

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
10 सितंबर 2023

भोजपुरी हसीना  
**मोनालिसा**  
साड़ी में लगती हैं  
बवाल



स्कूल – के पीछे  
नदी में,  
प्रिसिपल – डूब रहा था. एक,



छात्र – ने ये  
देखा तो,  
चिल्लाते हुवे  
स्कूल की  
तरफ भागा ..  
कल – छुट्टी  
है.. कल  
छुट्टी है..।



एक स्टूडेंट भगवान से बोला- 1 रुपए  
की कीमत 68 तक पहुंचा गई,  
पेट्रोल की 80 तक, दूध की 50 और  
प्याज की 100 तक।

पर फिर भी आपका लाख-लाख शुक्र  
है भगवान,  
पासिंग मार्क्स आज भी 35 ही हैं।



हँसी ठहा



संता : मुझे जहर देना  
दुकानदार : पहले  
डॉक्टर से लिखा के  
लाओ  
संता अपनी शादी का  
कार्ड दिखाता है.  
दुकानदार : बस कर  
यार रुलाएगा क्या..?



बड़ी बोटल या छोटी.

पति ने अपनी पत्नी की सुंदरता की  
तारीफ करते हुए कहा,  
तुम्हारी उंगलिया तो भिंडी की तरह सुंदर हैं और...  
गाल सेब की तरह सुंदर हैं, आंखें आलू की तरह बड़ी-बड़ी ...  
पत्नी ने बीच में टोकते हुए कहा - बस-बस रहने दो,

मुझे सच्ची मंडी समझ  
रखा है क्या?



सुबह-सुबह पत्नी ने कहा – जल्दी से  
न्यूजपेपर दो...!

पति- तुम भी कितने पुराने ख्यालात  
की हो,  
दुनिया कहां से कहां पहुंच गई और  
तुम न्यूजपेपर मांग रही हो...! यह लो  
मेरा टैबलेट...!

पत्नी ने टैबलेट लिया और कॉकरोच  
पर दे मारा...!  
अब पति सदमे में है...!



अमित का सिर फट गया, बंटी- यार,  
ये कैसे हो गया

अमित- अब क्या बताऊं यार,  
मैं पहले जूते से ईंट फोड़ रहा था तभी  
सुमित ने कहा कभी अपनी खोपड़ी भी  
काम में ले लिया करो,  
फिर क्या खोपड़ी ही फूट गई



# रिश्तेदारों से मिली ये सलाह कभी ना करें फॉलो, रिश्ता हो सकता है खराब

**रिश्तेदारों से मिले ये सलाह अपनाने से बचें:** रिश्तेदारों से मिले कुछ ऐसे सलाह भी होते हैं, जो आपके रिश्ते में जहर घोल सकते हैं जिसकी वजह से पति के साथ आपकी बॉन्डिंग अच्छी होने के बजाए खराब हो सकती है और रिश्ता टूट भी सकता है।

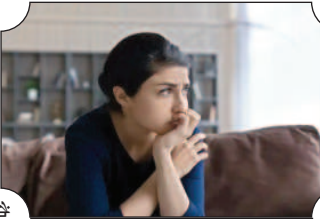
अक्सर आपको भी अपने रिश्तेदारों से अपने रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए कई तरह के सलाह मिलते होंगे कि ऐसा करो या ऐसा ना करो। हो सकता है कि कभी-कभी ये सलाह आपके लिए काम भी कर जाती होंगी, लेकिन रिश्तेदारों से मिले कुछ ऐसे सलाह भी होते हैं, जो आपके रिश्ते में जहर घोल सकते हैं जिसकी वजह से पति के साथ आपकी बॉन्डिंग अच्छी होने के बजाए खराब हो सकती है और रिश्ता टूट भी सकता है। इसलिए ऐसे हालात से बचने के लिए रिश्तेदारों से मिले ये 5 सलाह कभी भी ना अपनाएं।

## बच्चा कर लो सब ठीक हो जाएगा

जब रिश्तेदारों को इस बात की जरा सी भी भनक लगती है कि पति-पत्नी के बीच छोटी-छोटी बात को लेकर मनमुटाव होता है तो रिश्तेदार तुरंत उन्हें सलाह देने लगते हैं कि जल्दी से बच्चा कर लो, जिम्मेदारी आएगी तो सब ठीक हो जाएगा। यकीन मानिए उनकी इस सलाह से पति-पत्नी के बीच दूरियां और भी ज्यादा बढ़ जाती है। बच्चा कब करना है ये निर्णय आप दोनों का होना चाहिए ना कि रिश्तेदारों का, इसलिए उनकी इस सलाह को आँख बंद करके मानने से बचें।

## घर का काम मर्दों का नहीं होता है

अगर आप रिश्तेदारों के सामने पति को काम में मदद करने के लिए कहती हैं तो ये जाहिर सी बात है कि वे जरूर आपको ये ताना मारेंगे कि घर का काम मर्दों का नहीं होता है और ऐसा भी हो सकता है कि वे ये बात बाकि सभी रिश्तेदारों को भी बताएं। इसलिए इस बात



का असर अपने रिश्ते पर ना पड़ने दें। अगर उनके इस ताने से पति के व्यवहार में भी बदलाव आता है तो आप उनसे भी बिना हिचक के खुलकर बात करें, क्योंकि रिश्ता आप दोनों का है। इसे कैसे बेहतर तरीके से चलाना है आप और आपके पार्टनर बेहतर जानते हैं।

## सेल्फ रिस्पेक्ट है तो झुकना मत

रिश्तेदार आपको ये भी कह सकते हैं कि सेल्फ रिस्पेक्ट है तो झुकना मत, उनकी इस तरह की बात पर बिलकुल भी ध्यान न दें क्योंकि उनकी ऐसी सलाह भी आपके अच्छे भले रिश्ते को बिगाड़ने का काम करते हैं। रिश्ते को बनाए रखने के लिए कई बार छोटी-छोटी बातों को अनदेखा करना जरूरी होता है।

## सास-ससुर से अलग रहो, सब ठीक हो जाएगा

अगर आप कभी अपने रिश्तेदारों से अपनी कोई समस्या शेयर करती हैं तो हो सकता है कि वो आपसे ये भी कहें कि सास-ससुर से अलग रहो सब ठीक हो जाएगा। तुम जैसे चाहो वैसे रह सकती हो, वहां तुम्हें कोई रोकने टोकने वाला नहीं होगा। कभी भूलकर भी रिश्तेदारों की इस तरह की सलाह को ना मानें क्योंकि ऐसा करने से आप अपनों से हमेशा के लिए दूर हो जाएंगी।

## पति को कंट्रोल में रखना सीखो

कभी भी रिश्तेदारों के सुझाव पर अपने पति को कंट्रोल में रखने की कोशिश न करें। जरा सोचिये अगर कोई आपको कंट्रोल में रखने की कोशिश करेगा तो आपको कैसा लगेगा। यकीनन आपको ये अच्छा नहीं लगेगा, इसलिए पति के साथ भी ऐसा करने की कोशिश ना करें।



# भोजपुरी हसीना मोनालिसा साड़ी में लगती हैं बवाल



भोजपुरी की बड़ी एक्ट्रेस मोनालिसा साड़ी में अपनी फोटोज शेयर करती रहती हैं. एक्ट्रेस अलग-अलग साड़ियों में अपने लुक्स से फैस को दीवाना कर देती हैं. साड़ी में एक्ट्रेस के लुक्स की तुलना किसी से नहीं की जा सकती है.

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा साड़ी में गजब लगती हैं उनका स्टाइल और फैशन सेंस बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट को भी कड़ी टक्कर दे रहा है. साड़ी में मोनालिसा का कर्वी फिगर फैस के दिलों को घायल कर रहा है.

आलिया ने रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में साड़ी में जमकर खूब लाइमलाइट बटोरें, लेकिन मोनालिसा के सामने फीकी ही नजर आ रही हैं. ब्लैक स्ट्राइप वाली साड़ी और नूडल स्ट्रेप ब्लाउज में मोनालिसा बेहद



ग्लैमरस लग रही हैं.

पीली साड़ी, हॉल्टर नेक ब्लाउज और लहराता पल्लू...मोनालिसा की खूबसूरती में चार-चांद लगा रहा है.

मोनालिसा ने पीली नेट की साड़ी पहनी है जिसमें वो किसी हुरन परी से कम नहीं लग रही हैं. मोनालिसा पर साड़ियां काफी जचती हैं

ब्लैक शिफॉन की साड़ी में मोनालिसा काफी खूबसूरत लग रही हैं. हल्के कर्ली बाल उन्हें बेहद ग्लैमरस लुक दे रहे हैं. मोनालिसा अक्सर साड़ी में अपनी तस्वीरें शेयर करती रहती हैं. ये भोजपुरी हसानी साड़ी में भी बवाल लगती है.

आपको बता दें मोनालिसा इस उम्र में भी बेहद फिट हैं. भोजपुरी

सिनेमा का बड़ा नाम बन चुकीं

मोनालिसा इन दिनों सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं. वो कई सीरियल और गानों में नजर आती हैं.

# क्या शादी के बाद सता रही है मायके की याद

## इन तरीकों से करें उदासी दूर

**जब मायके की याद आए, तो तुरंत करें ये काम**

अगर आपकी नई शादी हुई है और आपको भी अपने मायके की याद आ रही है, तो आप इन तरीकों को अपना कर अपनी उदासी दूर कर सकती हैं।



शादी के बाद पहली बार माता-पिता, भाई-बहन सबसे दूर जाने के बाद ससुराल में हर लड़की को अपने मायके की याद आती है। ऐसे में हर रोज मायके जाना संभव नहीं हो पाता है। कई बार नई दुल्हन को अपने मायके वालों की याद इतनी ज्यादा आती है कि अपनों को याद कर आंखों में आंसू आ जाते हैं। इसकी वजह से उन्हें ससुराल में एडजस्ट करने में परेशानी तो आती ही है, साथ ही ससुराल वालों को भी बहू को इस तरह से उदास देखना अच्छा नहीं लगता है।

अगर आपकी नई शादी हुई है और आपको भी अपने मायके की याद आ रही है, तो आप इन तरीकों को अपना कर अपनी उदासी दूर कर सकती हैं।

### मायके वालों को खाने पर आमंत्रित करें

ये जरूरी नहीं है कि आपको जब अपने मायके वालों की याद आए तो आपका मायके जाना ही जरूरी है, आप अपने मायके वालों को भी अपने ससुराल में खाने पर आमंत्रित कर सकती हैं। इससे आपके ससुरालवाले भी आपके मायके वालों से मिल पाएंगे और आप सबको अपने हाथों से स्वादिष्ट खाना भी बना कर खिला पाएंगी।

### बात करने के लिए वीडियो कॉल का सहारा लें

वीडियो कॉल की सुविधा ने दूरियों को मिटा कर अपनों को करीब ला दिया है। आज कितनी दूर बैठे लोग भी एकदूसरे को देख कर बातें कर सकते हैं, अपनी फीलिंग्स बता सकते हैं। आपको भी जब अपने मायके वालों की याद सताती है तो आप उनसे वीडियो कॉल पर बात कर सकती हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखें कि हर समय वीडियो कॉल पर ही अपने मायके वालों के साथ बातें ना करते रहें बल्कि ससुराल वालों को भी समय दें, उन्हें जानने-समझने की कोशिश करें। रूटीन बना लें कि आप दिन में एक ही बार वीडियो कॉल पर बात करेंगी। कभी-कभी अपने पति को भी इस कॉल में शामिल करें ताकि उन्हें भी अच्छा लगे, वरना उन्हें लगेगा कि आप सिर्फ बात कर के रख देती हैं, उन्हें भी आपके मायके वालों के साथ बॉन्डिंग बढ़ाने का मौका दें।

### कमरे में अकेले रहने के बजाए सबके साथ समय बिताएं

जब भी आपको अपने मायके वालों की याद आए तो अकेले कमरे में ना बैठे रहें या फोन में उनकी तस्वीरों को देख कर पुरानी बातों को ही याद ना करते रहें। ऐसा करने से आपको उनकी और भी ज्यादा याद आएगी और आप इमोशनल फील करेंगी। इसलिए जब भी उनकी याद आए तो ससुराल के नए सदस्यों के पास जाकर बैठे और उनसे बातें करें, ऐसा करने से आपको अच्छा लगेगा।

### मायके जाने का प्लान बनाएं

अगर आप शादी के बाद एक भी बार मायके नहीं गई हैं और आपको मायके की याद बहुत ज्यादा सता रही है तो आप पति के साथ मायके जाने का प्लान बना सकती हैं ताकि आप कुछ दिन मायके वालों के साथ समय बिता कर खुद को अच्छा फील करा सकें।



## हर माता पिता को क्यों देखनी चाहिए फ़िल्म 'किताब'

### डॉक्टर ने बताई बड़ी बात

बदलते दौर में बच्चों की मानसिकता में भी बदलाव आता है। बच्चों की सोच समझ उनके माता पिता से न मिलना कोई बड़ी बात नहीं, ये स्वाभाविक है क्योंकि आपके बच्चे और आपका बचपन दोनों अलग-अलग समय का है। ज़ाहिर है कि माता पिता बच्चों की सोच को समझ नहीं पाते। कई बार बच्चों की मनोस्थिति को समझना खुद माता पिता के लिए भी मुश्किल हो जाता है। हर माता पिता अपने बच्चे का हित चाहते हैं। यही कारण है कि माता-पिता अपने बच्चे को बेहतर बनाने के लिए उसे डांटते-बोलते हैं लेकिन बच्चों पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके बारे में हर बार ये सोच पाना मुश्किल होता है। बॉलीवुड में ऐसी कई फिल्में हैं जो बच्चों की मनोस्थिति को दर्शाती हैं। उनसे किस तरह पेश आया जाए और उन्हें कैसे समझा जाए ये फिल्में बेहद अच्छी तरह समझाती हैं। इसी तरह एक फ़िल्म आयी थी 'किताब'। एक बेहतरीन फ़िल्म जो किसी बच्चे की मनोदशा को ठीक तरह से समझाती है। तो आइये जानते हैं ऐसा क्या सिखाती है फिल्म किताब और हर माता पिता को क्यों देखनी चाहिए।

**क्या सिखाती है फ़िल्म 'किताब'** - अगर बच्चे का मन पढ़ाई में नहीं लग रहा है तो उसे समझाया जा सकता है प्यार किया जा सकता लेकिन अगर माता पिता उसे मारेंगे या किसी तरह का डर जताएंगे तो वो बहक जाएगा। घर का माहौल अच्छा होना सबसे ज़्यादा ज़रूरी है जिस तरह आप एक पौधे को ताज़ी हवा और धूप में रखते हैं, उसके लिए ज़रूरी वातावरण तैयार करते हैं इसी तरह बच्चे भी होते हैं उनके लिए प्रेम का वातावरण तैयार करना उसके अभिभावक का कर्तव्य है। ये फ़िल्म इस बात को बखूबी समझाती है। जैसे फ़िल्म का किरदार बाबला पढ़ाई से जी चुराने लगता है वैसे लगभग हर बच्चा करता है लेकिन अपने घर का माहौल अच्छा रखते हुए बच्चे को दुलारे हुए उसे पढ़ाई की ज़रूरत को समझाया जाए तो वो ऐसा नहीं करेगा। लेकिन वहीं अगर घर में अशांति होगी और आप अपने ही मसलों में उलझे रहेंगे तो उसे कैसे समझा पाएंगे।

