

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
24 दिसंबर 2023

**अक्षरा सिंह**

का धमाकेदार टीजर  
रिलीज के साथ  
ही फैंस के बीच  
छा गया है



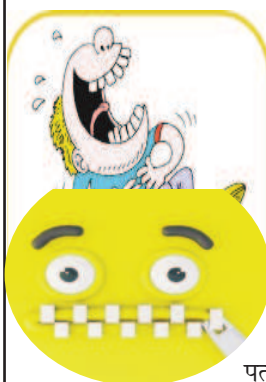
**पड़ोसी :** यार तेरे घर से रोज  
हँसी की आवाज आती है।

इस खुशहाल जिंदगी का राज  
क्या है?

आदमी: मेरी बीवी मुझे जूतों से  
मारती है लग जाए तो वो हँसती है  
ना लगे तो मैं हँसता हूँ



भगवान की कृपा है  
हँसी खुशी जिंदगी गुजर  
रही है।



पति शराब पीकर घर आया  
लेकिन  
पत्नी की बातें ना  
सुननी पड़े इसलिए वो अपना  
लैपटॉप  
लेकर काम करने का नाटक  
करने लगा...  
पत्नी : आज फिर पीकर आये  
हो.

पति : नहीं तो  
पत्नी : फिर अटेची खोलकर क्या  
टाइप कर रहा है बेवड़े ???



**प्रेमी (प्रेमिका से) -** तुम मेरे  
सपनों में, ख्वाबों में,  
जिब्बातों में रहती हो।

**प्रेमिका (प्रेमी से)-** भैया,  
तुमको  
किसी ने



बेवकूफ  
बनाया है..  
मैं तो दिल्ली में रहती हूँ।



**टीचर :** खुशी का ठिकाना न रहा

इस

मुहावरे का मतलब क्या है?

**पप्पू:** खुशी घर वालों से छिपकर  
रोजाना अपने बॉयफ्रेंड से मिलने  
जाती

थी एक दिन उसके पापा ने बॉयफ्रेंड के  
साथ देख लिया और खुशी को घर से  
निकाल दिया अब बेचारी खुशी का  
ठिकाना ना रहा ।

टीचर बेहोश

000000

तिजोरी पर

लिखा था

तोड़ने की

जरूरत नहीं,

बटन

‘दबाओ खुल  
जाएगी।’

बटन दबाते ही पुलिस आ गई...

पुलिस: तुम्हें अपनी सफाई में  
कुछ कहना है?

चोर: मां कसम, आज इंसानियत पर  
से विश्वास उठ गया !



## कौन है प्रतिभा कनोई?

# बिग-बी से लेकर देवेन्द्र फडणवीस तक हुए इनके मुरीद

किसी ने सही कहा है कि 'सपने देखने और उन्हें साकार करने की कोई सही उम्र नहीं होता है'। बस होना चाहिए मन में जज्बा। ऐसा ही कुछ कर दिखाया प्रतिभा कनोई ने। 70 साल की उम्र में प्रतिभा फूड किचन का सक्सेसफुल बिजनेस चला रही है। मुंबई में इनका महाद्वीपीय भोजन इतना ज्यादा फेमस है कि खुद बिग-बी भी इनके फैन हो गए और उन्होंने माँ की रसोई से पिज्जा ऑर्डर किया। वहीं वो शार्क टैंक में भी अपने बिजनेस मॉडल से न्यायाधीशों का दिल जीत चुकी हैं। आइए आपको बताते हैं प्रतिभा की सफलता की कहानी...

### हमेशा से था प्रतिभा को खाना

#### बनाने का शौक

मुंबई में रहने वाली 4 बच्चों की दादी मां प्रतिभा को हमेशा से खाना बनाने का शौक रहा है। लेकिन उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि उनके घर के बने हेल्दी पिज्जा शहर के लोगों को इतने पसंद आएंगे। लेकिन वो कहते हैं न की हनुर ज्यादा समय तक दबा के रखा नहीं जा सकता। ऐसा ही कुछ हुआ कोविड के समय में। सब ने तय किया की कोई बाहर से कुछ नहीं खाएंगे। इस दौरान अपने बच्चों और पोतों जंक फूड की craving पूरी करने के लिए प्रतिभा ने घर पर ही पिज्जा बनाना शुरू कर दिया।

### कोविड के समय प्रतिभा को आया

#### बिजनेस का आइडिया

पिज्जा इतने ज्यादा टेस्टी थे कि प्रतिभा के बच्चों ने उन्हें खाना का बिजनेस शुरू करने की सलाह दे दी। जिसके बाद मई 2020 में माँ की रसोई का जन्म हुआ था। समय के साथ



उनके

ग्राहकों बढ़ते जा रहा हैं। ऑर्डर

इतने ज्यादा आते हैं की प्रतिभा ने एक टीम भी रख ली है, जो ऑर्डर तैयार करती है और उनके साथ हीव रहती हैं। प्रतिभा खाना बनाते हुए साफ- सफाई का बहुत ख्याल रखती हैं। वो सब्जियों को धोकर इस्तेमाल करने से 1 घंटे पहले धूप में सुखाती हैं।

### खरोंचना से पिज्जा बनाती है प्रतिभा

डिलिवरी डंजओ ( फूड डिलीवरी लोकल कंपनी ) के बाइकर्स करते हैं। शुरू में जहां वो अपने ग्राहकों को एक दिन पहले प्री-ऑर्डर करने के लिए कहती थीं, लेकिन अब उन्होंने ऑन डिमांड ऑर्डर लेना शुरू कर दिया है। वे मार्गरेटा, फंगी, प्रिमावेरा, डाइट पिज्जा और मॉमीज स्पेशल परोसते हैं। वो आटा और सॉस सहित अपने सभी पिज्जा खरोंचना से खुद बनाती है। उनका बिजनेस इतना ज्यादा फेमस हो गया है कि देवेन्द्र फडनवीस, प्रफुल्ल पटेल, सोनाली बेंद्रे, बच्चन परिवार और फिल्म निर्माता मधुर भंडारकर जैसे मुंबई के बड़े नाम उनके ग्राहक बन चुके हैं।

# लव बॉम्बिंग क्या है ?

## जानकर आप भी रहें इस प्यार से सावधान!



इनफ्लुएंस करता है तो उसे लव बॉम्बिंग कहा जाता है।

**क्या हैं लव बॉम्बिंग के संकेत ?**

दोनों के बीच में अगर कम समय में बहुत ही जल्दी, बहुत कुछ हो जाता है तो ये लव बॉम्बिंग का संकेत होता है।

**आखिर क्या है ये लव बॉम्बिंग ?**  
आइए लव बॉम्बिंग के बारे में बताने के साथ ही इसके संकेतों के बारे में भी बताते हैं।

प्यार” जो कभी भी किसी से भी हो सकता है लेकिन सामने वाला उसे किस तरह से अपनाता है ये वक्त के साथ ही पता चलता है। आज के युवाओं के बीच प्यार का मतलब बदल चुका है। इसे अलग-अलग नाम के साथ पुकारा जाता है। ब्रेकअप और पैचअप के साथ-साथ लव की परिभाषाएं भी अलग-अलग कर दी गई हैं। सोशल मीडिया पर हुकअप, सिचुएशनशिप, फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स जैसे तमाम शब्दों ने प्यार के नाम पर अपनी जगह बना रखी है, जिसमें अब लव बॉम्बिंग भी शामिल हो चुका है।

अगर आपने भी पहली बार लव बॉम्बिंग के बारे में सुना है और जानना चाहते हैं कि आखिर लव बॉम्बिंग बला क्या है तो आइए आपको लव बॉम्बिंग का मतलब बताते हैं।

**आखिर क्या है ये लव बॉम्बिंग ?**

आखिर ये लव बॉम्बिंग है क्या और कैसे पता लगेगा कि कोई हमें लव बॉम्ब कर रहा है ? तो इसके लिए आपको कुछ करना नहीं है बल्कि कुछ बातों का ध्यान देना है। जब कोई इंसान किसी को बहुत ज्यादा प्यार दिखाकर, मैनिपुलेट करके, अपनी बातों में फंसाकर या कुछ करवाने के लिए

इसके अन्य संकेतों में ये भी शामिल है कि सामने वाला इंसान आपको बहुत ज्यादा प्यार दिखाएगा, अपनी बातों में आपको दो मिनटों में मना लेगा, हर चीज में वो आपको सिर्फ और सिर्फ अच्छा कॉम्प्लीमेंट देगा। आपको ऐसा लगने लगेगा कि जैसे उस इंसान से अच्छा इस दुनिया में कोई नहीं है और वो आपकी जिंदगी में पहले क्यों नहीं आया या आई। ऐसे में उस इंसान के साथ रिलेशनशिप या फ्रेंडशिप बहुत ज्यादा अच्छी लगती है।

**लव बॉम्बिंग में कब आती है समस्या ?**

लव बॉम्बिंग में समस्या तब आती है जब ये प्यार मैनिपुलेशन के साथ किया गया हो। शुरू में अपने सेल्फीनेश को वो बहुत ऊपर तक लेकर जाते हैं और बाद में फिर वो आपकी जिंदगी को कंट्रोल करने लगते हैं। ऐसे में जब उनके मुताबिक चीजें नहीं होती हैं तो वो बदतमीजी और नीचे पन पर आ जाते हैं। वीडियो के जरिए लव बॉम्बिंग के बारे में समझिए।

**कैसे करें लव बॉम्बिंग से बचाव ?**

एक्सपर्ट्स के अनुसार अगर आप भी लव बॉम्बिंग के शिकार नहीं होना चाहते हैं तो समय रहते इसकी पहचान करें और अपने आपको बचकर रखें। वरना आप डिप्रेशन, एंजाइटी जैसी समस्याओं से घिर जाएंगे और चाहकर भी खुद को इस जाल से नहीं निकाल सकेंगे। लव बॉम्बिंग के संकेत दिखते ही अपने आप को सेफ कर लें और कोई भी स्टेप लेने से पहले एक बार अच्छे से सोच-समझ लें।

# सर्दियों की हमारी ये आदत पड़ेगी भारी, पानी से जुड़ा है कनेक्शन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खाना जितना जरूरी है, उतना ही साफ पानी पीना भी जरूरी है। अगर पानी तय मात्रा से कम पिया जाए जैसे कि सर्दियों में लोग पानी कम पीते हैं तो ये हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है और इन समस्याओं का कारण बन सकता है।



## कम पानी पीने से हो सकती हैं ये परेशानियां

मौसम में बदलाव होने के साथ ही हमारे लाइफस्टाइल में भी बदलाव होने लगता है। सर्दी में बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं जो कम पानी पीते हैं। इस आदत की वजह से शरीर में हाइड्रेशन की कमी हो सकती है। इसके साथ ही पानी से हमारे शरीर का तापमान सामान्य रहता है। पानी हमारे शरीर में न्यूट्रिएंट्स और ऑक्सीजन को शरीर की सभी कोशिकाओं तक पहुंचाने का काम करता है। इसके अलावा पानी पीने से हमारा मेटाबॉलिज्म भी सही रहता है। ऐसे में सोचिए अगर हम कम पानी पीते हैं तो इससे हमें हेल्थ से जुड़ी कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। हमारे शरीर का लगभग 60 फीसदी हिस्सा भी पानी है। ऐसे में शरीर को एक सीमित मात्रा में पानी जरूर चाहिए होता है। लेकिन सर्दियों में लोग पानी कम पीते हैं चलिए जानते हैं इसके बारे में आखिर ऐसा क्यों है और इससे आपको कौन-सी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

### सर्दियों में हम क्यों पीते हैं कम पानी?

सबसे पहले तो ठंडे तापमान के कारण हमें कम प्यास लगती है। जिससे पानी ज्यादा नहीं पिया जाता है। साथ ही इस मौसम में पसीना कम आता है तो इस वजह से भी प्यास कम लगती है।

### सर्दियों में कम पानी पीने से कौन-सी परेशानियां हो सकती हैं?

#### डिहाइड्रेशन की समस्या

कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। जिसकी वजह से सिरदर्द, चक्कर आना, थकान और स्किन

ड्राई जैसी परेशानी झेलनी पड़ सकती है। साथ ही जब पानी की कमी के कारण शरीर से हानिकारक पदार्थ नहीं निकल पाते जिसके कारण शरीर में कई बीमारियां पनपने लगते हैं।

#### कमजोर इम्यूनटी सिस्टम

इम्यूनटी सिस्टम को हेल्दी रखने के लिए हाइड्रेटेड रहना बहुत जरूरी होता है। पानी की कमी से डिहाइड्रेशन होने पर इम्यूनटी सिस्टम कमजोर हो सकता है, जिससे शरीर के लिए बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में मुश्किल होती है।

#### कब्ज की समस्या

पानी की कमी से पाचन तंत्र पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। जिससे आपका पेट खराब, कब्ज और पेट दर्द जैसी दिक्कतें आपको परेशान कर सकती हैं।

#### यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन का खतरा

शरीर में पानी की कमी यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन का खतरा बढ़ा सकती है। क्योंकि इससे यूरिनरी ट्रैक में बैक्टीरिया का निर्माण हो सकता है।

#### स्किन बेजान होना

कम मात्रा में पानी का सीधा असर हमारी स्किन पर दिखाई देता है। जिससे चेहरे में झुर्रियां, दाग, मुहांसे बेजान और ड्राई स्किन जैसी समस्या पैदा होती है।

#### मुंह से बदबू आना

कम पानी पीने से मुंह सूखने लगता है, जिसके कारण मुंह में बैक्टीरिया उत्पन्न होने लगते हैं और सांसों से बदबू आने लगती है।

#### हमें दिन में कितना पानी पीना चाहिए?

इस मौसम में आपको 2 से 3 लीटर पानी पीना चाहिए। इसी के साथ पानी की मात्रा बच्चों, युवा, बुजुर्ग और शारीरिक क्षमता के हिसाब से अलग हो सकती है। लेकिन ध्यान रखें कि बैठ कर पानी पीएं और एकदम से कई सारा पानी पीने की बजाए दिनभर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें।

# सर्दियों के नाश्ते में खाएं ये 5 तरह की चीजें नहीं होगी खांसी और जुकाम की समस्या



सर्दियों के मौसम में वायरल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। बदलते मौसम में अक्सर लोग कमजोर इम्युनिटी के कारण सर्दी-खांसी और जुकाम की समस्या से परेशान रहते हैं। संक्रमण से लड़ने के लिए इम्यून सिस्टम का मजबूत होना काफी जरूरी है। इसके लिए आप अपनी डाइट में बदलाव कर सकते हैं। ऐसे में आपको बताएं कि सर्दियों के नाश्ते में क्या खाएं।

**सर्दियों के नाश्ते में खाएं ये 5 तरह की चीजें  
नहीं होगी खांसी और जुकाम की समस्या**

**इम्युनिटी बढ़ाने में कारगर हैं ये फूड्स**

कमजोर इम्युनिटी के कारण सर्दियों में लोग जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। अक्सर ठंड के मौसम में सर्दी-खांसी और जुकाम की समस्या होती है। पालक विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत है।

