

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

## चित्रांगदा सिंह

अपने शानदार  
ड्रेसिंग सेंस के साथ  
जवां त्वचा के लिए  
जानी जाती हैं।

स्वतंत्र  
**वाज्दा**  
लाजवाब

22 सितंबर 2024



गधा:  
मेरा मालिक मुझे  
बहुत  
पीटता है  
कृत्ता: तूम भाग क्यो  
नहीं जाते  
गधा: मालिक की

खुबसूरत लड़की  
जब पढ़ाई नहीं  
करती तो वो कहता  
है कि  
“तेरी शादी गधे से  
कर दूंगा  
बस इसी उम्मीद से  
टिका हूँ।



मैडम पिंकी कल तू स्कूल  
क्यों नहीं आई  
पिंकी – मैडम में कल  
सपने में जापान  
पहूंच गई थी  
मैडम – अच्छा कालू तू

कल क्यों नहीं  
आया।  
कालू – मैडम में पिंकी  
को एयरपोर्ट पर  
छोड़ने  
गया था।



बीवी की अति सुन्दर सहेली घर आई थी।  
पति भी वहीं बैठा उसे देखता रहा  
कुछ देर बाद प्रेशर कुकर की 12 सीटियां  
बज  
चुकने पर पति ने पत्नी से कहा, “किचन मे  
देखो, दाल जल जाएगी।  
बीवी ने कहा,  
“जल जाने दो:  
पर तुम्हारी  
दाल नहीं  
गलने दूंगी।



अगर आपकी बीवी ज्यादा  
किचकिच करे तो चप्पल  
उठाओ  
और पहन कर बाहर निकल  
जाओ  
वाकि जो आपने सोचा था  
उसके लिए  
जिगरा चाहिए।



एक लड़का रात को 2 बजे  
डॉक्टर को फोन  
लगाता है  
ट्रिंग ट्रिंग..  
लड़का डॉक्टर  
साहब, मुझे  
नींद न आने की  
बीमारी है...  
डॉक्टर - तो साले इसे  
फैला  
क्यों रहा है, कम से  
कम मुझे तो  
सोने दे..

एक मच्छर  
तूफान  
मैं फँसा हुआ था  
रास्ते मे एक पेड़  
मिला  
मच्छर पेड़ से  
लिपट गया  
जब तूफान  
निकल गया  
तो मच्छर

पसीना पोंछते “  
हुए बोला- अगर  
आज मैं नहीं  
होता तो ये पेड़  
गिर ही जाता.!!



पोलीथीन बैग बेन होने की  
वजह से दूध लेने लोटा ले के  
निकला,  
तो “स्वच्छ भारत अभियान”  
वाले पकड़ कर ले गए...  
बहुत परेशानी है, भाई।

एक बार संता जंगल से जा रहा था,  
उसे एक चुड़ैल ने रोका और बोली,  
“हा हा हु हु मैं चुड़ैल हूँ।”  
संता बोला, “पता है तेरी एक बहन  
मेरी बीवी है।”

कल रात पीने के बाद तो हृद  
ही हो गई यारों ..  
होटल समझ कर अदालत में  
चले गए  
सामने बेठा जज़: बोला  
ऑडर ऑडर...  
हमने भी बोल दिया एक चिकन  
और दो क्वार्टर।

राखी सावंत गिफ्ट खरीदने गयी  
राखी – मेरे बॉयफ्रेंड का बर्थडे है  
कोई बढ़िया सा आइटम दिखाइए  
दुकानदार – मैडम ये लीजिये  
सोती हुई लड़की की तस्वीर  
राखी – नहीं वो हंसती हुई चुड़ैल  
कितने की है ?  
दुकानदार – अरे मैडम वो तो शीशा है।



# 9-1 नियम बदल देगा आपकी लाइफ

## फिट रहने के लिए पड़ोसी भी लेंगे टिप्प

स्वस्थ शरीर हर इंसान को पसंद है, लेकिन ऐसा सिर्फ बोलने से नहीं होता है। इसके लिए आपको काम भी करना पड़ेगा और कुछ चीजों का पालन करना होगा। जो लोग ज्यादा शराब-दारू जैसी चीजों का सेवन करते हैं, उन्हें अक्सर सेहत से जुड़ी समस्याएं होती रहती हैं। स्वस्थ रहने के लिए खानपान, लाइफस्टाइल और फिजिकल एक्टिविटीज को भी अपने

रुटीन में शामिल करना पड़ता है। अगर आपको इसका सही तरीका जानना है, तो पढ़ें हमारी यह खबर। हम आपको यहां एक ऐसे नियम के बारे में बताएंगे जिसे रोजाना फॉलो करके आप जिंदगीभर सेहतमंद रह सकते हैं।

इस रूल का नाम 9-1 रूल है। इस रूल में इन आसान नियमों का पालन करना होता है।

### 9वां नियम

इस रूल के हिसाब से हर इंसान को रोज लगभग 9,000 कदम चलने होते हैं। इतने स्टेप्स आपके लिए एक दिन में पर्याप्त माने जाते हैं, जो आपको स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

### 8वां नियम

8वां रूल का मतलब है एक दिन में इंसान को लगभग 8 गिलास पानी पीना चाहिए। इतना पानी हेल्दी शरीर के लिए जरूरी है, आठ गिलास पानी शरीर को हाइड्रेटिड रखने में मदद करेगा।

### 7वां नियम (

सातवें नियम के अनुसार मनुष्य को रोज 7 घंटों की भरपूर नींद लेनी चाहिए। इतनी नींद आपकी थकान और कमजोरी दूर करेगी। 7 घंटे की नींद से आप स्ट्रेस फ्री रहेंगे और अगले दिन फ्रेश फील करेंगे।

### 6वां नियम

इस नियम के अंतर्गत आपको हर रोज कम से कम छह मिनट के लिए मेर्डिटेशन यानी ध्यान मुद्रा में बैठना चाहिए। 6 मिनट की मेर्डिटेशन से आपका माइंड रिलैक्स रहेगा और दिमाग तेज चलेगा।



हेल्दी रहने में कैसे मदद करता है

# 9-1 नियम

### 5वां नियम

5वें रूल में आपको अपने भोजन पर ध्यान देना होगा, इसका मतलब है एक दिन में अपनी डाइट में पांच फल और सब्जियों का सेवन करना। इस डाइट में कोई दो सब्जी और तीन फल या फिर तीन सब्जी और दो फल खाने चाहिए।

### चौथा नियम

इसमें आपको एक दिन में चार ब्रेक लेकर रिलैक्स करना है या वॉक करनी है। चौथे नियम में दिन में काम से आपको चार ब्रेक लेने हैं, खासकर वो लोग जो डेस्क जॉब करते हैं। इस चौथे नियम को फॉलो करते हुए हर थोड़ी देर में अपने डेस्क से उठकर वॉक करें या कुछ समय का ब्रेक लें।

### तीसरा नियम

इस रूल का मतलब है दिन में 3 मील खाना। यानी ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर। इन तीनों मील्स को अवॉइड करने से बचें। ये तीन शॉर्ट मील्स हो सकती हैं लेकिन पौष्टिक होनी चाहिए।

### दूसरा नियम

दूसरे नियम में आपको अपने खाने और सोने का समय निर्धारित करना है। इस बात का पूरा ध्यान रखें कि खाना खाने के लगभग दो घंटे बाद बिस्तर पकड़ें। इतना गैप मेंटेन करने से शरीर हेल्दी रहेगा, खाना भी सही से पचेगा और नींद भी बढ़िया आएगी।

### पहला नियम

इस नियम का सीधा मतलब फिजिकल एक्टिविटी से है। आपको दिन में कोई भी एक एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसमें आप कोई एक एक्सरसाइज भी चुन सकते हैं या फिर हर दिन कोई भी एक एक्सरसाइज को कर सकते हैं।

# पीछे चलना आगे चलने से बेहतर है?

**रिवर्स वॉकिंग** ये शब्द सुनने में थोड़ा अजीब जरूर लगता है लेकिन इसके फायदे जानकर आप भी 'मंत्रमुग्ध' हो जाएंगे।

जब भी हम वॉकिंग की बात करते हैं, तो हमारे मन में सीधा चलने का ही ख्याल आता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि उल्टा चलन, या जिसे रिवर्स वॉकिंग भी कहा जाता है, के भी आपने खास फायदे हो सकते हैं? हाल के वर्षों में, रिवर्स वॉकिंग फिटनेस के क्षेत्र में एक नई लहर बनकर उभरी है। इस लेख में हम जानेगे रिवर्स वॉकिंग के फायदों के बारे में और यह किस प्रकार से हमारे शरीर और मन के लिए लाभदायक है।

## संतुलन और एकाग्रता में सुधार

उल्टा चलना आपके शरीर के संतुलन और दिमाग की एकाग्रता को बेहतर बनाने में मदद करता है। जब आप रिवर्स वॉकिंग करते हैं, तो आपका पूरा ध्यान आपके शरीर के मूवमेंट पर केंद्रित होता है। इससे आपका दिमाग अधिक सक्रिय और जागरूक रहता है, जो एकाग्रता में सुधार करता है। इसके अलावा, यह आपके शरीर के संतुलन को बेहतर करने में भी सहायता करता है, जिससे आप गिरने या चोट लगने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

## वजन कम करने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायक

रिवर्स वॉकिंग एक बेहतरीन कार्डियो एक्सरसाइज मानी जाती है। इसे करते समय आपकी टांगों और कमर पर ज्यादा जोर पड़ता है, जिससे कैलोरी बर्न होती है और वजन कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, रिवर्स वॉकिंग से मांसपेशियों को भी अलग-अलग तरीकों से चुनौती मिलती है, जो उन्हें मजबूत और लचीला बनाती है। ईस्ट लंदन विश्वविद्यालय के फिजियोलॉजिस्ट विशेषज्ञ जैक मैकनामारा के अनुसार, रिवर्स वॉकिंग आपके शरीर की ताकत और स्ट्रैमिना को भी बढ़ाने में कारगर है।

## पीठ दर्द और घुटनों के लिए फायदेमंद

अगर आप पीठ दर्द या घुटनों के दर्द से परेशान हैं, तो रिवर्स वॉकिंग आपके लिए फायदेमंद हो सकती है। उल्टा चलने से आपकी रीढ़ की हड्डी और घुटनों पर कम दबाव पड़ता है, जिससे दर्द में राहत मिलती है। मेलबर्न के ला ट्रोब विश्वविद्यालय में फिजियोथेरेपी के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ.

बार्टन का कहना है कि रिवर्स वॉकिंग उन मांसपेशियों को सक्रिय करती है, जिन्हें हम आमतौर पर सीधा चलने के दौरान उपयोग नहीं करते।

## मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ रिवर्स वॉकिंग मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। जब आप उल्टा चलते हैं, तो आपका दिमाग नई और अलग-अलग गतियों पर ध्यान केंद्रित करता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है। इसके साथ ही यह एक्सरसाइज करने वालों



उल्टा चलने के अनोखे फायदे

को ध्यान और मेडिटेशन का भी अनुभव करती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

## सावधानी और सुरक्षा

हालांकि रिवर्स वॉकिंग के कई फायदे हैं, लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियों का पालन करना जरूरी है। उल्टा चलने के दौरान पीछे दिखाई नहीं देता, जिससे गिरने या चोट लगने का खतरा रहता है। इसलिए, इसे करने से पहले एक सपाट और खुली जगह चुनें और धीरे-धीरे इसकी प्रैक्टिस करें। एक बार आप इस पर नियंत्रण या लेते हैं, तो यह आपके लिए आसान हो जाएगी और इसके सभी फायदों का लाभ उठा सकेंगे।

रिवर्स वॉकिंग एक अद्भुत और प्रभावी एक्सरसाइज है जो शरीर और मन दोनों के लिए फायदेमंद है। हालांकि इसे करना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन सही तरीके और सावधानी से करने पर यह एक सुरक्षित और स्वस्थ विकल्प संवित हो सकता है। तो अगली बार जब आप वॉकिंग के लिए जाएं, तो इसे आजमाएं और देखें कि यह आपके लिए कैसे काम करता है।

# 9वीं कक्षा में स्कूल छोड़ने वाली इस महिला ने लिखी किताब, अब विश्वविद्यालयों में हुई शामिल

तिरुवनंतपुरम एस धनुजा कुमारी, जिन्होंने 9वीं कक्षा में पढ़ाई छोड़ दी थी, आज अपनी किताब चेंगलचूला में मेरा जीवन के लिए पहचानी जाती है। इस किताब को कनूर विश्वविद्यालय के बीए और कालीकट विश्वविद्यालय के एमए पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। धनुजा की कहानी एक प्रेरणादायक यात्रा का प्रतीक है, जो संघर्ष और धैर्य की मिसाल प्रस्तुत करती है। वह इमारत जिसके सामने से हर दिन काम पर जाते वक्त गुजरती थीं। उसी तिरुवनंतपुरम राजभवन की इमारत से एस धनुजा कुमारी को न्योता आना कोई साधारण बात नहीं थी। धनुजा कचरा इकट्ठा करने वाले एक सरकारी संगठन हरित कर्म सेना की सदस्य हैं। यहां अंबालामुक्कू के रवि नगर की संकरी गलियों में अभी भी वह कचरा इकट्ठा करते हुए देखी जा सकती हैं।

## धनुजा की अद्वितीय यात्रा

धनुजा, जो तिरुवनंतपुरम के अंबालामुक्कू के रवि नगर की संकरी गलियों में कचरा इकट्ठा करने का काम करती हैं, को हाल ही में केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान द्वारा स्वतंत्रता दिवस पर सम्मानित किया गया। यह सम्मान उन्हें उनके योगदान और उनकी किताब के लिए मिला, जिसे विश्वविद्यालयों ने पाठ्यक्रम में शामिल किया है।

## अच्छे-बुरे एहसास

धनुजा, जो तिरुवनंतपुरम की दृग्गी बस्ती चेंगलचूला (अब राजाजी नगर) में जन्मीं और पली-बड़ीं, अब 48 साल की हो चुकी हैं। उनके माता-पिता के बीच अक्सर झगड़े होते रहते थे, जिसके कारण उन्हें एक ईसाई कॉन्वेंट में भेज दिया गया। केरल के कोल्लम स्थित सीएसआई आवासीय स्कूल में चौथी से छठी कक्षा के दौरान, ननों ने उन्हें हर दिन की अच्छी और बुरी घटनाओं को एक छोटी नोटबुक में लिखने को कहा। यही उनकी पहली रचनाएँ थीं।

## पुलिस के लिए याचिका लिखने से लेखन की शुरुआत

धनुजा याद करती है कि उस समय उनकी कॉलोनी की छाविठीक नहीं थी और उन्हें अक्सर पुलिस को याचिकाएं लिखनी पड़ती थीं। लोग उन्हें इस काम के लिए बुलाते थे, क्योंकि वे याचिकाओं को विस्तार से और प्रभावी तरीके से लिखती थीं। इससे उन्हें अपनी भाषा को सुधारने में मदद मिली। उनका कहना है कि वे एक कल्पनाशील लेखिका नहीं हैं; जो भी लिखा है, वह चेंगलचूला के जीवन के अनुभवों से प्रेरित है। प्रसिद्ध मलयाली लेखिका विजिला चिराप्पड़ ने उन्हें अपनी रचनाओं को एक किताब के रूप में प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित किया।



