

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
5 नवंबर 2023

बॉलीवुड की सबसे  
खूबसूरत और  
फिट एक्ट्रेसज में  
से एक हैं  
दिशा पटानी



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।



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...!



हँसी ठहा



लड़को को उस समय  
सबसे ज्यादा गुस्सा आता है  
जब ऑटो में 2 लड़कियों के  
बीच में लड़का बैठा हो  
तब तीसरी लड़की के आने से  
ऑटो वाला बोले भाई तू आगे आज



पत्नी ने रात को 02 बजे नींद  
से उठा कर पूछा-  
बताना जरा 2003 वर्ल्ड कप में  
सचिन ने पाकिस्तान के खिलाफ  
कितना स्कोर किया था?

पति- 98,

पत्नी- चांदनी मूवी में कौन सी  
हिरोइन थी?

पति- श्री देवी

पत्नी- आज जो हमारे घर आई थी...

पति बीच में ही बोल पड़ता है...

अच्छा 410 में जो हमारी नई पड़ोसन आई है...हां  
उसका नाम आरती है...



पति- लेकिन तुम इतनी रात को  
ये सब क्यों पूछ रही हो?

पत्नी- अब बताओ,  
सुबह से बर्थडे विश  
क्यों नहीं किया  
मुझे?

चारों तरफ सन्नाटा  
छा गया।



चोलू- कल रात देर से घर पहुंचा तो पत्नी  
ने परदे फाड़ दिए।

मोलू- अच्छा ही हुआ, तुम बच गए.

चोलू- घर के नहीं, मेरे कान के परदे फाड़ दिए।

पिंकू- मम्मी, मुझे स्कूल से निकाल दिया  
गया है।

मम्मी- क्यों?

पिंकू- मैंने तो बस एक मच्छर मारा था.

मम्मी- इतनी सी बात पर कोई नहीं  
निकालता है।

पिंकू- मच्छर टीचर के गाल पर बैठा था।

> दादा - कमर में बहुत दर्द है.

जरा शर्मा जी के घर से आयोडेक्स ले आओ।

दादी - अरे... वो नहीं देंगे, बहुत कंजूस हैं।

दादी - हां हैं तो खानदानी कंजूस।

पता नहीं इतने पैसे लेकर कहां जाएंगे?

मर जाएंगे यूं ही,

ऐसा करो अलमारी से तुम अपना ही  
आयोडेक्स निकाल लो, दर्द कुछ ज्यादा ही है।

पिंकी- मैं कैसी दिख रही हूं?

बॉयफ्रेंड- क्या बात है आज तो बहुत सुन्दर  
लग रही हो?

पिंकी- ज्यादा मक्खन लगाने की जरूरत नहीं है

जाकर ब्यूटी पार्लर वाले का  
बिल भर आओ।



# क्या आप भी खाते हैं बिना ब्रश किए खाना तो हो जाएं होशियार दिल को होगा भारी नुकसान !

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की तरह ओरल यानी की मुंह की हेल्थ का ध्यान रखना भी जरूरी है। एक्सपर्ट्स की मानें तो यदि व्यक्ति की ओरल हेल्थ खराब हो तो उसे कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए हमेशा अपने मुंह की सफाई का ध्यान रखना जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स भी यह सलाह देते हैं कि मुंह की सफाई के लिए सुबह उठने के बाद और रात में सोने से पहले ब्रश जरूर करना चाहिए। इससे



मुंह में मौजूद बैक्टीरिया और कीटाणु साफ होते हैं। यदि यह हानिकारक बैक्टीरिया साफ नहीं किए जाएं तो यह पेट में चले जाते हैं जिसके कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ लोग बिना ब्रश किए हुए चाय पीना शुरू कर देते हैं लेकिन यह आदत आपके लिए गंभीर परेशानी खड़ी कर सकती है। तो चलिए आपको बताते हैं सुबह बिना ब्रश खाने की आदत आपके स्वास्थ्य को कैसे नुकसान पहुंचाती है। आइए जानते हैं....

## दिल की बीमारियों का खतरा

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो बिना ब्रश किए हुए खाने से दिल संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ता है। दांतों पर जमा प्लाक, बैक्टीरिया और गंदगी शरीर में जाकर दिल की नसों को अवरुद्ध कर देती है जिसके कारण नसों में ब्लॉकेज की समस्या होती है। इसके कारण दिल तक ब्लड सर्कुलेशन भी कम हो जाता है और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ता है।

## मुंह से आएगी बदबू

जब भी सुबह हम सोकर उठते हैं तो मुंह से दुर्गंध आती है।



इस दुर्गंध के लिए मुंह में मौजूद बैक्टीरिया जिम्मेदार होते हैं हालांकि रोजाना ब्रश करने से मुंह की बदबू दूर होती है और सांस भी फ्रेश हो जाती है लेकिन यदि आप बिना ब्रश किए हुए खाना खाते हैं तो आपके मुंह से सारा दिन गंदी बदबू आती है।



## गर्भवती महिलाओं को नुकसान

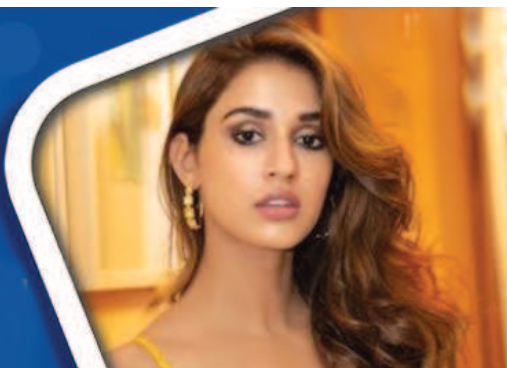
यदि गर्भवती महिलाएं बिना ब्रश किए हुए कुछ खा लेती हैं तो इससे सिर्फ उनका ही नहीं बल्कि बच्चे का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। इसके कारण प्रीमेच्योर डिलीवरी, जन्म के बाद बच्चे का वजन कम होना और कई सारी अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

## मसूड़े हो सकते हैं खराब

यदि आप ब्रश नहीं करते तो इससे मसूड़े कमजोर होने लगते हैं। हानिकारक बैक्टीरिया के कारण इनमें सूजन, फूलना और खून निकलने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। दांतों में बिना ब्रश किए हुए खाना खाने के कारण समस्या और भी ज्यादा बढ़ सकती है।



# दिशा पटानी की तरह चाहिए टोन्ड बॉडी



## तो जान लीजिए इस फिटनेस फ्रीक एक्ट्रेस का पूरा डाइट प्लान

इस डाइट प्लान और रूटीन को फॉलो करके आप पाएंगी दिशा पटानी जैसा फिट फिगर

बॉलीवुड की सबसे खूबसूरत और फिट एक्ट्रेस में से एक हैं दिशा पटानी। सोशल मीडिया पर बेहद एक्टिव रहने वाली यह ग्लैमरस एक्ट्रेस अपने लुक्स के साथ ही अपनी टोंड बॉडी के लिए हमेशा ही सुर्खियों में रहती हैं। फिट रहने के लिए वर्क आउट करना न सिर्फ दिशा के डेली रूटीन का हिस्सा है, बल्कि उनका पैशन भी है। इसी के साथ वह अपनी डाइट का खास खयाल रखती हैं, जिससे उनके शरीर को पोषण तो भरपूर मिलता है, लेकिन एक्स्ट्रा फैट्स नहीं। अगर आप भी दिशा पटानी जैसी फिटनेस चाहती हैं तो जान लें उनके फिटनेस फंडा।

### फॉलो करती हैं सख्त डाइट

फिट रहने के लिए या फिर वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज के साथ ही अपनी डाइट पर खास ध्यान देना चाहिए। दिशा भी सख्त डाइट फॉलो करती हैं। वह प्रोटीन और कार्ब्स के संतुलन का खास ध्यान रखती हैं। ब्रेकफास्ट में दिशा दो से तीन अंडे, बिना क्रीम वाला दूध या फिर फ्रेश जूस पीना पसंद करती हैं। कभी कभी वे ओट्स या दलिया के साथ दूध भी लेती हैं। इससे उनमें सारे दिन एनर्जी बनी रहती है।

### हेल्दी स्नैक्स है पसंद

सिंपल लंच पसंद करने वाली दिशा अपने इवनिंग स्नैक्स का भी खास ध्यान रखती हैं। क्योंकि गलत इवनिंग स्नैक्स भी फिटनेस को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए एक्ट्रेस हेल्दी स्नैक्स के रूप में बादाम और मूंगफली लेना पसंद करती हैं। हालांकि इन्हें भी वह सीमित मात्रा में ही खाती हैं।

### प्रोटीन रिच डिनर

दिशा का डिनर प्रोटीन रिच होता है। वे इस समय हाई



प्रोटीन फूड जैसे चिकन, अंडे, बेर सारा सलाद, ब्राउन राइस और दाल खाना पसंद करती हैं। हालांकि इस दौरान वह इसके सही पोर्शन का खास ध्यान रखती हैं। प्रोटीन रिच डाइट से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है और उसे भरपूर पोषण मिल पाता है।

### मीठे की शौकीन हैं दिशा

एक टॉक शो में दिशा ने बताया था कि उन्हें मीठा बहुत पसंद है और वह वीक में एक बार अपने चीट डे के दिन मीठा खाती हैं। इसी के साथ दिशा अपने आप को हाइड्रेट रखने की भी कोशिश करती हैं। वह दिनभर में खूब पानी पीती हैं।

साथ ही कम से कम आठ घंटे की नींद वह जरूर लेती हैं।

### कार्डीओवैस्कुलर एक्सरसाइज

दिशा फिटनेस फ्रीक हैं और डाइट के साथ अपनी एक्सरसाइज पर बहुत ज्यादा ध्यान देती हैं। दिशा की रूटीन एक्सरसाइज में शामिल है कार्डीओवैस्कुलर एक्सरसाइज। ये एक्सरसाइज न सिर्फ दिशा की कैलोरी बर्न कर उन्हें फिट रखती है, बल्कि उनकी हृदय गति को भी सुधारती है। इसके लिए एक्ट्रेस दौड़ने के साथ ही साइकिल चलाना और स्विमिंग करना पसंद करती हैं।

### स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

अपनी बॉडी को टोन्ड रखने के लिए दिशा स्ट्रेंथ ट्रेनिंग पर खास ध्यान देती हैं। वह वेटलिफ्टिंग एक्सरसाइज जैसे स्क्वाट्स, लंजेस, डेडलिफ्ट आदि रोज करती हैं। इससे बॉडी शेप में रहती है। इन एक्सरसाइज के कई वीडियो दिशा अपने फैस के साथ भी शेयर करती हैं।

# 3 साल से बड़े बच्चों के जीवन में प्रेरणा है ये 5 लघु फिल्में, मिलेगी जिंदगी की नई सीख

बदलते समय के साथ सिर्फ आज बड़े ही नहीं बल्कि बच्चे भी फिल्मों के शौकीन होते हैं। वह भी नई-नई फिल्मों देखने का शौक रखते हैं। हालांकि कुछ फिल्में बच्चों के लिए अच्छी नहीं होती लेकिन फिर भी वह उसे देखने की जिद करने लगते हैं। अगर आपके बच्चे भी फिल्मों के शौकीन है तो आज आपको ऐसी 5 हॉलीवुड शॉर्ट फिल्में बताएं आप 3 साल से ज्यादा उम्र के बच्चे को दिखा सकते हैं। यह फिल्में सिर्फ उनका मनोरंजन ही नहीं करेगी बल्कि बच्चों को जिंदगी की एक नई सीख भी देंगी। आइए जानते हैं...



## अंब्रेला (Umbrella)

यह सच्ची घटनाओं पर बनी एक एनिमेटेड फिल्म है। इस फिल्म में दिखाए गए दृश्य आपके बच्चों को एक नया संदेश देंगे। हेलेना हिलारियो द्वारा बनी यह फिल्म बच्चों के अंदर एक अलग ही इच्छा शक्ति भरेगी। इस फिल्म को देखने के बाद बच्चों में दयालुता का भाव और भी ज्यादा बढ़ जाएगा। यदि आपका बच्चा 3 साल से बड़ा है तो आप उन्हें यह फिल्म दिखा सकते हैं।

## पिपर (Pipper)

यह एनिमेटेड शॉर्ट फिल्म है जो बच्चों को डर से जीतने का साहस देती है। इस फिल्म को देखकर बच्चों में किसी भी



चीज से लड़कर और अपने डर से उभरकर जिंदगी जीने का साहस आता है।

## हॉप (Hope)

यह हॉलीवुड की फिल्म नेटफ्लिक्स पर उपलब्ध है और बच्चों के लिए बहुत अच्छी है। इस फिल्म में 8 साल के सो-वोन पर हुए यौन हमले से बचाने की उसे कोशिश करता है। इस पूरी फिल्म देखकर बच्चे को यह शिक्षा मिलेगी कि जिंदगी में चाहे कैसी भी परिस्थिति हो उन्हें हार नहीं माननी है।

## पिप (Pip)

2018 में बनी यह शॉर्ट फिल्म दक्षिण पूर्वी के गाइड कुत्तों पर बनी है। यह एक छोटे से कुत्ते की कहानी है। जो अपनी लक्ष्य को पाने के लिए किसी भी हद तक चला जाता है। यह फिल्म बच्चों को मजबूत इच्छा शक्ति रखने की सीख देती है।

## नेपो (Napo)

इस फिल्म को देखकर बच्चों को रिश्तों को समझने की शक्ति मिलेगी। यह एक छोटे से बच्चे की कहानी है जो अपने दादा को ठीक करने के लिए उनके कुछ पुराने रिश्ते दोबारा से नए बनाता है और उन रिश्तों के जरिए अपने दादा को एक नई जिंदगी देता है।







# केरल की पहली आदिवासी एयर होस्टेस हैं गोपिका गोविंद

## 12 साल के संघर्ष के बाद यूं भरी सपनों की उड़ान

हम में से सब का कोई न कोई सपना होता है जिसे हम बचपन से देखते हैं और पूरा करने की चाहत रखते हैं। लेकिन सपने देखना तो आसान है पर उसे पूरा करने के लिए के बहुत जतन करना पड़ता है, लेकिन केरल की बेटी गोपिका गोविंद ने जो सपना देखा, उसे पूरा भी करके दिखाया। बता दें गोपिका केरल की ऐसी महिला है जो देश की पहली आदिवासी एयर होस्टेस हैं। उन्होंने अपनी इस कामयाबी से सारी लड़कियों के लिए मिसाल बन गई हैं, जो सपने देखती हैं और कुछ कर दिखाने की चाहत रखती हैं।

