

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
1 सितंबर 2024

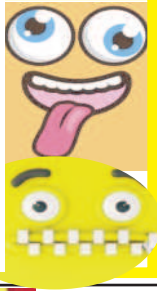
**जैकलीन फर्नांडिस**  
डे स्किन केयर रूटीन के  
साथ-साथ नाइट स्किन  
केयर रूटीन को भी फॉलो

पत्नी- मैं लगता है मर जाऊंगी।

पति - तो मैं भी मर जाऊंगा।

पत्नी- मैं तो बीमार हूँ इसलिए मर जाऊंगी, लेकिन तुम क्यों मरोगे?

पति- मैं इतनी खुशी बर्दाश्त नहीं कर पाऊंगा इसलिए।



दो बातें हमेशा याद रखना -मुश्किल से घबराना नहीं -सर्दियों में नहाना नहीं!

पति- मास्क क्यों नहीं लगाती हो. पत्नी- फिर आपको पता कैसे चलेगा कि मैं मुँह फुलाकर बैठी हूँ..



अगर कोई सबह-सुबह उठने में नखरें दिखाए, तो बस एक तरीका आजमाना है, वह अपने आप उठ जाएगा, उसके कान में जाकर धीरे से कह दो तेरे पापा तेरा मोबाइल चेक कर रह...



पति बाल्कनी में खड़ा खड़ा मस्ती से गा रहा था.. "पंछी बनूँ उड़ता फिरूँ मस्त गगन में.. आज मैं आज़ाद हूँ दुनिया के चमन में.."



रसोई में से बीवी की आवाज़ आई: "घर में ही उड़ो, सामने वाली मायके गई है।"

पत्नी :- तुम मुझे कितना प्यार करते हो ?

पति :- जितना तुम सकती.. सोच भी नहीं सकती..

पत्नी :- फिर भी कितना...?

पति :- इतना की दिल करता है, तुम्हारी जैसी एक और ले आऊ..



पति पत्नी के बीच झगड़ की शुरुआत

पत्नी : हमारे गांव मे पहला 24 घंटे बोलने वाला रेडियो मेरे पापा लाये थे पति : अपनी माँ के बारे मे ऐसा नहीं बोलते पगली ।

पत्नी : सामने वाले घर में पति पत्नी में कब से झगड़ा हो रहा है आप एक बार जाइये ना .

पति : मैं एक दो बार गया था उसी का झगड़ा है।

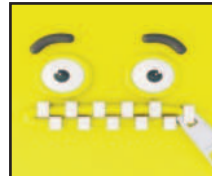


पत्नी आधे घंटे से मोबाइल के कैमरे के लेंस को दुपट्टे से घिस रही थी सैल्फी लेती और फिर डिलिट मार देती

पति लैपटाप पर काम करते करते ये नजारा चुपचाप देख रहा था काफी देर सब्र करने के बाद जब पति से रहा नहीं गया तो उसने बोल ही दिया

एक बार मुँह पर भी कपड़ा मार कर ट्राई कर ले

पति 5 दिन से ठेले पर कचोरी खा रहा है।





# टीनएज बच्चों की शिकायत का कारण हो सकती है आपकी परवरिश, समय रहते कर लें सुधार

टीनएज में बच्चों को सही राह पर लाने के लिए आपको सही परवरिश की जरूरत होती है। आइए जानते हैं आपको किस तरह से टीनएज के बच्चों की करनी चाहिए परवरिश-

माता-पिता अपने बच्चों को बेहतर परवरिश देना चाहते हैं, इसके लिए वे कई तरह के प्रयास भी करते हैं। लेकिन टीनएज में आकर बच्चे अक्सर माता-पिता के साथ बहस लगने लग जाते हैं। ऐसे में अक्सर माता-पिता को समझ नहीं आता है कि आखिर आपने ऐसी क्या लगती कर ली है, जिसकी वजह से आपका बच्चा गलत व्यवहार कर रहा है। ऐसे में बच्चों को काफी ज्यादा शिकायत भी रहती है। अगर आपका बच्चा



आपके साथ अक्सर बहस या फिर शिकायतें कर रही है। आइए टीनएज बच्चों की शिकायतों को कम करने के लिए क्या सुधार करने की होती है जरूरत?

## सही गाइड है जरूरी

बच्चों को भविष्य निर्माता कहा जाता है, वे आने वाले कल का निर्माण करते हैं। ऐसे में इस दौरान अगर उनसे किसी तरह की गलती हो जाए, तो उन्हें डांटने या मारने के बजाय उन्हें समझें और उन्हें सही गाइड दें। ताकि वे आगे चलकर किसी तरह की गलती न करें। अपना सपना पूरा करने के लिए वे अच्छे कदम चुन सकें।

## प्राइवसी देनी है जरूरी

टीनएज में आकर आपका बच्चा कुछ समय के लिए प्राइवसी चाहता है, इसलिए आप उन्हें जरूरत के हिसाब से प्राइवसी देना सीखें। कई माता पिता बच्चों को प्राइवसी देना गलत समझते हैं, उनके हर चीज पर नजर रखते हैं। ऐसा करने

से बच्चों का भरोसा डगमगाने लग जाता है। इसलिए बच्चों को थोड़ी प्राइवसी देना सीखें।

## टीनएज बच्चों की लें सलाह

अगर आप अपने बच्चों को सही राह पर

रखना चाहते हैं, तो आपको भी अपने काम में उनकी सलाह लेने की जरूरत होती है। खासतौर पर अगर आपका बच्चा टीनएज का है, तो घर के कामकाज के निर्णयों में उनकी सलाह लें। ऐसा करने से वे घर में इनवॉल्व होंगे और उन्हें अपनी जिम्मेदारी का अनुभव होगा। ये छोटी-छोटी चीजें अडल्टहुड स्किल सीखने में बच्चों की काफी मदद करती हैं।

## दोस्त बनने की करें कोशिश

टीनएज के बच्चों को अगर आप सही राह पर लाना चाहते हैं, तो सबसे पहले उनके दुश्मन बनने के बजाय उनके दोस्त बनें। अगर आप उनके साथ दोस्त बनकर रहेंगे, तो वे आपसे हर छोटी-छोटी चीजों को शेयर कर सकते हैं। वहीं, अगर बड़े बनेंगे, तो आपके रिश्ते में कड़वाहट ला सकते हैं।

टीनएज के बच्चों को सही सलाह और सही राह देने के लिए आपको अपनी परवरिश में थोड़ा बदलाव करने की जरूरत होती है, ताकि वे घर की जिम्मेदारियों को समझने के साथ-साथ आपके साथ अपनी चीजों को शेयर कर सकें।

# जैकलिन फर्नांडीस की ग्लोइंग स्किन का खुल गया राज

## दमकती त्वचा के लिए इन स्टेप्स को करें फॉलो

त्वचा की देखभाल करने के लिए हम सभी ना जाने कितने स्किन केयर प्रोडक्ट के बारे में पता लगाते हैं और इसे खरीदना चाहते हैं। वहीं अक्सर महिलाएं सेलिब्रिटीज की खूबसूरत त्वचा को देखकर उनकी ही तरह स्किन आने की चाहत रखती हैं। बढ़ती उम्र में खूबसूरती को बरकरार रख पाना इतना आसान नहीं है। लेकिन जैकलीन फर्नांडीस ने इस बात को बखूबी साबित करके दिखाया है कि बढ़ती उम्र के साथ फिटनेस और खूबसूरती को बरकरार रखा जा सकता है। हालांकि इसके लिए कुछ खास बातों का ध्यान रखना पड़ता है। यह बॉलीवुड दीवा अपनी स्किन को साफ सुथरी और चमकदार बनाए रखने के लिए स्किन केयर रूटीन को फॉलो करती हैं और घरेलू उपचारों को भी इस्तेमाल करना पसंद करती हैं।

जैकलीन फर्नांडीस डे स्किन केयर रूटीन के साथ-साथ नाइट स्किन केयर रूटीन को भी फॉलो करती हैं। उनका मानना है कि रात में स्किन सेल्स रिपेयर होती हैं, जिससे स्किन को पोषण मिलता है और स्किन पर ग्लो आता है। डेली हमें स्किन टाइप के अनुसार स्किन केयर रूटीन अपनाना चाहिए।

### स्टेप 1- विटामिन सी का इस्तेमाल

जैकलिन ने कई बार बताया कि उनकी दमकती त्वचा का राज विटामिन सी युक्त सीरम है। ये स्किन को ब्राइट करता है और दाग-धब्बों को कम करता है। इसके नियमित इस्तेमाल से स्किन टोन इवन बनता है। एक अच्छी क्वालिटी का सीरम आपकी स्किन को नरिश करता है, उसे इवन और रेडिएंट बनाता है।

### स्टेप 2- आइस क्यूब मसाज

जैकलिन अपनी स्किन को टाइड एंड ब्राइट बनाने के लिए बर्फ के टुकड़े को मलमल के कपड़े में डालकर हल्के हाथों से चेहरे पर इससे मसाज करती हैं। इससे चेहरे की थकान दूर होती है और स्किन को कॉलिंग और रिलैक्स मिलता है।

### स्टेप 3- मेकअप हटाना नहीं भूलतीं

जैकलिन स्किन से मेकअप हटाना किसी भी दिन नहीं भूलती। इसके लिए स्किन तो डीप क्लीन और हायड्रेट करती है, ताकि त्वचा से दिनभर की जमी गंदगी आदि निकल जाए। चेहरे पर जमी चिकनाहट से छुटकारा पाने के लिए किसी माइल्ड फेसवॉश या क्लींजर का इस्तेमाल करें। जिसमें



न्यूट्रल इंग्रेडिएंट्स, जैसे- विच हेज़ल, जिंक और थाइम्स जैसे तत्व मौजूद हों।

### स्टेप 4- सही खान पान पर फोकस

हेल्दी स्किन पाने के लिए सही खान-पान बहुत जरूरी है और यह बात जैकलिन बखूबी समझती हैं। अपनी डाइट में शुगर को शामिल नहीं करती हैं। इसकी जगह वो नेचुरल शुगर लेना पसंद करती हैं। ताकि पिंपल्स से बचाव हो सके। अपनी स्किन को ग्लोइंग और फ्रेश बनाए रखने के लिए वो हर सुबह डिटॉक्स करती हैं।

इसके लिए वह सेलरी जूस, हल्दी या सेब का सिरका और इसके अलावा दिनभर में 3 लीटर पानी को शामिल करती हैं, जिससे उनकी बॉडी हाइड्रेटेड और हेल्दी बनी रहे।

### स्टेप 5- घरेलू फेस और हेयर मास्क

स्किन और हेयर केयर के लिए जैकलिन सबसे ज्यादा किचन में मौजूद घरेलू चीजों पर भरोसा करती हैं। इसके लिए वह फेस मास्क और हेयर मास्क किचन इंग्रेडिएंट्स की मदद से तैयार करती हैं। होठों को सुंदर और मुलायम बनाने के लिए वह नेचुरल बाम के तौर पर शहद का इस्तेमाल करती हैं और बालों को शाइनी और सॉफ्ट बनाए रखने के लिए वह एग व्हाइट से बना घरेलू हेयर मास्क का उपयोग करती हैं क्योंकि अंडे की सफेद जर्दी में भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कॉलेजन मौजूद होता है, जो आपके स्किन में कसाव लाता है और बालों को चमक प्रदान करता है।



# कितनी बार चबाना चाहिए खाना ?

## फायदे और क्या कहते हैं एक्सपर्ट

आपने लोगों को ये कहते हुए तो जरूर सुना होगा कि खाने को अच्छे से चबाकर खाना चाहिए। लेकिन क्या आपको पता है एक टुकड़े को कितनी बार चबाना चाहिए? नहीं, तो आइए जानते हैं कि भोजन के एक टुकड़े को कितनी बार चबाना चाहिए और इससे शरीर को क्या फायदे मिलते हैं।

आपने अक्सर लोगों को ये कहते हुए सुना होगा भोजन को शांति, तसल्ली और अच्छे से चबाकर खाना चाहिए। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है ऐसा क्यों? आयुर्वेद में कहा जाता है कि पाचन की

प्रक्रिया मुंह से ही शुरू हो जाती है। जब व्यक्ति भोजन को अच्छी तरह से चबाकर नहीं खाता है तो इससे उसे पाचन में भी दिक्कत होती है। ऐसे में सवाल ये उठता है कि हमें आखिर खाने के एक टुकड़े को कितनी बार चबाना चाहिए। आइए इसका जवाब एक्सपर्ट से जानते हैं।

ओबेसिटी नाम के एक जर्नल में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, अगर आप भोजन को तब तक चबाते हैं जब तक कि उसमें कोई गांठ नहीं रह जाती, तो इससे ज्यादा कैलोरी बर्न होती है और आपको वजन घटाने में भी मदद मिलती है। इतना ही नहीं

इसके अलावा खाने के न्यूट्रिएंट्स भी शरीर में अच्छे से अवशोषित हो पाते हैं और आपको एसिडिटी जैसी समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

### भोजन के एक टुकड़े को कितनी बार चबाना चाहिए

हम अक्सर सुनते हैं कि खाने के एक टुकड़े को 32 बार चबाना चाहिए लेकिन ऐसा नहीं है। ये पूरी तरह से खाने के आकार और बनावट पर निर्भर करता है कि खाने को कितनी बार चबाना चाहिए जैसे कठोर खाने को कम से कम 30 बार चबाना चाहिए और जो खाना सॉफ्ट होता है उसे आप 6-10 बार तक चबा सकते हैं।



**क्या आप अच्छे से चबाकर खाते हैं खाना?**



कुछ रिपोर्ट्स के मुताबिक, खाने को अच्छी तरह से चबाने से आंतों के हार्मोन का लेवल बढ़ता है जिससे आपको भूख लगती है और पाचन में भी मदद मिलती है।

### वजन घटाने के लिए कितनी बार चबाना चाहिए खाना

क्या आपको पता है खाने को ठीक तरह से न चबाने के कारण भी वजन बढ़ता है। अगर आप भी अपना वजन घटाना चाहते हैं तो इसके लिए जरूरी है कि आप भोजन को अच्छे से चबाएं। गुरुग्राम के मारेंगो एशिया हॉस्पिटल की सीनियर डाइटिशियन वंशिका भारद्वाज ने टाइम्स ऑफ इंडिया से बात करते हुए बताया कि खाने को निगलने से पहले उसे 40 बार चबाना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब व्यक्ति खाने को 40-50 बार चबाता है तो वो खाना कम खाता है। साथ ही इससे गैस की समस्या भी कम होती है।



कई रिश्तों के साथ हम इस धरती पर जन्म लेते हैं। हमारे मां-बाप हमारा परिवार और रिश्तेदार यह रिश्ते भगवान बनाकर भेजता है। लेकिन कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जिन्हें हम खुद से बनाते हैं जैसे दोस्ती का रिश्ता। कहते हैं कि जिसके दोस्त अच्छे होते हैं उसे किसी भी परेशानी के समय डरने की

## लड़कों के लाइफ में फीमेल बेस्ट फ्रेंड होना क्यों है इतना जरूरी?

बहुत सारी नई चीजें सीख सकते हैं। इससे उनका व्यक्तिगत विकास होता है। लाइफ में कई सिचुएशन में लड़कों को अपोजिट जेंडर को हैंडल करना होता है। अपनी बेस्ट फ्रेंड के साथ समय बताने के कारण उन्हें लड़कियों को कैसे ट्रीट करना है, कैसे उनका सम्मान करना है, यह बातें वह सीख पाते



आवश्यकता नहीं होती है। लड़कों के लाइफ में बहुत सारे लड़के दोस्त होते हैं लेकिन एक फीमेल फ्रेंड का होना बहुत ही जरूरी है। फीमेल फ्रेंड आप अपने घर में से भी बना सकते हैं। अपने बेस्ट फ्रेंड से आप अपनी सारी बातें शेयर करते हैं। जरूरी मुद्दों पर उनकी राय मांगते हैं। जब आपको कुछ समझ नहीं आता तो वह आपको सही डायरेक्शन दिखाते हैं। आज हम जानेंगे कि लड़कों की लाइफ में एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड होना कितना जरूरी है और क्यों।