**डॉक्टर की सीख** - फ़िल्म में एक सीन है जहां बाबला को बुखार होने के बाद उसे डॉक्टर देखने के लिए आते हैं। जब बाबला की दीदी डॉक्टर से बीमारी का कारण पूछती है तो वो

जवाब देते हैं कि उसे टेंशन के कारण बुखार हो गया है ऐसे में दीदी (कोमल) कहती हैं कि इतनी सी उम्र में क्या टेंशन, इसपर डॉक्टर कहते हैं कि "बच्चों के टेंशन बहुत सख्त होते हैं, वैरी इंटेंसिव, डॉट टेक देम फॉर ग्रांटेड" इसपर कोमल कहती हैं कि अभी से ये हाल है बड़ा होकर क्या भाड़ झोकेगा? , फिर डॉक्टर समझाते हुए कहते हैं कि हम बच्चों की तालीम में बहुत भूल करते हैं टीचर्स भी और मां बाप भी, बच्चों को ज़िन्दगी से डरा कर रखते हैं, हम उन्हें ये क्यों नहीं कहते कि "जिन्दगी खूबसूरत है उसे पाने के लिए खुद को काबिल बनाओ , जिन्दगी एन्जॉय करने के लिए, बड़ा होकर बड़ा मज़ा आएगा " ये संवाद भागदौड़ में लगे हर माँ बाप का ध्यान उनके बच्चे की ओर लाने में सहायक है जो बड़ी आसानी से सिखाता है कि क्या ज़रूरी है।

**क्या है कहानी 'किताब' की** - फ़िल्म किताब एक बच्चे की कहानी है जिसे उसकी माँ, उसकी दीदी और जीजाजी के घर भेज देती है ताकि वो पढ़ लिखकर सभ्य बन सके। शुरुआत में बच्चे का मन तो पढ़ने में लगता है लेकिन कुछ वक़्त बाद न उसे स्कूल अच्छा लगता है और न ही घर। स्कूल में शरारत करने और पढ़ाई न करने के कारण टीचर उसके घर चिट्ठी भेजते हैं और चिट्ठी पाकर उसकी दीदी उसे डांटती है ताकि वो सुधर जाए लेकिन बच्चा अपनी माँ के पास वापस जाना चाहता है क्योंकि वो उसके प्रेम को याद करता है। फिर दीदी ने गुस्से में कहा होता है कि अगर स्कूल से फिर शिकायत आयी तो घर से निकाल देंगी। ये डर भी उसके मन में होता है।

इसी सबके चलते वो घर से भाग जाता है फिर वही होता है जिसके होने से हर माता पिता डरते हैं बच्चा भटकता रहता है, हर जगह से हाँक दिया जाता है। बच्चे के मन में पढ़ाई को लेकर डर और अपने प्रति हर जगह से डांट और मार उसे एकदम अकेला कर देते हैं। दीदी और जीजाजी के बीच हो रहे लड़ाई-झगड़े भी उसे परेशान करते हैं। इसलिए वो घर से भाग जाता है। अंत में बहुत छोटी उम्र में बच्चे का घर से भागना और उसे जीवन का कड़वा सच नज़र आना उसे सुधार देता है। 1977 में रिलीज़ हुई इस फ़िल्म का निर्देशन गुलज़ार ने किया था। इसके मुख्य किरदार विद्या सिन्हा , उत्तम कुमार , राजू श्रेष्ठ और कमलदीप जैसे दिग्गज कलाकार थे।





## करते हैं लैपटॉप या फोन का ज्यादा इस्तेमाल ? हो सकता है डिजिटल आई स्ट्रेन, जानें बचाव का तरीका

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारे लगभग सारे काम डिजिटल डिवाइस की मदद से पूरे हो सकते हैं। चाहे खुद को एनटैन करना हो या फिर अपना कोई बैंक समेत अन्य ऑफिशियल काम करना हो, इसे घर बैठे आसानी से फोन या लैपटॉप की मदद से किया जा सकता है। कहीं न कहीं ये गैजेट्स हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं। ऑफिस से लेकर घर तक हम लैपटॉप या मोबाइल फोन का काफी इस्तेमाल कर लेते हैं। हालांकि, इसका असर हमारी आंखों पर कितना पड़ सकता है, शायद इसका अंदाजा हम तब ही लगा पाते हैं जब हमें आंखों में किसी तरह की तकलीफ होने लगती है।

दरअसल, फोन या लैपटॉप से निकले वाली ब्लू लाइट आपके आंखों के लिए हानिकारक साबित हो सकती है। इसकी रोशनी से आपके आंखों में थकान, जलन, तनाव होने की संभावना बढ़ सकती है। ऐसे में आपकी आंखों में डिजिटल आई स्ट्रेन हो सकता है, जिससे कई तरह की समस्या हो सकती है। आइए डिजिटल आई स्ट्रेन के बारे में जानने के साथ इसके लक्षण और बचाव जानते हैं।

### क्या है डिजिटल आई स्ट्रेन ?

ये एक ऐसी समस्या है जो लैपटॉप या फोन का अधिक इस्तेमाल करने से हो सकती है। इसकी स्क्रीन को लगातार देखने से आंखों में जलन, थकान, तनाव आदि समस्या हो सकता है। हालांकि, कई तरीकों को अपनाकर आप डिजिटल आई स्ट्रेन से बच सकते हैं।

### आई स्ट्रेन रोकने के उपाय या बचाव के तरीके

आंखों को ठंडे पानी से धोएं- अगर लंबे समय तक आप

लैपटॉप या फोन को देखकर काम कर रहे हैं, तो आपकी आंखों में चुभन और दर्द होने लगता है। ऐसे में अपनी आंखों को ठंडे पानी से धो लें। इससे आपकी आंखों को आराम महसूस हो सकता है।

आंखों को ब्लिंक करें- अक्सर हम काम करते समय इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी पलकें झपकाना भूल जाते हैं, तो आंखों में थकान हो सकती है। इसलिए समय-समय पर पलकें झपकाते रहें, ऐसा करने से आंखों में नमी बनी रहती है और थकान दूर हो जा सकती है।

ब्रेक लें- लैपटॉप पर काम करते समय बीच-बीच में ब्रेक लें। साथ ही आंखों के तनाव को कम करने के लिए किसी दूर की वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें। इससे आंखों के दर्द को दूर किया जा सकेगा।

दूध से करें मसाज- ठंडा दूध भी आंखों को साफ करने का एक असरदार तरीका है। दूध में मौजूद कई तत्व संक्रमण और थकान को दूर करने में मदद करते हैं। रोजाना ठंडे दूध से अपनी आंखों की मसाज करें।

एंटी ग्लेयर चश्मे का करें इस्तेमाल- एंटी ग्लेयर चश्मे का इस्तेमाल करके आप लैपटॉप और मोबाइल से निकलने वाली प्रभावी रोशनी से बचाव कर सकते हैं। ऐसे में आप अपनी आंखों को सुरक्षित रख सकते हैं।

आंखों पर लगाएं आलू की स्लाइस- खीरे को काट कर जिस तरह से आंखों पर रखा जाता है, ठीक वैसे ही आप आलू के स्लाइस से भी फायदा पा सकते हैं। इसकी मदद से आंखों में हो रहे दर्द से आराम मिल सकता है।

# बरसात में बच्चों के लिए जहर हैं ये 5 चीजें

## पेरेंट्स तुरंत निकाल दें आहार से बाहर

पूरे देश में मानसून ने दस्तक दे दी है। ऐसे में इस मौसम में अपने लाइफस्टाइल और डाइट का खास ध्यान रखना पड़ता है। खासकर बच्चों की हेल्थ पर अगर गौर न किया जाए तो वह बहुत ही जल्दी बीमारियों की चपेट में आने लगते हैं। पेरेंट्स को इस मौसम में बच्चों की डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। इस मौसम में कुछ चीजें बच्चों को देने से उनका स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपको बच्चों को इस मौसम में नहीं देनी चाहिए...

### सॉफ्ट ड्रिंक



इस मौसम में बच्चों को सॉफ्ट ड्रिंक बिल्कुल भी नहीं देनी चाहिए। बारिश के मौसम में इन ड्रिंक्स के सेवन से बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। बरसात में इम्यूनिटी कमजोर होने का मतलब है कि आसानी से सर्दी जुकाम और बुखार से शरीर का घिरना। इसके अलावा सॉफ्ट ड्रिंक पीने से पाचन शक्ति भी प्रभावित होती है जिससे शरीर कई बीमारियों से घिर सकता है।

### दही

बरसात के मौसम में दही बच्चों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। गर्मियों में तो इसका सेवन करने से पेट संबंधी समस्याओं का बचाव रहता है परंतु मानसून में इसे बच्चों को देने से उन्हें सर्दी लग सकती है। इसके अलावा यदि आपके बच्चे साइनस का शिकार हैं तो दही खाने से उनका स्वास्थ्य

और भी ज्यादा बिगड़ सकता है। ठंडा दही देने की जगह आप बच्चों को सादा दही खाने के लिए दे सकते हैं।

### कच्ची सब्जियां

कच्ची सब्जियों बच्चों के लिए इस मौसम में खतरनाक हो सकता है। बरसाती मौसम में सब्जियों पर बैक्टीरिया आसानी से पनपने लगते हैं ऐसे में यदि बच्चे इस मौसम में बिना धोए सब्जियां खाते हैं तो उनके पेट में जर्म्स जा सकते हैं जिसके कारण उनका पेट खराब होने लगता है और उन्हें पाचन संबंधी बीमारियां हो सकती हैं।

### फ्राइड फूड

बारिश के दिनों में फ्राइड फूड बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो इसका सेवन करने से पाचन धीमा होने लगता है। खासकर मानसून में बच्चों का पाचन स्वस्थ रहना बहुत ही आवश्यक है ताकि उनकी इम्यूनिटी मजबूत हो सके। अगर बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होगी तो उनकी सेहत पर इसका गलत प्रभाव पड़ेगा। पकौड़े, ब्रेड पकौड़ा और आलू टिक्की जैसी चीजों से बच्चों को बिल्कुल दूर रखें।

### स्ट्रीट फूड्स

बरसात में स्ट्रीट फूड्स बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि खुले में होने के कारण इन पर आसानी से कीचड़ जमा होने लगते हैं। यह बैक्टीरिया फूड आइटम्स में भी जा सकते हैं। अगर जर्म्स लगा हुआ स्ट्रीट फूड बच्चे खा लें तो उनकी सेहत खराब हो सकती है।





# क्या आप भी हैं जुड़वा बच्चों के पेरेंट्स तो परवरिश में ना करें ऐसी गलतियां

वैसे तो एक बच्चे की जिम्मेदारी संभालना माता-पिता के लिए चुनौतियों से भरा होता है परंतु जिन पेरेंट्स के जुड़वा बच्चे हों उनकी तो जिम्मेदारी और भी ज्यादा बढ़ जाती है। दोनों बच्चों को एक जैसी परवरिश देना उनका एक जैसा ध्यान रखना हर बात के लिए पेरेंट्स को सावधान रहना पड़ता है। कई बार तो पेरेंट्स दोनों को एक जैसा व्यवहार देने के लिए कई बार कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जिसके कारण बच्चे की परवरिश ही बिगड़ जाती है। इसके अलावा बच्चे के व्यवहार पर भी इस बात का असर पड़ता है। आगे चलकर पेरेंट्स की गलतियां बच्चों के लिए समस्या खड़ी कर सकती है। आज आपको इस आर्टिकल के जरिए कुछ ऐसी गलतियां बताते हैं जो जुड़वा बच्चों की परवरिश के दौरान आपको नहीं करनी चाहिए....

## हाईजीन का रखें ख्यान

जुड़वा बच्चों को पेरेंट्स कई बार एक ही बोतल से दूध पिला देते हैं या फिर कई बार बच्चों को एक-दूसरे के कपड़े पहना देते हैं। परंतु यह बात बिल्कुल भी सही नहीं है। इससे बच्चे संक्रमण का शिकार हो सकते हैं। दोनों बच्चों के कपड़े, दूध की बोतल, अंडरगॉर्मेन्ट्स हर चीज अलग-अलग रखें क्योंकि जुड़वा बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है जिसके चलते वह जल्द ही इन्फेक्शन का शिकार हो सकते हैं। इसलिए उनकी साफ-सफाई का खास ध्यान रखें।

## न करें एक-दूसरे से तुलना

माता-पिता अक्सर जुड़वा बच्चों की परवरिश के दौरान यह भूल जाते हैं कि भले ही वह दोनों एक जैसे दिखते हों लेकिन उनका दिमाग अलग-अलग होता है। दोनों की जान भी अलग है ऐसे में यदि आप उनकी एक-दूसरे से तुलना करते हैं तो एक-दूसरे को लेकर उनमें नफरत पैदा हो सकती है। दोनों बच्चों को एक जैसा प्यार दें और सम्मान दें।

## गलत ढंग से न करवाएं ब्रेस्टफीडिंग

नई बनी मांएं बच्चों को गलत ढंग से स्तनपान करवा देती हैं जिसके चलते बच्चे भूखे रह जाते हैं। नई मांएं



अक्सर एक बच्चे को एक बार और दूसरे बच्चे को दूसरी बार दूध पिलाती हैं लेकिन यह गलत है। दोनों को बराबरी से स्तनपान ही करवाएं। आप चाहें तो बच्चे को एकसाथ या फिर अलग-अलग करके भी स्तनपान करवा सकती हैं। यदि आप एक बच्चे को एक समय पर स्तनपान करवाएंगी तो इससे उनका आपके साथ कनेक्शन मजबूत होगा और दोनों बच्चों को भी मां के साथ बराबर समय बिताने का मौका भी मिलेगा।

## दोनों की जरूरतों को समझें

जुड़वा बच्चों की परवरिश आसान नहीं होती खासकर उन लोगों के लिए जो पहली बार पेरेंट्स बने हों। इस बात का ध्यान रखें कि दोनों बच्चे भले ही दिखने में एक जैसे हों लेकिन उनकी आदतें और पसंद दोनों ही एक-दूसरे से अलग होगी। यदि आप ऐसा सोचते हैं कि जो एक को पसंद आता है वह दूसरे को भी पसंद आएगा तो ऐसा नहीं होगा। दोनों बच्चों की जरूरतों का पूरा ख्याल रखें। दोनों से उनकी मर्जी के अनुसार ही चीजें दें। इससे वह खुश होंगे और आपके लिए उनकी नजरों में सम्मान भी बढ़ेगा।

## अपने अनुसार जीने दें जिंदगी

पेरेंट्स बच्चों पर शुरू से ही दबाव डालना शुरू कर देते हैं कि वह बड़े होकर क्या बनेंगे। उनकी क्या-क्या प्राथमिकताएं होंगी। लेकिन ऐसा करना गलत होगा। दोनों बच्चे बड़े होकर क्या बनेंगे इस बात का निर्णय उन्हें खुद ही लेने दें। दोनों बच्चों की जिंदगी से जुड़े फैसले अगर आप लेंगे तो इससे उन पर बुरा असर पड़ सकता है।



# 17 साल की अदिति गोपीचंद बनीं वर्ल्ड चैंपियन

## बेटी का सपना पूरा करने के लिए कर्ज में डूबे पिता

'म्हारी छोरियां छोरों से कम हैं के'? फिल्म दंगल में आमिर खान का डायलॉग अदिति गोपीचंद पर फिट बैठता है। महज 17 साल की उम्र में



