुनने में बड़ा अटपटा लगता है, लेकिन ये सच है। अब हम आपको बताते हैं इस जगह के बारे में।



नानाघाट रिवर फॉल्स कहाँ स्थित है?— यह उल्टा झरना कोंकण बीच और जुन्नार नगर के बीच स्थित महाराष्ट्र राज्य में मौजूद है। पुणे से इसकी दूरी करीब 150 किमी है। जी हाँ और मुंबई से इसकी दूरी करीब 120 किमी है। इसे कई नामों से भी जाना जाता है। जी दरअसल कुछ लोग इसे नानाघाट कहते हैं तो कुछ लोग इसे नाना घाट कहते हैं। ऐसा माना जाता है कि शहर की स्थापना सातवाहन वंश ने की थी क्योंकि नानाघाट गुफा ब्राह्मी और संस्कृत में खुदी हुई है।

नानेघाट नदी जलप्रपात से जुड़े तथ्य— अक्सर यह देखा गया है जब कोई वस्तु ऊँचाई से फेंकी जाती है, तो वह गुरुत्वाकर्षण के कारण पृथ्वी पर गिर जाती है। झरने भी गुरुत्वाकर्षण का पालन करते हैं, लेकिन नानेघाट जलप्रपात इस नियम का पालन नहीं करता, बल्कि गुरुत्वाकर्षण के नियमों के विरुद्ध कार्य करता है। जी हाँ और घाट की

ऊँचाई से जलप्रपात नीचे गिरने की बजाय ऊपर चला जाता है। यह नजारा देखकर आप दंग रह जाएंगे। नानेघाट में पानी नीचे गिरने की बजाय ऊपर की ओर बढ़ता है। इसको लेकर विज्ञान कहता है कि नानेघाट में हवा बहुत तेज चलती है। इस वजह से जब झरना नीचे गिरता है तो हवा के कारण ऊपर की ओर जाने लगता है।

नानेघाट में करने के लिए चीजें— नानेघाट ट्रेकर्स के बीच बहुत लोकप्रिय है। इस वजह से शुरुआती लोगों को ट्रेकिंग के लिए पंजीकरण करना होगा। वहीं नानाघाट घूमने का दिलचस्प मौसम मानसून है, जब पानी बहुत तेज आता है। नानेघाट ट्रेक घाटघर के जंगल का एक हिस्सा है, जो मुंबई से 120 किमी से अधिक और पुणे से लगभग 150 किमी दूर स्थित है। यह ट्रेक स्वयं 4 से 5 किमी लंबा (एक तरफ) है और कठिनाई का स्तर मध्यम है और इसे चालू और बंद दोनों तरह से 5 घंटे की अवधि में कवर किया जा सकता है।

कैसे पहुंचे नानेघाट जलप्रपात?— कल्याण बस स्टैंड से जुन्नार के लिए राज्य परिवहन की बस लें। यह जगह वैशाखरे गांव के पास मालशेज घाट रोड पर स्थित है। आपको बता दें कि नानेघाट रोड के माध्यम से आसानी से पहुँचा जा सकता है और इसके अलावा, मुंबई और पुणे में कई ट्रेकिंग समूह चल रहे हैं, जिन्हें ऑनलाइन पाया जा सकता है। वह आमतौर पर प्रति व्यक्ति 750 चार्ज करते हैं।



## म्यूजियम देखने के हैं शौकीन तो ये 4 जगह जाएं जरूर

अगर आप म्यूजियम देखने के शौकीन है तो आज हम आपको ऐसे म्यूजियम के बारे में बताने जा रहे हैं जो बहुत ही अजीबो गरीब है।

इंद्रदा डायनासोर और जीवाश्म पार्क- हॉलीवुड डायनासोर फिल्म में आप सभी ने इनके अंडे देखे होंगे, जिसमें से ये जानवर बाहर आते हैं और पूरी फिल्म में दहशत फैलाते हैं। वैसे आपको जानकर हैरानी होगी कि गुजरात के अहमदाबाद में इंडोडा डायनासोर और फॉसिल पार्क अपने डायनासोर संग्रहालय के लिए जाना जाता है। जी हाँ और यहां आपको डायनासोर के अंडों की दूसरी सबसे बड़ी जीवाश्म हैचरी मिलेगी। यह गुजरात का एकमात्र डायनासोर संग्रहालय है और इसे भारत के जुरासिक पार्क के नाम से भी जाना जाता है।



### मानव मस्तिष्क संग्रहालय, बैंगलोर

मानव मस्तिष्क संग्रहालय राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान, बैंगलोर के भूतल पर स्थित है। जी हाँ और यहां आप मानव मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और अन्य पैरेन्काइमल अंगों को देख और छू सकते हैं। जी दरअसल तंत्रिका जीव विज्ञान को बढ़ावा देने के लिए, यह स्थल शनिवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक खुला रहता है।



