



जागरण

जुलाई 2024 ✦ 40

सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

जापान
की सैर

कवर स्टोरी

वो कागज़ की

कशती...

मानसून की पहली बारिश से जुड़ी अपने बचपन की यादों को ताजा कर रही हैं कुछ शख्सियतें

जब बच्चे दिखाएं

नखरे

टेलीकॉम इंडस्ट्री

में अवसर

न्यू ज्यूलरी ट्रेंड

क्या है सेंसरीन्यूरल

हियरिंग लॉस

सखी

मैं हूँ मेरी पहचान



14

विशेष रचनाएं

- 14 न्यू ट्रेंड ज्यूलरी : इस मौसम पहनें मिसमेचड ज्यूलरी
- 26 फैशन अपडेट्स : रिमझिम-रिमझिम



06

मुलाक़ात

- 06 15 सवाल/निमूत कौर अहलवालिया : किसी भी चीज़ को हलके में न लें...



16

कवर स्टोरी

वो काग़ज़ की कश्ती...

मानसून सीज़न जहां प्रकृति को सुंदर बना देता है तो वहीं यह बारिश बचपन की यादों को भी ताज़ा कर देती है। कुछ शख्सियतें भी अपने-अपने अनुभवों को साझा कर रहे हैं...



52

खानपान

- 52 रेसिपीज़ : स्वाद का ख़जाना
- 58 हेल्दी ईटिंग/मिलेट : बाजरा स्टफ़ड बॉल्स
- 59 क्विक रेसिपीज़ : हेल्दी भी टेस्टी भी
- 60 नया दिवस्ट: गोल्डन मैंगो जूस
- 61 दादी-नानी के नुस्ख़े : मूंग दाल चीले को कुरकुरा बनाने के लिए क्या करें?
- 62 सिग्नेचर डिश : मसाला ग्वाँवा स्कयुवर्स
- 63 पावर फूड/चिया सीड्स : 2 टीस्पून से ज्यादा न लें इसे...
- 82 सखी आपकी रसोई से



66

फैशन

- 08 सेलेब स्टाइल/अनन्या पांडे : रॉयल अवतार
- 12 मेल एक्सेसरीज़ : आकर्षक दिखें
- 22 इंस्टाग्राम : सॉफ्ट-न्यूड मेकअप लुक
- 28 फैशन टिप्स : क्रिकेट इंसपायर्ड साड़ी
- 30 बी टाउन : ग्लैमरस अंदाज़
- 31 एक्सेसरीज़ कॉर्नर : स्टाइलिश हेयर
- 32 फैशन ट्रेंड : शाही विरासत
- 66 सेलेब मेल लुक : मैन इन ब्लैक

28



60





90

लाइफस्टाइल

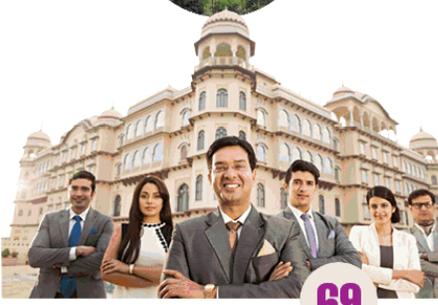
- 13 कुछ स्पेशल : उपहार शानदार
- 21 क्रिएटिव आइडियाज : चीजें वहीं अंदाज़ नया
- 29 क्राफ्ट क्लास : दिल कहेगा वाह
- 35 होम हैक्स : साफ़ सुंदर किचन
- 40 मनी मैनेजमेंट : समझदारी से करें निवेश
- 51 गिफ्ट आइडियाज : तोहफ़ा शानदार
- 56 टेक्नोलॉजी : तकनीक व स्वास्थ्य का संतुलित योग
- 70 टेक्नोलॉजी प्लास : नोटबुक एलबम को बनाएं स्टडी गाइड
- 73 कुछ ज़रूरी बातें : अनवरत प्रयास सफलता की चाबी
- 74 इंटरनेट मीडिया : नए वॉट्सएप फीचर्स का ऐसे उठाएं लाभ
- 78 टेक टिप्स : गर्मी में खराब होने से बचाएं फ़ोन बैटरी
- 81 छोटी-छोटी बातें : इनसे दूरी है बेहद ज़रूरी
- 85 काम की बातें : हुनर से बढ़कर कुछ नहीं
- 87 लाइफस्टाइल : ईयरफ़ोन, कुछ ज़रूरी बातें
- 90 यात्री डायरी : जापान, मन मोह लेंगे दिलकश नजारे
- 96 होम डेकोर : खिलखिलाएगा घर

साहित्य

- 48 कहानी/रीता कुमारी : वो पराई है

सौंदर्य

- 07 नेचर केयर : दमकेगी त्वचा
- 10 स्किन केयर : निखारे रंगत, दालचीनी
- 46 मेकअप टिप्स : फाउंडेशन लगाने से पहले...
- 54 समर सीजन/स्कैल्प केयर : ...तो ऐसे कम होने लगते हैं बाल
- 86 सजगता/स्किन केयर : इन इंग्रीडिएंट्स को लगाएं एक साथ
- 98 सुपरफूड/सुपर ब्यूटी : नील सेहत का सुवर्ण



69

वेलनेस

- 69 लाइफ स्किल : सहयोग से बनेगी बात
- 102 आत्मबोध : आनंद से परिपूर्ण है अध्यात्म का पथ



88

रिश्ते-नाते

- 64 परवरिश/टेंपर टैट्रम्स : जब बच्चे दिखाएं नखरे तो उन्हें करें नज़रअंदाज़
- 88 पेट्स परेंटिंग/मेडिकल इश्यू : जब पड़ जाए पालतू बीमार...
- 94 रिलेशनिशिप/दांपत्य : रिश्ते में कितनी ज़रूरी है बहसबाजी?



54



हेल्थ-फिटनेस

36

- 25 मानसून केयर : बचें वायरल संक्रमण से
- 36 सेहत/सेंसरीन्यूरोल हियरिंग लॉस : जब अचानक सुनाई देना बंद हो जाए
- 38 सेहत/सेल्फ केयर : ...तो ऐसे करें खुद की देखभाल
- 47 हेल्थ टिप्स : रहें स्वस्थ और सानंद

साथ में

- 04 सखी झरोखा + इनबॉक्स
- 67 स्वस्थ जीवन
- 75 हेल्थ वॉच
- 92 बागवानी
- 100 कानून
- 101 क्लिक-क्लिक कैप्चर्ड
- 103 कुछ कहते हैं सितारे
- 104 फलसफ़ा जिंदगी का



92



42

करियर

- 42 ऑफिस एटिकेट्स : नाराज़गी है या कुछ और...
- 44 करियर/टेलीकॉम इंडस्ट्री : बज रही हैं अवसरों की घंटी
- 55 सॉफ्ट स्किल : रखती हैं आपको आगे
- 68 प्रोफेशनल सलाह : शालीनता को बनाएं ताक़त
- 71 प्रोफेशनल वर्ल्ड : वक़्त पर फ़ैसला कामयाबी की कुंजी
- 72 ऑनलाइन अर्निंग : पढ़ाई के साथ कमाई भी
- 76 हॉट करियर : करियर को दें उड़ान
- 79 वर्कप्लेस : हरी-भरी डेस्क

इस अंक में खास

जुलाई 2024

स्वदेशी का सम्मान

इन दिनों बड़ी संख्या में लोग स्वदेशी चीजों को अपने रहन-सहन का हिस्सा बना रहे हैं। चाहे किचन में परंपरागत चीजों का इस्तेमाल हो या आंचलिक हस्तकलाओं से घर सजाने की बात, देश की मिट्टी से जुड़ी चीजें हर कहीं अपनी झलक दिखा रही हैं। स्वदेशी के प्रति बढ़ते इसी लगाव पर केंद्रित है **सखी** का नया अंक। इसमें आप पढ़ेंगे परंपरागत खानपान, स्वदेशी इंटीरियर-फैशन और भारतीय जीवन-दर्शन पर खूब सारी सामग्री। साथ में हैं हेल्थ, ब्यूटी, फैशन, फिटनेस, करियर, रिलेशनशिप पर ढेर-सारे लेख हमेशा की तरह।

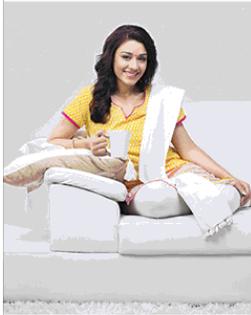


अगले अंक का आकर्षण

अगस्त 2024

जिंदगी @ 40

उम्र का हर दौर खूबसूरत हो सकता है, बशर्ते जिंदगी को देखने-समझने का नजरिया सकारात्मक हो। उम्र के चार दशक पार करते-करते तो यह और भी ज़रूरी हो जाता है। करियर आकार ले चुका होता है, बच्चे अपनी दुनिया में रमने लगते हैं, जिम्मेदारियां हलकी होने लगती हैं। ...तो क्यों न नई शुरुआत की जाए! खुद के लिए जिया जाए! 40 पार लोग कैसे अपनी हेल्थ का ध्यान रखें, कौन-से ब्यूटी ट्रीटमेंट लें। खानपान में किस तरह का बदलाव लाएं। कैसे तय करें अपने ट्रैवल और इन्वेस्टमेंट प्लैन्स। इसी पर केंद्रित होगा सखी का अगला अंक। साथ में होंगे करियर, रिलेशनशिप, इंटीरियर पर ढेर सारे लेख हमेशा की तरह।



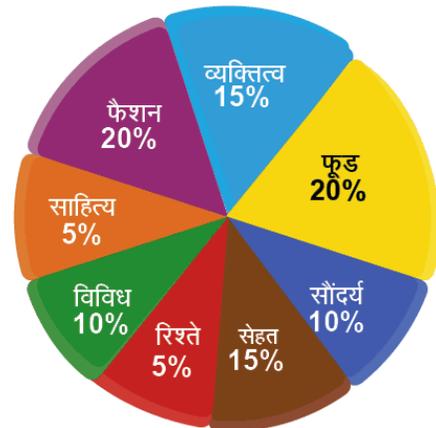
विचार आमंत्रित

रिश्तों की अहमियत

जिंदगी को खुशनुमा बनाने में रिश्ते-नातों की भूमिका को जानते-समझते हुए भी कई बार हम उन्हें पर्याप्त मान-सम्मान और समय नहीं दे पाते। इससे अपनों के साथ दूरियां बढ़ने लगती हैं और धीरे-धीरे रिश्तों की डोर टूट जाती है। रिश्तों की डोर को तोड़ना जितना सरल है, उसे थामे रहना उतना ही कठिन। जिंदगी में खुशनुमा एहसास भरने वाले रिश्तों को निभाने के लिए आप किस तरह के प्रयास करती हैं। इस बारे में अपने अनुभव यहां दिए गए ईमेल पते sakhi@jagran.com पर हमें 500 शब्दों में लिख भेजिए। पसंद आने पर उन्हें सखी में स्थान दिया जाएगा।



सखी में इस बार...



सखी इनबॉक्स



Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

सखी मेरी प्रिय पत्रिका है। सकारात्मक दृष्टिकोण से परिपूर्ण इसकी रचनाएं जीने की कला सिखाती हैं। फैशन-ब्यूटी से लेकर करियर-टेक्नोलॉजी तक हर तरह की सामग्री का यह खजाना है। पत्रिका का जून अंक भी ऐसी ही विविधतापूर्ण सामग्री से परिपूर्ण था। सभी रचनाएं रुचिकर और उपयोगी थीं। खासकर लेख 'खुद को बदलने से बनेगी बात' बेहद पसंद आया। सच में जीवन में आगे बढ़ने के लिए खुद को समझना और वक्त के साथ खुद में बदलाव लाना सबसे ज़रूरी है। इसके अलावा लेख 'बच्चों की विदेश में पढ़ाई, ऐसे करें प्लैनिंग' और 'एआइ संग रहें करियर में आगे' भी अच्छे लगे। कहानी और सभी स्थाई स्तंभ तो थे ही हमेशा की तरह शानदार। इतना उपयोगी और जानकारियों से भरा अंक प्रकाशित करने के लिए प्रिय पत्रिका **सखी** का दिल से आभार।

बेला मुखर्जी, दिल्ली



हमेशा की तरह **सखी** का जून अंक भी लाजवाब था। वैसे तो इसकी सभी रचनाएं पठनीय थीं, लेकिन लेख 'अच्छी सोच, खुशहाल जीवन' विशेष रूप से अच्छा लगा। सच में, खुश रहने के लिए अपना नजरिया बदलना ज़रूरी है। इसके अलावा कवर स्टोरी 'बड़ा करने की जिद' और लेख 'श्रेष्ठ संकल्प शक्ति की पूंजी' भी अच्छे लगे। 'सुपरफूड' में दी गई रेसिपीज़ मेरी बेटी को बहुत पसंद आई और उसने इसमें दिए व्यंजन सबको बनाकर खिलाए। कहानी और यात्रा डायरी तो थे ही हमेशा की तरह शानदार। इतना अच्छा और

विविधतापूर्ण सामग्री से परिपूर्ण अंक प्रकाशित करने के लिए सखी टीम का बहुत-बहुत शुक्रिया।

कनुप्रिया रस्तोगी, लखनऊ (उत्तर प्रदेश)



फोटो
दिनेश आहूजा

वर्ष-24, अंक 5, जुलाई 2024

मुख्य उप संपादक गीतांजलि
मुख्य उप संपादक वंदना अग्रवाल

संपादकीय कार्यालय

डी-210, सेक्टर-63, नोएडा, गौतम बुद्ध
नगर-201301, फोन - 0120-4615800

इंटरनेट

<http://www.jagran.com/sakhi-hindi.html>
www.jagranpost.com/sakhi

प्रकाशक एवं मुद्रक नीतेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा स्वामी
जागरण प्रकाशन लि. के लिए 501, आई.एन.एस.
बिल्डिंग, रफ़ी मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित ।



संपादकीय



प्रगति गुप्ता संपादक

मौसम फिर बदल गया है। तपती गर्मी से निजात दिलाने के लिए बारिश आ गई है। रिमझिम फुहारें न सिर्फ मन को भाती हैं, बल्कि बचपन की उन यादों की पोटली को भी दोबारा खुलने पर मजबूर कर उठती हैं।

रिमझिम फुहारों के बीच...

