

महिलाओं की अपनी पत्रिका

जुलाई 2024 ₹ 60



गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com



महिलाओं की प्रेरणा
नैसी त्यागी
साड़ी एक डिजाइन
अनेक
कुमाऊं के 5
पारंपरिक व्यंजन

रिक्नटोन के
अनुसार चुनें ब्लाश
देसी नुस्खों से
घर रखें साफ
करिए जगन्नाथपुरी
स्थयात्रा



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

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

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी: शहनाज 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 फ्रेंड्स ग्रुप, यूट्यूब चैनल 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 बायोडेटा editor@grehlakshmi.com पर भेजें

विज्ञापन कार्यालय

● दिल्ली ● मुंबई ● कोलकाता ● बंगलूरु ● नागपुर ● चेन्नई ● हैदराबाद ● अहमदाबाद
 ● पंजाब ● पुणे ● देहरादून ● रांची ● फटना ● भोपाल ● जयपुर ● कानपुर ● गौहाटी ● भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीर 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 मैगज़ीन प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और धर्मसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मधुरा 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 मैगज़ीन प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चेक 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

महिलाओं के भीतर एक खास किस्म का गुण होता है, वह हर काम बड़ी कुशलता से करती हैं, फिर वह चाहे ससुराल में तालमेल बैठाना हो या फिर थोड़ी-सी कमाई में घर चलाना। बावजूद इसके वह अपने बच्चों और पति को यह नहीं समझा पाती हैं कि घर को साफ कैसे रखना है क्योंकि यह स्किल महिलाओं में अधिक होती हैं। आपकी इन परेशानियों को देखते हुए पत्रिका इस बार 'होम क्लीनिंग एंड गार्डनिंग' विशेषांक लेकर आई है, जहां साफ-सफाई के टिप्स अलावा गार्डनिंग के जरिये घर को खूबसूरत बनाने के टिप्स भी दिए गए हैं। साफ-सफाई से थोड़ी फुर्सत मिले तो पत्रिका के कॉलम 'हम किसी से कम नहीं' जरूर पढ़ें। इस बार आप रूबरू होंगे देश की युवा महिला सांसदों से। बीते कुछ सालों में विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र के अलावा राजनीति में भी महिलाओं की भागीदारी बढ़ी है। थिंक टैंक पीआरएस के अनुसार, 2024 के लोकसभा चुनाव में कुल 74 महिलाओं ने जीत हासिल की है। जिनमें से 16 प्रतिशत महिला सांसद 40 वर्ष से कम उम्र की हैं। 41 प्रतिशत महिला सांसद पूर्व में भी लोकसभा की सदस्य रह चुकी हैं। फैशन की दुनिया में इन दिनों ट्रेंड कर रही नैसी त्यागी भी सोशल मीडिया की ही देन हैं। नैसी त्यागी फैशन की दुनिया में वो नाम है जिससे आज हर कोई रूबरू हो चुका है। जहां कांस में हर कोई देश-विदेश के नामी फैशन डिजाइनर और ब्रैंड्स के ड्रेस पहनकर आया था वहां नैसी त्यागी सेल्फ मेड ड्रेस पहनकर आई थीं जिसका खर्चा महज 2 हजार रुपये था। यदि आप नैसी के बारे में विस्तार से जानना चाहती हैं तो लेख जरूर पढ़ें। इन सब बातों से इतर सरोकार में मेडिकल प्रवेश परीक्षा नीट पर दी गई एक छोटी सी रिपोर्ट पर एक नजर जरूर डालिएगा। नीट की परीक्षा जहां हर साल लाखों में परीक्षार्थी आवेदन भरते हैं, जिनमें से कुछेक रैंक वन की श्रेणी में आ पाते हैं लेकिन इस साल नीट के परिणाम आश्चर्यचकित कर देने वाले हैं।

आपकी....
वंदना वर्मा



बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से

श्रीलक्ष्मी
केएस

कवर डिजाइन- खीम सिंह बिष्ट

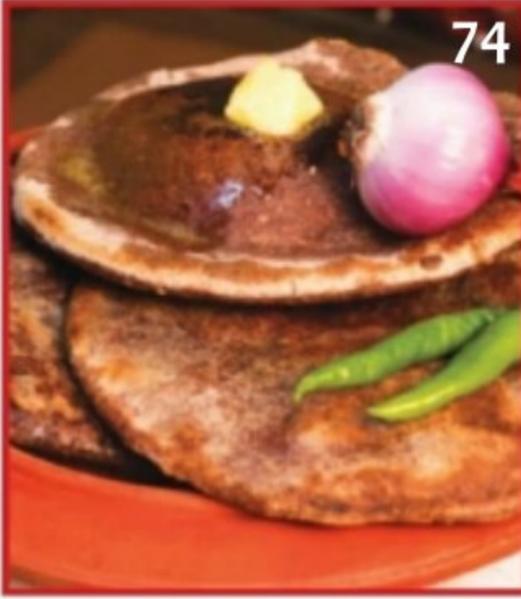
26



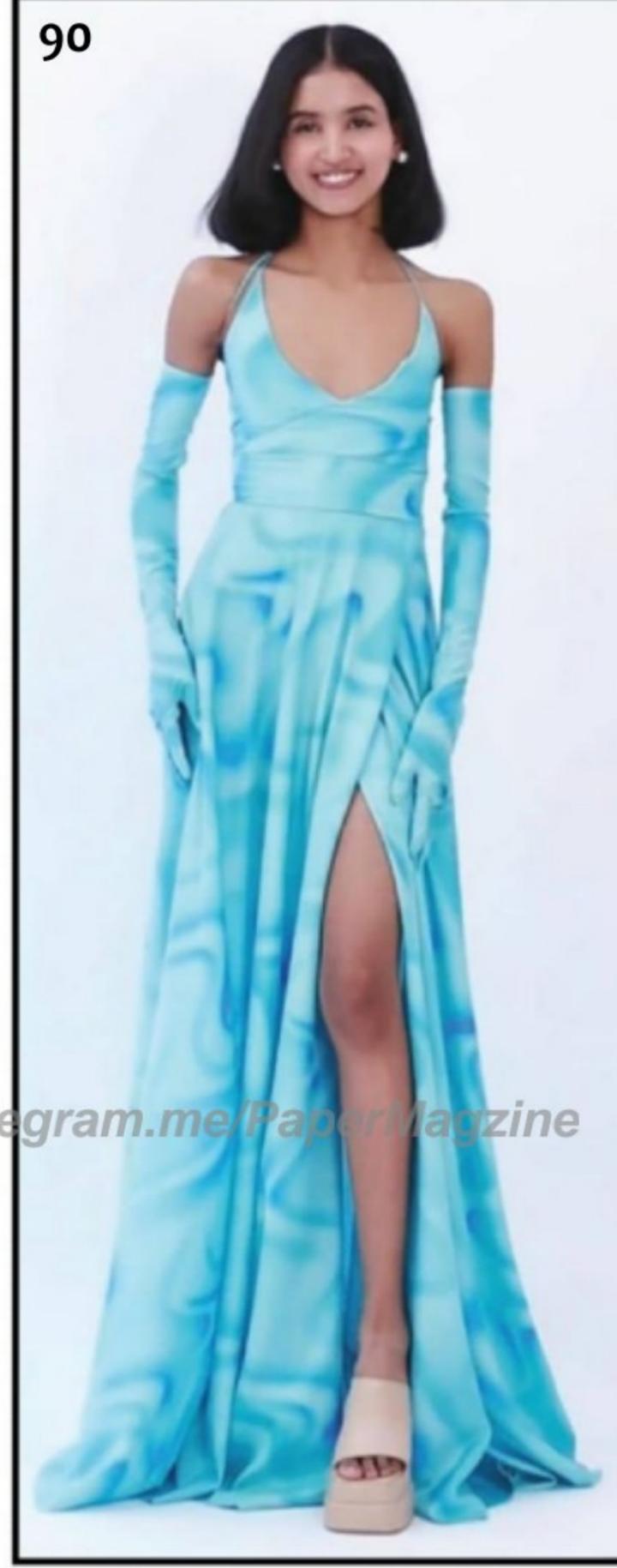
35



74



90



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

विषय सूची

कथा साहित्य

कुकरी एंड न्यू एप्लाइंसेस स्पेशल

स्थायी स्तंभ

- 08 चिट्ठी आई है
- 98 हाल-ए-बाज़ार
- 94 भक्त और भगवान का मिलन है जगन्नाथ पुरी की रथ यात्रा

- 14 जरूरत
- 18 हरे कांच की चूड़ियां



- 44 सोफे और तकिये की सफाई का सीधा संबंध आपके स्वास्थ्य से है
- 46 इन अचूक उपायों से बरसात के मौसम में कीड़े-मकोड़ों का करें खात्मा
- 48 देसी नुस्खों से घर में आती है शुद्धता और आरोग्य
- 50 रोजाना की इन छोटी आदतों से घर रहेगा हमेशा साफ
- 52 बारिश में पूरा करें हरे-भरे पौधे लगाने का शौक
- 54 मॉड्यूलर बाथरूम और टॉयलेट को करें चुटकियों में साफ
- 56 आर्गेनिक गार्डनिंग क्या है, जानिए इसके फायदे
- 62 फूड स्टोर करते समय फॉलो करें ये टिप्स



1 डिजिटल डिटॉक्स- आपकी खुशियों का दरवाजा

बहुत ही उपयोगी और सारगर्भित लेखों से संग्रहित गृहलक्ष्मी का जून, 2024 का 'कुकरी एंड न्यू एप्लाइड' स्पेशल अंक बहुत ही बेहतरीन लगा। सरोकार की प्रस्तुति 'डिटॉक्स डाइटिंग नहीं, करें डिजिटल डाइटिंग' ने मुझे सबसे अधिक आकृष्ट किया। सच में डिजिटलाइजेशन के दौर में पिछले कुछ सालों से हम सभी की जिंदगी में मोबाइल की उपयोगिता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और सोशल मीडिया की गिरफ्त में हम कैसे और कितने आते चले गए, हमें खुद को अंदाज नहीं। पहले नेटवर्क बड़ी समस्या हुआ करता था। यकीन मानिये, कुछ समय के लिए मोबाइल बंद करना खुशियों के दरवाजे खोलता है। मोबाइल से दूर रहने के बाद ही पता चलेगा कि आज भी सब कुछ जन्वात और मेल-मिलाप से ही चलता है, अंगूठे के इशारे से नहीं।

- डॉ. श्रीमती पंकज गुप्ता
पांडुरंग बुधकर मार्ग, वरली (मुंबई)

2 महिला शक्ति मुखर होगी

लोकसभा चुनाव 24 के नतीजे आ चुके हैं केवल 74 महिला उम्मीदवार जो की कुल सदस्यों का 13.6 प्रतिशत चुनी गई हैं। सन 2019 में इनकी संख्या 78 थी। आज हर तरफ महिला सशक्तिकरण का नारा सुनाई पड़ता है। हर तरफ उनके अधिकारों की वकालत होती है। स्थानीय स्तर के चुनाव में तो 33 से 50 प्रतिशत महिलाएं निर्वाचित होती हैं पर देश का जो एक महत्वपूर्ण सदन लोकसभा है वहां केवल 14 प्रतिशत महिलाएं ही पहुंचने में सफल हो पाती हैं। आज जो महिलाएं चुनकर संसद में पहुंची हैं ज्यादातर उच्च शिक्षित, प्रगतिशील, विकासवादी सोच वाली तथा समाज में कुछ नया करने की धुन रखने वाली हैं। एक बार महिला शक्ति जब मुखर होगी तो अगली बार सभी पार्टियां ज्यादा महिलाओं को टिकट देने को विवश

होगी तथा महिलाओं की आवाज और बुलंद होगी।

- मनीषा पांडे
नारायणगढ़, अंबाला (हरियाणा)

3 दिल के तार बज उठते हैं

गृहलक्ष्मी का नया अंक आते ही मन व दिल खुशियों से सराबोर हो जाते हैं। जून 2024 का गृहलक्ष्मी अंक बेहद पसंद आया। आज की डिजिटल दुनिया में बुरी तरह से मन मस्तिष्क और सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। ऐसे में 'डिजिटल डाइटिंग' लेख अत्यंत सराहनीय व लोकप्रिय साबित होता प्रतीत हुआ। शिप्रा खन्ना के डिशज बना कर किट्टी में खूब वाहवाही बटोरी। गृहलक्ष्मी की कहानियों को पढ़कर ऐसा लगता है मानो खुद के जीवन के इर्द-गिर्द का तानाबाना बुन रहा हो। 'गर्मियों में दूध नहीं पीएं छाछ' लेख ने सेहत को दुरूस्त कर दिया। गर्मियों में रोमांच का मजा लेख पढ़कर हमने भी एक ट्रिप प्लान कर ली। कला और कलाकारी में निपुण नायिकाओं में प्रसिद्ध भारतीय यूट्यूबर श्रद्धा जैन का लेख काफी प्रिय लगा, क्योंकि मैं खुद एक यूट्यूबर हूँ। ऐसे में गृहलक्ष्मी जैसी लोकप्रिय पत्रिका में फोटो प्रकाशित होना रोमांच से भर देता है। ज्ञानवर्धक, लोकप्रिय पत्रिका, देश व दुनिया के साथ गृहलक्ष्मियों को कंधा से कंधा मिलाकर चलने की प्रेरणा देने वाली गृहलक्ष्मी की संपादकीय टीम को दिल से धन्यवाद।

- पल्लवी अग्रवाल
ग्रेटर नोएडा वैस्ट, (उ.प्र.)

4 दिल छू लेती हैं कहानियां

आज से तीन साल पहले से ही मैंने गृहलक्ष्मी मैगजीन को पढ़ना शुरू किया है। वजह है इसमें आने वाली खूबसूरत कहानियां, जो न सिर्फ कहानी होती हैं बल्कि वास्तविक जीवन से भी कहीं न कहीं जुड़ी होती हैं। जून अंक की मैंने तीनों कहानियां पढ़ी जो बेहद खूबसूरत थी। लेकिन 'अभी नहीं मां' कहानी एक सामान्य परिवार के बड़े बेटे की जिम्मेदारियां बताती है। आज भी सामान्य परिवारों में बड़े बेटे से इसी तरह की उम्मीद की जाती है कि जब ये पढ़ लिखकर नौकरी करेगा तो परिवार के आर्थिक हालत बेहतर होंगे। सिर्फ उम्मीद ही नहीं उन्हें बचपन से इसका एहसास भी कराया जाता है। ऐसे में अक्सर घर का बड़ा बेटा जिम्मेदारियां के नीचे अपने अरमानों को दबाकर सिर्फ जिम्मेदारियां के साथ जिंदगी जीने लगता है और वो परिवार का एक आदर्श बेटा बन जाता है। कितनी अजीब बात है न हमारे



भारतीय समाज की, जहां अरमानों की बलि देने वाले को आदर्श और अरमानों के साथ जीने वाले को गैरजिम्मेदार बता दिया जाता है। कहानियों के अलावा इस अंक में अन्य कई विषयों पर भी आर्टिकल पढ़े। साथ ही रेसिपीज बहुत मजेदार थी, जिसमें से मैंने कुछ बनाई भी और परिवार के लोगों को खिलाई।

- सरोज
मंडावली, पूर्वी दिल्ली

5 प्रेरणादायक गृहलक्ष्मी

गृहलक्ष्मी का जून 2024 'कुकरी एंड न्यू एप्लाइड' स्पेशल अंक रोचक, प्रेरक एवं सामयिक है। दो कहानियां 'अभिमान' एवं 'अभी नहीं मां' बेहद मार्मिक, समझदारी से भरी एवं नैतिक मूल्यों के महत्त्व को संजीदगी से लिखना और उन्हें स्वावलंबी बनाना हर मां-बाप का कर्तव्य है, लेकिन बेटे की शादी में कन्या पक्ष से सामानो एवं रूप्यों को माने की लालसा मेरी दृष्टि में अनुचित है। दूसरों के धन से अपनी शौक एवं इच्छाएं पूरी नहीं की जा सकती। लड़की पढ़ी-लिखी, सुसंस्कारिक हो, अच्छे परिवार की हो लेकिन दहेज की लालसा अनुचित है। इसीलिए अपनी बेटा की शादी भी धन-दौलत के बल पर नहीं बल्कि सुयोग्य संस्कारवान परिवार में करने एवं लड़के में नैतिक मूल्य उसी तरह दिखे जैसे अभिमान कहानी का नायक नायिका को उसे अभिमान का उपहार देकर अपने मानवीय पक्ष को सामने लाया। एक दूसरे का आदर, सम्मान, प्रेम, मर्यादा ये चीजें दाम्पत्य की बुनियाद होती हैं।

- माया रानी श्रीवास्तव
वासलीगंज, मीरजापुर (उ.प्र.)

पुरस्कृत पत्र

डॉ. श्रीमती पंकजा गुप्ता (मुंबई)



अपने विचार पत्र के माध्यम से भेजें,
पाएं 1000 रुपये तक का इनाम
9999044500

गर्मियों में काली झाइयां हटाने का कारगर उपाय

तेज धूप और चिलचिलाती गर्मी से त्वचा झुलस जाती है जिससे काली झाइयां की समस्या बढ़ जाती है। आइए जानें इसे ठीक करने के तरीके।

हर महिला साफ, दाग-धब्बे मुक्त स्किन को पाने की चाहत रखती है। लेकिन कई बार कुछ कारणों के चलते हम में से कई लोगों को रैशेज, एक्ने और दाग-धब्बे होते हैं। ऐसा माना जाता है कि इन समस्याओं से किसी तरह की परेशानी नहीं होती है, लेकिन समय के साथ और बहुत देर तक धूप में रहने से मेलेनिन का अधिक उत्पादन होता है। इसे 'हाइपरपिगमेंटेशन' कहा जाता है। इस स्थिति में, आपकी स्किन अन्य क्षेत्रों की तुलना में अधिक डार्क हो जाती है। यह सूर्य के संपर्क, हार्मोनल परिवर्तन और अन्य कारकों के कारण होता है। अगर आपको लगता है कि केमिकल-बेस्ड प्रोडक्ट ही इसका एकमात्र उपाय है, तो आप गलत हैं। कई घरेलू नुस्खे हाइपरपिगमेंटेशन की समस्या को नियंत्रित कर सकते हैं।

गर्मियों में हाइपरपिगमेंटेशन से कैसे बचें

1. अपने चेहरे, गर्दन, बांहों और हाथों सहित सभी स्किन के सभी खुले एरिया पर हर दिन, यहां तक कि बादल वाले दिनों में भी, एसपीएफ-30 या उससे अधिक वाला ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाएं। आप हर दो घंटे में सनस्क्रीन लगाएं या स्विमिंग या पसीना आने पर ज्यादा बार लगाएं।
2. अपनी स्किन हेल्थ का ख्याल रखने के लिए फलों, सब्जियों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर संतुलित आहार लें।
3. अपनी त्वचा को सेहतमंद बनाए रखने के

लिए सीटीएम रूटीन मसलन जेंटल क्लीनिंग, एक्सफोलिएशन और मॉइश्चराइजेशन स्किन केयर रूटीन का पालन करें।

4. अपनी त्वचा को हाइड्रेट रखने और इसकी नेचुरल मॉइश्चर बैरियर को बनाए रखने के लिए पूरे दिन खूब पानी पिएं।
5. सूती कपड़े पहनें। अपनी त्वचा और आंखों को सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से बचाने के लिए हल्के, लंबी आस्तीन वाले कपड़े, टोपी और सनग्लासेस पहनें।
6. त्वचा को सूदिंग और कूलिंग रखने के लिए हमेशा अपनी स्किनकेयर रूटीन में एलोवेरा, खीरा और गुलाब जल जैसे प्राकृतिक चीजों का उपयोग करें, खासकर धूप में निकलने के बाद।

हाइपरपिगमेंटेशन के लिए कुछ उपाय

1. तिल का तेल लगाने से हाइपरपिगमेंटेशन में मदद मिलती है। तिल का तेल एक नेचुरल एमोलिएंट है, जिसका अर्थ है कि यह नमी को लॉक करने और त्वचा के मॉइश्चर को बनाए रखने में मदद करता है। हेल्दी स्किन के लिए उचित हाइड्रेशन आवश्यक है और यह स्किन की रंगत को और भी बेहतर बनाने में योगदान दे सकता है। हालांकि, तिल के तेल का इस्तेमाल करने से पहले हमेशा पैच टेस्ट करें, खासकर अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है या आपको एलर्जी है। इसके लिए अपनी स्किन को अच्छी तरह से साफ करें ताकि कोई भी गंदगी, तेल या मेकअप निकल जाए। तिल के तेल की कुछ



शहनाज हुसैन

(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

धूप से बचाव

हाइपरपिगमेंटेशन से बचने के लिए धूप में निकलते समय चेहरे को हमेशा ढक कर रखें।

बूंदें लें और हाइपरपिगमेंटेड एरिया पर धीरे से मसाज करें। तेल को कम से कम 15-20 मिनट तक त्वचा में एब्जॉर्ब होने दें। इसके बाद गर्म गीले तौलिये से त्वचा को थपथपाएं और फिर धो लें।

2. हाइपरपिगमेंटेशन के लिए विटामिन सी एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो त्वचा को चमकदार करने और हाइपरपिगमेंटेशन को कम करने में मदद कर सकता है। उच्च गुणवत्ता वाले विटामिन सी सीरम या पाउडर के साथ क्रीम को मिलाने से इसके स्किन ब्राइटनिंग प्रभाव को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप एक बड़ा चम्मच ताजा मलाई लें और उसमें 1/4 चम्मच लेमन जेस्ट मिक्स करें। दोनों को अच्छी तरह मिलाएं और पूरे चेहरे पर लगाएं। इसे 15 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें।

3. हाइपरपिगमेंटेशन के लिए बादाम और दही बादाम में नेचुरल स्किन ब्राइटनिंग गुण होते हैं, जो डार्क स्पॉट्स और हाइपरपिगमेंटेशन को कम करने में मदद कर सकते हैं। बादाम बेस्ड प्रोडक्ट, जैसे बादाम का तेल या बादाम का दूध का नियमित उपयोग करने से समय के साथ त्वचा को चमकदार बनाने में मदद मिल सकती है। बादाम का तेल स्किन के लिए एक बेहतरीन मॉइश्चराइजर है, खासकर इसके एमोलिएंट गुणों के कारण। यह स्किन को हाइड्रेट रखते हुए नमी को लॉक रखने में मदद करता है।

इसके लिए आप मुट्ठी भर बादाम को रात भर पानी में भिगोएं, फिर उन्हें दही और शहद के साथ मिलाकर बादाम का फेस पैक बनाएं। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और गुनगुने पानी से धोने से पहले इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें। ■



उम्र के हिसाब से दें खुद को पोषण

एक स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है कि आप अच्छी डाइट लें, लेकिन एक अच्छी डाइट है क्या? चलिए जानते हैं-

अगर आप अपनी फिटनेस लेवल को अनदेखा कर रहे हैं, तो अब समय आ गया है कि आप जागें और ध्यान से देखें कि आप क्या खा रहे हैं। जबकि बुनियादी पोषण संबंधी जरूरतें सभी के लिए समान हैं। सभी आयु वर्ग और चाहे आप पुरुष हों या महिला लेकिन कुछ ऐसी खास जरूरतें हैं जिन्हें जीवन के अलग-अलग चरणों में पूरा करने की जरूरत होती है। जैसे-जैसे उम्र के साथ शरीर बदलता है तो हम जो खाना खाते हैं उसमें भी बदलाव की जरूरत होती है।

20-30 की उम्र की बिजी लाइफ

- इस समय काम ज्यादा होता है, जिंदगी काफी बिजी होती है इसलिए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए ज्यादा समय और बैडविड्थ नहीं होती। कभी भी ऐसी गलती न करें। सही खाने के लिए समय निकालें।
- पर्याप्त कैलोरी लें। कभी भी भोजन न छोड़ें या पोषण से रहित भोजन न खाएं। इन दो दशकों के दौरान आप आमतौर पर बहुत ज्यादा सक्रिय रहते हैं, इसलिए अपने एनर्जी लेवल को बनाए रखने के लिए एक सुपर हेल्दी डाइट लेना सुनिश्चित करें।
- नाश्ते के लिए जरूर समय निकालें क्योंकि आपको थकान से बचने के लिए सही समय पर ऊर्जा की जरूरत होती है। वास्तव में हेल्दी नाश्ता एक ऐसा नियम है जिस पर कोई समझौता नहीं किया जा सकता। हर दिन अच्छे वसा, लीन प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स और कुछ फाइबर का कॉम्बिनेशन लें। इसके बिना कभी भी बाहर न निकलें।

- हमेशा बैलेंस्ड और रेनबो डाइट लेना काफी अच्छा माना जाता है। यह आहार में विभिन्न विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करेगा, जिससे शरीर की ताकत और प्रतिरक्षा बनी रहेगी।
- आप अपने टीनेज में जो भी खाते थे, उसमें अब वसा का सेवन कम करने का समय आ गया है। महीने में 500 ग्राम से ज्यादा विजिबल फैट न लें, जो मोटे तौर पर हर दिन लगभग 3-4 चम्मच होता है। अपने आहार में ध्यानपूर्वक गुड फैट्स को शामिल करें। खासतौर से, आप ओमेगा-3 से भरपूर स्रोतों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।
- इस चरण के दौरान पानी का सेवन बहुत कम हो जाता है, क्योंकि अक्सर व्यक्ति पर्याप्त पानी पीना भूल जाता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ जैसे- पानी, सब्जियों का रस, नारियल पानी और चाय (तुलसी, अदरक, ग्रीन टी) पिएं। प्रतिदिन कम से कम 2-3 लीटर पीने का लक्ष्य रखें।
- शराब का सेवन दिशानिर्देशित मात्रा तक ही सीमित रखें। प्रति सप्ताह 14 यूनिट से ज्यादा नहीं। जिम्मेदारी से शराब पीना आपके आने वाले दशकों के लिए स्वस्थ बीमा होगा।
- हम सभी अपने पेट और सेहत के आपसी संबंध के बारे में पर्याप्त जानते हैं। यह कितना स्वस्थ है, यह हमारे लिए कई महत्वपूर्ण चीजों को निर्धारित करता है- हमारे इम्यून, दीर्घायु, एनर्जी लेवल, वजन, यहां तक कि हमारी स्किन के ग्लो को भी। इसलिए पेट के लिए स्वस्थ आहार खाना शुरू करें। नियमित रूप से



कविता देवगन

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

ओमेगा-3 खाएं

सप्ताह में तीन बार ओमेगा-3 युक्त खाद्य पदार्थ खाने का लक्ष्य रखें क्योंकि ये हड्डियों और दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।

आहार में फरमेंटेड फूड आइटम्स शामिल करें और जंक, प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। सुनिश्चित करें कि आप अपने आहार में प्रोबायोटिक शामिल करें ताकि पेट का स्वास्थ्य अच्छा रहे।

● पेट के अनुकूल आहार (पेट और मस्तिष्क के बीच संबंध के कारण) खाने से आपका मूड भी अच्छा रहेगा। अब यह हर कोई जानता है कि खराब पाचन तंत्र वास्तव में चिंता, अवसाद और ब्रेन फॉग का कारण हो सकता है। और यह भी तेजी से स्पष्ट हो रहा है कि अवसाद न केवल खुशी के हार्मोन सेरोटोनिन की कमी का परिणाम हो सकता है, बल्कि पेट और शरीर में क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन का एक उपोत्पाद भी हो सकता है।

● कैल्शियम पुरुषों के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि महिलाओं के लिए। हड्डियों का घनत्व हमारे 20 के दशक के अंत तक बढ़ता रहता है। इसलिए जीवन में आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करने के लिए पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन के और डी लेना सुनिश्चित करें। इन्हें डेयरी उत्पादों, हरी पत्तेदार सब्जियों, अंडे की जर्दी और सैल्मन को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

● आज दिल के दौरें कम उम्र में ही हो रहे हैं। हमारी बिजी लाइफस्टाइल के कारण, तीस की उम्र अब नए जोखिम वाले दशक बन गए हैं। अगर लोग खुद का और अपने दिल का खयाल रखें तो दिल के दौरें को रोका जा सकता है। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों वाला संतुलित आहार- विटामिन बी6, फोलिक एसिड और विटामिन सी के बेहतरीन स्रोत- इसके स्तरों को नियंत्रित रखने के लिए महत्वपूर्ण है। आहार में हार्ट फ्रेंडली फूड्स को भी शामिल करें। ■



घर में लगाएं ऑक्सीजन प्रदान करने वाले पौधे

पेड़-पौधे वायु प्रदूषण को कम करते हैं और आसपास के वातावरण को ठंडा व शुद्ध रखते हैं। वे सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखते हैं।

आजकल पौधों से घरों की सजावट का ट्रेंड बढ़ता जा रहा है क्योंकि पौधे सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हैं, साथ में सेहत के लिए भी लाभकारी होते हैं। यह सर्वविदित है कि हम पौधों से ऑक्सीजन लेते हैं और उनको कार्बन डाइऑक्साइड प्रदान करते हैं इसलिए पौधे हमारे जीवन के लिए वरदान होते हैं। क्यों ना हम ऐसे पौधे का चयन करें जो प्रदूषण को दूर रखें। घर के अंदर लगाए जाने वाले कुछ पौधे ऐसे हैं जिन्हें अधिक देखभाल और पानी की जरूरत नहीं होती है, परंतु वे विषैली गैसों को दूर कर हवा की शुद्धता बनाए रखते हैं और ये घर की सुंदरता को भी बढ़ाते हैं। जैसे-

मनी प्लांट

यह हवा की शुद्धता को बरकरार रखता है। ऐसा माना जाता है कि मनी प्लांट घर में खुशहाली और बरकत बनाए रखता है। इसे एक अच्छे से सेरेमिक पॉट में लगाकर रसोई, लिविंग एरिया के साइड टेबल पर या सीढ़ियों की साइड पर भी रखा जा सकता है। यह मिट्टी के पॉट या पानी के पॉट में भी हरा-भरा रहता है।

एरिका प्लांट

यह पौधा आसपास के वातावरण को सकारात्मक रखता है और विषैली गैसों को खत्म करता है। इसको अधिक धूप या पानी की आवश्यकता नहीं होती। इसे केवल 2 महीनों में एक बार धूप में रखा जा सकता है।

पोथोस

यह पौधा खूबसूरत बेल की तरह का होता है। इसकी बेल बढ़ती ही रहती है, ये किसी भी जगह को बहुत जल्दी भर सकते हैं। इन्हें कम रोशनी वाली जगह में भी लगाया जा सकता है। यह बेल हवा की शुद्धता को बनाए रखती है।

स्नेक प्लांट

कई रिसर्च में इसे हवा के लिए बेहतरीन प्यूरिफायर पाया गया है। इसके पत्तों का मुलायम हिस्सा इसे हर प्रकार से बेहतर बनाता है। इसे कम रोशनी में भी आसानी से रखा जा सकता है। इसे बहुत अधिक रख-रखाव की जरूरत नहीं होती है। यह कमरे में ऑक्सीजन बनाए रखता है।

स्पाइडर प्लांट

इस पौधे की कई वैरायटी होती है और यह रंग में हल्का या गहरा होता है। आप एक जैसे 3-4 पौधे एक साथ पंक्ति में लगा सकते हैं। ये जल्दी फैलता है और हैंगिंग बास्केट में काफी अच्छा लगता है। इसका खास फायदा यह है कि इसके छोटे पौधे निकल आते हैं, जिन्हें रिपॉट किया जा सकता है।

कुछ पौधों का चयन आप घरवालों के स्वास्थ्य को देखते हुए भी कर सकते हैं। कुछ पौधों में औषधीय गुण भरपूर पाए जाते हैं, जिन्हें घर पर भी आसानी से लगाया जा सकता है। साथ ही घरेलू नुस्खे में भी इनका इस्तेमाल किया जा सकता है।



शिकहा बंसल

डाइटिशियन

नीम का पौधा लगाएं

नीम का पेड़ लगातार 22 घंटे ऑक्सीजन उत्सर्जन करने में सक्षम है। यह आसपास के स्थानों को मच्छरों से दूर रखता है।

1. तुलसी

तुलसी का हिन्दू धर्म में महत्व अधिक है। तुलसी हर घर के आंगन की शोभा होती है। यह शुद्ध वायु प्रदान करती है। यह दिन और रात में ऑक्सीजन का उत्सर्जन करती है। इसके पत्ते खांसी, जुकाम में भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं। यह सेहत के लिए बहुत लाभकारी होती है।

2. एलोवेरा

एलोवेरा का पौधा औषधीय गुणों से भरा होता है। यह वायु को शुद्ध करने के साथ-साथ त्वचा के लिए भी लाभकारी है। इसके पल्प को सनबर्न स्किन पर लगाने से राहत मिलती है। यह त्वचा और बालों के लिये भी काफी अच्छा माना गया है।

3. रोजमेरी

ये पौधा फ्लेवोनोईड्स और पोलिफेनोल जैसे तत्वों से भरपूर है। यह डिटॉक्स करने के साथ-साथ पेट से संबंधित परेशानियां और जोड़ों के दर्द में काफी उपयोगी माना गया है।

4. लेमनग्रास

यह बहुत लम्बी सी पत्तियों का पौधा है। इसकी खुशबू सारे वातावरण को महका देती है। इसमें सभी तरह के जरूरी तत्व और मिनरल्स पाए जाते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। यह मस्तिष्क को ठंडक पहुंचाता है। इसका उपयोग तनाव कम करने में स्पा के साथ भी कर सकते हैं। यह पाचन के लिए भी अच्छा है।

5. व्हीटग्रास

व्हीटग्रास में 70 प्रतिशत क्लोरोफिल होता है, जो शरीर में ऑक्सीजन के लेवल को बढ़ाकर शरीर में टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है। ■

डायबिटीज रोगी सेहतमंद रहने के लिए लें गहरी नींद

ज्यादातर डायबिटीज अनुवांशिक होती है लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है। कई बार यह आपकी बिगड़ी हुई लाइफ स्टाइल का नतीजा भी हो सकती है।

डायबिटीज या मधुमेह एक लाइफस्टाइल डिसऑर्डर है, जिससे दुनिया भर में लाखों लोग परेशान हैं। यदि आपको डायबिटीज है, तो नींद कम लेना आपकी सेहत के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं है। डायबिटीज केवल मेथी के बीज और दालचीनी खाने से ही कंट्रोल नहीं होता है, हालांकि यह फायदेमंद है, लेकिन अच्छी नींद के बिना यह केवल आधा काम ही करता है।

यहां तक कि डॉक्टर भी मानते हैं कि नींद और शुगर का गहरा संबंध है। अगर आप लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड खा रहे हैं, लेकिन अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं, तो आपका ब्लड शुगर लेवल अनियमित ही होगा। लगातार नींद की कमी से इंसुलिन रेसिस्टेंस होता है और टाइप 2 मधुमेह में स्थिति बद से बदतर हो जाती है। चलिए जानते हैं कि नींद डायबिटीज को कैसे प्रभावित करती है-

1. इंप्लेमेंशन
मधुमेह एक इंप्लेमेंटरी से जुड़ी समस्या है और यहां तक कि मेडिकल साइंस भी इस बात की पुष्टि करता है। इतना ही नहीं, हम जितनी ज्यादा नींद से वंचित रहते हैं, हमारे शरीर में उतनी ही ज्यादा इंप्लेमेंशन होती है। अब इंप्लेमेंशन से छुटकारा पाने के लिए कोई करक्यूमिन सप्लीमेंट ले सकता है, लेकिन अगर वह पर्याप्त नींद नहीं ले रहा है, तो क्या आपको लगता है कि आपके शरीर को करक्यूमिन की जरूरत है या सिर्फ नींद की?

2. क्रेविंग्स और बार-बार भूख लगना
ग्रेलिन और लेप्टिन दो भूख हार्मोन हैं जो तब संतुलित होते हैं जब हम अच्छी नींद लेते हैं। ग्रेलिन एक भूख बढ़ाने वाला हार्मोन है और लेप्टिन एक तृप्ति हार्मोन है। जब नींद से वंचित रहते हैं, तो ग्रेलिन का स्तर बढ़ जाता है और लेप्टिन गिर जाता है। नतीजा? बिना किसी वजह आपको क्रेविंग्स होती है और बार-बार भूख लगती है।

3. कोर्टिसोल बढ़ना और हार्मोनल असंतुलन

अगर आप नींद से वंचित रहते हैं, तो आपके शरीर में कोर्टिसोल का स्तर बढ़ने की संभावना है, जो एक तनाव हार्मोन है। जब कोर्टिसोल का स्तर अधिक होता है, तो इसका हमारे शरीर में इंसुलिन सहित कई अन्य हार्मोन पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। कोर्टिसोल बढ़ने से हमारा शरीर हमें प्रतिक्रिया के लिए तैयार करने के लिए ब्लड में अधिक ग्लूकोज पंप करने के लिए प्रेरित होता है। जबकि हमारा शरीर सही काम कर रहा है, दुर्भाग्य से अगर हम लगातार नींद से वंचित हैं तो यह लंबे समय तक हमारे लिए काम नहीं करता है। अगर आप नींद से वंचित हैं, तो आपके शरीर में इंसुलिन का असंतुलन भी होता है क्योंकि इंसुलिन भी एक हार्मोन है। इंसुलिन के संतुलित रहने से मोटापा, अपच और डायबिटीज इत्यादि नहीं होता है।

4. मोटिवेशन में कमी के कारण वर्कआउट मिस हो जाता है

एक रात भी पर्याप्त नींद ना लेने से आपका



ल्यूक कॉटिन्हो

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

ध्यान और प्राणायाम करें

अच्छी नींद के लिए ध्यान और प्राणायाम करें। इसके लिए सोने से 15 मिनट पहले और प्रातः उठने के बाद अभ्यास करें।

मोटिवेशन लेवल कम हो जाता है, जिसके कारण फिजिकल एक्टिविटी करना काफी मुश्किल हो जाता है। थकान और सुस्ती नियमित रूप से एक्सरसाइज करने में बाधा उत्पन्न करती है। जबकि ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने के लिए नियमित रूप से वर्कआउट करना बेहद जरूरी है। यह लीन मसल्स बिल्डअप के लिए भी आवश्यक है। इस तरह, नींद की कमी डायबिटीज को मैनेज करने में एक बड़ी बाधा बन जाती है।

5. मेटाबॉलिज्म का कम हो जाना

डायबिटीज मेटाबॉलिक डिस्पेंक्शन को जाहिर करता है। अपर्याप्त नींद मेटाबॉलिक प्रोसेस को बाधा उत्पन्न करती है, जिससे इंसुलिन रेसिस्टेंस और ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म बिगड़ जाता है। इसलिए, अपनी नींद को ठीक करें। यह बेहद ही जरूरी है। आपके हार्मोन (इंसुलिन सहित) पूरी तरह आराम मिलने पर बैलेंस होते हैं।

अपनी नींद की गुणवत्ता पर ध्यान दें। यह सबसे शक्तिशाली निवारक और उपचार उपकरणों में से एक है जो आपके शरीर और दिमाग को हील करने और आपको प्रोटेक्ट करने में मदद करता है।

भारत को दुनिया की डायबिटीक कैपिटल के रूप में जाना जाता है। ज्ञान, परंपराओं और मसालों, हर्ब्स, फलों और सब्जियों के साथ-साथ योग के विज्ञान की अपनी समृद्ध विरासत के बावजूद, मधुमेह के आंकड़े बिगड़ रहे हैं। जबकि पर्याप्त मेडिकल केयर जरूरी है, यह एक बुनियादी समस्या प्रतीत होती है और नींद की कमी एक योगदान कारक है। हमारे 'स्लीप डीपर इंडिया' अभियान के माध्यम से, हमारा उद्देश्य भारत और विश्व स्तर पर जीवनशैली में बदलाव के रूप में नींद की महत्ता को समझाना है। लोगों को बेहतर और गहरी नींद को प्राथमिकता देने की आवश्यकता है। ■





जब

पिताजी की पंद्रह हजार की प्राइवेट नौकरी थी। उतनी कम तनखाह में पिताजी ने चार जनों के परिवार को कितने कष्ट से पाला होगा, ये तो वही जानते होंगे। उसे तो बस इतना याद है कि पिताजी देर रात तक ओवरटाइम करते थे और मां हम दोनों भाइयों को चूल्हा फूंक-फूंककर रोटियां खिलवाती थी और जब हम अपने पैरों पर खड़े हो गए, अपने परिवार को चलाने लायक हो गए तो अपने मां-बाप को ही भूल गए।

शीला श्रीवास्तव

‘संजू ओ संजू, देखो तो तुम्हारा लाडला तुम्हारे लिए कितना रो रहा है।’ दिनेश ने ड्राइंग रूम से ही आवाज लगाई। ‘ओफ ओ, बाथरूम में थी। चैन से कुछ भी नहीं कर सकती। अभी जनाब को मेरी जरूरत है इसलिए रो रहे हैं मेरे लिए। जब इन्हें मेरी जरूरत नहीं होगी तो साहबजादे पूछेंगे भी नहीं। संजू बाथरूम से निकल कर नैपकीन से हाथ पोछते हुए सहज भाव से बोली। दिनेश, संजू की बात सुनकर एकदम से संजीदा हो गया। उसके सामने उसकी मां का लाचार चेहरा घूम गया। उसके माता-पिता ने भी तो इतना ही कष्ट उठाया होगा! नहीं-नहीं, इससे भी कहीं ज्यादा कष्ट उठाए होंगे। पिताजी की पंद्रह हजार की प्राइवेट नौकरी थी। उतनी कम तनखाह में पिताजी ने चार जनों के परिवार को कितने कष्ट से पाला

होगा, ये तो वही जानते होंगे। उसे तो बस इतना याद है कि पिताजी देर रात तक ओवरटाइम करते थे और मां हम दोनों भाइयों को चूल्हा फूंक-फूंककर रोटियां खिलवाती थी और जब हम अपने पैरों पर खड़े हो गए, अपने परिवार को चलाने लायक हो गए तो अपने मां-बाप को ही भूल गए। पिताजी के परलोक सिधारने के बाद मां कितनी अकेली और लाचार हो गई है। ऐसे में एक लाचार मां को अपने पास न रखने का विचार कितना गलत है। माना मेरा बड़ा भाई मां को अपने साथ नहीं रखना चाहता तो क्या मेरा यह फर्ज नहीं बनता कि मैं मां को प्रेम से अपने पास रखूं। मां को अपने पास रख लेने से मेरा कौन सा खजाना खाली हो जाएगा। ये तो प्रेम की बात है, श्रद्धा की बात है। बात है दूध के कर्ज चुकाने की फिर। ये ईर्ष्या कहां से आ गई थी मेरे मन में। मां बड़े भैया के घर जाने के लिए बिल्कुल भी तैयार नहीं थी, फिर भी संजू के

दबाव में आकर मैंने मां को भैया के घर भेज दिया। एक बार फोन करके मां का हालचाल जान ले लेता हूं। यह सोचते हुए उसने अपने भैया को फोन लगाया।

‘यह सुबह-सुबह किसे फोन कर रहे हैं आप?’ संजू ने पूछा।

‘मां को।’ दिनेश रंधे गले से बोला।

‘मां को फिर से अपने पास रखने का इरादा है क्या? तो मेरी बात कान खोलकर सुन लो। मैं नहीं रखने वाली तुम्हारी मां को। काम-धाम तो कुछ करती नहीं, ऊपर से काम बढ़ा देती है’ संजू खीज भरे स्वर में बोली।

‘संजू।’ दिनेश जोर से दहाड़ उठा।

‘चिल्लाने से कुछ नहीं होगा। मैं आपके बच्चों की देखभाल करूं या आपकी दम की मरीज मां की।’ संजू भी ऊंची आवाज में बोली।

‘संजू ये मत भूलो कि बुढ़ापा हम पर भी आएगा। अगर हमारे बच्चे भी हमारे साथ

ऐसा ही सलूक करें तो हमें कैसा लगेगा।' दिनेश बोला।

'जो भी हो, मां को रखने की जिम्मेदारी केवल हमारी है क्या। उनके एक बेटा-बहू और भी तो हैं। अरे हमारे पास तो इतनी आमदनी भी नहीं है, उस पर पांच प्राणियों का खर्च। उनको भी रखकर हम और कष्ट उठाना नहीं चाहते। हर महीने हजारों रुपये तो उनकी दवाई में खर्च हो जाते थे।' संजू चिढ़कर बोली।

'संजू! बस भी करो। मां पर कितने पैसे खर्च होते थे, बड़ा हिसाब रखा है तुमने। कोई भी माता-पिता अपने बच्चों की परवरिश कितने मुश्किल से करते हैं यह बात तुम्हें मां बनने के बाद भी समझ नहीं आई।' दिनेश क्रोध से तमतमा कर बोला।

'यह अंदाजा केवल मुझे ही होगा। तुम्हारे भैया-भाभी को भी इस बात का अंदाजा होना चाहिए।' बेरूखी भरे स्वर में कहते हुए संजू अपने कमरे में चली गई। दिनेश के सामने अपनी मां का लाचार चेहरा घूम गया।

'मैं कहां जाऊंगी बेटा? रमेश की बीबी तो मुझे फूटी आंख भी देखना नहीं चाहती। मेरे पति नहीं रहे और तुम लोग भी मेरा साथ छोड़ दोगे तो मैं बूढ़ी कहां-कहां धक्के खाती फिरूंगी।' जाते समय मां बुरी तरह गिडगिड़ा रही थी। 'अब मैं क्या करूं मां? तुम में और संजू में पटती ही नहीं है और फिर मेरी आमदनी भी इतनी नहीं है कि तुम्हारे दवाइयों का खर्च उठा सकूं।' दिनेश थोड़ा सकुचाते हुए बोला।

'वाह बेटा! हमने तुम दोनों भाइयों को कितने कष्ट से पाला। खुद तकलीफ सही, पर तुम दोनों भाइयों को कोई तकलीफ नहीं होने दी और आज मुझ अकेली का खर्च उठाने की ताकत तुम दोनों भाइयों में से किसी में नहीं है? साफ-साफ क्यों नहीं कहते कि अब तुम्हें मां की नहीं, पत्नी की जरूरत है।' कहकर मां ने एक झटके से अपना टीन का बक्सा उठाया और चल दी। दिनेश का मन आत्मग्लानि से भर उठा। अपनी मां का हालचाल लेने के लिए उसने तुरंत अपने भाई को फोन किया तो फोन उसकी भाभी ने उठाया, 'हैलो...'

'हैलो मैं दिनेश बोल रहा हूं। मां आस-पास है क्या?'

'मां तो आपके घर में थी न। यहां अकेले कैसे आ जाएंगी।' भाभी ने बेरूखी से जबाब दिया।

'क्या मां वहां नहीं है तो मां कहां चली गई? दिनेश घबराहट भरे स्वर में बोला।

'मुझे क्या मालूम? कह कर उसकी भाभी ने फोन काट दिया।

'मां वहां नहीं गई तो कहां गई होगी? हे भगवान अब मैं मां को कहां ढूंढूं?' दिनेश

अपना माथा पकड़ वहीं सोफे पर बैठ गया।

'यह लो चाय पी लो। थोड़ी फुर्ती आ जाएगी।' संजू सामने टेबल पर चाय का प्याला रख कर बोली।

'नहीं पीनी है मुझे चाय-वाय। तुमने ही मेरी मां को घर से निकाला। अब वो भैया के घर पर भी नहीं है। पता नहीं कहां होगी मेरी मां? किस हालत में होगी? कहीं उनके साथ कोई अनहोनी हो गई तो...' कहकर दिनेश बच्चों की भांति फफक-फफककर रोने लगा।

संजू को भी अपनी करनी पर बहुत अफसोस हो रहा था। वह दिल की उतनी बुरी नहीं थी। उसका सोचना था कि जेठ जी बैंक में मैनेजर हैं, अच्छी सैलरी मिलती है। मां जी वहां रहेंगी तो वे भी आराम से रहेंगी और हमारा खर्चा भी बचेगा पर उसे इस बात का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि मां जी वहां न जाकर कहीं और चली जाएंगी। कहीं मां जी को कुछ हो गया तो वह अपने आप को कभी माफ नहीं कर पाएंगी।

संजू को भी अपनी करनी पर बहुत अफसोस हो रहा था। वह दिल की उतनी बुरी नहीं थी। उसका सोचना था कि जेठ जी बैंक में मैनेजर हैं, अच्छी सैलरी मिलती है। मां जी वहां रहेंगी तो वे भी आराम से रहेंगी और हमारा खर्चा भी बचेगा पर उसे इस बात का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि मां जी वहां न जाकर कहीं और चली जाएंगी।

वह बार-बार भगवान से प्रार्थना करने लगी, 'भगवान मेरी गलती की सजा मेरी मां जी को मत देना। उनकी रक्षा करना प्रभू।'

दोनों पति-पत्नी ने मिलकर मां को हर संभव जगह पर ढूंढा लेकिन उनका कहीं पता नहीं चल पाया। तब हारकर दोनों ने पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराई। कुछ दिनों में मालूम पड़ा कि वे वृद्धाश्रम में हैं। ये लोग भागकर वहां पहुंचे। वहां पहुंचते ही संजू अपनी सास की पैर पकड़कर बोली, 'मुझे माफ कर दीजिए मां जी। मुझसे बहुत बड़ी गलती हो गई।'

'रहने दें बहू। ज्यादा ढोंग मत कर। मैं तुम



लोगों पर बोझ बन गई थी न, इसलिए यहां आ गई। अब आराम से रहो तुम लोग। मेरी शुभकामनाएं तुम लोगों के साथ है।' फिर वे अपने बेटा की तरफ मुखातिब हुईं।

'मेरे हृदय से एक बात निकल रही है बेटा कि भगवान करे तुम्हारे बच्चे तुम्हारे जैसे न निकले। मैं नहीं चाहती कि बुढ़ापे में तुम लोगों को ऐसे दिन देखना पड़े। जीवन की संध्या बेला में हर किसी की यही ख्वाहिश होती है कि उनका आखिरी समय अपनों के साथ बीते पर मेरे ऐसे भाग्य कहां?'

