

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
23 जून 2024

**कंगना**  
का सिनेमा से  
राजनीति तक  
का सफर



टीचर- बच्चों आई लव यू का  
आविष्कार किस देश में हुआ ?  
चिटू (स्टूडेंट)- चीन में.  
टीचर- वह कैसे ?  
स्टूडेंट- मैम, इसमें चीनी गुण हैं, न कोई  
गारंटी, न कोई वारंटी.  
चले तो ज़िंदगी भर, न चले तो घंटे भर.



टीचर: अगर एक तरफ़ पैसा और  
दूसरी तरफ़ दिमाग हो, तो क्या चुनोगे ?

स्टूडेंट: पैसा

टीचर: ग़लत, मैं दिमाग चुनती  
विद्यार्थी: आप सही कह रही है मैडम,  
जिसके पास जिस चीज़ की कमी होती है,  
वो वही चुनता है...



हँसी ठहरी



सोनू के हाथ में नया  
फोन देखकर बंटी बोला-  
नया फोन कब खरीदा ?  
सोनू- नया नहीं,  
गर्लफ्रेंड का है.  
बंटी- गर्लफ्रेंड का  
फोन क्यों ले आया ?  
सोनू- रोज कहती थी,  
मेरा फोन नहीं उठाते.  
आज मौका मिला, तो  
उठा लाया.

शहर में रहने वाली लड़की की शादी गांव में हुई  
बहु मॉडर्न लुक में तैयार हो कर घर से बाहर  
जाने लगी तो  
सास बोली : क्या जमाना है  
बहु तुरंत बोली - दही जमा लेना मांजी , मैं  
शॉपिंग करके आती हूं .



हॉर्न बजाने से सड़क  
पर चल रहा कुत्ता भी

साइड दे देगा लेकिन  
मोबाइल पर बात  
करती  
हुई आत्मा साइड नहीं  
देगी 😊

बलू- बेकार ही लोग कहते हैं कि  
पत्नियां अपनी गलती नहीं मानती है.  
डबलू- अच्छा... तुम्हारी पत्नी क्या  
कहती है ?

बलू- कहती है गलती हो गई तुमसे  
शादी करके !

> नई नवेली पत्नी- सुनोजी ,तलाक  
चाहिए...दूसरी शादी करनी है.  
पति- लेकिन क्यों ?  
पत्नी- हमारी शादी की फोटोज को कम  
लाइक्स मिले हैं.



> चिटू- भाई समोसा खाएगा ?  
मिटू- नहीं ,आज मेरा व्रत है  
चिटू- भाई मेरी तरफ से है  
मिटू- मीठी चटनी डालकर लाना  
चिटू- राहों में उनसे मुलाकात हो गई,  
जिससे डरते थे वही बात हो गई...इस  
गाने का क्या मतलब है ?  
मिटू- इसका मतलब है कि गायक का  
चालान कट गया है !

> आंटी- अरे बेटा, तुम तो बड़े हो  
गए हो.  
लड़का- हां...और कोई ऑप्शन ही  
नहीं था.



# प्यार के दावे हैं खोखले कसमें-वादे हैं झूठे

## अगर रिश्ते में नजर आए ये इशारे

किसी भी रिश्ते के लिए 'रेड फ्लैग' हैं ये संकेत  
आत्म सम्मान को न गिराएं, रिश्ते से दूरी बनाएं

अगर आप लगातार अपने आत्म सम्मान को झुकाकर रिश्ते को बनाए रखने की कोशिश में जुटे हैं तो यकीन मानिए ऐसा रिश्ता अंदर से खोखला है। जिंदगी में अगर खुश रहना है तो अपने आत्म सम्मान को बनाए रखें और खुद को कम आंकना बंद करें, तब ही आप जिंदगी में सच्चे रिश्ते बना पाएंगे।



देना। अपने आप को पीड़ित बनाना और आपको दोषी ठहरा देना। ये सभी इस बात का इशारा है कि सामने वाला आपके साथ इमोशनल मैनिपुलेशन कर रहा है। आप ऐसे झगड़ों में न फंसे। दोस्ती की आड़ में कुछ भी सहन न करें, इससे आपके आत्म सम्मान को ठेस पहुंच सकती है।

### समय की कद्र न करना

हर किसी की जिंदगी में रिश्ते बहुत मायने रखते हैं। इन्हें बनाए रखने के लिए अगर आपको कुछ बातों पर झुकना भी पड़े तो इसमें कोई बुराई नहीं है। लेकिन अगर हर बार आपको ही झुकना पड़ रहा है तो ऐसे में आपको एक बार फिर से इस रिलेशनशिप के बारे में सोचने की जरूरत है। क्योंकि कोई भी रिश्ता हो, आपका आत्म सम्मान बना रहना जरूरी है। अगर आप लगातार अपने आत्म सम्मान को झुकाकर रिश्ते को बनाए रखने की कोशिश में जुटे हैं तो यकीन मानिए ऐसा रिश्ता अंदर से खोखला है। जिंदगी में अगर खुश रहना है तो अपने आत्म सम्मान को बनाए रखें और खुद को कम आंकना बंद करें, तब ही आप जिंदगी में सच्चे रिश्ते बना पाएंगे। अगर किसी भी रिश्ते में आपको ये 'रेड फ्लैग' दिखें तो इससे दूरी ही अच्छी है।

### हर समय कमियां निकालना

दोस्त, पार्टनर, साथी ही आपको अपनी गलतियां और दोष बताते हैं। इसमें कोई बुराई नहीं है, लेकिन अगर कोई आपके हर काम में, हर सोच में, हर राय में कमियां ही ढूंढ रहा है, हर समय आलोचना कर रहा है या दूसरों के बीच आपका मजाक बना रहा है तो यह स्पष्ट संकेत है कि वह आपका सम्मान नहीं करता। ऐसे रिश्ते से आपको पीछे हट जाना चाहिए।

### भावनाओं के साथ न खेलने दें

कभी-कभी ऐसा होता है कि आप रिश्ता दिल से निभा रहे होते हैं और सामने वाला उसे दिमाग से खेलता है। ऐसे में वो आपको भावनात्मक रूप से ठेस पहुंचाता है। जैसे खुद गलती करना और दूसरों के सामने आप पर उसका ठीकरा फोड़

अगर कोई आपके समय की कद्र नहीं कर रहा है तो इसका साफ मतलब है कि वह आपकी भी परवाह नहीं करता। अगर कोई हर बार आपको टाइम देकर लेट आए या फिर लास्ट मिनट पर मिलने का प्लान कैसिल कर दे तो साफ है कि आप उसके लिए मायने नहीं रखते। उसकी जिंदगी की प्राथमिकताएं दूसरी हैं। एक स्टडी के अनुसार 20% लोग मानते हैं कि वे अपने साथी से दिए गए समय पर कभी नहीं मिलते, वे हमेशा लेट हो जाते हैं। अगर कोई लगातार आपकी अनदेखी कर रहा है तो उसे जिंदगी से निकालना अच्छा है। आप रिश्ते की जगह आत्म सम्मान को चुनें।

### कभी माफी नहीं मांगना

गलतियां करना हर इंसान की जिंदगी का एक हिस्सा है, लेकिन अच्छा इंसान वही है जो उन्हें स्वीकारे और माफी मांगे। माफी मांगना रिश्ते को मजबूत करता है। इससे दिल के घाव भर जाते हैं। लेकिन अगर कोई गलती करने के बाद भी कभी माफी नहीं मांगता है तो इसका साफ मतलब है कि इस रिश्ते में कुछ कमी है। अगर वह अपनी गलती का जिम्मेदार भी बार-बार आपको ही ठहरा रहा है तो ऐसी स्थिति किसी भी रिश्ते के लिए बड़ा रेड फ्लैग है।

### लगातार तुलना करना

अगर आपका रिश्ता तुलनाओं के भंवर में फंसा है यानी आपका साथी हर किसी से आपकी तुलना करता है और आपको नीचा दिखाने की कोशिश करता है तो यह आपके आत्मसम्मान के लिए खतरनाक हो सकता है। इसका ये मतलब है कि सामने वाले को आप में सिर्फ कमियां ही नजर आ रही हैं। ऐसे रिश्ते के पीछे अपनी जिंदगी खराब न करें।

## 15 साल की उम्र में छोड़ा घर

# कंगना का सिनेमा से राजनीति तक का सफर

बॉलीवुड की क्वीन बनने के बाद अब कंगना ने राजनीति में भी धमाकेदार डेब्यू किया है। दरअसल, एक्ट्रेस पहली बार चुनावी मैदान पर उतरी और उनकी जबरदस्त जीत भी हुई है। मंडी से बीजेपी उम्मीदवार के तौर पर खड़ी कंगना को काफी लोगों ने पसंद किया। पर आप क्या जानते हैं कि इतनी सफलता पाने के लिए उन्हें कितनी मेहनत करनी पड़ी? जी हां, बहुत कम लोग जानते हैं कि महज 15 साल की उम्र में कंगना अपने घर से भाग कर मुंबई आ गई थी। सिर्फ यही नहीं बल्कि एक्ट्रेस को और भी कई तरह की मुश्किल कड़ी का सामना करना पड़ा। हम आपको आज बताएंगे कंगना के सिनेमा से राजनीति तक के सफर से जुड़ी कुछ खास बातें, जिसे सुन आप बेशक हैरान हो जाएंगे।

### पंगा क्वीन हैं कंगना

कंगना रनौत का नाम कभी ना झुकने वालों में गिना जाता है। एक्ट्रेस के बोलने का बेबाक अंदाज सभी को बेहद पसंद आता है। इंडस्ट्री में एंट्री के वक्त उनकी अंग्रेजी अच्छी नहीं थी और ना ही उनका कोई गॉडफादर था। कंगना ने एक इंटरव्यू में बताया कि उन्हें ऐसे ट्रीट किया जाता था जैसे वो इस जगह पर होना डिजर्व ही नहीं करती हैं। सिर्फ यही नहीं बल्कि कंगना रनौत ने हर नई फिल्म के साथ खुद को साबित किया और फिर वो वक्त भी आया जब कंगना ने खुद फिल्मों का निर्देशन करना भी शुरू कर दिया।



### 15 साल की उम्र में छोड़ा घर

दरअसल कंगना ने खुद एक इंटरव्यू में इस बात का खुलासा किया था कि टीन ऐज में ही नशे की लत लग गई थी। एक ऐसा दौर भी था जब वो 15 साल की उम्र में घर छोड़कर भाग गई। इसके बाद उन्होंने फुटपाथ पर सोकर भी रात गुजारी। उन्होंने इंडस्ट्री में आने के लिए काफी संघर्ष किया। फिलहाल कंगना बॉलीवुड में एक सक्सेसफुल एक्ट्रेस हैं और कई नेशनल अवॉर्ड भी अपने नाम दर्ज कर चुकी हैं। हालांकि एक्ट्रेस विवादों में भी काफी ज्यादा रहती हैं, लेकिन एक्ट्रेस का यही अंदाज सभी को लुभाता भी है।



### पर्सनल लाइफ भी है चर्चा में

पर्सनल लाइफ की बात करें तो कंगना का नाम ऋतिक रोशन, अध्ययन सुमन और शाहिद कपूर जैसे कई सितारों जुड़ चुका है। इसके अलावा कंगना को 'फैशन', 'राज', 'काइड्स', 'रेडी', 'क्वीन' और 'तनु वेड्स मनु' जैसी फिल्मों के जरिए उन्हें सबसे ज्यादा फेम मिला।

### इस तरह मिला बीजेपी में टिकट

हिंदू विचारधारा के प्रति खुलकर समर्थन करने वाली हर मुद्दे पर बेबाक बोलकर लोगों का दिल जीतती आई हैं। ऐसे में मार्च 2024 में उन्हें भारतीय जनता पार्टी से मंडी का टिकट मिला। चुनावी रैलियों में अपने बयानों के लिए कंगना चर्चा में रहीं और इलेक्शन में जीत हासिल हो गई है। इससे ये साफ होता है कि उन्होंने लोगों का दिल जीत लिया है।



# ऑफिस पॉलिटिक्स में नहीं होना टारगेट तो खुद में करें ये 4 छोटे और महत्वपूर्ण बदलाव

रोजाना ऑफिस जाना और दिन का एक लम्बा समय काम करते हुए व्यतीत करना लगभग हर किसी की जिंदगी का हिस्सा है। ऑफिस में बॉस और एम्प्लॉय के अलावा दोस्ती के रिश्ते होते हैं जो वहां के माहौल को बेहतर रखते हैं। बावजूद शायद ही कोई ऐसा ऑफिस होगा जहां पॉलिटिक्स न होती है। जहां एक तरफ ऑफिस में सकारात्मक माहौल होता है तो नकारात्मक माहौल का होना भी लाजमी है। अक्सर हम अपने आस-पास ऑफिस में होने वाली राजनीति के बारे में सुनते हैं या बात करते हैं। या खुद इसका शिकार होते हैं। लेकिन इस बात को नकारा नहीं जा सकता कि कभी न कही आपकी खुद की कुछ आदतें आपको ऑफिस पॉलिटिक्स का शिकार बनाती हैं। इसलिए अगर आप ऑफिस पॉलिटिक्स से बचना चाहते हैं तो दूसरों से पहले खुद में ये बदलाव जरूर करें।

## सकारात्मकता अपनाएं



सबसे पहले बात आती है आपके सकारात्मक व्यवहार और सोच की। आप ऑफिस में अपना व्यवहार सकारात्मक बनाएं रखें। ऐसा करने से यदि आप कभी गलती से ऑफिस की राजनीति में फंस भी गए हैं तो आपका यही रवैया आपके काम आएगा। क्योंकि जो लोग आपके बारे में गलत सोचने लगे हैं तो वो निर्णय से पहले ही आपको गलत साबित करने पर लग जायेंगे। ऐसे में अगर किसी ने आपके बारे में गलत सोचा भी है तो आपका सकारात्मक व्यवहार देखकर उसकी सोच में धीरे-धीरे परिवर्तन होने लगेगा।

## बेवजह की बातें करने से बचें

ऑफिस एक ऐसी जगह होती है जहां वजह और बेवजह की बातें होना आम बात है। अक्सर आपने देखा होगा सभी ऑफिस एक गुप ऐसा होता ही है जो बेवजह की बातों को हवा देते रहते हैं। भले ही उन बातों में सच्चाई न के बराबर हो, या सिर्फ एक अफवाह हो। आपको इस तरह के गुप या उनकी बातों से कोसों दूर रहना है। ऐसे में अगर इस तरह की बातें



आपके टीम हेड या बॉस तक जाती है तो उन लोगों के साथ आप भी इसका हिस्सा बन सकते हैं, जो आपके लिए सही नहीं है। भले ही इससे आपको ऑफिस की गॉसिप सुनने को नहीं मिलेगी लेकिन आप एक अच्छे माहौल में काम कर पाएंगे।

## दूसरों पर कमेंट पास न करें



ऑफिस में न सिर्फ लड़कियों बल्कि लड़कों की भी दूसरों पर कमेंट करने की गन्दी आदत होती है। भले ही आप अच्छा काम करते हैं लेकिन आपकी दूसरों पर कमेंट पास करने की आदत है तो आप ऑफिस पॉलिटिक्स में आसानी से फंस सकते हैं। अगर कोई सही काम नहीं कर रहा तो आप उसको समझाएं लेकिन तानेबाजी न करें क्योंकि आपका इस तरह का व्यवहार पूरा ऑफिस जान लेता है आपकी एक गलत छवि बन जाती है। इसलिए दूसरों के व्यवहार या कपड़ों पर कमेंट करने से बचें।

## अपने काम से ही मतलब रखें

कुछ लोग होते हैं जो खुद के काम पर ध्यान नहीं देते लेकिन दूसरों के मामले में टांग जरूर अड़ाते हैं। अगर आपकी भी यही आदत है तो उसमें आज से ही बदलाव करें। आप अपने काम में इतना व्यस्त रहें कि आपको दूसरों के मामले में सोचने की जरूरत ही न पड़े। ऐसा करने से भले ही आपको ऑफिस के लोगों की कम जानकारी होगी लेकिन आप ऑफिस पॉलिटिक्स का हिस्सा बनने से बच जायेंगे।



## मन मुताबिक लड़का या लड़की पैदा कर सकेंगे मां-बाप, वैज्ञानिकों ने निकाल ली तरकीब

वैज्ञानिकों ने चूहों पर लिंग परिवर्तन का प्रयोग किया है और इसके जरिए उन्होंने किसी मेल को फीमेल में बदलने की तरकीब निकाल ली है। उनका मानना है कि इसके जरिए मां-बाप मन मुताबिक लड़का या लड़की पैदा कर सकेंगे, जो दुनिया के किसी भी इलाके में लिंग अनुपात को सुधारने में काम आ सकती है। किसी भी परिवार में जब कोई बच्चा जन्म लेने वाला होता तो उस परिवार के लोगों में बहुत उत्सुकता होती है। सबसे ज्यादा उत्सुकता तो बच्चे को जन्म देने वाले मां-बाप में होती है। इस दौरान कुछ लोग लड़के की चाहत रखते हैं, वहीं कुछ लड़की को जन्म देना चाहते हैं। हालांकि, बच्चे का लिंग निर्धारण करना उनके हाथ में नहीं होता है। ऐसे में वो सिर्फ आने वाले बच्चे का स्वागत करते हैं। अब वैज्ञानिकों के प्रयोग से एक ऐसी तरकीब सामने आई है, जिससे कोई भी मां-बाप बिना भ्रूण हत्या के अपने मन मुताबिक लड़के या लड़की को जन्म दे सकेंगे। वैज्ञानिकों ने कहा कि ये एक क्रांतिकारी प्रयोग है और दुनिया के किसी भी इलाके में लिंग अनुपात को ठीक करने में मदद मिलेगी। ये जानकर आपको हैरानी जरूर हुई होगी लेकिन ये सच है। वैज्ञानिकों ने कैसा प्रयोग किया है, इससे जानने से पहले आपका ये जान लेना जरूरी है कि आखिर इंसानों में बच्चों का लिंग निर्धारण कैसे होता है?

