

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब

16 अक्टूबर 2022

एक्टिंग के लिए बीच में ही छोड़  
दी थी मौनी रॉय ने पढ़ाई  
आज बड़ी फिल्मों में कर रही हैं काम

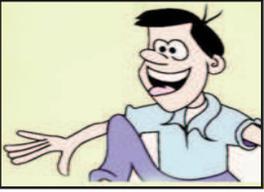
**पत्नी** - आज मैंने पेपर में पढ़ा कि शराब पीने से लीवर खराब हो जाता है...!

बंद कर दो प्लीज...!

**पति** - तुम कहती हो तो कर देता हूँ...!

**पत्नी** - कितने अच्छे हो तुम...!

**पति** (कुछ देर बाद) - हां, मैंने पेपर वाले से बात कर ली, कल से पेपर नहीं डालेगा...!



कड़वा सत्य  
अगर आप सोचते हैं कि  
काश!  
आपकी शादी आपकी साली  
से हुई होती तो अच्छा  
होता...!  
तो यकीन मानिए आपकी  
साली के पति भी बिल्कुल  
ऐसा ही सोचते होंगे...!



शादी की 10वीं सालगिरह पर पत्नी पति के सीने से लग के बोली-

सुनिए जी, अगर मुझे कोई भगा के ले जाए तो आप क्या करेंगे?

**पति** - हट पगली, कैसे सवाल पूछती है!

**पत्नी** - बताओ ना जानू...

**पति** - मैं बोलूंगा भाई भगा के क्यों ले जा रहे हो, आराम से ले जाओ, मैं रोक थोड़ी रहा हूँ...!!!

फिर पति देव की हुई जोरदार कुटाई...



**पप्पू** - यार ये ये मिर्ची किस मौसम में लगती है...?

**गप्पू** - इसका कोई मौसम नहीं, जब सच बोलो तब लगती है...!



**पति** आधी रात को अपनी मोटी बीवी को जगा कर बोला -

घुट-घुट कर मरना सही है या फिर एकदम से मर जाना...?

**पत्नी** - एकदम से मर जाना अच्छा होता है...!

**पति** - तो अपनी दूसरी टांग भी मेरे ऊपर रखे दे और किस्सा खत्म कर मेरा...!

### भगवान की याद...

ज़रूरत से ज़्यादा भगवान को याद मत किया करो क्योंकि...

किसी दिन भगवान ने याद कर लिया तो...?? लेने के देने पड़ जायेंगे।



टीचर- क्लास में लड़ाई क्यों नहीं करनी चाहिए..?  
मोदू- क्योंकि पता नहीं एग्जाम में कब किसके पीछे बैठना पड़ जाए.



एक बच्चा रो रहा था, उसके पिता ने रोने का कारण पूछा, तो बच्चा बोला- 10 रुपये दो, तब बताऊंगा...

पिता ने बेटे को 10 रुपये दे दिए और कहा - अब बताओ बेटे! तुम क्यों रो रहे थे...?

बच्चा बोला - मैं तो 10 रुपये के लिए ही रो रहा था, अब मिल गया...!!!



**बातचीत में  
पर्सनल  
सवाल से  
है बचना तो**



**इन  
तरीकों से  
सिचुएशन  
को बदलें**

हमारे आसपास ऐसे लोग मौजूद होते हैं जो हमारी लाइफ के बारे में चर्चा करने में जरा भी नहीं झिझकते. हम आपको कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप सामने वाले की ओर से पूछे गए पर्सनल सवाल से दबाव में आए बगैर बच सकते हैं.

बातचीत में पर्सनल सवाल से है बचना, तो इन तरीकों से सिचुएशन को बदलें। बातचीत में पर्सनल सवाल से है बचना, तो इन तरीकों से सिचुएशन को बदलें

हम सभी की लाइफ में कई बार ऐसे हालात आ जाते हैं कि लोग सामने ही पर्सनल मामलों पर सवाल पूछने लग जाते हैं. अधिकतर लोग चाहकर भी ऐसे सवालों को नजरअंदाज नहीं कर पाते और उन्हें इनका जवाब देना पड़ता है. कई दफा ये भी होता है कि लोग पर्सनल सवाल से बचने के लिए सामने वाले को कह देते हैं कि ये आपका मैटर नहीं है या फिर उससे दूरी बनाना पसंद करते हैं. लेकिन ये एक सही और सटीक सॉल्यूशन नहीं है. हमारे आसपास ऐसे लोग मौजूद होते हैं जो हमारी लाइफ के बारे में चर्चा करने में जरा भी नहीं झिझकते.

हो सकता है कि ये तरीके आपको परेशान करें, लेकिन इससे बचना आसान नहीं होता है. ऐसे में हम

आपको कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप सामने वाले की ओर से पूछे गए पर्सनल सवाल से दबाव में आए बगैर बच सकते हैं.

#### **इमोशनल एनर्जी**

जब कोई आपकी लाइफ से जुड़ा पर्सनल सवाल आपसे करें उन्हें कहे कि मैं आपकी चिंता की इज्जत करता हूं, साथ ही ये भी कहे कि इस पर बातचीत करने के लिए मेरे अंदर इमोशनल एनर्जी नहीं है. सवाल के जवाब देने के बजाय कहे कि इस पर किसी और दिन बात की जा सकती है.

#### **मुद्दे पर बात नहीं करना**

आपको पर्सनल सवाल का जवाब नहीं देना है, तो सामने वाले को साफ कर दें कि आप इस पर किसी भी तरह की बातचीत नहीं करना चाहते हैं.

#### **मुद्दे को बदल दें**

ऐसी भी सिचुएशन बन जाती है कि पर्सनल सवालों से किसी को भी घबराहट हो सकती है. आप इस तरह के हालात से बचना चाहते हैं, तो ऐसे में मुद्दे को बदलने की कोशिश करें.

#### **ये तरीका भी है बेस्ट**

अगर आपको लगता है कि कुछ लोग जानबूझकर आपकी लाइफ में एंट्री लेने की कोशिश करते हैं और अक्सर पर्सनल सवालों से परेशान करते हैं, तो ऐसे लोगों से दूरी बना लेने में ही बेहतरी होती है. सवालों को झेलने से अच्छा है पर्सनल स्पेस तय कर लिया जाए.

# एक्टिंग के लिए बीच में ही छोड़ दी थी मौनी रॉय ने पढ़ाई

## आज बड़ी फिल्मों में कर रही हैं काम

मौनी रॉय ने कई बेहतरीन फिल्मों में आइटम सॉन्ग किया है. साथ ही कई म्यूजिक वीडियोज में भी उन्होंने काम किया है. हाल ही में मौनी रॉय अयान मुखर्जी की फिल्म 'ब्रह्मास्त्र' में भी नजर आई थीं.

मौनी रॉय एक भारतीय टीवी और फिल्म अभिनेत्री हैं. मौनी ने टीवी सीरियल 'नागिन' और 'देवों के देव महादेव' में काम किया है. मौनी रॉय का जन्म 28 सितंबर 1985 को पश्चिम बंगाल के कूच बिहार में एक बंगाली परिवार में हुआ था.

मौनी ने अपनी शुरुआती पढ़ाई दिल्ली के केंद्रीय विद्यालय से पूरी की और इसके बाद उन्होंने मास कम्युनिकेशन की पढ़ाई जामिया मिलिया इस्लामिया से की. मौनी ने अपनी पढ़ाई बीच में ही छोड़कर एक्टिंग और फिल्मी दुनिया में अपनी किस्मत आजमाने के लिए मुंबई पहुंच गईं.

मौनी रॉय ने अपने करियर की शुरुआत साल 2007 में एकता कपूर के टीवी शो 'क्योंकि सास भी कभी बहू थी' से की थी. इस शो में वो पुलकित सम्राट के अपोजिट नजर आई थीं. मौनी ने अपने 11 साल के करियर में कई सारे उतार-चढ़ाव देखे.

आज मौनी टीवी की दुनिया की एक फेमस एक्ट्रेस हैं और अब वो फिल्मों में नजर आ रही हैं. साल 2018 मौनी

रॉय के लिए बहुत ही भाग्यशाली माना जाता है, क्योंकि इसी साल वो फिल्म 'गोल्ड' में अक्षय कुमार के अपोजिट नजर आई थीं. इस फिल्म में वो अक्षय की पत्नी के रोल में दिखी थीं.

इस फिल्म के अलावा मौनी ने 'तुम बिन 2' में आइटम सॉन्ग, 'केजीएफ' में आइटम सॉन्ग और कई

म्यूजिक वीडियोज में भी काम किया है. हाल ही में मौनी रॉय

ने अयान मुखर्जी की फिल्म 'ब्रह्मास्त्र' में विलेन के रोल में नजर आई थीं.

इस फिल्म में रणबीर कपूर और आलिया

भट्ट लीड रोल में थे.



# 5 दिनों में टूटी शादी मगर नहीं टूटा हौंसला तीन बार हारने के बाद भी कोमल बनी आईआरएस ऑफिसर

पक्के

इरादे और मंजिल

पाने की जिद आपको किसी

भी कदम तक पहुंचा सकती है। अगर

आपके इरादे मजबूत हो तो जिंदगी में

किसी भी मुकाम को हासिल करना

मुश्किल नहीं होता। ऐसा ही एक

उदाहरण कोमल गणात्रा ने सेट

किया है। शादी के सिर्फ 15 दिन

के बाद कोमल के पति ने उन्हें

छोड़ दिया था। इसके बाद भी

कोमल ने हार नहीं मानी। अपने

लक्ष्य यूपीएससी की परीक्षा को पाने के

लिए वह कठिन प्रयास करती रही। कोमल

ने कैसे शादी के टूटने के बाद अपने सपनों को पूरा

किया, आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो चलिए जानते

हैं कोमल के संघर्ष की कहानी...

**तीन अलग-अलग भाषाओं में की यूनिवर्सिटी से पढ़ाई**

गुजरात के अमरेली में 1982 में कोमल का जन्म हुआ

था। अपनी पढ़ाई उन्होंने गुजराती मीडियम से पूरी की थी।

स्कूली पढ़ाई पूरी होने के बाद कोमल ने तीन अलग-अलग

भाषाओं में यूनिवर्सिटी से अपनी पढ़ाई पूरी की थी। लेकिन

उनकी जिंदगी उस समय बदली जब उनकी शादी हो गई।

कोमल की शादी 2008 में एक एनआरआई लड़के से हुई

थी। परंतु शादी के बाद कुछ ऐसा हुआ जिसने कोमल को पूरी

तरीके से तोड़कर रख दिया।

**बिना इंटरनेट के की यूपीएससी की तैयारी**

शादी के टूटने के बाद कोमल अपने माता-पिता के घर

आकर रहने लगी। लेकिन परेशानियों ने यहां पर

भी उसका साथ नहीं छोड़ा। शादी टूटने के

कारण आस-पास के लोग उसे ताना भी

मारते थे, जिसके कारण लोगों से परेशान

होकर उसने घर से दूर जाकर रहने

का फैसला कर लिया। वह

अपने घर से 40

किलोमीटर दूर एक गांव

में रहती थी। लेकिन वहां



थी। वहां पर

अंग्रेजी का अखबार भी नहीं आता था।

इसके बाद भी उसने अपनी तैयारी की

। तैयारी के दौरान वह एक स्कूल में

पढ़ाती थी।

**अपने पति के लिए छोड़ दिया**

**इंटरव्यू**

कोमल ने 2008 में गुजरात लोक

सेवा आयोग की मेंस की परीक्षा पास

कर ली थी। लेकिन इसी के दौरान उसकी

शादी तय हो गई। शादी के कारण कोमल ने

अपना इंटरव्यू भी छोड़ दिया। परंतु कोमल की दुनिया

उस समय बर्बाद हो गई जब शादी के 15 दिनों के बाद ही

ससुराल वालों ने कोमल को दहेज के लिए घर से बाहर

निकला दिया था। शादी के बाद उसके पति भी विदेश चले

गए और कभी वापस नहीं आए। हालांकि कोमल ने उन्हें

खोजने की भी काफी कोशिश की लेकिन असफलता ही

उसके हाथ आई।

**कड़ी मेहनत के बाद 2012 में क्रेक की**

**यूपीएससी की परीक्षा**

कोमल ने यूपीएससी में 3 बार प्रयास किए लेकिन तीनों

बार वह असफल रही। तीन बार हारने के बाद भी उसने हार

नहीं मानी। वह चौथी बार परीक्षा में

बैठी और सफल हुई। चौथे प्रयास

में कोमल ने 591 रैंक के साथ

आईआरएस ऑफिसर की पद्वति

प्राप्त की। पहली शादी का तलाक

होने के बाद कोमल ने दूसरी

बार शादी की। अब

कोमल एक

आईआरएस एजेंट

के रूप में काम

करती हैं और उनकी

एक बेटी भी है।



## खानपान से भी दूर हो सकता है डिप्रेशन

### बस इन फूड्स को डाइट में करें शामिल

स्ट्रेस का होना भले ही कॉमन हो, लेकिन अगर ये बढ़ जाए, तो डिप्रेशन जैसी गंभीर मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम का कारण बन जाता है। मेडिटेशन या योग और दवाओं के अलावा खानपान से भी इसका इलाज किया जा सकता है। जानें उन फूड्स के बारे में जिनमें एंटी डिप्रेसेंट प्रॉपर्टीज मौजूद होती हैं।