### इमोशनल सपोर्ट

महिलाएं अक्सर ही भावनात्मक रूप से पुरुषों की अपेक्षा अधिक संवेदनशील और सहायक होती हैं। हमारे कठिन समय में भावनात्मक समर्थक प्रदान कर ये हमें मजबूती प्रदान करती हैं। वहीं लड़के इमोशनल कम होते हैं और प्रैक्टिकल ज्यादा होते हैं। आपका मेल बेस्ट फ्रेंड आपको भावनात्मक रूप से उतना नहीं समझ पाएगा जितना आपकी फीमेल बेस्ट फ्रेंड।

### विविध दृष्टिकोण

लड़कियों का दृष्टिकोण और अनुभव लड़कों से अलग होता है। विभिन्न समस्याओं और परिस्थितियों में हमें एक नया और संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए हमारी फीमेल बेस्ट फ्रेंड मदद करती हैं। इसलिए लड़कों की लाइफ में एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड होना बहुत जरूरी है।

### पर्सनल डेवलपमेंट

एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड के साथ समय बिताने से लड़के



, हैं जो पूरे जीवन में उनके काम आता है।

### सामाजिक समझ

महिलाएं अक्सर ही पुरुषों की अपेक्षा सामाजिक संकेत और भावनाओं को बेहतर तरीके से समझ पाती हैं। वह सामाजिक स्थितियों को संभालने में निपुण होती हैं। एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड होने के कारण आप भी अपनी सोशल अंडरस्टैंडिंग बढ़ा सकते हैं और परिस्थितियों को देखने का एक अलग नजरिया डेवलप कर सकते हैं।

### बेहतर कम्युनिकेशन स्किल्स

सामान्य तौर पर महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा अधिक संवाद कौशल रखती हैं। वह स्पष्ट और प्रभावी रूप से बात करती हैं। अगर आपकी एक बेस्ट फीमेल फ्रेंड होती है तो आपका कम्युनिकेशन स्किल भी अच्छा होता है। अगर आप कोई इंटरव्यू देने जा रहे हैं और आपके इंटरव्यू पैनल में महिलाएं भी हैं तो आप आसानी से उनसे साक्षात्कार कर पाएंगे।

### समर्थन और विश्वास

लड़कों की अगर एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड हो तो वो लड़कों के लिए यह समर्थन और विश्वास का स्रोत हो सकती हैं। एक फीमेल बेस्ट फ्रेंड के समर्थन और विश्वास से लड़कों को अपने लक्ष्य प्राप्ति में काफी मदद मिल सकती है। इसलिए लड़कों की लाइफ में लड़की बेस्ट होना बहुत जरूरी होता है। इसके कई फायदे होते हैं, जो लड़कों को जीवन में आगे बढ़ने के लिए काम आ सकते हैं।

# बीकानेर में मिलती है दुनिया की सबसे छोटे साइज की कचौड़ी

कीमत भी जानकर हो  
जाएंगे हैरान!



अबतक आपने 4 से 5 इंच की कचौड़ी खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी 1 इंच की कचौड़ी खाई है। आइए जानते हैं इस बारे में-

बरसात में अगर कचौड़ियां खाने का मौका मिल जाए, तो मौसम और भी ज्यादा सुहावना हो जाता है। अबतक आपने कई घर से लेकर बाहर तक कई तरह की कचौड़ियां खाई होंगी, लेकिन क्या आपने कभी सिर्फ 1 इंच की कचौड़ी खाई है? शायद आप कचौड़ी की साइज जानकर हैरान हो गए होंगे, लेकिन इस साइज की कचौड़ी मार्केट में उपलब्ध है। बस इसे खाने के लिए आपको बीकानेर जाना होगा। यहां दुनिया की सबसे छोटी कचौड़ी मिलती है। इस कचौड़ी की साइड इतनी छोटी होती है कि लोग इसे एक बार में 2 से 3 आराम से खा सकते हैं।

## आमतौर पर इतने साइज की होती है कचौड़ी

मार्केट में मिलने वाली कचौड़ियों की साइड लगभग तीन से 4 इंच की होती है, लेकिन यहां पर आपको सिर्फ 1 से 1.5 इंच की कचौड़ी मिलती है। इस कचौड़ी का स्वाद इतना जबरदस्त होता है कि लोग इसका डिमांड काफी बढ़ गया है।

यह कचौड़ी बीकानेर के पीबीएम हॉस्पिटल के सामने

मिलती है, जिसके दुकान का नाम है बाबा कचौड़ी। ऐसा कहा जाता है कि यहां रोजाना 4 से 5 हजार कचौड़ी मिलती है। इसे लोग कई नामों से भी जानते हैं।

## कई पीढ़ी से है ये दुकान



बता दें कि बीकानेर में स्थित बाबा कचौड़ी नाम से प्रसिद्ध यह दुकान करीब 4 पीढ़ी से चल रही है। इस दुकान को फिलहाल सुनील सांखी चला रहे हैं। उन्होंने

बताया कि यहां करीब 25 साल पहले एक रुपए में 16 कचौड़ी दी जाती थी, लेकिन अब 10 रुपए में 4 कचौड़ी मिलती हैं। उनका कहना है कि इस छोटे से साइज की कचौड़ी को तैयार करने में लगभग दो घंटे का समय लगता है।

## बच्चे से लेकर बुजुर्ग करते हैं पसंद

बाबा दुकान में मिलने वाली इस कचौड़ी को गर्म मसाले, मैदा, बेसन इत्यादि से मिलाकर तैयार किया जाता है। इस कचौड़ी का स्वाद न सिर्फ बच्चे पसंद करते हैं, बल्कि बुजुर्गों की भी यह पहली पसंद है। इस स्वादिष्ट कचौड़ी को काफी कम मसालों के साथ तैयार किया जाता है, ताकि हर वर्ग के लोग इसे आसानी से खा सकें। बाबा की इस दुकान पर कचौड़ी के साथ-साथ कोफ्ता, समोसा और मिर्च बड़ा भी मिलता है। अगर आप बीकानेर दूर पर जाएं, तो एक बार यहां जरूर विजिट करें।

# पुरुषों के लिए कोरियन स्किन केयर रूटीन की स्टेप बाई स्टेप गाइड

कोरियन ग्लास स्किन लोगों के बीच आजकल काफी ट्रेंड में है। सोशल मीडिया से लेकर रियल लाइफ में भी कोरियन ब्यूटी का चलन काफी वायरल हो रहा है, जिसे लोगों द्वारा बेहद पसंद किया जा रहा है। वैसे तो ज्यादातर महिलाओं को ही कोरियन स्किन केयर से जोड़कर देखा जाता है लेकिन अब समय बदल रहा है। आजकल पुरुष भी अपनी स्किन और खूबसूरती का ख्याल रखने में बहुत रुचि दिखाते हैं। ऐसे में त्वचा की देखभाल के लिए पुरुष भी कोरियाई स्किन केयर रूटीन को फॉलो करके अपनी स्किन को मुलायम और बेहतर बन सकते हैं। लेकिन यह ब्यूटी केयर उन पुरुषों के लिए बिल्कुल भी नहीं है, जो केवल कपड़े पहनकर और परफ्यूम मार कर निकल लेते हैं। बल्कि कोरियाई स्किन केयर रूटीन को फॉलो करने के लिए टाइम देने की जरूरत होती है। अगर आप भी कोरियन ग्लास स्किन लुक पाना चाहते हैं तो इस स्टेप बाय स्टेप गाइड को फॉलो कर सकते हैं।



## स्टेप 4- विटामिन सी सीरम

अपनी मॉर्निंग और नाइट स्किन केयर रूटीन में विटामिन सी सीरम को जरूर शामिल करें। यह त्वचा की रंगत को निखारने के साथ ही एक्ने और किसी भी तरह के ब्लैक स्पोर्ट्स को दूर करते हैं।

## स्टेप 5- सनस्क्रीन लगाएं

अपनी स्किन को सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों की क्षति से बचाने के लिए हर सुबह सनस्क्रीन जरूर अप्लाई करें। अगर अक्सर आपको बाहर जाना पड़ता है तो दिन में हर 2-3 घंटे बाद सनस्क्रीन अप्लाई करें। अच्छे रिजल्ट के लिए कम से कम 30-40 एसपीएफ वाले सनस्क्रीन को ही खरीदें।

## स्टेप 6- मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल

स्किन में नमी बनाए रखने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना सबसे जरूरी स्टेप माना जाता है। इसके लिए हमेशा विटामिन ई युक्त मॉइश्चराइजर का उपयोग करें। यह त्वचा की सुरक्षा करता है और स्किन की रिपेयरिंग करने में भी मदद करता है।

## स्टेप 7- शीट मास्क लगाएं

स्किन को ब्राइट और ग्लोइंग बनाए रखने के लिए शीट मास्क लगाना एक शानदार तरीका है। हफ्ते में एक बार जरूर हाइड्रेटिंग शीट मास्क का इस्तेमाल करें, जो विटामिन सी, दही, विटामिन बी और हयालूरोनिक एसिड जैसी चीजों से बना हो।

## स्टेप 8- बेहतर डाइट करेगी मदद

आप जो भी डाइट लेते हैं उसका असर शरीर के साथ ही सीधे स्किन पर भी नजर आता है। स्किन की बाहर से देखभाल करने के साथ ही इसे अंदर से भी पोषण देने की जरूरत होती है, जिसके लिए सब्जियां, पानी से भरपूर डाइट और फलों का सेवन जरूरी होता है।

## स्टेप 1- ऑयल क्लीजिंग

ऑयल क्लीजिंग इस स्किन केयर रूटीन का पहला स्टेप होता है, जिसमें ऑयल बेस्ड क्लींजर का उपयोग करते हैं। इसे इस्तेमाल करने पर आपकी त्वचा से गंदगी और प्रदूषण आसानी से बाहर निकल जाते हैं और आपकी स्किन को तेल का पोषण प्राप्त होता है। तेल अंदर तक जाकर त्वचा को आराम पहुंचाता है। स्किन को रिलैक्स करने और पोषण देने के लिए रात में सोने से पहले या सुबह के समय चेहरे का तेल से मसाज करें।

## स्टेप 2- स्किन एक्सफोलिएशन

त्वचा को एक्सफोलिएट करने से डेड सेल्स को हटाने में मदद मिलती है, जिससे स्किन स्मूद और इवन टोन दिखती है। हफ्ते में 2 से 3 बार स्किन को एक्सफोलिएट करें। एक्सफोलिएशन के लिए ज्यादा खुरदुरे स्क्रब (अखरोट का छिलका या बीज) का इस्तेमाल न करें। इससे स्किन में छोटी-छोटी दरारें पैदा होती हैं, जो अगर लंबे समय के बाद स्वचा में झुर्रियों और महीन रेखाओं की मुख्य वजह बनते हैं।

## स्टेप 3- टोनेर का इस्तेमाल

फेस वॉश और स्क्रब करने के बाद अपने चेहरे को पोंछ लो और स्किन पर हल्का टोनेर अप्लाई करें। स्किन पोर्स को छोटा करने के लिए टोनेर काफी मददगार माने जाते हैं। स्किन को एक्स्ट्रा ऑयल और गंदगी से बचाने के लिए यह बेहतर माने जाते हैं। अगर आपकी स्किन ऑयली है तो सैलिसिलिक एसिड वाले टोनेर को उपयोग में लाएं और ड्राई स्किन के लिए ग्लिसरीन युक्त हाइड्रेटिंग टोनेर का इस्तेमाल करें।



# पाइनएप्पल जूस

## विटामिन सी से होता है भरपूर

### रोजाना पीने से मिलेंगे ये 4 लाभ

पाइनएप्पल का जूस पीने से शरीर को कई लाभ हो सकते हैं। यह कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट करने से लेकर कई परेशानियां घटा सकता है। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में-



अनानास यानि पाइनएप्पल का जूस कई तरह के पोषक तत्वों का भंडार होता है। यह विटामिन सी का काफी अच्छा सोर्स है, जो आपकी कमजोर इम्यूनिटी को बूस्ट कर सकता है। इसके अलावा इसमें ब्रोमेलैन भी शामिल है, जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा दे सकता है और पाचन में सुधार कर सकता है। पाइनएप्पल के जूस में अन्य कई तरह के पोषक तत्व जैसे- फाइबर, फैट, कार्ब्स, जिंक, कॉपर इत्यादि होते हैं, जो आपके शरीर की परेशानियों को कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं पाइनएप्पल के जूस पीने से सेहत को क्या फायदे हो सकते हैं?

#### सूजन को करता है कम

पाइनएप्पल का जूस पीने से आपकी कमजोर इम्यूनिटी बूस्ट होती है। साथ ही यह रस सूजन को कम करने में मदद कर सकता है, जोसे कई पुरानी बीमारियों का मूल कारण माना जाता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होता है, जो सूजन को कम



करके क्रोनिक डिजीज के खतरों को कम कर सकती है।

#### बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमता

पाइनएप्पल का जूस पीने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती मिलती है। इसमें ब्रोमेलैन पाया जाता है, जो निमोनिया, साइनसाइटिस और ब्रोंकोइटिस जैसे संक्रमणों से उबरने में भी मदद कर सकता है। खासकर जब एंटीबायोटिक दवाओं के साथ अगर आप इसका सेवन करते हैं, तो इससे आपको काफी जल्दी रिकवरी होती है।

#### पाचन को करे बूस्ट

अनानास के जूस में मौजूद एंजाइम प्रोटीज के रूप में काम करते हैं। प्रोटीज प्रोटीन को छोटे सबयूनिट्स, जैसे कि अमीनो एसिड और छोटे पेप्टाइड्स में तोड़ने में मदद करते हैं, जिन्हें तब आपके पेट में आसानी से अवशोषित किया जा सकता है। ऐसे में पाचन तंत्र को बूस्ट करने के लिए आप पाइनएप्पल का जूस पी सकते हैं। इससे काफी हद तक लाभ मिलता है।

#### हृदय स्वास्थ्य को दे बढ़ावा

पाइनएप्पल जूस पीने से आपके हार्ट हेल्थ को बेहतर किया जा सकता है। इसमें मौजूद ब्रोमेलैन हाई ब्लड प्रेशर को कम करने से लेकर ब्लड के थक्कों के निर्माण को रोकने में मदद करता है। यह एनजाइना पेक्टोरिस और क्षणिक इस्केमिक हमलों की गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है। इससे काफी हद तक हार्ट डिजीज को कम किया जा सकता है।



# प्रेगनेंट महिला को कभी ना कहें ये 5 बातें

साथ ही उसके आने वाले बच्चे के लिए भी यह मापदंड तय करती हैं, जिसका आज के समय में कोई मोल नहीं है। बच्चा स्वस्थ होना जरूरी है ना कि गोरा।

## अपने बेबी बंप को छुपा कर रखो

आजकल महिलाएं अपने बेबी बंप को छुपाने के बजाए इसे दिखाना पसंद करती हैं और अपने इस प्यारे बेबी बंप की यादों को हमेशा अपने पास संभाल कर रखना चाहती हैं, इसलिए उन्हें कभी भी बेबी बंप को दिखाने के कारण कोई भी नकारात्मक बातें ना कहें और ना ही उन्हें छुपाने की सलाह दें।

## प्रेगनेंसी में स्टाइल क्या दिखाना

महिलाएं अपनी प्रेगनेंसी जर्नी का आनंद लेने के साथ-साथ स्टाइलिश दिखना भी पसंद करती हैं, इसलिए वे प्रेगनेंसी के लिए खास तरह के कपड़े खरीदती हैं और खुद को हमेशा अच्छे से तैयार रखना पसंद करती हैं। उनकी खूबसूरती को देखकर आप उन्हें कुछ ना कहें और ना ही पुराने जमाने की बातें बार-बार याद दिलाने की कोशिश करें।

## प्रेगनेंसी में घर के अंदर रहना सीखो

प्रेगनेंसी कोई बीमारी नहीं है, जिसमें प्रेगनेंट महिला को हमेशा घर के अंदर ही रहना चाहिए और बस आराम करते रहना चाहिए, बल्कि ये माँ और आने वाले बच्चे की एक खूबसूरत जर्नी है, जिसके हर पल को प्रेगनेंट महिला को दिल खोलकर एन्जॉय करना चाहिए। इसलिए आप उनसे कभी ना कहें कि बाहर घूमने जाने की क्या जरूरत है घर के अन्दर रहना सीखो, बल्कि आपको तो उन्हें हर उस चीज में सपोर्ट करना चाहिए जिसमें उन्हें खुशी मिलती है।