### गर्भ में कोई बच्चा कैसे लड़की या लड़का बनता है?

स्तनधारियों के पाए जाने वाले क्रोमोसोम किसी भी जीव का लिंग निर्धारण करते हैं। क्रोमोसोम ही यह तय करते हैं कि किसी भी जीव का बच्चा मेल होगा या फीमेल। इंसान भी स्तनधारियों में ही आते हैं, ऐसे में ये बात उन पर भी लागू होती है। हमारे शरीर में एक्स और वाई दो तरह के क्रोमोसोम होते हैं, जिसमें पुरुषों में एक्सY दोनों और महिलाओं में एक्स एक्स के रूप में केवल एक क्रोमोसोम पाया जाता है। वाई क्रोमोसोम मेल शरीर को विकसित करता है, टेस्टिकल्स इसका एक अहम हिस्सा है। वहीं एक्स क्रोमोसोम अंडाशय और गर्भाशय जैसे फीमेल शरीर को बनाता है। यह काम गर्भ धारण के बाद कुछ ही हफ्तों में हो जाता है।

गर्भ धारण के दौरान पुरुष के शुक्राणु से निकला वाई क्रोमोसोम यदि महिला के शुक्राणु से निकले एक्स क्रोमोसोम के साथ सेट होता है तो बच्चा लड़के के रूप में जन्म लेता है। इसलिए किसी बच्चे के मेल होने में वाई क्रोमोसोम का अहम भूमिका होता है। अगर पुरुष में मौजूद एक्स क्रोमोसोम सेट होता है तो वह बच्चा गर्भाशय में लड़की के रूप में तैयार होता है। ये तो नॉर्मल प्रक्रिया है लेकिन अब नेचर कम्प्यूनिवेशन में प्रकाशित हुई एक नई स्टडी में खुलासा हुआ है कि माइक्रोआरएनए कहे जाने वाले Y क्रोमोसोम के कुछ छोटे कणों को हटाते ही लिंग परिवर्तन हो जाता है। वह जीव मेल से फीमेल बन जाता है।



### माइक्रोआरएनए और जीन्स भी करते हैं लिंग निर्धारण

कोई बच्चा मेल होगा या फीमेल इसमें केवल क्रोमोसोम ही नहीं बल्कि माइक्रोआरएनए और जीन्स जैसे फैक्टर भी काम करते हैं। बच्चे के लिंग निर्धारण के लिए विपरीत जीन्स के बीच के सटीक संतुलन होना बेहद जरूरी है। वाई क्रोमोसोम में मौजूद एसआरवाई नाम का जीन तय करता है कि टेस्टिकल्स बनेंगे या नहीं, यानी बच्चे का शरीर लड़के का होगा या नहीं। जैसे ही यह जीन गायब होता है वाई क्रोमोसोम एक्स में बदल जाता है और अंडाशय बनने लगता है यानी बच्चे का शरीर लड़की का हो जाता है। इसके अलावा दूसरे जीन्स और माइक्रोआरएनए भी लिंग तय करने में अहम भूमिका निभाते हैं। हालांकि वैज्ञानिकों के इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है, क्योंकि इंसानों में मौजूद 98 प्रतिशत जीनोम समेत स्तनधारियों के डीएनए का एक बड़ा हिस्सा प्रोटीन के लिए कोड नहीं करता है। इस स्थिति में वैज्ञानिकों ने हजारों माइक्रोआरएनए में से ऐसे 6 की पहचान की, जो जीन्स से जुड़कर उसे अपने हिसाब से कंट्रोल कर सकते हैं। इसके बाद लिंग बदलने की प्रक्रिया का चूहों पर एक्सपेरिमेंट किया गया।

### कैसे हुआ चूहों का लिंग परिवर्तन?

वैज्ञानिकों ने प्रेनेट चूहों पर एक्सपेरिमेंट किया। उन्होंने इस दौरान पता नहीं था कि किसके गर्भ में Xवाई और किसके गर्भ में एक्सवाई क्रोमोसोम सेट है। वैज्ञानिकों ने चूहों के विकसित होते भ्रूण से इन छह खास जीन्स को डिलीट करके हटा दिया। उनके छह जीन्स हटाते ही एक्सवाई क्रोमोसोम वाला चूहा मादा में बदलने लगा, जबकि एक्स एक्स वाला नर ही बना रहा। ये वाई क्रोमोसोम में मौजूद लिंग निर्धारण करने वाले SRY जीन्स के कारण हुआ। SRY जीन अपने विपरीत जीन्स के साथ सही समय पर संतुलन नहीं बना पाया। उसे ये काम करने में नॉर्मल से 12 घंटे ज्यादा लगे। इससे मेल शरीर बनाने वाले प्रोटीन पर असर पड़ा और टेस्टिकल्स नहीं डेवलेप हुए। इससे चूहे का लिंग पूरी तरह परिवर्तित हो गया और वह नर से मादा बनने लगा। हालांकि, अभी इसे चूहे पर प्रयोग किया है लेकिन चूहा इंसानों की तरह स्तनधारी जीव है। इसलिए अब इसी तरकीब को वैज्ञानिक इंसानों पर भी आजमाना चाहते हैं।

# सुबह-सुबह खाली पेट चाय नहीं इन चीजों का करें सेवन, वजन नियंत्रण के साथ शरीर रहेगा स्वस्थ

हमारी सेहत का अच्छा रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए हमें अच्छे और नियमित खान-पान पर ध्यान देना चाहिए। अच्छा खाना से मतलब है कि जो गुणकारी तत्वों से भरपूर हों और हमारे शरीर को लाभ पहुंचाते हों। अगर हम दिन की शुरुआत ही इसी आदत से करते हैं तो हम लंबे समय तक स्वस्थ रह सकते हैं। आजकल हमारी आदत होती है कि हम सुबह उठते ही चाय-कॉफी का सेवन शुरू कर देते हैं। मगर खाली पेट इनका सेवन हानिकारक होता है। इसके बदले हमें खाली पेट कुछ ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए, जो हमें स्वस्थ रखने में मददगार हो।

खाली पेट अच्छे फूड खाने से हमारा मेटाबॉलिज्म सही रहता है। इसके साथ ही साथ हमारे शरीर को



सही पोषक तत्व मिलते हैं और एनर्जी लेवल भी बना रहता है। अगर हम सुबह के समय केले का सेवन करते हैं तो इससे बहुत फायदा मिलता है। केला पोटेशियम और नेचुरल शुगर से युक्त होता है। यह हमें एनर्जी भी प्रदान करता है। इसके साथ ही साथ अगर हम सुबह उठकर पपीता खाते हैं तो भी यह हमें स्वस्थ रखने में मददगार होगा। पपीता में मौजूद एंजाइम पाचन तंत्र को व्यवस्थित रखता है। इससे हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म भी तेजी से सही होता है। आइए जानते हैं और कौन सी चीजों का सेवन हमें खाली पेट करना चाहिए।

## जायफल पाउडर का सेवन

खाली पेट जायफल खाने से पेट स्वस्थ रहता है। इससे पेट फूलने और अपच जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है। यह काफी हद तक इसे ठीक रखता है। जायफल एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। खाली पेट जायफल के पाउडर के सेवन से पेट ठीक तो रहता ही है। साथ ही हमारी इम्युनिटी भी मजबूत रहती है।

## खाली पेट अंजीर का सेवन

अंजीर में पोटेशियम और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अंजीर फाइबर से भरपूर होता है। सूखे अंजीर में ढेरों पोषक तत्व होते हैं। इसमें हमें आयरन, जिंक, फाइबर, मैंगनीज, मैग्नीशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स आदि तत्व मिलते हैं।



ये सभी तत्व हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं। वहीं अगर अंजीर को भिखाकर खाते हैं तो भी यह बहुत फायदा करता है। भीगे अंजीर खाने से खाने से वजन कम होता है।



साथ ही साथ पाचन शक्ति मजबूत होती है।

## भीगी हुई किशमिश का सेवन

हमें सुबह

उठकर खाली भीगी हुई किशमिश का सेवन करना चाहिए। भीगी हुई किशमिश में फाइबर होता है। यह हमारे पाचन को ठीक करने का काम करता है। इसके साथ ही साथ किशमिश एंटीऑक्सीडेंट से भी भरपूर होता है। यह शरीर से मुक्त कणों को दूर करता है, जिससे आप गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं। यह हमारे लिए बहुत फायदेमंद होती है।

## खाली पेट पीएं मेथी दाने का पानी

सुबह खाली पेट मेथी के दाने का पानी पीने से पाचन में बहुत मदद मिलती है। इससे शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ भी दूर करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही साथ एसिडिटी और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से निजात मिलने में मदद होती है। मेथी के दाने का पानी पीने से हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। इससे हमें वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

## कुलथी के पाउडर का सेवन

एक चम्मच खाली पेट कुलथी के पाउडर का सेवन करने से हमारे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल सही रहता है। इसके साथ ही साथ पाचन भी ठीक रहता है और वजन भी नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है। कुलथी में हाईलेवल फाइबर पाया जाता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है।

## बाजार से खरीदने की बजाय घर पर झटपट बनाएं मिक्स फ्रूट जैम नोट करें रेसिपी

बच्चे ज्यादातर ब्रेड के अलावा रोटी के साथ भी जैम खाना पसंद करते हैं। लेकिन बाजार में मिलने वाला जैम ज्यादा खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती है। ऐसे में आप घर पर आसानी से फ्रूट जैम बनाकर बच्चे को खिला सकते हैं। चलिए जानते हैं इसे बनाने के की विधि।

जैम ब्रेड खाना लगभग ज्यादातर लोगों को पसंद होता है। बच्चे तो ब्रेड या परांठे के साथ भी फ्रूट जैम बहुत आनंद लेकर खाते हैं। खासकर जो छोटे बच्चे सब्जियां खाना पसंद नहीं करते हैं वो तो जैम के साथ ही कई बार रोटी खाते हैं। लेकिन बाजार में मिलने वाले जैम में प्रिजर्वेटिव होते हैं। ऐसे में इसका लगातार सेवन करने से हेल्थ को नुकसान भी पहुंच सकता है। इसलिए आप मौसम में मिलने वाले फल से घर पर ही जैम बना सकते हैं। जो पूरी तरह से नेचुरल होगा।

आप घर पर आम और सेब जैसे कई फल से जैम बना सकते हैं। साथ ही अगर बच्चे को मिक्स फ्रूट जैम ही पसंद है तो उसे भी घर पर झटपट बना सकते हैं। ये

पूरी तरह से नेचुरल होती है ऐसे में इससे सेहत को नुकसान पहुंचाने का खतरा कम रहता है।

### मिक्स फ्रूट जैम

मिक्स फ्रूट जैम बनाने के लिए आपको चाहिए 5 से 6 सेब, 1 पपीता, 3 केले, 1 किलो अंगूर, 1 चम्मच नींबू रस, 500 ग्राम अनानास, 5 से 6 चम्मच सिट्रिक एसिड और स्वादानुसार चीनी।

### मिक्स फ्रूट जैम बनाने की विधि

इसे बनाने के लिए सबसे पहले फलों को पानी से अच्छे से धोकर उन सबके छिलके उतार लें और इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब गैस



पर नॉन स्टिक पैन रखें और इसमें पपीता, अनानास, अंगूर और सेब साथ ही थोड़ा पानी डालकर इसे उबाल लें। इसके बाद जब ये नरम हो जाए तो इसे गैस से उतार लें और फिर इस मिश्रण में केला डालें।

अब मिक्सी लें और इसमें सभी फ्रूट को डालकर अच्छे से ग्राइंड कर लें। इसके बाद इसमें नींबू का रस डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब एक बार फिर से नॉन स्टिक पैन में इस मिश्रण को डाल दें। ध्यान रखें कि गैस की आंच धीमी रहे। अब इसमें चीनी और नमक डालें और पैन को हिलाते रहें जिससे की ये मिश्रण जले नहीं।

जब चीनी इस मिश्रण में अच्छी तरह से घुल जाए तो गैस बंद कर दें और अब इसमें सिट्रिक एसिड डालें और फिर इसे गैस पर 2 से 4 मिनट तक के लिए पकने दें। धीमी आंच पर पक रहा मिश्रण अब तक पक कर गाढ़ा हो चुका होगा। अब इसे टेस्ट कर के देखें। लीजिए तैयार है फ्रूट जैम अब बस इसे ठंडा होने दें।



# ये है बच्चों को प्री स्कूल भेजने की सही उम्र

## पेरेंट्स न करें ऐसी गलतियां

पेरेंट्स आज कल अपने बच्चों की बिना सही उम्र जानें ही प्री स्कूल भेज देते हैं। उन्हें अक्सर लगता है कि बच्चे की ढाई-तीन साल उम्र होने पर ही उन्हें प्री स्कूल में भेजना सही है। ऐसे में उम्र से पहले ही स्कूल में भेजना उनके लिए काफी नुकसानदायक हो सकता है। बहुत कम लोगों ने ये जानकारी है कि प्रीस्कूल में भेजने की भी एक निश्चित उम्र होती है। दरअसल, एक रिसर्च के अनुसार खुलासा हुआ है कि बच्चों को समय से पहले स्कूल भेजने से उसके बिहेवियर पर बुरा इफेक्ट पड़ता है और साथ ही इसमें सही उम्र में प्री-स्कूल भेजने से होने वाले बेनिफिट्स भी बताए गए हैं। चलिए अब उनके बारे में आपको बताते हैं।

### बच्चे को प्रीस्कूल भेजने का सही समय

ज्यादातर प्रीस्कूल कम से कम ढाई साल की उम्र के बच्चों को लेने की परमिशन देते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं हुआ कि हर बच्चा जो इस उम्र तक पहुंच जाए, वह प्रीस्कूल जा सकता है। क्योंकि हर बच्चा न केवल शारीरिक रूप से बल्कि सामाजिक और भावनात्मक रूप से भी अलग तरह से बढ़ता है। इसलिए, आप विचार कर के ही उन्हें स्कूल में डालें।

### कैसे पता करें कि क्या आपका बच्चा प्रीस्कूल के लिए तैयार है?



प्रीस्कूल जाने वाले बच्चे को फिजिकली और इमोशनली स्ट्रॉंग बनाना बहुत जरूरी है। साथ ही बच्चे को कुछ बेसिक चीजें खुद से करने की जरूरत है, जैसे कि भोजन करना, पानी पीना, टॉयलेट जाना, खेलने के



बाद हाथ धोना, अकेले सोना इत्यादि। दरअसल ये सब चीजें बच्चे के नॉर्मल रूटीन में होती हैं।

### बच्चों को प्रीस्कूल भेजने के लाभ

- प्रीस्कूल जाने से बच्चों में सेल्फ सपोर्ट की भावना विकसित होती है और उसे अपनी खुद की पसंद की



चीज को चुनने का अवसर मिलता है, बच्चों में ये स्किल भविष्य में उपयोगी साबित होती है।

- प्रीस्कूल जाकर बच्चा आत्मनिर्भर बन जाता है, क्योंकि यहां उसको खाने, सोने, हाथ धोने जैसे रोजमर्रा के काम खुद से करते हैं।
- प्री-स्कूल जाने से बच्चा लोगों के बीच में बोलना सीख सकता है। प्रीस्कूल में बच्चों को कक्षा में कविता, कहानी, पार्थना, एक्टिंग जैसे विभिन्न वर्बल एक्टिविटीज में शामिल किया जाता है, ताकि बच्चे की पर्सनेलिटी को बेहतर बनाया जा सके।
- प्रीस्कूल आपके बच्चे को सर्कल टाइम, स्टोरी टेलिंग, बुक रीडिंग आदि एक्टिविटीज के जरिए फोकस करना सिखाता है। बल्कि यहां अकादमिक लर्निंग के साथ-साथ प्ले टाइम का भी बैलेंस बनाकर रखा जाता है।

आपको किन फलों या सब्जियों को छिलकों के साथ खाना चाहिए और किन्हे अवॉइड करना चाहिए. इस बारे में जानकारी होना जरूरी है. इसको लेकर आयुर्वेदिक डॉक्टर वरालक्ष्मी यनमंद्रा ने सोशल मीडिया पर वीडियो शेयर किया है. आइए जानते हैं हेल्थ एक्सपर्ट से...