जब भुट्टे की मीठी सुगंध माहौल में घुलने लग जाए और मिट्टी की सोंधी खुशबू आने लग जाए तो समझिए सावन की रूत आ गई है। बादल जब उमड़-घुमड़ कर काली घटाए बनकर तेज़ हवा के झोंके के बीच झमाझम बारिश और बचपन की यादें ताज़ा कर जाएं, तो समझें सावन की बरसात आ चुकी है। सच ही है कि ये फुहारें मौसम को खुशनुमा और रंगीन बना देती हैं, बादलों में बनती इंद्रधनुषी छटा को देखते ही मन खुशी से झूम उठता है। इन सुंदर नज़ारों को देखकर लगा कि क्यों न एक बार बारिश की बूंदों के बीच अपने बचपन की यादों को संजोया जाए...इसी कड़ी में प्रस्तुत है कवर स्टोरी 'वो कागज़ की करती...', जो आपकी बचपन की यादों को ताज़ा कर देगी। भीमों और बारिश का लुत्फ उठाएं, मगर घर से पूरी तैयारी के साथ निकलें और अपनी सेहत का भी ध्यान रखें। आप सभी ने गायिका अलका याग्निक का इंस्टाग्राम पोस्ट देखा ही होगा और अगर आप किसी कारणवश वह पोस्ट नहीं देख पाए हैं तो हम आपको बता दें कि उनको वायरल की वजह से सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस की समस्या से जुझना पड़ा। ऐसे में उन्हें सुनाई देना बंद हो गया। उन्होंने अपने चहेतों से इस पोस्ट के माध्यम से अपील भी की कि तेज़ आवाज़ में संगीत सुनने के लिए हेडफोन का इस्तेमाल न करें। सेहत से जुड़ी इसी जानकारी को **सखी** के इस अंक सम्मिलित किया गया है लेख 'जब अचानक सुनाई देना बंद हो जाए' के अंतर्गत। यह सच है कि घर में किसी पालतू जानवर को रखना बड़ी ज़िम्मेदारी भरा काम है, क्योंकि इन बेजुबानों की देखभाल छोटे बच्चे की तरह ही करनी पड़ती है। कई बार हम उनकी हरकतों से यह पता नहीं लगा पाते कि वे बीमार हैं। कॉलम पेट्स पेरेंटिंग आपकी इसी समस्या को सुलझाने में मदद करेगा, साथ ही जानकारी देगा कि कैसे कुछ संकेतों द्वारा आप अपने पालतू के बारे में पता लगा सकते हैं? कभी-कभी थोड़ी समझदारी से अगर छोटी-छोटी बचतों को सही जगह निवेश कर लिया जाए, तो पैसा सुरक्षित रहने के साथ ही अतिरिक्त आमदनी भी हो सकती है, इस लेख की ज़्यादा जानकारी के लिए पढ़िए कॉलम मनी मैनेजमेंट। कुछ लोग अपने दिन को बड़ी ही खूबसूरती से स़र्च करते हैं तो कुछ लोग वक्रत का रोना रोते रहते हैं, जिसकी प्रमुख वजह है कि समय का सही प्रबंधन न कर पाना। इस महीने से स्कूल भी खुल चुके हैं ऐसे में टाइम मैनेजमेंट का विशेष ध्यान रखकर चलें।

प्रगति गुप्ता

किसी भी चीज़ को हलके में न लें...

निमृत कौर को आपने 'बिग-बॉस 16' में देखा होगा। फ़िलहाल वह अब 'खतरों के खिलाड़ी' के सीजन 14 में अपना दमखम दिखाती नजर आ रही हैं। पेश है उनसे हुई बातचीत के प्रमुख अंश...

1. आप किन प्रोजेक्ट्स पर काम कर रही हैं?

मैं अभी कुछ प्रोजेक्ट्स में शामिल हूँ, लेकिन मैं अभी उनके बारे में बात नहीं कर सकती क्योंकि वे अभी शुरुआती चरण में हैं। अभी मैं फ़िलहाल 'खतरों के खिलाड़ी 14' पर ध्यान केंद्रित कर रही हूँ और प्रतिभाशाली व्यक्तियों के समूह के साथ चुनौतीपूर्ण स्टंट करने का मजा ले रही हूँ।

2. अब तक का सफ़र कैसा रहा?

अब तक का सफ़र वाकई बहुत गतिशील रहा है, जिसमें उतार-चढ़ाव और सबक शामिल हैं। मेरा मानना है कि इंडस्ट्री में लगातार बने रहना और शोर से विचलित न होना बहुत जरूरी है।

3. आप डिप्रेशन से कैसे उबरीं और इससे कैसे बाहर निकलीं?

मेरे लिए यह एक कठिन दौर था। मेरा दृढ़ विश्वास है कि ऐसा कुछ भी नहीं है, जिससे आप पार नहीं कर सकते। शुरू में लगा कि मैं कभी ठीक नहीं हो सकती, लेकिन मैं भाग्यशाली निकली। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान मैंने अपने आध्यात्मिक पक्ष को भी खोजा, जिसने मुझे इससे बाहर निकलने में बहुत मदद की।

4. मानसिक-फ़िजिकल

फिटनेस से क्या अवसाद ठीक हो सकता है? अपने अनुभव से मैंने सीखा है कि शारीरिक फिटनेस आपके द्वारा महसूस की जा रही किसी भी चीज़ के लिए एक बढ़िया आउटलेट हो सकती है। यह आपकी एनर्जी को चैनलाइज करने में मदद करता है। हालांकि, मुझे नहीं लगता कि यह पूर्ण समाधान है। इसके लिए चिकित्सा सहायता लेना बेहद महत्वपूर्ण है।

5. क्या बॉलीवुड की चमक कहीं न कहीं आपको अकेला कर देती है?

मेरा मानना है कि एक अभिनेता के लिए कमजोर होना भी बहुत जरूरी है। हालांकि, हम जिस भी इंडस्ट्री में हैं, वहां जिंदगी आसान नहीं है। दर्द के बिना कोई लाभ नहीं है, उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए बहुत प्रतिबद्धता, अनुशासन और विश्वास की आवश्यकता होती है।

6. आपके बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन के पीछे क्या राज है? मेरा कभी हार न मानने वाला रवैया ही सबसे महत्वपूर्ण है। मैं अपने लिए सीमाएं निर्धारित नहीं करती। मेरी प्रेरणा और महत्वाकांक्षा हमेशा मुझे खुद का सर्वश्रेष्ठ संस्करण बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

झटपट सवाल

- **वॉर्डरोब मस्ट हैक्स** : ढीले कपड़े क्योंकि आराम सबसे जरूरी है
- **आपकी सबसे बड़ी लत क्या है** : पढ़ना
- **कोई आदत जिसे आप बदलना चाहती हैं** : मैं खुद पर कम कठोर होना चाहती हूँ। मुझे लगता है कि कभी-कभी थोड़ा अलग रहना अच्छा होता है।
- **ब्यूटी सीक्रेट्स** : सही खाना। आप अपने शरीर के अंदर क्या डालते हैं, यह

दर्शाता है कि आप बाहर से कैसे दिखते और महसूस करते हैं।

- **पसंदीदा कसरत** : कॉसफिट
- **आपकी फिटनेस का रहस्य** : व्यायाम को छोड़ें नहीं। आप कैसा महसूस करते हैं, इसके बावजूद आपको किसी न किसी तरह की शारीरिक गतिविधि नियमित तौर पर करनी चाहिए।
- **आपको अपने में सबसे ज्यादा क्या प्रेरित करता है** : मेरा स्वभाव से बहुत ज्यादा महत्वाकांक्षी होना।

7. बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन के बारे में बताएं?

मेरा मानना है कि अपने शरीर की बात सुनना और किसी भी चीज़ को हलके में न लेना बेहद जरूरी है। मुझे हॉर्मोनल असंतुलन का अनुभव होने लगा था, जिसके कारण मेरी स्त्री रोग विशेषज्ञ ने कई परीक्षण करवाए। आखिरकार मुझे एक मनोचिकित्सक के पास भी भेजा गया, जिसके परिणामस्वरूप ही मेरा इलाज संभव हो पाया।

8. अपने काम से कितनी संतुष्ट हैं?

मैं वास्तव में अपने काम से संतुष्ट हूँ, क्योंकि मैंने हमेशा अपने हर काम में 200 प्रतिशत दिया है। मेरा मानना है कि यदि आप अपने और अपने काम के प्रति ईमानदार हैं, तो दर्शकों द्वारा इसे कैसे भी लिया जाए, संतुष्टि आपके साथ होगी।

इंटरव्यू : गीतांजलि

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर दालचीनी त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद है। इसके उपयोग से रोमछिद्रों में जमा गंदगी बाहर निकलती है, त्वचा के दाग-धब्बे दूर होते हैं और स्किन ग्लो करती है। स्वस्थ-सुंदर त्वचा के लिए इसे किस तरह इस्तेमाल कर सकती हैं, जानिए यहां:



निखारे रंगत



दालचीनी-टमाटर फेसपैक

आपको चाहिए : एक टीस्पून दालचीनी पाउडर, तीन टेबलस्पून टोमैटो पल्प, आधा टीस्पून हल्दी पाउडर

विधि : बोल में सभी चीजें मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और 5-7 मिनट बाद धो लें। 15 दिन में एक बार इसे लगाएं, जल्द ही फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।



दालचीनी-शहद फेसपैक

आपको चाहिए : दो टेबलस्पून शहद, आधा टीस्पून दालचीनी पाउडर, दो बूंद नींबू का रस

विधि : बोल में सभी चीजें मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 5-7 मिनट बाद धो लें। दस दिन में एक बार इसे लगाएं, त्वचा खिल उठेगी।



दालचीनी-केला फेसपैक

आपको चाहिए : एक केला मैश किया हुआ, आधा टीस्पून दालचीनी पाउडर

विधि : बोल में दोनों चीजें मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और 5 मिनट बाद धो लें। महीने में दो बार इसे लगाएं, कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।



(नोट : यहां दिया कोई भी फेस पैक होंतों और आंखों के नीचे न लगाएं।)



दालचीनी-दही फेसपैक

आपको चाहिए : दो टेबलस्पून दही, एक टीस्पून दालचीनी पाउडर, एक टेबलस्पून शहद

विधि : सभी चीजें बोल में अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लगाएं और पांच-सात मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। अच्छे नतीजों के लिए 15 दिन में एक बार इसे लगाएं।

प्रस्तुति: वंदना

इनपुट्स: डॉ. अस्मिता अरोड़ा,
सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी,
सूरी हॉस्पिटल, कानपुर

डिस्क्लेमर : पैच टेस्ट के बाद ही ये फेस पैक ट्राई करें। किसी भी तरह की चोट, एलर्जी, त्वचा संबंधी समस्या से परेशान हैं, तो यह पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह जरूर लें।

रॉयल

अवतार

एक्ट्रेस अनन्या पांडे ऐसे तो अक्सर ही अपने ग्लैम लुक्स के लिए इंटरनेट मीडिया पर छाई रहती हैं, लेकिन इस बार उन्होंने ट्रिडिशनल में ऐसी अदाएं छलकाई हैं, जिन्हें देख फैस तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं। एक प्रमोशनल सीरीज के इवेंट में अनन्या का रॉयल अवतार देखने को मिला। इस परिधान के साथ किस तरह की एक्सेसरीज, कौन-सा फुटवेयर व मेकअप करें, जानें यहां।

प्रस्तुति : गीतांजलि

ज्यूलरी डिजाइनर : फाल्गुनी मेहता

फोटो : संजीव कुमार

फैब्रिक

एक सीरीज के प्रीमियर पर अनन्या पांडे ने अपना रॉयल अवतार खूब एलिगेंस के साथ फ्लॉन्ट किया है। वह बेहद ही खूबसूरत वेलवेट रॉयल ब्लू कलर का कटस्लीव सूट पहन इवेंट में पहुंची। वहीं दुपट्टे पर गोल्डन बॉर्डर था, जो कि सिल्क फैब्रिक का था। पूरे सूट पर फूलों की एंब्रॉयडरी की गई थी। अनन्या ने फैशन और एलिगेंस का मिक्सर बहुत ही खूबसूरती के साथ कैरी किया।



नेल पेंट

इस तरह की ड्रेस पर ट्रेंडी व क्लासी दिखने के लिए मैचिंग नेल पेंट लगाएं। आप चाहें तो नेल एक्सटेंशन भी करवा सकती हैं और अगर नेल एक्सटेंशन न करवाना चाहें तो फैशन स्टोर में आपको बने-बनाए नेल्स भी मिल जाएंगे, जिन्हें आपको बस अपनी अंगुलियों पर चिपकाना है।

मेकअप

अनन्या ने माथे पर नीली छोटी-सी बिंदी और रोजी पिंक मेकअप से अपना रॉयल लुक चमकाया। वहीं उन्होंने विंग्ड आईलाइनर लगाया। अगर आप इस तरह की ड्रेसिंग चूक कर रही हैं, तो शोड से मैचिंग स्मोकी आई मेकअप ट्राई कर सकती हैं।

ड्रेस व ज्यूलरी

डीप नेक कटस्लीव सूट पर चोकर भी पहना जा सकता है, पर गले में अनन्या ने इसे अवंड्रिड ही किया है। वहीं उन्होंने एक हाथ में कई सारी चूड़ियां पहनीं और कानों में लॉन्ग टिअरड्रॉप इयररिंग्स पहनकर अपना लुक पूरा किया है।

हेयर स्टाइलिंग: नीट बन विद गजरा

अनन्या ने खूबसूरत सूट के साथ बालों में गजरा भी लगाया। इसे उन्होंने जूड़े पर फिक्स किया। पारंपरिक सूट पर इस तरह की हेयर स्टाइलिंग से लुक निखर कर आ रहा है। आप चाहें तो हेयर एक्सटेंशन का यूज कर बालों पर हाई पोनीटेल भी बांध सकती हैं।

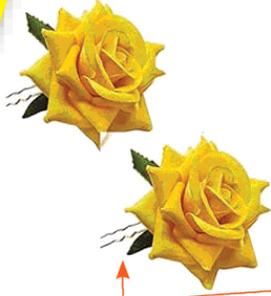
गोल्डन जूती

वैसे तो अनन्या ने इस लुक पर गोल्डन कलर की ग्लिटरी जूती पहनी हैं। आप चाहें तो सूट पर हाई हील्स पहन सकती हैं। इससे ड्रेस का लुक खिलकर आता है। अगर आप हील नहीं पहनतीं, तो आप वेजेस या म्यूस भी ट्राई कर सकती हैं। ●



इस महीने का कलर है येलो। इस कूल इफेक्ट के लिए क्यों न इंटीरियर, खानपान और आउटफिट्स में एक्वा शोइस को शामिल किया जाए। इससे आपका मूड अच्छा रहेगा।

हर ओर छाया है पीला रंग



इस तरह की फ्लोरल पिन को अपने जूड़े में फिक्स करें और ग्लैमरस दिखें।



येलो आउटफिट के साथ अगर आप इससे मैचिंग चूड़ियां पहनेंगी तो शानदार दिखेंगी।



पीले रंग की इस स्मार्टवॉच को पहनें और भीड़ से अलग दिखें।



इस तरह के येलो बीडेड ब्रेसलेट को पहनें और फंकी लुक पाएं।

मैंगो स्वचैश में कुछ चिया सीड्स और सोडा मिलाकर पीएं। ऊपर से पुदीने से गार्निश करना न भूलें।



एक कोने में येलो वॉल या पीले रंग की कोई भी वस्तु रखते हैं तो घर का वह कोना ज्यादा हाइलाइट हो जाता है।



ट्रिडिशनल आउटफिट पर इस तरह के नेकपीस को पहनकर देखें।



येलो ड्रेस पहन रही हैं, तो इससे मैचिंग एक्सेसरीज पहनना न भूलें।



केजुअल लुक के लिए येलो रंग के इस स्कार्फ को गले में पहनें और आकर्षक दिखें।

हेड एक्सेसरी में इस तरह का फ्लोरल हेडबैंड पहनें और आकर्षक दिखें।



प्रस्तुति : गीतांजलि
सलेब्रिटी : राशि खन्ना

फोटो : संजीव कुमार
(@Magazines_8890050582)