प्रेगनेंट महिला अच्छे से जानती है कि उसे अपना और अपने बच्चे का ध्यान कैसे रखना है, इसलिए आप अपनी तरफ से कभी भी किसी प्रेगनेंट महिला को ये 5 बातें हरगिज ना कहें।

महिलाओं की यह आदत होती है कि वे अपने आसपास कोई प्रेगनेंट महिला को देखती नहीं है कि उसे तरह-तरह के सुझाव देना शुरू कर देती हैं। कुछ तो प्रेगनेंट महिला को अपनी प्रेगनेंसी जर्नी एन्जॉय करते देख बुराई करने में भी पीछे नहीं रहती हैं। लेकिन महिलाओं की यह आदत और उनका यह तरीका बिल्कुल भी सही नहीं है कि वे प्रेगनेंट महिला पर किसी भी तरह की कोई टिप्पणी करें। आज के समय में प्रेगनेंट महिला अच्छे से जानती है कि उसे अपना और अपने बच्चे का ध्यान कैसे रखना है। इसलिए आप अपनी तरफ से कभी भी किसी प्रेगनेंट महिला को ये 5 बातें हरगिज ना कहें।

## आपको तो बेटा ही होगा

अगर आपके जान-पहचान में कोई महिला प्रेगनेंट है तो आप उससे मिलने पर यह कभी ना कहें कि देखना आपको तो बेटा ही होगा या भगवान आपको बेटा दें। आने वाला बच्चा बेटा है या बेटी, इस बात की आप बिल्कुल भी चिंता ना करें और ना ही प्रेगनेंट महिला को इस बारे में सोचने पर जोर दें, बल्कि आप उनसे अपना और आने वाले बच्चे का ध्यान रखने के लिए कहें।

## बच्चे का रंग साफ हो

अक्सर कुछ पुरानी सोच वाली महिलाएं इस तरह के सुझाव देते हुए नजर आती हैं कि नारियल पानी पीना शुरू करो, ताकि बच्चे का रंग तुम्हारी तरह सांवाला होने के बजाए उसका रंग साफ हो। आप ऐसा करके प्रेगनेंट महिला को ताने तो मारती ही हैं,

# क्या सच में सांप की आंख में कैद हो जाता है हत्यारे का चेहरा क्या कहता है विज्ञान?



सांपों को लेकर बहुत सी कहानियां बचपन से हमारे अंदर घर कर चुकी हैं। लोगों में ये धारणा है कि सांप अपनी आंखों में फोटो खींच लेता है और फिर उसका पार्टनर बदला लेने वापस आता है। ऐसी कहानियों पर कई फिल्मों बन चुकी हैं। ऐसे में एक सवाल उठता है, क्या सच में सांपों की आंखों में हत्यारे का चेहरा कैद हो जाता है?

पुरानी हिंदी फिल्मों में हम हमेशा से देखते आए हैं कि सांप की आंखों में हमलावरों की तस्वीरें कैद हो जाती हैं। इसके बाद वो या फिर उसका पार्टनर उन हमलावरों से बदला लेता है। ऐसी कहानियों पर कई फिल्मों बन चुकी हैं। साल 1976 में एक नागिन नाम से फिल्म आती है। इस फिल्म में संजय दत्त के पिता सुनील दत्त लीड रोल में होते हैं। इसमें वो और उनके कुछ दोस्त गल्ली से एक नाग की हत्या कर देते हैं। इस घटना को नागिन (उसकी पार्टनर) देख लेती है। इसके बाद इंतकाम लेने के लिए सभी को एक एक कर मार देती है। ऐसे में एक सवाल उठता है, क्या सच में सांपों की आंखों में हत्यारे का चेहरा कैद हो जाता है? क्या सांप की इतनी मेमोरी होती है कि वो हत्यारों को याद कर सकें? आइये जानते हैं इसपर साइंस क्या कहता है।

सांपों को लेकर बहुत सी कहानियां बचपन से हमारे अंदर घर कर चुकी हैं। लोगों में ये धारणा है कि सांप अपनी आंखों में फोटो खींच लेता है और फिर उसका पार्टनर बदला लेने वापस आता है। जबकि ये सच्चाई नहीं है। सांप की आंख उस चीज को कैद नहीं कर पाती, जो उसने मरने के बाद आखिरी बार देखा था। सभी जीवित जीवों की तरह

सांप की भी देखने की क्षमता उसके दिमाग पर निर्भर करती है। सांप के मरने पर उसका दिमाग काम करना बंद कर देता है, जिसके कारण सांप की आंख में कैद कोई भी तस्वीर उसकी मौत के बाद बरकरार नहीं रहती है। सांप भले ही देख सकते हैं, लेकिन उनके देखने की रेंज काफी कम होती है।

## सांपों के बदला लेने की अवधारणा सिर्फ अंधविश्वास

सांपों के बदला लेने की कहानी एक मनगढ़ंत कहानी है। इसे कभी बदला नहीं जा सकता। मरे हुए सांप कभी बदला नहीं लेते हैं। कई फिल्मों में देखा गया है कि मरे हुए सांप का पार्टनर उसकी मौत का बदला लेता है, ये भी सच नहीं है। सांपों की याद रखने की क्षमता बहुत कमजोर होती है और उन्हें तो थोड़ी देर के लिए भी कुछ याद नहीं रहता है। इसलिए सांपों के इंतकाम की कहानी पूरी तरह से फिल्मी है। इसका हकीकत से कोई वास्ता नहीं है। इस बात पर समझना जरूरी है कि सांपों द्वारा बदला लेने के मामले का समर्थन करने वाला कोई वैज्ञानिक प्रमाण हमारे बीच में नहीं है। सांपों के बदला लेने की अवधारणा सिर्फ सामाजिक अंधविश्वासों और स्थानीय मान्यताओं की देन है।

## क्या कहते हैं सांपों के एक्सपर्ट्स?

इस पर सांप के एक्सपर्ट्स कहते हैं कि सांप की याददाश्त में ये नहीं रहता कि उसको किसने मारा है न ही उसकी आंखों में कोई तस्वीर छपती है। अधिकतर समय वे अपने आप से ही मतलब रखते हैं। बता दें, भारत में सांपों की करीब 350 प्रजातियां पाई जाती हैं। इसमें से 70 प्रतिशत सांपों में जहर नहीं होता है। सिर्फ 30 प्रतिशत में भी कुछ ऐसी प्रजातियां हैं जिनके काटने से इंसानों को कोई नुकसान नहीं होता है।



# रोजाना सुबह पिएं तुलसी का पानी

## तनाव से लेकर दिल तक को भी रखेगा दुरुस्त

रोज सुबह तुलसी का पानी पीने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं। तुलसी (बेसिल) एक आयुर्वेदिक औषधि है, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद है। तुलसी के पत्तों में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल, एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व होते हैं। तुलसी की पत्तियों का सेवन वैसे तो आप सीधेतौर पर कर सकते हैं, लेकिन रोज सुबह इसके पानी का सेवन और भी ज्यादा फायदा पहुंचाता है। चलिए इसी के साथ हम आपको बताते हैं इसे पीने के कुछ लाभ के बारे में और बनाने का तरीका -

### इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना

तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। यह बैक्टीरिया और वायरस के खिलाफ शरीर की रक्षा करता है और संक्रमण से बचाता है।

### हेल्दी पाचन

तुलसी का पानी पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। यह पेट के गैस, सूजन और कब्ज को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, यह एसिडिटी और हृदयाघात के जोखिम को भी कम कर सकता है।

### वजन नियंत्रण

तुलसी के पानी में मेटाबॉलिज्म को तेज करने के गुण होते हैं। यह वजन घटाने में सहायक हो सकता है और शरीर की चर्बी को कम करने में मदद करता है।

### तनाव और चिंता को कम करना

तुलसी एक प्राकृतिक तनाव नाशक है। यह मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है और मस्तिष्क को शांत करता है।

### सफेद दांत और स्वस्थ मसूड़े

तुलसी के पानी का सेवन दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकता है। इसमें एंटीसेप्टिक और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो मौखिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं।



### डिटॉक्सिफिकेशन

तुलसी के पानी से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। यह शरीर की डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रिया को सहायता प्रदान करता है और किडनी और लिवर को साफ करता है।

### दिल के स्वास्थ्य को बनाए रखना

तुलसी का पानी हृदय की सेहत को बढ़ावा देता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने के गुण होते हैं, जिससे हृदय रोगों का जोखिम कम होता है।

### स्किन की चमक बढ़ाना

तुलसी के पानी का सेवन त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के निखार को बढ़ाते हैं और उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करते हैं।

### श्वसन समस्याओं में राहत

तुलसी के पानी का सेवन श्वसन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। यह खांसी, जुकाम और सांस की समस्याओं को कम करने में सहायक होता है।

### तुलसी पानी कैसे तैयार करें

- 10-15 ताजे तुलसी के पत्ते लें।
- 1 कप पानी में तुलसी के पत्ते डालें।
- पानी को उबालें और फिर इसे ठंडा होने दें।
- उबले हुए पानी को छान लें और सुबह खाली पेट पीएं।

हर व्यक्ति की सेहत और शरीर की ज़रूरतें अलग होती हैं, इसलिए यदि आप तुलसी पानी का सेवन शुरू करने से पहले किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं, तो डॉक्टर या विशेषज्ञ से सलाह लेना अच्छा रहेगा।

# किसी एक्सरसाइज से कम नहीं रोजाना घर पर करने वाले ये काम



## संतुलित भोजन पर दिया जोर

खाद्य पदार्थों को रूअच्छाए या रूबुराए के रूप में वर्गीकृत करने के बजाय, विशेषज्ञों ने संतुलित भोजन की वकालत की, व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर प्रोटीन, स्वस्थ वसा और कार्बोहाइड्रेट को एकीकृत किया। संरचित वर्कआउट से परे दैनिक शारीरिक गतिविधि की भूमिका पर भी बात की गई। चलना, सीढ़ियां चढ़ना और घर का काम करना जैसी सरल गतिविधियां बुनियादी शारीरिक जुड़ाव भी समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। दैनिक शारीरिक गतिविधियां एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

## कम उपकरणों के साथ भी कर सकते हैं वर्कआउट

फिटनेस के प्रति विशेषज्ञों का दृष्टिकोण महामारी के दौरान सीखे गए सबक को दर्शाता है, इस बात पर जोर देते हुए कि कम से कम उपकरणों के साथ घर पर प्रभावी वर्कआउट किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण व्यक्तियों को उनके पर्यावरण या जिम सुविधाओं की पहुंच की परवाह किए बिना सक्रिय रहने के तरीके खोजने के लिए प्रोत्साहित करता है। इस दौरान विशेष रूप से उम्र बढ़ने के साथ-साथ ध्यानपूर्वक खाने और स्वच्छ खाने के महत्व पर जोर दिया। शाकाहारी आहार का पालन करने वालों के लिए नट्स, बीज, क्विनोआ, पनीर, सोया और स्प्रौट्स जैसे उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन स्रोतों की सिफारिश की। पाचन में सहायता के लिए उचित खाना पकाने के तरीके और हिंग और अदरक जैसे मसालों का उपयोग करने का सुझाव दिया गया।

## फाइबर युक्त सब्जियों पर दिया गया जोर

पीसीओएस वाले व्यक्तियों के लिए हार्मोन को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए प्रोटीन, स्वस्थ वसा और फाइबर युक्त सब्जियों से भरपूर आहार की सिफारिश की। इसके अलावा विटामिन डी3, मैग्नीशियम ग्लाइसीनेट और बी12 जैसे आवश्यक सप्लीमेंट्स की सिफारिश की गई, यह देखते हुए कि धूप में रहने के बावजूद, भारतीयों सहित कई लोगों को अक्सर डी3 सप्लीमेंट की आवश्यकता होती है। इस दौरान कम डी3 स्तरों और गंभीर कोविड-19 मामलों के बीच संबंध दिखाने वाले अध्ययनों का हवाला दिया, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए इसके महत्व को रेखांकित करता है।

प्रसिद्ध फिटनेस विशेषज्ञों ने संतुलित जीवनशैली की आदतों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए स्थायी स्वास्थ्य के लिए पोषण, व्यायाम और दैनिक गतिविधि पर जोर दिया। हाल ही में एफडीसीआई मैनिफेस्ट वेडिंग वीकेंड में व्यावहारिक स्वास्थ्य और फिटनेस सलाह पर केंद्रित एक मास्टरक्लास ली गई। वेलनेस के प्रति उत्साही लोगों के लिए डिज़ाइन किए गए इस सत्र का उद्देश्य त्वरित समाधान या सतही परिवर्तनों के बजाय स्थायी फिटनेस आदतों को बढ़ावा देना था।

## भारोत्तोलन से बढ़ता है भार

इस दौरान दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभों के लिए पोषण, व्यायाम और दैनिक शारीरिक गतिविधि को मिलाकर संतुलित जीवनशैली के महत्व पर जोर दिया गया। विशेषज्ञों ने इस विचार को खारिज कर दिया कि भारोत्तोलन से अवांछित भार बढ़ता है, खासकर महिलाओं के लिए। विशेषज्ञों ने जोर देकर कहा कि फिटनेस एक त्वरित उपलब्धि नहीं है, बल्कि एक आजीवन यात्रा है जिसके लिए निरंतरता और समर्पण की आवश्यकता होती है। उन्होंने बताया कि रू व्यायाम महत्वपूर्ण है, लेकिन फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने में पोषण भी उतना ही महत्वपूर्ण है, आंत के स्वास्थ्य, वजन कम करने या सौंदर्य से जुड़ी किसी भी चीज का 99.9% हिस्सा पोषण पर निर्भर करता है। इस दौरान व्यक्तिगत आहार संबंधी आवश्यकताओं को समझने के महत्व पर गहन चर्चा की गई, जिसमें प्रोटीन सेवन पर ध्यान केंद्रित किया गया।

# लंच में एक कटोरी दही खाने से 4% तक कम हो सकता है बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल



हाई कोलेस्ट्रॉल न सिर्फ अपने आप में एक बीमारी है, बल्कि यह अन्य बीमारियों की जड़ भी है। इससे हाई ब्लड प्रेशर के साथ ही हार्ट की कई परेशानियां हो सकती हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप समय पर बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करें।

भारतीयों में 'हाई कोलेस्ट्रॉल' और 'बैड कोलेस्ट्रॉल' की समस्या बहुत ही आम हो गई है। गलत खानपान और बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल की देन है बैड कोलेस्ट्रॉल। जी हां, बहुत ज्यादा तला-पका हुआ खाना, जंक फूड, पैकेज्ड फूड आदि के सेवन के कारण यह परेशानी अब कम उम्र के लोगों में भी होने लगी है। हाई कोलेस्ट्रॉल न सिर्फ अपने आप में एक बीमारी है, बल्कि यह अन्य बीमारियों की जड़ भी है। इससे हाई ब्लड प्रेशर के साथ ही हार्ट की कई परेशानियां हो सकती हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप समय पर बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करें। अपने खान पान में सुधार करके और अपनी डेली डाइट में सिर्फ एक कटोरी दही को शामिल करके आप बैड कोलेस्ट्रॉल को अपने शरीर से आसानी से दूर कर सकते हैं।

## इसलिए दवा जैसा है दही

दही भारतीय भोजन का एक अहम हिस्सा है। इसमें शक्तिशाली प्रोबायोटिक्स होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मददगार बनते हैं। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक स्टडी में बताया गया है कि नियमित रूप से दही का सेवन करने से आप बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को 4% तक कम कर सकते हैं। इस टेस्टी फूड में मौजूद प्रोबायोटिक्स बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के साथ ही पाचन तंत्र को सुधारते हैं और पेट की सूजन को भी कम करते हैं। इससे आपका ब्लड

प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहने से आपका दिल भी सेहतमंद रहता है। ऐसे में भोजन में दही को शामिल करके आप कई स्वास्थ्य समस्याओं को अपने से दूर रख सकते हैं।

