

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब

9 अक्टूबर 2022

सरगुन मेहता
ना सिर्फ एक्टिंग
बल्कि खूबसूरती
और फैशन सेंस
के लिए भी
जानी जाती हैं



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...



1. पप्पू- चार शादी के जोड़े कौन बनाता है ?

गप्पू- भगवान बनाता है.
पप्पू- मैं तो दर्जी को सिलने दे आया!



पहले मेरा काम में बिल्कुल मन नहीं लगता था,
फिर मैंने मेहनती लोगों के साथ रहना शुरू कर दिया,
आप विश्वास नहीं करेंगे...
अब उनका भी काम में मन नहीं लगता...!!!



एक बुजुर्ग व्यक्ति हर साल अपनी पत्नी से शादी करता था...!

पंडित जी बोले - ऐसा क्यों करते हैं... ?

बुजुर्ग बोला - बस एक ही शब्द सुनने की खातिर...!

पंडित जी - कौन सा शब्द... ?

बुजुर्ग - वही, जब आप कहते हैं कि लड़के को बुलाओ...!

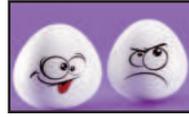
पंडित जी बेहोश...!



यमराज (औरत से) - चलो, मैं तुम्हें लेने आया हूँ।
औरत - बस दो मिनट दे दो।

यमराज - दो मिनट में ऐसा क्या कर लोगी... ?

औरत - फेसबुक पर स्टेटस डालना है, यह सुनकर यमराज ही हो गए बेहोश...!!!



संता खाली पेपर को बार-बार चूम रहा था.

बंता - ये क्या है ?

संता - लव लेटर है।

बंता - मगर ये तो खाली है।

संता - आज कल बोलचाल बंद है।

क्लास में मास्टर जी ने बच्चों से पूछा -

बताओ, कांटों भरे रास्ते पर आपका साथ कौन देगा,

पति, पत्नी, भाई, बहन, मां-बाप, प्रेमी, प्रेमिका या दोस्त...?

पप्पू खड़े होकर बोला - सर चप्पल...!

फिर मास्टर जी ने भी चप्पल से की पप्पू की पिटाई...!

नौकरानी - मालकिन, मुझे 10 दिन की छुट्टी चाहिए...!

मालकिन - अगर तू छुट्टी पर चली गई, तो फिर

तेरे साहब का नाश्ता कौन बनाएगा,

टिफिन कौन पैक करेगा, कपड़े कौन धोएगा,

उनको टाइम से दवाई कौन देगा... ?

नौकरानी (शरमाते हुए) - अगर आप कहें तो मैं साहब को भी अपने साथ ले जाऊं...!



एक गांव में किसी बुजुर्ग के मर जाने से स्कूल में छुट्टी हो गयी
स्कूल से आते वक्त बच्चों ने 2 बुजुर्गों को देखा तो एक बोला देवो, दो छुट्टी आ रही है...



जीवन में ये 4 चीजें होती हैं बहुत अहम



रिश्तों, शिक्षा, व्यापार और नौकरी से संबंधित कई बातों का उल्लेख किया है. नीति शास्त्र में कुछ ऐसी बातों का जिक्र भी किया है जिन्हें जीवन में पा लेना बहुत अहम होता है. आइए जानें कौन से हैं वो चीजें.

इन बातों का पालन करके व्यक्ति जीवन में सफलता प्राप्त करता है. चाणक्य ने कुछ चीजों को बहुत ही अहम बताया है. इन्हें पा लेने से व्यक्ति का जीवन व्यर्थ नहीं जाता है. आइए जानें कौन सी हैं ये चीजें.

धर्म

व्यक्ति को हमेशा अपने धर्म का पालन करना चाहिए, चाहें व्यक्ति किसी भी धर्म का हो. धर्म व्यक्ति को जीवन में सही रास्ता दिखाता है. इससे व्यक्ति का हर कार्य सफलतापूर्वक होता है.

काम

बहुत से लोग व्यर्थ बैठे हुए अपने जीवन बिता देते हैं. ऐसे लोग परिवार का नाम खराब करते हैं. व्यक्ति को हमेशा कोई न कोई काम करते रहने

चाहिए. इससे सामज में उसका मान-सम्मान बढ़ता है. इसके अलावा परिवार के लिए धन संचय भी कर पाता है.

धन

सुख-सुविधा के लिए धन बहुत ही जरूरी है. ये हमारी जरूरतों को पूरा करता है. मुश्किल समय में धन बहुत काम आता है. धन प्राप्त करने के लिए लक्ष्य का होना बहुत ही जरूरी है. इससे व्यक्ति की आर्थिक स्थिति में भी सुधार होता है.

मोक्ष

अच्छे कर्म करने वाले को मोक्ष की प्राप्ति होती है. इसलिए अच्छे से काम करें. कर्म और लक्ष्य प्राप्ति के बाद आखिरी पड़ाव मोक्ष है. इन चीजों को प्राप्त करने के बाद जीवन व्यर्थ नहीं जाता है.

येलो शरारा में सरगुन मेहता का देसी लुक वायरल

एलिगेंट लुक में लग रही हैं परफेक्ट

सरगुन मेहता ना सिर्फ एक्टिंग बल्कि खूबसूरती और फैशन सेंस के लिए भी जानी जाती हैं. हाल ही में सरगुन ने अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं, जिसमें फैस उनके लुक को काफी पसंद कर रहे हैं.

सरगुन मेहता खूबसूरत और पंजाबी सिनेमा की टेलेंटेड एक्ट्रेस हैं. सरगुन मेहता अपने फैशन सेंस के लिए भी जानी जाती हैं. हाल ही में उन्होंने अपने सोशल मीडिया पर येलो शरारा पहनकर तस्वीरें शेयर की हैं.



अपनी लेटेस्ट तस्वीरों में सरगुन मेहता बेहद खूबसूरत लग रही हैं. उनके सिंपल और एलिगेंट लुक को फैस भी पसंद कर रहे हैं. देखते ही देखते उनकी फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल हो गईं.

सरगुन मेहता ने कानों में ईयररिंग्स डाले हैं. इसके साथ ही, उन्होंने अपने बालों को खुला रखा है. जो उनके लुक को और स्टाइलिश कर रहे हैं.

बता दें कि सरगुन मेहता को ट्रेडिशनल कपड़े कैरी करना बेहद पसंद है. वह अक्सर अपने इंस्टाग्राम पर देसी लुक में तस्वीरें शेयर करती रहती हैं. फैस उनकी पोस्ट पर जमकर कमेंट्स कर रहे हैं.

सरगुन मेहता के इस येलो शरारा से आप भी अपनी आउटफिट को स्टाइलिश करने का आइडिया ले सकते हैं. वहीं, अगर आप सरगुन मेहता के फैन हैं तो आप जानते ही होंगे कि वह ट्रेडिशनल के साथ वेस्टर्न ड्रेस भी कैरी करते दिखती हैं.



भारत के अमीरों की लिस्ट में शामिल हुई महज 37 साल की नेहा नरखेड़े

भारत में इन दिनों स्टार्टअप शुरु करने की नई क्रांति चल रही है। बहुत से लोग चकाचौंध भरे जीवन को छोड़ स्टार्ट-अप के लिए एक संघर्षपूर्ण जीवन को चुन रहे हैं और कहीं ना कहीं वह इसमें कामयाब भी हो रहे हैं। बड़ी बात यह है कि भारतीय महिलाएं अपना कारोबार शुरु करने के मामले में पुरुषों से काफी आगे हैं। इस लिस्ट में नेहा नरखेड़े का नाम भी शामिल हो गया है।

दरअसल हाल ही में आईआईएफएल वेल्थ हुरुन इंडिया रिच लिस्ट - 2022 जारी हुई है, जिसमें स्ट्रीमिंग डेटा टेक्नोलॉजी कंपनी कंफ्लुएंट की को-फाउंडर नेहा नरखेड़े ने भी अपनी जगह बना ली है। 37 वर्षीय भारतीय-अमेरिकी नेहा को अमीर लोगों की लिस्ट में सबसे कम उम्र की सेल्फ-मेड वुमेन आंत्रप्रेन्योर नामित किया गया है।

पुणे में पली-बढ़ी नेहा ने अमेरिका के जॉर्जिया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से कंप्यूटर साइंस की पढ़ाई की है। नेहा नरखेड़े शीर्ष 10 सबसे अमीर भारतीय महिलाओं में 8वें स्थान पर हैं उनका नेट वर्थ 13,380 करोड़

है। नेहा ओपन-सोर्स मैसेजिंग सिस्टम अपाचे काफ़्का की को-क्रिएटर भी हैं। वह आज कई टेक्नोलॉजी कंपनियों के लिए एक इंवेस्टर और एडवायजर के रूप में काम कर रही है

नेहा अपनी कंपनी शुरु करने से पहले लिंकडइन और ओरेकल में काम कर चुकी है। लिंकडइन में उन्होंने एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर के रूप में काम किया, इसके बाद उन्होंने कंफ्लुएंट की शुरुआत की। आंत्रप्रेन्योर नेहा ने अपनी टीम के साथ इस टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करने का फैसला किया है और 2014 में कानप्लूएन्ट की स्थापना की है। कंफ्लुएंट को शुरु करने के लिए उन्होंने अपनी नौकरी भी छोड़ दी थी।



नरखेड़े का जन्म महाराष्ट्र के पुणे में हुआ था। वह लगभग 15 साल पहले अमेरिका चली गईं और जॉर्जिया टेक से टेक्नोलॉजी में मास्टर्स ऑफ साइंस की डिग्री हासिल की। फोर्ब्स की रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने पुणे यूनिवर्सिटी से इंजीनियरिंग में बैचलर ऑफ साइंस किया था।

फोर्ब्स द्वारा कंपाइल्ड अमेरिका की सबसे अमीर सेल्फ-मेड वुमेन लिस्ट 2022 में नेहा को 57वें स्थान पर रखा है। उन्हें 2018 में फोर्ब्स द्वारा टेक में दुनिया की टॉप 50 महिलाओं में से एक नामित किया जा चुका है।

फूड कॉम्बिनेशन जो हेल्थ ही नहीं स्किन के लिए भी होते हैं खतरा इन्हें न करें ट्राई



खाना भले ही हमारे लिए जरूरी हो, लेकिन अगर इसे गलत तरीके से खाया जाए, तो ये शरीर में जहर की भूमिका भी निभा सकता है. जानें उन फूड कॉम्बिनेशन्स के बारे में जो हेल्थ ही नहीं स्किन को भी खासा नुकसान पहुंचाते हैं.

सोशल मीडिया पर वीडियो देखकर या जानकारियों को पढ़कर आजकल लोग कई ऐसी चीजें ट्राई करने लगे हैं, जो फायदे के बजाय नुकसान भी पहुंचा सकती हैं. ट्रेंड को फॉलो करने के चक्कर में अजीबो-गरीब तरीकों को फॉलो करना खतरनाक साबित हो सकता है. आजकल लोग ऐसे फूड कॉम्बिनेशन्स को ट्राई करने लगे हैं, जो भले ही अजीब हो, लेकिन लोग बड़े शौक से इन्हें ट्राई करते हैं. खाना भले ही हमारे लिए जरूरी हो, लेकिन अगर इसे गलत तरीके से खाया जाए, तो ये शरीर में जहर की भूमिका भी निभा सकता है. ये फूड कॉम्बिनेशन हेल्थ ही नहीं स्किन को भी खासा नुकसान पहुंचाते हैं.

