

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
12 फरवरी 2023



अभी से करें रिटायरमेंट के बाद की प्लानिंग ... 10



एक्टिंग  
नहीं करते  
फिर भी कमा  
रहे 100  
करोड़... 4

डायना पेंटी  
के ग्लैमरस  
लुक ने बिखेरा  
जलवा ...18



\* टीचर- बस के ड्राइवर और कंडक्टर में क्या फर्क है? स्टूडेंट- कंडक्टर सोया तो किसी का टिकट नहीं कटेगा, ड्राइवर सोया तो, सबका टिकट कट जाएगा।  
\* पत्नी ने रोते हुए पति को उठाया परन्तु!  
इस वाक्य में रो कौन रहा है ।।

\* एक अमेरिकी डॉक्टर भारत आया। बस स्टैंड पर एक किताब देखते ही उसे दिल का दौरा पड़ गया।  
20 रुपये की इस किताब



का नाम था?  
30 दिनों में डॉक्टर कैसे बनें।



एक लड़की की नई शादी हुई और वो ससुराल गई उसने अपने ससुर से कहा- बाबू जी इलाइची खत्म हो गयी है, बाजार से ले आइएगा....

ससुर- बेटा तुम्हारी सास का नाम इलाइची है और इस तरह बड़ों का नाम नहीं लिया जाता....

बहू- जी ठीक है बाबूजी, मैं आगे से ध्यान रखूँगी....

अगली बार इलायची खत्म होने पर.... बहू- पिता जी मां जी खत्म हो गई है, बाजार से लेते आना .

ससुर बेहोश...

एक दिन पप्पू ढेर सारी चॉकलेट खा रहा था। एक आदमी ने देखा तो उससे रहा नहीं गया और वह पप्पू को सलाह देने लगा।

आदमी : बेटा इतनी ज्यादा चॉकलेट नहीं खाते, सेहत के लिए ठीक नहीं होती।

पप्पू : एक बात बोलूँ मेरे दादा जी 105 साल के हैं।

आदमी : अच्छा ! क्या वो भी बहुत सारी चॉकलेट खाते हैं ?

पप्पू : नहीं।

आदमी : तो, फिर ?

पप्पू : वो अपने काम से काम रखते हैं, तेरी तरह ऊँगलीबाजी नहीं करते।



\* लड़का - आई

लव यू डियर,  
लड़की - तुझे मेरी चप्पल का साइज तो पता है ना?

लड़का - अरे पहले से ही गिफ्ट मांगने शुरू कर दिए, मैं नहीं दे रहा कोई सैंडल-वैंडल।

\* निक्की को दुखी देखकर किसी ने पूछा- क्यों टेशन में हो?

निक्की- यार एक दोस्त को प्लास्टिक सर्जरी के लिए 2 लाख दिए, अब उसे पहचान नहीं पा रही हूँ।

\* मोनू - अगर मुझे दूसरा दिमाग लगवाने की जरूरत पड़ी तो मैं तुम्हारा दिमाग लगवाना चाहूँगा।

राजू - मतलब तुम मानते हो कि मेरे पास जीनियस का दिमाग है?

मोनू - नहीं, मुझे ऐसा दिमाग चाहिए जो पहले कभी यूज न हुआ हो।



\*\*\*\*\*

एक लड़का एक कोचिंग सेंटर में प्री-मेडिकल-टेस्ट की तैयारी कर रहा था।

फिजिक्स उस लड़के को बिलकुल समझ में नहीं आता था और।।

सारे लेक्चर उसके सिर के ऊपर से निकल जाते थे।

एक दिन उसने टीचर से पूछा, सर, हम लोग यहाँ डॉक्टर बनने की तैयारी करने आए हैं वैज्ञानिक बनने की नहीं,

फिर हमें फिजिक्स क्यों पढ़ना पड़ता है?

टीचर ने मुस्कुरा कर कहा,

फिजिक्स मेडिकल साइंस के लिए बड़ा उपयोगी विषय है।

यह लोगों की जिन्दगी बचाने में मदद करता है।

लड़के ने हलके से व्यंग्यात्मक अंदाज़ में कहा,

अच्छा, वो कैसे सर?

जरा हमें भी तो बताईये कि फिजिक्स से लोगों की जिंदगी कैसे बचाई जा सकती है?

टीचर ने जवाब दिया, तुम जैसे गधों को मेडिकल कॉलेज में एडमिशन लेने से रोक कर।





# हर कपल्स को ये 5 चीजें जो एक दूसरे के बारे में पता होनी चाहिए

शादी भी एक लाइफटाइम इनवेस्टमेंट है, जिसमें बहुत जरूरी है कि हम अपने होने वाले पार्टनर की कुछ जरूरी बातें जान सके जिससे हमें संबंध निभाने में कोई परेशानी न हो।

किसी भी रिलेशन को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए जरूरी है कि हम एक दूसरे को जांच परख लें। एक दूसरे को समझ लें, जिससे संबंधों को मजबूती मिले। शादी भी एक लाइफटाइम इनवेस्टमेंट है, जिसमें बहुत जरूरी है कि हम अपने होने वाले पार्टनर की कुछ जरूरी बातें जान सके जिससे हमें संबंध निभाने में कोई परेशानी न हो।

## कम्पैटिबिलिटी के बारे में

पार्टनर्स के आपसी विचारों में तालमेल होना बहुत जरूरी है। किसी बात पर आप दोनों एक दूसरे के विचारों से कितना सहमत हैं। जिंदगी को लेकर आपके क्या लक्ष्य हैं, क्या योजनाएं हैं। अगर आप दोनों जीवन और करियर को अलग अलग तरह से देखते हैं तो भविष्य में रिश्ते निभाने में दिक्कत आ सकती है। इससे बेहतर है आप पहले ही एक दूसरे में कम्पैटिबिलिटी देख लें ताकि भविष्य में विवाद या अलगाव की स्थिति न बने।

## परिवार की पूरी जानकारी

शादी सिर्फ दो लोगों को ही नहीं, दो परिवारों को भी जोड़ती है। जिंदगी में परिवार एक अहम भूमिका निभाता है। अपने रिश्ते में आगे बढ़ने से पहले दोनों पारिवारिक पृष्ठभूमि की ठीक तरह जांच परख ली जाए, तो भविष्य में किसी बुरी घटना होने से बचा जा सकता है। परिवार से जो संस्कार मिलेंगे वो आपके पार्टनर में भी जरूर होंगे। कहने का मतलब अगर आपके पार्टनर के माता-पिता आपस में लड़ते-झगड़ते होंगे या घर का माहौल तनावपूर्ण होगा। ऐसे में हो सकता है कि भविष्य में आपका पार्टनर आपसे भी वही व्यवहार करें, जो उसने देखा है। वहीं अगर पारिवारिक माहौल खुशनुमा होगा तो आपका पार्टनर भी आपको अपने परिवार के साथ खुश रख पाएगा। इसलिए परिवार को जानना जरूरी है, इन्हें नजरअंदाज न करें।

## एक-दूसरे का ख्याल

जैसे हम अपनी बगिया को हरा-भरा रखने के लिए उसको सींचते हैं, उसका ख्याल रखते हैं। उसी तरह रिश्तों को हरा-भरा रखने के लिये प्यार और परवाह दोनों की ही जरूरत

होती है। अगर आपका पार्टनर आपकी परवाह करता है, तो आपकी भावनाओं की कद्र करता है। आपकी पसंद-नापसंद का ख्याल करता है, आपकी भावनाओं का सम्मान करता है तो भविष्य में आप अच्छे कपल्स साबित हो सकते हैं।

## पास्ट रिलेशन

हर इंसान का एक अतीत होता है और इसमें कोई बुराई भी नहीं है। फिर भी पास्ट रिलेशन को जान लेना भी जरूरी होता है। अगर पार्टनर्स अपने पुराने रिलेशन को आज भी याद करता है, तो आपके रिलेशनशिप पर इसका नेगेटिव असर तो होना ही है। इसलिए अपने पास्ट लाइफ के बारे में एक दूसरे से खुलकर बातचीत कर लें, तो भविष्य में होने वाले इस रिश्ते का ढांचा आप तय कर पाएंगे, जिससे एक दूसरे पर विश्वास कायम कर पाएंगे।

## आजादी

आज के लाइफस्टाइल में कोई भी महिला या पुरुष ज्यादा रोकटोक पसंद नहीं करते हैं। हर कोई अपनी शर्तों पर जिंदगी जीना पसंद करता है। पार्टनर एक-दूसरे को स्पेस दे। एक-दूसरे के काम को प्राथमिकता दें और एक-दूसरी आजादी दें। आपको अपने पार्टनर में ये देखने की जरूरत है कि वो ज्यादा पजेसिव न हो आपको लेकर। जैसे ठीक से चलो, तुम यही पहनो, तुम्हें जॉब करने की क्या जरूरत आदि आदि। जरूरत से ज्यादा पजेसिवनेस आपको घुटन दे सकती है, जो बाद में मानसिक विकार का कारण बनती है। इसलिए जरूरी है कि कपल्स इन बातों को जान लें, तो एक सुखद भविष्य का निर्माण कर सकते हैं। इस तरह अगर कुछ बातें

आप पहले से एक दूसरे के बारे में जान लें तो रिश्तों को निभाने में मुश्किलें नहीं आएंगी।



## एक्टिंग नहीं करते फिर भी कमा रहे 100 करोड़ सुनील शेट्टी की स्रगल स्टोरी



बॉलीवुड के रफ एन टफ एक्टर कहे जाने वाले सुनील शेट्टी कमाल के एक्टर हैं ये बात तो सब जानते हैं लेकिन अब वह फिल्मों में कम ही नजर आते हैं इसके बावजूद आज भी वह साल का 100 करोड़ रु. से ज्यादा कमाई कर रहे हैं अब आप सोच रहे होंगे वो कैसे तो बता दें कि सुनील शेट्टी एक सफल बिजनेसमैन भी हैं। वह एक्टिंग के साथ-साथ अपने साइड बिजनेस को लेकर भी चर्चा में रहे हैं। उनके कई होटल्स और रेस्टोरेंट हैं जिससे वे करोड़ों की कमाई करते हैं।

बहुत कम लोगों को पता है कि सुनील शेट्टी ने होटल मैनेजमेंट में डिग्री हासिल की है। उन्होंने किक बॉक्सिंग में ब्लैक बेल्ट हासिल किया

है। सुनील शेट्टी मिस्वीफ डाइनिंग बार और क्लब एच2ओ के मालिक हैं जिसकी मुंबई में कई ब्रांच हैं। सुनील शेट्टी ने करीब एक दशक पहले शुरू किया था। आज उनके क्लब आम लोगों से लेकर सेलिब्रिटीज तक काफी फेमस है। खासकर यहां की लॉन्ग आइलैंड आइस टी बहुत पॉपुलर है। 'बार एंड क्लब' के अलावा, उनका खुद का प्रोडक्शन हाउस 'पॉपकॉर्न एंटरटेनमेंट' भी है और कर्नाटक के उडुपी सहित कई शहरों में उनके रेस्टोरेंट और होटल हैं।

सुनील शेट्टी की खुद का बुटिक भी है जहां कपड़ों की अपनी रेंज निकालते हैं। सुनील शेट्टी सेलिब्रिटी क्रिकेट लीग

की टीम मुंबई हीरोज के कप्तान भी हैं। रिपोर्ट के मुताबिक वह साल का करीब 100 करोड़ रु. की कमाई करते हैं। उनके पास कई फ्लैट, गाड़ियां, कार, बाइक, रेस्टोरेंट हैं। इसके अलावा वो अपना एक प्रोडक्शन हाउस भी चलाते हैं। पर्सनल लाइफ की बात करें तो 6 साल डेटिंग के बाद उन्होंने माना से शादी की जिन्होंने हर तरह से सुनील को स्पॉर्ट किया। माना शेट्टी एक 'R-हाउस' नाम का लग्जरी लाइफस्टाइल स्टोर चलाती हैं।

वर्ली में स्थित उनके स्टोर में डेकोरेशन का सामान, गिफ्ट्स, लाइटिंग और रोजमर्रा की हर लग्जरी सामान मिलता है। माना 'सेव द चिल्ड्रन इंडिया' नाम के एक एनजीओ से भी जुड़ी हुई हैं। फंड जुटाने के लिए समय-समय पर वो 'आराइश' के नाम से एगजीबिशन लगाती हैं और गरीब बच्चों लड़कियों की मदद करती हैं। वह एक फैशन डिजाइनर भी है और अपनी बहन के साथ मिलकर 'माना एंड ईशा' नाम का एक क्लोथ ब्रांड भी चलाती हैं।

बता दें, उनके पिता आईएम कादरी एक वेल नॉन आर्किटेक्ट हैं। उन्होंने मुंबई बल्कि इंडिया के कई जाने माने प्रोजेक्ट्स में काम किया है। साथ ही माना का भाई भी आर्किटेक्ट है। सुनील की तरह माना भी अच्छी खासी कमाई करती हैं अब तो आप जान गए होंगे सुनील की सक्सेस का राज लेकिन इन सबके पीछे सुनील की कड़ी मेहनत है।





