महिलाओं की अपनी पत्रिका
जून 2024 ₹60

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

कुकरी एंड न्यू एप्लाइंसेस स्पेशल

डायमंड
ISSN 2320-4273

आइशैडो से
दें शाइनिंग

7 आकर्षक पोशाकें

जरूरत है अब डिजिटल डाइटिंग की

एप्लाइंसेस बनाए काम आसान

सेलिब्रिटी शेफ की जायकेदार रेसिपीज

हर मौके के लिए ज्वैलरी

सितारों का खूबसूरत आशियाना

गृहलक्ष्मी से बात करें! सब कुछ और कुछ भी!
9999044500
आपका दोस्त, आपका हमसफर, आपका विश्वसनीय

पत्रिकाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

www.facebook.com/grehlakshmi www.twitter.com/grehlakshmi www.grehlakshmi.com

प्रकाशक व मुद्रक: मनीष वर्मा
संपादक: वंदना वर्मा
ग्राफिक डिजाइनर: अशोक कुमार गुप्ता, खीम सिंह बिष्ट, हेमंत सिंह रावत
प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर: सुनील चौधरी
मुंबई ब्यूरो: प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी: शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार: डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच: डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी: डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
ब्यूटी: भारती तनेजा
शेफ: हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट: कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट: अनुजा कपूर

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

आपकी सदस्यता: मैगज़ीन से संबंधित जानकारी, डिलीवरी, हमारी 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 रिलेशनशिप से संबंधित सवालों पर हमारे विशेषज्ञ/एक्सपर्ट्स आपकी मदद कर सकते हैं। अपने सवाल हमें expert@grehlakshmi.com पर भेजे

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

गृहलक्ष्मी कम्युनिटी से जुड़ें: अपने किटी ग्रुप, वूमेन क्लब या आर.डब्ल्यू.ए. को गृहलक्ष्मी कम्युनिटी के साथ जोड़ने के लिए events@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

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

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

विज्ञापन कार्यालय
● दिल्ली ● मुंबई ● कोलकाता ● बैंगलूर ● नागपुर ● चेन्नई ● हैदराबाद ● अहमदाबाद ● पंजाब ● पुणे ● देहरादून ● रांची ● पटना ● भोपाल ● जयपुर ● कानपुर ● गौहाटी ● भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगजीन्स प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा x-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य

वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹720	₹1440	₹2160
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

यहां भी उपलब्ध है

Newsstand	Android	Web	Windows

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगजीन्स प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

संपादकीय

वंदना वर्मा

पिछले कुछ सालों में शहर क्या, गांव और कस्बों में भी गर्मी काफी ज्यादा बढ़ गई है। लेकिन शुक्र है कि स्कूलों की छुट्टी पड़ी है, वरना जो हालात हैं उसमें बच्चों को डीहाइड्रेशन और लू लगने की समस्या आम बात हो जाती है। ऐसे में आपके पास थोड़ा सा भी समय है तो बच्चों को पुडिंग्स, आइसक्रीम, एनर्जी ड्रिंक्स और कुछ टेस्टी बनाकर खिलाइए। इससे वह बाहर का खाना खाने की जिद्द भी नहीं करेंगे। आप जानती हैं कि गर्मियों में जंक फूड खाने से उन्हें फूड पॉइजनिंग हो सकती है। इन छुट्टियों में आप अपना कुकिंग स्किल भी बढ़ा सकती हैं, इसके लिए आप 'गृहलक्ष्मी' के पैनलिस्ट और सेलिब्रेटी शेफ की मदद ले सकती हैं। इस बार अंक में सेलेब्रिटी शेफ शिल्पा खन्ना और मशहूर बेकर शिवेश भाटिया से लेकर प्रोफेशनल शेफ संजीव ऋषि, न्यूट्रीशनिस्ट कविता देवगन और रितिका बंसल की रेसिपीज लेकर आए हैं। ये सभी रेसिपीज गर्मी को दूर पेट को ठंडक पहुंचाने वाली हैं। छौंक और तड़के के साथ खाना परोसने की कला भी आप यहां से सीख सकती हैं। इन दिनों आप बच्चों को अपने साथ किचन में व्यस्त रखें। नए दौर के बच्चे हैं वे आपको बताएंगे कि आप नये एप्लाइंसेस से कैसे किचन में अपना काम आसान कर सकती हैं। इस बार विशेषांक में कुकरी स्किल बढ़ाने के साथ आप अपने किचन के लिए माइक्रो और स्मार्ट एप्लाइंसेस ला सकती हैं। इसके लिए लेख पढ़ें और टिप्स पर अमल करें। खरीदारी जब पूरी हो जाये तो बच्चों को लेकर कहीं घूमने जाएं। आईआरसीटीसी ने समर वैकेशन के लिए कई तरह पैकज शुरू किए हैं जिनका फायदा आप उठा सकती हैं। यदि रिजर्वेशन का समय नहीं तो आसपास के पहाड़ी इलाकों में घूम आएं। आशा करते हैं कि गर्मियों की छुट्टियां आपकी आनंद के साथ बीतें।

आपकी....
वंदना वर्मा

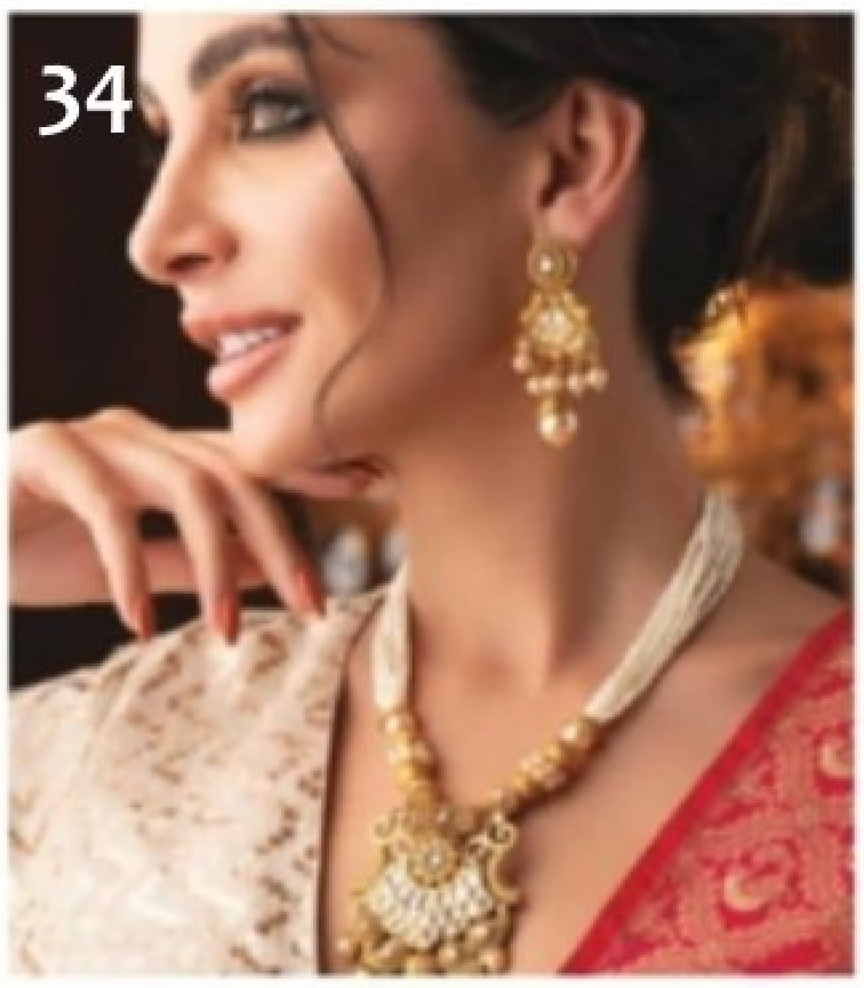
Chatori गृहलक्ष्मी

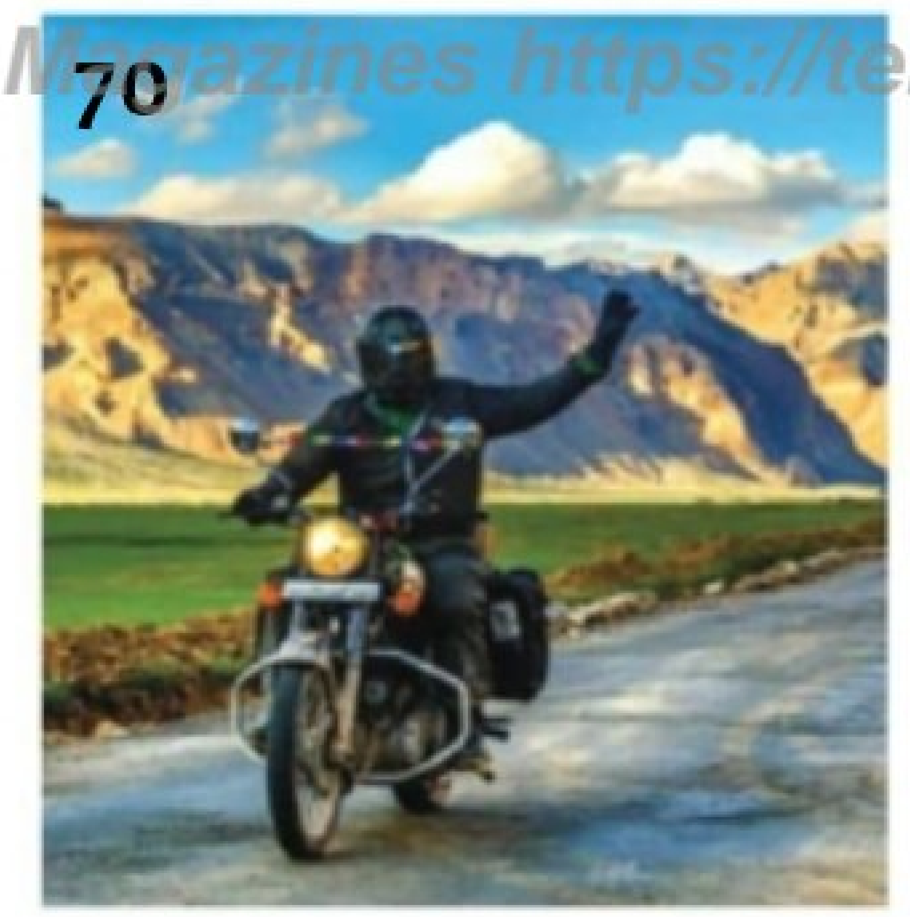
गृहलक्ष्मी

जून 2024

डायमंड अंक: 399 वर्ष: 33 अंक: 3 पृष्ठ: 100

कवर डिज़ाइन- रवीम सिंह बिष्ट





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

विषय सूची

स्थायी स्तंभ

08 चिट्ठी आई है

98 हाल-ए-बाज़ार

94 वट सावित्री व्रत से पाएं सावित्री जैसा सौभाग्य

कथा साहित्य

12 असमंजस

16 अभी नहीं मां

कुकरी एंड न्यू एप्लाइंसेस स्पेशल

42 सेलेब्रिटी शेफ शिप्रा खन्ना के साथ बनाएं कुछ मीठा

46 शेफ संजीव ऋषि की जायकेदार रेसिपीज

48 शेफ शिवेश के साथ लें मैंगो रेसिपीज का मजा

50 शरीर को ठंडक दिलाएंगे ये एनर्जी ड्रिंक

54 खीरे से बनाएं ये मजेदार डिशेस

56 सीखिए खाना परोसने की कला

64 फैंसी होम एप्लाइंसेस खरीदना पड़ सकता है भारी

66 स्मार्ट एप्लाइंसेस बनाए किचन में काम आसान

1 महिलाओं को अप-टू-डेट रहना चाहिए

तपती गर्मी में ठंडक देता अप्रैल विशेषांक काफी मजेदार लगा। हर माह की तरह यह माह भी नई कहानियां और जानकारियां लेकर आया। ओनलाइन कितनी भी कहानियां पढ़ लो पर जो मजा गृहलक्ष्मी पत्रिका के पन्ने पलट कर पढ़ने में आता है वो मजा वही समझ पाते हैं जो पढ़ने के शौकीन होते हैं। हम गृहणियों के लिए तो यह पत्रिका वरदान के रूप में आती है हमारे पास। इस राम नवमी को हमारे झारखंड राज्य के रांची शहर में देश का सबसे बड़ा महावीर पताका फहराया गया, यह बात जब मैंने अपनी एक सखी जो कि मध्य प्रदेश में रहती है उन्हें बताई तो उन्होंने मुझसे उसकी लम्बाई-चौड़ाई के बारे में पूछा जो उस समय तो मुझे याद नहीं था। तब उन्होंने जो कहा वो मैं कभी नहीं भूल सकती कि हम महिलाओं को घर-गृहस्थी संभालने के साथ अप-टू-डेट रहना चाहिए यानी हमारे देश में क्या हो रहा है पूरी जानकारी रखनी चाहिए। अपना ज्ञान हमेशा बढ़ाते रहना चाहिए। इससे हमारे बच्चे हम पर गर्व करेंगे। उनके साथ कदम से कदम हम तभी मिलाकर चल पाएंगे जब हमारा आत्मविश्वास मजबूत होगा और वो तभी होगा जब हमें अपने शहर और देश की जानकारी पूरी होगी।

- कविता झा 'अविका'
रांची, झारखंड

2 पत्रिका पढ़े ईनाम पाएं

ईश्वर का दूसरा रूप हैं मां-बाप

माता-पिता अपनी हर खुशी का त्याग कर अपने बच्चों की देखभाल करते हैं तथा हमेशा उनकी फिक्र करते रहते हैं । संसार में सबसे पवित्र रिश्ता मां-बाप का ही होता है। वे तो भगवान से भी बढ़कर होते हैं। अपने अंतिम सांसों तक वे अपने बच्चों का ख्याल रखते हैं तथा बच्चों का भी फर्ज बनता है कि वे उनकी सेवा करें व उचित सम्मान करें। वे बच्चों को नया जीवन देते हैं तथा बच्चे उनके कर्ज से कभी मुक्त नहीं हो सकते। मगर आज के जमाने के लोग माता-पिता के महत्व को भूल रहे हैं तथा उन्हें केवल आश्रित समझते हैं। कई लोग तो उन्हें लावारिस की तरह कहीं भी मंदिरों या वृद्ध आश्रमों में छोड़ आते हैं। गरीब व्यक्ति में अब भी कुछ संस्कार बचे हुए हैं, मगर अमीर व्यक्ति अपने ऐशो-आराम की जिंदगी व्यतीत करना चाहते हैं तथा अक्सर माता-पिता को नकारते चले जाते हैं।

कुछ लोग अपनी पत्नियों के वशीभूत होकर मां-बाप से किनारा कर लेते हैं। यह भी देखा गया है कि जिस मां-बाप के एक से ज्यादा पुत्र होते हैं, वे माता-पिता को पालने की जिम्मेदारी एक-दूसरे पर डालते रहते हैं तथा अपने बूढ़े माता-पिता को भटकने के लिए मजबूर कर देते हैं। बच्चे अपने माता-पिता व पत्नी के बीच सामंजस्य व संतुलन बनाने में असफल हो जाते हैं तथा रिश्तों की डोर को तोड़कर तार-तार कर देते हैं।

हमारी पुरातन संस्कृति में अनेकों ऐसे उदाहरण हैं जो मां-बाप व बच्चों के प्रगाढ़ रिश्तों व उनकी वफादारी का पथ प्रदर्शन करते हैं। श्री राम ने तो अपनी सौतेली मां के कहने पर ही अयोध्या की राजगद्दी को त्याग दिया था तथा अपनी पत्नी सीता जी के साथ वनवास पर चले गए थे। श्री श्रवण कुमार ने अपने अंधे माता-पिता को तीर्थयात्रा करवाने के लिए उन्हें अपने कन्धों पर दो टोकरियां तथा डंडे (कांवडिया) की मदद से भ्रमण करवाया था तथा माता-पिता की प्यास बुझाने के लिए जब वो बावड़ी पर पानी लेने के लिए गया तो दशरथ के तीर से मारा गया था। मां-बाप की सेवा करना ईश्वर की इबादत करने से कहीं ज्यादा होती है।

मां-बाप तो ऐसे होते हैं जिनके होने का एहसास नहीं होता लेकिन न होने का एहसास बहुत होता है। मां-बाप तो वो बहार हैं जिस पर एक बार फिजां आ जाए तो फिर यह बहार नहीं आती। उंगली पकडने वाले जब नजर नहीं आते तो आंखें धुंधला जाती हैं। मां-बाप एक ऐसी नेमत हैं जो एक बार छिन जाए तो दोबारा लौट कर कभी नहीं आते।

- नाजिया हसन
भागलपुर (बिहार)

3 खास रिश्तों पर खास लेख के लिए धन्यवाद

इसमें कोई शक नहीं है कि गृहलक्ष्मी का प्रत्येक अंक बेहतरीन होता है। लेकिन मुझे मई 2024 का पेरेंटिंग स्पेशल अंक बहुत अच्छा लगा। बतौर मां मातृत्व से जुड़े हर लेख को मैंने खूब ध्यान से पढ़ा और पाया कि बच्चों की परवरिश के लिए ये सभी पॉइंट्स जरूरी हैं। दादा-दादी और नाना-नानी से जुड़ा लेख न

सिर्फ मैंने खुद पढ़ा बल्कि अपनी सहेलियों के साथ भी शेयर किया। क्योंकि हमारे समय में ये रिश्ते बेहद खास होते थे। गर्मियों में दादा-दादी और नाना-नानी से कहानियां सुनना सबसे सुनहरे पलों में से एक है मेरे लिए। इसलिए मैं इन रिश्तों के महत्व को बहुत अच्छी तरह जानती हूं। और मेरे खुद के बच्चों की जिंदगी में इन सुनहरे पलों का अभाव न हो इसलिए मैं उन्हें हर बार गर्मियों की छुट्टी में दादा-दादी और नाना-नानी के घर जरूर लेकर जाती हूं। इन खास रिश्तों पर लेख देने के लिए गृहलक्ष्मी आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

- नैना
फिरोजाबाद, (उ.प्र.)

4 संयुक्त परिवारों में परवरिश

एक महिला का औरत से मां होने का सफर जितना खास होता है उतना ही मुश्किल भी। क्योंकि हर महिला के लिए गर्भावस्था टीवी शो में दिखाई जाने वाली गर्भावस्था की तरह आसान और खूबसूरत नहीं होती। वहीं एकल परिवारों के चलते आज के समय में बच्चों की परवरिश करना पुराने समय के मुकाबले मुश्किल है। क्योंकि उस दौर में घर में दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा-चाची जैसे तमाम रिश्तों के चलते एक बच्चे की परवरिश की जिम्मेदारी सिर्फ मां पर न होकर सभी पर होती थी, जिस वजह से बच्चे रिश्तों की अहमियत और मर्यादा समझते थे। आजकल बच्चे सिर्फ मोबाइल फोन की दुनिया तक खुद को सीमित रखकर रिश्तों को भूल रहे हैं। ऐसे में परवरिश पर गृहलक्ष्मी का मई अंक अच्छा था।

- सुमन
नई दिल्ली

पुरस्कृत पत्र

पत्रिका पढ़ें ईनाम पाएं -
सुरभि गोयल (ग्रेटर नोएडा)

अपने विचार और अनुभव पत्र के माध्यम से गृहलक्ष्मी को भेजें
9999044500

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

जानिए क्या है असल मायनों में सुंदरता

आमतौर पर हम सौंदर्य से संबंधित कई धारणाएं अपने दिमाग में बना लेते हैं, जो कई बार गलत भी साबित हो सकती है।

शहनाज़ हुसैन
(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

सुंदरता को पहचानिए
सुंदरता के मिथकों का अनुसरण न करके केवल आप अपने भीतर आत्मविश्वास को बढ़ाएं यह आपको बाहरी सुंदरता भी देता है।

सौंदर्य एक सदियों पुरानी अवधारणा है, जिसका मानवता पीढ़ियों से आनंद लेती आ रही है। हालांकि, यह अक्सर तरह-तरह के मिथक और गलतफहमी में डूबी रहती है। ये मिथक ही सुंदरता के प्रति हमारी धारणा को आकार देते हैं और हमारी आत्म-छवि और सामाजिक मूल्यों को प्रभावित करते हैं। तो चलिए आइए आज हम 10 सामान्य सौंदर्य मिथकों को पहचानने और उनकी वास्तविकता को जानने का प्रयास करेंगे, जिससे हम सौंदर्य की वास्तविक परिभाषा को समझे सकें।

मिथक 1. सुंदरता बाहरी तथ्य है।
सच्चाई- सुंदरता स्वाभाविक रूप से व्यक्तिपरक होती है, जिसे संस्कृति, समाज और व्यक्तिगत धारणाओं द्वारा आकार दिया जाता है। सुंदरता का कोई एक सार्वभौमिक मानक नहीं है जो हर किसी पर लागू हो। सौंदर्य की परिभाषाओं को स्वीकार करने से व्यक्तिगत असमानताओं को अधिक स्वीकार्यता और सराहना मिलती है।

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

मिथक 2. सौंदर्य और शारीरिक पूर्णता एकसमान हैं।
सच्चाई- सच्ची सुंदरता शारीरिक दिखावट से परे है और इसमें दयालुता, आत्मविश्वास और सच्चाई जैसे कई गुण शामिल हैं। अपूर्णता को स्वीकार करना और विशिष्टता का जश्न मनाना ही सतही मानकों से परे सुंदरता को वास्तविक रूप से परिभाषित करता है।

मिथक 3. सुंदरता केवल त्वचा तक ही है।
सच्चाई- हालांकि शारीरिक सुंदरता पहली बार में ध्यान आकर्षित कर सकती है, लेकिन सच्ची सुंदरता भीतर से आती है। करुणा, सहानुभूति और बुद्धिमत्ता जैसे आंतरिक गुण समग्र आकर्षण और सुंदरता में बहुत योगदान देते हैं।

मिथक 4. सौंदर्य के लिए महंगे उत्पादों की आवश्यकता होती है।
सच्चाई- आम धारणा के विपरीत, एक प्रभावी ब्यूटी रूटीन के लिए महंगे उत्पादों की आवश्यकता नहीं होती है। आज बहुत सारे सस्ते और आसान स्किन केयर प्रोडक्ट और मेकअप विकल्प मौजूद हैं और प्राकृतिक उपचार भी उतने ही उपयोगी हो सकते हैं जितने हाई-एंड मेकअप।

मिथक 5. सुंदरता केवल यौवन से संबंधित है।
सच्चाई- सुंदरता उम्र से बाधित नहीं होती बल्कि समय के साथ बढ़ती और विकसित होती है। क्रिएटिव एजिंग की प्रक्रिया को अपनाना और इसके साथ आने वाले ज्ञान और अनुभव को महत्व देना समाज के सौंदर्य मानकों के पुनर्निर्माण के लिए अहम् है।

मिथक 6. सुंदरता जेंडर से जुड़ी होती है।
सच्चाई- सुंदरता कोई लिंग सीमा नहीं जानती। पुरुषों और महिलाओं दोनों के साथ-साथ ट्रांसजेंडर व्यक्तियों में एक अद्वितीय सुंदरता होती है जो पारंपरिक जेंडर से जुड़े मानदंडों को चुनौती देती है।

मिथक 7. सुंदर दिखने के लिए किसी प्रयास की जरूरत नहीं होती।
सच्चाई- एफर्टलेस ब्यूटी की इमेज झूठी उम्मीदें पैदा कर सकती हैं। वास्तव में, सुंदरता के लिए अक्सर समर्पण, आत्म-देखभाल गुणों और एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा दे।

मिथक 8. सुंदर दिखना वास्तव में एक प्रतिस्पर्धी वास्तविकता है।
सच्चाई- सुंदरता को मुकाबले या प्रतिस्पर्धा के रूप में मानने से हानिकारक तुलनाएं स्थापित होती हैं, जिससे विविधता और व्यक्तित्व की सुंदरता कम हो जाती है। हर किसी की अद्वितीय सुंदरता का जश्न मनाने से एकता और सशक्तिकरण की भावना पैदा होती है।

मिथक 9. सौंदर्य शाश्वत तथ्य है।
सच्चाई- उम्र, स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारक जैसे बाहरी कारक त्वचा की रंगत को प्रभावित कर सकते हैं। सौंदर्य की अल्पकालिक प्रकृति को स्वीकार करना और आंतरिक गुणों पर ध्यान केंद्रित करना लचीलापन और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा देता है।

मिथक 10. सुंदरता ही प्रमुख तथ्य है।
सच्चाई- जबकि सुंदरता आत्मविश्वास और आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा दे सकती है, लेकिन इसे जीवन के अन्य पहलुओं पर हावी नहीं होना चाहिए। ■

गर्मियों में दूध नहीं, पीएं छाछ

गर्मियों में दूध के स्थान पर छाछ पीना चाहिए क्योंकि यह पेट की गर्मी को दूर करने में सहायक होता है।

कविता देवगन

न्यूट्रीशनिस्ट व 'डोंट डाइट! 500 ईजी डिलीशियस हेल्दी रेसिपीज और 50 हैबिट्स ऑफ थिन पीपल' की लेखिका

सुपाच्य है छाछ

छाछ में कैलोरी बहुत कम मात्रा में होती है, इसलिए यह पचने में हल्का होता है।

हम सभी अपनी डाइट में डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करते हैं। हालांकि, इनमें एक चीज है, जिसे हर किसी को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए, वह है छाछ। छाछ या लस्सी पीना सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। छाछ एक टेस्टी और कूलिंग ड्रिंक है, जो दही और कुछ मसालों जैसे- जीरा, करी पत्ता, अदरक और नमक आदि से तैयार किया जाता है। इससे सिर्फ प्रोटीन ही नहीं मिलता, बल्कि इस टेस्टी ड्रिंक के अन्य भी कई फायदे हैं। लस्सी या छाछ को फरमेंटेड दूध यानी दही की मदद से बनाया जाता है। चूंकि इसमें दूध फरमेंटेड होता है, इसलिए इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं। यह कैसिइन या मिल्क प्रोटीन को तोड़ता है, जो पचाने में सबसे कठिन प्रोटीनों में से एक है। यह दूध में विटामिन बी और विटामिन सी दोनों की मात्रा को भी बढ़ाता है।

दूध की तुलना में छाछ में फैट और कैलोरी कम है। एक गिलास से आपको अपेक्षाकृत 40 कैलोरी कम मिलती है। साथ ही, यह बहुत फिलिंग भी है। यह वास्तव में मीलटाइम के बीच हंगर क्रेविंग को दूर रखने के लिए एकदम सही है।

यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। इलेक्ट्रोलाइट्स (विशेष रूप से पोटेशियम) से भरपूर यह तेज गर्मी के दौरान हीट और पानी की कमी को दूर करने के लिए एक अच्छा उपाय है। इसलिए, अगर आप गर्मी में बाहर जा रहे हैं तो अपने साथ छाछ की एक बोतल ले जाएं या फिर घर पहुंचते ही एक गिलास ठंडा छाछ ले लें।

कैल्शियम हड्डियों के लिए बहुत जरूरी है और अगर आप पर्याप्त कैल्शियम को लेकर चिंतित हैं, तो ऐसे में छाछ आपकी मदद कर सकता है। दही से बना छाछ अतिरिक्त कैल्शियम प्राप्त करने का एक शानदार तरीका है। यह उन लोगों के लिए भी है, जो लैक्टोज इनटॉलरेंस हैं क्योंकि अधिकांश लैक्टोज इनटॉलरेंस लोग छाछ को सहन करने में सक्षम हैं। एक कप से दो गिलास छाछ बनाकर उसका सेवन किया जा सकता है। यह आपको पर्याप्त कैल्शियम प्रदान कर सकता है जो काफी मायने रखता है। इसलिए यदि आप लैक्टोज इनटॉलरेंस हैं, तो छाछ पीना यह सुनिश्चित करने का एक तरीका है कि आपको कैल्शियम मिले।

छाछ कई विटामिन भी प्रदान करता है- बी कॉम्प्लेक्स-ए और ई। यह विटामिन बी 12 भी प्रदान करता है, जिसकी अधिकांश वेजिटेरियन्स में कमी होती है।

यह सबसे अच्छी चीज है जिसे आप अपना पेट भरने के लिए पी सकते हैं। यह पेट के लिए हल्का होता है और पाचन प्रक्रिया के लिए बेहद अच्छा होता है। साथ ही यह एसिडिटी को कम करने में मदद करता है, क्योंकि यह पेट को ठंडा करता है और एसिड रिफ्लक्स के कारण होने वाली पेट की परत में जलन को कम करता है। यह गलत खान-पान और मसालेदार खाने से होने वाली पेट की आग को बुझाने में भी मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद अदरक, काली मिर्च और जीरा इसे एक बेहतरीन पाचन एजेंट बनाते हैं। वास्तव में जब आप पुरानी कुकबुक पढ़ेंगे तो आपको पता चलेगा कि छाछ को 'दादी का प्रोबायोटिक' कहा जाता था।

यह एक बेहतरीन क्लींजर भी है, क्योंकि यह प्रभावी ढंग से फैट, ऑयल, घी या मक्खन (हमारे भोजन से) को धोता है जो आम तौर पर हमारे भोजन नली और पेट की आंतरिक दीवारों पर जमा होता है और आंत में जलन पैदा करता है। आमतौर पर भारी भोजन के बाद आप आलस्य और उनींदापन महसूस करेंगे। हालांकि, एक गिलास छाछ आपको तरोताजा कर देगा।

यह मसालेदार भोजन के बाद पेट को आराम देने में भी मदद करता है। इसलिए दोपहर के भोजन के थोड़ी देर बाद इसे लेना एक अच्छा विचार है। इसके अलावा यह प्रोबायोटिक्स (अच्छे बैक्टीरिया) का भी एक अच्छा स्रोत है। प्रोबायोटिक्स हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और हमें ऊर्जावान भी बनाए रखते हैं।

छाछ स्किन के लिए भी काफी अच्छा है। चूंकि यह टॉक्सिन को बाहर निकालकर आपको पोषित करता है, जिससे आपकी स्किन अधिक स्मूथ, ब्राइटर और दाग से मुक्त हो जाती है।

क्या आप जानते हैं कि छाछ राइबोफ्लेविन भी प्रदान करता है जो आपके लीवर को ठीक से काम करने और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। ■

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

सेहतमंद रहना है तो मोबाइल से रहें दूर

मोबाइल और सोशल मीडिया हमारी शारीरिक और मानसिक दोनों ही सेहत के लिए हानिकारक हैं, इसलिए समय रहते इनसे दूरी बना लें।

जिस पल हम जागते हैं वह पूरे दिन के लिए हमारा मूड सेट कर देता है। आपने नोटिस किया होगा कि जब भी अलार्म बजता है, तो हम सबसे पहले अपने फोन को हाथ लगाते हैं। ढेर सारे नोटिफिकेशन, ईमेल और सोशल मीडिया अपडेट के बीच दिन की शुरुआत करने की आदत चिंताजनक रूप से आम हो गई है। लेकिन कई लोगों को यह अहसास ही नहीं है कि इस डिजिटल बाढ़ का हमारे शरीर को कितना नुकसान पहुंचाया है।

क्या आप कभी किसी परेशान करने वाली खबर या झगड़े के साथ जागे हैं और फिर क्या आपके पूरे दिन निराशा या गुस्सा बना रहा? यह बिल्कुल वैसा ही होता है जब हम दिन के पहले घंटे में अपना फोन उठाते हैं।

सुबह के समय शरीर को समझें

जागने पर हमारे शरीर की रिस्पॉन्स असाधारण होता है। कोर्टिसोल, वह हार्मोन जो हमें पूरे दिन के लिए ऊर्जावान बनाता है, हमें सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करता है। हालांकि, जब आप खुद पर स्क्रीन का बोझ डालते हैं तो इसमें बाधा पैदा होती है। दरअसल, आर्टिफिशियल लाइट के बहुत अधिक संपर्क में रहने से हमारे शरीर में मेलाटोनिन का उत्पादन प्रभावित होता है, जो नींद के पैटर्न को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार हार्मोन है। यह हमारे शरीर की आंतरिक घड़ी के संतुलन को बिगाड़ने जैसा है, जिससे हमारी मानसिक स्थिति और शारीरिक स्वास्थ्य पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। कई वैज्ञानिक अध्ययन इसका समर्थन करते हैं। उन्होंने दिखाया है कि सुबह स्क्रीन के संपर्क में आने से हमारी सर्केडियन रिदम बाधित हो सकती है, जिससे पूरे दिन मूड स्विंग्स और नींद में खलल पैदा हो सकता है। इतना ही नहीं, जरूरत से ज्यादा सूचनाओं का बोझ भी हमारे दिमाग को तनावग्रस्त करता है, जिससे दैनिक चुनौतियों को प्रभावी ढंग से संभालने की हमारी क्षमता प्रभावित होती है।

जानें माइंडफुलनेस के पीछे का साइंस

माइंडफुलनेस प्रैक्टिस भी दिन के लिए सही टोन सेट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कई स्टडीज लगातार मेंटल हेल्थ पर माइंडफुलनेस के सकारात्मक प्रभाव को प्रदर्शित करती हैं। जान-बूझकर कुछ मिनटों तक ब्रीदिंग प्रैक्टिस करना, ध्यान करना या प्रार्थना करना तनाव के स्तर को काफी कम कर सकता है, फोकस में सुधार कर सकता है और दिन के लिए पॉजिटिव माइंडसेट को सेट कर सकता है।

अपनी सुबह को बनाएं सुखदायक

जरा कल्पना करें कि आप सुबह जागें और शांत रिफलेक्शन के कुछ क्षणों का आनंद लें, उसके बाद हल्की स्ट्रेचिंग करना या पार्क में टहलें। ये छोटी-छोटी चीजें आपके दिन को अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण बनाने के लिए मंच तैयार करते हैं।

एक सुबह का रूटीन बनाकर जो प्रकृति, माइंडफुलनेस और सेल्फ केयर से जुड़ा है, आपको मानसिक परिदृश्य को बदल सकता है। स्वयं और प्राकृतिक दुनिया के साथ फिर से जुड़कर और डिजिटल शोर से छुटकारा पाकर आप मानसिक कल्याण को बढ़ावा दे सकते हैं।

जागने के बाद का पहला बेहद घंटा कीमती होता है। यह पुनर्गणना करने और दिन के लिए एक पॉजिटिव ट्रजेक्टरी सेट करने का एक अवसर है। इस महत्वपूर्ण समय के दौरान टेक्नोलॉजी से दूर होने का मतलब सिर्फ डिस्कनेक्ट करना नहीं है। यह उस चीज से दोबारा जुड़ने के बारे में है जो वास्तव में हमारे दिमाग और आत्मा को पोषण देती है।

इसलिए, जब कल सुबह की रोशनी आपकी खिड़की से झांकती है, तो आप डिजिटल समुद्र में गोता लगाने के बजाय, बाहर कदम रखें। ताजी हवा में सांस लें और प्रकृति को खुलकर गले लगाएं। यह आपको स्पष्टता, संतुलन और उत्साह से भरे दिन की ओर अग्रसर करेगी। डिजिटल डिस्ट्रैक्शन से भरी दुनिया में, सुबह की अनप्लग्ड आपको खुद और प्रकृति से जुड़ने का मौका देती है, जिससे आपको अधिक ब्राइटर और बेहतर मानसिक परिदृश्य को बढ़ावा मिलता है।

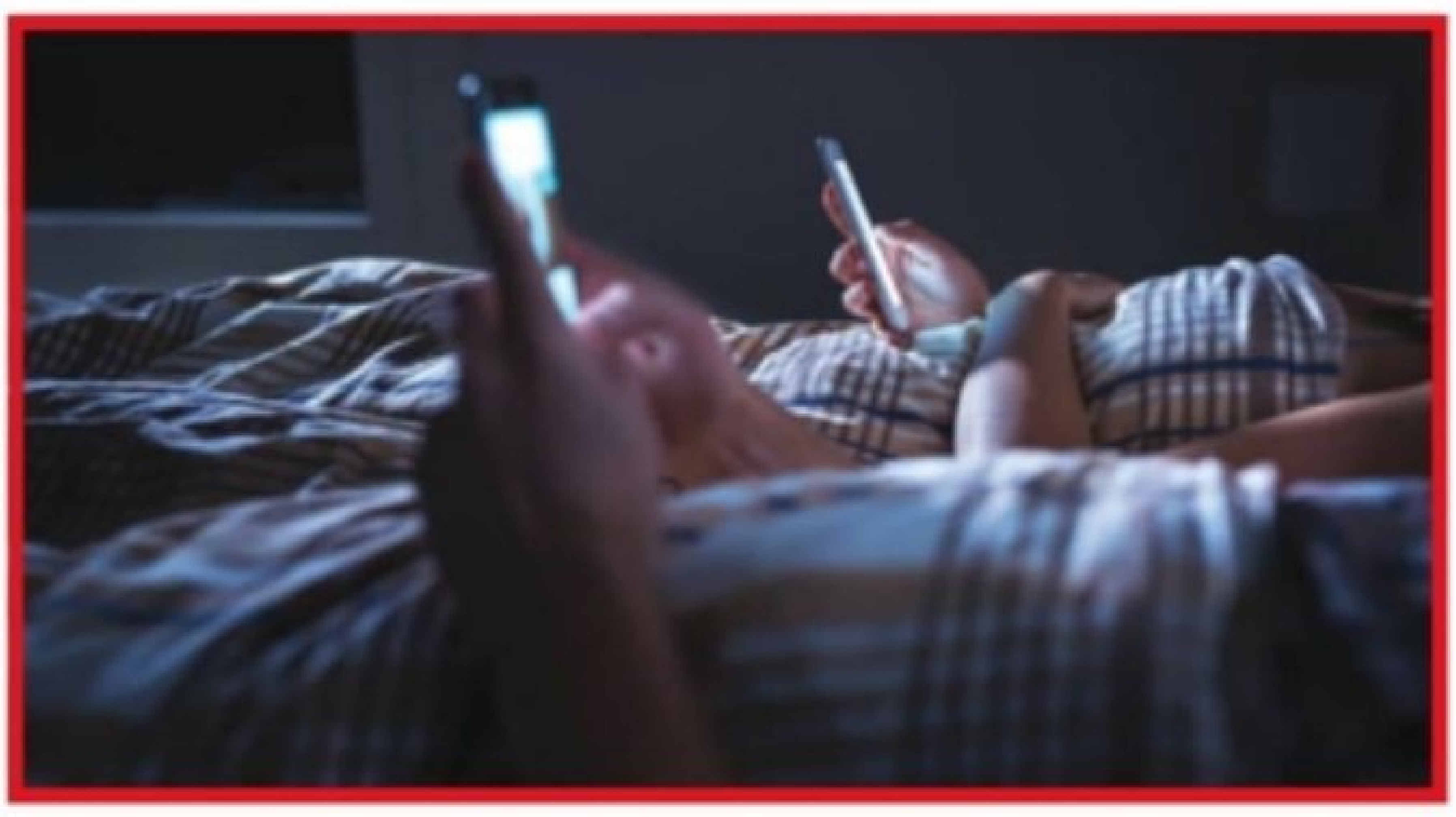
नेचर से करें रीकनेक्ट

लेकिन अब आपको डरने की जरूरत नहीं है। इसका एक सरल और शक्तिशाली समाधान है- सुबह के समय प्रकृति के करीब थोड़ा वक्त बिताएं। सूरज की रोशनी या हरियाली जैसे प्राकृतिक तत्वों के साथ जुड़ने से हमारी आंतरिक घड़ियां, यानी सर्केडियन रिदम फिर से व्यवस्थित हो सकती है। इतना ही नहीं, इससे हमारी मानसिक स्थिति पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

कई रिसर्च में भी सुबह की धूप के फायदों पर प्रकाश डाला गया है। प्राकृतिक प्रकाश के संपर्क में आने वाले लोगों ने अधिक सतर्क और कम तनाव महसूस किया। ■

ल्यूक कॉटिन्हो
(लेखक, होलिस्टिक लाइफ स्टाइल कोच, यू केयर लाइफस्टाइल के सह-संस्थापक)

सुबह के लिए बनाएं रूटीन
सुबह उठकर सबसे पहले प्राणायाम और योग करें, उसके बाद टहलने निकलें और एक नए दिन के लिए कृतज्ञता महसूस करें।



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

गृहलक्ष्मी श्रेष्ठ
– कहानी –

असमंजस

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

दीपा ने चाय और स्नैक्स लाकर ड्राइंग रूम में रख दिया। इस बीच दिलीप कपड़े बदलकर वापस आ गया था। चाय की चुस्की लेते हुए वह बोला, 'हेलसिंकी में तापमान माइनस में भी रहता है नवंबर से मार्च के बीच। जुलाई अगस्त में भी हमारे यहां के ठंड से ज्यादा ठंड पड़ती है वहां। प्रदूषण का नामों निशान नहीं है वहां। एक्यूआई 50 से भी नीचे।'

विनय कुमार पाठक

'दीपा, मुझे पदोन्नति मिल रही है।' दिलीप ने उत्साहित होकर कहा।

'अरे वाह! ये तो बड़ी अच्छी खबर है। बधाई हो।' दीपा ने भी खुश होकर कहा।

'थैंक यू दीपा। घर आता हूं तो बात करता हूं।' दिलीप ने कहा और फोन डिस्कनेक्ट कर दिया।

दीपा का मन खुशी से झूम उठा। अभी भी वित्तीय स्थिति ठीक थी उनकी क्योंकि दोनों ही काम करते थे और काफी अच्छा पैकेज था उनका। पर पदोन्नति के बाद निश्चित रूप से वेतन बढ़ेगा, सुविधाएं बढ़ेंगी। बड़ा घर ले पाएंगे वे जिससे कभी-कभी मेहमानों के आने पर उन्हें सुविधा हो। ऑफिस की ओर से ड्राइवर समेत वाहन मिलेगा जिससे उन्हें सुविधा होगी। इन्हीं ख़यालों में खोई हुई थी दीपा इस समाचार के मिलने के बाद। शाम को वह छह बजे नोएडा स्थित ऑफिस से निकली और साढ़े छह बजे इंदिरापुरम स्थित अपने निवास पर पहुंच गई। थोड़ी देर आराम कर उसने चाय बनाकर पी और फिर सोफे पर बैठ गई। आज वह पिंड बलूची में दिलीप के साथ खाना खाने जाएगी, उसने निर्णय ले लिया और इसलिए खाना बनाने का काम टाल दिया। दिलीप का ऑफिस गुड़गांव में था अत: उसे आने में थोड़ी देर हो जाती थी। आठ बजे डोरबेल बजी तो उसने उत्साहित होकर दरवाजा खोला।

मुस्कुराते हुए दिलीप ने घर में प्रवेश किया। दीपा ने भी मुस्कुराते हुए दिलीप का स्वागत किया। टाई का नॉट खोलते हुए बैग रखते हुए दिलीप सोफे पर पसर गया।

'एक बार फिर से बधाई।' दीपा ने उसका बैग उठाते हुए कहा।

'थैंक यू।' दिलीप थोड़ा शरमाता, थोड़ा खुश होते हुए बोला।

दीपा दिलीप के बैग को नियत स्थान पर रखकर आई और पूछा, 'पोस्टिंग इसी ऑफिस में रहेगी या कहीं और?'