सतारा से सहाहू स्टेडियम लेकर गए। अदिति को यहां तीरंदाजी का खेल काफी दिलचस्प लगा। पिता ने बेटी का वहां दाखिला करा दिया। अदिति की धीरे-धीरे आर्चरी में दिलचस्पी बढ़ने लगी। वो घंटों गन्ने के खेत



अदिति ने तीरंदाजी विश्व चैंपियनशिप में 2 गोल्ड मेडल जीतकर देश का नाम रोशन किया है। अदिति की इस सफलता का श्रेय उनके पिता को भी जाता है जिन्होंने बेटी को कामयाब बनाने के लिए कर्जा ले लिया।

### बेटी के लिए गांव से शहर आए गोपीचंद

बता दें अदिति के पिता महाराष्ट्र के सतारा के एक गांव से हैं। बेटी की खेल में रुचि को देखते हुए पिता ने गांव को छोड़कर शहर का रास्ता किया और बेटी का स्कूल में एडमिशन करवा दिया, क्योंकि उनको पता था कि शहर में ही बेटी को ज्यादा मौका मिलेंगे।

### गन्ने के खेत में अदिति करती थीं अभ्यास

अदिति जब 12 साल की थी तब उनके पिता उन्हें



में बनी अकेडमी में समय बिताती थीं, जिसे देखकर पिता को अंदाजा हो गया कि बेटी में प्रतिभा के साथ खूब लगन है और वो कुछ बड़ा कर सकती है।

### कर्ज में डूब चुका है अदिति का परिवार

बेटी को उसका खुद को धनुष दिलाने के लिए गोपीचंद को कर्जा लेना पड़ा। एक धनुष लगभग ढाई लाख रुपए का पड़ता है, वहीं तीरों की कीमत 50 हजार तक होती है। लॉकडाउन में अदिति घर पर ही अभ्यास करती थीं। दिवाली हो या होली उन्होंने अभ्यास मिस नहीं किया। इसका असर लॉकडाउन के बाद दिखने लगा। बेटी की कामयाबी का मतलब था और ज्यादा खर्चा। इसकी भरपाई के लिए वो लगभग 10 लाख रुपए के कर्ज में डूब गए। अदिति के मां-बाप का आधा वेतन कर्जा चुकाने में जाता है, लेकिन उन्होंने अपनी बेटी के लिए यह सब मंजूर है।



# भारत में ऐसी जगह जहां जाकर लगेगा जैसे दूसरे ग्रह पर हैं आप

अगर आप घुमक्कड़ प्रवृत्ति के हैं तो उठाइए अपना बैग और निकल चलिए कुछ खास जगहों की सैर करने, इन जगहों पर जाकर धरती पर रहने के बाद भी आपको दूसरे ग्रह जैसा महसूस हो सकता है। वैसे तो वीकेंड या फिर छुट्टियों में घूमने वालों की कमी नहीं है, लेकिन कुछ लोग ट्रिप करने के बेहद शौकीन होते हैं, जिन्हें घुमक्कड़ कहना गलत नहीं होगा। अगर आप भी घुमक्कड़ी हैं और अलग-अलग जगहों पर घूमना बेहद पसंद करते हैं तो भारत में ही कुछ ऐसी जगह हैं, जहां पर घूमना आपके लिए यादगार साबित होगा। इन जगहों का खासियत है, यहां की भौगोलिक स्थिति। जो कुछ इस तरह की है कि आपको धरती पर रहते हुए भी लगेगा कि जैसे किसी दूसरे ग्रह पर आ गए हों। हमारा देश न सिर्फ अपनी सांस्कृतिक विरासत बल्कि प्राकृतिक सुंदरता के लिए भी जाना जाता है। विदेशों में जाने की बजाय अगर देश में ही कुछ जगहों की सैर कर ली जाए तो न सिर्फ आप वहां से जिंदगी भर की यादें बनाकर लाएंगे, बल्कि आप हैरान भी रह जाएंगे। तो चलिए जानते हैं कौन सी हैं भारत में वह जगह जहां जाने पर किसी दूसरे ग्रह पर आने जैसा महसूस होगा।

## नुब्रा वैली



भारत का मुकुट कहे जाने वाले लद्दाख में स्थित है नुब्रा वैली, जिसे लद्दाख का बाग या फिर फूलों की घाटी भी कहा

जाता है। यह इतनी खूबसूरत जगह है कि हर कोई यहां आता है तो खो जाता है। यहां के नजारों भी आपको हैरान कर देंगे, नुब्रा घाटी जाने के लिए सड़क मार्ग से रास्ता तय करना होगा।

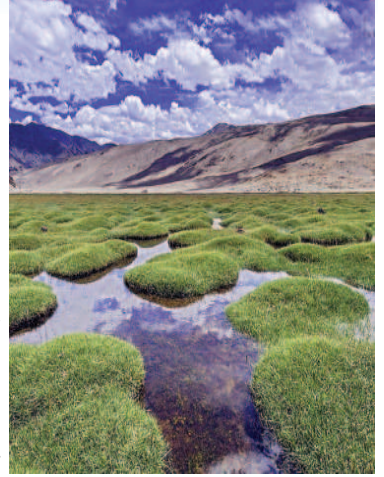
## याना केव्स



कर्नाटक के कन्नड़ जिले में स्थित गोकर्ण में याना केव्स प्रकृति द्वारा बनाई गई बेहतरीन कृतियों में से एक है। यहां

आप आएंगे तो नजारों को बस देखते ही रह जाएंगे। ये एक फेमस पर्यटक स्थल है।

## पुगा बैली



लद्दाख में तकरीबन 30 किलोमीटर के दायरे में फैली पूगा घाटी किसी अजूबे से कम नहीं है। यहां की हैरान कर देने वाली प्राकृतिक सुंदरता में जाते ही आपको धरती पर रहते हुए लगेगा मानों किसी दूसरी जगह में आ गए हों।

## चौली की जाली



नैनीताल के जिले मुक्तेश्वर के चौली की जाली लोगों के बीच आकर्षण के साथ आस्था के लिए भी मशहूर

है। हाइकिंग के लिए फेमस इस जगह पर सीधी चट्टानें हैं, खूबसूरत नजारों के साथ यहां मौजूद मंदिर बेहद लोकप्रिय है।

## गुना केव्स

तमिलनाडु में स्थित कोडाइकनाल में मौजूद गुना केव्स काफी खूबसूरत और फेमस पर्यटन स्थल है। यहां की गुफाओं को लेकर कई

तरह की बातें की जाती हैं। सबसे ज्यादा इस जगह को खास बनाती हैं शोला पेड़ की शाखाएं जो

गुफाओं के आस-पास हर तरफ फैली हुई हैं। यहां पर आप मदुरै हवाई अड्डे से पहुंच सकते हैं। वहीं यह रेल और सड़क मार्ग से भी जुड़ा हुआ है।





## बिस्तर के पास फोन चार्ज करने की गलत आदत सुधार लो नहीं तो एक-एक अंग हो जाएगा खराब !

स्मार्टफोन की लत कुछ लोगों पर इस कदर हावी हो गई है कि वह इसके बिना एक पल नहीं रह सकते। अपने फोन के बिना उन्हें अधूरा- अधूरा लगता है, कुछ लोगों का तो यह हाल है कि उन्हें फोन को यूज किए बिना नींद ही नहीं आती। सुबह उठते ही सबसे पहले वह अपने फोन को ही ढूंढते हैं, इसलिए वह इस अपने तकिए के नीचे रखकर सोते हैं। अगर

आप भी इस तरह की गलती कर रहे हैं तो अभी भी वक्त है सुधार जाओ नहीं तो सारी उम्र पछताना पड़ेगा।

**क्या कहना है  
वर्ल्ड हेल्थ**



**ऑर्गेनाइजेशन**

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह मोबाइल को अपने सिर के पास ही चार्ज करते हैं। फोन को तकिए के नीचे रखकर सोने से बहुत सारे नुकसान हो सकते हैं। इसे लेकर वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने भी कई शोध किए हैं। लोगों को सचेत करने के लिए एक वीडियो सेशल मीडिया पर काफी वायरल हो रही है, जिसमें बताया गया है कि सिर के पास मोबाइल चार्ज करने से क्या- क्या नुकसान हो सकता है।

**चार्जिंग रेडिएशन डालते हैं असर**

इस वीडियो में एक लड़की को बेड पर सुलाया गया है और उसके पास मोबाइल फोन को चार्ज में लगा दिया गया है। उसकी बॉडी की हलचल को मॉनिटर करने के लिए

उसके हाथों में कुछ मशीन्स लगई गई है। वीडियो में देख सकते हैं जैसे ही मोबाइल का चार्जर ऑन हुआ तो उस लड़की की बॉडी इन चार्जिंग रेडिएशन से प्रभावित हुई। दरसअल मोबाइल चार्ज के समय निकलने वाले रेडियो वेव्स बॉडी को डैमेज कर सकते हैं।

**नींद में भी आती है खलल**

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने अपने शोध में पाया था कि मोबाइल को तकिए के नीचे रखकर सोने से रेडियो फ्रीक्वेंसी हमेशा आपके पास रहती है जो नींद में भी खलल पैदा कर सकती है और इसका खतरनाक रेडिएशन भी दिक्कत पैदा कर सकता है। ऐसे में एडल्ड्स की तुलना में बच्चों के स्कैल्प और स्कल ज्यादा पतले होते हैं और उन्हें रेडिएशन से



ज्यादा नुकसान पहुंचता है।

**द्यूमर का भी रहता है खतरा**

कई रिपोर्ट्स तो यह भी कहती हैं कि मोबाइल फोन रेडिएशन आपके प्रोडक्टिव सिस्टम को प्रभावित कर स्पर्म काउंट कम कर सकता है। यानि अगर आप मर्द हैं तो आपके पिता बनने की क्षमता पर भी स्मार्ट फोन का रेडिएशन भयानक असर डाल सकता है। इसके साथ ही इससे द्यूमर होने की संभावना रहती है। ऐसे में सलाह दी जाती है कि फोन को कम से कम तीन फीट की पर रखकर इसके गंभीर परिणामों से बचा जा सकता है।



# 8वीं पास रूमा देवी ने हुनर के बल पर विदेशों में मनवाया लोहा प्रतिभा के अमिताभ बच्चन भी हुए कायल

कशीदाकारी के हुनर को  
बनाया हथियार

उन्हें बचपन से ही कशीदाकारी का काम आता था तो



उन्होंने अपने हुनर को ही हथियार बना लिया और दीप-गेवल नाम के एक एनजीओ से जुड़ गई। कशीदाकारी के काम करने वाली रूमा देखते-देखते सबकी चहेती बन गई। साल 2010 में उन्होंने एनजीओ का अध्यक्ष

बना दिया गया। आज वो एक कामयाब फैशन डिजाइनर के रूप में जानी जाती हैं। उनके कपड़ों की डिमांड विदेश तक में होती है।

**विदेश के फैशन शो में भी  
दिखा चुकी हैं फैशन का  
जलवा**

एक बार कामयाबी में कदम चुमने के बाद रूमा ने कभी छिपे मुड़कर नहीं देखा और दूसरी महिलाओं को भी सशक्त करने के लिए काम दिया। उन्होंने 22 हजार महिलाओं को अपने साथ जोड़ा। ये

महिलाएं हस्तशिल्प के उत्पाद बनाकर अपना घर चलाती हैं। बता दें रूमा के डिजाइन्स इतने ज्यादा मशहूर हैं कि लंदन, जर्मनी, सिंगापुर और कोलंबो के फैशन शो में भी दिखाया जा चुका है।

**केबीसी में भी कर चुकी हैं शिरकत**

उन्होंने अपनी काबिलियत कौन बनेगा करोड़पति में भी दिखा चुकी हैं। वो अमिताभ बच्चन के साथ हॉट सीट पर नजर आई थीं। उन्होंने अमित जी के सवाल को बखूबी जवाब देकर 12 लाख 50 हजार रुपये जीते थे। केबीसी में उनका एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा ने दिया था। वहीं रूमा ने जीते हुए पैसे अपने एनजीओ की महिलाओं के उत्थान में लगाने की बात कही थी। यहां पर अमिताभ ने रूमा के प्रयासों की खूब सराहना की थी।

**नारी शक्ति अवार्ड से सम्मानित**

रूमा के हुनर और उनकी काबिलियत की वजह से उन्हें हावर्ड यूनिवर्सिटी में लेक्चर देने के लिए बुलाया गया था। हजारों विदेशी के सामने रूमा ने लेक्चर देकर राजस्थान सहित भारत का मान बढ़ाया। वहीं महिला दिवस पर 2018 में उन्हें राष्ट्रपति ने नारी शक्ति अवार्ड से सम्मानित किया था।



किसी ने सही कहा है कि जुनून हो तो क्या कुछ नहीं किया जा सकता है। इस बात को सच साबित कर दिया है राजस्थान रूमा देवी ने। 8 वीं पास रूमा ने अपने हुनर के बल पर गांव से हावर्ड यूनिवर्सिटी का सफर तय किया। ये ही नहीं, उन्होंने 22 हजार महिलाओं को रोजगार भी दिया। आइए आज आपको बताते हैं रूमा देवी की संघर्ष की कहानी....

**चुनौतियों से भरा था जीवन**

1989 को बाड़मेर के रावतसर में रूमा देवी का जन्म हुआ था। महज 4 साल की उम्र में उनके सिर में मां का साया उठ गया। मां को खोने के बाद रूमा बेहद निराश हो गई और जैसे-तैसे उन्होंने 8वीं तक की पढ़ाई की। फिर घरवालों ने पढ़ाई बंद करवाकर शादी कर दी। गृहस्थी जीवन भी उनका मुश्किलों से भरा रहा। उनका बच्चा बीमार रहने लगे और पैसे के अभाव के कारण इलाज नहीं हुआ और आखिरकार उन्होंने उन्होंने अपने बच्चे को भी खो दिया। रूमा को इस घटना ने तोड़ने के बजाए और मजबूत कर दिया। उन्होंने सोच लिया की वो अब नियति के भरोसे नहीं बैठेंगी और पढ़ाई पूरी करके कुछ कर दिखाएंगी। वो अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती थीं।

देश में लगातार हार्ट अटैक के मामलों में बढ़ोतरी देखने को मिली है। आजकल किसी भी उम्र के लोगों को दिल का दौरा पड़ रहा है। वैसे तो हार्ट डिजीज बढ़ने के कई से कारण है, जैसे खराब लाइफस्टाइल और जंक फूड पर क्या आपको पता है कि नमक के चलते भी दिल की बीमारियां बढ़ रही है। जी हां, बिल्कुल सही सुना आपने। अगर नमक में सोडियम की मात्रा ज्यादा है तो इससे हार्ट को नुकसान पहुंचता है। इस बारे में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी एक रिपोर्ट में बताया है और साथ में नमक को कम मात्रा में खाने की भी सलाह दी है।

### क्या कहती है विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि नमक में सोडियम की मात्रा को 30 प्रतिशत तक कम करने की जरूरत है। सोडियम से ज्यादा मात्रा होने से हृदय की समस्याएं की चपेट में आना और दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी बढ़ जाता है। हालांकि अभी भारत ने इस मामले में कोई कदम

## हर चीज में नमक डालकर खाने के शौकीन हो जाएं

**सावधान!**

**दिल का दौरा का हो सकते हैं शिकार**



इसी वजह से लोगों को नमक की मात्रा कम करने की सलाह दी जाती है। हार्ट के मरीजों को तो कम से कम नमक खाने की सलाह दी जाती है।  
**रोजाना इतनी मात्रा में ही खाएं**

### सोडियम

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि पूरी दुनिया भर में लोग हर दिन 10.8 ग्राम तक सोडियम खाते हैं। वहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन की लोगों को सलाह है कि हेल्दी हार्ट के लिए हर दिन 5 ग्राम से ज्यादा सोडियम ना खाएं। रिपोर्ट के अनुसार, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने ऐसे राज्यों का सोडियम स्कोरकार्ड बनाया है जिन्होंने सोडियम के प्रकार और उ स के घटाने की संख्या पर



नहीं उठाया है। कई लोगों के मन में सवाल होगा की सोडियम में हार्ट हेल्थ का क्या संबंध? आइए आपको बताते हैं इसके बारे में विस्तार से....