# कैसे बनते हैं आप ठगी के शिकार? इससे कैसे बचें

## रियल एस्टेट फ्रॉड

आजकल धोखाधड़ी बढ़ गयी है। अक्सर वही लोग इनके जाल में फंसेते हैं जो लालची होते हैं और कम समय में अधिक मुनाफे की आस लगाए बैठते हैं। वहीं दूसरे वो लोग होते हैं जिन्हें या तो संबंधित विषय की जानकारी नहीं होती है या फिर अधूरी जानकारी होती है। आज कल धोखाधड़ी करने वाले कई तरीके से कई क्षेत्रों में अपने जाल बिछाए बैठे हैं। उन्हीं में से एक है रियल एस्टेट फ्रॉड। जहां एक आम व्यक्ति अपना आशियाना खरीदने के चक्कर में फ्रॉड का शिकार हो जाता है। क्योंकि कुछ गलत नीयत के लोग सस्ता और अच्छा घर देने के लालच में ऐसे लोगों को अपने जाल में फंसाते हैं।

### होता है रियल एस्टेट फ्रॉड ?

ग्राहक के तौर पर एक व्यक्ति मकान खरीदने के लिए किसी प्रॉपर्टी डीलर, बिल्डर या फिर रियल एस्टेट एजेंट के पास जाता है। इस दौरान उससे कई तरह के वादे किए जाते हैं। और कई बार धोकेबाज लोग खुद को प्रॉपर्टी डीलर बताकर लोगों को ठगते हैं। ये लोग अच्छी और सस्ती प्रॉपर्टी दिलाने के बहाने लोगों को अपने जाल में फंसाते हैं। कई बार नकली पेपर्स के जरिये भी लोगों के साथ ठगी को अंजाम दिया जाता है।

### धोखेबाजी से बचने के लिए क्या करें ?

किसी भी अनजान प्रॉपर्टी डीलर या ब्रोकर से दुकान या मकान खरीदने से पहले उसकी पूरी तरह से जांच करें। अगर वो पूरा पैसा एक बार में ही नकद मांग रहा हो तो उससे प्रॉपर्टी न खरीदें।

प्रॉपर्टी से जुड़े दस्तावेजों को ध्यान से पढ़ें और जांच करें कि उसमें लिखी सभी

फैसिलिटी आपके द्वारा खरीदी जाने वाली प्रॉपर्टी में है या नहीं।

अगर आप किसी ब्रोकर या डीलर के द्वारा प्रॉपर्टी खरीद रहे हैं तो डील के वक्त उसके मालिक का वहां मौजूद होना जरूरी है। प्रॉपर्टी के पेपर्स सादे कागज पर हो और प्रॉपर्टी पर विवाद चल रहा हो तो ऐसी प्रॉपर्टी को बिल्कुल भी न खरीदें।

प्रॉपर्टी खरीदते समय उसके पेपर्स पूरी तरह से ओरिजनल हों। अगर प्रॉपर्टी की रकम देने का बावजूद आपको उसपर मालिकाना हक न दिया गया हो।

### रियल एस्टेट फ्रॉड के शिकार होने पर क्या करें ?

अगर आप रियल एस्टेट फ्रॉड के शिकार हो गए हैं तो भारतीय कानून रियल एस्टेट (रेग्युलेशन एंड डेवेलपमेंट) एक्ट 2016 (रेरा / RERA) के तहत अपनी शिकायत दर्ज करवा सकते हैं। ये कानून रियल एस्टेट क्षेत्र को विनियमित (रेग्युलेट) करना और घर खरीदारों की समस्याओं का समाधान करता है। रैरा कानून के सेक्शन 31 के हिसाब से रियल एस्टेट रेग्युलेटरी अथॉरिटी (रेरा कार्यालय) में जाकर रियल एस्टेट एजेंटों, ब्रोकर्स और प्रमोटरों के खिलाफ शिकायत दर्ज करवा सकते हैं।





# ये फूड्स बढ़ा देंगे दिल की बीमारियों का जोखिम विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जारी किया अलर्ट!



बदलते लाइफस्टाइल के कारण अटैक जैसी खतरनाक बीमारी का खतरा बढ़ता ही जा रहा है। एक्सपर्ट्स के अनुसार ज्यादा मसालेदार, तली हुई चीजें और फास्ट फूड खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने लगता है। जिससे हार्ट स्ट्रोक, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर का खतरा भी बढ़ने लगता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया के 5 अरब लोग ट्रांस फैट्स का सेवन कर रहे हैं, जिसके कारण दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। रिपोर्ट्स की मानें तो साल 2018 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने फैक्ट्रियों में बनने वाले फैटी एसिड को 2023 तक खत्म करने की अपील की थी, क्योंकि फैटी एसिड के कारण पिछले कुछ सालों में करीब 5 लाख लोगों की मौत हुई है।

## ट्रांस फैट बन रहा है दिल की बीमारियों का खतरा

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, इंटरनेशनल हेल्थ एजेंसी का कहना है कि 40 से ज्यादा देशों ने ट्रांस फैट खत्म करने

के लिए शानदार नीति लागू की है। परंतु अभी भी दुनिया में करीबन 5 अरब से ज्यादा लोग इस खतरनाक फूड का सेवन कर रहे हैं। इसके अलावा कई देशों ने अभी भी ट्रांस फैस को लेकर कोई नीति नहीं बनाई है।

## किस टाइप का होता है ट्रांस फैट ?

ट्रांस फैट एक तरह का अनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, इसका सेवन करने से शरीर का बहुत ही नुकसान होता है। जब इस फूड का प्रयोग फैक्ट्रियों में तैयार किए जाने वाली फूड आइटम में किया जाता है तो यह एक धीमा जहर बन जाता है। वहीं एक रिपोर्ट के अनुसार, वनस्पति तेल में बहुत ही खतरनाक तरह का ट्रांस फैट मौजूद होता है। इसके अलावा पैकड फूड चिप्स, कुकीज, केक और कई तरह के खाद्य पदार्थों में भी ट्रांस फैट पाया जाता है। ट्रांस फैट वाला तेल हार्ट की आर्टरी को भी ब्लॉक कर सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, ट्रांस फैट एक ऐसा जहरीला कैमिकल है जिसे खाने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

## डब्ल्यूएचओ ने की अपील

प्रोडक्ट की शैल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए ट्रांस फैट का प्रयोग किया जाता है। वहीं डब्ल्यूएचओ के अनुसार, ट्रांस फैट के कारण दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ सकता है। हाई रिस्क वाले अभी भी 16 में से 9 देश ऐसे हैं जिन्होंने ट्रांस फैट को लेकर कोई भी ठोस कदम नहीं उठाया है। ऐसे में डब्ल्यूएचओ ने ऐसे देशों से फौरन कार्रवाई करने की अपील की है।



# वजन घटाने से लेकर बेहतर नींद तक के लिए कारगर है **केले की चाय**



उबालें और बचे हुए तरल को दूध में मिलाकर या फिर चाय के साथ मिलाकर पिएं। कई लोग केले के छिलके की भी चाय बनाते हैं।

## केले की चाय के फायदे

1. केले की चाय वजन घटाने में सहायक होती है। ऐसे में आप चाहें तो केले की चाय वजन घटाने के लिए भी पी सकती हैं।
2. केले की चाय पीने के हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में ये बूढ़े लोगों के लिए काफी अच्छी साबित हो सकती है।
3. अगर आपको भी सोने में दिक्कत होती है तो केले की चाय आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है।
4. वहीं अगर आपको खाना पचाने में दिक्कत होती है तो आपको इस चाय का सेवन जरूर करना चाहिए।
5. आंखों के लिए केले की चाय काफी फायदेमंद होती है। अगर आपकी भी आंखें कमजोर हैं तो आपको इस चाय का सेवन जरूर करना चाहिए।

केले हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना ज्यादा पौष्टिक है यह बात तो आप जानते ही होंगे। केले का हम कई तरीके से सेवन करते हैं। क्या आपने कभी केले से बनी चाय पी है। अगर नहीं तो बता दें कि केले से बनी चाय में काफी फायदे होते हैं। यह आपके पाचन से लेकर नींद तक लिए काफी फायदे होते हैं। यह आपके पाचन से लेकर नींद तक के लिए काफी कारगर साबित हो सकता है। ऐसे में आपको केले के चाय का सेवन प्रतिदिन करना ही चाहिए। ऐसा हम नहीं बल्कि हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है। आइए जानते हैं केले के चाय के फायदे...

## केले की चाय के बारे में जानें

केले की चाय में मैग्नीशियम, मैंगनीज, तांबा, पोटेशियम और विटामिन बी16 जैसे तत्व होते हैं। यह पाचन, हृदय स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है। अगर आपको शुगर की दिक्कत है तो आपके लिए यह चाय काफी लाभदायक साबित हो सकता है। इस चाय में आपको चीनी मिलाने की भी जरूरत नहीं होती है। ऐसे में यह चाय काफी हेल्दी हो जाती है।

## कैसे बनाते हैं केले की चाय

बता दें कि केले की चाय बनाना काफी ज्यादा आसान है। आप इसे आसानी से घर पर बना सकती हैं। एक केले को गर्म पानी में





हर पेरेंट्स चाहते हैं कि बच्चे की परवरिश अच्छे से हो उन्हें किसी भी चीज की कमी न रह पाए। हर बच्चे की मानसिक स्थिति अलग-अलग होती है। कई बच्चे डरपोक होते हैं तो कुछ कई चीजों से बिल्कुल भी नहीं डरते। कई बार बच्चे टीवी पर कोई होरर फिल्म, भूत, कीड़े और छोटी सी चोट लगने से भी डर जाते हैं। ऐसे में अगर समय पर बच्चे का डर दूर न किया जाए तो इस समस्या के कारण बच्चे उम्र भर परेशान रह सकते हैं। पेरेंट्स को बच्चे के डर को समझने और उसे दूर करने का भी प्रयास करना चाहिए। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप बच्चे के मन से डर दूर कर सकते हैं।

न बनाएं। इससे बच्चे के मन में निराशा हो सकती है। इसके अलावा बच्चे में आत्मविश्वास की भी कमी हो सकती है। ऐसे में आप बच्चे की किसी भी बात का जमका न बनाएं।

### किसी भी तरह का न डालें दबाव

यदि आपका बच्चा अंधेरे से डरता है तो उसे बार-बार अंधेरे में जाने के लिए न कहें। बच्चे का डर दूर होने में समय लगेगा। इसके लिए आप उसे पर्याप्त समय दें। किसी भी बात को बार-बार कहने से बच्चे पर दबाव पड़ता है और उसके मन में तनाव भी बढ़ सकता है।

### न दिखाएं डरवाने चित्र

बच्चे को मोबाइल या टीवी पर कोई भी भूत वाला कैरेक्टर न दिखाएं। बच्चा जो भी वीडियो देखता है उसे सच



## डरता है आपका बच्चा तो पेरेंट्स इन तरीकों से दूर करें मन का डर



बच्चा किस चीज से डर रहा है उसे बार-बार किसी भी चीज को करने के लिए दबाव न डालें।

### वजह को समझें

बच्चा किस बात से डर रहा है पहले इस बात को समझने का प्रयास करें। बच्चों को अक्सर अंधेरे, भूत, बाहरी व्यक्तियों और कुत्ते व अन्य जानवरों से भी डर लग सकता है। ऐसा तभी होता है अगर बच्चे ने इन चीजों के बारे में कुछ गलत सुना हो या देखा हो। कई बार तो बातें सच नहीं होती हैं। यदि आप बच्चे के डर को पहचान जाएंगे तो उसका डर दूर करने में भी आपको आसानी होगी।

### न बनाएं मजाक

अगर बच्चा किसी चीज से डर रहा है तो उसका मजाक

मानने लगता है। कई बार बच्चे को यह भी लगने लगता है कि यह चीजें उनके जीवन में भी आ सकती हैं। इसलिए वह उन चीजों से डरने लगता है।

### समझाएं काल्पनिक और सच्चाई में अंतर

बच्चे कई बार अपने मन में काल्पनिक चीजों का डर बिठा लेते हैं। ऐसे में आप बच्चे को समझने का प्रयास करें। धीरे-धीरे उसके मन से डर निकालें। बच्चे के साथ समय बिताएं, जब बच्चा खुश हो तो उसे बताएं कि जिस चीज से वह डरता है वह सिर्फ काल्पनिक है। इसके साथ उसे सच्चाई से भी अवगत करवाएं।



## कान में खुजली के कारण और उपाय

### लंबे समय से कान में खुजली से परेशान हैं

कान में खुजली के कई कारण हो सकते हैं। कान में खुजली कई बार गंभीर तो कई बार सामान्य कारणों से हो सकती है। लेकिन अधिकतर लोग कान में होने वाली इस खुजली को नजरअंदाज कर देते हैं जिसका कई बार गंभीर परिणाम हो सकता है। बता दें कि बार-बार या लगातार कान में खुजली से कभी-कभी कान से खून भी आ सकता है और कोई बड़ा इन्फेक्शन भी हो सकता है जो बाद में चलकर कान को परमानेंट डैमेज कर सकता है। ऐसे में कान में खुजली के कारणों और उपाय के बारे में विस्तार से जानना जरूरी है।

#### कान में इन्फेक्शन

कभी-कभी कान में बैक्टीरिया जमा होने से इन्फेक्शन हो जाता है और जिससे कान में खुजली हो सकती है। कई बार कान में पानी जाने से ऐसा होता है जो बाद में इन्फेक्शन की वजह बन सकता है। आज हम आपको इस लेख में कान में खुजली की परेशानी दूर करने के कुछ असरदार उपायों के बारे में बताएंगे। क्या आपको लंबे समय से कान में खुजली की परेशानी हो रही है? क्या आप लगातार कान खुजला-खुजला कर परेशान हो रहे हैं? अगर हां, तो यह ईयर इन्फेक्शन का कारण हो सकता है। ऐसी स्थिति में आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेने की जरूरत है। इसके साथ ही कान में खुजली की परेशानी को दूर करने के लिए आप कुछ आसान से उपायों को भी आजमा सकते हैं। आज हम आपको इस लेख में कान में खुजली की परेशानी दूर करने के कुछ असरदार उपायों के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं कान में खुजली की परेशानी दूर करने के क्या हैं उपाय?

