

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
19 फरवरी 2023

भोजपुरी से लेकर  
टीवी तक का सफर  
तय करने वाली  
एक्ट्रेस

**रश्मि देसाई**

आज इंडस्ट्री का  
जाना-माना नाम है



\* 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।



\* लड़की बंटी से- क्या कर रहे हो? बंटी - मच्छर मार रहा हूँ।

लड़की - अब तक कितने मारे?

बंटी- पांच मारे।। तीन फीमेल और दो मेल।

लड़की - कैसे पता चला कि मेल कौन है और फीमेल कौन?

बंटी - तीन आईने पर बैठे थे और दो बियर के पास।



संता बड़ा परेशान था, बेचारे की शादी जो नहीं हो रही थी। हर बार शादी होते होते टूट जाती। सारे दोस्तों से पूछ लिया लेकिन कोई समाधान नहीं

मिला। बेचारा एक दिन एक पंडित जी के पास पहुंच गया और बोला-

संता : पंडित जी कोई उपाय बताएं मेरी शादी नहीं हो रही हमेशा टूट जाती है।

पंडित जी ने कहा- शादी हो जाएगी, लेकिन सबसे पहले तुम लोगो से सदा सुखी होने का

आशीर्वाद लेना बंद करो।

\*\*\*\*\*

पति रात को बेड पर जाकर धीरे से पत्नी से लिपट गया.

पति- जानू! आज तो फिर से हनीमून मनाने का मन कर रहा है.

पत्नी (चिढ़कर)- रहने दीजिए, आपको बस रात में ही प्यार आता है।

दिन में तो जैसे सांप सूंघ जाता है।

पति के मुंह से सच निकल गया- अरे!

क्योंकि रात में अंधेरा होता है न और

दिन में तुम्हारी शकल देखकर मूड ही नहीं बनता।

फिर तो चार दिन तक छत पर मच्छरों ने पति के साथ हनीमून मनाया।

\*\*\*\*\*

पति से पत्नी ने कहा- 'मेरे पास आपके लिए एक अच्छी खबर है, बहुत जल्द ही हम दो से तीन हो जाएंगे।'

पति- अरे मेरी जान, मैं इस दुनिया का सबसे खुशनसीब आदमी हूँ।

पत्नी - 'मुझे खुशी है कि तुम्हें इतना

अच्छा लगा, कल सुबह मेरी मां हमारे

साथ रहने आ रही है।

पति अपना सिर पकड़कर धम्म से जमीन पर बैठ गया।



पप्पू एक लड़की को प्रपोज करते हुए बोला- आई लव यू लड़की- तमीज से बात करो मुझसे

पप्पू- ओम मंगलम भगवान विष्णु मंगलमगरुड ध्वजः, मंगलम पुण्डरीकाक्षये विद इयू respect बैंग टू से दैट आई लव यू देवी जी ऑफर ग्रहण करें स्वाहा...

तभी पप्पू के गाल पर लड़की ने चटाक से चांटा मार दिया... पप्पू ने गाल सहलाते हुए लड़की से पूछा- ये क्या है? लड़की ने कहा- पूर्णाहुति के बाद नारियल फूटा है

बेटा- मम्मी अगर मैं लव मैरिज कर लूं तो?

मम्मी- ज्यादा लड़कियों के चक्कर में मत पड़। ये लड़कियां बड़ी चालक होती हैं।

बेटा- नहीं मम्मी वो...

मम्मी- मुझे पता है, ये कमीनी अच्छे लड़कों को फंसाती हैं।

बेटा- अरे मम्मी वो सुबह पापा बोल रहे थे।

कि आप दोनों की लव मैरिज हुई है।





## जीवन में मान-सम्मान पाना चाहते हैं तो फॉलो करें ये आसान टिप्स

हर व्यक्ति चाहता है कि समाज में उसे सम्मान मिले। लेकिन इसके लिए आपको अपने पर बहुत काम भी करना पड़ता है। यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं आप इनसे भी मदद ले सकते हैं।

“सम्मान प्राप्त करने में लोगों को सालों लग जाते हैं लेकिन इसे खोने में ज्यादा समय नहीं लगता है” ये कहावत काफी हद तक सही है। हर व्यक्ति चाहता है कि समाज में उसका सम्मान हो। अब चाहें वो परिवार में हो, दोस्तों के बीच हो या फिर ऑफिस में ही क्यों न हो। लेकिन सम्मान प्राप्त करने के लिए उतना काम भी करना पड़ता है। ऐसे में यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं। इन टिप्स को फॉलो करके भी आपको काफी हद तक मदद मिल सकती है।

### सम्मान प्राप्त करने के लिए टिप्स

- ✦ अगर किसी से सम्मान प्राप्त करने की चाह रखते हैं तो पहले खुद की रिस्पेक्ट करना सीखें। सेल्फ रिस्पेक्ट बहुत ही जरूरी है।
- ✦ व्यक्ति को गुस्से में आकर कोई काम नहीं करना चाहिए। न ही गुस्से में कुछ बोलें। बहुत गहरी सांस लेकर क्लीयर तरीके से अपनी बात को रखें। कम बोलें लेकिन सही और साफ बोलें।
- ✦ अगर कोई बात कर रहा है तो उसकी बात को पुरा सुनें।

अगर आप किसी को बीच में रोकते हैं तो आप ऐसे स्थिति में बच्चे दिखाई देते हैं। इसलिए हमेशा दूसरों की बात को पहले सुनें। इसके बाद अपना बोलें। बातचीत के दौरान कॉन्फिडेंस रखें।

- ✦ पर्सनैलिटी डेवलपमेंट में स्किल बहुत ही अहम होता है। अपने बिजी शेड्यूल से टाइम निकालकर कुछ ऐसे चीज करें जो आपके स्किल्स को बढ़ाएं। इसमें चेस खेलना, सिंगिंग, डांसिंग और ड्राइंग आदि शामिल है। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। आपकी सेल्फ रिस्पेक्ट भी बढ़ती है।
- ✦ हर समय अपने असफलताओं के बारे में न सोचें। न ही उस गलती के बारे में ज्यादा न सोचें जिसके लिए आपकी काफी इंसल्ट की गई हो। केवल अपने काम पर ध्यान दें। उस काम अपने आप को बेहतर बनाएं। इससे आपने आप खोया हुआ सम्मान मिल जाएगा।
- अगर आप में कुछ बुरी आदतें हैं तो उन्हें छोड़ने की कोशिश करें। ये आपको एक बेहतर और रिस्पेक्टेड व्यक्ति बनाने में मदद करेंगी।
- ✦ जीवन में सफलता पाना चाहते हैं तो उसके ऊपर काम करें। केवल उसके बारे में सोचते न रहें कि आप ये करना चाहते हैं। उस चीज के ऊपर काम भी करें।



# डिंपल गर्ल प्रीति जिंटा की बेदाग ब्यूटी का राज है ये एक चीज

बॉलीवुड में डिंपल गर्ल के नाम से पहचान बनाने वाली प्रीति जिंटा किसी पहचान की मोहताज नहीं है। एक्ट्रेस अपनी दमदार एक्टिंग के साथ-साथ ग्लोइंग स्किन के लिए भी फैस की लाइमलाइट का हिस्सा बनी रहती हैं। प्रीति जिंटा आज भले ही 48 साल की हो गई हैं लेकिन उनकी खूबसूरती और फिटनेस देखकर एक्ट्रेस की उम्र का अंदाजा लगाना बहुत ही मुश्किल है। आज प्रीति जिंटा अपना 48वां जन्मदिन मना रही हैं, ऐसे में आपको आज एक्ट्रेस के कुछ ब्यूटी सीक्रेट्स बताते हैं। तो आइए जानते हैं प्रीति जिंटा की ग्लोइंग स्किन का राज....

## स्किन केयर रूटीन

एक्ट्रेस अपनी हैल्दी और चमकती त्वचा के लिए खूब सारा पानी पीती हैं। स्किन को हाइड्रेट रखने और शरीर में विषैले पदार्थ बाहर निकालने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है। इसके साथ त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए वह त्वचा को मॉइश्चराइज करना नहीं भूलती। रात को सोने से पहले वह स्किन को खूबसूरत बनाए रखने के लिए मॉइश्चराइज जरूर करती हैं।

## बालों रखती हैं ध्यान

एक एक्ट्रेस होने के नाते प्रीति जिंटा अपने बालों की भी



अच्छे से देखभाल करती हैं। डाइट में हैल्दी खान-पान भी जरूर शामिल करती हैं। इसके अलावा बालों को शैंपू करने के साथ-साथ हफ्ते में कम से कम 3 बार कंडीशन जरूर करती हैं। बालों को हैल्दी और मजबूत बनाए रखने के लिए वह नैचुरल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं।

## फिटनेस रूटीन करती हैं फॉलो

क्रैश, कीटो और मैडिटेरियन डाइट्स का भी प्रीति जिंटा खास ध्यान रखती हैं। बहुत से लोग फिट रहने के लिए इस डाइट को फॉलो करते हैं। इसके अलावा प्रीति जिंटा रोज सुबह योग भी करती हैं। योग से उन्हें एकाग्रता के स्तर में सुधार होता है।

## हैल्दी डाइट करती हैं फॉलो

एक्ट्रेस ग्लोइंग स्किन के लिए अपनी डाइट का भी खास ध्यान रखती हैं। वह फलों का रस और फ्रूट सैलेड का सेवन करती हैं। इसके अलावा घर में बना फ्रूट जूस ही वह अपनी डाइट में शामिल करती हैं। एक्ट्रेस के पसंदीदा फ्रूट्स में पपीता और आम शामिल हैं। कभी-कभी एक्ट्रेस गाजर का हलवा खा लेती हैं लेकिन जब भी वह मीठा खाएं को कैलोरी को बर्न करने के लिए वह योगा नियमित रूप से करती हैं। इसके अलावा हरी पत्तेदार सब्जियां और फल भी वह अपनी रूटीन में शामिल करती हैं।

## जरूर करती हैं आराम

प्रीति जिंटा हैल्दी और ग्लोइंग स्किन के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद जरूर लेती हैं। इससे वह अगले दिन एनर्जेटिक रहती हैं।



एक्ट्रेस का मानना है कि यदि नींद न पूरी हो तो आपका वजन बढ़ सकता है। इसलिए वह हर दिन कम से कम 7-8 घंटे की नींद जरूर लेती हैं।

# क्या खुशियों का कोई फॉर्मूला है?

## खुशी के लिए 3 चीजें सबसे कीमती: परिवार, दोस्त और सेहत

क्या खुशियों का कोई फॉर्मूला है... क्या उसका कोई पता है? इन दो मुश्किल सवालों का जवाब है आपका मन। खुशी आपके मन में है, उसे बाहर नहीं अंदर तलाशने की जरूरत है। आज नो निगेटिव मंडे की सालगिरह पर पढ़िए खुशी के बारे में विज्ञान और मनोविज्ञान क्या कहता है... कैसे जीवन ऊर्जा का सबसे बड़ा जरिया है...

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के मनोविज्ञान के प्रोफेसर डॉ. रॉबर्ट वॉल्लिंगर का कहना है कि कभी सोचा है कि किसी की घोर प्रशंसा महज एक आलोचना करने से क्यों बेकार हो जाती है? अच्छी-भली शानदार लंबी छुट्टियों का मजा आखिरी दिन किसी छोटी-सी बात पर हुए झगड़े से क्यों बर्बाद हो जाता है? खाने के आसपास मंडराती एक मक्खी क्यों बेहतरीन से बेहतरीन खाने का आनंद छीन लेती है? इसकी वजह ये है कि हमारा दिमाग नकारात्मक चीजों को जल्दी नोटिस करता है।

इसका समाधान ये है कि कृतज्ञता जताएं। रोज कोई तीन चीजें लिखें, जिसके लिए आप शुक्रगुजार हैं। इससे आप जिंदगी की सकारात्मक चीजों पर फोकस करने लगेंगे। फिर भी लगे कि जिंदगी में कुछ सकारात्मक है ही नहीं तो 'काउंटरफैक्चुअल थिंकिंग' अपनाएं। इसके लिए 'अगर ये न हो तो' फॉर्मूले का सहारा लें। इसमें आपको खुद से ऐसी चीजें पूछनी हैं, जैसे- अगर सबसे अच्छा दोस्त आपके पास न होता तो? अगर खाने को कुछ नहीं मिलता तो? ऐसे आप महसूस करेंगे कि आपके पास शुक्रिया कहने के लिए कितनी सारी चीजें हैं? हम उन दिनों के लिए कभी शुक्रगुजार नहीं होते, जब बीमार या दर्द में नहीं होते। उन रातों के लिए कभी धन्यवाद नहीं कहते, जब बारिश में सिर पर छत होती है। उन सुबहों के लिए आभार नहीं जताते, जो जिंदगी में नया दिन लाती हैं।

येल यूनिवर्सिटी की मनोवैज्ञानिक लौरी सैंटोस जो साइंस ऑफ हैप्पीनेस पढ़ाती हैं। उनका कहना है कि बच्चों को खुशी का पाठ पढ़ाते-पढ़ाते कब मैं बर्नआउट (काम के तनाव का शिकार) हो गई, पता नहीं चला। उदासी, चिड़चिड़ापन और थकावट जैसे लक्षण दिखने लगे। मैंने ब्रेक लिया और पति के साथ कैम्ब्रिज शिफ्ट हो गई। अगर आप ये सोच रहे हैं कि हैप्पीनेस की प्रोफेसर होने के बावजूद मैं कैसे बर्नआउट हो गई, तो बता दूं कि आप क्या करते हैं? उससे इसका कोई लेना-देना नहीं है। कोई भी बर्नआउट हो सकता है। मैकेजी हेल्थ इंस्टीट्यूट



सर्वे-2022 के मुताबिक, अमेरिका में करीब 30% कर्मचारी बर्नआउट हैं।

हमारा दिमाग भी हमें भ्रमित करता है। ऐसी चीजें करने को उकसाता है, जिससे कुछ देर के लिए तो खुशी मिल सकती है, पर वह टिकाऊ नहीं होती। लोगों को लगता है कि पैसा, स्टेटस व अच्छे ग्रेड्स से खुशी मिल जाएगी। लेकिन साइंस कहती है कि नींद, कसरत, अच्छा खान-पान खुशी दे सकते हैं। आपकी खुशियां छीनने वाली हर चीज पर तो नियंत्रण नहीं है, पर खुद को खुश रखना आपके हाथ में हो सकता है। अपनी एक अलग पहचान बनाइए। खास तौर से उन कामों में, जिनमें आप बेहतर नहीं हैं। इसके अलावा नियमित टहलें और अपने चहेतों के साथ वक्त गुजारें। झूठे दोस्तों से जैसे-सोशल मीडिया और जरूरत से ज्यादा खरीदारी से बचें।

