

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
12 मार्च 2023

सोनम बाजवा

अपने काम के साथ  
अपनी खूबसूरती  
के लिए भी काफी  
मशहूर हैं

✓ Communities

✓ Religions

✓ Castes



**Gathbandhan  
Matrimony**

(Personalized Matrimonial Service)

Call

**90380-00029**





पत्नी : सामने वाले घर में पति पत्नी में कब से झगड़ा हो रहा है आप एक बार जाइये ना । पति : मैं एक दो बार गया था उसी का झगड़ा है ।

टीचर-  
इतने दिन कहाँ थे, स्कूल क्यों नहीं आए ?

गोलू- बर्ड फ्लू हो गया था मैम ।  
टीचर- पर ये तो पक्षियों को होता है इंसानों को नहीं ।  
गोलू- इंसान समझा ही कहाँ आपने...रोज तो मुर्गा बना देती हो...!!



पति (फोन पर पत्नी से) - तुम बहुत प्यारी हो...!

पत्नी - थैंक्स...!

पति- तुम बिल्कुल राजकुमारी जैसी हो...!

पत्नी- थैंक्यू सो मच... और बताओ क्या कर रहे हो

पति- खाली बैठा था, सोचा मजाक ही कर लूँ...!

पत्नी आओ बेलन लेकर इंतजार कर रही हूँ



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 पहुँच गया और बोला- पंडित जी कोई उपाय बताए 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- मास्क क्यों नहीं लगाती हो।

पत्नी- फिर आपको पता कैसे चलेगा कि मैं मुंह फुलाकर बैठी हूँ..।



चिंटू अपनी गर्लफ्रेंड को लेकर होटल डिनर कराने गया  
चिंटू- बोलो बेबी... क्या मंगाऊं ?  
गर्लफ्रेंड - मेरे लिए तो पिज्जा मंगा लो और अपने लिए एम्बुलेंस मंगा लो....  
चिंटू- अरे एम्बुलेंस क्यों ?  
गर्लफ्रेंड - पीछे देखो तुम्हारी बीवी खड़ी है...

एक आदमी कॉकरोच को मार रहा था मरने से पहले कॉकरोच ने आदमी से आखिरी बार बोला- मार दे मुझे डरपोक कहीं के...

तू मुझसे इसलिए चिढ़ता है क्योंकि तेरी बीवी मुझसे डरती है और तुझसे नहीं... !



## रिश्ते-नाते

# रिश्ता चाहे पारिवारिक हो या दोस्ताना

**सीमाएं तय करने के बाद उन सीमाओं को लेकर कभी समझौता न करें**



और अंततः मनमुटाव ही हो जाए।

**स्वीकृति में ही है भलाई**

आपके और सहकर्मी के विचार अलग हो सकते हैं और इसमें कुछ ग़लत नहीं है। यदि आपने दफ्तर में सहकर्मियों के प्रति कोई दायरा तय किया है और वे उसे लेकर बार-बार नाराज़ होते हैं तो उनकी नाराज़गी के प्रति भी आपकी स्वीकृति होनी चाहिए। ध्यान रहे, आपको किसी सफ़ाई या तर्क-वितर्क में नहीं

रिश्ता नया हो या प्रगाढ़, उसमें एक सीमा तो होनी ही चाहिए। हम बार-बार के तनाव, उलझन, स्पष्टीकरण, विवाद आदि से बचने के लिए रिश्ते में एक सीमा तय कर लेते हैं। सीमा यानी किसी मामले में हमारी साफ़ राय जिस पर बहस हम पसंद नहीं करते या कोई ऐसा मुद्दा अथवा विषय जिस पर चर्चा ही नहीं करना चाहते। बहरहाल, सीमा तय कर लेना ही काफ़ी नहीं है, उस पर अड़े रहना भी उतना ही ज़रूरी है, अन्यथा स्थिति जस की तस हो जाएगी।

**साफ़ कहे सो सुखी रहे**

किसी भी पारिवारिक समारोह में हमउम्र भाई-बहन या दोस्त आपके विवाह को लेकर बार-बार पूछताछ करने लगते हैं। आप सीमा तय कर चुके/चुकी हैं कि उनसे अपने जीवन या फ़ैसलों के बारे में कुछ नहीं कहना है। ऐसे में सवालियों को टालने से बेहतर है कि एक बार स्पष्ट कह दें कि- यह मेरा निर्णय है या इस विषय में मैं बिल्कुल बात नहीं करना चाहता/चाहती। टालने से संभव है आपका तनाव बढ़ता रहे

पड़ना है। अन्यथा बात तो वही हो जाएगी, जिससे आप दूर रहना चाहते/चाहती थीं।

**सबको समझाना ही क्यों !**

कोई नई दोस्त बनी है, आप दोनों के बीच एक अच्छा रिश्ता पनप रहा है। इसी बीच वह बार-बार आपके निजी जीवन में रुचि ले रही है। लेकिन इतनी जल्दी आप कुछ नहीं बताना चाहती हैं तो उसके लिए कोई कहानी गढ़ने या ज़रूरत से ज़्यादा समझाने-सफ़ाई देने की आवश्यकता नहीं है। दोस्त समझदार होगी तो वह निश्चित ही आपकी सीमाओं का सम्मान करेगी। यहां रिश्ते की पहचान भी हो जाएगी।

**चर्चा से दूर रहना श्रेयस्कर**

आपके कुछ दोस्त राजनीति या किसी ऐसे विषय पर बात कर रहे हैं, जिस पर आप नहीं करना चाहते/चाहती हैं या आपको लगता है कि ऐसा करने से दोस्ती प्रभावित होगी। ऐसे में, बार-बार सोचने की आवश्यकता नहीं है कि मेरे शामिल न होने से उन्हें कैसा लगेगा। अच्छे शब्दों में उन्हें कह सकते/सकती हैं कि मुझे विषय पर बात करने में कोई दिलचस्पी नहीं, यहां तक कि सुनने में भी नहीं है।

# सोनम बाजवा ने समुद्र किनारे फ्लॉन्ट किया कर्वी फिगर

## फैंस बोले- 'इस पानी में आग लगा दो'

पंजाबी एक्ट्रेस सोनम बाजवा के चर्चे आए दिन सोशल मीडिया पर होते रहते हैं। एक्ट्रेस अपने काम के साथ-साथ अपनी खूबसूरती के लिए भी काफी मशहूर हैं। इसी बीच उनकी लेटेस्ट तस्वीरें काफी वायरल हो रही हैं।

सोनम बाजवा किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस की फिल्मों और गानों का फैंस दिल थामकर इंतजार करते हैं। सोनम अपना अदाकारी के साथ अपनी खूबसूरती के लिए भी काफी चर्चा में रहती हैं।

सोनम बाजवा पंजाबी इंडस्ट्री के बड़े-बड़े सितारों के साथ काम कर चुकी हैं। उनका नाम पंजाबी की टॉप एक्ट्रेस की लिस्ट में शुमार हैं। उनके साथ काम करने के लिए हर कोई बेकरार रहता है।

पंजाबी एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपने चाहनेवालों के साथ अपनी



नई-नई तस्वीरें भी शेयर करती रहती हैं। सोनम के हुस्न के चर्चे बॉलीवुड के गलियारों तक मशहूर हैं।

सोनम की लेटेस्ट तस्वीरें जमकर वायरल हो रही हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस समुद्र किनारे अपने कर्वी फिगर को जमकर फ्लॉन्ट कर रही हैं। सोनम का ये अंदाज उनके फैंस के पसीने छुड़ा रहा है।

पानी में भीगी-भीगी सोनम को देखकर उनके फैंस अपना दिल उनपर हार बैठे हैं। एक्ट्रेस का कातिलाना अदाओं ने फैंस को अपना दीवाना बना लिया है। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों पर यूजर्स जमकर अपना प्यार बरसा रहे हैं।





# भारत का गौरव बनी अप्सरा अय्यर चुनी गई हार्वर्ड लॉ रिव्यू की पहली भारतीय- अमेरिकी अध्यक्ष



हार्वर्ड लॉ रिव्यू ने अप्सरा अय्यर को अपना 137 वां अध्यक्ष चुना है। 136 साल बाद किसी भारतीय-अमेरिकी को इस प्रतिष्ठित प्रकाशन के प्रमुख बनने के गौरव मिला है। आपको बता दें कि 29 साल की हार्वर्ड लॉ स्कूल की छात्रा अप्सरा अय्यर जो 2018 से कला, क्राइम और प्रत्यावर्तन की जांच कर रही हैं ने प्रिसिला कोरोनाडो की जगह ली है। वहीं इस प्रतिष्ठित उपाधि को हासिल कर अप्सरा का कहना है कि, 'लॉ रिव्यू में शामिल होने के बाद से, मैं उनके (प्रिसिला के) कुशल और जीवंत व्यवहार से बहुत ज्यादा प्रेरित हूं। मैं आभारी हूं कि हमें उनकी विरासत को आगे बढ़ाने का मौका मिला है, मैं बहुत सम्मानित महसूस कर रही हूं।'

## अप्सरा ने येल यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन

आपको बता दें कि अप्सरा ने येल यूनिवर्सिटी से 2016 में अर्थशास्त्र, गणित और स्पेनिश में ग्रेजुएशन किया। हार्वर्ड लॉ रिव्यू की एक रिव्यू रिलीज में ये बात कही गई कि पुरातत्व और स्वदेशी समुदायों के लिए उनके समर्पण ने उन्हें ऑक्सफोर्ड में क्लेरेंडन स्कॉलर के रूप में एमफिल करने और 2018 में मैनेहट्टन

डिस्ट्रिक्ट अटॉर्नी की एंटीक्विटी ट्रैफिकिंग यूनिट में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। एटीयू में उन्होंने कला अपराध की जांच की। अप्सरा ने 2020 में हार्वर्ड लॉ स्कूल में दाखिल लिया, जहां वह इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स क्लिनिक की छात्रा हैं और साउथ एशियन लॉ स्टूडेंट्स एसोसिएशन की सदस्य भी हैं।

## पूर्व हार्वर्ड लॉ रिव्यू की अध्यक्ष

### कोरोनाडो को है अप्सरा पर पूरा भरोसा

वहीं पूर्व हार्वर्ड लॉ रिव्यू की अध्यक्ष कोरोनाडो का कहना है कि, 'अप्सरा ने कई सारे संपादकों के जीवन को बेहतरी के लिए बदल दिया है और मुझे पता है कि वो ऐसा करना जारी रखेगी।

उन्होंने शुरू से ही अपने साथी संपादकों को अपनी गर्मजोरी और बुद्धिमत्ता से प्रभावित किया है।' लॉ रिव्यू, जिसकी स्थापना 1887 में हुई, ये पूरी तरह पूरी तरह से छात्र-संपादित पत्रिका है।

पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा पत्रिका के पहले अश्वेत (ब्लैक) राष्ट्रपति थे।



# सेहत: एक नहीं है तनाव दुश्चिंता और अवसाद इनके बीच का अंतर और पहचान

तनाव, दुश्चिंता और अवसाद, ये तीनों सुनने में एक-से लगते हैं, लेकिन हैं नहीं। इनके लक्षण भिन्न हैं और नुकसान भी। जानिए ये तीनों एक-दूसरे से कितने अलग हैं...