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि इस तरह की चीजें स्किन पर पिंपल्स के अलावा ड्राइनेस, इचिंग या फिर रेडनेस ला सकती हैं. यहां हम आपको ऐसे ही कुछ फूड कॉम्बिनेशन के बारे में बताने जा रहे हैं. जानें इनके बारे में

इन फूड कॉम्बिनेशन्स को भूल से भी न करें ट्राई
दूध और फ्रूट: अगर आप दही में फ्रूट्स को डालकर खाना पसंद करते हैं, तो आज से ही इस आदत को बदल दें. दरअसल, फ्रूट जल्दी डाइजेस्ट हो जाते हैं, जबकि दही या दूध को पचने में समय लगता है. दोनों फूड्स के डाइजेस्ट होने में टाइम गैप शरीर के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है. इससे शरीर में गैस बन सकती है या फिर एसिडिटी भी हो सकती है. शरीर में रिएक्शन होने के चलते चेहरे पर दाने भी निकल सकते हैं.

खाने के बाद कोल्ड ड्रिंक: चीजों को खाते समय या बाद में कोल्ड ड्रिंक पीना कॉमन है, लेकिन कुछ खाने पीने की चीजें ऐसी होती हैं, जिनके बाद कोल्ड ड्रिंक को नहीं पीना चाहिए. अगर आप किसी ठंडी चीज का सेवन करके हटे हैं, तो कुछ देर तक कोल्ड ड्रिंक से दूर बनाए रखें. इस तरह का कॉम्बिनेशन पेट में दर्द या दूसरी समस्याएं पैदा कर सका है. इस खराब फूड कॉम्बिनेशन का असर स्किन पर भी नजर आ सकता है.

घी और शहद: ये दोनों चीजें भले ही सेहत के लिए वरदान मानी जाती हो, लेकिन इनका साथ में सेवन पाचन क्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है. इन दोनों को साथ में खाने से टॉक्सिक बायप्रोडक्ट्स बन सकते हैं, जो न्यूरोलॉजिकल और स्किन संबंधित समस्याएं पैदा कर देते हैं.

डायबिटीज के मरीज के लिए नाश्ते में क्या खाना है बेहतर पोहा या इडली?

इनके पोषक मूल्य

पोहा नाश्ते के लिए एक बेहतरीन विकल्प है. ये स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है. डायबिटीज के मरीजों के लिए ये खासतौर से फायदेमंद है. आइए जानें नाश्ते में पोहा खाने के फायदे.

सुबह के समय जल्दबाजी के चक्कर में बहुत से लोग नाश्ता करना भूल जाते हैं. ये सेहत के लिए बहुत ही नुकसानदायक साबित हो सकता है. नाश्ते में पोहा का सेवन करना एक बेहतरीन विकल्प है. ये डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद है. ये ग्लूटेन-फ्री और फैट-फ्री होता है. ये हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है. इसके अलावा बहुत से लोग नाश्ते में इडली का सेवन भी करते हैं. लेकिन इन दोनों के पोषक मूल्य की अगर तुलना की जाए तो कौन सा नाश्ते के लिए बेहतर विकल्प है आइए यहां जानें.

पोहा खाने के फायदे

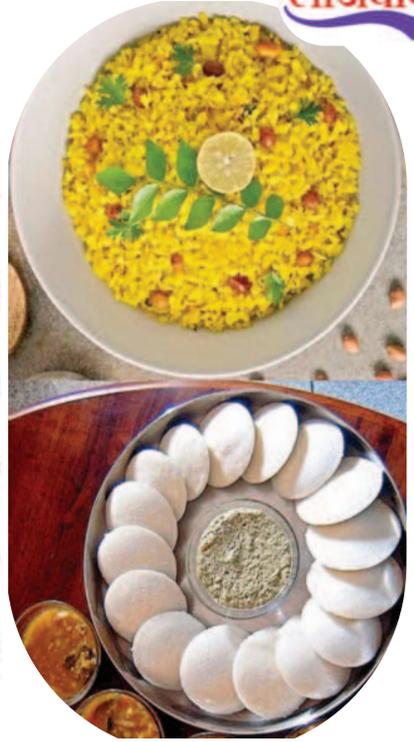
पोहे में लगभग 70 प्रतिशत स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट होता है. इसमें 30 प्रतिशत फैट होता है. इसमें फाइबर होता है. ये ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है. फाइबर, शुगर को धीरे-धीरे और लगातार रक्तप्रवाह में छोड़ता है. इससे ये ब्लड शुगर को अचानक बढ़ने से रोक पाता है. इसलिए इसका सेवन करने से सुस्ती दूर होती है. इसके सेवन से

आप दिनभर एनर्जेटिक रहते हैं. इसलिए इडली की तुलना में पोहा का सेवन बेहतर होता है.

इडली और पोहा दोनों प्रोबायोटिक्स हैं. इनमें विटामिन बी भी भरपूर मात्रा में होता है. इडली की तुलना में पोहा में आयरन और कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है. इसमें इडली की तुलना में बहुत कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है. पोहा बनाने के लिए मूंगफली, मटर, फूलगोभी, बीन्स, गाजर और धनिया आदि का इस्तेमाल भी किया जाता है. इसलिए इसका पोषक मूल्य और भी बढ़ जाता है.

पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है

पोहा हमारे पेट के लिए बहुत ही हल्का होता है. ये बहुत ही आसानी से पच जाता है. आप सुबह और शाम के नाश्ते में इसका सेवन कर सकते हैं. इसका सेवन करने से आपको देर तक भरा हुआ महसूस होता है. ये ब्लोटिंग की समस्या से बचाता है. इसमें कैलोरी बहुत ही कम मात्रा में होती है. इसमें विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं. ये आपके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है. इसमें एंटीऑक्सीडेंट और प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है. पोहे का सेवन हम कई तरीकों से कर सकते हैं. पोहे का सेवन आप दही के साथ कर सकते हैं, पोहा उपमा खा सकते हैं. इसके अलावा पोहे के परांठे भी खा सकते हैं.





दौड़ते समय फूलने लगती है सांस

तो इन फूड्स से बढ़ाएं स्टेमिना

अक्सर लोग अपना वजन कम करने के लिए सुबह या शाम के समय दौड़ते हैं। रनिंग करना का अहम हिस्सा माना जाता है। आपने अपने आस-पास कई लोगों को दौड़ते देखा होगा क्योंकि इसमें दूसरी एक्सरसाइज की तरह ज्यादा गणित नहीं लगाना पड़ता। लेकिन कई लोग अगर थोड़ा भी दौड़ते हैं, तो उनकी सांस फूलने लगती है। ऐसा स्टेमिना की कमी के चलते होता है। आपको बता दें कि दौड़ लगाने के लिए अच्छा स्टेमिना होना बहुत जरूरी है। स्टेमिना शक्ति और ऊर्जा है, जो आपको लंबे समय तक किसी शारीरिक या मानसिक कार्यों को करने की अनुमति देता है। स्टेमिना बढ़ाने के लिए कौन से फूड खाने चाहिए, इस रिपोर्ट के जरिए आपको बताते हैं।

ओट्स

अगर आप सुबह रनिंग करने के लिए जाते हैं, तो ओट्स का सेवन करें। ये फूड स्टेमिना से भरपूर है। बता दें कि ओट्स में अच्छे कार्ब्स होते हैं। इसके अलावा ओट्स में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। ये हमारा वजन घटाने के लिए बेहतरीन फूड माना जाता है। सिर्फ यही नहीं, ओट्स हमारे ब्लड शुगर के लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद करता है।

चुकंदर

एक रिसर्च के मुताबिक, चुकंदर भी स्टेमिना बढ़ाने के लिए फायदेमंद साबित होता है। माना जाता है कि एथलीट को इसका सबसे ज्यादा फायदा मिलता है। चुकंदर में पाया जाने वाला नाइट्रेट हमारे दिल को हेल्दी रखता है। अगर आप अपने स्टेमिना को बढ़ाना चाहते हैं, तो आज से ही चुकंदर का सेवन करना चाहिए।

केले

एनआईएच में छपे एक रिपोर्ट के मुताबिक, व्यायाम से पहले केले का सेवन आपकी हेल्थ के लिए बेहद लाभकारी है। केले में फाइबर पाया जाता है। केले का रोजाना सेवन करने से आप ऊर्जा से भरपूर रहते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इससे आपके स्टेमिना भी बना रहता है।

पालक

हरी सब्जियां तो वैसे ही हमारी हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं। पालक में कई सारे पोषक तत्व होते हैं, जो हमारी थकान को मिटाने के लिए मददगार होते हैं। तेज दौड़ने वाले लोग पालक को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। बता दें कि पालक में विटामिन ए, सी, ई, के के अलावा सबसे महत्वपूर्ण तत्व आयरन मौजूद होता है।

अक्सर
कई लोगों की दौड़के समय
सांस फूलने लगती है, जिसका कारण
स्टेमिना की कमी माना जाता है। आज हम
आपको स्टेमिना बढ़ाने वाले फूड्स
के बारे में बताएंगे।

इम्यून सिस्टम शरीर का एकमात्र सुरक्षा तंत्र है, जो शरीर को भविष्य में होने वाले संक्रमण से बचाता है। लेकिन अगर यह कमजोर है, तो कई रोगजनकों के कारण संक्रमण की संभावना ज्यादा रहती है।

इम्यून सिस्टम कमजोर होता है, तो इम्यून सिस्टम हमें खतरनाक वायरस और बैक्टीरिया के हमले से बचाने की क्षमता नहीं रखता है, जिसके चलते हमें फ्लू और जुकाम आसानी से और बार-बार होता रहता है। बता दें कि लोगों को साल में 2 से 3 बार सर्दी होना एकदम सामान्य है।

लगातार पेट की समस्या

इम्यून सिस्टम हमारे पाचन तंत्र की स्थिति से जुड़ा होता है। यदि आप नियमित रूप से पेट की समस्याओं जैसे दस्त, सूजन और कब्ज से पीड़ित रहते हैं, तो ये कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यून सिस्टम में वीकनेसके चेतावनी संकेत हो

इन
लक्षणों से जानिए
कमजोर इम्यून सिस्टम
बढ़ा सकते हैं संक्रमण
का खतरा



इन लक्षणों से जानिए कमजोर इम्यून सिस्टम, बढ़ा सकते हैं संक्रमण का खतरा जानिए कमजोर इम्यून सिस्टम के लक्षण

हमारी बाँडी का इम्यून सिस्टम ठीक हो, तो हम जल्दी बीमार नहीं पड़ेंगे। अक्सर हम में से कई लोग ऐसे हैं, जो थोड़ा-सा भी बाहर का खा लें या बारिश में भीग जाएं- वह तुरंत बीमार हो जाते हैं।

लेकिन कुछ ऐसे लोग भी हैं, जो बाहर जितना भी खा लें जल्दी बीमार नहीं होते हैं। इसके पीछे वजह हमारा इम्यून सिस्टम है। कई लोगों का इम्यून सिस्टम अच्छा होता है, जबकि कई लोग कमजोर इम्यून सिस्टम का समस्या से जूझते दिखते हैं। आज हम बताएंगे कि कमजोर इम्यून सिस्टम के क्या-क्या लक्षण हो सकते हैं।

लगातार फ्लू या जुकाम रहना

बार-बार जुकाम या फ्लू की समस्या का सामना करना कमजोर इम्यून सिस्टम का कारण हो सकता है। जब हमारा

सकते हैं। इसलिए पेट से जुड़ी किसी भी समस्या को लेकर लापरवाही न बरतें।

सुस्ती महसूस करना

शरीर में सुस्ती महसूस करना भी कमजोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। आपका शरीर हमेशा रोगजनकों के खिलाफ लड़ाई लड़ता रहता है, ऐसे में ऊर्जा की खपत ज्यादा होती है। जिसके चलते आप नियमित नींद के बाद भी थका हुआ और सुस्त महसूस करते हैं। थकावट के साथ-साथ सुस्ती महसूस करना कमजोर इम्यून सिस्टम की वजह से हो सकता है।

घाव धीरे-धीरे ठीक होना

कई बार शरीर के किसी भी अंग में होने वाला घाव एक सप्ताह तक भी ठीक नहीं होता। ऐसा इसलिए क्योंकि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। जिसके कारण घायल हुई त्वचा बहुत जल्दी ठीक नहीं हो पाती। हमारा इम्यून सिस्टम जितना मजबूत होगा, घाव उतनी जल्दी ठीक होगा।



प्रेगनेंसी के 6ठवें महीने में जरा संभल कर,

बच्चा सबकुछ सुनता है!