**खुशी सिर्फ आप पर निर्भर करती है। इन 7 मंत्रों से जानिए कि किस तरह आप खुद को खुश रख सकते हैं...**

■ जब जिंदगी सबसे मुश्किल दौर में होती है, तभी चमत्कार होते हैं।

■ अपनी कमजोरियों को जीत लें, क्योंकि कमजोरी ही नफरत सिखाती है। नाखुशी बढ़ाती है।

■ दोस्ती आत्मा की सबसे अच्छी औषधि है, इसका साथ जीवन में कभी मत छोड़िए।

■ अगर आप नैतिकता खो देते हैं, तो फिर कुछ नहीं बचता। आप खुद को ही खो बैठते हैं।

■ परिवार से बढ़कर कुछ भी नहीं, उसे सर्वाधिक महत्व दें।

■ खुशहाली बांटें, जितना संभव हो जरूरतमंदों की मदद करें। देने से बड़ा कोई सुख नहीं है।

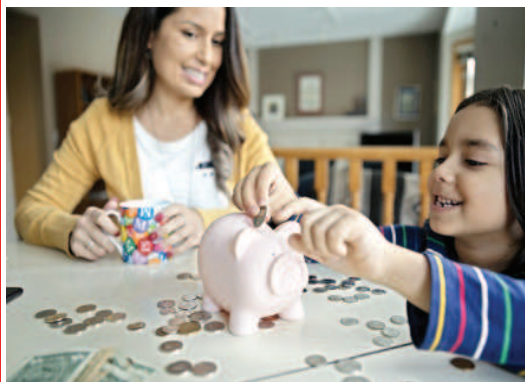
■ हालात कैसे भी क्यों न हों, पर स्वास्थ्य से समझौता न करें।



# हॉस्टल में जाने वाला है बच्चा तो पैरेंट्स जरूर सिखाएं ये बातें

हर माता-पिता अपने बच्चों को अच्छा भविष्य देना चाहते हैं इसके लिए वह बच्चों को पहले से तैयार करना शुरू कर देते हैं। परंतु कई बार बच्चे को पर्याप्त समय न दे पाने के कारण या फिर उनकी स्किल्स बढ़ाने के लिए पैरेंट्स बच्चे को हॉस्टल भेज देते हैं। लेकिन बच्चे के लिए जितना हॉस्टल जाना मुश्किल होता है उतना ही माता-पिता के लिए बच्चे को अपने से दूर भेजना होता है। ऐसे में अगर आप भी बच्चे को हॉस्टल भेजने की प्लानिंग कर रहे हैं तो उन्हें कुछ बातें जरूर सिखाएं। इन बातों को यदि बच्चा सिख जाएगा तो उसे हॉस्टल में कोई परेशानी नहीं आएगी। आइए जानते हैं इनके बारे में...

## पैसे की बचत



बच्चों को पैसे की बचत करना जरूर सिखाना चाहिए। खासकर यदि वह हॉस्टल में पढ़ने के लिए जा रहा है तो यह आदत जरूर सिखाएं। क्योंकि हॉस्टल में बच्चों को पॉकेट मनी मिलती और उसी की मुताबिक ही बच्चों को पैसा खर्च करना होता है। ऐसे में आप उन्हें पैसों की वैल्यू करना सिखाएं, ताकि वह किसी भी तरह की फिजूल खर्ची न कर सके।

## टाइम मैनेज करना सिखाएं

हॉस्टल भेजने से पहले बच्चों को टाइम मैनेज करना भी सिखाएं। यदि बच्चे को टाइम मैनेज करना आता होगा तो वह अपनी हॉस्टल लाइफ को आसानी से एन्जॉय कर पाएंगे। उन्हें सुबह उठने में, पढ़ाई करने में भी कोई परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।

## आत्मनिर्भर बनाएं

बहुत से पैरेंट्स बच्चे को अपने साथ में रखते हैं लेकिन इसके कारण वह आप पर निर्भर होने लगते हैं। ऐसे में यदि



आप उन्हें हॉस्टल भेजने वाले हैं तो इंडिपेंडेंट बनाएं। इससे उनमें कॉन्फिडेंस आएगा और वह हर किसी तरह की जिम्मेदारियां भी संभाल पाएंगे। यदि आप बच्चे को हर निर्णय लेंगे तो उसे हर जगह आपकी जरूरत पड़ेगी। खासकर हॉस्टल में जाकर उसकी यह आदत समस्या खड़ी कर सकती है।

## डिसिप्लिन सिखाएं

बच्चे को हॉस्टल भेजने से पहले उन्हें अनुशासन जरूर सिखाएं। सुबह उठकर अपना बिस्तर उठाना, बेड शीट बिछाना, अपने कपड़े, किताबों और स्टेशनरी के सामान को सही जगह पर रखना जैसी आदतें भी सिखाएं। इससे बच्चे का सामान भी नहीं खोएगा। हॉस्टल में भी बच्चे को किसी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।



## सबके साथ घुलना मिलना सिखाएं

बच्चे थोड़े शर्मीले स्वभाव के होते हैं जिसके कारण वह किसी के साथ आसानी से घुल-मिल नहीं पाते। ऐसे में यदि आप उन्हें हॉस्टल भेजने वाले हैं तो बच्चों को सभी के साथ घुलना मिलना सिखाएं। खासकर यदि आपका बच्चा अकेले रहता है तो उसे सब के साथ बात करने की आदत जरूर डालें।

# 62 साल पहले अंतरिक्ष में क्यों भेजा गया चिम्पैंजी वैज्ञानिकों को कितने जतन करने पड़े

अमेरिका के इतिहास में 31 जनवरी, 1961 को पहली बार बंदरों की प्रजाति चिम्पैंजी को अंतरिक्ष में भेजा गया। चिम्पैंजी का नाम था हैम। यह अंतरिक्ष में जाने वाला पहला जानवर था। जानिए, कैसा था उसका सफर।

31 जनवरी, 1961। यह वो तारीख है जब अमेरिका के इतिहास में पहली बार बंदरों की प्रजाति चिम्पैंजी को अंतरिक्ष में भेजा गया। चिम्पैंजी का नाम था हैम। यह अंतरिक्ष में जाने वाला पहला जानवर था। हैम को कैमरून के जंगलों से लाया गया था। यहां से उसे पकड़कर फ्लोरिडा ले जाया गया। उसे मियामी रेयर बर्ड फर्म में सुरक्षित रखने के बाद अंतरिक्ष में भेजने की तैयारी शुरू की गई।

1959 में हैम को ट्रेनिंग देने के लिए एयरफोर्स बेस भेजा गया। वैज्ञानिकों को कई महीनों तक हैम को ट्रेनिंग देनी पड़ी। इसमें कैप्सूल में तनाव न लेना, लीवर को खोलना और बंद करना और भूख लगने पर बनाना फ्लेवर की गोलियां खाना शामिल रहा। वैज्ञानिकों के लिए ट्रेनिंग बिल्कुल भी आसान नहीं रही। इस मिशन के लिए हैम को एक कोड नेम #65 (हैशटेग 65) दिया गया। करीब 18 मिनट की ट्रेनिंग के बाद वह अंतरिक्ष में जाने के लिए तैयार हो पाया। वैज्ञानिकों ने अंतरिक्ष यात्रा के लिए चिम्पैंजी को चुना, इसकी भी खास वजह थी। वो यह जानना चाहते थे कि अंतरिक्ष में इंसान किस तरह से असर से



जुझता है। अब यह समझते हैं कि आखिर चिम्पैंजी को ही क्यों चुना गया।

वैज्ञानिकों का कहना था बंदरों की प्रजाति में चिम्पैंजी ही शारीरिक संरचना में इंसान के करीब होता है। इसलिए अंतरिक्ष मिशन के लिए चिम्पैंजी को भेजा गया। प्रोजेक्ट मरकरी (MR-2) के तहत भेजा गया था। लॉन्च पैड फ्लोरिडा के टापू पर सैट किया गया था। हैम को एक कैप्सूल में रखकर अंतरिक्ष भेजा गया। उड़ान भरने के 16:30 मिनट बाद अंतरिक्ष में पहुंच गया।

रिपोर्ट के मुताबिक, हैम का कैप्सूल 5800 किमी की रफ्तार से 157 किमी की उंचाई तक पहुंचा था। जब धरती पर लौटा को कैप्सूल 130 किमी की दूरी पर अटलांटिक महासागर में गिर गया। हैम को बचाने के लिए जहाज भेजा गया। उसे कैप्सूल से निकालने के बाद 1963 में वॉशिंगटन के नेशनल जू में रखा गया। बाद में उसे नॉर्थ कैरोलिना के जू भेजा गया।

एक साल बाद 18 जनवरी को उसका निधन हो गया। हैम पर किया गया यह प्रयोग सफल रहा। इस प्रयोग से वैज्ञानिकों कई बातें समझ में आईं। जैसे इंसानों को अंतरिक्ष में भेजने के लिए कितनी तैयारी की जरूरत है। इस प्रयोग के बाद से इंसानों को अंतरिक्ष में भेजा जाने लगा। जब चिम्पैंजी धरती पर लौटकर आया जब उसे नाम दिया गया था हैम।





## आलू नहीं चावल से तैयार करें खस्ता समोसा, हर कोई पूछेगा मजेदार रेसिपी

स्नेक्स की बात की जाए तो सबसे पहले नाम समोसे का आता है। आपने आलू वाला समोसा तो कई बार खाया होगा लेकिन क्या आपने कभी चावलों का समोसा खाया है, अगर नहीं तो आज आपको चावल के स्वादिष्ट और क्रिस्पी समोसे बनाना सिखाते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि के बारे में...

### सामग्री

चावल - 2 कप, मैदा - 2 कप, मक्खन - 1/2 टेबलस्पून, हरी प्याज - 1/4 कप, चिली सॉस - 1 टेबलस्पून. तेल - जरूरतअनुसार, देसी घी - 2 टीस्पून, नमक - स्वादअनुसार

### बनाने की विधि

1. सबसे पहले चावल को साफ करें और उन्हें कुकर में पका लें।
2. जैसे चावल पक जाए तो उन्हें एक बर्तन में काट लें।
3. हरी प्याज लें और उसके सफेद भाग और पत्तों को बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लें।
4. एक बाउल में मैदा डालें और एक चम्मच देसी घी और नमक डालें।
5. गुनगुना पानी डालते हुए आटा गूंथ लें। आटा थोड़ा सख्त गूंथे और 15 मिनट के लिए ढककर रख दें।
6. एक कढ़ाई में मक्खन डालकर गर्म करें। गर्म होने के बाद उसे

हरी प्याज डालें और 1 मिनट तक पका लें।

7. अब इसमें पके हुए चावल, चिली सॉस और थोड़ा सा नमक डालें।
8. चम्मच से चावल हिलाते हुए 2 मिनट तक पका लें।
9. तय समय के बाद गैस बंद कर दें और चावल को ठंडा होने के लिए बर्तन में रख दें।
10. आपकी स्टफिंग बनकर तैयार है। अब मैदे का आटा लेकर लोइयां तैयार कर लें।
11. लोई लें और उसे लंबे आकार में बेल लें। फिर चाकू की मदद से बीच में से लोई को काट लें।
12. अब एक हिस्सा लें और उसे कोन की तरह बनाएं। तैयार लोई में फिलिंग भरें और किनारों पर पानी लगाकर समोसा चिपका दें।
13. ऐसे ही बाकी आटे से समोसे तैयार करके प्लेट में रखते जाएं।
14. एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसे अच्छे से गर्म कर लें।
15. तैयार किए समोसे तेल में डालकर फ्राई कर लें।
16. दोनों तरफ से समोसे को गोल्डन होने तक पकाएं।
17. ऐसे ही बाकी के समोसे बनाकर फ्राई कर लें। आपके स्वादिष्ट राइस समोसे बनकर तैयार है। हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।



# बच्चे के नाम को लेकर हो रहे हैं कंप्यूज तो इन ट्रिक्स के साथ अलग नाम दें



बच्चे के जन्म के बाद माता-पिता उन्हें एक यूनिक नाम देना चाहते हैं क्योंकि नाम का प्रभाव उनके जीवन, स्वभाव जैसी चीजों पर पड़ता है। ऐसे में पेरेंट्स बच्चों का नाम रखने से पहले बहुत ही अच्छे सोच-विचार करते हैं। खासकर धर्म परंपराओं, सामाजिकता, पारिवारिक रीति-रिवाजों का भी नाम रखने से पहले ध्यान रखना चाहिए। वैसे माता-पिता आमतौर पर वही नाम रखते हैं जो बुलाने में

आसान हो। कई बार तो माता-पिता के लिए बच्चे का नाम रखना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। ऐसे में अगर आप भी अपने न्यू बॉर्न बेबी का नाम

रखने के लिए कंप्यूज हो रहे हैं तो आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनसे आप अपने बच्चे को एक खूबसूरत, यूनिक और अच्छा नाम दे सकते हैं।

## नाम का होना चाहिए मतलब

नाम आप बच्चे के लिए कोई भी रखें लेकिन उसका एक मतलब होना चाहिए। ऐसा नाम न रखें जिसके कारण बच्चे को बड़े होकर मजाक का कारण बनना पड़े। इसलिए आप बच्चे के लिए एक ऐसा नाम रखें जिसका कोई न कोई अर्थ जरूर हो।

## पार्टनर की लें मदद

आप बच्चे का नाम रखने से पहले पार्टनर की सलाह जरूर ले लें। पार्टनर के साथ मिलकर कुछ नामों की एक सूची बना लें। फिर बाद में आपसी सहमति के साथ एक नाम

रखें। अगर आपकी परिवार में मिडिल नेम रखने की परंपरा है तो एक बार उसके बिना बच्चे का नाम बोलकर देखें। इस तरह आपको बच्चे के नाम की पहचान करने में आसानी होगी।

## सोशल मीडिया की लें मदद

आप बच्चों का नाम चुनने के लिए सोशल मीडिया का सहारा ले सकते हैं। सोशल मीडिया पर आपको बच्चे के कई यूनिक नाम मिल जाएंगे। जिन्हें आप अपने बच्चे के लिए चुन सकते हैं। यूनिक नाम मिलने के साथ-