मुल्तानी मिट्टी त्वचा के लिए बेहद फ़ायदेमंद है। इसके इस्तेमाल से टैनिंग दूर होती है, पिंपल्स से राहत मिलती है और स्किन ग्लो करती है। स्वस्थ-सुंदर त्वचा के लिए इसे किस तरह इस्तेमाल करें, जानिए यहां :

त्वचा दमकेगी जैसे सोना



1. दमकेगी त्वचा

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, एक टेबलस्पून नीम पाउडर, आधा टीस्पून जायफल पाउडर, 1 टेबलस्पून ऑर्गेनिक राहद, दो बूंद सेब का सिरका

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो लें। अच्छे नतीजों के लिए पंद्रह दिन में एक बार इसे लगाएं।

2. स्किन करेगी ग्लो

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, एक टीस्पून आंवला पाउडर, थोड़ा-सा स्ट्रॉबेरी पल्प और गुलाब जल

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर एक तरफ रख दें। पांच मिनट बाद इसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो लें। दस दिन में एक बार इसे लगाएं, कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।





3. स्किन होगी सॉफ्ट

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, एक टीस्पून कॉफी पाउडर, एक टेबलस्पून कच्चा दूध, एक टेबलस्पून ग्रीन टी

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें। 15 दिन में एक बार इसे लगाएं, त्वचा खिल उठेगी।



4. मिलेगा बेदाग निखार

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, दो टेबलस्पून नारियल पानी

विधि : बोल में दोनों चीजें मिलाकर चिकना पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे-गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें। टैनिंग दूर होगी।



5. निखरेगी रंगत

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, आधा आलू (छिला हुआ), आधा टमाटर, चौथाई टीस्पून नींबू का रस, एक टेबलस्पून दही, एक टेबलस्पून बेसन

विधि : आलू-टमाटर को मिक्सी में पीस कर छान लें। तैयार मिश्रण में दही, बेसन, नींबू व मुल्तानी मिट्टी मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और 5 मिनट बाद धो लें। अच्छे नतीजों के लिए महीने में एक बार इसे लगाएं।



6. प्राकृतिक निखार

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून क्रशड आमंड, एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, एक टेबलस्पून कच्चा दूध, आवश्यकतानुसार पानी

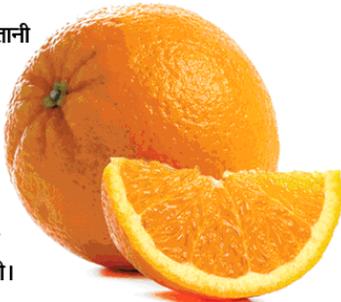
विधि : बोल में सभी चीजें मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट बाद धो लें। 15 दिन में एक बार इसे लगाएं, कुछ ही दिनों में फ़र्क नज़र आने लगेगा।



7. नमी रहेगी बरकरार

आपको चाहिए : 1 टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, दो टेबलस्पून ऑरेंज जूस

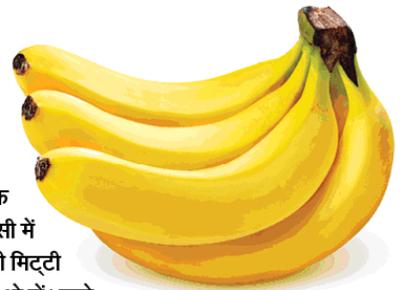
विधि : बोल में दोनों चीजें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और 5-7 मिनट बाद धो लें। दो हफ्ते में एक बार इसे लगाएं, त्वचा खिल उठेगी।



8. खिल उठेगी त्वचा

आपको चाहिए : एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी पाउडर, आधा कप पपीते का पल्प, आधा केले का पेस्ट, दो टेबलस्पून दही, चुटकीभर हल्दी, एक टेबलस्पून शहद

विधि : मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा पानी मिलाकर एक तरफ रख दें। इसके बाद बाकी सारी सामग्री मिक्सी में पीस कर पेस्ट तैयार करें। तैयार पेस्ट को मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें। हफ्ते में एक बार इसे लगाएं, त्वचा नर्म-मुलायम होगी।



डिस्क्लेमर : पैच टेस्ट के बाद ही फेस पैक ट्राई करें। किसी भी तरह की चोट, एलर्जी, त्वचा संबंधी समस्या से परेशान हैं, तो यह पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह जरूर लें।

प्रस्तुति : वन्या इनपुट्स : डॉ. अस्मिता अरोड़ा, सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी, सूरी हॉस्पिटल, कानपुर और अर्पिता शर्मा, ब्यूटी कंसल्टेंट, मुंबई (@Magazines_8890050582)

आकर्षक दिखें

पुरुषों को भी खास तरह की एक्सेसरीज की जरूरत होती है, जो उनको स्मार्ट दिखाने में मदद कर सकें। राजकुमार राव कुछ समय पहले एक इवेंट के दौरान स्पॉट हुए। उन्होंने कई तरह की एक्सेसरीज कैरी की थी। उसमें से खास था एक ब्रेसलेट।

अगर आप आस्था में लीन हैं तो इस तरह का त्रिशूल और रुद्राक्ष वाले ब्रेसलेट को पहनकर स्मार्ट दिखें।



टरकॉयज और सिल्वर वाले इस ब्रेसलेट को किसी खास ओकेजन में पहनना न भूलें।

इस तरह के स्ट्रेचेबल ब्रेसलेट को किसी भी आकार की कलाई पर पहना जा सकता है।



जय श्री राम लिखे इस सिल्वर ब्रेसलेट को पहनें और भीड़ से अलग दिखें।



गोल्ड, सिल्वर और प्लैटिनम कड़े को पहनें। इस तरह के कड़े को किसी भी तरह के आउटफिट पर पहना जा सकता है।



लायन सिल्वर ब्रेसलेट को आप किसी खास मेल फ्रेंड को उपहार में देना न भूलें।



इस तरह के ब्रेसलेट को भी आप अपने किसी मेल दोस्त को गिफ्ट में दें और तारीफ पाएं।



इस तरह के गोल्ड कड़े को आप कस्टमाइज करवा सकते हैं ताकि इस कड़े पर आपका नाम भी लिखा जा सके।



गोल्ड कड़े को पहनकर देखें और अपने हाथ को आकर्षक दिखाएं।



इस तरह के ऑक्सीडाइज्ड कड़े को अपने हाथ में पहनकर आकर्षक दिखें।

इस तरह के ब्रेसलेट को पहनें और अपना कॉन्फिडेंस बढ़ाएं।



प्रस्तुति : गीतांजलि
फोटो : संजीव कुमार

उपहार शानदार

थोड़ी-सी मेहनत
और रचनात्मक
सोच से कैसे बर्थडे
गिफ्ट को अलग
अंदाज दे सकती हैं,
जानिए।



मोहक अंदाज

आपको चाहिए : ब्राउन पेपर, परमानेंट ब्लैक मार्कर, रिबन, ग्रीन लीफ, फेविकोल

विधि : गिफ्ट पर सफाई से ब्राउन रैप करें। फिर उस पर मार्कर से चित्रानुसार मनपसंद स्लोगन लिखें और रिबन बांध दें। आखिर में रिबन के बीच में ग्रीन लीफ इन्सर्ट कर दें।

दिल कहेगा वाह!

आपको चाहिए : कलरफुल क्राफ्ट पेपर, शेड और अलग साइज के वुडन बीड्स
विधि : गिफ्ट पर पेपर रैप करने के बाद शेड में बीड्स पिरोएं और उन्हें गिफ्ट के बीचोंबीच रखकर पीछे की ओर शेड के दोनों सिरे बांध दें। दोस्त को देने के लिए आकर्षक गिफ्ट तैयार है।

बोल उठेगा तोहफा

आपको चाहिए : ब्राउन पेपर, जूट शेड, गिफ्ट टैग और मनपसंद फूल पत्तियां

विधि : गिफ्ट पर इस तरह पेपर रैप करें कि उसका एक सिरा खुल रहें। पेपर रैपिंग के बाद खुले हुए सिरे पर चित्रानुसार शेड बांधें और उसमें मनपसंद फूल पत्तियां इन्सर्ट कर दें। आखिर में शेड के दोनों सिरे मिलाकर गिफ्ट टैग लगा दें।



दिल कहेगा वाह!

आपको चाहिए : मनपसंद प्रिंट का फैब्रिक या क्राफ्ट पेपर, शेड, फेविकोल

विधि : गिफ्ट से थोड़े बड़े साइज का फैब्रिक काटें और उसे गिफ्ट पर टॉफी के रैपर की तरह लपेटें। सफाई से फैब्रिक लपेटने के बाद उसके दोनों सिरे शेड से बांध दें। मिनटों में नये अंदाज में गिफ्ट रैप हो जाएगा।

प्रस्तुति : वन्या
इनपुट्स: इंटीरियर
डिज़ाइनर वीनू कपूर

इस मौसम पहनें मिसमैच ज्यूलरी

जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, तो ऐसे में अपने ज्यूलरी बॉक्स को अपडेट करने का समय आ जाता है। इसमें वाइब्रेंट, हलकी और केयर-फ्री गहनों को जोड़ना न भूलिए। साथ ही परिधान से मिसमैच करते गहनों को भी आजमाएं। इस मौसम के आभूषणों के हॉट ट्रेंड क्या रहेंगे और आप कैसे इस गर्मी सूरज की तरह चमकेंगी, इस पर ज्यूलरी डिजाइनर से बात की **गीतांजलि** ने।

समुद्री तट की ओर...

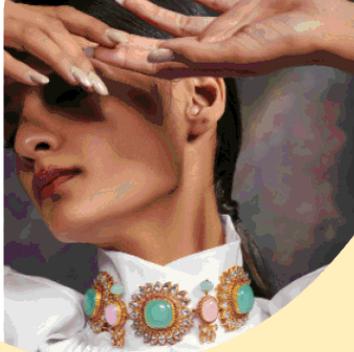
मोतियों से जड़ी ज्यूलरी या इयररिंग्स को बीच पर पहनें। स्टेटमेंट शेल इयररिंग्स, नाजूक मोती के ब्रेसलेट या शेल पेंडेंट के साथ लेयर्ड नेकलेस को पहनने के बारे में जरूर सोचें। ये नेचरल एलिमेंट्स आपके समर लुक को जानदार बनाने में मदद करते हैं।

प्रकृति से

प्रेरित तत्वों के साथ

बढ़िया गहनों को शामिल करना

आपके समर वॉर्डरोब को पूरा करने का सही तरीका है। फ्लोरल या फिर पत्तेदार पैटर्न से सजी हुए गहनों की तलाश करें। चाहे वह नाजूक फूलों की बूंदों वाली बालियां हो या घुमावदार लताओं से प्रेरित कंगन हो, अपने गहनों से मौसम के अनुकूल वनस्पतियों की सुंदरता से प्रतिबिंबित करें।



वाइब्रेंट रंग को आजमाएं

अपने आभूषणों को चुनते समय वाइब्रेंट कलर्स को शामिल करें, इससे आपके पहनावे में एक आकर्षण जुड़ता है। अपने आउटफिट में रंग भरने के लिए एमरल्ड, रूबी या मूंगा यानी कोरल जैसे जेमस्टॉन्स वाले पीसेज को चुनें। चाहे वह आकर्षक रत्नों से सजी अंगूठी हो या बोल्ट कलर पैलेट से सजा एक हेवी हार, वाइब्रेंट कलर्स को अपना नाना निश्चित रूप से आपके समर लुक को बेहतर बनाएगा।

मिसमैच का है ट्रेंड

इस गर्मी में परफेक्ट मैचिंग इयररिंग्स को अलविदा कहें और मिसमैच इयररिंग ट्रेंड को अपनाएं। मजेदार और शानदार लुक के लिए अलग-अलग स्टाइल, लंबाई और आकार को मिलाएं और मैच करें। चाहे आप रंगों, बनावट या थीम के साथ खेलना चाहें, यह ट्रेंड आपको अपनी रचनात्मकता और व्यक्तित्व को दिखाने का मौका देता है। इन मौसम के आभूषणों के ट्रेंड को अपने कलेक्शन में शामिल करके, आप पूरे मौसम स्टाइलिश दिखने के साथ आकर्षक भी लगेंगी। तो आगे बढ़ें, अलग-अलग स्टाइल के साथ प्रयोग करने का मजा लें और अपने आभूषणों को गर्मियों की धूप और बेफिक्री वाली भावना को दर्शाते हैं। याद रखें, आभूषण आत्म-अभिव्यक्ति का एक रूप है, इसलिए अलग-अलग ट्रेंड को मिलाकर एक ऐसा लुक बनाने से न घबराएं, जो आपको भीड़ से अलग दिखाए।



सूर्य और चंद्रमा से इंस्पायर्ड एक्सेसरीज को चुनें, जिसे आकाश से प्रेरित चीजें बनी हों। स्टार बने हुए ब्रेसलेट्स या फिर सूरज या चंद्रमा लगा पेंडेंट सेट। गर्मियों के तारों से जगमगाते आसमान का मनमोहक आकर्षण पैदा करते हैं। इसके अलावा आप स्टार वाले इयररिंग्स को भी चुन सकती हैं।

सुनहरी-सी दिखें आप

हर दिन अपने लुक में ग्लैमर जोड़ने के लिए ऐसे गहनों को चुनें, जो आपके रोजाना के वॉर्डरोब में आराम से घुलमिल जाएं जैसे ब्राइट एक्सेसरीज को चुनें, इसमें गोल्डन और सिल्वर कलर को प्राथमिकता दें, क्योंकि यह आपके हर तरह के परिधान के साथ आसानी से मेल खा सकते हैं। चाहे वह सुंदर हार हो या खूबसूरत स्टड पेयर, आपका रोजमर्रा के आभूषणों में निवेश करना समझदारी भरा कदम साबित होगा।

फूल करेगा कमाल

फूलों के आभूषण गर्मियों में हमेशा से ही पसंदीदा रहे हैं, जो आभूषणों की दुनिया में भी खूब पसंद किए जाते हैं। इनेमल या रत्नों से बने फूलों के हार से लेकर गुलाब के इयररिंग्स तक, फूलों के आभूषण किसी भी पोशाक में स्त्रीत्व और रोमंस का एहसास कराते हैं। इस मौसम फैशन में एलीगेंट ज्यूलरी का फैशन है। इनमें क्लासिकल डिजाइंस होने के साथ-साथ आज के समय की झलक भी दिखाई देगी, यानी पुराने और नए डिजाइंस दोनों के मिश्रण से पारंपरिक गहने को एक नया रूप दिया गया है।

अपने समर कलेक्शन में सस्टेनेबल मटीरियल को शामिल करके पर्यावरण के प्रति जागरूक उपभोक्ताओं की जरूरतों को पूरा करें, जैसे नैतिक रूप से सोर्स किए गए रत्नों को चुनना। इन ट्रेंड को शामिल करके, आप अपने ग्राहकों को स्टाइलिश और बहुमुखी पीस दे सकते हैं, जो उन्हें फूलसाइड से लेकर फ्लोर पार्टियों तक सहज स्टाइल देता है।

- अर्चना अग्रवाल,
ज्यूलरी डिजाइनर



इयर कफ आजमाएं

झुमके इस मौसम में पहनने के लिए ख़ास चीज है। इयर कफ सबसे ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। यह सिंगल इयररिंग्स कान के ऊपरी हिस्से में पहने जाते हैं और आपके लुक में एक आधुनिक स्पर्श जोड़ते हैं। इयर कफ कई तरह के स्टाइल में आते हैं, हल्के और मिनिमलिस्ट से लेकर बोल्ट और स्टेटमेंट-मेकिंग तक।

हीरा है सदा के लिए...