## किन फलों-सब्जियों को छीलकर खाएं और किन्हें बिना छीले एक्सपर्ट क्या कहते हैं



फल और सब्जियां दोनों ही हेल्थ के लिए फायदेमंद मानी जाती हैं. आपने कई बार सुना होगा कि फल और सब्जियों को छिलके के साथ ही खाना चाहिए. छिलके समेत इन्हें खाने से सेहत को ज्यादा फायदा मिलता है. लेकिन फिर भी ऐसी कई सब्जियां और फल हैं, जिन्हें छिलके समेत खाने से नुकसान हो सकता है. इन्हें बिना छीले खाने शरीर में टॉक्सिंस की मात्रा बढ़ सकती है.

आयुर्वेदिक डॉक्टर वरालक्ष्मी यनमंद्रा कहती हैं कि कुछ फल-सब्जियों को उगाने के लिए ज्यादा प्रिजर्वेटिक्स इस्तेमाल किया जाता है. ऐसे में सेहत को कई तरह से नुकसान हो सकता है. ऐसे में आपको पता होना चाहिए कि किन फलों या सब्जियों बिना छीले और छिलकों के साथ खानी चाहिए.

### किन चीजों को छिलकों के साथ खाएं

**सेब:** सेब के छिलके पतले होते हैं. सेब को छिलकों

से साथ खाना ही फायदेमंद है. सेब के छिलकों में विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर जैसे तत्व होते हैं. यह इम्यूनिटी बूस्ट करने और त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं.

**कीवी:** कीवी को भी छीलकर खाया जा सकता है. इसके छिलकों में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो डाइजेशन को बेहतर बनाने में मदद करता है. ये स्किन के लिए भी फायदेमंद है.

**जुकनी:** जुकनी को भी छिलकों समेत ही खाना चाहिए. इसमें फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं. ध्यान रखें कि आप इसे अच्छे से साफ करके ही खाएं.

### इन्हें बिना छीले न खाएं

**आम:** आम के छिलकों में जहरीले पदार्थ पाए जाते हैं. इनके छिलकों में जहरीला कंपाउंड होता है, जिससे आप बीमार हो सकते हैं. इसे पहले भिगोएं और फिर छीलकर खाएं.

**आलू:** आलू तो सब्जियों का राजा है. कुछ लोग आलू को छिलके समेत खाते हैं लेकिन इससे नुकसान होने का खतरा रहता है. इसे छीलकर ही खाएं. अगर आप हरे और स्प्राउट वाले आलू इस्तेमाल करते हैं, तो यह सेहत के लिए ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है.

**खट्टे फल:** संतरे और नींबू का सेवन भी बिना छिलकों के ही करना चाहिए. अगर आप इन्हें छिलकों के साथ खाएंगे तो इससे शरीर में पित्त बनता है, जिससे इन्हें पचाना मुश्किल होता है.





# किचन के कामों को आसान बनाएंगे ये टिप्स करें आप भी ट्राई

किचन में काम करने का मतलब ये नहीं होता की सिर्फ महिलाओं को रसोई में खाना पकाना होता है बल्कि इसके अलावा रसोई में और भी बहुत से काम होते हैं, जिस तरह की खाना बनाने के पहले भी बहुत सी चीजें करने की जरूरत होती है। इन कामों को करने में काफी समय वेस्ट हो जाता है। ऐसे में महिलाएं पूरा दिन फ्री नहीं होती। हम ऐसे में आपके लिए कुछ खास टिप्स लेकर आए हैं जो आपका काम आसान करने में आपकी मदद करेंगे और साथ ही आपका समय भी बचाएंगे।

## इस तरह नहीं होगी हरी मिर्च खराब

हरी मिर्च को फ्रिज में रखने पर ये जल्दी खराब हो जाती है। अगर इनके डंठल तोड़कर किसी एयरटाइट डिब्बे या फिर पॉलीथिन में रखेंगे तो ये ज्यादा दिनों तक टिकेंगी।

## आलू और प्याज

आलू और प्याज को एक ही टोकरी में नहीं रखनी चाहिए। ऐसे रखने में आलू जल्दी खराब हो जाते हैं।

**दूध लगे कि फटने वाला है तो करें ये काम**



अगर रात का दूध सुबह उबाल रहे हैं और आपको लगता है कि यह फट सकता है इसमें चुटकीभर बेकिंग पाउडर मिला लें।

## रोटियां सॉफ्ट बनाने के लिए

आटे में थोड़ा-सा दूध मिलाकर गूंदेंगे तो रोटियां या परांठे ज्यादा सॉफ्ट और टेस्टी बनेंगे।

## पालक सब्जी का स्वाद बढ़ाने के लिए



पालक को पकाते वक्त इसमें चुटकीभर चीनी मिला देने से इसका रंग बढ़िया हो जाता है और सब्जी का स्वाद भी बढ़ जाता है।

## बादाम के छिलके उतारने के लिए

बादाम का छिलका आसानी से उतारने के लिए इसे 30 मिनट तक भिगोकर रखें या फिर 10 मिनट तक गर्म पानी में रखें।



## नींबू या संतरे से ज्यादा रस निकालने के लिए

नींबू या संतरे से ज्यादा रस निकालना हो तो इन्हें कुछ देर तक गर्म पानी में डुबोकर रखें।

## आलू को फटने से बचाने के लिए

आलू को फटने से बचाने के लिए उबालते वक्त एक चुटकी नमक मिला दें। इससे आलू भी आसानी से छिल जाएंगे और सब्जी का स्वाद बढ़ जाएगा।

## करेले का कड़वाहट और अरबी की चिकनाहट

### निकालने के लिए

करेले और अरबी को बनाने से पहले काटकर नमक के पानी में भिगोकर 20 मिनट तक रखने से करेले का कड़वाहट और अरबी की चिकनाहट निकल जाएगी।

# हर फंक्शन के लिए परफेक्ट हैं एक्ट्रेस नीरू बाजवा के ये डिजाइन साड़ी



किसी खास अवसर पर ज्यादातर महिलाएं ट्रेडिशनल आउटफिट में साड़ी पहनना ज्यादा पसंद करती हैं. आप साड़ी में स्टाइलिश और एलिगेंट दिखने के लिए पंजाब की फेमस एक्ट्रेस नीरू बाजवा के साड़ी लुक से आइडिया ले सकती हैं.

शादी या फिर किसी फंक्शन में आप नीरू बाजवा की इस पेस्टल कलर की ऑर्गेजा सिल्क साड़ी से आइडिया ले सकती हैं. उन्होंने इसके साथ हैवी नेकलेस और लाइट वेट ईयररिंग्स कैरी किए हैं. इससे उन्होंने एकदम रॉयल लुक मिल रहा है.

नीरू बाजवा की ये वाइट साड़ी बेहतरीन लग रही हैं. एक्ट्रेस का ये लुक बहुत स्टाइलिश लग रहा है. आप ऑफिस या किसी पार्टी के लिए एक्ट्रेस की इस साड़ी को ट्राई कर सकती हैं. इसपर स्टोन और पर्ल वर्क हो रहा है जो बहुत ही बेहतरीन लग रहा है.

नीरू बाजवा इस रफल साड़ी में बहुत बेहतरीन लग रही हैं. सिंपल साड़ी और हैवी ब्लाउज में एक्ट्रेस बेहद स्टाइलिश लग रहा है. उन्होंने लाइट मेकअप और ओपन

से अपने लुक को सिंपल और सोबर रखा है. पार्टी के लिए आप भी रफल साड़ी ट्राई कर सकती हैं.

इस लाइट पिक कलर की फ्लोरल नेट साड़ी में नीरू बहुत खूबसूरत लग रही हैं. इसके साथ उन्होंने स्लीवलेस सिंपल ब्लाउज कैरी किया है. साथ ही डायमंड स्टाइल लॉन्ग हैवी ईयररिंग्स और ब्रेसलेट से उन्होंने अपने इस लुक को कंप्लीट किया है.

ब्राउन कलर की रेडीमेड साड़ी में नीरू बहुत सुंदर लग रही हैं. उन्होंने इसके साथ हैवी वर्क ब्लाउज वियर किया है. जो बेहतरीन लग रहा है. आप भी अपनी सिंपल साड़ी के साथ इस तरह का हैवी ब्लाउज ट्राई कर सकती हैं. इससे आपको स्टाइलिश लुक मिल सकता है.

हेयरस्टाइल



# बनी रहे रिश्तों की ब्यूटी जिम्मेदारी से निभाएं ड्यूटी

## दुनिया के सारे रिश्तों में सबसे ज्यादा खूबसूरत आपका रिश्ता

रिश्तों में खट्टी-मीठी बातें और जिम्मेदारियां ही तो उन्हें और भी ज्यादा निखार देती हैं। लेकिन रिश्तों को बोझ समझकर जीना रिश्तों में दरार बनने का कारण बन सकता है। जिस वजह से रिश्तों की खूबसूरती फीकी सी पड़ने लगती है। अगर रिश्तों को बोझ ना समझा जाए, तो उनकी खूबसूरती और ताजगी ताउम्र तक बरकरार रह सकती है। अगर आपने इस सोच को अपने मन में बैठा लिया तो समझिये आपका रिश्ता दुनिया के सारे रिश्तों में सबसे ज्यादा खूबसूरत है। यह आपको कैसे करना है, चलिए जान लेते हैं।

### ख्वाबों की दुनिया से निकलें बाहर

रिश्तों को लेकर ख्वाबों की दुनिया की जगह असल दुनियां में जियें। ऐसा करने से रिश्ते खुद बी खुद खूबसूरत हो जाएंगे। हालांकि हर रिश्ते की अपनी अलग जिम्मेदारियां होती हैं। जिन्हें हमेशा प्यार और समर्पण के साथ निभाना चाहिए।

### घर में सब समझें अपनी जिम्मेदारियां

आपने घर में अपनी जिम्मेदारी उठाई है, ये अच्छी बात है। लेकिन आप अकेले ही सारी जिम्मेदारियों को उठाए हैं, ये सही नहीं है। घर के सभी लोगों को अपनी अपनी जिम्मेदारी उठाते हुए काम बांट लेने चाहिए। ताकि कोई एक बोझ के तले न दबे। लेकिन काम बांट लेना ही काफी नहीं है, इन्हें जिम्मेदारी से निभाना भी बेहद जरूरी है।

### रखें पॉजिटिव सोच

अगर आप पॉजिटिव सोच रखते हैं, तो आप अपने आप ही रिश्तों से जुड़ी जिम्मेदारियों को बखूबी निभा पाएंगे। हालांकि रिश्ता कोई भी क्यों ना हो, सबमें एडजस्टमेंट करना पड़ता है। इसमें आप खुद को अकेला ना समझें, आप दूसरों को देखकर भी सीख ले सकते हैं।

### सिर्फ पैसों में नहीं खुशियां

ज्यादा पैसों से खुशियां आ सकती हैं, अगर आप भी यही सोचते हैं, तो यहां आप गलत हो सकते हैं। काफी लोगों के पास बेहिसाब पैसा होता है, लेकिन वो खुश नहीं रहा पाते। का और जिम्मेदारियों से आप खुद को नहीं बचा सकते। इसलिए किसी काम को दुखी होकर करने से अच्छा है कि खुशी मन से अपनी जिम्मेदारियों को निभाएं।

### अन्य सदस्यों संग मिलकर करें काम

परिवार में रखते हैं तो काम और जिम्मेदारियों से पीछे नहीं हटना चाहिए। आप अपने पार्टनर और अन्य सदस्यों के साथ मिलकर काम करें। ताकि बोझ ना पड़े। इससे माइंड भी फ्रेश रहेगा।

### अपनेपन से है रिश्तों में खूबसूरती

रिश्तों में खूबसूरती चाहते हैं, तो आपको अपनेपन का व्यवहार रखना होगा। ऐसे में गुस्सा, जलन जैसी चीजों को दूर रखते हुए खुद को समर्पित कर देना चाहिए। अपनी गलती को मानकर अगर माफी भी मांग लेंगे तो इससे आपका ही व्यक्तित्व अच्छा होगा।

### पत्नी का हाथ

#### बंटाने से कैसा डर

अगर किसी काम में आप अपनी पत्नी का हाथ बंटा रहे हैं, तो इसमें किसी तरह के डर की जरूरत नहीं है। इससे आप जोरू के गुलाम नहीं कहलाएंगे। अपना समान सही जगह पर रखने या अपने कपड़े खुद संभालने से आप अपनी पत्नी की बेहतर मदद कर पाएंगे। इसे एहसान समझकर ना जताएं।

### सबको रेस्ट की जरूरत है

किसकी कौन सी ड्यूटी है, इससे परे आप चाहे महिला हो या पुरुष बराबर से काम करने की कोशिश करें। कुछ काम घर के सिर्फ चुनिन्दा लोग ही करें, ऐसा जरूरी नहीं है। रेस्ट की जरूरत सभी को होती है। अगर घर पर कोई गेस्ट आ जाए तो, मिलकर काम करें। ताकि सभी लोग गेस्ट के साथ समय बिता सकें।

### ड्यूटी में प्रलेक्सिबल होना जरूरी

अगर घर पर किसी सदस्य की तबियत खराब है तो अन्य सदस्यों को अपनी ड्यूटी में प्रलेक्सिबिलिटी लाने की जरूरत होती है। इसके अलावा वीकेंड पर ज्यादा काम बढ़ जाता है। फिर मां हो या बाभी। घर की महिलाओं को आराम देने के लिए पुरुष मिलकर काम करेंगे तो कुछ बोझ काफी हद तक कम कर पाएंगे।

फिल्मों में देखकर उन्हीं की तरफ रिश्ते निभाना, आपको मुश्किल में डाल सकता है। लेकिन उन्हें फिलम की तरह रंग बिरंगा बनाना फायदेमंद हो सकता है। अपनी जिम्मेदारियों के प्रति ईमानदारी बरतें ताकि रिश्तों की रंगत भी बरकरार रहे।



हम सभी अपनी डाइट में कई तरह की मेवा को शामिल करते हैं। इनमें से पिस्ता भी एक है। यह खाने में जितना टेस्टी होता है, इसे हेल्थ के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर पिस्ता सेहत को कई लाभ पहुंचाता है। मसलन, यह डाइजेशन से लेकर दिल के लिए फायदेमंद है। इतना ही नहीं, इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। पिस्ता सिर्फ शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी उतना ही लाभदायक है।

