

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वानी**  
लाजवाब

26 फरवरी 2023

कियारा  
आडवाणी एक  
बेहतरीन एक्ट्रेस  
होने के साथ बहुत  
ही खूबसूरत भी है



पति – काम के लिए बाई रख लें ?

तुम थक जाती हो !

पत्नी – नहीं चाहिए

पति – क्यों

पत्नी – तुम्हारी आदत मैं अच्छी  
तरह जानती हूँ पहले मैं भी बाई ही थी।



पति – सुबह मुझे जल्दी जगा देना !

न उड़ूँ तो हिला-हिला

के उठा देना ! “

पत्नी – बस मेरा यही काम

रह गया है !

रात को भी हिला-हिला के उठाऊँ

और सुबह भी हिला-हिला

के उठाऊँ ?



पत्नी: जब मैं गाने लगती

हूँ तो आप गैलरी में क्यों

चले जाते हो ?

पति: ताकि लोगों को

भ्रम ना हो की मैं

तुम्हारा गला दबा रहा हूँ

पत्नी – ने पति को किचन  
में स्वीट

डिश बनानी सिखाई,

पति- बोला गुरुदक्षिणा

मांगो क्या दूँ तुम्हें

पत्नी – बोली: पड़ोसन को

दीदी बोलो

\* \* \* \* \* \* \* \*



पत्नी: तुम मुझसे

कितना प्यार

करते हो ?

पति:

शाहजहां से

भी ज्यादा

पत्नी: मेरे

मरने के बाद

ताजमहल बनाओगे.

पति: मैं तो प्लॉट ले भी चका हूँ

पगली देर तो तू ही कर रही है।



# शरीर और दिमाग जुड़े हुए हैं

हम जैसा सोचते हैं और महसूस करते हैं  
शरीर पर वैसा ही उसका असर पड़ता है

हमारे दिमाग से जुड़ा होता है हमारा शरीर। इसलिए हम जो भी सोचते हैं या मस्तिष्क जैसा महसूस करता है, शरीर और उसकी सेहत पर उसका वैसा ही असर होता है। अगर हम खुश हैं तो स्वस्थ रहेंगे, लेकिन अगर गुस्से में हैं या दुखी हैं तो शरीर पर उसका नकारात्मक असर देखने को मिलता है। यानी हर मनोभाव का असर शरीर पर अलग-अलग नज़र आता है।

## मन में बैठा क्रोध

यदि किसी कारण आप में क्रोध है, उसे मन में दबाकर रखा है और अंदर ही अंदर घुट रहे हैं तो आपके लिए यह कई रोग उत्पन्न कर सकता है। इससे सिरदर्द, तनाव, माइग्रेन, क्रॉनिक बैक पेन, फाइब्रोमायलिज्या जैसे रोग हो सकते हैं। फाइब्रोमायलिज्या में मांसपेशियों और हड्डियों में दर्द होता है, थकान महसूस होती है, जिससे नींद से संबंधित कई मुश्किलें आनी शुरू हो जाती हैं।

► इसलिए आपके मन में जो भी क्रोध है उसे मन में नहीं रखना चाहिए। इससे आप मन ही मन घुटते रहते हैं और कई प्रकार के रोगों को आमंत्रित करते हैं। क्रोध का हल ढूँढे। कारण समझें और उसे दूर करने की कोशिश करें। कारण समझना आईंदा भी क्रोध से दूरी बनाने में भी मदद करेगा।

► अच्छा संगीत सुनें, व्यस्त दिनचर्या में से समय निकालकर मेडिटेशन जरूर करें और योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। अंदरूनी क्रोध व्यक्ति के कारण हो, उसे कहना संभव न हो, तो सिरदर्द, तनाव, माइग्रेन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मनो-सलाहकार की मदद लें।

## तुनकमिजाजी

यदि आप अपनी नाराजगी पर नियंत्रण नहीं करते तो यह आपके शरीर को कई प्रकार से नुकसान पहुंचा सकती है। इससे उच्च रक्तचाप और हृदय से संबंधित कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। गुस्से की स्थिति में दांत किटकिटाने लगते हैं।

शरीर में थरथराहट होने लगती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, पसीना छूटने लगता है और सांस फूलने लगती है। इसलिए हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आपको चिढ़ जाने पर नियंत्रण करना होगा। जब कुछ नापसंद घटे तो लंबी गहरी सांस लें और



कुछ देर के लिए शांत रहें। मेडिटेशन करें, मनपसंद संगीत सुनें, पसंदीदा काम करें, जिससे मन शांत रहेगा और चिढ़ पर जल्द ही नियंत्रण पा सकेंगे।

## चिंता होना

चिंता की स्थिति में पेट और हृदय पर ज़ोर पड़ता है। इसमें घबराहट होती है जिससे हार्ट पैलिटेशन भी हो जाता है। इस स्थिति में कुछ देर के लिए दिल की धड़कन अनियंत्रित हो जाती हैं और गले व गर्दन में भी दर्द शुरू हो जाता है। इस दौरान माइट्रल वॉल्व प्रोलैप्स (दिल का एक वॉल्व खराब होना) की समस्या हो सकती है। इससे थकान और सांस की तकलीफ जैसी दिक्कतें पैदा हो सकती हैं। इसलिए चिंता से बचाव के लिए स्वयं प्रयास करें। वर्तमान में जिएं, खुद पर विश्वास रखें, सांस से संबंधित व्यायाम करें और विश्वसनीय परिजन या दोस्त के साथ अपनी समस्या साझा करें। अगर आपको लग रहा है कि आप अधिक चिंता में हैं जिस पर आप क्लाबू नहीं पा रहे हैं तो मनोचिकित्सक या मनोविशेषज्ञ की सलाह लें। किसी भी प्रकार की चिंता से दूरी बनाए रखने की कोशिश करें।

## तनाव और उदासी

तनाव और उदासी होने पर मस्तिष्क में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं, जैसे नींद नहीं आती, सिर दर्द होता है और सिर में भारीपन रहता है। तनाव के कारण शरीर में कई तरह के हॉर्मोन का स्तर बढ़ता जाता है, लगातार तनाव के कारण अवसाद की स्थिति बनती रहती है। वहीं हमेशा दुखी रहने से लिवर, फेफड़े, हृदय और इनसे जुड़े अंगों की क्रियाओं पर असर होता है। इसलिए तनाव से दूर रहने का प्रयास करें। परंतु व्यक्ति अपनी परेशानियों में इतना घिरा रहता है कि वह तनाव की स्थिति में चला जाता है।

कभी-कभी तनाव इतनी गंभीर स्थिति में पहुंच जाता है कि उससे अवसाद की समस्या पैदा हो जाती है। इसलिए परेशानियां किसी नज़दीकी व्यक्ति से साझा करें। तनाव और उदासी दूर करने के लिए ध्यान लगाएं और व्यायाम करें। खुली हवा में बक्कू बिताएं और वो काम करें जिससे खुशी मिलती है।

# पति ने किया था चैलेंज, 'तुम मुझे अफोर्ड नहीं कर पाओगी'

## तो पूनम गुप्ता ने दे डाली 1.50 करोड़ की ऑफर

हमारे भारतीय समाज में लड़की को एक बोझ की तरह समझा जाता। उनका ख्याल पहले परिवार वाले रखते हैं, तो बाद में उसका पति...उनको जिंदगी में हर मोड़ में गाइडेंस या किसी के साथ की जरूरत होती है। लेकिन इस मानसिकता को गलत साबित कर दिखाया है पूनम गुप्ता ने। जी हाँ, पूनम गुप्ता ने अपनी पति को अपनी कंपनी में जॉब दी, वो भी पूरे 1.50 करोड़ की। यह पूनम की जिद थी कि अपने पति को अपनी ही कंपनी में नौकरी देनी है, जबकि एक समय में उन्होंने बिना पैसे का बिजनेस शुरू किया था। दरअसल शुरूआती तौर में पूनम ने जब अपने पति को अपनी कंपनी ज्वाइन करने को कहा तो उन्होंने कहा कि मैं 80 लाख की नौकरी छोड़ कर तुम्हारी कंपनी जॉइन नहीं करूंगा, क्योंकि तुम मुझे अफोर्ड नहीं कर पाओगी। लेकिन समय बदला और लगभग दोगुनी सैलारी जब पति को ऑफर हुई तो उन्हें अपनी पत्नी की कंपनी में नौकरी करनी पड़ी।

बता दें कि दिल्ली की रहने वाली पूनम गुप्ता इंदौर में आयोजित प्रवासी सम्मेलन में शामिल होने के लिए आई थी।

यहाँ पर देश की वित्त मंत्रा निर्मला सीतारमण भी मौजूद थीं, जो की उनकी सक्सेस स्टोरी सुन कर बहुत इम्प्रेस हुई। ये स्टोरी उन लोगों के लिए मिसाल है जो अपना बिजनेस शुरू करना चाहते हैं। दरअसल, पूनम की शादी स्कॉटलैंड में जॉब कर रहे पुनीत गुप्ता से 2002 में हुई। शादी के बाद पूनम भी स्कॉटलैंड शिफ्ट हो गई। पूनम ने इकोनॉमिक्स ऑनर्स में डिग्री लेकर एमबीए किया था। ऐसे में उन्हें उम्मीद थी कि नौकरी आसानी से मिल जाएगी।

**नौकरी नहीं मिली तो शुरू किया बिजनेस**

नौकरी नहीं मिलने पर पूनम ने बिजनेस करने का तय किया और बिजनेस भी ऐसा जिसमें पैसा ना लगे। पूनम ने पाया कि यूरोप और अमेरिका के देशों में कंपनियां रोज कई टन स्क्रैप पेपर फेंक देती हैं। इसे ठिकाने लगाने में लाखों रुपये खर्च होता है। अगर इसे रीयूज किया जाए तो इंडिया के हिसाब से इस पेपर की क्वालिटी भी काफी अच्छी है और अच्छा पैसा कमाया जा सकता है।

### कई देशों की कंपनी से किया कॉन्ट्रैक्ट

पूनम ने इटली, फिनलैंड, स्वीडन और यूएस की कई कंपनियों से स्क्रैप पेपर लेने का कॉन्ट्रैक्ट किया। इससे उन्हें स्क्रैप तो मिला ही, साथ ही स्क्रैप पर खर्च होने वाला पैसा भी मिला। पहली ही डील में पूनम ने 40 लाख रुपये का काम किया। पूनम के लिए यह काम इसलिए भी आसान था कि क्योंकि वह दिल्ली के जिस इलाके की रहने वाली थीं, वहाँ कागजों का खूब कारोबार होता है। पूनम के पिता भी पुरानी दिल्ली के नामी व्यापारी थे, इसलिए विदेशी कागज का काम यहाँ चल निकला।

### इसलिए दी पति को नौकरी

जब पूनम की बनाई कंपनी पीजी पेपर का काम यूरोप और अमेरिका की कई कंपनियों में चलने लगा तो उन्हें एक भरोसेमंद साथी की जरूरत हुई। यही कारण था कि मेडिकल कंपनी में काम करने वाले अपने पति को पूनम ने अपनी कंपनी में जोड़ लिया। बता दें कि आज इस कंपनी की 1000 करोड़ रुपये की नेटवर्थ है और 60 से ज्यादा देशों में कारोबार फैला है। 7 देशों में इस कंपनी के ऑफिस हैं और इसमें 9 पैरेंट कंपनियां हैं।





# क्रिकेट के लिए कटवाए बाल सुनी रितेदारों की बातें शेफाली वर्मा की सफलता की कहानी

महिलाएं किसी भी मामले में कम नहीं है इस बात को कुछ दिन पहले अंडर-19 विश्व कप जीतकर भारत की महिला टीम ने साबित कर दिया है। भारतीय महिला टीम की कप्तान शेफाली वर्मा ने अपनी टीम के साथ कड़ा मुकाबला खेलकर इतिहास कायम कर दिया है। कप्तान शेफाली वर्मा सिर्फ 19 साल की है उन्होंने सिर्फ 15 साल की उम्र में क्रिकेट की दुनिया में कदम रखा था। लेकिन उन्होंने क्रिकेट की दुनिया में कैसा अपना सपना पूरा किया और इस दौरान उन्हें क्या-क्या मुश्किलें आई आज आपको इसके बारे में बताएंगे...