आजकल हल्के व सिंपल हीरे के आभूषणों का चलन काफी ज्यादा बढ़ गया है। लोगों की इस मांग से पता चलता है कि अब लोग हल्के और आरामदायक गहने पहनना पसंद करते हैं। हीरे के आभूषणों की ख़ासियत है कि ये हल्के होने साथ-साथ पहनने में भी आसान होते हैं और इन्हें रोजमर्रा के उपयोग के साथ-साथ ख़ास अवसरों पर भी पहना जा सकता है। चाहे वह हीरे के इयररिंग्स हो, छोटे-छोटे पेंडेंट हो या फिर हाथों में पहने जाने वाले ब्रेसलेट हो, ये सभी महिलाओं की पर्सनैलिटी को निखारने का काम करते हैं।



वो कागज़ की कश्ती...

बारिश में मिट्टी की भीनी-भीनी सी खुशबू जहां मन खुशी से भर देती है तो वहीं चाय-टपरी से आती अदरक-इलायची की तेज सुगंध जैसे चयास जगा देती है। अगर इस चाय के साथी बनते हैं प्याज-मिर्च के पकौड़े और गर्मागर्म समोसे। वहीं गर्मागर्म छनती जलेबियां भी जैसे हमें बुला रही हों कि आज मीठा खाकर गुनाह करना तो बनता है। सच में बारिश का मौसम बचपन की खास यादों को ताजा कर देता है। भले ही यह मौसम किसी के लिए खुशनुमा एहसास भर है, तो सेहत के प्रति दुखदाई भी। मानसून स्पेशल के इस पैकेज में कुछ शरदिसयतें अपने-अपने अनुभव साझा कर रही हैं **गीतांजलि** के साथ।



पिछले जन्म में शायद मैं मोर या मेढक रही होगी...

शुभांगी अत्रे, टीवी ऐक्ट्रेस, एण्ड टीवी धारावाहिक भाबीजी घर पर हैं

मा नसून मेरे पसंदीदा मौसम में से एक है और महाराष्ट्र में मानसून के तो कहने ही क्या! यहां का मौसम इन दिनों बेहद खूबसूरत हो जाता है। सच में बारिश के होने से प्रकृति भी मुस्कुराती है। मैं इसका साल भर इंतज़ार करती हूँ। इस बार मुंबई की बारिश थोड़ा देरी-सी हुई। मुझे लगा जब मैं मुंबई में लैंड करूंगी, तो बरसात मेरा स्वागत कर रही होगी, पर इसे न देखकर मैं उदास हो गई। अब जो बारिश हो गई है तो मेरे चेहरे पर भी मुस्कुराहट लौट आई है। मैं यह बात सभी से कहती हूँ कि मैं पिछले जन्म में ज़रूर मेढक या मोर रही होगी, जो मुझे बारिश का इतना बेसब्री से इंतज़ार रहता है। मुझे बारिश में लॉन्ग ड्राइव पर जाने पर काफ़ी मज़ा आता है। लोनावला साइड मेग एक फार्म हाउस है तो हम उस तरफ़ चले जाते हैं। वहां का सुंदर दृश्य देखने लायक होता है। वहां के झरने या नदी, जैसे कलकल कर बहती है। एक बार ऐसे ही अचानक मैं और मेरे दोस्त बहुत समय से वेट कर रहे थे कि बारिश नहीं हो रही है। अचानक मुझे ऐसा महसूस हुआ तो मैंने झट से कहा कि देखना आज बारिश ज़रूर होगी, जबकि उस दिन तेज़ धूप खिली हुई थी और शाम होते-होते यकायक बादल जोरों से गरजे और तेज़ बरसात होने लगी।

सारे लोग जहां मेरा इस बात से मज़ाक बना रहे थे तो

जाम में फंसी 4 घंटे...

मुंबई में जो इस सीजन पहली बरसात हुई तो उस दिन मैं जाम में पूरा 4 घंटा फंसी रह गई। मुझे सेट पर सुबह के 8.30 बजे पहुंचना था और मैं जाम के कारण दिन के 12.30 बजे पहुंची। जबकि मेरे घर से सेट की दूरी कुल 45 मिनट की है। इतनी देर तक ऐं पोज़िशन में बैठे-बैठे मेरा बुरा हाल हो रहा था। गाड़ी से जैसे ही उतरी तो एहसास हुआ कि मेरा पूरा शरीर दर्द कर रहा है। मानसून की यही सबसे बुरी चीज़ है कि यहां के हाइवे पर पानी भर जाता है, जिस कारण कई किलोमीटर तक का लंबा जाम लग जाता है।

वही वे सब मेरे सामने हाथ-जोड़कर खड़े हो गए कि वाह, क्या बात है? ऐसी पावर हमें भी दे दो। तब मेरे मुंह से निकला, 'सड़के नाल रहोगे तो पेश करोगे'... और यह कहते ही हम सभी जोर-जोर से हंसने लगे। फिर हम सभी नासिक हाईवे की तरफ लॉन्ग ड्राइव पर निकल गए। वहां रास्ते में बीचों-बीच खूब वॉटरफॉल पड़ते हैं। हम सभी ने वहां खूब मस्ती की। फिर चाय के साथ गर्मागर्म पकौड़े खाकर वापस लौट आए। सच में ऐसी चीज़ें याद रह जाती हैं।

जब मिल जाए आइसक्रीम

मुझे भीगने के दौरान टंडी-टंडी कोन वाली आइसक्रीम और गर्मागर्म सिज़लर्स खाना बहुत पसंद है। जब बाहर मूसलाधार बारिश हो रही हो तो ऐसे में धुआं उठते सिज़लर्स खाने का मज़ा ही कुछ और है। वैसे मेरी पहली पसंद तरह-तरह के पकौड़े खाना ही है, पर मैं इस दिन विशेषतौर पर ये चीज़ें ज़रूर खाती हूँ।

फेक बारिश के वो दिन...

कई वर्ष पहले जब मैं धारावाहिक 'कस्तूरी' कर रही थी, उसमें एक सीन था जो

बारिश और मैं...

बारिश से मेरा रिश्ता कुछ ऐसा है कि मैं कभी नहीं सोचती कि एक ऐक्ट्रेस हूँ तो पब्लिक में ऐसे ही बाहर नहीं निकलना चाहिए। अगर मुझे भीगना होता है तो मैं बिलकुल बेधड़क होकर भीगने लगती हूँ। धारावाहिक 'भाबीजी घर पर हैं' के सेट पर भी अगर बारिश हो जाए तो पैक अप करने के बाद मुझे भीगने से कोई नहीं रोक सकता।

मडआईलैंड में शूट होना था। इसकी शूटिंग दिसंबर में थी। इस सीन को आर्टिफिशियल रेन में करना था। उस वर्ष मुंबई का टेंपरेचर 10 डिग्री सेल्सियस सबसे कम दर्ज किया गया था। उस वक़्त मुंबई में भी ठंड का एहसास हो रहा था। सीन रात में शूट होना तय हुआ। तकरीबन 3-4 टैंकर पानी लाया गया और उसके साथ बड़े-बड़े तूफान क्रिएट करने वाली मशीनें भी लाई गईं। तेज़ बारिश-तूफान का दृश्य निभाना था, जिसमें मैं एक दम पतली व्हाइट साड़ी में थी। उस रात मेरी हड्डियां तक कांप गई थीं। तब मेरी हेयर ड्रेसर शमा ने मेरे लिए दो-तीन अंगीठियां जलाकर मेरे आसपास रखी, उस रात लगभग 4-5 घंटे लगातार शूटिंग चलती रही थी। वह दिन मैं कभी नहीं भूल सकती क्योंकि सुबह तक मेरी पूरी त्वचा सिकुड़ गई और मुझे सर्दी जकड़ गई थी।

बारिश में स्कूल से आते वक्त मैं अपने जूते खोल दिया करती थी...

शोफ शोरी मेहता, फूड एक्सपर्ट एंड ऑथर

मैं शिमला में पैदा हुई और वहीं पली-बढ़ी। हमारे स्कूल जाने का रास्ता 3-4 किलोमीटर तक खड़ी चढ़ाई वाला था, जहां हमें चढ़कर जाना पड़ता। यहां बस नहीं आती, पैदल ही हर जगह जाया जाता है। जब भी बारिश होती तो वह मेरे व स्कूलमेट्स के लिए मस्ती का समय होता, क्योंकि कई बार हम छतें लाना ही भूल जाते थे और गलती से मां ने छता दे भी दिया हो तो हम उसे खोलते ही नहीं थे। हम सबका एक ही मकसद था कि पूरा चार किलोमीटर तक भीगते हुए आना। फिर चढ़ाई के ऊपर से अपने जूते खोलकर छोड़ देना और फिर उन जूतों के साथ-साथ दौड़ते-भीगते आना। कई बार छतें होते हुए भी हम खोलते ही नहीं थे कि बारिश में भीग जाएं और अगले दिन स्कूल न जा पाएं। इस दौरान मुझे नए-नए फूड्स आइटम्स भी खाने को मिलते। वह इसलिए भी कि हिमाचल में मिली-जुली कम्युनिटी के होने से हमें लगभग हर दिन नए व्यंजन खाने को मिलते। काफ़ी लोगों ने हिमाचल में मुलतान से आकर अपने परमानेंट घर बनाए, वहीं कुछ लोग मंडी से थे तो कुछ कांगड़ा और अपर हिमाचल यानी कुल्लू-मनाली से भी थे। इसलिए हमें डिफरेंट कल्चर देखने को मिलते। बारिश हम सब के लिए एक समय होता था कि इस दौरान कई तरह के पकवान खाने के मिलेंगे।

वे दिन याद आते हैं...

सच है कि पहाड़ों की बारिश और मुंबई की बारिश में ज़मीन-आसमान का अंतर है। तब हम बारिश आने का इंतज़ार करते, क्योंकि हमें इस दौरान भीगना होता और भीगते-भीगते बाज़ार के भी सभी काम कर आते। हालांकि मुंबई में मानसून भले ही सुंदर हो, पर घर की चारदीवारी में बैठना और इंतज़ार करना कि कब बारिश बंद हो? और हम बाहर जा सकें। अगर निकलना भी पड़ जाए तो मुंबई की सड़कों पर आपको सभी के सिर पर छाते चढ़े नज़र आएंगे। कोई इक्का-दुक्का तभी भीगता है, जिसका छाता घर छूट गया हो। अब मजे वाली बरसात का इंतज़ार नहीं रहता है जैसा कि मेरी बचपन में रहा करता था। यहां कि ज़रा-सी बारिश में रास्ते जाम हो जाते हैं और लंबा ट्रैफिक लग जाता है।

हो इसे खा लिया जाए। कुछ हिमाचली हिस्से में 'रोट' भी बनता है, जिसे गुड़-सौंफ मिलाकर आटा गूंधकर तैयार किया जाता है, जिसके ऊपर ड्राई फ्रूट्स व खसखस लगाया जाता है। यह एक तरह की थिक ब्रेड होती है। अगर चीज़ों पर गौर करें तो ये बेसिक चीज़ें गुड़ के उपयोग से ही बनाई जाती हैं, जो कि इस मौसम के लिए एकदम सटीक हैं। गुड़ आपके शरीर को गर्म रखता है, इसलिए भी मानसून के समय इसका उपयोग किया जाता है।

लोगों की अपनी खेती-बाड़ी है...

यहां बता दूं कि शिमला में बाटर् सिस्टम रहा है। लोगों की अपनी खेती-बाड़ी है, इसलिए मैंने तो बचपन से ही देखा कि मानसून में खेतों में पानी का जलभराव हो जाए या फ्रसलें नष्ट हो जाएं तो कैसे किसानों के लिए दुखदाई हो जाता है? मेरे दादाजी को मैं हमेशा किसानों की मदद करते देखा करती। आज भी हमारे घर के पीछे बड़ा बगीचा है, जहां सुबह 4-5 बजे से खेत में लोगों की भीड़ होना शुरू हो जाती। शायद ही कभी हमने राशन बाहर से मंगवाया हो। हमारे परिवार की हमेशा से ही कोशिश रहती थी कि गांव से कुछ स्त्रियां किल्टा यानी बड़ा-सा जूट की टोकरी पीट पर लाकर गांव से फल-सब्जियां और मक्की यानी छल्ली लेकर आतीं। हम सभी हिमाचली उन किल्टे वालों से ही सामान खरीदा करते, ताकि उनकी मेहनत का उन्हें पूरा मेहनतनामा मिल सके। मुंबई में भी काफ़ी किसान हैं, जिन्हें हम अपने स्तर से मदद करने की कोशिश करते हैं। जिनसे हम ज्वार, बाजरा और रागी जैसे मिलेट्स ले रहे हैं ताकि इस तरीके से उनकी मदद की जा सके।

गुड़-सी है यह मिठास

ज़ाहिर है सभी जगह मानसून का स्पेशल मेन्यू तैयार किया जाता है। मैं पंजाबी हूँ और मेरे घर का एक रिवाज़ है कि इन दिनों गुड़ के पूड़े और खीर तो ज़रूर ही बनती थी। पहले घर में दादी ये सभी चीज़ें बनाया करतीं, तो अब वह जगह मेरी मां की हो चली है। जो पड़ोसी थे उनके घरों में सिद्धू बनते थे, जिसे खसखस और गुड़ डालकर तैयार किया जाता और उसके साथ गर्मागर्म घी परोसा जाता। ये भी कुछ यादें हैं जो मानसून के आते ही ताज़ा हो जाती हैं। यहां मुंबई में रहकर मैं मानसून मेन्यू में सिद्धू को तो ज़रूर शामिल करती हूँ, क्योंकि यहां के लोगों को इसका स्वाद चखाना बहुत ज़रूरी है। यहां के लोगों को मालूम ही नहीं है कि सिद्धू क्या होता है? इसके अलावा गुड़ के पूड़े भी रखती हूँ, जिसे इंडियन पैनकेक कहा जाता है। वहीं बचपन में हमें रोज़ाना ही गुड़ की खीर, गुड़ की मटियां खाने को दी जाती, जिन्हें मां हमेशा स्टोर कर रखतीं, ताकि जब भी मन



यहां बारिश लाता है रोजगार की सौगात

डॉ. सुनील अंचीपका, आईएएस, डायरेक्टर ऑफ टूरिज्म, गवर्नमेंट ऑफ गोवा एंड मैनेजिंग डायरेक्टर,
जीटीडीसी

जै

से गोवा के मानसून का अपना अंदाज़ है वैसे ही मानसून के दौरान गोवा मे मनाए जानेवाले त्योहारों की खास बात है। सांस्कृतिक उत्सवों से लेकर धार्मिक अनुष्ठानों तक, मानसून के दौरान गोवा में प्रत्येक त्योहार का अपना अनूठा आकर्षण होता है, जो आगंतुकों और स्थानीय लोगों को गोवा की समृद्ध परंपराओं की एक झलक प्रदान करता है। यहां गोवा में आने वाले त्योहारों के बारे में बताया गया है, जो इस तटीय स्वर्ग में मानसून के मौसम को परिभाषित करते हैं। जैसे ही मानसून गोवा में प्रवेश करता है। यह अपने साथ उत्सवों का तूफान लेकर आता है जो गोवा की संस्कृति और परंपरा का सार दर्शाता है। नाव जुलूस से लेकर पाक उत्सवों तक, प्रत्येक त्योहार इस तटीय स्वर्ग की समृद्ध विरासत की एक अनूठी झलक पेश करता है। तो, अपने बैग पैक करें और इन महोत्सव की पोशाक पहनें और गोवा में मानसून उत्सव के जादू में डूबने को तैयार हो जाएं!