साथ आपको उनका अर्थ भी मिल जाएगा।

## आसान नाम

चुनें बच्चे के लिए आप किसी आसान नाम का ही

चयन करें। आप परिवार वालों की भी सलाह ले सकते हैं। आप चाहें तो बच्चे का नाम उनके भाई-बहन से मिलता जुलता भी रख सकते हैं। इससे बच्चे अपने भाई-बहनों के साथ जुड़ा हुआ महसूस करेगा।

## परिवार वालों से कर लें बात

बच्चा का नाम रखते समय आप परिवार वालों की सलाह भी जरूर ले लें। क्योंकि कई बार जो आपने नाम सोचा होता है वो परिवार के बड़े-बुजुर्गों के लिए लेना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इसलिए ऐसे में घर वालों से पूछकर ही कोई नाम फाइनल करें।



# दर्दभरी है रश्मि देसाई की लाइफ

## रियलिटी शो करते हुए खो दिया था अपना पहला बच्चा

भोजपुरी से लेकर टीवी तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस रश्मि देसाई आज इंडस्ट्री का जाना-माना नाम है। भोजपुरी हो या फिर टीवी वो कहीं भी किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। वो भले ही वो एक सफल हीरोइन बन गई हैं, लेकिन उन्होंने ज़िंदगी में काफी उतार-चढ़ाव देखे हैं। वो अपने करियर में मिसकैरेज जैसा दर्द झेल चुकी हैं। आज रश्मि अपना जन्मदिन मना रही हैं तो इस मौके पर जानते हैं आखिरी कैसा था उनका सफल एक्ट्रेस बनने का सफर। असम में जन्मी रश्मि ने असमिया, भोजपुरी से करियर की शुरुआत की थी।

### असम में हुआ था जन्म

उनका जन्म आज ही के दिन 1986 में हुआ था। रश्मि देसाई और नंदीश संधू की लव स्टोरी किसी से भी छुपी नहीं है। कपल की रोमांटिक और इनका तलाक हर किसी को आज भी याद है। इंडस्ट्री में काम करते हुए रश्मि को अपने को-एक्टर से प्यार हो गया था। उनकी पर्सनल लाइफ काफी विवादित रही है। शादी के कुछ समय के बाद रश्मि देसाई और नंदीश के बीच सब-कुछ बिगड़ने लगा था। इनके बीच दूरियां आ गई थी, लेकिन फिर वो अपने रिश्ते को बचाने के लिए दूसरा मौका देना चाहती थीं, जिसके चलते उन्होंने 2015 में पति के साथ नच बलिए में



भी हिस्सा लिया, जहां उनके रिश्ते को लेकर कई सारे खुलासे हुए। इस शो में ही पति से साथ में खराब रिश्तों और अपने मिसकैरेज पर खुल कर बात की थी। रिपोर्ट्स की माने तो शो के दौरान ही एक्ट्रेस का मिसकैरेज हुआ था, लेकिन फिर भी उन्होंने शो नहीं छोड़ा और काम जारी रखा। कहा जाता है कि काम ने ही उन्हें मिसकैरेज के दर्द से उबारा था।

### तलाक के बाद भी कई लोग आए ज़िंदगी में

रश्मि की लाइफ में 2 और शख्स आए, जिनके साथ उनके प्यार के चर्चे आम रहे थे। इसमें एक नाम दिवंगत एक्टर सिद्धार्थ शुक्ला का भी शामिल है। दोनों के बीच काफी अच्छे बॉन्ड देखने के लिए मिलते रहे थे। वहीं, अरहान खान से रश्मि का रिश्ता किसी से छुपा नहीं है। जब अरहान की शादी और बच्चे का बिग बॉस में खुलासा हुआ था तो एक्ट्रेस एक बार फिर बुरी तरह से टूट गई थीं। इस दौरान वो फूट-फूटकर रोती दिखाई दी थीं। फिर सलमान खान ने उन्हें दिलासा भी दिया था।

बहरहाल, अगर रश्मि की भोजपुरी फिल्मों के बारे में बात की जाए तो वो 'बलमा बड़ा नादान', 'गजब भइल रामा', 'कब होई गौना हमार', 'गब्बर सिंह', 'पप्पू के प्यार हो गइल', 'तोहसे प्यार बा', 'बंधन टूटे ना', 'शहर वाली जान मारेली', 'उमरिया कइली तोहरे नाम' और 'सोहागन बना द सजना हमार' जैसी भोजपुरी फिल्मों में काम कर चुकी हैं।



# यूपी की सानिया मिर्जा ने भरी सपनों की उड़ान

## बनीं देश की पहली मुस्लिम महिला फाइटर पायलट

अगर कुछ करने का जुनून हो  
तो फिर दुनिया की कोई भी  
ताकत आपको रोक नहीं  
सकती है।  
खास तौर पर तब जब  
आपका सपना साथ-साथ  
आपके माता-पिता  
को भी हो।



**सानिया मिर्जा**

अपने माता-पिता के सपने को पूर्ण करने के लिए यूपी की सानिया मिर्जा ने एनडीए की परीक्षा में 149 वीं रैंक के साथ फ्लाइटिंग विंग में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। आज हम आपको बताएंगे सानिया की जिंदगी से जुड़ी हुई बातें..

### बचपन से ही सानिया बनना चाहती थी पायलट

आपको बता दें कि सानिया मिर्जा उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर जिले के छोटे से गांव में पली-बढ़ी हैं। वह एक टीवी मैकेनिक की बेटी हैं जिसके कारण उनके घर की आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं थी। हर बच्चे की तरह सानिया ने भी बचपन में एक सपना देखा था। उन्होंने बचपन से ही एयरफोर्स में जाने का और फाइटर पायलट बनने का सपना देखा था। 11 वीं में पढ़ाई के दौरान सानिया मिर्जा ने एनडीए में जाने की ठान ली और फिर अपनी 12 वीं की पढ़ाई के बाद उन्होंने इसके लिए कोचिंग भी की। इस तरह से सानिया मिर्जा के फाइटर पायलट

बनने का रास्ता खुल गया है।

### मेहनत रंग लाई

आपको बता दें कि सानिया अपने एनडीए की परीक्षा के बाद ट्रेनिंग को पूरा करेंगी। इस ट्रेनिंग को करने के लिए वह दिसंबर में पुणे में ज्वाइन कर चुकी हैं। एक इंटरव्यू में सानिया ने बताया था कि 'जब कक्षा 11वीं में मुझे देश की प्रथम महिला फाइटर पायलट अवनी चतुर्वेदी के बारे में पता चला तो वहां से मुझे प्रेरणा मिली। मैं भी अपने जीवन में कुछ हासिल करना चाहती थी जिससे देश की लड़कियों को प्रेरणा मिले। हमारे समाज में लड़कियों से ज्यादा शादी के दहेज के लिए परिजन मेहनत करते हैं।' उनके लिए देश सेवा सिर्फ जज्बा नहीं है बल्कि जीवन जीने का एक तरीका भी है।

सानिया के इस जज्बे से हमारे देश की महिलाओं को बहुत ज्यादा इंस्पिरेशन मिलेगी और वो भी देश का नाम रोशन करने के लिए आगे आएंगी।



# पेट की चर्बी से लेकर डायबिटीज कंट्रोल करेंगे ये 3 योगासन



स्वस्थ शरीर के लिए योगा बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। व्यायाम करने का सबसे सही समय सुबह का माना जाता है। सुबह योग करने से स्वास्थ्य को कई तरह के फायदे होते हैं साथ ही आपका शरीर पूरा दिन एनर्जी से भरपूर रहता है। परंतु बहुत से लोग इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि ऐसे कौन से योगासन हैं जिन्हें आप सुबह रूटीन में कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ ऐसे योगासन जिन्हें आप सुबह कर सकते हैं...

## अर्धमत्स्येन्द्रासन



यह आसन डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। खासकर यह आसन डायबिटीज रोगियों की शुगर कंट्रोल करने में मदद करता है। नियमित तौर पर इस आसन को करने से पीठ, गर्दन, हाथ, छाती में खिंचाव आता है। दर्द दूर करने में भी यह आसन बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। यह शरीर का लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ जोड़ों के दर्द से भी राहत दिलवाने में मदद करता है।

## नौकासन

नौकासन वेट लॉस और पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है। इसके अलावा यह मांसपेशियों में होने वाले दर्द से भी राहत दिलवाने में और मांसपेशियां मजबूत करने में मदद

करता है। इसके अलावा पेट की मांसपेशियों को टोन करने में मदद करता है रीढ़ की हड्डियों में होने वाले दर्द से भी राहत



दिलवाने में नौकासन मदद करता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और कमर से लेकर गर्दन की मांसपेशियों को स्ट्रेच करता है, दर्द में भी आराम दिलवाने में यह आसन मदद करता

है। डायबिटीज रोगियों का ब्लड शुगर कंट्रोल करने में भी नौकासन बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

## विपरीत करनी आसन



यह आसन पैरों में दर्द, सिर दर्द, पेट में ऐंठन जैसी समस्याओं को दूर करने के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसके

अलावा पीरियड्स के दौरान होने वाले ऐंठन को भी कम करने में यह आसन मदद करता है। यदि आपको अनिद्रा की समस्या है तो भी आप इस आसन को अपनी रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

# हेयर ऑयलिंग से डैंड्रफ की प्रॉब्लम बढ़ती है! क्या है सच्चाई?

बालों में तेल लगाने से डैंड्रफ बढ़ता है ये कंप्यूजन अक्सर बनी रहती है. चलिए आपको बताते हैं कि बालों में तेल लगाना चाहिए या नहीं.

हेयर ऑयलिंग से डैंड्रफ की प्रॉब्लम बढ़ती है? जानें क्या है सच्चाई हेयर ऑयलिंग से डैंड्रफ की प्रॉब्लम बढ़ती है? जानें क्या है सच्चाई

जब बात बालों से जुड़ी समस्याओं की आती है, तो सबसे पहले डैंड्रफ जैसे कॉमन हेयर इश्यू का जिक्र होता है. इसे अमूमन हर किसी को एक टाइम पर आकर जरूर फेस करना पड़ता है. ड्राई स्कैल्प और बालों की देखभाल न करने पर ऐसा हो सकता है. इसके लिए हम कई तरह की रेमेडीज भी ट्राई करते हैं, जिनमें से एक हेयर ऑयलिंग भी है. अब बालों में तेल लगाने से डैंड्रफ बढ़ता है ये कंप्यूजन अक्सर बनी रहती है. चलिए आपको बताते हैं कि बालों में तेल लगाना चाहिए या नहीं.

**हेयर ऑयलिंग से बालों में डैंड्रफ को लेकर क्या सोचते हैं लोग?**

सवाल ये है कि ऑयलिंग बालों के लिए अच्छी है, लेकिन क्या इससे डैंड्रफ बढ़ सकता है.

एक्सपर्ट कहते हैं कि कई लोगों के स्कैल्प में डैंड्रफ होता है और वे बालों में हफ्तों ऑयल नहीं लगाते हैं और इसका कारण ये है कि इससे बालों में डैंड्रफ और बढ़



सकता है. कुछ ये सोचते हैं कि ऑयल डेड स्किन से मिलता है और स्कैल्प में

खुजली पैदा कर सकता है.

**एक्सपर्ट ने बताई इसकी असल वजह**

एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आपको लगता है कि ऑयल डैंड्रफ के लिए खतरनाक है, तो ये आप गलत सोच रहे हैं. बालों की हफ्ते में एक बार ऑयलिंग जरूर करनी चाहिए. इसके अलावा ऐसा ऑयल चुनना चाहिए, जिसमें डैंड्रफ को खत्म करने वाले इंग्रेडिएंट्स हो. ऑयल ड्राई स्कैल्प से राहत देता है और ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ाता है.

**डैंड्रफ के लिए इन होम रेमेडीज को करें ट्राई**

आप डैंड्रफ को खत्म करने के लिए दही और नींबू की होम रेमेडी को आजमा सकते हैं. हफ्ते में एक बार इस नुस्खे को बालों पर ट्राई करना है. इसके लिए आधा कप दही लें और इसमें नींबू का रस मिलाकर बालों पर लगाएं. कुछ देर के बाद गुनगुने पानी से बालों को धोकर लें. इस तरीके से रिजल्ट 2 से 3 हफ्ते में नजर आ जाएंगे.