अक्सर लोगों को सर्दियों का मौसम काफी पसंद होता है। इस मौसम में खाने का आनंद ही कुछ और होता है, लेकिन इस मौसम में लोग कई तरह की बीमारियों के शिकार होते हैं। लोग कमजोर इम्युनिटी के कारण सर्दी-जुकाम और बुखार जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। बदलते मौसम में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए अपनी डाइट में कई तरह की चीजें खा सकते हैं। सब्जियों से लेकर गुड़, हल्दी, केसर और कई फूड आइटम्स हैं, जो शरीर को गर्म रखते हैं। ऐसे में आज हम आपको इस आर्टिकल में नाश्ते के कुछ शानदार ऑप्शन बताएं जो इम्युनिटी बूस्टर के रूप में जाने जाते हैं।

**पनीर**

अगर आप वेजिटेरियन हैं, तो आपके लिए पनीर अच्छा ऑप्शन हो सकता है। आप नाश्ते में इससे कई तरह की डिशेज बना सकते हैं। इसमें मौजूद कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन-डी

जैसे पोषक तत्व शरीर को कई तरह से फायदे पहुंचाते हैं। पनीर खाने से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, इसलिए सर्दियों में मौसमी बीमारियों से बचने के लिए पनीर अपनी डाइट में जरूर खाएं।

**पालक**

सर्दियों में ढेर सारी हरी सब्जियां मिलती हैं। इन्हें खाने से इम्युनिटी मजबूत होती है, जिससे आपको सर्दी-खांसी और जुकाम से जल्दी आराम मिल सकता है। ऐसे में आपको सर्दियों में पालक जरूर खाना चाहिए। इसमें आयरन, विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। अगर आप इस मौसम में पालक खाते हैं, तो इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और आप संक्रमण को मात दे सकते हैं। आप ब्रेकफास्ट में पालक डोसा ट्राई कर सकते हैं।

**अंडे**

सुबह नाश्ते में अंडे खाना सभी पसंद करते हैं। आप इसका इस्तेमाल कर कई तरह की स्वादिष्ट रेसिपी तैयार कर सकते हैं। यह प्रोटीन का समृद्ध स्रोत है। इसे खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन-डी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं, साथ स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद है। चाहे तो आप अंडे के परांठे बना सकते हैं, इसके अलावा उबले अंडे भी खा सकते हैं।

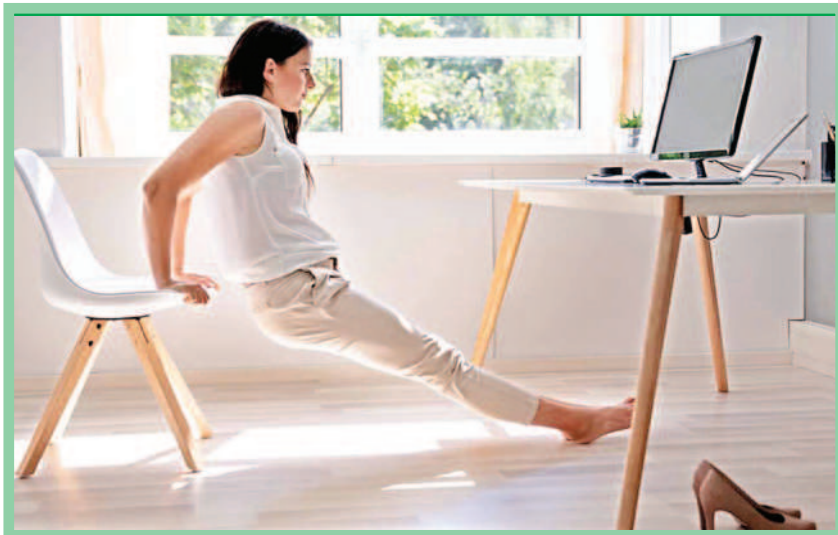
**ओट्स**

पोषक तत्वों से भरपूर ओट्स सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें घुलनशील फाइबर, बीटा-ग्लूकन, विटामिन और प्रोटीन होते हैं, जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को तेजी से बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। आप सुबह के नाश्ते में ओट्स का इस्तेमाल कर इडली बना सकते हैं।

**स्प्राउट्स**

नाश्ते के लिए स्प्राउट्स काफी हेल्दी माना जाता है। इसमें प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, जिंक, आयरन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट, तांबा, कैलोरी, विटामिन-ए, विटामिन-बी, विटामिन-सी, विटामिन-ई और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे खाने से वजन मेंटेन रहता है और इम्युनिटी मजबूत होती है।

# खुद को फिट रखने का नहीं है टाइम तो एक्सरसाइज स्नैकिंग है एक अच्छा विकल्प



हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद मिलती है. क्योंकि एक्सपर्ट्स मानते हैं कि सेहत की तरफ बढ़ाया हर एक मिनट मायने रखता है और कई बार आपकी ये 10 मिनट की गई 3 बार स्नैकिंग आपके 30 मिनट किए एक वर्कआउट से ज्यादा अच्छे रिजल्ट देती है. लेकिन किसी भी तरह की एक्सरसाइज करने से पहले अपने हेल्थ

आज की दौड़ती भागती जिंदगी में वर्कआउट के लिए समय सबसे बड़ी बाधा है ऐसे में आप दिन में कई बार छोटे-छोटे वर्कआउट्स की मदद से खुद को फिट रख सकते हैं. इसके लिए आपको किसी निश्चित समय की भी जरूरत नहीं है. ये एक्सरसाइज आप कहीं भी घर की किसी छोटी सी जगह में कर सकते हैं. इसके लिए आपको भारी भरकम उपकरणों की कोई जरूरत नहीं है और न ही आपको इसके लिए किसी तरह का पसीना बहाने की जरूरत है. आजकल परफेक्ट एक्सरसाइज के लिए नया विकल्प तेजी से पॉपुलर हो रहा है जो आपके टाइम की कमी की भरपाई करेगा. ये विकल्प है एक्सरसाइज स्नैकिंग.

## एक्सरसाइज स्नैकिंग ?

जिस तरह आप दिन में हैवी मील लेने की बजाय कई बार हल्की हल्की स्नैकिंग करते हैं यानी थोड़ा थोड़ा खाते हैं उसी तरह एक्सरसाइज स्नैकिंग उन लोगों के लिए एक बेहद ही अच्छा विकल्प है जो एक्सरसाइज के लिए एक निश्चित समय डेडिकेट नहीं कर सकते. इसे आप मिनी वर्कआउट भी मान सकते हैं जिसे आप दिन में कई बार 1, 5 या फिर 10 मिनट के लिए कर सकते हैं. ये 5-10 मिनट की एक्सरसाइज स्नैकिंग भी आपको कई हेल्थ बेनिफिट्स पहुंचा सकती है.

## एक्सरसाइज स्नैकिंग के फायदे

इस पर की गई रिसर्च से पता चला है कि एक्सरसाइज का ये विकल्प आपकी हार्ट हेल्थ और डाइजेशन के लिए बेहद फायदेमंद है. इससे आपको टाइप-2 डायबिटीज और

एडवाइजर की सलाह जरूर लें. एक्सरसाइज स्नैकिंग में आप ये एक्सरसाइज कर सकते हैं

**जैसे सीढ़ी चढ़ना-** अगर आपको सीढ़ी उतरने चढ़ने में 20 सेकंड का समय लगता है तो आप इसे तीन बार दोहराएं. इससे आपका 1 मिनट का वर्कआउट हो जाएगा. इसे आप धीरे-धीरे अपनी सुविधानुसार भी बढ़ा सकते हैं. एक्सपर्ट्स का मानना है कि ऐसा सप्ताह में तीन बार करने से छह हफ्तों में हार्ट के स्वास्थ्य में 5 से 10 प्रतिशत तक सुधार होता है. ऐसा ही सुधार आप सप्ताह में तीन बार 30 मिनट तक चलने से भी पा सकते हैं.

**तेजी से चलना-** इसके लिए आप टीवी देखते समय हर 10 मिनट में उठें और 1 मिनट के लिए ब्रिस्क वॉकिंग करें या फिर 10 स्क्वैट्स करें.

**जेंटल वॉकिंग-** अपने काम के समय भी या घर पर भी आप रिमाइंडर लगाकर 5-5 मिनट के लिए चल सकते हैं. इसे आप दिन में जितनी बार कर सकते हैं उतनी बार करें. दिन में 5 मिनट की 6 बार वॉक करने से लोगों के मूड को बेहतर देखा गया है. इससे उनकी थकान भी कम हुई है. माना गया है कि ये ट्रेडमिल पर 30 मिनट चलकर 6 घंटे लगातार बैठने से कई गुना ज्यादा बेहतर है. आप ये कोशिश हर रोज करेंगे तो आपको कहीं भी जाकर घंटों पसीना बहाने की जरूरत नहीं पड़ेगी और आप ये छोटी-छोटी स्नैकिंग से भी अपने आपको हेल्दी और फिट रख पाएंगे.

# स्पेन के लोगों को नहीं आता हार्ट अटैक!



दुनियाभर में सबसे महंगे मसालों की बात करें तो केसर भी उनमें शामिल है। ऐसा मसाला जिसका सुगंध से ही व्यंजन का जायका बदल जाता है। जिसमें भी इसका सेवन होता है उसको अलग ही फ्लेवर, सुगंध और कलर देता लेकिन यह सिर्फ स्वाद के नजरिए से ही फायदेमंद नहीं बल्कि सेहत के लिए भी लाजवाब गुण रखता है। आयुर्वेद में इसे महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। केसर की कीमती हल्की सुनहरी-लाल तारें, पर्पल ब्लू सैफ्रॉन फ्लावर से मिलती हैं, जिसमें विटामिन ए, फोलिक एसिड, तांबा, पोटाशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, लोहा, सेलेनियम, जिंक, मैग्नीशियम के अतिरिक्त लाइकोपीन, अल्फा-कैरोटीन, बीटा कैरोटीन आदि जैसे घुलनशील पिगमेंट भी पाए जाते हैं। चलिए आपको केसर के फायदे बताते हैं।

## डिप्रेशन वालों के लिए वरदान

बहुत से लोग ऐसे हैं जो आज डिप्रेशन की गिरफ्त में हैं। हर 5 में से 1 व्यक्ति, किसी ना किसी वजह से डिप्रेशन के शिकार हैं। इससे बाहर आने के लिए वह कई तरह की दवाओं का सेवन भी करते हैं लेकिन इस तनाव से छुटकारा दिलाने के लिए केसर जादुई औषधि की तरह काम करता है। दिन में दो बार 15 मिलीग्राम केसर का सेवन करने से इससे मुक्ति मिलती है। केसर वाला दूध सबसे उत्तम है।

## दिल के लिए बढ़िया

दिल को जवां रखना है तो केसर बहुत ही बढ़िया है। केसर में पाए जाने वाले एंटी-आक्सीडेंट व सूजन कम करने वाले गुण पाए जाते हैं जो दिल की धमनियों को सुरक्षित रखते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक, भू-मध्य देश जैसे स्पेन में लोग हृदय रोग से कम पीड़ित होते हैं क्योंकि वह केसर का सेवन अधिक करते हैं। केसर

## क्योंकि वो पीते हैं केसर की चाय

की चाय पीना फायदेमंद है लेकिन अगर आप दिल की बीमारी से पहले से ही ग्रस्त हैं तो इसका सेवन डॉक्टरी सलाह से ही करें।

## पेट की गड़बड़ी

गैस्ट्रिक प्रॉब्लम, सीने में जलन, अपच की परेशानी, पेट के अलसर की समस्या से जूझ रहे व्यक्तियों को रोज सुबह केसर की चाय पीनी चाहिए। इसे बनाना भी आसान है। बस एक कप पानी में बिलकुल थोड़ा सा केसर मिलाएं और उबाल लें। आप चाहे तो इसमें मिठास के लिए हल्की सी शहद मिला सकते हैं। अलसर की मरीजों को दूध में मिलाकर केसर का सेवन करना चाहिए।

## पीरियड्स से जुड़ी प्रॉब्लम

पीरियड्स के दौरान अगर पेट में दर्द की शिकार रहती हैं तो भी केसर फायदेमंद है। रिपोर्ट्स के अनुसार, 85 प्रतिशत महिलाओं को हार्मोनल गड़बड़ी के कारण पी.एम.एस सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। इन दिनों स्वभाव में चिड़चिड़ापन, थकान, बदन दर्द, तनाव जैसी परेशानियां होती हैं। अगर महिलाएं इन दिनों में केसर का सेवन करें तो इन प्रॉब्लम्स से राहत मिलेगी।

## आंखों की रोशनी बढ़ाए

केसर आपकी आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार, केसर में मौजूद तत्व आंखों की रोशनी तेजी से बढ़ाने में सहायक है लेकिन सही मात्रा में सेवन करने के लिए चिकित्सक परामर्श लेना बहुत जरूरी है।

## याददाश्त मजबूत

बहुत से लोग केसर का सेवन स्मरण शक्ति यानि याददाश्त बढ़ाने के लिए करते हैं। याददाश्त तेज रखना चाहते हैं तो आप भी केसर वाला दूध पीएं।

## खूबसूरती में चार चांद लगाएं केसर

☞ दूध में केसर व शहद मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में गजब का निखार आता है।

☞ कच्चे पपीते के गुद्दे में चुटकी भर केसर मिलाकर लगाने से दाग धब्बे दूर होते हैं।

☞ पिंपल्स से परेशान हैं तो तुलसी, केसर और शहद को मिलाकर फेसपेक बनाएं और 15 मिनट चेहरे पर लगाएं। नेचुरल टोनर के रूप में भी आप इसका सेवन कर सकते हैं।



# झुर्रियां दूर करके त्वचा को ग्लोइंग बनाएगा चावल का पानी इस तरह से करें चेहरे पर उपयोग

ग्लोइंग स्किन के लिए महिलाएं क्या-क्या नहीं करती। कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स भी इस्तेमाल करती हैं लेकिन इसके बावजूद भी स्किन पर ग्लो नहीं आता। ब्यूटी प्रोडक्ट्स की जगह आप कुछ घरेलू नुस्खे भी त्वचा पर इस्तेमाल कर सकते हैं घरेलू नुस्खों की बात करें तो उसमें चावल का पानी भी आता है। चावल का पानी चेहरे पर इस्तेमाल करने से स्किन को रेडिएंट ग्लो मिलता है। चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि चावल का पानी इस्तेमाल करने से स्किन को क्या-क्या फायदे होंगे....