हालांकि, यह देखने में आता है कि लोग पिस्ता खाने के बाद उसका

छिलका यूं ही फेंक देते हैं। जबकि उस छिलके को भी कई तरह से काम में लाया जा सकता है। यह सच है कि पिस्ता के छिलके का आप सेवन नहीं कर सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह छिलके बेकार हैं। अगर आप चाहें तो पिस्ता के छिलके की मदद से अपने घर को सजा सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आइडियाज के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पिस्ता के छिलकों से अपने घर को एकदम डिफरेंट लुक दे सकते हैं-

**तैयार करें वॉल आर्ट** - अपने घर को सजाने के लिए आप वॉल आर्ट का इस्तेमाल तो जरूर करते होंगे, लेकिन आप इसे बाजार से लाने की जगह खुद घर पर ही बनाएं। इसके लिए आप पिस्ता के छिलकों की मदद ले सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कैनवास या लकड़ी का बोर्ड लें। अब उस पर एक खूबसूरत डिजाइन उकेरें। अब आप उस डिजाइन पर गोंद लगाएं और उस गोंद की मदद से पिस्ता के छिलकों को चिपकाएं। इस तरह आप एक खूबसूरत वॉल आर्ट तैयार कर सकते हैं। आप इसे ऐसे ही छोड़ सकते हैं या फिर छिलकों को विभिन्न रंगों में रंग सकते हैं। अगर आप चाहें तो इस वॉल आर्ट को फ्रेम भी करवा सकते हैं। आप तैयार वॉल आर्ट को अपने घर के हॉल से लेकर बेडरूम तक कहीं पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

**तैयार करें पिक्चर फ्रेम** - किसी भी पिक्चर को एक डिफरेंट लुक देने के लिए पिस्ता के छिलकों की मदद से पिक्चर फ्रेम तैयार किया जा सकता है। इसके लिए आप निर्देश: फ्रेम के किनारों पर पिस्ता के छिलकों को एक पैटर्न में गोंद की मदद से चिपकाएं। एक बार जब गोंद अच्छी तरह सूख जाए और पिस्ता के छिलके अच्छी तरह सूख जाएं तो आप छिलकों को अपनी सजावट से मेल खाने के लिए पेंट कर सकते हैं। इसके अलावा, अगर आप चाहें तो चमकदार फिनिश के लिए वार्निश का एक कोट भी लगा सकते हैं।

**बनाएं ज्वेलरी होल्डर** - पिस्ता के छिलके एक खूबसूरत ज्वेलरी

## पिस्ता के छिलकों को फेंकें नहीं बल्कि यूं सजाएं घर



होल्डर की तरह भी काम में लाए जा सकते हैं। ज्वेलरी होल्डर बनाने के लिए आपको छोटे लकड़ी का बोर्ड, पिस्ता के छिलके, गोंद, हुक व पेंट की जरूरत होगी। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि लकड़ी का एक बोर्ड लें। अब इस पर पिस्ता के छिलकों को एक पैटर्न में चिपकाकर सजाएं। जब यह अच्छी तरह सूख जाए तो उस पर ज्वेलरी हैंग करने के लिए बोर्ड पर छोटे हुक लगाएं। आप इसे अपने कमरे की डेकोरेशन से मेल खाने के लिए बोर्ड और छिलकों को पेंट

करें। यह होममेड ज्वेलरी होल्डर देखने में बेहद ही खूबसूरत लगता है।

**तैयार करें टेबल सेंटरपीस** - पिस्ता के छिलकों की मदद से एक खूबसूरत टेबल सेंटरपीस तैयार किया जा सकता है। यह तैयार करना भी बेहद आसान है। टेबल सेंटरपीस बनाने के लिए आप एक डेकोरेटिव बाउल या ट्रे को पिस्ता के छिलकों और पत्थरों या सूखे फूलों जैसी चीजों से भरें। अब आप इसे अपने डाइनिंग या कॉफी टेबल पर रखें। आप देखेंगे कि आपके डाइनिंग एरिया का पूरा लुक ही बदल जाएगा और यह देखने में बेहद ही खूबसूरत लगेगा। इस तरह एक छोटा सा बदलाव आपके होम डेकोर को एक पर्सनल टच भी देगा।

**कैंडल होल्डर का बदलें लुक** - पिस्ता के छिलकों की मदद से एक खूबसूरत कैंडल होल्डर बनाएं या फिर कैंडल होल्डर के लुक को पूरी तरह से बदल दें। इसके लिए आप एक छोटा कांच का जार लें। अब आप पिस्ता के छिलकों को इस जार के बाहरी हिस्से पर अपनी पसंद के पैटर्न में चिपकाएँ। आप उन्हें चिपकाने से पहले या बाद में पेंट कर सकते हैं। आकर्षक, प्राकृतिक लुक के लिए अंदर एक टी लाइट रखें। आप इसे जहां भी रखेंगे, यह हर किसी को आकर्षित करेगा।

**प्लांट पॉट को बनाएं आकर्षक** - आजकल हर कोई अपने घर में प्लांट्स को जगह देने लगा है, लेकिन अगर प्लांट पॉट एकदम सिंपल हो तो वह काफी बोरिंग हो जाता है। ऐसे में आप अपनी बालकनी या प्लांट एरिया को स्पाइसअप करने के लिए आप पिस्ता के छिलकों का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप प्लांट पॉट के बाहरी हिस्से में पिस्ता के छिलके चिपकाएं। इतना ही नहीं, आप उन्हें अलग-अलग कलर से पेंट करें। अगर आप और भी ज्यादा क्रिएटिव होना चाहते हैं, तो पिस्ता के छिलकों को किसी खास डिजाइन या पैटर्न में चिपकाएं। इससे यह देखने में और भी ज्यादा आकर्षक लगेंगे और हर किसी का ध्यान आपके खूबसूरत प्लांट पॉट पर जरूर जाएगा।



# तलवों में होने वाली जलन से मिनटों में पाए राहत, ये हैं रामबाण उपाय

ये 3 रामबाण उपाय अपना लिए तो पैरों के तलवे की जलन हमेशा के लिए हो जाएगी दूर कभी कभी ये तलवों की ये जलन इतनी ज्यादा तेज हो जाती है की इसे सहना मुश्किल हो जाता है।

पैरों के तलवों में होने वाली जलन सुनने में भले ही बहुत सामान्य लगे, लेकिन इस से प्रभावित व्यक्ति ही समझ सकता है, ये कितनी दर्दनाक है। इस तरह की जलन से वो व्यक्ति बेचैन हो जाता है और ऐसे में बार बार मन करता है ठण्डे पानी में पैर डाल कर रखें रहे या फिर बार बार पैरों को गीला करते रहें। इसके बावजूद भी कभी कभी ये तलवों की ये जलन इतनी ज्यादा तेज हो जाती है की इसे सहना मुश्किल हो जाता है। लगातार तलवों में जलन बने रहने की वजह से धीरे धीरे इसमें दर्द भी पनपने लगता है। पैरों के तलवे छूने पर

गरम नहीं लगते हैं पर अंदर से ऐसा महसूस होता है की पैरों को आग के पास रखा हुआ है। इस बीमारी को बर्निंग फ्रीट का नाम दिया गया है। तलवों में ये जलन सबसे ज्यादा रात के समय बेचैन करती है।



## दही देगा आराम

सुनकर यकीन नहीं होगा, पेट के लिए अच्छा माना जाने वाला दही पैरों के तलवों की जलन से भी राहत देगा। त्वचा, बाल और पेट के साथ साथ दही पैरों के तलवे में होने वाली जलन से काफी हद तक आराम पहुंचाएगा। दरअसल दही में एंटीफंगल के साथ साथ एंटीबैक्टीरियल तत्व काफी मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए कहा जाता है दही कई तरह के इन्फेक्शन को रोकने और पूरी तरह से खत्म करने में सहायक है। थोड़ा सा ठंडा दही लेकर अच्छी तरह मथ लें और इसके बाद



पैरों के तलवे में लगा कर थोड़ी देर तक हलके हलके हाथों से मसाज करें, चाहें तो कुछ देर यूँ ही लगे रहने दें।

## मेहंदी लगाएं

मेहंदी अपने अंदर प्राकृतिक कूलिंग लिए रहती है। ठंडी तासीर होने की वजह से ये गर्मियों में आपको पैरों के तलवे में होने वाली जलन से पूरी तरह राहत देगी। अगर तलवों की जलन के साथ आपके पैरों में दर्द भी बना हुआ है तो भी मेहंदी इसके लिए एक अच्छा उपाय है। बस इसके लिए लिए आपको मेहंदी गरम कर के पैरों पर लगानी होगी। अगर आपके पैरों



में सिर्फ जलन है तो मेहंदी गरम करने की जरूरत नहीं है। मेहंदी घोलें और रात में इसे तलवों पे लगा कर सो जाएं। सुबह तक आप काफी फर्क महसूस करेंगे।

## नीलगिरि का तेल

पैरों के तलवे में होने वाली जलन से आराम पाने के लिए नीलगिरि का तेल अचूक उपाय है। इसकी तासीर ठंडी होती है। ये तलवों में होने वाली जलन के साथ साथ बेचैनी से भी आराम दिलाता है। इसे लगाने से तलवों में ठंडक महसूस होती है जिस से नींद भी अच्छी आती है अजर दिमाग शांत रहता है। इसका इस्तेमाल पैरों पे करने पर ये पैरों के ब्लड के प्रेशर को काम करता है। इसमें एंटी इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। मांसपेशियों के प्रेशर को बराबर बनाये रखने के साथ साथ ये किसी भी तरह के इन्फेक्शन से भी लड़ने में मदद करता है।



## दूध नहीं देगा शरीर को फायदा अगर साथ में खाएंगे ये चीजें

दूध में प्रोटीन के साथ - साथ विटामिन ए, बी1, बी2, बी12 और डी, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि जैसे तत्व पाए जाते हैं जो कि हमारी सेहत के लिए बेहद लाभदायक माने जाते हैं। हर उम्र के लोगों को फिर चाहे वह बच्चे ही क्यों न हों हर किसी को दूध पीने की सलाह दी जाती है। अभी तक आप सब ने दूध से मिलने वाले फायदों के बारे में सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं की दूध हमें नुकसान भी पहुंचा सकता है? दरअसल, माना गया है कि दूध के साथ कुछ चीजों का सेवन या फिर कुछ चीजों के खाने के बाद उन

चीजों का सेवन करना जहर के समान हो जाता है। ऐसे में ये हमारी सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक साबित हो सकता है। अगर आप भी जानना चाहते हैं कि वह चीजें कौन सी हैं जिन्हें दूध के साथ नहीं लेना चाहिए तो इस आर्टिकल को आगे तक जरूर पढ़िए -

**दूध और फ्रूट्स** - आयुर्वेद के अनुसार, केला, स्ट्रॉबेरी, पाइनएप्पल, संतरे जैसे फल पाचन के समय पेट में गर्मी बढ़ाते हैं। वहीं, दूध की प्रकृति ठंडी होती है। दूध और फलों की प्रकृति पूरी तरह से उलटी होने पर पाचन-तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इससे सर्दी-खांसी-जुखाम, एलर्जी जैसी कई परेशानियां हो सकती हैं।

**दूध और नमक** - दूध पीने से पहले कभी भी नमक से बनी चीज का सेवन न करें। इससे शरीर में विपरीत प्रभाव होता है। नमक और दूध जब मिल जाते हैं तो पेट को नुकसान पहुंचाते हैं। अगर नमक खाया है तो करीब 2 घंटे बाद दूध का सेवन करें।

**दूध और मछली** - दूध और मछली कभी भी साथ में या एकदम आगे-पीछे नहीं लेना चाहिए। ऐसी कई चीजें हैं जिसे बनाते समय दूध का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि- आपका पसंदीदा व्हाइट सॉस पास्ता दूध की मदद से बनता है। इसी पास्ता में चिकन/मीट भी होता है। शरीर को दूध

को पचने के लिए समय की जरूरत होती है क्योंकि इसमें कई पोषक तत्व मौजूद हैं। इसे किसी भी अन्य तरह के प्रोटीन जैसे कि मीट आदि के साथ मिक्स करने पर पाचन-तंत्र पर काफी दबाव पड़ता है।

**दूध और उड़द की दाल** - अगर आप

दूध के साथ मूंग, उड़द, चना खाते हैं तो यह पाचन के लिए ठीक नहीं होता है। गाजर, शकरकंद, आलू, तेल, गुड़, शहद, दही, नारियल, लहसुन,

कमलनाल, सभी नमकयुक्त व अम्लीय प्रदार्थ नहीं लेना चाहिए। इनके बीच कम-से-कम 2 घंटे का अंतर अवश्य रखें।

**दूध और तरबूज** - वैसे तो तरबूज के कई फायदे हैं लेकिन इसे दूध के साथ लेना खतरे की घंटी गले में बांधने से कम नहीं होगा। इससे आपको सेहत से जुड़ी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

**दूध और मूली** - हम जब भी दूध को नमकीन और खट्टी चीजों के साथ नहीं लेना चाहिए। इसके अलावा अगर आपने किसी भी तरह मूली का सेवन किया है तो भी आपको इसके तुरंत बाद दूध नहीं पीना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से दूध विषैला हो सकता है। अगर आप मूली, जामुन, मछली आदि खा रहे हैं तो दूध का सेवन भूलकर भी न करें। ऐसा करने से आपको त्वचा संबंधी कई रोग घेर सकते हैं।

**दूध और अंकुरित अनाज** - दूध कभी भी कच्चे अंकुरित अनाज या प्याज का सलाद नहीं खाने चाहिए क्योंकि इससे गैस और दाद-खाज और एग्जिमा का खतरा बढ़ता है सिर्फ यही नहीं बल्कि इसको खाने से तो कई बार लूज मोशन भी हो सकते हैं।

**दूध और करेले-भिंडी** - दूध पीने के बाद करेले और भिंडी की सब्जी खाने से हमारे चेहरे पर काले धब्बे पड़ने शुरू हो सकते हैं जिसकी वजह से चेहरा बेहद खराब दिखने लगता है। इसलिए भूलकर भी किसी को भी इन दोनों चीजों का साथ में सेवन नहीं करना चाहिए।



# भूख कंट्रोल कर वजन को नियंत्रित करने के लिए इन 4 सुपरफूड्स का ऐसे करें सेवन

दूर करने में मिलती है। अपनी डाइट में साबुत अनाज, हरी सब्जियां और फलों को जरूर शामिल करें। खाना खाने से पहले एक प्लेट सलाद जरूर खाएं। फाइबर से भरपूर सलाद पाचन तंत्र को ठीक करता है और भूख लगने की समस्या को भी दूर करने में मदद करता है।

कई लोगों को दिन में बार-बार भूख लगती है। ऐसे लोग काफी परेशान हो जाते हैं। लेकिन जो लोग वेट लॉस कर रहे होते हैं। ऐसे में उन लोगों को फायदे होने के जगह नुकसान होता है। बढ़ती क्रेविंग की समस्या कैलोरी इनटेक का सबसे बड़ा कारण है। इसी वजह से शरीर में जमी हुई चर्बी को बर्न का काफी मुश्किल हो जाता है। वेट लॉस के लिए तो लोग तरह-तरह की डाइट लेते हैं। लेकिन बार-बार भूख लगने की समस्या की वजह इन डाइट को शरीर पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसलिए आज हम आपकी छोटी-छोटी भूख को शांत करने के लिए कुछ ऐसे हेल्दी ऑप्शन बताने वाले हैं, जिससे आपकी भूख भी शांत होगी और वेट लॉस जर्नी में भी कोई बाधा नहीं आएगी, तो चलिए जानते हैं।

## अलसी पाउडर

अलसी में फाइबर और ओमेगा 3 फैटी एसिड उच्च मात्रा में होता है। ये शरीर के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसका सेवन करने से भूख लगने की समस्या धीरे-धीरे कम होने लगती है और वेट लॉस में भी मदद मिलती है। अलसी में मौजूद पोषक तत्व डायबिटीज, हृदय रोगों और कब्ज जैसी समस्या को भी दूर करता है। इसके लिए आप एक चम्मच अलसी को पेन में धीमी आंच पर भून लें। फिर इसे ठंडा करके पाउडर बना लें। फिर इस पाउडर को रोजाना 1 चम्मच गुनगुने पानी के साथ खाएं। इससे भूख को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी

## साबुत अनाज, हरी सब्जियां और फल

जो लोग बार-बार भूख लगने की समस्या से परेशान हैं। ऐसे लोगों को अपनी डाइट में फाइबर को जरूर शामिल करना चाहिए। फाइबर को डाइट में शामिल करने से गट हेल्थ बहुत अच्छी रहती है। इससे कब्ज की समस्या को भी



## अंडा, टोफू और सोयाबीन

बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए प्रोटीन लेना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। प्रोटीन का सही मात्रा में सेवन करने से शरीर में जमी हुई एक्स्ट्रा चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। शरीर के वजन के हिसाब से प्रोटीन की मात्रा कितनी लेनी इसे तय किया जाता है। इसलिए आप अपने मील में प्रोटीन को जरूर शामिल करें। इसके लिए आप अंडा, टोफू, सोयाबीन और फिश को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इससे आपको भूख की समस्या को ठीक करने में मदद मिलती है।

## मेथी दाना

मेथी दाना में सॉल्यूबल और इनसॉल्यूबल फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है। इसका नियमित रूप से सेवन करने पर शरीर में जमी हुई चर्बी बर्न होने लगती है। साथ ही वेट लॉस में भी मदद मिलती है।

इसके अलावा मेथी दाना डायबिटीज के रोगियों के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसके लिए आप 1 चम्मच मेथी दाना को ओवरनाइट पानी में सोक करके रख दें। फिर अगली सुबह मेथी दाना को चाबकर खा लें और इसका पानी भी लें। ऐसा करने से ज्यादा भूख लगने की समस्या ठीक हो जाएगी।



## ग्वार फली खाने से कतराते तो नहीं हैं इसके फायदे जानने के बाद आप ऐसा नहीं करेंगे

**ग्वार की फली खाने से मिलते हैं ये फायदे**

ग्वार की फली खाने से कई तरह की बिमारियों को दूर किया जा सकता है।

चलिए जानते हैं ग्वार की फली खाने से शरीर को क्या क्या फायदे मिलते हैं?