चेंगलचूला में जीवन की झलक

धनुजा का जन्म और पालन-पोषण तिरुवनंतपुरम की दृग्गी बस्ती चेंगलचूला (अब राजाजी नगर) में हुआ। बचपन में उन्होंने अपने माता-पिता के झगड़ों के कारण एक ईसाई कॉन्वेंट में शिक्षा प्राप्त की। यहाँ पर ननों ने उन्हें अपनी भावनाओं और अनुभवों को नोटबुक में लिखने के लिए प्रेरित किया, जो उनकी पहली रचनाएँ थीं।

## जीवन की कठिनाइयों और लेखन की शुरुआत

धनुजा ने 14 साल की उम्र में शादी कर ली और अपनी पढ़ाई 9वीं कक्षा में ही छोड़ दी। बावजूद इसके, उन्होंने कागज की कतरनों और अखबार के टुकड़ों पर लिखना जारी रखा। उनकी किताब में उन्होंने जाति आधारित भेदभाव, गरीबी, और व्यक्तिगत संघर्षों को संजोया है। प्रसिद्ध मलयाली लेखिका विजिला चिराप्पड़ ने उनकी रचनाओं को एक किताब के रूप में प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित किया।

## किताब की सफलता और विश्वविद्यालयों में शामिल होना

धनुजा की किताब “चेंगलचूला में मेरा जीवन” को अब कनूर विश्वविद्यालय और कालीकट विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों में शामिल किया गया है। यह एक बड़ी उपलब्धि है और उनके जीवन के संघर्ष और सफलता की कहानी को उजागर करता है। धनुजा का कहना है कि यह किताब उनके अनुभवों और जीवन की सच्चाई को दर्शाती है, जो उन्हें और उनके समुदाय को प्रेरित करती है। धनुजा की कहानी एक प्रेरणादायक उदाहरण है कि कैसे जीवन की कठिनाइयों के बावजूद दृढ़ता और मेहनत से सफलता प्राप्त की जा सकती है। उनकी किताब न केवल उनके जीवन की कहानी को साझा करती है बल्कि समाज के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश भी भेजती है।

# पढ़ाई के नाम पर चिढ़ता है आपका बच्चा? तो ये ट्रिक आ सकते हैं आपके काम

पुस्तक सप्ताह के दौरान, हम सोशल मीडिया पर अपनी पसंदीदा पुस्तकों के पात्रों की तरह सजे-धंजे खुश बच्चों की अनगिनत तस्वीरें देखेंगे, जबकि स्कूल पढ़ने के लिए रोजाना कार्यक्रम आयोजित करते हैं। यह कई बच्चों के लिए मजेदार समय होता है, जो हैरी पॉटर या डॉग मैन की हरमाइन की तरह तैयार होने और अपने दोस्तों तथा शिक्षकों के साथ किताबों के बारे में बात करने का मौका पाकर खुश होते हैं। लेकिन क्या होगा अगर आपके बच्चे को पढ़ना पसंद ही नहीं हो? यह दुनिया के कई हिस्सों में एक बढ़ती हुई चुनौती है।

## पढ़ने का आनंद नहीं लेते बच्चे

2023 के एक सर्वेक्षण में पाया गया कि ब्रिटेन में आठ से 18 साल के 50 प्रतिशत से ज्यादा बच्चे अपने खाली समय में पढ़ने का आनंद नहीं लेते हैं। अमेरिका में, 13 साल के सिर्फ 14 प्रतिशत छात्र ही हर रोज़ मौज़-मस्ती के लिए पढ़ते हैं। ऑस्ट्रेलिया में, यह थोड़ा बेहतर है - लेकिन पांच से 14 साल के लगभग 30 प्रतिशत ऑस्ट्रेलियाई बच्चों का कहना है कि वे मौज़-मस्ती के लिए नहीं पढ़ते हैं। अगर आपका कोई बच्चा पढ़ने के प्रति पूरी तरह अनिच्छुक है, तो आप क्या कर सकते हैं? सबसे अच्छा पहला कदम यह पता लगाना है कि ऐसा क्यों है।

## बच्चों के लिए पढ़ना क्यों महत्वपूर्ण है

अगर बच्चे को पढ़ना पसंद नहीं है, तो उसे "पास" कर देना लुभावना लग सकता है, लेकिन इससे उन्हें लंबे समय में मदद नहीं मिलेगी। ज्यादातर नौकरियां पढ़ने और लिखने पर निर्भर करती हैं - यहां तक कि वे भी जो ज्यादा व्यावहारिक हैं। उदाहरण के लिए, ट्रेड में बहुत सारे फॉर्म, निर्देश और प्रमाणन शामिल होते हैं। एक बार जब बच्चे को पढ़ना सिखा दिया जाता है, तो उसे इसमें अच्छा होने के लिए - या कम से कम काफी अच्छा होने के लिए अभ्यास करने की ज़रूरत होती है। यही कारण है कि पढ़ना पसंद करना, या कम से कम इससे नफरत न करना, महत्वपूर्ण है। इससे बच्चे अभ्यास करते हैं।

## क्या कारण है?

कई कारण हैं जिनके चलते एक बच्चा कह सकता है कि उसे पढ़ना पसंद नहीं है:

- 1) हो सकता है कि वह कक्षा में दूसरे बच्चों की तरह पढ़ने में उतना अच्छा न हो, इसलिए वह - अपने स्वयं के अवलोकन या दूसरों से मिलने वाली प्रतिक्रिया से यह धारणा बना लेता है कि वह पढ़ने में अच्छा नहीं है।
- 2) इससे उसे चिंता हो सकती है या पढ़ने से डर भी लग सकता है, खासकर दूसरे लोगों के सामने।
- 3) इसलिए वह बुरा महसूस करना बंद करने के लिए पढ़ने से बचता है।



आप मूल कारण का पता कैसे लगा सकते हैं?

शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह यह सोचना है कि आपका बच्चा पढ़ने के बारे में क्या कहता है, या उसने अतीत में क्या कहा है। क्या ऐसा कोई मौका है कि उसे स्कूल में पढ़ने में दिक्कत हो रही है? क्या उसे लगता है कि वह पढ़ने में "बुरा" है? क्या पढ़ने से उसे चिंता होती है या वह "बेचैन" महसूस करता है? क्या वह सक्रिय रूप से पढ़ने से बचने

की कोशिश करता है? क्या उसे पढ़ने के लिए कुछ ऐसा ढूँढ़ना मुश्किल लगता है जो उसे रुचिकर लगे? अगर कुछ भी दिमाग में नहीं आता है, तो आप अपने बच्चे से एक सौम्य तरीके से बात करने की कोशिश कर सकते हैं यह देखने के लिए कि क्या इनमें से कोई भी चीज़ उसके लिए समस्या है। अगर आपको चिंता है कि यह बहस में बदल सकता है, या वह कह सकता है "मुझे नहीं पता, मुझे यह बिल्कुल पसंद नहीं है", तो उसके शिक्षक से पूछें। उनके शिक्षक को पता होना चाहिए कि आपका बच्चा अपनी पढ़ने की क्षमता और पढ़ने के बारे में भावनाओं के मामले में कक्षा में कहाँ बैठता है, और क्या वह किसी कारण से पढ़ने से बचने की कोशिश करता है।

## दूसरी राय

अगर आपको दूसरी राय की ज़रूरत है, तो आप अपने बच्चे को पढ़ने के विशेषज्ञ के पास ले जा सकते हैं। उनसे पहले ही पूछें कि क्या वे आपके बच्चे के आत्मविश्वास, जुड़ाव और पढ़ने के प्रति भावनाओं के साथ-साथ उसके कौशल का भी आकलन कर सकते हैं। ये सभी इस बात में भूमिका निभाते हैं कि आपका बच्चा कितना अच्छा पढ़ता है और उसे पढ़ने में कितना मज़ा आता है। यह भी सुनिश्चित करें कि विशेषज्ञ परिणामों के आधार पर अगले कदमों के बारे में सुझाव दे सके, न कि आपको बिना किसी कार्रवाई के परिणाम दे दे।

## आप घर पर क्या कर सकते हैं?

सबसे पहले, अपने बच्चे को उन विषयों पर किताबें या लेख खोजने में मदद करें जो वास्तव में उनकी रुचि के हैं। उन्हें स्थानीय पुस्तकालय या किताबों की दुकान पर ले जाएं ताकि वे अपनी किताब खुद चुन सकें। उनकी रुचियों में रुचि दिखाएं। दूसरा, अपने बच्चे को उनके पढ़ने के लिए एक सार्थक लक्ष्य खोजने में मदद करें। क्या वे एक श्रृंखला की सभी किताबें पढ़ने के लिए दृढ़ हैं? या क्या उनके पास अधिक व्यावहारिक लक्ष्य हैं? इस बात में रुचि दिखाएं कि वे अपने लक्ष्य की ओर कैसे बढ़ रहे हैं। तीसरा, अपने बच्चे की पढ़ने की कोशिश का समर्थन करें, जो उनकी धारणा है कि वे अपने पढ़ने के लक्ष्यों को पूरा कर सकते हैं। अगर उनकी प्रगति धीमी है तो निराशा दिखाने से बचने की कोशिश करें। वे अपने पढ़ने के माध्यम से क्या सीख रहे हैं, इसमें रुचि लें।

# ये छोटी-छोटी गलतियां बिगड़ देती हैं खाने का स्वाद

किचन में खाना बनाना एक कला है, जिसमें छोटी-छोटी गलतियां खाने के स्वाद को खराब कर सकती हैं। यहां कुछ आम गलतियां दी गई हैं जिनसे बचने के उपाय और किचन टिप्प बताए गए हैं। इन टिप्प को अपनाकर आप अपने किचन में खाने का स्वाद बेहतर बना सकते हैं और सामान्य गलतियों से बच सकते हैं।

## खाने का स्वाद खराब करने वाली गलतियां



- मसालों की अधिकता या कमी से खाने का स्वाद बिगड़ सकता है। मापकर और संतुलित मात्रा में मसाले डालें।
- नमक का संतुलन खाने के स्वाद में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। धीरे-धीरे और चखकर नमक डालें।
- ताजगी और गुणवत्ता वाली सामग्री का चयन करें। बासी या खराब सामग्री का उपयोग करने से स्वाद खराब हो सकता है।
- अधिक पकाने से खाना जल सकता है और कम पकाने से कच्चा रह सकता है। सही समय और तापमान का ध्यान रखें।
- सामग्री को अच्छे से मिलाएं ताकि मसाले और स्वाद समान रूप से वितरित हो सकें।

## सही बर्तनों का करें उपयोग

- विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के लिए सही बर्तनों का उपयोग करें। गलत बर्तन का उपयोग करने से खाना सही से पक नहीं पाता।

- कुछ व्यंजन ढक्कर पकाने पर ही अच्छे से पकते हैं और उनका स्वाद बढ़ता है। ढक्कर पकाने की आवश्यकता वाले व्यंजनों को बिना ढके न पकाएं।
- खाना पकाने के लिए सही तापमान का ध्यान रखें। अत्यधिक तेज आंच पर खाना जल सकता है और धीमी आंच पर खाना कच्चा रह सकता है।

## किचन टिप्प

- सभी सामग्री को पहले से काटकर और मापकर तैयार रखें। इससे खाना बनाने में आसानी होगी और कोई भी सामग्री छूटेगी नहीं।
- मसालों को हल्का भूनने से उनका स्वाद उभरकर आता है। खासकर खड़े मसालों को भूनकर पीसें।
- व्यंजन के अनुसार सही तेल का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, भारतीय खाने के लिए सरसों का तेल, तिल का तेल या धी का उपयोग करें।
- खाना बनाने में धैर्य रखें। जल्दीबाजी में खाना बनाने से स्वाद बिगड़ सकता है।
- खाना पकाने का सही समय जानें और उसका पालन करें। कुछ व्यंजन धीमी आंच पर पकाने पर ही अच्छे बनते हैं।

# शादी के बाद पहली फैमिली ट्रिप पर कभी ना करें ये 5 गलतियाँ

हर लड़की शादी के बाद अपने पति के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताना पसंद करती है, खासकर जब वह अपने पति के साथ कहीं बाहर घूमने जाती है। आपका ऐसा करना सही भी है, लेकिन जब आप शादी के बाद पहली बार फैमिली ट्रिप पर जाती हैं, तो आपको पति से ज्यादा समय परिवार के साथ बिताना चाहिए। अगर आप फैमिली ट्रिप पर पूरा समय पति के साथ ही व्यस्त रहेंगी, तो परिवार के सदस्यों को ऐसा लग सकता है कि आप घमंडी हैं और आपको केवल अपने पति के साथ रहना अच्छा लगता है, आपको परिवार से कोई मतलब नहीं है। इसलिए जब आप फैमिली ट्रिप पर जाएँ तो ये 5 गलतियाँ करने से बचें।

## पति के साथ ही व्यस्त ना रहें

फैमिली ट्रिप पर आप हर समय अपने पति के साथ ही व्यस्त ना रहें और ना ही केवल उनसे बातचीत करते रहें। आपको यह समझना होगा कि यह कपल ट्रिप नहीं है, बल्कि फैमिली ट्रिप है, इसलिए फैमिली के साथ आपको ज्यादा समय बिताना है और उन्हें जानने व समझने की कोशिश भी करनी है। तभी आप सबके साथ अच्छी बॉन्फिंग बना पाएंगी।

## पैसे खर्च करने में कंजूसी

### ना दिखाएँ

आप जब फैमिली ट्रिप पर जाएँ तो यह ना सोचें कि इतने लोग हैं, आपको पैसे खर्च करने की क्या जरूरत है, कोई भी पेमेंट कर देगा। अगर आप पहली फैमिली ट्रिप पर ही कंजूस बन जाएंगी, तो परिवार के सदस्य अगली बार आपके साथ आना भी पसंद नहीं करेंगे। ऐसा करने के बजाए आप पहल करके पेमेंट करें और सबको खुश रखने की कोशिश करें, ताकि पहली फैमिली ट्रिप पर सब दिल खोलकर एन्जॉय कर सकें।

### केवल कपल फोटो ही किलक ना करें

शादी के बाद आप अपने पति के साथ हर पल को एन्जॉय



करना चाहती हैं, इसलिए आप ट्रिप पर पति के साथ खूब सारी फोटो किलक करके इस ट्रिप को यादगार बनाना चाहती हैं। लेकिन फैमिली ट्रिप पर आपका इस तरह से रोमांटिक होने से परिवार के बाकी सदस्य थोड़ा असहज महसूस कर सकते हैं और ऐसा भी हो सकता है कि वे आपस में मिलकर आपकी बुराई भी करें। इसलिए फैमिली ट्रिप पर अपने रोमांस को थोड़ा काबू में रखने की कोशिश करें।