#### एलोवेरा का करें इस्तेमाल

कान में खुजली की परेशानी होने पर एलोवेरा का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए कान को शुकाकर कान में 2 से 3 बूंदें एलोवेरा की डालें। इसके बाद कुछ समय तक इसी स्थिति में रहें ताकि कान से एलोवेरा न निकलें।

इससे कान के अंदर की ड्राईनेस दूर होती है, जिससे कान में खुजली की परेशानी को कम किया जा सकता है। साथ ही एलोवेरा में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होता है, जो खुजली और रूखेपन की स्थिति से छुटकारा दिला सकता है।

#### तेल से करें खुजली दूर

कान में ड्राईनेस बढ़ने की स्थिति में खुजली की परेशानी हो सकती है। इस स्थिति में नारियल तेल आपके लिए काफी असरदार हो सकता है। नारियल तेल में मौजूद गुण खुजली से छुटकारा दिला सकते हैं। इसके अलावा आप कान में बादाम तेल या ऑलिव ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

#### लहसुन से मिलेगी राहत

खुजली की परेशानी को कम करने के लिए लहसुन काफी फायदेमंद हो सकती है। लहसुन में एंटी बायोटिन गुण होता है, जो खुजली से राहत दिलाने में असरदार है। इसके लिए लहसुन को ऑलिव ऑयल या फिर सरसों तेल में गर्म करें। अब इस तेल को अपने कान में डालें। इससे आपको खुजली से काफी आराम मिलेगा।

#### एलर्जी वाली चीजों से रहें दूर

कान में खुजली की परेशानी का कारण एलर्जी की समस्या हो सकती है। ऐसे में उन चीजों से दूर रहे, जिससे आपको एलर्जी की शिकायत हो। खासतौर पर खाने की चीजों और धूल-मिट्टी पर ध्यान दें।

#### डॉक्टर से लें सलाह

कान में खुजली की स्थिति गंभीर भी हो सकती है। ऐसे में अगर आपको घरेलू उपायों से आराम न मिले तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। ताकि कान में इन्फेक्शन की परेशानी को बढ़ने से रोका जा सके। कान में खुजली की परेशानी को कम करने के लिए आप इन तरीकों को आजमा सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि स्थिति की गंभीरता से बचने के लिए डॉक्टर की सलाह लिए बिना इन उपायों को फॉलो न करें।

## धन प्रबंधन

# अभी से करें रिटायरमेंट के बाद की प्लानिंग

40 की उम्र तक आते-आते सुलभा को महसूस होने लगा कि यदि अब वह अपने आर्थिक पक्ष को सही नहीं करेगी, तो जीवन के इस मोड़ पर वह बहुत कुछ खो बैठेगी। यही वो समय है, जब आपको अपने रिटायरमेंट और अन्य आर्थिक लक्ष्यों के बारे में सोचना शुरू कर

देना ही चाहिए। यही वो समय है, जब आपको अपने पैसे सोच समझ कर खर्च करने चाहिए। इस लेख के द्वारा हम जानेंगे कि मिडिल उम्र में हम किस तरह से आर्थिक आत्मविश्वास पा सकते हैं।

इस उम्र तक आते-आते यदि आपको आर्थिक जानकारी पर्याप्त तौर से नहीं आती है, तो अपने पैसे को मैनेज करने की कला तो सीखनी ही होगी। इससे आप बेहतर आर्थिक नियंत्रण ले पाते हैं और अपनी आर्थिक स्थिति पर भी नियंत्रण पा सकते हैं। सिर्फ यही नहीं, इसके अलावा, आप उन वित्तीय नुकसानों से बच सकते हैं जो आपको संपत्ति बनाने और अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने से रोकते हैं। इसके लिए आप किताबें और पत्रिकाएं पढ़ सकते हैं और वित्त में शिक्षा प्राप्त करने के लिए वित्तीय नियोजन वेबसाइट की मदद ले सकते हैं। इसके अलावा, मनी पॉडकास्ट सुनने और इन्वेस्टमेंट ऐप्स का उपयोग करने से व्यक्ति को विभिन्न निवेश विकल्पों को समझने और वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उपयुक्त निवेश चुनने में मदद मिलती है।

### व्यक्तिगत बजट बनाना

आप को एक व्यक्तिगत बजट बनाना चाहिए, जो वित्तीय आपात स्थिति के लिए तैयार किए गए और खर्च किए गए एक-एक रुपये को दर्शाता हो। इसमें आपकी कुल मासिक आय दर्ज करना और उसमें से निश्चित तौर पर बदलने वाले खर्च को जोड़ना और घटाना शामिल होना चाहिए। एक व्यक्तिगत बजट आपको इमरजेंसी फंड बनाने के लिए धन जमा करने में मदद करता है।



किसी बीमारी या छुट्टी के दौरान आर्थिक रूप से फिट रहने के लिए किसी के भी पास लगभग 6-12 महीने के रहने का खर्च होना चाहिए। इसके अलावा, एक व्यक्तिगत बजट खर्च को नियंत्रित करता है और आपको लोन के झमेले में फंसने से रोकता है।

### कर्ज से मुक्ति

महत्वपूर्ण आर्थिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको अपनी मिडिल उम्र में निवेश करना जरूरी है। हालांकि, आप तब तक निवेश शुरू नहीं कर सकते जब तक कि आप सभी अधिक ब्याज वाले लोन का भुगतान नहीं कर देते हैं।

आपको महंगे कर्ज, जैसे क्रेडिट कार्ड की बकाया राशि और व्यक्तिगत लोन को प्राथमिकता के आधार पर निपटाना चाहिए। इसके अलावा, अधिक ब्याज वाले लोन को चुकाने और अधिक लोन से बचने के लिए सैलरी बोनस या अप्रत्याशित लाभ का उपयोग करने पर ध्यान देना चाहिए। मिडिल उम्र में लोन के जाल से बाहर निकलने के लिए किसी भी तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है, जो पहले अधिक ब्याज दरों वाले लोन को लक्षित करता है।

### लंबे समय के वित्तीय लक्ष्यों के लिए निवेश

अपने रिस्क प्रोफाइल के आधार पर सही निवेश विकल्प चुनना जरूरी है। म्यूचुअल फंड निवेशक विभिन्न वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं, और इस तरह से आप मिडिल उम्र में भी निवेश शुरू कर सकते हैं। आपको इक्विटी निवेश पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि इनमें समय के साथ महंगाई को मात देने वाले रिटर्न देने की क्षमता होती है।



# बच्चे की इम्यूनिटी और पाचन तंत्र मजबूत करेगा मोटा अनाज, परेंट्स करें डाइट में शामिल

बच्चे स्वभाव से चंचल होते हैं। ऐसे में बच्चे के स्वास्थ्य का ध्यान परेंट्स को ही रखना पड़ता है। बच्चे की डाइट में हैल्दी चीजें शामिल करके आप उन्हें स्वस्थ रख सकते हैं। शोध के अनुसार चावल, गेहूं के मुकाबले अगर जौ-बाजरा जैसे मोटे अनाज बच्चे की डाइट में शामिल कर सकते हैं। मोटा अनाज खाने से बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। कई शोधों में यह बात सामने आई है कि छोटे बच्चों को मोटा अनाज खिलाकर कुपोषण से दूर रखा जा सकता है। तो चलिए आपको बताते हैं बच्चे को मोटा अनाज खिलाने से बच्चों को और क्या-क्या फायदे होंगे...

## क्या होता है मोटा अनाज?



मोटा अनाज बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, जौ, कोदो, सामा, बाजरा, सांवा जैसे अनाज को मोटा अनाज माना जाता है। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो पेट के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

## मजबूत होता है पाचन

मोटे अनाज में फाइबर काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, बच्चे को इसका सेवन करवाने से पेट में दर्द, कब्ज, उल्टी और गैस जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं।

## दूर होगी खून की कमी

मोटे अनाज जैसे बाजरा और रागी में आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। कई शोधों में यह बात सामने आई है कि रागी और बाजरे का सेवन करने से शरीर में



आयरन की मात्रा पूरी होती है। प्रेगनेंसी में रागी का सेवन करके आप एनीमिया की समस्या को भी दूर कर सकते हैं।

## इम्यूनिटी होती है मजबूत

मोटे अनाज जैसे मक्के में विटामिन-ए, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व बच्चे की इम्यूनिटी मजबूत बनाने में सहायता करते हैं।

## शारीरिक और मानसिक विकास होगा

मोटे अनाज में सोडियम, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, इसका सेवन बच्चे को करवाने से उनका मानसिक और शारीरिक विकास अच्छे से होता है।

## मजबूत होंगे दांत और हड्डियां

मोटे अनाज में कैल्शियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करने से बच्चे के दांत और हड्डियां मजबूत होती हैं।





# प्रेगनेंसी का 8वां महीना क्यों है सबसे खास, जानिए कारण

यूं तो प्रेगनेंसी का हर महीना खास होता है लेकिन प्रेगनेंसी के 8 महीने में महिला को ज्यादा सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों कहा जाता है ? तो चलिए आज प्रेगनेंसी के आठवें महीने के बारे में ही आपको बताते हैं। प्रेगनेंसी का आठवां महीना यानि कि शिशु के पैदा होने में कुछ ही समय बाकी रहता है और यहीं आखिरी समय ज्यादा सावधानी बरतने वाले भी। आठवां महीना बहुत ही नाजुक माना जाता है। महिला इस समय अपनी गर्भावस्था के अंतिम चरण में होती है। इस समय बच्चे का आकार ऐसा होता है कि उसने आपके गर्भाशय को घेर रखा होता है और वह पहले की तरह पेट में उछलकूद नहीं कर सकता। इस समय उसके मूवमेंट पर पूरा ध्यान रखने की जरूरत होती है अगर कम और ज्यादा मूवमेंट हो तो डाक्टर से जांच जरूर करवानी चाहिए इसीलिए इस महीने में खाने-पीने, बैठने-उठने सोने तक, हर तरह की सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है।

इस दौरान गर्भवती को क्या-क्या समस्या होती है?

