

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
6 दिसंबर 2023

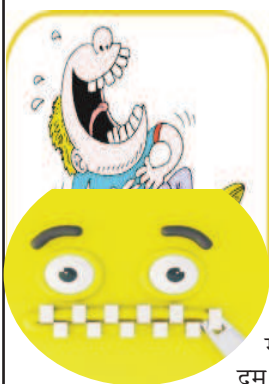
नेहा मलिक  
अपनी  
अदाओं से  
एक बार  
फिर फैस  
का ध्यान  
खींचने में  
कामयाब



लड़का शादी के लिए  
लड़की देखने गया,  
उसने सोचा कि लड़की से अंग्रेजी में  
बात की जाए।  
उसने लड़की से पूछा - इंग्लिश  
चलेगी ना?



लड़की (शरमाते हुए) -  
जी प्याज और नमकीन  
साथ हो, तो देसी भी।



एक बार टिल्लू डॉक्टर के  
पास गया  
डॉक्टर - कौन सा ग्रुप है  
आपका?  
टिल्लू- जी नादान परिंदे .  
डॉक्टर - ब्लड ग्रुप पूछ रहा  
हूँ, 'व्हाटसएप के कीड़े'.



दुकानदार- कैसा सूट दिखाऊँ?  
महिला- पड़ोसन तड़प-तड़पकर  
दम तोड़ दे ऐसा.



दोस्त - भाई तू कल बड़ा दुखी था.  
टीटू- हां यार, कल बीवी 25,000 की साड़ी ले आई.  
दोस्त - फिर आज खुश क्यों हो?  
टीटू- आज वो तेरी बीवी को



दिखावने गई है.  
दोस्त के उड़ गए  
होश!



शौंटी स्कूल में गधा लेकर आया।  
टीचर - यह क्यों लेकर आए हो?  
शौंटी- मैम, आप ही तो कहती हो  
कि मैंने बड़े से बड़े गधों को इंसान  
बनाया है,  
तो मैंने सोचा कि इसका भी भला हो जाए।



एक ऑटो वाले की शादी हो रही थी  
जब उसकी दुल्हन फेरों के वक्त  
उसके पास बैठी तो वह बोला,  
थोड़ा पास होकर बैठो, अभी एक  
और बैठ सकती है  
फिर क्या था मंडप में ही  
दे चप्पल दे चप्पल



मीना- डॉक्टर चेहरे में जलन हो  
रही है।

डॉक्टर- आपके चेहरे का हमें  
एक्स-रे करना पड़ेगा।

मीना- एक्स-रे में क्या होता है?

डॉक्टर- चेहरे की फोटो खींची जाती है।

मीना 5 मिनट रुको, मैं मेकअप  
कर लूँ।



# बचत और निवेश में अंतर

## मंथली बजट

आमतौर पर लोग बचत और निवेश को एक ही मान लेते हैं, जबकि इन दोनों में बड़ा अंतर होता है दरअसल, देखा जाए तो बचत और निवेश दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, लेकिन फिर भी एक दूसरे से काफी अलग हैं। क्योंकि बचत के बिना निवेश सम्भव नहीं है और बिना निवेश के आप अधिक लाभ नहीं पा सकते हैं।

असल में निवेश आपकी की गई बचत का सही उपयोग होता है। चलिए इसे विस्तार से समझते हैं।

## क्या है बचत और निवेश

दरअसल व्यक्ति की मासिक आय और उसके खर्च के बीच का अंतर ही बचत होता है। जबकि निवेश उन बचाए गए पैसों को सही जगह लगाकर उसे बनाना है। जैसे कि एफडी, शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड आदि निवेश के लोकप्रिय माध्यम हैं।

## निवेश के लिए जरूरी है सही प्लानिंग

बचत के लिए व्यक्ति को संयम की जरूरत होती है, जबकि निवेश के लिए समझ की। क्योंकि निवेश एक बड़ा जोखिम हो सकता है, ऐसे में इसके लिए सही प्लानिंग की जरूरत पड़ती है और उसका फैसला काफी सोच समझकर करना चाहिए।

बनाम

## भविष्य के लिए जरूरी है निवेश

जी हां, बचत के साथ निवेश करना बेहद जरूरी है, क्योंकि समय के साथ महंगाई बढ़ती रहती है। ऐसे में बचत के पैसों को रखने कि बजाए इसका सही जगह निवेश करना जरूरी है ताकी उसका उन पैसों का सही मूल्य मिल सके।

## निवेश में जोखिम से बचें

निवेश में जोखिम की काफी सम्भावना रहती है, ऐसे में सोच समझकर ही निवेश करें। खासकर म्यूचुअल फंड और शेयर बाजार में पैसा लगाने से पहले मार्केट की पूरी जानकारी ले लें।

अगर आप किसी तरह की एफडी ले रहे हैं तो अपने एजेंट से उसकी सही जानकारी लेने के बाद ही उसमें निवेश करें।

# ब्लैक शॉर्ट ड्रेस में नेहा मलिक का हुस्न देख धड़का यूजर्स का दिल, कहा- ब्यूटी क्वीन

भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस नेहा मलिक अपनी खूबसूरती, एक्टिंग और सिजलिंग अंदाज के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में ब्लैक शॉर्ट ड्रेस पहनकर एक्ट्रेस ने लेटेस्ट फोटोशूट की झलक अपने फैंस को दिखाई हैं। 33 साल की इस हसीना का स्टाइल और फिटनेस देखकर हर कोई इम्प्रेस हो गया है। वहीं दूसरी ओर फैंस भी लगातार नेहा मलिक की तस्वीरों पर प्यार बरसाते नजर आ रहे हैं।

नेहा मलिक अपनी अदाओं से एक बार फिर फैंस का ध्यान खींचने में कामयाब रही हैं। इन दिनों दुबई में वेकेशन एन्जॉय कर रही इस हसीना ने ब्लैक शॉर्ट ड्रेस में लेटेस्ट फोटोशूट शेयर किया है। 33 साल की नेहा मलिक की एक झलक के लिए फैंस जितना एक्साइटेड रहते हैं, तस्वीरों सामने आने के बाद उतना ही प्यार भी बरसाते हैं। एक बार फिर ये हसीना सिजलिंग पोज देती भी नजर आ रही हैं। नेहा मलिक ने ट्रान्सपेरेंट स्लीव्स वाली शॉर्ट ड्रेस के साथ सटल मेकअप लुक रखा है। अपनी फिटनेस से तारीफें बटोरने वाली नेहा मलिक ने ड्रेस के साथ लुक को क्लासी टच देने के लिए कुंदन ईयररिंग्स और सेंटर पार्टेड हेयर स्टाइल लुक को कैरी किया है। न फिल्मों और न ही म्यूजिक वीडियोज में नजर आ रही हैं, फिर भी नेहा मलिक की पॉपुलैरिटी में लगातार इजाफा हो रहा है।

ही अपने पल-पल की अपडेट फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं। हालांकि, बेशक भारत में हो या विदेश में, एक्ट्रेस एक



भी दिन अपना वर्कआउट मिस नहीं करती हैं। अपने स्टाइल से पहचान बनाने वाली नेहा मलिक फैशन के मामले में बॉलीवुड हसीनाओं को भी टक्कर देती हैं। नेहा मलिक अपने कॉन्सर्ट के लिए दुबई पहुंची हुई थीं, बीते दिनों एक्ट्रेस दिवाली पार्टी के लिए सिंगर मीका सिंह के घर में भी मौजूद थीं। एक्ट्रेस इंस्टाग्राम के जरिए ही अपने पल-पल की अपडेट फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं। हालांकि, बेशक भारत में हो या विदेश में, एक्ट्रेस एक भी दिन अपना वर्कआउट मिस नहीं करती हैं। अपने स्टाइल से पहचान बनाने वाली नेहा मलिक फैशन के मामले में बॉलीवुड हसीनाओं को भी टक्कर देती हैं। दरअसल ये भोजपुरी हसीना कमाई के मामले में भी किसी से पीछे नहीं है। लंबे समय से बिना फिल्मों और म्यूजिक वीडियोज किए हुए भी सोशल मीडिया के जरिए तगड़ी कमाई कर रही हैं। वहीं कॉन्सर्ट और मैगजीन के लिए भी फोटोशूट करवाती रहती हैं। वहीं, नेहा मलिक की इन तस्वीरों को देखने के बाद यूजर्स ने कमेंट करते हुए लिखा कि, ब्यूटी क्वीन। वहीं दूसरा यूजर बोला: आपकी फिटनेस लाजवाब है।

वहीं सोशल मीडिया की बात की जाए तो, नेहा मलिक को इंस्टाग्राम पर 4.1 मिलियन लोग फॉलो करते हैं। एक्ट्रेस भी रोजाना अपने फैंस के लिए तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। अपने नए प्रोजेक्ट्स को लेकर बिजी चल रहीं नेहा मलिक जल्द फैंस को सरप्राइज देने वाली हैं।



# क्या करें जब सहेली आपको इग्नोर करना शुरू कर दे

**जब सहेली बात ना करें, तो ऐसे जानें कारण**  
जब आपकी सहेली आपको इग्नोर करे या जब आप इस तरह की स्थिति में फंस जाएँ, तो इस टिप्स से अपने रिश्ते को सुधारने की कोशिश करें।

क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपकी सहेली आपको इग्नोर करती है और आपको इसका कारण भी नहीं पता होता है। गुस्से में आप भी कारण जानने के बजाए उसके बारे में नकारात्मक भावना मन में लाने लगती हैं और

जब आप दोनों के बीच बातचीत पूरी तरह से बंद हो जाती है, तब आप सोचती हैं कि काश आपने अपनी तरफ से कोशिश की होती। तो अब बिलकुल परेशान मत होइए, जब भी आप इस तरह की स्थिति में फंस जाएँ, तो इस टिप्स से अपने रिश्ते को सुधारने की कोशिश करें।

## सहेली से बात करने की कोशिश करें

जब किसी बात को लेकर आपकी सहेली आपको इग्नोर करने लगे, तो आप तरह-तरह के विचार अपने मन में लाने के बजाए अपनी सहेली से बात करने की कोशिश करें और वजह जानने का प्रयास करें कि आखिर क्यों आपकी सहेली आपको इग्नोर कर रही है ताकि आपको कारण पता चल सके। अगर आपकी सहेली आपकी किसी बात से नाराज होकर आपको इग्नोर कर रही है, तो कारण जानने के बाद अपनी गलती को सुधारें और अपनी दोस्ती में मिठास लाने की कोशिश करें।

## बार-बार कॉल मैसेज करने से बचें

अगर आपको ऐसा लग रहा है कि आपकी सहेली आपको इग्नोर कर रही है तो आप बार-बार सहेली को कॉल मैसेज ना करें, क्योंकि कुछ लोगों की आदत होती है कि वे बिना बात के भी अपनी इम्पोर्टेंस दिखाने के लिए दूसरों को इग्नोर करना शुरू कर देते हैं, ताकि सब उन्हें बार-बार कॉल मैसेज कर उन्हें पैम्पर करे। अगर आपकी सहेली की भी ऐसी ही

आदत है तो उन्हें बार-बार कॉल मैसेज ना करें। अगर उन्हें आपकी जरूरत होगी या आपसे दोस्ती कायम रखनी होगी तो वो आपसे खुद बात करने की कोशिश करेगी।

## सहेली को थोड़ा समय दें

अगर आप अपनी सहेली से संपर्क करने की कोशिश कर रही हैं और आपकी सहेली आपको इग्नोर कर रही है तो आप की ये ज़िम्मेदारी बनती है कि आप अपनी सहेली को थोड़ा समय जरूर दें। एक या दो कॉल के बाद ही सहेली के प्रति नकारात्मक सोच ना बनाएं। ऐसा भी हो सकता है कि आपकी सहेली किसी बात से परेशान हो और उनका उस

समय किसी से बात करने का मन नहीं कर रहा हो।

## सहेली के प्रति नकारात्मक भावना ना लाएं

अक्सर हम सब ये गलती करते हैं कि अगर कोई हम से बात नहीं करता है या हमारा फोन नहीं उठाता है तो हम तुरंत उस व्यक्ति के लिए अपने मन में गलत भावना लाने लगते हैं, जो कि गलत है। अगर कभी किसी कारण से आपकी सहेली आपको इग्नोर करती है तो आप बिना असली कारण जाने हुए कभी भी अपनी सहेली के लिए अपने मन में नकारात्मक भावना लाने के बजाए असली कारण जानने की कोशिश करें।

## किसी करीबी की मदद लें

जब आपको लगे कि आपकी सहेली आपको इग्नोर कर रही है तो आप अपने रिश्ते को सुधारने के लिए अपने किसी करीबी की मदद ले सकती हैं। उनके द्वारा ये जानने की कोशिश करें कि आखिर किस कारण से आपकी सहेली आपसे बात नहीं कर रही है।





# नाश्ते में बच्चों को खिलाएं ये फूड्स कभी भी नहीं पड़ेंगे बीमार

बच्चों की इम्यूनिटी बहुत ही कमजोर होती है ऐसे में बदलते मौसम के कारण वह जल्दी इंफेक्शन की चपेट में आ जाते हैं। ऐसे में माता-पिता भी बच्चों के खान-पान को लेकर परेशान रहते हैं। बच्चे हेल्दी फूड्स खाने में अक्सर आनाकानी करते हैं उन्हें पिज्जा, बर्गर जैसे फास्ट फूड ही अच्छे लगते हैं परंतु उनके अच्छे स्वास्थ्य के लिए हेल्दी फूड्स जरूरी हैं। ऐसे में पेरेंट्स बच्चे के खान-पान को लेकर कंप्यूज हो जाते हैं उन्हें समझते नहीं आता कि वह बच्चों को डाइट में क्या खिलायें। आज आपको कुछ ऐसे फूड्स बताते हैं जो बच्चों को लिए हेल्दी साबित हो सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में...