'गेस करो' दिलीप ने कहा।

थोड़ी देर सोचती रही दीपा फिर बोली, 'बंगलुरु।'

'नहीं।' दिलीप मुसकुराते हुए बोला।

'हैदराबाद।' दीपा ने अनुमान लगाया।

'यह भी गलत।' दिलीप की मुस्कुराहट गहरी हो गई।

'मुंबई।' दीपा ने झट से तीसरे शहर का नाम बताया।

'शायद तुम सही अनुमान लगा ही नहीं पाओगी।' दिलीप ने हंसते हुए कहा।

'अब तुम ही बताओ। पहेलियां ना बुझाओ।' दीपा ने हारकर कहा।

'हेलसिंकी।' दिलीप ने सगर्व कहा।

'हेलसिंकी? फिनलैंड?' दीपा ने आश्चर्य व्यक्त किया।

'यस, फिनलैंड।' दिलीप ने अपना सीना चौड़ा करते और सर उठाते हुए कहा।

'पर वह तो बहुत दूर है। जाने का खर्च

भी बहुत होगा। और वापस आना भी न जाने कब हो पाएगा।' एक साथ कई संदेह व्यक्त कर दिया दीपा ने। उसकी खुशी काफुर हो चुकी थी।

'आज के जमाने में कोई भी जगह दूर नहीं है। जाने का खर्च कंपनी देगी। और बार-बार आना-जाना क्या जरूरी है। चार साल के लिए वहां रहना है फिर देखेंगे।' दिलीप ने दीपा के सभी संदेहों को उड़ा दिया।

'पर...' दीपा ने कुछ कहना चाहा।

'कोई किंतु परंतु नहीं, हमारे ऑफिस में चार लोग थे जिन्हें हेलसिंकी जाने का मौका दिया जाना था। पर चूंकि मैं बेहतर पर्फोर्म करता हूं अत: मुझे पदोन्नति दी गई और मुझे ही वहां जाने के लिए कहा गया। ऐसा मौका बार-बार थोड़े न आता है।' दिलीप ने बीच में ही दीपा को रोक दिया।

चुप रह गई दीपा। दिलीप के उत्साह को देखते हुए उसे दिलीप को रोकना अच्छा नहीं लग रहा था। बात कैरियर की भी थी। पर विदेश जाने में कई तरह की बाधाएं भी थीं। सबसे पहले कम से कम चौदह घंटे की यात्रा। फिर खर्च बहुत। कंपनी को एक बार जाने के लिए खर्च देगी और एक बार आने के लिए। बीच में आने जाने में तो अपना पैसा ही लगाना था। फिर दीपा भी जॉब करती थी। उसे जब चाहे तब छुट्टी तो मिल नहीं जाती।

दीपा ने चाय और स्नैक्स लाकर ड्राइंग रूम में रख दिया। इस बीच दिलीप कपड़े बदलकर वापस आ गया था। चाय की चुस्की लेते हुए वह बोला, 'हेलसिंकी में तापमान माइनस में भी रहता है नवंबर से मार्च के बीच। जुलाई अगस्त में भी हमारे यहां के ठंड से ज्यादा ठंड पड़ती है वहां। प्रदूषण का नामों निशान नहीं है वहां। एक्यूआई 50 से भी नीचे।' शायद हेलसिंकी के बारे में उसने गूगल ज्ञान प्राप्त कर लिया था।

दीपा के मन में पिंड बलूची में खाना खाने का जो उत्साह था, वह हेलसिंकी के नाम से ठंडा हो गया था। उसने दिलीप की बात का जवाब नहीं दिया और कहा, 'खाना बना लेती हूं।'

'इतनी बड़ी खुशखबरी मिली है आज चलो बाहर खाते हैं।' दिलीप ने कहा।

'पर दिलीप मैं थोड़ा असमंजस में हूं। कितनी परेशानियां हैं विदेश जाने में।' दीपा बोली।

'देखो आज के जमाने में कौन नहीं जाता विदेश, यदि अच्छा मौका मिले तो?' परेशानियां तो हर जगह जाने में होती है। यदि मेरी पोस्टिंग बंगलुरु, हैदराबाद या मुंबई में होती तो क्या परेशानी नहीं होती?' दिलीप ने कहा।

'इन जगहों पर जाने में दो घंटे लगते। फिर मैं अपनी कंपनी में बात कर वहीं अपनी पोस्टिंग ले पाती। हेलसिंकी में मेरी कंपनी का ऑफिस है नहीं। फिर हम कब मिल पाएंगे?' दीपा ने चिंता व्यक्त की।

'लेकिन कैरियर का क्या दीपा? यदि मैं यह प्रोमोशन ठुकरा देता हूं तो फिर एक बहुत बड़ा अवसर को गंवा दूंगा।' दिलीप ने चिंतित होकर कहा।

'हूं।' दीपा चुप रह गई।

'चलो, होटल नहीं चलना चाहती तो कोई बात नहीं। तुम्हारा मूड ठीक नहीं है।' दिलीप ने कहा।

'नहीं चलना चाहती ऐसी बात नहीं। बल्कि मैंने तो आज खाना बनाना शुरू ही नहीं किया था यही सोचकर कि आज पिंड बलूची में खाना खाएंगे।' दीपा ने कहा।

'फिर चलो रास्ते में बातें करते हुए चलेंगे और वहीं बाकी बातें करेंगे।' दिलीप ने कहा।

दोनों तैयार होकर निकले। रेस्टोरेंट ज्यादा दूर नहीं था। बस दो सौ मीटर की दूरी पर रहा होगा। रास्ते में दोनों गुमसुम थे। दीपा का मूड तो हेलसिंकी का नाम सुनकर ही ऑफ हो चुका था। दिलीप ने जब दीपा को चिंतित देखा तो वह भी गंभीर हो गया।

रेस्टोरेंट पहुंच कर दोनों कुर्सी पर बैठ गए। वेटर आकर ऑर्डर ले गया।

'आज के जमाने में कोई भी जगह दूर नहीं है। जाने का खर्च कंपनी देगी। और बार-बार आना-जाना क्या जरूरी है। चार साल के लिए वहां रहना है फिर देखेंगे।' दिलीप ने दीपा के सभी संदेहों को उड़ा दिया।

'ज्यादा परेशानी है तो मैं मना कर दूंगा कंपनी को।' दिलीप ने कहा। उसकी आवाज में उदासी थी।

'पर कैरियर की भी बात है।' अब दीपा भी इस बात को समझ रही थी।

'देखो दीपा, इतना तो पता है कि मुझे चार वर्षों के लिए जाना है। चार वर्षों तक दूर रहने के कारण हमारा संबंध कमजोर नहीं होगा। फिर बीच-बीच में आना-जाना लगा रहेगा। हर महीने न सही, चार-छह महीने में तो आना-जाना होगा ही। आजकल तो ऑनलाइन काम करने के लिए भी कंपनियां अनुमति देती हैं। कभी मैं यहां आकर ऑनलाइन काम करने की अनुमति ले लूंगा। कभी तुम वहां आकर ऑनलाइन काम करने की अनुमति अपनी कंपनी से ले लेना।' दिलीप ने कहा।

इस बीच वेटर स्टार्टर लाकर रख गया। दोनों स्टार्टर लेने लगे।

'हां ठीक है। एकाएक विदेश में पोस्टिंग सुनकर मैं घबरा गई थी। हम दोनों मिलकर प्लान बना लेंगे। कैरियर में इतना बड़ा मौका हमेशा नहीं मिलता। और आज के जमाने में दूर रहकर भी एक-दूसरे के संपर्क में रहना कोई बड़ी बात नहीं है। मुझे थोड़ा समय दो एडजस्ट करने के लिए।' दीपा ने कहा।

'और फिर भी अगर तुम इससे सहमत नहीं हो तो मैं इसे ठुकरा दूंगा। मेरे लिए तुम्हारा साथ किसी भी चीज से ज्यादा महत्वपूर्ण है।' दिलीप ने दीपा की आंखों में प्यार से झांकते हुए कहा।

दीपा को यह बात सुनकर बड़ी राहत मिली। जब दिलीप उसे इतना महत्व देता है तो उसे भी दिलीप के करियर के लिए सहयोग करना होगा। बोली, 'बस कल तक का समय दे दो, सबेरे तक स्पष्ट कर दूंगी।' अब वह काफी हद तक सामान्य हो गई थी।

दोनों खाना खाकर वापस आ गए।

दूसरे दिन दोनों अपने अपने ऑफिस के लिए निकले। दीपा के मन में हमेशा यही खयाल कौंधता रहता था कि क्या चार साल के लिए दिलीप का विदेश जाना उचित होगा। उसने कई दंपतियों के जीवन पर विचार किया। कई लोग साथ रहने के बावजूद एक-दूसरे से झगड़ते रहते थे तो कई दूर-दूर रहकर भी बड़ी समझदारी के साथ जीवन जी रहे थे। वह अंत में इसी निष्कर्ष पर पहुंची कि उसका दिलीप के साथ इतना बढ़िया तालमेल रहा है कि दूरी से कोई फर्क पड़ने वाला नहीं है। थोड़ी बहुत परेशानी होगी तो उसे झेल लिया जाएगा।

उस दिन शाम को जब दिलीप घर आया तो दीपा ने चहककर कहा, 'आज फिर चलेंगे बाहर, पार्टी करेंगे तुम्हारे प्रोमोशन का, जश्न मनाएंगे क्योंकि कल मैं ठीक से इसका आनंद नहीं ले पाई थी।'

'मतलब निर्णय पक्का?' दिलीप भी खुश हो गया।

'पक्का।' दिलीप के ऑफिस बैग को नियत स्थान पर रखने के लिए ले जाती हुई वह बोली। ■

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

अपनी मौलिक रचनाएं इस व्हाट्सऐप नंबर पर भेजें
9999044500

अभिमान

उसमें रूप और तेज तो पहले से था, अब उम्र के साथ पनपी गंभीरता ने उसकी सुंदरता में अलग-सा ठहराव ला दिया था।

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

आर्या झा

आंखों में आनंद को समाये हुए सुहागसेज पर बैठी माधवी अतीत की उतार-चढ़ाव वाली गलियों में खो गई थी। उसे एक-एक कर सब कुछ याद आ रहा था। बचपन से लेकर नौवीं क्लास तक स्कूल में हमेशा फर्स्ट आने वाली माधवी आखिर हाई स्कूल की बोर्ड परीक्षा में द्वितीय कैसे आ गयी? जब उसे भी यकीन नहीं हुआ तो वापस क्रॉसलिस्ट चेक किया। उसके नंबर सचमुच कम आए थे। उस रोज अन्य बच्चे भी उससे ही पूछ रहे थे कि ये आनंद कौन है? वो फर्स्ट और तुम सेकंड कैसे आ गयी? गुस्से में माधवी का गोरा चेहरा लाल पड़ गया था। जाने-माने उद्योगपति जानकीदास जी जो इस शैक्षणिक संस्थान के ट्रस्टी थे, उनकी इकलौती बेटी माधवी न केवल मेधावी थी बल्कि रूप व गुण में भी अद्वितीय थी। उसकी योग्यता के कारण स्कूल में उसकी तूती बोलती थी। जहां उसने कभी पीछे मुड़कर न देखा था, उसे वहां पीछे छोड़ने वाला ये आनंद कौन है यही सोच रही थी कि एक साधारण सा लड़का अपना रिजल्ट देखकर हॉस्टल की ओर वापस जाता दिखा। जब शिक्षकगण उसे रोक कर बधाइयां देने लगे तब पता लगा कि यही स्कूल टॉपर आनंद कुमार है जिसने 98.3% अंक प्राप्त कर न केवल स्कूल बल्कि पूरे जिले में टॉप किया है। उसकी ओर हिकारत से देखती माधवी के गुस्से का ठिकाना न था। 2-4 मार्क्स ज्यादा आ गए तो क्या हुआ मैं इसे अगले इम्तिहान में देख लूंगी।

हारना माधवी का स्वभाव न था और जीतने की आदत आनंद को न थी। वह बनारस के नजदीक 'चंदौली' गांव के एक अति साधारण परिवार से आया हुआ एक साधारण सा लड़का था। न रूप से और न ही लिबास से किसी का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करने में सक्षम था। उसके पास अगर कुछ था तो वह थी उसकी एकाग्रता जिसे देखते हुए शिक्षक मोतीलाल जो उसके गांव से थे, उन्होंने ही छात्रवृत्ति के साथ उसके पढ़ने की सुविधा मुहैया कराई थी।

एक तरफ ट्रस्टी की बेटी और दूसरी ओर उसी ट्रस्टी द्वारा प्रदत्त छात्रवृति पर पढ़ने वाला लड़का मगर उसमें सबसे बड़ी खूबी यह थी कि वह स्वयं ही अपनी प्रतिभा से अनजान था। उसे गांव से बाहर एक अच्छे शैक्षणिक संस्थान में पढ़ने का सुअवसर मिला तो वह शांतिपूर्वक पढ़ता चला गया। नतीजा इस बार भी वही प्रथम आया। ग्यारहवीं के बाद बारहवीं के बोर्ड परीक्षाओं में भी आनंद प्रथम व माधवी द्वितीय। उसके बाद आनंद सरकारी स्कॉलरशिप पर कहीं और पढ़ने चला गया और माधवी अपने ही कॉलेज से बी. कॉम, मैनेजमेंट कर पिता का व्यवसाय संभालने लगी।

पिता के साथ काम करते हुए पूरे नौ वर्ष निकल गए। एक दिन बोर्ड मीटिंग के बाद पता नहीं क्या हुआ कि अचानक ही पिता जानकीदास जी बातचीत के दौरान चक्कर खाकर गिर पड़े। घबड़ाहट में कुछ समझ न पाई और तत्काल ही नजदीक के हॉस्पिटल भागी। डॉक्टर के केबिन के बाहर नेमप्लेट पर लिखा था- आनंद कुमार (एमबीबीएस, एमडी, डीएनबी)।

डिग्रियां तो अच्छी हैं। यह पिताजी का सही इलाज कर सकेगा यह सोचकर चेंबर में घुसी मगर वहां अपने पुराने प्रतिद्वंदी आनंद को देखकर सहसा वापस लौटने लगी तो उसने खुद रोक लिया।

'रुको माधवी! मुझे मरीज को देखने दो। एक डॉक्टर होने के नाते इलाज करना मेरा फर्ज है।'

मन मारकर ही उसने दिखाया। मगर माधवी को देख कर आनंद देखता ही रह गया। उसमें रूप और तेज तो पहले से था, अब उम्र के साथ पनपी गंभीरता ने उसकी सुंदरता में अलग-सा ठहराव ला दिया था। उसके इस अद्भुत रूप की तुलना जाह्नवी से करने लगा। जो गोमुख से निकली एक चंचल बालिका, हरिद्वार में इठलाती किशोरी और बनारस में आकर एक गम्भीर नारी के रूप में सबके दुख-दर्दों को हरने वाली पवित्रा पालनहार सी दिख रही थी।

'मेरे पिता को क्या हुआ है?' यह सुनकर जैसे वर्तमान में लौटा।

'तनाव ले रहें हैं शायद, कम्पलीट हेल्थ चेक-अप के बिना कुछ न कह सकूंगा।' और उसने सभी तरह के जांच की सूची बनाकर माधवी को थमा दी। जानकीदास जी को किसी भी तरह का तनाव लेने के लिए मना किया गया तो ऑफिस की सारी जिम्मेदारियां अब माधवी पर आ गयी थी।

पिताजी के रिपोर्ट्स दिखाने उसे फिर से आनंद से मिलना होगा। उससे मिलते ही उसे वह सारी चुनौतियां याद आ जातीं, कैसे उसने उसकी जगह ले ली और तो और इतना बड़ा डॉक्टर भी बन गया। माधवी का अभिमान आहत हुआ था मगर इस वक्त मन की बात मन में ही दफन कर गंभीरता का आवरण ओढ़े सारे रिपोर्ट्स के साथ आनंद के केबिन में खड़ी थी।

'जानकीदास जी का कोलेस्ट्राल बढ़ा है और हार्ट के पास कुछ ब्लॉकेज दिख रहे हैं। जल्दी ही ऑपरेशन करना होगा।' आनंद ने कहा।

'तुमसे नहीं कराऊंगी। मेरे पापा का इलाज तुम ठीक से नहीं करोगे।'

'पहली बात तो ये है कि मैं सर्जन नहीं हूं जो उनका ऑपरेशन करूंगा। दूसरी बात कि अब तो बचपना और गुस्सा छोड़ दो! ये जो इतना गुरुर सिर पर लिए घूमती हो न, उसकी जरूरत नहीं! बी मैच्योर!'

किस हक से बकवास किए जा रहा है? कुछ भी हो जाए मेरे पापा का इलाज इस हॉस्पिटल में नहीं होगा मन में यह ठान कर गुस्से से पैर पटकती हुई बाहर निकली। उसने कुछ लोगों से पूछताछ की तो सभी ने इलाज के लिए डॉक्टर आनंद का ही नाम सुझाया और ऑपरेशन के लिए बढ़िया सुविधाएं भी उसी हॉस्पिटल 'न्यू हार्ट केयर हॉस्पिटल' में मौजूद थीं।

नहीं! ये नहीं हो सकता। वह मुझे फिर से हरा रहा है और मैं फिर से हार रही हूं, मैं उसे अपना अभिमान दिखाती रही और उसने अपने स्वाभिमान की रक्षा की। जाने किस मिट्टी का बना है कि किसी बात का बुरा भी नहीं मानता। खैर! पिता का इलाज तो कराना ही था तो उसने लोगों की सलाह पर 'न्यू हार्ट केयर हॉस्पिटल' जाना तय किया। सर्जन से बात कर माधवी इत्मीनान से सो गयी पर उसका सहपाठी आनंद अपनी खिड़की से चांद को निहारता जाग रहा था। माधवी को वह नौवीं कक्षा से जानता था। उसे पता था कि इतनी सुन्दर और बड़े कुल की कन्या के ख्वाबों पर उसका कोई इख्तियार नहीं! पर जाने क्यों बात-बात पर उसका तुनकना वह भूल नहीं पाता। कल की सुबह कितनी खूबसूरत होने वाली है। माधवी हॉस्पिटल में अगले तीन दिनों तक रहने वाली है। ये सब सोचकर उसकी आंखों की नींद और दिल का चैन उड़ गया था।

नियत समय पर माधवी पिता के साथ हॉस्पिटल आ गई। ऑपरेशन से पहले की सभी जरूरी जांच चल रहा था। आनंद दो राउंड लगा चुका था। आज माधवी ने न तो उसे नीचा दिखाया और न ही तुनकी, पर आनंद तो उन्हीं

अदाओं का दीवाना था। दो कप कॉफी मग के साथ माधवी के पास आकर बैठ गया।

'ये औपचारिकता क्यों?'

'तुमने डांटा नहीं तो मुझे लगा कि तुम्हें याद दिला दूं, कि तुम्हारा गुस्ताख क्लासमेट तुम्हारी डांट खाने के लिए हाजिर है!'

माधवी पिता की चिंता में गंभीर मुद्रा में बैठी थी पर आनंद के इस नवीन बदलाव को देख कर उसे हंसी आ गयी।

'कब तक मेरी डांट सुनोगे?'

'सारी उम्र!'

'किस हक से?'

'दोस्त समझ लो!'

मां ने सब सुन लिया था और एक अरसे बाद बेटी को हंसती देख मन ही मन आनंदित थी। उन्हें अपनी बेटी के लिए आनंद जैसा ही दामाद चाहिए था। बस पति स्वस्थ होकर घर लौटें तो इसी लगन में बेटी के हाथ पीले कर दूंगी। इन्हीं विचारों में खोई थीं कि माधवी ने बताया, 'ऑपरेशन सफल रहा मां! थोड़ी देर में पिताजी को होश भी आ जाएगा।'

माधवी पहली बार नतमस्तक थी। आनंद ने समय पर पिता का इलाज कर उनके प्राणों की रक्षा की थी। दो दिन बाद दीपावली थी, मां ने मन ही मन आनंद को जमाता मान लिया था। उन्होंने दीपावली के दिन आनंद को माता-पिता के साथ आने का निमंत्रण भी दे डाला। आनंद तो जैसे इसी ताक में था।

दीपावली की रात जब दीयों और पटाखों से सारा जहां रौशन थी तब माधवी और आनंद को विवाह बंधन में बांधने की तैयारियां चल रही थी। दोनों शरमाकर बाहर आ गए थे। माधवी आनंद को पाकर गर्व महसूस कर रही थी और आनंद ने तो जैसे माधवी को जीतकर जग जीत लिया था। चार दिन बाद का मुहूर्त निकला। विवाह संपन्न हो गया, दोनों एक-दूसरे के हो चुके थे। तभी दरवाजे पर हुई दस्तक से माधवी की तंद्रा टूटी और वह वर्तमान में लौट आयी।

'मे आई कम इन मैडम?'

'कौन?' खयालों में खोई माधवी चौंकी।

'तुम्हारा पति!'

आनंद दु:साहसी प्रेमी के समान उसकी तरफ खिंचा आ रहा था। उसकी मादक अदा पर माधवी मुस्कुराने लगी। पति ने साधिकार घूंघट उठाना चाहा तो माधवी ने अपने हाथ आगे कर दिए।

'पहले मुंह दिखाई निकालिये जनाब!'

'प्रिय मैं मुंह दिखाई में तुम्हें, तुम्हारा अभिमान देता हूं! तुम जिस मान-सम्मान के साथ मुझसे झगड़ती रही, बस वैसी ही बनी रहो! अब सारी उम्र तुम बोलोगी और मैं सुनूंगा। मैं वही 'गंवार आनंद' और तुम वही 'स्वाभिमानी और ओजमयी माधवी!!'

मुंह दिखाई में अपना आत्मसम्मान वापस पाकर स्वयं ही साथी के बांहों में समा गई। आनंद की इन बातों की गहराई ने माधवी को खामोश कर दिया था। इतने सुन्दर व सुलझे विचारों वाले सहचर को पाकर स्वयं को धन्य महसूस करने लगी। उसकी हार उसे इतना खूबसूरत उपहार देगी ये सोचा न था। वह हार कर भी जीत गयी थी!! ■

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

अपनी मौलिक रचनाएं इस व्हाट्सऐप नंबर पर भेजें
9999044500

अभी नहीं मां

अगले रविवार सार्थक घर आया। घरवालों के मुंह नाराजगी के कारण फूले हुए थे। किसी ने भी इस बार सार्थक से शादी की बात नहीं की। सार्थक को आश्चर्य हुआ। घर पर पांव रखते ही मां व पिता और सभी शादी की रट लगाते थे...

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

अर्चना त्यागी

'पर मेरे और मेरे घरवालों की जल्दबाजी और लालच में मेरे परिवार की आशाओं और सपनों पर पानी फिर गया।'

'बेटा रविवार को जल्दी घर आ जाना', मां ने फोन पर सार्थक को कहा।

'क्या हुआ मां? सब ठीक तो है न', डॉ. सार्थक ने चिंतित स्वर में पूछा।

'कल लड़की वाले तुझे देखने आ रहे हैं। बहुत बड़ा पैसे वाला घर है। लड़की के पिता सरकारी ठेकेदार हैं। सुना है लड़की भी खूब पढ़ी-लिखी व सुंदर हैं', मां ने अपनी और बेटे दोनों की पसंद बता दी। हमेशा की तरह मां के स्वर में उद्विग्नता व उत्साह दोनों ही थे और खुशी तो हद के पार थी।

'अभी नहीं मां, मैं इस रविवार को नहीं आ सकता। एक बहुत जरूरी ऑपरेशन है', डॉ. सार्थक की आवाज में टालने का अंदाज था।

'पर बेटा, मैं उन्हें आने के लिए हां कह चुकी हूं कि तुम रविवार को आ रहे हो', मां के चेहरे पर हताशा और गुस्सा दोनों थे।

'मां उन्हें पता है कि मैं डॉक्टर हूं और डॉ. को कभी भी इमरजेंसी आ सकती है', डॉ. सार्थक ने मां को मनाने की कोशिश की। मां सब समझ गई कि उसका बेटा फिर टालने की कोशिश कर रहा है, क्योंकि डॉ. सार्थक पहले भी ऐसा कई बार कर चुका था, जब भी उसका रिश्ता आने वाला होता है। हालांकि तब की बात अलग थी क्योंकि वह चिकित्सक की पढ़ाई कर रहा था। अब तो उसकी पढ़ाई खत्म हो चुकी है अब क्यों नाटक कर रहा है?

'आने दो इस बार उसको। क्या उसके जीवन में कोई और लड़की है? पता नहीं कौन और कैसी होगी? इस बार तो उसे पूरी तरह देख लूंगी', मां गुस्से से बड़बड़ा उठी। तो पास बैठकर टीवी देख रही सार्थक की बहन सरला बोल पड़ी, 'मेरी बहुत इच्छा है कि मेरी भाभी आए और मैं उससे ढ़ेर सारी बातें करूं, साथ में घूमने जाऊं।'

कितना बहुत कुछ दे रहे हैं राजीव बाबू, अपनी बेटी को। वो राधा मासी कह रही थी कि वो बहुत बड़ा दीवार पर टांगने वाला एक मीटर लंबा टीवी दे रहे हैं, उसने दोनों हाथों को चौड़ा करके कहा। मेरी सहेली कह रही थी कि उस पर टीवी देखकर ऐसा लगता है कि जैसे सिनेमाघर में बैठ कर फिल्म देख रहे हैं। मैं तो यह पुराना ब्लैक एंड व्हाइट टीवी देखकर थक चुकी हूं', सार्थक की बहन ने सपने देखते हुए अफसोसजनक स्वर में कहा।

'मेरा किचन भी पूरा का पूरा नया और लग्जरी सामान से भर जाता और घर में फ्रीज और एसी सब आ जाते', मां गहरी सांस लेते हुए पसीना पोंछ कर दुखी स्वर में बोली।

'पता नहीं क्या है उसके मन में, बिल्कुल भी हमारी चिंता नहीं है', मां कहते हुए रोने लगी।

'मां एक काम करते हैं, वो निलय भैया हैं न, भैया के खास दोस्त। निलय भैया ही, सार्थक भैया को शादी के लिए समझा सकते हैं', छोटे राघव ने मां-पिता को रास्ता बताया।

'सही कहा छोटू तुमने। निलय को सार्थक अपना सब सुख-दुख बांटता है और कई बार

सलाह भी लेता है। छोटू तुम सुबह ही निलय को घर पर बुलाना, उसे कहूंगी कि वह सार्थक को शादी के लिए समझाए', मां को एक रास्ता नजर आया।

अगले रविवार सार्थक घर आया। घरवालों के मुंह नाराजगी के कारण फूले हुए थे। किसी ने भी इस बार सार्थक से शादी की बात नहीं की। सार्थक को आश्चर्य हुआ। घर पर पांव रखते ही मां व पिता और सभी शादी की रट लगाते थे। आए हुए रिश्तों का विवरण और लड़की की फोटो सामने रख देते थे। जिसे वो हां-हूं कहकर बात को टालने की कोशिश करता था। इस कारण रिश्तेदार सार्थक को घमंडी व तुनकमिजाज कहते थे।

अगले रविवार को सार्थक खाने के बाद हमेशा की तरह अपने मित्र निलय से मिलने कॉलेज के मैदान पर मिलने गया, जहां दोनों खाली पेवेलियन में बैठकर घंटो बातें करते। क्योंकि वहां कोई दोनों को डिस्टर्ब नहीं करता। थोड़ी देर औपचारिक बातचीत के बाद निलय ने अपनी कसम देकर उसे शादी के बारें में पूछा, 'क्यों शादी करने में आनाकानी कर रहा है? जबकि पढ़ाई पूरी करके डॉक्टर बन चुका है।'

'ओह घर वालों ने इस बार जासूस भेजा है', सार्थक ने हंस कर कहा।

'यही समझ लो। पर बात को कहीं और घुमाकर मत ले जा', आज निलय को दोस्त की मुस्कराहट का कोई असर नहीं पड़ा। उसे भी सार्थक के घरवालों की तरह आश्चर्य होता था कि वह अभी तक शादी क्यों नहीं कर रहा है।

'निलय मैं क्या हूं?' अचानक सार्थक ने निलय की ओर देखते हुए कहा।

'तू डॉक्टर है भाई', निलय को ऐसे समय सार्थक का प्रश्न अटपटा लगा।

'निलय भले ही आज मैं डॉक्टर बन गया हूं, जो समाज का सबसे आदर का पात्र होता है और शादी के लिए समाज में सबसे योग्य व आदर्श युवक होता है, सिर्फ उसकी डॉ. की डिग्री ही समाज में सबसे सुंदर, गुणवान, पढ़ी-लिखी व धनवान पिता की बेटी से शादी के लिए पर्याप्त होती है। वह पैसे वाला व्यक्ति नहीं होता है। उसके पिता की आर्थिक हैसियत व बैकग्राउंड का कोई मतलब नहीं होता है।

पर यह भी हकीकत है कि मैं डॉ. के साथ निम्न मध्यमवर्गीय परिवार का सदस्य भी हूं, जिसमें उसका छोटा भाई व कुंवारी छोटी बहन भी है। तुम्हें पता है कि मेरे पिता प्राइवेट स्कूल में छोटे से क्लर्क हैं, जिन्हें मामूली सी तनख्वाह मिलती है, जिससे मुश्किल से ही घर चल पाता है। यदि हमारा घर पैतृक संपति में नहीं मिलता तो हम आज झोपड़ी में ही रहते, क्योंकि पिता की छोटी तनख्वाह में हम भाड़े का घर भी एफोर्ड नहीं कर सकते। मुझे सरकारी स्कूल में पढ़ने व प्रथम आने के कारण साइकिल व छात्रवृति मिली, जो अब तक मेडिकल कॉलेज के अंतिम वर्ष तक मिल रही थी क्योंकि वहां भी मैं अच्छी रैंक से पास हुआ, उसी छात्रवृति से मैं पढ़ रहा था और कभी भी पिता पर बोझ नहीं बना', अपनी सच्चाई स्वीकारते हुए सार्थक ने कहा।

'जानता हूं दोस्त। मुझे तुम्हारे पर गर्व है', सार्थक के कंधे पर हाथ रखकर निलय ने सहानुभूतीपूर्वक कहा।

'यह मैं तुम्हें आज इसलिए बता रहा हूं कि कुछ समय पहले मुझे मेरे से वरिष्ठ छात्र जो मेरे से दो वर्ष आगे थे मिले थे उनसे मिलने के बाद ही मेरे शादी के बारें में विचार बदल गए।

'मेरे होस्टल में मेरे रूम के सामने ही मेरे से वरिष्ठ छात्र डॉ. आशीष बोस जो मेरे से दो क्लास आगे थे, जब मैंने एमबीबीएस में प्रवेश लिया था तब वे अंतिम साल में थे। वे बहुत ही अच्छे इंसान थे और रैंकर भी थे पर उनकी आर्थिक स्थिति मेरे जैसे ही थी और वे भी छात्रवृति पर पढ़ रहे थे। उन्हें पता था कि निम्न मध्यमवर्गीय छात्रों को मेडिकल कॉलेज में क्या-क्या मुश्किलें आती हैं, कैसे वो दूसरों को साधन-संपन्न देखकर

मेरे होस्टल में मेरे रूम के सामने ही मेरे से दो क्लास आगे थे, जब मैंने एमबीबीएस में प्रवेश लिया था तब वह अंतिम साल में थे। वे बहुत ही अच्छे इंसान थे...

मानसिक अवसादिता का शिकार होते हैं। उस बारे में मुझे बताया और कैसे उनका सामना करना है और बचना है वो भी समझाया। उन्होंने मुझे हमेशा उचित सलाह दी भले वो पढ़ाई की हो या फिर व्यक्तिगत। उनकी पढ़ाई पूरी होने के बाद वे हॉस्टल से चले गए और सरकारी हॉस्पिटल में काम कर रहे थे। मुझे उनकी हमेशा कमी महसूस होती थी।

एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी होते ही तुरंत दूसरे दिन ही सरकारी नौकरी मिल गई क्योंकि सरकारी अस्पतालों में चिकित्सक की भारी कमी थी और अगले महीने ही आशीष बोस शादी कर रहे थे। हम बहुत से कॉलेज के छात्र जो उनके खास थे, शादी में गए थे। अति भव्य शादी थी। ऐसी शादियां मैंने सिर्फ फिल्मों में ही देखी थी और अखबार में पढ़ी थी क्योंकि उनके ससुर बहुत बड़े बिल्डर थे, उनकी इतने पैसे वाले घर में शादी का एकमात्र कारण सिर्फ और सिर्फ उनका डॉक्टर होना ही था जो समाज का सबसे बड़ा प्रतिष्ठित पद था। उन्हें शादी में वह सबकुछ

मिला जो उनके घर में नहीं था, पर जिसकी इच्छा हर मेरे जैसा व्यक्ति का परिवार करता है। उनके घरवाले बहुत खुश थे, यह सबकुछ लग्जरी पा कर। उसके बाद लंबे समय पश्चात लगभग दो साल बाद आशीष बोस मुझे मेडिकल कॉलेज में दो महीने पहले मिले, जब वे सरकारी मीटींग में आए थे। मैं और वे हम दोनों बहुत खुश थे इतने समय बाद मिलकर। मैं बहुत उत्साहित था उन्हें देखकर पर उनके चेहरे पर वो मुस्कान और हंसमुखता नहीं थी जो उनके कॉलेज समय में थी। मैंने बातों ही बातों में यह बात व उसका कारण उनसे पूछी तो वे बोले, 'चलो हमारी लाइब्रेरी के सामने बैठते हैं जहां हम कॉलेज समय में खाली पीरीयड में बैठते थे।'

'सार्थक, मैंने डॉक्टर की पढ़ाई पूरी होते ही तुरंत अमीर लड़की से शादी करके बहुत बड़ी गलती कर बैठा', जैसे वो अपनी घुटन को मेरे सामने निकालना चाहते हैं।

'क्या मतलब बोस? मैं समझा नहीं।'

'मेरे व उसके परिवार की आर्थिक हालत में रात-दिन का अंतर था। जमीन-आसमान का अंतर था। पर मैं और मेरा परिवार उनकी दौलत के आगे झुक गए थे। सच बताऊं, जैसे उन्होंने मेरे से शादी डॉक्टर होने के कारण की थी वैसे ही हमने उनके यहां शादी दौलत के कारण ही की।'

'तो इसमें गलत क्या हुआ बोस?' मुझे अभी तक बात समझ में नहीं आई।

'मेरे से शादी के बाद उसके साथ बहुत सारा कीमती सामान भले ही मेरे घर आ गया हो, पर हम यह भूल गए थे कि यह सब कुछ उन्होंने मेरे परिवार को नहीं अपनी बेटी को दिया है। इस कारण उसका कीमती सामान उसके सिवाय कोई और उपयोग करे यह मेरी पत्नी को पसंद व गवारा नहीं था। वह बड़ी घमंडी है। दूसरा हमारी आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण वो हमें इस कारण से हीन भावना से देखती थी जैसे आमतौर पर समृद्ध भारतीय, आर्थिक रूप से कमजोर भारतीयों से करते हैं।

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

और वह बड़ी मुंहफट थी मेरे घरवालों की अवहेलना के साथ बात-बात पर ताने मारती थी कि यह सारा सामान उसके पापा ने दिया है। मेरे घर में तनाव का वातावरण रहने लगा। यहां तक कि उसे मेरे तनख्वाह भी घरवालों पर खर्च करना गवारा नहीं था। उसके शौक बड़े थे और शादी के बाद वह शौक मेरे पैसे से ही पूरे करती थी।' अपनी उदासी का कारण मेरे सामने रखा तो मैं स्तब्ध था।

'आपने कुछ नहीं कहा?' मैंने पूछा।

'मेरे कुछ भी कहने के कारण हम दोनों के बीच झगड़े होने लगे। उसके पापा की जान-पहचान बहुत बड़ी थी और मेरी बदली घर से दूर दूसरे कस्बे में करा दी। मैं भी मान गया, क्योंकि मैं रोज की किचकिच से तंग आ गया था। मैं शांति से रहना चाहता था। मेरे घरवाले मेरे डॉक्टरी में चयन के बाद इंतजार कर रहे थे कि मैं डॉक्टर बनते ही कमाऊंगा और घरवालों की इच्छाएं पूरी करूंगा। घर को व्यवस्थित करूंगा और बहन की शादी अच्छे घर में करूंगा। पर मेरे और मेरे घरवालों की जल्दबाजी और लालच में मेरे परिवार की आशाओं और सपनों पर पानी फिर गया' कहते-कहते आशीष बोस की आंखों में आंसु गिरने लगे। मैं सकते में था यह सब सुनकर। आंसु पोंछते हुए वे बोले, 'सार्थक मैं तुम्हें सलाह देना चाहता हूं कि मैंने जो गलती की वह गलती तुम मत करना। तुम शादी के लिए बिल्कुल जल्दबाजी मत करना। भले ही तुम्हारे घर वाले कितना ही दबाव बनाएं। हो सके तो तुम सबसे पहले अपने घरवालों की इच्छाएं व सपने पूरे करने की कोशिश करना। बाकि जिंदगी तो तुम्हें तुम्हारे पत्नि व बच्चों का ध्यान रखना ही है', मेरे कंधे पर हाथ रखते हुए आशिष बोस ने समझाते हुए कहा।

मैंने आशीष बोस की कहानी सुनकर उसी समय प्रण कर लिया कि मैं कम-से-कम तीन साल तक शादी नहीं करूंगा और अपने घरवालों के सपने पूरे करूंगा।'

'तो क्या करोगे आगे दोस्त?' सार्थक के मुंह से पूरी बात सुनकर निलय ने पूछा।

'मैं अभी कम-से-कम तीन साल तक शादी नहीं करूंगा, जब तक छोटा भाई नौकरी में नहीं लग जाता और बहन की शादी नहीं हो जाती। सरकार ने मुझे दूसरे कस्बे के सरकारी अस्पताल में नौकरी का नियुक्ती पत्र दिया है और मेरे परिवार के हिसाब से बहुत ही अच्छी सैलरी है और रहने के लिए हॉस्पिटल में क्वार्टर भी दिया है। मैं हॉस्पिटल समय के बाद घर पर भी मरीजों को देखने की प्राइवेट प्रेक्टिस करके अतिरिक्त कमाई कर सकता हूं। इन दोनों आय के कारण मैं दो-तीन साल में इतना कमा सकता हूं कि घर के लिए भौतिक सुविधाएं जिसके लिए मेरे घर वाले तरस रहे हैं और मेरे शादी के गिफ्ट में आने की राह देख रहे हैं वो लेकर दूंगा। इसके बाद दोनों भाई-बहन की पढ़ाई पर भी खर्च करना चाहता हूं जिससे भाई को अच्छी नौकरी और बहन की अच्छे घर शादी हो जाए।' सार्थक ने अपने घरवालों के प्रति सच्चा प्यार व दुनियां की व्यावहारिकता बताई।

'तब तक घर वाले और समाज वाले शांति से बैठने देंगे क्या? कुछ दिन पहले मुझे तुम्हारे घरवालों ने इसिलिए बुलाया था कि मैं तुम्हें शादी के लिए समझा सकूं', निलय ने बड़ा प्रश्न उठाया।

'इसके लिए तुम मेरी मदद करोगे।'

'वो कैसे?' हैरानी से निलय ने पूछा।

'तुम मेरे घरवालों को और मेरी पहचान वालों में यह बात कहना कि मैं मेरे साथ पढ़ने वाली लड़की से प्यार करता हूं और वो लड़की आगे स्त्री-विशेषज्ञ बनने के लिए तीन साल और पढ़ रही है। इसलिए सार्थक तीन साल बाद उससे शादी करेगा', मुस्कराते हुए सार्थक ने निलय से आगे कहा, 'इस कारण मुझे सब कोसेंगे व बुरा-भला कहेंगे, पर धीरे-धीरे सब भूल जाएंगे और मेरी शादी के लिए माथा खाना भूल जाएंगे।'

'वाह क्या तोड़ निकाला है तुमने', निलय ने प्यार से उसकी पीठ पर धौल मारते हुए कहा।

'क्या यह बात सच तो नहीं है न?' निलय ने उसकी आंखों में आंखें डालकर पूछा।

'देख, तू भी लंगोटिया यार होने के बाद भी बहकावे में आ गया न', सार्थक ने उठते हुए मुस्कराकर कहा। निलय ने सार्थक के परिवार वालों को सार्थक की प्रेयसी वाली बात बताई और वे लोग तीन साल शादी नहीं करने वाले।

मां इस बात पर सार्थक से खूब लड़ी व झगड़ी थी और यहां तक कि भूख हड़ताल की भी धमकी तक भी दी। पर सार्थक ने परिवार के लंबे हितों के लिए परिवार व समाज के सारे आरोपों व तानों को बहुत समय तक धैर्य से सुना। पर पहले महीने जब सार्थक को पगार मिली तो उसने मां के लिए तीन बर्नर वाला गैस का चूल्हा व मिक्सर खरीदा। मां इस कारण खूब खुश थी। फिर सार्थक ने हर महीने कुछ-न-कुछ भौतिक साधन परिवार के लिए खरीदे।

सार्थक का चिकित्सीय ज्ञान बहुत था और ऊपर से आसपास दस गांवो में कोई डॉक्टर नहीं था। रात को दो बजे भी मरीज आ जाए तो भी वह किसी मरीज को मना नहीं करता था। उसके मन में परिवार की चिंता और मरीजों के लिए सेवा भावना थी। इस बीच घर का मरम्मत कार्य चालू ही था और घर के ऊपर दूसरी मंजिल जिसमें दो मास्टर बेडरूम भी बना दिए।

सार्थक ने कुछ ही समय में घरवालों को वह सुविधाएं दे दी जो सपने घरवालों ने उसके डॉक्टरी में नंबर आने पर देखे थे। पिता जिस स्कूल में नौकरी करते थे, उसके सामने ही उन्हें स्टेशनरी की दुकान खुलवा दी।

भाई को अच्छे कॉलेज में कंप्यूटर का कोर्स करा दिया जिसके कारण उसे मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी मिल गई। अंत में सबसे बड़ी जवाबदारी बहन की शादी खाते-पीते घर में कर दी, क्योंकि सार्थक का नया घर और डॉक्टर की डिग्री के कारण अब सार्थक के परिवार की गिनती समाज में समृद्ध और प्रतिष्ठित लोगो में होने लगी थी। आज उसकी बहन की शादी थी जो उसके लिए सबसे बड़ी और परिवार के प्रति बड़ी अंतिम जवाबदारी थी।

शादी के बाद सब परिवार के लोग घेरा डालकर बैठे थे आराम से बातें कर रहे थे क्योंकि सभी दस-बीस दिनों से काम करते-करते थक गए थे।

'मां अब मेरे लिए लड़की ढूंढो',
अचानक सार्थक ने अपनी मां से कहा तो वह हतप्रभ रह गई।

'पर तेरी वह जो पढ़ रही थी न। वो कहां गई?' बरसों अंदर की कुंठा दबाए बैठी मां व्यंग्य से बोल पड़ी।

'आंटी, उस लड़की का नाम जवाबदारी था और आज वह जवाबदारी चली गई।' सार्थक की जगह निलय ने हंसते हुए रहस्यमयी मुस्कराहट के साथ जवाब दिया तो घरवाले समझे नहीं।

'क्या मतलब?' सब एकसाथ बोल पड़े।

फिर निलय ने सबको अब तक सार्थक ने शादी क्यों नहीं की और प्रेमिका की काल्पनिकता वाली पूरी बात बताई तो घरवालों के साथ-साथ शादी में आए रिश्तेदार भी दंग रह गए कि सार्थक ने ताने व तकलीफों के बाद भी जिंदगी में व्यावहारिक सोच रख कर पहले घरवालों के लिए अपनी जिम्मेदारियां पूरी की। ■

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

अपनी मौलिक रचनाएं इस व्हाट्सऐप नंबर पर भेजें
9999044500

गृहलक्ष्मी टीम

पेड़ों को गले लगाकर बनाया विश्व रिकॉर्ड

क्या आपने सोचा है पेड़ों को गले लगाकर भी आप विश्व रिकॉर्ड बना सकते हैं? जी हां, कुछ ऐसा ही घाना के रहने वाले एक शख्स ने किया। इस शख्स ने एक घंटे में सबसे ज्यादा पेड़ों को गले लगाने का रिकॉर्ड बनाया है। घाना के 29 साल के छात्र अबुबकर ताहिरू ने एक घंटे में 1,123 पेड़ों को गले लगाकर गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। यह एक्टिविटी अमेरिका के अलबामा में टस्केगी राष्ट्रीय वन में हुई। रिकॉर्ड के लिए ताहिरू को प्रति मिनट लगभग 19 पेड़ों को गले लगाने की औसत गति बनाए रखनी थी। उनका पेड़ को गले लगाने का तरीका भी पूर्ण होना चाहिए था, जिसमें दोनों हाथ पेड़ के चारों ओर लिपटे हुए हों। नियम सख्त थे जिसमें बार-बार गले नहीं लगाना और इस प्रयास के दौरान पेड़ों को कोई नुकसान नहीं पहुंचाना शामिल था। पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से की गई इस पहल का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड ने एक विज्ञप्ति में कहा कि उनके रिकॉर्ड प्रयास को और भी कठिन बनाने वाली बात यह थी कि वह रमजान के लिए उपवास कर रहे थे और इसलिए पानी नहीं पी सकते थे।

1752			SEPTEMBER			1752
M	T	W	T	F	S	S
	1	2	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

इस देश में कैलेंडर से गायब हो गए थे 11 दिन

एक बार सोच कर देखिए कि आप एक दिन सोते हैं और अगली सुबह उठते हैं और देखते हैं कि आप लगातार 11 दिनों तक सोए हैं। यह किसी फिल्म जैसा लगता है? है ना? खैर, ऐसा अतीत में 1752 में हो चुका है। आप जानने को उत्सुक हैं कि आखिर कैसे? आइए इस गायब 11 दिनों की कहानी जानें। जूलियस सीजर द्वारा प्रस्तावित जूलियन कैलेंडर में भी पोप ग्रेगरी-XIII द्वारा अक्टूबर 1582 में स्थापित ग्रेगोरियन कैलेंडर की तरह 12 महीने शामिल थे जो आज भी उपयोग किया जाता है। जूलियन कैलेंडर के मुताबिक, एक साल में 365 दिन और 6 घंटे होते हैं जबकि सौर वर्ष के मुताबिक इसमें 365 दिन 5 घंटे और 49 मिनट होने चाहिए, जो हर दिन 11 मिनट का अंतर दिखाता है और इसलिए हर 128 दिनों के बाद एक दिन कम हो जाता है। जूलियन कैलेंडर में इस त्रुटि के कारण ग्रेगोरियन कैलेंडर अपनाया जाने लगा।

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

इस मंदिर में हनुमान जी की उल्टी प्रतिमा है स्थापित

आपने हनुमान जी के मंदिरों में खड़ी और बैठी हुई मूर्ति देखी होगी, लेकिन शायद ही कहीं आपने बजरंगबली की उल्टी प्रतिमा देखी होगी। दरअसल, ऐसा एक मंदिर मौजूद है, जहां बजरंगबली की उल्टी प्रतिमा विराजमान है और वहां लाखों भक्त दर्शन करने के लिए जाते हैं। मध्य प्रदेश के इंदौर से करीब 30 किलोमीटर दूर सांवेर गांव में यह मंदिर स्थित है। इस मंदिर को लेकर मान्यता है कि जब रावण रूप बदलकर भगवान श्री राम की सेना में शामिल हुआ था, तब वह रामजी और लक्ष्मण जी को मूर्छित करके पाताल लोक ले जा रहा था। तब भगवान राम और उनके भाई लक्ष्मण को पाताल लोक से वापस लाने के लिए हनुमान जी पाताल लोक में गए थे। फिर हनुमान जी ने अहिरावण का वध किया था और राम-लक्ष्मण जी को वापस लेकर आए थे। कहा जाता है कि मंदिर वाली जगह से ही हनुमान जी ने पाताल में प्रवेश किया था, तभी यहां पर उनकी प्रतिमा का सिर नीचे की ओर है क्योंकि उन्होंने पाताल लोक जाने के दौरान अपना सिर नीचे की ओर किया था। इसलिए इस मंदिर में उनके उल्टी प्रतिमा की पूजा की जाती है।

पुलिस स्टेशन में गांजे की वजह से सबूत चबा गया चूहा

अब तक आपने चूहे को रद्दी और कागज फाड़ते या कुतरते हुए देखा होगा, लेकिन शायद ही आपने चूहे को नशा करते देखा होगा। यह मामला भारत का नहीं, बल्कि अमेरिका के लुसियाना पुलिस स्टेशन का है। इस पुलिस स्टेशन में चूहे ने बरामद किए सारे गांजे खा लिए और इतना ही नहीं, नशे में धुत चूहे ने बिल्डिंग में मौजूद सारे सबूत खा लिए। अमेरिका में स्थित लुसियाना पुलिस स्टेशन काफी पुराने समय से बंद है और सीलन भरा हुआ है, जहां चूहे और कॉकरोचों ने अपना डेरा जमा लिया है। सुर्खियों में यह चीजें तब आई, जब चूहों ने पुलिस के द्वारा बरामद किए सारे गांजे खा लिए और नशा चढ़ने के बाद पुलिश स्टेशन में मौजूद सारी चीजें खा ली, जिसमें कई जरूरी कागज भी थे। अमेरिका के पुलिस अधिकारी एनी किर्कपैट्रिक का कहना है कि यहां के चूहे काफी ज्यादा मात्रा में भांग और गांजा का सेवन करते हैं।

शादी से पहले दुलहन को किडनैप करते हैं दूल्हे के दोस्त

भारतीय शादियों में आपने कई रीति-रिवाज देखे होंगे जिसमें सालियां दूल्हे के जूते चुराकर इसे वापस देने के बदले में शगुन मांगती हैं या फिर गृहप्रवेश के समय बहनें रास्ता रोककर खड़ी हो जाती हैं और शगुन लेने के बाद ही नवविवाहित जोड़े को अंदर आने देती हैं। ये मस्ती-मजाक के साथ शादी की रस्में निभाई जाती हैं लेकिन क्या आप एक ऐसे रिवाज के बारे में जानते हैं जिसमें दूल्हे के दोस्त दुलहन को किडनैप कर लेते हैं और फिरौती की मांग करते हैं? ये रिवाज इटली में प्रचलित है। यहां शादी के ठीक पहले दुलहन को किडनैप करने की परंपरा है और इसे दूल्हे के दोस्त और सभी रिश्तेदार निभाते हैं। किडनैप भी बकायदा हथियारों और मास्क का इस्तेमाल करके किया जाता है। हालांकि ये हथियार नकली होते हैं। अब किडनैपिंग के बाद दूल्हे से फिरौती की मांग भी की जाती है। हालांकि ये किडनैपिंग काफी मस्ती भरी होती है और दुलहन भी जानती है कि वह किडनैप होने जा रही है। दूल्हे के दोस्त अपनी पसंद की फिरौती वसूलने में पीछे नहीं हटते हैं।

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

अद्भुतः इस बेहतरीन लाइब्रेरी की डिजाइनिंग देखकर चौंक जाएंगे आप

चीन में एक ऐसी लाइब्रेरी है, जिसे देखने के बाद आपकी निगाहें उसी पर टिकी रहेंगी। आर्किटेक्चर का बेहतरीन नमूना पेश करती इस लाइब्रेरी का नाम है- 'टियांजिन बिनहाई लाइब्रेरी' जिसकी खूबसूरती देख आप यकीन नहीं कर पा रहे होंगे कि ये एक लाइब्रेरी है। यहां आकर लोग किताबें पढ़ने से ज्यादा प्रोफाइल पिक्चर क्लिक किया करते हैं, कुछ लोग तो सिर्फ फोटो के लिए ही इस लाइब्रेरी का रूख करते हैं। 37,000 स्क्वायर फीट तक फैली टियांजिन बिनहाई लाइब्रेरी में हमेशा लोगों की भीड़ लगी रहती है। इस लाइब्रेरी की ऊंचाई करीब पांच मंजिल के बराबर बनी हुई है। यहां पर पढ़ने के लिए हर जॉनर करीब 12 लाख से भी ज्यादा किताबें मिल जाएगी। इस लाइब्रेरी में लगभग हर जॉनर में 12 लाख किताबें हैं। इस लाइब्रेरी को बिनहाई कल्चरल सेंटर में खोला गया है, जिसे डच कंपनी एमवीआरडीवी ने डिजाइन किया है। इस खूबसूरत चीन की लाइब्रेरी में एक बेहद ही यूनिक डिजाइन दिया गया है, जिसमें एक बड़ी आंख बनी हुई है, जहां से इस आंख के डिजाइन पर अंदर होने वाली चीजों और बाहर बने पार्क की परछाई पड़ती रहती है, जो इसकी खूबसूरती को और ज्यादा बढ़ा देती है।

डिटॉक्स डाइटिंग नहीं करें डिजिटल डाइटिंग

वजन कम करने के लिए आप डाइटिंग करते हैं, ठीक उसी तरह मस्तिष्क को सेहतमंद रखने के लिए हमें डिजिटल डाइटिंग की जरूरत होती है। आइए जानें आखिर ये किस बला का नाम है।

शोभा कटारे

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

डिजिटल डायटिंग शब्द से ही पता चलता है कि ये आपके डिजिटल उपकरणों के कंज्शन को तय करने की योजना है। डायटिंग में आमतौर पर एक सेहतमंद शरीर के लिए कुछ कार्बोहाइड्रेट को कम करने की कोशिश करते हैं और अपने भोजन में लो कैलोरी फूड को शामिल करते हैं। जबकि एक डिजिटल डाइट में आपको मस्तिष्क और शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए सोशल मीडिया से परहेज करना होता है ताकि स्क्रीन टाइम को कुछ कम किया जा सके।

एक उदाहरण से समझिए- मनीष की शादी की सालगिरह थी, यही सोचकर उसने अपने करीबी दोस्तों को पार्टी देने की योजना बनाई। इसके लिए सभी दोस्तों को निमंत्रण भी दे दिया। लेकिन एक दोस्त से कनेक्शन नहीं हो पा रहा था ना फेसबुक पर, ना वॉट्स एप पर, ना ट्विटर पर, वह कहीं भी नहीं दिख रहा था फिर आखिर मनीष ने उसके घर जाने का फैसला किया ताकि उसे भी पार्टी में बुलाया जा सके। मनीष ने उस दोस्त के घर पहुंचकर उससे पूछा तो जवाब मिला डिजिटल डायटिंग पर था। डिजिटल डायटिंग? मनीष ने पूछा, मतलब यह कि आईपैड, आईफोन, लैपटॉप, पीसी पर फेसबुक, ट्विटर, वॉट्स ऐप और इंस्टाग्राम जैसी सोशल साइटों से दूरी बना लेना। बिना किसी फोटो या स्टेट्स को अपलोड किए या दूसरे के फोटो या कॉमेंट्स को लाइक-अनलाइक किए असली दोस्तों के संपर्क में रहने की कोशिश करना। हालांकि इंटरनेट हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुका है और मोबाइल फोन के जरिए डिजिटली कनेक्ट रहने की संख्या या नंबर तेजी से बढ़ रही है। कंप्यूटर या लैपटॉप की स्क्रीन के मुकाबले मोबाइल एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जिससे मोबाइल यूजर खुद को आसानी से जोड़ लेता है। बावजूद इसके आपको इससे थोड़ी दूरी जरूर बनाकर रखनी चाहिए। आइए जानते हैं कि सोशल मीडिया की लत पड़ने के क्या लक्षण होते हैं।