## नहीं मिला था क्रिकेट एकेडमी में दाखिला

शेफाली वर्मा का जन्म 28 फरवरी 2004 में हरियाणा के रोहतक जिले में हुआ था। उन्हें बचपन से ही क्रिकेट खेलने का शौक था। शेफाली के पिता संजीव वर्मा को भी क्रिकेट में काफी दिलचस्पी थी वह इंटरनेशनल क्रिकेट भी खेलना चाहते थे लेकिन उनका सपना पूरा नहीं हो पाया। परंतु पिता ने जैसे अपने बेटी में क्रिकेट खेलने के प्रति लगाव देखा तो उन्होंने शेफाली को घर पर ही ट्रेनिंग देनी शुरू कर दी। कुछ समय के बाद शेफाली के पिता को लगा कि उन्हें प्रोफेशनल ट्रेनिंग भी मिलनी चाहिए तो उन्होंने एकेडमी में एडमिशन करवाने की कोशिश की लेकिन शेफाली को किसी एकेडमी में एडमिशन नहीं मिला, क्योंकि वह एक लड़की थी।

## 15 साल की उम्र में की थी क्रिकेट खेलना शुरू

आपको बता दें कि शेफाली ने सिर्फ 15 साल की उम्र में क्रिकेट खेलना शुरू किया था। उन्होंने 2019 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट

के जरिए डेब्यू किया था। भारत की ओर से वह महिला अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट टीम में इतनी छोटी उम्र में डेब्यू करने वाली पहली महिला खिलाड़ी बनी है। इसके अलावा शेफाली अलावा ने महिला टी-20 चैलेंज में सबसे तेज अर्धशतक बनाने का रिकॉर्ड अपने नाम किया है।

## क्रिकेट के लिए कटवाए बाल

बेटी को किसी भी एकेडमी में एडमिशन न मिलने के कारण पिता काफी निराश हुए और लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। शेफाली को क्रिकेट सीखाने के लिए उनके पिता ने 9 साल की उम्र में उनके बाल कटवा दिए। शेफाली के पिता ने लड़कों की तरह उनके बाल कटवाए जिसके बाद वह क्रिकेट सीखने के लिए लड़कों के जैसे रहने लगी। बाल कटवाने के बाद शेफाली को एकेडमी में एडमिशन मिल गया।

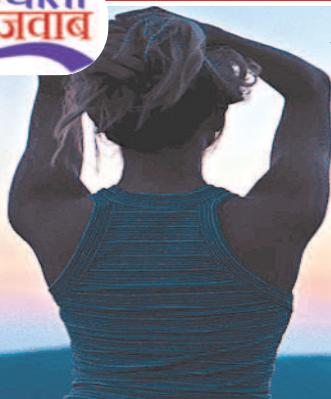
## रितेदारों ने दी कई आलोचनात्मक टिप्पणियां

बाल कटवाने के कई सालों बाद वह एक टॉमबॉय के तौर पर क्रिकेट सीखती रही। लेकिन जैसे भारत में महिला क्रिकेट एकेडमी बनाई गई तो शेफाली को एक महिला क्रिकेट एकेडमी में दाखिला मिला था। वहां पर भी दाखिला मिलने के बाद शेफाली को रितेदारों की कई सारी आलोचनात्मक टिप्पणियों को सामना करना पड़ा। लेकिन फिर भी उनके पिता ने सभी को पीछे छोड़ उन्हें क्रिकेट की ट्रेनिंग दिलवाई। साथ ही शेफाली के पिता ने पूरी मेहनत के साथ शेफाली को एक अच्छा और शानदार क्रिकेटर बनाया।



# सुबह की सही शुरुआत से दिन बनेगा बेहतर

## आंख खुलने के बाद आरंभिक 15 मिनट में हम क्या करें कि पूरे दिन की सही शुरुआत हो, आइए जानते हैं



एक अच्छे दिन की शुरुआत एक अच्छी सुबह से होनी चाहिए और एक अच्छी सुबह की शुरुआत कुछ अच्छी आदतों के साथ। सुबह की कुछ आदतों को अपनाकर हमारे लिए अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आसान हो सकता है। जैसे ही आप जागते हैं, आप जो भी निर्णय लेते या सोचते हैं वह आपके मस्तिष्क की इच्छाशक्ति के भंडार में समाहित हो जाता है। तो आइए जानते हैं कुछ ऐसी आदतों के बारे में जिन्हें आप सुबह उठने के तुरंत बाद की दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

### अलार्म बंद कर दोबारा न सोएं

अक्सर लोग मोबाइल में अलार्म सेट करते हैं फिर सुबह उसे बंद करके दोबारा सो जाते हैं। यह दिनचर्या को अनियमित करता है इससे बचने के लिए मोबाइल के बजाय अलार्म घड़ी का इस्तेमाल करना बेहतर है। अपनी अलार्म घड़ी को आप बिस्तर से दूर रखें क्योंकि आपको इसे बंद करने के लिए बिस्तर से उठना होगा।

### बिस्तर से झाटके से न उठें

सुबह उठते समय बाँ या दाँ करवट लेकर उठें। इससे कमर को बेवजह पड़ने वाले दबाव से बचाया जा सकता है। सुबह-सवेरे पहले एक-दो मिनट उठने के बाद कुछ देर बिस्तर पर बैठे रहें ताकि शरीर रिलैक्स हो सके। हड्डबड़ाकर जल्दबाजी में उठने से बचें। पूरे शरीर में सही रक्त संचार होने दें।

### उठते ही फोन चेक न करें

हर बार जब हम अपने फोन को चेक करते हैं, विशेष रूप से लंबे समय तक दूर रहने के बाद, जैसे सुबह सोकर उठने के बाद, तो हम तनाव को अपने मस्तिष्क में आमंत्रित करते हैं। फोन में रोजमर्रा से जुड़े बहुत सारे तनाव के कारण हैं जैसे समाचार सूचनाएं, बैंक-खाते की शेष राशि और टेक्स्ट जो तुरंत हमारा ध्यान खींचते हैं। इससे हमारे कुछ मिनट कई बार धंटे में बदल जाते हैं। इसलिए हमें कम से कम सुबह के पहले धंटे में फोन के इस्तेमाल से बचना चाहिए।

### बिस्तर पर आराम से बैठें

उठते ही काम करने के लिए दौड़ने के बजाय जागने के बाद कम से कम 5 मिनट के लिए बिस्तर पर बैठें। आंखें बंद

कर शरीर और दिमाग को आराम देने के लिए ध्यान लगाने की कोशिश करें। 5 मिनट बाद अपनी हथेलियों को रगड़कर 3 बार आंखों पर लगाएं और फिर बिस्तर से उठें।

### सुबह उठते ही पैर जमीन पर न रखें

सुबह उठते ही पैर सीधे जमीन पर नहीं रखना चाहिए, क्योंकि जब हम सोते हैं तो अपने पैरों को चादर या रजाई से ढककर सोते हैं। इसके कारण पूरे शरीर की गर्मी बढ़ जाती है। पैर भी गर्म हो जाते हैं, ऐसे में यदि हम सुबह गर्म पैर एकदम ठंडी जमीन पर रख देंगे तो सेहत को नुकसान हो सकता है।

### सूरज की रोशनी का प्रवेश

सुबह की शुरुआत के लिए घर में सूरज की रोशनी के आने से सकारात्मक ऊर्जा मन में आती है। इसलिए सुबह बिस्तर से उठने के बाद खिड़कियों के पर्दे खोल दें।

### आंख और चेहरा धोएं

बिस्तर से उठने के बाद आंखों और चेहरे पर ठंडे पानी के छीटे मारें। इससे आपकी आंखों और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। यह चेहरे को मुंहासों से भी बचाता है।

### एक या दो गिलास पानी पिएं

हम सभी जानते हैं कि पूरे दिन हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी आवश्यक है। इसलिए सुबह खाली पेट एक-दो गिलास पानी पीना इस पूरी प्रक्रिया को आगे बढ़ाता है। ऐसा करने से पेट ठीक रहता है, त्वचा में चमक आती है। यह एसिडिटी और कब्ज से भी राहत देता है।

### स्ट्रेचिंग करना चाहिए

सुबह-सुबह हमारे शरीर में जकड़न महसूस होती है। शरीर को जकड़न मुक्त कर मांसपेशियों को लचीला बनाने के लिए सुबह उठने के बाद 1 से 2 मिनट स्ट्रेचिंग वाले व्यायाम करना चाहिए। इससे तनावग्रस्त मसल्स को आराम पहुंचता है एवं रक्तसंचार सही रहता है। अगर शरीर में कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं है तो बिस्तर से उठकर जमीन पर खड़े होने के बाद 1 मिनट तक अपनी जगह पर खड़े होकर हल्का-फुल्का कूद भी सकते हैं।

फिजिकल रिलेशन बनाने से न केवल हमारा पार्टनर के साथ रिश्ता मजबूत होता है बल्कि इसके स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। वहीं अगर लंबे समय तक फिजिकल रिलेशन न बनाया जाए तो इससे हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

होती है। इससे ब्लड वेसल्स के वॉल्स को नुकसान पहुंचता है। इससे रेड ब्लड सेल्स के नॉर्मल मूवमेंट में भी परेशानी होती है। ये स्ट्रोक और दिल के दौरे का कारण बनता है। सेक्स न केवल प्लेजर पाने की चीज है बल्कि ये अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। इससे आपकी लाइफ डियूरेशन पर भी अच्छी प्रभाव पड़ता है। एक्सर्ट के अनुसार सेक्स न करने से महिलाओं के जीवन में उनके सामान्य और रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ेगा।

लेकिन अगर पुरुष लंबे समय तक सेक्स न करें तो

## लंबे समय तक सेक्स न करने से सेहत पर पड़ता है असर? क्या कहती है रिसर्च



इससे

लंबे समय तक सेक्स न करने से सेहत पर पड़ता है असर? क्या कहती है रिसर्च तक सेहत पर पड़ता है असर? क्या कहती है रिसर्च

बहुत से अध्ययन के अनुसार सेक्स करने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं। ये स्ट्रेस को कम करता है। नींद अच्छी आती है। इससे इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। इससे सिरदर्द दूर होता है। ये आपके ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। सेक्स करने से पुरुषों के शरीर से टेस्टोस्टीरोन हार्मोन रिलीज होने से न केवल उन्हें अच्छा फील होता है बल्कि इससे मसल्स और हड्डियों को भी मजबूती मिलती है। इससे आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

सेक्स करने से न केवल आपके शरीर को कई फायदे मिलते हैं बल्कि ये आपके पार्टनर के साथ आपका रिश्ता भी मजबूत बनाता है। लेकिन क्या आपने सोचा कि अगर आप लंबे समय तक सेक्स नहीं करते हैं तो इससे आपके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा। रिपोर्ट के अनुसार डॉक्टर इस बारे में क्या कहते हैं आइए जानें।

एक्सर्ट के अनुसार हम जितना कम व्यार करते हैं हमारी लाइफ उतनी ही छोटी होती है। सेक्स एक्टिविटी में कमी के कारण होमोसिस्टीन नामक अमीनो एसिड में वृद्धि

नपुंसकता, बांद्धापन और प्रोस्टेटाइटिस आदि की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

एक्सर्ट के अनुसार महिला सेक्स हार्मोन का पुरुषों की तुलना में इम्यून सिस्टम पर अधिक प्रभाव पड़ता है। इस बजह से इम्यूनोडेफिशिएंसी की समस्या हो सकती है। ऐसा खासकर तब होता है जब महिलाएं अनियमित परियाइडिस की समस्या से जूझ रही हों। सेक्स करने से सेरोटोनिन निकलता है। ये एक खुशी वाला हार्मोन है। ये पुरुषों और महिलाओं की इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद है।

कुछ अन्य शोध के अनुसार सेक्स न करने से इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। इससे प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा अधिक रहता है। नियमित सेक्स करने वालों की तुलना में सेक्स न करने वालों को प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना बहुत अधिक होती है।

शोध के अनुसार सेक्स न करने वाले लोगों में इरेक्टाइल डिसफंक्शन होने का खतरा ज्यादा रहता है। नियमित रूप से सेक्स करने से पेनाइल मसल्स मजबूत होती है। वहीं एक अन्य अध्ययन के अनुसार जो महिलाएं मिड लाइफ में अधिक सेक्स नहीं करती हैं उन्हें मेनोपॉज होने की संभावना ज्यादा होती है।

# टिक्न प्रॉबलम्स का रामबाण इलाज है

## गुलाब के फूल से बना पाउडर

गुलाब के फूल देखने में सुंदर होने के साथ-साथ त्वचा के लिए भी बहुत ही फायदेमंद माना जाते हैं। इसलिए बहुत से कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स में इसका इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इन प्रोडक्ट्स में कैमिकल भी पाया जाता है जो त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। ऐसे में आप घर में बने फ्रेश गुलाब के फूलों से बना पाउडर चेहरे पर इस्तेमाल कर सकते हैं, यह पाउडर आपकी त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होगा। तो चलिए आपको बताते हैं कि इस पाउडर से त्वचा को क्या-क्या फायदे होंगे और आप इसका चेहरे पर कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं...

### ड्राई स्किन से मिलेगा छुटकारा

गुलाब के फूलों से बना पाउडर आपको ड्राई स्किन से भी छुटकारा दिलवाने में मदद करेगा।

### सामग्री

गुलाब जल - 2 चम्मच, एलोवेरा जेल - 1 चम्मच, गुलाब के फूलों का पाउडर - 1 चम्मच  
कैसे करें इस्तेमाल ?