**केरल की पहली आदिवासी एयर होस्टेस हैं गोपिका**

गोपिका का जन्म 1998 में अलाकोडे स्थित एसटी



उन्होंने बेटी को पढ़ने के लिए प्रेरित किया, साथ ही उन्होंने बेटी को कामयाब बनने और उसका सपना पूरा करने के लिए उसकी हरसंभव मदद की। गोपिका का छुटपन और फिर स्कूल- कॉलेज लाइफ बहुत कलरफुल नहीं था। जैसा कि ज्यादातर आदिवासी लड़कियों के साथ होता है, लेकिन अपनी मेहनत और लगन से उन्होंने एयर होस्टेस बनने के इस सपने को आखिरकार साकार किया।

**12 साल की उम्र में देखा था एयर होस्टेस**

**बनने का ख्वाब**

गोपिका ने जब एयर होस्टेस बनने का ख्वाब देखा था, उस समय वो महज 12 साल की थीं। वो बताती हैं कि जब वो छोटी थी तो उनके घर के ऊपर से हवाई जहाज गुजरा और वही देख के गोपिका ने सोच लिया कि वो एक दिन हवाई जहाज से यात्रा जरूर करेंगी। जैसे- जैसे वो बड़ी हुई उन्होंने एयर होस्टेस बनने की जानकारी एकत्रित करनी शुरू कर दी। उन्होंने पता चला की एयर होस्टेस की पढ़ाई का कोर्स बड़ा महंगा है तो उन्होंने लगभग अपने सपने को छोड़ने का मन बना लिया था, लेकिन इसी बीच उन्हें पता चला कि अनुसूचित जाति की लड़कियों के लिए केरल सरकार अनुदान दे रही हैं। इसी की मदद से गोपिका ने आइएटीए कस्टमर सर्विस केयर में डिप्लोमा कोर्स किया। उसके बाद केरल सरकार की अनुदान की मदद से वायानाड स्थित ड्रीम स्काई एवियेशन ट्रेनिंग अकेडमी में एडमिशन लेकर पढ़ाई की। केरल सरकार ने उन्हें 1 लाख रुपये तक की मदद की। आज गोपिका 12 साल के संघर्ष के बाद एयर होस्टेस बनकर दूसरी लड़कियों के लिए प्रेरणा बन गई हैं।



कॉलोनी वाकुन कुडी में एक अनुसूचित जनजाति (एसटी) करीमबाला समुदाय में हुआ था। उनके पिता पी गोविंदन और मां विजी है। घर में आर्थिक हालात खराब होने के चलते गोविंद का बचपन गरीबी में ही बीता, लेकिन उनके माता-पिता शिक्षा का महत्व बहुत अच्छी तरह से समझ रहे थे, तो



## ज्यादा मात्रा में खाई शिमला मिर्च तो शरीर को फायदे की जगह होगा नुकसान

खाने का स्वाद बढ़ाने वाली शिमला मिर्च स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होती है। यह एक नहीं बल्कि तीन रंगों की होती है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर को हेल्दी और फिट बनाए रखने में मदद करते हैं। इसमें विटामिन-सी, विटामिन-ए, फाइबर, विटामिन-के, कैरोटीनॉयड्स और कार्बोहाइड्रेट जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। लेकिन ज्यादा मात्रा में इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है। चलिए आज आपको बताते हैं कि ज्यादा मात्रा में शिमला मिर्च खाने से सेहत को क्या-क्या नुकसान होंगे। आइए जानते हैं...

### शरीर का तापमान बढ़ेगा



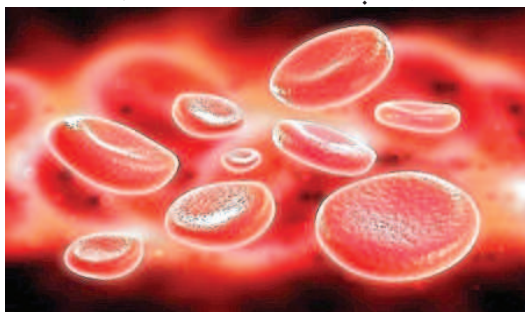
शिमला मिर्च की तासीर बहुत ही गर्म होती है ऐसे में यदि इसका सेवन ज्यादा मात्रा में किया जाए तो शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। ज्यादा मात्रा में शिमला मिर्च खाने से आपकी परेशानी बढ़ सकती है।

### ब्लड प्रेशर बढ़ेगा

यदि आपका ब्लड प्रेशर बढ़ता है तो भी शिमला मिर्च का सेवन न करें। इसमें पाए जाने वाले गुण शरीर में ब्लड फ्लो बढ़ा सकते हैं जिसके कारण ब्लड प्रेशर के मरीजों की

परेशानी बढ़ सकती है।

### ब्लड संबंधी बीमारियों का बढ़ेगा खतरा



यदि आप ब्लड से जुड़ी किसी बीमारी से जूझ रहे हैं तो शिमला मिर्च का सेवन न करें। शिमला मिर्च आपके लिए नुकसानदायक हो सकती है। बहुत ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करने से आपकी ब्लड से जुड़ी बीमारियां ट्रिगर होने लगती हैं जिसके कारण समस्या बढ़ सकती है।

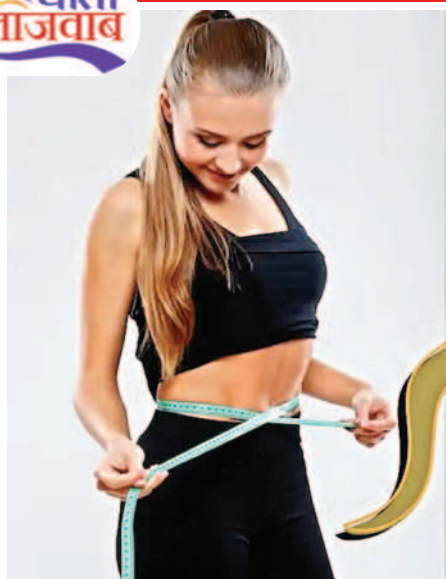
### सर्जरी करवाने के पहले और बाद में

सर्जरी करवाने से पहले और बाद में शिमला मिर्च का सेवन आपके लिए खतरनाक हो सकता है। शिमला मिर्च खाने से आपके शरीर में ब्लड का फ्लो बढ़ सकता है जिसके कारण आपमें ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है।

### एलर्जी से जूझ रहे लोग

यदि आपको किसी तरह की फूड एलर्जी या स्किन एलर्जी है तो भी ज्यादा मात्रा में इसका सेवन न करें। इसका सेवन करने से स्किन पर रैशज और दाने होने लगते हैं।





## जीरो फिगर

अगर चाहती हैं तो  
करें ये काम, जल्द  
होगा सपना पूरा



जब से बॉलीवुड की अभिनेत्रियों ने जीरो फिगर ट्रेंड चालू किया है, हर लड़की इस ट्रेंड को फॉलो करना चाहती हैं। अधिकतर लड़कियां चाहती हैं कि उनकी बॉडी भी हॉट और सेक्सी दिखे, इसके लिए वो जीरो बॉडी फिगर अटेन करना चाहती हैं। अगर आप भी इस सपने की लाइन में लगी हैं, तो जरा इस आर्टिकल को अच्छे से पढ़ लीजिए। इन तरीकों से आपका ये सपना बेहद आसानी से पूरा हो जाएगा। कुछ आसान सी टिप्स और ट्रिक्स को फॉलो कर आपको एक शानदार, जीरो फिगर मिलेगी।

अगर आप जानना चाहती हैं की एक्जेक्टली जीरो फिगर साइज क्या होता है तो आइए हम आपको बताते हैं। दरअसल महिलाओं के लिए बेस्ट बॉडी टाइप माना जाने वाला जीरो फिगर साइज का अर्थ है फिगर साइज 31-23-34 होना। इसका मतलब आपका बस्ट यानिकि वक्ष लगभग 31 इंच का हो, वेस्ट यानिकि कमर 23 इंच की हो और आपके हिप यानिकि कूल्हे 34 इंच के हो। इस बॉडी शेप में महिलाएं बेहद हॉट, लगती हैं, यही कारण है कि हर लड़की जीरो फिगर बॉडी हासिल करना चाहती है।

### मन की शांति है जरूरी

अक्सर हमारे बड़े बुजुर्ग कहा करते हैं कि किसी भी काम के लिए मन की शांति सबसे ज्यादा जरूरी होती है। दरअसल अगर आप अपने मन की शांति को प्राप्त कर लेते हैं तो आपके लिए हर काम आसान हो जाता है। ऐसे में मेंटल पीस का ख्याल रखते हुए अगर आप अपने कदम जीरो फिगर के ख्वाब की तरफ बढ़ाएं तो निश्चित ही सफलता मिलेगी। सबसे पहले आपको अपने मन को फिट करना होगा ताकि

आप अपने मन को समझा पाएं कि फिट होना क्यों जरूरी है। इसके बाद ये सफर आसान हो जाएगा।

### जमकर करें वर्कआउट

अगर आप जीरो फिगर हासिल करना चाहती हैं तो सिर्फ सोचने से कुछ नहीं होगा। आपको जमकर वर्कआउट करना होगा। आप जितना ज्यादा वर्कआउट करेंगी, उतना ही ज्यादा आपकी फिगर शाप होने के चांस होंगे। वर्कआउट करते वक्त इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि कुछ लोग अक्सर अपनी शुरुआत ही हैवी वर्कआउट से करते हैं, जिससे वो बीच में ही थक जाते हैं, और वर्कआउट छोड़ देते हैं। इससे वो कभी भी अपना सपना पूरा नहीं कर पाते। ऐसे में अपने वर्कआउट पैटर्न की शुरुआत बेबी पैटर्न से करें। वॉकिंग, फिर फास्ट वॉक, जॉगिंग और फिर हेवी एक्सरसाइज, इस क्रम को फॉलो करने से आपकी बॉडी जल्द ही जीरो फिगर हो जाएगी।

### जीभ और स्वाद पर रखें कंट्रोल

अगर आप चाहते हैं कि आपका वर्कआउट और जिम में बहने वाला पसीना अपना असर जल्दी दिखाए तो आपको अपने स्वाद को कंट्रोल में रखना होगा। दरअसल आपको एक बैलेंस डाइट मैनेज करनी होगी। साथ ही नमक और चीनी के सेवन को भी कंट्रोल करना होगा। दरअसल नमक और चीनी के अत्यधिक सेवन से मूड स्विंग की समस्या होती है। एक्सरसाइज के साथ साथ अपने खान पान का ध्यान रखने से ये सपना आपके और भी ज्यादा करीब आ जायेगा।

### जीभर डांस भी करें

अगर आप चाहें तो डांस को भी अपने डे प्लान में जगह दे सकते हैं। दरअसल डांस के शौकीन लोग इस बात को अच्छे से जानते हैं कि नियमित तौर पर जुम्बा करने से आपको हैवी एक्सरसाइज जैसा ही रिजल्ट देखने को मिलता है। गाना बजाओ, खुलकर नाचो और जीरो फिगर पाओ।



# चेहरे पर आएगा पार्लर जैसा निखार

दाग- धब्बों से छुटकारा पाने के लिए ऐसे करें आलू का इस्तेमाल



साफ- सुथरी और बेदाग त्वचा पाना तो हर किसी की इच्छा होती है। लेकिन स्किन पर कई बार गहरे रंग के धब्बे और झाइयां पड़ जाती है। धूप, धूल और मिट्टी के असर से या फिर हार्मोनल इंबैलेंस से भी पिगमेंटेशन होने लगती है। वैसे तो पिगमेंटेशन को हटाने के लिए बाजार में कई सारे प्रोडक्ट्स मिलते हैं, लेकिन यहां जानिए इन गहरे धब्बों को घरेलू तरीके से कैसे दूर किया जा सकता है। बता दें आलू से आप अपने स्किन की पिगमेंटेशन को दूर कर सकते हैं। पिगमेंटेशन तब होती है जब त्वचा के कुछ क्षेत्र में अत्यधिक मात्रा में मेलैनिन का उत्पादन हो जाता है, जो त्वचा में पिगमेंटेशन के लिए जिम्मेदार होती है। आलू में विटामिन, खनिज और एंजाइमों भरपूर मात्रा में होते दो चेहरे पर आई पिगमेंटेशन को हल्का करते हैं और त्वचा को ग्लोइंग बनाते हैं। आलू को आप अपने चेहरे पर 5 तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं...

**कैसे पिगमेंटेशन दूर करने के लिए आलू का इस्तेमाल**

**आलू और नींबू का रस मास्क**

1 आलू लें और उसको पीसकर उसका रस निकाल लें। आलू के रस को 1 नींबू के रस के साथ मिला लें। इस मास्क को अपने चेहरे पर लगा लें और 10 से 15 मिनट के लिए लगा रहने दें। मास्क को हटाने के लिए इस गुनगुने पानी से धो लें।

**आलू और दही का मास्क**

1 आलू को मिक्सर में पीसकर उसका रस निकाल लें। अब उसमें 2 चम्मच दही अच्छी तरह से मिक्स कर लें। दही

में लैक्टिक एसिड डेड स्किन को निकालकर स्किन को साफ करता है। इस मास्क को अपने चेहरे पर कुछ मिनटों के लिए रहने दें। इसे सूखने के बाद गुनगुने पानी से धो लें।

**हल्दी और आलू का मास्क**

1/2 चम्मच हल्दी के साथ आलू का रस निकालकर उसे अच्छे से मिक्स कर लें। हल्दी एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होती है जो स्किन में मौजूद गंदगी और toxins को हटा देती है। हल्दी और आलू के मास्क को चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद गुनगुने पानी से मुंह धो लें।

**खीरे और आलू का मास्क**

1 खीरे को छीले और उसे अच्छे से कटूकस कर लें, साथ में आलू को भी कटूकस कर लें। दोनों के रस को निकाल लें। दोनों के रस को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। खीरे में स्किन को ठंडक देने वाले गुण होते हैं और स्किन को आराम देता है। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने के बाद धो लें।

**शहद और आलू का मास्क**

शहद में एक मॉइस्चराइजिंग और ब्राइटनिंग गुणों के लिए जाना जाता है। शहद और आलू का मास्क बनाने के लिए उबले हुए आलू को तब तक मैश करें जब तक उसका चिकना सा पेस्ट ना बन जाए। मसले हुए आलू में एक बड़ा चम्मच कच्चा शहद डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इसे 20- 30 मिनट तक लगा रहने दें। गुनगुने पानी से अपने चेहरे को धो लें और अपनी त्वचा को सूखन दें।

अप्पम एक ऐसी फेमस डिश है जिसे नारियल की चटनी और सांभर के साथ खाया जाता है। हेल्दी होने के कारण बहुत से लोग इसका सेवन करते हैं। अप्पम, अप्पे और उत्तपम से एक अलग डिश है जिसे चावल के आटे के साथ बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए चावल का आटा, कोकोनट मिल्क, खमीर, नारियल और नमक को मिलाकर एक घोल तैयार किया जाता है इस घोल को किण्वित तवे पर चीले की तरह फैलाया जाता है और टेस्टी अप्पम तैयार किए जाते हैं लेकिन बहुत सी महिलाओं की यह शिकायत होती है कि यह सॉफ्ट नहीं बनते। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे आसान से कुकिंग हैक्स बताते हैं जिनके जरिए यह एकदम सॉफ्ट बनेंगे। आइए जानते हैं...