- जब आप बिना सोचे-समझे हर फोटो, स्टेट्स को लाइक करने लगें।
- आप कहां हैं, क्या कर रहे हैं, सोशल साइट्स पर हर मिनट इसका अपडेट करने लगें।
- हर पल के फोटो अपलोड करने की आदत।
- परिवार, दोस्त और ऑफिस में भी काम के बीच-बीच में, काम तक को अनदेखा करने लगें।
- इंटरनेट से जुड़े रहने पर बेहद खुशी और दूर रहने पर बेचैनी।
- इंटरनेट यूज करने का टाइम धीरे-धीरे बढ़ रहा हो।

कैसे करें डिजिटल डायटिंग

- एक हफ्ते तक बिना पोस्ट, बिना लाइक या बिना कॉमेंट किए रहें।
- ब्लॉग और दूसरों के कॉमेंट पढ़ सकते हैं लेकिन खुद कॉमेंट नहीं करना है।
- एक हफ्ते के बाद कुछ समय के लिए मॉडरेट पोस्टिंग से शुरुआत हो सकती है।

मतलब कुछ भी पोस्ट करने से पहले कुछ देर सोचें कि क्या वाकई पोस्ट करने की आवश्यकता है! क्या आप ये पोस्ट करना चाहते हैं।

- फोन से पोस्ट करने से बचें यदि वाकई पोस्ट करने की आवश्यकता है तो पर्सनल कंप्यूटर से पोस्ट करें, इससे अपने आप पोस्टिंग की स्पीड कम हो जाएगी।
- एक हफ्ते की डाइटिंग के बाद खुद पर इस कंट्रोल को बरकरार रखने के लिए हफ्ते में एक दिन को डिजिटल फ्री डे के तौर पर मनाएं। इस दिन अपने फोन और इंटरनेट का कम से कम यूज करें, इसके लिए छुट्टी का दिन चुनें ताकि आप कम से कम इस दिन परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम गुजार सकें।

जिस प्रकार से शरीर को सेहतमंद रखने के लिए डिटॉक्स ड्रिंक की आवश्यकता होती है। ठीक उसी प्रकार से माइंड को बूस्ट करने और रिलैक्स रखने के लिए डिजिटल डिटॉक्स जरूरी है। दिनभर मोबाइल, लैपटॉप और टैप से घिरे रहने के चलते हमारा दिमाग हर वक्त किसी न किसी प्रकार से व्यस्त रहता है। इसके चलते चीजों को भूलना, एकाग्रता की कमी और डिप्रेशन का खतरा बना रहता है। साथ ही बच्चों में एकाग्रता की कमी, व्यवहार में बदलाव का लगातार बढ़ना दोस्तों से मेलजोल कम हो जाना, प्रकृति से दूरी बना लेना, आंखों से जुड़ी समस्याओं का जोखिम आदि रहता है वे लोग जो डिजिटल डिटॉक्स की ओर बढ़ते हैं और गेजेट्स से दूरी बना लेते हैं। उन्हें मूड स्विंग, नींद न आने और एंजायटी की समस्या से मुक्ति मिल जाती है वे दिनभर ज्यादा खुश और सक्रिय बने रहते हैं।

इलेक्ट्रॉनिक फ्री वीकेंड

हर वक्त आंखों के सामने रहने वाले फोन और लैपटॉप से दूरी बनाए रखने के लिए इलेक्ट्रॉनिक फ्री वीकेंड के आइडिया को अपनाएं। ऐसे में सप्ताह में दो दिन गैजेट्स को खुद से दूर रखें। इससे आप न केवल समय पर अपना काम पूरा कर पाएंगे। एक्सपर्ट के मुताबिक मोबाइल से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों को नुकसान पहुंचाती है तो स्क्रीन के कम इस्तेमाल से आंखों से जुड़ी समस्याओं से भी राहत मिल सकती है।

- उन ऐप्स को अनइंस्टॉल कर दे जो अनुपयोगी हो।
- सुबह उठते ही फोन को ना उठाएं।

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

डिजिटल डिटॉक्स कैसे करें

मोबाइल को सीमित दूरी पर रखें: कुछ भी काम करने के दौरान आपका हाथ बार-बार मोबाइल की स्क्रीन को चेक करने के लिए आगे बढ़ने लगता है। ऐसे में फिजिकल बाउंड्रीज सेट करना सबसे ज्यादा जरूरी है। इसके लिए वर्कप्लेस से मोबाइल को सीमित दूरी पर रखें। कोशिश करें कि आवश्यकता होने पर ही उसका प्रयोग करें। इससे न केवल आप तनावमुक्त रहेंगे बल्कि काम पर ध्यान बना रहेगा और आपकी उत्पादकता बढ़ जाएगी यानी आप पहले से ज्यादा काम में मन लगाने लगेंगे।

स्क्रीन टाइम को सीमित करें: दिनभर में कुछ घंटे के लिए खुद को स्क्रीन से दूर रखने का प्रयास करें। जैसे- डाइनिंग टेबल पर, परिवार के साथ समय बिताते वक्त, कुछ काम करने के दौरान या दोस्तों से बातचीत करते समय। डिजिटल लत के चलते हम हर समय नोटिफिकेशंस को चेक करते रहते हैं। इससे समय तो बर्बाद होता ही है साथ ही दिमाग भी हमेशा व्यस्त रहता है और काम भी अधूरे छूट जाते है।

रात को सोने से पहले फोन से दूर रहें: रात को सोने से एक घंटा पहले फोन का प्रयोग न करें और डिजिटल दुनिया जैसे- मोबाइल, टीवी और इंटरनेट, सोशल मीडिया जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक, व्हाट्स-अप, ट्विटर से दूरी बना लें और अपनी पसंद की कोई किताब, पत्रिका पढ़ने की आदत डालें और अपने परिवार के साथ बैठकर गपशप करें। देर रात तक फोन का उपयोग करने से इससे नींद पूरी तरह से उड़ जाती है। साथ ही नींद भी पूरी नहीं हो पाती है, इसके अलावा सुबह उठते ही आपको सिरदर्द होने की समस्या भी सताने लगती है और आप दिनभर थकान का अनुभव करते हैं।

डिजिटल डाइटिंग के लाभ

- आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- डिजिटल आई स्ट्रेन के लक्षणों जैसे- आंखों की थकान, सूखी आंखें, धुंधली, सिरदर्द, लाइट के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि को कम करता है।
- लंबे समय तक गर्दन झुका कर रखने से गर्दन, पीठ या कंधे में दर्द से राहत देता है।

समय की बचत होती है क्योंकि सोशल मीडिया पर दिनभर आते कमेंट्स, पोस्टर, अलर्ट, नोटिफिकेशन, न्यूज हमारा बहुत सारा समय ले लेते हैं।

पार्टी वेयर ड्रेसेज गर्मी में बना देंगे दीवाना

अगर आप पार्टी में पहनने के लिए कुछ ऐसे ड्रेसेज के तलाश में हैं, जो आपके लुक को खूबसूरत बनाने के साथ ग्रेसफुल भी बनाए तो यहां कुछ वैसे ही डिजाइन दिए जा रहे हैं।

यलो गैदर्ड ड्रेस

पीले रंग की यह गैदर्ड ड्रेस हील्स के साथ ग्लैम लुक देगी। इसके साथ बालों को बांधकर रखिए या यूं ही खुला छोड़ दीजिए।

प्रिंटेड को-ऑर्ड सेट

यह प्रिंटेड को-ऑर्ड सेट गुलाबी और सफेद रंग कॉम्बिनेशन में होने की वजह से गर्मी के लिए परफेक्ट भी है। इसके साथ हील्स पहनिए, बस आपका लुक पूरा हो गया।

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

काउल नेक ड्रेस

यह काउल नेकलाइन वाली ड्रेस प्रिंटेड पैटर्न में है, जिसका रंग ब्लू और पीच है। इसे आप किसी भी तरह की पार्टी में पहनकर जा सकती हैं।

नेवी ब्लू साड़ी गाउन

अगर आप अपने लिए कुछ बहुत ही डिसेन्ट लुक में चाहती हैं, तो यह साड़ी गाउन बिल्कुल सही है। इसके साथ बालों का बन बनाइये।

मरून रैप ड्रेस

मरून रंग की यह रैप ड्रेस बहुत सुंदर होने के साथ सिम्पल भी है। यह घुटनों से नीचे की है, तो इसे कोई भी पहन सकता है।

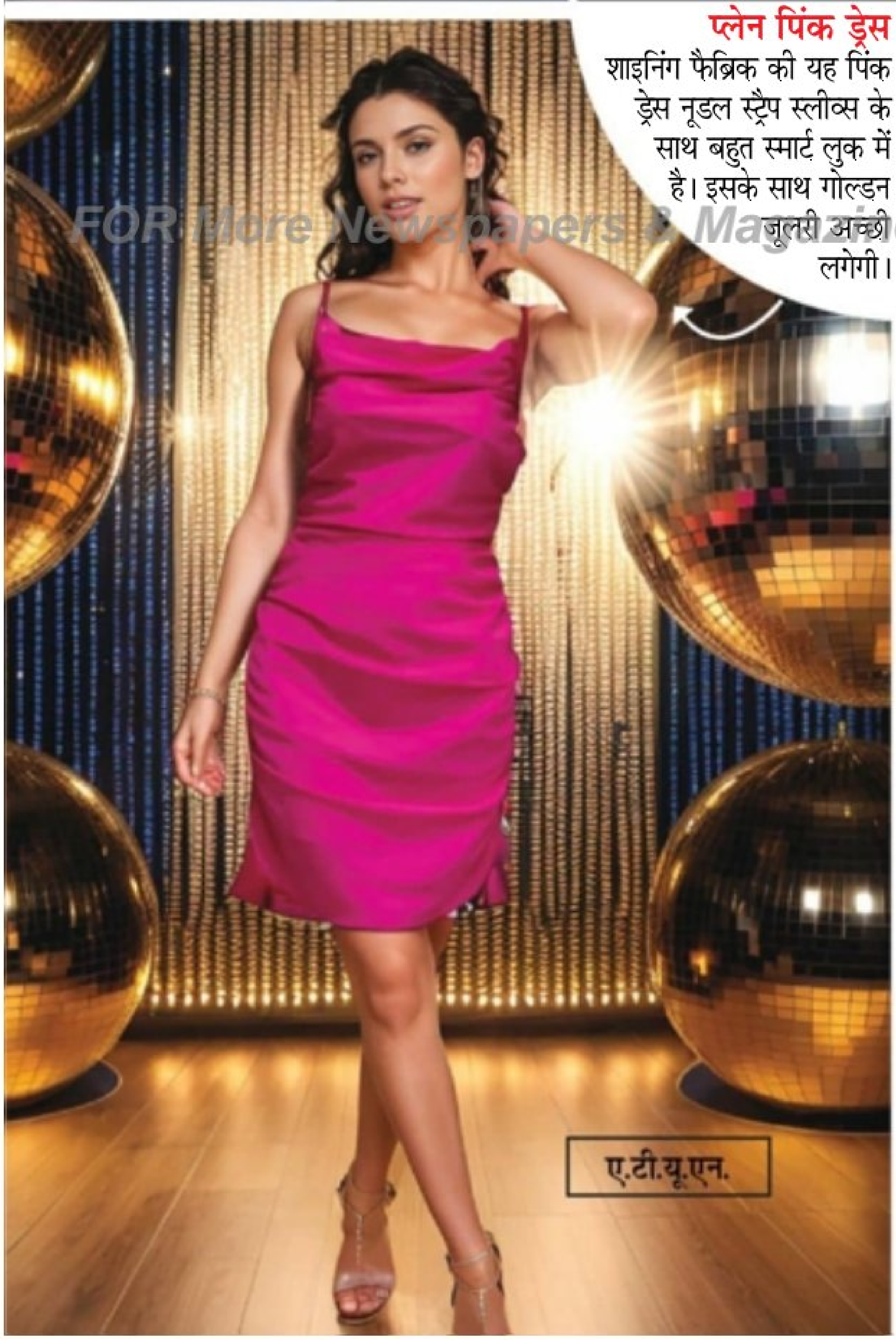
प्लेन पिंक ड्रेस

शाइनिंग फैब्रिक की यह पिंक ड्रेस नूडल स्ट्रैप स्लीव्स के साथ बहुत स्मार्ट लुक में है। इसके साथ गोल्डन जूलरी अच्छी लगेगी।

ब्लैक ग्लिटर ड्रेस

काले रंग की यह ग्लिटर ड्रेस रात की पार्टी के लिए परफेक्ट है। डायमंड इयररिंग्स और ब्लैक हील्स के साथ इस ड्रेस का कोई जवाब नहीं है।

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



हसीनाओं के आकर्षक कुर्ती सेट्स

अगर आप अपने लिए लेटेस्ट डिजाइन के कुर्ती सेट्स लेना चाहती हैं या दर्जी से बनवाना चाहती हैं, तो यहां उसके लिए सुन्दर डिजाइन दिए जा रहे हैं।

सारा अली खान

सारा अली खान का यह गरारा सेट सफेद रंग में है। इस पर काले धागे से कढ़ाई और मिरर वर्क है। आजकल इस तरह के गरारा सेट काफी ट्रेंड में हैं।

अंकिता लोखंडे

अंकिता लोखंडे का यह प्रिंटेड ग्रीन शरारा सेट स्लीवलेस पैटर्न और गोटापट्टी वर्क के साथ सुन्दर दिख रहा है। इसका ऑर्गेंजा दुपट्टा हल्का होने के साथ काफी सुंदर है।

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

मृणाल ठाकुर

गर्मी की शादी में पहनने के लिए परफेक्ट है मृणाल ठाकुर का यह बेज शरारा सेट, जो ब्रोकेड फैब्रिक से बना हुआ है। अगर आप कुछ हैवी नहीं पहनना चाहतीं तो ये बेस्ट है।

सोनाक्षी सिन्हा

सोनाक्षी का यह डार्क ग्रीन शरारा सेट गोल्डन वर्क की वजह से बहुत सुन्दर दिख रहा है। यह शादी में पहनने के लिए सही है। इसको पहनकर आप काफी हल्का महसूस करेंगी।

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

अदिति राव हैदरी

अदिति का यह बॉटल ग्रीन फुल लेंथ कुर्ता सेट नेवी ब्लू कलर के कॉम्बिनेशन की वजह से रिच लुक दे रहा है। अगर आप किसी शादी में रॉयल लुक चाहती हैं तो ये बेस्ट है।

माधुरी दीक्षित

माधुरी दीक्षित का यह पिंक फ्लोरल जैकेट सेट इंडो-वेस्टर्न लुक में शानदार दिख रहा है। इसे रिसेप्शन में पहना जा सकता है। इसको पहनकर आप स्टाइलिश और स्मार्ट लुक पा सकती हैं।

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

प्राची देसाई

प्राची का यह रेड फ्लोरल अनारकली सूट बड़े साइज के गुलाब के फूलों वाले प्रिन्ट की वजह से खूबसूरत दिख रहा है। इसके लटकन तो देखिए! आजकल वैसे भी फ्लोरल प्रिंट ट्रेंड में है।

क्या है रिवर्स शैंपू और कैसे है ये फायदेमंद

बालों की सफाई के लिए शैंपू करना एक जरूरी स्टेप माना जाता है लेकिन रिवर्स शैंपू खूब ट्रेंड में है, जिसे काफी लोग फॉलो करते हैं।

गृहलक्ष्मी टीम

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

आजकल हर लड़की की विश लिस्ट में सबसे टॉप पर ग्लोइंग स्किन और हेल्दी बाल होते हैं। हालांकि आजकल की बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल की वजह से इन्हीं दोनों की समस्याएं सबसे ज्यादा झेलने पड़ती हैं। स्किन को तो किसी ना किसी तरह से रिपेयर किया जा सकता है। लेकिन बालों की समस्याओं से निपटना इतना आसान भी नहीं है, जितना की लगता है। बालों की समस्याओं का तोड़ निकालने के लिए हमेशा कुछ ना कुछ नया देखने को मिलता है।

बालों में हर कोई शैंपू करता है जोकि एक डेली रूटीन का हिस्सा भी है। बालों की सफाई के लिए शैंपू करना एक जरूरी स्टेप माना जाता है। लेकिन रिवर्स शैंपू खूब ट्रेंड में है। जिसे काफी लोग फॉलो करते हैं। लेकिन अगर आपको रिवर्स शैंपू के बारे में नहीं पता है तो, इसके बारे में जान लेना बेहद जरूरी है। आप अपने बालों को साधारण तरीके से शैंपू करने के बजाय रिवर्स शैंपू करके उन्हें सेहतमंद बना सकते हैं।

क्या है रिवर्स शैंपू तकनीक

बालों को धोने की ये तकनीक काफी आसान सी है। ये आम हेयर वॉश की तरह ही होती है लेकिन इसकी तकनीक को उल्टा कर दिया जाता है। आमतौर पर हम पहले शैंपू करते हैं, फिर बालों में कंडीशनर करते हैं। लेकिन रिवर्स शैंपू में ये तकनीक उल्टी हो जाती है। इसके पहले कंडीशनर किया जाता है और फिर 5 मिनट के बाद शैंपू।

रिवर्स शैंपू करने के फायदे

रिवर्स शैंपू करने से आपके बालों से प्राकृतिक तेल नहीं निकलता है और आपके बाल खूबसूरत और मुलायम दिखाई देते हैं, साथ ही इस तरह बाल धोने से आपका स्कैल्प पूरी तरह साफ हो जाता है। इसका एक सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि गर्मियों में जब बाल बहुत ज्यादा ऑयली हो जाते हैं तो कई बार सिर पर चंपी करने से स्कैल्प में अतिरिक्त तेल जमा हो जाता है। इससे बचने के लिए आप पहले कंडीशनर करें और फिर शैंपू। इस तरह आपके बालों से अतिरिक्त तेल भी निकल जाता है और बालों में एक हल्की सी नमी भी बनी रहती है जो बालों को मुलायम बनाए रखती है।

जानिए सही तरीका

- रिवर्स शैंपू करने के लिए सबसे पहले बालों को अच्छे से गीला करें।
- गीले बालों में अच्छी तरह से कंडीशनर लगाएं।
- 5 मिनट के बाद बालों से कंडीशनर लगे बालों में ही शैंपू कर लें और धो लें।
- रिवर्स शैंपू के लिए ऑयली बालों को हमेशा सामान्य पानी से ही धोएं।

जानिए कैसे हेयर टाइप्स पर होगा कैसा असर

सामान्य बालों के लिए: अगर आपके बालों का टाइप नॉर्मल है, तो रिवर्स शैंपू तकनीक का कुछ खास असर देखने को नहीं मिल सकता। इसका रिजल्ट वैसा ही होता है, जैसे साधारण तरीके से शैंपू करने पर होता है। लेकिन रिवर्स शैंपू के बाद आपको बालों में पहले से बेहतर बाउंस मिलेगा।

ऑयली बालों के लिए: रिवर्स शैंपू तकनीक का सबसे अच्छा असर ऑयली बालों पर ही देखा जाता है। अगर आप इस तरीके से बाल धोएंगी तो बाल जल्दी ऑयली नहीं होंगे। इससे बाल चिपके हुए भी नजर नहीं आते।

ड्राई बालों के लिए: ड्राय बालों वाले लोगों को हफ्ते में सिर्फ एक बार ही रिवर्स शैंपू करना चाहिए। इस तकनीक से ज्यादा बाल धोने से बालों का और भी ड्राई होने का खतरा बना रहता है। आप जब भी रिवर्स शैंपू करें, तब सीरम या लीव इन कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें।

रिवर्स शैंपू कैसे करें

रिवर्स शैंपू करना बहुत आसान है लेकिन इसे करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा-

स्टेप 1: कंडीशनर लगाएं

बालों को गीला करने के बाद शैंपू की जगह आपको सबसे पहले कंडीशनर करना है। कंडीशनर को एक या दो मिनट के लिए सेट होने दें।

स्टेप 2: सुलझाएं

अब कंडीशनर वाले बालों पर ब्रश करें।

स्टेप 3: धो लें

अब अपने बालों को गुनगुने पानी से धो लें।

स्टेप 4: शैम्पू

अब बालों पर थोड़ी मात्रा में शैंपू लगाएं, कोशिश करें कि बालों को ज्यादा न रगड़ें क्योंकि इससे बाल उलझ सकते हैं।

स्टेप 5: धोकर सुखा लें

शैंपू को 2 मिनट तक बालों में रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। अब बालों को माइक्रोफाइबर तौलिये से लपेट लें। ■

नेक और स्लीव्स डिजाइन से ब्लाउज को दिखाएं आकर्षक

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

गर्मियों में कॉटन, शिफॉन और जॉरजेट साड़ी पहनने का मजा ही कुछ और होता है। यदि आप भी गर्मियों में साड़ी पहनकर स्टाइलिश दिखना चाहती हैं तो कुछ इस तरह के नेक और स्लीव्स डिजाइन बनवाएं जिसमें आपको गर्मी भी न लगे और यह देखने में ट्रेंडी भी लगे।

स्वाति कुमारी

हमारे यहां जब भी पारंपरिक परिधानों की बात आती है, तो साड़ी से बेहतर कुछ भी नहीं होता है। साड़ी को जितने तरीकों से चाहें उतने ही तरीकों से स्टाइल कर सकते है। हालांकि साड़ी की खूबसूरती उसके ब्लाउज डिजाइन से काफी निखर जाती है। ऐसे में हमें साड़ी पहनते वक्त उसके ब्लाउज डिजाइन का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। ऐसे में गर्मियों में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे ब्लाउज डिजाइंस लेकर आए हैं, जिन्हें आप सिलवा सकती हैं और यह आपकी हर साड़ी के साथ जचेंगे।

पीजेंट स्लीव ब्लाउज

अगर आपका बाजू अधिक मोटा है और आप अपने बाजुओं को नहीं ज्यादा दिखाना चाहती हैं, तो पीजेंट स्लीव ब्लाउज डिजाइन ट्राई कर सकती हैं, क्योंकि इसमें आपका पूरा हाथ ढक जाता है। पीजेंट स्लीव्स डिजाइन को ज्यादातर वी नेक ब्लाउज पर ही बनवाया जाता है। यह आपको सिंपल से लेकर हैवी वर्क साड़ी में भी अलग लुक देगा। आप इस ब्लाउज को किसी भी तरह की साड़ी के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

बैल स्लीव्स ब्लाउज

बैल स्लीव्स ब्लाउज डिजाइन पिछले काफी समय से महिलाओं के बीच में ट्रेंड में है। अगर आप भी अपने ब्लाउज में कुछ नया लुक देना चाहती हैं, तो बेल स्लीव्स के लिए अलग रंग का कपड़ा इस्तेमाल कर सकती हैं। इसमें आप सिंगल या डबल लेयरिंग भी बनवा सकती हैं। आप ब्लाउज के लिए ग्रीन, रेड, नेवी ब्लू कलर के फैब्रिक को चुन सकती हैं। ये देखने में भी काफी खूबसूरत लगते हैं।

टर्टल नेक ब्लाउज

ये एक ऐसा ब्लाउज डिजाइन है, जो कॉटन साड़ियों के साथ बहुत सुंदर लगता है। टर्टल नेक डिजाइन में आप चाहें तो फुल स्लीव्स से लेकर एल्बो लेंथ स्लीव्स भी दे सकती हैं। ऐसे ब्लाउज को सुंदर लेस से भी सजाया जा सकता है। ध्यान रखें कि आप चाहें तो लेस से ब्लाउज में पाइपिंग दे सकती हैं, जो आपके पूरे लुक को एलिगेंट बना देगा।

नेट ऑफ शोल्डर ब्लाउज

गर्मियों में आप अगर कॉटन साड़ी पहनने वाली हैं, तो उसमें ऑफ शोल्डर ब्लाउज कैरी कर सकती हैं। ब्लाउज में थोड़ा एक्सपेरिमेंट करने के लिए आप अपने बाजू और ब्लाउज के फ्रंट के हिस्सों को नेट के कपड़ों से बनवा सकती हैं।

बैक वी नेक ब्लाउज

आप अपनी साड़ी को थोड़ा बोल्ड टच देना चाहती हैं तो बैक वी नेक ब्लाउज डिजाइन ट्राई कर सकती हैं। आप चाहें तो इसके फैब्रिक्स सफेद या हरे रंग का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, क्योंकि यह आपको एक आकर्षक लुक देगा। इस ब्लाउज को आप प्लेन बॉर्डर और वी शेप का डीप नेक लाइन देकर डिजाइन करवाएं। इसके अलावा आप चाहें तो बैक साइड में दो बटन भी दे सकती हैं, जो आपको स्टाइलिश लुक देगा।

ब्लाउज की स्लीव्स का डिजाइन

नेक डिजाइन के साथ ब्लाउज में स्लीव्स बहुत महत्व रखती है, स्टाइलिश स्लीव्स और कट्स आपके ब्लाउज को ट्रेंडी लुक देता है। तो चलिए जानते हैं कि गर्मियों में आप अपनी साड़ी के साथ किस तरह की स्लीव्स बनवा सकती हैं।

नेट ऑफ शोल्डर ब्लाउज

अपनी साड़ी को ट्रेंडी लुक देने के लिए ब्लाउज को क्रॉप टॉप या चोली पैटर्न में भी सिलवा सकती हैं। इन ब्लाउज को आप स्कर्ट या लहंगा के साथ भी पहन सकती हैं।

कॉलर नेक डिजाइन

कॉलर नेकलाइन डिजाइन आजकल काफी ट्रेंड कर रहा है। ये ब्लाउज डिजाइन किसी भी प्रिंट के साथ अच्छा लग सकता है। महिलाएं किसी भी साड़ी के साथ ऐसे ही ब्लाउज को डिजाइन करवा कर पहन सकती हैं। आप अगर अपने ब्लाउज के साथ एक्सपेरिमेंट करने का सोच रही हैं, तो आप इसे फुल लेंथ स्लीव्स में बनवा सकती हैं। या फिर आप अपने बैक एरिया को ओपन भी रख सकती हैं।

शोल्डर कट फुल स्लीव्स ब्लाउज

अगर आपको करवा चौथ में ग्लैमरस लुक पाना है तो आपके लिए शोल्डर कट फुल स्लीव ब्लाउज डिजाइन बेहतर विकल्प है। इस ब्लाउज के बाजू में फैंसी कट दिए होते हैं, जो आपके आउटफिट को कूल लुक देगा। वैसे आप इसे साड़ियों के साथ भी पहन सकती हैं। आप ब्लाउज में हाई नेक लाइन रख सकती हैं। ऐसे ब्लाउज शिफॉन साड़ी से लेकर सिल्क साड़ी के साथ भी अच्छे लगते हैं।

पीजेंट स्लीव ब्लाउज

जिन भी महिलाओं का बाजू अधिक मोटा है और वो अपने बाजुओं को नहीं ज्यादा दिखाना चाहती हैं, तो वो पीजेंट स्लीव ब्लाउज डिजाइन ट्राई कर सकती हैं, क्योंकि इसमें आपका पूरा हाथ कवर हो जाता है। पीजेंट स्लीव्स ज्यादातर वी नेक ब्लाउज पर ही बनाया जाता है। यह आपको सिंपल साड़ी में भी अलग लुक देगा। आप इसे किसी भी तरह की साड़ी के साथ पहन सकती हैं।

पफ स्लीव्स ब्लाउज

आजकल की महिलाओं को पफ स्लीव ब्लाउज काफी पसंद है, क्योंकि यह ट्रेंड में भी बना हुआ है और इससे उन्हें एक अलग मॉडर्न लुक भी मिलता है। आप भी चाहे तो एक बार इस ट्रेंडी ब्लाउज डिजाइन को ट्राई कर सकती हैं। अगर आप अपने ब्लाउज में कुछ अलग करना चाहती हैं तो इसके स्लीव्स में कढ़ाई बुनाई भी करवा सकती हैं।

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

बैल स्लीव्स ब्लाउज

यह ब्लाउज डिजाइन पिछले काफी समय से महिलाओं के बीच में ट्रेंड में है। अगर आप भी अपने ब्लाउज में कुछ नया लुक देना चाहती हैं, तो बेल स्लीव्स के लिए अलग रंग का कपड़ा इस्तेमाल कर सकती हैं। आप चाहें तो इसमें सिंगल या डबल लेयरिंग भी बनवा सकती हैं। आप ब्लाउज के लिए ग्रीन, रेड, नेवी ब्लू कलर के फैब्रिक को चुन सकती हैं।

नेट ऑफ शोल्डर ब्लाउज

महिलाएं डिजाइनर ब्लाउज के लिए अक्सर नेट का उपयोग करती हैं, क्योंकि यह हमेशा से ट्रेंड में रहा है। आप अगर सिंपल साड़ी पहनने वाली हैं, तो उसमें ऑफ शोल्डर ब्लाउज कैरी कर सकती हैं। ■

सौजन्यः शांभवी, स्वतंत्रा

हर मौके के लिए पहनें ये खास जूलरी

अगर आप अपने लिए कुछ नई जूलरी की तलाश में हैं, तो यहां नये डिजाइन और ट्रेंड की जूलरी आपके लिए दी गई हैं।

पर्ल पेंडेंट सेट
मोतियों वाला यह जूलरी सेट बड़े साइज के पेंडेन्ट की वजह से बहुत सुन्दर दिख रहा है। इसके साथ मैचिंग इयररिंग्स भी है।

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

सर्पेंटाइल ब्रेसलेट
इस तरह का ब्रेसलेट अभी ट्रेंड में है। यदि आपको यह डिजाइन पसंद आया तो निश्चित ही इसे पहनने के बाद सबकी नजरें आप पर ही होंगी।

पीकॉक ब्लू चोकर
इस पीकॉक ब्लू कलर के चोकर में बीड्स और मीनाकारी का काम किया गया है। इसे आप कन्ट्रॉस्ट करके सिल्क साड़ी और शरारा के साथ पेयर कर सकती हैं।

ऑक्सीडाइज ईयररिंग्स
इस ऑक्सीडाइज ईयररिंग्स में पर्ल, बीड्स और ग्रीन स्टोन का काम है। इसे आप कॉटन ड्रेस के साथ पेयर कर सकती हैं।

लेयर्ड पोलकी नेकलेस सेट

पोलकी वाला यह लेयर्ड नेकलेस सेट बहुत सुन्दर और हेवी लुक में है। इसे साड़ी और लहंगा के साथ पहना जा सकता है।

अद्वितीय कलेक्शन

डुअल टोन बैंगल

सिल्वर और गोल्ड टोन वाला यह बैंगल दो के सेट में है, जिन्हें स्लीक और हल्की जूलरी पसंद आती है, उनके लिए यह सही है।

हेवी पेंडेन्ट सेट

यह पेंडेन्ट सेट पोलकी और मोतियों वाला बहुत गॉर्जियस लुक में है। इसके साथ मैचिंग इयररिंग्स और अंगूठी भी है।

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

लेयर्ड ब्रेसलेट

यह एक साथ पांच ब्रेसलेट का सेट यही, जिसे अलग-अलग और साथ में भी पहना जा सकता है। साथ में पहनने पर यह लेयर्ड लुक देगा।

हेवी गोल्ड चोकर

यह गोल्ड चोकर हेवी लुक में है, जिसे आप साड़ी या लहंगे के साथ पहन सकती हैं। इसके नीचे मोती लगे हुए हैं, जिससे इसकी खूबसूरती बढ़ गई है।

पेस्टल चोकर सेट

हल्के हरे और गुलाबी रंग का यह चोकर सेट बहुत ज्यादा खूबसूरत है। इसे किसी भी प्लेन साड़ी या लहंगे के साथ पहनकर खूबसूरत लुक पाया जा सकता है।

आईशैडो के भी कई कलर कॉम्बिनेशन होते हैं, जिन्हें अगर सही तरीके से आंखों पर अप्लाई किया जाए, तो आपका मेकअप बिल्कुल परफेक्ट हो जाएगा। आइए जानते हैं कि समर सीजन में आप कौन से आईशैडो ट्राई कर सकती हैं।

इन आईशैडो से आंखों को दें सनशाइन

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

पर्पल और ब्लू

समर में पर्पल और ब्लू शेड काफी चलन में है, क्योंकि इसे लगाने के बाद आंखों को न सिर्फ क्लासी लुक मिलता है बल्कि स्टाइलिश भी लगती हैं। हालांकि, लाइट पर्पल से लेकर डार्क पर्पल शेड के साथ ब्लू कलर को कंबाइन करके आंखों पर ट्राई कर सकती हैं। यह आंखों की खूबसूरती को बढ़ा देगा।

मैरून शेड

यदि आपकी आंखों का रंग पीला या हरा है तो आपको ऐसे रंगों का चुनाव करना चाहिए जो आंखों को हाईलाइट कर सकें न कि डल नजर आएं। आंखों को बोल्ड दिखाने के लिए आप मैरून शेड का चुनाव कर सकते हैं। इसे चमकदार बनाने के लिए आप इसमें गोल्डन ब्रॉन्ज कलर को भी मिक्स कर सकते हैं।

ग्रीन, पीच और गोल्ड

इस चिलचिलाती गर्मी में ट्रेडिशनल ड्रेस पहन रही हैं, तो अपने आउटफिट के साथ थोड़ा वॉर्म लुक कैरी करें। इसके लिए आंखों पर पीच, ग्रीन और गोल्डन कलर का एक कॉम्बो ट्राई करें। यह लुक में चार-चांद लगा देगा। आप चाहें तो आंखों के अंदरूनी हिस्से में गोल्ड और ग्रीन कलर अप्लाई करें और चाहें तो बाहरी हिस्से में पीच शेड का एक स्ट्रोक लगा सकती हैं।

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

नियॉन और पिंक

महिलाएं को अपनी आंखों पर पीला रंग लगाना बिल्कुल पसंद नहीं है। क्योंकि ये रंग आंखों पर खूबसूरत नहीं लगता है। लेकिन, अगर वसंत ऋतु में इस कलर को हम गुलाबी रंग के साथ मिलाकर अपनी आंखों पर लगाएं, तो हमारा लुक बेहद निखर जाएगा। आप शिमर येलो और गुलाबी आईशैडो की स्मोकी आईज का कॉम्बो ट्राई कर सकती हैं।

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

घर में बनाएं नॉन स्टिकी बॉडी मॉइश्चराइजर

हम अक्सर यह मानकर चलते हैं कि गर्मियों में हमारे शरीर को मॉइश्चराइजर की जरूरत नहीं होती है जबकि लगातार एसी में बैठने से त्वचा रूखी और बेरंग हो जाती है। इस नमी को ठीक करने के लिए आप महंगे बॉड़ी मॉइश्चराइजर की जगह प्राकृतिक बॉड़ी मॉइश्चराइजर बनाएं।

मिताली जैन

जब भी गर्मी का मौसम आता है तो हमारी सेहत की ही तरह त्वचा भी अतिरिक्त देखभाल मांगती है। अमूमन यह देखने में आता है कि गर्मी और पसीने के कारण त्वचा चिपचिपी महसूस होती है और इसलिए हम अक्सर मॉइश्चराइजर को भूल जाते हैं। जबकि बार-बार पसीना आने के कारण त्वचा बेरंग और रूखी पड़ने लगती है और ऐसे में त्वचा को अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है। रूखी त्वचा की नमी को बनाए रखने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना यकीनन बेहद जरूरी है।

यूं तो आपको मार्केट में भी गर्मियों के लिए मॉइश्चराइजर मिल जाएंगे। लेकिन अगर आप चाहें तो इसे घर पर भी बना सकते हैं। घर पर बने मॉइश्चराइजर में हानिकारक केमिकल्स नहीं होते हैं और इसलिए हर स्किन टाइप के लिए इसे अच्छा माना जाता है। साथ ही, घरेलू चीजों का त्वचा पर एलर्जी या जलन की शिकायत नहीं होती है। साथ ही साथ, इसे आप अपनी त्वचा की जरूरतों के अनुसार कस्टमाइज कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप घर पर नॉन स्टिकी मॉइश्चराइजर कैसे बनाती हैं-

गर्मी में होममेड मॉइश्चराइजर के फायदे

गर्मी में होममेड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करने के कई फायदे मिलते हैं-

- नेचुरल इंग्रीडिएंट्स का इस्तेमाल करने के कारण स्किन पर किसी तरह का नुकसान नहीं होता है और इसे हर स्किन टाइप के लोग बेहद आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं।
- चूंकि आप अपने किचन में आम आने

वाली चीजों का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए आप इसे अपनी त्वचा के अनुसार आसानी से कम-ज्यादा कर सकते हैं। साथ ही, त्वचा की परेशानियों को समझते हुए सामग्री की मात्रा को भी कम या ज्यादा किया जा सकता है।

- अपना खुद का मॉइश्चराइजर बनाकर आप प्रिजर्वेटिव्स, पैराबेंस, सुगंध और अन्य रसायनों से बच सकते हैं जो अक्सर स्टोर से खरीदे गए प्रोडक्ट्स में पाए जाते हैं।
- घर पर बने मॉइश्चराइजर का कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है और न ही इन्हें बनाने में ज्यादा खर्चा आता है। आप बेहद ही कम पैसों में अच्छी मात्रा में तैयार कर सकते हैं।
- जब आप घर पर गर्मियों के लिए मॉइश्चराइजर बनाते हैं तो इससे आप उन चीजों से बच सकते हैं जो आपकी त्वचा को परेशान कर सकते हैं।

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

एलोवेरा जेल और नारियल तेल से बनाएं मॉइश्चराइजर

गर्मी के मौसम में एलोवेरा जेल और नारियल तेल की मदद से मॉइश्चराइजर बनाया जा सकता है। चूंकि गर्मी में त्वचा धूप में झुलस जाती है तो ऐसे में एलोवेरा जेल आपकी त्वचा को ठंडक प्रदान करता है। साथ ही साथ, इससे सूजन भी कम होती है। वहीं, नारियल तेल आपकी त्वचा को नमी और पोषण देता है। मॉइश्चराइजर बनाने के लिए एलोवेरा जेल और नारियल तेल को बराबर मात्रा में मिला लें। आप इसे अपनी त्वचा पर अप्लाई कर सकते हैं।

खीरा और दही से बनाएं मॉइश्चराइजर

जब गर्मी में मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करने की बात हो तो आप खीरा और दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। जहां, खीरा त्वचा को ठंडक प्रदान करता है और हाइड्रेट करता है। वहीं, दही आपकी त्वचा को मॉइश्चराइज करती है। आप इसे बनाकर स्टोर नहीं कर सकते हैं। इसे हमेशा फ्रेश बनाएं और फिर अपनी त्वचा पर लगाएं। इसके लिए आप आधे खीरे को कद्दूकस करें और उसे 1/4 कप सादे दही के साथ मिक्स करें। अब इसे अपनी त्वचा पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में, अपनी त्वचा को साफ कर लें।

गुलाब जल और ग्लिसरीन से बनाएं मॉइश्चराइजर

अगर आपकी त्वचा बहुत अधिक रूखी या संवेदनशील है तो आप गुलाब जल और ग्लिसरीन की मदद से मॉइश्चराइजर बना सकते हैं। जहां गुलाब जल स्किन को हाइड्रेट और टोन करता है, वहीं ग्लिसरीन स्किन की नमी बनाए रखता है, जिससे आपकी स्किन अधिक सॉफ्ट और स्मूथ बनती है। इसके लिए आप गुलाब जल और ग्लिसरीन को बराबर मात्रा में मिक्स करें। अब आप इसे अपनी स्किन पर अप्लाई करें।

ग्रीन टी और एलोवेरा जेल से बनाएं मॉइश्चराइजर

गर्मी के मौसम में आप ग्रीन टी और एलोवेरा जेल की मदद से भी मॉइश्चराइजर बनाया जा सकता है। जहां ग्रीन टी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है और यह आपकी त्वचा को यूवी डैमेज से बचा सकती है। वहीं, एलोवेरा जेल आपकी त्वचा को आराम देता है और हाइड्रेट करता है। मॉइश्चराइजर बनाने के लिए आप एक चौथाई कप पानी को उबालें और उसमें ग्रीन टी बैग डालकर छोड़ दें। जब ग्रीन टी ठंडी हो जाए तो आप इसमें एलोवेरा जेल डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब आप अपनी त्वचा पर मॉइश्चराइजर लगाकर छोड़ दें।

कैमोमाइल चाय और बादाम तेल से बनाएं मॉइश्चराइजर

गर्मी के मौसम में कैमोमाइल चाय की मदद से मॉइश्चराइजर बनाना अच्छा आइडिया हो सकता है, क्योंकि यह आपकी स्किन को शांत करती है। आप स्किन को मॉइश्चराइज करने के लिए उसमें बादाम तेल को मिक्स कर सकते हैं। यह आपकी स्किन को पोषित भी करता है। इसके लिए सबसे पहले कैमोमाइल चाय बनाएं और इसे ठंडा होने दें। अब इसमें थोड़ी मात्रा में बादाम का तेल मिलाएं और अपनी स्किन पर अप्लाई करें।

एवोकाडो और शहद से बनाएं मॉइश्चराइजर

अगर आपकी स्किन बहुत अधिक रूखी है तो ऐसे में आप एवोकाडो और शहद की मदद से मॉइश्चराइजर बना सकते हैं। मॉइश्चराइजर बनाने के लिए आप आधे एवोकाडो को अच्छी तरह मैश करें और फिर उसमें एक चम्मच शहद मिक्स करें। अब आप इसे अपनी स्किन पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में, अपनी स्किन को वॉश कर लें। ■

गर्मी की मार से बालों की सुरक्षा करते हैं ये हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स

इस मौसम में बालों का बुरा हाल हो जाता है। इसलिए हम आपके लिए ऐसे हेयर केयर प्रोडक्ट्स लाए हैं, जिनका इस्तेमाल करके आपके बाल स्मूद और खूबसूरत हो जाएंगे।

हेयर कलर

हेयर कलर की जरूरत अमूमन सबको पड़ती है, इसलिए हम आपके लिए टॉप 5 हेयर कलर प्रोडक्ट्स लेकर आए हैं।

गार्नियर कलर नैचुरल्स

यह नैचुरल ब्लैक के साथ कुल 11 शेड्स में आता है, जिसमें अमोनिया बिल्कुल भी नहीं है। यह 100 प्रतिशत ग्रे कवरेज देता है और इसे लगाने के 10 सप्ताह बाद तक बालों से रंग नहीं निकलता है। इसकी कीमत 219 रुपये है।

इंदस वैली जेल कलर

यह 100 प्रतिशत डैमेज रहित हेयर कलर है, जिसमें हाइड्रोजन पेरोक्साइड और अमोनिया बिल्कुल भी नहीं है। इसमें 8 जड़ी-बूटियां हैं, जिनकी वजह से बाल टूटते नहीं हैं। यह जड़ से बालों को मजबूत करता है और बालों के टेक्सचर और चमक को भी बढ़ाता है। इसकी कीमत डिस्काउंट के बाद 629 रुपये है।

लॉरियल पेरिस कास्टिंग क्रेम ग्लॉस हेयर कलर

डार्क ब्राउन शेड में यह हेयर कलर अमोनिया रहित है। यह बालों एक ग्रे कवररेज को अच्छी तरह से छिपाता है और 28 शैंपू तक बाल में रंग टिके रहते हैं। इस पैक में शाइन मास्क भी आता है, जो बालों को रंगने के बाद अच्छे से कंडीशन करता है। इसकी कीमत 649 रुपये है।

स्ट्रीक्स क्रीम हेयर कलर

अमोनिया रहित यह हेयर कलर गोल्डन ब्लान्ड शेड में है, जो आर्गन ऑयल और वॉलनट ऑयल से युक्त है। इसे लगाने से न सिर्फ सफेद बाल छिप जाएंगे, बल्कि बालों में चमक भी आ जाएगी। यह 15 शेड्स में उपलब्ध है, जिसकी कीमत डिस्काउंट के बाद 149 रुपये है।

रेवलॉन कलर सिल्क हेयर कलर

यह अमोनिया रहित परमानेंट हेयर कलर है, जो 100 प्रतिशत सफेद बालों को छिपाने की क्षमता रखता है। इसमें केराटिन और सिल्क अमीनो एसिड है। इसकी कीमत डिस्काउंट के बाद 337 रुपये है।

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

हेयर स्प्रे

हेयर स्प्रे बालों को गर्मी से बचाकर रखता है और किसी भी तरह का डैमेज नहीं होने देता है। आइए नजर डालते हैं टॉप 5 हेयर स्प्रे पर।

बीब्लन्ट हेयर मिस्ट

यह हीट प्रोटेक्शन हेयर मिस्ट वेटलेस हेयर मिस्ट है, जो आपके बालों को तेज गर्मी से बचाकर रखता है। इसका इस्तेमाल हीट स्टाइलिंग टूल्स से पहले भी किया जा सकता है। इसकी कीमत डिस्काउंट के बाद 449 रुपये है।

लीवॉन हेयर सीरम स्प्रे

स्मूद, फ्रिज फ्री और ग्लॉसी बालों के लिए यह हेयर सीरम परफेक्ट है। यह लाइटवेट टेक्सचर और विटामिन बी फोर्टीफाइड वॉटर वाला हेयर सीरम है, जो आपके बालों में नमी बनाए रखता है। इसके 50 मिली पैक की कीमत 185 रुपये है।

वेला प्रोफेशनल हीट प्रोटेक्शन स्प्रे

यह प्रोफेशनल हेयर स्प्रे टू फेज फार्मूला के साथ आता है, जो बालों को सुरक्षित रखता है। स्टाइलिंग के लिए इस हेयर स्प्रे से बेहतर और कुछ भी नहीं है। इसके 150 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 644 रुपये है।

ट्रेसमे केराटिन स्मूद हीट प्रोटेक्शन स्प्रे

यह हेयर स्प्रे बालों को ब्लो ड्राई, स्ट्रेट या कर्ल करने से पहले इस्तेमाल में लाया जा सकता है। यह हेयर प्राइमर की तरह बालों को कोट करता है और तेज गर्मी से बचाता है। इसके 200 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 585 रुपये है।

मैट्रिक्स पोरोसिटी स्प्रे

आपके बाल टूटे और बेजान हैं तो उसके लिए यह लिक्विड प्रोटीन सिस्टम बेस्ट है। हीट स्टाइलिंग और ओवर ब्रशिंग से जब आपके बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। इसके 100 मिली पैक की कीमत 599 रुपये है।

हेयर जेल

हेयर जेल बालों को स्मूद और स्लीक लुक देने के साथ ही बालों को हाइड्रेट भी करते हैं। आइए जानते हैं टॉप 5 हेयर जेल प्रोडक्ट्स के बारे में।

वाउ स्किन साइंस एलो वेरा जेल

यह एलोवेरा जेल बालों के साथ त्वचा को भी पोषण प्रदान करने के साथ हाइड्रेट भी करता है। इसके इस्तेमाल से बाल शाइनी और स्मूद बनते हैं। यह पैराबेन, सिलिकॉन और मिनरल ऑयल फ्री होने के साथ ही सिंथेटिक और खुशबू रहित भी है। इसमें किसी भी तरह का रंग नहीं है। इसके 250 मिली पैक की कीमत 449 रुपये है।

डव ब्यूटीफुल कर्ल्स डिफाइनिंग जेल

यदि आपके बाल घुंघराले हैं तो इस हेयर जेल का इस्तेमाल सही रहेगा। यह बालों में नमी लाने के साथ ही बालों को उलझने से भी बचाता है। इसमें ग्लिसरीन, नारियल तेल और एलोवेरा के एक्सट्रैक्ट हैं, जो बालों में नमी प्रदान करते हैं। इसके 100 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 404 रुपये है।

प्लम हैलो एलो जस्ट जेल

यह एलोवेरा जेल बालों के साथ ही त्वचा पर इस्तेमाल के लिए भी सही है। यह बालों को गहराई से कंडीशन करने के साथ ही उनमें नमी भी बनाए रखता है। इसके 250 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 375 रुपये है।

लव ब्यूटी एंड प्लैनेट कर्ल डिफाइनिंग जेल

इस जेल में राइस वॉटर के साथ ही एंजेलिका सीड ऑयल भी है, जो घुंघराले बालों को परफेक्ट बाउंस और डेफिनेशन देता है। इसके इस्तेमाल के 48 घंटे बाद तक बालों में फ्रिज नहीं रहता है। इसके 100 मिली पैक की कीमत 375 रुपये है।

स्वार्जकॉफटफ्ट अल्टीमेट हेयर लैकर होल्ड

यह हेयर स्प्रे हर तरह के मौसम में आपके बालों की सुरक्षा करता है। इसके इस्तेमाल के बाद बालों में किसी भी तरह का रेसिड्यू या चिपचिपाहट या रूखापन नहीं नजर आएगा। यह एक शानदार फार्मूला है, जो बालों में चमक भी लाता है। इसके 250 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 533 रुपये है।

हेयर सीरम

गर्मी के मौसम में हेयर सीरम का इस्तेमाल न सिर्फ बालों को सूरज की तेज किरणों से बचाता है बल्कि फ्रिज को भी कंट्रोल करता है। आइए नजर डालते हैं टॉप 5 हेयर सीरम पर।

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

विशकेयर ट्रिपल बॉन्ड रिपेयर बूस्टर हेयर सीरम

यदि आपके बालों में बहुत ज्यादा फ्रिज है तो इस हेयर सीरम का इस्तेमाल फायदेमंद रहेगा। इसके इस्तेमाल के बाद बालों का टूटना भी काम हो जाता है और चमक भी बढ़ती है। यह बालों की शानदार तरीके से मरम्मत करता है। इसके 100 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 497 रुपये है।