### पति से नाराजगी ना दिखाएँ

जब आप पहली बार फैमिली ट्रिप पर घूमने के लिए जाएँ तो कभी भी किसी बात को लेकर सबके सामने पति से नाराजगी ना दिखाएँ और ना ही लड़ाई करने की कोशिश करें। अगर आप ऐसा करती हैं तो सब यही सोचेंगे कि अभी शादी को चार दिन भी नहीं हुए हैं और आप दोनों इस तरह से एकदूसरे के साथ झगड़ते हैं।

### शांत रहने के बजाए

### सबसे बात करें

फैमिली ट्रिप पर सबका सम्मान करना अच्छी बात है, लेकिन इसका यह बिलकुल भी मतलब नहीं है कि आप एकदम शांत रहें और किसी से कुछ भी ना कहें। आप इस ट्रिप पर दिल खोलकर सबके साथ बात करें और साथ समय बिताएं, ताकि आपका यह पहला ट्रिप परिवार के साथ यादगार रहे।



7 फूड आइटम से करें क्लीनिंग, घर चमकने लगेगा

## फूड आइटम्स से घर को चमकाएं

क्या है वो फूड आइटम, जिनसे आप अपने घर को चमका सकते हैं और साथ ही अपने पैसे की बचत भी कर सकते हैं।

अपने घर को साफ-सुथरा रखना आखिर किसे पसंद नहीं है। हर दिन घर की अच्छे से साफ-सफाई करना मुमकिन नहीं होता है। लेकिन आप हफ्ते में दो बार घर की अच्छे से सफाई कर सकते हैं। इसके लिए आप बाजार से तमाम तरह के क्लीनर लाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है आपके किचन में ही आप के घर की साफ-सफाई का खजाना है। यह फूड आइटम टेस्टी होने के साथ घर की सफाई भी कमाल की करते हैं। चलिए आपको बताते हैं क्या है वो फूड आइटम, जिनसे आप अपने घर को चमका सकते हैं और साथ ही अपने पैसे की बचत भी कर सकते हैं।

### कोला

कोला से किचन सिंक के क्लॉग को साफ किया जा सकता है। इसके साथ ही जंग से छुटकारा पाने के लिए भी आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए कोक में जंग लगे सामान को रातभर रखकर छोड़ दें।

### इस्तेमाल किए हुए टी बैग्स

ज्यादा तेल वाले व्यंजनों को बनाने के बाद बर्तन में चिकनाहट जमा हो जाती है। यह कई बार साबुन या जेल से धोने पर भी नहीं निकलता है। ऐसे में यदि आपके पास यूज़ टी बैग्स हैं, तो इसे गर्म पानी से भरे सिंक में गंदे बर्तनों के साथ कुछ देर के लिए डालकर छोड़ दें।

### वाइट विनेगर

नलों पर अक्सर लाइन स्केल और वॉटरमार्क बन जानते हैं। जिसे साफ करने के बाद भी हटाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में एक टी टॉवल को वाइट विनेगर में भिगोकर 10 मिनट के लिए नल पर छोड़ दें। सिंक को साफ करने के लिए भी सिरके का इस्तेमाल कर सकते हैं।



सफेद ब्रेड

सफेद ब्रेड का इस्तेमाल सांचों से धूल पोंछने और बचे हुए मीट के टुकड़ों और ग्रीस को साफ करने के लिए किया जा सकता है। इसके साथ ही कांच की चीज टूट जाने पर उसे अच्छी तरह से समेटने के लिए ब्रेड के स्लाइस मददगार होते हैं।

### कैचप

तांबे के बर्तनों पर लगे दाग धब्बों को हटाने के लिए कैचप एक इस्तेमाल किया जा सकता है। इतना ही नहीं कैचप से पीतल, स्टालिंग चांदी और ज्वेलरी को भी साफ करके चमकाया जा सकता है।

### नींबू

नींबू का रस आपके घर की साफ-सफाई में कई बेहतरीन तरीकों से काम आ सकता है। नींबू के रस में साइट्रिक एसिड काफी अच्छी मात्रा होता है और इसलिए क्लीनिंग के दौरान इसका इस्तेमाल करना काफी अच्छा होता है। आप अपने माइक्रोवेव को साफ करने के लिए नींबू के रस का उपयोग कर सकती हैं या फिर इससे एक ऑल पर्पस क्लीनर भी तैयार किया जा सकता है।

### प्याज

प्याज तो हम सभी की किचन में हमेशा ही मौजूद होता है। आप इसकी मदद से ग्रिल को साफ कर सकते हैं। ग्रिलिंग के बाद कुछ अवशेषों के कारण ग्रिल्स गंदे हो जाते हैं। लेकिन ऐसे में प्याज आपके काम आएंगे। आपको बस इतना करना है कि आप एक प्याज को आधा काटें और फिर इसे ग्रिल पर रगड़ें। कुछ ही समय में वह फिर से चमकरने लगेगी।



पेयरेट्रस बनना एक अनमोल अनुभव है, लेकिन इसमें जुड़ी जिम्मेदारियों का सामना भी करना पड़ता है। खासकर, जब शिशु की नींद की बात आती है। कई माता-पिता अपने बच्चे को रात को सुलाने में संघर्ष करते हैं, जिससे उनकी नींद और दिनचर्या प्रभावित होती है। यदि आप भी इस समस्या का सामना कर रहे हैं, तो यहां हम आपको पांच असरदार टिप्पणी दे रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने शिशु को अच्छी नींद दिला सकते हैं।

आइए जानते हैं

ये टिप्पणी-

पेयरेट्रस बनना एक अनमोल अनुभव है,

है। यह आदत बच्चे को अपने खुद के सोने के रूटीन से जुड़ने में मुश्किलें उत्पन्न कर सकती है। इसलिए, कोशिश करें कि आपके बच्चे को सोने के समय की रूटीन से जोड़ें न कि देखभाल करने वाले की मौजूदगी से। यदि आप वर्तमान में अपने बच्चे को झुलाते हैं, तो धीरे-धीरे इस आदत को कम करने का प्रयास करें ताकि बच्चा खुद ही सोने के लिए तैयार हो सके।

**सोने के समय पर बारीकी से नजर रखें**

बच्चे के नींद के संकेतों को पहचानना महत्वपूर्ण है। यदि बच्चा बहुत थका हुआ है, तो यह उसकी नींद में बाधा डाल सकता है। अपने बच्चे के नींद के संकेतों पर ध्यान दें, जैसे

## बच्चे

# को सुलाने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्पणी आराम से आ जाएंगी उसे नींद



### निर्धारित सोने का समय

शिशुओं को नियमित सोने का समय एक सुरक्षित और आरामदायक वातावरण प्रदान करता है। यह सुनिश्चित करता है कि आपका बच्चा सोने से पहले एक सामान्य और पूर्वानुमानित रूटीन का पालन करे। रोजाना एक ही क्रम में काम करें, जैसे गर्म पानी से स्नान, हल्की मालिश, पजामा पहनना, कहानी पढ़ना या लोरी गाना। यह रूटीन आपके बच्चे को नींद का संकेत देता है और उनकी नींद की तैयारी को आसान बनाता है। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि सोने का माहौल शांत और सुखदायक हो।

### देखभाल करने वाले पर निर्भरता कम करें

जब आपका बच्चा देखभाल करने वाले के साथ बहुत अधिक समय बिताता है, तो वह उसे सोने के समय भी चाहता

आंखों को रगड़ना, जम्हाई लेना, या चिड़चिड़ापन। जब आप देखें कि बच्चा सोने के संकेत दे रहा है, तो उसे तुरंत बिस्तर पर सुलाने की कोशिश करें। एक निश्चित समय पर सोने की आदत डालने से बच्चे की आंतरिक घड़ी भी सही रहती है, जिससे नींद में सुधार होता है।

### सोने का माहौल बनाएं

शिशु को सुलाने के लिए उसका सोने का माहौल भी महत्वपूर्ण होता है। सुनिश्चित करें कि शिशु का बेडरूम आरामदायक और शांत हो। अंधेरा और सर्दी से बचाव के लिए एक अच्छा माहौल तैयार करें। एक आरामदायक गद्दा और सही तापमान भी महत्वपूर्ण है। इससे बच्चे को नींद आने में मदद मिलती है और वह अच्छी नींद ले सकता है।

### शिशु को खुद सोने का मौका दें

कभी-कभी बच्चे को खुद सोने का मौका देना भी आवश्यक होता है। शिशुओं को खुद सोने की आदत डालने से उनकी नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। इसे धीरे-धीरे करें और शिशु को अपने आप सोने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे उनका आत्मनिर्भरता बढ़ेगा और नींद की आदतें भी सुधरेंगी। इन आसान और प्रभावी टिप्पणी को अपनाकर आप अपने शिशु की नींद में सुधार कर सकते हैं। सही सोने की आदतें और आरामदायक माहौल शिशु को अच्छी नींद प्रदान करने में मदद करेंगे, जिससे न सिर्फ उसका स्वास्थ्य बेहतर होगा बल्कि आप भी एक अच्छी रात की नींद का आनंद ले सकेंगे।

# एनीमिया से परेशान लोगों के लिए वरदान हैं ये 5 सुपरफूड्स! आज से ही डाइट में करें शामिल

एनीमिया की बीमारी में इंसान के शरीर में खून की कमी हो जाती है। इससे शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल गिर जाता है जिससे मरीज कमज़ोर और थका हुआ रहता है। कई बार ये लोग अपने रोजमर्रा के काम भी करने में कठिनाई महसूस करते हैं। ये 5 सुपरफूड्स खाने से हीमोग्लोबिन बढ़ेगा।

एनीमिया की बीमारी के मामले आए दिन बढ़ रहे हैं। यह बीमारी वैश्विक स्तर पर हेल्थ कंसर्न का रूप लेने लगी है। इस बीमारी में मरीज के शरीर से हीमोग्लोबिन का स्तर गिरने लगता है, जिससे आयरन और खून की कमी होने लगती है। ऐसी स्थिति में पीड़ित को कई परेशानियां, जैसे बाल झड़ना, चलने-फिरने से लेकर सांस लेने में भी दिक्कतें होती हैं।

## क्या होता है कम हीमोग्लोबिन से

कम हीमोग्लोबिन से इंसान के शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन सप्लाई नहीं हो पाती है। हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में रेड ब्लड सेल्स भी कम बनते हैं। इसकी कमी से मरीज के शरीर में विटामिन बी-12 की भी कमी हो जाती है। गंभीर मामलों में तो पीड़ित सीदियां तक चढ़ नहीं पाता है। इसके अलावा, बाल झड़ना, वेट लॉस, शरीर का पीला पड़ना और सांस लेने में तकलीफ महसूस करना शामिल है।

**इन 5 फूड्स के सेवन से बढ़ जाएगा शरीर में हीमोग्लोबिन**

## चुंकंदर

चुंकंदर में भरपूर मात्रा में आयरन, मैग्नीशियम, कॉपर से लेकर विटामिन बी-12, विटामिन बी-1, बी-6, बी-2 और विटामिन-सी की पूर्ति होती है। रोजाना चुंकंदर खाने से शरीर में रेड ब्लड सेल्स का लेवल बढ़ता है। आप चाहें तो चुंकंदर का जूस बनाकर भी पी सकते हैं।

## पालक

पालक एनीमिया पीड़ितों के लिए फायदेमंद होती है, खासकर उन मरीजों के लिए जिनके शरीर में फॉलिक एसिड की कमी रहती है। पालक खाने से विटामिन बी-12 की कमी पूरी होती है। पालक खाने से शरीर की इम्यूनिटी भी मजबूत



होती है। इसलिए एनीमिया पीड़ितों को पालक और हरी पत्तेदार सब्जियों का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

## सहजन के पत्ते

सहजन के पत्तों को आयुर्वेद का खजाना माना जाता है। इसमें पोटेशियम, प्रोटीन, बीटा कैरोटीन, फॉलिक एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स कूट-कूटकर भरे हुए हैं। मोरिंगा के पत्ते एनीमिया ही नहीं, कई अन्य बीमारियों का भी इलाज करने में सफल हैं। सहजन के पत्ते खाने के लिए आप ताजे पत्तों का सूप बनाकर पी सकते हैं या फिर इन पत्तों को सुखाकर पाउडर तैयार कर लें। इस पाउडर को आप रोज सुबह एक गिलास पानी के साथ ले सकते हैं।

## काले तिल

ये छोटे-छोटे तिल कैल्शियम, विटामिन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसे एनीमिया के लिए जादुई फूड माना जाता है। काले तिल खाने से शरीर में तेजी से आयरन की पूर्ति होती है। इसे खाने के लिए आप 1 चमच काले तिल को 1 गिलास पानी में रातभर भिगोकर रखें और सुबह पी लें।

## खजूर

खजूर आयरन, फाइबर, पोटेशियम और विटामिन का अच्छा स्रोत है। इन सभी न्यूट्रिएंट्स से शरीर को बढ़त लाभ मिलता है। खजूर शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है। रोज खजूर और दूध पीने से खून की कमी दूर होती है।

इसके अलावा, रोज खाली पेट रातभर तांबे के गिलास में रखा पानी पी सकते हैं। ध्यान रहे, तांबे बाला पानी दिन में सिर्फ एक बार सुबह पीना चाहिए। पूरे दिन इस पानी को पीने से सेहत को नुकसान भी हो सकता है।

# कहीं आप तो नहीं कूड़ा समझकर फेंकते हैं आंवले के बीज? आज ही अपना लें ये द्रिक



आंवला के लाभों के बारे में तो आपने सुना ही होगा। मगर इनके बीजों में छिपे पौष्टिक गुणों के बारे में नहीं जानते होंगे। ये बीज बालों से लेकर इम्यूनिटी और डाइजेशन को भी सुधार देते हैं। बस ऐसे करना होगा रोजाना सेवन।

आंवला के गुणों के बारे में बहुत बात कर ली, अब बात करते हैं इनके बीजों के बारे में। अगर आप भी इसके बीजों को कूड़ा समझकर फेंक देते हैं तो अब से न करें। इन बीजों में छिपा है सेहत का खजाना, जो आपको रोजाना खाने से कई प्रकार की गंभीर बीमारियों से बचा सकता है। आंवला के बीजों में कैल्शियम, पोटैशियम, कैरोटीन, विटामिन-बी और फास्फोरस होता है, जो आपकी स्किन से लेकर बालों की कई समस्याओं को दूर करने में सहायक हैं। जानिए इसके लाभों के बारे में और कैसे करें सेवन?