तनाव, दुश्चिंता और अवसाद से लगभग हर व्यक्ति गुजरता है। किसी को कोई अपना खोने पर, तो किसी को कोई भारी आर्थिक क्षति होने पर इन स्थितियों का सामना करना पड़ता है। इस दौर में लोगों में ज़िम्मेदारियों या काम के बढ़ते दबाव के बीच इस प्रकार की मानसिक समस्याएं देखने को मिल रही हैं। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 5 करोड़ से भी ज़्यादा लोग डिप्रेशन यानी अवसाद के शिकार हैं। वहीं 3 करोड़ से भी ज़्यादा लोग एंग्ज़ाइटी यानी दुश्चिंता के शिकार हैं। दुनियाभर के 36.6 फ्रीसदी आत्महत्या के मामले भारत में आते हैं जिसका प्रमुख कारण ही मानसिक तनाव, दुश्चिंता और अवसाद है।

## तनाव

एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति किसी विषय पर लंबे समय तक उलझा रहता है और सोचता रहता है। इससे मानसिक दबाव भी बना रहता है। लगातार तनाव बने रहने से स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। तनाव होने पर सिर दर्द, सीने में दर्द, घबराहट, त्वचा पर चकत्ते, नींद न आना या फिर कम नींद आना, किसी काम में मन न लगना जैसे लक्षण हो सकते हैं। इसके कारण पीड़ित को सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और मोटापे जैसी शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं।

## दुश्चिंता

इसमें व्यक्ति मानसिक या भावनात्मक तौर पर दबाव महसूस करता है। ज़्यादा चिंता दुश्चिंता में बदलेगी जो शरीर के लिए तनाव से भी अधिक खतरनाक हो सकता है। इस स्थिति में व्यक्ति हमेशा भय में रहता है। भविष्य में कुछ गलत घटित होने के बारे में सोचता रहता है और डर या अचानक घबराहट महसूस करता है। दुश्चिंता होने पर शरीर में बेचैनी होना, बात-बात में चिड़चिड़ापन होना, नींद न आना, थकान बने रहना, डर में रहना, मांसपेशियों में तनाव होना जैसे लक्षण नज़र आ सकते हैं।

## अवसाद

इसमें व्यक्ति हमेशा उदास रहता है। उसे किसी प्रकार की

निराशा रहती है या वो लाचारी की भावना को महसूस करता है। किसी काम में मन नहीं लगता। वह अपने ही ग़म में डूबा रहता है, उदास रहता है। इसमें भूख नहीं लगती, नींद भी नहीं आती, मन चिड़चिड़ा रहता है, निराशा बनी रहती है, क्रोध की भावना रहती है, जिस काम में रुचि है वह काम भी अच्छा नहीं लगता, आत्महत्या का विचार आता है, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है।

## इनके बीच का अंतर ऐसे समझें

दुश्चिंता होने पर किसी बात को लेकर हम थोड़े समय तक मानसिक दबाव में रहते हैं। पर तनाव की स्थिति होने पर ज़्यादा मानसिक दबाव होता है और अवसाद की स्थिति होने पर उस घटना की सोच में डूबे रहते हैं जो पूर्व में घटित हो चुकी है।

दुश्चिंता कुछ समय में ठीक हो सकती है, तनाव को ठीक होने में और भी ज़्यादा समय लग सकता है। पर अवसाद की स्थिति अक्सर इलाज की दरकार रखती है।

यदि दुश्चिंता का इलाज नहीं किया जाता तो यही तनाव की स्थिति को उत्पन्न करती है और अवसाद का इलाज नहीं किया गया तो अवसादग्रस्त व्यक्ति खुद को हानि पहुंचाने की सोचने लगता है।

## अवसाद की वजह है तनाव

जब तनाव के लक्षण 3-6 हफ्तों तक बने रहते हैं तो यह अवसाद का रूप ले सकता है। अवसाद की स्थिति और भी लंबी होती है क्योंकि इसमें व्यक्ति जिस विषय पर सोच रहा होता है उसके संबंध में बदलाव की संभावना या उम्मीद न के बराबर होती है। पर व्यक्ति उसी सोच में लंबे समय तक डूबा रहता है और अवसाद पैदा करता है।

## ऐसे बचाव करें

इनसे ठीक होने के लिए मनोवैज्ञानिक मदद ले सकते हैं जिससे सकारात्मक सोच उत्पन्न होगी व दुश्चिंता कम होगी।

परेशानी की स्थिति में नशीले पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें क्योंकि यह अवसाद की तरफ़ ले जाता है।

दिनचर्या को नियमित करने के साथ पोषक आहार भी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाता है।

कोई समस्या है तो मन ही मन घुटने के बजाय किसी अपने से बात करें।

# बहुत गुणकारी है नींबू का रस

## इन शारीरिक समस्याओं से राहत के लिए ऐसे करें सेवन



हमारे भारतीय किचन में ही ऐसी कई खाद्य सामग्रियां हैं जो सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं। इनके उपयोग से कई तरह की शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है और कई बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। इन्हीं खाद्य सामग्रियों में से एक है नींबू। नींबू कई औषधीय गुण से भरपूर होता है। चेहरे के दाग-धब्बों और मुहासों से लेकर सेहत से जुड़ी अन्य समस्याओं में आप नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं। नींबू में विटामिन सी होता है। आयुर्वेद में नींबू को महत्वपूर्ण फल माना जाता है, जिसे सर्वश्रेष्ठ रोग नाशक और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले फल के तौर पर विशेषज्ञ मान्यता देते हैं। नींबू को घरेलू उपचार और दवा के तौर पर इस्तेमाल करते हैं। पोषक तत्वों से भरपूर नींबू के कई फायदे हैं। चलिए जानते हैं नींबू के नियमित सेवन से सेहत में होने वाले लाभ और फायदों के बारे में।

### नींबू पेट की समस्या में फायदेमंद

**कब्ज-** अगर आपको पाचन या पेट संबंधी समस्या है तो आप नींबू के रस का सेवन कर सकते हैं। सुबह उठकर खाली पेट दो गिलास पानी में एक नींबू और थोड़ा नमक डालकर पीएं। शाम में भी नींबू नमक का पानी पीएं। ऐसा करने से कब्ज से राहत मिलेगी।

**उल्टी-** इसके अलावा अगर आपको उल्टी आ रही हो तो आधे कप पानी में नींबू के रस, जीरा और एक इलायची के दाने को पीसकर मिलाएं। दो घंटों के अंतराल में इसे पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

**खट्टी डकारें-** सही खान पान न होने से खाना पचता नहीं है, जिसके कारण शरीर में अम्लता बढ़ती है और खट्टी डकारें आने लगती हैं। इसे दूर करने के लिए पीना में नींबू का रस, चीनी और थोड़ा नमक मिलाकर पीने से राहत मिलती है।

### चेहरे के दाग-मुहासे हटाना

त्वचा पर होने वाले दाग-धब्बे और मुहासों की समस्या से अक्सर लोग परेशान होते हैं। इसका सस्ता और फायदेमंद इलाज है नींबू। एक चम्मच मलाई में एक चौथाई नींबू निचोड़ कर रोज चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे की रंगत साफ होती है और मुहांसों से भी राहत मिलती है। लगभग एक महीना ऐसा करने से आपको असर दिखने लगेगा।

### वजन घटाना



वजन कम करने या मोटापा घटाने के लिए नींबू का रस लाभकारी है। रोजाना सुबह एक गिलास पानी में एक नींबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर सेवन करने से वजन कम होता है।

### बालों का झड़ना



अगर गंजेपन की शिकायत हो रही है तो नींबू बहुत फायदेमंद हो सकता है। इससे बाल झड़ना रुक जाते हैं। पके केले में नींबू का रस मिलाकर उसका पेस्ट बना लें और नियमित सिर की जड़ों में लगाएं। गंजापन दूर होता है। नींबू के रस को आंवला पाउडर के साथ मिलाकर भी बालों में लगा सकते हैं, इससे रूसी खत्म होती है और बाल काले व लंबे होते हैं।

### दर्द से राहत



नींबू कई तरह के दर्द में भी फायदेमंद होता है। पेट दर्द हो या दांत दर्द, जोड़ों व कान के दर्द में नींबू के रस का इस्तेमाल कर सकते हैं।

**पेट दर्द-** पेट दर्द से राहत पाने के लिए अजवाइन, जीरा और चीनी को बराबर मात्रा में बारीक पीस लें। नमक और थोड़ा नींबू का रस मिलाकर गर्म पानी के साथ खाएं।

**दांत दर्द-** अगर दांत में दर्द हो रहा है तो 2-3 लौंग पीसकर इसमें नींबू का रस मिला लें और प्रभावित दांत में लगाकर हल्की उंगली से मले।

**जोड़ों का दर्द -** जोड़ों में दर्द की समस्या से परेशान है तो नींबू के रस की मालिश करने या नींबू का पानी पीने से फायदा मिलता है।



# माता-पिता बच्चों का ख्याल रखते हैं लेकिन बच्चे उनका नहीं

क्यों बदल गया संवेदनाओं का परिदृश्य और जानिए क्या किया जा सकता है

मां-पिता अपने बच्चों का जिस तरह ध्यान रखते हैं, उसे शब्दों में शायद बयान न किया जा सके। खासतौर पर माएं अपने बच्चे के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, खानपान या छोटी-बड़ी हर बात का इतना ध्यान रखती हैं कि खुद को भी भूल जाती हैं। बच्चे का हर काम करके देना, और जरा-सी तबियत ढीली हुई नहीं कि उसकी देखभाल में अपनी भूख-प्यास तक को भूल जाना। खाना तक अपने हाथ से खिलाना। वहीं पिता भी अपने बच्चों की हर छोटी-बड़ी ज़िद पूरी करते हैं। लेकिन इतना सब देखकर भी अक्सर बच्चे अपने माता-पिता का ख्याल रखने में और घर में छोटा-मोटा हाथ बंटाने में पीछे रह जाते हैं। वे अपने माता-पिता के प्रति अपनी जवाबदारी समझ नहीं पाते।

इसका कारण काफ़ी हद तक अभिभावक खुद होते हैं। बच्चों को अपने पर ज़रूरत से ज़्यादा निर्भर करवाना और हर काम हाथ पर करके देना, अक्सर बच्चों में ग़ैर-जिम्मेदारी का विशेष कारण बन जाता है। बहुत ज़रूरी है कि माता-पिता कुछ अहम क़दम उठाएं जिससे उनकी संतान न सिर्फ़ माता-पिता के लिए संवेदनशील बनेगी, बल्कि छोटे-छोटे कामों के लिए आत्मनिर्भर भी बनेगी। ये ख़ूबियां भविष्य में उन्हें एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में भी गढ़ेंगी।

**सब काम हो तो जाते हैं...** घर के काम करने में, खाना बनाने, साफ़-सफ़ाई करने में मेहनत लगती है और समय भी। इन कामों में हाथ बंटाना तो दूर, बच्चे मां-पिता को काम करता देखकर, दूसरे कमरे में या बाहर चले जाते हैं।

**गलती कहां होती है...** अमूमन माएं बच्चों को हर चीज़ हाथ में देती हैं, उनके लिए थाली परोसकर देती हैं, उनके द्वारा घर में बिखरे खिलौनों या अन्य सामान को समेटती हैं और यहां तक कि उन्हें अपने हाथ से खाना भी खिलाती हैं और थाली भी उठाने नहीं देतीं। ऐसा करके वे ज़रूरत से ज़्यादा अपने बच्चों को खुद पर निर्भर बना लेती हैं।

**क्या करना होगा...** बच्चों में छोटे-छोटे कामों की आदत डालें। कुछ नियम बनाने होंगे जैसे कि स्कूल से आकर अपने जूते, यूनिफ़ॉर्म, कार्ड, बैग, टिफ़िन, बॉटल, सभी वस्तुएं अपने स्थान पर उन्हें खुद रखनी हैं। कोई मेहमान आए तो पानी लेकर आना है। कोई खाना खा रहा हो तो उसको परोसने में मदद करना है। इसके अलावा छोटे-छोटे काम, जैसे सब्जी-फल काटने, अलमारी जमाने, घर की सफ़ाई या जमावट में मदद करें।

**बीमारी का अहसास भी नहीं...** कुछ दिनों पहले मेरी दोस्त ने मुझसे एक आंखों देखा मंजर साझा किया। एक दिन जब वो



अपनी सहेली से मिलने गई, तब वह बुखार और सिरदर्द से बेहाल थी। वो उसके 10 साल के बेटे को इस उम्मीद से देखती रही कि कुछ और नहीं तो वह अपनी मां को एक गिलास पानी का ही दे दे। पर वह मोबाइल गेम खेलने में व्यस्त रहा।

**गलती कहां हुई...** अभिभावक बच्चे से कह देते हैं कि तुम अपना काम करो, पानी हम ला देते हैं, मेहमान को हम देख लेंगे तुम खेलो या पढ़ाई करो। बच्चे को 'अपना काम करने की हिदायत' मिलती है, तो वह काम करने की ज़रूरत भी नहीं समझता।

**क्या करना होगा...** दवाई लाना, घर में जो बीमार है उसकी फ़िक्र करना, सिर दबाना, बुजुर्गों के पैर दबाना या दवाई लगा देने जैसे काम बच्चों से करवाने से उनके मन में करुणा, संवेदनशीलता बढ़ेगी और वे जिम्मेदार बनेंगे।

**आप हर वक़्त जुटे रहते हैं...** माता-पिता को यह समझना ज़रूरी है कि जब तक आप खुद आपके लिए समय निकालना ज़रूरी नहीं समझेंगे, तब तक आपके बच्चे भी इसको आवश्यक नहीं मानेंगे।