गर्भावस्था के 6 महीने में बच्चे की स्थिति क्या होती है ?

इस दौरान बच्चे का वजन और लंबाई भी बढ़ती है। शिशु की त्वचा गुलाबी हो जाती है। इस महीने के अंत तक बच्चे की उंगलियां और नाखून विकसित होते हैं और अल्ट्रासाउंड के माध्यम से दिखाई देते हैं। संभव है कि अल्ट्रासाउंड में आपको बच्चा अंगूठा चूसता दिखाई दे। छठे महीने के अंत तक शिशु का वजन 900 ग्राम के करीब और उसकी लंबाई 12 इंच के आसपास हो सकती है।

1. शरीर में सूजन

छठे महीने के आसपास महीला के पैर टखनों और हाथों में सूजन आने लगती है। इसे एडीमा भी कहा जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि शरीर में टिश्यू के भीतर तरल पदार्थ बनना शुरू होता है, ताकि आपको और आपके बच्चे को पोषण मिल सके।

2. अपच की समस्या

बहुत सी महिलाओं को इस दौरान अपच और कब्ज हो जाती है। क्योंकि गर्भाशय बढ़ने के कारण पेट के निचले भाग पर दबाव पड़ता है जो अपच और कब्ज समस्या करता है। इससे बचने के लिए भरपूर फाइबर फूड और पानी पीएं। अगर इसके बावजूद कब्ज ठीक ना हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

प्रेगनेंसी का वैसे तो

हर महीना ही महत्वपूर्ण माना जाता है लेकिन छठा और आठवां महीना सबसे खास माना जाता है। छठे महीने यानि दूसरी तिमाही का आखिरी महीना। इस महीने में औरत को कई नए अनुभव मिलते हैं और इस महीने में ही आपका बेबी बंप संपूर्ण तौर पर दिखाई देने लगता है क्योंकि इस महीने में ही बच्चे की ग्रोथ शुरू होती है।

3. ज्यादा भूख लगना

इस महीने में बच्चे का विकास शुरू हो जाता है इसलिए महिलाओं को सामान्य से अधिक भूख लगती है। वैसे तो जो दिल करें आपको खाना चाहिए लेकिन बाहर का खाना और जंक फूड से परहेज करें। यह आपके बच्चे के लिए फायदेमंद है।

4. खरटे आना

वजन बढ़ने से कई महिलाओं को खरटे आने की समस्या हो जाती है। क्योंकि सिर और गर्दन के चारों ओर के टिश्यू सूख जाते हैं। कुछ मामलों में खरटे मधुमेह का संकेत हो सकते हैं।

5. पीठ दर्द

बच्चे की ग्रोथ क चलते महिला का गर्भाशय-पेट आगे की ओर बढ़ता है जिस वजह से पीठ में दर्द रहता है।

6. अनिद्रा की समस्या

इस महीने में गर्भवती महिला को अनिद्रा की परेशानी होना आम है। ज्यादातर रात को बार-बार पेशाब जाने की वजह से होती है। शरीर में दर्द रहने की समस्या बढ़ सकती है।

छठे महीने में रक्त संचार बढ़ने के कारण आपके हाथों पैरों में झनझनाह होने की समस्या हो सकती है हो सकता है कि आपको नकली लेबर पेन (ब्रेक्सटन हिक्स संकुचन) होने लगे। ये थोड़ी-थोड़ी देर में 30 सेकंड से लेकर एक मिनट तक रहने वाले संकुचन हैं।

हालांकि, इस तरह के पेन ज्यादातर तीसरी तिमाही में होते हैं। अगर तेज दर्द उठे या फिर निश्चित समयवधि से रुक-रुक कर हल्का दर्द हो, तो डॉक्टर से सलाह लें।

गर्भावस्था के छठे महीने में देखभाल

इस महीने में शिशु बाहरी गतिविधियों को महसूस कर सकते हैं सुन सकते हैं। इसलिए ये जरूरी है कि आप अच्छे वातावरण में रहें। अपनी दिनचर्या से लेकर खानपान तक का ध्यान रखें।

गर्भावस्था के छठे महीने में क्या खाएं?

आप क्या खाती हैं, क्या पीती हैं, उसका सीधा असर आपके गर्भ में पल रहे शिशु पर पड़ता है। इसलिए, आप जो भी खाएं पौष्टिक खाएं। विटामिन सी और फाइबर खाएं ये मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद है। ब्रोकली, टमाटर, दूध, खजूर, संतरा व मुनक्का का सेवन करें। रात का भोजन ऐसा करें ताकि आसानी से पच सकें। इस महीने के दौरान आयरन की कमी होने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। इसलिए आयरन भरपूर आहार और सप्लीमेंट्स जरूर लें।

गर्भावस्था के छठे महीने में क्या नहीं खाएं?

कुछ गर्भवती महिलाओं को अचानक ऑयली फास्ट फूड खाने का मन करता है, लेकिन इस दौरान यह चीजें खाने से बचें। इनके सेवन से चिड़चिड़ापन व थकावट का सामना करना पड़ सकता है। कच्चे अंडे, कच्चा मांस और मछली ना खाएं।

गर्भावस्था के छठे महीने में व्यायाम

इस दौरान हल्का-फुल का व्यायाम शिशु के

लिए फायदेमंद है लेकिन बिना सलाह और एक्सपर्ट से पूछे कोई व्यायाम ना करें। आप कीगल व्यायाम और उत्कष्टासन कर सकते हैं।

क्या गर्भावस्था के दौरान बवासीर हो सकती है?

अगर कब्ज की समस्या होना आम है लेकिन अगर समस्या ज्यादा बढ़ जाए तो बवासीर की परेशानी होने लगती है। इससे बचने के लिए जितना हो सके फाइबर युक्त खाना खाएं। दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पीएं।

गर्भावस्था के छठे महीने के दौरान सावधानियां – क्या करें और क्या नहीं?

ढीले-ढाले कपड़े पहनें

पेट के निचले हिस्से में खिंचाव होने लगता है और निशान पड़ सकते हैं। आप कोई लोशन या क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कुछ महिलाओं को मसूड़ों से खून आने की समस्या बनी रहती है। अगर यह समस्या ज्यादा हो, तो अपने डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।

क्या गर्भावस्था के छठे महीने में यात्रा करना सुरक्षित है?

अगर आपको चिकित्सीय समस्या नहीं है तो दूसरी तिमाही के दौरान यात्रा करना सुरक्षित है। फिर भी एक बार यात्रा करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



महारानी जिन्द कौर को कहा जाता था द क्वीन मदर

अंग्रेज भी खाते थे इनसे खौफ

भारत के इतिहास पर नजर दौड़ाई जाए तो असंख्य राजाओं और रानियों के नाम सामने आ जाएंगे। जिस देश में घर का मुखिया पिता और राष्ट्र का मुखिया राजा होता था, वहां कुछ ऐसी राजकुमारियां भी आईं जिन्होंने समाज से लड़कर अपनी एक अलग पहचान बनाई। आज हम आपको ऐसी ही एक रानी की कहानी बताने जा रहे हैं, जिन्हे 'विद्रोही रानी', 'द मिसालिना ऑफ पंजाब' और 'द क्वीन मदर' जैसे नामों से याद किया जाता है।

महाराजा रणजीत सिंह की सबसे छोटी पत्नी थी जिन्द कौर

हम बात कर रहे हैं सिख साम्राज्य के महाराजा रणजीत सिंह की खूबसूरत पत्नी महारानी जिन्द कौर की, जिन्हें 'रानी जिन्दा' भी कहा जाता था। सिखों के शासनकाल में पंजाब के लाहौर की अंतिम रानी की प्रसिद्धि से अंग्रेज भी डरते थे। रानी जिंदा कौर का जन्म सियालकोट रियासत के गांव चॉढ, जो अब पाकिस्तान में है 1817 में हुआ। इनके पिता सरदार मन्ना सिंह औलख कुतों की रखवाली किया करते थे उन्होंने महाराजा रणजीत सिंह से अपनी बेटी को पत्नी के रूप में स्वीकार करने का अनुरोध किया था। महाराजा रणजीत सिंह ने 1835 में जिंदा कौर को अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार किया।

महारानी ने अपनाई कठोर नीतियां

कहा जाता है कि जिंदा कौर महाराज की सभी पत्नियों में बेहद खूबसूरत थीं। शादी के बाद उन्होंने एक पुत्र को जन्म दिया, जिनका नाम दिलीप सिंह रखा गया। महाराज की मौत के बाद उनकी जिंदगी तहस-नहस हो गई, ऐसी हालत में भी उन्होंने हार नहीं मानी। उन्होंने पति की मृत्यु के बाद पंजाब का शासन ही नहीं संभाला, बल्कि अंग्रेजों के खिलाफ कठोर नीतियां भी अपनाई। महाराजा दिलीप सिंह के पंजाब का राज्यभार



संभालने के करीब दो साल बाद 1845 ई. में प्रथम सिख-एंग्लो युद्ध छिड़ गया। युद्ध के दौरान रानी जिन्दा कौर ने अंग्रेजों के विरुद्ध कई ठोस कदम उठाये।

अंग्रेजी सरकार भी खाती थी उनसे खौफ

जिंदा कौर के सैन्य बल को देखकर अंग्रेजी सरकार भी उनसे खौफ खाने लगी थी। वह 1846 में सिखों और अंग्रेजों के बीच पहली लड़ाई में सिखों की हार के बाद ब्रिटिश कैद से एक नौकरानी का वेश धरकर फरार हो गई थी। जिन्द कौर तो वहां से निकल गई लेकिन उनका बेटा अंग्रेजों के हाथ में आ गया। नौ साल की उम्र में दिलीप सिंह को क्वीन विक्टोरिया के पास रहने के लिए भेज दिया गया था, जहां वे ईसाई हो गए और 'ब्लैक प्रिंस' के नाम से मशहूर हुए। उन्होंने अपने बेटे से मिलने के कई प्रयास किए लेकिन वह हर बार असफल रही। महारानी ने राजकुमार को बहुत से खत भी लिखे जिनमें उनकी ममता और प्यार की झलकिया देखने को मिलती है।

बेटे के लिए किया लंबा इंतजार

जिन्द कौर ने नेपाल में 11 साल तक निर्वासित जीवन बिताया और इस दौरान उनका अपने बेटे के साथ कोई संपर्क नहीं था। महारानी जिंदा अपने बेटे से दूर होने की वजह से कितना उदास थी वह उन्होंने अपने पत्रों में बयान किया है। एक लंबे समय के बाद दोनों मां और बेटे की मुलाकात हुई। हालांकि उस समय वह अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर थीं, वो एक आँख से नेत्रहीन भी हो चुकी थी। आखिर के दिनों में उन्होंने अपने बेटे के साथ कुछ वक्त बिताया और सन 1863 में महारानी जिंदा कौर ने इंग्लैंड में ही अंतिम सांसे ली। महाराज दिलीप सिंह उनका अंतिम संस्कार पंजाब में करना चाहते थे, मगर पंजाब में उनके अंतिम संस्कार की अनुमति नहीं दी गई। इसके बाद गोदावरी नदी के तट पर उनका अन्तिम संस्कार किया गया।

स्मिता को एक डर सताता था इसलिए जींस के ऊपर ही पहनती थी साड़ी, एक गलती ने करवाई थी बेइज्जती!