## आंवला के बीज हैं बड़े फायदेमंद इम्यूनिटी

आंवला के बीजों का रोजाना सेवन करने से इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। आंवला के बीज विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इम्यूनिटी स्ट्रांग होने से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

## स्किन प्रॉब्लम

अगर आपको त्वचा से संबंधित कोई समस्या है तो इसके

बीज यूज कर सकते हैं। इसके लिए आपको आंवला के बीजों को सुखाकर पाउडर बनाना होगा। इसके बाद इस पाउडर को नारियल के तेल के साथ मिलाकर पेस्ट बनाकर तैयार करना होगा। इससे स्किन पर पिंप्लस और दाग-धब्बे जैसी समस्याओं से राहत मिलेगी।

## कब्ज

जो लोग हमेशा कब्ज की समस्या से पीड़ित रहते हैं, उन्हें भी इसके बीजों का सेवन करना चाहिए। ये लोग बीज का पाउडर गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। अगर लगातार इस ड्रिंक को पिएंगे तो कब्ज की समस्या को जड़ से भी खत्म किया जा सकता है।

## संक्रमण से बचाएं

अगर आपको जल्दी किसी भी प्रकार का संक्रमण, चाहे स्किन का हो या कोई अंदरूनी समस्या, बनी रहती है तो भी इसके बीज का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप रोजाना आंवला के बीज का पाउडर शहद के साथ मिलाकर खा सकते हैं। शहद सूजन कम करने में भी फायदेमंद होता है।

## ओमेगा सोर्स

आंवला के बीज नेचुरल ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का सोर्स हैं। इसके नियमित सेवन से शरीर में ओमेगा की कमी नहीं होगी। ये बीज शाकाहारी लोगों के लिए बेस्ट ऑप्शन हैं।

## हार्ट हेल्थ

जिन लोगों का कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा रहता है, उन्हें दिल की बीमारियों का खतरा हमेशा रहता है। ये लोग आंवला के बीजों का सेवन कर सकते हैं। इससे उन्हें हार्ट रिलेटेड समस्याओं का जोखिम कम रहेगा।

## हेल्दी हेयर्स

अगर आपके बाल रुखे, डैमेज्ड या हेयरफॉल की दिक्कतें हैं तो इसके पाउडर को बालों में लगा सकते हैं। इसके लिए आपको मेहंदी में इसका पाउडर मिलाकर बालों में लगाना होगा और कुछ देर के लिए छोड़ना होगा। अगर आप मेहंदी नहीं लगाती तो हेयर वॉश के समय शैंपू में ही पाउडर मिलाकर बालों पर लगाएं।

## कैसे करें सेवन?

आंवला के बीजों को खाने का सही तरीका है, इन्हें आंवला से निकालकर पहले अच्छे से धो लें। इसके बाद धूप में सुखा लें। जब ये इतना सुख जाएं कि एक क्रंच महसूस हो, तो इन्हें मिक्सी में पीस लें। ध्यान रहे, अगर बीजों में नमी रहेगी तो ये सही से पीसेंगे नहीं। इन्हें आप नियमित रूप से सुबह या किसी भी समय एक गिलास गर्म पानी के साथ पी सकते हैं। सुबह खाली पेट पीना ज्यादा सही रहेगा।

# पैरों में खुजली और इचिंग से हैं परेशान तो देसी टोटके आएंगे काम

जिस तरह से हम अपने घेरे का ध्यान रखते हैं वैसे बाकी शरीर की केयर करनी भी जरूरी है। मानसून के मौसम में इक्न पर नमी रहने लगती है जिसके चलते कुछ लोगों को खुजली व इचिंग होती है। वहीं नमी के चलते और धूंटों शूज जैसी बंद फुटरियर पहनने से पैरों में नमी रहने लगती है। इक्न पर नमी और पसीने के चले खुजली होना आम सी समस्या है लेकिन अगर इस पर ध्यान ना दिया जाए तो यह इक्न को इचिंग, खुजली और फंगल इफेक्शन मी दे सकती है। अगर आपको भी नमी के चलते पैरों में, खासतौर पर उंगलियों में खुजली की समस्या हो रही है तो कुछ टिप्प फॉलो किए जा सकते हैं। ये धेरेलू नुस्खे इस समस्या को दूर करने में काफी फायदेमंद हैं।



## फिटकरी का पानी

फिटकरी एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होती है, जो पसीने से होने वाले इन्फेक्शन और खुजली को दूर करती है। एक बाल्टी गुनगुने पानी में थोड़ी सी फिटकरी डालें और उसमें 15-20 मिनट तक पैर डालकर रखें। बाद में अच्छे से सुखा लें।

## नीम के पत्ते

नीम की पत्तियों को पानी में उबालें और उस पानी से पैर धोएं। नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं, जो इन्फेक्शन और खुजली को कम करते हैं। इससे आपको जल्द राहत मिलेगी।

## टी ट्री ऑयल

टी ट्री ऑयल में भी एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल



गुण होते हैं। कुछ बूंदें टी ट्री ऑयल की नारियल तेल में मिलाकर पैरों पर लगाएं। यह खुजली और इन्फेक्शन को कम करने में मदद करता है।

## नारियल तेल और कपूर

नारियल तेल और कपूर का नुस्खा भी फायदेमंद है। नारियल तेल में थोड़ा सा कपूर मिलाकर खुजली वाले स्थान पर लगाएं। यह त्वचा को ठंडक पहुंचाता है और इंफैक्शन से बचाता है।

## एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल त्वचा को शांत करता है और खुजली से राहत दिलाता है। इसे प्रभावित स्थान पर लगाकर धीरे-धीरे मसाज करें।

## बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा और पानी का पेस्ट बनाकर इसे खुजली वाले स्थान पर लगाएं। बेकिंग सोडा त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित करता है और जलन कम करता है।

## कुछ और ध्यान देने वाली बातें

हमेशा सूती मोजे पहनें जिसमें हवा कोर्स होती रहे ताकि पैरों में पसीना कम आए। नियमित रूप से जूते और मोजे बदलें और उन्हें अच्छी तरह से सूखने दें। लगातार पैर धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह से सुखाएं, खासकर उंगलियों के बीच क्योंकि नमी इन्फेक्शन और खुजली को बढ़ा सकती है। अगर आपको पैरों में बहुत ज्यादा पसीना आता है तो पैरों में टैल्कम पाउडर या एंटीफंगल पाउडर का उपयोग करें। इससे पैरों को सूखा रखने में मदद मिलती है।

यदि धेरेलू उपायों से राहत नहीं मिलती है या परेशानी बढ़ रही है तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह किसी गंभीर इन्फेक्शन का संकेत भी हो सकता है।

# हाइड्रेशन के अलावा भी खीरा खाने से सेहत को होता है कई फायदे?

खीरा एक स्वास्थ्यवर्धक सब्जी है। इसे खाने से शरीर में हाइड्रेशन की कमी नहीं होती है। खीरे को उसकी भरपूर पानी की मात्रा के चलते जाना जाता है, पर क्या इसके अलावा भी खीरा खाने से कोई लाभ होता है?

खीरा किसी भी औसत में खाया जा सकता है। खीरा खाने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है। खीरा वेटलॉस में मदद करने वाली सबसे फायदेमंद सब्जी मानी जाती है। खीरे में विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं, मगर क्या खीरा खाने से सच में शरीर को कोई लाभ मिलता है, जानिए एक्सपर्ट्स की इस पर क्या राय है।

## क्या खीरे में कोई पोषक तत्व है?

हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रहने में मदद करता है। खीरा खाने से शरीर में ठंडक बनी रहती है, लेकिन इस सब्जी में बाकी सब्जियों के मुकाबले कम न्यूट्रिशन वाला माना जाता है। खीरे का 96% हिस्सा पानी का होता है, इसे कच्चा और पका हुआ दोनों तरीकों से खाया जा सकता है। खीरे में विटामिन बी, सी और कॉपर भी होता है, जो शरीर के लिए जरूरी होता है। जानिए इसके अन्य लाभों के बारे में।

## खीरा खाने के लाभ

### क्या है

लो कैलोरी- खीरे में सबसे कम कैलोरी पाई जाती हैं, मगर फिर भी यह सबसे ज्यादा फायदेमंद होती है।

मजबूत हड्डियां- खीरे में विटामिन K



होता है, जो हड्डियों के लिए महत्वपूर्ण तत्व है। इस विटामिन से शरीर में खून के थक्के भी नहीं बनते हैं।

पाचन क्रिया को सुधारे- खाने में खीरा खाने से पाचन क्रिया बेहतर रहती है। खीरा खाना जल्दी पचाने में मदद करता है। नियमित रूप से खीरा खाने से शौच की समस्याएं भी नहीं होती हैं।

विटामिन-सी- इस विटामिन से शरीर की इम्युनिटी स्ट्रांग रहती है, खीरे में भी विटामिन-सी के तत्व पाए जाते हैं। इसलिए खीरा जरूर खाना चाहिए।

स्किन के लिए फायदेमंद- खीरा स्किन में कोलेजन बूस्ट करता है, जिससे स्किन का टेक्सचर सही रहता है। खीरा खाने से स्किन ड्राई नहीं होती और न ही उस पर पिंपल-रिंकल्स निकलते हैं।

वेटलॉस- खीरा फाइबर युक्त होता है, इससे खाने से पेट ज्यादा समय तक भरा रहता है। इस तरीके से आपका वेट नहीं बढ़ेगा।

स्ट्रेस फ्री करें- खीरे में फ्लोवोनॉइड्स होते हैं जो आपको तनाव से मुक्त रखते हैं। खीरा खाने से मन रिलैक्स रहता है।

सूजन कम करें- खीरा एंटीऑक्साइडेंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का स्रोत है, जो शरीर में सूजन की समस्या को दूर करता है।

हालांकि, खीरा और भी कई तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर को तरह-तरह के लाभ पहुंचाता है।



# ऐसी हरकतें करते हैं तो हो जाएं सावधान!

## आपके दिमाग को अंदर से खा रहा

डिजिटल युग में स्मार्टफोन हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बना गया है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक, हर व्यक्ति फोन के साथ अकेले घंटों बिता सकता है। कोई खाने के साथ फोन यूज करता है तो कोई सोने से पहले घंटों गेम्स खेलता है तो लेकिन ये फोन आपके दिमाग का दुश्मन बनता जा रहा है क्योंकि लगातार स्मार्टफोन में ही आंखे गढ़ाए रहने से सिर्फ आंखों पर ही नहीं, दिमाग पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल आपको कई तरह की मानसिक संबंधी समस्याएं दे सकता है। यह हमारी रोजमर्रा की हैल्डी रूटीन को भी प्रभावित कर रहा है। जो लोग घंटों स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं उन्हें डिप्रैशन, तनाव, नींद की कमी जैसी कई समस्याएं भी घर सकती हैं। चलाए उन्हीं के बारे में आपको विस्तार से बताते हैं।

**स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल वाला हो सकता है इन समस्याओं का शिकार**

### अकेलेपन का सामना

यदि आप ऑफिस के काम या सीमित समय के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं तो यह नार्मल है लेकिन यदि आप अकेलापन महसूस कर रहे हैं और अपने खालीपन को भरने के लिए फोन का ज्यादा उपयोग कर रहे हैं तो यह चिंता का विषय हो सकता है। यह संकेत हो सकता है कि आप धीरे-धीरे डिप्रैशन का शिकार हो रहे हैं। अकेलेपन को दूर करने का सबसे बढ़िया तरीका अपने करीबियों से बात-चीत करें। अपना मनपसंद म्यूजिक सुनें या उस काम में खुद को बिजी करें जिसमें आपकी दिलचस्पी है।

### नींद की कमी

रात को सोने से पहले कुछ समय के लिए फोन का इस्तेमाल सामान्य बात हो सकती है, लेकिन यदि आप रात भर फोन पर लगे रहते हैं और यह आपकी नींद के पैटर्न को प्रभावित कर रहा है तो यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है। नींद की कमी आपके मूड को प्रभावित कर सकती है और आपको थका हुआ महसूस करवा सकती है और चिड़चिड़ापन भी।

### बार-बार फोन चेक करना

यदि आप बिना किसी विशेष कारण के बार-बार फोन चेक करते हैं तो यह एक चेतावनी संकेत हो सकता है। यह व्यवहार अक्सर बेचैनी, एंजाइटी या डिप्रेशन से जुड़ा होता है। यह दिखाता



है कि आप अपनी असंतोषजनक भावनाओं को फोन के माध्यम से भरने की कोशिश कर रहे हैं।



### ध्यान की कमी

यदि आप अपने काम या पढ़ाई के दौरान लगातार फोन पर लगे रहते हैं, तो यह आपके ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को कम कर सकता है और आपकी कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है।

### आंखों और स्क्रिन के लिए नुकसानदेह

फोन का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल आपकी आंखों के लिए बहुत नुकसानदेह है। इससे आपको आंखों में जलन, ड्राइनेस, थकान और काले धेरे की परेशानी हो सकती है। मोबाइल की ब्लू लाइट आपकी स्क्रिन को उम्र से पहले बूढ़ा बनाती है। इससे स्क्रिन पर जल्दी झुर्रियां आने लगती हैं।

### ऐसे में क्या करें?

अपने स्मार्टफोन के उपयोग को सीमित करें और दिन में कुछ समय के लिए ही इसे उपयोग में लाएं।

दिन में एक समय ऐसा निर्धारित करें जब आप पूरी तरह से फोन से दूर रहें। इससे आपको मानसिक आराम मिलेगा।

सोने से कम से कम एक घंटे पहले स्क्रीन का उपयोग न करें ताकि आपकी नींद प्रभावित न हो।

किताबें पढ़ना, व्यायाम करना या आउटडोर एक्टिविटीज करना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

यदि आप महसूस करते हैं कि आपका स्मार्टफोन, आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है तो मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें।

# प्रोटीन पाउडर के लिए नहीं खर्च करने होंगे हजारों! इन तरीकों से घर पर ही बनाएं

**मार्केट में प्रोटीन पाउडर सप्लीमेंट हजारों रुपये का आता है। घर में दही से और चने से प्रोटीन पाउडर कैसे बनाएं, इस बारे में आर्टिकल में जानेंगे।**

प्रोटीन शरीर के लिए काफी जरूरी होता है। इसलिए हर किसी को पर्याप्त प्रोटीन की मात्रा लेने की जरूरत होती है। प्रोटीन मसल्स गेन में मदद करता है, भूख को कम करता है और वेट लॉस में भी मदद कर सकता है। प्रोटीन की कमी पूरी करने के लिए फिटनेस फ्रीक लोग प्रोटीन सप्लीमेंट लेते हैं लेकिन आज भी ज्यादातर घरों में प्रोटीन पाउडर लेने का मना किया जाता है। लेकिन आज हम आपको घर पर प्रोटीन बनाने की ऐसी विधि बताएंगे जिससे आपको मार्केट से प्रोटीन खरीदने के लिए हजारों रुपये खर्च करने की झंझट नहीं होगी और न ही कोई साइड इफेक्ट होगा।