### मायोंग काला जादू और जादू टोना संग्रहालय

ग्रामीण पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए असम में मायोंग सेंट्रल म्यूजियम और ब्लैक मैजिक एंड विचक्राफ्ट एम्पोरियम की स्थापना की गई। यहाँ गुवाहाटी से 40 किमी दूर मायोंग में, काला जादू, टोना और जादू टोना का अध्ययन, अभ्यास पीढ़ियों से किया जाता रहा है। यहाँ के लोगों की कुछ निजी संपत्ति को इकट्ठा करके संग्रहालय का निर्माण किया गया था। यहां आपको पांडुलिपियों, मंत्रों, खोपड़ियों, हड्डियों जैसी अजीबोगरीब और दिलचस्प चीजें मिलेंगी।

### सुलभ अंतर्राष्ट्रीय शौचालय संग्रहालय, दिल्ली



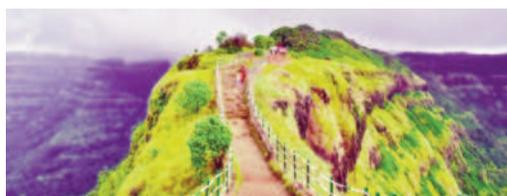
इंटरनेशनल म्यूजियम ऑफ टॉयलेट के लिए सुलभ इस म्यूजियम का निर्माण प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता और समाजशास्त्री डॉ. बिंदेश्वर पाठक ने किया था। जी हाँ और यह संग्रहालय शौचालयों और कमोडों को प्रदर्शित करता है, साथ ही 2500 ईसा पूर्व से वर्तमान तक की शौचालय सीटों के प्रकार भी प्रदर्शित करता है।



## मानसून में पुणे जाएं घूमने तो इन जगहों का लें आनंद

पुणे एक बहुत ही खूबसूरत शहर है और यहाँ घूमकर आपको आनंद आ सकता है। जी दरअसल पर्यटकों के लिए ये आकर्षण का केंद्र है और मॉनसून में यहां का मौसम बहुत ही सुहावना हो जाता है। ऐसे में अगर आप मॉनसून में कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं तो आप पुणे के आसपास भी घूमने का प्लान बना सकते हैं। आज हम आपको उन जगहों के बारे में बताते हैं।

### लोनावला



लोनावला घूमने के लिए एक बहुत ही शानदार जगह है। जी हॉ और यहां के किले, नदी, सुंदरता और हरियाली आपके मन को मोह लेंगे। यहां आप न केवल शांति से कुछ समय बिता सकेंगे बल्कि आप यहां हाइकिंग और ट्रेकिंग का आनंद भी ले सकेंगे। इसी के साथ आप कई तरह के स्वादिष्ट व्यंजनों का भी लुत्फ यहां उठा सकेंगे।



### खंडाला

खंडाला का नाम अक्सर आपने बॉलीवुड फिल्म के गानों में सुना होगा। जी दरअसल मॉनसून में घूमने के लिए ये एकदम सही है और अगर आप मॉनसून में घूमने का प्लान बना रहे हैं तो आपको यहां जरूर जाना चाहिए। असल में यह जगह बहुत सुंदर है जो आपको बहुत पसंद आएगी।

### पंचगनी



अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं तो ये जगह आपके लिए है। जी दरअसल ये अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए बहुत ही मशहूर है। वहीं बरसात के मौसम में ये हिल स्टेशन और भी खूबसूरत हो जाता है और चारों ओर हरियाली से घिरे नजारें आपको मंत्रमुग्ध कर देंगे।

### लवासा



ये एक बहुत ही खूबसूरत हिल स्टेशन है। जी दरअसल यहां मॉनसून में बड़ी संख्या में हर साल पर्यटक घूमने जाते हैं। ऐसे में आप यहां तिकोना किला, घानागढ़ किला, ताम्हीनी घाट और प्रोमेनेड जैसी जगहों पर घूमने जा सकते हैं। इसी के साथ अगर आप एडवेंचर एक्टिविटीज के शौकीन हैं तो आप यहां कैपेनिंग, रॉक क्लाइंबिंग, वैली क्रॉसिंग आदि का आनंद ले सकते हैं।

# अपना समय और ऊर्जा बांटने के ये चार तरीके अपना सकते हैं

आधुनिक जीवन में लोगों के पास इतना समय नहीं होता है कि वो हर काम खुद कर सकें, चाहे वो कितने ही कुशल क्यों न हों। अगर हर काम को बांटना शुरू किया जाए तो सफलता का लक्ष्य हासिल करने में ज्यादा कठिनाई महसूस नहीं होगी। सफलता के लक्ष्य तक पहुंचने के लिए समय और ऊर्जा खास फैक्टर्स माने जाते हैं। इनका सदुपयोग जरूरी है। इन्हें बांटने के ये चार आसान तरीके अपनाए जा सकते हैं।