डिप्रेशन से ग्रसित व्यक्ति जीवन के उस बुरे दौर से गुजरता है, जिससे निकलना बहुत मुश्किल होता है। क्या आप जानते हैं कि फूड्स के जरिए भी डिप्रेशन से छुटकारा पाया जा सकता है। आप इससे बचना चाहते हैं, तो आपको डाइट में इन एंटी डिप्रेसेंट फूड्स को शामिल करना चाहिए।



**चिया सीड्स:** शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है। मेंटल हेल्थ को दुरुस्त करने के लिए आपको चिया सीड्स का सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, अमोनो एसिड, आयरन और विटामिन बी जैसे अहम न्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं। एक दिमाग में मौजूद रसायन के प्रोडक्शन को सही बनाता है और ऐसा होने पर मूड भी अच्छा होने लगता है।



**शकरकंद:** शकरकंद एक ऐसी चीज है, जिसमें

कार्ब्स जैस न्यूट्रिएंट की भरमार होती है। आप स्ट्रेस को दूर करने के लिए स्वीट पोटेटो का सेवन कर सकते हैं। स्वीट पोटेटो न सिर्फ डिप्रेशन से बचाता है, बल्कि इसमें एंजायटी को दूर करने के भी गुण होते हैं। साथ ही इसे खाकर मूड भी फ्रेश होने लगता है, क्योंकि



इसका स्वाद लाजवाब होता है।

**ब्रोकली:** सेहत के लिए वरदान ब्रोकली में विटामिन बी6 से लेकर प्रोटीन और कैल्शियम कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। ये वो जरूरी न्यूट्रिएंट्स हैं, जो रिलैक्सेशन को बढ़ाकर हमारे मूड को अच्छा बनाते हैं। इसके दूसरे भी कई हेल्थ बेनिफिट्स हैं।



**चॉकलेट:** रिसर्च में भी सामने आया है कि डार्क चॉकलेट हमारे स्ट्रेस को कम करने का काम करती है। बहुत कम लोग होते हैं, जिन्हें चॉकलेट पसंद नहीं होती है। डॉक्टर्स तक मूड को रिफ्रेश करने या स्ट्रेस को कम करने के लिए चॉकलेट खाने की सलाह देते हैं।



## प्रेगनेंसी के नौवें महीने में ये काम करने बेहद जरूरी!



प्रेगनेंसी का वैसे तो हर महीना ही खास होता है लेकिन आज हम सिर्फ नौवें महीने की बात करेंगे। इस आखिरी महीने में महिलाएं काफी थका हुआ भी महसूस करती हैं क्योंकि बच्चे का वजन बढ़ जाता है। नौवें महीने के दौरान कुछ महिलाएं अपने बच्चे के स्वागत की तैयारियों में जुट जाती हैं जबकि कुछ के मन में डिलीवरी को लेकर डर बना रहता है। इस आखिरी महीने में गर्भवती को कुछ बातों का खास ध्यान रखना बेहद जरूरी है जिसके बारे में आज आपको इस आर्टिकल में बताएंगे...

### तनाव है खतरनाक इसलिए इससे रहें दूर

तनाव लेना प्रेगनेंसी के किसी भी माह अच्छा नहीं माना जाता। हैल्दी और हैपी प्रेगनेंसी जीएंगे तो आपके भ्रूण में पल रहा बच्चा कई तरह के मानसिक और शारीरिक बीमारियों से बच सकता है। वहीं, अगर आप नौवें महीने में तनाव लेते हैं तो डिलीवरी टाइम कॉम्प्लीकेशन हो सकते हैं इसलिए पॉजिटिव रहें और अपने मनपसंद काम करें जिससे आपको खुशी महसूस हो। इसके लिए पॉजिटिव रहें, हैल्दी डाइट खाएं और म्यूजिक सुनें। प्रेगनेट महिलाओं के लिए ब्रीदिंग ट्रिक्स सीखना बहुत ही जरूरी है।

### गर्भावस्था के नौवें महीने में क्या-क्या लक्षण नजर आते हैं?

इस महीने स्तनों से पीले रंग का स्राव होने लगता है, जिसे 'कोलोस्ट्रोम' कहते हैं। कई महिलाओं में यह लक्षण नौवें महीने में ज्यादा बढ़ जाता है। शिशु का विकास पूरी तरह हो जाता है जिसके चलते बार-बार यूरिन आने लगता है। हालांकि यह सामान्य बात ही है क्योंकि इससे ब्लैडर पर प्रेशर पड़ता है। ब्रेक्सटन हिक्स संकुचन की समस्या भी अंत में होने लगती है। ये प्रसव पीड़ा जितने तीव्र नहीं होते और न ही ज्यादा पीड़ादायक होते हैं लेकिन अगर ये 1 घंटे में 4 बार से ज्यादा हो तो डाक्टरों की सलाह जरूर लें। डिलीवरी के कुछ हफ्ते पहले आपको सीने में जलन व सांस लेने की तकलीफ से आपको राहत मिल जाएगा क्योंकि इस दौरान शिशु जन्म के लिए अपनी स्थिति ले लेता है और नीचे की ओर आ जाता है। बच्चे की एक्टिविटी में अंतर आएगा। आखिरी दिनों तक शिशु का विकास पूरी तरह हो जाता है, इस वजह से उसे गर्भ में हिलने-जुलने की जगह नहीं मिल पाती।

योनि स्राव के साथ हल्का रक्त आ सकता है। यह प्रसव के कुछ दिन या कुछ सप्ताह पहले हो सकता है। अगर ऐसा ज्यादा हो रहा है तो डाक्टर से संपर्क करें। जैसे जैसे समय

नजदीक आएगा गर्भवती का श्रोणि भाग खुलने लगता है। पीठ में तेज दर्द हो सकता है। गर्भवती के लिए झुकना बिल्कुल मुश्किल हो जाएगा।

### नौवें महीने में गर्भावस्था की देखभाल

गर्भवती क्या खाती है, क्या पीती है और उसका लाइफस्टाइल कैसा है, इसका सीधा प्रभाव होने वाले शिशु पर पड़ता है। इसलिए, गर्भवती को एक खास देखभाल की जरूरत होती है

### गर्भावस्था के नौवें महीने में क्या खाएं?

**फाइबर युक्त खाना :** हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज, ओट्स व दालें खाएं।

**आयरन युक्त भोजन:** पालक, सेब, ब्रोकली व खजूर खाएं। अगर आप मांसाहारी हैं तो चिकन खा सकती हैं।

**कैल्शियम युक्त भोजन:** गर्भावस्था में कैल्शियम युक्त भोजन खाना जरूरी है। इसके लिए आप डेयरी उत्पाद व दही आदि का सेवन कर सकती हैं।

**विटामिन-सी युक्त भोजन:** शरीर में आयरन को अवशोषित करने के लिए विटामिन-सी से भरपूर खाना जरूरी है। नींबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी व टमाटर खाएं।

**फोलेट युक्त आहार :** गर्भावस्था के दौरान फोलेट युक्त चीजें खाना जरूरी हैं। इसके लिए गर्भवती को हरी पत्तेदार सब्जियों व बीन्स का सेवन करना चाहिए।

### गर्भावस्था के नौवें महीने में क्या न खाएं?

कैफीन युक्त चीजें जैसे कॉफी, चाय व ज्यादा चॉकलेट खाने से परहेज करें। चाय-कॉफी का सेवन ज्यादा ना करें। एल्कोहल और मादक चीजों का सेवन बिल्कुल ना करें। जंक फूड, बाहर का खाना, कच्चा मांस, अंडे व मछली ना खाएं। इनसे भ्रूण के विकास में बाधा पहुंचती है।

### नौवें महीने के लिए व्यायाम

सुबह-शाम की सैर और सांस संबंधी व्यायाम जैसे अनुलोम-विलोम करें। योग करें लेकिन एक्सपर्ट की निगरानी में। आप किंगल व्यायाम और एरोबिक्स कर सकती हैं।

### गर्भवती अपने ब्लड प्रेशर की जांच करवाती रहे।

शुगर और प्रोटीन के स्तर के लिए यूरिन टेस्ट करवाएं। **क्या करें?** स्विमिंग पूल में जाकर कुछ देर रिलैक्स हो सकती हैं इससे तनाव से राहत मिलती है। इस दौरान गुनगुने पानी से नहाएं लेकिन पानी ज्यादा गर्म न हो। अपने परिवार वालों के साथ समय बिताएं।

**क्या न करें?** तनाव बिल्कुल न लें। नौवें महीने में जितना हो सके आराम करें और घर के कामों में खुद को ज्यादा न उलझाएं। पेट के बल नीचे की ओर न झुकें और भारी सामान बिल्कुल न उठाएं। ज्यादा देर तक खड़ी न रहें। इससे आपको थकान हो सकती है। पीठ के बल न सोएं।

**तुरंत डाक्टर से मिलें** - पेट में तेज दर्द होने पर। पानी की थैली फटना। योनि से भारी रक्त स्राव होने पर। हाथ-पैरों में सूजन आने पर। धुंधला दिखाई देने पर। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत डाक्टरों की जांच करवाएं क्योंकि यह समय आपके प्रसव का हो सकता है।

# चेहरे के मुहांसों से निजात दिलाने के साथ ही स्किन में निखार भी लाता है चारकोल मास्क



मानसून के मौसम में जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है स्किन तैलीय या चिपचिपी महसूस होने लगती है। ऐसी स्किन पर कील- मुंहासे बेहद जल्दी आने लगते हैं। बरसात के मौसम में स्किन पर ब्लैकहेड्स, जमा हुआ मैल, प्रदूषक और अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं बेहद परेशान करती है। ऐसे मौसम में स्किन के ऑयल को कंट्रोल करने के लिए और स्किन की समस्याओं को दूर करने के लिए चारकोल का मास्क बेहद असरदार साबित होता है।

चारकोल में एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं जो स्किन के पोर्स से बैक्टीरिया को हटाने में मदद करता है। इस मास्क का इस्तेमाल करने से स्किन पर मुहांसों की समस्या से निजात मिलती है। चारकोल का मास्क स्किन में निखार लाता है। आइए जानते हैं कि चारकोल का मास्क कैसे मुहांसों को दूर करता है और इस मास्क का इस्तेमाल करने से कौन-कौन से फायदे होते हैं।

## चारकोल का मास्क कैसे मुहांसों को दूर करता है:

हमारी स्किन के पोर्स में गंदगी, टॉक्सिन और पर्यावरण का प्रदूषण जम जाता है जिसकी वजह से स्किन डल हो जाती है और स्किन पर मुहांसे निकलने लगते हैं।

एक्टिवेटेड चारकोल आपके रोमछिद्रों से गंदगी खींचकर स्किन की सफाई करता है। इसका स्किन पर इस्तेमाल करने से स्किन साफ रहती है और स्किन में कसाव आता है। ये स्किन के ओपन पोर्स को बंद करता है और स्किन में गंदगी और मेल को जमने नहीं देता।

इसका इस्तेमाल चेहरे पर करने से मुहांसों से निजात मिलती है। चारकोल का मास्क डेड स्किन सेल्स को निकालता है और स्किन में निखार लाता है।

## ब्लैकहेड्स को कंट्रोल करता है चारकोल मास्क:

चारकोल मास्क का इस्तेमाल चेहरे पर करने पर चेहरे के ब्लैक हेड्स कंट्रोल होते हैं। यह चेहरे की गहराई तक सफाई करता है। इसमें पाई जाने वाली क्लींजिंग प्रॉपर्टीज चेहरे के मुहांसों को खत्म करने में भी मदद करती हैं। ये स्किन पोर्स को साफ करता है और स्किन में चमक लाता है।