'मुझे माफ कर दो मां। मुझे आज भी तुम्हारे आशीर्वाद की जरूरत है मां। घर चलो मां' दिनेश भाव-विह्वल होकर बोला।

'हां मां जी, पुरानी बातें भुला दीजिए। वो आपका ही घर है। हम लोग आपके अपने हैं। स्वार्थ की परत अब मेरी आंखों से हट चुका है मां जी।' संजू पश्चाताप भरे स्वर में बोली तो उसकी सास की आंखें भी भर आईं और भाव-विह्वल होकर उन्होंने दोनों को गले लगा लिया। ■

भूल सुधार

गृहलक्ष्मी के जून अंक में प्रकाशित कहानी 'अभी नहीं मां' के लेखक का नाम भूलवश अर्चना त्यागी प्रकाशित हो गया था। वास्तव में कहानी के लेखक डॉ. चमन माहेश्वरी हैं। इस त्रुटि के लिए टीम क्षमाप्रार्थी है। हम अपने पाठकों को यह विश्वास दिलाते हैं कि भविष्य में इस प्रकार की त्रुटियां नहीं की जाएंगी।



अपनी मौलिक रचनाएं इस
व्हाट्सएप नंबर पर भेजें
9999044500



डस्टबिन

प्रगति ने नितीश की ओर देखा। उसका खिला-खिला चेहरा बता रहा था कि भव्या उसे भी पसंद आई है।

मेघा राठी

‘सब सही लग रहा है न, कहीं कुछ कमी तो नहीं दिखाई दे रही?’ कुर्सी पर बैठी अपनी सास से प्रगति ने एक बार फिर से घर का मुआयना करते हुए पूछा।

‘प्रगति, यह तीसरी बार पूछ रही हो तुम मुझसे। सब तो अच्छा है। अब तुम तैयार हो जाओ। उसके बाद बाकी काम देखना, सुबह से काम में लगी हुई हो।’ प्रगति की सास ने मुस्कुराते हुए कहा।

‘अरे मां, आजकल लड़की वाले सब कुछ देख कर, तसल्ली करके ही रिश्ता जोड़ते हैं। पहले वाली बात थोड़े रह गई कि केवल घर-परिवार-जमीन आदि देखकर संबंध कर लें। अब तो घर के रहन-सहन का स्तर भी देखा जाने लगा है।’ प्रगति ने पहले से सही बिछी दीवान की चादर को खींचकर और ठीक करने की कोशिश करते हुए कहा। तभी उसकी नजर बरामदे में रखे गमलों पर गई।

‘आयुष, अभी तक ये गमले हटाए नहीं यहां से! मैंने कहा था न कि इनको दीवार के किनारे कर दो ताकि जगह दिखाई दे।’ झुंझलाती हुई प्रगति खुद ही गमले खिसकाने लगी।

‘मम्मी, थोड़ा सा तो सब्र किया करो। आ तो रहा था मैं। पापा कोई दूसरा काम बता देते हैं तो कभी दादू बगीचे में पानी देने की कहने लगते हैं और नितीश भाई के तो हाल ही मत पूछो, अभी से दूल्हा बनने की प्रैक्टिस करते हुए अपने सब काम मुझसे करवा रहे हैं। मैं अकेली जान, क्या-क्या करूं?’ आयुष नाटकीयता से बोला।

‘हां रे, तू तो बहुत काम करता है! तू न हो तो इस घर का भगवान ही मालिक है!’ प्रगति की सास ने मीठी सी झिड़की देते हुए कहा। तब तक आयुष, प्रगति को हटा कर खुद गमले किनारे कर चुका था।

कमर में खोंसे पल्लू को निकाल कर अपना माथा पोंछती हुई प्रगति दादी-पोते की नोकझोंक सुनकर मुस्कुरा रही थी।

‘अब सब लोग तैयार हो जाओ, लड़की वालों के आने में थोड़ा ही समय बचा है और बहू तुम ये रसमलाई फ्रिज में रख दो। कुंजीलाल से लेकर आया हूं।’ प्रगति के ससुर ने हाथ में पकड़ा थैला उसकी ओर बढ़ाते हुए कहा।

‘मैं मंगवाने की सोच ही रही थी और आप ले भी आए लेकिन बाबू जी, आप इतनी दूर क्यों गए? आयुष या नितीश ले आते।’ प्रगति ने थैला पकड़ते हुए कहा।

‘नितीश के साथ स्कूटर पर गया था, कौन सा पैदल था। इसके भविष्य के होने वाले सास-ससुर की खातिरदारी तो करनी ही पड़ेगी।’

‘क्या दादू, अभी कोई पक्की बात थोड़े ही हुई है।’ नितीश झेंप गया।

‘क्यों नहीं होगी? मेरे पोते में कोई कमी है क्या! लड़की भी हम लोगों को फोटो में तो पसंद आ गई थी और आज वह साथ में आ भी रही है। वैसे भी तेरे पापा के पक्के दोस्त साहनी ने इस रिश्ते की बात चलाई है, सब देख-समझ कर ही वे उन लोगों को हमसे मिलवाने ला रहे हैं। मेरा दिल तो कह रहा है कि बात पक्की ही है।’ दादू ने कहा। ‘अब देर मत करो, तैयार हो जाओ सब। साहनी लड़की वालों को लेकर आने ही वाला है।’ कुछ देर में ही लड़की वाले आ गए।

‘यह राजीव जी यानी भव्या के पापा, उसकी मम्मी, ये हैं भव्या के चाचाजी और यह, आप समझ ही गए होंगे, भव्या है अब इनका परिचय भी दे दूं, ये विकास जी, उनकी पत्नी, उनके पिताजी, छोटा बेटा आयुष और यह जनाब हैं नितीश!’ साहनी जी ने मुस्कुराते हुए लड़की वालों का परिचय करवाया।

उनके इस अंदाज ने भव्या और नितीश को मुस्कुराने पर मजबूर कर दिया। दोनों ने एक-दूसरे को चोरी से देखा और फिर नजरे हटा लीं।

हकीकत में भव्या फोटो से भी अधिक सुंदर लग रही थी। प्रगति ने नितीश की ओर देखा। उसका खिला-खिला चेहरा बता रहा था कि भव्या उसे भी पसंद आई है। उनको बैठक में बिठा कर प्रगति पानी लेने के लिए रसोई में गई तो देखा उसकी सास पहले से ही वहां मौजूद थी।

‘बहू तू बाहर बैठकर उन लोगों से बात कर, मैं कामवाली के साथ चाय-नाश्ता लगवा देती हूं।’

‘मांजी, आप बाहर चलिए न, यहां का मैं देख रही हूं। यह रिश्ते-नाते की बातें आप ज्यादा अच्छी तरह कर पाएंगी।’ प्रगति ने प्रतिवाद करते हुए कहा।

‘मैं भी आती हूं लेकिन पहले तू बाहर

जा, लड़के की मां है तू थोड़ा तो समझ और आजकल के चाल-चलन क्या हैं, यह सब तुम लोग ज्यादा बेहतर जानते हो। अब सास बनने वाली हो तुम, चलो जाओ बाहर।' सास के जोर देने पर प्रगति भी ड्राइंग रूम में आकर बैठ गई।

थोड़ी बात करने के बाद उन लोगों ने नितीश को भव्या के साथ बगीचा देखने के बहाने बातचीत का अवसर देने के लिए बाहर भेज दिया।

'चलिए, बच्चे अब आपस में एक-दूसरे को समझ लें तो बात आगे बढ़े।' नितीश के पापा ने मुस्कुराते हुए कहा तो सभी ने हामी भर दी।

'आप लोग बात करिए, मेरी दवाई का समय हो गया है, मैं थोड़ी देर में आता हूँ।' नितीश के दादाजी अपनी छड़ी के सहारे अपने कमरे में चले गए। भव्या के पिताजी उनको जाते हुए ध्यान से देख रहे थे।

बिजनेस-घर आदि की बात करते हुए अचानक भव्या के पिता ने खंखारते हुए गला साफ किया। 'वैसे तू साहनी जी ने लड़के और आप लोगों की बहुत तारीफ की है लेकिन हम लोग आज पहली बार मिले हैं और बात कर रहे हैं। मुझे एक सवाल करना था आपसे।'

'बिलकुल पूछिए, आपको सब जानना चाहिए ताकि आगे कोई संदेह न रहे।' नितीश के पापा ने कहा और प्रश्नवाचक नजरों से उनको देखने लगे।

आपके घर में डस्टबिन कितने हैं?'

उनके इस प्रश्न पर प्रगति और उसके पति दोनों अचकचा गए। 'यह कैसा सवाल है?' एक-दूसरे को देखते हुए उन्होंने मन ही मन सोचा। नितीश के पापा ने साहनी की ओर देखा तो वह भी इस सवाल से हैरान था।

प्रगति ने मन ही मन हिसाब लगाया, 'तीनों बाथरूम में, एक किचन में, दो घर के बाहर सूखे और गीले कचरे के लिए।'

लड़की वाले उनके उत्तर की प्रतीक्षा में थे।

'कुल छह डस्टबिन हैं हमारे घर में पर हम समझ नहीं पा रहे कि आप डस्टबिन के बारे में क्यों पूछ रहे हैं?' प्रगति के चेहरे पर ढेर सारा असमंजस था।

लड़की वाले अब हल्की सी उलझन में दिखे। 'मुझे लगता है बहन जी, आप हमारे प्रश्न का अर्थ नहीं समझ पाईं।' भव्या की मम्मी ने कहा तो प्रगति के साथ ही बाकी लोगों की नजरें भी उनकी ओर उठ गईं।

अभी तक मोबाइल देख रहा आयुष भी हतप्रभ था और उसने मोबाइल साइड में रख दिया था।

'मैं सच में नहीं समझ पा रही।'

'हमारे पूछने का अर्थ है कि आपके घर में कांच की बरनी कितनी हैं?' भव्या की मम्मी के पूछने पर प्रगति का दिमाग और भी अधिक चकरा गया।

'कभी गिनी नहीं हमने और आजकल तो किचन में कांच के बर्तन और बरनी रखने का फिर से फैशन आ गया है।' प्रगति ने कहा।

'हां, यह सेहत के लिए भी अच्छा है। प्लास्टिक का कम से कम उपयोग करना ही सही है। क्या भव्या जी के हाथ से सामान छूट जाता है?' आयुष ने पूछ लिया। भव्या को अभी से भाभी कहना उसे सही नहीं लगा क्योंकि अभी तो रिश्ता पक्का भी नहीं हुआ था।

'कुल छह डस्टबिन हैं हमारे घर में पर हम समझ नहीं पा रहे कि आप डस्टबिन के बारे में क्यों पूछ रहे हैं?' प्रगति के चेहरे पर ढेर सारा असमंजस था।

भव्या के घरवाले मुस्कुराने लगे।

'हां बेटा, आप सही कह रहे हो लेकिन हमारे पूछने का अभिप्राय यह नहीं है।' इस बार भव्या के चाचा जी बोले।

'आप स्पष्ट बताइए कि क्या पूछना चाहते हैं। हम लोग आपकी बात नहीं समझ पा रहे।' नितीश के पापा ने गंभीर होकर कहा।

'हमारा मतलब था जैसे पुराने विचार आजकल कचरा माने जाते हैं और कचरा रखने वाले डस्टबिन घर के एक कोने में, वैसे ही पुराने ख्याल वाले बूढ़े लोग आपके घर में कितने हैं।' भव्या के चाचाजी ने समझाने के लहजे में धीरे से कहा। 'वो क्या है कि डायरेक्ट पूछना अच्छा नहीं लगता इसलिए आजकल इसी तरह पूछा जाता है।' भव्या की मम्मी ने हल्की सी मुस्कान के साथ कहा। 'कांच की बरनी का अर्थ भी आप अब समझ ही गई होंगी, कांच की उम्र ज्यादा नहीं होती है।'

प्रगति का चेहरा लाल हो गया। विकास जी और आयुष के साथ साहनी



जी भी सन्न थे।

वे कुछ बोलते इसके पहले ही नितीश की तेज आवाज गूंजी, 'शर्म नहीं आई आपको इस तरह बोलने से पहले? घर के बुजुर्ग डस्टबिन होते हैं क्या?'

'रुको नितीश।' भव्या जोर से बोली। 'पापा आप लोग कैसी बात कर रहे थे? चाचा जी आपके बेटे की भी शादी होगी तब वे लोग भी यही सवाल करेंगे तो आपको कैसा लगेगा?'

'भव्या नाराज मत हो, हम तो तुम्हारे भले के लिए ही जानकारी ले रहे थे।'

'यह कैसा तरीका है चाचाजी, जहां रिश्ता जुड़ने के पहले ही रिश्तों की इज्जत उतार दी जाए! रिश्ता केवल लड़के-लड़की का नहीं जुड़ता है बल्कि दो परिवारों का भी जुड़ता है।' भव्या के चेहरे पर दुःख और शर्मिंदगी के भाव थे। 'आंटी जी, अंकल जी, हो सके तो हमें माफ कर दीजिएगा। अब हमें इजाजत दीजिए।'

'राजीव जी आपकी बेटा बहुत समझदार और प्यारी है पर आपकी सोच का खामियाजा उसे उठाना पड़ रहा है। हो सके तो अपने विचार बदल कर देखिएगा। बुजुर्ग डस्टबिन नहीं होते बल्कि वे हमारे लिए बरगद की छांव होते हैं। नमस्कार!' विकास जी ने देखा परदे के पीछे खड़े दादू और दादी को नितीश और आयुष हाथ पकड़ कर बैठक में ला रहे थे और प्रगति अपने आंचल से आंसू पोंछ रही थी। ■



अपनी मौलिक रचनाएं इस
व्हाट्सएप नंबर पर भेजें
9999044500



हमारे कांच की चूड़ियां

शुभांगी और एकांश अब जीवन के दूसरे छोर पर हैं। उनमें बहुत प्यार रहा लेकिन, पिछले तीन साल से उनके प्यार को मानो ग्रहण लग गया हो।

डॉ. पूरन सिंह

शुभांगी और एकांश की जब शादी हुई थी तब शुभांगी नौकरी नहीं करती थी। एकांश नौकरी करता था। अच्छे पद पर था। उसी ने भाग-दौड़ करके शुभांगी की भी नौकरी लगवा ली थी। तब आज जैसा नहीं था कि नौकरियों के लिए आवेदन ही न होते हों। तब खूब नौकरियों के लिए अखबार भरे रहते थे।

जब शादी हुई थी तब वे दोनों एक कमरे के घर में किराए पर रहते थे। नौकरी के बाद थोड़ा सा अच्छा घर किराए पर ले लिया और वहीं एक बेटा और एक बेटी के मां-पिता भी बने दोनों।

समय भागा मानो दौड़ा हो। दोनों बच्चे मेहनती निकले और आज दोनों ही बहुत बड़ी-बड़ी कंपनियों में नौकरी करते हैं। सरकारी

नौकरी के लिए बच्चों ने साफ मना कर दिया।

चारों की नौकरी से घर में सम्पत्ता आई तो सबने मिलकर बहुत सुन्दर सा बड़ा घर बनवाया जिसमें आजकल की सभी सुविधाएं हैं। कोई देखे तो कहे कि इतना सुन्दर घर भी होता है।

शुभांगी और एकांश अब जीवन के दूसरे छोर पर हैं। उनमें बहुत प्यार रहा लेकिन, पिछले तीन साल से उनके प्यार को मानो ग्रहण लग गया हो।

तभी एक दिन..., शुभांगी ने एकांश को एक लगभग जवान महिला के साथ घर से मोबाइल पर बातें करते सुन लिया था। महिला एकांश के ऑफिस की ही थी। एकांश शुरू से ही विनम्र और सहज रहा है। किसी से भी घुलने-मिलने में उसे बहुत कम समय लगता है। देखने में इस उम्र में भी बहुत सुन्दर हैं। महिलाएं उसे सहज अपना मान लेती हैं। उसकी निश्चलता और विनम्रता उसे औरों से अलग बनाती है। उस ऑफिस की महिला से

प्यार से बातें करने को तो सहन कर लिया था शुभांगी ने लेकिन जब एकांश के मोबाइल में एकांश को उसके साथ फोटो में देखा तो रह न सकी। बस मन ही मन कुढ़ने लगी और बजाय एकांश से पूछने के उसकी जासूसी शुरू कर दी थी। स्थिति यहां तक आई कि दोनों में दूरियां होने लगीं। घर में कलह का साम्राज्य छ गया जिसका प्रभाव पहले तो बच्चों पर पड़ा और होते-होते स्थिति यहां तक पहुंची कि दोनों में बातचीत बिलकुल बंद हो गई थी।

बच्चों ने एक दिन जब अपने पिता अर्थात् एकांश से पूछा, 'पापा सच क्या है।'

'सच यही है कि मैं निर्दोष हूं। रही बात तुम्हारी मां की तो जिनके विश्वास कमजोर होते हैं वहां प्यार की उम्मीद करना बेइमानी है, बेमानी है। फिर भी तुम जिद कर रहे हो तो सुनो। जिस लड़की से तुम्हारी मां मुझे जोड़ रही है वह शादीशुदा है। उसका बहुत सुंदर पति है और एक बच्चा भी। रही बात मेरी तो मेरे साथ कितनी लड़कियां और औरतें फोटो कराती हैं। क्या सभी के साथ मेरे संबंध हो जाएंगे। मेरे ऑफिस के लोग तो मुझे विजय माल्या कहते हैं।' फिर हंसकर बोले थे, 'अब तुम्हारे पापा इतने सुन्दर हैं तो इसमें उनका क्या दोष।'

दोनों बच्चों को पापा की बात पर कितना विश्वास आया था कितना नहीं, ये तो वही जानें लेकिन बच्चों ने न तो एकांश से बोलना बंद किया और न ही प्यार करना। लेकिन शुभांगी का शक बढ़ता गया और धीरे-धीरे उसकी जगह अहंकार ने ले ली। वहीं शुभांगी जो एकांश की हर बात मानती थी, अब हर बात का विरोध करने लगी थी और वैसे भी, जहां अहंकार होता है वहां कुछ भी टिक नहीं सकता तो फिर उन दोनों का प्यार कैसे टिकता।

आखिर वह दिन भी आया जब शुभांगी ने एकांश से स्पष्ट कह दिया, 'आज से मुझे तुमसे कोई लेना-देना नहीं। मुझसे किसी भी बात की कोई उम्मीद न रखना। खाने-पीने से लेकर कपड़े धोने और सोने से लेकर...।'

'अब इस उम्र में ये सब ठीक रहेगा।' एकांश ने कहा तो शुभांगी ने साफ कह दिया था, 'नई-नई लड़कियों के साथ फोटो करवाने और उनसे प्यार की पींगे बढ़ाना क्या इस उम्र में ठीक है।'

एकांश जान गया था अब कुछ भी संभव नहीं है। एकांश के रिटायरमेंट के तीन चार साल ही रह गए थे। रात-दिन की चिंता और कलह ने उसे तोड़ दिया था। एक दिन ऑफिस में ही उसे चक्कर आ गया और गिर पड़ा था।

ऑफिस के लोग उसे अस्पताल ले गए। उसके टेस्ट करवाए गए। पता चला शुगर लेवल बहुत नीचे चला गया था। ब्लड प्रेशर तो पहले से था ही।

शुभांगी ने बिलकुल देखभाल नहीं की। बच्चों की नौकरियां हैं, वे सुबह निकलते तो रात को ही घर में घुसते। शुभांगी जानबूझकर एकांश को

चिढ़ती। रोटी-पानी पूछना तो दूर।

हार थककर एकांश ने एक कामवाली महिला को रख लिया। 'मेरे लिए खाना बनाना है तुम्हें। मेरे कपड़े धोने हैं, दवाई देनी है, अर्थात् सुबह से शाम तक घर में रहो जो पैसे तुम बताओगी वहीं दोगे। खाना-पीना भी यहीं करना।' कामवाली महिला के पति ने उसे छोड़ दिया था। एक बेटा और बहू थे उसके। बहू निर्दयी और दुष्ट थी। रोटी की भी नहीं पूछती थी उसे।

एकांश के घर उसे आश्रय मिल गया था। शुभांगी को ज्यादा आपत्ति नहीं हुई थी।

समय निकल रहा था, कामवाली महिला पूरी ईमानदारी और निष्ठा से एकांश का ध्यान रखती। वह एकांश को 'साब' कहती। ऑफिस जाते समय उनका टिफिन तैयार करना। ब्रेक फास्ट देना। जूते पॉलिश करके तैयार रखना और कपड़े धोने के साथ-साथ उन पर प्रेस करना। एकांश का मन जीत लिया था उसने। वह एकांश की ऐसे सेवा करती जैसे उसका पति हो। वैसे भी एकांश का स्वभाव और सरलता हमेशा से सभी के लिए प्रिय रही है।

कामवाली और एकांश छुट्टी वाले दिन घंटों बातें किया करते। कामवाली अपने पति की बातें बताती। सुख-दुख के साथी होने का दम भरनेवाला उसका पति एक झटके में ही कैसे उसे छोड़कर न जाने कहां चला गया था। वह बताते-बताते रोने लगती तो एकांश उसे चुप कराता। उसके आंसुओं को पोंछता। और उसे चुप कराते-कराते कितनी ही बार स्वयं रोने लगता। कामवाली अपना दुख भूल उसे संभालती। उसका दुख बांटी। तब तौकर और मालिक का रिश्ता धराशाही हो जाता था। एकांश एक बात हमेशा कहता कामवाली से, 'एक सपना देखा था, सोचा था, शुभांगी के पैर अपनी गोद में रखकर घंटों उसके चेहरे को निहारता रहा करूंगा। उसे अपनी गोद में लिटाकर उसके माथे पर धीरे-धीरे हाथ से सहलाया करूंगा। उसे खूब प्यार करूंगा और आज देखो, समय ने कहां से कहां पहुंचा दिया। सोचा था, जब बुढ़ापा आएगा तो लाठी का एक सिरा मैं पकड़ूंगा और दूसरा शुभांगी के हाथ में पकड़ाकर चला करूंगा और बुढ़ापे में भी उसके सफेद बालों में सिंदूर भरकर इतराया करूंगा। जानती हो सिंदूर प्यार की निशानी होती है। मगर कहां पता था ये दिन भी आ जाएंगे।' फिर कितनी ही बार पूछता कामवाली से, 'क्या सचमुच मैं बुरा आदमी हूँ, अच्छा बताओ मैं एक अच्छा पति नहीं हूँ न, मैं सचमुच दोषी हूँ। अच्छा तुम बताओ, बताती नहीं हो, बहुत दुष्ट हो तुम।' उससे कहते-कहते बच्चों की तरह बिलखने लगता तब कहीं से नहीं लगता कि वह इतना बड़ा साहब है। तब कामवाली उसके आंसू पोंछती, माथा सहलाती। उसे सिर्फ इतना ही कह पाती, 'साहब आप बहुत अच्छा हो।'

'मैं अगर सच में अच्छा हूँ तो ये सब क्या है क्यों मेरी शुभांगी, क्यों, क्यों।' उसके ऐसा कहने पर कामवाली उसे शांत करती। तब दोनों बिल्कुल

चुप हो जाते। लगता जैसे अपने-अपने दुखों को ओढ़ लेते हों या फिर दुखों से निकलने के लिए एक-दूसरे का सहारा बनने की कोशिश में हों। कामवाली आई तो उसकी देखरेख के लिए थी परन्तु न जाने कब उसकी सबसे अच्छी दोस्त बन गई थी।

इधर शुभांगी रहती तो घर के फर्स्ट फ्लोर पर थी लेकिन नजर कामवाली पर पूरी रखती। एकांश ग्राउंड फ्लोर पर रहता था। कई बार एकांश और कामवाली हंस-हंसकर बातें भी कर लेते थे जिसे सुनकर शुभांगी अंदर तक जल-भुन जाती और तभी, तभी एक शाम शुभांगी ने कामवाली को अपने पास बुलाया। कामवाली एकांश को खाना परोस रही थी। खाना देकर उसके पास पहुंची तो शुभांगी ने उससे कहा, 'बहुत खुश मत हो तुम, जिस आदमी की तुम इतनी सेवा कर रही हो। वो तुम्हारा कभी नहीं होगा।' फिर अपनी ओर अंगुली करते हुए बोली थी, 'मुझे देख रही हो। क्या नहीं है मेरे पास। इस उम्र में भी मैं तुमसे ज्यादा सुंदर हूँ। मेरे पास धन है, दौलत है, रूप है, लावण्य है, चातुर्य है, योग्यता है, बुद्धि है, जलवा है।'

'दीदी आप बहुत बड़ी हैं मुझसे। मुझसे कहीं ज्यादा पढ़ी-लिखी भी हैं। मैं तो लगभग अनपढ़ हूँ। पति मुझे जीवन के बीच रास्ते में

कामवाली महिला पूरी ईमानदारी और निष्ठा से एकांश का ध्यान रखती। वह एकांश को 'साब' कहती। ऑफिस जाते समय उनका टिफिन तैयार करना। ब्रेक फास्ट देना। जूते पॉलिश करके तैयार रखना और कपड़े धोने के साथ-साथ उन पर प्रेस करना। एकांश का मन जीत लिया था उसने। वह एकांश की ऐसे सेवा करती जैसे उसका पति हो। वैसे भी एकांश का स्वभाव और सरलता हमेशा से सभी के लिए प्रिय रही है।

छोड़कर चला गया। पति नहीं है मेरा लेकिन सच है आप पति के होते हुए भी विधवा हैं, आपके सामने खुशियां हैं, सुख है, पति का प्यार है लेकिन आपने, अपने अहंकार और शक के कारण सब कुछ गंवा दिया।' कामवाली फिर से कहती है, 'मेरे साथ आपकी कैसी तुलना। आप पटरानी हैं और मैं काग उड़ानेवाली, लेकिन दुख इस बात का है कि आज आपके पास कुछ भी



नहीं है।

और, जहां

तक साब की

बात है तो मेरे पास शब्द

ही नहीं हैं जो मैं उनके बारे में कुछ कहूं। आप उन्हें समझ नहीं पाई आपका गुरूर आप पर हर समय हावी रहा। पति और गुरूर दोनों साथ-साथ नहीं चलते दीदी और जहां तक मेरा सवाल है तो, वे मेरे भाई भी हैं, पिता भी है और...।'

कामवाली कुछ आगे बोलती कि शुभांगी बोल पड़ी थी, और पति भी।'

'ठीक कहा आपने, पति भी। मेरा पति आज से चौदह साल पहले मुझे छोड़कर घर से चला गया था। लौटा ही नहीं आज तक। जब एक ने मेरा साथ नहीं दिया तो और से कैसी उम्मीद।'

फिर बिल्कुल शुभांगी के चेहरे के सामने अपना चेहरा करके बोली, 'दीदी आपके इसी व्यवहार ने, इन्हीं बातों ने आज आपको कहीं का नहीं छोड़ा। स्त्री पुरुष का हर रिश्ता पति-पत्नी का ही नहीं होता। कुछ रिश्ते बहुत अलग होते हैं जिन्हें शब्दों में नहीं बांधा जा सकता, कोई नाम नहीं दिया जा सकता, बेनाम होते हैं।' यह बोलकर वह चलने लगी थी फिर रूकी और बोली, 'चलती हूँ दीदी, साब ने खाना खा लिया होगा।' फिर आगे बोली, 'आज आपकी बातों के चक्कर में उनके पास न बैठ पाई, नहीं तो खाना अपने सामने ही खिलाती हूँ उन्हें। आपको तो पता ही होगा। साब को खाना खाते समय पहले ही कौर पर पानी देना होता है। हिचकियां आती हैं उन्हें।' फिर लगभग भागते हुए बोली, 'और दवाएं भी तो देनी हैं। हे भगवान!'

कामवाली भागती हुई एकांश के पास आ गई थी। आज खाना देते समय पानी नहीं रख पाई थी उनके पास। एकांश ने पहला ही कौर खाया होगा। हिचकियां रूकी ही नहीं होंगी। पानी था ही नहीं उसके पास। सब्जी पर ही लुढ़क गया था। कामवाली साब-साब कहकर बिलख रही थी।

बेटा-बेटी भागकर आ गए थे। शुभांगी भी आ गई थी। दोनों बच्चे भी पापा-पापा करके विलाप कर रहे थे कि कामवाली ने दोनों हाथ जमीन पर दे मारे थे, हरे कांच की चूड़ियां टूटकर बिखर गई थीं।

शुभांगी हारे हुए जुआरी की तरह हाथ मल रही थी। ■



अपनी मौलिक रचनाएं इस
व्हाट्सएप नंबर पर भेजें
9999044500

गर्मियों में शिशु की त्वचा को दें पोषण से भरपूर मसाज

गर्मियों के दिनों में भी बेबी ऑयल से शिशु की नियमित मसाज करें ताकि उसकी त्वचा को पोषण और सही देखभाल मिल सके।

मालिश, भारतीय परंपरा का एक अभिन्न अंग और स्नान से पूर्व किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण संस्कार है। केवल इतना ही नहीं, आयुर्वेद में 'शिशु अभ्यंग' यानी शिशु के स्नान से पहले की जाने वाली मालिश के कई फायदे बताए गए हैं। इससे शिशु की त्वचा में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने में सहायता मिलती है और अंगों में लचीलापन आता है। नियमित मालिश करने से शिशु की त्वचा को पोषण मिलता है और वजन भी तेजी से बढ़ता है। यह शिशु की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने के अतिरिक्त उन्हें तनाव मुक्त भी करता है, जिससे धीरे-धीरे उनकी नींद में सुधार आने लगता है। इंडियन अकैडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईएपी) ने नवजात शिशुओं, शिशुओं और छोटे बच्चों की त्वचा को ध्यान में रखकर एक मानकीकृत दिशानिर्देश तय किए हैं, जिसके अनुसार शिशु की त्वचा पर मालिश करते समय ऐसे तेल का इस्तेमाल करना चाहिए जो त्वचा को गर्मी के साथ पोषण भी प्रदान करे, साथ ही शिशु की वजन बढ़ाने में भी सहायक हो। ऐसा देखा गया है कि जिन शिशुओं की नियमित तेल मालिश होती है वह बिना तेल से मालिश किये गए शिशुओं के मुकाबले कम तनावग्रस्त रहते हैं। दिशानिर्देशों में यह भी बताया गया है कि शिशु की मालिश के लिए प्राकृतिक ऑलिव ऑयल और सरसों के तेल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि यह शिशु की त्वचा के बैरियर को नुकसान पहुंचाते हैं। गर्मियों के दिनों में शिशु की मालिश करते समय ध्यान रखें कि कमरा ठंडा और हवादार होना चाहिए ताकि शिशु

आरामदायक महसूस कर सके। शिशु की

मालिश हमेशा सुबह और शाम के समय ही करें क्योंकि दोपहर के समय काफी गर्मी होती है। गर्मियों में एक सही मसाज ऑयल का चुनाव करना बहुत जरूरी है। गर्मियों के दिनों में मां को ऐसे मसाज ऑयल का इस्तेमाल करना चाहिए जो विटामिन ई युक्त होने के साथ गाढ़ या चिपचिपा बिलकुल भी न हो। एक बात ध्यान रखें कि मसाज करने से पहले तेल को गर्म करना शिशु के लिए दिक्कतें बढ़ सकता है। इन दिनों लाइट तेल का प्रयोग करने से शिशु की त्वचा को पोषण तो मिलता ही है, साथ ही साथ त्वचा भी मुलायम बनती है। शिशु का मसाज ऑयल कमिकल और पैराबिन, आर्टिफिशियल डाई और थैलेट्स फ्री होना चाहिए।

मसाज करते समय याद रखने योग्य बातें

शिशु की नियमित मसाज शुरू करने से पहले उसके पीडियाट्रिशियन से सलाह जरूर लें कि यह शिशु के लिए पूरी तरह सुरक्षित और अनुमत है। शिशु को मसाज करने का सही वक्त और तरीका हमेशा मौसम के अनुसार होना चाहिए। गर्मियों के दिनों में नहाने से पहले और सर्दियों में नहाने के बाद ही मसाज होनी चाहिए। स्नानपान के 2 घंटे बाद जब बेबी शांत और आरामदायक महसूस कर रहा हो तो यह मसाज करने के लिए उचित समय होता है। मसाज हमेशा हल्के हाथों से करें और उसके सिर को एक सपोर्ट दें।

उम्र के अनुसार मसाज करने के टिप्स

नवजात शिशु की मसाज पीडियाट्रिशियन की अनुमति के बाद ही नवजात शिशु की मसाज शुरू करें लेकिन मसाज हल्की हाथों से ही करें। शुरू के हफ्तों में हल्की-हल्की थपकी देते हुए मसाज करें,



डॉ. एमडी नूर आलम खान

(एमबीबीएस, डीसीएच (एएमयू), डीएनबी पीडिया (एम.ए.एम.सी.), पी.जी.पी.एन. (बोस्टन यूनिवर्सिटी, यूएसए), कंसल्टेंट्स पीडियाट्रिशियन)

मालिश की आदत डालें

गर्मियों में नारियल तेल शिशु की मालिश के लिए सबसे अच्छा विकल्प है। इसके अतिरिक्त कैमोमाइल तेल से भी मालिश की जा सकती है।

शुरुआत पैरों से करें और नीचे की ओर मसाज करें ताकि उसे आराम मिल सके। पेट में मसाज करते समय ध्यान रखें कि नाल निकल गई हो या फिर वो धीरे-धीरे ठीक हो रही हो।

6 हफ्ते के शिशु की मसाज

6 हफ्ते या उससे थोड़े बड़े शिशु की मसाज आसानी से की जा सकती है क्योंकि वे मसाज का आनंद उठाते हैं और मसाज के दौरान शांत रहते हैं। यह वो समय होता है जब वह अपनी मां का स्पर्श पहचानने लगते हैं और उसके साथ भावनात्मक स्तर से जुड़ जाते हैं। मेंडिल स्ट्रोक्स यानी शिशु के पैरों को ऊपर-नीचे करें इससे उसे पेट में होने वाली परेशानी जैसे गैस या कोलिक पेन में राहत मिलती है। चाहें तो आई लव यू स्ट्रोक्स भी करवा सकती हैं, इससे भी शिशु के पेट की परेशानियों में राहत मिलती है। जिसमें एक स्ट्रोक्स पेट पर ऊपर से नीचे फिर दूसरा स्ट्रोक्स एल की शेष में और तीसरा स्ट्रोक्स यू शेष में दें।

6 महीने और उससे अधिक

6 महीने के शिशु या उससे अधिक महीने के शिशु काफी एक्टिव हो जाते हैं। वह हिलने-डुलने, आगे की ओर सरकने और खड़े होने का प्रयास करते हैं इसलिए इनकी मसाज काफी मजेदार और रचनात्मक होनी चाहिए। मसाज करते समय उसका ध्यान बांटने के लिए आप कोई गाना या राइम्स गा सकती हैं या फोन पर चला सकती हैं। कुल मिलाकर बेबी मसाज को स्किनकेयर रूटीन की तरह रोजाना चाहिए। गर्मियों के दिनों में बेबी ऑयल से शिशु की नियमित मसाज करें ताकि उसकी त्वचा को पोषण और सही देखभाल मिले। ■

- गीता ध्यानी





बच्चों का डॉक्टर बनने का सपना इस बार क्यों रह गया अधूरा

मेडिकल प्रवेश परीक्षा नीट में हर साल लाखों में परीक्षार्थी आवेदन भरते हैं जिनमें से कुठेक रैंक वन की श्रेणी में आ पाते हैं जबकि एक बड़ी संख्या में परीक्षार्थियों का रैंक वन में आना उनके भविष्य को खतरे में डाल रहा है। इसी क्रम में नीट पर एक छोटी सी रिपोर्ट।

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

सुधांशु तिवारी

देश में आयोजित हुई नीट यूजी की परीक्षा ने इस बार देशभर में तहलका मचा रखा है। इस साल टॉपर छात्रों की इतनी संख्या है कि इसने न सिर्फ परीक्षा की सुविधा पर सवाल खड़े किए हैं बल्कि परीक्षा आयोजित करने वाली एजेंसी नेशनल टेस्टिंग एजेंसी पर भी सवाल खड़े हुए हैं। इसमें टॉपर्स की संख्या 67 होना, एक ही सेंटर के अधिकतम टॉपर्स का होना, साथ ही साथ ग्रेस मार्क्स को लेकर कई सवाल खड़े हुए हैं। ऐसे में देशभर में छात्र-छात्राओं ने प्रदर्शन करना शुरू कर दिया है। साथ ही साथ इस मामले को सुप्रीम कोर्ट में भी लेकर गए हैं, जिसमें परिणाम वापस लेने के साथ ही कई मांगों की गई हैं।

नीट यूजी को लेकर क्यों चल रहा है बवाल
नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने नीट यूजी की

घोषणा कर दी है। इस घोषणा के बाद से अब आने वाले परिणामों को लेकर विरोध शुरू हो गया है। इस साल लगभग 13 लाख से अधिक उम्मीदवारों ने नीट यूजी की परीक्षा पास की है। परिणाम को लेकर बवाल तब बढ़ा जब पास उम्मीदवारों में से 67 उम्मीदवारों ने नंबर वन रैंक हासिल कर ली। सवाल ये उठने लगे कि आखिर इतनी संख्या में रैंक वन पर इतने छात्रों ने कैसे जगह बना ली।

परिणामों पर सवाल उठने का एक बड़ा कारण यह भी है कि कुछ छात्रों ने 720 अंक के पेपर में से 718-719 अंक हासिल किया है। ऐसे में 67 छात्रों ने टॉप किया है। विषय विश्लेषकों का कहना है कि इस परीक्षा में हर प्रश्न पर 4 अंक मिलते हैं। अगर छात्र ने सही जवाब दिया है तो 4 अंक मिलेंगे और गलत जवाब दिया है तो एक अंक निगेटिव मार्किंग होती है। अगर कोई सभी सवाल हल करता है तो उसे 716 अंक मिलते हैं और अगर एक सवाल का गलत जवाब देता है तो 715 अंक मिलते हैं। ऐसे में सवाल

यही है कि छात्रों को 718-719 अंक कैसे मिल गए हैं।

नीट यूजी के परिणामों पर सवाल उठाते हुए ये मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा है। इसमें विसंगतियों को लेकर परीक्षा आयोजित कराने वाली एजेंसी के साथ ही सरकार पर भी कई सवाल उठाए जा रहे हैं। कोर्ट में नीट यूजी 2024 के परिणाम वापस लेने के साथ ही नई परीक्षा आयोजित करने की मांग की गई है।

पूरे नंबर के बाद भी एम्स में सीट के लिए मारामारी

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में दाखिला पाना आसान नहीं होता है। इसके लिए छात्रों को बेहतर रैंक लाना होता है। अधिकतर नीट परीक्षा में टॉप रैंक हासिल करने वाले छात्रों को ही इसमें एडमिशन मिलता है या कहें कि अगर आपके नंबर 700 से अधिक हैं तो आपको एडमिशन मिल सकता है। मगर इस बार एम्स में सीट के लिए मारामारी की स्थिति बनती हुई दिख रही है। इस

साल हाई स्कोर हासिल करने वाले छात्रों की संख्या पिछली बार से कहीं अधिक है। 67 छात्र तो रैंक वन होल्डर हैं। ऐसे में यह भी निर्भर करता है कि छात्रों ने हाई स्कोर तो पा लिया है, लेकिन कॉलेज में उतनी संख्या में सीट का होना भी जरूरी है। कट ऑफ के अनुसार अगर कॉलेजों के पास सीट हुई तो छात्रों को सीट मिल सकती है।

नीट परीक्षा में टॉप-10 में एक भी छात्रा नहीं

इस बार नीट यूजी 2024 की परीक्षा 23,33,297 उम्मीदवारों ने दी थी, जिसमें 13,16,268 छात्र-छात्राओं ने सफलता हासिल की है। इस बार की परीक्षा में 67 अभ्यर्थियों ने पहली रैंक हासिल की है। पहली रैंक हासिल करने वाले विद्यार्थियों ने 99.997 प्रतिशत अंक हासिल किए हैं। टॉप रैंक हासिल करने वाले कुल 67 अभ्यर्थियों में से 20 लड़कियां हैं। मगर नीट यूजी टॉप 10 लिस्ट में इनमें से किसी का भी नाम नहीं है यानी इस लिस्ट में एक भी लड़की ने टॉप नहीं किया है। अगर टॉप 20 की बात करें तो इसमें भी सिर्फ 3 लड़कियों का नाम है।

बच्चों को डॉक्टर क्यों बनाना चाहते हैं माता-पिता

समाज के बदलते परिवेश को देखते हुए ये कहा जा सकता है कि आजकल के पैरेंट्स अपने बच्चों पर अपने सपने थोप देते हैं। बच्चा आगे चलकर इंजीनियरिंग करेगा या फिर डॉक्टरी की पढ़ाई करेगा। अधिकतर फैसला माता-पिता का होता है। हालांकि कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं कि वे अपने मन से ऐसे विषयों का चुनाव करते हैं और मेहनत करते रहते हैं। मगर वे बच्चे जिनकी इच्छा इस विषय की पढ़ाई करने की नहीं होती है वे इसमें जल्दी हार मान जाते हैं।

अब सवाल ये आता है कि माता-पिता आखिर अपने बच्चों को डॉक्टर क्यों बनाना चाहते हैं? इसमें भी सामाजिक तनाव देखने को मिलता है या फिर उनके खुद के सपने होते हैं। जब माता-पिता स्वयं इस पेशे से जुड़े होते हैं तो उनकी कोशिश होती है कि उनका बच्चा भी इसी से जुड़ जाए। वहीं जो माता-पिता इस पेशे से जुड़े नहीं होते हैं मगर फिर भी अपने बच्चों को डॉक्टर बनाना चाहते हैं इसके पीछे उनके पास कई कारण होते हैं। पहला कि यह एक प्रतिष्ठित और अधिक आय वाला पेशा माना जाता है। वहीं इस पेशे में रिस्क कम माना जाता है।



कितना मुश्किल होता है नीट क्वालीफाई करना

नीट की परीक्षा पास कर लेना हर छात्र के लिए आसान नहीं होता है। इसके लिए कड़ी मेहनत और घंटों की पढ़ाई लगती है। जब अभ्यर्थियों को यह यकीन हो जाता है कि वे कुछ हद तक परीक्षा पास कर ले जाएंगे तो वे इसमें हिस्सा लेते हैं। मगर यहां पर ये प्रक्रिया इतनी आसान नहीं होती है। इस परीक्षा में हर साल तीन से चार लाख परीक्षार्थी जुड़ते चले जाते हैं। साल दर साल यह संख्या बढ़ती ही रहती है। सरकारी मेडिकल कॉलेजों की संख्या लगभग 55 हजार है तो वहीं परीक्षा देने वालों की संख्या हर साल लगभग 4 लाख की दर से बढ़ रही है। जितनी संख्या में परीक्षार्थी बढ़ रहे हैं उतनी ही सफलता के मौके कम होते जा रहे हैं। ऐसे में नीट की परीक्षा पास करना सभी के लिए आसान नहीं होता है। हर साल ऐसे भी परीक्षार्थी होते हैं फिर से नीट की परीक्षा दे रहे होते हैं।

परीक्षार्थियों का हॉसला तोड़ रही हैं गड़बड़ियां

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने नीट यूजी परीक्षा की घोषणा जब से की है, परीक्षा कराने वाली एजेंसी पर सवाल उठने लगे हैं। इतनी बड़ी संख्या में परीक्षार्थियों के पहली रैंक हासिल करने पर सवाल उठाए जा रहे हैं। विषय विशेषज्ञों का कहना है कि इतनी संख्या में किस तरह के परीक्षार्थियों को 720 अंक हासिल हुए

हैं। अगर नियमों के अनुसार भी देखा जाए तो किसी भी छात्र को इतना अंक नहीं दिया जा सकता है। ऐसे में ये मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा है और अलग-अलग मांगें इस परीक्षा परिणाम के खिलाफ रखी गई हैं। जिस तरह से हर साल देश में परीक्षार्थियों की संख्या लगभग 4 लाख की दर से बढ़ती जा रही है, ऐसे में नीट की परीक्षा में बैठने वाले छात्र-छात्राओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। परीक्षाओं में इस तरह की गड़बड़ियां परीक्षार्थियों का हॉसला तोड़ दे रही हैं।

परीक्षार्थियों ने कही ये बात

नीट की परीक्षा दिए हुए एक छात्र ने कहा, 'पिछले साल 640 नंबर लाने पर मुझे 10,000 तक की रैंक मिली थी, वहीं इस बार इतने ही नंबर पर मेरी रैंक 38 हजार से भी ज्यादा है, जबकि पिछले साल की अपेक्षा इस साल सिर्फ 4 प्रतिशत बच्चे ही ज्यादा परीक्षा दिए हैं, ऐसे में मेरी रैंक में 20 प्रतिशत तक का इजाफा कैसे हो गया मुझे समझ नहीं आ रहा है।'

वहीं इस पर बातचीत करते हुए डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल में कार्यरत डॉ. शशांक तिवारी ने कहा, 'नीट का पेपर वैसे भी सभी विद्यार्थियों के लिए बेहद ही कठिन होता है, देश के कुल 15 लाख से भी अधिक विद्यार्थी नीट का एग्जाम देते हैं। जबकि देशभर में मेडिकल की कुल सीटें 1 लाख से भी कम होती हैं, ऐसे में एग्जाम ज्यादा कठिन होता है। अगर पारदर्शिता नहीं रहेगी तो बच्चों का भविष्य खतरे में पड़ जाएगा। सरकार और एनटीए को एक बार परीक्षा फिर से कराने पर पुनर्विचार करना चाहिए।'

गृहलक्ष्मी टीम

कब्रिस्तान के अंदर दिखा सीक्रेट दरवाजा, सर्वे करते साइंटिस्ट हुए हैरान

इनकम टैक्स डिपार्टमेंट के डर से कई पूंजीपति और कालाधन को छुपाने वाले कारोबारी अपने घर में सीक्रेट दरवाजा बनाते हैं, इस तरह की खबर आपने कई बार सुनी भी होगी। लेकिन क्या आपने कभी कब्रिस्तान के अंदर सीक्रेट दरवाजे के बारे में सुना है? जी हां, कब्रिस्तान का सीक्रेट दरवाजा देखकर साइंटिस्ट भी काफी ज्यादा हैरान हैं। यह दरवाजा मिस्र में धरती के गर्भ से एक रहस्य बनकर लोगों के सामने आया है। जब विद्वानों द्वारा छानबीन की गई, तो पता चला कि यह दरवाजा करीब 4500 साल पुराना है। इस तरह के दरवाजे आज तक सामने नहीं आए हैं। ऐसा माना जा रहा है कि इस दरवाजे का नाता गीजा के पिरामिड से है। बताया जा रहा है कि यह रहस्यमयी दरवाजा जहां मिला है, वहीं पर ही गीजा पिरामिड तैयार करने वालों की कब्रगाह भी है। यहीं पर पिरामिड तैयार करने वाले राजा खुफू, उनके परिवार और अधिकारियों की कब्रे हैं। ऐसे में पुरातत्वविद का मानना है कि इस स्ट्रक्चर के नीचे किसी विशेष व्यक्ति की कब्र हो सकती है। यह स्ट्रक्चर जमीन से लगभग 6 फीट के नीचे है।



देश का एक ऐसा मंदिर जो टिका है सिर्फ एक स्तंभ पर

भारत में ऐसे निर्माण हुए हैं, जिन्हें किसी चमत्कार से कम नहीं माना जाता है। ऐसी ही एक संरचना भारत में स्थित एक मंदिर है जो चार खंभों पर नहीं बल्कि सिर्फ एक खंभे पर टिका हुआ है। है न आश्चर्यजनक? जो भी इसके बारे में सुनता है उसे ऐसा ही लगता है। महाराष्ट्र के अहमदनगर में स्थित केदारेश्वर गुफा मंदिर। केदारेश्वर मंदिर, अहमदनगर जिले में हरिश्चंद्र पहाड़ी किले पर स्थित है। इस मंदिर की गुफा का रहस्य 11वीं शताब्दी से वैसा के वैसा ही बना हुआ है। ये मंदिर किले के अंदर 4,671 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। इस मंदिर को 6वीं शताब्दी में कलचुरी राजवंश द्वारा बनवाया गया था। इस किले की गुफाएं 11वीं शताब्दी में मिली हिंदू ब्रह्मांड विज्ञान के अनुसार, मंदिर के चारों स्तंभ चार युगों का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग को प्रदर्शित करते हैं। इनमें से तीन स्तंभ गिर चुके हैं। ऐसे में यह माना जाता है कि तीन युगों की समाप्ति हो चुकी है।

महाराष्ट्र का शेतपाल गांव

विविधता भरे भारत में महाराष्ट्र राज्य ऐतिहासिक और आर्थिक तौर पर बहुत महत्वपूर्ण है। महाराष्ट्र राज्य के मुंबई और पुणे शहर देश के धनी शहरों में शामिल हैं। भारत के जीडीपी में महाराष्ट्र काफी बड़ा हिस्सा है। कहते हैं कि मुंबई सपनों का शहर है। दूर-दूर से लोग अपने सपने पूरे करने यहां आते हैं। प्रायद्वीपीय भारत में स्थित महाराष्ट्र समुद्र से अपना बॉर्डर साझा करता है, जिसके कारण यहां कई पोर्ट और दर्शनीय स्थल भी हैं। क्षेत्रफल के मामले में भी यह एक बड़ा राज्य है। यहां के कुछ ऐसे गांव हैं जिनके बारे में जानकर आप दंग रह जाएंगे। ऐसे ही कुछ गांव के बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं। क्या आपने कभी कल्पना किया है कि आप किसी घर में जा रहे हों और सांप आपका स्वागत करें। ये बात केवल किसी फिल्म की स्टोरी या सपना जैसा लग सकता है लेकिन ये बात सच है। जी हां, ऐसा ही एक गांव महाराष्ट्र में स्थित है। इस गांव में सांप पालतू जानवरों की तरह घूमते हैं। कोई भी बच्चा या बूढ़ा ना तो सांप से डरता है ना ही इसे देखकर भागता है। यहां तक कि इस गांव के हर घर में ही सांप पाए जाते हैं।



इस बौद्ध मंदिर में मिला रहस्यमयी खजाना

पाकिस्तान के एक प्राचीन बौद्ध मंदिर से 2000 साल पुराने सिक्कों का खजाना मिला है। यह खजाना बौद्ध स्तूप के खंडहरों के नीचे से मिला है। लाइवसाइंस की रिपोर्ट के मुताबिक, पुरातत्वविद को यह खजाना दक्षिण-पूर्व पाकिस्तान में स्थित प्राचीन स्थल मोहनजोदड़ो पर बने एक बौद्ध मंदिर के खंडहर से मिला है, जो लगभग 2600 ईसा पूर्व बना था। मोहनजोदड़ो के इस बौद्ध मंदिर में पुरातत्वविद को खुदाई के दौरान लगभग 5.5 किलोग्राम के तांबे के सिक्के मिले हैं, जिसका रंग हरा है। इन सिक्कों की संख्या लगभग 1000 से 1500 के बीच बताई जा रही है। इन सिक्कों पर एक खड़ी आकृति बनी हुई है। आर्कियोलॉजिस्ट का कहना है कि खंडहरों पर स्तूप का निर्माण लगभग 1600 साल बाद किया गया था। अब इन सिक्कों को लेबोरेटरी ले जाया गया है, यहां इसे सावधानीपूर्वक साफ किया जाएगा।



अलग है इस सहारा की कहानी, चट्टानों पर दिखी फोटो

पुरातत्व वैज्ञानिकों को खोज के दौरान कई ऐसी आश्चर्यजनक चीजें मिल जाती हैं, जिस पर यकीन करना काफी मुश्किल हो जाता है। ऐसा ही कुछ पूर्वी सूडान में अटबाई रेगिस्तान में स्थित स्थलों की दीवारों पर पुरातत्वविदों को मिला है, जिस पर प्रागैतिहासिक रॉक कला की गई है। चट्टानों पर बनी यह कला उस क्षेत्र की एक ऐसी तस्वीर बनाती है, जो वर्तमान शुष्क क्षेत्रों से काफी ज्यादा अलग है। इस तस्वीर पर यकीन करना काफी ज्यादा मुश्किल है। रिसर्च में खुलासा किया गया है कि यह तस्वीर सिर्फ 4 हजार साल पुरानी है, लेकिन उस समय सहारा रेगिस्तान का चित्र काफी अलग था। चट्टानों पर मिली तस्वीरों से बयां होता है कि वर्तमान में जो एरिया शुष्क है, वह काफी हरी-भरी झाड़ियों से घिरी है। इस रेगिस्तान के चारों ओर पानी, चरागाहों और पशु जीवन से भरा हुआ था। आश्चर्य की बात यह है कि यह तस्वीर सिर्फ 4,000 वर्ष पुरानी है, जो यह संकेत देती है कि संभवतः सहारा रेगिस्तान तेजी से क्रांतिकारी बदलावों से गुजरा है। बता दें कि वर्तमान में कई वर्षों से यहां बारिश नहीं हुई है, ऐसे में मवेशी का चरना यहां असंभव है। इसके विपरीत रॉक कला से पता चलता है कि 3000 ईसा पूर्व में यहां पशुपालन करना काफी सामान्य था।