**अच्छी तरह से भिगाएं चावल**

अप्पम बनाने से पहले चावल को रात भर के लिए पानी में भिगोकर रख दें। फिर जब चावल अच्छे से भीग जाएंगे तो बैटर एकदम स्मूथ और सॉफ्ट बनेगा। सॉफ्ट अप्पम बनाने के लिए आपको भीगे हुए चावल की जरूरत पड़ेगी।

**मेथी पाउडर और**



**पके हुए चावल**

भीगे हुए चावलों को पीसते हुए आप मेथी पाउडर और थोड़े पके हुए चावल इस्तेमाल कर सकते हैं। इन दोनों चीजों का इस्तेमाल करने से भी अप्पम एकदम सॉफ्ट और स्वादिष्ट बनेंगे।

**बैटर का रखें ध्यान**

अप्पम के लिए बैटर तैयार करते समय इस बात का



ध्यान रखें कि न ही यह ज्यादा गाढ़ा हो और न ही पतला। अप्पम का बैटर डोसे के बैटर से थोड़ा पतला होता है। ऐसे में इसकी कंसिस्टेंसी पर खास ध्यान दें।

**अच्छी क्वालिटी का आटा करें इस्तेमाल**

अप्पम बनाने की मुख्य सामग्री चावल का आटा है ऐसे में यदि आप अच्छी क्वालिटी का चावल का इस्तेमाल करेंगे तभी यह स्वाद और सॉफ्ट बनेंगे।

**नारियल पानी इस्तेमाल करें**

अप्पम का सॉफ्ट बनाने के लिए आप नारियल के पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। बैटर को पीसते समय साधारण पानी

**घर  
में भी एकदम  
सॉफ्ट बनेंगे अप्पम  
बस फॉलो कर लें ये  
आसान कुकिंग  
टिप्स**



डालने की जगह आप इसमें नारियल पानी डालें। इससे बैटर बिल्कुल सही बनेगा और इससे बने अप्पे भी स्वादिष्ट बनेंगे।

**फर्मेंटेशन के बाद बेकिंग सोडा करें इस्तेमाल**

जब बैटर अच्छे से खट्टा हो जाए तो अप्पम बनाने से आधे घंटे पहले बेकिंग सोडा और 1-2 बड़ा चम्मच दूध का इस्तेमाल करें। दूध का इस्तेमाल करने से अप्पम का कलर अच्छा आएगा और यह एकदम सॉफ्ट बनेंगे।



# 16 साल की उम्र में दीया मिर्जा ने घरवालों से पैसे लेने कर दिए थे बंद, करती थीं ये काम



बॉलीवुड एक्ट्रेस दीया मिर्जा ने अपने करियर में शानदार अभिनय किया है और इंडस्ट्री में उनकी काफी रिस्पेक्ट भी है। एक्ट्रेस ने 16 साल की उम्र से ही अपने दम पर कमाना शुरू कर दिया था और अपने घर से पैसे मांगने बंद कर दिए थे। लेकिन उन्होंने 20 साल की उम्र में फिल्में करनी शुरू कीं।

आमतौर पर भारत में लोग पढ़ाई पर विशेष ध्यान देते हैं और 24-25 साल की उम्र तक पढ़ना पसंद करते हैं। कुछ लोग तो उसके बाद भी कुछ ना कुछ पढ़ाई कर रहे होते हैं। लेकिन आमतौर पर विदेशों में ऐसा देखने को नहीं मिलता है। विदेशों में 15-16 साल की उम्र में बच्चे आत्मनिर्भर होने लग जाते हैं। भारत में ऐसा बहुत कम देखने को मिलता है। लेकिन एक्ट्रेस दीया मिर्जा ने इस स्टिरियोटाइप्स को तोड़ने की कोशिश की थी। उन्होंने एक इंटरव्यू के दौरान इसका खुलासा किया था।

दीया मिर्जा ने साल 2000 की शुरुआत में अपना डेब्यू किया था। इस समय वे 20 साल की हो चुकी थीं। लेकिन एक्ट्रेस ने अपना करियर इससे पहले ही शुरू कर दिया था। जब वे 16 साल की उम्र के थे उस दौरान एक्ट्रेस ने अपने करियर की शुरुआत एक मॉडल के तौर पर की थी। ये वो

समय था जब उन्होंने घर से पैसे मांगने बंद कर दिए थे। वे आत्मनिर्भर हो गई थीं। उन्हें ये एहसास अच्छा लगता था और आगे बढ़ने का बल मिलता था।

एक्ट्रेस ने अपना एक्सपीरियंस शेयर करते हुए कहा कि आज के दौर में महिलाएं कमाती हैं लेकिन पहले ऐसा नहीं था। पहले घर में पुरुष ही कमाकर लाते थे और घर चलाते थे। लेकिन आज दौर कुछ और है। आज महिलाएं

पूरी आजादी के साथ कमा रही हैं और वे आत्मनिर्भर बन रही हैं। पिछले कुछ

समय में काफी बदलाव देखा गया है और ऐसा लग रहा है कि आनेवाले समय में ज्यादा बदलाव देखने को मिल सकता है। एक्ट्रेस ने कहा कि जब उन्होंने 16 साल की उम्र में कमाना शुरू किया था तो उनकी इस बात को उनके परिवारवालों ने भी सराहा था।

## शाहरुख की

### फिल्म में आएंगी नजर

वर्कफ्रंट की बात करें तो दीया मिर्जा ने साल 2001 में आई फिल्म रहना है तेरे दिल में से अपने करियर की शुरुआत की थी। इस फिल्म में

उनके अपोजिट आर माधवन भी नजर आए थे। इसके अलावा फिल्म में सैफ अली खान का भी अहम रोल था। इसके बाद एक्ट्रेस ने दम, ब्लैकमेल, परिणीता, दस, तुमसे ना हो पाएगा, ओम शांति ओम, क्रेजी 4, भीड़ और धक-धक जैसी फिल्म में काम किया। अब एक्ट्रेस शाहरुख खान की फिल्म डंकी का हिस्सा हैं।



## संहतनामा

# क्या विटामिन डी की कमी बढ़ा सकती है एंज्वायटी

## धूप के बावजूद 76% भारतीयों में विटामिन डी की कमी, दूर कैसे करें

उत्तरी नाँवों के एक इलाके 'ट्रोम्पो' में साल में ऐसा वक्त आता है, जब कई दिनों तक सूरज नहीं उगता। ठंड के दिनों में यहां हफ्तों रात ही रहती है। वहीं नाँवों की राजधानी ओस्लो में सुबह 9 बजे सूरज उगता है और 3 बजे ही डूबने लगता है। मतलब दिन में करीब 6 घंटे ही सूरज की रौशनी रहती है।

अब आप सोच रहे होंगे कि हम यह सब क्यों बता रहे हैं। जैसाकि हम जानते हैं कि विटामिन डी इकलौता ऐसा विटामिन है, जो हमारा शरीर खुद ही बना सकता है, लेकिन इसके लिए जरूरी है धूप। हम ये भी जानते हैं कि भारत में दुनिया के उन गर्म देशों में है, जहां साल भर भरपूर धूप रहती है।



साल भर खूब सन लाइट मिलती है। फिर क्या कारण है कि भारतीयों में विटामिन डी की इतनी कमी है।

### आखिर विटामिन डी का शरीर में काम क्या है

हड्डियों में कैल्शियम और फॉस्फोरस का संतुलन बनाए रखना, हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करना, इम्यूनिटी बढ़ाना

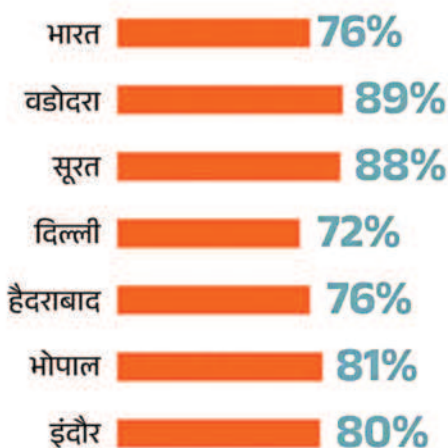
### क्या है विटामिन डी और एंज्वायटी का नाता

शरीर में कैल्शियम की कमी है तो विटामिन डी चाहिए। हड्डियां और मसल्स कमजोर हो रहे हैं तो विटामिन डी चाहिए। डिप्रेशन, एंज्वायटी बढ़ रही है तो रिपोर्ट में पता चल सकता है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल बहुत कम है। यानी एक मामूली सा विटामिन शरीर के हर जरूरी और बुनियादी फंक्शन को डिसाइड कर रहा है। मानो विटामिन डी न हुआ घर का सबसे छोटा बेटा हो गया कि हर काम इसे ही करने पड़ रहे। विटामिन डी की कमी के बाकी लक्षण तो फिर भी पकड़ में आ जाते हैं, लेकिन डिप्रेशन और एंज्वायटी वह सबसे बड़ा लक्षण है, जिसके लिए हम विटामिन डी की कमी को कम ही जिम्मेदार मानते हैं। मान लीजिए, आप अकसर उदास, परेशान, डिप्रेस्ड और एंज्वायटी का शिकार रहते हैं तो इसकी वजह आप बाहर दुनिया में ढूँढ़ेंगे। नौकरी में दुख है, घर में टेंशन है, लाइफ में कोई खुशी नहीं, वगैरह-वगैरह। लेकिन कम ही यह बात हमारे जेहन में आती है कि इस लगातार उदासी की वजह शरीर में कोई केमिकल इंबैलेंस भी हो सकता है।

अमेरिकन नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन मैगजीन में छपी एक स्टडी के मुताबिक विटामिन डी की कमी का एंज्वायटी और मूड से सीधा कनेक्शन है। 'काम योर माइन्ड विथ फूड' की लेखिका न्यूट्रिशनलिस्ट और साइकिएट्रिस्ट डॉ. उमा नायडू बताती हैं कि इस दिशा में हुए कई शोध ये इशारा करते हैं कि विटामिन डी डिप्रेशन और एंज्वायटी के खिलाफ भी असरदार है। विटामिन डी दिमाग में न्यूरो-स्टेरॉइड नाम के केमिकल की तरह काम करता है और एंज्वायटी से लड़ने में मदद करता है।

### भारतीयों में विटामिन डी जरूरत से बहुत कम

कितने प्रतिशत लोगों में  
विटामिन डी की कमी



ऐसे में अगर आपसे पूछा जाए कि इन दोनों देशों में से कहां के लोगों में विटामिन डी की कमी ज्यादा है तो संभवतः आपका जवाब होगा- नाँवों। लेकिन ऐसा नहीं है।

जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी और कम्प्यूनिटी हेल्थ के मुताबिक नाँवों के 40% नागरिकों में विटामिन डी की कमी है। वहीं टाटा 1mg के एक सर्वे में यह तथ्य सामने आया है कि भारत की 76% आबादी में विटामिन डी की कमी से ग्रस्त है।

दोनों देशों के यह आंकड़े अलग ही कहानी बयां कर रहे हैं। जिस हिसाब से भारत कर्क रेखा के दोनों तरफ मौजूद है, यहां



## विटामिन डी डेफिशिएंसी का जेंडर अनुपात



कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस में छपी एक रिसर्च में यह भी पाया गया कि जिन लोगों में विटामिन डी की कमी थी, उनमें डिप्रेशन

## गर्म देश होने के बावजूद क्यों है भारतीयों में विटामिन डी की कमी



दिन भर घर और ऑफिस जैसी बंद जगहों में रहना



खाने-पीने की खराब आदतें



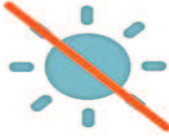
ज्यादा कैफीन का सेवन



हमेशा सनस्क्रीन लगाकर रखना



पूरे कपड़े पहनना, हमेशा खुद को ढंककर रखना



प्रदूषण की वजह से धूप ठीक से न मिल पाना

का खतरा भी ज्यादा था। लेकिन इसका यह मतलब बिल्कुल भी नहीं है कि हर डिप्रेशन का इलाज विटामिन डी की गोली है। इसका मतलब यह है कि अगर आपके शरीर में विटामिन डी का स्तर नॉर्मल रहे तो कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

### मौसम के साथ आने वाली उदासी

कुछ लोगों को मौसम बदलने के साथ भी डिप्रेशन होता है। मेडिकल साइंस की भाषा में इसे 'सीजनल इफेक्टिव डिऑर्डर' कहते हैं। लोग इसके शिकार सर्दियों में ज्यादा होते हैं, इसलिए इसे विंटर डिप्रेशन भी कहा जाता है। अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में छपी एक रिसर्च के मुताबिक शरीर में विटामिन डी की कमी सीजनल इफेक्टिव डिऑर्डर को बढ़ा सकती है।

### विटामिन डी के साथ मैग्नीशियम भी करता है मदद

डॉ. उमा विटामिन डी के साथ मैग्नीशियम की जरूरत के बारे में भी बताती हैं। वह कहती हैं कि मैग्नीशियम की कमी से एंजायमी, थकान

और 'एडीएचडी' यानी किसी एक जगह पर ध्यान न लगा पाना और सेक्स ड्राइव में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि हमारा मूड और व्यवहार किसी एक चीज की कमी से नहीं कंट्रोल होता। हमारी घबराहट या एंजायमी के और भी कई कारण हो सकते हैं। इसलिए सीधे मेडिकल स्टोर में जाकर विटामिन डी और मैग्नीशियम की गोलियां लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें। इसके साथ-साथ इन सप्लीमेंट्स के साथ अपनी खाने-पीने की आदतों और एक्सरसाइज पर भी ध्यान दें। सेहत का कोई शॉर्टकट नहीं है। इसलिए दवाइयां खाने से पहले नेचुरल सोर्स से विटामिन और मैग्नीशियम की कमी को पूरा करने की कोशिश करें।

### कितनी धूप है जरूरी

कोई मिल गया के जादू की तरह हम दिन-रात धूप-धूप तो कर नहीं सकते। पूरे समय धूप में रहना वैसे भी खतरनाक है। हम ये तो जानते हैं कि विटामिन डी बनाने के लिए धूप जरूरी है, लेकिन कितनी धूप जरूरी है? सुबह की धूप अच्छी है या दोपहर की?