बॉलीवुड की नामी और बड़ी एक्ट्रेस की बात करें तो स्मिता पाटिल का नाम भी उन्हीं में शामिल है। अपने जमाने की मशहूर एक्ट्रेस ने बहुत कम समय में इंडस्ट्री में पहचान बना ली लेकिन बदकिस्मती से वह छोटी उम्र में अलविदा कह गई लेकिन एक्ट्रेस की जिंदगी से जुड़े किस्से आज भी लोग याद करते हैं। चलिए आपको उनका पैट के ऊपर ही साड़ी पहनने का किस्सा आपके साथ शेयर करते हैं।

स्मिता के पिता शिवाजी राव राजनैतिक में थे और मां विद्या ताई पाटिल एक समाज सेवक थी। बहुत कम लोग जानते हैं कि स्मिता एक्ट्रेस से पहले टेलीविजन में न्यूज रीडर थी। कहा जाता है स्मिता एक दबंग पर्सनैलिटी वाली महिला रही। वह उस समय में पैट और शर्ट पहनकर न्यूज पढ़ने जाती थी, वो अक्सर पैट के ऊपर ही साड़ी पहन लेती थी। दरअसल, स्मिता खूबसूरत नैन-नकश वाली थी लेकिन रंग से सांवली थी, उन्हें लोग काली-काली कहकर बुलाते थे। लेकिन स्मिता को कभी इन बातों से फर्क नहीं पड़ा।

कॉलेज के दिनों में ही उनका पूरा परिवार मुंबई शिफ्ट हो गया। एक दूरदर्शन डायरेक्टर ने उनकी तस्वीरें देखीं और उन्हें मराठी न्यूज रीडर की नौकरी मिली थी लेकिन तब उन्हें काली कहे जाने का डर इस कदर सताता था कि पहले जींस पहनने के बाद ऊपर साड़ी पहनती थीं ताकि उनकी टांगें और पैर ना दिखें। बस वह जींस पर फटाफट साड़ी बांध लेती थीं। न्यूज बुलेटिन से ही उन्हें फिल्मों के ऑफर मिले। फिल्ममेकर श्याम बेनेगल ने उन्हें फिल्म 'चरणदास चोर' में कास्ट किया था। इसके बाद उन्होंने एक्टिंग में अपना अभिनय दिखाया। इसके बाद उन्होंने अपनी अदाकारी से लोगों का दिल जीत लिया। 21 साल की उम्र में उन्होंने फिल्म भूमिका से पहला

नेशनल अवॉर्ड मिला।

अमिताभ के एक एक्सीडेंट को लेकर भी उनका एक किस्सा है। अमिताभ बेंगलुरु में 'कुली' फिल्म की शूटिंग कर रहे थे। उन्हें देर रात होटल में स्मिता ने कॉल किया और कहा- क्या वो ठीक हैं।

स्मिता ने आगे कहा, 'मैंने सपने में देखा कि आपको चोट लगी है, आप ठीक तो हैं।' अमिताभ ने उन्हें आश्वस्त किया कि वो बिल्कुल ठीक हैं।

अगले ही दिन अमिताभ बुरी तरह घायल हो गए। लेकिन स्मिता की जिंदगी में तूफान तब आया जब उन्हें एक शादीशुदा मर्द से प्यार हो गया था जिसने लगभग स्मिता के बुलंदी पर पहुंचे करियर को दाग लगा दिया। ये वो वक्त था जब स्मिता पाटिल को बुरा भला कहा गया था कि इसने तो राज बब्बर का घर तोड़ दिया। स्मिता पाटिल के घर वाले इस शादी से बिल्कुल खुश नहीं थे।

जहां स्मिता सिल्वर स्क्रीन पर छा गई थीं वहीं उनकी जिंदगी में ऐसा मोड़ आया जिसने उन्हें कुछ समय की खुशी तो दी लेकिन परिवार को उम्र भर का गम।

राज बब्बर से शादी के बाद स्मिता पाटिल ने एक बेटे को जन्म दिया जिसका नाम प्रतीक रखा गया और प्रतीक को जन्म देने के बाद उनकी तबियत ठीक नहीं रही और 13 दिसंबर 1986 में स्मिता पाटिल इस दुनिया को छोड़ कर चली गईं।

इस तरह कइयों ने कहा कि उन्होंने किसी का घर तोड़ा था इसलिए उन्हें भी यह सजा मिली कहा जाता है कि स्मिता आखिरी समय में अकेली हो गई थी क्योंकि राज उन्हें कहीं साथ लेकर नहीं जाते थे। एक सितारा जो भरी जवानी में डूब गया।

सिर्फ चेहरा ही नहीं खूबसूरत दिखने के लिए पीठ की सफाई भी है जरूरी

कई बार हम चेहरे और बालों पर ध्यान देते- देते बाकी अंगों को भूल ही जाते हैं। नतीजा ये होता है कि इनमें डेड स्किन बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में नहाते वक़्त पीठ की सफाई पर भी ध्यान दें। ज्यादा नहीं तो कम से कम हफ्ते में एक बार तो हम पीठ की सफाई ठीक तरह से कर ही सकते हैं। चलिए जानते हैं घर पर बैठे आप किस तरह अपनी पीठ को चमका सकते हैं।



सप्ताह में एक बार बादाम, सरसों या जैतून के तेल से पीठ की मसाज अवश्य करें।

उबटन से रक्तप्रवाह तेज होता है, अतः बेसन, हल्दी व दूध मिलाकर बनाया उबटन पीठ पर लगाएं। सूखने पर रगड़कर छुड़ा दें, इससे पीठ साफ, चमकदार व



स्वस्थ रहेगी।

पीठ पर भी सनस्क्रीन अवश्य लगाएं, वरना पीठ भी सनबर्न का शिकार हो सकती है।

रोज नहाने के बाद पीठ पर माइश्चराइजर जरूर लगाएं, ताकि त्वचा में नमी बनी रहे।

पीठ पर दाग-धब्बे हो गए हैं तो ब्यूटी सैलून से बैक पॉलिशिंग ट्रीटमेंट ले सकती हैं। इससे मृत कोशिकाएं खत्म होती हैं और त्वचा ग्लो करने लगती है।

पीठ पर हल्के बाल भी हों तो वैक्सिंग या व्लीच जरूर करवाएं। इसके लिए स्क्रब भी कारगर हो सकता है।

शादी से पहले बैक फेशियल करवाना फायदेमंद रहता है।

पीठ से संबंधित व्यायाम करें।

बैकलैस ड्रेस पहननी हो तो चेहरे का मेकअप करते समय पीठ पर भी मेकअप का हल्का सा टच दें।

रसोई के छोटे से छोटे काम आसान

करेगा बेकिंग सोडा

किचन भी घर का बहुत ही जरूरी हिस्सा होती है। यहां पर सिर्फ परिवार के सदस्यों के लिए खाना ही नहीं बनता बल्कि घर की महिलाएं अपना अत्यधिक समय भी यहां पर ही बिताती हैं। ऐसे में किचन की सफाई करना भी बहुत ही जरूरी हो जाता है। वैसे तो किचन समय-समय पर साफ की जाती है। लेकिन यदि किसी कार्यवश किचन साफ न हो पाए तो उसमें कीड़े लगने लगते हैं। किचन साफ करने के लिए आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं यह कैसे किचन के काम आसान करेगा...

बर्तनों के जिद्दी दाग करे साफ



घरों में आजकल प्लास्टिक और टपरवेयर के बर्तन ही प्रयोग होते हैं। परंतु इनमें सब्जियां या खाना नहीं रखना चाहिए। कई बार यदि इनमें खाना स्टोर करके रखा जाए तो इसमें जिद्दी निशान भी पड़ सकते हैं। ऐसे में हल्दी या तेल के निशान बर्तनों से हटाने के लिए आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। दाग वाले बर्तन में आप गर्म पानी डालें। फिर इसमें बेकिंग सोडा मिलाएं और 5 मिनट के लिए छोड़ दें। तय समय के बाद नॉर्मल साबुन के साथ बर्तन को धो लें। बर्तन के जिद्दी दाग साफ हो जाएंगे।

फ्रिज से आ रही बदबू करे दूर



कई बार ज्यादा दिनों तक सब्जियां पड़े रहने से भी फ्रिज में बदबू आने लगती है। बदबू दूर करने के लिए आप एक कटोरी में बेकिंग सोडा डालकर फ्रिज में रख दें। बेकिंग सोडा



फ्रिज की बदबू सोख लेगा। एक महीने के बाद आप फ्रिज में रखा बेकिंग सोडा बदल दें। बदबू दूर हो जाएगी।

गैस स्टोव साफ करने के आएका काम

आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल गैस स्टोव साफ करने के लिए भी कर सकते हैं। इसमें पाए जाने वाले एक्सफोलिएटिंग गुण चीजों को साफ रखने में सहायता करते हैं। बेकिंग सोडा



आप गैस स्टोव पर डालें। 10 मिनट के लिए ऐसे ही गैस पर रहने दें। तय समय के बाद गैस साफ कर लें। आपके गैस स्टोव के जिद्दी दाग आसानी से निकल जाएंगे।

किचन की फंगस साफ करने के लिए

किचन की जिन जगहों में नमी होती है वहां पर अक्सर फंगस लग जाती है। किचन की फंगस को साफ करने के लिए भी आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। फफूंदी वाली जगह में बेकिंग सोडा डालें। 15-20 मिनट के बाद जगह का सादे पानी से धो लें। फंगस की समस्या दूर हो जाएगी।

सब्जियां साफ करने के लिए

मानसून के मौसम में सब्जियों में कीड़े लग जाते हैं। इन कीड़ों को साफ करने और सब्जी को फ्रेश रखने के लिए भी आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बर्तन में बेकिंग सोडा डालें। उसमें थोड़ा सा पानी मिलाएं। 10-15 मिनट के लिए सब्जियों को बेकिंग सोडा वाले पानी में भिगोकर रख दें। तय समय के बाद सब्जियां धोकर पका लें। सब्जियों से बैक्टीरिया निकल जाएंगे।



चेहरे से बुढ़ापा भगा देगी शराब ! शराब आपके बालों और स्किन के लिए फायदेमंद है.

शराब आपको अपनी त्वचा निखारने और बालों को रेशमी बनाने में मदद कर सकती है. लेकिन इसके लिए आपको इसे पीना नहीं है, बल्कि इसे इस्तेमाल करना है.

अक्सर आपने डॉक्टर्स को यही कहते सुना होगा कि शराब का सेवन आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं है. इसको लेकर हुई कई रिसर्च में भी ये बात सामने आ चुकी है कि शराब हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि शराब हमारी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद है. जी हां, आपने बिल्कुल ठीक सुना. शराब हमारी स्किन को निखारने और बालों को रेशमी बनाने में मदद करती है. आपको शराब पीनी नहीं है बल्कि इसका इस्तेमाल करना है. अपनी स्किन और त्वचा को फायदे पहुंचाने के लिए आप ऐल्कोहॉल, बीयर या फिर वाइन का इस्तेमाल कर सकते हैं.

बुढ़ापा दूर करेगी बीयर

एक रिसर्च के मुताबिक, कुछ क्राफ्ट बीयर्स में एंटी-ऑक्सिडेंट के गुण पाए गए हैं. इसमें मिले फेनॉल और यीस्ट माइटोकोण्ड्रिया एक्टिविटी को बेहतर कर ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं.

गौर हो कि ये चीजें स्किन एजिंग के प्रॉसेस को धीमा करने और स्किन को जवान बनाए रखने में मददगार साबित हो सकती हैं. सीधे शब्दों में कहें तो बीयर बुढ़ापे को दूर कर सकती है.

सिल्की बालों के लिए फायदेमंद

कई एक्सपर्ट बीयर से बाल धोने की सलाह देते हैं. बताया जाता है कि बीयर से बाल धोने से हेयर ना सिर्फ सॉफ्ट होते हैं बल्कि सिल्की भी बनते हैं. यही वजह है कि अब बीयर बेस्ड शैंपू और कंडिशनर भी बाजार में मिलने लगे हैं. आपको बता दें बीयर से जुड़े इस दावे का अभी तक कोई क्लीनिकल प्रूफ नहीं मिला है.