- . सबसे पहले आप एक बर्टन में गुलाब का पाउडर ढालें। . फिर इसमें गुलाब जल और एलोवेरा जेल मिलाएं। . सारी चीजों को अच्छे से मिक्स करके त्वचा पर लगाएं। . 15 मिनट के बाद त्वचा को सादे पानी से धो लें।

### त्वचा की जलन होगी दूर

कई बार कोई गलत ब्यूटी प्रोडक्ट या फिर एलर्जिक फूड खाने से त्वचा पर मुहांसे होने लगते हैं। ऐसे में आप गुलाब के फूलों से बना पाउडर त्वचा पर लगा सकते हैं। यह त्वचा की रेडनस कम करने और जलन दूर करने में मदद करेगा।

### डल स्किन बनेगी मुलायम

यदि धूल मिट्टी प्रदूषण के कारण आपकी त्वचा डल हो



गई है तो आप गुलाब के फूलों से बना पाउडर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे चेहरे पर लगाने से त्वचा की रंगत सुधरेगी और स्किन को नमी भी मिलेगी।

### एकने और मुहांसे रहेंगे दूर

त्वचा पर मुहांसे से छुटकारा पाने के लिए भी आप गुलाब के फूल से बना पाउडर इस्तेमाल कर सकते हैं। पाउडर में एलोवेरा जेल मिलाएं और अच्छे से मिक्स करके त्वचा पर लगाएं। नियमित पाउडर लगाने से त्वचा के पिंपल से छुटकारा मिलेगा और एकने के कारण होने वाले निशान भी दूर होंगे।

### ड्राई बाल भी बनेंगे मुलायम

गुलाब के फूलों से बना पाउडर आप बालों में भी लगा सकते हैं। इसमें एलोवेरा जेल मिलाएं और पेस्ट को मिक्स करके बालों और स्कैल्प पर लगाएं। 30 मिनट बाद बाल सादे पानी से धो लें। इससे आपके बालों को नमी मिलेगी और ड्राई हेयर्स से भी छुटकारा मिलेगा।

### कैसे बनाएं पाउडर ?

पाउडर बनाने के लिए आप 10-15 गुलाब के फूल लें, इन्हें अच्छे से धो लें। धोने के बाद फूलों को धूप में सुखाएं। सुखाने के बाद मिक्सी में पीस लें। पीसने के बाद इसे छान लें। आपका पाउडर बनकर तैयार है। आप इसे किसी जार में स्टोर करके रख सकते हैं।

# 3 साल का बच्चा पैसे की ताकत जानता है

## 7-9 साल की उम्र में मनी मैनेजमेंट सिखाएं तो बचत की आदत समझेगा बच्चा

अधिकतर माता-पिता को यह चिंता रहती है कि बच्चे पैसे की कीमत नहीं समझते, जबकि हकीकत यह है कि बच्चों को पैसों के लिहाज से समझदार बनाने के गुर सिखाने में वे खुद ही लापरवाही बरतते रहे हैं।

विशेषज्ञ कहते हैं कि मनी-मैनेजमेंट जिंदगी का अहम पहलू है व पेरेंटिंग के लिहाज से बड़ी जिम्मेदारी भी। वे कहते हैं कि यूं तो बच्चे 3 साल की उम्र से ही पैसे की शक्ति समझने लगते हैं, लेकिन 7-9 साल की उम्र बच्चों को मनी मैनेजमेंट सिखाने की सबसे सही उम्र होती है।

**छोटी उम्र में बच्चों को पैसे खर्च करने की खुशी दें**

क्लिफ्टन कॉर्बिन, रोन लिबर, बेथ कॉबलिंगर और डाउग नॉर्डमैन बच्चों के मनी मैनेजमेंट के विशेषज्ञ हैं। उन्होंने कई किताबें लिखी हैं। वे कहते हैं कि 7 से 9 साल की उम्र में बच्चे को पॉकेट मनी देना शुरू कीजिए। उसे पैसे बचाने की जरूरत बताइए और खर्च करने की खुशी महसूस करना सिखाइए।

अपनी किताब 'योर किड्स, देयर मनी' में क्लिफ्टन कॉर्बिन कहते हैं कि पॉकेट मनी पर बच्चों को स्वतंत्र फैसले लेने दीजिए। नजर रखिए कि वे क्या व क्यों खरीद रहे हैं? कितना बचा रहे हैं। गलतियां हो रही हैं तो करने दें। उन्हें गलती के असर के बारे में समझाएं। इससे वे पैसे का अर्थशास्त्र समझेंगे व भविष्य के लिए खुद को तैयार करेंगे।

**बच्चों के साथ खर्च और बचत का चार्ट बनाएं**

फेलन कहते हैं कि पैसे देने से ही बच्चे मनी मैनेजमेंट नहीं सीखते। उनकी इच्छा-योजनाएं भी जानना जरूरी है।



उनके साथ बैठकर खर्च और बचत का चार्ट बनाएं। महंगी चीज खरीदने के लिए भी लक्ष्य बनाएं। यह अहसास करा दें कि इसके लिए हफ्तों या महीनों की बचत करनी पड़ सकती है। पर्सनल फाइनेंस शिक्षक रॉब फेलन कहते हैं कि मैं 3 साल के बेटे को हर हफ्ते 3 डॉलर देता हूं। वह या तो उसे खर्च करे या इकट्ठा करे। पहले वह तुरंत खर्च कर देता था। अब बचा रहा है। 10 साल की उम्र तक वह पैसे की कीमत व समझदारी से खर्च करना सीख जाएगा।

**पॉकेट मनी पर बच्चों को खुद फैसला करने दें  
विशेषज्ञ कहते हैं कि बच्चों को पॉकेट मनी देने के 3 तरीके अपनाए जा सकते हैं-**

**काम के बदले दाम-** बच्चों को घर के काम की जिम्मेदारी दें, जैसे बिस्तर ठीक करना, पौधों में पानी देना। काम नियमित करने पर उसे हर महीने निश्चित राशि दें।

**सफलता पर पुरस्कार-** दूसरा तरीका, बच्चे के अच्छे नंबर लाने, खेल में बेहतर करने या किसी अच्छे व्यवहार को पुरस्कृत करना।

**हाइब्रिड पेमेंट-** इसमें बच्चों को हर माह या हफ्ते बिना किसी काम निश्चित पॉकेट मनी दी जाती है। उसे किसी काम के बदले भी धनराशि दी जाती है।

# मिसकैरिज झेल चुकी महिलाएं

## यहां जान लें हेल्दी प्रेगनेंसी के यह आसान तरीके

एक बार मिसकैरेज हो जाने का मतलब ये नहीं है कि प्रेगनेंसी दोबारा नहीं हो सकती. ऐसे हालातों को सामना करने वाली महिला दोबारा मां बनना चाहती हैं या प्लान कर रही हैं तो उन्हें इन हेल्दी प्रेगनेंसी टिप्प को जरूर फॉलो करना चाहिए.

मिसकैरिज झेल चुकी महिलाएं, यहां जान लें हेल्दी प्रेगनेंसी के यह आसान तरीके मिसकैरिज झेल चुकी महिलाएं, यहां जान लें हेल्दी प्रेगनेंसी के यह आसान तरीके

मिसकैरेज लाइफ का सबसे बुरा फेस है जिसका सामने करने वाली महिला अंदर से पूरी टूट जाती है. मिसकैरेज को झेल चुकी महिला के मन में 'क्या मैं दोबारा मां बन पाऊंगी' और 'क्या मुझे फर्टिलिटी ट्रीटमेंट की जरूरत है' जैसे सवाल उठते हैं. मिसकैरेज को फेस करने वाला कपल मेंटली या इमोशनली परेशान होता है. एक्सपर्ट कहते हैं कि दोबारा प्रेगनेंट होने से पहले खुद को मेंटली फिट करना बहुत जरूरी है.

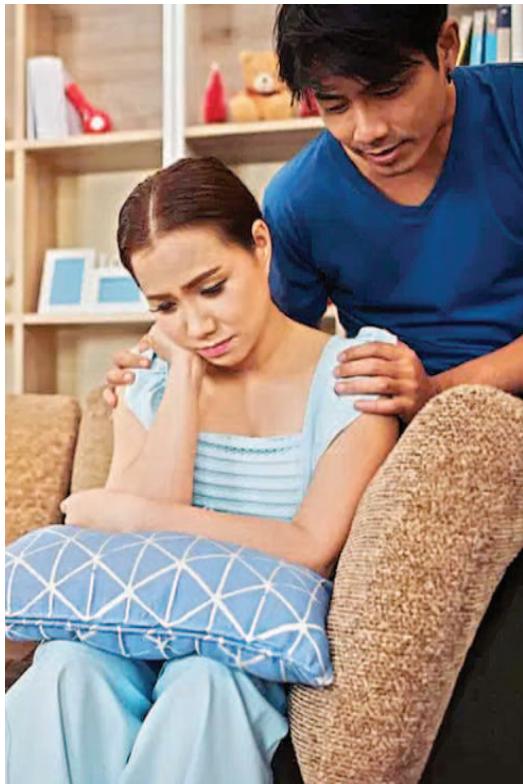
एक्सपटर्स के मुताबिक एक बार मिसकैरेज हो जाने का मतलब ये नहीं है कि प्रेगनेंसी दोबारा नहीं हो सकती. ऐसे हालातों को सामना करने वाली महिला दोबारा मां बनना चाहती हैं या प्लान कर रही हैं तो उन्हें इन हेल्दी प्रेगनेंसी टिप्प को जरूर फॉलो करना चाहिए.

### दोबारा प्रेगनेंसी में न करें जल्दबाजी

मिसकैरेज के बाद कुछ ही दिनों बाद भूल से भी प्रेगनेंसी प्लान न करें. कहा जाता है कि एक महिला को कम से कम तीन महीने तक अपने पीरियड साइकिल को नोटिस करने के बाद प्रेगनेंसी के बारे में सोचना चाहिए.

### हेल्दी लाइफस्टाइल

लाइफस्टाइल से जुड़ी चीजों का ध्यान रखकर आप फिजिकली और मेंटली फिट महसूस करेंगी. जीवनशैली के सही होने से हेल्दी प्रेगनेंसी मिलती है. इसलिए बैलेंस्ड



डाइट जिसमें हरी सब्जियां, दालें, फ्रूट और आयरन रिच फूड्स हो उसका रूटीन जरूर फॉलो करना चाहिए.

### डायबिटिक ऐसे रखें ध्यान

शुगर पेशेट को प्रेगनेंसी से पहले ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना जरूरी है. हाई ब्लड या लो ब्लड शुगर लेवल की कंडीशन मां और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक होती है. शुगर से जुड़ी गलती से दोबारा मिसकैरिज के हालात बन जाते हैं. हेल्थ एक्सपर्ट या स्पेशलिस्ट की सलाह पर शुगर से जुड़े टेस्ट कराएं और डायबिटीज को कंट्रोल करने वाली डाइट लें.

### योग है रामबाण

मिसकैरेज के बाद एक महिला फिजिकली और मेंटली खराब महसूस करती है. तनाव और थकान का होना कॉमन है और इन समस्याओं का इलाज है योग. योग आपको शारीरिक रूप से ठीक रखने के अलावा मानसिक शांति भी देता है.



## किसिंग का कमाल पार्टनर को छूमने से बढ़ेगी इम्युनिटी, डॉटिस्ट ने दी सलाह

आपने ये तो सुना होगा कि किस करने से दांत और मुंह की सेहत दुरुस्त रहती है पर बहुत कम लोग जानते हैं कि इससे इम्युनिटी भी बूस्ट होती है। द सन में छपी एक खबर में डॉटिस्ट ने इसका खुलासा किया है। आयरलैंड के एक क्लिनिक पेस्टल डेंटल के डॉ. ऐलन ने इसके बारे में अहम जानकारियां साझा की हैं। डॉक्टर कहते हैं कि अगर आप पार्टनर को पैशेनेट होकर किस करते हैं तो इससे आपके दांत तो स्वस्थ बनेंगे साथ ही आपकी इम्युनिटी भी बूस्ट होती है।

दरअसल, मुंह में बनने वाला सालिवायानी लार माउथ, दांत और मसूड़ों को हेल्दी बनाता है और जब आप किसी को कई मिनटों तक किस करते हैं तो ये तरीका गुड़ बैक्टीरिया को बढ़ाने का काम करता है। डॉ. ऐलन ने आगे कहा, 'लार में कुछ ऑर्गेनिज्म होते हैं जो ओरल हेल्थ को नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने का काम करते हैं।'

एक दूसरे डॉटिस्ट के मुताबिक रोजाना पार्टनर को करीब 4 मिनट लगातार किस करने से इम्युनिटी तक बूस्ट होती है। वैसे

80 फीसदी सालिवरी बैक्टीरिया सभी का एक जैसा होता है, जबकि 20 फीसदी आपके लिए यूनिक हो सकता है। डॉक्टर ने कहा, 'किसिंग से बॉडी में एंटीबॉडी तक क्रिएट होती है और इससे आपका शरीर हार्मफ्युल इफेक्शन से लड़ पाता है'।

अक्सर लोग हाइजीन को ध्यान में रखने के चलते पार्टनर को किस करने से बचते हैं, लेकिन ये जानकारी कहती है कि आपको दिल खोलकर पार्टनर को किस करना चाहिए। हालांकि डॉ. ऐलन ने ये भी कहा कि अगर आपका पार्टनर बीमार है या उसके किसी अन्य समस्या से परेशान है तो किसिंग को नजरअंदाज करें। अगर हाइजीन को ध्यान में न रखकर प्यार जताया जाए तो कई दिक्कतें हो सकती हैं।