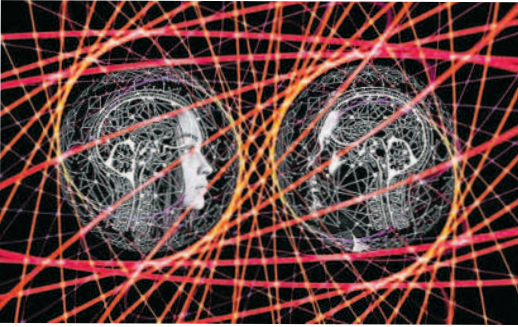
**गलती कहां होती है...** आप पूरे समय बच्चे की ज़रूरतों और अपनी घर-दफ़्तर की जिम्मेदारियों में जुटे रहकर तनावग्रस्त रहते हैं। शरीर कमज़ोर होता जाता है और बच्चों को यह सब नज़र नहीं आता। अक्सर गृहिणियां रविवार को पति के पीछे पड़ जाती हैं कि एक ही तो दिन मिलता है, तो बाहर चलना ही चाहिए। वे अपने पति की थकान के बारे में नहीं सोचतीं, तो बच्चों से क्या उम्मीद की जा सकती है।

**क्या करना होगा...** अपने आराम का समय तय कर लें। खासकर माताएं अपने आराम का ध्यान रखें। बच्चों को पता होना चाहिए कि मां-पापा के लिए भी आराम ज़रूरी है। हर रविवार बाहर जाने की बेजा ज़िद को बढ़ावा न दें। कामकाजी अभिभावक दफ़्तर से आकर कुछ समय आराम करें। अगर बच्चों को घुमाने ले जाना हो तो उनसे बात मानने और समय प्रबंधन की अपेक्षाएं स्पष्ट करें।



# टेक्नोलॉजी में क्रांति लाएगा क्वांटम कम्प्यूटर, कैसे बनेगा बदलाव की वजह

क्वांटम कम्प्यूटर एक ऐसा कंप्यूटर है जो क्वांटम यांत्रिकी का प्रयोग करता है. विश्व के तमाम देश हैं जो क्वांटम टेक्नोलॉजी को आगे बढ़ाने के लिए अरबों का निवेश कर रहे हैं.



टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में क्वांटम कम्प्यूटर बड़ा बदलाव बनने जा रहा है, इस साल दुनिया का पहला क्वांटम कम्प्यूटर काम करना शुरू कर देगा. आने वाले वक्त में यह दुनिया को बदलने वाला साबित होगा, बता दें कि क्वांटम कम्प्यूटर एक ऐसा कंप्यूटर है जो क्वांटम यांत्रिकी का प्रयोग करता है. विश्व के तमाम देश हैं जो क्वांटम टेक्नोलॉजी को आगे बढ़ाने के लिए अरबों का निवेश कर रहे हैं.

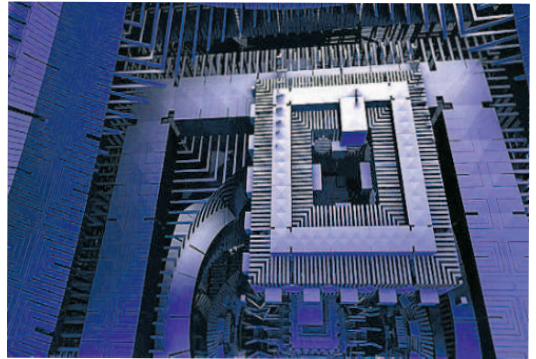
विशेषज्ञों के मुताबिक क्वांटम तकनीक से कोई भी मैटेरियल बनने से पहले ही ये पता लगाया जा सकेगा कि उसकी प्रॉपर्टी कैसी है, इससे पैसा भी बचेगा और समय की भी बचत होगी, खास बात ये है कि इससे नए तरीके के मैटेरियल भी खोजे जा सकेंगे, जिन्हें रिसाइकल करना आसान हो.



क्वांटम तकनीक को आगे बढ़ाने के लिए कंपनियां और निवेशक आगे आ रहे हैं, अकेले जर्मन सरकार ने ही 2025 तक क्वांटम तकनीक में 2 अरब यूरो निवेश का वादा किया है. थ्योरिकल फिजिसिस्ट येन्स आइजेस्ट के मुताबिक क्वांटम कम्प्युनिकेशन में बहुत संभावनाएं हैं, इनमें सबसे ज्यादा अहम सुरक्षित डाटा ट्रांसफर अहम है. इसके अलावा क्वांटम मेट्रोलॉजी, क्वांटम सिमिलेशन और क्वांटम कम्प्यूटर से समस्याओं को सुलझाने का नजरिया मिलेगा.

क्वांटम तकनीक दुनियाभर में गोपनीय सूचनाओं को पहुंचाने में बहुत काम आएगी. लियोपोल्ड फ्रांसेस यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर राइनर ब्लाट ने DW को दिए इंटरव्यू में बताया कि क्वांटम कम्प्यूटिंग को वर्तमान में भी यूज किया जा रहा है, फिलहाल इसे बैंक यूज कर रहे हैं, आने वाले वक्त में जितने भी गोपनीय ट्रांजेक्शन होंगे ये सभी क्वांटम कम्प्यूटिंग पर आधारित होंगे.

क्वांटम मेट्रोलॉजी से मापने की तकनीक में सुधार होगा, ये और तेजी से और सटीकता से मापा जा सकता है. इसके अलावा नेविगेशन सिस्टम सुधारने के लिए उपग्रहों को सही जगह स्थापित करने और मस्तिष्क की तरंगों को पढ़ने में यह तकनीक काम आएगी. हालांकि अभी इसमें कुछ खामियां भी हैं, मसलन अभी क्वांटम कम्प्यूटर -273 डिग्री तापमान में काम करते हैं, ये उतने ताकतवर भी नहीं हैं, जितने होने चाहिए. अभी ऐसे कई सवाल हैं जिनका जवाब तलाशने की जरूरत है.



# मिडिल एज के लोग ज्यादा एक्टिव

बदल रहे उम्र की परिभाषा, ये नई स्किल सीख रहे और करियर भी बदल रहे



मिडिल एज में स्थायित्व और आराम की चाहत वाली सोच बदल रही है। 40 की उम्र के बाद भी लोग नई स्किल्स और आधुनिक तकनीक सीख रहे हैं। करियर बदल रहे हैं। खुद को फिट रखने पर ध्यान दे रहे हैं। जिस उम्र में अपनी जिंदगी में पूरी तरह सेटल होने की बात की जाती है, उस उम्र में लोग नई शुरुआत कर रहे हैं। उसमें सफल भी हो रहे हैं। यूरोप और अमेरिका में यह ट्रेंड बढ़ रहा है।

हेली बेरी, ह्यू जैकमैन, नाओमी कैपबेल, जेनिफर लोपेज, एलिजाबेथ हर्ले, टॉम क्रूज जैसे मिडिल एज के सितारे रोल मॉडल बन गए हैं। कई ने तो मिडिल एज में ही अपना सिनेमाई करियर शुरू किया। रिचर्ड विल्सन तो 53 साल की उम्र में पहली बार पर्दे पर आए।

**65 से 69 साल के 44% लोग खुद को मिडिल एज का मानते हैं**

ब्रिटेन में तो मिडिल एज की परिभाषा ही बदल रही

है। अब तक 40 साल को मिडिल एज की शुरुआत माना जाता रहा है। इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका के मुताबिक, 40 से 60 साल को मिडिल एज कहा जाता है। 2018 में हुए यूगोव के सर्वे के अनुसार, 40 से 64 साल के ब्रिटिश खुद को मिडिल एज का मानते हैं। 65 से 69 साल के भी 44% ब्रिटिश खुद को बूढ़ा नहीं बल्कि मिडिल एज का ही मानते हैं।

दरअसल जिस तरह से यूरोप और अमेरिका में इस उम्र के लोग सक्रिय हैं, उन्होंने मिडिल एज समझे जाने की पारंपरिक उम्र ही आगे बढ़ा दी है। ब्रिटेन में इंटरनेशनल लॉन्जीविटी सेंटर में ग्लोबल रिसर्च के प्रमुख प्रोफेसर लेस मेह्यू कहते हैं- लोगों की औसत उम्र बढ़ गई है।

**2030 तक नए स्किल्ड लोगों के लिए ही नौकरियां होंगी**

इंस्टीट्यूट फ्रॉम द फ्यूचर की रिपोर्ट कहती है अभी जितनी भी तरह की नौकरियां मौजूद हैं, 2030 तक उनमें से 85% नौकरियां खत्म हो जाएंगी। इसलिए लोगों को अपनी स्किल बढ़ानी होगी। मिडिल एज के पेशेवर लोगों को अपनी पसंद का नया पेशा चुनना पड़ेगा।



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन-डी बहुत ही आवश्यक है। यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है। इसके अलावा विटामिन-डी मांसपेशियों और दांत को मजबूत करने के लिए भी जरूरी माना जाता है। आंकड़ों के अनुसार, भारत में करीबन 70 से 90 प्रतिशत लोग विटामिन-डी की कमी का शिकार हैं। लक्षण न पता होने के कारण भी सभी इस बीमारी का शिकार हो सकता है। इस विटामिन-डी की कमी होने पर शरीर में कुछ इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं इसके लक्षण, कारण और आप किन फूड्स की कमी के जरिए इस विटामिन की कमी पूरी कर सकते हैं...

**विटामिन-डी की कमी होती क्यों है?** - शरीर में इस विटामिन-डी की कमी का कारण है कि आपके शरीर में इस खास विटामिन की मात्रा बहुत ही कम है। मानव शरीर सूर्य की रोशनी के संपर्क में आकर विटामिन-डी बनाता है परंतु आजकल के व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण पर्याप्त मात्रा में धूप न लेने के कारण शरीर में इस विटामिन की कमी हो सकती है।

### लक्षण

**हर समय थकान रहना** - शरीर में विटामिन-डी की कमी होने पर हर समय थकान महसूस होती है। यदि 7-8 घंटे की नींद पूरी होने के बाद भी शरीर में थकान महसूस हो रही है तो यह विटामिन-डी की कमी का लक्षण हो सकता है।

**हड्डियां कमजोर पड़ना** - इसके अलावा इस विटामिन की कमी होने पर हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। थोड़ी सी चोट पर हड्डियों के टूटने का खतरा रहता है। जांघों, पेल्विस और हिप्स में भी हर समय दर्द रहता है।

**बार-बार बीमार पड़ना** - यदि आप बार-बार बीमार पड़ रहे हैं या आपको सर्दी-खांसी हो रही है तो भी शरीर में विटामिन-डी की कमी हो सकती है। इस विटामिन की कमी के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है जिसके कारण आप बीमार पड़ सकते हैं।

**डिप्रेशन** - यदि आपको हर समय तनाव, निराशा और एंजायटी महसूस होती है तो भी यह विटामिन-डी का ही लक्षण है। डिप्रेशन फील होना, बात-बात पर मूड खराब होना, खून में कमी भी विटामिन-डी की कमी का ही लक्षण है।

## शरीर में दिखते हैं ये संकेत तो होगी विटामिन-डी की कमी इन फूड्स के साथ करें पूरी



**बाल झड़ना** - शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण

भी विटामिन-डी की कमी हो सकती है। बाल झड़ने के कारण शरीर में विटामिन-डी की कमी होने लगती है। विटामिन-डी न्यूट्रिएंट वो है जो हेयर फॉलिकल्स को बढ़ाता है इसकी कमी होने पर बाल गिरने लगते हैं।

**त्वचा पर होता है असर** - इस विटामिन की कमी के कारण त्वचा पर भी असर पड़ने लगता है। स्किन ड्राई और

लाल होने लगती है इसके अलावा कई बार बहुत ही खुजली और मुंहासों भी होने लगते हैं। विटामिन-डी की कमी होने पर एंजिंग की समस्या भी शुरू हो जाती है।

### कौन से फूड्स करेंगे कमी पूरी?

**दही** - दही में कैल्शियम और विटामिन-डी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करके

शरीर को अंदर से ठंडक मिलती है और शरीर हाइड्रेटेड रहता है। इसको अपनी डाइट का हिस्सा बनाकर आप विटामिन-डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

**दूध** - दूध में भी काफी अच्छी मात्रा में कैल्शियम और विटामिन-डी पाया जाता है। यह एक संपूर्ण आहार माना जाता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे प्रोटीन, वसा और गुड कार्ब्स। ऐसे में यदि आपके शरीर में विटामिन-डी की कमी है तो आप इसे अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