रेड वाइन से जवां होगी स्किन

कहा जाता है कि रेड वाइन में मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट एजिंग प्रॉसेस को स्लो करने में मददगार होती है. इसके साथ ही, ये कोलेजन को बरकरार रखने में मददगार होते हैं. ये हमारी स्किन को मुलायम बनाते हुए उसके ग्लो को भी बरकरार रखती है. रेड वाइन मुहांसों की समस्या से राहत देती है.

रेड वाइन से होंगे सिल्की बाल

आपको बता दें कि रेड वाइन ना सिर्फ आपकी स्किन बल्कि बालों के लिए भी बेहद असरदार है. रेड वाइन आपके डेमेज बालों को रिपेयर करने में मदद करती है. रेड वाइन से बालों की डैंड्रफ से भी छुटकारा मिलता है.

बिना खारिश मिनटों में साफ होगी अरबी

इस्तेमाल करें ये आसान हैक्स

अरबी की सब्जी खाने में बहुत ही स्वाद होती है। लेकिन इसे साफ करने के लिए कितनी परेशानी होती है। यह बात सिर्फ महिलाएं ही जानती हैं। यहां तक की कई महिलाएं इसे छिलने के कारण बनाना भी नहीं चाहती। कई बार तो जल्दबाजी के चक्कर में यह अच्छे से साफ भी नहीं होती और खाने में ऐसे ही इस्तेमाल की जाती है। इससे खाने का स्वाद भी बिगड़ जाता है। सब्जी भी बेस्वादी लगने लगती है। अरबी छिलने से अगर आपके हाथ में भी खारिश और सूजन होती है तो कुछ आसान से ट्रिक्स अपना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

छीलने से पहले ऐसे साफ करें अरबी



. सबसे पहले आप अरबी को गर्म पानी में 10 मिनट के लिए भिगोकर रख दें।

. फिर इसे हाथों से रगड़कर मिट्टी साफ कर लें।

. मिट्टी साफ करने के बाद आप इसे साफ पानी से धोएं।

. साफ पानी से धोने के बाद अरबी को सूखने के लिए रख दें।



सिरका आएगा काम

अरबी की सब्जी बनाने से पहले आप इसे अच्छे से साफ कर लें। इसमें मौजूद सारे बैक्टीरिया को निकाल लें। 10-15 मिनट के लिए आप अरबी को गर्म पानी में सिरका डालकर रखें। तय समय के बाद इसे साफ पानी से धो लें। इस पानी से साफ करने के बाद अरबी में मौजूद सारे बैक्टीरिया साफ हो जाएंगे।

साफ पानी से धोएं

सिरके वाली पानी के बाद आप अरबी को साफ पानी से भी जरूर धोएं। साफ पानी से धोने के बाद सिरके वाले पानी का असर कम हो जाएगा और अरबी पर लगी हुई मिट्टी भी साफ हो जाएगी। साफ पानी से अरबी साफ करने के लिए इसे एक बाउल में डालें। फिर साफ पानी में कुछ देर के लिए इसे पानी में रहने दें।

छीलने के काम आएगा यह आसान तरीका

- ◀ पहले पानी से अरबी निकालें। फिर किचन ग्लव्स या एक टॉवल लें।
- ◀ किचन स्क्रब के साथ अरबी रगड़ें।
- ◀ इससे अरबी के छिलके उतरने लगेंगे और आपके हाथ भी खराब नहीं होंगे।



खुद
को बेटी के
साथ ड्रेसअप
कर आप भी
लूट सकती हैं
महफिल

त्योहारों के दिनों में लोग पारंपरिक परिधान पहनना पसंद करते हैं। नवरात्र हो या दीवाली का त्योहार महिलाएं ट्रेडीशनल व एथनिक आउटफिट्स पहनती हैं। इन दिनों एक और ट्रेंड फैशन में खूब फॉलो किया जा रहा है वो है ट्विनिंग एंड विनिंग का जिसमें मां बेटी, बहनें व कपल्स एक दूसरे से एक दम मैच खाती ही ड्रेस पहन रहे हैं। वैसे मां अपनी प्यारी लाडली के साथ एक जैसे आउटफिट्स पहनना बहुत पसंद कर रही है खासकर किसी खास अवसर पर। अगर आपके घर में भी बेटी है तो आप भी किसी खास मौके पर अपनी और बेटी की ड्रेस एक जैसी कैरी कर सकते हैं।

अनारकली सूट



सारा अली खान कई बार अपनी मां के साथ मैचिंग ड्रेस में नजर आ चुकी हैं। आप भी इस तरह अपनी बेटी के साथ किसी भी एक कलर का मैचिंग सूट स्टिच करवा कर पहन सकती हैं। एथनिक पहरावे के साथ देसी स्टाइल पंजाबी जूती पहने।

साड़ी या लहंगा

फैमिली में कोई वेडिंग या पारंपरिक फंक्शन है तो उसके लिए आप मां बेटी साड़ी व लहंगा का चुनाव कर सकती हैं। अगर आप बिलकुल मैचिंग साड़ी लहंगी नहीं पहन सकती तो कंट्रास्ट कलर का चुनाव करें।

फ्लोरल प्रिंटेड आउटफिट

सिर्फ बेटी ही नहीं बेटे के साथ भी आप ट्विनिंग कर परफेक्ट मॉम की तरह दिख सकती हैं। मैचिंग एथनिक वियर में मां-बच्चों की तिकड़ी हर किसी का ध्यान आकर्षित करेगी।

शरारा-गरारा सूट

आपको बाजार में की शरारा-गरारा की अच्छी-खासी वैरायटी आसानी से मिल जाएगी। आप चाहें तो खुद की पसंद के हिसाब से अपनी बेटी और अपने लिए एक जैसा सूट भी स्टिच करवा सकती हैं। गर्लिश लुक चाहती हैं तो हेयरस्टाइल हल्का फुलका रखें और हैवी इयररिंग्स पहनकर लुक को कंप्लीट करें। शरारा और गरारा का फैशन इन दिनों खूब फॉलो किया जा रहा है।



खुद को फिट रखना नहीं है मुश्किल

बस इन चीजों पर दें ध्यान

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम खुद को ध्यान देना तो भूल ही गए हैं। फिट रहने के लिए आपको अपनी सेहत का ध्यान देना होगा। चलिए आज आपको बताते हैं फिट रहने के कुछ नुस्खे, जिसकी मदद से आप दिन भर तरोताजा महसूस करेंगी

चीनी और नमक करें कम



नमक और चीनी की मात्रा कम कर दीजिए। इससे वजन बढ़ने पर असर तो पड़ेगा ही, शरीर में पानी भी इकट्ठा नहीं होगा।

नींद लीजिए पूरी



डाइट का ख्याल रखिए, अच्छा खाइए, एक्सरसाइज कीजिए, खुश रहिए। पर इन सबके साथ हर दिन 8 घंटे की नींद जरूर लीजिए। दोपहर में एक झपकी ले सकें तो और भी अच्छा।

सब्जी और सलाद

इसके अलावा अपनी थाली का पचास प्रतिशत भाग हमेशा सब्जी और सलाद का ही रखिए। बाकी के हिस्से को



भी दो हिस्सों में बांटिए, जिसमें आध प्रोटीन और आधा कार्बोहाइड्रेट चावल, रोटी आदि से। हरी सब्जियां और सूखे मेवे भी अपने आहार में शामिल करें।

पानी से लाइए त्वचा में निखार

पानी खूब पीना चाहिए। इससे त्वचा भीतर से साफ होती है और उसमें निखार आ जाता है।

फूड डायरी भी बना लीजिए

जिम जाकर एक्सरसाइज करने वाले लोगों को अक्सर खान-पान से जुड़ी डायरी बनाने की सलाह दी जाती है। जिसमें वह सुबह से लेकर रात तक के खान-पान के लेखा-जोखा रखते हैं। ऐसी ही एक डायरी आप भी बना लीजिए। इस डायरी में दिनभर की एक्सरसाइज का लेखा-जोखा भी रखिए।

इस तरह आप अपनी दिनचर्या पर ध्यान रख पाएंगी। साथ ही ऐसी चीजों से दूर रह पाएंगी जो आपकी सेहत और खूबसूरती के लिए नुकसानदेह है।





बच्चे के दुबले-पतले होने से न हों परेशान इन ट्रिक्स से बढ़ाएं उसका वेट

क्या आपका बच्चा दुबला-पतला है और उसकी इस कंडीशन के चलते आप अक्सर दुखी रहते हैं। बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, ऐसे में पेरेंट्स को उनका ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। पेरेंट्स इन ट्रिक्स को आजमाकर अपने बच्चे का वजन बढ़ा सकते हैं।

प्रोडक्ट्स, क्रीम या चीज जैसे हाई कैलोरी फूड्स अपने बच्चे को खाने में दे सकते हैं।

ऐसे खिलाएं: बच्चे टेस्ट के साथ-साथ खाने के तरीकों



खाने की आदत डालें: बच्चे का वजन न बढ़ने का अहम कारण उसके खानपान में कमी होती है। पेरेंट्स को उन तरीकों को अपनाना चाहिए, जो बच्चे को खाने की आदत डालें। पेरेंट्स शुरू में बच्चे को लालच देकर चीजें खिला सकते हैं और धीरे-धीरे वह अपने आप चीजों को खाने लगेगा।

कैलोरी बढ़ाएं: जिन बच्चों का वजन न बढ़ रहा हो, उनकी डाइट में कैलोरी का इन्टेक बढ़ा दिया जाना चाहिए। पेरेंट्स को अपने बच्चे को ऐसी चीजों खिलानी चाहिए, जिनमें कैलोरी की मात्रा ज्यादा हो। आप फैट, डेयरी

कुछ बच्चों जन्म से कमजोर होते हैं और उनका लंबे समय तक वजन नहीं बढ़ पाता है। बच्चा अगर दुबला-पतला है, तो इस बात से परेशान होने के बजाय उपायों पर काम करना चाहिए। आप इन किड्स हेल्थ केयर टिप्स से अंडरवेट की प्रॉब्लम को दूर कर सकते हैं।



में भी पसंद-नापसंद तय करते हैं। पेरेंट्स सबसे पहले बच्चे को वहीं खाने के लिए देना चाहिए, जो उसे पसंद हो, लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि उसे बाहर का फूड देना शुरू कर दिया जाए। खाने के तरीकों की बात करें इसके लिए भी ट्रिक्स हैं। अगर बच्चा केले को मैश करके खाना पसंद करता है, तो उसे इस तरह की केला खिलाएं।



सप्लीमेंट्स: कुछ बच्चों को अक्सर भूख न लगने की प्रॉब्लम होती है। पेरेंट्स उनकी भूख को खोलने के लिए सप्लीमेंट्स की मदद ले सकते हैं। मार्केट में कई ऐसे सप्लीमेंट्स मौजूद हैं जिनके साइड इफेक्ट्स नहीं होते हैं और इनका असर भी जल्दी दिखता है।

कुछ लोगों को अंडों का सेवन इतना पसंद होता है कि वे इसके बिना अपने दिन की शुरुआत अच्छी नहीं मानते हैं. कुछ को इनकी क्रेविंग तक होती है, लेकिन अगर अचानक इनका सेवन बंद किया जाए, तो शरीर में ये बदलाव देखने को मिल सकते हैं. जानें इनके बारे में..

ब्लोटिंग से राहत



जो लोग हद से ज्यादा अंडों का सेवन करते हैं और वे किन्हीं कारणों से अचानक इसे खाना बंद कर दे, तो उनका पेट फिर से स्वस्थ हो सकता है. पेट में होने वाली ब्लोटिंग की समस्या दूर होने लगती है.

