

महिलाओं की अपनी पत्रिका

मई 2024 ₹ 60



गृहलक्ष्मी

www.grehlakhmi.com



खायमंड

ISSN 2320-4273

जानें बचत का
मूल-मंत्र

10 आकर्षक
ब्राइडल लहंगे

टेनिंग हटाये

प्रोटीन मास्क

10 स्मार्ट बेबी

एप्लाइंसेस

नई मां के लिए
5 पौष्टिक रेसिपी

एडवेंचर का मजा

जिम कॉर्बेट में

कैसे होते हैं

डिजाइनर बेबी



गृहलक्ष्मी से बात करें! सब कुछ और कुछ भी!

9999044500

आपका दोस्त, आपका इलाक़, आपका विश्वासयोग

संपादकीय



वंदना वर्मा

गर्भियों को छुट्टियों में अक्सर बच्चे ननिहाल या ददियाल जाना चाहते हैं क्योंकि यहाँ घर और स्कूल जैसा अनुभव नहीं होता है। लेकिन बच्चों को परवरिश के लिए अनुशासन भी बहुत जरूरी है। अनुशासन होने से बच्चे निरंतर प्रगति करते हैं और उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। यदि आप माता-पिता बन चुके हैं तो यह गुरुमंत्र आपके लिए जानना जरूरी है, तभी आप अपने बच्चे को अच्छी परवरिश कर पाएंगी। यह नुस्खा उन दंपतियों के लिए भी है जो फैमिली प्लानिंग कर रहे हैं। भविष्य में यह सारे टिप्स आपके काम आने वाले हैं। वे लोग निराश बिल्कुल न हों जो कई साल की कोशिशों के बाद भी माता-पिता नहीं बन पा रहे हैं, उनके लिए आईवीएफ एक सबसे बेहतर विकल्प है। अगर आप आईवीएफ के बारे ज्यादा से ज्यादा जानना चाहते हैं तो गृहलक्ष्मी का मई अंक 'पेरेंटिंग स्पेशल (मॉम एंड बेबी)' जरूर पढ़ें। गर्भावस्था से लेकर शिशु के टीकाकरण, मालिश, लालन-पालन और संस्कार के विषय में सटीक जानकारी आपको मिलेगी।

बच्चे की परवरिश का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है उसका व्यक्तित्व विकास। यह केवल तभी संभव हो पाता है जब आपके आसपास ऐसे लोग हों जो अपने अना अनुभव साझा कर सकें। यदि आप एकल परिवार में रहते हैं तो बच्चे को दादा-दादी और नाना-नानी का महत्व सिखाएँ। इससे संबंधित आप कोई टिप्स चाहते हैं तो अंक पढ़ें और अपने बच्चों को अच्छी-अच्छी बातें सिखाएँ। अच्छी बातों के साथ उसे अधिक से अधिक भाषणों का ज्ञान भी दें ताकि उसका शब्द भंडार बढ़े। इंटरनेट इस कार्य में काफी मददगार साबित हो सकता है लेकिन ध्यान रहे कि वह पूरा दिन मोबाइल न देखता रहे। मोबाइल की लत आपके बच्चे की अग्रेष्ठ कमजोर कर सकता है।

आपकी....
वंदना वर्मा

प्रकाशक व मूद्रक: मनीष वर्मा
संपादक: वंदना वर्मा
प्राथमिक डिजाइनर: अशोक कुमार गुप्त,
रवींद्र सिंह बिष्ट, हेमंत सिंह रावत
प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर: सुवील चौधरी
मुंबई ब्यूरो: प्रवीण चंडा

गृहलक्ष्मी पब्लिशिंग
ब्यूटी: शहनाज हुसैन
कवि एवं साहित्यकार: डॉ. अशोक चक्रवर्ती
लाइफ कोच: डॉ. किरण बेदी
होम्सोपैथी: डॉ. एस.पी.एस. बखशी
ब्यूटी: भारती तनेजा
ग्रेफ: हरपाल सिंह शेखाड़ी
न्यूट्रीशियलिस्ट: कविता देवान
साइकोलॉजिस्ट: अनुजा कपूर

आपकी राय: गृहलक्ष्मी में प्रकाशित किसी भी विषयवस्तु के बारे में यदि आपको कोई राय है, तो हमें info@grehlakshmi.com पर लिखें

आपकी सदस्यता: वित्तीय से संबंधित जानकारी, दिल्लीवादी, इगरी सेवा के संबंध में या अन्य शिकायत के लिए circulation@grehlakshmi.com पर लिखें या 0114072200 पर कॉल करें

आपके सवाल: ब्यूटी, कुकिंग, हेल्थ, फैशन या रिजलानसिप से संबंधित सवाल पर हमारे विशेषज्ञ/एक्सपर्ट्स आपकी मदद कर सकते हैं। अपने सवाल हमें expert@grehlakshmi.com पर भेजें

नए विमोचन व प्रेस समीक्षा: क्या आप चाहते हैं आपके प्रोडक्ट का गृहलक्ष्मी लिखू करे? या प्रोडक्ट विमोचन और प्रेस विज्ञापनों के लिए pr@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

गृहलक्ष्मी कम्प्यूटिरी से जुड़े: अपने किसी घुप, घुपेन क्लब या आर.डब्ल्यू.ए. को गृहलक्ष्मी कम्प्यूटिरी के साथ जोड़ने के लिए events@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

विज्ञापन और बिपणन: गृहलक्ष्मी के साथ अपने ब्रांड को एक नयी पहचान दें, विज्ञापन व बिपणन सम्बन्धी जानकारी के लिए adv@grehlakshmi.com पर फ़ोन करें

आप भी लेखक बनें: गृहलक्ष्मी के लिए लिखना चाहते हैं तो हमें अपनी रचनाएं और चायोज्ञात editor@grehlakshmi.com पर भेजें

विज्ञापन कार्यालय

- दिल्ली • मुंबई • कोलकाता • बैंगलूर • नगरूर • चेन्नई • हैदराबाद • अहमदाबाद
- पंजाब • पुणे • देहादून • रांची • पटना • भोपाल • जयपुर • कानपूर • गौहाटी • भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संवादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व लेखी कंपनी की संपत्ति है। इसका कोई भी लेख या अंग अथवा सर्वोत्तम प्रकाशित करने से पहले कंपनी में लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर अस्वीकार होने पर उसके विकल्प कोई भी कार्यवाही मिलने का अधिकार नहीं है।

संपर्क: वेबसाइट प्र. लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वार X-30, ओशन इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-III, 11 दिल्ली-110020 में प्रकाशित और ऑफिस प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-यमुना रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सकाशिकापान मूल्य			
वर्ष	1	2	3
रफ्तार	₹720	₹1440	₹2160
अंतर्राष्ट्रीय	\$150	\$275	\$410

यहाँ भी उपलब्ध है

Newsstand
 Android
 Web
 Windows

सकाशिकापन के लिए, डायरेक्ट वेगसिटी प्र. लि. के नाम पर डिमांड ड्रफ्ट, बैंक लेखांकित कार्यालय पर भेजें। एकमेव दिल्लीवादी कुतूब से पत्रिका मंगवाने हेतु 'अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष' सकाशिकापन राशि के साथ जमा करें।

बच्चों को वचाइए प्रदूषण की बुरी नज़र से

गृहलक्ष्मी

कवय विजापल - श्रीमति सिंह बिष्ट



FOR more Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagazine>

विषय सूची

कथा साहित्य

- 18 मातृत्व लौट आया
- 24 खागोशी



पेरेंटिंग स्पेशल

- 52 डिजाइनर बेबी की चाहत पूरी करेगा आईवीएफ
- 54 नए बच्चे के आने पर बड़े बच्चे को माता-पिता इस तरह करें तैयार
- 56 छिलीवरी के बाद पहले 40 दिनों में क्या करें और क्या न करें
- 59 टीकाकरण है जीवन का मूल आधार
- 62 मां के हाथों की मालिश दे शिशु को प्यार का एहसास
- 64 बच्चों को सिखाएं दादा-दादी और नाना-नानी का महत्व
- 66 अच्छी परवरिश का गुरुमंत्र अनुशासन और प्यार
- 70 बच्चे की आंखें खराब कर सकती है मोबाइल फोन की लत

स्थायी स्तंभ

- 08 विद्वती आई है
- 98 हाल-ए-बाजार
- 94 जानिए अक्षय तृतीया के दिन क्यों खरीदा जाता है सोना चांदी



1 अतुलनीय अंक-समर, ब्यूटी और फैशन स्पेशल

सबसे पहले नवरात्रि और वैशाखी को आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं। समर, ब्यूटी और फैशन से लबरेज यह अंक बहुत ही कूल करेगा। गमरी की शुरुआत में ही गर्मियों से निपटने के लिए ग्लूटलक्ष्मी ने सारे उपाय बता दिया है। रहनाज हर्सेन जी के सौंदर्य के ब्यूटी टिप्स, बालों की विचित्रिपाहट, हेयर कलर, हेयर स्टाइल, एक्ससेरीज, मेकअप-खुब सजे स्वरें, आयुर्वेद के साथ फेशियल, नाखूनों को दें सनभक्ताकर का तड़क, ये सारे बहुत ही अनमोल लेख हैं। मेकअप के सुंदर-सुंदर फोटोज दिल को तुभा गए। महिला सर्शकिकरण पर आलेख बहुत ही दमदार है। महिला सर्शकिकरण पर जागरूकता बहुत ही जरूरी है। हम अपने चारों ओर देखें खुद को भी, हम क्यों कमजोर पड़ जाती हैं। अपने आने वाली पीढ़ी को मजबूत और सक्षम बनाना हमारे हाथों में ही है। अगर महिला सर्शकिकरण तो अपने आप हमारे समाज का ढांचा, लोगों की सोच, मानसिकता सबकुछ बदलने जा रहा है। इसलिए, हमें अपनी ज़िम्मेदारियों को स्मार्ट और मजबूत बनाने की पहल करनी चाहिए न कि 80-90 के दशक वाली आदरें बहू-बेटी जो अपनी आंखों में आंसू भाकर हर तकलीफ सह लेती थीं और अपना पूरा जीवन एक कुंठ के साथ बिताया करती थीं। एक बहुत ही सुंदर, बहुमूल्य आलेखों, कथा-कहानियों और कई अन्य जानकारियों का समन्वय है अंग्रेज ग्लूटलक्ष्मी पत्रिका का अंक।

- **सौभा प्रियदर्शिनी सहोय**
पांडव नगर, दिल्ली

2 महंगाई- एक बड़ी समस्या

वर्तमान समय में महंगाई देश को सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। यह महंगाई रकने का नाम ही नहीं लेती है। दिन-प्रतिदिन महंगाई बढ़ती चली जा रही है। ऐसा लगता है सरकार का महंगाई पर कोई नियंत्रण नहीं रह गया है। जबसे हमें आजादी मिली है

तब से लेकर आज तक लगातार वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि देखी गई है। बढ़ते महंगाई से गरीब और मध्य वर्ग के लोग सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। महंगाई के कारण हम अपनी छोटी-सी-छोटी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में असमर्थ होते हैं। बढ़ती महंगाई का प्रभाव हमारे जीवन के हर क्षेत्र में पड़ता है। महंगाई के कारण बच्चे अच्छी शिक्षा ग्रहण नहीं कर पा रहे हैं। बाजारों में फलों और सब्जियों की कीमत अधिक होने के कारण गरीब और मध्यमवर्ग के लोग इसे नहीं खरीद पा रहे हैं। जिसके कारण उन्हें पोषिक आहार नहीं मिल पाता है और उनका स्वास्थ्य खराब होने लगता है।

- **नाजिया हसन**
भागलपुर (बिहार)

3 मेनोपॉज में सवें ध्यान

मेनोपॉज एक ऐसा दौर है जो हर स्त्री के जीवन में आता ही आता है। किसी की जिंदगी में जरा जल्दी तो किसी की जिंदगी में जरा देर से आता है। मैं अपनी हर हम उम्र सखी से कहना चाहूंगी कि हमें जीवन के हर दौर को आनंदपूर्वक बिताना चाहिए। इन दिनों हमें अन्य फलों के साथ पंपित, अगर और नारियल पानी का सेवन जरूर करना चाहिए। योगसन के साथ तिलली आसन जरूर अपनी दैनिक एक्सरसाइज में शामिल करें। इस व्यायाम से जहां मांसिक दृढ़ में आराम आता है, वहीं ये आसन आसपास की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। मन को शांति देता है, तनाव कम करता है। ये मेरा अपना अनुभव शेयर कर रही हूँ। हमेशा सुगन्धक भोजन ही करें, बासी और ज्यादा तला-भुना न खाएं। सभी प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम शामिल हो हमारी डइट में।

रितु गुप्ता
खुर्जी-बुलंदशहर (उ.प्र.)

4 ऐसे मनाएं बच्चों का जन्मदिन

बच्चों का जन्मदिन मनाने की प्रथा पुरातनकाल से चली आ रही है, परंतु आज इसका स्वरूप ही बदल गया है। बच्चों का जन्मदिन मनाने के लिए बड़ी-बड़ी पार्टियां आयोजित की जाती हैं, जिसमें बच्चे फूंक मारकर मोमबत्ती बुझाते हैं, फिर केक काटते हैं और फिर वह केक सभी मेहमान बड़े चाव से खाते हैं। हमारी संस्कृति में जन्मदिन मनाने के लिए सर्वप्रथम चावलों को हलदी, कुमकुम, गुलाब आदि मांगलिक द्रव्यों से रंगकर उससे स्वास्तिक का चिह्न बनाया जाता था। स्वास्तिक की चारों भुजाओं पर छोटे दीये तथा बीच में बड़ा दीया रखा जाता था, जिसका उद्देश्य था कि बच्चे का जीवन भी इसी तरह प्रकाशवान रहे।



जन्मदिन मनाने को इस प्रक्रिया में स्वास्तिक बनाना, दीये रखना, नमस्कार तथा चरण-सर्श करना सबकी अपनी-अपनी, अलग-अलग महत्ता है, जो बच्चे के मानस पटल पर किसी न किसी रूप में अंकित होकर अंदरकर को मिटाते हुए, सालिक कार्यों के लिए जैसे-अंतर:करण का निर्मल होना, सरल स्वभाव और बुजुर्गों का सम्मान करना आदि की ओर प्रेरित करते हैं। यदि आप बच्चों के जन्मदिन पर पार्टियां में फिजूल पैसा खर्च करने के स्थान पर गरीबों को भोजन कराएं तथा उन्हें वस्त्र आदि सामान बच्चों के हाथों वितरित कराएं तो इससे उनके मन में किसी को कुछ देने की भावना आएगी, न कि किसी से कुछ गिफ्ट लेने की। इस दिन बच्चों से कुछ पोषे लगवाएं और उनको सींचने की जिम्मेदारी भी उन्हीं को सौंप दें। इससे बच्चों के मन में पर्यावरण के प्रति जागरूकता आएगी। बच्चों से इस दिन संस्कृत कवाएं कि वे फ्रेंड, सक्म, ईमानदारी व सच्चाई पर चलकर माता-पिता व देश का गौरव बढ़ाएंगे। इस दिन बच्चों से पिछले वर्ष में उनके द्वारा किये गए कार्यों का ब्यौरा लें। अच्छे कामों के लिए उन्हें शबासी दें, जिससे वे उत्साहित होंगे और बुरे कामों के लिए उन्हें आगे व न दोहराने और समर्पाण पर चलने का संकेत कराएं। सभी अभिभावक यह संकल्प लें कि अंत:करण अपनी बच्चों का जन्मदिन भारतीय संस्कृति से ही मनाया करेंगे। भौतिक रूप से हम भले ही उन्हें कुछ न दें परंतु इन संस्कारों द्वारा हम उन्हें महान मान सकते हैं। वो ऐसे सुगंधित फूल बन सकें हों, जो अपनी खुशबू से अपना घर, पड़ोस, जहर, राज्य और अपना देश ही नहीं अंत:पुर पूरे विश्व को सुगंधित करने में सक्षम होंगे।

- **सुरभि गोयल**

पुरस्कृत पत्र

पत्रिका पहुंचे इनाम पाएं -
नेहा दूबे, इंटीर (म.प्र.)



खूबसूरती में इजाजा करने में कामयाब ए.आई.

ए.आई. के माध्यम से आज हर काम आसान हो गया है, यहां तक कि सौंदर्य उत्पाद के क्षेत्र में भी इसने कई बदलाव किए हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने कई क्षेत्रों में अपनी एक अलग भूमिका निभाई है, खासकर सौंदर्य के क्षेत्र में इसने अपनी पहचान बनाई है। आज की पीढ़ी स्किन केयर समाधानों से लेकर वचुअल मेकअप ट्राई-ऑन तक अब कुछ जानती है। बड़ी मात्रा में डाटा तक पहुंच के साथ, एआई उपकरण श्रद्धालों की पहचान करने, फॉर्मूला को अनुकूलित करने और यहां तक कि ग्राहकों की जरूरतों के अनुरूप पूरी तरह से नये उत्पादों का सुझाव देने में मदद कर सकते हैं।

टेक्नोलॉजी ने प्रोडक्ट डेवलपमेंट और मार्केटिंग से लेकर उपभोक्ता का अनुभव और डिजीटली सर्विस तक ब्यूटी उद्योग के हर पहलू में क्रांति ला दी है। 3डी प्रिंटिंग, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, वचुअल रिएलिटी और संबंधित वास्तविकता जैसे प्रगति ने ब्यूटी प्रोफेशनल और कंज्यूमर्स के लिए नई संभावनाएं खोल दी हैं। ब्यूटी इंडस्ट्री में ग्लोबल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सालाना 20 प्रतिशत की अपेक्षित चक्रवृद्धि दर से लगातार बढ़ रहा है। शायद इसीलिए इंडस्ट्री के रेवेन्यू पर सकारात्मक असर पड़ा है। ब्यूटी और कॉस्मेटिक्स मार्केट साइज पहले से ही 2027 में बढ़कर 663 बिलियन डॉलर होने का अनुमान है।

जैसे-जैसे टेक्नोलॉजी पारंपरिक ब्यूटी प्रैक्टिस को नया आकार दे रही है, खुद को नई टेक्नोलॉजी को लेकर अप-टू-डेड रखना डिजिटल युग में ब्यूटी प्रोफेशनल्स के लिए बेहद जरूरी हो गया है। ब्यूटी इंडस्ट्री में

शिफा और बदलावों को अपनाने की क्षमता के महत्व को कम करके नहीं आंका जा सकता। तेजी से बदलते परिदृश्य में जहां टेक्नोलॉजी तेजी से प्रमुख भूमिका निभा रही है, खुद को अप-टू-डेड रखना, फ्लेक्सिबल होना और नए विचारों के लिए खुला रहना ही सफलता की कुंजी है।

स्किन एनालिसिस हुआ आसान

ब्यूटी इंडस्ट्री में एआई एक बहुत बड़ा बदलाव लेकर आया है। यह एक अलग परख और क्षमताएं प्रदान करता है। इसके एल्गोरिदम के जरिए उपभोक्ता को पसंद को समझकर प्रभावी परिणाम दिया जा सकता है। यह ग्राहक के व्यक्तिगत दृष्टिकोण और उसके अनुभव को बेहतर बनाता है, जिससे संतुष्टि बढ़ती है। एआई-संचालित स्किन केयर ऐप्स के माध्यम से, उपयोगकर्ता को लवचा संबंधी दिक्कों में विश्लेषण और निदान करने में मदद मिलती है। लवचा का विश्लेषण करते, ये टूल्स स्किन संबंधित समस्याओं की पहचान करते हैं और फिर उसके अनुसार उपयोगकर्ता को स्किन केयर रूटीन व प्रोडक्ट्स की सलाह देते हैं। इन डिवाइस का उपयोग करना भी आसान है और कस्टमर को घर बैठे ही अपनी समस्याओं के लिए सटीक सलाह मिल जाती है। यह दृष्टिकोण काल्पनिक को अपने ब्यूटी रूटीन को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसे आजमाकर उसे अच्छे परिणाम भी मिल सकते हैं।

इसी तरह, कुछ टूल्स में आपको अपने बालों से जुड़े कुछ समस्याएं दर्ज करनी होती हैं



शहजाज हुसैन

(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आउट्रिच इवॉल्यूटिव कॉन्सल्टंट क्वान)

शोध करने में मददगार

ए.आई. के साथ, छत्र टेक्नोलॉजी, प्रेफरेंस और फिटनेस की पहचान करने के लिए कंज्यूमर डेटा को एनालाइज कर सका जा सकता है।

और आपको समस्या का निदान करने के साथ-साथ बालों के प्रकार और उनकी समस्या से संबंधित सलाह भी मिलती है।

वचुअल ट्राई-ऑन अनुभव

वह समय गया जब आपको मेकअप को टेस्ट करने या ब्यूटी प्रोडक्ट को खरीदने के लिए एक दुकान से दूसरी दुकान तक जाना पड़ता था। टेक्नोलॉजी के माध्यम से यह हमारे लिए आसान भी हो गया है। एआई की वचुअल ट्राई-ऑन तकनीक आज कस्टमर्स को अलग-अलग लुक के साथ प्रयोग करने का अवसर देती है। आपको कहीं जाने की जरूरत नहीं है। आप घर बैठे ही कई मेकअप लुक और हेयरस्टाइल ट्राई कर सकते हैं। आप इन्हें अपने घर बैठे आराम से चुन सकते हैं। इससे न केवल ऑनलाइन खरीदारों का अनुभव बेहतर होता है बल्कि प्रोडक्ट को लेकर असंतुष्टि का जोखिम भी कम हो जाता है।

प्रोडक्ट फॉर्मूलेशन हो रहा है बेहतर

एआई ब्रांडों को समय के साथ अपने प्रोडक्ट फॉर्मूलेशन को लगातार बेहतर बनाने में सक्षम बनाता है। जैसे-जैसे नया डेटा उपलब्ध होता है और कंज्यूमर की प्राथमिकताएं विकसित होती हैं, एआई एल्गोरिदम इस जानकारी का विश्लेषण कर सकता है और प्रोडक्ट को और भी अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए उसके फॉर्मूलेशन में कुछ बदलावों व समायोजन का सुझाव दे सकता है। परसंलाना प्रोडक्ट डेवलपमेंट में एआई का उपयोग करने के प्रमुख लाभों में से स्किन टाइप और सामग्री को प्रभावशीलता का विश्लेषण करने की क्षमता है। यह ब्यूटी ब्रांडों को ऐसे प्रोडक्ट बनाने में मदद करती है, जिससे उनके टारगेट कंज्यूमर उनके साथ गहरे स्तर पर जुड़ते हैं। ■



गैस को दूर करने के लिए अपनाएं ये तरीके

खराब जीवनशैली के कारण गैस व बदहजमी एक आम बीमारी बन गई है, जिसे आप संतुलित खान-पान से बदल सकते हैं।

अचानक वजन बढ़ना, फूला हुआ शरीर, फूली हुई टांगें, टखने, पैर, हाथ, आंखें और चेहरा, क्या आप वाटर रिटेंशन के इन सामान्य लक्षणों से पीड़ित हैं? खैर, कभी-कभी टिश्यूज में वाटरलॉगिंग का एक गंभीर अतीर्णित कारण हो सकता है। यह हृदय और गुदों की समस्याएं, हार्मोनल असंतुलन, स्ट्रेचिंग दवाएं लेने के कारण हो सकती हैं, लेकिन अक्सर यह गलत खान-पान की आदतों के कारण भी हो सकता है। तो चलिए आज हम कुछ सामान्य बातों को लिस्ट करते हैं और उन्हें दूर करने के लिए समाधानों पर भी बात करेंगे-

पहला कारण

अस्वास्थ्यकर खान-पान, जंक फूड का सेवन और अनियमित खान-पान की आदतें शरीर में टॉक्सिन का निर्माण करती हैं।

उपाय : गलत खान-पान पर रोक लगाने के अलावा, इन नेचुरल डिटॉक्सिक्स का सेवन भी किया जा सकता है-

- अजमोद की चाय पीएं : एक कप पानी उबालें और उसमें दो चम्मच सूखे पत्ते खालें और उसे 10 मिनट तक भिगोएं। आप दिन में तीन कप तक पीएं।

- नेचुरल डिटॉक्सिक्स जैसे : नींबू के रस और पानी, टमाटर का रस और अनारू का रस मिक्स करें।

- अजवाइन, लेट्यूस, गाजर, प्याज,

असरगस, टमाटर और खीरा जैसे डायूरिटिक गुणों वाले खाद्य पदार्थ खाएं।

- पॉलीफेनोल्स के रूप में अपने कुपुपा ग्रीन टी बनाएं, ग्रीन टी में मौजूद शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट न केवल इम्यून सिस्टम पर अच्छा असर डालते हैं, बल्कि प्रभावी ढंग से डिटॉक्सिंग और टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर यूजन को कम करने में भी मदद करते हैं।

दूसरा कारण

खइट में अपर्याप्त प्रोटीन से वाटर रिटेंशन हो सकता है।

उपाय : कार्ब्स-प्रोटीन का सही बैलेंस पाने के लिए इन उपायों को अपनाएं।

- प्रत्येक भोजन या नाश्ते में प्रोटीन को कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट के साथ मिलाएं। इसके कुछ उदाहरण हैं- चावल के साथ मछली, दही के साथ मूसली, और अंडे के साथ होल व्हीट टोस्ट टोस्ट।

- सुनिश्चित करें कि आपके पास प्रतिदिन कम से कम दो भोजन में लीन प्रोटीन के अच्छे स्रोत हों। लीन मीट, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, दूध, दही, फलियां, दाल, टोफू और सोया नाट्स में से चुनें।

तीसरा कारण

अनहर्बटी गट। हा, फूला हुआ पेट अनुचित पाचन का संकेत भी हो सकता है।

उपाय : कुछ सरल कदम आपके गट को



कविता देवगन

न्यूट्रीशनल 'व' डेट इडट!

500 ईवी डिटॉक्सिक्स हेल्थ रिसर्च और 50 हॉर्बल ऑफ दिव्न पोपल' को लेखिका

पोषक तत्वों का सेवन

अपने आहार में फल, सब्जियां और दालों को शामिल करें क्योंकि यह विटामिन-सी, ए और के की कमी को पूरा करते हैं।

टीक करने में मदद कर सकते हैं-

- अपने भोजन को अच्छी तरह चबाएं और प्रत्येक निवाले का स्वाद लें।
- दही, इडली, खइट जैसे फरमेंटेड प्रोडक्ट्स, बाजार से प्रोबायोटिक्स प्रोडक्ट्स (दूध, आइसक्रीम, दही आदि) का सेवन बढ़ाकर अपनी आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाएं।

चौथा कारण

सोडियम-पोटेशियम असंतुलन एक बहुत ही सामान्य कारण है। बहुत बार पोपकॉर्न या मसालेदार चाट का अत्यधिक सेवन इस नाजुक संतुलन को बिगाड़ सकता है।

उपाय : नमकीन चीजों का सेवन कम करके और पर्याप्त पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थ खाकर संतुलन को सही करें-

- एक या दो केले (पोटेशियम से भरपूर) खाएं। बीन्स, आलू, शकरकंद, तरबूज और अधिकतर फल भी इसके अच्छे स्रोत हैं।
- आलूबुखारा और गाजर खाएं।
- नारियल पानी पीएं।

पांचवां कारण

आहार में कुछ महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी जैसे- विटामिन ए और सी (कोशिकाओं को दीवारों को मजबूत करना) और वी और डी (वाटर रिटेंशन से जुड़े हार्मोन के शरीर के उपयोग में भूमिका निभाते हैं) और कैल्शियम और मैग्नीशियम (दोनों शरीर में द्रव संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं) जिससे वाटर रिटेंशन भी हो सकता है।

उपाय : पर्याप्त फल और सब्जियां शामिल करें क्योंकि ये विटामिन ए और सी और मैग्नीशियम (आंवला, जामुन, खट्टे फल, सेब, केले, गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां, गाजर, कद्दू) के अच्छे स्रोत हैं।



FOR MORE ARTICLES, NEWS & MAGAZINES <https://telegam.in/whispermagazine>

सोना, वाकई सोना है इसका महत्व समझिए

नींद सबसे सुलभ चीज है लेकिन अधिक पाने की चाहत में हम इसे दुर्लभ बनाते जा रहे हैं। इसके महत्व को समझें और पर्याप्त नींद लें।

मैं अपने वीडियो, लेखों, पोस्ट और लाइव टॉक्स के जरिए लोगों को हमेशा यह याद दिलाता रहता हूँ कि हम सभी के लिए नींद कितनी जरूरी है। मेरा अक्सर ऐसे लोगों से मिलना होता है जो अपनी नींद ठीक से नहीं ले पा रहे हैं। मेरे पास आने वाले हर चार मरीजों में से एक मरीज ऐसा होता है जो पर्याप्त नींद न ले पाने के कारण ब्रेन फॉग, घबराहट, सिरदर्द, खराब मूड और याददाश्त से जुड़ी दिक्कों से जूझ रहा होता है। वे लोग सोचते हैं कि उन्हें नींद न आने का कारण उनको बढ़ती उम्र है। हालाँकि, समय के साथ हमारा हर अंग कमजोर होने लगता है लेकिन अनिद्रा की समस्या आज कल युवाओं में भी काफी दिखाई देने लगी है।

जबकि हम अपने संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए अखरोट, ओमेगा-3 और अन्य ब्रेन वूस्विंग सिरप और काढ़े आदि का सेवन कर सकते हैं। हमें एक कदम पीछे हटने और खुद से पूछने की भी जरूरत है- **'क्या मैं पर्याप्त नींद ले रहा हूँ?'** अनिद्रा की समस्या पर कई शोध किए जा रहे हैं, जिससे यह ज्ञात हुआ है कि लगातार नींद को कमी और मस्तिष्क की घटती कार्यप्रणाली के बीच गहरा संबंध है। इसमें दो राय नहीं है कि नींद हमारे लिए महत्वपूर्ण है। इससे किसी तरह का सम्बन्ध नहीं किया जाना चाहिए। यह बात और है कि हमारी जीवनशैली आज ऐसी हो गई है कि हम चाहते हुए भी नींद और आराम को नजरअंदाज कर रहे हैं। अधिक कमाने के

लिए हम सभी ने अपनी नींद को ठंडे बस्ते में खल दिया है, लेकिन हमारा शरीर हमारी सामाजिक या व्यावसायिक प्रतिबद्धताओं को परवाह नहीं करता है। इसे नींद को जरूरत होती है, यह हमारे शरीर की मूलभूत आवश्यकता है।

क्या आपने कभी यह महसूस किया है कि एक रात कम सोने पर भी सोचना, क्रियान्वयन करना, याद रखना और सकरात्मक मानसिकता में रहना कितना कठिन हो जाता है? यहाँ तक कि अगले दिन भावनाओं और तनाव को संभालने की हमारी क्षमता भी कम हो जाती है। इसका अर्थ क्या है? नींद में शक्ति होती है।

अनियमितता

आज बहुत से लोग डिटॉक्स डाइट और योग का अनुसरण करते हैं लेकिन कुछ दिनों तक इन चीजों का पालन करने के बाद वे पुराने ढर्रे पर आ जाते हैं। दरअसल, अनियमितता इसका सबसे बड़ा कारण है, जब तक आपका मस्तिष्क खुद को अनुशासित करता है आप फिर उसे आलसी बना देते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि आपका मस्तिष्क कब तरोताजा होता है? यह स्वयं को सभी अवशेषों और अपशिष्टों से कब साफ करता है? हर अंग को ही तरह-तरह के अपने अपशिष्ट होते हैं और जब हम गहरी नींद में होते हैं तो मस्तिष्क के पास खुद को साफ करने का एक मैकेनिज्म होता है। इसमें बहुत कुछ नहीं है, बस बुनियादी बातें हैं ताकि हमारे



रिषू कौटिहो

(लेखक, होमोपैथिक लाइफ स्टाइल कोच, यू केयर लाइफस्टाइल के सह-संस्थापक)

मस्तिष्क को समझें

इन टॉक्सिन्स की अधिकता से मानसिक थकान हो सकती है और यह ग्लाइसेमिक प्रणाली को यह सक्रिय करता है।

शरीर की इंटेलिजेंस हमारी रक्षा कर सके। जैसा कि हमारे शरीर में लिम्फेटिक सिस्टम होता है, ठीक उसी तरह हमारे मस्तिष्क में एक शॉर्ट ग्लाइसेमिक सिस्टम है, जो चिंता, अत्यधिक बिग्लेपिंग और सूचना ओवरलोड से आने वाले मेटाबॉलिक वेस्ट को हटाने में मदद करती है।

गहरी नींद

जब हम सोते हैं, तो हमारा मस्तिष्क सिकुड़ जाता है और यह एक अच्छी बात है क्योंकि यह तब मस्तिष्क मेरू द्रव के प्रवेश के लिए जगह बनाता है और वेस्ट को बाहर निकालता है। यह अल्जाइमर रोगी के मस्तिष्क में पाए जाने वाले बीटा-एमिलॉइड प्लाक जैसे प्रोटीन कणों को भी बाहर करने में मदद करता है। जब अतिरिक्त बीटा-एमिलॉइड प्लाक का निर्माण और संचय होता है, तो यह न्यूरोन्स के बीच कम्युनिकेशन में परेशानी खड़ी करता है, जिससे याददाश्त में कमी आता, बोलने में कठिनाई, स्लो मूवमेंट्स भ्रम इत्यादि होता है। टॉक्सिन्स यानी शरीर में जमा विषाक पदार्थ कई बीमारियों को जन्म देते हैं, हमारे मस्तिष्क के साथ भी यही स्थिति होती है।

इसके अलावा, नींद की कमी से सूजन भी बढ़ सकती है। विज्ञान अल्जाइमर, पार्किंसंस और डिमेंशिया जैसी कॉग्निटिव कंडीशन को सूजन संबंधी स्थिति कहता है। अन्य कारणों के साथ-साथ नींद की लगातार कमी से सूजन बढ़ सकती है। जबकि हम सूजन को कम करने के लिए कारबोयूमिन की खुराक लेते रह सकते हैं, लेकिन यह नींद का विकल्प नहीं हो सकता।

यह वह जादू है जो आपके शरीर में तब होता है जब आप गहरी नींद में होते हैं। लोग आमतौर पर अपने जीवन के बाद के चरणों में अपने कॉग्निटिव हेल्थ को लेकर अधिक सतर्क रहना शुरू कर देते हैं। ■



FOR MORE NEWS, VIDEOS & MAGAZINE, TELEGRAM CHANNEL: @RISHIKHATWALA

मां लेगी पौष्टिक आहार तो बच्चा बनेगा होनहार

डिलीवरी के बाद माता को संतुलित आहार लेना चाहिए ताकि नवजात शिशु को भी सभी पोषक तत्व मिल सकें।

बच्चे के जन्म के साथ मां का भी दूसरा जन्म होता है क्योंकि डिलीवरी कोई आसान बात नहीं है। डिलीवरी के बाद से ही महिलाओं में कई तरह के शारीरिक बदलाव आने लगते हैं जैसे- कमजोरी आना, मेटाबॉलिज्म स्तर का कम होना, हार्मोन्स में बदलाव होना, बालों का झड़ना व शरीर में कभी अकारण दर्द होना। इसके साथ नई मां खुद में होने वाले मानसिक बदलावों से भी जुड़ रही होती है। इसके लिए डिलीवरी के बाद से ही महिलाओं को सही पोषण का ध्यान रखना चाहिए।

प्रेगनेंसी के दौरान शरीर का वजन अधिक बढ़ जाता है लेकिन डिलीवरी के बाद वजन उतनी तेजी से कम नहीं होता है। इस समय नई माता अपने बड़े हुए शारीरिक भार को लेकर काफी चिंतित रहती है। लेकिन मेरा मानना है कि इस समय मां के शरीर को सही पोषण को जरूरत होती है और उतनी ही नवजात शिशु को भी।

कैसी हो पोस्टपार्टम डाइट

पानी की मात्रा: डिलीवरी के बाद माता का शरीर कमजोर होता है, ऐसे में पानी की कमी कम ऊर्जा का संचार करती है और जल्दी से थकावट और शरीर आलसी होने लगता है। इसलिए पानी अधिक से अधिक पीना चाहिए, इससे शरीर हाइड्रेट रहता है।
मैक्रोन्यूट्रिएंट्स: शरीर को टोक्स से कार्य करने के लिए तीन आवश्यक पोषक तत्वों

को जरूरत होती है जैसे कार्बोहाइड्रेट्स प्रोटीन व वसा।

- **कार्बोहाइड्रेट्स**- यह शरीर में तुरंत ऊर्जा प्रदान करते हैं। इनमें अपने खानपान में शामिल करना आवश्यक है।
- **पौष्टिक कार्ब्स**- साबूत अनाज, ओट्स, किनोवा, ज्वार, साबूदाना व शकरकंदी इत्यादि।

- **मिल्कट्स**- से बनी रागी, चपाती व चिल्ला बनाया जा सकता है। इनमें भरपूर कैल्शियम, आयर्न मौजूद होता है। कार्ब्स से फाइबर अधिक रहता है, जिससे माता को कब्ज की शिकायत नहीं रहती है। शुरू के कुछ दिनों में साबूत अनाजों से बनी खिचड़ी अधिक पौष्टिक होती है।

- **लीन प्रोटीन** : प्रसव के दौरान माताओं का खून अधिक बह जाता है। इसीलिए पोस्टपार्टम डाइट में प्रोटीन की मात्रा अधिक कर दी जाती है जैसे- टोफू, दूध, चिकन, अंडा, दूध व दूध से बने पदार्थ आवश्यक हैं, इनमें मौजूद आयर्न खून को कमी को भी ठोक करने में सक्षम है। प्रोटीन में दालें, बिनस, सूखे मावे भी शामिल हैं जो बच्चों के शारीरिक विकास के लिए और मां की डिलीवरी रिकवरी के लिए अतिआवश्यक है।
हेल्दी वसा : एवोकाडो, नट्स, सिड्स, ऑलिव ऑयल काफी पौष्टिक स्रोत हैं, जो बच्चे के प्रसिक्त के विकास के लिए भी आवश्यक है। माता को एक या दो चम्मच देखी घी भी अपने खानपान में शामिल करना चाहिए। इससे नई मां को ताकत मिलती है



रितिका बंसल

डाइटेशियन

लापरवाही से बचें

नवजात शिशु को मां के दूध से ही खुराक मिलती है। पोस्टपार्टम के दौरान जच्चा व बच्चा दोनों को ही पोस्टपार्टम डाइट जरूरी है, इसमें कोई लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

और अपने बच्चे की स्वयं देखभाल करने में सक्षम रहती है।

हरी सब्जियां : पालक, ब्रोकली, मेथी, केल और पत्तागोभी जैसे पत्तेदार सब्जियां शरीर में हल्कापन लाती हैं और साथ में आयर्न और विटामिन व मिनरल युक्त पोषण भी देता है।

रंग-बिरंगे फल : पोस्टपार्टम डाइट में संतरा, पपीता, आंवला, आम सभी प्रकार के मौसमामुसार फलों को शामिल करें। इनमें भरपूर विटामिन-सी माताओं को रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट रहते हैं और सभी तरह के विटामिन भी शामिल हैं।

डेयरी उत्पाद : दूध, दही, पनीर कैल्शियम प्रोटीन के पावरहाउस हैं, ये बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और माता के शरीर को स्वस्थ सुनिश्चित भी करते हैं।

ओमेगा-3 पौष्टिक उत्पाद : अशरूद, अलसी, चिया सीड्स, अंडे अपनी डाइट में अवश्य शामिल करना चाहिए। यह मां को मांसपेशियों को मजबूत करता है और स्तनपान के दौरान ओमेगा-3 नवजात शिशु में भी प्रवेश करता है, जो कि शिशु की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

काढ़ा : खाली पेट सौंफ, अजवाइन और मेथी को पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर पियें। मेथी के पानी में गैलेक्टोगॉग होता है, जो वजन कम करने में मदद करता है। सौंफ के पानी से पेट साफ रहता है और अजवाइन का पानी गैस बनने नहीं देता व खाना भी जल्दी से पचता है।

गॉद के लड्डू : उत्तर भारत में नवजात शिशु को खुरी में व माता को शारीरिक देखभाल करने के लिए गॉद के लड्डू बनाने का प्रचलन है। गॉद के लड्डू काफी पौष्टिक होते हैं। इनमें घी, गॉद, मेथी, सीड्स, नट्स शरीर को कमजोरी को दूर करता है व मौजूद आयर्न, कैल्शियम व प्रोटीन शरीर को इम्युनिटी को भी बढ़ाता है। ■





मातृत्व लौट आया

सरला को विश्वास था कि दादा-दादी के संरक्षण में चंदन का सही विकास हो पायेगा। वैसे भी बच्चों को दादा-दादी, नाना-नानी से काफी लगाव होता है। अमित किसी भी सूत्र में सरला को नौकरी नहीं पुड़ाना चाहता था।

FOR More Newspapers & Magazines Visit www.dreammagazine.com/gram.me/PaperMagzine

श्रीप्रकाश श्रीवास्तव

‘ये तुम्हारा आखिरी फैसला है?’ अमित ने पूछा।
‘हां, मैं नौकरी छोड़ना चाहती हूँ। सरला ने बिना लागलपेट के बोला।
‘सोच लो पच्चीस लाख का पैकेज है। दो साल में 40 लाख हो जाएगा’, अमित ने लालच दिया।
‘पैसा-पैसा-पैसा। आपको सिर्फ पैसा सूझता है। अपने बेदे को कोई फ़िक्र नहीं?’ सरला विस्फुरी।
‘बेदे को क्या हुआ है?’ अमित ऐसे मासूमियत से बोला माने कुछ जानता ही न हो।
‘क्या नहीं हुआ। देखते नहीं कितना दुबला-पतला हो गया है?’