नैट हैबिट कंडीशनिंग हेयर सीरम

यह हेयर सीरम रोज मेरी और मेथी युक्त है जो बालों में चमक भी लाता है और बालों को घना करता है। इसमें कैमोमाइल, ग्रीन टी, एप्पल साइडर और गुलाब के तत्व भी शामिल हैं। इसके 200 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 382 रुपये है।

बेयर एनाटॉमी अल्ट्रा स्मूदनिंग हेयर सीरम

रूखे और बेजान बालों में यदि जान डालनी है तो इस हेयर सीरम का इस्तेमाल सही रहेगा। यह सूरज की तेज किरणों से भी बालों की सुरक्षा करता है। हीट स्टाइलिंग टूल्स के इस्तेमाल से भी बालों को जो डैमेज पहुंचता है, उसके लिए भी यह हेयर सीरम सही है। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 395 रुपये है।

ओलापेक्स स्टाइलिंग एंड बॉन्ड बिल्डिंग

यह एक स्टाइलिंग तेल है, जिसके इस्तेमाल के बाद से बालों में न सिर्फ चमक बढ़ती है बल्कि बाल मुलायम भी होते हैं और तेज गर्मी से बालों की सुरक्षा भी होती है। इसके 30 मिली पैक की कीमत 3250 रुपये है।

मिनीमलिस्ट फ्रिज कंट्रोल हेयर सीरम

केराटिन, सेरामाइड और आर्गन ऑयल युक्त फ्रिज कंट्रोल हेयर सीरम बालों में फ्रिज को कंट्रोल करने के साथ ही चमक बढ़ता है और अल्ट्रावायलेट किरणों से होने वाले नुकसान से बालों की सुरक्षा भी करता है। यदि सूरज की किरणों से अपने बालों को बचाना है तो इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके 50 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 569 रुपये है।

सेलिब्रिटी शेफ शिप्रा खन्ना के साथ बनाएं कुछ मीठा

शिप्रा खन्ना
(सेलिब्रिटी शेफ)

सेलिब्रिटी शेफ शिप्रा खन्ना को आपने टीवी पर कई बार देखा होगा, वे टेलीविजन के सबसे चर्चित शो 'मास्टर शेफ-2' की विजेता भी रह चुकी हैं। हाल में उनकी नई कुकबुक 'सिनफुली योर्स- जस्ट डेजर्ट' लॉन्च हुई है। किताब से कुछ रेसिपीज हम आपके लिए लेकर आए हैं -

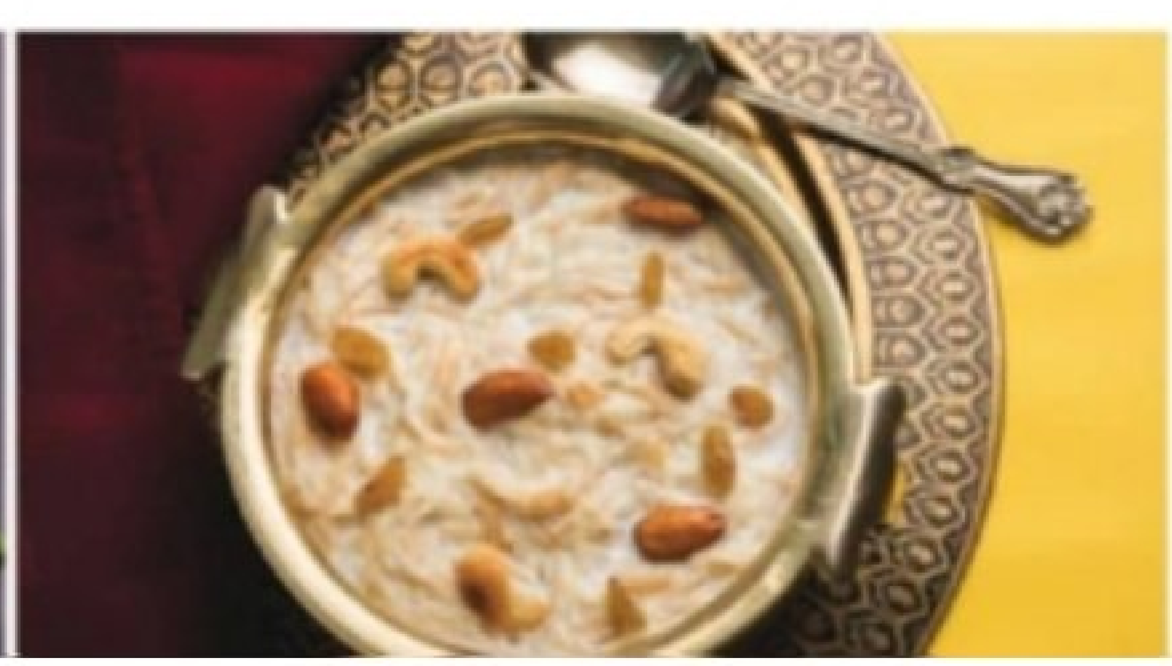
चिली कोकोनट गनाशे

चॉकलेट और मिर्च एक क्लासिक कॉम्बिनेशन है क्योंकि इस फिलिंग का उपयोग केक और बिस्कुट के लिए किया जाता है। स्मूथ गनाशे बनाने के लिए चॉकलेट को बिल्कुल भी हिलाना नहीं चाहिए, क्योंकि चॉकलेट थोड़ी दानेदार हो जाएगी और ज्यादा गर्म नहीं होगी, जिससे चॉकलेट जम जाएगी। इसे मीठे चॉकलेट गनाशे में मसाले और स्वाद का एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन है जो गर्म मसालों और मैक्सिकन चॉकलेट की हल्की गर्मी का अहसास करता है।

सामग्री: ½ कप सफेद चॉकलेट चिप्स, ½ कप क्रीम या नारियल का दूध, ¼ कप मक्खन, 2 चम्मच कोकोनट एक्सट्रैक्ट, 1 चम्मच नारियल के टुकड़े, 2 से 4 मिर्च बीज रहित।

विधि: सबसे पहले एक बाउल लें और उसमें सफेद चॉकलेट डालें। अब दूसरा बाउल लें और उसमें क्रीम डालकर उबलने दें। अब उसमें नारियल का एक्सट्रैक्ट मिलाएं। फिर चॉकलेट में क्रीम डालकर अच्छी तरह हिलाएं और एक तरफ रख दें। अब इसमें मक्खन डालें और फिर से इसे अच्छी तरह से हिलाएं। अब नारियल के टुकड़े और मिर्च डालें और अच्छी तरह हिलाएं। गनाचे को कंटेनर में डालें।

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



पैन पिस्ता पन्ना कोटा

यह एक ट्रेडिशनल इटैलियन रेसिपी है, जो एक ठंडा कस्टर्ड की तरह ही है। यह एक अनोखी मिठाई है, जिसे अंडे के बजाय जिलेटिन के साथ गाढ़ा किया जाता है। इसका स्वाद हर कोई लेता है। इसे बनाना बहुत आसान है और यह रेसिपी बेहद टेस्टी भी है।

सामग्री: 1 कप क्रीम, ¾ कप दूध, 1 बड़ा चम्मच चीनी, ¼ कप रोस्टेड पिस्ता, 2 जिलेटिन शीट्स।

गार्निशिंग के लिए: 1 बड़ा चम्मच पिसा हुआ पिस्ता, कुछ गुलाब की पंखुड़ियां।

विधि: दूध, क्रीम व चीनी को गर्म करें और एक उबाल आने दें। अब आंच बंद कर दें, पिस्ता डालें और मिश्रण को ब्लेंड कर लें, इसे कुछ देर तक ऐसे ही रहने दें, फिर छान लें। जिलेटिन की शीट्स को ठंडे पानी में पांच मिनट के लिए भिगोएं। अब इसे बाहर निकालें और दूध के मिश्रण में डालें। आप मिश्रण में जिलेटिन को घुलने तक मिलाएं और मिश्रण को ठंडा करें।

अगर आप चाहें तो सेटिंग प्रक्रिया को तेज करने के लिए, मिश्रण को ठंडा करके उसे सांचों में डालें। रात भर फ्रिज में पूरी तरह सेट होने दें। पन्ना कोटा को एक प्लेट में पलट लीजिए। क्रश किए हुए पिस्ते और गुलाब की पंखुड़ियों से सजाकर इसका आनंद लें।

क्विनोआ आलमंड बाइट्स

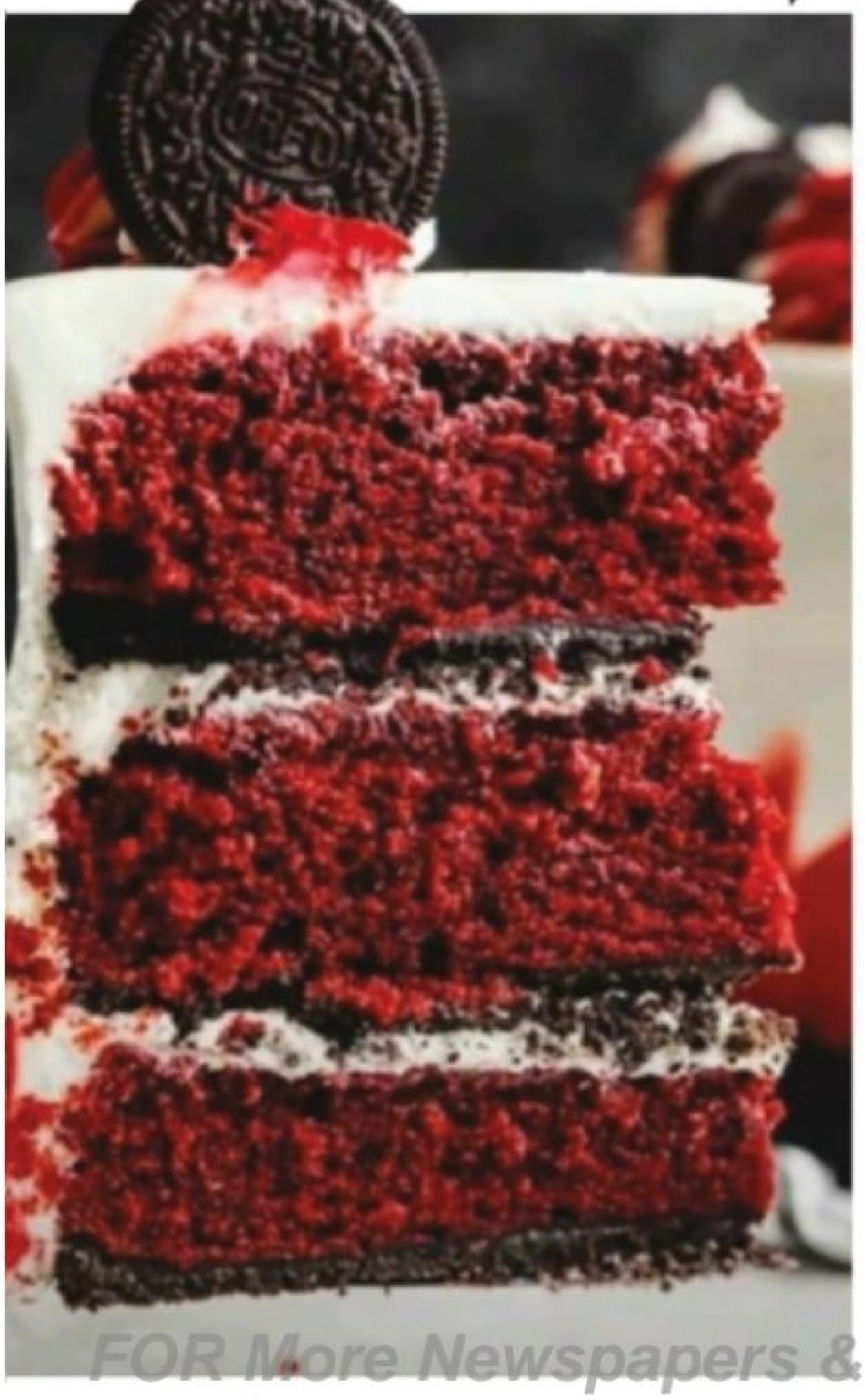
क्विनोआ में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, साथ ही कई विटामिन और मिनरल्स भी होते हैं जिनकी कमी आमतौर पर डाइट में पाई जाती है। नियमित रूप से क्विनोआ खाने से आपको मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन, फाइबर और फोलेट आदि की आपकी जरूरतों को पूरा करने में मदद मिल सकती है। फोलेट भ्रूण के विकास और वृद्धि में अपनी भूमिका के कारण गर्भावस्था के दौरान विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। क्विनोआ बादाम बाइट्स में हाई फाइबर पाया जाता है, जो वजन घटाने में सहायता करता है। इसमें मिनरल्स और विटामिन, विशेष रूप से विटामिन ई, प्रचुर मात्रा में होता है और यह कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। क्विनोआ और बादाम का यह शानदार मिश्रण आपकी हड्डियों की ताकत बढ़ाने में मदद कर सकता है।

सामग्री: 2 बड़े चम्मच कोकोनट शुगर, ½ चम्मच वेनिला एक्सट्रैक्ट, 1/8 चम्मच नमक, 2 बड़े चम्मच नारियल का तेल, 2/3 कप शुद्ध मेपल सिरप, ½ कप कच्चा सफेद क्विनोआ, ¾ कप बादाम (कटे हुए), 1/3 कप ओट्स, 2 बड़े चम्मच ब्लैक चिया सीड्स,

विधि: ओवन को प्रीहीट करें। अब एक मिक्सिंग बाउल में क्विनोआ, बादाम, ओट्स, कोकोनट शुगर, चिया सीड्स और नमक डालें और अच्छी तरह हिलाते हुए मिलाएं। अब इसमें पिघला हुआ नारियल तेल, वेनिला एक्सट्रैक्ट और शुद्ध मेपल सिरप मिलाएं। इसे पूरी तरह मिक्स होने तक हिलाएं।

अब एक कंटेनर में पार्चमेंट पेपर बिछाएं और उस कंटेनर में मिश्रण को एक समान परत में फैलाएं और 12-15 मिनट तक बेक करें। जब रंग समान रूप से सुनहरा भूरा हो जाए और किनारे काले पड़ने लगें तो समझ लीजिए कि यह पककर तैयार हो गया है। अब आप इसे बाहर निकालें और पूरी तरह से ठंडा होने दें। अंत में, आप इसे बाइट साइज पीसेज में काट लें और सर्व करें।

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



रेड वेलवेट केक

रेड वेलवेट केक को किसी खास अवसर पर तैयार किया जा सकता है।

सामग्री: ¾ कप चीनी, ¼ कप शॉर्टनिंग, 2 अंडे, 2 बड़े चम्मच रेड फूड कलर, 1 बड़ा चम्मच कोको, ½ कप छाछ, ½ चम्मच नमक, ½ चम्मच वेनिला एक्सट्रैक्ट, 1 कप छना हुआ मैदा, ½ बड़ा चम्मच सफेद सिरका, ¾ चम्मच बेकिंग सोडा।

आइसिंग: ½ कप दूध, 3 बड़े चम्मच मैदा, ½ कप चीनी, ½ कप मक्खन, 1 चम्मच वेनिला एक्सट्रैक्ट।

विधि: एक बाउल लें और उसमें चीनी व शॉर्टनिंग डालकर लाइट व फ्लफी होने तक फेंटें। अब इसमें अंडे डालें और अच्छी तरह फेंटें। अब रेड फूड कलर और कोको को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को तैयार मिश्रण में डालें। अब एक छोटे कटोरे में छाछ, नमक और 1 चम्मच वेनिला एक्सट्रैक्ट को एक साथ मिलाएं। छाछ के मिश्रण के साथ थोड़ा-थोड़ा करके आटा डालें। सिरका और बेकिंग सोडा को एक साथ मिलाएं। इसे भी तैयार मिश्रण में डालें। धीरे से केक बैटर को मिक्स करें और इसे पहले से चिकने किए गए पैन में डालें।

अब आप इसे प्रीहीट ओवन में करीबन 30 मिनट तक बेक करें। केक को चेक करने के लिए उसमें टूथपिक डालें। अगर यह साफ निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि केक अच्छी तरह पक गया है।

अब इसे बाहर निकालें और करीबन 5 मिनट के लिए वायर रैक पर ठंडा करें।

अब आइसिंग की तैयारी करेंगे। इसके लिए एक सॉस पैन में दूध और आटा डालकर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए गाढ़ा होने तक गर्म करें। इसे एक तरफ रखकर पूरी तरह से ठंडा होने दें। इस बीच एक बड़े बाउल में चीनी, मक्खन और वेनिला एक्सट्रैक्ट को एक इलेक्ट्रिक मिक्सर के साथ हल्का और फ्लफी होने तक फेंटें।

इसमें ठंडा किया हुआ आटा मिश्रण डालें और तब तक फेंटें जब तक कि मिश्रण अच्छी तरह फैलने न लगे। पूरी तरह ठंडा होने पर केक की लेयर फ्रॉस्ट करें।

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

सामक के चावल की खीर

सामक के चावल की खीर एक नवरात्रि विशेष रेसिपी है और व्रत के दौरान लोग इस डेजर्ट को बनाना बेहद पसंद करते हैं।

सामग्री: 1 गिलास फुल क्रीम दूध, 1 कप सामक चावल, कुछ कटे हुए काजू, कुछ किशमिश, 1 बड़ा चम्मच चीनी/गुड़, केसर/केवड़ा।

विधि: सबसे पहले एक पैन लें और उसमें दूध डालें। इसे उबाल लें और इसमें चावल डालें। इसे गाढ़ा होने तक कुछ देर तक उबालें। अब इसमें चीनी या गुड़ मिलाएं और फिर कुछ देर और पकाएं। अब इसमें किशमिश और काजू डालें। इसे अच्छी तरह से हिलाएं और यह सर्व करने के लिए तैयार है। आप इसमें केवड़ा या केसर भी मिला सकते हैं। इसे गरमागरम सर्व करें।

मिलेट केक

अगर आप एक हेल्दी और टेस्टी केक खाना चाहते हैं तो ऐसे में मिलेट केक बनाया जा सकता है।

सामग्रीः 180 ग्राम ऑलिव ऑयल, 180 ग्राम ब्राउन शुगर, 200 ग्राम टूटी फ्रूटी, 200 ग्राम सूखी मिश्रित किशमिश काली और सुनहरी, 200 ग्राम सूखे क्रैनबेरी, 1 संतरे का रस और जेस्ट, 1 लेमन जेस्ट, 120 मिली शेरी, 100 मिली रम, 100 ग्राम बादाम (मोटे कटे हुए), 200 ग्राम सादा कुट्टू का आटा, 100 ग्राम जौ का आटा, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 चम्मच मिक्स मसाले का पाउडर, 1 चम्मच दालचीनी पाउडर, ¼ छोटा चम्मच पिसा हुआ जायफल पाउडर

विधिः एक बड़े सॉस पैन में तेल, चीनी, टूटी फ्रूटी, क्रैनबेरी, किशमिश, संतरे और नींबू का छिलका, रम और जूस डालें। इसे धीमी आंच पर उबाल आने तक गर्म करें, फिर आंच धीमी कर दें और 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। इसे बीच-बीच में चलाते रहें। पैन को आंच से उतार लें और ठंडा होने के लिए रख दें। ओवन को 150 सेल्सियस पर पहले से गरम करें और एक (8 इंच) गोल केक टिन मोल्ड को बेकिंग पार्चमेंट पेपर या सिलिकॉन मोल्ड से लाइन करें। हल्के ठंडे मिश्रण में बादाम डालकर मिला लें। अब इसमें दोनों आटा, बेकिंग पाउडर और मसाले डालकर अच्छी तरह मिश्रित होने तक मिलाएं। मिश्रण को टिन में डालें और ऊपर से एकसमान कर दें। अब 45 मिनट तक बेक करें, फिर आंच को 130 सेल्सियस तक कम कर दें और 1-1½ घंटे तक पकाएं, जब तक केक तैयार न हो जाए। यह ऊपर से गहरा भूरा हो जाएगा और स्क्यूअर्स डालने पर वह एकदम साफ निकलेगा। अगर केक काला पड़ने लगे तो उसके ऊपरी हिस्से को पन्नी से ढक दें। ओवन से बाहर निकालें और एक सींक की सहायता से चारों तरफ लगभग कुछ छेद करें और केक के ऊपर से शेरी डालें। इसे 30 मिनट के लिए पन्नी से ढक दें। फिर निकालें और इसे कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें। आइसिंग शुगर से डस्ट करें।

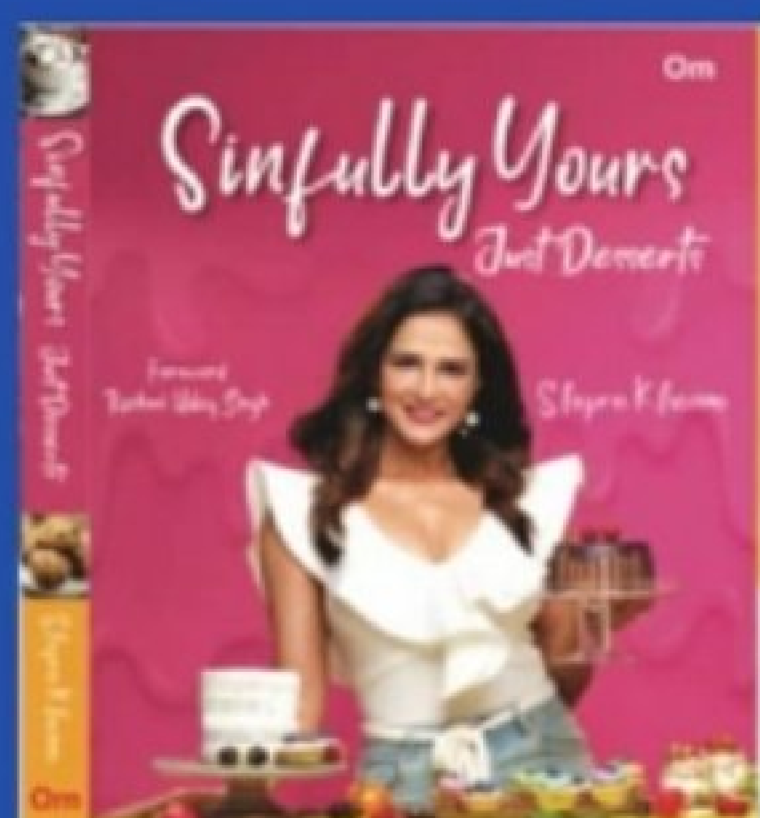
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

शिप्रा खन्ना से जानें कुछ कुकिंग टिप्स

• लेट्यूस को ताजा रखने के लिए पेपर टॉवल का करें इस्तेमाल
अतिरिक्त नमी को सोखने और लेट्यूस को लंबे समय तक क्रिस्पी बनाए रखने के लिए इसे स्टोर करते हुए पहले कंटेनर में एक पेपर टॉवल बिछाएं।

• हर्ब्स के लिए पिज्जा कटर का उपयोग करें
गार्निश, सलाद या सॉस के लिए उन्हें हर्ब्स को जल्दी से काटने के लिए पिज्जा कटर का इस्तेमाल करें। इसके लिए एक कटिंग बोर्ड पर फ्रेश हर्ब्स रखें और फिर पिज्जा कटर को रोल करें। इससे हर्ब्स कुछ सेकंड में ही कट जाएंगी।

• प्याज और आलू को अलग रखें
प्याज और आलू जब एक साथ रखे जाते हैं तो वे जल्दी खराब हो जाते हैं। इसलिए उन्हें खराब होने से बचाने के लिए अलग-अलग स्टोर करें। प्याज कुछ गैसें छोड़ता है जिससे आलू अंकुरित हो सकते हैं।



शिप्रा खन्ना की नया एडिशन-
'सिनफुली योर्स-जस्ट डेजर्ट'

शेफ संजीव ऋषि
(प्रोफेशनल शेफ)

शेफ संजीव ऋषि की जायकेदार रेसिपीज

छुट्टियों में बच्चों की फरमाईश कभी खत्म नहीं होती, उन्हें तो रोजाना नये-नये पकवान चाहिए होते हैं। लेकिन अब आपके खजाने में कोई नई रेसिपी बची नहीं है तो इसके लिए आप जाने-माने प्रोफेशनल शेफ संजीव ऋषि की मदद ले सकती हैं।

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

मालाबार वेज करी

सामग्री: 1 बड़ी गाजर, पतली कटी हुई, ½ कप फूलगोभी के फूल, 1½ कप पके हुए चने, 2 कप पालक के पत्ते, आधी लाल प्याज (कटा हुआ), 1 कप टोमैटो प्यूरी, 1 बड़ा चम्मच इमली का पेस्ट, 2 इंच अदरक (कसा हुआ), एक कप कैंड नारियल का दूध, एक बड़ा चम्मच नारियल का तेल, 5 लौंग, 1 दालचीनी, आधा छोटा चम्मच सरसों के बीज, आधा छोटा चम्मच मेथी के बीज, 12 करीपत्ते, सूखी लाल मिर्च, आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच कश्मीरी मिर्च, नमक स्वादानुसार।

विधि: मध्यम आंच पर एक बड़े सॉस पैन में 2 बड़े चम्मच तेल डालें। इसमें लौंग, दालचीनी, सरसों के बीज और मेथी के बीज डालें। जब यह चटकने लगे तो इसमें करी पत्ते और लाल मिर्च डालें। साबुत मसालों को तेल में 2 मिनट तक भूनते रहिए। अब कटा हुआ प्याज और कसा हुआ अदरक डालें। 2 मिनट तक पकाएं और फिर पिसे हुए मसाले मिलाएं। अब इसमें टमाटर की प्यूरी, इमली का पेस्ट और नमक डालें। 5-7 मिनट तक पकाएं। अब गाजर और फूलगोभी डालें और 1½ कप पानी डालें। 3-4 मिनट तक पकाएं, फिर पालक, छोले डालें। इसे उबालें और फिर आंच कम कर दें। अब इसे ढकें और 3 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं जब तक कि सब्जियां नरम और पक न जाएं। अब अंत में नारियल का दूध डालकर अच्छी तरह हिलाएं। इसे करीबन एक मिनट तक पकाएं। गैस बंद कर दें और पैन को आंच से उतार लें। अब इसमें स्वादानुसार नमक और नींबू का रस मिलाएं।

अक्की रोटी

सामग्री: 2 कप चावल आटा, 1 प्याज, बारीक कटा हुआ, 2 बड़े चम्मच डिल की पत्तियां, 2 बड़े चम्मच धनिया (बारीक कटा हुआ), 2 बड़े चम्मच करीपत्ता (बारीक कटा हुआ), 1 इंच अदरक (कसा हुआ), 2 मिर्च (बारीक कटी हुई), 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच नमक, आवश्यकतानुसार पानी, तेल (भूनने के लिए)।

विधि: सबसे पहले, एक बड़े कटोरे में 2 कप चावल का आटा लें। ध्यान रखें कि बारीक चावल का आटा लें, मोटा नहीं। बड़े कटोरे में सभी सब्जियों को मिलाएं, फिर नमक डालें, निचोड़ें और अच्छी तरह मिलाएं, जब तक कि प्याज सारी नमी न छोड़ दे। अब इसमें तीन चौथाई कप पानी डालें और आटे को बिना ज्यादा दबाव डाले चिकना और नरम आटा गूंथना शुरू करें। इसे एक तरफ रख दें।

एल्युमीनियम फॉयल में तैयार करने के लिए: एल्युमिनियम फॉयल में अक्की रोटी बनाने के लिए एल्युमिनियम फॉयल को चिकना कर लीजिए। छोटी गेंद के आकार का आटा लें और धीरे से थपथपाकर पतला कर लें। 3 छेद करें, अब इसे गरम तवे पर पलटकर डालें और धीरे से दबाएं। एक बार बेस पक जाने पर पलट दें।

अब इसमें तेल डालकर दोनों तरफ से हल्का सुनहरा होने तक सेक लें। अंत में मसालेदार लाल चटनी के साथ अक्की रोटी का आनंद लें।

मसालेदार टमाटर की चटनी

सामग्री: 4 मीडियम टमाटर (मोटे तौर पर कटे हुए), 2 चम्मच तेल, 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सरसों के बीज, ½ चम्मच मेथी दाना, नमक स्वादानुसार, 4 ताजी लाल सूखी मिर्च।

विधि: सबसे पहले नॉन-स्टिक पैन गरम करें। इसमें जीरा, सरसों के बीज, मेथी के बीज और लाल मिर्च डालें और उन्हें चटकने दें। टमाटर और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। टमाटर नरम होने तक पकाएं। मिश्रण को ठंडा करें, मिक्सर जार में डालें और पेस्ट में पीस लें। सर्विंग बाउल में डालें। एक प्लेट में अक्की रोटी रखें और उसे टेस्टी-टेस्टी मसालेदार टमाटर की चटनी के साथ परोसें।

बेहतरीन कुकिंग में मदद करेंगे ये टिप्स और ट्रिक्स

- किराने का सामान खरीदने से पहले हमेशा उनकी एक्सपायरी और प्रोडक्शन डेट को जरूर चेक करें।
- अपनी रसोई को हमेशा व्यवस्थित रखें।
- खाना बनाना शुरू करने से पहले सारी सामग्री तैयार कर लें। सब सामान अपने सामने रखें ताकि कुकिंग के दौरान आपको परेशानी ना हो।
- अच्छी क्वालिटी के किचन इक्विपमेंट में इनवेस्ट करें। यह आपके जीवन को आसान बनाता है और तेजी से खाना पकाने में मदद करता है।
- याद रखें कि एक तेज चाकू खुरदरे चाकू की तुलना में कहीं अधिक सुरक्षित होता है।
- सभी भोजन सामग्री को समान रूप से काटें।
- भोजन के स्वाद को बेहतर बनाने के लिए भोजन को हमेशा उबालते या ब्लांच करते समय नमक मिलाएं।
- जब तक तेल पर्याप्त गरम ना हो, तब तक सामग्री को पैन में न मिलाएं।
- खाने की बेहतर सुगंध पाने के लिए हमेशा साबुत मसालों से शुरुआत करें।
- कभी लहसुन और प्याज पहले से तैयार करके न रखें।
- खाने में सबसे आखिरी में ताजा हर्ब्स का इस्तेमाल करें।
- खाना बनाते समय हमेशा तापमान और समय पर ध्यान दें।
- खाने में कोई गड़बड़ी ना हो, इसलिए खाने को चखें, और दोबारा चखें।
- मसाले के स्वाद के बारे में जानें, ताकि उनका बेहतर इस्तेमाल किया जा सके।

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

कुकरी एंड न्यू एप्लाइंसेस स्पेशल

शिवेश भाटिया

(फूड ब्लॉगर)

मैंगो मिल्कशेक चिया पुडिंग

अगर आप गर्मी के मौसम में नाश्ते में कुछ अच्छा व टेस्टी बनाना चाहते हैं तो ऐसे में मैंगो मिल्कशेक चिया पुडिंग बना सकते हैं। इसे न केवल तैयार करना आसान है, बल्कि आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर यह आपके दिन की एक पौष्टिक शुरुआत भी करता है।

सामग्री: ½ कप आम के टुकड़े, 2 बड़े चम्मच रोल्ड ओट्स, 1¼ कप दूध, 1 चम्मच शहद, 2-3 बड़े चम्मच चिया सीड्स।

विधि: एक ब्लेंडर में आम के टुकड़े, रोल्ड ओट्स, शहद और दूध डालें। इसे अच्छी तरह ब्लेंड करें। अब इसे एक बाउल में निकाल लें और उसमें चिया सीड्स मिला दें। चिया सीड्स के फूलने तक मिश्रण को 1-2 घंटे या रात भर के लिए फ्रिज में रख दें। अब सर्व करने लिए इसे एक गिलास में डालें और ऊपर से और आम के टुकड़े डालें।

शेफ शिवेश के साथ लें मैंगो रेसिपीज का मजा

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

इंस्टाग्राम में छाए रहने वाले मशहूर बेकर शिवेश भाटिया यूं तो आपको हमेशा बेक करने के टिप्स देते रहते हैं लेकिन इस गर्मी वह आपके लिए लेकर आए हैं स्मूदी और पुडिंग्स।

चीज केक

यह चीज केक जितना टेस्टी है, उतना ही हेल्दी भी है। क्रीमी हंग कर्ड, फ्रेश क्रीम और मीठे मेपल सिरप से बने चीज केक को टेस्ट करें।

सामग्रीः क्रस्ट के लिए- 8 डाइजेस्टिव बिस्किट, 5 खजूर (बीज रहित)।

फिलिंग के लिए- तीन चौथाई कप हंग कर्ड, तीन चौथाई कप फ्रेश क्रीम, एक चौथाई कप मेपल सिरप/गुड़ सिरप, 1 चम्मच वेनिला अर्क, 1 बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर।

मिक्स बेरी कॉम्पोट के लिए- ½ कप फ्रोजन मिक्स बेरीज, 2 बड़े चम्मच चीनी, 3 बड़े चम्मच पानी।

विधि: बीज रहित खजूरों को गर्म पानी में 10-15 मिनट के लिए या जब तक वे नरम और गूदेदार न हो जाएं, भिगो दें। अब एक फूड प्रोसेसर में बिस्किट और भीगे हुए खजूर डालें और उन्हें पूरी तरह से क्रश करें। बिस्किट और खजूर के टुकड़ों को एल्युमिनियम फॉयल से ढके 4 इंच के केक रिंग में डालें और एकसमान रूप से दबाएं। केक रिंग को एक बड़े बेकिंग डिश में गर्म पानी के साथ सेट करें।

अब फिलिंग के लिए एक बाउल में हंग कर्ड, फ्रेश क्रीम, मेपल सिरप, वेनिला अर्क और कॉर्नफ्लोर डालें। इसे अच्छी तरह मिक्स होने तक मिलाएं। बैटर को बिस्किट बेस पर डालें और पहले से गरम ओवन में 160 डिग्री सेल्सियस पर 30-35 मिनट तक बेक करें। एक बार बेक हो जाने पर, चीज केक को 6-8 घंटे या रात भर के लिए फ्रिज में ठंडा होने दें।

कॉम्पोट के लिए- एक सॉस पैन में फ्रोजन बेरीज, चीनी और पानी डालें। भरावन को हल्का उबाल आने और गाढ़ा होने तक पकाएं। इसे एक तरफ रख दें और चीज केक के ऊपर डालने से पहले इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें।

इसका रखें ध्यान

- सुनिश्चित करें कि रिंग को एल्यूमीनियम फॉइल की 2 लेयर से लाइन किया जाए ताकि कुछ भी लीक न हो।
- गुड़ सिरप का भी उपयोग कर सकते हैं।

आम पापड़

गर्मी के मौसम में आम की मदद से कई तरह की रेसिपी बनाई जाती है, लेकिन आप इस बार आम पापड़ बनाएं।

सामग्री: 2 कप आम की प्यूरी, 2 बड़े चम्मच गुड़ पाउडर, 1 चम्मच काला नमक, 1 चम्मच चाट मसाला।

विधि: सबसे पहले एक नॉन स्टिक पैन में आम की प्यूरी लें और उसमें गुड़ पाउडर, काला नमक और चाट मसाला डालें। अब लगभग 15-20 मिनट तक या मिश्रण के गाढ़ा होने तक मध्यम-धीमी आंच पर पकाएं। इस अवस्था में मिश्रण फूटने लगेगा, इसलिए सावधान रहें। अगर मिश्रण बहुत ज्यादा फूटता है तो आप ढक्कन भी लगा सकते हैं। यदि मिश्रण चम्मच या स्पैटुला के पिछले हिस्से पर लग जाता है और उसके बीच में बनी एक रेखा दिखाई देती है और यह आपस में मिलती नहीं है, तो इसका मतलब है कि यह सही कंसिस्टेंसी तक पहुंच गया है। अब मिश्रण को आंच से उतार लें और चिकनाई लगी थाली में समान रूप से फैलाएं। आप 8×8 इंच के एल्युमीनियम मोल्ड का उपयोग कर सकते हैं। इसे घी से चिकना कर लें। आप एक प्लेट का उपयोग भी कर सकते हैं और इसे किसी न्यूट्रल तेल से भी चिकना कर सकते हैं। मिश्रण की मोटाई आदर्श रूप से एक इंच का चौथाई हिस्सा होनी चाहिए। मिश्रण को कपड़े से ढककर कम-से-कम 2 दिन तक धूप में सुखा लें।

आम पापड़ सूख जाए, तो चाकू की सहायता से काट लें।

मैंगो कुल्फी बाइट्स

गर्मी के मौसम में अगर आपका कुल्फी खाने का मन है तो एक बार मैंगो कुल्फी बाइट्स बनाकर देखें।

सामग्री: 2 कप दूध, 14 खजूर (बीज निकाले हुए और भिगोए हुए), ¼ कप काजू, भीगे हुए, 1 कप आम के टुकड़े।

गार्निश के लिए- कटे हुए पिस्ता और केसर के धागे

विधि: सबसे पहले बीज रहित खजूर और काजू को 15-20 मिनट के लिए गर्म पानी में भिगो दें। अब एक सॉस पैन में दूध, भीगे हुए काजू डालें और मध्यम आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि दूध में उबाल न आ जाए और खजूर और काजू नरम और गूदेदार न हो जाएं। एक ब्लेंडर जार में आम के टुकड़े और दूध का मिश्रण डालें और एक स्मूथ कंसिस्टेंसी प्राप्त होने तक ब्लेंड करें। एक सिलिकॉन आइस क्यूब ट्रे लें और उसमें कटे हुए पिस्ता और केसर के धागे डालें। इसके ऊपर कुल्फी का मिश्रण डालें, इसे फॉयल से कवर कर दें और बीच में स्टिक डाल दें। अब इसे 5-6 घंटों के लिए या कुल्फी जमने तक फ्रिज में रख दें। आम कुल्फी को मोल्ड से निकालकर खाएं।

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

शुगर फ्री चॉकलेट आइसक्रीम

गर्मी के मौसम में अगर आप एक टेस्टी और हेल्दी आइसक्रीम बनाना चाहते हैं तो ऐसे में शुगर फ्री चॉकलेट आइसक्रीम बनाई जा सकती है।

सामग्री: 10 खजूर (बीज रहित), 1½ कप फ्रेश क्रीम, 1½ कप दूध, 4 बड़े चम्मच कोको पाउडर, शुगर फ्री चॉकलेट।

विधि: सबसे पहले बीज रहित 10 खजूरों को गर्म पानी में 15-20 मिनट के लिए या नरम और गूदेदार होने तक भिगोकर रखें। अब भीगे हुए खजूर, कोको पाउडर, दूध और क्रीम को मिक्सर ग्राइंडर जार में डालें। सामग्री को तब तक ब्लेंड करें, जब तक कि एक स्मूथ बैटर न बन जाए। अब इस मिश्रण को एक सिलिकॉन मोल्ड/आइस क्यूब ट्रे में डालें और इसे 8 घंटे के लिए या पूरी तरह से जमने तक जमा दें। एक बार पूरी तरह से जम जाने पर ठोस मिश्रण को सांचे से हटा दें और इन क्यूब्स को मिक्सर में तब तक पीसें जब तक कि एक क्रीमी आइसक्रीम की कंसिस्टेंसी प्राप्त न हो जाए।

रितिका बंसल
(डाइटीशियन)

इमली का शरबत

सामग्री: इमली 15 ग्राम बिना बीज के (भिगोकर), भुना जीरा ½ चम्मच, सेंधा नमक स्वादानुसार, नींबू रस ½ नींबू, पुदीना के 10-12 पत्ते, चीनी/मिश्री/गुड़ (अगर खट्टा-मीठा अच्छा लगे तो)।

विधि: सारी सामग्री को थोड़े पानी में डालकर ब्लेंड कर लें। इसको छानकर एक कांच के गिलास में डाल लें और ठंडा पानी डालकर सर्व करें। इमली बच्चों के पेट में होने वाले वार्म को खत्म करती है, भूख बढ़ाती है।

शरीर को ठंडक दिलाएंगे ये एनर्जी ड्रिंक

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

पानी, दूध, दही व छाछ का इस्तेमाल करके आप झटपट ये बारह रेसिपीज बना सकते हैं। ये आपकी इम्यूनिटी को मजबूत करने के साथ ही तपती गर्मी से भी राहत दिलाएंगे। घर पर जरूर ट्राई करें न्यूट्रीनिस्ट रितिका बंसल की खास रेसिपीज।

फल व सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन व मिनरल्स होते हैं। इनमें भरपूर एंटी ऑक्सीडेंट होता है जो हमारे शरीर में टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार होते हैं।

गुड़ का शरबत

सामग्री : देसी गुड़ ½ कप, छोटी सौंफ ½ चम्मच, भुना जीरा ½ चम्मच, 1 नींबू का रस, छोटी इलायची 2 पीसेज, पुदीना (थोड़े से पत्ते), ठंडा पानी 300 एमएल।

विधि: पहले 50 एमएल पानी गुड़ और अन्य सभी सामग्री मिक्सी जार में डालकर ब्लेंड कर लीजिए। फिर एक छलनी से छानकर इसको एक गिलास में डाल लीजिए। ऊपर से 250 एमएल ठंडा पानी डालकर पुदीने के पत्तों से गार्निश करें। ये पेट को ठंडक देता है, भूख बढ़ाता है खून की कमी को पूरा करता है।

सत्तू एनर्जी ड्रिंक

सामग्रीः भुने चने का आटा (सत्तू) 10 ग्राम, सेंधा नमक 2 ग्राम, 1 नींबू का रस, भुना जीरा ½ चम्मच, 8-10 पुदीना पत्ता।

विधिः इन सबको मिक्सी जार में ठंडे पानी के साथ ब्लेंड करें और बिना छाने ही सर्व करें। ये प्रोटीन युक्त पेय है।

पान का शरबत

सामग्रीः पान के 3 पत्ते, गुड़, शहद, मिश्री मिठानुसार, बड़ी सौंफ 1 चम्मच, 1 नींबू का रस।

विधिः इन सबको मिक्सी जार में डालकर ब्लेंड कर लीजिए, फिर एक गिलास सोड़ा या ठंडा पानी में ये मिश्रण छानकर डाल लीजिए। ये पान का शरबत चुटकी में तैयार है। ये मुंह के छालों को राहत और मुंह की दुर्गंध को भी दूर करता है।

विटामिंस व मिनरल्स लीवर की कार्यक्षमता को मजबूत करते हैं, जिससे शरीर को तंदुरूस्ती मिलती है। आई साइट, स्किन ग्लो, गट हेल्थ को भी बेहतर करते हैं।

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

सौंफ का शरबत

सामग्रीः बड़ी सौंफ 1 कप, छोटी सौंफ ½ कप, छोटी इलायची 15 पीसेस, साबुत काली मिर्च 10 पीसेज, खसखस 1 बड़ा चम्मच, मिश्री 400 ग्राम।

विधिः सारी सामग्री को मिक्सी में डालकर ग्राइंड कर एक महीन पाउडर बना लें। ये पाउडर छानकर एयर टाइट कांच के कंटेनर में रख लें। एक चम्मच पाउडर कांच के गिलास में डालें, उसमें आधा नींबू का रस, काला भुना जीरा, काला नमक स्वादानुसार, 250 एमएल मटकी का या ठंडा पानी डालकर आप पी सकते हैं। ये पेट और पाचन के लिए काफी फायदेमंद शरबत है। यह माउथ रिफ्रेशनर का भी काम करता है। इसी मिश्रण को गर्म या ठंडे दूध में भी डालकर पीया जा सकता है। ये बच्चों के लिए बहुत अच्छा है, इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है और याद रखने की क्षमता भी अच्छी होती है।

थिक जूस

सामग्रीः कुछ कटे हुए आम के टुकड़े (जो आम आपको अधिक पसंद हो), एक नींबू का रस, थोड़ा-सा ठंडा पानी, नमक, गुड़/शहद, भुना जीरा, पुदीना।
विधिः सभी सामग्री को मिक्सर जार में डालकर ब्लेंड कर दीजिए। इनको छानकर नहीं पीना चाहिए। इसमें भरपूर फाइबर होता है, यह खून की कमी को पूरा करता है और पेट के लिए अच्छा होता है।

गर्मी में पसीना अधिक आता है, जिससे पानी की कमी होने लगती है, ये शरबत उस कमी को पूरा करते हैं।

मीठी लस्सी

सामग्रीः ताजा दही 2 बड़े चम्मच, मिश्री स्वादानुसार, गुलाब के पत्ते या केसर, एक गिलास ठंडा पानी।
विधिः इन सबको मिक्सी जार में ब्लेंड कीजिए और छानकर सर्व कीजिए। ये पेट व गट फ्लोरा के लिए बहुत अच्छा ड्रिंक है।

शरबत व जूस शरीर को ताजगी, माउथ रिफ्रेशर व रिजुविनेट भी करते हैं। ये शरबत व जूस भूख बढ़ाते हैं।

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

बीटरूट मिक्स जूस

सामग्रीः चुकंदर ½ (कटा हुआ), प्लम 2 पीस (कटे हुए), गाजर मध्यम आकार का (कटा हुआ), अदरक 2 इंच का टुकड़ा (ऐच्छिक), सेब 1 (कटा हुआ), नमक, शहद।
विधिः इन सबको मिक्सर में डालकर ब्लेंड करें फिर छान कर सर्व करें। ये ड्रिंक काफी पौष्टिक व ठंडा होता है।

ब्लैक ग्रेप्स जूस

सामग्रीः काले अंगूर 300 ग्राम, नमक, शहद, पुदीना, ठंडा पानी, नींबू का रस।

विधिः इन सबको मिक्सर में डालकर ब्लेंड कर लें और छान कर या बिना छाने भी पीया जा सकता है। ये जूस कब्ज के लिए अच्छा है।

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

तड़का हींग लस्सी

सामग्री : ताजा दही 2 बड़े चम्मच, भुना जीरा 3 ग्राम, सेंधा नमक, हींग एक चुटकी, थोड़ा-सा देसी घी, धनिया के कुछ पत्ते, हरी मिर्च (कटी हुई), 1 गिलास ठंडा पानी।

विधिः दही, पानी, जीरा, नमक सभी को ब्लेंड कर छान लें। फिर गर्म-गर्म देसी घी में हींग व बारीक कटी हरी मिर्च व धनिया के पत्तों से तड़का बनाकर लस्सी में डालना है। यह ड्रिंक गैस दूर कर शरीर के दर्द को कम करती है।

वॉटरमेलन कूलर

सामग्रीः पुदीना, नींबू का रस, सेंधा नमक, तरबूज के टुकड़े।

विधिः इन सबको मिक्सी जार में डालकर ब्लेंड करें और इसको छान लें, क्योंकि तरबूज में बीज रहते हैं। इसमें आप चाहें तो सोड़ा भी मिला सकते हैं या ऐसे ही पिया जा सकता है।

ग्रीन ग्रेप्स जूस

सामग्रीः हरे अंगूर, प्लम 2 पीस, आम (कुछ टुकड़े), नींबू का रस, भुना जीरा, नमक, शहद, पुदीना, ठंडा पानी।

विधिः इन सबको मिक्सर जार में डालकर ब्लेंड कर लें और छानकर या बिना छाने सर्व करें। ये काफी रिफ्रेशिंग ड्रिंक है।

शरबत व जूस के साथ अगर एक चम्मच मिश्रित बीज जैसे- चिया सीड्स, कद्दू के बीज, मगज, सूरजमुखी के बीज भी लें तो और भी अधिक पौष्टिक हो जाता है।

कविता देवगन
(न्यूट्रीशनिस्ट)

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

खीरे से बनाएं ये मजेदार डिशेस

खीरा पेट को ठंडक पहुंचाता है इसलिए इसकी अलग-अलग रेसिपीज बनाकर रोज खाएं। आइए सीखते हैं न्यूट्रीशनिस्ट कविता देवगन से खीरे की मजेदार रेसिपी।

खीरे को शायद ही कोई गंभीरता से लेता है। इसे हमेशा ही खाने के साथ एक सलाद के रूप में सर्व किया जाता है। कभी भी हम खीरे को किसी डिश के मुख्य इंग्रीडिएंट के रूप में इस्तेमाल नहीं करते। यहां तक कि इसे अक्सर थोड़ा सोचकर ही खरीदा जाता है। हालांकि अब आपको अपना तरीका बदलने की जरूरत है। खीरा हर मौसम में आसानी से मिल जाता है, इसलिए इसे कई तरीकों से इस्तेमाल करें, लेकिन अधिकांश लोगों को यह नहीं पता कि इसका क्या किया जाए। आखिर सलाद के तौर पर आप कितने खीरे को कच्चा काट सकते हैं। तो चलिए आज हम खीरे से बनने वाली कुछ मजेदार डिशेस के बारे में जानेंगे-

खीरे के फायदे बहुत हैं

अगर खीरे को डाइट में शामिल किया जाता है तो इससे आपको कई फायदे मिल सकते हैं। मसलन-

- वे आपको अंदर से ठंडा रखेंगे। चूंकि इनमें वाटर कंटेंट अधिक होता है, इसलिए वे शरीर को हाइड्रेट करते हैं।
- इनमें बहुत कम कैलोरी होती है। एक मीडियम साइज के खीरे में लगभग 16 कैलोरी होती है, इसलिए इनसे वजन बढ़ने से रोकने में मदद मिलेगी।
- खीरा फ्लेवोनोइड्स से भरपूर होता है, जिसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह हमें असंख्य संक्रमणों से सुरक्षित रखने के लिए बहुत आवश्यक है।
- इसमें लिगनेन और कुकुर्बिटासिन जैसे एंटी-कैंसर कंपाउंड पाए जाते हैं।
- इसमें विटामिन के होता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी पोषक तत्व है।
- खीरा कब्ज से राहत दिलाने में मददगार है, क्योंकि ये फाइबर और पानी दोनों प्रदान करते हैं।
- खीरा फ्लेवोनोइड फिसेटिन का एक अच्छा स्रोत हैं, जो याददाश्त में सुधार और अल्जाइमर के खतरे को कम करने में मदद करता है।
- खीरा पोटेशियम और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं, जो रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।
- खीरा एक वर्सेटाइल फूड इग्रीडिएंट है, जिसे गर्मियों के दोपहर के भोजन, ड्रिंक, सूप या फिर कूलिंग सलाद के रूप में भी खाया जा सकता है।