एक ही पत्थर को काटकर किया गया है तैयार ये खास चर्च

इथोपिया की राजधानी अदीस अबाबा से 645 किलोमीटर दूर ये नायाब चर्च मोनोलिथिक यानी एक ही पर्वत या पत्थर को काटकर बनाया गया है। ये चर्च काफी गहरा बना हुआ है। हालांकि पूर्वी अफ्रीकी देश लालीबेला शहर में स्थित ये चर्च सालों तक दुनिया से दूर रहा है। ईसाई धर्म को मानने वाले दुनिया के सबसे पुराने देश इथोपिया के लोगों को लगता था कि ये चर्च ईश्वर ने खुद ही बनवाया है। 150 फुट की गहराई में बने इस चर्च का रास्ता तय करने के लिए भूमिगत सीढ़ियां भी बनाई गई हैं। मध्यकालीन युग में बनाया गया ये चर्च संरक्षित इमारतों की सूची में शामिल है।



इन फ्लोरल ड्रेस के साथ दिखें कूल और स्टाइलिश

इन दिनों फ्लोरल ड्रेस बहुत ही ज्यादा ट्रेंड में है। अगर आप समर सीजन में किसी पार्टी में शामिल हो रही हैं या घूमने जा रही हैं तो इस तरीके की फ्लोरल ड्रेस का चुनाव कर सकती हैं।



बोल्ड रेड फ्लोरल ड्रेस

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण अपनी स्टाइलिश फ्लोरल ड्रेस के लिए मशहूर हैं। इन तस्वीरों में दीपिका ने प्लॉजिंग नेकलाइन वाली खूबसूरत लाल फ्लोरल ड्रेस पहनी है। साथ में ब्लैक हील्स पहने हैं।

ऑफ शोल्डर फिशकट ड्रेस

कियारा ने आज बॉलीवुड में अपनी जगह बेस्ट एक्ट्रेस में बना ली है। अगर कियारा की फ्लोरल ड्रेस की बात करें, तो उन्होंने इन तस्वीरों में एक ऑफ शोल्डर फिशकट ड्रेस पहना है।





फ्लोरल प्रिंटेड गाउन

इन तस्वीरों में कैटरिना ने फ्लोरल प्रिंट का एक लॉन्ग व्हाइट गाउन पहना है, जिसमें वह काफी ज्यादा खूबसूरत लग रही हैं। आप भी चाहे तो पार्टी के लिए ऐसे फ्लोरल प्रिंटेड गाउन ट्राई कर सकती हैं।



फ्लोरल प्रिंटेड बॉडी कॉन ड्रेस

बॉडी कॉन ड्रेस इन दिनों काफी ट्रेंड कर रही है, इसमें बॉडी बहुत ज्यादा खूबसूरत और शेप में दिखाई देती है। आप जाइवी कपड़े के फ्लोरल प्रिंटेड बॉडीकॉन ड्रेस को चुन सकती हैं।

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



फ्लोरल मैक्सि ड्रेस

मालविका मोहनन ने इन तस्वीरों में डीपनेक फ्लोरल थाई स्लिट ड्रेस पहनी थी, जो उनके लुक को काफी ज्यादा बॉल्ड बना रहा था। अगर आप भी कहीं डिनर डेट पर जा रही हैं, तो इसे पहन सकती हैं।



फ्लोरल प्रिंट की बिन्नी ड्रेस
 अगर आप किसी पार्टी में जाने का विचार कर रही हैं तो आप इस ड्रेस को फ्लोरल प्रिंट बिन्नी ड्रेस चुन सकती हैं। यह फार्म में बहुत ही ज्यादा आकर्षक लगती है और इसकी ज्यादा कंपर्टेबल भी है।



फ्लोरल प्रिंट सींग ड्रेस
 अगर आप कहीं बीच का पुराने जमाने का विचार कर रही हैं तो आप इस को फ्लोरल प्रिंट चुन सकती हैं। यह बीच का पुराने जमाने के लिए फ्लोरल है। इसके लिए आप ऑनभेदी ड्रेस को भी को चुनने का सकते हैं।



रोस प्रिंट फ्लोरल ड्रेस
 ऑनभेदी के लिए किंग में रोस प्रिंट को फ्लोरल ड्रेस चुनने का है। यह ड्रेस पूरी फ्लोरल प्रिंट के भी है और इसमें डिटेल्स फूल और ली फ्लोरल का विचार कर सकते हैं जो डिजाइन में एकदम आकर्षक है।



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

साड़ी एक डिजाइन अनेक

साड़ी जैसी शालीनता और अब स्टाइल स्टेटमेंट किसी और ड्रेस में नहीं है। यही वजह है कि हम आपके लिए विभिन्न डिजाइन और लुक वाली साड़ियां लेकर आए हैं।



फ्लोरल साड़ी

यह फ्लोरल साड़ी पर्पल कलर में है, जिस पर बड़े साइज में गुलाबी रंग के फूल बने हुए हैं। इस साड़ी को आप ऑफिस और पार्टी दोनों में पहन सकती हैं।

- (सांगरिया)



शीयर साड़ी

यह शीयर साड़ी लाल रंग में बेहद खूबसूरत दिख रही है। जिन नई दुल्हनों को लाल रंग में मॉडर्न लुक चाहिए, उनके लिए यह बेस्ट है।

- (वैरागी)

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagazine> (साड़ी मॉल)



लहरिया साड़ी

पीली रंग की यह लहरिया साड़ी ऑफिस और हल्दी के फंक्शन में पहनी जा सकती है। इसके साथ मैचिंग इयररिंग्स पहनें।



- (सांगरिया)

प्लेन साड़ी

पर्पल रंग की यह प्लेन साड़ी बारीक गोल्डन लेस के साथ बहुत सुन्दर दिख रही है। इस तरह की साड़ियों के साथ मल्टीकलर डिजाइन वाले ब्लाउज सुन्दर दिखते हैं।

-(पैटलानी स्टाइल)

रेडी टू वेयर साड़ी

टील रंग की यह रेडी टू वेयर साड़ी शीयर फैब्रिक में बहुत स्टाइलिश दिख रही है। इसका गोल्डन बारीक लेस इसकी खूबसूरती निखार रहा है।



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

क्रीम साड़ी

क्रीम कलर की इस साड़ी पर छोटे फ्लोरल डिजाइन हैं। इसका बॉर्डर भी बहुत सुन्दर है और इसके साथ मैचिंग रंग में फ्लोरल ब्लाउज है।



-(साड़ी मॉल)

क्रिंकल साड़ी

यह साड़ी क्रिंकल पैटर्न में है और बहुत खूबसूरत दिख रही है। इसके साथ आप किसी दूसरे रंग की साड़ी पहनें और शानदार लुक पाएं।



-(साड़ी मॉल)

खरीदना चाहते हैं ब्राइडल आउटफिट तो ये टिप्स अपनाएं

आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं जिसकी मदद से आप परफेक्ट ब्राइडल लुक आउटफिट खरीद सकते हैं और अपने आपको एक परफेक्ट दुल्हन बना सकते हैं।

गृहलक्ष्मी टीम

शादी में सबसे ज्यादा ब्राइडल आउटफिट पर ध्यान दिया जाता है। दुल्हन अपने लिए ऐसा आउटफिट का चुनाव करना चाहती है जिससे सभी लोगों का ध्यान इस पर बना रहे। अगर आप इस साल दुल्हन बनने जा रहे हैं तो आज हम आपको कुछ वेडिंग आउटफिट के बारे में जानकारी देने जा रहे हैं। शॉपिंग ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर सबसे ज्यादा वैरायटी देखने को मिलती है लेकिन कई बार ऐसा होता है कि हमें ऑनलाइन कपड़े समझ नहीं आते हैं। ऐसे में आप चाहे तो बाजार से जाकर भी कपड़े ले सकते हैं। अगर आपके साथ भी हमेशा यही होता है तो आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं जिसकी मदद से आप परफेक्ट ब्राइडल लुक आउटफिट खरीद सकते हैं और अपने आपको एक परफेक्ट दुल्हन बना सकते हैं।

ब्राइडल ड्रेस को खरीदने के लिए हैक्स

- जब आप ब्राइडल ड्रेस खरीदने जाते हैं तो सबसे पहले आप अपनी बॉडी के टाइप के अनुसार ही ड्रेस का चुनाव करें। हर बॉडी टाइप के लिए अलग-अलग स्टाइल होते हैं।
- कोई भी ड्रेस खरीदने से पहले उसे जरूर ट्राई कर लेनी चाहिए। ट्राई करने से पता चल जाता है की ड्रेस आपको कैसी लग रही है।
- इस तरह की ड्रेस से मैच करने वाली एसेसरीज जैसे की ज्वेलरी और शूज को भी ड्रेस के हिसाब से ही सेलेक्ट करना चाहिए इससे आपका लुक काफी ज्यादा खूबसूरत भी लगता है।

- ब्राइडल ड्रेस खरीदने से पहले आप थोड़ी बहुत रिसर्च भी कर सकते हैं। इससे आपको बहुत सारा फायदा मिल जाता है।

ब्राइडल लहंगे खरीदने के लिए हैक्स

- अगर आपकी बॉडी कमर के पास ऊपर की तरफ चौड़ी है तो आपको ऐसा ब्राइडल लहंगे का चुनाव करना चाहिए जिसमें आपको गाउन लुक मिल सके। आप ऐसे लहंगे का चुनाव करें जो मोनोटोन ना हो सिंगल रंग वाला लहंगा आपको और लंबा दिखा सकता है।
- लहंगे का लंबाई सुंदर लुक ही लग सकता है जब उसका फैब्रिक अच्छा होगा इसीलिए ब्राइडल लहंगे को खरीदने से पहले फैब्रिक का ध्यान जरूर रखें।

- लहंगे को हैवी लुक देने के लिए केन लगाई जाती है। इसके लिए आप ऐसी केन का इस्तेमाल कर सकते हैं जिसे आप अपनी मर्जी से हटा भी सकते हैं।

ब्राइडल सूट खरीदने के लिए हैक्स

- सूट कितना भी अच्छा सिला हुआ हो लेकिन कपड़ा खराब हो तो पूरा लुक खराब दिखाई देता है। नए ट्रेंड को देखते हुए क्लासिक डिजाइन का ही चुनाव करना चाहिए।
- सूट खरीदने के बाद



FOR MORE NEWS PAPERS & MAGAZINES <https://telegram.me/PaperMagazine>

अल्टरेशन के लिए जगह जरूर रखनी चाहिए। सूट को आपकी बॉडी पर फिट करने के लिए अल्टरेशन की जरूरत होती है।

- सूट की लंबाई और स्लिमिंग पर जरूर ध्यान दें।

ब्राइडल साड़ी खरीदने के लिए हैक्स

- अगर आप ब्राइडल साड़ी खरीदने जा रहे हैं तो इसके लिए अच्छा खासा समय निकालें, जल्दी नहीं करनी चाहिए।
- पहले से आपको अपना बजट तय करना होगा ताकि आप अपने खर्च को निर्धारित कर सकें।
- अपनी स्किन के रंग और अपने पसंदीदा रंग को ध्यान में रखते हुए ही साड़ी का चुनाव करना चाहिए।
- लाल, गुलाबी और सुनहरे रंग पारंपरिक और लोकप्रिय माने जाते हैं लेकिन अगर आप अपनी स्टाइल के अनुसार साड़ी का चुनाव करना चाहते हैं तो ऐसा कर सकते हैं।
- इस तरीके से आपको अपने ब्राइडल लुक का चुनाव करना चाहिए। अगर आप इन टिप्स को फॉलो करते हैं तो यह बेहतरीन टिप्स होते हैं। इसके जरिए आप एकदम परफेक्ट लुक पा सकते हैं।

बजट है जरूरी

बाजार में हर डिजाइन और हर दाम के लहंगे मिल जाएंगे। लहंगा खरीदने जाने से पहले अपना बजट डिसाइड कर लें कि आप कितने रुपये तक का लहंगा खरीदना चाहती हैं। जिस जगह से लहंगा खरीद रही हैं उन्हें अपने बजट की जानकारी दे दें ताकि वह उसी के अनुरूप आपको लहंगे के डिजाइन दिखाएं जिनमें से आप अपने लिए परफेक्ट लहंगा चुन सकें।



लहंगा खरीदते समय उसके फैब्रिक और डिजाइन पर जरूर ध्यान दें। एक बार यह सोच लें कि इसे पहनने के बाद आप कंफर्टेबल रहेंगी या नहीं।

आसानी होगी क्योंकि आप यह जानती हैं कि इस वक्त क्या फैशन में चल रहा है।

के मौसम के लिहाज से अच्छा होता है। वहीं अगर शादी गर्मी में है तो लाइटवेट और लाइट एंब्रॉयडरी के लहंगे अच्छे रहते हैं। जब भी लहंगा खरीदने जाएं तो मौसम के हिसाब से इसका चुनाव करें।

सही समय में करें तैयारियां

अगर आप अपनी शादी में सब कुछ परफेक्ट चाहती हैं तो इसकी तैयारियां पहले से ही करें। सब कुछ पहले से तैयार होगा तो आखरी समय में आपको भागदौड़ नहीं करनी होगी जिससे आप अच्छे से शादी इंजॉय कर सकेंगी। पहले से तैयारी करने का फायदा यह भी है कि आपको लहंगा खरीदने के लिए समय मिलेगा जिससे आप सोच समझकर अपने लिए खरीदारी कर पाएंगी।

फिटिंग

शादी वाले दिन अगर कंफर्टेबल और परफेक्ट लुक चाहती हैं तो अपने आउटफिट की फिटिंग का जरूर ध्यान रखें। कई बार ऐसा होता है कि जब ड्रेस पहनना हो तब अचानक ही वह ढीली या टाइट हो जाती है ऐसे में परेशानी हो सकती है। इसलिए अपने खास दिन के आउटफिट को पहले से ही परफेक्ट फिटिंग करा कर रखें ताकि ऐसी कोई भी परेशानी ना आए।

फैब्रिक और डिजाइन

लहंगा खरीदते समय उसके फैब्रिक और डिजाइन पर जरूर ध्यान दें। एक बार यह सोच लें कि इसे पहनने के बाद आप कंफर्टेबल रहेंगी या नहीं। बॉडी को कंफर्टेबल रखने के लिए आउटफिट के फैब्रिक का सही होना जरूरी है। कई बार फैब्रिक आरामदायक होता है लेकिन उस पर जो एंब्रॉयडरी होती है उसकी चुभन परेशान कर सकती है। लहंगा खरीदते वक्त फैब्रिक और डिजाइन पर जरूर ध्यान दें ताकि अपने खास दिन पर आप कंफर्टेबल रहें।

मौसम का रखें ध्यान

वेलवेट या फिर हेवी वर्क का लहंगा सर्दियों

ओवरऑल परफेक्ट लुक

खूबसूरत लहंगे का चुनाव करने के साथ यह जरूरी है कि उसके साथ पहने जाने वाली दूसरी चीजें भी परफेक्ट हो तभी आप का लुक शानदार लगेगा। लहंगा खरीदते समय उसके ब्लाउज की डिजाइन, उस पर डालने वाले दुपट्टे और कौन सी ज्वेलरी उस पर कैरी करनी है इनका चुनाव सोच-समझ कर करें। यह सभी चीजें परफेक्ट होंगी तभी शानदार लुक मिलेगा। जब भी अपना ब्राइडल लहंगा खरीदने जाएं इन चीजों का जरूर ध्यान रखें। इस तरह से आप अपने लिए खूबसूरत लहंगा खरीद सकेंगी साथ ही आपको किसी तरह की परेशानी का सामना भी नहीं करना पड़ेगा। ■

देखें ऑनलाइन

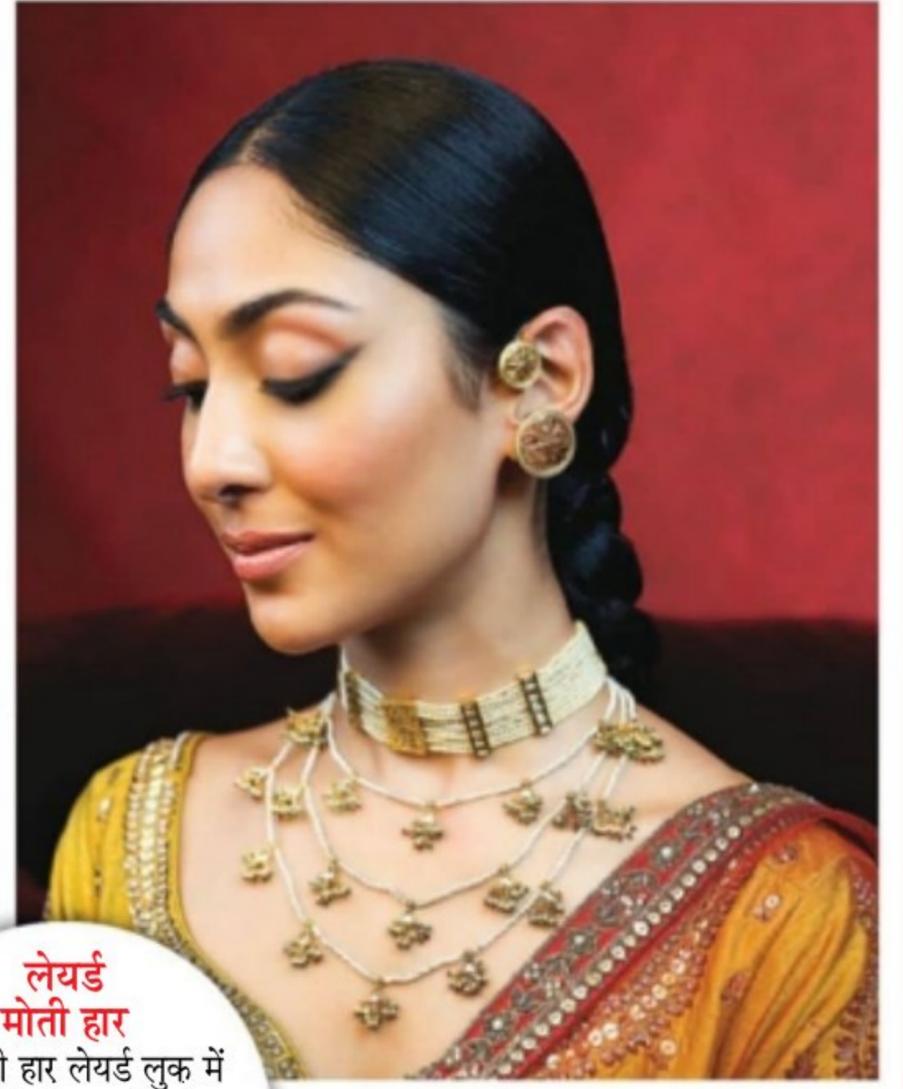
इंटरनेट के जरिए आप ऑनलाइन फिलहाल ट्रेंड में चल रहे डिजाइंस की जानकारी ले सकती हैं। इसका फायदा ये होगा कि जब आप अपने लिए लहंगा खरीदने जाएंगे तो आपको फैब्रिक और डिजाइंस को चुनने में



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

राजवाड़ी जूलरी जो दिल को लुभा ले

अगर आप अपने लिए कुछ इस तरह की जूलरी लेना चाहते हैं, जो आपको राजसी लुक दे तो इस तरह की जूलरी के डिजाइन यहां दिए जा रहे हैं।



गणपति हार

हरी मोतियों के साथ यह गणपति पेंडेन्ट वाला हार बहुत खूबसूरत है। यह रॉयल और रीगल लुक देने में सबसे आगे है।



- कुशलस

लेयर्ड मोती हार

यह मोती हार लेयर्ड लुक में है, जिसमें चोकर और तीन लड़ी वाला एक और नेकलेस है। इसे साड़ी और लहंगे पर पहना जा सकता है।

- अजना

मोती शैंडलियर

मोतियों वाला यह शैंडलियर इयररिंग बड़े साइज के पर्ल ड्रॉप के साथ बहुत सुन्दर है। इसे आप इंडियन के साथ वेस्टर्न आउटफिट पर भी पहन सकती हैं।



- अजना

पोलकी चोकर

पोलकी वाला यह चोकर हरी मोतियों के साथ बहुत सुन्दर दिख रहा है। इसे आप साड़ी, लहंगा और सूट सबके साथ पहन सकती हैं।

- अजना

- कुशलस



पोलकी सेट

सफेद मोतियों के साथ यह पोलकी सेट हरे रंग के नग के साथ बहुत राजसी लुक में है। इसे आप किसी भी तरह की ड्रेस के साथ पहन सकती हैं।



- कुशलस

मैट गोल्ड नेकपीस

मैट गोल्ड जूलरी इन दिनों ट्रेंड में है, इस लिहाज से यह नेकलेस परफेक्ट है। इसे आप साड़ी, सूट और पहने सबके साथ पहन सकती हैं।

बारीक मोतियों वाला चोकर

बारीक मोतियों वाला यह चोकर लूप डिजाइन में काफी शानदार दिख रहा है। इसे आप शर्ट के साथ भी पहन सकती हैं।

मोती ईयररिंग्स

बारीक मोतियों वाली यह ईयररिंग्स बहुत प्यारे लुक में हैं। इसे पहनने के बाद हार की जरूरत नहीं महसूस होगी।



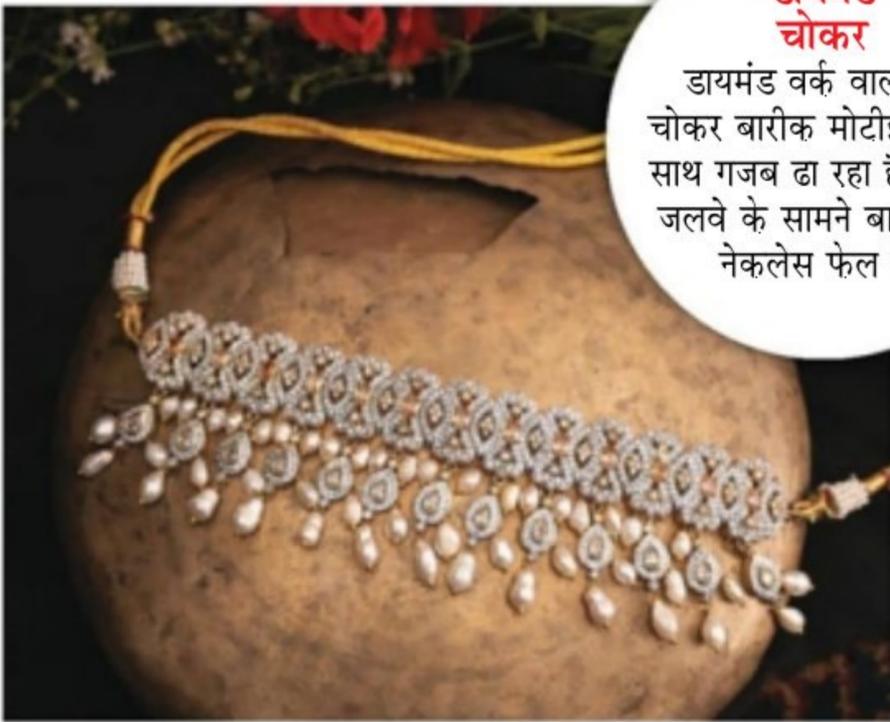
- अजना



- अजना

डायमंड चोकर

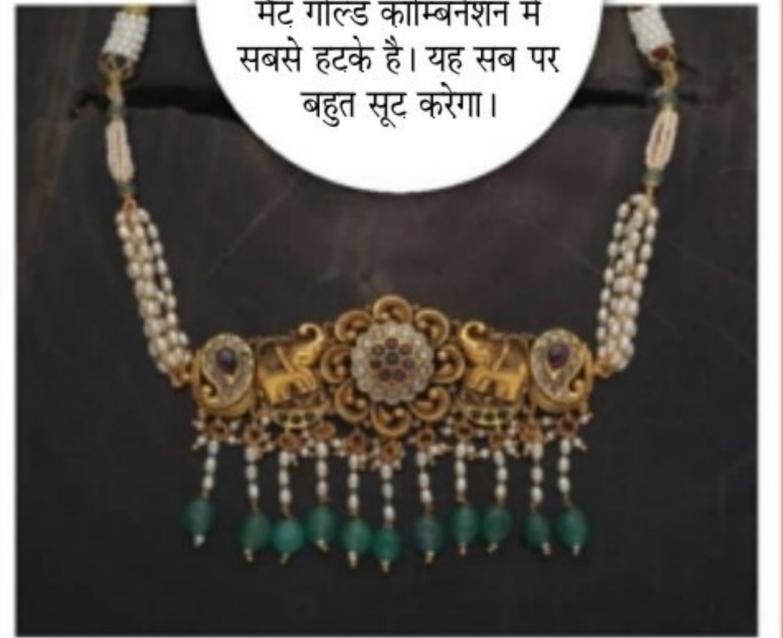
डायमंड वर्क वाला यह चोकर बारीक मोटीईऑन के साथ गजब ढा रहा है। इसके जलवे के सामने बाकी सब नेकलेस फेल हैं।



- अजना

हाथी चोकर

हाथी डिजाइन वाला यह चोकर मोती, डायमंड और मैट गोल्ड कॉम्बिनेशन में सबसे हटके है। यह सब पर बहुत सूट करेगा।



- कुशलस

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

ब्यूटी प्रोडक्ट्स जो दे खूबसूरत मेकअप

एक अच्छे मेकअप के लिए बेहद जरूरी परफेक्ट बेस, जिसके लिए कुछ चीजों की जरूरत पड़ती है। इनमें से कुछ बेसिक ब्यूटी प्रोडक्ट्स की रेंज हम आपके लिए लेकर आए हैं।

प्राइमर प्राइमर चेहरे के मेकअप के लिए परफेक्ट बेस तैयार करने के साथ शानदार ग्लो भी देता है। आज हम आपके लिए टॉप 5 प्राइमर की लिस्ट लाए हैं।

लक्मे विटामिन सी परफेक्टिंग प्राइमर

यह प्राइमर आपके बेस को तैयार करने के साथ ही सुरक्षित बनता है और परफेक्ट भी करता है। इसमें विटामिन सी और विटामिन ई के गुण हैं और यह जेल फार्मूला में आता है। कीमत 399 रुपये है।



ईआईएफ पावर ग्रिप प्राइमर

यह एक जेल बेस्ड फेस प्राइमर है जिसमें 4 प्रतिशत नियासिनामाइड है, जो स्किन टोन को ईवन बनाने के साथ ही ब्राइट भी करता है। इसके साथ ही यह मेकअप को लगाए रखने में भी सक्षम है। इसके लगाने के बाद स्किन को ड्यूई और ग्लोइंग फिनिश मिलता है। इसके 24 मिली पैक की कीमत 1105 रुपये है।

मेबीलिन न्यूयॉर्क प्राइमर

यह प्राइमर नॉर्मल और ऑयली स्किन के लिए बेस्ट है, जिसे मैटिफाइंग मिनरल के साथ फार्मूलेट किया गया है। इसे लगाने के बाद यह 16 घंटे तक चेहरे पर टिका रहता है। नॉर्मल और ड्राई स्किन वाले प्राइमर को विटामिन ई के साथ फार्मूलेट किया गया है। इसके 30 मिली पैक को आप डिस्काउंट के बाद 477 रुपये में ले सकते हैं।

इनसाइट लॉन्ग लास्टिंग प्राइमर

इस प्राइमर के तीन फायदे हैं, जो त्वचा के रोमछिद्रों को धुंधला करके स्मूद मैट फिनिश देता है। यह आपकी त्वचा और मेकअप के बीच बैरियर बनाता है ताकि मेकअप सुरक्षित रह सके। इसके 30 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 264 रुपये है।

स्विस ब्यूटी हाईलाइटिंग प्राइमर

यह प्राइमर वॉटर बेस्ड टेक्सचर के साथ है और ड्यूई फिनिश देता है। योर प्राइमरी स्किन को हाइड्रेट करने के साथ मॉइश्चराइज भी करता है और मेकअप को लंबे समय तक लॉक भी करके रखता है। 32 मिली पैक की कीमत 343 रुपये है।

फाउंडेशन फाउंडेशन चेहरे को शानदार कवरेज और ब्राइटनेस प्रदान करता है। त्वचा को ईवन करता है, इसलिए हम आपके लिए टॉप 5 फाउंडेशन लाए हैं।

मैक स्टूडियो फाउंडेशन

यह एक सीरम पावर फाउंडेशन है, जो स्किन टोन को ईवन बनाने में मदद करता है। यह चेहरे पर 12 घंटे तक टिका रहता है और 24 घंटे तक हाइड्रेशन प्रदान करता है। इसके 30 मिली पैक की कीमत 3950 रुपये है।



चार्मैसी मैट फाउंडेशन

यह फुल कवरेज देने के साथ ही अल्ट्रा लाइटवेट टेक्सचर भी प्रदान करता है। साथ ही वाटरप्रूफ, स्वेट प्रूफ और ह्यूमिडिटी प्रूफ भी है। यह 24 घंटे तक आपके चेहरे को फुल कवरेज देगा। 30 मिली पैक की कीमत 1099 रुपये है।

के ब्यूटी हाइड्रेटिंग फाउंडेशन

इसका मक्खन जैसा स्मूद टेक्सचर आपको सेकंड स्किन जैसा महसूस होगा। इसके 20 डिफरेंट शेड्स हैं, जो हर भारतीय त्वचा टोन को सूट करते हैं। इसके 30 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 1104 रुपये है।

हुडा ब्यूटी लिक्विड फाउंडेशन

इसकी खास बात यह है कि यह फ्रेगरेंस फ्री होने के साथ नॉन केकी भी है। यह एक वाटरप्रूफ, ट्रांसफर प्रूफ, फेड प्रूफ, स्वेट प्रूफ और ह्यूमिडिटी प्रूफ फार्मूला है। इसके 35 मिली पैक की कीमत 3650 रुपये है।

फेसेज कनाडा फाउंडेशन

यह एक 3 इन 1 मैट फाउंडेशन है। यह मीडियम से हाई कवरेज देने वाला फाउंडेशन है, जिसमें विटामिन सी और एलोवेरा के गुण समाए हुए हैं। यह 10 शेड्स में उपलब्ध है। 25 मिली पैक की कीमत 456 रुपये है।

करेक्टर

करेक्टर चेहरे के दाग-धब्बों को छुपा कर ब्राइट लुक भी देता है। इसलिए हम आपके लिए टॉप 5 करेक्टर्स की लिस्ट लेकर आए हैं।

रेने एडिक्ट कंसील एंड करेक्ट

यह कलर करेक्टर मीडियम से हाई कवरेज देता है, साथ ही त्वचा को स्मूद और क्रीजलेस फिनिश वाला भी बनाता है। यह लाइट वेट होने के साथ ही नॉन-स्टिकी भी है और लंबे समय तक चेहरे पर टिका रहने के साथ हाइड्रेट भी करता है। इसके 2.5 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 212 रुपये है।



पिक्स करेक्शन कान्सट्रैट ब्राइटनिंग पीच

इस कलर करेक्टर में रोज हिप एक्सट्रैक्ट है, जो त्वचा की इलास्टिसिटी में सुधार लाते हैं। इसमें विटामिन-ए और विटामिन सी चेहरे को ब्राइट और रीवाइटलाइज करने में सहायक है। इसकी कीमत 1190 रुपये है।

एलए गर्ल कंसील ऑरेंज करेक्टर

यह कलर करेक्टर आसानी से त्वचा में मिल जाता है और नैचुरल कवरेज देता है। यह लंबे समय तक चलने वाला फार्मूला है, जो क्रीमी होने के बावजूद लाइटवेट टेक्सचर में है। यह स्किन टोन को इवन करता है और लालिमा एवं काले दाग-धब्बों को छुपा लेता है। आसानी से लगाने के लिए इसमें सॉफ्ट ब्रश टिप भी दिया गया है। इसके 8 ग्राम पैक की कीमत 695 रुपये है।

नायिका कंसील एंड करेक्ट पैलेट

खूबसूरत कंप्लेक्शन के लिए नायिका का करेक्ट एंड कंसील पैलेट शानदार है, जो आसानी से आपकी त्वचा में ब्लेन्ड कर जाता है और आपकी त्वचा को नैचुरल फिनिश देता है। इसके 9 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 1004 रुपये है।

शुगर करेक्टिंग प्राइमर

यह कलर करेक्टिंग फेस प्राइमर है, जो त्वचा के काले धब्बों, रूखेपन, खुले रोमछिद्रों और पिगमेंटेशन को छिपाने में शानदार तरीके से काम करता है। इसमें बादाम तेल और जोजोबा ऑयल के गुण हैं, जो त्वचा को हाइड्रेट भी करते हैं। इसके 30 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 711 रुपये है।

कंसीलर

कंसीलर आंखों के नीचे के काले, मुंहासे के निशान और बदरंग त्वचा को छिपा लेता है। आइए नजर डालते हैं टॉप 5 कंसीलर पर।

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

लॉरियल कंसीलर

यह फुल कवरेज देने वाला कंसीलर है, जो 24 घंटे तक चेहरे पर टिका रहता है। यह मैट फिनिश देता है और आप इसका इस्तेमाल हाईलाइटर की तरह भी कर सकते हैं। इसका एक्स्ट्रा लार्ज एप्लीकेटर एक स्टोक में मैक्सिमम कवरेज देता है और आंखों के नीचे के काले धब्बों, मुंहासे के निशान और बदरंग त्वचा को छिपा लेता है। इसके 10 मिली पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 552 रुपये है।



ब्लू हेवन वन मेकअप स्टिक

यह वन स्टिक कंसीलर का काम करने के साथ ही फाउंडेशन, कंटूरिंग और कलर करेक्शन का काम भी करता है। यह एक वाटरप्रूफ और स्मज प्रूफ फार्मूला है, जो त्वचा में शानदार तरीके से ब्लेन्ड कर जाता है। यह एचडी मेकअप लुक देता है और 12 घंटे तक चेहरे पर टिका रहता है। इसके 10 ग्राम पैक की कीमत डिस्काउंट के बाद 120 रुपये है।

डेली लाइफ कम्प्लीट कवरेज कंसीलर

यदि आप हेवी मेकअप लगाकर थक चुकी हैं, तो आपको अपने काले धब्बों और निशान को छुपाने के लिए इस लाइटवेट कंसीलर फार्मूला को अपनाना चाहिए। यह क्रीमी टेक्सचर वाला लिक्विड कंसीलर है। इसके 10 ग्राम पैक की कीमत 599 रुपये है।

बॉबी ब्राउन फुल कवरेज कंसीलर

यह कंसीलर आपकी आंखों के नीचे के काले धब्बों और निशानों को छुपा कर आपको जवां लुक देता है। यह 16 घंटे तक चेहरे पर लगा रहता है और फुल कवरेज देता है। यह एक लाइटवेट फार्मूला है, जिसमें हयाल्यूरॉनिक एसिड के गुण भी हैं। इसके 2 मिली पैक की कीमत 1600 रुपये है।

मिलानी कंसीलर

यह फुल कवरेज कंसीलर आपके चेहरे की बदरंग त्वचा, काले धब्बों और मुंहासे को छुपा कर 12 घंटे तक चेहरे पर टिका रहता है। इसमें हयाल्यूरॉनिक एसिड और विटामिन ए के गुण हैं, जो त्वचा में नमी बनाए रखते हैं। यह 18 वाटर रेसिस्टेंट शेड्स में उपलब्ध है, जिसके 5 मिली पैक की कीमत 159 रुपये है।



आपनी स्किन टोन के अनुसार चुनें ब्लश

FOR MORE NEWS, PICTURES & MAGAZINES VISIT <http://www.apniMagazine.com>

मेकअप के बाद रोजी चीक्स आपके लुक को अधिक सुंदर और आकर्षक बना देते हैं। साथ ही आपके फीचर्स पहले से अधिक शार्प भी दिखते हैं। लेकिन कई बार हम गलत शेड का ब्लश ऑन चुन लेते हैं, जिससे फीचर्स हाइलाइट होने की जगह भद्दे नजर आते हैं। चलिए जान लेते हैं कि हमें अपनी त्वचा को ध्यान में रखकर कैसे ब्लश ऑन चुनने चाहिए।

गृहलक्ष्मी टीम

मेकअप किसी भी महिला की खूबसूरती को कई गुना बढ़ा देता है। आमतौर पर, महिलाएं अपने लुक्स को खास बनाने के लिए कई अलग तरह से मेकअप करती हैं। चाहे हैवी मेकअप हो या फिर लाइट या फिर नो मेकअप लुक, हर तरह के मेकअप में गालों पर ब्लश अवश्य लगाया जाता है। ब्लश आपके मेकअप को एक रिफ्रेशिंग लुक देता है। इतना ही नहीं, कभी-कभी तो सिर्फ मस्कारा और ब्लश लगाकर भी महिलाएं अपने मेकअप को एक कंप्लीट लुक देती हैं। इसमें आपके चेहरे पर मेकअप महसूस नहीं होता है, लेकिन फिर भी आपका लुक खास लगता है। अन्य मेकअप प्रोडक्ट्स की ही तरह ब्लश को भी अपनी स्किन टोन के अनुसार ही चुनना चाहिए। तो चलिए

आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि आप अपनी स्किन टोन के अनुसार किन ब्लश शेड्स को अप्लाई कर सकती हैं और खूबसूरत दिख सकती हैं-

फेयर स्किन टोन

अगर आपकी स्किन का रंग गोरा है तो आप कई तरह के ब्लश शेड्स को अप्लाई कर सकती हैं। मसलन-

सॉफ्ट पिंक शेड:

फेयर स्किन टोन का डेलीकेट और लाइट कॉम्प्लेक्शन होता है, इसलिए ऐसी स्किन के लिए

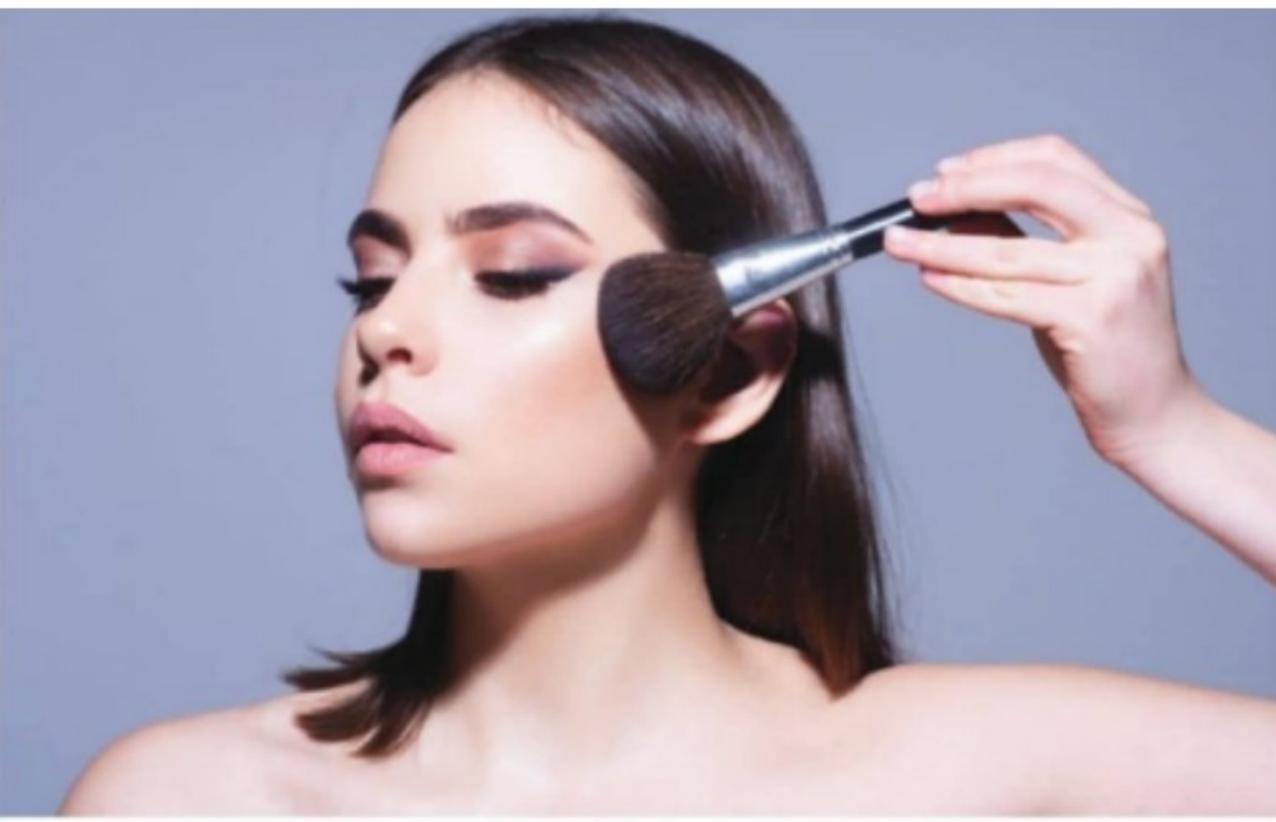


सॉफ्ट पिंक ब्लश शेड काफी अच्छा माना जाता है। यह आपकी फेयर स्किन टोन को कॉम्प्लीमेंट करता है और आपको एक नेचुरल लुक मिलता है। आप लाइट, सॉफ्ट या डस्की पिंक शेड को अपने मेकअप लुक का हिस्सा बना सकती हैं।

लाइट कोरल शेड:

अगर आपकी फेयर स्किन टोन की अंडरटोन वार्म है तो ऐसे में आप लाइट कोरल ब्लश शेड लगाने पर भी विचार कर सकती हैं। यह शेड आपके कॉम्प्लेक्शन में एक फ्रेशनेस एड करता है और आपको नेचुरल लुकिंग फिनिश मिलता है।





एक्सपेरिमेंटल होना चाहती हैं या फिर अपने मेकअप लुक को अधिक यूथफुल बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप वार्म बेरीज ब्लश को अपनी स्किन पर अप्लाई करें।

डीप से डार्क स्किन टोन

अक्सर डीप स्किन की महिलाएं अपनी स्किन पर ब्लश अप्लाई नहीं करती हैं, लेकिन कुछ ब्लश शेड्स आपके लुक को खास बनाते हैं-

लाइट पीच शेड: लाइट पीच शेड भी फेयर स्किन टोन पर काफी अच्छा लगता है। यह हल्का वार्म और रेडिएंस प्रदान करता है। साथ ही साथ, इस मेकअप शेड से आपको हेल्दी और यूथफुल ग्लो मिलता है। अगर आप अपने मेकअप में रेग्युलर से हल्का अलग लुक चाहती हैं तो ऐसे में लाइट पीच शेड के ब्लश को अप्लाई करें।

लाइट से मीडियम स्किन टोन

अधिकतर इंडियन की लाइट से मीडियम स्किन टोन होती है। इसे ना तो बहुत फेयर कहा जाता है और ना ही डार्क शेड में इनकी गिनती होती है। इसलिए, इस स्किन टोन की महिलाएं अपने मेकअप के दौरान कई ब्लश शेड्स को लगा सकती हैं। मसलन-

पीची पिंक: यह एक ऐसा ब्लश शेड है, जिसमें पीच और पिंक टोन का ही कॉम्बिनेशन पाया जाता है। यह ब्लश शेड लाइट से मीडियम स्किन टोन पर काफी अच्छा लगता है। अगर आप मेकअप में एक नेचुरल लुक चाहती हैं तो ऐसे में पीची पिंक शेड का इस्तेमाल करना अच्छा विचार हो सकता है।



मीडियम से ऑलिव स्किन टोन

मीडियम से ऑलिव स्किन टोन की अंडरटोन वार्म होती है और इसलिए उन्हें इस तरह के शेड्स चुनने की सलाह दी जाती है तो उनकी अंडरटोन के साथ भी अच्छी तरह जाएं-



रिच बेरीज: डीप स्किन टोन की महिलाएं रिच और बोल्ड बेरी शेड्स को आसानी से अप्लाई कर सकती हैं। वाइब्रेंट बेरीज शेड्स डीप स्किन टोन को एक कंट्रास्ट लुक देते हैं, जिससे आपका लुक काफी अच्छा लगता है।

वार्म पीच: अगर आपकी स्किन टोन मीडियम से ऑलिव है तो आप पीच ब्लश आसानी से लगा सकती हैं। लेकिन ध्यान रखें कि आप वार्म पीच शेड का चयन करें। ऐसे शेड्स आपके ओवर ऑल लुक को एन्हॉन्स करते हैं।

टेराकोटा: अर्थां टेराकोटा ब्लश शेड ऑलिव स्किन टोन पर काफी अच्छे लगते हैं। यह आपकी स्किन टोन में डायमेंशन एड करते हैं। साथ ही साथ इससे आपको हल्का ब्रॉन्ज इफेक्ट भी मिलता है। आप अपने नेचुरल ब्यूटी लुक को एन्हॉन्स करने के लिए इस शेड को स्किन पर अप्लाई करें।

वार्म बेरीज: वार्म अंडरटोन के साथ डीप बेरी शेड्स एक पॉप लुक एड करते हैं। अगर आप अपने मेकअप के साथ थोड़ा

वार्म प्लम: चूंकि डीप स्किन टोन की अंडरटोन वार्म होती है, इसलिए इस स्किन टोन के साथ डीप वार्म प्लम शेड काफी अच्छे लगते हैं। ये शेड्स आपकी नेचुरल ब्यूटी को एन्हॉन्स करने में मदद करते हैं।

गहरे भूरे रंग: डीप स्किन टोन को एक नेचुरल लुक देने के लिए गहरे भूरे रंग के ब्लश को अप्लाई करना अच्छा विचार हो सकता है। ये ब्लश शेड्स आपकी स्किन टोन के साथ अच्छी तरह मिक्स हो जाते हैं और आपके कॉम्प्लेक्शन व नेचुरल लुक को एन्हॉन्स करने में मदद करते हैं। ■



रोजी पिंक: चूंकि इस स्किन की अंडरटोन न्यूट्रल या हल्की वार्म होती है, इसलिए इस स्किन पर रोजी पिंक ब्लश शेड आपको नेचुरल लुक देता है। इससे आपके ओवर ऑल लुक में एक फ्रेशनेस और यूथफुल अपीयरेंस नजर आती है।

मॉव: अगर आप मेकअप के दौरान एक सटल लुक क्रिएट करना चाहती हैं तो ऐसे में मॉव शेड्स को अप्लाई करना भी अच्छा विचार हो सकता है। इस तरह के ब्लश शेड की खासियत यह होती है कि इसे आप डे टाइम से लेकर इवनिंग लुक में आसानी से कैरी कर सकती हैं।



हर लड़की खूबसूरत दिखना चाहती है लेकिन धूप में सनस्क्रीन के साथ फाउंडेशन लगाकर निकलना कई बार भारी पड़ जाता है। चेहरे पर अलग से ही मोटी परत नजर आती है, इसके बचाव का सबसे अच्छा तरीका है एसपीएफ फाउंडेशन या टिंटेड सनस्क्रीन।

फाउंडेशन की जगह लगाएं एसपीएफ फाउंडेशन

अनुराधा जैन

गर्मी के मौसम में अगर कभी मेकअप करना हो तो फाउंडेशन से पहले सनस्क्रीन लगाना जरूरी हो जाता है। कई बार आपका सनस्क्रीन इतना वाइट कास्ट कर देता है कि फाउंडेशन लगाते ही चेहरे पर मेकअप की मोटी परत दिखने लगती है। पूरी शादी में आप ही अलग नजर आते हैं। यदि इससे बचना चाहते हैं तो फाउंडेशन ऐसा लगाएं कि आपको अलग से एसपीएफ लगाने की जरूरत न पड़े। इन दिनों इस तरह के काफी फाउंडेशन बाजार में मिलने लगे हैं जो एसपीएफ के साथ आते हैं। इन्हें लगाने के पहले आपको किसी तरह के सनस्क्रीन की आवश्यकता नहीं पड़ती है। बस प्राइमर लगाएं और उसके बाद फाउंडेशन का एक कोट काफी रहता है। चलिए पहले जान लेते हैं कि एसपीएफ फाउंडेशन सामान्य फाउंडेशन से कैसे भिन्न होते हैं-

सनस्क्रीन फाउंडेशन एक बेस मेकअप होता है जो त्वचा को सूर्य की पराबैंगनी किरणों से बचाता है। यह फाउंडेशन आमतौर पर एसपीएफ-15 से

एसपीएफ-50 तक की सुरक्षा के साथ आते हैं। वे नॉन-कॉमेडोजेनिक होते हैं और अक्सर उनका फॉर्मूलेशन इस तरह से किया जाता है कि मेकअप के साथ आपकी त्वचा को सनटैनिंग से भी बचाया जा सके। अगर आप फाउंडेशन लगाने में सहज महसूस नहीं करते हैं तो आप इसकी जगह मैट फिनिश सनस्क्रीन या फिर टिंटेड सनस्क्रीन इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपको सनटैनिंग से तो बचाता ही है मेकअप वाला कवरेज भी देता है। टिंटेड सनस्क्रीन उन लोगों के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद रहता जिनकी त्वचा पर पिगमेंटेशन होते हैं। यह बिना किसी नुकसान के त्वचा के दाग-धब्बों को छुपाता है। आइए जानते हैं टिंटेड सनस्क्रीन आपकी त्वचा को किस तरह के फायदे पहुंचाते हैं-

मेकअप कवरेज देते हैं

टिंटेड सनस्क्रीन त्वचा में एक ग्लो लाता है, इसे आप डे पार्टी में भी लगाकर जा सकती हैं। इसे आप अपनी बीबी क्रीम के साथ मिलाकर लगा सकते हैं। अगर आप एक्स्ट्रा कवरेज चाहती हैं तो इसके लिए फाउंडेशन के साथ इसे मिक्स करके लगा सकती हैं।

ब्रीदेबल होते हैं

टिंटेड सनस्क्रीन पूरी तरह ब्रीदेबल होते हैं, इसका मतलब सीधा-सीधा यह होता है कि यह आपके रोमछिद्रों को बंद नहीं करते हैं। यह नॉन-कॉमेडोजेनिक होते हैं जिसका अर्थ है कि यह त्वचा के रोम छिद्रों को बंद नहीं करते और न ही त्वचा पर किसी प्रकार का भारीपन महसूस कराते हैं।

सनस्क्रीन फाउंडेशन और टिंटेड सनस्क्रीन

दोनों ही त्वचा के लिए बेहतर होते हैं। आप अपनी जरूरत के अनुसार और त्वचा को ध्यान में रखकर कुछ भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ध्यान रहे कि अगर आप नियमित रूप से इन दोनों में से कोई एक भी ब्यूटी प्रोडक्ट इस्तेमाल कर रहे हैं तो हमेशा त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए पहले मॉइश्चराइजर लगाएं।

सनस्क्रीन फाउंडेशन के फायदे

एसपीएफ यानी सनस्क्रीन युक्त फाउंडेशन के इस्तेमाल के कई फायदे हैं। ये ना सिर्फ त्वचा और मेकअप बेस को कई लाभ प्रदान कर सकता है बल्कि त्वचा को टैनिंग से भी बचाता है। चलिए जानते हैं सनस्क्रीन फाउंडेशन से जुड़े कुछ फायदों के बारे में।

मुंहासों को रोकने में है समर्थ

सनस्क्रीन फाउंडेशन गैर-कॉमेडोजेनिक होता है जिसका अर्थ है कि इससे त्वचा के रोम छिद्रों को खुले रहने में मदद मिलती है। चूंकि एसपीएफ युक्त फाउंडेशन में धूप से सुरक्षा करने वाले गुण मौजूद होते हैं तो, इस वजह से ये त्वचा की देखभाल और मेकअप दोनों का मिश्रण है, इसलिए सनस्क्रीन फाउंडेशन के इस्तेमाल से आप ये सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका बेस त्वचा को ब्रीदेबल बनाता है।

स्वेटप्रूफ रहता है मेकअप

अक्सर आपने महसूस किया होगा कि मेकअप के बाद बहुत पसीना आने लगता है। ऐसे में एसपीएफ युक्त फाउंडेशन से मेकअप ना सिर्फ लंबे समय तक टिका रहता है बल्कि ये स्वेटप्रूफ भी रहता है जिसका मतलब है कि गर्मी के कारण धूप में मेकअप बेस खराब होने की आपको चिंता नहीं करनी होगी।