‘हर मां को अपना बेटा कमजोर दिखता है।’
‘आपको नहीं दिखता।’ सरला ने तंज कसा।
‘पांच साल के बच्चे ऐसे ही दिखते हैं। उसके बाद सब ठीक हो जाएगा।’
‘मैं पांच साल रुकने वाली नहीं।’ सरला ने साफ़ कहा। वह कहती रही, ‘आपको अपने बेदे पर जरा भी तरस नहीं आता? रोज बेदे को क्रेच में छोड़कर ऑफिस जाती हूँ। शाम सात बजे ऑफिस से लौटती हूँ तब जबके उसके दर्शन होते हैं। कितना रोता है जब मैं उसे छोड़कर ऑफिस जाती हूँ। उस पर उसका स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन ख़राब होता जा रहा है। पता नहीं क्रेच काले कैसे बच्चे को रखते हैं?’ सरला का मन भीग गया।
‘सबके बच्चे घड़ी चल रहे हैं। उन्हे तो फोर्ड शिफायत नहीं?’
‘सबका मैंने ठेका नहीं ले रखा है। मैं अपने

बच्चे को जानती हूँ। उसका स्वास्थ्य गिर रहा है। उसे मां की जरूरत है।’
‘डेढ़ करोड़ का फ्लैट लिया है, उसकी फ़िश हम दोनों मिलकर भरते हैं। नौकरी छोड़ दोगी तो सारा बोझ मेरे कंधे पर आ जाएगा। कैसे मैंने ज़रूरत?’ अमित लाचार था।
‘दस साल और बढ़ जाएगा किरत का प्रीमियम। मगर आज बेदे को समय नहीं दिया तो सारी बिंदगी पछताना पड़ेगा। सरला अमित को ही तरह सौन्दर्यपर इंगीनियर थी। कई रिश्ते नकारने के बाद अमित ने सरला को जीवनसाथिनी बनाने का फैसला लिया। सिर्फ़ इसलिए कि उसका अपना करियर है। समान करियर होने के नाते दोनों को सद्दुलियत होगी। दोनों मिलकर कमाएंगे तो वह हर ख़ाहिशों पूरी कर सकेंगे जिसके लिए उन्होंने दिन-रात मेहनत करके पढ़ाई

की। बच्चे की परिवारिता कैसे होगी इस पर किसी ने नहीं सोचा। तब की तब देखी जाएगी। अमित ने शादी कर ली। शादी के चार साल अच्छे से करे। दोनों के ऑफिस एक ही शहर में था। दोनों ने एक फ्लैट ले लिया। साथ में कर भी। सब कुछ बैंक से फर्निस करवाकर लिया। आजकल के युवाओं में धैर्य का अभाव है। वे सब कुछ तुरंत पाना चाहते हैं। भोगविलास की सुविधाएं जुटा लेने के बाद बच्चे के बारे में सोचते हैं, शादी के छः साल गुजरने के बाद सरलता ने परिवार बढ़ाने की सोची। वह 32 की चल रही थी। वह बच्चे को लेकर कोई जॉखिम नहीं उठाना चाहती थी।

6 महीने तक तो उसे ऑफिस से छुट्टी मिल गयी। उसके बाद कुछ दिन उसके सास-ससुर ने संभाला। फिर अपनी मां को बुला लिया। चंदन डेढ़ साल का हुआ तो उसे उसकी चिंता हुई। सास-ससुर, मां सब अपने-अपने घरों को लौट गए। किसी ने राय दी तो उसे एक फ्रेंच में छोड़कर जाने लगी। चंदन बड़ी मुश्किल से सरलता का आंचल छोड़ता। दूर तक उसके रोने की आवाज सुनाई देती तो उसका दिल बूबने लगता।

किसी तरह मन मानकर वह काम पर जाती। धीरे-धीरे उसने खुद को मना लिया। मगर चंदन को कैसे मनाएं? वह तो अबोध था। चंदन को मां की जरूरत थी। वह हर दिन उसे रोता हुआ छोड़कर विदा होती। उसका दिल कंचोटा था। 6 महीने फ्रेंच में गुजराने के बाद सरलता ने महसूस किया कि चंदन का जो ग्रीव होना चाहिए था वह नहीं हो रहा था। उसने संभालिका से शिकायत की तो कहने लगी वह हर संभव बच्चे की देखभाल करती है। खानपान से लेकर सोने के बिस्तर तक। आधा सोने से लगाकर बच्चों को सुलाती है। जब बच्चा सो जाता है तब वे बच्चों को छोड़ती है।

फिर क्यों नहीं मेरे बच्चे को लड़कली बन रही। वह हर वक्त रोता रहता है। सरलता को रज हुआ।

'मैडम, जैसा आप सोच रही हैं वैसा नहीं है। हर बच्चे को मां जैसा ही प्यार-दुखार मिलना है।' सफाई देने के बाद भी सरलता का मन नहीं माना। उसे लगा कि आदमी धन-दौलत लेकर करेगा क्या जब बच्चे की सही परिवारिता न हो पाये। बच्चे की परिवारिता मां ही कर सकती है। काफ़ी सम्झौते-युद्धाने के बाद भी जब सरलता अपने फैंसले से डिग्री नहीं तब अमित ने एक रास्ता सुझाया।

'क्यों न मम्मी-पापा को हमेशा के लिए यहीं बुला लिया जाए।'

'यदि ऐसा होता है तो मैं नौकरी कर सकती हूँ। सरलता को विश्वास था कि दादा-दादी के संरक्षण में चंदन का सही विकास हो पायेगा। वैसे भी बच्चों को दादा-दादी, नाना-नानी से काफ़ी लगाव होता है। अमित किसी भी सूरत में सरलता

की नौकरी नहीं छुड़ाना चाहता था। शादी की उसकी थी कि लड़की नौकरीशुदा होनी चाहिए। जो उसे सरलता के रूप में मिली। अमित ने अपनी मां को फोन लगाया।

'मम्मी, आप चाहोगे तो मेरी समस्या का समाधान हो जाएगा।'

'बेटा, जब तरे पापा तैयार होंगे तब न', मम्मी बोली।

'पापा को आप समझाइये कि बेटा-बहू से बढ़कर कोई नहीं है।' अमित ने भावनात्मक दाव खेला। मां ने किसी तरह का आश्रसन नहीं दिया। बस इतना कह पायी कि पापा से बात करोगी।

'उमसे कह दो कि उसका बेटा है। वही संभाले। हम कोई इंज़रद नहीं चाहते।' पापा ने दो टूक सुना दी।

'इसमें इंज़रद की क्या बात है। जैसे लखनऊ में है वैसे बेंगलूर में रहेंगे।' मां बोली।

'यहां मेरी जिंदगी है जैसे चाहे वैसे रहूँ। बेटा बहू के साथ बंधकर रहना पड़ेगा। जो मैं नहीं चाहता।'

'एक न एक दिन वहां जाना ही पड़ेगा' मां बोली।

किसी तरह मन मानकर वह काम पर जाती। धीरे-धीरे उसने खुद को मना लिया। मगर चंदन को कैसे मनाएं? वह तो अबोध था। चंदन को मां की जरूरत थी। वह हर दिन उसे रोता हुआ छोड़कर विदा होती।

तब की तब देखी जाएगी। अमां क्या अपने पैरो में जंबोज़ डालें। सारी जिंदगी तो इन्हीं लोगों के लिए जीया। अब जब रिटायर होकर कुछ साल सुकून से जीने को मिला तो पोता-पोती संभालने बेटा बहू के पास चले जाएं? यानि मरते दम तक परिवार हो संभालते रहें' पापा तिरक मन से बोले।

'बेटा बहू के सुख में ही हमारा सुख है' न ने आगे कहा।

'तुम चाहो तो जा सकती हो मगर मैं जाने से रहा। फ्लैट की जिंदगी कोई जिंदगी है। एक कमरे में बेगानी की तरह पड़े रहो। न कोई बोलने वाला न किसी से मिलना-जुलना।'

'अपना पोता रहेगा न। उसी के साथ समय कट जाएगा।' मां के लाख तर्कों के बावजूद पिता का मन नहीं पिघला। बेहद निराशा मन से मम्मी ने अमित से पापा के फैंसले से अवगत करा दिया।



'मम्मी, आप ही चले आओ' अमित बोला।

'किसी बात कर रहे हो। इन्हे अकेला छोड़कर चली आऊं? इन्हे संभालेगा कौन?'

'भले ही हम बर्बाद हो जाएं?' अमित उलझा।

'मैं कुछ नहीं कहूंगी। तुम्हें जो फैसला लेना हो तो।' तुम्से मैं अमित ने फोन काट दिया। उसे अपने मां-बाप से ऐसी उम्मीद न थी। उसे अपने मां-बाप खुदगर्न लगे।

अमित को लटकते मुह देखकर सरलता समझ गयी कि बात नहीं बनी। काफ़ी माथापन्थी के बाद अमित ने दूसरा रास्ता सुझाया।

'क्यों न तुम्हारी मां को बुला लें।' अमित को यह सबसे आसान लगा। बेटी से मां को अतिरिच लगाव होता है। अगर सरलता अपनी मां से भावुक अपील करे तो वे बेटी के अग्रह को टुकरा न सकेगी।

'मां को क्वां बुलाऊं? जब तुम्हारी मां नहीं आ सकती तो वे क्वां भला आयेगी?' सरला फट पड़ी।

'जैसे बनारस वैसे बेंगलूर। उन्हें यहां कोई तकलीफ नहीं होगी।'

'अमित, बेरुमी कोइं तुमसे सीखे। तुम लड़के वालों की यही खामोशी है। हर तरीके से लड़की पक्ष को ही भावनात्मक बौकमेल करते हो।' सरलता ने तेवर कट्टे कर लिए।

'इसमें बौकमेल को क्या बात हो गयी?'



सदस्य होगा संभालने के लिए। हमारी तरह लावारिस्तों की तरह नहीं पल रहा होगा?’

‘क्रेच में क्या खामी है?’

आज के जमाने में तमाम महिलाएँ क्रेच में अपना बच्चा छोड़कर इन्वीनान से नौकरियाँ कर रही हैं। तुम्हीं बच्चे के लिए मरी जा रही हो!’ अमित दांत पीसते हुए बोला।

‘क्यों न मरूँ। मेरा बच्चा है। रद्द मुझे होगा क्योंकि मैं उसको माँ हूँ। मुझे उसकी दुर्दशा नहीं देखी जाती।’

‘जिसे तुम दुर्दशा कह रही हो वह आज की संस्कृति है। आज बच्चे के आगे सब गौण है।’

‘धन हमारी ज़रूरत है मगर बच्चे की कीमत पर नहीं। जब मेरा बच्चा स्कूल जाने लायक हो जाएगा तब मैं फिर से काम शुरू कर दूँगी।’

‘तब तक बहुत देर हो चुकी होगी।’

‘नहीं करूँगी। यही न होगा। तुम किस लिए हो। अपनी बीबी बच्चों को खिला नहीं सकते?’ अमित के सोने में नस्तर की तरह चुभ गया सरला का यह कथन। मानो उसके गैरत को चुनौती दी हो सरला ने।

अमित ने जैसा सोचा था वैसा हुआ नहीं। सरला से शादी की पहली शर्त यही थी कि वह नौकरी वाली हो। अब जबकि सरला नौकरी छोड़कर बच्चे और परिवार को बच देना चाहती है तो वह खुद को ठग सा महसूस करने लगा। प्रतिस्पर्धा के जमाने में जहाँ दूसरे दंपति 50 लाख के पैकेज में काम रहे हैं वहीं सरला के नौकरी रूटने पर उसकी तनख्वाह आधी रह जाएगी। तब वह कैसे उनके बीच खुद को बीस साबित कर पायेगी। इस चिंता ने उसे बेचैन कर दिया। उसे लगा सरला एक बेकार की महिला बनकर रह जाएगी। ऐसी बीबी को कौन पसंद करेगा जो घर का पेट भर दे। अमित का मन कसलता हो गया। सरला के फैसले ने उसके अहं को चोट पहुँचाई। एक तरह से विश्वासघात किया। यही करना था तो शादी के पहले ही बता देती वह शादी से इनकार कर देता। सामान्य कद-काठी रूप रंग वाली लड़की से वह विवाह के लिए इसलिये राजी हुआ था क्योंकि वह उसकी तरह ही साफ्टवेयर इंजीनियर थी। विचार प्रक्रिया आगे बढ़ी।

‘वह महिला कैसे पंजी का दर्जा पा सकती है जो पति के खिलाफ जाए? पंजी का कर्तव्य होता है पति के साथ कंधा से कंधा मिलाकर चलें। उसकी भावनाओं को समझे। वक्त की नजाकत को समझे। इससे उल्ट सरला ने दूसरा रास्ता अपनाने का फैसला लिया। जो उसके लिए असह्य था।’ काफी सोचविचार कर अमित ने मन ही मन एक बहुत बड़ा फैसला ले लिया। यानि सरला से तलाक। सरला ने सुना तो हलतभंग रह गयी। अमित इतनी जल्दी बदल जाएगा। वह

सोच भी नहीं सकती थी। शादी जैसे पवित्र बंधन को एक झटके से तोड़ने का फैसला ले लिया? मानो शादी नहीं कोई मजाक हो। जिस रिश्ते को वह भावनाओं के साथ जो रही थी वह धन के आगे खोखला था? उसका मन भीग गया।

‘अमित, मैंने सपने में भी नहीं सोचा था कि तुम इस कदर गिर जाओगे? तुम्हें पंजी बच्चे से ज्यादा रुपयों की फिक्र है?’ सरला बिफरी।

‘तुम्हें जो सोचना है सोचो। मैं भी तुम्हारी तरह अपने फैसले से पीछे नहीं हटूँगा।’ अमित ने दिखाई की।

‘तुम्हें क्या लगता है कि मैं तुम्हें आसानी से छोड़ दूँगी। अगर मेरी और मेरे बच्चे का भविष्य बर्बाद होगा तो तुम्हें भी कहीं का नहीं छोड़ूँगी!’ सरला भी अड़ गई।

‘क्या भरोसे के लायक हो सकता है? उसके मम्मी पापा में हमेशा वैचारिक टकराव होते रहे परंतु दोनों के बीच तलाक का ख्याल कभी नहीं आया। अमित अपनी भड़ास निकाल सकता था। मगर तलाक के लिए कहना या सोचना यह दुर्दशा है कि वह कितना गैरविश्मदा है। सुलझे हुए पति-पत्नी में मतभेद हो सकते हैं मगर अलायन को बात ये कभी नहीं सोचते क्योंकि ये जानते हैं कि तलाक कोई समस्या का हल नहीं। अमित ने सरला से बोलचाल बंद कर दी। उसने भरसक उसे समझाने की कोशिश की। यहाँ तक कहा कि कुछ सालों की बात है जैसे ही चंदन स्कूल जाने लायक हो जाएगा वह फिर से नौकरी शुरू कर देगी। थोड़े पैसे कम ही तो मिलेंगे। कोई बात नहीं। इस बात का संतोष तो रहेगा कि मैंने बच्चे पर बेहतर ध्यान दिया। इसके बावजूद वह अपने अहं पर कायम रहा।

एक रोज अमित ने अपना दुखड़ा अपने एक मित्र से की। तब उसने समझाया कि सरला जो कर रही है वह ठीक है। उसने खुद अपना अनुभव साझा किया। कैसे उचित देखभाल न हो पान के कारण उसका बेटा मरते-मरते बचता उस रोज मैंने काम फकाड़ लिया कि जब तक मेरा बच्चा समझदार नहीं हो जाएगा अपनी पत्नी से नौकरी नहीं करवायेगा। पत्नी भी मान गई। अब वह खुशी-खुशी अपने बेटे को पाल रही है। वह कहता रहा, ‘जब हम माँ-बाप बाले हैं तब हमारा उद्देश्य हमारी संतान होती है। उनकी सही देखभाल न हो तो वे हमारे प्रेम से वंचित हो जाते हैं, जो उनके मानसिक विकास को अवरूद्ध कर देती है। वे विगड़ भी सकते हैं।’ मित्र की बातों का अमित पर गहरा असर पड़ा। अमित में आये परिवर्तन से सरला बेहद खुश थी। उसे लगा उसका मातृत्व लौट आया।

‘क्यों नहीं है।

मेरी माँ का अपना परिवार नहीं है? वे क्यों अपने बेटे-बहू का घर छोड़कर बेटी का घर संभालने आयेगी?’

‘उन्हे कौन-सा पति को सेवा करनी है?’

‘तमीज से बात करो’ सरला बिफरी। ‘मेरे पिता नहीं रहे इसका मतलब यह नहीं कि तुम्हारे घर नौकरानी बनकर खडे।’

‘नाती को संभाल लेंगी तो क्या नौकरानी बन जाएंगी?’

‘नौकरानी ही समझ रहे हो। वरना तुम्हारी माँ नहीं आ जाती? वे सिर्फ इसलिए नहीं आ रही हैं कि यहाँ उनको खटना होगा। दिनभर पोते की चैकमी रखनी होगी। जो वे कान नहीं चाहती।’ कोई हल निकलता न देखकर अमित ने दूसरा रास्ता निकाला।

‘क्यों न एक फुलटाइम आया रख लेंते हैं। जब तक हम ऑफिस से नहीं आ जाते वह घर पर ही उसे संभालती रहेगी।’

‘फर्क क्या पड़ा?’

‘क्यों नहीं पड़ा। क्रेच में रहने से अच्छा है अपने घर में पाने लूने घर में अपनेपन का एहसास होगा।’

‘तुम्हारी बुद्धि को क्या कहें?’ सरला ने माया घोट लिया। ‘वह क्या जाने कि घर की फीसलिंग। उसे तो बस माँ चाहिए।’ सरला किसी भी तरह से टस से मस नहीं होना चाहती थी।

‘घर ही संभालना था तो फिर पहाड़ी-लियाई क्यों की? नौकरी क्यों की?’ अमित बोला।

‘नौकरी तब की जब कोई जिम्मेदारी नहीं थी। आज जिम्मेदारी बढ़ गयी है। मैं माँ भी हूँ और तुम्हारी पत्नी भी।’ वह किंचित भावुक हो गयी।

‘एक बच्चे के लिए लक्ष्मी को लाल मार रही हो?’

‘बच्चा महत्वपूर्ण नहीं है? है तो फिर पैदा क्यों किया?’ सरला की त्वीरियाँ बढ़ गयीं।

‘निगम औरतें नौकरियाँ भी कर रही हैं बच्चे भी पाल रही हैं। अमित बोला।

‘उनके यहाँ जरूर कोई न कोई घर का

FOR More Newspapers & Magazines Visit www.itelegit.in/subscribe.html

अपनी मौलिक रचनाएँ इस व्हाट्सएप नंबर पर भेजें

9999044500



कुछ कहो ना मां

जब हम कुछ अच्छा करते हैं तो उही समाज हमारी प्रशंसा करता है और जब हमसे कुछ गलती हो जाती है तो हमसे प्रश्न भी पूछता है।

अर्चना त्यागी

चीनू का चेहरा अलका ने शाइल की सांस ली। वह किचन से बाहर लौटने में आकर खड़ी हो गई। चीनू उसकी ओर देखे बिना अपने कमरे में चली गई। सुरेंद्र भी अब अंदर आ गए थे। अलका चुपचाप दूसरी कुर्सी पर बैठ गई। 'तुम्हारी चीनू से बात हुई?' अलका ने गर्दन हिलाकर मना कर दिया। 'मैं बात करता हूँ।' कहकर उठे और चीनू के कमरे की ओर बढ़ गए। बाहर आए तो चीनू उनके साथ थी। उसने अलका की ओर देखा और कुर्सी पर बैठ गई। सिर झपटिंग देबल पर रखा और आंखें बंद कर ली। उसे देखकर अलका को आंखें गम हो गईं। चीनू बिल्कुल ऐसी ही लग रही थी जैसे बचपन में दिखती थी। कुछ गलती हो पर ऐसे ही सिर झुकाकर आंखें बंद कर लेती थी। अलका फिर से किचन की ओर बढ़ी। सुरेंद्र नहाने के लिए बाथरूम में जा चुके थे। चीनू को कुछ बोलना

अभी उचित नहीं लगा।

'मां तुम तो नहीं सोच रही होगी कि मैं जेल जाने से बच भी सकती हूँ। चीनू की लीखी अवाज सुनकर अलका ने पीछे पलटकर देखा। चीनू का चेहरा गुस्से में लाल था। उसकी बात का जवाब दिए बिना ही वह फिर से किचन की ओर बढ़ गई। 'मेरी बात का जवाब दिए बिना क्यों जा रही हो?' उसका स्वर और भी तीखा हो गया था। अलका ने पीछे मुड़कर देखा और बोली, 'चीनू तुम जानती हो ऐसा नहीं है।' चीनू ने अब अपने मन की बात बोली, 'फिर तुम क्यों नहीं आर्ड्रि प्लिज स्टेशन मुझसे मिलने?'

सुरेंद्र नहाकर आ गए थे। अलका के बोलने से पहले ही वो बोल पड़े, 'क्योंकि मैं बर्कोल के पास थी। तुम्हारी रिहाई के कागज तैयार करवा रही थी। यदि आज कागज जमा नहीं होते तो शनिवार और रविवार दोनों दिन तुझे जेल में ही बिताने पड़ते।' चीनू चुपचाप पापा की बात सुन रही थी। उसके मुँह से अनायास बस यही निकलता, 'ओह! वह बाथरूम की ओर जाते हुए बोली, 'मैं नहाकर आती हूँ।'

अलका ने खाना देबल पर लाकर रखा तो चीनू का चेहरा खिल गया। उसकी पसंद की गोभी की सब्जी, भरवा भिंडी, खीरे का गुप्ता और परंठा। 'फिलने दिन हो गए इतना अच्छा खाना देखे हुए।' उसने कहना चाह किंतु मुँह में दुकड़ रखकर खुद को रोक लिया। अलका ने दूसरा परंठा लाकर उसकी प्लेट में रख दिया। तभी दरवाजे की घंटी बजी। अलका दरवाजे की ओर बढ़ गई। दरवाजा खोला तो सामने सोसाइटी के कुछ लोग खड़े थे। अलका ने उनका अभिवादन किया और आने का कारण जानना चाह। तब तक सुरेंद्र भी बाहर आ चुके थे। सुरेंद्र ने सबको अंदर बुला लिया। सभी लोग सोफे पर बैठ गए। 'किस समस्या से जूझ रहे हो सुरेंद्र?' गुप्ता जी ने सहानुभूति जताते हुए प्रश्न किया। 'कुछ नहीं, सब ठीक ही है। चीनू के होस्टल में कोई समस्या हो गई थी इसलिए उसको कुछ दिनों के लिए घर लेकर आया हूँ।' सुरेंद्र ने बात को दलते हुए कहा। अलका उठकर अंदर आ गई। चीनू दरवाजे से कान लगाकर सब सुन रही थी। उसका मन हुआ कि चीनू को सीने से लगाकर कहे, 'तुम चिंता मत करो चीनू, अब थक आ गई हो ना, मम्मी पापा सब संधाल लेंगे।' चीनू की प्रतिक्रिया की कल्पना ने उसे मुँह नहीं खोलने दिया।

चीनू अलका को अंदर आते देखकर दूसरे कमरे में चली गई। सुरेंद्र अंदर आए तो चीनू कमरे से फिर बाहर आ गई, तपाक से बोली, 'पापा इन लोगों को मुँह लगाने की क्या जरूरत थी? किसी को क्या मतलब है हमारी जिंदगी से? क्या इनको बताए बिना हम कुछ नहीं कर सकते हैं?' चीनू बोलती जा रही थी और अलका तथा सुरेंद्र दोनों ही चुप थे। उसके चुप होते ही सुरेंद्र ने उसे समझाते हुए कहा, 'चीनू हम एक समाज में रहते हैं। जब हम कुछ अच्छा करते हैं तो यही समाज हमारी प्रशंसा करता है और जब हमसे कुछ गलती हो जाती है तो हमसे प्रश्न भी पूछता है। हमें जवाब देना पड़ता है।' चीनू पापा की बात से सन्नत नहीं थी। उसका गुस्सा अब भी शांत नहीं हुआ था। 'तो आप भी मुझे ही गलत मानते हैं?' उसने सुरेंद्र से प्रश्न किया। 'मेरा मतलब यह नहीं था। मुझे मेरी बेटी जो बालागी, वही मेरे लिए सच होगा। अगर तुम खुद को गलत नहीं मानती हो तो मैं भी नहीं मानूँगी।' सुरेंद्र बात बदलना नहीं चाहते थे इसलिए उन्होंने टीवी चला लिया और समाचार देखने लगे। चीनू को और भी गुस्सा आ गया, 'जरूर मां ने ही आपको ऊपट-सीधा बताया होगा मेरे बारे में।' कहकर वह पर पटकती हुई अपने कमरे की ओर बढ़ गई। अलका उसकी बात सुनकर तिलमिला उठी लेकिन उसकी मन:स्थिति के बारे में सोचकर इस बारे में चुप हो रही।

थोड़ी देर टीवी देखने के बाद सुरेंद्र सोने चले गए। अलका भी रसोई का काम खत्म करके बेडरूम में आ गई। काफी देर तक नींद

नहीं आई। मन बार-बार चीनू के बारे में सोचने लगता। कभी चीनू एक नासमझ बच्ची की तरह नजर आती कभी एक विगड्डल आधुनिक युवती। अलका खुद को विश्वास नहीं दिला पा रही थी कि चीनू अभी भी उसकी प्यारी गुड़िया ही है जिसे मरतों से उसने अपनी गोद में पाया था। यही सब सोचते-सोचते अलका को नींद आ गई।

सुबह अलका चीनू के कमरे में गई तो यह सो रही थी। अलका थोड़ी देर खड़ी होकर उसे निहारती रही। सोते हुए चीनू एक अनजान बच्ची की तरह नजर आ रही थी। सुंदर नास्ता करने ऑफिस चले गए। कुछ देर बाद ही दरवाजे की घंटी बजी। अलका ने दरवाजा खोला तो सामने मेधा खड़ी थी। मेधा, सुंदर की छोटी बहन थी। मेधा ने अंदर आते ही सवाल किया, 'चीनू कहाँ है भाभी? पता नहीं लोग क्या-क्या बोल रहे हैं, किसी को क्या जवाब दूँ, समझ नहीं आता। इसीलिए यहाँ चली आई।'।

'चीनू कहाँ है' मेधा ने फिर पूछा।

'चीनू अपने कमरे में सो रही है, अभी उठ देती हूँ।' अलका ने उत्तर दिया। मेधा ने मुंह बनाया और लॉबी में कुर्सी पर आकर बैठ गई। अलका ने चाय नास्ते के लिए पूछा तो बोली, 'चाय नास्ता तो कर चुकी हूँ बस खाना ही खा लूंगी।'

खाना खत्म हुआ तब तक सुंदर भी आ गए थे। मेधा भाई से बात करने लगी तो अलका चीनू के कमरे की ओर बढ़ी। चीनू मोबाइल में कुछ टाइप कर रही थी। 'चीनू, मेधा बुआ आई हैं तुमसे मिलने। उन्हें जल्दी ही वापस भी जाना है। पापा भी आ गए हैं, ऑफिस से जल्दी। बाहर आकर उनसे मिल लो।' चीनू ने सिर झुकाए हुए ही जवाब दिया, 'आती हूँ।' चीनू ने आकर मेधा को नमस्ते किया और वापस जाने के लिए मुड़ गई। 'मेधा सा मरहवर्ण काम कर रही हो चीनू? कलसे आकर बैठो हूँ, तुम झकड़ दिखाने फिर वापस चल दो।' मेधा ने भाई की ओर देखते हुए कहा, 'ऑफिस का कुछ जरूरी काम है बुआ, वही खत्म कर रही थी।' कहकर चीनू पापा में पड़ी कुर्सी पर बैठ गई।

'सुना है, थाने जाकर आई हो। ऐसा क्या कर दिया था तुमने?' मेधा ने व्यंग्यात्मक लहजे में सवाल किया। 'हां बुआ, सोचा पुलिस स्टेशन भी देख लेना चाहिए, बस शौक पूरा हो गया।' चीनू ने भी उसी लहजे में जवाब दिया।

'भले घर की लड़कियों को ऐसे शौक नहीं पालने चाहिए जिससे घर को बदनामी हो।' मेधा, चीनू पर व्यंग्य करते जा रही थी। अब चीनू भी पुलिस स्टेशन से घर आई। उसने कदापि पता नहीं आया वह आप कह रही हो बुआ? आप भूल गई कैसे आपके करण पापा और दादाजी को आपकी ससुराल वालों से माफ़ी मांगनी पड़ी थी।

सुंदर ने चीनू को डाँट दिया, 'बुआ से ऐसे बात करते हैं, चीनू? वो तुमसे मिलने आई और

तुम उनके अतीत पर कीचड़ उछाल रही हो।' अब तो मेधा और भी थिफर पड़ी, 'मेधा किन्ती मुंहजोर हो गई है आपकी लाडली। बड़े-छोटे का लिहाज, लाज-शर्म, सब भूल गई है।' चीनू अब तिलमिला उठी, 'किस्से आपको बुलाया मुझसे मिलने? मेरा दिमाग खराब कर दिया है आपको यहाँ ने।' सुंदर अपने करण काबू नहीं रख पाए और चीनू को थपड़ मारने के लिए उनका हाथ उठ गया।

अलका ने दोनों के बीच में खड़े होकर उनके हाथ को पकड़ लिया। 'मारी पापा एक

'गीतू ने मुझसे झूठ बोला था मां। उसका एक शादीशुदा आदमी से अफेंयर था। उस आदमी के साथ वो गायब हो गई। उसकी पत्नी ने थाने में शिकायत दर्ज कराई तो पुलिस मुझे साथ ले गई।' अलका यह सब सुनकर कुर्सी पर बैठ गई। चीनू ने नीचे बैठकर उसकी गोद में सिर रख दिया। 'अभी कहाँ है वो तुम्हारी दोस्त?' उसने बातचीत जारी रखी।

क्यों गए, माँ ही दो ना, आपको बदनामी जो करवा दी है मैंने।' चीनू अपमान से तिलमिला उठी। 'अब बस, चीनू। पापा को एक शब्द भी तुम नहीं बोलोगी।' चीनू की आँखों से दप-दप आँसू बह रहे थे लेकिन मुँह बंद था। 'चीनू मेधा से माफ़ी मांगो।' सुंदर का आदेशात्मक स्वर सुन। 'मैं माफ़ी नहीं मांगूंगी इसने।' चीनू ने रोते-रोते ही जवाब दिया। मेधा ने इस बार अलका के करण व्यंग्य कसा। 'बचपन से डाँटा होता तो आज इतनी हिम्मत नहीं होती इसकी।' सुंदर ने मेधा को चलने का इशारा किया। अलका ने हाथ जोड़कर कहा, 'मेधा, चीनू की तरफ से मैं माफ़ी मांगती हूँ।' मेधा ने मुँह बनाया, चीनू की ओर मुस्से से देखा और चली गई। चीनू रसोई में आई, 'मां थोड़ा पानी मिलेगा?' आँसू पीछते हुए उसने पूछा। अलका ने गिलास में पानी भरकर उसके सामने रख दिया। 'मेधा, बुआ ने एक बात

तो सही कही है, आप डाँटते रहते तो मैं घर से जाने की हिम्मत नहीं कर पाती।' पानी पीकर चीनू बोली। अलका भी इस बार चुप नहीं रही, 'चीनू तुम किसी की बात नहीं सुनती थी तब मेरी तो बिल्कुल नहीं। मेरे डाँटने से यही होता कि तुम मेरे करण थिफरती और मुस्से से घर छोड़कर चली जाती।' चीनू बात करना चाहती थी फिर से बोली, 'माँ एक बार रोकती तो सही, मैं रुक जाती। सुनारी डाँट जब भी असर करती है।' अलका ने नम आँखों से चीनू की ओर देखा। 'अच्छा बताओ हुआ क्या था?' अलका ने प्यार से पूछा।

'गीतू ने मुझसे झूठ बोला था मां। उसका एक शादीशुदा आदमी से अफेंयर था। उस आदमी के साथ वो गायब हो गई। उसकी पत्नी ने थाने में शिकायत दर्ज कराई तो पुलिस मुझे साथ ले गई।' अलका यह सब सुनकर कुर्सी पर बैठ गई। चीनू ने नीचे बैठकर उसकी गोद में सिर रख दिया। 'अभी कहाँ है वो तुम्हारी दोस्त?' उसने बातचीत जारी रखी।

चीनू ने सिर उठाकर जवाब दिया, 'अपने पापा के घर। उस आदमी ने पुलिस को झूठ बयान दिया कि वो जबरदस्ती उसके पीछे पड़ी थी, उनका कोई अफेंयर नहीं था।' अलका सुनकर हतप्रभ थी, 'शुक्र है, अपने घर में है।' उसने लंबी साँस लेते हुए कहा। 'अब कहाँ मत जाने देना मुझे, डाँटकर रोक देना।' चीनू ने अलका के दिल में बाँहे डालकर कहा। 'मैं चाहती थी तुम सही और गलत में अंतर करना सीख लो, बस।' अलका ने उसके बाल सहलताए हुए कहा। आज उसका अंतर्गम आह्लाद कर रहा था।

अपनी मौलिक रचनाएं इस खातदारपत्र नंबर पर भेजें
9999044500



श्वामोशी

एक महीने बाद मैनेजर साहब फिर आ गए। सोहन ने बगीचे के फल तथा खेत की फसल को बेचकर पहले से ही सारा हिस्सा तैयार कर रखा था।

हसीशंकर पांडे

सोहन को इस समय किसी भी तरह अपने खेत पहुँचने की जल्दी थी। अब सोहन खेत से लगभग पचास मील दूर अपनी बहन के घर गया था। मगर बहन के घर आते ही उसका मोयाबल बना। उसके खेत और बगीचे के मैनेजर साहब ने न जाने क्यों उसे इसी समय फटाफट खेत पर आने को कहा था। जैसे-तैसे एक बाइक चाले से लिफ्ट लेकर वह नयागांव के लिए रवाना हो पाया था। रास्ते में एक बहुत बड़ी ट्रेली से सामान बिखर जाने के कारण उसे खेत तक लौटने में कुछ अत्यवश्यक रूप से विवर्लन हो रही थी। कल की पूरी रात तो वह नहीं था। रात भर उसने अपने खेत के चारों तरफ झाड़ी की बाड़ लगाई थी ताकि खीरे और सेम की फलों को बंदर खराब न करे। इसलिए अभी बहन के घर पर आराम करना चाहता था। मगर अंकों की नींद, शकान और खुमारी भूल कर वह मैनेजर के आदेश को पालना में तैयार पड़ा था। नयागांव में मैनेजर साहब खेत और बगीचे के मालिक थे। नयागांव वैसे तो छोटा गांव नहीं था, परंतु काफी दूर-दराज में होने के कारण गांव तक पहुँचने के

लिए कोई बस की नियमित सुविधा नहीं थी। गांव में मुम्बई तथा सूरत के सेठ के खेत और बगीचे थे। इनकी देखभाल करने वाले वहाँ लालदेन जलाकर जागते और दिन को सोते। फसल कट जाती और खेत खाली होने तो सोहन जैसे लोग अपने घर या भाई-बहन के घर चले जाते थे। बाइक चाला संयोगवश इधर ही जा रहा था। सोहन ने खेत के बाहर उतर कर चैन की सांस ली। साहब की गाड़ी खड़ी थी। गाड़ी में एक युवती विराजमान थी। सोहन खेत में जो दो कमरे का कच्चा मकान है। खाफ कर रहा दो। हम कुछ देर में आते हैं। कुछ दिन रोमा जो उसी मकान में ठहरना चाहती है। सोहन ने उनसे जी कड़कर सिर हिलाया, उसने देखा कि मैनेजर साहब के साथ जो महिला थी वो उनसे लगभग आधी उमर की होगी। वह महिला बहुत ही सौम्य और जहॉन लग रही थी। उसने बड़े आदर के साथ उन्हें प्रणाम किया। उन्होंने भी उसका प्रेमपूर्ण भाषा में अभिवादन किया। सोहन ने फटाफट कम्बे साफ किए। बाहर चूल्हा जलाकर चाय पका दी। आग जलाकर उसमें आलू डाल दिये। साहब लौटे तो उनको आग में भूने आलू और कुल्हड़ में चाय पिलाई। मैडम को आलू बहुत अच्छे लगे। तथा

मैनेजर का जल्दी फोन आया। अब रोमा जो सोहन से हिल मिल गयी। वह सोहन से काफी बातें करने लगी। कुछ देर बाद मैनेजर साहब ने सोहन को दो हजार रुपये दिए और कहा कि रोमा मैडम को बाहर या शहर जाना हो तो यह धैरे काम आये। उसको कुछ और हिलावत देकर साहब लौट गए, सोहन रोमा जो को सेवा में जुट गया। उबड़-खाबड़ जमीन पर भी रोमा मैडम हंस-हंसकर चलती कभी गिरती तो कभी संभलती।

लौट कर आए तो सोहन ने पहले ही आलू और जकरकंदी आग में डाल दी थी। रोमा मैडम को यह नास्ता जानदार लगा। दोपहर में सोहन ने उनको माटी की हाँडी में छिचड़ी पकाकर खिलाई। मैडम उंगलियाँ चादती रह गयीं। सोहन ने उनको आसपास के खेत और बगीचे भी दिखाए। आसपास अनार, संतरे, आम तथा लीची के शानदार बगीचे थे। रोमा मैडम को बगीचे के ताजा फल खाकर जो खुशी मिली वह सोहन ने देखी थी। फिल्टर का पानी पीने वाली रोमा जो ने नदी और झरने का पानी भी खूब स्वाद लेकर पिया। तीन दिन बाद साहब फिर आ गए, उनके साथ वापस जाते समय रोमा मैडम ने सोहन को नकद पाँच हजार रुपये का इनाम दिया और कहा कि मुझको तुम और यह हरियाली बेहद पसंद आई। सोहन को भी रह-रहकर रोमा मैडम को खूब यार आया करता था। एक महीने बाद मैनेजर साहब फिर आ गए। सोहन ने बगीचे के फल तथा खेत को फसल को बेचकर पहले से ही सारा हिस्सा तैयार कर रखा था। सोहन ने नमस्कर कर, चंद से उनको पचास हजार रुपये का कैश तथा कगज में आम हिस्सा दिखाया तो मैनेजर साहब हंसकर बोले, 'ओहो, सोहन हर समय हिस्सा की बात नहीं'।

'अरे सोहन वह वेतन किसी और बात का है। अभी मेरे साथ मेरी पत्नी आ रही है। वह और उसको शेरली दो-तीन दिन उसी खेत और बगीचे में रहना चाहते हैं।'

'तुम गलती से भी अपना मुंह मत खोलना कि रोमा यहाँ आई थी और कुछ दिन रही। तुमको किसी भी हालत में रोमा का नाम इन दोनों के सामने नहीं लेना है।' 'जी-जी, समझ गया साहब।' यह गहरा गुज जानकर सोहन ने सिर हिलाया। 'तो टीका है, मैं उन दोनों को लेने जा रहा हूँ। वह दोनों पास ही एक बगीचे में फोड़े खींच रही हैं। मैं आया।'

'सोहन खचल रजना।' सुकन और भरोसे के साथ कड़कर साहब ने अपनी गाड़ी सेमा ली। सोहन अपने हाथ में उन रुपयों को देखा रह गया।



अपनी मौलिक रचनाएँ इस व्हाट्सएप नंबर पर भेजें
9999044500

न्यू माॅम्स के लिए फायदेमंद हैं आर्या वैद्या फार्मसी के प्रोडक्ट्स

डिलीवरी के बाद यदि घर पर कोई बड़ा समझने वाला नहीं है तो अपनी पोस्टपार्टम केयर के लिए इन आयुर्वेदिक प्रोडक्ट्स को इस्तेमाल कर सकती हैं।

मदरहुड किसी भी मां को लाइफ में ले सारी खुशियां और नये एक्सपीरियंस लेकर आता है। लेकिन इसके साथ न्यू माॅम को अपनी हेल्थ का भी खयाल रखना चाहिए, ताकि वह खुशी-खुशी अपने बेबी का खयाल रख सके! अक्सर डिलीवरी के बाद एक वुमन को कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स झेलनी पड़ती है जैसे एंजायटी, हार्मोनल इनबैलेंस और स्ट्रेस। फिर भी हम डिलीवरी के बाद होने वाले एक्सपीरियंस को नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन यह पूरी तरह न्यू माॅम की हेल्थ पर इम्पैक्ट डालता है। न्यू माॅम की हेल्थ को ध्यान रखते हुए आर्या वैद्या फार्मसी (कोयम्बटूर) लिमिटेड ये आयुर्वेदिक प्रैक्टिस और ट्रीटमेंट लेकर आई हैं-

न्यूट्रीशंस और

पिनारलस: डिलीवरी के बाद न्यू माॅम को न्यूट्रीशंस से भरपूर खाना देना चाहिए, ताकि न्यू माॅम को एनर्जी मिलती रहे। न्यू माॅम को थकान को दूर करने के लिए आर्या वैद्या फार्मसी का अश्वगंधादि लेहम ट्राई करें। इसमें अश्वगंधा, आत्मगुण, यष्टि, लावंगा, इला, त्वक, पात्रा, अजा ममसा और अन्य हर्ब्स शामिल हैं।

हर्बल ट्रीटमेंट: हार्मोनल इम्बैलेंस के लिए न्यू माॅम, आर्या वैद्या फार्मसी द्वारा निर्मित दशमूलाग्रिष्म ले सकती हैं। यह इन-डाइजेसन को बैलेंस करने में मदद करता है। इसके एंटीऑक्सिडेंट गुण कफ और गैस को प्रॉब्लम को दूर करते हैं।

पुनर्जीवनी: आर्या वैद्या फार्मसी का पुनर्जीवनी न्यू माॅम को बॉडी को स्ट्रॉन्ग करता है। इसमें मौजूद अश्वगंधा न्यू माॅम की फिजिकल और मेंटल हेल्थ को ठीक करता है।



अभ्यंग (तेल मालिश): अभ्यंग का मतलब है मालिश, आयुर्वेद में इसका खास महत्व है। डिलीवरी के बाद तेल मालिश के कई बनेफिट्स हैं। यह न्यू माॅम की मसलस और जॉइंट्स को रिलीज करता है। तेल को जगह आप आर्या वैद्या फार्मसी धनवतंम शैलम बाम का यूज भी कर सकते हैं। यह शुद्ध तिल के तेल और वैक्स से तैयार किया गया है। इसमें बाला, अश्वगंधा और डेर सारे हर्ब्स हैं।



नाल्यामराडी कोकोनट ऑयल

बाम: न्यू माॅम के लिए यह बाम एक अच्छा ऑप्शन है। इसमें नारियल तेल और नेचुरल वैक्स के गुण मौजूद हैं, जिसे रेगुलर लगाने से स्किन पहले की ग्लो करने लगती है।

इसका सबसे बड़ा फायदा है कि यह डिलीवरी के बाद स्किन में आने वाले स्ट्रैच मार्क्स और पिगमेंटेशन को भी कम करता है।



स्किन केयर: डिलीवरी के बाद स्किन का ग्लो कम हो जाता है, उसे वापस लाने के लिए आर्या वैद्या फार्मसी कुनक थाईलम, सौंदर्य बेरी और लाल चंदन से युक्त डे सीरम यूज कर सकती हैं। साथ ही अपने नाइट स्किन केयर में शुद्ध केसर वाला नाइट सीरम कुमकुमादि थाईलम ट्राई कर सकती हैं। यह

स्किन को अल्ट्रावायलेट रेडियंस से बचाती है। यह डीप पिगमेंटेशन और डार्क सर्कल्स में भी काफी फायदेमंद होता है।



न्यू माॅम की हेल्थ को ध्यान में रखते हुए आर्या वैद्या फार्मसी आयुर्वेदिक प्रिंसिपल्स का पालन करती है ताकि न्यू माॅम अपनी मदरहुड जर्नी एंजाय कर सके। इन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कर न्यू माॅम पोस्टपार्टम फेज को खूबसूरती से जी सकती है। ■

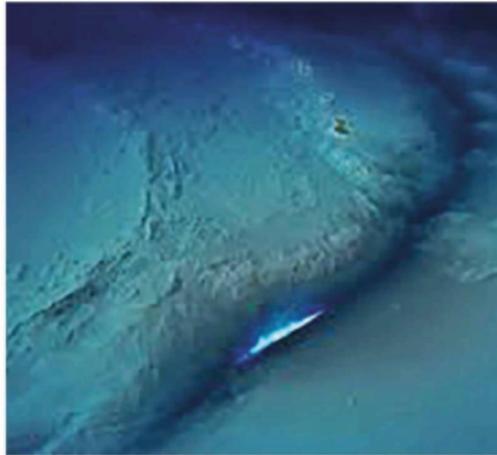
www.avpayurveda.com



गृहलक्ष्मी टीम

क्या आप दुनिया के डीपेस्ट पॉइंट के बारे में जानते हैं

दुनिया का डीपेस्ट पॉइंट इतना गहरा है कि दुनिया की सबसे ऊंची चोटी यानी माउंट एवरेस्ट इसमें आसानी से समा सकता है। अब आप को इसकी गहराई का थोड़ा तो अंदाजा हो ही गया होगा। माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई 8848 मीटर है। जाहिर सी बात है जब माउंट एवरेस्ट इस गहराई में समा सकता है तो डीपेस्ट पॉइंट की गहराई उससे भी ज्यादा होगी। ये डीपेस्ट पॉइंट प्रशांत महासागर के मारियाना ट्रेंच में है। ये 11000 मीटर गहरा है। अगर इसे फुट में नापा जाए तो ये 36,198 फुट होगा। मारियाना ट्रेंच प्रशांत महासागर में गुआम द्वीप के पास स्थित है। चैलेंजर डीप कहे जाने वाले इस मारियाना ट्रेंच के बारे में जानकर आप दंग रह जाएंगे। महासागर की इतनी गहराई में बहुत ज्यादा दबाव होता है। ये प्रेशर लगभग 8 टन पर स्क्वायर इंच हो सकता है। सोचिये इतने दबाव में किसी इंसान का क्या हाल होगा, इतना प्रेशर न झेल पाने पर जान भी जा सकती है। अगर आप तापमान की बात करें तो महासागर की गहराई के साथ उसका तापमान भी कम हो जाता है और इतनी गहराई पर तापमान 1 से 4 डिग्री तक ही रह जाता है। हैरतअंगेज करने की बात तो ये है कि इतनी गहराई में जैनीफ़ियोफ़ीस उभयचर, जैसे जीव भी पाए जाते हैं।



फूड कार्निवल में 8 किलो का समोसा

बीकानेर के मसाला चौक में आयोजित स्वीप फूड कार्निवल में आने वालों को कुछ हदकर चीज देखने को मिली। कार्निवल में हर चीज को विशाल रूप दिया था। 8 किलो का समोसा, 5 किलो का पिन्जा, 25 किलो के ब्रेड से लेकर 20 किलो का बर्गर और 4 किलो का हॉट डॉग। यही नहीं इस कार्निवल में पापड़ भी 30 इंच का था। ये विशाल रूप जनता को मतदान को लेकर जागरूक करने के लिए किया गया था। यहां इन पकवानों पर मतदान का प्रश्न लेने का संदेश लिखे थे। 19 अप्रैल को होने वाले लोकसभा चुनाव में मतदान करने की लोगों ने शपथ भी ली। यही नहीं 'बोद दो' का संदेश देने के लिए 31 किलो बंगाली मिठाइयों से तिरंगा बनाया गया था और उस पर मतदान से जुड़े संदेश लिखे थे। कार्निवल में डेढ़ फ़ीट लंबी जलेबी भी सर्व की गई। फूड फेस्टिवल के अलावा कई तरह के सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए गए।

यहां बसता है बौनों का गांव

दुनिया में एक ऐसी जगह है जहां बौनों लोगों की बसावट है। बौनों का पूरा गांव बसा है और यहां जन्म लेने वाली बच्चा बौना ही पैदा होता है। इस रहस्य के बारे में वैज्ञानिक भी जानने के इच्छुक हैं और वे हेरान भी हैं। चीन के शिचुआन प्रांत में यांगसी गांव में कुछ ऐसा ही नजारा है। यह गांव बौनों के गांव के नाम से प्रसिद्ध है। वैज्ञानिक पिछले 67 सालों से शोध कर रहे हैं कि इनके बौने पैदा होने का राज क्या है, लेकिन इस बारे में वे किसी नतीजे पर नहीं पहुंच पाए हैं। हालांकि मान्यताएं हैं कि इस गांव में दशकों पहले भयंकर बीमारी हर तरफ फैल गई थी और वे इससे ग्रस्त हो गए। उसके बाद से पैदा होने वाले बच्चों की हाइड रूकने लगी। साल 1911 के बाद ऐसा ही हो रहा है। इस बीमारी का खुलासा 1951 में हुए था। वैज्ञानिक गांव की मिट्टी, वहां के अनाज और पानी तक की जांच कर चुके हैं लेकिन कामयाबी नहीं मिली।