वैसे ओरल हेल्थ का ध्यान रखने के लिए रोजाना ब्रश व अन्य एक्टिविटी को जरूर फॉलो करना चाहिए। दांतों में दर्द की समस्या होने पर होम रेमेडीज को ट्राई करना चाहते हैं तो आपको लोंग या इससे बनने वाले ऑयल की मदद लेनी चाहिए।



# लंबाई आपको बना सकती है रोगी

## लंबे कद वालों को कैंसर का रिस्क ज्यादा !

एक्सपर्ट द्वारा बार-बार सेहत के प्रति सजग रहने की चेतावनी देने के बावजूद लोग अपनी आदतें सुधारने के लिए तैयार नहीं हैं। इसी कारण लोग बीमारियों के बीच घिरते जा रहे हैं। कैंसर भी इनमें से एक है जो धीरे-धीरे लोगों को अपना शिकार बना रहा है। वैसे तो कैंसर का मुख्य कारण गलत खानपान, अनियमित दिनचर्या और बाकू उत्पादों का सेवन माना जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं ज्यादा लंबाई भी कैंसर का एक अहम कारण है।

### कैंसर और लंबाई के बीच है स्ट्रांग कनेक्शन

वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल के मुताबिक कैंसर की बीमारी आपकी लंबाई पर निर्धारित कर सकती है। इसमें दावा किया गया है कि औसत लंबाई से हर 10 सेमी या 4 इंच ज्यादा लंबाई पर कैंसर होने का खतरा 10 फीसदी बढ़ जाता है, यानी कि कैंसर और बॉडी की लंबाई के बीच स्ट्रांग कनेक्शन है। इसमें यह भी बताया गया है कि व्यक्ति जितना लंबा होगा, उसे डिम्बग्रंथि, प्रोस्टेट, आन्याशय, कोलोरेक्टल, स्तन और गुदे के कैंसर का उतना ही अधिक खतरा होगा।

### 6 तरह के कैंसर का खतरा

रिपोर्ट की मानें तो लंबे लोगों में करीब 6 तरह के घातक कैंसर का खतरा ज्यादा होता है। स्टडी में महिलाओं के लिए



औसत लंबाई 162 सेमी (5 फीट, 4 इंच) और पुरुषों के लिए औसत लंबाई 175 सेमी (5 फीट, 9 इंच) मानी गई है। हालांकि इस स्रोथ की वजह से लंबे लोगों को घबराने की ज़रूरत नहीं है। ज़रूरी नहीं है कि हर लंबे इंसान को कैंसर से खतरा होगा।

### लंबे लोगों को कैंसर होने का कारण

वैज्ञानिक मानते हैं कि जब लंबाई बढ़ने की दर अधिक होती है तो दो बातें हो सकती हैं। एक तो ये कि लंबे लोगों के शरीर में ज्यादा उत्क होते हैं, इनमें से कुछ दृश्यमार में तब्दील हो जाते हैं। दूसरा ये कि लंबाई तेजी से बढ़ने की वजह से उत्कों के विभाजन की दर बढ़ जाती हो और इसकी वजह से कैंसर का खतरा बढ़ जाता हो।

### लंबी महिलाओं को ज्यादा खतरा

वैज्ञानिकों ने यह भी साफ किया है कि ज्यादातर लोगों की लंबाई औसत लंबाई से अधिक या कम नहीं होती और किसी की भी लंबाई उसे कैंसर होने के खतरों में छोटी सी ही भूमिका अदा करती है। रिसर्च में यह भी बताया गया कि लंबी महिलाओं को कैंसर होने का खतरा 12 फीसदी तक बढ़ जाता है जबकि लंबे पुरुषों को 9 फीसदी खतरा बढ़ता है।

### लंबे लोगों में होता है इस कैंसर का खतरा

किंडनी कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, ओवेरियन कैंसर, पैनक्रिएटिक कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर

### इस तरह करें खुद का बचाव

कैंसर के खतरे से लंबाई के संबंध के बारे में स्टडी सालों पहले की जा चुकी है। हर बार यही कहा जाता है कि कोई जितना लंबा होगा, कैंसर का खतरा उतना ही ज्यादा होगा। हालांकि इसका यह मतलब भी नहीं है कि कम हाइट के लोगों को इस तरह की कोई बीमारियां नहीं होती। ऐसे में कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से बचने के लिए रेगुलर मेडिकल चेकअप बहुत ज़रूरी है। साथ ही अपना वजन सामान्य बनाए रखना चाहिए। इसके अलावा नियमित तौर पर एक्सरसाइज करना ना भूलें।



# कुर्सी पर बैठे-बैठे करें ये चार योगासन

## कम हो जाएगा मोटापा

शरीर में अधिक वसा या मोटापे से परेशान हैं तो नियमित योगासन करें। योग हर तरह की शारीरिक परेशानी को दूर कर सकता है। ऐसे में आपके शरीर की चर्बी को भी योग के जरीए घटाया जा सकता है। हालांकि अधिकतर लोगों की ये शिकायत होती है कि उनके पास योग या व्यायाम करने का समय ही नहीं होता। हम आपको चार ऐसे योगासन बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप बैठे-बैठे कर्हीं पर भी कर सकते हैं। अगर आप अधिक समय तक कुर्सी पर बैठे रहते हैं या ऑफिस के अधिक काम की वजह से आपको व्यायाम करने का मौका नहीं मिलता तो हो सकता है कि आपका वजन बढ़ने लगे। अगर आपके चर्बी ज्यादा है और मोटापा कम करने के लिए आपके पास योग व एक्सरसाइज करने का समय नहीं है तो ऐसे में आप कुर्सी पर बैठकर ही कुछ आसान योगा कर सकते हैं। ध्यान रखें कि चेयर योग के लिए पहिए वाली कुर्सियों का इस्तेमाल न करें। हो सके तो अपनी मजबूत कुर्सी के नीचे योग मैट रखें। ऑफिस में लंच टाइम में आप ये चार चेयर योग कर सकते हैं। चलिए जानते हैं मोटापा कम करने वाले इन चेयर योग के बारे में।

### चेयर बित्तिलासन

इस आसन को मार्जी आसन भी कहते हैं। इसके करने के लिए सबसे पहसे चेयर पर बैठें। फिर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा करते हुए दोनों पैरों को फर्श पर रखें।

अब दोनों हथेलियों को पैरों के हटनों पर रखें और लंबी सांस को भीतर की ओर खींचते हुए सीने को बाहर की ओर निकालें।



अब कंधें को पीछे की ओर ले जाएं। धीरे धीरे सांस छोड़े और रीढ़ की हड्डी को पीठ की तरह ले जाकर मोड़े। ये आसन कम से कम पांच बार करें।

### गरुड़ासन

इस आसन को इंगल चेयर भी कहते हैं। इसे करने के लिए सबसे पहसे कुर्सी पर आराम से बैठें और बाएं पैर को दाएं पैर से क्रॉस करें और इंगल का पोज बना लें।



ताड़ासन की मुद्रा में खड़े होते हुए घुटनों को मोड़ें और बाएं पैर को उठाकर दाहिने पैर के ऊपर घुमा लें।

इसी तरह हाथों को भी लपेट लें। इसके लिए बाएं हाथ की कोहनी को दाहिनी ओर क्रास कर लें।

फिर कोहनियों को मोड़ते हुए मुट्ठी बना ले। सांस रोक कर इसी अवस्था पर बने रहें।

कुछ सेकेंड बाद अपनी पुनः बाली अवस्था में आ जाएं।

### ऊर्ध्व हस्तासन

इस आसन को करने के लिए कुर्सी पर बिल्कुल सीधा बैठें।



सांस को अंदर की ओर खींचे और दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।

कुछ देर इसी पोज में रहने के बाद सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे ले आएं।

इस योग को दस से 15 बार करें।

### अर्ध मत्स्येन्द्रासन

इस आसन को करने के लिए कुर्सी के एक साइड में बैठें और कुर्सी की पीठ को पकड़कर अपने सिर को बाइंदरह तरह घुमाएं।



बैक बोन को स्ट्रैच करने की कोशिश करें। सांस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को मोड़े।

इस योग को पांच बार करें।

सामान्य अवस्था में आ जाएं। इस प्रक्रिया को दाएं हाथ की तरफ से दोहराएं।

# बुरी आदतों का शिकार हो गया है बच्चा तो इन टिप्प से करें उन्हें हैंडल, जल्द मिलेगा नतीजा

आमतौर पर बच्चों की बेहतर परवरिश के लिए पेरेंट्स को काफी कोशिशें करनी पड़ती हैं। जाहिर है बच्चे किसी से भी बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं और अच्छे-बुरे का फर्क किए बिना लोगों की बुरी आदतों को भी फॉलो करने लगते हैं। ऐसे में बच्चों को डिसिप्लिन में लाना पेरेंट्स के लिए काफी मुश्किल टास्क बन जाता है। अगर आप चाहें तो बच्चों के बिहेवियर में आए चेंज को नोटिस करके उन्हें आसानी से अनुशासन सिखा सकते हैं। बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए उन्हें सही सीख देना बहुत जरूरी होता है। कभी-कभी बच्चे कुछ बुरी आदतों का भी शिकार हो जाते हैं। इसके चलते बच्चों के व्यवहार में कई बदलाव आने लगते हैं। ऐसे में बच्चों के बिहेवियर में कुछ गलत चेंज नोटिस करके आप उन्हें अनुशासन में ला सकते हैं। इसके कुछ टिप्प से जान लीजिए....

**हर चीज की जिद को ऐसे करें हैंडल**



कई बार बच्चों की डिमांड पूरी ना होने के बाद बच्चे जिद करना शुरू कर देते हैं और जोर-जोर से रोने लगते हैं। ऐसे में बच्चों को डायरेक्ट किसी चीज के लिए मना करने से बचें। बच्चों को उस चीज के नुकसानों से अवगत कराएं और उन्हें प्यार से समझाने की कोशिश करें।

**गुस्सा करने पर प्यार से समझाएं**

अगर आपका बच्चा छोटी-छोटी बात पर गुस्सा करने



लगे, तो बच्चे को अनुशासन सिखाना जरूरी हो जाता है। ऐसे में बच्चों के चिड़िचड़े स्वभाव पर उन्हें डांटने से बचें, साथ ही बच्चों की अच्छी आदतों की सराहना करना ना भूलें। उन्हें प्यार से समझाएं।

**बुरे बर्ताव के बारे में समझाएं**

कुछ बच्चे मुंहफट स्वभाव के होते हैं। जिसके कारण बच्चे बड़े या छोटों के सामने कुछ भी बोलने से नहीं चूकते हैं। वहाँ बच्चों की बातें अक्सर लोगों को हर्ट भी कर सकती हैं। इसलिए बच्चों को उनके इस बुरे बर्ताव के नुकसान बताएं। ऐसा ना करने की सलाह दें।

**ज्यादा डांट लगाना ठीक नहीं**

कई बार बच्चों के साथ ज्यादा सख्ती करने और उन्हें बात-बात पर डांटने से बच्चे जिदी बन जाते हैं। इसलिए बच्चों



को बुरा बर्ताव करने पर प्यार से समझाएं और उन्हें बताएं कि उनकी आदतें किसी को तकलीफ भी पहुंचा सकती हैं।

**अपनी गलती मानना सिखाएं**

कई बार बच्चे गलती करने पर पेरेंट्स की डांट के डर से किसी और को दोषी ठहरा देते हैं। ऐसे में बच्चों को झूठ ना बोलने की शिक्षा दें और अपनी हर छोटी-बड़ी गलती को एक्सेप्ट करना सिखाएं।

## समझदारी से करें साझेदारी

# बिजनेस पार्टनर व्यवसाय को बढ़ा सकता है और डुबो भी सकता है

## इसलिए साथी का चुनाव सोच-समझकर कर करें

कारोबार भले ही छोटा हो, एक साथी का होना ज़रूरी है। जब गृहिणियां वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर होने के लिए अपना कारोबार करने की योजना बनाती हैं तो उन्हें भी ऐसे साथी की ज़रूरत होती है जो बराबर हाथ बटाए। एक साझेदार (पार्टनर) के होने से राह आसान हो जाती है। किंतु किसी भी काम के लिए पैसों के साथ अनुभव, संपर्क, जानकारी, समय और ऊँज़ भी लगती है। इनके साथ-साथ विश्वसनीयता भी अहम है इसलिए सही साथी का चुनाव करना आसान नहीं है। साथी चुनने और साझेदारी में व्यवसाय की शुरुआत करने से पहले कुछ बातें पर धौर कर लें।

### साझेदार का चयन

कहते हैं न शुरुआत अगर अच्छी हो तो सब अच्छा होता है। साझेदारी में भी व्यवसाय का यही पहला नियम है। अपने साझेदार का चयन करने में भावुक न हों। क्षमता और अनुकूलता शैक्षणिक योग्यता से परे हैं। उसे चुनें जिसके पास अनुभव हो, जिससे आपके विचार मिलते हों, और जिस पर भरोसा कर सकते हों। रिशेदारों या मित्रों में साझेदारी से बचें क्योंकि इससे निजी संबंध बिगड़ सकते हैं। कई मामलों में कुछ कहने से हिचक भी हो सकती है।

