

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
24 मार्च 2024

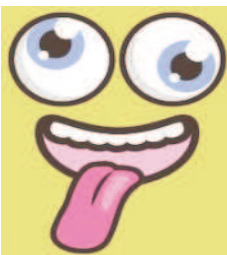
होली की  
हार्दिक  
शुभकामनाएं

**पति-** आज खाना  
क्यों नहीं बनाया ?

**पत्नी-** गिर गई थी लग गई

**पति-** कहां गिर गई थी और क्या  
लग गई थी ?

**पत्नी-** तकिये पर गिर गई थी।  
और आंख लग गई थी।



**टीचर:** तुम पढ़ाई पर ध्यान क्यों नहीं देते ?

**स्टूडेंट:** क्योंकि पढ़ाई सिर्फ दो वजहों से की जाती है.

**टीचर:** अच्छा जनाब, कौन सी हैं वो दो वजहें,  
जरा बताओ तो ?

**स्टूडेंट:** या तो डर से या शौक से, मैं बिना  
वजह कोई शौक रखता नहीं और डरता  
तो मैं किसी से भी नहीं.



**पत्नी -** जरा किचन से  
आलू लेते आना।

**पति -** यहां तो कहीं  
आलू दिख नहीं रहे हैं।

**पत्नी -** तुम तो हो ही  
अंधे, कामचोर हो।

एक काम ढंग से नहीं  
कर सकते,

मुझे पता था कि  
तुम्हें नहीं

मिलेंगे, इसलिए मैं पहले

ही ले आई थी !

अब आदमी की कोई गलती हो तो बताओ...

000000000000000000

**पति-** क्या तुम जानती हों दुनिया में सबसे ज्यादा शरीफ  
कौन है ?

**पत्नी-** दुनिया में सिर्फ वही लोग शरीफ हैं...,  
जिनके मोबाइल में पासवर्ड नहीं है।

000000000000000000

**डॉक्टर -** कहिए कैसे आना हुआ...

**राजू-** डॉक्टर साहब लिवर में बहुत  
दर्द हो रहा है।

**डॉक्टर-** शराब पीते हो ?

**राजू-** हां- हां बिल्कुल पर छोटा पैक  
ही बनाना।



एक मोटी औरत  
दूसरी औरत से :  
मेरे पास गाड़ी है,  
बंगला है, बैंक  
बैलेंस है, तेरे



पास क्या है दूसरी औरत मोटी औरत से :  
मेरे पास 20 साल पहले  
शादी में सिलवाया हुआ सूट है ,  
जो अभी भी मुझे फिट आता है !!!!  
मोटी औरत बिल्कुल चुप,  
इतनी गंदी बेजजती

**पत्नी-** मुझे एक कुत्ता खरीदना है।

**पति-** तुम्हें कुत्ता ही क्यों खरीदना है ?

**पत्नी-** ताकि तुम्हारे ऑफिस जाने के  
बाद कोई तो मेरे आगे पीछे दुम हिलाने  
वाला हो।

एक दिन चिटू पंडित जी के पास गया।  
पंडित - तुम्हारी कुंडली में धन ही धन  
लिखा है।

**चिटू -** वो तो सब ठीक है पंडित जी  
लेकिन ये तो बताइए इस धन को बैंक  
में कैसे ट्रांसफर करें।

पंडित बेहोश !

000000000000000000

**दरोगा -** तुमने हवलदार की जेब में  
माचिस क्यों जलाई ?

सर, हवालदार साहब ने कहा था,  
अगर जेल नहीं जाना चाहता तो , तो  
जेब गर्म कर,  
मैंने माचिस जला दी।

000000000000000000

गलफ्रिड से ब्रेकअप के बाद लड़का  
रोता हुआ मंदिर में जाकर भगवान से  
बोला...

बिछड़ा यार मिला दे, ओ रब्बा...

भगवान बोले- बगल में हनुमान मंदिर  
है, वहीं जाकर प्रार्थमिकी दर्ज कराओ...

माता सीता को उन्होंने ही ढूंढा था...

000000000000000000

**लड़की-** कितना प्यार करते हो मुझसे ?

**प्रेमी-** शाहजहां जितना

**लड़की-** तो ताजमहल बनवाओ

**प्रेमी-** जमीन खरीद ली है, बस तुम्हारे  
मरने का इंतजार कर रहा हूं।

0000000000

**टीचर-** एक टोकरी में 20 सेब थे 10  
सड़ गए कितने बचे ?

**पिटू-** 20 ही बचेंगे और क्या,,,

**टीचर-** मूर्ख 20 कैसे बचेंगे ?

**पिटू-** सड़े हुए सेब कहां जाएंगे, सड़ने  
से केले थोड़ी बन जाएंगे।



# किसी रिश्ते में बहुत अधिक देना कब बंद करें अपने रिश्तों के लेन देन में संतुलन बनाए

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसके रिश्ते उसके सामाजिक संबंधों का आधार। रिश्तों में दार पड़ने से मनुष्य मानसिक रूप से अशांत हो जाता है और रिश्तों में मिठास उसके जीवन में मिठास घोल देती है। अपने जीवन में इन रिश्तों को निभा कर चलना किसी चैलेंज से कम नहीं है। किसी रिश्ते में कब देना है और समझौता करके चलना है और कब बहुत अधिक देना बंद करना है, यह आर्ट होना एक हेल्थी बैलेंस बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण बात है।

यह खुद के सेल्फ रिस्पेक्ट और ओवरऑल इमोशनल वेल बीइंग को बनाए रखने के लिए भी बहुत जरूरी है। जहां लेना और देना किसी भी हेल्दी रिलेशनशिप के लिए जरूरी है साथ ही यह पहचान होना भी जरूरी है कि कब आपकी उदारता का फायदा उठाया जा रहा है और कब यह आपकी खुशी पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। यहां पर कुछ ऐसी सिचुएशंस का जिक्र किया गया है जब आपको रिश्तों में बहुत ज्यादा ना देकर बैलेंस बनाने की जरूरत है।

**रिश्तों में थकावट महसूस कर रहे हैं**



यदि आप खुद को किसी रिश्ते में इमोशनली थका हुआ महसूस करते हैं तो यह एक संकेत हो सकता है कि आप बहुत अधिक दे रहे हैं। इसके लिए जरूरी है कि आप पहले अपनी जरूरतों और वेल बीइंग को प्राथमिकता दें।

खुश और तृप्त रहने के लिए यह जरूरी है कि किसी भी रिश्ते में आपकी भी जरूरतें पूरी हों। अगर आप देते ही जाते हो तो दूसरा आपके इस स्वभाव को हल्के में लेना शुरू कर देता है।

**एकतरफा प्रयास महसूस कर रहे हैं**



एक हेल्दी रिलेशनशिप की पहचान आपसी देन लेन से होती है। यदि आप लगातार यह महसूस करते हैं कि बदले में सराहना या कोई भी प्रयास प्राप्त किए बिना खाली दे रहे हैं तो यह एक खतरे का संकेत है।

जब भी आप अपने पार्टनर की इच्छाओं और जरूरतों को पूरा करने के लिए लगातार अपने पर्सनल गोल्स और बाउंड्रीज को छोड़ देते हो तो इससे आपके अंदर नाराजगी और असंतोष पैदा हो सकता है।



**रिश्तों में सीमा निर्धारित करें**

यदि आप अपने साथी को सपोर्ट करते रहते हैं और देते ही रहते हैं और आपके प्रयासों के बावजूद उसके कार्यों और व्यवहार से बार-बार निराश होते हैं, तो यह एक संकेत हो सकता है कि आपकी उदारता को महत्व नहीं दिया जा रहा है या उसकी सरहाना नहीं की जा रही है।

किसी रिश्ते में बहुत अधिक देने से कभी-कभी आपके अपने पर्सनल गोल्स नैगलैक्ट हो सकते हैं। रिश्ते से बाहर अपनी इंडिविजुअलिटी, अपनी आकांक्षाएं और अपने सपनों को पूरा करना आवश्यक है।

# टीनएज में डिप्रेशन से जूझ रहे हैं बच्चे तो पेरेंट्स इस तरह से संभालें

टीनएज में कदम रखते ही बच्चों के शरीर में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं। इस दौरान शरीर में हार्मोनल बदलाव भी होते हैं। शरीर के साथ-साथ टीनएज में बच्चों में कुछ भावनात्मक बदलाव भी होते हैं। जैसे कुछ बच्चे टीनएज में पढ़ाई या फिर किसी और बात को लेकर कई बार डिप्रेशन में भी चले जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स बच्चों की हालत देखकर और भी परेशान हो जाते हैं। आज आपको अपने इस आर्टिकल के जरिए कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं जिनके जरिए आप टीनएज बच्चों में डिप्रेशन दूर कर पाएंगे।

## प्यार से समझाएं



यदि आप देखते हैं कि बच्चा डिप्रेशन में जा रहा है तो उसके साथ प्यार से पेश आएँ। बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएँ। उससे बात करें। कोशिश करें कि वह आपसे सारी बात बता पाए। बात करने से बच्चे को मन हल्का होगा और वह डिप्रेशन से भी दूर ही रहेगा।

## हरकतों पर दें ध्यान

वर्किंग होने के कारण पेरेंट्स को कई बार पता नहीं चल



पाता कि उनके बच्चे डिप्रेशन में जा रहे हैं। ऐसे में कोशिश करें कि अपने बच्चों को पूरा समय दें। यदि आपको उनकी हरकतें कुछ अलग लगती हैं तो इस बारे में उनसे बात करें। इमोशनल सपोर्ट के साथ ही आप उन्हें प्रतिकूल परिस्थितियों



को सामना करना सिखा सकते हैं।

## बच्चों को लिखने की आदत डालें

शोधकर्ताओं की मानें तो लिखने से बच्चों को अपनी दबी भावनाओं को बाहर निकालने में मदद मिलती है। रोज तकरीबन 20 मिनट लिखने से बच्चों को काफी फायदे होते हैं। इससे बच्चा हल्का भी महसूस करेगा और शब्दों से उसे पॉजिटिविटी भी मिलेगी। इसके अलावा लिखने से हार्ट रेट भी अच्छा होता है।

## बच्चे के मनोबल बढ़ाएं

यदि टीनएजर बच्चे बहुत उदास रहने लगे हैं तो उन्हें एहसास दिलवाएं कि आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण कह्वा है। उन्हें बेकार की बातों में उलझने की जगह जीवन में आगे बढ़ने की सीख दें। इसके अलावा आप उन्हें योग या मेडिटेशन करने के लिए कह सकते हैं।

## साथ में घूमने ले जाएं

जगह बदलने के साथ ही बच्चे का मूड चेंज होता है। किसी प्राकृतिक स्थान पर आप उन्हें घूमने ले जा सकते हैं। प्रकृति में समय बिताकर वह शांत भी महसूस करेगा।



# सांस लेने की इस तकनीक से

## जानें आप हेल्दी हैं या नहीं?

### ऐसे पता करें अपनी हेल्थ रिपोर्ट

अगर आपको सांस संबंधी परेशानी है, तो ऐसे में आप श्वास तकनीक 4-2-8-2 कर सकते हैं। इससे आपका तनाव तो कम होगा ही। साथ ही आपकी कंसंट्रेशन पावर भी बढ़ेगी। आज हम आपको इसी तकनीक के प्रोसेस के बारे में बताएंगे।



#### 4-2-8-2 श्वास तकनीक

आज के समय में तनाव मुक्त रहना एक बड़ी चुनौती बन गई है, क्योंकि व्यक्ति छोटी से छोटी बातों पर टेंशन लेने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि आप ब्रीदिंग एक्सरसाइज, योग और मेडिटेशन करें। इन सभी चीजों से माइंड रिलैक्स होता है और शरीर की सारी थकान दूर हो जाती है। इसी के साथ तनाव मुक्त रहने के लिए आप सांस की एक्सरसाइज श्वास तकनीक 4-2-8-2 भी कर सकते हैं। इस एक्सरसाइज से पता चल जाता है कि व्यक्ति हेल्दी है या नहीं? अगर एक्सरसाइज करने में उसे कोई समस्या आती है, तो उसे समझ जाना चाहिए कि वो हेल्दी नहीं है।

जो लोग नियमित रूप से श्वास तकनीक 4-2-8-2 को करते हैं। इससे उनके दिल की गति कम होने लगती है और दिल को आराम मिलता है। साथ ही सांस से जुड़ी कई समस्याएं भी कम हो जाती हैं। इसलिए आज हम आपको श्वास तकनीक 4-2-8-2 के बारे में ही बताएंगे, कि इसे आप कैसे कर सकते हैं। इसके अलावा इससे शरीर को क्या-क्या लाभ होता है।

#### श्वास तकनीक 4-2-8-2 क्या है?

जिन लोगों को श्वास संबंधी समस्याएं होती हैं, उन्हें नियमित रूप से प्राणायाम करना चाहिए। इससे उनका तनाव कम होता है। साथ ही एकाग्रता बढ़ती है। इसके अलावा जिन लोगों के फेफड़े कमजोर होते हैं या उन्हें अस्थमा की बीमारी है, ऐसे में उन्हें रोजाना प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम के साथ-साथ आप श्वास तकनीक 4-2-8-2 भी कर सकते हैं। इस तकनीक में एक बार सांस लेना, रोकना, छोड़ना और फिर से सांस को रोकने की क्रिया करनी होती है। आइए विस्तार से जानते हैं इसकी प्रक्रिया के बारे में-

4 का मतलब है : चार तक गिनती के काउंट तक सांस लेना

2 का मतलब है : दो गिनती तक सांस को रोक के रखना

8 का मतलब है : 8 गिनती के काउंट पर सांस को छोड़ देना

**2 का मतलब है : फिर से 2 तक सांस को रोक के रखना**  
श्वास तकनीक 4-2-8-2 में लगातार कई बार इस प्रक्रिया को किया जाता है।

#### शरीर के लिए कैसे फायदेमंद है श्वास तकनीक 4-2-8-2?

अगर आप नियमित रूप से श्वास तकनीक 4-2-8-2 का अभ्यास करते हैं, तो इससे आपको सांस संबंधी समस्या के होने का खतरा बहुत ज्यादा कम हो जाएगा। इसके अलावा अस्थमा के रोगियों को तो इसे रोजाना करना चाहिए। इससे आप चिंता मुक्त रहेंगे। साथ ही आपका दिमाग शांत होता है, जिससे आपकी सोचने-समझने की शक्ति बढ़ेगी। इसी के साथ कुछ ही समय में आपकी कंसंट्रेशन पावर में भी इजाफा होने लगेगा।