गोवा में यह मानसून फेस्टिवल की शुरुआत जून से शुरू होकर अगस्त तक जारी रहती है। यह त्योहार स्थानीय लोगों और पर्यटकों दोनों द्वारा बड़ी धूमधाम और विश्वास के साथ मनाया जाता है।



साओ जोआओ महोत्सव : गोवा में सबसे लोकप्रिय मानसून त्योहारों में से एक साओ जोआओ महोत्सव है, जो पूरे राज्य में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है। सेंट जॉन द बैप्टिस्ट के नाम पर मनाया जानेवाला यह उत्सव जल केंद्रित होता है, जहां मौज-मस्ती करने वाले लोग कुओं, नदियों और तालाबों में कूदकर जलक्रीडा करते हैं। प्रतिवर्ष 24 जून को होता है। रंग-बिरंगी पानी की झांकियां, पारंपरिक संगीत और स्थानीय लोग और पर्यटक समान रूप से कोपेल (फूलों की माला) पहनते हैं, जो उत्सव के माहौल में चार-चांद लगा देते हैं, जिससे यह सभी के लिए एक खुशी का अवसर बन जाता है।

सांजाव महोत्सव : सेंट जॉन द बैप्टिस्ट को समर्पित सांजाव महोत्सव खासकर कैथोलिक समुदाय में होता है। इस त्योहार में लोग नदियों के पास रंगीन पोशाक में एकत्रित होते हैं, जहां कार्निवल-थीम वाली नावें और झांकियां माहौल को और बढ़ा देती हैं। एक अनोखे रिवाज़ में नए दामाद को दुल्हन के आमंत्रित किया जाता है। उसे ताज़े फूलों-जंगली जामुनों का मुकुट पहनाकर पूरे गांव में घुमाया जाता है, फिर निकटतम कुएं में एक प्रतीकात्मक छलांग लगाकर महोत्सव समाप्त किया जाता है, इसमें सभी लोग भाग लेते हैं।

सांगोड महोत्सव : सांगोड मछुआरों के संरक्षक संत सेंट पीटर को समर्पित सांस्कृतिक उत्सव है। प्रतिवर्ष 29 जून को आयोजित होता है। यह त्योहार

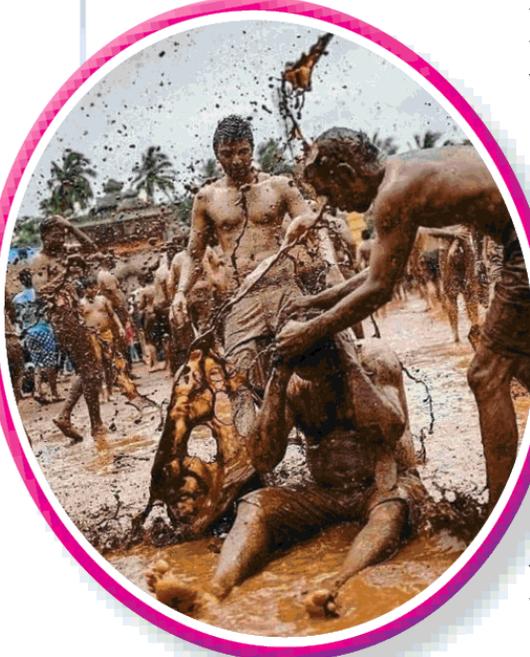


सेंट पीटर और पॉल के पर्व के साथ मेल खाता है। यह गोवा के समुद्र तटीय समुदाय के दिल में एक विशेष स्थान रखता है। इसकी शुरुआत नाव जुलूस से होती है, जहां नावों को रंग-बिरंगे फूलों, चमचमाती रोशनी व धार्मिक प्रतीकों से सजाया जाता है। उत्सव शुरू होते ही तेज़ संगीत के साथ नृत्य किया जाता है। परिवार-समुदाय मिलकर शानदार भोजन का आनंद लेते हैं।

चिखल कालो महोत्सव : यह उत्सव 17-18 जुलाई को देवकी-कृष्ण मंदिर मैदान में आयोजित होगा। वृंदावन परंपरा से ओतप्रोत यह त्योहार भगवान कृष्ण की चंचल गतिविधियों को चित्रित करता है। स्थानीय लोगों कृष्ण के बचपन के प्रतीक खेलों में शामिल होने से पहले शरीर पर तेल लगाते हैं। फिर गोवा के पारंपरिक संगीत के साथ, दही-हांडी तोड़कर प्रसाद में पूरन पोली वितरित करते हैं।

बोंदेरम महोत्सव : गणेश चतुर्थी से ठीक पहले 24 अगस्त को यह उत्सव होगा। इसका नाम पुर्तगाली शब्द बोंदेराम (इंडो) से लिया गया है, जो इसकी अनूठी विरासत को दर्शाता है। पुर्तगाली युग के दौरान, दिवेर द्वीप पर संपत्ति विवादों के कारण विरोध प्रदर्शन हुए जहां विभिन्न दलों ने सीमा चिह्नंकन के लिए इस्तेमाल किए गए इंडो को गिरा दिया। इन घटनाओं को मनाने के लिए यह उत्सव को फ्लोट परेड, ध्वज प्रदर्शन, पारंपरिक नृत्य, संगीत और गोवा के पारंपरिक व्यंजनों की मनोरम श्रृंखला के साथ मनाया जाता है।

तौशाचे महोत्सव : तौशाचे अथवा तौशा महोत्सव। इसमें एक दिलचस्प परंपरा है कि यहां भक्त श्रद्धा के रूप में सेंट ऐनी को खीरे चढ़ाते हैं क्योंकि तौशा का अर्थ खीरा होता है। यह अनोखी परंपरा मौसम की प्रचुर मात्रा में खीरे की फसल से उपजी है, जो कृतज्ञता का प्रतीक है। खीरा गोवा में मौसम की पहली फसल का प्रतीक है। परंपरा के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति दो खीरे लाता है, जिसमें एक खीरे को अवर लेडी के चरणों में रखा जाता है और दूसरे को पवित्र प्रतिमा से छुआ जाता है। चढ़ाए गए खीरे को स्थानीय समुदाय पुजारियों और आसपास के गांवों में बांटते हैं।



All Magazine Hindi English international magazine

Journalism (Indian)
India Today Frontline Open
India Legal Organiser The Caravan
Telhka Economic and Political Weekly The Caravan

Journalism (International)

Time The Week The New Yorker
The Atlantic Newsweek New York Magazine Foreign Affairs National Review
Money & Business

Forbes Harvard Business Review
Bloomberg Businessweek Business India Entrepreneur inc ET Wealth
Monyweek CEO Magazine
Barron's Fortune International Financing Review Business Today
Outlook Money Shares Value Research Smart Investment
Dalal Street Investment Journal

Science, History & Environment

National Geographic National Geographic Kids New Scientist
Down to Earth Scientific American
Popular Science Astronomy
Smithsonian Net Geo History
Science Philosophy Now BBC Earth
BBC Wildlife BBC Science Focus
BBC History

Literature, Health & General
Interest

The Writer Publishers Weekly TLS
prevention OM Yoga Reader's Digest
The New York Review of Books
NYT Book Review Harper's Magazine The Critic Men's Health
Mens Fitness Women's Health
Womens Fitness Better Photography
Architectural Digest Writing Magazine Pratiyogita Darpan

Sport

Cricket Today The Cricketer
Wisden Cricket Monthly
Sports Illustrated World Soccer Tennis Sportstar FourFourTwo
Auto & Moto

Autocar India UK BBC TopGear
Bike Car

Tech

Wired PC Magazine Maximum PC
PCWorld Techlife News T3 uk India
DataQuest Computeractive
Popular Mechanics PC Gamer
Macworld Linux Format
MIT Technology Review

Fashion & Travel

Elle Vogue Cosmopolitan
Rolling Stone Variety Filmfare
GQ Esquire National Geographic Traveler Condé Nast Traveler
Outlook Traveller Harper's Bazaar
Empire

Comics

Tinkle Indie Comics Image Comics
DC (Assorted) Marvel (Assorted)
Indie Comics Champak

Home & Food

Real Simple Better Homes and Gardens Cosmopolitan Home
Elle Decor Architectural Digest
Vogue Living Good Housekeeping
The Guardian feast The Observer Food Monthly Nat Geographic Traveller Food Food Network

Other Indian Magazines

₹The Economist
Mutual Fund Insight Wealth insight
Electronics For You Open Source For You Mathematics Today Biology Today Chemistry Today
Physics For You Woman Fitness
Grazia India Filmfare India
Rolling Stone India Outlook
Outlook Money Entertainment Updates Outlook Business
Open Investors India The Week India
Indian Management Fortune India
Scientific India India Today Brunch
Marwar India Champak Travel + Liesure India Business Traveller
Smart investment Forbes india
ET Wealth Vogue india Yojana
Kurukshetra Évo INDIA New India Samachar Small Enterprise India
Voice & Data

हन्दी मीगजीन

समय पत्रिका साधनापथग हलकषमी उदयइंडिया नरिगधाम मॉडरन खेतीइंडिया टुडेदेवपुत्र
कुरकिट टुडेग हशोभा अर्नाखीहनिदुस्तानमुक्ता सरति चंपक परतयोगिता दरपण सक्सेस मरि
सामान्य ज्ञान दरपण फारम एवं फुड मनोहर कहानियां सत्यकथा सरस सललि स्वतंत्र वार्ता लाजवाब आउटलुकसचची शकिषावनति
मायापुरी रूपायन उजाळा ऋषी प्रसाद जोश रोजगार समाचार जोश करंट अफेयर्स जोश सामान्य ज्ञान जोश बैकग और एसएससी
इंडिया बुक ऑफरकिरडसपरक् तमिल
राजस्थान रोजगार संदेश राजस्थान सूजससखी जागरण अहा! जदिगी बाल भास्कर योजना कुरकषैन्
More.....

Send me message Telegram

Ya WhatsApp

M.....8890050582

Click here magazines Telegram group

https://t.me/Magazines_8890050582

More Newspaper and Magazines Telegram Channel join Search https://t.me/Magazines_8890050582 (@Magazines_8890050582)

चाय की टपरी पर चाय और पकौड़े भी खूब खाएं हैं मैंने...

डॉ. तुषार तयाल, कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, सीके बिरला हॉस्पिटल, गुरुग्राम

मैं पर्सनली बात करूँ, तो मुझे बारिश का मौसम बेहद पसंद है। क्योंकि मेरे ग्रेजुएशन और पोस्ट-ग्रेजुएशन तक की पढ़ाई महाराष्ट्र में हुई है और जब बात महाराष्ट्र की हो, तो यहां की बारिश के तो कहने ही क्या? यहां लंबे समय तक बारिश का मौसम रहता है। इससे यहां इतनी हरियाली छाई रहती है कि वह आंखों को देखने में बेहद सुकून देती है। वहीं इसके आसपास के सटे इलाके-क्रस्बों में बड़े-बड़े झरने देखने को मिलते हैं। ऐसे में मेरी जो यादें हैं कि हम सभी दोस्त मिलकर आसपास के झरने में जाया करते और वहां खूब मौजमस्ती करने के बाद वहां बनी टपरियों पर चाय और पकौड़े खाया करते। वैसे मैं अब इन दिनों होममेड फूड ही प्रिफर करता हूँ और भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करता हूँ। फल भी खूब खाता हूँ जैसे तरबूज और आम का मुझे काफी शौक है। ऐसे में अगर मैं कभी-कभार रात में डिनर स्किप कर भी दूँ तो कोशिश करता हूँ कि एक से दो फल खा लूँ। दिन में एक कटोरी दही, छाछ

याद आते हैं वो दिन...

बारिश का मौसम साल में एक बार ही आता है। ऐसे में आपको किसी तरह की सेहत संबंधी दिक्कत न हो तो आप भी मौसम की पहली बारिश में खूब भीगें। मैंने अपने बचपन में ऐसा बहुत किया है। ग्रेजुएशन के दौरान भी हम दोस्तों के साथ मानसून की पहली बारिश में भीगने चले जाते थे। बस इस मौसम कुछ चीजों का विशेष ध्यान रखेंगे तो कोई समस्या नहीं होगी। जहां भी रहें वहां खासतौर पर साफ़-सफ़ाई रखें। ताज़ा बना खाना खाएं और बासी से परहेज़ करें। इन दिनों जंक या स्ट्रीट स्टॉल्स से न खाएं। कटे फलों को देर तक रखने के बाद भी न खाएं।

या लस्सी का सेवन ज़रूर करता हूँ ताकि बॉडी डिहाइड्रेट न रहे। रोटी-चावल का सेवन मैं कम ही करता हूँ।

बरतें सावधानियां...

इस मौसम में हमें सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस समय डेंगू, मलेरिया, कॉलरा, टायफाइड या जांडिस जैसी बीमारियां होने की आशंका होती है। ऐसे में आप जो पानी पीएं वह फिल्टर्ड और उबला हुआ होना चाहिए। इन दिनों बाहर का खाना यानी रोड साइड लगे स्टॉल में से जूस को पीना अर्वाइड करें। अगर पीना भी हो तो ताज़ा नारियल पानी पीएं। बाहर से आप इन दिनों अगर फल-सब्जियां ला रहे हैं तो इसे अच्छी तरह धोएं। बासी खाना न खाएं। ताज़ा घर का बना खाना ही खाएं या अगर बचा खाना पड़ जाए तो उसे अच्छी तरह गर्म ज़रूर करें। बारिश के मौसम में पसीना काफी कम आता है तो हमें पता नहीं लग पाता कि हमारी बॉडी में कितना डिहाइड्रेशन हो गया है, ऐसे में पानी अच्छी मात्रा में पीएं। अगर हम आमतौर पर बात करें तो 1-1.5 लीटर पानी पेशाब के



रास्ते और आधा लीटर पानी पसीने और सांस के रास्ते निकल जाता है। वहीं बारिश में तापमान कम हो जाने के कारण भी हमें पानी की कमी महसूस नहीं होती। कॉटन के खुले ढीले कपड़े पहनें, साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखें। इस दौरान कई बार गुप्तागों में फंगल-इन्फेक्शन हो जाता है, इस हिस्से में पसीना सूखता नहीं है, ऐसी स्थिति में एंटी-फंगल पाउडर का इस्तेमाल करें।

फ्राइड की जगह ये खाएं...