**मशरूम** - मशरूम में विटामिन-डी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करके भी आप शरीर में से विटामिन-डी की कमी पूरी कर सकते हैं। सूप, स्टिर-फ्राई, स्टॉज या फिर सलाद के रूप में आप इसका सेवन कर सकते हैं। मशरूम खाने में भी काफी स्वाद होता है।

**ऑरेंज जूस** - संतरे में भी काफी अच्छी मात्रा में विटामिन-डी पाया जाता है। एक गिलास संतरे का जूस पीकर आप शरीर में से विटामिन-डी की कमी पूरी कर सकते हैं। इसके अलावा यह इम्यून सिस्टम मजबूत करने में भी मदद करता है।

**पनीर** - पनीर एक बहुत ही अच्छा विटामिन-डी का स्रोत माना जाता है। यह त्वचा और मस्तिष्क के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाकर आप शरीर में से विटामिन-डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

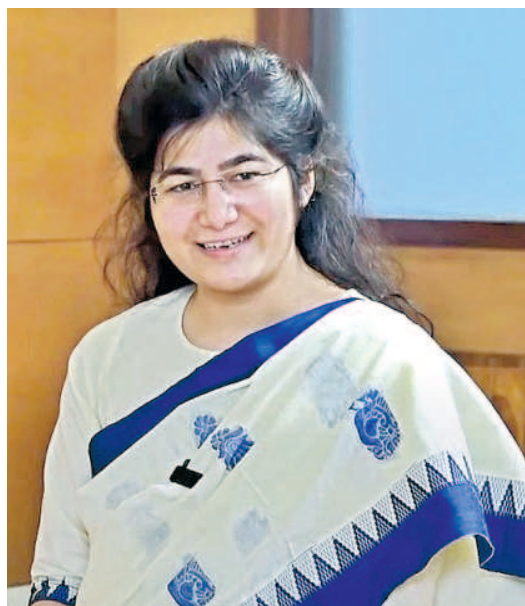
## हाउज द जोश

# उरी का हमला से लगी दिव्या मिश्रा के दिल पर चोट तो बनी गई कानपुर की आईएएस

हर साल लाखों स्टूडेंट्स यूपीएससी परीक्षा देते हैं, लेकिन उनमें से कुछ ही इसे पास करने में सफल हो पाते हैं। सपना सबका होता है कि वे भारत में सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक इस परीक्षा को पास कर पाएं। इस सपने को पूरा करने के लिए हजारों छात्र जी जान लगा देते हैं, घंटों पढ़ाई करते हैं। वहीं आज एक ऐसी कहानी हम आपको बताने जा रहे हैं जो आपको रोमांच से भर देगी। 2020 बैच की आईएएस अधिकारी दिव्या मिश्रा ने हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में खुलासा किया कि कैसे उन्होंने सिविल सर्विस एग्जाम में क्रैक करने की ठानी। उत्तर प्रदेश के कानपुर में स्थित नौबस्ता के हनुमंत विहार की रहने वाली दिव्या मिश्रा के पिता दिनेश मिश्रा नवोदय विद्यालय में प्रिंसिपल हैं। उनकी मां मंजू मिश्रा एक होममेकर हैं। दिव्या के छोटे भाई दिव्यांशु मिश्रा सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर तैनात हैं। दिव्या ने नवोदय विद्यालय, उन्नाव से अपनी पढ़ाई पूरी की है।

### भाई आर्मी में गया, उरी अटैक हुआ

आईएएस दिव्या ने एक इंटरव्यू में बताया, मेरे भाई को भारतीय सेना के लिए चुना गया था। अब उसके पास लेफ्टिनेंट का पद है। मेरे परिवार में कोई रक्षा बलों में शामिल नहीं हुआ। भाई के सेलेक्शन के बाद, एक अलग एक्सपीरिएंस था। इस बीच, उरी का हमला हुआ। इसने मुझमें नई भावनाओं को जगाया और मुझे सिविल सेवा को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। क्योंकि मैं भी आज के मुताबिक, अपने अनोखे तरीके से देश की सेवा करना चाहती



थीं।

### जब 4 नंबर से हुई फेल

दिव्या को शुरुआत में कई बार यूपीएससी की परीक्षा में फेल होना पड़ा। उसने यूपीएससी के लिए पढ़ाई शुरू की, हालांकि वह केवल 4 नंबर के चलते परीक्षा पास नहीं कर पाई। अपने दृढ़ संकल्प के साथ, उन्होंने अपने दूसरे अटेंप्ट पास की, लेकिन कम रैंक के कारण उनका आईएएस अधिकारी बनने का सपना पूरा नहीं हो पाया।

### कैसे की दिव्या ने यूपीएससी की तैयारी

दिव्या का कहना है कि पीएचडी के साथ-साथ यूपीएससी की सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी की थी। दिव्या ने दर्शनशास्त्र विषय चुना था। रोजाना 6 से 7 घंटे तक पढ़ाई करती थी। उनका कहना है कि 24 घंटे में से सिर्फ 6-7 घंटे मन लगाकर पढ़ने से यूपीएससी की सिविल सेवा परीक्षा पास की जा सकती है। जहां वो अपने पहले प्रयास में 4 नंबर से चूक गई थीं, वहीं दूसरे प्रयास पर वो 312 वीं रैंक और तीसरे प्रयास में 28 वीं रैंक पाकर होम कैडर यूपी में आईएएस बन गईं।





# बेहतर जीवन के लिए आशावादी होना जरूरी

100 सेन्चुरियन्स ने दिए  
बेहतर जिंदगी जीने के टिप्स,  
अतीत में न फंसें, चौकन्ने  
रहें; दुनिया घूमें



तीन अंकों की उम्र (100 साल) में भी बेहतर जीवन जीने के लिए आशावादी होना बेहद जरूरी है। लिहाजा, अतीत में न फंसे रहें। हमेशा डायरी में अनुभव लिखना जारी रखें। इस अब्दुत कला से महरूम न रहें। जब तक मन करे, पूरे उत्साह से डांस करें, हमेशा खुश और हमेशा चौकन्ना रहें ताकि आपके आसपास चलने वाली हर चीज के बारे में आपको जानकारी हो।

दरअसल, 100 से ज्यादा सेन्चुरियन्स ने स्वस्थ जीवन जीने के लिए अपने अनुभवों के आधार पर टिप्स दिए हैं। ब्रिटिश सेना के कर्नल रहे 102 साल के एडवर्ड टॉम्स ने कहा कि खुशमिजाज स्वभाव, स्पष्ट भावना और खुद पर हंसने की क्षमता रखें। कभी भी ऊबना नहीं चाहिए, क्योंकि इतने सारे सुख उपलब्ध हैं, जिनका



आनंद लिया जा सकता है। लेकिन समय-समय पर एकांत में भी रहें।

## जीवन दिलचस्प होने से बूढ़े होने का एहसास नहीं होता

106 साल की एक्टर अमेलिया मेंडेल बताती हैं कि दिलचस्प जीवन होने से उन्हें बूढ़ा होने जैसा अहसास नहीं होता। उनके पास बात करने के लिए बहुत अच्छी यादें हैं। वाइनमेकर रहे 101 साल के फर्नांडो कैविया बताते हैं कि मैं अब भी हर दिन पढ़ता हूँ। जब आप पढ़ते हैं, तो आप नई चीजें सीखते हैं जो आपकी जिज्ञासा जगाती हैं। आपको आगे बढ़ना है ताकि आलसी न हो जाएं।

आपको भी धैर्य रखना चाहिए और तनाव नहीं लेना चाहिए। 106 साल के जोन उर्कहार्ट बताते हैं कि हो सके तो विदेश यात्रा करें। अन्य देशों और वहां के लोगों के रहने के तरीके को देखें। कोई भाषा सीखें। वे जर्मन और फ्रेंच बोलते हैं। उन्होंने अपने 80 के दशक में जर्मन भाषा का ए-लेवल पास किया था।

## पैसों के पीछे न भागें, अपना आपा बनाए रखें

कंपनी डायरेक्टर रहे 100 साल के पीटर व्हाइटली का कहना है कि हमेशा अपना आपा बनाए रखें और जब भी मौका मिले हंसें। आंखें खुली रखें और देखें कि आसपास क्या हो रहा है। पैसों के पीछे न भागें, छोटी-छोटी खुशियां तलाशें।

# इन छोटी-छोटी आदतों से भी लोग आपको परख लेते हैं, रखें ध्यान

कुछ लोग किसी से मिलने और बात करने के दौरान ऐसे एक्सप्रेशन देते हैं जो उनकी छवि खराब करते हैं। लोग इससे ये अंदाजा लगा लेते हैं कि उनकी पर्सनैलिटी कैसी है।

जब हम लोगों से मिलते-जुलते हैं तो जाने अनजाने में कुछ ऐसी चीजें कर देते हैं, जिससे लोग हमारे बारे में



एक राय बना लेते हैं। अब आप कुछ भी चाहें लोग आपकी छवि के बारे में एक चीज तय कर लेते हैं।

अगर आपसे कोई बात करता है और आप इधर-उधर देखते हैं तो इससे आपकी छवि पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे लोगों को लगता है कि आपकी उनकी बातों में रुचि नहीं है।

बहुत से लोग बात करते समय कई तरह के मुंह बनाते रहते हैं। इससे जो व्यक्ति आपसे बात कर रहा होता है उसका मन खराब होता है। इसके साथ ही जो



आपको देख रहा है उसे भी खराब लगता है।

कई बार ऐसा होता है कि लोग हम से बात करते हैं तो आप किसी और काम में उलझे रहते हैं। उनकी बातों में ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं। इस चीज को सामने वाला व्यक्ति अपना अपमान भी समझ सकता है।

दफ्तर में जो आपको सेवन प्रदान करता है उससे अदब से पेश आएँ। इसमें सफाईकर्मी और चाय देने वाले



लोग शामिल हैं। अगर आप इनके साथ सही से व्यवहार नहीं करते हैं तो ये आपको घमंडी स्वभाव वाला मानते हैं।





# फूड लेबल सब बताता है

## फूड पैकेट के लेबल में छुपी होती है कई जानकारी, सामान खरीदने से पहले इसे समझना समझदारी है

खाने के पैकेट पर सामग्री सूची में कुछ सामग्रियां ऐसी भी होती हैं जिनका न तो हम अर्थ जानते हैं और न ही इस्तेमाल। ऐसे में सामान खरीदने से पहले इसे समझना समझदारी है।

जब हम कोई पैकेट का सामान खरीदते हैं तो सबसे पहले उसका लेबल पढ़ते हैं। उसमें कितनी सामग्रियों का इस्तेमाल किया गया है और सेहत के लिहाज से कितना सही है, ये सब देख-परखकर ही अक्सर खरीदते हैं। लेकिन पैकेट के लेबल पर जो लिखा होता है जरूरी नहीं कि वह स्पष्ट हो। कई बार सामग्री छुपी हुई होती है या दावे जैसे- हार्ट हेल्दी, नैचुरल या लो फैट आदि हमेशा सही नहीं होते। अगर आप लेबल पढ़कर ही सामान खरीदते हैं तो उससे जुड़ी जरूरी जानकारी भी रखें।

### सामग्री के क्रम पर दें ध्यान

एफएसएसआई की गाइडलाइन के अनुसार सामग्री वजन के अनुसार सूचीबद्ध होती है। जिस सामग्री का वजन यानी जिसकी मात्रा सबसे अधिक है उसे इन्ग्रेडिएंट्स लिस्ट में सबसे पहले रखा जाता है। मिसाल के तौर पर गेहूं के आटे के बिस्किट। अगर इसमें सबसे ज्यादा इस्तेमाल गेहूं के आटे का हुआ है तो ये सूची में सबसे पहले रखा जाएगा। इसके बाद सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली सामग्री शक्कर या दूध दूसरे स्थान पर होगी। वहीं सबसे कम इस्तेमाल होने वाली सामग्री को आखिरी में रखा जाएगा। इससे आप यह पता लगा सकते हैं कि आप जिस सामग्री की वजह से वस्तु खरीद रहे हैं उसका कितनी मात्रा में उपयोग हुआ है।

### पोषण जो दिख रहा है

कई पैकेट्स पर लिखा होता है वीट फ्लॉर, ब्राउन राइस सिरप और पाल्म ऑयल जो काफी पौष्टिक लगते हैं। पर



वीट फ्लॉर का मतलब मैदे से भी हो सकता है। इसके बजाय होल वीट फ्लॉर लिखा है तो इसमें गेहूं का इस्तेमाल किया गया है। इसी तरह पाम ऑयल बनता पौधे से है लेकिन यह सैचुरेटेड फैट होता है जो अच्छा फैट नहीं है। कई बार पैकेट पर जीरो ट्रांसफैट, लो सोडियम और हाई फाइबर लिखा होता है, जो वाकई हो ऐसा जरूरी नहीं। बेहतर होगा कि सामग्री सूची में पोषण देखकर ही सामान लें।