## स्पाउट्स के साथ पोहा

पोहा बच्चों को काफी पसंद होता है। ऐसे में सुबह ब्रेकफास्ट के तौर पर उन्हें यह खिला सकते हैं। पोहा फाइबर से भरपूर होता है, यह कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स, मिनरल्स का भी बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। ऐसे में आप बच्चे की डाइट में इसे शामिल कर सकते हैं।

## चना दाल के साथ रागी उपमा

रागी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। यह बच्चों को स्वस्थ रखने में मदद करती है। आप बच्चों की डाइट में इसे उपमा के रूप में खिला सकते हैं।

हेल्दी चना दाल भी आप बच्चों के ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकते हैं। रागी आयरन से भरपूर होती है ऐसे में इसका सेवन करने से बच्चों के शरीर में से खून की कमी दूर होगी। इसके अलावा इसमें प्रोटीन भी काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है जो शरीर की कोशिकाओं को ठीक करने में मदद करता है। इनमें मौजूद विटामिन-बी शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में भी मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाया जाता है जो शरीर की सूजन कम करने में मदद करता है।



## पालक मेथी के साथ बेसन चीला

पालक मेथी की सब्जी और बेसन का चीला खाने में स्वादिष्ट और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। बच्चे भी चिला स्वाद से खा लेते हैं। इसे कम तेल और मसालों में बनाया जाता है ऐसे में बच्चे को इसे खिलाने से उनके



शरीर को प्रोटीन मिलता है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है ऐसे में यह बच्चे को शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। यह घुलनशील फाइबर से भरपूर होता है जो बच्चों का पेट देर

तक भरा रखने में मदद करता है। इसमें आयरन, विटामिन-के और मैग्नीशियम में मौजूद होता है जो बच्चों के शरीर के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं।

## दही के साथ पनीर परांठा

ब्रेकफास्ट में आप बच्चों को पनीर के साथ परांठा दे सकते हैं। इसका सेवन करने से उनका पेट लंबे समय तक भरा रहेगा है यह आसानी से पच भी जाएगा। पनीर का परांठा और दही खाने से बच्चों की इम्यूनिटी भी मजबूत बनती है। हड्डियों को मजबूत और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है।



# सर्दियों में गुड़ और अदरक खाने से हो सकते हैं ये फायदे

अदरक और गुड़ का एक साथ सेवन करने से स्वास्थ्य की कई समस्याएं दूर हो सकती हैं। आइए जानते हैं अदरक और गुड़ का सेवन करने से क्या हो सकता है?

सर्दियों में शरीर को अंदर से गर्म रखने के लिए हम कई तरह के उपायों को अपनाते हैं। इन उपायों में गुड़ और अदरक भी शामिल है। हमारी दादी-नानी सर्दियों से इस खास नुस्खे का प्रयोग करती आ रही हैं। लेकिन आधुनिकता के चलते लोग इससे छूटते जा रहे हैं। अगर आपको अपने शरीर को नैचुरल तरीके से गर्म रखना है, तो गुड़ और अदरक का सेवन जरूर करें। क्या आप जानते हैं कि गुड़ और अदरक का एक साथ सेवन करने से न सिर्फ शरीर को गर्म रखा जाता है, बल्कि इससे शरीर की कई तरह की परेशानियों को दूर किया जा सकता है। आइए जानते हैं गुड़ और अदरक का एक साथ सेवन करने से क्या लाभ हो सकते हैं?

## सूजन से दिलाए छुटकारा

सर्दियों में गुड़ और अदरक का एक साथ सेवन करने से



शरीर में होने वाली सूजन को कम किया जा सकता है। इसका सेवन करने के लिए 1 टुकड़ा अदरक लें। इसे हल्का सा गर्म करें

और गुड़ के साथ खाएं। इसके अलावा आप गुड़ और अदरक का हलवा भी तैयार करके खा सकते हैं।

## अर्थराइटिस का दर्द करे कम



सर्दियों के दिनों में अर्थराइटिस की परेशानी काफी ज्यादा बढ़ जाती है। इन परेशानियों को दूर करने के लिए गुड़ और अदरक का एक

साथ सेवन किया जा सकता है। इससे अर्थराइटिस में होने वाली दर्द और सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसका सेवन करने के लिए अदरक और गुड़ को बराबर मात्रा में लेकर इसे हल्का सा गर्म करके खाएं। इससे काफी लाभ मिल सकता है।

## शरीर की सुस्ती करे दूर

शरीर में होने वाली सुस्ती की परेशानी को



दूर करने के लिए गुड़ और अदरक के मिश्रण का सेवन करें।



इसके लिए गुड़ और अदरक को बराबर मात्रा में लें और इसमें थोड़ा सा त्रिफला मिलाकर लें। अब इस मिश्रण को गर्म पानी के साथ खाएं। इससे सेवन करने से सुस्ती कुछ ही दिनों में गायब हो सकती है।

## स्किन की परेशानी से छुटकारा

स्किन पर होने वाली परेशानी को कम करने के लिए गुड़ और अदरक का सेवन करें। यह आपके शरीर में होने वाले पित्त विकार को दूर करके स्किन पर चमक ला सकता है। मुख्य रूप से स्किन पर होने वाली पिंपल्स, दाग-धब्बों को कम कर सकता है।

## मोटापा से छुटकारा



अदरक और गुड़ का एक साथ सेवन करने से बढ़ते मोटापे की परेशानी को दूर किया जा सकता है। यह हमारे शरीर की

अतिरिक्त चर्बी को घटाने में काफी हद तक प्रभावी हो सकता है। अगर आप मोटापा कम करना चाहते हैं, तो नियमित रूप से गुड़ और अदरक से बनी चाय का सेवन करें। इससे काफी लाभ मिलेगा।

## सर्दी जुकाम से छुटकारा



अदरक और गुड़ का सेवन करने से सर्दी जुकाम की परेशानी को कम किया जा सकता है। साथ ही यह गले में होने वाली

खराश, खिचखिच जैसी परेशानी को कम कर सकता है।

अदरक और गुड़ का सेवन करने से शरीर को कई लाभ हो सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है तो ऐसी स्थिति में हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।





## क्या आपका बच्चा भी खाता है मिट्टी तो माता-पिता इस तरह छुड़वाएं उनकी आदत

खाता है तो आप कुछ खास तरीके अपनाकर उसकी यह आदत छुड़वा सकते हैं। चलिए आपको आज इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि आप बच्चे के मिट्टी खाने की आदत को कैसे छुड़वा सकते हैं।

### बच्चों को न डांटें

बच्चों को मिट्टी खाते हुए देख पेरेंट्स गुस्सा हो जाते हैं और उन्हें डांटने लगते हैं ऐसे में बच्चे भी पेरेंट्स के डर से बच्चे छुपकर मिट्टी खाना शुरू कर देते हैं। इसलिए बच्चों को डांटने या मारने की जगह आप उन्हें प्यार से समझाने की कोशिश करें और उन्हें मिट्टी खाने के नुकसानों के बारे में बताएं।

### शहद और केला दें

इस आदत को छुड़वाने के लिए आप बच्चों को शहद और केला खिलाएं। 1 केले को मैश करके आप इसमें शहद मिलाकर और इसे बच्चों को खिलाएं। इससे भी बच्चे मिट्टी खाना बंद कर देंगे।

### बच्चों को रखें व्यस्त

छोटे बच्चे अक्सर खाली समय में मिट्टी खाना शुरू कर देते हैं। ऐसे में आप उन्हें मिट्टी खाने से रोके। आप चाहें तो बच्चों को किसी काम में व्यस्त रख सकते हैं। इससे बच्चे धीरे-धीरे मिट्टी खाना कम कर देंगे और धीरे-धीरे खुद ही यह आदत बिल्कुल छोड़ देंगे।

### लौंग का पानी दें

आप बच्चों को लौंग का पानी दें। यह पानी देने से भी बच्चों में मिट्टी खाने की लत छुट जाएगी। 6-7 लौंग पीस लें और फिर लौंग के पाउडर को पानी में डालकर उबालें। दिन में समय-समय पर बच्चों को 1 चम्मच लौंग का पानी पिलाएं। इससे भी बच्चे मिट्टी बिल्कुल भी नहीं खाएंगे।

### कैल्शियम युक्त आहार

बच्चे के शरीर में यदि कैल्शियम की कमी हो वह तब भी मिट्टी खाना शुरू करते हैं। ऐसे में आप डॉक्टर की सलाह लेकर कैल्शियम रिच डाइट देकर बच्चों को बाँडी में कैल्शियम की कमी पूरी कर सकते हैं जिससे बच्चे मिट्टी खाना पूरी तरह से छोड़ देंगे।



छोटे बच्चे कई बार बुरी आदत का शिकार हो जाते हैं। पेरेंट्स की लाख कोशिशों के बाद भी बच्चे इन आदतों के छोड़ने का नाम नहीं लेते हैं। इसी कड़ी में कई बच्चों को बचपन में मिट्टी खाने की आदत हो जाती है। मिट्टी खाने से न सिर्फ बच्चों को बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है बल्कि मिट्टी खाने के कारण बच्चों को पेट से जुड़ी गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे में यदि आपका बच्चा भी मिट्टी



# मीठे में कुछ हेल्दी हो जाए बनाएं केले की ब्रेड

मीठा खाने हर किसी को पसंद होता है। लेकिन फिर ज्यादा शुगर सेहत के लिए हानिकारक होती है। तो क्यों ना अपनी मीठे की क्रेविंग को कुछ हेल्दी तरीके से खत्म किया जाए। आप केले से हेल्दी और डिलीशियस बनाना ब्रेड बना सकते हैं। आइए आपको बताते हैं इसकी आसान रेसिपी...



टूथपिक साफ न निकल जाए।

## सामग्री

आटा- 2 कप  
बेकिंग सोडा- 1 छोटा चम्मच  
नमक- छोटा चम्मच  
मक्खन- 1/2 कप  
ब्राउन शुगर- 3/4 कप  
2 अंडे  
मसला हुआ पका हुआ केला- 2 1/3 कप

## बनाना ब्रेड बनाने की विधि

1. सबसे पहले ओवन को 350 डिग्री फेरनहाइट पर प्रीहीट कर लें।
2. एक बड़े कटोरे में मैदा, बेकिंग सोडा और नमक मिलाएं। एक अलग कटोरी में, क्रीम मक्खन और ब्राउन शुगर एक साथ मिला लें।
3. अच्छी तरह से सारी सामग्री को मिक्स करने तक अंडे और मैश किए हुए केले में फेंटे।
4. केले के मिश्रण को आटे के मिश्रण को आटे के मिश्रण में मिलाएं, सिर्फ नम करने के लिए फेंटे। तैयार बेकिंग पैन में बैटर डालें।
5. 60 से 65 मिनट के लिए पहले से गर्म ओवन में बेक करें। जब तक कि पैन के बैटर के बीच में डाली गई
6. ब्रेड को पैन में 10 मिनट के लिए ठंडा होने दें, फिर निकाल लें।
7. बस बनकर तैयार हो गया आपका बनाना ब्रेड। इसे स्नैक्स के तौर पर खुद खाएं और फैमिली फ्रेंड्स को सर्व करें।





## महिला पब्लिक फीगर होने पर मानवी गगरू ने शेयर किए अपने विचार

मुंबई के फिल्म फेस्टिवल में एक पैनल चर्चा में है। जहां एक्ट्रेस मानवी गगरू ने हाल ही में आज की इंडस्ट्री में अभिनेत्रियों के सामने आने वाली चुनौतियों, विशेष रूप से सुंदरता के सामाजिक मानकों को पूरा करने के दबाव पर चर्चा की। इंटरव्यू में उन्होंने एक पब्लिक फीगर के रूप में अपनी पहचान बनाने की अपनी जर्नी के बारे में खुलकर बात की।

**पब्लिक फीगर और  
दिखावे पर बोलीं  
मानवी गगरू  
अच्छे-बुरे दिनों को  
स्वीकारा**

मानवी गगरू अपनी नई अमेज़ॅन मिनी टीवी सीरीज, हाफ लव हाफ अरेंज्ड को लेकर काफी चर्चा में बनी हुई हैं। इंटरव्यू में मानवी ने इस बात पर ज़ोर दिया कि खुद को अपनाने का रास्ता भी एक प्रोसेस है, उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि यह कोई तुरंत हुआ परिवर्तन नहीं है। मानवी ने अपने कॉन्फिडेंस के उतार-चढ़ाव के बारे में खुलकर बात शेयर की। उन्होंने अच्छे-बुरे सभी दिनों को स्वीकार किया। उन्होंने बताया कि यह एक रियलिटी है जिसे उन्होंने लचीलेपन के साथ और बिना परेशानी के नेविगेट करना सीख लिया है।



उन्होंने कहा, “ऐसे भी दिन होते हैं जब मैं अपनी स्किन को लेकर ज्यादा कॉन्फिडेंट और सहज महसूस करती हूँ और कोई भी चीज मेरे मन को नहीं बदल सकती। लेकिन फिर ऐसे दिन भी आते हैं जब मैं ज्यादा असुरक्षित महसूस करती हूँ और मुझे ऐसा लगता है, ‘हे भगवान,’ ‘मैं कैसी दिख रही हूँ।’ लेकिन मैंने उन दिनों के साथ भी रहना सीख लिया है।”

मानवी ने अपने काम के साथ आने वाली चुनौतियों के बारे में भी बात की और बताया कि कैसे एक्टिंग इंडस्ट्री दिखावे को ज्यादा मानती है। मानवी ने यह भी कहा, “समस्या यह है कि, मैं हमेशा अपनी स्किन को लेकर बहुत कंपर्टेबल रही हूँ। लेकिन ऐसा केवल एक एक्टर बनने के बाद होता है और इस स्टेज पर आने के बाद दिखावे का सामना करना पड़ता है।

**हाफ लव हाफ  
अरेंज्ड सीरीज में  
नजर आई एक्ट्रेस**

मानवी ने ‘हाफ लव हाफ अरेंज्ड’ की शूटिंग के दौरान अपने को-वर्कर्स के साथ रिश्ते के बारे में भी बात की और करण वाही के किरदार की भी तारीफ की। मानवी गगरू की जर्नी, ऑन और ऑफ-स्क्रीन, और महिलाओं की चुनौतियों को दिखाती है।