डबल सन प्रोटेक्शन

सनस्क्रीन फाउंडेशन आपको डबल सन प्रोटेक्शन प्रदान करता है। दरअसल, हानिकारक यूवी रेज से डैमेज होने पर त्वचा सुस्त हो जाती है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज कर देती है। त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए एसपीएफ-15 से एसपीएफ-50 के बीच के सनस्क्रीन फाउंडेशन इस्तेमाल करना सबसे उपयोगी होता है।

धूप से सुरक्षा

टिंटेड सनस्क्रीन में ब्रॉड-स्पेक्ट्रम एसपीएफ होता है, जो त्वचा को हानिकारक यूवीए और यूवीबी किरणों से बचाता है। पिगमेंटेशन और असमय झुर्रियों की समस्या में भी टिंटेड सनस्क्रीन काफी फायदेमंद होता है। यह त्वचा कैंसर के जोखिम को भी कम करता है।



गर्मियों की तरह सर्दियों में भी आपको स्किन केयर रूटीन को अपनाने की जरूरत होती है। इससे त्वचा में रूखापन नहीं आता और त्वचा हमेशा खिली-खिली नजर आएगी।

मेकअप होता है अधिक आरामदायक

रिलैक्सिंग और हाइड्रेटिंग हयालुरोनिक एसिड या नियासिनमाइड से भरपूर सनस्क्रीन फाउंडेशन का इस्तेमाल करने से मेकअप भी अधिक कंफर्ट महसूस करवाता है।

समय से पहले रोकता है एंटी-एजिंग को

एसपीएफ में पहले से ही एंटी-एजिंग तत्व मौजूद होते हैं। लेकिन आमतौर पर, एसपीएफ युक्त फाउंडेशन के फॉर्मूलेशन में अधिक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट उम्र बढ़ने के संकेतों से लड़ने और त्वचा की युवा चमक बनाए रखने में मदद करते हैं। ये फाउंडेशन कवरेज और त्वचा की देखभाल जैसे दोनों लाभ प्रदान करते हैं।

अगर आप अपने बजट के अनुकूल विकल्प की तलाश कर रहे हैं, जो आपकी त्वचा को धूप से बचाए और आपकी सुंदरता को भी निखारे तो लैक्मे 9 टू 5 प्राइमर+मैट परफेक्ट कवर फाउंडेशन आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें एसपीएफ-20 है, जो ना सिर्फ त्वचा को धूप से बचाएगा बल्कि आपकी त्वचा को 12 घंटे तक तरोताजा और ऑयल फ्री रखेगा। अगर आपको एक ऐसा फाउंडेशन चाहिए जो आपकी त्वचा को नमी प्रदान करे और धूप से बचाए, तो मेबेलिन फिट मी डेवी+स्मूथ फाउंडेशन एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें एसपीएफ-18 है और ये आपकी त्वचा को 12 घंटे तक हाइड्रेट रखता है। रेवलॉन का नेकेड मेकअप फाउंडेशन भी आपके लिए अच्छा विकल्प हो सकता है। ये हल्का, ब्रीदेबल और

आसानी से मिलने वाला फाउंडेशन है जो कि लाइट से लेकर मीडियम तक स्किन कवरेज देता है। यदि आपकी त्वचा पर पिंपल्स के कारण दाग हैं या फिर काले धब्बे हैं तो आप डर्मा को 2% नियासिनमाइड हाई कवरेज फाउंडेशन का इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आपकी त्वचा बहुत ऑयली है और आप एक ऐसे फाउंडेशन की तलाश में हैं, जो धूप से बचाव भी करे और ऑयल कंट्रोल भी करें। साथ ही आपकी सुंदरता को भी निखारे तो आपके लिए लोरियल पेरिस इनफॉलिबल प्रो-मैट फाउंडेशन एक अच्छा चयन हो सकता है। ये एसपीएफ-15 के साथ त्वचा को सुरक्षा प्रदान करता है और 24 घंटे तक त्वचा को ताजा रखता है। अगर आप थोड़ा महंगे ब्रांड खरीदने में विश्वास रखती हैं तो क्लीनिक का इवन बैटर क्लिनिकल सीरम फाउंडेशन, बॉबी ब्राउन इटेंसिव सीरम फाउंडेशन और चाकॉट फिट फाउंडेशन आपके लिए अच्छा विकल्प हो सकता है। बायोटिक मैजिकेयर ऑल डे फाउंडेशन और एनवाईएक्स प्रोफेशनल मेकअप फाउंडेशन भी काफी अच्छा है। मेबेलिन न्यूयॉर्क फिट मी मैट+पोरलेस फाउंडेशन और न्यूट्रोजेना हेल्दी स्किन लिफ्टिड मेकअप भी एक अच्छा चयन हो सकता है।

सावधानियां

यदि आप किसी नए फाउंडेशन का उपयोग शुरू कर रहे हैं, या पहली बार कोई फाउंडेशन चेहरे पर लगा रहे हैं तो पहले फाउंडेशन की कुछ बूंदें अपने हाथ पर लगाकर पैच टेस्ट करें। इससे किसी तरह का प्रभाव या एलर्जी प्रतिक्रियाएं होंगी तो आपको तुरंत पता चल जाएगा। ■



ब्लैकहेड्स को रिमूव करने के लिए घर पर ही निकालें जुगाड़

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

उमस भरे मौसम में त्वचा आँयली हो जाती है जिससे नाक और निचले होंठ के आसपास ब्लैकहेड्स हो जाते हैं। यह देखने में तो खराब लगते ही हैं बल्कि त्वचा के रोमछिद्रों को भी बंद कर देते हैं। इसके लिए आप घर पर ही पोर स्ट्रिप्स बना सकती हैं, जो किफायती होते हैं।

मिताली जैन

त्वचा पर ब्लैकहेड्स होना बेहद आम बात है। अमूमन ब्लैकहेड्स नाक के आसपास अधिक नजर आते हैं। यूं तो इन ब्लैकहेड्स को हटाने के कई तरीके हैं, जो काफी दर्दनाक हो सकते हैं। यही कारण है कि इन दिनों ब्लैकहेड्स से छुटकारा पाने के लिए पोर स्ट्रिप्स का इस्तेमाल करना काफी पसंद किया जाने लगा है। मार्केट में आपको अलग-अलग ब्रांड्स के पोर स्ट्रिप्स आसानी से मिल जाएंगे, लेकिन ये काफी महंगे होते हैं और उतना प्रभावशाली तरीके से ब्लैकहेड्स को नहीं हटाते हैं तो क्यों ना आप घर पर ही ब्लैकहेड्स को हटाने के लिए पोर स्ट्रिप बनाएं।

घर पर पोर स्ट्रिप्स बनाना अपेक्षाकृत अधिक आसान है। आप इन्हें घर में मौजूद कुछ चीजों का इस्तेमाल करके बना सकते हैं। इस तरह के होममेड पोर स्ट्रिप्स सिर्फ ब्लैकहेड्स ही नहीं, बल्कि त्वचा पर मौजूद गंदगी और मेकअप के अवशेष को भी हटाते हैं। तो चलिए इस लेख में हम ब्लैकहेड्स से निजात पाने के लिए घर पर ही पोर स्ट्रिप्स बनाने के आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

जिलेटिन और दूध से बनाएं पोर स्ट्रिप

जिलेटिन और दूध की मदद से घर पर आसानी से पोर स्ट्रिप बनाया जा सकता है। इसे बनाना बेहद ही आसान है।

सामग्री: 1 बड़ा चम्मच बिना फ्लेवर वाला जिलेटिन, 1-2 बड़े चम्मच दूध।

पोर स्ट्रिप बनाने का तरीका: पोर स्ट्रिप बनाने के लिए सबसे पहले एक माइक्रोवेव सेफ बाउल में बिना फ्लेवर वाला जिलेटिन और दूध डालकर मिलाएं। गाढ़ा पेस्ट बनाने के लिए दूध की मात्रा को एडजस्ट करें। जिलेटिन के घुलने तक मिश्रण को लगभग 10-15 सेकंड के लिए माइक्रोवेव करें। ध्यान दें कि मिश्रण गर्म हो लेकिन बहुत ज्यादा गर्म न हो। अब आप एक साफ ब्रश या अपनी उंगलियों का उपयोग करके मिश्रण की एक पतली परत अपनी नाक या ब्लैकहेड्स वाले एरिया पर लगाएं। इसे लगभग 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें, ताकि यह अच्छी तरह सूख जाए। अब आप किनारों से शुरू करते हुए पोर स्ट्रिप को धीरे से छीलें। यह आपके पोर से ब्लैकहेड्स और

गंदगी को बाहर निकालने में मदद करेगा। अंत में, पानी की मदद से अपनी स्किन को क्लीन करें।

एग व्हाइट से बनाएं पोर स्ट्रिप

एग व्हाइट की मदद से भी नेचुरल पोर स्ट्रिप बनाया जा सकता है। इसके लिए आपको बहुत अधिक सामग्री की आवश्यकता भी नहीं होगी।

सामग्री: एक एग व्हाइट, टिशू या पेपर टॉवल।

पोर स्ट्रिप बनाने का तरीका: सबसे पहले अंडा तोड़कर एग व्हाइट अलग कर लें और इसे हल्के से फेंटें। अब एग व्हाइट को एक साफ ब्रश या अपनी उंगलियों की मदद से अपनी नाक या ब्लैकहेड्स वाले एरिया पर लगाएं। लगाए गए अंडे के सफेद भाग पर टिशू या पेपर टॉवल का एक टुकड़ा रखें, धीरे से दबाएं। अब टिशू पर अंडे के सफेद भाग की एक और लेयर ब्रश करें। अंडे के सफेद भाग और टिशू को पूरी तरह से सूखने दें। इसमें लगभग 15-20 मिनट लग सकते हैं। अब आपको यह अपनी स्किन पर सख्त महसूस होने लगेगा। अब आप किनारों से शुरू करते हुए टिशू को धीरे से छीलें। अंत में, गुनगुने पानी से चेहरे को धोएं और फिर टोनर व मॉइश्चराइजर लगाएं।



चीनी और शहद से बनाएं पोर स्ट्रिप

जहां शहद स्किन की नमी को बनाए रखता है। वहीं, चीनी एक नेचुरल एक्सफोलिएटर के रूप में काम करती है। जब आप इन दोनों को मिक्स करके पोर स्ट्रिप बनाते हैं तो ब्लैकहेड्स को निकालना काफी आसान हो जाता है।

सामग्री: 3 बड़े चम्मच दानेदार चीनी, 2 बड़े चम्मच शहद।

पोर स्ट्रिप बनाने का तरीका: सबसे पहले एक छोटे पैन में दानेदार चीनी और शहद डालें। पैन को कुछ मिनट के लिए गर्म करें। ध्यान दें कि आपको इसे बहुत अधिक गर्म नहीं करना है। जब सभी सामग्री मिल जाए, तो मिश्रण को कुछ समय के लिए ठंडा होने दें। अब तैयार मिश्रण को स्किन पर लगाएं और इसे कम से कम 15 मिनट तक लगा



यूं तो ब्लैकहेड्स को हटाने के कई तरीके हैं, जो काफी दर्दनाक हो सकते हैं, इसलिए आजकल ब्लैकहेड्स हटाने के लिए पोर स्ट्रिप्स का अधिक इस्तेमाल किया जा रहा है।

रहने दें ताकि यह सख्त हो जाए। अब आप पोर स्ट्रिप को एक किनारे से धीरे से छीलें। अंत में, अपना चेहरा पानी की मदद से धोएं और फिर मॉइश्चराइजर अप्लाई करें।

शहद स्किन के मॉइश्चर को बनाए रखने में मदद करता है। आप इसके साथ दूध मिक्स करके पोर स्ट्रिप्स बना सकते हैं।

शहद-दालचीनी से बनाएं पोर स्ट्रिप

शहद में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफंगल और जीवाणुरोधी गुण होते हैं। जबकि दालचीनी स्किन को हाइड्रेट करने के साथ-साथ पोर को टाइटन करने में भी मदद कर सकती है।

सामग्री: शहद, 1 चम्मच दालचीनी पाउडर, कॉटन स्ट्रिप्स।
पोर स्ट्रिप बनाने का तरीका: सबसे पहले एक बाउल में शहद और दालचीनी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। जब यह एक स्मूथ पेस्ट बन जाए तो इसे कॉटन स्ट्रिप से कवर कर दें। आप इसे करीबन 10 मिनट तक ऐसे ही लगा रहने दें। अब कॉटन स्ट्रिप को हटाएं और अपने चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। अब अपनी स्किन पर मॉइश्चराइजर अप्लाई करें।

शहद और दूध से बनाएं पोर स्ट्रिप



सामग्री: 1 बड़ा चम्मच शहद, 1 बड़ा चम्मच दूध, कॉटन स्ट्रिप या साफ कपड़ा।
पोर स्ट्रिप बनाने का तरीका: सबसे पहले एक माइक्रोवेव-सेफ बाउल में शहद और दूध मिलाएं। अब इस मिश्रण को 10-15 सेकंड के लिए माइक्रोवेव करें। इस मिश्रण के ठंडा होने के बाद चेहरे पर लगाएं। मिश्रण के ऊपर कॉटन स्ट्रिप या साफ कपड़ा रखें और धीरे से दबाएं। इसे सूखने तक लगभग 15-20 मिनट तक लगा रहने दें। स्ट्रिप को हल्के से छीलें और अपने चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। अंत में, स्किन पर टोनर व मॉइश्चराइजर अप्लाई करें। ■



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

सोफे और तकिये की सफाई का सीधा संबंध आपके स्वास्थ्य से है

घर का सोफा अत्यधिक इस्तेमाल होने के कारण बहुत जल्दी गंदा हो जाता है। लेकिन सोफा को साफ करना कोई मुश्किल काम नहीं है। थोड़ी सी मेहनत करके आप इसको साफ कर सकती हैं।

सपना झा

साफ-सुंदर घर सभी को पसंद आता है। रोज की साफ-सफाई में हम केवल घर के फर्श पर ही अत्यधिक ध्यान दे पाते हैं लेकिन घर में रखे हुए सोफे, कुशन और तकियों की साफ-सफाई पर लोग कम ही ध्यान देते हैं जबकि इनकी सफाई भी बेहद जरूरी है। जिस तरह शरीर के हर अंग को साफ रखना जरूरी है उसी तरह घर में रखे हुए सभी वस्तुओं को नियत समय पर साफ और स्वच्छ रखें। आराम से सोफे पर बैठकर भोजन खाना किसे नहीं पसंद होता है लेकिन

भोजन करते समय अक्सर अन्न का दाना सोफे और कुशन के बीच में गिर कर उनमें सड़ने लगते हैं। उस समय तो हम ध्यान नहीं देते हैं लेकिन बाद में इसे साफ करना बहुत मुश्किल होता है।

घर का सोफा अत्यधिक इस्तेमाल होने के कारण बहुत जल्दी गंदा होता है। जिस घर में बच्चे हों वहां तो गंदगी वैसे भी ज्यादा हो जाती है। आप बच्चों को रोक भी नहीं सकते। बच्चे खेल-कूद करते हुए सामान को गंदा कर ही देते हैं। लिविंग रूम में सोफा घर की सुंदरता को बढ़ा देते हैं लेकिन गंदा सोफा आपके घर में लोगों को आने से रोक देता है। सोफा को साफ करना कोई

मुश्किल काम नहीं है। थोड़ी सी मेहनत करके आप इसे मिनटों में चमका सकते हैं। गरम पानी में थोड़ा डिटर्जेंट मिला कर तैयार करें। इस साबुन के पानी को सोफे पर लगे दाग-धब्बों के ऊपर लगाएं, फिर एक मुलायम कपड़े से उसे अच्छी तरह पोंछ लें। यह आसान सा उपाय सोफे के दाग को धीरे-धीरे हटा देगा और उसे साफ करेगा, जिससे आपका सोफा फिर से नया लगने लगेगा। सप्ताह में कम से कम एक बार अपने सोफे को वैक्यूम क्लीनर से साफ करें। सफेद या क्रीम सोफे को गहरे रंगों की तुलना में अधिक रख-रखाव की आवश्यकता होती है। और यदि आपके



आमतौर पर तकियों को बहुत जल्दी नहीं बदला जाता है लेकिन समय-समय पर इनकी साफ-सफाई बेहद जरूरी है।

गंदगी को पोंछ लें।'

- गर्म पानी में बर्तन धोने वाले साबुन को मिलाकर एक लिक्विड तैयार कर लें और एक माइक्रो फाइबर कपड़े से सोफे की गंदगी हटाएं।
- सोफे के कवर को खुली धूप में सुखाएं मशीन से सुखाने पर कपड़े सिकुड़ जाते हैं और सोफे पर बिछाते समय फिट नहीं बैठते हैं।
- ध्यान रखें कि सप्ताह में दो बार डीप क्लीनिंग करने के साथ हर रोज कपड़े से सोफे से धूल झाड़ लें।

सोफे के अलावा तकिये की सफाई पर भी विशेष ध्यान देने की जरूरत है। तकिया केवल अच्छी नींद नहीं देता है बल्कि ये आपके बालों को भी शाइनिंग को बरकरार रखता है। महीने में एक से दो बार अपने तकिये को धोना चाहिए। जितना ध्यान आप चादर की सफाई पर देते हैं उतना ही तकिये को भी देना चाहिए।

- गर्म पानी से भरी हुई बाल्टी लें और उसमें वॉशिंग पाउडर डाल लें और तकिये को उसमें डुबो दें। इसे अच्छे से रगड़ने के बाद निचोड़ लें और धूप में सुखाएं।
- यदि आप अपने तकिये पर गीले बालों के साथ सो जाते हैं या पसीने से

तकिया तरबतर हो जाता है तो तकिये के सतह पर बेकिंग सोडा छिड़कें और कुछ देर बाद आधा कप सिरका, एक कप डिशवॉशर डिटर्जेंट, 3/4 कप बेकिंग सोडा और तीन बड़े चम्मच लिक्विड लें और इस घोल में तकिये को डुबो दें सारी दुर्गंध दूर हो जाएगी।

- तकिये को वॉशिंग मशीन के बजाय हाथ से धोएं।
- तकिये को हर तीन से छह महीने में साफ करना चाहिए।
- आम तौर पर लोग तकिये को सालों साल तक नहीं बदलते हैं। लेकिन जानकारों का कहना है कि तकिये को अधिकतम हर डेढ़ से दो साल में बदला जाना चाहिए क्योंकि उनमें बैक्टीरिया हो सकते हैं और आमतौर पर इनका दैनिक उपयोग किया जाता है।
- तकिये के दुर्गंध को दूर करने के समय-समय पर धूप और हवा के संपर्क में रखें।
- जब आप बीमार हो तो अपने तकिये को धोएं।
- बिस्तर पर बैठकर ना खाएं।
- अगर आपके घर में पालतू जानवर हैं तो उन्हें अपने तकिये से दूर रखें।
- सफाई पर विशेष तौर पर ध्यान देना चाहिए ये केवल आपके घर को सुंदर नहीं बनाते हैं बल्कि आपको स्वस्थ भी रखते हैं। ■

पास पालतू जानवर हैं तो आप यह देखना चाहेंगे कि अपने सोफे पर कुत्ते की गंध से कैसे छुटकारा पाया जाए। उन्हें महंगे फर्नीचर के रख-रखाव और लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए अत्यधिक सफाई की जरूरत है।

- सोफे की सफाई इसलिए भी जरूरी है कि इनके रेशों के बीच फफूंद, धूल के कण और बैक्टीरिया आपके सोफे के रेशों में रह जाते हैं। अगर लंबे समय तक इस धूल-मिट्टी इसमें रह जाएंगे तो जब आप इस पर बैठते हैं तो ये आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।
- यदि आप अपने सोफे को नियमित रूप से वैक्यूम नहीं करते हैं, तो संभवतः आप बहुत अधिक धूल में सांस ले रहे हैं। सोफे की सफाई करने से पहले आप अपने सोफे के फैब्रिक को जानें
- फैब्रिक के उपर जो लेबल लगा है उसे ध्यान से पढ़ें और उसके मुताबिक अपने सोफे की सफाई करें।
- 'दाग या गंदगी हटाने के लिए, केवल पानी का उपयोग करें।'
- 'स्पॉट-क्लीनिंग के लिए, एक माइक्रो फाइबर कपड़े को गीला करें और धीरे से



इन अचूक उपायों से बरसात के मौसम में कीड़े-मकोड़ों का करें खाला

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

बरसात के दिनों में घर में कीड़े-मकोड़े और मच्छर काफी बढ़ जाते हैं, परिणामस्वरूप यह मलेरिया, डेंगू और हैजा जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ा देते हैं। इन दिनों चूहा आदि के मरने पर दुर्गन्ध भी बहुत आती है। अतः इनसे बचाव के लिए आप निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं।



मोनिका अग्रवाल

बरसात का मौसम हर किसी के दिल को उमंग, उत्साह और आनंद से भर देता है। आसमान से बरसती बूंदें आपके सारे तनाव और चिंताओं को अपने साथ बहा ले जाती हैं। चाय-पकौड़े के साथ गपशप, पिकनिक आउटिंग के दौर चलते हैं। लेकिन मौज-मस्ती के इस मौसम में परेशानियां भी कम नहीं आतीं। बरसात के साथ ही बिन बुलाए मेहमानों की तरह कीड़े-मकोड़ों की फौज घरों पर हमला कर देती है, तो दूसरी ओर पूरे घर में अजीब सी दुर्गन्ध बस जाती है। वहीं गीले कपड़ों को सुखाना भी किसी बड़ी जंग को जीतने जैसा लगता है। एक ओर कपड़ों में सीलन की बदबू आती है तो दूसरी ओर घर के हर कोने में

कुर्सियों, फर्नीचर पर कपड़े सूखते दिखते हैं। ये वो दिक्कतें हैं, जिन्हें हर कोई झेलता है। हालांकि कुछ आसान टिप्स और ट्रिक्स अपनाकर आप इन सभी समस्याओं से राहत पा सकते हैं। कैसे! चलिए जानते हैं-

बरसात में ऐसे करें कीड़ों से घर को सुरक्षित

बरसातों के दिनों में कीड़े-मकोड़े बच्चे हों या बड़े, सभी के लिए परेशानी बन जाते हैं। ऐसे में इनसे छुटकारा पाने के कुछ उपाय अजमाएं।

1. बरसात के दिनों में चलने वाली ठंडी-ठंडी हवा को महसूस करने के लिए अक्सर लोग खिड़की और दरवाजे खोलकर रखते हैं। लेकिन ध्यान रखें शाम होते ही आप इन्हें बंद कर दें।

2. बरसाती कीड़े-मकोड़े रोशनी से आकर्षित होते हैं। ऐसे में वे कई बार खिड़की और दरवाजों के नीचे से भी अंदर आ जाते हैं। इस परेशानी से बचने के लिए आप डोर गार्ड जरूर लगाएं। यह बहुत ही किफायती विकल्प है दरवाजों के गैप को भरने के लिए। खिड़कियों पर जाली लगाएं। अगर दरवाजा स्लाइडिंग हैं तो मैग्नेटिक जालियां भी आती हैं। ये आसानी से डोर पर लग जाती हैं।

3. आप चाहें तो कीड़ों को भगाने के लिए घर में ही एक हर्बल स्प्रे बना सकते हैं। इसके लिए आप 50 एमएल पानी में दो टीस्पून बेकिंग सोडा और एक नींबू का रस डालें। इस मिश्रण को मिक्स कर लें और इसका छिड़काव कीड़ों पर करें। कीड़े खुद-ब-खुद भाग जाएंगे।

4. बरसात के मौसम में कीड़े-मकोड़े घर के कोनों में अपना ठिकाना बना लेते हैं। ऐसे में इन जगहों पर आप लैवेंडर और पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें। इनकी तेज गंध से कीड़े अपने आप भाग जाएंगे।

5. अगर आप बरसाती कीड़ों से मुक्ति चाहते हैं तो नीम का तेल भी आपके काम आ सकता है। इसके लिए आप पानी में नीम का तेल डालें और उसे अच्छे से मिक्स करके पूरे घर में छिड़काव करें, खासतौर पर कोनों का ध्यान रखें।

6. काली मिर्च से भी आप कीड़ों को भगाने वाला स्प्रे बना सकते हैं। इसके लिए काली मिर्च को बारीक कूट लें। 50 एमएल पानी में करीब एक टीस्पून काली मिर्च पाउडर मिलाएं और इस स्प्रे को कीड़ों पर छिड़कें। इससे आपको तुरंत राहत मिलेगी।

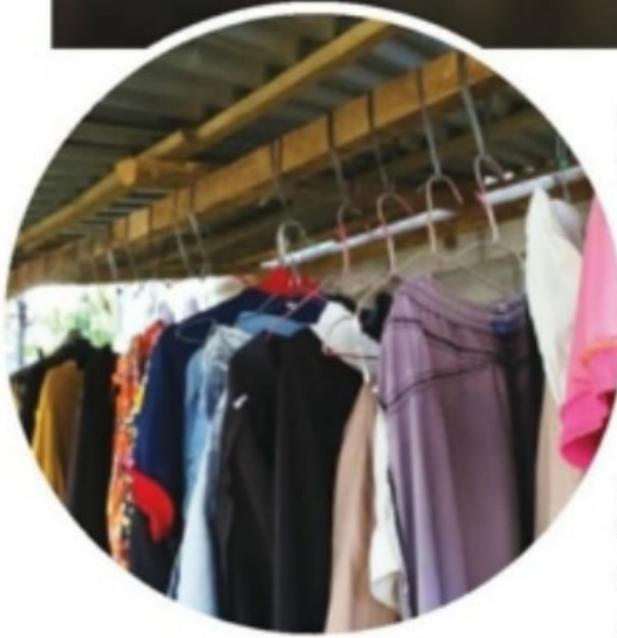
7. घर की दीवारों, खिड़कियों, दरवाजों के कोनों में हल्दी पाउडर की लाइन बना दें। इस लक्ष्मण रेखा को जमीन पर रेंगने वाले कीड़े पार नहीं कर पाएंगे।

8. मानसून सीजन में आप नमक के पानी का ही पोछा लगाएं। इससे भी कीड़ों से बचाव होता है।

बरसात के दिनों में ऐसे सुखाएं कपड़े

बरसात के दिनों में कपड़े सुखाना बड़ा ही मुश्किल काम है। एक तो पूरे घर में हर जगह कपड़े सूखते नजर आते हैं। दूसरी ओर कपड़ों में से नमी की बदबू आने लगती है। इन समस्याओं से कुछ तरीके अपनाकर बचा जा सकता है।

1. कपड़े सुखाने के लिए आपके पास एक फोल्डिंग स्टैंड होना चाहिए। इस स्टैंड पर ढेर सारे कपड़े कम स्पेस में सूख सकते हैं। खास बात ये है कि इसे आप पंखे के नीचे या अपनी सुविधा के अनुसार कहीं भी रख



सकते हैं।

2. मानसून सीजन में घर में नमी रहती है। ऐसे में सीलन की बदबू आने लगती है। यही कारण है कि कपड़े भी ठीक से नहीं सूखते। इससे बचने के लिए घर में ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें। इससे कई अन्य फायदे भी हैं।

3. बारिश के दिनों में आप आयरन करके भी कपड़ों को सुखा सकते हैं। इससे कपड़े जल्दी भी सूखते हैं और उनकी गंध भी दूर होती है।

5. फोल्डिंग रोप एक ऐसा आविष्कार है जो आपकी कई परेशानियां दूर कर सकता है। इसे आप कहीं भी यूज कर सकते हैं। खास

4. अगर आप फुली ऑटोमेटिक वॉशिंग मशीन यूज कर रहे हैं तो उसमें कपड़े ड्रॉई होकर निकलते हैं। लेकिन ये पूरी तरह से सूखते नहीं हैं। ऐसे में बरसात के दिनों में आप कपड़ों को या तो दो बार ड्रायर करें या फिर ड्रायर का टाइम बढ़ा दें। इससे कपड़े जल्दी सूखेंगे।

बात ये है कि यूज करने के बाद आप इसे फोल्ड कर सकते हैं। ये इतनी छोटी और स्टाइलिश होती है कि कोई अंदाजा नहीं लगा सकता कि यह कपड़े सुखाने की रस्सी है। इसमें एक से लेकर चार रोप वाले ऑप्शन मिल जाते हैं।

6. अगर आपका परिवार छोटा है तो

फोल्डेबल वार्मर भी ले सकते हैं। इस वार्मर में एक मशीन और हैंगर आता है। हैंगर में आप एक बार से चार से पांच कपड़े हैंग कर सकते हैं। नीचे वार्मर को ऑन करें। और मात्र डेढ़ से दो घंटे में आपके कपड़े पूरी तरह से सूख जाएंगे। ये वार्मर आपको 2500 से 3500 रुपये की रेंज में मिल जाएगा। आजकल बाजार में इलेक्ट्रिक मिली पॉर्टेबल ड्रायर भी आ रहे हैं। हालांकि इनमें एक बार में एक से दो कपड़े ही सूख पाते हैं। ये आपको 4500 से 6500 रुपये की रेंज में मिल जाते हैं।

बाथरूम से आने वाली सीवेज की बदबू से पाएं छुटकारा

बरसात के दिनों में बाथरूम से सीवेज, सीलन, नमी आदि की तेज दुर्गंध आने लगती है। इस परेशानी से आप छुटकारा पा सकती हैं।

1. बरसात के दिनों में बाथरूम से बदबू आने का सबसे बड़ा कारण है सफाई में लापरवाही। इसलिए बाथरूम को हमेशा सूखा रखें। कोशिश करें कि आप फिनाइल का उपयोग भी करें। टॉयलेट यूज करने के बाद फ्लश जरूर चलाएं।

2. एसेंशियल ऑयल की मदद से भी आप बाथरूम की बदबू को दूर कर सकते हैं। इसके लिए आप आधा टीस्पून लैवेंडर ऑयल लें। इसे एक कप पानी में मिक्स कर लें। इस स्प्रे को बोतल में भरकर टॉयलेट सीट, दीवार और फर्श पर अच्छे से छिड़कें।

3. कई बार बाथरूम से इतनी गंध आती है कि आप उसे यूज ही नहीं कर पाते। ऐसे में आप सफेद सिरका, नींबू और बेकिंग सोडा मिलाकर एक घोल बनाएं। इससे आप बाथरूम साफ करें।

4. बाथरूम की दुर्गंध को दूर भगाने के लिए माचिस भी आपके काम आ सकती है। इसके लिए आप माचिस लें और उसे बाथरूम में जाकर जलाएं। अब जलती हुई माचिस को टॉयलेट सीट और सिंक के पास भी लेकर जाएं। माचिस का धुंआ सारी दुर्गंध को एब्जॉर्ब कर लेता है। ■



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

देसी नुस्खों से घर में आती है शुद्धता और आरोग्य

गांव में घर आज भी गोबर और मिट्टी से लीपा जाता है क्योंकि यह वातानुकूलित होता है, साथ ही यह आसपास के वातावरण में शुद्धता और आरोग्य लाता है। इसलिए आप भी केमिकल युक्त क्लीनर को अलविदा कहें और घर को साफ रखने के लिए दादी मां के नुस्खे अपनाएं।

मिताली जैन

साफ-सुथरा घर तो हम सभी को अच्छा लगता है। लेकिन घर की सफाई करना इतना भी आसान काम नहीं है। अक्सर अपने घर को साफ करने के लिए हम कई तरह के केमिकल क्लीनर का इस्तेमाल करते हैं। यह क्लीनर घर को तो साफ करते हैं, लेकिन इससे आपको काफी नुकसान होता है। सबसे पहले तो मार्केट में मिलने वाले

तरह-तरह के क्लीनर्स काफी महंगे होते हैं। जिसके कारण आपकी पॉकेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

इसके अलावा, इनमें मौजूद केमिकल्स की वजह से आपकी सेहत और त्वचा दोनों को ही लंबे समय में काफी नुकसान उठाना पड़ सकता है। इसलिए, इन केमिकल्स से बचने की सलाह दी जाती है। ऐसे में अगर आप चाहें तो दादी के नुस्खों का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप नीम के पत्तों, बेकिंग सोडा, हल्दी, नमक, विनेगर जैसी कुछ चीजों को

इस्तेमाल करके अपने घर को चमका सकते हैं। इनमें से कुछ घरेलू तरीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई है।

पीतल और तांबे की सफाई के लिए नींबू और नमक

हम सभी के घर में पीतल व तांबे के बर्तन व शोपीस आदि होते ही हैं। ऐसे में उनकी सफाई के लिए नींबू और नमक का इस्तेमाल करना यकीनन एक अच्छा विचार है। नींबू अम्लीय होता है और दाग-धब्बे



मुलायम कपड़े पर थोड़ा-सा नारियल का तेल लगाएं और इसे लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ें। अंत में, एक साफ व सूखे कपड़े से इसे क्लीन करें। आप देखेंगे कि लकड़ी के फर्नीचर में एक चमक आ गई है।

फर्श की सफाई के लिए सिरका और बेकिंग सोडा

हम सभी अपने घर में फर्श की सफाई के लिए फ्लोर क्लीनर का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन आप केमिकल फ्री तरीके से फर्श को साफ सुथरा रखना चाहते हैं तो सिरका और बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करें। सिरका चिकनाई को हटाने के साथ-साथ उसे डिस्इंफेक्ट भी करता है, जबकि बेकिंग सोडा गंदगी को हटाने और दुर्गंध को खत्म करने में मदद करता है। इसके इस्तेमाल के लिए एक बाल्टी में सिरका और पानी को बराबर मात्रा में मिलाएं। अब इसमें कुछ बड़े चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। तैयार घोल से फर्श पर पोंछा लगाएं। अगर आप चाहें तो खुशबू के लिए इसमें अपनी पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की एक-दो बूंद भी मिला सकते हैं।



कांच को साफ करने के लिए सफेद सिरका

घर में कांच की खिड़कियां से लेकर शीशों तक की सफाई के लिए आपको अलग से मिरर क्लीनर खरीदने की जरूरत नहीं है। सफेद सिरके की मदद से कांच की बेहतरीन सफाई की जा सकती है, क्योंकि यह कांच पर मौजूद स्ट्रीक्स को प्रभावी रूप से हटाता है। साथ ही साथ, इसके इस्तेमाल से कांच चमकने लगता है। सफेद सिरके से कांच की सफाई करने के लिए एक स्प्रे बोतल में सफेद सिरका और पानी के बराबर भागों को मिलाएं। कांच की सतहों पर स्प्रे करें। अंत में, एक माइक्रोफाइबर कपड़े से पोंछें। आप देखेंगे कि कांच की सतहें एकदम चमकने लगी हैं।



टाइलों की सफाई के लिए मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी के ब्यूटी बेनिफिट्स के बारे में तो हम सभी जानते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि यह टाइलों की क्लीनिंग में भी उतनी ही कारगर है। दरअसल, मुल्तानी मिट्टी एक प्राकृतिक मिट्टी है जो गंदगी और मैल को सोख लेती है। इसलिए, जब इसकी मदद से टाइलों को साफ किया जाता है, तो वे चमकदार हो जाती हैं। इसके इस्तेमाल के लिए मुल्तानी मिट्टी को पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे टाइलों पर रगड़ें। अब आप इसे पानी से धोएं और पोंछकर सुखाएं।

कीटों को दूर रखने के लिए नीम की पत्तियां

घर में तरह-तरह के कीटों का होना बेहद आम बात है। किचन से लेकर घर की अन्य कई जगहों पर हमें छोटे-छोटे कीट नजर आ जाते हैं। लेकिन इनसे छुटकारा पाने के लिए केमिकल युक्त स्प्रे की जगह नीम की पत्तियों का इस्तेमाल करें। नीम में प्राकृतिक कीटनाशक गुण होते हैं जो कीटों को दूर भगाने में मदद करते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए नीम की पत्तियों को पानी में उबालें और फिर इसे ठंडा होने दें। अब आप तैयार नीम के पानी का इस्तेमाल सतहों को पोंछने या कीटग्रस्त एरिया में स्प्रे करने के लिए करें।

प्याज से चमकाएं मेटल ग्रिल

मेटल ग्रिल पर जमा जिद्दी गंदगी को साफ करना इतना भी आसान नहीं होता है। अक्सर हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं। हालांकि, प्याज में मौजूद एंजाइम ग्रिल पर मौजूद जिद्दी अवशेषों को तोड़ देते हैं, जिससे वह आसानी से साफ हो जाते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए प्याज को आधा काटें और इसे ग्रिल ग्रेट पर रगड़ें ताकि ग्रीस और गंदगी निकल जाए। ■

FOR MORE NEWS PAPERS & MAGAZINES <https://telegram.me/PaperMagzine>

हटाने में मदद करता है, जबकि नमक एक अपघर्षक के रूप में कार्य करता है और यह गंदगी और मैल को साफ करने में अहम भूमिका निभाता है। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले नींबू को आधा काटें और उस पर नमक छिड़कें। अब पीतल या तांबे की वस्तुओं को इसकी मदद से रगड़ें। अंत में, इसे पानी से धोकर साफ कपड़े से सुखाएं।

नारियल तेल से चमकाएं लकड़ी का फर्नीचर

भारतीय घरों में लकड़ी के फर्नीचर का इस्तेमाल होना बेहद ही आम बात है, लेकिन उसकी चमक को हमेशा बरकरार नहीं रखा जा सकता है। ऐसे में नारियल तेल की मदद से उसकी चमक को वापिस लाया जा सकता है। नारियल का तेल

लकड़ी को नमी देता है और उसमें चमक लाता है, जिससे यह पॉलिश और वेल मेंटेन नजर आता है। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले एक





रोजाना की इन छोटी आदतों से घर रहेगा हमेशा साफ

एक साफ-सुथरे घर में न सिर्फ आपका मन सही रहता है बल्कि तन भी स्वस्थ रहता है। हालांकि आधुनिक समय में महिला और पुरुष दोनों ही नौकरी के चलते काफी व्यस्त रहते हैं जिस कारण घर की साफ-सफाई पर अधिक ध्यान नहीं जाता। ऐसे में आप रोजाना 20 मिनट निकालकर अपना घर साफ रख सकते हैं।

पिकी नायक

कि सी ने सही कहा है कि स्वच्छता का संबंध सीधा हमारे मन-मस्तिष्क और स्वास्थ्य से होता है इसलिए घर की साफ-सफाई रखना न सिर्फ एक अच्छी आदत है बल्कि ये हमारे जीवन की गुणवत्ता को भी सुधारती है। जैसे रोजाना हम शरीर की सफाई के लिए नित्य क्रियाएं करते हैं, नहाते हैं, नाखून काटते हैं ठीक वैसे ही रोजाना घर की साफ-सफाई भी जरूरी है। बचपन में हमारे माता-पिता भी अपने आस-पास सफाई रखने पर जोर देते थे। घर की साफ-सफाई न सिर्फ आपके व्यवहार को बताती है बल्कि आपके स्वास्थ्य का भी आईना बनती है। अक्सर अव्यवस्थित और गंदगी वाले घर में लोग अधिक बीमार पड़ते हैं।

पुराने दौर में घरों में रोजाना साफ-सफाई पर ध्यान दिया जाता था। लेकिन आज के इस आधुनिक दौर में लोग घर की सफाई का छोटे से छोटा काम भी सप्ताहांत पर छोड़ देते हैं। दरअसल, आज के समय में महिला और पुरुष दोनों ही नौकरी करते हैं। ऐसे में घर की सफाई पर ध्यान देना महिला और पुरुष दोनों के लिए मुश्किल हो जाता है। उनका

मानना होता है कि वीकेंड में घर की साफ-सफाई और छोटे-छोटे काम आराम से करेंगे। उनको ऐसा करने के पीछे का कारण समय की कमी है, जो वीकेंड में उनके काम और घर की गंदगी को और अधिक बढ़ा देती है और इस सोच के साथ वो पूरा सप्ताह एक गंदे और अव्यवस्थित घर में गुजार देते हैं। लेकिन यहीं हम रोजाना की कुछ छोटी-छोटी आदतों में बदलाव लाएं तो वीकेंड तक घर में बढ़ने वाली गंदगी को रोक सकते हैं। और इसकी जिम्मेदारी सिर्फ घर की महिलाओं की ही नहीं पुरुष को भी होनी चाहिए। इस लेख में 20 मिनट की दैनिक सफाई के बारे में बताया जा रहा है, जिसकी मदद से आप रोजाना के कुछ मिनट घर की साफ-सफाई में देकर वीकेंड में बढ़ने वाले काम को कम कर सकते हैं।

20 मिनट की सफाई को बनाएं रोजाना की आदत

सप्ताह के 6 दिनों तक जमकर काम करने के बाद हर कोई चाहता है कि उसका वीकेंड आराम और मस्ती करने के लिए हो। लेकिन इन 6 दिनों में आपके द्वारा सफाई के छोड़े गए कामों के कारण आपका वीकेंड सिर्फ और सिर्फ घर की सफाई में

निकल जाता है। ऐसे में जरूरी है आप रोजाना 20 मिनट घर की साफ-सफाई को दें, ताकि आप अपना वीकेंड अपनी मर्जी के हिसाब से बिता सकें। अगर आप घर की सफाई को रोजाना अपनी आदतों की तरह दोहराते हैं तो आपका काम आसान हो सकता है। ऐसा करने से वीकेंड पर घर की सफाई का काम कम और मजेदार हो जायेगा।



नहाने के बाद बाथरूम की सफाई: अक्सर देखा जाता है कि लोग नहाने के बाद बाथरूम को यूँ ही अव्यवस्थित छोड़ देते हैं, जो वीकेंड तक एक बड़ा काम बन

जाता है। नहाने के तुरंत बाद बाथरूम में मौजूद शेल्व्स, मिरर, फर्श और दरवाजे को पोंछकर ही बाहर निकलें क्योंकि नहाने के दौरान इन सभी स्थानों पर गिरी साबुन और पानी की बूंदों को तुरंत साफ नहीं करने पर वो जम जाती हैं, जो आपके सफाई के काम को बढ़ा देती हैं।



रसोई की सफाई: खाना बनाने के बाद सिर्फ सेल्फ को साफ कर देने से रसोई की सफाई नहीं होती, इसलिए जब आप अपना पूरी तरह से खाना बना चुके हैं तो रसोई की टाइल, फर्श और बर्तनों को तुरंत साफ करके रखें। अगर कहीं कुछ गिर गया है तो उसकी उसी समय सफाई करें। ऐसा न करने पर वो दाग जिद्दी हो जाते हैं, जिन्हें बाद में साफ करना आपके समय की खपत को बढ़ा देता है। डिशवॉशर को इस्तेमाल करने के बाद उसको खाली जरूर करें। और उसको सूखे कपड़े से पोंछे और खाना खाने के बाद डेबल की रोजाना सफाई करें। रसोई के कचरे को रोजाना घर से बाहर करें। ऐसा नहीं करने से आपका घर वीकेंड तक एक बासी गंध से भर

सफाई के लिए सप्ताह का हर दिन

अगर आप इन छोटी-छोटी आदतों पर ध्यान नहीं दे पाते तो आप सफाई के लिए सप्ताह के हर दिन से कुछ मिनट निकाल सकते हैं, जैसे- किसी भी एक दिन के लिए कोई भी एक काम।

सोमवार: इस दिन आप अपने घर के दरवाजों और खिड़कियों में लगे शीशों की सफाई कर सकते हैं।

मंगलवार: रसोई की सफाई के लिए आप इस दिन को चुन सकती हैं, जिसमें फ्रिज को साफ करना और रसोई के कपड़ों और

डिब्बों को साफ करना आदि।

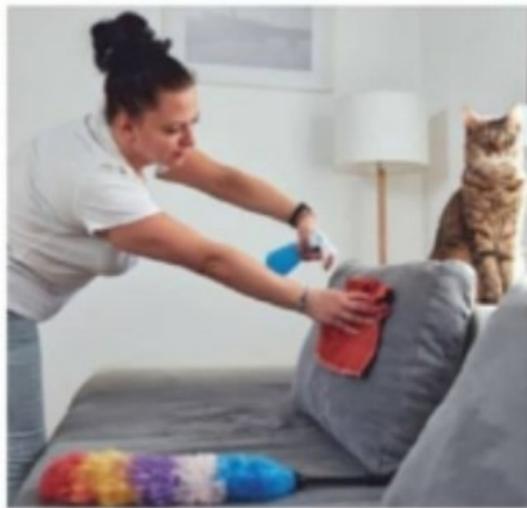
बुधवार: इस दिन को आप बाथरूम की सफाई के लिए चुन सकती हैं, जिसमें बाथरूम के फर्श, सेल्फ और दरवाजों की सफाई की जा सकती है।

गुरुवार: घर के फर्श को गीले पोछे से साफ करने के लिए ये दिन चुना जा सकता है।

शुक्रवार: इस दिन आप घर के पर्दों और कालीन की सफाई कर सकते हैं।

शनिवार: इस दिन आप लिविंग एरिया और बेड को व्यवस्थित कर सकते हैं।

FOR MORE NEWS PAPERS & MAGAZINES <https://telegram.me/PaperMagazine>



जाएगा।

लिविंग एरिया को रखें व्यवस्थित: जब भी आप घर में घुसते हैं तो अपने बैग को उसकी सही जगह पर

रखें। यूं ही सोफे पर लाकर पटक देना एक गलत आदत है। टीवी, एसी, हीटर और फैन के रिमोट को एक ही जगह पर रखें। अगर लिविंग एरिया के फर्क या कारपेट पर कुछ गिरा है तो उसकी सफाई के लिए वीकेंड पर निर्भर न रहें। अगर संभव हो तो रोजाना अपने कपड़ों को धोएं, सुखाएं और उन्हें उनकी जगह पर रखें।

बेडरूम की सफाई: ये घर में एक ऐसी जगह होती है जहां हम अपने दिन की थकान से चूर हो कर आराम करते हैं। इसको व्यवस्थित रखना जरूरी है। इसलिए सुबह सो कर उठने के बाद बेड शीट को ठीक करें और एसी या चादर को तय लगाएं और खिड़की पर लगे पर्दों को जरूर खोलें ताकि कमरे में धूप आ सके। गंदे कपड़ों और गीले तौलिया को बेड पर न

छोड़ें। अपने ड्रेसिंग टेबल या एरिया को व्यवस्थित बनाए रखें। ब्यूटी प्रोडक्ट को इस्तेमाल के बाद उसकी जगह पर रखें।

अगर आप रोजाना की सफाई करने में सक्षम नहीं हैं तो रोजाना 20 मिनट या हफ्ते के एक दिन को किसी एक काम के लिए चुनकर घर को व्यवस्थित रख सकते हैं। इसमें आप घर के बड़ों और बच्चों की मदद ले सकते हैं, जैसे-

- इस्तेमाल के बाद बच्चे अपने खिलौनों और चीजों को उनकी जगह पर रखें।
- बच्चे अपने गंदे कपड़ों को एक नियमित स्थान पर रखें।
- बैग से लंच बॉक्स निकालकर खुद किचन में रखें।
- पर्दों और कालीन की सफाई के लिए महिलाएं पति की मदद लें।
- खेल-खेल में बच्चों से छोटे-छोटे काम, जैसे- पौधों में पानी डालना, सूखे कपड़े उतारना आदि में मदद लें। ■





बारिश में पूरा करें हरे-भरे पौधे लगाने का शौक

शहरों में अधिक गर्मी पड़ने पर थोड़ी बहुत बूँदा-बाँदी होने लगती है, कभी-कभी लगातार बारिश भी होती है। ऐसे में आसपास के वातावरण में नमी और उमस दोनों बढ़ जाती है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि इन दिनों जैसे पौधे लगाए जाएं जिनसे वातावरण शुद्ध और ठंडा रहे।

संजय शेफर्ड

हरा-भरा खूबसूरत वातावरण भला किसे नहीं अच्छा लगता है। यही कारण है कि हर कोई अपने घर में पेड़-पौधों को लगाना पसंद करता है। अभी गर्मी का मौसम है लेकिन कुछ दिनों में बरसात शुरू हो जाएगी। इस मौसम में पौधों को लगाने का सबसे अनुकूल समय होता है। इस समय हम जो भी पौधे लगाते हैं वह अच्छे से लग जाते हैं और ग्रो भी जल्दी करते हैं। यदि आपको अपने आसपास साफ-सुथरा स्वास्थ्यवर्धक वातावरण पसंद होने के साथ गार्डनिंग का भी शौक है तो इस लेख में बने रहिए। हम आपको इस लेख के माध्यम से कुछ ऐसे पौधों के बारे में जानकारी देने वाले हैं जिनकी गर्मी और बरसात में दिनों अधिक ग्रोथ होती है, उन्हें आप अपने घर पर जरूर लगायें।



कॉसमॉस का पौधा

कॉसमॉस एक बहुत ही खूबसूरत पौधा है जिस पर वार्षिक फूल लगता है। इस पौधे को उगाने के लिए गर्मी और बरसात दोनों ही मौसम सही रहता है। दोनों ही मौसम में आप इस पौधे को अपने घर के गार्डन में लगा सकते हैं। यह पौधा देखने में बहुत ही सुंदर होता है और इसकी लम्बाई चार फीट तक होती है। इसके पौधे पर लाल, गुलाबी और बैंगनी रंग के फूल लगते हैं। यदि

आपको फूल पसंद है तो कॉसमॉस का पौधा अपने घर पर जरूर लगाएं।

मानसून कैसिया

मानसून कैसिया को हम सब सामान्यतौर पर अमलतास के रूप में जानते हैं। यह भी एक बहुत ही खूबसूरत पौधा है जिसे कुछ लोग गोल्डन फ्लावर भी कहते हैं। यह एक औषधीय गुणों से भरपूर पौधा है जो तरह-तरह के जीवाणुओं से हमारी रक्षा करता है। मानसून के मौसम में कैसिया के पीले रंग के फूल हर किसी के मन को मोह लेते हैं। कैसिया को हमारे दक्षिण भारतीय राज्य केरल का राजकीय फूल होने का भी दर्जा प्राप्त है।

क्लियोम

क्लियोम एक बहुत ही खूबसूरत पौधा है जो कि क्लियर मेसी परिवार में आता है। क्लियोम को इस परिवार में फूल देने वाले

पौधे की एक प्रजाति में रखा गया है, जिसे हम लोग मकड़ी के फूल कहते हैं। कुछ लोग इसी तरह इस पौधे को मकड़ी का पौधा कहकर भी सम्बोधित करते हैं। क्लियोम फूलों के गुच्छों वाला पौधा है, जिस पर रंग-बिरंगे फूल आते हैं। इस के पौधे को कुछ लोग सब्जी के साथ भी लगाते हैं, यह कीड़ों-मकोड़ों को दूर भगाता है।

कनेर प्लांट

कनेर का पौधा अपने रंग-बिरंगे फूलों के लिए जाना जाता है। यह एक ऐसा पौधा है जिस पर पीले, गुलाबी, लाल, बैंगनी, सफेद जैसे कई रंग के फूल लगते हैं। यह पौधा ज्यादातर राजस्थान में पाया जाता है। कनेर का फूल बहुत ही सुंदर और खुशबूदार होता है। इस पौधे को बहुत कम पानी की आवश्यकता होती है फिर भी लोग बरसात के मौसम में लगाना पसंद करते हैं।



जापानीज चीज वुड

जापानीज चीज वुड एक बहुत ही खूबसूरत पौधा होता है जिसे लोग अपने घर में रखना पसंद करते हैं। इस पौधे को अच्छे भाग्य का प्रतीक माना जाता है, जिसकी वजह से इसका महत्व और भी ज्यादा बढ़ जाता है। घर में रखना अच्छा होता है। इसे अच्छे भाग्य का प्रतीक मानते हैं। गर्मी-सर्दी हर मौसम में यह पौधा हरा-भरा बना रहता है। इस पौधे को बहुत ही कम पानी की आवश्यकता होती है। इन दिनों में 5-6 दिन में भी यदि आप इसे पानी देते हैं तो भी नहीं सूखेगा। आपके गार्डन को हरा-भरा रखेगा।

