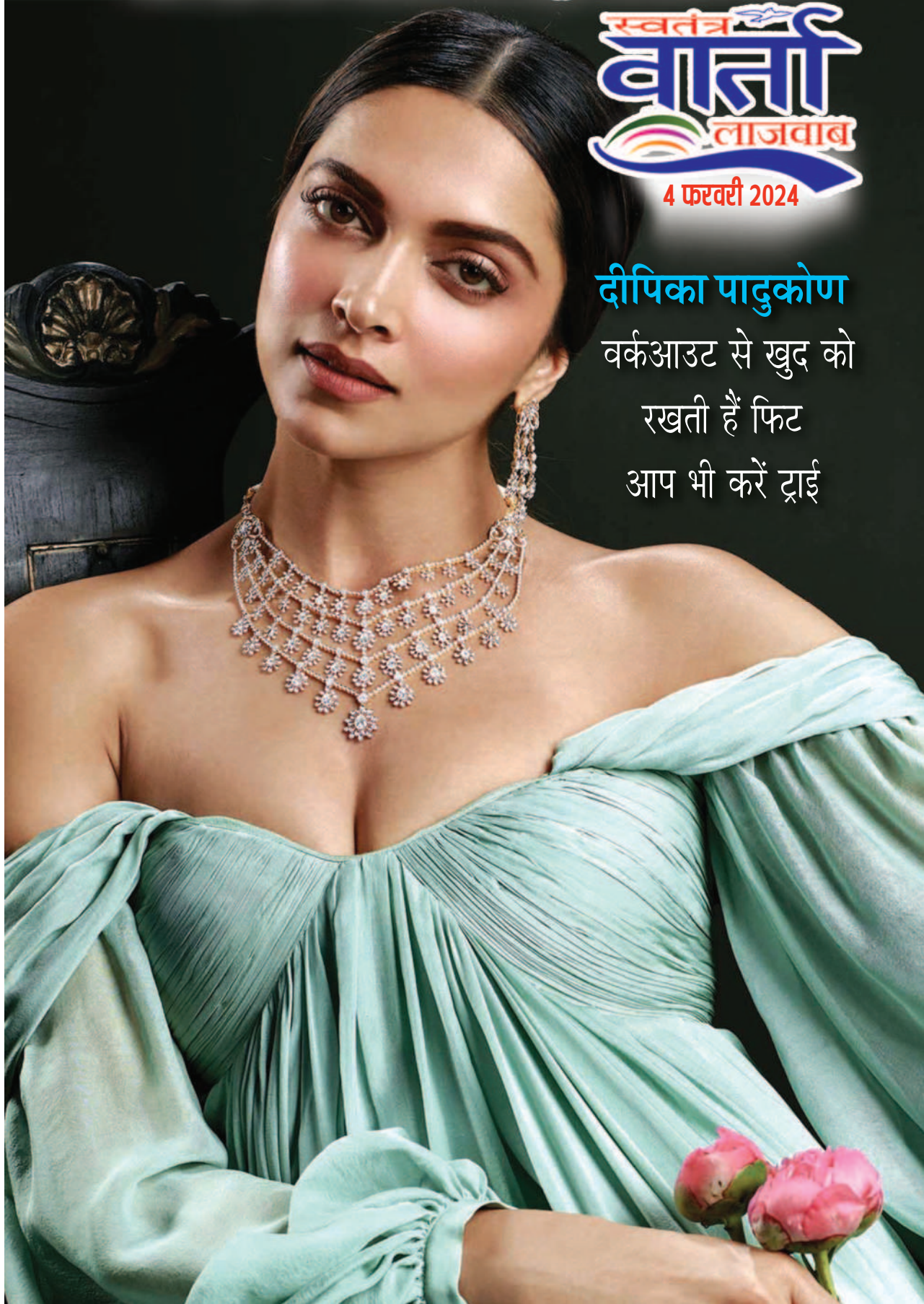


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
4 फरवरी 2024

दीपिका पादुकोण

वर्कआउट से खुद को  
रखती हैं फिट  
आप भी करें ट्राई



टीचर- बेटा अगर सच्चे  
दिल से प्रार्थना की जाए  
तो वो सफल जरूर होती है. छात्र-  
रहने दीजिए सर, अगर ऐसा होता तो



आज आप मेरे सर

नहीं, ससुर  
होते...



जज- घर में मालिक के  
रहते हुए तुमने चोरी कैसे  
की? गोलू- जज साहब  
आपकी अच्छी नौकरी है,  
अच्छी सैलरी है. फिर आप  
ये सब सीख कर क्या  
करोगे...?

गोलू- एक पड़ोसी से- मैं  
आपकी बेटी से शादी करना

चाहता हूँ. पड़ोसी- कितना कमा लेते हो?

गोलू- 20 हजार रुपये प्रति माह. पड़ोसी-  
मैं अपनी बेटी को 15 हजार रुपये प्रति  
माह पॉकेट मनी देता हूँ. गोलू- मैं भी तो  
उसी को जोड़कर ही तो बता रहा हूँ...



मैडम- क्लास में जो बेवकूफ हो वो  
खड़ा हो जाए. पप्पू मसूमियत से खड़ा हो  
गया. मैडम- क्या तुम बेवकूफ  
हो? पप्पू- नहीं मैडम

आप अकेली  
खड़ी थीं  
इसलिए  
मुझे अच्छा  
नहीं लगा...



एक मच्छर परेशान होकर बैठा था।  
तभी दूसरे मच्छर ने पूछा- क्या  
हुआ भाई?

पहला मच्छर- कुछ नहीं यार सोच रहा  
हूँ कि चूहेदानी में चूहा... साबुन दानी में  
साबुन...

ये गजब ही है कि मच्छरदानी में इंसान  
सो रहा है...!!

चिंटू अपने दोस्त से- इतवार के दिन  
काम करने वालों को स्वर्ग नहीं मिलता,  
दोस्त- अरे, पुलिस वाले भी तो इतवार  
को काम करते हैं, क्या वो स्वर्ग नहीं  
जाते फिर?

चिंटू- नहीं, क्योंकि वहां पुलिस की  
जरूरत नहीं होती।

पत्नी ने ऊंगली के इशारे से पति को  
बुलाया

पति- बोल क्या काम है ????

पत्नी- कुछ नहीं बस अपनी ऊंगली की  
ताकत चेक कर रही थी

मां- चिंटू! लैंप जला दो...

कुछ देर बाद भी जब चिंटू ने लैंप नहीं  
जलाया, तो मां ने फिर से पूछा- लैंप  
कहां है?

चिंटू- मां आपने जब कहा था, मैंने तभी  
लैंप को चूल्हे में जला दिया था।

एक बुढ़िया अम्मा को एक भिकारी  
मंदिर के बाहर मिला

भिकारी - भगवान के नाम पर कुछ दे  
दो माँ जी ,

चार दिन से कुछ नहीं  
खाया...!

बुढ़िया 500 का  
नोट निकालते हुए  
बोली - 400 खुले  
हैं...?

भिकारी - हाँ है माँ  
जी बुढ़िया.....





# घर से बाहर कहीं दूर भेज रहे हैं बेटियां तो जरूर सिखाएं ये बातें

बेटियों को लेकर हमेशा माता-पिता चिंता में रहते हैं। एक दौर में माता-पिता जहां बेटियों की शादी को लेकर चिंता करते थे वहीं आज के माता-पिता बेटी की शिक्षा, सुरक्षा से लेकर उसके आत्मनिर्भर बनने के लिए चिंतित रहते हैं। माता-पिता चाहते हैं कि बेटी समाज में एक सुरक्षित वातावरण में रहे। आत्मनिर्भर बनाने के लिए माता-पिता बेटियों को उच्च शिक्षा भी दिलवाते हैं। पढ़ाई के लिए स्कूल-कॉलेज भेजने से लेकर नौकरी के लिए घर से बाहर दूसरे शहर में भेजने तक उन्हें हमेशा बेटियों की फिक्र रहती है। वहीं दूसरी ओर आजकल महिलाओं के खिलाफ अपराध भी बढ़ गए हैं हालांकि समाज को सुधारने के लिए माता-पिता कुछ कर पाएं या नहीं लेकिन आप अपनी बेटी को कुछ बातें सिखाकर उसे समाज में सुरक्षित जीवन जीने की सीख दे सकते हैं। आज राष्ट्रीय बालिका दिवस के मौके पर आपको कुछ ऐसी बातें बताते हैं जो आपको अपनी बेटी को जरूर सिखा सकते हैं...

## खुद फैसले लेना

बेटी पढ़ाई या नौकरी के लिए यदि बाहर या घर से दूर



जा रही है तो उसे खुद ही यह तय करना होगा कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं। यह फैसला लेने के लिए बेटी को सक्षम होना चाहिए। ऐसे में यह सब बातें आप बेटी को बचपन से ही सिखाएं। उन्हें अपने जीवन से जुड़े फैसले लेने की स्वतंत्रता दें। उन्हें सिखाएं कि खुद के लिए फैसला लेना चाहिए ताकि वह भविष्य में किसी पर भी निर्भर न रहें।

## हक के लिए लड़ना

समाज में लड़कियों के साथ भेदभाव होता था हालांकि अब यह चीजें बदल रही हैं लेकिन आप कोशिश करें कि आपकी बेटी उस भेदभाव का सामना न करे। इसके लिए आप उसे सिखाएं कि उनके हक क्या है। बचपन से ही आप अपने बेटी को ये सीख दें कि उसे अपने हक के लिए खुद ही आवाज उठानी पड़ेगी।



## सही राह पर चलना

बेटियों को खुद फैसला लेने के साथ-साथ यह भी सिखाएं कि क्या सही और क्या गलत है। उन्हें बताएं कि यदि वह कोई गलत फैसला ले रहे हैं तो कैसे तय करें कि आप सही राह पर हैं। सोच-समझ कर ही बच्चों को सिखाएं जो कुछ करना चाहते हैं उसके बारे में पहले विचार करें।

## खुद की देखभाल करना



पेरेंट्स हर समय बेटियों के साथ नहीं रह सकते इसलिए खुद समझाएं कि वह अपनी देखभाल कैसे कर सकते हैं। बेटियों को बताएं कि उन्हें कैसे खुद का ध्यान रखना है। समाज में रहने का तरीका क्या है खुद के लिए जीना कैसे है ताकि वह भविष्य के लिए तैयार हो सके।





## दीपिका पादुकोण

इन वर्कआउट से खुद को  
रखती हैं फिट, आप भी करें ट्राई

दीपिका की तरह फिटनेस चाहते हैं तो  
आज ही उनके वर्कआउट करने शुरू कर  
दीजिए। इस आर्टिकल में हम आपको  
दीपिका के कुछ वर्कआउट के बारे में बताने  
जा रहे हैं।

दीपिका पादुकोण बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में शुमार है। दीपिका की खूबसूरती और फिटनेस के लाखों लोग दिवाने हैं। खुद को फिट करने के लिए दीपिका काफी मेहनत करती है। वह नियमित रूप से वर्कआउट करती है। सही डाइट और नियमित रूप से वर्कआउट के कारण ही वह इतनी फिट रहती है। साथ ही इससे दीपिका की स्किन भी ग्लो करती है। अगर आप भी दीपिका के जैसी फिट और शेप में दिखना चाहती है तो इसके लिए आपको उनके वर्कआउट के बारे में जानना होगा। आज हम आपको दीपिका के वर्कआउट के बारे में बताने जा रहे हैं।

**पिलाटे** - पिलाटे एक्सरसाइज मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए की जाती है। इससे शरीर में कोर स्ट्रेंथ और स्टेबिलिटी बढ़ती है। साथ ही शरीर में लचीलापन आता है और पॉश्चर को सुधारने के लिए भी पिलाटे वर्कआउट किया जाता है। इस वर्कआउट से शरीर का संतुलन बना रहता है। इसे करने से एकाग्रता बढ़ती है। साथ ही इसे करने से पीठ के दर्द में भी आराम मिलता है।

**योगा** - भारत में प्राचीन काल से ही योग को महत्व दिया जाता रहा है। वर्तमान समय में भी योगा ने अपनी एक अलग पहचान बना रखी है। दीपिका पादुकोण योगा के जरिए खुद को फिट रखती है। योगा दीपिका की फिटनेस का अहम हिस्सा है। इसके जरिए दीपिका खुद को फिट रखती है। योगा के कई लाभ हैं। जैसे योगा से रक्त प्रवाह सही रहता है। साथ ही इससे पेट की समस्या से भी छुटकारा दिलाया जा सकता है। कई शारीरिक समस्याओं के समाधान में भी योगा अपनी अहम भूमिका निभाता है। नियमित रूप से योगा करने से तन और मन दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है।



**पुल-अप्स** - दीपिका पुल अप्स के जरिए खुद को फिट रखती है। पुल अप्स दीपिका के व्यायाम का एक हिस्सा है। इसे करने से शरीर को कई तरह के फायदे मिलते हैं। पुल अप्स से पीठ और कोर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही शरीर में लचीलापन भी आता है। इसे करने से पीठ दर्द कम होता है। अगर आप भी दीपिका की तरह फिट रहना चाहते हैं तो पुल अप्स आपके लिए उपयोगी हो सकता है।

**पार्टनर वर्कआउट** - दीपिका पादुकोण पार्टनर वर्कआउट भी करती है। इस वर्कआउट में एक साथी की आवश्यकता होती है। आप ऐसे साथी के साथ वर्कआउट कर सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हो। अगर आप भी खुद को फिट रखना चाहते हैं तो पार्टनर वर्कआउट भी आपके लिए लाभकारी हो सकता है।

**किकबॉक्सिंग** - दीपिका पादुकोण की फिटनेस दिनचर्या में किकबॉक्सिंग भी शामिल है। दीपिका को किकबॉक्सिंग करना बहुत पसंद है। इस वर्कआउट को करके शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। इससे पीठ, ग्लूट्स को टॉनिंग मिलती है। इसे करने से कैलोरी बर्न होती है, जिससे वजन कम होता है। आप भी फिट रहने के लिए अपने वर्कआउट में किकबॉक्सिंग को शामिल कर सकते हैं।

## केमिकल फ्री मेकअप रिमूवर का काम करती हैं ये चीज़ें

बाजार में आने वाले बहुत से मेकअप रिमूवर शायद मिनटों में आपका मेकअप रिमूव कर दें, लेकिन फिर इससे होने वाला नुकसान कही महीनो तक आपको परेशान किए रखेगा।

मेकअप हटाने में क्या मेहनत, वो तो दो मिनट में हटाया जा सकता है, अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं तो जरा रुकिए। ऐसा सोचना और करना दोनों ही आपकी त्वचा के लिए बेहद नुकसानदायक हो सकता है। जिस तरह अच्छा मेकअप करना एक कला है ठीक उसी तरह उस मेकअप को रिमूव करने के लिए भी आपका इस कला में निपुण होना जरूरी है। बाजार में आने वाले बहुत से मेकअप रिमूवर शायद मिनटों में आपका मेकअप रिमूव कर दें, लेकिन फिर इससे होने वाला नुकसान कही महीनो तक आपको परेशान किए रखेगा। आइये जानते हैं कैसे बिना किसी केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल किए बिना ही आप अपना मेकअप रिमूव करें, जिस से आपकी त्वचा पर से मेकअप की लेयर पूरी तरह से हट जाए और साथ ही त्वचा को किसी तरह का नुकसान भी ना हो।