### ज्यादा नमक है सेहत के लिए हानिकारक

एक्सपर्ट्स का कहना है कि हार्ट में कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। नमक ज्यादा खाने से हाइपरटेंशन यानी हाई बीपी हो जाता है। इससे हार्ट की धमनियों में ब्लड का सर्कुलेशन काफी तेज हो जाता है। इस वजह से हार्ट पर असर पड़ता है और दिल का दौरा पड़ने का खतरा रहता है।



काम किया है। स्कोरकार्ड में उन देशों का पता लगाया गया है जिन्होंने राष्ट्रीय नीति के तहत सोडियम की मात्रा घटाने को लेकर काम किया है। उन्हें स्कोर में 1 दिया गया है। वहीं ऐसे देश जिन्होंने सोडियम की मात्रा घटाने को लेकर कड़ाई से काम और लोगों को जगरुक करने का काम किया है, उन्हें स्कोर में 2 दिया गया है। वहीं ऐसे देश जिन्होंने सोडियम की मात्रा घटाने को लेकर कोई एक कदम उठाए हों या पहले से पैक खाने के आइटम में सोडियम की मात्रा डालना अनिवार्य कर दिया हो उन्हें स्कोर में 3 दिया गया है। भारत को इस स्कोरकार्ड में 2 दिया गया है।



# बच्चे के शरीर में दिखें ये संकेत तो समझें बढ़ रहा है वजन समय रहते कर लें अभिभावक कंट्रोल

मोटापा आजकल के समय में सबसे बड़ी समस्या है। सिर्फ व्यस्क या ज्यादा उम्र के लोग नहीं बल्कि बच्चे भी बढ़ते वजन से परेशान हैं। इसके कारण शरीर में कई तरह की समस्याएं भी होने लगती हैं जैसे डायबिटीज, थायरॉइड। ऐसे में इसे कंट्रोल करना बहुत ही आवश्यक है। खासकर बच्चों का यदि वजन बढ़ता है तो उन्हें छोटी उम्र में ही कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं। ऐसे में जरूरी है कि पेरेंट्स बच्चों का भी वजन कंट्रोल में रखें। बच्चे का वजन जब बढ़ता है तो शरीर में कुछ संकेत दिखते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप ऐसे कौन से संकेत हैं जिनके जरिए आप बच्चे के बढ़ते वजन की पहचान कर सकते हैं।

## शरीर का एक्टिव ना होना

यदि आपका बच्चा बाकी बच्चों के मुकाबले खेल-कूद में ज्यादा हिस्सा नहीं ले रहा और फिजिकल एक्टिविटी से दूर भाग रहा है तो इसका अर्थ है कि उसका वजन बढ़ रहा है। इसके अलावा जल्दी थकना, फिजिकली एक्टिविटी से बचते रहना भी ऐसी चीजें हैं जो बच्चे के बढ़ते वजन की ओर इशारा करती हैं। ऐसे में आप अपने बच्चे को शारीरिक रूप से एक्टिव रहने के लिए कहें।

## ज्यादा सोना

बढ़ते वजन के कारण बच्चे जरा सा काम करने पर थकने लगते हैं जिसके बाद वह ज्यादा सोने लगते हैं। ऐसे बच्चे सोने और ज्यादा आराम करने में ही अपना समय बिताते हैं। ऐसे अगर पेरेंट्स के तौर पर आपको बच्चे के शरीर में यह बदलाव दिखता है तो सावधान हो जाएं। बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिए पूरी नींद जरूरी है परंतु ज्यादा सोना भी बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है।

## बीएमआई



आपका बच्चा ओवरवेट है या नहीं इस बात का पता आप बीएमआई के जरिए भी लगा सकते हैं। बच्चों का बीएमआई बड़ों से बिल्कुल अलग होता है। बच्चे का सिर्फ वजन और लंबाई ही बीएमआई चेक करने के लिए जरूरी नहीं होती बल्कि उनके जेंडर का भी इस दौरान ध्यान रखा जाता है। बच्चों के शरीर का तेजी से विकास होता है जिसके चलते उनका वजन और लंबाई दोनों बदलती रहती है। एक्सपर्ट्स की मानें तो बच्चा ओवरवेट है या नहीं इस बात का अंदाजा लगाना मुश्किल हो जाता है। क्योंकि उनका बिहेवियर और बॉडी एक्टिविटी भी बच्चे की उम्र से अलग हो सकती है।

## अनहेल्दी चीजें खाना

कई बार बच्चे न चाहते हुए भी ऐसी चीजें खा लेते हैं जो उनके मोटापे का कारण बन सकती हैं। स्कूल में कैटीन से समोसे, ब्रेडरोल या सर्पिंग रोल खा लेते हैं। लगातार ऐसी चीजें खाने से बच्चे का वजन बढ़ सकता है। ऐसे में पेरेंट्स को अपने बच्चों की गलत खान-पान की आदतों पर ध्यान देना चाहिए। ऑयली फूड्स की जगह आप बच्चों को मौसमी फल, सब्जियां खिला सकते हैं।

## अपने शरीर को लेकर परेशान होना

यदि आपका बच्चा दोस्तों के बीच अपनी बॉडी को लेकर परेशान हो रहा है और उसके दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं तो यह संकेत भी बिल्कुल सही नहीं है। ऐसे में आप बच्चे को बताएं कि वह अपनी बॉडी इमेज को लेकर पॉजिटिव रहें। इसके अलावा पेरेंट्स को यह भी चाहिए कि वह अपने बच्चे को अच्छा और हैल्दी लाइफस्टाइल जीने की सलाह दें। बढ़ते वजन को कम करके बच्चे जीवन में स्वस्थ रह सकते हैं।



गर्मी के दिनों में स्टाइलिश दिखने के साथ-साथ खुद को प्रोटेक्ट करना भी जरूरी है। ऐसे में आप हैट्स पर भरोसा कर सकते हैं जिसका फैशन इन दिनों खूब देखने को मिल रहा है। इससे आप तीखी धूप से तो बचेंगी ही साथ ही कंफर्टेबल और स्टाइलिश भी दिखेंगी। बेसिक ड्रेस के साथ ब्लैक, व्हाइट और न्यूट्रल कलर के हैट्स और कैप ट्राई किया जा सकते हैं। इन दीवाज के ये शानदार लुक कर सकते हैं आपकी मदद।

### एलिजाबेथ की डिजाइनर्स हैट्स -

सबसे पहले बात करते हैं ब्रिटेन की महारानी क्वीन एलिजाबेथ द्वितीय की जिनका लुक डिजाइनर्स हैट्स के बिना अधूरा लगता था। वह भीड़ से अलग दिखने के लिए हमेशा हैट पहनती हैं। उनके पास हैट्स की अच्छी खासी कलेक्शन थी। क्वीन एलिजाबेथ की ज्यादातर हैट रूढ़िवादी शैली की होती थी, आज भी उनकी हैट्स लुक को बेहद पसंद किया जाता है।

**ऑल राउंड शेप हैट्स** - लड़कियों पर ऑल राउंड शेप की हैट्स काफी अच्छा लगती हैं। खास बात यह है कि इनका ट्रेंड कभी पुराना नहीं होता है, इसे आप हॉलिडे लुक या फिर बीच लुक में आसानी से कैरी कर सकती हैं। आज कल मार्केट में कॉटन और क्रोशिए से बने हैट्स भी आसानी से मिल जाते हैं।

### प्रियंका की स्टाइलिश हैट -

प्रिंस हैरी और मेगन मार्केल की रॉयल वेडिंग में प्रियंका चोपड़ा लैवेंडर कलर कोट ड्रेस के साथ बेहद स्टाइलिश हैट में नजर आई थी। फूलों से सजी इस हैट ने उनके लुक को रॉयल बनाने का काम किया था। यह हैट किसी के भी खूबसूरती बढ़ाने का काम कर सकती है। हालांकि इस

## स्मार्ट एंड स्टाइलिश दिखने के लिए हैट्स पर करें भरोसा

तरह की हैट को आप किसी बड़े ऑकेशन में ही कैरी कर सकते हैं।

**बिग हैट** - टीवी की पॉपुलर और हॉट एक्ट्रेस रुबीना दिलैक का यह हॉट और बोल्ड लुक में काफी चर्चा में रह चुका है। व्हाइट कलर की इस बिग हैट को पहनकर उन्होंने खूब वाहवाही लूटी थी। बीच वेयर से लेकर फोटोशूट के लिए आप इस तरह की बिग हैट को ट्राई कर कर सकती हैं।

इसके साथ आउटफिट और एसेसरीज लाइट ही चूज करें।

**फ्लोरल हैट** - फ्लोरल यानी खूबसूरत रंग-बिरंगे फूलों वाला प्रिंट इस मौसम में खूब पसंद किया जाता है। सिर्फ आउटफिट ही नहीं इसमें आपको हैट भी आसानी से मिल जाएगी।

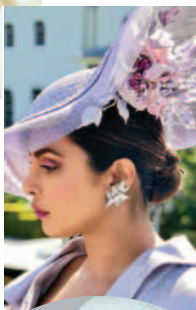
आलिया भट्ट को कई बार वेकेशन में इस तरह की हैट में देखा जा चुका है। इस तरह की खूबसूरत हैट में लुक एकदम फ्रेश व एनर्जेटिक लगता है। यह कैरी करने में भी हल्की होती है।

**स्ट्रा बोटर हैट** - स्ट्रा बोटर हैट पर लंबे समय से भरोसा किया जाता रहा है। अनुष्का

शर्मा के इस लुक से अंदाजा लगाया जा सकता है कि वह इस हैट में कितनी कंफर्टेबल हैं। इसमें आपको कई वैरायटी मिल जाएगी, जिन्हें आप अपने स्टाइल के अनुसार चुन सकते हैं।

**डैनिम हैट** - डैनिम की तो बात ही निराली है और इसमें अगर आपको हैट मिल जाए तो पुरा लुक ही निखर जाएगा।

अनन्या पांडे की खूबसूरती को बढ़ाने का काम किया था उनकी इस शानदार हैट ने। इसे दोस्तों के साथ हैंगआउट करने से लेकर डेट पर जाने तक, कई मौकों पर पहना जा सकता है। बेहतर होगा कि आपका हैट ऐसा हो जो गर्मियों में आरामदायक और हवादार हो।







## सिर्फ टेस्ती ही नहीं खाने को बनाएं हेल्दी भी फॉलो करें ये आसान सी रसोई युक्तियाँ

खाना बनाते समय खाना टेस्ती बने और उसपर ज्यादा मेहनत भी ना करनी पड़ी। इसके लिए महिलाएं कई तरह के नए एक्सपेरिमेंट भी करती हैं। नए-नए तरीके फॉलो करके खाना टेस्ती तो बनाया जा सकता है, लेकिन ज्यादातर हेल्दी नहीं होते। तो आइए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे किचन टिप्स जिससे खाना हेल्दी बनाया जा सकता है...

- छेना बनाने के बाद उससे निकला पानी फेंक नहीं, बल्कि उसका इस्तेमाल रोटी या परांठे का आटा गूंथने के लिए करें। रोटी- परांठे ज्यादा टेस्ती और मुलायम बनेंगे।
- सूजी का हलवा बनाने के लिए इसे भूनते वक्त इसमें आधा चम्मच बेसन भी मिला लें, इससे हलवे का स्वाद बढ़ जाएगा।
- लौकी का कोफ्ता या हलवा बनाने के लिए इसे कद्दूकस करने के बाद जो पानी निकले उससे आटा गूंथ लें, इससे परांठे ना सिर्फ सॉफ्ट और टेस्ती बनेंगे बल्कि हेल्दी भी होंगे।
- सब्जी में नमक ज्यादा पड़ जाने पर सब्जी की थोड़ी ग्रेवी को अलग निकाल लें और उसमें दही, पिसा हुआ कच्चा नारियल या फिर ब्रेड मिला लें। इससे सब्जी में नमक बैलेंस हो जाएगा और इसका टेस्ट भी बढ़ जाएगा।
- सब्जी को ज्यादा टेस्ती बनाने के लिए मूंगफली को दानेदार पीसकर ग्रेवी में डाल दें। ग्रेवी को गाढ़ा बनाने के लिए इसमें 1 चम्मच भुना हुआ बेसन डाल दें। इससे सब्जी की ग्रेवी गाढ़ी और टेस्ती भी बढ़ जाएगा।
- बची ब्रेड को पीस कर एयरपोर्ट डिब्बे में रख लें। इसका इस्तेमाल कटलेट या कबाब बनाने में करें। इससे कटलेट टूटेंगे नहीं और टेस्ती भी बनेंगे।
- किसी ग्रेवी में अगर तेल या घी ज्यादा हो जाए तो उसे थोड़ी देर के लिए फ्रिज या फ्रीजर में रख दें। ऊपर तैर रहा तेल जम जाएगा। जमा हुआ तेल आप आसानी से निकालकर अलग कर सकती है।

कामयाबी सिर्फ अमीरों को ही नहीं मिलती, यदि हिम्मत हो तो गरीबी में भी कामयाबी कदम चूमने लगती है। इस बात को एक बार फिर से सच साबित कर दिखाया है चाय बेचने वाले की बेटी ने। 13 वर्षीय पूजा चौहान एक ताइक्वांडो चैंपियन है। गरीबी और संघर्ष का जीवन उसे बड़े सपने देखने से नहीं रोक पाया है।

### एथलीट बनने का देखती थी सपना

एक चाय बेचने वाले की बेटी पूजा लखनऊ से लगभग 100 किलोमीटर दूर एक साधारण से घर में रहती है। जागते या सोते समय वह एक ही सपना देखती थी - एक शीर्ष पायदान का एथलीट बनना। उसके कच्चे घर के ठीक बाहर पिता, सतीश कुमार चौहान एक चाय की दुकान चलाते हैं और बिस्कुट और वेफर्स बेचते हैं, जो परिवार की कमाई का एकमात्र स्रोत है। अपनी खराब वित्तीय स्थिति के बावजूद, 48 वर्षीय पिता अपनी बेटी को उसके सपने को साकार करने में मदद करने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं।

## 13 साल की पूजा ने गरीबी को दिखाया कामयाबी का आइना चाय वाले की बेटी से बनी ताइक्वांडो चैंपियन

### इस साल मिली बड़ी जीत

सतीश कुमार का विश्वास ही था कि उनकी बेटी इस साल जून में उत्तर प्रदेश के कानपुर में आयोजित राज्य स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में जीत का ताज सजा पाई। सतीश ने गांव कनेक्शन को दिए एक इंटरव्यू में कहा- “चाय की दुकान से आने वाली आय मेरे परिवार मेरी पत्नी और तीन बच्चों को चलाने के लिए पर्याप्त है। मैं प्रति दिन 400 रुपये से अधिक नहीं कमा पाता हूं। इसके बावजूद उन्होंने बेटी को सपने देखने से कभी नहीं रोका।