उत्तर प्रदेश का धौर्गा माफी गांव है एशिया का सबसे शिक्षित गांव

पढ़ाई-लिखाई का क्या महत्व है, इसके बारे में हम सभी जानते हैं। लेकिन, हमारे देश में अभी भी ऐसे कई गांव हैं, जहां लोग पढ़ाई में दिलचस्पी कम लेते हैं। गांव का नाम आते ही हमारे मन में भी सबसे पहले जो तस्वीर बनती है, वो है हीरे-भरे खेत या किसान आदि। धीरे-धीरे अब समय बदल रहा है और पढ़ाई को लेकर लोग अधिक जागरूक हो रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि हमारे देश में एक गांव ऐसा भी है, जिसमें नब्बे प्रतिशत से ज्यादा लोग शिक्षित हैं? यही नहीं, इस गांव में पूरे एशिया के सबसे ज्यादा पढ़े-लिखे लोग हैं। ये गांव उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ में स्थित है।



दुनिया की सबसे पुरानी लिपिस्टिक

आपके मेकअप किट का महत्वपूर्ण हिस्सा रही लिपिस्टिक के बारे में एक रोचक जानकारी सामने आई है। क्या आप दुनिया की सबसे पुरानी लिपिस्टिक के बारे में जानना चाहते हैं? जी हां, पुरातत्वविदों को दुनिया की सबसे पुरानी लिपिस्टिक हाथ लगी थी। दरअसल ईरान के करमान प्रांत में लाल लिपिस्टिक खुदाई में मिली थी। एक प्राचीन स्थल की खुदाई के दौरान साल 2001 में जिरोफ्ट क्षेत्र के कुब्रगाह में लिपिस्टिक की एक दृश्य मिली थी। यह लगभग 4 हजार साल पहले इस्तेमाल किए जाने वाला कॉस्मेटिक है जो कि एक छोटी पत्थर की शीशी में दिखा। इस रिपोर्ट में पाया गया कि इसे 80 प्रतिशत खनिजों से तैयार किया गया था जो कि लाल रंग देता था। इसमें ब्राउनस्ट और मैंगनीज भी थे जिनका रंग गहरा होता है। शीशी बिलकुल लिपिस्टिक दृश्य की तरह दिखाई देती है। इसे अभी जिरोफ्ट के राष्ट्रीय पुरातत्व संग्रहालय में रखा है।

इस छोटे से पक्षी की यादाश्त है कमाल की

पक्षियों की यादाश्त को लेकर बात करें, तो किसी की भी जिज्ञासा बढ़ेगी। कैसे क्या आप उस पक्षी के बारे में जानते हैं जिसकी यादाश्त बहुत तेज है? अगर नहीं, तो जान लीजिए कि काली सफेद रंग की चिकेड़ी पक्षी में ये खुबी है। कैसे तो वे अपने फायदे के लिए यादाश्त तेज रखती हैं। वे कई जगहों पर अपना भोजन छिपाती हैं और उन्हें ये याद रखना होता है कि उन्होंने कहाँ-कहाँ छिपाया है। छोटी सी पक्षी इतना कैसे याद रख लेती है ये बात वैज्ञानिकों के शोध का विषय बन गया। कोलंबिया यूनिवर्सिटी के जर्करमैन इस्टाद्यूट के वैज्ञानिकों ने इसका पता लगाने की कोशिश की। अपने शोध में उन्होंने पाया कि चिकेड़ी ये काम सीर्रेट मेमोरी कोड के जरिए करती है। ठीक उसी तरह जैसे हम पार्किंग एरिया में सेक्शन, लैंडमार्क और लेवल याद रख उसे बूढ़ लेते हैं, वैसे ही चिकेड़ी भी भोजन इसी तरह बूढ़ लेती है। उनके दिमाग में हर वह जगह जहाँ भोजन छुपा होता है, वहाँ खास न्यूरल एक्टिविटी होती है जो बारकोड जैसी होती है। उनके न्यूरोबिक दिमाग के हिप्पोकेम्पस में एक खास तरह की एक्टिविटी पैटर्न से कनेक्ट हो जाती है। हिप्पोकेम्पस को दिमाग की यादाश्त का केंद्र कहा जाता है। यह पहली बार है जब वैज्ञानिकों ने बारकोड के प्रारूप में चिकेड़ी की यादाश्त का अध्ययन किया है।

मिट्टी के टीलों के नीचे दबा ये 2000 साल पुराना शहर दुनिया में कई अजीबो-गरीब चीजें सामने आती हैं, जिसके बारे में हम अनजान रहते हैं। इन अजब-गजब की चीजों में एक ऐसा शहर है, जो लगभग 2000 साल पुराना है। इस शहर को हाल ही में खोजा गया है, जो अमेजन रेनफॉरेस्ट में एक खोया हुआ था। यह शहर अमेजन की जंगलों की गहराई में छिपा हुआ था, जो अमेजन की जंगलों के पहाड़ों के पास स्थित है।



हर भूमिका को बखूबी निभाती देश की होनहार माताएं

मां एक अक्षर का शब्द है लेकिन इसमें कई संभावनाएं मौजूद हैं। यह जननी होने के साथ बच्चे की पहली गुरु भी होती है। पढ़िए इस मदर्स डे पर यह विशेष लेख।

एक महिला अपने करियर में जितनी सफलता चाहती है, उतनी ही लालसा उसे अपनी संतान को सफल होते हुए देखने की होती है। हालांकि पिता की भूमिका इन सब में गौण नहीं हो जाती है लेकिन पलट्टा हमेशा मां का ही भारी रहता है। जिस तरह प्रकृति तम पालती है, ठीक उसी तरह एक स्त्री अपने गर्भ में बच्चे को खून से सींचती है। मां

कितनी ही आधुनिक क्यों न हो, भले ही उसकी परवरिश का तरीका बदल गया हो लेकिन उसका प्यार, जतने का तरीका वही पुराना है। सब है कि नए दौर की माताओं के सामने कई तरह की चुनौतियां हैं। उसकी खूबसूरती यह है कि वह एक मंडी हुई अदाकारा की तरह अपने हर किरदार को बड़ी ही खूबसूरती से निभाती चली जाती है। मां दुर्गा की तरह अपने आठ हाथों

से वह घर और बाहर के बीच अच्छे संतुलन बनाकर रखती है। मदर्स डे के मौके पर हम उन सभी माताओं को बधाई देते हैं और हमारा प्रयास है कि आपको उन होनहार महिलाओं से परिचय कराया जाए, जिसे देखकर आपका हौसला बढ़े। चलिए 'रूम-ए-दुनियां' भी है, मौका भी है, दम्बर भी है। इस खूबसूरत मिसरे के साथ मदर्स डे को करते हैं सलिब्रेट।



गजल अलख
(होनासा कंज्यूमर प्रॉ.लि. (मामाअर्थ) की सीईओ)

गजल अलख (होनासा कंज्यूमर प्रॉ.लि. (मामाअर्थ) की सीईओ)

होनासा कंज्यूमर प्रॉ.लि. (मामाअर्थ) की सीईओ गजल अलख का जन्म 2 सितंबर 1988 में हरियाणा में हुआ था। उन्होंने न्यूयॉर्क अकादमी ऑफ आर्ट्स से पढ़ाई की और मामाअर्थ इनका सफल स्टार्टअप है। बच्चों की परवरिश हो लेकर उन्होंने एक बार अपने सपने लीडिंग में लिखा था कि क्या वह अच्छी मां नहीं है क्योंकि वह अपने बच्चे के पैरेंट्स-टीचर मॉडिंग में नहीं जा पाई।

उनकी जगह बच्चे की दादी गई थीं। उनका कहना है कि उन्हें एक बार फ्लाइंग में कॉपिल देव मिले जिन्होंने कई सारी पेरेंटिंग टिप्स दी, जैसे कि कभी बच्चों के अंकों को लेकर परेशान नहीं होना चाहिए बल्कि शिक्षकों से उनके व्यवहार के बारे में पूछना चाहिए। अभिभावक के लिए यह जगजाह जरूरी है कि उनका बच्चा दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करता है। बच्चे का व्यवहार यह बताता है कि घर पर उसे कैसा माहौल मिल रहा है।

दिव्या मित्तल (आईएस अधिकारी)

आई.ए.एस. दिव्या मित्तल, 2013 बैच की यूपी कैडेट की अधिकारी हैं। उनकी स्कूल शिक्षा दिल्ली से हुई और वो मूल रूप से हरियाणा की हैं। आईआईटी दिल्ली से बी टेक करने के बाद उन्होंने आईआईएम बैंगलूर से एमबीए की डिग्री हासिल की। वो जनता की प्रिय अधिकारी रही हैं। इस बात का सूवात उनकी मिजॉपुर से बिदाई का वीडियो है

जिसमें मिजॉपुर की जनता उन पर फूल बरसा रही है। अधिकारी होने के साथ-साथ मां की भूमिका में उनकी सोच बहुत अलग है। उनकी दो बेटियां हैं और बच्चों के माता-पोपा को लेकर उनका मानना है बच्चों की हमेशा प्रतियोगिताओं में भाग दिलाएं। वे हर बार नहीं जाँचेंगे लेकिन असफलता से वे सहज हो जाएंगी। असफलता का डर सफलता में असफलता से भी बड़ी बाधा है। उन्हें जोखिम लेने दीजिए।



दिव्या मित्तल
(आईएस अधिकारी)

शिल्पा कामदार (सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर)

शिल्पा एक बेटी की मां होने के साथ चर्चित सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं जो इंस्टाग्राम पर मोमपण्डोडोलस नाम से अकाउंट चलाती हैं। इस पर वे परवर्तित से जुड़ी विभिन्न प्रकार की जानकारी साझा करती हैं। शिल्पा कामदार के लिए भी अन्य माताओं की तरह कामयाबी की राह पाना आसान नहीं था। शादी के तुरंत बाद ही उनके पास अपनी

कैसूर पौड़ित सास की देखभाल की जिम्मेदारी आ गई। लेकिन कुछ समय बाद उनकी सास गुजर गईं। सास के इस दुनिया से चले जाने के बाद शिल्पा ने एक बेटी को जन्म दिया। बेटी के प्रति जिम्मेदारी के बीच शिल्पा अपने आपको भूलती गईं। लेकिन उनके जीवन का दिनांक पौड़ित तब आया जब उन्होंने अपने डेली और अपनी बेटी के साथ बीतती पलों की सोशल मीडिया पर साझा करना शुरू किया।



शिल्पा कामदार
(सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर)



कनिका चड्ढा गुप्ता
(पाँडकास्ट की होस्ट)

कनिका चड्ढा गुप्ता (पाँडकास्ट की होस्ट)
पेरेंटिंग हर माँ के लिए एक जैसी नहीं होती। किसी के लिए वो एक सुखद एहसास होता है तो कोई उस समय से साँझता है। सोएनएन को पूर्व पत्रकार और 3 बच्चों की एक सफल माँ कनिका ने भी अपने बच्चों के पालन-पोषण के दौरान भविष्य के लिए सीखा। उनका मानना है कि धरती पर हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी और विशेषाधिकार वह विरासत है

जो हम अपने बच्चों को देते हैं। वे 'डैट्स अ टोटल माँ सेन्स' नाम से एक पाँडकास्ट को होस्ट करती हैं। जहाँ वे पेरेंटिंग, लाइफस्टाइल और स्वास्थ्य पर एक्सपर्ट्स के इंटरव्यू लेती हैं। कनिका का जीवन में उद्देश्य उन चीजों को श्रेय देना है जिन्हें अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है- सहज पालन-पोषण का स्थायी प्रभाव। वो अपने काम के बीच भी बच्चों और खुद के लिए समय निकाल लेती हैं।

दीपिका पड़िकल कार्तिक (स्क्रीन चैम्पियन)

दीपिका के बारे में क्या कहा जाए, वे क्रिकेटर दिनेश कार्तिक की पत्नी होने के साथ दो जुड़वाँ बच्चों कबीर और जियाया की भी माँ हैं। लेकिन उनका परिचय केवल इतना नहीं है, बच्चों के जन्म के छह महीने के भीतर स्क्रीन चैम्पियन दीपिका ने कॉमन वेल्थ गेम के

दौरान बल्लेबाजी चैम्पियनशिप में दोहरा स्वर्ण पदक जीता। बच्चों के जन्म के बाद उनके परिवारवालों और दोस्तों ने सलाह दी कि अभी कुछ दिन आराम करो लेकिन उन्होंने खुद को खेल के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाया। हर माँ को इस तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसमें वह सफल भी होती हैं।



दीपिका पड़िकल कार्तिक
(स्क्रीन चैम्पियन)



कामना गौतम
(न्यूट्रिशनस्ट- आहार द ड्रइड क्लीनिक)

कामना गौतम
(न्यूट्रिशनस्ट- आहार द ड्रइड क्लीनिक)
क्या आपको याद एक महिला ने स्तनपान करते हुए अपनी तस्वीर सोशल मीडिया पर साझा की थी। इनका नाम है कामना गौतम। उन्होंने स्तनपान को लेकर समाज में बनी रुढ़िवादी विचारधारा को तोड़ने का प्रयास किया। उन्होंने बताया कि अगर कोई महिला घर के बाहर बाहर दूध पिचाना चाहती है तो उसे शर्मिंदा होने की जरूरत नहीं है। कामना

गौतम एक जानीमानी न्यूट्रिनिस्ट हैं और वह आहार द ड्रइड क्लीनिक का संचालन करती हैं। कामना का मानना है कि मैं बहुत स्वामी हूँ, जब तक मेरे बच्चे नहीं हुए थे तो मैंने दुनिया के बारे में कभी नहीं सोचा लेकिन बच्चों के होने के बाद मैं स्वामी हो गई हूँ। अब मैं पर्यावरण के बारे में बहुत सोचती हूँ। मैं बाकी माताओं को भी यही संदेश देती हूँ कि अपने बच्चों को देखी बनाओ ताकि वह पर्यावरण का ख्याल रख सकें।

रूपम झा (होममेकर)

बेटा होने के बाद हमारा परिवार पूरा हो गया। शुरुआत में सब ठीक था। दूसरे बच्चों की तरह उसने भी सब चीजें समय पर की लेकिन जब वह 2 साल का हुआ तो उसमें कई बदलाव दिखाई देने लगे। उसे कुछ चाहिए होता था तो वह हाथ पकड़ कर वहाँ ले जाता था लेकिन कुछ बोलता नहीं था। मुझे सभी लोगों ने कहा

कि चिंता करने की बात नहीं है, कुछ बच्चे थोड़ा देर से बोलते हैं। अचानक उसने धीरे-धीरे और भी चीजें बोलना कम कर दिया। हम कुछ बोलते थे तो उस पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता था। जब हमसे रूठे नहीं गया तो हमने बेदरदस्ती को अक्सरमेंट करवाया, जहाँ कुछ सवालों के जवाब देने के बाद हमें यह पता चला कि स्वयं को आर्टिज्म है।



रूपम झा (होममेकर)

उमा रघुरामन (मास्टर शेफ माँ)

मास्टर शेफ माँ उर्फ उमा एक माँ, ब्लॉगर और लेखिका हैं जिन्होंने 'माई जीविन्स लंच बॉक्स' नाम की एक किताब भी प्रकाशित की। दो बच्चों की माँ उमा अपने बच्चों के लिए स्थानीय और ताजी सामग्री का इस्तेमाल कर, पोषक तत्वों से भरपूर भोजन तैयार करती हैं। उनकी कई रेसिपीज राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशनों में छप चुकी हैं। उनका मानना है कि एक माँ अपने बच्चे के साथ स्कूल में केवल लंच बॉक्स के जरिए ही मौजूद रह सकती है। इसलिए वे जब अपने बच्चों के लिए लंच

बॉक्स तैयार करती हैं तो उनमें छोटे-नोट डालती हैं जिनसे उन्हें प्रेरणा मिले। उनके ऐसा करने के पीछे का दूसरा कारण है बच्चों के प्रति अपने प्यार को जाहिर करना। ऐसे करना कहीं न कहीं हर माँ को चाहत होती है कि वे अपने बच्चों के साथ खुबसूरत पलों को बिताए। उमा से प्रेरित होकर आजकल की माँस भी अपने बच्चों के दिफिन को जानदार बना सकती हैं।

गृहलक्ष्मी टीम- सुट्टि मिश्रा, पिंकी नायक, सपना झा, गीता ध्यानी



उमा रघुरामन
(मास्टर शेफ माँ)

आकर्षक लहंगे दुलहन की बढ़ा देंगे खूबसूरती

ब्राइडल
लहंगे के डिजाइन
ट्रेंड के अनुसार हमेशा
बदलते रहते हैं। अभी फिर
से गोल्डन और रेड लहंगों का
ट्रेंड आ गया है। आइए नजर
डालते हैं लेटेस्ट लहंगों
के डिजाइन पर।

FOR More Newspapers & Magazines, Visit www.mepapermagazine.com

गोल्ड
सीक्विन लहंगा
यह लहंगा सीक्विंस वर्क के
साथ बहुत सुन्दर दिख रहा है।
इसके ब्लाउज का डिजाइन
इसकी सबसे बड़ी
खासियत है।



**वर्टिकल रेड
लहंगा**

वर्टिकल डिजाइन वाला यह रेड लहंगा बहुत सुन्दर है, जिस पर मोर डिजाइन बने हुए हैं।

**रेक्टैंगल
रेड लहंगा**

रेक्टैंगल डिजाइन वाला यह रेड लहंगा डबल लेयर दुपट्टा की वजह से रिच लुक दे रहा है।



**चिड़िया
डिजाइन रेड लहंगा**
इस लहंगा पर चिड़िया उर
मोर डिजाइन बने हुए हैं,
जिसकी वजह से इस लाल
लहंगे की खूबसूरती
बढ़ गई है।

FOR more photos and magazines visit <https://t.me/PaperMagzine>

अरिज लहंगा
यह अरिज लहंगा इतना सुन्दर है कि इसे पहनने वाली दुल्हन सबसे अलग दिखेगी। इसका रंग ही इसकी खासियत है।

मरून लहंगा
मरून कलर का यह लहंगा वर्टिकल पैच वर्क को वजह से सबसे हटके दिख रहा है। पारंपरिक दुल्हन के लिए ये बेस्ट है।



रेड
लहंगा विद दुपट्टा
बन्नी शोप डिजाइन काले
दुपट्टा के साथ यह लाल लहंगा
कमाल धमाल दिख रहा है।
इसकी कारीगरी खूबसूरत
है।

पिक लहंगा

इस तरह के वर्टिकल
स्ट्राइप्स डिजाइन वाले लहंगे
में दुल्हन का कद लंबा
दिखता है। यह लहंगा भी
काफी सुंदर है।

For More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>

प्लेन रेड लहंगा

यह प्लेन रेड लहंगा इतना
सुन्दर है कि देखते ही पसंद
आ जाएगा। यह प्रियंका
चोपड़ा के लहंगे की कॉपी
है।

सीजन्य : कुंदन्स ब्राइडल कोर्टियर (चांदनी चौक, पीतमपुरा)

हर मौके पर पहनें इंडो-वेस्टर्न आउटफिट

तीज-त्यौहार या छोटे-मोटे मौकों पर आप बॉलीवुड अभिनेत्रियों के इन इंडो-वेस्टर्न सलवार सूट से टिप्स ले सकती हैं।

अदिति राव हैदरी का ग्रीन कलर अनारकली सूट

आजकल ट्रेडिशनल आउटफिट्स में खूबसूरत पेस्टल रंगों के साथ छोटे और बड़े फ्लोरल प्रिंट का फैशन काफी हिट नजर आ रहा है। इस ट्रेडिशनल लुक में अदिति राव हैदरी ने काफी खूबसूरत पिस्ता ग्रीन कलर के लॉन्ग अनारकली सूट को मैचिंग प्रिंटेड प्लाजो बॉटम के साथ पेयर किया है। हल्के गर्मी के इस मौसम में इस तरह के लाइट वेट कपड़े काफी कंपर्टेबल होते हैं। आप भी अदिति की तरह इस अग्रणी पूजा पर इस तरह का खूबसूरत फ्लोरल आउटफिट ट्राई कर सकती हैं।



आलिया भट्ट का रानी पिंक सूट

एक्ट्रेस आलिया भट्ट इस ट्रेडिशनल सूट लुक में काफी खूबसूरत रानी कलर का खास स्टेट कट साहिरिया प्रिंटेड कुर्ता मैचिंग पैट बॉटम के साथ वियर किया है। इस लुक में कुर्ते का डीप वी नेक और खास स्लीव्स डिजाइन इस आउटफिट को काफी स्टायलिश लुक दे रहा है। अग्रणी पूजा पर आप भी कुछ वाइब्रेंट और स्टायलिश ट्राई करना चाहती हैं, तो आलिया भट्ट का ये लुक एकदम परफेक्ट ऑप्शन हो सकता है। आप भी पूजा में इस तरह के स्टायलिश कुर्ते के साथ टुपड़े को आलिया की तरह कैरी कर सकती हैं।

FOR More News Photos & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>



तुमि डिमरी का काटन अनारकली

इदरलेद संसेशन तुमि डिमरी आजकल अपने खूबसूरत लुकस को लेकर सोशल मीडिया पर जमकर तारीफें बढोतरी नजर आती है। इस लुक में तुमि डिमरी ने व्हाइट काटन अनारकली सूट को मैचिंग चुड़ीदार के साथ स्टाइल किया है। इस तरह के फुल स्लीव्स सिंपल ट्रेडिशनल वेयर पूजा के लिए एकदम परफेक्ट ऑप्शन हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप भी कुछ सुपर कंफर्टेबल स्टाइल करना चाहती हैं, तो तुमि का ये केबुअल लुक इस अष्टमी पूजा पर ट्राई कर सकती हैं।

मीरा राजपूत का खूबसूरत पेपलम

शाहिद कपूर की पत्नी मीरा राजपूत किसी बॉलीवुड अभिनेत्री से कम नहीं है। मीरा अक्सर अपने ट्रेडिशनल लुकस को लेकर सोशल मीडिया पर ट्रेंड सेट करती रहती हैं। इस लुक में मीरा ने काफी खूबसूरत लाल रंग के पेपलम स्टाइल आउटफिट को अपनी बिंदिया ज्वेलरी के साथ स्टाइल किया है। मीरा को ये फुल स्लीव्स कुर्ती और बाँधनी दुपट्टा फोरटवेल और पूजा के लिए एकदम बेस्ट है। अगर आप भी नई ब्राइड हैं, तो समग्राल में अष्टमी पूजा पर हवी ज्वेलरी के साथ मीरा का ये लुक जरूर ट्राई कर सकती हैं।



रश्मिका का परफेक्ट फोरटवेल आउटफिट

इस लुक में रश्मिका मंदाना ने काफी खूबसूरत बेबी पिंक रंग के ट्रेडिशनल बनारसी आउटफिट को बड़ी खूबसूरती से स्टाइल किया है। रश्मिका इस लुक में काफी स्टाइलिश और खूबसूरत नजर आ रही हैं। आप भी पूजा में रश्मिका को तरह हॉफ स्लीव्स वी नेक स्टूट कट बनारसी कुर्ती के साथ बाँधन में मैचिंग प्लाजो या शरारा ट्राई कर सकती हैं। इस तरह के लाइट कलर आउटफिट्स के साथ ग्लोइंग मेकअप और न्यूड लिप्स से लुक को क्वीट कर सकती हैं।



FOR More Newspapers & Magazines Visit: <https://telegram.me/PaperMagzine>

गर्मी के मौसम के लिए परफेक्ट हैं लेयर्ड जूलरी

आपको जूलरी पहनने का शौक है लेकिन गर्मी के मौसम में हवी जूलरी पहनना किसे पसंद है? इसलिए हम इस मौसम में आपके पहनने के लिए स्लीक और लाइट जूलरी के डिजाइन लेकर आए हैं।

लेयर्ड चेन

अगर आपको अपना लुक डिफरेंट और ट्रेंडी चाहिए तो यह लेयर्ड चेन परफेक्ट है। इसमें अलग-अलग आकार के चारमं लगे हुए हैं। साथ में लेयर्ड ब्रेसलेट भी है।

जूरी कलेक्शन बाय हजुरी लाल लेगेंसी

डायमंड स्टडेड ब्रेसलेट

डायमंड स्टडेड यह स्लीक ब्रेसलेट बहुत प्यारा दिख रहा है। इसमें ग्रीन, ब्लू और रेड कलर के सिंगल स्टोन भी लगे हुए हैं।

चौलाज रोज कलेक्शन

रूबी नेकलेस सेट

अगर आपको किसी शादी में जाना है, तो यह रूबी नेकलेस सेट परफेक्ट रहेगा। इसमें डायमंड स्टान्स भी लगे हुए हैं। इसके साथ छोटे-छोटे खूबसूरत इयर्गिंस भी हैं।



जूरी कलेक्शन बाय हजुरीलाल लेगेंसी

लेयर्ड रिंग

लेयर्ड रिंग कितने खूबसूरत लगते हैं, यह तो फोटो से पता चल ही रहा होगा। इसे एक नहीं, दो-तीन उंगलियों में पहनिए। ये आपको ट्रेंडी लुक देगा।



**सी
ग्रीन नेकलेस सेट**

सी ग्रीन कलर का यह नेकलेस सेट डायमंड और पलं एम्बेलिशमेंट के साथ बहुत प्यारा दिख रहा है। शादी या पार्टी में लहंगे के साथ इसको पेयर किया जा सकता है।



चौलाच हेरिटेज ज्वेलरी



**मल्टी
लेयर ब्रेसलेट**

ऐसे ब्रेसलेट को आप एक साथ और अलग-अलग भी पहन सकते हैं। यह वेस्टर्न और इंडियन दोनों कपड़ों पर अच्छा लगेगा। इन्हें पहनकर और स्टाइलिश नजर आएंगी।

जूरी कलेक्शन बाय हजुरी लाल लेगेसी

**डुअल टोन
चेन**

डुअल टोन वाली यह चेन डायमंड स्ट्रिड जंजीर के साथ खूबसूरत दिख रही है। इसे गले और हाथ दोनों में पहन सकते हैं। ये वेस्टर्न ड्रेस पर खूबसूरत दिखेगा।



चौलाच हेरिटेज ज्वेलरी

**पलं
नेकलेस सेट**

लेयर्ड पलं के साथ गुलाब पेंडेंट वाला यह नेकलेस सेट शादी और पार्टी में पहनने के लिए सही है। इसके साथ मैचिंग इयररिंग्स भी हैं।

जूरी कलेक्शन बाय हजुरीलाल लेगेसी

हार्ट पेंडेंट चेन

हार्ट पेंडेंट वाला यह चेन मल्टी कलर में होने की वजह से बहुत सुंदर दिख रहा है। इसे ड्रेस, जॉन्स, साड़ी, सूट किसी के साथ भी पहना जा सकता है। ये सभी स्टाइलिश हैं।

जूरी कलेक्शन बाय हजुरीलाल लेगेसी



FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/ajeebMagazine>

गर्मी के मौसम में लुक बढ़ा देंगे ये टोट बैग

अगर आप गर्मी के मौसम में अपने रोजाना के इस्तेमाल के लिए बैग कैरी करना चाहते हैं तो यहां उसके लिए कुछ डिजाइन दिए गए हैं। ये सभी टोट बैग कपड़े और जूट से बने हैं।



1 वी काइन्ड टोट बैग

फ्लोरल मोटिव वाला यह टोट बैग सुन्दर संदेश के साथ आता है। इसे किसी भी ड्रेस के साथ पहन सकती हैं।

2 ब्राउन टोट बैग

यह ब्राउन टोट बैग किनारे में लाल रंग के प्रिन्ट की वजह से स्मार्ट लुक दे रहा है।

3 जूट टोट बैग

बूने हुए लुक में यह टोट बैग बड़े-बड़े फूलों की छाप के साथ बहुत प्यारा दिख रहा है।

4 टैसल्स टोट बैग

मल्टी कलर टैसल्स वाला यह टोट बैग ज्योमेट्रिक पैटर्न के साथ है और शानदार दिख रहा है।

5 बर्फ़ी टोट बैग

बर्फ़ी आकार प्रिन्ट वाला यह टोट बैग ऑरेंज, पिंक और ग्रे कलर में सुन्दर दिख रहा है।





6

6 इकत टोट बैग

पीले रंग का यह टोट बैग इकत प्रिन्ट में है और कुल दिख रहा है। इसे जीन्स के साथ कैरी कर सकते हैं।

7 बॉक्स टोट बैग

काले और सफेद रंग में यह टोट बैग किनार, टैसल्स लगे हुए लुक में है और स्मार्ट लुक दे रहा है।

8 ऊरू प्रिन्ट टोट बैग

ऊरू प्रिन्ट वाला यह टोट बैग क्लॉथ डिजाइन के साथ बहुत खास दिख रहा है।

9 निटेड टोट बैग

निटेड पैटर्न में यह टोट बैग प्लेन और सिम्पल है, इसलिए इसे किसी भी ड्रेस के साथ कैरी किया जा सकता है।

10 एक्का टोट बैग

एक्का शेड वाले इस टोट बैग में टैसल्स लगा हुआ है, जिसका खेवी टेक्सचर बहुत सुन्दर है।

11 पेस्टल कलर टोट बैग

पेस्टल शेड्स वाला यह टोट बैग डिफरेंट प्रिन्ट्स को वजह से सबसे अलग और खास दिख रहा है।

12 कूल गर्ल टोट बैग

सनग्लासेज लगी लड़की और फ्लोरल प्रिन्ट वाला यह टोट बैग कूल और कम्फर्ट का दूसरा नाम है।



10



7



11



8



9



12

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>

अगर आप सोचते हैं कि केवल रेड कलर ही होंठों पर अच्छा दिखाई देता है, तो ऐसा नहीं है। यहाँ हम आपको 5 तरह के लिपस्टिक शेड बता रहे हैं, इन्हें आप एक बार जरूर ट्राई करना। साथ ही साथ लिप लाइनर के शेड्स भी आपको बताने जा रहे हैं।



न्यूड लिपस्टिक और लिप लाइनर से होंठों को दिखाएं खूबसूरत

FOR Most Newspapers & Magazines https://telegram.me/Paps_Magazine

अंजलि मृगाल

मेकअप करना लगभग सभी महिलाओं को पसंद होता है लेकिन एक खूबसूरत सी लिपस्टिक लगाकर आप अपना लुक बढ़ा सकते हैं। लिपस्टिक के साथ अगर ठीक से आउटलाइनिंग की गई हो तो समझिये कि फिर आपको ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं है। यदि आप सोच रही हैं कि रेड कलर के अलावा कौन से लिप कलर और लिप लाइनर इस्तेमाल करने चाहियें तो नीचे दी गई लिस्ट पर एक नजर जरूर डालें-

माँव ब्राउन लिपस्टिक

माँव ब्राउन पिंक और ब्राउन कलर का मिला-जुला शेड होता है। ये दिखने में जितना सिंपल होता है उतना ही लगाने के बाद क्लामी और स्टूडलिश लगता है। न्यूड शेड वाले माँव ब्राउन कलर को ट्रीनएज से लेकर बड़ी उम्र तक की लेडीज भी ट्राई कर सकती हैं।

वाइब्रेट फ्यूशिया

अगर आप इसे खरीदने जाएंगे तो यह आपको आसानी से मिल

जाएगा। कई नामी ब्रांड के पास यह शेड मिलता है। फ्यूशिया में बहुत सारे शेड और



वैराग्यदी पाए जाते हैं। इस कलर को आसानी से एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं। यह देखने में बहुत ही ज्यादा स्टाइलिश और क्लासी नजर आते हैं। एक बार इस रंग को जरूर ट्राई करिए।

न्यूड शोड

अगर क्लासी न्यूड की बात की जाए तो इसकी तो बात ही अलग होती है और इसको लगाने का मजा भी अलग ही होता है। अगर आप प्रोफेशनल या जाँव करने वाली लड़की हैं तो इस कलर को बिल्कुल इस्तेमाल करें क्योंकि यह बहुत ही ज्यादा क्लासी नजर आता है। इस शोड से एकदम नैचुरल लुक आता है। नाइट में आप क्लासी न्यूड लिपस्टिक शोड के साथ स्मोकी आई मेकअप कर सकते हैं, जो बहुत ही ज्यादा सुंदर दिखाई देता है और दिन में यह शोड अकेले ही आपको क्लासी लुक देगा।

चांभिंग पिंक

डिफ्रेंट और स्टाइलिश लुक पाने के लिए इस कलर का इस्तेमाल किया जाता है। बिल्कुल अगर आप सबसे डिफ्रेंट और अलग लुक पाना चाहते हैं तो इसका इस्तेमाल करना बिल्कुल भी ना भूलें। बिना सोचे-समझे आप चांभिंग पिंक कलर को चुन सकते हैं। यह कलर गर्लािश शोड होता है। इसे अधिकतर लड़कियाँ इस्तेमाल करती हैं और लगाना पसंद भी करती हैं। अगर आप 40 प्लस के हैं और कुछ अलग ट्राई करना चाहते हैं तो चांभिंग पिंक आपके लिए बहुत ही बेहतर ऑप्शन रहेगा। इस शोड को किचुअल इवनिंग या पार्टी लुक किसी के साथ भी ट्राई कर सकते हैं।



पेशिनेद रेड शोड के बारे में बता रहे हैं जो दिखने में बहुत ही ज्यादा क्लासी और स्टाइलिश होता है। इस शोड की सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर तरह की स्किन टोन पर सूट करता है। अगर आप चाहें तो इसे इंडियन ड्रेस या वेस्टर्न ड्रेस के साथ लगा सकते हैं। अगर आप इस शोड को और भी ज्यादा हॉट बनाना चाहते हैं, तो लिप्स के टॉप पर ग्लिटर जरूर लगाएं। इसके इस्तेमाल से आपके लिप्स और भी ज्यादा खूबसूरत नजर आएंगे।

पंपल लिप लाइनर का करें इस्तेमाल

पिंक कलर को फैमिली की लिपिस्टिक का इस्तेमाल कर रहे हैं तो इसके लिए पंपल लिप लाइनर का इस्तेमाल कर सकते हैं। देखा जाए तो पिंक कलर लिपिस्टिक अर्नाई करना लगभग सभी लड़कियों को पसंद होता है। अगर आप पंपल कलर को आउटलाइन करते हैं तो लिपिस्टिक और भी ज्यादा खूबसूरत लगती है। लिप्स की शोप भी अलग दिखाई देती है। ऐसे में इस शोड के क्रेयॉन कलर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका इस्तेमाल करते हैं तो लिप्स और भी ज्यादा खूबसूरत लगते हैं।

ब्राउन लिप लाइनर का करें इस्तेमाल

कॉफी शोड या इसी तरह के लिपिस्टिक का इस्तेमाल कर रहे हैं तो इसके साथ आप ब्राउन कलर के लिप लाइनर का इस्तेमाल

कर सकते हैं। यह दिखने में बहुत ही ज्यादा खूबसूरत लगता है और उतना ही ज्यादा परफेक्ट लुक देता है। ऐसा इसलिए क्योंकि लाइट कलर के साथ हमेशा ही डार्क कलर का कॉन्ट्रिब्यूशन बहुत ही ज्यादा खूबसूरत लगता है। इसके लिए पेंसिल या फिर क्रेयॉन के किसी भी लिप लाइनर का इस्तेमाल कर सकते हैं।



पिंक लिप लाइनर का करें इस्तेमाल

अगर आप चाहते हैं आपको लिप्स की शोप अच्छी लगे तो आप इसके लिए लिपिस्टिक लगाने से पहले लिप लाइनर का इस्तेमाल जरूर करें। इसके जरिए आपके लिप्स बहुत ही ज्यादा खूबसूरत लगते हैं। इस तरह के कलर के लिप लाइनर को आप न्यूड कलर लिपिस्टिक के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आपको लाइट और डार्क हर तरह के शोड मिल जाते हैं। आप अपने हिसाब से शोड का चुनाव कर सकते हैं। ■

पेशिनेद रेड शोड

वैसे तो रेड कलर के सारे शोड बहुत ही ज्यादा खूबसूरत होते हैं परंतु हम आपको

FOR MORE ARTICLES VISIT www.papermagazine.com OR TELEGRAM [//telegram.me/PaperMagazine](https://t.me/PaperMagazine)

अगर आपको पता नहीं है कि चेहरे को कैसे डिटॉक्सिफाई करना चाहिए, तो चिंता करने की जरूरत नहीं है क्योंकि आज हम इसे अंदर से डिटॉक्सिफाई करने का तरीका बता रहे हैं।

चिलचिलाती धूप में ऐसे बनाएं त्वचा को चमकदार

स्वाति कुमारी

गर्मियों के मौसम में हर दिन त्वचा को खिला-खिला रखना बेहद मुश्किल काम है। क्योंकि, इस मौसम में त्वचा का हाल बेहाल हो जाता है। धूप और रसीन के कारण त्वचा की रंगत भी खराब होती है और प्रदूषण के कारण स्किन के अंदर गंदगी भी जमा हो जाती है। ऐसे में हमें समय-समय पर त्वचा को डिटॉक्सिफाई करते रहना चाहिए। तबकि हमारा चेहरा हमेशा ग्लो करे। ऐसे में अगर आपको पता नहीं है कि चेहरे को कैसे डिटॉक्सिफाई करना चाहिए, तो चिंता करने की जरूरत नहीं है क्योंकि आज हम इसे अंदर से डिटॉक्सिफाई करने का तरीका बता रहे हैं।

आप त्वचा की डलनेस को दूर करने के लिए दिन में कम से कम दो बार फेस वॉश का इस्तेमाल करें। इससे चेहरे पर जमा एक्सट्रा तेल और गंदगी अपने आप साफ हो जाती है। इसके अलावा आपको वीकेंड में घर में बने फेस मास्क का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप दही और शहद

को मिलाकर चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद गुनगुने पानी से चेहरा साफ कर लें। स्किन को डिटॉक्सिफाई करने के लिए सबसे जरूरी है कि आप दिन भर में कम से कम 10 गिलास पानी जरूर पिएं। पानी पीने से आप स्किन को डिटॉक्सिफाई कर पाएंगे और हाइड्रेट रहने की वजह से आप ग्लोइंग और खूबसूरत नजर आएंगे। इसके अलावा आप चाहें तो अपने डाइट में फ्रूट्स के जूस को भी शामिल कर सकते हैं।

ग्रीन टी

ग्रीन टी का स्वाद थोड़ा कड़वा होता है। लेकिन यह आपकी सेहत से लेकर त्वचा तक के लिए बेहद फायदेमंद है। ये आपकी इम्युनिटी बढ़ाने के साथ-साथ वजन कम करने में भी मदद कर सकता है। साथ ही इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी स्किन को ग्लोइंग बना सकते हैं। आप सुबह अपने दिन की शुरुआत चाय के बजाय नींबू पानी से करें। यह भी स्किन को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करता है। नींबू में एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा के लिए बहुत ही



फायदेमंद है। ये स्किन को साफ करने के साथ-साथ ग्लोइंग भी बनाता है।

माईस्वराइजिंग

त्वचा को अंदर से माईस्वराइज करने के लिए आप बादाम के तेल से फेस का मसाज कर सकते हैं। ये त्वचा को गहराई से हाइड्रेट करता है। विटामिन से भरपूर बादाम के तेल का इस्तेमाल करके त्वचा को मालिश करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और आपको त्वचा कोमल भी होती है।

आप गर्मी के मौसम में या ठंड के मौसम



में अपने चेहरे को ग्लोइंग बनाना चाहते हैं तो इसके लिए पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। दरअसल, अगर आप अच्छी नींद नहीं लेते हैं तो इसका असर चेहरे पर साफ दिखाई देता है। त्वचा बेजान और थकी हुई नजर आती है। नींद आपको त्वचा के लिए एक बेहतरीन आहार है। हम जब सोते हैं तो हमारी त्वचा अंदर से रिपेयर होती है और फिर ग्लोइंग भी दिखने लगती है।

धूप में ऐसे करें मेकअप

चिलचिलाती धूप में अपनी त्वचा को हाइड्रेट करने के बारे में तो जान लिया, अब यह भी जान लेते हैं गर्मियों में मेकअप करते समय आपको किन-किन बातों का ध्यान रखने की जरूरत है। आइए जानते हैं गर्मियों में आपको कैसा मेकअप करना चाहिए।

ऐसे क्लींजर का करें उपयोग

गर्मी में चेहरे को वाश करना अच्छा है लेकिन कुछ लोग दिन में सिर्फ एक ही बार ऐसा करते हैं। दिन में कम से कम दो बार चेहरा धोना चाहिए। सुबह उठने के बाद और रात में सोने से पहले। ये तरीका गर्मियों में त्वचा को जलने और काला पड़ने से बचाता है।

प्राइमर

मेकअप से पहले प्राइमर जरूर लगाएं। ये मेकअप को फैलने से रोकता है। इसे नाक के ऊपर और साइड में जरूर लगाएं क्योंकि गर्मी के मौसम में इन जगहों से खूब पसीना

आता है। इसके अलावा स्किन पर जो भी पोर्स और फाइन लाइन होते हैं, वो भी ब्लर नजर आने लगते हैं।

गुलाबजल

गर्मियों में गुलाबजल चेहरे पर लगाना बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। तेज धूप से होने वाले नुकसान से त्वचा को बचाता है, जिस वजह से मेकअप खराब हो जाता है। ऐसे में आप सबसे पहले गुलाबजल को एक टोनार की तरह इस्तेमाल करें और मेकअप करने से पूर्व अपने पूरे चेहरे पर गुलाबजल लगा लें। इससे मेकअप करने के बाद आपको चेहरा बिल्कुल खिल-खिला नजर आएगा।



लिविड और क्रीम क्लश

गर्मियों में अगर आप पिंक ग्लोइंग लुक क्रिएट करना चाहती हैं, तो इसके लिए

आप अपनी स्किन पर ब्लशर के लिए पाउडर ब्लश की बजाए लिक्विड या लिपरिफ्टक टिंट लगाना बेहतर रहेगा। यह स्किन पर काफी ग्लोइंग और खूबसूरत लगते हैं।

ऐसा होना चाहिए हाईलाइटर

गर्मियों में हमारी त्वचा टैन हो जाती है। ऐसे में अपने मेकअप को ग्लोइंग बनाने के लिए आप अपने मेकअप किट में हाईलाइटर को शामिल करना ना भूलें। दरअसल, चेहरे के हाई पॉइंट्स को हाई लाइट करने से मेकअप काफी खूबसूरत नजर आता है।

मेकअप फिक्सर का एस करें

ड्रनेमाल

गर्मी के मौसम में हम मेकअप करने के बाद उसे सेट करने के लिए मेकअप फिक्सर का इस्तेमाल करते हैं लेकिन, इससे कई बार त्वचा ड्राई हो जाती है। ऐसे में आप चाहे तो मेकअप करने के बाद उसे लंबा दिकाने के लिए एक टिश्यू पेपर पर मेकअप फिक्सर को स्प्रे करें। फिर चेहरे पर उसे हल्के हाथों से टैप करें। इससे आपका मेकअप काफी लंबे समय तक टिका रहेगा।

हाइड्रेटिंग मॉइश्चराइजर

किसी भी मौसम में त्वचा को मॉइश्चराइज और हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है, इसलिए आपके पास हाइड्रेटिंग मॉइश्चराइजर रहना चाहिए। ■



त्वचा को युवा बनाए रखने में उपयोगी है क्रायोथेरेपी

इंस्टाग्राम पर या सोशल मीडिया के दूसरे प्लेटफॉर्म पर अक्सर किसी एथलीट्स और सेलेब्रिटी कोल्ड वॉटर या आइस से अपने शरीर की ट्रीटमेंट करते हुए नजर आ जाते हैं। यह है- कोल्ड थेरेपी या क्रायोथेरेपी है। वर्तमान में यह काफी ट्रेंड में है, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

रजनी

इस थेरेपी का उपयोग शरीर में होने वाले दर्द से राहत पाने के लिए खिलाड़ी करते हैं या फिर जवां और खूबसूरत बने रहने के लिए हॉलीवुड की न्यादातर अभिनेत्रियां करती हैं। वास्तव में कोल्ड थेरेपी का प्रचलन सदियों पहले दुनिया की कई प्राचीन संस्कृतियों में भी रहा है। ग्रीक और रोम के लोग तो हाइड्रोथेरेपी यानी जल चिकित्सा की बहुत विश्वास रखते थे। वो शरीर में होने वाले दर्द को दूर करने और रिलेक्स होने के लिए ठंडे पानी में नहाते थे। आयुर्वेद में भी क्रायोथेरेपी को शरीर को वार, पित्त, कफ दोषों में बैलेंस करने के लिए काफी कारगर थेरेपी माना गया है।