### एलोवेरा

एलोवेरा का नाम तो आप सभी ने सुना होगा, इसका उपयोग मेकअप रिमूव करने के लिए भी किया जाता है। जब बात त्वचा की आती है तो हम सोचते हैं किस प्रकार की त्वचा के लिए ये मेकअप रिमूवर का काम कर सकता है। बस यही तो खासियत है इसकी, आपकी त्वचा रूखी है या तैलीय या इन दोनों का मिश्रण आप बिना डरे आराम से एलोवेरा जेल का उपयोग मेकअप रिमूव करने के लिए कर सकती हैं। एलोवेरा जेल को चेहरे पर हलके हलके हाथों से मसाज करें और धीरे धीरे किसी सूती कपड़े से मेकअप हटाते जाएँ।

### नारियल तेल

नारियल तेल में त्वचा को मॉइश्चराइज करने वाले तत्व पाए जाते हैं साथ ही इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण भी मौजूद होते हैं,

## ये 4 नेचुरल

मेकअप रिमूवर मेकअप  
उतारने के साथ बढ़ाएंगे  
आपके चेहरे की सुंदरता



त्वचा पर आई सूजन को कम करने में ये हमारी मदद करता है। नारियल तेल के लगातार इस्तेमाल से हमारी त्वचा में कसावट बनी रहती है और मेकअप रिमूव करते वक़्त ये त्वचा को किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं करता है। त्वचा की अंदरूनी लेयर से भी ये केमिकल वाले मेकअप को बाहर निकाल फेंकता है।

### बादाम तेल

बादाम तेल के इस्तेमाल से हमारी त्वचा हाइड्रेट रहती है। रिकल्स या फाइन लाइन्स जैसी समस्या तो आसा पास भी नहीं आती। बादाम तेल का उपयोग मेकअप रिमूव करने के लिए किया जाता है ताकि हमारी त्वचा को नमी मिल सके और किसी प्रकार का कोई नुकसान ना हो। ये तेल काफी भारी माना जाता है इसलिए जब आप रात में मेकअप रिमूव करना चाहती हैं तभी इसका उपयोग करें, दिन में मेकअप रिमूव करने के लिए बादाम तेल का इस्तेमाल ना करें। हलके हाथों से चेरे पर मसाज करें और इस तरह धीरे धीरे मेकअप पोछते जाए। रात भर तेल आपकी त्वचा को नमी प्रदान करेगा और साथ में पोषण भी देगा।

### कच्चा दूध

कच्चा दूध मेकअप रिमूव करने का सबसे सेफ तरीका है। इसमें फैटी एसिड, विटामिन और मिनरल आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये हमारी त्वचा को अच्छे से क्लीन करने का काम करता है, इसे एक तरह से नेचुरल क्लीन्जर कहा जा सकता है। इसका इस्तेमाल करना काफी आसान है। सबसे पहले साफ़ रुई को कच्चे दूध में भिगो दें और चेहरे पर अच्छी तरह मलें। धीरे धीरे मेकअप बहुत आसानी से हट जाएगा। तैलीय त्वचा के लिए आप कच्चे दूध का इस्तेमाल ना करें स्किल्ड मिल्क से चेहरा साफ़ करें मेकअप अच्छी तरह साफ़ हो जाएगा।



बाजार में मिलने पीनट बटर में स्वाद बढ़ाने के लिए कई तरह के फ्लेवर और प्रिजर्वेटिव्स का यूज किया जाता है, जिससे यह आपकी हेल्थ को फायदे के साथ नुकसान भी कर सकता है. घर पर ही बिना ऑयल और प्रिजर्वेटिव्स के पीनट बटर तैयार कर सकते हैं.

### घर पर पीनट बटर बनाने का तरीका

पीनट बटर टेस्टी होने के साथ ही न्यूट्रिशन जैसे फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी3, बी6, मैग्नीशियम, फोलेट, कॉपर, पोटेशियम, जिंक आदि से भरपूर होता है, लेकिन ज्यादातर जिम जाने वाले लोग ही इसका सेवन करते हैं, क्योंकि इससे वेट लॉस और मांसपेशियों में स्ट्रेंथ बढ़ाने के साथ ही एनर्जी मिलती है. हालांकि पीनट बटर कई तरह से फायदेमंद होता है. हालांकि बाजार के बने पीनट बटर की शेल्फ लाइफ और स्वाद को बढ़ाने के लिए इसमें कई तरह के आर्टिफिशियल फ्लेवर, अनाहेल्दी ऑयल और शुगर आदि मिलाए जाते हैं.

बाजार से मिलने वाले पीनट बटर में कई तरह के प्रिजर्वेटिव्स होने की वजह से यह आपके शरीर को पूरा फायदा नहीं देता है और इसके ज्यादा सेवन से सेहत पर भी बुरा असर पड़ सकता है. वहीं मार्केट में पीनट बटर काफी महंगा भी मिलता है, इसलिए घर पर ही कुछ सिंपल स्टेप्स में हेल्दी तरीके से पीनट बटर तैयार किया जा सकता है.

### घर पर पीनट बटर के लिए इनग्रेडिएंट्स

घर पर अगर पीनट बटर बनाना है तो इसके लिए आपको चाहिए होगी मूंगफली, थोड़ा सा काला नमक, मीठा फ्लेवर देने के लिए शहद या फिर गुड़. एक चम्मच देसी घी (ऑप्शनल है).

### पीनट बटर बनाने का पहला स्टेप

सबसे पहले मूंगफली के दानों को मोटे तले के पैन में डालकर अच्छी तरह भून लें, ध्यान रखें कि इस दौरान आपको घी या तेल का यूज नहीं करना है. जब मूंगफली में खुशबू आने लगे और कच्चापन निकल जाए तो पैन से निकालकर इसके छिलके अलग कर लें.

# बाजार का पीनट बटर न कर दे सेहत खराब!

हेल्दी तरीके से घर पर इस  
तरह करें तैयार



### पीनट बटर में क्रंची टेस्ट के लिए करें ये काम

अगर आपको पीनट बटर में क्रंची स्वाद चाहिए तो पहले मूंगफली के दानों को मिक्सर में डालकर पल्स मोड पर चलाएं ताकि यह पूरी तरह न पिसे. अब इसमें से दो से ढाई चम्मच मूंगफली के दाने निकालकर अलग रख लें और बाद में इसे मूंगफली के पेस्ट में मिला दें.

### स्मूथ पेस्ट बनने तक पीसें मूंगफली के दाने

अब मूंगफली के दानों को अच्छी तरह से पीस लें ताकि इसे एक स्मूथ टेक्सचर मिल जाए. जब पीसने के दौरान जब मूंगफली तेल छोड़ने लगे और एक पेस्ट जैसा बनने लगे तो स्वादानुसार थोड़ा सा काला नमक डाल दें.

### पीनट बटर का फाइनल स्टेप

अगर आपको पीनट बटर में थोड़ा मीठा फ्लेवर चाहिए तो इसमें शहद या स्वाद के हिसाब से गुड़ मिला सकते हैं. अगर आपको लगे की पीनट बटर थोड़ा सूखा है तो इसमें घर पर बना हुआ एक चम्मच देसी घी मिलाकर फिर से मिक्सर में चला दें. इस तरह से कुछ ही देर में घर पर पीनट बटर बनकर तैयार हो जाएगा जिसे आप शीशे के एक एयरटाइट जार में भरकर रख लें. ये पीनट बटर महीनों तक खराब नहीं होता है.



## क्या आप भी लगाते हैं बच्चों को परफ्यूम तो जान लें इसके दुष्प्रभाव

परफ्यूम या डिओडोरेंट का इस्तेमाल कुछ लोग शरीर में से खुशबूदार फ्रेगरेन्स लाने के लिए करते हैं। खासतौर पर वेडिंग सीजन या पार्टी में जाने से पहले परफ्यूम लगाना नहीं भूलते। वहीं कुछ लोग अपने बच्चे के शरीर पर भी परफ्यूम लगाते हैं लेकिन क्या आपने ये सोचा है कि इसका बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। बच्चे की त्वचा पर किसी भी तरह का केमिकल प्रोडक्ट इस्तेमाल करने से पहले ये जानना जरूरी है कि शिशु की सेहत पर परफ्यूम लगाने से क्या-क्या असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं...

### बच्चे की त्वचा होती है नाजुक

छोटे बच्चों की मुख्यतौर पर नवजात शिशु की त्वचा बहुत ही नाजुक होती है ऐसे में उन्हें परफ्यूम या फिर डिओडोरेंट लगाने की सलाह नहीं दी जाती। परफ्यूम या डिओडोरेंट में ऐसे कुछ कैमिकल्स मौजूद होते हैं जो बच्चे की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। बच्चे की त्वचा के स्वास्थ्य का ध्यान रखना हर पेरेंट्स के लिए जरूरी होता है।



ऐसे में एक्सपर्ट्स का मानना है कि बच्चों को परफ्यूम नहीं लगाना चाहिए।

### हो सकती है एलर्जी

छोटे बच्चों की त्वचा बहुत ही सेंसिटिव होती है। परफ्यूम या फिर डिओडोरेंट में पाए जाने वाले कैमिकल के कारण बच्चों को एलर्जी की समस्या हो सकती है। परफ्यूम लगाने के कारण बच्चों को त्वचा पर खुजली, सूजन या सांस से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

### सांस से जुड़ी समस्याएं

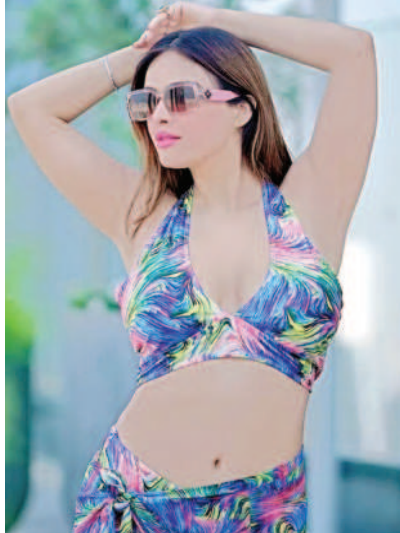
शिशुओं में सांस प्रणाली विकसित होने के कारण उन्हें परफ्यूम की तेज खुशबू के संपर्क में आने से सांस संबंधी परेशानियां हो सकती हैं।

### स्किन में जलन

परफ्यूम या डिओडोरेंट की खुशबू में ऐसे कैमिकल पाए जाते हैं जो शिशु को सेंसिटिव स्किन में जलन का कारण बन सकते हैं। जिसके कारण बच्चे की स्किन पर रेडनेस, चकते या खुजली जैसी समस्या हो सकती है।

# भोजपुरी हसीना नेहा मलिक के आगे कई अप्सराएं हो गईं फेल

## ट्रेडिशनल से वेस्टर्न हर लुक है किलर



हैं. इंटरनेट पर वो अक्सर ऐसे दिल को मोह लेने वाली फोटो डालती हैं.

नेहा मलिक ने इंस्टाग्राम पर अपने लुक्स से फैस की नींद उड़ा रखी है. ब्लैक आउटफिट में एक्ट्रेस लोगों को दीवाना बना रही हैं. आप भी उनसे कुछ टिप्स ले सकते हैं.

इस फोटोशूट में नेहा ब्लैक ड्रेस पहने नजर आ रही हैं. इस ड्रेस में वो लोगों को अपना जलवा बिखेर

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक ने सोशल मीडिया पर लोगों की नजरें अपनी ओर खींच रखी हैं. वो आए दिन एक से बढ़कर एक फोटोज शेयर करती हैं. उनका हर लुक फैस के दिल को चुरा लेता है. साड़ी से लेकर सूट और वेस्टर्न आउटफिट में नेहा कमाल लगती हैं. चलिए दिखाते हैं आपको उनके 5 दमदार लुक्स.

नेहा मलिक भोजपुरी इंडस्ट्री की एक ऐसी अदाकारा हैं जो अपने लुक्स से ही लोगों को बेहोश करने का दम रखती हैं. उनकी हर तस्वीर सोशल मीडिया पर शेयर होते ही छा जाती है. नेहा अपने वेस्टर्न आउटफिट को कैरी कर फैस की नींद उड़ा देती हैं.

इस तस्वीर में नेहा मलिक ने साड़ी पहन रखी है. लेकिन, उनके साड़ी पहनने का अंदाज भी बेहद निराला है. यही वजह है कि नेहा के फैस उनके बेबाक लुक्स को हर हाल में देखते

रही हैं. जिस पर फैस अपना दिल हार बैठे है. इस ब्लैक ड्रेस में एक्ट्रेस अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट कर रही है.

ये कोई पहली बार नहीं है जब नेहा मलिक ने सलवार सूट कैरी किया है. त्योहार के दिनों में वो अक्सर ऐसे लुक्स शेयर करती हैं. इस तस्वीर में नेहा की खूबसूरती का अंदाजा लगा पाना बेहद मुश्किल लग रहा है. यही वजह है जो वो अपने लुक्स से कई हसीनाओं को मात देती हैं.





# मोटापे की वजह से हैं परेशान और शर्मिंदा तो अभी छोड़ दें आदतें

मोटापे दुनियाभर में करोड़ों लोगों के लिए बड़ी समस्या बन गया है. बड़ी हुई पेट की चर्बी लोगों की सबसे बड़ी समस्या बनती जा रही है और चाहकर भी लोग इससे बच नहीं पा रहे हैं. मोटापे से परेशान लोगों को रनिंग या वॉक करने की सलाह दी जाती है. माना जाता है कि रनिंग और वॉक करने से शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को बर्न होती है साथ ही वजन भी कम होता है. मोटापा कम ना होने के पीछे कुछ गलतियां भी हो सकती हैं जिसपर लोगों का ध्यान नहीं जाता.



ड्रेस और फुटवियर पहन लेते हैं, जिसे सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता है. फिजिकल एक्टिविटी करते वक्त आपकी ड्रेस और जूते सिंपल और कंफर्टेबल होने चाहिए. वरना आपकी मेहनत बर्बाद हो सकती है. इसके अलावा कई लोग वजन कम करने के लिए खाना स्किप करना शुरू कर देते हैं, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए. अगर आप फिजिकल

इन बातों का भी रखें ध्यान- कई लोग वजन घटाने के लिए रनिंग या वॉक तो करते हैं, लेकिन स्टाइलिश

एक्टिविटी के बाद हेल्दी खाना नहीं खाएंगे, तो आपकी हेल्थ के लिए कई खतरे पैदा हो सकते हैं.

## लाइफस्टाइल

रनिंग और वॉक को वेट लॉस के लिए सबसे अच्छा माना जा सकता है बस तरीका सही होना चाहिए.

वॉक या रनिंग नियमित रूप से करनी चाहिए. पेट की चर्बी से परेशान लोगों को रोजाना कम से कम 30 मिनट तक अच्छी रफ्तार के साथ वॉक करना चाहिए या रनिंग करनी चाहिए. इसके अलावा हेल्दी डाइट लेना बेहद जरूरी है.