जेड प्लांट

जेड प्लांट एक ऐसा पौधा है जो आपको लगभग हर भारतीय घर में मिल जाएगा। यह एक ऐसा पौधा है जो सभी का फेवरेट होता है। इस पौधे को लोग अपने गार्डन अथवा घर की बालकनी में साज-सज्जा के लिए लगाना पसंद करते हैं। यह बहुत ही खूबसूरत लुक देता है। लेकिन यह बात हमेशा याद रखें कि यह एक आउटडोर पौधा है जो घर के बाहर लगाया जाता है। कुछ लोग जानकारी के अभाव में इस पौधे को अपने घर के अंदर रखने की भूल करते हैं। यह एक ऐसा पौधा है जो धूप में अच्छा ग्रो करता है।

क्रिसमस ट्री

क्रिसमस ट्री एक ऐसा पौधा है जिसे हर कोई अपने घर पर लगाना पसंद करता है। यह देखने में बहुत ही आकर्षक और

खूबसूरत पौधा है

जो लगभग आपको

हर घर में देखने को

मिल जाएगा। ऐसा

कहा जाता है कि क्रिसमस ट्री से ज्यादा

सुंदर पौधा कोई हो ही नहीं सकता है। यह

पौधा पूरी तरह से सुरक्षा का प्रतीक माना

गया है। यह पौधा घर में किसी भी तरह

की नेगेटिव एनर्जी को नहीं आने देता है।

इस पौधे को बहुत कम रख-रखाव की

जरूरत पड़ती है। यह बहुत ही अच्छे से

कम पानी के बावजूद ग्रो कर जाता है।



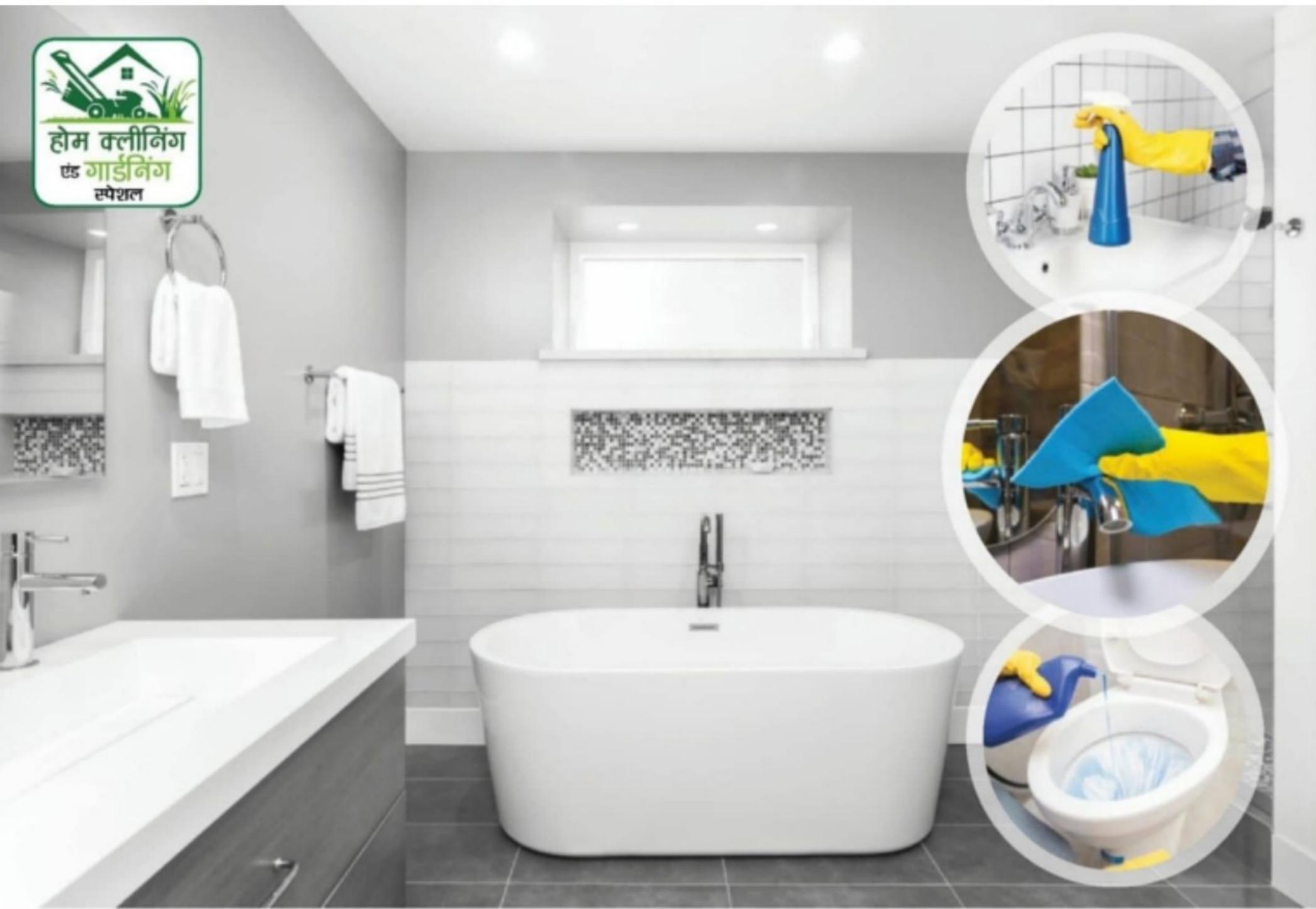
फिकस माइक्रोकार्पा

फिकस माइक्रोकार्पा एक ऐसा पौधा है जो दिखने में अच्छा लगने के साथ बहुत ही कम रख-रखाव मांगता है। इसे बहुत ही कम पानी की आवश्यकता होती है और गर्मी के दिनों में भी हरा-भरा बना रहता है। इस पौधे में छोटे-छोटे फल भी लगते हैं, जिसे पक्षी भी खाना पसंद करते हैं। गर्मी के दिनों में जब पौधे सूखने लगते हैं उस समय भी यह पौधा बहुत अच्छे से फलता-फूलता है। इस पौधे को अपने घर अथवा बगीचे में जरूर लगाएं। ■

चमेली का पौधा

चमेली का पौधा भला किसने नहीं देखा होगा। यह लताओं की एक प्रजाति का एक ऐसा पौधा है जिस पर बहुत ही खूबसूरत फूल लगते हैं। यह पौधा अपने सफेद और खुशबूदार फूल के लिए जाना जाता है। यह हर किसी को अपनी तरफ आकर्षित करता है, यहां तक की मधुमक्खियों को भी। चमेली के पौधे कई प्रजातियां पाई जाती हैं, जिनमें से कुछ पर पीले या क्रीम रंग के फूल लगते हैं। चमेली के पौधे को आप बेहद ही आसानी से अपने घर पर लगा सकते हैं।





मॉड्यूलर बाथरूम और टॉयलेट

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

को करें चुटकियों में साफ

मॉड्यूलर किचन के साथ अब लोग अपने घरों में मॉड्यूलर बाथरूम भी बनवाने लगे हैं। यह बाथरूम अत्याधिक सुविधाओं से लैस होता है लेकिन यह देखने में जितना ही खूबसूरत होता है, उतनी ही इसे देखभाल की जरूरत होती है।

सोनल शर्मा

किचन के बाद अब बाथरूम के मॉड्यूलर होने का भी ट्रेंड है। जीवन को आसान और व्यवस्थित बनाने के लिए इनकी जरूरत से बचा नहीं जा सकता है। मॉड्यूलर बाथरूम अब कई परिवारों के लिए एक लोकप्रिय विकल्प बन गया है क्योंकि यह लागत प्रभावी होता है और कस्टमाइज्ड सॉल्यूशन प्रदान करता है। डिजाइन, इनोवेशन और लगजरी की नई अवधारणा के साथ मॉड्यूलर बाथरूम बनाए जा रहे हैं और इन मॉड्यूलर बाथरूम की खूबसूरती लंबे समय तक बरकरार रहे, इसके लिए इसे मेंटेन

करना जरूरी है।

क्या है मॉड्यूलर बाथरूम

मॉड्यूलर बाथरूम को किसी फैक्ट्री में तैयार किया जाता है और साइट पर असेंबल किया जाता है। इसमें टॉयलेट, सिंक और शॉवर जैसे सभी फिक्स्चर शामिल हैं और न्यूनतम ऑन-साइट वर्क के साथ इसे तुरंत इंस्टॉल किया जाता है। इस वजह से यह बाथरूम को अपडेट करने के लिए तेज और कुशल विकल्प माना जाता है। उसी तरह मॉड्यूलर कैबिनेट एक प्री-मेड स्टोरेज यूनिट है जिसे आसानी से बाथरूम में जोड़ा जा सकता है।

मॉड्यूलर बाथरूम और कैबिनेट दोनों

सुविधाजनक हैं, जल्दी से इंस्टॉल हो जाते हैं और इन्हें आपके स्पेस के अनुसार कस्टमाइज्ड किया जा सकता है।

क्यों जरूरी है रखरखाव

आपने मॉड्यूलर बाथरूम और कैबिनेट तो इंस्टॉल करवा लिए और आप बेहद खुश भी होंगे क्योंकि ये आराम के साथ स्टाइल भी देता है और इंटीरियर में चार-चांद भी लगता है। लेकिन अगर आपने समय-समय पर इनके रखरखाव पर ध्यान नहीं दिया तो कुछ समय बाद इनकी खूबसूरती नजर आना बंद हो जाएगी और ये जल्दी खराब हो जाएंगे।

अपने मॉड्यूलर बाथरूम और कैबिनेट

की देखभाल करने से वे साफ रहते हैं, डैमेज से बचते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि वे लंबे समय तक चलें। नियमित रूप से रखरखाव करने पर यह मरम्मत और रिप्लेसमेंट की जरूरत से बचते हैं और इसके साथ आपका पैसा भी बचता है। साथ ही, वेल-मेंटेड बाथरूम अच्छा दिखता है और उपयोग करने में ज्यादा आनंददायक होता है।

ऐसे करें सफाई

अपने मॉड्यूलर बाथरूम और कैबिनेट को प्रभावी ढंग से साफ करने और मेंटेन रखने के लिए, इन प्रमुख बातों का ख्याल रखें-

इन जगहों को रोजाना पोंछें

सिंक, काउंटरटॉप्स और कैबिनेट के सामने की सतहों को रोजाना पोंछना जरूरी है। गंदगी, साबुन का मैल, पानी के धब्बे, टूथपेस्ट के छींटे आदि जमा होने से रोकने के लिए सतहों को रोजाना पोंछें। काम आसान करने और जल्दी से पोंछने के लिए एक नम कपड़े या कीटाणुनाशक पोंछे का इस्तेमाल करें। इसके अलावा हाइजीन मेंटेन करने के लिए टॉयलेट सीट को नियमित रूप से क्लीन करें।

सप्ताह में एक बार डीप क्लीनिंग शॉवर, बाथटब, टाइल्स और फर्श को साफ करने के लिए सप्ताह में एक दिन डीप क्लीनिंग जरूरी है। हर सरफेस के लिए उपयुक्त क्लीनर का इस्तेमाल करें और उन जगहों पर ध्यान दें जहां गंदगी और दाग जमा होते हैं।

टाइल्स और ग्राउट क्लीनिंग

अक्सर लोग बाथरूम की टाइल्स में बीच में मौजूद ग्राउट को साफ नहीं करते हैं। उन्हें लगता है कि टाइल्स की सफाई कर दी तो पूरी सफाई हो गई। लेकिन, टाइल्स के बीच में मौजूद ग्राउट के दाग फिर भी नजर आते हैं। हर कुछ हफ्तों में, ग्राउट लाइनों और टाइलों को साफ करने के लिए ग्राउट ब्रश और उपयुक्त क्लीनर का उपयोग करें। यह साबुन के मैल, फफूदी को हटाने में मदद करता है, जिससे आपका बाथरूम फ्रेश और क्लीन दिखता है।

ड्रेन पर दें ध्यान

रूकावटों और दुर्गंध से बचने के लिए नियमित रूप से नालियों की सफाई जरूरी है। इसे साफ करने के लिए सबसे पहले

मिरर का रखरखाव

मिरर को दाग-धब्बों से दूर रखने के लिए उन्हें नियमित रूप से ग्लास क्लीनर और एक रोएं मुक्त कपड़े से साफ करें। बेदाग चमक के लिए कोनों और किनारों पर ध्यान दें।

गर्म पानी डालें और फिर उसके बाद बेकिंग सोडा और सिरके के मिश्रण डालें।

हार्डवेयर की केयर

नल के हैंडल, शॉवरहेड्स और कैबिनेट हार्डवेयर पर उंगलियों के निशान, पानी के धब्बे और साबुन के अवशेषों लग जाते हैं और इसे हटाने के लिए एक नम कपड़े से पोंछें।

वेंटिलेशन का ध्यान

नहाने के दौरान और बाद में एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल करके या खिड़कियां खोलकर बाथरूम में पर्याप्त वेंटिलेशन सुनिश्चित करें। यह फंगस आदि की बढ़ोतरी रोकने में मदद करता है, नमी के स्तर को कम करता है और हवा को ताजा बनाए रखता है।

डैमेज रोकने के लिए करें ये काम

लीक, वीली फिटिंग या फिक्स्चर के डैमेज की नियमित रूप से जांच करें। आगे किसी भी प्रकार के डैमेज को रोकने के लिए तुरंत समस्या का समाधान निकालें। पाइपलाइन और इलेक्ट्रिकल सिस्टम्स के लिए समय-समय पर मेन्टेनेंस की जांच शेड्यूल करें। आवश्यकतानुसार घिसे-पिसे हिस्सों या फिक्स्चर को बदलें।

कैबिनेट की साफ-सफाई

कैबिनेट के अंदर की सफाई के लिए आपको सप्ताह में एक बार समय देना होगा। कुछ मिनट का समय निकालते हुए

सामान्य रूप से इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुओं को एक्सेसिबल रखें और क्लटर रोकने के लिए कम उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को बड़े करीने से स्टोर करें।

आप एक नम कपड़े से कैबिनेट पोंछें। पानी से होने वाले नुकसान को रोकने के लिए बाद में उन्हें सुखा लें। स्ट्रॉन क्लीनर्स के इस्तेमाल से बचें। हार्डवेयर को अलग से साफ करें। डैमेज के लिए नियमित रूप से जांच करें। सख्त दागों के लिए हल्के साबुन का इस्तेमाल करें।

टॉयलेट क्लीनिंग इस तरह करें

हाइजीन मेंटेन करने के लिए नियमित रूप से टॉयलेट क्लीनिंग जरूरी है।

- सबसे पहले आपको क्लीनिंग का सामान इकट्ठा करना होगा जिसमें टॉयलेट ब्रश, डिसइन्फेक्टेंट या टॉयलेट क्लीनर, ग्लव्स और स्क्रबिंह पैड शामिल हैं।
- टॉयलेट को फ्लश करेंगे और फिर रिम और किनारों के आसपास क्लीनिंग डालेंगे। इसे कुछ मिनट तक ऐसे ही रहने दें। दाग और किसी भी तरह के जमाव को हटाने के लिए टॉयलेट ब्रश का इस्तेमाल करें।
- टॉयलेट के बाहरी सतहों को डिसइन्फेक्टेंट या ऑल-पर्पज क्लीनर से पोंछें। क्लीनर को साफ करने के लिए टॉयलेट को फ्लश करें और जरूरत के हिसाब से सीट और आसपास के क्षेत्रों को पोंछें।
- हाइजीन बनाए रखने और गंदगी को फैलने से रोकने के लिए आपको रेग्यूलर क्लीनिंग शेड्यूल बनाना होगा।

मानसून के लिए तैयार कर लें

फर्श और सतहों को पानी से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए आपको जरूरी कदम उठाने पड़ेंगे। ■



ऑर्गेनिक गार्डनिंग क्या है, जानिए इसके फायदे

आजकल काफी लोग अपने गार्डन में सब्जियां ऑर्गेनिक तरीके से उगाना पसंद करते हैं। हालांकि, ऑर्गेनिक गार्डनिंग की कई चुनौतियां भी हैं, जिनके बारे में हमें पहले जान लेना चाहिए, ताकि घर पर इस तरह की गार्डनिंग करने में हमें आसानी रहे।

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

गृहलक्ष्मी टीम

गार्डनिंग करना आजकल ज्यादातर लोगों की पसंदीदा हॉबी बनता जा रहा है। ज्यादातर लोग अपने घर में छोटा-सा गार्डन या खूबसूरत बालकनी में अपना किचन गार्डन बना रहे हैं और ऑर्गेनिक तरीके से घर पर ही साग-सब्जी उगाना पसंद कर रहे हैं। आजकल बाजार में तो केमिकल युक्त सब्जी मिल रही है, जो सेहत के लिए हानिकारक है। इन केमिकल से सब्जी की ग्रोथ तो अच्छी होती है लेकिन ये सेहत के लिए बेहद खतरनाक होती है। अगर आप अपने घर पर सब्जियां उगा रहे हैं, इसके लिए केमिकल फ्री ऑर्गेनिक गार्डनिंग को अपनाएं। आज इस लेख में आप ऑर्गेनिक गार्डनिंग क्या है, जैविक तरीके से सब्जी उगाने के फायदे और गार्डनिंग करने के टिप्स के बारे में जानेंगे।

ऑर्गेनिक गार्डनिंग क्या है

आमतौर पर प्राकृतिक चीजों की सहायता से गार्डनिंग करना जैविक बागवानी कहलाती है, लेकिन यदि विस्तार से बात करें, तो केमिकल युक्त उर्वरकों, कीटनाशकों या अन्य

सिंथेटिक रसायनों के उपयोग किये बगैर गार्डन में सब्जियों और फलों को उगाना जैविक या ऑर्गेनिक गार्डनिंग कहलाती है।

ऑर्गेनिक गार्डनिंग के फायदे

- ऑर्गेनिक गार्डनिंग पर्यावरण के अनुकूल होती है, इससे आसपास रहने वाले जीव-जंतुओं को किसी प्रकार का नुकसान नहीं होता है।
- ऑर्गेनिक गार्डनिंग करने से मिट्टी की उपजाऊ क्षमता में सुधार आता है। इसकी अपेक्षा, यदि आप सिंथेटिक उर्वरकों का उपयोग करते हैं, तो इससे मिट्टी की उपजाऊ क्षमता नष्ट हो सकती है।
- यह आपके लिए कम महंगी होती है, क्योंकि इसमें महंगे रसायनों की जगह आप प्राकृतिक चीजों का उपयोग करते हैं, जो सस्ते होते हैं या फिर आप इन्हें अपने घर पर भी बना सकते हैं।
- प्राकृतिक तरीके से उगाई गई सब्जियां ताजी और स्वादिष्ट होती हैं और इन्हें खाने से स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। ऑर्गेनिक गार्डनिंग में पानी की बचत होती है, क्योंकि इसमें उपयोग किये जाने वाले कार्बनिक पदार्थ मिट्टी में अधिक समय तक

पानी को अवशोषित करके रखते हैं, जिससे पानी व्यर्थ नहीं जाता।

ऑर्गेनिक गार्डनिंग करने के टिप्स

- प्राकृतिक तरीके से सब्जियां उगाने के लिए मिट्टी तैयार करते समय जैविक खाद जैसे- गोबर खाद, वर्मीकम्पोस्ट, कम्पोस्ट खाद, मस्टर्ड केक, नीम केक, पर्लाइट या वर्मीक्युलाईट का उपयोग करें, किसी भी तरह के रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल न करें।
- यदि आप जैविक सब्जियां उगाने जा रहे हैं, तो पौधे की अच्छी ग्रोथ के लिए जैविक फर्टिलाइजर जैसे- सीवीड फर्टिलाइजर, फिश इमल्शन, ऑर्गेनिक पोटाश आदि का उपयोग करें।
- जैविक तरीके से उगाई गई सब्जियों को कीटों और रोगों से बचाने के लिए जैविक कीटनाशक साबुन, नीम ऑयल और दूसरे जैविक फंगीसाइड का उपयोग करें। आप घर के किचन में उपलब्ध हल्दी पाउडर और अदरक-लहसुन-मिर्च का घोल का उपयोग पेस्टीसाइड के रूप में कर सकते हैं।
- खरपतवार हटाने के लिए ऑर्गेनिक तरीके अपनाएं

- सब्जियों के पौधों को कीटों से बचाने के लिए आप स्टिकी ट्रैप या प्लांट कवर आदि का सहारा ले सकते हैं।
- इस तरह से आप अपने किचन गार्डन में आर्गेनिक गार्डनिंग अपनाकर सब्जियों को केमिकल रहित बना सकते हैं और इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे आपकी सेहत भी बनी रहेगी।

ऑर्गेनिक गार्डनिंग के सही तरीके और उपाय

जैविक खेती के लाभ और चुनौतियां

- जैविक खेती की तरफ लोगों का झुकाव बढ़ रहा है लेकिन अभी भी सही जानकारी का बहुत ज्यादा अभाव है और बाजार में उपलब्ध जैविक सामग्री बहुत ही महंगी है।
- वर्तमान में जो स्थिति है उसे देखते हुए हर इंसान का ध्यान अपनी सेहत और स्वास्थ्य की तरफ है। यह स्वास्थ्य और सेहत हमें सिर्फ शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभावित करता है। इसलिए हर आदमी के सामने एक सवाल उठता है कि हम खा क्या रहे हैं? बढ़ते खाद और कीटनाशकों के प्रयोग ने सिर्फ पर्यावरण को ही नहीं बल्कि हमारे स्वास्थ्य और मिट्टी की उर्वरा शक्ति को भी प्रभावित किया है। यही वजह है कि जैविक खेती की तरफ लोगों का झुकाव बढ़ रहा है लेकिन अभी भी सही जानकारी का बहुत ज्यादा अभाव है और बाजार में उपलब्ध जैविक सामग्री बहुत ही महंगी है। इस लेख के माध्यम से हम आपको यह बताने का प्रयास करेंगे की ऑर्गेनिक गार्डनिंग के सही तरीके और उपाय कौन से हैं।

मिट्टी तैयार करना

ऑर्गेनिक गार्डनिंग के लिए सबसे पहला स्टेप होता है बागवानी के लिए मिट्टी को तैयार करना। मिट्टी तैयार करने से तात्पर्य ऐसी मिट्टी से है जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मौजूद हो। वह मिट्टी जो आपके नए जैविक उद्यान से सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त लाने में सहायक हो। यह मिट्टी वातानुकूलित और सही पैदावार देने में सहायक हो। मिट्टी में जितने ज्यादा पोषक तत्व होंगे उतना ही ज्यादा पौधों को भी मिलेगा। स्वस्थ मिट्टी उत्पादक पौधों के ग्रोथ में मदद करती है। इसलिए हमेशा अच्छी मिट्टी तैयार करना चाहिए।



अच्छी खाद बनाना

रासायनिक खादों का प्रयोग करने की बजाय हमें अपने सभी बगीचों के लिए जैविक खाद तैयार करना चाहिए। यह खाद बनाना बहुत ही आसान और किफायती होता है जिसे कोई भी अपने घर पर बना सकता है। यह खाद पूरी तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती है और पौधों के विकास में बहुत ज्यादा सहायक होती है। इस खाद के प्रयोग से मिट्टी का संरक्षण होता है, पानी का संरक्षण होता है, खरपतवार की समस्या भी दूर होती है। जैविक खाद बनाने का मतलब कचरे को काले सोने में बदलने जैसा है।

सही पौधों का चयन

बागवानी के लिए सही मिट्टी के चयन और खाद तैयार करने के बाद पौधों के चयन की बारी आती है। हमें हमेशा मिट्टी और वातावरण के अनुकूल पौधे का चुनाव करना चाहिए। ऐसे पौधे चुनना चाहिए जो प्रकाश, जल निकासी और मिट्टी की गुणवत्ता को खुद में सही तरीके से समायोजित कर सके। साथ ही साथ यह भी देखना चाहिए कि ये पौधे पहले से स्वस्थ हो। यह पौधे जितने मजबूत और स्वस्थ होंगे उतने ही बीमारियों और कीड़ों से दूर होंगे। हर तरह के संक्रमण की स्थिति से बचेंगे और उस पर अच्छे फूल और फल लगेंगे।

बेड बनाकर करें बुआई

कई बार हम पौधे से पौधा तैयार करते हैं, कई बार हम बीज से भी पौधे तैयार करते हैं।

ऐसे में हमें यह देखना चाहिए की जिन पौधों को हम तैयार कर रहे हैं उन्हें बेड बनकर तैयार करें, ताकि उनकी निराई, गुड़ाई में किसी प्रकार की दिक्कत नहीं हो और आसानी से उनमें पनप रहे खरपतवार को बाहर निकाला जा सके। इस तरह से बीज डालने से खाद की मात्रा भी उचित पड़ती है, किसी तरह की बर्बादी नहीं होती है। दो नालियों के बीच पर्याप्त जगह होने से अच्छी तरह से हवा और पानी की निकासी होती है।



समय पर दें पानी

किसी भी पौधे के लिए पानी एक बहुत बड़ा कारक होता है। इसलिए पौधों को पानी देने का एक सही और संतुलित मात्रा होनी चाहिए। यह पानी ना तो अधिक हो और ना ही कम। पौधों को पानी देने का सबसे अच्छा समय सुबह का माना जाता है और वाष्पीकरण कम होने के कारण पूरे दिन मिट्टी में नमी बनी रहती है पर पानी जमा नहीं हो पाता। पानी जमा नहीं होता है तो रोगों से क्षतिग्रस्त होने की संभावना कम हो जाती है। ■





अपने बालकनी गार्डन को

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

कैसे बनाएं खूबसूरत

शहरों में घर छोटा हो या बड़ा लेकिन वहां एक अदद बालकनी जरूर होती है। यहां हम बैठकर चाय-बिस्कुट खाते हैं और गप्पे लड़ाते हैं। अगर यही बालकनी खूबसूरत फूल-पत्तियों और पौधों से सजी हो तो सोचिये आपका जीवन कितना सकारात्मक हो जाएगा।

गरिमा श्रीवास्तव

छोटे होते घरों में बालकनी अहम हिस्सा होती है जो हमें प्रकृति से जोड़ती है। बालकनी गार्डन न सिर्फ आपके घर को सुंदर बनाती है बल्कि आपको एनर्जेटिक और रिफ्रेश करने में भी मदद करती है। शहरों में बालकनी काफी छोटी होती है। मुंबई जैसे शहरों में तो बालकनी वाले घर मिलना काफी मुश्किल होता है। बालकनी होती भी है तो उसमें काफी कम स्पेस होती है लेकिन समझदारी से चीजों को अरेंज किया जाए तो बालकनी गार्डन को आकर्षक और यूनीक बनाया जा सकता है। बालकनी

गार्डन बनाने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, साथ ही सुनिश्चित करना होगा कि आप गार्डन की सही देखभाल कर सकेंगे या नहीं। तो चलिए जानते हैं बालकनी को शानदार गार्डन में तब्दील करने के लिए किन तरीकों को आजमाया जाए-

बालकनी में बनाएं स्पेस

एक खूबसूरत बालकनी गार्डन बनाने के लिए सबसे पहले आपको अपनी बालकनी से सारा फालतू सामान हटाकर पर्याप्त जगह बनानी होगी। इसके अलावा आप बालकनी में कांच लगवाकर सुरक्षित और आकर्षक बना सकते हैं। बालकनी यदि ज्यादा छोटी

है तो बालकनी में रैंक लगवा सकते हैं। आजकल आयरन और वुडन कई प्रकार के रैंक आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं जो बालकनी को सिस्टमेटिक अरेंज करने में मदद कर सकते हैं।

सही पॉट्स का चुनाव

बालकनी गार्डन बनाने के लिए सही साइज और डिजाइन के पॉट्स का चुनाव करें। एक ही तरह के पॉट्स न खरीदें। बालकनी के हिसाब से छोटे, बड़े और हैंगिंग पॉट्स का चयन कर सकते हैं। आजकल स्टैंड्स पॉट्स और फ्लोर पॉट्स का फैशन है, आप इसे ट्राई कर सकते हैं। छोटी बालकनी में हैंगिंग पॉट्स भी काफी खूबसूरत लगते हैं,

जिसका मेंटेनेंस भी कम होता है।

छोटे पौधों से करें शुरुआत

यदि आप अपनी बालकनी को गार्डन में बदलने का प्लान कर रहे हैं तो आपको छोटे पौधों से शुरुआत करनी चाहिए। शुरुआत में ऐसे पौधों का चुनाव किया जा सकता है जिनकी देखभाल करना आसान हो। गार्डन में फूल वाले पौधे कम रखें क्योंकि उन्हें मेंटेन करना थोड़ा मुश्किल होता है। बालकनी को हरा-भरा बनाने के लिए शो वाले पौधे लगवाएं। इसके अलावा बेल और मनी प्लांट का भी प्रयोग कर सकते हैं। घरों में पाम और एरीका पौधे आसानी से लग जाते हैं। आप इन्हें बालकनी के एक कोने में रख सकते हैं।

पानी-मिट्टी हो सही

पौधों के अच्छे विकास के लिए गमलों में सही मिट्टी का होना बेहद जरूरी है। सही उपजाऊ मिट्टी न होने से पौधे की ग्रोथ रुक सकती है और आपका पौधा खराब हो सकता है। इसके अलावा बालकनी में पौधों को पानी देते समय खास ध्यान देना होगा। लापरवाही में पानी देना आपके पौधों को नुकसान पहुंचा सकता है। छोटे बर्तन से एक-एक पौधे को पानी देना अच्छा माना जाता है। सही मात्रा में पानी देने से पौधे जल्दी बढ़ते हैं।

वर्टिकल गार्डनिंग

छोटी बालकनी को गार्डन में तब्दील करने के लिए आप दीवारों का भी प्रयोग कर सकते हैं। शहरों में आजकल वर्टिकल गार्डनिंग का चलन बढ़ गया है। वर्टिकल गार्डनिंग में आप कई तरह के छोटे-छोटे



पौधों के अच्छे विकास के लिए गमलों में सही मिट्टी का होना बेहद जरूरी है। सही उपजाऊ मिट्टी न होने से पौधे की ग्रोथ रुक सकती है और आपका पौधा खराब हो सकता है।

पौधे लगवा सकते हैं। इसमें शो वाले और फूल वाले पौधे आसानी से लग जाते हैं। कम जगह पर कई सारे पौधे एक साथ लगाए जाते हैं जो सीढ़ीनुमा खेत की तरह दिखाई देते हैं।

खाद और रोशनी जरूरी

पौधों के विकास के लिए नियमित रूप से खाद डालना जरूरी होता है। इसके अलावा समय-समय पर प्लांट की मिट्टी का परीक्षण करने से आपको अपनी मिट्टी के पीएच वेल्यू और पोषक तत्वों की मात्रा निर्धारित करने में भी मदद मिल सकती है। गार्डन में पौधे लगवाने से पहले इस बात पर भी ध्यान दें कि पौधों को पर्याप्त धूप या रोशनी मिलेगी या नहीं। बालकनी रात के समय आकर्षक दिखे इसके लिए विभिन्न प्रकार की लाइट्स का भी प्रयोग किया जा सकता है।

बालकनी गार्डन के लिए प्लांट पॉट्स

यदि आपकी बालकनी के गमले पुराने हो गए हैं तो आप नए गमले ले आएँ या फिर टूटी बाल्टी और मग को रीसाइकिल कर लें। इन पर खूबसूरत आर्ट वर्क किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त आप निम्नलिखित प्लांट पॉट्स खरीदकर अपनी बालकनी गार्डन पहले से भी अधिक

खूबसूरत और हरा-भरा कर सकते हैं-

- बालकनी के फ्लोर को डेकोरेट करने के लिए आप बड़े वुडन प्लांटर्स का प्रयोग कर सकती हैं।
- फाइबर और बीपीए फ्री प्लास्टिक के पॉट्स आप अपने बालकनी में रख सकते हैं, इसका सबसे बड़ा फायदा यह है कि काफी किफायती होते हैं और लंबे समय तक चलते हैं। यह काफी क्लेर फुल भी होते हैं।
- बालकनी की रेलिंग के लिए हैंगिंग या फ्लोटिंग प्लांट पॉट्स प्रयोग में ला सकती हैं।
- अगर आप अपनी बालकनी की दीवारों को फूल-पत्तियों से खूबसूरत दिखाना चाहती हैं तो उसके लिए आर्टिफिशियल एक्सपेंडिंग वुड फेंस लगवा सकती हैं। वुड की जगह आप मेटल वाली फेंस भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- कॉर्नर स्पेस को भरने के लिए वर्टिकल प्लांट स्टैंड, 4 टियर प्लांट स्टैंड, आर्ट वुडन प्लांट स्टैंड इत्यादि का प्रयोग कर सकते हैं।
- मनी प्लांट्स या पाम प्लांट्स जैसे बड़े प्लांट्स के लिए सेरामिक प्लांट पॉट्स बेहतरीन विकल्प होते हैं। इनकी सबसे अच्छी बात यह होती है कि यह पौधे की जड़ों को बांधकर रखता है।
- अगर आप पर्यावरण प्रेमी हैं तो अपनी बालकनी के लिए काऊ डंग (गाय के गोबर से बने गमले) प्लांट पॉट्स, टेराकोटा प्लांट पॉट्स, कॉटन प्लांट पॉट्स और बांस से बने गमलों को अपनी बालकनी में सजा सकते हैं। ■





इन दिनों लोग कैबिनेट्स और वॉर्डरोब बनवाते समय हजारों पैसा खर्च करते हैं ताकि घर खुला-खुला और खूबसूरत दिखे। लेकिन इन स्टाइलिश से दिखने वाले कैबिनेट्स वॉर्डरोब की साफ-सफाई करना काफी मुश्किल काम होता है। आप चाहें तो इन क्लीनिंग हैक्स से इन्हें साफ कर सकती हैं-

मिनटों में करें घर के

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

कैबिनेट्स और वॉर्डरोब की सफाई

स्वाति कुमारी

किचन और घर का सबसे अहम हिस्सा कैबिनेट मॉड्यूलर होता है। यह न सिर्फ किचन और घर की शोभा बढ़ाता है बल्कि ज्यादा से ज्यादा चीजों को व्यवस्थित रखने में मदद भी करता है। हालांकि, सबसे बड़ी समस्या है कि इसकी साफ-सफाई का ध्यान रखना पड़ता है, क्योंकि कई बार तेल मसाले के दाग आसानी से इन कैबिनेट्स पर चिपक जाते हैं, जो देखने में काफी गंदे लगने लगते हैं। महिलाएं किचन मॉड्यूलर को साफ करने के लिए कई टिप्स एंड ट्रिक्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन वह सभी उपाय दाग-धब्बों को अच्छी तरह से नहीं निकाल पाते हैं। ऐसे में यदि आप भी अपने किचन में बने कैबिनेट की सफाई को लेकर परेशान रहते हैं, तो आज हम आपको ऐसे जबरदस्त उपाय बता रहे हैं, जिससे

मिनट भर में ही आपका किचन कैबिनेट नए जैसा चमक उठेगा।

खाली करें कैबिनेट्स और वॉर्डरोब
किचन कैबिनेट्स और अलमारी को साफ करने के लिए सबसे पहले इसके अंदर रखे हुए सभी सामानों को निकाल लें। इसके बाद सूती कपड़े की मदद से एक बार कैबिनेट को हाथ से साफ कर लें। इसके बाद आप इसे साफ करने के लिए क्लीनिंग सॉल्यूशन बनाएं।

प्लाईवुड कैबिनेट्स को ऐसे साफ करें
लकड़ी के कैबिनेट और अलमारी को साफ करने के लिए आप बाजार से लिक्विड खरीदने के बजाय घर पर ही कुछ चीजों से सॉल्यूशन तैयार कर सकती हैं।

बेकिंग सोडा और नींबू

- एक स्प्रे बोतल में दो चम्मच बेकिंग



सोडा के साथ दो चम्मच नींबू का रस और एक कप गर्म पानी को मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें।

- अब इसे कैबिनेट में अच्छे से छिड़ककर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब इसे स्पंज या कॉटन कपड़े की मदद से रगड़कर साफ करें।
- फिर बाद में साफ कपड़े से पोंछ लें। थोड़ी देर के लिए इसे खुला छोड़ दें ताकि



पानी सूख जाने के बाद इसमें वापस से डिब्बे ऑर्गेनाइज किया जा सके।

क्वाइट विनेगर

- कैबिनेट को साफ करने के लिए सबसे पहले एक कप पानी में एक चौथाई कप विनेगर, दो चम्मच नारियल तेल और दो चम्मच डिश वॉशिंग लिक्विड डालकर मिक्स करें।
- इस सॉल्यूशन को एक बोतल में भर दें और इसका कैबिनेट के अंदर छिड़काव करें।
- फिर साफ कपड़े की मदद से कैबिनेट को हाथ से रगड़ें।
- ऐसा दो से तीन बार करने से कैबिनेट अंदर से पूरी तरह से क्लीन हो जाएगा।

प्लास्टिक कैबिनेट्स

यदि आपके किचन या घर में प्लास्टिक कैबिनेट्स हैं तो आप इन्हें निम्नलिखित तरीकों से साफ कर सकती हैं।

साबुन और गर्म पानी

- स्प्रे वाले बोतल में गर्म पानी में लिक्विड डिश सोप या फिर साबुन डालकर मिला लें।
- इस पानी का अब कैबिनेट में छिड़काव करें। अब कैबिनेट्स को टिशू पेपर की मदद से अच्छे से साफ करें।
- इससे दाग-धब्बे लगे कैबिनेट की अच्छी तरह से सफाई हो जाती है।

नींबू का रस

- प्लास्टिक के किचन मॉड्यूलर को साफ करने के लिए नींबू का रस बेहतर उपाय है।
- एक कप में हल्का गर्म पानी लें और इसमें 2 से 3 नींबू का रस मिला लें।
- अब स्पंज की मदद से कैबिनेट्स को नींबू के रस से साफ करें।
- थोड़ी देर तक कैबिनेट्स को ऐसे ही छोड़ दें। बाद में साफ पानी से क्लीन कर लें।



● कैबिनेट्स को सॉल्यूशन से साफ करने के बाद एक साफ कपड़े से जरूर पोंछें ताकि उनमें नमी न रहे। नमी के कारण कैबिनेट्स और वॉर्डरोब की लकड़ी फूल जाती है। ●

लोहे के कैबिनेट्स को ऐसे साफ करें

लोहे की अलमारी को साफ करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों की मदद ले सकती हैं। टूथपेस्ट लोहे में जमी गंदगी को आसानी से साफ करता है। बहुत-सी महिलाएं इसका इस्तेमाल सिल्वर पर लगे दाग-धब्बों को हटाने के लिए भी करती हैं।



क्वाइट टूथपेस्ट

- बाउल में टूथपेस्ट को निकाल लें। उसके बाद ब्रश और पानी की मदद से अलमारी को साफ करें।
- थोड़ी देर बाद गर्म पानी में एक कपड़ा डुबोएं और पेस्ट को अच्छी तरह से पोंछ लें।
- इस टिप को दो से तीन बार दोहराएं। ऐसा करने से लोहे की अलमारी बिल्कुल नये जैसा चमकने लगेगा।

सोडा-डिश वॉश की लें मदद

- कैबिनेट से दाग-धब्बे हटाने के लिए सोडा और डिश वॉश का मिश्रण बेहद कारगर होता है।
- एक गिलास पानी में एक चम्मच कास्टिक सोडा और एक चम्मच लिक्विड डिश वॉश मिलाएं।
- इसके बाद इस मिश्रण को एक बोतल में भरकर कैबिनेट पर स्प्रे कर देंगे।
- कुछ देर बाद इसे एक कपड़े से साफ कर दें। ऐसा करने से कोने-कोने में जमे दाग

आसानी से निकल जाएंगे।

स्टील स्क्रब

कैबिनेट्स के कालापन को मिटाने के लिए स्टील स्क्रब बेहद कारगर होता है। इसके लिए आपको स्टील स्क्रब को कैबिनेट के अंदर अच्छी तरह से रगड़ना होगा। इसके बाद इसको कपड़े से साफ कर देना है।

इन बातों का रखें ध्यान

- किचन के सभी कैबिनेट्स और अलमारी को साफ करने के लिए अत्यधिक पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए। लकड़ी में नमी होती है और अत्यधिक पानी के इस्तेमाल से वह अंदर से खराब होने लगती है। अगर आप कैबिनेट को साफ करने के लिए पानी का उपयोग कर भी रहे हैं, तो उसे पंखे में अच्छी तरह से सुखा लें। उसके बाद ही उसमें सामान ऑर्गेनाइज करें।
- लकड़ी की अलमारी को साफ करने के लिए हार्ड स्पंज का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसके इस्तेमाल से अलमारी में खरोंच लग जाते हैं। ऐसे में आप जब भी लकड़ी की अलमारी को साफ करने के लिए जाएं, तो सॉफ्ट स्पंज से ही सफाई करें।
- लकड़ी के कैबिनेट्स को साफ करने के लिए उन्हें रगड़ना नहीं चाहिए बल्कि क्लीनिंग सॉल्यूशन से हल्के हाथों से साफ-सफाई करनी चाहिए।
- आपने अगर अलमारी को साफ करने के लिए धोया है, तो उसे धूप में सूखने के लिए रखें ताकि उसमें नमी न आ जाए।
- किचन या घर के किसी कैबिनेट और अलमारी को अच्छे से साफ करने के बाद आप इसे साफ करने का रूटीन बना लें। ताकि ये बार-बार जल्दी से गंदा न हों। ■



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

फूड स्टोर करते समय फॉलो करें ये टिप्स

भोजन मनुष्य के लिए बहुत जरूरी चीजों में से एक है इसलिए जितनी मेहनत हम इसे पाने के लिए करते हैं, उतनी ही इसे बचाने के लिए भी होनी चाहिए।

कुसुम विकास यादव

भारतीय परिवारों में सीजन के अनुसार चीजों को स्टोर करने और उन्हें लंबे समय तक उपयोग में ला सकते हैं। यह अक्सर देखा गया है कि हम भारतीय भोजन, खाद्य पदार्थों और अनाजों को स्टोर करने का अपना तरीका या युक्ति होती है। अक्सर घर पर दादी गेहू की फसल निकलने पर लोहे के बड़े टैंक में स्टोर करती थी। नानी भी घी या तेल अपने तरीके से स्टोर करती हैं। दादी हमेशा अलग-अलग तरह का अचार बनाती और

चीनी मिट्टी की हांडी में रखते हुए देखा है। इसी तरह अन्य खाद्य पदार्थों और फ्रूट को भी सहेज कर रखने की अलग-अलग तरीके होते हैं। खाने की चीज जैसे कच्चा फूड, पका हुआ भोजन, पैकेट बंद भोजन, अनाज आदि किसी भी तरह के फूड्स को स्टोर करने का एक अपना तरीका होता है। इस लेख में आइये जानते हैं कि फूड्स को किस तरह स्टोर करना चाहिए और स्टोरींग करते समय किन-किन गलतियों को करने से बचना चाहिए।

गेहूं, बाजरा: गेहूं, बाजरा जैसे खाद्य अनाज अक्सर घरों में सालभर के लिये स्टोर किया

जाता है। इनमें कई बार छोटे-छोटे कीड़े लग जाते हैं, इनसे बचने के लिए अनाज का सूखा भंडारण करना चाहिए। साथ ही अनाज के साथ नीम की पत्तियां डाल देनी चाहिए। इससे हम अनाज को सुरक्षित रख सकते हैं।

चावल: चावल के बारे में कहा जाता है कि जितना पुराना है उतना ही अच्छा होता है परंतु इसको स्टोर करते समय कुछ सावधानी रखनी पड़ती है नहीं तो चावल में कीड़े लगने के साथ-साथ पुरानी महक भी हो जाती है। इसलिए चावल के टिन में आप साबुन, नमक और लौंग जरूर डालें।

दाल को स्टोर करते समय भी आप साबुन, नमक का उपयोग कर सकते हैं।

फ्रूट जूस या सिरप: फ्रूट जूस या सिरप को हमेशा कांच के जार या बर्तन में स्टोर करना चाहिए, क्योंकि अक्सर खट्टे जूस मेटल के बर्तन के साथ रिएक्ट करते हैं।

घी: भारतीय किचन में सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाली खाद्य चीजों में घी प्रमुख है। घी को स्टोर करने के लिए स्टील के बर्तन उपयुक्त हैं। घी स्टोर करते समय उसमें 1 चम्मच मेथी दाना डाल देने से घी तरोताजा रहता है।

दाल: दाल को लंबे समय तक स्टोर करने के लिए उसमें साबुत नमक या 4-5 लौंग और तेज पत्ता डाल दें। इस तरह दाल में कीड़े नहीं लगेंगे।

आलू-प्याज: हर भारतीय किचन की जान होती है आलू, प्याज में और इन्हें आप फ्रिज में भी नहीं रख सकते हैं। इसलिए इन्हें खुले में पेपर में लपेट कर रखें और साथ ही आलू और प्याज को अलग-अलग ही रखें।

बिस्किट: बिस्किट हर किसी को पसंद होते हैं लेकिन बिस्किट जल्दी ही नमी पकड़ लेते हैं। इसलिए उन्हें स्टोर करते समय एयर टाइट डिब्बे में नीचे कुछ चावल के दाने डाल दें। बिस्किट नमी नहीं पकड़ेंगे।



मसाले: भारतीय किचन मसालों के लिए ही जाना जाता है। हम लोग अलग-अलग तरह के मसाले उपयोग में लाते हैं। इसलिए उनके स्टोर करने की उपयोगिता भी बढ़ जाती है। मसालों को स्टोर करने के लिए एयर टाइट बॉक्स का उपयोग करें।

हरी पत्तेदार सब्जियां: हरी सब्जियां हैल्दी और पौष्टिक होती हैं, पर ये खराब भी जल्दी हो जाती हैं। इसलिए इन्हें फ्रिज में पेपर में लपेट कर रखें। पेपर इनमें से अतिरिक्त नमी सोख लेता है।

हरी मटर: हरी मटर सिर्फ सर्दी के सीजन में ही मिलता है। इसको साल भर उपयोग में लाने के लिए आप



अगर आप ताजा फलों को कई दिनों तक स्टोर करना चाहते हैं तो उन्हें आप किचन टॉवल में लपेट कर रख दें, फलों को अलग-अलग टॉवल में पैक करें।

हरी मटर को छीलकर जिप्लोक बैग में डाल कर फ्रिजर में स्टोर करके पूरे साल हरी मटर का उपयोग कर सकते हैं।

ताजा फल: अगर आप ताजा फलों को कई दिनों तक स्टोर करना चाहते हैं तो उन्हें आप किचन टॉवल में लपेट कर रख दें। ध्यान रहे अलग-अलग फल अलग-अलग टॉवल में पैक करें, इस तरह आप इन्हें कई दिनों तक खराब होने से बचा सकते हैं।
सूजी: सूजी को कभी मीठा बनाने के लिए या कभी नमकीन बनाने के लिए किया जाता है। इसलिए हर घर में इसका प्रयोग करते हैं, सूजी में कीड़े जल्दी पकड़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए सूजी को हल्का भून कर रख दें। इससे सूजी में कीड़े नहीं पकड़ेंगे।

ड्राई फ्रूट: ड्राई फ्रूट को स्टोर करने के लिए आप इन्हें फ्रिज में रख सकते हैं। आप इन्हें कम समय के लिए एयर टाइट डिब्बे में रख सकते हैं।

मैदा, बेसन, आटा: सूखे आटे को स्टोर करने के लिए आप उनमें लौंग या हल्दी की गाठ डाल कर सूखे डिब्बे में रखें। इससे आप ज्यादा दिनों तक स्टोर कर सकते हैं।

केले: हर जगह आसानी से उपलब्ध और कम रेट में आसानी से मिल जाता है। हर घर में इसका प्रयोग करते हैं परंतु केले दूसरे दिन ही खराब होने लगते हैं। स्टोर करने के लिए

केले के डंठल पर फॉइल पेपर रैप कर दें इससे वह सीधी हवा के सम्पर्क में नहीं आएंगे और जल्दी खराब नहीं होंगे।

करी पत्ता और पुदिना: करी पत्ता और पुदिना को सुखा कर डिब्बे में भर कर रख लें और जब आवश्यकता हो तो उसका उपयोग करें।

हरी मिर्च: अगर आप चटपटा खाना पसंद करते हैं तो आपके घर में हरी मिर्च का प्रयोग जरूर होता होगा। हरी मिर्च को लंबे समय तक स्टोर करने के लिए आप हरी मिर्च धोकर उसके डंठल तोड़ लें और सूखे कपड़े से पोछ कर एयर टाइट डिब्बे में स्टोर करें।



चीनी: चीनी हर किसी के घर में उपयोग में लाई जाती है पर कई बार चीनी में चीटियां लग जाती हैं। चीटियों से बचने के लिये आप चीनी के डिब्बे में साबुन, लौंग डाल दे। लौंग की खुशबू से चीटियां नहीं लगती।



अपने भोजन को लंबे समय तक ताजा रखने के अन्य तरीके

समाप्ति तिथियों के बारे में अधिक उदार रहें। सही तापमान पर स्टोर करें। पारदर्शी, वायुरोधी कंटेनरों और बैगों का उपयोग करें। जमे हुए फल और सब्जियां खरीदें। ब्रेड को ढककर रखें। ■

आटा



आशीर्वाद आटा

वजन- 10 किलो, कीमत- ₹ 430

ये आटा खूब पसंद किया जाता है। ये टेस्टी और पोषक तत्वों से भरपूर है साथ यह प्रीमियम क्वालिटी का आटा कई डिशेज बनाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। ये फाइबर का अच्छा स्रोत है।

एयर फ्रायर



फिलिप्स

(कीमत - 6,799, मॉडल - HD9200/90)

जिन लोगों को समोसे, पापड़ और पकोड़े पसंद है लेकिन तेल में तले जाने के कारण उन्हें नहीं खा पाते तो 1400 वॉट वाला ये एयर फ्रायर आपके लिए हेल्दी समोसे तैयार करेगा वो भी थोड़े ही समय में।

गृहलक्ष्मी इस अंक में अपने पाठकों के लिए गेहूं का आटा और एयर फ्रायर की टॉप-10 सीरीज लेकर आया है, जिसमें आटे और एयर फ्रायर के 10-10 ब्रांड दिए गए हैं।

<p>2 Fortune फॉर्च्यून आटा 5 किलो, ₹ 191</p>	<p>6 Nature Fresh नेचरफ्रेश 5 किलो, ₹ 209</p>	<p>2 पिजन मॉडल: AF1406, ₹ 2,599</p>	<p>6 हेवेल्स मॉडल: GHFFPEKK140 ₹ 2,599</p>
<p>3 डेकन ऑर्गेनिक 1 किलो, ₹ 129</p>	<p>7 Patanjali पतंजलि 5 किलो, ₹ 199</p>	<p>3 अगारो मॉडल: 34168, ₹ 3,599</p>	<p>7 मोफ्री रिचर्ड मॉडल: 510056 ₹ 6,299</p>
<p>4 Silver Coin सिल्वर क्वॉइंस 5 किलो, ₹ 265</p>	<p>8 ऑर्गेनिक तत्वा 5 किलो, ₹ 249</p>	<p>4 उषा मॉडल: 40065ICHEFSAFP08N ₹ 2,599</p>	<p>8 केंट मॉडल: 116135 Star ₹ 2,599</p>
<p>5 Chakki Fresh Atta पिल्सबरी 5 किलो, ₹ 220</p>	<p>9 24 मंत्रा 5 किलो, ₹ 380</p>	<p>5 लाइफलॉन्ग मॉडल: LLHFD439, ₹ 3,099</p>	<p>9 इनाल्सा मॉडल: Nutri Fry Digital ₹ 5,995</p>
<p>10 Atta राजधानी 5 किलो, ₹ 229</p>			<p>10 प्रेस्टीज मॉडल: Nutrifry Digital ₹ 3,985</p>