# बच्चे को दूध से एलर्जी है तो कैल्शियम के लिए खिलाएं ये फूड्स

फूड एलर्जी सिर्फ बड़े लोगों को ही नहीं बल्कि बच्चों को भी हो सकती है। कई बार पेरेंट्स को पता नहीं चलता कि बच्चों को किस चीज से एलर्जी है ऐसे में वह उन्हें वो चीजें दे देते हैं जो उनके लिए परेशानी खड़ी कर सकती है। कुछ बच्चों को दूध से एलर्जी होती है। यह एलर्जी लैक्टोज इनटोलरेंस के कारण होती है। जिन बच्चों को दूध पचाने में समस्या होती है उनके शरीर में कैल्शियम को पूरा करने के लिए आप कुछ और फूड्स उनकी डाइट में शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में विस्तार से।

## बीन्स

दूध के अलावा आप बच्चों को बीन्स खिला सकते हैं जैसे राजमाह, छोले इन सब चीजों में कैल्शियम अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। इससे बच्चों के शरीर में से कैल्शियम की जरूरत पूरी होगी। 170 ग्राम बीन्स में कैल्शियम की दिन भर की 20 फीसदी खुराक मौजूद होती है। ऐसे में यह चीजें आप बच्चों की डाइट में शामिल कर सकते हैं।



## हरी पत्तेदार

### सब्जियां

यह भी कैल्शियम का अच्छा स्रोत मानी जाती है। रोजाना एक कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी बच्चों को खिलाने से उन्हें कैल्शियम की अच्छी डोज मिलेगी। पालक का साग आप उन्हें खिला सकते हैं। यह शरीर में से कैल्शियम की कमी पूरी करने में मदद करेगा।

## सोयाबीन

सोयाबीन दूध के बाद कैल्शियम का बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें कैल्शियम काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। ऐसे में आप बच्चों को इसका सेवन करवा सकते हैं। सोयाबीन खाने से बच्चों के शरीर को आयरन और प्रोटीन की



अच्छी मात्रा मिलेगी।

## ब्रोकली

ब्रोकली का सलाद खाने से बच्चों को कैल्शियम की अच्छी मात्रा मिलेगी। एक कप कच्ची ब्रोकली में 35 मिलीग्राम कैल्शियम मौजूद होता है। बच्चों की डाइट में आप इसे शामिल कर सकते हैं।

## बादाम

रोज बादाम देकर बच्चों के शरीर में से कैल्शियम की कमी आप पूरी कर सकते हैं। बादाम में कैल्शियम के साथ-साथ हेल्दी फैट, प्रोटीन और मैग्नीशियम मौजूद होता है। रोज रात को बादाम भिगोकर सुबह छिलका उतारकर बच्चों को खिलाएं।

## सूखे मेवे

सूखे मेवे के तौर पर अंजीर आप बच्चों को दे सकते हैं। यह कैल्शियम से भरपूर मानी जाती है। नियमित तौर पर सूखे अंजीर का सेवन करने से उनके शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम मिलेगा।

## चने

चने का सेवन करके बच्चों के शरीर को कैल्शियम की खुराक मिल सकती है।



100 ग्राम चने में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है ऐसे में आप बच्चों को इसका सेवन करवा सकते हैं।

# गीले बालों के साथ न करें सोने की गलती, हो सकती है ये परेशानी



कई बार महिलाएं गीले बालों के साथ ही लेट जाती हैं या फिर सो भी जाती हैं। पर ऐसा करने से वो समस्या में पड़ सकती हैं। ये हम नहीं, स्लीप एक्सपर्ट्स का कहना है। हाल ही में स्लीप एक्सपर्ट्स ने बताया कि औरतों को गीले बालों के साथ बिस्तर पर क्यों नहीं सोना चाहिए। पुरुष हों या औरतें, हर किसी के लिए ये तथ्य जान लेना बेहद जरूरी है।

रिपोर्ट के अनुसार हैपी बेड्स नाम की एक फर्नीचर से जुड़ी कंपनी के स्लीप एक्सपर्ट्स ने लोगों को गीले बालों के साथ सोने से रोका है। सोने के साथ-साथ उन्होंने ये भी कहा है कि लोगों को गीले बालों के साथ अपने सिर को बिस्तर के सिरहाने पर भी नहीं टिकाना चाहिए। अक्सर लड़कियां बाल धुलकर उसके सूखने का इंतजार करती हैं और फिर सिर को बिस्तर के हेडर पर टिकाकर किताब पढ़ने लगती हैं या फिर फोन चलाने लगती हैं।

**बालों में हो सकते हैं माइट्स**

चलिए अब बताते हैं कि आखिर

इस चीज के लिए मना क्यों किया जा रहा है। दरअसल, जब हम अपने गीलों बालों को हेडबोर्ड या फिर बिस्तर पर रखते हैं तो उस जगह पर गर्म और डैप सा माहौल बन जाता है, इस वजह से उस जगह माइट्स यानी कीड़े आसानी से पैदा होने लगते हैं। इन जगहों पर बैक्टीरिया या बेडबग्स हो सकते हैं जो गीले बालों पर चिपक सकते हैं।

**गीले बालों के साथ बेड के हेडर पर न लगाएं टेक**

हैपी बेड्स द्वारा किए गए एक सर्वे के अनुसार 53 फीसदी लोग अपने बिस्तर के हेडबोर्ड्स को कभी नहीं साफ करते। इसका ये मतलब हुआ कि हम में से कई लोग इन कीड़ों के साथ रोज सोते होंगे और हमें पता भी नहीं चलता होगा। इसे रोकने के लिए गीले बालों के साथ बिस्तर पर लेटना या फिर

बिस्तर के हेडर पर सिर टिकाकर लेटना भी गलत है। यही नहीं, चादरों को हर हफ्ते धोने से भी ऐसी समस्याओं से बचा जा सकता है।





बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन एक अच्छी एक्ट्रेस होने के साथ-साथ एक अच्छी मां भी हैं। सुष्मिता की दो बेटियां हैं जिनकी परवरिश अकेले ही करती हैं। एक्ट्रेस ने दोनों बेटियां को गोद लिया था। जैसे सुष्मिता अपनी बेटियों की परवरिश की है वह बाकी सिंगल मदर के लिए एक इंस्पिरेशन हैं। तो चलिए आज आपको उनके कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं जो बतौर सिंगल मदर आपके भी काम आ सकते हैं।

## सिंगल मदर होकर सुष्मिता ने दी बेटियों की अच्छी परवरिश, आप भी लें एक्ट्रेस से टिप्स

बेटियों को फन करवाने के लिए वह खाली समय में उन्हें हॉलीडे पर भी ले जाती हैं। ऐसे में आप भी बच्चों के साथ फन करते हुए उन्हें वीकेंड या खाली समय पर घूमने ले जा सकते हैं।

### सपने चुनने की आजादी दें

हर बच्चे के ख्वाब अलग-अलग होते हैं। कुछ बच्चे डॉक्टर या इंजीनियर बनना चाहते हैं तो कुछ एक्टर्स बनना पसंद करते हैं। ऐसे में आपके बच्चों को जो पसंद हैं उन्हें वह करने दें। यदि वह कोई बड़ा सपना



### थोड़ी सी कोशिश से कर सकती है सब

ऐसा कहा जाता है कि एक बच्चे के लिए मां और बाप दोनों ही जरूरी होते हैं लेकिन यदि किसी कारणवश बच्चे को मां-पिता का साथ नहीं मिल पाता है इसका मतलब यह नहीं कि आपका परिवार ही अधूरा रह जाएगा। इस बात पर सुष्मिता का मानना है कि बच्चों की अकेले परवरिश करना मुश्किल तो होता है लेकिन नामुमकिन नहीं है। थोड़े से प्रयास के साथ आप बच्चों के लिए सब कुछ कर सकती हैं।

### ईमानदार रहें

बच्चों के साथ झूठ बिल्कुल भी न बोलें उनके साथ ईमानदार रहें। बच्चों के दिमाग में कई सारे सवाल होते हैं और आपको उनका सच में ही जवाब देना चाहिए। थोड़े क्रिएटिव अंदाज में आप बच्चों को उसी सवाल का जवाब दे सकते हैं। सुष्मिता ने बताया था कि एक दिन उनकी बेटी रेनी स्कूल से आकर पिता के बारे में पूछने लगी। तब सुष्मिता ने उसे मुस्कुराकर कहा था कि उनके पिता शिव हैं।

### मस्ती करें

बच्चों को अनुशासन में रखना जरूरी है लेकिन कभी-कभी उनके साथ मस्ती भी करनी चाहिए। पहले सुष्मिता एक स्ट्रिक्ट मदर थी लेकिन अब वो ऐसा नहीं करती। अपनी

देखते हैं तो उसमें उनका साथ दें। सुष्मिता सेन भी अपनी बेटियों को अपने सपने चुनने और उन्हें पूरा करने की कोशिश करने की पूरी आजादी देती हैं। शायद ये खूबी हर पेरेंट में होनी चाहिए।

### बच्चों को बनाएं आत्मनिर्भर

कई बार लाड़-दुलार में सिंगल पेरेंट्स बच्चों के काम खुद ही कर देते हैं लेकिन ऐसा न करें। आपकी इस आदत के कारण बच्चा आलसी बन सकता है। घर के छोटे-मोटे कामों में उनकी मदद आप ले सकते हैं। जैसे कमरे की सफाई, कपड़ों की धुलाई आदि। इससे बच्चे आत्मनिर्भर बनेंगे।







## 14 साल से कम उम्र के बच्चों को फिजिकली फिट रखेंगी ये एक्सरसाइज

एक्सरसाइज सिर्फ बड़ों ही नहीं बल्कि बच्चों के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। नियमित एक्सरसाइज करने से बच्चों का विकास होता है और भविष्य में वह किसी भी तरह की बीमारी से दूर रहते हैं लेकिन पेरेंट्स यह समझ नहीं पाते कि कौन सी उम्र में बच्चों को कौन सी एक्सरसाइज करवानी चाहिए। 5 साल की उम्र से ज्यादा और 14 साल तक की उम्र के बच्चों के लिए नियमित एक्सरसाइज और खेलकूद करना

क्रॉल एक्सरसाइज कहा जाता है। हाथों और पैरों की ताकत बढ़ाने और शरीर को लचीला बनाए रखने के लिए यह एक्सरसाइज बेहद फायदेमंद मानी जाती है।

### रनिंग

बच्चों के लिए रनिंग बहुत लाभकारी एक्सरसाइज होती है। यह एक ऐसी आसान एक्सरसाइज है जो बच्चे किसी भी उम्र में कर सकते हैं। शुरुआत से बच्चों को रनिंग की आदत डालने से उनका शारीरिक विकास होता है। दौड़ते समय आप बच्चों को गाइड भी कर सकते हैं। दौड़ने से बच्चों के शरीर की मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं और उनके शारीरिक विकास में मदद मिलती है।

### जंपिंग जैक्स

जंपिंग जैक्स एक्सरसाइज बच्चों के लिए एक फन एक्सरसाइज मानी जाती है। यह बच्चों का स्टैमिना बढ़ाने और उनकी हड्डियां मजबूत करने में मदद करती हैं लेकिन यह एक्सरसाइज बच्चों को करवाते समय थोड़ा ध्यान रखें।

### एरोबिक्स

शोध की मानें तो बच्चों में मोटापा होने की संभावना ज्यादा रहती है ऐसे में आप उन्हें एरोबिक्स जरूर करवाएं। इससे बच्चों में डायबिटीज और हार्ट डिजीज का खतरा कम होता है। एरोबिक्स एक्सरसाइज से दिल मजबूत होता है, कोशिकाओं को ऑक्सीजन सप्लाय करने में मदद मिलती है। यदि बच्चे को एरोबिक्स एक्सरसाइज पसंद नहीं तो आप उन्हें स्वीमिंग, जोगिंग, साइकिलिंग या रनिंग भी करवा सकते हैं।



जरूरी होता है क्योंकि इस दौरान उनका शारीरिक और मानसिक विकास तेजी से होता है। वैसे तो 14 साल की उम्र के बाद भी बच्चे एक्सरसाइज कर सकते हैं लेकिन 14 साल की उम्र से कम उम्र वाले बच्चों के लिए एक्सरसाइज जरूरी मानी जाती है। तो चलिए आपको बताते हैं इस उम्र में आप बच्चों को कौन सी एक्सरसाइज आप करवा सकते हैं।

### पुश अप्स

पुश अप्स बच्चों के लिए अच्छी एक्सरसाइज साबित हो सकती है। इससे बच्चों का शारीरिक विकास होता है और उनकी मांसपेशियां स्ट्रेच होती हैं। इसके अलावा यह एक्सरसाइज बच्चों की हाइट बढ़ाने में भी मदद करती है। रोजाना 20-30 पुश अप्स करने से बच्चों की हाइट तेजी के साथ बढ़ती है।

### बियर क्रॉल

यह एक्सरसाइज बच्चों के लिए फुल बॉडी वर्कआउट के तौर पर मानी जाती है। हाथों और पैरों को नीचे रखकर जानवर की तरह चलने को ही बियर

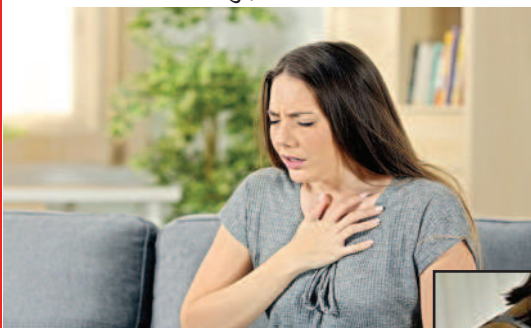


# इन लोगों को नहीं खानी चाहिए इलायची

## फायदे की जगह होगा नुकसान

अपने स्वाद के लिए जानी जाने वाली हरी इलायची स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभकारी मानी जाती है। इसका इस्तेमाल एक नैचुरल मॉइश्चराइजर के तौर पर किया जाता है जो सांसों की दुर्गंध दूर करती है। इसके अलावा इसमें ऐसे कई सारे औषधीय गुण पाए जाते हैं जो हेल्थ प्रॉब्लम्स से छुटकारा दिलवाने में मदद करते हैं। लेकिन कुछ लोगों को लिए इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं किन लोगों को इलायची नहीं खानी चाहिए।

### सांस से जुड़ी समस्याओं में



यदि आपको सांस से जुड़ी समस्या है उन्हें इलायची का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसे लोगों को इलायची खाने से नुकसान हो सकता है। ऐसे में यदि अस्थमा या किसी भी तरह की सांस संबंधी परेशानी से जूझ रहे हैं तो इसका सेवन न करें।

### एलर्जी में

अगर आप किसी तरह की एलर्जी से जूझ रहे हैं तो भी इसका सेवन न करें। इलायची में पाए जाने वाले गुण रैशज और खुजली की समस्या बढ़ा सकते हैं। इसका सेवन करने से गले में सूजन बढ़ सकती है और आपको सांस लेने में भी दिक्कत हो सकती है।