अपने खाना पकाने का तरीका बदलें

खीरे की स्टिक के रूप में खाएं
हल्की भूख के लिए खीरा बेहतरीन ऑप्शन है। बस आप खीरे को लंबाई में स्टिक की तरह काटें। इसमें नमक और काली मिर्च छिड़कें, फ्रिज में रखें और पूरे दिन खाते रहें।

बनाएं डिटॉक्स वाटर

खीरे से डिटॉक्स वाटर भी तैयार किया जा सकता है। इसके लिए कमरे के तापमान के पानी में खीरे के टुकड़े डालें और कुछ घंटों के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद आप डिटॉक्स वाटर को पी सकते हैं।

बनाएं वेट लॉस स्लश

इसे बनाने के लिए आधा खीरा, एक छोटा टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ अदरक और 2 कली कुटा हुआ लहसुन, थोड़ी-सी कच्ची हल्दी कद्दूकस की हुई या 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, एक चुटकी काली मिर्च, 10-12 डंठल धनिया, कुछ पत्तियां पुदीना, 10 करी पत्ता लें। साथ ही 1 कद्दूकस किया हुआ आंवला, 1 चम्मच चिया या तुलसी के बीज कम-से-कम 20 मिनट तक पानी में भिगोकर रखें। सभी चीजों को ठंडे पानी के साथ ब्लेंडर में मिला लें। साथा में, एक नींबू का रस निचोड़ लें।

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

दो तरह से बनाएं खीरे का सलाद

बनाएं मूंगफली खीरे का सलाद एक कटोरे में 2 कटे हुए खीरे, 2 कटी हुई हरी मिर्च, स्वादानुसार नमक और 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस डालें। साथ ही, इसमें 2 बड़े चम्मच भुनी हुई मूंगफली डालें और एक तरफ रख दें। अब एक छोटा पैन गरम करें और उसमें 1 चम्मच नारियल का तेल, एक चुटकी सरसों, 1/2 चम्मच चना दाल, 1 सूखी लाल मिर्च और 8-10 करी पत्ते डालें। अब सलाद में तैयार तड़का डालें। इसमें ऊपर से ताजा कसा हुआ नारियल या सूखे नारियल के टुकड़े और हरा धनिया डालें। इसे अच्छी तरह टॉस करें।

खीरे से डिटॉक्स वाटर भी तैयार किया जा सकता है। इसके लिए कमरे के तापमान के पानी में खीरे के टुकड़े डालें। इसके बाद आप डिटॉक्स वाटर को पी सकते हैं।

बनाएं थाई खीरे का सलाद

2 छिले हुए व कटे हुए खीरे, 1/2 कप बहुत बारीक कीमा बनाया हुआ हरा प्याज, 1/2 कप अंकुरित फलियां, 1/2 कप बारीक कटी हुई लाल या पीली शिमलामिर्च, स्वादानुसार नमक, 2 चम्मच चीनी, 2 बड़े चम्मच सिरका डालकर धीरे से मिलाएं। इसे टाइटली कवर करें और कम से कम चार घंटे के लिए रेफ्रिजरेटर में मैरीनेट होने दें। ऊपर से ताजी तुलसी की पत्तियां और कटी हुई लाल मिर्च डालें। इसे ठंडा-ठंडा खाएं।

दो तरह से बनाएं खीरे का सूप

खीरे और दही का बनाएं सूप
एक ब्लेंडर कंटेनर में कटा हुआ 500 ग्राम खीरा, 1 कप कटा हुआ पुदीना, कुछ कटा हुआ लहसुन मिलाएं। चिकना होने तक प्यूरी करें। खीरे के मिश्रण को एक बड़े कटोरे में डालें और 11/4 कप सादे नॉनफैट दही में फेंटें। 1/2 बड़ा चम्मच ताजा नींबू का रस और 1 चम्मच सी-सॉल्ट डालकर मिक्स करें। ताजी पिसी हुई काली मिर्च चुटकी भर डालें। 2 घंटे के लिए रेफ्रिजरेटर में ठंडा करें।

खीरे और टमाटर का कोल्ड सूप

1 छोटा खीरा और 1 छोटी लाल शिमला मिर्च को बीज निकालकर बारीक काट लें। 1 बड़ी लहसुन की कली को भून कर तोड़ लीजिए। कुछ खीरे और शिमला मिर्च को साइड में रखें। बाकी को 2 कप टमाटर के रस के साथ प्यूरी बना लें। बचा हुआ खीरा और काली मिर्च मिला लें। अब नमक, काली मिर्च, 1 नींबू का रस, कुछ कटी हुई तुलसी की पत्तियां, कुछ बूंदें टबैस्को और कुछ बूंदें वॉर्सेस्टरशायर सॉस डालें। इसे अच्छी तरह ठंडा करें और आनंद लें। ■

सीखिए खाना परोसने की कला

खाना कितना ही स्वादिष्ट क्यों न हो अगर उसे डाइनिंग टेबल पर अच्छी तरीके से पेश न किया जाए, तो उसका स्वाद थोड़ा फीका पड़ जाता है और अगर सामान्य खाने को भी डाइनिंग टेबल पर सही तरीके से परोसा जाए, तो खाने वाले की तरफ उसका आकर्षण बढ़ जाता है।

स्वाति कुमारी

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

आमतौर पर महिलाएं अपने घर में कई तरह के खाने बनाती है, लेकिन उसे सही तरीके से परोसना उन्हें नहीं आता है, जबकि खाना सर्व करना एक कला है। अगर कुछ बातों को ध्यान से समझा जाए तो यह कला हर कोई सीख सकता है। दरअसल, डाइनिंग टेबल पर खाने को सही तरीके से प्रेजेंट करने के लिए कुछ-कुछ बातों को ध्यान में रखना होता है, तब जाकर आपके खाने का स्वाद खुद-ब-खुद बढ़ जाता है।

डाइनिंग टेबल का डिसप्ले रखें खास

अगर आपके घर कोई मेहमान आए हैं और आप उन्हें खाना सर्व करने वाली हैं, तो सबसे पहले अपने डाइनिंग टेबल का डिस्प्ले बदल लें, जिसमें शीट से लेकर नैपकिन तक सब कुछ व्यवस्थित होना चाहिए। यह सभी चीज साफ और सुंदर होनी चाहिए। इसके अलावा आप डाइनिंग टेबल पर टिश्यू पेपर और क्लॉथ नैपकिन को भी सही तरीके से रखें। ध्यान रखें कि ये सभी चीजे प्लेट के बाईं ओर रहती है। आप अपने डिनर को अधिक आकर्षित बनाने के लिए टेबल पर अरोमा कैंडल्स और कुछ फूल रख सकती हैं।

प्लेटिंग में कलर कॉम्बिनेशन का रखें ध्यान

अपने सर्विंग प्लेट को परफेक्ट लुक देने के लिए आप सही कलर कॉम्बिनेशन का ध्यान रखें। अगर आपके प्लेट में अलग-अलग तरह के रंग देखने को मिलते हैं, तो उससे हमारी भूख भी बढ़ जाती है। आप प्लेट को अट्रैक्टिव लुक देने के लिए खाने के साथ कुछ हेल्दी हर्ब्स से गार्निशिंग करें। यह तरीका आपके खाने को और भी आकर्षक बना देगा।

फूड लेयरिंग

खाने को प्रेजेंट करने के लिए कलर कॉम्बिनेशन के अलावा फूड लेयरिंग भी

बहुत जरूरी है। फूड लेयरिंग से हमारा प्लेट काफी खूबसूरत दिखने लगता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने प्लेट में एक साथ कई प्रकार के खाने सर्व कर दें। आप फूड आइटम्स को प्लेट में एक के ऊपर एक रखें और प्लेट के बेस लेयर में हरी या लाल सॉस का भी उपयोग कर सकती हैं।

गार्निशिंग के लिए इन चटनी और सॉस का उपयोग करें

फूड प्लेटिंग के लिए आप कई तरह की चटनी और सॉस उपयोग कर सकते हैं। गार्लिक सॉस, टमाटर का सॉस, मिंट चटनी, टमाटर की खट्टी-मीठी चटनी, ग्रीन चिली सॉस और मेयोनेज से प्लेट की गार्निशिंग की जा सकती है। चटनी और सॉस आपके प्लेट को और भी स्वादिष्ट और रंगीन बनाते हैं।

स्टार्टर्स ऐसा होना चाहिए

मैन कोर्स से पहले अगर आप स्टार्टर्स सर्व कर रही हैं, तो उसे अलग-अलग तरीकों से सजाएं। आप किसी एक प्लेट में सलाद से गार्निशिंग करें, जबकि दूसरी प्लेट में आप हरी और लाल मिर्च काटकर सजा सकती हैं। इसके अलावा चटनी और सॉस या फिर ऑरिगेनो से भी अच्छी तरह से गार्निशिंग की जा सकती है। ध्यान रखें कि स्टार्टर्स का खाना थोड़ा हल्का होना चाहिए। आप उस पर गार्निशिंग अधिक करें।

लंच में इन बातों का रखें ध्यान

लंच के दौरान आपकी फूड प्लेटिंग ऐसी होनी चाहिए, जो आपके भूख को दोगुना बढ़ा दे। इसके लिए आप अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप स्टेट वाइज कोई खाना परोस रही हैं, तो आप वहां की कोई स्पेशलिटी को फूड प्लेटिंग का हिस्सा बना सकती हैं, लेकिन अगर आप कोई नार्मल खाना सर्व कर रही हैं, तो इसके लिए आप नींबू को काटकर प्लेट के अंदर दाईं ओर रख दें। इसके साथ ही आप टेबल पर कुछ अलग तरह के मॉकटेल रख सकती हैं, जो खाने के बाद आपके फूड को डाइजेस्ट होने में मदद करेंगे। आप नॉन वेज सर्व कर रही हैं, तो उसके लिए आप सलाद और पापड़ से गार्निशिंग करें।

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

कटलरी का रखें खास ध्यान

अगर आप किसी खास व्यक्ति को डिनर पर बुला रही हैं और उसके लिए आप कोई महंगी क्रॉकरी का इस्तेमाल कर सकती हैं। हालांकि, ये जरूरी नहीं है कि फूड प्लेटिंग महंगे बर्तनों में ही अच्छी लगती है। आप नॉर्मल स्टील के बर्तनों का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि सभी बर्तन बिल्कुल एक जैसे होने चाहिए। प्रत्येक फूड आइटम्स के लिए बर्तन का आकार भी उस हिसाब से ही होना चाहिए।

सलाद को बनाएं प्लेटिंग का हिस्सा

सलाद न सिर्फ हमारे खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि उसकी वजह से हमारा डाइनिंग टेबल भी बेहद खूबसूरत लगने लगता है। आप वेजिटेबल और फ्रूट सलाद के लिए अलग-अलग प्लेट का इस्तेमाल करें। इसके साथ ही कोशिश करें कि सलाद में हर प्रकार के वेजिटेबल और फ्रूट्स होने चाहिए, ताकि उसका कलर कॉबिनेशन आपके खाने के लुक को बढ़ा दे। इसके साथ ही आप मस्टर्ड सॉस, सिडर विनेगर, चेरी या तिल से सलाद को गार्निश भी कर सकती हैं। इसके अलावा आप कुछ वीडियोस देखकर सलाद को अलग-अलग तरीकों से भी काट सकती हैं। आजकल सलाद को काटने के कई तरीके मौजूद हैं, जिसमें अलग-अलग फूल और पत्तियां बनाई जाती हैं। ऐसा करने से आपका खाना बेहद आकर्षक लगेगा।

फलों से भी बनाएं खाने के लुक को खास

डाइनिंग टेबल पर आपके खाने के साथ अगर कुछ मौसमी फल हों तो इससे आपके फूड प्रेजेंटेशन को बूस्ट मिलता है। आप बाजार से अलग-अलग प्रकार के फल लेकर आएं और उसे अलग-अलग शेप में काटकर प्लेट में सजा दें। ऐसा करने से आपके खाने का लुक बढ़ जाएगा। साथ ही यह फल आपके खाने को डाइजेस्ट करने में भी काफी मदद करेंगे।

फूड प्रेजेंटेशन के दौरान इन बातों का रखें ध्यान

- फूड प्रेजेंटेशन के दौरान कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी है, तभी आपकी प्लेटिंग कंप्लीट होती है। सबसे पहले आप कभी भी खाना सर्व करने के लिए अपने हाथों के बजाय आवश्यकतानुसार स्पून का इस्तेमाल करें।
- चपाती सर्व करने के लिए हाथ के बजाय सर्विंग टॉन्स का इस्तेमाल करना चाहिए।
- कभी भी प्लेट में एक साथ भोजन न डालें, बल्कि जरूरत के अनुसार ही प्लेट में भोजन डालें। इससे आपका फूड वेस्ट नहीं होगा।
- आपके टेबल पर वह सभी कटलरी आइटम्स मौजूद होने चाहिए, जिसकी मदद से मेहमान खुद अपनी प्लेट में खाना परोस सकता है। ■

खाने में स्वाद लाना एक हुनर है जो बड़ी मुश्किल से आता है। सच कहें तो यह हर किसी के बस की बात नहीं है, लेकिन थोड़े प्रयास से आप एक पेशेवर रसोइये की तरह कई व्यंजन बना सकती हैं।

जानिए प्रोफेशनल शेफ की तरह खाना बनाने का हुनर

सोनल शर्मा

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

खाना बनाने का शौक तो बहुत है और हर कोई तारीफ करके भी जाता है लेकिन किसी प्रोफेशनल कुक या शेफ की तरह वो बात नजर नहीं आती है, तो निराश होने की जरूरत नहीं है। आप कुछ दिनों में किसी प्रोफेशनल शेफ की तरह खाना बनाना तो नहीं सीख सकते हैं क्योंकि इसमें अभ्यास और अनुभव की जरूरत होती है। हालांकि अपनी कुकिंग स्किल्स को आप जल्दी सुधार सकते हैं और किसी प्रोफेशनल शेफ की तरह खाना बनाने के अपने सपने को साकार करने की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं। यहां कुछ ऐसे टिप्स दिए हैं जो आपका ये काम आसान कर देंगे।

आपकी रूटीन में शामिल हो कुकिंग

आप एक्सपर्ट तो बनना चाहती हैं लेकिन अगर कुकिंग में समय नहीं देना चाहती हैं, तो यहां आपका सपना पूरा होने में परेशानी होगी। कारण यही है कि रोजाना अगर आप कुकिंग करेंगी तो आपके अभ्यास से कुकिंग स्किल्स निखरेगी। इसलिए नियमित रूप से खाना बनाने के लिए प्रतिबद्ध रहें। आप पूरा डिनर खुद तैयार करें। इससे आपके पास प्रयोग का समय भी होगा और कुकिंग भी मजेदार रहेगी।

बेसिक्स पर ध्यान दें

शेफ की तरह डिश तैयार करनी हैं, तो खाना पकाने की बेसिक टेक्निक्स को समझना और उनमें महारत हासिल करना जरूरी है। रोस्टिंग, ग्रिलिंग, सॉटिंग, ब्रेजिंग जैसी तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने में समय दें।

सही किचन टूल्स का चयन है जरूरी

घर पर शेफ की तरह कुकिंग करना चाहती हैं, तो ऐसा करने के लिए आपके पास सही टूल्स होना चाहिए। इसका मतलब ये नहीं है कि आप महंगी किचन एक्सेसरीज खरीद लाएं। इसकी बजाए आपके किचन में चार बेसिक टूल्स होना जरूरी है।

नाइफः शेफ की तरह नाइफ पर पैसा खर्च करना आपको अखरेगा नहीं। हाई क्वालिटी शेफ नाइफ आपके काम को प्रोफेशनल टच देने का काम करेगी। कटिंग, चॉपिंग हो या डाइसिंग, आपकी अपनी नाइफ स्किल्स को सुधारने में समय दें। इसका सही तरीके से उपयोग करने का नॉलेज कुकिंग को बहुत आसान और सुरक्षित बना देगा।

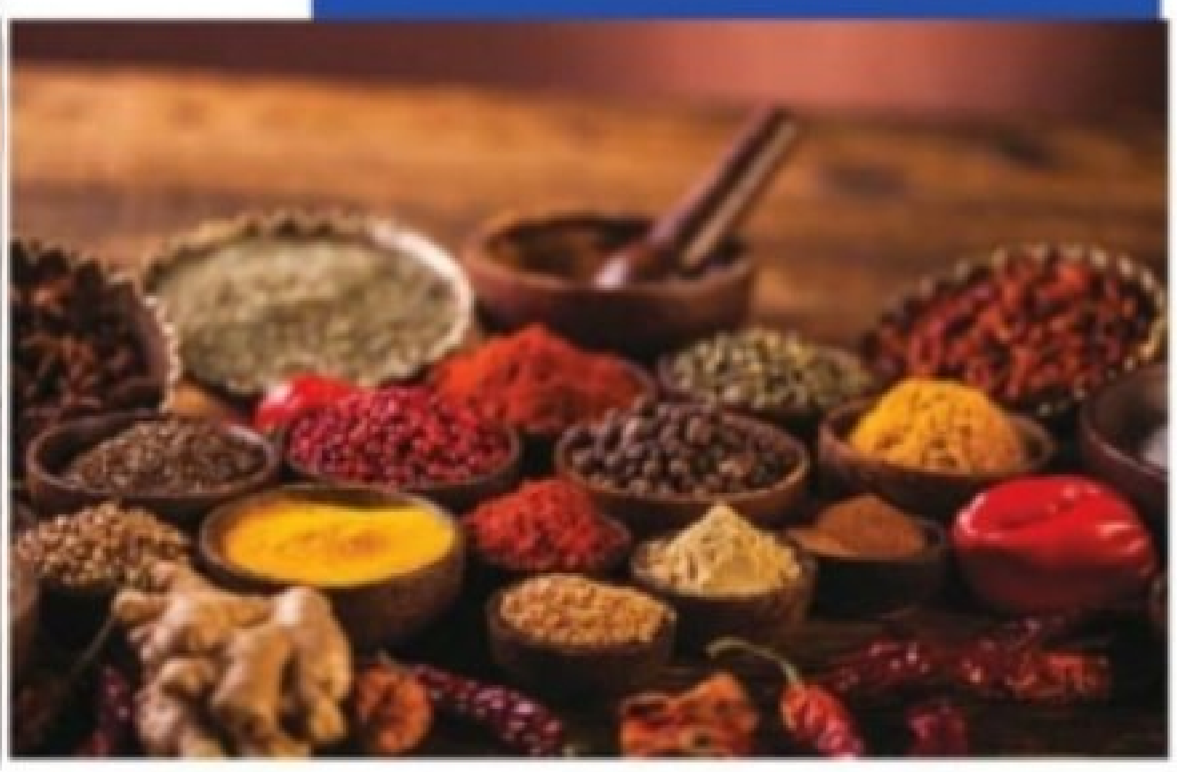
मिक्सिंग बोल्सः अगर आपके पास मिक्सिंग बोल्स के सेट हैं, तो खाने की तैयारी करना आसान हो जाएगी। आपके पास स्मॉल, मीडियम और लार्ज बोल्स होना चाहिए।

कटिंग बोर्ड्सः वुडन या प्लास्टिक कटिंग बोर्ड्स का सेट आपको फूड को सेपरेट करने और ऑर्गनाइज करने का काम आसान करेगा।

मेजरिंग कप और स्पूनः किसी भी रेसिपी में सामग्रियों का माप बहुत मायने रखता है। घर पर शेफ की तरह खाना बनाना सीखने के लिए किसी रेसिपी की सामग्री की मात्रा को सटिक रूप से लेने के लिए मेजरिंग कप और स्पून बहुत काम आएंगे।

स्पाइस कलेक्शन बढ़ाएं

स्वादिष्ट डिशेज बनाने के लिए, आपको बड़े पैमाने पर स्पाइस कलेक्शन की जरूरत होगी। खासकर आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि ये आवश्यक चीजें, हमेशा आपके पास रहें जिसमें समुद्री नमक, काली मिर्च, लहसुन का पाउडर, प्याज का पाउडर, लाल मिर्च, तुलसी और जीरा पाउडर शामिल हैं। ये मसाले आपको स्वादिष्ट डिशेज बनाने में मदद करेंगे। जैसे-जैसे आप कुकिंग में आगे बढ़ते जाएंगे आपका ये कलेक्शन बढ़ते जाएगा।



पैन सेट्स में निवेश करना है समझदारी

आप किसी भी तरह की कुकिंग करने की प्लानिंग कर रहे हों, हाई क्वालिटी वाले पैन सेट एक बड़ी जरूरत हैं। किसी विश्वसनीय ब्रांड से पैन खरीदने से आपको अपनी डिश में सस्ते पैन की कोटिंग के टुकड़े मिलने से बचा सकेंगे। आमतौर पर, सिरेमिक कोटिंग वाले पैन एक भरोसेमंद नॉन-स्टिक सरफेस देते हैं और दूसरे तरह की पैन की तुलना में क्रेक और स्क्रैच कम ही देखने को मिलते हैं। इस बात का ख्याल रखें कि आपके कलेक्शन में एक फ्राइंग पैन, सॉते पैन, स्टॉकपॉट और कच्चा लोहे का कड़ाही हो।

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

प्रैक्टिस में कमी नहीं

जितना अधिक आप कुकिंग करेंगे, उतना बेहतर होगा। विभिन्न सामग्रियों और

तकनीकों के साथ प्रयोग करने से न डरें।

वीडियो देखें

खाना पकाने के ट्यूटोरियल और डेमो ऑनलाइन देखें। आप यूट्यूब पर कुकिंग टेक्निक्स और रेसिपीज के इंस्ट्रक्शनल वीडियो देख सकते हैं।

फ्लेवर पेयरिंग सीखें

यह समझना कि कौन से स्वाद एक-दूसरे के पूरक हैं, खाना पकाने में महत्वपूर्ण है। तरह-तरह के फ्लेवर प्रोफाइलों के बारे में जानने की कोशिश करें और सामग्री को नए तरीकों से पेश करने का प्रयोग करें।

सब्सटिट्यूट इस्तेमाल करने से बचें

आप कोई रेसिपी फॉलो कर रहे हैं, तो आपको बिलकुल वही लिस्ट फॉलो करनी चाहिए। अगर रेसिपी में सफेद दानेदार शुगर इस्तेमाल की है, तो ब्राउन शुगर या रॉ शुगर वैसी कंसीस्टेंसी नहीं दे पाएगी। मैपल सीरप जैसा सब्सटिट्यूट यहां वो स्वाद नहीं दे पाएगा।

सामग्री का चयन

आप सबसे सस्ती, सबसे पुरानी सामग्री चुनकर महानता की उम्मीद नहीं कर सकते। कभी-कभी आपको अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलने और ऐसी चीजें खरीदने की जरूरत होती है जिन्हें खरीदने की आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी। इसके अलावा, सामान्य तौर पर हमेशा ताजी सब्जियों का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि लोकल फूड खरीदने से आपको हाई क्वालिटी और फ्रेशनेस का लेवल मिलता है। हालांकि, यदि यह कोई विकल्प नहीं है, तो डिब्बाबंद की तुलना में फ्रेश या फ्रोजन हमेशा बेहतर विकल्प होता है। खाना बनाते समय इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री का सावधानीपूर्वक चयन ही इसके स्वाद पर गहरा प्रभाव डाल सकता है।

किचन को व्यवस्थित रखें

किचन अगर व्यवस्थित होगा, तो खाना बनाना आसान भी होगा और किसी भी तरह का डिस्टर्बेंस महसूस नहीं होगा। किचन को ऑर्गनाइज रखने से समय पर आपको चीजें मिलेंगी। खाना बनाना शुरू करने से पहले सुनिश्चित करें कि आपके पास सभी आवश्यक उपकरण और सामग्रियां हैं।

प्लेटिंग पर ध्यान दें

प्रोफेशनल शेफ की तरह अपनी रेसिपी पेश करनी है तो प्रेजेंटेशन की पावर को कम मत आंकिए। शेफ अपनी डिशेज को कलात्मक ढंग से परोसने पर बहुत ध्यान देते हैं। अलग-अलग बनावट, रंग और ऊंचाई का उपयोग करके अपने फूड को अरेंज करें।

फूड ब्लॉग्स फॉलो करें

हमेशा जिज्ञासु और प्रेरित रहें। नई टेक्निक्स और रेसिपी को सीखने के लिए फूड ब्लॉग्स को फॉलो करें, कुकबुक पढ़ें और कुकिंग शो देखें। आप चाहें तो किसी विशेष क्वीजिन के लिए कुकरी क्लास भी ले सकते हैं। ■

इन 8 एप्लाइंसेस से किचन काउंटर टॉप को सजाएं

रसोईघर को सजाने के लिए और आपके काम को आसान बनाने के लिए कुछ खास मशीन आपके पास जरूर होनी चाहिए। ये मशीन न सिर्फ आपकी कुकिंग लाइफ आसान कर देंगी बल्कि साथ ही आपके घरवाले भी आपसे बेहद खुश हो जाएंगे।

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

रेणुका

जब पेट में चूहे कूदने लगते हैं तो बड़ा हो या छोटा हर कोई रसोई का रुख करता है। डाइनिंग पे सबको साथ लाने से लेकर किसी रूठे को मानने तक आपके घर की रसोई बड़ा अहम किरदार निभाती है। जब रसोई से बाहर जाती लजीज खाने की खुशबू किसी को भी बेकाबू करने के लिए काफी है। ऐसे में इस रसोई को शानदार बनाना आपका जिम्मा है। जिस तरह से आप अपने बेडरूम और ड्राइंग रूम को हर सुविधा लैस करते हैं, वैसे ही रसोई को सजाना-संवारना भी बेहद आवश्यक है।

नये एप्लाइंसेस

अगर आप अपने कुकिंग एक्सपीरियंस को सिर्फ बेहतर नहीं बल्कि बेहतरीन बनाना चाहती हैं तो कुछ खास किचन एप्लाइंसेस आपकी रसोई में होने ही चाहिए। दरअसल आपकी किचन को न सिर्फ ये उपकरण हाईटेक बना देंगे बल्कि साथ ही आपके काम को भी काफी हद तक आसान कर देंगे। अगर आप एक गृहणी हैं, तो जल्द से जल्द ये किचन एप्लाइंसेस अपने घर ले आएं। ये एप्लाइंसेस आपके दोस्त बन आपके परिवार के दिलों पर राज करने में आपके लिए बेहद मददगार साबित होंगे। आपकी मेहनत को कम करके ये आपके काम को आसान बना देंगे। जानते हैं ऐसे ही कुछ खास किचन टॉप एप्लाइंसेस के बारे में-

आइसक्रीम मेकर

गर्मियों का मौसम है, ऐसे में डिनर के बाद मेनू में आइसक्रीम होना तो लाजमी है। दरअसल गर्मी में दिनभर की तपिश से राहत देने के लिए आइसक्रीम की चुस्की काफी काम आती है। अगर आप अपने परिवार को बाहर की आइसक्रीम से बचाकर रखना चाहती हैं तो घर पर ही उनके स्वाद का ख्याल रखना होगा। जब कभी आपकी फैमिली का मन आइसक्रीम या शेक्स का करे तो ये उपकरण आपके काम आने वाला है। निंजा क्रीमी आइसक्रीम मेकर एक ऐसा बेहतरीन उपकरण है जिसकी मदद से आप घर पर ही शानदार आइसक्रीम, शर्बत और शेक्स बना सकती हैं। इन शानदार शेक्स और आइसक्रीम के स्वाद के आगे आपके परिवार वाले बाहर की आइसक्रीम का स्वाद भी भूल जाएंगे।

फूड साइकिलर

अक्सर जब कभी आप खाना पकाती हैं, तो काफी वेस्ट इकट्ठा हो जाता है। सब्जियों के छिलके हों या थोड़ा बहुत बचा हुआ खाना, इस वेस्ट को समय पर ठिकाने लगाना ही पड़ता है। अगर आप थोड़ी बहुत देर तक इस ऑर्गेनिक वेस्ट को अपने रसोई घर के डस्टबिन में ही रखा रहने दें तो ये आपका किचन में खड़ा होना दूभर कर सकता है। बेहद गंदी स्मेल के साथ-साथ इससे भुनगे भी आ जाते हैं। ज्यादा देर तक रखे रहने से ये वेस्ट ना सिर्फ बहुत गंदे तरीके से महक उठता है, बल्कि साथ ही इससे आपके घर में कई तरह की खतरनाक बीमारियां भी फैल सकती हैं। अगर आप इस किचन वेस्ट मैनेजमेंट की समस्या से आसान राहत पाना चाहते हैं तो विटामिक्स का फूड साइक्लर एक बेहतरीन उपकरण है। इस उपकरण को घर लाने के बाद न कूड़ा इकट्ठा होने की और न बार-बार उसको फेंक कर आने की किचकिच। साथ ही ये उपकरण आपके वेस्ट को कॉपैक्ट कर एक प्राकृतिक प्लांट खाद बनाता है, जिसका उपयोग आप पेड़ उगाने के लिए कर सकते हैं। जब आपकी वेस्ट बिन भर जाए तो आप उसको पेड़ों में इस्तेमाल कर फिर से इस्तेमाल के लिए धो सकते हैं।

पॉवर ब्लेंडर

एनफिनिजी पावर ब्लेंडर के साथ आपका किचन एक्सपीरियंस लाजवाब हो सकता है। आप इस बेहतरीन अप्लायंस की मदद से स्मूथी, कॉकटेल, आइसक्रीम, आइस क्रशिंग कुछ भी कर सकते हैं। 12 अलग-अलग स्पीड सेटिंग्स के साथ ये ब्लेंडिंग और मिक्सिंग को आसान कर देता है, जिसकी मदद से आप कुछ भी खास अपनी रसोई में ही आसानी से बना सकती हैं। इसके लाजवाब और ट्रेंडी स्टाइल से ये आपके किचन लुक को भी एन्हांस कर देता है। चटनी से लेकर स्मूदी तक आप कुछ भी आसानी से बनाकर अपने घरवालों को खुश कर सकती हैं।

स्मार्ट मग

टेंपरेचर कंट्रोल स्मार्ट मग भी एक बेहतरीन उपकरण है जिसका उपयोग कर आप अपनी किचन लाइफ को काफी आसान बना सकते हैं। अक्सर ऐसा होता है कि अपने चाहने वालों को गर्मागर्म चाय या कॉफी सर्व करते हैं लेकिन जब तक अपने काम से फ्री होकर वो चाय पीते हैं, तब तक वो ठंडी हो जाती है। ऐसे में अगर आप अपने सर्व्ड हॉट बेवरेजेस का टेंपरेचर मेंटेन करना चाहते हैं तो ये इक्विपमेंट एक बेहतरीन ऑप्शन है। दरअसल इसकी मदद से आप आसानी से किसी भी हॉट बेवरेज को हॉट रख सकते हैं। इस टेंपरेचर कंट्रोल मग की मदद से आपके बेवरेज की गर्माहट बरकरार रहती है। अपनी रसोई में इस अप्लायंस को जरूर ले आएं।

स्मार्ट किचन स्केल

किचन में स्वाद के साथ साथ डाइट का ध्यान रखना भी बेहद जरूरी है। अगर आप अपने परिवार की सेहत का ख्याल रखना चाहती हैं, तो होटो स्मार्ट किचन स्केल की मदद से वेट कर आप बेहतरीन व्यंजन बना सकती हैं। माप और मात्रा के साथ न सिर्फ आपका कुकिंग आसान हो जाएगा बल्कि स्वाद भी काफी अच्छा होगा। इस उपकरण की मदद से आप सही माप के साथ नई-नई रेसिपी भी आसानी से ट्राई कर सकती हैं। अगर आप एक अच्छा खानपान लेते रहते हैं तो ये आपके लिए काफी आसान है।

स्मार्ट वाटर प्यूरीफायर

अपने घर के सभी सदस्यों की सेहत के लिए आपको घर में एक कारगर वाटर प्यूरीफायर की भी काफी जरूरत है। ऐसे में आप चाहें तो वाटर मिनरल को प्रिजर्व कर वाटर प्यूरिफिंग वाले किसी खास उपकरण को चुनना होगा। जो न सिर्फ आपके फैमिली को अनहेल्दी वाटर से बचाए बल्कि साथ ही पानी में मौजूद आवश्यक पोषक तत्वों का भी संरक्षण करे।

कॉकटेल मेकर

घर पर ही शानदार कॉकटेल बनाने के लिए आप कॉकटेल मेकर मशीन घर पर ला सकती हैं। इसको घर पर लाने से कॉकटेल को आप घर पर ही आसानी से बना सकते हैं। बस कुछ आसान स्टेप्स में कॉकटेल कैप्सूल को मशीन में डाला, अपनी इंटेंसिटी सिलेक्ट की और मशीन को ऑन कर दिया। बिना ज्यादा टेंशन के ये आपको एक शानदार कॉकटेल तैयार करके देता है। आप चाहें तो अपने कुकिंग एक्सपर्टीज में कॉकटेल भी जोड़ सकते हैं क्योंकि ये अप्लायंस आपकी पूरी मदद करेगा।

ऑटोमैटिक पैन स्टीरर

अक्सर जब कभी आप रसोई में कुछ खास लोगों के लिए कुछ खास बनाती हैं, तो काम ज्यादा फैल जाता है। ऐसे में पैन में लगातार सब्जी या डेजर्ट को चलाना भी एक सिर दर्द से कम नहीं होता। अगर आप इस जलने से बचाने वाले स्टिरिंग की टेंशन से बचना चाहती हैं तो ऑटोमैटिक पैन स्टिरर आपके काम आएगा। बस इस शानदार उपकरण को ऑन करके पैन में छोड़ा और अपने अन्य काम में लग गए। इसकी मदद से आपकी कुकिंग काफी हद तक चिंता मुक्त हो जाएगी। ■

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

भारत में पकवान ही नहीं पकाने के तरीके भी हैं अलग

भारत विविधताओं का देश है। यहां खानपान में भी अलग-अलग स्वाद आपको देखने को मिलेगा। सही मायनों में पकवान ही नहीं पकाने के तरीके भी हैं भिन्न-भिन्न। चलिए इस लेख में जानते हैं पकाने की अलग-अलग तरीकों के बारे में-

अंकिता ए.

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

भारत की संस्कृति के साथ-साथ यहां का खानपान भी बहुत खास है, जिसे बनाने के लिए कई अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है। यहां अलग-अलग राज्यों में कई तरीकों से खाना बनाया जाता है, जिसका स्वाद लाजवाब होता है। आइए जानते हैं भारत की प्रसिद्ध कुकिंग स्टाइल के बारे में-

दम कुकिंग स्टाइल

दम का अर्थ होता है भाप से पकाया हुआ खाना। 'दम कुकिंग स्टाइल' एक प्राचीन पाक कला है, जिसे 400 साल पहले विकसित किया गया था। इस कुकिंग स्टाइल में भोजन को एक गोल भारी तले वाले बर्तन को ढक्कन के साथ बंद करके धीमी आंच पर धीरे-धीरे पकाया जाता है। आधुनिक समय में दम तकनीक से खाना

दम कुकिंग स्टाइल

पकाने में एक मिट्टी के बर्तन या हांडी को गेहूं के आटे से सील कर दिया जाता था ताकि भाप बाहर ना निकल सके और अंदर ही रहे, जिससे भोजन पक सके और मसालों का स्वाद उसमें आ सके।

कौन से व्यंजन में होता है दम कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल

भारतीय व्यंजनों में दम कुकिंग स्टाइल से बहुत सारे व्यंजन तैयार किए जाते हैं, जिसमें दम बिरयानी, दम आलू, दम बैंगन कुछ लोकप्रिय व्यंजन हैं, इसमें सबसे ज्यादा बिरयानी प्रसिद्ध है।

फर्मेंटेशन स्टाइल

भारत के कई राज्यों में फर्मेंटेशन प्रोसेस से कई तरह के खाद्य पदार्थ तैयार किए जाते हैं। फर्मेंटेशन प्रोसेस यानी खमीरी प्रक्रिया से बनाई जाने वाली चीजें, इस प्रक्रिया से तैयार चीजें प्रोबायोटिक्स और अमिनो एसिड्स से भरपूर होते हैं, जो पाचन को सुधारने और शरीर को एनर्जी देने में मदद करते हैं।

कौन से व्यंजन में होता है फर्मेंटेशन प्रक्रिया का इस्तेमाल

इस प्रक्रिया का ज्यादा उपयोग दक्षिण भारतीय भोजन इडली व डोसा के लिए किया जाता है। इसके अलावा इसका इस्तेमाल गुजरात में ढोकला तैयार करने के लिए भी होता है।

तंदूरी कुकिंग स्टाइल

तड़का कुकिंग स्टाइल

बॉइलिंग कुकिंग स्टाइल

तड़का कुकिंग स्टाइल
तड़का कुकिंग स्टाइल भारतीय व्यंजनों में स्वाद जोड़ने का काम करता है। इसमें गर्म घी व तेल में मसालों को हलका भूना जाता है और खाने में तड़का लगाया जाता है। भारत के अलग-अलग क्षेत्र में तड़के में अलग-अलग चीजें डाली जाती हैं, लेकिन इसमें साबुत सरसों और जीरा सबसे आम सामग्री हैं।

कौन से व्यंजन में होता है तड़का कुकिंग का इस्तेमाल
इस तकनीक का उपयोग सब्जियों, दालों, चटनी, रायता और अन्य कई व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल किया जाता है।

डूंगर कुकिंग स्टाइल
डूंगर कुकिंग तकनीक से व्यंजन में एक स्मोकी स्वाद लाया जाता है। इसमें कोयले को तेज आंच पर गर्म करके एक ढक्कन वाले बर्तन में रखकर इसके ऊपर घी या मक्खन डाला जाता है और इससे निकलने वाले धुएं को अंदर रोकने के लिए इसे ढंक दिया जाता है, जिससे खाने में एक स्मोकी स्वाद आ जाता है।

कौन से व्यंजन में होता है डूंगर कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल
इस तकनीक का ज्यादातर इस्तेमाल उत्तर भारतीय पकवान में किया जाता है, जिसमें दाल व रस वाली सब्जियों में इसका सबसे ज्यादा इस्तेमाल होता है।

बॉइलिंग कुकिंग स्टाइल
बॉइलिंग का अर्थ होता है तेज गर्म पानी में किसी भी चीज को उबालना। बॉइलिंग कुकिंग तकनीक की बात की जाए तो यह तकनीक सबसे आसान है और इसका इस्तेमाल अधिकांश भारतीय घरों में किया जाता है।

कौन से व्यंजन में होता है बॉइलिंग कुकिंग तकनीक का इस्तेमाल
इस तकनीक का इस्तेमाल चावल-दाल बनाने, पालक व सरसों के साग, आलू, अंडा उबालने के लिए किया जाता है।

डीप-फ्राइंग कुकिंग स्टाइल
डीप-फ्राइंग कुकिंग स्टाइल में गर्म तेल में चीजों को डीप फ्राई किया जाता है। इस स्टाइल में व्यंजन में हलका करारा स्वाद आता है।

कौन से व्यंजन में होता है डीप-फ्राइंग कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल
डीप-फ्राइंग कुकिंग स्टाइल का ज्यादातर इस्तेमाल पकौड़े बनाने के लिए किया जाता है।

भुनाओ कुकिंग स्टाइल
भारतीय खाना पकाने की यह तकनीक कुछ हद तक एशियाई तलने जैसी है। इसमें पानी या दही जैसे तरल पदार्थ का इस्तेमाल होता है और इस तकनीक में आंच को गर्म, मध्यम और निम्न करके भोजन को लगातार हिलाते हुए पकाया जाता है।

कौन से व्यंजन में होता है भुनाओ कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल
भुनाओ कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल सब्जी बनाने, मांस पकाने, पुलाव बनाने के लिए किया जाता है।

तंदूरी कुकिंग स्टाइल
तंदूर एक भारतीय मिट्टी का ओवन होता है, जिसमें गर्म कोयले की आग का उपयोग करके नान या मसालेदार मांस पकाने के लिए किया जाता है। तंदूर ओवन में पकाया गया खाना भुना हुआ और स्मोकी स्वाद वाला होता है।

कौन से व्यंजन में होता है तंदूरी कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल
इस कुकिंग स्टाइल का इस्तेमाल ज्यादातर नार्थ इंडिया के व्यंजनों में किया जाता है। इसमें सबसे ज्यादा पसंदीदा व्यंजन तंदूरी चिकन है, जिसे भारत के लोग बहुत ज्यादा खाना पसंद करते हैं। ■

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

फैंसी होम एप्लाइंसेस खरीदना पड़ सकता है भारी

अधिकतर लोग अपने पूरे घर को मॉड्यूलर तरीके से डिजाइन करना पसंद करते हैं। ऐसे में मार्केट में कुछ ऐसे फैंसी एप्लाइंसेज मौजूद हैं, जिन्हें खरीदने के बाद आपको पछताना पड़ सकता है।

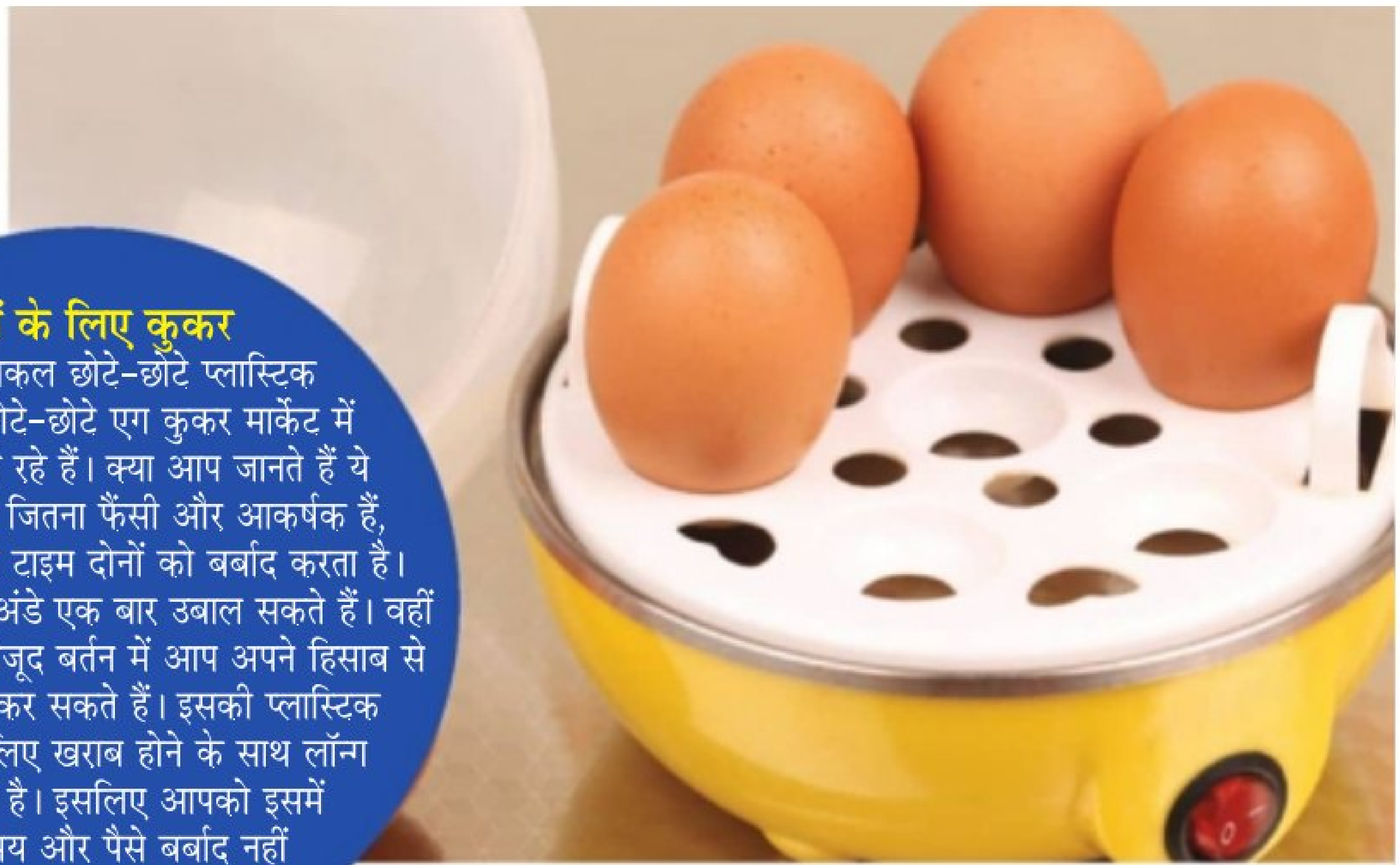
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

रेणुका गोस्वामी

पुराने समय में अधिकतर लोग केवल अपनी जरूरतों को पूरा करने के बारे में सोचते थे और दो समय की रोटी, कपड़ा और मकान के लिए ही मेहनत करते थे। लेकिन आज के बदलते दौर में लोगों की सोच और जरूरतें पूरी तरह बदल चुकी है। आजकल दुनिया में बढ़ती तकनीक और इनोवेशन को देखते हुए सभी अपने घर को सबसे खूबसूरत और मॉड्यूलर बनाने का सपना देखते हैं। ऐसे में आजकल मार्केट का हर कोना नये-नये किचन गैजेट्स और होम अप्लायंसेज से भरा हुआ है। जो आपके काम को आसान बनाने के साथ-साथ आपके समय को भी बचाने में कामयाब है।
ऐसे में अगर हम घर में इस्तेमाल किए जाने वाली वाशिंग मशीन और किचन में इस्तेमाल किए जाने वाले एयर फ्रायर की बाते करें तो दोनों ने आपकी जिंदगी को बेहतरीन ढंग से आसान और सुरक्षित बनाया है। लेकिन इन सब के अलावा भी आजकल मार्केट में कुछ ऐसे ऑटोमेटिक्स और फैंसी होम एप्लाइंसेज हैं, जिन्हें खरीदना एकदम व्यर्थ है और ये न केवल आपके पैसे बल्कि समय को भी बर्बाद कर सकते हैं। आइए, आज कुछ ऐसे ही बेकार होम एप्लाइंसेज के बारे में जानते हैं।

योगर्ट मेकर

दही इंडियन लंच की जान होती है और लगभग सभी घरों में हर रोज इस्तेमाल की जाती है। ऐसे में आपने योगर्ट मेकर यानी दही जमाने की इलेक्ट्रॉनिक मशीन के बारे में तो जरूर सुना होगा। अगर हां, और आप भी आकर्षित होकर इसे खरीदना चाहते हैं, तो रुक जाइये क्योंकि ये आइटम सुनने और देखने में कितना कमाल लगता है, असल में उतना ही बेकार है। आप इस महंगे योगर्ट मेकर में बहुत कम मात्रा में ही दही को जमा सकते हैं। इसके अलावा इसे दही तैयार करने में काफी समय लगता है। ऐसे में अगर आप अपने परिवार के साथ रहते हैं, तो तुरंत इसे खरीदने का ख्याल निकाल दीजिए।



अंडों के लिए कुकर

जी हां, आजकल छोटे-छोटे प्लास्टिक की बॉडी के छोटे-छोटे एग कुकर मार्केट में आसानी से बिक रहे हैं। क्या आप जानते हैं ये आइटम दिखने में जितना फैंसी और आकर्षक हैं, असल में पैसा और टाइम दोनों को बर्बाद करता है। इसमें आप केवल 4 अंडे एक बार उबाल सकते हैं। वहीं घर में आसानी से मौजूद बर्तन में आप अपने हिसाब से अंडे कम ज्यादा कर सकते हैं। इसकी प्लास्टिक बॉडी हेल्थ के लिए खराब होने के साथ लॉन्ग लास्टिंग नहीं है। इसलिए आपको इसमें अपना समय और पैसे बर्बाद नहीं करने चाहिए।

नल में एलईडी बल्ब

आजकल आपको कई जगहों पर इस तरह की फैंसी लाइट वाले नल आसानी से देखने को मिल सकते हैं। लेकिन, इस तरह के फैंसी आइटम घरों में लंबे समय तक नहीं चल पाते हैं। इसलिए एक आइटम एकदम बेकार और पैसों की बर्बादी है। अगर आप साधारण पानी का इस्तेमाल कर बोर हो गए हैं तो इस आइटम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्मार्ट कैटल

आजकल आपने कई जगहों पर स्मार्ट कैटल को आसानी से देखा होगा। यूं तो ये स्मार्ट कैटल साधारण कैटल वाला ही काम करती है लेकिन यह ऑन और ऑफ बटन से नहीं बल्कि मोबाइल फोन में कनेक्ट करके इस्तेमाल की जाती है। ये इलेक्ट्रॉनिक्स एप्लाइंसेस एकदम बेकार है क्योंकि मोबाइल में ऐप से कैटल चलाने के बजाय आप आसानी से स्विच ऑन एंड ऑफ कर सकते हैं।