## दही के पानी से प्रोटीन

मार्केट से अगर कोई अच्छे ब्रांड का व्हे प्रोटीन खरीदता है तो उसकी कीमत करीब 5-6 हजार रुपए होगी। व्हे प्रोटीन को दूध से बनाया जाता है। दूध से पनीर बनाने के बाद जो पानी बचता, वही व्हे प्रोटीन होता है। व्हे प्रोटीन को दही, पनीर या छाछ से बनाया जा सकता है। दही हर किसी के घर में आसानी से मिल जाता है। दही से प्रोटीन बनाने के लिए एक खाली बर्टन के ऊपर छलनी या पतला कपड़ा लेकर उस पर ढंक दें। अब दही को उस खाली बर्टन में लें और उसे ऐसा ही रखा रहने दें। आप देखेंगे कि दही का पीले रंग का पूरा पानी नीच रखे बर्टन में आ जाएगा। यही व्हे प्रोटीन है। होम मेड व्हे प्रोटीन में यह कमी होगी कि इसमें मार्केट वाले व्हे प्रोटीन पाउडर जैसा टेस्ट नहीं



होगा। इसका खट्टा स्वाद आपको पसंद भी न आए। लेकिन यह पूरी तरह से नेचुरल रहेगा जिसका सेवन किया जा सकता है।

## मूंगफली-चने से बना प्रोटीन पाउडर

प्रोटीन पाउडर बनाने के लिए कुछ चीजों की जरूरत होगी। जैसे, 100 ग्राम मूंगफली, 100 ग्राम सोयाबीन के दाने, 100 ग्राम भुने हुए चने। अगर आपका बजट है तो 100 ग्राम बादाम और अखरोट भी लें। अगर बजट नहीं है तो बादाम नहीं भी लें तो भी चलेगा।

**प्रोटीन बनाने की विधि:** ये सारी चीजें लेने के बाद इन्हें हल्का सा तवे पर रखकर हल्का लाल होने तक भून लें। फिर एक मिक्सर ग्राइंडर लेकर उसमें इन सारी चीजों को पीस लें। जो पाउडर मिलेगा उसमें हाई प्रोटीन होगा। लेकिन ध्यान रखें इस पाउडर में फैट की मात्रा भी काफी अधिक होगी इसलिए कैलोरी की मात्रा को जोड़कर ही इसका सेवन करें।

**कब लें प्रोटीन पाउडर:** वैसे तो प्रोटीन पाउडर कभी भी लिया जा सकता है लेकिन एक्सपर्ट का मानना है कि एक्सरसाइज के बाद प्रोटीन लेने से मसल्स में तेजी से जाता है जिससे रिकवरी बढ़ सकती है। इसलिए वर्कआउट के 15 मिनट बाद इस पाउडर को लें। साथ में एक संतरा ले सकते हैं। आप चाहें तो इस पाउडर को 300 मिली पानी या 300 मिली दूध में भी ले सकते हैं। कुछ ही समय में इसका रिजल्ट आप अपने शरीर में देख सकते हैं।

# भारतीयों में बढ़ती जा रही है इन 3 चीजों की कमी, आज से थुरू कर दें ये फूड खाना

हाल ही में लैसेट की ओर से की गई एक स्टडी में भारत को लेकर कुछ चौकाने वाली खबरें आई हैं। स्टडी में यह बात सामने आई है कि भारत में सभी एज ग्रुप की महिलाएं और पुरुष हेल्थ के लिए जरूरी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे आयरन, कैल्शियम और फोलेट की अपर्याप्त मात्रा का सेवन कर रहे हैं।

आयरन, कैल्शियम और फोलेट शरीर के शारीरिक कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयरन शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन को पहुंचाने और एनर्जी का उत्पादन करने में मदद करता है, कैल्शियम हड्डियों और सेल्युलर फंक्शन के लिए जरूरी माना जाता है। वहाँ, फोलेट डीएनए सिंथेसिस और कोशिका विभाजन के लिए जरूरी माना जाता है। इन तीनों की विटामिन की कमी को आप खाने के जरिए पूरा कर सकते हैं।

## क्या हैं आयरन रिच-फूड्स?

आयरन हीमोग्लोबिन का एक मुख्य घटक है, जो लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला प्रोटीन होता है जो शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। आयरन दो रूपों में उपलब्ध होता है- हीम और नॉन-हीम। हीम आयरन पशु उत्पादों में पाया जाता है। इसमें शामिल हैं रेड मीट, सीफूड, पॉल्ट्री और ऑर्गन मीट जैसे लिवर और किडनी।

**प्लांट-बेस्ड आयरन फूड्स-** बीन्स, दालें, छोले इत्यादि नॉन-हीम आयरन के सबसे अच्छे सोर्स माने जाते हैं। इन्हें विटामिन सी से भरपूर चीजों जैसे टमाटर और खट्टे फूट्स के साथ लेने से आयरन का अवशोषण अच्छी तरह से हो पाता है।

**पतेदार सब्जियां-** पालक, केल आदि हरी पतेदार सब्जियों में आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। हालांकि इनमें ऐसे कंपाउंड्स भी होते हैं जो अवशोषण को रोक सकते हैं। इन



सब्जियों को पकाने से इन अवरोधकों को कम किया जा सकता है।

**नट्स और सीड़िस-** कढ़ी के बीज, तिल के बीज और काजू नॉन-हीम आयरन का काफी अच्छे सोर्स माने जाते हैं।

## क्या हैं कैल्शियम रिच फूड्स?

कैल्शियम को हमारे शरीर के लिए काफी ज्यादा जरूरी माना जाता है। यह हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही यह नर्व ट्रांसमिशन, मसल फंक्शन और ब्लड क्लॉटिंग में भी अहम भूमिका निभाता है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है जिसकी वजह से हड्डियां आसानी से टूटने लगती हैं और खोखली हो जाती हैं।

**कैल्शियम के डेयरी सोर्स-** फुल -लौ फैट, स्कीम मिल्क कैल्शियम के काफी अच्छे सोर्स माने जाते हैं। इसके अलावा, दही में कैल्शियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है, साथ ही इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पेट के लिए अच्छे माने जाते हैं। वहाँ, कई तरह की चीज़ में भी कैल्शियम की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है।

**कैल्शियम के नॉन-डेयरी सोर्स-** सोया उत्पादों जैसे टोफू और टेम्पेर ह्यूमेंट बेस्ड कैल्शियम के अच्छे सोर्स माने जाते हैं।

**पतेदार सब्जियां-** केल, कोलार्ड ग्रीन्स और बॉक चोय खाने से कैल्शियम का अवशोषण सही तरीके से हो पाता है।

**बादाम-** बादाम में कैल्शियम के साथ ही हेल्दी फैट्स और फाइबर की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है।

# रहना-खाना सब कुछ फ्री! ऋषिकेश समेत<sup>1</sup> इन जगहों पर नहीं खर्च करना पड़ेगा 1 रुपया भी

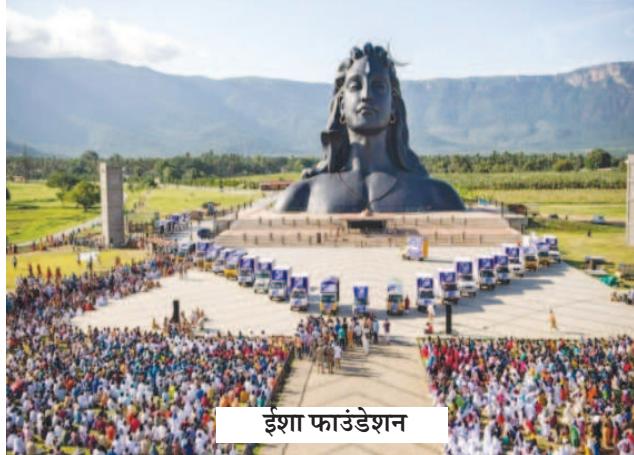
ऐसे बहुत से लोग हैं जो एक सीमित बजट में धूमना पसंद करते हैं लेकिन कई बार पीक सीजन में होटल्स आदि का रेट इतना ज्यादा होता है कि व्यक्ति चाह कर भी बजट ट्रैवलिंग नहीं कर पाता और बहुत ज्यादा पैसा खर्च हो जाता है। कई बार इन्हीं सब चीजों के चलते लोग धूमने का प्लान ही कैंसिल कर देते हैं। रहना और खाना किसी भी ट्रिप का सबसे जरूरी हिस्सा होता है और इसमें व्यक्ति का सबसे ज्यादा पैसा खर्च होता है। अगर आपके साथ भी यही सब होता है तो अब आपको परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है।

**मणिकरण साहिब गुरुद्वारा (हिमाचल प्रदेश)-**  
दिल्ली या इसके आसपास

के शहरों में रहने वाले अधिकतर लोग हिमाचल धूमने जाते हैं। हिमाचल प्रदेश के कसोल स्थित मणिकरण साहिब गुरुद्वारे में फ्री में रह सकते हैं। यहां फ्री स्टे के साथ ही आपको फ्री पार्किंग और फ्री खाने (लंगर) की सुविधा भी मिलती है।

**आनंदाश्रम (केरल)-**

आप इस आश्रम में वॉलंटियर बनकर फ्री में रह सकते हैं। लोगों की पहली पसंद है। यहां स्थित गीता भवन आश्रम में आप आश्रम में आपको फ्री स्टे के साथ ही खाना भी फ्री मिलता है।



ईशा फाउंडेशन



आनंदाश्रम (केरल)

आश्रम में आपको दिन के तीन समय का खाना भी दिया जाता है जिसे काफी कम मसालों के साथ तैयार किया जाता है।

**गीता भवन**

(ऋषि के श) - ऋषिकेश दिल्ली और इसके आसपास के शहरों में रहने वाले

गीता भवन आश्रम में आप आश्रम में आपको फ्री स्टे के साथ ही यहां आपको खाना भी फ्री मिलता है। आश्रम में लगभग 1000 कमरे हैं जहां दुनिया भर से लोग आकर ठहरते हैं। आश्रम की ओर से सत्संग और योग के सेशन्स भी दिए जाते हैं।

**ईशा फाउंडेशन-** ईशा फाउंडेशन कोयंबटूर से लगभग 40 किलोमीटर दूर है। यह सेंटर योग, पर्यावरण और सामाजिक कार्यों के क्षेत्र में काम करता है। अगर आप चाहें तो यहां पर अपना सहयोग दे सकते हैं और फ्री में रह सकते हैं।

**गोविंद घाट गुरुद्वारा (चमोली, उत्तराखण्ड)-** यह गुरुद्वारा उत्तराखण्ड के चमोली जिले में अलकनन्दा नदी के पास स्थित है। यहां आने वाले ट्रॉस्ट्स, ट्रैकर्स, और श्रद्धालु यहां मुफ्त में रह सकते हैं। गुरुद्वारे से आप पहाड़ों के खूबसूरत नजारे देख सकते हैं।



मणिकरण साहिब गुरुद्वारा

# सुबह अजवाइन की चाय पीने



## से दूर रहेंगी ये बीमारी

चाय पीने से गैस की समस्या में आराम मिलता है। अजवाइन में पाए जाने वाले पोषक तत्व पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। कब्ज की समस्या में भी आराम मिलता है।

सुबह ज्यादातर लोग दूध वाली चाय के साथ दिन की शुरुआत करते हैं। जो सेहत के लिहाज से ठीक नहीं है। सुबह दूध वाली चाय की जगह आप अजवाइन की चाय पीएं। इससे तेजी से वजन होगा और शरीर को कई दूसरे फायदे भी मिलेंगे। अजवाइन की चाय पीने से पेट और पाचन से जुड़ी समस्याएं दूर होंगी। अजवाइन में भरपूर एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसके साथ ही फाइबर, पोटेशियम और विटामिन भी मिलते हैं। आइये जानते हैं अजवाइन की चाय क्या फायदा करती है?

## सुबह अजवाइन की चाय पीने के फायदे

वजन घटाए- अजवाइन की चाय मोटे लोगों को जरूर पीनी चाहिए। सुबह अजवाइन की चाय पीने से लटकती हुई तोंद अंदर होने लगेगी। मोटापा से जूझ रहे लोगों को दूध की चाय नहीं बल्कि अजवाइन की चाय पीनी चाहिए। इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वजन कम होता है। महीने भर में ही इस चाय से वजन में फर्क नजर आने लगेगा।

गैस में राहत- जिन लोगों को गैस और एसिडिटी की समस्या रहती है उन्हें सुबह अजवाइन वाली चाय पीनी चाहिए। अजवाइन की

पीरियड्स के दर्द में राहत- अगर आपको पेट में दर्द है फिर वो चाहे ठंड के कारण हो या फिर पीरियड्स के कारण, अजवाइन की चाय फायदेमंद साबित होती है। पीरियड्स के दौरान दिन में 1-2 कप अजवाइन वाली चाय जरूर पीनी चाहिए। इससे दर्द में आराम मिलेगा।

अस्थमा में फायदेमंद- अजवाइन की चाय पीने से अस्थमा के मरीज को फायदा होता है। अजवाइन की तासीर गर्म होती है जो अस्थमा के मरीज के लिए दवा का काम करती है। अस्थमा में दूध और दूध की चाय से सुबह बचना चाहिए। अजवाइन की चाय इन लोगों को फायदा करती है।

तनाव घटाए- जिन लोगों को लगातार तनाव बना रहता है उन्हें सुबह 1 कप अजवाइन की चाय जरूर पीनी चाहिए। अजवाइन की चाय पीने से तनाव दूर होता है। इस चाय को पीने से थकान दूर होती है और शरीर को एनर्जी मिलती है।



# इस छोटे से मेवा को खाने से शरीर में बढ़ने लगता है खून, दूर हो जाएगी आयरन की कमी

## सुबह खाली पेट ऐसे करें सेवन

इस छोटे से मेवा को खाने से शरीर में बढ़ने लगता है खून, दूर हो जाएगी आयरन की कमी, सुबह खाली पेट ऐसे करें सेवन

शरीर में आयरन की कमी होने पर हीमोग्लोबिन कम होने लगता है। जिससे थकान, कमजोरी और कई दूसरी समस्याएं बढ़ जाती हैं। खून की कमी दूर करने के लिए छोटा सा मेवा किशमिश काफी असरदार साबित होता है। जानिए आयरन की कमी दूर करने के लिए किशमिश का सेवन कैसे करें?

### खून की कमी कैसे दूर करें

उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं आयरन की कमी होने लगती है। खून की कमी होने से शरीर में दिनभर थकान, कमजोरी और आलस बना रहता है। कई बार बच्चों में भी आयरन की कमी पाई जाती है। इसके लिए दवा की बजाय कुछ असरदार घरेलू उपाय भी कारगर साबित होते हैं। किशमिश एक ऐसा छोटा सा ड्राईफ्रूट है जिसे खाने से शरीर में आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है। शरीर में खून की कमी होने पर किशमिश का पानी



और भीगी हुई किशमिश खाना अच्छा माना जाता है। जानिए कब और कैसे करें किशमिश का सेवन?