### चार साल की उम्र में खिलाड़ी बनने की जताई थी इच्छा

नौ साल पहले चाय की दुकान पर पूजा ने पहली बार ताइक्वांडो चैंपियन की सफेद पोशाक पहनने का सपना देखा था। पूजा ने बताया- “मैं लगभग चार साल की थी जब मेरे पिता चाय की दुकान पर काम करते थे और मैं बाहर बैठा करती थी।

हर सुबह सफेद कपड़े पहने बच्चों का एक झुंड वहां से गुजरता था, तब उसने अपने पिता से पूछा कि बच्चे कहाँ जा रहे हैं। उसे पता चला कि वे एथलीट थे जो अपने खेल का अभ्यास करने के लिए पास के ग्रीन पार्क में जा रहे थे। तब से वह खिलाड़ी बनने का सपना देख रही थी।



थी।

### बीना कोच के करती थी अभ्यास

पूजा बताती है कि- 2014 में वह ग्रीन पार्क में ताइक्वांडो कक्षाओं में शामिल हुई और अगले वर्ष

2015 में, मैंने सर्कल स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में भाग लिया। अगले ही साल, 2016 में उसी स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता। तब से वह उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, तेलंगाना और दिल्ली जैसे कई राज्यों में ताइक्वांडो कार्यक्रमों में भाग ले चुकी हैं। पूजा के पास उसे प्रशिक्षित करने के लिए कोई कोच नहीं है, लेकिन वह घर के पास एक छोटे से पार्क में खुद अभ्यास करती थी। इस साल जून में उन्होंने राज्य स्तरीय चैंपियनशिप में रजत पदक जीता।

### कई पदक कर चुकी है अपने नाम

2016 में, उन्होंने कानपुर मंडल स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता। 2017 में उसने जीत दोहराई। 2017 में जयपुर में आयोजित राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में उन्होंने स्वर्ण पदक जीता। 2018 में उन्होंने जयपुर में राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में रजत पदक जीता। 2019 में उन्होंने तेलंगाना में नेशनल चैलेंज सब जूनियर ताइक्वांडो प्रतियोगिता में भाग लिया। 2019 में उन्होंने दिल्ली में थर्ड आर्थन कप नेशनल ताइक्वांडो प्रतियोगिता में सिल्वर जीता।







# बार-बार खाने से दिल को खतरा जान लीजिए ओवर ईटिंग के दूसरे नुकसान

बार-बार और ज्यादा खाना शरीर के लिए पचा पाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में ब्लोटिंग, पेट में दर्द और गैस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए ओवर ईटिंग के दूसरे नुकसानों के बारे में जानते हैं।

## फॉलो करें

प्लेट में मन पसंद डिश आने पर हम खुद को कंट्रोल नहीं कर पाते हैं। देखते ही देखते हम सारा खाना खा जाते हैं। लेकिन अगर यही रूटीन बार-बार फॉलो होता है तो इसे ओवर ईटिंग कहा जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि ओवर ईटिंग किसी भी चीज की अच्छी नहीं होती, फिर चाहे वो कोई हेल्दी चीज ही क्यों न हो। ओवर ईटिंग करना हेल्थ के लिए बेहद खतरनाक है।

ओवर ईटिंग से रोजाना ली जाने वाली कैलोरी का काउंट बढ़ जाता है, जिससे वेट गेन हो जाता है। इससे सिर्फ बॉडी की शेप ही खराब नहीं होती बल्कि हेल्थ के लिहाज से भी नुकसानदायक है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको ओवर ईटिंग के उन नुकसानों के बारे में बताएंगे, जिसके बारे में शायद आप भी न जानते हों।

## इंसुलिन रेजिस्टेंस की समस्या

ओवर ईटिंग खतरनाक इसलिए भी है कि लोगों को इंसुलिन रेजिस्टेंस का सामना करना पड़ सकता है। जब हम डाइट के जरिए रिफाईंड शुगर के साथ-साथ अनहेल्दी फैट्स लेते हैं तो इससे इंसुलिन रेजिस्टेंस की समस्या होती है। सीधे शब्दों में कहें तो जब हमारा शरीर इंसुलिन के प्रति कम रिस्पॉन्सिव हो जाता है, तो टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

## दिल से करे खिलवाड़

ये दिल की सेहत के लिए भी नुकसानदायक है। अनहेल्दी फूड्स में सैचुरेटिड और ट्रांस फैट ज्यादा होता है, इन्हें रेग्युलर खाने से बैड कोलेस्ट्रॉल कार ब्लड प्रेशर काफी बढ़ सकता है। ये दोनों ही दिल से जुड़ी बीमारियों का कारण बनते हैं।

## थकान

ज्यादा खाने से हैवीनेस महसूस होता है। ऐसे में थकान और आलस फील करना लाजमी है। हैवी खाने के बाद शरीर अतिरिक्त भोजन को पचाने के लिए पाचन तंत्र में अधिक रक्त भेजता है। यही वजह है कि हम थके हुए और सुस्त महसूस करते हैं।

कुल मिलाकर अगर आपको बार-बार ज्यादा खाने की आदत है तो आपको इससे बचने की जरूरत है। इससे हेल्थ से जुड़ी कई सारी समस्याएं हो सकती हैं।

# मेथी का पानी तेजी से कम करता है स्किन और

## बाल झड़ने की परेशानी



के विकास को बढ़ावा मिल सकता है।

डैंड्रफ को अलविदा कहें, उन कष्टप्रद सफेद गुच्छों को अलविदा कहें! मेथी के पानी में एंटीफंगल गुण होते हैं जो रूसी से निपटने में मदद करते हैं और खुजली वाली खोपड़ी को शांत करते हैं। इसका मॉइस्चराइजिंग प्रभाव शुष्कता को भी रोकता है, जिससे आपकी खोपड़ी और बाल स्वस्थ रहते हैं।

युवा और चमकदार त्वचा एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर, मेथी का पानी आपकी त्वचा को चमक प्रदान कर सकता है। यह उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करने, त्वचा की लोच बढ़ाने और प्राकृतिक चमक प्रदान करने में मदद करता है जिसे अनदेखा करना मुश्किल है।

### मेथी के पानी को अपनी सौंदर्य दिनचर्या में शामिल करें

सरल तैयारी मेथी का पानी बनाना बहुत आसान है। बस दो बड़े चम्मच मेथी के दानों को रात भर एक कप पानी में भिगो दें। सुबह पानी छान लें और आपका सौंदर्य अमृत तैयार है!

सौम्य क्लींजर मेथी के पानी को सौम्य फेस क्लींजर के रूप में उपयोग करें। इसके जीवाणुरोधी गुण आपकी त्वचा के प्राकृतिक तेल को छीने बिना उसे साफ करते हैं, जिससे आपको ताजगी और तरोताजा महसूस होता है।

हेयर मास्क मार्वल एक पौष्टिक हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के पानी को दही के साथ मिलाएं। इसे जड़ से सिर तक लगाएं, 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर धो लें। अपने बालों को मुलायम, चमकदार और अधिक प्रबंधनीय होते हुए देखें।

त्वचा को आराम चिड़चिड़ी त्वचा या मुँहासा-प्रवण त्वचा के लिए, मेथी के पानी में भिगोई हुई कपास की गेंद को थपथपाने से राहत मिल सकती है और सूजन कम हो सकती है। इसके प्राकृतिक सुखदायक गुण जादू की तरह काम करते हैं।

### मेथी के पानी की सुंदरता को अपनाएं

जटिल सौंदर्य दिनचर्या और सिंथेटिक उत्पादों से भरी दुनिया में, मेथी का पानी प्रकृति की शक्ति की ताजा याद दिलाता है। लगातार उपयोग से, आप इसकी अविश्वसनीय क्षमता को उजागर कर सकते हैं और ऐसे बाल और त्वचा प्राप्त कर सकते हैं जो स्वास्थ्य और सुंदरता बिखेरते हैं।

क्या आप उन सौंदर्य उत्पादों पर ढेर सारा पैसा खर्च करते-करते थक गए हैं जो चमत्कारी परिणाम देने का वादा करते हैं लेकिन अक्सर असफल साबित होते हैं? आगे कोई तलाश नहीं करें! प्रकृति ने हमें अविश्वसनीय उपचार प्रदान किए हैं और ऐसा ही एक रत्न है मेथी का पानी। यदि आप अपने बालों और चेहरे की सुंदरता को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक तरीका तलाश रहे हैं, तो आपके लिए यह एक अच्छा मौका है। यह साधारण सामग्री, जिसे मेथी के नाम से भी जाना जाता है, आपकी सुंदरता को बदलने की क्षमता रखती है। आइए मेथी के पानी की दुनिया में उतरें और जानें कि इसकी शक्ति का प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे किया जाए।

### मेथी का पानी क्या है? सौंदर्य अमृत का अनावरण

मेथी, जिसे वैज्ञानिक रूप से *Trigonotis foenulgina* फोनम-ग्रेकम कहा जाता है, पारंपरिक चिकित्सा और पाक कला में समृद्ध इतिहास वाली एक जड़ी बूटी है। रसोई में इसके उपयोग के अलावा, मेथी के बीज को बालों और त्वचा के लिए उनके उल्लेखनीय लाभों के लिए सराहा गया है। मेथी का पानी एक गुणकारी मिश्रण है जिसे मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगोकर आसानी से तैयार किया जा सकता है। यह सरल जलसेक प्रक्रिया बीजों को अपने पोषक तत्वों को पानी में छोड़ने की अनुमति देती है, जिससे एक सौंदर्य अमृत बनता है जो अच्छाई से भरपूर होता है।

### मेथी के पानी के सौंदर्य लाभ

शानदार बाल विकास मेथी का पानी प्रोटीन, आयरन और विटामिन जैसे आवश्यक पोषक तत्वों का खजाना है जो बालों के विकास को बढ़ावा देता है। खोपड़ी पर मेथी का पानी नियमित रूप से लगाने से बालों के रोम उत्तेजित हो सकते हैं, बालों का गिरना कम हो सकता है और सुंदर बालों



# आपको अपनी जींस को कितनी बार धोना चाहिए?



जींस अधिकांश लोगों के वार्डरोब का प्रमुख हिस्सा है, जो आराम और स्टाइल प्रदान करता है। लेकिन उन्हें कितनी बार धोना चाहिए, इस सवाल ने फैशन प्रेमियों और व्यावहारिक व्यक्तियों के बीच समान रूप से बहस छेड़ दी है। क्या इस सदियों पुरानी दुविधा का कोई सार्वभौमिक उत्तर है? आइए डेनिम देखभाल की दुनिया में उतरें और अपनी जींस को साफ, ताजा और अच्छी स्थिति में रखने के सर्वोत्तम तरीकों का पता लगाएं।

## जींस की पहली: धोएं या न धोएं

डेनिम के अनूठे चरित्र को समझना जींस सिर्फ साधारण कपड़े नहीं हैं; वे एक विशिष्ट चरित्र रखते हैं। जींस में उपयोग किए जाने वाले डेनिम कपड़े में अक्सर एक कठोर बनावट और समय के साथ पहनने वाले के शरीर के आकार के अनुरूप होने की एक अनूठी क्षमता होती है। यही कारण है कि जितना अधिक आप जींस पहनते हैं, जींस उतनी ही अधिक आरामदायक और वैयक्तिकृत लगती है।

बार-बार धोने का मिथक एक आम गलतफहमी यह है कि जींस को हर बार पहनने के बाद धोना पड़ता है, लेकिन यह सबसे अच्छा तरीका नहीं हो सकता है। ज्यादा धोने से रंग फीका पड़ सकता है, आकार खराब हो सकता है और यहां तक कि कपड़ा खराब भी हो सकता है। कई जींस में उपयोग की जाने वाली इंडिगो डाई प्रत्येक धुलाई के साथ फीकी पड़ जाती है, जो वांछित घिसे-पिटे लुक में योगदान करती है। इसलिए, अपनी जींस को बार-बार धोना वास्तव में उस फैशनेबल, सजीव उपस्थिति को प्राप्त करने के विरुद्ध काम कर सकता है।

## तो, आपको अपनी जींस कितनी बार धोना चाहिए?

सामान्य नियम: कम अधिक है ज्यादातर मामलों में, हर तीन से चार बार पहनने के बाद अपनी जींस धोना एक अच्छा नियम है। यह समय-सीमा स्वच्छता से समझौता किए बिना आपके शरीर में प्राकृतिक रूप से सिकुड़न और रूपांतरण तैयार करने की अनुमति देती है। बेशक, यह व्यक्तिगत प्राथमिकताओं, गतिविधियों और आप जिस माहौल में हैं,

उसके आधार पर भिन्न हो सकता है।

**सूंधने का परीक्षण:** आपकी जींस ही आपकी मार्गदर्शिका कई पहनावे का सख्ती से पालन करने के बजाय, इस बात पर ध्यान दें कि आपकी जींस से कैसी गंध आ रही है। यदि वे गंध से मुक्त हैं और फिर भी अपना आकार बनाए रखते हैं, तो धोने पर विचार करने से पहले आप संभवतः उन्हें कुछ और बार पहन सकते हैं। हालाँकि, अगर उन्हें सुगंध विभाग में थोड़ी कमी महसूस होने लगे, तो उन्हें तरोताजा करने का समय आ गया है।

**छलकने और दाग-**धब्बों के लिए स्पोर्ट की सफाई जीवन होता है, और छलकना अपरिहार्य है। किसी छोटी सी दुर्घटना के बाद अपनी जींस को कपड़े धोने के बर्तन में फेंकने के बजाय, उसे साफ करने पर विचार करें। एक साफ कपड़े को हल्के डिटजेंट या पानी और सिरके के मिश्रण से थपथपाएं, फिर दाग वाले क्षेत्र को धीरे से पोंछ लें। यह कपड़े को सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है और आपकी जींस को बेहतरीन बनाए रख सकता है।

## धुलाई का नाजुक नृत्य

जब आप तय कर लें कि धोने का समय हो गया है, तो अपनी जींस को अंदर-बाहर कर दें। यह डेनिम और वॉशिंग मशीन ड्रम के बीच घर्षण को कम करने में मदद करता है, जिससे रंग फीका पड़ने और कपड़े के घर्षण का खतरा कम हो जाता है।

अपनी वॉशिंग मशीन पर सौम्य या नाजुक चक्र के लिए सौम्य चक्र विकल्प चुनें। इससे उत्तेजना की तीव्रता कम हो जाती है और कपड़े की अखंडता सुरक्षित रहती है। इसके अलावा, डाई के अत्यधिक रक्तस्राव को रोकने के लिए ठंडे पानी का उपयोग करें।

ड्रायर छोड़ें अपनी जींस के लिए ड्रायर का उपयोग करने से बचें। गर्मी कपड़े में सिकुड़न पैदा कर सकती है और उसके लचीले रेशों को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके बजाय, उन्हें हवा में सूखने के लिए लटका दें या साफ तौलिये पर सीधा बिछा दें।

## धोने के बीच अपनी जींस का रखरखाव करना

उन्हें एक ब्रेक दें, जींस की कई जोड़ियों के बीच घूमने से उनका जीवनकाल बढ़ सकता है। प्रत्येक जोड़ी को पहनने के बीच आराम देने से उनका आकार बनाए रखने में मदद मिलती है और बार-बार धोने की आवश्यकता कम हो जाती है।

उचित भंडारण मायने रखता है जब आप अपनी जींस नहीं पहन रहे हों, तो उन्हें लटका दें या उन्हें बड़े करीने से मोड़ दें। उन्हें टूटे-फूटे ढेर में छोड़ने से बचें, क्योंकि इससे अवॉरिजेंट सिलवटें और झुर्रियाँ पड़ सकती हैं।