बनाना स्लाइसर

केला बेहद आसानी से खाया जाने वाला फल है लेकिन आजकल अलग-अलग रंगों में फैंसी फ्रूट और वेजिटेबल कटर ऑफलाइन मार्केट और ऑनलाइन स्टोर्स में काफी पसंद किए जा रहे हैं। कई ऑनलाइन प्लेटफॉर्म स्टोर पर इस बनाना कटर के रिव्यूज देखकर आपको इसे कभी भी नहीं खरीदना चाहिए।

इलेक्ट्रिक वाइन ओपनर

आजकल फंक्शन और फैंसी पार्टीज में जो लोग आसानी से वाइन की बोतल का ढक्कन नहीं खोल पाते हैं। उनके लिए बड़ा ही फैंसी इलेक्ट्रॉनिक वाइन ओपनर मार्केट में आजकल उपलब्ध है। ये वाइन ओपनर काफी महंगा होने के बावजूद भी एक बार इस्तेमाल होने वाले आइटम होते हैं। इनके इस्तेमाल के लिए आपको एक स्पेसिफिक जगह की जरूरत होती है। ऐसे में आपको इस आइटम पर पैसे खर्च न करके ट्रेडिशनल बॉटल ओपनर इस्तेमाल करना चाहिए।

अचार या मुरब्बा पिक्चर

आजकल आप कई ऑनलाइन शॉपिंग ऐप्स पर बेकार और और फिजूल खर्ची से भरे हुए कई सामान आसानी से देखने को मिल जाते हैं। उन्हीं में से एक है ये पिकल पिक्चर, जिसका इस्तेमाल बड़े बर्तन से अचार निकलने के लिए किया जाता है। ये आइटम एकदम व्यर्थ है। जितने समय में आप घर के किचन में मौजूद छोटे या बड़े चम्मच का इस्तेमाल कर सारा अचार या मुरब्बा निकल लेंगे, उतने समय में ये एक पीस ही निकल पाएगा। वो भी कई बार चिकनाहट के कारण वापस गिर सकता है इसलिए ऐसे फिजूल सामान से आपको बचना चाहिए।

कुकी डिपर

जी हां, आपको यह सुनने में थोड़ा अटपटा जरूर लग सकता है। लेकिन आजकल मार्केट में कुकी यानी रोजमर्रा की जिंदगी में खाए जाने वाले बिस्किट को चाय या दूध में डूबने के लिए भी अलग एप्लाइंसेस मौजूद हैं। ये आइटम दिखने में भले ही काफी आकर्षक लगता है लेकिन ये एकदम फिजूल और बेकार है। इस प्लास्टिक के आइटम का इस्तेमाल करने से आप अपने बिस्किट एंजॉय कम और इसे कुकी के हिसाब से एडजस्ट करते ज्यादा नजर आएंगे। इसीलिए चाय-कुकी को हाथों से ही एंजॉय करें और ऐसे फालतू सामान में पैसे खर्च न करें।

रोलर स्पाइरल स्लाइसर

आजकल अपने ये फैंसी रोलर स्पाइरल स्लाइसर इंस्टाग्राम की किसी ना किसी वायरल रील पर जरूर देखा होगा। जो देखने में काफी बढ़िया और आकर्षक लगता है। लेकिन, ये फैंसी और आकर्षक फ्रूट कटर एकदम बेकार है। महंगा होने के बावजूद इसका इस्तेमाल साधारण चाकू से मुश्किल है। और ये थोड़ी की कटिंग के लिए आपका काफी वक्त लेने के साथ-साथ फलों को पूरी तरह बर्बाद करता है। इसलिए जब तक आप कोई फैंसी रील नहीं बनाते हैं, तब तक तो ये फ्रूट रोलर स्पाइरल स्लाइसर एकदम बेकार और यूजलेस है। आपको भी समय और पैसे बर्बाद करने के बजाय फलों को देसी तरीके से ही खाना चाहिए।

एग सेप्रेटर

कई रेसिपीज जैसे पेस्ट्री, फ्रूट कर्ड और केक में एग यानी अंडे का केवल योल्क इस्तेमाल किया जाता है और अंडे के येलो पार्ट को अलग कर दिया जाता है। ऐसे में आजकल अंडे से योल्क और येलो पार्ट को अलग करने के लिए कई डिवाइस बनाए गए हैं। लेकिन, बड़े-बड़े होटलों के शेफ की मानें तो ये आकर्षक और महंगे आइटम एकदम बेकार और यूजलेस हैं। और इसका इस्तेमाल करने के लिए आपके पास समय की कोई सीमा नहीं होनी चाहिए। अगर है तो आप भी घर में ट्रेडिशनल तरीके से चुटकियों में अंडे से पीला भाग अलग कर सकते हैं। ■

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

स्मार्ट एप्लाइंसेस बनाए किचन में काम आसान

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

आमतौर पर महिलाओं का अपनी किचन के साथ एक भावनात्मक रिश्ता बन जाता है क्योंकि वह अपना पूरा दिन वहां गुजारती है। ऐसे में हर महिला को यह अधिकार बनता है कि वह किचन में अपने लिए काम आसान बनाए। फिर देर मत कीजिए और घर ले आएं स्मार्ट एप्लाइंसेस।

मोनिका अग्रवाल

महिला चाहे कामकाजी हो या फिर होममेकर। घर पर चाहे कामवाली बाई लगा रखी हो या नहीं, रसोई का काम उन्हें देखना ही पड़ता है। लगभग हर भारतीय परिवार में यह उम्मीद जरूर की जाती है कि महिला घर की रसोई को जरूर संभाले। रसोई का काम देखने में जितना आसान लगता है उतना ही ये मुश्किल होता है। खासकर तब जब आप एक कामकाजी महिला हों! फिर तो आपके सामने चुनौतियां और भी ज्यादा हो जाती हैं। हर काम समय पर पूरा करना, जंग लड़ने से कम नहीं होता है। ऐसे में 'हार्ड वर्क' को 'स्मार्ट वर्क' में बदलकर आप इस काम को बहुत ही आसान बना सकती हैं। इसके लिए आप कई स्मार्ट एप्लाइंसेस को अपनी किचन का हिस्सा बना सकती हैं और मुश्किल कामों को भी मिनटों में पूरा कर सकती हैं। अगर आप भी अपनी किचन के लिए स्मार्ट स्मा अप्लाइंसेज चुन रही हैं तो यहां आप एक नजर जरूर डालें।

1. डिजिटल एयर फ्रायर

अगर आप चाहती हैं कि आपकी किचन हाईटेक और स्मार्ट हो तो एयर फ्रायर को अपनी किचन का हिस्सा जरूर बनाएं। यह न सिर्फ आपके कुकिंग टाइम को कम करता है, बल्कि आपको और आपकी फैमिली को हेल्दी भी रखता है। इसमें आप बिना तेल के या फिर बहुत ही कम तेल में फूड पका सकते हैं। फ्रेंच फ्राइज से लेकर समोसे, कचौड़ी, पकोड़े, केक और भी बहुत कुछ इसमें मिनटों में पकाया जा सकता है। इसकी रेंज 3,500 रुपये से शुरू होती है।

2. हार्वेस्ट इंडोर गार्डन

सब्जियों और डिशेज में ताजा धनिया और पुदीना, लेमन ग्रास, थाइम जैसी हर्ब्स का मजा ही कुछ दूसरा है। लेकिन अगर आप गार्डनिंग में कमजोर हैं या आपको इसका समय नहीं मिल पाता तो आप हार्वेस्ट इंडोर गार्डन मशीन ले सकती हैं। इस मशीन में बिना मिट्टी और खाद के आप हर्ब उगा सकती हैं और जरूरत के अनुसार फ्रेश हर्ब यूज कर सकती हैं। इसकी मदद से धनिया-पुदीना साफ करने में लगने वाला

समय भी बचता है। इसमें ऑटो-वॉटरिंग और एलईडी लाइट सिस्टम होता है। इसमें पानी में खेती की जाती है। यह आपकी रसोई को स्मार्ट लुक भी देगा। इसकी कीमत करीब 5,800 रुपये से शुरू होती है।

3. आइसक्रीम मेकर

शायद ही कोई ऐसा घर हो जहां बच्चे और बड़े आइसक्रीम के दीवाने न हों। लेकिन बाजार की मिलावटी आइसक्रीम और कलर के डर से सभी डेली आइसक्रीम खाने से बचते हैं। आइसक्रीम बनाने की झंझट के कारण महिलाएं चाहते हुए भी अब घरों में आइसक्रीम नहीं बना पातीं। ऐसी सभी परेशानियों का हल है आइसक्रीम मेकर। इस मशीन की मदद से आप मिनटों में अपनी पसंद की आइसक्रीम अपने अनुसार बना सकती हैं। इसमें सिर्फ आपको एक बटन दबाने की जरूरत है। खास बात ये है कि इसकी रेंज करीब 2000 रुपये से शुरू हो जाती है।

स्मार्ट एप्लाइंसेस वे होते हैं जिनसे आप अपने किचन के सभी काम फटाफट कर सकें, लेकिन इन्हें खरीदते समय इनकी क्वालिटी और ब्रांड पर अवश्य ध्यान दें।

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

4. स्मार्ट कॉफी मेकर

अगर आप अपने दिन की शुरुआत एक कड़क कॉफी के साथ करना चाहती हैं या फिर काम की थकान दूर करने के लिए आपको एक कप कॉफी पीने का मन है, लेकिन उसे बनाने की हिम्मत आप में नहीं बची है तो स्मार्ट कॉफी मेकर आपकी मदद कर सकता है। बस आपको कहना है, 'एलेक्सा, मेरे लिए कॉफी बनाओ।' जी हां, मार्केट में अब ऐसे स्मार्ट कॉफी मेकर आ गए हैं जो ऐप की मदद से आसानी से काम करते हैं। यह कॉफी मेकर आपके काम को आसान बना सकता है। 2000 रुपये से इसकी रेंज शुरू होती है, जिसे आप अपनी जरूरत के अनुसार चुन सकती हैं।

5. स्मार्ट इलेक्ट्रिक कुकर

क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि सुबह की जल्दबाजी में कुकर की सीटी बजती रहती है और आप उसे समय पर बंद नहीं कर पातीं। या कभी-कभी आप ऑफिस देर से पहुंचती हैं क्योंकि दाल-सब्जी पूरी नहीं बनी होती और आपको कुकर में सीटी आने का इंतजार करना पड़ता है। अगर हां, तो स्मार्ट इलेक्ट्रिक कुकर आपके लिए बेस्ट है। इसमें आप टाइमर सेट कर सकती हैं। टाइमर के अनुसार यह अपने आप बंद हो जाता है। इसकी निगरानी के लिए आपको इंतजार करने की जरूरत नहीं पड़ती। इनकी रेंज करीब 1600 रुपये से शुरू हो जाती है।

6. इंडक्शन स्टोव

घर में गैस चूल्हे के साथ ही एक इंडक्शन स्टोव भी जरूर होना चाहिए। इसमें आप टाइमर सेट करके कुकिंग कर सकती हैं। इसमें कुकिंग के कई मोड होते हैं। कुछ मोड्स में दूध, चाय आदि उफनते तक नहीं हैं। ऐसे में आप टेंशन फ्री होकर अपना बाकी काम कर सकती हैं। इंडक्शन स्टोव करीब 3,500 रुपये से शुरू हो जाते हैं।

7. स्मार्ट डिश वॉशर

रसोई में काम करने के दौरान लगने वाला बर्तनों का ढेर हर महिला के लिए टेंशन का कारण बन जाता है। ऐसे में डिश वॉशर आपके लिए एक ऑप्शन है। यह आपकी टेंशन आधी कर देगा। आप इसमें सिर्फ गंदे बर्तन रखें और बटन दबाकर इसे ऑन कर दें। कुछ ही मिनटों में आपके बर्तन गर्म पानी से आसानी से वॉश हो जाएंगे। स्मार्ट डिश वॉशर की शुरुआत 10,000 रुपये से होती है।

8. आटा मेकर

सुबह-सुबह की जल्दबाजी में आटा लगाना हर महिला को एक बड़ा टास्क लगता है। ऐसे में आटा मेकर हर महिला का मददगार बन सकता है। इसमें आप जैसा आटा लगाना चाहती हैं, वो सामान डालें और बटन दबाते ही आटा गूंथ जाता है। इससे आपका काफी समय भी बचेगा और आपकी मेहनत भी आधी हो जाएगी। ऑटोमेटिक आटा मेकर की रेंज 3,500 रुपये से शुरू हो जाती है।

9. माइक्रोवेव ओवन

हर रसोई में माइक्रोवेव ओवन होना बेहद जरूरी है। यह आपके काम को आसान बना देता है। खाना पकाने से लेकर डिशेज बनाने तक में ये आपके काम आ सकता है। इसमें आप दो से तीन मिनट में ही खाना गर्म कर सकती हैं। माइक्रोवेव की रेंज 15,000 रुपये से शुरू होती है।

10. ऑटोमेटिक पैन स्टिरर

एक तरफ बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करने की टेंशन, दूसरी तरह उनका लंच बनाना, ऐसे में बार-बार कड़ाही में डिशेज का ध्यान रखना एक मुश्किल काम है। ■

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

यहां छुट्टियां मनाने जाते हैं सेलेब्स

हर साल की तरह इस बार भी बॉलीवुड स्टार गर्मियों में अपने पसंदीदा पर्यटन स्थलों पर घूमने गए हैं। जहां वे अपने परिवार के साथ कुछ पल सुकून के साथ बिता रहे हैं।

सपना झा

रोज की भागम-भाग वाली जिंदगी में कुछ पल अगर सुकून से बिताना है तो अपना बैग पैक करें और निकल जाएं कहीं घूमने। घूमने के लिए आप भारत ही नहीं विदेश में भी ठिकाना ढूंढ सकते हैं। बच्चों को भी अपने साथ ले जाएं और उन्हें भी दुनिया घूमने और समझने का मौका दीजिए। यहां देखें सितारों की फेवरेट डेस्टिनेशन जहां के लिए आप भी प्लान बना सकते हैं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिता सकते हैं।

थाईलैंड की सैर श्वेता संग

श्वेता तिवारी ने थाइलैंड से वेकेशन की तस्वीरें शेयर की हैं। अभिनेत्री इन तस्वीरों में काफी सुंदर लग रही हैं।
उन्होंने व्हाइट ब्रालेट और ब्लैक शॉर्ट्स पहना हुआ था। छुट्टियों पर स्वेता बेटे और मां के साथ गई हैं। इससे पहले उन्होंने गोवा की तस्वीर शेयर की थी।

कब जाएं थाइलैंड: 'मुस्कान की भूमि' थाईलैंड की यात्रा का सबसे अच्छा समय नवंबर से अप्रैल है। थाईलैंड अपने खूबसूरत बीच के लिए जाना जाता है। थाईलैंड के बीच की खूबसूरती भी दुनिया भर के पर्यटकों को आकर्षित करती है। थाइलैंड स्थित बैंकाक दुनिया का सबसे खूबसूरत शहर है। बैंकाक में घूमने के लिए कई तीर्थ स्थल, पर्यटन स्थल, नाइट क्लब है। न्यूली वेड के लिए हनीमून का बेस्ट स्पॉट है।
नाइटलाइफ का मजा लेना है तो एक बार आप पटाया जरूर जाएं। यहां की जगमगाती रातें जरूर आपको आकर्षित करेंगी। यहां पर कई सारी वाटर एक्टिविटीज भी करवाई जाती है। ये बैंकांक से करीब 150 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है।
अयुथिया में आपको पुराने मंदिर देखने को मिल सकते हैं। यहां बने कुछ मंदिरों की वास्तुकला सदियों पुरानी जैसी लग सकती है। यहां आपको बिना सिर वाले बुद्ध मूर्तियों से लेकर ढहते हुए मंदिर देखने को मिल सकते हैं।
फुकेत थाइलैंड का एक समुद्री तट है जो कि पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है, यहां एक बुद्ध टावर भी है। इस समुद्री तट को पर्यटकों की दृष्टि से विश्व के सबसे लोकप्रिय समुद्री तटों में से एक माना जाता है।

अफ्रीका छुट्टियां मनाने गईं हैं करीना

अभिनेत्री करीना कपूर खान फिल्म खत्म होने के बाद परिवार के साथ छुट्टियां मनाने निकल जाती हैं। 'क्रू' फिल्म के रिलीज होने के बाद बेबो परिवार के साथ अफ्रीका के तंजानिया सेरेन्गेटी नेशनल पार्क गई थीं। उन्होंने सोशल मीडिया पर इसकी तस्वीरें भी शेयर की थीं।

वह अपने बच्चों को ट्रैवलिंग के जरिए नई चीजें सीखने के लिए प्रेरित करते हैं। बच्चों को जानवरों से बहुत ज्यादा प्यार होता है। सात महाद्वीपों में से एक अफ्रीका सबसे खूबसूरत महाद्वीप है। यहां जाने का सबसे सही समय जून से अक्टूबर के बीच होता है। इस समय जानवर भी जलाशयों के आसपास इकट्ठा होते हैं, जिससे उन्हें पहचानना आसान हो जाता है।

कब जाएं अफ्रीका: यदि आप स्कूबा डाइविंग यात्रा की योजना बना रहे हैं, तो यात्रा का सबसे अच्छा समय जून से अक्टूबर है।

बिपाशा को पसंद है मालदीव घूमना

अभिनेत्री बिपाशा बसु समय निकलते ही बीच पर घूमने निकल जाती है। बिपाशा बसु की फेवरेट डेस्टिनेशन मालदीव है। वह अकसर छुट्टी मनाने यहीं जाती हैं। मालदीव के अलावा बिपाशा को गोवा भी बेहद पसंद है।

छुट्टियां मनाने या घूमने के लिहाज से मालदीव दुनिया के सबसे खूबसूरत देशों में आता है। हिंद महासागर में मौजूद ये द्वीपीय देश जनसंख्या और क्षेत्र के लिहाज से एशिया का सबसे छोटा देश है। मालदीव में कुल 1,192 द्वीप हैं, जिसमें से सिर्फ 200 द्वीपों पर ही लोगों का बसेरा है। ये देश दुनियाभर में वाटर स्पोर्ट्स एक्टिविटीज के लिए बेहद लोकप्रिय है। अगर आप मालदीव जा रहे हैं, तो सिर्फ एक ही द्वीप पर ही सीमित न रहकर यहां की इन फेमस जगहों पर भी जाएं बनाना रीफस्कुवा डाइविंग के लिए मालदीव की सबसे अच्छी जगहें में से एक है, क्योंकि यहां आप पानी की सतह तक जाकर यहां की खूबसूरत दुनिया को अपनी आंखों से देख सकते हैं। बनाना रीफ में डाइविंग की सीमा पांच मीटर से शुरू होती है और तीस मीटर पानी के भीतर तक जाती है।

माले में एक अर्टिफिशियल समुद्र तट भी है, जहां सैलानी स्विमिंग, कयाकिंग और वेकबोर्डिंग जैसी कई मनोरंजक वाटर एक्टिविटीज का मजा लेने आते हैं।

मालदीव में घूमने के लिए सबसे प्रसिद्ध धार्मिक स्थानों में से एक- ग्रैंड फ्राइडे मस्जिद न केवल आध्यात्मिक साधकों, बल्कि वास्तुकला प्रेमियों को भी आकर्षित करती है। 1984 में स्थापित, यह शानदार इमारत इस्लामिक सेंटर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसका नाम सुल्तान मुहम्मद ठाकुरुफानू-अल-औजम के नाम पर रखा गया है। इसके अलावा भी मालदीव में कई मशहूर जगह घूमने लायक है।

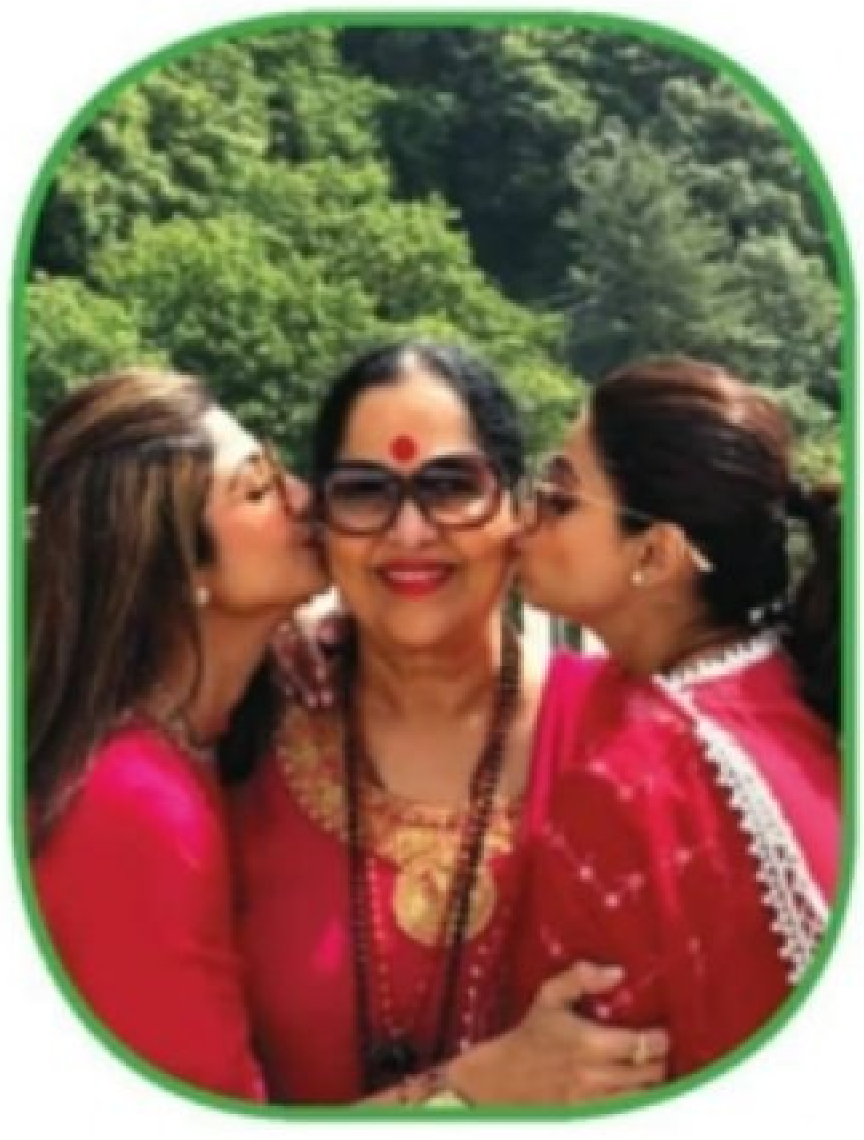
कब जाएं मालदीव: मालदीव घूमने का सही समय अप्रैल से नवंबर के बीच है।

चार धाम की यात्रा पर शिल्पा शेट्टी

शिल्पा शेट्टी ने अभी हाल में अपनी मां और बहन के साथ चारधाम यात्रा की है। उन्होंने वैष्णो देवी की भी यात्रा की है। चार धाम यात्रा शुरू हो गई है। पहले ही दिन लोगों का हूजूम उमड़ पड़ा है।

इस बीच अब बॉलीवुड एक्ट्रेस शमिता शेट्टी भी अपनी बहन शिल्पा शेट्टी के साथ केदारनाथ में बाबा भोलेनाथ के दर्शन करने पहुंची हैं। शिल्पा ने अपने सोशल मीडिया पर कुछ वीडियो शेयर की है, जिसमें उनकी मां, बहन शमिता शेट्टी और बेटी समीषा नजर आ रही हैं।

कैसे करें चार धाम की यात्रा: उत्तराखंड के चार धाम की यात्रा हर साल 6 महीने के लिए पर्यटक के लिए खुलती है। चार धाम की यात्रा में यमुनोत्री धाम, गंगोत्री धाम, केदारनाथ धाम और बद्रीनाथ नाथ धाम शामिल है। इन चारों धाम की यात्रा करने में 9 से 10 दिन लगते हैं। चार धाम की यात्रा की शुरुआत यमुनोत्री धाम से होती है। यात्रा का पहला दिन हरिद्वार से बारकोट या जानकी चट्टी से होता है।



लंदन में आराम फरमा रहे कैट-विकी

विक्की कौशल और कैटरीना कैफ छुट्टियां मनाने लंदन पहुंच गए हैं। इस पावर कपल को लंदन की सड़कों पर हाथ में हाथ डाले हुए वॉक करते देखा गया। पति के साथ लंदन में क्वालिटी टाइम बिता रही हैं। बता दें कि विक्की ने 16 मई को लंदन में अपना 36वां जन्मदिन मनाया था और तब कैटरीना कैफ ने इंस्टाग्राम पर तस्वीरों की सीरीज शेयर की थी।

कब जाएं लंदन: लंदन में अमूमन मौसम हमेशा अच्छा ही रहता है। यहां गरमी ज्यादा नहीं पड़ती है इसलिए यहां पूरे साल पर्यटकों की भीड़ लगी रहती है। लंदन आई- टेम्स नदी के किनारे विशालकाय फैरस व्हील को मूल रूप से केवल पांच साल के लिए बनाया गया था, लेकिन पर्यटकों में इसकी भारी लोकप्रियता देखकर इसे हटाने का फैसला टाल दिया गया।

मैडम तुसाद म्यूजियम की लोकप्रियता पूरी दुनिया में मशहूर है। इस विश्व प्रसिद्ध पर्यटन स्थल को इतनी शोहरत मिली की हांगकांग और नई दिल्ली में भी अब यह है।

लंदन स्थित बकिंघम पैलेस अपनी शानदार विरासत के लिए दुनिया भर में विख्यात है।

मेरिलबोन क्रिकेट क्लब यानी क्रिकेट के मक्का लॉर्ड्स का नाम नहीं सुना होगा। लंदन जाएं और लॉर्ड्स न जाएं यह नहीं हो सकता। इस मैदान का भी आप गाइड के साथ टूर कर सकते हैं। ■

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

हमारे देश में गर्मी का मौसम बहुत ही खास होता है। इस दौरान बच्चों की छुट्टियां होती हैं। ऐसे में घूमने के साथ-साथ एक ऐसा मौका मिल जाता है, जहां पर लोग स्पोर्ट्स और एडवेंचर ट्रिप का भरपूर मजा ले सकें।

गर्मियों में रोमांच का मजा है केवल यहां

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

संजय शेफर्ड

भारत में कई ऐसी जगहें जो सिर्फ अपने यहां होने वाली साहसिक गतिविधियों और खेलों के लिए जानी जाती हैं। इन जगहों पर आकर लोग तमाम तरह के पर्यटन स्थलों पर घूमने का आनंद लेने के साथ इस तरह के खेलों का भी भरपूर मज़ा लेते हैं। आप भी यदि इन गर्मियों की छुट्टियों में कुछ ऐसा करने का विचार बना रहे हैं तो इस लेख के माध्यम से हम आपको कुछ ऐसे डेस्टिनेशन के बारे में बताने वाले हैं जो कि स्पोर्ट्स और एडवेंचर ट्रिप के लिए जाने जाते हैं। यह एडवेंचर आपकी यात्रा के रोमांच को कई गुना बढ़ा देंगे और इनसे प्राप्त अनुभव आप कभी नहीं भूल पाएंगे।

लेह-लद्दाख

स्पोर्ट्स और एडवेंचर ट्रिप का जिक्र होने पर सबसे पहला नाम लेह-लद्दाख का आता है। यह एक ऐसी जगह है जहां पर आपको खूबसूरत मौसम, दिल को मोह लेने वाले पहाड़ और चुनौतिपूर्ण रास्ते मिलते हैं। इस जगह पर सैलानियों के लिए देखने, घूमने और करने के लिए बहुत कुछ है। इस जगह पर आकर आप

कई साहसिक और रोमांचक खेलों का आनंद उठा सकते हैं। लेह-लद्दाख में नदी राफ्टिंग, ऊंट की सफारी, ट्रेकिंग, जीप सफारी, माउंटेन बाइकिंग जैसी तमाम ऐक्टिविटी होती हैं। यह कुछ ऐसी गतिविधियां हैं जो आपके यात्रा के रोमांच को कई गुना बढ़ा देंगी। लेह-लद्दाख में होने वाला चादर ट्रेक पूरी दुनिया में विख्यात है।

प्रमुख साहसिक खेल- मोटर राइडिंग
कैसे पहुंचे- हवाई मार्ग और सड़क मार्ग दोनों से जा सकते हैं।
बजट- 15-20 हजार

ऋषिकेश

पर्यटन से जुड़ी साहसिक गतिविधियों का जिक्र जब भी होता है एक नाम ऋषिकेश का भी आता है। वैसे तो इस जगह को धर्म, अध्यात्म और योग के लिए जाना जाता है लेकिन साहसिक पर्यटन भी भरपूर होता है, जिसकी शुरूआत ऋषिकेश में वाइट रिवर राफ्टिंग के जरिए होती है। रिवर राफ्टिंग के लिए यह हमारे देश का सबसे पॉपुलर डेस्टिनेशन है। इस जगह पर हर साल लाखों की संख्या में लोग सिर्फ रिवर राफ्टिंग करने के लिए आते हैं। यह तमाम तरह से की जाने वाली पर्यटक संबंधित साहसिक गतिविधियों में सबसे रोमांचक मानी जाती है। इस जगह पर आप राफ्टिंग के अलावा बंजी जंपिंग, फ्लाइंग फॉक्स और वन्यजीव सफारी का भी भरपूर आनंद ले सकते हैं।

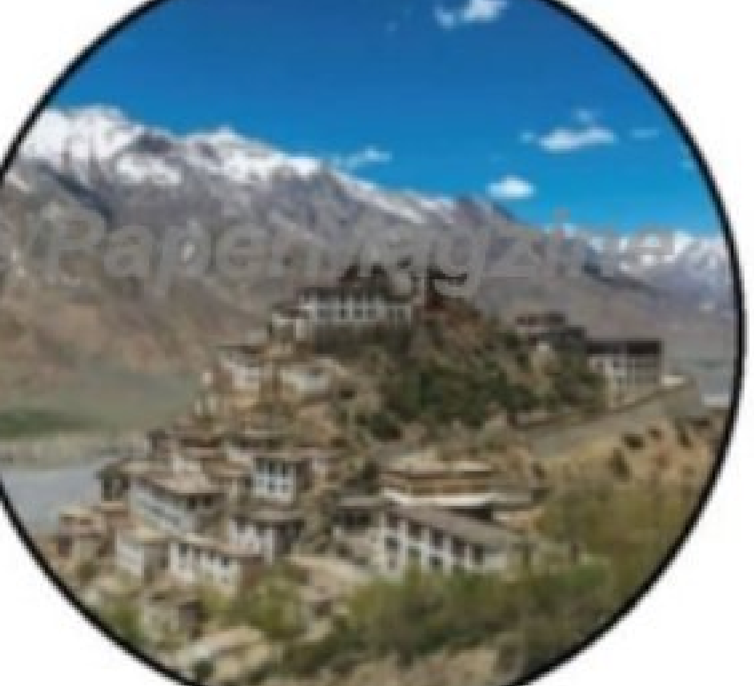
प्रमुख साहसिक खेल- वाइट रिवर राफ्टिंग
कैसे पहुंचे- हवाई मार्ग और सड़क मार्ग अथवा ट्रेन से जा सकते हैं।
बजट- 15-20 हजार

बीर-बिलिंग

बीर-बिलिंग को भारत की पैराग्लाइडिंग राजधानी कहा जाता है। यह एक ऐसा पर्यटन स्थल है जिसे पूरी तरह से साहसिक पर्यटन गतिविधियों और अपने पर्यटन स्थलों के लिए जाना जाता है। पिछले कुछ सालों में यह अपनी साहसिक गतिविधियों और कैफे कल्चर के कारण दुनिया भर में लोकप्रियता हासिल किया है। इस जगह पर देसी और विदेशी दोनों तरह के यात्री आते हैं। इस जगह पर जाते हैं तो पैराग्लाइडिंग के अलावा आप ट्रैकिंग, कैम्पिंग, नेचर वॉक और ट्रेकिंग का भी भरपूर आनंद ले सकते हैं। आप तरह-तरह की पर्यटन गतिविधियों और पर्यटन स्थलों को एंजोय करने के इस जगह पर कुछ समय शांति और सकून के साथ बिता सकते हैं।

प्रमुख साहसिक खेल- पैराग्लाइडिंग
कैसे पहुंचे- हवाई मार्ग और सड़क मार्ग दोनों से जा सकते हैं।
बजट- 12-15 हजार

लाहुल-स्पिति



लाहुल-स्पिति को दुनिया भर में एक ठंडे मरुस्थल क्षेत्र के तौर पर जाना जाता है। इस जगह पर देश और दुनिया के कोने-कोने से इस जगह पर होने वाले पर्यटन से संबंधित साहसिक खेलों के लिए आते हैं। यह बाइक राइडर के लिए सबसे चुनौतिपूर्ण और खास डेस्टिनेशन है। आपको भी यदि बाइकिंग का शौक है तो आ सकते हैं। साथ ही साथ इस जगह पर होने वाली राफ्टिंग, ट्रेकिंग और पर्वतारोहण का भी मजा ले सकते हैं। लाहुल-स्पिति पहुंचने के रास्ते जितने चुनौतिपूर्ण हैं उतने ही खूबसूरत भी हैं। इस जगह पर आकर बर्फ से ढ़के पहाड़ के साथ रंग-बिरंगे मठ और छोटे-छोटे खूबसूरत गांव मिलेंगे।

प्रमुख साहसिक खेल- मोटर राइडिंग
कैसे पहुंचे- हवाई मार्ग और सड़क मार्ग दोनों से जा सकते हैं।
बजट- 15-20 हजार ■

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

छुक-छुक रेलगाड़ी से लें गर्मी की छुट्टियों का मजा

सुधांशु तिवारी

भारत देश विविधताओं से भरा हुआ है। इस देश में जितने प्रदेश हैं उतने ही धार्मिक स्थल भी हैं। इसके साथ ही हर एक धार्मिक स्थल की अपनी एक मान्यता है। इसी तरह कुछ प्रदेश भी ऐसे हैं जहां पर मई-जून में आपको गर्मी का अहसास भी नहीं होगा। इन प्रदेशों में लोग अपनी छुट्टियां मनाने के लिए जाते हैं। दोस्तों के साथ ग्रुप बनाकर या फिर बच्चों और परिवार के साथ लोग छुट्टियां मनाना पसंद करते हैं। गर्मी की छुट्टियों का अपना अलग ही मजा होता है। यह मजा तब और भी बढ़ जाता है जब ट्रिप प्लान किया हो और वह प्लान पूरा भी हो जाए। अगर ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो यह ध्यान रखना चाहिए कि हम उस जगह तक आसानी से और बिना परेशानी के पहुंच जाएं और वापस चले आएं। इसके लिए सबसे बेहतरीन विकल्प होता है भारतीय रेल से यात्रा करने का। भारतीय रेल से यात्रा करने के लिए विभिन्न प्रकार के पैकेज भी ऑफर होते हैं। यह पैकेज आईआरसीटीसी यात्रियों के लिए तैयार करता है।

रेल यात्रा करने से क्या होता है फायदा

सामान्य तौर पर लोग लंबी दूरी की यात्रा के लिए हवाई जहाज से यात्रा करना पसंद करते हैं। मगर यह ध्यान रखने वाली बात होती है कि हवाई जहाज की यात्रा सिर्फ एयरपोर्ट तक की होती है और उसमें सामान साथ ले जाने के लिए एक सीमित विकल्प होता है। ऐसे में अगर टूर प्लान करना है तो फिर रेल यात्रा सबसे बेहतर विकल्प साबित होता है। ट्रेनों में सामान अपने हिसाब से ले जा सकते हैं। इसका कोई सीमित वजन नहीं तय होता है। हालांकि एसी फर्स्ट क्लास में आप 70 किलो तक का सामान लेकर यात्रा कर सकते हैं। इसके साथ ही एसी-2 टियर में 50 किलो, एसी-3 टियर में 40 किलो, स्लीपर में 40 किलो और सेकंड क्लास में 35 किलो तक का सामान लेकर पैसेंजर यात्रा कर सकते हैं।

इसके साथ ही लंबी दूरी की यात्रा करते समय ट्रेन की खिड़कियों से अलग-अलग स्थानों की खूबसूरती का भी आनंद लिया जा सकता है। लंबी दूरी की यात्रा में परिवार के साथ या फिर दोस्तों के साथ यात्रा करना और भी आनंददायक होता है। रेल यात्रा से कुछ ये फायदे भी मिल सकते हैं-

1. शहर से शहर तक पहुंच: अगर किसी शहर से दूसरे शहर के बीच की यात्रा करनी है तो रेल यात्रा एक अच्छा विकल्प होती है। इसके लिए आपको कई गाड़ियों को बदलने की जरूरत नहीं पड़ती है।

2. समय सारिणी का विकल्प: अगर किसी ऐसे समय पर जाना है जो आपके लिए सुविधाजनक होगा तो उस समय के लिए भी

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

ट्रेनों का विकल्प मौजूद रहता है।

3. खाने-पीने में आसानी: लंबी यात्रा के दौरान परिवार के साथ आनंदपूर्वक खाना खाने और मस्ती करने का अपना अलग ही महत्वपूर्ण स्थान होता है। ऐसे में परिवार के साथ मिलकर खाना खाने का भी विकल्प मिल जाता है।

4. परिवार के साथ सस्ती यात्रा: किसी अन्य साधन की अपेक्षा रेल यात्रा काफी सस्ती पड़ती है। परिवार के कई सदस्यों के साथ यात्रा करने के लिए रेल यात्रा सबसे सस्ता विकल्प होता है।

भारतीय रेलवे की ओर से आईआरसीटीसी देशभर यात्रा के लिए पैकेज का विकल्प उपलब्ध कराता है। इस पैकेज के माध्यम से आप लंबी दूरी की यात्रा सस्ते में और आसानी से कर सकते हैं। इसके साथ ही यह पैकेज देशभर के अलग-अलग स्थानों के लिए तय किए जाते हैं। इसके लिए स्पेशल ट्रेनों का संचालन भी किया जाता है।

1 श्री रामायण यात्रा ट्रेन

आईआरसीटीसी द्वारा देश के 14 शहरों और अयोध्या सहित 39 प्रतिष्ठित स्थलों पर यात्रा कराने के लिए पैकेज तैयार किया गया है। गर्मी के दिनों में एसी डीलक्स ट्रेनों में यात्रा करना एक सुखद अनुभव देने वाला होगा। इस ट्रेन में एसी फर्स्ट कूप, एसी फर्स्ट, सेकेंड और थर्ड क्लास सहित कई प्रकार के कोच शामिल हैं। लोग अपनी पसंद के आधार पर इसमें से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं। भारतीय रेलवे तीर्थ पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए भारत गौरव डीलक्स एसी पर्यटन ट्रेन से 'श्री रामायण यात्रा' शुरू करेगा। यह यात्रा 7 अप्रैल 2023 को दिल्ली सफदरजंग रेलवे स्टेशन से शुरू होगी और भगवान श्री राम से जुड़े प्रमुख स्थानों की यात्रा करेगी।

इन स्थानों की होगी यात्रा: दिल्ली के सफदरजंग रेलवे स्टेशन से शुरू होने वाली यह यात्रा यात्रियों को लेकर अयोध्या, बक्सर, नंदीग्राम, सीतामढी, जनकपुर, वाराणसी, प्रयागराज, श्रृंगवेरपुर, चित्रकूट, हम्पी, नासिक, रामेश्वरम, भद्राचलम और कांचीपुरम जैसे शहरों से होकर गुजरेगी। यात्रियों के लिए सुविधा सुनिश्चित करने के लिए, श्री रामायण यात्रा ट्रेन अपने मार्ग के विभिन्न स्टेशनों पर चढ़ने और उतरने के कई विकल्प प्रदान करेगी, जिनमें गाजियाबाद, अलीगढ़, टूंडला, इटावा, लखनऊ, कानपुर, झांसी, ग्वालियर, मथुरा, आगरा कैंट और सफदरजंग शामिल हैं।

ये है टूर का पैकेज: टूर की मूल्य निर्धारण प्रणाली विभिन्न बजटों और प्राथमिकताओं को समायोजित करती है। इसमें चार कोच श्रेणियों- एसी फर्स्ट कूप, एसी फर्स्ट, सेकेंड एसी और थर्ड एसी में अलग-अलग शुल्क निर्धारित किए गए हैं। ये पैकेज सिंगल, डबल या ट्रिपल-शेयरिंग यात्रियों के लिए उपलब्ध हैं। 33 प्रतिशत की छूट के बाद

फर्स्ट एसी कूप पैकेज की कीमत 1,66,810 रुपये, फर्स्ट एसी पैकेज की कीमत 1,45,745 रुपये, सेकेंड एसी की कीमत 1,34,710 रुपये और थर्ड एसी की कीमत 94,600 रुपये है।

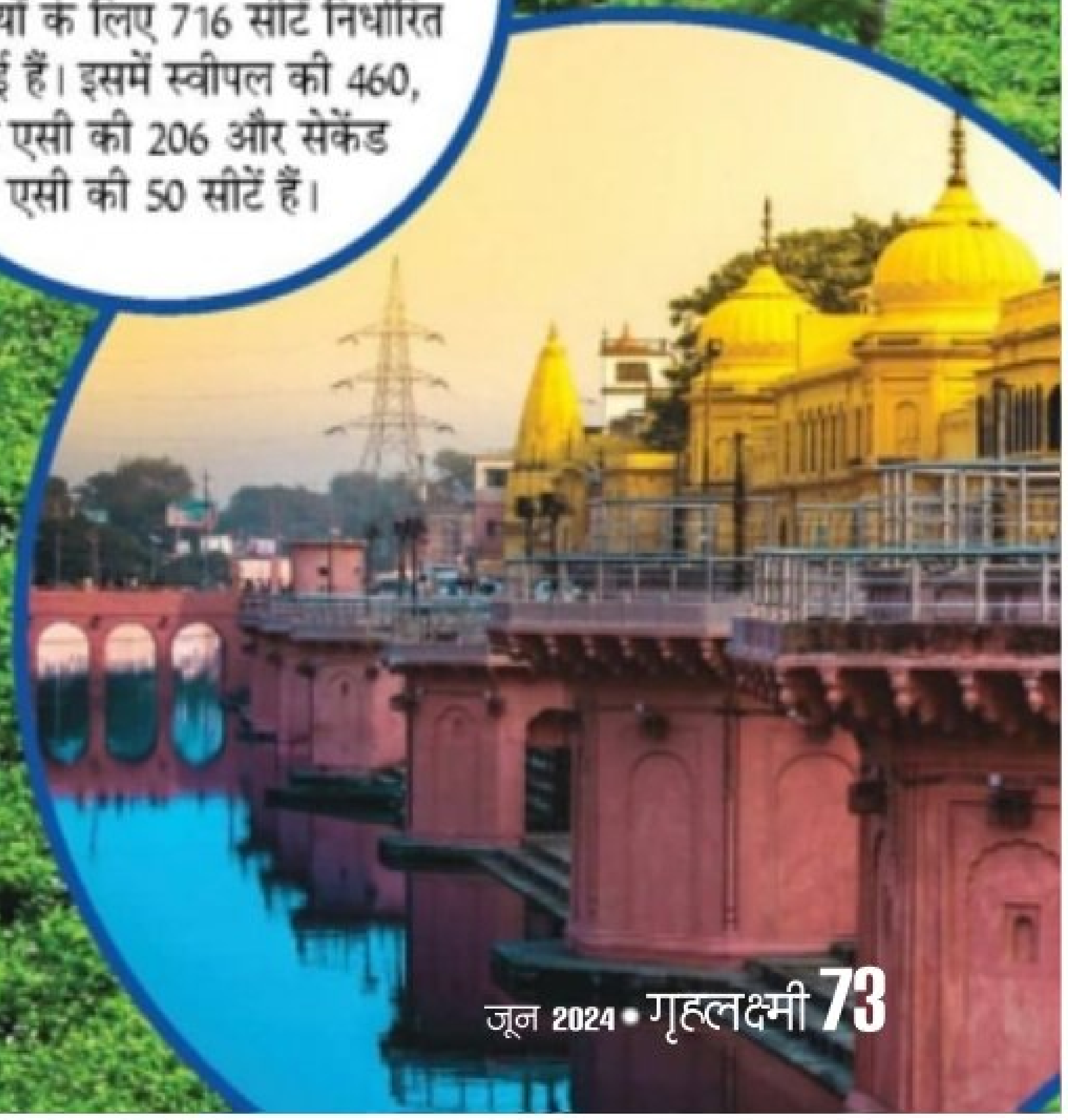
2 आईआरसीटीसी कश्मीर टूर

आईआरसीटीसी देश के अलग-अलग हिस्सों में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए पैकेज निर्धारित करता है। इसी में से एक है कश्मीर की यात्रा। इसके लिए तैयार किए गए पैकेज का नाम है 'कश्मीर पैराडाइट ऑन अर्थ विथ वैष्णो देवी टूर पैकेज अहमदाबाद'। यह पूरा पैकेज 11 दिन और 10 रात का है। इस पैकेज के लिए ट्रेन की बोर्डिंग और डीबोर्डिंग गांधीनगर, कलोल, मेहसाणा, सिद्धपुर, पालनपुर, आबू रोड, फसाना, माड़वाड़ और जोधपुर से होती है। इस पैकेज में मील में ब्रेकफास्ट, लंच और

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

3 आईआरसीटीसी अयोध्या-काशी टूर

आईआरसीटीसी अयोध्या-काशी टूर की शुरुआत 8 जून से होगी। इस टूर पैकेज में यात्रियों के लिए 716 सीटें निर्धारित की गई हैं। इसमें स्वीपल की 460, थर्ड एसी की 206 और सेकेंड एसी की 50 सीटें हैं।



डिनर तीनों की सुविधा मिलती है।
ये है पैकेज का मूल्य: इस पैकेज में माता वैष्णो देवी के दर्शन का मौका मिलेगा। पैकेज में सिंगल ऑक्यूपेंसी पर 58,300 रुपये, डबल ऑक्यूपेंसी पर 42,000 रुपये प्रति व्यक्ति और ट्रिपल ऑक्यूपेंसी पर 40,100 रुपये प्रति व्यक्ति के हिसाब से शुल्क देना होगा।

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

ट्रेन से यात्रा के समय इन बातों का रखें खयाल:

1. कन्फर्म टिकट लेकर चलें: घर से निकलते समय यह ध्यान रखें कि आपके पास यात्रा करने के लिए लिया गया कंफर्म टिकट हो। इसके लिए आपने जब पैकेज लिया होगा तो आपको इससे संबंधित सभी डॉक्यूमेंट मिल गए होंगे।
2. सामान और खाने-पीने की चीजों की सुरक्षा: लंबी दूरी की यात्रा करते समय हम अकसर खाने-पीने की चीजें और अधिक सामान लेकर चलते हैं। ऐसे में ट्रेन में यात्रा करते समय इन सभी की सुरक्षा का भी पूरा ध्यान रखना होगा।
3. इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का रखें ध्यान: अकसर हम लंबी दूरी की यात्रा के समय मनोरंजन के लिए इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स लेकर चलते हैं। ऐसे में ध्यान रखें कि प्रयोग न होने पर उसे सुरक्षित अपने बैग में रख लें।
4. अपनी सुरक्षा का रखें ध्यान: यात्रा के समय ट्रेन की बोगी के गेट पर बिल्कुल भी न खड़े हों। अकसर ट्रेन चलते समय झटके भी खाती है। किसी अनहोनी से बचने के लिए गेट से दूरी बनाकर रखें।
5. ज्वलनशील पदार्थ ले जाने से बचें: टूर पर जाते समय अकसर कुछ लोग ज्वलनशील पदार्थ जैसे- गैस, स्टोव, मिट्टी का तेल आदि लेकर यात्रा करते हैं। ऐसे में आपको ध्यान रखना चाहिए कि ट्रेन में इन सभी चीजों को ले जानी की अनुमति नहीं होती है।

आईआरसीटीसी ऑटोपे से मिलेगा फायदा

आईआरसीटीसी आईपे ऑटोपे की सुविधा भी शुरू करने जा रहा है। इस सुविधा के तहत आपको यह फायदा होगा कि जब आपका टिकट कंफर्म होगा तभी आपके पैसे कटेंगे। अगर सीट कंफर्म नहीं मिलता है तो बुकिंग नहीं होगी और पैसे नहीं कटेंगे। आईआरसीटीसी ऑटोपे के माध्यम से टिकट बुक करते समय तुरंत पेमेंट की जरूरत नहीं होगी। जितने मूल्य का आपका टिकट होगा उतना पैसा अकाउंट में ब्लॉक हो जाएगा। जब टिकट कंफर्म होगी तब पैसा कटेगा। अगर टिकट कंफर्म नहीं हुआ तो ब्लॉक हुआ अमाउंट अपने आप फिर से शो करने लगेगा। यानी पैसा वापस आ जाएगा।

आईआरसीटीसी के माध्यम से देश के अलग-अलग स्थानों पर टूर के लिए पैकेज आसानी से उपलब्ध हो जाता है। आईआरसीटीसी ने ट्रेन के साथ ही साथ बस और फ्लाइट (हवाई जहाज) के लिए भी टूर पैकेज की व्यवस्था की है। कुछ स्थान ऐसे हैं जहां के लिए सिर्फ फ्लाइट के पैकेज की शुरुआत की गई है। ऐसे में हम उन स्थानों का चुनाव कर सकते हैं जहां पर ट्रेन के माध्यम से सफर किया जा सकता है। ट्रेन से यात्रा करने का सबसे अधिक फायदा यह होता है कि परिवार के साथ यह पैकेज सस्ता पड़ता है। इसके साथ ही साथ लंबी दूरी का आनंद भी परिवार के साथ बातचीत करते हुए मिल जाता है। बहुत से लोग अपने दोस्तों के साथ टूर पर जाना पसंद करते हैं। ऐसे में उनके लिए भी ट्रेन का सफर काफी सुखद रहेगा। लंबी दूरी में बातचीत करते हुए सफर करने का आनंद ही अलग होता है। ■