### शब्दों में न फंसें...

सूची में सामग्री अलग नाम से भी हो सकती है। शक्कर के स्थान पर हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप, शहद, ब्राउन राइस सिरप जैसे शब्द हो सकते हैं। कुछ शब्दों के अंत में 'ose' का इस्तेमाल होता है, जैसे कि ग्लूकोज, मल्टोज आदि। नमक के लिए बेकिंग सोडा, मोनोसोडियम, ब्राइन और सोडियम बेंजोएट। फैट के लिए लार्ड, पार्शियली हाइड्रोजिनेटेड, हाइड्रोजिनेटेड ऑयल, टैलो और शॉर्टनिंग होगा। खाने के रंग के लिए अलग-अलग कोड होते हैं, जैसे E150 भूरे रंग के लिए। हालांकि कुछ सामग्रियां जैसे स्टीवियोल ग्लाइकोसाइड, स्वास्थ्यवर्धक हो सकती हैं।

### कम शब्दों के इन्ग्रेडिएंट्स

जिन खाद्यों में रासायनिक वस्तुओं का इस्तेमाल नहीं होता उनकी इन्ग्रेडिएंट्स लिस्ट छोटी होती है। इन्हें समझना और सही सामान का चुनाव करना भी आसान होता है।

## बच्चों के भाषाई विकास पर स्टडी

# 2 हफ्ते के बच्चे को रोज किताब के कुछ पन्ने पढ़कर सुनाएं, इससे वो जल्दी बोलना सीखेगा

जन्म के दो सप्ताह बाद से बच्चे को 9 माह तक रोजाना किताब के कुछ पन्ने पढ़कर सुनाने से उनमें भाषाई विकास जल्दी होता है। वे शब्दों को जल्दी समझने लगते हैं। ऐसे बच्चे 9 माह में ही बोलना सीख जाते हैं।



हाल ही में मार्शल यूनिवर्सिटी में एडवर्ड्स स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ता जोन सी के एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। शोध के अनुसार रोजाना किताब के कुछ पन्ने पढ़कर सुनाने से 12 महीने और उससे कम उम्र के शिशुओं में बोलने की समझ विकसित हो जाती है।

### 9 महीने में ही बोलना सीख सकता है बच्चा

अमेरिकन बोर्ड ऑफ फैमिली मेडिसिन के जर्नल में प्रकाशित इस शोध में शामिल कुछ पैरेंट्स को 20 किताबों का एक सेट दिया गया। इसमें विशेष रूप से भाषा के विकास और चित्र वाली किताबें थीं। सभी पैरेंट्स ने हर दो सप्ताह में वेलनेस चेकअप के दौरान बच्चों की ग्रहणशीलता और भाषा के परीक्षण की सहमति दी।

ज्यादातर पैरेंट्स ने एक किताब प्रतिदिन पढ़ने का लक्ष्य रखा। जिसके एक साल के अंदर चौकाने वाले परिणाम सामने आए। ऐसे बच्चों की ग्रहणशीलता उन बच्चों के मुकाबले अधिक थी, जिन्हें कोई भी किताब पढ़कर नहीं सुनाई जाती थी। इस शोध के नतीजों को लेकर शोधकर्ता उत्साहित रहे।

### भाषाई समझ जल्दी विकसित होती है

शोधकर्ताओं ने कहा कि रोजाना पढ़ना जरूरी है,

सप्ताह में एक से अधिक पुस्तकें पढ़ें, तो इससे भाषाई समझ तेजी से विकसित होती है। इससे पैरेंट्स और बच्चों के बीच बॉन्ड भी विकसित होता है। वहीं बच्चों का ब्रेन पावर और लैंग्वेज स्किल भी मजबूत होती है।

### 24 दिन के होते ही आवाज पहचानने लगते हैं

#### नवजात

बच्चे जब 24 दिन के होते हैं, तभी से वे लय में थोड़े से बदलाव को भी पहचान सकते हैं। यहां तक कि परिवार के अलग-अलग सदस्यों की आवाज को भी पहचान सकते हैं। यदि 5 माह का शिशु प्रतिदिन किसी गीत को सुनता है, तो वह उसे सुनते ही पहचान सकता है।



# सिर्फ क्रिकेटर ही नहीं आईएफ अफसर बनकर भी देश की सेवा कर रही हैं शिखा पांडे

हैरान कर देगा इनका जज्बा



पढ़ाई पर था और शायद ही उन्होंने कभी सोचा होगा कि एक दिन वो क्रिकेट खेलेंगी। स्कूल की पढ़ाई पूरी हो जाने के बाद शिखा ने गोवा कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से इलेक्ट्रॉनिक्स और इंजीनियरिंग की पढ़ाई की। इसी दौरान शिखा ने क्रिकेट खेलना शुरू किया और देखते ही देखते वो आज क्रिकेट की दुनिया में अपनी खास जगह बना चुकी हैं।

## कॉलेज के बाद नहीं की नौकरी

इलेक्ट्रॉनिक्स और इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने के बाद शिखा को नौकरी के कई ऑफर मिले, लेकिन उन्होंने क्रिकेट को देखते हुए ज्वाइन नहीं किया। इसके बाद शिखा 2011 में वायु सेना में शामिल

हुई। वहीं क्रिकेट की दुनिया में उन्होंने साल 2014 में कदम रखा।

## खराब प्रदर्शन की वजह से बाहर हो गई थी शिखा

हर खिलाड़ी के जीवन में एक ऐसा समय जरूर आता है जब उनके प्रदर्शन में उतार-चढ़ाव होता है। शिखा ने इसी समय का सामना किया लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। दोबारा मेहनत करते मैदान में कमबैक किया।

## भारतीय वायु सेना में स्क्वाड्रन लीडर हैं शिखा

शिखा उन गिने चुने खिलाड़ियों में से एक हैं जो भारतीय वायु सेना के लिए कार्य कर रहे हैं। बता दें शिखा भारतीय वायु सेना में स्क्वाड्रन लीडर हैं। वहीं सचिन तेंदुलकर भी भारतीय वायु सेना के लिए काम करते हैं।

इन दिनों चारों तरफ महिलाओं के टी-20 वर्ल्ड कप की चर्चा हो रही है। भारत की बेटियां भी वर्ल्ड कप में अपना शानदार प्रदर्शन दे रही हैं। ऐसे में हम आपके लिए लेकर आए हैं वर्ल्ड कप में बेहतरीन प्रदर्शन कर रही शिखा पांडे की इंस्पिरिंग कहानी। आज शिखा एक बहुत बड़े मुकाम पर हैं यह बात तो सभी जानते हैं। लेकिन उसके पीछे का मेहनत से बहुत कम लोग ही परिचित हैं। आइए जानते हैं उनका यहां तक पहुंचने का सफर कैसा रहा...

## बचपन से ही क्रिकेट खेलना पसंद करती हैं शिखा

शिखा मूल रूप से तेलंगाना के करीमनगर नाम के छोटे शहर से हैं। शुरुआत से ही शिखा का ध्यान





# रुवेदा सलाम : बंदूकों के खौफ में बीता बचपन पर नहीं मानी हार

## बन गई कश्मीर की पहली महिला आईपीएस

मंजिल पाने के लिए बुलंद हौसले के साथ मेहनत और लगन की जरूरत होती है। फिर रास्ते में तमाम मुश्कलें भी आपको कामयाब होने से नहीं रोक सकती हैं। ठीक ऐसा ही सफलता की कहानी है कश्मीर की पहली महिला आईपीएस ऑफिसर डॉ. रुवेदा सलाम की है।

पिता चाहते थे बेटी बने आईपीएस ऑफिसर  
कश्मीर के कुपवाड़ा की रहने वाली रुवेदा बचपन से होनहार थीं। उनके पिता चाहते थे बेटी पढ़ लिखकर आईपीएस अधिकारी बने। अपने पिता के सपने को सच करने के लिए वो मेहनत और लगन से पढ़ाई करती रहीं, हालांकि, उनके लिए यह सपना पूरा करना आसान नहीं था। घाटी के हालातों से हर कोई वाकिफ है। बंदूकों के खौफ के बीच रुवेदा ने तमाम मुश्किलों का डट कर मुकाबला किया और पहले डॉक्टर बन गईं।

डॉक्टर बनने के बाद क्लियर किया  
यूपीएससी



बता दें, रुवेदा ने श्रीनगर के मेडिकल कॉलेज से एमबीबीएस की डिग्री हासिल की हुई है। इसके बाद सिविल सर्विसेज की तैयारी करने लगीं। साल 2013 में रुवेदा ने यूपीएससी क्लियर करके इतिहास रच दिया। वो कश्मीर की पहली महिला आईपीएस बनीं, जिसके बाद उन्होंने हैदराबाद से ट्रेनिंग ली। आज आईपीएस ऑफिसर बनकर रुवेदा देश की सेवा कर रही हैं और कश्मीर की कई लड़कियों के लिए प्रेरणा भी हैं।

जी-20 सम्मेलन में हुई हैं शामिल

ऑस्ट्रेलिया के सिडनी में हुए जी-20 सम्मेलन में भी उन्होंने भारत का प्रतिनिधित्व बनकर हिस्सा लिया और देश का नाम गर्व से ऊपर किया है। उन्होंने इस सम्मेलन में यह भी बताया था कि उनका बचपन कश्मीर में आतंक के माहौल को देखकर गुजरा था और कई बार इस वजह से उनका स्कूल भी बंद कर दिया जाता था। इन सभी चीजों ने उनके जीवन को बहुत प्रभावित किया लेकिन फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी और अपनी मेहनत से सफलता हासिल की थी। आईपीएस रुवेदा सलाम की कहानी जानकर यह पता चलता है कि हमें बस अपने लक्ष्यों के लिए प्रयास जारी रखना चाहिए और हर परेशानी को पार करके आगे बढ़ते रहना चाहिए। अपनी मेहनत और लगन से न सिर्फ उन्होंने अपने पिता का सपना पूरा किया, बल्कि दूसरों के लिए भी मिसाल बन गई हैं।



हर कोई चाहता है कि उसकी स्किन हमेशा जवान रहे और चेहरे पर चमक बरकरार रहे। जिसके लिए वह पार्लर और स्किन केयर ट्रीटमेंट पर काफी पैसा बहाते हैं। लेकिन चेहरे को जवान और चमकदार रखना इतना भी महंगा नहीं है। अगर आप खुद से कुछ वादे कर लेते हैं। ये वादे आपका स्किन केयर रूटीन निर्धारित कर देंगे और आपकी स्किन को हेल्दी रखने में मदद करेंगे। आइए इन स्किन केयर टिप्स के बारे में जानते हैं....