जो लोग फिजिकल एक्टिविटी और खाने-पीने में लापरवाही करते हैं उनका वजन सालों बाद भी कम नहीं हो पाता है.

मोटापा कम करने के लिए अच्छी लाइफस्टाइल बेहद जरूरी है.

## वॉक करते ये काम ना करें

एक्सपर्ट की मानें तो बहुत से लोग रनिंग और वॉक करने के दौरान बीच-बीच में मोबाइल चलाने के लिए रुक जाते हैं. ऐसा करने से शरीर को पूरा फायदा नहीं मिल पाता है. वॉक या रनिंग करते वक्त स्पीड को मेंटन करना बेहद जरूरी होता है.

फिजिकल एक्टिविटी करते वक्त स्नैक्स खाना या ड्रिंक्स पीना ठीक नहीं है.

लोगों को लगता है कि भागदौड़ के बीच एनर्जी ड्रिंक्स पीने से फायदा मिल सकता है, लेकिन इससे वजन कम होने के बजाय बढ़ सकता है. ऐसे में रनिंग या वॉक करते वक्त खाने-पीने से बचें.

# कौन थे विद्रोही कवि

## जिन्हें भारत में मिला पद्म भूषण तो बांग्लादेश में राष्ट्रकवि का दर्जा

### एआर रहमान के विवाद से क्या है कनेक्शन

भारत-पाकिस्तान की 1971 की लड़ाई पर बनी फिल्म पिप्पा में म्यूजिक देने वाले एआर रहमान हाल में बांग्लादेश के राष्ट्रकवि काजी नजरूल इस्लाम के गाने में तोड़-मरोड़ को लेकर विवाद में आ गए हैं। जानना जरूरी है कि कौन थे विद्रोही कवि।

भारत और पड़ोसी मुल्क पाकिस्तान की 1971 की लड़ाई पर आधारित फिल्म पिप्पा और इसमें म्यूजिक देने वाले सुर सम्राट एआर रहमान दो दिन से विवादों में हैं। विवाद फिल्म के एक गाने 'करार ओई लोहो कपट' पर है। आरोप है कि रहमान ने इस गीत की आत्मा पर चोट की है, जिसके बाद बंगाल से बांग्लादेश तक विद्रोह की ज्वाला भड़क उठी। इस गाने को विद्रोही कवि काजी नजरूल इस्लाम ने लगभग 100 साल पहले लिखा था। अब हर कोई जानना चाह रहा है कि ये विद्रोही कवि आखिर कौन थे और उनके इस गाने पर विवाद क्यों खड़ा हो गया। क्यों एआर रहमान जैसे संगीतकार विवादों में आ गए कि उन्होंने विद्रोही कवि का अपमान किया है? इन तमाम सवालों का जवाब हम यहां इस आर्टिकल में देने का प्रयत्न कर रहे हैं।

**वर्धमान जिले में स्थित चुरलिया में ईमाम के घर पैदा हुए थे काजी नजरूल**

काजी नजरूल इस्लाम को बांग्ला साहित्य का सिरमौर कवि कहा जाता है। उनका जन्म 24 मई 1899 को बंगाल के वर्धमान जिले में स्थित चुरलिया में ईमाम काजी फकीर अहमद के घर हुआ था, जो बहुत ही निर्धन परिवार आते थे।



बचपन में खोए-खोए से रहने की वजह से लोग उन्हें दुखबू मियां कहकर बुलाते थे। उनकी शुरुआती तालीम मजहबी तालीम के रूप में गांव में ही हुई। महज 10 साल की उम्र थी, जब पिता के इंतकाल के बाद उन्होंने मस्जिद की देखभाल शुरू कर दी थी।

हिंदू-इस्लाम धर्मों पर अनेक रचनाएं हुईं प्रसिद्ध

इसके बाद किशोरावस्था में ही नाटक मंडलियों के साथ काम करते-करते कविता और साहित्य की दूसरी विधाओं का ज्ञान भी उन्होंने हासिल कर लिया।

सामाजिक न्याय, समानता, मानवता, साम्राज्यवाद के विरोध, उत्पीड़न के खिलाफ विद्रोह और धर्म-भक्ति आदि प्रासंगिक विषयों पर उन्होंने बड़ी संख्या में कविता, संगीत, संदेश, उपन्यास और कहानियां लिखीं। अपनी जिंदगी में कवि नजरूल ने न सिर्फ 3 हजार के करीब गीतों की रचना की, बल्कि ज्यादातर को आवाज भी दी। इन गीतों को आज भी नजरूल गीति नाम से जाना जाता है। जहां तक इस रुचि की शुरुआत की बात है, उनके चाचा फजले करीम की अपनी संगीत मंडली थी, जो पूरे बंगाल में कार्यक्रम किया करती थी। नजरूल ने इस मंडली के लिए गाने लिखे। उसी दौरान उन्होंने बांग्ला भाषा लिखनी सीखी, संस्कृत का भी ज्ञान जुटाया और कभी बांग्ला तो कभी संस्कृत में पुराण पढ़ने लगे। इसका असर उनके बहुत से नाटकों पर देखने को मिला। नजरूल ने सिर्फ इस्लाम ही नहीं, बल्कि हिंदू भक्ति पर भी कई रचनाएं लिखीं। देवी दुर्गा की भक्ति में गाया जाने वाला उनका श्यामा संगीत और कृष्ण भक्ति के गीत व भजन भी खासे प्रचलित हुए।





### 1917 में कवि बन गए थे ब्रिटिश फौजी

जवान हुए तो 1917 में तत्कालीन सैन्य-राजनैतिक हालात में रुचि होने के चलते वह ब्रिटिश आर्मी में भर्ती हो गए। कराची कैट में तैनाती के दौरान काम का ज्यादा बोझ नहीं होने के कारण उन्होंने पढ़ाई का क्रम जारी रखा। बांग्ला में रवींद्रनाथ टैगोर और शरत चंद्र चटोपाध्याय को तो फारसी में रूमी और खय्याम को पढ़ा। 1919 में 'एक आवारा की जिंदगी' नामक पहली किताब छपी तो कुछ महीने बाद पहली कविता 'मुक्ति' छपी। विद्रोही कवि काजी नजरूल की निजी जिंदगी भी कुछ दिलचस्प नहीं थी। 1920 में ब्रिटिश आर्मी की बंगाल रेजिमेंट को भंग कर दिया गया तो नजरूल कलकत्ता में आकर बस गए। कलकत्ता में उन्होंने 'मुसलमान साहित्य समिति' और 'मुस्लिम भारत' नामक अखबार के दफ्तर में डेरा डाला। इसी अखबार में उनका पहला उपन्यास 'बंधन हारा' एक सीरियल के रूप में छपा। 1922 में 'विद्रोही' नामक एक कविता ने उन्हें रातों-रात लोकप्रिय बना दिया। देखते-देखते यह कविता क्रांतिकारियों का प्रेरकगीत बन गई और नजरूल को 'विद्रोही कवि' के नाम से जाना जाने लगा...

### एक जन्मदिन मनाने के लिए ढाका ले जाया गया, लेकिन नहीं लौटे नजरूल

उधर, इसके बाद 1971 में भारत और पाकिस्तान की लड़ाई के बाद जब बांग्लादेश अलग देश बन गया तो बांग्ला भाषा में साहित्य सेवा के चलते फरवरी 1972 में बांग्लादेश ने नजरूल को अपना 'राष्ट्रकवि' घोषित कर दिया। उन्हें डी. लिट की मानद उपाधि से भी सम्मानित किया गया। दूसरी ओर भारत सरकार ने उन्हें 'पद्म भूषण' से सम्मानित किया था। उधर, भारत आए तत्कालीन प्रधानमंत्री शेख मुजीबुर्रहमान ने काजी नजरूल इस्लाम को अपने देश ले जाने की इच्छा जताई। यह बात तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी तक भी पहुंची, जिसमें बाद नजरूल के दोनों बेटों काजी सब्यसाची और काजी अनिरुद्ध के साथ विचार-विमर्श करके उन्हें बांग्लादेश भेजने का फैसला लिया। असल में लगभग 30 साल से सुध-बुध खो बैठे नजरूल अपनी बात कहने में असमर्थ थे। हालांकि दोनों देशों के बीच तय हुआ कि कवि

का वह जनमदिन ढाका में मनाने के बाद अगले जन्मदिन से पहले वह भारत लौट आएंगे, लेकिन इसके बाद नजरूल फिर कभी भारत नहीं लौटे। 1976 में इंतकाल के बाद ढाका यूनिवर्सिटी के कैम्पस में उन्हें दफन कर दिया गया।

### ऐसी थी नजरूल की निजी जिंदगी

उस जमाने के जाने-माने पब्लिशर अली अकबर खान की भतीजी नर्गिस के साथ नजरूल की सगाई हुई, लेकिन 18 जून 1921 को तय शादी की तारीख पर अली अकबर खान ने नजरूल पर शादी के बाद दौलतपुर में रहने का कॉन्ट्रैक्ट साइन करने का दबाव डाला तो उन्होंने निकाह से इनकार कर दिया। बाद में उन्हें प्रमिला नामक हिंदू लड़की से इश्क हो गया और दोनों धर्मों की कट्टरता के बावजूद उन्होंने प्रमिला से शादी कर ली। देश की आजादी के बाद कवि नजरूल की जिंदगी काफी तकलीफ में बीती। अधेड़ उम्र में ही 'पिक्स रोग' से ग्रसित हो जाने के कारण बाकी जिंदगी में वह साहित्यकर्म से अलग हो गए। 1952 आते-आते तो हालात इतने बुरे हो गए कि उन्हें मेटल हॉस्पिटल में भर्ती कराना पड़ा। 1962 में पत्नी के निधन के बाद तो लगभग सब खत्म ही हो गया।

### विद्रोही कवि के गाने 'करार ओई लोहो कपट' पर ये है विवाद

बांग्लादेश के अस्तित्व में आने से पहले भारत-पाकिस्तान के बीच लड़ी गई लड़ाई पर बनी फिल्म पिप्पा में एक गीत है, 'करार ओई लोहो कपट'। इस गाने को लेकर विवाद यह है कि भारतीय संगीत उस्ताद एआर रहमान ने विद्रोही कवि काजी नजरूल इस्लाम के इस गीत को पिप्पा में रिमेक किया है। काजी नजरूल के परिवार की एक महिला सदस्य सोनाली काजी और इलाके के लोगों का कहना है कि रहमान ने इस गाने को न सिर्फ पूरी तरह तोड़-मरोड़ दिया, इसमें बांग्ला भाषा का सही उच्चारण नहीं किया गया। कवि के मूल गीत से इस विद्रोही गाने की सुर और लय नहीं मिल रही। सोनाली काजी की मानें तो एआर रहमान पर विद्रोही कवि के द्वारा लिखे गए गाने को तोड़-मरोड़कर सारे सुर-ताल बिगाड़ते हुए लोगों के दिलों को ठेस पहुंचाई है। विद्रोही कवि का अपमान करने और लोगों की भावनाएं आहत करने के मामले में गायक एआर रहमान को भूल सुधारनी चाहिए।



## राजस्थान की हरियाली मटकी खिचड़ी इस विधि से बनाकर देखें हर कोई करेगा तारीफ

घर पर बनाएं राजस्थान की हरियाली मटकी खिचड़ी  
खिचड़ी तो अमूमन आपने काफी वैरायटी की खाई  
होंगी। लेकिन इस बार आप राजस्थान की हरियाली  
मटकी खिचड़ी की रेसिपी को ट्राई करें।

जब भी कुछ हल्का फुलका खाने का मन करता है, तो  
जबान पर बस खिचड़ी का नाम आता है। खिचड़ी डाइजेशन  
के लिहाजे से तो अच्छा होती ही है, साथ ही शरीर के लिए  
बहुत पौष्टिक होती है। लेकिन क्या आपने हरियाली खिचड़ी  
का नाम सुना है? ये राजस्थान की पारंपरिक डिश है। इसे  
राजस्थान में लोग बड़े शौक से खाते हैं। इस डिश को मटकी  
में बनाया जात है, जिससे इसका स्वाद और भी ज्यादा बढ़  
जाता है। ये खाने में जितना स्वादिष्ट होती है, सेहत के लिए  
उतना ही गुणकारी है। जब भी आपको कुछ हल्का खाने का  
मन करें, तो आप इस खिचड़ी को ट्राई कर सकती हैं। इसे  
आप घर पर किचन की कुछ सामग्रियों को मिलाकर बना  
सकती हैं।

### सामग्री

- 3 कप मटकी स्ट्राउट्स
- 2 कप चावल
- 2 कप पालक
- 2 बारीक कटे हुए प्याज
- 6- 7 बारीक कटी हुई हरी मिर्ची
- 8- 19 लहसुन की कलियां
- 1 कप बारीक कटी हुई पुदीना की पत्तियां
- 1 चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 चम्मच हल्दी पाउडर
- 2 कप पालक प्यूरी
- 1 चम्मच जीरा
- 1 चम्मच गरम मसाला
- 4 चम्मच देसी घी
- 1 चुटकी हींग



2 सूखी लाल मिर्च

स्वादानुसार नमक

### बनाने का तरीका

हरियाली मटकी खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले मूंग  
की दाल को पानी से धोकर एक बाउल में रख लें।

अब इस बाउल में पानी भरकर मूंग की दाल को रातभर  
के लिए भिगोकर रख दें। अगली सुबह इसका पानी  
निकालकर इसे एक प्लेट में रख लें।

2 कप चावल को पानी से धो लें। फिर इसे एक बाउल  
में पानी भरकर 20- 25 मिनट के लिए छोड़ दें।

अब मिट्टी के बर्तन में आधा कप घी डालकर गर्म कर  
लें। जब घी गर्म हो जाएं, तो इसमें हींग और जीरा डाल दें।

जीरा जब चटक जाएं, तो इसमें बारीक कटी हुई प्याज,  
हरी मिर्च और लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छे से भून लें।

अब इसमें भीगी हुई मूंग की दाल को डालकर भूना  
शुरू करें। इसके बाद इसमें हल्दी, लाल मिर्च और काली  
मिर्च का पाउडर डालकर मक्स कर लें। जब मसाले भून  
जाएं, तो इसमें भीगे हुए चावल डालकर अच्छे से मिला लें।

अब इसमें 2 कप पालक की प्यूरी डाल दें। फिर इसमें  
5 कप चावल डालकर बर्तन को ढक दें।

20- 25 मिनट तक ऐसे ही पकाएं। फिर गैस को बंद  
कर दें। अब इसमें ऊपर से गरम मसाला बारीक कटी हुई हरी  
धनिया पत्ती और पुदीने की पत्तियों को डालें।

अब गैस पर एक पैन में घी गर्म करें। इसमें हींग, बारीक  
कटी हुई लहसुन की कलियां और सूखी लाल मिर्च को  
डालकर चटका लें।