### आयरन की कमी दूर करने के लिए किशमिश

भीगी हुई किशमिश और उसका पानी- पानी में भीगी हुई किशमिश खाने से शरीर में खून की कमी दूर होती है। इसके लिए रात में 10-12 किशमिश पानी में भिगो दें और सुबह उठकर सबसे पहले ये किशमिश और इसका पानी पी लें। ऐसा कुछ महीनों तक करने से शरीर में खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

दूध में किशमिश भिगोकर खाने के फायदे- हीमोग्लोबिन कम होने पर किशमिश को दूध में भिगोकर भी खा सकते हैं। इससे

किशमिश खाने के फायदे कई गुना बढ़ जाते हैं। किशमिश दूध में भिगोकर खाने से शरीर की कमजोरी दूर होती है। इससे शरीर में ताकत आती है और आयरन की कमी भी दूर होती है। आप 1 गिलास दूध में 8-10 किशमिश उबाल लें और हल्का ठंडा होने पर पी लें।

खाली पेट किशमिश खाने के फायदे- किशमिश भले ही दिखने में छोटा सा ड्राई फ्रूट और कीमत में सस्ता हो, लेकिन गुणों में ये काजू बादाम से कम नहीं है। जो लोग रोजाना खाली पेट किशमिश खाते हैं उनका शरीर स्वस्थ रहता है। खाली पेट किशमिश खाने से शरीर में खून बढ़ता है। इससे पाचनतंत्र मजबूत होता है और हेल्दी तरीके से वजन बढ़ता है।

# रात में ब्रश किए बिना सोने से सेहत को हो सकता है नुकसान ?

हम बचनप से ही यह सुनते हुए बड़े हुए हैं कि दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए। एक बार सुबह के समय और दूसरी बार रात को सोने से पहले। लेकिन इस रूटीन को बहुत कम लोग ही फॉलो करते हैं। यह जानते हुए कि इस वजह से दांतों और मसूड़ों से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं। सुबह के समय तो लोग ब्रश करते हैं लेकिन रात में अक्सर लोगों को आलस आ जाता है और लोग ब्रश करना स्किप कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह लापरवाही आपके सेहत पर भारी पड़ सकती है? चलिए जानते हैं कि रात में ब्रश नहीं करने से क्या हो सकता है?

## हो सकती हैं ये समस्याएं

**सांसों की बदबू:** खाना खाने के बाद मुँह के अंदर लाखों बैक्टीरिया पैदा होते हैं। मुँह में रहने की वजह से ये बैक्टीरिया दांतों के इनेमल को नष्ट कर देता है, जिससे दांतों में सड़न, कैविटी और मसूड़ों की बीमारी हो जाती है। इतना ही नहीं दांतों की सड़न की वजह से मुँह से गंदी बदबू आने लगती है। इसलिए रोजाना रात को सोने से पहले भी ब्रश करें और साथ में फ्लॉस भी करें। ये दांतों, मसूड़ों और जीभ से बैक्टीरिया और प्लाक को हटाने में मदद कर, बदबूदार सांसों को रोकता है।

**मसूड़ों की बीमारी और कैविटी:** दांतों को ब्रश किए बिना बिस्तर पर चले जाते हैं, तो दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी जैसी गंभीर समस्या से ग्रस्त हो सकते हैं। दरअसल, रात में ब्रश नहीं करने से मुँह में प्लाक सख्त होने लगता है। एक बार प्लाक कैल्सीफायर हो जाने पर, यह टार्टर बन जाता है और साधारण ब्रशिंग से साफ नहीं होता। अपने दांतों से टार्टर हटाने का एकमात्र तरीका डेंटिस्ट के पास जाकर दांतों की सफाई करवाना है।

**हृदय रोग की संभावना:** कुछ अध्ययनों के मुताबिक और लेख में लापरवाही, मसूड़ों की बीमारी और हृदय रोग के बीच एक संबंध है। ऐसा इसलिए है क्योंकि दांतों के आसपास



सूजन, खून निकलना और हाड़ियाँ कमज़ोर होने के कारण बैक्टीरिया धमनियों में रक्तप्रवाह में भी जा सकते हैं। इससे हृदय में रक्त का प्रवाह सीमित हो सकता है।

## इन ट्रूप-ब्रशिंग टिप्स को करें फॉलो:

**बेहतीरीन ओल लेल्य के लिए एक दिन में दो बार 2 मिनट के लिए अपने दांतों को ब्रश करें।**

**फ्लोराइट ट्रूपेट का इस्तेमाल करें।** फ्लोराइट दांतों के स्वास्थ्य को काफ़ी हद तक बेहतर बनाता है, जिससे दांत मज़बूत होते हैं।

**अपने लिए सही ट्रूपब्रश का इस्तेमाल करें।** अगर आपको मैन्युअल ब्रश से परेशानी है, तो इलेक्ट्रिक ब्रश का इस्तेमाल करें।

**हर 3 से 4 महीने में अपना ट्रूपब्रश बदलें।** अगर ब्रश के ब्रिसल्स मुँह जाएं तो ट्रूपब्रश बदलें।

**मसूड़ों पर ब्रश को बहुत ज्यादा न रगड़ें।** ऐसा करने से इनेमल और मसूड़ों को नुकसान हो सकता है।

**दिन में कम से कम एक बार फ्लॉस करें।** ऐसा नहीं करने से दांतों के बीच बहुत सारी गंदगी जम जाएगी जो दांतों को नुकसान पहुंचा सकती है।

**खाने के तुरंत बाद पानी से कुल्ला करें।** इससे भोजन में मौजूद एसिड को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

# बौड़ी शेप के अनुसार करें साड़ी का चुनाव

## पियर शेप बौड़ी

भारतीय महिलाओं की बौड़ी शेप जनरली पियर शेप ही होती है। पियर शेप यानी जिन महिलाओं के शरीर का निचला हिस्सा हैवी और ऊपर का पतला होता है, साथ ही उन की कमर कर्वी होती है। पियर शेप बौड़ी पर शिफैन या जैरेंट की साड़ियां खुबसूरत लगती हैं। ये आप के बौड़ी कवर्स को अच्छे से हाईलाइट करती हैं। इस तरह की बौड़ी टाइप वाली महिलाओं को बोल्ड कलर और बोल्ड बौर्डर वाली साड़ियां का चयन करना चाहिए। पियर बौड़ी शेप की लड़कियों के ऊपर औफशोल्डर टैप बहुत फवते हैं। आप साड़ी को अपने पसंदीदा औफशोल्डर टैप के साथ पेयर कर के पहन सकती हैं। इस से आप अधिक आकर्षक लगेंगी।



शरीर को अधिक फूला हुआ दिखाती है। मोटी महिलाओं को बहुत ज्यादा पारदर्शी साड़ियां पहनने से भी बचना चाहिए।

बहुत ज्यादा हाई व लो नैक वाले ब्लाउज पहनने से ही बचें क्योंकि इस से शरीर का ऊपर वाला हिस्सा हैवी नजर आता है। स्लीवलैस ब्लाउज पहनने से परहेज करें, इस से आप ज्यादा मोटी नजर आएंगी। आप केप स्लीव ट्राई कर सकती हैं। प्लस साइज वाली महिलाओं को डार्क कलर की साड़ियां पहननी चाहिए।

## परफेक्ट फिगर वाली यंगस्टर्स

कम उम्र की लड़कियों को वैसी साड़ियां पहननी चाहिए जो आसानी से पहनी जा सकें। वे शिफैन, जैरेंट, नैट फैब्रिक की लाइट वेट साड़ियां चुन सकती हैं। उन पर कैंडी कलर्स, जैसे-ब्राइट पिंक, औरेंज, ग्रीन, यलो आदि अच्छे लगते हैं। यंगस्टर्स साड़ी के साथ बूस्टियर, हॉल्टर ब्लाउज, शर्ट, जैकेट, क्रौप टैप, बैल्ट, ट्राउजर, प्रिंटेड पेटीकोट आदि ट्राई कर सकती हैं। मगर इन्हें हैवी वर्क वाली या बहुत ज्यादा प्रिंटेड साड़ियां नहीं पहननी चाहिए वरना वे मैच्योर नजर आएंगी।

## 40+ की मैच्योर महिलाएं

इस उम्र में बहुत ज्यादा एक्सपैरिमैंट करने से बचना चाहिए। फ्लोरल प्रिंट, हैंडलूम आदि आप के लिए बैस्ट चौइस हैं। शादी, किटी पार्टी जैसे मौकों पर बनारसी, चंदेरी जैसी ऐलगैंट साड़ियां पहननी चाहिए। इस उम्र में सिंपल ब्लाउज पहनने चाहिए। साड़ी के साथ डैलिकेट और क्लासी ज्वैलरी पहनें।

## छोटी हाइट वाली महिलाएं

इन्हें शार्प कौट्रास्ट से बचना चाहिए। उदाहरण के लिए रेड के साथ ग्रीन के बजाय पिंक का कौबिनेशन चुनें। बड़े और बोल्ड प्रिंट या हैवी ऐंग्रैयडरी वाली साड़ियां न पहनें। इस से हाइट कम नजर आएंगी।

## प्लस साइज बौड़ी शेप यानी मोटी महिलाएं

जिन महिलाओं का बजन ज्यादा होता है यानी जिन की बौड़ी टाइप प्लस साइज की होती है उन्हें शिफैन, साटन, लिनेन और सिल्क फैब्रिक की साड़ियां पहननी चाहिए। ये उन के मोटे शरीर को बैलेस्ट लुक देती हैं। मोटी लड़कियों को कौटन या औरेंज फैब्रिक की साड़ियां पहनने से बचना चाहिए। इस तरह की साड़ियां

# नए दौर की मौडर्न मौम्स और इनकी चुनौतियां

नए दौर की मां को मौडर्न मौम कह सकते हैं क्योंकि मौडर्न होने का अर्थ है बदलते वक्त के साथ सही तालमेल बैठाते हुए आगे बढ़ना। आज की मां भी कुछ ऐसा ही कर रही है इसलिए वह मां नहीं बल्कि मौडर्न मौम कही जा रही है। आज के बदलते समय में वह सिर्फ घर के प्रति अपने सारे दायित्व ही नहीं निभा रही बल्कि बाहर जा कर नौकरी भी कर रही या अपना व्यवसाय भी संभाल रही है।

मौडर्न मौम की इस दोहरी भूमिका ने साबित कर दिया है कि वह मौडर्न या स्मार्ट जमाने की मौडर्न या स्मार्ट मौम है। एक मौडर्न या स्मार्ट मौम को कम समय में बहुत सारी जिम्मेदारियां निभाना हैं जैसे बच्चों को अच्छे संस्कार देना, उन के हर सवाल का जवाब भी देना, संतुष्ट भी करना है, नई तकनीक भी सीखनी है एवं उस का सही इस्तेमाल भी सिखाना है।

बच्चों के साथसाथ खुद को एवं परिवार को भी स्वस्थ रखना है, हार से सीखना भी है एवं प्रतियोगिता के इस दौर में उन



के आत्मविश्वास को भी बढ़ाना है। एक मौडर्न मौम इन नई चुनौतियों के साथ आगे बढ़ रही है और अपने सारे दायित्व, कर्तव्य बखूबी निभा रही है।

**मौडर्न मौम्स की चुनौतियां**  
आजकल की अधिकतर मौम्स वर्किंग हैं जिस के कारण उन के पास समय का अभाव बना रहता है इसलिए उन को बच्चों के लिए अलग से समय निकलना कई बार किसी

चुनौती से कम नहीं होता जिस के चलते उन के पास बच्चों के साथ अच्छा समय गुजारने, साथ में हँसनेखेलने का वक्त नहीं मिलता।

इस कारण बच्चे मां से धीरे धीरे इमोशनली डिटैच होने लगते हैं। फैमिली बॉडिंग का अभाव, बातचीत की कमी से आपसी सहानुभूति, प्यार और पारिवारिक मूल्यों का अभाव देखने को मिलता है।

# फितने तरह के दोते हैं हेयरब्रश इस तरह करें इनका चुनाव

ऐक्सपर्ट के  
अनुसार बालों को  
रखना है स्वस्थ और  
स्टाइलिश, तो ऐसे  
करें हेयरब्रश का  
सही इस्तेमाल।

किसी की भी खूबसूरती में  
बालों का अहम रोल होता है।  
इसलिए सभी अपने बालों को  
सिल्की और सौफ्ट बनाए रखने  
के लिए डिफरेंट तरह के शैंपू,  
कंडीशनर, हेयर मास्क, हेयर स्पा  
क्रीम का प्रयोग तो करते हैं  
लेकिन एक छोटी सी चीज, जो  
हमारे बालों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है उसे भूल जाते  
हैं और वह है हेयरब्रश का इस्तेमाल।

अक्सर देखा गया है कि हम सभी हेयरब्रश का  
इस्तेमाल सिर्फ बालों को संवारने के लिए ही करते  
हैं जबकि हेयरब्रश सिर्फ बाल ही नहीं संवारते बल्कि  
उन्हें स्वस्थ बनाने के साथ स्टाइलिंग भी करते हैं।

## बालों के अनुसार ब्रश का इस्तेमाल

जावेद हबीब सलोन, एमजीएफ मौल के हेयर  
आर्टिस्ट आरिफ मियां का कहना है, आमतौर पर देखा  
गया है कि हम सभी अपने बालों को संवारने के लिए  
किसी भी हेयरब्रश का इस्तेमाल कर लेते हैं या एक  
ही ब्रश से घर के पूरे लोग बालों को संवारते हैं  
लेकिन यह आप के बालों की हैल्थ के लिए सही



नहीं है। इसलिए बालों को स्वस्थ रखने के लिए  
अपने बालों के अनुसार ही किसी अच्छे ब्रैंड का  
हेयरब्रश का चुनाव करें क्योंकि ब्रैंडेड हेयरब्रशों में  
लचीलापन और मुलायम कुशनिंग होती है, जिस से  
उलझे हुए बालों में ब्रश करना आसान हो जाता है।  
ब्रश का लचीलापन ब्रश को स्कैल्प के अनुरूप ढाल  
देता है, जिस से बालों के टूटने की प्रौद्योगिकी कम होती  
है और इस से हेयर स्टाइलिंग भी बैस्ट होती है।

## हेयरब्रश के प्रकार

मार्केट में आप को हेयरब्रश की एक बड़ी रेंज की  
वैराइटी मिल जाएगी जिन की अपनी अलगअलग  
क्वालिटी है लेकिन आप अपने बालों के टैक्सचर की  
जरूरत के अनुसार अच्छे ब्रैंड के हेयरब्रश को चुन  
सकते हैं जैसे :

# महंगी ज्वैलरी को लंबे समय तक बनाए रखना चाहती है नया

तो अपनाएं ये  
आसान तरीका  
रखरखाव और पर्याप्त  
देखभाल के अभाव में  
महंगी से महंगी ज्वैलरी  
भी खराब हो जाती है  
और सही देखभाल से  
सस्ती ज्वैलरी भी सालों  
साल चलती है।



रश्मि को ज्वैलरी पहनने का बहुत शौक है, आजकल गोल्ड और डायमंड ज्वैलरी पहनना तो अपनी जान को ही खतरे में डालने जैसा है इसलिए उसने भाँति भाँति की आर्टिफिशियल ज्वैलरी खरीद रखी है पर इसके बावजूद जब भी वह ज्वैलरी पहनना चाहती है तो कभी कान का एक टौप्स नहीं मिलता, कभी नैकलेस की मैचिंग के कान इयरिंग्स नहीं मिलते। और इसका कारण है ज्वैलरी का व्यवस्थित ढंग से न रखा जाना।