#### सनस्क्रीन का इस्तेमाल

गर्मियों में सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। यह आपको सूरज कि हानिकारक किरणों से बचाती है। हानिकारक किरणें स्किन डैमेज होने का कारण



बनती है। इसलिए जब भी घर से बाहर निकलें, तो एसपीएफ 30 से ऊपर वाली सनस्क्रीन जरूर लगाकर निकलें। ऑयली स्किन वाले लोग भी इसको नजरअंदाज ना करें।

#### स्किन के लिए नुकसानदायक चीजें ना लगाएं

हम सभी की त्वचा अलग होती है, इसलिए जरूरी नहीं कि सभी प्रॉडक्ट्स हर किसी के लिए सही हों। अगर आपको किसी भी प्रॉडक्ट को लगाकर चेहरे पर जलन, खुजली, दाने आदि समस्याएं होती हैं, तो उस स्किन केयर प्रॉडक्ट का इस्तेमाल बंद कर दें।

#### दिन में 3 बार चेहरा साफ करना

अगर हम अपने चेहरे को ढंग से साफ रखें, तो आधी

**त्वचा को रखना है यंग और ग्लोइंग तो खुद से करें ये 5 स्किन केयर टिप्स फॉलो करने का वादा**

समस्याएं दूर हो सकती हैं, क्योंकि, चेहरे पर

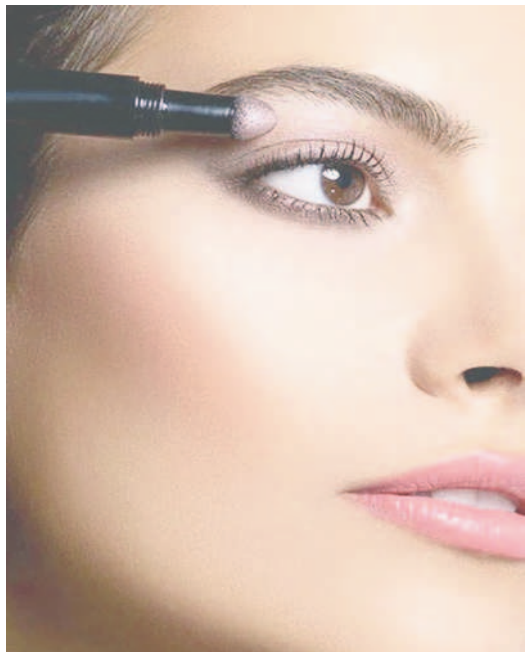
जमा गंदगी और तेल ही ज्यादातर स्किन प्रॉब्लम्स का कारण बनती है। इसलिए दिन में 2 बार चेहरा जरूर साफ करें। आप सुबह और रात में सोने से पहले फेसवॉश करना ना भूलें।

#### हफ्ते में 2 बार जेंटल स्क्रब करें

चेहरे से डेड स्किन सेल्स हटाने के लिए स्क्रब करना बहुत जरूरी है। इसलिए हफ्ते में 2 बार स्क्रब जरूर करें, लेकिन ध्यान रखें कि इसके लिए जेंटल स्क्रब का इस्तेमाल करें। आप घर पर बने होममेड स्क्रब का इस्तेमाल कर सकते हैं।

#### ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में हो ये चीजें

जब भी आप कोई ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का चुनाव करें, तो ध्यान दें कि उसमें जरूरी पोषण हो। जैसे विटामिन सी, विटामिन ई, फैटी एसिड्स आदि। जिससे त्वचा को हेल्दी बनाने वाले इंग्रेडिएंट्स मिल सके। इससे आपकी स्किन लंबे समय तक हेल्दी और ग्लोइंग रहेगी।



# आपके चेहरे के लिए बहुत ही ज्यादा लाभदायक है ये वस्तु



## तैलीय त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी का फेस पेक

मुल्तानी मिट्टी, टमाटर का रस, नींबू का रस शहद 1 बड़ा चम्मच इन सभी सामग्री को मिलाये और फिर त्वचा पर फैलाए। अब इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दे जब यह सुख जाये तब ठण्डे या गरम पानी से धो ले।

मुल्तानी मिट्टी के कई फायदे आप जानते ही होंगे। इसमें पोषक तत्वों से भरपूर होती है और जब लेप के रूप में इसे त्वचा पर लगाया जाता है तो यह परिसंचरण सुधार लाने में मदद करता है। यह चेहरे की कई तरह की परेशानी को दूर करती है। यह धीरे धीरे सुख कर कड़क हो जाता है और त्वचा के शीर्ष पर मृत कोशिकाओं को अवशोषित और अतिरिक्त तेल को हटाता है। आज हम इसी के कुछ फायदे बताने जा रहे हैं।

## मुल्तानी मिट्टी का फेस पेक सुखी त्वचा के लिए

मुल्तानी मिट्टी, डेयरी पाउडर, अंडे का पिला भाग, शहद — 1 बड़ा चम्मच इन सभी सामग्री को मिलाये और फिर त्वचा पर फैलाए। अब इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दे जब यह सुख जाये तब ठण्डे या गरम पानी से धो ले।

## मुल्तानी मिट्टी फेसपेक

थोड़ी सी मुल्तानी मिट्टी, दही 1 चम्मच, नींबू का रस 1/2 चम्मच, एक चुटकी हल्दी लेकर इन सारे पदार्थों को अच्छे से मिलाएं तथा अपने चेहरे तथा गले पर लगाएं। इसे 20 मिनट तक छोड़ दें और एक बार इसके सूख जाने पर इसे ठण्डे पानी से धो लें।

## चमकती त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी के फेसपेक

मुल्तानी मिट्टी, दूध, दही, बारीक ककड़ी, बेसन इन सभी सामग्री को मिलाये और फिर त्वचा पर फैलाए। अब इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दे जब यह सुख जाये तब ठण्डे या गरम पानी से धो ले।



# कमाल की है दाल



## हर हफ्ते पांच तरह की दालें/फलियां खाएं

विभिन्न दालों में कई प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसलिए अलग-अलग प्रकार की दालें खाने से ही भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलेंगे। इन्हें हफ्ते में कम से कम 5-6 बार बदल-बदलकर खाएं और महीने में 5-6 बार अलग-अलग तरह से खाएं। मसलन, दाल से इतर कभी दाल-चावल की खिचड़ी, इडली-सांभर, मूंगदाल की सब्जी आदि बना सकते हैं। इसके अलावा इडली, डोसा, पापड़, हलवा, लड्डू, अचार आदि खाने से आंतों के लिए अच्छे जीवाणु मिलेंगे जो पाचनतंत्र को स्वस्थ रखेंगे। दालें कई प्रकार की होती हैं... जैसे चना दाल, मूंग दाल, मसूर दाल, तुअर/अरहर दाल, उड़द दाल, राजमा, लोबिया, मोठ दाल, काला चना, काबुली चना, सोयाबीन, सूखी सफेद और हरी मटर। रोज कम से कम एक कटोरी दाल जरूर लें। हफ्ते में एक बार दो-तीन प्रकार की दालों को एक साथ मिलाकर भी बना सकते

हैं। इन्हें सलाद, सैंडविच आदि में भी शामिल कर सकते हैं।

## कई आहार में है अहम योगदान...

ग्लूटन-फ्री डाइट- इसमें उन खाद्यों का सेवन नहीं किया जाता जिसमें ग्लूटन पाया जाता है, जैसे कि मैदा या गेहूं। दाल में ग्लूटन नहीं होता है इसलिए यह सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों के लिए अच्छा आहार माना गया है। सीलिएक रोग ग्लूटेन के प्रतिकूल प्रभाव के कारण होता है। यह पाचन से जुड़ी एक आम समस्या है, जिसमें छोटी आंत में सूजन आ जाती है और आंत पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती है।

## फ़ायदे भी जान लें...

### मोटापे से राहत

दालें प्रोटीन और फाइबर से भरपूर और वसा में कम होती हैं। इसलिए इन्हें खाने के बाद लंबे समय तक भूख नहीं लगती। कई अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग अपने दैनिक जीवन में संतुलित मात्रा में दालों का उपयोग करते हैं उनका वजन अन्य लोगों की तुलना में चार गुना अधिक

कम हुआ है।

## हृदय स्वस्थ रखे

दालें दिल के लिए स्वस्थ भोजन विकल्प हैं। ये रक्तचाप को कम करने, शरीर के वजन को नियंत्रित रखने और कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती हैं। ये सभी हृदय रोग के जोखिम कारक हैं। मधुमेह नियंत्रित करे मधुमेह के मरीज अगर रोज दालों का सेवन करते हैं तो उनके रक्त शर्करा और लिपिड प्रोफाइल में सुधार होगा है। उच्च फाइबर और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के कारण दालें मधुमेह रोगियों के लिए फ़ायदेमंद होती हैं। इनके पौष्टिक गुण संतुलित रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं।

## शाकाहारी खानपान

मांसाहारी खाद्य की तरह दालें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल का बेहतरीन स्रोत हैं, जो शाकाहारी लोगों के लिए अच्छा विकल्प है। इनमें आठ आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं। चावल के साथ दाल का सेवन करने से इसके गुण बढ़ जाते हैं।

## चुटकियों में बनाएं स्पेशल काजू हलवा



**सामग्री:-**

काजू- 250 ग्राम,  
दूध- 1 लीटर  
चीनी- 1/2 कप,  
घी- 2 चम्मच,  
केसर- थोड़ा सा

आज हम होली में बनाने के लिये काजू हलवा की विधि बताएंगे। यह स्वादिष्ट हलवा खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है।

**विधि:-** सबसे पहले काजू को बारी काट लीजिये और फिर उसे घी में 5 मिनट के लिये भूरा होने तक फ्राई कर लीजिये। तब तक के लिये कम आंच में दूध उबलने के लिये रखें। जब दूध उबलने लगे तब उसमें चीनी मिलाएं और लगातार चलाती रहें। दूसरी ओर

काजू को मिक्सर में पीस लीजिये। अब दूध में केसर के रेशे डालें तथा 2 मिनट तक चलाएं जिसेस दूध में उसका रंग आ जाए। अब इसमें फ्राई किये काजू का पेस्ट डालें और 2 मिनट तक चलाएं। दूध को हल्की आंच पर पकाइये और जब यह गाढ़ा हो कर कम हो जाए तब आंच बंद कर दें। आपका काजू हलवा तैयार है।

## मेहमानों के लिए घर पर चुटकियों में बनाए ये चटपटा स्नैक

**बटर गार्लिक पोटेटोज बनाने के लिए सामग्री:-**

आलू 15-20 छोटे आकार  
काली मिर्च पाउडर 1 चम्मच  
लाल मिर्च पाउडर 1 चम्मच  
जीरा पाउडर 1 चम्मच  
अमचूर पाउडर 1 चम्मच  
बटर 2 चम्मच  
लहसुन 5-6 कली कटे हुए  
ऑर्गेनो 1 चम्मच  
चिली फ्लेक्स 1 चम्मच  
हरा धनिया थोड़ी सा  
नमक स्वादानुसार



**बटर गार्लिक पोटेटोज की विधि:-**

\* बटर गार्लिक पोटेटोज बनाने के लिए आप सबसे पहले आलू को उबालकर छील लें।  
\* फिर आप एक कांटे की सहायता से आलू में छोटे-छोटे छेद कर लें।

\* फिर आप सारे आलू को बाउल में डालें।

\* फिर आप इसमें काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर एवं जीरा पाउडर डालें।

\* इसके साथ ही आप इसमें आमचूर पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं।

\* इस बात का ध्यान रहे कि पूरे आलू मसाले से कवर हो जाएं।

\* फिर आप एक पैन को बटर से ग्रीस करके गर्म करने के लिए रख दें।

\* इसके बाद आप इसमें कटा हुआ लहसुन डालकर गोल्डन होने तक भून लें।

\* फिर आप इसमें आलू डाल दें और

बटर और लहसुन को आलू से अलग होने तक पकाएं और गैस बंद कर दें।

\* अब आपके चटपटे बटर गार्लिक पोटेटोज बनकर तैयार हो चुके हैं।

\* फिर आप इनको ऑर्गेनो, चिली फ्लेक्स और हरा धनिया से गार्निश करके सर्व करें।



## बाल कहानी

# कौए की किस्मत



एक जंगल में पीपल के पेड़ पर एक कौआ रहता था। उसे किसी चीज की कमी नहीं थी लेकिन फिर भी उसे संतोष नहीं था। उसे यही लगता था कि जंगल के सारे पंछी उससे ज्यादा सुंदर और खुश हैं। कभी वो सफेद बगुले को देखकर सोचता कि काश उसका रंग भी सफेद होता, तो कभी सुंदर नीलकंठ को देख कर उदास हो जाता कि ईश्वर ने उसे नीलकंठ की तरह रंगीन क्यों नहीं बनाया। एक दिन पीपल की डाली पर एक बगुला आ बैठा। कौआ और बगुले में दोस्ती हो गई।

कौआ ने अपने मन की बात बगुले से बताते हुए कहा, “दोस्त, तुम कितने किस्मत वाले हो, तुम्हारा रंग दूध की तरह सफेद है, अगर मैं भी तुम्हारी तरह सफेद होता तो कितना खुश होता।”

यह सुनकर बगुले ने मुस्कुराते हुए कहा, “नहीं दोस्त, पहले मैं भी ऐसा सोचता था कि मुझसे सुंदर कोई और पंछी नहीं है लेकिन एक दिन जब मैंने एक नीलकंठ को देखा तो उसे देखकर दंग रह गया। मैं समझ गया कि नीलकंठ विश्व में सबसे सुंदर पक्षी है इसलिए वो सबसे ज्यादा खुश भी होगा।”

यह सुनकर कौआ पास के पेड़ पर रह रहे एक नीलकंठ के पास गया और उससे बोला, “नीलकंठ भाई, तुम कितने सुंदर हो, तुम्हारे पंख आसमानी और गहरे रंगों का सुंदर मेल है। क्या तुम सबसे खुश पंछी