### ज़रूरी बातों का ध्यान भी रखें, जैसे-

साझेदारी में काम की शुरुआत करने के लिए धन की ज़रूरत होती है। हर खर्च का बंटवारा दोनों में बराबर होता है इसलिए साथी का वित्तीय रूप से पुष्ट होना बहुत ज़रूरी है। अगर आप काम के प्रति इमानदार और मेहनती हैं तो आपका साथी भी वैसा होना चाहिए। वह आपके साथ बराबर काम कर सकता है, इसकी जानकारी आपको होनी चाहिए। अगर आप हिसाब या योजना बनाने में अच्छे हैं तो एक-दो अन्य खास गुण साथी में भी होने चाहिए। ऐसे गुण जो व्यवसाय के लिए ज़रूरी हैं, जैसे कि संवाद अच्छा हो या फिर मार्केटिंग का जानकर हो आदि।

अगर आप शाखाओं को कम से कम एक साल से जानती हैं तो ही उसे व्यवसाय में साथी बनाएं। किसी भी अनजान व्यक्ति या जिसके बारे में अधिक जानकारी न हो, उसका चुनाव करने से बचें।

### वित्तीय प्रबंधन

किसी भी व्यवसाय का लक्ष्य लाभ कमाना है, इसलिए वित्त को प्रबंधित करने की योजना ज़रूर बनाएं। शुरू से ही पैसे के बारे में अपने विचारों के माध्यम से बात करना महत्वपूर्ण है। अपने साझेदार के साथ तय करें कि क्या दोनों भागीदार व्यवसाय को बढ़ाने के लिए



व्यक्तिगत आय से योगदान देंगे? क्या कर्ज़ लेना उचित होगा? व्यवसाय वित्त का प्रबंधन कैसे करेंगे? एक बार जब व्यवसाय लाभ देना शुरू कर देता है, तो क्या आप वेतन लेंगे या व्यवसाय में पुनर्निवेश पर ध्यान केंद्रित करेंगे?

### ज़िम्मेदारी तय करना

हर व्यवसाय कई विभागों में विभाजित होता है, मसलन एकाउंटिंग, मार्केटिंग, खरीद, बिक्री, क्लाइंट्स बनाना, कर्मचारी प्रबंधन आदि। अपने साझेदार के साथ पहले ही तय कर लें कि कौन क्या विभाग संभालेगा? आपसी ताल-मेल के साथ काम करें और बेवजह दूसरे के विभागीय कार्य में हस्तक्षेप न करें। इसे लिखित में तय कर सकते हैं।

### एजिट स्ट्रेटजी

एजिट स्ट्रेटजी में ये तय किया जाता है कि यदि किसी कारणवश भविष्य में बिजेनेस को बंद करना पड़े, या साझेदारी से किसी भी एक पार्टनर को बाहर निकलना हो तो क्या किया जाएगा। कौन व्यवसाय को आगे बढ़ाएगा, किसके पास क्लाइंट्स रहेंगे, अपना निवेश कैसे और कब वापस लिया जा सकेगा आदि।

### लिखित हो साझेदारी

साझेदारी में व्यवसाय करने के लिए अधिक योजना की ज़रूरत होती और इसमें जोखिम भी होता है। व्यवसाय में निवेश, लाभ और हानि की हिस्सेदारी को लेकर, समय के साथ साझेदारों के बीच असहमति, पैसे या किसी विवाद के चलते व्यवसाय बंद भी करना पड़ सकता है। इसलिए, कोई भी व्यवसाय शुरू करने और निवेश करने से पहले, साझेदारों के बीच साझेदारी विलेख पर हस्ताक्षर होना समझदारी है। आप दोनों के बीच मौखिक रूप से जो भी तय हुआ है उसका लिखित में करार करें।

# भारत की 7 प्रचलित कला शैलियाँ

भारतवर्ष में प्राचीन काल से ही कई प्रकार की कला शैलियाँ पाई जाती हैं, जिनमें से कुछ आज भी विद्यमान हैं। इस लेख में हम जानेंगे भारत की 7 कला शैलियों के बारे में।

## 1. पट्टचित्र



क्रमशः अर्थ है – कैनवास तथा चित्र। इस प्रकार, पट्टचित्र कैनवास पर की गई पेंटिंग है, जिसमें अधिकतर पौराणिक चित्रण है। इस शैली में पेंटिंग को रंगीन रूपांकनों और सरल थीम्स द्वारा चित्रित किया जाता है।

## 2. मधुबनी पेंटिंग



पेंटिंग की विशेषता है। चित्रकला की यह शैली पारंपरिक रूप से क्षेत्र की महिलाओं द्वारा किए जाते हैं, हालांकि आजकल माँग को पूर्ण करने के लिए पुरुष भी इसमें

पेंटिंग की पट्टचित्र शैली ओडिशा के सबसे पुराने और सबसे लोकप्रिय कलाओं में से एक है। पट्टचित्र नाम संस्कृत शब्दों – ‘पट्ट’ तथा ‘चित्र’ से बना है, जिसका

शामिल हो आगे है। ये पेंटिंग रूपांकनों और प्राकृतिक रंगों के उपयोग के कारण लोकप्रिय हैं।

## 3. तंजौर कला

तंजौर या तंजावुर कला की उत्पत्ति 1600 ई. में हुई और इसे तंजावुर के नायकों द्वारा प्रोत्साहन दिया गया। तंजावुर पेंटिंग में सौने की पन्नी का उपयोग किया



जाता है जो उसे चमकीला और वास्तविक रूप देता है। लकड़ी के तख्तों पर बने ये चित्र देवी, देवताओं और संतों के प्रति भक्ति भाव को दर्शाते हैं।

## 4. फड़

इस पेंटिंग की उत्पत्ति राजस्थान में हुई। फड़ मुख्य रूप से स्कॉल पेंटिंग है जो लोक देवताओं पाबूजी को समर्पित है। जिस 15 फीट लंबे कैनवास या कपड़े पर इसे चित्रित किया



जाता है, उसे फड़ कहा जाता है। यह पेंटिंग वानस्पतिक रंगों से बनाई जाती है जिसमें देवताओं के जीवन और वीर कर्मों का का वर्णन होता है।

### 5. कलमकारी

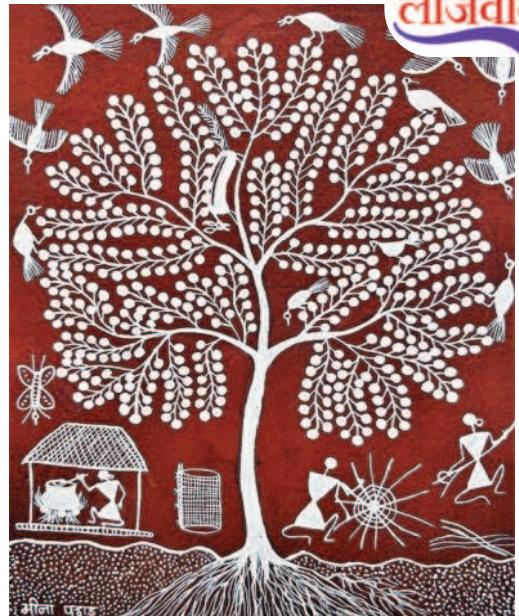
कलमकारी का शास्त्रिक अर्थ है – ‘कलम से चित्रकारी’। भारत में कलमकारी दो प्रकार की है: पहली – मछलीपट्टनम, जिसकी उत्पत्ति आंध्र प्रदेश के मछलीपट्टनम से और दूसरी – श्रीकालहस्ती जिसकी



उत्पत्ति चित्तूर से हुई है। मछलीपट्टनम ब्लॉक-मुद्रित कला है, जबकि श्रीकालहस्ती के अंतर्गत कपड़े पर कलम द्वारा पेंटिंग की जाती है। वर्तमान में, कलमकारी कला का उपयोग साड़ियों, पारंपरिक परिधानों पर किया जाता है और इसमें वनस्पतियों और जीवों से लेकर महाभारत या रामायण जैसे महाकाव्यों को भी दर्शाया जाता है।

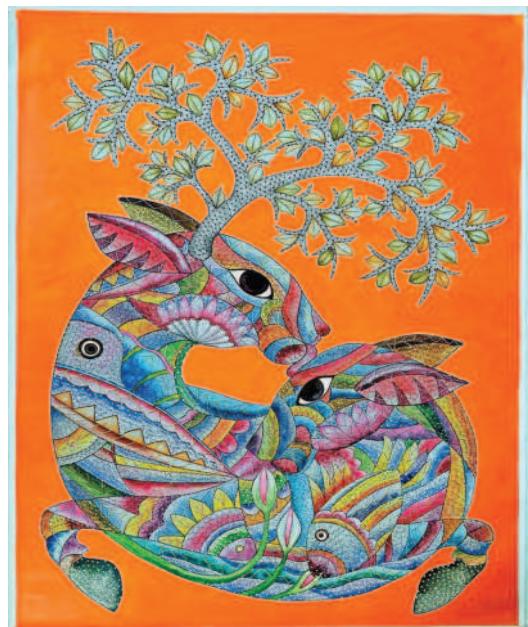
### 6. वारली

वारली कला भारत के सबसे पुराने कला रूपों में से एक है तथा इसकी उत्पत्ति 2500 ईसा पूर्व में भारत के पश्चिमी घाट में वारली जनजातियों के द्वारा हुई। इस कला में वृत्तों, त्रिभुजों, और वर्गों का प्रयोग करके कई आकृतियाँ बनाई जाती हैं जोकि विभिन्न दैनिक क्रियाकलापों जैसे- मछली पकड़ने, शिकार करने, त्योहारों, नृत्यों आदि को चित्रित करती हैं। सभी पेंटिंग



लाल या गहरे रंग की पृष्ठभूमि पर बनाई गई हैं, जबकि आकृतियों का रंग सफेद है।

### 7. गोंड



मध्य प्रदेश के गोंडी जनजाति के लोगों ने इन कलाकृतियों का निर्माण किया है। ये कृतियाँ प्रकृति के साथ जीवों के संबंध की भावना से प्रेरित हैं, और मुख्यतः वनस्पतियों और जीवों का चित्रण करती हैं। इसके लिए प्रयुक्त रंग चारकोल, गाय के गोबर, पत्तियों और रंगीन मिट्टी से बनाए जाते हैं। ये आकृतियाँ डॉट्स और लाइन्स से निर्मित होती हैं।

# इन बीमारियों को रखना है दूर तो खाएं मखाना और गुड़

ड्राई फ्रूट्स का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। इन्हीं में से एक मखाना ऐसा ड्राई फ्रूट है जिसकी तासीर बहुत ही ठंडी होती है, इसलिए इसका सेवन आप किसी भी मौसम में कर सकते हैं। इसमें कैलोरी, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। वहाँ मखाने मैग्नीशियम, पोटैशियम और फॉस्फोरस का भी बहुत अच्छा सोर्स होता है। इसका सेवन आप गुड़ के साथ भी कर सकते हैं। गुड़ और मखाने को एक साथ खाने से शरीर को कई लाभ होते हैं, क्योंकि मखाने के साथ-साथ गुड़ में प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पौटेशियम पाया जाता है। दोनों चीजों को साथ में खाने से आप एनर्जेटिक और ताकतवर रहेंगे। तो चलिए आपको बताते हैं दोनों चीजों को साथ में खाने से क्या-क्या लाभ होंगे...