ठंड को गले लगाओ मानो या न मानो, अपनी जींस को प्लास्टिक बैग में रखकर रात भर फ्रीजर में रखने से गंध और बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिल सकती है। ठंडा तापमान कीटाणुओं को मार देता है, जिससे आपकी जींस अगले दिन तरोताजा महसूस होती है।

# रोजाना दही के सेवन के फायदे



दही, जिसे दही के नाम से भी जाना जाता है, एक स्वादिष्ट डेयरी उत्पाद है जिसका दुनिया भर में लोग आनंद लेते हैं। अपने स्वादिष्ट स्वाद के अलावा, दही ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है। इस लेख में, हम पांच अनिवार्य कारणों पर चर्चा करेंगे कि आपको दही को अपने दैनिक आहार का हिस्सा क्यों बनाना चाहिए।

## आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर

दही आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर एक पोषण पावरहाउस है। यह कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन (विशेषकर बी12) और प्रोबायोटिक्स का उत्कृष्ट स्रोत है। ये पोषक तत्व मजबूत हड्डियों, स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

## आंत के अनुकूल प्रोबायोटिक्स

दही की सबसे खास विशेषताओं में से एक इसकी प्रोबायोटिक सामग्री है। प्रोबायोटिक्स लाभकारी बैक्टीरिया हैं जो स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम को बढ़ावा देते हैं। दही का नियमित सेवन पाचन में सहायता कर सकता है, कब्ज को कम कर सकता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं के जोखिम को कम कर सकता है।

## वजन प्रबंधन सहायता

यदि आप अपना वजन नियंत्रित करने की यात्रा पर हैं, तो दही आपका सहयोगी हो सकता है। दही में मौजूद प्रोटीन तृप्ति की भावना को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे कुल कैलोरी की मात्रा कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त, दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स चयापचय को विनियमित करने और वसा हानि को बढ़ावा देने में भूमिका निभा सकते हैं।

प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देता है

दही में विटामिन बी 12, जिंक और सेलेनियम जैसे प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले पोषक तत्व होते हैं। ये पोषक तत्व एंटीबायोटिक और सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाते हैं, जिससे संक्रमण के खिलाफ आपके शरीर की सुरक्षा मजबूत होती है।

## त्वचा और बालों का स्वास्थ्य

दही के सेवन से आपकी त्वचा और बालों को काफी फायदा हो सकता है। दही में मौजूद लैक्टिक एसिड एक प्राकृतिक एक्सफोलिएंट के रूप में कार्य करता है, मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और चमकदार रंगत दिखाने में मदद करता है। जब ऊपर से लगाया जाता है, तो दही आपके बालों में चमक और चमक भी जोड़ सकता है।

## ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है

दही के नियमित सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद मिल सकती है, जो भंगुर और कमजोर हड्डियों की विशेषता वाली स्थिति है। दही में मौजूद कैल्शियम, विटामिन डी के साथ, हड्डियों के घनत्व और मजबूती को बढ़ावा देता है, जिससे फ्रैक्चर और हड्डी से संबंधित बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

## पाचन स्वास्थ्य को बढ़ाता है

दही अपने पाचन लाभों के लिए प्रसिद्ध है। इसमें लाभकारी जीवाणुओं की जीवित संस्कृतियाँ शामिल हैं जो भोजन के टूटने और पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करती हैं। यह न केवल पाचन संबंधी असुविधा को रोकता है बल्कि यह भी सुनिश्चित करता है कि आपको अपने भोजन से अधिकतम पोषण प्राप्त हो।

## रक्तचाप को नियंत्रित करता है

दही में मौजूद एक अन्य आवश्यक पोषक तत्व पोटेशियम, रक्तचाप को नियंत्रित करने में भूमिका निभाता है। अपने आहार में दही को शामिल करने से रक्तचाप के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने में मदद मिल सकती है, जिससे उच्च रक्तचाप और संबंधित हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

## लैक्टोज पाचन में सहायक

जो व्यक्ति लैक्टोज असहिष्णु हैं, उनके लिए दही दूध का अधिक सुपाच्य विकल्प हो सकता है। दही में मौजूद लाभकारी बैक्टीरिया लैक्टोज को तोड़ने में सहायता करते हैं, जिससे लैक्टोज संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए इसे सहन करना आसान हो जाता है।

## मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है

हैरानी की बात यह है कि दही मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। दही में प्रोबायोटिक्स मूड विनियमन से जुड़े होते हैं और चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं। एक स्वस्थ आंत स्वस्थ दिमाग में योगदान दे सकती है।

अपने दैनिक आहार में दही को शामिल करना इन असंख्य स्वास्थ्य लाभों को प्राप्त करने का एक सरल और स्वादिष्ट तरीका है। चाहे आप नाश्ते के रूप में, स्मूदी में या साइड डिश के रूप में इसका आनंद लें, दही आपके भोजन के लिए एक बहुमुखी अतिरिक्त हो सकता है।

याद रखें, संयम महत्वपूर्ण है, और इसके स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने के लिए सादा, बिना मीठा दही चुनना आवश्यक है। तो, इंतजार क्यों करें? आज ही दही की अच्छाइयों का आनंद लेना शुरू करें और इससे आपके स्वास्थ्य में आने वाले सकारात्मक बदलावों का आनंद लें।



# स्वस्थ बालों के लिए अंगूर के तेल का करें इस्तेमाल

## 1. हल्का और गैर-चिकना

अंगूर के बीज का तेल अपनी हल्की बनावट के लिए प्रसिद्ध है, जो इसे उन लोगों के लिए एक आदर्श विकल्प बनाता है जो भारी, चिकने बालों की भावना से नफरत करते हैं। कुछ अन्य तेलों के विपरीत, अंगूर के बीज का तेल जल्दी अवशोषित हो जाता है, जिससे आपके बाल हल्के और बाउंसी महसूस होते हैं।

## 2. गहरा मॉइस्चराइजेशन

सूखे, भंगुर बाल वास्तव में परेशानी पैदा कर सकते हैं। अंगूर के बीज का तेल प्राकृतिक इमोलिपेंट्स से भरपूर होता है जो नमी को बनाए रखता है, और आपके बालों को गहरा जलयोजन प्रदान करता है। घुंघराले बालों को अलविदा कहें और रेशमी, चिकने बालों को नमस्कार!

## 3. बालों को मजबूत बनाता है

कमजोर और नाजुक बालों के टूटने का खतरा अधिक होता है। अंगूर के बीज के तेल में आवश्यक फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपके बालों को जड़ों से सिर तक मजबूत करते हैं, जिससे दोमुंहे बालों और टूटने का खतरा कम हो जाता है।

## 4. बालों के विकास को बढ़ावा देता है

क्या आप लंबे, घने बालों का सपना देख रहे हैं? अंगूर के बीज का तेल बालों के रोम को उत्तेजित करने और स्वस्थ बालों के विकास को प्रोत्साहित करने में मदद कर सकता है। नियमित उपयोग से आपके बालों की लंबाई और घनत्व में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है।

## 5. डैंड्रफ और स्कैल्प की समस्याओं से लड़ता है

स्वस्थ सिर की त्वचा सुंदर बालों की नींव होती है। अंगूर के बीज के तेल में एंटीफंगल गुण होते हैं जो रूसी और खोपड़ी की अन्य समस्याओं से निपटने में मदद कर सकते हैं। यह जलन को शांत करता है और साफ़, परत-मुक्त खोपड़ी को बढ़ावा देता है।

## 6. चमक और चमक जोड़ता है

चमकदार, चमकदार बाल कौन नहीं चाहता? अंगूर के बीज का तेल एक प्राकृतिक कंडीशनर के रूप में कार्य करता है, जो आपके बालों को रसायन युक्त उत्पादों की आवश्यकता के बिना एक चमकदार फिनिश देता है। आपके बालों से सभी को ईर्ष्या होगी!

**बालों की देखभाल के लिए अंगूर के बीज के तेल का उपयोग कैसे करें**

अब जब आप इसके फायदों के बारे में आश्वस्त हो गए हैं, तो यहां बताया गया है कि अंगूर के बीज के तेल को अपने बालों की देखभाल की दिनचर्या में कैसे शामिल करें:

**चरण 1: शुद्ध अंगूर के बीज का तेल चुनें**



सुनिश्चित करें कि आप 100% शुद्ध अंगूर के बीज का तेल खरीदें, जो योजकों या परिरक्षकों से मुक्त हो। जब पूरा लाभ लेने की बात आती है तो गुणवत्ता मायने रखती है।

## चरण 2: लगाएं और मालिश करें

अपनी हथेलियों में थोड़ी मात्रा में अंगूर के बीज का तेल गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने स्कैल्प पर मालिश करें। इसे अपने बालों में जड़ से सिर तक समान रूप से वितरित करते हुए लगाएं।

## चरण 3: इसे अंदर छोड़ दें

तेल को अपने बालों में कम से कम 30 मिनट के लिए छोड़ दें, या गहरी कंडीशनिंग उपचार के लिए इसे रात भर के लिए छोड़ दें।

## चरण 4: धोएं और धो लें

तेल हटाने के लिए अपने बालों को हमेशा की तरह शैम्पू और कंडीशन करें। आप तुरंत अपने बालों की बनावट और चमक में अंतर देखेंगे।

अंगूर के बीज के तेल को अपने बालों की देखभाल की दिनचर्या में शामिल करना गेम-चेंजर हो सकता है। इसके हल्के, पौष्टिक और पुनर्जीवित करने वाले गुण इसे स्वस्थ, सुंदर बालों को बनाए रखने के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाते हैं। बालों की समस्याओं को अलविदा कहें और उन आकर्षक बालों को नमस्कार जिनका आपने हमेशा सपना देखा है, ग्रेपसीड ऑयल के लिए धन्यवाद।

# प्रेशर कुकर के इस्तेमाल से पहले जान लें 4 जरूरी बात

लापरवाही बन सकती है फटने की वजह



प्रेशर कुकर  
सेफ्टी टिप्स

मॉडर्न किचन में प्रेशर कुकर सबसे प्रमुख एसेंसियल के रूप में जाना जाता है। यह ना केवल भोजन के स्वाद को अच्छा बनाए रखता है, यह कुकिंग का एक हेल्दी तरीका माना जाता है। ऐसे में इन दिनों घर-घर में प्रेशर कुकर का इस्तेमाल काफी लोकप्रिय है। हालांकि, कई लोग इसका इस्तेमाल तो करते हैं लेकिन कुछ जरूरी सेफ्टी रूल्स को फॉलो करना नहीं जानते। ऐसे में गलती से भी अगर इसमें अधिक प्रेशर जमा हो जाए तो ये फट सकता है और दुर्घटना की वजह बन सकता है। यहां हम बताते हैं कि प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करने से पहले आपको रोज किन बातों को ध्यान में रखना जरूरी है, जिससे किसी तरह के भी दुर्घटना को हम टाल सकें।

**प्रेशर कुकर के इस्तेमाल से पहले इन बातों का रखें ख्याल**

**ओवर लोड ना करें**

प्रेफर्डम्यूचुअल के मुताबिक, अगर आप कुकिंग कर रहे हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि आपका प्रेशर कुकर ओवर फिल ना हो। चावल, दाल, सब्जी आदि बनाते वक्त अगर आप आधे से अधिक मात्रा में इसमें खाना भरेंगे तो प्रेशर बढ़ने से

ये फट सकता है।

**बिना प्रेशर निकाले खोलने का प्रयास**

अगर आप यह पता करना चाहते हैं कि कुकिंग के बाद खाना अच्छी तरह पका है या नहीं, तो आप पहले प्रेशर को पूरी तरह से निकलने का इंतजार करें। अगर आप प्रेशर के साथ ही इसका ढक्कन खोलने का प्रयास करेंगे तो दुर्घटना घट सकती है।

**अच्छी तरह करें सफाई**

जब भी आप प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करने जाएं तो पहले इसकी सीटी, सेफ्टी वल्व को चेक करें और यह देखें कि कहीं ये ब्लॉक तो नहीं हो रहा। इसकी खास सफाई जरूरी है। इसके अलावा आप यह भी चेक करें कि रबर अच्छी तरह काम कर रहा है या नहीं।

**एक्सपायरी डेट करें चेक**

अगर प्रेशर कुकर खरीदते वक्त इसके लिटरेचर बुक में एक्सपायरी डेट दिया है तो इस बात का ध्यान रखें। बता दें कि आमतौर पर हर 5 साल में इसे बदल देना ठीक होता है। अगर प्रेशर कुकर का तली एरिया फूल गया है या गोल को गया है तो इसे बदल दें।

# मिल गया कोलेस्ट्रॉल का सबसे



## सस्ता इलाज

**सिर्फ 5 रुपये की इस चीज का करें सेवन, 7 दिनों में होगा कमाल**

काफी हद तक राहत मिल सकती है। खास बात यह है कि आयुर्वेदिक नुस्खे का हेल्थ पर कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है। आप इसका सेवन कई महीनों तक भी कर सकते हैं, लेकिन इसकी मात्रा कम ही रखें।

### दालचीनी कोलेस्ट्रॉल का रामबाण इलाज

डॉ। अभिनव राज कहते हैं कि आयुर्वेद में हाई कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने के लिए दालचीनी को सबसे ज्यादा असरदार माना गया है। चूटकीभर दालचीनी मसाले का सेवन सही तरीके से किया जाए, तो कोलेस्ट्रॉल का लेवल कुछ ही दिनों में नॉर्मल होने लगेगा। यह एक मसाला है, जो अधिकतर घरों में खाने-पीने में इस्तेमाल किया जाता है और यह दवाओं की अपेक्षा काफी सस्ता भी है। हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीज सबसे पहले दालचीनी स्टिक को पीसकर पाउडर तैयार कर लें। इस पाउडर को किसी एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख दें। अब आप रोज सुबह उठकर खाली पेट एक चुटकी दालचीनी मसाला गुनगुने पानी के साथ लें। ऐसा आप नियमित रूप से करें, तो गजब का फायदा मिल सकता है। दालचीनी में मौजूद तत्व आपके शरीर में जमे कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल देंगे और बॉडी में ब्लड फ्लो में कोई रुकावट नहीं आएगी। दालचीनी मसाले का सेवन करने से एक सप्ताह के अंदर आपको असर दिखना शुरू हो जाएगा।

आयुर्वेद एक्सपर्ट की मानें तो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए घरेलू नुस्खे को अपनाने के अलावा भी कई बातें ध्यान रखनी होंगी। कोलेस्ट्रॉल की समस्या से जूझ रहे लोगों को जंक फूड्स का सेवन नहीं करना चाहिए और फल-सब्जियों से भरपूर हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। रोज कम से कम 30 मिनट तक फिजिकल एक्टिविटी या एक्सरसाइज करनी चाहिए। वे हर दिन 2-3 किलोमीटर वॉक कर सकते हैं। इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल के मरीजों को देर रात तक नहीं जागना चाहिए और पर्याप्त मात्रा में नींद लेनी चाहिए। अगर दालचीनी के सेवन के साथ इन सभी बातों का ध्यान रखा जाए, तो गजब का रिजल्ट मिल सकता है।