इस महीने तक बच्चा पूरी तरह विकसित हो चुका होता है। इसलिए महिला को भारीपन महसूस होता है।

## गर्मी महसूस होती है

चिड़चिड़ापन महसूस होता है।

यूरिन ब्लैडर पर प्रेशर पड़ता है बार-बार यूरिन आता है।

सीने में जलन होती है रात को नींद नहीं आती

कड़ियों को सांस लेने में परेशानी आती है।

## क्या करें-क्या नहीं?

आठवें महीने में पीठ में दर्द रहता है क्योंकि बच्चे का वजन भी हो जाता है। स्तनों में रिसाव होने लगता है। वजन बढ़ने पर फेफड़ों पर भी प्रेशर पड़ता है जिससे सांस फूलने

की परेशानी होती है। ये सब लक्षण आठवें महीने में आम है।

**1. देर तक ना खड़े रहें** - लेकिन वजन बढ़ जाता है पेट और पेडू पर बढ़ता जाता है। इससे आपकी पीठ में काफी दर्द हो सकता है इसलिए ज्यादा देर खड़े ना रहे। थोड़ी थोड़ी देर बाद पोजिशन चेंज करते रहें। इस समय आराम बहुत जरूरी है। पीठ के बल न लेटें। इस समय आपका वजन बहुत ज्यादा बढ़ गया है। पीठ के बल लेटना आपके लिए भी असहज होगा और बच्चे के लिए भी।

**2. पूरी नींद लें** - इस समय आपके लिए कम से कम 8 घंटे की नींद जरूरी है। पूरी नींद ना लेने से आप थकान महसूस करेंगे।

**3. तनाव और टेंशन से दूर रहें** - इस समय आप जितना टेंशन और तनाव से दूर रहेंगे वो आपके लिए और बच्चे के लिए बेस्ट है। वो ही काम करें जिससे आप खुशी महसूस करते हैं।

**4. आठवें महीने में फाइबर**, आयरन कैल्शियम और विटामिन्स भरपूर आहार खाएं, आप जितना हैल्दी आहार खाएंगे उतना ही मां और बच्चे का स्वस्थ सही रहेगा। एक बार में ही भरपेट खाने की जगह आप थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं। इससे एसिडिटी की समस्या नहीं होगी।

**5. सुबह-शाम आधे घंटे घूमने** से शरीर में रक्त संचार ठीक रहेगा। इसके अलावा मनोदशा भी सुखद रहेगी और आप तनाव से दूर रहेंगी।

इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। अगर आपको किसी तरह का पेट में कसाव लग रहा है तो तुरंत जांच जरूर करवाएं। वहीं अगर आपका ब्लड प्रेशर बढ़ता है या अन्य कोई हैल्थ इश्यूज है तो साथ की साथ अपनी सेहत का ध्यान रखें और चेकअप करवाते रहे।



# 'बादल पे पांव है'...भारतीय महिला पायलटों की संख्या है दुनिया में सबसे ज्यादा !

भारत में नारी सशक्तिकरण को लेकर चलाए जा रहे अभियानों का असर अब देखने को मिल रहा है। एक ऐसा देश जो वैश्विक लैंगिक समानता की रैंकिंग में 146 देशों में 135वें स्थान पर है, उस देश में महिला पायलटों के मामले में पूरी दुनिया को पीछे छोड़ दिया। इंटरनेशनल सोसायटी आफ वीमन एयरलाइन पायलट्स ने रिपोर्ट जारी कर यह जानकारी दी है।



**भारतीय एयरलाइन पायलटों में 12.4 प्रतिशत महिलाएं**  
आंकड़ों के अनुसार में कुल पायलटों में 5.8 % महिलाएं हैं। भारत महिला के मामले में विश्व औसत से आगे निकल गया है। भारत में महिला पायलटों का अनुपात 12.4 % है जो दुनिया में सबसे ज्यादा है।



## कंधे से कंधा मिलाकर महिलाएं आई आगे

पहले जिन क्षेत्रों में पुरुषों का एकाधिकार माना जाता है, आज महिलाएं वहां भी परचम फहरा रही हैं। एसटीईएम और तकनीकी क्षेत्रों इनके एक आकर्षण बने हैं। भारतीय सशस्त्र बल में भी महिला पायलटों की भर्ती में तेजी आई है।

## परिवार से मिल रहा है समर्थन

रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिला पायलटों को अपने परिवार से भी पूरा समर्थन मिल रहा है। इसी वजह से एक ऐसी नौकरी जहां ज्यादातर समय परिवार से दूर बिताना पड़ता



है, उसमें भी महिलाएं बढ़-चढ़ कर हिस्सा ले पा रही हैं।

## एयरलाइंस दे रही है महिलाओं को जरूरी सुविधाएं

भारत में एयरलाइंस ने महिला पायलट्स के लिए काफी सुविधाजनक माहौल तैयार किया है। देश की सबसे बड़ी एयरलाइन 'इंडिगो' की बात करें तो ये महिला पायलट को काफी आसान शर्तों पर जॉब देती है। महिला पायलट को प्रेग्नेंसी के दौरान उड़ान की ड्यूटी नहीं दी जाती। कानून के अनुसार, उन्हें 26 महीने की तनख्वाह के साथ मैटरनिटी लीव दी जाती है। इसके साथ ही बच्चों की देखभाल के लिए क्रेच भी उपलब्ध होते हैं। जब तक बच्चा 5 साल का न हो जाए, तब तक महिला पायलट्स फ्लेक्सिबल कॉन्ट्रैक्ट ले सकती हैं। इसमें एक कैलेंडर महीने में 2 हफ्ते की छुट्टी दी जाती है।



## हेल्दी इंटिमेट लाइफ चाहिए तो इन बातों पर कभी न करें भरोसा

हमारे समाज में फिजिकल इंटिमेसी को लेकर बहुत सारी भ्रांतियां मौजूद हैं, जो हमें घेरे रहती हैं। चलिए आज हम ऐसी फिजिकल इंटिमेसी की भ्रांतियों के बारे में बात करेंगे, जो पूरी तरह गलत हैं।

फिजिकल इंटिमेसी को लेकर हमारे समाज में बहुत दबा-छिपाकर बात की जाती है। हैरानी की बात यह है कि यहां लोग सेक्स में शामिल पहले होते हैं, उसके बारे में जानना बाद में शुरू करते हैं। ज्यादातर लोगों की गृहस्थी बिना सेक्स एजुकेशन के भी चलती रहती है। यही वजह है कि सेक्स के बारे में बहुत सारी भ्रांतियां मौजूद हैं, जो हमें घेरे रहती हैं। चलिए आज हम ऐसी फिजिकल इंटिमेसी की भ्रांतियों के बारे में बात करेंगे, जो पूरी तरह गलत हैं। आईए जानते हैं कि फिजिकल इंटिमेसी को लेकर इन भ्रांतियों के बारे में...

### महिलाओं में कम सेक्स ड्राइव

सामाजिक मानदंड अक्सर हमें यह धारणा देते हैं कि महिलाएं फिजिकल इंटिमेसी में कम रुचि रखती हैं। इंडियाना यूनिवर्सिटी में किन्से इंस्टीट्यूट के कार्यकारी निदेशक और शोधकर्ता जस्टिन आर गार्सिया के अनुसार, यह एक मिथक है। इनसाइडर के साथ एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया कि कामेच्छा का अनुभव पुरुष और महिलाओं में समान स्तर पर पाया गया है।

### यौन रोग हार्मोनल समस्या

डेटा के अनुसार, यौन रोग अनुमानित 43 फीसदी महिलाओं और 31 फीसदी पुरुषों को प्रभावित करते हैं। पुरुषों में इरेक्शन प्राप्त करने या बनाए रखने में कठिनाई होती है। तो वहीं महिलाओं में फिजिकल इंटिमेसी का सुख प्राप्त करने में असमर्थता जैसे लक्षण होते हैं। एक आम धारणा यह है कि ये स्थितियां विशेष रूप से टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन जैसे हार्मोन के असंतुलन के कारण होती हैं।

### केवल महिलाएं बांझपन का शिकार

अब तो यह सभी लोग जानते हैं कि बांझपन के लिए महिला एवं पुरुष दोनों 33 प्रतिशत दोषी होते हैं। साथ ही यह भी सच है कि 33 फीसदी युगलों में कोई भी मेडिकली अनफिट नहीं होता, लेकिन उनके बच्चे नहीं होते।

### पीरियड्स में नहीं ठहरता गर्भ

यह सच है कि आम तौर पर पीरियड्स के दौरान फिजिकल होने से गर्भ नहीं ठहरता है, लेकिन कई स्थितियों में यह संभव भी है। पीरियड्स की शुरुआत में अक्सर पीरियड्स अनियमित होने के कारण ऐसा संभव हो जाता है। असल में माहवारी 24 से 40 दिन कभी भी हो सकती है तथा महिलाओं में यह अवधि अलग-अलग हो सकती है।

(इस लेख में दी गई जानकारीयां सामान्य मान्यताओं पर आधारित हैं किसी विशेषज्ञ से सलाह लेने के बाद ही इस पर अमल करें.)



# दूध की शक्ति को कई गुना बढ़ा देते हैं

## दालचीनी और शहद, ये बीमारियां हो जाएंगी फुर्र

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है और यह हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद भी होता है। हेल्थ एक्पर्ट्स अच्छी फिटनेस के लिए सभी लोगों को दूध पीने की सलाह देते हैं। हमारे दांतों और हड्डियों की सेहत के लिए दूध बहुत जरूरी होता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन,

विटामिन्स जैसे तत्व पाए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर दूध में शहद और दालचीनी जैसे तत्वों को मिलाया जाए तो इससे इसकी ताकत कई गुना बढ़ जाती है और ये मिश्रण हमारे शरीर को कई तरह की बीमारियों से भी बचाता है। शहद में विटामिन और मिनरल्स के साथ-



साथ एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी क्वालिटी, पोटैशियम और फास्फोरस भरपूर मात्रा में पाया जाता है। आइए जानते हैं कि अगर दूध में शहद और दालचीनी को मिलाकर पिया जाए तो इससे क्या-क्या फायदे मिलते हैं।



### इम्यूनटी होती है मजबूत

सर्दियों के मौसम में बीमारियां और संक्रमण होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए इम्यूनटी मजबूत होना बहुत ज्यादा जरूरी है। अगर आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है तो आपको दूध में दालचीनी और शहद को मिलाकर पीना चाहिए। इसके एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण शरीर

की संक्रमण से रक्षा करते हैं।

### पाचन को बनाए बेहतर

दूध के साथ दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से पाचन शक्ति भी बेहतर होती है। जिन लोगों का ठीक से पेट साफ नहीं होता या फिर खाना नहीं पचता, उन्हें इसका सेवन करना चाहिए। शहद और दालचीनी, गैस और एसिडिटी से राहत देते हैं।

### कोलेस्ट्रॉल को कम करता है

मौजूदा समय में कोलेस्ट्रॉल के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कोलेस्ट्रॉल की समस्या तब होती है जब हमारे खून की नसों में फैट जमने लगता है और अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए तो इससे हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए कोलेस्ट्रॉल की बीमारी स्वास्थ्य के लिए घातक होती है। दालचीनी और शहद कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करता है।

### जोड़ों के दर्द में राहत

दूध, दालचीनी और शहद का मिश्रण उन लोगों के लिए भी रामबाण है जो लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं। दूध के साथ दालचीनी और शहद पीने से हड्डियों को मजबूती मिलती है। दूध में कैल्शियम उच्च मात्रा में पाया जाता है जबकि शहद में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण इसकी ताकत को कई गुना बढ़ा देते हैं।





# एक्सरसाइज के बाद थक जाता है शरीर तो खाएं ये मेवे बॉडी को मिलेगी इंस्टेंट एनर्जी

स्वस्थ शरीर के लिए एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। नियमित एक्सरसाइज करने से शरीर भी हैल्दी रहता है और मूड भी ताजा रहता है। बहुत से लोग जिम में कड़ी मेहनत करके और पसीना सिर्फ पानी, जूस और शेक का ही सेवन करते हैं। लेकिन जिम और एक्सरसाइज के बाद शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे में शरीर को हैल्दी रखने के लिए आप कार्ब्स और प्रोटीन का सेवन कर सकते हैं। जिम और एक्सरसाइज के बाद प्रोटीन का सेवन करने से शरीर को पोषण मिलता है और शरीर एकदम हैल्दी भी रहता है। नट्स का सेवन आप एक्सरसाइज करने के बाद कर सकते हैं। आइए आपको बताते हैं ऐसे कुछ नट्स जिनका आप सेवन कर सकते हैं...