कभी-कभार पकौड़े का सेवन करने में कोई दिक्कत नहीं। पर इस मौसम हेवी मसालों में पकी चीजों को खाना अर्वाइड करें। बारिश के दौरान शिकंजी, नारियल पानी और छाछ ज़रूर पीएं। प्रो-बायोटिक से रिच चीजों का सेवन करने से हमारी गट हेल्थ ठीक रहती है जैसे दही, छाछ-दाल का पानी आदि। इस मौसम सीज़नल और लोकल चीजें ही खानी चाहिए, इसका मतलब मौसमी फल-सब्जियां खाएं। लोकल खाद्य पदार्थ में सभी एंटी-ऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और विटामिंस होते हैं जो सेहत के लिए ज़रूरी हैं। ये सभी कमियों को पूरा करते हैं, जैसे आम, जामुन, आड़ू, हरी सब्जियां खाएं। बारिश के दौरान कच्ची चीजें न खाएं। इनमें इन्फेक्शन होने की आशंका या बारिश के कीड़े होने की आशंकाएं अधिक रहती हैं। इन दिनों ताज़ी वेजटेबल जूस पीएं। मसाले जैसे हल्दी, काली मिर्च और अदरक का सेवन बढ़ाएं। इस दौरान सिट्रस फ्रूट्स भी खा सकते हैं। दही का सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है, बशर्ते आपको टंड की शिकायत न रहती हो।



चीजें वहीं अंदाज़ नया

थोड़ा-सा अलग
सोचकर कैसे
पुरानी चीजों को
नया अंदाज़ दे
सकती हैं, जानिए।

1. कलरफुल बास्केट

आपको चाहिए : सीग्रास बास्केट, फोम पेंट ब्रश, वॉटर बेस्ड लेटेक्स पेंट, पेंटर्स टेप
विधि : बास्केट पर मनपसंद अंदाज़ में पेंटर्स टेप लगाएं। इसके बाद ब्रश को पेंट में डिप करें और उससे टेप के इर्दगिर्द बास्केट पर पेंट करते चलें। कुछ देर बाद जब पेंट सूख जाए, तो टेप हटा दें। इस तरह थोड़ा-सा अलग सोच कर मिनटों में पुरानी बास्केट को नया लुक दिया जा सकता है।



2. खूबसूरत बेंगल्स

आपको चाहिए : दो-तीन रंग के एक्रेलिक पेंट, कॉटन स्वैब, चुडन बेंगल्स
विधि : बेंगल्स को कपड़े से साफ करके कॉटन स्वैब से मनपसंद डिजाइन बनाएं और सूखने के लिए एक तरफ रख दें। कुछ देर बाद खुद पहने या किसी को गिफ्ट करें।



3. आकर्षक वास

आपको चाहिए : टेराकोटा वास, मनपसंद रंग-डिजाइन का रिबन, हॉट ग्लू
विधि : वास को कपड़े से पोछ कर साफ करें और हॉट ग्लू से उस पर रिबन पेस्ट कर दें। मिनटों में बोरिंग टेराकोटा वास नया-सा दिखने लगेगा।



4. आकर्षक ग्लास

आपको चाहिए : ग्लास, पेंटर्स टेप, गोल्डन ग्लिटर्स, डिशवॉशर सैफ एडीसिव, पेंसिल
विधि : ग्लास पर तली से एक-डेढ़ इंच ऊपर पेंसिल से निशान लगाएं और उसके चारों ओर टेप लपेट दें। फिर टेप से नीचे के हिस्से पर ब्रश से एडीसिव लगाकर ग्लिटर्स पेस्ट करें और उन्हें धीरे-धीरे हाथ से दबा कर एक्स्ट्रा ग्लिटर्स हटा दें।

प्रस्तुति : वन्या
इनपुट्स: इंटीरियर डिजाइनर
वी.के. जोशी

साँफ्ट-न्यूड मेकअप लुक

पिंक न्यूड लिप्स के साथ विंग्ड आइज या फिर साँफ्ट स्मोकी आइज के साथ ब्राउन न्यूड शेड्स, मिनिमल मेकअप में बहुत स्कोप है और इसे वेस्टर्न या इंडियन दोनों तरह के आउटफिट के साथ अप्लाई किया जा सकता है। यह आपका नैचरल फेस हाइलाइट करता है और फीचर्स को अपलिफ्ट करता है। आपके इन्सपिरेशन के लिए हम यहां बॉलीवुड सेलेब्स के कुछ मिनिमल मेकअप लुक्स शेयर कर रहे हैं। आइए डालते हैं इस पर एक नजर...।

अदिति राव हैदरी

अदिति के इस लुक में लाइट कवरेज बेस है, जिसके साथ फिल्ड आईब्रो, साँफ्ट स्मोकी काजल और पलकों पर मस्कारा का एक-दो कोट है। मैचिंग बिंदी लगाई गई है और पिंक न्यूड लिप्स के साथ लुक को पूरा किया है।

अनन्या पांडे

क्लासी ब्लैक लाइनर के साथ आप कभी गलत नहीं हो सकते। यह सिंपल के साथ-साथ ट्रेंडी भी है। इसके साथ अनन्या ने एक ग्लोसी पाउट को चुना जो कि काफ़ी सटल है।



अलाया एफ.

इस देसी लुक के साथ अलाया की काजल लगी आंखें मैजिक जैसा काम कर रही हैं। उन्होंने बिंदी और न्यूड लिप्स के साथ लुक को कंप्लीट किया है।



सोनाक्षी सिन्हा

सोनाक्षी का मेकअप उनके आउटफिट को कॉम्प्लिमेंट कर रहा है। रेड बर्न्ट ऑरेंज लिप शेड, हलका-सा काजल और ग्रूम्ड ब्रोज उनके फीचर्स को निखार रहे हैं।



आलिया भट्ट

फेस्टिव लुक के लिए आलिया के न्यूट्रल मेकअप से इंस्पिरेशन ले सकती हैं। अपने आउटफिट को बैलेंस करने के लिए उन्होंने मेकअप को ज्यादा बोल्ड न रखते हुए मिनिमम रखा है। आंखों में काजल लगाया है।



प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका ने आई मेकअप को सटल रखने के लिए ब्लैक की जगह ब्राउन काजल और शैडो इस्तेमाल किया है और इसे अच्छी तरह ब्लेंड किया गया है। नेचरल मेकअप को पिंक मैट लिप्स के साथ फिनिशिंग दी गई है।

जाह्नवी कपूर

ओवरलाइन्ड लिप्स, टाइटलाइन्ड आइज और वॉल्युमिनस आईलैशेज, जाह्नवी का यह लुक उनके आउटफिट को कॉम्प्लिमेंट कर रहा है। उनकी फेस फ्रेमिंग लट्टे लुक में चारचांद लगा रही हैं। इस इंडो-वेस्टर्न लुक के लिए ऐक्ट्रेस ने क्लासिक स्मोकी आइज को चुना और इन्हें पीच न्यूड मैट लिपस्टिक के साथ पेयर किया है। उनका लुक जितना सैसी है, उतना ही सटल भी। इस लुक के लिए उनकी नेचरल स्किन को फ्लॉन्ट किया गया है। इसके साथ लिप्स को सुपर न्यूड रखा है। इस लुक को डे टाइम में कैरी किया जा सकता है। अगर बारीकी से देखें, तो पता चलता है कि उनके लुक में न्यूट्रल आई मेकअप, एक फ्रेश बेस और नेचरल फ्रेंकल्स हैं। ऐक्ट्रेस को रिफ्रेशिंग और सिंपल ब्यूटी लुक्स से प्यार है और हमें भी यह बहुत एलिमेंट लगा। हाफ आईलाइनर और ग्रूंड ब्रो के साथ एक न्यूड लिपस्टिक गो-टू मेकअप लुक है। यह किसी भी डे आउटिंग के लिए बढ़िया विकल्प है।



खुशी कपूर

यह 'नो मेकअप' लुक के लिए खुशी ने न्यूड पैलेट को चुना है। आईब्रो को थ्रूम और फिल्ड करके, ब्राउन न्यूड शोड और मैचिंग आईशैडो के साथ अपने इस लुक को क्रिएट किया है।



सुहाना खान

बोल्ड रेड कलर आउटफिट के साथ अकसर सेलेब्स को रेड पाउट स्पोर्ट करते देखा जाता है लेकिन सुहाना ने अपनी रेड टॉप पर फोकस रहने देने के लिए अपने आईशैडो और लिप कलर को मैचिंग रखा है और पलकों को वॉल्यूम देने के लिए बहुत सारा मस्कारा लगाया है। कोह्ल रिम्ड आइज और न्यूड ब्राउन लिप्स उनका सिग्नेचर मेकअप लुक है और वह अकसर इस लुक में नज़र आती हैं। यहां उन्होंने ओपन हेयर स्टाइल रख अपने इस लुक को हाइलाइट किया है।



प्रस्तुति : गीतांजलि
सेलेब्स के इंस्टाग्राम हैंडल से मिली
जानकारी के अनुसार

बचें वायरल संक्रमण से

इन दिनों तेज धूप के बीच कभी-कभी बारिश की फुहार गर्मी के साथ उमस को और बढ़ा दे रही है। इस तरह के मौसम में वायरल संक्रमण व मौसमी फ्लू की आशंका बढ़ जाती है। आइए जानते हैं ऐसे में किन बातों का रखें ध्यान, जिससे आप रह सकें स्वस्थ...

इ न दिनों कभी तेज धूप तो कभी बारिश के कारण हो रही उमस से संक्रमण का खतरा बना हुआ है। ऐसे मौसम में वायरल संक्रमण की आशंका भी बढ़ जाती है। देखा जाए, तो मौसमी बुखार जैसी सामान्य परेशानी एक नियत अवधि के बाद तो ठीक हो जाती है, पर दूसरी तरफ कुछ वायरल संक्रमण ऐसे होते हैं, जो अधिक गंभीर दुष्प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं। उचित समय पर जांच व उपचार न करने पर यह खतरनाक भी हो सकता है। इस मौसम में फ्लू का प्रकोप भी सामान्य हो जाता है। इससे बचाव के लिए आवश्यक है कि पहले से सावधान रहें और फ्लू होने पर उपचार के समुचित उपाय करें। **हल्के में न लें मौसमी बुखार :** इन्फ्लूएंजा को आमतौर पर मौसमी बुखार कहते हैं जो इन्फ्लूएंजा नामक वायरस से होता है। इसका संक्रमण एक से दो दिन में होता है और अधिक से अधिक पांच या सात दिनों में यह प्रायः ठीक भी हो जाता है। हालांकि आमतौर पर इन दिनों होने वाले बुखार को सामान्य समझ लिया जाता है, पर ऐसा नहीं है। यदि यह संक्रमण छोटे बच्चों, बुजुर्गों या किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे व्यक्ति को प्रभावित कर दे, तो उनके लिए गंभीर स्थिति उत्पन्न कर सकता है।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

बुखार, टंड लगना, शरीर-मांसपेशियों में दर्द,

संक्रमण से न सुन पाने का जोखिम

वायरल बुखार से होने वाला संक्रमण कई प्रकार के जोखिम उत्पन्न कर सकता है। यह किसी भी अंग को नुकसान पहुंचा सकता है। सेंसोरिनुरल श्रवण हानि का खतरा हो सकता है, जिसकी इन दिनों काफी चर्चा है। इसमें सुनना बंद हो सकता है। यह वह स्थिति है जिसमें कान में मौजूद कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं और व्यक्ति बहरेपन का शिकार हो जाता है। इसके लक्षणों की बात करें तो बहुत तेज आवाज भी नहीं सुनाई देती या फिर बहुत हल्की सुनाई देती है।

फ्लू में उपयोगी हैं ये बातें

- इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बनाए रखने के लिए नियमित रूप से तरल पदार्थ लेते रहें।
- निर्धारित समय या अंतराल पर बुखार या दर्द निवारक दवा लें।
- इस अवधि में ताजा और हल्का भोजन करना चाहिए। आहार पोषणयुक्त हो। उसमें
- विटामिन-सी, जिंक आदि का समावेश हो।
- स्वच्छता का ध्यान रखें।
- स्वयं दवाइयां न लें। एंटीबायोटिक्स भी न लें। इससे प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो सकता है और अगली बार संक्रमण होने पर अधिक शक्तिशाली एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

खांसी, सिरदर्द, गला खराब होना, थकावट, दस्त या उलटी होना आदि।

सावधानी ही बचाव : फ्लू के लक्षण दिखने पर तत्काल सावधानी बरतकर इससे होने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकते हैं। विशेषतौर पर उन लोगों का ध्यान रखना अधिक आवश्यक है, जिनके लिए फ्लू एक बड़ा खतरा बन सकता है। गर्भवती स्त्रियों, पांच वर्ष तक के बच्चों, 65 या इससे अधिक उम्र के लोगों, कैंसर, हृदय रोग, किडनी की बीमारी से पीड़ित, एस्टेरायड पर निर्भर मरीज आदि को संक्रमण से यथासंभव बचाने का ध्यान रखना चाहिए।

कब करें चिकित्सक से संपर्क

- बुखार पांच-छह दिन लगातार बना रहे।
 - सांस लेने में परेशानी हो।
 - यूरिन कम आ रहा हो।
 - लगातार उल्टी या दस्त हो।
- वैक्सीन से बेहतर बचाव :** फ्लू से बचाव का सबसे सरल उपाय है वैक्सीन लेना। छह माह से ऊपर के बच्चे और बड़ी उम्र के लोग वैक्सीन ले सकते हैं। इसे साल में एक बार लिया जाता है। इससे फ्लू के दुष्प्रभाव या खतरे को कम किया जा सकता है।

सखी फीचर्स

इनपुट्स : डा. अनिमेष रे
प्रोफेसर, मेडिसिन विभाग, एम्स, नई दिल्ली

रिमाझिम-रिमाझिम

मानसून का मौसम आते ही फैशन और वॉर्डरोब में भी कई तरह के बदलाव जरूरी हो जाते हैं। खासकर साड़ी लवर के लिए इस बार मार्केट में अच्छा साड़ी कलेक्शन आया है, जिसे आप भी इस सीजन में स्टाइल कर सकती हैं और खूबसूरत दिख सकती हैं। चलिए जानते हैं उन ट्रेंडी साड़ी डिजाइन के बारे में जिन्हें आप इस मानसून सीजन अपने वॉर्डरोब में ऐड कर सकती हैं।

साड़ी बहुत ही खूबसूरत और स्टाइलिश आउटफिट है। जो लगभग हर तरह की बॉडी पर जंचती है और इसे किसी भी मौसम में कैरी किया जा सकता है। लेकिन खूबसूरती के साथ अगर आप इसमें अप-टू-डेट और कंपर्टेबल नज़र आना चाहती हैं तो कुछ स्टाइलिंग टिप्स के बारे में जान लेना जरूरी है।