ग्वार की फली एक ऐसी हरी सब्जी है जो स्वाद के साथ साथ स्वस्थ के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। ग्वार की फली में प्रोटीन, विटामिन ए, के, सी, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। ग्वार की फली खाने से कई तरह की बीमारियों को दूर किया जा सकता है। चलिए जानते हैं ग्वार की फली खाने से शरीर को क्या क्या फायदे मिलते हैं।

### हड्डियाँ करें मजबूत

इस हरी ग्वार की फली में अच्छी मात्रा में कैल्शियम और फास्फोरस पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है।

### कोलेस्ट्रॉल को करें कण्ट्रोल

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ रही है और आप दवाइयों के सहारे इसे कम कर रहे हैं तो आप इस हरी ग्वार की फली की सब्जी का सेवन करें। इसे खाने से शरीर का बड़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल कम होता है। जिससे आपका हृदय भी स्वस्थ रहता है।

### गर्भवती महिलाओं के लिए लाभकारी

गर्भवती महिलाओं को ग्वार की फली की सब्जी का सेवन करने के लिए कहा जाता है। इसके सेवन से गर्भवती महिलाओं के शरीर को सभी तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। वहीं इस सब्जी में विटामिन के भी मौजूद होता है जो हड्डियों को मजबूत करने के साथ साथ भ्रूण के विकास में भी मदद करता है।

### एनीमिया को करें दूर

ग्वार की फली में अच्छी मात्रा में आयरन पाया जाता है



अगर आप एनीमिया की समस्या से जूझ रहे हैं तो इस सब्जी के सेवन से आपको अच्छी मात्रा में आयरन मिलता है जिससे एनीमिया दूर होता है।

### पाचन के लिए अच्छा

जिन लोगों को पेट में दर्द, गैस, कब्ज, अपच की समस्या है उन्हें भी अपनी डाइट में ग्वार की फली को शामिल करना चाहिए। ग्वार की फली में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

### ब्लड शुगर करने कण्ट्रोल

अगर आपको डायबिटीज की शिकायत है तो आपको अपनी डाइट में इस ग्वार की फली को आज से ही शामिल करना शुरू कर देना चाहिए। ग्वार की फली का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जो आपके ब्लड शुगर को कण्ट्रोल करने में मदद करता है।

### वजन करें कम

अगर आप अपने बढ़ते हुए वजन से परेशान हैं तो ग्वार की फली का सेवन जरूर करें। इस सब्जी में सनी सब्जी के मुकाबले अधिक मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो वजन को कण्ट्रोल करने में मदद करता है। वजन कम करने के लिए लोग सब्जी के साथ साथ इसका सलाद में भी सेवन करते हैं।

### ग्वार फली खाने से नुकसान

अगर आप ग्वार की फली का ज्यादा सेवन करते हैं तो आपको पेट में सूजन की समस्या हो सकती है। वहीं जिन लोगों को उलटी और दस्त की शिकायत है उन्हें इसे खाने से परहेज करना चाहिए। इसके साथ ही जिन लोगों को स्किन एलर्जी है उन्हें ग्वार की फली का सेवन नहीं करना चाहिए। जो महिलाएं बच्चों को दूध पिलाती हैं उन्हें इससे सेवन से बचना चाहिए इससे बच्चे को पेट में मरोड़ की दिक्कत हो सकती है।

# घर पर झटपट तैयार करें कटहल और करेले की स्वादिष्ट कढ़ी

अगर आप कढ़ी की एक नई रेसिपी ट्राई करना चाहते हैं, तो इस बार आप कटहल और करेले से कढ़ी तैयार कर सकते हैं।

कढ़ी हमेशा छाछ या फिर दही के साथ हल्के मसालों मिलाकर ही बनाई जाती है। ये एक ऐसी डिश है, जो लगभग हर भारतीय घर में बनती है। लेकिन कढ़ी सब अलग-अलग तरीके से बनाते हैं, जैसे कोई पकौड़ों के साथ, तो कोई सब्जियों के साथ कढ़ी को बनाते हैं। लेकिन कढ़ी तो अच्छी वही होती है, जिसे धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाया जाता है। ऐसी कढ़ी को कितनी बार भी खा लो मन नहीं भरता है। लेकिन हर बार एक ही टेस्ट की कढ़ी हाकर अक्सर लोग बोर हो जाते हैं। इसलिए आज हम कढ़ी की एक अलग रेसिपी लेकर आए हैं। जी, हां आज हम आपको करेले और कटहल की मदद से कढ़ी बनाने के बारे में बताने वाले हैं। इस रेसिपी को आप घर पर बहुत आसानी से बना सकते हैं, तो चलिए जानते हैं रेसिपी बनाने के बारे में।



- 1 चम्मच जीरा पाउडर
- 2 चम्मच धनिया पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- पानी जरूरत के हिसाब से

## बनाने का तरीका

कटहल और करेला कढ़ी बनाने के लिए सबसे पहले कटहल और करेले को चाकू की मदद से काटकर पानी से धो लें। अब एक बाउल में 4 दही डाल लें। फिर इसमें हल्दी पाउडर, कसूरी मेथी, लाल मिर्च पाउडर, नमक और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर मिक्स करें।

फिर इस मिश्रण में करेले और कटहल को डालकर अच्छे से मैरिनेट कर लें और इसे 30 मिनट के लिए रेस्ट पर रख दें। अब एक पैन को गैस पर गर्म कर लें। पैन गर्म होने पर इसमें तेल डाल दें। तेल जब गर्म हो जाएं, तो मैरिनेट किया हुआ कटहल और करेले को डालकर फ्राई कर लें।

इसके बाद इसे धीमी आंच पर तब तक पकाते रहें, जब तक की कटहल और करेला अच्छे से पक ना जाएं।

अब गैस पर एक दूसरा पैन गर्म कर लें। फिर इसमें तेल डाल दें। तेल गर्म हो जाएं, तो इसमें तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी, इलायची और जीरा डाल दें।

इसके बाद मैरिनेट किए हुए मसाला जो बचा हो उसे भी इस में डालकर भून लें। अब इसमें फ्राई किया हुआ करेला और कटहल डाल दें और ऊपर से 2 कप पानी डालकर ढक दें। इसके बाद इसे 15 मिनट तक पका लें। आखिर में गरम मसाला पाउडर और बारीक कटा हुआ हरा धनिया डालकर गार्निश करें।

तैयार है कटहल और करेले की स्वादिष्ट कढ़ी। गरमागरम रोटी के साथ कढ़ी को सर्व करें।



## करेला और कटहल कढ़ी रेसिपी सामग्री

- 200 ग्राम कटहल
- 1 कटा हुआ करेला
- 4 कप दही
- 2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 चम्मच कसूरी मेथी
- 1 चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट
- 1 चम्मच गरम मसाला
- 2 चम्मच तेल
- 1 बारीक कटा हुआ प्याज



# हैल्दी हेयर के लिए कब और कैसे धोएं शैंपू से बाल

उस के औयली होने पर बाल पतले हो जाते हैं। औयली स्कैल्प होने पर विशेषज्ञ प्रतिदिन शैंपू करने की सलाह देते हैं। लेकिन कंडीशनर न लगाएं। कंडीशनर लगाने से बालों पर जल्दी औयल आ जाता है। यदि किसी कारण से कंडीशनर लगाना आवश्यक हो तो कंडीशनर वाले शैंपू का इस्तेमाल कर सकती हैं। स्कैल्प की प्रकृति औयली न हो तो प्रतिदिन शैंपू इस्तेमाल करने से बालों को हानि पहुंचती है।

हैल्दी हेयर के लिए जानें कब और कैसे धोएं शैंपू से बाल शैंपू बालों को साफ और मुलायम बनाए रखता है, पर जब यह पता हो कि इस को कब और कितना इस्तेमाल करना है। ज्यादातर महिलाएं बालों को सुंदर बनाए रखने के लिए रोज शैंपू करती हैं। उन का विश्वास होता है कि प्रतिदिन शैंपू करने से बालों की सुंदरता बनी रहती है। लेकिन महिलाओं को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कुछ शैंपू बालों को बहुत हानि पहुंचाते हैं क्योंकि उन में कैमिकल्स मिले होते हैं, जो बालों को समय से पहले सफेद कर उन की जड़ों को कमजोर कर देते हैं। परिणामस्वरूप बाल तेजी से झड़ने लगते हैं।

## प्रतिदिन बालों में शैंपू करें या नहीं

औयली स्कैल्प होने पर प्रतिदिन शैंपू करने से लाभ होता है, क्योंकि शैंपू में मौजूद तत्व बालों के प्राकृतिक प्रोटीन को सुरक्षित रखने के साथसाथ बालों को स्वच्छ रखने में भी सहायता करते हैं। लेकिन शैंपू में मिले कैमिकल्स बालों को हानि पहुंचाते हैं। शैंपू के कारण स्कैल्प से अधिक औयल बाहर नहीं आता क्योंकि शैंपू औयल को रोक देता है। ध्यान रखें कि प्रतिदिन इस्तेमाल किया जाने वाला शैंपू बालों को साफ करने के साथसाथ उन्हें पोषण देने वाला भी हो। यदि महिला का आहार पौष्टिक व संतुलित नहीं होगा तो उस का स्वास्थ्य भी संतुलित नहीं होगा और उस के बाल भी स्वस्थ व सुंदर नहीं होंगे। आहार में प्रोटीन की मात्रा कम होने पर भी बाल विकृत होने लगते हैं। यही नहीं, उन का रंग भी परिवर्तित होने लगता है।

## स्कैल्प के अनुसार चुनें शैंपू

चिकित्सा विशेषज्ञ बालों की प्रकृति के अनुसार शैंपू का चुनाव करने की सलाह देते हैं। शैंपू से स्कैल्प स्वच्छ बनी रहती है और बालों की जड़ों को पोषक तत्व मिलते हैं, जिन से बालों की चमक बनी रहती है और उन का टूटना भी कम होता है। बालों को लंबा, घना और काला बनाए रखने के लिए स्कैल्प की प्रकृति को जानना आवश्यक होता है। स्कैल्प की प्रकृति के अनुसार शैंपू का इस्तेमाल करें। प्रतिदिन शैंपू करें या नहीं इस का पता भी स्कैल्प की प्रकृति से चलता है। औयली स्कैल्प के कारण बालों में जल्दी औयल आ जाता है। शरीर में हार्मोनल परिवर्तन, मानसिक तनाव के कारण भी स्कैल्प औयली हो जाती है। बारबार कंघी करने से भी वह औयली हो सकती है।

## चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी लगाने के फायदे

चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी के इस्तेमाल से कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। अगर आप हर हफ्ते दो बार मुल्तानी फेस पैक चेहरे पर लगाती हैं, तो इससे डार्क सर्कल, मुंहासे से छुटकारा मिल सकता है।

जिन लोगों की त्वचा बहुत तैलीय होती है, उन्हें चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक जरूर लगाना चाहिए। इसे फेस पर लगाने से स्किन पर मौजूद ब्लैकहेड्स से भी राहत मिल सकती है।

चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी लगाने से त्वचा से एक्सट्रा औयल गंदगी, पसीना को कंट्रोल किया जा सकता है। मुल्तानी मिट्टी में ठंडक और एक्सफोलिएटिंग गुण होते हैं, त्वचा को ठंडक देने का काम करते हैं। यह त्वचा की सूजन को कम करने में भी मददगार है।

अगर आप सनटैन से परेशान हैं, तो चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी जरूर लगाएं।

यह त्वचा पर हाइपरपिग्मेंटेशन और मुंहासों को कम करने में भी सहायक है।

मुल्तानी मिट्टी ढीली त्वचा में कसाव लाने में मदद करता है। अगर आप इस फेस पैक का यूज करती हैं, तो चेहरे पर महीन रेखाएं नहीं बनती हैं।

## इस तरह बनाएं मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक

एक छोटे बाउल में मुल्तानी मुल्तानी मिट्टी, गुलाब जल और शहद डालें और इस मिश्रण का चिकना पेस्ट बना लें। अब इसे चेहरे पर लगाएं और करीब 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। फिर चेहरे को थपथपा कर सुखा लें। एक अच्छी क्वालिटी की मौइश्चराइजर चेहरे पर लगाएं, हल्के हाथों से मसाज करें।



# अधिक सोचने की प्राब्लम है तो खाएं लीची



कई बार देखा गया है कि अधिक सोचने की वजह से महिलाएं बीमार हो जाती हैं। किसी विषय पर बहुत देर तक उलझे रहने से उनकी निजी जिंदगी में परेशानियां आना शुरू हो जाती हैं। लीची महिलाओं के माइंड, लीवर और हार्ट के लिए फायदेमंद है और यह प्रेगनेंसी के दौरान ब्लड प्रेशर को

बनाए रखने में मदद करती है। लीची लोअर ब्लड शुगर को मेंटेन करने में सहायक है और वजन को नियंत्रित रखने में भी मदद करती है। यह हमारे इम्यून सिस्टम को बनाए रखने में भी सहायक है। लीची औक्सीडेटिव स्ट्रेस जो सोचने से अधिक होता है उसको कम करने में

भी मदद करती है। ऐसा कहा जाता है कि महिलाएं किसी भी विषय पर बहुत अधिक सोचने लगती हैं ऐसे में यह महिलाओं के लिए ये अधिक फायदेमंद है। यह फल कैंसर के पेशेंट की लिए भी लाभदायक है। इस फल में हाई लेवल के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो क्रोनिक डिजीज से हमें बचाते हैं। इसमें हाई लेवल के पॉलीफिनोल्स होते हैं जो सूजन को कम करने में मददगार हैं। विटामिन सी से भरपूर फल लीची मौसमी बीमारियों से बचाने में भी गुणकारी है। यह वो फल है

जो विटामिनस फाइबर और मिनरल्स से भरपूर होती है।

इन दिनों एक दिन में 9 से 10 लीची से अधिक नहीं खानी चाहिए वरना यह आपको नुकसान पहुंचा सकती है। अत्यधिक मात्रा में इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

## अगर बिना वजह चक्कर आते हैं तो ना करें इग्नोर

कई बार महिलाएं, शरीर में होने वाले छोटे-मोटे बदलाव और स्वास्थ्य परेशानियों को नजर अंदाज कर देती हैं। लेकिन स्वास्थ्य की यह परेशानियां आगे चलकर गंभीर समस्या का रूप भी ले सकती हैं।