'इंडियन जर्नल ऑफ एंडोक्रिनोलॉजी एण्ड मेटाबोलिज्म' में इस बारे में एक रिसर्च छपी। रिसर्च यह पता लगाने के लिए थी कि भारतीयों को विटामिन डी का लेवल नॉर्मल यानी 25(ओएच)डी बनाए रखने के लिए कितने घंटे धूप की जरूरत है। इसमें पाया गया कि अगर आप दिन में 1 घंटे के आसपास दोपहर की धूप में रहते हैं तो विटामिन डी का लेवल नॉर्मल मेनटेन रह सकता है। लेकिन ध्यान रहे कि हमारी त्वचा का जितना हिस्सा सीधे सूर्य की रौशनी के संपर्क में आता है, उतना ही विटामिन डी बनाने में सक्षम होता है। विदेशों में लोग बीच पर सनबाथ इसलिए करते हैं। इसलिए कोशिश करें कि जब आप धूप में बैठें तो त्वचा का ज्यादा हिस्सा सनलाइट के संपर्क में हो।

## विटामिन डी के प्राकृतिक स्रोत



सोर्स: nature.com व अन्य

# प्रेग्नेंसी के दौरान हसबैंड भी शेयर करें ये जिम्मेदारियां, नहीं बढ़ेगा पत्नी पर बोझ

एक पति की भूमिका रक्षक, प्रदाता और प्रेमी की होती है लेकिन ये जिम्मेदारियां तब अधिक बढ़ जाती हैं जब पत्नी प्रेग्नेंट होती है। प्रेग्नेंसी में एक महिला को सबसे ज्यादा जरूरत अपने लाइफ पार्टनर की होती है। इस दौरान कई उतार-चढ़ाव आते हैं जिसे सुलझाने के लिए पार्टनर की आवश्यकता होती है। प्रेग्नेंसी में महिलाएं इमोशंस से अभिभूत होती हैं। बच्चे को देखने की खुशी के साथ-साथ उन्हें मितली, मॉर्निंग सिकनेस, थकान और कमजोरी

जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। इस स्टेज पर पार्टनर शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से सपोर्ट और जिम्मेदारियां शेयर कर सकते हैं। ऐसा करने से न सिर्फ वाइफ की जिम्मेदारियां कम होंगी बल्कि बच्चे की ग्रोथ पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तो चलिए जानते हैं प्रेग्नेंसी के दौरान हसबैंड कौन सी जिम्मेदारियां शेयर कर सकते हैं।

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं भावनात्मक रूप से कमजोर होती हैं। वह हर छोटी-छोटी बातों पर तनाव और चिंता महसूस करती हैं। प्रेग्नेंसी कई बार महिलाओं को निराशाजनक लग सकती है। ऐसे में हसबैंड भावनात्मक और शारीरिक समर्थन प्रदान करें और उन्हें विश्वास दिलाएं कि आप उनके साथ हैं। वाइफ की चिंताओं से निपटने में उसकी मदद करें। यदि मुमकिन हो तो डॉक्टर की सलाह भी ले सकते हैं।

## कामों को साझा करें

खासकर पहली और तीसरी तिमाही में घर के कामों में पत्नी की मदद करें। उसके द्वारा आपसे काम करने के लिए कहने की प्रतीक्षा न करें। वाइफ की भावनाओं को समझने के लिए प्रेग्नेंसी से जुड़ी किताबें पढ़ें। उसके खाने और एक्टिविटी को क्रमबद्ध करें ताकि वह हर स्टेज को पूरी तरह से इंजॉय कर सकें। जानकारी प्राप्त करने के लिए आप दोस्तों और रिश्तेदारों से बात करें। ऐसा करने से वाइफ की जिम्मेदारियों



को बांटने में मदद मिलेगी।

## खुश करने का करें प्रयास प्रेग्नेंसी में करें पार्टनर की मदद

प्रेग्नेंसी की यादों को संजोने के लिए आप मेटरनिटी फोटो शूट का विकल्प चुन सकते हैं। महिलाओं के लिए ये पल काफी खास होता है जिसकी यादें उन्हें जीवनभर आनंदित करती हैं। वाइफ को खुश करने के लिए आप थीम बेस्ड फोटो शूट करवा सकते हैं। इसके अलावा उन्हें शॉपिंग के लिए बाहर ले

जाएं। हर महिला को शॉपिंग करना अच्छा लगता है। खासकर बच्चे के लिए शॉपिंग करना एक अलग ही अहसास होता है। प्रेग्नेंसी के थर्ड ट्रेमिस्टर में मूड स्वींग्स के दौरान उन्हें शॉपिंग पर ले जाएं।

## लैमेज क्लासेस ले जाएं

प्रेग्नेंसी में महिलाओं को अच्छा और एनर्जेटिक फील कराने के लिए लैमेज क्लासेस ज्वाइन कराएं। इन क्लासेस में हसबैंड को भी शामिल किया जाता है। लैमेज क्लासेस में कई कपल्स होते हैं जो समान दौर से गुजर रहे होते हैं। ये क्लासेस आप दोनों को बच्चे के लिए अच्छी तैयारी करने में भी मदद करती हैं। यहां कपल्स को कई तरह की फिजिकल एक्टिविटी भी कराई जाती है।

## हर समय उपलब्ध रहें

प्रेग्नेंसी के दौरान हर महिला को सिर्फ प्यार और देखभाल की आवश्यकता होती है। वह चाहती है कि उसका पार्टनर हर वक्त उसके लिए उपलब्ध रहे। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप काम में कितने व्यस्त हैं, उसके मासिक चेकअप के लिए उसके साथ जाने के लिए समय निकालें। ऐसा करने से उसे खास महसूस होगा और बच्चे की ग्रोथ पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। इसके अलावा उसके शरीर में होने वाले परिवर्तनों को स्वीकार करें। उसे विश्वास दिलाएं कि वह जैसी है बहुत खूबसूरत है।





## कंजूस दोस्तों के साथ ट्रिप कर रहे हैं प्लान? ऐसे करें खर्च का मैनेजमेंट

वीकेंड हो या फिर लॉन्ग वीकेंड, तुरंत ट्रिप प्लान हो जाती है। चार या पांच दोस्त कार में सवार होकर पहाड़ों पर निकल पड़ते हैं। इस पूरी ट्रिप के दौरान शुरुआत से लेकर आखिर तक कई तरह के खर्च भी होते हैं।

ऑफिस और घर पर कामकाज की थकावट को दूर करने के लिए लोग ट्रिप प्लान करते हैं। अक्सर युवाओं में ये ट्रेंड काफी ज्यादा देखा जा रहा है। वीकेंड हो या फिर लॉन्ग वीकेंड, तुरंत ट्रिप प्लान हो जाती है। चार या पांच दोस्त कार में सवार होकर पहाड़ों पर निकल पड़ते हैं। इस पूरी ट्रिप के दौरान शुरुआत से लेकर आखिर तक कई तरह के खर्च भी होते हैं। जिन्हें मैनेज करना कई बार मुश्किल हो जाता है। जिससे ट्रिप का मजा भी किरकिरा हो सकता है। इससे बचने के लिए आपको इन टिप्स को फॉलो करना होगा।

### ट्रिप मैनेजमेंट जरूरी

पुराने और बचपन के दोस्तों के साथ ट्रिप तो आसान होती है, क्योंकि किसी को भी खर्च के लिए बोलने में कोई दिक्कत नहीं होती है। लेकिन जब आप ऑफिस या फिर ऐसे किसी दोस्त के साथ ट्रिप पर जाते हैं जो कॉमन फ्रेंड है।।। तो आपको पहले से ही खर्च का पूरा मैनेजमेंट करना होगा। ऐसा नहीं करने पर ये पूरी ट्रिप आप पर ही भारी पड़ सकती है।

### कंजूस दोस्तों से ऐसे निपटें

हर ग्रुप में ऐसा एक दोस्त तो जरूर होता है जो काफी कंजूसी करता है। किसी भी चीज के लिए इनकी जेब से कभी पैसा नहीं निकलता है। ऐसे में इन्हें झेलना भी काफी मुश्किल हो जाता है। ऐसे दोस्तों की जेब ढीली करने के लिए आपको अलग-अलग ट्रिक्स का इस्तेमाल करना होगा। बिना प्लानिंग

के ये कंजूस दोस्त आपके पैसों पर अपनी ट्रिप पूरी करके आ जाएगा।

### पहले से कर लें कॉन्ट्री

इस सबसे बचने के लिए सबसे अच्छा तरीका ये है कि आप जितने भी लोग जा रहे हैं वो पहले से ही एक एस्टीमेट तैयार कर लें। जैसे आप अगर ऋषिकेश घूमने जा रहे हैं तो हिसाब लगा लें कि दो दिन में कितना खर्चा होगा। उस टोटल खर्च को चारों दोस्त आपस में डिवाइड कर लें। सभी अपना हिस्सा पहले ही एक दोस्त को दे दें। जैसे अगर ट्रिप का खर्चा 20 हजार होगा तो सभी पांच-पांच हजार रुपये एक दोस्त के अकाउंट में पहले से ही डाल दें। पूरी ट्रिप में वही दोस्त पैसे देता रहेगा और आखिर में जो कुछ बचेगा वो सभी को वापस कर देगा।

### कई तरह के ऐप भी हैं मौजूद

ट्रिप प्लान और उसके खर्च को मैनेज करने के लिए कई तरह के ऐप भी मौजूद हैं। जिनसे आप सभी अपने खर्च का हिसाब रख सकते हैं। इसमें सभी को लॉगइन करना होता है और जिसका जितना खर्च हुआ वो डालना होता है। जैसे किसी ने पेट्रोल के पैसे दिए तो वो ऐप में अपडेट कर देगा। वहीं किसी ने खाने की पेमेंट की है तो ऐप में डालने के बाद वो जुड़ जाएगा। आखिर में ऐप बता देगा कि किसका कितना खर्चा हुआ है और टोटल किसमें कितना डिवाइड होगा।

इसी तरह अपनी ट्रिप को आप मैनेज कर सकते हैं। इससे हिसाब करना भी काफी आसान होगा और किसी भी दोस्त का ज्यादा पैसा खर्च नहीं होगा। वहीं कंजूस दोस्त भी कोई बहाना नहीं बना पाएगा। तो अगली ट्रिप में इन टिप्स को आप जरूर फॉलो कर लें।

लगातार बढ़ते प्रदूषण और चिलचिलाती धूप के बीच स्किन अक्सर डल व डार्क पड़ने लगती है। यही कारण है कि त्वचा विशेषज्ञ हमेशा सनस्क्रीन लोशन लगाने की सलाह देते हैं। इन दिनों बाजार में कई तरह के और कई ब्रांड्स के सनस्क्रीन आ रहे हैं, लेकिन ये काफी महंगे होते हैं। ऐसे में कई लोगों को ये बजट फ्रेंडली नहीं लगते। अगर आप भी इन्हीं में से एक हैं तो परेशान न हों। हम आपको ऐसे आसान तरीके बताने जा रहे हैं जिससे न सिर्फ आपकी स्किन सूरज की हानिकारक यूवीए और यूवीबी किरणों से बचेगी, बल्कि उस पर ग्लो भी आएगा।

### बहुत काम का है होममेड सनस्क्रीन

दरअसल, जब हम लंबे समय तक धूप में रहते हैं तो हमारी स्किन में मेलेनिन का उत्पादन बढ़ जाता है। जिससे स्किन की कोशिकाएं टूट सकती हैं। इससे न सिर्फ स्किन डार्क होती है, बल्कि झुर्रियां भी पड़ने लगती हैं। इसलिए घर से निकलते समय कम से कम एसपीएफ 30 वाला सनस्क्रीन लगाना जरूरी है। एसपीएफ 45 प्लस सनस्क्रीन यूज करना सबसे अच्छा रहता है। हालांकि होममेड सनस्क्रीन दोगुना असरदार होता है। इसे बनाना भी बेहद आसान होता है।

### रास्पबेरी सीड ऑयल

रास्पबेरी सीड ऑयल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। रास्पबेरी सीड ऑयल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट के साथ ही 28 से 50 तक के स्तर का नेचुरल एसपीएफ होता है। जिसके कारण यह स्किन को यूवीए और यूवीबी किरणों से बचाता है। यह स्किन को मॉइस्चराइज भी करता है और धूप से बचाव भी करता है। ऐसे में आप इसका उपयोग सनस्क्रीन के रूप में कर सकते हैं।

### नारियल का तेल

नारियल का तेल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नारियल का तेल स्किन के लिए अमृत के समान है। हालांकि इसमें एसपीएफ कम होता है, लेकिन फिर भी यह आपकी स्किन को फुल प्रोटेक्शन देता है, क्योंकि यह स्किन के अंदर तक जाता है। इसके लिए आप नारियल का तेल, सूरजमुखी का तेल और तिल का तेल बराबर बराबर मात्रा में लें। तीनों तेल अच्छे से मिक्स करें। ऑयल के इस मिश्रण का उपयोग आप सनस्क्रीन के रूप में करें।

### गाजर के बीज का तेल

ये तो सभी जानते हैं कि गाजर हमारी सेहत के साथ-

# सूरज की किरणों नहीं कर पाएंगी आपको काला लगाएं ये नेचुरल सनस्क्रीन

महंगे नहीं, इन नेचुरल  
सनस्क्रीन का करें उपयोग



साथ स्किन के भी लाभकारी होती है।

ये तो सभी जानते हैं कि गाजर हमारी सेहत के साथ-साथ स्किन के भी लाभकारी होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और कैरोटीनॉयड भरपूर मात्रा में होता है। इसका तेल में लगभग 38 से 40 तक नेचुरल एसपीएफ होता है। ऐसे में इसका उपयोग नेचुरल सनस्क्रीन के तौर पर किया जा सकता है। खास बात यह है कि यह एक दम केमिकल फ्री होगा।

### एलोवेरा जेल

सनबर्न को दूर करने से लेकर कई स्किन प्रॉब्लम्स को एलोवेरा जेल ठीक करता है, लेकिन यह एक नेचुरल सनस्क्रीन भी है।

सनबर्न को दूर करने से लेकर कई स्किन प्रॉब्लम्स को एलोवेरा जेल ठीक करता है, लेकिन यह एक नेचुरल सनस्क्रीन भी है। इसमें 16 से 20 तक एसपीएफ होता है। लेकिन फिर भी यह स्किन को धूप से सुरक्षित रखता है। अगर आप इसे और प्रभावी बनाना चाहते हैं तो 50 मिलीलीटर मिनरल वाटर में, एक टी स्पून एलोवेरा जेल और आधा टीस्पून सूरजमुखी का तेल मिलाएं। इसे अच्छे से मिक्स कर लें। इस मिश्रण में करीब 2 चम्मच जिंक ऑक्साइड मिलाएं। मात्रा का खास ध्यान रखें। अब इसमें विटामिन ई ऑयल की चार से पांच बूंदें मिक्स करें। आपका होममेड सनस्क्रीन लोशन तैयार है।



# एक्ट्रेसस नहीं बल्कि क्रिकेटर्स की बेटियों से लें फैशन टिप्स

जब बात स्टाइल और स्टेटमेंट की हो, तो अक्सर बॉलीवुड की हसीनाओं का नाम सबसे ऊपर आता है। लेकिन इंडियन क्रिकेटर्स की बेटियां भी फैशन सेंस के मामले में किसी से कम नहीं हैं। देखिए उनकी स्टाइलिश तस्वीरें। फेस्टिव सीजन में आप इनसे ट्रेडिशनल लुक में फैशन गोल्स ले सकती हैं।