1. इस मौसम स्टाइलिश नज़र आने के साथ कंपर्टेबल दिखना भी जरूरी है। तो बेल स्लीव, स्लीवलेस, पफ स्लीव, हॉल्टर नेक ऐसे ऑप्शंस हैं जो साड़ी में आपके लुक को तो ग्लैमरस बनाएंगे ही साथ ही पसीने, खुजली जैसी समस्याओं को भी दूर रखेंगे। लेकिन हां, इसके लिए ब्लाउज का फैब्रिक भी सही होना चाहिए। खादी, लेनिन या कॉटन हर लिहाज़ से परफेक्ट होता है।

2. फ्लोरल सदाबहार प्रिंट है जिसे आप गर्मियों से लेकर सर्दी, बारिश, बसंत किसी भी मौसम में कैरी कर अपना एक अलग स्टाइल सेट कर सकती हैं।

...तो इस तरह करें स्टाइलिंग

1. **शोल्डर प्लेट्स** : अगर आप साड़ी में ईज़ी फील करना चाहती हैं, तो आपको साड़ी की बेसिक लोअर प्लेट्स बनाने के बाद पल्लू की शोल्डर प्लेट्स बनानी चाहिए। इस तरह से साड़ी को संभालना आसान हो जाता है।

2. **ओपन पल्लू स्टाइल** : अगर आप शिफॉन, नेट, सुपर नेट, जॉर्जेट या फिर ऑर्गेजा फैब्रिक की साड़ी पहन रही हैं, तो आप ऐसी साड़ी में ओपन फॉल पल्लू भी कैरी कर सकती हैं।

3. **बेल्ट पहनें** : ज़्यादा स्टाइलिश लुक के लिए मैचिंग बेल्ट कैरी करें।

मफलर

स्टाइल पल्लू ड्रेपिंग

न करें, इससे आपको गर्मी लग सकती है, इसकी जगह आप काउल स्टाइल में पल्लू ड्रेप कर सकती हैं। इसके साथ ही दुपट्टा ड्रेपिंग भी नहीं करनी चाहिए, इसे आपकी साड़ी और भी हेवी हो जाती है।

रेगुलर वेयर के लिए प्लेन शिफॉन की साड़ी कैरी करें। लाइट वेट होने की वजह से इसे पहनकर काम करना भी आसान होता है। इसलिए कॉरपोरेट वेयर से लेकर बॉलीवुड दीवाज के बीच इसका क्रेज देखते ही बनता है। इस तरह की साड़ी को कंट्रास्ट ब्लाउज के साथ पहना जा सकता है। इसके अलावा नीचे फोटो में बनी इन मॉडल्स को देखें इस तरह की लहरिया या स्ट्राइप प्रिंट भी काफ़ी चलन में है। एंबॉयडरी वाली शिफॉन साड़ी भी पहनी जा सकती है। इस फैब्रिक से बनी यूनीक

साड़ी की चाहत रखती हैं तो शिफॉन से बनी रफल साड़ी को भी चुन सकती हैं। कोशिश करें कि इसके साथ दिए ब्लाउज के पीस से ही डिजाइनिंग करवाएं क्योंकि मैचिंग ब्लाउज बहुत फबते हैं।

लाइटवेट फैब्रिक वाली साड़ी को पहनकर उलझन नहीं होती। शिफॉन, जॉर्जेट, नेट इस मौसम के लिए बेस्ट ऑप्शन हैं। बाक़ी दूसरे फैब्रिक की तुलना में सस्ती भी होती हैं। इस समय मेकअप का भी ध्यान रखें। सिर्फ़ वॉटरप्रूफ़ मेकअप प्रोडक्ट्स का ही इस्तेमाल करें। इस मौसम हील्स के बजाय फ्लैट्स और बैलरीना पहनना ज्यादा अच्छा रहेगा। ये भीगी सड़कों पर आपको फिसलने से बचाते हैं और साड़ी लुक के साथ मैच भी कर जाते हैं। ज्यूलरी के बिना ट्रिडिशनल लुक

पूरा नहीं हो सकता, ऐसे में ऐसी ज्यूलरी का चयन करें, जो भीगने पर अपनी पॉलिश न छोड़ें।

इन दिनों लाइट और पेस्टल शेड्स पसंद किए जाते हैं। लेकिन बारिश होने पर ऐसे शेड्स पहनने से बचें क्योंकि इनमें लगे दाग-धब्बों को मिटाना आपके लिए बहुत बड़ा टास्क बन सकता है। इस मौसम में डार्क या पॉप शेड्स चुनें। सावन के महीने में हरे और लाल रंग की साड़ी पहनी जा सकती है। इसके अलावा नीला, ब्लैक, मरून, ऑरेंज शेड्स भी काफ़ी फबेंगे।



अक्सर रेट्रो थीम या बैचलर्स पार्टी के दौरान फ़्रिल या कर्नल रफल साड़ी पहनने का ट्रेंड है। ऐसे में इस सीजन थोड़ा अलग दिखने के लिए फ्लोरल प्रिंट की फ़्रिल साड़ी को स्टाइल किया जा सकता है। इस तरह की साड़ी बेहद ग्लैमरस लुक देती है। इसलिए इसे अपनी वॉर्डरोब में ऐड करना न भूलें।

बेहद लाइट वेट, पॉप और डार्क कलर्स दोनों ही तरह के रंग फैशन में शुमार हैं। इस तरह की साड़ी न सिर्फ़ पहनने में आरामदायक फील देती है, बल्कि भीगने के बाद जल्दी सूख भी जाती है। यह इस मौसम के लिए एकदम उपयुक्त रहती है।

प्रस्तुति : गीतांजलि

फ़ोटोज़ : विशुद्ध साड़ी कलेक्शन

डिस्क्लेमर : अगर इस सीजन में अपनी वॉर्डरोब सेट करने के बारे में सोच रही हैं तो आपको भी एक बार ऊपर दिखाई गई साड़ियों की डिजाइंस पर गौर फरमाना चाहिए। साथ ही मौसम को देखते हुए कुछ लाइट वेट साड़ियों को अपनी वॉर्डरोब में जगह जरूर दें।

क्रिकेट इन्स्पायर्ड साड़ी

फिल्म 'मिस्टर और मिसेज माही' सुर्खियों में रही क्योंकि इसमें जाह्नवी ने क्रिकेट की बारीकिया सीखीं और फिर इसके प्रमोशन के दौरान उन्होंने ऐसी साड़ी व बैग कैरी किया, जो क्रिकेट इन्स्पायर्ड था। रेड एंड व्हाइट कॉम्बिनेशन वाली इस साड़ी को पहनकर जब वह इवेंट में पहुंचीं तो उनके लुक को कैप्चर करने के लिए फोटोग्राफर्स की लाइन लग गई।

ऐक्ट्रेस ने रेड एंड व्हाइट कॉम्बिनेशन की स्ट्राइप्ड साड़ी पहनी तो उनके लुक को देखकर हर कोई मुरीद हो गया। उन्होंने क्रिकेट बॉल के कलर का रिवीलिंग ब्लाउज पहना। इस स्ट्रेपी ब्लाउज को पहनकर कैमरे के सामने अपनी अदाओं से ऐसा कहर ढाया कि फोटोज मिनटों में वायरल हो गई। जाह्नवी ने इस ब्लाउज के साथ मैचिंग साड़ी पहनी उसके बॉर्डर पर गेंद बनी हुई थी, वहीं जबकि पूरी व्हाइट कलर की साड़ी में रेड कलर की पट्टियां बनी हुई हैं, जो देखने में काफ़ी ग्लैमरस लग रही हैं।

हेयर एंड मेकअप

बालों को वेवी हेयर स्टाइल लुक देकर और न्यूड मेकअप कर उन्होंने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया। अपने लुक को पूरा करने के लिए उन्होंने कान में मरून कलर के छोटे से इयररिंग्स और बालों को ओपन करके कभी साड़ी के पल्लू को लहराते हुए तो कभी दिल्ली के इंडिया गेट के सामने मुस्कुराते हुए पोज देकर कई फोटोज क्लिक करवाईं। आप भी किसी थीम को लेकर साड़ी का ब्लाउज सिलवा सकती हैं।

प्रस्तुति : गीतांजलि

फोटो : दिल्ली में प्रमोशनल इवेंट के दौरान ऐक्ट्रेस को संजीव कुमार ने अपने कैमरे में कैद किया



आकर्षक फोटो फ्रेम

आपको चाहिए : 7-8 लार्ज पॉप साइकिल स्टिक्स, अलग-अलग रंगों के एकेलिक पेंट, कुछ स्मॉल पॉप साइकिल स्टिक्स, ग्लिटर पेंट, पेपर टॉवल, कोई फोटो या क्लिप आर्ट

विधि : सबसे पहले प्रत्येक लार्ज स्टिक पर अलग रंग का पेंट करें और उसे सूखने के लिए रख दें। अच्छी तरह सूखने पर प्रत्येक स्टिक पर उस रंग से मेल खाते रंग का ग्लिटर पेंट करें और एक तरफ रखते जाएं। सभी स्टिक्स जब पूरी तरह सूख जाएं तो उन्हें उलटा करके पेपर टॉवल पर चित्रानुसार लगाएं और उन पर हॉट ग्लू से थोड़ी-थोड़ी दूरी पर स्मॉल स्टिक्स लगाते जाएं। सभी स्मॉल स्टिक चिपकने पर स्टैंड को सीधा करें और उस पर फोटो लगाकर मनपसंद जगह पर सजा दें।



दिल कहेगा वाह!

खाली समय का रचनात्मक इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज ट्राई करें। आपकी क्रिएटिविटी सबका दिल जीत लेगी।



खिल उठेगी बैलकनी

आपको चाहिए : टेराकोटा प्लांटर, अलग-अलग शेड का कलर पेंट, पेपर टॉवल, बड़े साइज का ग्लास, स्टिकर

ऐसे बनाएं : सबसे पहले जमीन पर पेपर टॉवल बिछाएं और उस पर ग्लास रखें। अब प्लांटर को ग्लास के ऊपर उलटा करके रखें, इससे उसकी तली ऊपर की ओर रहेगी। इसके बाद प्लांटर की तली पर स्टिकर चिपकाएं और उस पर थोड़ी ज्यादा मात्रा में किसी भी शेड का पेंट पलट दें। पेंट जब प्लांटर पर फैल जाए तो उस पर किसी दूसरे रंग का पेंट पलटें। इसी तरह दो-तीन रंगों के पेंट प्लांटर पर फैलाएं और धूप में कुछ देर सूखने के लिए रख दें। अच्छी तरह सूखने पर उसमें मनपसंद पौधा लगाकर बैलकनी में सजाएं। ●

प्रस्तुति : वन्या

इनपुट्स : इंदीरियर डिजाइनर: वीनू कपूर



ग्लैमरस अंदाज़

बी टाउन सेलेब्स अक्सर किसी ने किसी इवेंट में पैपराजी को पोज़ देते मिल ही जाते हैं। पिछले दिनों नेशनल क्रश रही एनिमल फेम ऐक्ट्रेस तृप्ति डिमरी हों, हीरामंडी की अदिति राव हैदरी हों या अपनी फनी रील्स को लेकर वायरल होतीं विद्या बालन, सभी के लुक ग़जब ढाते नज़र आते हैं।

अदिति राव हैदरी

अदिति ने ग्रीन एंब्रॉयडर्ड लॉन्ग असिमेट्रिकल कुर्ते के साथ कंट्रास्ट ब्लू पलाजो को कैरी किया। उन्होंने इस लुक के लिए हेवी इयररिंग्स पहनें हैं। वहीं उन्होंने सिर्फ़ बिंदी लगाकर मिनिमल मेकअप के साथ पिंक लिप कलर के साथ लुक पूरा किया है।

विद्या बालन

विद्या बालन ने एक इवेंट के दौरान पारंपरिक सलवार कमीज़ को पहना। हाथ में पकड़े पोटली बैग से लेकर उनके फ़ुटवेयर तक सभी चीज़ें पोशाक से मैचिंग रहीं। वहीं उन्होंने हाथ में रिंग और माथे पर मांगटीका कैरी कर अपने लुक को कंप्लीट किया।

तृप्ति डिमरी

तृप्ति दिल्ली में हुए एक इवेंट के दौरान गोल्डन कलर के लहंगा-चोली में नज़र आईं। उनके इस लहंगे पर हेवी कढ़ाई की गई थी। वहीं उन्होंने एक्सेसरीज़ में भी गोल्डन रंग को ही तवज्जो दी। डीप नेक होने के बावजूद भी उन्होंने नेकपीस को अर्वाइड किया।

प्रस्तुति : गीतांजलि
फ़ोटो : संजीव कुमार

बालों में अगर आप एक फूल या कोई भी एक्सेसरीज लगा लें तो लुक आकर्षक दिखने लगता है। हेयरबैंड, कैप, टिआरा, गजरा या पिन लगा लेने भर से ही बालों की खूबसूरती बढ़ जाती है। ऐसे में भला क्यों न इन एक्सेसरीज को आजमाया जाए।

स्टाइलिश हेयर



सारा अली खान की तरह ड्रेस से मैचिंग हेयर बैंड या फैब्रिक बैंड लगाकर खुद की स्टाइलिंग करें।



इस तरह की चैन लेयर्ड हेयर एक्सेसरीज चलन में है, इसे अपनी हेयर किट में जरूर शामिल करें।



प्रियंका चोपड़ा की तरह बन में रिबन को पिन अप करें और डिफरेंट दिखें।

दीपिका पादुकोण की तरह फैब्रिक हेयर बैंड को जरूर स्टाइल करें।



इस तरह की पर्ल हेयर एक्सेसरीज पहनकर आप डॉल की तरह दिखेंगी।



ट्राइबल हेयर एक्सेसरीज को अपनाएं इससे आपका लुक एकदम बदल जाएगा।



सोनाम कपूर ने फ्लोरल स्टॉस वाला हेयर बैंड स्टाइल किया है, इसे आप डिजाइनर आउटफिट पर जरूर पहनें।



इस तरह की हेयर बैंड कम हेयर एक्सेसरी को पारंपरिक लुक के लिए ट्राई करें।

शादी या मेहंदी फंक्शन की हेयर एक्सेसरीज बाजारों में मिलने लगी है आप उस दिन के परिधान से मैच करती हुई एक्सेसरी लें।



सखी फीचर्स



शाही विरासत

भारत में कपड़ों की विविधता किसी से छिपी नहीं है। फैब्रिक के साथ इस पर किया जाने वाला काम भी इतने तरह का है कि पूछिए ही मत। राजस्थान की शाही विरासत से इस बार हम आपके लिए लाए हैं, गोटा-पट्टी वर्क के परिधान...