## कम करना है कोलेस्ट्रॉल तो ऐसे खाएं दही

अब सवाल ये है कि आखिर आप दही को कैसे खाएं कि यह आपके बैड कोलेस्ट्रॉल को शरीर से बाहर निकालने में मददगार बने। दरअसल, दही आप पर कैसे असर करेगा ये काफी हद तक इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप इसका सेवन कैसे करते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार अगर आप बैड कोलेस्ट्रॉल को खत्म करना चाहते हैं तो लंच में नियमित रूप से एक कटोरी दही का सेवन करें। इसमें चुटकी भर काला नमक डालें। इससे आपकी पाचन क्षमता बढ़ती है। इसके साथ ही आपका मेटाबॉलिज्म भी मजबूत होता है, जिससे बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता है। दरअसल, काले नमक में सामान्य नमक की तुलना में कम सोडियम होता है। जिसके कारण ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल दोनों ही कंट्रोल में रहते हैं।

## स्किन के लिए भी अच्छा है यह कॉम्बिनेशन

दही में काला नमक मिलाने से उसका स्वाद और गुण दोनों बढ़ जाते हैं। इससे शरीर का पीएच लेवल भी संतुलित रहता है। यह शरीर में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं, जिससे आंतरिक संतुलन बना रहता है। इतना ही नहीं दही और काला नमक आपकी स्किन के लिए भी अच्छा है। काले नमक में मौजूद मिनरल्स स्किन और बालों को हेल्दी बनाते हैं। दही में मौजूद लैक्टिक एसिड से स्किन मॉइस्चराइज रहती है।





आजकल के बच्चे छोटे से ही मोबाइल फोन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, जिसकी वजह से उनकी आँखें कम उम्र में ही खराब होने लगती हैं और उन्हें चश्मे की जरूरत पड़ती है। साथ ही कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जिन्हें या तो जन्म से ही देखने में परेशानी होती है या समय के साथ उनकी आँखों की रोशनी दूसरे बच्चों की तुलना में कमजोर होती चली जाती है। ऐसे में अधिकांश पेरेंट्स बच्चे की इस परेशानी को आसानी से नहीं समझ पाते हैं और उन्हें चश्मा दिलवाने में देर करते हैं, जिसका असर बच्चे की पढ़ाई पर पड़ता है। आइए जानते हैं कि पेरेंट्स किन लक्षणों को देखकर समझ सकते हैं कि उनके बच्चे को चश्मे की जरूरत है।

#### बच्चा पास से टीवी देखता है

अगर आपका बच्चा पहले की तुलना में अचानक से बहुत पास से टीवी देखने लगता है या टीवी स्क्रीन के बहुत करीब जाकर बैठता है तो यह आपके लिए संकेत है कि आपके बच्चे



की आँखें खराब होने लगी हैं और उसे चश्मे की जरूरत है। आप तुरंत उसका आई चेकअप करवाएं।

#### एक आँख बार-बार बंद करना

जब आपका बच्चा किसी चीज को ध्यान से देखने के लिए बार-बार अपनी एक आँख बंद करता है तो आप उसके इस लक्षण को कभी भी अनदेखा ना करें और यह बिलकुल भी ना समझें कि वह ऐसे ही कर रहा है। वह ऐसा इसलिए करता है क्योंकि उसे नॉर्मल विजन में परेशानी आती है।

#### उंगली रखकर पढ़ना और फिर भूल जाना

अगर छोटे बच्चे उंगली रखकर पढ़ते हैं तो उनका ऐसे

## क्या आपके बच्चे की आँखों को चश्मे की जरूरत है? कैसे पहचानें



पढ़ना आम बात है, लेकिन अगर आपका बच्चा बड़ा हो गया है और ऐसे में अचानक से इस तरह से पढ़ना शुरू करता है तो यह आपके लिए एक इशारा है कि आप तुरंत समझें कि आपके बच्चे को अब चश्मे की जरूरत है, बच्चे के इस संकेत को बिलकुल भी अनदेखा ना करें।

#### सिर में दर्द की शिकायत रहना

अगर आपके बच्चे को कम उम्र में ही हमेशा सिर में दर्द या चक्कर आने जैसी परेशानी हो रही है और वह आपको बार-बार कह रहा है कि उसके सिर में दर्द हो रहा है तो ऐसा किसी बीमारी के कारण नहीं बल्कि उसके आँख की रोशनी में दिक्कत



होने के कारण हो रहा है। आप तुरंत उसे डॉक्टर से दिखाएँ और सही पावर का चश्मा उसे दिलवाएं, ताकि उसके विजन में किसी तरह की कोई परेशानी ना हो।

#### स्कूल में ब्लैकबोर्ड पर लिखी चीजें दिखाई नहीं देना

अगर आपका बच्चा स्कूल में ब्लैकबोर्ड पर लिखी चीजों को अपनी कॉपी में नहीं लिख पाता है और इसकी वजह से टीचर उसकी शिकायत करती हैं, तो आप ऐसा बिलकुल भी ना सोचें कि आपका बच्चा पढ़ाई में कमजोर है, बल्कि आपके बच्चे को दूर से ब्लैकबोर्ड पर लिखी चीजें दिखाई नहीं देती हैं, इसलिए वह नहीं लिखता है। जब उसे सही पावर का चश्मा मिल जाएगा तो उसे पढ़ाई करने में किसी तरह की कोई परेशानी नहीं होगी।

# ठंडा खाना खाने वाले हो जाएं सावधान, हो सकते हैं ये नुकसान

ठंडा भोजन का सेवन कई लोगों की आदत हो सकती है, लेकिन यह आदत आपकी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। पारंपरिक चीनी चि कि र सा (टीसीएम) के अनुसार, ठंडा भोजन विशेष रूप से महिलाओं को पाचन संबंधी समस्याओं का शिकार बना सकता है, जैसे सूजन, ब्लोटिंग और ऐंठन।

## ठंडा भोजन के संभावित नुकसान:

पाचन संबंधी समस्याएं ठंडा भोजन पेट की समस्याओं का कारण बन सकता है। गर्म भोजन के मुकाबले, ठंडा भोजन पेट को अधिक मेहनत से पचना पड़ता है, जिससे पेट में ऐंठन और खराबी हो सकती है।

## कमजोर मेटाबॉलिज्म

ठंडा भोजन शरीर के मेटाबॉलिज्म को कमजोर कर सकता है। शरीर को ठंडे भोजन को गर्म करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिससे कैलोरी बर्न की प्रक्रिया धीमी हो सकती है और मेटाबॉलिज्म प्रभावित हो सकता है।



## गैस और सूजन

ठंडा भोजन, विशेष रूप से ठंडे चावल का सेवन, गैस और सूजन की समस्या को बढ़ा सकता है। ठंडा खाना पाचन प्रक्रिया को धीमा कर सकता है, जिससे पेट में गैस और सूजन का खतरा बढ़ सकता है।

## फूड पॉइजनिंग

ठंडे भोजन में बैक्टीरिया पनप सकते हैं, विशेष रूप से यदि उसे गलत तरीके से स्टोर किया गया हो। गर्म भोजन बैक्टीरिया को मार सकता है, जबकि ठंडे भोजन में बैक्टीरिया का विकास होने का खतरा अधिक होता है, जो फूड पॉइजनिंग का कारण बन सकता है।

## मोटापा

ठंडा भोजन करने से पाचन क्रिया प्रभावित हो सकती है, जिससे वजन बढ़ने का खतरा हो सकता है। खराब पाचन की वजह से भोजन सही से नहीं पच पाता और वजन बढ़ सकता है।



इसलिए, यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो गर्म और ताजे भोजन का सेवन करना बेहतर हो सकता है।

# हरियाणा में घूमने की बेहतरीन जगहें

बरसात का मौसम हो और ट्रिप पर जाने की बात न हो, ऐसा कैसे हो सकता है? इस मौसम में दोस्तों या परिवार के साथ घूमने का मजा ही कुछ और है। हरियाली से घिरी जगहें और ठंडी-ठंडी हवा आपके सफर को यादगार बना देती हैं। अगर आप भी इस मानसून में घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो हरियाणा की कुछ खूबसूरत जगहों का दीदार जरूर करें। हरियाणा राज्य संस्कृति, ऐतिहासिक धरोहर और प्राकृतिक नजारों से भरा हुआ है, जो बरसात में और भी खूबसूरत हो जाता है।

## कुरुक्षेत्र: महाभारत की धरती

हरियाणा की यात्रा हो और कुरुक्षेत्र का जिक्र न हो, ये कैसे हो सकता है? कुरुक्षेत्र वह पवित्र भूमि है, जहां महाभारत का युद्ध लड़ा गया था। यह जगह धार्मिक और ऐतिहासिक दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। यहां पर स्थित ब्रह्म सरोवर, भद्रकाली मंदिर और कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय दर्शनीय स्थल हैं। बरसात के मौसम में यहां का सौंदर्य और भी बढ़ जाता है। हरी-भरी वादियों के बीच धार्मिक स्थलों का अनुभव लेना एक अलग ही आनंद देता है।

## महम की बावड़ी: मुगल काल की अनोखी धरोहर

हरियाणा के पानीपत जिले में स्थित महम की बावड़ी भी घूमने लायक जगहों में से एक है। यह मुगल काल की एक अद्वितीय विरासत है, जिसकी वास्तुकला देखने लायक है। इस बावड़ी तक पहुंचने के लिए 108 सीढ़ियां बनाई गई हैं, जो आपको इतिहास की गहराई में ले जाती हैं। इसकी लंबाई लगभग 200 फीट और चौड़ाई 90 फीट है। बरसात के मौसम में यहां का नजारा बेहद आकर्षक होता है, जो आपको अपने पास खींच लेता है।

## करनाल झील: वनडे ट्रिप के लिए आदर्श स्थान

हरियाणा में मौजूद करनाल झील भी एक खूबसूरत जगह है, जहां आप अपने परिवार या दोस्तों के साथ वनडे ट्रिप का मजा ले सकते हैं। कहते हैं कि इस झील को महाभारत के समय अंगराज कर्ण ने बनवाया था। यहां का शांत वातावरण और चारों ओर की



## महम की बावड़ी



हरियाली आपको सुकून का अनुभव कराती है। बरसात के मौसम में यह झील और भी सुंदर हो जाती है, जो आपको अपने पास रोकने पर मजबूर कर देती है।

## बीरबल का छत्ता: ऐतिहासिक धरोहर

हरियाणा के नारनौल में स्थित बीरबल का छत्ता भी एक देखने लायक ऐतिहासिक स्मारक है। यह हरियाणा के सभी ऐतिहासिक स्थलों में सबसे बड़ा है। इसकी अद्वितीय वास्तुकला आपको मुगलकालीन समय की याद दिलाती है। इसके अलावा, नारनौल में स्थित जल महल भी एक ऐसी जगह है, जहां आप बरसात के मौसम में घूमने का मजा ले सकते हैं। यह महल अपने वास्तुकला और सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है।

## मोरनी हिल्स: हरियाणा का इकलौता हिल स्टेशन

### बीरबल का छत्ता



अगर आप बरसात के मौसम में हिल स्टेशन का आनंद लेना चाहते हैं, तो हरियाणा के इकलौते हिल स्टेशन मोरनी हिल्स की सैर जरूर करें। यह खूबसूरत पर्यटक स्थल पंचकूला से करीब 35 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। वीकेंड मनाने के लिए यह जगह एकदम परफेक्ट है। हरी-भरी वादियों और ठंडी हवाओं के बीच यहां का मौसम मन मोह लेता है। बरसात के मौसम में हरियाणा की ये जगहें आपको न केवल सुकून का अनुभव कराएंगी, बल्कि आपकी यात्रा को यादगार भी बना देंगी। तो देर किस बात की? इस मानसून में हरियाणा की खूबसूरत जगहों की सैर का आनंद उठाएं।



# गंदे कोलेस्ट्रॉल को निकाल फेंकती हैं ये 3 तरह की चटनी

शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ना खतरे की घंटी है। डाइट में कुछ चीजें कम और कुछ चीजों की मात्रा बढ़ाने से हाई कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। आज हम आपको ऐसी 3 तरह की चटनी बता रहे हैं जो गंदे कोलेस्ट्रॉल को घटाने में मदद करती हैं।

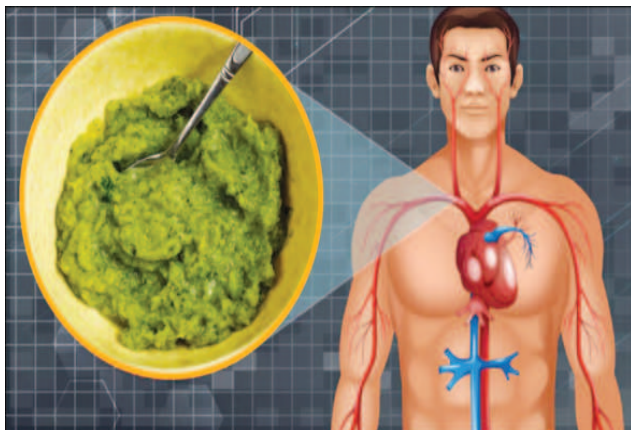
हाई कोलेस्ट्रॉल होने पर लोगों को तेल मसालेदार खाने से दूर रहने की सलाह दी जाती है। ज्यादा ऑयली खाना शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से हार्ट अटैक, स्ट्रोक और कई दूसरी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए बाहर के खाने से बचें और घर में कुछ ऐसे उपाय करें जिससे शरीर में एलडीएल यानि खराब कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सके। कोलेस्ट्रॉल घटाने में कुछ आयुर्वेदिक चटनी भी असरदार साबित होती हैं। आइये जानते हैं कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए कौन सी चटनी खानी चाहिए?

## हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं ये असरदार चटनी

**लहसुन धनिया की चटनी-** ताजा धनिया के पत्ते 1 कप और 4-5 कली लहसुन, 2 हरी मिर्च, 1 छोटी चम्मच नींबू का रस और नमक, जीरा डालकर चटनी पीस लें। इस चटनी को खाने के साथ खाएं। बैड कोलेस्ट्रॉल कम होने लगेगा। लहसुन और धनिया हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इससे शरीर डिटॉक्स होगा और खून साफ होगा। कोलेस्ट्रॉल के मरीज को लहसुन जरूर खाना चाहिए।

**प्याज टमाटर की चटनी-** मीडियम टमाटर 2, 1 छोटा प्याज, 3-4 कली लहसुन को काट लें। 1 चम्मच ऑलिव ऑयल गर्म करें और उसमें 1 चम्मच जीरा, 2 हरी मिर्च, हल्दी और नमक डालकर प्याज, टमाटर और लहसुन डाल दें और भून लें। नरम होने तक पकाएं और ठंडा होने पर पीसकर चटनी बना लें। ये चटनी कोलेस्ट्रॉल को कम करने में फायदा करेगी। टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है जो LDL कोलेस्ट्रॉल को ऑक्सीडाइज होने से बचाता है।

**अदरक पुदीना की चटनी-** आपको 1 कप ताजा पुदीना पत्ते, आधा कप धनिया के पत्ते, 1 इंच अदरक, 2 हरी मिर्च और 1 चम्मच नींबू का रस और नमक डालकर चटनी पीसकर तैयार करनी है। हार्ट को हेल्दी रखने और कोलेस्ट्रॉल को घटाने में अदरक और पुदीना असरदार साबित होते हैं। अदरक में खाने से LDL कोलेस्ट्रॉल कम होता है और पुदीना में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स भी हार्ट को हेल्दी बनाते हैं।



## बच्चों से पहले माता-पिता खुद पर काम शुरू करें

यदि आप माता-पिता हैं, तो बच्चों के बिहेवियर पैटर्न के खतरों को समय रहते भाप लें। आजकल बच्चों को लेकर टिप्पणी की जाती है कि इनका स्क्रीन टाइम बढ़ गया है, इसलिए ये चिड़चिड़े हो गए हैं। लेकिन केवल यही कारण नहीं है।

बच्चों के व्यवहार में जो बदलाव आ रहा है, उसके पीछे माता-पिता की मानसिक स्थिति भी हो सकती है। माता-पिता स्वयं पर भी काम करें। ध्यान दें- पहली बात, क्या आपकी संतान घोरिस्टिंग कर रही है, यानी अकारण खामोश है। दूसरी बात, कहीं चिड़चिड़ी तो अधिक नहीं हो गई।