## पॉल्यूशन से बचाव करता है:

चारकोल का मास्क पॉल्यूशन को कंट्रोल करने में असरदार साबित होता है। ये स्किन से टॉक्सिन को बाहर निकालता है और स्किन के ऑयल को कंट्रोल करता है। इस मास्क का इस्तेमाल करने से स्किन साफ और हेल्दी रहती है।

## सीबम को कंट्रोल करता है:

चारकोल मास्क स्किन में सीबम को कंट्रोल करता है जो मुहांसों और ब्रेकआउट की समस्या से निजात दिलाता है। ये मास्क स्किन की गहराई तक सफाई करता है और स्किन में चमक लाता है।

## स्किन को कूल करता है:

चारकोल मास्क आपकी त्वचा को गर्मी में कूल रखता है साथ ही स्किन में चमक भी लाता है। चारकोल में एंटीफंगल और जीवाणुरोधी गुण भी होते हैं जो स्किन की रंगत में निखार लाने में असरदार साबित होते हैं।

कई बार आर्थिक समस्या के कारण मां-पिता दोनों को काम करना पड़ता है और बच्चे किसी और के सहारे छोड़ने पड़ते हैं, लेकिन बच्चों की सही परवरिश भी जरूरी है। बच्चे चाहें कितने भी समझदार क्यों ना हों उन्हें अकेला छोड़ना खतरनाक साबित हो सकता है। चलिए बताते हैं कि किन बातों का ध्यान रखकर आप अपनी चिंता को कुछ हद तक कम कर सकते हैं।

दोनों में से एक, यानी मां चाहे तो घर पर रहकर कुछ काम कर सकती है, इससे बच्चों को भी समय मिलेगा।

**आपका  
बच्चा भी रहता है  
घर में अकेला तो इन  
बातों पर जरूर  
करें गौर**

पर ही निर्भर हो जाते हैं। ऐसे में बच्चों का उनसे लगाव होना वाजिब है। ऐसी परिस्थिति में जितना भी समय काम के बाद आपको मिलता है, वह सारा बच्चों संग बिताएं, वरना बच्चे दूर होने लगेंगे।

बच्चों को समय-समय पर कहीं न कहीं घुमाने जरूर ले जाएं। उनके बर्थडे उनके दोस्तों संग सैलीब्रेट करें व स्कूल की हर एक्टिविटी में अपनी उपस्थिति दर्ज करवाएं।

सबसे बड़ी बात, उनसे वार्तालाप बनाए रखें, उनकी जरूरतों को समझें व पूरा करें।

बच्चे के पास मोबाइल जरूर छोड़ें ताकि वो आपको समय-समय पर सूचित करता रहे और आप भी वक्त-वक्त पर उसकी खोज-खबर लेते रहे।



आप चाहें तो घर पर मदद के लिए आया रख सकती हैं। घर पर काम करते हुए आपको कहीं आना-जाना पड़े तो आया थोड़ी देर के लिए घर व बच्चों के काम देख सकती है।

अगर बाहर नौकरी करना जरूरी है तो किसी बड़े-बुजुर्ग के साथ रहें। परिवार में बड़े सदस्य होने के कारण बच्चों को मां-बाप की कमी नहीं खलती।

आप बच्चों को जिनके पास भी छोड़ते हैं, वे उन



बच्चे को अपने सामने दरवाजा बंद करना और खोलना सिखाएं। उसे ये भी बताएं कि ऊपर की कुंडी लगाने की जगह वो नीचे की कुंडी लगाए।

बच्चों को जरूर समझाना चाहिए कि घर पर अकेले रहते समय वे अनजान व्यक्ति से किसी भी तरह की कोई बातचीत न करें। अनजान व्यक्ति से मेल-मिलाप बच्चे के लिए परेशानी कड़ी कर सकता है।

## फेस्टिवल सीजन में खरीदें ये

# चीजें त्योहारों की बढ़ जाएगी रौनक

त्योहारों का सीजन शुरु हो चुका है। कल से मां दुर्गा के शारदीय नवरात्रि की शुरुआत भी हो चुकी है। नवरात्रि के बाद दशहरा और दशहरा के बाद दीवाली की तैयारी भी शुरु हो जाएगी। दीवाली तक भारतीय लोग खरीदारी में व्यस्त हो जाएंगे। क्योंकि दीवाली पर कई चीजों में ऑफर भी मिलता है। ऐसे में अगर आप भी दीवाली पर कुछ चीजें खरीदने वाले हैं तो इन चीजों को खरीद सकते हैं। आप अपनी दीवाली और भी शानदार बना सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसी चीजें जो आप इस दीवाली खरीद सकते हैं...

### इलेक्ट्रिक केतली



चाय बहुत लोगों की पसंद होती है। ऐसे में अगर आपको लगता है कि आपके प्रियजन चाय प्रेमी हैं तो आप इस दीवाली पर इलेक्ट्रिक केतली खरीद सकते हैं। यह आपके दोस्तों और सगे-संबंधियों के लिए एक बेहतरीन तोहफा है क्योंकि इस केतली में कई तरह की सुविधाएं उपलब्ध हैं जैसे - बॉयल ड्राई प्रोटेक्शन, ऑटो-कट फीचर, ओवर हीट प्रोटेक्शन जैसी कई सारे अच्छे फीचर मौजूद हैं।

### एयर फ्रायर



अगर आप आने वाले साल में स्वस्थ रहने की सोच रहे हैं तो एयर फ्रायर से अच्छा ऑप्शन नहीं हो सकता है। एयर फ्रायर में आप कम तेल के साथ अपने मनपसंदीदा स्नैक्स का स्वाद ले सकते हैं। साथ में अगर घर में कोई पार्टी या फिर त्योहार है तो आप इसमें खाना बना सकते हैं। इसे डिजाइन भी विशेष तरीके से किया गया है ताकि यह आपके मनपसंदीदा व्यंजन को स्वस्थ तरीके से पका सके।

### एयरकेस एंटी-ग्रेविटी बैकपैक

अगर आप एक शानदार बैग की तलाश में हैं तो एयरकेस एंटी-ग्रेविटी बैकपैक से बेहतरीन विकल्प नहीं हो सकता है। यह आपकी पीठ पर भी ज्यादा भार नहीं डालेगा और इसकी क्वालिटी भी



एकदम बेहतर है। अपस्कालियो(Upscalio) के द्वारा बनाया गया अधिग्रहित एयरकेस एंटी ग्रेविटी बैकपैक पुरानी लोड-असर प्रथाओं और आधुनिक प्रयोगशाला परीक्षण कार्यात्मकताओं के आधार पर पेटेंट तकनीक का प्रयोग करके तैयार की गई है।

### होटकेस

होटकेस आप इस दीवाली खरीद सकते हैं। होटकेस में खाना गर्म और ताजा रहता है। इसके अलावा खाने की सुगंध और स्वाद भी खराब नहीं होता। दोस्तों के साथ आप त्योहारों के समय में फटाफट होटकेस में खाना गर्म करके खा सकते हैं। इसे 100% गैर विषैले खाद्य-ग्रेड सामग्री के साथ तैयार किया गया है।



### कोल्ड प्रेस जूसर

कोल्ड प्रेस जूसर भी आप दीवाली पर खरीद सकते हैं। अगर आप स्वास्थ्य को लेकर बहुत सतर्क हैं तो इससे अच्छा गिफ्ट नहीं हो



सकता। कोल्ड प्रेस जूसर में कई तरह की आधुनिक विशेषताएं उपलब्ध हैं जैसे उच्च प्रदर्शन, उत्कृष्ट और कम आवाज के साथ इसमें कई सारे अच्छे फीचर्स मौजूद हैं।

### एयर फ्रायर कम ओवन

त्योहार के इस बेहतरीन सीजन में आप एयर फ्रायर कम ओवन खरीद सकते हैं। इसमें 6 इन 1 फंक्शन्स मौजूद हैं। यह बेस को अलग-अलग तरह के



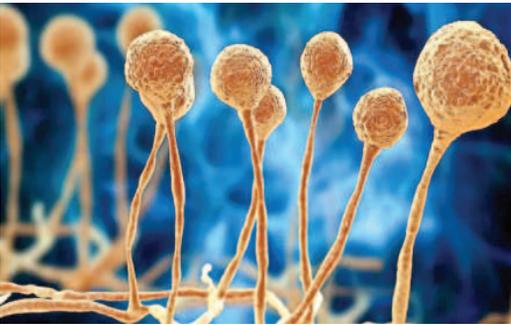
कुकिंग तकनीक के साथ कवर करता है। जैसे एयर फ्राई, ग्रिल, बेक, रोस्ट, रीहीट, डीहाइड्रेट जैसी इसमें कई सारी सुविधाएं उपलब्ध हैं। त्योहारों के समय में बच्चों के साथ बेकिंग सेशन का आप इस एयर फ्रायर कम ओवन में आनंद ले सकते हैं।

# 94 साल पहले एक 'गलती' से हुई दुनिया की पहली एंटीबायोटिक की खोज, यह है पूरी कहानी

पिछले एक दशक में भारत में एंटीबायोटिक का इस्तेमाल 30 फीसदी तक बढ़ा है. बैक्टीरियल इंफेक्शन को रोकने वाली इस दवा की खोज थोड़ा चौंकाने वाली रही है. ऐसा इसलिए क्योंकि इसके लिए कोई तैयारी नहीं की गई थी. जानिए, इसकी खोज की पूरी कहानी

पिछले एक दशक में भारत में एंटीबायोटिक का इस्तेमाल 30 फीसदी तक बढ़ा है. बैक्टीरियल इंफेक्शन को रोकने वाली इस दवा की खोज थोड़ा चौंकाने वाली रही है. ऐसा इसलिए क्योंकि इसके लिए कोई तैयारी नहीं की गई थी, वैज्ञानिक की एक गलती के कारण इसकी खोज हुई और इस तरह दुनिया को मिली पहली एंटीबायोटिक. 28 सितंबर यानी आज इस खोज के 94 साल पूरे हो गए हैं. जानिए, इसकी खोज की पूरी कहानी

6 अगस्त 1881 को स्कॉटलैंड में जन्मे एलेक्जेंडर फ्लेमिंग ने एंटीबायोटिक की खोज की, जिसे 20वीं सदी की सबसे बड़ी खोज कहा गया. बात 1928 की है. स्कॉटलैंड के जाने-माने वैज्ञानिक सर एलेक्जेंडर फ्लेमिंग अपनी लैब में थे. वो कुछ प्रयोग कर रहे थे. उसी दौरान उन्हें पेट्री डिश पर एक फंगस नजर आया. फंगस का बनना एक गलती थी क्योंकि



पेट्री डिश पूरी तरह साफ नहीं थी. उन्होंने उस फंगस की जांच की.



फंगस की जांच के दौरान पता चला कि जहां भी वो फंगस थे वहां के बैक्टीरिया मर चुके थे. उस फंगस यानी फफूंद का नाम था पेनिसिलिन नोटेटम. ऐसा होने के बाद उन्होंने उसी घटना को दोहराया. उसी फफूंद की दुर्लभ किस्म को दोबारा उगाया. इसके बाद उस फफूंद के रस को निकालकर उसका इस्तेमाल बैक्टीरिया पर किया. रिसर्च के दौरान पता चला कि अगर उस रस का इस्तेमाल बैक्टीरिया पर किया जाए तो वो खत्म हो जाते हैं.

उस पेनिसिलिन नोटेटम फंगस से दुनिया की पहली एंटीबायोटिक तैयार हुई और नाम दिया गया पेनिसिलिन. इसका इस्तेमाल कई संक्रामक बीमारियां फैलाने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने के लिए किया गया. वर्तमान में एंटीबायोटिक का तेजी से बढ़ता इस्तेमाल रेसिस्टेंस का खतरा बढ़ा रहा है. यानी बैक्टीरिया को खत्म करने वाली यह दवा बेअसर साबित हो रही है. इसे एंटीमाइक्रोबियल रेसिस्टेंस कहते हैं.

जिन सूक्ष्मजीवों पर एंटीबायोटिक बेअसर साबित हुई हैं, उन्हें सुपरबग कहा जाता है. लैसेट जर्नल की रिपोर्ट कहती है, सुपरबग के कारण दुनियाभर में हर साल 13 लाख लोगों की मौत हो रही है. रिपोर्ट कहती है, दवा का सूक्ष्मजीवों पर बेअसर साबित होना दुनियाभर के लोगों और वैज्ञानिकों के लिए एक नई चुनौती बन गया है.