कोलेस्ट्रॉल का कम होना

मुहांसे का निकलना होगा बंद
रिपोटर्स के मुताबिक मुहांसों के निकलने के पीछे कारण प्रोजेस्टेरोन हार्मोन होता है और



अचानक से अंडों का सेवन किया है बंद

ये अंडे में अधिक पाया जाता है. जो लोग अंडे का सेवन ज्यादा करते हैं उनके चेहरे पर पिंपल अक्सर निकलते रहते हैं. अचानक अंडों को खाना छोड़ने पर पिंपल्स की प्रॉब्लम सॉल्व हो सकती है.

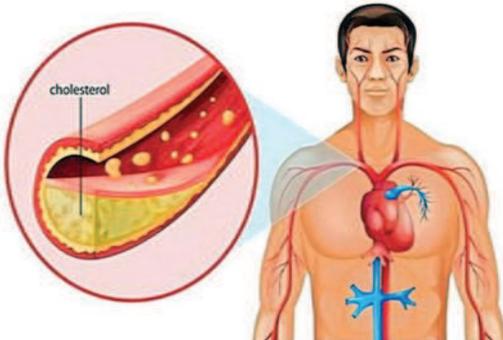
हार्ट अटैक

अंडे का ज्यादा सेवन करने की वजह से बैड कोलेस्ट्रॉल

शरीर में नजर आ सकते हैं ये बदलाव

अंडा भले ही हेल्थ के लिए बेनेफिशियल हो, लेकिन इसका सेवन बंद करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कम होने लगता है. रिसर्च में बताया गया है कि अंडे की जर्दी में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होता है. ऐसे में अंडे का सेवन बंद करने से बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है.

धमनियों में जमने लगता है. धमनियों में ब्लड फ्लो डिस्टर्ब होगा, तो दिल की बीमारियों के आसार बढ़ेंगे. अगर आप अंडों का सेवन बंद करते हैं, तो ऐसे में हार्ट अटैक के आसार भी कम हो जाते हैं.





ग्लोइंग त्वचा के लिए विटामिन ई का करें इस्तेमाल घर बैठे ऐसे बनाएं फेस पैक

विटामिन ई एक फैट-सॉल्यूबल एंटीऑक्सीडेंट है और जल्दी से स्किन में एब्जॉर्ब हो जाता है। एक एंटीऑक्सीडेंट होने के नाते, विटामिन ई फ्री रेडिकल्स को बेअसर कर सकता है।

ग्लोइंग त्वचा के लिए विटामिन ई का करें इस्तेमाल, घर बैठे ऐसे बनाएं फेस पैक विटामिन E हमारी स्किन के लिए भी जरूरी है।

विटामिन ई ना सिर्फ हमारे बालों बल्कि हमारी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है। आपको बता दें कि विटामिन E एक एंटीऑक्सीडेंट भी है, जो फ्री रेडिकल्स को बेअसर कर सकता है। साथ ही, हमारी स्किन को डैमेज होने से रोक सकता है। शायद ये बात आपको भी जानकर हैरानी होगी कि फ्री रेडिकल्स अक्सर असमय बुढ़ापे का कारण बनते हैं। इसीलिए विशेषज्ञ भी डाइट में विटामिन E को शामिल करने की सलाह देते हैं। बहरहाल, आज हम आपको बताएंगे कि कैसे घर बैठे आप विटामिन E का फेस पैक बना सकते हैं और अपनी स्किन में ग्लो पा सकते हैं।

एलोवेरा और विटामिन ई

आप विटामिन E और एलोवेरा का फेस पैक बना सकते हैं। इसके लिए आप एलोवेरा स्टेम से उसकी जेल

निकाल लें। इसके बाद, विटामिन ई कैप्सूल के ऑयल और एलोवेरा के पल्प को इस साथ अच्छे से मिला लें। इसका फेस पैक बनाने के बाद अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने दें। इसके बाद पानी से अपने चेहरे को साफ कर लें।

ग्लिसरीन और विटामिन ई

आप ग्लिसरीन से भी घर पर विटामिन ई का फेस मास्क बना सकते हैं। बता दें कि ग्लिसरीन, गुलाब जल और विटामिन ई ऑयल को एक साथ मिलाकर अपनी स्किन पर लगाएं। आप इसे 4 से 5 घंटे भी लगा सकते हैं। आप चाहें तो आप इसे रात भर के लिए भी लगा सकते हैं।

पपीता और विटामिन ई

इस सबके अलावा, आप पपीते और विटामिन ई कैप्सूल के तेल से भी घर बैठे फेस पैक बना सकते हैं। पपीते और विटामिन ई के अलावा इसमें आप गुलाब जल डालें, जिसके बाद इसे अच्छी तरह मिलाएं। पैक तैयार होने के बाद आप इसे अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने दें। इसे अच्छी तरह सूखने के बाद ही आप अपना चेहरा धोएं।

शहद और विटामिन ई

शहद और विटामिन ई कैप्सूल के तेल को अच्छी तरह से मिला लें और एक चिकना पेस्ट बना लें। इसके बाद आप अपने चेहरे पर फेस पैक को लगाएं और 15 मिनट के अंतराल के बाद इसे धो लें। इससे आपके चेहरे पर आने वाले मुहांसों से आराम मिलेगा।

इन ट्रिक्स के साथ साफ करें सब्जियां

नहीं रहेगा एक भी बैक्टीरिया



बाजार से लाई हुई सब्जियों में कई तरह के बैक्टीरिया और कीटाणु हो सकते हैं। खासकर बदलते मौसम में यह कीटाणु सब्जियों में ज्यादा पाए जाते हैं। ऐसी सब्जियों का सेवन करने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। लेकिन आप एक आसान सा तरीका अपनाकर सब्जियों में मौजूद बैक्टीरिया आसानी से निकाल सकते हैं। आपको आज एक ऐसी आसान ट्रिक बताएंगे जिससे सब्जियां मिनटों में बैक्टीरिया फ्री हो जाएंगी। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

नमक के पानी से धोएं सब्जियां

सब्जियां जब भी आप मार्केट से लाते हैं तो उन्हें नमक वाले पानी से धोएं। इससे सब्जियों में मौजूद बैक्टीरिया आसानी से निकल जाएंगे।

नमक वाले पानी से सब्जियां धोने के फायदे

मरेंगे सब्जियों में मौजूद कीड़े

यदि आप सब्जियां नमक वाले पानी में 20-25 मिनट तक भिगोकर रखेंगे तो इससे सब्जियों में मौजूद कीड़े मर जाएंगे। नॉर्मल पानी में यह बैक्टीरिया भले ही साफ न होते हों लेकिन नमक वाले पानी के साथ सब्जियां धोने से कीड़े मर जाएंगे। सब्जियों के अलावा स्ट्रॉबेरी के कीड़े साफ करने के लिए भी आप यह ट्रिक अपना सकते हैं।

नहीं खरब होगा स्वाद

नमक वाले पानी से सब्जियां धोने से स्वाद में भी काफी फर्क पड़ेगा। यदि आप इन्हें कुछ देर पानी में भिगोकर रखेंगे तो यह थोड़ी नमकीन हो जाएगी। इस ट्रिक से खाना पकाते समय आपका नमक भी कम इस्तेमाल होगा और स्वाद भी नैचुरल आएगा।

पकने में लेंगी कम समय

यदि सब्जियां नमक वाले पानी में भिगी रहेगी तो वह सॉफ्ट हो जाएंगी। इससे वह पकने में भी कम समय

लेगी। इस तरीके से सब्जी पकाने से वह जल्दी गल भी जाएंगी और गैस की भी काफी बचत होगी।

पत्तेदार सब्जियों के कीड़े होंगे खत्म

हरी पत्तेदार सब्जियों में छोटे-छोटे कीड़े मौजूद होते हैं। ऐसे में यदि आप उन्हें नमक वाले पानी में डालकर धोएंगी तो उनके कीड़े साफ हो जाएंगे और सब्जियां एकदम फ्रेश नजर आएंगी।

इन तरीकों के साथ साफ करें सब्जियां

नमक वाले पानी से सब्जियां साफ करने के लिए आप 2 चम्मच पानी में 30-40 मिनट के लिए भिगा रहने दें। लेकिन अगर सब्जियां ज्यादा हैं तो आप नमक और पानी दोनों चीजों का ज्यादा ही इस्तेमाल करें।

पत्ता गोभी, गोभी, ब्रोकली, हरी पत्तेदार सब्जियों के लिए आप 2-3 चम्मच नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इन्हें कम से कम 30 मिनट के लिए पानी में भिगाएं। ताकि नमक अंदर तक एब्जॉर्ब हो जाए। यदि नमक सब्जियों में अब्जॉर्ब होगा तो ही कीड़े सब्जियों में से मरेंगे।

गुनगुना होना चाहिए पानी

नमक वाला पानी भी गुनगुना होना चाहिए, क्योंकि यदि नमक वाला पानी गुनगुना नहीं हुआ तो सब्जियों में मौजूद कीड़े भी आसानी से खत्म नहीं हो पाएंगे।



बच्चे की गर्दन पर हो गए है रैशेज तो अभिभावक इन घरेलू तरीकों से करें दूर

बच्चे की त्वचा बहुत ही नाजुक होती है। हल्की सी खरोच से भी उनकी त्वचा पर रैशेज पड़ जाते हैं। बरसाती मौसम में बच्चों की त्वचा ज्यादा प्रभावित होती है। इस मौसम में बच्चे की गर्दन पर भी रैशेज हो जाते हैं। गर्मी और उमस के कारण बच्चे की गर्दन पर रैशेज हो सकते हैं। पसीना गंदगी के कारण भी शिशु की गर्दन पर सूजन, खुजली, दर्द और रेडनेस हो जाती है। आप बच्चे की इस समस्या को कम करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसे कुछ घरेलू नुस्खे जिनके जरिए आप बच्चों की रैशेज के समस्या ठीक कर सकते हैं...

नारियल तेल के साथ



आप नारियल तेल का इस्तेमाल भी गर्दन के रैशेज ठीक करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। बच्चों की त्वचा बहुत ही सॉफ्ट होती है। कॉटन की सहायता से आप उनकी त्वचा पर नारियल तेल लगा सकते हैं। इसमें विटामिन-ई पाया जाता है। विटामिन-ई बच्चों की त्वचा के रैशेज ठीक करने में सहायता करते हैं। 15 मिनट के लिए आप प्रभावित स्थान पर नारियल का तेल लगाएं। तय समय के बाद आप बच्चे की त्वचा साफ पानी से धो दें।

ठंडी सिकाई करें

आप बच्चे की गर्दन के रैशेज को ठंडी सिकाई की मदद से भी ठीक कर सकते हैं। इससे बच्चे की सूजन भी कम होगी और दर्द में भी आराम मिलेगा। इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे की त्वचा पर सीधे बर्फ न लगाएं। सबसे पहले किसी

बर्तन में बर्फ मिलाएं। फिर टॉवल में लपेटकर प्रभावित स्थान पर बर्फ लगा दें।

शहद



शहद में भी रैशेज के लिए रामबाण उपाय माना जाता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीमाइक्रोबियल गुण रैशेज से राहत दिलवाने में मदद करते हैं। शहद में बादाम का तेल मिलाकर आप शिशु की त्वचा पर लगाएं। 15-20 मिनट के बाद साफ पानी से जगह को साफ कर दें। शहद बच्चे की त्वचा के लिए सुरक्षित माना जाता है।

नीम का तेल

आप नीम का तेल भी बच्चों के रैशेज ठीक करने के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं। इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं। यह त्वचा से इंफेक्शन दूर करने में सहायता करता है। नीम का तेल आप शिशु की त्वचा पर लगाएं। 15-20 मिनट के बाद त्वचा सादे पानी से धो लें।



नूर इनायत: टीपू सुल्तान की वंशज

अंग्रेजों की जासूस और वो अभियान जब हर पल मौत का खतरा था

नूर इनायत के धाराप्रवाह फ्रेंच बोलने की खूबी काफी काम आई. 1940 में इसी खूबी की जानकारी प्रधानमंत्री चर्चिल द्वारा बनाए उस सीक्रेट ग्रुप तक पहुंचीं जो सीक्रेट मिशन चलाता था और 1943 में ब्रिटिश सेना में सीक्रेट एजेंट बनीं.