क्या है क्रायोथेरेपी

क्रायोथेरेपी एक न्यूनतम इन्वेसिव थेरेपी है जो बाहरी रूप से (त्वचा पर) और आंतरिक

रूप से (शरीर के अंदर) कृतक का इलाज कर सकती है। इसमें क्रायो-थेरपिस्ट, प्ररीज के शरीर में होने वाले असहनायक दर्द और सूजन को कम करने, क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त दिशूज या सेल्स को खत्म करने या फिर त्वचा को कॉन्सिडर बनाने के लिए विभिन्न तरह की कोल्ड थेरेपी का इस्तेमाल करता है। थेरेपी मूलतः आइस पैक और तरल नाइट्रोजन या ऑर्गन गैस के चैम्बर में व्यक्ति को थोड़ी देर के लिए ले जाकर उपचार किया जाता है जहां का तापमान बहुत कम यानी माइसन डिग्री में होता है।

फायदेमंद है क्रायोथेरेपी

- क्रायोथेरेपी शरीर को रिफ्रेश और रिफ्रेश करने में मदद करती है।
- हमारी इम्युनिटी और भावनात्मक स्वास्थ्य को बूस्ट करता है। व्यक्ति के ओवरएक्टिव माइंड को शांत करता है। शरीर को मांसपेशियों और नसों में रहने वाली दर्द और

एंजन में आराम मिलता है।

- हमारी त्वचा के लिए जादू की तरह काम करता है। ठंडे पानी में चेहरा धोने पर न केवल हमें ताजगी का अहसास होता है, बल्कि हमारी त्वचा रेजुवनेट भी करती है। कोल्ड थेरेपी से स्किन पोर्स में कसावट आती है जिससे त्वचा में चमक आती है।
- रक वाहिकाओं में कसाव लाता है जिससे त्वचा में ऑयल के निर्माण को कम करता है जिससे मुंहासे होने की संभावना कम होती है।
- त्वचा में होने वाले रैशज, खुजली, जलन को दूर करता है।
- देर रात तक जागने की वजह से आंखों के नीचे होने वाली सूजन को कम करता है।
- दाग-धब्बों, सनबर्न, मस्से, तिल, चोंद के निशान जैसी को समस्या से छुटकारा मिलता है।
- जांघों और कूल्हों पर जमा अतिरिक्त फैट को कम किया जा सकता है।
- छिप्रेशन और एंगजाइटी की स्थिति में कोल्ड थेरेपी जादू की तरह काम करती है।

यह आपके नर्वस सिस्टम को रेगुलेट कर डोपामाइन, सेरोटोनिन जैसे हेप्पी हार्मोन के उत्पादन को बढ़ावा देता है और आपके कुछ को नियंत्रित करने में मदद करता है।

- माइग्रेन से भी राहत मिलती है।
- थकान, अनिद्रा जैसी समस्याएं दूर होती हैं।
- मेडिकल साइंस में क्रायोथेरेपी का प्रयोग प्रोस्टेट, सर्वाइकल और लोवर कैन्सर सहित अन्य कैन्सर के इलाज के लिए भी किया जाता है। इस उपचार को क्रायोब्लेसिन कहना जाता है।

क्रायोथेरेपी के हैं कई प्रकार

व्यक्ति की स्थिति के आधार पर क्रायोथेरेपी कई तरह से की जाती है। शरीर में दर्द या अन्य समस्या होने पर उसे होल-बॉडी क्रायोथेरेपी चेंबर में ले जाया जाता है। जबकि शरीर के किसी अंग में समस्या होने या चेहरे को त्वचा की समस्या होने पर आइस पैक या पेशियल किया जाता है-

होल बॉडी क्रायोथेरेपी: पूरे शरीर को ठंड करने के लिए व्यक्ति को कुछ मिनट के लिए एक सिलेंडरनुमा चेंबर में ले जाया जाता है। इस चेंबर का तापमान बहुत कम होता है। नाइट्रोजन युक्त ठंडी हवा जब शरीर पर पड़ती है तो त्वचा को सतह से रक्त वाहिकाओं तक पहुंचकर उन्हें संकुचित कर देती है। इससे रक्त की अशुद्धियां दूर होती हैं और त्वचा संबंधी समस्याएं कम होती हैं। त्वचा में ऑक्सीजन का उत्पादन कम होता है जिससे मुँहसे या दाढ़ों निकलना कम होता है। शरीर में होने वाले असहनीय दर्द और सूजन से राहत मिलती है।

लोकलाइज क्रायोथेरेपी: किसी व्यक्ति का कान, स्पॉट्स इन्वर्नो में घुटने, उखने, हाथ या शरीर के दूसरे अंगों में सूजन या तेज दर्द की स्थिति में लोकलाइज क्रायोथेरेपी की जाती है। इसमें क्रायोजेनिक ठंडी हवा व्यक्ति के प्रभावित अंगों पर 5-10 मिनट के लिए डाली जाती है। जो त्वचा के टिश्यूज से अंदर पहुंच कर रक्त धमनियों को संकुचित करती है। ऑक्सीजेनेटेड ब्लंड सर्कुलेशन तेज हो जाता है और व्यक्ति को आराम मिलता है।

क्रायो पेशियल: यह नॉन इन्वेसिव तकनीक है, जो कोलेजन उत्पादन को बढ़ाकर त्वचा को रेजुवनेट करने में मदद करती है। इसमें क्रायो मशीन के पंप के माध्यम से व्यक्ति के सिर, चेहरे और गदन की त्वचा पर ठंडी नाइट्रोजन तरल बलों को जाती है। इसके साथ त्वचा पर एंटी-बैक्टीरियल ब्यू लाइड का प्रभाव भी पड़ता है। त्वचा ठंडी होने के कारण रक्त

वाहिकाएं सिंकुड जाती हैं। पेशियल के बाद सामान्य टेम्परेचर में आने पर त्वचा की रक्त वाहिकाएं फैल जाती हैं और ब्लंड सर्कुलेशन बढ़ जाता है, जिससे त्वचा में कसाव आता है जिससे झुर्रियां और महीन रेखाओं में कमी आती है। त्वचा रेजुवनेट होकर चमकदार बनती है।

कोल्ड शावर: बहुत ठंडे पानी से व्यक्ति को कुछ मिनट के लिए शावर दिया जाता है। इससे शरीर में ब्लंड सर्कुलेशन बढ़ता है जिससे मसलस में होने वाले दर्द या सूजन में जल्द आराम मिलता है। यह एंडोफिन हेप्पी हार्मोन को रिलीज करने में मदद करता है जिससे थकान और तनाव कम होता है। व्यक्ति को फ्रेश और फील गुड का अहसास होता है।

आइस वॉटर पेशियल: पूरे दिन एनर्जेटिक और फ्रेश महसूस करने के लिए सुबह की दिनचर्या में आइस पेशियल को शामिल करना बेस्ट है। इसके लिए एक बड़े बाउल में पानी लेकर 6-8 आइस क्यूब डालकर और ज्यादा ठंडा किया जाता है। इस ठंडे पानी से भरे बाउल में 20-30 सेकंड के लिए चेहरा डुबोया जाता है। आइस पेशियल से त्वचा के पोर्स में कसावद आती है जिससे दिन भर चेहरा दमकता रहता है।

बतें सावधानी

डॉक्टर की सलाह के बिना क्रायोथेरेपी नती करनी चाहिए। क्रायोथेरेपी से वेगै तो सभी लोगों का इलाज किया जा सकता है लेकिन कोल्ड सेंसेटिविटी होने, मायोकार्डियक इन्फेक्शन होने, पैरिफेरल नर्व इन्फ्री, रेनॉल्ड डिजीज, डायबिटीज जैसी बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को क्रायोथेरेपी लेने से बचना चाहिए। क्योंकि इस थेरेपी में बहुत ठंडा टेम्परेचर होने पर रक्त वाहिनियां सिंकुड जाती हैं जिससे इन बीमारियों के मरीजों को मुश्किल का सामना करना पड़ सकता है। क्रायोथेरेपी के बाद अगर किसी भी तरह की समस्या हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

कोल्ड स्किनकेयर टूल्स: त्वचा को दिन भर तरंगता और क्रांतिगत बनाए रखने में आइस ग्लोब, आइस रोलर जैसे कोल्ड स्किनकेयर टूल्स बहुत सहायक होते हैं। इनकी मदद से कम मेहनत करके बहुत कम समय में त्वचा में निखार आता है। सबसे बड़ी बात यह है कि कोई भी काम करते हुए या टीवी पर अपना पसंदीदा प्रोग्राम एंजय करते हुए भी इन टूल्स को बड़ी आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है। क्रायोथेरेपी के लिए इन कोल्ड स्किनकेयर टूल्स के बजाय रसों में मौजूद चम्मच का भी

इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए चम्मच को रात भर के लिए रेफ्रिजरेटर में रखना होगा, सुबह ठंडे चम्मच से मसाज की जा सकती है।



आइस ग्लोब:

सदियों से इस्तेमाल किए जाने वाली आइस क्यूब ट्रेटमेंट का आधुनिक रूप है। क्रायोथेरेपी में आइस ग्लोब को फ्रिज में 1-3 डिग्री टेम्परेचर पर ठंडा करके इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे की मसाज करने से त्वचा में लचीलापन और कोमलता बढ़ती है। त्वचा में बेहतर ब्लंड सर्कुलेशन और ऑक्सीजेनेशन को उत्तेजित करती है। सिंकन पोर्स को सिंकोडने, त्वचा में कसाव लाने और सुस्त बेजान त्वचा को रेजुवनेट करने में भी मदद करता है। रोजाना आइस ग्लोब से लिफ्टिंग मसाज का उपयोग करने पर महीन रेखाओं को कम करने और त्वचा को कसने, चमकदार बनाने, आंखों के नीचे का कालापन और पफिन दूर करने में मदद मिलती है। आइस ग्लोब की मसाज के बाद मेकअप का असर लम्बे समय तक रहता है।

आइस पेशियल रोलर्स: आइस पेशियल रोलर लालिमा को कम करता है और सुस्त त्वचा में चमक बढ़ाता है। मुँहसां या त्वचा में सूजन, जलन है, तो आइस रोलर त्वचा को शांत और आरामदायक बनाने के साथ-साथ सूजन कम करने का एक शानदार तरीका है। सूजन, चेहरे की चर्बी और उम्र बढ़ने के लगान जैसे महीन रेखाएं और झुर्रियां कम करता है। सजरोर में ब्लंड सर्कुलेशन को सुचारु बनाकर त्वचा में चमक, निखार और कसाव लाता है। इसे इस्तेमाल करना भी बेहद आसान है। आइस रोलर को पानी भर कर 4-5 घंटे के लिए फ्रिज करना है। जमने पर इससे चेहरे, गले और दूसरे अंगों की मसाज करें। ■

गर्मियों में ये नुस्खे आपको रखेंगे तरोताजा

गर्मी के मौसम में हमें अलग तरह से बाँडी कैंटर की जरूरत पड़ती है। इसलिए हम आपके लिए ऐसे ब्यूटी कैंटर प्रोडक्ट्स लाए हैं, जो गर्मी के मौसम में आपको तरोताजा रखेंगी।

बाँडी वाँश

बाँडी वाँश हमारे रोजाना के इस्तेमाल के लिए जरूरी है, जो हमें न केवल साफ रखने में मदद करता है बल्कि रंगत भी निखारता है। यहां टॉप 5 बाँडी वाँश दिए जा रहे हैं-

नीविया वॉटरलिली बाँडी वाँश

यह बाँडी वाँश वॉटरलिली और केयर ऑयल पलं के साथ है, जो कोमल और मुलायम त्वचा के साथ सुगंध भी प्रदान करता है। यह डर्मेटोलॉजिस्ट रेस्रेड है और अच्छे से ज़ाग भी पैदा करता है। इसे लगाने के बाद त्वचा में नमी भी बनी रहती है। इसके 250 मिली पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 248 रुपये है।



नाइका वनडरलस्ट बाँडी वाँश

इसमें एलोवेरा के गुण हैं, जो त्वचा को पोषण प्रदान करने के साथ सौम्य तरीके से साफ भी करता है। इसमें फ्रेंच लैवेंडर के गुण हैं, जिससे प्यारी सी सुगंध आती रहती है। यह शरीर को रिलेक्स करता है और इसमें पेरार्बेन बिल्कुल भी नहीं है। इसके 300 मिली पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 335 रुपये है।

पामोतिव कोकोनट एंड जोजोबा बाँडी वाँश

यह बाँडी वाँश शानदार तरीके से स्क्रब करता है, जसोमें एप्रोकार्ड बीज और जोजोबा बटर एक्सट्रैक्ट हैं। इसमें 100 प्रतिशत नैचुरल थर्मल मिनरल और व्हाइट क्ले भी है, जिससे बढ़िया तरह से मालिश भी होती है। इसके 250 मिली पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 223 रुपये है।

फियामा शावर जेल

इस शावर जेल को मदद से आप शरीर में नमी को लॉक कर सकते हैं क्योंकि इसमें कंडीशनर और पॉइन्चर लॉक की विशेषता है। इससे त्वचा कोमल और मुलायम बनती है। इसमें ब्लैककॉरंट और केयरनेरी एक्सट्रैक्ट हैं। इसके 500 मिली पैक को कोमत 499 रुपये है।

पेयर्स मिलसरीन बाँडी वाँश

यह बाँडी वाँश मिनट एक्सट्रैक्ट के साथ है। यह 100 प्रतिशत साबुन रहित, डर्मेटोलॉजिस्ट रेस्रेड होने के साथ माइलड और जेंटल भी है। इसमें मिलसरीन के गुण भी हैं, जिससे त्वचा नम बनी रहती है। इसके 750 मिली पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 531 रुपये है।

हेयर रिमूवल

हेयर रिमूवल हमारे लिए जरूरी है लेकिन यह ध्यान रखना भी जरूरी है कि यह त्वचा के अनुकूल है। इसलिए हम आपके लिए टॉप 5 हेयर रिमूवल लाए हैं-

सांफे बिकिनी लाइन हेयर रिमूवल

एलोवेरा के साथ यह बिकिनी लाइन हेयर रिमूवल क्रीम इंद्रियेद एरिया के लिए है। इसे खास तौर पर इंद्रियेद एरिया को कोमल त्वचा के लिए तैयार किया गया है। इसके 100 मिली पैक को कोमत 199 रुपये है।



द बाँडी केयर चॉकलेट वैक्स

यह चॉकलेट वैक्स आसानी से पिघल जाता है और बिना दर्द के बालों को एक बार में निकाल सकता है। यह त्वचा पर बराबरी से लग जाता है और माइक्रोवेव करने वाले जार में आता है। इसमें पेरार्बेन और फर्मिलीडिहाइड नहीं है। इसके 600 ग्राम पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 213 रुपये है।

एवरटीन बिकिनी लाइन हेयर रिमूवर क्रीम

इस रिमूवर क्रीम के इस्तेमाल के बाद से रेडर बम्प या अंडरनी बाल नहीं रहते हैं। इसके इस्तेमाल से त्वचा का रंग काला नहीं होता है। इसके 50 ग्राम पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 125 रुपये है।

रिका व्हाइट चॉकलेट वैक्स

रुखी बेजान त्वचा के लिए यह व्हाइट चॉकलेट वैक्स मिलसरीन और नैचुरल बीसवेक्स के साथ है। यह एक स्ट्रिप वैक्स है, जो आसानी से त्वचा पर फेल जाता है। इसके 800 मिली पैक को कोमत डिस्काउंट के बाद 1188 रुपये है।

वीट हेयर रिमूवल क्रीम

यह हेयर रिमूवल क्रीम अमोनिया और बिना किसी तरह के गंध के है। इसकी अच्छी और सुरक्षित पैकिंग को वजह से आप इसे कहीं भी कैरी करके ले जा सकती हैं। इसके 100 ग्राम पैक को कोमत 245 रुपये है।

डियो और रोल ऑन

गर्मी के मौसम में डियो और रोल ऑन बहुत जरूरी है, यह पसीने की गंध दूर करके आपको तरोताजा महसूस कराता है। इसलिए हम आपके लिए टॉप 5 डियो और रोल ऑन लेकर आए हैं-

रेक्सोना रोल ऑन

यह रोल ऑन डर्मेटोलॉजिकली टेस्टेड होने के साथ बिना अल्कोहल के है। यह त्वचा पर सुरक्षित है और ट्रेवल फ्रेंडली पैकिंग में आता है, जिसे आप कहीं भी ले जा सकते हैं। यह 72 घंटे के दुर्गंध सुरक्षा के साथ आता है और आपके अन्धर आर्म को कम्फर्टेबल रखने के साथ ताजा भी रखता है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 171 रुपये है।



सिपेंज परफ्यूम डियो

यह परफ्यूम डियो दुर्गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया से 24 घंटे की सुरक्षा प्रदान करता है। इसकी खुशबू लंबे समय तक बनी रहती है, जो गुलाब जैसी है। इसे आप हिलाने के बाद अपनी त्वचा से 15 सेंटीमीटर दूर रखकर लगाएं। इसके 200 मिली पैक की कीमत 250 रुपये है।

डब ड्रवन टोन डियोडेंट रोल ऑन

यह डियोडेंट रोल ऑन अन्धर आर्म के दाग धब्बे भी दूर करता है। यह मॉडर्न फ्रीम में के साथ आता है, जो 48 घंटे की सुरक्षा प्रदान करता है। यह स्किन फ्रेंडली होने के साथ अल्कोहल और पैराबेन मुक्त भी है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 207 रुपये है।

कार्मैसी नैचुरल अन्धर आर्म रोल ऑन

यह रोल ऑन डियोडेंट बिना किसी रसायन के है और ताजी सुगंध के साथ आता है। इसकी नींबू वाली सुगंध माइल्ड, सूटिंग और तुलत एनबी से भर देती है। इसे लगाने के बाद अन्धर आर्म से कोई दुर्गंध नहीं आती और यह त्वचा पर कूलिंग प्रभाव भी छोड़ता है। इसमें ऑलिव ऑयल के गुण हैं, जो पिगमेंटेशन को कम करता है। लिकोरइस एस्कॉटिक स्किन को रीजेनेट करने के साथ दुर्गंध भी दूर करता है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 184 रुपये है।

डोंगेज फ्लोरल डियोडेंट

यह डियोडेंट लंबे समय तक खुशबू के असर को बनाए रखता है। इसके सिट्रस और फ्लोरल नोट्स आपके सेंस को रीवाइवलाइज करते हैं। यह डियोडेंट शरीर के दुर्गंध और पसीने को कंट्रोल में रखता है। इसके 150 मिली पैक की कीमत 249 रुपये है।

बॉडी सनकेयर

सिर्फ चेहरे को सूरज से नहीं बचाना है, बल्कि जरूरत है कि हम अपने शरीर को भी सूरज की तेज किरणों से बचाएं। इसलिए हम यहाँ आपके लिए टॉप 5 सनकेयर प्रोडक्ट्स लाए हैं।

सेटाफिल सन एसपीएफ

यह वॉटर प्रूफ सनस्क्रीन है, जो सूरज की हानिकारक किरणों से हमारे शरीर की सुरक्षा कर सकता है। आप इसे घर के अंदर और बाहर दोनों जगह लगा सकते हैं। यह त्वचा को मॉइस्चराइज करने के साथ इरिटेशन और रफनेस से भी बचाता है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 1052 रुपये है।



लक्मे सन एक्सपर्ट

एसपीएफ-30 युक्त यह सनस्क्रीन अल्ट्रा मैट फिनिश और विटामिन बी3 युक्त है। यह हल्का, गैर चिकना और डर्मेटोलॉजिकली टेस्टेड है। इसमें नियामिनामाइड भी है, जो पिगमेंटेशन को कम करने में मदद करता है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 269 रुपये है।

ला शील्ड सनस्क्रीन

यह सनस्क्रीन जेल एसपीएड 40 के साथ आता है, जो पसीना पूक होने के साथ मैट फिनिश भी देता है। यह हर तरह की कर्सी के लिए सूटबल है, जिसमें मुँहासों वाली त्वचा भी शामिल है। यह त्वचा को हाइड्रेट रखता है, इसे हर 2 घंटे पर लगाने की सलाह दी जाती है। इसके 50 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 672 रुपये है।

बायोटिक सनस्क्रीन

चंदन के गुणों वाला यह सनस्क्रीन 50 एसपीएफ के साथ है, जो वॉटर रेसिस्टेंट, ओटोक्शन के साथ उपलब्ध है। यह त्वचा को मुलायम, गोरा और नम बनाए रखने में मददगार है। सूरज की हानिकारक किरणों से त्वचा को बचाते हुए उम्र के असर को भी कम करता है। यह हर तरह की त्वचा के लिए सूटबल है, जिसके 120 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 254 रुपये है।

एरोमा मैजिक सनस्क्रीन

एसपीएफ-30 के साथ आने वाला यह सनस्क्रीन लोशन पैराबेन, साबुन, अल्कोहल, आर्टिफिशियल कलर और सुगंध रहित है। यह आपकी त्वचा और सूरज के बीच सुरक्षात्मक बैरियर बना देता है। यह गैर चिकना, स्किन फ्रेंडली होने के साथ गाजर के नीचे, व्हीट जर्न और जोजोबा ऑयल युक्त है। यह विटामिन बी5, सी और ई युक्त भी है, जो उम्र के असर को छिपाने में मददगार है। इसके 100 मिली पैक की कीमत 410 रुपये है।



मां को किस कर दो

मैं आज भी उस बात को सोच कर लाल हो जाती हूँ! मेरा बेटा जब सात-आठ का था, मैं जब भी उसे डांट लगाती या कहती तुमने शरारत की है अब आपसे बात नहीं करूँगी, फिर वह मुझे बहुत मनाने की कोशिश करता और मुझे तब अपने बेटे पर और ज्यादा प्यार आता, फिर भी मैं बात नहीं करती जान बूझ कर, फिर वो मुझे आकर हग करता और किस करता डेर सारी पप्पी देता मैं भी तब बहुत प्यार करती। एक दिन मेरे और मेरे पति के बीच कहासुनी हो गयी, मैंने बातचीत बंद कर दिया उस दिन हमारे घर कुछ मेहमान आए थे। मेरे पतिदेव ने हमीं मजाक में मेहमान से कहा आज हमारी बातचीत नहीं हो रही, आज मेरा खाना पीना बंद! मेरा सात साल का बेटा उनको बातों को सुनकर बोला डैडी आप मां को हग और किस दे दो वो मान जाएंगी, फिर वो आपको प्यार करेगी और बात भी करेगी। उसको बात सुनकर सभी मेहमान हँसने लगे और मैं शर्म से लाल हो गयी। आज भी वो बात याद आती है और मैं सोच कर शर्म से लाल हो जाती हूँ!!

- इल अंजली चंद्रा

जगाने से पहले लाइट तो जला लेती

बात उन दिनों की है जब मैं शादी करके अपने ससुराल आयी थी। घर में मेहमानों का ताँता लगा हुआ था। सोने की थोड़ी दिककत होती थी। ऐसे में एक दिन हमारे देवर की नौद पूरी नहीं हुई थी वो सुबह के समय हमारे कमरे में आ कर सो गए। हम पता नहीं था और पतिदेव बायरूम में थे। मैं किचन से आई और कमरे में अंधेरा था। हमने सोचा अंधेरे का कुछ फायदा उठाया जाए और पतिदेव को जगाया जाए। उसके बाद मैं देवर को पतिदेव समझ कर उन्हें बड़े प्यार से जगाने लगी। कुछ देर वो चुप रहे फिर बोले भाभी मैं हूँ भईया नहीं। जगाने से पहले लाइट तो जला लेती। उनका इतना कहना था कि मैं शर्म से पानी-पानी हो गयी और पूरे दिन उनके सामने नहीं पड़ी। शुक्र है ये बात उन्होंने आज तक किसी और के सामने नहीं कही। मैं देवर जी को काफी आभारी हूँ।

- प्रियंका



जब देवर जी ने किया ब्लैकमेल

शादी की लंबी-चौड़ी समीं तिभाकर जब मैं समुदाय पहुंची तो शक कर चूर हो चुकी थी। सुहाग कक्ष सजने में अभी देर थी तो मेरी सासू मां ने मुझे अपने कक्ष में आराम करने भेज दिया। जून की भयंकर गर्मी, भारी ड्रेस और भारी ज्वेलरी से मैं परेशान थी। सासू मां के कक्ष में पहुंचकर बेड पर बैठती तो कुलर की टंडी-टंडी हवा से राहत मिली। मैंने कुछ भारी आभूषण उतार कर रख दिए और तकिफ का सहारा लेकर बैठ गई। पूरी लेट नहीं सकती थी क्योंकि कोई भी कमरे में आ सकता था। मैंने सैंडल भी नहीं उतारे और पांच लटककर अधलेटी सी हो गई। पता ही नहीं लगा टंडी-टंडी हवा में कब मैं गहरी नौद में सो गई। इसी मुद्रा में मेरे शरारती देवर ने मेरी कुछ तस्वीरें भी उतार ली और उनके प्रिंट भी निकलवा लिए। मुझे कुछ पता नहीं था। शादी के कुछ दिनों बाद देवर जी ने मुझे वे प्रिंट दिखाए तो मैं शर्म से लाल हो गई।

- संगीता माधुर

FOR More News, Updates & Magazines Visit www.IndianMagazine.com



लिख भेजिए हमें अपने ड्रॉप जाने वाले किस्से

9999044500

डिजाइनर बेबी की चाहत पूरी करेगा आईवीएफ

आईवीएफ के बारे में अधिक चर्चा करना व्यर्थ है क्योंकि अब हर कोई इसके बारे में जानता है। यदि महत्व रखता है तो यह कि क्या आईवीएफ आपको ऐसा बच्चा दे सकती जो आपकी इच्छाओं के अनुरूप हो, ठीक वैसे ही जैसे कुंती ने पांडवों को पाया था।

गीता ध्यानी

महाभारत में कई प्रसंग ऐसे हैं जो आज के दृष्टिकोण से काफी तार्किक और वैज्ञानिक नजर आते हैं जैसे-वासुदेव और देवकी के सातवें पुत्र का रोहिणी के गर्भ में स्थानरित हो जाना। देखा जाए तो सेरोगैसी में भी आप यही करवाते हैं, बच्चा आपका लेकिन कोश करिये को होती है। पांडवों के जन्म की कथा भी इससे मिलती-जुलती है, कुंती यह पता चलने पर कि महाराज पांडु श्राप के कारण अब कभी समागम नहीं कर पाएंगे तो वह ऋषि दुर्वास द्वारा दिए गए उस शक्तिशाली मंत्र के बारे में

बताती है जिससे उसे पुत्र रत्न को प्राप्त हो सकती है और इस तरह पांडवों का जन्म होता है। यदि आप इस घटना का तुलनात्मक अध्ययन करेंगे तो पाएंगे कि यह काफी हद तक आईवीएफ जैसा प्रतीत होता है जहां भ्रूण को विशेष तकनीक द्वारा गर्भ के बाहर तैयार किया जाता है और फिर मां के गर्भ में डाला जाता है।

पांडवों से पहले धृतराष्ट्र, पांडु और विदुर के जन्म की कथा भी बहुत रोचक है। कथा इस प्रकार है कि माता सत्यवती के पुत्र विचित्रवीर्य की क्षय रोग से मृत्यु हो जाती है तो वह ऋषि वेद व्यास को बुलवाकर प्रार्थना करती हैं कि केवल वही अपनी योग शक्ति

और विद्या से विचित्रवीर्य की पत्नियों अंबालिका और अंबिका को गर्भवती कर सकते हैं। बाद में इन्हीं से धृतराष्ट्र, पांडु और विदुर का जन्म होता है। इसी तरह त्रेता युग में खीर खाने से माता कौशल्या को श्री राम, कैकेई को भरत और सुमित्रा को लक्ष्मण-शत्रुघ्न हुए।

उपरोक्त सभी उदाहरणों का एक ही निष्कर्ष निकलता है कि बांझपन और गर्भरहितता की समस्या प्राचीन काल से चली आ रही है, तब ऋषि-मुनि अपनी योग शक्ति के माध्यम से संतान प्राप्ति का समाधान ढूंढा करते थे और आज डॉक्टर आईवीएफ के जरिये निःसंतान दम्पतियों को गोद भर रहे हैं। अंतर केवल

इतना है कि उस समय केवल धनवान लोग ही इसका लाभ उठा पाते थे लेकिन आज आईवीएफ सभी के लिए सहज उपलब्ध है। आश्चर्य है कि आईवीएफ से आप डिजाइनर बेबी भी पा सकते हैं लेकिन सबसे पहले आपको बताते चलते हैं कि आखिर आईवीएफ किस बला का नाम है!



आईवीएफ

इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें महिला के गर्भ से मैच्योर अंडे को अंडाशय से हटाकर पुरुष के शुक्राणु द्वारा प्रयोगशाला में निषेचित किया जाता है। इसके बाद, एक या अधिक निषेचित अंडों को गर्भाशय में प्रत्यारोपित करके एक भ्रूण बनाया जाता है। आईवीएफ चक्र आम तौर पर दो से तीन सप्ताह तक चलता है। वर्तमान में आईवीएफ को बांझपन के इलाज का एक प्रभावी तरीका माना जाता है और इसके कई फायदे हैं-

डिजाइनर बेबी की अवधारणा

अगर आप किसी फिल्म स्टार, गायक या फिर किसी नेता जैसा बच्चा पाना चाहते हैं तो अब आईवीएफ आपकी यह मांग भी पूरी करेगा! दा-असल, माता-पिता आईवीएफ तकनीक को मदद से अपने बच्चे में वंश जीन को डलवा सकते हैं, जो कि मजबूत हैं, जिससे भविष्य में उन्हें अनुवांशिक बीमारियां होने का खतरा कम होगा। इस नई अवधारणा को बेबी डिजाइन या डिजाइनर बेबी करना कहते हैं। डिजाइनर बेबी आनुवंशिक रूप से संशोधित होते हैं। यह आईवीएफ ट्रीटमेंट को एडवांस तकनीक है। उन्हें एक भ्रूण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसकी आनुवंशिक संरचना को विशिष्ट लक्षणों को शामिल करने या बाहर करने के लिए बदल दिया जाता है या चुना जाता है। एक डिजाइनर बच्चा पैदा करने की प्रक्रिया में आईवीएफ के दौरान प्रीइम्प्लेंटेशन जेनेटिक डायग्नोसिस (पीजीडी) नामक प्रक्रिया शामिल होती है। इस प्रक्रिया के माध्यम से वांछित लक्षणों के लिए या आनुवंशिक रोगों से बचने के लिए भ्रूण को जांच की जाती है।

आईवीएफ का लाभ

आईवीएफ निःसंतान दंपतियों के लिए एक वरदान है। यह प्राकृतिक रूप से गर्भधारण करने वाले जोड़ों के लिए एक मात्र विकल्प है। इसके कई फायदे हैं, जिसमें गर्भावस्था दर में वृद्धि, निर्व्यभिक्त डिम्बग्रंथि उत्तेजना, भ्रूण चयन, पुंरुम कारक बांझपन के लिए उपचार, उम्र से संबंधित बांझपन, परिवार निर्माण के विकल्प और विशिष्ट स्थितियों के लिए उपचार शामिल हैं। आईवीएफ का इस्तेमाल सेरोगेसी, एग फ्रीजिंग, एग या स्पर्म डोनर के लिए भी किया जाता है। समय के साथ आईवीएफ को सफलता दर में काफी बढ़ोतरी हुई है।

आईवीएफ के लिए आयु सीमा

दो महीने पहले एक खबर आई कि गायक सिद्धू मूसेवाला की हत्या के 2 साल बाद उनकी मां फिर से गर्भवती हो गई हैं। उनकी मां 58 साल की हैं और गर्भवती होने के लिए उन्होंने आईवीएफ का सहारा लिया है। हालांकि बच्चे के जन्म के बाद कई लोगों ने इस पर आपत्ति जताई कि क्योंकि भारत में 50 वर्ष के बाद आईवीएफ की अनुमति नहीं दी जाती है। इस उम्र में आईवीएफ तकनीक करवाना काफी जोखिम का काम हो सकता है। शायद इन्हीं कारणों से सहायक प्रजनन प्रौद्योगिकी (एअरटी) कानून के अनुसार, भारत में आईवीएफ उपचार पर विचार करने वाली महिलाओं के लिए आयु सीमा 50 वर्ष रखी है। इस अधिनियम का उद्देश्य जन्म और बच्चा दोनों के दीर्घकालिक स्वास्थ्य और स्थिरता को ध्यान में रखते हुए एक उम्र सीमा तय की गई है।

आईवीएफ उपचार की लागत

स्थान, प्रतीष्ठ, सफलता दर और केंद्र द्वारा प्रदान की जाने वाली विशिष्ट सेवाएं जैसे प्रमुख कारक हैं जो कि आईवीएफ की लागत को प्रभावित करते हैं। भारत में आमतौर पर आईवीएफ के पहले चक्र की लागत औसतन 1.5 लाख रुपये से 3 लाख रुपये या उससे अधिक तक हो सकती है।

किशोरों में आईवीएफ ट्रीटमेंट

देश में कई ऐसे फर्टिलिटी क्लिनिक हैं, जहां आप अपनी किशोर बंधवा सकते हैं। इससे आईवीएफ करवाने में अंडे दंपतियों पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता है। किशोरों में भ्रूणतान करने से निःसंतान दंपती बिना किसी अधिक दबाव के इलाज करवा सकते हैं।

बेहतरीन आईवीएफ सेंटर्स और सफलता दर

यह व्यक्तिगत प्राथमिकताओं, जरूरतों, सामर्थ्य और परिस्थितियों जैसे विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है। भारत में सबसे प्रसिद्ध प्रजनन केंद्रों में से एक बिड़ला फर्टिलिटी और आईवीएफ है जो चारदशी और किरावती कीमती पर चिकित्सकीय रूप से विश्वसनीय, दयालु और भरोसेमंद प्रजनन उपचार प्रदान करता है।

आईवीएफ की चुनौतियां और जोखिम

आईवीएफ जहां निःसंतान दंपतियों के लिए वरदान है, वहीं इसकी कई चुनौतियां भी हैं। आईवीएफ ट्रीटमेंट के दौरान महिला को कई तरह के इन्जेक्शन और दर्द से गुजरना पड़ता है जैसे- आईवीएफ का खर्च, एकाधिक गर्भधारण की संभावना जो जटिलताओं के जोखिम को बढ़ाती है और डिम्बग्रंथि हलापरिस्ट्रियूलेशन सिंड्रोम (ओएचएसएस) इत्यादि। हालांकि, उपचार के दौरान एक्सपर्ट महिला की काउंसिलिंग भी करते हैं साथ उसे इससे भावनात्मक रूप से निपटने के लिए तैयार करते हैं।

- डॉ. शिखा टंडन, कंसल्टेंट
(बिरला फर्टिलिटी और
आईवीएफ से बातचीत पर
आधारित।)





घर के पहले बच्चे को माता-पिता सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, लेकिन जब छोटा भाई या बहन पैदा होता है तो यही प्यार बंट जाता है। ऐसे में बड़ा बच्चा असुरक्षित महसूस करने लगता है। इन परिस्थितियों में माता-पिता को बड़े बच्चे को मानसिक रूप से तैयार करना चाहिए।

नए बच्चे के आने पर बड़े बच्चे को माता-पिता इस तरह करें तैयार

मिताली जैन

घर में नन्हें मेहमान के आने को खुशी अलग ही होती है। जब घर में यह पता चलता है कि एक नन्हा मेहमान जल्द ही घर में आने वाला है तो हर सदस्य उसके आने को तैयारियों में लग जाता है। लेकिन इस खुशी और तैयारियों के बीच अक्सर परिवार के सदस्य घर में पहले ही मौजूद बच्चे को भूल जाते हैं। हर वक़्त उसे यह बताया जाता है कि अब एक छोटी सी जान घर में आएगी और माता-पिता को उसका अधिक ध्यान रखना होगा। इतना ही नहीं, अब उसे अपने मम्मी-पापा से दूरी बनानी पड़ेगी।

जब ऐसा होता है तो वह बच्चा बहुत अधिक परेशान हो जाता है। जहाँ उसे नन्हें मेहमान के घर में आने की खुशी होनी चाहिए, वहीं वह उसे अपना सबसे बड़ा दुश्मन समझने लगता है। उसे यह महसूस होता है कि अब नन्हें मेहमान के आने पर उसकी वैल्यू कम हो जाएगी। उसे अपनी चीजें छोड़े बेबी के साथ शेयर करनी पड़ेगी। यहां तक कि मम्मी-पापा भी छोड़े बेबी को

ही ज्यादा प्यार करेंगे। इस तरह की भावनाएं मानसिक रूप से उसे कहीं ना कहीं परेशान करती हैं। ऐसे में बच्चा बेवजह चिड़चिड़ा हो जाता है। वह छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा हो जाता है या फिर अपनी नाराजगी जाहिर करता है। इसलिए, यह प्रॉब्लम व परिवार की जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चे को अपने वाले मेहमान के लिए तैयार करें। इसके लिए कुछ छोटे-छोटे कदम उठाए जा सकते हैं-

पहले से करें शेयर

अगर आप दूसरी प्रेग्नेंसी प्लान कर रहे हैं तो यह जरूरी है कि आप बच्चे से इस विषय में बात करें। अगर बच्चा सात-आठ साल का है तो आप उसे यह बता सकते हैं। मसलन, आप उसे कह सकते हैं कि मम्मी-पापा आपके लिए एक छोटा बेबी लाने की सोच रहे हैं। आप अक्सर अकेले हो जाते हो और आपके साथ खेलने के लिए कोई नहीं होता। यह छोटा बेबी आपका सबसे अच्छा दोस्त बनेगा। इस तरह आप बच्चे के मन को काफी हद तक सकारात्मक बना सकते हैं।

दें आश्वासन

एक प्रॉब्लम के रूप में यह बेहद जरूरी है कि आप अपने बच्चे को यह आश्वासन दें कि आप हमेशा उसके साथ हैं और रहेंगे। छोटे बच्चे के आने के बाद भी उसका महत्व कम नहीं होगा। आप उन्हें बार-बार बोलकर यह बताएं। अक्सर बच्चों को लगता है कि छोटी बेबी उनका साधा हक छीन लेगी। आपको बच्चे के मन के इस डर को दूर करना है। आप ना केवल उसे बोलकर बताएं, बल्कि अपना प्यार जताने के लिए उसे गले लगाएं। इससे बच्चा आपका प्यार महसूस करेगा।

कुछ बदलावों की करें शुरुआत

अधिकतर घरों में यह देखने में आता है कि लोग बच्चे के साथ बदलावों की शुरुआत तब करते हैं, जब नया मेहमान घर में आ जाता है। मसलन, नए मेहमान के आने के बाद बड़े बच्चे को कोई नया अलग सोना पड़ना है या फिर वह अपनी माता के पास नहीं सो पाता, तो वह खुद को उनसे दूर पाता है और इसके लिए बच्चा शिशु को ही जिम्मेदार मानता है। यहां तक कि कभी-कभी तो वह डर स्वभाव का भी हो



जाता है। इस स्थिति से बच्चे का सबसे अच्छा तरीका है कि इन बदलावों को शुरुआत कुछ समय पहले से ही हो जाए। मसलन, आप नए मेहमान के आने से पहले ही उसे कभी-कभी अलग सुलाने की आदत डालें। हो सकता है कि बच्चा शुरुआत में ऐसा ना करे। लेकिन आप सोशल स्टोरीज को मदद से उसे यह समझा सकते हैं कि अकेले सोने या फिर पापा या दादी के साथ सोने में कोई बुराई नहीं है। अब वह धीरे-धीरे बड़ा हो रहा है तो उसका भी अलग से कमरा व बेड होना चाहिए।

शब्दों का रखें खास ध्यान

अगर आप चाहते हैं कि आपके दोनों बच्चों के बीच अच्छी बॉन्डिंग हो तो आपको हमेशा अपने शब्दों व टोन का खास ध्यान रखना चाहिए। अगर आप बच्चे के साथ अधिक माइंटफुल होकर बात करेंगे तो इससे आपके लिए चीजों को मनेज करना आसान हो जाएगा। मसलन, अगर बच्चा छोटे बेबी को हाथ लगाना चाहता है तो आप उसे यह ना कहें कि बेबी छोटा है, उसे चोट लग जाएगी। इसकी जगह, आप पहले बेबी से बड़े बच्चे के गालों पर टप करवाएं और फिर उसे कहें कि वह भी ऐसा ही करे। दरअसल, जब छोटा बेबी बड़े बच्चे को हाथ लगाएगा तो उसे यह समझ में आएगा कि बेबी को कितना साफ़ टप करना जरूरी है। फिर वह भी उसे हाथ लगाते समय खास ध्यान रखेगा। कभी भी बच्चे से छोटे बेबी या फिर बर्तमान स्थिति को लेकर किसी भी तरह की नकारात्मक बातें ना करें।

कहानियों का लें सहारा

नए मेहमान के आने से पहले माता-पिता के रूप में आपको बच्चे को यह समझाना बेहतर जरूरी है कि आने वाली नया मेहमान उसका दोस्त है, दुश्मन नहीं। इसके लिए आप कुछ कहानियाँ का सहारा लें, जिसमें आप उसे बताएँ कि एक छोटे भाई या बहन का होना कितना जरूरी होता है। साथ ही साथ, आप कुछ किताबों व वीडियो स्टोरीज की मदद से भाई-बहन के आपसी प्रेम के महत्व को समझाएँ। इससे नए मेहमान के आने से पहले ही बच्चा उससे एक जुड़ाव महसूस करेगा। वह इस चीज को समझ पाएगा कि आने वाला शिशु उनका कोई क्वॉर्मिटर नहीं है, बल्कि वह वास्तव में उनका अपना है।

मिलकर करें खरीदारी

नई शिशु के आने से पहले ही हर घर में उसके लिए खरीदारी शुरू हो जाती है। ऐसे में आप अपने बच्चे को इस खरीदारी में

बिताएँ अलगा से समय

यह सच है कि नए मेहमान के आने के बाद शायद आप बड़े बच्चे को बहुत अधिक समय ना दे पाएँ। ऐसे में वह बच्चा खुद को उपेक्षित महसूस करता है। आपके बच्चे के मन में इस तरह की भावनाएँ पैदा ना हो, इसलिए आप यह सुनिश्चित करें कि कुछ वक्त आप हर दिन अपने बच्चे को अलग से जरूर दें। यह नियम आप बेबी के पैदा होने से पहले बनाएँ और बेबी होने के बाद भी वैसा ही करें। भले ही आप बड़े बच्चे को दिन का आधा घंटा दें, लेकिन उसमें सिर्फ़ बड़े बच्चे के साथ ही समय बिताएँ। कोशिश करें कि उन समय नया मेहमान आपके साथ ना हो। इससे बच्चे को यह लगता है कि मम्मी बेबी के होने के बाद भी उससे उतना ही प्यार करती है और इससे उसके मन में असुरक्षा की भावना पैदा नहीं होती है।

For more tips, news & Magazines <https://kellogg.in/magazine>

शामिल करें। ऐसा करने से बच्चा उस नई चीज के आने के दुनिया में आने से पहले ही उससे अपना एक जुड़ाव महसूस करेगा। इतना ही नहीं, शापिंग के जरिए आप बच्चे को बहुत कुछ समझा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, आप बच्चे के लिए एक डॉल खरीदें और उसे समझाएँ कि आने वाला शिशु भी बिल्कुल ऐसा ही कोमल है और जिस तरह वह डॉल को देखेंखें करता है, ठीक उसी तरह नए मेहमान को भी अतिरिक्त केयर की आवश्यकता होगी। इस तरह उनके लिए चीजों को समझना आसान हो जाएगा।

दें छोटी-छोटी जिम्मेदारी

अक्सर यह देखने में आता है कि माता-पिता व परिवार के सदस्य बच्चे से बोलते हैं कि अब उसे अपना सामान शेयर करना पड़ेगा

या फिर मम्मी को बेबी के पास रहना होगा। इस तरह की बातें बच्चे को परेशान करती हैं। इसको जगह आप कोशिश करें कि आप आने वाले मेहमान को तैयारियों में बच्चे को शामिल करें। आप शिशु के छोटे-छोटे काम बच्चे से करवाएँ। जैसे वह बच्चे के कपड़े अलमारी में रखें, उसके टॉयज को व्यवस्थित करें या शिशु के लिए बेड लगाएँ। इससे बच्चा खुद को बड़ा मानने लगता है और अधिक जिम्मेदार तरीके से व्यवहार करता है। उसे लगता है कि वह आने वाले मेहमान का बड़ा भाई या बहन है और इसलिए उसका ख्याल रखना उसको भी जिम्मेदारी है। इस तरह आप उसे अधिक जिम्मेदार भी बना सकते हैं।

करें तारीफ़

शब्द बच्चों पर जादू की तरह काम करते हैं और इस तरह आप बहुत सी चीजें मनेज कर सकते हैं। भले ही नया मेहमान आपकी बातों को नहीं समझता, लेकिन बड़ा बच्चा सबकुछ सुनता है और समझता है। इसलिए, समय-समय पर अपने बच्चे की तारीफ़ करना ना भूलें। मसलन, अगर बच्चा नए मेहमान का कोई काम करता है तो आप उसे तबजात शिशु से कहें कि देखो दीदी आपकी तारीफ़ से बच्चा आई है। वह आपसे कितना प्यार करती है और आपका ख्याल रखती हैं। इस तरह की बातें सुनकर बड़े बच्चे को अच्छा लगता है। उसे यह ममज़ में आता है कि आप उसे अभी भी भूले नहीं हैं। साथ हीए, तारीफ़ सुनकर बच्चा छोटे बेबी का और भी अधिक बेहतर तरीके से ख्याल रखता है। उसे सेपरेशन एंजाइटी जैसी समस्याएँ नहीं होती हैं। यहां तक कि वह खुद ही अपने छोटे भाई व बहन के लिए अधिक संवेदनशील हो जाता है और इससे उनके बीच रिश्ता भी मजबूत बनता है। ■