## 4 लाख लोगों पर हुई स्टडी दौड़ना ज्यादा फायदेमंद

रोज 25 मिनट की  
दौड़ से 8 साल तक  
मौत का जोखिम  
35% कम होता है

उम्र बढ़ाने के लिए चलने की तुलना में दौड़ना ज्यादा फायदेमंद है। साल 2011 में ताइवान के शोधकर्ताओं ने 4 लाख से ज्यादा लोगों के जोरदार व्यायाम (जैसे जॉगिंग या दौड़ना) और मध्यम व्यायाम (जैसे तेज चलना) पर अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि नियमित रूप से पांच मिनट की दौड़ लगाने से लोगों का जीवन काल 15 मिनट की सैर करने के बराबर बढ़ जाता है।

अध्ययन से ये भी पता चला कि नियमित 25 मिनट की दौड़ लगाने और 105 मिनट की सैर करने से अगले आठ सालों के दौरान मृत्यु का जोखिम लगभग 35% कम हो जाता है।

**स्पीड 9 किमी प्रति घंटे से**

**दौड़ने वालों पर स्टडी हुई**

2014 में आयोवा स्टेट यूनिवर्सिटी में

शारीरिक गतिविधि विज्ञान के प्रोफेसर डक-चुल ली और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए एक अन्य अध्ययन से पता चला कि नियमित तौर से 9 किलोमीटर प्रति घंटे या उससे धीमी गति से जॉगिंग करने वाले पैदल चलने वालों और गतिहीन लोगों की तुलना में 30% ज्यादा फिट थे। अगले 15 सालों में इन लोगों में मौत का जोखिम भी 30% कम था।

**तेज चलने से लाभ, क्योंकि  
सांस लेने की दर बढ़ जाती है**

थोड़ी बहुत गतिविधियों करना पूरी तरह से गतिहीन रहने की तुलना में ऑक्सीजन की मात्रा को सुधार सकता है।

हालांकि, बड़ा लाभ तब मिलता है जब आप तेजी से चलना शुरू करते हैं। इससे आपकी हृदय और सांस लेने की दर बढ़ जाती है।



दुनिया में घट रही हर घटना के पीछे कोई न कोई वैज्ञानिक कारण होता है। ऐसे ही एक पहलू पर हर किसी का जानना जरूरी है कि घड़ी को उल्टे हाथ की कलाई पर बांधने की क्या खास वजह है।

हर कोई घड़ी अपने उल्टे यानि बाएं हाथ पर ही बांधता है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? इसका एक वैज्ञानिक कारण है। कुछ दिन ही पहले नॉलेज से भरे इंटरनेट मीडिया प्लेटफॉर्म पर किसी ने कुछ इसी तरह की अपनी जिज्ञासा शांत करने के लिए अपना सवाल डाला। इसके बाद इस सवाल का जवाब देने वालों की झड़ी सी लग गई। आपके मन में भी अगर इसको लेकर जिज्ञासा है तो जानें इसकी अहम वजह।



### एक कारण घड़ी की सुरक्षा का

कुछ दिन ही पहले नॉलेज से भरे इंटरनेट मीडिया प्लेटफॉर्म पर किसी ने कुछ इसी तरह की अपनी जिज्ञासा शांत करने के लिए अपना सवाल डाला। इसके बाद इस सवाल का जवाब देने वालों की झड़ी सी लग गई। हर किसी का जवाब अपनी ही तरह का था, लेकिन दूसरी ओर इसके पीछे एक बड़ी वैज्ञानिक हकीकत छिपी हुई है। इस बात में कोई दो राय नहीं कि ज्यादातर लोग अपने दाहिने हाथ से काम करते हैं।

चूंकि दाहिना हाथ अक्सर व्यस्त रहता है, इसलिए बाएं

हाथ पर घड़ी बांधे जाने से किसी तरह की कोई बाधा आप की



दिनचर्या में नहीं आती। बाएं हाथ पर घड़ी पहनने से घड़ी

सुरक्षित भी रहती है।

### दिलचस्प ऐतिहासिक पहलू

इसी के साथ यहां एक बात और ध्यान देने वाली यह भी है कि पुराने लोग घड़ी को कलाई पर बांधने की बजाय जेब में रखते थे। अरसे पहले दक्षिण अफ्रीका में किसानों के संघर्ष के दौरान यह परंपरा बहुत लोकप्रिय हो गई। इतना ही नहीं थोड़ा इतिहास में झांके तो पता चलेगा कि एक वक्त घड़ी के आविष्कार का, जब स्वचालित घड़ियां प्रचलन में नहीं आई थी तो तब लोग दोनों में से किसी भी हाथ पर घड़ी पहन लेते थे। उल्टे हाथ पर बांधने पर चाबी बाहर की ओर मुड़ जाती थी, जिससे चाबी भरने में कठिनाई होती थी, क्योंकि दाहिने हाथ में बांधने पर वह अन्दर की ओर मुड़ जाती थी। इन्हीं पहलुओं को ध्यान में रखते हुए आजकल कंपनियां बाएं हाथ के हिसाब से ही घड़ी का निर्माण करती हैं।

### जानें एक और वैज्ञानिक वजह

अब आते हैं एक और वैज्ञानिक कारण पर तो ध्यान होगा टेबल क्लॉक को हमेशा सीधा रखा जाता है। घड़ी को स्टैंड पर रखने पर 12 का अंक हमेशा शीर्ष पर रहता है। हम घड़ी को भी इसी तरह दीवार पर लटकाते हैं। ऐसे में हमारी पढ़ाई हमेशा 12 बजे से शुरू होती है और अगर आप घड़ी को बाएं हाथ की बजाय दाहिने हाथ की कलाई पर बांधते हैं तो घड़ी के नंबरों का क्रम उल्टा होकर 12 नंबर नीचे चला जाएगा, जिससे रीडिंग लेने में दिक्कत होगी।

# अकेलापन बन सकता है डिप्रेशन! इन संकेतों को न करें नजरअंदाज

आज दुनियाभर में बुजुर्गों से लेकर युवाओं और किशोरों तक में अकेलेपन के मामलों में वृद्धि देखने को मिल रही है। इसके पीछे निजी, पेशेवर और सामाजिक कारण हो सकते हैं, जो चिंता का विषय है। अकेलेपन के लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, नहीं तो यह समस्या गंभीर हो सकती है।

## अकेलेपन के ये लक्षण न करें नजरअंदाज

दुनियाभर के लोगों में अकेलेपन यानी सामाजिक अलगाव की समस्या आज के वक्त में काफी ज्यादा देखने को मिल रही है। खासतौर पर बुजुर्ग इसका शिकार तेजी से हो रहे हैं। हाल ही में WHO की एक रिपोर्ट के मुताबिक, चार में से एक बुजुर्ग अकेलेपन का शिकार है, हालांकि युवा और किशोर भी इससे अछूते नहीं हैं। कंपटीशन के दौर में काम का बढ़ता दबाव या प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ में पिछड़ जाने को लेकर असुरक्षा की भावना जैसे कई कारण होते हैं जो अकेलेपन को बढ़ा सकते हैं। वक्त रहते इसके लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी होता है, नहीं तो स्थिति गंभीर हो सकती है और व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार भी हो सकता है।

अकेलेपन से जूझ रहे व्यक्ति में कुछ लक्षण दिखना आम होता है, जिसे इग्नोर नहीं करना चाहिए ताकि वक्त रहते समस्या को गंभीर होने से रोका जा सके। जानिए अकेलेपन के लक्षण और इससे बचाव के कुछ तरीके।

## नींद का पैटर्न खराब होना

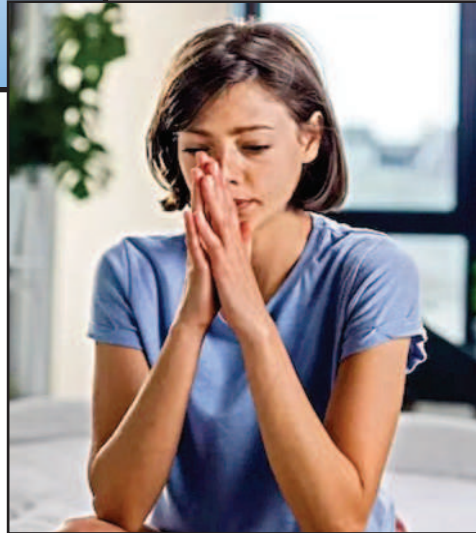
जो लोग अकेलेपन से जूझ रहे हो उनके नींद के पैटर्न में

बदलाव हो सकता है, जैसे रात के वक्त सही से न सो पाना या फिर हर समय नींद जैसा महसूस होना। हालांकि इसके पीछे कई और कारण भी हो सकते हैं, जैसे पोषक तत्वों की कमी या फिर कोई अन्य हेल्थ प्रॉब्लम। इन सभी सिचुएशन में संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

## खुद को हमेशा काम में बिजी रखने की कोशिश करना

अकेलेपन की समस्या होने पर लोगों को अक्सर शरीर में कम एनर्जी महसूस होती है और वह किसी भी काम पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। हालांकि अकेलेपन से जूझ रहे लोग खुद को जरूरत से ज्यादा व्यस्त रखने की कोशिश भी करते हैं।

## लोगों से दूर होना और स्क्रीन टाइमिंग का बढ़ जाना



जिन लोगों में अकेलापन होता है वह लोगों के बीच खुद को असहज महसूस करने लगते हैं और इसी वजह से वह बातचीत करने और मदद मांगने से भी कतराते हैं। वहीं सोशल लाइफ की जगह ये लोग सोशल मीडिया पर ज्यादा वक्त बिताने लगते

हैं और अक्सर उदास दिखाई दे सकते हैं।

## ये भी दिख सकते हैं लक्षण

अकेलेपन के शिकार लोगों की बात करें तो उनमें भूख न लगना, वजन कम होना, बेचैनी महसूस करना, सिरदर्द, पेटदर्द जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। इसलिए मानसिक के साथ ही शारीरिक लक्षणों पर भी ध्यान देना चाहिए।

## अकेलेपन से कैसे करें बचाव

अकेलेपन से बचने के लिए फैमिली और दोस्तों के बीच वक्त बिताएं। इसके लिए कहीं ट्रिप प्लान कर सकते हैं। इसके अलावा अपनी हॉबी पर ध्यान देना शुरू करें, जैसे, डांसिंग, म्यूजिक, सिंगिंग, कुकिंग, गार्डनिंग, आर्टवर्क या कोई और पसंदीदा काम। वहीं डेली रूटीन में मेडिटेशन और योगा के लिए कुछ समय जरूर निकालें। बिजी शेड्यूल से बाहर निकलकर थोड़ी देर प्रकृति के बीच बिताएं। इससे भी अगर लक्षण महसूस हो तो एक्सपर्ट की सलाह लेनी चाहिए।

सॉस लेनी है या केचप, दोनों का काम तो एक ही है, फिर भी फास्ट फूड सर्व

करते समय यह सवाल क्यों पूछा जाता है? क्या दोनों चीजें अलग-अलग हैं, आइए जानते हैं...

समोसे-पकौड़े या कोई भी फास्ट फूड हो, सॉस या टोमैटो केचप जरूर चाहिए होता है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक को सॉस या केचप के साथ ही फास्ट फूड खाना होता है। इसलिए हर घर में, फ्रिज में सॉस या केचप जरूर मिलेगी, लेकिन यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि कुछ

चीज के साथ परोसी जाती है। इसे खाने में स्वाद और नमी आती है। यह आधी ठोस और आधी तरल होती है। केचप टेबल सॉस है।

केचप एक प्रकार का सॉस है, लेकिन सभी सॉस केचप

नहीं होतीं। सॉस घर पर भी तैयारी की जा सकती है, लेकिन केचप बनाकर ही बेचा जा सकता है।

## सॉस और केचप दोनों का एक काम फिर भी अलग-अलग आखिर क्यों और कैसे?



लोग के घर में सॉस आती है। कुछ लोग केचप इस्तेमाल करते हैं। कुछ लोगों के घरों में दोनों होते हैं तो क्या यह दोनों अलग-अलग हैं? काम तो दोनों का एक ही है। रंग भी एक ही है, फिर भी दोनों अलग-अलग इस्तेमाल होते हैं। किसी को सॉस चाहिए तो किसी को केचप, आखिर क्यों? आइए जानते हैं...