हो?” इस प्रश्न पर नीलकंठ हँस कर बोला, “भाई कौआ, पहले मुझे बड़ा गर्व था अपनी सुंदरता पर और मैं बहुत खुश था, लेकिन एक दिन मैंने एक चिड़ियाघर में एक सुंदर मोर को देखा, उसके पंख सतरंगी थे, माथे पर धूपछाँव वाली कलगी थी, लगता है वो विश्व का सबसे सुंदर पंछी है, इसलिए सबसे ज्यादा खुश और किस्मत वाला भी होगा।”

नीलकंठ की बात सुनकर कौए के मन में मोर से मिलने की इच्छा हुई। वो बताए हुए चिड़ियाघर में उड़कर पहुँच गया। उसने देखा, मोर को देखने के लिए उसके पिंजरे के पास ढेर सारे लोग आए थे। जब सब चले गए तो कौए ने पिंजरे के बाहर से मोर को आवाज लगाकर कहा, “मोर भाई, तुम तो सचमुच बहुत सुंदर हो। इसलिए क्या तुम दुनिया की सबसे खुश पंछी हो?” मोर की आँखों में आँसू आ गए। वो उदासी से बोला, “नहीं भाई, सबसे ज्यादा दुखी तो मैं हूँ, मेरी इसी सुंदरता के कारण मुझे इस पिंजरे में कैद कर दिया गया है। काश मैं तुम्हारी तरह होता तो मुझे कभी कैद में नहीं रहना पड़ता, जरा देखो, पिंजरे में कितने सारे पक्षियाँ कैद हैं पर एक भी कौआ कैद नहीं है।”

ये सुनने के बाद कौए की आँखें खुल गईं और वो जैसे है उसी में खुश रहने लगा।



# अपनी अलमारी में हमेशा रखें ये 4 तरह की साड़ियां

## बनारसी साड़ी

बनारस की साड़ी का एक अलग ही स्टाइल है। बनारसी साड़ी अपनी सोने और चांदी के वर्क के लिए चर्चित है। इन साड़ियों पर रेशम से भी काम होता है। आज भी शादियों के समय में नई दुल्हनों को बनारसी साड़ी काफी पसंद आती है। ये बेहद नाजुक होती हैं। इन्हें काफी संभाल के रखना पड़ता है।



## चंदेरी साड़ी

मध्य प्रदेश के चंदेरी में इस साड़ी को बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए प्योर सिल्क का इस्तेमाल किया जाता है। इसकी एक अन्य विशेषता इसका सोने और चांदी का ब्रोकेड पैटर्न है। जोकि

हस्तकला का एक अमूल्य रूप है। ये साड़ियां बेहद स्टाइलिश होती हैं।



## लेहरिया साड़ी

लेहरिया साड़ी महिलाओं को बेहद पसंद आती है। इन साड़ियों को डाई किया जाता है। डाई होने के बाद ये बेहद ही खूबसूरत दिखती हैं। इसे किसी भी कार्यक्रम में पहना जा सकता है।



## चिकनकारी साड़ी

चिकन के कुर्ते के साथ-साथ चिकन की साड़ियां भी अपने में एक अलग पहचान रखती हैं। इसे ऑफिस की पार्टियों में पहनना अक्सर पसंद किया जाता है। इन साड़ियों पर किया गया बारीक काम ही इसको अलग बनाता है।

# क्या आप भी पाना चाहती हैं लम्बे बाल?

तो  
तुरंत  
अपनाएं ये  
टिप्स

बालों में लगाएं, कुछ लोग दिनभर सिर में तेल लगाने की गलती करते हैं, जो सही तरीका नहीं है। ऐसा करने से बालों को मैक्सिमम बेनिफिट मिलता है।

3- आप माइल्ड शैम्पू के उपयोग करने के पश्चात डीप

कंडिशनिंग करें, फिर सिर पर गर्म पानी में डुबोकर निचोड़ी गई तौलिया लपेटें और 10 मिनट बाल खोल दें।

4- आप हेयर मास्क बनाते वक्त इसमें कैस्टर ऑयल मिला सकते हैं, विशेष तौर पर अंडे और मेंहदी का हेयर मास्क, केले और दही का हेयर मास्क लाभदायी रहता है।

इससे बालों को एक्स्ट्रा

न्यूट्रीशन मिलता है।

मौजूदा दौर में बालों की परेशानी बाहर अधिक बढ़ गई है, बहुत युवा इनसे परेशान रहते हैं, हेयर फॉल, बालों की स्लो ग्रोथ, कमजोर बाल से बच पाना कठीण हो जाता है। जब रफ हेयर या गंजेपन की परेशानी हो जाए तो काफी शर्मिंदगी और लो कॉन्फिडेंस का सामना करना पड़ता है। यदि आपको मौनी रॉय जैसे लंबे और घने बालों की चाहत है तो एक विशेष तेल का उपयोग कर सकती हैं।

**इस तेल को लगाने से बाल होंगे लम्बे और मजबूत:-** कैस्टर ऑयल को बालों के लिए एक दम लाभदायी माना जाता है, इसे अरंडी का तेल भी कहा जाता है, ये बहुत गाढ़ा एवं चिपचिपा होता है। ये किसी आयुर्वेदिक औषधि से कम नहीं है। इसके माध्यम से न केवल बाल मजबूत बनेंगे, बल्कि इसकी ग्रोथ भी कहीं अधिक बेहतर हो जाएगी। आइए जानते हैं कि कैस्टर ऑयल का उपयोग करना है।

**इस तरह करें कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल:-**

- 1- कैस्टर ऑयल का डायरेक्ट उपयोग बहुत किया जाता है, क्योंकि इसके साथ जैतून का तेल, नारियल का तेल या बादाम का तेल मिलाने की सलाह दी जाती है, जिसके पश्चात ये हेयर टॉनिक के तौर पर काम करता है।
- 2- आप शैम्पू करने के आधे घंटे पहले कैस्टर ऑयल





# डार्क सर्कल से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

आज-कल की व्यस्त लाइफ स्टाइल का सीधा असर लोगों के शरीर पर दिखता है। व्यस्तता भरी जिंदगी में तनाव, नाइट शिफ्ट, नींद में कमी और कई अन्य कारणों की वजह से आंखों के नीचे काले घेरे होने लगते हैं। ये घेरे आपके चेहरे के ग्लो और खूबसूरती को कम कर देते हैं। कई मामलों में चश्मा लगाने की वजह से भी ये समस्या सा म ने



गुलाब जल को बराबर मात्रा में मिलाएं। अब इसमें रूई डुबो कर उसे आंखों पर रखें। बीस मिनट बाद ताजे पानी से आंखें धो लें। हर रोज ऐसा करने से आपको जल्द असर दिखेगा।

## बादाम का तेल है बेहद फायदेमंद

बादाम के तेल में ठंडे दूध को मिलाकर आप अगर डार्क सर्कल पर लगाएं तो इससे भी चेहरा साफ हो जाएगा। इसके लिए बादाम का तेल और दूध को एक साथ बराबर मात्रा में मिलाएं। अब इसमें भीगी हुई कॉटन बॉल्स को बीस मिनट के लिए आंखों पर

आती है। महिलाएं डार्क सर्कल छिपाने के लिए मेकअप का इस्तेमाल करती हैं, पर जब ये ज्यादा होते हैं तो मेकअप से भी ये छिप नहीं पाते।

इसी के चलते आज हम आपको इन डार्क सर्कल से छुटकारा पाने के आसान तरीके बताने जा रहे हैं। दरअसल, आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताएंगे, जिनको अपनाकर आप अपने चेहरे के काले घेरों को खत्म कर सकते हैं। इसके लिए आपको महज कुछ ऐसी चीजों की जरूरत पड़ेगी जो आपकी रसोई में मिल जाएंगी।

काले घेरों को हटाता है दूध

डार्क सर्कल हटाने के लिए आप ठंडे दूध का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले कॉटन बॉल को दूध में भिगो कर रखें। अब इस रूई को आंखों के नीचे वहां रखें, जहां काले घेरे हों। हर रोज दिन में दो बार ऐसा करने से आपके डार्क सर्कल पर असर दिखने लगेगा।

## करें गुलाब जल का इस्तेमाल

डार्क सर्कल कम करने के लिए दूध के साथ

रखें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

## आलू का रस है असरदार

डार्क सर्कल हटाने के लिए आलू का रस काफी असरदार होता है। इसके लिए सबसे पहले आलू को कटूकस कर लें। अब इसका रस निकाल लें। रूई की मदद से इसे आंखों के आस-पास लगाएं। अब साफ पानी से आंखों को धो लें। इससे भी आपको जल्द आराम मिलेगा।





# एक विलेजः, सांप को पालतू जानवर की तरह मानते हैं लोग

**बच्चा  
कोबरा के साथ खेलता है**

महाराष्ट्र : कई खतरनाक जगहों के बारे में सुना होगा जो सांपों के लिए मशहूर हैं। क्या आपने ऐसी जगह के बारे में सुना है जहां आदमी और सांप खुशी से रहते हैं, या जहां पुरुष एक पालतू जानवर की तरह सांपों की देखभाल करते हैं, एक तरफ सांप का नाम सुनकर ही लोग भयभीत हो जाते हैं, क्या आपने ऐसी जगह के बारे में सुना है जहां इंसान और सांप खुशी-खुशी रहते हैं। यह अजीब जगह भारत में है। यह गांव महाराष्ट्र का शेतफल गांव है। यह गांव सांपों की भूमि के रूप में लोकप्रिय है।

शेतफल महाराष्ट्र के सोलापुर जिले में स्थित है, शेतफल गांव पुणे से लगभग 200 किमी दूर है। गांव सबसे जहरीले सांप कोबरा का निवास है। हालांकि सांपों की इन खतरनाक प्रजातियों को परिवार के सदस्यों के रूप में माना जाता है। इतना ही नहीं इन सांपों को घर में कहीं भी रहने की आजादी है। गांव में, इन सांपों को किसी भी अन्य निवासी की तरह स्वतंत्र रूप से घूमने की अनुमति है।

ये खतरनाक सांप लगभग हर घर में पाले जाते हैं। सांपों का इलाज अतिरिक्त देखभाल के साथ किया जाता है और ग्रामीणों द्वारा खिलाया जाता है। इन सांपों का घर में एक खास स्थान भी होता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि गांव में सांपों की संख्या मानव आबादी से ज्यादा है। बच्चे सांपों के साथ खेलते हैं, और गांव में कभी भी इन सांपों ने किसी को नहीं काटा है। यह खतरे का और



आध्यात्मिकता का उधारण है।

सांप के गांव में हर निवास में कोबरा के लिए एक अलग जगह है, लगभग एक मंदिर की तरह। इस विशिष्ट सांप निवास को देवस्थानम के रूप में जाना जाता है, और लोग इन सांपों की पूजा भी करते हैं छोटे बच्चे भी यहां सांपों के साथ खेलते हुए देखे जाते हैं।



# हनीमून सेलिब्रेट करने के लिए कम है बजट तो जाएं इन खूबसूरत डेस्टिनेशन पर



शादियों के सीजन में खरमास होने के कारण शुभ कार्यों पर कुछ समय के लिए विराम लग गया है। जी दरअसल खरमास समाप्त होने के बाद शुभ कार्य किए जाएंगे और इसके लिए शादी और सगाई पर विराम लगाया जाता है। हालांकि जिन लोगों की शादी नवंबर और दिसंबर के महीने में हुई है। वह अपनी लाइफ पार्टनर के साथ हनीमून पर हैं। वहीं जिनकी शादी जनवरी में होने जा रही है वह अभी से प्लान बना रहे हैं। तो हम आपको बताते हैं उन जगहों के बारे में जहाँ हनीमून के लिए जाया जा सकता है।

**अल्लेप्पी** - सर्दी के मौसम में उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड पड़ती है। वहीं बर्फबारी पसंद करने वाले लोगों के लिए उत्तर भारत में कई खूबसूरत डेस्टिनेशन हैं। हालांकि, आप गर्मियों के मौसम का आनंद लेने के लिए सर्दियों में अल्लेप्पी की यात्रा कर सकते हैं। जी हाँ और यह खूबसूरत डेस्टिनेशन केरल में स्थित है। अल्लेप्पी अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है। यहाँ बड़ी संख्या में पर्यटक केरल घूमने आते हैं। वहीं एलेप्पी को आप अपना हनीमून डेस्टिनेशन बना सकते हैं।

**कूर्ग**- अगर आप किसी हिल स्टेशन का चुनाव करना चाहते हैं तो कूर्ग सर्दियों के मौसम में एक परफेक्ट हिल

स्टेशन है। जी हाँ और यह हिल स्टेशन कर्नाटक में है। आपको बता दें कि इसे हनीमून डेस्टिनेशन के तौर पर भी जाना जाता है। कूर्ग में बड़ी संख्या में जोड़े अपना हनीमून मनाने आते हैं। जी हाँ और खाने-पीने सहित ठहरने की समुचित व्यवस्था है।