(पाल्स क्लॉनिक की सीनियर कंसल्टंट साइकोलॉजिस्ट डॉ. दीपाली बत्रा से बातचीत पर आधारित)

प्रसव के बाद महिला का बदन कच्चा होता है इसलिए शुरू के 40 दिन उसका विशेष स्ट्याल रखा जाता है। इस अवधि को जापा कहा जाता है। कुछ लोग जापे के लिए मेड या दाई रखते हैं जोकि काफी महंगा विकल्प होता है। चलिए समझते हैं कि जापे में क्या करना चाहिए और क्या नहीं। साथ ही जापा दाई का विकल्प भी आपको बताते हैं।



डिलीवरी के बाद पहले 40 दिनों में क्या करें और क्या न करें

सोनाल शर्मा

मां बनना बेहद सुखद एहसास है। जब कोई महिला मां बनती है तो उसे शारीरिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरना ही पड़ता है। तभी तो प्रेग्नेसी के दौरान खूब खयाल रखना पड़ता है लेकिन बच्चे के जन्म के बाद कई बार वे उनके कामों में ऐसी रम जाती हैं कि खुद का खयाल नहीं रख पाती हैं। यह जानना होगा कि मां और बच्चे दोनों के लिए डिलीवरी के बाद पहले 40 दिन बेहद महत्वपूर्ण होते हैं। वैसे इसे वह समय माना जाता है जब एक नई मां को बच्चे के जन्म के बाद पूरी तरह स्वस्थ होने और एक नवजात शिशु को बाहरी दुनिया का सामना करने के लिए पर्याप्त मजबूत होने की जरूरत होती है।

आप देश के किस हिस्से से हैं, इसके आधार पर इन दिनों के दौरान प्रथाएं भिन्न हो सकती हैं। लेकिन मोटे तौर पर, पहले 40 दिनों की

इस अवधि में घर में कैद रहने की परंपरा आपके स्वस्थ होने, ताकत हासिल करने और आपने नये बच्चे के साथ जुड़ने के लिए होती है। अब डिलीवरी चाहे ऑपरेशन से हुई हो या फिर नॉर्मल। बच्चे के जन्म के बाद 40 दिन मां को खास देखभाल की जरूरत होती है। इस दौरान सावधानी न बरतने पर भविष्य में शरीर से जुड़ी परेशानी बढ़ सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि डिलीवरी के बाद 40 दिन तक क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए-

पोस्टपार्टम पीरियड

डिलीवरी के बाद एक-दो सप्ताह तक महिलाओं को ब्रीडिंग की समस्या होती है जिसके कारण शरीर में दर्द भी रहता है। ब्रीडिंग को कम करने और इस दर्द से आराम के लिए महिलाओं को किसी भी तरह की भाग-दौड़ से बचना बेहद जरूरी है। डिलीवरी के बाद पहला छह सप्ताह पोस्टपार्टम पीरियड कहलाता है और यह

समय शरीर के घावों के भरने और नए बदलावों में ठूलने का होता है। इस कारण से डॉक्टर 40 दिन तक शारीरिक तौर पर आराम करने को सलाह देते हैं। छह से आठ सप्ताह के अंदर महिलाएं पूरी तरह से स्वस्थ महसूस करती हैं। लेकिन अगर 40 दिन आराम न किया और जरूरी खयाल न रखा तो दिक्कत आगे आ सकती हैं।



दाँकों का ख्याल

अब डिलीवरी नॉर्मल हो या ऑपरेशन से, दोनों ही स्थिति में महिलाओं को दाँके लगाए जाते हैं। डिलीवरी के तुरंत बाद वे काम करने लगती हैं और आराम नहीं करती हैं तो कई बार दाँकों में घाब भी बन सकते हैं और दर्द की समस्या हो सकती है। साथ ही कमर में दर्द की शिकायत भी हो सकती है और ये परेशानी लंबे समय तक रह सकती है।

बढ़ सकती है ब्लीडिंग

डिलीवरी के तुरंत बाद काम में अगर वे लगा गईं, तो उन्हें ब्लीडिंग बढ़ सकती है। आराम न करें और इसे हल्के में लेने से कई बार स्थिति इतनी बढ़ जाती है कि अस्पताल में भर्ती भी करवाना पड़ सकता है।

डिलीवरी के 40 दिन के बाद क्या करें और क्या नहीं

झड़ट पर दें पूरा ध्यान

प्रेग्नेसी के बाद शरीर फिर से स्वस्थ हो, इसके लिए पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है। मां बच्चे को स्तनपान कराती है, तो ऐसे में खुद की झड़ट का खास ख्याल रखना चाहिए। झड़ट में विटामिन, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजें शामिल करें। डॉक्टर के दिए गए सप्लीमेंट्स भी लेती रहें। प्यास मात्रा में पानी जरूर लें।

बस कहने को आराम नहीं

आराम मतलब आराम और यह केवल कहने भर के लिए न हो। डिलीवरी के बाद पहले सप्ताह में भरपूर आराम करें। बच्चा सो जाए तो आप भी आराम करें या फिर नौद लेने की कोशिश करें। जरूरी चीजों को पास में देबल पर ही रख लें ताकि बार-बार उठने और कहीं जाने की जरूरत न पड़े।

भारी सामान न उठाएं

डिलीवरी के तुरंत बाद भारी सामान उठाने से बचें। डिलीवरी सी-सेक्शन यानी ऑपरेशन से हुई है तो यह और भी जरूरी हो जाता है कि आप भारी सामान ना उठाएं। ज्यादा भारी सामान उठाने से पेट पर जोर पड़ सकता है और दाँके टूट सकते हैं।

हाइजीन का ख्याल

इस दौरान हाइजीन का विशेष ध्यान रखें। बाथरूम जाने के बाद, बच्चे का डायपर बदलने के बाद या फिर बच्चे को स्तनपान कराने से पहले भी अपने हाथों को धोना या सैनिटाइज करना ना भूलें।



डिलीवरी के बाद कम से कम 6 सप्ताह तक कोई भारी सामान न उठाएं और न ही हेवी एक्सरसाइज करें। यदि करना हो तो डॉक्टर की सलाह पर ही हल्के एक्सरसाइज करें।

परिवार को भी दें बच्चे की जिम्मेदारी

आप मां बन गई हैं, तो इसका मतलब ये नहीं है कि बच्चे की सारी जिम्मेदारी केवल आपको है। बच्चे को अकेले जिम्मेदारी न लें। बच्चे को सुलाने से लेकर, उसे नहलाने, डायपर बदलने या फिर रात भर जागने का काम आप परिवार के किसी सदस्य के साथ शेयर कर सकती हैं। ये आपके पति, आपकी सास या आपकी मां हो सकती हैं। कुछ जिम्मेदारियां अपने पार्टनर को भी दें, ताकि आप रिलेक्स फील कर पाएं और वे भी बच्चे से कनेक्ट कर पाएं।

मालिश है जरूरी

डिलीवरी के बाद मां का शरीर कमजोर हो जाता है। ऐसे में मालिश की जरूरत होती है। तेल की मालिश करने से न केवल शरीर में चुस्ती आती है बल्कि शारीरिक और मानसिक आराम भी मिलता है।



सेक्स से दूरी बनाएं

डिलीवरी के बाद महिला के शरीर को ठीक होने के लिए समय की आवश्यकता होती है। इसलिए सेक्स के लिए कुछ सप्ताह का इंतजार करना भी शरीर को आराम देने की एक प्रक्रिया होती है। डिलीवरी के बाद से डॉक्टर से अपने पहले चेकअप तक सेक्स से बचना चाहिए।

कब्ज की समस्या से बचें

डिलीवरी के बाद कब्ज की समस्या आम होती है। ये कई महिलाओं में देखने को मिल जाती है। इसका कारण खिंचाव, डिलीवरी के बाद पाइल्स की समस्या, हार्मोन में बदलाव और दवाएं आदि हैं। डॉक्टर से सलाह लेकर इससे बचें। खाने में फाइबर की मात्रा बढ़ाएं और खूब पानी पीएं।

हेवी एक्सरसाइज न करें

डिलीवरी के बाद कम से कम 6 सप्ताह तक कोई हेवी एक्सरसाइज न करें। डॉक्टर की सलाह पर ही हल्के एक्सरसाइज करें। ऐसा न करने पर मांस फटने, कमर दर्द, ब्लीडिंग और दाँकों पर दबाव की शिकायत हो सकती है।

सैनटरी प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल पर ध्यान दें

डिलीवरी के बाद महिलाओं को ब्लीडिंग होती है, जो 2 से 6 सप्ताह तक रह सकती है। ऐसे समय में मैरिनिटी पैड या सैनटरी पैपकिन का इस्तेमाल करना सही है। लेकिन इंटरनल सैनटरी प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से बचें। दैन्योनि या मेन्ट्रुअल कप न इस्तेमाल करें। इसका कारण यह है कि प्लेसेंटा

गर्भाशय की दीवार से जुड़ा होता है और धातु टूक होने में समय लगता है। ऐसे में इंटरनल सैनिटरी प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से इन्फेक्शन हो सकता है। यह भी ध्यान रखें कि पैड नियमित रूप से बदलें और फिर हाथ अच्छे से धोएं। इसके अलावा गुनगुने पानी से प्राइवेट पार्ट साफ करें।



जापा मेड की जगह लें परिवार की मदद

डिलीवरी के बाद मां का शरीर कमजोर हो जाता है और ऐसा कहा जाता है शरीर डिलीवरी के बाद टूट सा जाता है। शरीर का हर अंग दर्द और कमजोरी महसूस करवाता है। इसी कारण डिलीवरी के बाद और जापे के दौरान महिलाओं की अच्छी तरह से देखभाल करना जरूरी होता है। जापा मेड यूं तो कई काम आसान कर देती हैं जिसमें मां को मसाज, शिशु की देखभाल, शिशु को नहलाना और उनकी भ्रमण भी शामिल हैं। लेकिन अगर जापा मेड न हो, तो आप परिवार के सदस्यों की मदद से ये 40 दिन अच्छे से निकाल सकती हैं।

समस्या बताने में हिचकिचाएं नहीं

न्यू मां बनने पर आपको शुरुआत में थोड़ी मुश्किल जरूर आएगी। लेकिन आप इन प्रॉब्लम्स से अकेले नहीं नहीं लड़ें। आपको अपनी दिक्कों को आपनों से शेयर करने में हिचकिचाना नहीं

जापा मेड का विकल्प कैसे करें तैयार

आजकल कई लोग डिलीवरी के बाद जापा मेड या दाई को एक महीने के लिए घर बुलवाते हैं। सोशल मीडिया में इनकी कई साइट्स हैं जहां से आप अच्छी तरह से कुशल और प्रशिक्षित जापा मेड को बुक कर सकते हैं लेकिन यह पारंपरिक दाइयों से काफी महंगी होती है। हालांकि, संपन्न परिवारों में जापा दाई को 41 दिन के लिए बुलवा लिया जाता था लेकिन साधारण परिवारों में जापा करने के लिए अक्सर नन्द को बुलाया जाता है। नन्द न होने पर कई बार जापा सास भो कर लेती है। जापा पूरा होने पर उसे नेग दिया जाता है।

यदि आप एकल परिवार में रहते हैं और किसी जापा मेड की तलाश में हैं तो इसके विकल्प के तौर पर अपने मायके से भी किसी को बुला सकते हैं। जापा मेड की जगह आप अपनी बड़ी बहन, मां, मौसी, दादी या चाची किसी को बुला सकती हैं। आइए जानते हैं कि जापा मेड क्या-क्या काम करती है-

- जापा मेड या दाई का काम होता है कि वह जच्चा की स्नानपान करवाने में मदद करती है।
- जापा दाई नई मां को बच्चे की मालिश करना सिखाती है।
- शुरु के दिनों में जापा ही बच्चे को स्नान बाथ देना और नई मां को नहलाने का काम करती है। सामान्य डिलीवरी में मां के टांकों को जल्दी टूक करने के लिए उस जगह को गुनगुने पानी से सेंकती है।

● जापा में दाई जच्चा के लिए दूधकी मिचं और गाँद के लड्डू बनाती है। कहीं-कहीं हरिया भी बनाया जाता है। इसके साथ ही वह गर्भाशय को मजबूत करने के लिए गुड़ का पाक बनाया जाता है। 41 दिनों तक जच्चा को न तो मालिश की जाती है और न ही उसे ब्रश करना, कंथी करना और साबुन का इस्तेमाल करने की अनुमति होती है। ऐसा माना जाता है कि इस समय नई मां का शरीर कच्चा होता है। 41 दिनों के बाद जच्चा को मालिश की जाती है, खासतौर पर मिर पर घो की मालिश की जाती है।

● यदि आप जापा दाई को नहीं रखना चाहती हैं और आपके परिवार में कोई इस तरह का प्रशिक्षित व्यक्ति नहीं है जो आपको मदद कर सके तो आप अपने पति को भी कह सकती हैं मदद के लिए।

चाहिए। घर में अगर बड़े हैं तो उनसे शेयर करें वरना जिनसे आप अपने मन की बात खुलकर कर सकते हैं, उन्हें अपनी परेशानियों से रू-ब-रू करवाएं। निश्चित ही आपको अपनी समस्या का समाधान मिल जाएगा।

प्रेम से बनें जापे के लड्डू

डिलीवरी के बाद शरीर में ऐंटन, कमजोरी रहती है। ऐसे में जापे के लड्डू काफी फायदेमंद होते हैं। जच्चा के लिए अजवाइन, सोंठ, गाँद के लड्डू, गुड़ के लड्डू बनाए जाते हैं और उन्हें खिलाए जाते हैं, जिससे डिलीवरी के बाद होने वाली समस्याएं दूर होती हैं और रिकवरी में मदद मिलती है। सास या मां ये काम बखूबी कर सकती हैं और प्रेम से ये लड्डू बनाकर खिला सकती हैं।



पति ही कर सकता है ये काम

मां बनने के बाद हार्मोनल बदलाव होते हैं और ऐसे में पोस्टपार्टम डिप्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में आप भले ही हर काम के लिए जापा मेड रख लें लेकिन मानसिक स्वास्थ्य के लिए परिवार के सदस्यों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। उसमें भी पति का साथ बेहद जरूरी है। नई मां उस स्थिति में न पहुंचे इसके लिए पति को बराबर जिम्मेदारियां निभानी होंगी। वे बाँडी मसाज के जरिए रिलेक्स करने की कोशिश कर सकते हैं और इससे आपसी बॉन्डिंग बच्चा आने के बाद बढ़ेगी नहीं।

डिलीवरी के बाद बच्चे के साथ अपनी इस खुबसूरत यात्रा को इन बातों का ध्यान रखकर आप बेहद सुखद बना सकते हैं। ■



टीकाकरण है जीवन का मूल आधार

बच्चों में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए टीकाकरण या वैक्सिनेशन बहुत जरूरी है। टीकाकरण प्रक्रिया की शुरुआत जन्म से ही हो जाती है जिसके लिए वैक्सिन शेड्यूल बनाया गया है। नियमित रूप से अपने बच्चे को सभी टीके लगवाएं।

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>

रजनी अश्रु

भारत में टीकाकरण के लिए दो तरह के शेड्यूल का अनुसरण किया जाता है- इंडियन एकेडमी ऑफ पिड्याट्रिक (प्राइवेट अस्पताल) और गवर्नमेंट ऑफ इंडिया (सरकारी अस्पताल)। टीकाकरण-कार्ड पर दिए गए विवरण के आधार पर बच्चे को समय-समय पर अलग-अलग टीका लगाई जाती है।

इस टीकाकरण कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चे को शारीरिक-मानसिक रूप से मजबूत बनाना है। उन्हें कई तरह के इन्फेक्शन और जानलेवा बीमारियों की गिरफ्त में आने से बचाना है। यानी ऐसी कई गंभीर बीमारियाँ हैं जिनका उपचार करने में कई तरह की दिक्कतें आती हैं। कई बार तो उनका इलाज भी संभव नहीं होता। ऐसी बीमारियों को

रोकथाम में वैक्सिन बहुत कारगर होती है। दुर्भाग्यवश अगर किसी कारणवश बच्चे को वैक्सिन नहीं लग पाती, उनमें बार-बार बीमार पड़ने, यहाँ तक कि मौत होने की संभावना बढ़ जाती है। डब्ल्यूएचओ के हिसाब से वैक्सिन लगने पर बच्चे के बीमार होने संभावना 80-95 प्रतिशत तक कम रहती है।

बुस्टर डोज लगवाना भी है जरूरी

वैक्सिन का खोजिया शेड्यूल वैक्सिन-साइंस के आधार पर किया जाता है। कुछ वैक्सिन को दो खोज ही काफी होती है, जबकि कुछ वैक्सिन को बुस्टर डोज कुछ समय बाद लगाई जाती है। अगर बुस्टर न लगाई जाए तो वैक्सिन का प्रभाव धीमा पड़ जाता है। उसे रिचार्ज करने के लिए बुस्टर डोज लगवाना जरूरी है। हमारे शरीर में रोग-

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए बुस्टर डोज उसी तरह काम करती है जैसे युद्ध के दौरान गर हमारी सीमा पर तैनात सैनिक। सैनिक अगर कमजोर पड़ जाए या थक जाए तो दुश्मन सीमा से घुसपैठ कर सकते हैं। दुश्मन को रोकने के लिए सैनिकों को रिचार्ज करना जरूरी होता है या तो उन्हें थोड़ा आराम देकर तरोताजा किया जाता है या फिर सैनिकों को नई बैटैलियन भेजी जाती है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के हिसाब से टीकाकरण हमें बचपन से बुढ़ापे तक करीब 25 तरह की बीमारियों और इन्फेक्शन से बचाता है। हमारे शरीर में एंटीबॉडीज बनते हैं, जो शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं और बीमारी के वायरस या बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। लेकिन किसी कारणवश जब



से लिये, डेम्पिंग होता है और बच्चा बीमार हो सकता है। हेपेटाइटिस बी वैक्सीन सरकारी अस्पतालों में वैक्सीन है यानी हर बच्चे को दी जाती है।

न्यूमोकोकल हीमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप-बी: निमोनिया बुखार होना बच्चों में बहुत आम बात है, इसलिए इससे बचाव के लिए निमोनिया वैक्सीन दी जाती है। दाहफायड और निमोनिया के लिए जिम्मेदार इन्फ्लूएंजा वायरस से बचाने के लिए बच्चों को त्रैकरीबन 6 साल तक हर साल वैक्सीन लगाई जाती है। वैज्ञानिकों के हिसाब से इन्फ्लूएंजा वायरस में हर साल कुछ म्यूटेशन या बदलाव आ जाते हैं। इस वायरस से बचाने के लिए इस वैक्सीन में कुछ बदलाव करके लगाई जाती है। बार-बार खांसी-जुकाम होना, अस्थमा, हाट या फेफड़ों की बीमारी से पीड़ित बच्चों या प्री-मैच्यूर बच्चे वाले कमबॉय इन्फ्यून्टी वाले बच्चों को किशोरावस्था तक हर साल लगवानी जरूरी है।

प्राइमरी सीरीज में दी जाने वाली वैक्सीन

शिशु के जन्म के 6 सप्ताह (डेड माह), 10 सप्ताह (छई माह) और 14 सप्ताह (साढ़े तीन माह) का होने पर वैक्सीन लगाई जाती है जो 8 बीमारियों को कवर करती है।

पोलियो, लिवर को डैमज होने से बचाती है।

जन्म के 6 सप्ताह या जब वह डेढ़ महीने का हो जाता है, तब बच्चे को ओरल पोलियो की वैक्सीन दी जाती है। इसके साथ ही आजकल एक पेंटावैलेंट वैक्सीन भी जाती है। यह पेंटावैलेंट वैक्सीन 5 मल्टीपल डिजेंज में दी जाने वाली वैक्सीन को मिलाकर बनी है- डिप्थीरिया, दिटनस, व्हॉपिंग कफ, हेपेटाइटिस बी, हीमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप बी।

रोटावायरस ड्रॉप्स पिलाई जाती है लेकिन रोटावायरस अभी भारत के कुछ राज्यों में ही दी जाती है। बच्चे को रोटावायरस ड्रॉप्स को 3 डोज पिलाई जाती है- पहली जब बच्चा 6-12 सप्ताह का हो, दूसरी डोज 4-10 सप्ताह के बीच और तीसरी डोज 32 सप्ताह या 8 महीने का होने पर दी जाती है।

डेटॉपी यानी पेंटावैलेंट वैक्सीन: पेंटा वैक्सीन बच्चे को पांच बीमारियाँ (डिप्थीरिया या काली खांसी, पर्दिसिस, दिटनस, हेपेटाइटिस-बी और एचआइवी या हिमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप बी) से बचाती है।

हेपेटाइटिस-बी: हेपेटाइटिस बी संक्रामक बीमारी है जो बाँझ फेव्यूड या संक्रमित नीडल के उपयोग, यकृत-युग्मल मिलेशन के दौरान, ब्लड ट्रांसफ्यूजन के दौरान संक्रमित ब्लड की वजह से होती है। हेपेटाइटिस बी

रोटावायरस वैक्सीन: रोटावायरस ड्रॉप्स को 3 डोज भी पिलाई जाती है- पहली डोज 6-12 सप्ताह, दूसरी 4-10 सप्ताह और तीसरी 32 सप्ताह या 8 महीने का होने पर दी जाती है। रोटावायरस गंभीर दस्त या डायरिया का कारण बन सकता है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। समुचित उपचार न होने पर बच्चे को जान भी जा सकती है। **ओम्पेबी वैक्सीन:** पोलियो से बचाव के लिए बच्चे को पोलियो वैक्सीन लगाई जाती है। वैक्सीन उमलफू न होने पर जन्म के 6, 10 और 14 सप्ताह में बच्चे को ओम्पेबी-1, 2, 3 की ओरल पोलियो ड्रॉप्स दी जाती हैं, जिससे बच्चे को इन्फ्यून्टी बढ़ती है जबकि ओम्पेबी वैक्सीन न मिलने पर बच्चे के पैरों में विकृति आ सकती है और वो अपाहिज हो सकता है।

छठे महीने में दी जाने वाली वैक्सीन इंडियन अकादमी ऑफ पीडियाट्रिस यानी प्राइवेट अस्पतालों में बच्चों को दाहफायड, निमोकोकल, चिकनपॉक्स वैक्सीन भी दी जाती है। ये वैक्सीन भारत सरकार के प्रोटीकोल में नहीं दी जाती। चिकनपॉक्स वैक्सीन को दो डोज देना साल पर और 5 साल पर दी जाती है। प्राइवेट अस्पतालों में निमोकोकल वैक्सीन को 5 डोज दी जाती है। पहले 6-10-14 सप्ताह पर तीन डोज दिए जाते हैं। फिर 15 महीने और 10 साल पर वरन्डर डोज। इनके साथ ही दाहफायड वैक्सीन को पहली डोज बच्चे को एक साल के अंदर देते हैं जिसका कवर्ड इन्वैक्शन दो साल पर दिया जाता है। इसे बच्चा दो साल पर दिया जाता है।

बच्चे जीवन रक्षक टीकों की खराक से वंचित रह जाते हैं, तो वो जिंदगी भर विकलांगता का दद झेलने के लिए भी भयंकर हो जाते हैं। टीकाकरण से हर साल लाखों लोगों की जान बचती है।

डिप्थीरिया, दिटनस, पर्दिसिस, इन्फ्लूएंजा और खसरा जैसी बीमारियों से होने वाली 3-5.5 मिलियन मौतों को रोकता है। 2000 से 2021 तक खसरे के टीकों ने अनुमानित 56 मिलियन लोगों को जान बचाई। 1988 से अनुमानित 20 मिलियन लोगों में पोलियो के टीकों ने पक्षाघात को रोका है।

बच्चों को टी दी जाने वाली वैक्सीन: टीकाकरण प्रक्रिया का अधिकांश भाग जन्म होने के दो साल के भीतर पूरा हो जाता है जिसमें मोटे तौर पर पहले साल में बच्चे के लिए अनिवार्य टीके लगते हैं, बाद में वरन्डर डोज भी जाती है।

जन्म के समय लगाने वाली वैक्सीन नवजात शिशु को दोबो के लिए बीसीजी, ओरल पोलियो वैक्सीन ड्रॉप्स पिलाई जाती है या ओम्पेबी (जोरा डोज), हेपेटाइटिस बी (वरन्डर डोज) की वैक्सीन लगती है। ये वैक्सीन जन्म के तुरंत बाद और अस्पताल से डिस्चार्ज होने से पहले बच्चे को दी जाती है। वैक्सीन बच्चे को दोबो,



FOR More Newspapers & Magazines, Visit www.dailymasthead.com



4-6 साल की उम्र में

डीटीपी वैक्सीन: साढ़े चार से पांच साल की उम्र के बच्चों को डीटीपी वैक्सीन की बूस्टर डोज लगाई जाती है।

एमएमआर वैक्सीन: तीसरी डोज लगाई जाती है।

वैरीसेला वैक्सीन: दूसरी डोज दी जाती है।

9 महीने में

एमएमआर (वायरस के संक्रमण से होने वाली खसरा (मोजल्स), गलसुआ (मॉप्स) और रूबेला वायरल बीमारियों से बचाव में कारगर एमएमआर कम्बिनेशन वैक्सीन लगती है। खसरा में तेज बुखार के साथ मुंह से शुरू होकर पूरे शरीर पर दाने हो जाते हैं। वायरस फेफड़ों में संक्रमण होने पर निमोनिया और मस्तिष्क में सूजन होने पर एन्सेफलाइटिस यानी मस्तिष्क धाति की संभावना रहती है। रूबेला या जर्मन खसरा होने पर बुखार, चेहर पर हल्के दाने, कान के पीछे सूजन और जोड़ों में सूजन जैसी समस्याएं होती हैं।

मॉप्स एयर ड्रॉपलेट्स के माध्यम से फैलने वाली संक्रामक बीमारी है जो आरएनए वायरस और पैरावे वायरस आर्षों रूबेला वायरस की वजह से होता है। वैक्सीन न लेने पर बहरापन या कम सुनाई देने के अलावा पेट में दर्द होना, पेनक्रियेटाइटिस, टैस्टिस का सूजन आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ओरल पोलियो ड्रॉप्स की दूसरी डोज पिलाई जाती है। सरकारी अस्पतालों में खसरे की वैक्सीन के साथ बच्चे को विटामिन ए वैक्सीन डोज दी जाती है। बच्चों में होने वाली नाइट ब्लाइंडनेस या रतौंधी की बीमारी से रक्षा करता है। बच्चों को जैपनीज एन्सेफलाइटिस यानी दिमागी

बुखार के दो डोज दी जाती हैं। 9 महीने पूरे होने पर और दूसरी करीब एक साल पूरे होने पर। यह एक प्रकार का ब्रेन का वायरस इंफेक्शन है।

12वें महीने पर

हेपेटाइटिस-ए वैक्सीन: यह 2 तरह की होती है। लाइव वैक्सीन जिसको सिंगल डोज दी जाती है, दूसरी इनएक्टिव वैक्सीन जिसको 6 महीने के अंतराल पर 2 डोज (12वें और 18वें माह में) दी जाती है। हेपेटाइटिस ए वायरस खाने-पीने में गंदगी की वजह से फैलता है। वैक्सीन से इसे प्रीवेंट किया जा सकता है। वैक्सीन न लगने पर हेपेटाइटिस ए वायरस की वजह से लिवर इंफेक्शन होने और शरीर में पीलिया होने की संभावना रहती है।

15वें माह पर

एमएमआर: बच्चे को एमएमआर वैक्सीन को दूसरी डोज लगाई जाती है।

वैरीसेला-1: यह चिकनपॉक्स के लिए दी जाती है।

7-14 साल की उम्र तक।

लड़कियों को 7-14 साल की उम्र तक रूबेला वैक्सीन या एमएमआर वैक्सीन लगाई जाती है।



9 साल की उम्र के बाद

सरवरेक्स (एचपीवी): 9-14 साल की उम्र की लड़कियों को सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए 0 और 6 महीने पर दो सरवरेक्स (एचपीवी) वैक्सीन लगाई जाती है। या फिर 14-26 साल की लड़कियों को यह वैक्सीन 3 डोज में लगाई जाती है- 0, 1 और 6 महीने पर। ह्यूमन पैपीलोमा एचपीवी वायरस से बचाव के लिए दी जाती है। सरकारी अस्पतालों में भी लगाई जाने की योजना है। लड़कों को भी एचपीवी वायरस से बचाने के लिए यह वैक्सीन लगाई जाने के लिए लाइसेंसिंग दी गई है। यह वैक्सीन सर्वाइकल कैंसर के अलावा एनल कैंसर, थ्रोत कैंसर, इसोफेगसियल कैंसर से बचाने में कारगर है।

बूस्टर वैक्सीन शेड्यूल: इसके साथ टीकाकरण का बूस्टर शेड्यूल भी शुरू हो जाता है।



15वें महीने पर

नीमोकोकल वैक्सीन सबसे पहले बच्चे को नीमोकोकल वैक्सीन का बूस्टर डोज दिया जाता है।

डीपीटी बूस्टर, इंजेक्टिड पोलियो वैक्सीन-16-18वें महीने में वैक्सीन लगाई जाती है। इनएक्टिव हेपेटाइटिस-ए वैक्सीन का बूस्टर डोज 18वें महीने में लगाई जाती है।

9-14वें साल में

टी-डेप बूस्टर: इस उम्र में बच्चों को टी-डेप बूस्टर वैक्सीन दी जाती है।

10वें और 15वें साल में

टेटनेस: बच्चों को टिटनेस का बूस्टर इंजेक्शन लगाया जाता है।

(डॉ. संजीव दत्ता, एचओडी, पीडियाट्रिक्स विभाग, मैटिंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद)



मां के हाथों की मालिश दे शिशु को प्यार का एहसास

मां जब अपने नवजात शिशु को मालिश करती है तो उसके हाथों की गर्माहट बच्चे को आराम पहुंचाती है। धीरे-धीरे बच्चा मां का स्पर्श पहचानने लगता है और इस तरह दोनों में एक गहरा संबंध विकसित होता है जिसे हम मां-बच्चे का प्यार कहते हैं।

FOR More News, papers, articles, books, e-books, e-papers, e-journals, e-magazines, e-books, e-papers, e-journals, e-magazines

एस. रानी

हम अक्सर यह सुनते आए हैं कि शिशुओं को तेल मालिश जरूर होनी चाहिए और इसके फायदे तब ज्यादा होते हैं, जब उसकी मां अपने हाथों से शिशु को तेल मालिश करती है। शिशु को तेल मालिश करने से न सिर्फ उसकी हड्डियां मजबूत होती हैं बल्कि मांसपेशियों को भी मजबूती मिलती है। शिशु को तेल मालिश को आयुर्वेदिक अभ्यास में शिशु अभ्यंगम कहा जाता है। इसमें अभ्यंगम का मतलब तेल से पूरे शरीर की मालिश और शिशु का मतलब छोटा बच्चा होता है। शिशु अभ्यंगम बच्चों के लिए बेहतरीन उपचार में से एक है, जो शरीर में बढ़े हुए वात दोष के बीच

संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। ऐसा माना जाता है कि बचपन के दिनों में हमारी हड्डियां बढ़ती हैं, तो एक अच्छी तेल मालिश से हड्डियां मजबूत होती हैं। शिशु को तेल मालिश लंबाई बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, शक्तिशाली संवेदी अंगों, मस्तिष्क के विकास और प्रतिरक्षा में मदद करती है। आइए जानते हैं कि एक मां अपने शिशु को मालिश करके उसे किस तरह के फायदे पहुंचा सकती है। और यह भी जानते हैं कि शिशु अभ्यंगम यानी तेल मालिश कैसे सही तरीके से किया जा सकता है।

मां कैसे लगाए अपने शिशु को तेल

● शिशु अभ्यंगम को आदर्श तौर पर सुबह या शाम में खाली पेट में करने की सलाह दी

जाती है। यदि शिशु ने तुरंत ही दूध पिया है, तो उस समय तेल मालिश करने की सलाह बिल्कुल नहीं दी जाती है बल्कि कहा जाता है कि दूध पीने के एक घंटे बाद ही मालिश करना सही रहता है।

- शिशु को तेल मालिश के लिए हल्के गुनगुने तेल का इस्तेमाल करना सही रहता है। यदि डॉक्टर ने किसी खास तेल की सलाह दी है, तो ही उस तेल का इस्तेमाल करें वरना डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही किसी खास तेल से मालिश करने के बारे में सोचें।
- तेल मालिश के बाद गुनगुने पानी से शिशु को एक आरामदायक स्नान देना जरूरी हो जाता है। यहाँ यह ध्यान रखने की जरूरत है कि पानी बहुत ज्यादा गरम नहीं होना चाहिए।
- तेल मालिश और स्नान के बाद शिशु को



नामक लव हामॉन रिलीज होता है। इससे मां और शिशु दोनों के बीच जुड़ाव गहरा होता है।
कालिक दर्द से राहत: कालिक दर्द हर शिशु को होता है और इससे बचने का एक रास्ता पेट में की गई मालिश है। एक मां अपने शिशु को सबसे ज्यादा अच्छी तरह से समझती है और इस तरह से यह उसके लिए आसान हो जाता है कि वह उसके कालिक दर्द को दूर करने में मदद करे।
खुबसूरत और स्वस्थ त्वचा: शिशु की तेल मालिश करने से उसकी त्वचा में चमक आती है। शिशु की त्वचा तेल से फट्ट को अवशोषित कर लेती है और त्वचा की बॉर्डर रिट्रियन क्षमता को बढ़ाती है, जिससे त्वचा स्वस्थ और खुबसूरत बनती है।



एक कपड़े में लपेटकर गरम रखा जाता है ताकि उसे ठंडी हवा ना लगे और वह बीमार ना पड़े।

● मां के लिए यह ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि मालिश करते समय वह हल्के हाथ का ही इस्तेमाल करने करना शिशु के शरीर में दर्द हो सकता है।

शिशु की तेल मालिश करने के फायदे

जब एक मां अपने शिशु की तेल मालिश करती है, तो उसके कई अनगिनत फायदे होते हैं।

गहरा जुड़ाव: जब एक मां तेल मालिश के समय शिशु को गले लगाती है, चुम्बती है तो शिशु और मां दोनों से ऑक्सीटोसिन

रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार: मां जब शिशु की तेल मालिश करती है, तो इससे उसकी इम्यूनिटी (प्रतिरोधक क्षमता) भी बढ़ती है। यह तेल उसकी त्वचा की गहराई में समाता है और त्वचा में तेल की मालिश करने से सूक्ष्म कोशिकाएं एक्टिव हो जाती हैं, जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
शरीर का तापमान नियमित: शिशु की तेल मालिश उसके शरीर के तापमान को नियमित करने में भी मदद करती है।
बालों और स्कैल्प को पोषण: तेल मालिश करते समय मां शिशु के बाल और स्कैल्प में भी तेल लगाती है, जिससे उसके बालों और स्कैल्प को भी पोषण मिलता है।

बढ़ता है वजन: आपको यह जानकर

आश्चर्य होगा कि तेल मालिश से शिशुओं का वजन भी बढ़ता है। खासकर प्रीमैच्योर शिशु को जब प्राकृतिक तेल से नियमित रूप से मालिश की जाती है तो उनका वजन बढ़ने में मदद मिलती है।

गहरी नींद आने में मददगार: जिस तरह वह बच्चों पर लागू होता है, उसी तरह शिशुओं पर भी लागू होता है कि जब एक मां अपने शिशु को तेल मालिश करती है तो इससे उसकी मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और गहरी नींद आने में उसे मदद मिलती है।

किस समय नहीं करनी चाहिए शिशु की तेल मालिश

शिशु को किसी भी तरह की अपच से जुड़ी समस्या हो रही है, जैसे- डायरिया, उल्टी या पेट से जुड़ी कोई भी अन्य समस्या तो शिशु की तेल मालिश करने से परहेज करना चाहिए। इसी तरह यदि शिशु को ठंड लगी है, खांसी, बुखार है तो भी तेल मालिश नहीं करनी चाहिए। खाली पेट में ही शिशु को तेल मालिश करने की सलाह दी जाती है। ■



दादा-दादी और नाना-नानी बच्चों को संस्कार देते हैं जो अक्सर माता-पिता या अध्यापक नहीं दे पाते हैं। यदि आप एकल परिवार में रहते हैं तो आप अपने आसपास के बुजुर्ग लोगों को अपना परिवार बनाएं।



बच्चों को बताएं दादा-दादी और नाना-नानी का महत्व

FOR OTHER NEWS PAPERS & MAGAZINES VISIT www.gam.in FACE MAGAZINE

सपना झा

बच्चों का पहला स्कूल उनका घर होता है। घर के लोगों से ही बच्चे संस्कार और व्यवहार सीखते हैं। दादा-दादी या नाना-नानी का साथ मिलना बच्चों के लिए बेहद सुखद होता है। वह बच्चों को न केवल प्यार करते हैं बल्कि खेल-खेल में जीवन जीने का ढंग सीख देते हैं। बच्चे भी दादा-दादी के साथ आराम से और खुशी से रहते हैं। माता-पिता उन्हें डाँट भी देते हैं लेकिन दादा-दादी प्यार से हर बात उनकी मान लेती है और बच्चे मान भी जाते हैं, इसलिए उनके वह सबसे प्यारे दोस्त बन जाते हैं।

घर के बुजुर्ग भी बच्चे में अपना बचपना

बुँदकर उनके साथ समय व्यतीत करना बेहद पसंद करते हैं। कहावत भी है ना कि ब्याज हमेशा मूलधन से प्यारा होता है। दादा-दादी जिंदगी में बहुत कुछ देख और समझ चुके होते हैं, जिसके कारण वे मुश्किल चीजों का हल भी कई बार अपने अनुभव से चुटकियों में हल कर देते हैं। बच्चे भी उनसे वे सब चीजें सीखते हैं। दीड़ुती-भागती जिंदगी में जब माता-पिता अपनी नौकरी के लिए भागते फिरते रहते हैं, ऐसे में दादा-दादी के साथ बच्चे शांत से रहना सीखते हैं। दादी-दादी या नाना-नानी ही बच्चों को अपनी मातृभाषा सिखाते हैं। रामायण आदि की कहानियाँ सुनाकर वह बच्चों को धर्म से जोड़ते हैं।

बच्चे भागवान के आगे हाथ जोड़ना, बड़ों

का सम्मान करना, छोड़ों को प्यार करना यह सब उनके बड़े ही उन्हें सिखाते हैं। ऐसे में बच्चों के लिए दादा-दादी का साथ बहुत जरूरी होता है। वे अपनी परंपराओं और संस्कृति के बारे में दादा-दादी अथवा नाना-नानी से ही सीखते हैं। कई अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि दादा-दादी और नाना-नानी का साथ मिलने पर बच्चों में धैर्य बढ़ता है। जो बच्चे अपने दादा-दादी के साथ रहते हैं, वो कठिन से कठिन समस्याओं में भी घबराते नहीं हैं। संयुक्त परिवार में रहने वाले बच्चों को तुलना ज्यदा जिद्दी और गुस्सेल होते हैं।

बच्चों को जीवन में दादा-दादी और नाना-नानी का साथ मिलना उनके बचपन को पूरा बनाता है क्योंकि वे ही परिवार

और संस्कारों की नींव बच्चों में रखते हैं। बच्चों के विकास में इन को सबसे बड़ी भूमिका होती है। ग्रैंड पैरेंट्स का बच्चों के लिए उपयोगिता को देखते हुए अमेरिका सहित कई देश में ग्रैंड पैरेंट्स डे मनाया जाने लगा है। लोगों को उनके दादा-दादी या नाना-नानी के करीब लाना।

30 वर्षीय प्रियंका बताती हैं, 'दादी का मेरे जीवन में बेहद अहम रोल है, पिता की नौकरी शहर में होने की वजह से मेरे माता उनके साथ रहने लगीं और मुझे दादी के पास उनकी मदद करने के लिए छोड़ा गया। मेरी दादी ने मुझे स्कूली पढ़ाई के अलावा घर के काम भी सिखा दिए। आज जब मैं अपनी पढ़ाई के लिए दूसरे देश में अकेली रहती हूँ तो मुझे किसी काम को करने में परेशानी नहीं होती है। मैं बचपन से ही दादी को ही अपनी माँ कहती थी। दादी ने मुझे बहुत कुछ सिखाया है। मैं कभी भी उनको छोड़ कर नहीं रह पाती थी। साल 2003 में उन्हें हार्ट अटैक आया और वह दुनिया को अलविदा कह गईं। मेरे लिए उनको मौत बहुत बड़ा सदमा था। मैं दादी को बिल्कुल भूल नहीं पा रही थी। मुझे हर वक़्त दादी अपनी करीबी ही लगती थी। दादी को मौत ने मुझे सिखाया कि आपको अपनी जिंदगी में प्रिय लोगों को लिस्ट लंबी रखनी चाहिए क्योंकि किसी एक को मौत से आपको इतना धक्का लगाता है कि आप जीने लायक नहीं रहते।'

यह कहानी केवल प्रियंका की नहीं है, बहुत से ऐसे बच्चे हैं जिन्हें कुछ समय बाद दादा-दादी से अलग रहना पड़ता है तो वह तनाव में चले जाते हैं।

35 वर्षीय शिखा दो बच्चों की माँ हैं, शिखा ने अपने अनुभव हमसे साझा करते हुए बताया, 'मेरा बड़ा बेटा 2 साल की उम्र से ही मेरे सस-ससुर के साथ ही रहता था। एक बार अचानक मम्मी-पापा को कुछ वक़्त के लिए



ग्रैंड पैरेंट्स का बच्चों के लिए उपयोगिता को देखते हुए अमेरिका सहित कई देश में ग्रैंड पैरेंट्स डे मनाया जाने लगा है। लोगों को उनके दादा-दादी या नाना-नानी के करीब लाना।

गांव जाना पड़ा तो मेरे बेटे ने मेरा जीना दुःख कर दिया था। वह खाना-पीना नहीं खाता और ना ही दूसरे बच्चों के साथ खेलता था। मेरे लिए उसे संभालना बेहद मुश्किल हो गया था। नौकरी, घर और बच्चे तीनों की जिम्मेदारियों के बीच मैं में फंस गई थी। मेरा बेटा उन्हें याद करते हुए रात को रोने लगता था। आप ये सुनकर हँसेंगे लेकिन बेटा भगवान के पास हाथ जोड़कर विनती करता था कि मेरे दादा-दादी को जल्दी मेरे पास भेज दो। बीछियों कॉल पर भी वह उन्हें देखकर रोने लगता और बोलता आप भी जल्दी घर आ जाओ। मैंने अपनी परेशानी पड़ोस में रहने वाली एक बुजुर्ग आंटी को बताया तो उन्हें मुझे सुझाव देने के साथ एक बहुत अच्छी बात भी कही जिसे मैं आपके साथ भी शेयर करना चाहती हूँ। उन्होंने कहा बेटा जीवने में किसी का भी कोई भरोसा नहीं होता है बच्चे को किसी को ऐसा आदत नहीं लगानी चाहिए कि उसके बिना वह रह ना पाएँ। आप लोगों ने बच्चे को दादा पर इतना ज्यादा निर्भर कर दिया था कि वह उनके बिना रह नहीं पाता था। बच्चे को सबके साथ रहने की आदत होनी चाहिए। आस-पड़ोस के लोगों के साथ भी जुड़ाव बनाए जाना चाहिए। समय हमेशा एक जैसा नहीं रहता है। बच्चों का मन बहुत कोमल होता है, उनकी भावनाओं को भी ठेस पहुँचती हैं। उनके कोमल मन में यह बात भी आ

सकती है, मम्मी-पापा ने तो दादा-दादी को नहीं भगाया होगा।

आंटी ने कहा कि तुम परेशान मत हो इतना अपने बच्चे को मेरे पास कुछ घंटे के लिए भेज दो, मैं उसे अपने पोते-पोतियों के साथ खिलाऊँगी। फिर शिखा ने आंटी के पास भेजना शुरू किया, कुछ दिन तो घो रोगा था लेकिन धीरे-धीरे उसका मन लगने आया और वह खुश रहने लगा।

1 जिन बच्चों के दादा-दादी या नाना-नानी दूसरे शहर में रहते हैं, वह आसानी से उनसे नहीं मिल सकते हैं वह अपने आस-पड़ोस के लोगों के साथ खेले-कूदें, उनके साथ उठना-बैठना शुरू करें।

2 अपनी सोसायटी में बुजुर्ग लोगों की एक कम्युनिटी बनाएँ और बच्चों को उनके साथ खेलने-कूदने के परिवार वाले प्रेरित करें।