### कहां से आए नाम और क्या है दोनों?

केचप नाम चीनी शब्द 'कोइचीप' से बना है। 'फिश ब्राइन' यानी 'मसालेदार सॉस' इसका मतलब होता है। 'सॉस' लैटिन शब्द साल्सास से बना है। इसका मतलब नमकीन होता है। दोनों में अंतर उन चीजों का है, जिनसे वे बनाई जाती हैं। सॉस कई तरह की चीजों से बनती है, जबकि केचप सिर्फ टमाटर और सिरके को मिलाकर बनाई जाती है। सॉस अकेले नहीं खाई जाती। यह किसी न किसी

### केचप मीठी चटनी, सॉस नमकीन

सॉस नमकीन और मीठे दोनों तरह के खाने के साथ इस्तेमाल की जा सकती है। केचप ज्यादातर फास्ट फूड के साथ खाया जाता है। दोनों में सबसे बड़े अंतर के बारे में बात की जाए तो केचप में चीनी होती है, लेकिन सॉस में चीनी नहीं होती। इसलिए केचप मीठी चटनी होती है।

सॉस नमकीन चटनी होती है। नूडल्स, परांठे, फ्रेंच फ्राइज, बर्गर, सैंडविच के साथ लोग केचप खाना पसंद करते हैं।

टोमैटो सॉस के खट्टे स्वाद का कारण इसमें मिला साइट्रिक एसिड और मैलिक एसिड होता है। जिन लोगों को डाइजेशन सिस्टम संबंधी प्रॉब्लम हो, उन्हें केचप खाने से बचना चाहिए। ऐसे में अगर मोटे तौर पर बात की जाए तो दोनों में अंतर स्वाद, इस्तेमाल और बनाने में इस्तेमाल सामग्री का है।





## छोड़ दें चाय पीने की आदत!

### सुबह खाली पेट बेड-टी है सेहत के लिए खतरनाक हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

देश में ही नहीं बल्कि विदेश में लाखों लोग चाय के दीवाने हैं। वह अक्सर अपने दिन की शुरुआत सुबह चाय की प्याली से करते हैं। वहीं कुछ लोग तो ऐसे भी हैं जिनकी चाय के बिना तो नींद ही नहीं खुलती। आधे से ज्यादा लोगों को बेड-टी की आदत है लेकिन इस आदत को आज ही बदल दें क्योंकि सुबह जागते ही खाली पेट चाय पीने की आदत आपकी सेहत के लिए खतरनाक है।

#### खाली पेट चाय पीने के नुकसान

विशेषज्ञों का कहना है कि, चाय और कॉफी में कैफीन की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसे में इनका नेचर एसिडिक होता है। जैसे ही आप सुबह उठकर खाली पेट चाय पीएंगे तो आपको तुरंत एसिड से जुड़ी समस्याएं होने लगेंगी। यही नहीं आपका एसिडिक बेलेंस भी बिगड़ सकता है। इसलिए जिन लोगों को सुबह चाय पीने की आदत है वह चाय के साथ में बिस्किट टोस्ट जरूर लें।

#### डिहाइड्रेशन

इसके अलावा खाली पेट चाय पीने से आपको डिहाइड्रेशन की भी समस्या हो सकती है। दरअसल,

बार-बार चाय पीने से ज्यादा यूरिन आता है। इससे शरीर में आपके पानी की कमी हो सकती है। ध्यान रखें ज्यादा चाय पीने वाले लोग पानी भी अधिक पीएं। इससे आप डिहाइड्रेशन जैसी समस्या से बच सकते हैं।

#### अल्सर

जो कि खाली पेट चाय पीने से आपको एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। इससे कई बार अधिक मात्रा में पीने से सीने में जलन हो सकती है। धीरे-धीरे ये अल्सर का रूप ले लेता है। जो कि एक गंभीर बीमारी है। साथ ही चाय पीने से आपका पाचन तंत्र बिगड़ सकता है। ऐसे में चलिए जानते हैं कि चाय पीने का सही समय क्या है।

#### कब पी सकते हैं चाय ?

विशेषज्ञों का कहना है कि, चाय पीने का सही समय सुबह नाश्ता करने के 1-2 घंटे बाद का होता है। लेकिन आप अगर सुबह पीना चाहते हैं तो, पी सकते हैं लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि खाली पेट ना पीएं। इसके अलावा शाम के वक्त भी चाय किसी स्नैक्स के साथ लें। जरूरी नहीं है कि आप चाय से ही दिन की शुरुआत करें हेल्दी ड्रिंक भी ऑप्शन में ले सकते हैं।



## सरसों का साग खाने के फायदे

सर्दियां आते ही बाजार में कई तरह की हरी- हरी सब्जियां नजर आने लगती हैं। खासकर के सरसों के साग का सेवन तो इस मौसम में भरपूर मात्रा में होता है। पंजाब के लोगों के बीच सरसों का साग और मक्की की रोटी बहुत फेमस है। लेकिन क्या आपको पता है कि सरसों का साग सिर्फ खाने में टेस्टी नहीं होता बल्कि इसमें मौजूद फाइबर,

प्रोटीन, विटामिन के, मैंगनीज, कैल्शियम, विटामिन बी 6 और विटामिन सी जैसे कई सारे पौष्टिक तत्व सेहत के लिए लाभकारी होते हैं। आइए आपको बताते हैं सरसों का साग खाने के फायदे....

### सरसों का साग खाने के फायदे...

#### पाचन तंत्र रहता है दुरुस्त

सरसों का साग फाइबर का बेहतरीन स्रोत है। इसे खाने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और कब्ज की शिकायत नहीं होती है। वहीं हाई ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

#### फेफड़े रहते हैं हेल्दी

ये साग फेफड़ों को हेल्दी रखने का काम करता है।



इसमें विटामिन- ए- पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए बहुत फायदेमंद है। आप फेफड़े संबंधी बीमारियों से बचना चाहते हैं तो सरसों के साग को जरूर अपने डाइट में शामिल करें। इससे आंखों की रोशनी भी बढ़ती है।

#### वजन रहता है नियंत्रण में

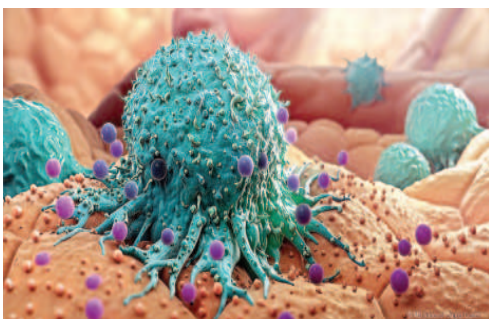
इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा रहती है, जिससे मेटाबॉलिज्म को नियमित करने में मदद करता है। इस तरह से शरीर का वजन भी नियंत्रण में रहता है।

#### कैंसर से करता है बचाव

सरसों के साग में एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल की भरपूर मात्रा होती है, जो तनाव को कम करती है और साथ ही कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से भी राहत मिलती है।

#### क्रैम्प से मिलती है राहत

महिलाओं को पीरियड्स के दौरान क्रैम्प का असहनीय दर्द झेलना पड़ता है।



ऐसे में सरसों के साग का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद विटामिन के, ब्लड संबंधी परेशानियां को दूर करता है। एक रिसर्च के अनुसार अच्छी मात्रा में विटामिन के लेने से हड्डियों की कमजोरी और पीरियड्स के समय होने वाली पेट की ऐंठन से राहत मिलती है।

# खाना खाने के तुरंत बाद कभी न करें ये काम

## हेल्थ को होगा नुकसान, गंभीर रूप से होंगे बीमार



बाद चाय-कॉफी पीने से वजन भी बढ़ता है।  
ऐसे में खाना खाने के तुरंत बाद चाय  
या फिर कॉफी का सेवन न करें।

**लंच या डिनर के तुरंत  
बाद ज्यादा पानी न पिएं**

खाने के तुरंत बाद ज्यादा  
मात्रा में पानी पीने से पेट का एसिड  
पतला होकर आपकी पाचन प्रक्रिया  
पर प्रभाव डालता है। ऐसे में आपको  
पेट फूलने की समस्या हो सकती है।  
साथ ही पाचन तंत्र पर भी इसका असर  
पड़ता है। खाना खाने के तुरंत बाद बहुत ज्यादा  
पानी नहीं पीना चाहिए।

**खाना खाने के बाद  
एक्सरसाइज करना**

खाने के तुरंत बाद किसी भी प्रकार की शारीरिक  
एक्टिविटी में शामिल नहीं होना चाहिए। खाना खाने के  
बाद एक्सरसाइज करने से भी बचना चाहिए। दरअसल  
खाना खाने के बाद एक्सरसाइज करने से आपका शरीर  
पाचन अंगों की जगह उन मांसपेशियों की ओर रक्त के  
प्रवाह को बढ़ा देता है, जिनका इस्तेमाल वर्कआउट करने  
में लग रहा है। इससे पेट में परेशानी, ऐंठन और आलस  
की समस्या हो जाती है।

**खाना खाने के बाद बेड पर न लेटें**

खाना खाने के तुरंत बाद बेड पर लेट जाना बहुत बुरी  
आदत है। ऐसा करने से सीने में जलन और एसिड  
रिफ्लक्स जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसका असर पाचन  
तंत्र पर भी पड़ता है। खाना खाने के बाद कम से कम एक  
घंटा टहलना चाहिए ताकि खाना सही से पच सके।

**खाने के बाद मुंह की सफाई न करना**

खाने के बाद अगर आप अपने दांतों और मुंह की  
सफाई नहीं करते हैं तो इससे आपको ओरल हेल्थ की  
परेशानियां हो सकती हैं। खाना खाने के बाद मुंह न धोने  
से आपके दांतों और मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।

खाना खाने के बाद हमारी कुछ ऐसी खराब  
आदतें होती हैं, जिसकी वजह से न सिर्फ  
हमारा वजन बढ़ता है बल्कि पाचन तंत्र पर भी  
खराब असर पड़ता है। खाना खाने के बाद  
कुछ आदतों को टालने से मोटापे को कंट्रोल  
किया जा सकता है। खाना खाने के बाद की  
खराब आदतें कई शारीरिक समस्याओं का  
कारण बनती हैं। ऐसे में आपको पेट से  
संबंधित कई प्रकार की बीमारियों का भी  
सामना करना पड़ सकता है। आइए आपको  
बताते हैं कौन सी हैं वो आदतें जो खाना खाने  
के बाद नहीं करनी चाहिए।

**खाना खाने के बाद चाय-कॉफी पीने से बचें**

खाना खाने के बाद चाय-कॉफी पीने का मन बहुत से  
लोगों का करता है लेकिन आपको बता दें कि खाना खाने  
के तुरंत बाद चाय-कॉफी पीना हेल्थ के लिए बिल्कुल भी  
अच्छा नहीं होता है। खाना खाने के तुरंत बाद चाय-कॉफी  
पीने से पेट गड़बड़ हो सकता है। साथ ही गैस की  
समस्या भी हो सकती है। इसके अलावा खाना खाने के



स्मार्टफोन भी  
एक्सपायर हो सकता है।  
एक्सपायर होने के बाद अगर फोन  
इस्तेमाल करेंगे तो जोखिम हो  
सकता है। कैसे चेक करें  
एक्सपायरी डेट, जानें...

कहते हैं खाने-पीने की चीजें  
और दवाइयां एक्सपायरी डेट चेक  
करने के बाद ही खरीदें। सिलेंडरों  
की भी एक्सपायरी डेट होती है।  
अगर एक्सपायरी डेट चेक नहीं  
की और तीनों चीजें इस्तेमाल कर



की उम्र इससे कम भी हो सकती है। बड़े या छोटे  
ब्रांड के अनुसार भी मोबाइल की उम्र कम ज्यादा  
हो सकती है। जैसे एप्पल का फोन 4 से 8  
साल तक के लिए इस्तेमाल किया जा सकता  
है। सैमसंग के फोन की उम्र 3 से 6 साल  
होती है। विशेष उल्लेखनीय  
है कि कंपनियां एक  
निश्चित समय तक ही  
फोन का अपडेट देती हैं।  
उसके बाद फोन इस्तेमाल  
करना आपकी जिम्मेदारी होगी।  
अगर आप रिस्क लेने के लिए तैयार  
हैं तो बिना अपडेट के फोन  
इस्तेमाल कर सकते हैं।

## स्मार्टफोन की भी एक्सपायरी डेट होती है कैसे और कहां चेक करें?

लीं तो नुकसान उठाना पड़ सकता है, लेकिन क्या लोग  
जानते हैं कि स्मार्टफोन, लैपटॉप और गैजेट्स की भी  
एक्सपायरी डेट होती है? इन्हें भी एक फिक्स आइम तक  
ही इस्तेमाल किया जा सकता है। एक्सपायर होने के बाद  
गैजेट्स का इस्तेमाल भी दवाइयों, खाने-पीने की चीजों  
और सिलेंडर की तरह जोखिमभरा हो सकता है। इसलिए  
अपने मोबाइल की एक्सपायरी डेट जानना हर शख्स के  
लिए जरूरी है, लेकिन इसका पता कहां और कैसे  
चलेगा, इस बारे में हम बताते हैं...

### किस फोन की कितनी उम्र हो सकती है?

अलग-अलग कंपनी के स्मार्टफोन की उम्र अलग-  
अलग होती है। मोबाइल की एक्सपायरी डेट भी  
मैन्युफैक्चरिंग डेट पर निर्भर करती है, ऐसे में यह कोई  
मायने नहीं रखता कि आपने फोन कब खरीदा है।  
औसतन मोबाइल की उम्र करीब ढाई साल होती है। कुछ

### फोन की एक्सपायरी डेट का ऐसे पता लगाएं

स्मार्टफोन की एक्सपायरी डेट के बारे में जानने के  
लिए उसकी मैन्युफैक्चरिंग डेट जानें। इसके लिए फोन  
का बॉक्स चेक करें। फोन के बॉक्स पर ही मैन्युफैक्चरिंग  
डेट लिखी होती है। अगर किसी कारण से बॉक्स इधर  
उधर हो गया तो चिंता न करें। फोन की सेटिंग या  
अबाउट में इस डेट को बारे में जान सकते हैं। मोबाइल  
के सीरियल नंबर से भी मैन्युफैक्चरिंग डेट पता लग  
सकती है। कई कंपनियां इस नंबर में मैन्युफैक्चरिंग डेट  
छिपा देती हैं। स्पेशल डायल कोड और बूट लॉगिंग  
मैन्यु का इस्तेमाल करके भी मैन्युफैक्चरिंग डेट का पता  
लगा सकते हैं। फोन कंपनी की वेबसाइट पर भी मॉडल  
देखकर एक्सपायरी डेट जान सकते हैं।  
Endoflife.date वेबसाइट पर हर कंपनी के फोन की  
जानकारियां उपलब्ध हैं।

# वजन घटाने की कोशिश में न करें ये गलतियाँ

## वरना बढ़ जाएगी समस्या!

बदलती लाइफस्टाइल कहीं आपके मोटापे की वजह तो नहीं बन गई है, जिसे कम करने के लिए आप बहुत कोशिश भी कर रहे हैं? तो कहीं आपकी कोशिश आपके लिए मुसीबत खड़ी न कर दे। जी हाँ, बढ़ते वजन को अगर आप कम करने में लगे हुए हैं और इसके लिए कई तरीकों को भी अपनाते हैं तो पहले कुछ चीजों के बारे में जान लें। जानें अनजाने में की गई गलती के कारण आपकी ब्यूटी पर तो असर पड़ता ही है बल्कि वजन कम होने की जगह समस्याएं बढ़ सकती हैं। आइए आपको कुछ गलतियों के बारे में बताते हैं जिन्हें करने से अक्सर आपको बचना चाहिए।

**वजट घटा रहे हैं तो भूलकर भी कुछ गलतियों को न करें, वरना आपके लिए समस्या बढ़ सकती है। आइए इन गलतियों के बारे में जानते हैं।**



### डिसफंक्शनल एक्सरसाइज करते समय रखें ध्यान

बढ़ते वजन को कम करने के लिए कई लोग एक्सरसाइज को अपनाते हैं। हालांकि, कुछ ऐसे भी लोग होते हैं जो इसे करने के सही तरीके को जाने बिना बस रिजल्ट पाने के चक्कर में डिसफंक्शनल एक्सरसाइज करने लगते हैं। एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपको सही तरह की डाइट और कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। वरना आपको अंदर से कमजोरी महसूस हो सकती है।

### ज्यादा खाने की आदत

वजन कम करने के चक्कर में कई लोग भूखे रहते हैं, ऐसी गलती बाद में भारी पड़ सकती है। कई बार अधिक समय तक न खाना और फिर तेज भूख लगने पर खाना खा

थका हुआ महसूस करेंगे।



# ड्राई क्लीनिंग पर खर्च नहीं होगा पैसा

## घर पर कंबल चमकाने का ये है आसान तरीका!

रहस्य से पर्दा: घर की सफाई क्यों?