नवजात बच्चे की देखभाल के दौरान माता- पिता को कई बातों का ध्यान रखना पड़ता है। एक छोटी सी गलती की वजह से शिशु को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। कई बार हम देखते हैं कि बच्चे जब सोकर उठते हैं, तो अपनी आंखें खोल नहीं पाते हैं या उनकी आंखें लाल हो जाती हैं। यह बहुत आम अवस्था है जिसे जरा सा ध्यान देकर तथा साफ सफाई का ख्याल रख कर सुलझाया जा सकता है

### क्यों होता है ऐसा

आंखों के ऊपर एक पतला-सा आवरण होता है जिसे कंजकटाईवा कहते हैं। इसमें संक्रमण हो जाने से आंखें लाल होकर सूख जाती हैं। यह किसी भी आयु वर्ग के बच्चों में हो सकता है। उसी तरह आंखों का चिपक जाना, जन्म के तुरन्त बाद अधिक देखने में आता है। इसका कारण जन्म के वक्त आंखों से तरल पदार्थों का सम्पर्क होना है।

### इस तरह करें आंख की सफाई



आंखों में संक्रमण होने की दशा में पहले इस बात की जांच कर लें कि बच्चे की आंख में धूल का कोई कण या अन्य बाहरी वस्तु जैसे बाल या कचरा तो नहीं गिरा हुआ है। उसके बाद किस भी प्रतिजैविक दवा के घोल या मरहम को आंख में डालना चाहिए। यदि आंखों का रोज चिपकना दिखाई देता हो तो बच्चे के उठने के बाद आंखों को गुनगुने पानी से धोना चाहिए। रूई के साफ गोले को पानी में भिगोकर, आंखों को भीतर से बाहर की ओर पोंछें, पोंछने की दिशा हमेशा भीतर से बाहर की ही होनी चाहिए ताकि दूसरी आंख में यह दूषित जल न जा पाए।



### ना बरतें लापरवाही

उसी तरह यदि एक आंख ही चिपकती हो तो बच्चे को उसी आंख वाली करवट पर सुलाना चाहिए ताकि उसमें से निकला स्राव दूसरी आंख में न जाने पो। उपरोक्त उपायों के बाद भी यदि त क ली फ बनी रहती है तो चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए क्योंकि लापरवाही बरतने पर आंखों की ज्योति कमजोर होने का भय रहता है।

### शिशु में आंखें चिपकने के लक्षण

- शिशु को सोकर उठने दौरान आंखें खोलने में दिक्कत आना।
- आंखों के आसपास पीले या सफेद रंग का तरल पदार्थ दिखाई देना।
- आंखों के आसपास या नीचे हल्की लालिमा और सूजन होना।
- कई बार आंखों को आसपास हरे रंग पानी आना।
- बच्चों को आंखों में जलन व खुजली होना और इसके कारण बच्चा रो भी सकता है।



# लंबी उम्र चाहिए तो खाने की थाली में शामिल करें ये चीजें



रिसर्चर्स

ने कुछ समय पहले ऐसी डाइट की खोज की है जो लंबी उम्र दे सकती है। इस डाइट को 'दीर्घायु आहार' नाम दिया गया है। दक्षिणी कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने लंबी उम्र के लिए डाइट के बारे में जानने के लिए पिछले 100 सालों में डाइट पर हुई विभिन्न रिसर्चों की समीक्षा की है। तो चलिए जानते हैं यह वास्तव में क्या है और क्या यह अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले अन्य आहारों से अलग है?

## यह आहार कैसा होता है?

इस आहार में सब्जियां हैं, जिनमें पत्तेदार साग, फल, मेवा, बीन्स, जैतून का तेल और समुद्री भोजन शामिल हैं जिनमें पारा कम होता है। दीर्घायु आहार में अधिकांश खाद्य पदार्थ पौधे आधारित होते हैं। पौधों पर आधारित आहार में आमतौर पर विटामिन और खनिज, फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं और संतृप्त वसा और नमक कम होते हैं, जिससे स्वास्थ्य लाभ होता है।

## इन चीजों से करें परहेज

इस आहार कार्यक्रम का पालन करते हुए जिन खाद्य पदार्थों को खाने से मना किया जाता है उनमें मांस और डेयरी उत्पाद की अधिकता होती है। जो लोग डेयरी उत्पाद के बिना नहीं रह सकते, उन्हें दीर्घायु आहार के रूप में गाय के दूध की बजाय बकरी या भेड़ के दूध, जिसमें थोड़े अलग पोषक तत्व होते हैं, की तरफ जाने की सलाह दी जाती है। लेकिन इस बात के बहुत कम प्रमाण हैं कि भेड़ और बकरी का दूध अधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

## क्या आपने यह आहार पहले देखा है?

आप में से कई लोग इसे एक परिचित आहार पैटर्न के रूप में पहचान सकते हैं। यह मेडिटरेनियन आहार के समान है, विशेष रूप से दोनों में जैतून का तेल होता है। दीर्घायु आहार ऑस्ट्रेलिया सहित कई देशों के राष्ट्रीय, साक्ष्य-आधारित आहार दिशानिर्देशों के समान है। ऑस्ट्रेलियाई आहार दिशानिर्देशों में अनुशंसित खाद्य पदार्थों में से दो-तिहाई पौधे आधारित खाद्य पदार्थ (अनाज, फलियां, सेम, फल, सब्जियां) से आते हैं। दिशानिर्देश प्रोटीन (जैसे सूखे सेम, मसूर और टोफू) और डेयरी (जैसे सोया आधारित दूध, दही और चीज, जब तक वे कैल्शियम के साथ पूरक होते हैं) के लिए पौधे आधारित विकल्प भी प्रदान करते हैं।

## स्वस्थ वजन बनाए रखें

दीर्घायु आहार की सिफारिश है कि जो लोग अधिक वजन वाले हैं वे दिन में केवल दो भोजन खाते हैं - नाश्ता और या तो दोपहर या शाम का भोजन - साथ ही केवल दो कम चीनी वाले स्नैक्स। यह वजन घटाने के लिए किलोजूल का सेवन कम करने की कोशिश करना है। इस सिफारिश का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू स्नैकिंग को कम करना है, विशेष रूप से ऐसे खाद्य पदार्थ, जिनमें संतृप्त वसा, नमक या चीनी की मात्रा अधिक होती है। ऐसे पदार्थों का सेवन कुछ मामलों में खराब स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा होता है।

## प्रोटीन का सेवन सीमित करें

यह आहार प्रति दिन शरीर के वजन के 0.68-0.80 ग्राम प्रति किलोग्राम प्रोटीन सेवन को सीमित करने की सिफारिश करता है। यह 70 किलो के व्यक्ति के लिए प्रतिदिन 47-56 ग्राम प्रोटीन है। संदर्भ के लिए इनमें से प्रत्येक खाद्य पदार्थ में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है: दो छोटे अंडे, 30 ग्राम पनीर, 40 ग्राम चिकन, 250 एमएल डेयरी दूध, 3/4 कप दाल, 120 ग्राम टोफू, 60 ग्राम नट्स या 300 एमएल सोया दूध। यह सरकार की सिफारिशों के अनुरूप है।

दीर्घायु आहार में यह अनुशंसा की जाती है कि अधिकांश प्रोटीन पौधों के स्रोतों या मछली से आता है। यदि आहार में रेड मीट नहीं है तो आवश्यक सभी पोषक तत्वों की एक पूरी श्रृंखला सुनिश्चित करने के लिए विशेष योजना की आवश्यकता हो सकती है।



## शादी में इन ट्रिक्स के साथ लगाएं चेहरे पर फाउंडेशन

### खूबसूरती में लग जाएंगे चार-चांद

शादी ब्याह में थोड़ा सा भी मेकअप अच्छा न हो तो सारा लुक खराब हो जाता है। खासकर फाउंडेशन आपके लुक को कंप्लीट करने में मदद करता है। फाउंडेशन के साथ आपका चेहरा और भी ग्लोईंग दिखता है। लेकिन अगर यही फाउंडेशन चेहरे पर ज्यादा लग जाए तो सारा मेकअप लुक खराब हो जाता है। चेहरा फेक दिखने लगता है। फाउंडेशन हमेशा स्किन टोन के अनुसार ही खरीदना चाहिए। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे फाउंडेशन आपके चेहरे के लिए एकदम परफेक्ट रहेगा...

#### कंसीलर करें इस्तेमाल

आप फाउंडेशन में थोड़ा सा कंसीलर मिक्स कर लें। इससे फाउंडेशन का रंग थोड़ा डार्क हो जाएगा। फाउंडेशन के साथ कंसीलर आप त्वचा पर लगा सकते हैं। फाउंडेशन का रंग भी गहरा हो जाएगा।

#### क्रीम के साथ लगाएं

फाउंडेशन में आप थोड़ी सी क्रीम भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे फाउंडेशन का रंग भी गहरा होगा और आपकी त्वचा पर फाउंडेशन के साथ ग्लो भी आएगा। गहरे रंग का फाउंडेशन आपकी स्किन को एक अलग ही ग्लो देगा।

#### हल्दी

आप फाउंडेशन में थोड़ी सी हल्दी मिला सकते हैं। एक चुटकी हल्दी को फाउंडेशन के साथ मिलाएं। फाउंडेशन हल्के गहरे रंग का हो जाएगा और स्किन पर भी इंस्टेंट ग्लो नजर आएगा।

#### ब्लश लगाएं

फाउंडेशन को आप ब्लश के साथ लगा सकते हैं। इससे भी फाउंडेशन का रंग डार्क हो जाता है। इस आसान हैक के साथ आपका फाउंडेशन भी डार्क हो जाएगा और स्किन पर भी इंस्टेंट ग्लो आएगा। आप आसान सी ट्रिक के साथ चेहरे पर इंस्टेंट ग्लो ला सकती है।

#### फेस पाउडर मिक्स करें

फाउंडेशन का रंग गहरा करने के लिए आप उसमें थोड़ा सा फेस पाउडर मिला सकते हैं। इससे आपकी स्किन टोन

और भी अच्छी हो जाएगी। लेकिन चेहरे पर ज्यादा पाउडर न लगाएं। इससे मेकअप लुक और भी खराब हो सकता है।

#### स्किन टोन का भी रखें ध्यान

चेहरे पर कोई भी फाउंडेशन लगाने से पहले स्किन टोन का खास ध्यान रखें। अगर आप स्किन टोन का ध्यान नहीं रखते तो स्किन पर टैनिंग भी हो सकती है।





ज्यादा देर कंप्यूटर स्क्रीन पर काम करने से या फिर फोन का इस्तेमाल करने से सिरदर्द जैसी समस्या होने लगती है। कई बार तो सिर का दर्द इतना बढ़ जाता है कि बर्दाशत करना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में दवाईयों का सेवन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। दवाईयों की जगह आप कुछ घरेलू नुस्खे दर्द से राहत पाने के लिए इस्तेमाल



मिलेगा। यदि आपको गैस बनने के कारण सिर में दर्द होता है तो उसके लिए भी यह उपाय बहुत ही शानदार है।

### लौंग

लौंग से भी आप सिर के दर्द से राहत पा सकते हैं। तवे पर लौंग गर्म कर लें। इसके बाद गर्म की हुई लौंग की कलियां

## सिरदर्द से पाना चाहते हैं राहत तो अपनाएं ये 6 घरेलू उपचार



कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

### एक्यूप्रेसर

एक्यूप्रेसर से आप सिर के दर्द से राहत पा सकते हैं। इसके लिए आप हथेलियों को सामने की ओर ले जाएं। इसके बाद एक हाथ के दूसरे अंगूठे और इंडेक्स फिंगर के साथ हल्के हाथों से समाज करें। 4-5 मिनट के लिए ऐसे ही प्रक्रिया दोहराएं। इससे आपको सिर के दर्द से काफी आराम मिलेगा।

### पानी में मिलाकर पिएं नींबू

गर्म पानी में आप नींबू मिलाकर सिर दर्द से राहत पा सकते हैं। एक गिलास गर्म पानी करें। इसके बाद नींबू का रस डालें। दोनों चीजों को अच्छे से मिलाएं। इसके बाद आप इस पानी का सेवन करें। इससे आपको सिरदर्द से आराम



रुमाल में बांध लें। कुछ-कुछ देर में इस पोटली को सूंघते रहें। आपको सिर के दर्द से काफी आराम मिलेगा।

### सेब खाएं

सेब खाने से भी आपका सिरदर्द कम होगा। सिरदर्द से राहत पाने के लिए आप सेब पर नमक डालकर खाएं। आपको दर्द से काफी आराम मिलेगा।