## अपने आहार में शामिल करें विभिन्न प्रकार का आटा

हमारे देश में सदियों से अनाज यानी रोटी आहार का मुख्य हिस्सा है जो आमतौर पर गेहूं के आटे की बनी होती है। लेकिन हमारे देश में गेहूं के आटे के साथ-साथ मिलेट्स अनाज यानी जवार, बाजरा, रागी, मकई या फिर मल्टी ग्रेन आटे की रोटी भी खाई जाती है। खासकर गांवों में इनका प्रचलन काफी रहा है। आजकल शहरों में भी लोग इसका सेवन करने से पीछे नहीं हैं। आयुर्वेद में तो रोटी के लिए विभिन्न तरह के आटा के गुण-धर्म के संबंध में विस्तार से वर्णन किया गया है जो मौसमानुसार और व्यक्ति की प्रकृति के हिसाब से विभिन्न तरह के आटे को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। गेहूं की अपेक्षा मिलेट्स अनाज पचने में हल्के होते हैं। जिन लोगों की डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से गेहूं की रोटी पचने में दिक्कत रहती है ब्लोटिंग, ग्लूटेन इंटोलरेंस जैसी समस्याएं रहती हैं, उनके लिए मिलेट्स बेहतर विकल्प हैं। इसके अलावा मोटापा, कोलेस्ट्रॉल लेवल का बढ़ा होना, आर्टीज में ब्लॉकेज के कारण किसी तरह का हृदय रोग, डायबिटीज या फैटी लिवर की समस्या है- उनके लिए मिलेट्स अच्छा विकल्प है।

### होलग्रेन गेहूं का आटा



यह आटा ड्यूम गेहूं से निकाला जाता है जिसे संसाधित और परिष्कृत किया जाता है क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में ग्लूटेन होता है। इसके अलावा आटे में चोकर की मात्रा अधिक होती है। इसमें

पूरा फाइबर होता है जिससे यह गट हेल्थ के लिए बहुत अच्छी होती है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। बच्चों के विकास के लिए बहुत फायदेमंद है। गेहूं के आटे से बनी रोटी शरीर और मसल्स की कमजोरी दूर कर मजबूत बनाती है। एनीमिया या खून की कमी को पूरा करती है। बीमारियों से लड़ने की क्षमता यानी इम्यूनिटी बढ़ाती है। हल्का घी लगी ताजी रोटी खाने से पेट के साथ-साथ पाचन

तंत्र को भी स्वस्थ रखता है। कब्ज, गैस जैसी पेट की बीमारियों से बचाती है। जौ का आटा-पौषक तत्वों से भरपूर जौ के आटे की रोटी स्किन को मुलायम और कांतिमय बनाती है। झड़ते बालों की समस्या को दूर करने में सहायक है। बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में सहायक है। पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक है जिससे बीमारियां कम होने की संभावना रहती है। जौ, चना और गेहूं मिलाकर मल्टीग्रेन आटे का सेवन सभी उम्र के लोगों के लिए स्वास्थ्यप्रद है।

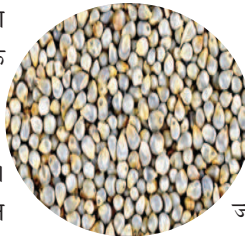
### जवार



पचने में आसान और शरीर में रूक्षता बढ़ाता है जिससे कफ और पित्त से ग्रसित लोग इसका सेवन कर सकते हैं। प्रकृति शीत होने के कारण जवार के आटे का सेवन ग्रीष्म ऋतु में करना श्रेष्ठ है। जिनकी स्किन ड्राई है या शरीर में

रूखापन है- उन्हें जवार का सेवन बहुत ध्यान से करना चाहिए। कब्ज के शिकार लोगों को भी कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। उन्हें जवार आटे से बनी रोटी सप्ताह में 1-2 बार गाय के घी के साथ लेनी चाहिए। जबकि मोटापे या डायबिटीज के शिकार व्यक्ति को जवार की रोटी को छाछ के साथ लेना फायदेमंद है। ग्लूटेन-फ्री होने के कारण ग्लूटेन-इंटोलरेंस वाले लोगों के लिए बेहतर विकल्प है।

### बाजरा



बाजरा गर्म तासीर वाला आटा है जिसकी वजह से शरीर में गर्मी को बढ़ाता है और डायजेशन सिस्टम को दुरुस्त रखता है। गेहूं की तुलना में पचने में आसान और ज्यादा एनर्जी प्रदान करता है।



सर्दी, बारिश के मौसम में खाना बेहतर है। बाजरे की रोटी घी-गुड़ या सरसों, बथुए के साथ खाई जाती है। इसमें हर तरह के पौषक तत्व मिलते हैं जो शारीरिक विकास में सहायक होते हैं। बाजरे के आटे को भून कर लड्डू भी बनाए जाते हैं जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं में दुग्ध उत्पादन में मदद करता है। खून की कमी या कमजोरी महसूस करने वाले लोगों के लिए फायदा है। वजन कम करने में भी सहायक है। शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाती है और विभिन्न बीमारियों से बचाव करती है। जोड़ों के दर्द, डायबिटीज जैसे रोगों में लाभदायक है। हार्ट को फिट रखने में मदद करती है।

### रागी



यह न बहुत ज्यादा गर्म प्रकृति की होती है, न बहुत ज्यादा ठंडी प्रकृति की। रागी पचने में आसान होती है। स्निग्ध गुणों से परिपूर्ण रागी का आटे का सेवन हर मौसम में किया जा सकता है।

इसका उपयोग ज्यादातर रोटी, चीला, कुकीज, बिस्कुट बनाने में किया जाता है। आयरन-कैल्शियम से भरपूर रागी का आटा हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है- एनीमिया दूर करता है, शरीर की स्ट्रैन्थ बढ़ाता है, ऑस्टियोपोसिस जैसी हड्डियों के रोग दूर कर उन्हें मजबूत करता है। रागी का आटा आप रोटी, लड्डू, रागी के सत्व को पेय के रूप में लिया जा सकता है। ब्लड शुगर लेवल, कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद करती है। पाचन तंत्र को सुचारू रूप से चलाने में मदद करती है।

### चने का आटा यानी बेसन



मिस्सी रोटी, बेसन के चीले के रूप में ज्यादा खाई जाती है।

मिठाई से लेकर करी तक बेसन के घोल में डूबा हुआ पकोड़ा यह जादुई आटा पकौड़े रोटियां और परांठे बनाने के लिए एकदम

सही है। आमतौर पर चने के आटा कम

प्रचलन में है लेकिन सेहतमंद है। इम्यूनिटी बढ़ाने और एनर्जी बढ़ाने में सहायक है। बेसन अक्सर त्वचा और बालों को पोषण प्रदान करता है। जो लोग बार-बार बीमार पड़ते हैं, थकान जल्दी हो जाती है, कमजोरी रहती है- उनके लिए चने के आटे की रोटी का सेवन बहुत फायदेमंद है। जिन लोगों को गेहूं या ग्लूटेन पचाने में समस्या रहती है, उनके लिए चने का आटा फायदेमंद है। वजन कम करने के लिए चने का आटे का सेवन करने के लिए आहार विशेषज्ञ भी सिफारिश करते हैं।

### मल्टीग्रेन आटा

इसके लिए गेहूं, चना का एक-एक हिस्सा और सोयाबीन, बाजरा, जौ को आधी-आधी मात्रा में मिलाकर आटा तैयार किया जाता है। इस आटे की रोटी के सेवन से



### इम्यूनिटी मजबूत

होती है और कई

तरह की बीमारियों से छुटकारा मिलता है। शरीर को ताकत मिलती है। डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है।

### मकई का आटा

मक्का की रोटी शरीर को ताकत देने वाली होती है। मकई के आटे में मौजूद पौषक तत्व और अघुलनशील फाइबर



दुबले-पतले लोगों को वजन बढ़ाने में सहायक होता है। शरीर के विभिन्न अंग-प्रत्यंगों (रक्त, मांसपेशियों, हड्डियों, बोन मैरो) को पोषित करता है। कमजोर नजर वालों के लिए मकई की रोटी फायदेमंद है। एनीमिया को दूर

करने में मदद करती है। फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण पचाने में आसानी होती है जिसकी वजह से मकई का आटा पाचन तंत्र और शरीर के सिस्टम को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है।

### चावल का आटा



इस आटे का उपयोग आमतौर पर कई व्यंजन बनाने के लिए किया जाता है। विभिन्न पौषक तत्वों से भरपूर चावल का आटा ग्लूटेन फ्री होता है।

ग्लूटेन इन्टॉलरेंस वाले लोगों के लिए चावल का आटा आटे का एक

बढ़िया विकल्प है। आसानी से पचने वाले आटे में से एक होने के कारण यह शिशु आहार और अनाज में सबसे आवश्यक सामग्री में से एक है। वजन घटाने, रक्त शर्करा के स्तर और पाचन को नियंत्रित करने और यकृत समारोह में सुधार करने में मदद करने के लिए जाने जाते हैं।

### मैदा



दुनिया भर में सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले और पसंद किए जाने वाले आटे में से एक है। गेहूं को रिफाईंट करके बने मैदा रोटी, कुल्चे, नान, केक से लेकर व्हाइट ब्रेड पास्ता बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। रिफाईंड

होने की वजह से इसमें ग्लूटेन उच्च मात्रा में होता है। हालांकि मैदा को स्वस्थ नहीं माना जाता है क्योंकि इसमें ग्लूटेन की उच्च मात्रा होती है जो आंतों की दीवारों से चिपक जाती है और पाचन के लिए मुश्किल हो जाती है।

# थायराइड के मरीजों का ऐसा होना चाहिए डाइट प्लान, भूलकर भी न खाएं ये चीजें



गलत-खानपान, खराब लाइफस्टाइल के कारण कई तरह के रोगों का खतरा बढ़ रहा है जिसमें से डायबिटीज, थायराइड, गठिया जैसे रोग मुख्य रूप से बहुत से लोगों को प्रभावित कर रहे हैं। थायराइड के कारण मरीजों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। थायराइड ग्लैंड गर्दन के पिछले हिस्से में मौजूद होते हैं जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। लेकिन थायराइड क्यों होता है इसके कारण, मुख्य लक्षण और मरीजों का कैसा डाइट प्लान होना चाहिए आज आपको इसके बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं थायराइड के मुख्य कारण....

## दो तरह का होता है थायराइड

थायराइड दो तरह की होता है जिसमें से एक है हाइपोथायराइड और दूसरा है हाइपरथायराइड। हाइपोथायराइड को अंडरएक्टिव थायराइड भी कहते हैं यह व्यक्ति को तब होता है जब थायराइड हार्मोन कम मात्रा में होती है। इस थायराइड के कारण मरीज पतले होने लगते हैं। वहीं हाइपरथायराइड वह होता है जिसके कारण शरीर में हार्मोन्स का ज्यादा मात्रा में निर्माण होने लगता है। इसके अलावा भोजन में आयोडीन की कमी होने पर भी गॉइटर जैसी समस्या होने लगती है।

**लक्षण -** कब्ज, थकावट, तनाव, रुखी त्वचा, वजन बढ़ना या कम होना, हृदय गति कम होना, हाई ब्लड प्रेशर, बाल झड़ना

## पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को होता है थायराइड

थायराइड की समस्या पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में ज्यादा होती है। खासकर महिलाओं में यह बीमारी शुरुआती 30 साल की उम्र में शुरू हो जाती है। परंतु इसके कुछ सामान्य लक्षण 50 की उम्र के बाद ही दिखते हैं।

## थायराइड में क्या खाना चाहिए?

**अलसी के बीज -** थायराइड के मरीजों के लिए अलसी के बीज बहुत ही फायदेमंद माने जाते हैं। इनमें पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड को कम करने में मदद करता है।

**ब्राजील नट्स -** एक्सपर्ट्स के अनुसार, ब्राजील नट्स में सेलेनियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में थायराइड के मरीज ब्राजील नट्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**अंडा -** अंडा आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें भी सेलेनियम पाया जाता है जो थायराइड मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

**साबुत अनाज -** साबुत अनाज का सेवन करके आप थायराइड जैसे रोग से छुटकारा पा सकते हैं। इसमें जिंक की मात्रा काफी अच्छी पाई जाती है। सिंपल राइस के अलावा आप ब्राउन राइस अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**दही -** दही का सेवन आप थायराइड की समस्या से राहत पाने के लिए कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला आयोडीन

समस्या से छुटकारा दिलवाने में मदद करता है।

**समुद्री मछली -** समुद्री जीवों में आयोडीन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में आप समुद्री शैवाल, समुद्र की सब्जियां और मछलियां आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**हरी पत्तेदार सब्जियां -** हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन आप थायराइड की समस्या से राहत पाने के लिए कर सकते हैं। इनमें आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

**ड्राई फ्रूट्स और सूरजमुखी के बीज -** काजू, बादाम और सूरजमुखी के बीज आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें कॉपर काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। नियमित इन चीजों का सेवन करने से आप थायराइड की समस्या से राहत पा सकते हैं।

**गाय का दूध और नारियल तेल -** गाय का दूध और नारियल तेल आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। नारियल तेल थायराइड के मरीजों की कार्यप्रणाली सुधारने में मदद करता है।

## न खाएं ये चीजें

**सोयाबीन -** सोयाबीन और सोया युक्त पदार्थों का सेवन न करें। इससे हाइपोथायरॉयडिज्म का खतरा बढ़ सकता है। सोयाबीन में फाइटोएस्ट्रोजन पाया जाता है जो थायराइड हार्मोन का निर्माण करने वाले एंजाइम के कार्य करने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है।

## फूलगोभी-ब्रोकली

कच्ची या आधीपक्की हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने से भी थायराइड का खतरा बढ़ सकता है। ब्रोकली, पालक, फूलगोभी में एंटीथायरॉयड तत्व पाए जाते हैं जो थायरॉयड मरीजों के लिए हानिकारक होते हैं।

**कैफीन युक्त पदार्थ -** थायरॉयड की समस्या होने पर आप कैफीन वाली चीजों से परहेज करें। इनके कारण थायरॉयड ग्लैंड बढ़ सकता है।

**ग्लूटेन फूड -** हाइपोथायरॉयडिज्म के मरीजों को ग्लूटेन का सेवन भी कम करना चाहिए। ग्लूटेन एक तरह का प्रोटीन होता है जो गेहूं, राई, जौ और अन्य अनाजों में पाया जाता है। ऐसे में इन फूड्स का सेवन करने से थायरॉयड का जोखिम बढ़ सकता है।

**प्रोसेस्ड फूड्स -** प्रोसेस्ड या फिर जंक फूड्स का सेवन भी थायरॉयड के रोगियों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे सेवन करने से थायरॉयड के मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है।

**मीठे पदार्थ -** मीठे पदार्थों का सेवन भी थायरॉयड के रोगियों को नहीं करना चाहिए। इससे आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो सकती है जिसके कारण आपका वजन बढ़ सकता है।

# 40 हजार किलो देसी घी से रखी गई थी

## इस ऐतिहासिक लक्ष्मीनाथ मंदिर की नींव

भारत के पश्चिम में स्थित राजस्थान एक ऐसा राज्य है जहां रेत के टीलों और राजपूतों की आन बान-शान की गवाही धरती देती है। एक से बढ़कर एक किले, हवेलियां देखकर किसी को भी इतिहास में दिलचस्पी बढ़ जाएगी। थार के रेगिस्तान से घिरा बीकानेर शहर जिसे हजार हवेलियों का शहर कहा जाता है। यूं तो बीकानेर रसगुल्लों की मिठास और भुजिया के तीखापन के कारण पूरी दुनिया में मशहूर है, लेकिन अगर आपने बीकानेर का भांडाशाह जैन मंदिर नहीं देखा तो मान लीजिए कि कुछ नहीं देखा। ये एक ऐसा मंदिर है, जिसकी नींव पानी से नहीं, बल्कि 40 हजार लीटर देसी घी से भरी गई थी। आइए जानते हैं इस अनोखे मंदिर के इतिहास के बारे में..