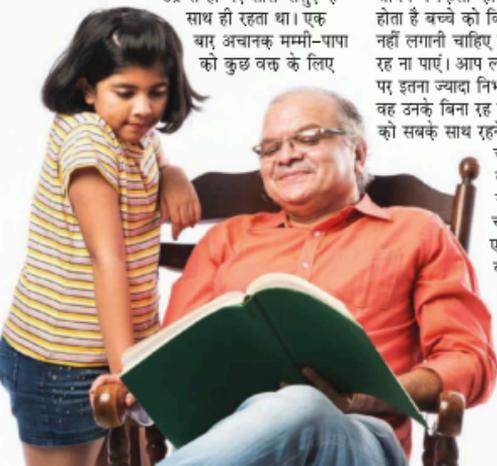
3 माता-पिता को चाहिए कि वह रिश्तेदारों से बच्चों को मिलाने और उन्हें रिश्ते की अहमियत समझाएँ।

4 बच्चों को सप्ताह में एक दिन बुजुर्ग रिश्तेदारों के साथ अकेले मॉडर जायें दें।

5 पार्क में खेलने के लिए भेजें।

दादा या दादी की मौत के बारे में बच्चों को कैसे बताएँ

बच्चे को सीधी तरह बताएँ कि, 'मुझे आपसे बहुत दुःख बात बतानी है। दादाजी पिछले कुछ समय से बहुत बीमार थे और अब उनका निधन हो गया है। बच्चे को बताएँ कि जन्म लेने की तरह, मरना भी जीवन चक्र का एक हिस्सा है। ■



For More Articles & News, Visit Us At www.telugubooks.com/PaperMagazine

परवरिश
हर माता-पिता के
जीवन में एक सुखद सफर
की तरह है, जहाँ कई तरह के
उतार-चढ़ाव आते हैं। इस खूबसूरत
सफर में माता-पिता का केवल
एक ही उद्देश्य होता है कि वह
बच्चे को जीवन जीने की
कला सिखा सके।



अच्छी परवरिश का गुरुमंत्र अनुशासन और प्यार

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>

मौनिका अग्रवाल

हर माता-पिता का उद्देश्य एक ही होता है अपनी मंजिल पाना यानी अपने बच्चों का सुनहरा भविष्य बनाना। यह सफर सिर्फ बच्चे के लिए ही नया नहीं होता, बल्कि ये पेरेंट्स के लिए भी नई शुरुआत होती है। ऐसे में हर माता-पिता को पेरेंटिंग का पाठ जरूर सीखना चाहिए। आपके प्रयासों और बच्चे की कोशिशों से आप इस सफर को खूबसूरत और सार्थक बना सकते हैं। ऐसे में अथॉरिटीटैटिव पेरेंटिंग का विकल्प आपके लिए बेहतर हो सकता है।

यह है अथॉरिटीटैटिव पेरेंटिंग

अक्सर माता-पिता को लगता है कि ज्यादा

लाइ प्यार के कारण बच्चे बिगड़ जाते हैं। वहीं ये बात भी सही है कि ज्यादा सख्त रहने से भी बच्चे की मानसिकता और व्यक्तिगत पर नकारात्मक असर पड़ता है। ऐसे में अथॉरिटीटैटिव पेरेंटिंग बॉच का रास्ता है। इसमें माता-पिता अनुशासन और प्यार के बॉच की राह अनाते हैं। वे अपने बच्चों के साथ खुलकर जीते हैं, उन्हें खूब लाइ प्यार करते हैं, उनके साथ हंसते हैं, खेलते हैं, लेकिन ये सब एक सीमा में रहकर ही किया जाता है। यानी एक सीमा तय कर ली जाती है कि आपको बच्चे को कितनी छूट देनी है। हालाँकि इस दौरान बच्चे को भावनाओं और रुचियों का पूरा ध्यान रखा जाता है। अथॉरिटीटैटिव पेरेंटिंग कई मायनों में बच्चों के विकास में मददगार है। इससे बच्चे अनुशासन भी सीखते हैं और उनकी माता-

पिता से रिश्ता भी अच्छा बना रहता है। परवरिश का यह तरीका उन्हें खुद अपनी आजादी, रुचि चुनने का मौका देती है।

अथॉरिटीटैटिव पेरेंटिंग की शुरुआत

बच्चों को अनुशासन में ढालना मुश्किल भले ही है लेकिन नामुमकिन नहीं। बेहद आसान है। इसमें माता-पिता दोनों की राय एक जैसी होना भी जरूरी है। अपने बच्चे को इतनी छूट दें कि वो खुलकर अपनी बात आपसे बोल सके। उसे हमेशा माता-पिता और बड़ों का सम्मान करना सिखाएं। बच्चों का दोस्त बनने की कोशिश में कभी भी अपनी सोमाएं पार न करें, इससे बच्चे में आपका डर नहीं रहेगा और वो आपकी बातें मानना बंद कर सकता है। इसलिए उनके दोस्त बनें, लेकिन सावधानी से। बच्चों को यह साफ बताएं कि

आप उनसे जीवन में क्या चाहते हैं। साथ ही उन्हें इस उद्देश्य को पाने के लिए प्रेरित भी करें। उन्हें और दुनिया का सामना करने के लिए तैयार करें। अथॉरिटीटीव प्रेंटिंग अपनाकर आप अपने बच्चे को अच्छा इंसान बना सकते हैं।

अथॉरिटीटीव प्रेंटिंग के फायदे

शोध बताते हैं कि अथॉरिटीटीव प्रेंटिंग बच्चों के संपूर्ण विकास में मददगार है। इससे बच्चे आशावादी बनते हैं। उनका आत्मविश्वास बढ़ जाता है। वे दूसरों का सम्मान करते हैं। इसी के साथ अथॉरिटीटीव प्रेंटिंग में पले बच्चे जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए ज्यादा प्रेरित रहते हैं। इसी के साथ इस शानदार परिवार के कई और गुण भी हैं-

1. **तय होगी जवाबदेही:** इस नवीन अवधारणा वाली परिवार में माता-पिता बच्चों को जवाबदेही तय करते हैं। अपने हर निर्णय के लिए बच्चा खुद जवाबदेह होता है। ऐसे में वो हर एक फैसला लेने से पहले काफी सतर्क रहता है। उसे पता है कि अपने फैसले के लिए उसे माता-पिता को जवाब देना होगा। इसलिए वो अपना हर फैसला सोच समझकर लेता है। शोध बताते हैं कि ऐसे बच्चे दोस्तों के दबाव में नहीं आते हैं। यह सीख जिंदगीभर उनके काम आती है। ऐसे बच्चे बुरी संगति में बहुत कम पड़ते हैं।

2. **सीखेंगे सम्मान करना:** शोध बताते हैं कि जो अभिभावक बच्चे को शिकायत को सुनते हैं और उसे तबजो देते हैं, उनके बच्चे भी उनका पूरा सम्मान करते हैं। ऐसे बच्चों के टीचर्स, दोस्त, आस-पड़ोस के लोग भी उनके प्रति अच्छा व्यवहार अपनाते हैं। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। वो ज्यादा सामाजिक बनते हैं।

3. **सामंजस्य सिखाएँ:** ज्यादा लाइ प्यार बच्चों को जिद्दी बना देता है। उनमें इतना लचीलापन ही नहीं होता कि वे दूसरों के साथ तालमेल बैदा पाएँ। इसलिए अपने बच्चों को हमेशा परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बैदाना सिखाएँ। उन्हें अपनी सहजता और आलस से बाहर निकलने दें, इससे वे हर परिस्थिति में सामंजस्य करना सीखेंगे। जिंदगी को चुनौतियों से उन्हें सामना करना आएगा। उन्हें अपनी असफलताओं और गलतियों से सीखने का मौका दें। शोध बताते हैं कि ऐसे बच्चे बड़े होकर तनाव का शिकार कम होते हैं।



आप हमेशा बच्चों को उसकी गलतियों पर डाँटे। इससे बच्चा आगे उन्हें नहीं दोहराएगा। इससे वह पढ़ाई में ज्यादा ध्यान देगा। क्योंकि उसे पता है कि उसके माता-पिता गलत बात में उसका साथ नहीं देंगे।

4. **नेतृत्व करना आएगा:** बच्चों को अपने फैसले खुद लेने दें। इससे उनमें लीडरशिप की भावना आएगी। साथ ही उनमें आत्मविश्वास भी बढ़ता है। ऐसे बच्चे जिंदगी में कोई भी बड़ी फैसला लेने से डरते नहीं हैं। सही फैसले पर शाबाशी और गलत फैसले पर सीख देना न भूलें।

5. **पढ़ाई में रहते हैं आगे:** क्या आप भी उन माता-पिता में से हैं जो स्कूल से होमवर्क न करने को शिकायत आने पर बच्चों को डाँटने की जगह

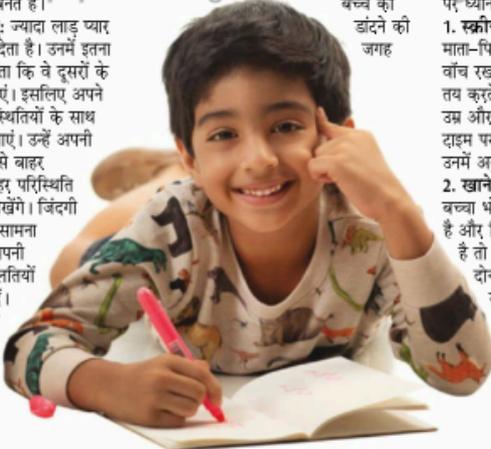
टीचर को ही गलत ठहराते हैं या फिर कोई बहाना बनाते हैं। अगर हाँ, तो ये आपकी सबसे बड़ी गलतियों में से एक है। आप हमेशा बच्चों को उसकी गलतियों पर डाँटे। इससे बच्चा आगे उन्हें नहीं दोहराएगा। इससे वह पढ़ाई में ज्यादा ध्यान देगा।

यहाँ से करें नई शुरुआत

यदि आप बच्चे में अनुशासन की आदत को विकसित करना चाहते हैं तो इन विधियों पर ध्यान दें-

1. **स्कॉन टाइम पर नजर:** अनुशासित माता-पिता अपने बच्चों के स्कॉन टाइम पर वाँच रखते हैं और इसकी समय सीमा भी तय करते हैं। हालाँकि इस दौरान बच्चे की उम्र और जरूरत का भी ध्यान रखें। फिक्स टाइम पर टीवी बंद करना सिखाएँ। इससे उनमें अनुशासन आएगा।

2. **खाने का टाइम टेबल बनाएँ:** अगर बच्चा भोजन के समय कम खाना खा रहा है और दिनभर कुछ-न-कुछ खीक्स खाता है तो ये उसका सेहत और व्यक्तित्व दोनों के लिए खराब है। बच्चों को सारे दिन खाने की अनुमति न दें। खाने के साथ ध्यान रखें कि बच्चा एक-आधा घंटे बाहर खेलने जरूर जाए, इससे वह सामाजिक बनता है।



For more tips & magazines visit www.magazines.com / www.magazines.com



अपने होनहार को सिखाएं अधिक से अधिक भाषाएं

जए दौर के माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा ज्यादा से ज्यादा भाषाएं बोले क्योंकि भाषा आपके व्यक्तिगत विकास में सहायक होता है। लेकिन आपको तर करना है कि बच्चे कि पहली बोली कौन सी होनी चाहिए, उसकी मातृ भाषा, राजभाषा या फिर ग्लोबल भाषा।

शशि मिश्रा

FOR More Newspapers & Magazines, Visit: www.TelegraphMagazine.com

बच्चे अक्सर वही सीखते हैं जो वह अपने माता-पिता को करते हुए देखते हैं और वही बोलते हैं जिस भाषा में माता-पिता आपस में बातचीत करते हैं। सांकेतिक भाषा हो या मौखिक भाषा, बच्चे का व्यक्तिगत, सामाजिक और सांस्कृतिक विकास करता है क्योंकि पहली भाषा का आपके जीवन में गहरा प्रभाव पड़ता है।

अभिभावक होने के नाते क्या कभी आपने यह सोचा है कि बच्चे को अधिक से अधिक भाषाएं क्यों सिखानी चाहिए? दरअसल इससे बच्चे का शब्द भंडार बढ़ता है और उसका बौद्धिक विकास होता है। ध्वनियम में अधिक भाषाओं का ध्यान उसे उसके करियर में लाभ पहुंचाता है, यदि आपका बच्चा कला, साहित्य के क्षेत्र में

जाना चाहता है तो भारतीय और विदेशी भाषाओं के साहित्य और कला को जानने में उसे मदद होगी। आइए एक बार भाषा के स्वरूप और इसकी आवश्यकता समझ लें ताकि आप बहुभाषी होने का महत्व भी जान पायें।

बच्चे के लिए जरूरी मातृ भाषा

भाषाएं इंसान को सबसे बड़ी जरूरत है। सोचिये अगर भाषा न होती तो समाज का विकास कैसे होता। एक व्यक्ति सबसे पहले अपनी मां की भाषा सीखता है। चूंकि बच्चा मां के सबसे करीब होता है ऐसे में जो मां की भाषा होती है वह बच्चे की भी भाषा होती है। यही कारण है कि हमें हमारी मातृभाषा अपनी मां को याद दिलाती है। मातृभाषा सिर्फ एक भाषा भर नहीं है वो इससे आगे भी बहुत कुछ है। मातृभाषा हमारे सांस्कृतिक और सामाजिक जीवन का

आधार होती है। यह हमें हमारी जड़ों से जोड़ता है, विशेषकर हमारी मातृ भाषा। लेकिन आजकल मातृभाषा की जरूरत को नजरअंदाज किया जाता है। माता-पिता ये तो चाहते हैं कि उनका बच्चा अंग्रेजी बोलें लेकिन वो मातृभाषा पर इतना बल नहीं देते हैं। मातृभाषा बोले तो ठीक नहीं बोले तो भी ठीक लेकिन वो इस सहूलियत में ये भूल जाते हैं कि मातृभाषा सिर्फ एक भाषा नहीं है बल्कि ये आपको आपको जड़ों से जोड़े रखने का एक बेहतरीन माध्यम है। अन्य भाषाओं की भी आवश्यकता है ताकि हम कुछ नया सीख सकें लेकिन मातृभाषा की जो जरूरत है।

बच्चे के विकास में सहायक भाषा संचार का माध्यम है

ये हम सभी जानते हैं। इसकी क्या आवश्यकता है इसे भी धलोभाति पहचानते हैं। लेकिन

आजकल क्या सिर्फ मातृ भाषा का ज्ञान होना काफी है। चीक बदलते दौर में हम किसी न किसी जगह अपने काम के कारण अक्सर पलायन करते हैं ऐसे में ये सवाल बनता है कि हमारे जीवन को किसी अन्य भाषा का ज्ञान कितना प्रभावित करता है। नौकरी के लिए या फिर पढ़ाई के लिए हम अपने राज्य से बाहर ही नहीं बल्कि अपने देश से बाहर भी जाते हैं। तो जरूरी है कि हम उस राज्य या देश को भाषा से परिचित हों, तभी अपने लिए एक बेहतर विकल्प का चयन कर सकेंगे। इसलिए आज के दौर में ये महत्वपूर्ण हो गया है कि हम अपनी आगामी पीढ़ी को एक से ज्यादा भाषा का ज्ञान जरूर दें। ऐसे में हम क्या कर सकते हैं इस पर विचार करना चाहिए। आइये जानते हैं मातृभाषा से परिचित होने की आवश्यकता, अन्य भाषाओं से परिचय की जरूरत और इसके परिणाम जैसे विषयों के बारे में-

पहली भाषा मातृभाषा

व्यक्ति जब दुनिया में आता है तो सबसे पहले कोई भाषा सीखता है तो वो मातृ भाषा सीखता है। ये कथन उस जमाने में एकदम परिष्कृत था जब अपनी मातृभाषा को लेकर लोगों में प्रेम था। अपनी मातृभाषा को आज भी समाज द्वारा पसंद किया जाता है लेकिन लोगों पर ये मानसिकता भी भारी है कि आखिर मातृभाषा सीखने से होगा क्या। भारत एक विविधताओं वाला देश है यहां किसी के बारे में जानने के लिए जरूरी है कि आप उसके क्षेत्र, उसकी भाषा को समझते हों तभी आप उसके हित को बात सुन और समझ पाएंगे। मातृभाषा को अपनी अहमियत है। वो भाषा जो हम अपनी मां से सीखते हैं वो हमेशा याद रखते हैं। बोलना हो, मरती हो या फिर अवधी हर भाषा को अपनी खासियत और इतिहास है। आप इसी बात से समझें कि यदि आप किसी भाषा में कोई उपन्यास



आज के दौर में ये महत्वपूर्ण हो गया है कि हम अपनी आगामी पीढ़ी को एक से ज्यादा भाषा का ज्ञान जरूर दें।

पढ़ें और वो उपन्यास उसी मूल भाषा में हो लेकिन अगर आप उस भाषा का ज्ञान नहीं रखते तो आप किसी अनुवाद को पढ़ेंगे जिसमें अक्सर ऐसा होता है कि उस उपन्यास का कहानी का मूल भाव मर जाता है। अपनी हर भाषा में न जाने कितना कुछ अलग-अलग लिखा जा चुका है जो उस भाषा को खास बनाता है। अपने देश की संस्कृति और इतिहास को जानने के लिए मातृभाषा का ज्ञान होना जरूरी है। मातृभाषा वो भाषा है जो प्रत्येक व्यक्ति के मूल का परिचय कराती है। व्यक्ति किस राज्य, किस ग्राम से है, उसके गांव में कौन सी विशेष भाषा बोली जाती है, उस विशेष भाषा में अब क्या कुछ लिखा जा चुका है, किस तरह के लोकगीत का प्रचलन था।

इससे जुड़ी हर बात एक अलग अर्थ रखती है। ये गलत नहीं कि आप किसी दूसरी देशों या विदेशों भाषा में रुचि रखते हैं, आधुनिकता के नाम पर अपनी मातृभाषा को न बोलना या इसे संजोय न रखना गलत है। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप उस विशेष रचना से वंचित रह जाएंगे जिसकी जरूरत आप को भी है।

क्षेत्र की ओर पलायन कर रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम एक से ज्यादा भाषाएं जानें। सिर्फ देशी ही नहीं बल्कि विदेशी भाषा भी। स्कूल से लेकर कॉलेज में अलग-अलग भाषाओं के लिए कोर्स भी कराए जाते हैं। खासकर विदेशी भाषाओं के लिए तो लोगों में काफी उत्साह है। अब जैसे इन दिनों कोरियन ड्रामा को भी लोग देखना पसंद कर रहे हैं, उनकी तरह कपड़े पहनना, उर्ली की तरह हेयरकट रखना, उनके जैसे ही हाथों की मुद्राएं से अपने जग बात जाहिर करना। इस कल्चर को लोग पसंद करते हैं, उसके गांव में कौन सी विशेष भाषा बोली जाती है, उस विशेष भाषा में अब क्या कुछ लिखा जा चुका है, किस तरह के लोकगीत का प्रचलन था। इससे जुड़ी हर बात एक अलग अर्थ रखती है। ये गलत नहीं कि आप किसी दूसरी देशों या विदेशों भाषा में रुचि रखते हैं, आधुनिकता के नाम पर अपनी मातृभाषा को न बोलना या इसे संजोय न रखना गलत है। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप उस विशेष रचना से वंचित रह जाएंगे जिसकी जरूरत आप को भी है।

आपकी मातृभाषा अलग हो सकती है, कोई भी हो सकती है, लेकिन वो आपको अपनी मातृभाषा है। इसी तरह अन्य भाषाओं को भी जरूरत है ताकि आप अपने जीवन में कुछ कर सकें कुछ सीख सकें लेकिन मातृभाषा ही आपको मूल भाषा होती है जो कि आपके अस्तित्व का परिचय देती है। इसलिए कहा जाता है कि मातृभाषा आपको उर्जा का मूल है इससे ही आप एक समाज का हिस्सा बन पाते हैं और विकास की पगडंडी पर अपने पांव आगे बढ़ा सकते हैं। ■



अन्य भाषाओं की आवश्यकता

आजकल अन्य भाषाओं को सीखने पर भी जोर दिया जा रहा है। क्योंकि रोजगार के कारण हम एक क्षेत्र से दूसरे





बच्चे की आंखें खराब कर सकती है मोबाइल फोन की लत

आजकल परिवार में जितने लोग हैं उतने ही मोबाइल फोन। बड़ों से लेकर बच्चों तक के हाथ में स्मार्ट फोन दिन-रात रहता है। बच्चों में स्मार्टफोन की आदत उनके बचपन को शारीरिक और मानसिक तौर पर बुरी तरह प्रभावित कर रही है।

पिती नायक

FOR more Newspapers & Magazines, visit www.legitmag.com or www.legitmag.com

रमार्डफोन आजकल घर और परिवारों में एक चिंता का कारण बन गया है। हर दूसरे माता-पिता की शिकायत है कि उनके बच्चे को फोन देखने की आदत लग गई है। अगर उन्हें ऐसा न करने दिया जाए तो वो चीखने और चिल्लाने लगते हैं। इतना ही नहीं बच्चों को ये लत शारीरिक और मानसिक तौर पर बीमार बना रही है। इस डिजिटल युग में मोबाइल हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन गया है। इसके बिना इस दौर के जीवन की कल्पना करना भी असंभव सा लगता है। एक दौर में बातचीत के लिए बना आसान जरिया ये छोटा सा डिवाइस आजकल के परिवारों में चिंता का विषय बना हुआ है क्योंकि बातचीत के अलावा मोबाइल पर सभी काम किए जाते हैं, फिर वो चाहे इमेल भेजना हो, वीडियो कॉल करना हो,

फिरचों देखना हो या फिर तमाम तरह के बिल भरने हो। हालांकि इन कामों के साथ जिंदगी आसान हुई है, इसमें कोई शक नहीं। लेकिन इसी मोबाइल फोन ने जो चिंता खड़ी की है वो है इसकी लत, जो न सिर्फ युवा, वयस्क और बुजुर्गों में बल्कि बच्चों में सबसे अधिक देखी जा रही है।

आज हर दूसरे माता-पिता की चिंता है उनके स्कूल जाने और नहीं जाने वाले बच्चे की मोबाइल फोन देखने की लत, जो इतनी बुरी है कि अगर उनसे फोन ले लिया जाए तो वो रो-रोकर अपनी हालत तक खराब कर लेते हैं। इतना ही नहीं फोन देखने से मना करने पर बच्चों द्वारा खुद को नुकसान पहुंचाए जाने के मामले भी सामने आए हैं। (वोटे कुछ समय पहले महानगर मुंबई में 16 साल के बच्चे ने खुद को इसलिए फांसी लगा ली क्योंकि उसके पिता ने उससे फोन छीन लिया। मृतक बच्चे को ऑनलाइन गॉमिंग की लत थी, जिस

वजह से उसके परिवार परेशान थे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, बच्चे को एक मोबाइल हिस्ट्री रही है, जिसमें बताया गया कि फोन इस्तेमाल नहीं करने देने पर बच्चा पेशान हो जाता था)।

क्यों बच्चों को लग रही है मोबाइल फोन की लत

बच्चों के हाथ में खिलौनों की मोबाइल होने के पीछे का कारण माता-पिता और घर के बड़े लोग ही हैं। क्योंकि न सिर्फ 5 या 6 साल के बच्चों में ये लत है बल्कि 1 और 2 साल के बच्चे भी मोबाइल फोन में आंखें गड़ाए नजर आते हैं। यहां तक की कई माता-पिता 1 साल या उससे भी छोटे बच्चे को चुप करने के लिए मोबाइल फोन में कार्टून या कविताएं चलाकर उनके सामने रख देते हैं, जो एक बहुत बड़ी गलती है। माता-पिता का ऐसा करने की वजह कहीं न कहीं उनकी व्यस्तता से थरी जिंदगी, एक्ल परिवारों का होना और

उनका खुद मोबाइल फोन देkhना और रीलस स्क्रीन करना है। यही कारण बच्चों में मोबाइल फोन की लत के जिम्मेदार हैं। जैसे-जैसे बच्चे को उम्र बढ़ती है वो फोन की लत का शिकार हो चुका होता है। ऐसे में आपका बच्चा न सिर्फ खाना खाते हुए बल्कि सोते हुए भी मोबाइल फोन का इस्तेमाल करता है, जो उसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एवं विकास के लिए हानिकारक है।

स्मार्टफोन के इस्तेमाल पर हेगन करते हैं आंकड़े

अति हर चीज की फाटक है और लत जानलेवा तक होती है, इस बात को हम सभी जानते तो हैं लेकिन मानते नहीं हैं। तभी तो मोबाइल फोन के दुष्प्रभावों से अवगत होते हुए भी हम अपने बच्चों के हाथ में उसको थमा देते हैं। अगर राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (एनसीपीसीआर) की साल 2021 की रिपोर्ट पर नजर खोले तो पता चलता है कि भारत में 59.2 प्रतिशत बच्चे मैसेज भेजने के लिए स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते थे, जिसमें पढ़ाई से जुड़े मैसेज भेजने वाले सिर्फ 10.1 प्रतिशत बच्चे थे। वहीं 8 से 18 साल के 20 प्रतिशत बच्चे सोने से पहले बिस्तर पर स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते थे। इसके अलावा 10 साल के 37.8 प्रतिशत बच्चों के फेसबुक और 24.3 बच्चों के इंस्टाग्राम पर अकॉउंट थे। जाहिर है बढ़ते सालों के साथ ये आंकड़ा भी बढ़ा होगा।

होते हैं ये नुकसान

स्मार्टफोन का बहुत अधिक इस्तेमाल करने से बच्चे न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक तौर पर बीमार रहे हैं। साथ ही उनका सामाजिक विकास अवकट रहता है, जिस वजह से बच्चा अकेला रहने लगता है। अगर आपका बच्चा या आपके घर में भी बच्चों को स्मार्टफोन देखने को लता है तो जल्द से जल्द उनको इस आदत में सुधार करना आवश्यक है। स्मार्टफोन इस्तेमाल को आदत बच्चे को निम्नलिखित बीमारियों का शिकार बना सकती है-

दिल से जुड़ी बीमारियाँ: स्मार्टफोन की लत बच्चों में शारीरिक गतिविधियों की कमी ला देती है, जिस वजह से उन्हें दिल से जुड़ी समस्या होने का खतरा बना रहता है।

मोटापे का शिकार: कई बच्चे स्मार्टफोन चलाते वक लम्बे समय तक बैठे या लेते रहते हैं जो उनमें मोटापे को बढ़ाता है। इतना ही नहीं कई बच्चे तो फोन स्क्रीन में आंखें गड़ाए रहते हैं और वो कितना और क्या खा रहे हैं, उसका भी ध्यान नहीं रखते।

आक्रामक हो रहे बच्चे: आजकल मोबाइल का अधिक इस्तेमाल के कारण बच्चों में स्वीच डेवलपमेंट नहीं हो पा रहा, जिस कारण वे चिड़चिड़े होने लगे हैं। चिड़चिड़पन अधिक



बढ़ने के कारण बच्चे आक्रामक तक हो जाते हैं।

एकाग्रता की कमी: बच्चों का बढ़ता स्क्रिन टाइम उनकी एकाग्रता को उच्च स्तर पर प्रभावित कर रहा है। एनसीपीसीआर की साल 2022 की एक रिपोर्ट के मुताबिक, अक्सर मोबाइल का इस्तेमाल करने वाले 37.15 प्रतिशत बच्चे एकाग्रता की कमी महसूस कर रहे हैं।

ऑटिज्म का शिकार: ऑटिज्म बच्चे के मानसिक विकास को रोक देता है। ऐसे में मोबाइल फोन का इस्तेमाल 3 से 5 साल के बच्चों को इस रोग का शिकार बना रहा है। इस रोग में पीड़ित बच्चे का तुलनात्मक विकास सामान्य बच्चों के मुकाबले बहुत धीरे होता है।

पारिवारिक संस्कारों से दूरी: फोन की लत बच्चों को परिवार के लोगों से दूर कर रहा है। बच्चे अपनी ही दुनिया में मस्त रहने लगते हैं। अगर माता-पिता उनकी इस दुनिया में दखल करें तो वे चिड़चिड़े और अभद्र व्यवहार करने लगते हैं।

आंखों में समस्या: लम्बे समय तक स्क्रीन पर बने रहने से आंखों पर नकारात्मक असर पड़ता है। साथ ही आंख में रूखापन या पानी आने की समस्या आने लगती है। लगातार यही स्थिति ग्लोबोमा का कारण बन सकती है। यही कारण है कि भारत में बहुत ही कम उम्र में बच्चों को आंखों से संबंधित समस्याएँ होने लगी हैं।

इन तरीकों से पाएँ समाधान

समय करें निर्धारित: बच्चे के लिए फोन इस्तेमाल का समय निर्धारित करें। समय निर्धारित करने का मतलब ऐसा कुछ भी नहीं है कि आप बच्चे के इंटरनेट इस्तेमाल पर ध्यान न दें।



माता-पिता करें खुद में बदलाव:

बच्चों में सुधार से पहले घर के बड़ों को अपनी फोन देखने की आदत में बदलाव करना होगा, क्योंकि बच्चा चाहे एक साल का हो या 10 साल का वे अपने बड़ों की आदतों को ही अपनाता है। अगर आपके पास समय है तो आप फोन को छोड़कर बच्चे के साथ समय बिताएँ। उससे उसके दिन से जुड़ी बातें करें। थोड़ी उनकी सुनें, कुछ अपनी कहें।

बनाएँ स्क्रीन फ्री एरिया: अक्सर देखा जाता है कि घर में लोग घर के हर हिस्से में मोबाइल फोन इस्तेमाल करते हैं। ऐसे माहौल का बच्चे पर काफी असर होता है, इसलिए अपने घर में एक ऐसी जगह बनाएँ जहाँ फोन का इस्तेमाल बंद हो। ये जगह आपका होम गार्डन हो सकता है, घर का लिविंग एरिया हो सकता है, डिनर टेबल से सकता है। परिवार के लोग एक साथ बैठकर एक-दूसरे के साथ समय बिता सकते हैं।

आउटडोर गेम्स के लिए करें प्रेरित: आजकल एड्यूड फोन में तमाम तरह के ऑनलाइन गेम्स हैं, जो न सिर्फ उनकी इस लत का कारण बनाते हैं, बल्कि के विकास को भी प्रभावित करता है। इसलिए जरूरी है बच्चों को आउटडोर गेम्स के लिए प्रेरित किया जाए। एक कम्प्रे को जगह बच्चों को खुला मैदान दें, उन्हें भागने-दौड़ने दें।

सुनें उनकी समस्याएँ: बच्चों का मोबाइल फोन की तरफ तब और अधिक झुकाव हो जाता है जब घर में कोई उन्हें सुनने वाला नहीं होता। इसलिए रोजाना बच्चों के साथ अधिक से अधिक समय बिताने का प्रयास करें। ■

हाइड्रेटिंग फेस सीरम



डॉट एंड की

(बजन- 30 एमएल, कीमत- ₹ 465)

इस सीरम में विटामिन-सी के साथ हायल्यूरॉनिक एसिड है, गर्मियों में चेहरे की त्वचा में जान भरता है। इसमें मौजूद तत्व सूखी त्वचा को मॉइस्टराइज करते हैं। संवेदनशील त्वचा पर भी इसका इस्तेमाल फायदेमंद है।

सीलिंग फैज



एक्टिवा

(कीमत- ₹ 1,500)

हाई ग्रेड ब्लॉडी बाला ये फैज देखने में काफी स्टाइलिश है। इसकी पावरफुल मोटर 650 आरपीएम पर काम करती है, जो आपको गर्मियों में तेज हवा प्रदान करती है। ये एक एंटी डस्ट कोटिंग सीलिंग फैज है।

गृहलक्ष्मी इस अंक में अपने पाठकों के लिए हाइड्रेटिंग फेस सीरम और सीलिंग फैज की टॉप 10 सीरीज लेकर आई है, जिसमें से आप अपनी पसंद के अनुसार प्रोडक्ट का चुनाव कर सकते हैं।

2 **मिनिमलिस्ट**
₹ 569,
30 एमएल

6 **फेसेस कनाडा**
₹ 549,
27 एमएल

3 **लॉमिल**
₹ 486,
30 एमएल

7 **बी ब्लॉडी वाइस**
₹ 524,
100 एमएल

8 **सेटाफिल**
₹ 663,
30 एमएल

4 **द मॉस को**
₹ 599,
30 एमएल

9 **फॉक्सटेल**
₹ 439,
30 एमएल

5 **एमकेफीन**
₹ 548,
40 एमएल

10 **पिलग्रिम**
₹ 490,
30 एमएल

2 **बजाज**
₹ 2,199
मॉडल नंबर: 251401EE

3 **ओरिएंट**
₹ 3,470
मॉडल नंबर: 2134823116810

4 **क्रॉम्पटन**
₹ 2,129
मॉडल नंबर: CFSBSBRDC48SBR1S

5 **क्रोमा**
₹ 2,590
मॉडल नंबर: CRSFSD1CFB247705

6 **मैक्सोटे**
₹ 1,380 मॉडल नंबर: Polo

7 **जूनप्लस**
₹ 2,470 मॉडल नंबर: Z-PAV/2023

8 **आटोमवेर्न**
₹ 3,894
मॉडल नंबर: RFS31200RG

9 **लॉन्गवे**
₹ 1,599
मॉडल नंबर: wave-48T-11

10 **हैवेल्स**
₹ 3,379
मॉडल नंबर: FHCFE1SGMI48

स्मार्ट वॉच



नॉइस

(कीमत - ₹ 1,399)

इस स्मार्ट वॉच को डिज़ाईले 1.39 इंच की है। इसमें बिल्ड-इन वॉयस असिस्टेंट, कॉल एवं टेक्स्ट फंक्शन, सोशल मीडिया अलर्ट, 100 प्लस स्पोर्ट्स मोड, हृदय गति और SpO2 मॉनिटर जैसे स्मार्ट फीचर हैं।

पीनट बटर



मायफिटनेस

(कीमत - ₹ 598, वजन - 1250 ग्राम)

इसके इंग्रीडियंट की बात करें, इसमें 91 प्रतिशत रोस्टेड मूंगफली है। ये प्रोटीन रिच और एनर्जी से भरपूर है साथ ही बेहद टेस्टी है। ये पीनट बटर बेहत क्रेन्ची है और साथ ही ट्रॉस फ्री फेड है।

यहां आपको स्मार्ट वॉच और पीनट बटर की टॉप 10 सीरीज दी गई है, जिसमें से आप अपनी पसंद और जरूरत के हिसाब से चीजों का चुनाव कर सकते हैं।

2 **फायर बोल्ट**
₹ 1,399
मॉडल नंबर: 130BSWAAAY3

7 **रेडमी**
₹ 3,049
मॉडल नंबर: Watch3000B

2 **सन्ड्रॉप पीनट बटर**
924 ग्राम
₹ 245

7 **एल्पीनो नैचुरल पीनट बटर क्रेच**
1 कि.ग्राम
₹ 359

3 **नधिग**
₹ 4,499
मॉडल नंबर: D395

8 **अमेजफिट** ₹ 2,999
मॉडल नंबर: Bip3

3 **द होल टूथ**
925 ग्राम
₹ 445.5

8 **पिंटोला PEANUT BUTTER**
1 कि.ग्राम
₹ 399

4 **बोट**
₹ 3,939
मॉडल नंबर: Matrix

9 **हैमर**
₹ 1,499
मॉडल नंबर: Ultra Classic

4 **एपिस पीनट बटर**
340 ग्राम
₹ 89

9 **डीसानो PEANUT BUTTER**
1 कि.ग्राम
₹ 199

5 **बीटएक्सपी**
₹ 1,099
मॉडल नंबर: marv neo

10 **रियलमी**
₹ 2,599
मॉडल नंबर: OB02395

5 **वीबा पीनट बटर**
925 ग्राम
₹ 278

10 **अमूल पीनट स्प्रेड 'क्रेन्ची'**
300 ग्राम, 3 का पैक
₹ 360

6 **फास्ट्रैक**
₹ 2,679
मॉडल नंबर: 38083PP15

6 **डॉक्टर ओटकर**
375 ग्राम
₹ 139

FOR more Newspapers & Magazines <https://t.me/rajmagz>



अनियमित पीरियड्स से इस तरह पाएं छुटकारा

आजकल लगभग हर महिला अपने पीरियड्स से परेशान है, उनके मन में सवाल आता है कि ऐसा क्यों होता है। तो चलिए आपकी इस समस्या के बारे में ठीक तरह से जानते हैं।

- गृहलक्ष्मी टीम

आगर आप अनियमित पीरियड्स की समस्या से परेशान हैं, तो इन चीजों को अपने खानपान में शामिल कर सकते हैं। यह पीरियड्स में होने वाले दर्द को कम करेंगे और आपको भीतर से मजबूती भी प्रदान करेंगे। लैट पीरियड्स की समस्या का शिकार आजकल हर दूसरी महिला हो रही है। इस समस्या का सबसे बड़ा कारण खराब लाइफस्टाइल और तनाव है। स्ट्रेस को वजह से माहवारी कभी लैट तो कभी जल्दी आ जाते हैं। किसी भी महिला का मासिक धर्म का चक्र 21 से 35 दिन के बीच का होता है। लेकिन हर महिला का मासिक धर्म चक्र अलग-अलग होता है। इसमें महिला को रक्तस्राव 4 से 7 दिन तक रहता है। इर्रगुलर पीरियड्स की समस्या से छुटकारा पाने के लिए खानपान का सही होना बहुत जरूरी है। अगर आप

भी इस समस्या का सामना कर रही हैं, तो घबराए नहीं। आज हम आपको हेल्वी पीरियड्स साइकिल के लिए कुछ सुपरफूड्स बताने वाले हैं जिसको सेवन करके आप इर्रगुलर पीरियड्स से निजात पा सकती हैं। तो चलिए जानते हैं, इस समय कौन-कौन से सुपरफूड्स का सेवन करना चाहिए-

पपीता

पपीते में कैरोटीन होता है। साथ ही ये शरीर में एस्ट्रोजन लेवन को नियंत्रित रखता है। अगर आप भी इर्रगुलर पीरियड्स की समस्या से जूझ रही हैं, तो आपको भी नाश्ते में रोजाना पपीते का सेवन करना चाहिए। इसका नियमित सेवन करने से हेल्वी पीरियड्स साइकिल को बनाए रखने में मदद मिलती है। पपीता को सेवन करने से मासिक धर्म ही ठीक नहीं होता है, बल्कि त्वचा की हेल्थ में सुधार होता है।

हल्दी

हल्दी एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होती है। ये हमारे को संतुलित रखने में मदद करता है। हल्दी सिर्फ लैट पीरियड्स की समस्या से ही छुटकारा नहीं दिलाता है बल्कि इंफेक्शन से भी बचाव करता है। अगर आप भी अनियमित पीरियड्स की समस्या से परेशान हैं, तो रोजाना सोने से पहले एक गिलास हल्दी वाले दूध का सेवन कर सकते हैं। एक गिलास दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं। इस दूध का नियमित रूप से सेवन करने पर पीएमएस के दौरान होने वाले दर्द को कम करने में मदद मिलती है।



सौंफ का पानी पीएं

सौंफ के अंदर एंटीस्पास्मोडिक तत्व भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो इंग्रेगुलर पीरियड्स को ठीक रखने में मदद करता है। इसका नियमित सेवन करने से हार्मोन भी संतुलित रहता है। पीरियड्स के दौरान होने वाली ऐंठन भी कम होती है। एक कप उबलते पानी में एक चटुकी सौंफ डालें। अब इसे 10 से 15 मिनट तक ऐसे ही रहने दें। इसके बाद इसे चाय की तरह छानकर पीएं।



दालचीनी

दालचीनी एंटी-इंफ्लेमेट्री, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो इंग्रेगुलर पीरियड्स के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दालचीनी का सेवन करने से ना केवल इंग्रेगुलर पीरियड्स को ठीक करता है बल्कि पीरियड्स के समय होने वाले दर्द को भी कम करता है। दालचीनी में हाइड्रोक्सीचैल्कोन नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो पीरियड्स को नियमित करने में मदद करता है। लेंद पीरियड्स से निजात पाने के लिए रोजाना रात में दूध में दालचीनी को पाउडर मिलाकर सेवन कर सकते हैं।

लोहासव

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में कई ऐसी जड़ी-बूटियां मौजूद हैं, जिससे गंभीर से गंभीर समस्याओं का इलाज होता है। आयुर्वेदिक औषधि का निर्माण करने के लिए कई तरह की बूटियों का प्रयोग होता है। इन आयुर्वेदिक औषधियों में लोहासव भी शामिल है। पीरियड्स में खून की कमी को दूर करने के लिए आप लोहासव का सेवन कर सकती हैं। इसके नाम से भी स्पष्ट होता है कि इस औषधि में लोह तत्व का इस्तेमाल भरपूर मात्रा में किया गया है। यह मुख्य रूप से पीरियड्स के दौरान खून की कमी को दूर करने में प्रभावी हो सकता है।

इससे स्ट्रेमिना बूस्ट की जा सकती है। साथ ही यह ऐंठन, दर्द जैसी समस्याओं को दूर कर सकता है।

काली किशमिश

कई बार महिलाओं के पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में अगर महिलाएं नियमित रूप से काली किशमिश का सेवन करती हैं तो इससे उन्हें पीरियड्स को नियमित करने में मदद मिलती है। साथ ही साथ इसके सेवन से पीरियड्स से जुड़ी अन्य समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।

पीरियड के दर्द से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं यह टिप्स

महिलाओं के लिए मासिक धर्म का समय बहुत मुश्किल समय होता है क्योंकि इस दौरान यह मानसिक और शारीरिक रूप से बहुत तकलीफ में होती हैं। पेट में दर्द होने हर महिला के लिए आम बात है लेकिन दर्द को गंभीरता हर महिला के लिए अलग-अलग हो सकती है। अगर आप उन महिलाओं में से एक हैं जिनमें पीरियड में बहुत अधिक दर्द होता है और इस दर्द से मुक्ति पाना चाहती हैं तो आज हम आपके लिए कुछ ऐसी टिप्स लाए हैं जिनको ट्राई करके आप थोड़ा बहुत दर्द तो अवश्य ही कम कर पाने में सफल हो जाएंगी-

- **अधिक से अधिक पानी पिएं:** पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द का सबसे बड़ा दुश्मन होता है पानी। इसलिए आपको अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए और खुद को हाइड्रेटेड रखना चाहिए। इससे आपकी ब्लोटिंग की समस्या भी दूर हो सकती है। अगर आप चाहें तो अपनी पानी की बॉटल में नींबू या पुदीना भी डाल सकते हैं। इसके साथ आपको शराब का सेवन करने से बचना चाहिए और नमक भी सीमा में ही खाना चाहिए।
- **जंक फूड न खाएं:** पीरियड्स के दौरान डोनट्स, चिप्स, कुरकुरे या अन्य फेटी फूड न खाएं। इसकी बजाए अन्य लो फेट और हाई फाइबर से युक्त चीजें खाएं। होल ग्रेन, लैंडलिस, बॉन्स और हरी सब्जियों का जितना अधिक हो सके उतना अधिक सेवन करें।
- **अपने पेट को मसाज करें:** अगर आप रोजाना अपने पेट की थोड़ी बहुत भी मसाज करते हैं तो इससे आपको बहुत राहत मिल सकती है। मसाज करने के लिए आप लेवेंडर, क्लेरी सेज, मार्जोम ऑयल का प्रयोग कर सकती हैं और इनकी खुशबू से आपका सिर दर्द या आपका खराब मूड भी ठीक हो जायेगा। ■



थकान को दूर करने में मदद करता है



हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करता है



पीरियड्स को दूर करें, खून को अधिक मिलाने से परेशानी को, आरंभिक चिकित्सा: खून और डीएनए के अभाव



एंटीऑक्सीडेंट का नियमित सेवन करने से मिलती है शरीर को ऊर्जा

एंटीऑक्सीडेंट यह नाम आजकल अक्सर सुनने में आता है। एंटीऑक्सीडेंट्स हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमारी शारीरिक संरचना की सुरक्षा करने के लिए यह किसी सुपर हीरो की तरह ही काम करते हैं।

प्रीता जैन

एंटीऑक्सीडेंट को प्रदाय होते हैं जो फ्री रेडिकल्स को वजह से कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को रोकते व कम करने का काम करते हैं। प्री रेडिकल्स ऐसे मुक्त अणु होते हैं जो आपको कोशिकाओं से जुड़ एक जगह इकट्ठा होने लगते हैं। यह प्रक्रिया व्यक्ति विशेष को कई रोगों को चपेट में ले लेती है लेकिन एंटीऑक्सीडेंट लेने से यह फ्री रेडिकल्स एक जगह इकट्ठा नहीं हो पाते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट के प्रकार

एंटीऑक्सीडेंट के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ये प्री रेडिकल्स से होने वाली बीमारियों से बचाव करते हैं साथ ही शरीर को रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं और व्यक्ति को स्वस्थ और सक्रिय रखने में भी मददगार साबित होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट एक या दो नहीं कई तरह

के होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट की सूची में आपके शरीर के अंदर बनने वाले तथा बाहर ले लेने वाले सभी प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स को शामिल किया जाता है जो निम्न हैं-

शरीर में बनने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स

ग्लूटैथियोन: यह ऊतक निर्माण व उनकी मरम्मत, शरीर में आवश्यक रसायन और प्रोटीन बनाने और प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य में शामिल है।

अल्बान-लिपोइक: यह जिन में सक्रियता लाकर सृजन को कम कर देता है।

कोक्यू: 10: यह बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम करता है, इसको यूबीक्यूनिओन के नाम से भी जाना जाता है।