### तेल से करें मालिश

तेल मालिश से भी आप सिरदर्द से राहत पा सकते हैं। लेकिन आप साधारण तेल की जगह लौंग का तेल मसाज करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। लौंग में दर्द निवारक गुण पाए जाते हैं। इस तेल को लगाने से दर्द कम होता है।

### नींबू की चाय बनाकर पिएं

आप नींबू वाली चाय बनाकर पी सकते हैं। इससे आपको सिरदर्द से काफी आराम मिलेगा।



## वेस्टर्न हो या इंडियन हर लुक में छा जाता है डेनिम

डेनिम का फैशन एवरग्रीन है। ये कभी आउट ऑफ ट्रेंड नहीं होता क्योंकि इसे आप हर मौसम में कैरी कर सकते हैं इसीलिए तो डेनिम यंगस्टर्स की पहली पसंद है। इसकी एक ओर खासियत ये भी है कि ये जल्दी खराब नहीं होते और सालों साल नए जैसे ही लगते हैं। लड़के हो या लड़कियां, आपको हर किसी की वॉडरोब में आपको डेनिम जींस व जैकेट तो मिल ही जाएगी। डेनिम की सबसे खास बात यह है कि आप इसमें सिर्फ स्टाइलिश ही नहीं बल्कि कंफर्टेबल भी रहते हैं।

पहले जहां सिर्फ डेनिम जीन्स का ही ट्रेंड देखने को मिलता था लेकिन अब इस फैब्रिक के साथ नए-नए एक्सपेरिमेंट भी देखने को मिल रहे हैं, खासकर महिलाओं के कपड़ों में। डेनिम में आपको शॉर्ट ड्रेस, वनपीस मिडी ड्रेस, ओवरसाइज शर्ट और जंपसूट जैसी कई वैरायटी मार्केट में अब उपलब्ध हैं।

### ऑल ऑवर डेनिम लुक

ऑल ऑवर डेनिम लुक भी काफी ट्रेंड में हैं जिसे हम डेनिम ऑन डेनिम भी कह देते हैं। हाल में ही एक्ट्रेस शहनाज गिल ऑल ऑवर डेनिम लुक में बर्थ डे पार्टी में पहुंची थी। शहनाज ने क्रॉप टॉप के साथ शॉर्ट डेनिम जैकेट और जीन्स पहनी।



शहनाज का कैजुअल कूल सा लुक सबको पसंद आया। ऑल ऑवर लुक के लिए आप डेनिम वनपीस, जंपसूट, डेनिम ऑन डेनिम शर्ट जींस आदि कुछ नया ट्राई कर सकती हैं।



### गाउन या ड्रेस के साथ करें ट्राई

डेनिम में सिर्फ जींस ही नहीं बल्कि अब शर्ट, स्कर्ट्स आदि भी ऑप्शन्स में है। डेनिम को आप अन्य ड्रेसेज जैसे गाउन, फ्रॉक के साथ भी टीमअप कर सकते हैं। नेहा धूपिया ने लाइट कलर की ड्रेस के साथ शॉर्ट डेनिम जैकेट वियर की थी।



### साड़ी के साथ डेनिम

इंडो-वेस्टर्न टच देने के लिए यह स्टाइल एकदम परफेक्ट और यूनिक होगा। एक्ट्रेस सामंथा प्रभु की तरह सिंपल व्हाइट साड़ी के साथ डेनिम जैकेट कैरी करें। यह लुक आपको स्टाइलिश के साथ कंफर्टेबल भी रखेगी।



### डेनिम कोट या ओवरसाइज जैकेट

#### में दिखें स्टाइलिश

ट्रेवल करते वक्त या फिर फ्रेंड्स के साथ आउटफिट के लिए बाहर जा रही है तो डेनिम जैकेट कैरी करें। अगर आप कुछ अलग दिखना चाहती है तो डेनिम जैकेट कोट भी पहन सकती है दीपिका की तरह। ओवरसाइज जैकेट लगभग हर बॉलीवुड दीवा पहने स्पॉट हो चुकी हैं। वन पीस ड्रेस या क्रॉप टॉप के साथ ओवरसाइज्ड जैकेट का खूब चलन है।



स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ और पोषक तत्वों से भरपूर खान-पान बहुत ही आवश्यक है। ड्राई फ्रूट्स, फल, सब्जियां में पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता करते हैं। ड्राई फ्रूट्स में से पिस्ता एक ऐसा मावा होता है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी माना जाता

आप पिस्ता को डाइट में शामिल करके कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर सकते हैं। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में मदद करता है।

#### फाइबर से होता है भरपूर

पिस्ता में डाइटरी फाइबर की काफी अच्छी मात्रा में पाया



## स्वस्थ दिल के लिए रोज खाएं पिस्ता



### अनेक बीमारियों से मिलेगी राहत

है। आयुर्वेद के अनुसार, पिस्ता कफ-पित्त- वद्धक, वात दोष से आराम दिलाने में सहायता करता है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

यह शरीर को कई समस्याओं से राहत दिलवाने में मदद करते हैं। आंखों के लिए भी पिस्ता बहुत ही लाभकारी माना जाता है। रोजाना एक मुट्ठी पिस्ता खाने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

#### आंखे रखे स्वस्थ

पिस्ता में ल्यूटिन और जॉक्सन्थिन नाम का एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट आपके शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में सहायता करता है। रोजाना पिस्ता का सेवन करने से आपकी आंखों की रोशनी बढ़ सकती है।

#### कोलेस्ट्रॉल का स्तर करे कम

दिल को स्वस्थ रखने के लिए कोलेस्ट्रॉल लेवल का नियंत्रित होना बहुत ही आवश्यक है। इसका स्तर बढ़ने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

जाता है। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है और वजन घटाने में भी सहायता करता है। डाइटरी फाइबर की भरपूर मात्रा लेने से दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

#### एंटीऑक्सीडेंट्स से होता है भरपूर

पिस्ता में विटामिन-सी, विटामिन-ई, सेलेनियम और बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह सारे एंटीऑक्सीडेंट्स हृदय को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं।

#### ब्लड शुगर करता है कंट्रोल

डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए भी पिस्ता बहुत ही फायदेमंद होता है। यह एक तरह का हैल्दी नट्स होता है। इसमें लो-ग्लाइसेमिक इंडेक्स पाया जाता है, जो डायबिटीज के स्तर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

#### इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार

पिस्ता में पाए जाने वाला टोकोफेरॉल इम्यूनिटी मजबूत करने में भी सहायता करता है। इम्यूनिटी मजबूत होने से शरीर में किसी भी तरह का संक्रमण नहीं होता और शरीर भी एकदम स्वस्थ रहता है।



# शिशु के लिए बेहद फायदेमंद है कैस्टर ऑयल

## मसाज करने से मिलेगा कई समस्याओं से आराम

शिशु बहुत ही नाजुक होते हैं। उनके देखभाल में यदि किसी भी तरह की कोई कमी रह जाए तो वह बीमार भी हो सकते हैं। इसके अलावा उनके शारीरिक और मानसिक विकास में भी समस्याएं आ सकती हैं। शिशु की त्वचा भी बहुत ही नाजुक और मुलायम होती है। उनकी त्वचा पर किसी भी तेल या प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करने से पहले अच्छे से जांच भी करनी पड़ती है। खासकर अगर बच्चों की तेल मालिश में किसी गलत तेल का इस्तेमाल किया जाए तो उनके शरीर पर रैशेज, इरिटेशन, त्वचा में पपड़ी जमना, ड्राईनेस जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। आप शिशु की मालिश के लिए सरसों का तेल, आंवला का तेल, नारियल का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन पेरेंट्स कैस्टर ऑयल को लेकर थोड़े असमंजस में रहते हैं। आप शिशु को कैस्टर ऑयल लगा सकते हैं या नहीं आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो चलिए जानते हैं...

### कैस्टर ऑयल में पाए जाते हैं फायदेमंद गुण

कैस्टर ऑयल को आरंडी का तेल भी कहते हैं। इसमें विटामिन-ई, मिनरल्स, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा कैस्टर ऑयल में रिसिनोलिक एसिड, एंटी इंफ्लेमेटरी गुण, एंटीफंगल गुण, एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। यह गुण त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

### क्या बच्चे के लिए फायदेमंद है कैस्टर ऑयल

एक्सपर्ट्स के अनुसार, शिशु की त्वचा के लिए कैस्टर ऑयल सुरक्षित होता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। कैस्टर ऑयल की गंध बहुत से लोगों की परसंद नहीं आती, जिसके कारण इसका इस्तेमाल करने से उन्हें समस्या हो सकती है। यदि बच्चे की स्किन सेंसिटिव है या उसका कोई हिस्सा फटा हुआ है तो आप त्वचा पर कैस्टर ऑयल इस्तेमाल करने से पहले सावधानी जरूर बरतें।

### कैसे करें कैस्टर ऑयल का त्वचा पर इस्तेमाल

आप बच्चों की त्वचा और बालों पर कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। परंतु इसका इस्तेमाल करते समय आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। एक कटोरी में 3-4 चम्मच तेल डालकर उसे हल्का गुनगुना कर लें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा नारियल तेल मिलाएं। फिर त्वचा पर इसकी मालिश करें।

### कैस्टर ऑयल के त्वचा पर फायदे

#### ड्राई स्किन के लिए फायदेमंद

शिशु की स्किन बहुत जल्दी ड्राई हो जाती है। ऐसे में आप स्किन पर कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा को सॉफ्ट और मुलायम बनाने में भी मदद करता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा के लिए एक मॉइश्चराइजर के तौर पर काम करते हैं।

#### दाग-धब्बे करे खत्म

शिशु की स्किन से दाग-धब्बे कम करने के लिए आप कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। दाग-धब्बों को कम करने के लिए भी यह तेल बहुत ही उपयोगी माना जाता है। हल्का सा तेल गुनगुना करके स्किन पर लगाएं। इससे शिशु की त्वचा के दाग-धब्बे कम होंगे।

#### डायपर रैश करे ठीक

शिशु को डायपर पहनने से स्किन रैशेज भी होने लगते हैं। ऐसे में आप कैस्टर ऑयल का स्किन पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे शिशु की स्किन पर रैडनेस और छोटे-छोटे दाने ठीक हो जाएंगे।

#### सनबर्न से मिलेगी राहत

त्वचा पर कैस्टर ऑयल लगाने से शिशु की त्वचा पर होने वाले सनबर्न से भी आराम मिलता है। इसके अलावा कैस्टर ऑयल से त्वचा का एक्जिमा भी ठीक होता है। एक्जिमा शिशु में होने वाली एक आम समस्या है।

# शहद से मजबूत होंगे नाखून नहीं पड़ेगी मैनीक्योर की जरूरत

अच्छे व्यक्तित्व के लिए सिर्फ खूबसूरत चेहरा ही नहीं बल्कि हाथ भी आपकी सुंदरता पर चार-चांद लगाते हैं। हाथ आपके पर्सनेलिटी को ओर भी ज्यादा निखार देते हैं। लेकिन हाथों की खूबसूरती आपके नाखूनों पर भी निर्भर करती है। नाखून कमजोर होकर टूटने लगते हैं। जिसके लिए महिलाएं मैनीक्योर भी करवाती हैं। लेकिन मैनीक्योर की जगह आप कुछ घरेलू नुस्खे इस्तेमाल करके भी नाखून मजबूत कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं एक ऐसा घरेलू नुस्खा....