**मूंगफली** - मूंगफली का सेवन करके आप शरीर को हैल्दी रख सकते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।



खासकर  
वर्कआउट  
के बाद  
इसका सेवन  
करने से शरीर  
को ऊर्जा  
मिलती है।

इसके अलावा मूंगफली खाने से आपकी हड्डियां भी मजबूत रहती हैं।

**काजू** - काजू शरीर को हैल्दी रखने में मदद करते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, फाइबर और विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शरीर को हैल्दी रखने में सहायता करते हैं। जिम या एक्सरसाइज करने के बाद आप इनका सेवन कर सकते हैं। एक्सरसाइज के बाद अगर आपके शरीर में थकावट होती है तो भी आप काजू खा सकते हैं। स्मूदी में डालकर आप काजू खा सकते हैं।

**पिस्ता** - पिस्ता का सेवन आप शरीर को हैल्दी रखने के लिए कर सकते हैं। पिस्ता में आयरन, सोडियम, प्रोटीन, विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो वजन घटाने और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। वर्कआउट के बाद आप पिस्ता का सेवन कर सकते हैं।

**अखरोट** - शरीर को हैल्दी रखने के लिए आप अखरोट का सेवन कर सकते हैं। इसमें कैल्शियम, आयरन, फाइबर और फोलेट काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। वर्कआउट के बाद अखरोट खाने से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और आपका शरीर भी एकदम हैल्दी रहता है। भिगोकर या फिर ऐसे ही आप इन्हें खा सकते हैं।

**बादाम** - बादाम भी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इनमें प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-ई काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। नियमित बादाम खाने से शरीर में प्रोटीन की मात्रा पूरी होती है। इसके अलावा यह आपकी मांसपेशियों के फाइबर्स को भी रिपेयर करने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से आपको इंस्टेंट एनर्जी मिलती है। वर्कआउट के बाद आप इसका सेवन कर सकते हैं।

**नोट:** यदि आपको कोई बीमारी या फिर इन ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी है तो डॉक्टर से पूछ कर ही इसका सेवन करें।



## हर समय खराब रहता है मूड? ये आसान टिप्स आ सकते हैं काम



इन दिनों भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग काफी स्ट्रेस में रहते हैं। इस स्ट्रेस से बचने के लिए और मूड को बेहतर बनाने के लिए आप कुछ टिप्स भी फॉलो कर सकते हैं।

हर समय खराब रहता है मूड? ये आसान टिप्स आ सकते हैं कामहर समय खराब रहता है मूड? ये आसान टिप्स आ सकते हैं काम

खराब मूड होने के कई कारण हो सकते हैं। इसमें खराब जीवनशैली, ऑफिस की टेंशन, आर्थिक स्थिति का खराब होना और घर की टेंशन जैसे कई समस्याएं शामिल हैं। इन चीजों के चलते लोग काफी स्ट्रेस में भी रहते हैं। इस वजह हर समय मूड भी खराब रहता है। इस दौरान हर छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना और चिड़चिड़ापन होने लगते हैं। इससे मेंटल हेल्थ पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान रहते हैं तो मूड को बूस्ट को करने के लिए कुछ टिप्स को भी फॉलो कर सकते हैं। बेहतर मूड के लिए आप कौन से टिप्स फॉलो कर सकते हैं आइए जानें।

### सुबह जल्दी उठें

जितने बजे आप रोज सुबह उठते हैं उससे 15 मिनट पहले का अलार्म सेट करें। 15 मिनट पहले उठने से आप पूरे दिन की प्लानिंग कर पाएंगे। इससे आपको दिन का हर काम समय से करने में मदद मिलेगी। आप अपने माइंड में चीजों को लेकर क्लियर रहेंगे कि आपको क्या करना है।

### मुस्कुराहट

सुबह के समय उठते ही सबसे पहले स्माइल करें। स्ट्रेस और अपसेट माइंड के साथ न उठें। अपने चेहरे पर हल्की मुस्कुराहट जरूर रखें। ये ट्रिक आपके मूड को बूस्ट करने में काफी हद तक मदद करेगी।

### ग्रिटीट्यूड

ग्रिटीट्यूड की भावना रखें। जिंदगी में हर चीज के लिए थैंकफुल रहें। आपको यूनिवर्स से हर उस चीज का अभार व्यक्त करना चाहिए जो आपके पास है।

### सकारात्मकता

नेगेटिव सेल्फ टॉक आपको बर्बाद कर सकता है। इस दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं है। अपने एटीट्यूड को चेंज करें। खुद के बारे में अच्छा सोचें। ये चीज आपको पॉजिटिव रखने में मदद करेगी।

### वॉक के लिए जाएं

अगर आप स्ट्रेस महसूस कर रहे हैं तो बाहर एक थोड़ी देर के लिए वॉक पर जाएं। इससे आप रिलैक्स महसूस करेंगे। ये आपके स्ट्रेस को भी कम करने में मदद करेगा। इससे आपकी एंगसाइटी दूर होगी।

### म्यूजिक सुनें

मूड को बूस्ट करने और खुश रहने के लिए आप म्यूजिक सुन सकते हैं। इससे काफी हल्का महसूस करेंगे। आप अपना पसंदीदा गाना सुन सकते हैं और गुनगुना सकते हैं।

### माइंड को क्लीन करें

हर दिन अपने आपको को 5 मिनट जरूर दें। अपने माइंड को क्लीन करें। नेगेटिव थॉट्स को क्लीन करने की कोशिश करें।

### अच्छी नींद लें

अच्छी नींद लेना अच्छी सेहत के लिए बहुत ही जरूरी है। 8 घंटे की नींद लें। इससे आपको अपने मूड को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी। इससे आपके दिमाग को चार्ज होने में मदद मिलेगी।

# डायना पेंटी के ग्लैमरस लुक ने बिखेरा जलवा

## आप भी कर सकती हैं द्राई

डायना पेंटी  
बॉलीवुड की  
सबसे हसीन और  
स्टाइलिश एक्ट्रेस में  
से एक हैं।

एक्ट्रेस डायना पेंटी अपने  
स्टाइल सेंस के लिए जानी  
जाती हैं। डायना अपने सोशल  
मीडिया पर खूब एक्टिव रहती हैं  
और फैस के साथ नई-नई पोस्ट शेयर  
करती रहती हैं। एक्ट्रेस ने अपना फैशन गोल  
सेट किया है, जिसे दूसरी लड़कियां भी  
फॉलो करती हैं।

मल्टी कलर लहंगे में डायना का लुक बेहद  
खूबसूरत लग रहा है। उनका ट्रेंडिशनल अवतार  
फैंस को भी खूब पसंद आ रहा है। डायना के इस  
लहंगे में हैवी वर्क किया गया है। उन्होंने वास्कट  
ब्लाउज कैरी किया है।

ग्रीन कलर की साड़ी में डायना हॉट  
लुक में उन्होंने स्लीवलेस ब्लाउज कैरी  
किया है और साथ में मैचिंग पर्स भी  
कैरी किया है।

डायना पेंटी का स्टाइलिश  
वेस्टर्न ड्रेस में बेहद अलग लुक  
उभरकर सामने उन्होंने मैट  
मेकअप किया है। इसके साथ  
ही, डायना ने मैचिंग  
ईयरिंग्स और रिंग पहनी  
हुई है।

डायना पेंटी  
अपने  
फैशन और  
स्टाइल के  
लिए जानी  
जाती है।



# कर्मचारियों और उद्यमियों को लेकर रिसर्च काम की आजादी, सक्रियता से मिलती है पॉजिटिव एनर्जी, बर्नआउट का शिकार नहीं होते हैं



आपने अक्सर नौकरीपेशा लोगों को बर्नआउट (तनाव और अवसाद) की शिकायत करते हुए सुना ही होगा। लेकिन युवा उद्यमी (आंत्रप्रन्योर) कर्मचारियों से ज्यादा देर तक काम में डूबे रहते हैं। इसके बावजूद वे बर्नआउट का शिकार नहीं होते।

इस संबंध में नीदरलैंड्स की एम्सटर्डम यूनिवर्सिटी ने एक शोध किया। शोध में सामने आया कि उद्यमियों को काम करने की आजादी और उनके लगातार किसी काम के पीछे लगे रहने की सक्रियता के कारण उन्हें पॉजिटिव एनर्जी मिलती है। उनके निवेश से मिलने वाले लाभ से उनके अंदर सकारात्मक ऊर्जा का एक ऐसा स्रोत बन जाता है जो ज्यादा काम करने पर भी थकने नहीं देता।

## काम में आजादी से बढ़ती है पॉजिटिविटी

प्रमुख रिसर्चर प्रो ओब्सचोंका ने बताया कि काम का तनाव और समय का दबाव उद्यमियों को उच्च स्तर की इंडिविजुअल टास्क ऑटोनॉमी देता है। यह सब उन्हें पॉजिटिव साइकोलॉजिकल विदर्ज़ॉल की ओर ले जाते हैं,

जो उद्यमियों के काम में बड़ी भागीदारी के कारण बनाते हैं।

इससे उनका काम न केवल उन्हें वेतनभोगी कर्मचारियों की तुलना में ज्यादा ऊर्जा और ज्यादा सकारात्मक स्थिति प्रदान करता है, बल्कि वे अपने काम से खुश और ज्यादा संतुष्ट भी रहते हैं। विशेष रूप से किसी अन्य कर्मचारियों के लिए जिम्मेदार नहीं होने के कारण भी वे बर्नआउट का शिकार नहीं होते हैं।

## बिजनेस बढ़ाने से बढ़ सकता है बर्नआउट

हालांकि अगर वे व्यवसाय का विस्तार करते हैं और ज्यादा कर्मचारियों को काम पर रखते हैं, तो बर्नआउट का जोखिम बढ़ जाता है। अपने साथ-साथ कर्मचारियों को भी बर्नआउट के जोखिम के बारे में जागरूक होना चाहिए।

## आंत्रप्रन्योर दृष्टिकोण से बर्नआउट से

### बच सकते हैं कर्मचारी

उच्च जोखिम वाली नौकरी वाले कर्मचारियों के लिए आंत्रप्रन्योरशिप का दृष्टिकोण रखना फायदेमंद है। इससे वे बर्नआउट का शिकार होने से बच सकते हैं। वहीं अपने काम को मजबूत कर पूरी सकारात्मक ऊर्जा से काम कर सकते हैं।



# अगर आपका बच्चा भी स्कूल में करता है दादागिरी, तो पेरेंट्स इससे कैसे निपटें

आपका पड़ोसी काफी गुस्से में अपने बच्चे के साथ आता है और बच्चे की चोट की तरफ इशारा करते हुए कहता है कि देखें आपके बच्चे ने कैसे उसके साथ मारपीट की है। या फिर आपके पास बच्चे के स्कूल से कॉल आता है कि आपका बच्चा अक्सर दूसरे बच्चों को परेशान करता रहता है। इसी तरह से दूसरे बच्चे के पेरेंट्स भी आपसे कॉल पर शिकायत करते हैं तो ये वक्त है अपने बच्चे पर काफी ज्यादा ध्यान देने का। आपके अपने बच्चे को वक्त देना होगा साथ ही उसपर अभी से काम करना शुरू कर देना होगा, क्योंकि वो दूसरे के साथ ही खुद को भी नुकसान पहुंचा रहा है। ऐसे में आप उसे गुस्सा या फिर मारपीट कर नहीं समझा सकते हैं। ये वक्त उसके लिए बहुत ज्यादा उसकी लाइफ के लिए निर्णायक साबित होने वाला है। अगर आपने उसकी हरकतों को यूं ही बच्चा समझकर जानें दिया तो उसके इन्हीं कामों की वजह से आने वाला वक्त उसकी जिंदगी को तबाह कर सकता है।

यहां आपके सबसे पहले ये जानना जरूरी है कि आपका बच्चा ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। इसके पीछे अगर कोई वजह से तो आपको उसका पता लगाना काफी जरूरी है। साथ ही आपको अपने बच्चे की बुलिंग करने की आदत को कैसे सही कर सकते हैं इसके बारे में भी आपको प्लानिंग करनी होगी कि उसे ऐसे कामों से कैसे रोका जा सकता है।

## बच्चे बुली या दादागिरी क्यों दिखाते हैं?

कुछ बच्चे स्कूल या फिर खेल के मैदान पर अक्सर दूसरे बच्चों को परेशान करते हैं, उनके साथ मारपीट भी करते हैं। लेकिन बच्चे ऐसा करते क्यों हैं? ये सबसे बड़ा सवाल है। इसके पीछे का जवाब ये है कि इसके पीछे छुपकर वो अपनी कमियां या उनकी सोशल प्रॉब्लम्स हैं उनको छुपाने की कोशिश कर सकते हैं। अपना गुस्सा दूसरे पर निकालते हैं। अगर वो किसी बात से परेशान हैं या बच्चा अपनी बात किसी से नहीं कह पा रहा तो इसके बदले वो दूसरे बच्चों के साथ मारपीट या फिर उनका धमकाने का काम करने लगता है। क्योंकि डराना-धमकाना उसे आसान तरीका लगता है, जिसके बाद ये उनकी आदत में शुमार हो जाता है। जो बाद में अपनी पत्नी के साथ मारपीट करते हैं। दूसरों के साथ भी



गाली-गलौज करते हुए आप देख सकते हैं, क्योंकि ऐसा करना उनकी आदत में शुमार हो चुका होता है। बच्चों के इस तरह के व्यवहार के लिए काफी हद तक घर का माहौल भी जिम्मेदार होता है। अगर घर में पेरेंट्स के बीच में लड़ाई-झगड़े होते हैं, पिता बच्चे की मां के साथ मारपीट करता है, या फिर घर में गाली गलौज देने वाले लोग रहते हैं, और सबसे महत्वपूर्ण बच्चे पर ध्यान ना दिया जाना, बच्चे के बुली या दादागिरी वाले व्यवहार के लिए जिम्मेदार होते हैं।

## बच्चे को बुली बनने से कैसे रोकें-

बच्चे के गुस्सैल रवैये पर ध्यान देना आपको शुरू करना होगा। क्योंकि बच्चा ऐसा हरकते 6-7 साल की उम्र से शुरू कर देता है। उसके इस व्यवहार में बदलाव लाने की कोशिश करें। उनको आपको कम उम्र में ही समझाना शुरू कर देना होगा कि क्या है ठीक क्या गलत। डराना, धमकी देना या मारपीट करना क्या है, इससे उसको क्या क्या नुकसान हो सकते हैं।