फिर इस तड़के को खिचड़ी में डालकर मिला लें। तैयार  
है आपकी हरियाली मटकी खिचड़ी

गरमागरम खिचड़ी को दही, पापड़ और अचार के साथ  
सर्व करें।



# पुरानी से पुरानी कब्ज का इलाज है **खसखस** पेट के लिए वरदान



स्ट्रांग रखते हैं। यह सेल स्ट्रक्चर को इम्प्रूव करके सेल्स को बीमारी फैलाने वाले वायरस से लड़ने के लिए तैयार करता है।

खसखस में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। पोषक तत्वों से भरी खसखस का सेवन करने से शरीर स्वस्थ रहता है। पाचन क्रिया और हार्ट हेल्थ को बनाए रखने में मदद करता है। ये बहुत ही खास है क्योंकि इसमें पर्याप्त मात्रा फाइबर होता है। इसके साथ-साथ इसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, मैग्नीज, कॉपर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, फास्फोरस और आयरन का अच्छा स्रोत माना जाता है।

सेहत बनाए रखने के साथ-साथ इम्यूनिटी बूस्टर फूड का भी काम करता है। त्वचा से जुड़ी समस्याओं के लिए खसखस का तेल बेहद कारगर है। खसखस का इस्तेमाल कई प्रकार के व्यंजनों को बनाने में किया जाता है। चलिए, आज आपको बताते हैं कि खसखस सेहत के लिए किस तरह फायदेमंद है।

## कब्ज दूर करने में है सहायक

अक्सर देखा जाता है कि लोग कब्ज की समस्या से बहुत परेशान रहते हैं। उन्हें खसखस का सेवन करना चाहिए क्योंकि खसखस में फाइबर 20-30 फीसद तक मौजूद होता है। खसखस पाचन क्रिया को संतुलित रखकर कब्ज अपच जैसी समस्या से राहत दिलाता है और साथ ही साथ यह वेट लॉस में मदद करता है। इसे आप दूध के साथ ले सकते हैं।

## इम्यूनिटी को रखे स्ट्रांग

खसखस में जिंक के पोषक तत्व होते हैं जो इम्यूनिटी को

## बोन डैमेज से करें बचाव

कमजोर हड्डियों पर कैल्शियम चढ़ाने के लिए खाएं खसखस, इस वक्त मिलता है ज्यादा फायदा

खसखस का रोज खाली पेट सेवन करने से इसमें मौजूद मैग्नीज और प्रोटीन कोलेजन हड्डियों को गंभीर क्षति से बचाते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार है।

## स्किन को बनाए हेल्दी

स्किन की समस्याएं जैसे कि खुजली, एक्जिमा और जलन से छुटकारा पाने के लिए आप खसखस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे पीसकर पाउडर बनाकर दूध में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की चमक बढ़ती है और निखार आता है।

## अनिद्रा को करें दूर

आज कल लोग अनिद्रा की बीमारी से जूझ रहे हैं जिसे, अंग्रेजी में इंसोमनिया भी कहा जाता है। पर्याप्त मात्रा में नींद लेना बहुत जरूरी है। जिन लोगों नींद न आती हो उन्हें पीसी हुई खसखस को दूध

में मिलाकर पीना चाहिए।

## अस्थमा में उपयोगी

सांस और खांसी की बीमारी के मरीजों के लिए खसखस बेहद असरदार है।



सर्दी का मौसम अपने साथ कई बेशकीमती सौगात लेकर आता है।

## सर्दी के मौसम में गुड़ और रोटी से बनेगी सेहत इसके फायदे और विधि

जहां  
एक ओर  
रसीले फलों और  
सब्जियों का स्वाद चखने

को मिलता है, वहीं दूसरी तरफ शरीर को गर्म और ऊर्जावान रखने के लिए गुड़ और तिल का सेवन भी किया जा सकता है। सर्दी के मौसम में अपनी डाइट में गुड़ को शामिल करना बेहद आवश्यक है। इसमें पर्याप्त मात्रा में पोटैशियम, मैग्नीशियम और आयरन होता है जो शरीर को गर्म रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। माना जाता है कि गुड़ की तासीर गर्म होती है इसलिए इसका सेवन सर्दियों में ही किया जाना बेहतर होता है। भारत में सदियों से गुड़ के व्यंजन बनाए जा रहे हैं जो हेल्दी होने के साथ मौसमी बीमारियों से हमारी रक्षा करते आ रहे हैं। ऐसी ही एक साधारण सी डिश है गुड़ और रोटी। हालांकि इसे बनाने में किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं होती लेकिन इससे होने वाले फायदे इस डिश की खासियत हैं। तो चलिए जानते हैं गुड़ और रोटी के फायदे और बनाने की विधि के बारे में।

### जोड़ों के दर्द में राहत

गुड़ की तासीर गर्म होती है जो मांसपेशियों को आराम दिलाने में मदद कर सकती है। माना जाता है कि सर्दियों के मौसम में गुड़ और रोटी खाने से जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है। गुड़ में मौजूद मैग्नीशियम दर्द को कम करने में मदद कर सकता है।

### फ्लू से बचाव

सर्दी के मौसम में सर्दी-जुकाम और बुखार होना आम

बात है लेकिन इस मौसम में यदि गुड़ का सेवन नियमित रूप से किया जाए तो मौसमी फ्लू और कोल्ड से बचा जा सकता है। गुड़ की तासीर गर्म होती है जो छाती को गर्म रखती है और मौसमी बीमारियों से बचाव करती है।

### पाचन तंत्र को बनाए बेहतर

गुड़ और रोटी का सेवन करने से पाचन तंत्र में सुधार किया जा सकता है। इसके नियमित सेवन से गैस की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। साथ ही अपच की समस्या भी काफी हद तक कम हो जाती है। गुड़ की रोटी में फाइबर की मात्रा भी अधिक होती है जो पाचन तंत्र को बेहतर बनाने का काम कर सकती है।

### बढ़ती है इम्यूनिटी

गुड़ की रोटी या गुड़ का सेवन करने से शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाया जा सकता है। गुड़ में आयरन की प्रचुर मात्रा होती है जो शरीर में आयरन की कमी को दूर करने में मदद कर सकती है। गुड़ का सेवन यदि बासी रोटी के साथ किया जाए तो ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार किया जा सकता है।



### ऐसे बनाएं गुड़ की रोटी

गुड़ की रोटी बनाना बेहद आसान है जिसे कुछ ही मिनटों में तैयार किया जा सकता है। गुड़ की रोटी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में घी डालकर सफेद तिल को भून लें। फिर तिल को ठंडा करके दरदरा पीस लें। पैन में थोड़ा सा घी डालकर बेसन को भून लें। फिर 1 कटोरी आटे में गुड़, तिल और बेसन को मिलाकर सॉफ्ट आटा गूंथ लें। फिर एक आटे का पेड़ा लेकर मीडियम साइज की रोटी बना लें। यदि आप चाहें तो घी लगाकर परांठा भी बना सकते हैं या रोटी सिक जाने पर इसमें घी या मक्खन लगा लें।





खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण कम उम्र के लोगों में भी सफेद बालों की समस्या देखी जा रही है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इसका साफ सीधा मतलब है कि ऐसा किसी दिक्कत की वजह से हो रहा है। आइए जानते हैं कि क्या इन्हें काला किया जा सकता है?

## क्या कम उम्र में सफेद हुए बालों को काला किया जा सकता है? जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट

खराब लाइफस्टाइल के चलते लोगों को बालों की समस्या भी हो रही है। हेयरफॉल के साथ-साथ लोगों में समय से पहले बाल सफेद होने की दिक्कत भी देखने को मिल रही है। पहले लोगों के 40 या 50 साल की उम्र पार कर लेने के बाद बालों का रंग सफेद होता था। लेकिन अब 20 से 25 साल के युवाओं में भी ये समस्या देखी जा रही है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें कम उम्र में बाल सफेद होने का मतलब है कि शरीर में कोई परेशानी जरूर है।

डॉ. सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजिस्ट, का कहना है कि खराब लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से कई लोगों के बाल कम उम्र में ही सफेद हो रहे हैं। आइए हेल्थ एक्सपर्ट से जानते हैं कि क्या इलाज से सफेद बालों को फिर से काला किया जा सकता है?

### सफेद बालों का कारण

डॉ. का कहना है कि आज के समय में बालों का सफेद होना बड़े लोगों के साथ-साथ युवाओं में भी एक चिंताजनक समस्या बन गई है। बालों के सफेद होने के लिए तनाव, अनुवांशिक कारक, खराब खानपान के साथ-साथ अनियमित जीवनशैली भी कारण है। इसके अलावा हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स, कलर, स्प्रे और जेल मौजूद हानिकारक रसायन जिम्मेदार हो सकते हैं।

### रखें खान-पान का ध्यान

डॉ. कहते हैं कि इसके लिए आपको सबसे

पहले अपने खान-पान में कॉपर, सेलेनियम, आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 वाले फूड खाने चाहिए।



तनाव को कम करके भरपूर मात्रा में नींद पूरी करनी चाहिए। आपको अधिक हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और करें भी तो ऐसे प्रोडक्ट्स को चुनें जिनमें हानिकारक रसायन ना हो। इसके अलावा अगर बाल सफेद होने की समस्या तेजी से बढ़ रही हो तो आपको एक अच्छे डर्मेटोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए।

### क्या सफेद बाल हो सकते हैं काले

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर किसी के बाल जेनेटिक तौर पर सफेद हैं तो इन्हें फिर से नैचुरली तरीके से काले करना नामुमकिन है। हालांकि, बाकि के बालों को समय से पहले सफेद होने से रोका जा सकता है।



प्रेग्नेंसी में फलों का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। आइए जानते हैं गर्भावस्था में किन फलों का करें सेवन?

गर्भावस्था में फलों का सेवन करना सबसे बेस्ट विकल्प होता है। क्योंकि यह कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर होता है। गर्भावस्था के दौरान हमें ऐसे फलों का सेवन करना चाहिए, तो गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए हेल्दी होता है। अगर आप इस बात को लेकर कंप्यूज हैं कि प्रेग्नेंसी में किस तरह का फल खाना चाहिए, तो परेशान न हो। आज हम आपको इस लेख में

सकता है। यह गर्भावस्था में होने वाली कमजोर इम्यूनिटी की समस्या को दूर कर सकता है।

### केला है फायदेमंद

केला सबसे स्वास्थ्यप्रद फलों में से एक है, जो साल भर उपलब्ध रहता है। केले से आपका पेट बहुत अच्छी तरह भर जाता है और यह गर्भवती महिलाओं के लिए स्नैकिंग विकल्प है। यह पैरों की ऐंठन को रोकने में भी मदद करता है और ब्लड प्रेशर की परेशानी को दूर कर सकता है।

### अनार

गर्भावस्था के दौरान अनार पौष्टिक और सर्वोत्तम

## प्रेग्नेंसी में खाएं ये 5 तरह के फल

कुछ ऐसे फलों की लिस्ट बताएंगे जो प्रेग्नेंसी में खाना काफी हेल्दी हो सकता है। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी में कौन से फलों का सेवन करना चाहिए?

### सेब है हेल्दी

सेब अत्यधिक पौष्टिक होते हैं। मुख्य रूप से सेब में फाइबर की मात्रा काफी अच्छी होती है। यह पाचन तंत्र की समस्याओं को दूर कर सकता है। रोजाना सेब का सेवन करते हैं, तो इससे काफी हद तक प्रेग्नेंसी में होने वाली अपच, बवासीर, कब्ज जैसी परेशानियों को कम किया जा सकता है। सेब में विटामिन सी और फाइबर की भी प्रचुरता होती है, जो कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट कर सकता है। प्रेग्नेंसी में आप प्रतिदिन 1-2 सेब का सेवन कर सकते हैं।

### संतरा खाएं

गर्भावस्था के दौरान संतरा सबसे अच्छे फलों में से एक है। संतरा आयरन का अवशोषण बेहतर करता है। विटामिन सी से भी प्रचुर रहता है। प्रतिदिन संतरा खाते हैं, तो इससे काफी हद तक परेशानी को दूर किया जा

सेहत  
रहेगा दुरुस्त

फलों में से एक है। यह समृद्ध रूप से आयरन, विटामिन सी और पोटेशियम से भरपूर होता है। अनार में फोलिक एसिड भी होता है, जो बच्चे के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास को बेहतर करने में मदद कर सकता है। शरीर को फिट रखना चाहते हैं, तो प्रेग्नेंसी में रोजाना अनार का सेवन करें।

### कीवी

गर्भावस्था में कीवी सुरक्षित फलों में से एक है, क्योंकि इसमें फोलिक एसिड की अधिकता होती है। यह एक ऐसा पोषक तत्व है, जो भ्रूण के विकास में मदद करता है। जन्मदोषों को भी कम कर

सकता है। इसमें विटामिन सी भी होता है। यह पाचन में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखता है। कीवी आयरन को अवशोषित करने में मदद करने के लिए भी जाना जाता है, जो बच्चे को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करने में मदद करता है।

प्रेग्नेंसी में आप हेल्दी फलों का सेवन कर सकते हैं। आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है, तो ऐसी स्थिति में अपने हेल्थ केयर एक्सपर्ट की मदद लें।





## बच्चे के सामने करेंगे ये चीजें तो होगा पॉजिटिव असर

माता-पिता बच्चों के सामने किस तरह का व्यवहार करते हैं, इसका गहरा असर बच्चों के व्यक्तित्व पर पड़ता है। कहते हैं कि बच्चे का पहला स्कूल उसका घर होता है और माता-पिता उसके पहले टीचर व रोल मॉडल होते हैं। इसलिए, पेरेंट्स अपने बच्चों के सामने जिस तरह का व्यवहार करते हैं, बच्चा उन्हें सही समझता है और फिर वह भी वैसा ही रवैया अपनाने लगता है।

आपको शायद अंदाजा ना हो, लेकिन बच्चे अपने पेरेंट्स की छोटी-छोटी हरकतों को नोटिस करते हैं। आपने कभी ना कभी देखा होगा कि बच्चे शीशे के सामने या फिर भाई-बहनों के साथ खेलते हुए आपको कॉपी करते हैं। उनके लिए आपके द्वारा किया गया व्यवहार ही सही होता है।

### अपने पार्टनर की करें मदद

माता-पिता का आपसी रिश्ता हमेशा ही बच्चे को इफेक्ट करता है। इतना ही नहीं, वह आपको देखकर अनजाने में अपने रिश्तों को हैंडल करना सीखता है। इसलिए, यह आपकी जिम्मेदारी होनी चाहिए कि आप हमेशा बच्चों के सामने अपने रिलेशन को लेकर एक अच्छी इमेज बनाए रखें। कोशिश करें कि आप दोनों ही एक-दूसरे की मदद करें। अपने बच्चे के सामने बर्तन या गैराज साफ करने में पार्टनर की मदद करके, आप उसे दूसरों के प्रति दयालु होने का गुण सिखाते हैं।

### सेट रूटीन करें फॉलो

बच्चे को जीवन में अनुशासन सिखाना बेहद जरूरी है। इसके लिए सबसे पहला कदम आपको ही लेना होगा। कोशिश करें कि आप अपना एक रूटीन सेट करें और फिर उसे ही फॉलो करें। जब आप अपने बच्चे के सामने घर पर एक शेड्यूल तैयार करके उसे फॉलो करते हैं, तो इससे बच्चे पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है।