## शहद से मजबूत होंगे नाखून

शहद का इस्तेमाल करके आप नाखूनों का मजबूत कर सकते हैं। शहद में पाए जाने वाले पोषक तत्व डैमेज



क्यूटिकल्स को नरिश करके मजबूत करने में मदद करते हैं। यदि आप नाखूनों पर मैनीक्योर इस्तेमाल नहीं करना चाहते तो शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद से आप नाखूनों की खूबसूरती बढ़ा सकते हैं।

## आखिर क्यों टूटते हैं नाखून ?

नाखूनों के आसपास की त्वचा बहुत ही कोमल होती है। यदि इसका ख्याल न रखा जाए तो नाखून टूटने लगते हैं और दर्द महसूस होने लगता है। कई बार नाखूनों के टूटने का कारण स्किन को अच्छे से मॉइश्चराइज न करना भी हो सकता है।



## मॉइश्चराइज करें नाखून

शहद नाखूनों को मॉइश्चराइज करने में भी सहायता करता है। शहद के पोषक तत्व नाखूनों के क्यूटिकल्स हैल्दी को मजबूत करने में मदद करता है। रोज रात को सोने से पहले आप नाखूनों पर शहद के साथ मालिश करें। अगर आपको शहद चिपचिपा लगता है तो आप इसमें थोड़ा सा नींबू मिलाकर नाखूनों पर लगाएं।

## एंटी फंगल गुणों से होता है भरपूर

शहद में एंटी फंगल गुण पाए जाते हैं तो नाखूनों को फंगल की समस्या से राहत दिलवाने में मदद करता है। आप शहद की कुछ बूंदें आप हाथों पर लगाएं। रात पर इन्हें नाखूनों पर रहने दें और हाथों में ग्लव्स डाल लें। इससे आपके नाखून टूटेंगे नहीं। रात को नाखूनों पर शहद लगाने से आपको कुछ दिनों में इसका असर भी नजर आएगा।

## नाखूनों को मिलेगा एक्सट्रा हाइड्रेशन

अगर आप चाहते हैं कि नाखून लंबे समय तक हैल्दी रहे तो इसके लिए आपको हाइड्रोजन की आवश्यकता पड़ेगी। आप एक चम्मच शहद, एक चम्मच ऑलिव ऑयल और शहद की कुछ बूंदें एक मिलाएं। सारी चीजों से एक स्मूद पेस्ट तैयार कर लें। यदि आप पेस्ट पतला चाहते हैं तो इसमें शहद की मात्रा बढ़ा दें। नारियल तेल और शहद के साथ नाखूनों की रोज मसाज करें। इससे आपके नाखूनों के आसपास की त्वचा हैल्दी और हाइड्रेटेड रहेगी।

# डेंगू के मरीज को इन चीजों से करना चाहिए परहेज करना हो सकती है परेशानी

डेंगू के मरीज को खानपान का अधिक ध्यान रखने की जरूरत पड़ती है. इसमें लापरवाही करना आपको भारी पड़ सकता है. इस दौरान कौन सी फूड्स से दूरी बनाकर रखनी चाहिए यहां जानें.

बदलते मौसम में डेंगू का खतरा काफी बढ़ जाता है. ये बीमारी मच्छर काटने से फैलती है. डेंगू में तेज बुखार, जोड़ों में दर्द, सिर दर्द, थकान, उल्टी और स्किन पर दाने जैसी समस्याएं होने लगती हैं. ऐसे में खानपान का अधिक ध्यान रखने की जरूरत पड़ती है. डेंगू में किन चीजों से दूरी बनाकर रखनी चाहिए यहां जानें.

## फ्राइड फूड

डेंगू के मरीजों को ऑयली और फ्राइड फूड का सेवन नहीं करना चाहिए. ये फूड्स ब्लड प्रेशर

लेवल को बढ़ाते हैं. ये बैड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं. इससे ठीक होने में काफी परेशानी होती है. इस दौरान हल्का खाना ही खाना चाहिए.

## कैफीन

डेंगू के मरीजों को कैफीन युक्त ड्रिंक्स से दूरी बनाकर रखनी चाहिए. इससे थकान महसूस होती है. दिल की धड़कन बढ़ने लगती है. मांसपेशियों में परेशानी आने लगती है. ऐसे में पीते के पत्तों के जूस का सेवन बहुत ही फायदेमंद माना जाता है.

## नॉनवेज

डेंगू के मरीजों को नॉनवेज खाने से दूरी बनाकर रखनी चाहिए. इसे पचाना काफी मुश्किल होता है. इससे मरीज को काफी परेशानी हो सकती है.

पाचन संबंधित समस्या भी हो सकती है. इसलिए नॉनवेज से दूरी बनाकर रखें.

## मसालेदार खाना

डेंगू के मरीज को मसालेदार खाने से दूरी बनाकर रखनी चाहिए. इसके सेवन से स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव डालता है. इससे पेट में एसिड जमा हो जाता है. इससे अल्सर की समस्या हो सकती है. इसलिए मसालेदार खाने से दूरी बनाकर रखें.



अगर बच्चा चीजों को खुद खाना शुरू कर दे, तो इससे उसके स्वास्थ्य में बड़ा बदलाव आने लगता है। क्या आप भी इससे परेशान हैं कि आपका छोटा बच्चा खुद खाना नहीं खाता है। वैसे आप इन टिप्स के जरिए उसे खुद खाना खाने की आदत डाल सकते हैं।

3 साल के बच्चे को खुद खाना खाने की डालना चाहते हैं आदत, ये टिप्स आएंगे काम 3 साल के बच्चे को खुद खाना खाने की डालना चाहते हैं आदत, ये टिप्स आएंगे काम



अमूमन हर माता-पिता की कोशिश रहती है कि वे अपने बच्चे को खानपान के जरिए बेहतर पोषण दे सकें। वैसे अधिकतर मामलों में छोटे बच्चे के माता पिता को अक्सर ये बात परेशान करती है कि उनका बच्चा कब खुद खाने का सेवन शुरू करेगा। ये समस्या तब ज्यादा परेशान करती है, जब बच्चा 3 साल का होता है। उम्र के इस दौर में वह खाता कम है और फूड को वेस्ट ज्यादा करता है। या फिर बच्चा खाने-पीने से परहेज भी करता है। ठीक से खाना नहीं खाने की वजह से बच्चा अंडरवेट भी हो सकता है। 3 साल की उम्र में बच्चे को खुद खाना खिलाने की आदत का होना बहुत जरूरी होता है।

अगर बच्चा चीजों को खुद खाना शुरू कर दे, तो इससे उसके स्वास्थ्य में बड़ा बदलाव आने लगता है। क्या आप भी इससे परेशान हैं कि आपका छोटा बच्चा खुद खाना नहीं खाता है। वैसे आप इन टिप्स के जरिए उसे खुद खाना खाने की आदत डाल सकते हैं।

### बच्चे के साथ खुद भी खाएं

3 साल की उम्र में बच्चे माता-पिता के द्वारा किए जाने

## 3 साल के बच्चे को खुद खाना खाने की डालना चाहते हैं आदत ये टिप्स आएंगे काम

वाले कामों की नकल जरूर करते हैं। बच्चे को खुद खाना खाने की आदत डालना चाहते हैं, तो आपको उसके सामने सेल्फ फीडिंग का अभ्यास करना चाहिए। बच्चे को बताएं कि किस तरह खाना खाते हैं। हो

सकता है कि ऐसा करना उसके लिए एक नई चीज हो और इसे वह अपनी आदत बना ले।

### टेस्टी फूड्स

पेरेंट्स बच्चे को हेल्दी रखने के लिए ऐसी चीजें बनाते हैं, जो हेल्दी तो होती है, लेकिन उनमें स्वाद नहीं होता। बच्चे हो या बड़े स्वाद के चक्कर में अधिकतर चीजों को खाने से परहेज करते हैं। बच्चे को सेल्फ फीडिंग की आदत डालना चाहते हैं, तो उसके लिए ऐसे फूड्स बनाएं, जो हेल्दी होने के साथ-साथ टेस्टी भी होते हैं। आप ऐसे फूड ऑप्शन्स को ऑनलाइन सर्च कर सकते हैं।

### खाने के गिरने पर क्या करें

अगर आपका बच्चा खुद खाना खा रहा है और उसे फूड गिर जाए, तो उसे समझाएं कि गिरा हुआ फूड नहीं खाना है। कभी-कभी पेरेंट्स अपने काम में बिजी हो जाते हैं और बच्चा गिरे हुए फूड को भी खाता रहता है। इस कंडीशन में उसे फायदे के बजाय नुकसान का सामना करना पड़ सकता है। बच्चे को साथ बिठाएं और खाने का तरीका बताएं और अगर फूड गिर जाएं, तो उसे न खाने का सलाह भी दें।



## मॉरीशस वाला फील देते हैं भारत के ये वाइट सैंड बीच

भारत में समुद्र किनारे कई ऐसे बीच मौजूद हैं, जो अपनी नेचुरल ब्यूटी से किसी का भी मन मोह लेते हैं. यहां कई ऐसे बीच भी हैं, जो वाइट सैंड यानी सफेद रेत वाले माने जाते हैं. तस्वीरों में इनकी खूबसूरती देखकर आप यहां जाने का मन बना लेंगे. देखें. समुद्र के पार एक अलग ही दुनिया नजर आती है, लेकिन इसके किनारे का नजारा भी बेहद शानदार होता है. भारत में कई ऐसे बीच हैं, जो सिर्फ अपनी ब्यूटी के लिए जाने जाते हैं. यहां हम आपको तस्वीरों में सफेद रेत वाले बीच दिखाने जा रहे हैं.



**पालोलेम बीच:** भारत के खूबसूरत बीच में शामिल ये जगह साउथ गोवा के कैनाकोना पर स्थित है. अगर आप बीच पर भीड़ पसंद नहीं करते हैं और शांत माहौल में क्वालिटी टाइम स्पेंड करना चाहते हैं, तो ये जगह आपके लिए बेस्ट साबित हो सकती है.



**वरकला बीच, केरल:** ये बीच केरल के जिले

तिरुवनंतपुरम में मौजूद है. सफेद रेत के लिए मशहूर इस बीच पर आपको आयुर्वेदिक तरीके से की जाने वाली मसाज की फैसिलिटी भी मिल जाएगी. इसकी नेचुरल ब्यूटी टूरिस्ट को यहां फिर आने के लिए मजबूर करती है.



**गणपति पुले:** ये बीच महाराष्ट्र में मौजूद है, जिसे गणपति पुले शहर के रूप में भी जाना जाता है. इस बीच का संबंध भगवान गणेश से माना जाता है और गणपति विसर्जन के लिए यहां हजारों की संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं. सफेद रेत से घिरा ये बीच किसी नेचुरल ब्यूटी से कम नहीं है.



**मालपे:** सफेद रेत वाला ये बीच कर्नाटक के उदुपी इलाक में स्थित है. ये बीच एक फिशिंग हार्बर के रूप में जाना जाता है. यहां आप टेस्टी सी फूड्स और सी वॉक का मजा ले सकते हैं. आप बीच ट्रैवल की सोच रहे हैं, तो आपको मालपे की ट्रिप का प्लान बनाना चाहिए.

# ख़ूब घी खाने के बाद भी फिट हैं करीना

## बेबो की न्यूट्रिशन से उनकी स्वास्थ्य का राज

घी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। भारतीय घरों में घी को पके खाने के साथ-साथ भोजन में भी इस्तेमाल किया जाता है। खाने में इस्तेमाल होने के साथ-साथ घी स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-ए, विटामिन-डी, विटामिन-के, कैल्शियम, फॉस्फोरलस, मिनरलस, पोटैशियम जैसे कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं।

घी में एंटीऑक्सीडेंट्स, ओमेगा-3, ओमेगा-9 भी काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए तो बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर इसे अपनी डाइट में शामिल करती हैं। करीना की खूबसूरती और हैल्दी बॉडी का राज कुछ ओर नहीं बल्कि घी है। लेकिन घी कितनी मात्रा में खाना चाहिए, आज आपको इसके बारे में बताएंगे। करीना की न्यूट्रिनिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपनी एक पोस्ट के जरिए घी की अनुमानित मात्रा के बारे में बताया है। तो चलिए जानते हैं कि कितनी मात्रा में घी का सेवन करना चाहिए...