### प्रेग्नेंट महिलाएं

एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंट महिलाओं को इलायची



का ज्यादा मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। इस दौरान इसका सेवन करने से गर्भपात का खतरा रहता है क्योंकि इलायची की तासीर गर्म होती है। परंतु यदि फिर भी प्रेग्नेंट महिलाएं इलायची खाना चाहती हैं तो एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

### मितली आने पर

ऐसे लोग जिन्हें मितली की समस्या होती है उन्हें ज्यादा मात्रा में इलायची खाने से उल्टी और मितली की समस्या हो सकती है। इसके अलावा यदि आपका पेट ठीक नहीं रहता तो भी ज्यादा मात्रा में इलायची का सेवन न करें।

### खांसी होने पर

यदि आपको खांसी है तो भी इसका सेवन न करें। खांसी के दौरान इलायची खाने से आपकी समस्या और भी ज्यादा बढ़ सकती है।





बच्चों को डर लगना उनके विकास का ही हिस्सा माना जाता है लेकिन उनके डर के पीछे भी कई कारण छिपे होते हैं। कुछ बच्चे ऊँचाई से डरते हैं तो कुछ अंधेरे से। खासतौर पर छोटे बच्चों को अंधेरे से बहुत डर लगता है। इस डर के कारण आधी रात में वह बाहर बाथरूम जाने से भी डरते हैं। अपने डर के चलते बच्चे कई बार चिड़चिड़े भी हो जाते हैं। अंधेरे के इस डर को निकटोफोबिया कहते हैं। बच्चों के डर के चलते कई बार पेरेंट्स भी परेशान हो जाते हैं ऐसे में आपकी समस्या का हल करते हुए आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनके जरिए आप बच्चों का डर दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं।

### क्यों डरते हैं बच्चे?

बच्चे कई बार काल्पनिक चीजों को सच मान लेते हैं और वास्तविकता से तब तक दूर रहते हैं जब तक उन्हें सही-गलत में फर्क नहीं पता

## क्या अंधेरे में जाने से डरते हैं आपके बच्चे तो ऐसे दूर करें डर



चलता। इसके अलावा पेरेंट्स भी बच्चों को कहते हैं कि अंधेरा होने से पहले घर में आ जाना। इस बात के कारण भी उनके मन में एक डर बैठ जाता है। इसके अलावा पेरेंट्स बच्चों को कई बार अंधेरे से जुड़ी कहानियाँ सुना देते हैं जिसके कारण उनके डर और भी गहरा हो जाता है और वह काल्पनिक चीजें देखने लगते हैं। छोटे बच्चों को डर लगना आम बात है लेकिन यदि उनका बचपन से ही यह डर दूर न किया जाए तो बड़े होकर भी वह इससे डरते रहते हैं।

### अंधेरे कमरे में भेजें

यदि आपके बच्चे अंधेरे से डरते हैं तो उन्हें अंधेरे वाले कमरे में आप भेज सकती हैं। किसी काम के साथ उन्हें अंधेरे वाले कमरे में भेजें और फिर उनसे जोर-जोर से बात करें।

आप उससे पूछ सकते हैं कि क्या उसने लाइट ऑन रखी है क्या उसने वह सामान ले लिया जिसके लिए आपने उसे भेजा था। इससे बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ेगा और उनका डर भी कम होगा।

### भूत प्रेत की बातें न करें

बच्चों के सामने कभी भी भूत-प्रेत वाली बातें नहीं करनी चाहिए। इसके अलावा उन्हें ऐसी कोई वीडियो या कहानी भी न दिखाएं जिसमें भूत प्रेत दिख रहे हों। इससे बच्चों के अंदर का डर और भी ज्यादा बढ़ सकता है।

### परछाई बनाकर दिखाएं

आप बच्चों को किसी कम रोशनी वाले कमरे में हाथों से तरह-तरह की शोप बनाकर दिखाएं। बच्चों को बताएं कि यह परछाईयाँ हैं उन्हें इससे किसी भी तरह का नुकसान नहीं होगा और वह इनके साथ खेल भी सकते हैं।

**किसी तरह का दबाव न डालें**  
बच्चे यदि अंधेरे के डर से



बाहर आने की कोशिश कर रहा है तो उस पर कोई दबाव न डालें। धीरे-धीरे ही बच्चों को इस डर से निकालने दें। आप उसके कमरे में कम लाइट वाला बल्ब लगा सकते हैं, इससे भी वह डरेगा नहीं।

### थेरेपी की मदद लें

अंधेरे का डर बच्चों के मन से निकालने के लिए आप एक्सपोजर थेरेपी की मदद ले सकते हैं। इस थेरेपी में बच्चों को धीरे-धीरे उन चीजों और स्थितियों के संपर्क में आते हैं जिससे वह डरते हैं। एक्सपर्ट्स की मदद से बच्चे अपने डर का सामना करते हैं और इससे उन्हें उबरने में मदद मिलती है। इन सब के अलावा किसी भी फोबिया से बचने के लिए गहरी सांस, दिमाग शांत और स्ट्रेस दूर रखना भी जरूरी है।

# इन पत्तियों को चबाकर कब्ज से पायें राहत

बहुत ज्यादा देर तक बैठकर काम करने, ज्यादा खाना खाने की वजह से पेट में गैस, कब्ज की समस्या हो जाती है। ऐसे में डॉक्टर आपको दवा लेने की सलाह देते हैं लेकिन आप इन पत्तियों को चबाकर रोजाना खाते हैं तो आपको कब्ज और गैस से राहत मिलेगी।

आपका पेट भी हमेशा भरा हुआ रहता है या फिर कब्ज आपको परेशान करती है। ऐसे में आपको अब दवाइयों के सेवन की जरूरत बिल्कुल भी नहीं है। आप बस खाली पेट हमारे द्वारा बताई गई पत्तियों का सेवन करें। दादी नानी या फिर आयुर्वेद में भी कब्ज से छुटकारा पाने के लिए कई तरह के नुस्खे और तरीके बताये गये हैं। लेकिन आज हम आपको बिल्कुल प्राकृतिक नुस्खा बताएँगे जिससे आप अपनी पुरानी से पुरानी कब्ज को दूर कर सकेंगे।

बहुत ज्यादा देर तक बैठकर काम करने, ज्यादा खाना खाने की वजह से पेट में गैस, कब्ज की समस्या हो जाती है। ऐसे में डॉक्टर आपको दवा लेने की सलाह देते हैं लेकिन आप इन पत्तियों को चबाकर रोजाना खाते हैं तो आपको कब्ज और गैस से राहत मिलेगी।

## अजवाइन के पत्ते



जो लोग खाने के बाद लगातार पेट में भारीपन और सूजन महसूस करते हैं, अजवाइन एक बेहतर उपचार है। पेट की कई तरह की परेशानियों के लिए अजवाइन लेने की सलाह दी जाती है। वहीं लम्बे समय से अगर आप कब्ज से जूझ रहे हैं तो आप भी खाली पेट अजवाइन की पत्तियों को चबाएं।

## करी पत्ता

करी पत्ता पेट के पाचन को बेहतर बनाता है यहीं कारण



है कि खाने में करी पत्ते का उपयोग किया जाता है। कब्ज से छुटकारा पाने के लिए आप खाली पेट करी के पत्तों को चबाएं।

## पुदीने के पत्ते



पेट को ठंडा और शरीर को ताजगी देने के लिए पुदीने की पत्तियां लाभकारी होती हैं। पेट की गैस और कब्ज की परेशानी के लिए आप पुदीने की पत्तियों को चबा सकते हैं या फिर पत्तियों की चाय बनाकर पी सकते हैं। खाने को पचाने के लिए भी खाने के साथ पुदीने की चटनी को शामिल किया जाता है।

## सौंफ के पत्ते

पेट के दर्द, सूजन, गैस और कब्ज के लिए सौंफ का उपयोग पारंपरिक रूप से किया जाता रहा है। सौंफ के पत्तों में ऐसे गुण होते हैं जो पेट में पैदा होने वाली हाई एसिडिक गैस को कम करने में मदद करते हैं। इसीलिए आप गैस और कब्ज को दूर करने के लिए सौंफ की पत्तियों को चबा सकते हैं। इसके साथ ही आप सौंफ के बीजों को गरम पानी में भी उबालकर खाली पेट पी सकते हैं।

## जामुन के पत्ते

जामुन के पत्तों में पाचन गुण होते हैं जिसके सेवन से पाचन क्रिया अच्छी होती है और पेट अच्छे से साफ होता है। जामुन में पाए जाने वाले एंटी-फ्लैटुलेंट गुण पेट में एलीमेंट्री कैनाल में जाकर गैस को कम करते हैं जिससे पेट में सूजन, गैस कब्ज दूर होती है। इसके साथ ही इसकी पत्तियों में एंटासिड गुण होते हैं जो पेट में पैदा होने वाली एसिडिटी को खत्म करने का काम करते हैं। अगर आप भूख न लगने और भारीपन से जूझ रहे हैं तो आप जामुन की पत्तियों को भी चबाकर सेवन कर सकते हैं।



# इन किचन टिप्स से बनाएं खाने को टेस्टी और हेल्दी

आज हम आपको कुछ किचन हैक्स के बारे में बताने वाले हैं, जिससे आपके खाने का स्वाद बढ़ जाएगा।

हर महिला चाहती है कि वह जो भी खाना बनाएं, उसका स्वाद बेहतरीन हो और उनके मेहमानों को काफी पसंद भी आए। इसके लिए कुकिंग करते समय वह अलग-अलग तरह के बदलाव भी करती हैं। ताकि उनका खाना स्वादिष्ट बन सके। हालांकि, ऐसी कई अन्य महिलाएं भी हैं, जो खाना बनाने से दूर भागती हैं। क्योंकि उन्हें किचन में होने वाली गलतियों से काफी डर लगता है। दरअसल, कई बार खाना तैयार करते समय हम कुछ गलतियां कर देते हैं। लेकिन, अब घबराने की जरूरत नहीं है। क्योंकि, आज हम आपको कुछ किचन हैक्स के बारे में बताने वाले हैं, जिससे आपके खाने का स्वाद बढ़ जाएगा।



## दाल के पानी का ऐसे करें इस्तेमाल

कुकर में दाल उबालने के बाद अक्सर उसका एक्स्ट्रा पानी बच जाता है, जिसे महिलाएं फेंक देती हैं। लेकिन, अब आप उसे फेंकने के बजाय आटा गूंथने में इस्तेमाल करें। ऐसा करने से न्यूट्रिशियंस बरकरार रहता है। साथ ही रोटी भी स्वादिष्ट लगती है।

## लहसुन स्प्रेड

सबसे पहले लहसुन की कलियों को छील लें और बारीक काट के गोल्डन ब्राउन होने तक तल लीजिए। फिर इसे दही, चिल्ली फ्लेक्स, नमक और बारीक कटे धनिया के साथ मिक्स करें। ऐसा करने से आप टेस्टी स्प्रेड तैयार कर लेंगी। इसे आप चाहे तो सैंडविच में लगाकर खा सकती हैं। ये स्प्रेड खाने के साथ ही सेहत के लिए भी अच्छा है।

## फूली हुई पूड़ी बनाने के लिए आजमाएं ये तरीका

अगर आप अपनी सेहत को लेकर सतर्क हैं और पूड़ी में अधिक तेल का इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं, तो उसे बेलते और फ्राई करने से पहले थोड़ी देर के लिए फ्रिज में रख दें। ऐसा करने से फ्राई करते समय आपकी पुड़िया अधिक तेल नहीं सोखेंगी।

## सब्जी नहीं पड़ेगी काली

कुछ महिलाओं की आदत होती है कि वह सुबह में खाना

बनाने से पहले ही रात में सब्जियां काट कर रख देती हैं, जिसकी वजह से सब्जियों का रंग धीरे-धीरे काला पड़ने लगता है, लेकिन यह हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। कटी हुई सब्जी काली ना पड़े, इसके लिए सब्जियों को हमेशा नमक के पानी में डालकर फ्रिज में रखें।

## भिंडी नहीं होगी चिपचिपी

अगर आपकी भिंडी की सब्जी भी चिपचिपी बनती है, तो इसे पकाते समय इसमें नींबू का थोड़ा रस डाल दें। ऐसा करने से भिंडी का चिपचिपापन खत्म हो जाएगा। इसके अलावा आप भिंडी पकाते समय उसमें बेसन भी मिला सकती हैं। ऐसा करने से भिंडी क्रिस्पी बनेगी।

## छेना भी आएगा आपके काम

काफी कम लोगों को पता है कि छेना फाड़ने के बाद उसके पानी का भी दोबारा से इस्तेमाल किया जा सकता है। दरअसल आप जब भी छेना फाड़ ले, उसके बाद उसके बचे हुए पानी से आटा गूंथ लें। ऐसा करने से रोटी टेस्टी और मुलायम बनेगी।

## फलफली केक बनाने का सही तरीका

आप भी कई बार घर पर केक बना चुकी हैं और आपका केक बिल्कुल भी फलफली नहीं बन पा रहा है, तो इसके लिए हमारे पास एक तरीका है। दरअसल आप बिना अंडे के भी फलफली केक बना सकती हैं। इसके लिए आप केक का बैटर केले और दही के साथ बनाएं। ऐसा करने से आप बिल्कुल परफेक्ट केक बना पाएंगी।

दिन के समय कुछ मिनटों की नींद लेने से स्वास्थ्य को कई लाभ हो सकते हैं। आइए जानते हैं इन लाभ के बारे में-

बेहतर स्वास्थ्य के लिए अच्छी और गहरी नींद बेहद जरूरी होती है। अच्छी और गहरी नींद लेने से न सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि यह हार्ट, मोटापा जैसी बीमारियों से भी आपको दूर रख सकता है। एक्सपर्ट के मुताबिक, हर व्यक्ति को लगभग 7 से 8 घंटे की नींद लेने की जरूरत होती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि रात में अच्छी नींद लेने के साथ-साथ अगर आप रोजाना दिन में 20 मिनट सोते हैं तो इससे आपकी सेहत को जबरदस्त लाभ मिल सकते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं दिन के समय 20 मिनट सोने से सेहत को क्या लाभ हो सकते हैं?