आपको उसे समझाना शुरू करना होगा कि उसके घर में मारपीट, धमकी देना अच्छी बात नहीं माना जाता है। ऐसा करने से उसके पेरेंट्स को लोग सही नहीं समझेंगे। बच्चे को प्यार से आपको समझाना होगा।

### कभी ना दें बच्चे को शाबासी

कई ऐसे पेरेंट्स भी होते हैं जो अपने बच्चों की गुस्से वाले व्यवहार या फिर मारपीट, अगर वो अपने भाई-बहनों से भी करता है तो उसे शाबासी देने लगते हैं या फिर उसकी तारीफ करते हैं। ऐसा बोल कर वो अपने बच्चे को खराब कर रहे होते हैं। आपकी मज़ाक में कहीं बातें बच्चा अपनी तारीफ समझकर वही हरकत स्कूल में दूसरे बच्चों के साथ भी करने लगता है। पेरेंट्स को बच्चों के साथ अपने इस रवैये में बदलाव करना होगा। अगर आप ऐसा नहीं करते तो मज़ाक में भी आपके मुंह से मारपीट जैसी हरकतों की तारीफ ना करें। बल्कि, बच्चे को समझाएं कि अन्य लोगों के साथ उसका ऐसा व्यवहार ठीक नहीं। माता-पिता ये गलती करने से बचें और बच्चे को किसी और पर हाथ उठाने से रोकें।

### बच्चे को दूसरे के साथ व्यवहार और सम्मान करना सिखाएं-

आप ये सोंचे कि एक बार समझाएं

के बाद बच्चे समझ जाएंगे, लेकिन ऐसा नहीं है। अगर बच्चा बुली करने वाला है तो उसके लिए ऐसा करना आसान नहीं होगा, लेकिन जब आप उसे धीरे-धीरे प्यार से समझाएं तो वो जरूर सीखेंगे। इसी के साथ आप उसके व्यवहार पर भी नजर बनाएं रखे।

### सुने बच्चे की शिकायत करने वालों की बात

अगर कोई आपके बच्चे की शिकायत करने के लिए आता है तो आप उसकी बात को गौर से सुने, आपके बच्चे ने कैसी हरकत और कैसा व्यवहार किया है, ये आपको जानने की जरूरत है। लेकिन इन सब के बीच आप बच्चे की तारीफ बिल्कुल भी ना करें ना ही उसे उस वक्त किसी दूसरे के सामने डांटे या मारें। ऐसा करने से बच्चा और गुस्सैल हो जाएगा और शिकायत करने वाले शख्स से बदला लेने पर भी आ सकता है। ऐसे में आप अपने बच्चे को आराम से बैठकर उससे भी बात करें कि उसने ऐसा क्यों किया, क्या वजह थी कि उसे ऐसा करना पड़ गया। जब आप उसकी बात आराम से सुनेंगे तो उसे लगेगा कि हां मेरी बात भी सुनने वाला कोई

है। इस दौरान आप उसे बिना डांटे और मारपीट किये प्यार से समझाएं, कि ऐसा वो कोई काम ना करे जिससे उसके घर पर लोग इस तरह से शिकायत करने के लिए आएंगे।

### घर में जवाबदेही का माहौल बनाएं-

हर परिवार के लिए ये सबसे जरूरी बात है कि आपके घर में हर सदस्य की जवाबदेही की संस्कृति हो। इसका मतलब है कि घर का हर सदस्य, जिसमें आपका बच्चा भी शामिल है आपके प्रति जवाबदेह होगा। बच्चा आपके साथ



कैसे बातचीत करता है, साथ ही घर के अन्य सदस्यों, अपने भाई बहन के साथ उसका रिलेशन कैसा है। बच्चा इन सब के लिए जवाबदेह होगा। जब आप देखें कि बच्चा अपने से बड़े भाई या बहन के साथ मिसबिहेव कर रहा है, तब उसकी बातों में ना आकर उसके बिहेवियर को लेकर उसे जवाबदेह बनाएं।

### पेरेंट्स घर में लड़ाई झगड़े के माहौल को खत्म करें

एक बच्चा, जो दूसरे को बुली करता है, उसे ये सीखने की जरूरत है कि बिना कुछ किए ही वो अपनी भावनाओं से कैसे निपट सकता है। इसका सबसे महत्वपूर्ण समाधान है उसके पेरेंट्स की बिहेवियर। पेरेंट्स ही होते जो घर में लड़ाई झगड़े के माहौल को खत्म कर सकते हैं। अगर वो आपस में सही ढंग से बातचीत करें तो बच्चा भी वहीं सीखता है जो उसके माता-पिता करते हैं। जब बच्चा कुछ गलत करें तो उसकी हरकत पर उसे उसी वक्त टोकें। बच्चे को बताना कि क्या सही है क्या गलत, ये पेरेंट्स का फर्ज है। बच्चे की परेशानी, तकलीफ को समझना हर मां-बाप की जिम्मेदारी है।

# साग काटकर धोएं या धोकर काटें यह जानना जरूरी



हरी सब्जियां खाना फायदेमंद, मौसमी बीमारियों से मिलेगी राहत, इम्युनिटी बढ़ेगी साग पोषक तत्वों से भरपूर होता है। साग में कई तरह कंपोनेंट पाए जाते हैं। साग शरीर और दिमाग के लिए फायदेमंद है। अगर आप अपच की शिकायत, त्वचा संबंधी समस्याएं और अन्य मौसमी बीमारियों से राहत चाहते हैं तो हरा साग डेली डाइट में लें।

साग को पोषक तत्वों का एक पावरहाउस कहा जा सकता है, क्योंकि यह फाइबर, विटामिन, आयरन, फोलिक एसिड, कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम जैसे खनिज तत्वों से भरपूर है। आहार में हरा साग शामिल करने से इम्युनिटी बढ़ती है। न्यूट्रिशनिस्ट अमर देव यादव बता रहे हैं हरे साग बनाने का सही तरीका।

हरा साग धोकर काटें या काट कर धोएं, जानें सही तरीका साग जब खरीद कर लाएं तो पहले इसकी जड़ काटें। इसके बाद साग को 4 से 5 बार पानी बदल-बदल कर अच्छे से धो लें और थोड़ी देर तक ऐसे ही रखा रहने दें। साग से जब पानी निथर जाए तो इसे चाकू से बारीक काटें। कभी भी साग काटने के बाद न धोएं। ऐसा करने से साग

में मौजूद पोषक तत्व पानी के साथ निकल जाते हैं। कई बार साग खरीदते वक्त लोग मार्केट से कटवा लेते हैं ताकि दिक्कत न हो। लेकिन ऐसा साग केवल स्वाद के लिए खाया जा सकता है, इसमें पोषक तत्वों की मात्रा काफी हद तक कम हो जाती है। हरे साग को ठीक ढंग से पकाने और खाने पर इसका पूरा पोषण मिलता है।

## साग खाने का सही तरीका

साग को फ्राई करके सब्जी की तरह खाया जाता है। लेकिन इसे उबाल कर खाने पर ज्यादा फायदा मिलता है। लेकिन पालक को हल्का उबालें ताकि पोषक तत्व बर्बाद न हो। मेथी हरी सब्जियों को उबालकर खाने से आंखों की समस्या में लाभ मिलता है। साथ ही आपको कई रोग नहीं होते हैं।

फ्राई की हुई या उबाली हुई सब्जी, क्या ज्यादा फायदेमंद सब्जी को तेल में फ्राई करने पर इसमें फैट की मात्रा होती है जिससे कि फैट बढ़ता है। जबकि हाफ बॉयल सब्जियों में पोषण तत्व होते हैं। हल्की उबली सब्जी खाने से वेट कंट्रोल रहता है। एसिडिटी की प्रॉब्लम नहीं होती। खाना आसानी से पचता है। स्किन पर चमक आती है और बालों की ग्रोथ भी अच्छी होती है।

## किस मात्रा में करें साग का सेवन

एक दिन में 1/2 कप उबला हुआ साग या 1 कप हरे साग का सेवन किया जा सकता है। लेकिन किसी डायटिशियन की सलाह जरूर ले लें।

साग खरीदते समय यह ध्यान दें कि पालक का रंग प्राकृतिक रूप से हरा होना चाहिए।

अगर साग से स्मेल आ रही है तो इसे ना खरीदें।

बहुत ज्यादा धूल-मिट्टी लगा साग न खरीदें, जड़ निकाला गया साग खरीदें।

जिस साग की पत्तियां ताजी लगे वही खरीदें।

साग को ज्यादा लंबे समय तक सुरक्षित कैसे रखें साग के बंडल को खोल लें और फिर इसे एयरटाइट बैग में कर के फ्रिज में 3 से 4 दिन तक स्टोर किया जा सकता है। आप किचन में टोकरी में भी साग को खोलकर रख सकते हैं। इसकी ताजगी बनाए रखने के लिए इसे गीले कपड़े में लपेटकर भी रखा जा सकता है।

नोट- पैकेट बंद साग खरीदते हैं तो इस्तेमाल की अंतिम तारीख तक ही बना लें। इसके बाद साग खराब होने लगता है।



# बेवकूफ गधा

## बाल कहानी



एक जंगल में एक शेर रहता था। वो अब बूढ़ा हो चुका था। वो अकेला ही रहता था। कहने को वो शेर था लेकिन उसमें शेर जैसी कोई बात न थी। अपनी जवानी में वो सारे शेरों से लड़ाई में हार चुका था। अब उसके जीवन में उसका एक दोस्त गीदड़ ही था। वो गीदड़ अक्ल दर्जे का चापलूस था। शेर को ऐसे एक चमचे की जरूरत थी। जो उसके साथ रहता। गीदड़ को बिना मेहनत का खाना चाहिए था। एक बार शेर ने एक सांड पर हमला कर दिया। सांड भी गुस्से में आ गया। उसने शेर को उठा कर दूर पटक दिया। इस से शेर को काफी चोट आई। किसी तरह शेर अपनी जान बचा कर भागा। जान तो बच गई। लेकिन जखम दिन-ब-दिन बढ़ते जा रहे थे। जखमों और कमजोरी के कारण शेर कई दिन तक शिकार न कर सका और अब भूख से शेर और गीदड़ की हालत खराब होने लगी। “देखो मैं जखमी होने के कारण शिकार करने में असमर्थ हूँ। तुम जंगल में जाओ और किसी मूर्ख जानवर को लेकर आओ मैं यहाँ झाड़ियों के पीछे छिपा रहूँगा और उसके आने पर उस पर हमला कर दूँगा। तब हम दोनों के खाने का इंतजाम हो जाएगा।” शेर ने भूख से न रहे जाने पर कहा। शेर की आज्ञा के अनुसार वो एक मूर्ख जानवर की तलाश करने के लिए निकल पड़ा। जब गीदड़ जंगल से बाहर पहुंचा तो —जंगल से बाहर जाकर उसने देखा एक गधा सूखी हुई घास चर रहा था। गीदड़ को वो गधा देखने में ही मूर्ख लगा। गीदड़ उसके पास गया और बोला, “नमस्कार चाचा, कैसे हो? बहुत कमजोर हो रहे हो। क्या हुआ?” “सहानुभूति पाकर गधा बोला, “नमस्कार, क्या बताऊँ मैं जिस धोबी के पास काम करता हूँ। वह दिन भर काम करवाता है। पेट भर चारा भी नहीं देता।” “तो चाचा तुम मेरे साथ जंगल में चलो। वहाँ

बहुत हरी-हरी घास है। आप की सेहत भी अच्छी हो जाएगी।” “अरे! नहीं मैं जंगल नहीं जाऊँगा। वहाँ मुझे जंगली जानवर खा जाएँगे।” “चाचा, तुम्हें शायद पता नहीं है। जंगल में एक बगुले भगत जी का सत्संग हुआ था। तब से जंगल के सारे जानवर शाकाहारी हो गए हैं।” गधे को फंसाने के लिए गीदड़ बोला, सुना है पास के गाँव से अपने मालिक से तंग होकर एक गधे भी जंगल में रहने आई है। शायद उसके साथ तुम्हारा मिलन हो जाए। इतना सुन गधे के मन में एक खुशी की लहर दौड़ गई।

### गधे का माथा ठनका —

वह गीदड़ के साथ जाने के लिए राजी हो गया। गधा जब गीदड़ के साथ जंगल में पहुंचा तो उसे झाड़ियों के पीछे शेर की चमकती हुई आँखें दिखाई दी। उसने आव

देखा ना ताव। ऐसा भागना शुरू किया कि जंगल के बाहर आकर ही रूका। “भाग गया? माफ़ करना दोस्त इस बार मैं तैयार नहीं था। तुम दुबारा उस बेवकूफ गधे को लेकर आओ। इस बार कोई गलती न होगी।”

गीदड़ एक बार फिर उस गधे के पास गया। उसे मनाने के लिए गीदड़ ने मन में नई योजना बनाई, “अरे चाचा, तुम वहाँ से भाग क्यों आए?”