### कितनी मात्रा में खाना चाहिए घी ?

करीना कपूर की न्यूट्रिनिस्ट रुजुता के अनुसार, हम जो भी खा रहे हैं उसके आधार पर घी की सही मात्रा की जानकारी होना भी आवश्यक है। जैसे यदि हम रागी की तरह बाजरे को पका रहे हैं तो उसमें दाल और चावल खाने की मात्रा में थोड़ा सा घी ज्यादा डालेंगे। घी का इस्तेमाल मुख्यतः रुप से खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए ही किया जाता है। लेकिन इसकी मात्रा इतनी ज्यादा भी न हो कि खाने का स्वाद फीका लगे।

### आयुर्वेद के अनुसार घी की मात्रा

आयुर्वेद के मुताबिक, नाश्ते से आधा घंटा पहले एक चम्मच घी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। खासकर गर्मियों के मौसम में आप एक चम्मच घी का सेवन कर सकते हैं। परंतु यदि आप पेट की अतिरिक्त चर्बी से राहत पाना चाहते हैं तो गर्मियों में डेली रुटीन में घी को शामिल कर सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, दिन में 2-3 चम्मच घी खाने फायदेमंद माना जाता है। इससे ज्यादा घी



खाने से फैट बढ़ सकता है।

### खांसी और आंत के लिए फायदेमंद है घी

आयुर्वेद के अनुसार, घी को औषधीय के रूप में भी जाना जाता है। यह खांसी और बलगम ठीक करने में भी सहायता करता है। आयुर्वेद के कई सारे ट्रीटमेंट के लिए घी का इस्तेमाल दवाईयों के रूप में भी किया जाता है। इसके अलावा इसे

बनाने का तरीका भी इसमें थोड़ा सा अलग होता है। जड़ी बूटियों की सहायता से घी आयुर्वेद में इस्तेमाल किया जाता है। यह आंत की सूजन कम करने और आंत को स्वस्थ रखने में भी सहायता करता है। घी शरीर में विटामिन-ए की मात्रा भी बहुत ही अच्छी होती है। यह बालों के विकास और त्वचा के लिए भी बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

### तेजी से कम करे वजन

बहुत से लोगों का मानना है कि घी का सेवन करने से वजन बढ़ता है परंतु इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व मेटबॉलिज्म को तेजी से बूस्ट करने में भी सहायता करते हैं। इसमें पाया जाने वाला हैल्दी फैट गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा देता है। स्वामी रामदेव के मुताबिक, यदि आप तेजी से वजन कम करना चाहते हैं तो रोज 1 चम्मच गाय के घी का सेवन जरूर करें। शोध के अनुसार, घी में पाए जाने वाले ओमेगा-6 फैटी फैट सेल्स के आकार को कम करने में मदद करता है। यह वजन कम करने में भी फायदेमंद होता है।

### घी के कुछ ओर फायदे

- घी में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड एक नैचुरल लुब्रिकेंट होता है यह अर्थराइटिस के कारण होने वाले दर्द में भी बहुत ही फायदेमंद होता है।
- इसका सेवन करने से उम्र लंबी होती है और शरीर के कई रोगों से भी छुटकारा मिलता है।
- घी याददाश्त सुधारने में मदद करता है। इसके अलावा घी का सेवन करने से मस्तिष्क और तंत्रिका यंत्र भी मजबूत होता है।

# धुंधलापन और चक्कर बन सकते हैं रेटिना की समस्याएं का कारण लक्षण दिखने पर न करें इग्नोर

आंखे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग हैं। यह शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जिसके बिना जीवन की कल्पना करना मुश्किल है। यदि बाकी अंगों के जैसा इन पर भी ध्यान न दिया जाए तो रेटिनल समस्याएं हो सकती हैं। लोगों को रेटिनल समस्याओं के प्रति जागरूक करने के लिए हर साल



विश्व रेटिना दिवस मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का महत्व यह है कि रेटिना से जुड़ी बीमारियों का पता लगाया जा सके और समय पर इलाज करवाया जा सके। रेटिना आंखों के अंदर एक पतली परत के रूप में मौजूद होता है। यह परत दृष्टि के कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। खराब लाइफस्टाइल और गलत खान-पान के कारण आंखें खराब हो सकती हैं। जिसके कारण आंखों में धुंधलापन आ सकता है। इसके अलावा चक्कर जैसे लक्षण भी शरीर में दिख सकते हैं। यह लक्षण रेटिना की बीमारी के हो सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि इस बीमारी से बचने के लिए

आपका खान-पान कैसा होना चाहिए...  
50 से ज्यादा उम्र के लोग होते हैं बीमारी से ग्रस्त

रेटिना की बीमारी 50 से ज्यादा उम्र के लोगों को हो सकती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह बीमारी लोगों को और भी ज्यादा प्रभावित कर सकती है। इसके कारण आपकी दृष्टि भी प्रभावित होती है। जिसके कारण आपको रंगों में भेद करने और कुछ बारीक चीजों को देखने और समझने में समस्या हो सकती है। डायबिटीक रोगियों में भी रेटिना की समस्या हो सकती है। शुगर के मरीजों में अंधापन या दृष्टि हानि का कारण बन सकती हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में इस बीमारी के लगभग हर साल 10 लाख मामले सामने आते हैं। यदि मरीजों को समय पर बीमारी का इलाज न मिले और लक्षणों को न समझ पाए तो 5 साल के भीतर वह अंधे भी हो सकते हैं।

ये होते हैं शुरुआती लक्षण

- रंग पहचानने में समस्या होना
- देखते समय काले धब्बे आंखों में महसूस होना
- कोई भी लाइन टेढ़ी-मेढ़ी या फिर लहराते हुए दिखाई देना
- दूर की चीजें साफ दिखाई न देना

बैलेंस डाइट के साथ रखें आंखें स्वस्थ

यदि आप अपनी आंखों को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो आपको अपने खान-पान का खास ध्यान रखना होगा। पालक, केला, अंडा जैसे खाद्य पदार्थ आपकी आंखों के रोगों का जोखिम कम कर सकते हैं। विटामिन-सी भरपूर फूड्स आपकी उम्र से संबंधित विजन लॉस की प्रगति को धीमा कर सकते हैं। अलसी, चीया सीड्स, अखरोट, मछली, ओमेगा-3 फैटी एसिड आपके रेटिना के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। इन्हें आप डाइट में शामिल कर सकते हैं।

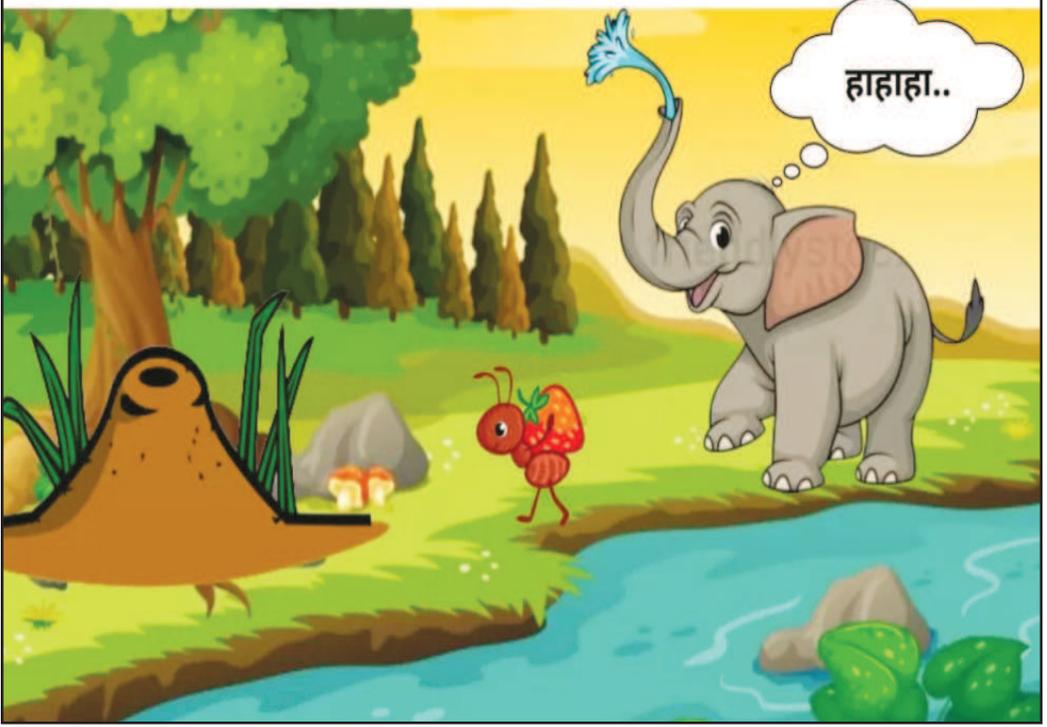
समय-समय पर करवाएं आंखों की जांच

आप अपनी आंखों की नियमित जांच करवाते रहें। इससे आपको रेटिना संबंधी समस्या का शुरुआत में ही पता चल जाएगा। जिससे आप इस समस्या का इलाज भी समय पर करवा पाएंगे।



## बाल कहानी

# घमंडी हाथी और चींटी



एक समय की बात है चन्दन वन में एक शक्तिशाली हाथी रहता था। उस हाथी को अपने बल पर बहुत घमंड था। वह रास्ते से आते जाते सभी प्राणीयों को डराता धमकाता और वन के पेड़-पौधों को बिना वजह नष्ट करता उधम मचाता रहता।

एक दिन उस हाथी ने रोज की तरह जंगल के सभी प्राणीयों को सताना शुरू किया कि तभी अचानक आकाश में बिजली चमकी और मूसलाधार बारिश होने लगी। तेज बारिश से बचने के लिए हाथी दौड़ कर एक बड़ी गुफा में जा छिपा।

हाहा.हा..हा... तुम कितनी छोटी हो, तुम्हे तो मैं एक फूंक मरूंगा तो चाँद पर पहुँच जाओगी...मुझे देखो मैं चाहूँ तो पूरे पर्वत को हिला दूँ...तुम्हारा जीवन तो व्यर्थ है...

छोटी सी चींटी ने हाथी को घमंड ना करने को समझाया पर हाथी अपनी ताकत के मद में चूर था...वह लगातार चींटी का मजाक उड़ाता रहा और चींटी को डराने के लिए अपना पैर पटकने लगा...

हाथी ऐसा कर ही रहा था कि तभी बाहर से धड़ाम की जोरदार आवाज़ आई... पैर पटकने की वजह से एक बड़ा

सा पत्थर गुफा के मुहाने पर आ गिरा।

अब हाथी के होश उड़ गए...वह पत्थर हटाने के लिए आगे बढ़ा पर अपनी पूरी ताकत लगा कर भी वह पत्थर को टस से मस नहीं कर पाया..

बारिश रुकते ही चींटी बोली, “देखो तुम मेरे छोटे होने का मजाक उड़ा रहे थे पर इस समय मैं अपने इसी छोटे आकर की वजह से ही इस गुफा से बाहर जिंदा जा सकती हूँ लेकिन तुम नहीं।”

और इतना कह कर चींटी अपने रास्ते चल देती है.

थोड़ी देर बाद चींटी जंगल में जा कर अन्य हाथियों को बुला लाती है और सब मिल कर गुफा के द्वार पर आ गिरा पत्थर हटा देते हैं और उस हाथी को गुफा के बाहर निकाल देते हैं।

हाथी निकलते ही चींटी से अपने व्यवहार के लिए क्षमा मांगता है और उसके प्राण बचाने के लिए धन्यवाद देता है।

इस घटना से हाथी को यह बात समझ आ जाती है कि सभी प्राणीयों के साथ मिल-जुल कर रहने में ही भलाई है। और उस दिन के बाद वह हाथी कभी किसी प्राणी को नहीं सताता है।

# घर से भगानी है छिपकली तो अपनाए ये घरेलू नुस्खे

कई

बार हमारे घरों में कई अनचाहे मेहमान आ जाते हैं जिनमें से छिपकली भी शामिल है। जी हाँ और छिपकली को देखकर लोग बुरी तरह डर जाते हैं। जी दरअसल इस जीव का आतंक इतना ज्यादा है कि लोग इसके पास आना तो दूर, देखना तक पसंद नहीं करते। हालाँकि छिपकली घर के कीड़े मकौड़ों को खाकर इंसान की मदद करती है, लेकिन इसके घर में आने से कई नुकसान भी हो सकते हैं। अब आज हम कुछ उपाय बताने जा रहे हैं जो छिपकली को आपके घर से भगा देंगे।

## छिपकली क्यों आती है आपके घर ?

- बचे हुए और जूठे भोजन की गंध छिपकलियों को आकर्षित करती है। जी हाँ और इस वजह से कोशिश करें कि खाना किचन के स्लैब के बजाए फ्रिज में रखें।

- छिपकलियां छत की दरारों, खिड़कियों, एजॉस्ट फैन और वेंटिलेशन सिस्टम के जरिए घर तक आ जाती हैं।

- अगर कमरे में टेम्प्रेचर ज्यादा है, तो छिपकलियां अंदर आने की कोशिश कर सकती हैं।

- घर में प्रदूषण छिपकलियों को आकर्षित कर सकता है। इस वजह से स्टोर रूम या स्टोरेज स्पेस को साफ रखें।

- छिपकलियां कमरे में रखे गर्म पानी की तरफ भी आकर्षित होती हैं।

## घरेलू उपाय-

**घर को रखें साफ-** अपने घर को, किचन को साफ रखें, ऐसा करने से कीड़े-मकौड़े आपके घर में नहीं होंगे और छिपकलियां घर में नहीं आएंगी। कुछ लोग किचन और सिंक को इतना गंदा रखते हैं, कि इससे बदबू आने लगती है। ऐसे में छिपकली आ जाती है तो कोशिश कर सब साफ रखे।

**प्याज और लहसुन-** प्याज और लहसुन में तेज गंध होती है जो छिपकली की इंद्रियों पर हमला करती है। इस वजह से ये उनसे छुटकारा पाने का एक अच्छा तरीका है। जी हाँ और और इनके चलते छिपकलियों के उसी स्थान पर लौटने की संभावना कम होती है।