## दिन में 20 मिनट सोने से सेहत को होंगे ये जबरदस्त लाभ, मानसिक परेशानियां भी रहेंगी दूर

मानसिक और शारीरिक रूप से काफी ज्यादा फ्रेश महसूस होता है। इससे शरीर की सारी थकान मिट जाती है। इसलिए कोशिश करें कि आप दिन में कम से कम 10 से 20 मिनट की झपकी जरूर लें।



### याददाश्त क्षमता

दिन के समय अगर आप रोजाना 20 मिनट सोते हैं, तो इससे आपकी याददाश्त क्षमता बेहतर हो सकती है। दरअसल, दिन के कामकाज से काफी ज्यादा थकान होती है, ऐसे में याददाश्त पर असर पड़ता है। ऐसी स्थिति में अगर आप कुछ मिनटों की झपकी लेते हैं, तो याददाश्त अच्छी होती है।



### होता है फ्रेश फील

दिन के समय कुछ मिनटों की झपकी लेने से आपको



### बढ़ती है एनर्जी

दिन के समय अगर नियमित रूप से 20 मिनट की नींद लेते हैं, तो इससे आपके बॉडी की एनर्जी बढ़ती है। यह आपके शरीर के कार्य करने की क्षमता को बढ़ावा दे सकता है। साथ ही यह सोचने और समझने की क्षमता को विकसित कर सकता है।



### ब्लड प्रेशर रहता है नॉर्मल

दिन के समय कुछ मिनटों की झपकी लेने से आपका ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। मुख्य रूप से अगर आपका ब्लड प्रेशर काफी हाई रहता है, तो कम से कम 20 मिनट की झपकी जरूर लें।

दिन के समय कुछ मिनटों की झपकी लेने से स्वास्थ्य को कई लाभ हो सकते हैं। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपकी स्थिति काफी ज्यादा गंभीर है, तो ऐसे में अपने हेल्थ एक्सपर्ट की मदद लें।



# पार्टनर करने लगा है आप पर शक, 5 तरीके से जीतें भरोसा

हेल्दी रिलेशनशिप के लिए 'एक-दूसरे पर भरोसा' होना जरूरी होता है। दरअसल, कई बार देखा गया है कि लोग रिश्ते में तो आ जाते हैं, लेकिन समय के साथ एक-दूसरे को लेकर कैजुअल होने लगते हैं। कुछ ऐसा काम कर जाते हैं, जो एक-दूसरे की भावनाओं को ठेस पहुंचा जाती है। इस तरह दो लोगों के बीच शक जन्म लेता है, जो काफी तेजी से रिश्ते को खोखला

सकता है कि वह आप पर भरोसा ना करें, लेकिन अपनी बात सीधे तौर पर रखने से पीछे ना हटें।

## माफी मांगना सीखें

एक दूसरे पर आरोप लगाने से बेहतर है कि आप अपने बिहेव या बर्ताव के लिए दिल से माफी मांग लें। ऐसा करने से आपका पार्टनर भी अपनी गलतियों को समझेगा और आपके बीच की दूरियां कम होंगी। इस तरह एक दूसरे को माफ करना भी जरूरी है।

## पिछली बातों को ना कुरेदें

कई बार हम अभी की बात करते करते पीछे बीत चुकी बातों पर बहस करने लगते हैं। ऐसा करने से कोई हल नहीं निकलता बल्कि आपके बीच बातचीत कम होने की एक और वजह बन जाती है।

## कारण बताएं

अगर आप अपने पार्टनर पर भरोसा नहीं करते तो इसकी वजह आप उन्हें बताएं। अगर आपका पार्टनर आप पर भरोसा नहीं करता तो उससे इसकी वजह जानें। इस तरह आप एक दूसरे के मन की बात समझेंगे और विश्वास बढ़ेगा।



करता जाता है। ऐसे में अगर आपके बीच भी अविश्वास पनप रहा है तो इसे शुरुआत में ही खत्म करना जरूरी है। आइए जानते हैं

## खुलकर करें बात

हेल्थलाइन के मुताबिक, अगर आपके बीच मिसअंडरस्टैंडिंग बढ़ रही है तो इसका सबसे अच्छा तरीका है कि आप सारे हालात खुद ही उन्हें बताएं। हो



# न कोई गॉड फादर, न ही कोई लक फैक्टर टैलेंट के दम पर ये टीवी एक्ट्रेस बनीं बॉलीवुड क्वीन्स

बॉलीवुड इंडस्ट्री में अपनी जगह बनाना इतना आसान नहीं है। बहुत कड़ी मेहनत के साथ कई बारी गॉडफादर या लक की जरूरत पड़ती है इस इंडस्ट्री में नाम कमाने में। लेकिन आज हम बॉलीवुड की उन एक्ट्रेसों की बात करेंगे जिन्होंने शुरूआत तो छोटे परदे से की लेकिन अपने टैलेंट के दम पर आज बॉलीवुड पर राज कर रही हैं।

मौनी रॉय



मौनी रॉय ने अपनी शुरूआत साल 2006 में सीरियल 'क्योंकि सास भी कभी बहू' से की थी। इसके बाद उन्होंने नागिन जैसे हिट सीरियल में भी काम किया। लेकिन अपने दमदार एक्टिंग से उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री का ध्यान भी अपनी ओर खींच लिया। उन्हें अक्षय कुमार की फिल्म 'गोल्ड' में काम करने का मौका मिला। फिल्म ब्रह्मास्त्र में तो अपने नेगेटिव रोल से उन्होंने दर्शकों का खूब प्यार पाया।

मृणाल ठाकुर



मृणाल ठाकुर ले ही आज बॉलीवुड में जाना- माना नाम है पर उन्होंने अपने करियर की शुरूआत सीरियल कुमकुम भाग्य से की थी। अपनी एक्टिंग के दम पर उन्होंने अपनी एक अलग पहचान बना ली। वो ऋतिक रोशन के साथ सुपर 30 में भी काम कर चुकी हैं और



इसके बाद जॉन अब्राहम के साथ एक्शन फिल्म बटला हाउस और कार्तिक आर्यन के साथ धमाका मूवी में देखी गई थी। इसके अलावा सीमा रामम फिल्म में भी मृणाल ठाकुर को दर्शकों का खूब प्यार दिया है।

### यामी गौतम



एक्ट्रेस यामी गौतम ने शुरूआत दिनों में टीवी सीरियल 'चांद के पार चलो' और 'ये प्यार न होगा कम' जैसे टीवी सीरियल में काम किया था। इसके बाद उन्होंने बॉलीवुड की फिल्म 'विककी डोनर' में मौका मिला। बॉलीवुड में उन्होंने कई फिल्मों में काम किया है जिसे दर्शकों से भी खूब प्यार मिला है। यामी गौतम बॉलीवुड इंडस्ट्री में जाना-माना नाम बन चुकी हैं।

### विद्या बालन

वैसे तो आज विद्या का नाम बॉलीवुड की मंझी हुई हुई एक्ट्रेस में लिया जाता है पर उनकी शुरूआत हुई थी 90 के दशके के फेमस टीवी शो हम पांच से। ये किरदार लोगों को बहुत पसंद आया था। लेकिन विद्या का सफर आसान नहीं था। उन्होंने अपनी पहली फिल्म पाने के लिए खूब स्ट्रगल करना पड़ा और कई सारे rejection भी झेलने पड़े। उनके वेट के चलते भी उन्हें ताने सुनने पड़े, फिर कहीं जानकर उन्हें एक बंगाली फिल्म थेको में काम मिला। साल 2005 में फिल्म परिणीता से उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा। इस फिल्म में अपनी लाजवाब एक्टिंग से उन्होंने लोगों का दिल जीत लिया। आज वो टॉप एक्ट्रेस में गिनी जाती हैं।

### प्राची देसाई



प्राची देसाई आजकल कम ही फिल्मों में नजर आ रही हैं। लेकिन आपको बता दें कि उन्होंने भी अपने करियर की शुरूआत टेलीविजन सीरियल 'कसम से' की थी। इसके बाद उन्होंने फिल्म 'रॉक ऑन' में फरहान अख्तर के साथ बॉलीवुड इंडस्ट्री में अपना पहला कदम रखा था। आपको बता दें कि प्राची ने बॉलीवुड फिल्म जैसे न्स अपॉन अ टाइम इन मुंबई, एक विलेन, बोल बच्चन, आई, मी और मैं जैसी कई हिट फिल्मों का काम किया है।



# गर्मियों में छोटे पौधों की देखभाल में रखें सावधानी टिप्स और पूरी जानकारी

छोटे पौधों पर किसी भी तरह की बीमारियों आदि का प्रभाव बहुत ही ज़्यादा पड़ता है। इसलिए इनका देखभाल बहुत ही ज़रूरी होता है।

बिना पौधों के हमारा जीवन अधूरा है। हम सभी के घर में पौधे होते ही होते हैं। ऐसे में इनकी सही देखभाल का होना बहुत ही आवश्यक माना जाता है। यदि आपके पौधे अभी छोटे हैं तो चुनौती और भी बढ़ जाती है। छोटे पौधों पर किसी भी तरह की बीमारियों आदि का प्रभाव बहुत ही ज़्यादा पड़ता है। इसलिए इनका देखभाल बहुत ही ज़रूरी होता है। गर्मियों के मौसम में इस बात को लेकर चिंता हो जाती है कि ये पौधे कहीं सूख न जाएं। ठीक इसी तरह से बरसात के दिनों में इस बात का डर बना रहता है कि इसमें कीट ना लग जाएं। इन पर किसी तरह की बीमारी का आक्रमण ना हो जाए। ऐसे में मौसम कोई भी हो हम सबके लिए अपने घर के बागीचे में लगे पौधे की देखभाल बहुत ही ज़रूरी है ताकि हमारा घर आँगन हरा भरा बना रहे। इसके लिए बस आपको छोटी छोटी कुछ बातों का ख्याल रखना होगा।

## पौधों में नमी बनाए रखें

गर्मी के मौसम में गमले की मिट्टी बहुत जल्दी सूखने लगती है। ऐसे में इसका प्रभाव सीधे सीधे पौधे पर पड़ता है। इनको ज़रूरी पोषण नहीं मिल पाता है और ऐसे में कई बार पौधा सूख जाता है। इसलिए गर्मी के मौसम में इन पौधे को कब और कितना पानी देना है इस बात का ख्याल रखना चाहिए। अच्छा होगा कि पौधे को सुबह और शाम के समय पानी दें, इससे मिट्टी में लम्बे समय तक नमी बरकरार रहेगी।

## पौधों का रखें ख्याल

हम अपने घर अथवा बालकनी में जो भी पौधा लगाते हैं हमें उसकी पूरी पूरी जानकारी होनी चाहिए। हर पौधे की अपनी प्रकृति और ज़रूरत होती है। आपको मालूम होना चाहिए कि आपके घर में लगे किस पौधे को कितनी धूप और कितना पानी चाहिए। कुछ पौधे ऐसे होते हैं जिनको बहुत ही ज़्यादा धूप की आवश्यकता पड़ती है। कुछ पौधे ऐसे होते हैं जोकि छायादार



जगह पर विकास करते हैं। यह धूप में मुरझा जाते हैं।

## पोषण के लिए खाद

किसी भी पौधे के समुचित विकास के लिए जितनी धूप और पानी की आवश्यकता होती है उतनी ही आवश्यकता खाद की भी होती है। किसी भी पौधे को उतनी ही आवश्यकता बाग बगीचे और पेड़-पौधों को कीड़ों से दूर रखने के लिए कीटनाशक आदि की भी पड़ती है। इसलिए समय समय पर अपने घर में लगे पौधे पर कीटनाशक का छिड़काव करते रहना चाहिए। पौधे को आवश्यक मात्रा में खाद आदि डालते रहना चाहिए।

## बड़े गमलों में लगाएं पौधे

किसी भी पौधे को अच्छी तरह से ग्रो करने और बड़ा होने के लिए पर्याप्त जगह की आवश्यकता होती है। ऐसे में हमें पौधों को खुली जगह अथवा बड़े गमले में लगाना चाहिए। यदि इनको ग्रो करने की पर्याप्त जगह नहीं मिलेगी तो इनका ग्रोथ प्रभावित होगा। यह अच्छी तरह से विकसित नहीं हो पाएगा और गमले फट जाएंगे। इसलिए इन पौधों को हमेशा बड़े गमले में लगाएं। यदि छोटे गमले में हैं तो बदल दें।

## पौधों की कटिंग है ज़रूरी

किसी भी पौधे के सही विकास के लिए समय-समय पर पौधों की काट-छांट करते रहना चाहिए। यह पौधे के स्वास्थ्य और विकास दोनों के लिए ही बहुत ज़रूरी होता है। इसलिए, अपने पौधे के सूखे और खराब हो रहे पत्तों और टहनियों की छाँट काट करते रहे। इन पर लग रहे फूलों और आवश्यक मात्रा में फैलती टहनियों को पेड़ से अलग कर दें।



# गर्मी में घूमने का कर रहे हैं प्लान तो पहले कर लें ये तैयारियां



लगभग पूरे उत्तर भारत में सर्दी वापस जा चुकी है, ऐसे में कई लोग अपने परिवार या दोस्तों के साथ कहीं घूम आने का प्लान बना रहे हैं। ठंड के वजह से अधिकतर लोग कहीं घूमना पसंद नहीं करते हैं, ये लोग मौसम बदलते ही घूमने का प्लान बनाते हैं। फिर चाहे वो कोई छोटी ही ट्रिप का प्लान क्यों न करें लेकिन कहीं घूम कर जरूर आते हैं। खासकर छोटे बच्चों के साथ सर्दी के मौसम में ट्रिप प्लान करना मुश्किल होता है क्योंकि बदलते तापमान के वजह से बच्चे जल्दी बीमार पड़ जाते हैं और आप वेकेशन का लुत्फ नहीं उठा पाते हैं। अगर आप भी इस शुरुआती गर्मी में कहीं घूमने का प्लान कर रहे हैं तो इन चीजों का रखें खास ख्याल-

## ट्रिप से पहले इस तरह करें प्लानिंग

### सोच समझ कर करें पैकिंग

कपड़ों की पैकिंग करने से पहले आप अपने दिमाग में ये तय कर लें कि आपको किस दिन कैसा लुक रखना है उसी हिसाब से कपड़े रखें। ऐसा करने से आपका बैग ओवरलोड नहीं होगा और सब कुछ आसानी से फिट हो जाएगा। अगर आप छोटे बच्चे के साथ ट्रिप पर जा रहे हैं तो अपने कपड़ों की पैकिंग को सिंपल और कंफर्टेबल रखें, ताकि बच्चे को हैंडल करने के साथ आप ट्रिप का भी पूरा मजा ले सकें। अपने आउटफिट के हिसाब से मेकअप की पैकिंग करें। इस तरह से आप स्मार्ट पैकिंग करके अपने बैग का वजन कम रखते हुए सारी जरूरत की चीजें कैरी कर सकती हैं।