इसलिए महिलाओं को इन बातों को गंभीरता से लेते हुए, जल्द से जल्द उपचार के बारे में सोचना चाहिए। हम बता रहे हैं, ऐसे ही कुछ लक्षणों के बारे में जिनके प्रति सतर्क रहना बेहद आवश्यक है।

**1. चक्कर आना** - अगर आपको बगैर किसी शारीरिक श्रम या अन्य कारण के चक्कर आ रहे हैं, या आपका सिर

घूमने लगता है, तो इसे नजरअंदाज बिल्कुल भी न करें। इस तरह से चक्कर आना, दिल की बीमारी की ओर इशारा करता है। केवल यही नहीं बल्कि इसके और भी कुछ कारण हो सकते हैं, जैसे साइनस या कान में किसी तरह की परेशानी होना।

**2. वजन कम होना** - बगैर डाइटिंग या वर्कआउट के अगर आपका वजन अचानक कम होता जा रहा है, तो इसके प्रति लापरवाही बिल्कुल न करें और कारण जानें। बिना डाइटिंग के वजन 5 किलो से भी कम हो तो यह यह पैक्रियाज, पेट, ग्रासनली या फिर फेफड़ों के कैंसर की ओर इशारा करता है।

**3. आंखों की समस्या** - यदि आप महसूस करें कि बिना किसी दर्द के अचानक आपकी आंखों की शक्ति कम हो रही है, तो यह स्ट्रोक का लक्षण भी हो सकता है। दरअसल पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह खतरा अधिक होता है और यह खतरा 35 से 50 की उम्र की महिलाओं में भी होता है।

**4. असामान्य मासिकधर्म** - मासिक धर्म के समय सामान्य से अधिक रक्तस्त्राव होना फाइब्रोइड या गर्भाशय का ट्यूमर भी हो सकता है। इसके कारण एनीमिया, थकान, गर्भ ठहरने में परेशानी और कई परेशानियां आ सकती हैं।

## बच्चों पर चिल्लाना पड़ सकता है भारी साइकोलॉजी पर डालता है असर



बच्चे जब ज्यादा छोटे होते हैं, तब उनकी शरारत अच्छी लगती है। लेकिन वही बच्चे जब थोड़ा बड़े हो जाएं, तो उनकी शरारतों और हरकतों पर कई बार मां-बाप को तेज गुस्सा आता है। इस गुस्से में कई बार मां-बाप अपने बच्चे पर चिल्लाने लगते हैं, गुस्सा करने लगते हैं। माता-पिता के गुस्से को

देखकर बच्चा शांत जरूर हो जाता है, लेकिन उसके बाल मन पर इस तरह चिल्लाने और गुस्सा करने का बुरा असर पड़ता है। मां-बाप के द्वारा बच्चे से चिल्लाकर बात करने की आदत का उनकी साइकोलॉजी (मनोविज्ञान) पर बुरा असर पड़ता है। आइए आपको बताते हैं क्या हैं वो दुष्प्रभाव और क्यों नहीं

करना चाहिए बच्चों से चिल्लाकर बात। **मानसिक विकास पर पड़ता है असर** अगर आप अपने बच्चे पर बहुत अधिक गुस्सा करते हैं, उसे हर समय डराकर रखते हैं और उसे हर बात पर टोकते और नजर रखते हैं, तो इससे बच्चे के मानसिक विकास पर ऐसा पड़ता है। इस तरह की परवरिश को हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग कहा जाता है, जिसके कई तरह के नुकसान हैं। ऐसे ज्यादातर बच्चों के याद करने की क्षमता कमजोर हो जाती है और निर्णय क्षमता पर भी असर पड़ता है। हालांकि कई बार इस तरह की पाबंदियों के कारण बच्चे चालाकी भी सीख जाते हैं और सामान्य से ज्यादा चालाक बन जाते हैं।

**माँ पिता से बच्चों का रिश्ता हो सकता है प्रभावित**

चिल्लाकर बात करने, डांटने और गुस्सा करने से बच्चे के मन में अपने माता-पिता के लिए नकारात्मक विचार जन्म लेने लगते हैं, जिसके कारण बच्चे और मां-बाप के बीच का रिश्ता प्रभावित होता है। ऐसे बच्चे अक्सर अपने माता-पिता से ज्यादा भरोसा अपने दोस्तों और साथियों पर करते हैं। लंबे समय में इस तरह बच्चे का मां-बाप से कटाव कई तरह की परेशानियां पैदा कर सकता है।

## जब कोई न मिले तो हनुमान जी को अपना गुरु बना लें

वैसे तो गुरु और शिष्य का संबंध श्रद्धा, विश्वास, समर्पण का होता है। लेकिन कभी-कभी ये दोनों भी आमने-सामने हो जाते हैं। जैसे रणक्षेत्र में कृष्ण और अर्जुन एक तरह से आमने-सामने ही हो गए थे। इसमें भी अर्जुन का समर्पण था, और कृष्ण हित की दृष्टि से देख रहे थे।

शिष्य ऐसे प्रश्न पूछता है जैसे मुकाबला कर रहा हो। और गुरु कई बार हार भी जाता है। बल्कि गुरु अधिक बार हारते हैं, शिष्य अधिक बार जीतता है, पर एक बार गुरु जीतता है। और शिष्य की उस हार में ही उसके जीवन की सबसे बड़ी जीत हो जाती है।

कोई गुरु ना मिले तो क्या करें? कहते हैं हनुमान जी को गुरु बना ले। और हनुमान जी को तो बड़े-बड़े लोगों ने

गुरु बना लिया था। उसमें से एक भरत भी थे। इसीलिए तुलसीदास जब रामकथा का अयोध्या कांड आरंभ करते हैं तो जो दोहा वहां है, 'श्री गुरु चरण सरोज रज...' वही हनुमान चालीसा के आरंभ में भी है।

भरत और हनुमान जी में जो गहरा संबंध है, वो राम कथा में तब दिखता है, जब वाटिका में सनकादि ऋषि जा चुके थे और भाइयों का मन था कि राम से कुछ पूछें, पर संकोचवश पूछ नहीं पा रहे थे तब हनुमान जी को देखा। तुलसी लिखते हैं, 'पूछत प्रभुहि सकल सकुचाहीं। चितवहिं सब मारुतसुत पाहीं।' सब भाई प्रभु से पूछते सकुचाते हैं, इसलिए सब हनुमान जी की ओर देख रहे हैं।

हनुमान जी की ओर देखने का मतलब



ही है कि अब आप गुरु रूप में अपनी भूमिका निभाएं, हमारी मदद करें और हमें प्रभु से जो निकटता-ज्ञान प्राप्त करना है, उसमें मददगार बनें। यही भूमिका गुरु की होती है।

# राजनीति के माध्यम से धर्म की स्थापना का महत्व समझाती है महाभारत



यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवती भारत।  
अभ्युत्थानमर्धमस्य तदाऽऽत्मनः सृजाम्यहम् ॥

पिछले सप्ताह हमने महाभारत के अरावन और बर्बरीक के बारे में जाना और यह भी जाना कि कैसे उनकी मृत्यु के पश्चात उनके शिरश्छेदित सिर बोलने लगे थे। इस सप्ताह हम उनकी अन्य कहानियों के साथ-साथ इन बोलते सिरों का महत्व भी जानेंगे। वेदव्यास के अनुसार धृतराष्ट्र के सारथी संजय ने अपनी दिव्य दृष्टि से सभी को युद्ध में हो रही घटनाओं के बारे में अवगत कराया था। लेकिन संजय कौरवों के पक्ष में थे। इसलिए संभवतः उन्होंने जो बताया, वह भी पक्षपातपूर्ण रहा होगा। दूसरी ओर बर्बरीक किसी के पक्ष में नहीं थे और इसलिए उनका वर्णन तटस्थ था। अपने प्रेक्षण स्थल से उन्होंने देखा कि कैसे युद्ध में नैतिकता दरकिनार हो गई और एक भाई ने दूसरे भाई का तुच्छ झगड़ों के कारण और उसकी संपत्ति प्राप्त करने के लिए वध किया।

लेकिन बर्बरीक का शरीर नहीं था और इसलिए वे कुछ करने में असहाय थे। उन्होंने देखा कि गांधारी अपने मृत पुत्रों का शोक मना रही थीं। हालांकि पांडवों की जीत हुई थी, लेकिन उनकी संतानों का वध हुआ था और द्रौपदी भी शोक मना रही थीं। बर्बरीक ने कृष्ण से पूछा कि क्या ऐसी स्थिति में हम किसी को विजेता कह सकते? कृष्ण केवल हंस दिए थे। केरल की एक लोककथा के अनुसार भीम और अर्जुन ने बोलने वाले सिर से पूछा कि कुरुक्षेत्र के युद्ध में सबसे वीर योद्धा कौन था।

उनका मानना था कि चूंकि उस सिर ने युद्ध को ऊंचाई से देखा था, इसलिए उसका परिप्रेक्ष्य रणभूमि में लड़ रहे योद्धाओं के परिप्रेक्ष्य से अलग होगा। साधारण मान्यता यह है कि युद्ध में योद्धा ने योद्धा का वध

किया। लेकिन उस सिर के अनुसार कृष्ण रूपी विष्णु के सुदर्शन चक्र ने दोनों पक्षों के अधर्मी राजाओं का वध किया था और द्रौपदी रूपी काली ने अपनी जीभ फैलाकर उनका रक्त पिया था। इस प्रकार, बोलते सिर के दृष्टिकोण से कुरुक्षेत्र का युद्ध पांडवों और कौरवों के बीच लड़ा युद्ध नहीं था। कृष्ण अर्थात् विष्णु उन राजाओं को नष्ट करके धर्म स्थापित कर रहे थे, जिन्होंने द्रौपदी अर्थात् काली या पृथ्वी का शोषण किया था।

इस प्रकार, शिरश्छेदित बोलता हुआ सिर अधिक वैश्विक परिप्रेक्ष्य का प्रतीक है। हमारा व्यक्तिगत दृष्टिकोण हमारे पूर्वग्रहों, अनुभवों और अपेक्षाओं से सीमित होता है। हम विश्व को इसी सीमित दृष्टिकोण से देखते हैं। बोलते सिर के माध्यम से हम विश्व को अलग दृष्टिकोण से देखने लगते हैं। पांडव और कौरव परमात्मा की बृहत्तर लीला के छोटे अंश थे। महाभारत में एक राज्य की राजनीति के माध्यम से ब्रह्माण्ड में धर्म स्थापित करने का महत्व समझाया गया है। राजस्थान में बोलते सिर को खाटू श्यामजी के रूप में पूजा जाता है, जो कृष्ण का रूप है। शैववाद की कथाओं में उसे 'कीर्ति-मुख' कहते हैं। यह मान्यता है कि कीर्ति-मुख ने शिव के आदेशानुसार अपनी भूख मिटाने के लिए अपने आप को ही खा लिया था। चूंकि उसने स्वयं को जीवित रखा था, इसलिए उसे देवताओं की प्रतिमाओं के ऊपर रखा जाकर सभी श्रद्धालुओं का ठठ्ठा करने का अधिकार प्राप्त हुआ।

इस स्थान से वह सभी कुछ देख तो सकता है, लेकिन उपहासपूर्ण स्वर में कटु शब्दों से अपने विचार साझा करने के अतिरिक्त कुछ नहीं कर सकता। उसकी बड़ी आंखें, शरीर का न होना, नुकीले दांत और बाहर लटकती जीभ इसका प्रतीक है। बोलता सिर हमें याद दिलाता है कि महाकाव्यों के नायकों से शक्तिशाली भी एक शक्ति है। हमारी तुलना में यह शक्ति हमें और अच्छे से समझती है। यह सिर सच कहकर अंतःकरण को व्यक्त करता है। वह निर्भयता से उस भ्रष्ट सच्चाई को सामने लाता है, जिसे महाभारत के नायकों और खलनायकों ने दमित किया या नकारा। हम भले ही अपनी क्रियाओं के लिए क्षमा मांगें और अपनी मूर्खताओं तथा दुष्कर्मों की सफाई दें, लेकिन इस सिर के कान नहीं हैं और इसलिए वह हमारी एक नहीं सुनता।



# जिभी: यहां की यात्रा करना ही अपने आप में 'मेडिटेशन' है!



पर्यटकों का कोलाहल मनाली या शिमला से कम हो तो इसमें एक नाम आता है जिभी का। यह हिमाचल प्रदेश में बसा एक छोटा-सा गांव है, लेकिन यहां के आसपास का सुरम्य प्राकृतिक परिवेश आपके लिए 'मनी फॉर वैल्यू डेस्टिनेशन' की अपेक्षा को पूरा करता है। यह देवदार के घने जंगलों, प्राकृतिक नदियों और मनमोहक झरनों से घिरा हुआ है। पुष्पभद्रा नदी के दोनों तरफ पहाड़ी ढलान पर बसे इस छोटे से गांव में कई गेस्ट हाउस और कैम्पिंग स्थल हैं, जहां देवदार और चीड़ के पेड़ों के नीचे बैठकर आप प्रकृति की सुंदरता को करीब से निहार सकते हैं।

**जलोरी दर्रा...** जिभी से करीब पांच किलोमीटर दूर सोजा नाम का एक गांव है। अगर आपकी बर्ड वॉचिंग में रुचि है तो तरह-तरह के पंछियों को देखना और उनके कलरव का आनंद लेना यहां एक अनूठा अनुभव साबित होता है। सोजा से कुछ आगे ही जलोरी दर्रा नामक एक खूबसूरत जगह है। यह समुद्र तल से करीब 11 हजार फीट की ऊंचाई पर स्थित है। इस दर्रे से हरी-भरी घाटियों और घुमावदार नदियों के मनमोहक दृश्य दिखाई देते हैं। तिराहे पर बना जलोरी माता का मंदिर भी यहां का मुख्य आकर्षण है।

**सेरोलसर झील-** जलोरी दर्रे से लगभग पांच किलोमीटर आगे बढ़ने पर खूबसूरत सेरोलसर झील मिलेगी। यह एक बेहद शांत झील है, जो चीड़ और देवदार के पेड़ों के बीच स्थित है। इस झील के किनारे बैठकर आप यहां आप हिमालय की शांति को महसूस कर सकते हैं। इस झील के पास बूढ़ी नागिन का मंदिर भी है। इसी वजह से इस क्षेत्र का आध्यात्मिक एवं धार्मिक महत्व भी है।

**वॉटरफॉल ट्रेल...** थोड़ी-सी बारिश होने पर ही आपको

यहां अनेक झरनों का आनंद लेने का भी मौका मिल सकता है। इसमें जिभी झरना और उसके पास ही चैनी कोठी झरना प्रमुख है। खासकर अगर आप यहां सुबह-सुबह वॉक करेंगे तो आपके आनंद का एहसास दोगुना हो जाएगा। पेड़ों से छनकर आती धूप और मंद-मंद बहती हवा आपकी सुबह को खुशगवार बना देगी।

## शेषनाग एवं शृंग ऋषि मंदिर...

गांव के बीच में लगभग 60 साल पुराना शेषनाग का मंदिर भी है। देवदार के घने जंगल के बीच बनी एक पगडंडी से इस मंदिर तक पहुंचा जा सकता है। इसी तरह शृंग ऋषि मंदिर भी जा सकते हैं। यह स्थानीय देवता शृंग ऋषि को समर्पित एक मंदिर है। हरियाली से घिरा यह मंदिर धार्मिक महत्व रखता है। यहां शांति से बैठकर कुछ समय के लिए मेडिटेशन भी किया जा सकता है।

**चैनी कोठी-** जिभी गांव के पास ही में चैनी कोठी नाम की जगह है। यह 13 मंजिलों की लकड़ी से बनी अपनी तरह की अद्भुत इमारत है, जिसका निर्माण सत्रहवीं सदी में किया गया था। 90 फीट ऊंची यह इमारत लगभग 100 साल से भी अधिक समय से यहां टिकी हुई है। यहां का काष्ठ कौशल देखने लायक है।

**कैसे पहुंचें?**- अगर आप हवाई मार्ग से यात्रा करना चाहते हैं तो कुल्लू के पास भुंतर हवाई अड्डा सबसे नजदीकी हवाई अड्डा है। नजदीकी रेलवे स्टेशन शिमला है जिसके लिए आपको कालका से ट्रेन बदलनी होगी। वैसे सबसे लोकप्रिय तरीका दिल्ली से मनाली के लिए चलने वाली ओवरनाइट बस है। ये बस आपको औट सुरंग तक छोड़ती है। वहां से आगे टैक्सी लेकर आप जिभी पहुंच सकते हैं।

# पेट अगर अस्वस्थ रहेगा तो शरीर बन जाएगा कई बीमारियों का घर



पेट में कुछ गड़बड़ी हुई नहीं कि कोई न कोई समस्या शरीर को घेर लेती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम खाने से ही ऊर्जा प्राप्त करते हैं और उसी ऊर्जा की मदद से बाक्री के काम करते हैं। लेकिन जब पेट का स्वास्थ्य ही गड़बड़ होगा तो ऊर्जा का संतुलन बिगड़ जाएगा जिससे शरीर को बाक्री कार्य करने में परेशानी होगी। इसी परेशानी से निपटाने लिए आप सहारा ले सकते हैं आयुर्वेद का, जिसकी मदद से आप इन समस्याओं से प्राकृतिक और प्रभावी तरीके से राहत पा सकते हैं। जानिए वे उपाय क्या हैं...