## दूर होगी खून की कमी

शरीर में खून की कमी होने के कारण हीमोग्लोबिन का स्तर कम होने लगता है। इसके कारण व्यक्ति को थकान, कमज़ोर जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। ऐसे में आप शरीर से खून की कमी दूर करने के लिए मखाना और गुड़ का सेवन कर सकते हैं। गुड़ में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है इसे खाने से खून और हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ने लगता है।

## कब्ज से मिलेगी राहत

मखाना और गुड़ दोनों चीजों में फाइबर काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से आपको कब्ज जैसी समस्या से भी छुटकारा मिलेगा। इन दोनों चीजों के मिश्रण से पाचन शक्ति भी सुधरती है और दोनों के मिश्रण का सेवन करने से आपको कब्ज जैसी समस्या से भी राहत मिलेगी।

## मजबूत होंगी हड्डियाँ

यदि आपकी हड्डियों और जोड़ों में दर्द है तो ऐसे में आप गुड़ और मखाने का सेवन कर सकते हैं। दोनों चीजों में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं यह पोषक तत्व आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। हड्डियों और जोड़ों का दर्द कम करने के लिए आप



इन दोनों चीजों का सेवन रोज कर सकते हैं।

## बढ़ेगा वजन

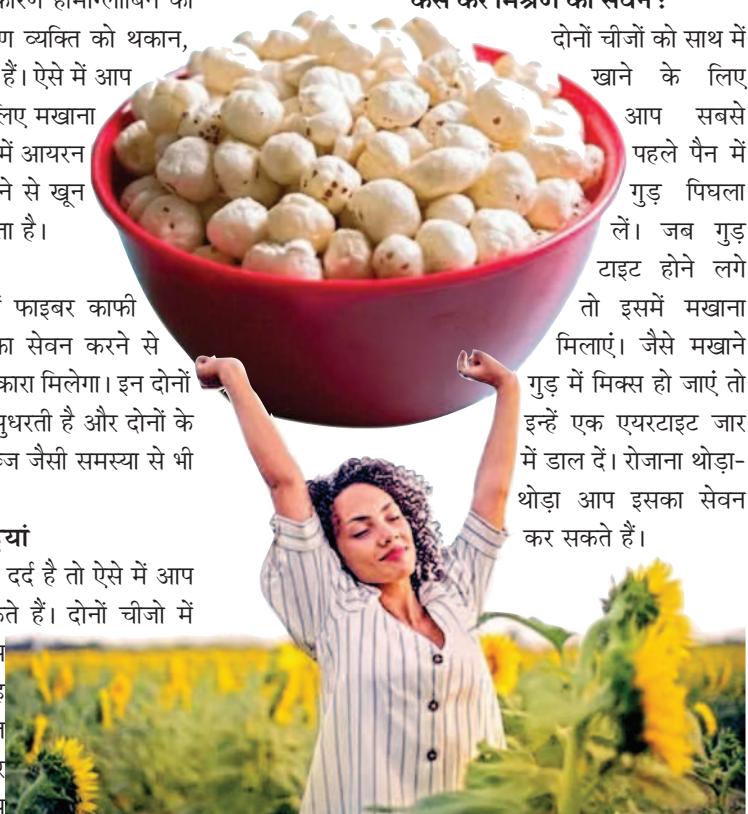
यदि आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो भी दोनों चीजों से बने मिश्रण का सेवन कर सकते हैं। मखाना और गुड़ में कैलोरी काफी अच्छी मात्रा में पाई जाती है वहाँ गुड़ कार्बोहाइड्रेट का काफी अच्छा स्रोत माना जाता है यह पोषक तत्व वजन बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

## शरीर रहेगा एनर्जेटिक

यदि आपको बार-बार थकान या कमज़ोरी महसूस हो रही है तो भी आप मखाना और गुड़ का सेवन कर सकते हैं। इन दोनों चीजों में कार्ब्स काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो आपके शरीर को एनर्जी देने में मदद करता है। इसके सेवन करने से आपका शरीर ताकतवर और एनर्जेटिक बनता है।

## कैसे करें मिश्रण का सेवन ?

दोनों चीजों को साथ में खाने के लिए आप सबसे पहले पैन में गुड़ पिघला लें। जब गुड़ टाइट होने लगे तो इसमें मखाना मिलाएं। जैसे मखाने गुड़ में मिक्स हो जाएं तो इन्हें एक एयरटाइट जार में डाल दें। रोजाना थोड़ा-थोड़ा आप इसका सेवन कर सकते हैं।



# चटपटा खाने का है मन तो बनाएं टेस्टी फलाहारी टिक्की

खाने-पीने को लेकर कुछ चीजें वर्जित होती हैं, तो वहीं फलाहार खा सकते हैं। आप भी कई तरह की फलाहारी डिश बना सकते हैं। वैसे तो ज्यादातर लोग व्रत में सादा खाना खाना पसंद करते हैं, लेकिन अगर आप कुछ चटपटा खाने की इच्छा रखते हैं तो चटपटी फलाहारी टिक्की बना सकते हैं। ये बनाने में तो आसान है ही, साथ ही खाने में भी बहुत टेस्टी होती है। आइए जानते हैं फलाहारी टिक्की बनाने की विधि....

## सामग्री

1. सिंधाड़े का आटा या समा के चावल- 1 कप
2. उबले हुए आलू- 2
3. सेंधा नमक- स्वादानुसार
4. कुटी हुई काली मिर्च
5. बारीक कटी हुई हरी मिर्च
6. हरा धनिया
7. भुना जीरा
8. धनिया पाउडर
9. देसी घी



## विधि

1. अगर समा के चावल की टिक्की बना रही हैं तो पहले चावल को कुछ देर के लिए भिगोकर रखें दें और फिर उन्हें दरदरा पीस लें। वहीं अगर सिंधाड़े का आटा इस्तेमाल कर रहे हैं तो इस स्टेप की कोई जरूरत नहीं।
2. अब आलू उबाल कर मैश कर लें और उसमें चावल का पेस्ट या सिंधाड़े का आटा मिला लें।
3. कुटी हुई काली मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिर्च, सेंधा नमक, धनिया पाउडर और जीरा पाउडर को आलू और आटे के पेस्ट में मिला लें।
4. इस सूखे पेस्ट की गोल टिक्कियां बना कर रख लें।
5. अब एक नॉन स्टिक पैन या तवा पर देसी घी डालकर गर्म करें।
6. फिर टिक्कियों को तवे पर रखकर धीमी आंच में सुनहरा होने तक तल लें।
8. अब प्लेट में निकाल कर दही या चटनी के साथ सर्व करें।



# क्या आप भी फेंक देते हैं चावल पकाने के बाद पानी ?

**चावल का मांड़ पीने के फायदे:-**

1- चावल के मांड़ में न्यूट्रिएंट्स की कोई कमी नहीं होती होती, इसमें विटामिन बी, विटामिन सी एवं विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

2- मांड़ पीने से शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है जिससे शरीर की थकान बहुत हद तक दूर हो जाती है।

3- मांड़ से हमारी स्किन को भी लाभ होता है, इसमें अल्ट्रा वॉयलेट रेज के प्रभाव एवं इंफेक्शन को कम करने की ताकत होती है। इसलिए पके हुए चावल के पानी को चेहरे पर जरूर लगाएं।

4- आजकल बहुत लोग सफेद बाल या हेयर फॉल की दिक्कत का सामना कर रहे हैं, वो स्कैल्प पर लगभग 15 से 20 मिनट तक मांड़ को लगाकर छोड़ दें तथा फिर बालों को माइल्ड शैप्पू और कंडीशनर से साफ कर लें।

5- पके हुए चावल के पानी में एंटी बैक्टीरियल पॉपर्टीज पाई जाती है जिससे चेहरे पर निकलने वाले ब्लैकहेड्स एवं व्हाइटहेड्स दूर होने लगते हैं।

चावल भारत ही नहीं विश्वभर में सबसे अधिक खाया जाने वाला फूड है। इसे अलग-अलग तरीके से पकाया जा सकता है। सामान्य रूप से हम चावल को पानी से भरी पतीले में डालकर तैयार करते हैं तथा जब ये पूरी तरह पक जाता है,



तो इसके पानी को फेंक देते हैं। उत्तर भारत में बचे हुए पानी को मांड़ बोला जाता है। मगर क्या आप जानते हैं कि ऐसा करने से आप स्वयं को ही नुकसान पहुंचा रहे होते हैं। डाइटीशियन के अनुसार, यदि आप पके हुए चावल के पानी को फेंक देते हैं तो अधिकतर पोषक तत्व भी बह जाते हैं।

# 90% लोग गलत तरह से चार्ज करते हैं फोन

**जल्दी खराब न हो बैटरी इसलिए आज छोड़ दें 5 आदत**

रात भर फोन चार्ज पर लगा देना, फोन को 100% चार्ज करने के बाद भी चार्जिंग पर लगा छोड़ देना, फोन चार्ज करते हुए इस्तेमाल करना। ये सारी चीजें हम से आधे से ज्यादा लोग तो यकीनन करते ही होंगे। फोन को लेकर लोग आजकल इतने फिक्र में रहते हैं कि थोड़ी सी बैटरी खत्म होने पर तुरंत चार्ज पर लगा देते हैं।

कुछ स्टडी में कुछ ऐसी चौकाने वाली बातें सामने आती रही हैं, जिसे देख कर ऐसा लगता है कि करीब 90% लोग तो ऐसे होंगे ही जो गलत तरीके से फोन को चार्ज कर रहे हैं, जिसकी वजह से बैटरी लाइफ पर बुरा असर पड़ता है।

0% न होने दे चार्ज: अपने स्मार्टफोन की लिथियम-आयन बैटरी को लंबे समय तक चलाने के लिए, इसे पूरी



तरह से खत्म न होने दें। यदि आप लीथियम-आयन बैटरी को शून्य से कम कर देते हैं, तो आप वास्तव में इसकी क्षमता को कम कर रहे हैं। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि अपने फोन को डेढ़ होने से पहले मैन्युअल रूप से बंद कर दें।

40% से 80% तक के बीच होनी चाहिए बैटरी: एक स्टेबल बैटरी के लिए चार्ज लेवल अपर-मिड-रेज में है। बैटरी को 40% और 80% के बीच चार्ज रखने की कोशिश करें। इससे इसकी लाइफ बढ़ेगी। ऐसा इसलिए है क्योंकि हाई वोल्टेज

वाली बैटरी काफी अधिक दबाव में होती है, और % कम होने पर बैटरी की इंटरनल मेकैनिज्म पर असर डाल सकती है।

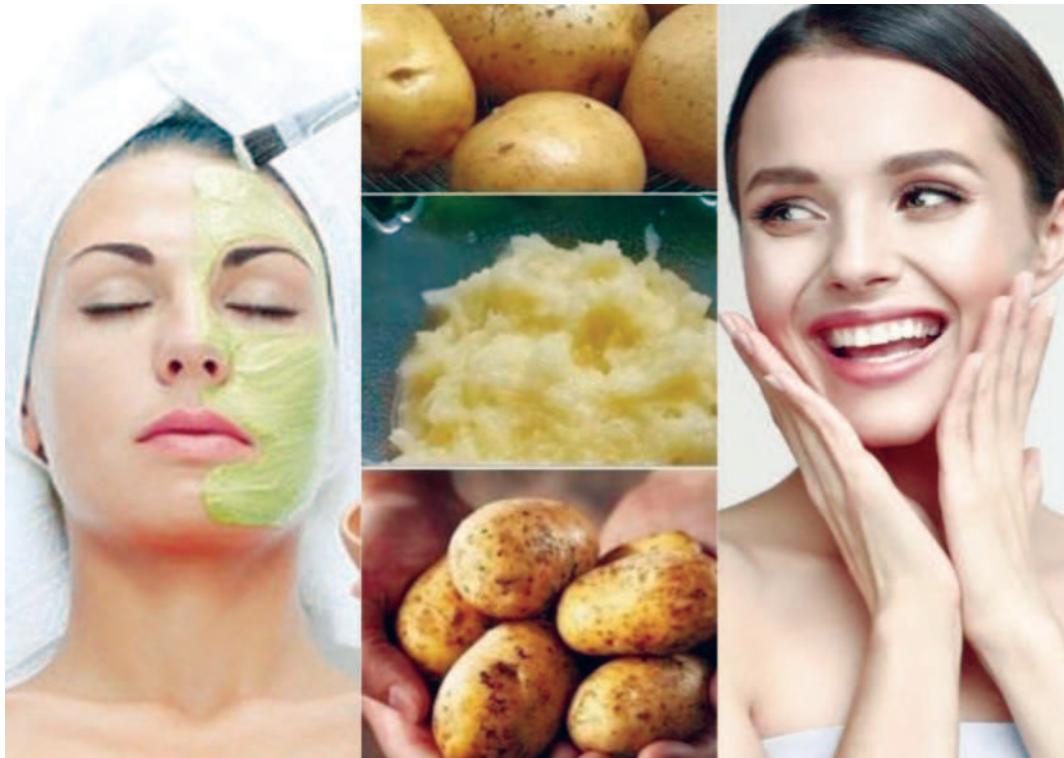
100% तक न करें चार्ज: स्टडी से पता चला है कि आपके इलेक्ट्रॉन टैक्स को ऊपर तक भरना वास्तव में बैटरी को नुकसान पहुंचा सकता है, और इसके लाइफ को कम कर सकता है। हर चार्ज के साथ आपको अपनी बैटरी को कितना भरना चाहिए, इसके लिए डिवाइस और डेटा अलग-अलग हैं, लेकिन कम होना बेहतर है। ऐसा लगता है कि कभी भी अपने फोन को 80% से ज्यादा क्षमता तक चार्ज न करें।



ठंडा रखें: हीट और हाई वोल्टेज लंबी बैटरी लाइफ के दुश्मन हैं। आपको अपने फोन को जितना संभव हो उतना ठंडा रखने के लिए सब कुछ करना चाहिए।

बार-बार चार्ज: थोड़ी सी चार्जिंग खत्म होते ही बार-बार बैटरी को चार्ज करने से बैटरी की लाइफ कम होने लगती है। इसलिए एक तरफ लिमिट तक बैटरी कम होने पर ही चार्ज करें।

# आलू के रस से निखरेगी आपकी स्किन



हमारी सेहत के लिए आलू बेहद फायदेमंद होता है। आलू से बने व्यंजन तो आप काफी खाते होंगे लेकिन आज हम बताने जा रहे हैं आलू आपके चेहरे के लिए कितना फायदेमंद है। अगर आलू का उपयोग सही से किया जाए तो आपकी स्किन के लिए फायदेमंद हो सकता है। टी आज नेशनल पोटेटो डे है तो जान लें इसके लाभ। आलू पौष्टिक तत्वों से भरा होता है। इसमें सबसे अधिक मात्रा में स्टार्टिंग पाया जाता है।