### दवाएं जरूर रखें

ट्रिप के लिए पैकिंग के दौरान अपने साथ दवाएं रखना न भूलें। अपनी जरूरी दवाओं के अलावा सिर दर्द, उल्टी, दस्त, बुखार, पेट दर्द जैसी दवाएं रखना न भूलें। ऐसे में किसी तरह की इमरजेंसी होने पर आपको परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। काम को आसान करने के लिए आप पहले अपनी पैकिंग लिस्ट तैयार कर सकते हैं जिसमें आप जरूरत की चीजों को लिखकर उसके हिसाब से पैकिंग कर सकते हैं।

### हेल्दी स्नैक्स रखना न भूलें

गर्मी के ट्रिप की सबसे खराब बात यह होती है कि इस मौसम में ज्यादा बाहर का खाना खाने से आप बीमार पड़ सकते हैं। दरअसल, इस मौसम में ज्यादा तली भुनी चीजें खाने के वजह से अधिकतर लोगों की सेहत बिगड़ जाती है। इसलिए आप गर्मी के ट्रिप के लिए साथ में घर से बनाकर स्नैक्स ले जा सकते हैं। इससे आप बाहर का खाना खाने से बचेंगे।

# बची हुई चाय की पत्ती भी आ सकती है बड़े काम

बची हुई चाय की पत्तियां हमारे लिए केवल एक कचरा मात्र है। जबकि इसे कई तरीकों से इस्तेमाल में लिया जा सकता है। आइये जानते हैं कैसे।

चाय की पत्ती लगभग हर किचन में निकलती है क्योंकि हर घर में सुबह और शाम की चाय बनती है, जिसके बाद बची हुई पत्तियों को फेंक दिया जाता है।

हमें कभी इस बात का एहसास ही नहीं हुआ कि हमने किसी ऐसी चीज को हाथ से जाने दिया जो वास्तव में रसोई के दूसरे कामों के लिए काफी फायदेमंद हो सकती है। खाना पकाने से लेकर सफाई तक, बची हुई चाय की पत्तियों को दोबारा उपयोग में लाया जा सकता है। आइये जानते हैं कि इस्तेमाल की जा चुकी चाय की पत्तियों को दोबारा कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

**बची हुई चाय की पत्तियों का इस्तेमाल कैसे करें?**

1. सुनने में भले ही अजीब लग सकता है, लेकिन चाय की पत्तियां वास्तव में सलाद में तीखापन जोड़ देती हैं। गीली बची हुई चाय की पत्तियों को सीधे सलाद में मिला सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे कि यह चाय पत्ती उसी दिन इस्तेमाल की हुई होनी चाहिए और साथ ही यह भी याद रखें कि चाय की पत्तियों का केवल हल्का सा छिड़काव ही करना है, ज्यादा मिक्स नहीं करना है।

2. बची हुई चाय की पत्तियां अचार के रूप में भी इस्तेमाल में ली जा सकती हैं। बस इसमें तेल, नींबू का रस और नमक मिलाएं और मेसन जार में रख दें। इसे एक सप्ताह तक ऐसे ही पड़ा रहने दें और अचार के रूप में सैंडविच, सलाद और अन्य फूड



आइटम्स में जोड़ें।

3. किचन स्लैब और चॉपिंग बोर्ड पर गीली इस्तेमाल की हुई चाय की पत्तियां रखें और धीरे-धीरे रगड़ें। चाय की पत्तियां मैल, गंदगी, ग्रीस और दुर्गंध को साफ कर देंगी। इसके अलावा कुकवेयर और कटलरी से दाग और गंध हटाने के लिए भी पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

4. क्या आपके रेफ्रिजरेटर से भी खोलते ही बदबू आने लगती है? इसमें बची हुई चाय की पत्तियां आपकी मदद कर सकती हैं। चाय की पत्तियां दुर्गंध को सोखने के लिए जानी जाती हैं। बच गई चाय की पत्तियों को सुखा लें और उन्हें मलमल के कपड़े में पैक कर लें।

फ्रिज से खाने की गंध को छिपाने के लिए बैग को अपने रेफ्रिजरेटर में रखें। आप इसका इस्तेमाल माइक्रोवेव और ओवन को साफ करने और दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए भी कर सकते हैं।

5. कुकीज़, केक और मफिन जैसी बेक की गई वस्तुओं में चाय का ताज़ा और जड़ी-बूटी वाला स्वाद जोड़ने के लिए बेकिंग बैटर में कुछ इस्तेमाल की हुई चाय की पत्तियां मिक्स करें।





# ज़रथूस्ट्राई विश्व का सबसे प्राचीन एकेश्वरवादी धर्म, भारत में पारसी कहलाया



प्राचीन काल के हिंदू अपने आप को आर्य और अपनी भूमि को आर्यावर्त कहते थे। मनुस्मृति के अनुसार आर्यावर्त उत्तर में हिमालय से लेकर दक्षिण में समुद्र तक फैला था। लेकिन मनुस्मृति में एक और आर्य समुदाय का उल्लेख नहीं है, जो उसी समय ईरान में रहता था। वास्तव में, ईरान आर्यन का फ़ारसी शब्द है और ईरानवासी मानते हैं कि वे ही आर्य हैं। इस्लाम के आने से पहले ईरान ज़रथूस्ट्राई था। ज़रथूस्ट्राई धर्म विश्व का सबसे प्राचीन एकेश्वरवादी धर्म है। उसका पवित्र ग्रंथ 'अवेस्ता' है।

इस्लाम के विकास के साथ-साथ अधिकांश अवेस्ता नष्ट कर दिया गया। अवेस्ता में कहा गया कि मध्य एशिया को 'ऐर्यनेम वाएजा' अर्थात् 'जहां आर्य फैले हैं' कहा गया। यहां यिम (वेदों के यम) जैसे राजाओं ने राज किया। लेकिन फिर यिम मानने लगे कि वे सभ्यता के स्रोत थे, न कि अहुरा माज़डा (असुर)। इसके पश्चात उनके राजत्व का अंत हुआ।

ऋग्वेद के 10वें मंडल के 14वें सूक्त में उल्लेख है कि कैसे मरने वाले पहले मनुष्य यम ने पितरों की भूमि तक मार्ग दिखाया। संभवतः यह सूक्त यम के नेतृत्व में ईरान के बाहर एक नई भूमि (भारत?) तक के प्रवासन को वर्णित करता है। ज़रथूस्ट्र का जन्म 3,000 वर्षों से भी पहले मध्य एशिया की आर्य जन्मभूमि में हुआ और उसके पश्चात ज़रथूस्ट्राई धर्म फैला।

आर्य शब्द के लिए सबसे प्राचीन शिलालेखीय प्रमाण पश्चिमी ईरान में पाए जाने वाले 2500 YBP बेहिस्टून शिलालेख में है। उसमें फ़ारसी राजा डरायस द ग्रेट और ज़र्कर्जोस को 'आर्य कुल के आर्य' कहकर वर्णित किया गया। यहां अहुरा माज़डा को 'आर्यों के गॉड' और प्राचीन फ़ारसी भाषा को भी आर्य कहा गया। यह शिलालेख लगभग उसी समय अस्तित्व में आए, जब भारत में बुद्ध

जीवित थे। प्राचीन अवेस्ता में पाए जाने वाले ईरानी आख्यान शास्त्र के अनुसार अहुरा माज़डा ने भूमि और समुद्र के संकेंद्रित चक्रों से घिरी आर्यों की भूमि निर्मित की। इस भूमि के केंद्र में स्थित पहाड़ से एक विशाल नदी समुद्र तक बहती थी। पहले मनुष्य 'गायोमार्ट' का निर्माण नदी के तट पर हुआ। उसने भूख, भय, बीमारी और मृत्यु केवल तब अनुभव किए, जब आरिमान (डेविल) ने उनका निर्माण किया। गायोमार्ट का वीर्य सूर्य द्वारा निषेचित हुआ और उससे पहले पुरुष और स्त्री ने जन्म लिया।

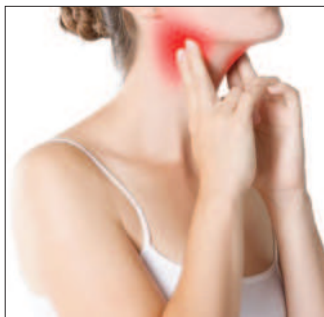
ज़रथूस्ट्र गायोमार्ट के वंशज थे। उन्होंने लोगों को बताया कि शुरू में विश्व अच्छी जगह हुआ करती थी, जिस कारण लोगों को अच्छा मार्ग (आशा) अपनाकर बुरा मार्ग (दुज) त्यागना चाहिए। उन्होंने समझाया कि कैसे मृत्यु के पश्चात अच्छे लोगों के सामने एक चौड़ा पुल प्रस्तुत होगा, जो उन्हें हाउज ऑफ़ सॉना (हेवन या स्वर्ग) ले जाएगा। दूसरी ओर बुरे लोगों के सामने एक संकीर्ण पुल प्रस्तुत होगा जो उन्हें हेल (नरक) लेकर जाएगा। ज़रथूस्ट्राई लोग यास्ता नामक आग की विधि करते थे, वृषभ और गायों को पूजते थे और होम के पौधे से बनाया पेय गॉड को अर्पित करते थे।

2500 वर्षों से भी पहले ज़रथूस्ट्राई लोगों ने फ़ारसी साम्राज्य स्थापित किया। वहां आई यहूदी जनजातियों ने प्रेममय गॉड, दूषित करने वाले डेविल, महान फ़रिश्तों, हेवन, हेल और जजमेंट जैसी धारणाओं के बारे में पहली बार जाना। यहूदी आख्यान शास्त्र के अनुसार फ़ारसी सम्राट, सायरस द ग्रेट, ने दूसरा यहूदी मंदिर बनाने में मदद की थी। ज़रथूस्ट्राई, यूनानी और रोमन लोगों में संघर्ष होते रहते थे।

ज़रथूस्ट्राई मुसलमान और रोमन साम्राज्य ईसाई बनने के बाद भी यह संघर्ष 1000 वर्ष पहले लड़े गए क्रूस युद्धों के रूप में चलता रहा। आज इस संघर्ष ने ईरान और अमेरिका के बीच लड़ाई का रूप ले लिया है।

ईरान में ज़रथूस्ट्राई धर्म के कुछ पूजा स्थल, जिन्हें अगिआरी कहते हैं, अभी भी बचे हैं। लेकिन अधिकांश ज़रथूस्ट्राई अब ईरान के बाहर भारत और पाश्चात्य देशों में रहते हैं। वे भारत लगभग 1000 वर्ष पहले आकर गुजरात में बसे। तब उन्होंने वहां के राजा को वचन दिया कि जैसे शक्कर दूध में मिलती है, वैसे वे भी भारत के लोगों से घुल-मिलकर रहेंगे। स्थानीय लोगों जैसे वे भी सगोत्र विवाह करने लगे, गुजराती बोलने लगे और रंगोली तथा आरती जैसी प्रथाओं का पालन करने लगे। शुरू में वे गैर-हिंदू आर्य थे, वे आर्य जो अल हिंद के बाहर रहते थे। अब वे भारत के पारसी कहलाते हैं, जिनमें ऐसी कुछ ऐसी प्रथाएं और यादें अब भी हैं, जो हिंदू धर्मावलंबियों ने कई हजार वर्ष पहले छोड़ दी हैं।

# थायराइड ने बिगाड़ दिया शरीर का आकार तो फिटनेस के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय



आज के समय में थायराइड की समस्या आम बात हो गई है। अगर आप भी थायराइड के मरीज हैं, तो आपको हमारे द्वारा बताए गए इस इलाज को जरूर अपनाना चाहिए। थायराइड

ऐसी बीमारी है जो हमारे गले की एक ग्रंथि मानी जाती है जो सही तरीके से हार्मोन उत्पादित करती है। जिसे हाइपर थायराइड भी कहा जाता है। थायराइड एक ऐसी बीमारी है अगर आप इससे प्रभावित होते हैं तो आपको थकान वजन में परिवर्तन ज्यादा ठंड महसूस होने लगता है। साथ ही आपके बाल भी झड़ने लग जाते हैं। ऐसे में आपको आयोडीन युक्त भोजन लेना चाहिए। जिसमें नमक हो जिनके से भरपूर आहार खाना जरूरी है। इससे आपके थायराइड का संतुलन बना रहेगा। अगर आप भी थायराइड के मरीज हैं तो इस आर्टिकल को पूरा पढ़ें क्योंकि यहां पर घरेलू उपाय बताए गए हैं जिससे आपका थायराइड कम हो जाएगा।

थायराइड कम करने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

## साबुत धनिया



साबुत धनिया थायराइड की समस्या को काम करता है। अगर आप चाहे तो दो चम्मच साबुत धरने में 500 मिलीलीटर पानी में भिगोकर रख सकते हैं और सुबह इसे उबाल कर इसका पानी आधा कर ले। इसके बाद आप इस पानी को ठंडा करके धीरे-धीरे पिए इससे आपको थायराइड की कम होने में आसानी होगी।

## मुलेठी

मुलेठी सौ बीमारियों का एक इलाज है। इसी तरह से अगर थायराइड में भी आप मुलेठी का इस्तेमाल करते हैं, तो आपका थायराइड कम हो जाएगा। आप मुलेठी के चाय का



सेवन कर सकते हैं या फिर मुलेठी के पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे थायराइड के मरीजों का वजन कम होने लग जाता है।

## कच्चे नारियल का पानी

कच्चे नारियल का पानी वैसे तो सभी बीमारियों के लिए बहुत अच्छा होता है। लेकिन आज हम थायराइड की बात कर रहे



हैं तो यह आपके थायराइड को भी काम करेगा। अगर आप एक थायराइड मरीज हैं, तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद होगा। कच्चे नारियल का सेवन आपको रोजाना करना चाहिए।

## फ्लैक्स सीड्स

अलसी के बीजों में ओमेगा 3 पाया जाता है। अगर आप थायराइड के मरीज हो तो फ्लैक्स सीड्स का सेवन जरूर करें। इसे खाने का सही तरीका है कि आप अलसी को पीसकर इसका चूर्ण बना ले और रोजाना एक चम्मच इसका सेवन करें।





# अच्छी नींद आई यह सुनकर ही सुकून मिलता है

## बिगड़ी जीवनशैली और आदतों ने ये सुकून छीन लिया है, वक्त रहते संभलना ज़रूरी है

हमारे शरीर को जितना भोजन और पानी चाहिए, उतनी ही चाहिए अच्छी नींद। नींद हमारी जीवनशैली का अहम हिस्सा है और कुछ हदतक इस पर हमारा स्वास्थ्य भी निर्भर करता है। रोजाना रात में 7-8 घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए। पर्याप्त नींद न लेने के कारण व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