1. लागत बचत प्रचुर मात्रा में अपने स्थानीय ड्राई क्लीनर के भारी बिलों को अलविदा कहें। घर की सफाई न केवल आपके पैसे बचाती है बल्कि आपको उस धन को अधिक रोमांचक प्रयासों में पुनः आवंटित करने की अनुमति भी देती है।

### 2. DIY डिलाईट

मामलों को अपने हाथों में लेने में एक अनोखी संतुष्टि होती है। DIY भावना को अपनाएं और परिवर्तन का गवाह बनें क्योंकि आप अपने कंबलों में नई जान फूंकते हैं।

कंबल कायाकल्प प्रक्रिया

### 3. अपना शस्त्रागार इकट्ठा करें

गोता लगाने से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके पास आवश्यक चीजें हैं: हल्का डिटर्जेंट, एक नरम ब्रश, एक विशाल बेसिन, और कुछ कोमल प्रेमपूर्ण देखभाल।

### 4. धब्बों को पहचानें

उन क्षेत्रों की पहचान करें जिन पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता है। चाहे वह कोई ज़िदी दाग हो या कोई भूला हुआ दाग हो, समस्याओं का पता लगाना सफल सफाई की दिशा में पहला कदम है। सफाई की बारीकियाँ

### 5. भिगोएँ और आराम करें

(आपके कंबल, आप नहीं) बेसिन को गुनगुने पानी से भरें और हल्का डिटर्जेंट डालें। अपने कंबलों को धीरे से डुबोएं, ताकि वे साबुन की अच्छाई में सोख सकें।

### 6. ब्लूज को दूर भगाएं

मुलायम ब्रश से किसी भी दाग या गंदगी को नाजुक ढंग से साफ़ करें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके कंबल अपनी अखंडता बनाए रखें, संपूर्ण



लेकिन सौम्य रहें।

सुखाने का नाटक

### 7. इसे ऊँचा लटकाएँ

एक बार सफाई पूरी हो जाने पर, अपने कंबलों को अच्छी तरह हवादार क्षेत्र में लटका दें। प्रकृति को अपना काम करने दें और सफलता की ताज़ा खुशबू का आनंद लें।

### 8. धूप में चूमा हुआ आनंद

ताज़गी को अतिरिक्त बढ़ावा देने के लिए, अपने कंबलों को धूप में रहने दें। सूर्य के प्राकृतिक कीटाणुनाशक गुण आपके कंबलों को पुनर्जीवित महसूस कराएंगे।

रखरखाव के लिए युक्तियाँ और युक्तियाँ

### 9. नियमित टीएलसी

कंबल की सफाई को दिनचर्या बनाएं। थोड़ी सी देखभाल अक्सर बहुत काम आती है, जिससे गहन सफाई सत्रों की आवश्यकता नहीं पड़ती।

### 10. भंडारण बुद्धि

अपने कंबलों को ठंडी, सूखी जगह पर रखें। उन्हें बेहतर दिखने और महसूस कराने के लिए नम

वातावरण से बचें।

अच्छी तरह से किये गये काम की खुशी

### 11. स्वच्छ को अपनाओ

ऐसे कंबल को गले लगाने में एक अनोखा आनंद है जो देखने और महकने में बिल्कुल नए जैसा लगता है। अच्छी तरह से किए गए कार्य की संतुष्टि का आनंद उठाएँ।

### 12. बुद्धि साझा करें

प्रचार कीजिये! अपने दोस्तों और परिवार को बजट-अनुकूल और प्रभावी कंबल सफाई के रहस्य के बारे में बताएं। यह हर किसी के लिए फायदे का सौदा है। अपने कंबलों के लिए घर की सफाई की यात्रा शुरू करना सिर्फ पैसे बचाने के बारे में नहीं है; यह आपके रहने की जगह पर नियंत्रण की भावना को पुनः प्राप्त करने के बारे में है। कुछ सरल कदमों से, आप अपने कंबलों को थके हुए से विजयी में बदल सकते हैं। तो, ड्राई क्लीनिंग पर खर्च क्यों करें जब आप घर पर ही, यदि बेहतर नहीं तो, परिणाम प्राप्त कर सकते हैं? अपनी सफाई संबंधी आवश्यक चीजें ले लें, और पुनरुद्धार शुरू करें!



# इस फल में होता है सिंदूर, होठों के लिए मांग लिपस्टिक भरने पर नहीं होगा कोई साइड इफेक्ट



सौंदर्य प्रसाधनों की दुनिया में, एक नई अनुभूति केंद्र में आ गई है, और यह सिन्दूर फल के रूप में सामने आई है। यह छोटा लेकिन शक्तिशाली फल लिपस्टिक के निर्माण में एक प्रमुख घटक बन गया है जो न केवल जीवंत रंगों का वादा करता है बल्कि होठों की देखभाल के लिए एक प्राकृतिक और सुरक्षित विकल्प भी है। आइए वर्मिलियन फलों से सजी लिपस्टिक के आकर्षक दायरे में उतरें और पता लगाएं कि वे सौंदर्य उद्योग में हलचल क्यों पैदा कर रहे हैं।

## वर्मिलियन फल का अनावरण किया गया

### वर्मिलियन फल क्या है?

वर्मिलियन फल, जिसे वैज्ञानिक रूप से रूबस वर्मिलियन के नाम से जाना जाता है, एक उष्णकटिबंधीय रत्न है जो विशिष्ट क्षेत्रों में पनपता है। अपने गहरे लाल रंग के साथ, इस फल ने सौंदर्य प्रेमियों और कॉस्मेटिक विशेषज्ञों का ध्यान समान रूप से आकर्षित किया है।

### होठों के लिए एक प्राकृतिक रंग

वर्मिलियन फल का आकर्षण इसके प्राकृतिक रंगों में निहित है जिसका उपयोग आश्चर्यजनक लिपस्टिक शेड

बनाने के लिए किया जा सकता है। सिंथेटिक रंगों के विपरीत, वर्मिलियन फलों का अर्क उन लोगों के लिए एक जैविक विकल्प प्रदान करता है जो अपने होठों के लिए एक स्वस्थ विकल्प चाहते हैं।

### वर्मिलियन फ्रूट लिपस्टिक: एक सौंदर्य क्रांति जीवंतता सुरक्षा से मिलती है

#### प्राकृतिक चमक

वर्मिलियन फ्रूट लिपस्टिक हल्के गुलाबी से लेकर गाढ़े लाल तक चमकदार रंगों का एक स्पेक्ट्रम पेश करती है, जो यह सुनिश्चित करती है कि हर शैली के लिए एक शेड हो।

### रसायन-मुक्त आनंद

मुख्य आकर्षणों में से एक हानिकारक रसायनों की अनुपस्थिति है। वर्मिलियन फ्रूट लिपस्टिक पैराबेंस और अन्य सिंथेटिक एडिटिव्स से मुक्त हैं, जो उन्हें दैनिक उपयोग के लिए एक सुरक्षित विकल्प बनाती है।

### आपके होठों को पोषण देना

#### नमी आसव

रंग से परे, ये लिपस्टिक होठों को मॉइस्चराइज़ और हाइड्रेट करने के लिए बनाई गई हैं। वर्मिलियन फल में मौजूद प्राकृतिक तेल शुष्कता को रोकते हुए कोमल और चिकनी बनावट में योगदान करते हैं।

### एंटीऑक्सीडेंट बूस्ट

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, वर्मिलियन फ्रूट लिपस्टिक पर्यावरणीय तनावों के खिलाफ एक ढाल प्रदान करती है। फटे होठों को अलविदा कहें और स्वस्थ पाउट को नमस्ते कहें।

# घर पर हेयर मास्क तैयार कर केमिकल प्रोडक्ट्स को कहें ना

## 1. रसायनों के स्वास्थ्य संबंधी खतरे

व्यावसायिक बाल उत्पादों में मौजूद रसायन स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं। लंबे समय तक संपर्क में रहने से त्वचा में जलन, एलर्जी और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। प्राकृतिक अवयवों पर स्विच करने से इन प्रतिकूल प्रभावों का खतरा कम हो जाता है, जिससे न केवल सुंदर बाल बल्कि स्वस्थ खोपड़ी भी सुनिश्चित होती है।

## 2. पर्यावरणीय प्रभाव

व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से परे, रसायन युक्त उत्पादों के पर्यावरणीय प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। विनिर्माण प्रक्रियाओं से लेकर निपटान तक, ये उत्पाद प्रदूषण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। घरेलू विकल्प चुनकर, आप एक स्वस्थ ग्रह में योगदान करते हैं।

## 3. लागत प्रभावी समाधान

स्वास्थ्य और पर्यावरण संबंधी विचारों के अलावा, घर पर बने हेयर मास्क एक लागत प्रभावी समाधान साबित होते हैं। प्राकृतिक सामग्री अक्सर व्यावसायिक उत्पादों की लागत के एक अंश पर आसानी से उपलब्ध होती है, जिससे बालों की देखभाल हर किसी के लिए अधिक सुलभ हो जाती है।

## 4. प्रकृति से पोषण

एवोकाडो, दही और शहद जैसे प्राकृतिक तत्व आपके बालों के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। ये सामग्रियां आपके बालों को जड़ों से पोषण और मजबूती देने के लिए एक साथ काम करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप जीवंत और स्वस्थ बाल बनते हैं।

## 5. आपकी खोपड़ी के लिए जलयोजन

रसायनयुक्त उत्पादों के साथ सामना होने वाली आम समस्याओं में से एक पर्याप्त जलयोजन की कमी है। प्राकृतिक हाइड्रेटिंग एजेंटों से भरपूर घर पर बने हेयर मास्क रूखेपन से निपटने में मदद करते हैं। नारियल तेल और एलोवेरा जैसे तत्व बालों की जड़ में प्रवेश करते हैं, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि आपकी खोपड़ी हाइड्रेटेड और परत-मुक्त रहे।

6. आपके बालों के प्रकार के अनुसार अनुकूलित  
हर किसी के बाल अद्वितीय होते हैं, और सामान्य उत्पाद विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकते हैं। घर पर बने हेयर मास्क अनुकूलन की अनुमति देते हैं। चाहे



आपके बाल तैलीय, सूखे या मिश्रित हों, आप अपनी विशिष्ट चिंताओं के समाधान के लिए अपना मास्क तैयार कर सकते हैं।

चमकदार बालों के लिए नुस्खे

## 7. एवोकैडो डिलाईट

विटामिन और फैटी एसिड से भरपूर एवोकैडो, दही और शहद के मॉइस्चराइजिंग गुणों के साथ मिलकर एक आनंददायक मास्क बनाता है। यह मिश्रण बालों को गहराई से पोषण देता है, जिससे वे रेशमी, चिकने और प्रबंधनीय हो जाते हैं।

## 8. केले का आनंद

केले, नारियल तेल की कंडीशनिंग शक्ति और अंडे से प्रोटीन के साथ मिलकर, सूखे बालों के लिए एक आनंददायक मास्क बनाते हैं। केले के प्राकृतिक तेल और विटामिन बालों की प्राकृतिक लोच को बहाल करने और बनाए रखने में मदद करते हैं।

## 9. जैतून का तेल अमृत

जैतून का तेल, शहद और नींबू का रस मिलकर आपके बालों के लिए एक शक्तिशाली अमृत बनाते हैं। जैतून का तेल चमक लाता है, शहद नमी प्रदान करता है और नींबू का रस खोपड़ी को साफ करता है। यह सरल लेकिन प्रभावी मास्क जीवंत बालों के लिए एक उपयोगी समाधान है।

## 10. एलोवेरा जादू

एलोवेरा, जो अपने सुखदायक गुणों के लिए जाना जाता है, नारियल के दूध और जैतून के तेल के साथ मिलकर आपके बालों के लिए एक जादुई औषधि बनाता है। यह मास्क न केवल खोपड़ी को पोषण देता है बल्कि बालों के विकास को भी बढ़ावा देता है, जिससे यह उन लोगों के लिए एक आदर्श विकल्प है जो अपने बालों को प्राकृतिक रूप से बढ़ाना चाहते हैं।

# सर्दी में खाएं गर्म-गर्म खिचड़ी और दाल, साथ में परोसें लहसुन-लाल मिर्च चटनी और नमकीन रायता

## आलू-मटर खिचड़ी

क्या चाहिए

चावल- 1 कप भीगे हुए,  
जीरा-1 छोटा चम्मच, सौंफ- 1  
छोटा चम्मच, राई- 1/2 छोटा  
चम्मच, प्याज- 1 बारीक कटा  
हुआ, हरी मिर्च- 2 कटी हुई,  
लहसुन पेस्ट- 1 छोटा चम्मच,  
कढ़ी पत्ते- 12-15, आलू- 2  
कटे हुए, मटर- 1 कप, लाल मिर्च  
पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हल्दी  
पाउडर- 1 छोटा चम्मच, नमक-  
स्वादानुसार, तेल- 2 बड़े चम्मच।