**जमीन से करीब 108 फीट ऊंचा है ये जैन मंदिर**



बीकानेर के लक्ष्मीनाथ मंदिर के पास मौजूद पांच शताब्दी से ज्यादा प्राचीन भांडाशाह जैन मंदिर दुनिया में अपनी अलग ही ख्याति रखता है। इसका निर्माण भांडाशाह नाम के व्यापारी ने 1468 में शुरू करवाया और 1541 में उनकी पुत्री ने इसे पूरा कराया था। मंदिर का निर्माण भांडाशाह जैन द्वारा करवाने के कारण इसका नाम भांडाशाह पड़ा गया। जमीन से करीब 108 फीट ऊंचे इस जैन मंदिर में पांचवें



तीर्थंकर भगवान सुमतिनाथ जी मूल वेदी के रूप में विराजमान हैं। यह पूरा मंदिर तीन मंजिलों में बंटा है। इस मंदिर को लाल बलुआ पत्थरों और संगमरमर से बनाया गया है। मंदिर के भीतर की सजावट बहुत सुंदर है।

**ऐसे हुआ मंदिर का निर्माण**

मंदिर का निर्माण भांडाशाह ओसवाल ने करवाया, जो घी के व्यापारी थे। जब मंदिर के निर्माण को लेकर उनकी बैठक मिस्त्री के साथ चल रही थी, तब दुकान में रखे घी के पात्र में एक मक्खी गिर कर मर गयी, तो सेठ ने मक्खी को उठाकर अपने जूते पर रगड़ लिया और मक्खी को दूर फेंक दिया। पास बैठा मिस्त्री ये सब देखकर आश्चर्यचकित हो गया, कि सेठ कितना कंजूस है। मक्खी में लगे घी से भी अपने जूते चमका लिए। फिर मिस्त्री ने सेठ की दानवीरता की परीक्षा लेने की ठानी। मिस्त्री बोला सेठ जी मंदिर को शताब्दियों तक मजबूती देने के लिए इसमें उपयोग होने वाले मिश्रण में पानी की जगह घी का उपयोग करना उचित रहेगा। सेठ भोले-भाले थे और तभी उन्होंने घी का प्रबंध कर दिया।

मंदिर का निर्माण जब शुरू हो रहा था, उस समय मिस्त्री घी को देखकर आश्चर्य चकित हो उठा और तभी सेठ से क्षमा मांगी और कहा कि मैंने एक दिन आपको घी में पड़ी मक्खी से अपने जूते चमकाते देखा, तो सोचा की आप बहुत कंजूस हो, लेकिन सेठ जी आप तो बहुत बड़े दानवीर हो, मुझे माफ कर दीजिए, ये घी वापस ले जाइए, मैं मंदिर निर्माण में पानी का ही प्रयोग करूंगा। तब सेठ ने कहा कि 'वो तुम्हारी ना समझी थी कि तुमने मेरी परीक्षा ली। अब ये घी भगवान के नाम मैंने दान कर दिया है, सो अब इसका उपयोग तुमको मंदिर निर्माण में करना ही होगा।' तब मिस्त्री ने मंदिर निर्माण में 40 हजार लीटर घी का प्रयोग किया। आज भी तेज गर्मी के दिनों में इस जैन मंदिर की दीवार और फर्श से घी रिसता है।





# घर में उगानी है लौकी तो फॉलो करें ये सिंपल हैक्स

लौकी की सब्जी हर कोई खाना पसंद करता है। इससे सिर्फ सब्जी नहीं बल्कि पराठा, बर्फी और कई तरह की रेसिपीज बनाकर भी खाई जाती हैं। ऐसे में लौकी खरीदने के लिए महिलाएं सबसे पहले बाजार का ही रुख करती हैं लेकिन बाजारों में मौजूद लौकी में कैमिकल्स पाए जाते हैं जिसका सेवन करने से आप बीमार भी हो सकते हैं। ऐसे में आप कुछ आसान से तरीके अपनाकर लौकी घर में उगा सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं घर में लौकी उगाने के आसान टिप्स...

## बीज लगाने से पहले पानी में भिगोकर रख दें



बीज लगाने से पहले आप पानी में कुछ देर के लिए इसे भिगोकर रख दें। जिस मिट्टी में आप बीज लगाना चाहते हैं तो उसे अच्छे से फोड़कर धूप में रख दें। धूप में रखने के बाद एक मग में खाद डालकर अच्छे से मिला लें। फिर मिट्टी को

गमले में डालें और अगले दिन पानी में से बीज निकालकर मिट्टी के अंदर लगभग 1-2 इंच दबाकर ऊपर से मिट्टी और पानी मिला दें।

## बीज अंकुरित होने से पहले तेज धूप में रखें गमलें

जबतक बीज अच्छे से अंकुरित न हो जाए उसकी अच्छे से देखभाल करें। बीज अंकुरित होने से पहले गमले को तेज धूप से दूर ही रखें। बीज लगाने के बाद गमले के ऊपर आप थोड़ी सी घास भी रख सकते हैं। जब तक बीज अंकुरित नहीं हो जाता, तबतक नियमित रूप से पानी का छिड़काव करते रहें और पानी डालते रहें। जब बीज अंकुरित हो जाए तो आप घास को हटा सकते हैं।

## स्प्रे छिड़कते रहें

पौधों को कीड़ों से बचाकर रखने के लिए आप नियमित रूप से कीटनाशक स्प्रे का छिड़काव करें। नींबू, बेकिंग सोडा से आप स्प्रे तैयार कर सकते हैं। जब पौधा 3-4 फीट बढ़ जाए तो उसके आस-पास लकड़ी लगाकर रस्सी से बांध दें। इससे पौधे को स्पॉर्ट मिल जाएगा। इससे पौधा अच्छे से फैल जाएगा और फल अधिक होंगे।



# पेट से लेकर स्किन तक के लिए फायदेमंद है ठंडा दूध जरूर करें अपनी डाइट में शामिल



बच्चे, बूढ़े और जवान सभी के लिए गाय या भैंस का दूध पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है।

मिल्क एक कंप्लीट फूड है क्योंकि इसमें तमाम तरह के न्यूट्रिएंट्स पाए जाते

हैं जो हमारे स्वास्थ्य को हर तरह से लाभ पहुंचाने का काम करते हैं। इसमें प्रोटीन, मैग्निशियम, कैल्शियम, जिंक, विटामिन डी और पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है। हम में से ज्यादातर लोग गर्म दूध पीना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ठंडा दूध पीने के भी अपने कई फायदे हैं। आइए इन पर नजर डालते हैं....

## ठंडा दूध पीने के फायदे

### वजन कम करने में है मददगार

वजन घटाने के लिए हम हेवी वर्कआउट और स्ट्रिक्ट डाइट का सहारा लेते हैं, लेकिन काफी मशक्कत के बाद भी पेट कम नहीं हो पाता, तो ऐसे में आप एक बार ठंडे दूध का सेवन शुरू कर दें। इसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जिससे मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखने में मदद मिलती है और बॉडी की एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न होती है। इसके अलावा अगर आप ठंडा दूध पीते हैं तो काफी देर तक भूख नहीं लगती, जिससे वजन धीरे-धीरे कम हो जाता है।

### पेट की जलन से मिलेगा छुटकारा

अगर आप अक्सर पेट में जलन महसूस करते हैं या फिर एसिडिटी की समस्या से परेशान हैं तो आपके लिए ठंडा दूध रामबाण इलाज साबित हो सकता है। इस हेलदी ड्रिंक के जरिए डाइजेशन दुरुस्त किया जा सकता है, अगर आप थोड़ा ज्यादा फायदा चाहते हैं तो दूध में इसबगोल मिलाकर पी सकते हैं, इससे पेट की परेशानियों से जल्द राहत मिल जाती है।

### स्किन होगी हेल्दी

ठंडा दूध में काफी ज्यादा इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं,

इससे शरीर को डिहाइड्रेशन का

सामना नहीं करना पड़ता

है। इससे

आपकी स्किन

ग्लोइंग और

शाइनी हो जाती

है। आजकल

काफी लोग स्किन

में होने वाली

प्रॉब्लम्स का सामना

करना पड़ता है। ऐसे में

रोजाना सुबह

उठकर ठंडा

दूध पीने की

आदत डाल

लें।





# ऐश्वर्या-कैटरीना खुद नहीं ये स्टंटमैन करती है उनके एक्शन सीन, हीरोइनों को देती है ट्रेनिंग

एक्शन के बिना बॉलीवुड फिल्में अधूरी हैं। यह बात तो लगभग सभी जानते ही हैं कि जिन एक्शन सीन पर हम तालियां बजाते हैं वह स्टार्स नहीं बल्कि उनके डुप्लिकेट करते हैं। पर्दे के पीछे भूमिका निभाने वाले स्टंटमैन के बारे में तो बातें चलती रहती हैं आज आपकी एक ऐसी स्टंट वुमन से मुलाकात करवाएंगे जो 200 से ज्यादा फिल्मों में स्टंट कर चुकी हैं।

## कर चुकी है कई खतरनाक स्टंट

क्या आपने कभी सोचा है कि धूम 2 (2006) में ऐश्वर्या राय बचन या जग्गा जासूस (2017) में कैटरीना कैफ के धमाकेदार एक्शन सीन के पीछे कौन थी। इन खतरनाक कारनामों को बेखौफ अंजाम देती है सनोबर पारदीवाला, जो 20 साल से बॉलीवुड में एक स्टंटवूमन के रूप में काम कर रही हैं। एक ऊंची चट्टान से कूदने से लेकर गहरे समुद्र में गोता लगाने तक, वह बॉलीवुड और अभिनेत्रियों के लिए कई खतरनाक और मौत को मात देने वाले स्टंट करती रही हैं।

## ऐश्वर्या राय के लिए किया था पहला स्टंट

सनोबर पारदीवाला ने एक कराटे ब्लैक बेल्ट, एक जिम्नास्ट, और बहुत कम उम्र से एक पेशेवर तैराक होने के नाते 12 साल की उम्र में एक विज्ञापन में ऐश्वर्या राय बचन के लिए स्टंट डबल के रूप में प्रदर्शन करके अपने करियर की शुरुआत की थी। उनका पहला प्रोजेक्ट नक्षत्र डायमंड के लिए किया गया एक विज्ञापन था। अब उन्हें इस इंडस्ट्री में 20 से भी अधिक साल हो चुके हैं, इस दौरान वह आग में कूदने से लेकर पानी में डूबने तक के सारे करतब दिखा चुकी हैं।

## फिल्म 'भूत' से बॉलीवुड में की एंट्री

सनोबर ने एक इंटरव्यू में पहली बार सेट पर स्टंट करने का अनुभव साझा करते हुए कहा था कि- 'मुझे सेट पर पहली बार कैमरे के सामने करतब करने में अलग सा जुड़ाव महसूस हुआ। एहसास हुआ कि स्टंट मेरे लिए ही है।' बता दें कि बॉलीवुड में उन्हें पहली बार उर्मिला मातोंडकर की फिल्म 'भूत' में काम करने का मौका मिला था। अब वह वह शार्पशूटिंग, ब्रॉडस्वॉर्ड, स्टाफ़, व्हिप चैन और समुराई के लिए राइफल और पिस्टल जैसे कई हथियारों का उपयोग करने में भी कुशल है।

## हीरोइनों को देती है ट्रेनिंग

वह कहती हैं कि कला और हुनर की कोई सीमा नहीं होती है। वह स्टंट वुमन के साथ-साथ एक ट्रेनर भी हैं। उन्होंने



बॉलीवुड की कई हीरोइनों को स्टंट करने के लिए प्रशिक्षित भी किया है। सनोबर का कहना है कि "स्टंट वुमन बनना आसान नहीं है। शारीरिक रूप से फिट रहने की निरंतर आवश्यकता है। स्टंट करने में सक्षम होने के लिए, लगातार दुबला और मजबूत शरीर बनाए रखना महत्वपूर्ण है, जिसके लिए कठोर प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है"।

## इस सफर से बेहद खुश हैं सनोबर



सनोबर ने अपने संघर्ष के दिनों को याद करते हुए कहा था कि- 'रजब मैंने अपने अपने करियर की शुरुआत की तब इस क्षेत्र में ज्यादा महिलाएं नहीं थीं। पर्दे पर तो फिर भी महिलाएं दिखती थीं, लेकिन पर्दे के पीछे महिलाओं की संख्या काफी कम थी। अब मैं परिवर्तन को देखकर खुश हूँ, कि इस काम में अधिक से अधिक महिलाएं शामिल हो रही हैं। कुछ उतार चढ़ाव के बावजूद वह कहती हैं कि वो अपने इस सफर से बेहद खुश हैं और इंडस्ट्री में सबकी काफी इज़ाजत करती हैं क्योंकि वो हमेशा से एक स्टंट वुमन बनना चाहती थीं।



# अखरोट के छिलके का इस तरह करें इस्तेमाल स्किन प्रॉब्लम्स से मिलेगा छुटकारा



अखरोट का सेवन करना स्वास्थ्य और स्किन दोनों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। लेकिन क्या आपको पता है अखरोट की तरह ही इसके छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से स्किन को कई तरह के लाभ मिलते हैं। जी



हां, जिस अखरोट के छिलके को हम बेकार समझ कर फेंक देते हैं, वो स्किन के लिए बहुत ही लाभकारी है। इससे स्किन के डेड सेल्स बाहर निकल जाते हैं और स्किन पर ग्लो आती है। साथ ही अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से दाग-धब्बे दूर होते हैं। तो आइए जानते स्किन के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से मिलने वाले



फायदे के बारे में....