शीट मास्क



ओ3+

(वजन- 30 ग्राम, कीमत- ₹ 155)

ये शीट मास्क एंटीबैक्टीरियल एक्शन से त्वचा को साफ करने के साथ-साथ उसे शुद्ध करने में भी मदद करता है। इसके सिर्फ एक बार इस्तेमाल से त्वचा चमकदार, साफ और शुद्ध बनती है।

टेब



वन प्लस

(कीमत - 19,999, मॉडल - Pad Go)

8 जीबी रैम 128 जीबी रोम वाले इस टैब में 8000 mAh की बड़ी बैटरी है, जो लम्बे समय तक काम करती है। इसकी TUV रीनलैंड प्रमाणित लो ब्लू लाइट आंखों पर ज्यादा असर नहीं डालती।

नीचे दिए गए शीट मास्क और टेब की टॉप-10 सीरीज रिसर्च पर आधारित है। यहां से आप अपनी पसंद के अनुसार प्रोडक्ट का चुनाव कर सकते हैं।

2 **गार्नियर**
₹ 99,
यूनिट- 1

7 **पोंड्स**
₹ 50,
यूनिट- 1

3 **मास्किंग**
₹ 356, यूनिट-10

8 **फॉक्सटेल**
₹ 89, यूनिट- 3

4 **लैक्मे**
₹ 375,
यूनिट- 5

9 **दा डर्मा को**
₹ 128,
यूनिट- 20 ग्राम

5 **गुड वाइब्स**
₹ 99,
यूनिट- 1

1C **स्विस ब्यूटी**
₹ 62, यूनिट- 1

6 **एमकैफीन**
₹ 149, यूनिट- 2

1C **स्विस ब्यूटी**
₹ 62, यूनिट- 1

2 **रेडमी**
₹ 14,559
मॉडल: VHU4658IN

7 **आई कॉल**
₹ 7,999, मॉडल: N20

3 **सैमसंग**
₹ 12,999
मॉडल: Galaxy Tab A7 LTE

8 **नोकिया**
₹ 14,999
मॉडल: Nokia T20

4 **लेनोवो**
₹ 10,199
मॉडल: M10 HD 2nd Gen

9 **लावा**
₹ 8,999
मॉडल: Lava

5 **रियलमी**
₹ 12,499
मॉडल: Pad X

1C **हॉनर**
₹ 14,999
मॉडल: Honor PAD X9

6 **मोटोरोला**
₹ 13,499
मॉडल: Tab G62

1C **हॉनर**
₹ 14,999
मॉडल: Honor PAD X9



चमकदार बालों के लिए घर पर बनाएं 5 प्रोटीन हेयर मास्क

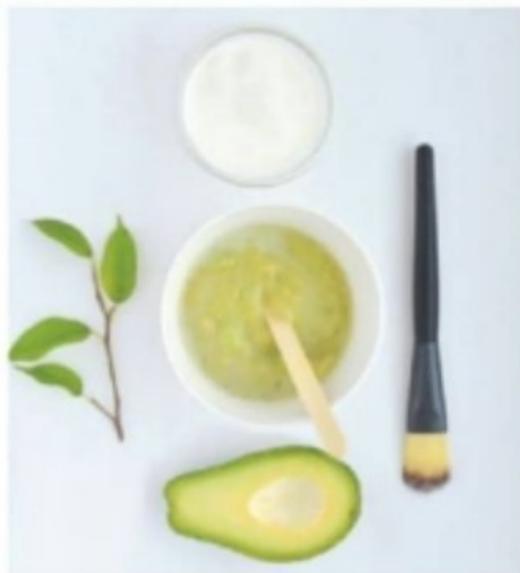
FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagazine>

मौसम कैसा भी हो लेकिन बालों का ध्यान आपको हमेशा रखना चाहिए। उनकी चमक बरकरार रखने के लिए बालों पर मास्क लगाएं। मास्क बालों में प्राकृतिक चमक लाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं।

निधि मिश्रा

हेल्दी और शाइनी बाल हर महिला की ख्वाहिश होती है। इसके लिए लोग हर महीने पार्लर में जाकर तरह-तरह के ट्रिटमेंट्स भी करवाते हैं। इसमें पैसे भी बहुत खर्च होते हैं। अब पार्लर में ट्रिटमेंट करवाने पर कैमिकल युक्त पदार्थों का भी इस्तेमाल करते हैं। जिससे बाल अच्छे कम और खराब जल्दी हो जाते हैं। बालों के लिए प्रोटीन हेयर ट्रिटमेंट बेहद जरूरी होता है। इसे हर किसी को अपने हेयर केयर रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। हालांकि मार्केट में कैरेटिन ट्रिटमेंट भी होते हैं, जो बालों को भरपूर मात्रा में प्रोटीन प्रदान करते हैं, लेकिन आज हम आपके लिए घर पर तैयार होने वाले प्रोटीन हेयर मास्क

लेकर आए हैं, जिसे आप मिनटों में तैयार कर सकते हैं। कठोर रसायनों, गर्मी और प्रदूषण के संपर्क में आने से बाल अगर खराब हो गए हैं, तो इस हेयर मास्क को आप अप्लाई कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं डीआईवाई हेयर मास्क बनाने के बारे में-



एवोकाडो-नारियल दूध का हेयर मास्क

सामग्री: 1 कप पका हुआ एवोकाडो, 4 चम्मच नारियल का दूध, 2 चम्मच ऑलिव ऑयल।

विधि:

हेयर मास्क को बनाने के लिए एक बाउल में एवोकाडो को डालकर अच्छे से मैश कर लें। ध्यान रहे गांठ ना रह जाए। अब इसमें नारियल का दूध और ऑलिव ऑयल डालकर अच्छे से मिला लें। फिर ब्रश की मदद से इस हेयर मास्क को बालों में लगाएं।

30 मिनट के बाद शैम्पू से बालों को अच्छे से साफ कर लें। इससे आपके बाल एक हेल्दी और शाइनी हो जाएंगे। आप इस हेयर मास्क को हफ्ते में एक बार इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेयोनेज एवोकाडो हेयर पैक

सामग्री: 1 कप पका हुआ एवोकाडो, 4 चम्मच मेयोनेज।

विधि:

सबसे पहले एवोकाडो को अच्छे से डालकर मैश कर लें। फिर इसमें मेयोनेज डालकर अच्छे से मिला लें। अब इस मास्क को समान तरह से बालों पर अच्छे से लगा लें और 1 घंटे के लिए छोड़ दें। 1 घंटे बाद मास्क को

ठंडे पानी से धो लें।

फिर शैम्पू से बालों को दुबारा अच्छे से साफ कर लें।

इस हेयर मास्क का इस्तेमाल करने से आपके बालों की ड्राईनेस खत्म हो जाएगी।

अंडा-दही हेयर मास्क

सामग्री: 2 अंडे, 2 चम्मच दही।

विधि:

हेयर मास्क बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में 2 अंडे को फोड़ लें। फिर इसमें दही मिलाकर अच्छे से फेंटकर चिकना पेस्ट तैयार कर लें। ध्यान रहें अगर आपके बाल बहुत ज्यादा ड्राई हैं तो आप अंडे की जर्दी लगाएं, अगर

आपको अंडे की सफेदी लगानी चाहिए और सामान्य बालों को लिए पूरा अंडा लगा लें।

इस हेयर मास्क को बालों पर अच्छे से अप्लाई कर लें। इसे बालों को 30 मिनट तक लगा रहने दें। 30 मिनट के बाद बालों को ठंडे पानी से धो लें। फिर बालों को शैम्पू और कंडीशनर का इस्तेमाल करके बालों को धो लें।



गर्मियों में बाल चिपचिपे हो जाते हैं इसलिए इन दिनों स्ट्रेटनर या ड्रायर का इस्तेमाल न करें यह स्कैल्प में तेल के प्रोडक्शन को बढ़ा देते हैं और बाल दोमुंहे हो जाते हैं।

नारियल का दूध और बेसन का हेयर मास्क

सामग्री: 1 कप कद्दूकस किया हुआ ताजा नारियल, 1 कप गर्म पानी।

विधि:

नारियल का दूध निकालने के लिए एक मिक्सर में कद्दूकस किया हुआ नारियल और गर्म पानी डालकर बारीक पीस लें। अब इसे एक सूती कपड़े की सहायता से छान लें। सूखे नारियल से डेसिकेटिड नारियल बना सकते हैं। अब छाने हुए पानी को एक कांच की बोतल में डालकर आठ घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। बोतल में अलग हुए पानी को हटा दें और दूध में बेसन या किसी भी कोल्ड-प्रेसड तेल के साथ मिला लें। अपने बालों को विभाजित करें और इस मास्क को अपने पूरे बालों और खोपड़ी पर लगाएं। 1-2 मिनट तक

हल्के हाथों से मसाज करें और फिर इसे कम-से-कम एक घंटे के लिए छोड़ दें।



बनाना हेयर मास्क

सामग्री: 1 पका हुआ केला, 1 छोटा चम्मच शहद।

विधि:

इस हेयर मास्क को बनाने के लिए एक केले को मसलकर उसमें 2 चम्मच भरकर शहद मिला लें। इसे स्कैल्प पर लगाएं और बचा हुआ बालों के सिरों तक मल लें। बालों को जूड़े में बांधकर कुछ देर रखें और 20 मिनट बाद सिर धोएं।

ध्यान रखें

- रोजाना हेयर मास्क के इस्तेमाल से बचें।
- बहुत लंबे समय तक ना लगाएं।
- मास्क को बालों में लगाने के बाद करें कंधी।
- मास्क को बालों से हटाने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल करें।
- मास्क लगाने से पहले बालों में शैंपू करें। ■



नॉर्मल डिलीवरी को बनाना है आसान तो करें ये आसन

यह योग आसन न केवल मां की शारीरिक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं, बल्कि उन्हें ताजगी, ऊर्जा और चेतना भी प्रदान करते हैं। इसलिए, मां को गर्भावस्था के दौरान योग आसनों को नियमित रूप से अपनाने की सलाह दी जाती है ताकि वह अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रख सकें।



डॉ. हंसा योगेंद्र (योग गुरु)

FOR More Newspapers & Magazines <https://telegyan.in/PaperMagazine>

गर्भावस्था में विशेष रूप से तैयार किए गए योग आसन पूर्णतया लाभकारी होते हैं। यह सभी आसन उन्हें भीतर से मजबूत बनाने और एक बेहतरीन मां बनने के लिए प्रेरित करेंगे। चलिए जानते हैं इन आसनों के बारे में-

हस्तपादासन

अभ्यास का तरीका

अपने पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों और हाथ उनके संबंधित पक्षों पर रखें। अपनी गर्दन सीधी रखें, कंधे चौड़े, पेट सामान्य आकार में और मुंह अंदर की ओर खींचें। किसी भी एक बिंदु पर अपनी नजर सीधे आगे रखें। सांस लेते हुए, आपने हाथों को आगे से उठाएं, अपने सिर के ऊपर। पीठ को पीछे की ओर मोड़ें (कमर के ऊपर ही) तन को खींचते हुए, हाथ कानों के बगल में रखें।

अपनी आंखें खोलें और ऊपर की ओर देखें। तुरंत, सांस छोड़ते हुए (ऊपर के अवधि के बराबर), नीचे झुकते हुए, अपने पैर सीधे रखें और अपने हाथों को अपने पैरों को छूने के लिए नीचे ले आएँ और



याद रखें कि अपना सिर अपने हाथों के बीच में रखें। अपनी कोहनी को मोड़ें, अपने हाथों से अपने पैरों को पकड़ें और अपने सिर को अपने घुटनों पर धकेलें, ताकि माथे को अपने घुटनों पर आराम मिले। अपनी सांस को दोहरी बाहर के अवधि के लिए रोककर इस स्थिति को बनाए रखें। सांस लेते हुए, (ऊपर की संवेदनशीलता ऊपर के अवधि के बराबर), अपने पैरों को छोड़ें और धीरे से अपने पीठ को सीधा करें, अपने हाथों को सिर के ऊपर ऊपर उठाते हुए। अपने हाथों को ओरों से प्रारंभिक स्थिति में लाएं।

ताड़ासन

अभ्यास का तरीका

अपने पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों और हाथ उनके संबंधित पक्षों पर रखें। अपने पैरों को एक-दूसरे के साथ समानांतर रखें, उनके बीच एक पैर की दूरी बनाए रखें। अपनी गर्दन को सीधा रखें, कंधे आराम से तने हुए, छाती हल्के से फैली हुई और पेट सामान्य आकार में। एक ही बिंदु पर अपनी दृष्टि केंद्रित करें, सीधे आगे। श्वास लेते समय, अपने दाएं हाथ को आगे बढ़ाएं, उसे ऊपर की ओर खींचें जब तक यह एक ऊर्ध्वाधारी स्थिति तक पहुंचता है, बिना अपनी हथेली की दिशा बदलें। समयानुसार, दोनों पैरों को ऊपर उठाएं, शरीर को अधिक से अधिक खींचने के लिए।

उपरोक्त दो कदमों को समकालिक करें, श्वास लेते समय। पैरों के अंगुलियों पर संतुलन बनाए रखें, अपने हाथ और शरीर को पूरी तरह से ऊपर की ओर खींचें, अपनी दृष्टि सीधे आगे केंद्रित करें और स्थिति को बनाए रखें, अपनी सांस को दोगुने श्वासावलंबन के दौरान।

आखिरी स्थिति में हाथ को आपके कान के पास रखें। दूसरा हाथ सीधा है लेकिन तना हुआ है। सुनिश्चित करें कि आपके दोनों हाथ

सीधे हैं। अपनी हाथ को बाहर की ओर मोड़ें और श्वास छोड़ते हुए (ऊपर की श्वास के बराबर), अपने दाएं हाथ को सीधा रखें, उसे एक पीछे की ओर नीचे की घूर्णनात्मक गति के माध्यम से नीचे ले जाएं। समयानुसार, आपके पैरों को नीचे ले आएँ, प्रारंभिक स्थिति लेने के लिए। हाथों और पैरों की गति को समकालिक करें, श्वास छोड़ते हुए।

नोट: इस गति को पूरा करते समय, आपके हाथ को आपके जांघ के पास पहुंचना चाहिए और आपके पैर समयानुसार नीचे लगने चाहिए।

प्रारंभिक स्थिति को धारण करें, अपनी सांस को रोके हुए, अपने बाएं हाथ के साथ ऊपर उठाए गए ऊपरी कदमों को दोहराएं, जबकि आपके दाएं हाथ को तंग रखें, एक राउंड पूरा करने के लिए।

पर्वतासना

अभ्यास का तरीका

पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठें और अपने हाथों को उनके संबंधित पक्षों पर रखें, हथेलियां ऊपर की ओर हो। अपने सिर और गर्दन को सीधा रखें, कंधे समयानुसार और आपकी पेट को सामान्य आकार में रखें और अपनी आंखें सीधे एक ही बिंदु पर ध्यान दें। श्वास लेते समय, अपने दोनों हाथों को साथ से ऊपर की ओर खींचें। ऊपरी खींचाव के समय, अपने हाथों को ऊपरी खींचाव की स्थिति में एक साथ मिलाएं। अपने हाथों को संबंधित कानों के पास रखें, अपने पेट को हल्के से अंदर खींचें और पीठ सीधी रखें। अपने हाथों को कोहनियों और कलाईयों पर मोड़ने से बचें, उन्हें खींचें और सीधा रखें। एक ही बिंदु पर अपनी दृष्टि बंद रखें। इस पूरी खींची हुई स्थिति (हाथ जुड़े हुए) को दोगुने श्वासावलंबन के दौरान बनाए रखें। श्वास छोड़ते हुए (ऊपर की श्वास के बराबर), पहले अपने हाथ को बाहर की



ओर मोड़ें, अपने हाथों को सीधा रखकर उन्हें अपने पक्षों पर लेकर एक राउंड पूरा करें।

योग मुद्रा

अभ्यास का तरीका

पद्मासन या सुखासन में बैठें, पीठ के पीछे हाथ मिलाएं, दाएं हाथ से बाएं हाथ की कलाई पकड़ें। अपनी दृष्टि को एक स्थिर बिंदु पर फिक्स करें, सांस सामान्य रखें। श्वास छोड़ते समय, आगे की ओर मोड़ें, अपनी कमर को झुकाएं ताकि अपने माथे (आखिर में सिर के शिखर) को जमीन से लगाया जा सके। इस स्थिति को बनाए रखते हुए, अपनी सांस को दोगुने श्वासावलंबन के लिए रोके। श्वास लेते समय (श्वास छोड़ने की अवधि के बराबर), धीरे से अपने सिर को उठाएं और अपनी कमर को सीधा करके प्रारंभिक स्थिति में लौटें। श्वास छोड़ते समय, अपने शरीर को (कमर के ऊपर) दाएं ओर मोड़ें और अपनी धड़ से अपने दाएं घुटने को छूने के लिए आगे मोड़ें। इस स्थिति को बनाए रखते हुए, अपनी सांस को दोगुने श्वासावलंबन के लिए रोके। श्वास लेते समय (श्वास छोड़ने की अवधि के बराबर), धीरे से अपने सिर को उठाएं, मोड़ खोलें और अपनी कमर को सीधा करें। दाएं ओर (6, 7 और 8) को बिना रुकावट के दोहराएं, एक राउंड पूरा करने के लिए।

यष्टिकासन

अभ्यास का तरीका

एक चटाई पर पीठ के बल लेटें और हाथ शरीर के बगल में रखें। अपनी टांगें पूरी तरह से फैलाएं और उन्हें एक साथ रखें (एडियों को छूए), टांगों के बल को ऊपर की ओर करें और हाथ नीचे की ओर हों। अपने मन को शांत और पैशेंटली जागरूक रखें। सांस अंदर लेते हुए, दोनों हाथों को एक सेमी-चक्रीय गोलाकार में ऊपर उठाएं, उन्हें पूरी तरह से फैलाएं और एक साथ रखें, उन्हें अपने सिर के

ऊपर ले जाएं, जब तक आपके हाथ फ्लोर को छूते हैं। इसी समय, अपनी एडियों को नीचे खींचें। उपरोक्त दो कदमों को समकालिक बनाए रखें, सांस लेते हुए। सांस बनाए रखते हुए, इस पूरी फैलाए हुए स्थिति को दोगुनी सांस अवधि तक बनाए रखें। सांस छोड़ते हुए (सांस लेने की समय के बराबर), अपने हाथों और पैरों को छोड़ें, अपने हाथ प्रारंभिक स्थिति में ले आएँ, अपने शरीर के बगल में, 1 राउंड पूरा करें।

श्वासन

अभ्यास का तरीका

आपको आसमान/छत की ओर चेहरा करके पीठ के बल लेट जाना है। अपने सिर और गर्दन को आराम दें और सुनिश्चित करें कि कंधे चटाई पर आराम कर रहे हैं। आपको अपने हाथ शरीर से 1 फीट की दूरी पर फैलानी है (पसारे) ताकि वे ज्यादा या बहुत करीब न लगे। अपने पैर को आराम से अलग रखें। अपने हाथों को ऊपर की ओर या व्यक्तिगत सुविधा के अनुसार रखें। इस स्थिति में आने के बाद, अपने चेहरे के मास्से को ढीला करें, प्रैक्टिस के दौरान पूरी तरह से स्थिर रहें। अपनी आंखें बंद करें और सामान्य ध्यान योग्य सांस का पालन करें। शरीर का किसी भी भाग से चेहरे के मस्सों की स्थिति को बदलते हुए, एक साथ सभी तंत्रिक प्रेरकों को बंद करें। 1. पैरों के अंगूठे, 2. टखनों, 3. घुटनों, 4. जांघें और साथ ही हाथ और बांहें, 5. गुदा, 6. जननांग, 7. नाभि, 8. पेट, 9. छाती, 10. गर्दन, 11. होंठ, 12. नाक की नोक, 13. आंखें, 14. भ्रुगुमध्य, 15. माथा, 16. मुख। लगभग 15 से 20 मिनट के लिए गहरी और गतिशील श्वास ध्यान को बनाए रखें। धीरे से अपनी आंखें खोलें। कुछ मिनटों के लिए दाहिनी ओर लेटें, पहले सिर पर और फिर अपनी बांह के सहारे बैठें। जितनी देर संभव हो, मानसिक स्थिति को बनाए रखने का प्रयास करें। ■



महिलाओं में पेट के निचले हिस्से में दर्द के कारण, जानें कैसे करें बचाव

दिन भर काम करना और उसके बाद पेट भर के खा लेना, कई बार परेशानी की वजह बन जाता है। ज्यादा खाने और कसरत न करने के कारण पेट के निचले हिस्से में ऐंठन पड़ने लगती है। पीरियड्स के समय यह दर्द बढ़ जाता है।

निकी मिश्रा

महिला हो या पुरुष हर किसी को अपने जीवनकाल में कभी न कभी पेट दर्द की परेशानी से जरूर सामना करना पड़ता है। पेट दर्द के कई कारण होते हैं, कुछ सामान्य कारण होते हैं। वहीं, कुछ गंभीर कारण भी हो सकते हैं। अगर हम महिलाओं के पेट दर्द की बात करें, तो महिलाओं को लगभग हर माह पीरियड्स के दौरान पेट दर्द की परेशानी से जूझना पड़ता है। हालांकि, कुछ महिलाओं को पीरियड्स में पेट दर्द नहीं होता है। कुछ स्थितियों में महिलाओं के पेट के निचले हिस्से में दर्द होने लगता है। क्या आप इसके पीछे की वजह जानते हैं? क्या आप इस परेशानी को नजरअंदाज कर रहे हैं? अगर हां, तो यह आपकी काफी बड़ी गलती हो सकती है, क्योंकि पेट के निचले हिस्से में दर्द के कई वजह हो सकते हैं, जिसका समय पर इलाज बहुत ही जरूरी है।

पीरियड्स हो सकती है वजह

पीरियड्स में कुछ महिलाओं के पेट के निचले हिस्से में दर्द जैसा महसूस होता है। इसके अलावा पेट में ऐंठन और जलन जैसा भी महसूस होता है। यह एक सामान्य कारण है। कुछ स्थितियों में पीरियड्स के दौरान महिलाओं के पीठ के निचले हिस्से में भी दर्द होता है। यह काफी ज्यादा असहनीय और दर्दनाक भी हो सकता है।

कुछ महिलाएं इस स्थिति में बिस्तर से उठ तक नहीं पाती हैं। अगर आपको भी पीरियड्स के दौरान इस तरह से असहनीय दर्द का सामना करना पड़ रहा है, तो इस स्थिति में तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें, ताकि आपका समय पर इलाज किया जा सके। इसके अलावा आप गर्म पानी से

सिकाई कर सकते हैं, इससे काफी हद तक पीरियड्स में होने वाले दर्द से आराम मिल सकता है।

यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन

महिलाओं के पेट के निचले हिस्से में दर्द का कारण यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन हो सकता है। इसकी वजह से पेशाब के दौरान काफी तेज जलन जैसा भी महसूस होता है। साथ ही कई बार आपको पेशाब जैसा महसूस होता है, लेकिन पेशाब जाने पर यूरिन बाहर नहीं आता है। ऐसी स्थिति में आपको डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। साथ ही अपने आहार में अधिक से अधिक तरल पदार्थों को शामिल करने की जरूरत होती है।

हालांकि, सिस्टिटिस जैसे यूरिन इन्फेक्शन की स्थिति में अगर आप बेहतर ढंग से अपनी केयर करें, तो यह समस्या जल्द से जल्द खुद ठीक हो जाती है। अगर यह परेशानी खुद-ब-खुद ठीक न हो, तो इस स्थिति में आपको डॉक्टर की मदद लेनी चाहिए, ताकि आपका उचित इलाज शुरू किया जा सके। बता दें कि यूटीआई की परेशानी अगर गंभीर हो जाए, तो यह आपकी किडनी को भी प्रभावित करती है। ऐसे में आपको इसे लंबे समय तक नजरअंदाज करने से बचने की जरूरत है।

पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज

पेट के निचले हिस्से में दर्द का कारण पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज भी हो सकता है। यह स्थिति आपकी प्रजनन प्रणाली में संक्रमण, फैलोपियन ट्यूब और अंडाशय को प्रभावित कर सकती है। बता दें कि अगर प्रजनन मार्ग में इन्फेक्शन फैल जाए, तो यह काफी गंभीर स्थिति हो सकती है। इसलिए पेट के निचले हिस्से में दर्द के लक्षणों को नजरअंदाज करने से बचें।

इस तरह की परेशानी अक्सर यौन संचारित संक्रमण के कारण हो सकती है। इसलिए हमेशा सुरक्षित यौन संबंध स्थापित करें। साथ ही अपनी नियमित रूप से यौन स्वास्थ्य की जांच कराएं, ताकि आप गंभीर स्थिति से बच

सकें। इस परेशानी में आपको कई अन्य तरह के लक्षण दिख सकते हैं, जिसमें दर्द, सेक्स के दौरान पेट में दर्द, स्पोर्टिंग, सफेद डिस्चार्ज से गंध इत्यादि शामिल हो सकते हैं।

पेट में गैस भी है दर्द का कारण

महिलाओं को पेट के निचले हिस्से में दर्द का कारण कभी-कभी पेट में गैस बनने की वजह से भी हो सकता है। यह दर्द पेट के बाईं ओर महसूस हो सकता है। पेट में गैस बनने की मुख्य वजह सही डाइट फॉलो न करना हो सकता है। साथ ही शारीरिक एक्टिविटी में कमी की वजह से पेट में गैस बन सकती है।

अक्सर आपने देखा होगा कि घर में कामकाजी महिलाएं काम के दौरान बिल्कुल भी नहीं खाती हैं और खानपान को लेकर अधिक सजग भी नहीं रहती हैं। ऐसे में लंबे समय तक पेट खाली होने की वजह से गैस बनने लगती है। इस स्थिति में कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने का खतरा रहता है। इससे गट हेल्थ और पाचन तंत्र भी प्रभावित हो सकता है।

मांसपेशियों में दर्द भी हो सकता है पेट में दर्द का कारण

कुछ-कुछ स्थितियों में मांसपेशियों में दर्द के कारण भी पेट के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है। यह परेशानी अक्सर उन महिलाओं को होती है, जो लंबे समय तक जिम या फिर एक्सरसाइज करती हैं। इसके अलावा चोट लगने की वजह से भी मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।

साथ ही प्रेग्नेंसी के दौरान भारी चीजों को उठा लेने के कारण भी पेट के निचले हिस्से में दर्द का अनुभव हो सकता है। ऐसी स्थिति में आप कोशिश करें कि शुरुआती अवस्था में धीरे-धीरे एक्सरसाइज करें, प्रेग्नेंसी में भारी सामान न उठाएं। अगर आपको काफी ज्यादा असहज महसूस हो रहा है, तो इस स्थिति में डॉक्टर की मदद जरूर लें।

महिलाओं को पेट दर्द में कोल्डड्रिंक्स क्यों नहीं पीना चाहिए

कई बार महिलाएं पेट दर्द या फिर पीरियड्स के दौरान होने वाली परेशानियों को कम करने के लिए कोल्ड ड्रिंक पीने लगती हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि कोल्ड ड्रिंक पीने से दर्द से तुरंत आराम मिल जाता है लेकिन ऐसा

पीसीएस की समस्या

महिलाओं को पेट के निचले हिस्से में दर्द का कारण पेल्विक कंजेशन सिंड्रोम यानी पीसीएस भी हो सकता है। यह एक हार्मोनल समस्याएं हैं, जो हार्मोन में गड़बड़ी की वजह से हो सकती है। यह परेशानी अक्सर 20 से 45 वर्ष की महिलाओं को होता है। इसके अलावा प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव की वजह से भी यह परेशानी हो सकती है। इस परेशानी का प्रभाव पेल्विक क्षेत्र पर अधिक पड़ता है। इसके कारण नसों पर भी प्रभाव पड़ता है, जिसकी वजह से पेडू का दर्द बढ़ जाता है।

नहीं होता है।

दरअसल,

मार्केट में

मौजूद ड्रिंक्स में

शुगर या चीनी होने पर

आपके शरीर को भले ही इंस्टेंट एनर्जी मिल जाती है। साथ ही कार्बोनेटेड ड्रिंक में कार्बन डाइऑक्साइड होता है, जो कुछ समय के लिए आपकी सूजन को कम कर सकता है। लेकिन असल में कोल्डड्रिंक्स आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह हो सकता है। इनमें मिक्स होने वाले यौगिक पेट में अल्सर का कारण बन सकती है। इसके अलावा इस तरह के पेय पदार्थ का सेवन करने से हड्डियों में संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। साथ ही हड्डियों से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। पीरियड्स के दौरान कोल्ड ड्रिंक पीना आपको जितना आसान लगता है, यह उतना ही आपके लिए दर्ददायी बन सकता है।

पीरियड्स में पेट में तेज दर्द होने पर कैसे रोकें

आप अपने लाइफस्टाइल में छोटे-छोटे बदलाव करके पेट के निचले हिस्से में होने वाले दर्द को कम कर सकते हैं। ध्यान रखें कि जब भी आपको पेट में दर्द महसूस हो, तो लंबे समय तक खड़े या बैठें न। मुख्य रूप से पीरियड्स के दौरान पेट के निचले हिस्से में दर्द होने पर कुछ समय के लिए आराम करें। साथ ही समय-समय पर अपने बाँडी को थोड़ा-सा झुकाएं और शरीर को ज्यादा एक्टिव न रखें। इससे तेज दर्द से काफी हद तक आराम मिल सकता है।



बता दें कि पीरियड्स के दौरान होने वाली परेशानी शरीर में गर्मी बढ़ने की वजह हो सकती है। ऐसे में तंग कपड़े न पहनें और शरीर को गर्मी से राहत दिलाएं। इतना ही नहीं, इस स्थिति में लंबे समय तक कुर्सी पर न बैठें। ऐसा करने से आपका गर्भाशय प्रभावित हो सकता है। साथ ही पेट में दर्द भी बढ़ सकता है। इसके अलावा सप्ताह में कम से कम एक बार अपने शरीर की तेल से मालिश करें। इसके अलावा हल्दी और अदरक का काढ़ा पीने से दर्द से तुरंत आराम मिल सकता है।

पेट में दर्द होने पर अपनाएं ये घरेलू उपाय

शरीर को करें हाइड्रेट

पेट में दर्द होने पर अपने शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। इसके लिए अधिक से अधिक पानी पिएं। पर्याप्त रूप से तरल पदार्थों जैसे- नारियल का पानी, फलों का जूस, नींबू पानी इत्यादि का सेवन करें। इससे शरीर को हाइड्रेट करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा आप बादाम को रात में पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट इस पानी का सेवन करें। इससे आपको डिहाइड्रेशन की परेशानी नहीं होगी।

इसके लिए अधिक से अधिक पानी पिएं। पर्याप्त रूप से तरल पदार्थों जैसे- नारियल का पानी, फलों का जूस, नींबू पानी इत्यादि का सेवन करें। इससे शरीर को हाइड्रेट करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा आप बादाम को रात में पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट इस पानी का सेवन करें। इससे आपको डिहाइड्रेशन की परेशानी नहीं होगी।

सब्जियों का खूब करें सेवन

पेट में दर्द या पेट के निचले हिस्से में होने वाले दर्द की परेशानी को कम करने के लिए आप रेशेदार साग-सब्जियों का सेवन करें। मुख्य रूप से साबुत सब्जियां खाने के बजाय हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में जोड़ें। ऐसा करने से पेट पर अतिरिक्त भार नहीं पड़ता है। साथ ही पेट में गैस, कब्ज, अपच जैसी परेशानियां दूर हो सकती हैं। ■

गृहलक्ष्मी की रसोई

बारिश के मौसम में कुछ खास खाने का मन करता है। ऐसे में क्या खास बनाया जाए जो मुंह में पानी आ जाए, ये सवाल हर किसी के मन में उठता है। आइए इस आर्टिकल में ऐसे ही कुछ रेसिपीज के बारे में जानते हैं-

आलू प्याज पकोड़ा

बारिश के मौसम में आलू प्याज के पकोड़े खाने का बहुत मन करता है, ऐसे में आलू प्याज पकोड़े की एक नई रेसिपी के बारे में जानते हैं। लंबे कटे आलू, प्याज, हरी मिर्च, जीरा, अदरक, धनिया आदि को मिला लें। इसमें गरम मसाला, नींबू रस, बेसन, मक्के का आटा मिला लें। अब इस मिश्रण के पकोड़े को अच्छे से फ्राई कर लें। फ्राई होने के बाद चटनी और चाय के साथ स्वाद लेकर खाएं।



इसे बर्खास्त ट्राई करें चटपट बनने वाले ये चटपटे नाश्ते!

रेणुका गोस्वामी

स्वीट पोटेटो सेसमे टोस्ट

अगर आप बारिश के मौसम में कुछ टेस्टी खाना चाहते हैं तो स्वीट पोटेटो सीसम टोस्ट एक बेहद खास डिश है। बता दें ये डिश बेहद टेस्टी होती है, जिसको खाते ही जुबान भी कह उठती है 'वाह'। इस डिश के लिए स्वीट पोटेटो यानि कि शकरगंधी को उबालकर मैश कर लें इसमें बारीक कटी टमाटर, प्याज, बीन्स मिला लें। इसमें अदरक, लहसुन और नींबू का रस भी मिला लें। इसके बाद एक ब्रेड स्लाइस पर टोमैटो कैचअप और वैजी मिक्सचर अप्लाय कर लें। इस पर तिल लगा लें और तवे पर सेक कर एंजॉय करें।



नो फ्राई पनीर

बारिश के मौसम में मजेदार रेसिपी में नो फ्राई पनीर भी एक बेहतरीन ऑप्शन है। 200 ग्राम पनीर को क्यूब्स में काट लें। इसके बाद नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला डाल लें। इसमें 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, कटा हुआ करी पत्ता, हरा धनिया पत्ता डालें और 1/2 नींबू रस डालें। अब इसमें 1.5 बड़ा चम्मच मकई का आटा और 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद थोड़ा पानी छिड़कें और अब एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करके हल्का सुनहरा होने तक फ्राई करें। पनीर के हर तरफ से सुनहरा रंग आने तक शैलो फ्राई करें। 1 टीस्पून तेल, जीरा, कटा हुआ अदरक और लहसुन, करी पत्ते और मिर्च, पनीर को तल के तड़का लगाएं और इसी के साथ नो फ्राई पनीर तैयार है।



मानसून स्पेशल क्रंची कमल ककड़ी

कमल ककड़ी को चिप्स शेप में काट लें, इसके बाद अच्छे से धो लें। धोने के बाद कटी हुई ककड़ी को टिश्यू की इस्तेमाल करके सुखा लें। अब इसमें काला नमक, हल्दी, लाल मिर्च, ग्रीन चिली पेस्ट, जिंजर गार्लिक पेस्ट, कॉर्न स्टार्च, ग्राम फ्लोर, चाट मसाले, मिंट पाउडर को मिला लें। इसके बाद में इस मिश्रण को अच्छे से करारे होने तक फ्राई करें और आपके क्रंची कमल ककड़ी खाने के लिए तैयार है।



मिक्स वेजिटेबल वड़ी

मिक्स वेजिटेबल वड़ी एक बेहद खास डिश है, जिसको आप एंजाय कर सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में 1.5 कप कद्दूकस की हुई गोभी, 1.5 कप कद्दूकस की हुई गाजर और कुछ धनिया पत्ती लें। इसमें थोड़ा सा बारीक कटा अदरक, नींबू का रस और हरा मिर्च मिला लें। अब इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिला लें। इस मिश्रण में 1 टीस्पून अजवाइन, 3 बड़े चम्मच सूजी, एक बड़ा चम्मच और 2 कप बेसन भी मिला लें। अब एक प्लेट में तेल लगाकर चिकना कर लें और वड़ी का मिश्रण फैलाएं। ऊपर से सफेद तिल छिड़कें और बीस मिनट तक स्टीम दें। भाप में पकने के बाद एक पैन में वड़ी को सुनहरा या गोल्डन ब्राउन होने तक शैलो फ्राई करें।



चारित्र्य उत्तराखण्ड के कुमाऊं के 5 पारंपरिक व्यंजन

उत्तराखण्ड राज्य के दो प्रमुख मंडल हैं कुमाऊं और गढ़वाल। कुमाऊं मंडल में अल्मोड़ा, बागेश्वर, चंपावत, नैनीताल, पिथौरागढ़ और उधमसिंह नगर जिले आते हैं। यहां उत्तराखण्ड के कुमाऊं के पारंपरिक व्यंजन की विधि बता रही हैं नैनीताल की रहने वाली गृहलक्ष्मी होम शेफ वंदना पंत।

मडुए की रोटी

सामग्री: मडुए (रागी का आटा) 200 ग्राम, घी 100 ग्राम, गुड़ 100 ग्राम।

विधि: आटे को छानकर गुनगुने पानी के साथ गूँथें। दोनों हथेलियों को हल्का गीला कर लें।

आटे का पेड़ा बनाकर दोनों हथेलियों की मदद से छोटी रोटी का आकार दें। गर्म तवे पर रोटी को सेंकें। गर्म-गर्म रोटी पर एक-एक चम्मच देशी घी डालें और गुड़ का टुकड़ा रखें और गर्मागर्म खाएं।

विशेष: यह रोटी स्वयं में बहुत पौष्टिक होती है, लेकिन घी और गुड़ के साथ खाने से जाड़ों में इसकी पौष्टिकता बहुत बढ़ जाती है।



रस भात

सामग्री: साबुत चना 50 ग्राम, साबुत भट्ट 50 ग्राम, साबुत गहत की दाल 50 ग्राम, साबुत लोबिया 50 ग्राम, साबुत राजमा 50 ग्राम, साबुत मसूर 50 ग्राम, प्याज 2 महीन कटा हुआ, लहसुन 5-6 कलियां, अदरक 1 छोटा टुकड़ा कसा हुआ अदरक, हल्दी 1 छोटी चम्मच, धनिया 2 बड़ी चम्मच, नमक स्वादानुसार, जीरा 1/2 चम्मच।

विधि: सभी साबुत दालों को एक साथ रात भर के लिए पानी में भिगोकर रख दें। सुबह कुकर में दो गिलास पानी व आधा चम्मच नमक डालकर 15 मिनट कर उबाल लें। दालों को 15 मिनट बाद चेक कर लें। दालों के अच्छी तरह उबल जाने पर उन्हें ठंडा होने

दें। अब दालों को अच्छी तरह से बड़ी-सी छत्री से छान लें। पानी को एकत्र कर लें। दानों को अलग रख लें।

अब लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करें। गर्म तेल में प्याज व लहसुन भूनें। अदरक, हल्दी व धनिया भी डालें। मसाला तैयार हो जाने पर दालों का पानी कड़ाही में डाल दें। स्वादानुसार नमक डालकर उबाल लें और 15 मिनट तक उबालें। रस तैयार है। इसमें स्वादानुसार हरा धनिया डाला जा सकता है। गर्म-गर्म चावल के साथ खाएं।

विशेष: इस रस को लोहे की कड़ाही में ही पकाया जाता है, जिससे इसकी पौष्टिकता कई गुना बढ़ जाती है। दालों के बचे दानों को अलग से छौंक कर खाया जा सकता है।



सिंघल पुए

उत्तराखंड में यह व्यंजन प्रत्येक शुभ कार्य जैसे जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ, विवाह आदि के अवसरों पर बनाया जाता है। सबसे पहले मंदिर में पूजा के समय इसका भोग लगाना अत्यंत शुभ माना जाता है। सूजी के बने ये पुए खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं और मेहमानों के आने पर भी इन्हें सर्व करने पर उन्हें ठेठ कुमाउनी फूड का आनंद मिल सकता है।

सामग्री: सूजी 500 ग्राम, दूध 200 मिली, हरी इलाइची 4, चीनी 200 ग्राम, घी 50 ग्राम, रिफाइंड ऑयल 500 मिली।

विधि: सबसे पहले सूजी को छानकर किसी गहरे बर्तन में रख लें। अब इसमें 50 ग्राम घी डालें और तीन मिनट तक अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें दूध और चीनी को डालकर 5 मिनट तक मिलाएं और इस मिश्रण को ढंककर 3-4 घंटे के लिए भीगने के लिए छोड़ दें। 3 घंटे बाद सूजी अच्छी तरह भीग जाएगी। अब 5 मिनट फिर से इस मिश्रण को हाथ या चम्मच की मदद से एक ही दिशा में घुमाते हुए मिलाएं। अब मिश्रण बहुत ही फलफी हो जाता है।

अब एक कड़ाही में रिफाइंड ऑयल गर्म करें। ऑयल के गर्म होने पर मिश्रण के छोटे-छोटे बॉल रिफाइंड ऑयल में डालें और आंच को मध्यम कर दें। सुनहरा लाल होने तक तलें। स्वादिष्ट पुए तैयार हैं। अब इस मिश्रण को किसी कोम के शेष की थैली में भरें और उसका मुंह थोड़ा बड़ा का लें। अब उस मिश्रण को फिर से तेल में डालकर पुओं की तरह तलें।

स्वादिष्ट सिंघल भी तैयार है।



बेडू रोटी

उत्तराखंड के पारंपरिक व्यंजनों में बेडू रोटी का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। उत्तराखंड में भाद्रपद संक्रांति को ही घी संक्रांति के रूप में मनाया जाता है और इस त्यौहार में बेडू रोटी जरूर घर-घर में बनती है। कुमाऊं के इलाके में इस दिन मक्खन या घी के साथ बेडू रोटी खाई जाती है।

सामग्री: गेहूं का आटा 250 ग्राम, उरद दाल 150 ग्राम, अदरक 1 बड़ा टुकड़ा, लौंह 4-5, बड़ी इलाइची 1, नमक स्वादानुसार, हींग 5 चुटकी।

विधि: सबसे पहले पूरी उरद दाल को रात भर के लिए धोकर और भिगोकर रख दें। सुबह तक दाल अच्छी तरह से भीग जाएगी। अब दाल को बिना धोए (छिलकों के साथ) अदरक लौंग न बड़ी इलाइची भी महीन पीस लें। अब आटे में थोड़ा-सा नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ थोड़ा टाइट गूंध लें। आटे के छोटे-छोटे पेड़े बनाएं व उनके बीच में उरद की पिट्टी भरकर बंद कर दें और छोटी की रोटी बेलकर पकाएं। स्वादिष्ट बेडू रोटी तैयार है।



भट्ट के डुबके

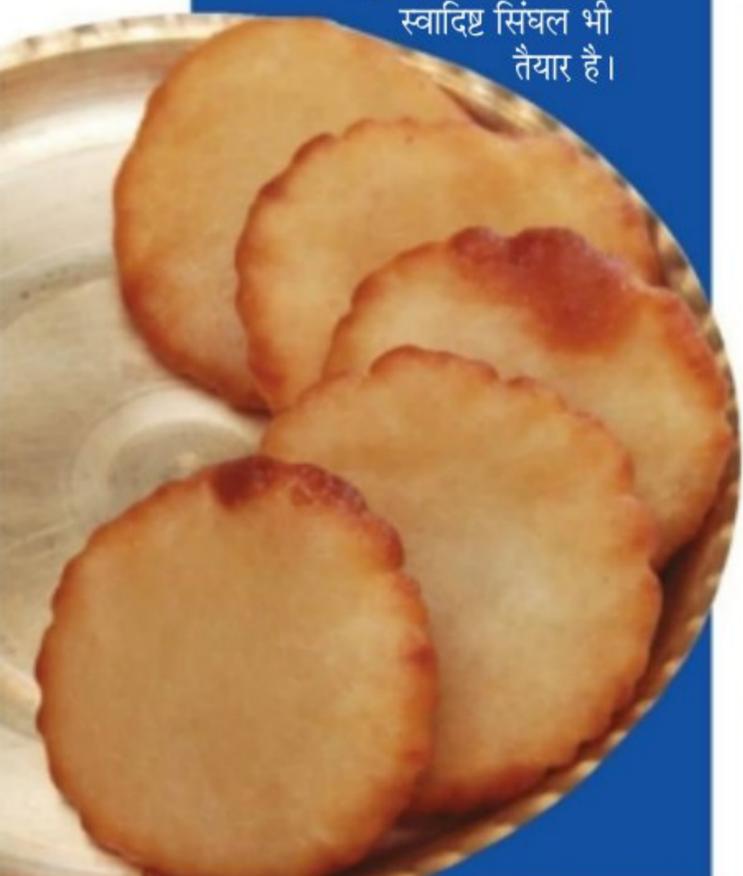
सामग्री: भट्टे की दाल 200 ग्राम, अजविन 1 छोटी चम्मच, चावल 50 ग्राम, तेल 2 चम्मच, धनिया 1 चम्मच, हल्दी 1/2 चम्मच, सूखी लाल मिर्च 4, नमक स्वादानुसार, हींग चुटकी भर।

विधि: भट्टे की दाल व चावल को रातभर अच्छी तरह से धोकर भिगोकर रख दें। सुबह उसी पानी के साथ दाल व चावल को मिलाकर महीन पीस लें। लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करें। अजवाइन और हींग का तड़का लगाएं। लाल मिर्च के दो-दो भागों में विभाजित कर उसी गर्म तेल में डालकर 5 सेकंड

के लिए भूनें। अब दाल व चावल का मिश्रण भी कड़ाही में डाल दें। गैस की आंच तेज कर एक उबाल आने दें। अब आंच मीडियम कर दें।

अब नमक, हल्दी और धनिया डालकर मिलाएं। अब मध्यम आंच में इन डुपकों को आधा घंटे तक पकाएं। इनका रंग लोहे की कड़ाही में पकाने के कारण गहरा काला हो जाएगा। इसे गर्म-गर्म चावल के साथ परोसें।

विशेष: भट्टे की दाल में काफी प्रोटीन होता है और लोहे की कड़ाही में पकाने के कारण इसमें आयरन की मात्रा भी बढ़ जाती है।





टंडी-टंडी कूल-कूल

5 प्लम स्क्रैश रेसिपी

चिलचिलाती गर्मी में पीने के लिए सभी को कुठ-न-कुठ कूल चाहिए होता है। गर्मी के मौसम में अगर आप कूल-कूल स्क्रैश पी रहे हैं, तो इससे बेहतर कुठ नहीं हो सकता है। आसानी से बनने

सोनल शर्मा

ऐसे बनाएं प्लम स्क्रैश

प्लम स्क्रैश बनाने के लिए सबसे पहले 1/2 किलो प्लम लें। प्लम को धोकर सुखाएं और इन्हें काटकर बीज को हटा दें। छीलने की कोई जरूरत नहीं है। इसकी प्यूरी बना लें और छलनी से छान लें। अब इस प्यूरी का वजन लें। उतनी ही मात्रा में चीनी और पानी लें। आसान तरीका यह है कि आप समान आकार के 2 कटोरे लें। प्यूरी को एक में डालें और उतनी ही मात्रा में चीनी में डालें। एक पैन में चीनी डाल दें। कटोरी में उतनी ही मात्रा में पानी भरें। चीनी के बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबाल लें। एक नींबू का रस डालें। यह स्क्रैश के स्वाद को बढ़ाएगा और साथ ही चीनी भी क्रिस्टलाइज नहीं होगी। शुगर सिरप के ठंडा होने पर इसमें प्लम की प्यूरी डालें। इससे लगभग एक बोतल बनेगा। इसे फ्रिज में रखें। लगभग 40 मिली लीटर सिरप में एक गिलास स्क्रैश बनाया जा सकता है। अगर ठीक से रेफ्रिजरेटर किया जाए तो स्क्रैश 1 महीने तक चल सकता है। कभी-कभी हम 2-3 बोतलें बना सकते हैं और फिर हम उन्हें डीप फ्रीजर में फ्रीज कर सकते हैं और जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

ऐसे बनाएं बादाम स्क्रैश या शरबत

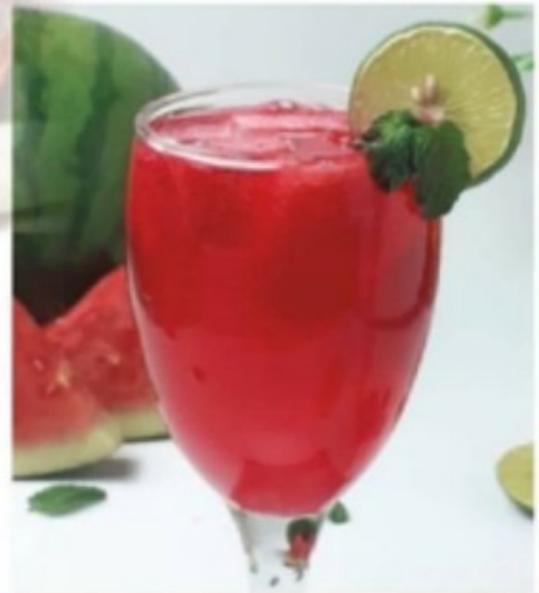
बादाम शरबत या स्क्रैश बनाने के लिए सबसे पहले बादाम को भिगोकर रखना होगा। इसके लिए आपको 200 ग्राम बादाम लेना होगा। बादाम को रातभर एक बर्तन में पानी से भिगो कर रख दें। सुबह सारे बादाम छीलकर मिक्सी में ग्राइंड करें और महीन कपड़े से छानकर रख दें। एक बड़ा चम्मच सफेद मिर्च, एक बड़ा चम्मच इलायची, दो बड़े चम्मच सौंफ, दो बड़े चम्मच खसखस को बारीक पीसकर छान लें। 1/4 छोटा चम्मच केसर भी बारीक कर एक छोटा चम्मच केवड़ा जल में मिलाकर

रख दें। इससे कलर आ जाएगा। 800 ग्राम पानी से ही बादाम पीसते समय पानी लेना है। बचे हुए पानी में 800 ग्राम चीनी मिलाकर अच्छे से उबाल दिला दें। इसके बाद ठंडा होने पर सभी सामान मिला दें। इस सामग्री से दो बोतल बादाम का शरबत तैयार हो जाएगा। जब भी बादाम का शरबत पीने का मन हो या घर में अचानक कोई मेहमान आ जाए तो झटपट तैयार कर लें। इसके लिए आपको थोड़े शरबत में दूध और पानी मिलाकर सर्व कर दें। आप चाहें तो इसमें केवल दूध में मिलाकर या केवल पानी में मिलाकर भी सर्व कर सकते हैं।



ऐसे बनाएं लीची स्क्रैश

लीची स्क्रैश बनाने के लिए लगभग 600 ग्राम लीची लें। अच्छी तरह धोने के बाद इसका छिलका निकाल लें। लीची को काटकर इसके अंदर के बीज हटा लें। इसकी प्यूरी बना लें और छलनी से छान लें। अब इस प्यूरी का वजन लें। चीनी और पानी समान मात्रा में लें। एक में प्यूरी डालें और उतनी ही मात्रा में चीनी में डालें। एक पैन में चीनी डाल दें। कटोरी में उतनी ही मात्रा में पानी भरें। चीनी के बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबाल लें। एक नींबू का रस डालें। शुगर सिरप के ठंडा होने पर इसमें लीची की प्यूरी डालें। स्क्रैश को एक महीने तक चल सकता है।



ऐसे बनाएं चाइना ऑरेंज स्क्रैश

लगभग 500 ग्राम चाइना ऑरेंज लें। चाइना ऑरेंज छोटे नींबू के समान आकार के संतरे होते हैं। उन्हें धोकर सुखा लें। चाइना ऑरेंज को आधा काट लें और छोटे बीज निकाल दें। इन्हें छीलने की कोई जरूरत नहीं है। प्यूरी बना लें और छानें नहीं। अब इस प्यूरी का वजन लें। चीनी और पानी समान मात्रा में लें। आसान तरीका दो समान आकार के