## एंटी एजिंग होता है राइस वॉटर

चावल को उबालकर और भिगोकर जो पानी बचता है उसमें कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह विटामिन, फाइबर, मैग्नीशियम और मैंगनीज जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो त्वचा की कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं। यह एक प्राकृतिक स्किन क्लींजर होता है इसमें बी-1, सी और ई जैसे कई सारे विटामिन्स और खनिज होते हैं जो चेहरे के पोर्स को कम करते हैं और बढ़ती उम्र के संकेतों को दूर करते हैं।

## स्किन बनेगी ग्लोइंग

स्किन एक्सपर्ट्स की मानें तो चेहरे के लिए चावल का पानी त्वचा को वाइटनिंग इफेक्ट देने में भी मदद करता है क्योंकि यह विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट का बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। दूध जैसा सफेद पानी एक प्राकृतिक एक्सफोलिएटर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

## झुर्रियां और फाइन लाइन्स होगी दूर

चेहरे पर इस पानी का इस्तेमाल करने से झुर्रियां और फाइन लाइन जैसे एजिंग संकेत भी कम होते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है जो इलास्टेज को कम करता है इससे स्किन पर बढ़ती उम्र से पहले दिखने वाले लक्षण कम होते हैं। राइस वॉटर का इस्तेमाल फाइन लाइन,

उम्र के निशान और डॉक धब्बों को कम करने और एंटी एजिंग के तौर पर भी इस्तेमाल होता है।

## ओपन पोर्स होंगे कम

यदि आपके चेहरे पर बड़े ओपन पोर्स हैं तो चावल का पानी इस्तेमाल करने से वह भी कम होंगे। यह स्किन से गंदगी, तेल



और अशुद्धियों के जमा होने का कारण बनता है। ओपन

पोर्स के उपचार के लिए चावल का पानी प्रयोग आप कर सकते हैं। राइस वॉटर स्किन के पोर्स को कसने का काम करता है। राइस वॉटर को एक कॉटन बॉल पर डालें और अपनी त्वचा पर लगाएं। इससे आपकी स्किन में निखार आएगा।

## कैसे करें इस्तेमाल ?

- चावल का पानी लें और रुई में लगाकर चेहरे पर लगाएं।
- इसके अलावा आप चेहरे को मुलतानी मिट्टी से स्क्रब करने के बाद भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

इस तरह इस पानी का इस्तेमाल करने से यह एक क्लींजर के तौर पर काम करेगा और चेहरे के अंदर के पोर्स साफ करने में मदद मिलेगी।

# 10 साल की उम्र तक अपने बच्चों में जरूर डालें ये आदतें नहीं आएंगी दिक्कतें

बच्चे के भविष्य की नींव बचपन से ही रखी जाती है। वो अच्छी आदतें न सिर्फ बच्चों के भविष्य को बेहतर बनाएंगी बल्कि उन्हें एक अच्छा इंसान भी बनाएंगी। ऐसे में जब बच्चा 10 साल का होता है तो उन्हें ये बातें जरूर समझाएं।

आजकल अपनी बिजी लाइफ के चलते अक्सर

पेरेंट्स अपने बच्चों को वक्त नहीं दे पा रहे हैं, खासतौर पर मेट्रो सिटी में जहां माता-पिता दोनों वर्किंग हैं और बच्चे के पास कोई दूसरा फेमिली मेंबर नहीं है तो ऐसे में बच्चों की परवरिश पर काफी फर्क पड़ता है, जो पेरेंट्स के लिए चैलेंज बन गया है। पेरेंट्स वक्त नहीं देते तो बच्चे अपना ज्यादातर समय मोबाइल और लैपटॉप पर बिताते हैं।

कई बार अनजाने में वो उम्र से पहले की कुछ ऐसी चीजें सीख लेते हैं, जिनको समझने की अभी उनकी उम्र नहीं है। ऐसे में कुछ ऐसी बातें भी होती हैं, जो उनके विकास और भविष्य के लिए सही नहीं होती हैं।

लेकिन जैसा कि सब जानते हैं कि बच्चों के विकास की नींव बचपन में ही रखी जाती है। ऐसे में पेरेंट्स को खुद बच्चों को सही और गलत का अंतर बताना और कुछ बातें बच्चों को जरूर बतानी चाहिए, जिससे आगे चलकर बच्चों के विकास में मदद मिलेगी और साथ ही उन्हें सही जानकारी मिलेगी।

## बच्चे को सिखाएं ये बातें

- 10 साल के बच्चों को गुड टच और बैड टच के बारे में बताए जाने की यही सही उम्र है। इसी के साथ ही उस उम्र के बच्चों को पर्सनल हाइजीन और साफ सफाई के बारे में बताना चाहिए। बच्चों को हाथ धोने और बाँड़ी को साफ रखने के बारे में भी जानकारी दें। बाँड़ी में हो रहे बदलाव के बारे में भी बच्चों को जरूर बताएं।
- इस उम्र में आते आते पेरेंट्स बच्चों को अच्छे ग्रेड लाने पर जोर देने लगते हैं, जिस वजह से कई बार बच्चे तनाव में



रहने लग जाते हैं। ऐसे में 10 साल की उम्र तक के बच्चों को ग्रेड के साथ ही नॉलेज लेना भी सिखानी चाहिए। ताकि जो आप पढ़ रहे हैं वो बच्चों को समझ भी आए।

– बच्चों के लिए सही दोस्त चुनना भी

बेहद जरूरी है, दोस्त बहुत बड़ी भूमिका निभाते हैं, ऐसे में बच्चों को बताया जाना चाहिए कि हमेशा अच्छे दोस्त बनाने चाहिए। ऐसा दोस्त जो हमेशा आपकी समय आने पर मदद करें और आगे चलकर तरक्की के रास्ते पर ले जाए। साथ ही उसमें बुरी आदतें ना हो। बच्चों से उसके दोस्तों के बारे में भी बातचीत करते रहना चाहिए, जिसके उनके बारे में पता चले।

- सबसे जरूरी है अपने बच्चों को सबका सम्मान करना सिखाएं। ऐसा करने से वो अच्छा व्यवहार करना सीखेंगे। साथ बिना किसी भेदभाव के रहना सिखाएं। बच्चों को सॉरी, थैंक्यू कहना और दूसरों की प्रशंसा करना सिखाएं।
- कई बार पेरेंट्स बच्चों को किसी बात को समझाने के लिए उन्हें डांट-फटकाकर समझाते हैं, लेकिन इससे उनके दिमाग और मन पर गलत असर पड़ सकता है और 10 साल की उम्र पेरेंट्स की बातों को समझने के लिए कुछ खास नहीं होती। तो ऐसे में बच्चों को गुस्से की जगह प्यार से समझाएं। अगर इसके बाद भी बच्चा आपकी बात नहीं समझ रहा तो कोशिश करें कि बच्चे को उस बात का सही उदाहरण देकर समझाएं।
- बच्चों को हेल्दी फूड्स खाना सिखाएं। उन्हें विटामिन्स और मिनरल्स के बारे में बताएं कि हेल्दी खाना हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है। बच्चों को फास्ट फूड बचपन से ही कम खाने दें। बल्कि उन्हें सूप, फल और सब्जियां खाने आदत डालें।

## शादी के एक साल बाद ही डबल हो गए हैं खर्च ऐसे करें मैनेज



आजकल लोग चाहे जितनी भी कमाई कर लें उन्हें कम ही पड़ती है। दरअसल समय के साथ-साथ लोगों की जरूरतें भी उस हिसाब से बढ़ने लगती हैं और महंगाई के हाल से तो सब वाकिफ ही हैं। ऐसे में सभी को अपने सैलरी को सही से मैनेज करना आना चाहिए। चलिए जानते हैं पैसे को सही से मैनेज करने के कुछ टिप्स के बारे में...

दिल्ली में रहने वाला पारस नाम का एक लड़का वहां एक कंपनी में काम करता है। जहां उसे अच्छी सैलरी भी मिलती है। वो उस सैलरी को मकान का किराया दोस्तों के साथ घूमने, बाहर खाना खाने और अपनी जरूरतों को पूरा करने में लगा देता था और महीने के आखिर में उसके पास थोड़ा बहुत पैसा भी बच जाता था। लेकिन अभी हाल ही में उसकी शादी हो गई है। अब उसे वही सैलरी काफी कम लगने लगी है। जहां पहले वो थोड़ा बहुत बचा लेता था। उसके अकाउंट में बस नाम मात्र ही बैलेंस बच पाता है। ऐसे में वो चिंता करती रहती है उतनी ही सैलरी में अपने खर्चों को मैनेज कैसे करे।

पारस की तरह और भी कई लोग होंगे जिन्हें अपनी सैलरी अपने खर्चों के मुताबिक कम लगती है। ऐसे में आज हम आपको बताएंगे कि आप इस समस्या को कैसे मैनेज कर सकते हैं।

### बजट तैयार

अगर आप अपने खर्चों को मैनेज करना चाहते हैं तो बजट बनाना सबसे ज्यादा जरूरी है। इसके लिए आपको अपनी इनकम और खर्चों पर नजर रखने से शुरुआत करें। फिर किराने का सामान, बिजली और पानी के बिल, मनोरंजन और बचत अलग अलग बात कर खर्च तैयार करना चाहिए।

### अपने खर्चों को सीमित करें

अनावश्यक खर्च से बचना भी जरूरी है। इसके लिए

आप गैर-जरूरी चीजों में कटौती कर सकते हैं बल्कि उसकी जगह आप सस्ता विकल्प ढूंढें।

### जरूरत से ज्यादा क्रेडिट कार्ड ना लें

आसानी से मिलने के कारण आजकल हर किसी के पास कई सारे क्रेडिट कार्ड होते हैं। ऐसे में बैंक में पैसा ज्यादा न होने पर वो हर जगह उसी का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इस वजह से क्रेडिट कार्ड का बिल बढ़ता जाता है और अगले महीने आपकी सैलरी के कटता है। लेकिन क्रेडिट कार्ड से भी गैर-जरूरी चीजों को लेने से बचें।

### अकेले ज्यादा ना करें खर्च

अगर आप दोस्तों के साथ घूमने और पार्टी करने के शौकीन हैं तो आप सभी दोस्तों में खर्चा बराबर बांटे, जिससे आप एंजॉय और बचत दोनों ही साथ में आसानी से कर सकते हैं।

### 50-30-20 रूल

इस रूल का मतलब कमाई-खर्च और बचत से होता है। यानी जितने रुपए आप कमाते हैं उसमें से 50 प्रतिशत हिस्सा घर-परिवार की जरूरतों में खर्च हो जाता है। उसमें से बचे 50 प्रतिशत को आपको सही से मैनेज करना होता है। जिसमें से 30 प्रतिशत आप अपने शौक जैसे कि शॉपिंग और पार्टी के लिए उपयोग कर सकते हो। फिर बचा 20 प्रतिशत जिसे आपको जरूर बचाना है। आपको भविष्य में इससे रुपए को मैनेज करने में बहुत मदद मिलेगी।

# विदेश में पापुलर है भारत का देसी फूड इन 4 चीजों के हैं दीवाने



विदेशी लोग भारत के लजीज पकवानों के बहुत बड़े फैन हैं आइये आगे जाते हैं उन सभी व्यंजनों के नाम जो विदेश में फेमस हैं।

भोजन हर किसी व्यक्ति के लिए जरूरी होता है, क्योंकि भोजन के बिना इंसान जिंदा ही नहीं रह सकता। दुनिया में कई तरह का फूड आपको मिल जाएगा जैसे पिज्जा, बर्गर, सुशी, पास्ता आदि, लेकिन कोई भी फूड भारतीय फूड की बराबरी नहीं कर सकता। भारतीय भोजन में हर प्रकार का टेस्ट मौजूद है चाहे वह मीठा हो तीखा हो या नमकीन। यहां तक की विदेश के लोग भी हमारे भारतीय फूड को बहुत ज्यादा पसंद करते हैं। आइये आगे जानते हैं उन सभी फूड आइटम्स के नाम जिन्हे बाहर बहुत पसंद किया जाता है।

## बटर चिकन

भारत में बटर चिकन नॉन वेजिटेरियन लोगों की पहली पसंद मानी जाती है। यह भारतीयों का एक लोकप्रिय डिश है। यह मक्खनी स्वाद और देसी मसालों

का मिलन है। जिसे विदेशी लोग बहुत अधिक पसंद करते हैं।

## पानी पूरी

यह भारतीय चाट आइटम विदेशों में अपनी अलग पहचान बना रही है। जिसे उसके चटपटे फ्लेवर के लिए जाना जाता है। स्वादिष्ट पानी और आलू से भरी पूरी ज्यादातर महिलाओं को अपनी और खींचती करती है।

## दाल मखनी

यह उत्तर भारतीय फूड आइटम विदेशी लोगों के बीच एक महाभोज बन गया है। महीनों तक धूप से भुनी हुई दाल मखनी उन्हें बहुत पसंद आती है।

## चाय और सैंडविच

भारतीय चायपत्तियों से बानी चाय और उनके साथी, सैंडविच, विदेशों में अपनी छाप छोड़ रहे हैं। भारत में बनी चायपत्ती की चाय विदेशियों को बहुत पसंद आती है।

इन आइटम्स के अलावा भी विदेशी में दही भल्ले, साग पनीर, बिरयानी, और साउथ इंडियन डोसा जैसे भारतीय भोजन की मांग बढ़ रही है। इससे साफ है कि भारतीय खाना विदेशी जमीन पर एक स्वादिष्ट और आकर्षक ऑप्शन बन गया है।

चुकंदर सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। लेकिन कहते हैं न हर हेल्दी चीज खाने में टेस्ती नहीं होती है। कई बार बच्चे से लेकर बड़े तक भी इस वजह से चुकंदर खाने से कतराते हैं। जूस या सलाद के रूप में वैसे तो ये इतना टेस्ती नहीं लगता है पर इडली के रूप में आप इसे खाएंगे तो बस उंगलियां चाटते रह जाएंगे। तो देर किस बात की। चलिए आपको बताते हैं चुकंदर इडली बनाने का तरीका...