ये है टूर पैकेज का मूल्य

आईआरसीटीसी द्वारा इस टूर पैकेज में अलग-अलग किराया निर्धारित किया गया है। इसमें इकॉनमी क्लास के लिए प्रति व्यक्ति 16,250 रुपये, थर्ड एसी के लिए 25,980 रुपये, सेकेंड एसी (कंफर्ट क्लास) के लिए 33,955 रुपये प्रति व्यक्ति किराया देना होगा। 5 से 11 साल के बच्चों का इकॉनमी क्लास में किराया 15,410 रुपये, स्टैंडर्ड कैटेगिरी में 24,670 रुपये और कंफर्ट कैटिगिरी में 32,380 रुपये निर्धारित किया गया है।

रास्ते में खा लेंगे पान

मेरी शादी पारंपरिक रीति-रिवाज से ही हुई थी। शादी के बाद चार दिन तक रोज घर के पूजा घर में मुझे ले जाया जाता था गौरी पूजन के लिए और मेरे पति भी मेरी पीठ पर हाथ रखकर उतनी देर साथ ही बैठते थे। घर की औरतें गीत गाती थीं फिर पूजा के बाद महुअक होता जिसमें हम दोनों को चूड़ा दही सान कर मुट्ठी भरकर एक-दूसरे की थाली में रखना होता जो जितना ज्यादा देता और पहले रखता वो जीतता। फिर मुझे इनके मुंह में पान डालना होता। सारी रस्मों में मेरे चेहरे पर घूंघट रहता। घर की और आसपास की औरतें वहीं रहतीं थीं। मेरे लिए यह सब नया नहीं था क्योंकि भाई भाभी की शादी में देखा था। चौथे रोज रिसेप्शन पार्टी थी रात को, जिसकी तैयारी में मेरे पति को बाहर जाना था। उस दिन पूजा के समय ही वो बड़ा हड़बड़ा रहे थे। अपनी भाभियों से कह रहे थे, 'भाभी जल्दी करवाइए, मुझे बाजार जाना है। टैंट वाले को समझाना है, बहुत सारे काम हैं।' फिर इनकी बहन और भाभियों ने भी मुझसे जल्दी-जल्दी पूजा करवाई। उसके बाद उन्होंने जल्दी से मेरी थाली में चूड़ा दही का कौर डाल दिया और जैसे ही मेरे पान खिलाने की बारी हुई वो उनकी कमीज की जेब में गिर गया। सब हंसने लगे कि पति को अभी से समझने लगी है, कितना प्यार करती है और ध्यान रखती है। रास्ते में खा लेंगे देवर जी यह पान इसलिए जेब में ही डाल दिया। वो तो कुछ सुने बिना वहां से चले गए पर मैं उनकी भाभियों की बातें सुनकर शर्म से लाल हुई जा रही थी।

कविता झा 'अविका' रांची, झारखंड

अभी तो मैं शुरू हुई हूं

शादी के बाद की पहली होली में मैं अपनी मां के घर बनारस गई हुई थी। मेरे पति और देवर भी साथ में गए थे। देवर और मेरे बीच काफी मजाक होता है। होली के दिन की बात है, घर में काफी मेहमान आए हुए थे। इसलिए मैं मां के साथ खाना बनाने में उनकी मदद करने लगी। तभी मेरे पति ने मुझे रंग खेलने के लिए बुलाया, तो मैंने कहा कि आप लोग खेलो मुझे अभी समय लगेगा। काम पूरा निपटाकर जब अपने पति के पास रंग खेलने के लिए गई तो उन्होंने गुस्से में कहा कि मैंने बहुत खेल लिया है, अब नहीं खेलूंगा। इसी बीच बुआ जी बोली कि विद्या नाती का चेहरा कब दिखाओगी। तभी मैं अपने रूठे पति को रंग लगाते हुए बोली कि अभी तो मैं शुरू हुई हूं। तभी पीछे खड़े देवर ने कहा, 'भाभी शुरू हो गई हो तो भतीजा लेकर आना।' वहां खड़े सभी लोग हंसने लगे।

शीतल गौड़

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

पत्नी धर्म निभाया

मेरी बहन हमारे घर आई हुई थी। रोज हम लोग कहीं न कहीं घूमने जाते थे। एक शाम मेरी बहन, मैं और मेरे पति एक पार्क में टहल रहे थे। घूमते हुए मजाकिया बातें हो रही थी, इन्होंने अचानक मुझसे पूछा कि मेघना यदि मैं तुमसे पहले मर गया तो तुम क्या करोगी? इस पर मैंने नाराजगी भरे लहजे में कहा कि आप ऐसी अशुभ बातें क्यों बोलते हैं? मरें आपके दुश्मन। इन्होंने कहा कि मैं तो वैसे ही पूछ रहा हूं, तुम बताओ तो सही। मैंने कहा कि और कहां जाऊंगी अपनी बहन के पास चली जाऊंगी। इतना कहते ही मैंने भी इनसे पूछा कि यदि मैं पहले मर गई, तुम क्या करोगे? इन्होंने मेरी बहन को देखते हुए कहा कि पत्नी धर्म का पालन करते हुए मैं भी तुम्हारी बहन के पास चला जाऊंगा। उनके ऐसा कहने पर जब हमें इसका अर्थ समझ में आया तो मेरी बहन तो झेंप सी गई और मैं शर्म से लाल हो गई। मेरे पति मंद-मंद मुस्कुरा रहे थे।

सुचिता माहेश्वरी

लिख भेजिए हमें अपने झेंप जाने वाले किस्से
9999044500

सितारों का खूबसूरत आशियाना

आप अपने शहर में एक खूबसूरत आशियाना तलाश रहे हैं तो फिल्मी सितारों से टिप्स ले सकते हैं। यह घर देखने में जितने शाही हैं, उतने ही पर्यावरण अनुकूल भी। आइए एक नजर डालें बॉलीवुड अभिनेत्रियों के घरोंदों पर-

गृहलक्ष्मी टीम

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

रश्मिका मन्दाना

रश्मिका मंदाना ने कुछ समय पहले ही मुंबई में लग्जरी अपार्टमेंट खरीदा है। इस घर में एक बड़ा सा लिविंग एरिया है जिसके कोने में डायनिंग हॉल बना हुआ है। सोफे की सिंपल डिजाइन बहुत ही खूबसूरत लग रही है और डायनिंग वुडन से बनाया गया है।

बेडरूम

रश्मिका मंदाना का बेडरूम उनकी ही तरह बहुत ही खास है। वहां की हर चीज बहुत खास है और पूरे कमरे को खूबसूरती से सजाया गया है। वो कई बार अपने पेट के साथ बेडरूम से तस्वीरें और वीडियो शेयर करती हैं।

बेहतरीन वॉर्डरोब एरिया

एक्ट्रेस का वॉर्डरोब एरिया भी बहुत ही खूबसूरत है। वुडन से बनी इस स्पेस से एक्ट्रेस अक्सर अपने फोटो शेयर करती रहती हैं। एक्ट्रेस के घर में दीवारों पर खूबसूरत वॉलपेपर लगाए हुए हैं, जो उनकी घर की खूबसूरती को बढ़ा रहे हैं।

खूबसूरत बालकनी

इस अपार्टमेंट में एक खूबसूरत बालकनी है जहां से शहर का खूबसूरत नजारा दिखाई देता है। एक्ट्रेस यहां से कई बार अपनी तस्वीरें शेयर करती हैं जिससे ऐसा लगता है तो शायद अपने घर में ये उनकी पसंदीदा जगह में से एक है।

हरियाली की शौकीन है एक्ट्रेस

रश्मिका मंदाना को नेचर से बहुत प्यार है और यह उनके घर की तस्वीरों में साफ तौर पर झलकता है। एक्ट्रेस ने अपने घर की गैलरी में कुछ खूबसूरत पौधे लगा रखे हैं और वह अक्सर उनके साथ वक्त बिताते नजर आती हैं।

शानदार है रसोई

एक्ट्रेस के घर की रसोई काफी बड़ी और खूबसूरत है। कुछ खास मौके पर उन्हें रसोई में काम करते हुए देखा जाता है जिसकी वीडियो या फोटो सामने आती है इन तस्वीरों में उनकी आलीशान रसोई देखी जा सकती है।

वर्कआउट एरिया

रश्मिका मंदाना की फिटनेस को देखकर इस बात का अंदाजा साफ तौर पर लगाया जा सकता है कि वह खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज और वर्कआउट जरूर करती होंगी। एक्ट्रेस ने अपने घर में खूबसूरत वर्कआउट एरिया भी बना रखा है। ये एरिया काफी बड़ा और कई सारी एक्सरसाइज मशीनों से लैस है।

गार्डन

जैसा कि हमने आपको बताया रश्मिका को प्रकृति से बहुत प्यार है इसलिए उन्होंने अपने घर में एक खूबसूरत सा गार्डन भी बनवा रखा है। इस गार्डन में आराम फरमाने के लिए एक झूला भी लगा हुआ है। कुछ समय पहले एक्ट्रेस को यहां अपने पापा के साथ बैठे हुए तस्वीर शेयर करते हुए देखा गया था।

सोनाक्षी सिन्हा

सोनाक्षी का सी-फेसिंग वाला शानदार घर मुंबई की हलचल से काफी दूर है। घर में सुंदर रंगों से लेकर शांतिपूर्ण माहौल इसकी शोभा है। सोनाक्षी के घर का मुख्य दरवाजा भूरे रंग का है, जो पहली नजर में ही गर्माहट और गांव की मिट्टी जैसा एहसास देता है।

सोनाक्षी सिन्हा का आर्ट स्टूडियो

घर मे घुसते ही सबसे पहली चीज जो सबका ध्यान खींच सकती है वो उनका फोल्डेबल आर्ट स्टूडियो है। सोनाक्षी को पेंटिंग करना पसंद है और उन्होंने घर लेते हुए यह देखा कि उनके पैशन को उनके घर में एक शानदार कोना मिलना चाहिए। सोनाक्षी ने अपनी फोल्डेबल अलमारी में रंगों से लेकर ब्रश और अन्य सभी पेंटिंग रखी हुई। फोल्डेबल अलमारी का आइडिया ना केवल जगह बचाता है बल्कि घर को भी देखने में सुंदर बनाता है।

लिविंग रूम है प्रकृति के करीब

सोनाक्षी के घर में एक अलग ही गर्माहट है। क्योंकि, सोनाक्षी ने अपने में अलग और अच्छे रंगों को शामिल किया है। सोनाक्षी ने अपने लिविंग एरिया में ब्राइट रंगों को शामिल किया है। नीले रंग की पुरानी अलमारी से लेकर नारंगी रंग के सोफे तक, एक्ट्रेस की बढ़िया पसंद ने हर किसी का ध्यान अपनी तरफ खींच लिया है।

लिविंग रूम की विनाइल फ्लोरिंग ने सोनाक्षी के घर के ओवरऑल लुक को निखार दिया। बीच में उन्होंने ऑफ व्हाइट कलर का सोफा रखा है और उसे कॉम्प्लीमेंट करने के लिए पास में ब्राउन टोन वाली विंटेज कुर्सी रखी है। बीच में एक टेबल, जो खूबसूरत कालीन पर रखी गई है। घर के दूसरे कोने में लकड़ी की डाइनिंग टेबल रखी है, जिसकी फिनिशिंग रॉ है। इससे पूरे लुक को फ्रेश और प्रकृति के करीब बनाने में मदद मिली।

यह है घर का पसंदीदा कोना

सोनाक्षी के घर का सबसे फेवरेट कोना उनकी बालकनी है। लेकिन इसे बालकनी कहना भी गलत होगा, क्योंकि यह किसी खुली हवा वाले जकूजी से कम नहीं है। उनके घर की बालकनी से समुद्र का सुंदर नजारा दिखता है, क्योंकि यह सभी भीड़-भाड़ के बीच शांति देता है।

सोनाक्षी ने अपनी बालकनी में जकूजी जैसा बैठने का एरिया बनाया है। बीच में एक रंगीन टेबल रखी गई है, जो न्यूट्रल-टोन वाले सोफे से घिरी हुई है। बालकनी में कांच की रेलिंग है और पूरी जगह को हरे पौधों से कवर किया हुआ है।

सान्या का गृहप्रवेश

अपनी पहली फिल्म 'दंगल' से कमाल दिखाने वाली एक्ट्रेस सान्या मल्होत्रा एक पॉपुलर चेहरा हैं। छोटे से करियर में उन्होंने दर्शकों के बीच खास जगह बनाई है। उन्हें जल्द ही फिल्म 'कटहल' में देखा जाने वाला है, लेकिन इसके पहले एक्ट्रेस ने अपने परिवार को एक खास तोहफा दिया है। उन्होंने एक आलीशान घर खरीदा है और खुद इंस्टाग्राम पर इसकी डिटेल्स शेयर की है।

सान्या का नए घर में प्रवेश

एक्ट्रेस ने गुड़गांव में फैमिली के लिए 4बीएचके का अपार्टमेंट खरीदा है जो बहुत ही शानदार है। इस घर के गृहप्रवेश की कुछ झलकियां उन्होंने सोशल मीडिया पर शेयर की है। एक्ट्रेस ने इस दौरान सफेद साड़ी पहनी हुई है और कैप्शन में उन्होंने लिखा, 'नया घर।' इसके अलावा पूजा से जुड़ी झलक भी सामने आई है।

एक्ट्रेस की फिल्म कटहल

दिल्ली की रहने वाली सान्या मल्होत्रा अब ऑस्कर विनर गुनीत मोंगा की फिल्म 'कटहल' में नजर आएंगी। इसके पहले ये दोनों 'पगलैट' भी बना चुके हैं। इसका ट्रेलर रिलीज हो चुका है के ये एक सच्ची कहानी पर आधारित फिल्म है। उनके साथ इस फिल्म में राजपाल यादव और विजय राज जैसे कलाकार भी नजर आएंगे।

जवान में भी आएंगी नजर

एक्ट्रेस के वर्क फ्रंट की बात करें तो आने वाले दिनों में वो विक्की कौशल के साथ 'सैम बहादुर' में नजर आएंगी और इसके अलावा शाहरुख की 'जवान' में भी उनका किरदार नजर आने वाला है।

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

पूजा का लैविश अपार्टमेंट

जिसने यह घर अपने लिए खरीदा है और यह उनके माता-पिता के घर से ज्यादा दूरी पर नहीं है। उन्हें इस फ्लैट से बहुत लगाव है क्योंकि डिजाइन से लेकर मटेरियल हर चीज एक्ट्रेस ने खुद अपनी पसंद के हिसाब से चुनी है। फिल्मों में व्यस्त होने के बावजूद भी उन्होंने अपने घर के काम को देखने के लिए ब्रेक लेकर मुंबई आने जाने की कोशिश की थी।

सी फेसिंग है फ्लैट

एक्ट्रेस का 3 बीएचके का ये फ्लैट सी फेसिंग है यहां से समुद्र का खूबसूरत नजारा नजर आता है। एक्ट्रेस को कई बार अपनी बालकनी में बैठकर मुंबई के खूबसूरत नजारे को निहारते हुए या रिलैक्स करते हुए देखा जाता है।

एलिगेंट वाइब

पूजा के इस फ्लैट की ज्यादा तस्वीरें या वीडियो तो सामने नहीं आए हैं लेकिन बताया जाता है कि उन्होंने अपने घर को कंटेंप्ररी और एलिगेंट लुक देने के लिए व्हाइट और पेस्टल रंगों का इस्तेमाल किया है।

पेस्टल पिंक काउच

एक्ट्रेस ने अपने घर में जो सोफा बनवाए हैं वह पेस्टल पिंक कलर के हैं और साथ में वैसे ही कुशन उन पर रखे हुए दिखाई दे रहे हैं। पर्दों के लिए उन्होंने लाइट रंगों का इस्तेमाल किया है। दीवारों पर किया गया पैंट भी काफी लाइट है।

प्रकृति से प्यार

एक्ट्रेस के इस फ्लैट में हर जगह पेड़ पौधे लगे हुए दिखाई दे रहे हैं जैसे ऐसा लगता है कि शायद उन्हें प्रकृति से बहुत प्यार है और वह पेड़ पौधों के करीब रहना पसंद करती हैं। ■

इंडक्शन कुकटॉप

पिजन

मॉडल नंबर– Favourite IC 1800 W,
कीमत– ₹ 1,499

इस इंडक्शन कुकटॉप के साथ आप रसोई में अपने कामों को सुविधाजनक बना सकते हैं। ये तेजी से गर्म होते हुए 1800 वॉट तक की बिजली की खपत करता है। इसको सफर पर भी ले जा सकते हैं।

तेल

फॉरच्यून सरसो तेल

(**कीमत** – ₹ 130, **वजन** – 1 लीटर)

बेहतरीन सरसों के बीजों से बना ये तेल पौष्टिक है और पाचन में सहायता करता है। इसकी तीखी झांझ शुद्धता की गारंटी है। ये भोजन को स्वादिष्ट बनाता है और अचार को लंबे समय तक ताजा रखता है।

गृहलक्ष्मी इस अंक में अपने पाठकों के लिए रसोई से जुड़े दो उत्पाद- इंडक्शन कुकटॉप और सरसों के तेल की टॉप 10 सीरीज लेकर आया है, जो रिसर्च पर आधारित है।

2
बजाज
मॉडल: 740309, ₹ 1,799

3
प्रेस्टिज
मॉडल: PIC 20, ₹ 1,995

4
फिलिप्स
मॉडल: HD4934, ₹ 2,395

5
लॉन्गवे
मॉडल: Elite Plus, ₹ 1,199

6
बटरफ्लाई एलीट
₹ 4,099
मॉडल: Elite V3, TRIPOH0081

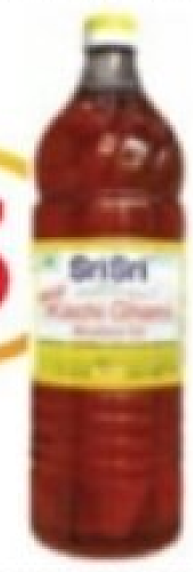
7
बाल्ट्रा फील
₹ 2,899
मॉडल: .....?

8
उषा
₹ 4,495
मॉडल: IC 3616

9
कुचिना
मॉडल: DECORA 2000, ₹ 3,999

10
हैवेल्स
₹ 2,299
मॉडल: GHCICDHK140

2
डालडा
1 लीटर,
₹ 121

3 
श्री-श्री तत्वा
1 लीटर,
₹ 158

4
धारा
1 लीटर,
₹ 140

5
पतंजलि
1 लीटर,
₹ 144

6
पंसारी
1 लीटर,
₹ 164

7
गुड लाइफ
1 लीटर,
₹ 115

8
इमामी हेल्दी एंड टेस्टी
1 लीटर,
₹ 136.11

9
ऑर्गेनिक तत्व
1 लीटर,
₹ 270

10
तेज प्रीमियर
1 लीटर,
₹ 155

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

सनस्क्रीन स्टिक

No 1 गृहलक्ष्मी TOP 10

डॉट एंड की

(कीमत- ₹ 595)

एसपीएफ-50 वाले इस सनस्क्रीन स्टिक में स्ट्रॉबेरी, हयालूरोनिक एसिड और सेरामाइड्स है, जो 20 घंटे तक आपकी त्वचा को पसीने से मुक्त रखने के साथ सुरक्षित रखता है। ये सभी प्रकार की त्वचा के लिए है।

पावर बैंक

No 1 गृहलक्ष्मी TOP 10

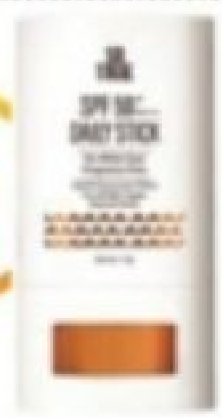
एमआई

(कीमत - ₹ 1,999)

इस पावर बैंक की बैटरी क्षमता 20000mAh है। इसमें इनपुट टाइप सी और माइक्रो यूएसबी, ट्रिपल पोर्ट आउटपुट है। ये फास्ट चार्जिंग की सुविधा देता है। इसको लेकर आप कहीं भी अपना फोन चार्ज कर सकते हैं।

गृहलक्ष्मी यहां अपने पाठकों के लिए सनस्क्रीन स्टिक और पावर बैंक की 10 सीरीज लाया है, जहां पाठक अपनी पसंद का ध्यान रखकर उत्पाद का चुनाव कर सकते हैं।

2 **अर्थ रिदम** ₹ 494

3  **सो टू** ₹ 399

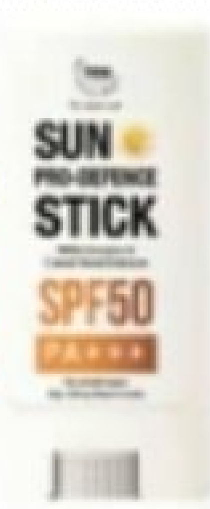
4 **दा डर्मा को** ₹ 749

5 **मिनिमिलिस्ट** ₹ 759

6 **एक्वालॉजिका** ₹ 639

7 **एम कैफीन** ₹ 599

8 **अनड्राई** ₹ 331

9  **टीएनडब्लू** ₹ 425

10 **बी बॉडीवाइज** ₹ 499

2 **बोट** ₹ 1,099 बैटरी क्षमता: 10000mAh

3 **कनेक्ट** ₹ 1,099 बैटरी क्षमता: 10000mAh

4 **कैंडिटेच** ₹ 899 बैटरी क्षमता: 10000mAh

5 **अंब्रेन** ₹ 1,999 बैटरी क्षमता: 20,000mAh

6 **स्पाइजेन** ₹ 0000 बैटरी क्षमता: 10000mAh

7 **पोर्ट्रोनिक्स** ₹ 1,499 बैटरी क्षमता: 10000mAh

8 **यूआरबीएन** ₹ 1,999 बैटरी क्षमता: 27,000mAh

9 **सैमसंग** ₹ 1,499 बैटरी क्षमता: 10000mAh

10 **ओराईमो** ₹ 1,999 बैटरी क्षमता: 30,000mAh

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

हृदय को सेहतमंद रखने के लिए होती हैं कई सर्जरी

दिल बहुत ही नाजुक होता है इसलिए जरा-सी लापरवाही से हार्ट अटैक होने का खतरा बना रहता है। यदि कभी आपके आसपास किसी को दिल की बीमारी है तो आपको उनकी सर्जरी करवाने से पहले यह जान लेना चाहिए कि दिल की किस समस्या के लिए कौन-सा ऑपरेशन होता है।

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

अनुज

जब भी हृदय चिकित्सा की बात होती है तो सलाह के रूप में दो-चार चीजें हमारे सामने आती हैं, जैसे- बाईपास सर्जरी, एंजियोप्लास्टी, हृदय प्रत्यारोपण आदि। यह क्या हैं व एक-दूसरे से कैसे भिन्न हैं आइए जानते हैं।

बाईपास सर्जरी क्या है

बाईपास सर्जरी हृदय के लिए की जाती है। इसके जरिए रक्त रोधक नसों को हटा दिया जाता है। हृदय की तीन मुख्य धमनियों में से किसी भी एक या सभी में अवरोध पैदा हो सकता है। ऐसे में शल्य क्रिया द्वारा शरीर के किसी भाग से नस निकालकर उसे हृदय की धमनी के रुके हुए स्थान के समानांतर जोड़ दिया जाता है। यह नई जोड़ी हुई नस धमनी में रक्त प्रवाह पुन: चालू कर देती है। इस शल्य-क्रिया तकनीक को बाईपास सर्जरी कहते हैं। इसी से रक्त प्रवाह पुन: सुचारु होता है। धमनी रुकावट के मामले में बाईपास सर्जरी सर्वश्रेष्ठ विकल्प होता है।

बाईपास सर्जरी की आवश्यकता कब

- जब एंजियोग्राफी से यह ज्ञात हो कि रोगी को कभी भी हृदयाघात हो सकता है।
- जब हृदयाघात से उबरने के बाद भी सीने में दर्द के बने रहने अथवा रोगी की हालत गंभीर रहने पर।
- एंजाइना के लक्षण नहीं होने पर भी जब ईसीजी स्ट्रेस टेस्ट और कोरोनरी एंजियोग्राफी से ज्ञात हो कि रोगी की कई धमनियों में रुकावट है।
- एंजियोप्लास्टी के असफल रहने पर।

सर्जरी से जुड़ी बातें

- तकनीकी तौर पर इसे सीएबीजी (कोरोनरी आर्टरी बाईपास ग्राफ्ट) के रूप में जाना जाता है। इस सर्जरी को करने में लगभग आठ घंटे का समय लगता है।
- सर्जरी के बाद मरीज को लगभग चार दिन आई.सी.यू. और उसके बाद चार दिन वार्ड में रखा जाता है। इस दौरान रोगी को इंसेंटिव साइकोथेरेपी, ब्रीदिंग एक्सरसाइज और मोबिलाइजेशन से गुजरना पड़ता है।
- सर्जरी होने के 14वें दिन मरीज को टांके खुलवाने के लिए हॉस्पिटल जाना होता है। ये टांके छाती की ऐन्टिरीअर वाल पर लगे होते हैं। सर्जरी के दौरान छाती की हड्डी को काटा जाता है और सर्जरी के बाद इसे थामने के लिए इसमें स्टील वायर डाली जाती है।
- 14वें दिन के बाद व्यक्ति ठीक हो जाता है और नॉर्मल लाइफ जी सकता है। वैसे पूरी तरह से सही होने के लिए छह हफ्ते लग सकते हैं। हड्डियों को सही होने में छह महीने लग सकते हैं।
- बाईपास सर्जरी के बाद मरीज को पहले चार से छह महीने तक किसी भी भारी चीज को नहीं उठाने की सलाह दी जाती है। इसके

अलावा पहले चार हफ्ते तक आगे की ओर ना झुकने की भी सलाह दी जाती है।

आधुनिक तकनीक

बाईपास सर्जरी की सबसे नवीनतम तकनीक है- बीटिंग हार्ट सर्जरी, इसके जरिये दिल की धड़कन को सामान्य रखकर सर्जरी की जाती है। अगर मरीज को दूसरी गंभीर समस्याएं नहीं हैं तो 99 प्रतिशत तक यह सर्जरी सफल होती है। कुछ मामलों में छोटा चीरा लगाकर ऑपरेशन किया जाता है।

सर्जरी के बाद बरतें कुछ सावधानियां

सर्जरी के उपरांत मरीज को इससे उभरने में कुछ समय लग सकता है। भले ही आपको अस्पताल से छुट्टी दे दी गई हो लेकिन इसके बाद भी आपको नियमित चेक-अप के लिए डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

सर्जरी के बाद भोजन: बाईपास सर्जरी के बाद क्योंकि आपको दवाइयों पर काफी हद तक निर्भर रहना पड़ता है तो ऐसे में आपको कब्ज आदि अन्य समस्याएं हो सकती हैं। बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए आवश्यक है आप पोषक तत्त्वों से भरपूर भोजन और फलों का सेवन करें। यदि आप खाने में पोषक तत्त्वों का प्रयोग करेंगे तो इससे आपकी सर्जरी ठीक होने में भी ज्यादा समय नहीं लगेगा।

शारीरिक गतिविधि/व्यायाम: सर्जरी के बाद डॉक्टर आपको लगातार व्यायाम और शारीरिक कार्य करते रहने की भी सलाह देता है। इसके लिए आपको किसी शारीरिक थेरेपिस्ट के साथ रहकर कार्य करने या कार्डियक पुनर्वास कार्यक्रम करने की भी सलाह दी जा सकती है। इसके अलावा लगातार टहलना भी इसके लिए एक अच्छा चुनाव हो सकता है। धीरे-धीरे आप अपनी शारीरिक क्रियाशीलता बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा हर 2-4 घंटे में 10-20 लम्बी और गहरी सांसें लें। इससे आपके फेफड़ों को स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी।

अगर वजन ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करें। रोजाना कम से कम 4 किमी टहलें।

नींद: आपके सोने का तरीका बेहद सहज और साधारण होना चाहिए। सोने के लिए दवाइयों का प्रयोग भी न करें जब तक कि यह बहुत ज्यादा जरूरी न हो।

स्वच्छता: सर्जरी से उभरने हेतु आपको साफ-सफाई का भी बहुत ख्याल रखना होगा। रोज अपने सर्जिकल घाव को साबुन और पानी की सहायता से धोएं। आप यह नहाते समय भी कर सकते हैं। यदि संक्रमण का कोई भी चिह्न दिखाई दे तो इसके लिए तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।

धूम्रपान: इस स्थिति में यह बहुत जरूरी है कि आप धूम्रपान न करें।

डायबिटीज: अगर आपको डायबिटीज की समस्या है तो यह बहुत जरूरी है कि आप इसे नियंत्रित रखें।

ब्लड प्रेशर: ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखें, खान-पान में अधिक वसा युक्त चीजों से बचें और कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखें।

तनाव: मानसिक तनाव को कम करें।

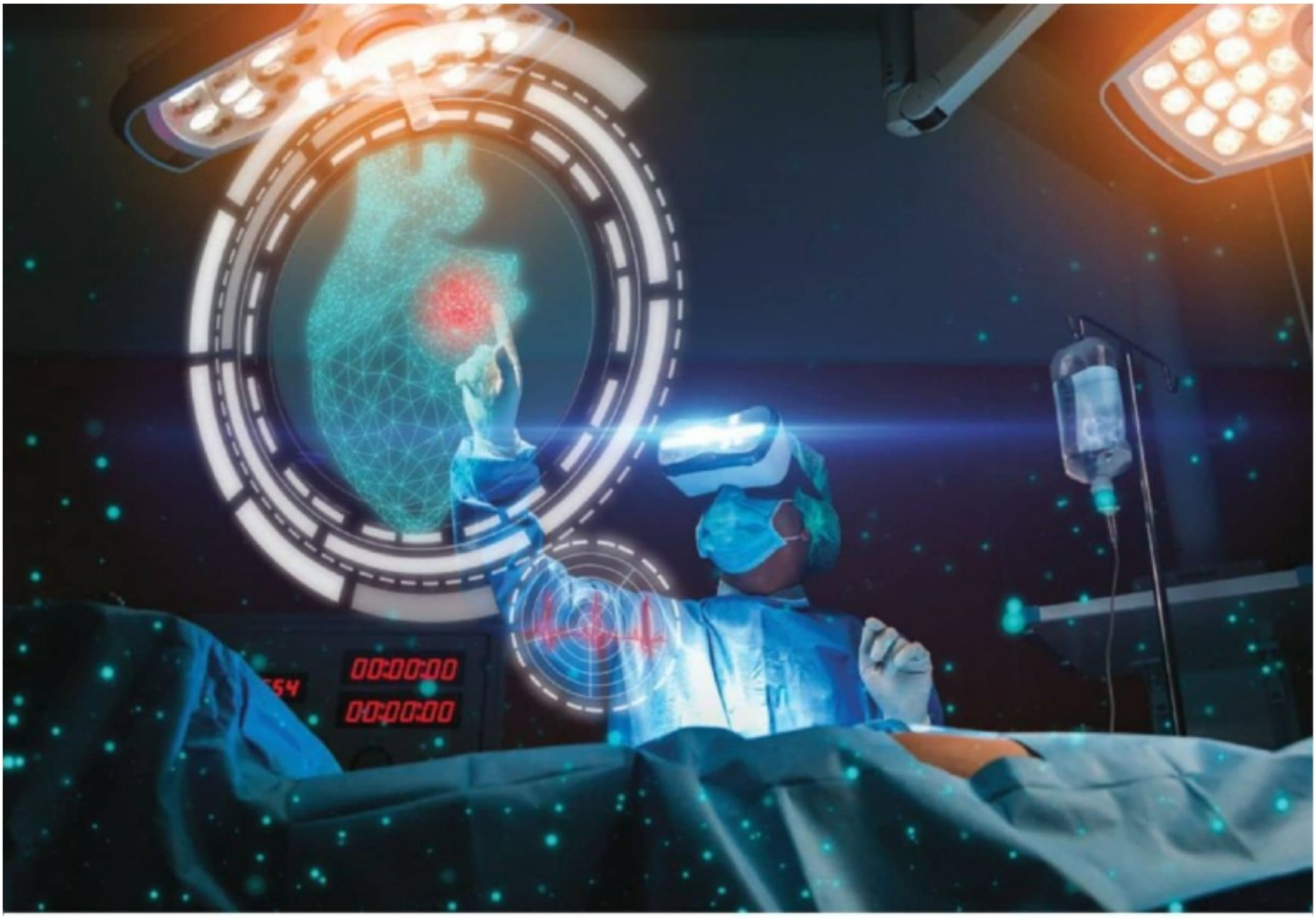
एंजियोप्लास्टी

हार्ट अटैक की चिकित्सा में अक्सर लोग एवं डॉक्टर स्टंट डलवाने की राय देते हैं। स्टंट और कुछ नहीं एंजियोप्लास्टी की प्रक्रिया का ही एक अंग है जिसमें धातु से बना बारीक तारों का फ्रेम होता है, जो एंजियोप्लास्टी करते समय इन्फ्लेटेबल गुब्बारे के साथ एक कैथेटर के माध्यम से धमनियों की रुकावट के क्षेत्र को विस्तार प्रदान करने के लिए किया जाता है। एंजियोप्लास्टी दरअसल संकुचित या बाधित हुई रक्तवाहिका को यांत्रिक रूप से चलाने के लिए की जाने वाली शल्य क्रिया है। इसके जरिये आर्टरी को चौड़ा कर दिया जाता है। इस तकनीक द्वारा एक तार (गाइड वायर) की मदद से एक खाली और पिचके गुब्बारे को, जिसे बैलून कैथेटर कहा जाता है संकुचित स्थान में डाला जाता है और फिर सामान्य रक्तचाप (6 से 20 वायुमंडल) से 75-500 गुना अधिक जल दवाब का उपयोग करते हुए उसे एक निश्चित आकार में फुलाया जाता है। गुब्बारा धमनी या शिरा के अंदर जमा हुई वसा को खंडित कर देता है और रक्त वाहिका को बेहतर प्रवाह के लिए खोल देता है और इसके बाद गुब्बारे को पिचका कर उसी तार (कैथेटर) द्वारा वापस खींच लिया जाता है।

एंजियोप्लास्टी सर्जरी क्यों जरूरी है

शरीर के अन्य भागों की तरह हृदय को भी रक्त की निरंतर आपूर्ति की जरूरत होती है। यह आपूर्ति दो बड़ी रक्त वाहिकाओं के द्वारा होती है, इन्हें बांयी और दांयी कोरोनरी धमनियां कहते हैं। उम्र बढ़ने के साथ ये

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



धमनियां संकुचित और सख्त हो जाती हैं। कोरोनरी धमनियों के सख्त होने पर वे हृदय में रक्त प्रवाह को बाधित करती हैं। इस कारण एंजाइना का निर्माण हो सकता है। एंजाइना के कई मामलों में दवा से उपचार भी कारगर रहता है, लेकिन एंजाइना के गंभीर होने पर हृदय को रक्त की आपूर्ति से बहाल करने के लिए कोरोनरी एंजियोप्लास्टी आवश्यक हो सकती है। अक्सर दिल का दौरा पड़ने के बाद आपातकालीन उपचार के रूप में भी कोरोनरी एंजियोप्लास्टी की जाती है।

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

प्रक्रिया के बाद

एंजियोप्लास्टी के बाद, अधिकांश रोगी अस्पताल में रात भर निगरानी में रहते हैं और अगर कोई जटिलता नहीं हो तो अगले दिन उन्हें घर भेज दिया जाता है। कैथेटर साइट को रक्त बहाव और सूजन के लिये जांचा जाता है और रोगी की हृदय गति व उसके रक्तचाप पर नजर रखी जाती है। आमतौर पर, मरीजों को ऐसी दवा दी जाती है जो ऐंठन के खिलाफ धमनियों की रक्षा करने में उन्हें आराम दे। इस प्रक्रिया के बाद रोगी आमतौर पर दो से छह घंटे के भीतर चलने में सक्षम हो जाते हैं और अगले सप्ताह तक अपनी सामान्य दिनचर्या में वापस आ जाते हैं।

एंजियोप्लास्टी के जोखिम

एंजियोप्लास्टी हृदय समस्याओं को ठीक करने का प्रभावी तरीका है फिर भी कई स्थितियों में यह जोखिम भरा भी हो सकता है।

- यदि अनुभवी कार्डियोलॉजिस्ट से ऑपरेशन कराया जाए तो वह सुरक्षित होता है लेकिन जिन्हें इनका ज्यादा अनुभव नहीं हो तो कुछ खतरे हो सकते हैं।
- जिस हिस्से में नलिका या कैथिटर लगाया गया है उसमें ब्लीडिंग या क्लॉटिंग हो सकती है।
- हार्ट वॉल्व या ब्लड वेसल क्षतिग्रस्त हो सकता है।
- उम्रदराज लोगों में हार्ट अटैक और किडनी फेल्योर का खतरा रहता है।

एंजियोप्लास्टी के बाद बरतें सावधानियां

कोरोनरी एंजियोप्लास्टी के बाद कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।

क्या करें

एंजियोप्लास्टी के प्रभाव से निकलने के लिए प्रक्रिया के बाद कई दिनों तक शारीरिक गतिविधियों से बचना जरूरी होता है। मरीजों को एक सप्ताह तक किसी प्रकार का सामान उठाने, अन्य भारी शारीरिक गतिविधियों से बचने की सलाह दी जाती है।

- ऑपरेशन के बाद डॉक्टर द्वारा दी गई दवाओं का डोज पूरा करें।
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नजर रखें।
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करें।
- डायबिटीज को नियंत्रण में रखें।
- वजन को संतुलित रखें।
- डॉक्टर द्वारा बताई गई एक्सरसाइज करें।
- दिल के लिए फायदेमंद चीजें खाएं।
- तनाव, चिंता और गुस्से को काबू में रखें।
- नियमित रूप से चेक-अप कराते रहें।

क्या न करें

- धूम्रपान न करें।
- अधिक वजन न उठाएं।
- अधिक मेहनत वाले खेलों में हिस्सा न लें।

आहार का रखें ध्यान

यह कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि, क्या आप मधुमेह या मोटापे से ग्रस्त हैं या आपके रक्त में वसा/चर्बी का स्तर कितना है इत्यादि। इसलिए अस्पताल से डिस्चार्ज होने के पहले एक आहार विशेषज्ञ से इस मामले में परामर्श ले लें। और इसी अनुसार भोजन करें।

व्यायाम करें या नहीं

यह इस बात पर निर्भर करता है कि एंजियोप्लास्टी के दौरान आपकी हालात स्थिर थी या अस्थिर, क्या एंजियोप्लास्टी करते समय कोई दुर्घटना या कॉम्प्लिकेशन हुआ था, आपके दिल की पंपिंग की ताकत कितनी है। सामान्य तौर पर, अगर आपकी हालत एंजियोप्लास्टी के दौरान पूरी तरह स्थिर थी तो उसके बाद आपको एकदम बिस्तर पर पड़े रहने की जरूरत नहीं। छुट्टी के बाद आप कुछ दिनों के लिए पहले अपने घर के अंदर ही चलना-फिरना शुरू करें और फिर धीरे-धीरे बाहर घूमना शुरू कर सकते हैं। अगर, किसी भी दिन पर आपको सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, घबराहट या चक्कर आना लग रहा हो, तो आपको उस दिन के लिए रुक जाना चाहिए और फिर अगले दिन वापस से शुरू करना चाहिए। इस प्रकार आपको धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ानी चाहिए।

एंजियोप्लास्टी के बाद, अधिकांश रोगी अस्पताल में रात भर निगरानी में रहते हैं और अगर कोई जटिलता नहीं हो तो अगले दिन उन्हें घर भेज दिया जाता है। कैथेटर साइट को रक्त बहाव और सूजन के लिये जांचा जाता है और रोगी की हृदय गति व उसके रक्तचाप पर नजर रखी जाती है।

हार्ट ट्रांसप्लांट

यदि किसी व्यक्ति का हृदय बिल्कुल भी ठीक से काम न कर पा रहा हो और व्यक्ति मरने की हालत में पहुंच गया हो तो ऐसे में हार्ट ट्रांसप्लांट की बजाय और कोई रास्ता नहीं बचता। ट्रांसप्लांट तब भी किया जा सकता है यदि हार्ट बेहद गंभीर बीमारी से ग्रसित हो और उसके ठीक होने के आसार नजर न आ रहे हों।

हार्ट ट्रांसप्लांट सर्जरी एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें सर्जन रोगी के शरीर से जीर्ण हो चुके हृदय को निकाल कर उसकी जगह एक स्वस्थ्य हृदय को स्थापित कर देता है। इस प्रक्रिया के दौरान एक आंतरिक पंप द्वारा शरीर में रक्त ब्लड पम्प प्रवाह को बना कर रखा जाता है।

कई घटों तक चलने वाली इस सर्जरी में सर्जन मरीज के पुराने हृदय को निकाल कर उसकी जगह नए हृदय को रक्त वाहिकाओं के साथ जोड़ देता है। साथ ही हृदय को उन यांत्रिक तारों से भी अस्थायी रूप से जोड़ा जाता है जो इसकी धकड़न को नियंत्रित करती हैं।

कुछ ऐसी स्थितियां जिनमें हार्ट ट्रांसप्लांट हो जाता है जरूरी

- यदि किसी व्यक्ति का हृदय विफलता के अंतिम चरण में पहुंच गया हो, इस्कीमिक हृदय रोग, कार्डियोमायोपैथी, जन्मजात हृदय विकार।
- यदि किसी व्यक्ति में हृदय प्रत्यारोपण के बिना जीने की संभावना एक साल से ज्यादा न हो।
- व्यक्ति को ऐसी दूसरी परेशानियां न हों जिससे उसकी जिंदगी पर असर पड़े।
- यदि डॉक्टर को इस बात का पूरा विश्वास हो कि उसके मरीज के हृदय प्रत्यारोपण के बाद पहले के मुकाबले ज्यादा अच्छी जिंदगी जी सकता है।
- कुछ केन्द्रों पर हृदय प्रत्यारोपण कराने वाले मरीजों को सर्जरी से 4 से 6 महीने पहले धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन न करने की शख्त हिदायत भी दी जाती है।

हृदय ट्रांसप्लांट के जोखिम क्या हैं

- दिल की अस्वीकृति।
- फेफड़े और गुर्दे की विफलता।
- दिल और स्ट्रोक की संभावना।
- दवाओं और इस तरह के संक्रमण के रूप में इसके दुष्प्रभाव।
- पैर की धमनियां, गर्दन व रक्त संबंधित बीमारी।
- शरीर द्वारा किसी और के हृदय को अस्वीकार कर देना।
- संक्रमण और मृत्यु।

सर्जरी के बाद जीवन

हृदय ट्रांसलांट के बाद आपको 1 से 2 हफ्ते अस्पताल में ही डॉक्टर और नर्स की देखभाल में बिताने होते हैं। इसके अलावा आपको और कितने दिनों तक अस्पताल में रहना पड़ सकता है यह आपके खुद के स्वास्थ्य और स्थिति पर निर्भर करता है। अस्पताल में रहने के दौरान ही आप कार्डियक पुनर्वास कार्यक्रम शुरू कर सकते हैं। कार्डियक पुनर्वास वह प्रक्रिया है जिसमें आप सर्जरी के बाद धीरे-धीरे सामान्य होने की तरफ बढ़ते हैं। इसके बाद जब डॉक्टर इस बात के लिए निश्चित हो जाएगा कि आपके शरीर ने आपके हृदय को स्वीकार कर लिया है और अब वह उसके साथ सक्रिय हो रहा है तो डॉक्टर आपको घर जाने की इजाजत दे देगा।

कितना कारगर है बदला हुआ हृदय

कुछ लोगों में हृदय ट्रांसप्लांट बहुत सफल साबित होता है। 100 में से लगभग 87 लोग जिन्होंने हृदय प्रत्यारोपण करवाया हो एक साल तक जीवित रहते हैं। वहीं 100 में से लगभग 50 व्यक्ति 10 सालों तक जीवित रह सकते हैं।

लेकिन कुछ मामले ऐसे भी होते हैं जो हृदय प्रत्यारोपण के बाद बेहद गुणवत्ता भरी जिंदगी जीते हैं। वह पहले की तरह सक्रिय रह सकते हैं और अपने कार्यों को पहले की तरह ही पूरा करते हैं।

सर्जरी के बाद रखें खास ख्याल

हृदय प्रत्यारोपण के उपरांत कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए जिसमें अपनी दिनचर्या में बदलाव करना आवश्यक है। यदि आप पुन: अपनी लाइफस्टाइल प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको बेहद सख्ती के साथ एक स्वस्थ जीवन-चर्या अपनानी होगी। इसमें नियमित तौर पर दवाइयां लेना और अन्य चिकित्सकीय गतिविधियां भी शामिल हैं। इसमें नियमित रूप से होने वाली जांच (बायोप्सी) भी शामिल है। इस जांच में हृदय टिश्यू द्वारा हृदय के स्वीकृत और अस्वीकृत होने की जानकारी मिलती रहती है। ■

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

बेस्ट वैल्यू!