## 1) तय करें कि कहां समय व्यर्थ नहीं गंवाना है



जब आप इस बात को अच्छी तरह समझ लेते हैं कि चाहे जितनी कोशिश कर लें आप हर काम खुद नहीं कर सकते तो अनावश्यक तनाव और कमतरी के अहसास से खुद को काफी हद तक मुक्त कर लेते हैं। प्रोफेशनल फ्रंट पर आप अनावश्यक समितियों से भी दूरी बना लेते हैं और व्यक्तिगत तौर पर हो सकता है आप गार्डनिंग के लिए या घर से जुड़े अन्य कामों के लिए किसी को रख लें।

## 2) समय को बांटने की रणनीतियां बनाएं



काम पर रहते हुए व्यक्तिगत रूप से भी आप अपने दायरे तय कर सकते हैं कि आप अपने समय को किस काम में लगाना चाहते हैं और किस में नहीं। यह तय करना भी आपके लिए महत्वपूर्ण होगा कि किस काम में कब और कितना समय निवेश करना है। लगातार काम न करने की एक बड़ी वजह ये हो सकती है कि आपके पास व्यायाम, नींद और परिवार के साथ रहने का समय नहीं बचता है।

## 3) कुछ कामों के लिए नियमित समय निकालें



आपका रोज का और हफ्ते का रूटीन ऐसा होना चाहिए कि हर खास गतिविधि के लिए थोड़ा समय जरूर निकाला जा सके और यह आसानी के साथ निकले। हफ्ते में कम से कम दो बार खुद के साथ भी मुलाकात करें। जरूरी प्रोजेक्ट्स आगे बढ़ाने के लिए कुछ समय निकालें। आसपास कोई फिटनेस कैंप जॉइन कर सकते हैं कि हफ्ते में कम से कम तीन बार व्यायाम कर खुद को फिट रखा जा सके।

## 4) गैरजरूरी कामों को किसी और को सौंप दें



जिन गैरजरूरी कामों को करने के लिए आप जरूरत से ज्यादा समय दे रहे हैं, जैसे एडमिनिस्ट्रेटिव पेपर वर्क या एरैंड्स, उनका समय थोड़ा कम किया जा सकता है। या उनके लिए किसी को रखा जा सकता है। इस तरह आप उन



कामों के लिए समय निकाल पाएंगे जो आपके लिए जरूरी या फायदेमंद हैं और जिन्हें केवल आप कर सकते हैं। जैसे स्ट्रैटैजिक प्लानिंग या परिवार के साथ समय बिताना।

# माडर्न लड़कियों को पसंद आएंगी बिछिया की ये लेटेस्ट डिजाइंस



हिन्दू धर्म में शादीशुदा महिलाएं बिछिया पहनती है। हालाँकि वक्त के साथ-साथ बिछिया भी ट्रेंड में आने लगी और मार्केट में इसके हजारों डिजाइन्स मिलने लगे। वैसे अगर आप चाहती हैं कि आप सबसे अलग बिछिया पहनें, तो आज हम आपको दिखाने जा रहे हैं कुछ लेटेस्ट डिजाइंस।

**बंजारा बिछिया डिजाइन-** महिलाओं में आजकल बोहो का फैशन काफी पॉपुलर हो रहा है। जी हाँ और ऐसे ही बंजारा ज्वेलरी भी काफी ट्रेंड में है। ऐसे में यह बिछिया आप साड़ी से लेकर सूट तक के साथ पहन सकती हैं। इसमें घुंगरू से लेकर फूल पत्ती के डिजाइन शामिल हैं।



**सिंपल बिछिया डिजाइन-** जिन महिलाओं को बिछिया पहनना कम पसंद होता है, वह बिछिया के सिंपल डिजाइन ट्राई कर सकती हैं। जी हाँ और इसमें सिंपल कलरफुल डायमंड शेप की बिछिया शामिल है। इसके अलावा सर्कल से लेकर क्रिस-क्रास तक के डिजाइन्स मिल जाएंगे।