भारतीय मूल की ब्रिटिश जासूस नूर इनायत खान की जिंदगी से जुड़ी कई बातें दिलचस्प रही हैं. वो मैसूर के राजा टीपू सुल्तान की वंशज थी, जिन्होंने ब्रिटिश हुकूमत के सामने घुटने टेकने से इंकार कर दिया और अंग्रेजों से लड़ाई लड़ते हुए मारे गए. नूर इनायत का जन्म मास्को में 1914 में हुआ. पिता हिन्दुस्तानी थे. मां अमेरिकी थी. शुरुआती परवरिश फ्रांस में हुई और वहीं ब्रिटेन में. द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जर्मनी में हमले के चलते देश छोड़ने का फैसला लिया था और ब्रिटेन को ही अपना

घर बना लिया. कैरियर की शुरुआत ब्रिटिश सेना से की. सेना में बतौर एक वॉलंटियर शामिल हुईं. वह उस ब्रिटेन की मदद करना चाहती थी जिसने उन्हें अपनाया. अब फासीवाद से लड़ना ही उनके जीवन का लक्ष्य बन गया था. बाद में वो एयरफोर्स की महिला यूनिट से जुड़ीं.

ऐसे बनीं ब्रिटिश सेना में सीक्रेट एजेंट

धाराप्रवाह फ्रेंच बोलने की उनकी खूबी काफी काम आई. 1940 में इसी खूबी की जानकारी प्रधानमंत्री चर्चिल द्वारा बनाए उस सीक्रेट ग्रुप तक पहुंचीं जो सीक्रेट मिशन चलाता था. नूर इनायत 1943 में ब्रिटिश सेना में सीक्रेट एजेंट बनीं.

इनकी जिंदगी पर किताब 'द स्पाई प्रिसेंज: द लाइफ ऑफ नूर इनायत खान' लिखने वाली श्रावणी बसु के मुताबिक, वह सूफी विचारधारा में यकीन रखती थीं, इसलिए हिंसा को पसंद नहीं करती थीं. इसी विचारधारा के कारण एक तबका यह भी सोचता था कि वो अभियान के लिए सही इंसान नहीं है, लेकिन कई ऐसे अफसर भी थे जिन्हें लगता था कि वो एक सशक्त महिला हैं. इसी बात का ध्यान रखते हुए नूर की ट्रेनिंग शुरू हुई.

नूर को बतौर रेडियो ऑपरेटर प्रशिक्षित किया गया. 1943 में फ्रांस भेजा गया. उस दौर में फ्रांस में इस तरह के अभियान से जुड़े लोगों को आसानी से पकड़ लिए जाने का



खतरा बना रहता था. जर्मनी की सीक्रेट पुलिस इलेक्ट्रॉनिक्स सिग्नल्स की पहचान कर लेती थी. इस तरह एजेंट पकड़ लिए जाते थे. इनायत के बारे में यह कहा जा रहा था कि वो जर्मनी में 6 महीने से ज्यादा नहीं टिक पाएंगी और मार दी जाएंगी. खतरा कितना बड़ा था, इस बात से समझा जा सकता है कि नूर के साथ काम करने वाले सभी एजेंट की पहचान कर ली गई थी, नूर पुलिस से बचकर भागने में कामयाब हो गईं.

जब धोखे का शिकार हो गईं

नूर खूबसूरत भी थीं और उन्हें पसंद भी किया जाता था, यही वजह थी कि उनकी एक सहयोगी उनसे ईर्ष्या करने लगी और उसने जर्मंस को उनके बारे में जानकारी दे दी. इस तरह नूर धोखे का शिकार हो गईं. जर्मन पुलिस ने उन्हें एक अपार्टमेंट से गिरफ्तार किया, लेकिन नूर ने आसानी से सरेंडर नहीं किया. भागने की कोशिश की लेकिन कामयाबी नहीं मिली. ब्रिटेन ने उन्हें जर्मनी क्यों भेजा है, इसकी जानकारी निकलवाने के लिए प्रताड़ित किया, लेकिन वो उनका असली नाम तक नहीं जान पाए. एक साल बतौर कैदी बीतने के बाद उन्हें एक यातना शिविर में भेज दिया गया. जहां उन्हें गंभीर तरीके से प्रताड़ित करना शुरू कर दिया गया. बाद में नाजियों ने उन्हें गोली मार दी. उस समय उनकी उम्र 30 साल थी और मौत के वक्त जुबान पर आजादी का नारा था.

पंचतंत्र की कहानी



किसी तालाब के पास एक कछुआ रहता था। वहाँ पर दो हंस भी रहते थे। कछुवे और हंसों में मित्रता थी। हंस और कछुआ एक दूसरे के साथ खूब बातें करते थे। जब वह तालाब सूखने ला तो कछुए को अपनी चिंता सताने लगी। उसने हंसों से अपनी चिंता के विषय में बताया।

हंसों ने कछुए की मदद करने का निश्चय किया। हंस लकड़ी की एक डंडी लेकर आये। दोनों हंसों ने उसे दोनों ओर से अपनी चोंच से पकड़ लिए। और कछुए को कहा की इस इसे बीच से मुँह से पकड़ लो। हम तुम्हें इस लकड़ी के माध्यम से उड़कर दूसरे तालाब के किनारे ले जायेंगे।

कछुआ तैयार हो गया। हंसों ने कछुए से कहा की जब हम आकाश में उड़ रहे होंगे तो तुम उस लकड़ी को गलती से

भी छोड़ मत देना। यदि तुमने ऐसा किया तो तुम नीचे गिर जाओगे। इस दौरान तुम मुँह से लकड़ी को पकड़े रहना और मुँह से कुछ भी मत बोलना। कछुए ने हंसों से कहाँ की मैं कुछ नहीं कहूँगा। आप लोग मुझे ले चलो।

उसके बाद हंस लकड़ी के सहारे कछुए को अपने साथ लेकर उड़े। जब वे उड़ रहे थे तो नीचे लोग उन्हें देखकर शोर मचा रहे थे। कछुए से रहा नहीं गया और उसने हंसों से पुछा की नीचे यह क्या हो रहा है ?

जैसे ही कछुए ने अपना मुँह खोला, वैसे ही वह नीचे गिर गया। जिससे उसकी मौत हो गयी।

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है की हर बार बोलना आवश्यक नहीं होता। समय के हिसाब से सोच समझकर बोलने वाला व्यक्ति ही जीवन में सफल होता है।



साड़ी के फ्यूजन लुक में दिखें स्टाइलिश

1. साड़ी के साथ ब्लाउज पहने की जगह कुर्ती पहनें। किसी भी बोल्ड ब्राइट कलर की साड़ी के साथ प्रिंटेड कुर्ती पहनिए। इस तरीके से साड़ी पहनने पर एक बात का खास ख्याल रखें कि साड़ी की प्लेट और पल्लू सलीके से बंधे हों।
 2. अगर साड़ी पर हेवी वर्क है तो कुर्ती को प्लेन ही रखें और अगर कुर्ती पर काम हो रखा है तो साड़ी प्लेन ही अच्छी लगेगी।
 3. कोरसेट या फिर जैकेट के साथ भी साड़ी पहनना काफी स्टाइलिश रहेगा। इसके साथ राउंड नेक पल्लू लेना ही सही रहेगा।
 4. क्रॉप टॉप के साथ भी साड़ी पहनना अच्छा लगेगा। आजकल बाजार में क्रॉप टॉप की ढेरों वेरायटी उपलब्ध है। आप कोई सा भी क्रॉप टॉप चुन सकती हैं। चुनते समय साड़ी के पैटर्न और कलर का पूरा ध्यान रखें।
- आजकल मटैलिक साड़ी काफी ट्रेंड में है। यकीन मानिए मटैलिक साड़ी फैशन जगत की फेवरेट बन चुकी है। अगर आप इस लुक को अपनाना चाहती हैं तो इन बातों का रखें ध्यान।



सिंगल मटैलिक रंग मतलब एक ही रंग की साड़ी (गोल्डन, सिल्वर, कॉपर, काला, लाल, हरा) पहनें। ज्यादा से ज्यादा उस पर पतला बॉर्डर हो। हमेशा ध्यान रखें कि साड़ी कम से कम 6 मीटर लंबी हो ताकि ज्यादा प्लेट आ पाए।

मटैलिक साड़ी तभी अच्छी लगती है जब उसे अच्छे और कसे हुए ढंग से पहना गया हो। ढीली बंधी मटैलिक साड़ी में आप अजीब लगेंगी। मटैलिक रंग वाली साड़ियां ज्यादातर क्रेप और जॉर्जेट में आती हैं, लिहाजा उसके नीचे साटन का ही पेटीकोट पहनें। इससे साड़ी का लुक बेहद अच्छा आएगा।

मटैलिक रंग की साड़ी के साथ चटकीले नियाँन रंग या फिर कंट्रास्ट ब्लाउज पहनें। चाइनीज कॉलर पहनने से बचें। जिनका शरीर स्लिम है, उनके लिए साड़ी के साथ कमर में चैन पहनना एक बेहतरीन विकल्प है।

जो महिलाएं मटैलिक साड़ी पहनने से कतराती हैं वे किसी भी प्लेन साड़ी के साथ मटैलिक ब्लाउज पहनें।

ऐसे करें घर पर पेडीक्योर

पेडीक्योर पैरो को साफ, स्वच्छ और कोमल बनाए रखने का एक आसान तरीका है। आप में से भी कई लोग अपने शरीर की सफाई तो कर लेते हैं, पर पैरों को गंदा देखकर भी अनदेखा कर देते हैं। हम आपको बता देना चाहते हैं कि आपके पैरों में जितनी भी, चाहे बहुत गंदगी हो या कम गंदगी हो है इसे अनदेखा नहीं करना चाहिए।

जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो धूप के साथ-साथ कई तरह की गंदगी पैरों में आकर लग जाती है और वहीं जम जाती है। इस पर हम बिल्कुल ध्यान नहीं देते हैं। पैर भी हमारे शरीर का एक हिस्सा है, जिस पर की पूरा शरीर टिका हुआ रहता है। आपके पैरों को साफ और खूबसूरत रखने के लिए आज हम आपको कुछ सस्ते घरेलू पेडीक्योर टिप्स बताने जा रहे हैं।

1. घर पर पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले नेल-रिमूवर से अपने पैरों के नाखूनों पर लगे नेलपेंट को निकाल देना चाहिए। अब एक टब जैसी चीज में कुनकुना पानी लेकर इसमें सेंधा नमक, शैम्पू, नींबू और थोड़ा फिटकरी इन सभी को डालकर अच्छे से घोलकर, इसमें अपने पैरों को 10-15 मिनटों तक रखिए।

2. इसके आगे अब पैरों को साफ करने वाले फूट फाईल या स्पंज से चारों तरफ हल्के हाथों से रगड़ें। ऐसा करने से सारा मैल निकल जाएगा। इससे आपके पैर के नाखूनों के साइड में जो मृत त्वचा है वह भी साफ हो जाती है।

3. जब यह प्रक्रिया पूरी हो जाये, तो फिर से पैरों को टब में डालकर पैर के निचले हिस्से को फिर से स्पंज से रगड़कर साफ करें। अब पैरों को बाहर निकाल कर इन्हें साफ तौलिये से पोछ लें।