आलू क्षारीय होता है, जिसे खाने से शरीर में क्षारों की मात्रा बरकरार रहती है। इसमें पोटेशियम, सोडा, आयरन, कैल्शियम, विटामिन ए, सी और डी पर्याप्त मात्रा में होता है।

- आप 1 चम्मच आलू का रस और 2 चम्मच उसमें नींबू का रस, मुल्तानी मिठी में मिलाकर पतला घोल तैयार कीजिए फिर इससे चेहरे पर लगाना चाहिए और सूखने पर चेहरा सादे पानी से धो लीजिए।

- ये पैक सभी प्रकार के दाग-धब्बों को हटाकर चेहरे को निखार प्रदान करने में अति उत्तम है। आलू की सब्जी किसको पसंद नहीं है। खाने में तो आलू स्वाद होता ही है, लेकिन इसके कई औषधीय और सौंदर्य से जुड़े गुण भी हैं। आलू

पौष्टिक तत्वों से भरा होता है।

- आलू के गोलाकर टुकडे आंखों पर रखिए और 10 मिनट बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लीजिए। यह प्रक्रिया आंखों की झुर्रियां हटाने में सहायता करती है।

- आलू उबालने के बाद बचे पानी में एक आलू मसलकर बाल धोने से पहले लगाना चाहिए, जिससे आपके बाल चमकीले, मुलायम और जड़ों से मजबूत होंगे। सिर में खाजा, सफेद होने और गंजापन रुक जाता है।



## बाल कहानी



# घमंडी हाथी और चीटी

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

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

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

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

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

बड़ा सा पत्थर गुफा के मुहाने पर आ गिरा। अब हाथी के होश उड़ गए... वह पत्थर हटाने के लिए आगे बढ़ा पर अपनी पूरी ताकत लगा कर भी वह पत्थर को टस से मस नहीं कर पाया..

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

और इतना कह कर चीटी अपने रास्ते चल देती है। थोड़ी देर बाद चीटी जंगल में जा कर अन्य हाथियों को बुला लाती है और सब मिल कर गुफा के द्वार पर आ गिरा पत्थर हटा देते हैं और उस हाथी को गुफा के बाहर निकाल देते हैं।

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

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

# इस शैंपू से बाल बनेंगे सिल्की और शाइनी



ऐसे  
करें घर  
में ही  
तैयार



बालों की सही देखभाल के लिए हेयर वॉश बहुत आवश्यक होता है। आजकल बाजार में कई प्रकार के शैंपू मिलते हैं। इन शैंपू में केमिकल की मात्रा अधिक होती है जिससे बाल डैमेज हो जाते हैं। ऐसे में आवश्यक है कि आप बालों की सही देखभाल के लिए हर्बल शैंपू का उपयोग करें। हर्बल शैंपू को आप घर पर हरी बपना सकती है। आज हम आपको ग्रीन टी के हर्बल शैंपू के बारे में बताने जा रहे हैं। ग्रीन टी न केवल स्वास्थ्य बल्कि स्किन और बालों के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है। आइए जानते हैं इस खास शैंपू को कैसे तैयार किया जा सकता है।

## शैंपू कैसे करें तैयार? सामग्री

- ग्रीन टी की पत्तियां
- पिपरमिंट ऑयल
- नींबू का रस
- नारियल तेल
- शहद
- एप्पल साइडर विनेगर

ऑक्सीडेंट्स, विटामिन बी, विटामिन सी, एमिनो एसिड एवं जिंक जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छे माने जाते हैं। ग्रीन टी का उपयोग करने से बालों से डैमेज की परेशानी दूर हो जाती है।



# बालों को काला करेगी कलौंजी



बालों को काला रखना आज के समय में बड़ा मुश्किल है लेकिन इसके लिए कलौंजी का इस्तेमाल किया जा सकता है। कलौंजी बालों के लिए बहुत ही असरदार तरीके से काम करती है। जी हाँ, इसी के साथ इन बीजों में एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो बैक्टीरिया, फंगस, प्रोटीन, अल्कलोइड और सैपोनिन के कारण होने वाले डर्मेटाइटिस से लड़ने में मदद करते हैं जो बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं।

\* इसी के साथ ही ये बीज कोशिका में उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धोया करने में मदद करते हैं। आपको बता दें कि यह सफेद बालों की समस्या को कम करने में मदद करता है। इसी के साथ ही बालों की कई समस्याओं में भी यह फायदेमंद है। अब हम आपको बताते हैं इसके बारे में।

गले की खराश से लेकर हड्डियों की सेहत तक के लिए बेस्ट है अनार के छिलके

\* रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देता है- कलौंजी स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देती है। कलौंजी में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 जैव अणु होते हैं जो विशेष रूप से खोड़ी में रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करते हैं और तेजी से बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं।

\* सफेद बालों की समस्या में फायदेमंद- बालों के लिए सौंफ के बीज का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। जी दरअसल यह बालों की कोशिकाओं में सुधार करके बालों को सफेद होने से रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जी दरअसल यह कोलेजन को बढ़ाता है और बालों के रंग को बनाए रखने में मदद करता है। ऐसे में आप अकेले सौंफ के तेल का उपयोग कर सकते हैं या इसे अंरंडी के तेल में मिलाकर बालों में लगा सकते हैं।

\* बालों का झड़ना कम करता है- बालों के झड़ने के इलाज के लिए सौंफ का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें 100 से अधिक विभिन्न पोषक तत्व होते हैं। जी दरअसल यह बालों को जड़ों से पोषण देकर स्वस्थ बनाता है। इस प्रकार यह बालों को झड़ने से रोकता है। बालों के लिए आप सौंफ का हेयर पैक बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे में इसके लिए सौंफ के बीजों को पीस लें और फिर उसमें थोड़ा सा एलोवेरा मिलाकर बालों में लगाएं। इसे 1 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर बाल धो लें।



# घर पर इस आसान रेसिपी से बनाएं समा के चावल की खीर



## समा के चावल की खीर:-

**फुल क्रीम दूध - 1 लीटर (5 कप)**

**चावल - 80 ग्राम (2/3 कप)**

**चीनी - 100 ग्राम (1/2 कप)**

**काजू - 10 -12**

**किशमिश - 25- 30**

**छोटी इलाइची - 4 -5**

घर पर इस आसान रेसिपी से बनाएं समा के चावल की खीर ब्रत में समा के चावल खाए जाते हैं इससे लोग कई प्रकार की चीजें बनाकर खाते हैं। नमकीन में खिचड़ी तो मीठे में लोगों को इसकी खीर पसंद आती है। यदि आप ब्रत रख रहे हैं तो समा के चावल की खीर बनाकर खा सकते हैं। इसे एवं स्वादिष्ट बनाने के लिए आप प्रतिदिन पेटल्स का फ्लेवर दे सकते हैं। आइए जानते हैं गुलाब की पत्तियों के साथ समा के चावल की खीर बनाने की विधि।

### समा के चावल की खीर रेसिपी:-

समा के चावल की खीर बनाने के लिए सबसे पहले चावलों को अच्छे से धो लीजिए। फिर पानी में भिगोकर रख दें। आधे घंटे पश्चात पानी अलग कर दीजिए। इसके साथ ही ड्राई फूट्स में काजू, किशमिश के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। अब गैस पर भगोना चढ़ाइए एवं दूध डालकर उबलने रख दीजिए। जब दूध में उबल दिखाई देने लगे तो इसमें समा के चावल डालकर मिश्रित कर दीजिए। कुछ सेंकड़ चमचे से चलाइए एवं फिर गैस धीमी कर दीजिए। लो फ्लेम पर खीर को पकने दीजिए। बीच बीच में चमचे से चलाते भी रहें जिससे खीर तले से लगे ना। 4-5 मिनट बाद खीर में चीनी मिला दीजिए। जब चीनी अच्छे से मिश्रित हो जाए तो इसमें कुटी हुई इलायची एवं ड्राई फूट्स डालकर मिश्रित कर दीजिए। अब खीर को 5-6 मिनट तक और पकाएं। बस आपको खीर तैयार है। ऊपर से गुलाब की पत्तियों से गार्निश करना न भूलें। तैयार है आपकी गुलाब की पत्तियों के साथ समा के चावल की खीर।

# आज नास्ते में बनाए चीनी का पराठा



बच्चों को चीनी का पराठा बहुत पसंद आता है। अक्सर वह इस पराठे को खाना की मांग करते हैं, आपने भी अपने बचपन में इस पराठे का स्वाद अवश्य लिया होगा। यदि इस पराठे को ठंडा भी खाया जाए तो यह स्वाद में और बढ़िया लगाता है। आप बच्चों को टिफिन में इस पराठे को पैक करके दे सकते हैं।

## चीनी के पराठे के लिए सामग्री:-

- गेहूं का आटा - 1 कप
- घी - 3-4 टेबल स्पून
- नमक - 1/4 छोटी चम्मच से कम
- चीनी 2-3 टेबल स्पून

चीनी का पराठा बनाने की विधि:-  
चीनी का मीठा पराठा बनाने के लिए सबसे पहले इसका आटा गूंथकर रख लें। इसके लिए एक बाउल में आटा, हल्का सा नमक एवं 1 छोटा चम्मच घी डालकर गूंथ लें। आटे को 10 मिनट कपड़े से ढककर रख दें जिससे यह सेट हो जाए। प्रयास करें की आटे को गर्म पानी कसे गूंथें। जब आटा सेट हो जाए को तय वक्त के पश्चात तवा गैस पर चढ़ाकर गर्म करें। आटे से एक लोई तोड़कर हाथों से गोल कर लें फिर इसे हल्का बेल लें।

अब लोई पर हल्का घी लगाइए फिर 1/2 छोटा चम्मच चीनी भर दें। लोई को चारों ओर से फोल्ड कर दें। अब इसे सूखे आटे में लपेटिए एवं हल्के हाथों से बेलते जाइए। अब पराठे को तवे पर डालकर दोनों ओर से पहले पलट पलट कर सेक लें। जब दोनों ओर से सिक जाए उसके बाद घी लगाएं। जब पराठा अच्छे से सिक जाए को गर्मगर्म सर्व करें। यह ठंडा

होने के पश्चात् स्वाद में और बढ़िया लगेगा।



# शुगर कंट्रोल करने के लिए रोजाना ऐसे करें अलसी के बीज का सेवन



मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जिसका एक बार पता चल जान पर यह जीवन भर साथ रहती है। इस रोग में इससे पीड़ित व्यक्ति को चीनी और चीनी से बनी चीजें खाने की मनाही होती है। यह रोग रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि और अग्न्याशय से इंसुलिन हामोन के न निकलने के कारण होता है। मधुमेह मुख्यतः दो प्रकार का होता है। इनमें टाइप 2 डायबिटीज ज्यादा खतरनाक है। टाइप 2 मधुमेह में, अग्न्याशय से इंसुलिन हामोन बिल्कुल भी जारी नहीं होता है। इसके लिए जरूरी है कि डायबिटीज के मरीजों को शुगर कंट्रोल में रखा जाए। अगर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं और शुगर को कंट्रोल करना चाहते हैं तो रोजाना अलसी का सेवन करें। इसके सेवन से बढ़ती शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। आइए, जानते हैं इसके बारे में सबकुछ-

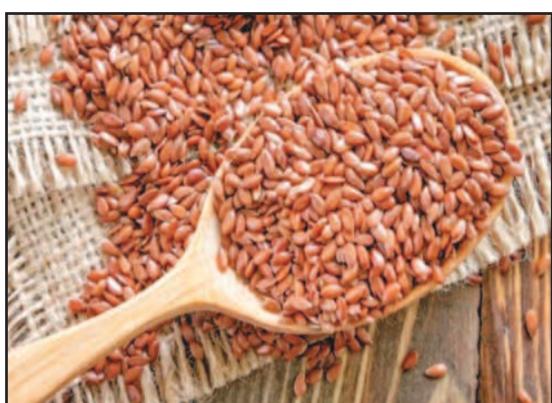
रोगी अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं।

## कैसे सेवन करें

मधुमेह रोगी अलसी के बीज के चूर्ण को पानी में मिलाकर सेवन कर सकते हैं। साथ ही आप अलसी के पाउडर को खाने के ऊपर छिड़क कर भी खा सकते हैं। वहीं आप अलसी के बीज का काढ़ा बनाकर भी इसका सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से बढ़ती शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसके अलावा अलसी फाइबर के कारण बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में भी मददगार है। फाइबर धीरे-धीरे पचता है। इससे बार-बार खाने की आदत छूटने में मदद मिलती है।

## अलसी के बीज

अलसी के बीज सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसमें जरूरी पोषक तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है। इसके अलावा अलसी में फैट, सोडियम, पोटैशियम और मैग्नीशियम के गुण पाए जाते हैं, जो कई तरह की बीमारियों में फायदेमंद साबित होते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार होता है। वहीं, पोटैशियम के कारण हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। वहीं, फाइबर बढ़ती शुगर को कंट्रोल करने में मददगार साबित होते हैं। इसके लिए मधुमेह के