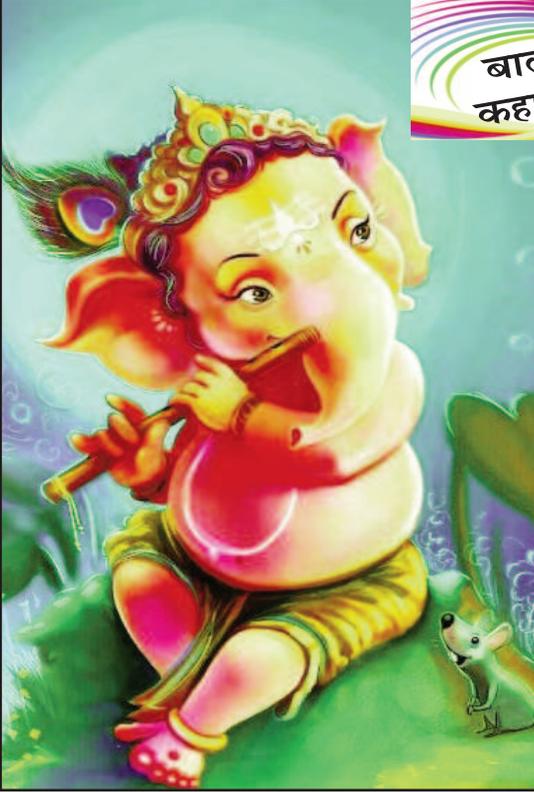
**फ्लोरल बिछिया डिजाइन-** ज्वेलरी से लेकर कपड़ों तक में फ्लोरल डिजाइन खूब पसंद किया जा रहा है। जी हाँ और इसी तरह आपको मार्केट में फ्लोरल बिछिया भी मिल जाएंगी। आप 3 उंगलियों में छोटे-छोटे फ्लोरल बिछिया पहन सकती हैं।

**मोर डिजाइन वाली बिछिया-** अगर आप चाहती हैं कि आपके पैर सबसे ज्यादा खूबसूरत लगे तो आप मोर डिजाइन वाली बिछिया पहन सकती हैं।



# कौन हैं

# भगवान गणेश



हल के लिए पहुंचे। उस समय भगवान शिवजी के साथ गणेश और कार्तिकेय भी वहाँ बैठे थे।

देवताओं की मुश्किल को देखकर शिवजी ने गणेश और कार्तिकेय से प्रश्न पुछा – तुममें से कौन देवताओं की मुश्किलों को हल करेगा और उनकी मदद करेगा। जब दोनों भाई मदद करने के लिए तैयार हो गए तो शिवजी ने उनके सामने एक प्रतियोगिता रखा। इस प्रतियोगिता के अनुसार दोनों भाइयों में जो भी सबसे पहले पृथ्वी की परिक्रमा करके लौटेगा वही देवताओं की मुश्किलों में मदद करेगा।

जैसे ही शिवजी ने यह बात कही – कार्तिकेय अपनी सवारी मोर पर बैठ कर पृथ्वी की परिक्रमा करने चले गए। परन्तु गणेश जी वही अपनी जगह पर खड़े रहे और सोचने लगे की वह मूषक की मदद से पुरे पृथ्वी का चक्कर कैसे लगा सकते हैं? उसी समय उनके मन में एक उपाय आया। वे अपने पिता शिवजी और माता पारवती के पास गए और उनकी सात बार परिक्रमा करके वापस अपनी जगह पर आकर खड़े हो गए।

कुछ समय बाद कार्तिकेय पृथ्वी का पूरा चक्कर लगा कर वापस पहुंचे और स्वयं को विजेता कहने लगे। तभी शिवजी ने गणेश जी की ओर देखा और उनसे प्रश्न किया – क्यों गणेश तुम क्यों पृथ्वी की परिक्रमा करने नहीं गए?

तभी गणेश जी ने उत्तर दिया – “माता पिता में ही तो पूरा संसार बसा है?” चाहे में पृथ्वी की परिक्रमा करूँ या अपने माता पिता की एक ही बात है। यह सुन कर शिवजी बहुत खुश हुए और उन्होंने गणेश जी को सभी देवताओं के मुश्किलों को दूर करने की आज्ञा दी।

साथ ही शिवजी ने गणेश जी को यह भी आशीर्वाद दिया कि कृष्ण पक्ष के चतुर्थी में जो भी व्यक्ति तुम्हारी पूजा और व्रत करेगा उसके सभी दुःख दूर होंगे और भौतिक सुखों की प्राप्ति होगी।

हिन्दू सभ्यता में कई देवी देवतायें हैं जिनमें भगवान श्री गणेश जी को बहुत ही ज्यादा माना जाता है। श्री गणेश भगवान जी के मजाकिया अंदाज़ के कारण उनकी कई कहानियाँ उल्लेखनीय हैं।

उनके मोटे से पेट, हांथो और हाथी वाले मुखड़े, और बाल रूप को देखकर बच्चे उनकी कहानियाँ सुनना पसंद करते हैं और श्री गणेश को बहुत प्रेम भी करते हैं। श्री गणेश, भगवान शिव जी और माता पारवती के पुत्र हैं। ये हिन्दू सभ्यता के अनुसार “प्रथम भगवान” के नाम से पूजे जाते हैं।

### गणेश चतुर्थी की कहानी

गणपति बप्पा इस कहानी से हमें पता चलता है की ‘हम गणेश चतुर्थी का त्यौहार क्यों मनाते हैं?’ इस दिन गणेश जी पूजा के पीछे का इतिहास हमें इस कथा से पता चला है।

एक बार की बात है सभी देवता बहुत ही मुश्किल में थे। सभी देव गण शिवजी के शरण में अपनी मुश्किलों के