बदलते वक्त के साथ लोगों के रहन-सहन और खान-पान में बड़े बदलाव आ गए हैं। देर रात तक जागना, घंटों एक जगह बैठकर काम करना और जंक फूड खाना लोगों की जिंदगी में शुमार हो गया है। लाइफस्टाइल और खाने-पीने में हुए ये बदलाव सेहत पर भारी पड़ रहे हैं। इन सभी चीजों की वजह से कम उम्र में ही लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। बिना फिजिकल एक्टिविटी वाली लाइफस्टाइल सेहत के लिए कई गंभीर खतरे पैदा कर रही है, जिनमें से एक हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या है। कोलेस्ट्रॉल हमारे शरीर में बनने वाला एक पदार्थ है, जो शरीर में जरूरत से ज्यादा हो जाए, तो जानलेवा साबित हो सकता है। वर्तमान समय में लाखों की तादाद में युवा कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से परेशान हैं। आज आयुर्वेदिक डॉक्टर से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने का सबसे आसान और कारगर तरीका जानेंगे, जो लोगों के लिए बेहद लाभकारी हो सकता है।

आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉ. अभिनव राज कहते हैं कि बड़ी संख्या में युवा हाई कोलेस्ट्रॉल का तेजी से शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह अस्त-व्यस्त जीवनशैली और जंक फूड्स का सेवन करना है। हाई कोलेस्ट्रॉल होना एक खतरनाक कंडीशन है और इसके लक्षण भी नजर नहीं आते हैं। कोलेस्ट्रॉल धीरे-धीरे बढ़ता रहता है और लोगों को इसका पता काफी देर से चलता है। ऐसी कंडीशन में हार्ट अटैक और स्ट्रोक की नौबत आ सकती है। ऐसे में कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने की हरसंभव कोशिश करनी चाहिए। आयुर्वेद में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए कई नुस्खे बताए गए हैं, जिन्हें अपनाकर इस परेशानी से



# लजीज है बेसन वाली मसूर दाल और हरियाली मूंग तड़का



## बेसन और मसूर दाल

क्या चाहिए

छिलके वाली मसूर दाल- 1 कप, बेसन- 1 बड़ा चम्मच, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट- 1 बड़ा चम्मच, तेल- 2 बड़े चम्मच, घी- 2 बड़े चम्मच, नमक-स्वादानुसार, टमाटर- 1 बड़े आकार का (प्यूरी किया हुआ), जीरा- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, तेजपत्ता- 1, दालचीनी- 1 छोटा टुकड़ा, लौंग- 2, साबुत लाल मिर्च- 1, बड़ी इलायची- 1, दही- 2 बड़े चम्मच, कसूरी मेथी- 1 छोटा चम्मच, धनिया पत्ती- 1/4 कप कटी हुई।

ऐसे बनाएं- दाल को बीस मिनट के लिए भिगो दें। कुकर में तेल गर्म करके तेजपत्ता, लौंग, इलायची, दालचीनी, साबुत लाल मिर्च और जीरा भूनें। फिर अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डालकर भून लें। आंच धीमी करके बेसन भूनें और टमाटर की प्यूरी मिलाएं। सारे मसाले मिलाकर नमक डाल दें और तेल छोड़ने तक भूनें। दाल से पानी निथारकर मिलाएं और धीमी आंच पर एक-दो मिनट भूनें। कसूरी मेथी और दही डालें, फिर चलाते हुए सारी सामग्री को एकसार करें। तीन कप पानी, घी और हरा धनिया डालकर कुकर बंद करें और मध्यम आंच पर छह सीटी आने तक पकाएं। अगर बाद में दाल गाढ़ी लगे तो इसमें थोड़ा-सा गर्म पानी मिला सकते हैं। तैयार दाल में बटर, ताजी मलाई या घी डालकर रोटी और चावल के साथ परोसें।

## हरियाली मूंग तड़का

क्या चाहिए

साबुत मूंगदाल- 1 कप, लोबिया- 1/4 कप, घी- 3 बड़े चम्मच, टमाटर की प्यूरी- 1/2 बड़ा चम्मच, जीरा- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हरी मिर्च- 1 कटी हुई, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 बड़ा चम्मच, प्याज- 1 बारीक कटा हुआ, लाल मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, पालक- 1 कप कटी हुई, हरा धनिया- 1/4 कप कटा हुआ, घी- 1 छोटा चम्मच (तड़के के लिए), जीरा- 1 छोटा चम्मच और साबुत लाल मिर्च- 2, हींग- चुटकी भर।

ऐसे बनाएं

दाल और लोबिया को दो घंटे पहले भिगोकर रख दें। फिर इसे कुकर में दोगुना पानी, नमक, हल्दी और एक छोटा चम्मच तेल डालकर धीमी आंच पर 20-25 मिनट पकाएं। घी गर्म करके जीरा तड़काएं। हरी मिर्च और प्याज डालकर हल्का गुलाबी भूनेने के बाद अदरक-लहसुन का पेस्ट मिलाएं और दो मिनट तक भूनें। टमाटर की प्यूरी को धीमी आंच पर घी छोड़ने तक भूनें। कटा हुआ पालक और हरा धनिया डालें और तेज आंच पर चलाते हुए पकाएं पर ध्यान रहे पालक को ज़्यादा नहीं पकाना है। अब लोबिया और दाल को चम्मच से थोड़ा-सा दबाकर मसल लें और मिला दें। आवश्यकतानुसार पानी डालकर धीमी आंच पर करीब दस मिनट पकाएं। तड़के के लिए घी गर्म करें और जीरा व लाल मिर्च तड़काएं। हींग मिलाकर दाल में तड़का लगाएं और थोड़ी देर ढककर रख दें। तैयार है स्वादिष्ट हरियाली लोबिया मूंग तड़का।



# किताबें पढ़ें, लेकिन विचार करना खुद सीखना होगा - मक्सिम गोर्की

1. आसपास के सभी लोगों से प्रेम करें। मेहरबान बनें, दयालु बनें। जिन्होंने आपके साथ बुरा किया है, उन्हें भी माफ करें। 2. जब जीवन नीरस हो जाता है तो दुख का भी स्वागत होता है। 3. जब काम में आनंद आता है, तो जीवन सुंदर हो जाता है। अगर काम पसंद का नहीं, तो जीवन गुलामी लगता है। 4. खुशी तब तक छोटी लगती है जब तक आपके हाथ में होती है, जब वह चली जाती है तब

समझ में आता है कि कितनी बड़ी और मूल्यवान थी। 5. बच्चों के लिए भी वैसे ही लिखना चाहिए जैसे बड़ों के लिए लिखते हैं, बल्कि उससे बेहतर। 6. किताबें पढ़ते रहें, लेकिन याद रखें कि किताब तो किताब ही है, आपको विचार करना तो खुद ही सीखना होगा। 7. सबसे बेरहम दुश्मन हमारा अतीत होता है।



## खुद को बार-बार मौका दीजिए, एक वक्त आएगा जब राह मिल जाएगी - राफेल नडाल



मैं सभी स्टूडेंट्स को बधाई देता हूं। मैं जानता हूं यह खुशियां भरा दिन है, लेकिन इसमें दुख भी है क्योंकि मैं कल्पना कर सकता हूं कि जिंदगी में आने वाले सभी बदलावों का अंदाजा लगाना मुश्किल होता है। उनमें वक्त लगता है।

अनिश्चितता और शक की अच्छी बात यह होती है कि ये हमें जगाए रखते हैं। ये हमें जिंदगी में रोज अच्छाई की ओर एक कदम बढ़ाने के प्रति जागरूक रखते हैं। आज आप जहां हैं, इसलिए हैं कि आपने कोशिश की और खुद पर यकीन किया। आपने अपना पहला लक्ष्य हासिल कर लिया है, वो था ग्रैजुएट होने का। मुझे आप सब पर गर्व है, उन्हें भी होगा जो लोग आज आपके साथ खड़े हैं। मुझे उम्मीद है आप उन सब 'टूल्स' के साथ जा रहे हैं, जो भविष्य में आपके मददगार साबित होंगे।

मैं उन लोगों में से नहीं हूं जो खूब सारी सलाह दिया करते हैं, मैं तो हमेशा ही रोजमर्रा के उदाहरणों से सबक लेने के पक्ष में रहा हूं। मैं सिर्फ आपसे एक ही बात कहूंगा... खुद को मौका दें। वास्तविकता केवल यही है कि आपको जरा भी परेशान नहीं होना चाहिए, जब कोई काम पहली बार में ना बने। तब तो और परेशान नहीं होना चाहिए, जब कुछ वक्त के बाद आप कोशिश करें और फिर भी काम ना बने। खुद को मौका देते रहें। इसमें कभी कोताही न बरतें। इस

मामले में मैं आपको मेरा उदाहरण देता हूं। इसमें कोई शक नहीं है कि मैंने अपने करियर में बहुत ही अच्छे पल देखे हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि जीवन में मुश्किल पल आए ही नहीं। कभी चोट के रूप में, तो कभी हार के तौर पर... दुख देने वाले लम्हे आते ही रहे हैं। मैंने अपने जीवन में केवल यही बेहतर किया कि अपनी टीम की मदद से खुद को बार-बार मौका दिया। जब आप खुद को लगातार मौका देते हैं तो ऐसा वक्त जरूर आता है जब आपको एक रास्ता तो मिल ही जाता है। फिर इस रास्ते पर चलकर आप एक दिन अपने लक्ष्य को पा ही लेते हैं।

लक्ष्य के लिए संघर्ष करें

आज के दौर में सन्न नजर नहीं आता। जब हमें कोई चीज चाहिए होती है, तो अपना सेल फोन उठाते हैं और खरीद लेते हैं। कुछ पढ़ना होता है, तो एक मिनट में वो आर्टिकल सामने होता है। ऐसे दौर में मैं आपको याद दिला दूं कि जिंदगी के महान लक्ष्य एक-दो दिन में हासिल नहीं होते हैं। वो हासिल होते हैं लगातार संघर्ष करने से और गलतियों से सीखते रहने से।

परिवार पर यकीन रखें

मैं अपने अनुभवों से यह बात कह रहा हूं कि जिंदगी के सफर में जब अनपेक्षित लम्हे और निराशा आते हैं तो आप हर चीज पर सवाल उठाते हैं। इन लम्हों में हमेशा अपने परिवार पर यकीन करें। आपको प्यार करने वाले आपके विश्वसनीय साथी ही आपको याद दिलाएंगे कि जीवन में आपका लक्ष्य क्या है। इन्हीं की मदद से आप फिर अपना सपना देखने लायक बन पाएंगे।

# महाबलेश्वर: धार्मिक आस्था और प्रकृति का मिलन बिंदु

अगर मानसून के मौसम में आपको बारिश का आनंद उठाना है तो इसके लिए भारत में दो ही शानदार स्थल हैं—एक, पूर्वोत्तर और दूसरा, पश्चिमी घाट। पश्चिमी घाट क्षेत्र में ऐसा ही एक स्थान है महाराष्ट्र के सतारा जिले में स्थित महाबलेश्वर जो समुद्र तल से लगभग 1,400 मीटर ऊपर है। इसे अंग्रेजों ने हिल स्टेशन के रूप में विकसित किया था और यह ब्रिटिश राज के समय बॉम्बे की ग्रीष्मकालीन राजधानी हुआ करता था। यह घने जंगलों और अपने खूबसूरत लैंडस्केप के लिए तो बेहद लोकप्रिय है ही, लेकिन यहां के प्राचीन मंदिर भी धार्मिक महत्व लिए हुए हैं।

यहां लोग दो कारणों से आते हैं। एक, खूबसूरत प्राकृतिक दृश्यों को निहारने के लिए और दूसरा, धार्मिक उद्देश्य से। महाबलेश्वर की प्राकृतिक खूबसूरती को अपनी आंखों में कैद करने के लिए 'ऑर्थर पॉइंट' यहां का सबसे मशहूर टूरिस्ट प्लेस है। यह महाबलेश्वर बस स्टैंड से 13 किमी और ओल्ड महाबलेश्वर से लगभग 7 किमी दूर है। इसके पश्चिम में यहीं से सावित्री नदी का उद्गम होता है और पूर्व की ओर यहीं से कृष्णा नदी भी निकलती है। कृष्णा दक्षिण भारत में जाकर एक मुख्य नदी बन जाती है, जो विजयवाड़ा से आगे समुद्र में मिलती है। यह बहुत बड़ा डेल्टा भी बनाती है। वहीं, सावित्री नदी अरब सागर में मिलती है और अरब सागर यहां से केवल 60 किलोमीटर ही दूर है, इसलिए अरब सागर से चलती नम हवाएं इन पहाड़ों से टकराकर बादलों का निर्माण भी करती हैं।

ऑर्थर पॉइंट से आगे चलेंगे तो एल्फिंस्टन पॉइंट मिलेगा। यहां से सावित्री घाटी और उसके इर्द-गिर्द का जंगल दिखाई देता है। इको पॉइंट से कृष्णा घाटी दिखती है और कृष्णा नदी पर बना पहला बांध भी यहां से नजर आता है। यहीं पर एक चट्टान इस तरह से टिकी है कि उसके आर-पार निकला जा सकता है। इसे 'नीडल होल' भी कहते हैं, क्योंकि यह बहुत बड़ी सुई के सिर जैसी दिखती है और इसे 'एलीफेंट हेड' भी कहा जाता है,



क्योंकि यह हाथी की सूंड जैसी भी दिखती है।

## आस्था का भी क्षेत्र

महाबलेश्वर प्राचीन मंदिरों, खासकर शिवजी को समर्पित मंदिरों की वजह से आस्था का भी एक बड़ा केंद्र रहा है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है महाबलेश्वर मंदिर और इसी मंदिर के नाम पर इस पूरे क्षेत्र का यह नाम पड़ा। यह मंदिर भारत के पवित्र और धार्मिक स्थलों में से एक है। मंदिर महाबलेश्वर शहर से लगभग 6 किलोमीटर दूर स्थित है। महाबलेश्वर मंदिर भगवान शिवजी को समर्पित है। यहीं पर शंकर मंदिर भी एक महत्वपूर्ण आध्यात्मिक स्थान है, जहां लोग स्वयंभू शिवलिंग के दर्शन करने के लिए आते हैं। इसी तरह कृष्णबाई मंदिर, पंचगंगा मंदिर आदि भी प्रमुख धार्मिक स्थल हैं। इसके अलावा भूषण महामुनि मंदिर भी प्रसिद्ध है, जहां शिवजी की पूजा होती है।

## प्रतापगढ़ किला

महाबलेश्वर से 24 किलोमीटर दूर स्थित है प्रतापगढ़ का किला। इस किले का बड़ा ऐतिहासिक महत्व है। यहीं पर छत्रपति शिवाजी और बीजापुर सल्तनत के सेनापति अफजल खान के बीच प्रतापगढ़ की लड़ाई लड़ी गई थी।

अफजल खान पर शिवाजी की विजय ने ही मराठा शासन की राह प्रशस्त की थी। करीब 350 साल पुराना यह किला आज पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है।

## कैसे पहुंचें?

यह स्थान पुणे से करीब 120 किमी और मुंबई से 285 किमी दूर है। पुणे और मुंबई दोनों जगहों से महाबलेश्वर के लिए हरेक घंटे में बस चलती है। वैसे आप चाहें तो प्राइवेट टैक्सी करके भी इन दोनों जगहों से महाबलेश्वर पहुंच सकते हैं।

## कहां ठहरें?

पुणे से अगर टैक्सी करके आ रहे हैं तो आप चाहें तो सुबह जल्दी पहुंचकर शाम तक महाबलेश्वर क्षेत्र के काफी हिस्से को कवर कर सकते हैं। वैसे यहां हर बजट के होटल आसानी से उपलब्ध हो जाएंगे।