**संतुलित आहार का सेवन**

आयुर्वेद संतुलित खानपान पर जोर देता है जो आपके दोष (वात, पित्त और कफ) के अनुसार होता है। इसलिए अपने भोजन का चुनाव दोष को समझकर ही किया जा सकता है। इसके लिए किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से परामर्श करें और अपने दोष का पता करें। साथ ही भोजन का चुनाव भी फिर उसी के अनुसार कर सकते हैं।

नियमित समय पर भोजन करना पाचन को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है। इसलिए भोजन छोड़ने या अनियमित खाने की आदतों से बचें।

धीरे-धीरे और भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाएं ताकि पाचन बेहतर हो।

अदरक, जीरा, धनिया, सौंफ और हल्दी जैसे मसालों का सेवन करें क्योंकि ये मसाले पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करते हैं।

प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स खाद्यों का चुनाव प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स का सेवन आंत के बैक्टीरिया को स्वस्थ और संतुलित बनाए रखने के साथ प्रतिरक्षा और समग्र स्वास्थ्य के लिए भी बेहद महत्वपूर्ण है। इसलिए इनका सेवन जरूर करें।

**प्रोबायोटिक्स खाद्य पदार्थ**

दही, मट्ठा, और अचार जैसे किण्वित खाद्य पदार्थ इसमें आते हैं जो पाचन और प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर करने में मदद करते हैं।

**प्रीबायोटिक्स खाद्य पदार्थ**

लहसुन, प्याज, केला और शतावरी जैसे प्रीबायोटिक्स खाएं ताकि आंतों में मौजूद लाभकारी बैक्टीरिया को पोषण दिया जा सके।

**अपनाएं ये आदतें**

योग और श्वास व्यायाम (प्राणायाम) का नियमित अभ्यास करने से पाचन बेहतर होता है। इसके अलावा रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। पर्याप्त और सही समय पर ली गई नींद शरीर की मरम्मत और पुनर्जनन प्रक्रियाओं के लिए महत्वपूर्ण है, जिसमें स्वस्थ आंत बनाए रखना शामिल है।

तनाव आंत की सेहत को प्रभावित करता है।

इसलिए इससे राहत पाने के लिए प्रकृति में समय

बिताएं। ध्यान व माइंडफुलनेस का भी अभ्यास करें।

**काम आएंगे ये हर्बल उपचार**

आयुर्वेद में विभिन्न जड़ी-बूटियों का उपयोग पेट की सेहत और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए किया जाता है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के अलावा कुछ उपाय भी आजमा सकते हैं।

**त्रिफला...**

त्रिफला तीन फलों (आंवला, बिभीतकी, और हरितकी) के मिश्रण को कहते हैं। ये कोलन की सफाई और पाचन में काफ़ी मददगार होता है।

**नीम और तुलसी...**

इनमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो प्रतिरक्षा कार्य प्रणाली के साथ ही आंत की सेहत को भी मजबूत बनाते हैं।

**अश्वगंधा...**

ये एक जड़ी-बूटी है जो तनाव को कम करती है।

**जीरा-धनिया-सौंफ चाय**

यह पारंपरिक आयुर्वेदिक मिश्रण पाचन को मजबूत बनाता है, सूजन को कम करता है और शरीर को अंदर से साफ़ करता है।

**अदरक चाय**

अदरक की चाय पाचन और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों के लिए जानी जाती है। ये मतली को कम कर सकती है, पाचन में सुधार कर सकती है और पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ा सकती है।

# पीएफ की मदद से भी ले सकते हैं लोन, जान लें क्या हैं इसकी शर्तें

ईपीएफ यानी कर्मचारी भविष्य निधि एक तरह से आपातकालीन निधि की तरह काम करती है। वेतन से जमा की हुई यह राशि वैसे तो बुढ़ापे का सहारा है जो रिटायरमेंट के बाद जीवन बसर करने में मदद करती है, लेकिन कभी-कभी ऐसी परिस्थितियां उत्पन्न हो जाती हैं, जब इस धन को भी तात्कालिक उद्देश्यों के लिए निकालना पड़ता है। परंतु, अगर आप इसे निकालना नहीं चाहते हैं और पैसों की जरूरत भी है तो आप इससे लोन ले सकते हैं। कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) वेतनभोगी कर्मचारियों को लोन लेने की भी सुविधा देता है।

## क्या है ईपीएफ लोन ?

वास्तव में यह एक अग्रिम भुगतान है। सामान्य परिस्थिति में जो पैसा आपको सेवानिवृत्ति पर मिलता है, उसे आप पहले ही निकाल लेते हैं। इस पर किसी भी प्रकार के ब्याज का भुगतान कर्मचारी को नहीं करना पड़ता है। लेकिन इसमें एक बंदिश भी है यानी कि लोन की रकम की एक सीमा तय है।

## ब्याज की दर

चूंकि यह आपका अपना पैसा है, इसलिए आपको इस पर ब्याज नहीं देना होता है। यदि आप यह पैसा नहीं निकालते हैं, तो आपको इस पर ब्याज मिलता, जो अभी 8.25 फ्रीसदी है।

## लेकिन, लोन की कुछ शर्तें भी हैं

### घर खरीदने के लिए

यदि आपने 5 वर्ष की सेवा पूर्ण कर ली है, तो आप मकान, फ्लैट या प्लॉट खरीदकर उस पर मकान बनाने के लिए भविष्य निधि से पैसा निकाल सकते हैं।

निकास की राशि, प्लॉट खरीदने के लिए 24 माह के मूल वेतन और मंहगाई भत्ते से अधिक नहीं होगी। निर्मित मकान खरीदने के लिए 36 माह के मूल वेतन और मंहगाई भत्ते अथवा स्वयं और नियोक्ता द्वारा जमा की गई कुल राशि और घर की लागत, इन तीनों में जो भी कम होगी, के समान होगी।

इसी प्रकार, अतिरिक्त निर्माण, मरम्मत अथवा रेनोवेशन के लिए घर खरीदने के 5 वर्ष के बाद और पुनः प्रथम रेनोवेशन के 10 वर्षों के बाद धन-निकासी कर सकते हैं। रेनोवेशन के लिए 12 महीने के वेतन व मंहगाई भत्ते और पुनर्निर्माण की लागत में जो भी कम हो, के समान राशि निकाली जा सकती है।

पहले से चल रहे होम लोन के भुगतान के लिए भी आप पैसा निकाल सकते हैं। इस उद्देश्य से न्यूनतम सेवा 10 वर्ष है। निकासी-राशि 36 माह के वेतन व मंहगाई-भत्ते के समान होगी। घर खरीदने के लिए की गई निकासी का भुगतान सीधे विक्रेता को किया जाएगा।

### वेतन ना मिलने पर

यदि हड़ताल या अन्य वजह के कारण 2 माह से अधिक समय से वेतन का भुगतान नहीं किया गया हो, तब आप



स्वयं की आय से जमा किया धन और उस पर संचित ब्याज की धनराशि निकाल सकते हैं।

### विवाह-उच्च शिक्षा

7 वर्ष की सदस्यता पूर्ण होने पर स्वयं या पुत्र /पुत्री और भाई-बहन के विवाह के लिए भविष्य निधि से ऋण लिया जा सकता है। इस उद्देश्य से आपके द्वारा जमा की गई राशि का 50 फ्रीसदी तक निकाल सकते हैं। घर में शादी के लिए अधिकतम 3 बार धन निकाल सकते हैं। बच्चों की मैट्रिक से ऊपर की पढ़ाई के लिए भी ऋण ले सकते हैं।

### चिकित्सा के लिए

इसके लिए कोई न्यूनतम सेवा अवधि नहीं है। स्वयं या परिजनों की चिकित्सा के लिए 6 माह के मूल वेतन व मंहगाई भत्ते और स्वयं के योगदान में जो भी राशि कम हो, निकाल सकते हैं।

### ऐसे करें आवेदन

भविष्य निधि से धन निकासी की सम्पूर्ण प्रक्रिया ऑनलाइन है। इसके लिए आपके भविष्य निधि खाते (यूएन) से आधार नंबर को जोड़ना अनिवार्य है। संयुक्त क्लेम फॉर्म 19, 10 सी और 31 में जरूरी विवरण भरकर आवेदन किया जा सकता है। सभी दृष्टि से सही होने पर दावे की राशि आपके बैंक खाते में लगभग 3 सप्ताह में जमा कर दी जाती है।



# माहौल तो हमेशा ही डराएगा, लेकिन सीमित हो गए तो पंख कैसे फैलाएंगे

असुरक्षा की भावना लगभग सभी में होती है, किसी में ज्यादा तो किसी में कम। छोटे शहर से आप बड़े मेट्रो में जाएंगे तो असुरक्षा ज्यादा महसूस होगी। नई जगह पर आप हमेशा सोचते हैं कि ये कौन लोग हैं... मैं इनसे कितना अलग हूँ। धीरे-धीरे आप लोगों को जानने लगते हैं तो यह भावना गायब होने लगती है। वक्त के साथ आप सीखते हैं। असुरक्षा की भावना एकदम गायब नहीं होगी। यह धीरे-धीरे जाएगी। इसका किसी तबके से लेना-देना नहीं है। अंग्रेजी मीडियम वाला अगर हिन्दी मीडियम वालों के बीच आएगा तो वो भी असुरक्षित महसूस करेगा। माहौल ही सब कुछ है। नया माहौल आपको अलग महसूस कराएगा। ऐसे माहौल में आप खुद से ज्यादा सवाल करते हैं। खुद पर भरोसा खोने लगते हैं। आपको लग सकता है कि आप इनके बीच कोई बात बोल देंगे तो इन्हें कैसा लगेगा... या ये बोल दिया तो पता नहीं कैसे रिएक्ट करेंगे! इनसे बचने के लिए आप अपने को एक आवरण में कैद कर लेते हैं। यही असुरक्षा है। मेरी सबसे बड़ी असुरक्षा हिन्दी मीडियम थी। हमें बचपन से फील कराया जाता है हिन्दी अलग-अंग्रेजी अलग। कई देश तो इंजीनियरिंग भी अपनी भाषा में पढ़ाते हैं, केवल हमारे देश में अंग्रेजी को खास इज्जत हासिल है। इससे कई लोगों को इनसिक्योर महसूस होता है।

लेकिन तब तक, जब तक वो इस खेल को समझ नहीं लेते। इसे आपको ही समझना होगा। बड़े शहर में आकर मैंने अपनी ताकत को जानने की कोशिश की। मैंने शहर भी देखे हैं, गांव भी देखे हैं, कस्बे भी घूमे हैं। मैंने महसूस किया कि शहरी लोग काफी चीजों से वंचित हैं। मैंने इसी बात को ताकत बनाया।

शहरी लोगों को गांव में जाने की कोई जरूरत नहीं होती, तो वो वहां के माहौल को नहीं समझ पाते। मेरी फीलड में मुझे छोटे शहर का होने के फायदे मिले। मैं उन रोल को अच्छे से समझ पाया, जल्दी अपना सका। हर फीलड में ऐसा होता है कि आपको अपने मजबूत एरिया मिल जाते हैं, अपनी ताकत दिखाने का मौका मिल जाता है। आपको बस वहां पर लगातार टिके रहने की जरूरत है। आप टिके तभी रहेंगे जब वो करेंगे, जो करना चाहते हैं। गलती करेंगे तो सीखेंगे इसलिए गलती से मत घबराइए। याद रखिए कि आप बेहद अच्छे दौर में पैदा हुए हैं। इस दौर में आपके लिए आसमान खुला है, बस पंख फैलाने की जरूरत है। अपना वक्त लीजिए और जानने की कोशिश कीजिए कि आपको क्या आकर्षित करता है। जो अपनी ओर खींचे, उसे करके जरूर देखिए। काम शुरू कीजिए, सीख तो अपने आप जाएंगे। बेहतर तो हो ही जाएंगे। बीस साल की उम्र ही ऐसी होती है कि आप कन्फ्यूज रहते हैं कि क्या करना है, क्या नहीं करना है! कर के देखने में बुराई नहीं है। जो करें... दिल से और ईमानदारी से करें।

**लाइफ सेट नहीं, हैप्पी होना जरूरी है**

जीवन में सुरक्षा ही सबकुछ नहीं है। सुरक्षा का भाव आपकी



उड़ान को सीमित कर देता है। लाइफ सेट होना जरूरी नहीं है, लाइफ हैप्पी होना जरूरी है। आईआईटी जरूरी नहीं है, आर्ट, स्पोर्ट्स, म्यूजिक में भी करियर हो सकता है। दुनिया में बहुत कुछ है करने को। आम लोग यह नहीं सोचते हैं। जो सोचा नहीं वो करेंगे कैसे! करेंगे नहीं तो उड़ेंगे कैसे!

## समस्याओं के दिनों में खान-पान पर नजर रखें

समस्याएं कभी किसी की खत्म नहीं होती। एक मिटाओ, दूसरी आएगी। जब समस्या आए तो हम पांच रास्ते से उससे निपटने का ढंग अपना सकते हैं। पहला, भागना। दूसरा, सामना करना। तीसरा होता है समस्या से निपटना।

चौथा समस्या को ढूंढना, इसमें एक गहरी नजर चाहिए। और पांचवां समस्या को खत्म कर देना, इसमें दूरदर्शिता लगती है। अब आपको कौन-सा तरीका ठीक लगता है, आप अपना सकते हैं। लेकिन कोई भी समस्या अखंड नहीं होती। उसके पीछे उसका आदर्श समाधान जरूर होता है। कोई समस्या आए, तो एक प्रयोग करके देखिएगा।

समस्याओं के दिनों में खान-पान पर बहुत नजर रखिएगा, क्योंकि हमारे विचार, भावना, संवेदना और संघर्ष का असर आंतों पर पड़ता है। हमारे पाचन तंत्र का जो महत्वपूर्ण भाग होता है, गट माइक्रोबायोम, इस पर भी समस्या के समय दबाव आता है। और समस्या का असर हमारी शारीरिक सेहत पर भी पड़ता है। बाद में इसकी कीमत हमें ही चुकानी पड़ती है। इसलिए समस्या के समय सात्विक भोजन करिएगा।

# अगर पालतू वॉक करना पसंद नहीं करता तो उसे इन उपायों से करें तैयार



**रोज सैर करना श्वान की शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए ज़रूरी है। परंतु वो इसके लिए तैयार है या नहीं, यह जानना भी ज़रूरी है।**

श्वान को दिन में दो-तीन बार घर से बाहर सैर कराना उनकी दिनचर्या का अहम हिस्सा होना चाहिए। उनको नियमित रूप से घुमाना उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी ज़रूरी है। सैर पालतू के लिए एक बेहतरीन व्यायाम है, जिससे उनकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, वजन नियंत्रित रहता है, शरीर में ऊर्जा का स्तर संतुलित रहता है और खुशी मिलती है। इसीलिए घर से बाहर जाने के लिए श्वान हमेशा उतावले रहते हैं। परंतु कई श्वान घर के बाहर कदम रखने से इंकार करते हैं। संकेत जो बताते हैं श्वान घूमने के लिए तैयार नहीं है