बड़े काम को आसान बनाते हैं ये माइक्रो किचन अप्लायंसेज

क्या आप भी किचन के इन रूटीन कामों की वजह से खाना बनाने से दूर भागती हैं, तो अब आपको घबराने की जरूरत बिलकुल नहीं है क्योंकि हम आपके लिए लाए हैं 10 ऐसे किचन टूल्स और अप्लायंसेज जो खाना बनाने की पूरी प्रक्रिया को चुटकियों में आसान बना देंगे।

चॉपर

अब आपको चौपिंग करते हुए चुनौतियों का सामना करने की आवश्यकता नहीं है। इन इनोवेटिव चॉपर के साथ, आप अपनी सब्जियों को छीलते हैं, उन्हें एक कंटेनर में डालते हैं और बस जरा से प्रेस करते ही आपको कटी हुई सब्जियां मिल जाती हैं वो बिना किसी झंझट के। इसकी कीमत 299 रुपये है।

ग्रेटर

नारियल की मिठाई बनाने के लिए इसका बुरादा तैयार करना है इस टूल की मदद से आसान हो जाएगा। हमारे पास मौजूद ये ग्रेटर न सिर्फ सुविधा जनक है बल्कि इस्तेमाल करने में बेहद आसान है। ये ग्रेट ग्रेटर आपके हाथों को खुश रखने और आपकी सब्जियों को सही आकार में रखने के लिए ही डिजाइन किया गया है। यह आपकी किचन में मौजूद सभी किचन टूल्स में से बेस्ट साबित होगा। इसकी कीमत 199 रुपये है।

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

चिमटा

कपड़े के उन पुराने टुकड़ों, अखबार और हाथ के जलने के निशानों को अलविदा कहें, अपने किचन को इस शानदार आकर्षक चिमटे से अपग्रेड करें। यह आपकी किचन में मौजूद सबसे आवश्यक उपकरण होगा और हमारी किचन उपकरणों की सूची में यह एक बेहद अनिवार्य चीज है। इसकी कीमत 499 रुपये है।

पीलर्स

सदियों पुराने तरीकों से आलू या गाजर को छीलने के दिन अब लद गए। हमारे पास है आधुनिक पीलर्स की एक ऐसी अद्भुत श्रृंखला जो आलू हो या गाजर सब को एक स्वाइप में आसानी से छील देगी। अब कश्मीरी आलू दम बनाना हो या गाजर का हलवा आपको सोच के ही इनके बुरे ख्वाब बिलकुल नहीं आएंगे। फल और सब्जियों दोनों के लिए ही आप इनका इस्तेमाल आसानी से कर सकती हैं। इस पीलर्स की कीमत 329 रुपये है।

मैशर
पाव भाजी की भाजी बनानी हो या फिर भर्ता, इन्हें मैश करना बहुत ही झंझट वाला काम है और अगर सब्जियां गर्म हों तो फिर तो तौबा-तौबा! समझ ही नहीं आता कि हाथों को जलने से बचाएं या सब्जियां मैश करे। पर अब आपको परेशान होने की जरूरत बिलकुल नहीं है क्योंकि अब आपके लिए यह सब करेगा हमारा यह मैजिकल मैशर, जिसकी कीमत 149 रुपये है।

व्हिस्कर
व्हिस्कर रसोई के माइक्रो अप्लायंसेज की सूची में टॉप सेवन में आता है। यह चम्मच की तुलना में दही, अंडा क्रीम या किसी भी घोल को अच्छे से फैंट सकता है और आपकी डिश भी बढ़िया सी बनकर जल्दी ही तैयार हो जाती है। इसकी कीमत लगभग 250 रुपये है।

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

तेल ब्रश
ग्रिल करते समय मीट हो या सब्जियां उनको थोड़ा ऑयलिंग करना जरूरी होता है। ऐसे में ऑयलिंग ब्रश ग्रेजिंग और सोसिंग के लिए काफी मददगार है इसके प्रयोग से घी का कम प्रयोग होता है और चीज ज्यादा स्वादिष्ट बनती है। इसकी कीमत 149 रुपये है।

टर्नर
अपने पैनकेक, आमलेट या अपने स्टेक को पलटने के लिए चम्मच और स्पैचुला के साथ कर आपकी जद्दोजहद से आपको मिलेगी आजादी। जी हां, ये मैजिकल टर्नर आपके लिए खाना पकाने का सही सहायक उपकरण है। अपने चौड़े और सपाट सिरे के साथ, यह डिश के नीचे आसानी से स्लाइड हो जाता है, जिससे तवे पर कुछ भी पलटना एकदम आसान हो जाता है। इसकी कीमत 299 रुपये है।

करछुल
यह आपकी रसोई का वह गुमनाम हीरो है जिसका प्रयोग सबसे ज्यादा होता है लेकिन जरूरी उपकरणों में इसका नाम लेना अक्सर महिलाएं भूल जाती हैं। यह आपका मल्टीटास्किंग मास्टर है। चाहे आपको सूप पलटना हो या सब्जी यह बेहद खास उपकरण है। इसकी कीमत 349 रुपये है।

मूसल
रसोई के उपकरणों में मूसल की भी अपनी अहमियत है। खड़ा मसाला प्रयोग करना हो या अदरक, लहसुन का प्रयोग इस मूसल के सहारे आप चीज को एक झटके में कुचलकर प्रयोग कर सकते हैं। वैसे तो आपको ये बाजार में आसानी से उपलब्ध है। वहीं ऑनलाइन ये आपको 349 रुपये में मिल जाएगा।

कला और कलाकारी में निपुर्ण नायिकाएं

आज टीचिंग जॉब के अलावा भी महिलाओं के पास करियर के अन्य विकल्प मौजूद हैं, जहां वे नाम और शोहरत दोनों कमा रही हैं। इस बार अंक में हम ऐसी ही कुछ महिलाओं के बारे में आपको बताएंगे जिन्होंने लीक से हटकर करियर चुना।

अय्यो श्रद्धा का देसी अंदाज

इस वर्ष 'महिला दिवस' भारत की महिला यूट्यूबर्स के लिए गौरव का दिन था। देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र दामोदर राव मोदी जी ने स्वयं अपने हाथों से यूट्यूबर्स को नेशनल क्रिएटर्स का अवार्ड दिया। इसी श्रेणी में एक नाम शामिल था श्रद्धा जैन का जिन्हें 'मोस्ट क्रिएटिव अवार्ड्स-फीमेल' के अवार्ड से नवाजा गया था। यदि आप व्लॉगर्स, शॉर्ट्स और रील्स के दीवाने हैं तो आपने 'अइय्यो श्रद्धा' को जरूर सुना होगा। बेंगलुरु की रहने वाली श्रद्धा जैन सोशल मीडिया पर 'अइयो श्रद्धा' के नाम से मशहूर हैं। अय्यो श्रद्धा की लिंक्डइन प्रोफाइल के मुताबिक, लिंक्डइन पर उनके 83,000 से ज्यादा फॉलोअर्स हैं और इंस्टाग्राम पर उनके 6.88 लाख फॉलोअर्स हैं।

श्रद्धा कॉमेडी के माध्यम से अपने व्लॉग में सामाजिक पहलुओं पर व्यंग्य करती हुई नजर आती हैं। उनका 'द सैलरी एल्गोरिदम' और 'मैरिज टेक्नोलॉजी' काफी ज्यादा पसंद किए गए थे। उन्होंने साल 2018 में कॉमेडी शो 'कॉमिकस्तान' में भी हिस्सा लिया था। उन्होंने अमेजॉन की कॉमेडी ड्रामा सीरीज 'पुष्पवल्ली' में वासु की भूमिका निभाई थी। उन्होंने कॉमेडी फीचर 'डॉक्टर जी' में भी काम किया है। अपने एक वीडियो में श्रद्धा ने टेक कंपनियों का मजाक भी उड़ाया था, जिन्होंने हाल के दिनों में अपने व्यवसायों से भारी मुनाफा कमाने के बावजूद बड़ी संख्या में लोगों को नौकरी से निकाला है। कंटेंट क्रिएटर बनने से श्रद्धा एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर थीं। कुछ दिन वह आरजे भी रहीं और फिर कभी-कभी स्टैंडअप कॉमेडी भी की है। हालांकि आज वह एक सफल यूट्यूबर हैं। उन्हें पांच भाषाएं, कन्नड़, हिंदी, अंग्रेजी, मराठी और तुलु आती है और नियमित रूप से वह इन भाषाओं में वीडियो पोस्ट करती रहती हैं।

श्रद्धा जैन
(प्रसिद्ध भारतीय यूट्यूबर)

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

पाक कला में माहिर

अस्मा खान
(भारतीय मूल की मशहूर ब्रिटिश शेफ)

कुछ वर्षों पहले तक महिलाएं बेशक घर में खाना बनाया करती थीं लेकिन कुकिंग को उन्होंने कभी प्रोफेशनल रूप में नहीं अपनाया। यह मौका पुरुषों को ही मिलता रहा है लेकिन पिछले कुछेक दशक से शेफ महिलाओं के लिए भी एक करियर बन गया है। अब बड़े-बड़े होटलों में पुरुष नहीं महिलाएं भी मास्टर शेफ के तौर पर आपको दिखाई देंगी। ऐसी ही एक मशहूर शेफ हैं अस्मा खान, जिन्हें बिजनेस इनसाइडर ने 'फूड एंड ड्रिंक' में 100 बेहतरीन शेफ की सूची में नंबर 1 में शामिल किया गया है। 2022 में विश्व खाद्य कार्यक्रम में उन्हें शेफ एडवोकेट का नाम दिया और 2024 में टाइम पत्रिका ने उन्हें साल के 100 सबसे प्रभावशाली लोगों में से एक नामित किया है। अस्मा भारतीय मूल की ब्रिटिश शेफ हैं और उन्होंने एक 'कुकबुक' नाम की किताब भी लिखी है। वह लंदन में अपने पति और दो बेटों के साथ रहती हैं।

यहां वह 'दार्जिलिंग एक्सप्रेस' नाम से एक रेस्टोरेंट चलाती हैं। जहां भारतीय राजपूती और बंगाली व्यंजन परोसे जाते हैं। दार्जिलिंग एक्सप्रेस की खासियत यह भी है कि रसोई पूरी तरह से महिलाओं पर निर्भर है। सभी महिलाएं एशियाई मूल की हैं। अस्मा खान के पिता उत्तर प्रदेश के रहने वाले थे जबकि उनकी मां पश्चिम बंगाल से थीं। अस्मा शादी के बाद अपने पति के साथ कैम्ब्रिज चली गईं। अस्मा को शुरुआत में खाना बनाना नहीं आता था। उन्होंने कैंब्रिज में रहने वाली एक आंटी से खाना बनाना सीखा।

आंटी जी की मृत्यु के बाद अस्मा कुछ दिन भारत रहीं ताकि अपनी मां और घर के रसोइए से पारंपरिक भोजन बनाना सीख सकें। खासतौर से उन्होंने हैदराबादी बिरयानी बनानी सीखी धीरे-धीरे अस्मा को दूसरों को खाना बनाकर खिलाना अच्छा लगने लगा। बाद में उन्होंने इसे अपना प्रोफेशन बना लिया।

अस्मा ने दुनियाभर के मशहूर शेफ्स प र बनने वाली डाक्यूमेंट्री सीरीज शेफ्स टेबल के छठे सीजन में भी दिखी हैं।

छाया कदम
(मराठी एवं बॉलीवुड अभिनेत्री)

कबड्डी से अभिनय तक

पिछले कुछ दिनों एक फिल्म 'लापता लेडीज' बड़ी ट्रेंड कर रही है। फिल्म में चाय वाली 'मंजू माई' का किरदार लोगों को बहुत पसंद आया है। इस किरदार को निभाया है छाया कदम ने। मंजू माई का किरदार जितना प्रभावशाली था, उतना थी प्रेरणादायक उनका जीवन भी रहा है। छाया कदम एक भारतीय अभिनेत्री हैं जो मुख्य रूप से मराठी और हिंदी फिल्मों में दिखाई देती हैं। उनकी सर्वश्रेष्ठ कृतियां नागराज मंजुले की फिल्में, फैंड्री (2013) सैराट (2016), और झुंड (2022), संजय लीला भंसाली की गंगूबाई काठियावाड़ी (2022), रेडू (2018), और न्यूड (2018) में हैं। छाया कई सालों से मराठी सिनेमा और थिएटर में सक्रिय हैं, उन्होंने हिंदी फिल्मों में भी कई छोटे-मोटे किरदार निभाए हैं। छाया कदम का जन्म मध्य मुंबई के उपनगर कलिना में एक मध्यम वर्गीय परिवार में हुआ था। उनके पिता एक मिल मजदूर थे। बचपन से ही छाया का मन पढ़ाई में कम और खेल-कूद में ज्यादा लगता था। उन्होंने राष्ट्रीय स्तर पर कबड्डी भी खेला है और आज भी उनमें एक खिलाड़ी की तरह कभी भी हार न मानने वाला जज्बा है। 12वीं कक्षा में फेल होने पर उन्होंने कहा, 'जीवन में सफलता और असफलता आती रहती है, लेकिन निराश होने की कोई बात नहीं है क्योंकि जिंदगी में खुद को साबित करने का दूसरा मौका मिलता है। लेकिन जिंदगी कभी दूसरी नहीं मिलती। ऐसा कहा जाता है कि परीक्षा में असफल होने के कारण कुछ छात्र आत्महत्या का रास्ता अपना लेते हैं। 12वीं फेल होने के बाद भी उन्होंने फिर से मेहनत की और 12वीं की परीक्षा उत्तीर्ण की। उन्होंने साथ कॉलेज विले से अपना स्नातक पूरा किया और उसके बाद मराठी थिएटर से जुड़ गईं।

अभिनेत्री छाया इस साल 'लापता लेडीज' और 'मडगांव एक्सप्रेस' में दिखाई दी हैं। लापता लेडीज में उनकी चायवाली आंटी की भूमिका ने सभी का दिल जीत लिया। हाल ही में उनकी एक और फिल्म 'ऑल वी इमेजिन इज लाइट' ने 77वें कांस्य फिल्म फेस्टिवल में ग्रांड प्रिक्स जीत हासिल कर इतिहास रचा है। यह फिल्म मलयालम और हिंदी दोनों भाषाओं में बनाई गई है। एवॉर्ड जीतने के बाद छाया ने कांस्य में झूम-झूम कर डांस भी किया। लोगों ने उनकी इस प्रतिक्रिया पर काफी ट्रोल किया, लेकिन छाया ने इसका जवाब यह देकर दिया कि उन्हें अधिकार है कि अपनी खुशी व्यक्त करें।

- गीता ध्यानी

सांस्कृतिक एकता का उत्सव 'रंगली वैसाखी' 2024

RANGLI VAISAKHI ROSA HERBALCARE

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

पंजाब न सिर्फ अपने खानपान बल्कि अपनी विशेष संस्कृति के लिए विश्वभर में मशहूर है। यहां के लोगों में अपने त्यौहारों को लेकर एक गजब का उत्साह नजर आता है। इसी चरण में हाल ही में रोसा हर्बल केयर, पंजाबी फीवर के सहयोग से, गर्व से पेश करता है रंगली वैसाखी का आनंदमय उत्सव, जो 11 मई, 2024 को प्यारे लाल भवन, आईटीओ, में आयोजित हुआ। यह उत्सव पंजाबी संस्कृति की असीम समृद्धि को दर्शाता है, इस आयोजन की शुरुआत रोसा हर्बल केयर के चेयरमैन- श्री रमिंदर सिंह नारंग और श्रीमती रविंद्र कौर नारंग द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुई। इसके बाद कार्यक्रम में पंजाबी संस्कृति को प्रदर्शित करते हुए कई प्रस्तुतियां दी गयीं।

उत्सव की खास झलक

इस उत्सव में मोहक सांस्कृतिक प्रस्तुत की गयी, जैसे कि भांगड़ा, गिद्धा और फैशन शो, जो पंजाबी परंपराओं की समृद्धता को प्रस्तुत करते हैं।

- हर्ष नुस्सी और दीप क्लेयर जैसे प्रमुख कलाकारों द्वारा म्यूजिक कॉन्सर्ट का आयोजन हुआ जो दर्शकों को पंजाब के दिल में ले गया।
- उत्सव में पंजाबी इन्फ्लुएंसर्स को महत्वपूर्ण योगदान के लिए उन्हें सम्मानित करने के साथ प्राइज डिस्ट्रीब्यूशन किया गया। इसमें उत्कृष्ट पंजाबी कलाओं और सामग्रियों की प्रदर्शनी की गई, जो क्षेत्र की कलात्मक विरासत की झलक प्रदान करती है।

यहां लगे फूड स्टॉल पर लोगों ने जमकर स्वादिष्ट पंजाबी स्ट्रीट फूड का आनंद लिया।

कार्यक्रम में चुने गए भांगड़ा और गिद्दा विजेता

भांगड़ा नृत्य में पुरुष विजेताओं में विजेता सिमरजीत सिंह, पहला उपविजेता मंजोत सिंह और दूसरा उपविजेता जगजीत सिंह को चुना गया, वहीं महिलाओं की गिद्धा परफॉर्मेंस में विजेता गुरसिमरण कौर, पहली उपविजेता हर्षिता जोशी और दूसरी उपविजेता सहज कौर को चुना गया। कार्यक्रम के समापन के बाद रंगली वैसाखी टीम ने इस आयोजन को एक शानदार सफलता बनाने में सहायक रहे सभी लोगों को धन्यवाद कहा।

मेट गाला 2024 में ईशा अंबानी से लेकर आलिया तक सभी ने ढाया कहर

फैशन की दुनिया में खलबली मची हुई है, क्योंकि कुछ खास सेलेब्स ने जब मेट गाला के रेड कार्पेट पर अपना जलवा बिखेरा तो सभी दंग रह गए। इन खास अभिनेत्रियों के खूबसूरत लुक्स को देखकर सबके दिलों की धड़कनें अचानक बढ़ गई। ब्यूटीफुल आउटफिट्स और अमेजिंग स्टाइलिंग के साथ इन सेलेब्स ने सभी को अपना दीवाना बना लिया है। जानते हैं कुछ खास और बेहतरीन मेट गाला लुक्स के बारे में।

रेणुका गोस्वामी

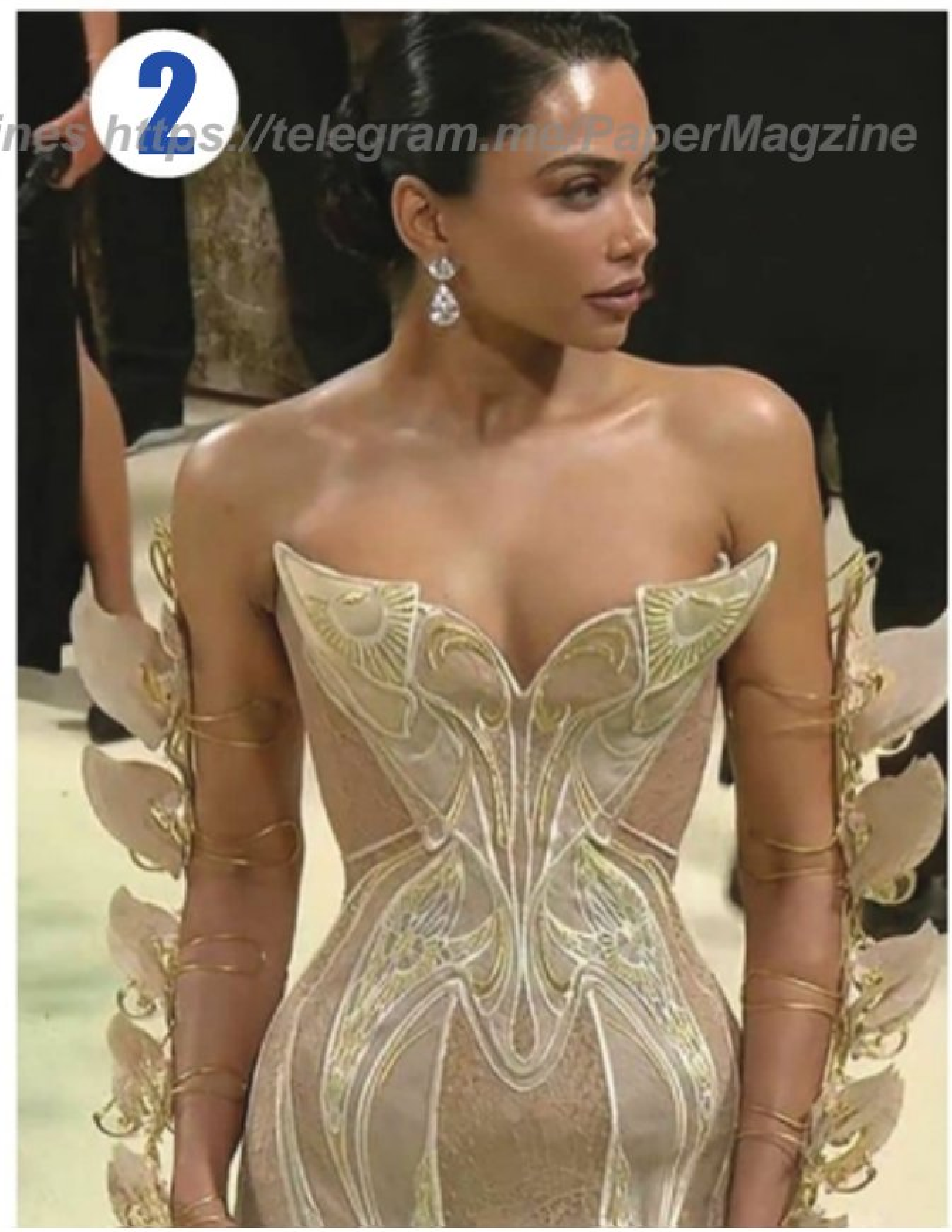
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

1 आलिया की टाइमलेस साड़ी

बॉलीवुड में शनाया के साथ डेब्यू कर गंगूबाई से दिलों को जीतकर रानी बन राज करने वाली आलिया भट्ट का फैशन सेंस कमाल का है। कोई भी ऑकेजन है, आलिया हर जगह स्ले करती हैं। इस बार मेट गाला के रेड कार्पेट पर भी उनका एक ऐसा ही खास अवतार देखने को मिला। सभ्यासाची मुखर्जी द्वारा बेहतरीन अंदाज में डिजाइन की गई गार्डन ऑफ टाइम थीम साड़ी में आलिया बेहद खूबसूरत लग रही थी।

2 मोना पटेल का सेसी अंदाज

मोना पटेल आइरिस वैन हेरपेन के एक शानदार ऑफ़ शोल्डर बॉडी हगिंग गाउन में नजर आई। मोना पटेल का ये लुक देखकर हर कोई उनकी तारीफ में वाओ कह उठा। मूविंग बटरफ्लाइज के साथ मोना का ये लुक काफी अलग और हटकर था, जिसको देखकर मेट गाला फैशन वर्ल्ड में उनका ये डेब्यू यादगार हो गया। मोना पटेल के इस लुक में साइंस और स्टाइलिंग का ये अंदाज काफी बेहतरीन रहा।



3 सुधा रेड्डी का ग्लैम अवतार

बिजनेसवुमन सुधा रेड्डी ने अपने ग्लैम अवतार से मेट गाला में लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचा। उन्होंने वाइट कलर का कैप स्टाइल खूबसूरत गाउन पहना। उन्होंने 180 कैरेट का डायमंड नेकपीस पहना जिसकी कीमत 166 करोड़ है। सुधा के इस गाउन को मशहूर फैशन डिजाइनर तरुण तहिलियानी ने डिजाइन किया, जिसको तैयार होने में 4500 घंटे का वक्त लगा।

4 नताशा का यूनिक लुक

मेट गाला 2024 के लिए नताशा पूनावाला का आउटफिट भी बेहद खास था। अपने शानदार लुक्स और शानदार आउटफिट को कैरी कर जब इस हसीना ने रेड कार्पेट पर अपना कदम रखा तो हर कोई उनकी तारीफ करता दिखा। जॉन गैलियानो द्वारा डिजाइन किए गए इस खास आउटफिट में नताशा काफी कूल लग रही थी।

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

5 ईशा अंबानी का सिजलिंग अवतार

तमाम एस्टेब्लिश्ड फैशन मॉडल्स के बीच जब ईशा अंबानी आई तो उनके इस खास लुक को देखकर हर कोई हैरान हो गया। प्रोफेशनल मॉडल्स को अपनी स्टाइलिश वॉक और शानदार आउटफिट से ईशा ने सबको दीवाना बना दिया। दरअसल ईशा ने गार्डन ऑफ टाइम थीम पर डिजाइनर राहुल मिश्रा का स्पेशल हैंड एंब्रॉयडर्ड साड़ी गाउन कैरी किया था। फ्लोरल वेल के साथ इनके इस लुक को काफी ज्यादा पसंद किया गया है।

अच्छी-बुरी ख़बरें

यामी गौतम ने दिया बेटे को जन्म

अभिनेत्री यामी गौतम ने अपने पहले बच्चे को जन्म दिया है। आदित्य धर ने इंस्ट्राग्राम के जरिए पिता बनने की खुशखबरी फैंस को दी। बच्चे का जन्म अक्षय तृतीया के दिन हुआ, लेकिन इस बात की जानकारी यामी और आदित्य ने काफी दिनों बाद सोशल मीडिया को दी। कपल ने अपने बेटे का नाम वेदाविद रखा है, जिसका अर्थ है- वेदों को जानने वाला। वेद एक संस्कृत शब्द है।

अनन्या पांडे और आदित्य रॉय का हुआ ब्रेकअप

अनन्या पांडे ने 'काफी विद करण' के शो पर आदित्य रॉय कपूर के साथ अपने रिलेशन के बारे में बात की थी। इसके बाद वैकेशन हो या फैमिली फंक्शन दोनों अक्सर साथ में नजर आते थे और अब दोनों के ब्रेकअप की खबरें सामने आ रही हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उनके किसी करीबी दोस्त ने इसकी पुष्टि की है। अनन्या ने एक पोस्ट में लिखा- जो चीज आपकी है तो वो आपके पास रहती है।

इंस्टाग्राम गैलरी

ट्रोलर्स को अब्दु का करारा जवाब

'बिग बॉस 16' में अपने अभिनय से भारत में पॉपुलैरिटी पाने वाले अब्दु रोजिक सगाई की खबर को लेकर ट्रोल करने वाले को कहा है कि मेरा कद छोटा है इसलिए आप लोग मेरा मजाक उड़ा रहे हैं। अब्दु ने कहा कि मेरी खुशियों को गम मे मत बदलिए।

शमिता शेट्टी ने कराई सर्जरी

शमिता शेट्टी एंडोमेट्रियोसिस नाम की बीमारी से जूझ रही थीं। इस बीमारी में पेल्विक में असहनीय दर्द होता है। इससे कई महिलाओं को मां बनने में दिक्कत होती है। शमिता ने महिलाओं को अपना खास ख्याल रखने के साथ बीमारी से जुड़ी जानकारी भी जुटाने के लिए कहा।

कांस 2024 में नैन्सी ने मचाया धमाल

दिल्ली की रहने वाली नैन्सी त्यागी ने जैसे ही कांस रेड कारपेट पर कदम रखा सारी लाइमलाइट बटोर ली। इस इवेंट में उन्होंने पिंक रफल्ड गाउन पहना था, जो नैंसी ने खुद बनाया था।

राखी सावंत की हालत हुई खराब

राखी सावंत इन दिनों कई तरह की बीमारियों से जूझ रही हैं। उनके पूर्व पति रितेश ने राखी के सेहत के बारे में बताते हुए कहा कि राखी को जब सीने और पेट में दर्द महसूस हुआ, तो उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। डॉक्टर्स को कैंसर की आशंका है।

ट्विटरनामा

@ हरीश मिश्रा
जब आपको कोई भड़काने का प्रयास तब मौन रहने का आनंद ही कुछ और है!!!

@ अर्पित वर्मा (आईएस)
मनुष्य की सबसे बड़ी विडम्बना उसे झूठी तारीफ सुनकर बर्बाद होना तो पसंद है, लेकिन सच्ची आलोचना सुनकर संभलना नहीं।

@ रजत शर्मा
खुशी को ढूंढों, वो यहीं है, आपके भीतर कहीं है।

@ डॉ. सुमिता मिश्रा
अगर ज़िंदगी में कुछ सीखना है तो ये सीखिए की चुप कहां और कब रहना है।।

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

वाद-विवाद

सुनील पाल ने सुनील ग्रोवर की कॉमेडी की आलोचना की

इंडियन कॉमेडी इंडस्ट्री के बड़े नामों में से एक सुनील पाल ने 'द ग्रेट इंडियन कपिल शो' में नजर आने वाले मशहूर कॉमेडियन सुनील ग्रोवर के आचरण व उनकी कॉमेडी स्टाइल की आलोचना की। उन्होंने कहा कि सुनील ग्रोवर वही पुरानी कॉमेडी कर रहे हैं, जनता अब इससे ऊब गई है। वह शो में आने वाले हर मेहमान की गोद में जबरदस्ती आकर बैठ जाते हैं।

सुर्खियां

'भिडू' को लेकर जैकी श्रॉफ ने खटखटाया कोर्ट का दरवाजा

आमतौर पर लोग जैकी को भिडू कहकर संबोधित करते रहे हैं, लेकिन अब उन्होंने अपने 'भिडू' डायलॉग को लेकर कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। वह हाईकोर्ट के दरवाजे पर याचिका लेकर पहुंचे की उनके निजी और पब्लिसिटी अधिकारों की रक्षा हो। इस याचिका में उन्होंने कहा कि अदालत इस बात पर निर्देश दे कि बिना उनकी इजाजत के उनके नाम, तस्वीर, आवाज और उनके फेमस डायलॉग 'भिडू' का इस्तेमाल ना हो। जैकी श्रॉफ ने इस पर कहा कि उनकी मर्जी के बिना कोई भी सोशल मीडिया चैनल, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उनके नाम, तस्वीर और आवाज जैसी चीजों का इस्तेमाल ना करे।

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

अपनी शर्तों पर काम करती हैं सोनाक्षी सिन्हा

सोनाक्षी सिन्हा 'हीरामंडी- द डायमंड बाजार' को लेकर चर्चा में है। उनका मानना है कि किसिंग या इंटीमेट सीन के बिना भी एक अच्छा कलाकार दर्शकों के दिलों में अपनी जगह बना ही लेता है। सोनाक्षी कहती हैं कि 'मुझे नहीं लगता कि मैंने किसिंग या इंटीमेट सीन की वजह से कोई चीज खोई हो। मैंने हमेशा अपने निर्देशक-निर्माता को साफ-साफ कहा है कि इस तरह के सीन करने में मैं सहज नहीं हूं। यदि आपमें अभिनय क्षमता है तो आपको काम जरूर मिलेगा।'

– सपना झा

बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-
grehlakshmi.com
- मुंबई की इस आलीशान इमारत में रहते हैं विराट-अनुष्का
- 35 की उम्र में मां बनी बॉलीवुड की ये 10 अभिनेत्रियां

आने वाली फिल्में

चंदू चैंपियन

रिलीज डेट- 14 जून 2024
स्टारकास्ट- कार्तिक आर्यन

इमरजेंसी

रिलीज डेट- 14 जून 2024
स्टारकास्ट- कंगना रनौत

कल्कि 2898- ऐ डी

रिलीज डेट- 27 जून 2024
स्टारकास्ट- अमिताभ बच्चन, प्रभास

टॉप 5 म्यूज़िक रेडियो

- दरबदर- बी. पराक, असीस कौर
- चोली के पीछे- इला अरुण, अलका यागनिक
- मस्त मलंग झूम- अरजित, विशाल, निकिता
- नैना- राजा रंजौध

वट सावित्री व्रत से पाएं सावित्री जैसा सौभाग्य

हिंदू मान्यताओं के अनुसार यदि एक स्त्री अपने पति की लंबी आयु के लिए व्रत-उपवास रखती है तो उसका सुहाग अमर हो जाता है। सावित्री की तरह उसका सौभाग्य बढ़ जाता है। ऐसा ही एक व्रत है जिसे करने से पति के भाग्य में वृद्धि होती है। उस व्रत का नाम है- वट सावित्री।

ज्योति

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

सदियों से हिंदू संस्कृति अपनी सभ्यता, मान्यताओं, व्रत और पूजन विधि के लिए प्रसिद्ध है। इन व्रतों और पूजन की श्रृंखला में वट सावित्री व्रत का एक खास स्थान है। ज्येष्ठ मास में आने वाले इस व्रत को विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी आयु के लिए रखती हैं। इस व्रत में वट वृक्ष की पूजा अराधना की जाती है। जी हां, इस खास अवसर पर महिलाएं वृक्ष के समीप पूरे विधि विधान के साथ पूजन करती हैं और फिर पति की मंगल कामना और सुख समृद्धि बनाए रखने के लिए वट वृक्ष की परिक्रमा करती हैं। यदि पौराणिक कथाओं और मान्यताओं की बात करें, तो उनके अनुसार ऐसा करने से व्रतधारी स्त्री के पति का जीवन बाधामुक्त हो जाता है और ईश्वर उन्हें लंबी आयु का वरदान देते हैं। यह व्रत मुख्यत: पूर्वी उत्तर प्रदेश और मिथिलांचल में मनाया जाता है।

ज्येष्ठ कृष्ण अमावस्या को रखे जाने वाले इस व्रत से कई पौराणिक कथाएं जुड़ी हुई हैं। इनमें से एक है- सत्यवान सावित्री की कथा। इसमें सावित्री ने अपने दृढ़ संकल्प और अटूट विश्वास के चलते यमराज से अपने पति सत्यवान के प्राण वापस ले लिए थे। महिलाएं भी संकल्प के साथ अपने पति की आयु और प्राण रक्षा के लिए इस दिन व्रत रखकर संकल्प लेती हैं।

एक पौराणिक कथा के मुताबिक राजा अश्वपति की सावित्री नाम की सुपुत्री थी, जिसके विवाह के लिए वे दिन-रात चिंतित रहते थे। एक दिन उन्हें सत्यवान मिले, जो उन्हें अपनी पुत्री के लिए योग्य वर लगे। उन्होंने बिना देर किए सत्यवान को अपनी पुत्री के लिए चुन लिया। अब सावित्री बेहद प्रेम और खुशहाली के साथ अपना जीवन सत्यवान संग व्यतीत कर रही थी। मगर, कुछ वक्त बाद अचानक नारद महल में पधारे और सावित्री को एक अशुभ समाचार दिया। उन्होंने कहा कि तुम्हारा दांपत्य जीवन समाप्त होने वाला है। इस बात को सुनकर सावित्री विचलित नहीं हुई बल्कि दिन-रात ईश्वर की आराधना में जुट गईं। अब सावित्री महलों का आराम छोड़कर वन में रहने लगी और कठोर तपस्या में लीन हो गई। साथ अपना बाकी वक्त पति की सेवा में बिताने लगीं।

अब सावित्री जान चुकी थी कि यमराज किसी भी वक्त उनके पति के प्राण हर लेंगे। एक दिन जंगल से लौटते वक्त सत्यवान बेहोश हो गए और गिर पड़े। उनकी ये अवस्था देख सावित्री जान चुकी थी कि यमराज उनके पति को लेने आए हैं। अब वो बिना अन्न-जल ग्रहण किए तीन दिन तक पति के प्राण वापिस पाने के लिए उपवास करती रही। मगर यमराज ने सावित्री की एक न मानी और वो वहां से जाने लगे। उन्हें जाते देख सावित्री ने उनका पीछा किया। अब सावित्री का साहस देखकर यमराज प्रसन्न हो गए और उन्होंने सावित्री से तीन वरदान मांगने के लिए कहा। सावित्री ने सबसे पहले सत्यवान के माता-पिता कि आंखों की रोशनी लौटाने का वरदान मांगा। उसके बाद खोया हुआ राज्य मांगा। आखिर में सावित्री ने खुद के लिए 100 पुत्रों का वरदान मांग लिया। इस आखिरी वरदान को देने के बाद यमराज ने तथास्तु कहा और वो समझ गए कि अब वो सत्यवान को अपने साथ नहीं ले जा पाएंगे। अब उन्होंने सावित्री को अखंड सौभाग्य का आशीर्वाद दे दिया। ऐसी मान्यता है कि उस वक्त सावित्री अपने पति के साथ वट वृक्ष के नीचे रहा करती थीं। तभी महिलाएं पति की लंबी आयु के लिए वट वृक्ष की पूजा करती हैं और लाल धागा बांधकर उसमें जल अर्पित करती हैं।

वट सावित्री व्रत तिथि 2024

हिन्दू पंचांग के अनुसार, वट सावित्री व्रत ज्येष्ठ माह के कृष्ण पक्ष की अमावस्या तिथि को मनाई जाती है। इस बार अमावस्या तिथि 18 मई को रात 09 बजकर 42 मिनट से प्रारंभ होकर 19 मई को रात 09 बजकर 22 मिनट तक रहेगी। उदयातिथि के अनुसार, वट सावित्री व्रत इस बार 19 मई को ही रखा जाएगा।

वट सावित्री व्रत का महत्व

वेदों और पुराणों में नदियों, वृक्षों और भूमि के महत्व का विवेचन बार-बार मिलता है। इसी कड़ी में सावित्री ने भी वृक्ष के नीचे बैठकर ही सत्यवान के प्राणों की रक्षा की थी। इसके अलावा भी वट वृक्ष से कई प्रकार की कथाएं जुड़ी हुई हैं। ऐसी मान्यता है कि अगर आप वट सावित्री का व्रत करते हैं, वृक्ष की पूजा अर्चना करते हैं, तो न केवल आपका दांपत्य जीवन सुख और समृद्धि से भर जाता है बल्कि आपका संपूर्ण परिवार एकजुट होकर खुशियों से भरपूर जीवन व्यतीत करता है। आपके परिवार पर सदैव धन लक्ष्मी की कृपा भी बनी रहती है।

वट सावित्री व्रत पूजा विधि

वट सावित्री व्रत के लिए आपको पूजन सामग्री में सावित्री और सत्यवान की मूर्तियां समेत धूप, दीप, घी, बांस का पंखा, लाल कलावा, सुहाग का सामान, कच्चा सूत, भीगे

हुए चने, बरगद का फल, जल से भरा कलश आदि सामान को शामिल करना चाहिए।

पूजन के लिए सुबह सवेरे घर की सफाई कर स्नान अवश्य कर लें। साफ-सफाई के बाद पवित्र जल को घर के सभी कमरों में छिड़क दें। अब बांस की टोकरी में सप्त धान्य भरकर ब्रह्मा की मूर्ति की स्थापना करें। ब्रह्मा के वाम पार्श्व में सावित्री की मूर्ति स्थापित करें।

अब एक अन्य टोकरी लें और उसमें सत्यवान तथा सावित्री की मूर्तियों की स्थापना करें। इन टोकरियों को वट वृक्ष के नीचे ले जाकर रखें। जहां ब्रह्मा तथा सावित्री की पूजा अर्चना करें। पूजा के दौरान वृक्ष की जड़ को जल अर्पित करें। वृक्ष पूजन के दौरान जल के अलावा मौली, रोली, कच्चा सूत, भीगे चने और पुष्प अर्पित करें। वृक्ष के चारों ओर कच्चा धागा बांधने के बाद तीन बार परिक्रमा करें।

इसके बाद आपको भीगे हुए चनों का एक बायना तैयार करना है और साथ में कुछ पैसे निकालकर अपनी मां स्वरूप सास के हाथों पर रखें और उनका आर्शीवाद प्राप्त करें। इसके अलावा व्रत के दौरान सावित्री-सत्यवान की पुण्य कथा को सुनना न भूलें। पूजा संपन्न होने के बाद दान पुण्य अवश्य करें।

वट पूर्णिमा व्रत के लिए पंचङ्गवत पूर्णिमा व्रत पर चौघड़िया उत्सव

आधी रात के बाद के समय में जो अगामी दिन के समय को बर्बाद कर दिया जाता है, अगामी दिन से प्रत्यय कर दिए जाते हैं। पंचांग में दिन सूर्योदय से शुरू होता है और पूर्व दिन सूर्योदय के साथ ही समाप्त होता है।

हालांकि वट सावित्री व्रत को अपवाद माना जा सकता है। पूर्णिमांत कैलेंडर में वट सावित्री व्रत ज्येष्ठ अमावस्या के दौरान मनाया जाता है, जो शनि जयंती के साथ मेल खाता है। अमांत कैलेंडर में वट सावित्री व्रत, जिसे वट पूर्णिमा व्रत भी कहा जाता है, ज्येष्ठ पूर्णिमा के दौरान मनाया जाता है।

इसलिए महाराष्ट्र, गुजरात और दक्षिणी भारतीय राज्यों में विवाहित महिलाएं उत्तर भारतीय महिलाओं की तुलना में 15 दिन बाद वट सावित्री व्रत रखती हैं। हालांकि दोनों कैलेंडरों में व्रत रखने के पीछे की कथा एक ही है।

पौराणिक कथा के अनुसार महान सावित्री ने मृत्यु के देवता भगवान यम को धोखा दिया और उन्हें अपने पति सत्यवान के जीवन को वापस करने के लिए मजबूर किया। इसलिए विवाहित महिलाएं अपने पति की सलामती और लंबी उम्र के लिए वट सावित्री व्रत रखती हैं। ■

2024 वट सावित्री व्रत

अमांत और पूर्णिमांत चंद्र कैलेंडर में अधिकांश त्यौहार एक ही दिन आते हैं। पूर्णिमांत कैलेंडर का पालन उत्तर भारतीय राज्यों, मुख्य रूप से उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, पंजाब और हरियाणा में किया जाता है। बाकी राज्यों में आमतौर पर अमांत चंद्र कैलेंडर का पालन किया जाता है।

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

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी श्रीचण्ड मार्तण्ड पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

जून 2024

जून 2024 में
तीज-त्यौहार व व्रतोत्सव

02 अपरा एकादशी स्मार्त
03 अपरा एकादशी वैष्णव
04 प्रदोष, मासिक शिवरात्रि
06 शनि जयंती, अमावस्या, वट सावित्री व्रत
10 मासिक चतुर्थी व्रत
14 मासिक अष्टमी
16 गंगा दशहरा
17 ईदुल - जुहा (चांद से)
18 निर्जला एकादशी व्रत
21 पूर्णिमा
22 पूर्णिमा स्नान दान
25 मासिक चतुर्थी व्रत

जयन्ती व पुण्य तिथि

01 बाल सुरक्षा दिवस
05 विश्व पर्यावरण दिवस
06 शनिश्चर जयंती
09 महाराणा प्रताप जयंती
14 धूमावती देवी जयंती
15 श्री महेश जयंती
16 श्री बटुकभैरव जयंती, परशां - डे
18 गायत्री जयंती
21 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
22 संत कबीरदास जयंती
22 गुरु हरगोविन्दसिंह जयंती

अमावस्या | पूर्णिमा

वीर संवत 2550 राष्ट्रीय शाके 1946
विक्रम संवत 2081 हिजरी संवत् 1445

मासिक राशिफल

मेष	स्वास्थ्य चिंता, कष्ट, शत्रु, परेशानी, रोग
वृष	काम में बाधा, धन में हानि, असफलता
मिथुन	उदर पीड़ा, प्रेम में धोखा, अविश्वास, दुःख
कर्क	पैतृक सम्पत्ति प्राप्ति, भौतिक सुख वृद्धि
सिंह	पीड़ा, स्वजन से विरोध, अनावश्यक खर्च
कन्या	शरीर स्वस्थ, मनोबल वृद्धि, धनयोग
तुला	साथियों से धोखा, संघर्ष, उलझन होना
वृश्चिक	[illegible]
धनु	[illegible]
मकर	कार्य में उन्नति, रोग से मुक्ति, अर्थ लाभ
कुम्भ	असंतोष, भय, क्लेश, शोक, दुःख, पीड़ा
मीन	नया मेहमान आना, संतान सुख, संतुष्टि

विवाह मुहूर्त

पंचक: 02 जून 25:40 तक समाप्त 25 जून प्रारम्भ 25:45 से 30 जून 07:30 तक पंचक समाप्त
विशाखा (चिरागे): 19 जून 11:00 से 21 जून 18:15 तक

मई					2024
र		5	12	19	26
सो		6	13	20	27
मं		7	14	21	28
बु	1	8	15	22	29
गु	2	9	16	23	30
शु	3	10	17	24	31
श	4	11	18	25	

जुलाई					2024
र		7	14	21	28
सो	1	8	15	22	29
मं	2	9	16	23	30
बु	3	10	17	24	31
गु	4	11	18	25	
शु	5	12	19	26	
श	6	13	20	27	

श्री अम्बा जी की आरती

जय अम्बे गौरी, मैया जय श्यामा गौरी।
तुमको निशदिन ध्यावत, हरि ब्रह्मा शिवरी।
मांग सिंदूर विराजत, टीको मृगमद को, उज्ज्वल से दोउ नैना, चन्द्र वदन नीको।
कनक समान कलेवर रक्ताम्बर राजै, रक्त-पुष्प गल माला, कंठन पर साजै।
केहरि वाहन राजत खड्ग खप्पर धारी,
सुर-नर-मुनि-जन सेवत, तिनके दुःखहारी।
कानन कुंडल शोभित नासाग्रे मोती, कोटिक चंद्र दिवाकर, राजत सम ज्योति।
शुम्भ निशुम्भ विदारे महिषासुर घाती, धूम्र विलोचन नैना, निशदिन मदमाती।
चण्ड-मुण्ड संहारे, शोणित बीज हरे,
मधु-कैटभ दोउ मारे, सुर भयहीन करे।
ब्रह्माणी, रुद्राणी, तुम कमला रानी, आगम निगम बखानी, तुम शिव पटरानी।
चौंसठ योगिनी मंगल गावत, नृत्य करत भैरों, बाजत ताल मृदंगा और बाजत डमरू।
तुम ही जग की माता, तुम ही हो भरता,
भक्तन की दुःख हरता सुख संपति करता।
भुजा चार अति शोभित वर-मुद्रा धारी, मनवांछित फल पावत, सेवत नर-नारी।
कंचन थाल विराजत, अगर कपूर बाती, श्रीमालकेतु में राजत, कोटि रतन ज्योति।
मां अंबे जी की आरती जो कोई जन गावे,
कहत शिवानंद स्वामी सुख-संपति पावे।

रवि SUNDAY	30 (पंचक स.)	02 (एकादशी/पंचक सं.)	09	16	23
सोम MONDAY		03 (अपरा एकादशी व्रत)	10	17	24
मंगल TUESDAY		04 (प्रदोष)	11	18	25 (पंचक प्रा.)
बुध WEDNESDAY		05 (वि. पर्यावरण दिवस)	12	19 (प्रदोष)	26
गुरु THURSDAY		06 (अमावस्या)	13	20	27
शुक्र FRIDAY		07	14	21 (योग दिवस)	28
शनि SATURDAY	01 (बाल सुरक्षा दिवस)	08	15	22 (पूर्णिमा)	29

THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE
गृहलक्ष्मी
महिलाओं की अपनी पत्रिका

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

कन्या राशि का मंत्र

ॐ नमो श्रीं पीताम्बराय नमः।

कन्या राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- धन की हानि से बचने के लिए गले में दोमुखी रुद्राक्ष पहनें।
- सुख-शांति के लिए हर शनिवार पीपल के पेड़ को जल चढ़ाएं।
- परेशानी से बचने के लिए घर में कुत्ता न पालें।
- उच्च शिक्षा के लिए 12 मुखी रुद्राक्ष पहनें।
- काम आसानी से होते रहें, इसके लिए घर में गंगा जल रखें।
- प्रतिष्ठा के लिए हरे रंग के कपड़े ज्यादा-से-ज्यादा पहनें।

सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	05:16	06:44	11	05:13	06:47	21	05:13	06:47
2	05:15	06:45	12	05:13	06:47	22	05:13	06:47
3	05:15	06:45	13	05:13	06:47	23	05:13	06:47
4	05:15	06:45	14	05:13	06:47	24	05:13	06:47
5	05:15	06:45	15	05:13	06:47	25	05:13	06:47
6	[illegible]	[illegible]	16	[illegible]	[illegible]	26	[illegible]	[illegible]
7	[illegible]	[illegible]	17	[illegible]	[illegible]	27	[illegible]	[illegible]
8	05:14	06:46	18	05:13	06:47	28	05:13	06:47
9	05:14	06:46	19	05:13	06:47	29	05:13	06:47
10	05:14	06:46	20	05:13	06:47	30	05:13	06:47

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
दूध																														
सब्जी																														

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

ला शील्ड का मिनरल सनस्क्रीन रेंज

एसपीएफ-50 और पीए+++ के साथ ला शील्ड फिसिको सनस्क्रीन को विशेष रूप से संवेदनशील त्वचा के लिए तैयार किया गया है। यह 100 प्रतिशत मिनरल सनस्क्रीन त्वचा को बिना जलन के सुरक्षा प्रदान करता है। इसके 50 ग्राम की कीमत 699 रुपये है।

देवू हेयोंग 4-इन-1 8 लीटर वॉटर टैंक 9 स्टेज प्यूरिफिकेशन

पीएच 7.8 के साथ उच्च गुणवत्ता वाला क्षारीय पानी प्रदान करने वाला यह वॉटर टैंक प्रीमियम और लग्जरी लुक में आधुनिक रसोई के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। इसमें गर्म, ठंडा और सामान्य पानी निकालने की मशीन के लिए सिंगल टैप है। इसमें टीडीएस और पानी का तापमान भी दिखता है। इसकी कीमत 49,990 रुपये है।

ट्राया शाइन लीव इन-सीरम

ट्राया का शाइन लीव इन-सीरम एक हल्का हेयर सीरम है, जो बालों में प्रवेश करके और बालों के स्ट्रैंड पर सुरक्षात्मक परत जोड़ने का काम करता है। सीरम क्यूटिकल के नाजुक और क्षतिग्रस्त क्षेत्रों को भरकर और बालों के रेशों को और अधिक नुकसान से बचाने का काम करता है। इसकी कीमत 800 रुपये है।

ज़ाइडस वेलनेस का रेडी-टू-ड्रिंक पेय ग्लूकॉन-डी एक्टिवर्स

तीन महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट्स- सोडियम, पोटैशियम और क्लोराइड के साथ विटामिन सी, बी 3, बी 5 और बी 6 से भरपूर ग्लूकॉन-डी एक्टिवर्स को एक इलेक्ट्रो स्मार्ट फॉर्मूला के साथ तैयार किया गया है, शरीर को ताजा रखने में मदद करता है। ग्लूकोन-डी का इलेक्ट्रोलाइट एनर्जी आरटीडी पेय तीन स्वादों, आम, सेब और संतरे में उपलब्ध है, जिसके 200 मिलीलीटर टेट्रा पैक की कीमत 45 रुपये है।

कलरबार के खूबसूरत आईशैडो पैलेट्स

कलरबार ने पेटिट आईशैडो पैलेट्स लॉन्च किया है, जिसके हर वैरिएंट की कीमत 799 रुपये है। यह 12 खूबसूरत रंगों के स्पेक्ट्रम के साथ आता है। डिवाइन नेक्टर 12 न्यूड रंगों का स्पेक्ट्रम है, जिसमें हल्के शीक टोन से डीप ककैओ टोन भी हैं। शेड सुपर क्रीमी मैट या लाइट मेटैलिक शिमर हैं।

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

अर्थ रिदम सनस्टिक और सनसीरम

100 प्रतिशत क्रूरता-मुक्त व्यक्तिगत देखभाल ब्रांड अर्थ रिदम ने हाल ही में दो तरह के सनस्क्रीन लॉन्च किए हैं। इसकी कीमत 799 रुपये है। मिनरल सनस्टिक एसपीएफ-50 हर तरह की त्वचा के लिए बनाया गया है, जो सूरजमुखी तेल, जिंक ऑक्साइड और विटामिन ई से भरपूर है। इसकी कीमत 699 रुपये है। सनसीरम इनविजिबल एसपीएफ-50 हल्का और इनविजिबल है, जिसे रोजाना लगाया जा सकता है।

अयुथवेदा का गोल्डन ग्लो रेजिमेन

अयुथवेदा लेकर आ रहा है गोल्डन ग्लो रेजिमेन, जो एक स्पार्कलिंग गोल्ड फेस वॉश, डे क्रीम और नाइट क्रीम का सही कॉम्बिनेशन है। अयुथवेदा के गोल्डन ग्लो रेजिमेन में 24K नैनो एलिमेंटल गोल्ड पार्टिकल्स या 'स्वर्ण भस्म' और कश्मीरी केसर, को डाला गया है। 100 मिली पैक में स्पार्कलिंग गोल्ड फेस वॉश की कीमत 419, 50 ग्राम पैक स्पार्कलिंग गोल्ड डे क्रीम की कीमत 1575 रुपये और 30 ग्राम नाइट क्रीम 839 रुपये है।

काया स्किन एंड हेयर क्लिनिक न्यूट्रास्युटिकल कोलेजन पेप्टाइड्स

काया स्किन एंड हेयर क्लिनिक ने न्यूट्रास्युटिकल कोलेजन पेप्टाइड्स लॉन्च किया है। काया के न्यूट्रास्युटिकल कोलेजन पेप्टाइड्स के केंद्र में WELLNEX™ हाइड्रोलाइज्ड समुद्री कोलेजन है। इसे शताब्दी पुरानी जापानी कंपनी से प्राप्त किया गया है जो टिकाऊ, जैवउपलब्ध कोलेजन में अपनी विरासत के लिए प्रसिद्ध है।