### करें सराहना

कोशिश करें कि आप बच्चे के सामने अपने पार्टनर की कड़ी मेहनत और सफलता की सराहना जरूर करें। उसे यह समझाने की कोशिश करें कि एक हेल्दी रिलेशन में जरूरत पड़ने पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रतिक्रिया देना शामिल है। अपने बच्चों के सामने एक-दूसरे के अच्छे काम की प्रशंसा करके आप उसे समझाते हैं कि जीवन में सिर्फ उसके लिए ही सफल होना काफी नहीं है। बल्कि खुद से जुड़े लोगों की मेहनत और सफलता के लिए भी उसे उतना ही खुश



होना सीखना चाहिए।

### करें इफेक्टिव कम्युनिकेशन

आप बच्चे के सामने दूसरों से किस तरह बात करते हैं, इसका गहरा असर उसके व्यक्तित्व पर पड़ता है। इसलिए, आपको ही उन्हें इफेक्टिव व ओपन कम्युनिकेशन सिखाना होगा। हमेशा अपने पार्टनर को एक्टिव रूप से सुनें और कभी भी अपशब्दों का इस्तेमाल ना करें। बच्चे के सामने तो बिल्कुल भी नहीं। कोशिश करें कि आप बच्चे के सामने ओपन कम्युनिकेशन करें। इससे बच्चे में भी कम्युनिकेशन स्किल्स बेहतर होते हैं। वे सिर्फ अपनी बात कहने के स्थान पर दूसरों की बातों को उतना ही महत्व देना सीख जाते हैं। यह उनके अच्छे भविष्य के लिए बेहद जरूरी है।

### समस्या-समाधान पर करें फोकस

हम सभी की लाइफ में अक्सर समस्याएं आती हैं। ऐसे में अधिकतर लोग अपनी हिम्मत खो देते हैं और सिर्फ और सिर्फ नेगेटिव ही सोचते हैं। अगर आप बच्चे के सामने इस तरह नेगेटिव होते हैं, तो इससे बच्चा कमजोर बनता है। इसलिए, किसी भी परेशानी पर फोकस करने की जगह आप उसके समाधान पर अधिक फोकस करें। जब वह आपको चुनौतियों का डटकर सामना करते हुए देखता है तो कहीं ना कहीं उसमें भी पॉजिटिव एटीट्यूड आता है।

### दूसरों का करें सम्मान

एक पेरेंट के रूप में यह आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप बच्चे को दूसरों का सम्मान करना सिखाएं। इसके लिए सबसे पहले आपको अपने व्यवहार में बदलाव लाना होगा। आप परिवार के सदस्यों, दोस्तों यहां तक कि अजनबियों के साथ भी सम्मानपूर्वक बात करें। जब आप ऐसा करते हैं तो बच्चे में भी खुद ब खुद यह संस्कार आ जाते हैं। जिससे वह भी दूसरों से अच्छी तरह बात करने का गुण सीख जाता है।

### लें जिम्मेदारी

अक्सर यह देखने में आता है कि लोग गलती करने के बाद भी जिम्मेदारी नहीं लेते हैं और ना ही अपनी गलती के लिए माफी मांगते हैं। अगर आप भी ऐसा ही करते हैं तो वास्तव में आप अपने बच्चे के लिए एक गलत उदाहरण पेश कर रहे हैं।

# ऑयली स्किन क्या होती है? इस पर कब लगाना चाहिए मॉइस्चराइजर



स्किन केयर में इसके टाइप का ख्याल रखना भी जरूरी है. ऑयली स्किन की बात करें तो इस पर मॉइस्चराइजर को लगाने में लोगों को कई कंप्यूजन रहती है. सवाल है कि किस टाइम इस प्रोडक्ट को लगाया जाए, चलिए आपको बताते हैं कि ऑयली स्किन क्या होती है और इस पर मॉइस्चराइजर को कब लगाना चाहिए.

त्वचा को हेल्दी और दमकती हुई बनाए रखने के लिए इसकी देखभाल बहुत जरूरी है. कुछ लोग देखभाल में रूटीन फॉलो करने से लेकर फेस पैक को लगाने जैसे कई तरीके अपनाते हैं पर अधिकतर इसमें कई गलतियों को दोहराते भी हैं. इन गलतियों में स्किन टाइप को नजरअंदाज करना कॉमन है. स्किन के कई टाइप होते हैं जिसमें ऑयली, ड्राई, कॉम्बिनेशन शामिल हैं. इसमें ऑयली स्किन वाले प्रॉब्लम्स से ज्यादा परेशान रहते हैं. अब सवाल आता है कि आखिर ऑयली स्किन होती क्या है. इसके अलावा इसकी देखभाल में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है.

ऑयली स्किन पर किसी चीज को लगाते समय गलती हो जाए तो एक्ने या पिंपल्स निकल आते हैं. इसी वजह से लोग मॉइस्चराइजर को लगाने से परहेज करते हैं. इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि ऑयली स्किन वालों को मॉइस्चराइजर कब लगाना चाहिए. साथ ही आखिर ये क्या होती है.

## क्या होती ऑयली स्किन?

आयुर्वेद कहता है कि कफ दोष के कारण स्किन ऑयली होती है. हमारे अंदर सीबम का प्रोडक्शन होता है और अगर ये ज्यादा बढ़ने लग जाए तो पोर्स के जरिए चेहरे पर आने लगता है. इसे आम भाषा में स्किन पर मौजूद नेचुरल ऑयल पुकारते हैं. त्वचा पर ऑयल, गंदगी या धूल अगर जमा हो जाए तो पोर्स

बंद होने लगते हैं. बदलते मौसम या जेनेटिक कारणों के चलते ऑयली स्किन हो सकती है. वैसे लगातार ऐसा हो तो एक्ने या पिंपल की दिक्कत हो जाती है. दाग-धब्बों से स्किन को खराब नहीं करना चाहते हैं तो इस स्किन टाइप का खास ख्याल रखें.

## स्किन पर मॉइस्चराइजर का यूज

सबसे पहले ये जान लेना जरूरी है कि स्किन पर मॉइस्चराइजर को लगाना क्यों जरूरी है. त्वचा में नमी की कमी के कारण पिंपल, ड्राइनेस या दूसरी समस्याएं होने लगती हैं. मॉइस्चराइजर को लगाने से स्किन में हाइड्रेशन बरकरार रहता है और वह ग्लो कर पाती है. आपकी स्किन का टाइप कोई भी हो हर त्वचा के लिए मॉइस्चराइजर बेहद जरूरी है.

## ऑयली स्किन पर क्यों जरूरी है मॉइस्चराइजर

लोगों में मिथ है कि ऑयली स्किन पर मॉइस्चराइजर को लगाने से वो और तैलीय नजर आती है. जबकि एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप मॉइस्चराइजर नहीं लगाते हैं तो हाइड्रेशन के लिए स्किन ज्यादा ऑयल प्रोडक्शन करती है. स्किन खुद को हाइड्रेट रखने के लिए ऐसा करती है. इस कारण स्किन पर एक्स्ट्रा सीबम आएगा और गंदगी से साथ मिलकर स्किन डार्क नजर आने लगती है.

## स्किन पर कब लगाना चाहिए मॉइस्चराइजर

एक्सपर्ट कहते हैं कि ऑयली स्किन वालों को रात के समय सोने से पहले स्किन पर मॉइस्चराइजर को लगाना चाहिए. इससे पहले स्किन की क्लीनिंग करें और फिर जेल बेस्ड मॉइस्चराइजर को अप्लाई करें. ऐसा करने से न सिर्फ स्किन हाइड्रेट रहेगी बल्कि एक बैरियर भी तैयार होगा. मॉइस्चराइजर को चुनते समय स्किन टाइप का ध्यान रखें और ऑयली स्किन के लिए जेल वाले प्रोडक्ट को बेस्ट माना जाता है.

# किडनी मरीज डाइट में इन 5 फूड का रखें ध्यान, बॉडी को रखेंगे एक्टिव

डाइट और लाइफस्टाइल में कई बदलावों के होने से किडनी की बीमारी को अच्छी तरह से मैनेज कर सकते हैं। आहार में कुछ ऐसी ही खाने की चीजों को शामिल करने से किडनी की समस्या में राहत मिलती है।

किडनी की बीमारी से जूझ रहे मरीजों को इसके बिगड़ने का डर रहता है। हालांकि, क्रोनिक किडनी डिजीज शुरुआती स्टेज में अच्छी तरह से मैनेज कर सकते हैं। किडनी की देखभाल और सही डाइट खाने से आपको दिल से जुड़ी समस्याओं, हड्डियों की बीमारी और एनीमिया जैसी अन्य सेहत से जुड़ी परेशानियों से बचने में भी मदद मिल सकती है। जब बीमारी को सही करने की बात आती है, तो रोजाना एक्सरसाइज और समय पर दवा के अलावा डाइट में बदलाव सबसे अच्छा काम करता है।

किडनी की बीमारी बिगड़ती लाइफस्टाइल, मोटापा और हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसी बीमारियों की वजह से हो सकती है। अगर लक्षणों की बात की जाए, तो वोमिटिंग, भूख न लगना, थकान, मेंटल एक्ज्यूट में कमी और कई अन्य लक्षण शामिल हैं। किडनी की बीमारी का अर्ली स्टेज में निदान करना मुश्किल है, लेकिन एडवांस स्टेज में शरीर में लिक्विड पदार्थ, इलेक्ट्रोलाइट्स और वेस्ट का लेवल बढ़ जाता है।

थायराइड और किडनी की बीमारियों को मैनेज करने में लोगों को डाइट पर सावधानी बरतनी जरूरी है। ओवरऑल हेल्थ को बनाए रखने के लिए फल और सब्जियां, मछली, अंडे, कम मात्रा में फैट, नमक और चीनी का सेवन करना चाहिए। घर पर बने खाने को खाना सबसे ज्यादा हेल्दी होता है। डिब्बाबंद फूड प्रोडक्ट में सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए ऐसी खाने की चीजों से परहेज करें

## किडनी के लिए हेल्दी डाइट

### हल्दी

हल्दी अपने एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों के लिए जानी जाती है



और ये थायराइड और किडनी दोनों में मदद कर सकती है। इसमें मौजूद करक्यूमिन होता है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट का असर होता है और किडनी की बीमारी से जुड़ी सूजन को कम करने में हेल्प मिलती है।

### दही

भारतीय व्यंजनों में दही आयोडीन का एक अच्छा स्रोत है, जो थायराइड के लिए जरूरी है। किडनी को फ्रेंडली डाइट बनाए रखने के लिए कम फैट वाली दही का ऑप्शन चुनें, क्योंकि इसमें फास्फोरस बहुत कम होता है।

### पत्तेदार साग

हरे पत्तेदार साग विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो थायराइड और किडनी के लिए एक कंप्लीट डाइट होती है। जिनमें पोटेशियम कम होता है, जो उन्हें किडनी के लिए फ्रेंडली बनाता है और हाई फाइबर पाचन के स्वास्थ्य में सुधार करती है।

### मूंग दाल

प्रोटीन का एक रिच सोर्स मूंग में पोटेशियम और फास्फोरस की मात्रा कम होती है, जो उन्हें किडनी से जुड़ी समस्याओं वाले लोगों के लिए बेहतर बनाती है।

### बाजरा

ये ट्रेडिशनल अनाज कुछ अन्य अनाजों के मुकाबले में पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और फास्फोरस में कम होते हैं। बाजरा को रोटी के रूप में डाइट में शामिल किया जा सकता है या अलग-अलग रेसिपी में शामिल कर सकते हैं।



# एक रात में पिंपल्स को ठीक कर सकता है पान का पत्ता



**स्किन के लिए  
पान पत्ते के फायदे**



**चेहरे पर चमक लाने के साथ-साथ कई स्किन प्रॉब्लम का है इलाज**

पान का पत्ता कई सारे गुणों से भरपूर है। पिंपल की समस्या हो या फिर जिद्दी दाग-धब्बे, आप इन सभी के इलाज के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा में निखार लाता है और उसे ग्लोइंग रखने में मदद करता है। अगर आप ने अब तक इसका इस्तेमाल नहीं किया है तो यहां बताई गई टिप्स की मदद से एक बार ट्राई करें।

एक रात में पिंपल्स को ठीक कर सकता है पान का पत्ता, चेहरे पर चमक लाने के साथ-साथ कई स्किन प्रॉब्लम का है इलाज खाना खाने के बाद पान खाने का शौक तो कई लोगों को है, यह मुंह के स्वाद को बढ़ा देता है। लेकिन क्या आपको पता है कि यह त्वचा के लिए कितना फायदेमंद है। बता दें कि सेहत से भरपूर पान के कई फायदे हैं। सेहत के साथ-साथ यह खूबसूरती बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाता है। कई लड़कियों की खूबसूरती का सीक्रेट है पान का पत्ता। अगर आप ने अब तक इसे अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल नहीं किया है तो जरूर करें। इसके बेमिसाल औषधीय गुण आपकी त्वचा की चमक बढ़ाने के साथ-साथ दाग-धब्बों को भी दूर कर सकते हैं।

आज कल स्किन प्रॉब्लम हर किसी को है। शारीरिक परेशानी, वर्क लोड, टेंशन, खराब लाइफस्टाइल, कई ऐसे कारण हैं, जिससे त्वचा से जुड़ी परेशानियां शुरू हो जाती हैं। ये परेशानियां आपके स्किन से नेचुरल ग्लो चुरा लेती हैं। शारीरिक परेशानियों को ठीक होने के बाद भी त्वचा पर ग्लो जल्दी आने का नाम नहीं लेता। ऐसे में आपको कुछ ऐसी चीजों का इस्तेमाल करने की जरूरत होती है, जिसका फायदा जल्द देखने को मिले। उन्हीं में से एक है पान का पत्ता, जिसे आप एक नहीं कई तरीके से इस्तेमाल कर सकती हैं।

**चेहरे से पिंपल्स हो जाएंगे गायब**

पान में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो पिंपल्स को हटाने में असरदार माने जाते हैं। इसके लिए आप

कुछ पान के पत्ते लें और उसे पीसकर पेस्ट बना लें। अब इसमें 2 चुटकी हल्दी और एलोवेरा जेल मिक्स कर दें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के लिए छोड़ दें। रात में एक बार फिर से इस पेस्ट को पिंपल्स वाली जगह पर लगाकर छोड़ दें।

20 मिनट बाद फेस वॉश कर लें। पिंपल्स दबने शुरू हो जाएंगे। रंगत निखारने का करता है काम पान के पत्ते का फेस पैक कई तरीके से इस्तेमाल किया जाता है। रंगत निखारने के लिए उसके पेस्ट में 1 चम्मच चावल का आटा मिक्स कर दें। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और हल्का ड्राई होने दें। जैसे ही ड्राई होने लगे अपने हाथों को गीला कर सर्कुलर मोशन में मसाज करना शुरू कर दें। बता दें कि यह प्रक्रिया फेस पैक लगाने के 15 मिनट बाद करनी है। 4 से 5 मिनट तक स्क्रब करने के बाद फेस को नॉर्मल पानी से क्लीन कर लें। 4 से 5 दिन में आपको फर्क खुद ही नजर आने लगेगा।