“भागता नहीं तो क्या करता? वहाँ झाड़ियों के पीछे शेर बैठा हुआ था। मुझे अपनी जान प्यारी थी तो भाग आया।” “हा हा हा अरे वो कोई शेर नहीं वो गधे थी जिसके बारे में मैंने आपको बताया था।” “लेकिन उसकी तो आँखें चमक रही थी।” “वो तो उसने जब आपको देखा तो खुशी के मारे उसकी आँखों में चमक आ गई। वो तो आपको देखते ही अपना दिल दे बैठी और आप उस से मिले बिना ही वापस दौड़ आये।” गधे को अपनी इस हरकत पर बहुत पछतावा हुआ। वह गीदड़ की चालाकी को समझ नहीं पा रहा था। समझता भी कैसे आखिर था तो गधा ही। वो गीदड़ की बातों में आकर फिर से जंगल में चला गया। जैसे वो झाड़ियों के पास पहुंचा। इस बार शेर ने कोई गलती नहीं की और उसका शिकार कर अपने भोजन का जुगाड़ कर लिया।

### सीख क्या मिली —

पाठकों, कहते हैं जब तक इन्सान को ठोकर नहीं लगती उसे अक्ल नहीं आती। इसलिए ठोकर खाना अच्छी बात है। लेकिन एक ही पत्थर से बार-बार ठोकर खाना बेवकूफी की निशानी होती है। जैसा की गधे ने किया। आज के जीवन में हमे होशियारी से रहना चाहिए। नहीं तो इस जंगल में बहुत से गीदड़ हमसे अपना काम निकालने के लिए कुछ भी कर सकते हैं। इसलिए सदैव सतर्क रहे, सुरक्षित रहें।

# दोस्ती और जान-पहचान में फर्क होता है: ऐसी दोस्ती पर गौर करें



दोस्त बनाया है तो... दोस्ती पर गौर भी करें आपने अभी-अभी जिसको दोस्त बनाया है उसका व्यवहार और आदतें बहुत कुछ कह देती हैं। अगर किसी दोस्त के साथ वक्त बिताने के बाद आप मानसिक रूप से थक जाते हैं या मन खराब हो जाता है तो शायद आपको उस दोस्ती का पुनर्मूल्यांकन कर लेना चाहिए।

एक बुरा दोस्त शुरुआत में अत्यंत भरोसेमंद और अच्छा होने का दिखावा कर सकता है, लेकिन समय-समय पर उसकी ईर्ष्या और स्वार्थ दिखाई दे जाते हैं, इसलिए उसके व्यवहार पर ध्यान देना जरूरी है।

अपना सारा काम आपसे करवा लेता है, लेकिन जब बात आपकी होती है तो तरह-तरह के बहाने दे सकता है।

आपकी सफलता से जलन का अहसास होगा। आपके सामने आपकी तारीफ़ करेगा लेकिन पीठ पीछे बुराई करेगा।

आपकी उदासी और परेशानी नज़रअंदाज़ कर सकता है।

बार-बार मज़ाक़ के बहाने आपका अपमान कर सकता है।

आपको बदलने और नियंत्रित करने की कोशिश करेगा। आपके फैसले खुद कर लेगा।

झूठ बोलने के लिए उकसा सकता है।

अस्वीकृत और असुरक्षित महसूस करा सकता है।

अपनी ग़लती मानने से इनकार कर देता है और वही ग़लती बार-बार दोहराता रहता है।

आपकी उपलब्धियों को छोटा दिखाता है और आपकी बात रोककर अपनी बात करता है।

# प्यार के लिए बलिदान होने वाले वैलेंटाइन की कहानी

## वैलेंटाइन डे की शुरुआत कैसे हुई

'ऑरिया ऑफ जैकोबस डी वॉराजिन' नाम की पुस्तक के मुताबिक रोम के एक पादरी थे संत वैलेंटाइन। वे दुनिया में प्यार को बढ़ावा देने में मान्यता रखते थे। उनके लिए प्रेम में ही जीवन था। लेकिन इसी शहर के एक राजा क्लॉडियस को उनकी ये बात पसंद नहीं थीं। राजा को लगता था कि प्रेम और विवाह से पुरुषों की बुद्धि और शक्ति दोनों ही खत्म होती हैं। इसी वजह से उसके राज्य में सैनिक और अधिकारी शादी नहीं कर सकते थे।

हालांकि, संत वैलेंटाइन ने राजा क्लॉडियस के इस आदेश का विरोध किया और रोम के लोगों को प्यार और विवाह के लिए प्रेरित किया। इतना ही नहीं, उन्होंने कई अधिकारियों और सैनिकों की शादियां भी कराईं। इस बात से राजा भड़का और उसने संत वैलेंटाइन को 14 फरवरी 269 में फांसी पर चढ़वा दिया। उस दिन से हर साल इसी दिन को 'प्यार के दिन' के तौर पर मनाया जाता है। कहा जाता है कि संत वैलेंटाइन ने अपनी मौत के समय जेलर की नेत्रहीन बेटी जैकोबस को अपनी आंखें दान कीं। सेंट ने जैकोबस को एक पत्र भी लिखा, जिसके आखिर में उन्होंने लिखा था 'तुम्हारा वैलेंटाइन'। यह थी प्यार के लिए बलिदान होने वाले वैलेंटाइन की कहानी

वो  
प्यारी सी हंसी वो  
उसका खिलखिलाना,  
बड़ी मासूमियत से यूँ नज़रें  
मिलाना,  
जो देखूँ मैं उसको, तो  
उसका शरमाना,  
मेरे दिल में हज़ारों  
उमंगें जगाना

**हर पल एहसास  
दिलाता है**

कभी हंसाता है कभी रूलाता  
है ये प्यार  
हर पल तेरी ही याद दिलाता है ये  
प्यार  
चाहो या न चाहो, पर आपके  
होने का  
हर पल एहसास दिलाता है  
ये प्यार  
हैप्पी वैलेंटाइन डे

गुलाब  
की खूबसूरती भी  
फीकी सी लगती है,  
जब तेरे चेहरे पर मुस्कान  
खिल उठती है,  
यूँ ही मुस्कराते रहना मेरे प्यार तू,  
तेरी खुशियों से मेरी सांसें जी  
उठती हैं।

तुम्हारे  
साथ रहते-  
रहते,  
तुम्हारी चाहत सी हो  
गयी है।  
तुमसे बात करते-करते,  
तुम्हारी आदत सी हो गयी  
है।  
एक पल न मिले तो  
बेवैनी सी लगती है,  
दोस्ती निभाते-निभाते  
तुमसे मोहब्बत सी  
हो गयी है।





# पतली है आइब्रो तो घना करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

आइब्रो को लेकर लड़कियां अक्सर परेशान रहती हैं क्योंकि अगर ये पतली हो तो इसका असर चेहरे की खूबसूरती पर पड़ता है। इस वजह से घनी आइब्रो को पसंद किया जाता है। हालाँकि अगर आपकी भौंहें घनी नहीं हैं तो इसके लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को आजमा सकती हैं।



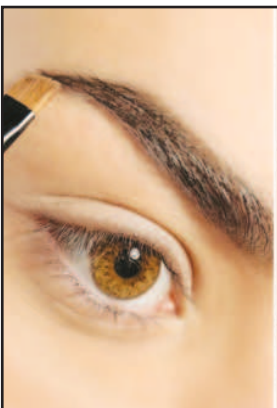
**नारियल का तेल लगाएं-**  
नारियल तेल के फायदों के बारे में हम सभी जानते हैं। जी दरअसल यह बालों संबंधी कई समस्याओं से लड़ने में मदद करता है। उसी तरह अगर आपकी आइब्रो पतली हैं तो आप नारियल का तेल लगा सकती हैं।



आ प  
घनी भौंहों के  
लिए नारियल का तेल

लगा सकती है क्योंकि इसमें विटामिन ई पाया जाता है, जो बालों के विकास को प्रोत्साहित करता है।

कैसे करें इस्तेमाल-  
रूई को नारियल के तेल में भिगो लें। इसके बाद आइब्रो पर तेल को अच्छे से लगा लें। अब नारियल के तेल को रातभर आइब्रो पर लगा रहने दें। उसके बाद अगली सुबह



फेश वॉश से अपना चेहरा साफ कर लें।  
कैस्टर ऑयल से मिलेगा फायदा- सबसे पहले त्वचा को साफ पानी से क्लीन कर लें। अब इसके बाद उंगली पर थोड़ा सा कैस्टर ऑयल डालें।  
अब फिंगरटिप की मदद से आइब्रो को मसाज दें। अब कैस्टर ऑयल को आइब्रो पर आधे घंटे से ज्यादा देर तक न लगा रहने दें। इसके बाद इसे मेकअप रिमूवर की मदद से साफ कर लें।

**इन बातों का रखे ध्यान-**

\* आंखों के आस-पास का एरिया बेहद सेंसिटिव होता है। तेल को आंखों के अंदर न जाने दें।

\* अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो किसी भी चीज को लगाने से पहले पैच टेस्ट करना न भूलें।



# रात में लगाएं हल्दी फेस मास्क



## एक हफ्ते में ग्लो करेगा चेहरा

चाहिए। इसके बाद हल्दी के मिश्रण को रुई की मदद से पूरे चेहरे पर लगाएं। अब इसके बाद आप इसे तब तक छोड़ दें जब तक यह अच्छे से सूख न जाए। इसके बाद अपने चेहरे को नॉर्मल पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। ध्यान रहे सर्वोत्तम परिणामों के लिए, आपको इस फेस मास्क का उपयोग

सप्ताह में कम से कम

रात में लगाए हल्दी फेस मास्क, एक हफ्ते में ग्लो करेगा चेहरा। हल्दी एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है और इसका इस्तेमाल सभी करते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीमाइक्रोबियल गुणों से भरपूर है। जी हाँ और इस वजह से इसको पहले से ही स्किन केयर में शामिल किया जाता रहा है।

2-3 बार करना चाहिए।

ऐसा कहा जाता है हल्दी के इस्तेमाल से आपकी त्वचा प्राकृतिक रूप से गोरी और चमकदार बनती है। हालाँकि आज हम आपको हल्दी नाइट फेस मास्क बनाने की विधि बताने जा रहे हैं। यह फेस मास्क दूध मिलाकर तैयार किया जाता है और हल्दी और दूध का मिश्रण आपकी त्वचा में निखार लाता है। केवल यही नहीं बल्कि इसके अलावा इस फेस मास्क को लगाने से आपको त्वचा की सभी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। अब हम आपको बताते हैं कैसे बनाएं हल्दी नाइट मास्क।

हल्दी नाइट फेस मास्क-  
आधा कटोरी दूध और 1/4 चम्मच हल्दी लें। इसके बाद नाइट फेस मास्क बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल लें। अब इन दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स कर लें। लीजिये आपका हल्दी नाइट फेस मास्क तैयार है। अब नाइट फेस मास्क लगाने के लिए आपको सबसे पहले अपने चेहरे को साफ करना



# घर में बनाएं राज कचौरी यहाँ देखे सरल रेसिपी



ठंडे दही, चटनी एवं अनार के दानों से सजी स्वादिष्ट राज कचौरी खाने में बहुत अच्छी लगती है। स्नैक्स में आप इसे ट्राई कर सकते हैं। स्टार्टर में भी कई लोग राज कचौरी सर्व करना पसंद करते हैं। चाट के ठेले पर यह आपको अवश्य प्राप्त हो जाएगी। स्ट्रीट फूड के रूप में बिकने वाली राज कचौरी को आप बहुत सरलता से अपनी रसोई में तैयार कर सकते हैं। आइए जानते हैं इसे बनाने की विधि।

## राज कचौरी के लिए सामग्री

- 1 कप मूंग दाल
- 1 कप मैदा
- 1/4 कप सूजी
- 3 चुटकी बेकिंग सोडा
- नमक स्वाद अनुसार
- 1-2 हरी मिर्च, कटी हुई
- 1 इंच अदरक, बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच कटा हुआ ताजा हरा धनिया
- एक चुटकी अजवाइन
- एक चुटकी हल्दी पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच हींग

## भराई के लिए सामग्री:-

- 1 बड़ा आलू, उबला और छिला हुआ
  - 1 1/2 कप गाढ़ा दही
  - 3 बड़े चम्मच पाउडर चीनी
  - नमक स्वाद अनुसार
  - 1/2 छोटा चम्मच चाट मसाला पाउडर
  - लाल मिर्च पाउडर छिड़कने के लिये
  - 1/2 छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर
  - 1 चम्मच हरी चटनी
  - 1 चम्मच इमली की चटनी
  - आधा कप अनार के दाने सजाने के लिए
  - 1 कुरकुरी पापड़ी
  - सेव नमकीन 1 चम्मच
  - गार्निश के लिए ताजा हरा धनिया कटा हुआ
- राज कचौरी बनाने की विधि:-  
राज कचौरी बनाने के लिए सबसे पहले मूंग की दाल को 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इतने में कचौरी का आटा तैयार कर लें। इसके लिए एक बाउल में मैदा, सूजी, नमक एवं बेकिंग सोडा डालकर मिक्स करें। पानी की सहायता से सॉफ्ट आटा तैयार कर लें। अब इस आटे को 20 मिनट के लिए सेट होने रख दें।