## गजानन भगवान गणेश जी

उस निराकार, परब्रह्म रूप को प्रकट करता है।



गणेश जी निराकार दिव्यता हैं जो भक्त के उपकार हेतु एक अलौकिक आकार में स्थापित हैं। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, वह भगवान शिव और देवी पार्वती के पुत्र हैं।

गण का अर्थ है समूह। यह पूरी सृष्टि परमाणुओं और अलग अलग ऊर्जाओं का समूह है। यदि कोई सर्वोच्च नियम इस पूरी सृष्टि के भिन्न-भिन्न संस्थाओं के समूह पर शासन नहीं कर रहा होता तो इसमें बहुत उथल-पुथल हो जाती। इन सभी परमाणुओं और ऊर्जाओं के समूह के स्वामी हैं गणेश जी। वे ही वह सर्वोच्च चेतना हैं जो सर्वव्यापी है और इस सृष्टि में एक व्यवस्था स्थापित करती है।

आदि शंकराचार्य जी ने गणेश जी के सार का बहुत ही सुंदरता से गणेश स्तोत्र में विवरण किया है। हालांकि, गणेश जी की पूजा हाथी के सिर वाले भगवान के रूप में होती है, लेकिन यह आकार या स्वरूप वास्तव में

वे 'अजं निर्विकल्पं निराकारमेकम्' हैं। अर्थात्, गणेश जी अजं (अजन्मे) हैं, निर्विकल्प (बिना किसी गुण के) हैं, निराकार (बिना किसी आकार के) हैं और वे उस चेतना के प्रतीक हैं, जो सर्वव्यापी है। गणेश जी वही ऊर्जा हैं जो इस सृष्टि का कारण है। यह वही ऊर्जा है, जिससे सब कुछ प्रकट होता है और जिसमें सब कुछ विलीन हो जाता है। **भगवान गणेश जी के जन्म की कहानी**

हम सभी उस कथा को जानते हैं, कि कैसे गणेश जी हाथी के सिर वाले भगवान बने। जब पार्वती शिव के साथ उत्सव क्रीड़ा कर रही थीं, तब उन पर थोड़ा मैल लग गया। जब उन्हें इस बात की अनुभूति हुई, तब उन्होंने अपने शरीर से उस मैल को निकाल दिया और उससे एक बालक बना दिया। फिर उन्होंने उस बालक को कहा कि जब तक वे स्नान कर रही हैं, वह वहीं पहरा दे।

जब शिवजी वापिस लौटे, तो उस बालक ने उन्हें पहचाना नहीं और उनका रास्ता रोका। तब भगवान शिव ने उस बालक का सिर धड़ से अलग कर दिया और अंदर चले गए।

यह देखकर पार्वती बहुत हैरान रह गयीं। उन्होंने शिवजी को समझाया कि वह बालक तो उनका पुत्र था, और उन्होंने भगवान शिव से विनती करी कि वे किसी भी कीमत पर उसके प्राण बचाएं।

तब भगवान शिव ने अपने सहायकों को आज्ञा दी कि वे जाएं और कहीं से भी कोई ऐसा मस्तक लेकर आए जो उत्तर दिशा की ओर मुहँ करके सो रहा हो। तब शिवजी के सहायक एक हाथी का सिर लेकर आए, जिसे शिवजी ने उस बालक के धड़ से जोड़ दिया और इस तरह भगवान गणेश का जन्म हुआ।



## गणेश जी की कहानी में विचार के तथ्य

### पार्वती जी के शरीर पर मैल क्यों था ?

पार्वती प्रसन्न ऊर्जा का प्रतीक हैं। उनके मैले होने का अर्थ है कि कोई भी उत्सव राजसिक हो सकता है, उसमें आसक्ति हो सकती है और आपको, आपके केन्द्र से हिला सकता है। मैल अज्ञान का प्रतीक है, और भगवान शिव सर्वोच्च सरलता, शान्ति और ज्ञान के प्रतीक हैं।

क्या भगवान शिव, जो शान्ति के प्रतीक थे, इतने गुस्से वाले थे कि उन्होंने अपने ही पुत्र का सिर धड़ से अलग कर दिया!