आशिमा जब भी बाजार जाती है विविध प्रकार की ज्वैलरी खरीद लेती है पर सही ढंग से न रखे जाने के कारण वह बहुत जल्दी काली पड़ जाती है या चमक खत्म हो जाने के कारण पुरानी सी दिखने लगती है।

आजकल आर्टिफिशियल ज्वैलरी से बाजार भरा पड़ा है। ये दिखने में बहुत खूबसूरत और दाम में काफी सस्ती होती हैं इसलिए ये हर किसी के लिए बजट फ्रैंडली भी होती हैं। ज्वैलरी कोई भी हो सबसे जरूरी होता है उसका रखरखाव। रखरखाव और पर्याप्त देखभाल के अभाव में महंगी से महंगी ज्वैलरी भी खराब हो जाती है और सही देखभाल से सस्ती ज्वैलरी भी सालों साल चलती है। यूं तो आजकल बाजार में विविध रंग और डिजाइन के ज्वैलरी बौक्सेज मौजूद हैं परन्तु कई बार ये काफी महंगे होते हैं जिन्हें हर कोई नहीं खरीद पाता आज हम आपको घर में ही मौजूद कुछ चीजों की मदद से ज्वैलरी स्टोर करने के आइडियाज दे रहे हैं जिनकी मदद से आप अपनी किसी भी ज्वैलरी को बड़े आराम से स्टोर

कर सकती हैं।

## 1-हुक्स देंगे नया लुक

आजकल बाजार में विविध आकार और रंग के सेल्फ एडहेसिव हुक्स मौजूद हैं इन्हें आप ऑनलाइन या ऑफलाइन अपनी सुविधानुसार खरीद सकती हैं।

इनमें पीछे की तरफ ग्लू लगा रहता है और इनके पीछे लगी प्लास्टिक की पतली चिप को हटाकर आप इन्हें अपनी कवर्ड के किसी भी प्लेन सरफेस पर चिपका सकती हैं। ये सिंगल और मल्टीपल हुक्स दोनों ही फौर्म में मार्केट में उपलब्ध हैं। इन्हें अपनी आवश्यकतानुसार अपनी वार्ड्रोब में चिपकाकर आप अपनी हर तरह की ज्वैलरी हैंग करके रख सकती हैं। सामने दिखने के कारण इन्हें निकालना भी काफी आसान रहता है।

# घर को दें माडर्न टच, क्वाइट वाश से बदलें हर कोने की रंगत

त्यौहारों का मौसम आते ही हमारे दिलों में उत्साह और उमंग की एक नई लहर दौड़ जाती है और घर की साफसफाई शुरू हो जाती है वैसे तो घर को सजाना-संवारना हमारी भारतीय परंपरा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन इसमें घर की सफेदी यानी क्वाइट वाश का एक विशेष स्थान है। सफेदी से घर न केवल साफ और नया दिखता है, बल्कि इसमें सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी होता है जिससे हमारे मन और शरीर को सुकून मिलता है।

त्यौहारों के समय घर में मेहमानों का आनाजाना भी लगा रहता है। ऐसे में घर की सफेदी और सजावट आपके घर की शोभा को और बढ़ा देती है। सफेदी के बाद घर का वातावरण इतना आकर्षक और सुंदर हो जाता है कि बस घर निहारते रहने का मन करता है। अगर आप भी अपने घर को क्लासी और फ्रेश लुक देना चाहते हैं तो इन पेंट ट्रेंड्स को चुनकर अपने घर की



दीवारों को चमका दीजिए।

## सस्टेनेबल पेंट्स

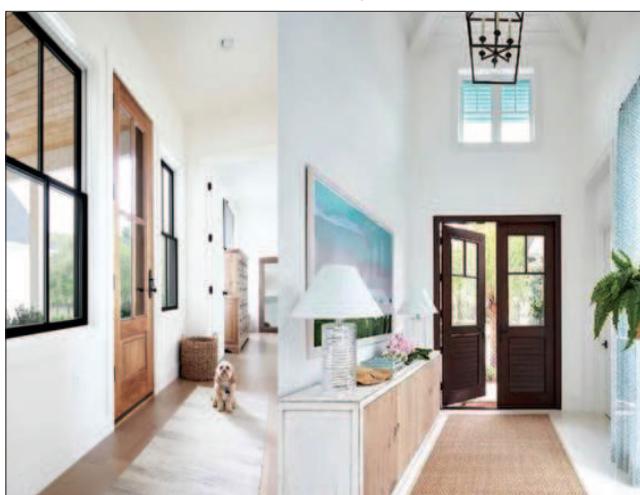
पर्यावरण के प्रति बढ़ती जागरूकता के चलते, 2024 में बायोफ्रेंडली और लोवोक पेंट्स का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है। यह पेंट्स स्वास्थ्य के लिए कम हानिकारक होते हैं और पर्यावरण को कम नुकसान पहुंचाते हैं।

## नेचुरल कलर्स

2024 में प्राकृतिक रंगों का उपयोग बढ़ता जा रहा है। जैसे मिट्टी के रंग, हरा, नीला और हल्के भूरे रंगों का ज्यादा चलन हो रहा है। ये रंग घर में एक शांत और प्रकृति के करीब महसूस कराने वाला माहौल बनाते हैं।

## बोल्ड एक्सेंट्स

हल्के रंगों के साथ बोल्ड और गहरे रंगों के एक्सेंट्स का उपयोग भी 2024 में ट्रेंड कर रहा है। जैसे दीवार के एक हिस्से को गहरे रंग में पेंट करना या फर्नीचर को चमकीले रंगों से सजाना।



# इन सैफ्टी ट्रूल्स की मदद से करें खुद की सुरक्षा

महिलाओं को हमेशा रखनी चाहिए ये सैफ्टी ट्रूल्स सैफ्टी ट्रूल्स में आप अपने पास इलेक्ट्रिक शौक गन हमेशा अपने पर्स में रखें। यह एक पोर्टबल गन है अगर इसे स्किन पर टच किया जाए तो बिजली का झटका लगता है इसी तरह एक इलेक्ट्रॉनिक रोड भी आती है जिसे आप फोल्ड कर के अपने पर्स में रख सकती हैं। पेपर स्प्रे बोतल भी अपने पर्स में रखें यदि इसका प्रयोग करते हैं तो हमलावार तिलमिला जाएगा क्योंकि इसमें से निकलने वाला स्प्रे इतना तेज होता है कि जलन होने लगती है और यदि आँखों में लग जाए तो आँखें ही नहीं खोल पाएंगा।

सैफ्टी अलार्म भी बहुत काम की चीज है इसके बटन दबाने से बहुत तेज सायरन की आवाज आती है जिसे सुन कोई ना कोई आपकी मदद करने आ सकता है।

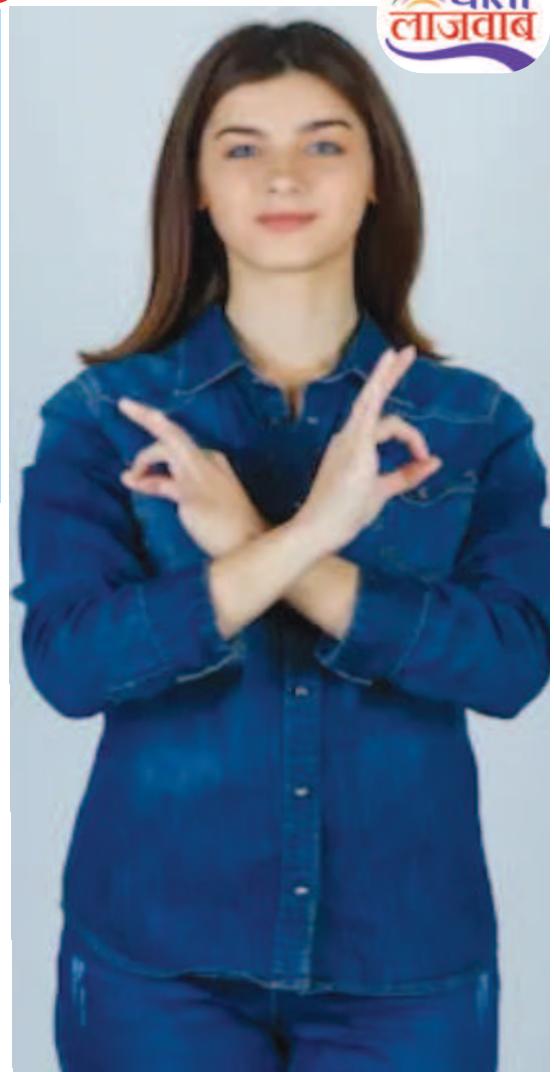
## सैफ्टी टिप्प

जब भी आप ऑफिस से निकले अपने घर वालों को बताएं और जो भी कैब या वाहन में सवारी कर रही हैं उसकी नंबर प्लेट की फोटो और लोकेशन भी साझा करें। किसी प्रकार का संदेह होने पर वीमेन सेल या 100 नंबर पर काल करें।

ऑफिस में यदि किसी कर्मी का व्यवहार आपको अटपटा लगे तो मैनेजमेंट को बताएं व अपने किसी भरोसेमंद दोस्त को अवश्य बताएं।

सैफ्टी एप्प अपने फोन में डाउनलोड रखें व जीपीएस हमेशा औन रखें किसी नजदीकी या पुलिस का नंबर इमरजेंसी डायल में रखें।

अगर ड्राइवर आपको गलत रास्ते से ले जा रहा है तो उसे



टोके नहीं सुने तो अपने दुप्पटे को उसके गले में फंसा दें व मदद के लिए चिल्लाएं।

कई बार इस तरह के ट्रूल्स शातिर क्रिमिनल के सामने धरे के धरे रह जाते हैं लेकिन ऐसे ट्रूल्स आपको आत्मरक्षा के लिए हिम्मत जरूर देते हैं व आपका मनोबल बढ़ाते हैं किसी भी गंभीर परस्थिति में खुद को कमजोर ना समझते हुए ऐसी जगह से भाग निकलने की जुगत लगाएं।

आप किसी भी उम्र में हों आपको फाइट के कुछ गुण आने अति आवश्यक हैं इसलिए अपने बचाव के लिए आत्म रक्षा के गुण जरूर सीखें हैं।

यदि आप किसी के साथ गलत होते हुए देख रही हैं तो पुलिस को इकतलाह अवश्य दें।

सुनसान गलियों की जगह मैन रोड से जाएं।

# बादिश के बादलों का इंद्र के 'ऐरावत' से नाता !

एक रात एक रानी ने सपने में एक गज को अपने गर्भ में प्रवेश करते हुए देखा। अगले दिन वे गर्भवती बनी। यह भ्रूण बड़ा होकर गौतम बुद्ध बना। जातक कथाओं के अनुसार अपने पूर्व जन्म में गौतम बुद्ध सिवि राज्य के राजकुमार वेसन्तरा थे। कहते हैं कि वेसन्तरा के अस्तबलों में एक जादुई गज हुआ करता था। यह गज जहां भी जाता था, वहां वर्षा के बादल उसका पीछा करते थे। इसलिए जब कलिंग में सूखा पड़ा, तब कलिंग के राजा ने वेसन्तरा से अपना गज कलिंग भेजने की विनती की।

इन कहानियों से स्पष्ट है कि भारत और साधारणतः दक्षिण-पूर्वी एशिया में गज को वर्षा और उर्वरता से जोड़ा गया है। ग्रीष्म ऋतु में पुरी में जगन्नाथ की मूर्ति गज के मुखौटे से सुसज्जित की जाती है, इस आशा में कि वह यंत्र का काम करेगी और वर्षा शीघ्र शुरू होगी।

इसलिए यह कोई अचरज की बात नहीं कि आकाश और देवताओं के राजा इंद्रदेव को ऐरावत नामक गज पर सवार कल्पित किया जाता है। ऐरावत कोई साधारण गज नहीं है। उनकी खाल श्वेत रंग की है और उन्हें छह सूँड और छह जोड़ी दांत हैं। इंद्र ऐरावत पर सवार होकर काले घने वर्षा के मेघों से लड़कर उन पर अपने वज्र से वार करते हैं। इन मेघों से हुई वर्षा से लाल व सूखी धरती हरी और खुशहाल बन जाती है। ऐरावत को 'भ्रमणकारी मेघ' और 'सूर्य के भाई' उपाधियों से भी संबोधित किया गया है। इससे स्पष्ट है कि इंद्र के ऐरावत वर्षा के बादलों के चले जाने के बाद के श्वेत मेघों के प्रतीक थे।

कूर्म पुराण के अनुसार देवताओं और असुरों द्वारा किए गए क्षीरसागर के मंथन से चौदह निधियां उभरीं। उनमें ऐरावत का भी समावेश है। वे पहले गज थे और इंद्र ने उन पर दावा किया। तब से गज राजसी सत्ता के प्रतीक बन गए।

गजों पर लिखे मातंगलीला नामक मध्य युगीन नाटक में ऐरावत के जन्म की अलग कथा है। उसके अनुसार, ब्रह्मा द्वारा हिरण्यगर्भ को तोड़ने पर उसमें से गरुड़ अर्थात्



सूर्य पक्षी बाहर उड़ा। दाएं भाग से आठ नर गज बाहर निकले, जिनमें से ऐरावत प्रमुख थे और बाएं भाग से आठ मादा गज बाहर निकलीं, जिनमें से अभ्रमु प्रमुख थीं। सभी गजों ने जोड़ियों में चार मुख्य और चार सहायक दिशाओं में जाकर उनकी रक्षा की। इसलिए वे दिग्गज कहलाकर प्रसिद्ध हुए। जब-जब वे थरथराते थे, तब-तब धरती हिलती थी।

सभी गज श्वेत रंग के थे, जो उनके स्वर्ग के होने का संकेतक था। क्षीरसागर के मंथन के पश्चात उन्होंने एक साथ अपनी सूँडें उठाईं और लक्ष्मी पर जल की बौछार करके उनका स्वागत किया। यह अभिषेक का अनुष्ठान है और वर्षा का संकेतक है। वर्षा के पश्चात पेड़-पौधे उगते हैं, जिससे संपत्ति बढ़ती है। और जो अधिक धनवान होता है, उसके पास अधिक सत्ता भी होती है। इस प्रकार गज उर्वरता, संपत्ति और सत्ता से जुड़े हैं। लक्ष्मी को गज प्रिय है। वे उस पर सवार होकर धरती के राजाओं को आशीर्वाद देती हैं। मौर्य काल में केवल राजा गज के स्वामी हो सकते थे। गज राजाओं की संपत्ति और सत्ता के प्रमाण थे। मंदिरों में बहुधा सिंहों को गजों को वश में करने की प्रतिमाएं दिखाई देती हैं। सिंह राजा के प्रतीक हैं और गज धरती के प्रतीक हैं। राजा धरती पर राज करते हैं, जो प्रचुर और उर्वर है और राजा का आज्ञापालन करती है।