बाहर से लेने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स

रेस्वैराट्रोल: यह अंगूर और रैड वाइन में पाया जाता है, इससे बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम किया जा सकता है।

कैरोटीनायड्स: यह प्राकृतिक रूप से फलों

व सब्जियों में पाया जाता है।

एस्टाजैथिन: यह सबसे प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है जो प्री रेडिकल्स को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विटामिन-सी: यह बहुत महत्वपूर्ण व प्रभावशाली माना जाता है, जिससे कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

विटामिन-ई: यह भी शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है, इसका सेवन भी अवश्य करना चाहिए।

सेलेनियम: सेलेनियम शरीर में एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है, जो हार्ड अटैक व अस्थिमा जैसी बीमारियों को रोकने में मददगार होता है। कुछ अध्ययन बताते हैं कि आइसोथियोसाइनड एंटीऑक्सीडेंट कैसर, जैसे गंभीर रोगों के इलाज के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट के लाभ

एंटीऑक्सीडेंट प्री रेडिकल्स से होने वाले रोगों को दूर करने का काम करते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम करने के साथ ही कई तरह की समस्याएं जैसे- सूजन, डायबिटीज, हार्ट की समस्या व दृष्टिकोण को दूर करने का काम करते हैं। इसके अलावा यह रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का भी काम करते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट से होने वाले फायदे निम्न हैं

1 उम्र को बढ़ने से रोकें: एंटीऑक्सिडेंट न सिर्फ उम्र को बढ़ाने वाले कारकों को कम करते हैं बल्कि वह अधिक आयु में होने वाले रोगों के खतरे को भी कम कर देते हैं। विटामिन सी, ई व कैरोटीनॉयड इसमें बेहतर ही कारण होते हैं। इसके साथ ही साथ एंटीऑक्सिडेंट लिपिड को स्वस्थ रखता है और वालों को झड़ने से भी रोकता है।

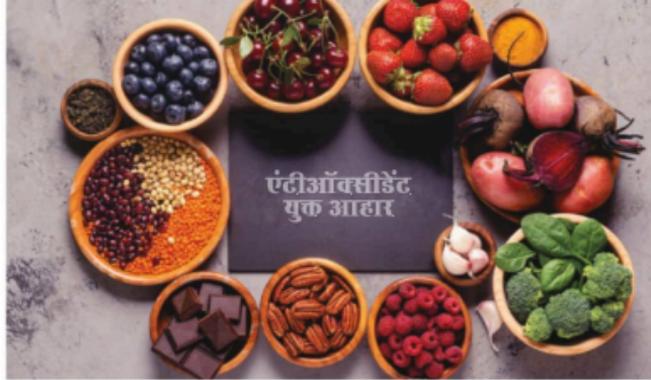
2 सूजन को कम करें: नियमित आहार में एंटीऑक्सिडेंट की कमी के कारण सूजन व कई अन्य तरह के रोग हो सकते हैं। प्रकृति से मिलने वाले एंटीऑक्सिडेंट्स को नियारक दवाओं के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

3 हृदय को रोग मुक्त रखें: एंटीऑक्सिडेंट आपको हृदय रोगों से दूर रखता है। एंटीऑक्सिडेंट हृदय रोग के लिए घातक फ्री रेडिकल्स को सामान्य अवस्था में ले आता है व हृदय रोगों के लिए जिम्मेदार कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी सकारात्मक तरीके से ठीक करता है। बीटा कैरोटीन व विटामिन सी हृदय रोगों के लिए प्रभावों तरह से काम करते हैं।

4 आंखों को स्वस्थ रखें: एंटीऑक्सिडेंट उम्र के साथ आंखों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के खतरे को 25 प्रतिशत तक कम कर देते हैं। एस्पेक्ससॉलिन एंटीऑक्सिडेंट आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है साथ ही ल्यूटीन व जियाक्समिनी भी आंखों के लिए अच्छे माने जाते हैं, यह मातृयावृद्धि की समस्या से भी आपको दूर रखते हैं।

5 डायबिटीज को नियंत्रित रखने में कारगर: अध्ययन बताते हैं कि फ्री रेडिकल्स के कारण डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है, वहीं ग्लूकोस को अंतर्गत लेने से भी कोशिकाएं खराब हो जाती हैं जिसकी वजह से भी डायबिटीज हो जाती है। एंटीऑक्सिडेंट इस स्थिति को काबू में रखते हैं व डायबिटीज के बाद होने वाली अन्य समस्याओं के खतरे भी कम हो जाते हैं। यह भी माना जाता है कि पोलियोफेनॉल्स खून से रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है।

6 कैंसर के जोखिम को कम करें: अध्ययन बताता है कि कैंसर के दौरान शरीर में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट की स्थिति में काफी कमी आ जाती है इसमें उच्च एंटीऑक्सिडेंट खाद्य पदार्थों को लेने से इसके



लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। एंटीऑक्सिडेंट कैंसर के दौरान फ्री रेडिकल्स प्रक्रिया से होने वाली क्षति को रोकने में भी मदद करते हैं।



7 दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए

जरूरी: आयु के साथ-साथ आपको याददाश्त में असर पड़ता है। फ्री रेडिकल्स से मस्तिष्क को तंत्रिका तंत्र को होने वाले नुकसान से बचाने में भी मुश्किल होती है व कई रोग शरीर में पनपने लगते हैं। जैसे- स्टाक, अल्जाइमर, मनोभ्रंस, पाकिस्तन सिंड्रोम व अवसाद या डिप्रेशन हो सकता है। घूटावस्था में आपके मस्तिष्क को सीखने और स्मृति की क्षमता को कम करने के लिए तथा मस्तिष्क को नसा में होने वाले रोगों के जोखिम को कम करने के लिए भी एंटीऑक्सिडेंट फायदेमंद साबित होते हैं। विटामिन सी और विटामिन-ई कोशिकाओं को क्षति पहुंचाने से रोकते हैं, इसलिए इनसे युक्त खाद्य पदार्थ अपने भोजन में अवश्य शामिल करें।

8 रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है:

विटामिन सी और ई, सेलेनियम, बीटा कैरोटीन, जस्ता और अल्फा लिपोइक एसिड जैसे एंटीऑक्सिडेंट पोषक तत्वों से रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है, स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

एंटीऑक्सिडेंट युक्त आहार

एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर आहार में ऐसे तत्व

होते हैं जो शरीर को प्राकृतिक तरीके से डिटॉक्स करने का काम करते हैं क्योंकि कई बार शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स और मोलेक्युलस शरीर को हानि पहुंचाते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट आहार विटामिन, मिनरल पोषक तत्व तथा कई तरह के खनिज पदार्थों से भरपूर होता है, जब हम इन तत्वों का सेवन करते हैं तो हम ऊर्जावान रहते हैं तथा शरीर को रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा यह हमारे शरीर में चर्बी को नहीं जमाने देते हैं और इस आहार का सेवन करने से त्वचा ग्लो करती है व त्वचा की खूबसूरती भी बढ़ने लगती है। अतः एंटीऑक्सिडेंट युक्त आहार को आप अपने प्रतिदिन के आहार में अथवा रोजमर्रा डाइट में जरूर शामिल करें। प्राकृतिक रूप से मुख्यतः एंटीऑक्सिडेंट फल और सब्जियों में पाए जाते हैं, इसके अलावा सप्लीमेंट्स में भी ये पाया जाता है। चीन प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं, इसलिए सप्लीमेंट्स की जरूरत बहुत कम ही पड़ती है। बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ई और विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ एंटीऑक्सिडेंट के बेहतरीन स्रोत होते हैं और इन्हें बढ़ी आयुानी से अपने आहार में शामिल किया जा सकता है।

विभिन्न फलों और सब्जियों में विभिन्न प्रकार के एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। कुछ महत्वपूर्ण फल-सब्जियों तथा अन्य खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें रोजमर्रा की डाइट में इस तरह हमने जाना कि सब्जी से बहुतायत एंटीऑक्सिडेंट्स मिलते हैं, रोजाना आप 5 तरह के फल व सब्जी अपने खानपान में शामिल कर सकते हैं जो कि सस्ते व सरलता से उपलब्ध हैं। अतः इनका अधिक सेवन कर व अन्य खाद्य पदार्थ भी रोजाना की डाइट में अवश्य शामिल कर बेहतर स्वास्थ्य का लाभ लेते रहें और उम्र से भरपूर रहें।

इस तरह हमने पाया कि एंटीऑक्सिडेंट युक्त आहार का सेवन रोजमर्रा की डाइट में करना हमारे लिए बहुत जरूरी है, यह शरीर के लिए लाभदायक है, सेहतमंद चुस्त-दुरुस्त बने रहते हैं। ■

क्रोम चीज सैंडविच

सामग्री: फुल क्रोम वाला पनीर (मसला हुआ) एक कप, पत्ता गोभी, गाजर, शिमला, मिर्च, खीरा, दमादर, हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) 2 बड़े चम्मच, क्रोम चीज, आधा कप मक्खन, एक बड़ा चम्मच ब्रेड स्लाइस।
विधि: एक बाउल में चिकन, सब्जियाँ और क्रोम चीज को एक साथ मिलाएँ। यह सैंडविच फिलिंग है। ब्रेड स्लाइस के एक तरफ मक्खन लगाएँ और मिश्रण से भर दें। इसके ऊपर एक और ब्रेड स्लाइस रखें। किनारों को काटकर तिरछा काट लें। तैयार है पौष्टिक सैंडविच। इसे बटर पैपर में लपेटकर टिफिन में रखें।



बच्चों का टिफिन हो स्नेहलत और स्वाद वाला

रोज-रोज अपने गोलू को टिफिन में पराठा और सब्जी देंगे, तो वो नाक-मुंह सिकोड़ेगा ही। बच्चे अक्सर एक ही तरह की चीज से ऊब जाते हैं, तो आप परेशान नहीं हों। चलिए आपको बताएं अलग-अलग तरह के स्वादिष्ट और पौष्टिक टिफिन।

दीप्ति अंगरीश

ग्रीन चावल

सामग्री: पके हुए बासमती चावल, एक कप पालक कटा हुआ, एक कप हरी शिमला मिर्च कटी हुई, आधा कप अदरक-लहसुन का पेस्ट, एक चम्मच प्याज कटा हुआ, 2 बड़े चम्मच फेदा हुआ अंडा, एक अंडा, इलायची, लौंग, दालचीनी 3 प्रत्येक, धनिया पत्ती कटी हुई, चौथाई कप घी।
विधि: एक पैन में घी गर्म करें। साबुत मसाले- इलायची, बंद दालचीनी छिड़कें।

फिर अदरक-लहसुन पेस्ट को तब तक भूनिया जब तक इसकी कच्ची महक खत्म न हो जाए। फिर प्याज डालकर गुलाबी होने तक भुन लें। इसमें पालक डालकर पकाएँ। इसमें नमक डालें, शिमला मिर्च डालें और भुन लें। एक कप पका हुआ बासमती चावल डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। अंत में, फेदा हुआ अंडा और हरा धनिया डालें। तैयार ग्रीन चावल को सामान्य तापमान में बच्चे के लंच में पैक करें।



FOR more Newspapers

टमाटर चिकन चावल

सामग्री: बासमती चावल पका हुआ, एक कप टमाटर प्यूरी, तीन चौथाई कप चिकन बॉनलेस छोटे टुकड़ों में कटा हुआ, आधा कप प्याज कटा हुआ, 2 बड़े चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, मक्खन 1 बड़ा चम्मच।

विधि: सबसे पहले पैन में मक्खन गर्म करें। अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और भूनें। फिर इसमें प्याज डालकर भूनें। नमक डालें और फिर चिकन के टुकड़े डालें। ढककर चिकन के आधा पकने तक पकाएं। इसमें टमाटर की प्यूरी डालकर अच्छी तरह मिला लें। फिर, से ढककर पकाएं। तब तक पकाएं जब तक पानी पूरी तरह सूख न जाए। फिर इसमें पका हुआ बासमती चावल डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। धनिया के पत्तियों से सजाएं और बच्चे के टिफिन बॉक्स में डालें।



चना दाल पैनकेक

सामग्री: ½ कप चना दाल, भिगोकर छानी हुई, ½ कप कढ़ी मेथी की पत्तियां, ½ कप कटा हुआ पालक, ½ कप कद्दूस की हुई गाजर, 4 से 6 कढ़ी पत्ते (कढ़ी पत्ता) कटे हुए, 1 बड़ा चम्मच कम वसा वाला दही, स्वादानुसार नमक, 1 चम्मच कसा हुआ अदरक, 1 से 2 हरी मिर्च कटी हुई, 1 चम्मच खाना पकाने के लिए तेल।

विधि: भिगो हुई चना दाल को यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा सा पानी मिलाकर दरदरा पीस लें। मेथी के पत्ते, पालक, गाजर, करी पत्ता, अदरक, हरी मिर्च और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाने। परीसे से ठीक पहले दही और फूल में नमक डालें और अच्छी तरह मिलाने। बैटर को 4 बराबर भागों में बांट लें, बैटर के एक हिस्से को नॉन-स्टिक तबे पर फैलाएं और लगभग 2 इंच का पैनकेक बना लें। दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक धीमी आंच पर पकाएं, यदि आवश्यक हो तो थोड़ा तेल छिड़कें। वेबो के टिफिन में डालें दाल वाले पैन केक। इसके साथ में रवे दहीमो सॉस।



पनीर रोल

सामग्री: दो से तीन कप गेहूं का आटा, 100 से 200 ग्राम पनीर टुकड़ों में कटे हुए, आधा शिमला मिर्च छोटे टुकड़ों में कटा हुआ, एक प्याज बारीक कटा हुआ, एक टमाटर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ, आधा कप मटर, आधा चम्मच जीरा, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार तेल, आधा चम्मच हल्दी, स्वादानुसार केचप और चिली सॉस, आधा चम्मच गरम मसाला, मुट्ठी भर धनिया पत्ते, पतले कटे हुए खीर और प्याज के टुकड़े।

विधि: सबसे पहले गेहूं के आटे को अच्छे से गूंथ लें। अब कड़ाही में एक से दो चम्मच तेल डालें और तेल गर्म होने के बाद उसमें जीरा डालें। उसके बाद उसमें टमाटर और प्याज डालकर थोड़ा देर भूनें लें। फिर इनमें सब्जियां और आधा चम्मच गरम मसाला व हल्दी डालने के साथ-साथ स्वादानुसार नमक भी डालें। इसे ढककर थोड़ा देर पकाएं। उसके बाद इसमें पनीर के टुकड़ों को मिलाएं और बीच-बीच में कड़वा चलाते रहें। फिर गैस बंद करके ऊपर से धनिया पत्ता डालें। बच्चे के लंच बॉक्स में 2-3 पनीर रोल बना दिए पर में पैक करें। साथ में दहीमो केचप के पाउच रखें।



FO Magazine <https://telegram.me/PaperMagzine>

बादाम मिल्क शेक

सामग्री: 1 कप मिल्क शेक के लिए,
बादाम, कालू 10-10, पिस्ता ½ चम्मच, खजूर
3, इलायची पाउडर चुटकी भर, दूध एक कप।
विधि: सभी इर्द फ्रूट्स को 4 से 5 थंटे पहले पानी में
भिगोकर रख दें भिगोकर प्रयोग करने से इन्हें पचाने में
आसानी होती है। पानी से इर्द फ्रूट्स निकाल कर छिलका
निकाल लें। ब्लेंडर में इर्द फ्रूट्स खजूर काटकर चुटकी
भर इलायची पाउडर और थोड़ा-सा दूध डालकर शेक
तैयार करें जब तक पेस्ट पूरा महिन हो जाए। अब
बाकी बचा हुआ दूध मिलाकर अच्छी तरह
मिला लीजिए, तैयार है आपका इर्द
फ्रूट मिल्क शेक।

गर्भवती महिलाओं को पोषण देने वाली 5 रेसिपी

गर्भ धारण करने के बाद से प्रसव तक महिलाओं को
अत्यधिक पोषण की जरूरत होती है इसलिए इस समय
उन्हें ऐसा खाना खिलाना चाहिए जिससे उनकी सेहत
और स्वाद दोनों बना रहे। चलिए **होमशेफ कुसुम**
विकास रायद के साथ मिलकर बनाते हैं स्वादिष्ट
पौष्टिक रेसिपी।

नारियल के लड्डू

सामग्री: नारियल दो कप कट्टक्स किया हुआ, घी एक चम्मच, दूध 3 कप,
चीनी 1 कप, इर्द फ्रूट इच्छानुसार।

विधि:

घी को कड़ही में गर्म करें और नारियल डालकर 4 से 5 मिनट धीमी गैस पर
सुनहरा भूनें। अब दूध और चीनी मिलाकर अच्छे से पकाएं जब तक वह बर्तन
को साइड न छोड़ने लगे। इर्द फ्रूट्स डालकर ठंड होने के लिए रख दें। अब
उसके छोटे-छोटे लड्डू बनाकर रख दीजिए। आप इसे 10 से 15 दिन तक खा
सकते हैं।



अजवाइन के लड्डू

सामग्री: अजवायन 500 ग्राम, चींड़ाई सी ग्राम, खांड 500 ग्राम, धनिया 200 ग्राम, गोंद 100 ग्राम, नारियल कड़कस किया हुआ 50 ग्राम, बादाम-काजू तीन से चार चम्मच करे हुए।

विधि: अजवाइन को सुखाकर अच्छे से साफ करें। साथ ही धनिया को भी सुखाकर पीस लें। गोंद को गरम घी में तलकर बारीक पीस लें। अब सभी सामान को अच्छे से मिलाएं उसमें खांड मिलाइए और देसी घी डालकर ड्राई फ्रूट के साथ लड्डू तैयार करें। अजवाइन के लड्डू तैयार हैं, इसे गर्म दूध के साथ लें।

लाभ: 1. कमर दर्द में उपयोगी होता है।
2. जापे से रिकवरी में उपयोगी होता है।

आटे का हलवा

सामग्री: आटा 200 ग्राम, चीनी 100 ग्राम, सूजी दो चम्मच, दूध एक कप, देसी घी 100 ग्राम, सूखे मेवे दो चम्मच, नारियल पाउडर दो चम्मच, इलायची पाउडर चुटकी भर।

विधि: सबसे पहले गैस पर कड़ाही में घी गर्म करें और उसमें आटा और सूजी डालकर सुनहरा होने तक भूनें। दूसरे बर्तन में थोड़े पानी डालकर चीनी को चारानी बना लें। आटा सुनहरी होने पर उसमें चीनी को चारानी डालकर मिलाएं और साथ ही दूध भी डाल दें। हलवे को अच्छे से चलाएं ताकि चिपकें ना। 4 से 5 मिनट पकने के बाद आटे का हलवा गाढ़ होना लगेगा, अब उसमें ड्राई फ्रूट और इलायची पाउडर से नारियल का पाउडर अच्छे से मिलाएं। आपका पौस्टिक हलवा तैयार है गरमा-गरम खाएं।



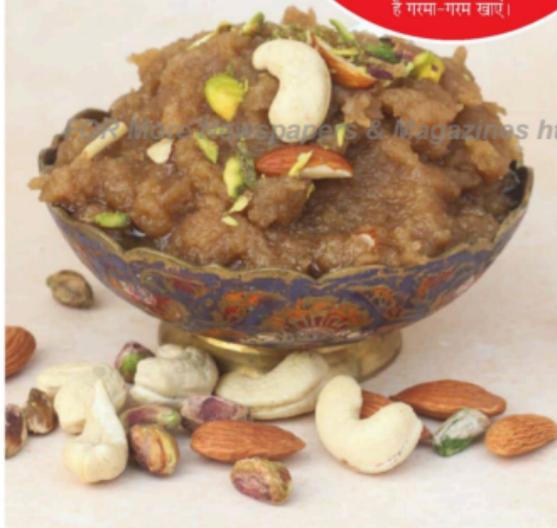
धनिया की पंजीरी

सामग्री: धनिया के बीज एक कप, नारियल आधा कप कड़कस किया हुआ, बूट आधा कप, बादाम और काजू 10-10।

विधि:

कड़ाही में एक चम्मच घी गर्म करें और धनिया को हल्का भून लें और बाद में निकाल कर उसी कड़ाही में नारियल को भी भून लें। अब ड्राई फ्रूट को भी हल्का ब्राउन कर लें। ठंडा होने पर धनिया को पीस लें, उसमें नारियल, ड्राई फ्रूट बूट अच्छे से मिलाएं। गाय का देसी घी डालकर पंजीरी बनाकर रखें। इसे आप 15 से 20 दिन तक खा सकते हैं।

लाभ: 1. मां के दूध बढ़ाने में असरदार है।
2. पाचन शक्ति बढ़ाता है।
3. पौष्टिक गुणों से भरपूर है।



मिक्स वेज प्यूरी

सामग्री: ½ कप बीन्स (कटा हुआ), ½ कप गाजर (कटा हुआ), 1 पुत्थी लहसुन, ½ कप मटर (ताजा/जमे हुए), एक चुटकी नमक (वैकल्पिक), 1 कप पानी।

विधि: सबसे पहले, एक कुकर में ½ कप बीन्स, ½ कप गाजर, ½ कप मटर और 1 पुत्थी लहसुन लें। इसके अलावा, चुटकी नमक और 1 कप पानी डालें। 3 सीटी या सन्धियों को अच्छी तरह से पक जाने तक प्रेशर कुक करें।

एक बार प्रेशर रिलीस होने के बाद, कुकर खोलें और ब्लेंडर में स्थानांतरण करें। यदि आवश्यक हो तो पानी डाल के स्मूथ पेस्ट में ब्लेंड करें। अंत में 6 महीने और उससे अधिक आयु के बच्चे के लिए मिक्स वेज प्यूरी तैयार है।



गर्भावस्था के नौवें महीने में खाएं पौष्टिक व्यंजन

गर्भावस्था का नौवां महीना बाकी के सभी महीनों से बहुत अलग और नाजुक होता है। कहते हैं कि अगर नौवें महीने में गर्भवती महिला अपने आहार में कुछ खास चीजों को शामिल करे तो इससे सामान्य डिलीवरी में मदद मिलती है। नौवें महीने में शरीर में अक्सर हिमोग्लोबिन की कमी हो जाती है इस कमी को पूरा करने के लिए अलका दंधानिया से पौष्टिक व्यंजन की रेसिपी-

अजवाइन का हलवा

सामग्री: 200 ग्राम गेहूं का आटा, 100 मि.ली. घी, आधा चम्मच अजवाइन, एक चुटकी अदरक पाउडर, एक चुटकी इलायची पाउडर, तीन से चार चम्मच पिसा हुआ गुड़, तीन चम्मच बादाम और काजू।

विधि: सबसे पहले एक पैन लें और उसे गैस पर रख कर उसमें घी डालें। घी गर्म होने पर इसमें गेहूं का आटा डालें। अब इसे हल्का भूरा होने तक मध्यम आंच पर पकाएं। इसके बाद अदरक का पाउडर और अजवाइन का पाउडर डालें। आप घर पर ही अजवाइन को पीसकर उसका पाउडर तैयार कर सकती हैं। दो से तीन मिनट तक सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करें। अब इसमें पिसा हुआ गुड़ मिलाएं। इस मिश्रण के हल्का भूरा होने पर इसमें एक गिलास पानी डाल दें। 5 मिनट के लिए इसे चलाते रहें और गाढ़ा होने पर गैस बंद कर दें। इसमें इलायची पाउडर और सूखे मेवे मिलाकर सर्व करें। प्रतिदिन सुबह नाश्ते में मां अवश्य खाएं।

FOR MORE RECIPE VISIT www.gramme/PaperMagazine

वेजिटेबल दलिया की रैसिपी

सामग्री: 1 कटोरी दलिया, ½ कटोरी मूंग दाल, 2 कटोरी लौकी, 1 मौडियम साइज टमाटर, 2-3 हरी मिर्च, 1 मौडियम साइज प्याज, 7-8 काली लहसुन, 2 इंच अदरक, 2 चुटकी हींग, 1 चम्मच जीरा, ½ चम्मच हल्दी, ½ चम्मच सरसो, हरा धनिया, स्वादानुसार, नमक, 4-5 चम्मच देशी घी।

विधि: नमकीन दलिया बनाने के लिए पहले हम सभी सब्जियों को धो करके बारीक काट लेंगे। दलिया और मूंगदाल को पानी से धो लेंगे और जब तक सब्जियां फ्राई करेंगे तब तक इसे पानी में भिगों के एक साइड रख देंगे। दलिया बनाने के लिए कुकर को गैस पर गरम होने के लिए रखेंगे। अब इसमें 2-3 चम्मच देशी घी, जीरा, सरसो डालकर 10 सेकेंड के लिए फ्राई होने देंगे। अब कुकर में हींग, कटो हुई प्याज, हरी मिर्च डालकर 2-3 मिनट अच्छे से फ्राई करेंगे। प्याज फ्राई हो जाये तो स्वादानुसार नमक और टमाटर डालकर 3-4 मिनट फ्राई करेंगे। टमाटर फ्राई हो जाये तो कुकर में कटो हुई लौकी और हल्दी को डालकर 2 मिनट और फ्राई कर लेंगे। मूंग दाल और दलिया को पानी से छान कर कुकर में डाल देंगे और 2 मिनट फ्राई कर लेंगे। कुकर में लगभग 700-800 मिली. पानी डालकर 4 से 5 सीटी आने तक पकाएंगे। दलिया की जब सीटी निकल जाये तो प्रेशर कुकर के बलून को खोल कर उसकी टेम्पचर को देख लेंगे कि कौनो वा न्यूट्रा गाइड तो नहीं हो गया। अगर हाँ, तो गरम पानी डालकर थोड़ा पतला कर लेंगे। लौजिए तैयार हो गई वेजिटेबल नमकीन दलिया रैसिपी। अब एक सविंग बाउल में दलिया डाल कर ऊपर से घी और हरा धनिया से गार्निश कराके सर्व करेंगे।



खजूर के लड्डू की रैसिपी

सामग्री: 1 कप खजूर (बीज रहित), 1 देबल सूत घी, ½ कप बादाम (कटा हुआ), ½ कप कaju (कटा हुआ), 2 देबल सूत किशामिश, ¼ कप सूखा नारियल/खोपरा (कटा हुआ), 1 टी स्पून खसखस।

विधि: सबसे पहले, एक ब्लेंडर में 1 कप बीज रहित खजूर लें और बिना पानी डाले कोर्स पेस्ट में ब्लेंड करें। एक तरफ रख दें। एक बड़ी कड़ाही में 1 देबलसूत घी गरम करें और उसमें ½ कप बादाम, ½ कप कaju, 2 देबलसूत किशामिश और ¼ कप सूखा नारियल डालें। धीमी आंच पर 5 मिनट तक या ड्राई फ्रूट्स को कुकुरे होने तक भूनें। अब 1 टीस्पून खसखस डालें और 2 मिनट तक भूनें। क्रशड डेड्स डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

मध्यम आंच पर खजूर को एक स्पैटला के साथ स्मीर करें। यह डेड्स को अलग करने और अन्य ड्राई फ्रूट्स के साथ समान रूप से मिश्रण करने में मदद करता है। आंच बंद करें और एक या 5 मिनट के लिए ठंडा होने दें। फिर तुरंत लड्डू बनाना शुरू करें। पूरी तरह से ठंडा नहीं होना चाहिए, वरना लड्डू बनाना नहीं हो पायेगा। अंत में तुरंत परीसें या एक या एक महीने के लिए एयरटाइट कंटेनर में खजूर के लड्डू को स्टोर करें। गर्भावस्था में प्रतिदिन एक लड्डू का सेवन करें।



पौष्टिक मूंग सूप

सामग्री: ½ कप मूंग, 1 टी-स्पून तेल, ¼ टी-स्पून जीरा, 4-5 कड़ीपत्ता, ¼ टी-स्पून हींग, नमक स्वादानुसार, नींबू का रस।

सजाने के लिए: 2 देबल-सूत बारीक कटा हुआ हरा धनिया।

विधि: पौष्टिक मूंग सूप बनाने के लिए, मूंग को साफ करें और फिर मूंग को धो लें, 5 कप पानी डालें और 3 से 4 सीटी के लिए प्रेशर कुक करें। बलून खोलने से पहले भाप को जाने दें। एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें और जीरा डालें। जब बीज चटक जाए तब उसमें कड़ी पत्ता, हींग और मूंग (पानी के साथ) डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और उबाल आने दें। नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ। पौष्टिक मूंग का सूप धनिया से सजाकर गरमा-गरम परीसें। गर्भावस्था में शाम को खाना खाने से पहले इस सूप को अवश्य पियें।



जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क जाने से पहले ये बातें जरूर जान लें

रोमांच और जंगल दोनों का मेल बहुत अद्भुत होता है, यदि आप इसका आनंद उठाना चाहते हैं तो मई और जून की छुट्टियों में परिवार के साथ यहाँ जरूर जाएं। हिमालयी राज्य उत्तराखंड में स्थित यह 1318 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैला हुआ है।

- संजय शेफर्ड

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क देश के सबसे लोकप्रिय राष्ट्रीय उद्यानों में से एक है। यह भारत ही नहीं बल्कि एशिया में बनने वाला पहला राष्ट्रीय उद्यान है। जिसकी वजह से इस जगह पर हर साल लाखों की संख्या में पर्यटक आते हैं। हिमालयी राज्य उत्तराखंड में स्थित यह 1318 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैला हुआ यह पार्क तरह-तरह के पशुओं, पौधों और जानवरों को हजारों प्रजातियों का घर है। यदि आप किसी जगह पर घूमने का विचार बना रहे हैं तो हमारा मानना है कि आपको जिम कॉर्बेट जाना चाहिए। इस जगह पर आपको जंगल सफारी, हाथी की सवारी, कैम्पिंग, ट्रेकिंग जैसी तमाम तरह की एक्टिविटीज करने का मौका मिलेगा। आपको यात्रा मजेदार होने के साथ-साथ हमेशा-हमेशा के लिए यादगार बन जाएगी।



जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में जंगल सफारी

जिम कॉर्बेट में तरह-तरह की गतिविधियों को जाता है, उन्हीं में से एक है जंगल सफारी। इस जगह पर जंगल सफारी का आयोजन सुबह और शाम यानि की एक-एक

बार दोनों ही समय किया जाता है। जिम कॉर्बेट में आने वाले लोग सबसे ज्यादा जंगल सफारी करना पसंद करते हैं जिसके कई कारण हैं। इस दौरान आप प्रकृति के विविध रूपों के साथ तरह-तरह के मौजूद जानवरों को भी देख सकते हैं। इस पार्क में देशी-विदेशी दोनों ही तरह के जानवर पाए जाते हैं। इस पूरे पार्क को कुल चार जेजों में बांटा गया है जिसमें से कोई भी आप चुक कर सकते हैं। इस जगह पर जंगल सफारी के भी दो तरह के विकल्प मिलते हैं, पहला जीप सफारी, दूसरा कैटर सफारी। प्रत्येक जीप में अधिकतम छह लोगों के बैठने की सुविधा रहती है। पांच पर्यटन क्षेत्रों में विभाजित इस पार्क में निश्चित क्षेत्र के लिए निश्चित गाइडों की संख्या और समय निर्धारित किया गया है उसी के दायरे में रहकर आपको अपनी यात्रा का लुफ्त लेना होता है।

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में हाथी सफारी

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में हाथी सफारी को अपना एक अलग क्रेज है, जोकि हिकाला और बिजगुरी क्षेत्रों में उपलब्ध है। यदि आपको भी हाथियों से प्यार है और उनके साथ मस्ती करने हुए घूमना चाहते हैं तो बहुत मजा आने वाला है। हाथी सफारी के दौरान आप हाथी की सवारी तो करेंगे ही, साथ ही साथ आप इस जगह पर मौजूद वन्य जीव देखने का आनंद भी ले सकेंगे। इस जगह पर मौजूद जैव विविधता को यहां की घाटियों और नदियों के आसपास देखा जा सकता है। इस जगह पर आपको तरह-तरह के पक्षी देखने को मिलते हैं जिसको चहचहाहट को सुनकर दिल खुश हो जाता है। हाथी की सफारी को सबसे खूबसूरत बात यह है कि आसपास का पूरा को पूरा दृश्य स्पष्टता पर देखा जा सकता है। हाथी सफारी एक सुरक्षित ऊंचाई से वनभूमि का पता लगाने का



बेहतरीन तरीका है। इस जगह पर आप स्तनधारियों, सरीसृप और पक्षियों की कई प्रजातियों को देख सकते हैं।

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में कॉर्बेट म्यूजियम

किसी भी जगह अथवा चीजों के बारे में जानने के लिए सबसे अच्छा माध्यम संग्रहालय होते हैं। कॉर्बेट संग्रहालय भी कुछ ऐसा ही है। यह राष्ट्रीय उद्यान के सबसे बड़े आकर्षण में से एक है। इस जगह पर जाकर आप इस उद्यान से जुड़ी हर एक जानकारी को प्राप्त कर सकते हैं। यह संग्रहालय प्रसिद्ध संरक्षणवादी जिम कॉर्बेट के उसी बंगले में स्थित है जो कभी उनका घर हुआ करता था, इस पार्क का नाम भी उन्हीं के नाम पर रखा गया है। यह खूबसूरत संग्रहालय जिम कॉर्बेट के संस्मरणों, निजी सामान, उनके लिखे पत्रों को प्रदर्शित करता है। इस जगह पर उनके मित्रों और

शुभचिंतकों के द्वारा दी गई प्राचीन वस्तुओं और दुर्लभ तस्वीरों को भी देखा जा सकता है। इस जगह पर एक छोटी-सी दुकान भी है जहाँ पर स्मृति चिह्न और हथियार से तैयार की गई स्थानीय वस्तुओं की बिक्री भी करती है। जिम कॉर्बेट पार्क में जाकर आप इस पार्क के बनने और इससे जुड़ी तमाम तरह की कहानियों को भी जान सकते हैं।

जिम कॉर्बेट में कैम्पिंग

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में सफारी के साथ-साथ कैम्पिंग का भी विकल्प मौजूद है। जदि आप प्रकृति के बीच शांत वातावरण में अपना कुछ वक़्त बिताना चाहते हैं तो इस



जिम कॉर्बेट में कॉर्बेट वाटरफॉल

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में एक और चीज जो सभी को अपनी तरफ आकर्षित करती है, वो है- कॉर्बेट वाटरफॉल। यह वाटरफॉल नैनीताल जाने समय रामनगर से लगभग 22 से 25 किलोमीटर की दूरी पर पड़ता है। घने जंगलों से घिरा यह वाटरफॉल अपनी खूबसूरती के लिए जाना जाता है और अपने यहाँ आने वाले सैलानियों को बहुत ही शांत वातावरण प्रदान करता है। इस जगह पर 66 फीट की ऊँचाई से जलप्रपात गिरता है, जिसका मनमोहक नजारा देखते ही बनता है। यह वाटरफॉल नेशनल पार्क के अंदर स्थित है जिसको वजह से इस जगह पर तरह-तरह के जानवर भी आते रहते हैं, इसलिए सैलानियों को सुरक्षित तरीके से घूमने की हिदायत दी जाती है। इस जगह पर पहुंचने के लिए आपको दो किमी का एक छोटा ट्रेक भी करना पड़ता है।

जगह पर आपको कैम्पिंग जरूर करना चाहिए साथ ही साथ उन गतिविधियों का भी मजा लेना चाहिए जो कैम्पिंग के दौरान की जाती हैं। इस जगह पर मौजूद कैम्पिंग ग्राउंड काफी विस्तृत क्षेत्र में फैला हुआ है जहाँ पर आप अपने दोस्तों अथवा परिवार के साथ शांतिपूर्ण तरीके से कुछ दिन व्यतीत कर सकते हैं। यह इस जगह की सबसे लोकप्रिय गतिविधियों में से एक है जिसे ज्यादातर लोग करना पसंद करते हैं। आप चाहें तो कैम्पिंग का भी प्रैक्टिस ले सकते हैं जिसमें मछली पकड़ना, बॉनफायर जैसी चीजें शामिल हैं।

जिम कॉर्बेट में रिवर राफ्टिंग

कुछ और ज़्यादा साहसिक गतिविधियों का मजा लेना हो तो जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में आप रिवर राफ्टिंग का मजा ले सकते हैं। इस जगह पर कोसी नदी पार्क के अंदर से होकर बहती है जो अपने यहाँ आने वाले पर्यटकों को राफ्टिंग का विकल्प देती है। इस तरह की गतिविधि के लिए सबसे अच्छा समय मानसून का होता है, इस मौसम के दौरान सबसे अधिक लोग इस जगह पर आते हैं। नदी का मार्ग घने जंगलों और खूबसूरत पहाड़ियों के बीच ले जाता है, जहाँ से आप राफ्टिंग के दौरान प्रकृति का खूबसूरत नजारा देख सकते हैं।

फ्लाइटाइ से जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क कैसे पहुंचें

दिल्ली से कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान तक पहुंचने का सबसे छोटा सड़क मार्ग मार्ग दिल्ली- गजरोला- मुगदाबाद- काशीपुर- रामनगर है। कॉर्बेट नेशनल पार्क का निकटतम हवाई अड्डा देहरादून है। देश भर से उड़ानें दिल्ली हवाई अड्डे के लिए उड़ान भरती हैं, और उनमें से कई देहरादून हवाई अड्डे तक भी जाती हैं। जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क में घूमने के लिए स्थानीय परिवहन के तौर पर आपका जीप और राथी सफारी मिल जाता है। ■

For more information, visit www.magazine.com/telegram.me/PaperMagzine





शिशु को सेहतमंद रखने वाले 10 शानदार एप्लाइंसेस

बच्चों के लिए बाजार में अलग से एप्लाइंसेस उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से आप बच्चों के लिए न सिर्फ खाना बना सकते हैं बल्कि बॉटल भी साफ कर सकते हैं। जानिए बेबी एप्लाइंसेस के बारे में।

बेबी फूड मेकर

बीबा बेबी मेकर

यह एक फूड स्टीमर, फूड मेकर और फूड प्रोसेसर है, जो ब्लेंडिंग का काम भी कर सकता है। यह डिशवाशर सेफ भी है, जिसका रंग ग्रे है। 400 वाट वाले इस बेबी फूड मेकर की कीमत 21,849 रुपये है। यह ऑटो शट ऑफ हो जाता है और आप इसमें रॉ चिकन, फिश, फल या सब्जियां सिर्फ 20 मिनट में पका सकते हैं।



24x7 बेबी फूड प्रोसेसर

यह बेबी फूड प्रोसेसर, ब्लेंडर, स्टीमर और डिश्रोस्टर का भी काम करता है। इसमें आप हेल्टी बेबी फूड्स बना सकते हैं। इसमें बिल्ड इन ग्राइंडर भी है और यह बेबी ग्रीन क्लरर का है। यह एक हाथ के कंट्रोल के साथ आता है, जो जिंदगी को आसान बना देगा। इसमें आप फल से लेकर मेषों को भी बारीक काट सकते हैं या पीस सकते हैं। इसकी कीमत 4,925 रुपये है।



बेबीमूव फूड मेकर

यह फूड मेकर, ब्लेंडर, और स्टीमर दोनों का काम कर सकता है। यह डिश्रोस्टर, वॉर्मर, स्टीरलाइजर का काम कर सकता है और यह न्यूट्रिऑनल अप्रूव्ड भी है। 500 वाट वाले ईड फूड मेकर इसकी कीमत 16,999 रुपये है। इसके साथ रिमोट भी है, जिसकी वजह से इसे ऑपरेट करने में आसानी रहेगी। इसके बाउल की क्षमता 0.6 लीटर है। ब्लेंडर में 3 स्पीड लेवल हैं।



पैनासोनिक इलेक्ट्रिक कुकर

यह इलेक्ट्रिक कुकर ऑटोमैटिक है और ऑटो स्विच ऑफ फंक्शन के साथ आता है। 450 वाट वाला यह कुकर एक बार में 600 ग्राम चावल पका सकता है। इसका कूलर कंग्डी है और इसकी कीमत 2,695 रुपये है। इसके हीटर पर 5 साल की वारंटी और बाकी प्रोडक्ट पर 2 साल की वारंटी है।



फूमैटो बेबी कुकर

500 वाट का यह इलेक्ट्रिक बेबी कुकर चावल, पासता को उबाल और स्टीम कर सकता है। यह 1 साल की वारंटी के साथ आता है और इसमें 4 कूलर ऑप्शन भी हैं। 1.5 लीटर क्षमता वाला यह कुकर मेजरिंग कप और स्टेनर के साथ आता है, जिसका मॉडर्न डिजाइन बहुत खूबसूरत है।



बेबी बॉटल स्टेरिलाइजर

बच्चों के बॉटल को स्टेरिलाइज करने के साथ उनके अन्य बर्तनों को साफ करने और रखने के लिए बाजार में बेबी बॉटल स्टेरिलाइजर मिल रहे हैं। हम आपके लिए ऐसे ही टॉप 5 बेबी बॉटल स्टेरिलाइजर लेकर आए हैं, जो ऑनलाइन भी मिल रहे हैं।



एवेंट बॉटल स्टेरिलाइजर

इसकी मदद से आप 2 मिनट में बॉटल और बाकी एक्सेसरीज को माइक्रोवेव में स्टेरिलाइज कर सकते हैं। इसमें बॉटल, पम्प और एक्सेसरीज सब फिट हो सकते हैं। इसके साथ टैबल फ्रेंडली बैग्स भी आते हैं। यह क्लाइड कलर का है और इसके साथ 5 माइक्रोवेव स्टेरिलाइज बैग्स आते हैं। इसकी कीमत 4998 रुपये है।

9-इन-1 बेबी फीडिंग बॉटल स्टेरिलाइजर

यह मल्टी फंक्शन के साथ आता है और बच्चे से जुड़ी हर जरूरत को हैंडल कर सकता है। इसमें आप 3 से 6 मिनट के अंदर दूध गरम कर सकते हैं, कुछ मिनट में ही बच्चे का खाना तैयार कर सकता है। यह बच्चों के बर्तन भी स्टेरिलाइज कर सकता है। इसमें आप एक साथ 2 बॉटल रख सकते हैं, दो मील पका सकते हैं। यह विल्ट इन सेमिंग टेम्परेचर के साथ आता है। इसकी कीमत 1,999 रुपये है।

किको बॉटल स्टेरिलाइजर

यह बॉटल स्टेरिलाइजर आसानी से साफ हो जाता है और 99.9 प्रतिशत कीटाणुओं को खत्म करने की क्षमता रखता है। इसकी मदद से आप बॉटल को 5 मिनट में स्टेरिलाइज कर सकते हैं। यह 1 घंटे तक तापमान को मेंटेन रख सकता है। इसमें सुनने वाला अलर्ट और ऑटोमैटिक शट डाउन फंक्शन है। यह सिर्फ 3 मिनट में गरम कर सकता है। व्यक्तिगत अनुभव के लिए इसमें टच डिस्प्ले भी है, जिसकी कीमत 5,669 रुपये है।

वेगा इलेक्ट्रिक स्टीम स्टेरिलाइजर

क्लाइड कलर का यह इलेक्ट्रिक स्टीम स्टेरिलाइजर ड्रायर के साथ आता है। इसके साथ 72 वाटर वाइप्स और मैनुअल ब्रेस्ट पम्प भी मिल रहा है। इसकी कीमत 6,230 रुपये है। यह 4 इन 1 स्टेरिलाइजर बेबी के बॉटल से 99 प्रतिशत कीटाणुओं को खत्म करता है। इसका इस्तेमाल आप स्टीमिंग के साथ स्टेरिलाइजिंग, फूड स्टीम करने और ड्राइड बॉटल रखने के लिए भी कर सकते हैं। यह 10 मिनट में बॉटल को स्टेरिलाइज कर सकता है।



बेबीहा स्टेरिलाइजर

बीपीए फ्री यह बॉटल स्टेरिलाइजर 99.9 प्रतिशत बैक्टीरिया को मारता है। यह 8 मिनट में शानदार तरीके से स्टेरिलाइज करता है। यह इतना बड़ा है कि इसमें 6 बेबी बॉटल और

विभिन्न तरह के एक्सेसरीज समा सकते हैं। यह कम्पैक्ट ट्रांसपोर्ट यूनिट है, जिसमें आप बाहर से स्टेरिलाइज साइकिल को देख सकते हैं। यह ड्यूरैबल स्टेनलेस स्टील हौदर के साथ आता है, जिसे आसानी से साफ कर सकते हैं। इसकी कीमत 2,848 रुपये है।



नए दौर की नई सोच वाली नारी

इस अंक में हम आपका परिचय अलग-अलग क्षेत्रों की उन महिलाओं से करवाएंगे जिन्होंने अपने कड़ी मेहनत के दम पर एक मुकाम हासिल किया है। आज वह क्षेत्र में शीर्ष पर हैं और बहुत से लोगों के लिए आदर्श बन चुकी हैं।

कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती

33 साल की उम्र में एक कंपनी की सौईओ बन जाना इतना आसान नहीं होता, लेकिन राधिका गुप्ता ने अपने हौसले के दम पर यह कर दिखाया। राधिका एक भारतीय बिजनेस एग्जीक्यूटिव हैं जो कि एडवाइस एसोसिनेट मैनेजमेंट लिमिटेड की सौईओ हैं। इसके अलावा वह एक पब्लिक स्पीकर हैं। वह आज जिस मुकाम पर हैं उस मुकाम तक पहुंचना उतना आसान नहीं था। अगर आप उनके अपीरियंस की बात करें तो एक बार उनके चेहरे पर नजर पड़ने के बाद आप उन्हें दोबारा जरूर देखेंगे। उनकी शारीरिक कमी यह है कि उनकी गर्दन थोड़ी सी देखी है। लेकिन अपनी कारबलियत से राधिका ने कॉर्पोरेट वर्ल्ड में वो डेफ़ा बजाया है जिसके साथ वो अपनी ड्यूटी गर्दन के साथ सिर ऊंचा करने खड़ी हैं। वो स्वयं कहती हैं कि मेरी टूटी गर्दन मेरी खुबसूरती को कम जरूर कर सकती है लेकिन मेरी कारबलियत को नहीं। वह स्टार्टअप रियलिटी शो शाकं टैक में बतौर जज नजर आ चुकी हैं। इतना ही नहीं उनका यू ट्यूब चैनल 'द गर्ल विद ब्रोकन नेक' 110,000 बार देखा जा चुका है। फैनलस्योनिया स्कूल से मैनेजमेंट की डिग्री लेने के साथ

उन्होंने अर्थशास्त्र और कम्प्यूटर साइंस में भी मास्टर्स की है। इन्वेस्टमेंट की वो महारथी हैं और मानती हैं कि एक महिला का सौईओ के मुकाम तक पहुंचना आसान नहीं होता लेकिन वह कहती हैं चुनौतियों को जीतना मुझे पसंद है। लेकिन पहले ऐसा नहीं था। बचपन में लोग मेरी गर्दन की वजह से मेरा मजाक उड़ते थे। मुझे लगता था पता नहीं मुझमें ऐसी क्या कमी है। कॉलेज के बाद भी चुनौती कम नहीं। लगभग 7 इंटर्यू में मेरा चयन नहीं हुआ। जाहिर है इसान ही इतने तनाव में चली गई थी कि लग रहा था कि अपने जीवन को खत्म कर लूं। लेकिन दोस्तों ने बचा लिया और यहीं से मुझे मिली एक नई जिंदगी और एक नई उम्मीद। जाँव मिली और इसके बाद अपनी कंपनी खोली और फिर जीवन की किताब में अपनी कामयाबी की कहानी लिखती चली गई। राधिका की बात करें तो बैंकर होने के साथ वो बेशक इन्वेस्ट को बेहतर जानती हैं लेकिन अपने लुक्स को लेकर भी वो सतर्क हैं। उन्हें साड़ी पहनना अच्छा लगता है। वे अक्सर हैंडलूम की साड़ी पहनना पसंद करती हैं और कहती हैं हैंडलूम को यह



राधिका गुप्ता
(एडवाइस ग्यूपुअफ फंड की सौईओ)

साड़ियां अपने आप में एक कहानी कहती हैं। वो एक मां हैं और सबसे बड़ी बात उनमें सकारात्मकता कूट-कूट फर भरी है। वो कहती हैं जब मैं मां बनी थी तब मेरी मां ने एक बात कही थी कि मां चाहे कोई भी हो वो कभी गलत नहीं होती है और हर मां अपने बच्चे को बेहतराना परवरिश करती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines: <https://t.me/PaperMagzine>

अपने शौक को बनाया करियर



काम्या जानी
(यूट्यूबर)

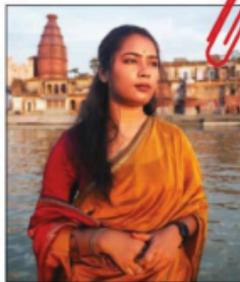
अगर आप रील्स देखने के शौकीन हैं तो आपने फिल्मी सितारों के साथ काम्या जानी की रील जरूरी देखी होगी। जहां पर काम्या जानी किसी रीस्त्र में किसी सेलिब्रेटी से मिलती हैं और उसके साथ 59 सेकेंड वि बातें हैं। इस छोटे से वक्त में सेलिब्रेटी के पर्सोदीदी खाने से लेकर उसके बहुत सी बातें जान लेती हैं। यह अपनी तरह का एक अलग कॉन्सेप्ट है और इस नए नए को वजह से लोग इसे पसंद कर रहे हैं। इस कॉन्सेप्ट को काम्या जानी लेकर आई हैं। ये मुंबई से हैं और एक यूट्यूबर हैं। उन्होंने छह साल पहले अपना निजी व्लॉग 'कलर्स टेल्व' शुरू किया था। लेकिन समय के साथ यह एक ऑनलाइन वेंचर के तौर पर स्थापित

हो चुका है। आज कलर्स टेल्व के पूरे भारत में रेखा हैं और इसका अपना एक ऐप है। एक व्लॉगर से ऑनप्रैयोर बनने का सफर बहुत चुनौती और संघर्ष से भरा रहा है। लेकिन अपनी मेहनत के बल पर आज काम्या अपनी एक अलग पहचान बनाने में कामयाब रही हैं। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से उन्हें बेस्ट ट्रेवल क्रिएटर का अवार्ड भी मिला है। अपने व्लॉग में उन्होंने लिखा जब मैं हफ्ते के सातों दिन लगातार 14 घंटे काम करती थी तो कभी-कभी मन में सवाल आता था कि मैं ऐसा क्यों कर रही हूं। आज सफलता के इस मोड़ पर मुझे इसका जवाब मिल चुका है। आज पता चलता है कि ऊपर वाला मुहाना करने के लिए खास लोगों को चुनता है। इस छह साल के सफर में मैंने

बहुत कुछ सीखा। काम्या अपने आपको एक विजुअल कहानीकार कहती हैं। उन्हें खाने और यात्रा करने का शौक है। ऐसे में आप जब उनके चैनल कर्ली टेलस पर जाएंगे तो आपको खाने की मनमोहक कहानियाँ मिलेंगी। इस चैनल पर आप सिर्फ एंटरटेन नहीं होते बल्कि आपका ज्ञान का स्तर भी बढ़ता है। एक न्यूज प्रजेंटर से सोशल मीडिया

इंफ्लुएंसर बनने के पीछे जो सबसे बड़ी बात है वो है जोशिम लेने की हिम्मत और कुछ नया करने की चाह। वह मानती हैं कि वो उन खुशकिस्मत लोगों में से एक हैं जो अपने शौक को न केवल समय दे पा रहे हैं बल्कि वो काम ही ऐसा करती हैं जहाँ पर उन्हें अपनी रुचि के लिए समय निकालने की जरूरत नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि उनका काम ही उनका शौक है।

सपने सच होते हैं



कीर्तिका गोविंदसामी
(यूट्यूबर)

अगर आप सच में कुछ मन से चाहते हो तो आपको वह मिल ही जाता है। तमिलनाडु के एक छोटे से गाँव से आई कीर्तिका को ही देख लें। इतिहास की गलियों में वो आपको ऐसे रोचक तरीके से लेकर जाती हैं कि आपको लगता हो नहीं है कि यहाँ वही विषय है जो आपको बचपन से ही बुरा लगता था। कीर्तिका को कीर्ती हिस्ट्री के नाम से जाना जाता है वह एक ऑनलाइन स्टोरी टेलर हैं। सोशल मीडिया पर उनका चैनल कीर्ती हिस्ट्री है। वह एक ऑकलॉजिस्ट बनना चाहती थीं लेकिन उनके राज्य में इससे संबंधित कोई कोर्स नहीं था ऐसे में उन्होंने हिस्ट्री में अपना प्रेजुएशन किया। लेकिन कोर्स करने के बाद उन पर शादी का दबाव बनाया जाने लगा। लेकिन वह अपने लिए मजबूती से खड़ी रहीं। साल 2022 में अपना चैनल शुरू किया। साल 2024 में जब वो पहली बार बेस्ट स्टोरी टेलर का अवार्ड लेने दिल्ली आईं तो वह पहला

मौका था जब वो हवाई जहाज में बैठ रही थीं। उन्हें भी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सम्मानित किया था। इसमें अलग-अलग श्रेणी के 23 लोग थे। कीर्ती को बात करें तो उनका यह सफर बहुत अलग है। वह उस परिवार से आती हैं जहाँ बाजार तक जाने की इजाजत नहीं थी। अगर उन्हें कोई चीज चाहिए होती थी तो उन्हें अपने भाइयों को कहना होता था। लेकिन अपनी आँखों में बहुत से सपने पर कीर्ती को यह मंजूर नहीं था। उनके गाँव वाले उनसे नाराज रहते थे। वह कहती हैं बहुत लोगों के लिए बहुत चीजें आसान होती हैं लेकिन मेरे लिए जीवन ने संघर्ष को चुन रखा था। खुद को मजबूत करने लिए जो कर सकती थी वो किया। एक सैकंड लेपटॉप खरीदना भी मेरे लिए आसान नहीं था। उसे खरीदने के लिए डेढ़ साल से ज्यादा का समय लग गया। वह कहने लगीं मैं सिर्फ पढ़ना चाहती थी और कुछ करना चाहती थी। लेकिन मेरे लिए सपने देखना भी एक पाप था। मैं अपने माता-पिता को गलत नहीं कहूंगी क्योंकि मैं जिस माहौल से आती हूँ वो बहुत अलग है।

खैर आज कीर्ती बहुत से लोगों के लिए उदाहरण बन चुकी हैं। वह कहती हैं मेरी जिंदगी का सबसे बड़ा हासिल वो था जब मैंने माता-पिता प्रधानमंत्री से मुझे अवार्ड लेते हुए देख रथे। सपने सच होते हैं यह मैंने अपने जीवन को कहानी से सीख लिया। मेरे लिए अब सच यही काफी है कि अगर मैंने माता-पिता मुझ पर गर्व करते हैं। कीर्तिका का मकसद हमेशा से समाज को एक अच्छा कंटेंट देना है, जिस पर पूरी शिद्दत से काम कर रही हैं। ■

- यासमीन सिंहकी

डायमंड बुक्स

में प्रकाशित

डॉ. उज्ज्वल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

डॉ. उज्ज्वल पाटनी

नेटवर्क मार्केटिंग

सफल वक्ता
सफल व्यक्ति

प्रवासी इन्वॉइस, प्रोडिक्ट, प्रोडिक्ट और मुद्रि



पावर थिंकिंग

नेटवर्क मार्केटिंग मुझे जोड़ो जीतो



जीत या हार रहो तैयार

नेटवर्क मार्केटिंग सिकता सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स

X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-11 नई दिल्ली-20

फोन : 011-40712100, 41611861

www.diamondbook.in

अगर आप ऐसी किसी पहिली को जानते हैं, जिसने अपनी खुश पढ़ावन बनवाई हो तो हमें जरूर बताएं। ये

हमारे वार्षिक इवेंट - 'गुलशमी किटी पार्टी' को गुडविल स्पॉन्सर, हमारे फेसबुक पेज

www.facebook.com/grehablakshmi पर 'बसेन ऑफ द डे' या 'गुलशमी पत्रिका' के 'हम किसी से कम

नहीं' कॉलम को प्रतिभागी बन सकती हैं।

पुनर्जन्म की कहानियां सुनाती हैं बॉलीवुड की ये 5 फिल्में, आज भी हैं लोकप्रिय

बॉलीवुड में हमें न जाने कितनी ही ऐसी कहानियां देखने को मिलती हैं जो प्रेम कसती, देशभक्ति, झावनी या पुनर्जन्म पर आधारित हो। इन्हें बहुत पसंद किया जा रहा है। इनमें भी पुनर्जन्म की कहानियों को दर्शक बहुत पसंद करते हैं। तो चलिए जानते हैं उन कहानियों के बारे में-

सृष्टि मिश्रा

फिल्म 'कर्ज' 1980 में रिलीज हुई थी। फिल्म को काफी लोकप्रियता मिली थी। फिल्म की कहानी पुनर्जन्म को बयां करती है, कहानी में पुराने जन्म के रिश्ते को दिखाया गया है कि आखिर कैसे मौंटी को अपने पिछले जन्म के बारे में बहुत कुछ याद रहता है और ये याद उसे क्यों परेशान करती हैं ये फिल्म में बखूबी दिखाया गया है। 'कर्ज' का निर्देशन सुभाष चर्च ने किया था। फिल्म में ख़ास कपूर, दीना मुनीम और सिमी सेवाल जैसे कलाकार नजर आए थे। फिल्म बॉक्सऑफस्टडर साबित हुई थी। फिल्म की कहानी काफी रोचक थी। दर्शकों ने फिल्म को काफी पसंद किया था। 'कर्ज' ख़ास कपूर के करियर को एक बेहतरीन फिल्म मानी जाती थी।



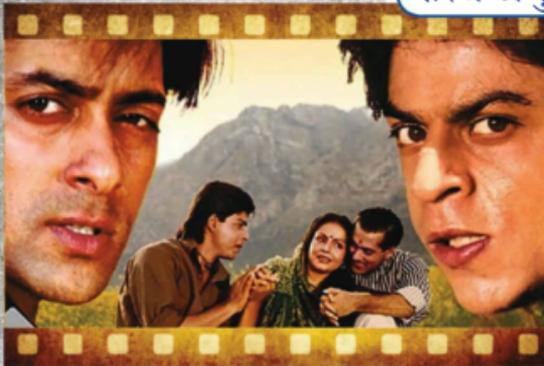
1 कर्ज

More Newspapers & Magazine Subscriptions at www.grammatika.com

करण अर्जुन 2

फिल्म 'करण अर्जुन' उन फिल्मों को फेहरिस्त में आती है जिसे एक न एक बार तो हर किसी ने देखा है।

फिल्म की कहानी एक बेवस मां की कहानी है जिसके सामने उसके बेटे करण और अर्जुन की हत्या कर दी जाती है लेकिन उसका विश्वास होता है कि उसके बेटे जरूर लौटेंगे। करण अर्जुन का दूसरा जन्म होता है जिसमें उन्हें पुराने जन्म से संबंधित सपने हमेशा सताते हैं फिर उन्हें सच का पता चलता है। गरीब परिवार पर अमीर जमींदार के शोषण की ये कहानी दर्शकों को काफी पसंद आयी थी। फिल्म 'करण अर्जुन' 1995 में रिलीज हुई थी जिसका निर्देशन राकेश रोशन ने किया था। फिल्म में राखी गुलजार, शाहरुख खान, सलमान खान, काजोल, ममता कुलकर्णी और अमरीश पुरी जैसे कलाकार नजर आए थे।



फिल्म 'नीलकमल' 1968 में रिलीज हुई थी। इसका निर्देशन राम माहेशवरी ने किया। फिल्म की कहानी में पुनर्जन्म के प्रेम को

दिखाया है। कहानी में राजकुमारी नीलकमल के पिता एक मूर्तिकार को दीवार में जिंदा चुनवा देते हैं। इसके पीछे का कारण ये है कि मूर्तिकार चित्रसेन एक वेहद खूबसूरत मूर्ति बनाता है जिससे प्रसन्न होकर राजा उसकी इच्छा पछले हैं लेकिन मूर्तिकार चित्रसेन राजा से उसकी बेटी मांग लेता है जिससे राजा क्रोध में आकर उसे दीवार में चुनवा देता है। नीलकमल अगले जन्म में सीता नाम की लड़की बनती है जिसे अक्सर चित्रसेन को आवाज सुनाई देती है और रातों को नींद में चल देती है। पुनर्जन्म पर आधारित इस फिल्म को दर्शकों ने बहुत प्रेम दिया। फिल्म में वहीदा रहमान, मनोज कुमार और राज कुमार मुख्य भूमिका में नजर आए थे।

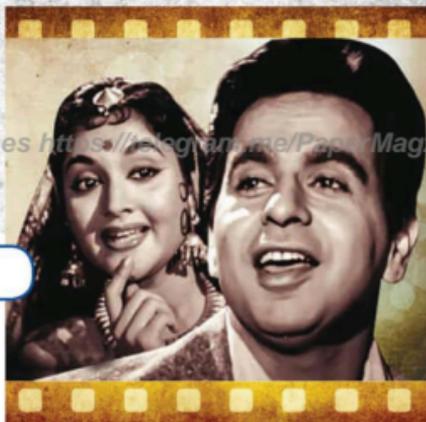
3 नील कमल



4 मिलन

4

फिल्म 'मिलन' 1967 में रिलीज हुई थी। फिल्म 'मिलन' का निर्देशन अदुरथी सुब्बा राव ने किया था। फिल्म में नूतन, सुनील दत्त, जमुना, प्राण और लीला मिश्रा जैसे कलाकार नजर आए थे। फिल्म के गाने भी काफी लोकप्रिय हुए थे। ये फिल्म गोपीनाथ और राधा देवी के पुनर्जन्म की कहानी को बर्णन करती है जिसमें उनके बिछड़ने की फिर दोबारा एक होने की कहानी को दिखाया गया है। इस प्रेम कहानी को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। 'मिलन' फिल्म मोगा मानसुतु की रोमेक थी। इसका निर्देशन भी अदुरथी सुब्बा राव ने किया था।



5 मधुमती

फिल्म 'मधुमती' 1958 में रिलीज 'मधुमती' का निर्देशन बिमल रॉय ने किया था। फिल्म की कहानी

मधुमती और आनंद की है जो कि पूर्व जन्म में बिछड़ गए थे। कारोबार का मालिक राजा उग्रनारायण मधुमती का कत्ल कर देता है। आनंद बीमार हालत में इधर-उधर मधुमती को ढूँढता है और उसकी हमशक्ल उसे मिल जाती है। फिर वो एक नाटक के जरिये उग्रनारायण से मधुमती की लाश का पता लगा लेते हैं। जैसे ही मधुमती को लाश का पता चलता है वहां से मधुमती को आवाज आती है और दोनों ही हमेशा के लिए मुक्त हो जाते हैं। ये कहानी देवेंद्र सुना रहा है जो कि उसे तब याद आती है जब उसकी गाड़ी खराब हो जाती है और वो अपने दोस्त के साथ एक हवेली में रुका हुआ है। वो इस कहानी को अपने पुनर्जन्म की कहानी कहते हुए सुना रहा है। फिल्म इतनी लोकप्रिय हुई थी कि इसे फिल्मफेयर सर्वश्रेष्ठ फिल्म पुरस्कार से नवाजा गया था।



टाइम मैगजीन में शामिल होना सौभाग्य की बात है आलिया

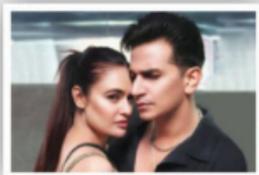
टाइम मैगजीन की 100 सबसे प्रभावशाली शक्तिशालियों में आलिया भट्ट का नाम शामिल किया गया है। आलिया ने इसकी जानकारी इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट करते हुए दी थी। आलिया ने 2012 में 'स्टूडेंट ऑफ द ईयर' से डेब्यू किया। 2014 में फिल्म हाईवे में काम किया। आलिया ने कई फिल्मों में काम किया लेकिन उनके करियर के संजय लीला भंसाली की फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' टॉपिंग प्वाइंट साबित हुई।

कैंगार ने ले ली सुरभि जैन की जान

फैशन ब्लॉगर सुरभि जैन का 30 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। ब्लॉगर तीन साल से ओवरेयरिन कैन्सर से जूझ रही थीं। उनके निधन की खबर उनके परिवारवालों ने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर की। सुरभि ने दो महीने पहले पोस्ट किया था, 'मैंने ज्यादातर समय अस्पताल में बिताया है। इलाज चल रहा है, यह मुश्किल है और मैं चाहती हूँ कि यह सब खत्म हो जाए।'



इंस्टाग्राम गैलरी



रुतिका-प्रिय को बधाई

प्रिय और युविका चौधरी की शादी को 6 साल हो गए हैं। फैंस उनके बच्चे का इंतजार कर रहे हैं। प्रिय ने यह खुशखबरी भारती के पॉडकास्ट में दी। प्रिय और रुतिका को प्रेम कहानी बिग बॉस से शुरू हुई थी और उनके जीवन में एक नया अध्याय जुड़ने वाला है।



नेहा ने पैपराजी को लताड़ा

नेहा का मानना है कि पैपराजी जानबूझकर अभिनेत्रियों के प्राइवेट पार्ट को जूम करते हैं जिसकी कोई जरूरत नहीं होती। इनका कहना है, 'मुझे नहीं पता कि वो ऐसा क्यों करते हैं। मुझे भगवान् ने खूबसूरत शरीर दिया है, जिस लेकर मैं बेहद सुखद महसूस करती हूँ। मुझे इस पर शर्म महसूस नहीं होती है।'



शाहरुख खान बेटी के साथ नजर आछेंगे

फिल्म 'पतन' के निर्देशक सुनील घोष और सिद्धार्थ आनंद के साथ शाहरुख खान फिल्म 'किंग' बना रहे हैं। इस फिल्म में शाहरुख अपनी बेटी सुहाना के साथ दिखेंगे। सुहाना इसमें पिता की शिफा के रोल में दिखेंगी।



शादी के बंधन में बंधी आरती सिंह

आरती ने दीपक चौहान के साथ शादी रचा ली है। आरती और दीपक की शादी मुंबई के इस्कॉन मंदिर में हुई है। शादी के बाद आरती और दीपक की पहली वीडियो फोटो और वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहे हैं। शादी के जोड़े में आरती बेहद खूबसूरत लग रही है।

द्विहरनामा



@निशा अंशरेन
प्रश्नों ही नहीं, इर्ष्या भी कमाओ, प्रश्ना झूठी हो सकती है, मगर इर्ष्या कभी झूठी नहीं होती।



@अर्पित वर्मा (आईएस)
वही व्यक्ति बुद्धिमान है, जो जानता है कि किन बातों को पूरी तरह से अमल करना चाहिए और किन बातों को अनदेखा।



@रजत शर्मा
अगर-अगर छोड़, जो हो सो है, इस पर यकीन करो, अपने आप से कष्ट, जो होगा देखा जाएगा।



@डॉ. विकास कुमार
मनष्य की सोच को छोड़ कर दुनिया में हर चीज को गिने के लिए गुरुत्वाकर्षण बल की जरूरत होती है।



वाद-विवाद

जीनत की पर सलाह पर मुमताज और सायरो बानो को एतसज

जीनत अमान ने शादी से पहले लिव-इन में रहने की वकालत की थी, जिसकी मुमताज ने आलोचना की। उन्होंने कहा कि जीनत को रिलिजनशिप पर सलाह नहीं देनी चाहिए, क्योंकि उनकी अपनी शादी नरक के समान थी। मुमताज के बाद सायरो बानो भी इस बहस में कुद्री और कहा, 'मैं लिव-इन को वकालत नहीं करूंगी। इस तरह के रिश्ते में लिए अकल्पनीय और अस्वीकार्य हैं। हर किसी को अपनी राय रखने का अधिकार है, मैं किसी के लिए कुछ नहीं कहना चाहती हूँ।'

सुर्खियां

डीपफेक के शिकार हुई अभिनेता रणवीर सिंह

बॉलीवुड एक्टर रणवीर सिंह ने डीपफेक वीडियो के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई है। एआई जेनरेटेड वीडियो में रणवीर सिंह कहते हुए दिखाया गया, 'मोदी जी का उद्देश्य यही है कि वो सेलिब्रिटी करें हमारे दुखी जीवन को। हमारे दर्द को, हमारी बेरोजगारी को और हमारी महंगाई को क्योंकि हम जो भारतवर्ष हैं, अब अन्धाय काल की तरफ इतनी स्पीड से बढ़ रहे हैं पर हमें हमारे विकास और न्याय को मांगना नहीं भूलना चाहिए। इसलिए सोचो और वोट दो।' इससे पहले आमिर खान का भी फेक वीडियो वायरल हुआ है।



आने वाली फिल्में



काल्क 2898 एंडी

रिलीज डेट- 9 मई 2024

स्टारकास्ट- अमिताभ बच्चन, प्रभास



श्रीकांत

रिलीज डेट- 10 मई 2024

स्टारकास्ट- राजकुमार राव, अलाया फर्नीचरवाला



भैरवा जी

रिलीज डेट- 24 मई 2024

स्टारकास्ट- मनोज बाजपेयी

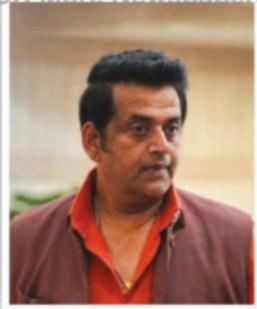
एड 5

म्यूज़िक रेडियो



- रंग ईशक का- विशाल मिश्रा
- मिर्ज- रिचा शर्मा, जावेद अली
- ओ माही- प्रीतम, अरजुंत सिंह, इरशद कामिल
- पहले भी मैं- विशाल मिश्रा, राज शेखर

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagazine>



मुंबई की 25 वषीय युवती ने रवि किशन को बताया जैविक पिता

अभिनेता रवि इन दिनों एक अजीब पेशानियों में फंस गए हैं। मुंबई की रहने वाली 25 वषीय युवती ने कोर्ट में याचिका दायर की है कि रवि किशन उनके जैविक पिता हैं, शिमोवा नामक युवती ने रवि किशन की जैविक पुत्री घोषित करने का अदालत से अनुरोध किया है। याचिकाकर्ता का दावा है कि वह अपना सोनी के साथ भाजपा नेता के रिश्ते से पैदा हुई है। रवि किशन ने इस पूरे मामले पर कोई बयान नहीं दिया है।

- सपना झा

बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-

grehlakshmi.com

- मुंबई की इस अश्लील इमरत में रहते हैं विराट-अनुष्का
- 35 की उम्र में मां बनी बॉलीवुड की ये 10 अभिनेत्रियां



जानिए अक्षय तृतीया के दिन क्यों खरीदा जाता है सोना चांदी

साल 2024 में अक्षय तृतीया का त्यौहार 10 मई को मनाया जाएगा। इस दिन गुरु का राशि परिवर्तन हो रहा है। अक्षय तृतीया को बहुत शुभ माना जाता है। भक्तजन इस दिन विधि-विधान से धन की देवी मां लक्ष्मी की पूजा अर्चना करते हैं और मंत्रों का जाप करते हैं।

आयुषी जैन

सनातन धर्म में हर तिथि का विशेष महत्व होता है। यह एक महत्वपूर्ण त्यौहार है, सभी लोगों को इस दिन का बेसब्री से इंतजार रहता है। इस दिन को सुख समृद्धि और सौभाग्य से जोड़कर देखा जाता है। अक्षय तृतीया वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है। साल 2024 में अक्षय तृतीया का त्यौहार 10 मई को मनाया जाएगा। इस दिन गुरु का राशि परिवर्तन हो रहा है। अक्षय तृतीया को बहुत शुभ माना जाता है। भक्तजन इस दिन विधि-विधान से धन की देवी मां लक्ष्मी की पूजा अर्चना करते हैं और मंत्रों का जाप करते हैं। बहुत लोग इस दिन मां लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए तरह-तरह के उपाय भी करते हैं। अक्षय तृतीया के दिन सोना चांदी खरीदने की परंपरा बहुत पुरानी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस दिन सोना चांदी क्यों खरीदा जाता है? इस दिन का क्या महत्व

है? अगर नहीं तो आज हम आपको विस्तार से बताएंगे, तो चलिए जानते हैं।

अक्षय तृतीया का क्या महत्व है

हिंदू धर्म में अक्षय तृतीया का विशेष महत्व है। ऐसा माना जाता है कि व्यक्ति इस दिन जैसा काम करता है उसे वैसा ही फल प्राप्त होता है। इसलिए इस दिन भूलकर भी गलत काम नहीं करना चाहिए, ना ही झूठ बोलना चाहिए। अक्षय तृतीया के दिन धन की देवी माता लक्ष्मी और जगत के पालनहार भगवान विष्णु की पूजा अर्चना करना चाहिए। पौराणिक मान्यताओं और कथाओं के अनुसार ऐसा माना जाता है कि वैशाख शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि के दिन ब्रह्मा देव के पुत्र अक्षय कुमार की उत्पत्ति हुई थी। यही वजह है कि इस दिन को अक्षय तृतीया का नाम दिया गया है। इसके अलावा वैशाख तृतीया को ही भगवान परशुराम ने विष्णु के छठे अवतार के रूप में जन्म लिया था। इसलिए इस दिन को परशुराम जयंती के रूप में भी जाना जाता है। इसके अलावा इसी

दिन महाभारत का युद्ध समाप्त हुआ था, साथ ही साथ सतयुग और त्रेता युग का आरंभ भी हुआ था। अक्षय तृतीया को नए कार्यों की शुरुआत करने के लिए सबसे शुभ दिन माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस दिन जो भी काम किए जाते हैं उनका शुभ फल प्राप्त होता है।

अक्षय तृतीया के दिन क्यों खरीदा जाता है सोना चांदी

इस दिन सोना चांदी या फिर प्रॉपर्टी खरीदने से मां लक्ष्मी की कृपा प्राप्त होती है और धन दीप्त हो जाता है। इतना ही नहीं अक्षय तृतीया को एक अत्यंत शुभ मुहूर्त माना जाता है। इस दिन किए गए शुभ कार्य अक्षय फल देते हैं यानी ऐसा फल जो कभी खत्म नहीं होता है। इसलिए इस दिन विवाह, गृह-प्रवेश, वस्त्र, आभूषणों की खरीदारी या घर, भूखंड, वाहन आदि की खरीदारी से संबंधित शुभ कार्य किए जाते हैं। यही वजह है कि लोग इस दिन सोना, चांदी और प्रॉपर्टी जैसी

चीजें खरीदते हैं ताकि उनके घर में हमेशा बरकत बनी रहे, साथ ही साथ उन्हें धन की कभी कभी ना हो।

अक्षय तृतीया के दिन शादी करना क्यों माना जाता है शुभ

अक्षय तृतीया को एक अत्यंत शुभ मुहूर्त माना जाता है। इस दिन किए गए कार्य अक्षय फल देते हैं, यानी उनका फल कभी खत्म नहीं होता है। विवाह एक पवित्र बंधन है और माना जाता है कि अक्षय तृतीया के दिन किया गया विवाह अक्षय होगा यानी जीवन भर सुखी और समृद्ध रहेगा। अक्षय तृतीया के दिन विवाह करने से देवी लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त होता है और जीवन में धन-दौलत और समृद्धि आती है। देवी लक्ष्मी को धन-दौलत और समृद्धि की देवी माना जाता है इसलिए इस दिन विवाह करना अत्यंत शुभ होता है।

अक्षय तृतीया की कथा

एक समय वैश्य जाति में धर्मदास नामक एक व्यक्ति रहता था। वह बहुत गरीब था लेकिन वह धार्मिक और दानी था। वह हमेशा अच्छे कार्य करने और दान-पुण्य करने में विश्वास रखता था। वह हमेशा ब्राह्मणों की सेवा

सत्कार करता और भगवान की भक्ति भजन में अपना समय बिताता। एक दिन उसे अक्षय तृतीया के बारे में जानकारी प्राप्त हुई। उसे पता लगा कि अक्षय तृतीया के दिन दान-पुण्य करना बहुत शुभ माना जाता है। इस दिन किए गए शुभ कार्य से अक्षय पुण्य की प्राप्ति होती है।



बस तब से ही उसने तय किया कि वह हर बार अक्षय तृतीया पर पूजा पाठ और दान करेगा। इसके चलते वह वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि के दिन सुबह

जल्दी उठ पवित्र नदी में स्नान करने के बाद उसने पितरों को स्मरण कर उनकी पूजा की और उनका तर्पण किया। इष्ट देवता की पूजा आराधना करने के बाद उसने अपने घर में ब्राह्मणों को भोजन कराया। वह गरीब था इसलिए वह अपनी क्षमता अनुसार दान-पुण्य किया करता था। यह सब देखकर सभी ब्राह्मण बहुत प्रसन्न होते थे और उसे खूब आशीर्वाद दिया करते थे।

धर्मदास के इस कार्य से उसके घर वाले ना-सुख थे। वे चाहे थे कि धर्मदास यह कार्य छोड़ दे, लेकिन उसने ने एक न सुनी और वह हमेशा हर बार अक्षय तृतीया के दिन दान-पुण्य करता और ब्राह्मणों को भोजन कराता। कई सालों तक ऐसा चलता रहा। एक दिन धर्मदास का निधन हो गया। उसका अगला जन्म द्वारका नगरी में हुआ और वह कुशावती का राजा बना। अक्षय तृतीया के दिन किए गए शुभ कार्य, पूजा-पाठ और दान के चलते धर्मदास को अगले जन्म में राजयोग प्राप्त हुआ और वह राजा बना। राजा बनने के बाद भी धर्मदास बहुत धार्मिक व्यक्ति रहा उसके पास धन और वैभव की कभी कभी नहीं रही। वह हमेशा लोगों को मदद करता रहा और गरीबों को दान-पुण्य करता रहा। ■

Your Perfect Kitchenmate

Kitchen Beauty Mixer

750 W MOTOR

Premium Mixer

750 W MOTOR

Air Fryer

Italian Mixer Grinder

650 W MOTOR

Dinner Set (24 Pieces)

Mixer Machine

750 W MOTOR

Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • Jaipan Distributors: GUJARAT: Ahmedabad 09925011701, Navsari 09477127546, Rajkot 09824059532, Surat 09925242126, Vadodra 09925234971/74, MAHARASHTRA: Amravati 0237263277, Ahmednagar 08820188887, Akola 02420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/09326709910, Nashik 09823078851, Parbhani 09764121313, Pune 9822098880/9371007340/9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222, MP: Bhopal 999317880/9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592, RAJASTHAN: Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pall 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी

agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ टंग	शुक्र	शुक्र	शुक्र	शुक्र	शुक्र							
शुभ अंक	6	8	6	8	1	9	1	2	8	6	7	3
शुभ चक्र	सोम	सोम	रवि	रवि	संक्र	रवि	शुक्र	गुरु	शुक्र	सोम	रवि	शुक्र

मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

इस मास आप किसी की सलाह से आगे बढ़ेंगे। ऐश्वर्य व भोग विलास में समय व्यतीत होगा। आपका रुच्यता कहीं फंस भी सकता है, अतः उधार देने या बड़ा सौदा करने से पहले अच्छी तरह जांच-परख कर लें। प्रेम-संबंधों की ओर आकर्षित होंगे। अपरिचित लोगों से बातचीत संभव से ही करें। आपकी जीत का डंका बज सकता है।

वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

इस मास आपको कोई बड़ा अचोखमेट प्राप्त होगा। समय शुभता लिए होगा। घर में या किसी निकट रिश्तेदारी में विवाह आदि समारोह में व्यस्त रह सकते हैं। आप धूमने-फिरने के लिहाज से कहीं हिल स्टेशन या कहीं तीर्थ स्थान पर जा सकते हैं। आप अपने आप में काम में पुनः लग जाएंगे तथा करियर के लिहाज से भी समय शुभ है।

मिथुन

21 मई - 20 जून

इस मास आपको बच्चे के जन्म से संबंधित या इससे जुड़ी कोई बात आपको प्रसन्नता देगी। आपको अचानक से यात्रा पर जाना पड़ सकता है। पेशे में तस्की मिलने के आसार हैं। पैतृक और वैवाहिक जिम्मेदारियों को अच्छे से संभालेंगे। धर्म, आस्था, आलौकिक बातों पर आपका ध्यान लगा रहेगा एवं मुख्य रूप से आप प्यार पर अपना ध्यान फोकस करेंगे।

कर्क

21 जून - 22 जुलाई

आप इस मास जनसम्मर्क में लगे रहेंगे। इसकी झलक आपकी उपलब्धियों तथा लोकप्रियता में मिलेगी। आप खरीद-फरोख में व्यस्त रह सकते हैं तथा अपने प्रियजनों को उपहार आदि देंगे एवं स्वयं भी उत्तम वस्त्रों को धारण करेंगे। इन दिनों मित्रों व परिजनों से लाभ होगा। आपके सहयोगी आपको मदद बढ़-चढ़कर करेंगे।

सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

यह मास शानदार स्मरणिय घटना से परिपूर्ण रहेगा। मीडिया, कला, विज्ञान या ऐसे किसी क्षेत्र के लोगों से नुकसान हो सकता है। आपको मनोरंजन के लिए वक्त निकालना भी भारी पड़ेगा लेकिन आप इस बात को नजरअंदाज न करें, अन्यथा स्वभाव में चिड़चिड़ापन का भाव रहेगा। प्रियजन व परिवार के सदस्य आपके करीब आएं।

कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

इस मास आपको कुछ मामलों को सही ढंग से निपटने की जरूरत पड़ सकती है। आप अपनी व्यवस्था में सुधार लाएंगे। सुधार व बदलाव हमेशा अच्छा होता है। यह जीवन का अनिवार्य हिस्सा है। यात्रा करीब व इससे ऊर्ध्व और विकास होगा। आप धर्म-धर्म, ध्यान आदि से शांति और सुकून हासिल करेंगे। इस मास आप समारोह आदि में भी भाग ले सकते हैं।

तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

इस मास स्वास्थ्य से संबंधित परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। आपका शरीर भारी-भारी रहेगा। कार्य करना चाहेंगे, परंतु कर नहीं पाएंगे। सारी मुसौबतें एक साथ आएंगी। आप अपनी योग्यता के बल पर आगे बढ़ेंगे। संतान संबंधी परेशानियां दूर होंगी। उनकी जरूरतों को पूरा करेंगे। आपको उनकी तरफ से कोई सुखद समाचारों की प्राप्ति होगी।

वृश्चिक

23 अक्टूबर - 21 नवंबर

इस महीने में आपको उतम तरीके से उतम सम्पत्ति की प्राप्ति होगी। आपकी पदोन्नति व स्थानांतरण हो सकता है। कैरियर संबंधी मामले गति पकड़ेंगे। आप नई जिम्मेदारी संभालने के लिए पूर्ण रूप से तैयार रहेंगे। आप सभी बाधाओं को पर करते हुए आगे बढ़ेंगे, ये गति इतनी तेज होगी कि समस्त रुकावटें, परेशानियां दूर कर्ती हूँ पार होंगी व मॉजल तक पहुंचा देगी।

धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

मासार्भ में कोई शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी। आप कहीं विवाहादि कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं। मास के मध्य में आप परेशान रहेंगे। आप रुपयों की तंगी का सामना करेंगे। धन संबंधी चिंता आपको कर्ज लेने पर मजबूर कर सकती है। पति-पत्नी के मध्य टकरावट बढ़ेगी, झगड़ा होना। नवीन कार्यों की शुरुआत स्थगित रहें।

मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

इस मास आपको कोई दुर्घटना का लिकर होना पड़ सकता है। पैसों में हट रहेगा। आप स्वास्थ्य को लेकर ज्यादा सतर्क रहें अन्यथा कोई बड़ी परेशानी आ सकती है। समय रहते अपने सारे चेकअप करवा लें तो इलाज आरंभ हो सकता है। आर्थिक स्थिति अनुरूप बनेंगी। आप अपना सौक्य पूरा करने में व्यस्त रहेंगे परंतु इस चक्र में कई महत्वपूर्ण कार्य हूट जाएंगे।

कुंभ

20 जनवरी - 18 फरवरी

इस मास आप दफ्तर, घर, दुकान, फैक्ट्री गीज, सम्पत्ति की साज-समभाल सजावट या मरम्मत को काम शुरू कर सकते हैं। प्रेम-प्रसंग के लिहाज से आपके लिए कुछ विशेष रहेगा। अच्छी योजना, सही प्रबंधन तथा श्रमालत के साथ खुद को ढालने का प्रयत्न करेंगे। सफलता की नई इनात लिखेंगे। आपकी रचनात्मकता चरम पर होगी।

मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

इस मास बोनस, फंड, व्यापार, भुगतान में आपको बड़े सफलता का सामना करना पड़ सकता है। धन संबंधी मामलों में आपको किसी भागीदारी की सलाह की जरूरत पड़ेगी। दस्तावेजी काम महत्वपूर्ण होंगे। सामाजिक स्थिति में चमकदार पोजीशन होगी और आप अपार ऊर्जा करेंगे। आप स्वयं व बदलाव लाने की कोशिश करेंगे।

MAHARAJ'S PUBLICATIONS
डायमंड
वार्षिक राशिफल
2024
शुभ्यः 375/-

भारत का नं.1 राशिफल लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता

डायमंड राशिफल 2024

डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी 12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में
अपना भविष्य श्री जानिए और 2024 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए

डायमंड बुक्स X-30, ओरंगा इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712220 ई-मेल: saales@dpb.in

काइली कॉस्मेटिक्स

हाउस ऑफ ब्यूटी के पारदर्शित के साथ काइली कॉस्मेटिक्स को भारत में लॉन्च किया जा रहा है। इस कलेक्शन में बेस्ट सेलिंग मैट और वेलवेट लिप किट्स, पाउडर लिप लाइनर, पावर प्लश लॉन्गवेयर फाउंडेशन, थॉल्युम मस्कारा, पावर प्लश लॉन्ग वेयर कंसीलर और रिटेंड बटर बाम है। मैट और वेलवेट लिप किट, कम्फर्टेबल और लाइटवेट फॉर्मूला के साथ है। यह 24 घंटे स्मज फ्री है।



स्टाहल ब्लैकस्मिथ प्लस कास्ट आयरन कुकवेयर

पारंपरिक कास्ट आयरन की तुलना में 50 प्रतिशत हल्का यह रेंज में पूरी तरह से गेम चेंजर है। स्टाहल का ब्लैकस्मिथ प्लस भारत का पहला हल्का कास्ट आयरन है। यह बिना किसी अपराध बोध के कम तेल में खाना पकाने के लिए समय और एनर्जी को बचत में मदद करता है। इसका इस्तेमाल किसी भी स्टीव के कुपर और अवन में किया जा सकता है। ब्लैकस्मिथ प्लस सीरीज की कीमत 3,080 रुपये से शुरू होती है।



लैकमे सन स्टिक ब्यूटी प्रोडक्ट्स

भारत के पहले और सबसे बड़े मेकअप और स्किनकेयर ब्रांड हाउस ऑफ लैकमे ने अपना लेटेस्ट लॉन्च पेश किया है। गर्मियों में धूप से अपनी त्वचा का बचाव करने के लिए सबसे अच्छा विकल्प है लैकमे सन स्टिक। इसे अपने रोजाना के स्किन केयर रूटीन में जरूरी शामिल करें। यह इस्तेमाल में बहुत आसान है और इसकी खासियत है कि यह एसपीएफ-50 के साथ नॉन ऑयली और रिटेंड भी है। इसकी कीमत मात्र 899 रुपये है।



मैक मैक्सिमल सिल्की मैट लिपस्टिक

मैक कॉस्मेटिक्स (इंडिया) ने हाल ही में लिपस्टिक की नई रेंज 'मैक मैक्सिमल सिल्की मैट लिपस्टिक' लॉन्च की है। यह होंठों के लिए सिल्की मैट फिनिश और अच्छे फॉर्मूले के साथ आता है। यह 31 शेड्स में है जो होंठों को फुल कवरेज देता है। नारियल तेल, ऑर्गेनिक शिया बटर और ऑर्गेनिक कोकोआ बटर के क्रोमो मिश्रण के साथ यह होंठों को कंडीशन और पोषण देता है।



प्लम सीका और हायल्यूरोनिक एसिड सनस्क्रीन

गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए प्लम सीका सनस्क्रीन से सुरक्षित रहें, जो एसपीएफ-50 और पीएफ के साथ स्पेक्ट्रम सुरक्षा प्रदान करता है। इसका हाइब्रिड फॉर्मूला यह सुरक्षित करता है कि आपकी त्वचा अल्ट्रा वायलेट किरणों से सुरक्षित रहे। इसकी कीमत 399 रुपये है।



प्लक जूस

प्लेस फूड ब्रांड प्लक ने प्रीजर्वेटिव फ्री कोल्ड-प्रेस्ड जूस की लेटेस्ट सीरीज लॉन्च की है। आम, अनार, अनानास और वेलोसिया जैसे लोकप्रिय स्वादों सहित 10 स्वाद की सीरीज के साथ, ये कोल्ड-प्रेस्ड जूस पूरी तरह से 100 प्रतिशत फलों से तैयार किए जाते हैं, जिसमें अतिरिक्त चीनी या कान्सर्वेट नहीं है। ये जूस 21 दिनों की शेल्फ लाइफ के साथ आते हैं।



मदर्स रेसिपी समरवाला शरबत

भारतीय खाद्य ब्रांड मदर्स रेसिपी ने गर्मी के मौसम के लिए समरवाला शरबत लॉन्च करने जा रहा है। इस नई रेंज में आम पन्ना, गुलाब शरबत, जौरा मसाला, खस मिरप और नींबू अदरक है। ये सब बढ़ते तापमान के साथ हमारे शरीर को ठंड और हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी है। मदर्स रेसिपी शरबत के 750 मिलीलीटर पैक की कीमत 190 रुपये है।



पैरागन वुमन सैंडल

यह सैंडल स्ट्राइलिश, कम्फर्टेबल और लंबे समय तक चलने वाला है। इसे कैजुअल और फॉर्मल दोनों लुक के लिए पहना जा सकता है। यह गुलाबी, टै और नेवी ब्लू रंग में मिल रहा है, जिसकी कीमत 1399 रुपये है लेकिन अभी यह 35 प्रतिशत डिस्काउंट के साथ 909 रुपये में मिल रहा है।