**पान के पत्तों का पानी करें इस्तेमाल**

मॉर्निंग और नाइट स्किन केयर रूटीन को शुरू करने से पहले पान के पत्तों के पानी से अपना चेहरा धोएं। इसके लिए सबसे पहले आप एक बड़े बर्तन में पानी गर्म होने के लिए रख दें। अब इसमें 5 से 6 पान के पत्तों को डाल दें और पानी के हरा होने तक उबालें। जब यह अच्छी तरह उबल जाए तो गैस ऑफ कर दें और पानी को छान लें। जब यह पानी हल्का गुनगुना हो तो इससे अपने चेहरे को धोएं। धोने के बाद तौलिये से टैप करते हुए क्लीन करें। आप चाहें तो ये काम रोजाना कर सकती हैं।

**स्किन में होती है खुजली**

खुजली की समस्या किसी भी मौसम में शुरू हो सकती है। ऐसे में नहाने वाले गर्म पानी में पान के पत्ते मिक्स कर दें। थोड़ी देर इंतजार करें जब यह हल्का गुनगुना हो जाए तो उसमें से पान के पत्तों को निकाल दें और अब इससे नहाएं। अगर सिर्फ हाथ और पैरों में खुजली होती है तो पानी को अलग से गर्म करें और उसमें 6 से 7 पान के पत्ते मिक्स कर दें। जब यह अच्छी तरह उबल जाए तो पत्ते को निकाल दें। अब इस पानी को छोड़ दें, ताकि यह हल्का ठंडा हो जाए। अब इसे हाथ और पैरों पर गिराएं।

**दाग-धब्बों को करता है दूर**

पान का पत्ता दाग-धब्बों को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, आपकी त्वचा अधिक संवेदनशील है तो इसका इस्तेमाल ना करें। आप चाहें तो पान के पत्ते को सुखाकर पाउडर बना सकती हैं। पाउडर के फॉर्म में इसे लंबे समय तक स्टोर किया जा सकता है और जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर सकते हैं। दाग-धब्बों को दूर करने के लिए एक चम्मच पाउडर लें और उसमें गुलाब जल मिक्स कर पेस्ट बनाएं। अब इसे अपने फेस पर अप्लाई करें।

# हम नियम क्यों नहीं मानते

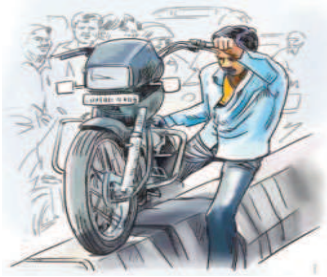
सार्वजनिक जीवन में कुछ दृश्य बहुत आम हैं। शायद हम सभी कभी न कभी इनका हिस्सा बनते हैं। सड़क पर एक व्यक्ति सिग्नल तोड़ता है और पीछे-पीछे सभी आगे बढ़ जाते हैं। रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड या जहाँ कहीं किसी कार्य के लिए पंक्तिबद्ध होना होता है, वहाँ हम क्रतार तोड़कर, किसी रसूखदार का नाम लेकर, नियमों को ताक पर रखकर आगे बढ़ जाते हैं। आसपास लिखे गए नियमों और दिशा-निर्देशों का पालन करना तो दूर, ज़्यादातर लोग तो पढ़ने तक की ज़हमत नहीं उठाते हैं। यहाँ तक कि पर्यटक स्थल पर लगे सूचनापट तक नहीं पढ़ते, जबकि उनमें तमाम जानकारीयाँ होती हैं और वे आम लोगों की सुविधा व सहायता के लिए ही लगाए गए होते हैं।

यह एक आम प्रवृत्ति है। जैसे, हम भारतीय हर जगह विलंब से पहुंचने को 'इंडियन स्टैंडर्ड टाइम' कहकर व्यंग्य और मजाक में ही सही, परंतु वाजिब ठहराने का प्रयास करते हैं, वैसे ही नियम-क़ानूनों को तोड़ना भी एक हद तक सामान्य मान लिया गया है।

आखिर सब क्यों चलता है!

इस प्रवृत्ति के ऐतिहासिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारण रहे हैं। सदियों की गुलामी में आमजन ने देखा है कि रसूखदारों पर कोई क़ानून लागू नहीं होते हैं। गुलामी के काल में अंग्रेज़ अफ़सरों ने जो कह दिया वही क़ानून हो जाता था और स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भी कई अधिकारसंपन्न वर्ग इसी दुष्प्रवृत्ति का शिकार रहे। शायद इसके चलते उपजे रोष की पूर्ति के लिए छोटे-मोटे नियम क़ानूनों को निरर्थक मानकर तोड़ने की मानसिकता धीरे-धीरे पनपी है।

यही मानसिकता विरासत में मिलती है। एक बच्चा वयस्क होते तक सैकड़ों-हजारों बार 'यहाँ कोई नियम-क़ानून नहीं है', 'जिसकी लाठी उसकी भैंस', 'कहीं कोई सुनवाई नहीं होती', 'सब पैसों का खेल है', 'भ्रष्टाचारी ही मज़े में हैं' जैसे वाक्य सुन चुका होता है। ख़बरों में और आसपास ऐसे उदाहरण भी दिख ही जाते हैं।



नियम तोड़ने पर सज़ा न मिलना भी नियमों की अवहेलना के लिए उकसाता है। चौराहे पर जो लोग ट्रैफ़िक लाइट की अनदेखी कर बढ़ जाते हैं, वही लोग सिपाही को देखकर रुकते भी हैं। कई बार हेलमेट अपनी सलामती के लिए नहीं पहना जाता, बल्कि जुमाने से बचने के लिए पहना जाता है, वह भी ख़ास उन्हीं दिनों में जब यातायात विभाग अभियान चलाकर ऐसे लोगों को पकड़ता है।

जहाँ तक मनोवैज्ञानिक कारणों की बात है, तो आमतौर पर लोगों को यही समझ नहीं होती कि नियम-क़ानून उन्हीं की सुविधा के लिए बनाए गए हैं। वे नियमों को बाधा के तौर पर देखते हैं और यह ग़ौर नहीं करते कि उनके नियम पालन न करने से सबको कितनी असुविधा होती है। सड़कों पर हर व्यक्ति अस्त-व्यस्त ट्रैफ़िक पर सिर धुनता है, लेकिन खुद नियम तोड़कर दूसरों से आगे निकल जाने का कोई मौक़ा नहीं छोड़ता।

व्यवस्था कैसे लौटोगी?

इस समस्या का समाधान रातोंरात नहीं हो सकता। लेकिन हाँ, अवश्य हो सकता है। इसकी शुरुआत भी घर से करनी होगी। पहले घर के बड़े घर-बाहर के नियमों का पूरी मुस्तैदी से पालन करें, फिर ऐसा ही बच्चों को भी करने को कहें। धीरे-धीरे इस आदत की रवैए में शुमारी होगी। शासन व्यवस्था भी कड़ाई करे, तो और बेहतर। ...यानी सबसे प्रभावी सूत्र बचपन से जुड़ा है। आमतौर पर देखा जाता है कि नियम पालन करने वाले अभिभावकों के बच्चे भी नियमों को लेकर जागरूक रहते हैं। घर पर छोटे-छोटे नियमों के पालन के साथ शुरुआत होती है अनुशासन की।

इसके आगे बारी आती है स्कूलों की। वहाँ बच्चों को नियमों में बंधकर विभिन्न क्रियाकलापों में शामिल होना पड़ता है। खेल के नियम, पुस्तकालय के नियम, बस में आने-जाने के नियम, हर स्थान के अनुरूप नियम-क्रायादों की फ़ेहरिस्त होती है और बच्चे उसका अनुपालन करते हैं। इस तरह विद्यालय का वातावरण भी उन्हें अनुशासित नागरिक के रूप में ढालने में प्रयासरत रहता है।

स्कूल उचित व्यवहार पर कड़ी निगाह रखकर, बच्चों से उनका पालन करवाए और बच्चों को अनुपालन में इतना दृढ़ कर दे कि वे सामान्य जीवन में बड़ों को भी प्रेरित कर सकें, तो नियम पालन का पुख़्ता आधार बन सकता है। पंक्तिबद्ध होकर बस में सवार होना, उतरने वालों को प्राथमिकता देना, चलती बस से उतरने की कोशिश न करना, शोरगुल न करना, साथ बैठने वालों की सुविधा का ध्यान रखना, बचपन में ये सब आदतें अगर बन जाएंगी, तो बस, ट्रेन जैसे सार्वजनिक परिवहन माध्यमों में और सड़कों पर भी प्रतिबिंबित होंगी। हम भारतीय विदेशों में नियमों को बाकायदा पालन करते हैं क्योंकि सब ऐसा कर रहे होते हैं, साथ ही, दंड या शुल्क भी भारी-भरकम होता है। व्यवस्था पालन के नियम कड़े हों, शिथिल होने की ज़रा-भी गुंजाइश न हो, तो सार्वजनिक वातावरण सही हो सकता है। नियमों का पालन सुनिश्चित करना, सज़ा और अर्थदंड देना, बड़े पैमाने पर जागरूकता अभियान चलाना आदि उपाय प्रशासनिक स्तर पर संभव हैं।

नियम तोड़ना शान है!

अक्सर यह जुमला सुनने को मिलता है कि नियम तो बनाए ही जाते हैं तोड़े जाने के लिए। यह मजाक का विषय मान लिया जाता है और इसकी परिणति हम अपने सार्वजनिक जीवन में बख़ूबी देख सकते हैं। फिर शिकायतें भी हम ही करते हैं। सवाल उठता है कि शिकायत कर कौन सकता है? हम किसी भी स्थान पर लिखे, बताए किसी नियम को कहाँ मानते हैं।

# घर के अंदर भी पनप सकता है प्रदूषण इससे बचाव के लिए आप क्या कर सकते हैं

एक ओर बाहर फैला प्रदूषण लोगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा-खासा खतरा है, तो वहीं घर के अंदर खराब होती हवा की गुणवत्ता भी धीरे-धीरे एक गंभीर मुद्दे में बदलने लग गई है जिस पर ध्यान देने की ज़रूरत है। दुनियाभर में हर साल लगभग 40 लाख मौतें घर के अंदर के वायु प्रदूषण के कारण होती हैं और विशेष रूप से भारत में, बीमारी के राष्ट्रीय आंकड़े का लगभग 4-6 फ़ीसदी, घर के अंदर के वायु प्रदूषण के कारण माना जाता है। यह एक चौंकाने वाली वास्तविकता है। जब एक तरफ़ बाहरी प्रदूषण के चलते व्यक्ति घर के अंदर रहने की सोच रहा है वहां घर के मामले में भी ऐसे आंकड़े देखने को मिलेंगे तो क्या होगा। इस स्थिति में आप कुछ उपाय कर सकते हैं जो घर के अंदर के प्रदूषण को कम करेंगे।

## घर की दूषित होती हवा का असर

घर की हवा में मौजूद प्रदूषण में लंबे समय तक निरंतर रहने वालों के फेफड़ों को नुकसान पहुंच सकता है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है। यह सीओपीडी जैसी फेफड़े की क्रॉनिक खराबी के लिए एक घातक कारक है। इससे श्वासमार्ग में जलन होती है और खांसी, घरघराहट, सीने में दर्द तथा सांस लेने में तकलीफ़ हो सकती है। कई मामलों में अस्थमा जैसे लक्षण भी देखने को मिल सकते हैं।

## क्या हो सकते हैं स्रोत

सर्दी के मौसम में अधिकांश लोग खाना बनाने या आग सेंकने के लिए बायोमास ईंधन का इस्तेमाल करते हैं। ये घर के अंदर वायु प्रदूषण का एक आम कारण है।

तंबाकू या ई-सिगरेट से निकलने वाला धुआं या सफ़ाई करने लिए इस्तेमाल किए जाने वाले रसायन से निकलने वाला धुआं भी इसे फैला सकता है।

सुगंधित मोमबत्तियां, एयर फ़्रेशनर, धूप, अगरबत्ती और मच्छर भगाने वाली अगरबत्ती जैसे सामान्य घरेलू उत्पाद सांस के ज़रिए शरीर में जाने वाले कण पदार्थ (पीएम) का बड़ी मात्रा में उत्सर्जन करते हैं। यह समय के साथ जमा होकर सांस संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है।

कुछ जैविक प्रदूषक भी हैं जैसे धूल के कण, फफूंद, परागकण, रुका हुआ पानी, गद्दों और कालीन में उत्पन्न



होने वाले संक्रामक तत्व आदि।

## क्या हो सकते हैं उपाय

जब साफ़-सफ़ाई कर रहे हों तो वैक्यूम मशीन का इस्तेमाल करें। और यदि नहीं है तो मास्क लगाकर दरी या कालीन जैसी चीज़ों को कमरे के बाहर जाकर झाड़ें। चाहें तो बालकनी का दरवाज़ा बंद करके वहां भी झाड़ सकते हैं। इससे धूल कमरे में नहीं रहेगी और धूल के कण आपकी सांस के साथ अंदर नहीं जाएंगे।

टेबल या प्लेटफॉर्म आदि को साफ़ करने के लिए हल्के गीले कपड़े का इस्तेमाल करें। अगर टेबल लकड़ी की है तो कपड़े या रुई को तेल की मदद से हल्का-सा भिगोकर साफ़ करें।

सफ़ाई करते समय हमेशा एन 95 मास्क पहनें या कपड़े से भी मुंह को बांध सकते हैं।

मच्छर मारने के लिक्विड को तभी चालू करें जब आप कमरे में न हों। और बंद करने के लगभग 15 मिनट बाद कमरे में जाएं।

अगरबत्ती या धूप का इस्तेमाल करते समय कमरे की खिड़कियों को खोल दें।

घर में एयर प्यूरीफायर और डीह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें। टॉयलेट की सफ़ाई में रसायन का इस्तेमाल होता है। इसलिए एग्ज़ॉस्ट फैन को सफ़ाई से पहले ही चालू कर दें। फिर रसायन डालकर 10 मिनट के लिए दरवाज़ा बंद करके बाहर आ जाएं।



# खीरे के एक टुकड़े को 90 सेकंड मुंह में रख लें तो क्या होगा?



90% पानी से  
भरपूर खीरे में  
विटामिन सी,  
विटामिन के,  
पोटेशियम,  
मैगनीज,  
मैग्नीशियम और  
कॉपर भरपूर मात्रा  
में पाया जाता है।

खीरा एक ऐसा सुपर फूड है जिसका इस्तेमाल खाने में खूब किया जाता है। सलाद से लेकर रायता, जूस और स्मूदी बनाने में भी खीरे का यूज होता है, इतना ही नहीं खीरे में 90% पानी होता है, जो हमारे शरीर को हाइड्रेशन देने का काम करता है।