### अच्छी नींद के संकेत...

30 मिनट से कम समय में सो जाते हैं। रात को नींद नहीं खुलती।

अगर एक बार खुलती है तो 20 मिनट से भी कम समय में फिर सो जाते हैं।

सुबह उठने पर तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करते हैं।

### खराब नींद के संकेत...

सोने में 30 मिनट से ज़्यादा समय लगता है। रात को कई बार नींद खुलती है।

दोबारा सोने में 20 मिनट से अधिक समय लगता है।

दिनभर थकावट महसूस होती है। अधिक भूख लगती है।

आंखों के नीचे का हिस्सा फूला रहता है। खराब नींद सेहत पर असर करती है

नींद की गड़बड़ी से खरटे आते हैं। खरटे लगातार बने रहें तो स्लीप एपनिया जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इससे दिन के समय नींद आने और थकान होने की स्थिति बन सकती है।

इसोफेजियल स्प्रिंक्लर की कार्य क्षमता में कमी आ सकती है, जिससे एसिड रिफ्लक्स रोग (पेट से खाना या गैस वापस फूट पाइप में आना) हो सकता है। इस कारण व्यक्ति को सीने में जलन या चुभन, दर्द और ब्लोटिंग या पेट फूलना, बार-बार खट्टी डकारें आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मनोदशा प्रभावित होती है जिससे चिड़चिड़ापन, मूड में बदलाव और तनाव हो सकता है।

शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता (प्रतिरक्षा प्रणाली) को कमजोर कर सकती है, जिससे गले में खराश होने और वायरल संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। अपर्याप्त नींद से शरीर और जोड़ों में



दर्द की समस्या भी बढ़ सकती है।

अगर आपको लंबे वक़्त से नींद न आने की समस्या है तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। बिना देरी किए चिकित्सक से परामर्श ज़रूर करें।

### इनके सेवन से भी बाधा होगी

रात में सोने से पहले कॉफ़ी, चाय, सॉफ़्ट ड्रिंक्स, धूम्रपान और शराब के सेवन से परहेज़ करें। शराब दिमाग की गतिविधियों को धीमा कर सकती है। हो सकता है शुरू में इसके सेवन के बाद नींद आने लगे लेकिन रात में बार-बार जागने और बुरे सपने दिखाई देने से नींद खराब हो सकती है। सोने से पहले हर्बल चाय पी सकते हैं।

### अपने खानपान में सुधार लाएं

देर से खाना या रात में उच्च कैलोरी युक्त भोजन लेना, ये आदतें प्राकृतिक नींद की प्रक्रिया के साथ छेड़छाड़ कर सकती हैं। इससे बेचैनी महसूस हो सकती है और सोने में समस्या आ सकती है। दूसरी ओर, कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनके सेवन से आराम मिल सकता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है- ट्रिप्टोफ़ेन एक एमिनो एसिड है जो सेरोटोनिन नामक एक न्यूरोट्रांसमीटर पैदा करने में मदद करता है जो नींद को नियंत्रित करता है। ट्रिप्टोफ़ेन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, अंडे व नट्स (अखरोट, बादाम) का सेवन करें।

डिहाइड्रेशन के कारण नींद में बाधा आ सकती है इसलिए दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

तले-भुने, मसालेदार या अम्लीय खाद्य

पदार्थों के सेवन से बदहजमी या सीने में जलन हो सकती है। सोना मुश्किल हो सकता है। आहार में मछली, बाजरा, जौ, मक्का और रागी शामिल करें।

दिन में एक केला खाएं। केले में मैग्नीशियम, ट्रिप्टोफ़ेन, विटामिन-बी6 और पोटैशियम जैसे नींद को बढ़ावा देने वाले पोषक तत्व होते हैं जो शरीर की मांसपेशियों को आराम देते हैं और नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। सोने से कम से कम 30 मिनट पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को दूर रखें। सुनिश्चित करें कि कमरे में अंधेरा, शांति और ठंडा (15-16° सेल्सियस) वातावरण हो।

### महिलाओं पर नींद का असर

लगभग 25 फ्रीसदी महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान नींद की समस्या होती है जो उनके स्वास्थ्य पर और प्रभाव डाल सकती है। इसलिए घर में बने संतुलित आहार का सेवन करें। इससे मांसपेशियों को आराम मिलेगा, हॉट फ्लैशेज (अचानक गले-चेहरे पर गर्माहट का अहसास होना) को कम करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार होगा। बादाम, नारियल, अलसी, पिस्ता, सूरजमुखी के बीज का सेवन करें क्योंकि इसमें विटामिन-ई होता है जो रात में आने वाले पसीने और हॉट फ्लैशेज को कम करने में मदद करता है।

### दिन की नींद अच्छी नहीं होती

दिन में लंबी नींद लेने से रात की नींद में बाधा आ सकती है। दिन में एक झपकी ले सकते हैं, लेकिन यह 30 मिनट से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।

# किरायेदारों के भी होते हैं कानून जानिए इसके बारे में सब कुछ



करानी है, मालिक ने मकान बेच दिया है या किरायेदार समझौते का उल्लंघन कर रहा हो आदि।

## कानूनी सहारे का अधिकार

किसी भी विवाद या मकान मालिक द्वारा उनके अधिकारों के उल्लंघन के मामले में किरायेदारों को कानूनी सहारा लेने का अधिकार है। वे शिकायतों के निवारण और अपने अधिकारों को लागू करने के लिए उपयुक्त सिविल अदालत या किराया नियंत्रण अधिकारियों से संपर्क कर सकते हैं।

## निजता का अधिकार

किरायेदारों को मकान मालिक के अनुचित हस्तक्षेप के बिना परिसर

किराए का मकान ढूँढना और उसमें बसना, लंबी प्रक्रिया है। इसमें समय के साथ-साथ पैसा भी काफी खर्च हो जाता है। इसीलिए लोग ठोक-बजाकर किराए का मकान तय करते हैं। परंतु कुछ मामलों में अनुबंध होने के बावजूद किरायेदार को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अब आप किसी और के घर में रह रहे हैं इसलिए किरायेदार किसी गड़बड़ी के खिलाफ आवाज नहीं उठा पाते। हालांकि किरायेदारों के लिए भी कानून बने हैं जिनमें उनके अधिकारों का जिक्र किया गया है।

## रहने योग्य आवास का अधिकार

किरायेदारों के अधिकारों में से एक है रहने योग्य आवास का अधिकार। मकान मालिक किरायेदारों को ऐसे परिसर उपलब्ध कराने के लिए बाध्य हैं जो मानव निवास के लिए उपयुक्त हों। इसमें संपत्ति यानी मकान संरचनात्मक रूप से मजबूत हो, कीटों से मुक्त हो और पानी व बिजली जैसी बुनियादी सुविधाओं से लैस हो, ये सभी इस हक के तहत आते हैं। अगर किरायेदार इन बिल के भुगतान में देरी करता है तो मालिक कनेक्शन नहीं काट सकता। यह क़दम केवल नगर निगम अधिकारियों या सेवा प्रदाता द्वारा ही उठाया जा सकता है।

## बेदखली से सुरक्षा का अधिकार

भारतीय कानून किरायेदारों को मकान मालिकों द्वारा मनमाने ढंग से बेदखली से बचाने के लिए सुरक्षा प्रदान करता है। किरायेदार और मकान मालिक के बीच हुआ अनुबंध 11 महीने का होता है। इस बीच मालिक किरायेदार को घर खाली करने के लिए नहीं कह सकते। मकान मालिक किरायेदार को केवल कानून द्वारा निर्धारित विशिष्ट परिस्थितियों में ही बेदखल कर सकते हैं, जैसे किराया न देना, घर को नुकसान पहुंचाना, मालिक को घर की मरम्मत

में गोपनीयता (प्राइवैसी) और शांतिपूर्ण आनंद का अधिकार है। मकान मालिकों द्वारा किरायेदार की गोपनीयता का सम्मान करना ज़रूरी है। आपातकालीन मामलों को छोड़कर, मकान मालिक किरायेदार को पूर्व सूचित किए बिना, उसकी अनुमति के बगैर संपत्ति में प्रवेश करने के हकदार नहीं हैं।

## उचित किराए का अधिकार

किरायेदार ऐसे किराए का भुगतान करने के हकदार हैं जो उचित हो और क्षेत्र में समान संपत्तियों के लिए प्रचलित बाजार दरों के अनुरूप हो। मकान मालिक मनमाने ढंग से किराया नहीं बढ़ा सकते या बिना कारण बताए अत्यधिक शुल्क नहीं लगा सकते।

## सुरक्षा जमा राशि का अधिकार

मकान मालिक और किरायेदार के बीच हुए अनुबंध में किराए की रकम के साथ-साथ सुरक्षा जमा राशि का भी जिक्र होता है। आमतौर पर किराए की राशि के साथ जमा राशि तीन महीने के किराए के बराबर होती है। मकान खाली करने के बाद मालिक सुरक्षा जमा राशि देने से इंकार नहीं कर सकता। हां, अगर संपत्ति को किसी प्रकार की क्षति पहुंची है तो मकान मालिक इस जमा राशि से उचित रकम काट सकता है।

## ये भी हैं अधिकार

अगर घर में कोई मरम्मत होनी है तो उस खर्च का भुगतान मकान मालिक की ज़िम्मेदारी है। अगर किरायेदार स्वयं मरम्मत कराने की ज़िम्मेदारी लेता है तो मालिक किरायेदार को उतनी ही रकम चुकाने को बाध्य है।

किराए का भुगतान करने पर किरायेदार घर के मालिक से रसीद मांग सकता है। मकान मालिक इसे देने से इंकार नहीं कर सकता।

## होली की मिठाइयां



गुजिया होली की मिठाइयों का निर्विवाद रूप से राजा है। इसे बनाना अपेक्षाकृत आसान है और इसका परिणाम बहुत स्वादिष्ट है, जो हर स्वाद के अनुकूल है। आइये अब जानते हैं कि यह मुंह में स्वाद भर देने वाली गुजिया की रेसिपी।

### आवश्यक सामग्री

परोसने के लिए: 40 गुजिया।

खोया - 1 किग्रा, मैदा / आटा - 500 ग्राम, किशमिश -3 बड़े चम्मच, बादाम का टुकड़ा- 200 ग्राम, घी - 6 बड़े चम्मच पानी - 200 मि.ली., चीनी -500 ग्राम, फ्राइंग -500 मिलीलीटर के लिए रिफाइंड तेल

### गुजिया बनाने की प्रक्रिया

मैदे को 6 बड़े चम्मच घी डाल कर अच्छी तरह से मसल कर मिला लें। पानी थोड़ी मात्रा में लें और इसे हल्का-नरम आटा बनाने के लिए गूंधें। आटा गूंधने के बाद उसे गोल करे और एक कटोरे में गीले कपड़े से ढक कर रखे दें।

खोये को धीरे-धीरे भूरा होने तक तलें।

खोये में चीनी, किशमिश और बादाम डालकर चीनी के पिघलने तक भूनें। इसे एक बड़ी प्लेट में रखें और ठंडा होने दें।

आटे का एक छोटा टुकड़ा लें और इसे एक छोटे, मोटे चपाती की तरह बेल लें।

खोये के मिश्रण को केंद्र में रखें।

इसके कोने पर हल्का सा पानी लगाएं और किनारों को एक दूसरे से जोड़ते हुए मोड़ें। किनारों को अंदर की तरफ मोड़ो ताकि उन्हें खोलने से रोका जा सके।

अधिक गुजिया बनाने के लिए पूरी के आटे और खोये के मिश्रण का उपयोग करें, उन्हें एक नम कपड़े के नीचे रखें।

एक कढ़ाई या फ्राई पेन में तेल गरम करें और गुजिया के छोटे टुकड़ों को तलें।

उन्हें एक गहरे सुनहरे भूरे रंग होन तक भूनें और बाहर निकालें और उन्हें एक टिशू पेपर पर ठंडा होन के लिए रखें।

ठंडा होने पर उन्हें एक थाली में परोसें और मीठी गुजिया का आनंद लें।

गुजिया के बाद में उपयोग के लिए एयर टाइट जार में इसे स्टोर कर के आप रख सकते हैं।



## मालपुआ और रबड़ी

और रबड़ी तैयार करने की प्रक्रिया

रबड़ी के लिए विधि

राबड़ी और चीनी के लिए दूध लें और इसे धीमी आंच पर उबलने दें।

इसे लगातार हिलाएं ताकि यह पैन के तले से न चिपके। तब तक इसे पकाएं जब तक यह एक चौथाई मात्रा में न हो जाए।

इसे ठंडा होने दें और फिर फ्रिज में रख कर ठंडा होने दें।

### चाशनी के लिए विधि

इसके बाद एक पैन में चीनी, केसर, इलायची पाउडर और पानी डालें और इसे उबलने दें। चाशनी के लिए एक ही किनारा की स्थिरता बनाएं और इसे एक सेट होने के लिए रखें।

### मालपुआ बनाने की विधि

मालपुआ बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में आटा लेंगे। फिर उसमें थोड़ा थोड़ा पानी डालकर, और 1 कप चीनी

मिलाकर गाढ़ा घोल बनाकर 7 से 8 घंटे के लिए भिगोकर छोड़ देंगे। 8 घंटे के बाद घोल को अच्छी तरीके से मिलाकर फेट लेंगे। फिर उसके बाद घोल में बारीक कटा हुआ काजू, बादाम, किसमिस, चिरौंजी, गरी कद्दूकस किया हुआ, इलाइची पाउडर डाल देंगे और घोल में थोड़ा थोड़ा दूध मिलाकर ना ज्यादा पतला ना ज्यादा मोटा घोल तैयार कर लेंगे। फिर गैस पर कढ़ाई में तेल डालकर गर्म होने के लिए रख देंगे। फिर उसके बाद मालपुआ के लिए घोल की थोड़ी सी मात्रा लेकर उसे कढ़ाई में डाले आर पूडियो के आकार का फैलाएं। डीप फ्राई करके उन्हें गोल्डन ब्राउन होने तक धीरे-धीरे तलें। जैसे ही वे हो जाएं, उन्हें चीनी की चाशनी में डाल दें। उन्हें कुछ मिनट के लिए चाशनी में डूबे रहने दें और फिर उन्हें एक अलग कंटेनर/एक प्लेट पर दो मालपुआ परोसें, ऊपर से राबड़ी का एक टुकड़ा और नट्स और बादाम के साथ गार्निश करें और खाएं।

होली मालपुआ और राबड़ी का पर्याय है और इसे बनाना काफी आसान है। होली के दिन इन पकवानों को अवश्य ही बनाया जाता है। मालपुरा और राबड़ी के बिना होली का मज़ा अधुरा होता है।