स्टाइल और ट्रेंड फॉलो करने के मामले में अक्सर बॉलीवुड की सुंदरियां सबसे आगे रहती हैं। उनके फैशन को देखकर दूसरे लोग भी इन्spायर होते हैं और ट्रेंड्स को फॉलो करते हैं। लेकिन इंडियन क्रिकेटर्स की बेटियां भी ग्लैमर से मामले में किसी से कम नहीं हैं।



बॉलीवुड स्टार सोहा अली खान के पापा मंसूर अली खान पटौदी जाने-माने क्रिकेटर्स रहे हैं। सोहा और उनके भाई सैफ दोनों ही बी टीउन के सेलेब्स हैं। ट्रेडिशनल लुक में सोहा बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

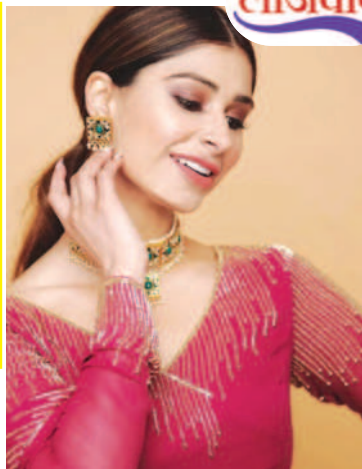


उनके लहंगे के हैवी वर्क किया गया है।

भारत के पूर्व क्रिकेटर नवजोत सिंह सिद्धू की बेटी राबिया भी किसी फैशन आइकन से कम नहीं हैं।

राबिया हॉट पिंक कलर की ट्रेडिशनल ड्रेस में बेहद खूबसूरत लग रही हैं। उनकी मैचिंग एक्सेसरीज लुक को कंपलीट कर रही हैं।

भारतीय टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली की बेटी सना गांगुली भी एथनिक ड्रेस में बेहद खूबसूरत लग रही हैं। उन्होंने येलो लहंगा



पहन रखा है, जिसमें उनका लुक बेहद खूबसूरत लग रहा है।

मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर की बेटी सारा तेंदुलकर भी स्टाइल स्टेटमेंट के मामले में किसी से कम नहीं हैं।

लाइम येलो कलर के लहंगे में सारा तेंदुलकर बला की खूबसूरत लग रही हैं। उन्होंने मैचिंग एक्सेसरीज कैरी की हैं।



## जज्बा हो तो ऐसा!



# विदेश में करोड़ों की नौकरी छोड़ हरि चंदना दसारी ने ऐसा तय किया आईएएस बनने का सफर

आईएएस बनाकर देश की सेवा करना वैसे तो कई लोगों का सपना होता है पर इसे पूरा करना आसान नहीं होता। सिविल सेवा परीक्षा को पास करने के लिए लंबे समय तक पढ़ाई करनी होती है, जो सब के बस की बात नहीं है। लेकिन अगर दिल में चाह तो सब कुछ पाया जा सकता है, राह आसान बन सकती हैं और ये तक दिखाया है हरि चंदना दसरी ने। उन्होंने आईएएस बनने के लिए विदेश में अपनी अच्छी-खासी नौकरी छोड़ दी। उन्होंने ऐसा तब किया जब बहुत से लोग बाहर जाकर सेटल होने का आतुर होते हैं। वहीं हरि ने देश वापस लौटकर देश की सेवा करने की सोची और आखिरकार उनकी कड़ी मेहनत रंग लाई। आइए आपको बताते हैं हरि चंदना दसारी के आईएएस बनने के सफर के बारे में.....

### कौन है हरि चंदना दसारी

हरि फिलहाल भारत सरकार की प्रशासनिक सेवा में कार्यरत हैं। हरि चंदना के पिता भी प्रशासनिक सेवा में हैं और मां गृहणी हैं। हरि चंदना ने अपनी शुरूआती पढ़ाई तेलंगाना और हैदराबाद से की। हैदराबाद के सेंट एन्स कॉलेज से 12वीं की पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने सेंट एन्स कॉलेज से स्नातक की। वहीं हैदराबाद की यूनिवर्सिटी से मास्टर्स की।

### पापा को देखकर आया आईएएस बनने का ख्याल

चंदना ने लंदन के स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से एनवायरमेंट इकोनॉमिक्स से एमएससी की पढ़ाई की। वहीं पर उन्हें विश्व बैंक में नौकरी भी मिल गई। वहीं उन्होंने बीपी शेल जैसी कंपनियों में भी अपना हुनर दिखाया। चंदना ने बचपन में अपने पिता को प्रशासनिक अधिकारी के तौर पर देखा था, जिसके बाद वो भी इस दिशा में काम करना चाहती थीं और साल 2010 में अपने दूसरी प्रयास में वो यूपीएससी पास करने में सफल रहीं।

### किया कई सारे सराहनीय काम

आईएएस बनने के बाद ना सिर्फ उन्होंने देश की तरक्की के लिए काम किया है बल्कि देश का साफ करने का जिम्मा भी अपने सिर पर उठा लिया है। कचरे में डाली जाने वाली प्लास्टिक की पानी की बोतल और कोल्ड ड्रिंक की बोतलों पर चंदना ने रिसर्च की। इसके बाद बोतलों का वेस्ट मैनेजमेंट के तौर पर इस्तेमाल किया गया। ग्रीन रेवोल्यूशन के जरीए हरि चंदना ने प्लास्टिक की बोतलों में पौधे लगवाएं। हैदराबाद की सड़कों और 120 पार्कों को हरि चंदना ने कचरे की बोतलों से सजा दिया। वहीं खराब ड्रम और टायर्स को रंगवा कर पार्क में डेकोरेशन के लिए इस्तेमाल किया। उन्होंने एक डॉग पार्क भी बनवाया, जहां शहर के पालतू कुत्तों को टहलाया जा सकता है, ताकि बाहर सड़कों पर गंदगी न हो।

# गंदे स्विच बोर्ड को इस आसान टिप्स से बनाएं चमकदार, खर्च होगा सिर्फ एक रुपया

अक्सर लोग घर की साफ सफाई करने के दौरान इलेक्ट्रिक स्विच बोर्ड को भूल जाते हैं। चिपचिपाहट और गंदगी की वजह से सफेद स्विच बोर्ड काले दिखने लगते हैं और यह पूरे घर की रौनक और सुंदरता बिगाड़ देते हैं। कई बार स्विच बोर्ड को साफ करना मुश्किल हो जाता है, फिर समझ नहीं आता है कि आखिर इसे साफ कैसे करें।

अगर आपके भी घर के इलेक्ट्रिक स्विच बोर्ड काले पड़ गए हैं। उनके ऊपर दाग धब्बे पड़ गए हैं तो आज हम आपको इस लेख के द्वारा ऐसी आसान सी ट्रिक बताने जा रहे हैं। इसमें ना तो ज्यादा पैसे लगेंगे ना ही ज्यादा समय। जिसे आजमाकर आप अपने इलेक्ट्रिक बोर्ड को चमकदार बना सकते हैं।

## मात्र एक रुपए के शैंपू से करें साफ

इलेक्ट्रिक स्विच बोर्ड को शैंपू से साफ करने के लिए सबसे पहले एक कटोरे में पानी गर्म करें। फिर इस पानी में थोड़ा सा शैंपू मिलाएं। शैंपू को अच्छे से घोलने के बाद स्पंज या फिर एक कपड़े को उसके अंदर भिगोएं। इसके बाद स्पंज या फिर कपड़े को अच्छी तरह से निचोड़कर स्विच बोर्ड की हल्की हाथों से सफाई करें। इस बात का ध्यान रखें की सफाई



के पहले स्विच बोर्ड के सभी स्विच बंद कर दें।

## टूथपेस्ट से करें साफ

स्विच बोर्ड को टूथपेस्ट से साफ करने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में तीन से चार चम्मच टूथपेस्ट लें और दो चम्मच बेकिंग सोडा डालकर उसे अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसमें पानी की कुछ बूंद को डालकर अच्छे से घोल लें। अब



बनाए गए इस पेस्ट को स्विच बोर्ड पर 10 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। फिर 10 मिनट के समय के बाद स्विच बोर्ड को टूथब्रश या क्लीनिंग ब्रश से साफ करें। फिर एक साफ कपड़े से अच्छे से पोंछ दें। इससे स्विच बोर्ड एकदम नया जैसा चमकदार बन जाएगा।

## शेविंग क्रीम से करें साफ

गंदे इलेक्ट्रिक स्विच बोर्ड को शेविंग क्रीम से साफ करने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में थोड़ी सी शेविंग क्रीम लें। फिर इस क्रीम को स्विच बोर्ड पर अच्छी तरह से लगाएं। ध्यान रखें की क्रीम स्विच बोर्ड की दरारों के अंदर ना जाए। 2 से 3 मिनट के बाद टूथब्रश से बोर्ड पर लगी शेविंग क्रीम को हल्के हाथों से साफ करें। सूखने के कुछ देर बाद एक सूखे कपड़े से स्विच बोर्ड को अच्छी तरह से पोंछ दें। स्विच बोर्ड को साफ करने के लिए शेविंग क्रीम एक बहुत ही अच्छा उपाय हो सकता है।

इलेक्ट्रिक स्विच बोर्ड को साफ करने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

सबसे पहले मैं स्विच बोर्ड के सभी स्विच बंद कर देना चाहिए। ऐसा करने से करंट के झटके से बचा जा सकता है।

बोर्ड साफ करने से पहले अपने हाथों में रबड़ के ग्लव्स पहन लेने चाहिए जिससे की कोई खतरा न हो।

स्विच बोर्ड पर पानी या क्लीनर को सीधे नहीं डालना चाहिए। कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए।

साफ करने के दौरान ध्यान रखें कि स्विच बोर्ड के दरारों के अंदर पानी न जाए। इससे शॉर्ट सर्किट का खतरा बन सकता है।

साफ करने के बाद स्विच बोर्ड को पहले अच्छी तरह सूखने दें। उसके बाद ही स्विच ऑन करें।

भारतीय किचन में खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए जितना महत्व मसालों का है उतना ही महत्वपूर्ण हरा धनिया भी है। हरा धनिया का उपयोग हम गार्निशिंग के साथ-साथ स्वाद बढ़ाने के लिए भी करते हैं। हरे फ्रेश धनिया के इस्तेमाल से खाने में एक अलग ही सुगंध और स्वाद आता है। साथ ही

जा सकता है। तो आइए जानते हैं घर पर बिना मिट्टी के हरा धनिया उगाने के आसान स्टेप्स- धनिया उगाने के लिए जरूरी सामान घर पर हरा धनिया उगाने के लिए सबसे जरूरी है कि अच्छा बीज हो। जब आप इसको बिना मिट्टी के उगाना चाहेंगे तो धनिया के बीज के

लेंगे। अब एक बड़े कंटेनर में पानी भरेंगे और इसमें जालीदार डलिया रखेंगे। इसके बाद उस पर धनिया के बीजों को डालेंगे। हालांकि, ध्यान रखें कि बीज पानी से टच न हों, ऐसा होने से बीज सड़ने का खतरा होता है। अब बीज की नमी को अच्छी रखने के लिए आप इन्हें सूती कपड़े से ढक देंगे।

## बिना मिट्टी धनिया उगाने का तरीका



हरे धनिये के पत्ते में कई औषधीय गुण भी मौजूद होते हैं, जो सेहत को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। धनिया का स्वाद लेने के लिए ज्यादातर लोग बाजार से धनिया लाते हैं, लेकिन वह ताजा नहीं होता है। ऐसे में सबसे बेहतर कि धनिया को घर पर ही उगाया जाए, ताकि हर समय फ्रेश धनिया पत्ती मिल सके। हालांकि ज्यादातर लोग इसे घर पर उगाते भी हैं, लेकिन क्या कभी आपने बिना मिट्टी के धनिया उगाया है? जी हां, बिना मिट्टी के भी धनिया को आसानी से उगाया

साथ प्लास्टिक या बांस की जालीदार डलिया होना चाहिए। इसके अलावा एक कंटेनर चाहिए, जो ट्रांसपेरेंट न हो। साथ ही वाटर फर्टिलाइजर भी बिना मिट्टी के धनिया उगाने के स्टेप्स घर पर बिना मिट्टी के हरा उगाने के लिए सबसे पहले सुनिश्चित करें कि आपके पास बीज अच्छी क्वालिटी के हो। इसके बाद एक से दो कटोरी बीज लेकर उसे अच्छे से धूप में सूखा लेंगे। फिर उसे दोनों हथेलियों से मसलते हुए दो टुकड़ों में तोड़

ऐसा करने से 8 से 10 दिन में धनिया के बीज अंकुरित होने लगेंगे। जब आप इनको अंकुरित होते हुए देख लें तब कपड़े को हटा देंगे। आप इसको ठंड के मौसम में धूप में भी रख सकते हैं। हालांकि, इस बात को याद रखें कि कंटेनर के पानी को 15 दिन में बदलते रहें। साथ ही उसमें थोड़ा सा फर्टिलाइजर डालते रहें। ऐसा करने से पौधों की ग्रोथ तेजी से बढ़ती है। लेकिन यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो धनिया सड़ने का भी खतरा हो सकता है।



# क्या आप खुद को पसंद नहीं करतीं?

व्यक्तिगत

**पसंद नापसंद सबके लिए मायने रखती है, उसमें परिवर्तन भी व्यक्तिगत विकल्प होना चाहिए, लेकिन महिलाओं के मामले में ऐसा क्यों नहीं हो पाता?**

रेवा को वेस्टर्न कपड़े पहनने का बहुत शौक है। बचपन से उसने जीन्स, टॉप और स्कर्ट जैसे परिधान ही पहने हैं। लेकिन शादी के बाद उसकी ये पसंद सपना हो गई। वह जैसे ही कोई ड्रेस पहनती है, उसके पति उसे टोक देते हैं, 'ये सब तुम पर बिल्कुल नहीं फबते। पहनना ही चाहती हो तो मायके जाने पर पहन लेना। मेरे सामने नहीं।' रेवा मन मसोसकर रह जाती है। कोई दोस्त कभी टोक देती है, 'यार तुम हमेशा ट्रेडिशनल ड्रेस में क्यों रहती हो?' तो रेवा मन मारकर कहती है, 'अंकित को जीन्स-टॉप पसंद नहीं। चिढ़ते हैं।'