### सामग्री

इडली चावल- 1 कप  
उड़द दाल- 1/2 कप  
कटूकस किया हुआ चुकंदर- 1/2 कप  
नमक स्वाद अनुसार  
आवश्यकतानुसार पानी  
बनाने की विधि

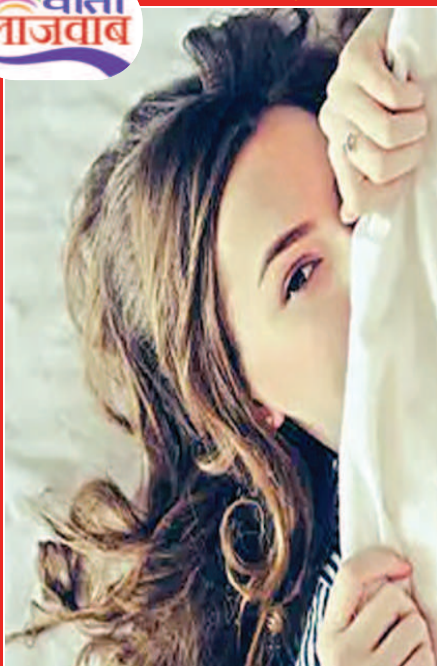


1. सबसे पहले चावल और दाल को अच्छी तरह से धोकर अलग-अलग 4-5 घंटे के लिए भिगो लें। इसके बाद मिक्सर गाइंडर में डालकर पीस लें।



2. स्मूद पेस्ट बनाएं और फिर थोड़ा पानी डालकर मिक्स कर दें। रातभर कमरे के तापमान पर स्टोर करें।
3. सुबह इडली मेकर के खानों को तेल से ग्रीस करें।
4. इसके बाद इडली का बैटर भर दें। स्टीमर में 10-12 मिनट या पूरी तरह से पकने तक स्टीम करें।
5. चटनी, सांभर के साथ परोसें।

## सुबह की शुरुआत करें हेल्दी चुकंदर इडली के साथ



# सर्दियों में मुंह ढककर सोना हो सकता है हानिकारक

आपका मुंह ढककर सोना आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। यह बात सुनकर आपको हैरानी जरूर होगी लेकिन हममें से ज्यादातर लोग ठंड के प्रकोप से बचने के लिए ऐसा ही करते हैं। आइए जानते हैं आपका ऐसा करना आपके लिए आखिर क्यों खतरनाक साबित हो सकता है।

## सिरदर्द की समस्या

अगर आप सर्दियों में मुंह ढककर सोते हैं तो ऐसा करने से आपको सिरदर्द की शिकायत हो सकती है। इतना ही नहीं आपकी इस आदत की वजह से आप कई और जैसे सिरदर्द, उल्टी, चक्कर आना, सीने में भारीपन भी महसूस कर सकते हैं।

## कमरे को खुला रखें

अगर सुबह उठते ही आपको बेचैनी या डैम घुटने जैसा लगे तो डॉक्टरों की सलाह पर अमल करें। डॉक्टरों का कहना है कि ऐसी परिस्थिति में हमेशा अपने कमरे को खुला रखना चाहिए। डॉक्टर की मानें तो रजाई, कंबल से मुंह ढक कर सोने से दिमाग को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती है जिसकी वजह से सिरदर्द, जी मचलाना और अन्य तरह की दिक्कतें महसूस होने लगती हैं।

## हीटर, ब्लोअर चलाना हानिकारक

जो लोग सर्दियों में ठंड से बचने के लिए बंद कमरे में हीटर, ब्लोअर जलाकर सोते हैं, उन्हें अक्सर सिरदर्द, चक्कर आना, सांस फूलने जैसे कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इससे बचने के लिए हमेशा कोशिश करें कि कमरे में क्रॉस वेंटिलेशन बना रहे।

## बच्चों के लिए परेशानी

सर्दियों के मौसम में सर्दी, खांसी, कोल्ड डायरिया, बुखार के साथ सिरदर्द की दिक्कतें बच्चों में बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में सर्दियों के मौसम में छोटे बच्चों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है। कोशिश करें कि बच्चों को मुंह ढककर न सुलाएं।

# मेथी कंट्रोल करेगी उच्च यूरिक एसिड गठिया दर्द से भी मिलेगी राहत

सर्दियों में हरी पत्तेदार सब्जियां खूब मिलती हैं। यह सब्जियां स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभकारी होती हैं। इसके अलावा कुछ ऐसी सब्जियां भी हैं जो कई तरह की बीमारियों से लड़ने में मदद करती हैं। ऐसे ही सर्दियों में पाई जाने वाली सब्जी है हरी मेथी। हरी मेथी की पत्तियां और इनका कड़वा स्वाद लोगों को बहुत ही पसंद आता है।



ठंड के मौसम में मिलने वाले सबसी स्वास्थ्य वर्धक फूड्स में एक मानी जाती है। इसके अलावा मेथी में कई सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जैसे विटामिन-ए, विटामिन-सी, विटामिन-बी, आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम, कॉपर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और ज़िंक से भरपूर सब्जी होती है। मेथी खाने से शरीर को जरूरी पोषण

इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं जो किडनी फंक्शन में सुधार करते हैं। यह शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। यह जोड़ों के सूजन को भी कम करके दर्द से राहत दिलवाती हैं ऐसे में गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन करना फायदेमंद साबित हो सकता है।

## कैसे करें डाइट में शामिल?

मेथी की पत्तियों को कई तरह से आप डाइट में शामिल कर सकते हैं। साग और इससे बनी सब्जी आप खा सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो मेथी की रोटियां बनाकर भी खा सकते हैं। मेथी का रायता और परांठे बनाकर खाने से भी आपको फायदा होगा।

## मेथी खाने के फायदे

- इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स कब्ज और गैस सेवन का करने से पाचन से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं।
- डायबिटीज के रोगियों के लिए भी मेथी बेहद लाभकारी मानी जाती है। इसमें मौजूद एमिनो एसिड डायबिटीज के रोगियों के लिए लाभकारी हो सकता है।
- मेथी में मौजूद प्रोटीन बोन मेटाबॉलिज्म के लिए अच्छा माना जाता है। इसका सेवन करने से हड्डियां मजबूत बनती हैं।
- यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो मेथी की सब्जी को डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें मौजूद फाइबर मोटापे को कम करने में मदद करता है।



मिलता है और कई तरह के गंभीर रोग भी दूर रहते हैं। यदि आपका यूरिक एसिड बढ़ता है या आपको गाउट की समस्या है तो यह आपके लिए वरदान से कम नहीं होगी। चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि मेथी कैसे आपके के लिए कैसे फायदेमंद रहेगी....

## यूरिक एसिड कम करने के लिए खाएं मेथी

जब आप मुख्यतौर पर मेथी का सेवन करते हैं तो इसकी मदद से शरीर को डिटॉक्स होने में मदद मिलती है। यह प्यूरिन को शरीर से बाहर निकालती है। प्यूरिन के कारण ही शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ती है। इसके अलावा



# सूरजमुखी का तेल देगा इन बीमारियों को जन्म कौन सा तेल रहेगा सही?

सूरजमुखीके बीजों से बना तेल दुनियाभर में इस्तेमाल होता है। कुछ लोगों को मानना है कि सूरजमुखी के खाना पकाने के लिए सूरजमुखी का तेल स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसी कारण देश-विदेशों में इस तेल का इस्तेमाल खाने को डीप फ्राई के लिए किया जाता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि सूरजमुखी के तेल को डीप फ्राई का इस्तेमाल आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। लेकिन सूरजमुखी का तेल स्वास्थ्य के लिए कैसे हानिकारक होता है आज आपको इस बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं.....

**डीप फ्राई के लिए सूरजमुखी का तेल इस्तेमाल करने के नुकसान**

आयुर्वेदिक डॉक्टर की मानें तो सूरजमुखी के तेल में ज्यादा मात्रा में ओलीक एसिड मौजूद होते हैं जो दिल को



स्वस्थ रखने के लिए अच्छा माना जाता है। इसी कारण लोग सूरजमुखी के तेल में खाना बनाना पसंद करते हैं लेकिन डीप फ्राई करते समय यह तेल उच्च लेकिन डीप फ्राई करते समय यह तेल उच्च तापमान पर स्थिर नहीं रहता है वास्तव में यह तेल ऑक्सीकरण करता है और उच्च तापमान में हानिकारक रसायन छोड़ता है जिससे सेहत पर गलत प्रभाव पड़ सकता है। सूरजमुखी के तेल के कुछ किस्मों में ओमेगा-6 फैटी एसिड की मात्रा भी ज्यादा पाई जाती है जो पेट में सूजन पैदा



करने वाले कंपाउंड्स के रूप में जाने जाते हैं और यह सेहत के लिए हानिकारक होते हैं।

**इस बीमारियों का बढ़ता है खतरा**

एक्सपर्ट्स की मानें तो एक शोध के अनुसार, सूरजमुखी का तेल, पाम तेल, रेपसीड तेल और सोयाबीन तेल जैसे खाना पकाने वाले तेल स्वास्थ्य के लिए ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं। रसोई जैसे तापमान में बनाने और आलू के चिप्स का प्रयोग करने से पता चला कि सूरजमुखी का तेल अन्य तेलों के मुकाबले ज्यादा मात्रा में एल्लिहाइड छोड़ता है। एल्लिहाइड मनुष्यों में कैंसर, हृदय रोग, मोटापा और अलजाइमर जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ता है।

**डीप फ्राई के लिए कौन सा तेल सही?**

तलने वाली डीप फ्राई के लिए जिन तेलों का स्मोकिंग का पॉइंट 177 डिग्री सेल्सियस तक होता है उन्हें आ डीप फ्राई के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन ध्यान रहे 7-8 बार डीप फ्राई के बाद दोनों का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। घी का इस्तेमाल खाद्य पदार्थों को डीप फ्राई के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि यह उच्च तापमान पर भी स्थिर रहता है। नारियल का तेल तापमान पर भी स्थिर रहता है। इसके सूजनरोधी गुण खाने को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं जो हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

# सालों से सब्जी समझकर खा रहे हैं फल!

## जान लीजिए इन 4 चीजों की सच्चाई



हेल्दी रहने के लिए जरूरी है कि हम बैलेंस डाइट खाएं। शरीर के संपूर्ण विकास के लिए विटामिन, मिनरल और फाइबर समेत तमाम पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इसी वजह से हमारी डाइट में फल और सब्जियों का शामिल होना बेहद जरूरी है। इन्हें खाने से हमारी बॉडी में न्यूट्रीशियन मिलता है, जिससे हम हेल्दी रहते हैं और हमारी बॉडी बीमारियों से लड़ने में सक्षम होती है।

लेकिन कई बार हमें इस बात की कंप्यूजन रहती है कि हम जो खा रहे हैं क्या वो सब्जी है या फल? जैसे-कच्चे पपीते की सब्जी बनाई जाती है और पके पपीते को खाया जाता है। कई बार तो ऐसा होता है कि जिसे हम सब्जी समझकर खा रहे होते हैं, वो फल होता है। ऐसी कई सारे फल हैं, जिसे हम सब्जियां समझकर खा रहे हैं।

### कैसे पता लगाएं

इसका बेहद सिंपल तरीका है। किसी पौधे पर लगे फूल की ओवरी से बनने वाले को फल कहते हैं। फलों में बीज होते हैं और तकनीकी रूप से फल पौधे के बीज ही होते हैं जो फूलों के अंडाशय से उत्पन्न होते हैं। यही वजह है कि आप जो चीजें भी बीज वाली खाते हैं वह सब्जी नहीं बल्कि फल हैं। बता दें कि केले में भी भूरे रंग

के दाग होते हैं, जो उसके बीज ही होते हैं। आइए आपको बताते हैं उन फलों के बारे में जिन्हें आप सब्जी समझकर खा रहे हैं।

### कद्दू

कद्दू को उत्तर और दक्षिण भारत में बड़े चाव से खाया जाता है। हालांकि, इसे पकाने के तरीके अलग-अलग हैं। इसके अंदर बीज पाए जाते हैं। इसलिए कद्दू सब्जी नहीं फल है। इसे कच्चा और पका कर, दोनों तरह से खाया जाता है।

### बैंगन

बैंगन भी उन्ही सब्जियों में से एक हैं, जिन्हें गलत तरीके से सब्जी के रूप में बताया गया है। आपको जानकर हैरानी होगी कि बैंगन एक फल है। इसमें विटामिन ए और सी के अलावा ना पॉलीफेनॉल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

### करेला

करेला खाने में कड़वा लगता है, इसलिए इसे ज्यादातर लोग पसंद नहीं करते। आपको बता दें कि करेला भी फल है और इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। फिर चाहे भले ही आप इसे पसंद करें या न करें।

### भिंडी

भिंडी ज्यादातर लोगों की पसंदीदा सब्जी है। लेकिन वास्तव में ये सब्जी न होकर फल है। इसमें काफी छोटे-छोटे बीज होते हैं। ये विटामिन और मैग्नीसियम भरपूर होती है।

# सुपरफूड्स जो नेचुरली आपकी ओवरऑल बॉडी का रखते हैं ख्याल डाइट में जरूर करें इन्हें शामिल

हमारे शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाने में पोषक तत्वों की अहम भूमिका होती है। ये न केवल आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं बल्कि हानिकारक बैक्टीरिया से भी बचाते हैं। सामान्यतौर पर सुपरफूड्स शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति करते हैं, जो हमारी ओवरऑल बॉडी को फायदा पहुंचा सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनके सेवन से हमारे शरीर का सिर्फ एक निश्चित हिस्सा प्रभावित होता है, वहीं सुपरफूड आपके शरीर के हर हिस्से को टागेट करते हैं और लाभ पहुंचाते हैं। इसका सेवन बीमारियों के उपचार के लिए भी किया जाता है। लेकिन ऐसे कौन से सुपरफूड्स हैं जिन्हें मुख्य रूप से अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए, चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## नारियल



नारियल को हमेशा से ही सुपरफूड माना गया है। यही वजह है कि इसके हर हिस्से का अलग-अलग ढंग से प्रयोग किया जाता है। खासकर नारियल का तेल खाना पकाने, त्वचा और बालों की देखरेख में अहम भूमिका निभाता है। नारियल का तेल एक बेहतरीन मॉइस्चराइजर है, जो बॉडी लोशन और फेस क्रीम के रूप में भी यूज किया जाता है। नारियल विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर होता है, जो आपकी ओवरऑल बॉडी का ख्याल रख सकता है।

## पपीता

पपीता बेहद लाभदायक फलों में से एक है, जिसे सुपरफूड की कैटेगरी में मुख्य रूप से शामिल किया गया है। इसमें हाई पपेन होता है, जो त्वचा को गोरा करने वाले मास्क, क्रीम और लोशन में पाया जाता है। पपीता विटामिन ए, सी और ई से भरपूर होता है, जो डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद करता है। वहीं इसके नियमित सेवन से पीरियड साइकिल को भी सामान्य किया जा सकता है। साथ ही ये इम्यूनिटी बढ़ाने का भी एक बेहतरीन स्रोत है।

## फ्लैकसीड्स

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फ्लैकसीड्स शरीर में तेल के प्राकृतिक उत्पादन को बढ़ाने में मदद करती है। ये त्वचा को



हेल्दी बनाने के अलावा वजन कम करने में भी लाभदायक होती है। ये एक बेहतरीन सुपरफूड है, जो कोलेस्ट्रॉल, बीपी, हार्ट और डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान से कम नहीं है।

## एलोवेरा जेल



एलोवेरा जेल को शरीर का अमृत माना जाता है। इसका उपयोग त्वचा की समस्याओं जैसे मुहांसे, दाग-धब्बे और सनबर्न के इलाज के लिए किया जाता है। इसे एक बेहतरीन एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में भी जाना जाता है। मार्केट में मिलने वाले तमाम ब्यूटी प्रोडक्ट्स में इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा एलोवेरा जूस का सेवन करने से कब्ज, एसिडिटी और सीने की जलन जैसी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। ये हमारी ओवरऑल बॉडी के लिए लाभदायक साबित हो सकता है।

## ऑलिव ऑयल

ऑलिव ऑयल यानी जैतून का तेल कई प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ये न केवल आपके व्यंजनों का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कोलेस्ट्रॉल, हार्ट, कैन्सर, डायबिटीज और बीपी के खतरे को भी कम करता है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-एजिंग और एंटी-ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं जो त्वचा, बाल और नाखूनों की देखभाल करती हैं। ऑलिव ऑयल का सेवन करने से ही नहीं बल्कि इसकी मसाज भी लाभदायक हो सकती है।

## अलग अंदाज में करनी है शादी वेडिंग थीम आइडिया पर डालें एक नजर

शादी को यादगार बनाने के लिए कपल तरह-तरह की प्लानिंग करते हैं. कुछ अपनी शादी को यादगार और हटकर बनाने के लिए वेडिंग डेस्टिनेशन प्लान करते हैं. तो वहीं कुछ लोग थीम बेस्ड शादी ऑर्गेनाइज करते हैं. आजकल थीम वेडिंग काफी ट्रेंड में है. धीरे-धीरे थीम वेडिंग आइडिया को लोग छोटे-बड़े शहरों में भी अपने-अपने बजट के अनुसार ट्राई कर रहे हैं. यदि आप भी चाहते हैं थीम वेडिंग प्लान करना, ताकि इसकी यादें कभी भी आपके दिलो-दिमाग से मिटे ना तो यहां डालें कुछ ट्रेंडी थीम वेडिंग आइडियाज पर एक नजर.