- पालतू यदि कांप रहा है, कान पकड़ रहा है या अपनी पूंछ नीचे कर रहा है, तो वह डरा या घबराया हुआ हो सकता है।  
- यदि पालतू भौंक रहा है, गुर्रा रहा है या अन्य श्वानों पर हमला करने की कोशिश कर रहा है, तो इसे भी उसकी अनिच्छा समझें। - अगर पालतू चलने से इंकार करता है, बैठ जाता है या लेट जाता है, तो उसे घूमने में रुचि नहीं है।

ऐसी स्थिति में ये करें

- पालतू को धीरे-धीरे शांत करें और उसे प्रोत्साहित करें। - यदि पालतू किसी चीज़ से डरता है, तो उसे उससे दूर ले जाएं। - यदि वह लगातार डर या आक्रामक व्यवहार कर रहा है, तो पशु चिकित्सक से सलाह लें। - पालतू को डांटें या खींचें नहीं। सैर के लिए ज़बरदस्ती ना करें। धीरे-धीरे तैयार करें नियमित दिनचर्या पालतू तय दिनचर्या पसंद करते हैं। सुबह और शाम एक ही समय पर टहलाने ले जाएं। पालतू को भीड़ से दूर ले जाएं। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

यह उसे टहलने के लिए तैयार करने में भी काफ़ी मददगार साबित होगा।

उत्साह दिखाएं

जब आप टहलने जाने की तैयारी करें तो उत्साह दिखाएं। उसका पट्टा उठाएं, खुशी से बात करें और दरवाज़े की ओर बढ़ें। यह उसे उत्साहित करेगा और टहलने के लिए प्रेरित करेगा।

**पुरस्कार दें-** टहलने के बाद, उसे पुरस्कार और प्रशंसा दें। यह उसे सकारात्मक अनुभवों से जोड़ने में मदद करेगा और उसे भविष्य में टहलने के लिए उत्सुक बनाएगा। आप उसे स्वादिष्ट ट्रीट, खिलौने से खेलने का समय या प्यार देकर पुरस्कृत कर सकते हैं।

**ध्यान दें-** अगर श्वान अचानक टहलने से हिचकिचाता है, तो यह किसी अंतर्निहित चिकित्सा समस्या का संकेत हो सकता है। उसे पशु चिकित्सक के पास ले जाएं और किसी भी स्वास्थ्य समस्या का पता लगाएं।

**खिलौने दें या खेलें**

टहलते समय खिलौनों और खेलों का उपयोग करें। एक फ्रिसबी या लकड़ी फेंकें, गेंद से खेलें आदि। यह उसे सक्रिय और व्यस्त रखेगा, और टहलने को और मजेदार बना देगा।

अन्य श्वानों से मिलवाएं

डॉग पार्क में ले जाकर उसे अन्य पालतुओं से मिलने दें। सामाजिकता उसे खुश और उत्साहित रखेगी। यह डरपोक पालतू को भी अन्य श्वानों के साथ सहज होने में मदद कर सकता है। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि जिन श्वानों से अपने पालतू को मिलवा रहे हैं वे आक्रामक स्वभाव के ना हों।

**नए स्थान चुनें**

उसे नए पार्क या स्थान पर ले जाएं। यह उसे उत्तेजित करेगा और उसे घूमने के लिए प्रोत्साहित करेगा। नए दृश्य और गंध उसे व्यस्त रखेंगे और ऊब नहीं होने देंगे।



# प्रिंसेस जैसा दिखना चाहती हैं



## तो ट्राई करें ये ज्वेलरी

नथ आपके लुक में चार चांद लगाता है। मार्केट में नथ के कई डिजाइन्स मिल जाएंगे, अगर प्लेन नथ या स्टोन नथ भी कैरी कर सकती है। इन दिनों फिल्मों में भी एक्ट्रेस के बीच नथ काफी ट्रेंडिंग में है।

**चोकर्स-** शादी हो या पार्टी, अगर आप लहंगा चोली, साड़ी या गाउन पहनने वाली हैं, तो चोकर्स आपकी खूबसूरती को और भी बढ़ा देगा। इसके एक से बढ़कर एक डिजाइन्स मार्केट में उपलब्ध है, आप अपने ड्रेस के कलर के अनुसार भी चोकर्स का सेलेक्शन कर सकती हैं।

**लेयर्ड नेकलेस-** अगर आप दुल्हन बनने वाली हैं, तो लेयर्ड नेकलेस जरूर ट्राई करें। यह काफी सुंदर और रायल लुक देता है। जो दुल्हन की पूरी नेकलाइन की खूबसूरती बढ़ा देता है। अगर आपको हेवी ज्वेलरी पहनना पसंद है, तो लेयर्ड हार खूब जचेगा। ये हार पन्ना, मोतियों, कुंदन और अन्य कीमती पत्थरों से जड़ा हुआ होता है।

**जड़ाऊ माथा पट्टी -** जड़ाऊ माथा पट्टी मांग टिका का लुक देता है और आजकल ये काफी ट्रेंड में भी है। ये देखने में भी बेहद खूबसूरत लगता है। ये ज्वेलरी सदियों से चली आ रही है। लेकिन आज भी भारतीय दुल्हनों के बीच ये काफी लोकप्रिय है। ये आपकी खूबसूरती बढ़ा देगा, जिससे लोगों की निगाहें आपसे नहीं हटेंगी।

ज्वेलरी महिलाओं की पहली पसंद होती है, शायद ही कोई ऐसी महिला हो, जिसे ज्वेलरी पहनना पसंद न हो। हालांकि लुक को परफेक्ट बनाने में मेकअप और आउटफिट भी काफी मायने रखते हैं, लेकिन ज्वेलरी पहनने से और भी रायल लुक मिलता है।  
**नथ-** आजकल की लड़कियों को ज्वेलरी में नथ पहली पसंद है। कोई भी ड्रेस हो या चाहें कैजुअल या पार्टी वियर

## ऐसे बनाएं खुद को मजबूत

अधिकतर हम देखते हैं कि महिलाओं में सहनशीलता पुरुषों के मुकाबले बहुत अधिक होती है जो कुछ हद तक बहुत अच्छी बात है लेकिन जब यह जरूरत से ज्यादा आप के जीवन का हिस्सा बन जाए तो यह उतना ही घातक बन जाती है। क्योंकि तब उसे हरकोई अपने दबाव में रखना पसंद करता है जिस से वह अपना आत्मविश्वास खोने लगती है और कई बार यही परेशानी उसे मानसिक रूप से कमजोर बनाने का काम करती है।

इसलिए जरूरी है कि आप को पता हो कब और कौन आप का फायदा उठाने की कोशिश में है। जिस के लिए आप को वक्त रहते मानसिक और भावनात्मक तौर पर कमजोर होने से बचना आना चाहिए।

चलिए, जानते हैं कुछ ऐसी बातें जो हर महिला को अपने जीवन में अपना आना चाहिए जिस से वह जीवन का हर आनंद ले सकें।

### आत्मविश्वास में कमी न आने दें

अकसर महिलाएं दूसरों पर बहुत जल्दी भरोसा कर लेती हैं। जिस का कई बार लोग बहुत जल्दी फायदा उठाने से नहीं चुकते। आत्मविश्वास मैटली स्ट्रोंग होने की नींव है। इसलिए जरूरी है कि हर महिला को अपने ऊपर पूर्ण आत्मविश्वास हो। साथ ही किसी भी बात का निर्णय लेने से पहले जांचनेपरखने का गुण आता हो।



खुद को आत्मनिर्भर बनाएं।

### डर के आगे जीत है

यदि हमारी कमजोरी किसी और को पता होगी तो वह बहुत जल्दी उस का फायदा उठाने की सोचगा। इसलिए जरूरी है कि अपनी कमजोरियों पर काम करें और उसे अपनी खूबियों में तबदील करने कि पूरी कोशिश करें।

### खुद से प्यार करें

जीवन में हर रिश्ता महत्वपूर्ण है लेकिन ऐसे में हम खुद को भूल जाते हैं। इसलिए खुद से प्यार करना न भूलें। यदि आप अपनी नजरों में बेस्ट हैं तो हर किसी कि नजरों में आप बेस्ट ही रहेंगी। अपने मन में सैल्फ डाउट को पनपने न दें।



## चिंटू बंदर को मिली करतूत की सजा



एक चिंटू नाम का बंदर था। वह बहुत शरारती और नटखट था। उसके कारण जंगल के सारे जानवर बहुत परेशान रहते थे। शरारत करने के बाद वो अपने आपको इस चालाकी से बचा लेता कि कोई उसे कुछ कह भी ना पाता, और वो अपने किए पर बड़ा खुश होता। सर्दियों के दिन थे, उसे एक शरारत सूझी वह सीधा तालाब के किनारे पहुंचा जहां बहुत सी बत्तखें रहा करती थीं और सुबह सुबह नहाया करती थीं। चिंटू बंदर ने पहले एक योजना बनाई और फिर बबुल के पेड़ों से गोंद जमा करने लगा, गोंद जमा करके वह तालाब के किनारे पड़े पत्थर पर जा बैठा और उस पत्थर पर गोंद की लेई लगाकर उसे चिपचिपा बनाने लगा जब वह पत्थर पर पूरी गोंद मल चुका तो वह एक पेड़ पर जा छिपा।

सूरज निकल रहा था बत्तखें रोज की तरह नहाने के लिए तालाब की तरफ आने लगीं इधर शरारती चिंटू बंदर मन ही मन...

सूरज निकल रहा था बत्तखें रोज की तरह नहाने के लिए तालाब की तरफ आने लगीं इधर शरारती चिंटू बंदर मन ही मन खुश होने लगा। सभी बत्तखें आईं और पत्थर पर बैठकर सुस्ताने लगीं थोड़ी देर बाद जब वह तैरने के लिए उठीं तो उन्होंने महसूस किया कि वह पत्थर से चिपक गई हैं वे शोर मचाने लगीं। अपने पंरों को फड़फड़ाने लगीं, पर कोई फायदा न हुआ ये देखकर चिंटू बंदर बड़ा खुश हुआ पेड़ से उतर कर वो बत्तखों के सामने ताली बजा बजाकर नाचने लगा और उन्हें वैसा ही छोड़कर वापस चला गया। बत्तखों को चिंटू बंदर पर बड़ा गुस्सा आया तो उसे इस करतूत की सजा देने की सोचने लगीं तभी मुर्गों का एक झुंड उधर पानी पीने आया बत्तखों ने अपनी सारी कहानी उन्हें कह सुनाई मुर्गों ने पत्थरों पर पानी डाला गोंद के भीगते ही सारी बत्तखें मुक्त हो गईं। उन्होंने मुर्गों को धन्यवाद दिया और मजे से पानी में तैरने लगीं पर एक बत्तख जिसका नाम मोनी

था उसने बंदर को सीख देने की योजना मन में सोच चुकी थी। सुबह उठकर चिंटू बंदर तालाब में नहाने गया नींद की स्थिति में आंखें मलता हुआ वह तालाब के किनारे जा बैठा और इधर उधर देखने लगा अचानक उसे अपने कमर के बाल फंसे हुए महसूस हुए उसने पूंछ हिलाई पर पूंछ भी फंसी देखकर उसके होश उड़ गए उसने देखा वो जाल में बुरी तरह फंस गया है। अपने आपको जितना छुड़ाने की कोशिश करता उसके शरीर के बाल उतने ही फंसते जाते तभी पास एक कोलाहल सुनाई दिया। उसने देखा पास ही झाड़ी में छिपी बत्तख और एक बहेलिया उसका मजाक उड़ा रहे हैं।

वो समझ चुका था कि उसने शरारत की सो उसे उसकी सजा मिल चुकी है। तभी बहेलिया आया और उसे पकड़कर शहर में मदारी के पास बेच दिया जो उसे मार-मार कर नाचना सीखाने लगा। अगर वह शरारती न होता तो उसे गुलामी के दिन न देखने पड़ते।



## उत्तराखंड में बसा है फूलों का संसार कर सकेंगे इस खूबसूरत घाटी का दीदार



उत्तराखंड के चमोली जिले में यूनेस्को के विश्व धरोहर स्थलों की सूची में शामिल फूलों की घाटी राष्ट्रीय उद्यान शनिवार को पर्यटकों के लिए खोल दिया गया। फूलों की यह घाटी 87 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैली है जहां हिमालय की दुर्लभ वनस्पतियां देखने को मिलती हैं। इसे अंग्रेजी में फूलों की घाटी कहते हैं।

बर्फ से ढके पहाड़ों के बीच अपने सुरम्य स्थान और इसके बीच में बहने वाली पुष्पावती नदी के कारण यह स्थल दुनियाभर से बड़ी संख्या में पर्यटकों को आकर्षित करता है। चूंकि यह एक संरक्षित क्षेत्र है, इसलिए पर्यटक घाटी में रात के समय नहीं रुक सकते और उन्हें उसी दिन आधार शिविर लौटना होता है।

फूलों की घाटी 31 अक्टूबर तक पर्यटकों के लिए खुली रहेगी। यहां के लिए शुल्क भारतीयों के लिए 200 रुपये और विदेशी नागरिकों के लिए 800 रुपये है। कहा जाता है कि रामायण काल में हनुमान संजीवनी बूटी की खोज में इसी घाटी में पधारे थे। इस घाटी का पता सबसे पहले ब्रिटिश पर्वतारोही फ्रैंक एस स्मिथ और उनके साथी आर एल होल्डसवर्थ ने लगाया था। हिमाच्छादित पर्वतों से घिरा हुआ और फूलों की 500 से अधिक प्रजातियों से सजा हुआ यह क्षेत्र बागवानी विशेषज्ञों या फूल प्रेमियों के लिए एक विश्व प्रसिद्ध स्थल बन गया है। फूलों की घाटी भ्रमण के लिये जुलाई, अगस्त व सितंबर के महीनों को सर्वोत्तम माना जाता है। सितंबर में ब्रह्मकमल खिलते हैं। बागवानी विशेषज्ञों और फूल प्रेमियों के लिए ये जगह स्वर्ग से कम नहीं है। इस घाटी के नजारे देखते ही बनते हैं।



# टीवी पर वापसी करने जा रही हैं महाभारत की द्रौपदी, 'तारक मेहता' को देंगी टक्कर?

टीवी पर माइथोलॉजिकल शो करने वाले एक्टर्स को मॉडर्न किरदार करने का मौका बहुत कम मिलता है. टीवी पर द्रौपदी, महाकाली जैसे किरदार निभाने वाली पूजा शर्मा को भी लगातार पौराणिक किरदार ऑफर हो रहे थे. लेकिन उन्हें इंतजार था किसी स्ट्रॉन्ग और दमदार किरदार का. अब 6 साल बाद टीवी की ये द्रौपदी अपने कमबैक के लिए पूरी तरह से तैयार हैं.

सोनी सब टीवी का पॉपुलर सीरियल 'मैडम सर' सीजन 2 के साथ छोटे पर्दे पर अपनी वापसी करने जा रहा है. इस सीरियल के सीजन 1 में 'गुम है किसी के प्यार में' की भाविका शर्मा अहम भूमिका निभाती हुई नजर आई थीं.

जब इस शो के दूसरे सीजन की खबर कंफर्म हो गई, तब भाविका के फैन्स ने सोचा कि उनकी पसंदीदा एक्ट्रेस को फिर एक बार इस शो में शामिल किया जाएगा. लेकिन मैडम सर के सीजन 2 के लिए प्रोडक्शन हाउस की तरफ से नई कास्ट का चयन किया गया है. अब भाविका नहीं बल्कि सीरियल महाभारत में 'द्रौपदी' का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस पूजा शर्मा 'मैडम



सर 2' में प्रमुख भूमिका निभाती हुई नजर आने वाली हैं. पूजा शर्मा पिछले 6 सालों से छोटे पर्दे से दूर रही हैं.

माइथोलॉजिकल सीरियल में उनके निभाए हुए किरदारों को लोगों ने खूब प्यार दिया. महाभारत में द्रौपदी का किरदार निभाने के बाद पूजा सीरियल 'महाकाली' में पार्वती का किरदार निभाते हुए नजर आई थीं.

साथ ही 'राम सिया के लव कुश' में उन्होंने सरयू नदी का किरदार भी निभाया था. अब लंबे ब्रेक के बाद पूजा एक अलग अंदाज में टीवी पर री-एंट्री करने जा रही हैं.

'मैडम सर' में वो एक डैशिंग महिला पुलिस अफसर का किरदार निभाने वाली 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