रेवा जैसी कितनी ही महिलाएं हैं जो पति की पसंद-नापसंद को अपने जीवन में लागू कर जीती हैं। उनके अनुसार सजती-संवरती हैं। 'अलाउड और नॉट अलाउड' की परवाह करती हैं और अपनी पसंद-नापसंद को ताले में बंद कर हमेशा के लिए कैद कर देती हैं। स्त्री को कपड़े कैसे पहनने हैं, बाल छोटे रखने हैं या बड़े, ये अधिकतर उनके पति तय करते हैं। मेरे पड़ोस की एक महिला के बाल बहुत घने-लंबे थे। वह अपनी गर्भावस्था के दौरान बाल कटवाना चाहती थी। मगर उसके पति ने कटवाने नहीं दिए। बोले, 'तुम्हारे इन बालों को देखकर ही मैंने तुम्हें पसंद किया था। अब क्या मेरी पसंद के लिए इतना भी न करोगी?' डिलीवरी के समय उसे कई दिन बेड रेस्ट करना पड़ा। गर्मी में बालों को संभालना मुश्किल हो गया। लट्टें बंध गईं। बाल धोने, सुलझाने में बहुत परेशानी हुई। मगर बाल कटवाने की इजाजत नहीं मिली। पति ने न तो पत्नी की इच्छा का खयाल रखा और न सुविधा का।

पति की पसंद को यूं खुद पर थोपकर जीना उस सोच को ही पोषित करना है, जिसका महिलाएं खुद दबी ज़बान में विरोध करती रही हैं। लेकिन एक ओर विरोध है और दूसरी ओर पति की पसंद-नापसंद का मान रख, खुद को पति की नज़रों में ऊंचा उठाने की कोशिश भी महिलाएं करती हैं। ऐसा कर असल में वे खुद एक ऐसे रिश्ते को बुन लेती हैं, जिसमें शर्ते लागू हों।

**रिश्तों को टॉक्सिक न बनाएं**

पति-पत्नी के बीच प्रेम के साथ भरोसा, समझदारी और सहयोग की भावना होनी चाहिए। यही उनके रिश्ते की नींव है। उस पर अपनी पसंद-नापसंद को महत्व देना, एक टॉक्सिक रिश्ते की शुरुआत है। एक तरह से इमोशनल ब्लैक मेलिंग है, 'तुम साड़ी, गहनों में अच्छी लगती हो। मेकअप लगाकर रहा करो।' 'किचन में काम करती अच्छी लगती हो।' 'मम्मी को तुम्हारे जिम्मे कर रहा हूं।' 'भई बच्चे मुझसे नहीं संभालते, ये तो तुम्हारा डिपार्टमेंट है।' 'मेहमानों को तो तुम ही संभाल सकती हो।' ऐसी बातें करके पुरुष तारीफ़ में कसीदे नहीं पढ़ रहा होता है, इन्हीं 'अपनी कमजोरियों और स्त्री की खूबियों' का स्वांग कर



वो पितृसत्ता की सोच को स्त्री के माध्यम से आगे ले जाने का काम कर रहा है।

**सब पहले ही तय कर दिया है**

फिल्म 'सांड की आंख' में शूटर दादियों से पूछा जाता है कि उनकी उम्र क्या है। तब वो अनभिज्ञता ज़ाहिर करती हैं। इस पर सवाल पूछ रहा व्यक्ति मुस्कराते हुए कहता है, 'महिलाएं अपनी असली उम्र नहीं बताना चाहती हैं।' तब शूटर दादी कहती है, 'ऐसा नहीं है। उम्र बताने में क्या है। मगर एक औरत उस उम्र का सही हिसाब नहीं लगा पाती जो वह अपने लिए जीती है।' हम सबने भी ज़रूर देखा और महसूस किया होगा कि घर-परिवार के लिए स्त्री स्वयं की पसंद को बहुत पीछे छोड़ देती है।

स्त्री के इस व्यवहार को हमारे समाज में उसकी 'जिम्मेदारी' की तरह स्वीकार कर लिया गया है। और अब उसकी इच्छा-अनिच्छा से परे उससे वो सबकुछ करते रहने की अपेक्षा की जाती है, जो वो तब भी करती थी, जब उसके जिम्मे बाहर के काम नहीं थे।

**सामंजस्य वाला हो रिश्ता**

रिश्ते में सामंजस्य बैठाकर चलना हम सभी के लिए ज़रूरी है। मगर पसंद की आड़ में अधिकार जताने की कोशिश का विरोध किया जाना चाहिए। विवाह किसी पर हुकूमत का लाइसेंस नहीं देता। न स्त्री अपनी इच्छाओं को किसी पुरुष पर थोप सकती है, न पुरुष अपनी इच्छाओं को स्त्री पर। बल्कि एक-दूसरे की पसंद-नापसंद को स्वीकार कर उसे अपने हिसाब से जीने देना ही विवाह का असली मतलब होता है। दूसरे को अपने हिसाब से ढालने की कोशिश यह भी इंगित करती है कि उसे ठीक से रहना ही नहीं आता।

# साड़ी के साथ ऐसे पहनें अलग-अलग रंग के ब्लाउज

## नेकलाइन्स के साथ प्रयोग आधुनिक स्पर्श जोड़ना

पारंपरिक ब्लाउज में आमतौर पर साधारण गोल या चौकोर नेकलाइन होती हैं। हालाँकि, आधुनिक फैशन नेकलाइन विकल्पों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है। जब आप अपनी साड़ी के साथ ब्लाउज को मिक्स एंड मैच करती हैं, तो आप अलग-अलग नेकलाइन स्टाइल के साथ प्रयोग कर सकती हैं।

**बोट नेक ब्लाउज :** बोट नेक ब्लाउज की विशेषता एक चौड़ी नेकलाइन होती है जो कॉलरबोन के साथ क्षैतिज रूप से चलती है। यह आपके साड़ी पहनावे में एक समकालीन स्पर्श जोड़ता है और स्टेटमेंट नेकलेस प्रदर्शित करने के लिए बिल्कुल उपयुक्त है।

**हॉल्टर नेक ब्लाउज :** हॉल्टर नेक ब्लाउज में एक नेकलाइन होती है जो गर्दन के चारों ओर लपेटती है, जिससे कंधे खुले रहते हैं। वे एक आकर्षक और आधुनिक लुक तैयार करते हैं, जो बोल्ड और आत्मविश्वासपूर्ण उपस्थिति के लिए आदर्श है।

**ऑफ-शोल्डर ब्लाउज :** ऑफ-शोल्डर ब्लाउज कंधों और कॉलरबोन को उजागर करते हैं, जो आपके साड़ी आउटफिट में कामुकता का स्पर्श जोड़ते हैं। वे आधुनिक और फैशनेबल लुक के लिए उत्कृष्ट हैं।



# चिकन-मटन से ज्यादा ताकतवर है ये सब्जी, फायदे जानकर होगी हैरानी



विटामिन बी 6 का भी एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर के कार्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं। **लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड:** कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के कारण गांठ गोभी को मधुमेह के रोगियों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसकी फाइबर सामग्री बेहतर शुगर नियंत्रण में भी योगदान देती है।

**प्रतिरक्षा बूस्टर:** विटामिन सी से भरपूर, गांठ गोभी एक उत्कृष्ट प्रतिरक्षा बूस्टर के रूप में कार्य करती है, जो

विभिन्न बीमारियों और बीमारियों से बचाती है।

**हड्डियों का स्वास्थ्य:** कैल्शियम और मैग्नीशियम की महत्वपूर्ण मात्रा के साथ, यह हड्डियों को मजबूत बनाने, उन्हें स्वस्थ और अधिक मजबूत बनाने में योगदान देता है।

**चयापचय और वजन प्रबंधन:** गांठ गोभी चयापचय में सुधार करने में सहायता करती है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करती है। यह कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से भी बचाता है, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है।

**त्वचा के लिए लाभ:** इसकी उच्च विटामिन सी सामग्री स्वस्थ त्वचा को बनाए रखने में योगदान देती है।

**अस्वीकरण:** प्रदान की गई जानकारी सामान्य ज्ञान पर आधारित है। गांठ गोभी को अपने आहार में शामिल करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना उचित है।

गांठ गोभी संतुलित आहार के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त के रूप में कार्य करती है, चयापचय के नियमन में सहायता करती है और वजन प्रबंधन में योगदान देती है।

इसकी समृद्ध फाइबर सामग्री तृप्ति की भावना को बढ़ावा देती है, अधिक खाने को कम करती है और कैलोरी सेवन को नियंत्रित करती है। इसके अतिरिक्त, सब्जी की कम कैलोरी और वसा सामग्री इसे स्वस्थ वजन बनाए रखने का लक्ष्य रखने वालों के लिए एक आदर्श घटक बनाती है।

गांठ गोभी को अपने आहार में शामिल करके, व्यक्ति प्रभावी ढंग से अपना वजन नियंत्रित कर सकते हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य में सहायता कर सकते हैं।

**पोषण का पावरहाउस:** गांठ गोभी का एक कप (135 ग्राम) आपकी विटामिन सी की दैनिक आवश्यकता का लगभग 90% प्रदान करता है। यह पोटेशियम, फोलेट, फाइबर और



# बिना पार्लर के चेहरे पर ग्लो चाहती हैं तो इस पेस्ट का इस्तेमाल करें



आपकी शादी का दिन तेजी से नजदीक आ रहा है और आप उस प्राकृतिक, उज्ज्वल चमक के लिए तरस रहे हैं। लेकिन सैलून उपचार महंगा और समय लेने वाला हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि आप बिना किसी परेशानी के चमकती त्वचा पा सकते हैं। इस लेख में, हम एक सरल, ड्राय चमक बढ़ाने वाला पेस्ट बनाने के विवरण पर चर्चा करेंगे जो आपकी त्वचा के लिए अद्भुत काम कर सकता है। आपके बड़े दिन से पहले आपकी त्वचा चमकदार हो जाएगी, और सबसे अच्छी बात यह है कि आप यह सब अपने घर के आराम से कर सकते हैं। ड्राय ग्लो-बूस्टिंग पेस्ट के लिए आपको जिन सामग्रियों की आवश्यकता होगी

इससे पहले कि हम पेस्ट बनाने की बारीकियों में उतरें, आइए आपके लिए आवश्यक प्रत्येक घटक के उल्लेखनीय लाभों का पता लगाएं:

## 1. हल्दी पाउडर

हल्दी एक प्राकृतिक त्वचा को चमकदार बनाने वाला पदार्थ है। इसमें शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो उम्र बढ़ने के लक्षणों और त्वचा की खामियों को कम करने में मदद करते हैं। इसके सूजन-रोधी लाभ त्वचा की विभिन्न समस्याओं के इलाज में भी मदद करते हैं, जिससे आपका रंग चमकदार हो जाता है।

## 2. दही

दही लैक्टिक एसिड का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो त्वचा को धीरे से एक्सफोलिएट करता है। यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है, जिससे आपकी त्वचा चिकनी और पुनर्जीवित हो जाती है। दही आपकी त्वचा को मॉइस्चराइज भी करता है, जिससे यह त्वचा के प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने के लिए एक आदर्श घटक बन जाता है।

## 3. शहद

शहद में जीवाणुरोधी गुण होते हैं जो आपकी त्वचा को साफ

करने और मुंहासों को रोकने में मदद करते हैं। यह एक प्राकृतिक ह्यूमेक्टेंट है, जिसका अर्थ है कि यह नमी को बरकरार रखता है और आपकी त्वचा को मुलायम और कोमल रखता है। शहद अपने घाव-उपचार गुणों के लिए भी प्रसिद्ध है, जो इसे इस पेस्ट में एक अद्भुत अतिरिक्त बनाता है।

## 4. नींबू का रस

नींबू के रस में विटामिन सी होता है, जो काले धब्बों और दाग-धब्बों को हल्का करने में मदद करता है। यह एक प्राकृतिक एसर्ट्रिजेंट है जो आपकी त्वचा को कसने और चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। नींबू का रस एक समान त्वचा टोन प्राप्त करने के लिए एक आवश्यक घटक है।

## 5. बेसन

बेसन अपने क्लीजिंग और एक्सफोलिएटिंग गुणों के लिए प्रसिद्ध है। यह त्वचा से गंदगी और अशुद्धियों को हटाने में मदद करता है, जिससे यह तैलीय या मुंहासे-प्रवण त्वचा वाले लोगों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बन जाता है। बेसन की एक्सफोलिएटिंग क्रिया आपकी त्वचा को तरोताजा और पुनर्जीवित महसूस कराएगी।

## 6. एलोवेरा जेल

एलोवेरा में सुखदायक गुण होते हैं जो सूजन को कम करते हैं और उपचार को बढ़ावा देते हैं। यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है जो आपकी त्वचा को चिकना बनाए बिना हाइड्रेट करता है। एलोवेरा लालिमा और जलन को कम करने में भी मदद करता है, जिससे यह संवेदनशील त्वचा के लिए एकदम सही है।

# घर पर आसानी से बनाएं लिप बाम



आत्म-देखभाल और सौंदर्य की दुनिया में, आपके घर का बना लिप बाम तैयार करने में वास्तव में कुछ खास है। यह न केवल एक मजेदार और रचनात्मक प्रोजेक्ट है, बल्कि यह आपको अपनी विशिष्ट प्राथमिकताओं के अनुरूप लिप बाम बनाने की भी अनुमति देता है। संदिग्ध सामग्री वाले स्टोर से खरीदे गए लिप बाम को अलविदा कहें, और एक पौष्टिक और पूर्ण-प्राकृतिक लिप उत्पाद को नमस्ते कहें जो आपके होंठों को नरम, कोमल और संरक्षित रखेगा। इस व्यापक गाइड में, हम आपको शुरू से ही लिप बाम बनाने की प्रक्रिया से परिचित कराएंगे, जिससे यह सुनिश्चित होगा कि आपके होंठों को उचित देखभाल मिले।

**अपनी आपूर्ति इकट्ठा करें:** आपको क्या आवश्यकता होगी इससे पहले कि आप लिप बाम निर्माण की दुनिया में उतरें, सभी आवश्यक आपूर्तियाँ जुटाना आवश्यक है। आपको किस चीज की आवश्यकता होगी इसकी एक विस्तृत सूची यहां दी गई है:

## सामग्री:

**मोम के छर्चे या कसा हुआ मोम:** मोम आपके लिप बाम की रीढ़ है, जो एक ठोस संरचना प्रदान करता है और नमी को बरकरार रखता है।

**नारियल का तेल:** नारियल का तेल मॉइस्चराइजिंग पावरहाउस है जो आपके होंठों को मुलायम और हाइड्रेटेड रखता है।

**शिया बटर:** शिया बटर पोषण की एक अतिरिक्त परत जोड़ता है, जिससे आपके होंठ शानदार और चिकने लगते हैं।

**आवश्यक तेल:** सुगंध और उपचार गुण जोड़ने के लिए आप अपने पसंदीदा आवश्यक तेल चुन सकते हैं। उदाहरण के लिए, पुदीना का तेल ताजगी भरी अनुभूति प्रदान कर

सकता है, जबकि लैवेंडर का तेल आराम प्रदान करता है।

**विटामिन ई तेल:** विटामिन ई तेल आपके होंठों के लिए जादुई अमृत की तरह है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है जो क्षति को मरम्मत और सुरक्षा करता है।