## इन उपायों से भगाएं अपने घर से छिपकिली



**जूठे भोजन को फेंक दें-** छिपकली आमतौर पर खुले बचे हुए भोजन की तलाश में एक घर में घुसती है। इस वजह से किचन और घर के बाकी हिस्सों में जूठा या बचा हुआ खाना रखा हो तो जल्द से जल्द फेंक दें, या उसे फ्रीज में रखे।

**नेफथलीन की गोलियां-** नेफथलीन की गोलियां घर में छिपकलियों से छुटकारा पाने का एक कारगर तरीका है, हालाँकि इसका इस्तेमाल सिर्फ उन घरों में किया जाना चाहिए जिनके पास पालतू जानवर या बच्चे नहीं हैं, क्योंकि नेफथलीन बॉल्स उनकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

**पेपर स्प्रे -** काली मिर्च का स्प्रे जिसे पेपर स्प्रे भी कहते हैं, इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। जी दरअसल जहाँ से छिपकली आती है वहाँ पेपर स्प्रे के छींटे मारें, इसकी गंध से छिपकली दूर भागती है।

# ऐसे बनाएं आटा गोंद मखाना लड्डू

यह एक जल्दी बनने वाली मिठाई है। इस को किसी भी मौसम में बनाया जा सकता है। बच्चों के लिए यह बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक है। साथ ही गर्भवती महिलाओं के लिए ये लड्डू खाना काफी लाभदायक होता है। घर में आए मेहमानों को भी आप ये लड्डू बना कर खिला सकते हैं। उत्तरी भारत के विभिन्न ग्रामीण इलाकों में ये लड्डू काफी लोकप्रिय हैं। इन के बनाने की विधि भी काफी सरल है। कोई भी इन को आसानी से तैयार कर सकता है।



## बनाने की विधि

कड़ाही में घी गरम करें। घी में धीमी आंच पर आटे को छान कर भून लें। अब फ्राई पैन में पिसी हुई चीनी, भुना आटा, बादाम गिरी, काजू गिरी, गोंद, मखाना, सोंठ और नारियल का चूरा मिलाएं। तैयार मिश्रण को ठंडा होने दें और फिर हाथ से गोल और मध्यम आकार के लड्डू बनाएं। लड्डूओं को पिस्ते और चांदी वर्क से सजाएं। प्लेट में रखें और पेश करें।

## जरूरी सामग्री

- 2 कप गेहूं का आटा,
- आधा कप पिसी हुई चीनी,
- आधा कप गुड़ की शक्कर,
- 1 कप देशी घी,
- 2 चम्मच बादाम गिरी,
- 2 चम्मच काजू गिरी,
- आधा कप गोंद ( भुना और दरदरा),
- आधा कप मखाने ( भुने और दरदरे),
- 1 चम्मच पिस्ता,
- 1 चांदी का वर्क,
- 2 चम्मच नारियल का चूरा,
- 1 चम्मच सोंठ.



ज्यादा देर तक भूखे रहते हैं तो पेट में गैस बनने लगती है, जिसका असर आपके सीने पर पड़ सकता है। ऐसे में अगर आप भी खाली पेट सीने में जलन की समस्या का सामना कर रहे हैं तो इसके लिए आपको दवा खाने की जरूरत नहीं है, लेकिन कुछ तरीकों की मदद से आप खाली पेट सीने में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं। ऐसे में हम यहां आपको बताएंगे कि हार्टबर्न होने पर आपको क्या करना चाहिए? आइए जानते हैं।

**सीने में जलन हो तो अपनाएं ये उपाय-**

## खाली पेट सीने में हो रही है जलन? तो इन तरीकों से मिलेगा आराम

**पका खाएं केला-** खाली पेट सीने में जलन की समस्या को कम करने के लिए आपको पका हुआ केला खाना चाहिए। केले में मौजूद उच्च पोटेशियम पेट के एसिड को कम करता है, जिससे नाराजगी, पेट की एसिडिटी को कम किया जा सकता है। इसके अलावा आप सौंफ, मेवा और खरबूजे के बीज का सेवन कर सकते हैं।

**शुगर फ्री गम चबाएं-** च्युइंग गम लार के उत्पादन को बढ़ाता है। इससे पेट में जमा गैस या एसिडिटी की समस्या दूर हो जाती है। वहीं अगर आप हार्टबर्न को कम करना चाहते हैं तो रोजाना शुगर फ्री गम चबाएं। ऐसा करने से आप सहज महसूस करेंगे।

**धूम्रपान से रखें दूरी-** धुएं के सेवन से आपके मुंह में लार की मात्रा कम हो जाती है। यह पेट में एसिडिटी को बढ़ावा देता है, जिसे खाली पेट लेने पर सीने में जलन हो सकती है। इसलिए अगर आप धूम्रपान करने वाले हैं तो आपके लिए बेहतर होगा कि आप इसे छोड़ दें।

**तनाव कम करना-** तनाव लेने से न सिर्फ आपकी सेहत पर असर पड़ता है, बल्कि इससे आपको पेट दर्द, एसिडिटी और सिरदर्द की शिकायत भी हो सकती है। ऐसे में अगर आप चाहते हैं कि आपके सीने में जलन न हो तो आपको तनाव कम करना चाहिए। वहीं, तनाव को कम करने के लिए आपको व्यायाम और सही आहार का चुनाव करना चाहिए।



से लोगों को लंबे समय तक भूखे रहने के कारण सीने में जलन की शिकायत हो सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप



## क्या आप भी चाहते हैं इस फेस्टिवल पर वेट लॉस तो इन सब्जियों के रस का करें सेवन

**नींबू और अदरक का रस** - नींबू विटामिन सी से भरपूर होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। अदरक का सेवन मेटाबॉलिक रेट को तेज करता है। नींबू और अदरक से बना जूस आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने का काम करता है।



**हरी सब्जियों का रस**- पालक आयरन से भरपूर होता है। आप पालक या पत्ता गोभी का जूस भी पी सकते हैं। ये सब्जियां फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होती हैं। इनका सेवन करने से तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है।



त्योहारों का मौसम तले हुए भोजन और मिठाइयों के बिना अधूरा है। बहुत से लोग स्वादिष्ट व्यंजन खाने के लिए अधिक खाते हैं। यह पाचन तंत्र के लिए बहुत हानिकारक होता है। इससे कब्ज और

सेब का रस - आप सेब के रस का भी सेवन कर सकते हैं। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। कब्ज और सूजन से राहत देता है। इसका सेवन करने से भी तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है।



समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में आप सब्जी के जूस को भी डाइट में शामिल कर सकते हैं। ये पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

**चुकंदर का रस** - चुकंदर के रस में आयरन होता है। यह शरीर में आयरन की कमी नहीं होने देता। इसमें फाइबर होता है। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने का काम करता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत ही कम होती है। इस प्रकार यह वजन कम करने में भी मदद करता है।



# घुट्टियों को मजा हो जाएगा दोगुना इन डेस्टीनेशन प्लेसेस में बिताएं वेकेशन्स

घूमने के लिए अक्टूबर महीना भी बहुत ही अच्छा होता है। इस महीने में बारिश लगभग खत्म हो जाती है। गर्मी का कहर भी इस महीने तक तकरीबन खत्म हो जाता है। मौसम के लिहाज से अक्टूबर महीना एकदम परफेक्ट माना जाता है। इस महीने में फेस्टिवल्स का जोर भी काफी ज्यादा होता है। अगर आप भी अक्टूबर के महीने में घूमने का प्लान बना रहे हैं तो यह जगहें एकदम परफेक्ट रहेंगी। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

## जीरो प्वाइंट



अरुणाचल प्रदेश में स्थित जीरो में आप इस बार के वेकेशन्स बिता सकते हैं। सुंदर-सुंदर पहाड़ और यहां की हरियाली आपका दिल जीत लेगी। यहां पर 29 सितंबर से लेकर 2 अक्टूबर तक हर साल एक फेस्टिवल का आयोजन भी किया जाता है। इस फेस्टिवल को जीरो फेस्टिवल ऑफ म्यूजिक कहते हैं। जीरो फेस्टिवल में शामिल होने के लिए दूर-दूर से लोग आते हैं। ऐसे में आप अक्टूबर के महीने में इस जगह में घूमने का प्लान बना सकते हैं।

## केरल



आप केरल में भी अक्टूबर के महीने में जा सकते हैं। केरल का मौसम इस दौरान एकदम परफेक्ट होता है। इस शानदार मौसम में आप यहां पर घूमने का प्लान बना सकते हैं। केरल की सुंदरता आपका दिल जीत लेगी। यहां की शांत प्राकृति का भी आप हिस्सा बन सकते हैं।

## मरखा वैली

आप मरखा वैली में घूमने जा सकते हैं। लद्दाख में स्थित यह वैली दुनिया के मशहूर ट्रेक में से एक है। आप इस दौरान



यहां के खूबसूरत नजारे, गांव, पहाड़ जैसी कई चीज देख पाएंगे। इस ट्रेक को लद्दाख का बहुत ही मुश्किल ट्रेक भी माना जाता है। यहां पर जाकर आप अलग तरह का अनुभव ले सकते हैं।

## वैली ऑफ फ्लावर



आप उत्तराखंड के चमोली में स्थित वैली ऑफ फ्लावर की सैर कर सकते हैं। यह वैली 87 स्कॉयल किलोमीटर में फैली हुई है। यहां पर आपको कई तरह के अलग-अलग की प्रजातियां मिल जाएंगे। यदि आप प्रकृति से प्यार करते हैं तो यह जगह आपके लिए एकदम परफेक्ट है। इसकी खूबसूरती देखकर आपका वापिस आने का मन भी नहीं करेगा।

## शिलॉन्ग



सितंबर के महीने में आप शिलॉन्ग भी घूमने के लिए जा सकते हैं। यहां का शांत वातावरण और हरियाली आपका दिल मोह लेगी। हर साल शिलॉन्ग में ऑटम नाम के फेस्टिवल का आयोजन भी किया जाता है। इस फेस्टिवल में गांव से लोग कई तरह का सामान बेचने के लिए भी आते हैं। इसके साथ ही यहां पर पतंग उड़ाने की प्रतियोगिता भी होती है। शिलॉन्ग में आप जाकर यहां के प्राकृतिक नजारों का आनंद ले सकते हैं।

# ग्लिटर आई मेकअप करते समय इन टिप्स को जरूर करें फॉलो

नाइट पार्टी लुक के लिए अक्सर बहुत सी महिलाएं ग्लिटर आई मेकअप करना पसंद करती हैं। ये आपको एक बेहतरीन लुक भी देता है। लेकिन इसे करते समय कुछ बातों का ध्यान भी जरूर रखना चाहिए।

ग्लिटर आई मेकअप आपकी आंखों की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करता है।

नाइट पार्टी लुक के लिए ग्लिटर आई मेकअप एकदम परफेक्ट है।

लेकिन इसे करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है। आइए जानें कौन सी हैं वो बातें।

**सीधे आइज पर न लगाएं** - इस लगाने से पहले आई प्राइमर या फिर फाउंडेशन का इस्तेमाल जरूर करें। इसके बाद ग्लिटर के मैचिंग शेड के आईशैडो को आइलिड पर जरूर लगाएं। इसके बाद ही ग्लिटर का इस्तेमाल करें।

**ग्लिटर ग्लू लगाएं** - बिना ग्लिटर ग्लू का इस्तेमाल किए ग्लिटर का इस्तेमाल न करें। ऐसा इसलिए क्योंकि कुछ देर बाद ही ये हटने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि आप आइलिड पर ग्लिटर ग्लू लगाने के बाद ग्लिटर का इस्तेमाल करें ताकी ये लॉन्ग लास्टिंग बना रहे।

**आइलिड के अंदर ही रहे**

**ग्लिटर** - बहुत सी महिलाएं कुछ अलग करने के चक्कर में आइलिड से बाहर भी ग्लिटर का इस्तेमाल कर लेती हैं। लेकिन ऐसा करने से बचें। ये

आपको एक अच्छा लुक नहीं

देगा। इसलिए इसे आइलिड के अंदर ही लगाएं।

**आंखे न खोले** - इस बात का ध्यान रखें कि

आप फाइनल टच अप के बाद ही आंखे खोलें। आंखे बंद करके ही इस मेकअप को करें वरना ये आपके आईलैश पर गिर जाएगा। कई बार आंखों के अंदर ग्लिटर जाने का खतरा भी होता है। ये आपकी आंखों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।



## 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