कटोरे लेना है। एक में प्यूरी डालें और दूसरे कटोरे में उतनी ही मात्रा में चीनी में डालें। अब एक पैन में चीनी डाल दें। कटोरी में उतनी ही मात्रा में पानी भरें। चीनी के बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबाल लें। एक नींबू का रस डालें। शुगर सिरप के ठंडा होने पर इसमें चाइना ऑरेंज प्यूरी डालें। इसे फ्रिज में स्टोर करें और मेहमानों के आने पर फटाफट तैयार कर सर्व करें।

ऐसे बनाएं स्ट्रॉबेरी स्क्रैश

अगर आप स्ट्रॉबेरी स्क्रैश बनाना चाहते हैं तो इसके लिए आपको ताजा स्ट्रॉबेरी चाहिए। आप बाजार में उपलब्ध लगभग 250 ग्राम का फ्रेश स्ट्रॉबेरी (स्वीट) का पैक लें। सारी स्ट्रॉबेरी को पहले अच्छे से धो लें और फिर उन्हें सुखा लें। इसके बाद इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। छीलने की कोई जरूरत नहीं है। प्यूरी बना लें और छलनी से छान लें। अब इस प्यूरी का वजन लें। चीनी और पानी समान मात्रा में लें। आसान तरीका है दो समान आकार के कटोरे लें। एक में प्यूरी डालें और उतनी ही मात्रा में दूसरे कटोरे में चीनी में डालें। एक पैन में चीनी डाल दें। कटोरी में उतनी ही मात्रा में पानी भरें। चीनी के बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबाल लें। एक नींबू का रस डालें। यह स्क्रैश के स्वाद को बढ़ाएगा और साथ ही चीनी भी क्रिस्टलाइज नहीं होगी। शुगर सिरप के ठंडा होने पर इसमें स्ट्रॉबेरी प्यूरी डालें। यह लगभग एक बोटल बना देगा। इसे फ्रिज में रखें और जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल करें।





स्टैंड का रहस्य

‘क्यों तुमने मच्छर अगरबत्ती का स्टैंड कहां रखा है?’ जेठानी जी से मुझसे सवाल किया। ‘दीदी मैंने तो नहीं रखा’ मैंने रसोई से ही उत्तर दिया। मेरी जेठानी जी का नियम था कि वो सभी कमरों में सोने से पहले मच्छर अगरबत्ती लगा दिया करती थीं और सुबह उनके स्टैंड अलमारी में नियत स्थान पर रखने की जिम्मेदारी मेरी थी। इस पर वो रसोईघर में ही आकर बोलीं, ‘कितनी लापरवाह हो तुम। सुबह तुम्हीं ने झाड़ू लगाई थी न पापा के कमरे में, जहां भाई साहब (सबसे बड़े जेठ) सोये थे। मेरे सबसे बड़े जेठ बाहर रहते थे तो महीने में छुट्टी के दिन वो पैतृक घर में भी रहा करते थे।’ हां दीदी झाड़ू तो मैंने ही लगाई थी पर स्टैंड उधर था ही नहीं तो मैं रखती कैसे।’ इस पर वो बोलीं, ‘क्या कह रही हो, मैंने ही भाई साहब के नीचे कल उसे जलाया था।’ मैंने हंसते हुए हाजिर जवाबी से कहा, ‘वाह! दीदी आप गजब हो भाईसाहब के नीचे मार्टिन लगा दी।’ इस पर वो भी सकपका कर चुप हो गईं, आवाज दोनों की ही तेज थी। और हम दोनों इस भूल में थे कि अंदर के कमरे में कोई नहीं है। इतने में सासू मां अंदर के कमरे से निकलीं और मुस्कराते हुए बोलीं, ‘चुप करो, तुम दोनों क्या बातें कर रही हो तुम दोनो, ये लो स्टैंड। फिर दबे स्वर में बोलीं, ‘महेंद्र (जेठजी) हमारे साथ ही बैठे हैं अंदर तुम लोगों की बकवास पर सिर झुकाये मुस्करा रहे।’ इस बात का खुलासा होते ही हम दोनों शर्म से लाल होकर, उनके सामने पड़ने से बचते रहे जब तक वो घर में रहे।

- सुमिता शर्मा

करोड़ों में एक

बात उस समय की है जब मैं दिल्ली से रांची अपनी ही शादी में अपने परिवार वालों के साथ जा रही थी। एक नई जगह जाने का मन में डर तो था ही। शादी के लिए कई बार मम्मी-पापा को मना करना चाहा पर आखिर उनकी खुशी के लिए मैं मान गई। पापा को अपने होने वाले जमाई बहुत पसंद थे। हमारी ट्रेन समय से दो घंटे देरी की सूचना हमें मिली तो सभी निश्चिंत हो गए और कुछ लोग सो गए, लेकिन अचानक अनाउंसमेंट सुनी कि ट्रेन समय पर आ गई है और वो दूसरे प्लेटफार्म पर लगी है। जो वहां से उलटी दिशा में थी। मैंने सबको उठाया उन्हें झंकझोते हुए कहा ट्रेन आई ट्रेन आई, उठो-उठो और यह ख्याल आते ही शरमा गई कि अपनी शादी जिसके लिए कुछ दिन पहले तक मैं तैयार नहीं थी अब उसी में जाने की मुझे ही हड़बड़ी हो रही है। जब पापा और भाई गाड़ी में बैठ गए और मां ने बताया किस तरह आपकी इस छोटी बिटिया ने सबको अपने ससुराल जाने वाली ट्रेन में बिठाया और अपना हर एक सामान बड़ी सावधानी से उठाया तो जिस तरह मां बता रहीं थीं पापा हंसने लगे।

- कविता झा 'अविका'



मलाई वाला दही

बात उन दिनों की है जब गर्मियों की छुट्टियां थी, सभी बच्चे मौज-मस्ती में दिन काट रहे थे। हमारी छोटी सबकी लाड़ली बुआ घर आई हुई थी और उनके दोनों बेटे भी घर आए थे। बुआ के छोटे बेटे अनुज भैया को भी फोटो खींचने का बहुत शौक था। वह जब तब एक-दो फोटो खींचते रहते थे। उस दिन बुआजी को लेने फूफा जी आने वाले थे, तो मां ने कहा जा गुड़िया भूपसिंह हलवाई से आधा किलो दही ले आ और कहना मलाई वाला दही दे। जैसे ही भूपसिंह चाचा ने दही पर गाढ़ा-गाढ़ा मलाई वाला दही ऊपर से डाला तो मेरा मन उसे चखने को कर आया। बस फिर क्या था मैंने थोड़ा-सा दही ऊपर से चख लिया और यह क्या एक बार चखा तो फिर दूसरी बार, फिर तीसरी बार, तीन-चार बार दही मैं खाती गई, पर मुझे यह पता नहीं था कि अनुज भैया ने दही खाते-खाते मेरी फोटो ले ली थी। सब मुझ पर हंस रहे थे और मैं शर्म से लाल हो रही थी।

- ऋतु गुप्ता



लिख भेजिए हमें अपने झोंप
जाने वाले किस्से

9999044500



इन छुट्टियों में सेहत को ध्यान में रखकर बनाएं ट्रिप

छुट्टियों में घूमने के लिए हर कोई उत्साहित रहता है। छुट्टियां मतलब जी भर कर अच्छा खाना- पीना और दोस्तों या परिवार के साथ खूब बातें और मौज-मस्ती करना ताकि काम से थोड़ा ब्रेक ले सके और तराताजा महसूस कर सके।

शोभा कटारे

यह मानने से आप या कोई भी इनकार नहीं कर सकता है कि साल में कम से कम एक बार तो छुट्टियां जरूरी होती हैं। इन छुट्टियों में अपने दोस्तों और परिवार के साथ घूमना भला किसे पसंद नहीं होता है, ताकि रोजमर्रा की भागमभाग वाली लाइफस्टाइल से थोड़ा दूर कुछ समय सुकून और शांति के साथ बिता सके।

छुट्टियां कोई भी हो हर छुट्टियों के कई सेहतमंद फायदे होते हैं जैसे- तनाव कम होना ऊर्जा से भरपूर होना, काम करने की क्षमता का बढ़ना आदि कई लोग छुट्टियों में ट्रिप प्लान करते हैं। इस ट्रिप के दौरान बहुत ज्यादा ही उत्साहित रहते हैं जिसमें वे अपने शौक भी पूरे करते हैं। साथ ही सेहत के प्रति लापरवाह भी हो जाते हैं। वे इस दौरान जो मर्जी आए वह खाते हैं और कई बार आवश्यकता ना होने पर भी खाते हैं। कई बार यह उनके लिए नुकसानदायक भी हो जाता है। वे बीमार हो जाते हैं इसके साथ ही

नई जगह बीमार पड़ने से उनकी यात्रा/ट्रिप भी बेकार हो सकती है तो वहीं डॉक्टर, अस्पताल आदि को लेकर भी परेशान होना पड़ सकता है। इससे बचने के लिए साल में एक बार हेल्थ हॉलिडे जरूर प्लान करे, ताकि आप हॉलिडे ट्रिप या छुट्टियों के दौरान पूरी तरह स्वस्थ रहें।

अपने काम के तनाव को कुछ कम कर सकें साथ ही अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कुछ सुधार सकें एवं अपने आहार में बदलाव कर सुपाच्य, हल्का आहार लें ताकि शरीर की पाचन क्रिया को कुछ आराम देकर उसे दुरुस्त कर सकें। जिससे जब आप अपने हेल्थ हॉलिडे से वापस आएं तो खुद को ऊर्जा से भरा हुआ महसूस कराएं ना कि बीमार और थका हुआ।

क्या आपने कभी हेल्थ हॉलिडे पर जाने की योजना की है। यदि नहीं तो इस बार जरूर कीजिए। एक हेल्थ हॉलिडे प्लान क्योंकि यह आज की तनाव वाली जिंदगी से कुछ समय दूर रहने और खुद को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए यह

आवश्यक है तो आइए जानते हैं-

आखिर क्यों जरूरी है हेल्थ हॉलिडे प्लान करना

आजकल हमारी जो भागदौड़ वाली जीवनशैली उसमें खुद को स्वस्थ रखने का बहुत ही कम समय मिलता है क्योंकि रात को देर से सोना और सुबह जल्दी से तैयार होकर ऑफिस जाना ऐसे में रोज खुद को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक एक्टिविटी जैसे- व्यायाम या एक्सरसाइज, योग, मैडिटेशन और खाना-पीना आदि के लिए पर्याप्त समय ही नहीं मिल पाता है जिसके कारण हम असमय यानी कम उम्र में ही डाइबिटीज, ब्लडप्रेशर, तनाव, अवसाद के शिकार हो रहे हैं। साथ ही दिनभर ऑफिस में बैठकर काम करने से और वीकेंड पर आउटडोर खाना-पीना, फ्री समय में टीवी या मोबाइल की स्क्रीन के सामने बैठे रहने आदि से पाचन से संबंधित बीमारियां हमको परेशान कर रही हैं और यह कहीं ना कहीं हमारी काम करने की क्षमता को भी प्रभावित कर

रही है। साथ ही हमारे आत्मविश्वास को भी कम कर रही है जिसके कारण हम अवसाद के शिकार हो रहे हैं।

ऐसे में आपके लिए साल में 1-2 बार हेल्थ हॉलिडे प्लान करना लाभदायक हो सकता है, जहां आप भरपूर आराम, व्यायाम, संतुलित खाना-पीना, समय से सोना-जागना, मेडिटेशन एवं योग जैसी एक्टिविटी कर सकते हैं और अपनी सेहत बना सकते हैं। ताकि आप ऊर्जा से भरपूर रहें और अपनी काम करने की क्षमता को बढ़ा सकें ताकि आप आत्मविश्वास से भरपूर रहें और अवसाद जैसी समस्याओं से खुद को दूर रख सकें।

क्या होता है हेल्थ हॉलिडे में

जब हम अपनी छुट्टियों में मौज-मस्ती और खाने-पीने के अलावा अपना पूरा समय शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ठीक करने, तनाव को कम करने और अपनी खाने-पीने की आदत में बदलाव करते हैं तो यह एक हेल्थ हॉलिडे होता है। इसमें आप दिनभर का समय एक्टिविटी जैसे- समय से जागना, सोना, मॉर्निंग वाक, योगा, मैडिटेशन, साइकिलिंग आदि करने और कुछ समय प्रकृति के बीच रहने में बिताते हैं साथ ही जहां आपका आहार ही आपकी औषधी होता है ताकि आप अपने शरीर को रिपेयर, रिकवर और रीजनरेट कर सकें, ताकि आपकी यात्रा से आपके स्वास्थ्य पर बोझ नहीं पड़े।

हेल्थ हॉलिडे के दौरान लें

1. भरपूर नींद

खुद को हमेशा चुस्त और तंदुरुस्त रखने के लिए 7-8 घंटे की नींद आवश्यक है। यह शरीर को रिपेयर, रिजनरेट और

रिकवर करने में बहुत मदद करती है, जिसके की हमारे शरीर पर अनुकूल फायदे दिखते हैं, जैसे-

- अच्छी नींद

हेल्थ हॉलिडे के लिए कैसी हो जगह

- हेल्थ हॉलिडे के लिए ऐसी जगह का चुनाव करें जहां शांति का अनुभव हो, जहां आप खुद से एक मुलाकात कर सकें ताकि कुछ समय या कुछ बातें अपने आंतरिक मन से कर सकें यानी कुछ समय सिर्फ और सिर्फ खुद के साथ बिता सकें।

- घूमने-फिरने के लिए पर्याप्त जगह हो।
- चारों तरफ हरियाली हो ताकि शुद्ध हवा ले सकें जहां पेड़, पौधों और पक्षियों की चहचहाट के बीच सुकून मिल सके।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित आहार

अत्यंत महत्वपूर्ण है इसके लिए अपने आहार में सभी पोषक तत्व जैसे- कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, प्रोटीन और विटामिन, मिनरल, पानी संतुलित मात्रा में शामिल करें, जैसे- ताजे फल या रस, सलाद, हरी सब्जियां, दूध, अंडे, दही, अंकुरित सलाद, नट्स, बीन्स, फाइबरयुक्त आदि।

आहार में रखे ध्यान

- चुनाव करें ऐसे आहार का जो सुपाच्य एवं कम कैलोरी का हो।

के कारण इम्यूनिटी बूस्ट होती है, जिससे हमारा शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम हो पाता है, जल्दी बीमार नहीं पड़ते हैं।

- 7-8 घंटे की नींद हमारे दिमाग को तरोताजा रखती है जिससे हमारी स्मरण, सोचने-समझने की शक्ति, ध्यान केंद्रित करने और कार्य करने की क्षमता बढ़ती है। यानी हम कामों को तेजी से कर सकते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

2. खानपान की आदतों में लाएं बदलाव

आजकल हमारी जीवन शैली भागम-भाग वाली है, उसमें हमको जब समय मिलता है तब हम कुछ खा लेते हैं या यूं कहें कि कुछ भी खा लेते हैं यह नहीं देखते या सोचते कि हम क्या खा रहे हैं? और कब खा रहे हैं, और क्यों खा रहे हैं? इसलिए हेल्थ हॉलिडे के दौरान अपना नाश्ता, लंच, डिनर एक निश्चित समय पर करना होगा और जंक फूड से दूरी बनाना होगी तभी हम अपने शरीर को स्वस्थ रख पाएंगे।

- सुबह का नाश्ता कभी भी ना छोड़ें, नाश्ता प्रोटीनयुक्त करें।

- सोने से लगभग 1-2 घंटा पहले भोजन करने की आदत डालें।

- रात में कम एवं हल्का भोजन करें, मीठा खाने से बचें, ज्यादा तेल घी का खाना ना खाएं ये आपकी कैलोरी कम करेंगे और आपको ऊर्जा से भी भर देंगे और आप फ्रेश महसूस करेंगे। इसमें आप स्प्राउट्स, उबली सब्जियां, ताजे फल व जूस, ड्रायफ्रूट्स और चने का सेवन नियमित रूप से करें।

- अपने आहार में रंग-बिरंगी सब्जियां और फल आदि को शामिल करें।

- डेटॉक्स पानी, सब्जियों एवं फलों का जूस का सेवन करें।

- मोबाइल का उपयोग एक निश्चित समय सीमा के लिए करें।

आहार के फायदे

- रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

- पाचन तंत्र को मजबूत बनाता एवं स्वस्थ रखता है।

- हमारी मांसपेशियों, दांतों, हड्डियों आदि को मजबूत बनाता है।

- मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है।

- वजन बढ़ने से रोकता है।

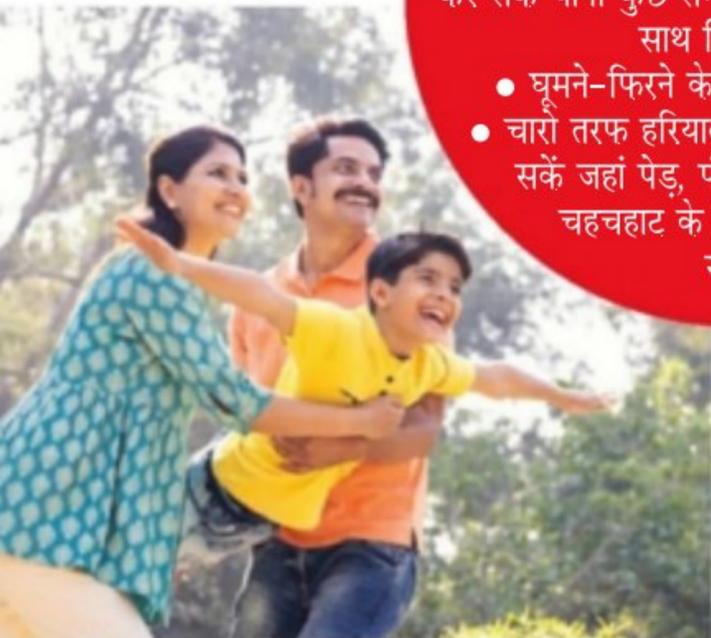
हेल्थ हॉलिडे मनाने के फायदे

- शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार बढ़ने के साथ दिमाग शांत होता है जिससे आपका मूड अच्छा रहता है।

- तनाव कम होने से आपकी वर्क प्रोडक्टिविटी बढ़ती है।

- तनाव कम कर नींद की गुणवत्ता को बढ़ावा मिलता है जिससे नींद अच्छी होती है। हां, छुट्टियों के दौरान मौज-मस्ती जरूरी है लेकिन यदि आप अल्कोहल, धूम्रपान और तम्बाकू आदि से परहेज करें।

इस दौरान अपनी एक्सरसाइज को न छोड़ें, पर्याप्त आराम करें, यदि कोई दवाएं चल रही हैं, तो उसे समय पर लेने जैसी सावधानियां आवश्यक है। ■



घर के बाद स्कूल ही ऐसी जगह मानी जाती है, जहां बच्चों की सुरक्षा पर विश्वास जताया जा सके। ये विश्वास, अंधविश्वास में बदलकर बच्चों को किसी संकट में न डाल दे।

बच्चों की सुरक्षा और माता-पिता के कानूनी अधिकार

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

मोनिका अग्रवाल

तेजी से बदलते समय और आए दिन होने वाली घटनाओं को देख बच्चों की सुरक्षा को लेकर लगभग हर अभिभावक चिंतित हैं। ऐसे में पेरेंट्स हर हाल में अपने बच्चों की सुरक्षा को सुनिश्चित करना चाहते हैं। इसके लिए हर संभव कोशिश में लगे हैं, लेकिन इस दौरान कई ऐसी बातें भी सामने आती हैं, जब बच्चों के लिए अभिभावकों की चिंता ही उन्हें उनसे दूर करने लगती है।

समझें स्वभाव को

हर बच्चे का अलग-अलग स्वभाव होता है। इसे देखते हुए उन्हें हैंडल करना चाहिए। बच्चों की सुरक्षा कुछ बुनियादी बातों का पालन करके भी की जा सकती है, जिन्हें जानना किसी भी अभिभावक के लिए बेहद जरूरी है। अक्सर देखा गया है कि जब तक दुनिया को कोई सनसनीखेज खबर नहीं मिलती है, तब तक बमुश्किल ही कोई कदम उठाया जाता है।

इंतजार किस बात का

रेयान इंटरनेशनल जैसे केस में भी माता-पिता अभी भी अपने बच्चे की मौत की सही वजहों को जानने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार इसकी सबसे बड़ी खामी है, का नूनों के बारे में जानकारी ना होना, जिन्हें माता-पिता को अपने बच्चों के लिए जानना चाहिए।

पॉक्सो ही काफी नहीं

जुवेनाइल जस्टिस एक्ट (किशोर न्याय अधिनियम) के अलावा बच्चों से संबंधित कोई भी सख्त कानून नहीं है। द इंडियन पीनल कोड एक सामान्य कानून है, जो अपराधियों पर लागू होता है, लेकिन ऐसा कुछ भी विशेष नहीं है, जो बच्चों के संबंध हो। 'आनंद लॉ प्रैक्टिस' के मैनेजिंग डायरेक्टर, के.के. आनंद और वकील सुमित बत्रा, कुछ कानूनों के बारे में विस्तार से बताते हैं, जिन्हें सभी माता-पिता को ध्यान में रखना चाहिए।

कौन है उत्तरदायी

बच्चे को सुरक्षित और निश्चित माहौल प्रदान करना स्कूल का कर्तव्य है। यदि स्कूल द्वारा कर्तव्यों को निभाने में कोई कमी पाई जाती है तो वह नागरिकों पर अत्याचार के लिए उत्तरदायी है। यदि स्कूल का कोई कर्मचारी यौन अपराध का दोषी पाया जाता है तो यौन अपराध से बच्चों की सुरक्षा के अधिनियम 2012 और इंडियन पीनल कोड (आईपीसी) की उपयुक्त धाराओं के अंतर्गत उसकी रिपोर्ट की जा सकती है।



लापरवाही भी घरे में

हालांकि यदि स्कूल प्रबंधन की लापरवाही के कारण ऐसा हादसा होता है तो उस हानि के लिए स्कूल को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। यदि संस्थान के किसी सदस्य को पता था कि परिसर में बच्चे की सुरक्षा को खतरा था, चाहे यह रैगिंग, धमकाना, यौन दुर्व्यवहार, शारीरिक दंड या दुर्घटना हो और इसकी रिपोर्ट नहीं की गई या स्कूल ने पुलिस के साथ सहयोग नहीं किया और सबूतों को मिटाने की कोशिश की तो स्कूल अधिकारियों के खिलाफ लापरवाही (और संबंधित अपराधों का) केस दर्ज किया जा सकता है।

किशोर न्याय अधिनियम

कुछ मामलों में जुवेनाइल जस्टिस एक्ट (किशोर न्याय अधिनियम) भी लागू हो सकता है।

यहां कुछ उदाहरण हैं, जिसमें व्यक्ति लापरवाही के लिए स्कूल को जिम्मेदार ठहरा सकते हैं और जिसमें वे किसी विशेष अधिनियम के लिए जिम्मेदार नहीं हो सकते हैं।

- ऐसे मामलों में, जिनमें किसी स्कूल के खिलाफ आपराधिक लापरवाही साबित की जा सकती है, उनमें माता-पिता को पुलिस के पास जाकर एफआईआर दर्ज करानी चाहिए।
- जब कोई बच्चा शरारत करते हुए स्कूल की सीढ़ियों से गिरता है (जैसे कि सीढ़ियों को टापकर चढ़ना या उतरना) जो कि बहुत अच्छी स्थिति में हैं तो स्कूल जिम्मेदार नहीं है, लेकिन बच्चा ऐसी सीढ़ियों से गिरता है, जिन्हें मरम्मत की जरूरत है और अधिकारी इस बारे में जानते थे और इसकी मरम्मत नहीं कराई गई तो वे लापरवाही के लिए जिम्मेदार हैं।
- इसी प्रकार यदि स्कूल कैफेटेरिया ऐसा भोजन परोस रहा है, जो खाने के लिए अनुचित है तो स्कूल कानूनी रूप से जिम्मेदार है।
- स्कूल की तरफ से चलाई जा रही किसी स्कूल बस में कोई दुर्घटना होने पर स्कूल की जिम्मेदारी बनती है, लेकिन यदि माता-पिता द्वारा लगाये गए किसी निजी वाहन से ऐसी कोई दुर्घटना होती है तो स्कूल की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

संपर्क करें

उपयुक्त मामलों में माता-पिता बाल अधिकारों की सुरक्षा के लिए राष्ट्रीय आयोग से संपर्क कर सकते हैं। आयोग ने

शारीरिक दंड

स्कूलों में शारीरिक दंड पर रोकथाम के लिए कोई केन्द्रीय विधान नहीं है। हालांकि विभिन्न राज्यों ने इस पर प्रतिबंध लगाने के लिए कानून या नियम बनाए हुए हैं। उदाहरण के लिए दिल्ली के राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में 'द दिल्ली स्कूल एजुकेशन एक्ट 1973' में शारीरिक दंड का प्रावधान था। इस प्रावधान को बच्चों के आत्मसम्मान के लिए अमानवीय और हानिकारक करार देते हुए दिसंबर, 2000 में दिल्ली हाई कोर्ट द्वारा एआईआर 2001 दिल्ली 212 में रिपोर्ट किए गए मीनिंगफुल बनाम यूनियन ऑफ इंडिया के पेरेंट्स फोरम के केस में समाप्त कर दिया गया था।

शिक्षा के अधिकार

अधिनियम, 2009 के सेक्शन 31 के अंतर्गत आवश्यक कदम उठाना अनिवार्य किया है, जैसा कि बाल अधिकारों की रक्षा के लिए कमीशन, 2005 के सेक्शन 15 के अंतर्गत प्रदान किया गया है। आप राज्य-स्तर के कमीशन के पास भी जा सकते हैं।

दायित्वों का पालन

स्कूल को अपने दायित्वों का पालन करने के निर्देश देने के लिए माता-पिता क्षेत्राधिकार अदालतों से हस्तक्षेप करने के लिए संपर्क कर सकते हैं। उपर्युक्त मामलों में अदालत स्कूलों को ऐसे निर्देश जारी कर सकती है, जो प्रभावी हों।

पाँक्सो अधिनियम, 2012 केवल बच्चों के



साथ होने वाले यौन अपराधों के लिए ही है, लेकिन विस्तृत दृष्टिकोण में, उनकी सुरक्षा और निश्चिंतता सुनिश्चित करने के लिए एक व्यापक अधिनियम या कानून की आवश्यकता है।

माता-पिता पहल करें

बच्चों की सुरक्षा और निश्चिंतता सुनिश्चित करने के लिए विशेष अध्यादेश जारी किया जाना चाहिए। इसे माता-पिता के स्तर से ही शुरू किया जाना चाहिए, जिसमें बच्चों को बिना किसी हिचक और डर के अपने दिल की बात बोलने की आजादी दी गई हो।

बच्चों की निगरानी

इन सारे पलों में शिक्षकों की भागीदारी बहुत जरूरी है। अभिभावकों और विद्यालयों को मिलकर निगरानी थोड़ी बढ़ानी होगी। इस मामले में अभिभावकों को और सतर्क होना होगा। अभिभावक अपने बच्चों के साथ भागीदारी बढ़ाएं और इनसे बचने की कोशिश नहीं करें। हर विद्यालय को यह फिर से सोचना होगा कि उन्होंने बच्चों की सुरक्षा को लेकर क्या प्रोटोकॉल बनाया है और उसे किस स्तर पर लागू किया जा रहा है। अभिभावक स्कूलों में आकर सवाल पूछें। उन्हें खुद को आश्वस्त करना चाहिए।

स्कूल की भूमिका

स्कूल को यह सुनिश्चित करने के लिए विशेष सुरक्षा और निश्चिंतता के उपाय अपनाने चाहिए कि अगर कुछ भी होता है तो उसकी रिपोर्ट की जा सके। सख्त नियमों और प्रक्रियाओं को लागू करने के लिए पॉलिसी का मसौदा तैयार किया जाना चाहिए। नई गाइडलाइन तैयार करनी होगी और उन्हें सख्ती से लागू भी करना होगा। औचक निरीक्षण की व्यवस्था हो और साथ ही अध्यापक, अभिभावक और विद्यालय अपनी प्रतिबद्धता दिखाएं। ■



खूबसूरत परदों से कमरे को दें क्लासी लुक

कर्टेन यानी परदे आपके घर को बहुत ही खूबसूरत लुक देते हैं। चाहे ड्राइंग रूम हो या बेडरूम, परदों के डिजाइन कमरे में चार-चांद लगा देते हैं। घर को रेनोवेट करना हो, सजाना हो या फिर घर के लुक में कुछ बदलाव लाना चाहती हैं तो आप अपने घर के कर्टेन्स पर नजर डालिये और नए कर्टेन्स लगाकर अपने घर को एक नया लगजरियस और क्लासी लुक दीजिये।

गृहलक्ष्मी टीम

कर्टेन नेट, पॉलिएस्टर मटेरियल और साटन मटेरियल में भी उपलब्ध होते हैं। आप अपनी दीवार के कलर और आपके कमरे के लुक के हिसाब से डिजाइन चुन सकती हैं। मिक्स एंड मैच, लाइट शेड, डार्क शेड, प्रिंटेड, प्लेन, सेल्फ डिजाइन आदि वैरायटी के परदे बाजार में उपलब्ध हैं। आपकी सहायता के लिए हम आपके लिए लाये हैं 5 ऐसे कर्टेन डिजाइन, जो आपके घर की रौनक बढ़ा सकते हैं।



प्रीमियम कॉटन विंडो कर्टेन

आपके ड्राइंग रूम को एक क्लासी लुक देने के लिए हम आपके लिए लाये हैं प्रीमियम कॉटन विंडो कर्टेन। ये प्रिंटेड कर्टेन 5 फीट विंडो के लिए है, जो रिवर्सल प्रिंट के साथ आते हैं। इन 2 कर्टेन सेट्स

की कीमत ऑनलाइन 1125 रुपये है। आप इसे अभी आर्डर कर सकती हैं। ब्लू शेड्स में ये प्रिंट दिया हुआ है। इसे थिक प्रीमियम क्वालिटी एक्सपोर्ट फैब्रिक से बनाया गया है। इससे आपके रूम में धूप से आपको राहत मिलेगी। ये रूम डार्कनिंग के लिए ही खास डिजाइन किये गए हैं।



3डी डिजिटल प्रिंट कर्टेन

अपने घर को एक एलिगेंट लुक देने के लिए आप इस 3डी प्रिंट कर्टेन को खरीद सकती हैं। ये आप अपने टेम्पल रूम यानी मंदिर व लिविंग रूम की विंडो के लिए ले सकती हैं। ये हाई क्वालिटी सॉफ्ट टेक्सचर्ड मटेरियल से बना हुआ है। 48x108 इंच साइज के साथ, ये कर्टेन 9 फीट की विंडो के लिए है। इसे आप ऑनलाइन आर्डर कर सकते हैं, इसके 1 पैक की कीमत ऑनलाइन 585 रुपये है।



ब्लैकआउट कर्टेन

100% सनलाइट को रोखने के लिए ये रूम डार्कनिंग कर्टेन आपके घर के लिए एक बेहतर विकल्प हो सकते हैं। इसकी लम्बाई 60 इंच और चौड़ाई 48 इंच है। ये 5 फीट विंडो के लिए है, हालांकि ऑनलाइन ये और भी साइजेस में उपलब्ध है। इसे हाई क्वालिटी 100% पॉलिएस्टर फैब्रिक से बनाया गया है। ये मशीन वाशेबल है, जेंटल साइकिल में। इसमें 3 लेयर साउंड इंसुलेशन है जिससे बाहर की आवाज को रोका जा सकता है। ये स्टेनलेस स्टील आइलिट्स के साथ आता है। इसमें अनेक कलर ऑप्शंस उपलब्ध हैं। इसके 1 पैक की कीमत ऑनलाइन 499 रुपये है।

पॉलिएस्टर प्रिंट कर्टेन

इस कर्टेन को लगाकर आप अपने लिविंग रूम को एक वाइब्रेंट लुक दे सकती हैं। ये



येलो शाइनी पॉलिएस्टर मटेरियल से बने हुए हैं। इसका साइज 4x7 फुट यानी 46x8 4 इंच है। ये कर्टेन लगाकर आप अपने लिविंग रूम को एक वाइब्रेंट लुक दे सकती हैं। इसका येलो और ग्रे कलर कंट्रास्ट कॉम्बिनेशन इसके लुक को और भी बेहतर बना रहा है। ये मशीन वाशेबल है लेकिन सिर्फ कोल्ड वॉटर में। इसके 2 सेट की कीमत ऑनलाइन 899 रुपये है। इसमें अनेक कलर ऑप्शंस उपलब्ध हैं।



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

लीफ प्रिंट विंडो कर्टेन

इस लीफ पैटर्न कर्टेन को आप अपने लिविंग रूम या बेड रूम में लगा सकते हैं। इसे हाई क्वालिटी 100% पॉलिएस्टर फैब्रिक से बनाया गया है। ये मशीन वाशेबल है। इसमें अनेक प्रिंट ऑप्शंस उपलब्ध हैं। इसके 2 सेट की कीमत ऑनलाइन 587 रुपये है। इसकी लंबाई 152 सेंटीमीटर है व चौड़ाई 115 सेंटीमीटर है। इसका लीफ पैटर्न कमाल का है।

परदों से घर का रूप बदलने के 9 टिप्स

किसी कमरे के रंगरूप या सजावट को बदलने या उभारने का सबसे आसान तरीका है कमरे के परदे बदल देना। पीकॉक लाइफ और द ऑरेंज लेन की संस्थापक शबनम गुप्ता का कहना है कि परदों में तुरंत एक कमरे को अधिक ब्राइट या सॉफ्ट बनाने की ताकत होती है और ड्रामा एवं पैटर्न के साथ इनका इस्तेमाल बहुत अच्छा लगता है। परदे या ड्रैप का चुनाव करते समय स्टाइल से पहले फंक्शन के बारे में सोचें। इसे आप

रौशनी को फिल्टर करने, थोड़ी प्राइवैसी बनाने या फिर रंगों का समावेश करने के लिये इस्तेमाल कर रही हों, परदों का चुनाव करते समय कुछ खास बातों को ध्यान में रखना जरूरी होता है-

1. रंगों का फैसला करते समय सॉलिड या पैटर्न विंडो ट्रीटमेंट के साथ अपना एक अलग कलर पैलेट बनायें।
2. यदि आप स्टेटमेंट बनाना चाहती हैं, तो ब्राइट कर्टेन्स का चुनाव करें, जो कमरे के अन्य सामान के रंगों के साथ अच्छा लगे।
3. यदि आप परदों को होम डेकोर के साथ मिलाना चाहती हैं, तो ऐसे परदों को चुनें जिनका रंग दीवार के रंग से थोड़ा गहरा हो या कमरे में एक नॉन-डॉमिनेंट सबल कलर को चुनें। रंगों से तालमेल बिठाने वाले परदे एक सॉफ्ट, हॉर्मोनियस लुक उत्पन्न करते हैं।
4. आमतौर पर पैटर्न कर्टेन्स हर जगह नहीं चलते, लेकिन यदि आपके कमरे की सजावट सादगीपूर्ण है, तो सॉफ्ट पैटर्न्स का इस्तेमाल कर कमरे को और खूबसूरत बनाया जा सकता है।
5. टेक्सचर्ड पैलेट बहुत अच्छे लगते हैं।

स्पेस को लिफ्ट करने के लिये लिनन या जूट के परदों का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

6. आजकल दो लेयर वाले परदों का फैशन है। आप चाहें तो एक लेयर टिश्यू की और दूसरी लेयर किसी भारी फैब्रिक की लेकर दो लेयर वाले परदे बनवा सकती हैं। टिश्यू की जगह आप नेट, जॉर्जेट या वॉयल प्रयोग कर सकती हैं।

7. प्लीटेड कर्टेन हालांकि पुराना स्टाइल है, लेकिन आज भी अच्छा लगता है। इसके लिए आपको हल्के कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए। यदि आप हैवी फैब्रिक लेते हैं तो परदे की प्लीट्स ठीक नहीं बनेंगी। ऐसे परदों के लिए लाइट वेट फैब्रिक जैसे- वॉयल, कॉटन, सिल्क या वुल मटीरियल का चयन करें।

8. खूबसूरत साडियां, पुराने चादरों या दुपट्टों को जोड़कर घर के लिए खूबसूरत परदे बना सकती हैं।

9. राजस्थानी या गुजराती हैंडवर्क वाले सजे हाथी, घोड़े, चिडिया, कांच, गुड़िया, कठपुतली आदि के डिजाइन वाले परदे भी कमरे को एक नया रूप देते हैं। ■



जरा-सी मेहनत में दे सफेदी सी चमकार

घर की साफ-सफाई करने में हलत खराब हो जाती है। पोंछे को पानी में डालकर निचोड़ने और फिर अलग-अलग चीजें रखने का इंज़ट अलग रहता है। इसलिए हम आपके लिए लाए हैं हाउस क्लीनिंग मॉप के बेस्ट ब्रांड, जिनकी मदद से आप अपने घर को बेहतर तरीके से साफ रख पाएंगी।



स्काॅच ब्राइट 2-इन-1 बकेट स्पिन मॉप

यह हरे रंग का स्पिन मॉप क्लीनर है, जो बकेट, हैंडल और दो पीस गोल रिफिल के साथ आता है। पानी को आसानी से निचोड़ता है और मॉप को धोने

के लिए यह ट्विन बकेट सिस्टम वाला है। पानी को बेहतर तरीके से सोखने और धूल को हटाने के लिए इसका मॉप माइक्रोफाइबर हेड के साथ आता है।

घर के हर कोने तक पहुंचने के लिए इसका 360 डिग्री टेलीस्कोपी हैंडल भी है। 40 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद इस स्पिन मॉप की कीमत ऑनलाइन 1089 रुपये है।

अगारो रीजेंसी इलेक्ट्रिक स्पिन मॉप फ्लोर क्लीनिंग

यह एक इलेक्ट्रिक स्पिन मॉप फ्लोर क्लीनर है, जो रसोई की कठिन से कठिन जमीन तक को जल्दी से साफ करता है, फिर चाहे फर्श की टाइल्स हो, लकड़ी के फर्श हो या संगमरमर के।

इस्तेमाल के लिए बस आपको हैंडल पर स्प्रे बटन को दबाकर रखने की जरूरत पड़ती है। यह मॉप 150 आरपीएम गति के साथ काम करती है। इसमें 175 मिली पानी की टंकी के साथ बेहतर तरीके से सफाई के लिए 180 डिग्री हैंडल और दो स्टेप रॉड भी हैं। 49 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद इस स्पिन मॉप की कीमत ऑनलाइन 4058 रुपये है।



FOR More Newspapers & Magazines, Newsletters, Diagrams, Paper Magazine

गाला ई क्लिक स्पिन मॉप

यह स्पिन मॉप नीले रंग में है, जो बाल्टी, दो रिफिल और आसान चलने वाले पहियों के साथ आता है। पहियों की वजह से आप घर के चारों ओर आसानी से इस बाल्टी को ले जा सकते हैं। बेहतर सफाई

के लिए इस बाल्टी में 8 लीटर पानी आ सकता है। इसकी मदद से आप 360 डिग्री की सफाई, फर्नीचर के नीचे और कठिन क्षेत्रों तक आसानी से कर सकते हैं। इसका सुपर स्पिन सिस्टम रिफिल को तेजी से सुखाता है, जो माइक्रो फाइबर क्वालिटी में है और तेजी से सूख जाता है। 41 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद इसे 1179 रुपये में ऑनलाइन ले सकते हैं।



व्यू रबर 2-इन-1 बाथरूम ब्रश वाइपर स्क्रब

यह बाथरूम वाइपर लंबे हैंडल के साथ आता है, जिससे आप पूरे घर की सफाई आसानी से कर सकते हैं। इसके ब्रिस्टलस मजबूत और रबर स्क्रिजी हैं, जो फर्श पर से कठोर गंदगी गंदे पानी और धूल को आसानी से हटा सकने में सक्षम हैं। इसका लंबा हैंडल स्क्रीनलेस स्टील में आता है, जिस पर जंग लगने की कोई आशंका नहीं है। यह टू-इन-वन स्क्रब क्लीनिंग ब्रश के साथ आता है, जिसका इस्तेमाल आप क्लीनिंग ब्रश और पुश झाड़ू के रूप में कर सकते हैं। 58 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद आप इसे सिर्फ 249 रुपये में ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं।





प्रेस्टीज अल्फा ट्विन बकेट सेट

360 डिग्री स्पिनर, दो माइक्रोफाइबर पैड और ट्विन बकेट सेट वाला यह क्लीनिंग मॉप सेट ग्रे-ब्लू कलर में उपलब्ध है। यह हाई ग्रेड प्लास्टिक का बना है, जो वजन में काफी हल्का, ड्यूरेबल और इस्तेमाल करने में बहुत आसान है। इसके इस्तेमाल से आपके घर की फर्श साफ-सुथरी और चमकदार नजर आएगी।

आप इसे 49 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद 799 रुपये में ऑनलाइन खरीद सकते हैं।



लाइफलॉन्ग ट्रॉली मॉप सेट

नीले रंग का यह मॉप सेट आपके घर के हर कोने को अच्छी तरह से साफ करता है और आपको बार-बार झुकने से और गंदे पानी में हाथ डालने से बचाता है। इसकी लंबी मॉप स्टिक दो हिस्सों में है, जिसे आप मोड़ कर आसानी से घर के किसी भी कोने में रख सकती हैं। आप चाहें तो इसके स्टिक को अपनी मर्जी से एडजस्ट भी कर सकती हैं। यह मॉप सेट वजन में काफी हल्का, लंबे समय तक चलने वाला और इस्तेमाल में आसान है। 55 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद आप इसे सिर्फ 749 रुपये में खरीद सकते हैं।

मैजिक प्लस मॉप सेट

यह मॉप सेट बहुत आसानी से घर के फर्श से धूल, गंदगी और दाग को हटा सकता है। इसका मॉप 360 डिग्री मुड़ जाता है, जो फर्नीचर और घर के हर कोने को बेहतरीन से साफ करने में सक्षम है। इसके एडजस्ट होने वाले टेलीस्कोपिक हैंडल को आप अपनी कंफर्ट के हिसाब से एडजस्ट कर सकते हैं। इसका माइक्रोफाइबर मॉप हेड बहुत आसानी से गीलेपन को सोखने के साथ धूल, गंदगी, बाल और जानवरों के फर को अवशोषित कर लेता है।

73 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद आप इसे सिर्फ 426 रुपये में ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं।



यूपीसी फ्लैट स्पिन मॉप

बकेट के साथ यह फ्लैट स्पिन मॉप अपग्रेड हैंड फ्री माइक्रोफाइबर पैड के साथ उपलब्ध है। यह कई रंगों में मिल रहा है, जो 360 डिग्री तक मुड़कर

घर के हर कोने को साफ करने के काबिल है। इसका इस्तेमाल आप टाइल, विनाइल, हार्डवुड और हर तरह के फर्श पर आसानी से कर सकते हैं। इसका माइक्रोफाइबर पैड जादू की तरह

बाल और रूसी, भोजन के टुकड़ों और धूल को इकट्ठा करता है, जिसे आप आसानी से अपनी वॉशिंग मशीन में धो सकते हैं। 48 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद आप इसे 1249 रुपये में ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं।



ईस्टैब्लिश्ड होम एक्शनवेयर स्पिन मॉप सेट

बेज कलर का यह स्पिन मॉप सेट ट्विन बकेट और स्टील रॉड के साथ आता है ताकि यह आसानी से घूम सके। इसका माइक्रोफाइबर तेजी से गीलेपन को अवशोषित करता है और 360 डिग्री स्पिनर के साथ आता है। यह हाई ग्रेड प्लास्टिक का बना हुआ बहुत हल्का है और लंबे समय तक चलता है। इसका इस्तेमाल करना भी बहुत आसान है, जिसके बाद आपके घर के फर्श बेदाग और चमकदार नजर आएंगे। आप इसे 62 प्रतिशत डिस्काउंट के बाद 1131 रुपये में ऑनलाइन खरीद सकते हैं।

देश का भविष्य हैं युवा महिला सांसद

पिछले कुछ एक दशक से भारतीय महिलाएं विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र के साथ राजनीति की ओर भी तेजी से अग्रसर हो रही हैं। हम गौरवान्वित महसूस करते हैं कि 2024 के लोकसभा चुनाव में कुल 74 महिलाओं ने जीत हासिल की है। जिनमें से 16 प्रतिशत महिला सांसद 40 वर्ष से कम उम्र की हैं, जो बेहद प्रशंसनीय है।

युवाओं की प्रेरणास्रोत

एक समय था जब भारतीय राजनीति में 40 से 45 वर्ष की आयु युवा मानी जाती थी लेकिन आज यह 40 से घटकर सीधा 25 तक पहुंच गई है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण है शाम्भवी चौधरी। 18वें लोकसभा चुनाव में शाम्भवी ने बिहार, समस्तीपुर से लोजपा पार्टी के टिकट पर चुनाव लड़ा और कांग्रेस उम्मीदवार सनी हजारी को 1 लाख 87 हजार 251 वोटों से हराया। लोकसभा चुनाव में इतनी भारी जीत हासिल करने वाली वह सबसे कम उम्र की महिला सांसद हैं। शाम्भवी की उम्र इस वक्त 25 वर्ष है। शाम्भवी, नीतीश कुमार के कैबिनेट मंत्री और बिहार के प्रमुख दलित नेता अशोक चौधरी की बेटी हैं। उनके दादा जी कांग्रेस के कद्दावर नेता रह चुके हैं और वह अपने परिवार की तीसरी पीढ़ी की नेता हैं। दिल्ली विश्वविद्यालय के लेडी श्री राम कॉलेज से स्नातक की डिग्री लेने के बाद शाम्भवी ने

दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स में दाखिला लिया, जहां से उन्होंने समाजशास्त्र में स्नातकोत्तर किया। पढ़ाई पूरी करते ही उन्होंने 2022 में बिहार के पूर्व आईपीएस अधिकारी आचार्य किशोर कुणाल के बेटे सायन कुणाल से शादी कर ली। यह एक अंतरजातीय विवाह था, इस विषय में शाम्भवी का मानना है कि उनके माता-पिता का विवाह भी अंतरजातीय था, यहां तक कि उनके परिवार में अंतरधार्मिक विवाह भी हुए हैं। शाम्भवी कहती हैं कि उनके मायके और ससुराल पक्ष में सभी शिक्षित और समझदार हैं। वह मानती हैं कि उनकी सफलता में सबसे बड़ा हाथ उनके पिता सामान ससुर जी का है।

उनका कहना है कि 'कोई भी सपना छोटा या बड़ा नहीं होता, हर सपने को पूरा करने के लिए बस हिम्मत चाहिए, आप सब हिम्मत से काम लें। सबके सहयोग के लिए मैं हमेशा तैयार रहूंगी। युवाओं से हम कहना चाहते हैं



शाम्भवी चौधरी
(लोजपा सांसद)

कि हमें सिर्फ एक नेता के तौर पर मत देखिए, आपके साथ हम कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ना चाहते हैं।'

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



संजना जाटव
(कांग्रेस सांसद)

जिला परिषद से संसद तक का सफर

यह महिला राजस्थान की भरतपुर लोकसभा सीट से कांग्रेस के टिकट पर जीतने वाली संजना जाटव हैं, जिनकी उम्र महज 26 वर्ष है। इन्होंने भारतीय जनता पार्टी के राम स्वरूप कोहली को 51,983 वोटों से हराया है। हालांकि, पिछले साल कांग्रेस की टिकट पर उन्होंने राजस्थान विधानसभा चुनाव भी लड़ा जहां उन्हें 409 वोट से मात खानी पड़ी। लेकिन इस साल फिर पार्टी ने संजना का हौसला देखकर उन्हें लोकसभा चुनाव का टिकट दिया, सौभाग्य से जीत भी गई। संजना का जन्म साल, 1998 में राजस्थान के भरतपुर के भुसावर कस्बे के महत्ता पट्टी में हुआ था। उनके पिता हरभजन पेशे से एक ठेकेदार और उपसरपंच थे। हालांकि, संजना एक होनहार छात्रा थीं लेकिन गांव-बिरादरी को देखते हुए उनके पिता ने बारहवीं पास करते ही उनकी शादी राजस्थान पुलिस में कांस्टेबल की पोस्ट पर कार्यरत कप्तान सिंह से शादी कर दी। कप्तान सिंह के दादा जी भी सरपंच थे और बहुत खुले विचारों वाले व्यक्ति थे। जिसका

प्रभाव कप्तान सिंह और उनके पूरे परिवार पर भी था इसलिए उन्होंने संजना को आगे पढ़ाई जारी रखने के लिए कहा। महाराजा सूरजमल बृज विश्वविद्यालय के गांधी ज्योति कॉलेज से बीए करने के बाद उन्होंने लॉर्ड्स यूनिवर्सिटी, अलवर से एलएलबी की पढ़ाई पूरी की। पढ़ाई के बाद वह सरकारी नौकरी करना चाहती थीं लेकिन उनकी सास ने उन्हें राजनीति में आने के लिए प्रेरित किया। सास की बातों ने संजना को इतना प्रेरित किया कि उन्होंने सरपंच का चुनाव न लड़कर सीधा जिला परिषद का चुनाव लड़ा। साल 2021 में कटूमर जिला परिषद का चुनाव जीतने के बाद संजना की राजनीतिक समझ और पक्की हो गई, साथ देश के प्रति सेवा का भाव भी गहरा होता चला गया।

एक सांसद होने के अतिरिक्त संजना दो बच्चों की मां भी हैं। उनका मानना है कि 'सांसद बनने के बाद मैं अपने बच्चों को दिल्ली या फिर अलवर लेकर जाऊंगी ताकि उनके करीब रह सकूं।'

पिछले दिनों लोकसभा चुनाव के परिणामों के बीच सोशल मीडिया में एक वीडियो बहुत वायरल हुआ, जिसमें साड़ी पहने और सिर पर पल्लू किए हुए एक महिला ढोल पर नाच रही थी।



प्रिया सरोज
(सपा सांसद)

वकालत और राजनीति का तालमेल

के सीनियर नेता भोलानाथ को 18वें लोकसभा चुनाव में 35,850 वोटों से हराया। उत्तर प्रदेश की मछलीशहर लोकसभा सीट से चुनाव जीतने वाली प्रिया की उम्र इस वक्त 25 वर्ष है। उनका जन्म 23 नवंबर 1998 में उत्तर प्रदेश वाराणसी शहर में हुआ था लेकिन उनकी स्कूली पढ़ाई दिल्ली के एयर फोर्स गोल्डन जुबली इंस्टीट्यूट से हुई है। दिल्ली विश्वविद्यालय से बीए करने के बाद प्रिया ने अमेटी लॉ कॉलेज से वकालत पढ़ाई पूरी की।

हालांकि प्रिया के लिए समाज सेवा और राजनीति में कोई खास अंतर नहीं है। वह दोनों को एक ही चीज मानती हैं, उनके अनुसार राजनीति और वकालत दोनों केवल जनता की सेवा करने का माध्यम मात्र हैं। प्रिया उत्तर प्रदेश के तीन बार के सांसद और वर्तमान विधायक तुफानी सरोज की बेटा हैं और पिछले 7 वर्षों से अखिलेश यादव के नेतृत्व वाली पार्टी सपा में एक कार्यकर्ता के रूप में अपनी सेवा दे रही थीं। फिलहाल रिया सुप्रीम कोर्ट में प्रैक्टिस कर रही हैं। रिया का मानना है कि सांसद बनने के बाद उन्हें महसूस हुआ कि अन्य क्षेत्रों की तरह महिलाओं को राजनीति में भी आना चाहिए,