# स्वस्थ और त्वचा दोनों के लिए लाभकारी है हल्दी पानी, स्वस्थ व मजबूत रहता है शरीर



से जुड़ी समस्याएं हल्दी का पानी खून साफ करता है। साथ ही इस पानी को पीने से शरीर में विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। इससे एजिंग साइन्स जैसे झुर्रियां या मुरझाई त्वचा की समस्या दूर होगी। त्वचा की सूजन कम करने में हल्दी फायदेमंद मानी जाती है। इसका इस्तेमाल करने से त्वचा में निखार बढ़ता है। पेट से जुड़ी समस्याएं दूर होंगी हल्दी के पानी का सेवन करेंगे, तो पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे डायरिया, अपच, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में ऐंठन आदि समस्याएं दूर होंगी। हल्दी का पानी पीने से शरीर में पित्त ठीक से बनता है और पाचन तंत्र मजबूत बनता है। हल्दी में

हल्दी वाला पानी बनाने का तरीका एक गिलास हल्के गुनगुने पानी में आप आधा नींबू निचोड़ कर उसमें चौथाई चम्मच हल्दी डालकर चम्मच से मिक्स कर लें। फिर उसमें आधा या पूरा एक चम्मच अपनी आवश्यकता अनुसार शहद मिला ले और इसका सेवन करें। आइए जानते हैं हल्दी का पानी पीने के फायदे शरीर को शक्तिशाली बनाना लगभग 500 ग्राम की मात्रा में हल्दी की गांठें और एक किलो बुझा हुआ चूना लेकर इसको एक मिट्टी के बर्तन में डालकर इसमें ऊपर से 2 लीटर पानी डालें। पानी डालते ही चूना पकने लगता है और जब यह ठण्डा हो जाए तो बर्तन को ढककर रख दें। इसके बाद 2 महीने बाद हल्दी की गांठों को निकालकर पीसकर चूर्ण बना लें। हल्दी की गांठों के चूर्ण को 3 ग्राम की मात्रा में लेकर 10 ग्राम शहद के साथ मिलाकर लगातार 4 महीने तक रोजाना खाने से शरीर का खून साफ हो जाता है और इससे शरीर में भरपूर ताकत आती है। वजन कम होता है अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो ऐसे में अपनी डाइट में हल्दी का पानी शामिल कर सकते हैं। हल्दी में करक्यूमिन पाया जाता है। फैट बढ़ाने वाले टिश्यू को बनने से रोकने के लिए हल्दी का पानी पीना फायदेमंद होता है। आंखों के रोग हल्दी को अरहर की दाल में पकायें और छाया में सुखा लें उसे पानी में घिसकर, शाम होने से पहले ही दिन में दो बार जरूर लगायें इससे झामर रोग, सफेद फूली और आंखों की लालिमा में लाभ होता है। नहीं होगी त्वचा और बालों

एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण भी होते हैं। हल्दी के पानी का सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। हल्दी में मौजूद लिपो पॉलिसैकेराइड की मदद से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले सेल्स बढ़ते हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीम्बू निचोड़कर उसमें एक चुटकी हल्दी मिला लें और इसे सुबह खाली पेट पीएं। ऐसा करने से पेट में गैस बनने की समस्या दूर होती है और एसिडिटी, बदहजमी, फूड पॉइजनिंग, कब्ज आदि बीमारी से भी छुटकारा मिलता है जिससे सुबह पेट पानी की तरह साफ़ होगा। हार्ट की बीमारियों से होगा बचाव हल्दी का पानी शरीर से कोलेस्ट्रॉल का स्तर को नियंत्रण रखने में मदद करता है। हल्दी का पानी पीने से खून के थक्के बनने से रोकने में मदद मिलेगी। इससे आपको हार्ट से जुड़ी बीमारियों का खतरा नहीं होगा।

कम होती है सूजन शरीर में सूजन कितनी भी क्यों न हो हल्दी सूजन को कम करने में सहायक है इसमें करक्यूमिन नामक एक रसायन पाया जाता है जो दवा के रूप में काम करता है इसीलिए आपने देखा होगा किसी को भी चोट लग जाती है तो हमारे बुजुर्ग हल्दी दूध में डालकर पिलाते थे। ब्लाकेज से बचाती है हल्दी जिन लोगों की खून की धमनियों में ब्लाकेज की शिकायत है उनको तो अवश्य ही हल्दी वाला पानी सेवन करना लाभदायक है क्योंकि हल्दी खून को जमने से रोकती है अदरक भी खून को पतला रखती है और ब्लाकेज से बचाती है।

## गधा, लोमड़ी और बंदर की कहानी



एक जंगल में एक गधा और एक लोमड़ी रहते थे। गधा और लोमड़ी के बीच बहुत अच्छी दोस्ती थी। वह दोनों अक्सर जंगल में सांथ घूमने जाया करते थे। बरसात के मौसम में जंगल में चारों तरफ हरी-हरी घास फैली हुई थी जिससे जंगल बहुत ही सुहाना दिखलाई दे रहा था। आसमान में नीलिमा छाई हुई थी और आसमान बहुत सुन्दर दिखलाई दे रहा था।

हरी-हरी घास को देखकर लोमड़ी गधे से बोली- गर्मियों के दिनों में जंगल कितना सूखा पड़ा था और अब देखो हरी-भरी घास के कारण जंगल कितना सुंदर दिखाई दे रहा है।

लोमड़ी की बात सुनकर गधा बोला- लोमड़ी बहन ! तुम यह क्या बात कर रही हो घास भी कहीं हरी होती है क्या ? घास का रंग तो नीला होता है।

गधे की बात सुनकर लोमड़ी को हंसी आ गई और लोमड़ी गधे से बोली- अरे गधे भाई ! घास का रंग हरा ही होता है।

गधा फिर बोला- घास तो मेरा भोजन है तो क्या मुझे घास का रंग भी नहीं पता है ? तुम तो मांसाहारी जीव हो तुम्हें क्या पता घास का रंग कैसा होता है।

गधा और लोमड़ी दोनों अपनी बात पर अड़े रहे धीरे-धीरे दोनों में बहस होने लगी और दोनों एक दूसरे की बात मानने के लिए बिल्कुल भी तैयार नहीं थे। दोनों को ही लग रहा था वही सही है और वह ही दूसरे से ज्यादा बुद्धिमान है।

लोमड़ी तो जन्मजात चालाक होती है वह गधी से बोली - इस तरह अगर हम दोनों बहस करते रहे तो हमारी आपस में लड़ाई हो जाएगी और और इससे हमारी दोस्ती खराब हो जाएगी। इसीलिए अब इस बात का निर्णय किसी और पर छोड़ देते हैं कि कौन सही है और कौन

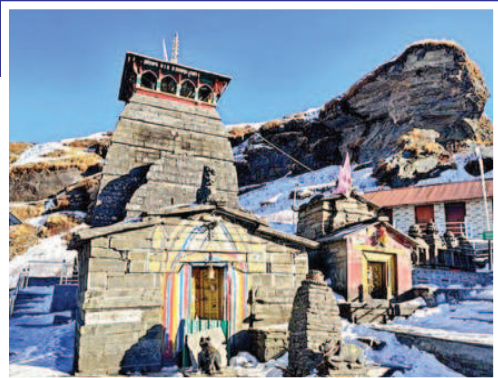
गलत। जो सही होगा वही बुद्धिमान माना जाएगा। ₹ उसी जंगल में एक बूढ़ा बंदर रहता था। बंदर बहुत ही होशियार और बुद्धिमान था। जंगल के सारे जानवर अपने आपसी विवाद सुलझाने के लिए उसी बंदर के पास जाया करते थे। गधा और लोमड़ी दोनों ने निर्णय लिया की इस बात का फैसला बंदर पर ही छोड़ देते हैं कि कौन सही है और कौन गलत।

लोमड़ी मन ही मन बहुत खुश हो रही थी क्योंकि वह जानती थी की घास का रंग तो हरा ही होता है इसीलिए निर्णय उसी के पक्ष में आएगा। गधा और लोमड़ी दोनों मिलकर बूढ़े बंदर के पास गए और उसे सारी बात बतलाई। लोमड़ी बंदर से बोली- बंदर भाई ! आप जो भी निर्णय लेंगे उसे हम दोनों सहर्ष स्वीकार करेंगे। गधे और लोमड़ी की बात बंदर ने बड़े ध्यान से सुनी और अपना निर्णय देते हुए बोला - घास का रंग तो नीला ही होता है। इसीलिए इस विवाद में जीत गधे की ही होगी।

बंदर की बात सुनकर गधा तो बहुत खुश हुआ और नाचता-गाता वहां से चला गया। किंतु बंदर के इस निर्णय से लोमड़ी को बड़ा आश्चर्य हुआ और निराशा भी हुई। गधे के जाते ही लोमड़ी बंदर से बोली - यह तो आप भी जानते हैं कि घास का रंग तो हरा ही होता है फिर आपने गधे को विजई घोषित क्यों किया ?

बूढ़ा बंदर बोला - यह सत्य है कि घास का रंग हरा ही होता है किंतु तुम तो एक बुद्धिमान प्राणी माने जाते हो और बुद्धिमान होकर एक मूर्ख गधे से वाद-विवाद कर रहे हो। इसीलिए बुद्धिमानी के तराजू पर तुम फेल हो जाते हो। लोमड़ी को भी सारी बात समझ में आ गई और वह अपना सा मुंह लेकर वहां से चली गई।

# ये है दुनिया का सबसे ऊंचाई पर स्थिति शिव मंदिर यहां होती है भोलेनाथ के भुजाओं की पूजा



वैसे तो पूरे देश में कई सारे शिव मंदिर हैं, लेकिन सबसे उंचा शिव मंदिर उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित है। इसे तुंगनाथ मंदिर कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि इस मंदिर का निर्माण पांडवों द्वारा कराया गया था। तुंगनाथ पर्वत पर स्थित इस मंदिर की ऊंचाई 3640 मीटर है। तुंगनाथ मंदिर पंचकेदार (तुंगनाथ, केदारनाथ, मध्य महेश्वर, रुद्रनाथ और कल्पेश्वर) में सबसे ऊंचाई पर स्थित है। मान्यता है कि इसी स्थान पर शिवजी भुजा रूप में विद्यमान हैं। इसलिए इस मंदिर में शिव जी के भुजाओं की पूजा होती है।

## मंदिर को लेकर है पौराणिक कथा

तुंगनाथ मंदिर को लेकर पौराणिक कथा ये है कि, इसका निर्माण पांडवों द्वारा कराया गया था। जब महाभारत युद्ध में नरसंहार से शिवजी पांडवों से रुष्ट हो गए थे तो उन्हें प्रसन्न करने के लिए पांडवों ने इस मंदिर को बनवाया था। कहा जाता है कि माता पार्वती ने शिवजी को पति के रूप प्राप्त करने के

लिए तुंगनाथ के पास ही तपस्या की थी। चंद्रशिला के दर्शन के बिना तुंगनाथ मंदिर की यात्रा अधूरी मानी जाती है। मंदिर से कुछ ही दूरी पर चंद्रशिला मंदिर है। यहां रावण शिला है, जिसे (स्पीकिंग माउटेन) के नाम से जाना जाता है। इस पर्वत को लेकर ऐसी मान्यता है कि, रावण का वध करने के बाद श्रीराम स्वयं को दोषी महसूस कर रहे थे, क्योंकि रावण एक महाज्ञानी पंडित और परम शिव भक्त था। रावण वध के पाप से मुक्ति के लिए यहीं पर रामजी ने शिव स्तुति की थी। तब भोलेनाथ ने राम को मुक्ति दी।

बर्फ, मखमली घास, रंग-बिरंगे फूल और बादलों की धुंध से घिरा ये क्षेत्र आपको मोहित कर देगा। जनवरी-फरवरी में तो यहां सिर्फ बर्फ की चादरें ही नजर आती हैं। इसलिए इस जगह को लोग मिनी स्विट्जरलैंड भी कहते हैं। उत्तराखंड का तुंगनाथ मंदिर महादेव और पार्वती को समर्पित है। कहा जाता है कि मंदिर की खोज 18वीं सदी में संत शंकराचार्य द्वारा की गई थी। मंदिर के साथ ही यहां आसपास की सुन्दरता भी मंत्रमुग्ध करने वाली है।



## 40 के बाद भी रहना है फिट तो फॉलो करें दिवंकल खन्ना की ये टिप्स

एक्ट्रेस दिवंकल खन्ना 48 साल की हैं, लेकिन उनको देखकर उनकी उम्र का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है। इस उम्र में भी वो इतनी फिट और एक्टिव हैं। सोशल मीडिया पर दिवंकल फिटनेस से जुड़ी जानकारीयां फैन्स के साथ शेयर करती रहती हैं। हाल ही में दिवंकल खन्ना ने फैन्स के साथ अपनी मॉनिंग रूटीन शेयर किया है।

### दिवंकल खन्ना की फिटनेस रूटीन

- सुबह के समय एक्ट्रेस 10 मिनट का क्विक वर्कआउट करती हैं और इस दौरान वो प्लैंक, स्क्वाट्स और लंजेस करती हैं। वहीं वो अपने दिन की शुरुआत गर्म पानी में नींबू मिलाकर पीने से करती हैं, इसके बाद वो ब्लैक कॉफी पीती हैं।

- नाश्ते की बात करें तो उन्हें अंडे खाने बहुत पसंद हैं। एक्ट्रेस कहती हैं कि, 'मैं ब्रेकफास्ट में 2 उबले अंडे खाती हूँ। इसके अलावा मैं कुछ अंडे अपने बालों पर भी लगाती हूँ।' वो अगे कहती हैं वो खुद को हेल्दी रखने के लिए खूब सारे सप्लीमेंट्स लेती हैं। एक्ट्रेस आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन डी 3 और पेरीमेनोपोजल सप्लीमेंट्स लेती हैं।



वहीं अपनी मॉनिंग रूटीन के बारे में बताते हुए दिवंकल ने कहा कि वह सुबह स्किन पर कई तरह के सीरम और ट्रेनेक्सामिक एसिड का इस्तेमाल करती हैं क्योंकि उन्हें मेलास्मा की दिक्कत है। इसके अलावा वो मॉइश्चराइजर और सनस्क्रीन का भी इस्तेमाल करती हैं। ये strict healthy रूटीन फॉलो करने का एक्ट्रेस को फायदा भी होता है। वो कहती हैं वो सुबह आलस नहीं काफी जोश महसूस करती हैं। उन्हें दिनभर एनर्जी फील होती है।

### रात को हल्का खाना खाएँ

दिवंकल खन्ना ने कहती हैं, 'ये आदत मैंने वहीदा रहमान जी से सीखी है। रात में कम खाना खाने से आपका शरीर आपके भोजन को जलाने में ऊर्जा खर्च करने के बजाय आराम कर सकता है। मैं भी वहीदा जी की तरह प्रतिदिन डिनर में ऑमलेट खाती हूँ।'

### तनाव दूर करने के लिए दी ये

#### सलाह

दिवंकल खन्ना महिलाओं को स्ट्रेस से बचने के लिए कुछ सांस लेने वाले व्यायाम करने की एडवाइज देती हैं। एक्ट्रेस ने कहा, 'जब बढ़ती उम्र दिखने लगे तो आप साँस लेने वाले व्यायाम कर सकते हैं और सिर्फ पांच मिनट में आपको रिलीव मिलेगा और पहले से एनर्जेटिक फील करेंगे।'

### 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