**क्या है थीम वेडिंग?** थीम वेडिंग जिसमें शादी की सभी साज-सजावट एक खास थीम पर बेस्ड होती हैं. इसमें एक खास डेकोरेशन आइडिया, सब्जेक्ट को सेलेक्ट किया जाता है और उसी आधार पर सभी अरेंजमेंट्स किए जाते हैं. कई तरह के थीम हैं, जिन्हें होने वाले दूल्हा और दुल्हन अपनी शादी के लिए चुन सकते हैं. थीम वेडिंग में आपको ट्रेडिशनल साज-सजावट से इतर थोड़ा अलग, यूनिक, हटकर वेडिंग डेकोरेशन मिलता है, जिसकी तारीफ आने वाला हर मेहमान दिल खोलकर करता है.

**फेयरी टेल वेडिंग थीम** - यदि आपको परियों की कहानी सुनना, उससे जुड़ी किताबें, फिल्में देखना पसंद है तो आप इसे ही अपना वेडिंग थीम चुन सकते हैं. शादी के लिए फेयरी टेल थीम परफेक्ट आइडिया हो सकता है. इसमें पेस्टल कलर्स को अधिक तवज्जो दी जाती है. कहने का मतलब है कि साज-सजावट हो या दुल्हन के लहंगे का कलर हो, सब कुछ बहुत ही लाइट कलर का होता है. वाइट, पिंक, ऑफ वाइट, लाइट यलो जैसे रंगों को सेलेक्ट कर सकते हैं. जिन लड़कियों को ब्राइट रंग बहुत नहीं भाते, उनके लिए फेयरी टेल वेडिंग थीम परफेक्ट आइडिया हो सकता है. लाइट पिंक या वाइट लहंगे में नकली पंख लगाकर आप स्पेशल फोटो शूट भी करा सकती हैं. शादी में आने वाले हर मेहमान को लगेगा कि वे किसी परियों की दुनिया में आ गए हों.

**राजशाही वेडिंग थीम** - इसमें वेडिंग वेन्यू बिल्कुल किसी राजमहल की तरह होता है. आप शादी का पंडाल, मंडप सभी को महल के लुक में डेकोरेट करवा सकते हैं. बड़े-बड़े झूमर, कालीन बिछे हों. आप चाहें तो ऐसा वेडिंग वेन्यू सेलेक्ट करें, जिसकी सजावट महलों की तरह हो. अब फिल्मी सितारों की तरह उदयपुर, जयपुर, मैसूर जाकर वहां के आलीशान महलों में शादी करना हर किसी के लिए संभव तो नहीं, लेकिन कुछ होटल, बैंक्वेट हॉल में महलों सा लुक आपको जरूर मिल जाएगा. दूल्हा-दुल्हन का मेकअप, पहवाना भी राजशाही, रजवाड़ों जैसा हो, मेन्यू में राजशाही डिशेज शामिल हों.

**बीच वेडिंग थीम** - यदि आपको समुद्र पसंद है तो आपको बीच वेडिंग थीम फील करने के लिए किसी समुद्री जगह पर जाकर ही



अपनी शादी की अरेंजमेंट करनी होगी. ऐसा आजकल काफी लोग करते भी हैं. समुद्र रियल हो तो शादी का मजा बढ़ जाएगा. वेडिंग वेन्यू आप किसी खूबसूरत, शांत और साफ-सुथरी बीच को चुन सकते हैं. बेशक, आपका खर्च बढ़ जाएगा, लेकिन शादी भी तो बार-बार नहीं की जाती है. इसे यादगार बनाना है तो आपको थोड़ा बहुत तो खर्च करना ही होगा. बीच के किनारे आप अपना मंडप तैयार कर सकते हैं. दिन में शादी हो तो डेकोरेशन, थीम, रंग आदि उसी अनुसार सेलेक्ट करें. सबसे जरूरी बात कि बीच वेडिंग में दूल्हा-दुल्हन को बहुत हेवी लहंगा, शरवानी पहनने की जरूरत नहीं पड़ेगी. जितनी लाइट मेकअप, जूलरी, कपड़ों का रंग होगा, उतने ही आप परफेक्ट दिखेंगे.

**राजस्थानी वेडिंग थीम** - आप अपनी शादी में राजस्थानी टच शामिल कर सकते हैं. संगीत में राजस्थानी गीत, फोक म्यूजिक से माहौल बेहद शानदार लगेगा. शादी की हर रस्म में आप राजस्थानी स्टाइल ड्रेसेज, लहंगा पहन सकती हैं. मेकअप, जूलरी सभी राजस्थानी स्टाइल वाले हों तो क्या बात है. कलरफुल पंडाल, मंडप की सजावट हो. राजस्थानी खानपान, डेकोरेशन से आपकी शादी बेहद यूनिक और हटकर लगेगी. लोगों को ऐसा महसूस होगा कि वे राजस्थान में किसी की शादी में शरीक होने पहुंचे हैं.

**ईको फ्रेंडली वेडिंग थीम** - कुछ लोगों को हरियाली काफी पसंद होती है. ऐसे लोग अपनी शादी के दिन ईको फ्रेंडली थीम सेलेक्ट कर सकते हैं. इसमें कई तरह के थीम शामिल होते हैं जैसे फॉरेस्ट वेडिंग थीम, ग्रीन वेडिंग थीम, गार्डन वेडिंग थीम आदि. यह अधिक खर्चीला भी नहीं है. ऐसी शादी को प्लास्टिक फ्री रखने की कोशिश की जाती है. वेडिंग वेन्यू में किसी गार्डन को चुना जा सकता है. फूलों, पत्तियों से साज-सजावट की जाती है. इसमें अन्य वेडिंग थीम में होने वाली खर्च की तुलना में कम खर्च में ही अरेंजमेंट हो जाती है. ऐसी शादी में प्लास्टिक, थर्मोकोल प्लेट की बजाय केले के पत्तों पर खाना सर्व किया जा सकता है. सजावट के लिए हरा, हल्का पीला, वाइट जैसे रंगों को सेलेक्ट कर सकते हैं. मंडप, पंडाल की सजावट में अधिक से अधिक फूल, पत्तियां जैसी प्राकृतिक चीजें शामिल होती हैं. ये देखने में बेहद ही खूबसूरत और ताजगी का अहसास कराती हैं. खाने में शाकाहारी फूड्स होते हैं.

# हौसले को सलाम, दोनों पंजा नहीं... फिर भी यह शख्स मात्र 15 मिनट में बनाता है शानदार पेंटिंग!



इसके बाद उनका पूरा परिवार गांव आ गया और खेती-बाड़ी कर अपना गुजारा करने लगा। दोनों हाथ काटे जाने के बाद गौरव के जीवन में एक सूनापन आ गया। लेकिन उन्होंने इससे हार नहीं मानी। उन्होंने बिना हाथों के ही पेंटिंग करनी शुरू कर दी। पहले वह मुंह में ब्रश रख कर पेंटिंग करने लगे, लेकिन बाद में कटे हाथों से भी पेंटिंग बनाने लगे।

गौरव ने बताया की शुरुआत में तो काफी मुश्किल आई, लेकिन धीरे-धीरे अब वह इसमें निपुण हो गए हैं। मात्र 10 से 15 मिनट में ही वह कोई भी पेंटिंग तैयार कर लेते हैं। अब तक वह दर्जनों पेंटिंग तैयार कर चुके हैं। मकान से लेकर शादी विवाह तक में विवाह पेंटिंग करते हैं। आज गौरव अपनी इस कला के कारण प्रसिद्ध है।

लोग अपने हाथों की लकीरों में अपनी किस्मत की तलाश करते हैं, लेकिन कहा जाता है कि किस्मत तो उनकी भी होती है जिनके हाथ नहीं होते। बिल्कुल इसी तरह जमुई के रहने वाले शख्स ने बिना हाथों के भी अपनी किस्मत लिखने का जिम्मा खुद अपने कंधे पर उठाया है। यह बिना हाथों के ही खूबसूरत पेंटिंग्स बनाते हैं। जमुई जिले के चकाई प्रखंड क्षेत्र के चरघरा के रहने वाले गौरव रजक की कहानी काफी संघर्षों से भरी है। इन्होंने बचपन में अपने दोनों हाथ एक हादसे में गंवा दिए। लेकिन इसके बावजूद इन्होंने अपने सपनों को आज तक जिंदा रखा है। अब बिना हाथों के खूबसूरत पेंटिंग बनाते हैं।

गौरव के पिता नरेश रजक कोलकाता के एक प्राइवेट कंपनी में सिक्योरिटी गार्ड का काम करते थे। इस दौरान गौरव अपने परिवार के साथ कोलकाता में ही रहा करते थे। इस दौरान एक हादसे में दोनों हाथ गंवा दिए। फिर भी हार नहीं मानी। आज इन्होंने अपनी कमजोरी को ढाल बना लिया है। साल 2002 में गौरव छत पर खेल रहे थे। इसी दौरान वह 11 हजार वोल्ट तार की चपेट में आ गए थे। चिकित्सकों ने उनकी जान बचाने के लिए गौरव के दोनों हाथ काट दिए।



# कड़के की ठंड में दवा से ज्यादा असरदार हैं ये 5 तरह के लड्डू



## सारे दर्द और बीमारी हो जाएंगी छूमंतर

मिल सकता है। तिल, लंगस और बॉडी को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करता है। इसे खाने से कैल्शियम मिलता है जिससे हड्डियों का दर्द दूर होता है। शरीर में खून बढ़ाने का काम, गैस और कब्ज से राहत दिलाने का काम करते हैं ये लड्डू।

**गोंद के लड्डू**- सर्दी-जुकाम से बचना है तो रोजाना एक गोंद का लड्डू जरूर खा लें। सर्दी के मौसम में इस लड्डू को खाने से जोड़ों में दर्द की शिकायत दूर होती है। प्रेग्नेंसी के बाद महिलाओं को ये लड्डू खिलाया जाता है। रात में सोने से पहले गर्म दूध के साथ ये लड्डू खाने से हड्डियां मजबूत बनती हैं।

**मेथी के लड्डू**- ठंड आते ही दादी नाना घर में मेथी के लड्डू बनाने लगती हैं। मेथी के लड्डू सर्दियों में खूब खाए जाते हैं। मेथी के बीज में एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जो फ्लू और सर्दी से बचाते हैं। इसमें गुड़, घी और मेथी के दाने डाले जाते हैं। ये तीनों चीजें ही सर्दियों में फायदेमंद होती हैं। मेथी

खाने से जोड़ों का दर्द और सूजन कम होती है। मेथी किडनी के फंक्शन में सुधार करती है। शरीर को गर्म रखने और जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए मेथी खाने की सलाह दी जाती है।

**सौंठ के लड्डू**- सर्दियों में सौंठ के लड्डू खाने से शरीर गर्म रहता है। सौंठ खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। सौंठ का लड्डू खाने से कभी-कभी सीने में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है। सौंठ के लड्डू में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सीजनल बीमारी और सर्दी, फ्लू को दूर रखते हैं।

**अलसी के लड्डू**- ठंड में दिल की सेहत का खयाल रखना है तो खाने में अलसी के लड्डू जरूर शामिल करें। अलसी के लड्डू खाने से शरीर को ओमेगा 3 फैटी एसिड मिलता है। अलसी के लड्डू शरीर को गर्म रखते हैं और इसे खाने से इम्यूनिटी मजबूत बनती है। अलसी बाल, त्वचा और शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है।

सर्दियों में अगर आप अच्छी डाइट लें तो बीमारियों और ठंड के असर को कम किया जा सकता है। ठंड से बचने के लिए आप घर में ये 5 तरह के लड्डू बना लें। ये लड्डू खाने में तो स्वाद लगते ही हैं साथ ही शरीर को गर्मी भी देते हैं। जानिए सर्दियों में खाने वाले पौष्टिक लड्डू कौन से होते हैं।

### ठंड में खाने वाले लड्डू

ठंड में गर्म चीजों को डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। सर्दियों में खासतौर से ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जो शरीर को गर्म रखें और बीमारियों को दूर भगाएं। ठंड में खाने के लिए आप कई तरह के लड्डू बना सकते हैं। इन्हें खाने से इम्यूनिटी मजबूत होगी और शरीर में गर्मी आएगी। सर्दियों में तिल, अलसी, मेथी, गोंद और सौंठ के लड्डू बनाकर खा सकते हैं। ये लड्डू जोड़ों के दर्द और दूसरी समस्याओं में राहत देंगे। खास बात ये है कि इन लड्डू को आप बनाकर महीनेभर के लिए स्टोर भी कर सकते हैं। आइये जानते हैं ठंड में कौन से लड्डू खाने चाहिए?