तीसरी बात, उसे घर के मुकाबले बाहर रहना ज्यादा पसंद आने लगा है। और चौथी बात, क्या आपके बच्चे बात-चात पर आपको मना कर रहे हैं, तो सावधान हो जाएं। ये चार कमजोरियां अपने भीतर भी ढूँढ़ें कि क्या उस उम्र में आप ऐसे थे। और इसके साथ तैयारी कीजिए।

माता-पिता और संतान के संबंधों का यह नाजुक दौर है। और इस समय संयुक्त प्रयास करना होंगे। जितना बच्चों को सुधारने की कोशिश करिए, उससे अधिक माता-पिता स्वयं को भीतर से सुधारें।

# घर में बनाना है वार्डरोब तो रखें इन बातों का ख्याल

राधिका ने नया नया घर बनवाया घर बहुत ही सुन्दर है, लेकिन एक खामी रह गई और वो थी वार्डरोब की। वार्डरोब बनवाई तो थी, लेकिन एक नार्मल डिजाइन की जिस कारण उसे घर का सामान रखने में आए दिन परेशानी होती और बहुत ही जल्दी सारा रखा हुआ सामान बिखरा बिखरा सा हो जाता। एक दिन न वह अपनी सहेली के घर गई तो उसकी आंखें खुली की खुली रह गई उसका घर राधिका के घर से बहुत ही छोटा था, लेकिन हर एक सामान बहुत ही स्लिके से रखा



था और इसका श्रेय जाता है उसके घर में बनी वार्डरोब का जो उसके घर में आकर्षण का केंद्र बनी हुई थी तो आप भी वार्डरोब बनवाने से पहले जान लें कुछ खास बातें जिससे आप का घर भी शानदार लगेगा। वार्डरोब का सही चयन आपके घर को ज्यादा विशाल और व्यवस्थित दिखाता है जबकि एक गलत तरीके से चुनी गई वार्डरोब इसे तंग और अव्यवस्थित महसूस करा सकती है।

अपने घर में वार्डरोब के डिजाइन को चुनते समय जरूरी हैं कि कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें।

वार्डरोब बनवाना चाहते हैं तो जान लें कि यह लम्बे समय का इन्वेस्टमेंट है इसलिए अच्छे प्रोडक्ट का प्रयोग करें।

वार्डरोब का डिजाइन घर के अनुसार होना चाहिए यदि घर छोटा है तो स्लाइडिंग वाले वार्डरोब बनवाएं ये जगह कम घेरती हैं और अगर आपके पास सही जगह है तो आप पल्ले वाली वार्डरोब बनवाएं क्योंकि इनमे सामान रखने का स्पेस ज्यादा होता है। इसे एमडीएफ बोर्ड, BWP प्लाईवुड, HDHMR, शटर के लिए मिरर और ग्लास तथा लैकवर्ड ग्लास में बनवा सकते हैं।

कांच के डोर बनवाना चाहती हैं तो जान ले की इनकी देख रेख लकड़ी की वार्डरोब से ज्यादा है और ध्यान रखें

कि अच्छी क्वालिटी का कांच लगवाएं।

स्मार्ट स्टोरेज के लिए वार्डरोब आर्गेनाइजर अवश्य लगवाएं बास्केट पुलआउट, दीवार में लगे हैंगर, बिल्टइन आयरन बोर्ड दराज, टाई और बेल्ट पुल-आउट,पेंट और साड़ी पुल-आउट,पुल आउट शू रैक अवश्य बनवाएं साथ ही आप अटैचड ड्रेसिंग भी तैयार करा सकते हैं जिसमे एल ई डी लाइट लगवाने ना भूलें।

बेहतर क्वालिटी का सामान लम्बे समय तक चलता है इसलिए घर चाहे छोटा हो या बड़ा आपकी वार्डरोब स्मार्ट होंगी तो आपके घर कि स्मार्टनेस साफ झलकेगी।

## एक्सपर्ट की राय

यदि आप आकार, क्षमता, शैली, डिजाइन, सामग्री और इसकी गुणवत्ता को हमेशा ध्यान में रखें। क्योंकि बेहतर क्वालिटी का सामान ज्यादा लम्बे समय तक चलता है। आजकल फर्श से छत तक बनी वार्डरोब का चलन अधिक है। यदि आप कांच के डोर वाली अलमारी बनवाने जा रहे हैं तो अच्छी क्वालिटी का कांच लगवाएं व साथ ही ध्यान रखें कि इनकी देख रेख लकड़ी की अलमारी से अधिक होती है। आजकल हेंडल लेस अलमारी व लाइटिंग का काफी चलन है। साथ ही वार्डरोब के साथ ड्रेसिंग भी बनवा सकती हैं।

# जब पैरेंट्स लव मैरिज के लिए न हो तैयार

## तो शादी के लिए मनाएं कैसे?

आप किसी से दिल से प्यार करती हैं और उस के साथ अपनी पूरी जिंदगी बिताना चाहती हैं। वह भी आप से बहुत प्यार करता है मगर आप के पैरेंट्स इस प्यार के खिलाफ हैं और वह नहीं चाहते कि आप उस लड़के से शादी करें। पैरेंट्स अपने हिसाब से आप की शादी कराना चाहते हैं। ऐसे में आप क्या करेंगी? चुपचाप अपने सपनों का गला घोटकर पैरेंट्स की बात मान लेंगी या फिर पैरेंट्स को छोड़ कर उस लड़के के साथ अपना घर बसाएंगी?

जैसा कि हम जानते हैं आज के समय में लड़कियां अपने सपनों को और अपनी जिंदगी को अपने हिसाब से जीना चाहती हैं। ऐसी बहुत सी लड़कियां हैं जो अपनी जिंदगी के बड़े फैसले खुद करती हैं। उन्हें अगर पैरेंट्स की बात सही नहीं लगती तो वे अपने लिए आवाज उठाती हैं। कई दफा ऐसी हालत में लड़कियों को अपने पैरेंट्स का घर छोड़ने का फैसला लेना पड़ता है। मगर जो भी हो कोई बड़ा फैसला लेने से पहले अपनी तरफ से पैरेंट्स को इस शादी के लिए मनाने का प्रयास जरूर करना चाहिए।

### किन कारणों से तैयार नहीं होते पैरेंट्स

**परिवार** – लव मैरिज के लिए मना परिवार के कारण भी होता है। लड़की या लड़के के परिवार का कोई आपराधिक रिकॉर्ड रहा हो या फिर उन्हें गुंडागर्दी के लिए जाना जाता हो तो प्रेम विवाह में अड़चन आ सकती है।

**अलग जाति और धर्म** – भारत में शादी से पहले जाति और धर्म पर परिवार जरूर गौर करती है। धार्मिक ठेकेदारों और धर्मग्रंथों ने लोगों के दिलों में अलग धर्म या जाति के लोगों के प्रति कड़वाहट और वैमनस्य की जड़ें इतनी गहरी खोद दी हैं



कि ज्यादा लोग एकदूसरे से ही नफरत करने लगे हैं। ऊंच नीच और छुआछूत की दीवारें मजबूती से खड़ी कर दी गई हैं जिन का खामियाजा युवा प्रेमियों को भुगतना पड़ता है। ऐसे में अलग धर्म और जाति के व्यक्ति से रिश्ते के लिए पैरेंट्स बिल्कुल राजी नहीं होते हैं।

**समाज का डर** – कई परिवार वालों के लिए अपने बच्चे की खुशी ही सबसे ज्यादा मायने रखती है इसलिए वो जाति, धर्म और परिवार के इतिहास के बारे में ज्यादा नहीं सोचते। लेकिन समाज का डर उनके मन में बना रहता है। सामाजिक बहिष्कार का डर और बदनामी के डर से वो अपने बच्चे के प्रेम विवाह के खिलाफ हो जाते हैं।

**आर्थिक स्थिति** – अमीर परिवार के लड़के या लड़की खुद से कम पैसे वाले परिवार की लड़की या लड़के से प्यार करता है तो भी पैरेंट्स का लव मैरिज के लिए मानना मुश्किल हो जाता है।

**उम्र का अंतर** – प्रेम विवाह में एक मुश्किल उम्र भी है। अगर आपकी उम्र का अंतर प्रेम विवाह करने वाले से ज्यादा या कम है तो भी माता-पिता को प्रेम विवाह

के लिए राजी करना कठिन हो सकता है।

### प्रेम विवाह के लिए अपने पैरेंट्स को कैसे करें तैयार

कुछ समय पहले '2 स्टेप्स' फिल्म आई थी जो चेतन भगत द्वारा लिखित उपन्यास '2 स्टेप्स' पर आधारित थी। इस फिल्म में भी इसी समस्या को उठाया गया था। आलिया भट्ट और अर्जुन कपूर दो अलग राज्य, अलग संस्कृति और भाषा वाले घरों से थे। आलिया साउथ इंडियन तो अर्जुन पंजाबी। दोनों को अपने पैरेंट्स को मनाने के लिए बहुत पापड़ बेलने पड़े थे मगर अंत में दोनों परिवारों ने इस रिश्ते को मंजूरी दे दी थी। आप भी कोशिश करें तो संभव है कि आप के पैरेंट्स शादी के लिए तैयार हो जाएं मगर इस के लिए कोशिशें आप को करनी होंगी। अपने माता-पिता को प्रेम विवाह के लिए मनाने के कुछ टिप्स और ट्रिक्स ये हैं;

### आर्थिक स्वावलंबन जरूरी

सब से पहले अगर आप आर्थिक रूप से शादी करने में सक्षम हैं तो आप को माँ बाप को मनाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। अक्सर पैरेंट्स किसी बेरोजगार या निठल्ले इंसान को अपनी बेटी देने से कतराते हैं।





# साड़ी खरीदते समय अक्सर रहती है कन्फ्यूज तो फालो करें यहां दिए गए टिप्स

सर्वोत्तम हैं, ये आपकी पर्सनैलिटी में तो चार चांद लगाती ही हैं साथ ही आपको क्लासी लुक भी प्रदान करती हैं। फैशन तो आता जाता रहता है ऐसे में फैशन वाली साड़ियां बहुत जल्दी आउट ऑफ फैशन हो जाती हैं और फिर इन्हें पहना नहीं जा सकता है इसलिए ये एवरग्रीन साड़ियां कीमत में अवश्य थोड़ी महंगी होती हैं परन्तु एक बार खरीदने के बाद ये हमेशा एवरग्रीन रहती हैं।

## फैशन है सबसे अहम

अनामिका जब भी साड़ी खरीदने जाती है उसे कभी समझ नहीं आता की कौन सी और कैसी साड़ी खरीदे जो कीमत में कम हो, फैशनेबल भी हो और दिखने में अच्छी भी हो, वह हमेशा कहती है की आखिर मैं पता कैसे करूं की आजकल फैशन में क्या है। वास्तव में किसी भी कपड़े को खरीदते समय फैशन को समझना सबसे जरूरी होता है उदाहरण के लिए कुछ समय पूर्व तक शिम्मर सीक्वेंस और नेट की साड़ियों का फैशन था परंतु आज वे साड़ियां आउट ऑफ फैशन हो चुकी हैं। आज बनारसी, फ्लोरल और प्रिंटेड साड़ियों का फैशन सभी के सिर चढ़कर बोल रहा है। अक्सर महिलाओं का प्रश्न होता है की उन्हें कैसे पता चलेगा की आजकल क्या फैशन में है इसके लिए टीवी सीरियल्स और फ़िल्मों में महिलाओं द्वारा पहनी गई साड़ियों को ध्यान से देखें क्योंकि आमतौर पर हमारे समाज में फैशन बॉलीवुड से ही रिफ्लेक्ट होता है। इसके अतिरिक्त आप दुकानदार से भी लेटेस्ट फैशन की साड़ियां दिखाने को कह सकती हैं।

## एवरग्रीन साड़ियां हैं सर्वोत्तम

श्वेता एक कामकाजी महिला हैं वे कहती हैं मैं हमेशा ऐसी साड़ियां खरीदना पसंद करती हूँ जिनमें एक बार पैसा खर्च करने के बाद मैं पूरे जीवन पहन सकूँ। चंदेरी, महेश्वरी, चिकनकारी, कलकत्ता कौटन की कढ़ाई वाली, शिफौन, कोसा, बटिक और प्योर सिल्क ऐसे फैब्रिक हैं जो कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होती। यदि आप फैशन को तरजीह नहीं देती तो ये फैब्रिक की साड़ियां आपके लिए

## बजट का रखें ध्यान

ऋषिता को अपने बर्थडे के लिए साड़ी खरीदनी थी दुकानदार ने उसे एक से बढ़कर एक साड़ियां दिखानी शुरू कीं और उसे 5000 की एक साड़ी पसंद आ गई। इतनी सुंदर साड़ी खरीदकर ऋषिता बहुत खुश थी पर जब वह घर आई तो उसे लगने लगा कि उसने बहुत महंगी साड़ी खरीद ली है जिससे उसकी साड़ी खरीदने की खुशी दुख में बदल गई। आजकल बाज़ार में 1000 से लेकर 1 लाख की कीमत तक की साड़ियाँ मौजूद हैं इसलिए बाज़ार जाने से पहले अपना बजट अवश्य सुनिश्चित कर लें और फिर दुकानदार को उसी बजट के अंदर साड़ियां दिखाने को कहें इससे आपको साड़ी चुनने में आसानी रहेगी और बाद में पछताना नहीं पड़ेगा।

## फैब्रिक पर दें ध्यान

मीनू ने अपनी दोस्त के लिए 4000 रुपये की साड़ी आजकल बाज़ार में महंगी साड़ियों की डुप्लीकेट साड़ियों की भरमार है इस तरह की साड़ियों में महंगी साड़ियों की नक़ल करते हुए लेस और डिजाइन तो असली जैसे ही बना दिए जाते हैं परंतु फैब्रिक की क्वालिटी बहुत हल्की होती है जिससे साड़ी बहुत जल्दी खराब हो जाती है। कई बार साड़ी पर लगे बॉर्डर पर गोल्डन या सिल्वर प्रिंट किया जाता है जो साड़ी खरीदते समय नया और बहुत अच्छा लगता है परंतु एक दो धुलाई के बाद यह हल्का पड़ने लगता है और पूरी साड़ी खराब हो जाती है इसलिए साड़ी खरीदते समय साड़ी के फैब्रिक पर विशेष ध्यान दें।

# एकने से पाना चाहती हैं छुटकारा तो चेहरे पर लगाएं साल्ट स्क्रब

आपके चेहरे पर भी एकने हो गया है और आप उससे मुक्ती पाना चाहती हैं तो साल्ट स्क्रब आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है। यह एकने की समस्या को ठीक करने में काफी कारगर होता है। आप साल्ट को अपने चेहरे को साफ करने के लिये प्रयोग कर सकती हैं। कई स्पा में भी इसका प्रयोग किया जाता है, आप भी इसे बाथ साल्ट या फिर फेस स्क्रब के रूप में प्रयोग कर सकती हैं। अगर आपको एकने से मुक्ति पानी है तो हमारे बताए गए इन तरीको का इस्तमाल करें।



वहां पर हल्के हल्के रगड़िये। आप इस साल्ट स्क्रब को हफ्ते में एक या दो बार प्रयोग कर सकती हैं।

## साल्ट स्क्रब

नहाने के बाद एक बूंद एप्सम साल्ट और स्क्रब को अपनी हथेली में लेकर चेहरे पर लगाएं। इसे गोलाई में लगाएं जिससे सकिन से डेड सकिन साफ हो जाए और पोर खुल जाए। अगर नाक के पास ज्यादा ब्लैकहेड्स हैं तो

## एप्सम साल्ट एंड लेमन स्क्रब

यह एक प्रभावी स्क्रब है जो कि मिनट भर में तैयार हो जाता है। कुछ बूंद नींबू की साल्ट स्क्रब में डालें और चेहरे को स्क्रब करें। इससे पिंपल, डेड सकिन और ब्लैकहेड तथा वाइटहेड साफ करने में आसानी होगी।

## एप्सम साल्ट एंड क्लीजिंग मिलक

अगर आपकी सकिन ड्राई है तो एप्सम साल्ट में क्लीजिंग मिलक मिला दीजिये। क्लीजिंग मिलक से चेहरे में नमी आएगी और रैशेज भी नहीं पड़ेंगे। अगर ड्राई सकिन पर एप्सम साल्ट का प्रयोग अकेले ही किया जाए तो इससे रैशेज पड़ने की संभावना होती है। इसलिये हमेशा बौडी लोशन या क्लीजिंग मिलक डाल कर ही प्रयोग करें।



# व्यथा वरिष्ठों की

बेटा विजय तुम्हे अच्छी तरह मालूम है कि मुझे अपनी शारीरिक परेशानियों के कारण तथा उम्र के कारण ए. सी. क्लास का सफर अच्छा तो क्या परेशानियों का कारण बन जाता है और एक तुम हो.... पापा क्या करना आपको जाना भी आवश्यक था और तत्काल में किसी भी गाड़ी में सेकंड स्लीपर था ही नहीं मैं करता भी क्या! गाड़ी समय पर ट्रेन पर आगई। अविनाश ने अपना सामान व्यवस्थित ढंग से , चेन में ताला लगाकर रख दिया। ए. सी. का सफर और वह भी मिडिल बर्थ । 74 की उम्र में यह परिक्षा का घड़ी थी !