मुलायम बाल

दही को शहद के साथ मिलाकर लगाएं। आप इस पेस्ट का इस्तेमाल मास्क के रूप में भी कर सकती हैं। 15 से 20 मिनट बाद बालों को धो लीजिए। इससे बाल बेहद मुलायम हो जाएंगे।

खूबसूरत घने बाल

अगर आपके बाल सिर से खराब हो रहे हैं तो दही से बना कोई भी मास्क आपके लिए फायदेमंद रहेगा। सप्ताह में दो बार मास्क लगाएं। इससे बालों के सिर ठीक हो जाएंगे।

दही दूर करे डैंड्रफ की समस्या

अगर आपके सिर में रूसी है तो दही में कुछ बूंदे नींबू की मिलाएं। इस पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और कुछ देर के लिए छोड़ दें। सप्ताह में दो बार के इस्तेमाल से ही रूसी की प्रॉब्लम दूर हो जाएगी।

ब्यूटी प्रॉडक्ट के रूप में भी दही का इस्तेमाल किया जाता है। हम में से बहुत से लोग बालों को सॉफ्ट और शाइनी बनाने के लिए, रूसी दूर करने के लिए दही का इस्तेमाल करते हैं।

आमतौर पर हम अपनी जरूरत के हिसाब से दही लेकर, उसे थोड़ा फेटकर बालों में लगा लेते हैं लेकिन सिर्फ इतना करना ही पर्याप्त नहीं है। अगर आप भी बालों में दही

बालों में दही का ऐसे करें इस्तेमाल



लगाती हैं तो आपका ये जानना बहुत जरूरी है कि हर समस्या के लिए दही को अलग तरह से प्रयोग में लाना चाहिए।

खूबसूरत बाल

दही एक नेचुरल कंडिशनर है। दही लेकर उसे अच्छी तरह फेट लें और इसके बाद पूरे बाल में अच्छी तरह लगा लें। इसके बाद बालों को ढक लीजिए। इसे 30 मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दीजिए। इस पूरी प्रक्रिया से आपके बाल खूबसूरत हो जाएंगे।



ये लोग भूलकर भी न करें मूंग दाल का सेवन

इससे होने

वाला

नुकसान



मूंग दाल खान से सेहत को कई लाभ मिलते हैं। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो बॉडी के लिए फायदेमंद है। मूंग दाल में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखता है। हालांकि कुछ लोगों को मूंग

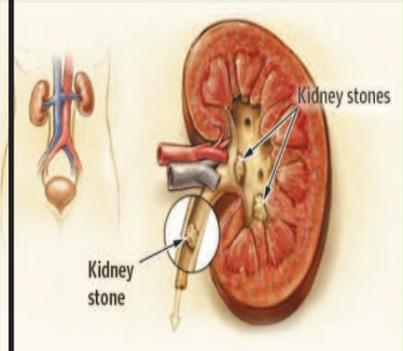
दाल का सेवन नहीं करना चाहिए। उनके लिए यह खतरनाक साबित हो सकता है। आज हम आपको बताएंगे कि किन लोगों को मूंग की दाल का सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।

किडनी स्टोन

किडनी स्टोन की समस्या से परेशान लोगों को डाइट पर खास ध्यान रखना चाहिए। मूंग दाल का सेवन किडनी स्टोन में नुकसानदायक होता है। इसमें प्रोटीन और ऑक्सलेट की मात्रा होती है। यदि आप किडनी स्टोन के रोगी हैं, तो मूंग दाल का सेवन न करें।

लो ब्लड शुगर

जिन लोगों को लो ब्लड शुगर की प्रॉब्लम है। उन्हें मूंग की दाल का सेवन नहीं करना चाहिए। मूंग दाल में ऐसे तत्व होते हैं, जो ब्लड शुगर को कम करते हैं।



नहीं पड़ेगी विदेश जाने की जरूरत

पांडिचेरी में उठाएं शानदार नजारों का लुत्फ

भारतीय लोग नई और सुंदर जगह का दौरा करने के लिए विदेशों का रुख करते हैं। लेकिन बहुत से कम लोग जानते हैं कि भारत में भी ऐसी कई जगहें हैं जिन्हें आप देख सकते हैं। यह जगहें आपको विदेश वाला अनुभव देंगी। आपको आज एक ऐसी ही खूबसूरत जगह के बारे में बताएंगे, जहां जाकर आप विदेशी नजारों का लुत्फ ले सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

पांडिचेरी में मिलेगा विदेश जैसा अनुभव

विदेशी नजारों के लिए आप पांडिचेरी में इस बार के व्हेकेशनस बिताने का प्लान बना सकते हैं। पांडिचेरी एक केंद्रशासित प्रदेश है। यह देश के पूर्वी तट पर स्थित है। चैन्नई से पांडिचेरी की दूरी सिर्फ 135 किमी की है। 1953 में यह जगह फ्रेंच कॉलोनी के लोगों की थी। 1954 में फ्रेंच शासन खत्म हो गया लेकिन आज भी जहां पर आपको फ्रेंच लोगों की सभ्यता देखने को मिलेगी। पांडिचेरी में घर भी मेडिटेरेनियन स्टाइल में बना है। अपने खूबसूरत समुद्री किनारों के कारण भी यह जगह काफी मशहूर है। आपको यहां पर ठहरने के लिए भी कई सारे रिजॉर्ट्स के ऑप्शन मिल जाएंगे।

लगजरी स्टे

आपको पांडिचेरी में लगजरी स्टे का मौका भी मिल सकता है। यहां पर आपको कई सारे सुंदर नजारे देखने को मिल सकते हैं। कई तरह के अलग-अलग बीच आपका दिल मोह लेंगे। पांडिचेरी में हर समय गर्मी रहती है। आप किसी भी समय इस जगह में घूमने का प्लान बना सकते हैं।



अलग-अलग वैराइटी का मिलेगा खाना

साउथ इंडियन, कॉन्टिनेंटल, फ्रेंच और इटैलियन आपको यहां पर कई तरह का स्वादिष्ट खाना मिल सकता है। यहां का क्रियोल फूड भी बहुत ही फेमस है। क्रियोल फूड फ्रेंच और तमिल फूड का मिश्रण होता है। इस खाने में थोड़ा पुतर्गाली और डच टच भी



होता है। फ्रेंच क्वार्टर में आपको अलग-अलग तरह का फ्रेंच फूड मिलेगा। इसके अलावा रेस्टोरेंट्स में आप नॉनवेज खाने का आनंद भी ले सकते हैं।

धार्मिक लोगों के लिए बेस्ट है ये जगह



यहां पर आपको कई हिंदू मंदिर भी देखने को मिल जाएंगे। यह मंदिर फ्रांसीसी शासन से पहले ही यहां पर स्थित हैं। पांडिचेरी का श्री मानाकुला विनयागर मंदिर भी पर्यटकों को बहुत ही अच्छा लगता है। यह मंदिर भगवान गणेश को समर्पित है। इस मंदिर के मुख्य आकर्षणों में यहां पर पड़ा रथ है। इस रथ पर 7.5 किलो सोना चढ़ा है। दशहरे के दिन हर साल यहां पर झांकी होती है जिसे इलाके के लोग देखने आते हैं। इस दौरान मंदिर को कलाकाल जटिल नक्काशी और अलग-अलग चित्रों के साथ मंदिर की दीवारों को सजाते हैं।

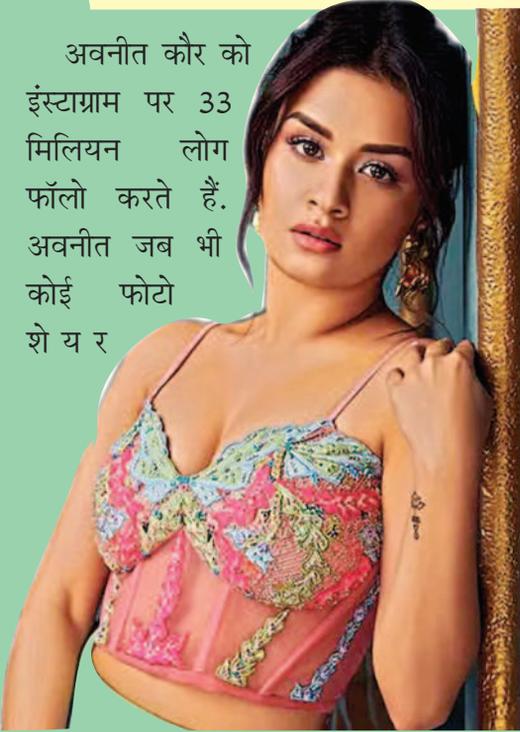
ऑस्टेरी वेटलैंड



ऑस्टेरी वेटलैंड शहर से करीबन 10 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। प्रकृति प्रेमियों के लिए यह जगह एकदम बेस्ट है। इसके अलावा यहां पर बर्ड सेंचुरी भी है। यहां पर आप कई सारे प्रवासी पक्षी भी देख सकते हैं। जैसे गोल्डन ओरियल, पेंटिड स्टोर्क, उल्लू और दर्जिन चिड़िया देख सकते हैं। ऑस्टेरी झील में आपको कैंकड़े भी बड़ी संख्या में देखने को मिल जाएंगे।

रंगीन ड्रेस में अवनीत कौर लगीं बेहद खूबसूरत दिलकश अंदाज ने लूटा दिल

अवनीत कौर को
इंस्टाग्राम पर 33
मिलियन लोग
फॉलो करते हैं.
अवनीत जब भी
कोई फोटो
शेयर



करती हैं, तो उनके फैंस कमेंट करने से खुद को
रोक नहीं पाते.

अवनीत कौर की उम्र महज 20 साल है,
लेकिन बोलडनेस और खूबसूरती के मामले में
वह अच्छी अच्छी अभिनेत्रियों को मात देती हैं.

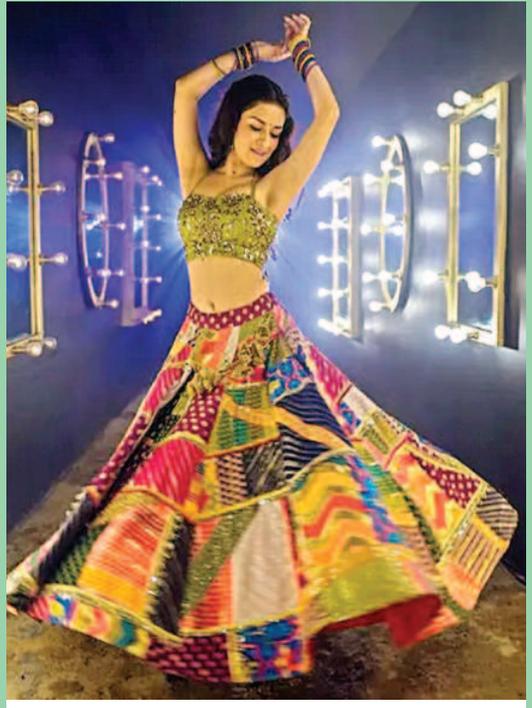
अवनीत ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर
कुछ फोटो शेयर की हैं, जिनमें वह रंगीन कपड़ों
में नजर आईं. अवनीत ने यह शूट एक मैगजीन
के कवर पेज के लिए कराया था.

इससे पहले भी अवनीत कौर ने कुछ तस्वीरों

शेयर की थी, जिनमें वह नवरात्रि के रंग में रंगी
दिखाई दीं.

अवनीत ने जो ड्रेस डाली थी वो पारंपरिक
नजर आ रही थी. फोटो के कैप्शन में उन्होंने
अपने हालिया रिलीज गाने का टाइटल दिया-
'केसरीयो रंग तने लाग्यो लेया गरबा'.

इन तस्वीरों में आप देखेंगे कि अवनीत कौर
बहुत ही जोशीले अंदाज में नजर आ रही हैं. वह
लहंगा चोली में कातिलाना पोज देखकर फैंस के
दिलों को घायल करती नजर आईं.



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