**वर्कला**- दक्षिण भारत में कई हनीमून डेस्टिनेशन हैं। उनमें से एक वर्कला है। जी हाँ और यह खूबसूरत शहर केरल के तिरुवनंतपुरम जिले में है। वर्कला तिरुवनंतपुरम से 51 किमी उत्तर पश्चिम में स्थित है। जबकि, तिरुवनंतपुरम एयरपोर्ट से वर्कला की दूरी 55 किलोमीटर है। ऐसे में आप यहां वर्कला बीच, कपिल झील, वर्कला टनल और अंजेंगो फोर्ट घूमने जा सकते हैं और देव दर्शन के लिए शिवगिरी मठ और सरकारा देवी मंदिर जा सकते हैं।





# नौकरियां ना रहने पर भी लोगों ने ठूँड़ा विकल्प

## टेक कंपनियों में छंटनी ने फर्नीचर कारोबार को आगे बढ़ाया

टेक्नोलॉजी कंपनियों में घर से काम करने का ट्रेंड और खर्च घटाने के लिए स्टाफ में छंटनी के कारण एक नए कारोबार ने जोर पकड़ा है। बहुत लोगों ने इन कंपनियों द्वारा छोड़े गए फर्नीचर को बेचने का काम शुरू किया है। कुछ लोगों ने इस बिजनेस के लिए नई कंपनी खोल ली है। सैनफ्रांसिस्को में तो ऐसे फर्नीचर का अंबार लगा है।

शहर में टेक्नोलॉजी कंपनियों में कामगारों के ऑफिस लौटने की गति सबसे धीमी है। रियल एस्टेट फर्म सीबीआई के अनुसार पिछले वर्ष 28 प्रतिशत कॉमर्शियल जगह खाली पड़ी थी। बिल्डिंग सिक्वोरिटी फर्म केसले के मुताबिक जनवरी में अमेरिका के दस बड़े

शहरों में सबसे ज्यादा कॉमर्शियल स्पेस सैनफ्रांसिस्को में खाली था। पिछले वर्ष 88 हजार से अधिक कर्मचारियों की छंटनी हो चुकी है।

कुछ नई कंपनियां बंद हो गई हैं। कुछ अन्य ने डिजाइनर फर्नीचर बेचना शुरू कर दिया है। पिछले माह टिवटर ने कुछ फर्नीचर नीलाम किया है। वर्गीकृत विज्ञापनों की वेबसाइट क्रेगलिस्ट पर बिक्री की कुर्सियों का ब्योरा है। वेयरहाउसों और कांफ्रेंस रूम में रखी कुर्सियों और फर्नीचर के फोटो दिए गए हैं। कुछ फर्नीचर तो औने-पौने दाम पर बिक रहा है। ड्रॉपबॉक्स कंपनी के पुराने ऑफिस का फर्नीचर बेच दिया गया है। इनमें हरे रंग की जीन रॉयेरे स्टाइल पोलर बीयर कुर्सियां हैं।

2016 में बनी ऐसी एक कुर्सी का मूल्य लगभग 8 लाख रुपए था। इनमें से तीन कुर्सियां रिचमंड कैलिफोर्निया के पुराने फर्नीचर व्यवसायी तेनजिन नोरबू ने आठ-आठ हजार रुपए में खरीदी हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम की कंपनी मेटा से निकाले गए नेट मॉर्गन ने टेक्नोलॉजी कंपनियों का



फर्नीचर बेचने का धंधा शुरू किया है।

लगभग बीस साल तक बड़ी कंपनियों का ऑफिस फर्नीचर से संबंधित काम देखने वाली श्रीमती सुसेविट्ज ने पुराना फर्नीचर ठिकाने लगाने वाली कंपनी रिसीट शुरू की है। इंडस्ट्री की पहचान



टेक्नोलॉजी कंपनियों ने युवा टैलेंट को आकर्षित करने के लिए रंगबिरंगे और आधुनिक डिजाइन के फर्नीचर को अपने ऑफिसों की पहचान बनाया है।

डेढ़ लाख रुपए मूल्य की एरोन कुर्सियां टेक इंडस्ट्री की खासियत मानी जाती हैं। मॉडर्न आर्ट म्यूजियम के अनुसार उनकी शानदार डिजाइन उन्हें आर्ट का दर्जा देती है।



## हाथी

हाथी जब होटल में आया,  
उसे देख बैरा चकराया।  
हाथी बोला आओ चाय?  
बैरा एक बड़ा कप लाया,  
हाथी को तब गुस्सा आया।  
चीनी, चाय दूध था थोड़ा,  
हाथी ने फव्वारा छोड़ा।



## 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



# भारतीय वैभव के प्रतीक महलों के रोचक तथ्य

प्राचीन भारत में जब छोटी-छोटी रियासतें थीं जिन पर राजा शासन करते थे। अपने शासन काल में उन्होंने महलों का निर्माण कराया जो कारीगरी और स्थापत्य कला के बेजोड़ नमूने थे। उनमें से कई समय की गर्त में विलुप्त हो गए लेकिन कुछ आज भी हैं जो उस समय के वैभव की कहानी सुनाते हैं। आइए हम उन्हीं महलों में से कुछ के विषय में कुछ रोचक तथ्य बताते हैं।



**1. उम्मेद भवन पैलेस-** राजस्थान के जोधपुर जिले में स्थित उम्मेद भवन पैलेस जिसे चित्तर महल के नाम से भी जाना जाता है। यह महाराज उम्मेद सिंह के समय में 1929 में बनवाया गया। चित्तर पहाड़ी के पत्थरों से बना होने के कारण इसे चित्तर महल भी कहा जाता है। इसका निर्माण होने में 16 वर्ष लगे। यह बलुआ पत्थर और संगमरमर से बना है। इसको बनाने में अरबी शास्त्रीय पुनरुद्धार और पश्चिमी कला शैली मिश्रण के रूप में प्रयोग किया गया है। वर्तमान समय में इसे तीन हिस्सों में बाँट दिया गया है।

**2. अंबा विलास पैलेस-** यह महल मैसूर के कृष्णराज वाडियार चतुर्थ का है। पहले यह महल चंदन की लकड़ी से



बना था। जो समय के साथ क्षतिग्रस्त हो गया। इसलिए उस महल को मरम्मत के बाद संग्रहालय में परिवर्तित कर दिया और एक दूसरा महल बनवाया गया। स्लेटी पत्थरों से बना यह महल द्रविड़, पूर्वी और रोमन कला का अद्भुत नमूना है। यहाँ सोने की पत्तर के गुंबद वाला एक दुर्ग है। जो सूर्य की रोशनी में चारों ओर स्वर्णिम आभा बिखेर देता है। यहाँ एक गुड़िया घर है जिसमें 19वीं और 20वीं सदी की गुड़ियों का संग्रह है। यहाँ रंगीन शीशों की छतों वाला विवाह मंडप है। यहाँ 200 किलो का सोने का एक सिंहासन है। कहा जाता है यह महाभारत काल के पांडवों के समय का है।



**3. रामनगर का किला-** रामनगर वाराणसी में गंगा नदी के किनारे तुलसीघाट पर रामनगर का किला स्थित है। सन् 1750 में इसका निर्माण काशी नरेश बलवंत सिंह ने करवाया था। इसका निर्माण चुनार के बलुआ पत्थर से हुआ है। समय के प्रभाव से इसका पुराना स्वरूप नष्ट हो रहा है। यह दुर्ग काशी नरेश का निवास स्थान था। यहाँ एक संग्रहालय भी है।



**4. किंग कोठी पैलेस-** हैदराबाद में स्थित यह महल नाजरी बाग महल के नाम से भी जाना जाता है। यह सातवें निजाम उस्मान अली खान असफ जहाँ सातवीं का निवास स्थान था। कमल खान द्वारा करवाए इस महल को निजाम ने 1911 में खरीदा। इसमें हर खिड़की दरवाजे और मेहराब पर 'के के' अंकित था जिसे निजाम ने राजा कोठी में बदलवा दिया। यहाँ तीन भवन हैं और एक पुस्तकालय है।



**5. जय विलास पैलेस-** इसका निर्माण ग्वालियर के शासक जयजिराज सिंधिया ने 1874 में करवाया था। यह 1,240,771 वर्ग फिट में फैला है। यह महल 100 फीट लंबा, 50 फीट चौड़ा और 41 फीट ऊँचा है। यहाँ संग्रहालय भी है। यहाँ आज भी मराठा सिंधिया परिवार के सदस्य रहते हैं। यह प्राचीन महल हमारी धरोहर है जो भारत के स्वर्णिम युग का वर्णन करते हैं।



# गर्मी में ग्लोइंग स्किन के लिए डाइट में जरूर शामिल करें ये 5 फल और सब्जियां

अगर आप गर्मियों में चमकती और दमकती त्वचा पाना चाहते हैं तो अपनी डाइट में बदलाव करना जरूरी है। जानते हैं किन चीजों से त्वचा में ताजगी बनी रहेगी।

गर्मियों में हमारी त्वचा चिपचिपी और बेजान नजर आती है।

ऐसे में लोगों की इच्छा होती है उनकी त्वचा में फ्रेशनेस आए। ताजगी से भरपूर चमकती दमकती त्वचा पाने के लिए लोग न जाने कितने महंगे-महंगे प्रोडक्ट्स खरीद लेते हैं और जब फायदा नहीं होता तो वे दुखी हो जाते हैं और अपने चिपचिपे चेहरे को स्वीकार कर लेते हैं। अगर आप भी इन लोगों में से एक तो अब दुखी होने की जरूरत नहीं है। गर्मियों में अगर आप अपनी त्वचा को फ्रेश और चमकदार बनाना चाहते हैं तो अपनी डाइट में थोड़ा सा बदलाव करके आप अपनी इच्छा को पूरा कर सकते हैं। आज का हमारा ये लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि गर्मियों में दमकती और चमकती त्वचा पाने के लिए अपनी डाइट में किन चीजों को जोड़ सकते हैं।

**1 - चुकंदर का उपयोग** - चुकंदर हो या चुकंदर का जूस, दोनों ही पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। ऐसे में इसके सेवन से चिपचिपी त्वचा को गूर किया जा सकता है। इसके अंदर पाए जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट त्वचा के लिए एंटी एजिंग एजेंट के रूप में कार्य करते हैं। ऐसे में आप नियमित रूप से चुकंदर के रस का सेवन कर सकते हैं। ऐसा करने से ना केवल झुरिया दूर होंगी बल्कि दाग धब्बे भी कम हो जाएंगे।



**2 - टमाटर का उपयोग** : ब्लड सेल्स को बचाने में टमाटर एक बेहतर विकल्प है। इसके अंदर भरपूर मात्रा में लाइकोपिन पाया जाता है जो ना केवल त्वचा को सूरज की किरणों से बचाता है बल्कि झुरियों को बढ़ने से भी रोकता

है। ऐसे में नियमित रूप से टमाटर का सेवन करना अच्छा विकल्प है। आप टमाटर को सलाद के रूप में या टमाटर को सब्जी के रूप में अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**3 - लौकी का उपयोग** : लौकी के अंदर अधिक मात्रा में पानी पाया जाता है। साथ ही इसके अंदर कैलोरी की मात्रा कम है। इसीलिए गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा लौकी खाना एक अच्छा विकल्प है। आप लौकी का सेवन सब्जी के रूप में, रायते के रूप में या खीर के रूप में कर सकते हैं।

**4 - खीरे का उपयोग** : खीरा त्वचा को ठंडक पहुंचाता है। इसका इस्तेमाल फेस पैक के रूप में भी किया जाता है। इसमें पानी की भरपूर मात्रा होती है। यह त्वचा को हाइड्रेट रखने में बेहद मददगार है। ऐसे में आप गर्मियों में चिपचिपी और बेजान त्वचा से छुटकारा पाना चाहते हैं तो खीरे को अपनी डाइट में शामिल करें।

**5 - एवॉकाडो का उपयोग** : एवॉकाडो के अंदर एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो न केवल त्वचा को मॉइश्चराइज करते हैं बल्कि अगर कोई व्यक्ति इसका नियमित रूप से सेवन करता है तो बढ़ती उम्र के लक्षण जैसे- झुरिया, दाग धब्बे, आंखों के नीचे डार्क सर्कल आदि समस्याएं दूर हो जाती हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512