ऐसे बनाएं

गर्म तेल में राई, जीरा और सौंफ  
तड़काएं। प्याज व हरी मिर्च डालकर  
गुलाबी भूनें। लहसुन पेस्ट मिलाकर  
भूनें। कढ़ी पत्ते, मटर और आलू  
मिलाकर भूनें। सारे सूखे मसाले और  
नमक मिलाएं। आधा कप पानी  
मिलाकर मसाला भूनें। चावल  
मिलाकर एक मिनट भूनें और फिर  
पानी मिलाकर दो-तीन सीटी आने तक  
पकाएं। तैयार खिचड़ी को रायते के  
साथ परोसें।

## चटपटी उड़द-चना दाल

क्या चाहिए

उड़द दाल- 1 कप, चना दाल- 1 बड़ा  
चम्मच, तेल- 2 बड़े चम्मच, जीरा- 1  
छोटा चम्मच, टमाटर- 2 कटे हुए, हरी  
मिर्च- 1-2 कटी हुई, लाल मिर्च



इस तैयार तड़के को दही में  
मिलाएं और पराठों या  
खिचड़ी के साथ परोसें।

## लहसुन-लाल मिर्च चटनी

क्या चाहिए

ताजी लाल मिर्च- 2-3, हरा  
धनिया- 1 मुट्ठी, अदरक-  
1 इंच टुकड़ा, लहसुन की  
कलियां- 8-10, जीरा- 1  
छोटा चम्मच, साबुत धनिया- 1 छोटा  
चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा  
चम्मच, नमक- 1 छोटा चम्मच।

पाउडर- 1 छोटा चम्मच, धनिया  
पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हल्दी  
पाउडर- 1 छोटा चम्मच, नमक।

ऐसे बनाएं

उड़द और चना दाल को साथ  
में उबाल लें। पैन में तेल गर्म  
करके जीरा तड़काएं। टमाटर  
और हरी मिर्च भूनें। सारे सूखे  
मसाले मिलाएं। तेल छोड़ने  
तक भूनें। पकी हुई दाल को  
इसमें मिला लें। चटपटी दाल  
तैयार है।

## नमकीन रायता

क्या चाहिए

दही- 2 कटोरी, घी- 1 छोटा चम्मच,  
जीरा व राई-1/2-1/2 छोटा चम्मच,  
हींग- 1 चुटकी, प्याज- 1 बारीक कटा  
हुआ, हरी मिर्च- 1-2 बारीक कटी हुई,  
कढ़ी पत्ते- 4-5, लाल मिर्च पाउडर व  
हल्दी पाउडर-1/2-1/2 छोटा चम्मच,  
नमक, धनिया पाउडर- 1/2 छोटा  
चम्मच, गरम मसाला- 1 चुटकी,  
कसूरी मेथी- 1/2 छोटा चम्मच, हरा  
धनिया- थोड़ा-सा।

ऐसे बनाएं

दही को चिकना होने तक फेंट लें।  
अब घी गर्म करके जीरा, राई और हींग  
तड़काएं। इसमें प्याज, हरी मिर्च और  
कढ़ी पत्ते डालकर भून लें। सारे सूखे  
मसाले, कसूरी मेथी और नमक मिला  
लें। इसे कुछ मिनट या तेल छोड़ने  
तक भूनें। कटा हरा धनिया मिलाएं।



ऐसे बनाएं

ओखल में सारी सामग्री डालकर  
बारीक कूट लें। अगर सामग्री सूखी  
लग रही है तो इसमें थोड़ा-सा पानी  
डालकर कूटें। वैसे तो इसे मिक्सर में  
पीस सकते हैं, लेकिन ओखल और  
सिलबट्टे में पीसने से इसका कुदरती  
करारापन बना रहेगा।





# भैंसों की दौड़, ब्लेड बांधकर मुर्गों की लड़ाई



## कंबाला रेस और उसी तरह के अजीबो-गरीब खेलों की कहानी

पिछले साल एक बेहद पॉपुलर फिल्म आई थी- कांतारा। इसके शुरुआती सीन में ही दो भैंसों को खेत में दौड़ाते हुए हीरो की एंट्री होती है। फिल्म का यह सीन काफी पॉपुलर हुआ। भैंसों को दौड़ाने वाले इस खेल का नाम है कंबाला। 25 नवंबर, यानी बीते शनिवार को बेंगलुरु में पहली बार कंबाला का आयोजन हुआ।

इस खेल पर 2014 में सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी थी। दो साल बाद राज्य सरकार ने कानून बदलकर इसे दोबारा चालू कर दिया। परंपरा के नाम पर खेला जाने वाला ये अजीबो-गरीब खेल इकलौता नहीं है। परंपरा के नाम पर मुर्गों, बुलबुल से लेकर सांड और इंसानों के बीच कराई जाने वाली लड़ाइयों के बारे में आखिर कौन नहीं जानता होगा।

कीचड़ में खेले जाने वाली भैंसों की कंबाला रेस आमतौर पर छोटे कस्बों और कर्नाटक के तटीय जिलों का फेमस पारंपरिक खेल है। ये खासकर उन इलाकों में खेला जाता है, जहां तुलु भाषी लोगों की संख्या ज्यादा है। पहली फसल होने के बाद कीचड़ से भरे धान के खेत में उस क्षेत्र के अमीर परिवार या इस खेल को लेकर बनी कंबाला कमेटियां रेस का आयोजन करती हैं। कंबाला कमेटी नवंबर के आखिर से अप्रैल तक दक्षिण कन्नड़ और उडुपी जिलों के विभिन्न इलाकों में वीकेंड पर कंबाला रेस का आयोजन करती हैं।

**कंबाला को चार कैटेगरी में बांटा गया है**

- 1. नेगीलू (खेती वाला हल):** यह एंट्री लेवल की कैटेगरी है। इसमें भैंसों को बांधने के लिए हल्के हलों का इस्तेमाल होता है। भैंसों के साथ राइडर जो आमतौर पर किसान ही होता है, उसे भी दौड़ना होता है।
- 2. हग्गा (रस्सी):** राइडर दोनों भैंसों से बंधी एक रस्सी के साथ दौड़ता है। उसे भैंसों की स्पीड से ही दौड़ना होता है।
- 3. अड्डा हालेज (लकड़ी का तख्ता):** राइडर लकड़ी के फट्टे पर खड़ा होता है और भैंसे उसे खींचते हैं।
- 4. केन हालेज (तख्ते में दो छेद):** भैंसों को लकड़ी के फट्टे से बांधा जाता है। फट्टे पर राइडर खड़ा होता है

और इसमें दो छेद होते हैं। भैंसे दौड़ते हैं तो इन छेदों से पानी का फव्वारा निकलता है। जितना ऊंचा पानी जाता है जीतने की संभावना उतनी ज्यादा होती है। कंबाला खेल आमतौर पर कर्नाटक के दक्षिण कन्नड़ और उडुपी के तटीय जिलों और केरल के कासरगोड क्षेत्र में होता है। पहली बार ये वहां से निकलकर बेंगलुरु जैसे शहर में पहुंचा है। एक बड़े शहर में गांव का खेल शुरू हुआ है। हो सकता है कि इसे यहां से संजीवनी मिले और ये पूरे कर्नाटक में खेला जाए।

पारंपरिक कंबाला में कभी कॉम्पिटिशन नहीं होता था। एक-एक करके भैंसों के जोड़ों को दौड़ाया जाता था। आधुनिक कंबाला में प्रतियोगिता होने लगी है। ये कब से शुरू हुआ इसका कोई प्रमाण नहीं है। इसमें भैंसों के दो जोड़ों को दौड़ाकर हार-जीत का फैसला होता है। जीतने वाले राइडर को सोने-चांदी के सिक्के और नकद पुरस्कार दिए जाते हैं।

पीपुल फॉर द एथिकल ट्रीटमेंट ऑफ एनिमल्स (पेटा) समेत जानवरों से सहानुभूति रखने वाले कई संगठनों ने कंबाला जैसे पारंपरिक खेलों के खिलाफ याचिका दायर की थी। 2014 में सुप्रीम कोर्ट ने इस पर बैन लगा दिया था। 2016 में राज्य सरकार ने कंबाला रेस को छूट देने के लिए पशु क्रूरता निवारण अधिनियम के प्रावधानों में बदलाव किया था।

**मुर्गों के पैरों में शॉर्प ब्लेड बांध मरते दम तक लड़वाते हैं** कोडिपांडेम तटीय आंध्र प्रदेश में तीन दिवसीय त्योहार है। इसमें दो मुर्गों के पैरों में तेज ब्लेड लगाकर लड़ाया जाता है। दोनों मुर्गे तब तक लड़ते हैं, जब तक एक की मौत न हो जाए। यह खेल आंध्र प्रदेश के प्रथा कृष्णा, गुंटूर, पूर्वी गोदावरी और पश्चिमी गोदावरी जिलों सहित आंध्र प्रदेश के तटीय जिलों में मकर संक्राति के समय खेला जाता है। इसके लिए मुर्गों को सालभर ट्रेनिंग दी जाती है। इस लड़ाई में खूब सट्टा लगता है। बताया जाता है कि पालनाडु राजघराने में दो सौतले भाइयों के बीच राज्य को लेकर युद्ध (1178-1182) चल रहा था। जब निर्णय नहीं हुआ तो दोनों ने हार-जीत का फैसला मुर्गों की लड़ाई से किया था, तब से आंध्र प्रदेश में मुर्गों की लड़ाई शुरू हो गई।



लड़ाई के दिन सो ना रि टु ला और भरातिटुला गांव के लोगों के पक्षी एक-दूसरे के खिलाफ लड़ते हैं। जो पक्षी मैदान छोड़ देता है तो उसे हारा माना जाता है। कई बार लड़ाई के दौरान पक्षी चोंच के हमले से लहलुहान हो जाते हैं और कभी-कभी बुलबुल की मौत भी हो जाती है। जीतने वाले पक्षी को इनाम में केला दिया जाता है। गुवाहाटी हाईकोर्ट ने 2016 में इस लड़ाई पर बैन लगा दिया। लड़ाई के बाद बुलबुल को छोड़ दिया जाता है, लेकिन पशु-पक्षी के संरक्षण के लिए

गोदावरी के जिलों में मुर्गों पर सट्टा लगाने से पहले कुक्कुट शास्त्र का अध्ययन किया जाता है। कुक्कुट शास्त्र एक प्रकार का सट्टा शास्त्र है। कोई नहीं जानता कि ये कुक्कुट शास्त्र किसने और कब लिखा था। आंध्र प्रदेश हाईकोर्ट ने 2016 में इस पर बैन लगाया था, जिसे 2018 में शीर्ष कोर्ट ने बैन जारी रखा। बैन के बाद भी हर साल मकर संक्रांति पर मुर्गों की लड़ाई होती है। मुर्गों की लड़ाई इंसानों के लिए भी घातक है। इस साल पूर्वी गोदावरी जिले के नल्लाजेरला मंडल के अनंतपल्ली गांव के 18 वर्षीय युवक पी. पद्मा राव की मौत हो गई, जब एक मुर्गा उस पर कूद पड़ा। चाकू युवक के गले में लगा था।

### बुलबुल को भूखा रखते हैं, नशा देकर करवाई जाती है लड़ाई

हर साल असम में बिहू पर्व के दौरान बुलबुल की लड़ाई देखने के लिए हजारों लोग कामरूप जिले के हाजो शहर पहुंचते हैं। हर साल करीब 300 से ज्यादा बुलबुल की फाइट हयग्रिव माथब मंदिर परिसर में होती है। बिहू के एक महीने पहले से ग्रामीण रेड-वेंटेड बुलबुल को पकड़ते हैं। यह दुनिया के सौ एग्रेसिव पक्षियों में से एक है। इसे पकड़ने के बाद भूखा रखा जाता है। इसे और एग्रेसिव बनाने के लिए नशीला पदार्थ दिया जाता है। फिर लड़ाई की ट्रेनिंग दी जाती है।



को छोड़ दिया जाता है, लेकिन पशु-पक्षी के संरक्षण के लिए काम करने वाले कार्यकर्ता कहते हैं कि ये पक्षी नशे की लत के कारण कभी जंगल नहीं लौट पाते और इस क्रूरता का शिकार होते हुए मर जाते हैं।

### सांड को कंट्रोल करने का खेल है जल्लीकट्टू

तमिलनाडु में पोंगल के दौरान सांडों को कंट्रोल करने वाला खेल जल्लीकट्टू खेला जाता है। इसमें भीड़ के बीच एक सांड को छोड़ दिया जाता है और खिलाड़ी उसे कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं।

2014 में पेटा ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की, जिसके बाद इस पर बैन लगा दिया गया। केंद्र सरकार एक बिल लाई और सशर्त अनुमति मिल गई। शर्त ये थी कि आयोजक पूरी प्रतियोगिता की वीडियोग्राफी कराएंगे, बैलों का मेडिकल टेस्ट होगा, मौके पर डॉक्टरों की टीम, डीसी और एसएसपी मौजूद रहेंगे। इसके बाद राज्य सरकार ने पशु क्रूरता निवारण अधिनियम 1960 में संशोधन किया। इस तरह जल्लीकट्टू से बैन हट गया।

# जो पहुंच गए हैं डायबिटीज के करीब



**वे अपनी दिनचर्या, खानपान और आदतें बदलकर फिर से पूर्ण स्वस्थ हो सकते हैं और डायबिटीज से बचे रह सकते हैं**

या डायबिटीज होने का जोखिम ज्यादा है।

## जीवनशैली भी है कारण

सुस्त जीवनशैली, मानसिक तनाव, शक्कर का अधिक सेवन, अत्यधिक धूम्रपान एवं शराब का सेवन, पर्याप्त नींद न लेना, नमक का अधिक सेवन प्री-डायबिटीज, डायबिटीज और हृदय से संबंधित समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। यह समस्या 18-35 साल के लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है। पिछले 5 से 10 सालों में प्री-डायबिटीज के मरीजों की संख्या में 5 से 7 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इस मधुमेह में खाली पेट का रक्त शर्करा स्तर ज्यादा आता है और खाना खाने के बाद का शुगर लेवल सामान्य आता है।