अविनाश को आशा थी कि शायद प्रयत्न करने से कोई लोअर बर्थ - पूरी बोथ्री छान मारी कोई उपयोग नहीं था - नीचे की बर्थ पर सभी वरिष्ठ विराजमान थे। मन में डर भी था रात को दो बार बाथरूम भी जाना भी पड़ेगा परमेश्वर ही मालिक ! अविनाश ने अपनी सीट बर्थ पर



रेलवे से प्राप्त चादर-तकिया रखा काफी दिक्कत के उपराना वह अपनी सीट पर सो गया- रात को उठना तो पड़ेगा। प्राप्त कंबल गर्म स्वेटर-टोपी सब कुछ किन्तु ए. सी. अपना प्रभाव दिखा रहा था - सब आराम से सो रहे थे, किन्तु वृद्ध - थका हुआ शरीर अविनाश परेशान था। रात को बाथरूम जाने के उठा तो किन्तु वापस आते समय अपनी बोगी 5 के अलावा 6 की और-

## अनंत केशव थत्ते

परिणाम 61 नं . की सीट पर सो रहे व्यक्ती से अपशब्द सुनने पड़े और लोटकर अपनी सीट पर चढ़ने के प्रयत्न मैं गिर पड़ा - पैर फिसल गया था ! नीचे बेठा रहा दस मिनट एक उपाय सोचा और अरेण्डर के पास जाकर विनम्रता से कहा भाई तुमसे एक एक्स्ट्रा कम्बल लेकर भी मुझे सर्दी लग रही थी! और तो और और मैं अपनी सीट पर चढ़ नहीं पा रहा हूँ। तुम मेरी मदद कर सकते हो।

अंकल मैं आपकी क्या मुदत कर सकता हूँ। ऐसा करो तुम्हारा काम सुब हो गया होगा- रात को बारह बज रहा है। तुम मेरी सीट पर मेरी बर्थ पर जाकर सो जाओ और मैं तुम्हारी बर्थ जो ए. सी. के प्रभाव से मुक्त है ! परमात्मा की कृपा- नहीं नहीं अप्टेडर के सहयोग के कारण ए. सी. सर्द वातावरण से अविनाश आगे की यात्रा पूर्ण कर सका । यह एक वरिष्ठ की कथा नहीं व्यथा है।

## विज्ञान की दुनिया में योग का सहारा जरूरी है

पहले शरीर की बाहरी गतिविधियों पर विज्ञान का अधिकार हुआ और देखते-देखते भीतर प्रवेश कर गया। इसलिए आत्मा के महत्व को समझा जाए। अगर आप शांति की तलाश में हैं तो ये बात अच्छी तरह समझ लें कि हम शरीर, मन और आत्मा तीन तत्वों से बने हैं। शरीर और मन पर विज्ञान राज करेगा, लेकिन आत्मा स्वतंत्र है। अब

विज्ञान की तैयारी बड़ी खतरनाक स्थिति में पहुंच गई है। एक कंपनी है न्यूरालिंक। इसने बंदरों के दिमाग में चिप लगाने का प्रयोग सफलतापूर्वक कर लिया है।

यह मनुष्य की खोपड़ी में भी चिप लगा सकती है। विज्ञान की इस गतिविधि का दावा है कि ऐसा करने से मनुष्य को कई बीमारियों से मुक्ति

मिल जाएगी। अब विज्ञान की कुछ खोजों पर लिखना ही पड़ेगा कि इसका उपयोग हानिकारक है और लोग करते रहेंगे। इससे बचने का एक ही तरीका है अपनी आत्मा पर जीना सीख लें और आपको आत्मा तक की यात्रा कोई विज्ञान नहीं करा सकता। इसके लिए योग का ही माध्यम अपना पड़ेगा।



# कहीं आप रिलेशनशिप शॉपिंग के शिकार तो नहीं !

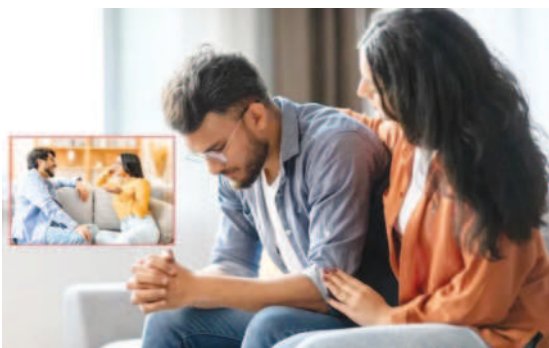
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में प्यार ढूढ़ना बहुत ही मुश्किल है, चाहे पतिपत्नी के रिश्ते हो या गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड के। ये रिश्ते बहुत नाजुक होते हैं, ये रिश्ते जल्दी जुड़ भी जाते हैं, लेकिन उतने ही तेजी से टूटने की भी संभावना होती है।

इन दिनों तो प्यार ढूढ़ना भी आसान हो गया है, बस हाथ में मोबाइल लीजिए और डेटिंग ऐप्स इंस्टॉल करें, बस इन ऐप्स की मदद से आप अपने प्यार को ढूढ़ सकते हैं। इन ऐप्स में लोगों को फ्रॉड का शिकार भी बनाया जाता है, लेकिन इन ऐप्स के जरिए कई लोगों को अच्छे लाइफ पार्टनर भी मिल जाते हैं।

कई बार कुछ लोग रिलेशनशिप में रहने के बावजूद भी औपशान तलाश रहे होते हैं। आखिर लोग एक रिश्ते से संतुष्ट क्यों नहीं होते हैं। इसे आजकल रिलेशनशिप शॉपिंग के नाम से जाना जाता है। ये काफी ट्रेंड में है। इस नाम से तो आप समझ ही गए होंगे जैसे पार्टनर खरीदने के लिए निकले हो।

## क्या है रिलेशनशिप शॉपिंग

इन दिनों कपल्स के बीच रिलेशनशिप शॉपिंग का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है। इसमें व्यक्ति पार्टनर के साथ रहने के बावजूद भी दूसरे रिश्ते की तलाश करता है। इस कंडिशन में व्यक्ति को लगता है कि अगर वह दूसरे रिश्ते में जाता है या दूसरा पार्टनर मिलता है, तो वो उसके लिए आइडियल साबित हो सकता है या पहले वाले से अच्छा हो सकता है। जो व्यक्ति ये सोच रखते हैं,



वो सिर्फ अपने फायदे के लिए रिश्ते जोड़ते हैं।

## शादी से पहले रिलेशनशिप शॉपिंग

अगर आपकी शादी नहीं हुई है, तो रिलेशनशिप शॉपिंग आपके लिए बेहतर औपशान हो सकता है। अगर आप ऐसे पार्टनर की तलाश में हो, जो आपके लिए परफैक्ट साबित हो सकता है, तो इसके लिए आप रिलेशनशिप शॉपिंग में इन्वाल्व हो सकते हैं। क्योंकि शादी से पहले किसी रिश्ते में होकर भी दूसरा औपशान ढूढ़ना आसान है। अगर आपका मौजूदा बॉयफ्रेंड आपकी उम्मीदों पर खरा नहीं उतर रहा है, तो आपके लिए रिलेशनशिप शॉपिंग बैस्ट औपशान है। आप अपने बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड में गलतियां ढूढ़ सकते हैं, अगर आपके रिश्ते में सुधार नहीं आता है, तो दूसरे पार्टनर को ढूढ़ना शुरू कर दें।

## रिलेशनशिप में इक मोमेंट का क्या है संबंध

रिश्ते न एक दिन में बनते हैं और न ही टूटते। यह एक लंबी प्रक्रिया है। यदि आप दोनों के बीच प्यार और बेहतर तालमेल है तो रिश्तों में आई मुश्किलें दूर की जा सकती हैं। यदि कोई शिकायत है भी तो एकदूसरे के साथ बात करने और सुनने से दूर की जा सकती है।

मन ही मन घुटते रहना, बातबात पर बहस और लड़ाई होना किसी भी रिश्ते खासकर शादीशुदा रिश्ते के लिए घातक हो सकता है। अक्सर ऐसा होता है कि जब रिश्ते में बेरुखी आ जाती है तब वे जिस तरह से हंसते हैं या कोई चुटकुला सुनाते हैं या आप पर कोई कमेंट करते हैं



वह आप को पूरी तरह परेशान कर सकता है। इसलिए रिश्ते में थोड़ी सी नोकझोंक भी जरूरी है लेकिन यह नोकझोंक अंतहीन झगड़े में न बदले, इस का ध्यान रखना भी आप का ही काम है। राहुल और सुनीता ने 2 साल पहले ही

लव मैरिज की थी, लेकिन अब दोनों को एकदूसरे के साथ रहना मुश्किल हो रहा है क्योंकि राहुल को शादी के पहले सुनीता की जो बातें या आदतें अच्छी लगती थीं वही अब बुरी लग रही हैं। ठीक ऐसा ही कुछ सुनीता राहुल के साथ महसूस कर रही है जिस के कारण छोटीछोटी बातों को ले कर बहस और लड़ाई ?गड़गड़ा हो रहा है। इस की वजह से अब उन्हें एकदूसरे के साथ रहना थोड़ा मुश्किल हो रहा है और रिश्ते में अचानक बेरुखी आ रही है। वे इस बात पर विचार कर रहे हैं कि रिश्ते को आगे बढ़ाया जाए या ब्रेक कर दिया जाए।

# उत्तर से दक्षिण तक, कृष्ण के ऐसे हैं विभिन्न अवतार

पांच सौ वर्ष पहले उत्तर भारत पर मुगलों का वर्चस्व था। भक्ति काव्य भी उसी समय भारतभर में पनपा। उत्तर से लेकर दक्षिण और पूर्व से लेकर पश्चिम तक लोगों ने भावुक भाषा में परमात्मा के विभिन्न रूपों के प्रति अपनी भक्ति व्यक्त की। कृष्ण परमात्मा के ही एक रूप माने गए हैं।

कृष्ण को समर्पित कविताएं विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं में रची गईं। ये कविताएं अलग-अलग क्षेत्रों के मंदिरों से जुड़ी हैं। चूंकि प्रत्येक क्षेत्र के मंदिर में कृष्ण को अलग नाम से जाना जाता है, इसलिए सभी कविताएं भी अद्वितीय हैं। फलस्वरूप, हालांकि कृष्ण भक्ति देशभर में देखी जाती है, लेकिन वास्तव में कृष्ण के कई क्षेत्रीय रूप हैं। यह भी संभव है कि एक प्रांत के लोग दूसरे प्रांत के कृष्ण की छवि को ध्यानपूर्वक परखे बिना उसे शायद पहचान भी न पाए।

उदाहरण के तौर पर, राजस्थान में कृष्ण को 'श्रीनाथजी' कहते हैं। उनका मुख्य मंदिर नाथद्वारा में है। श्रीनाथजी अपनी अंगुली पर गोवर्धन पर्वत पकड़े हुए दिखाई देते हैं और उनकी आंखें नाव के आकार की हैं। लेकिन भारत के दूसरे छोर पर बसे ओडिशा में कृष्ण को 'जगन्नाथ' कहा जाता है। उनकी छवि लकड़ी से बनी एक अपूर्ण मूर्ति है, जो हर 12 वर्ष में बदली जाती है। उनकी आंखें विशेषकर गोल हैं। श्रीनाथजी को जहां अकेले ही पूजा जाता है, जगन्नाथ के साथ उनके भाई बलराम और बहन सुभद्रा भी पूजे जाते हैं। इसलिए यह संभव है कि श्रीनाथजी की मूर्ति से परिचित राजस्थानी पर्यटक ओडिशा में कृष्ण के जगन्नाथ के



रूप को बहुत अलग पाए।

गुजरात में कृष्ण को 'द्वारकाधीश' अर्थात् द्वारका के स्वामी के रूप में पूजा जाता है। लेकिन द्वारकाधीश की मूर्ति चतुर्भुज है, जो कृष्ण से कम और विष्णु से अधिक मिलती है। द्वारकाधीश की प्रतिमाएं द्वारका और डकोर दोनों जगह पाई जाती हैं। बंगाल की बाउल परंपरा में कृष्ण को 'केष्टो' कहा जाता है। चैतन्य महाप्रभु के कारण कृष्ण की 'मुरलीधर' की छवि प्रचलित हुई। इस रूप में कृष्ण राधा के साथ दिखाई देते हैं। यह छवि गौड़ीय वैष्णव परंपरा में पाई जाती है। असम की शंकरदेव परंपरा के सतरा नामक केंद्रों में कृष्ण को 'माधव' कहा जाता है और वे मधु के साथ जुड़े हैं। इसी परंपरा के नामधरों में कृष्ण के नाम का जप कर उनकी कहानियों का कथन होता है। लेकिन यहां उनकी कोई मूर्ति नहीं होती है। प्राचीन तमिल साहित्य में मायोन नामक ग्वाला देवता का उल्लेख है।

ग्वालिनों से घिरे मायोन की प्रेयसी का नाम नप्पीनई है। कौन हैं मायोन? ध्यान देने पर हमें पता चलता है कि मायोन हिंदी साहित्य के कान्हा हैं और नप्पीनई राधा हैं। एक ही देवता के उत्तर भारत और दक्षिण भारत में कितने अलग नाम हैं। कर्नाटक में कृष्ण को 'चेन्नाकेशव' के रूप में, यानी नन्हे कृष्ण के रूप में पूजा जाता है। केरल में उन्हें 'गुरुवायूर' के रूप में पूजते हैं। गुरुवायूर वे देवता हैं, जिन्हें बृहस्पति ग्रह और वायु-देवता पूजते थे। महाराष्ट्र के पंढरपुर में कृष्ण को 'विठ्ठल' के रूप में, रखुमाई या रुखमणी के साथ पूजा जाता है। विठ्ठल ईंट पर खड़े दिखाए जाते हैं। मराठी के प्राचीन रूप में विष्णु को विटू कहते थे और इस नाम से 'विठोबा' नाम उत्पन्न हुआ।

आंध्र प्रदेश के तिरुपति में कृष्ण की छवि चतुर्भुज विष्णु जैसी दिखती है। लेकिन इस रूप को 'गोविंद' या 'गोपाल' कहा जाता है। चेन्नई में एक विरल मंदिर है, जहां कृष्ण को 'पार्थसारथी' अर्थात् अर्जुन के सारथी कहा जाता है। पार्थसारथी की छवि विशाल है और उसमें उनकी मूंछ भी है। ऐसा भारत के अन्य भागों में नहीं देखा जाता। पार्थसारथी अपने हाथ में बांसुरी नहीं बल्कि शंख धारण करते हैं। सिखों के गुरु ग्रंथ साहिब में कृष्ण के हरि और मधुसूदन नामों का लगातार उल्लेख है।

इस प्रकार भारत के विभिन्न भागों में कृष्ण को अलग-अलग तरह से कल्पित किया जाता है। विविधता और एकता की धारणाओं को आख्यानों में भी रूप मिला है। कृष्ण के विविध क्षेत्रीय रूप पौराणिक कृष्ण के माध्यम से जुड़े हैं।