### ठंड में बनाकर खाएं ये 5 तरह के लड्डू

**तिल के लड्डू**- सर्दियों में तिल, गुड़ और घी से बनाए जाने वाले ये लड्डू खाने में बहुत टेस्टी लगते हैं। ये लड्डू तासीर में गर्म होते हैं जिससे ठंड के असर को कम किया जा सकता है। तिल और गुड़ सर्दियों में भरपूर एनर्जी देते हैं। तिल के लड्डू खाने से डिप्रेशन और टेंशन से छुटकारा



# हरी मटर के छिलके फेंकने की न करें गलती बनाएं टेस्ती सब्जी और चटनी



## मटर के

### छिलके की सब्जी

सर्दियों में हरी-हरी कच्ची मटर का सीजन होता है। मटर खाने में बहुत ही टेस्ती लगती है। हरे और स्वाद में मीठे मटर से बना पुलाव, सब्जी और परांठे खाने में बहुत टेस्ती लगते हैं। ताजी मटर काफी मुलायम होती है। इसके छिलके भी एकदम फ्रेश और मोटे होते हैं। मटर के दाने निकालने के बाद लोग छिलकों को कूड़ेदान में फेंक देते हैं, लेकिन आज हम आपको मटर के छिलकों को फेंकने की बजाय उनसे बनने वाली 2 टेस्ती डिश बता रहे हैं। आप मटर के छिलकों से स्वादिष्ट सब्जी और हरी चटनी बनाकर खा सकते हैं। अगर आपको किसी को नहीं बताएंगी, तो कोई पहचान भी नहीं पाएगा कि ये सब्जी मटर के छिलकों से बनी है। मटर के छिलके भी मटर की दानों की तरह मीठे होते हैं। मटर के छिलके से बनी भाजी आलू सेम और आलू बीन्स जैसी स्वादिष्ट लगती है। आइये जानते हैं मटर के छिलकों को आप कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

### मटर के छिलके की सब्जी

इस सब्जी को बनाने के लिए आपको करीब 25 हरी मटर के छिलके यानि 300 ग्राम के आसपास हरे मटर के छिलके चाहिए। आपको 2 मध्यम साइज के छिले आलू लेने हैं। इसके साथ ही 2 बड़े चम्मच तेल, जीरा, 2 मीडियम प्याज कटे हुए, 1 बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टमाटर और सब्जी में पड़ने वाले सभी मसाले आपको चाहिए।

### मटर के छिलकों से सब्जी बनाने की रेसिपी

सबसे पहले मटर के छिलको के साथ से पतला छिलका हटा लें, जैसे आप सेम से हटाते हैं और फिर इन्हें धो कर सेम की तरह टुकड़ों में काट लें।

अब एक कढ़ाही में तेल गरम करें और आलू को लंबा लंबा कट करते रख लें।

तेल में जीरा और प्याज डालकर भून लें। इसमें कटे आलू, नमक और हल्दी पाउडर डाल दें और भून लें।

इसमें अब अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर ढककर पकाएं। जब आलू करीब-करीब पक जाएं तो इसमें कटा टमाटर डाल दें।

टमाटर डालने के बाद भी इसे 2-3 मिनट पकने दें। अब इसमें हरी मटर के कटे हुए छिलके डाल दें।

सब्जी में सारे मसाले जैसे धनिया, लाल मिर्च और गरम मसाला पाउडर और नमक डाल दें।

इसे करीब 5 मिनट पकाएं और जब छिलके हल्के मुलायम हो जाएं तो समझ लें सब्जी बनकर तैयार है। अब आलू और मटर के छिलके की सब्जी में तोड़ा कटा हरा धनिया और अदरक डालकर सर्व करें।

### मटर के छिलके से बनाएं चटनी

मटर के छिलके से चटनी बनाने के लिए आपको 1 कप हरा धनिया, 2 कप मटर के छिलके, 1 छोटा प्याज, 1/2 इंच अदरक, 2-3 कली लहसुन, 2 हरी मिर्च, 1 नींबू, 1/2 छोटा चम्मच चाट मसाला और नमक चाहिए।

हरी मटर के छिलके से चटनी बनाने की विधि सबसे पहले हरी मटर के छिलकों को साइड से साफ कर लें और अच्छी तरह से धो लें।

अब छिलकों को 3-4 मिनट के लिए पानी में उबाल लें और ठंडा होने पर पानी से निकाल लें।

अब मिक्सी के जार में सारी चीजों को एक साथ डाल दें और अच्छी तरह से ब्लेंड कर लें।

जब चटनी बन जाए तो इसमें नींबू का रस और चट मसाला मिलाकर दें।

इस हरी चटनी को आप खाने के साथ, परांठे के साथ या पकौड़ों के साथ सर्व करें।

# बालों के लिए महंगे तेलों को छोड़िए

## आज से ही सरसों का तेल लगाना शुरू कर दें



ज्यादातर घरों में सरसों का तेल खाना बनाने के लिए इस्तेमाल होता है। सरसों का

तेल हमारी सेहत और त्वचा के साथ ही बालों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। दादी-नानी के जमाने से इस तेल का इस्तेमाल बालों में किया जा रहा है। सरसों का तेल बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाने में बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने से लेकर बालों का टेक्सचर सुधाने में काफी प्रभावी है। सरसों के तेल में मौजूद गुण बालों की समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। सरसों का तेल एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-फंगल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। यह स्कैल्प पर मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया और डैंड्रफ को हटाने में बहुत लाभकारी है। इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और बालों का झड़ना बंद होता है। तो आइए, विस्तार से जानते हैं बालों में सरसों का तेल लगाने के फायदे और इस्तेमाल का तरीका -

### बालों को टूटने से बचाए

बालों के झड़ने की समस्या से छुटकारा पाने के लिए सरसों का तेल फायदेमंद साबित हो सकता है। सरसों के तेल से स्कैल्प की मालिश करने से

ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। इसके अलावा, सरसों के तेल में कुछ ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो बालों को जड़ों से मजबूत बनाते हैं। इससे बाल लंबे, घने और मजबूत बनते हैं।

### बालों की कंडीशनिंग करे

अगर आपके बाल रूखे-बेजान हैं, तो सरसों का तेल लगाने से आपको काफी लाभ मिल सकता है। सरसों के तेल में अल्फा फैटी एसिड होता है, जो बालों को नमी प्रदान करता है। यह बालों के लिए प्राकृतिक कंडीशनर का काम करता है। नियमित रूप से बालों

पर सरसों का तेल लगाने से बाल मुलायम और चमकदार बन सकते हैं।

### डैंड्रफ और इंफेक्शन से बचाए

सरसों के तेल में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं, जो स्कैल्प की गंदगी को दूर करने में मदद करते हैं। ऐसे में अगर आपको स्कैल्प में कोई एलर्जी या इंफेक्शन है, तो सरसों के तेल का उपयोग काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। नियमित रूप से बालों में सरसों का तेल लगाने से डैंड्रफ की समस्या भी दूर होती है।



## बच्चों के लिए मोरिंगा पाउडर के फायदे



मोरिंगा को आयुर्वेद में औषधि माना जाता है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं से राहत दे सकता है। ज्यादातर लोग इसे सब्जी के रूप में खाते हैं, साथ ही इसे पाउडर के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह बड़ों के साथ बच्चों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। अगर मोरिंगा पाउडर को बच्चों की डाइट में शामिल किया जाए, तो यह कई स्वास्थ्य लाभ दे सकता है। इस बारे में ज्यादा जानकारी देते हुए पीडियाट्रिशियन डॉ अर्पित गुप्ता ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर किया है, जानें विस्तार से इस बारे में।

बच्चों के लिए मोरिंगा पाउडर के फायदे-

### पोषक तत्वों से भरपूर

मोरिंगा के सेवन से बच्चों को सभी पोषक तत्व मिल पाएंगे। इसमें दूध से 17 गुना ज्यादा कैल्शियम, पालक से 25 गुना ज्यादा आयरन, केले से 15 गुना ज्यादा पोटेशियम और गाजर से 10 गुना ज्यादा विटामिन-ए पाया जाता है।

### ग्रोथ में मदद करें

बच्चों की हेल्दी ग्रोथ के लिए उनकी डाइट पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। ऐसे में एक हेल्दी विकल्प है मोरिंगा पाउडर। इसमें मौजूद पोषक तत्व बच्चे के समस्त स्वास्थ्य को फायदा देते हैं और बच्चों की हेल्दी ग्रोथ में भी मदद करते हैं।

### इम्यूनिटी मजबूर करें

बड़ों के मुकाबले बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है। ऐसे में मोरिंगा पाउडर का सेवन करना फायदेमंद हो

सकता है। इसमें मौजूद विटामिन और मिनरल्स बच्चों को बीमारियों से दूर रखने में मदद करते हैं।

### आंखों के लिए फायदेमंद

मोरिंगा पाउडर में गाजर से भी 10 गुना ज्यादा विटामिन-ए पाया जाता है, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसलिए इसके सेवन से बच्चों के आंखों के स्वास्थ्य को फायदा होता है।

### पाचन स्वस्थ रखे

बच्चों को पाचन से जुड़ी समस्याएं भी ज्यादा रहती हैं। मोरिंगा पाउडर में फाइबर की अधिक मात्रा पाई जाती है, जो पाचन स्वस्थ रखने में मदद करता है। ऐसे में बच्चों की डाइट में मोरिंगा एड करने से उनका पाचन स्वस्थ रहेगा और बच्चों को कब्ज और अपच जैसी समस्याएं नहीं होंगी।

बच्चों की डाइट में मोरिंगा कैसे एड करें- बच्चों को जूस और फलों की स्मूदी बहुत पसंद होती है। आप बच्चों को जूस या स्मूदी में डालकर भी मोरिंगा पाउडर दे सकते हैं। यह स्वाद भी बढ़ाएगा और बच्चों के लिए एनर्जी ड्रिंक की तरह भी काम करेगा।

आप बच्चों को मोरिंगा पाउडर छछ, दही और रायते में डालकर दे सकते हैं।

बच्चों को फलों पर छिड़क कर या रोटी, पराठा और चीले में डालकर भी मोरिंगा पाउडर दिया जा सकता है। आप किसी भी फल या सब्जी की प्यूरी में भी मोरिंगा पाउडर डालकर बच्चों को दे सकते हैं।

अगर बच्चे को कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आप पीडियाट्रिशियन की सलाह पर ही मोरिंगा पाउडर देना शुरू करें।

# सर्दी-जुकाम

## होने पर बच्चे को कैसे सुलाएं?



ठंडी का मौसम आते ही बच्चों को सर्दी-जुकाम की शिकायत हो जाती है। कुछ बच्चों को बुखार या अन्य वायरल इंफेक्शन भी हो जाते हैं। इससे बचने के लिए जरूरी है कि बच्चा पूरी तरह आराम करे और अच्छी डाइट ले। डाइट में हेल्दी चीजें, जैसे सूप आदि खाएं।

इससे रिकवरी रेट बढ़ जाती है। लेकिन, जहां तक बात आराम करने की है, अक्सर बच्चों के लिए सर्दी-जुकाम होने पर सोना मुश्किल हो जाता है। असल में, सर्दी-जुकाम लगने पर नाक बंद हो जाती है, जिससे नींद नहीं आती और बिस्तर पर लेटने से असहजता होती है। इस कंडीशन में बच्चे अपने पैरेंट्स को काफी परेशान करते हैं।

**सर्दी-जुकाम** होने पर नाक बंद रहती है, जिससे सोना मुश्किल हो जाता है। इस कंडीशन में बच्चे की नाक क्लीन रखें।

इसके लिए आप नेजल एस्पिरेटर का उपयोग कर सकते हैं। इससे न सिर्फ बंद नाक खुलेगी, बल्कि छाती में जमा बलगम निकलने में भी मदद मिलेगी। एक्सपर्ट्स की मानें, बच्चे की बंद नाक खोलने के लिए आप नेजल सैलाइन सॉल्यूशन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे नाक में जमा बलगम नर्म हो जाता है, जिससे उसे निकलने में आसानी होती है।

**ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें-** सर्दियों में आसपास की हवा काफी ड्राई हो जाती है। हवा में नमी की कमी के कारण सर्दी-जुकाम होने पर बच्चों के लिए अच्छी नींद लेना मुश्किल होता है। इस कंडीशन से बच्चे को बचाने के लिए आप घर के अंदर ह्यूमिडिफायर का उपयोग कर सकते हैं। इससे कमरे की हवा में नमी घुल जाती है और बच्चे को फ्रेश हवा मिलती है, जिससे उसे रिकवरी में भी मदद मिलती है।

**दवा देना न भूलें-** अगर बच्चे को सर्दी-जुकाम के साथ-साथ बुखार भी हो गया है, तो उसे सुलाने से पहले दवा देना न भूलें। इसके लिए, बेहतर होगा कि आप उसे पहले डॉक्टर के पास ले जाएं और उनकी प्रिस्क्राइब की हुई दवा

ही बच्चे को दें। साथ ही, रात को सोने से पहले उसका बॉडी टेम्प्रेचर जरूर कर लें। सर्दी-जुकाम या बुखार के लक्षणों में कमी आने पर बच्चे को सोने में मदद मिलती है।

**सोने से पहले शहद खिलाएं-** शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। हमारे यहां सालों से सर्दी-जुकाम से रिकवरी के लिए शहद का उपयोग किया जाता है। अगर आपके बच्चे को रात को नींद नहीं आ रही है, तो आप उसे एक चम्मच शहद खिला सकते हैं। इससे उसकी सर्दी-जुकाम की तकलीफ में कुछ कमी आएगी और सोने में मदद मिलेगी।

**इन उपायों को भी आजमाएं-**

अगर घर में कोई भी बीमार है, तो घर का हर सदस्य खुद को हाइड्रेट रखे। इससे बीमार होने का रिस्क कम हो जाता है, क्योंकि पानी शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करती है।

डॉक्टर के संपर्क में रहें। जैसे ही जरूरी हो, डॉक्टर से सलाह-मशवरा जरूर करें।

बच्चा बीमार है, तो उसे स्कूल जाने के लिए फोर्स न करें। उसे पूरा दिन आराम करने दें।

**अक्सर पूछे जाने वाले सवाल-** बच्चे की छाती में कफ जम जाए तो क्या करें?

बच्चे की छाती में कफ जम जाए, तो आप सरसों के तेल को गर्म करें। इससे बच्चे की छाती, पांव के तलवे और हथेली की मालिश करें। इससे बच्चे की छाती में जमा कफ निकल जाता है।

**बच्चे की नाक बंद होने पर क्या करें?**

बच्चे की नाक बंद होने पर नेजल स्प्रे का यूज कर सकते हैं। इसके अलावा, बच्चे को स्टीम लेने को कहें। इससे भी उसे आराम मिलेगा और पूरा दिन उसे गुनगुना पानी पिलाएं।

जब बच्चों को जुकाम होता है तो क्या वे ज्यादा सोते हैं? आमतौर पर शिशु को जुकाम हो, तो वह ज्यादा सोता है। इससे रिकवरी में मदद मिलती है। लेकिन, अगर आपका बच्चा सामान्य से ज्यादा सोए, तो एक बार बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें।

# सीता: 'गौरी' के समान या 'काली' की तरह?

बेटी के विवाह के बाद उसके पिता साधारणतः उससे कहते हैं, 'तुम जहां भी जाओ, वहां तुम्हें सुख मिले।' लेकिन जनक ने सीता से कहा, 'तुम जहां भी जाओ, वह सुखी बनें।' उन्होंने यह संभवतः इसलिए कहा कि वे एक अच्छे पिता थे, जिन्होंने अपनी बेटी को सिखाया था कि उसे स्वायत्त होकर अपने जीवन और अपने परिवार वालों के लिए उत्तरदायी बनना चाहिए। या संभवतः इसलिए कि वे जानते थे कि उनकी बेटी एक देवी, स्वयं धरती थीं। धरती के दो रूप हैं- वन और खेत। वन के रूप में धरती स्त्री होती है। घरेलू रूप में स्त्री पत्नी बन जाती है। हिंदू आख्यानशास्त्र में वनरूपी धरती को काली देवी के रूप में कल्पित किया जाता है- भयानक जिनके बाल अस्त-व्यस्त होते हैं। घरेलू धरती को सभ्यता की देवी यानी गौरी के रूप में कल्पित किया जाता है- सौम्य, शांत तथा सुंदर, जो वस्त्र पहनती हैं और जिनके बाल बंधे होते हैं। गौरी के



**श्रीलंका के नुवारा एलिया क्षेत्र में सीता को समर्पित सीता अम्मन मंदिर। ऐसी मान्यता है कि रावण ने हरण के बाद सीता को इसी जगह पर रखा था।**