## उपकरण:

**डबल बॉयलर या माइक्रोवेव-**सुरक्षित बाउल: आपको अपनी सामग्री को पिघलाने के लिए एक सुरक्षित और कुशल तरीके की आवश्यकता होगी।

**लिप बाम कंटेनर या खाली ट्यूब:** ये वह जगह हैं जहां आपका लिप बाम रहेगा, इसलिए ऐसे कंटेनर चुनें जो आपको मुस्कुराने पर मजबूर कर दें।

**हिलाने वाला बर्तन:** हिलाने के लिए कांच की छड़ या लकड़ी की छड़ी का चयन करें। धातु के बर्तनों से बचें, क्योंकि वे सामग्री के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।

**मापने वाले चम्मच:** सही लिप बाम बनाने के लिए सटीक माप महत्वपूर्ण हैं।

**अपना कार्य केंद्र तैयार करना:** एक साफ़ कैनवास मिश्रण शुरू करने से पहले, अपना कार्य केंद्र तैयार करना महत्वपूर्ण है। यह कदम सुनिश्चित करता है कि आपका लिप बाम स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण में बनाया गया है।

## 1. साफ़ और स्वच्छ रखें:

अपने सभी उपकरणों और कंटेनरों की सफाई और स्वच्छता से शुरुआत करें। यह आपके लिप बाम के किसी भी संदूषण को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

## 2. सामग्री मापना:

अवयवों का उचित माप आपके लिप बाम में सही संतुलन प्राप्त करने की कुंजी है। सटीकता सुनिश्चित करने के लिए अपना समय लें।



# काम की थकान को अनदेखा न करें

कुछ वक्त ठहर जाना भी फायदेमंद होता है। कई बार काम करते-करते थकान महसूस होती है। चिड़चिड़ाहट, गुस्सा, एंगजाइटी होती है। इसे अनदेखा नहीं करना चाहिए बल्कि समझना चाहिए कि अब रुकने का वक्त है। शांत होकर एंगजाइटी को रोक सकते हैं। डिजिटल डिवाइस से खुद को दूर कर शांति से बैठें। पढ़ने के लिए समय निकालें। काम करते हुए चाय न पिएं। चाय की महक, गर्माहट महसूस करते हुए पिएं।

अपने काम का तुरंत आनंद लेना शुरू करें। जीवन में हम काम में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने बिजनेस या जॉब को ही जीवन का लक्ष्य मान बैठते हैं। कई बार परिस्थितियां ऐसी होती हैं कि हमें अपने काम में आनंद नहीं आता। ऐसा नहीं होना चाहिए। जीवन का लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए।

इसके लिए जिज्ञासु होना जरूरी है। अपने लिए अवसरों की तलाश करना और अपने जुनून को पहचानना जरूरी है।

सही समय पर कार्य कैसे पूरे कर सकते हैं

जब हम कुछ करने की योजना बनाते हैं और वह पूरी न हो, तो अपने कामों की सूची को नए तरीके से बनाएं। सूची में बड़े काम शामिल करने की बजाय काम को छोटे हिस्सों में तोड़कर शामिल करें, तो उन्हें पूरा करना आसान होगा। मान लें दो प्रोजेक्ट देने हैं, तो उसकी रणनीति कागज पर



बनाएं। बड़े काम के भार को खुद पर रखने की बजाय उसे कई भागों में बांटकर करना बेहतर होगा।

आलस से बचना है तो लालची बन जाएं

थोड़े से लालच के बिना कुछ बेहतर हासिल करने की इच्छा पूरी नहीं होती। दुनिया इसलिए प्रगति कर रही है कि हम बेहतर जीवन जीना चाहते हैं। हम बेहतर चाहते हैं इसलिए नए आविष्कार होते हैं। जब आप ऐसी चीज से कतरा रहे हों जो आपको चाहिए, तो खुद से पूछें कि इसमें मेरे लिए क्या है? आलस छोड़ें, लालची बन जाएं।

## आप खुद ही चीजों को आसान या मुश्किल बनाते हैं - सेनेका द यंगर

1. जब परिस्थितियां बदलती हैं तो रणनीति बदलने में कोई बुराई नहीं है।

2. या तो रास्ता तलाशिए... या खुद बनाइए।

3. हम असलियत में कम, काल्पनिक तौर पर ज्यादा दुखी रहते हैं।

4. खूबसूरती से चकित नहीं होना चाहिए, उन छिपे हुए गुणों को तलाशना चाहिए जो हमेशा बने रहेंगे।

5. सब आपके नियंत्रण में हैं। आप खुद ही चीजों को आसान बनाते हैं या मुश्किल या हास्यास्पद।

6. विपत्तियां हमें बुद्धिमान बनाती हैं जबकि समृद्धि सही-गलत का फर्क खत्म कर देती है।

7. दोस्ती हमेशा फायदा पहुंचाती है, जबकि प्यार कई दफा तकलीफ देता है।

8. आपने किसी को कुछ दिया है तो शांत रहें, लेकिन किसी ने आपको कुछ दिया है तो जरूर जिक्र करें।

9. जो डरते हुए पूछता उसे अक्सर इनकार सुनना पड़ता है।





# घर की साफ-सफाई करते वक्त खानपान का भी रखें ध्यान

अक्सर लोगों को घर की साफ-सफाई करने के बाद बहुत थकान, सिर दर्द और कमजोरी महसूस होने लगती है। समय पर खाते नहीं हैं तो सबसे बड़ा व पहला असर होता है एसिडिटी। इसके अलावा, समय पर खाना ना खाने पर शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे भारीपन लगता है।

## सुबह का नाश्ता जरूर करें

सुबह का नाश्ता शरीर को पूरे दिन ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है। इसमें आप पौष्टिक आहार लें, जैसे उपमा, पोहा या ओट्स बनाकर खा सकते हैं। भीगे हुए काले चनों को छौंककर भी खा सकते हैं जो कि एक अच्छा पौष्टिक आहार है। पकौड़े, सैंडविच जैसे भारी और तले हुए नाश्ते से बचें।

## थोड़ा-थोड़ा खाते रहें

बादाम प्रोटीन और स्वस्थ वसा सहित कई आवश्यक पोषक तत्वों का एक प्राकृतिक स्रोत है। रात को 4-5 बादाम भिगो दें और सुबह छीलकर दूध के साथ अच्छी तरह से चबाकर खाएं। एक मुट्ठी मूंगफली काम के दौरान बीच-बीच में खाते रहें। गुड़ के साथ एक मुट्ठी मूंगफली दिन में एक बार ले सकते हैं। काम से विराम लेते हुए भुने हुए मखाने खा सकते हैं। तीन समय का आहार जरूर लें, लेकिन आवश्यकता से अधिक खाने से भी बचें क्योंकि इससे आलस आएगा और काम वहीं रुक जाएगा। खाना हल्का हो तो बेहतर है।

## तरल बहुत जरूरी है

काम के दौरान शरीर को हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी है। आप जहां भी काम कर रहे हैं वहां साथ में एक बोतल पानी जरूर रखें। पानी में आधे नींबू का रस, एक चुटकी नमक और एक चम्मच शक्कर मिलाकर घूंट-घूंट पीते रहने से ताजगी बनी रहेगी और सिर दर्द भी नहीं होगा। यह एक तरह का एनर्जी ड्रिंक है, जो ऊर्जा बनाए रखने में मदद करेगा। इसी तरह फलों के रस और सब्जियों से कई तरह के एनर्जी ड्रिंक तैयार कर सकते हैं।

## गलत खाने से बचें



कुछ लोग काम करने के एक दिन पहले थोड़ा ज़्यादा खाना बना लेते हैं ताकि अगले दिन वही खा सकें और सारा ध्यान घर की साफ-सफाई पर लगा सकें। लेकिन बासी भोजन आपको बीमार कर सकता है। पेट दर्द, फूड पॉइज़निंग आदि समस्याएं बासी भोजन से हो सकती हैं। इसलिए भले आप खिचड़ी या रोटी-चटनी बना लें, लेकिन खाना ताजा ही होना चाहिए। साथ ही, खाना घर का बना ही खाएं।

## काम थोड़ा आसान होगा

खाने के बाद काफ़ी बर्तन सिंक में इकट्ठे हो जाते हैं। अब घर की सफाई करें या बर्तन धोएं, यह भी तो एक समस्या है। इसलिए खाना ऐसा बनाएं जिसे पकाने के लिए कम से कम बर्तनों का इस्तेमाल हो, जैसे कि वन पॉट रेसिपी आजमा सकते हैं।

वहीं, डिस्पोजेबल प्लेट और कटोरी का उपयोग कर सकते हैं जिस पर खाना खाकर बर्तन धोने की झंझट से बच सकेंगे। चम्मच और गिलास भी डिस्पोजेबल रख सकते हैं।

## स्वच्छता का ध्यान रखें

घर की सफाई के दौरान हमारे हाथ धूल से भर जाते हैं। नाखूनों में भी गंदगी समा जाती है। कुछ खाने के लिए भले आप हाथों को अच्छी तरह से धो लें, परंतु फिर भी हाथों से कुछ खाने की इच्छा नहीं होती। इसीलिए, बेहतर होगा कि आप हाथ के बजाय चम्मच से खाएं। भोजन बनाते वक़्त भी इस बात का ध्यान रखें कि आप जो भी बना रहे हैं उसे हाथ से न खाना पड़े।

## साफ-सुथरा और व्यवस्थित घर रहने

### वालों के जीवन पर कई तरह से असर डालता है

दीपावली के आने की पहली आहट घर की साफ-सफाई के 'संगीत' में मिलती है। जीवन की धुरी घर है तो घर की धुरी स्त्री, यानी स्त्री के हाथों घर और घर के ज़रिए जीवन के व्यवस्थित होने की शुरुआत हो रही होती है। दीप पर्व दूसरे सारे त्योहारों की तरह हमें उमंग-तरंग से तो भरता ही है, साथ ही पूरे एक वर्ष के लिए हमारे जीवन का नवीनीकरण कर जाता है, इसीलिए ये हमारी संस्कृति का सबसे बड़ा त्योहार है।

दीपावली आती है तो घर की हर चीज पर नज़र ज़रूर डाली जाती है। उसे धोया या झाड़ा-पोंछा जाता है। उसकी सही जगह पर रखा जाता है। देखा जाता है कि फलों वस्तु अब काम की रही भी कि नहीं! वह वहीं ठीक रहेगी जहाँ रखी है या किसी और जगह पर उसका होना मुनासिब होगा? अगर वह अब अपने मूल काम की नहीं रही, तो क्या किसी और काम आ सकती है? और ये भी नहीं तो उसे किस दे दिया जाए कि वह उसके कोई काम आ जाए? यह सब नहीं हो पाता, तब जाकर हम उसके फेंके जाने पर पहुंचते हैं। इस गुण ने ही तो इस प्राचीन सभ्यता को यूँ जीवंत बनाए रखा है। हम किसी भी चीज के सदुपयोग की कोशिश अंत तक करते हैं।

#### घर को जमाना, मन को सजाना

ऐसा नहीं है कि इस क्रवायद का उद्देश्य केवल चीजों को चमकाना और अच्छा दिखाना है। इसके पीछे पूरा का पूरा मनोविज्ञान है। दरअसल, जब मन अच्छा होता है तब तो जीवन क्रम में रहता ही है, लेकिन कभी जब बिखराव ज़्यादा हो जाए और मन समझाए न समझे, तब जीवन को व्यवस्थित कर मन को अच्छा करना पड़ता है। और दीपावली पर पूरे घर को फिर से व्यवस्थित करना वही नुस्खा है। एक बार ठीक हुआ मन फिर लंबे समय तक या कह लीजिए, कम से कम एक साल तक तो जीवन को व्यवस्थित रखने के लायक बन ही जाता है और तब तक अगली दीपावली आ जाती है!

घर में स्वच्छता और व्यवस्था का असर क्या होता है, यह शोध-अध्ययन के बजाय महसूस करने की बात है। हर किसी ने दिवाली की सफाई के बाद में अतिरिक्त सकारात्मकता, उमंग और उत्साह का अनुभव किया ही होगा। जहाँ तक रिसर्च की बात है, तो उनसे भी पुष्टि होती है कि साफ-सुथरा और अच्छी तरह व्यवस्थित घर रहने वालों के जीवन पर कई तरह से असर डालता है। सबसे बड़ा प्रभाव तो मन की उलझन और जकड़न दूर होने के रूप में पड़ता है। आप स्पष्ट ढंग से सोच पाते हैं। यही वजह है कि सुव्यवस्था को रचनात्मकता बढ़ाने वाला तत्व भी माना जाता है। तनाव और चिड़चिड़ापन भी कम हो जाता है। इसके अलावा, सामाजिक मामलों में आपका आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि अब आपको चिंता नहीं होती कि कोई अचानक आ धमकेगा तो घर की हालत देखकर क्या सोचेगा! बल्कि आप तो लोगों को आमंत्रित



करना चाहते हैं। यह भी मानी हुई बात है कि अस्त-व्यस्त, कबाड़खाने जैसी जगह में नींद ढंग से नहीं आती, सो दिवाली के लिए की गई मेहनत आपकी नींद, सुकून, चैन और आराम में भी बढ़ोतरी करती है।

#### व्यवस्था में प्रवाहित होती है ऊर्जा

विज्ञान में रुचि रखने वाले पाठक ज़रूर जानते होंगे कि अणुओं का व्यवस्थित होना ही विद्युत के प्रवाह को संभव बनाता है। अणु व्यवस्थित क्रम में हुए नहीं कि बिजली अपने उद्गम से उपयोग तक निर्बाध बहने लगती है। ठीक इसी तरह हमारे घर का व्यवस्थित होना हमारे जीवन में सकारात्मक ऊर्जा भरने लगता है और तब यही ऊर्जा हमारे जीवन में सुख, शांति और समृद्धि की वाहक बनती है। मां लक्ष्मी की हम पर कृपा बरसने लगती है।

यही तो है दीपावली, दीपों की अवली, दीपों की पंक्ति। अमावस की उस रात हमारे घरों की चारदीवारी और मुंडेर पर लगे पंक्तिबद्ध दीये इसी बात की ही तो घोषणा कर रहे होते हैं कि देखो! हमने अपना जीवन व्यवस्थित कर लिया है। अब इसमें ऊर्जा प्रवाहित होगी।

#### मुक्त होने का मंत्र...

हर भावनात्मक लगाव की तरह इस बात को समझना भी बहुत ज़रूरी है कि कोई भी चीज चाहे आज कितनी ही ठीक हालत में क्यों न हो, कभी कितनी ही क्रीमती क्यों न रही हो, अगर आज हमारे किसी भी काम की नहीं, तो बेहतर है हम ऐसे किसी को दे दें जिसके काम आए। और इसे जांचने का एक सीधा-सा तरीका है ...