इस तरह वह देश और समाज में अपनी सहभागिता दिखा सकती हैं। रिया कहती हैं, 'आज भी कई जगहों पर महिलाओं की स्थिति बहुत खराब है, अशिक्षित होने के कारण वह अपनी बात रखने से डरती हैं। आलम यह है कि वह वोट देंगी या नहीं इस पर भी वह खुलकर नहीं बताती हैं। उनके अपने कोई विचार नहीं हैं। उनका पति जहां कहता है वह वहां वोट डाल देती हैं, मेरे ख्याल में यह तो उनका मूल अधिकार है। मेरा उद्देश्य है कि उन्हें अपने अधिकारों के प्रति जागरूक बनाया जाए ताकि वह देश की राजनीति में खुलकर अपने विचार रख पाएं।' उनका कहना है कि कानून की पढ़ाई करने से पहले ही उन्होंने सोच लिया था कि उन्हें राजनीति में ही आना है लेकिन उन्हें लगा कि कानून की पढ़ाई करने से उन्हें इस क्षेत्र में काफी लाभ हो सकता है। इसके जरिये वह महिलाओं को बता सकती हैं कि संविधान ने उन्हें क्या-क्या अधिकार दिए हैं। रिया मानती हैं राजनीति समाज सेवा करने के लिए सबसे अच्छा प्लेटफॉर्म है इसलिए युवाओं को राजनीति में जरूर आना चाहिए। इससे देश का विकास बहुत तेजी से होगा।

वकालत और राजनीति एक ही सिक्के के दो पहलू हैं क्योंकि दोनों ही जगहों पर आपके शब्दों का बड़ा ही महत्व है। शायद यही वजह है कि भारतीय राजनीति में अक्सर बड़े नेता पेशे से या तो डॉक्टर हैं या फिर वकील। इसी क्रम में समाजवादी पार्टी की युवा नेता प्रिया सरोज का नाम भी इन दिनों सुर्खियों पर है। जिसकी वजह है उनका भारतीय जनता पार्टी

राजनीति ने मुखर बनाया

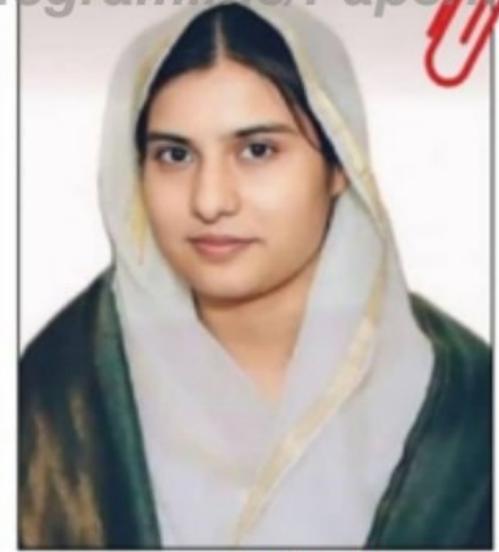
FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/PaperMagazine>

फरटिदार अंग्रेजी बोलना लेकिन पहनावा और हाव-भाव एक दम सादगी से भरा हुआ, ये हैं 27 वर्ष की इकरा चौधरी, समाजवादी पार्टी की युवा नेता और कैराना से चुनी दूसरी महिला सांसद। इकरा से पहले उनकी मां तबस्सुम हसन भी यहां से सांसद रह चुकी हैं। उनके पिता मुनव्वर हसन और दादा चौधरी अख्तर हसन भी कैराना से सांसद रह चुके हैं। एक तरह से कैराना चौधरी परिवार का राजनीतिक गढ़ माना जाता है यही वजह है कि इस लोकसभा चुनाव में इकरा ने कैराना से 69,116 वोटों पर जीत हासिल की। इकरा का राजनीतिक सफर साल 2016 में हुआ था। उन्होंने अपना पहला चुनाव जिला पंचायत के तौर पर लड़ा था जिसे वह 5 हजार वोटों से हार गई थीं। इसके बाद उन्होंने अपने भाई नाहिद हसन के लिए भी कैम्पेनिंग की थी। इस बीच वह वकालत करने लंदन चली गईं। लंदन से लौटने के बाद उन्होंने अपना पूरा ध्यान कैराना में अपनी पकड़ मजबूत बनाने में लगा दिया जिसके नतीजे 2024 के

लोकसभा चुनाव में नजर आए। इकरा का कहना है पंचायती चुनाव हार जाने के बाद उनका मनोबल थोड़ा कम हो गया था लेकिन उनकी मां ने उन्हें प्रोत्साहित किया। इकरा कहती हैं, 'मैं बहुत संकोची स्वभाव की हूं, यहां तक कि कॉलेज के दिनों में मुझे अपनी बात रखने से डर लगता था। लंदन जाने के बाद भी मुझ में कोई खास बदलाव नहीं आया। कोर्ट में बोलते समय भी मैं कई बार नर्वस हो जाती थी। मेरे लिए बहुत मुश्किल होता था लोगों के बीच जाकर कुछ बोल पाना।'

इकरा की शुरुआती पढ़ाई दिल्ली के क्वीन्स मेरी स्कूल से हुई है। बीए उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय के कॉलेज लेडी श्री राम से किया। इसके बाद दिल्ली विश्वविद्यालय से एलएलबी की और आगे की पढ़ाई के लिए लंदन चली गईं जहां से उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन से इंटरनेशनल लॉ एंड पोलिटिक्स में मास्टर डिग्री ली।

संसद बनने के बाद इकरा का एक ही उद्देश्य है कैराना के किसानों के लिए



इकरा चौधरी
(सपा सांसद)

आवाज उठाना। इस विषय में उनका कहना है, 'चुनाव में आवेदन करने के साथ ही मैंने मन में ठान लिया था कि अपने क्षेत्र के लोगों के लिए संसद में आवाज उठाना है, विशेषकर किसानों के लिए।' ■

- गीता ध्यानी

नैसी त्यागी: एक नाम जो महिलाओं को हमेशा प्रेरित करेगा

आज नैसी त्यागी करोड़ों महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत बन चुकी हैं। जहां कांस जैसे अंतर्राष्ट्रीय मंच पर बड़े-बड़े डिजाइनर अपने महंगे डिजाइन को फ्लॉन्ट करते हुए नजर आए, वहीं महज कुछ 2-3 हजार रुपये में तैयार सेल्फ मेड ड्रेस पहनकर नैसी कांस में छा गईं।

सृष्टि मिश्रा

मेहनत को दुनिया सलाम करती है इस कथन को न जाने कितने ही लोगों ने साकार कर दिया है। इस लेख में एक ऐसी ही मेहनतकश लड़की के जीवन के बारे में जानेंगे जिसने अपनी मेहनत से देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी अपनी पहचान बना ली। जी हां हम बात कर रहे हैं नैसी त्यागी की जो अपनी मेहनत के कारण चर्चा का विषय रहीं। नैसी त्यागी का नाम सुनते ही कांस फेस्टिवल की खूबसूरत तस्वीरें जेहन में आने लगती हैं। नैसी ने अपनी खूबसूरत ड्रेस से सभी को चौंका दिया था।

ऐसी कई तस्वीरें सामने आईं जिसमें नैसी बेहद खूबसूरत गाउन में नजर आ रही हैं और उन्हें काफी पसंद किया गया। तो चलिए जानते हैं नैसी त्यागी के इस सफर के बारे में जिसमें कहीं कठिनाइयां आईं तो कहीं मेहनत सफल हुई।

कौन हैं नैसी त्यागी

नैसी त्यागी उत्तर प्रदेश के बरनवा गांव से हैं। नैसी जो कि फैशन इन्फ्लुएंसर हैं, यूपीएससी के ख्वाब लेकर दिल्ली आयीं लेकिन मुकद्दर को कुछ और ही मंजूर था। कोरोना के कारण नैसी ने यूपीएससी का ख्वाब छोड़ दिया और यहां उन्होंने वो किया जो उनके दिल ने उनसे करने को कहा यानी ड्रेस डिजाइनिंग। नैसी ने कपड़ों को डिजाइन करना शुरू हुआ। बॉलीवुड सेलिब्रिटीज के कपड़ों की तरह उन्होंने खुद के कपड़ों को भी डिजाइन किया। ये खूबसूरत कॉपी ड्रेस लगते ही नहीं इन्हें देखने पर ऐसा लगता कि यही ओरिजिनल ड्रेस है। नैसी सोशल मीडिया पर काफी चर्चित हुईं, उसका कारण था उनके डिजाइन। नैसी अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से अपनी डिजाइन की खूबसूरत डिजाइन पोस्ट किया करतीं, उनके फैंस उनके काम को काफी पसंद भी करने लगे। ये प्रसिद्धि ले आईं उन्हें कांस के स्टेज पर।

कौन हैं परिवार में
नैसी त्यागी के



कांस का सफर

नैसी त्यागी वो नाम है जिससे यूथ काफी प्रेरित हो रहा है। नैसी को उनके हुनर के कारण सब जानने लग गए हैं। कांस फेस्टिवल 2024 में नैसी त्यागी जब खूबसूरत गुलाबी रंग के रफल्ड गाउन में नजर आईं तो सभी की आंखें उन पर टिक गईं। नैसी त्यागी ने इस गाउन को खुद तैयार किया था। इस ड्रेस को बनाने में 1000 मीटर से ज्यादा कपड़ा इस्तेमाल किया गया और एक महीने का समय लगा। खूबसूरत गाउन के साथ नैसी ने सिल्वर नेकलेस और टोंग बालों में नजर आईं। जब नैसी का ये लुक सबके सामने आया तो हर कोई उन्हें बस देखता रह गया। उनके टैलेंट की बात हर जगह की जाने लगी। यही नहीं नैसी को बॉलीवुड से भी काफी प्रोत्साहन मिला। सोनम कपूर ने नैसी के गाउन की तारीफ की, इसी तरह अर्जुन कपूर हों या कुशा कपिला या फिर सोनी राजदान जैसे बड़े



सेलेब्स भी नैसी त्यागी की तारीफ किये बिना रह न सके। नैसी ने न सिर्फ अपने पिंक गाउन बल्कि कांस में और भी ड्रेस के कारण तारीफ पाई लेकिन उनका पिंक गाउन सभी की चर्चा का विषय बन गया।



परिवार में उनके माता-पिता हैं और उनका एक भाई है। सभी नैसी का काफी साथ देते हैं। नैसी की मां कोरोना महामारी से पहले प्राथमिक विद्यालय की शिक्षिका हुआ करती थीं। कोरोना के दौरान उनकी नौकरी छूट गई। अपने परिवार को आर्थिक रूप से सहायता देने के लिए नैसी ने कुछ नया शुरू किया जिसे लोगों ने काफी प्यार दिया और उनके फैंस ने उन्हें सराहा और अब नैसी त्यागी को सभी जान गए हैं। नैसी के पिता बागपत में एक टीवी टेक्निशियन हैं। नैसी के भाई ने उन्हें उनके इस सपने को पूरा करने में काफी मदद की। नैसी कहती हैं कि उनके भाई ने ही उन्हें प्रोत्साहित किया कि वो कपड़े डिजाइन करें और अच्छे फैब्रिक ढूंढने में भी उनकी काफी मदद की। पहले नैसी के इस आइडिया को उनके पिता ने सपोर्ट नहीं किया फिर जब नैसी को प्रसिद्धि मिलने लगी तो उनके पिता से उन्हें प्रोत्साहन मिला।

कांस के बाद की दुनिया

नैसी जब कांस से वापस लौटीं तो उनकी दुनिया बदल चुकी थी। वहां से आने के बाद नैसी को और भी प्यार और सम्मान से देखा जाने लगा। नैसी ने कई इंटरव्यू दिए और कई पॉडकास्ट में भी गयीं, जहां उन्होंने ये बताया कि ऐसा कुछ उन्होंने कभी सोचा नहीं था। वो एक पॉडकास्ट में कहती हैं कि उनको बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि वो इतनी

फेमस हो जाएंगी। नैसी कहती हैं, 'अब मुझे बहुत आगे जाना है। अब मैं पीछे नहीं रहूंगी, अब मैं डरूंगी नहीं। पहले डर था कि इंग्लिश में बात करनी होगी लेकिन अब डर नहीं है अब मैं बोलती हूँ कि हिंदी में बात करो। सब रिश्तेदार भी नजदीक आ रहे हैं।' नैसी



के वो रिश्तेदार जिन्होंने पहले उनका साथ नहीं दिया था। अब उनके लोकप्रिय होने के बाद नजदीक आने लगे हैं। कांस के बाद दुनिया नैसी के लिए यकीनन बदल गयी यही और बेहतर हो गयी है।

प्रेरित करती है नैसी की छवि

बेशक आजकल वो दौर है जहां महिलाएं सपने देखती हैं और उन्हें साकार करने के लिए मेहनत भी करती हैं। अपनी मेहनत से सफल होने वाली ये लड़कियां दूसरों को भी प्रेरित करती हैं लेकिन तो भी आज ये देखा जाता है कि कई घर ऐसे हैं जहां लड़कियों को लेकर एक डर एक जिम्मेदारी का भर ज्यादा है। उन्हें किसी जिम्मेदारी की तरह पूरा किया जाता है जैसे किसी लड़की के लिए

उसकी शादी ही सबसे महत्वपूर्ण है। ऐसे

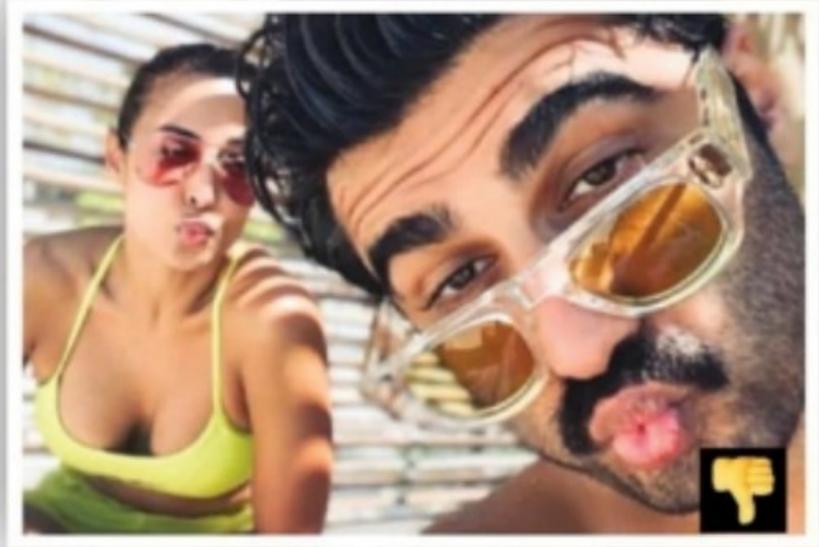
समाज से उठकर कुछ

ऐसा कर जाना जिसे देखकर समाज को गर्व होने लगे, ऐसा करना मुश्किल है। इन तमाम मुश्किलों के बाद भी नैसी जैसी ही न जाने कितनी ही लड़कियां अपने अपने सपनों के खातिर लड़ रही हैं। उन्हें पूरा करने का ख्वाब देख रही हैं। ■



वरुण के घर आई बिटिया

वरुण धवन और उनकी पत्नी नताशा दलाल ने 3 जून 2024 को अपने पहले बच्चे के रूप में बेटी का स्वागत किया है। यूजर्स ने कपल को बेटी के नाम के सुझाव भी दे दिए हैं। ज्यादातर लोगों ने 'वर्षा' नाम का सुझाव दिया, वहीं अन्य ने 'वैदही', 'नव्या', 'वनिता' और 'विनिशा' जैसे नाम सुझाए हैं। वरुण, बेटी और पत्नी के साथ रितिक रोशन के बंगले में शिफ्ट हो रहे हैं, जिसे उन्होंने किराये पर लिया है।



मलाइका और अर्जुन हुए अलग

मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर ब्रेकअप की अफवाहों की वजह से सुर्खियों में हैं। दोनों ने सम्मानपूर्वक अलग होने व अपने जीवन में आगे बढ़ने का फैसला किया है। मलाइका के मैनेजर ने इन अटकलों को खारिज करते हुए कहा कि उनके और अर्जुन के बीच सब कुछ ठीक है। लेकिन मलाइका के इंस्टा पोस्ट को देखते हुए लग रहा है कि मलाइका के साथ सब कुछ ठीक नहीं है।



इंस्टाग्राम गैलरी



अब्दु ने टाली शादी

बिग बॉस-16 से मशहूर हुए अब्दु ने अपनी शादी की खबर देकर फैंस को चौंका दिया था। खबरों के मुताबिक वह दुबई के 'कोका कोला एरिना' में 6 जुलाई 2024 को होने वाली बॉक्सिंग फाइट में हिस्सा लेने की वजह से 7 जुलाई को शादी नहीं कर पाएंगे।



वेब अभिनेत्री ने की आत्महत्या

काजोल के साथ 'द ट्रायल' वेब सीरिज में काम कर चुकीं नूर मालाबिका ने अपने फ्लैट पर आत्महत्या कर ली। पड़ोसियों द्वारा बदबू आने के बाद लाश को घर से निकाला गया। रिपोर्ट के मुताबिक अभिनेत्री डिप्रेशन में थी। मुंबई पुलिस ने ही उनका अंतिम संस्कार किया।



कैटरीना की प्रेगनेसी पर मचा बवाल

लंदन से छुट्टियां बिताकर वापस लौटी कैटरीना कैफ को मुंबई एयरपोर्ट पर स्पॉट किया गया तो वह ब्लैक आउटफिट में नजर आई। जहां उन्होंने अपनी शर्ट को अपने पेट के सामने बांध रखा था।



रणबीर ने बनाया राहा के नाम का टैटू

रणबीर को अक्सर बेटी को गोद में लिये हुए देखा गया है। रणबीर अपनी पत्नी और बेटी के प्रति प्यार जताने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं। हाल ही में, हमें उनका एक नया लुक देखने को मिला, जिसमें वह अपनी बेटी के नाम के टैटू को प्राउडली फ्लॉन्ट करते हुए नजर आए।



ट्विटरनामा



@ नरेन्द्र मोदी

सफल इंसान वो होता है, जिसके भीतर का विद्यार्थी कभी मरता नहीं है।



@ अर्पित वर्मा (आईएस)

'सफलता का जश्न मनाना अच्छी बात है, लेकिन असफलता से सबक लेना उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है।'



@ मोनिका सिंह

क्या कहेंगे लोग इसका क्या इलाज सोच का अपनी अजब सा फासला।



@ डॉ. सुमिता मिश्रा

'नौकरीपेशा लोगों को जिंदगी भी क्या कहिए, घर कहीं नौकरी कहीं, अपने कहीं, सपने कहीं!'



वाद-विवाद

दलजीत ने पति पर लगाया आरोप

अभिनेत्री दलजीत कौर अपने बेटे के साथ भारत लौट आई हैं। इसकी वजह उनका पति निखिल पटेल से अलगाव माना जा रहा है। निखिल एक एनआरआई हैं और एक साल उन्होंने दलजीत से भारतीय रीति-रिवाज से शादी की थी। हालांकि वह इस शादी को अमान्य बता रहे हैं। यह दलजीत की दूसरी शादी है, पहली शादी उन्होंने टीवी अभिनेता शालीन भनौत से की थी जिससे उन्हें एक बेटा भी है।

सुर्खियां

सांसद बनी कंगना

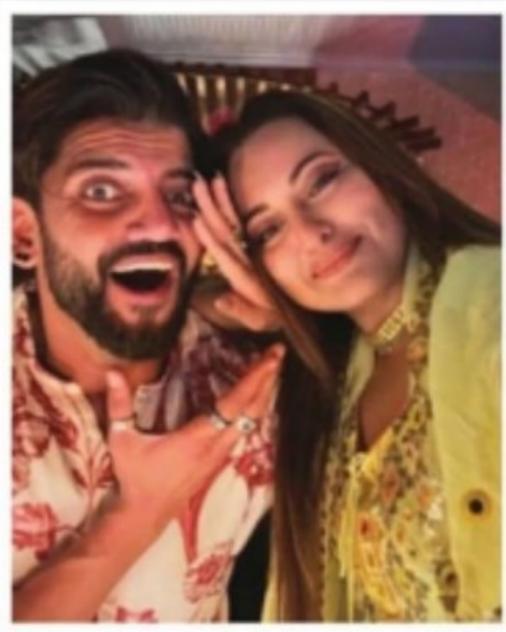
बॉक्स ऑफिस पर कई बड़ी ब्लॉकबस्टर हिट देने वाली अभिनेत्री कंगना रनौत को हिमाचल प्रदेश के मंडी से उम्मीदवारी के लिए हाल ही में हुए लोकसभा चुनाव 2024 में भारी जीत हासिल हुई है। बॉलीवुड में वापसी को लेकर कंगना का कहना है कि फिलहाल वह यहां रहकर वह अपने लोगों की सेवा करना चाहती हैं। मंडी के लोगों ने उन पर भरोसा कर उन्हें जिताया है इसलिए उनका फर्ज बनता कि वह पूरी ईमानदारी से अपना कार्यभार संभालें। उनका कहना है कि जैसे कई निर्माताओं ने उन्हें इंडस्ट्री न छोड़ने की सलाह दी है।



जहीर की दुल्हनिया बनीं सोनाक्षी

सोनाक्षी सिन्हा ने 23 जून को स्पेशल मैरिज एक्ट के तहत जहीर इकबाल से शादी की है। इस अवसर पर दोनों के माता-पिता मौजूद थे। शादी के बाद दोस्तों और फिल्म जगत के लिए मुंबई में एक ग्रैंड रिसेप्शन भी दिया गया है, जिसमें कई सेलिब्रिटीज ने हिस्सा लिया। सोनाक्षी ने शादी और रिसेप्शन दोनों ही मौके पर साड़ी पहनी थी। शादी में अभिनेत्री ने आइवरी कलर की साड़ी पहनी तो वहीं रिसेप्शन में लाल कलर की बनारसी साड़ी पहनी।

- 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 फिल्मों



औरों में कहां दम था

रिलीज डेट- 5 जुलाई 2024

स्टारकास्ट- अजय देवगन, तब्बू



सरफिरा

रिलीज डेट- 12 जुलाई 2024

स्टारकास्ट- अक्षय कुमार, राधिका मदान



बैड न्यूज

रिलीज डेट- 19 जुलाई

स्टारकास्ट- विकी कौशल, तृप्ति डिमरी

हॉप 5

म्यूज़िक रेडियो



- तैनु खबर नहीं- अरजित सिंह, सचिन जिगर
- दरबदर- बी. पराक, आईपी सिंह
- देखा तेनु- उदित नारायण
- हमदम- विशाल मिश्रा



भक्त और भगवान का मिलन है जगन्नाथ पुरी की रथ यात्रा

रथ यात्रा, भव्यता और आस्था का एक ऐसा मेला है, जो सदियों से लाखों लोगों को अपनी ओर खींचता रहा है। यह केवल एक त्यौहार नहीं, बल्कि इतिहास, परंपरा और भक्ति का एक अनूठा संगम है। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा की दिव्य यात्रा देखने को मिलती है।

आयुषी जैन

रथ यात्रा, एक त्यौहार नहीं, बल्कि भक्ति, संस्कृति और इतिहास का एक ऐसा संगम है, जो सदियों से लाखों लोगों को अपनी ओर खींचता रहा है। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा की दिव्य यात्रा, जगन्नाथ मंदिर, पुरी के पवित्र प्रांगण से शुरू होकर, भक्तों के हृदयों को छू लेती है। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा की भव्य रथ यात्रा 2024 में रविवार, 7 जुलाई को शुरू होगी। यह यात्रा 9 दिनों तक चलेगी और 16 जुलाई को बहुदा यात्रा के साथ इसका समापन होगा। हर साल, देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा के दर्शन के लिए पुरी आते हैं। भगवान इन रथों पर सवार होकर नगर भ्रमण करते हैं और अपनी प्रजा का हालचाल जानते हैं। रथ यात्रा का मुख्य आकर्षण निस्संदेह विशाल और कलात्मक रथ हैं। 45 फीट ऊंचे नंदीघोष, 44 फीट ऊंचे बलभद्र रथ और 42 फीट ऊंचे

देवदास रथ, श्रद्धा और भव्यता का प्रतीक हैं। हजारों भक्त इन रथों को खींचते हैं, जो भक्ति और सामूहिकता का अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करते हैं। रथ यात्रा नौ दिनों तक चलती है, और इस दौरान अनेक धार्मिक अनुष्ठान और सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। पारंपरिक नृत्य, संगीत, भजन और कीर्तन पूरे वातावरण को भक्तिमय बना देते हैं।

रथ यात्रा का महत्त्व

स्कंद पुराण, हिंदू धर्म के प्राचीन ग्रंथों में से एक, रथ यात्रा के धार्मिक महत्त्व का उल्लेख करता है। ग्रंथ के अनुसार, जो व्यक्ति भगवान जगन्नाथ जी के नाम का कीर्तन करते हुए रथ यात्रा में शामिल होता है, उसे अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। स्कंद पुराण में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि जो व्यक्ति रथ यात्रा में शामिल होकर भगवान जगन्नाथ जी के नाम का कीर्तन करता हुआ गुंडीचा नगर तक जाता है, वह पुनर्जन्म-पुनर्जन्म के बंधन से मुक्त हो जाता है। रथ यात्रा में भगवान के नाम का कीर्तन करने वाले भक्तों की सभी

मनोकामनाएं पूरी हो जाती हैं। रथ यात्रा में शामिल होने और भगवान जगन्नाथ जी के दर्शन करने से पापों का नाश होता है और मोक्ष की प्राप्ति होती है। रथ यात्रा में शामिल होने से अनेक धार्मिक पुण्य प्राप्त होते हैं। रथ यात्रा में शामिल होने से आध्यात्मिक उन्नति होती है और भगवान के प्रति भक्ति भाव बढ़ता है।

क्यों निकाली जाती है रथ यात्रा

एक मनमोहक कथा के अनुसार, भगवान जगन्नाथ की बहन सुभद्रा ने कभी नगर देखने की इच्छा जताई थी। उनकी इच्छा को पूरा करने के लिए, भगवान जगन्नाथ ने उन्हें रथ पर सवार कर नगर भ्रमण कराया था। माना जाता है कि यही कारण है कि हर साल रथ यात्रा निकाली जाती है। यह यात्रा उस दिव्य नगर भ्रमण का एक वार्षिक पुनःस्थापन है, जो भाई-बहन के प्रेम का प्रतीक है। रथ यात्रा धार्मिक आस्था और सांस्कृतिक वैभव का एक अद्भुत मिश्रण है। विशाल और कलात्मक रथ, जिन्हें नंदीघोष, बलभद्र रथ और देवदास रथ के नाम से जाना जाता है, श्रद्धा का केंद्र होते हैं। हजारों भक्त इन रथों को खींचते हुए जयकारे लगाते हैं, जो भक्ति और सामूहिकता का एक अविस्मरणीय दृश्य प्रस्तुत करता है।

यात्रा में होते हैं तीन रथ

जगन्नाथ रथ यात्रा में तीन रथ निकाले जाते हैं, जिसका धार्मिक और पौराणिक दोनों महत्त्व है। ये रथ भगवान जगन्नाथ, उनके बलभद्र और बहन सुभद्रा को समर्पित हैं, जो त्रिमूर्ति का भी प्रतीक माने जाते हैं। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र जी और देवी सुभद्रा तीनों अलग-अलग रथों पर विराजमान होते हैं। बलराम जी का रथ सबसे आगे चलता है, सुभद्रा जी का रथ बीच में होता है और जगन्नाथ जी का रथ सबसे पीछे चलता है। प्रत्येक रथ विशालकाय और भव्य होता है, जिसे नीम की लकड़ी से बनाया जाता है। रथों में 16 पहिये होते हैं और इन्हें शंखचूड़ रस्सी से खींचा जाता है। रथ निर्माण में कोल का प्रयोग नहीं किया जाता है, क्योंकि शास्त्रों के अनुसार आध्यात्मिक कार्यों में कील या कांटे का प्रयोग अशुभ माना जाता है। साथ ही, यह रथ यात्रा भगवान जगन्नाथ की मां गुंडीचा के घर 15 दिन की यात्रा और कृष्ण लीलाओं को भी दर्शाती है। कुल मिलाकर, ये तीन रथ भक्ति, कथा और परंपरा का एक अद्भुत संगम हैं।

महाप्रसाद का महत्त्व

उड़ीसा के पुरी में स्थित जगन्नाथ मंदिर केवल एक तीर्थस्थल नहीं, बल्कि आस्था,

भक्ति और परंपरा का अद्भुत संगम है। यहां की रसोई, दुनिया की सबसे बड़ी रसोई के रूप में प्रसिद्ध है, जो न केवल महाप्रसाद तैयार करती है, बल्कि सैकड़ों भक्तों के लिए भोजन भी प्रदान करती है। यहां की मान्यता है कि रसोई का संचालन स्वयं माता लक्ष्मी करती हैं। सैकड़ों की संख्या में सेवादार, रोज सुबह उठकर सबसे पहले रसोई को साफ करते हैं और फिर विशेष पोशाक पहनकर भोजन तैयार करने में जुट जाते हैं।

यह भोजन न केवल स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है, बल्कि इसे 'महाप्रसाद' के रूप में जाना जाता है, माना जाता है कि इस पर भगवान जगन्नाथ का आशीर्वाद है। रसोई की खासियत है इसमें बनने वाले 56 भोग। ये 56 तरह के व्यंजन ताजे फल, सब्जियों, अनाज और दूध से तैयार किए जाते हैं। प्रतिदिन भगवान जगन्नाथ को ये 56 भोग अर्पित किए जाते हैं। जगन्नाथ रथ यात्रा के दौरान इस रसोई का विशेष महत्व होता है। रथ यात्रा में रथों पर विराजमान भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा को इसी रसोई से तैयार भोग अर्पित किया जाता है। इसके बाद, प्रसाद को सभी भक्तों में वितरित किया जाता है। हजारों भक्तों का



● सुभद्रा जी का रथ बीच में होता है और जगन्नाथ जी का रथ सबसे पीछे चलता है। प्रत्येक रथ विशालकाय और भव्य होता है, जिसे नीम की लकड़ी से बनाया जाता है। ●

एक साथ प्रसाद ग्रहण करना, एक अद्भुत अनुभव होता है।

मान्यता है कि यहां का महाप्रसाद कभी खत्म नहीं होता, भक्तों की संख्या चाहे कितनी भी हो प्रसाद लेने के बाद भी इसकी मात्रा कम नहीं होती। रसोई में बनने वाली सामग्री भी अक्षय मानी जाती है, कभी बेकार नहीं जाती। ■

कभी खत्म नहीं होता महाप्रसाद
जगन्नाथ मंदिर की रसोई अद्भुत भंडार होने के साथ ही अटूट आस्था का भी प्रतीक है।



Jaipan

No.1 Home Appliances In India

Your Perfect Kitchenmate



Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • Jaipan Distributors: GUJARAT: Ahmedabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. MAHARASHTRA: Amravati 09373692777, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. MP: Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. RAJASTHAN: Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pall 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.



क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी

agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ रंग	पीला	सफेद	काला	जामुनी	नारंगी	लाल	गुलाबी	काला	नीला	आसमानी ब्लू	भूरा	मर्जन्टा
शुभ अंक	6	9	8	1	2	4	3	2	7	8	5	3
शुभ वार	गुरु	शनि	रवि	सोम	शुक्र	मंगल	बुध	शनि	शुक्र	मंगल	गुरु	सोम



मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

इस मास किसी रिश्तेदार की तबीयत खराब होने के कारण आपको अस्पताल के चक्कर काटने पड़ सकते हैं। संतान की विद्या व विवाह संबंधी जो चिंता चली आ रही थी, उसका समाधान आपको मिल जाएगा। बैंक व पर्स में धन का प्रवाह बना रहेगा। पैसा आएगा व खर्च हो जाएगा, पास में टिकेगा नहीं। आप सफलता की डगर पर अग्रसर होंगे।



वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

मासारंभ में बनते-बनते कामों में रूकावटें व अड़चने आएंगी। शत्रु व विरोधी प्रबल होकर आपको नुकसान पहुंचाने की चेष्टा कर सकते हैं। बदनामी, झूठा आरोप या कलंक भी आप पर लग सकता है। मास के मध्यकाल में ज्ञान में वृद्धि होगी। अध्ययन, अध्यापन, लेखन आदि कार्यों में आपकी रुचि बढ़ेगी।



मिथुन

21 मई - 20 जून

आप परिवार में आई दूरियों को इस मास कम करने का प्रयास करेंगे। अपने लचीले रूख व उदारवादी दृष्टिकोण के सहारे आप अपने बहुत से काम निकाल ही लेंगे। आप अपनी दिनचर्या व रूटीन में कुछ बदलाव लाएंगे। वित्तीय मामलों में काफी सावधानी बरतें, जल्दबाजी में कोई कदम न उठाएं।



कर्क

21 जून - 22 जुलाई

इस मास आप अपने जीवन में नए लक्ष्य तय कर सकते हैं। सारी दुनिया भूलकर आप अपनी छोटी-सी दुनिया पर ध्यान देंगे। आपके सारे काम सानंद सम्पन्न हो जाएंगे, लेकिन लोग आपकी सफलता से ईर्ष्या रखेंगे। आपको इस समय कोई अच्छी नौकरी, पदोन्नति व नई ऑफर मिल सकती है।



सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

यह मिश्रीत फलकारी समय रहेगा। कहीं से रूका हुआ व अटका पैसा प्राप्त होगा। लाख चाहने पर विरोधी आपका कुछ नहीं बिगाड़ पाएंगे। प्रेम-प्रसंगों में सफलता मिलेगी। मेहमानों का आगमन होगा। कामकाज में पूरी, मेहनत, लगन व ईमानदारी से काम करेंगे। घर, ऑफिस की मरम्मत व रख-रखाव पर ध्यान देंगे।



कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

मास का आरंभ बड़े ही शांतिपूर्वक ढंग से होगा। आपके अंदर प्रबल काम की इच्छा जागृत होगी। आपको किसी प्रियजन का सानिध्य प्राप्त होगा। आप मिलनसार रहेंगे, जिससे आपको फायदा होगा। आप रिश्तों के प्रति निष्ठावान बनेंगे। दिन सामान्यतया अच्छे व्यतीत होंगे। त्वचा से संबंधित बीमारी परेशान कर सकती है।



तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

इस मास खुशियां हासिल करने के लिए अतिरिक्त कार्य करना होगा। आज किसी से भावनात्मक रूप से जुड़ेंगे व उसकी परेशानियों को सुनेंगे तथा उसे धैर्य और संवेदना के साथ सांत्वना प्रदान करेंगे। काम के दबाव व जिम्मेदारियों के साथ सामाजिक स्तर थोड़ी-बहुत मेल-जोल की गतिविधियां भी जारी रखेंगे।



वृश्चिक

23 अक्टूबर - 21 नवंबर

मास का आरंभ चिंताजनक रूप से होगा। आप न चाहते हुए भी किसी विवाद में फंस जाएंगे। पानी या तेज आंधी से नुकसान पहुंच सकता है। किंतु आप चिंता न करें, कुछ हद तक बिगड़ी हुई परिस्थितियों में सुधार की संभावना मास के मध्य में हो सकती है। आपके साथ कुछ ऐसा घटित हो सकता है।



धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

इस मास दिल के मामले में विजय हासिल करेंगे। समय मौज-मस्ती व घूमने-फिरने का रहेगा। एका बार फिर से तरक्की के नए रास्ते खुलेंगे। यह समय इंटरव्यू, नया आविष्कार के लिए शुभ है। अपनों का सानिध्य प्राप्त होगा। धार्मिक अनुष्ठान, पूजा-पाठ आदि में लगे रहेंगे। अपने व्यवसाय व कार्यक्षेत्र का दायरा बढ़ाएं।



मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

इस मास आपकी मेहनत रंग लाएगी। अकस्मात धन लाभ प्राप्त हो जाने से मन बड़ा ही हर्षित रहेगा। ससुराल पक्ष से थोड़ी सी अनबन हो सकती है। प्रेम-प्रसंगों के लिहाज से समय एकदम अनुकूल ही है। मित्र व सहयोगी सहयोग करेंगे। शुभ फलों की प्राप्ति होगी। अत्यधिक भागदौड़ की वजह से कमजोर व थका हुआ महसूस करेंगे।



कुंभ

20 जनवरी - 18 फरवरी

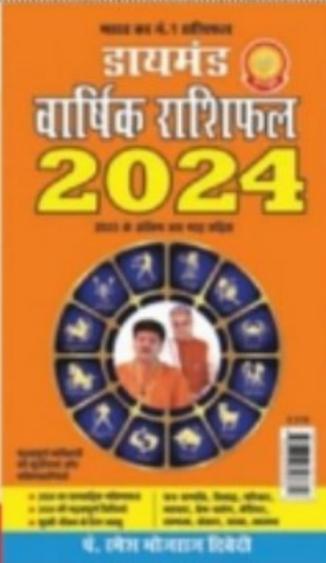
इस मास सामाजिक स्तर पर आपका वर्चस्व व प्रतिष्ठा बढ़ेगी। मेहमानों की आवभगत, स्वागत-सत्कार में व्यस्त रह सकते हैं। किसी नजदीकी रिश्तेदार या मित्र से संबंधित कोई अशुभ समाचार प्राप्त होने से मन खिन्न रहेगा। किसी प्रतिष्ठित व्यक्ति से जुड़ने का अवसर प्राप्त होगा। संतुलित खानपान से अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित रख पाएंगे।



मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

इस मास कोई नया कार्य शुरू कर सकते हैं। आप इस समय अपने निजी कामों को ज्यादा अहमियत देंगे। समय भाग्यवर्धक साबित होगा। किसी महिला वर्ग से मुलाकात होगी। प्रेयसी पत्नी बन सकती है। काम-काज में हालात पूरी तरह से आपके पक्ष में ही रहेंगे। बाँस व वरिष्ठ आपके काम से खुश रहेंगे।



डायमंड वार्षिक राशिफल 2024

मूल्य: 375/-

डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी

भारत का नं. 1 राशिफल लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता

डायमंड राशिफल 2024

डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी 12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में

अपना भविष्य भी जानिए और 2024 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200 ई-मेल: sales@dph.in



मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी

एक होममेकर • एक ब्रह्मी मां • कुकरी बवीन • ब्यूटी वी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...



महिलाओं की अपनी पत्रिका

जुलाई 2024 में तीज-त्योहार व व्रतोत्सव

- 02 चैत्रिणी एकादशी व्रत
- 04 पौर्णिमा शिवरात्री
- 05 अषाढमा
- 06 गुण नवरात्री प्रारम्भ
- 07 भाद्रपद अश्विनमे रथ पाव
- 09 पौर्णिमा चतुर्थी व्रत
- 15 गुण नवरात्री समाप्त
- 17 देवशयनी एकादशी, मोहरा
- 20 पुर्णिमा व्रत, अश्वयुज चौथानी चौदस व्रत
- 21 गुरु पुर्णिमा, व्यास पूजा, बर्हिदिवस व्रत
- 22 मंगल चौथी व्रत, बाल खेडकर शिवरात्रि
- 24 पौर्णिमा चतुर्थी व्रत
- 28 कार्तिकपूनी
- 31 भाद्रपदा एकादशी व्रत, वैशंपी व्रत

जयन्ती व पुण्य तिथि

- 01 डॉक्टर दिवस
- 03 रक्षिता प्रति जयन्ती
- 11 विश्व जनसंख्या दिवस
- 22 बाल गणेशार शिवरात्रि पुर्णिमा
- 31 मुंबई शेरका जयन्ती

गृहलक्ष्मी

श्रीचण्ड मार्तण्ड

पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी



श्री साई बाबा जी की आरती

आरती साईबाबा गुरुवर की, परमानन्द सदा सुखर की ॥
जकी कृपा विपुल सुखकरै। दुःख-शोक, लेश, भयकरै ॥
शिवी में अत्यन्त रचवा। कलकर रो जग ज्ञाया ॥
किन्हे भक्त हरण में आवे। सब सुख-वशि विरतन पाये ॥
भाव धरे जो मन में जेल। पावत अनुभव यो ही वेसा ॥
गुरु की उदी लगये तन को। रामदास लभत उस मन को ॥
साई लभ सदा जो गाये। सो फल जग में लभत पाये ॥
गुरुकार करि पूज सेव। उस पर कृपा करत नुखेवा ॥
ठन, कृपण, झुमान सब में। जलत जो ब्रह्मा धर मन में ॥
विशिष्ट धर्म के लेख असे। दर्शन कर इच्छित फल पसे ॥
साई बाबा की जय बोलो। अन्तर मन में अन्नन्द बोलो ॥
साई दास आरती गाये। वशि धर में सुख मंगल पाये ॥
ॐ श्री स्वामिनन्द महाराजपिराज योगिराज ॥
ब्रह्मण्ड सायक श्री साईबाबा महाराज ॥
ॐ श्री स्वामिनन्द सद्गुरु श्री साईबाबा महाराज की जय ॥



अमरावती पुर्णिमा
वैश्व संवत् 2550 राष्ट्रीय शाके 1946
विक्रम संवत् 2081 शिवी संवत् 1445-46

मासिक राशिफल

- मेष** - कार्यरत, व्यावसायिक लाभ, सम्पत्ति
- वृष** - सफल पुत्र, जीवन-सुखरत में सुख
- मिथुन** - धन प्रप्ति, पारिवारिक सुख, धन प्रप्ति
- कर्क** - धार्मिक वृत्ति, शिवरात्रि, विवाह विफल
- सिंह** - अर्थिक असुविधा, कार्य में बाधा, कष्ट
- सन्ध्या** - कार्य में उलट, योग में सुख, अर्थिक लाभ
- तुला** - धन में सारी, परिवार सुख, विवाह योग
- पुष्य** - पुत्र सुख, सुख में विफल, योग योग
- मघ** - धन कमा, धन प्रप्ति, प्रत्येक, सुखी
- शिशिर** - अर्थिक सुख, सुख, सुख, सुख
- कुम्भ** - पारिवारिक सुख, सुख, सुख, सुख
- मीन** - बड़े सुख को कष्ट, कार्यरत में सुख

विवाह मुहूर्त

- 9 जुलाई, मंगलवार • 10 जुलाई, बुधवार • 11 जुलाई, बुधवार
- 12 जुलाई, गुरुवार • 13 जुलाई, शुक्रवार • 14 जुलाई, शनिवार
- 15 जुलाई, रविवार • 16 जुलाई, सोमवार • 17 जुलाई, मंगलवार
- 18 जुलाई, बुधवार • 19 जुलाई, गुरुवार • 20 जुलाई, शुक्रवार
- 21 जुलाई, शनिवार • 22 जुलाई, रविवार • 23 जुलाई, सोमवार
- 24 जुलाई, मंगलवार • 25 जुलाई, बुधवार • 26 जुलाई, गुरुवार
- 27 जुलाई, शुक्रवार • 28 जुलाई, शनिवार • 29 जुलाई, रविवार
- 30 जुलाई, सोमवार • 31 जुलाई, मंगलवार

पंचक: 23 जुलाई से पंचक प्रारम्भ 09:12 से 27 जुलाई 12:55 तक पंचक समाप्त।
विशुद्धा (विशुद्धी): 16 जुलाई 19:45 से 18 जुलाई 27:18 तक

जुल 2024	अगस्त 2024
र 30 2 9 16 23	र 6 11 18 25
स 3 10 17 24	स 5 12 19 26
ज 4 11 18 25	ज 6 13 20 27
व 5 12 19 26	व 7 14 21 28
श 6 13 20 27	श 1 8 15 22 29
र 7 14 21 28	र 2 9 16 23 30
स 1 8 15 22 29	स 3 10 17 24 31

रवि SUNDAY	सोम MONDAY	मंगल TUESDAY	बुध WEDNESDAY	गुरु THURSDAY	शुक्र FRIDAY	शनि SATURDAY
07 अमृत कुम्भ 2 28:05	01 अमृत कुम्भ 10 10:23	02 अमृत कुम्भ 11 08:43	03 अमृत कुम्भ 12 07:08	04 अमृत कुम्भ 13 05:30	05 अमृत कुम्भ 14/30 28:01/28:23	06 अमृत कुम्भ 1 28:25
14 अमृत कुम्भ 8 17:20	08 अमृत कुम्भ 2 अशुभ	09 अमृत कुम्भ 3 14:08	10 अमृत कुम्भ 4 07:45	11 अमृत कुम्भ 5 10:00	12 अमृत कुम्भ 6 12:25	13 अमृत कुम्भ 7 10:00
21 अमृत कुम्भ 15 18:40	15 अमृत कुम्भ 8 16:15	16 अमृत कुम्भ 9 14:15	17 अमृत कुम्भ 11 21:00	18 अमृत कुम्भ 12 20:40	19 अमृत कुम्भ 13 19:35	20 अमृत कुम्भ 14 17:35
28 अमृत कुम्भ 8 19:25	22 अमृत कुम्भ 1 19:05	23 अमृत कुम्भ 2 17:35	24 अमृत कुम्भ 3/4 07:25/28:35	25 अमृत कुम्भ 5 28:05	26 अमृत कुम्भ 6 23:25	27 अमृत कुम्भ 7 21:15

तुला राशि का मंत्र

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय नमः।
तुला राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय
• बड़ों का सम्मान करें और 12 मुक्ती रुद्राक्ष पहनें।
• 200 ग्राम गुड़ की रेवड़ी और 200 ग्राम बल्लो 21 मंगलवार तक बड़ों पानी में प्रवर्धित करें। धन की समस्या दूर होगी।

दूर्योधनस्त मन्त्र देखा देखीव

पुर्णिमा	पुर्णिमा	पुर्णिमा	पुर्णिमा
1 05:13 06:47	10 05:16 06:44	21 05:19 06:41	
2 05:12 06:47	11 05:16 06:44	22 05:20 06:40	
3 05:13 06:47	12 05:16 06:44	23 05:20 06:40	
4 05:14 06:48	13 05:17 06:43	24 05:20 06:40	
5 05:14 06:48	14 05:17 06:43	25 05:21 06:39	
6 05:14 06:48	15 05:17 06:43	26 05:21 06:39	
7 05:15 06:48	16 05:17 06:43	27 05:21 06:39	
8 05:15 06:48	17 05:17 06:43	28 05:21 06:37	
9 05:15 06:48	18 05:18 06:42	29 05:21 06:37	
10 05:15 06:48	19 05:18 06:42	30 05:21 06:37	
	20 05:19 06:41	31 05:24 06:36	

महिलाओं की अपनी पत्रिका



हिस्सा	दूध	साली	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	31
--------	-----	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी

एक होममेकर • एक ब्रह्मी मां • कुकरी बवीन • ब्यूटी वी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

मूव का 'मूव कूल'

भारत के प्रमुख दर्द निवारक ब्रांड मूव ने कोल्ड थेरेपी वाले 'मूव कूल' को लॉन्च किया है। मेन्थॉल की ठंडक देने मूव कूल चोट, मोच, खिंचाव और मांसपेशियों में दर्द के कारण होने वाले मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द से राहत देने के लिए बढ़िया है। इसके 10 ग्राम और 20 ग्राम जेल की कीमत क्रमशः 60 रुपये और 110 रुपये है। स्प्रे में 15 ग्राम की कीमत 85 रुपये और 35 ग्राम की कीमत 186 रुपये है।



वीएलसीसी

वीएलसीसी पीलिंग फेस स्क्रब और प्रो रेस्क्यू बायो क्रोम की रेंज लेकर आया है, जो त्वचा को चमकदार बनाए रखता है। इसका सेल्यूलोज पील राइस स्क्रब स्किन से हेड सेल्स को रिमूव कर उसको चमकदार और मुलायम बनाता है। साथ ही ये स्किन को डिटॉक्सीफाई कर टैन को भी हटाता है। इसकी कीमत 399 रुपये है वहीं प्रो रेस्क्यू बायो क्रीम स्किन को नमी प्रदान कर इसको पोषित करता है। इसमें सेरामाइड्स और शिया बटर के गुण हैं, जो स्किन को रिपेयर करता है। इसकी कीमत 550 रुपये है।

आशीर्वाद हिमालयन पिंक सॉल्ट

यह 100 प्रतिशत शुद्ध सेंधा नमक है, जो किसी भी रंग के एडिटिव्स और अशुद्धियों से मुक्त है। इस तरह से इसका प्रामाणिक स्वाद बरकरार रहता है। यह मिनरल्स से भरपूर प्राकृतिक विकल्प है, जिसमें कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे आवश्यक खनिज भी हैं। इसे सभी प्रकार के भोजन में उपयोग किया जा सकता है।



कॉम्फेन सैनिटरी पैड

कॉम्फेन ने निटरी पैड की रेंज में मेनस्ट्रीम पैड और जल्द ही लॉन्च होने वाला अग्रणी ग्राफीन-युक्त सैनिटरी पैड शामिल है। कॉम्फेन की मेनस्ट्रीम सैनिटरी पैड रेंज आराम और सूखापन दोनों के लिहाज से बेहतरीन है। इन पैड में एक नरम, सूखे लेयर में लिपटा सोखने वाला कोर होता है। 240 मिमी से लेकर 280 मिमी तक के कई आकारों में उपलब्ध, यह ब्रांड 30 रुपये से लेकर 110 रुपये तक की बजट अनुकूल कीमत पर उपलब्ध है।



विक्स की बड़ी गोली

करिश्माई सुपरस्टार रणवीर सिंह के साथ विक्स ने विक्स डबल पावर कफ ड्रॉप्स लॉन्च किया है। यह नई 'विक्स डबल पावर कफ ड्रॉप्स' एक बड़ी गोली है, जो बड़ी राहत प्रदान करती है।

नया विक्स डबल पावर कफ ड्रॉप गले की खराश और खांसी से राहत के लिए बढ़िया है, जिसे मेन्थॉल, नीलगिरी के तेल और कपूर के मिश्रण से तैयार किया गया है। 2x मेन्थॉल के साथ मजबूत होने के लिए डिजाइन किया गया नया फॉर्मूलेशन-मेन्थॉल, शहद और अदरक के फ्लेवर के साथ आता है।

विवेल मिंट और कुकम्बर बॉडी वॉश

विवेल का ये बॉडी वॉश इस्तेमाल के बाद त्वचा को तरोताजा बनाए रखने के साथ उसको मुलायम और नमी प्रदान करता है। इसमें मौजूद खीरे और पुदीने की खुशबू दिनभर महकाए रखती है। इस बॉडी वॉश से नहाने के बाद त्वचा ऑयली नहीं होती। इसके 500 एमएल पैक की कीमत 300 रुपये है।



स्टीलबर्ड हेलमेट्स

ट्रेवल में सुरक्षा, आराम के बाद स्टाइल को देखते हुए स्टीलबर्ड ब्रांड एक फाइटर हेलमेट लेकर आया है। इस हेलमेट को डिपार्टमेंट ऑफ ट्रांसपोर्टेशन और ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैंडर्ड से ड्यूल सर्टिफिकेशन प्राप्त है, जो नं. 218 और IS 4151: 2015 सहित सभी सुरक्षा मानकों का पालन करता है। इसमें 5.2 स्मार्ट ब्लूटूथ है। इसकी कीमत 2,999 रुपये शुरू होकर 5,759 तक है।



स्विस ब्यूटी माई शाइन लिपस्टिक

स्विस ब्यूटी माई शाइन लिपस्टिक को अनोखे दिल के आकार की बुलेट से तैयार किया गया है, जो आसानी से आपके होंठों पर ग्लाइड होती है और समान कवरेज देती है। यह 12 शेड्स में उपलब्ध है और इसमें पौष्टिक विटामिन ई है, जिससे होंठों में नमी बनी रहती है। ये सभी शेड्स स्टेटमेंट मेकिंग लुक के लिए सही पिगमेंटेशन के साथ आते हैं। इसकी कीमत 349 रुपये है।