इतना ही नहीं खीरे को रेगुलर में अपनी डाइट में शामिल करने से कई बेहतरीन फायदे होते हैं और तो और अगर सिर्फ 90 सेकंड के लिए आप खीरे का टुकड़ा मुंह में रख लेंगे तो इससे भी आपको बेहतरीन फायदा हो सकता है। आइए हम आपको बताते हैं कि मुंह में खीर रखने के क्या फायदे हैं।

## सिर्फ 90 सेकंड रख लें मुंह में खीरा

90% पानी से भरपूर खीरे में विटामिन सी, विटामिन के, पोटेशियम, मैगनीज, मैग्नीशियम और कॉपर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इतना ही नहीं इसमें फाइटोकेमिकल्स भी होता है, जो हमारे मुंह के बैक्टीरिया को कम करने में मदद करता है। ऐसे में अगर आप सिर्फ एक खीरे की स्लाइस को 90 सेकंड के लिए अपने मुंह में रख लेते हैं, तो इससे मुंह की दुर्गंध और मुंह के बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिलती है।

**खीरे से होने वाले अन्य फायदे**

जैसा कि हमने बताया कि खीरा एक सुपर फूड है, जो हमारी सेहत का खजाना होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

इतना ही नहीं अगर आपको हाइड्रेशन की समस्या है, तो खीरे का डिटॉक्स वॉटर का सेवन आप रोज सुबह खाली पेट कर सकते हैं। इससे इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है।

खीरे में कैलोरी काफी कम होती है, ऐसे में अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं, तो खीरे को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

खीरा न सिर्फ हमारे मुंह की दुर्गंध को दूर करता है, बल्कि इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स हमारी स्किन के लिए भी रामबाण है।

आंखों के नीचे काले घेरे से लेकर स्किन को माइशचराइज करने का काम भी खीरा कर करता है, वहीं डायबिटीज के मरीजों के लिए खीरा बहुत फायदेमंद होता है।

आप खीरे को कई तरीके से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, सलाद के रूप में इसे खा सकते हैं। खीरे का रायता बना सकते हैं या फिर खीरे का डिटॉक्स वॉटर या स्मूदी बनाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

त्वचा की देखभाल के लिए आज मार्केट में कई ब्यूटी टूल्स मौजूद हैं। इनमें से एक है फेस रोलर। इसका इस्तेमाल ग्लोइंग और यंग स्किन पाने के लिए काफी चलन में है। बता दें, इसका यूज अच्छी फेस मसाज के लिए किया जाता है, जिससे एंटी-एजिंग फायदे मिलते हैं। ये आपकी स्किन में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ता है, जिससे चेहरे पर होने वाले दाग-धब्बे और एक्ने की प्रॉब्लम्स से निजात पाई जा सकती है। ऐसे में अगर आप भी इसके फायदे और इसे यूज करने का सही तरीका नहीं जानते हैं तो बने रहिए इस आर्टिकल के साथ।

#### क्या है 'फेस रोलर'

यह एक ब्यूटी टूल है। इसका इस्तेमाल आप अपनी स्किन, गर्दन आदि को मसाज करने के लिए कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल से उस हिस्से पर ब्लड फ्लो बढ़ जाता है। फाइन लाइंस की समस्या हो या कील-मुंहासे, ये हर तरह



चेहरे  
पर करेंगी  
ब्लड रोलर  
का यूज तो  
कोसों दूर  
चला  
जाएगा  
बुढ़ापा

के स्किन बेनिफिट्स पहुंचाता है। इसका इस्तेमाल हर स्किन टाइप के लोग आराम से कर सकते हैं।

#### कैसे करें फेस रोलर का यूज?

- इसे यूज करने से पहले आपको इसे थोड़ी देर ठंडे पानी में रखना चाहिए।

- इसके बाद चेहरे पर कोई फेशियल ऑयल, क्रीम या सीरम लगाकर गले से ऊपर की दिशा में रोलकर से मसाज करें।

- इसे चेहरे पर अपवर्ड्स डायरेक्शन में यूज करने से ही झुर्रियों से निजात पाने में मदद मिलती है।

- माथे पर आने वाली फाइन लाइंस के लिए इसे 5 मिनट रोजाना माथे पर भी यूज करें।

- अगर आंखों के लिए यूज करना चाहती हैं, तो छोटा रोलर लें।

#### फेस रोलर के फायदे

- फेस की पफीनेस को दूर करता है।

- ब्लड वेसल्स में खून का बहाव बढ़ाता है।

- स्किन को स्मूथ बनाता है।

- साइनेस में भी ये मददगार साबित होता है।

- स्किन को टाइट करता है।

- मांसपेशियों को रिलैक्स करता है।



# तमाम कोशिशों के बाद अगर बिगड़ जाती है आपकी भी खांडवी तो इस तरीके से बनाकर देखें

ढोकला हो, फाफड़ा हो या फिर ठेपला। गुजरात की इन पॉपुलर डिशेस का नाम सुनकर ही मुंह में पानी आ जाता है, और फिर अगर बात गुजरात की मोस्ट पॉपुलर डिश खांडवी की हो तो कहना ही क्या है। गुजरात ही नहीं खांडवी पूरे देश भर में चाव से खाई जाती है। बच्चों से लेकर बड़ों तक सब ही इससे फुल एंजाय करते हैं, लेकिन जब बात से घर पर बनाने की आती है तो लाख कोशिशों के बावजूद खांडवी बिगड़ ही जाती है। लोगों को लगता है कि इसे बनाना कठिन है जबकि यह सबसे आसान और झटपट बन जाने वाला ब्रेकफास्ट है। तो अगर आपकी खांडवी भी बिगड़ जाती है तो अब खांडवी बनाने के लिए आप फॉलो करें बस यह 5 टिप्स। अगर इन बातों का ख्याल रखते हुए खांडवी बनाएंगे तो मार्केट की खांडवी भी भूल जाएंगे।



## 1। नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल करें

खांडवी बनाने के लिए एक नॉन-स्टिक पैन बहुत जरूरी है। नॉन स्टिक पैन खांडवी के बैटर को चिपकने से रोकने में मदद करता है। साथ ही पैन की मदद से आप बैटर को पैन पर पतला करके फैला सकते हैं। आप खांडवी बनाने के लिए चपटे तले वाला नॉन-स्टिक पैन या नॉन-स्टिक कढ़ाई का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## 2। चिकना घोल बना लें

खांडवी बनाने के लिए बैटर बहुत जरूरी होता है और बैटर भी आपका स्मूद होना चाहिए। स्मूद बैटर बनाने के लिए एक बाउल में बेसन, दही, हल्दी, नमक और पानी मिलाएं। इन सभी चीजों को तब तक फेंटें जब तक बैटर में कोई गांठ न रह जाए। फेंटते वक्त आपको यह कंफर्म करते रहना पड़ेगा कि आपका बैटर फैलाने योग्य हुआ है या नहीं।

## 3। धीमी आंच पर पकाएं

खांडवी का सही शेप चाहते हैं, तो बैटर को धीमी आंच पर पकाएं। जब आप बैटर को पका रहे हैं तो उसे लगातार चलाते रहें ताकि वह कड़ाही में चिपके नहीं। धीमी आंच पर खांडवी का शेप बहुत अच्छा आता है।

4। बैटर को फैलाने के लिए स्पैचुला का इस्तेमाल करें  
आपका बैटर जब पक जाए तो उसे एक साफ सपाट सतह पर ट्रांसफर कर लें। बैटर को फैलाने के लिए स्पैचुला का यूज करें। एक बात का ध्यान रखें कि आप जब बैटर फैला रहे हैं तो उसे ज्यादा गाढ़ा न फैलाएं। गाढ़ा फैलाने से यह ठीक से रोल नहीं होगा।

## 5। खांडवी को सावधानी से रोल करें

जब बैटर ठंडा हो जाए तो उसकी पतली स्ट्रिप्स काट लें। धीरे-धीरे प्रत्येक पट्टी को सर्पिल में रोल करें, यह सुनिश्चित कर लें कि खांडवी टूट न जाए। यह आखिरी स्टेप है। इसके बाद आपकी खांडवी बनकर तैयार हो जाएगी। इसे प्लेट में निकाल कर कटे हरे धनिये जरा सी राय और कड़ी पत्ता और कढ़कस किये हुए नारियल से सजाकर परोसें।



# जयपुर शहर की शान हैं ये तीन किले



संस्कृति और परंपराओं का देश भारत दुनियाभर में कई वजहों से मशहूर है। यहां हर एक चीज का अपना अलग महत्व है। खानपान से लेकर पहनावे तक, यहां सभी में विविधाताएं देखने को मिलती हैं। इसके अलावा यहां कई ऐसी धरोहरें भी हैं, जिसे देखने देश-दुनिया से लोग भारत आते हैं। राजस्थान भारत का ऐसा ही एक राज्य है, जो अपनी संस्कृति और खूबसूरती के लिए जाना जाता है। इतना ही नहीं यहां कई

ऐ सी

धरोहरें भी हैं, जिन्हें देखने दूर-दूर से लोग आते हैं। राजस्थान की राजधानी जयपुर इन्हीं जगहों में से एक है, जहां हर साल भारी संख्या में लोग घूमने आते हैं। इसे पंक सिटी या गुलाबी शहर भी कहा जाता है। यहां कई खूबसूरत महल और किले मौजूद हैं, जिन्हें देखना हर किसी की चाहत होती है। अगर आप भी जयपुर घूमने का प्लान बना रहे हैं और ऐतिहासिक जगहों को देखना चाहते हैं, तो यहां मौजूद इन तीन किलों का दीदार करना न भूलें।

**आमेर का**

**किला**

अगर आप जयपुर जा रहे हैं, तो आमेर का किला घूमना न भूलें। इसे किले को देखने के लिए देश ही नहीं विदेश से भी लोग जयपुर आते हैं। यह एक भव्य किला है, जिसे बलुआ पत्थरों से बनवाया गया है। इस किले को बनवाने की शुरुआत 16वीं शताब्दी के अंत में राजा मान सिंह ने की थी। हालांकि, यह राजा जय सिंह प्रथम के शासन काल बनकर पूरा तैयार हुआ था। इस किले को पूरा होने में 100 साल का समय लग गया था।



# नाहरगढ़ का किला



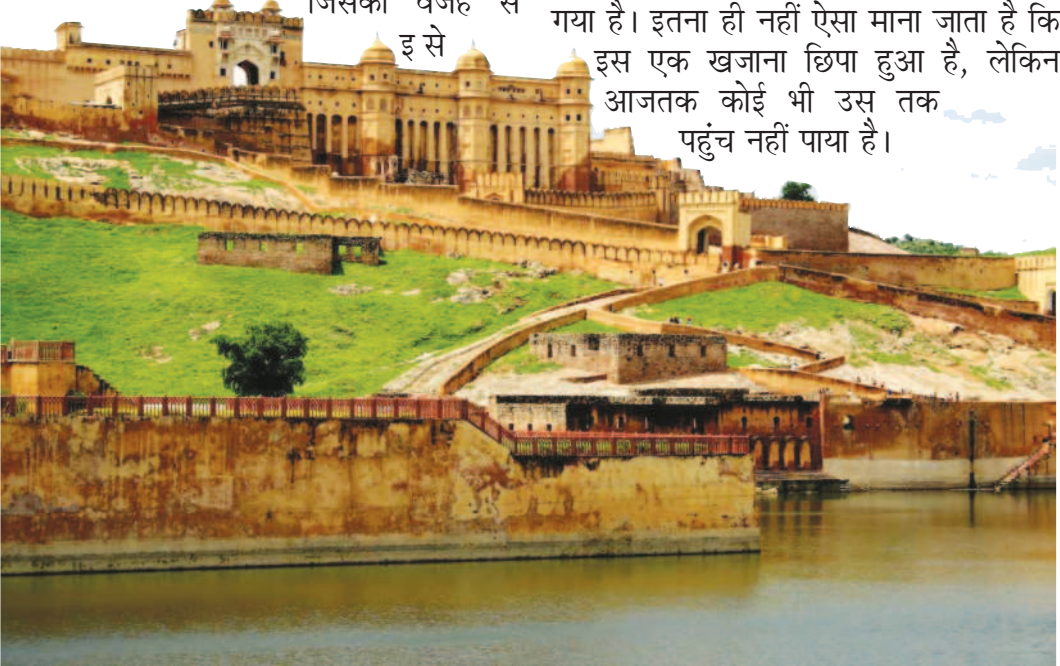
## नाहरगढ़ किला

पिंक सिटी जयपुर में यूं तो घूमने की कई जगह मौजूद हैं, लेकिन अगर आप कुछ अद्भुत देखना चाहते हैं, तो नाहरगढ़ किला जरूर जाएं। रात के समय इस किले से शहर का नजारा बेहद अद्भुत होता है। रोशनी से नहाया पूरा शहर बेहद खूबसूरत लगता है। हालांकि, इस किले को लेकर कुछ अफवाहें भी हैं। ऐसा माना जाता है कि इस किले पर भूतिया साया है, जिसकी वजह से

भूतिया किला भी कहा जाता है।

## जयगढ़ किला

जयपुर स्थित जयगढ़ किला भी शहर की धरोहरों में से एक है। यह कई मायनों में बेहद खास है। कहा जाता है कि यह किला जयपुर का सबसे मजबूत किला हुआ करता था। 18वीं शताब्दी में बने इस किले में उस समय दुनिया की सबसे बड़ी तोप रखी हुई थी। इस किले का नाम शासक सवाई जय सिंह 2 के नाम पर रखा गया है। इतना ही नहीं ऐसा माना जाता है कि इस एक खजाना छिपा हुआ है, लेकिन आज तक कोई भी उस तक पहुंच नहीं पाया है।





# ये देवता हमें यह संदेश देते हैं कि इस दुनिया में कोई भी संपूर्ण नहीं!

मेसोपोटामिया के आख्यान शास्त्र में दिव्यांग जीवों को लेकर एक रोचक कहानी है। एंकी नामक देवता ने मनुष्यों का सृजन कर उन्हें धरती पर तरह-तरह के कार्य सौंपे। इससे सभी देवता काम-काज से मुक्त होकर आरामदायक जीवन जीने लगे। एक दिन निन्माह नामक देवी ने मज्जाक में कह दिया कि वे अपूर्ण मनुष्य बना सकती हैं। इस पर एंकी ने कहा, 'आप भले ही अपूर्ण मनुष्य बनाएं, लेकिन मैं निश्चित ही उन्हें मानव समाज का अविभाज्य अंग बनाऊंगा।'

एंकी की परीक्षा लेने हेतु जब निन्माह ने एक पुरुष को दृष्टिहीन बनाया, तब एंकी ने उसे संगीतकार बना दिया। एंकी ने भुजाहीन पुरुष को राजा का विश्वसनीय जासूस बना दिया। एंकी ने बांझ स्त्री को गणिका बनाया और नपुंसक को राजा के अंतःपुर का रक्षक बनाया। अंत में निन्माह ने हार मान ली। वे जान गई कि एंकी प्रत्येक कमी को लाभ में बदल सकते हैं।

हिंदू आख्यान शास्त्र में भी विकलांग (जिन्हें आजकल दिव्यांग कहा जाने लगा है) जीवों व देवताओं का उल्लेख है। पुरी की जगन्नाथ की मूर्ति में कृष्ण की सुंदरता का जगह-जगह वर्णन है, लेकिन वह अपने आप पूर्ण नहीं है। उस मूर्ति के न हाथ हैं और न ही पैर। होंठ और नाक भी मूर्ति पर चित्रित किए गए हैं। मूर्ति की आंखों की पलकें नहीं हैं। और न ही मूर्ति के कान हैं। बहुधा त्योहार के समय जगन्नाथ को सोने की कृत्रिम बांहों से पूर्ण बनाया जाता है। कहते हैं कि मूर्तिकार ने राजा से विनती की थी कि मूर्ति बनने तक वे कार्यशाला का दरवाजा न खोलें। लेकिन जब राजा को लकड़ी के तराशने की आवाज नहीं सुनाई दी, तब उन्होंने चिंतित होकर दरवाजा खोल दिया और इस तरह वह मूर्ति अपूर्ण ही रह गई।

कई भक्ति गीतों में जगन्नाथ की मूर्ति की अपूर्णता का उल्लेख है। तो क्या इस अपूर्णता का कोई गूढ़ अर्थ है? क्या जगन्नाथ एक 'दिव्यांग' के रूप में इसलिए हैं कि वे 'हृष्ट-पुष्ट' लोगों को याद दिला सकें कि उन्हें उन लोगों को नहीं भूलना चाहिए जो उनसे अलग हैं और जिन्हें वे अपूर्ण या असामान्य मानते हैं? क्या इससे यह भी संदेश दिया जा रहा है कि विश्व में सभी कुछ मूलतः अपूर्ण और सदोष है?