## प्री-डायबिटीज भी चिंता का विषय है

इससे भी मरीज के शरीर में दिल, धमनियां, किडनी जैसे महत्वपूर्ण अंगों को लंबे समय में नुकसान पहुंचता है। इसलिए प्री-डायबिटीज को लेकर भी व्यक्ति को ज्यादा सतर्क रहना चाहिए। जैसे-जैसे शरीर का वजन बढ़ता जाता है, वसा लिवर और पैनक्रियाज के आस-पास जमा हो जाती है। इस वसा के जमा होने के कारण इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है, जिसके कारण मधुमेह होने का जोखिम बढ़ जाता है। अगर आप अपने शरीर के कुल वजन का लगभग 7-10 प्रतिशत वजन कम करते हैं तो प्री-डायबिटीज को पलट सकते हैं।

## खानपान-आदतों में सुधार लाएं

रोज पोषण से भरपूर संतुलित आहार जैसे ताजी हरी सब्जियां, ताजे फल, अंकुरित दालें, भुने हुए चने, दही, नट्स, बादाम आदि का सेवन करें।

भोजन के बीच लंबे समय का अंतराल न रखें, समय पर भोजन करें, वजन कम करने के लिए रोजाना लगभग 50 मिनट व्यायाम करें। इसमें आप ऐरोबिक एक्सरसाइज जैसे साइकलिंग, सैर, स्विमिंग, रनिंग, जॉगिंग आदि करें।

**मांसपेशियों में इंसुलिन की कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए वेट रेजिस्टेंस एक्सरसाइज करें जिसमें वजन उठा सकते हैं, इससे शक्कर का स्तर कम होगा और वजन कम करने में भी मदद मिलेगी।**

**फास्ट फूड, अधिक कैलोरी युक्त आहार, कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से बचें।**

गेहूं के आटे की जगह मिलेट/मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, रागी का सेवन करें। मैदा और चावल के सेवन से बचें।

तले-भुने और अधिक मसालेदार खाद्यपदार्थों का सेवन न करें। अधिक तेल और मांसाहारी भोजन से भी परहेज करें।

आमतौर पर यही धारणा है कि अगर कोई व्यक्ति प्री-डायबिटिक है तो उसे डायबिटीज होना तय है। प्री-डायबिटीज का मतलब है खून में शक्कर की मात्रा सामान्य से ज्यादा होना। खाली पेट रक्त शर्करा का सामान्य स्तर 100 है और भोजन पश्चात स्तर 140 है। अगर किसी व्यक्ति का खाली पेट का स्तर 125 और खाना खाने के बाद का स्तर 178-179 आता है तो उसे प्री-डायबिटिक माना जाता है। प्री-डायबिटीज लोगों में से करीब 10 प्रतिशत को आने वाले 10 सालों में डायबिटीज होने की आशंका होती है। प्री-डायबिटीज को ही बॉर्डरलाइन डायबिटीज कहा जाता है। उस व्यक्ति का प्री-डायबिटीज तब डायबिटीज में बदलेगी जब वो इस पर नियंत्रण नहीं कर पाएगा। सही खानपान और जीवनशैली से इससे बाहर निकला जा सकता है। प्री-डायबिटीज को ऐसे पहचानें

गर्दन पर त्वचा की सिलवटों का रंग गहरा काला होना (अकंथोसिस निगरिकंस) प्री-डायबिटीज का सबसे आम संकेत है। शरीर का वजन ज्यादा होना, पेशाब ज्यादा आना और कमजोरी महसूस होना आदि लक्षण प्री-डायबिटीज की ओर इशारा करते हैं, लेकिन ऐसे मरीजों में डायबिटीज के मुख्य लक्षण नहीं होते हैं। जिनका वजन अधिक है या मोटापे से ग्रस्त हैं, जिन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान मधुमेह हुआ हो, परिवार में मधुमेह का इतिहास रहा है, 40 साल से अधिक उम्र के लोग और जिन्हें उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या है, उनमें प्री-डायबिटीज



# इस मौसम में गमलों में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो नई मिट्टी और खाद से मिलते हैं



## गमले की मिट्टी बदलें जब...

बढ़ने के मौसम में पौधों का विकास रुका हुआ दिखाई दे। फल या फूल न आ रहे हों।

गमले के जल निकासी छेद से जड़ें बाहर निकली हुई दिखाई दे रही हों।

बड़े पौधे को पानी देने के बाद भी पौधा मुरझाया हुआ दिखाई दे रहा हो।

मिट्टी में ज्यादा पानी हो गया हो तब।

### मिट्टी का चुनाव भी सही हो

पौधों की मिट्टी बदलते समय पोषक तत्वों से भरपूर अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी का उपयोग करें। दरअसल, जब पौधा लंबे समय तक एक ही माध्यम (मिट्टी) से पोषक तत्व ग्रहण करता है, तो उस मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इसके अतिरिक्त पुरानी हो चुकी मिट्टी में वायु का संचार भी ठीक तरीके से नहीं हो पाता है जिसके कारण मिट्टी गीली रहती है। इसलिए पौधे को दोबारा गमले में लगाने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी का उपयोग करना चाहिए।

## मिट्टी तैयार करने से पहले ध्यान रखें

अगर मिट्टी रेतीली है तो यह पौधों की जड़ों को भरपूर हवा पहुंचाएगी। परंतु, अधिक रेतीली मिट्टी जल्दी अपनी नमी

और पोषक तत्वों को खो देती है, इसलिए इसमें गोबर खाद और वर्मीकम्पोस्ट मिलाएं।

अगर चिकनी मिट्टी है तो यह अधिक मात्रा में नमी को बनाए रखती है। लेकिन चिकनी मिट्टी के महीन कण आपस में चिपक जाते हैं जिससे जल और हवा को जड़ों तक पहुंचने के लिए कम जगह मिलती है। इससे पौधों की बढ़वार रुक जाती है और पौधा मर भी जाता है। इसलिए इस मिट्टी में रेत और ऑर्गेनिक खाद मिलाएं।

ऑर्गेनिक खाद मिलाते समय मिट्टी नम होना चाहिए, गीली नहीं। मिट्टी तैयार करते समय ताजी गोबर की खाद का उपयोग न करें, इससे पौधों को नुकसान पहुंच सकता है और मिट्टी में रोगाणुओं की संख्या में वृद्धि हो सकती है।

मिट्टी तैयार करते समय नाइट्रोजन के अच्छे स्रोत के रूप में आप मिट्टी के साथ अलसी की खली, बोनमील और नीम केक पाउडर भी मिला सकते हैं।

### इसकी मिट्टी जरूर बदलें

यह समय गुलाब के पौधे की कटाई-छंटाई का समय होता है। उसके बाद गुलाब की मिट्टी बदली जाती है। सबसे पहले पुरानी मिट्टी को गमले से निकालकर बाहर कर देते हैं, फिर इसके लिए मिट्टी, गोबर खाद, केंचुआ खाद, बोनमील, सरसों की खली और रेत मिलाकर मिश्रण तैयार किया जाता है, फिर इसे गमले में भरा जाता है।

# आंवला का तेल जोड़ो के दर्द से राहत दिलाए

## आंवला का तेल कैसे इस्तेमाल करें

यह तेल त्वचा पर रोज दो से तीन  
बूंद लगाएं।

बालों में रोज एक चम्मच तेल  
से मसाज करें।

आंवला तेल में  
नींबू मिलाकर  
स्कैल्प की  
मसाज  
करें।

सूजन पर आंवला का तेल लगाएं, राहत मिलेगी।

### आंवला तेल का सूजन कम करे

आंवला का तेल सूजन को कम करने में मददगार है। एनसबीआई पर प्रकाशित एक रिसर्च में बताया गया है कि आंवला के फल के अर्क में एंटी इन्फ्लामेटरी प्रभाव होता है। इससे सूजन को कम किया जा सकता है।

### एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

आंवला का तेल एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव से भरपूर है। आंवला में एस्कॉर्बिक एसिड पाया जाता है, जो पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है। इससे दिल की बीमारी, डायबिटीज और मेटल हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आंवला को घर में खाने में इस्तेमाल होने वाले तेल में आंवले के चूर्ण या रस को मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

### दिल के सेहत का रखे ख्याल

दिल की बीमारी से परेशान व्यक्ति के लिए आंवले का तेल फायदेमंद है। इससे जुड़े एक शोध में बताया गया है कि आंवले का अर्क बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर हार्ट अटैक के जोखिम से बचाता है। आंवला अर्क पूरी तरह से लिपिड प्रोफाइल को ठीक करके दिल को हेल्दी रखता है।

## बीमारियों से लड़ने में मददगार, दिल भी रखे तंदरुस्त शुगर मरीज करें परहेज

### आंखों की रोशनी में बढ़ाए

आंखों के लिए आंवला का तेल का कारगर माना जाता है। आंवले के अर्क में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स गुण मोतियाबिंद के जोखिम को कम करते हैं। इसके लिए आंखों के ऊपरी हिस्से की इससे मसाज करें।

### बीमारियों से लड़ने की शरीर की क्षमता बढ़ाए

आंवला का तेल बीमारियों से लड़ने की शरीर की क्षमता को बढ़ाता है। आंवला के अर्क में एंटीऑक्सीडेंट गुण के साथ ही इम्यूनोमॉड्यूलेटरी प्रभाव होता है। इससे इम्यून सिस्टम का मॉड्यूलेट हो सकता है। खाने में इस्तेमाल होने वाले तेल में आंवले के चूर्ण या रस को मिलाकर इस्तेमाल में ला सकते हैं।

### समय पूर्व बढ़ती उम्र का असर कम करे

आंवला का अर्क एंटी रिकल और एंटी फोटोएजिंग यानी सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाव करके एजिंग से बचाता है। आंवला का तेल टूटते-झड़ते बालों की समस्या को ठीक करके समय से पहले बालों की सफेदी यानी ग्रे हेयर को ठीक करता है।

### जोड़ों के दर्द से राहत दिलाए

आंवला का तेल जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है। इसमें एंटी इन्फ्लामेटरी गुण होता है, जो गठिया की समस्या में होने वाली जोड़ों की सूजन को कम करता है। गठिया इन्फ्लामेटरी रोग है। इसलिए आंवला का तेल इन्फ्लामेशन को कम करके गठिया से बचाव कर सकता है। विटामिन सी से भरपूर आंवला हड्डियों के लिए भी अच्छा है।

### आंवला का तेल त्वचा दमकाए

स्किन के लिए भी आंवला तेल का इस्तेमाल किया जाता है। आंवला का अर्क कोलेजन यानी त्वचा में मिलने वाले प्रोटीन को बढ़ावा देता है। यह कोलेजन स्किन हेल्थ के लिए जरूरी होता है।

### डैड्रफ को दूर भगाए

डैड्रफ की परेशानी से राहत पाने के लिए आंवले का तेल बेहतर है। आंवला के अर्क में एंटीफंगल गुण होता है। इससे डैड्रफ पैदा करने वाले मालासेजिया फंगस को नष्ट करता है।

### बालों को झड़ने से बचाए

आंवला का तेल बालों के लिए भी हेयर टॉनिक से कम नहीं है। आंवला का तेल बालों के विकास को बढ़ावा देता है, जिससे बाल झड़ने की समस्या से निजात मिलती है।

# हम नहीं चाहते कोई हमारी मान्यताओं पर शंका करे

हम नहीं चाहते कोई हमारी मान्यताओं पर शंका करेगलती बताने वाले से क्यों नाराज रहते हैं लोग हम बिना किसी प्रतिरोध के अपने विचारों को अक्सर बदलते हैं, परंतु अगर हमें बताया जाए कि हम गलत हैं तो हम चिढ़ जाते हैं। हम यह विश्वास करते रहना चाहते हैं कि हम जिसे सच मानते आए हैं वही सच है। जब हमारी मान्यताओं पर शंका की जाती है तो हम उत्तेजित हो जाते हैं। हमारी तर्क करने की शक्ति अपनी वर्तमान मान्यताओं के लिए तर्क खोजने में जुट जाती है।

## कम लोग जानबूझकर कुछ गलत करते हैं

सकारात्मक रहें व दूसरों का आत्मसम्मान बढ़ाने वाली बातें कहें। आप जितने लोगों से मिलते हैं, उनमें से ज्यादातर मौजूदा परिस्थितियों में सबसे अच्छा काम करते हैं। कम ही लोग जानबूझकर गलती करते हैं। गलती इंसान को अयोग्य महसूस करवाती है। उनका आत्मसम्मान घटता है, आत्म-छवि कमजोर होती है। वह खुद को नापसंद करने लगते हैं।

## आप जिस चीज पर विश्वास करें, वो दिखेगी

आप जिस चीज के साकार होने पर जितनी शिद्दत से यकीन करते हैं, उसके साकार होने की संभावना उतनी ज्यादा होती है। अगर आप सचमुच किसी चीज के होने पर विश्वास करते हैं, तो उसके किसी दूसरे रूप में होने की कल्पना नहीं कर सकते। आपके विश्वास आपकी दृष्टि को सीमित बनाते हैं। विश्वास वास्तविक तथ्य का निर्माण करता है। आप जिस चीज में विश्वास करते हैं, वह आपको दिख ही जाती है।

## ‘स्मार्ट वर्क’ करने वाले आगे नहीं बढ़ पाते हैं

इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप रोज क्या काम करते हैं। अगर आप अपने काम को पूरा समय नहीं देते हैं, तो नतीजे बिगड़ते हैं। जो लोग मेहनत करने से बचते हैं और स्मार्ट वर्किंग तकनीक का इस्तेमाल करते हैं उनके काम की क्वालिटी खराब होने की संभावना ज्यादा होती है। स्मार्ट वर्किंग करने वाले अक्सर अपने वर्कप्लेस पर सालों तक एक ही जगह बने रहते हैं। कम काम करें, लेकिन अच्छा करें।