### भगवान गणेश के धड़ पर हाथी का सिर क्यों ?

तो जब गणेशजी ने भगवान शिव का मार्ग रोका, इसका अर्थ हुआ कि अज्ञान, जो कि मस्तिष्क का गुण है, वह ज्ञान को नहीं पहचानता, तब ज्ञान को अज्ञान से जीतना ही चाहिए। इसी बात को दर्शाने के लिए शिवजी ने गणेशजी के सिर को काट दिया था।

### हाथी का ही सिर क्यों ?

हाथी 'ज्ञान शक्ति' और 'कर्म शक्ति', दोनों का ही प्रतीक है। एक हाथी के मुख्य गुण होते हैं – बुद्धि और सहजता। एक हाथी का विशालकाय सिर बुद्धि और ज्ञान का सूचक है। हाथी कभी भी अवरोधों से बचकर नहीं निकलते, न ही वे उनसे रुकते हैं। वे केवल उन्हें अपने मार्ग से हटा देते हैं और आगे बढ़ते हैं – यह सहजता का प्रतीक है। इसलिए, जब हम भगवान गणेश की पूजा करते हैं, तो हमारे भीतर ये सभी गुण जागृत हो जाते हैं, और हम ये गुण ले लेते हैं।

### गणेश जी के प्रतीक और उनका महत्व

गणेशजी का बड़ा पेट उदारता और संपूर्ण स्वीकार को दर्शाता है। गणेशजी का ऊपर उठा हुआ हाथ रक्षा का प्रतीक है – अर्थात्, 'घबराओ मत, मैं तुम्हारे साथ हूँ' और उनका झुका हुआ हाथ, जिसमें हथेली बाहर की ओर है, उसका अर्थ है, अनंत दान, और साथ ही आगे झुकने का निमंत्रण देना – यह प्रतीक है कि हम सब एक दिन इसी मिट्टी में मिल जायेंगे।

### गणेशजी एकदंत हैं, जिसका अर्थ है एकाग्रता।

वे अपने हाथ में जो भी लिए हुए हैं, उन सबका भी अर्थ है। वे अपने एक हाथ में अंकुश लिए हुए हैं, जिसका अर्थ है जागृत होना और एक हाथ में पाश लिए हुए हैं जिसका अर्थ है नियंत्रण। जागृति के साथ, बहुत सी ऊर्जा उत्पन्न होती है और बिना किसी नियंत्रण के उससे व्याकुलता हो सकती है। गणेशजी, हाथी के सिर वाले भगवान, भला क्यों एक चूहे जैसे छोटे से वाहन पर चलते हैं? क्या यह बहुत अजीब नहीं है! फिर से, इसका एक गहरा रहस्य है। एक चूहा उन रस्सियों को काट कर अलग कर देता है जो हमें बांधती हैं। चूहा उस मन्त्र के समान है जो अज्ञान की अनन्य परतों को पूरी तरह काट सकता है और उस परम ज्ञान को प्रत्यक्ष कर सकता है जिसके भगवान गणेश प्रतीक हैं।

हमारे प्राचीन ऋषि इतने गहन बुद्धिशाली थे कि उन्होंने दिव्यता को शब्दों के बजाय इन प्रतीकों के रूप में दर्शाया, क्योंकि शब्द तो समय के साथ बदल जाते हैं लेकिन प्रतीक कभी नहीं बदलते। तो जब भी हम उस सर्वव्यापी का ध्यान करें, हमें इन गहरे प्रतीकों को अपने मन में रखना चाहिए, जैसे हाथी के सिर वाले भगवान, और उसी समय यह भी याद रखें कि गणेशजी हमारे भीतर ही हैं। यही वह ज्ञान है जिसके साथ हमें गणेश चतुर्थी मनानी चाहिए।



## आमिर खान के करियर की फ्लॉप फिल्में

### 'लाल सिंह चड्ढा' से पहले भी दे चुके हैं फ्लॉप फिल्में

सुपरस्टार आमिर खान की हालिया रिलीज फिल्म 'लाल सिंह चड्ढा' बॉक्स ऑफिस पर उम्मीद के मुताबिक परफॉर्म नहीं कर पाई है। इस फिल्म को रिलीज पर 3000 स्क्रीन्स मिली थीं। लेकिन, बॉक्स ऑफिस पर खराब प्रदर्शन के बाद फिल्म के कई शोज कैंसिल कर दिए गए। वहीं बहुत कम संख्या में दर्शक इस फिल्म को देखने पहुंच रहे हैं। 180 करोड़ के बजट में बनी इस फिल्म ने अब तक सिर्फ 45.83 करोड़ रुपए ही कमाए हैं। ऐसे में यह फिल्म फ्लॉप होती नजर आ रही है। यह पहली बार नहीं है, जब आमिर की कोई फिल्म इस तरह फ्लॉप हुई है। अब तक के करियर में उन्होंने कई फ्लॉप फिल्में दी हैं। आइए जानते हैं उन फ्लॉप फिल्मों के बारे में

#### मेला

2000 में आई फिल्म 'मेला' आमिर खान की बड़ी फ्लॉप फिल्मों में से एक है। इस फिल्म को ऑडियंस ने कुछ खास पसंद नहीं किया था। यह फिल्म कुल 18 करोड़ के बजट में बनी थी, लेकिन इसने कुल 15.19 करोड़ की कमाई ही की थी। इस फिल्म में आमिर के साथ ट्विंकल खन्ना, फैजल खान (आमिर के भाई) भी नजर आए थे।