पुराणों के अनुसार, कश्यप ऋषि की पत्नी विनता ने दो अंडे दिए थे। चूंकि लंबे समय तक अंडों से कोई संतान नहीं निकली तो विनता ने अपनी अधीरता में एक अंडा फोड़ दिया। उसमें से एक अपूर्ण संतान निकली। उसका निचला भाग विकृत था - उसके न पैर थे और न जननांग। इस संतान को अरुण कहा गया और



वह भोर के देवता बन गए। उन्हें हिंदू देवगण में सूर्य-देव के सारथी के रूप में जगह दी गई।

चूंकि अरुण का निचला भाग विकृत था, इसलिए यह तय नहीं था कि वे पुरुष हैं या स्त्री। प्रारंभिक वैदिक ग्रंथों में भोर के देवता और सूर्य के सारथी को 'उषस्' नामक स्त्री कहकर वर्णित किया गया। इस प्रकार, अस्पष्ट लिंग की इस विकृत संतान को देवगण में जगह दी गई।

लेकिन महाभारत के समय का समाज इससे बहुत अलग था। शांतनु के बड़े भाई बाह्लिक, जिन्हें चर्मरोग था, को राजा बनने से रोका गया। फिर, धृतराष्ट्र, जो दृष्टिहीन थे, के साथ भी यही हुआ। इसका कारण यह दिया गया कि राजाओं का पूर्ण होना आवश्यक था। जब पांडु को श्राप मिला कि वे संतानोत्पत्ति नहीं कर पाएंगे, तब उन्होंने भी स्वेच्छा से सिंहासन त्याग दिया। ये उदाहरण ऐसे समाज के संकेतक हैं, जो बढ़ती विकलांगता के साथ असहज था और नहीं जानता था कि उनके लिए जगह कैसे बनाई जाए।

जंगल में अस्वस्थ और विकलांग जानवरों की उनके झुंड देखभाल नहीं करते हैं, इसलिए वे तुरंत मारे जाते हैं। लेकिन मनुष्यों द्वारा जानवरों जैसा व्यवहार करना इस बात का संकेत है कि हमने हमारी उस मानवता को नहीं अपनाया, जो हमें सभ्य बनाती है।

हम विकलांग लोगों को मन से स्वीकार क्यों नहीं कर पाते हैं? हम क्यों चाहते हैं कि वे हमारे बीच दिखाई न दें? क्या हम उनकी समाज पर निर्भरता से डरते हैं? क्या हम उनकी समानुभूति की अपेक्षा से थक जाते हैं? धृतराष्ट्र और अरुण की कहानियां और जगन्नाथ की मूर्ति हमें इन प्रश्नों पर विचार करने पर विवश करती हैं।



# चिंता मुक्त रहने की योग्यता ही देगी खुशी



किताबों से जानिए, कैसे बेकाक का तनाव हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कर देता है, क्यों आपके कपड़े ही आपके बारे में एक धारणा बनाने में मददगार साबित होते हैं?

## अनावश्यक चिंता से मुक्ति बहुत जरूरी है

तनाव का प्रमुख कारण चिंता है। चिंता डर का ही रूप है। चिंता शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम करती है। इससे बीमारियों की आशंका भी बढ़ती है। चिंता से मुक्ति पाने की योग्यता खुशी, सेहत और संतुलित मानसिक नजरिए का शुरुआती बिंदु है, जिसकी जरूरत हर काम में होती है। लोग जिन चीजों के बारे में चिंता करते हैं, उनमें केवल 4 प्रतिशत को ही बदला जा सकता है।

**आपके बारे में बताता है**

## आपका पहनावा

शोध दावा करते हैं कि काम पर सूट या ब्लेजर पहनकर जाने से कर्मचारियों की उत्पादकता बढ़ती है। आपका पहनावा केवल आपसे ही नहीं दूसरों से भी बात करता है। आपका पहनावा देखकर ही लोग आपके बारे में अपनी राय कायम करते हैं। अच्छा पहनावा सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। खराब पहनावा नकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। आपके लापरवाह होने का संदेश देता है।

## सफल होने के लिए जोश का होना क्यों जरूरी है

जीवन में ऐसा कोई काम न करें, जिसमें आपकी रुचि न हो क्योंकि जिस काम में आपकी रुचि नहीं होती, उसे आप हमेशा अधूरे मन से करते हैं। आप अपने मन में यह बैठा लें कि अगर जीवन में आगे बढ़ना है तो जोश बहुत जरूरी है। बिना जोश, मन में निराशा के भाव पैदा होंगे। यदि आपके मन में काम को लेकर जोश कायम है, तो सफलता मिलने तक आप डटे रहेंगे।

## सकारात्मक भाषा से भी बढ़ता है लोगों का उत्साह

अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सकारात्मक शब्दों और वाक्यों का प्रयोग करें।

जब कोई आपसे पूछता है आप आज कैसा महसूस कर रहे हैं तो जवाब में कहें- बहुत अच्छा। हर मौके पर कहें कि आप बढ़िया महसूस कर रहे हैं और आप सचमुच बेहतर महसूस करेंगे। दूसरों का

उत्साह बढ़ाने के लिए सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें। हर मौके पर लोगों की तारीफ करें।



# छोटे बच्चों की मजेदार कहानी



एक समय की बात है एक गांव में एक ब्राह्मण रहा करता था । वह हमेशा सपनों को दुनिया में खोया रहता था ।

उसे भिक्षा में जो भी प्राप्त होता वह अपने पास ठेले में रख लेता था ।

एक दिन उसे बहुत सारे सत्तू भिक्षा में प्राप्त होते हैं । वह बहुत सारे सत्तू ठेले में डालकर घर के और प्रस्थान करता है ।

जब संध्याकाल हो जाता है तो वह खाट पर लेटकर अपने विचारों में डूब जाता है ।

वह सोचता है, पूरे गांव में अकाल पड़ जायेगा । गांव वाले के पास भोजन सामग्री समाप्त हो जायेगी ।

गांव वाले मुझे ढूंढते हुए आएंगे और मेरे सत्तू को मुंह बोली किम्मत चुका कर जायेंगे ।

उस धन से भैंस खरीदूंगा । वह भैंस बहुत दुध देगी । उससे बहुत धन जमा करूंगा ।

फिर एक घोड़ा और गाय भी खरीद लूंगा । वह अपने विचारों में पूरी तरह खो गया था ।

वह सोचने लगा मैं सभी जानवरों ( घोड़ा और गाय ) को बेचकर सारा धन इकट्ठा करूंगा ।

जब मेरे पास इतना सारा धन आजाएगा तो कोई

बड़े राज घराने की सुंदर कन्या के विवाह का प्रस्ताव मेरे समक्ष आयेगा ।

मेरा विवाह संपन्न हो जायेगा । मेरा एक प्यारा से पुत्र होगा । उसका नाम रखूंगा सत्तू राम ।

सत्तू राम को मैं बहुत लाड प्यार से रखूंगा । जब सत्तू मस्ती करेगा तो सत्तू की मम्मी सत्तू को फटकारेगी ।

जैसे सत्तू रोएगा मैं सत्तू का पक्ष लूंगा और धीरे से सत्तू के मम्मी को लात मारुंगा ।

जैसे ही वह ब्राह्मण लात मारने के लिए पैर उठता है तो वह पर उठकर उस मटके पर पड़ते हैं !

मटका तुरंत नीचे गिरकर टूट जाता है । जैसे ही मटके के टूटने की आवाज आती है ।

ब्राह्मण की नींद टूट जाती है और उसका सपना मटके के तरह चकनाचुर हो जाता है ।

छोटे बच्चों की मजेदार कहानी से सिख -

— वर्तमान पर ध्यान केंद्रित कीजिए । भूतकाल और भविष्य काल के विचारों में समय की बरबादी नहीं करें ।

— पूरे दिन विचार में डूबे रहना अच्छे आदत नहीं है ।

# भारत के इस एयरपोर्ट की खूबसूरती का दीवाना हुआ यूनेस्को

भारत में ऐसी कई सारी जगहें हैं जिनके बारे में लोग अंजान हैं। इन जगहों की खूबसूरती को छोड़ लोग विदेश की सैर पर निकल जाते हैं। विदेशों में जाकर खूबसूरती जगहों की सैर करते हैं लेकिन आज हम आपको एक ऐसे एयरपोर्ट के बारे में बताएंगे जिसकी तस्वीरें देख आप भी एक बार वहां जरूर जाना चाहेंगे। यह एयरपोर्ट कहीं और नहीं बल्कि बेंगलुरु में स्थित है। बेंगलुरु के केम्पेगोड़ा इंटरनेशनल एयरपोर्ट टर्मिनल 2 को यूनेस्को के इंटीरियर के लिए विश्व विशेष पुरस्कार की अंतर्गत सबसे खूबसूरत एयरपोर्ट का अवॉर्ड मिला है।



## 2 लाख 661 स्कवेयर मीटर में फैला हुआ है टर्मिनल

केम्पेगोड़ा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के टर्मिनल 2 भारत का सबसे पहले ऐसा एयरपोर्ट है जिसे विश्व के सबसे खूबसूरत एयरपोर्ट का अवॉर्ड मिला है। एयरपोर्ट का यह टर्मिनल 2 पूरे 2 लाख 55 हजार 661 स्कवेयर मीटर में फैला हुआ है। इस एयरपोर्ट का निर्माण पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए किया गया है।

इस एयरपोर्ट में कर्नाटक के कल्चर की झलक दिखती



है। आपको बता दें कि इस एयरपोर्ट का उद्घाटन 11 नवंबर 2022 को किया गया था।

## फैशन डिजाइन एली साब

खबरों की मानें तो डिजाइनर एली साब की अध्यक्षता में बने इस एयरपोर्ट को वैश्विक पैनल ने विश्व खिताब से सम्मानित नवीनतम वास्तुशिल्प परियोजनाओं का अनावरण किया है। आपको बता दें कि बेंगलुरु का हवाई अड्डा भारत का इकलौता ऐसा एयरपोर्ट है जिसे इस सम्मान से सम्मानित



किया गया है। तस्वीरों में देखा जा सकता है कि यह टर्मिनल गोल्डन कलर से जगमगा रहा है। टर्मिनल 2 को बेंगलुरु के गार्डन सिटी के लिए एक श्रद्धांजलि के रूप में डिजाइन किया गया है।

## एयरपोर्ट की खूबसूरती जीत लेगी दिल

टर्मिनल 2 की तस्वीरें देखकर यह नहीं लगता कि यह तस्वीरों को देखकर लगता है कि मानों यात्रियों को एयरपोर्ट पर नहीं बल्कि बगीचे में वॉक करने जैसा अनुभव होगा। बता दें कि इसके गेट लाउंज में बैठने की क्षमता 5,932 होगी। यह एयरपोर्ट मुख्य तौर पर कर्नाटक का कल्चर दिखाने के लिए बनाया गया है।



# खाने- पीने की शौकीन है पंजाबी कुड़ी रकुल प्रीत, बिना डाइटिंग के कैसे हैं फिट ?

एक्ट्रेस रकुल प्रीत अपनी खूबसूरती और फिट बॉडी के लिए जानी जाती हैं। वो खाने- पीने की बेहद शौकीन हैं, जिसके फोटोज वो अक्सर सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। हालांकि वो अपने इस शौक को अपनी फिटनेस की राह में नहीं आने देती। लोग एक्ट्रेस की फिटनेस को देखकर हैरान है। इसको लेकर एक फैन ने एक्ट्रेस से सवाल भी पूछा, जिसपर एक्ट्रेस ने खुलासा किया की वो सुबह उठकर कॉफी पीकर जिम जरूर जाती है। इसके अलावा वो घर का बना खाना ही खाती है। जंक फूड और व्हाइट शुगर से दूर रहती हैं। इसके अलावा भी एक्ट्रेस के कुछ फिटनेस मंत्र है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

## वर्कआउट नहीं करती मिस

एक्ट्रेस अपने वर्कआउट को लेकर काफी लॉयल है। यही वजह है कि वह एक भी दिन स्किप किए बिना ही वर्कआउट करती हैं। उनका मानना है कि इसकी वजह से वह स्ट्रॉन्ग और फिट रहती हैं। वो हर दिन कार्डियो करती हैं और फिर वर्कआउट स्टार्ट करती हैं।

## करती हैं इंटेसिटी कार्डियो

एक्ट्रेस के रूटीन में हाई इंटेसिटी कार्डियो भी शामिल है। हालांकि इसे वो कभी- कभार ही करती हैं। लेकिन इस कार्डियो में वो साइकिलिंग, स्किपिंग और किक बॉक्सिंग को शामिल करती हैं।

## प्लैक्सबिलिटी के लिए करती हैं योग



खाने- पीने का मतलब ये नहीं है कि वो आलसी हैं। वो अपने शरीर की प्लैक्सबिलिटी को बनाए रखने के लिए योगा करती हैं। एक्ट्रेस का मानना है कि योग सिर्फ दिमाग को शांत ही नहीं रखता बल्कि शरीर को भी फिट बनाए रखने का काम करता है। एक्ट्रेस मेडिटेशन, सूर्य नमस्कार, शीर्षासन जैसे योगासन भी करती हैं।

## खाने पीने का रखती हैं ख्याल

डाइट का भी वो पूरा ख्याल रखती हैं। वो हर रोज एक बैलेंस डाइट खाना पसंद करती हैं। उन्हें दाल, चावल खाना बहुत पसंद है। इसके अलावा एक्ट्रेस अपने डाइट में सब्जी, सलाद, फल और दालों को शामिल करती 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