# बीपी, हार्ट अटैक और शुगर का दुश्मन है अंडा



अंडा एक ऐसा सुपरफूड है जिसे मांसहारी लोग तो खाते ही है बल्कि इसका सेवन शाकाहारी लोग भी खूब करते हैं। प्रोटीन से भरपूर अंडे का सेवन इम्युनिटी को स्ट्रॉन्ग करता है और बॉडी को हेल्दी रखता है। पौष्कर तत्वों से भरपूर अंडा विटामिन, खनिज और स्वस्थ वसा जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। सेहत के लिए फायदेमंद अंडा कुछ बीमारियों को बढ़ा भी सकता है।

अक्सर दिल के मरीजों को अंडा का सेवन करने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। अंडा का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है और दिल के रोगों का खतरा भी अधिक होता है। लेकिन अब नई रिसर्च सामने आई है जो बताती है कि अंडे का सेवन करने से दिल को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। आइए रिसर्च में जानते हैं कि कैसे अंडा दिल के रोगियों के लिए फायदेमंद है।

अंडा कैसे ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और दिल के मरीजों के लिए अच्छा है: जर्नल न्यूट्रिएंट्समें प्रकाशित शोध के मुताबिक अंडे का अधिक सेवन करने से आपके दिल की सेहत दुरुस्त रहती है। बोस्टन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने 2,300 से अधिक वयस्कों पर डेटा का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि एक सप्ताह में पांच या अधिक अंडे खाने से ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर कंट्रोल रहता है। इसका सेवन करने से टाइप 2 मधुमेह का जोखिम कम होता है। रिसर्च के मुताबिक अंडे का सेवन

दिल की सेहत में सुधार सकता है।

हेल्दी हार्ट के लिए कितने अंडे हैं जरूरी: वर्तमान में, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने हार्ट हेल्दी डाइट के रूप में प्रति दिन अंडे का सफेद भाग खाने के अलावा एक या दो अंडे पूरे खाने की सलाह देता है। जबकि अंडे प्रोटीन और अन्य पौष्कर तत्वों का एक समृद्ध स्रोत हैं, वे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने के लिए भी जिम्मेदार माना जाता है, जो हृदय के लिए अच्छा नहीं हो सकता है।

फोर्टिस एस्कॉटर्स हार्ट इंस्टीट्यूट, ऑखला, नई दिल्ली में इलेक्ट्रोफिजियोलॉजी और कार्डियक पेसिंग की निदेशक डॉ. अपर्णा जसवाल ने कहा कि एक अंडे से लगभग छह ग्राम प्रोटीन मिलता है। इसका मतलब है कि अगर आपका वजन 60 किलो है, तो आपको 40-60 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होगी। डॉ जसवाल ने [indianexpress.com](http://indianexpress.com) को बताया कि आप अंडे का सफेद भाग खाने के साथ ही हफ्ते में दो से तीन बार अंडे की जर्दी का भी सेवन कर सकते हैं।

**विटामिन ए – 6 प्रतिशत**

**विटामिन बी 5 – 7 प्रतिशत**

**विटामिन बी 12 – 9 प्रतिशत**

**फास्फोरस – 9 प्रतिशत**

**विटामिन बी2 – 15 प्रतिशत**

## चिड़िया

चूं-चूं करती आयी चिड़िया,  
दाल का दाना लायी चिड़िया।  
ढप-ढप करता आया भालू,  
डोल उठा कर लाया भालू।  
भौं-भौं करता आया कुत्ता,  
म्याऊं-म्याऊं करती  
आयी बिल्ली,  
दूध का कटोरा लायी बिल्ली।

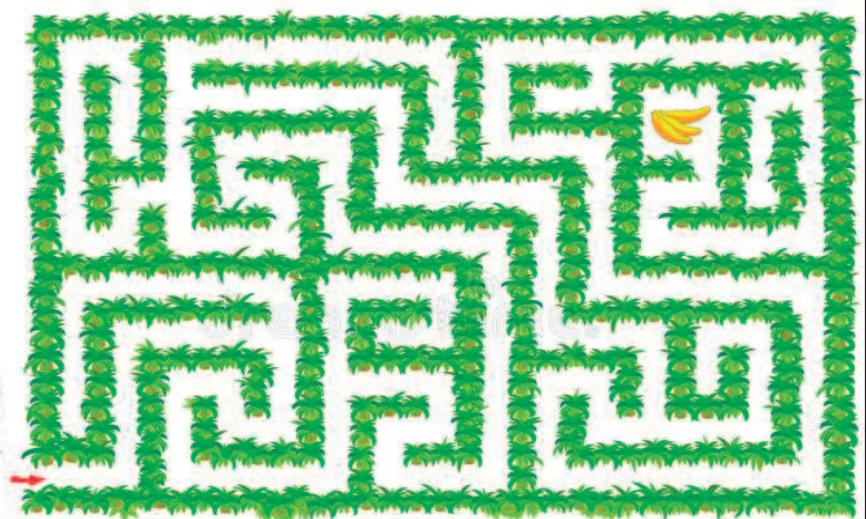


### सिर्फ नहे कलाकार

बच्चों द्वारा - चित्रित चित्र, बाल कविता, बाल कहानी आदि अपना नाम, पास फोटो, स्कुल नाम सहित वार्ता ईमेल पर भेजे

[svaarthaa2006@gmail.com](mailto:svaarthaa2006@gmail.com)

रा  
स्ता  
खो  
जो





# हवा में झूलते खंभों वाला पे 400 साल पुराना हैंगिंग टेंपल बना दुनिया के लिए एक पहेली

हमारे देश में रहस्यों से भरे मंदिरों की कमी नहीं है। ऐसा ही एक मंदिर है दक्षिण भारत में जिसके रहस्य को सुलझाने में ब्रिटिशर्स भी हार गए। यह मंदिर पुरातन काल से आज तक लोगों के लिए उत्सुकता का विषय है। बता दें कि यह मंदिर भगवान शिव, भगवान विष्णु और भगवान वीरभद्र को समर्पित है। आइए जानते हैं क्या है मंदिर का रहस्य?

**इसलिए कहते हैं हैंगिंग टेंपल**

आंध्र प्रदेश के अनंतपुर जिले में स्थापित लेपाक्षी मंदिर 70



खंभों पर खड़ा है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि मंदिर का एक खंभा जमीन को छूता ही नहीं है। बल्कि हवा में झूलता रहता है। यही बजह है कि इस मंदिर को हैंगिंग टेंपल के नाम से भी जाना जाता है।

## ब्रिटिश इंजीनियर हैमिल्टन की ध्योरी

मंदिर को लेकर बताया जाता है कि 70 खंभों वाला यह मंदिर उस एक झूलते हुए खंभे को छोड़कर बाकी के 69 खंभों पर होगा। इसलिए एक खंभे के हवा में झूलने से कोई फर्क नहीं पड़ता होगा। लेकिन कहा जाता है कि अंग्रेजी हुकूमत के दौरान ब्रिटिश इंजीनियर हैमिल्टन ने भी कुछ यही ध्योरी दी थी।

## मंदिर के रहस्य को सुलाइने की किए गए कई प्रयास

कहा जाता है कि वर्ष 1902 में उस ब्रिटिश इंजीनियर ने मंदिर के रहस्य को सुलझाने की तमाम कोशिशें कीं। इमारत का आधार किस खंभे पर है ये जांचने के लिए उस इंजीनियर ने हवा में झूलते खंभे पर हथौड़े से भी वार किए। उससे तकरीबन 25 फीट दूर स्थित खंभों पर दरारें आ गईं। इससे यह पता चला कि मंदिर का सारा बजन इसी झूलते हुए खंभे पर है। इसके बाद वह इंजीनियर भी मंदिर के झूलते हुए खंभे की ध्योरी के सामने हार मानकर वापस चला गया।

## 1583 में हुआ था मंदिर का निर्माण

मंदिर के निर्माण को लेकर कई सारे मत हैं। इस धाम में मौजूद एक स्वयंभू शिवलिंग भी है जिसे शिव का रौद्र अवतार यानी वीर भद्र अवतार माना जाता है। जानकारी के अनुसार ये शिवलिंग 15वीं शताब्दी तक खुले आसमान के नीचे विराजमान



था। लेकिन 1538 में दो भाइयों विरुपन्ना और वीरन्ना ने मंदिर का निर्माण किया था जो की विजयनगर राजा के यहां काम करते थे। वहीं पौराणिक मान्यताओं के अनुसार लेपाक्षी मंदिर परिसर में स्थित विभद्र मंदिर का निर्माण ऋषि अगस्त्य ने करवाया था।

## मंदिर से जुड़ी एक और कहानी

लेपाक्षी मंदिर को लेकर एक और कहानी मिलती है। इसके मुताबिक एक बार वैष्णव यानी विष्णु के भक्त और शैव यानी शिव के भक्त के बीच सर्वश्रेष्ठ होने की बहस शुरू हो गई। जो कि सदयों तक चलती रही। जिसे रोकने के लिए ही अगस्त्य मुनि ने इसी स्थान पर तप किया और अपने तपोबल के प्रभाव से उस बहस को खत्म कर दिया। उन्होंने भक्तों को यह भी भान कराया कि विष्णु और शिव एक दूसरे के पूरक हैं। मंदिर के पास ही विष्णु का एक अद्भुत रूप है रघुनाथेश्वर का। जहां विष्णु, भगवान शंकर की पीठ पर आसन सजाए हुए हैं। यहां विष्णुजी को शविजी के ऊपर प्रतिष्ठित किया है, रघुनाथ स्वामी के रूप में। इसलिए वह रघुनाथेश्वर कहलाए।

## झूलते हुए खंभे को लेकर है यह मान्यता

लेपाक्षी मंदिर के झूलते हुए खंभे को लेकर एक परंपरा चली आ रही है। कहा जाता है कि जो श्रद्धालु लटके हुए खंभे के नीचे से कपड़ा निकालते हैं। उनके जीवन में फिर कसी भी बात की दुःख-तकलीफ नहीं होती। परिवार में सुख-शांति और समृद्धि का आगमन होता है। बताया जाता है कि पहले दूसरे खंभे की ही तरह यह खंभा भी जमीन से जुड़ा था।



# कियारा आडवाणी जैसी ग्लोइंग स्किन की है चाह तो अभी अपना लें ये घरेलू नूस्खे

कियारा आडवाणी एक बेहतरीन एक्ट्रेस होने के साथ बहुत ही खूबसूरत भी हैं। लोग कियारा की ग्लोइंग और निखरी त्वचा के कायल हैं। ऐसे में हर लड़की उनकी ब्यूटी के राज जानना चाहती है। कई ऐसे ट्रिक्स हैं जिन्हें कियारा ग्लोइंग स्किन पाने के लिए फॉलो करती हैं। आप भी कियारा के इन ब्यूटी टिप्स को फॉलो कर सकती हैं और ग्लोइंग त्वचा पा सकती हैं। ये ट्रिक्स आपकी त्वचा को हेल्दी और ग्लोइंग बनाने में मदद करेंगे। आइए जानें आप कौन से ब्यूटी टिप्स फॉलो कर सकती हैं....



## कियारा आडवाणी के ब्यूटी टिप्स सनस्क्रीन

चाहे कोई भी मौसम हो, लेकिन बिना सनस्क्रीन लगाए घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। सूरज की यूवी किरणें आपकी त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाती हैं। इससे आपकी त्वचा सुस्त और बेजान नजर आने लगती है। इससे आपकी त्वचा भी काली पड़ जाती है। ऐसे में जरूरी है कि आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। इसलिए बाहर जाते समय सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें।

### आइस क्यूब्स

कई बार आंखों और चेहरे पर सूजन आ जाती है। ऐसे में आप आइस क्यूब्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। आइस क्यूब्स से त्वचा की मसाज करें। ये सूजन और थकान को कम करती हैं। धूप के कारण अगर आपकी त्वचा सुस्त और बेजान हो



गई है तो ये उससे भी छुटकारा दिलाने में मदद करती है। ये द्युर्जिओं सहित उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करने का काम भी करती है।

### टमाटर और बेसन

आप बेसन और टमाटर से बने फेस पैक और स्क्रब का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। ये क्लींजर और एक्सफोलिएटर के रूप में बेहतर तरीके से काम करते हैं। कच्चे टमाटर से आप त्वचा की मसाज कर सकते हैं। ये टैन से निजात दिलाने और त्वचा के एक्सट्रा ऑयल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। ये त्वचा को हेल्दी बनाए रखता है और त्वचा संबंधित कई समस्याओं से

छुटकारा दिलाने में भी मदद करता है। बेसन एक्सफोलिएटर के रूप में करता है। ये मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है।

नियमित रूप से 7 से 8 गिलास पानी पिएं। ये आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखने का काम करता है। इससे आपकी त्वचा ग्लोइंग बनी रहती है। आपकी त्वचा हाइड्रेटेड और हेल्दी रहती है।



### आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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 टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