#### मंगल पांडे- द राइजिंग

फिल्म 'मंगल पांडे- द राइजिंग' 2005 में रिलीज हुई थी। इस फिल्म से लोगों को काफी उम्मीदें थीं, हालांकि रिलीज होने के बाद फिल्म अच्छा नहीं कर पाई। ये फिल्म करीब 37 करोड़ के बजट से बनाई गई थी, लेकिन इसने कुल 27.86 करोड़ की ही कमाई की थी। यह फिल्म आमिर के करियर की सबसे बड़ी फ्लॉप साबित हुई थी।

#### 1947 अर्थ

यह फिल्म 1999 में रिलीज हुई थी। इस फिल्म ने कुल 3.80 करोड़ कलेक्शन किया था। इस फिल्म में भारत-पाकिस्तान के विभाजन के समय की कहानी को दिखाया गया था। इस फिल्म में आमिर के साथ-साथ नंदिता दास और राहुल खन्ना की भी अहम रोल में थे।

#### आतंक ही आतंक

फिल्म 'आतंक ही आतंक' 1995 में रिलीज हुई थी। यह फिल्म 'द गॉडफादर' से प्रेरित थी। ये 2.5 करोड़ के बजट से बनी थी, हालांकि इसने सिर्फ 2.55 करोड़ की कुल कमाई की थी। इस फिल्म में आमिर के साथ रजनीकांत, जूही चावला और अर्चना जोगलेकर थे। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर पाई थी।

#### टग्स ऑफ हिंदोस्तान



फिल्म 'टग्स ऑफ हिंदोस्तान' 18 नवंबर 2018 को रिलीज हुई थी। इस फिल्म

को लेकर देशभर में काफी बज था, लेकिन ये बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास नहीं कर पाई। यह फिल्म कुल 310 करोड़ रुपए के बजट में बनी थी, लेकिन इसने देशभर में सिर्फ 176.43 करोड़ रुपए का ही बिजनेस किया था। इस फिल्म में आमिर खान के साथ-साथ अमिताभ बच्चन, कटरीना कैफ जैसे एक्टर्स थे। यह फिल्म बुरी तरह फ्लॉप साबित हुई थी।

# घर में ही बनाएं स्पंजी रसगुल्ला

अगर फैस्टिव सीजन में आप घर पर मिठाई की रसिपी ट्राय करना चाहते हैं तो स्पंजी रसगुल्ले की रसिपी आपके लिए परफेक्ट है.



अगर फैस्टिव सीजन में आप घर पर मिठाई की रसिपी ट्राय करना चाहते हैं तो स्पंजी रसगुल्ले की रसिपी आपके लिए परफेक्ट है.

## सामग्री

- 1 किलोग्राम छेना
  - 1-1/2 कप चीनी
  - 6 कप पानी
  - 20 ग्राम मैदा
  - 1/4 कप गुलाबजल
  - 2 चम्मच दूध
- विधि**

रसगुल्लों के लिए छेना तैयार हो जाने पर खुली हवा में 6-7 घंटे फैला कर छोड़ दें. अब रसगुल्लों के लिए चाशनी तैयार कर लें. 1-1/2 कप चीनी और 6 कप पानी को मिला कर आंच पर चढ़ाएं. इस में पहला उबाल आने पर 2 चम्मच दूध डाल कर चीनी की गंदगी को छान लें. फिर मध्यम आंच पर पतली चाशनी तैयार कर लें.

अब छेना को हथेली के कलाई वाले पोर से खूब अच्छी तरह मैश कर लें. जितनी अच्छी तरह मैश करेगी, रसगुल्ले उतने ही स्पंजी होंगे. इस मैश किए गए छेना में 2 चम्मच मैदा और 2 चम्मच चीनी और मिलाएं. चीनी के गल जाने पर पूरे मिश्रण को फिर से अच्छी तरह मैश करें. इस छेना को मनचाहे साइज में बांट कर गोलगोल बौल्स बना लें. मध्यम आंच पर चाशनी में बौल्स 1-1 कर के छोड़ दें. कुछ देर बाद बौल्स चाशनी में तैरने लगेंगी. बड़े चम्मच या कलछी से रसगुल्लों को चाशनी में डुबोती जाएं ताकि उन में चाशनी अच्छी तरह समा जाए. कुछ देर बाद आंच बंद कर के रसगुल्लों को ढक दें. 20-25 मिनट के बाद एक कटोरी में पानी डाल कर 1 रसगुल्ला उस में छोड़ें. अगर रसगुल्ला कटोरी के पानी में डूब जाए तो समझ लीजिए कि रसगुल्ले तैयार हैं. इस के बाद चाशनी में 1 कप पानी का छीटा दे कर इसे खुला छोड़ दें. ठंडा होने पर 1-2 चम्मच गुलाबजल डाल कर रख दें. 7-8 घंटों के बाद रसगुल्ले खाने के लिए तैयार हो जाएंगे.