**स्किन के लिए अखरोट के छिलके के फायदे**

**दाग-धब्बों को दूर करने में फायदेमंद**

दाग-धब्बों को दूर करने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि अखरोट के छिलके में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो स्किन के दाग-धब्बों और आंखों के नीचे के काले घेरों को कम करने में मदद करते हैं। जिससे स्किन पर निखार आती है।

**डेड स्किन सेल्स को हटाने में फायदेमंद**

डेड स्किन सेल्स को हटाने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि चेहरे पर अखरोट के छिलके के पाउडर का इस्तेमाल करने से चेहरे से मृत कोशिकाएं बाहर निकालती है और चेहरे के नीचे की साफ स्किन को बाहर लाने में मदद मिलती है।

**स्किन से हटाता है ऑयल**

स्किन से ऑयल को दूर करने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। ऑयली स्किन पर अखरोट के छिलके को पीसकर उनका फेस मास्क बनाकर लगाने से ऑयली और चिपचिपी स्किन से राहत मिलती है।



## पेट को नेचुरली क्लीन करते हैं



### ये सुपर फूड्स

#### सब्जियों का जूस

कच्ची सब्जियां, सलाद जैसी चीजें चबाना पेट के लिए अच्छा होता है। चकुंदर, करेला, अदरक, लौकी, टमाटर, पालक इत्यादि का जूस भी लाभकारी रहता है। इसे रोज पीने से आंतों की बहुत अच्छे से सफाई हो जाती है। इसके अलावा इनमें मौजूद मिनरल्स और विटामिंस आपकी ओवर ऑल हेल्थ का भी ख्याल रखते हैं।



‘पेट सफा, हर रोग दफा’ ये लाइन आप ने विज्ञापन में कई बार सूनी होगी। इस बात में सच्चाई भी है। यदि इंसान का पेट ठीक रहे तो उसका पूरा शरीर सेहतमंद रहता है। वहीं पेट ठीक से साफ ना हो तो उसे कई बीमारियाँ घेर लेती है। पेट की बड़ी आंत (कोलन) का क्लीन और हेल्थी रहना बहुत जरूरी होता है। यदि इसमें गंदगी जमा होने लगी तो शरीर में कई बीमारियाँ अपनी जगह बना लेंगी।

यदि आप ने अपना पेट साफ सुथरा रखा तो बीमारियों से हमेशा बचे रह सकते हैं। पेट जब साफ होता है तो बाँड़ी का मेटाबॉलिज्म सिस्टम भी बूस्ट हो जाता है। अब सवाल ये उठता है कि आप कैसे अपने पेट की नेचुरली सफाई करें? क्योंकि गोली दवाई और चूरण इत्यादि के कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। ऐसे में आज हम आपको पेट साफ करने का प्राकृतिक और सेफ तरीका बताने जा रहे हैं।

#### गुनगुना पानी

आंतों की सफाई करने में गुनगुना पानी काफी लाभकारी चीज है। आप रोज सुबह उठकर दो ग्लास गुनगुना पानी पी जाएं। आप चाहें तो इसमें नींबू का रस या शहद भी मिला सकते हैं। वरना सिर्फ गुनगुना पानी भी पेट की सफाई कर देगा। इसे अपनी रोजमर्रा की आदत में ले जाएं। आपको कुछ ही दिन में इसका लाभ देखने को मिल जाएगा।

दूध- गुनगुने पानी की तरफ गुनगुना दूध भी आपकी आंतों

के लिए हेल्थी होता है। इसे रोज सुबह नाश्ते के टाइम पीने से आंतों की सफाई हो जाती है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे हड्डियाँ मजबूत बनती है। वैसे आप चाहे तो रात को सोने से पहले भी गुनगुना दूध पी सकते हैं।

#### हाई फाइबर वाली चीजें

फाइबर पेट की आंतों के लिए बहुत अच्छा होता है। फाइबर रीच फूड रोज खाने से पेट की अच्छे से सफाई हो जाती है। सेब, संतरा, खीरा और एलोवेरा कुछ ऐसी चीजें हैं जिसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है। इनका रोज सेवन करने से आपका पेट सुबह अच्छे से साफ होता है। ये चीजें आपके पाचन तंत्र को भी तंदुरुस्त बनाते हैं।

#### सौंफ-जीरा-अजवाइन

खाने के बाद कई लोग सौंफ खाना पसंद करते हैं। ये आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में हेल्प करती है। इसी तरह खाने में जीरा या अजवाइन डालने से वह जल्दी और अच्छे से पच जाता है। इसलिए जब भी अपना भोजन समाप्त करें तो कुछ मीठा खाने की बजाय सौंफ खाएं। इससे आपका पेट हेल्थी रहेगा।

इसके अलावा अंजीर, सेब का सिरका, मुलेठी, दही, मेथी के बीज, ईसबगोल, आलसी के बीज, तुलसी, नारियल पानी इत्यादि चीजों के सेवन से भी आप नेचुरली अपने पेट की सफाई कर सकते हैं।



# पंचतंत्र की कहानी चतुर खरगोश



डरते हुए बोला –

“क्षमा करें महाराज परन्तु इसमें मेरी कोई गलती नहीं है। हम कई सारे खरगोश समय पर ही निकले थे यहाँ आने के लिए परन्तु रास्ते में हमें आप ही के जैसा एक शेर मिल गया।”  
 “उसने हमें रोककर कहा कि मैं ही इस जंगल का असली राजा हूँ और अब मैं तुम्हें आगे नहीं जाने दूंगा। और ऐसा कहकर उसने हमला कर दिया और कई सारे खरगोशों को उसने अपना शिकार बना डाला। कुछ तो जैसे जैसे बचके वापस जंगल की ओर भाग गए।”  
 “महाराज मैं आपको क्या बताऊ कि कितनी मुश्किल से बचते हुए मैं यहाँ आया हूँ क्योंकि मुझे आपकी बहुत फ़िक्र हो रही थी।”

एक बार शेर ने जंगल के सभी जानवरों की सभा बुलाई। और जंगल के सभी जानवर एक जगह इक्कठे हुए।

तब शेर ने अपनी रौबदार आवाज में कहा –

“जंगल के छोटे-बड़े सभी जीव जंतुओं मेरी बात ध्यान से सुनो, आज मैंने तुम सबको यह कहने के लिए बुलाया है कि आज के बाद अब मैं शिकार करने नहीं जाऊंगा।”

“मैंने यह निर्णय लिया है कि अब हर रोज तुमसे एक जानवर मेरे पास आएगा और मेरी भूख मिटाएगा।” “अब बताओ तुममें से किसको मेरी बात कुबूल नहीं है?” अब भला शेर की बात मानने से कौन इंकार कर सकता था।

अतः सबने शेर की बात मान ली। अब अगले दिन से ही एक एक करके जंगल के जानवर शेर के पास जाने लगे और शेर का निवाला बनने लगे। कुछ दिनों तक ऐसा ही चलता रहा। और एक दिन खरगोश की बारी आई।

खरगोश अब इस बात से बहुत डर गया और सोचने लगा कि आज तो ये दिन उसकी उसकी जिंदगी का आखरी दिन होगा। लेकिन फिर भी डरते हुए वो शेर का निवाला बनने चल पड़ा। अब जैसे जैसे वो आगे बढ़ता जा रहा था उसके पैर कांपने लगे थे। उसकी चलने की गति जैसे थम सी गयी थी। अब खरगोश मन ही मन शेर से बचने का कोई उपाय सोचने लगा। सोचते सोचते वो शेर के और करीब जा पहुंचा। तभी उसके दिमाग में एक जबरदस्त विचार आया और अब खरगोश शेर की ओर तेजी से दौड़ता हुआ पहुंचा। इधर भूख के मारे शेर गुस्से से आग बबूला होने लगा कि अब तक कोई भी उसके पास क्यों नहीं आया है। तभी शेर ने देखा कि एक खरगोश दौड़ता हुआ उसी की ओर आ रहा है। अब जैसे ही खरगोश शेर के पास आया तो शेर जोर से दहाड़ मारकर बोला। “एक तो तुम इतने छोटे से और ऊपर से इतनी देर लगा दी आने में, कहा थे तुम अब तक... ???” खरगोश थोड़ा

खरगोश की बात सुनकर शेर फिर से गुस्से जोर से बोला – कौन हैं वो कमबख्त जिसने इतना दुस्साहस किया है।

मेरे रहते हुए कोई दूसरा इस जंगल में राज नहीं कर सकता। बताओ कहा हैं वो दुष्ट.... !!! ले चलो मुझे उसके पास तुरंत। अब खरगोश शेर को लेकर चल पड़ा और थोड़ी देर बाद वो दोनों एक कुएं के पास जा पहुंचे। तभी खरगोश ने शेर से कहा – “महाराज उसने हमें इसी जगह पर रोका था, देखो वो आस पास ही होगा। खरगोश फिर बोला – “लगत है महाराज वो आपके डर से इस कुएं में छुप गया होगा।

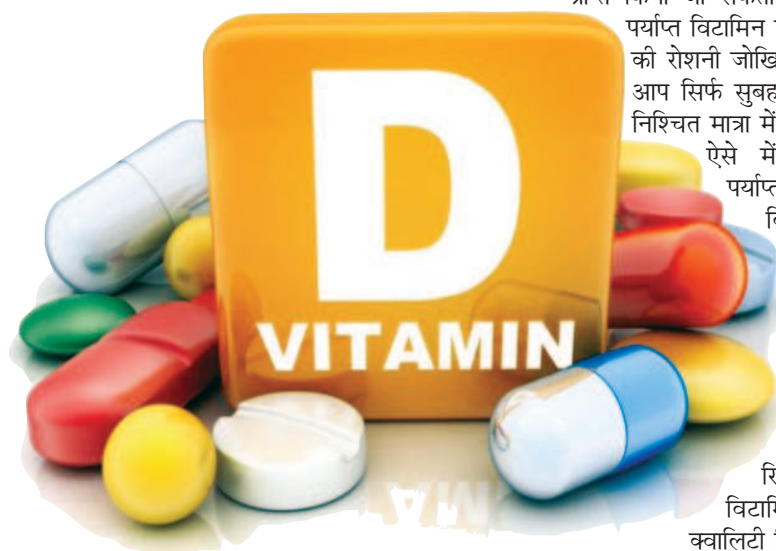
तभी शेर ने कुएं में झांककर देखा तो उसे पानी में अपनी परछाई दिखाई दी जिसे शेर ने दूसरा शेर समझ लिया। यह देखकर शेर फिर से गुस्से में आग बबूला होकर जोर से दहाड़ता है और कहता है-

“तो तू ही हैं वो दुष्ट, तूने मेरे इलाके में आने की हिम्मत कैसे की, रुक मैं अभी तुझे सबक सिखाता हूँ, आज मैं तुझे जिन्दा नहीं छोड़ूंगा।” और ऐसा कहकर शेर ने कुएं में छलांग लगा दी और उसमें ही डूबकर मर गया। शेर के मर जाने के बाद खरगोश बहुत खुश हुआ वापस अपने घर ओर की चल दिया। इधर जंगल के सभी जानवर खरगोश को जिन्दा देखकर सोच में पड़ गए। जब खरगोश ने सारी बात बताई तो किसी को भी उसकी बात पर यकीन नहीं हुआ। लेकिन अब खरगोश सभी जानवरों को लेकर जंगल में उसी जगह गया जहां शेर कुएं में डूबा हुआ था। जब सब ने अपनी आँखों से वो नजारा देखा तो सबके सब खुशी के मारे झूम उठे क्योंकि अब शेर का अंत हो चुका था।

उसके बाद सबने खरगोश को उस जंगल का राजा घोषित कर दिया। इस प्रकार जंगल के सब जानवर खुशी खुशी रहने लगे।



# इस विटामिन की कमी से रातभर ठीक से नहीं आती नींद



प्राप्त किया जा सकता है। लेकिन अकेले सूरज से पर्याप्त विटामिन डी संभव नहीं है। ज्यादा सूरज की रोशनी जोखिम भरी भी हो सकती है। फिर आप सिर्फ सुबह-सुबह की रोशनी से ही एक निश्चित मात्रा में ही विटामिन डी ले सकते हैं।

ऐसे में आपको अपने शरीर में पर्याप्त विटामिन डी लाने के लिए विटामिन डी से भरपूर फूड्स भी खाने होंगे।

यदि आप रोज पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी का सेवन करते हैं तो ना सिर्फ आपको नींद अच्छी आएगी, बल्कि आप कई बीमारियों से निजात भी पा लेंगे। कुछ समय पहले एक रिसर्च में पाया गया कि पर्याप्त विटामिन डी लेवल और हाई क्वालिटी स्लैप के बीच एक खास लिंक

होता है। इस शोध में पता चला कि जिन लोगों ने अपनी डाइट में विटामिन डी सप्लीमेंट ली उन्हें पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स (नींद की गुणवत्ता का एक मजबूत, मान्य एक महीने का आकलन) अच्छे स्कोर मिले। इससे यह साबित होता है कि विटामिन डी आपकी अच्छी नींद के लिए कितना फायदेमंद है।

## इन चीजों को खाने से मिलता है विटामिन डी

सुबह-सुबह सूरज की रोशनी लेने के अलावा आप कुछ खास फूड आइटम को खाकर भी विटामिन डी (Vitamin D Food Sources) प्राप्त कर सकते हैं। ये फूड सोर्स हैं – कॉड लिवर ऑयल, सैल्म, स्कोर्डफिश, टूना फिश, संतरे का रस, डेयरी और प्लांट मिल्क सार्डिन, अंडे की जर्दी इत्यादि।

अच्छी सेहत के लिए नींद बहुत जरूरी होती है। अपनी हेल्थ को अच्छा रखने के लिए रोज कम से कम 7-8 घंटे सोना चाहिए। लेकिन कुछ लोगों को रातभर ठीक से नींद नहीं आती है। वह बार-बार करवटें बदलते रहते हैं। नींद ना आने की बीमारी को Insomnia कहते हैं। ऐसा कई कारणों से होता है। जैसे कमरे का तापमान, ब्लू लाइट रिस्क, कैफीन इत्यादि। हालांकि आपके शरीर में पोशाक तत्वों की कमी भी नींद ना आने की वजह (Lack Of Sleep) बन सकती है।

## विटामिन डी से प्रभावित होती है नींद

हेल्थ एक्सपर्ट्स की माने तो विटामिन डी (Vitamin D For Insomnia) की कमी से आपकी नींद सबसे अधिक प्रभावित होती है। जिन लोगों को शरीर में विटामिन डी की कमी (Vitamin D Deficiency) हो जाती है, वह अक्सर रात को ठीक से सो नहीं पाते हैं। कहा जाता है कि विटामिन डी रिसेप्टर्स मस्तिष्क के कई हिस्सों में रहते हैं। ये आपकी नींद को कंट्रोल करने का काम करते हैं।

आपक नींद कितनी अच्छी क्वालिटी की होगी इसमें ये विटामिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विटामिन डी मेलाटोनिन का उत्पादन करने वाले मार्गों और नींद की क्वालिटी पर गहरा असर डालता है। इसलिए इस विटामिन डी की कमी आपकी नींद को अच्छे खासे तरीके से प्रभावित कर सकती है।

अकेला सूरज नहीं करता विटामिन डी की पूर्ति विटामिन डी को “सनशाइन विटामिन” भी कहा जाता है। ऐसा इसलिए कि इसे सूर्य से भी