# दिनचर्या में लाएं सुधार, साकारात्मक बदलाव से मिलेंगे ढेर सारे लाभ

दिनचर्या... हम इसके बारे में बहुत कुछ सुनते और पढ़ते हैं। स्टीव जॉब्स, अर्नेस्ट हेमिंग्वे, बेंजामिन फ्रैंकलिन जैसे सफल लोग आदर्श दिनचर्या के उदाहरण हैं, जो हमें प्रेरित भी करते हैं। लेकिन यह प्रेरणा अक्सर क्षणिक होती है और इससे न तो हमारी दिनचर्या में सुधार आता है और न ही आदतों में। हम सुबह कभी भी उठते हैं, समय के अनुसार काम करते हैं, और नाश्ता करना या न करना हमारी इच्छा पर निर्भर करता है। इस तरह, हमारी कोई ठोस दिनचर्या होती ही नहीं।

फिर भी, दिनचर्या बेहद महत्वपूर्ण है। यह न केवल दिन को संरचना और उद्देश्य प्रदान करती है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में भी मदद करती है। एक स्थिर दिनचर्या हमें अधिक केंद्रित, उत्पादक और संतुष्ट महसूस कराती है और रोजाना के तनाव और अनिश्चितता से निपटने में सहायक होती है।

## शुरुआत जल्दी उठने से करें

अंग्रेजी शिक्षाविद रिचर्ड वॉटली के अनुसार, 'अगर आप सुबह का एक घंटा खो देते हैं, तो पूरा दिन उसे ढूँढ़ने में ही लग जाएगा।' सुबह जल्दी उठने का मतलब है कि आप दिन की तैयारी कर सकते हैं, महत्वपूर्ण परियोजनाओं पर ध्यान दे सकते हैं, या परिवार के साथ अधिक समय बिता सकते हैं। ये सभी गतिविधियाँ पूरे दिन के लिए आपको केंद्रित और प्रेरित बनाए रखती हैं। इसलिए, पहले सुबह उठने का एक निश्चित समय निर्धारित करें। यदि आपको सुबह 7 बजे उठना है, तो रोज इसी समय पर उठें। इसके लिए, आपको रात के सोने का समय भी तय करना होगा ताकि आप आठ घंटे की नींद पूरी कर सकें। जब आपकी दिनचर्या सही समय पर शुरू होगी, तो अन्य कामों के लिए समय निकालना भी आसान हो जाएगा।

## सैर या व्यायाम करना ही है

तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि आप घर पर योग या व्यायाम कर रहे हैं, तो एक भी दिन इसे छोड़ना नहीं चाहिए। और अगर आप अभी तक व्यायाम नहीं करते हैं, तो इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना शुरू करें। अगर किसी दिन आप व्यायाम नहीं कर पाए, तो एक अच्छी सैर करें। जो लोग व्यायाम नहीं करना चाहते, उन्हें भी सैर को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

## खाने-पीने का संतुलन बनाएं

खासतौर पर महिलाएं गर्म पानी/नींबू पानी पीने जैसी



स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या को टालकर पहले सारे काम निपटा देना चाहती हैं। अगर इस के प्रति आपका मन रोज बदलता है, तो इससे आपकी दिनचर्या का संतुलन बिगड़ सकता है। इसी तरह, सुबह का नाश्ता भी महत्वपूर्ण है और इसे 9 बजे से पहले करना चाहिए, क्योंकि यह सेहत के लिए बहुत ज़रूरी है। साथ ही यह आपकी दिनचर्या को व्यवस्थित रखने में भी मदद करता है।

## वो काम जो महत्वपूर्ण हैं

कुछ काम ऐसे होते हैं जिनके लिए आपको समय निकालना पड़ता है। मुख्य कार्यों की दिनचर्या के साथ, उन ज़रूरी कामों को भी शामिल करें, जैसे सुबह अखबार या किताब के कुछ अंश पढ़ना, घर को व्यवस्थित करना, बागवानी, आदि। ऐसे कई कार्य हैं जिन्हें आप व्यवस्थित तरीके से अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इसमें मोबाइल चलाना, टीवी देखना जैसे काम शामिल न हों।

## दिनचर्या से अनुशासन बनता है

दिनचर्या बनाने से एक अनुशासन स्थापित होता है, जो आपकी आदतों का हिस्सा बन जाता है। आपकी जैविक घड़ी भी इसी अनुशासन के अनुसार काम करने लगती है। यह अनुशासन आपके काम में भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, विशेषकर जब आप ऑफिस में होते हैं। आप इसी अनुशासन के तहत अपने कार्यों को समय पर पूरा करते हैं। दिनचर्या के अनुसार छोटे-बड़े सभी कामों को समय पर समाप्त करने की आदत आप स्वाभाविक रूप से विकसित कर लेते हैं, जो भविष्य में आपकी सफलता में योगदान देती है।



# हिंदू-सिख मज़हबी टूरिज्म के लिए बन सकती है बेहतर गुंजाइश

प्रेम कुमार ने 22 साल बाद मुझसे संपर्क किया था। पिछली दो दहाई में मेरे सभी कांटैक्ट नंबर बदल गए हैं। यह लाजिमी भी था। उन्होंने मुझे एक्स (ट्विटर) पर एक डायरेक्ट मेसेज भेजा, 'हाय हामिद जी, मैं प्रेम कुमार हूँ। मैं आपकी मदद से साल 2002 में पाकिस्तान से बाहर निकलने में कामयाब हुआ था। मैं वापस आ गया हूँ और आपसे मिलना चाहता हूँ।'

22 साल पहले मैं एक उर्दू अखबार का संपादक था और प्रेम कुमार सिंध प्रांत के थारपारकर ज़िले में मेरे युवा रिपोर्टर थे। एक बार मैंने उन्हें उनके इलाके में हिंदू लड़कियों के जबरन धर्म परिवर्तन को लेकर एक स्टोरी करने को कहा था। इस मामले में एक स्थानीय सियासतदान का बड़ा किरदार था। जब वह स्टोरी आई तो मैंने उसे अपने अखबार के पहले पन्ने पर प्रकाशित किया। लेकिन इस खबर से नाराज़ कुछ लोगों ने प्रेम कुमार पर जानलेवा हमला कर दिया। मेरे असाइनमेंट की वजह से उनकी जान को खतरा पैदा हो गया था, इसलिए मैंने उनके लिए वीज़ा का इंतज़ाम किया और वे पाकिस्तान से चले गए। उन्होंने फिर इतने सालों तक कभी मुझसे संपर्क नहीं किया। अब वे वापस पाकिस्तान आए तो मुझसे मिलना चाहते थे। मैंने उन्हें अपना कांटैक्ट नंबर भेजा। दो दिन बाद ही वे मेरे इस्लामाबाद के दफ़्तर में मेरे सामने बैठे थे। मैंने उनसे पूछा कि 22 साल पहले आप एक पाकिस्तानी हिंदू थे और अपनी जान बचाने के लिए कनाडा चले गए थे। अब आप पाकिस्तान वापस आ गए हैं, लेकिन पाकिस्तानी नहीं, बल्कि कनाडाई बनकर। आपने कनाडाई बनकर वापस आने का फैसला क्यों किया?

प्रेम कुमार ने मुझे यह बताकर चौंका दिया कि वे पाकिस्तान आज नहीं, एक साल पहले ही आ गए थे, लेकिन अपने कारोबार में मशगूल होने की वजह से मुझसे संपर्क नहीं कर पाए। उनका कारोबार भी बड़ा दिलचस्प है। वे कनाडा में एक ट्रैवल एजेंसी के साथ काम करते हैं। पिछले साल उन्होंने 30 कनाडाई सिख परिवारों के लिए पाकिस्तान के मज़हबी सफ़र का इंतज़ाम किया था। वे लोग नरोवाल में गुरुद्वारा दरबार करतारपुर साहिब और ननकाना इलाके में गुरुद्वारा ननकाना साहिब गए थे।

इस साल उन्होंने 45 कनाडाई हिंदू परिवारों के लिए सफ़र का इंतज़ाम किया और अब 70 से ज़्यादा कनाडाई सिख परिवारों को मज़हबी टूरिज्म के लिए पाकिस्तान ला रहे हैं। प्रेम कुमार इस कारोबार से काफ़ी कमा रहे हैं, इतना कि उन्होंने अब थारपारकर ज़िले के नांगरपारकर इलाके में अपने हिंदू समुदाय के लिए एक



आधुनिक स्कूल बनाने का फैसला किया है।

प्रेम कुमार ने मुझे बताया कि 22 साल पहले उनके समुदाय को कुछ मुस्लिम चरमपंथियों से जबरन धर्म परिवर्तन का खतरा था, लेकिन अब उन्हें कुछ ईसाई और अहमदी मिशनरियों से भी यही खतरा है। स्थानीय हिंदू, जिनमें से ज़्यादातर दलित हैं, सिर्फ़ इसलिए अपना धर्म बदल लेते हैं, ताकि उन्हें किसी पश्चिमी देश का वीज़ा मिल जाए। बकौल प्रेम कुमार, वह खुद इसलिए बच पाए, क्योंकि वह पढ़े-लिखे थे, और इसीलिए वह नांगरपारकर में अपने समुदाय के बाशिंदों को तालिम से लैस करना चाहते हैं, ताकि वे अपनी धार्मिक पहचान को बचा सकें।

कनाडा का हिंदू समुदाय नांगरपारकर में स्कूल को फंड देने के लिए तैयार है। मैंने उनसे कनाडा के हिंदू पर्यटकों के लिए सबसे आकर्षक जगहों के बारे में पूछा। उन्होंने कहा कि ज़्यादातर हिंदू बलूचिस्तान के लसबेला पहाड़ी इलाके में श्री हिंगलाज माता मंदिर में जाने के इच्छुक होते हैं। यह कराची के नज़दीक है, इसलिए हवाई जहाज़ से कराची आकर और फिर सड़क मार्ग से लसबेला जाना आसान होता है। मैंने उनसे पाकिस्तानी पंजाब के चकवाल इलाके में स्थित कटास राज मंदिर के बारे में ज़िक्र किया। उन्होंने कहा कि पूरे पाकिस्तान में 50 से ज़्यादा अहम हिंदू मंदिर हैं, जो हिंदू पर्यटकों को आकर्षित कर सकते हैं और इस तरह पाकिस्तान की इकोनॉमी में अहम किरदार निभा सकते हैं। लेकिन पूरे पाकिस्तान के लिए वीज़ा पाना एक समस्या है।

अभी पाकिस्तान के सिंध प्रांत में उमरकोट ही अकेला हिंदू बहुल जिला है, जहां 54.6 फ़ीसदी हिंदू आबादी है। थारपारकर में 43.39 फ़ीसदी हिंदू आबादी है। प्रेम कुमार ने बताया कि जबरन धर्म परिवर्तन उनके समुदाय के लिए अभी भी एक मसला है, लेकिन पिछले साल दो दहाई बाद जब वे अपने गांव आए तो उन्हें अपने गांव की आबादी देखकर ताज़्जुब हुआ।

# पानी में घोलकर पी लें ये चीज खुद गल जाएगी पेट की जिद्दी चर्बी

मोटापा कम करने के लिए अगर आप जिम जाकर या तरह-तरह के डाइट लेकर थक गए और आपको फायदा नहीं हो रहा है, तो आप एक आयुर्वेदिक उपाय आजमा सकते हैं। यह उपाय है शहद। आयुर्वेद में शहद का इस्तेमाल बाहरी और अंदरूनी दोनों तरह से किया जाता है। यह वजन कम करने के लिए सबसे सरल और असरदार उपाय हो सकता है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार के अनुसार, शहद में कई औषधीय गुण हैं। यह आंखों और दृष्टि के लिए बहुत अच्छा होता है। यह प्यास बुझाने में मदद करता है। कफ दोष को कम करता है। मूत्र मार्ग विकार, दमा, खांसी, दस्त और मितली-वमन जैसी समस्याओं में बहुत उपयोगी है।

शहद के फायदे - शहद एक नेचुरल डिटॉक्सिफायर है यानी यह शरीर को प्राकृतिक रूप से साफ करने में मदद करता है। यह हृदय के लिए अच्छा होता है, त्वचा को निखारता है और कामोत्तेजक के रूप में भी कार्य करता है। शहद गहरे घावों को जल्दी भरने में मदद करता है और स्वस्थ दानेदार ऊतक के विकास को बढ़ावा देता है।

शहद के प्रकार और उनके प्रभाव- छत्ते से निकाला गया ताजा शहद शरीर का वजन बढ़ाता है और हल्का रेचक होता है। एक होता है पुराना शहद जोकि जमा किया हुआ पुराना शहद वसा चयापचय में मदद करता है और कफ को कम करता है।

## शहद है असली फैट बर्नर- योगवाही मधु

आयुर्वेद शहद के एक और खास गुण के बारे में बताता है। शहद को योगवाही कहा जाता है। योगवाही का मतलब होता है वह पदार्थ जो शरीर के सबसे गहरे ऊतकों तक पहुंचने की क्षमता रखता है। जब शहद का उपयोग अन्य हर्बल तैयारियों के साथ किया जाता है, तो यह उन तैयारियों



के औषधीय गुणों को बढ़ाता है और उन्हें गहरे ऊतकों तक पहुंचने में भी मदद करता है।

ऋषि चरक में भी है शहद का जिक्र- आयुर्वेदिक ऋषि चरक ने 500 से अधिक वर्ष पहले लिखा था कि अनुचित रूप से सेवन किए गए शहद से उत्पन्न अमा के समान कोई परेशानी नहीं है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में, अमा, या शरीर में अपचित पदार्थ, को लगभग सभी बीमारियों का मूल कारण माना जाता है।

**शहद का सेवन कैसे करें** - मोटापे के लिए: एक गिलास गुनगुने पानी के साथ 1 चम्मच शहद का सेवन करें। शहद का सेवन करते समय कुछ सावधानियां अपनानी बहुत जरूरी है। उदहारण के लिए शहद को गर्म भोजन या पानी के साथ नहीं मिलाना चाहिए। इसके अलावा गर्म वातावरण में काम करने के दौरान शहद का सेवन नहीं करना चाहिए।



# स्किन को लंबे समय तक जवां और ग्लोइंग रखेंगे ये 4 एंटी एजिंग टिप्स!



स्किन केयर में लापरवाही करने से इसका असर साफ तौर पर त्वचा पर दिखाई देने लगता है। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा का ध्यान रखना और भी जरूरी हो जाता है। त्वचा को ग्लोइंग बनाए रखने के लिए सही रूटीन और उपाय अपनाना आवश्यक है। त्वचा का ठीक से ख्याल न रखने पर एक्ने और दाग-धब्बे नजर आने लगते हैं।

त्वचा को हेल्दी और जवां बनाए रखने के लिए एंटी-एजिंग टिप्स का पालन करना जरूरी है। शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ कई महत्वपूर्ण उपाय हैं, जिन्हें अपनाना चाहिए। यहां कुछ एंटी-एजिंग टिप्स दिए गए हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद हो सकते हैं:

## पूरी नींद है जरूरी

शरीर को हेल्दी और जवां बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद लेना बेहद आवश्यक है। नींद लेने से शरीर रिपेयर होता है और शारीरिक तथा मानसिक थकान दूर होती है। सही नींद न लेने पर चेहरे पर डार्क सर्कल्स आ सकते हैं।

## चेहरे पर लगाएं दही

चेहरे की पफीनेस और डार्क सर्कल्स हटाने के लिए दही का उपयोग किया जा सकता है। दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो त्वचा के लिए लाभकारी है। इससे त्वचा टाइट और ग्लोइंग बनती है। इसे चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक लगाकर रखें, जिससे आपको अच्छा परिणाम मिलेगा।

## सनस्क्रीन का इस्तेमाल

त्वचा की सुरक्षा के लिए केवल अंदर से ही नहीं बल्कि

बाहर से भी ध्यान देना जरूरी है। यदि आप धूप में जा रहे हैं, तो चेहरे पर सनस्क्रीन लगाएं। इससे सूरज की यूवी किरणों से त्वचा सुरक्षित रहती है। इससे न केवल टैनिंग से राहत मिलती है, बल्कि झुर्रियों की समस्या भी कम होती है।

## तनाव न लें

तनाव हमारी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। तनाव से स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल का प्रभाव बढ़ता है, जो शरीर में प्रोटीन को तोड़ता है। त्वचा को जवां बनाए रखने में इस प्रोटीन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। तनाव के कारण ही चेहरे पर रिक्लस पड़ने लगते हैं।