# फैमिली के लिए बनाएं मूंगफली के पकौड़े

प्याज के, आलू के, मिर्ची के पकौड़े तो आपने पहले भी खाए होंगे लेकिन आज हम आपको मूंगफली के पकौड़े बनाना सिखाएंगे.

पकौड़े खाने का असली मजा बारिश के मौसम में ही है. प्याज के, आलू के, मिर्ची के पकौड़े तो आपने पहले भी खाए होंगे लेकिन आज हम आपको मूंगफली के पकौड़े बनाना सिखाएंगे. बनाने में आसान और खाने में टेस्टी हैं ये मूंगफली के पकौड़े.

## सामग्री

- 1 कप पोहा
- 1 कप मूंगफली के दाने
- 1 कप बेसन
- 3 चम्मच हरा धनिया
- 1/2 चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 3 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- नमक स्वादानुसार
- तेल जरूरत के मुताबिक

## विधि

सबसे पहले पोहे में 1 कप पानी डालकर उसे अलग से रख दें. ताकि पोहा अच्छे से भीग जाए. अब एक कटोरे में बेसन और थोड़ा पानी डालकर इसका गाढ़ा घोल तैयार कर लें.



घोल को अच्छे से फेंटने के बाद इसमें धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, नमक और धनिया पत्ता डालकर एक बार फिर अच्छी तरह से मिक्स कर लें. पोहे से अतिरिक्त पानी निकाल दें. तैयार किए हुए बेसन के घोल में भीगे हुए पोहे डाल दें. इसके बाद इसमें मूंगफली के दाने भी दाल दें. अब इन सारे मिक्सचर को अच्छे से मिलाकर पकौड़े के लिए बैटर तैयार कर लें.

एक कड़ाही में तेल गर्म कर पकौड़ों को कड़ाही में डालें. पकौड़ों को पलट-पलटकर अच्छे गोल्डन ब्राउन होने तक तलें. पकौड़ों के गोल्डन ब्राउन होते ही गैस बंद कर दें और पकौड़ों को प्लेट में निकाल लें. आपके गरमा-गरम मूंगफली के पकौड़े तैयार हैं.

# रिलीज से पहले ही लीक हो गई ब्रह्मास्त्र की कहानी



रणबीर और आलिया भट्ट की मूवी 'ब्रह्मास्त्र' का एलान पहले ही कर दिया गया था लेकिन कोरोना महामारी के चलते ये मूवी अब तक रिलीज नहीं हो पाई है। हालांकि, 9 सितंबर को ये मूवी सिनेमाघरों में दस्तक देने जा रही है। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट इस मूवी में पहली बार में स्क्रीन स्पेस साझा करने जा रहे हैं। जब से इस फिल्म का ट्रेलर और गाने सामने आए हैं, तब से लोग मूवी को लेकर बहुत एक्साइटेड हैं। इसी दौरान खबर आ रही है की फिल्म 'ब्रह्मास्त्र' की कहानी लीक हो चुकी है।

'ब्रह्मास्त्र' की कहानी लीक! मूवी 'ब्रह्मास्त्र' काफी पहले पता चल गया था कि रणबीर कपूर शिवा के किरदार में और आलिया भट्ट ईशा के किरदार में दिखाई देने वाली हैं। मूवी के ट्रेलर और गानों से पता चल रहा है कि रणबीर कपूर और आलिया भट्ट लव इंटरैस्ट के रोल में दिखाई देने वाली हैं। मूवी की कहानी को लेकर अब तक जो जानकारी सामने आई थी कि उससे अनुमान लगाए जा रहे थे कि मौनी रॉय मूवी में विलेन के रोल में भी दिखाई देने वाली है। अब ताजा जानकारी का कहना है कि सोशल मीडिया पर बोला जा रहा है कि मूवी में असली विलेन मौनी

रॉय नहीं बल्कि आलिया भट्ट हैं। आलिया भट्ट अपने प्यार के जाल में रणबीर कपूर को फंसाएंगी और उनसे बाकी अस्त्रों तक पहुंचने वाली है। ये भी बताया जा रहा है कि आलिया भट्ट खुद भी एक अस्त्र हैं।

'ब्रह्मास्त्र' की स्टारकास्ट: अयान मुखर्जी के डायरेक्शन में बनने वाली मूवी 'ब्रह्मास्त्र' में रणबीर कपूर और आलिया भट्ट के अलावा मौनी रॉय, अमिताभ बच्चन, नागार्जुन अक्किनेनी और डिंपल कपाडिया भी दिखाई देने वाले हैं। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट पहली बार एक साथ मूवी करने जा रहे हैं और ये मौका दोनों की शादी के बाद आ रहा है। फिलहाल, दोनों को एक साथ पर्दे पर देखने के लिए फैंस बहुत उत्साहित हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512