वस्त्र उन नियमों के प्रतीक हैं, जिनसे प्रकृति सभ्यता में बदल जाती है, जैसे वैवाहिक कर्तव्यपरायणता को लेकर नियम। यह नियम सुनिश्चित करता है कि सबसे दुर्बल पुरुष की पत्नी भी उसके प्रति निष्ठावान रहेगी। सीता गौरी हैं। गौरी के रूप में उन्होंने अपने पति का सभी जगह साथ दिया, यहां तक की वनवास में भी। ऐसा उन्होंने इसलिए किया क्योंकि उन्हें पत्नी होने का कर्तव्य पूरा करना था। और राम उन्हें रोक नहीं पाए। इस प्रकार सीता कर्तव्यनिष्ठ पत्नी थीं, जिन्हें अपने उत्तरदायित्वों के बारे में पता था। अत्रि ऋषि की पत्नी अनसूया ने सीता को एक ऐसी साड़ी भेंट में दी थी, जो कभी मैली नहीं होती थी। इससे सीता की गौरी के रूप में भूमिका और भी मजबूत हुई। वनवास में हरण के बाद रावण के साथ लंका तक प्रवास करते समय सीता अपने गहने गिराती गईं। इसका प्रकट कारण यह था कि वे निशान छोड़ रही थीं, ताकि राम उन्हें ढूंढ सकें। लेकिन अपने गहने गिराकर वे राम को एक सूक्ष्म, प्रतीकात्मक संदेश दे रही थीं और वह यह कि रावण वैवाहिक कर्तव्यपरायणता की संहिता को तोड़कर राम के धर्म को ललकार रहा था। गिराया हुआ प्रत्येक गहना इस बात की चेतावनी थी कि वन, सभ्यता को वश में करने जा रहा था। रावण के वध के बाद जब सीता अयोध्या लौट आईं, तब उन्हें अग्नि परीक्षा देनी पड़ी। अग्नि का उन पर कोई असर नहीं हुआ और सभी को इस बात का प्रमाण मिल गया कि उन्होंने न आचार में और न विचार में किसी दूसरे पुरुष के बारे में सोचा। पतिव्रता के इस प्रमाण के बावजूद अयोध्यावासियों ने राम से अनुरोध किया कि वे अपनी रानी को त्याग दें। रघु-कुल-रीति

के कारण राम ने अपने पिता की आज्ञा का पालन किया था। इसी रघु-कुल-रीति के कारण उन्होंने अब अपनी प्रजा की इच्छा का पालन किया और सीता को अयोध्या छोड़ना पड़ा। क्या यह अनोखी बात नहीं है कि राम जो पत्नीव्रता हिंदू देवता हैं, अपनी पत्नी को त्यागने वाले एकमात्र हिंदू देवता भी हैं? इससे राम की दो भूमिकाओं के बीच अंतर को दर्शाया गया है- अपनी पत्नी के प्रति निष्ठावान पति की भूमिका और अपनी प्रजा की इच्छाओं के प्रति संवेदनशील राजा की भूमिका। हालांकि राजा के रूप में राम ने भले ही सीता को फिर से वन में रहने को भेजा, लेकिन उन्होंने कभी पुनर्विवाह भी नहीं किया। उन्होंने अपनी बगल में सीता की मूर्ति रखी, जो सोने से बनी थी। सोना शुद्धता का प्रतीक होता है। इससे स्पष्ट था कि हालांकि राम को सीता पर कोई संशय नहीं था, किंतु वे अयोध्या और राजघराने के नियमों का आदर करते थे, चाहे अयोध्या की प्रजा और राजघराना कितने भी पथभ्रष्ट क्यों न हो गए हों। वन में सीता गौरी के समान थीं या काली के समान? लव और कुश के लिए वे गौरी जैसी थीं। लेकिन सीता काली भी थीं, वे जिन्होंने सभ्यता के दायित्व से अपना पीछा छुड़ाया। नकारे जाने के बाद सीता ने अयोध्या लौटने से इनकार कर दिया। उन्हें राम की पत्नी के रूप में उनका पीछा करने की आवश्यकता महसूस नहीं हुई। अपने पतिव्रता का प्रमाण फिर से देने के बजाय उन्होंने धरती में फिर से लौटने का विकल्प चुना, जहां से वे आई थीं। जब अयोध्यावासियों ने राम से अपनी पत्नी त्यागने के लिए कहा, तब उन्होंने अनजाने में जनक की बेटी भी खो दी और अयोध्या की रानी अपने साथ सारा सुख भी ले गईं।

# रोना, हंसना, गुस्सा होना भावनाएं हैं



**अगर आप इनके नियंत्रण में आ गए तो ये आपकी**

**छवि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं**

रोना, हंसना, गुस्सा होना, ऐसी कई भावनाएं हैं जो हमारे भीतर हैं। कोई पलभर में घबरा जाता है, तो कोई जल्दी गुस्सा हो जाता है। छोटी-सी बात पर भी रो देना या फिर अपनी बात समझाते-समझाते आवाज तेज कर लेना, ये सभी भावनाएं ही हैं जो हमारे भीतर से अक्सर बाहर आ जाती हैं। परंतु कई बार यही भावनाएं हमारी छवि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

भावनाओं को अनुभव करने और व्यक्त करने की क्षमता आपके एहसास से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। किसी स्थिति के प्रति मानसिकता या बाहरी प्रतिक्रिया के रूप में भावनाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जब आप उन पर नियंत्रण पाना और उनके साथ तालमेल बैठाना सीख जाते हैं तो आप आधी जीत हासिल कर चुके होते हैं। ये निर्णय लेने, रिश्तों में सफलता पाने व प्रेम और दिन-प्रतिदिन की बातचीत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वहीं, अगर जब ये भावनाएं नियंत्रण से बाहर होने लगती हैं तो वे आपके भावनात्मक स्वास्थ्य और पारस्परिक संबंधों पर भारी पड़ सकती हैं।

## इसे उदाहरण से समझें...

घर के किसी बड़े या पति के केवल तेज आवाज में बोल देने पर या किसी से बहस करते वक्रत रौना आ जाता है। इसलिए वे अक्सर कहते हैं कि तुमसे कुछ कहना बेकार है क्योंकि ज़रा-ज़रा सी बात पर तुम्हारे आंसू आ जाते हैं। दफ़्तर में किसी को काम समझाना है। लेकिन समझाते वक्रत आपकी आवाज तेज व सख़्त हो जाती है और चेहरे पर अतिशय गंभीरता झलकती है। इसलिए लोग आपको नज़रअंदाज़ करने की कोशिश करते हैं।

यदि किसी व्यक्ति को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है, तो इसका मतलब है कि उसे भावनात्मक उत्तेजना के प्रभाव और विचारों, कार्यों व

बातचीत की गुणवत्ता को नियंत्रित करना मुश्किल लगता है। आमतौर पर, जो लोग भावनात्मक रूप से अनियंत्रित होते हैं, वे ऐसी प्रतिक्रियाएं दिखाते हैं जो उनके सामाजिक परिवेश की ज़रूरतों से मेल नहीं खातीं।

... तो फिर कैसे कर सकते हैं नियंत्रण?

आपको अपनी इन भावनाओं को नियंत्रित करना सीखना पड़ेगा क्योंकि आज नहीं तो कल यही अनियंत्रित भावनाएं आपकी छवि को नकारात्मक बना देंगी।

## पहले खुद को समझें

अपने मन को समझने की कोशिश करें। आपकी भावनाएं किस प्रकार से बार-बार सामने आती हैं और किस समय आती हैं, यह आपको नहीं पता तो आपको इसे भांपना है। जब आप इसको समझने लगेंगे तब आप अभ्यासों की मदद से इन पर नियंत्रण प्राप्त कर सकेंगे। इसके लिए आप इन्हें लिख सकते हैं।

## समय लें, फिर प्रतिक्रिया दें

प्रतिक्रिया देने से पहले आपको अपने अंदर सोचने की क्षमता विकसित करनी होगी। यदि आपकी आंखों में आंसू आ जाते हैं तो एक लंबी सांस लेनी है, थोड़ा-सा रुकना है और तुरंत किसी बात की प्रतिक्रिया देने से पहले उसके बारे में एक बार सोचना है। आप जो बात सुन रही हैं, उसे सुनने के बाद थोड़ी देर ठहरें और फिर प्रतिक्रिया दें। इससे आप कुछ पल के लिए ही सही परंतु अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर पाएंगे। इससे नियंत्रण शक्ति धीरे-धीरे और बढ़ेगी। तब जाकर आप स्वयं पर संयम हासिल कर सकते हैं।

तुरंत जवाब देने से पहले 5-4-3-2-1 की गिनती मन में गिनें। इससे आपका मन शांत हो जाएगा व आपकी नियंत्रण शक्ति बढ़ेगी। आपको भावनाओं पर धीरे-धीरे नियंत्रण भी प्राप्त होने लगेगा।

# हर रिश्ते को निभाने के लिए उसमें समानता होना जरूरी है

हर किसी के लिए समानता का अर्थ अलग है, जो इस पर निर्भर करता है कि उन्होंने बचपन से क्या सीखा है। जब दो लोग शादी करते हैं तो वो समानता की अपनी परिभाषा लाते हैं और इसी वजह से हर किसी के लिए इस बंधन में समानता का अर्थ भी अलग होता है। और इसे ही आपसी तालमेल से समझना होता है। हालाँकि, फिर भी जब दोनों एक-दूसरे की समानता की परिभाषा पर खरे नहीं उतर पाते तो उनके रिश्ते में मनमुटाव पैदा हो जाता है।

कहां होती है गलती अक्सर ही समाज या फिर परिवार का रवैया इस रिश्ते में असमानताओं का कारण बनता है। दरअसल, घर में बचपन से ही बच्चे अपने माता-पिता या रिश्तेदारों को देखते हैं। यहां वे समझते हैं कि अधिकांश पुरुष घर के

पकड़ से ज़मीन और पहिए के बीच का घर्षण कम न हो इस पर ही उनका ध्यान रहता है। किसी एक के कमजोर पड़ जाने पर उसका भार भी दूसरे को उठाना पड़ता है। ऐसे ही तो ये रिश्ता चलता है। जैसे, किसी एक के परेशान होने पर दूसरा उसे प्यार से संभाल ले। इसके उलट क्या हो अगर एक अपने को अधिक महत्व देने लगे और दूसरे की फिक्र छोड़ दे? तय है, रिश्ते की गाड़ी कब सड़क से

नीचे  
आ  
जाएगी  
और  
दुर्घटना हो जाएगी  
पता भी नहीं चलेगा।  
इसलिए अपनी रिश्तेनुमा गाड़ी को  
लंबी यात्रा पर  
ले जाने के  
लिए इन



बाहर के काम करते हैं व महिलाएं घर के अंदर के काम करती हैं। वे घर संभालती हैं, बच्चे का पालन-पोषण आदि करती हैं, फिर चाहे जॉब करती हों या न करती हों। वहीं आदमी घर के अधिकतर फ़ैसले लेते हैं। जैसे, पैसे कमाना और घर का खर्च चलाना। शादी के बाद धीरे-धीरे महिलाओं को लगने लगता है कि वे अकेले ही घर संभाल रही हैं वहीं पुरुषों को लगता है कि इतनी दौड़-भाग के बाद भी उन्हें उलाहना दिया जा रहा है। ये सोच उनके रिश्ते में मतभेद पैदा कर देती है जिससे उन्हें लगता है कि उनके साथ ही ऐसा होता है या ज़रूरी प्यार या समर्थन पार्टनर से नहीं मिल रहा है। ऐसे में रिश्ते को बचाए रखने के लिए उसमें समानता लाना आवश्यक है।

## समानता का क्या है अर्थ

रिश्ते में समानताएं होने का सही मायने में क्या अर्थ है? कुछ का इस पर ये कहना हो सकता है कि दोनों पार्टनर एक जितना पैसा कमा रहे हों या फिर ज़िम्मेदारियों में दोनों की ही बराबर हिस्सेदारी हो। सबके अलग-अलग मत हो सकते हैं। उदाहरण से समझा जाए तो पति-पत्नी एक गाड़ी दो पहियों की तरह होते हैं और उनकी ज़िम्मेदारी होती है वह गाड़ी जो उन्हें मिलकर ही चलानी होती है। पत्थर हो या पानी, उनकी

बिंदुओं पर आपको ज़रूर ध्यान देना चाहिए।

अपने पार्टनर को कभी भी उनकी सैलरी या फिर काम के आधार पर नीचा न दिखाएं। उदाहरण के लिए- पत्नी की ज़िम्मेदारी केवल घर का काम करना नहीं है और उसी तरह पति की ज़िम्मेदारी केवल पैसा कमाना नहीं है, क्योंकि ये सब पुरानी धारणाएं हैं। उन्हें उनकी पसंद का काम करने में आप उनका सहयोग करें।

जोड़े को हमेशा अपनी क्षमताओं और कमजोरी के आधार पर सही तालमेल बनाना चाहिए। जैसे कोई वित्त में अच्छा है तो अपने साथी को भी उसमें बेहतर बनाने की कोशिश करें। वहीं अगर कोई रिश्तों की समझ रखता है तो उसे दूसरे को भी सिखाएं।

एक रिश्ते में दोनों पार्टनर परस्पर समान होते हैं फिर चाहे पति हो या पत्नी। ऐसे में कोई भी एक-दूसरे पर हावी नहीं हो सकता है, फिर चाहे बात विचारों को रखने की हो या किसी मुद्दे पर फ़ैसला लेने की। हर काम को आपसी तालमेल से ही करें।

एक-दूसरे का सम्मान करना, बातें साझा करना और बातचीत करना भी सबसे अहम है। यही उस रिश्ते को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है।

# पापा बने सबके सांता (बाल कहानी)



कभी कोई पुस्तक, कभी चॉकलेट्स तो कभी खेल-खिलौने, केक पेस्ट्री रोहन को हर दिन पापा से कुछ न कुछ उसकी पसंद का मिलता था और रात होती तो वह अपने पिता से कोई बड़िया सी कहानी भी जरूर ही सुनता था।

रोहन पांचवीं कक्षा का विद्यार्थी था जो दिल्ली में एक निजी स्कूल में पढ़ता था। रोहन के पिता का अपना बिजनेस था। रोहन उनका इकलौता और लाड़ला बेटा था। हर शाम ऑफिस से लौटते समय रोहन के पापा अपने बेटे के लिए उसकी पसंद की कोई न कोई चीज साथ में लेकर आते थे।

पापा के ऑफिस से लौटने का इंतजार रोहन हर दिन करता था। कभी कोई पुस्तक, कभी चॉकलेट्स तो कभी खेल-खिलौने, केक पेस्ट्री रोहन को हर दिन पापा से कुछ न कुछ उसकी पसंद का मिलता था और रात होती तो वह अपने पिता से कोई बड़िया सी कहानी भी जरूर ही सुनता था।

दिसम्बर का महीना था और इस महीने में रोहन के पापा ने रोहन को कई कहानियां क्रिसमस और सांता क्लॉस की सुनाई थीं। क्रिसमस की कहानियां सुनकर रोहन बहुत रोमांचित था। उसे भी क्रिसमस का इंतजार था, उसने पापा से सुना था कि इस दिन सांता बच्चों के लिए तोहफा लेकर आते हैं।