# गोलगप्पों के अनोखे व्यंजन के साथ लें मसाला तवा पुलाव और सेट डोसा



## चुरमुर- क्या चाहिए

गोलगप्पे- 10, दाल के पकौड़े या वडे- 2, आलू- 1 उबला और कटा हुआ, उबले हुए काले चने- 1/2 कप, हरा धनिया- थोड़ा-सा, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, इमली का गूदा- 1 छोटा चम्मच, काला नमक- स्वादानुसार, गुड़ का पानी- 1/2 कप।

## ऐसे बनाएं

वडों या पकौड़ों को गुनगुने पानी में कुछ मिनट भिगोकर रखें और फिर निचोड़ लें। बोल में दाल वडे या पकौड़े, आलू चने, लाल मिर्च पाउडर, इमली समेत सारी सामग्री डालें। गोलगप्पों को हाथों से मसलकर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। तैयार है, मीठा-चटपटा चुरमुर। इसे परोसते समय गोलगप्पे डालें ताकि इनका कुरकुरापन कायम रहे।

## मसाला तवा पुलाव

### क्या चाहिए

उबले हुए चावल- 2 कप, मक्खन-

1 बड़ा चम्मच, कटा लहसुन- 1 छोटा चम्मच, कटी हरी मिर्च- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, पाव-भाजी मसाला- 1 बड़ा चम्मच, प्याज़- 1 बारीक कटा हुआ, टमाटर- 1 बारीक कटा हुआ, शिमला मिर्च- 1 बारीक कटी हुई, नमक-स्वादानुसार, टमाटर प्यूरी- 1 कप, हरा धनिया- 1/2 कप।

## ऐसे बनाएं

गर्म पैन में मक्खन डालें। इसमें लहसुन को गुलाबी भून लें। फिर एक-एक करके सारी सबजियां डालकर मिलाएं और कुछ मिनट भूनें। जब सबजियां पक जाएं तो उसमें टमाटर प्यूरी डालें और कुछ मिनट पकाएं। इसके बाद सारे मसाले मिलाकर कुछ देर और भूनें। जब मसाला तैयार हो जाए और तेल छोड़ दे तो उसमें पके हुए चावल डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। इसे कुछ मिनट चलाते हुए भूनें। तैयार है, चटपटा पुलाव।

## बॉम्ब पुचका- क्या चाहिए

पु च का / गो ल ग ए पे - आवश्यकतानुसार, उबली हुई मटर- 1 कप, उबले व कटे हुए आलू- 1/2 कप, कटी हरी मिर्च- 1 छोटा चम्मच, नमक, लाल मिर्च पाउडर और भुना जीरा पाउडर-स्वादानुसार, इमली का गूदा- 1 बड़ा चम्मच, मीठी चटनी- 1/2 कटोरी, नींबू- 1, कटा हरा धनिया- थोड़ा-सा।

## ऐसे बनाएं

एक बोल में मटर, आलू, हरी मिर्च समेत सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। इसमें आप लाल मिर्च



पाउडर स्वादानुसार कम या ज़्यादा कर सकते हैं। साथ ही मीठी चटनी भी कम या ज़्यादा कर सकते हैं। अब पुचके में इस भरवन को अच्छी तरह से भर लें। ऊपर से नींबू का रस निचोड़कर बॉम्ब पुचका के चटपटे स्वाद का आनंद लें।

## सेट डोसा- क्या चाहिए

सूजी- 1 कप, पोहा- 1/2 कप, दही- 1/2 कप, पानी- 1/2 कप, शक्कर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, इनो पाउडर- 1 छोटा चम्मच।

## ऐसे बनाएं

सूजी, पोहा, दही समेत सारी सामग्री को पीस लें। इस घोल में इनो डालकर मिलाएं। इसके बाद गर्म तवे पर इस घोल से डोसा या फिर उत्तप्त बनाएं। तेल लगाते हुए दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेकें। तैयार डोसा या उत्तप्त पर पेरी-पेरी मसाला डालकर तीखी लाल चटनी के साथ परोसें।

# हिम्मत से बना रास्ता



दो गिलहरियाँ थीं, सिल्लू और गिल्लू। दोनों बहुत शरारती और चतुर थीं। अन्य गिलहरियों की तरह इन्हें भी चने और मक्का खाना बहुत पसंद था। उनका घर एक कुटिया के नीचे था। जब भी उन्हें लगता कि उनके खाने का सामान कम हो रहा है, वे पास के बगीचे में जाकर वहाँ के स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ खोजने निकल पड़तीं। कभी-कभी लोग उन्हें सेब, रोटी, और ब्रेड के टुकड़े दे देते थे, जो वे खुशी-खुशी ले आतीं।

एक दिन, सिल्लू और गिल्लू रात के समय बगीचे के रोशनदान से अंदर घुस गईं। उन्होंने देखा कि वहाँ खूब सारे फल और रोटियाँ रखी हुई थीं। दोनों ने अपनी चपलता से अपनी पूँछ के सहारे अंदर घुसने का रास्ता निकाला। सिल्लू ने सबसे पहले फल उठाया और गिल्लू से कहा, हम यहाँ से कुछ भी बाहर नहीं ले जा सकते, इसलिए जितना खाना है, यहीं खा लो। गिल्लू ने उसे जवाब दिया, चलो, कोशिश करते हैं। लेकिन वह सफल नहीं हो पाई।

कई बार बाहर निकलने की कोशिश की, लेकिन असफल रहीं। अंततः सिल्लू और गिल्लू ने अपनी असफलता को स्वीकार कर लिया और सोचने लगीं, अब हम क्या करें? वे गहरे कुएं में फंस चुकी थीं।

अब दोनों अपनी जान बचाने के लिए दही से तैर रही

थीं। मक्खन की एक मोटी परत ने उन्हें घेर लिया था, और वे बुरी तरह थक चुकी थीं। सिल्लू ने मिचलाते हुए कहा, मैं अब और नहीं तैर सकती। गिल्लू ने उसे हिम्मत दी, हिम्मत मत हारो, सिल्लू! अगर हम कोशिश करें, तो शायद हमें बचने का कोई रास्ता मिल जाए।

सिल्लू की हिम्मत बंधी, और दोनों ने और तेजी से तैरना शुरू कर दिया। अचानक, उन्हें महसूस हुआ कि उनके पैरों के नीचे कुछ ठोस है। दरअसल, उनके गोल-गोल धूमने से दही में से मक्खन निकल आया था, और अब उनके पैर मक्खन पर टिक गए थे। सिल्लू खुशी से चिल्लाई, रगिल्लू, ये तो चमत्कार हो गया! अब हम यहाँ से बाहर निकल सकते हैं।

दोनों ने मक्खन पर चढ़कर जोर लगाया और बाहर छलांग लगाई। सुरक्षित बाहर आकर सिल्लू ने कहा, हम अब कभी चोरी नहीं करेंगे। जो मिलेगा, उसी से संतुष्ट रहेंगे। आज हमारी हिम्मत से ही हमारी जान बच पाई है।

सिल्लू और गिल्लू ने सबक सीखा और फिर कभी उस खतरनाक जगह पर नहीं गईं।

**सीख:** हिम्मत से ही रास्ता मिलता है। कभी हार नहीं माननी चाहिए, चाहे परिस्थिति कितनी भी कठिन क्यों न हो।

# पाताल भुवनेश्वर मंदिर में छिपा है

## दुनिया के खत्म होने का राज

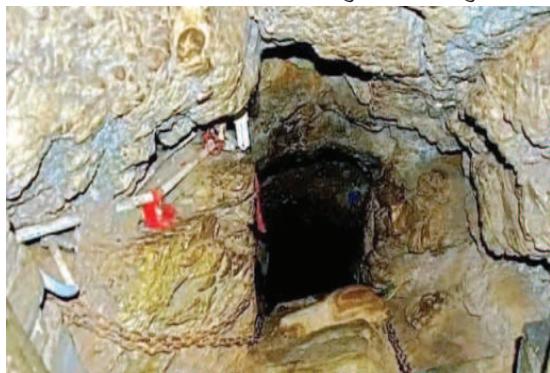
### पाताल भुवनेश्वर की सबसे खास बात

समुद्र तल से भी 90 फीट नीचे इस मंदिर के भीतर प्रवेश करना बहुत ही चुनौतिपूर्ण होता है, कई संकरे और संकीर्ण रास्तों से होकर गुजरना पड़ता है।

भारत की धरती पर कई ऐसे कई स्थान हैं जो किसी को भी आश्चर्य में डाल सकते हैं। पाताल भुवनेश्वर एक ऐसी ही स्थान है जो अपने पौराणिक इतिहास और प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है। जिसकी वजह से इस जगह की पहचान दुनिया भर में है। यह जगह उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ जिले में स्थित है जिसकी वजह से इसका महत्व और भी ज्यादा बढ़ जाता है। पाताल भुवनेश्वर गुफा में ही स्थित है भुवनेश्वर गुफा मंदिर। यह मंदिर रहस्य और सुंदरता का एक बेजोड़ संयोजन बनाता है। समुद्र तल से भी 90 फीट नीचे इस मंदिर के भीतर प्रवेश करना बहुत ही चुनौतिपूर्ण होता है, कई संकरे और संकीर्ण रास्तों से होकर गुजरना पड़ता है। इस जगह के पौराणिक महत्व का अंदाज़ा आप इसी बात से लगा सकते हैं कि स्कद पुराण में भी इस मंदिर की महिमा का वर्णन है।

#### मंदिर की खोज

इस मंदिर को लेकर तरह-तरह की पौराणिक कथायें और कहानियाँ हैं। कहा जाता है कि राजा ऋतुपर्णा ने त्रेता युग में इस



गुफा की खोज की थी। जिसके बाद उन्हें इसी जगह पर नागों के राजा अधिशेष मिले थे। राजा ऋतुपर्णा को इंसान द्वारा इस मंदिर की खोज करने वाले पहले व्यक्ति के तौर पर जाना जाता है। नागों के राजा अधिशेष राजा ऋतुपर्णा को इस गुफा के भीतर लेकर गए थे जहां पर उन्हें भगवान शिव के दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था।

युगों तक इस गुफा की चर्चा नहीं हुई पांडवों ने द्वारपर युग में अपने अज्ञातवास के दौरान इस गुफा को दोबारा वापस ढूँढ़



लिया और यहां रहकर भगवान शिव को पूजा की। कलियुग में इस मंदिर की खोज आदि शंकराचार्य ने किया।

#### मंदिर का रहस्य

यह गुफा मंदिर समुद्र तल से 90 फीट नीचे है। एक बहुत ही संकरे रास्ते से होकर इस मंदिर के अंदर जाना होता है। इस मंदिर में प्रवेश से पूर्व मेजर समीर कटवाल के मेमोरियल आता है। कुछ दूर के बाद एक ग्रिल गेट मिलता है जहां से पाताल भुवनेश्वर मंदिर की शुरुआत होती है। थोड़ा आगे चलने पर इस गुफा के चट्टान एक ऐसी कलाकृति बनाते हैं जो दिखने में 100 पैरों वाला ऐश्वरत हाथी लगता है। इस जगह पर चट्टानों की एक और कलाकृति देखने को मिलती है जोकि नागों के राजा अधिशेष को दर्शाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि अधिशेष ने अपने सिर के ऊपर पूरी दुनिया को संभाल कर रखा है।

#### मंदिर के चार द्वार

पौराणिक कथाओं के अनुसार इस मंदिर में कुल चार द्वार हैं। यह चार द्वार रणद्वार, पापद्वार, धर्मद्वार और मोक्षद्वार के नाम से जाने जाते हैं। कहा जाता है कि रावण की मृत्यु के बाद पापद्वार बंद हो गया था। कुरुक्षेत्र की लड़ाई के बाद रणद्वार को भी बंद कर दिया गया था। गुफा में आगे चलने पर कुछ पत्थर भगवान शिव के जटाओं को दर्शाते हैं। एक पौराणिक मान्यता ऐसी भी है कि इस मंदिर में भगवान गणेश के कटे हुए सिर को स्थापित किया गया था। इस मंदिर में प्रकृति द्वारा निर्मित ऐसी ही कई अन्य कलाकृतियाँ भी मौजूद हैं।

# सांवली छोरी की खूबसूरती है बेमिसाल

## सुंदर और जवां त्वचा के लिए करती हैं बस ये काम



बॉलीवुड में कई ऐसी खूबसूरत अदाकाराएं हैं जो उम्र बढ़ने के साथ- साथ और भी जवां दिखती हैं। बोल्ड और ब्लूटीफुल चित्रांगदा सिंह भी उनमें से एक है। वह अपने शानदार ड्रेसिंग सेंस के बाद अपनी जवां त्वचा के लिए जानी जाती है। 48 साल की उम्र में भी उनकी स्किन 25 साल की नजर आती है। चलिए बर्थडे के मैके पर जानते हैं सांवली सुंदरी चित्रांगदा सिंह के व्यूटी सीक्रेट्स के बारे में।

### बेसन और पपीते पर भरोसा

अपनी स्किन की खूबसूरती को बरकार रखने के लिए चित्रांगदा कुछ खास घरेलू नुस्खों और नेचुरल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती है। अपने चेहरे की सारी गंदगी साफ करने के लिए वह बेसन और पपीते का इस्तेमाल करती है। चित्रांगदा को स्पा सेशन और बॉडी स्क्रिंग बेहद पसंद है।



### लेती है भरपूर नींद

चित्रांगदा का मानना है कि चमकती त्वचा के लिए कम से कम 8 घंटे की नींद ज़रूरी है, जिसका वह पालन करती है। इसके अलावा, वह सोने से पहले अपना मेकअप हटाना कभी नहीं भूलती। इसके अलावा वह बालों को पोषण देने के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल करना पसंद करती है।

### मेकअप फ्री रहना पसंद

चित्रांगदा का कहना है कि शूटिंग के दौरान मैं मेकअप से बच नहीं सकती। लेकिन जब मैं घर पर होती हूं तो मैं बिल्कुल भी मेकअप नहीं करती। उनका मानना है कि ज्यादा मेकअप स्किन पर अप्लाई करने से इसके साइड इफेक्ट हो सकते हैं और नेचुरल गलो खत्म हो सकता है।

### ग्लोइंग स्किन के लिए पीती हैं ये ड्रिंक

अपनी ग्लोइंग स्किन और सुंदरता को बनाए रखने के लिए चित्रांगदा अपने डेली डाइट में जो ड्रिंक लेती हैं वो चुंकंदर, आंवला और गाजर से मिलकर बना होता है। एक्ट्रेस की मानें तो खाली पेट इस जूस को पीने से उनकी स्किन पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है और दिन-ब-दिन उनके स्किन में गजब का निखार आने लगता है। इस स्पेशल ड्रिंक को पीने के अलावा वह दिन भर भरपूर मात्रा में पानी पीती है।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और गाय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512