यदि दैनिक जीवन की किसी चीज को आपने एक वर्ष से काम में नहीं लिया या वार-त्योहार के लिए सहेजी चीजों को ऐसे ही किसी मौके पर काम में लेने से आप हिचकिचाए हैं और अंततः आपने उसे रखा ही रहने दिया, तो यक्रीन मानिए वह अब आपके किसी काम की नहीं। उसका होना भीड़ ही बढ़ाएगा, अव्यवस्था ही फैलाएगा।

# मूल आशंकाओं का सामना करने में कैसे भूमिका निभाते हैं अनुष्ठान?



सावित्री व्रत में हिंदू महिलाएं वट वृक्ष के चारों ओर घूमकर उसकी परिक्रमा करती हैं। वट वृक्ष स्थायित्व का प्रतीक रहा है। वह हमारे जन्म के समय जीवित था और हमारी मृत्यु के समय भी जीवित होगा। हमारे जीवनकाल में उसके रूप में ना के बराबर बदलाव आएंगे। हमें सभी ऋतुओं में इस पेड़ से छांव मिलती है - वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद और शीत ऋतु में भी। सावित्री व्रत के अनुष्ठान से गृहिणी अपनी गृहस्थी में स्थिरता, स्थायित्व और सुरक्षा के लिए अपनी तीव्र इच्छा व्यक्त करती है। वह अपनी इस व्रत क्रिया से कहती है, 'मेरा जीवन इस वट वृक्ष जितना स्थिर हो।' देखा जाए तो अनुष्ठान और प्रतीक इसीलिए अस्तित्व में आए ताकि हम अपनी तीव्र इच्छाओं व अभिलाषाओं को व्यक्त कर सकें। भारतीय समाज में आज भी कई गृहस्थियों में पति एकमात्र व्यक्ति होता है जो कमाता है। यदि गृहस्थी को स्थायी रूप से आय मिलती रहनी है तो पति का जीवित रहना और उसका स्वस्थ बने रहना अत्यावश्यक है। पत्नी, जो पति पर निर्भर प्रमुख व्यक्ति है, इन्हें कैसे सुनिश्चित कर सकती है?

पति की देखरेख तो वह करती ही है। लेकिन यह भी आवश्यक है कि पत्नी अपनी आशंकाओं और निराशा को व्यक्त करें। और वह यह सावित्री व्रत के अनुष्ठान से करती है। यह अनुष्ठान निश्चित ही पितृसत्ता में जुड़ा है। वरना अपनी पत्नी पर पैसों के लिए नहीं तो कम से कम भावनात्मक सहयोग के लिए निर्भर पति को अपनी पत्नी के स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करने के लिए क्यों नहीं कहा

जाता? लेकिन यहां मैं इस अनुष्ठान की पितृसत्तात्मक जड़ों की ओर नहीं, बल्कि इस बात की ओर आपका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूं कि कैसे अनुष्ठान और प्रतीक मनुष्यों की मूल आशंकाओं और असुरक्षाओं का सामना करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जीवन की अनिश्चितता से सभी व्याकुल हैं और इसलिए सभी को स्थिरता और स्थायित्व आवश्यक हैं। विश्व में सभी कुछ अस्थायी है, उस व्यक्ति का जीवन भी जिस पर आप अपनी भौतिक और भावनात्मक आवश्यकताओं के लिए निर्भर हैं। और जीवन बीमा की कंपनियां इसी मानवीय चिंता का लाभ उठाती हैं। ग्राहकों को अपनी सेवाएं बेचने के लिए वे तरह-तरह के मार्ग अपनाती हैं।

यहां मुझे बीरबल की कहानी याद आती है, जहां बीरबल ने अकबर के ज्योतिषी को उन्हें यह बताने की सलाह दी थी, 'आपकी आयु आपके परिजनों से लंबी होगी', न कि 'आपके परिजनों का आपसे पहले निधन होगा।' एक बड़ी रोचक बात यह है कि इक्कीसवीं सदी के विज्ञापनों में

भी सुरक्षा का संदेश व्यक्त करने के लिए प्राचीन प्रतीकों का ही उपयोग हो रहा है। उदाहरणार्थ, विज्ञापनों में दीप की छवि का प्रयोग होता है। भारत में दीप हमेशा से ही समृद्धि और लंबी आयु का प्रतीक रहा है। इसलिए, दिवाली में धन की देवी 'लक्ष्मी' का स्वागत करने के लिए दीप जलाए जाते रहे हैं। किसी दीप का बुझ जाना दुर्भाग्य और अमंगल से जुड़ा हुआ है। यही कारण है कि कई परंपरावादी लोग जन्मदिन के केक पर मोमबत्तियां बुझाने की प्रथा के विरोधी हैं। भारतीय जीवन बीमा निगम के प्रतीक में एक दीप है और उसे बुझने से रोक रहे दो हाथ हैं। इससे आश्वासन की भावना व्यक्त होती है।

यह बीमा है। इस प्रतीक में महत्वपूर्ण निहितार्थ यह है कि बीमा लेने का तात्पर्य बुझाए दीप को फिर से जलाना न होते हुए जल रहे दीप को बुझाने न देना है। दूसरे शब्दों में कहना हो तो बीमा की पॉलिसी खरीदने का उद्देश्य भविष्य को सुरक्षित करना है, न कि किसी अप्रत्याशित त्रासदी के बाद जीवन को फिर से खड़ा कर पाना। संभवतः जीवन बीमा कंपनियों के अस्तित्व के लिए सबसे बड़ा खतरा भारत के आध्यात्मिक गुरु हैं, जो हमें कहते रहते हैं कि अनिश्चितता ही सच्चाई है, हमें परमात्मा में आस्था बनाए रखनी चाहिए और हमें नश्वर, भौतिक वस्तुओं के प्रति आसक्त नहीं होना चाहिए। यदि हममें यह भय नहीं होता कि हम भविष्य में हमारी भौतिक संपत्ति खो सकते हैं, तो हम जीवन बीमा की पॉलिसी ही नहीं, बचत खाते भी नहीं रखते और फिक्स्ड डिपॉजिट भी नहीं खरीदते।



# बंदर और खरगोश की कहानी



एक जंगल में कई जानवर रहते थे। वहां एक बुजुर्ग बंदर भी निवास करता था। बंदर बहुत होशियार और चतुर था।

जब भी जंगल में कोई मुसीबत आती, तो सभी जानवर बंदर के पास आकर अपनी समस्या का समाधान ढूंढते थे।

उसी जंगल में एक बिल में एक खरगोश भी बसता था। एक दिन, खरगोश खाने की तलाश में कुछ दिनों के लिए बाहर गया, जिससे उसका बिल खाली हो गया। कुछ दिनों बाद, खरगोश वापस आया और देखा कि उसके बिल में एक खरगोशानी रह रही है।

जब खरगोश ने देखा कि खरगोशानी उसके बिल में ठहरी हुई है, तो उसे बहुत गुस्सा आया।

खरगोश ने खरगोशानी से अपना बिल खाली करने के लिए कहा, लेकिन खरगोशानी ने कहा – “मैं यहां कई दिनों से रह रही हूँ और अब इस बिल का मेरे पर अधिकार है। मैं इसे किसी भी स्थिति में खाली नहीं करूंगी।”

खरगोश ने इसके परिणामस्वरूप कहा – “तुम तो अभी हाल ही में इस बिल में रहने आई हो।

मैं यहां कई वर्षों से रह रहा हूँ, और तुम मेरे बिल पर कब्जा करना चाहती हो? मैं तुम्हें ऐसा करने नहीं दूंगा।”

इसके बाद दोनों के बीच में विवाद उठा और समस्या का कोई समाधान नहीं निकला।

खरगोश और खरगोशानी ने इस मुद्दे पर बूढ़े बंदर के पास जाकर अपनी समस्या बताई। बूढ़ा बंदर ने दोनों को समझाने की कोशिश की। लेकिन दोनों अपनी बात से टस से मस नहीं हुए।

दोनों खरगोश और खरगोशानी बिल खाली करने के लिए तैयार नहीं थे।

इस पर बूढ़े बंदर ने कहा – “मैं बहुत समय से तुम्हारी बातें सुन रहा हूँ, और मेरे विचार से तुम दोनों में कोई भी इस बिल को खाली नहीं करेगा।

अब तुम दोनों बड़े हो गए हो। तुम्हारी शादी की उम्र भी हो गई है।

मेरे विचार से तुम दोनों के स्वभाव भी आपस में मिलते हैं, इसलिए तुम दोनों को आपस में शादी कर लेनी चाहिए।

इससे तुम दोनों को बिल खाली नहीं करना पड़ेगा, और दोनों को इस बिल का दावा भी नहीं छोड़ना पड़ेगा।”

खरगोश और खरगोशानी दोनों को बंदर की बात पसंद आई, और वे दोनों ने आपस में शादी कर ली।

दोनों की शादी में जंगल के सभी जानवर आए।

इस प्रकार खरगोश और खरगोशानी एक साथ खुशी-खुशी उसी बिल में रहने लगे।

**बन्दर और खरगोश की कहानी से सिख :**

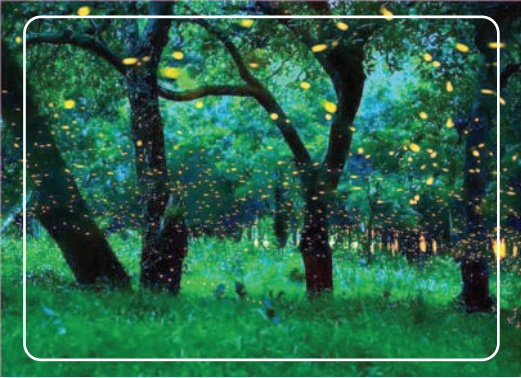
**झगड़ा ही समस्या का निवारण नहीं होता है।**

**सोच समझकर विचार करने पर ही समस्या का समाधान मिल सकता है।**

# भारत की ये 4 जगहें रात को भी करती हैं जगमग, नजारा कर देता है मदहोश

भारत में बहुत ही खूबसूरत जगहें जिनके बारे में बहुत ही कम लोग जानते हैं। कई तो ऐसी चमत्कारी जगहें हैं, जिनका नाजरा बस देखते ही बनता है। ये जगहें रात को इस कदर चमकती हैं मानों चांद- सितारे खुद से नीचे आ गए हैं। ऐसा क्यों होता है इसका जवाब साइंस के पास भी नहीं है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में....

## पुरुषवाणी गांव, महाराष्ट्र



अगर रात को जगमगाता गांव देखना चाहते हैं तो महाराष्ट्र के पुरुषवाणी गांव आ सकते हैं। इस गांव के ऊपर लाखों की संख्या में जुगनू रात को इकट्ठे होते हैं और अपनी रोशनी से गांव को जगमग कर देते हैं। बता दें, जुगनू को देखने के लिए यहां हर साल एक खास मेला भी लगाया जाता है। मई और जून के महीने में तो यहां जुगनू की चमक को देखने के लिए हजारों लोगों की भीड़ जुटती है।

## जुहू बीच, महाराष्ट्र



मुंबई के जुहू बीच लोगों के बीच बहुत फेमस है। ये खूबसूरत सा समुद्र नवंबर से जनवरी के बीच रात को चमकता और नीला कलर का हो जाता है, जो की देखने में

बहुत खूबसूरत लगता है। दरअसल समुद्र में नोक्टिलुका स्कैनटिलन्स है जिसकी वजह से रात में पानी नीला दिखाई देने लगता है। नोक्टिलुका स्कैनटिलन्स एक खरपतवार है, जिन्हें माइक्रोस्कोपिक मरीन प्लांट भी कहते हैं।

## बेतालबतिम बीच, गोवा

जगमगाते हुए बीच देखने के लिए गोवा का भी रुख कर सकते हैं। अपनी सफेद रेत के लिए फेमस ये बीच का पानी



भी रात को चमकता है। वहीं शाम को यहां पर डॉल्फिन की चहल- पहल देखने को मिलती है और डूबते सूरज के साथ नजारा बड़ा रोमांटिक हो जाता है।

## पश्चिमी जयंतिया हिल्स, मेघालय

हम सब ने सफेद मशरूम तो देखे ही हैं, लेकिन जगमगाते हुए मशरूम नहीं देखी होगी। जी हां, बिल्कुल सही सुना अपना...मेघालय के पश्चिमी जयंतिया हिल्स में जगमगाते हुए 'इलेक्ट्रिक मशरूम' बहुत हैं। ये इलेक्ट्रिक मशरूम जीनस रोरिडोमाइसेस की एक नई प्रजाति है, जिसे स्थानीय लोग जंगलों में नेविगेट करने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। ये मशरूम रात को आसपास की जगह को रोशनी से भर देते हैं।



# त्योहारों से शादी तक के लिए बेस्ट हैं रश्मिका के ये एथनिक लुक

साउथ एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना हर लुक में फैस का दिल लूट लेती हैं. कमाल की ब्यूटी के साथ ही रश्मिका फैशन सेंस से भी ध्यान खींच लेती हैं और एथनिक आउटफिट में भी स्टाइल स्टेटमेंट सेट करती हैं. फेस्टिव सीजन चल रहा है और दिवाली के कुछ दिनों के बाद शादियां भी शुरू हो जाएंगी. ऐसे में अलग-अलग ओकेजन के लिए रश्मिका के कुछ लुक आपके लिए परफेक्ट रहेंगे.



बॉर्डर वाली साड़ी चुन सकती हैं और हेयर स्टाइल से लेकर मेकअप तक का आइडिया ले सकती हैं.

लाइट शिफॉन की साड़ी को फुल स्लीव ब्लाउज के साथ पेयर करके रश्मिका ने लुक को क्लासी टच दिया है. फेस्टिवल हो या फिर शादी पार्टी इस तरह के लुक में आप स्टर्निंग लगेंगी.

हैवी बॉर्डर की बनारसी साड़ी में रश्मिका का ये लुक फेस्टिवल से लेकर शादी के मौके तक के लिए परफेक्ट है, माथे पर बिंदी और कानों में झुमकों से लुक में चार चांद लग गए हैं.

ग्रीन कलर का बनारसी प्रिंट लहंगा, कंट्रास्ट ब्लाउज और दुपट्टा में रश्मिका मंदाना का ये लुक फेस्टिव सीजन में परफेक्ट रहेगा. डांडिया नाइट के लिए इस तरह का लुक क्रिएट किया जा सकता है.

दिवाली के कुछ दिनों के बाद शादियों का सीजन भी शुरू होने वाला है. अगर आप अपने लुक को लेकर कन्फ्यूजन में हैं तो रश्मिका की तरह हैवी

नवरात्रि के नौ दिन चल रहे हैं और अगर आपको कुछ एथनिक ट्राई करना है तो रश्मिका की तरह अंगरखा स्टाइल लॉन्ग कुर्ती पहन सकती हैं. इसमें आपको ऑफिस से लेकर किसी इवेंट तक के लिए सिंपल सोबर लुक मिलेगा.



## 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