# जहां पर डर खत्म, वहां से जीवन शुरू - ओशो

1. अंधेरा, प्रकाश की अनुपस्थिति है। अहंकार, जागरूकता की अनुपस्थिति है।

2. किसी के साथ किसी भी प्रतियोगिता की कोई जरूरत नहीं है। तुम जैसे हो, अच्छे हो। अपने आप को स्वीकार करो।

3. तुम्हें अगर कुछ हानिकारक करना हो तभी ताकत की जरूरत पड़ेगी। वरना प्रेम पर्याप्त है, करुणा पर्याप्त है।

4. जो ‘जानता’ है वो जानता है कि बताने की कोई जरूरत नहीं। जानना ही काफी है।

5. तनाव का अर्थ है कि आप कुछ और होना चाहते हैं, जो कि आप हैं नहीं।

6. एक व्यक्ति जो सौ प्रतिशत समझदार है, दरअसल वो मर चुका है।

7. विश्वास और धारणा के बीच अंतर है। विश्वास निजी है, धारणा सामाजिक।

8. साहस, अज्ञात के साथ एक प्रेम संबंध है।

9. जहां पर डर खत्म होता है, वहां से जीवन शुरू होता है।

10. इससे पहले तुम चीजों की इच्छा करो, थोड़ा सोच लो। हर संभावना है कि इच्छा पूरी हो जाए और फिर तुम कष्ट भुगतो।

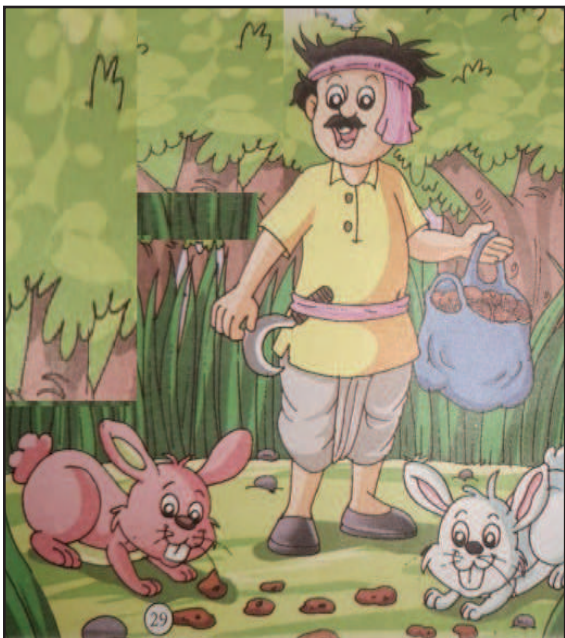
11. जिसके पास जितना कम ज्ञान होगा वो अपने ज्ञान के प्रति उतना हठी होगा।



12. दुनिया अपूर्ण है और यही कारण है कि ये बढ़ रही है। अपूर्णता का ही विकास संभव है।



एक किसान के खेत में दो खरगोश रहते थे। एक का नाम था सोनू और दूसरे का मोनू। किसान जब भी खेत में पहुँचता, तो सबसे पहले खरगोशों के पास जाता। दोनों खरगोश भी किसान को देखते ही उसके पास दौड़े चले आते। किसान बारी-बारी से दोनों खरगोशों को हाथ में उठाता और उनकी पीठ सहलाता। उस समय दोनों खरगोश बहुत खुश होते थे। किसान रोज़ खरगोशों के लिए खाने की कोई-न-कोई चीज़ ले जाता था। घर की बनी नई-नई चीज़ें खाकर सोनू और मोनू बहुत खुश होते थे। किसान उन्हें चीज़ें खिलाकर अपने काम में लग जाता और वे खेत में खेलने लगते। काम के बीच किसान को जब भी फुरसत मिलती, वह सोनू और मोनू के पास चला जाता। एक दिन सोनू ने मोनू से कहा कि वह किसान के घर की चीज़ें खा-खाकर थक गया है, उसका कुछ नई चीज़ें खाने का मन करता है। मोनू ने उसे समझाते हुए कहा-किसान हमसे बहुत प्यार करता है, इसलिए हमें ऐसी बातें नहीं कहनी चाहिए। वह जो भी प्यार से देता है, हमें उसे स्वीकार कर लेना



## सोनू और मोनू खरगोश की कहानी

चाहिए।

मैं किसान के प्यार को सम्मान देता हूँ, सोनू ने कहा-लेकिन मोनू, हमें खुद भी अपने बारे में सोचना चाहिए। हम कब तक किसान के भोजन पर निर्भर रहेंगे।

मोनू सोनू की बात नहीं समझ सका। लेकिन सोनू दूर की सचने वाला था। वह अपने मन में बाहर जाने का विचार बना चुका था। जब मोनू सो जाता था, तो सोनू बाहर निकलकर दूसरे खेत में जाता था एक दिन सोनू के आने से पहले ही मोनू जग गया। उसने जगने के बाद सोनू को सभी जगह खोजा, लेकिन सोनू उसे कहीं नहीं मिला।

कुछ समय बाद उसने सोनू को खेत में आते देखा। सोनू बहुत प्रसन्न था। मोनू को उसकी प्रसन्नता का कारण समझ में नहीं आया। उसने सोनू से पूछा-इतने खुश क्यों दिखाई दे रहे हो?

'कोई विशेष बात नहीं है, सोनू ने कहा- बाहर सैर करके आ रहा हूँ। तुम्हारा तो खेत से बाहर निकलने का मन ही नहीं करता।

एक दिन किसान खेत पर नहीं आया। दोपहर हो गई। मोनू भूख से व्याकुल हो रहा था। उसने सोनू से कहा-आज किसान क्यों नहीं आया? मुझे जोर से भूख लगी है।

भूख तो मुझे भी लगी है, सोनू ने कहा- चलो, खेत से बाहर निकलकर खाने की कोई चीज़ ढूँढ़ते हैं।

बाहर जाने की क्या ज़रूरत है, मोनू ने कहा-किसान का इंतज़ार कर लेते हैं।

कई घंटे बीत गए। किसान नहीं आया। मोनू अपना पेट पकड़कर बैठा हुआ था। सोनू ने उसे खेत से बाहर चलने के लिए कहा, ताकि वे खाने की कोई चीज़ ढूँढ़कर अपना पेट भर सकें। लेकिन मोनू ने कहा कि भूखे पेट वह दो कदम भी

नहीं चल पाएगा। सोनू मोनू को वहीं छोड़कर खेत से बाहर चला गया।

कुछ समय बाद सोनू दोनों हाथों में गाजर लेकर वहाँ आया मोनू ने उससे पूछा-

यह क्या है?

यह बहुत अच्छी चीज़ है, सोनू ने कहा-एक बार खाएगा, बार-बार माँगेगा।

मोनू को गाजर बहुत स्वादिष्ट लगी। उसके पूछने पर सोनू ने कहा-

दूसरे खेत में और भी चीज़ें मिलती हैं। लेकिन इन्हें पाने के लिए हमें स्वयं

परिश्रम करना होगा। हमें किसान के भरोसे नहीं रहना। हमें अपने पैरों पर खड़ा होना पड़ेगा, तभी हम अपनी मनपसंद चीज़ें प्राप्त कर सकते हैं।

मोनू सोनू की बात समझ गया। उसने सोनू से वादा किया कि अब वह

किसी के भरोसे नहीं रहेगा और खेत से बाहर निकलकर स्वयं

अपने लिए चीज़ें ढूँढ़ेगा।

कहानी अब, आपकी बारी :-

बताइए:-

1. खरगोशों के लिए खाने की चीज़ें लेकर कौन आता था?
2. सोनू का नई चीज़ें खाने का मन क्यों कर रहा था?
3. मोनू और सोनू भूख से व्याकुल क्यों थे?
4. सोनू ने मोनू को खेत से बाहर चलने के लिए क्यों कहा?
5. सोनू कुछ समय बाद क्या लेकर आया?
6. सोनू खेत से बाहर कब चला जाता था?
7. मोनू ने सोनू से क्या वादा किया?

# भारत की इस रहस्यमयी जगह से निकलता है खौलता हुआ गर्म पानी, ऐसी है मान्यता



भारत में ऐसी कई जगह है जहां पर कुछ ना कुछ

ऐसी है मान्यता

अद्भुत और अनोखा पाया जाता है। ऐसी ही कई नदियां यहां पाई जाती है। जिनके बारे में अलग-अलग मान्यताएं हैं। हम आपको इस लेख के द्वारा एक ऐसी जगह के बारे में बताने जा रहे हैं जहां 12 महीने पानी गर्म रहता है, तो चलिए जानते हैं वो कौन सी जगह है।

यह रहस्यमयी जगह छत्तीसगढ़ के बलरामपुर जिले में है। यह एक ऐसी जगह है जहां जमीन से 12 महीने गर्म पानी निकलता है। ऐसा कहा जाता है कि यह पानी इतना ज्यादा गर्म होता है कि इसमें आसानी से चावल पकाए जा सकते हैं। यहां इस गर्म पानी को देखने के लिए भारी मात्रा में जनता की भीड़ उमड़ती रहती है।

यह जगह बलरामपुर जिले से लगभग 12 किलोमीटर दूर है जिसे तातापानी नाम से जाना जाता है। यह जगह प्राकृतिक रूप से निकलने वाले गर्म पानी के लिए देशभर में प्रसिद्ध है। तातापानी नाम रखने के पीछे भी इसका एक अलग महत्व है। ताता का अर्थ होता है गर्म और पानी का मतलब होता है जल। यहां हमेशा गर्म पानी निकलता है इसलिए इसका नाम तातापानी रखा गया है।

इस अद्भुत रहस्यमयी जगह को लेकर ऐसा माना जाता है कि भगवान श्री राम ने एक बार खेल-खेल में सीता जी की ओर पत्थर फेंका, जो सीता मां के हाथ में रखे गर्म तेल के कटोरे से जा टकराया। जिससे कि थोड़ा सा तेल झलक कर धरती पर गिर गया और जहां-जहां तेल की बूंदें गिरी वहां से गर्म पानी धरती से फुटकर निकलने लगा। इस स्थल की ऐसी मान्यता है कि यहां पर गर्म पानी से स्नान करने से सभी चर्म रोग खत्म हो जाते हैं।

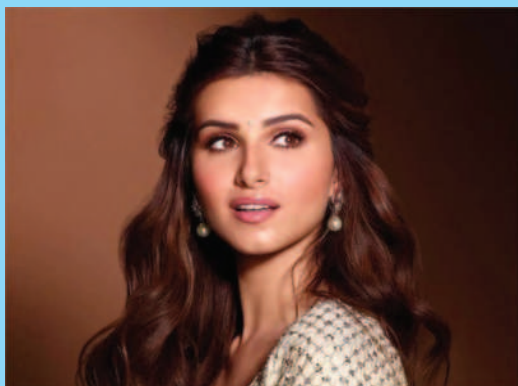
## चार सौ साल पुरानी शिव प्रतिमा का महत्व

इस अद्भुत दृश्य को देखने और इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए देशभर से लोग यहां आते हैं। इस स्थल के पास एक शिव मंदिर है जिसमें लगभग चार सौ वर्ष पुरानी प्रतिमा स्थापित है। मकर संक्रांति के पर्व पर इस मंदिर का विशेष महत्व है। इस दिन मंदिर में पूजा व अर्चना करने के लिए भक्तों की भीड़ उमड़ती है। इस पर्व पर लाखों की संख्या में पर्यटक यहां आते हैं और मकर संक्रांति का त्यौहार मनाते हैं। इतना ही नहीं यहां पर विशाल मेले का आयोजन भी किया जाता है। जिसमें पर्यटक झूलों, मीना बाजार व अन्य दुकानों का आनंद ले सकते हैं।

# तारा सुतारिया की रेडिएंट स्किन का राज है गुलाब जल ऐसे करती हैं इस्तेमाल

तड़प एक्ट्रेस तारा सुतारिया अपने स्टाइलिश अंदाज और बेदाग, निखरी ग्लोइंग स्किन के लिए जानी जाती हैं। उनकी खूबसूरती के लड़के तो दीवाने हैं ही, साथ ही लड़कियां भी उनकी ग्लोइंग स्किन का राज जानना चाहती हैं। चलिए ऐसे में आपको हम एक्ट्रेस के बर्थडे के मौके पर बताते हैं उनकी रेडिएंट स्किन का राज...

- तारा अपनी स्किन हाइड्रेटेड रखती हैं और खूब सारा पानी पीती हैं। खुद को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। इससे आपको स्किन पर होने वाले पिंपल्स, एक्ने से छुटकारा मिलता है। यह स्किन को डी टॉक्स करने में भी मदद करता है। स्किन को यंग और ग्लोइंग बनाने के लिए दिन में कम से कम 7 से 8 गिलास पानी जरूर पीएं। इसके साथ आप ग्रीन टी का सहारे लेकर भी खुद को डी टॉक्स कर सकती हैं। इसके साथ ही जिन शुगर ड्रिंक्स में शुगर की मात्रा ज्यादा हो उसे इग्नोर करने की कोशिश करें।
- इसके अलावा एक्ट्रेस क्लीनिंग- टोनिंग और मॉइश्चराइजिंग (सीटीएम) सबसे जरूरी होती है। त्वचा को साफ रखें, टोनिंग के लिए नेचुरल टोनर जैसे गुलाबजल का इस्तेमाल आप कर सकती हैं।
- रात को सोने से पहले तारा मेकअप रिमवू कर फेश वॉश हमेशा करती हैं। आप भी रात को सोने से पहले फेश वॉश जरूर करें और नाइट क्रीम लगाकर सोएं।



- तारा ने अपनी दादी के मैजिक होममेड फेसपैक का भी इस्तेमाल करती हैं। एक्ट्रेस ने दो तरह के फेस पैक अपने चेहरे पर लगाती हैं। नीम फेसपैक और दही-बेसन-शहद और नींबू से बना फेसपैक। तारा का मानना है कि ये फेसपैक त्वचा को एकदम फ्रेश और ग्लोइंग हो जाती है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512