क्रिसमस ईव पर रोहन ने अपने घर पर बहुत ही सुंदर क्रिसमस ट्री सजाया था और अब वह बेसब्री से सांता का इंतजार कर रहा था। हमेशा की तरह रोहन के पापा आज भी ऑफिस से लौटकर रोहन के लिए केक और चॉकलेट्स लेकर आए थे। रोहन पापा के लिए केक चॉकलेट्स से खुश तो था पर कहीं न कहीं उसे सांता के तोहफे का भी इंतजार था।

जब रात होने लगी और सांता नहीं आया तो रोहन की आस टूटने लगी थी वह रूआंसा होकर पापा से बोला- पापा आप तो कहते थे क्रिसमस पर सांता बच्चों के लिए गिफ्ट्स लाते हैं, मेरे पास तो सांता नहीं आए। मुझे भी सांता से गिफ्ट चाहिए। रोहन के पापा रोहन की मासूमियत पर हंसे और रोहन को समझाते हुए बोले- अरे हां! बेटा, मुझे तो ख्याल ही नहीं आया, मेरा बेटा भी तो छोटा है। सांता का गिफ्ट उसे भी मिलना चाहिए। रोहन थोड़ा इंतजार करो, तुम्हें तो पता है न दुनिया भर

में बहुत सारे बच्चे हैं उन सभी को सांता को गिफ्ट बांटना होता है। आपके पास आते-आते सांता को समय लग सकता है।

रोहन को पापा की बात समझ आ गई थी। गिफ्ट का इंतजार करते-करते उसे नींद आ गई। अगले दिन रोहन के स्कूल में क्रिसमस का सेलिब्रेशन था। सुबह से तैयार होकर रोहन स्कूल पहुंचा। स्कूल में कई तरह के कार्यक्रम आयोजित थे इन्हीं कार्यक्रमों के बीच स्टेज से ऐलान हुआ- बच्चों, क्योंकि आज क्रिसमस है तो सभी बच्चों के लिए सांता कुछ गिफ्ट लेकर आए हैं। एनाउंसमेंट के साथ ही सांता स्टेज

पर आते हैं। सांता ने रोहन की तरफ इशारा कर उसे स्टेज पर बुलाया और उसके हाथ में एक लिफाफा थमाते हुए बोले- बेटे, इस लिफाफे को खोलो इसके अंदर तुम सब बच्चों के लिए गिफ्ट है।

रोहन ने लिफाफा खोला... उसमें रखे पत्र पर लिखा था- सभी बच्चों को सांता की तरफ से 'मेरी क्रिसमस'। सांता की तरफ से तोहफा है कि आप सभी आज सांता के साथ नेशनल जूलांजी पार्क देखने और वहां पिकनिक मनाने जाओगे... रोहन ने सभी बच्चों को सांता का यह संदेश पढ़कर सुनाया तो सभी बच्चे खुशी से झूम उठे, सबने एक साथ तालियां बजाईं।

दिल्ली के नेशनल जूलांजी पार्क की सैर के लिए स्कूल के बाहर एक बड़ी बस तैयार खड़ी थी। सांता सहित सभी बच्चे प्रिंसिपल मैडम और कुछ शिक्षकगण बस में जूके लिए रवाना हुए। रास्ते भर और फिर चिड़ियाघर में सांता के साथ सभी बच्चों ने खूब एन्जॉय किया। यहां हजारों की संख्या में एनिमल्स, बहुत सारे पक्षी, झील में तैरते पेलिकन और सरीसृपों को देखकर सभी आश्चर्यचकित थे। उछलकूद करती गिलहरियों, सफेद बाघों की गर्जना, तोते, नीलगाय, काले हिरन, बंदर, घड़ियाल, मोर और गैंडों को देखकर बच्चों को बहुत मजा आया। वहीं चिड़ियाघर में ही खाने-पीने की व्यवस्था भी थी। सभी ने अपनी पसंद की चीजें खा-पीकर पिकनिक का आनंद लिया। सभी बच्चे सांता का गिफ्ट पाकर बहुत खुश थे और सबसे ज्यादा आश्चर्य तो रोहन को तब हुआ जब उसे पिकनिक से लौटकर सांता के साथ ही घर जाने को मिला। रोहन ने पाया कि सांता कोई और नहीं बल्कि उसके पापा थे। क्रिसमस पर सांता से सिर्फ रोहन को ही नहीं बल्कि पूरे स्कूल को गिफ्ट मिला था। बच्चों के साथ पिकनिक और चिड़ियाघर जाने का प्लान रोहन के पापा ने ही स्कूल प्रिंसिपल के साथ मिलकर तय किया था। रोहन की खुशी का ठिकाना न था उसे सांता की बड़िया गिफ्ट जो मिली थी जिसे उसने पूरे दिन एन्जॉय किया। पापा को बाहों में भरते हुए रोहन खुशी से कह उठा- "मेरे पापा सबके सांता।"

# 25 दिसंबर को ही क्यों मनाया जाता है क्रिसमस डे

भारत में क्रिसमस त्योहार पूरे जोश के साथ मनाया जाता है। हर साल पूरी दुनिया में 25 दिसंबर के दिन क्रिसमस डे मनाया जाता है। पहले इस त्योहार को सिर्फ ईसाई समुदाय के लोग मनाया करते थे पर अब ये त्योहार हर देश में सभी समुदाय के लोगों के बीच लोकप्रिय है, खासकर बच्चों में क्रिसमस को लेकर एक अलग ही जोश रहता है, जिसका कारण है सेंटा क्लॉज, जो बच्चों में काफी लोकप्रिय है।

क्रिसमस डे प्रभु यीशु के जन्मदिन के तौर पर मनाया जाता है। बहुत पहले ईसाई लोग प्रभु यीशु यानी ईसा मसीह के जन्मदिन को नहीं मनाया करते थे पर चौथी शताब्दी तक आतेआते 25 दिसंबर को ईसा मसीह के जन्मदिन के रूप में मनाया जाने लगा। हालांकि यीशु किस दिन पैदा हुए इसका जिक्र कहीं भी नहीं किया गया है।

## इस वजह से 25 दिसंबर को मनाया जाता है क्रिसमस डे

क्रिसमस को बड़े दिन के नाम से भी जाना जाता है। इसके पीछे कारण है कि यूरोप में कुछ लोग जो ईसाई समुदाय से नहीं थे वे सूर्य के उत्तरायण के मौके को त्योहार के रूप में 25 दिसंबर को मनाया करते थे। माना जाता था की 25 दिसंबर से दिन लंबा होना शुरू हो जाता है, इसलिए इस तारीख को सूर्य के पुनर्जन्म का दिन माना जाता था। कहा जाता है कि इसी वजह से ईसाई समुदाय के लोगों ने भी 25 दिसंबर को प्रभु यीशु का जन्मदिन मनाने के तौर पर चुना और इस दिन क्रिसमस मनाने लगे, इससे पहले ईस्टर ईसाई समुदाय के लोगों का खास त्योहार था।

## कौन हैं सेंटा क्लॉज ?

प्रभु यीशु की मौत के 280 साल बाद संत निकोलस का जन्म हुआ, जो काफी अमीर परिवार में पैदा हुए थे। संत निकोलस अपनी दयालुता और उदारता के लिए जाने जाते हैं, जो हमेशा गरीब लोगों की मदद किया करते थे। कहा जाता है कि उन्होंने अपनी सारी संपत्ति गरीब लोगों की सेवा में लगा दी थी, उन्हीं संत निकोलस को सेंटा क्लॉज के नाम से जाना जाता है।



# दिसंबर में आ रहे हैं दो लॉन्ग वीकेंड

## दोस्तों और फैमिली के साथ घूमने के लिए बेस्ट हैं ये जगह

साल 2023 खत्म होने को है। इस साल में सिर्फ अब एक महीना बचा है, जो देखते ही देखते बीत जाएगा। दिसंबर महीने में दो लंबे वीकेंड आ रहे हैं, जिसका आप भरपूर फायदा उठा सकते हैं। विदेशों में ही नहीं भारत में भी क्रिसमस काफी धूमधाम से मनाया जाता है। पहला लॉन्ग वीकेंड 23 दिसम्बर से 25 दिसम्बर का है। 23 दिसम्बर को शनिवार, 24 को रविवार और 25 को सोमवार पड़ रहा है, ऐसे में आप इस वीकेंड घूमने का प्लान बना सकते हैं। वहीं दूसरा वीकेंड दिसंबर-जनवरी 2023 में पड़ रहा है। 30 दिसंबर को शनिवार, 31 को रविवार, 1 जनवरी 2023 को नया साल (सोमवार)। अगर आप अपने इन वीकेंड को बर्बाद नहीं करना चाहते तो बस दोस्तों और फैमिली के साथ घूमने का प्लान बना लीजिये, रही बात जगह कि तो वो हम बताएंगे, जो आपके बजट में रहते हुए बेस्ट एक्सपीरियंस देगी तो चलिए जानते हैं।

### शुरू कर दें तैयारियां

भारत में घूमने के लिए वैसे तो बहुत जगहें हैं लेकिन बजट को देखते हुए जगह चुनाव करना जरूरी है। वरना ट्रिप का मजा सजा बनने में देर नहीं लगती। अब वीकेंड है तो ज्यादा से ज्यादा लोग क्रिसमस और नया साल मनाने के लिए बाहर निकलेंगे, ऐसे में होटलों की बुकिंग तेजी से होगी। वहीं ट्रेन, बस और फ्लाइट की टिकट भी बुकिंग शुरू हो चुकी होगी। ऐसे में किसी भी तरह की परेशानी से बचने के लिए होटल और वाहन टिकट की बुकिंग करवा लें। साथ ही ट्रिप प्लान करते हुए उसकी सभी तैयारियां भी कर लें।

### मनाली



पहाड़ी इलाकों में क्रिसमस और नया साल मनाने वाले लोगों को मनाली की वादियां खूब पसंद आती हैं। क्योंकि इस

दौरान खुशकिस्मत लोगों को सेलिब्रेशन के दौरान अच्छा खासा स्नोफॉल देखने को मिलता है, जो उनकी ट्रिप को यादगार बना देता है। यहां प्राचीन मंदिरों से लेकर गर्म पानी के झरने, सोलंग घाटी, नेहरू कुंड, अर्जुन गुफा और

हिमाचल संस्कृति और लोक कला संग्रहालय आदि घूमने के लिहाज से बेस्ट हैं। ये जगह परिवार के साथ घूमने के लिए अच्छी है। अगर आप दिल्ली से जा रहे हैं तो बस, ट्रेन या अपनी कार से कुछ ही घंटों में पहुंच सकते हैं।

### ऋषिकेश



प्रकृति की गोद में एडवेंचर पसंद करने वाले लोगों के लिए ऋषिकेश से बेस्ट जगह हो ही नहीं सकती। यहां आप राफ्टिंग,

फ्लाईंग फॉक्स, विशाल झूला, क्लिफ जंपिंग, कायाकिंग, कैम्पिंग, बंजी जंपिंग और हॉट एयर बैलूनिंग जैसी एक्टिविटी का मजा ले सकते हैं। साथ ही त्रिवेणी घाट पर गंगा आरती, लक्ष्मण झूला, राम झूला, परमार्थ निकेतन आश्रम, तेरा मंजिल मंदिर भी घूमने जा सकते हैं।

### कसौली



कसौली का तो क्या ही कहना...ये जगह ट्रेवलर्स को खूब पसंद आती है। ये जगह हिमालय की खूबसूरत और विशाल पहाड़ियों से घिरी हुई है। यहां आप कई एडवेंचर एक्टिविटीज को एक्सप्लोर कर सकते हैं। यहां की सफाई और सुंदरता लोगों के बीच आकर्षण का सबसे बड़ा केंद्र है।

### जैसलमेर



अगर आपको पहाड़ों और बर्फ से खासा प्यार नहीं है और आपका बजट भी अच्छा है तो आप जैसलमेर की तरफ

मूव कर सकते हैं। डेजर्ट सफारी यहां का सबसे बड़ा आकर्षण का केंद्र है, साथ ही जैसलमेर फोर्ट, खूबसूरत हवेलियां, राजशाही किले, प्राचीन मंदिर, खूबसूरत झील और चहल-पहल से भरे बाजारों में शॉपिंग कर सकते हैं।

# घुंघरू पहन अक्षरा सिंह ने जमकर लगाए ठुमके नए भोजपुरी गाने का टीजर आउट



अक्षरा सिंह का लेटेस्ट वीडियो रिलीज होने के लिए तैयार है. हाल ही में एक्ट्रेस के अपकमिंग गाने का टीजर लॉन्च हुआ है. इस क्लिप को भोजपुरी फैस खूब पसंद कर रहे हैं. वीडियो से आप अंदाजा लगा सकते हैं कि अक्षरा एक बार फिर अपने फैस को दीवाना बनाने वाली हैं. सोशल मीडिया पर अक्षरा इस वक्त छाई हुई हैं. चलिए देखते हैं टीजर क्लिप.

भोजपुरी की मशहूर अदाकारा अक्षरा सिंह एक बार फिर



छाई हुई हैं. हाल ही में उन्होंने अपने अपकमिंग गाने का नया पोस्टर शेयर किया है. बता दें अक्षरा का एक नया गाना रिलीज होने वाला है जिसका टीजर सामने आया है. एक्ट्रेस ने पोस्टर शेयर कर टीजर की जानकारी साझा की है. चलिए जानते हैं कौन सा है वो गाना और कैसा है टीजर? अक्षरा सिंह ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है. इसमें एक्ट्रेस बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं. लाल रंग के आउटफिट में अक्षरा की खूबसूरत गर्दा उड़ा रही है. लेकिन, उनके आने वाले गाने का टीजर कितना धमाल मचाता है ये तो आप इसे देखने के बाद ही बता पाएंगे. बता दें कि एक्ट्रेस के नए वीडियो सॉन का नाम घुंघरू है जिसका इंतजार अक्षरा के फैस को बड़ी ही बेसब्री से है.

## टीजर क्लिप वायरल

अक्षरा सिंह का धमाकेदार टीजर रिलीज के साथ ही भोजपुरी फैस के बीच छा गया है. एक्ट्रेस के फैस इस टीजर क्लिप पर खूब प्यार बरसा रहे हैं. वीडियो में आप देख सकते हैं अक्षरा ने लाल रंग का लहंगा पहन रखा है. साथ ही, घुंघराले बालों में उनकी खूबसूरती का अंदाजा लगा पाना बेहद मुश्किल है.

## फैस को है वीडियो का इंतजार

इस टीजर क्लिप में अक्षरा सिंह को अलग अंदाज में देख कर उनके फैस बेहद एक्साइटेड हो रहे हैं. उनके गाने का उन्हें बेसब्री से इंतजार है. बता दें कि भोजपुरी इंडस्ट्री में अक्षरा की फैन फॉलोइंग काफी तगड़ी है. उन्होंने कई सुपरस्टार्स के साथ स्क्रीन शेयर किया है. अब देखना दिलचस्प होगा कि आने वाले गाने को अक्षरा के फैस कितना प्यार देते हैं?



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512