# इस विधि से मेहंदी लगाएंगे तो आएगा गहरा रंग



महिलाओं को हाथों में मेहंदी लगाना बड़ा अच्छा लगता है। घर में जब भी कोई शुभ या मांगलिक कार्य होता है तो महिलाएं हाथों में मेहंदी लगाती हैं। इन दिनों सावन का पावन महिना चल रहा है। ऐसे में कई महिलाएं शिवजी और मां पार्वती को प्रसन्न करने के लिए हाथों में मेहंदी लगाती हैं। कहा जाता है कि मेहंदी लगे हाथों से जब महिलाएं पूजा करती हैं तो भोलेनाथ और पार्वतीजी जल्दी प्रसन्न होती हैं।

हालांकि शिव पार्वती को गहरे रंग की रची हुई मेहंदी ही पसंद आती है। यदि मेहंदी का रंग ठीक से रचता नहीं है और आपके हाथ हल्के दिखाई देते हैं तो उनका मन उदास हो जाता है। वैसे तो हर महिला मेहंदी को अच्छे से रचाने की कोशिश करती है। लेकिन कई बार उनकी यह कोशिशें फेल हो जाती है। ऐसे में आज हम आपको मेहंदी का रंग गहरा रचाने की कुछ उपाय बता रहे हैं।

## इन उपायों से गहरा चढ़ेगा मेहंदी का रंग

1. मेहंदी घोलते समय यदि उसमें चाय की पत्ती को उबालने के बाद निकला पानी मिला दिया जाए तो रंग गहरा चढ़ता है। आप चाहें तो कॉफी पाउडर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।
2. मेहंदी के घोल में नीलगिरी का तेल डालने से आपके हाथों में मेहंदी गहरे लाल रंग की रचेगी। आप चाहें तो पिपरमिंट ऑयल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
3. आप जिस दिन मेहंदी लगाने वाले हैं उसके एक दिन पहले ही मेहंदी का कोन रेडी कर लें। यदि आप मेहंदी को रातभर लोहे के बर्तन में रखेंगे तो आपकी मेहंदी गहरे लाल या काले रंग की भी रच जाएगी।
4. जब आप मेहंदी लगा लें तो उसके बाद त्वे पर लौंग की भूना शुरू करें। फिर इसकी सेंक लें। इस उपाय से भी मेहंदी का रंग गहरा हो जाता है।
5. आपको जान हैरानी होगी कि आचार का तेल लगाने से भी मेहंदी का रंग गहरा होता है। इसे आपको तब लगाना है जब मेहंदी हल्की सुख जाए। वहीं मेहंदी उतारने के बाद सरसों का तेल लगाएं। इससे आपकी मेहंदी का कलर एकदम परफेक्ट रहेगा।
6. नींबू और चीनी का घोल भी आपकी मेहंदी के रंग को तेज कर सकता है। इसके लिए आपको लगी हुई मेहंदी पर इसे कॉटन बॉल से लगाना होगा।

## मेहंदी लगाने के फायदे

मेहंदी लगाना सिर्फ आपके हाथों की सुंदरता नहीं बढ़ाता है। बल्कि ये आपको कई लाभ भी देता है। इसका सबसे बड़ा लाभ ये है कि ये आपके शरीर को ठंडक देती है। इसलिए लोग गर्मी में इसे खूब लगाते हैं। बालों में इसे लगाने से बाल मजबूत बनते हैं। कहते हैं हाथ पैर में जलन हो, सिर्फ दर्द हो तो भी मेहंदी लगाकर आप आराम प्राप्त कर सकते हैं। हालांकि यदि आपको मेहंदी से रिएक्शन होता है तो बिना डॉक्टरी सलाह के इसे न लगाएं।

# बच्चों की परीक्षाएं नजदीक हैं इसलिए उन्हें तनाव न दें

मनोवैज्ञानिक अंजलि तिवारी का कहना है, 'सबसे पहले तो अभिभावक को खुद को तनाव मुक्त करना होगा, क्योंकि कई बार अनजाने ही वे अपना तनाव बच्चों पर डाल देते हैं। परीक्षा को सामान्य प्रक्रिया की तरह लें। जो पारिवारिक काम पहले साथ-साथ करते थे, जैसे- डिनर, टीवी देखना आदि उन्हें जारी रखें।' हां अगर परीक्षाएं नजदीक हैं तो बाहर जाने के लिए किसी नजदीक की जगह चुनें ताकि समय ज़्यादा खराब न हो। बच्चों से पूछें कि वे आपसे क्या मदद चाहते हैं, उनके हिसाब से उनकी मदद करें। व्यावहारिक सुझाव दें, बताएं कि परीक्षा के अंक ही उनके भविष्य को निर्धारित नहीं करते हैं। कहें कि तुम अपनी ओर से सबसे अच्छा करो, जो परिणाम आएगा, हम उसे पूरे दिल से स्वीकारेंगे। ये आश्वस्तियां उन्हें हौसला देंगी।'

## क्या करें जब उन्हें तनाव हो

अंजलि कहती हैं, 'बच्चा तनाव में हो तो इमेजरी तकनीक काम करती है। उससे कहें कि आंखें बंद करके अपनी पिछली सफलता (ज़रूरी नहीं कि वह शिक्षा/परीक्षा से ही जुड़ी हो) और उसकी खुशी को याद करें। इससे उसे लगेगा कि वह पहले सफल हुआ है तो अब भी होगा, उसे बेहतर महसूस होगा।' वे कहती हैं, 'परीक्षा की तैयारी के बीच उनकी दिनचर्या में विश्राम के पल, जैसे-गहरी सांस लेना, सैर करना, स्केचिंग करना, संगीत सुनना या टहलना, ज़रूरी हैं। इससे वे राहत महसूस करेंगे। साथ ही, उन्हें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने कहें।' यदि बच्चे को ज़्यादा तनाव या घबराहट की वजह से नींद नहीं आती, सिरदर्द या बैचेनी होती है, पेट में मरोड़ या पेट खराब होता है तो डॉक्टर की सलाह से आप कुछ दवाइयां दे सकते हैं।'

## बच्चे का कमरा हो व्यवस्थित

परीक्षा की तैयारी के दौरान बच्चों का ज़्यादातर वक्त अपने कमरे में बीतता है। इसलिए अभिभावक इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे का कमरा हवादार, प्राकृतिक रोशनी से भरा हो। कमरे में सामान फैला न रहे। बच्चे कमरे की लाइट और म्यूजिक बंद करके सोएं। कमरे में ताज़े फूल या इनडोर प्लांट भी रख सकते हैं, जिन्हें देखकर वे अच्छा महसूस करेंगे। अभिभावक बच्चे को 15-20 मिनट के लिए पैर गुनगुने पानी में डालकर रखने को कहें। पानी में नमक भी डाल सकते हैं। इससे उसका शरीर रिलैक्स होगा। कुछ खुशबुदार मोमबत्तियां और कुछ ऐसे एसेंशियल ऑइल्स भी होते हैं, जो तनाव से राहत देने का काम करते हैं। बच्चों का तनाव कम रखने के लिए आप इनका इस्तेमाल कर सकते हैं।

## तुरंत तनाव दूर करने वाले खाद्य

बच्चों की शिक्षिका रीना इस बात पर भी ज़ोर देती हैं कि एग्जाम टाइम में बच्चों के खानपान पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। उन्हें हल्का, सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्धक



आहार देना चाहिए। अतः हमने कुछ खाद्य पदार्थों का पता लगाया, जो तनाव दूर करने में कारगर हैं। इन्हें अपने बच्चों के आहार में शामिल करके अभिभावक तनाव से दूर रखने में मदद कर सकते हैं। ये पदार्थ हैं: विटामिन सी युक्त फल, सूखे मेवे, दही और डार्क चॉकलेट। अभिभावक बच्चे को डिनर टाइम पर करा दें। अगर बच्चे को घबराहट में नींद नहीं आ रही हो तो उसे एक कप गुनगुना दूध पिलाएं। अब आप समझ गए होंगे कि क्यों आपके अभिभावक आपकी परीक्षा के दिनों में आपको दही-शक्कर खिलाकर परीक्षा देने भेजते थे। है ना?

## इस तरह दें बच्चों का साथ

टाइमटेबल लेकर बच्चे के साथ बैठें और तय करें कि उसे पूरा कोर्स कब तक खत्म कर लेना है और कब से रिविज़न शुरू करना है।

हर विषय को छोटे-छोटे भागों में बांटकर, समय सीमा तय करके, पढ़ने की योजना बनाएं और उस योजना पर टिके रहने को प्रेरित करें।

हर विषय का पाठ्यक्रम पढ़ने के साथ-साथ पिछले वर्षों के पेपर देखते चलें तो बच्चे को अंदाज़ हो जाएगा कि किस तरह के सवाल पूछे जाते हैं।

हर विषय की पढ़ाई खत्म होने के बाद बच्चा उनके पुराने पेपर हल करे। इससे दिए गए समय में पेपर पूरा करने की आदत बनेगी। कोरोना काल में बच्चों की लिखने की आदत पर असर पड़ा है अतः पेपर हल करने से उन्हें लिखने का अभ्यास बना रहेगा।



# ओट्स कब खाना चाहिए?

## 4 बीमारियां जिनमें इसका सेवन है फायदेमंद



कब खाना चाहिए ओट्स: क्या आप भी उन लोगों में से हैं जिन्हें ओट्स खाना पसंद नहीं है। तो आपको अपना यह रवैया बदलना चाहिए। क्योंकि ओट्स में कई तरह के फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो कई तरह की बीमारियों को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा यह वर्कआउट करने वाले लोगों और स्वस्थ मसल्स वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है।

### 1. दिल की बीमारियों में ओट्स

अमेरिकन जर्नल ऑफ लाइफस्टाइल मेडिसिन में प्रकाशित एक शोध बताता है कि दिल की बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए ओट्स बहुत फायदेमंद होता है। दरअसल, ओट्स में घुलनशील फाइबर होता है जो कोरोनरी हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसे खाने से हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड को कम करने में मदद मिलती है, जिससे आप हाई कोलेस्ट्रॉल के शिकार नहीं होते हैं।

### 2. मधुमेह में ओट्स

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर में शुगर के

मेटाबोलिज्म का खास ख्याल रखना बहुत जरूरी होता है। ऐसे में ओट्स का फाइबर शुगर मेटाबोलिज्म को तेज करता है और इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ावा देता है। साथ ही शुगर स्पाइक नहीं बढ़ता और फास्टिंग ब्लड शुगर भी सही रहता है।

### 3. बवासीर में ओट्स

बवासीर में ओट्स का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, यह पेट की मेटाबोलिक गतिविधियों को बढ़ाता है और मल त्याग को तेज करता है। यह पेट को साफ करता है और मल त्याग को बढ़ावा देता है और बवासीर के लक्षणों को कम करता है।

### 4. हाई बीपी में

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध बताता है कि ओट्स हाई फाइबर से भरपूर होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम कर हाई बीपी की समस्या में मददगार हो सकते हैं। साथ ही यह बीपी की समस्या से बचाता है और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसलिए इन सभी समस्याओं से बचने के लिए ओट्स का सेवन करें।

# नाश्ते और भोजन में बनाएं गार्लिक और चुरचुर



## गार्लिक नान

क्या चाहिए- आटे के लिए- मैदा- 2 कप, नमक- 1 छोटा चम्मच, मक्खन- 1 बड़ा चम्मच, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा, पानी- आवश्यकता के अनुसार, पिसी शक्कर- 1 बड़ा चम्मच, लहसुन- 2-3 बड़े चम्मच कटा हुआ।  
ऐसे बनाएं- बोल में मैदा, नमक, शक्कर, मक्खन, हरा धनिया और लहसुन मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंध लें। मक्खन लगाकर पंद्रह-बीस मिनट के लिए रखें। आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेलें। नान पर एक तरफ पानी लगाएं और गर्म तवे पर रख दें। फिर तवा पलटकर सीधे आंच पर नान पकाएं। जब यह सुनहरा भूरा हो जाए तो नान आंच पर दोनों तरफ से पकाएं। अच्छे से मक्खन या घी और हरा धनिया लगाकर गर्मागर्म परोसें।

## क्या चाहिए

खोल के लिए- गेहूं का आटा- 2 कप, शक्कर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक- 1 छोटा चम्मच, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा, पानी - 1/2 कप, घी/मक्खन- 3 बड़े चम्मच, काले तिल- 1 छोटा चम्मच, बेकिंग सोडा- 1/4 छोटा चम्मच, बेकिंग पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, दही- 1/4 कप। भरावन के लिए- हरी मिर्च- 2 बारीक कटी, प्याज- 1 बारीक कटा

हुआ, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, गरम मसाला- 1/2 छोटा चम्मच, जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा, नमक- 1/2 छोटा चम्मच, तिल- 1/2 छोटा चम्मच।

ऐसे बनाएं- बोल में आटा और एक बड़ा चम्मच घी मिलाएं। सारी सामग्रियां इसमें मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए मुलायम आटा गूंध लें। आटे पर थोड़ा-सा घी लगाएं और आधे घंटे के लिए रख दें। अब भरावन के लिए सारी सामग्री मिला लें। आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं। सूखा आटा लगाकर बेल लें। रोटी पर एक छोटा चम्मच घी या तेल लगाकर सूखा आटा बुरकें। बेलनाकार में रोल कर लें और फिर ऐसे ही अंदर की तरफ गोल घुमा लें। इसे हल्का-सा बेलें। इसके बीच में लोई के बराबर भरावन रखें और चारों तरफ से बंद कर लें। ऊपर से तिल व हरा धनिया बुरककर हल्का-सा दबाएं। इसे बेलें और एक तरफ पानी लगाकर गर्म तवे पर रख दें। तवे को इस तरह से उल्टा करें कि नान का ऊपरी भाग आंच पर रहे। इसे सुनहरा भूरा होने तक सेंकें। नान को नीचे से धीरे से खुरचकर निकाल लें। सीधे आंच पर दोनों तरफ से पकाएं। मक्खन लगाएं और दोनों हाथों से किनारे दबाकर गर्मा-गर्म परोसें।



# मिर्च के टिपोरे



## क्या चाहिए

हरी मिर्च- 1 कप बारीक कटी हुई, तेल- 4 बड़े चम्मच, जीरा और कलौंजी-1/2-1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक- 2 छोटे चम्मच। सूखे मसाले- हींग पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 2 छोटे चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, पिसी हुई सरसों- 1 छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- 1 छोटा चम्मच, दरदरी पिसी हुई सौंफ- 1 छोटा चम्मच, काला नमक- 1 छोटा चम्मच, नमक- 1-2 छोटे चम्मच, शक्कर- 1 छोटा चम्मच।