## दाग-धब्बे मेकअप से छुपाने की नहीं पड़ेगी जरूरत

### एलोवेरा का फेस मास्क बनाएं:

दाग-धब्बों को हटाने और स्किन के टेक्सचर में सुधार करने के लिए एलोवेरा बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए सबसे पहले ताजे एलोवेरा को ग्राइंड करके उसका स्मूथ पेस्ट बना लें। इसमें दो से तीन चम्मच हल्दी मिला लें। अब इस फेस मास्क को चेहरे पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को धो लें और हल्के-हल्के थपकी देकर सुखाएं।

### कच्चा दूध हटाए दाग-धब्बे:

त्वचा के दाग-धब्बे हटाने के लिए कच्चा दूध काफी प्रभावी होता है। इसके लिए दूध में बेसन डालें और इसमें चुटकी भर हल्दी के साथ एक चम्मच गुलाब जल और शहद मिलाकर फेस पैक तैयार करें। इसे अपने चेहरे पर लगाकर 20 मिनट तक सूखने दें। फिर हाथों में गुलाब जल लेकर मसाज करते हुए चेहरा साफ कर लें। यह पैक हफ्ते में दो बार लगाना सही रहता है। इसके अलावा बेसन, हल्दी, और दही का पैक भी एक दिन छोड़कर या प्रतिदिन लगाया जा सकता है।

### ग्रीन टी है बेहद फायदेमंद:

प्रतिदिन चाय या कॉफी की बजाय ग्रीन टी पीना शुरू करें। इससे आपकी त्वचा अंदर से हेल्दी बनेगी। ग्रीन टी के पानी को आप टोनर की तरह भी उपयोग कर सकते हैं। ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी त्वचा के दाग-धब्बे हटाने में मदद करेंगे।



## काबीलियत

किसी जंगल में एक बहुत बड़ा तालाब था। तालाब के पास एक बगीचा था, जिसमें अनेक प्रकार के पेड़ पौधे लगे थे। दूर-दूर से लोग वहाँ आते और बगीचे की तारीफ करते। गुलाब के पेड़ पर लगा पत्ता हर रोज लोगों को आते-जाते और फूलों की तारीफ करते देखता, उसे लगता कि हो सकता है एक दिन कोई उसकी भी तारीफ करे। पर जब काफी दिन बीत जाने के बाद भी किसी ने उसकी तारीफ नहीं की तो वो काफी हीन महसूस करने लगा।

उसके अन्दर तरह-तरह के विचार आने लगे की सभी लोग गुलाब और अन्य फूलों की तारीफ करते नहीं थकते पर मुझे कोई देखता तक नहीं, शायद मेरा जीवन किसी काम का नहीं, कहाँ ये खूबसूरत फूल और कहाँ मैं,” और ऐसे विचार सोच कर वो पत्ता काफी उदास रहने लगा।



### माताओं-बहनों की सुरक्षा पूजा जैसा सत्कर्म हो

इस समय समाज में दो काम एक साथ देखे जा रहे हैं। अपराध के प्रति भय नहीं रहा और भोग जमकर किया जा रहा है। इन सब में भूमिका है शराब की। अपराधियों के लिए तो शराब टॉनिक का काम कर रही है। भले ही लोग इसे फैशन मानकर पी रहे हैं, पर बुराई उतर रही है।

बंगाल में हुए डॉक्टर के साथ दुष्कर्म के पीछे भी शराब निकल कर आई। पहले लोग छुपकर शराब पीते थे। अब सरेआम पीते हैं, तो अपराध भी सरेआम घूम रहा है। हमारी माताएं-बहनें बहुत असुरक्षित होती जा रही हैं।

रक्षा के लिए जो सोशल पुलिसिंग होनी चाहिए, वो तो हो ही नहीं सकती क्योंकि लोग सामाजिक रूप से मद्यपान कर रहे हैं। गलत काम सामूहिक रूप से होता देखकर लोग कन्नी काट जाते हैं। समाज की सामूहिक शक्ति दम तोड़ रही है।

कानून व्यवस्था का आंकड़ा यह है कि लगभग 150 पुलिस वाले प्रति दस लाख आबादी पर हैं। ऐसे में इनसे बहुत उम्मीद नहीं की जा सकती। जागरूकता रखना पड़ेगी। माताओं-बहनों का सम्मान और सुरक्षा हमारे लिए पूजा जैसा सत्कर्म होना चाहिए।

दिन यूँही बीत रहे थे कि एक दिन जंगल में बड़ी जोर-जोर से हवा चलने लगी और देखते-देखते...

दिन यूँही बीत रहे थे कि एक दिन जंगल में बड़ी जोर-जोर से हवा चलने लगी और देखते-देखते उसने आंधी का रूप ले लिया। बगीचे के पेड़-पौधे तहस-नहस होने लगे, देखते-देखते सभी फूल ज़मीन पर गिर कर निढाल हो गए, पत्ता भी अपनी शाखा से अलग हो गया और उड़ते-उड़ते तालाब में जा गिरा।

पत्ते ने देखा कि उससे कुछ ही दूर पर कहीं से एक चींटी हवा के झोंको की वजह से तालाब में आ गिरी थी और अपनी जान बचाने के लिए संघर्ष कर रही थी।

चींटी प्रयास करते-करते काफी थक चुकी थी और उसे अपनी मृत्यु तय लग रही थी कि तभी पत्ते ने उसे आवाज़ दी, रघुबराओ नहीं, आओ, मैं तुम्हारी मदद कर देता हूँ।” और ऐसा कहते हुए अपने ऊपर बिठा लिया।

आंधी रुकते-रुकते पत्ता तालाब के एक छोर पर पहुँच गया। चींटी किनारे पर पहुँच कर बहुत खुश हो गयी और बोली, आपने आज मेरी जान बचा कर बहुत बड़ा उपकार किया है, सचमुच आप महान हैं, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद!

यह सुनकर पत्ता भावुक हो गया और बोला, धन्यवाद तो मुझे करना चाहिए, क्योंकि तुम्हारी वजह से आज पहली बार मेरा सामना अपनी काबीलियत से हुआ, जिससे मैं आज तक अनजान था। आज पहली बार मैं अपने जीवन के मकसद और अपनी ताकत को पहचान पाया हूँ।



## चलो चलें दुनिया घूमने

जूही चावला को आपने अक्सर खूबसूरत वादियों में नाचते-झूमते देखा होगा। अपनी ट्रैवलिंग के अनुभव से अजुत टिप्स वे खासतौर से बता रही हैं हमारे पाठकों को।

मैं इस मामले में बहुत खुशकिस्मत रही हूँ कि अपने प्रोफेशन की बदौलत मुझे बेहद खूबसूरत शहर देखने का मौका मिला है। अपनी कई फिल्मों में पिक्चराइज हुए गानों के लिए मुझे विदेशों में भी बहुत सारी खूबसूरत जगहों पर जाना पड़ा है। इन फैली हुई खूबसूरती के बीच कभी मैं नाचती थी तो कभी मुझ पर कोई सीन फिल्माया जाता था। फिर बाद में जब मेरी शादी हो गई तो ये अपने-आप में बेहद खुशनुमा एहसास था कि जय को भी घूमने-फिरने का, नई-नई जगहें, नए-नए शहर देखने का बेहद शौक था। अब वही हर बार पूरे परिवार को साथ लेकर नई-नई ट्रैवल प्लानिंग करते हैं और साथ ही इन ट्रिप्स पर सभी को अपने साथ जोड़े भी रखते हैं।

### कम सामान यानी सफर आसान

बेशक, ट्रैवलिंग अपने-आप में बेहद रोमांच से भरी हुई होती है। ऐसे में जब भी कभी घूमने की बात आती है, चाहे वह सिर्फ़ आबो-हवा बदलने के इरादे से ही क्यों न हो तो सबसे पहले मैं अपनी तैयारी शुरू कर देती हूँ। लेकिन हाँ, जब कभी भी मुझे किसी शादी में शामिल होने के लिए, किसी बिजनेस ट्रिप से संबंधित या फिर किसी मीटिंग के लिए बाहर जाना होता है तो उसके लिए ज़रूरी पैकिंग करना मेरे लिए किसी बुरे सपने से कम नहीं होता है। मेरा कहने का मतलब ये है कि बरसों से लगातार ट्रैवलिंग करने के बावजूद मेरी पैकिंग में सामान या तो ज़रूरत से बहुत ज्यादा होता है या फिर बहुत कम। इसका सही संतुलन मुझ से कभी हो ही नहीं पाया। इस मामले में मुझे उस शख्स पर ही पूरी तरह से निर्भर रहना होता है, जो इस ट्रिप में मेरे साथ रहने वाला होता है।

### जग घूमकर घर को जाना

ये तो मैं नहीं जानती कि इन सभी यात्राओं ने मुझे बतौर इंसान और बेहतर बनने में मदद की या नहीं, लेकिन इतना ज़रूर है कि इनकी बदौलत मैं अपने देश भारत की विविधता

भरी \$खूबसूरती और \$खासियतों

को और गहराई से समझ पाई हूँ। समृद्ध ऐतिहासिक परंपराओं से भरा-पूरा, इसके अलग-अलग रंग, बहुरंगी संस्कृति, शानदार स्थापत्य कलाएं, सभी कुछ कितना बेमिसाल लगता है पूरी दुनिया देख लेने के बाद। बहुत ही अद्भुत! हालाँकि मुझे ये तो नहीं पता कि दुनिया में कोई ऐसी जगह है, जो सिर्फ़ मेरे लिए

बनी है, मगर इतना तो तय है कि मैं पूरी दुनिया में चाहे जहां कहीं चली जाऊं, मुझे इंतज़ार रहता है उस पल का, जब मैं अपने बड़े से देश में अपने छोटे से घर में लौट आऊं।

### बोझ घटाकर स्टाइल बढ़ाइए

आखिरकार वक्त गुजरने के साथ मुझे ये महसूस हो गया कि असल में मुझे किन चीजों की ज़रूरत है। मैंने धीरे-धीरे मिक्स एंड मैच

करना सीख लिया, जैसे कि ब्ल्यू जींस, व्हाइट टॉप, ब्लैक शर्ट, कुछ ऐसी जैकेट्स, जिन्हें शर्ट के ऊपर पहना जा सकता है। लिहाजा ऐसे बेसिक कलर वाले कुछ जोड़े साथ रख लेने से कई तरह के शूज भी साथ में ढोने की ज़रूरत नहीं रह जाती।

### जानिए शूज का सही यूज

जब भी आप किसी नई जगह की \$खूबसूरती में खोना चाहती हैं तो ज्यादा से ज्यादा घूमना चाहती हैं। ऐसे में एक जोड़ी कंफर्टेबल शूज अपने साथ ले जाना न भूलें। ये ज्यादातर ड्रेसेज के साथ अच्छे लगते हैं, आपको स्टाइलिश लुक देते हैं और पैरों के लिए आरामदायक होते हैं। इनकी यही \$खूबियां इन्हें आपकी पैकिंग में एक बेहद ज़रूरी सामान बना देती हैं।

### सोना नहीं, सादगी से सजिए

एक और ज़रूरी बात ये है कि जब भी मैं टूर पर जाती हूँ तो रियल या महंगी ज्वेलरी साथ ले जाने की बजाय ऐसी आर्टिफिशियल ज्वेलरी ले जाती हूँ, जो मैचिंग भी हो और स्टाइलिश भी। इनकी बदौलत मुझे अपनी ट्रैवलिंग के दौरान बहुत सारा बोझ ढोने की ज़रूरत नहीं पड़ती। आपको भी मेरी यही सलाह है कि अपनी ट्रैवल-पैकिंग में सिर्फ़ इसी तरह की ज्वेलरी को प्राथमिकता दीजिए, जो कि आपको स्टाइलिश लुक देने के साथ-साथ चिंतामुक्त भी रखें।

मुझे पहाड़ों से बेपनाह प्यार है। वहां की खुली-ताजी हवाएं, हरियाली, फूल और पहाड़ों से गिरते झरने की मीठी आवाज़ें, सभी कुछ कितना अद्भुत होता है!

अब मैं जब भी कहीं ट्रैवलिंग पर जाती हूँ तो जो चीजें अपने साथ रखना कभी नहीं भूलती, वे हैं- मेरा वॉलेट, क्रेडिट कार्ड, कंफर्टेबल शूज, सनग्लासेज और लिप बाम।

# मुझे हमेशा ऐसे ऑफर मिलते हैं जिनमें मेरी दिलचस्पी नहीं होती: कीर्ति कुल्हारी

एक्ट्रेस कीर्ति कुल्हारी ने कई बेहतरीन फिल्मों में काम किया है। वह ओटीटी पर भी कई अच्छे प्रोजेक्ट का हिस्सा रही हैं। इन दिनों वह अपकमिंग डिटेक्टिव ड्रामा शेखर होम को लेकर चर्चाओं में हैं। एक्ट्रेस का कहना है कि उन्हें हमेशा ऐसे ऑफर मिलते हैं, जिनमें उनकी कोई दिलचस्पी नहीं होती। कीर्ति ने कहा, मैं ऐसी फीचर फिल्मों पर काम कर रही हूँ, जो अभी रिलीज नहीं हुई हैं। मैं प्रोडक्शन के बारे में भी सोच रही हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि इंडस्ट्री में और बदलाव की जरूरत है।

मुझे ऐसे ऑफर मिलते हैं, जिनमें मेरी दिलचस्पी नहीं होती। उन्होंने कहा, काम की क्वांटिटी कभी-कभी क्वालिटी को प्रभावित कर सकती है। ओटीटी और फिल्म स्टार्स के बीच का अंतर खत्म किया जाना चाहिए। सभी को समान रूप से पहचाना जाना चाहिए। इस सीरीज में मेरा रोल रिफ्रेशिंग चेंज है, इसमें डिटेक्टिव एलिमेंट्स को कॉमेडी के साथ जोड़ा गया है और यह मेरे पिछले काम की तुलना में कुछ नया है। शेखर होम में के. के. मेनन जासूस शेखर होम का रोल निभा रहे हैं, जबकि कीर्ति कुल्हारी का किरदार शो के सस्पेंस और कॉमेडी में तड़का लगाने का काम कर रहा है। इस सीरीज में दोस्ती, प्यार, विश्वासघात और अपराध जैसे रोमांचक दिवस्ट है।

इसमें रणवीर शौरी जयव्रत साहनी की भूमिका में हैं।

शेखर होम का प्रीमियर 14 अगस्त से जियो सिनेमा प्रीमियम पर होगा। एक्ट्रेस के करियर की बात करें तो कीर्ति ने 2010 में फिल्म खिचड़ी: द मूवी से

अपने एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा था।

इसके बाद वह शैतान, सुपर से ऊपर, जल जैसी फिल्मों में नजर आईं। कीर्ति को 2016 की लीगल थ्रिलर फिल्म पिक में फलक के किरदार में देखा गया। इसका निर्देशन अनिरुद्ध रॉय चौधरी ने किया और फिल्म की कहानी शूजित सरकार, रितेश शाह और अनिरुद्ध ने लिखी। इस फिल्म में

अमिताभ बच्चन, तापसी पन्नू, एंड्रिया तारियांग, अंगद बेदी, तुषार पांडे, पीयूष मिश्रा और धृतिमान चटर्जी जैसे कलाकारों ने काम किया था।

इसके बाद उन्होंने इंदु सरकार में लीड रोल निभाया और ब्लैकमेल में भी

नजर आईं। कीर्ति ने जगन शक्ति द्वारा निर्देशित मिशन मंगल में काम किया, जो भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के वैज्ञानिकों के जीवन पर आधारित थी। इसमें अक्षय कुमार, विद्या बालन, सोनाक्षी सिन्हा, तापसी पन्नू, नित्या मेनन और शरमन जोशी लीड रोल में थे। एक्ट्रेस ने उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक, द गर्ल ऑन द ट्रेन, शादीस्थान और खिचड़ी 2: मिशन पंथुकिस्तान में काम किया। वह फोर मोर शॉट्स प्लीज!, बार्ड ऑफ ब्लड, क्रिमिनल जस्टिस: बिहाइंड क्लोज्ड डोर्स और ह्यूमन जैसी वेब सीरीज में भी नजर आ चुकी 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