# अब आप भी नाश्ते में बनाएं फटाफट ये चीज



उबलने रख दें।

2. आलू को आप अपने हिसाब से चौड़ा रख सकते हैं। आप चाहे तो फ्रेंच फ्राइज़ को मोटा या पतला रख सकते हैं।

3. जब पानी में उबाल आ जाएं तो आलू को उसमें ही छोड़ दें और गैस को बंद कर दें। अब आलूओं को 5 से 6 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

4. आलूओं का पानी निकाल कर उन्हें टिशू पेपर या एक सूखे कपड़े पर रखें। इन्हें सुखने दें और अगर आप जल्दी में हैं तो आप आलूओं को टिशू से दबाकर की भी पानी सूखा सकते हैं।

5. तेल गर्म करें और उसमें एक-एक करके आलू के टुकड़े डालें। इस बात का ध्यान रखें की कड़ाही

में इतनी जगह हो की आलू एक दूसरे से न चिपकें।

6. आंच को मीडियम कर दें और आलूओं को तब तक पकने दें जब वह ब्राउन न हो जाएं।

7. आलूओं को तेल से बाहर निकालकर टिशू पेपर पर एक साइड रख दें ताकि एक्स्ट्रा तेल निकल जाए।

8. सर्व करने से कुछ देर पहले इन्हें तेज आंच पर गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करके सर्व करें।

आलू से आप ढेर सारे स्नैक्स बना सकते हैं बस आपको उनके बारे में जानकारी होनी चाहिए। आलू में सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाला स्नैक फ्रेंच फ्राइज़। इन दिनों फ्रेंच फ्राइज़ बहुत ही लोकप्रिय स्नैक बना हुआ है। क्या आप जानते हैं रेस्टोरेंट जैसे फ्रेंच फ्राइज़ आप भी अपने घर पर बहुत ही आसानी से बना सकते हैं। आज हम नेशनल पोटेटो डे पर आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह घर पर फ्रेंच फ्राइज़ बना सकते हैं।

फ्रेंच फ्राइज़ बनाने के लिए सामग्री :  
फ्रेंच फ्राइज़ देखते ही मुंह में पानी आ जाता है। आलू का पतला काटकर इन्हें तेल में डिप फ्राई किया जाता है। ये खाने में लाइट होती हैं।

**फ्रेंच फ्राइज़ की सामग्री**

250 ग्राम (छीलकर लम्बाई में पतले कटे हुए) आलू

1 टेबल स्पून नमक

(डीप फ्राई करने के लिए) तेल

फ्रेंच फ्राइज़ बनाने की विधि

1.4 कप पानी लें उसमें आलू डाल दें उसमें नमक छिड़के और



# शादी का है फंक्शन तो ट्राई करें कुंदन ज्वेलरी के ये लेटेस्ट डिजाइंस



आप किसी भी छोटे-मोटे फंक्शन के लिए ट्राई कर सकती हैं।

**लॉन्ग-चैन के साथ-** यह साड़ी के साथ खूबसूरत नजर आता है। आपको यह भी बता दें कि इसमें आपको पर्ल्स से लेकर अनकट ज्वेलरी या पोलकी स्टाइल में भी काफी वैरायटी मिल जाएगी। इससे मिलता-जुलता हार आपको करीब 2000 रुपये तक में मिल जाएगा।

**व्हाइट कुंदन स्टोन ज्वेलरी सेट-** इस तरह का ज्वेलरी सेट आपको करीब 300 रुपये तक में आसानी से मिल जाएगा। आपको यह भी बता दें कि ऐसा सेट हर तरह के ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच हो जाता है। इसी के साथ ही इसमें आपको कई तरह के डिजाइन भी मार्केट में आसानी से मिल जाएंगे।

स्टाइलिश और मॉडर्न हर कोई दिखना चाहता है। वैसे शादी का सीजन भी शुरू हो चुका है। ऐसे में ऑउटफिट के बाद बारी आती है मैचिंग ज्वेलरी को चुनने की। जी हाँ और इसके लिए आपको मार्केट में कई तरह के डिजाइन देखने को मिल जाएंगे। हालाँकि कई बार हम और आप मैचिंग ज्वेलरी खरीदते समय कंप्यूज भी हो जाते हैं। इस वजह से आज हम आपको बताने वाले हैं कुछ ऐसे कुंदन के ज्वेलरी डिजाइंस जो आपके हर ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच करेंगे।

**मल्टी-लेयर चैन के साथ-** आप सभी को बता दें कि मल्टी-लेयर वाली पर्ल चैन के साथ मैचिंग डायरिंग्स आप सूट से लेकर साड़ी तक के साथ कैरी कर सकती हैं। जी हाँ और इसमें आप पेस्टल कलर को ही चुनें। ऐसा इसलिए क्योंकि ये आपके हर ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच जो जाएगी। इस तरीके का मिलता-जुलता ज्वेलरी सेट आपको करीब 300 रुपये से लेकर 600 रुपये तक में आसानी से मिल जाएगी।

**मोती के साथ-** आजकल इस तरीके के मोती के साथ कुंदन वर्क को काफी पसंद किया जा रहा है। आपको यह भी बता दें कि ऐसा मिलता-जुलता ज्वेलरी सेट आपको करीब 500 रुपये तक में मिल जाएगा। इसे





# धरती पर स्वर्ग है ये बादलों से लिपटे हरे-भरे भारत के सबसे ऊंचे हिल स्टेशन

भारत में आपने कई हिल स्टेशन देख होंगे, लेकिन कभी देश के सबसे ऊंचे हिल स्टेशनों पर गए हैं शायद अभी तक नहीं, हमारे हिसाब से आप उनके बारे में जानते भी नहीं होंगे, तो चलिए आज हम आपको भारत के कुछ ऐसे सबसे ऊंचे हिल स्टेशनों के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि यहां सर्दियों में सबसे पहले बर्फ देखने को मिलती है। अगर आप जनवरी में नए साल के मौके पर बर्फ देखने जा रहे हैं तो अपनी हिल स्टेशन लिस्ट में इन्हें भी जोड़ सकते हैं।

## कल्पा, हिमाचल प्रदेश



कल्पा शिमला से लगभग 251 किलोमीटर दूर है। ये छोटा सा गांव हिमाचल प्रदेश राज्य के अन्य हिल स्टेशनों की तरह इतना लोकप्रिय नहीं है, लेकिन यहां जाने का सपना भी कई टूरिस्ट का रहता है। कल्पा तक आप सांगला से संकरी सड़कों के माध्यम से पहुंच सकते हैं। यहां से आपको कैलाश पहाड़ भी बेहद आसानी से दिख जाएंगे। कल्पा इस क्षेत्र के सबसे ऊंचे गांवों में से एक है, जिसकी ऊंचाई करीबन 2,960 मीटर है। वैसे ये व्यवसायिक हिल स्टेशन तो नहीं है, लेकिन हां इस जगह को भी आप घूमने-फिरने के लिए चुन सकते हैं। कल्पा के आसपास आपको कई सेब के बाग भी देखने को मिल जाएंगे।

## जुलुक, सिक्किम



सिक्किम के पूर्वी भाग में बसा जुलुक भी कम खूबसूरत नहीं है, जो कभी तिब्बत में ल्हासा के लिए रेशम व्यापार मार्ग का एक हिस्सा हुआ करता था। 3,000 मीटर की ऊंचाई पर स्थित, जुलुक तक गंगटोक या रोंगली से पहुंचा जा सकता

है, यहां गांव तक जाने के लिए परमिट प्राप्त करना पड़ता है, क्योंकि ये जगह प्रतिबंधित क्षेत्रों में आती है। हर मौसम में आपको इस जगह के अलग-अलग रंग देखने को मिलेंगे, मानसून में हरियाली तो सर्दियों में सफेद बर्फ देखने को मिलेगी। यहां से आपको कंचनजंगा रेंज का स्पष्ट रूप देखने को मिलेगा। थम्बी व्यू पॉइंट, जिग जैंग पॉइंट या भूल भुलैया, नाथांग घाटी और कुपुप झील यहां की लोकप्रिय जगह हैं।

## औली, उत्तराखंड

अब हम बात करेंगे औली की, जो उत्तराखंड के स्कीइंग डेस्टिनेशन के लिए काफी फेमस है। औली में आप साल भर में किसी भी समय में पहुंच सकते हैं।



यहां आप जोशीमठ और फिर रोपवे के जरिए आराम से जा सकते हैं। 3,046 मीटर की ऊंचाई के साथ, औली राज्य के सबसे ऊंचे हिल स्टेशनों में से एक है। औली में आर्टिफिशियल झील है जहां आप जा सकते हैं, ये जगह अपनी स्कीइंग एक्टिविटी के लिए भी जानी जाती है। गुरसो बुग्याल से लगभग एक किलोमीटर की दूरी पर छत्र कुंड एक छोटी सी झील है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और शांति के लिए फेमस है।

## चितकुल, हिमाचल प्रदेश

भारत-चीन सीमा से पहले चितकुल को आखिरी गांव के रूप में जाना जाता है। ये हिमाचल प्रदेश राज्य का एक और खूबसूरत हिल स्टेशन है।



सर्दियों के दौरान, समुद्र तल से लगभग 3,450 मीटर की ऊंचाई पर होने की वजह से, भारी हिमपात के कारण चितकुल की सड़कें दुर्गम रहती हैं। चितकुल एक बेहद ही हसीन डेस्टिनेशन है, यहां के घास के मैदान, जंगल, सेब के बाग इस जगह को और भी खूबसूरत बना देते हैं।



# ऋचा चड्ढा के ये फिटनेस टिप्स जो हैं लाभदायक

ऋचा चड्ढा ने हमेशा कुछ अलग और नया किया है, हमेशा सेट खांचे को तोड़ने की कोशिश की है। अली फ़जल से अपनी शादी के ठीक पहले ऋचा चड्ढा ने फिटनेस प्रेमियों को एक नई प्रेरणा दे दी। उन्होंने आश्चर्यजनक तरीके से अपना वजन कम किया और अब वह पहले से कहीं ज्यादा फिट और खूबसूरत नजर आती हैं। उनके इंस्टाग्राम अकाउंट को देखकर समझ में आता है कि स्ट्रेन्थ उनकी फिटनेस का राज है, बिल्कुल उसी तरह जिस तरह वह फिल्मों में एक्टिंग करते समय अपनी स्ट्रेन्थ दिखाती हैं। अपनी बातों और विचारों को लेकर हमेशा मुखर रहने वाली ऋचा चड्ढा की फिटनेस के बारे में जानते हैं।

## शरीर और दिमाग का संतुलन

स्वस्थ और सही रहने के लिए ऋचा का मानना है कि शरीर और दिमाग दोनों का काम करना जरूरी है। इसलिए ऋचा ने स्वस्थ विकल्पों को प्राथमिकता दी और खुद को खुश रखने की कोशिश भी।

## फिटनेस के लिए लक्ष्य है जरूरी, जिम नहीं

ऋचा का मानना है कि फिट रहने के लिए जिम की जरूरत पड़े, यह जरूरी नहीं है। वह कहती हैं कि इसके लिए एजुकेशन की जरूरत है, यह जानने की जरूरत है कि आपके लिए

क्या काम कर रहा है और क्या नहीं। आप घर पर ही पुल-अप बार इंस्टॉल करके वर्क आउट शुरू कर सकते हैं। फिटनेस के लिए आपको रेगुलर रहना पड़ेगा, बीच-बीच में छुट्टी कर लेने से काम नहीं चलने वाला। इसे लेकर एक साल की योजना बनानी पड़ेगी, न कि एक महीने या तीन महीने का लक्ष्य।

## इलेक्ट्रिकल मसल स्टिमूलेशन

ईएमएस यानी इलेक्ट्रिकल मसल स्टिमूलेशन एक नया ट्रेंड है, जिसे ऋचा ने फॉलो करना शुरू कर दिया है और अपने वर्क आउट रूटीन में शामिल किया है। इसमें एक छोटे वेयरबल डिवाइस को बॉडी के पास लगाया जाता है, जिससे इलेक्ट्रोड ड्रिवन वाइब्रेशन मांसपेशियों तक पहुंचते हैं। कम दिनों में ही ईएमएस बॉडी को सिर्फ 20 मिनट में ही टोन करना शुरू कर देता है।

## हेल्दी फूड

बाहर के भोजन की जगह घर के बने भोजन को तरजीह देने वाली ऋचा डाइटिन के चक्कर में अपना मील नहीं छोड़ती हैं। घर पर बने स्वस्थ भोजन को उन्होंने अपनी डाइट का हिस्सा बनाया है। हालांकि, चीट डेज उनके लिए भी बने हैं, जब वह अनहेल्दी भोजन भी खाती हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?  
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।  
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं  
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512