## ऐसे बनाएं

एक बोल में हरी मिर्च, हल्दी पाउडर और नमक मिलाएं। इसे पंद्रह मिनट तक रखें। इससे मिर्च का तीखापन कम हो जाएगा। अब पैन में जीरा, कलौंजी और हींग तड़काएं। सारे सूखे मसाले (धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, पिसी हुई राई, अमचूर पाउडर, पिसी हुई सौंफ, काला नमक, सादा नमक) डालें। इसे भून लें और तुरंत हरी मिर्च डाल दें। इसे अच्छी तरह मिलाएं। दो-तीन मिनट तक नर्म होने तक पकाएं। एक छोटा चम्मच शक्कर मिलाएं और दो-तीन मिनट तक पकाएं। परांठे के साथ परोसें।

## भरवां टमाटर

**क्या चाहिए-** आलू- 6 उबले और मसले हुए, टमाटर - 4 छोटे आकार के, प्याज- 1 बारीक कटा हुआ, हरी मिर्च- 2 बारीक कटी हुई, लहसुन- 4 कलियां बारीक कटी हुई, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ, नीबू का रस- 1 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, जीरा- 1/4 छोटा चम्मच, तेल या मक्खन- 2 बड़े चम्मच, पानी- 3/4 कप, क्रीम- 1 बड़ा चम्मच, सूखे मसाले (लाल मिर्च पाउडर, काला नमक, चाट मसाला, गरम मसाला, भुना जीरा पाउडर) - 1/2-1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर, गरम मसाला और लाल मिर्च पाउडर-1/2-1/2 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार।

### भरावन के लिए

बोल में आलू, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, हरा धनिया, सूखे मसाले और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। टमाटर के बीच में छेद करके बीज और गूदा निकाल दें और इसके अंदर भरावन का मसाला भर दें। टमाटर के बीज और गूदा ग्रेवी में इस्तेमाल करने के लिए रख दें। बचे हुए भरावन को ग्रेवी बनाने के लिए अलग रख दें।

### ऐसे बनाएं

अब कड़ाही में तेल गर्म करके हींग और जीरा तड़काएं। नमक, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। फौरन इसमें टमाटर का गूदा और बीज डालकर चलाएं। बचा हुआ भरावन और गरम मसाला मिलाकर तीन-चार मिनट चलाते हुए पकाएं। इसमें थोड़ा पानी मिलाकर भरवां टमाटर डालें और धीमी आंच पर दस मिनट के लिए पकने दें। जब ग्रेवी गाढ़ी हो जाए तो क्रीम और हरा धनिया डालकर परांठे के साथ परोसें।





## सेब

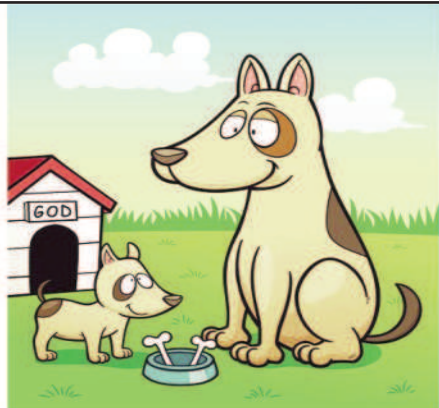
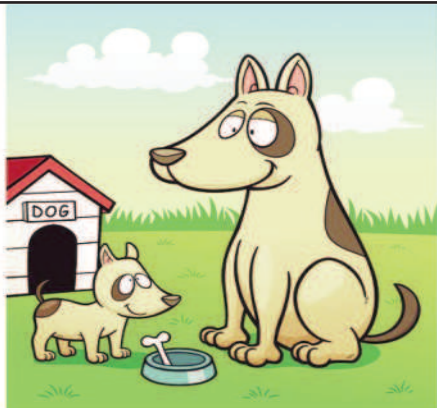
सभी फलों में न्यारा सेब,  
लाल-लाल सा प्यारा सेब।  
एक सेब जो हर दिन खाता,  
डॉक्टर को वह दूर भगाता।  
मम्मी मुझको सेब दिला दो,  
या फिर एप्पल जूस पिला दो॥

सिर्फ नन्हे कलाकार  
बच्चों द्वारा - चित्रित  
चित्र, बाल कविता,  
बाल कहानी आदि  
अपना नाम, पास फोटो,  
स्कूल नाम सहित  
वार्ता ईमेल पर भेजे



svaarttha2006@gmail.com

अं  
त  
र  
प  
हि  
चा  
नि  
ए



# ब्रह्मा, विष्णु और महेश का घर मणिमहेश झील



## मणिमहेश झील और उसके आसपास घूमने की जगहें

मणिमहेश झील समुद्र तल से लगभग चार हजार मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और इसे तिब्बत में स्थित मानसरोवर झील के महत्व का माना जाता है। हिमाचल की डल झील के रूप में प्रसिद्ध मणिमहेश झील देश के प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिनी जाती है। यह झील हिमालय के पीर पंजाल रेंज में आती है। यह झील समुद्र तल से लगभग चार हजार मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और इसे तिब्बत में स्थित मानसरोवर झील के महत्व का माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि इस झील का उतना ही महत्व है, जितना की मानसरोवर का है। यही वजह है कि इस जगह पर लोगों की भीड़ लगी रहती है।

**शिव का आभूषण** - मणि का अर्थ होता है आभूषण और महेश का संदर्भ भगवान शिव से लिया जाता है। इस तरह से देखा जाए तो मणिमहेश का शाब्दिक अर्थ शिव का आभूषण है। स्थानीय किंवदंतियों ऐसा कई जगहों पर बताया गया है कि जब पूर्णिमा की रात हो तो कोई भी को इस झील में उन आभूषणों का प्रतिबिंब देख सकता है। यह जगह काफ़ी ऊँचाई पर है जिसकी वजह से ज्यादातर समय बर्फबारी जमने के कारण झील बंद रहती है। बावजूद इसके इस जगह पर लोग ट्रेक करके पहुँचते हैं। यदि आप भी मणिमहेश यात्रा का प्लान बना रहे हैं तो अप्रैल से नवंबर के बीच यात्रा करें यह समय ज़्यादा उपयुक्त रहेगा।

**भगवान शिव कनेक्शन** - मणिमहेश झील से जुड़ी कई किंवदंतियाँ और लोक कथायें प्रचलित हैं। लोककथाओं में बताया गया है कि पार्वती से विवाह के उपरांत भगवान शिव ने इस झील का निर्माण किया था। स्थानीय लोगों की यह भी मान्यता है कि इस झील और आसपास के क्षेत्रों में किसी प्रकार का हिमस्खलन या तूफ़ान की स्थिति बनाती है तो वह भगवान शिव के क्रोध के कारण बनती है। इस जगह पर होने वाली प्राकृतिक घटनाओं को शिव का प्रकोप कहा जाता है।

**दिव्य त्रिमूर्ति का निवास** - मणिमहेश झील को लेकर कई तरह की पौराणिक कथाएँ हैं। एक कथा में बताया गया है कि यह जगह ही दिव्य त्रिमूर्ति का निवास है। यही वह जगह है जहाँ पर ब्रह्मा, विष्णु और महेश रहते हैं। स्थानीय लोग बताते हैं कि भगवान शिव इस जगह पर छह महीने तक रहते हैं, फिर उसके बाद भगवान विष्णु को सौंपते हैं। जिस दिन अथवा घड़ी में देवताओं के बीच

इस आदान-प्रदान का योग बनता है, उसी दिन को जन्माष्टमी मनाया जाता है। इसी क्रम में भगवान शिव छह महीने बाद दोबारा जब मणिमहेश लौटते हैं तो उस दिन को शिवरात्रि होती है।

**लक्ष्मी नारायण मंदिर** - मणिमहेश झील और उसके आसपास घूमने के लिए कई जगहें हैं। लक्ष्मी नारायण मंदिर भी उन्हीं में से एक है और यहाँ के सबसे पुराने मंदिरों में गिना जाता है। स्थानीय

लोगों में इस मंदिर की बहुत ज़्यादा मान्यता है। मणिमहेश यात्रा पर आने वाले लोग इस मंदिर में दर्शन के लिए जाते हैं। इस मंदिर में भगवान विष्णु और भगवान

शिव की आराधना की जाती है और इसके अंदर का दृश्य काफ़ी खूबसूरत और दर्शनीय है।

**चमेरा झील** - मणिमहेश में एक और झील है जिसे लोग चमेरा झील के नाम से जानते हैं। यह मणिमहेश के आसपास के क्षेत्रों में घूमने के लिहाज़ से काफ़ी अच्छी और खूबसूरत है। इस जगह पर जाने पर मन पूरी तरह से श्रद्धा भाव से भरा हुआ होता है। ऐसा लगता है कि किसी राजसी जगह पर आ गए। यह झील अपनी प्राकृतिक सुंदरता के साथ साथ अपनी स्वच्छता के लिए भी जानी जाती है। इस जगह पर अगर आप आते हैं तो आपको अच्छा लगेगा।

**अखंड चंडी पैलेस** - मणिमहेश में अखंड चंडी पैलेस नाम से एक और दर्शनीय स्थल है जो लोगों के बीच अपनी खूबसूरती और वास्तुकला के लिए जाना जाता है। यह एक महल है जिसका निर्माण राजा उम्मेद सिंह ने कराया था। इस जगह को लोग देखने आते हैं और इसके साथ अपनी तस्वीरें खिचवाना पसंद करते हैं। यह जगह शुरू में ही आती है इसलिए इसे मणिमहेश यात्रा का गेटवे भी कहा जाता है।

**मणिमहेश यात्रा** - मणिमहेश यात्रा देश ही नहीं बल्कि दुनिया भर में प्रसिद्ध है। यह विशाल यात्रा भोलेनाथ को समर्पित है और हर साल अगस्त और सितंबर के महीने में आयोजित की जाती है। मणिमहेश यात्रा के दौरान एक साथ बहुत बड़ी संख्या में लोग यात्रा कर रहे होते हैं जिसकी वजह से सुविधाएँ बढ़ जाती हैं और इस कठिन यात्रा को करने में थोड़ी बहुत सहूलियत मिल जाती है। इसलिए इसमें अधिक से अधिक लोग शामिल होते हैं।

**मणिमहेश शिखर** - मणिमहेश यात्रा के दौरान आपको तरह-तरह के अनुभवों से होकर गुज़रना पड़ता है। मन में साहस होता है और श्रद्धा भी शायद इसीलिए यह यात्रा सम्भव भी हो पाती है। कुछ लोगों का साहस इतने उच्चतम स्तर पर होता है कि वह मणिमहेश शिखर तक जाते हैं। आप भी यदि मणिमहेश शिखर तक की यात्रा करना चाहते हैं तो सबसे पहले इस जगह पर जाने के लिए परमिट आदि की प्रक्रिया पहले से पूरी करके जायें।



# शहनाज गिल जैसी फ्लॉलेस और ग्लोइंग स्किन के लिए फॉलो करें ये बेसिक ब्यूटी रूटीन

बिग बॉस 13 से लोगों के बीच पॉपुलर हुई शहनाज गिल आज अपना 29वां जन्मदिन मना रही हैं। उनकी खूबसूरती के सभी कायल हैं। बिग बॉस के बाद से शहनाज में गजब का ट्रांसफॉर्मेशन आया है। उनकी खूबसूरती कहीं ज्यादा बढ़ गई है। शहनाज के लुक को देखकर फैन्स उन्हें पंजाब की कैटरिना कैफ कहते हैं। शहनाज मेकअप और नो मेकअप लुक, दोनों में ही बेहतरीन नजर आती हैं। अपनी दमकती त्वचा और निखार के पीछे ब्यूटी सीक्रेट्स को वो अक्सर सोशल मीडिया पर शेयर भी करती हैं। अगर आप भी शहनाज की खूबसूरती की कायल हैं और उनके जैसी स्किन पाना चाहती हैं तो यहां जानिए उनका ब्यूटी सीक्रेट....

**खूब पानी पीएं** - शहनाज का मानना है कि मेकअप से किसी की भी त्वचा खूबसूरत लग सकती है, लेकिन नेचुरल ग्लो पाने के लिए स्किन को हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी है। इसके लिए जितना संभव हो, उतना पानी पीजिए। पानी आपकी स्किन और बॉडी दोनों को डिटॉक्सीफाई करता है। ये आपकी स्किन को अंदर से हाइड्रेट रखता है और ग्लोइंग बनाता है।



**ऐसे रखती हैं स्किन का खयाल** - शहनाज का कहना है कि उन्हें ये दमकती स्किन अपने परिवार से जींस में मिली है। वो इसका पूरी तरह से खयाल रखती हैं। कम उम्र पर होने वाली झुर्रियों, फाइन लाइंस से बचने के लिए वो विटामिन सी युक्त सीरम का इस्तेमाल करती हैं। शहनाज अपने फेस को जेल फेस वॉश से क्लीन करने के बाद सीरम का इस्तेमाल करती हैं। चेहरे पर पिंपल्स न हों, चेहरा डल न दिखे और ब्रेकआउट्स न हों, इसके लिए वो ऐसे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, जो सैलिसिलिक एसिड गुण से भरपूर होते हैं।

**बेसिक मेकअप रूटीन करती हैं फॉलो** - शहनाज हैवी मेकअप की बजाय बेसिक मेकअप रूटीन फॉलो करती हैं। ज्यादातर बेसिक मेकअप वो खुद करना पसंद करती हैं। मेकअप से पहले मॉइश्चराइजर और सनस्क्रीन अप्लाई करना नहीं भूलती। कई बार उनका मेकअप लुक फंकी भी होता है, जो उन्हें काफी अट्रैक्टिव बनाता है। आंखों में काजल और आइलाइनर लगाना उन्हें काफी पसंद है।

**रात को सोने से पहले करती हैं ये काम** - शहनाज सोने से पहले हमेशा अपना मेकअप रिमूव करती हैं और फेश वॉश करने के बाद स्किन को मॉइश्चराइज करना नहीं भूलती हैं। ऐसा करने से रातभर में त्वचा को भरपूर नरिशमेंट मिलता है सुबह स्किन ड्राई नहीं लगती 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