### आवश्यक सामग्री

मालपुए के लिए - घी / तेल तलने के लिए। मैदा/आटा - 500 ग्राम, बेकिंग पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, सौंफ - 1/2 छोटा चम्मच, गाढ़ा दूध - 400 ग्राम, बादाम और पिस्ता के टुकड़े, चीनी चाशनी के लिए - चीनी - 1 कप, पानी - 1 कप, केसर पाउडर 3-4, इलायची पाउडर -1/2 चम्मच, राबड़ी के लिए - दूध -1 लीटर, चीनी -1 कप, मालपुए



## बादाम वाली ठंडाई

बादाम ठंडाई बनाने के लिए  
सामग्री  
आधा चम्मच इलायची  
पाउडर  
दो चम्मच खसखस  
एक चम्मच सौंफ  
5 से 6 काली मिर्च  
तीन चौथाई चम्मच केसर  
एक चम्मच तरबूज या  
सूरजमुखी के रोस्टेड बीज  
चुटकी भर जायफल  
4 कप बादाम का दूध  
शक्कर स्वादानुसार  
ठंडाई बनाने की विधि  
ठंडाई बनाने के लिए सबसे  
पहले सभी सूखे सामग्रियों  
को लेकर उन्हें अच्छी तरह  
से ग्राइंड कर ले।  
अगर आप चाहे तो ज्यादा  
सामग्री लेकर उन्हें



एयरटाइट कंटेनर में स्टोर  
करके भी रख सकते हैं।  
आपको इसका बहुत ही  
अच्छा महीन पाउडर  
तैयार करना है।  
इसके बाद शक्कर और  
कुछ केसर के धागे लेकर  
दूध को उबालें।  
दूध को अच्छी तरह से  
उबालकर इसमें ठंडाई  
पाउडर मिलाएं। अगर  
आप चाहे तो इसके बाद  
ठंडाई को छान भी सकते  
हैं। इसे दो से चार घंटे के  
लिए फ्रिज में रख दें।  
अब यह सर्व करने के  
लिए तैयार है। आप इसमें  
ऊपर से गुलाब  
शरबत या एसेंस भी  
मिला सकते हैं।

## बहुत टेस्ती है अमरूद की ठंडाई

क्या आपने अमरूद फ्लेवर की ठंडाई के बारे में  
सुना है। जी हां बिल्कुल अगर आपको यकीन नहीं  
हो रहा है तो हम आपको इसकी रेसिपी बताते हैं  
और यह पीने में उतनी ही स्वादिष्ट भी लगती है।

अमरूद के जूस को एक साथ ब्लेंड कर ले। अब  
इसमें थोड़ा सा आइस क्यूब डाल दें।  
अगर आपने आइस क्यूब का इस्तेमाल नहीं किया  
है तो ऐसे थोड़ी देर फ्रिज में रख दें। इससे यह ठंडी  
हो जाएगी और वह बहुत ही ज्यादा टेस्ती लगेगी।

ठंडाई बनाने के लिए सामग्री

डेढ़ कप दूध

चार चम्मच सूखा ठंडाई मिक्सचर  
(ऊपर स्पाइस मिक्स जो हमने  
बताया था)

एक पूरा पैक अमरूद का जूस या  
एसेंस

बर्फ

ठंडाई बनाने की विधि

अगर आपने पहले से ठंडाई मिक्सर  
तैयार कर रखा है तो आप उसका  
इस्तेमाल भी कर सकते हैं या फिर  
आप बाजार से भी खरीद सकते हैं।

आप केवल ठंडाई मिक्सचर दूध



# आदि कैलाश: धार्मिक यात्रा जहां प्रकृति की सुंदरता के भी होते हैं दर्शन



संसार में भगवान शिव का सबसे प्रमुख स्थान कैलाश पर्वत है। वह तिब्बत में है। वहां की यात्रा अत्यधिक कठिन है और वहां जाना आम भारतीयों के लिए आसान नहीं होता। लेकिन कैलाश पर्वत के पथ पर ही भारत की सीमा के अंदर एक और कैलाश पर्वत है, जिसे छोटा कैलाश या आदि कैलाश कहते हैं। आदि कैलाश उत्तराखंड में पिथौरागढ़ जिले में स्थित है। यहां जाने के लिए पहले कई किलोमीटर की कठिन पदयात्रा करनी पड़ती थी, लेकिन अब सड़क बन जाने के कारण यात्रा काफी आसान हो गई है। यहां जाने के लिए आपको सबसे पहले हल्द्वानी, काठगोदाम या टनकपुर पहुंचना पड़ेगा। इन तीनों ही स्थानों से पिथौरागढ़ व धारचूला के लिए बसें व शेयर्ड टैक्सियां मिल जाती हैं। हल्द्वानी से धारचूला 280 किमी है, जबकि टनकपुर से 240 किमी है। टनकपुर वाला रास्ता छोटा होने के साथ-साथ बेहतर है, चौड़ा है और इससे काफी कम समय में धारचूला पहुंच जाते हैं। आदि कैलाश एक सीमावर्ती क्षेत्र है और अत्यधिक ऊंचाई पर भी स्थित है। इसलिए यहां जाने के लिए आपको शारीरिक रूप से फिट भी रहना होता है। इसके लिए धारचूला में आपकी मेडिकल जांच होती है। मेडिकल जांच और पुलिस वेरीफिकेशन के बाद ही आपको आदि कैलाश जाने की अनुमति मिलती है। धारचूला में अनुमति प्राप्त करने के लिए कम से कम आधा दिन तो लग ही जाता है, कई बार पूरा दिन भी लग जाता है। आगे रास्ते में कई स्थानों पर यह परमिट चेक किया जाता है। धारचूला में मध्यम बजट में बहुत सारे होटल उपलब्ध हैं। धारचूला में काली नदी के दूसरी तरफ नेपाल का दार्चूला कस्बा है। अगर आपके पास समय हो तो आप काली नदी पार करके नेपाल भी घूमने जा सकते हैं।

## गुंजी: 3200 मीटर की ऊंचाई पर

धारचूला से आदि कैलाश जाने के लिए लोकल टैक्सियां मिल जाती हैं। चूंकि आगे रास्ता अत्यधिक खराब है, इसलिए इन लोकल टैक्सियों से ही जाना ठीक रहता है। धारचूला से 70 किमी दूर गुंजी स्थित है, लेकिन रास्ता बहुत खराब होने के कारण 5 से 6 घंटे लग जाते हैं। धारचूला जहां समुद्र तल से केवल 900 मीटर ऊपर है, वहीं गुंजी 3200 मीटर ऊपर है। गुंजी पहुंचकर ऐसा लगता है, जैसे लद्दाख पहुंच गए हों। यहां

आकर कई बार माउंटेन सिकनेस भी हो जाती है। अगर आपको माउंटेन सिकनेस या ऑक्सीजन की कमी महसूस हो रही हो, उल्टी हो रही हो, चक्कर आ रहे हों तो सुझाव दिया जाता है कि आप गुंजी से आगे बिल्कुल भी मत जाएं। गुंजी और इससे लगते सभी गांवों में होमस्टे की सुविधा मिल जाती है। ये होमस्टे एकदम बेसिक होते हैं, लेकिन यहां आपको गद्दे-कंबल मिल जाते हैं, अच्छा भोजन मिल जाता है और आगे के लिए मार्गदर्शन मिल जाता है।

## जोलिंगकॉंग: होते हैं आदि कैलाश के दर्शन

गुंजी से लगभग 25 किमी दूर जोलिंगकॉंग नामक स्थान है। जोलिंगकॉंग ही वह स्थान है, जहां से आदि कैलाश के भव्य दर्शन होते हैं। यहां आकर सड़क समाप्त हो जाती है। जोलिंगकॉंग समुद्र तल से 4,400 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है, इसलिए यहां ऑक्सीजन की कमी खूब महसूस होती है। आदि कैलाश पर्वत पर जाने की अनुमति किसी को नहीं होती और वहां जाना आम लोगों के लिए संभव भी नहीं है। आप चाहें तो जोलिंगकॉंग से ही आदि कैलाश के दर्शन करके वापस लौट सकते हैं। या पार्वती सरोवर और गौरी कुंड झीलों के दर्शन करने भी जा सकते हैं। जोलिंगकॉंग से पार्वती सरोवर 2 किमी दूर है। यह काफी बड़ी और सुंदर झील है। मई-जून में भी आपको यहां खूब बर्फ देखने को मिल जाएगी। पार्वती सरोवर के किनारे ही भगवान आदि कैलाश का मंदिर बना हुआ है। गौरी कुंड झील भी जोलिंगकॉंग से दो ढाई किमी दूर है। यहां जाने के लिए आपको पैदल ट्रैक करना होगा।

## ओम पर्वत और काली मंदिर

गुंजी से जब लिपूलेख पास की तरफ चलते हैं, तो 18 किमी दूर नाभिडांग स्थित है। यहां से ओम पर्वत के दर्शन किए जाते हैं। ओम पर्वत एक ऐसा पर्वत है, जिसके शिखर पर ॐ की आकृति साफ देखी जा सकती है। नाभिडांग से थोड़ा ही आगे लिपूलेख पास है, जहां भारत और तिब्बत की सीमा है। कैलाश मानसरोवर जाने वाले यात्री लिपूलेख पास से ही जाते हैं। लिपूलेख पास से 3 किमी दूर पुराना लिपूलेख है, जहां से तिब्बत में स्थित मुख्य कैलाश पर्वत के दर्शन किए जा सकते हैं। भारत सरकार पुराने लिपूलेख पास के लिए सड़क बना रही है, ताकि यात्री तिब्बत जाए बिना ही मुख्य कैलाश पर्वत के दर्शन कर सकें। गुंजी और नाभिडांग के बीच में कालापानी नामक स्थान है। यहां काली माता का मंदिर बना हुआ है और यहीं पर एक जलधारा निकलती है। कहते हैं कि यही जलधारा काली नदी का उद्गम है। यही काली आगे टनकपुर तक भारत और नेपाल की सीमा बनाती है।

कब जाएं? आदि कैलाश जाने का रास्ता मई में खुल जाता है। मानसून में रास्ता खुला रहता है, लेकिन अत्यधिक बारिश और भूस्खलन के कारण जाना सुरक्षित नहीं है। फिर मानसून के बाद सितंबर से नवंबर तक जाया जा सकता है। अगर मौसम विभाग ज्यादा बारिश की चेतावनी देता है, तो अक्सर धारचूला में यात्रा रोक भी दी जाती है।

## कपड़ों से होली के रंग हटाने के टिप्स

होली का रंग कपड़ों में चढ़ जाए तो उसे निकालना सबसे ज्यादा मुश्किल होता है। आज हम आपके साथ ऐसे कुछ टिप्स शेयर करने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप बिना किसी मेहनत के कपड़ों से रंग निकाल सकेंगी।

होली पर हम अपने बालों पर और शरीर पर तेल लगा लेते हैं, ताकि रंग निकालने में आसानी हो। मगर कपड़ों में लगे रंगों को निकालना एक बड़ा टास्क हो जाता है। कुछ रंग फिर भी निकल जाते हैं मगर कुछ रंग बड़े जिद्दी होते हैं जो आपके कपड़े को खराब कर देते हैं। अब इन कपड़ों को आप फेंक देते हैं या अगली होली पर पहनने के लिए बक्से में रख देते हैं।

लेकिन अगर बाहर या ऑफिस वाले कपड़ों पर रंग लग गया हो तो आप क्या करेंगे? अगर आप सोच रहे हैं कि बिना कमरतोड़ और स्क्रबिंग जैसे हार्श तरीकों का सहारा लिए बिना कपड़ों से रंग के दाग



कपड़ों से दाग हटा सकता है। बस इतना ध्यान रखें कि आप क्लीयर अमोनिया बेस्ड स्प्रे का इस्तेमाल करें। आपके कपड़े में जहां भी दाग लगा है, वहां इसे स्प्रे करके 15-20 मिनट के लिए रहने दें।

इसके बाद अपने कपड़ों को नॉर्मल तरीके से धो दें। अगर दाग ज्यादा लगा है तो इस प्रोसेस को रोजाना भी दोहरा सकते हैं।

ब्लीच से करें साफ अगर आपके सफेद कपड़ों में रंग लगा है तो उनसे रंग निकालना थोड़ा मुश्किल होता है। सफेद कपड़े रंग

को बहुत जल्दी अब्सॉर्ब करते हैं। अगर आप सफेद कपड़ों से रंग निकालना चाहते हैं तो आधी बाली गर्म पानी में नॉन-क्लोरीन ब्लीच डालकर मिलाएं और फिर इसमें अपने सफेद कपड़े डालें। इसके कुछ देर भिगोने के बाद, नॉर्मल

तरीके से धोकर सुखा लें। सफेद कपड़ों में लगा रंग हल्का हो जाएगा (सफेद कपड़े में लगे दाग हटाने के हैक्स)।

### नींबू के रस से करें साफ

नींबू की एसिडिक प्रकृति दाग को हटाने में मदद करती है। एक कटोरी में डिटर्जेंट और नींबू का रस (नींबू का रस कैसे करें स्टोर) डालकर गाढ़ा पेस्ट बनाएं और फिर इसे दाग के ऊपर लगाकर करीब 15 मिनट के लिए रहने दें। 15 मिनट के बाद हल्के हाथों से स्क्रब करें और नॉर्मल तरीके से धो लें।

दाग लगे कपड़ों को जल्द से जल्द धो लें। रंग जितना लंबा रहेगा, उसे हटाना उतना ही मुश्किल होगा। जिन कपड़ों को धोया नहीं जा सकता है, उन्हें जल्द से जल्द ड्राईक्लीनर्स के पास ले जाएं।

दाग लगे और साफ कपड़ों को एक साथ न धोएं और दाग हटाने वाले दो उत्पादों को कभी न मिलाएं। कुछ दाग जिद्दी होते हैं और उन्हें हटाने के लिए एक से अधिक प्रयासों की आवश्यकता हो सकती है।

जिन कपड़ों में आपने केमिकल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया है उन्हें अच्छी तरह से धोएं ताकि उनमें केमिकल का कोई भी ट्रेस न रह जाए।

रंगीन कपड़ों पर क्लोरीन ब्लीच का प्रयोग न करें क्योंकि यह कपड़े को फीका और फीका कर देगा।



कैसे हटाए जाएं, तो इस आर्टिकल को पूरा जरूर पढ़ें।

### सफेद सिरके से करें साफ

सफेद सिरका एक बढ़िया और प्रभावी क्लीनिंग एजेंट है। इससे भी आप कपड़ों में लगे होली के रंग को आसानी से साफ कर सकते हैं। आधी बाल्टी पानी में कपड़े धोने का डिटर्जेंट मिलाएं और साथ में 1 कप विनेगर डालकर मिक्स करें। इसमें कपड़े डालकर 20-25 मिनट रुकें। विनेगर में मौजूद एसिड रंग को निकालने में मदद करेगा।

### विंडो क्लीनर से करें साफ

जी हां, आपका विंडो क्लीनर भी





# होली खेलने से पहले कर लें ये पांच उपाय

## केमिकल युक्त रंग बिगाड़ सकते हैं आपके चेहरे की खूबसूरती

होली खेलने से पहले कर लें ये पांच उपाय, केमिकल युक्त रंग बिगाड़ सकते हैं आपके चेहरे की खूबसूरती होली के रंग आपके चेहरे की खूबसूरती के साथ ही त्वचा व आंख को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में डॉक्टरों के अनुसार बाजार में बिक रहे रासायनिक रंगों का प्रयोग करने से बचें। होली पर रसायनयुक्त रंगों का बाजार गर्म हो गया है। इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो सूरत बिगाड़ने के साथ ही त्वचा व आंख में एलर्जी पैदा कर सकते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि होली पर उपयोग में लाए जाने वाले अधिकतर रंग रसायन की मदद से तैयार होते हैं। इनमें आक्साइड, सल्फर, जिंक आदि की मिलावट होती है। इसलिए अबीर-गुलाल से होली खेलें या घर बनाए गए प्राकृतिक रंगों का उपयोग करें। अबीर-गुलाल में भी बालू, चाक, खड़िया, शीशा व चूना आदि मिलाया जाता है, क्योंकि अभ्रक महंगा है। ऐसे में हाथ में मल कर देखें, यदि शीशा, चाक आदि की मिलावट का संदेह हो तो न खरीदें। बाजार में हर्बल अबीर मिल जाए तो उसका उपयोग करें।

### एलर्जी या चकत्ते के

#### रूप में होता है रंगों का प्रभाव

रंग बाजार से जुड़े लोगों के अनुसार रासायनिक रंग तो बाजार में बड़े पैमाने पर उतारे ही गए हैं।



हर्बल रंगों की भी बड़ी मात्रा में नकली खेप आ गई है। असली व नकली को पहचान कर पाना मुश्किल है। विशेषज्ञों का कहना है कि बाजार के रंगों का प्रयोग बिल्कुल ही न करें। क्योंकि रंगों में विभिन्न आक्साइड का प्रयोग होता है।

हरे रंग में क्रोमियम आक्साइड, गुलाबी में कोबाल्ट आक्साइड, बैंगनी में मालिबडेनम आक्साइड, नारंगी में मरकरी आक्साइड, पीला में कैडमियम आक्साइड व सिल्वर में सिल्वर आक्साइड का उपयोग होता है। त्वचा पर इसका तत्काल प्रभाव एलर्जी या चकत्ते के रूप में होता है। बाद में घाव हो जाता है और वह कैंसर का रूप ले सकता है।

बाजार में रासायनिक रंग ही मिलते हैं और इनमें रसायनों की मिलावट होती है। इनका तत्काल व दूरगामी दोनों के दुष्प्रभाव देखने को मिलते हैं।

तत्काल त्वचा व आंख में एलर्जी हो सकती है। आंखें लाल हो जाती हैं। शरीर पर दाने पड़ सकते हैं। यदि से शरीर के अंदर चले गए तो कैंसर के कारण बन सकते हैं। इसलिए इनसे बचें और अबीर-गुलाल से होली खेलें।

प्राकृतिक रंगों से होली खेलें। गुलाब की पंखुड़ियों से, टेसू के फूलों व पालक आदि से रंग बनाए जा सकते हैं। खाने वाले रंगों का भी प्रयोग किया जा सकता है। गेरू व हल्दी-दही से भी रंग तैयार किए जा सकते हैं। रासायनिक रंगों के प्रयोग से त्वचा में खुजली, जलन, लाल चकत्ते आदि बन जाते हैं। ऐसी दिक्कत आने पर चर्म रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

### ऐसे करें बचाव

रंग खेलने से पहले नारियल या सरसों का तेल शरीर में लगा लें।

बीच-बीच में चेहरे पर लगे रंगों को साफ करते रहें।

रंग लगने के बाद सूर्य की रोशनी में न जाएं, क्योंकि फोटो केमिकल रिएक्शन हो सकता है।

छायादार स्थान पर होली खेलें।

नहाते समय एक ही बार में बहुत रगड़कर रंग छुड़ाने की कोशिश न करें।



# रंग-गुलाल के साथ बच्चों की सेफ्टी पर दें ध्यान, कहीं छोटी सी चूक रंग में भंग न डाल दे

त्योहार रोशनी का हो या फिर रंगों का, लेकर खुशियां ही आते हैं। फेस्टिवल कोई सा भी हो लेकिन सबसे ज्यादा

एक्साइटमेंट बच्चों के चेहरे पर दिखाई



खेलने की हिदायत दें। ये बच्चों की त्वचा के लिए नुकसानदायक नहीं पहुंचाता है और ये आसानी से चेहरे से छूट जाता है।

पानी भरे गुब्बारों से दूर रखें पानी भरे



देती है। होली आने में कुछ दिन ही बचें हैं, पिचकारी और रंगों को लेकर बच्चों अभी से काफी एक्साइटेड है। कई मोहल्ले और कॉलोनी में बच्चों के हाथों में पिचकारी अभी से देखने को मिल रही हैं।

होली से जुड़ी बाकी तैयारियों के साथ बच्चों की सेफ्टी को लेकर भी प्लानिंग कर लें ताकि खुशियों के मौके पर थोड़ी सी चूक से रंग में भंग न पड़ जाए। पैरेंट्स को अलर्ट रहने के साथ बच्चों की सेफ्टी पर ध्यान देना जरूरी होता है। जाने सेफ्टी ऑर्गेनिक रंगों का इस्तेमाल करें होली में रंगों के नाम पर बाजार में सिंथेटिक कलर मिलते हैं जो केमिकलयुक्त होते हैं। ये त्वचा के संपर्क में आने से कई तरह से नुकसान पहुंचान सकते हैं। इसलिए अपने बच्चों को नेचुरल और हर्बल रंग से होली

गुब्बारों से होली खेलने में बड़े हो या बच्चें, मजा तो सबको आता है। लेकिन बहुत जोर से गुब्बारे मारने से चोट भी लग सकती है। आंखों, त्वचा और कान को नुकसान भी पहुंच सकता है।



इसलिए होली से पहले अपने बच्चों को पानी के गुब्बारों से होने वाले नुकसानों के बारे में जरूर बताएं और उसे पिचकारी से होली खेलने की सलाह दें।

**लाकर दें फंकी गॉगल्स**

केमिकलयुक्त रंग बच्चों की आंखों में पहुंचकर नुकसान न पहुंचाएं इसके लिए बच्चों को कलरफुल और फंकी गॉगल्स लाकर दें। बच्चे स्टाइलिश दिखेंगे साथ ही आंखें भी सुरक्षित रहेगी।

**सही कपड़ों का चुनाव**

बच्चों को फुल स्लीव्स की शर्ट या कुर्ता साथ में फुल पैंट्स या पैजामा पहनाएं।

त्वचा ढंकी रहने से वह कलर्स के संपर्क में कम आएंगे।

**स्किन की सुरक्षा पर भी दे ध्यान**

केमिकलयुक्त रंग स्किन को नुकसान न पहुंचाएं इसके लिए बच्चों की त्वचा पर पेट्रोलियम जेली या नारियल/सरसों का तेल लगा दें। बालों और सिर की त्वचा पर भी तेल लगा दें।

**ऑर्गेनिक कलर यूज करते हुए भी रखें ध्यान**

ऑर्गेनिक कलर, केमिकल-फ्री होते हैं, होली खेलने के दौरान अगर ये भी मुंह में चले तो खतरनाक साबित हो सकते हैं। सिंथेटिक कलर हो या फिर केमिकल युक्त कलर, मुंह में चले जाने के वजह से ये फूड पॉइजिंग और संक्रमण होने का खतरा रहता है। अपने बच्चों को मुंह में रंग जाने के नुकसान के बारे में जरूर बताएं और समझाएं कि अगर रंग, आंख और मुंह में चला जाए तो इसे तुरंत धोएं वरना गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

**बच्चों पर नजर जरूर रखें**

होली हालांकि रंगों के साथ हर्षोउल्लास का पर्व है लेकिन होली खेलने में इतने भी मशगूल न हो जाएं कि आपका ध्यान बच्चों पर न रहें, उन पर नजरें जरूर रखें। ताकि थोड़ी सी भी इमरजेंसी होने पर आप उसके पास तुरंत पहुंच सकें।





# होली पर वृंदावन के इन मंदिरों में दिखता है स्वर्ण जैसा नजरा

होली की बात जब भी आए तो दिमाग में सबसे पहले वृंदावन का ही ख्याल आता है। क्योंकि वृंदावन की होली पूरी दुनिया में मशहूर है। यहां हर साल लाखों लोग इस महापर्व में शामिल होने के लिए जाते हैं। वृंदावन की खास बात यह है कि यहां पर होली का जश्न हफ्ता भर पहले ही शुरू हो जाता है। इस जश्न में सिर्फ भारत ही नहीं बल्कि विदेशी लोग भी घूमने के लिए आते हैं। ऐसे में यदि आप भी इस बार होली को यादगार बनाना चाहते हैं तो वृंदावन घूमने का प्लान बना सकते हैं। आज आपको यहां के कुछ ऐसे मंदिरों के बारे में बताते हैं जहां जाकर आप त्योहार को और भी स्पेशल बना सकते हैं।

## इस्कॉन मंदिर



बांके बिहारी मंदिर के पास स्थित इस्कॉन मंदिर की सैर आप इस होली पर कर सकते हैं। होली के पावन अवसर पर इस मंदिर के आस-पास सैलानियों की खूब भीड़ देखने को मिलती है। यह मंदिर सफेद टाइल्स के साथ बना है और इस खूबसूरत मंदिर में फूलों की होली खेली जाती है। जहां पर लोग रंग-बिरंगे फूल और पखुंडियां एक-दूसरे पर डालते हुए गोपाल के भजन गाते हुए त्योहार को खास बनाते हैं।

## गोविंद देव मंदिर

यह मंदिर वृंदावन के सबसे पुराने मंदिरों में से एक माना जाता है। इसकी सात मंजिलें हैं



जिन्हें पत्थर के साथ बनाया गया था। लेकिन अब इस मंदिर की सिर्फ 3 मंजिलें ही हैं। यहां पर होली का त्योहार बहुत धूमधाम के साथ मनाया जाता है।

## बांके बिहारी मंदिर

अगर आप तीन दिन के लिए होली एंजाय करने आए हैं तो आप वृंदावन की यात्रा आप बांके बिहारी मंदिर के साथ शुरू कर सकते हैं। यहां की होली पूरी दुनिया में मशहूर है और आपको यहां पर होली के दौरान काफी रौनक भी दिखेगी। होली के एक हफ्ते पहले ही यहां की आस-पास की गलियों और मंदिर में होली की चहल-पहल शुरू हो जाती है।

## कृष्ण जन्मस्थली

वृंदावन के ट्रिप के आखिरी दिन आप कृष्ण जन्मस्थली में जा सकते हैं। यहां होली के रौनक पहले ही दिखाई देने लगती है। गली-गली में यहां पर गुलाल खेलते हुए लोग आपको दिख जाएंगे। आप खुद भी जहां मंदिर के परिसर में जाकर होली के कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं।



## प्रेम मंदिर

इस मंदिर को वृंदावन के सबसे पवित्र मंदिरों में से एक

माना जाता है। मंदिर के परिसर में जाकर आप होली के त्योहार का आनंद ले सकते हैं। सफेद संगमरमर से बने इस खूबसूरत मंदिर में भगवान श्रीकृष्ण के सारे रूपों को प्रदर्शित किया हुआ है। होली के दौरान मंदिर के बाहर लाखों की संख्या में सैलानी जश्न मनाते हुए नजर आते हैं।



# श्लोका मेहता के फ्लॉल्स लुक का राज है बस ये 5 स्टेप मेकअप

अंबानी लेडीज की खूबसूरती के तो क्या ही कहने? नीता अंबानी से लेकर ईशा और श्लोका मेहता था, सब का ड्रेस से लेकर मेकअप तक बेहद ही लाजवाब होता है। बड़ी बहू श्लोका मेहता के तो जलवे ही अलग हैं। वो सिंपल और सोबर लुक में भी बेहद हसीन लगती है। उनके फ्लॉल्स मेकअप के चलते उनके चेहरे से नजर ही नहीं हटती। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि इसके लिए वो किसी professional मेकअप एक्सपर्ट की मदद नहीं लेती हैं। जी हाँ, महज 5 स्टेप्स में उन्हें ये फ्लॉल्स लुक मिलता है। आप भी जान लें ये स्टेप्स...

## मॉइश्चराइज करती हैं स्किन

सोबर और लाइट मेकअप के लिए सबसे पहले अच्छी क्वालिटी के मॉइश्चराइजर से चेहरे को मॉइश्चराज करने की जरूरत है। इस बात का ध्यान रखें कि वॉटर प्रूफ मॉइश्चराइजर ही होना चाहिए। मॉइश्चराइजर को पूरे चेहरे पर अच्छी तरह मिलाएं।

## प्राइमर भी करती हैं अप्लाई

मॉइश्चराइजर लगाने के बाद आप अपने चेहरे पर प्राइमर लगाएं। ये आपकी स्किन को ग्लोइंग बनाता है और चेहरे को प्रोटेक्ट करता है। प्राइमर को डॉट- डॉट करके पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और हल्के हाथों से उसे



अच्छी तरह से मिलाएं ताकि वो पूरी तरह से चेहरे पर मिल जाए। ध्यान रहे प्राइमर अपने टोन के अनुसार ही चुनें।

## कंसीलर से आता है फ्लॉल्स ग्लो

कंसलीर लगाने से चेहरे के सारे दाग-धब्बे निकल जाते हैं और पिंपल्स को छिपाने में भी मदद मिलती है। ध्यान रहे कि कंसीलर बहुत ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल न करें वरना चेहरा खराब दिख सकता है।

## फाउंडेशन करता है ट्रिंक

अब फाउंडेशन या बीबी- सीसी क्रीम तो डॉट- डॉट कर के चेहरे पर अप्लाई करें और अच्छे से ब्लेंड कर लें।

## लाइट रंग की लिपस्टिक लगाती है क्लासी

वैसे तो ज्यादातर महिलाएं किसी इवेंट में डार्क शेड लिपस्टिक का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन सोबर और रॉयल दिखना है तो हल्के रंग का या न्यूड लिपस्टिक लगाएं। इससे आपका मेकअप लाइट और सोबर दिखेगा। पिंक कलर की लिपस्टिक भी खूब जंचेगी।



## 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