गोटा पट्टी को 'लपे का काम' भी कहा जाता है। गोटा पट्टी के परिधान इतने खूबसूरत और अलग ढंग के होते हैं कि देखने वाले नज़रें नहीं हटा पाते। इस वर्क की खासियत ही यह है कि यह भड़कीला लगे बिना, विलासिता की आभा देता है। पहले कभी शाही परिधानों तक सीमित यह काम अब दरबार से निकल कर आम लोगों तक पहुंच गया है।



चकाचौंध के बिना ग्लैमर

कपड़ों को राजसी ठाठ देना हो और लगे कि दिखने में ड्रेस गॉडी न लगे, तो गोटे का काम सबसे मुफ़ीद है। इस वर्क के कपड़े पहनने में भी भारी नहीं लगते, जैसे दूसरी तरह की कशीदाकारी के साथ होता है। गोटा किनारी का लहंगा लुक अलग कर देता है। होने वाली दुलहनें, अगर शादी के लिए लहंगा खरीदने का प्लैन बना रही हैं, तो गोटा किनारी लहंगे के बारे में सोच सकती हैं। बीकानेर, अजमेर, जयपुर और उदयपुर के कुशल कारीगरों को इस विंटेज एप्लिक वर्क में विशेषज्ञता हासिल है और जब आप इसे पहनेंगी, तो खुद ब खुद आपको भव्यता का अहसास हो जाएगा।

ज्यूलरी क्या पहनें

जितनी भव्यता इसके परिधानों में होती है, उतनी भव्यता जेवर में भी होनी चाहिए। शादी में गोटा किनारी या गोटा पत्ती की ड्रेस पहन रही हों, तो साथ में मीनाकारी के जेवर के अलावा कुछ न सोचें। कुछ फ्यूजन अपनाने का मन हो, तो टेंपल ज्यूलरी भी अच्छा विकल्प है।





मौका खास, परिधान खास

परिवार की शादियों में सभी को खूबसूरत दिखना होता है। दुलहन की बहनों को तो जैसे मौका ही मिल जाता है, संजने-संवरने का। गोटा जाल वर्क का शरारा या गरारा आप के लिए ही है। लहरिया साड़ी पर गोटा किनारी, बीच में गोटा पत्ती के फूल, और क्या चाहिए सुंदर लगने के लिए। हलकी पोल्की या गोल्ड ज्वेलरी इसके साथ खूब फबेगी।

नाजुक कपड़े पर विशेष काम

दरअसल, गोटा गोल्ड या सिलवर कलर की रिबन या पट्टी है, जो अलग-अलग तरह की चौड़ाई में मिलती है। इन्हीं फीतों से जब पत्तियों का आकार बनाया जाता है, तो इसे गोटा पत्ती कहा जाता है। यदि गोटे का फीता लंबाई में इस्तेमाल किया जाए, तो इसे गोटा किनारी कहा जाता है।

आमतौर पर शिफॉन, सॉटन, जॉर्जेट के कपड़ों पर यह पट्टी लगाई जाती है। कपड़ों को और शानदार बनाना हो, तो मोती या कीमती पत्थरों के साथ राजसी परिधान तैयार किए जा सकते हैं। इस वर्क की खासियत यह है कि इससे माहौल जीवंत-सा दिखता है। शोख और हलके दोनों रंगों पर यह फबते हैं।

पर हर बार नया

गोटा पट्टी बहुत पुराना काम है, लेकिन इसका लुक हर बार नया दिखता है। शिफॉन, जॉर्जेट, टसर सिल्क और क्रेप्स जैसे हलके फैब्रिक पर यह गज़ब ढाता है। गोटा पत्ती के अलग-अलग रूपों में फूल, बिजिया, मोठड़ा, बखंडी और लप्पा शामिल हैं। अगर सिलवर गोटे के काम का परिधान पहनें, तो चांदी की ज्यूलरी इसके साथ खूब जमेगी।

प्रस्तुति : वंदना

फैशन डिजाइनर शिल्पी गुप्ता के

इनपुट्स पर आधारित

फोटो सौजन्य : शिल्पी गुप्ता और संजीव कुमार

साफ-सुंदर किचन

किचन को साफ-सुंदर रखने में यहां दिए जा रहे टिप्स आपकी मदद करेंगे।

किचन कैबिनेट्स के हैंडल साफ करने के लिए एक कटोरी गर्म पानी में दो चम्मच डिश वॉशिंग जेल और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इस लिक्विड में स्क्रबिंग पैड डुबोकर हैंडल साफ करें। कोने साफ करने के लिए आप टूथब्रश इस्तेमाल कर सकती हैं।



एक लीटर पानी में चार चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। इसमें सूती कपड़ा भिगाकर किचन काउंटर, एप्लायंसेज, रेफ्रिजरेटर के अंदर का हिस्सा साफ करें।



एक कप पानी में एक कप विनेगर, नमक और बेकिंग सोडा मिलाएं। रोज़ खाना बनाने के बाद किचन डस्टर पर इस लिक्विड की कुछ बूंदें लें और किचन टाइल्स साफ करें।

किचन सिंक अगर ब्लॉक हो गया हो तो एक मग में बेकिंग सोडा और विनेगर का घोल बनाकर उसमें डालें। कुछ ही देर में ब्लॉकेज खुल जाएगा।

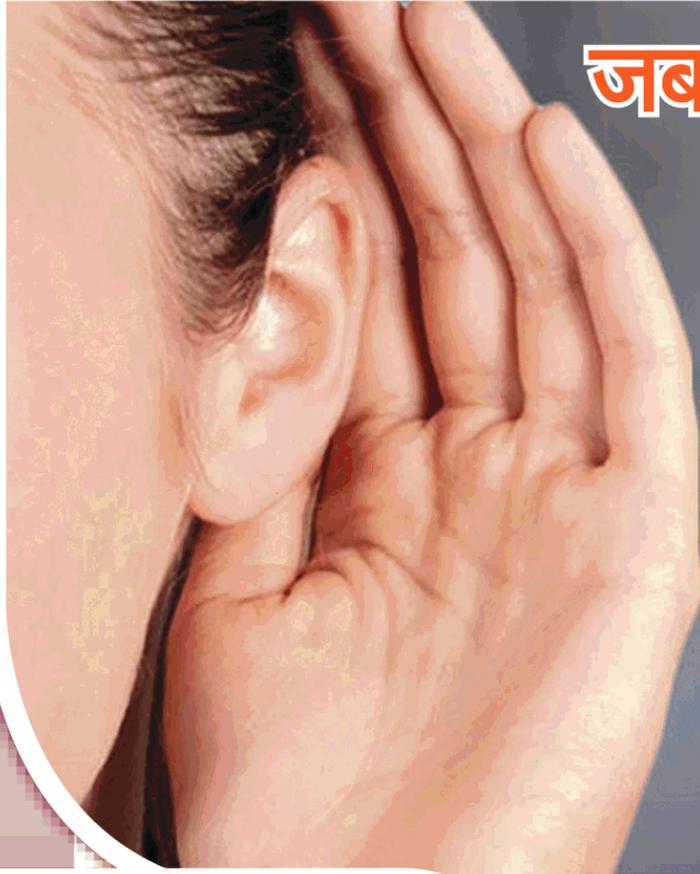


चॉपिंग बोर्ड साफ करने के लिए उस पर थोड़ा-सा बेकिंग सोडा छिड़कें। इसके बाद उस पर आधा नींबू अच्छी तरह रगड़ें और 10 मिनट बाद गर्म पानी से धो दें। चॉपिंग बोर्ड चमकने के साथ-साथ कीटाणु रहित हो जाएगा। ●



सखी फीचर्स

जब अचानक सुनाई देना बंद हो जाए...



यह खबर तो आप सभी ने सुनी होगी कि पिछले महीने गायिका अलका याग्निक वायरल अटैक की शिकार हो गई थीं और उन्हें इसके बाद से सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस यानी सुनाई देना बंद हो गया। इस अचानक हुई बड़ी घटना थी, जिसे सच में लोगों को सोचने पर मजबूर कर दिया। इसके बारे में जानिए यहां...।



डॉ. अमित कुमार शर्मा,
सीनियर कंसल्टेंट, ईएनटी,
आर्टेमिस हॉस्पिटल्स

Like Comment Send Share

therealalkayagnik To all my fans, friends, followers and well wishers.
A few weeks ago, as I walked out of a flight, I suddenly felt I was not able to hear anything.
Having mustered some courage in the weeks following the episode, I want to break my silence now for all my friends and well wishers who have been asking me why I'm missing in action.
It has been diagnosed by my docs as a rare sensory neural nerve hearing loss, due to a viral attack...This sudden, major setback has caught me completely unawares. As I attempt to come to terms with it please keep me in your prayers. For my fans and young colleagues, I would add a word of caution regarding exposure to very loud music and headphones. One day, I wish to share the health perils of my professional life. With all your love and support I am hoping to recalibrate my life and come back to you soon. Your support and understanding will mean the world to me in this critical hour...🙏💕



सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस (एसएनएचएल) बहरेपन से संबंधित एक समस्या है, जिसका कारण कान के आंतरिक हिस्से (कोक्लिया) या ऑडिटरी नर्व का क्षतिग्रस्त होना है। बढ़ती उम्र, बहुत ज्यादा शोर में रहने, जेनेटिक कारण से, कुछ खास दवाओं के कारण या किसी बीमारी के कारण इसका खतरा बढ़ जाता है। इसका खतरा बड़ी उम्र के ऐसे लोगों में ज्यादा होता है, जो शोर वाले वातावरण में काम करते हैं या जिनके परिवार में पहले से कोई बहरेपन का शिकार हो या जो लोग ओटोटाॅक्सिक दवाओं का प्रयोग करते हैं। आमतौर पर यह समस्या स्थायी होती है। हियरिंग एड या कोक्लियर इंप्लांट से इसे मैनेज किया जा सकता है। सर्जरी या दवाओं से इसका इलाज संभव नहीं है।

सेंसरी नर्व हियरिंग लॉस के लक्षण

1. सुनने में दिक्कत आना
2. दो से ज्यादा लोगों की बात समझ न आना
3. एक कान की अपेक्षा दूसरे से कम सुनाई देना
4. कानों में भनभनाहट या बजने जैसी आवाजें
5. अचानक से सुनाई देना बंद हो सकता है

सेंसरी नर्व हियरिंग लॉस के कारण

1. बढ़ती उम्र
2. विटमिन बी12 की कमी
3. मेटाबॉलिक समस्याएं
4. नसों का डैमेज होना
5. लंबे समय तक हेडफोन इस्तेमाल करना
6. लाउड साउंड भी कारण हो सकता है
7. डायबिटीज
8. विटमिन डी की कमी
9. वायरल इन्फेक्शन



इन लक्षणों पर रखें पैनी नज़र...

कुछ बातों का ध्यान रखकर इस समस्या का समय रहते पता लगाया जा सकता है...

1. **आवाजें धीमी लगना** : इसका शुरुआती लक्षण है सामान्य आवाजों का भी धीमा लगना। इस कारण से किसी की बात को समझना मुश्किल हो जाता है, विशेष रूप से शोर वाली जगहों पर।
2. **बातचीत में परेशानी होना** : ऐसे लोगों को बातचीत के दौरान सामने वाले को सुनने में परेशानी होने लगती है, विशेषकर अगर आसपास कोई और आवाज हो। ऐसे में हो सकता है कि सामने वाले से आपको बार-बार दोबारा बोलने या तेज बोलने के लिए कहना पड़े।
3. **हाई पिच आवाज को सुनने में परेशानी** : तेज आवाज को सुनने में दिक्कत होती है। बच्चों का चीखना, चिड़ियों की चहचहाहट या डोरबेल सुनने में परेशानी हो सकती है।
4. **कानों में घंटी बजना** : कान में लगातार घंटी की आवाज सुनाई देना, घरघराहट की आवाज हो सकती है या सनसनाहट का अनुभव हो सकता है। इनके अलावा एसएनएचएल के कुछ और भी लक्षण हो सकते हैं...
1. **कान भरे हुए का अनुभव होना** : ऐसा लगना जैसे कान में कुछ फंसा हो और कान जाम हो रहे हों। कान में कुछ भी न होने पर भी ऐसा अनुभव होता है।
2. **संतुलन बनाने में परेशानी** : एसएनएचएल के कुछ मामलों में कान का आंतरिक हिस्सा प्रभावित होता है, जो हमें संतुलन बनाने में मदद करता है। इसी कारण से एसएनएचएल का शिकार होने पर संतुलन बनाने में भी परेशानी हो सकती है। इसके अलावा चक्कर आने जैसा भी अनुभव हो सकता है। बता दें कि एसएनएचएल के लक्षण आते-जाते रहते हैं। इन्हें लेकर सतर्क रहना बहुत ही जरूरी है। अगर ऐसा कुछ लगे तो डॉक्टर से मिलें। समय पर जांच हो जाए, तो पूरी तरह से बहरेपन का शिकार होने से भी बचा जा सकता है।

इसका बचाव ऐसे करें...

कम उम्र में एसएनएचएल का शिकार होने से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतें...

1. बहुत तेज आवाज से बचकर रहें। ऐसे माहौल में इयरप्लग या नॉइस कैंसलिंग हेडफोन यूज करें।
2. बहुत तेज संगीत न सुनें और बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें।
3. ओटोटॉक्सिक दवाओं का सेवन न करें। अगर ऐसी दवाएं लेनी हों, तो डॉक्टर से परामर्श करें। कुछ एंटीबायोटिक्स व अन्य दवाओं को ओटोटॉक्सिक की श्रेणी में रखा जाता है। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के दवाएं न लें।
4. कानों की सफाई का ध्यान रखें। कान साफ करने के लिए कोई नुकीली चीज प्रयोग न करें।
5. कानों की नियमित जांच भी कराते रहें। इससे किसी भी समस्या का शुरुआती स्तर पर ही पता लगाना संभव होता है।
6. स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अच्छा पोषण लें और धूम्रपान से बचकर रहें। इससे कानों का स्वास्थ्य सही रखने में मदद मिलती है।



एक अपील

अलका याग्निक ने अपने इंस्टाग्राम की पोस्ट में फैस से अपील की है कि वह कम से कम हेडफोन का इस्तेमाल करें और तेज म्यूजिक से दूरी बनाकर रखें। ये दोनों कारण भी हियरिंग लॉस की बड़ी वजह बन सकते हैं। अगर आप भी हेडफोन का इस्तेमाल करते हैं, तो सावधान हो जाएं!

डिस्क्लेमर : ऊपर दी गई सभी बातों का ध्यान रखें और साथ ही सेहत के प्रति सजग भी रहें। कुछ भी दिक्कत होने पर तुरंत नजदीकी ईएनटी स्पेशलिस्ट से संपर्क करें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

...तो ऐसे करें खुद की देखभाल

किसी भी व्यक्ति के वेल-बीइंग का एक महत्वपूर्ण पहलू उसके हृदय की सेहत से जुड़ा होता है। इसे मंटेन करने के लिए डाइट-व्यायाम दोनों पर ध्यान देना जरूरी है। कार्डियो-वस्कुलर रोग दुनिया भर में मौतों का प्रमुख कारण हैं, लेकिन इनमें कई कंडिशन ऐसी होती हैं, जिनसे बचा जा सकता है या लाइफस्टाइल में सुधार लाकर इनका उचित तरीके से प्रबंधन किया जा सकता है।

हृदय की सेहत

1. पोषण से भरपूर खानपान : हृदय की सेहत के अनुकूल डाइट पोषण से भरपूर खानपान पर जोर देती है। इसमें फलों के अलावा सब्जियों, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट्स को शामिल किया जाता है। फल-सब्जियां विटमिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इन्फ्लेमेशन और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम करते हैं, ये दोनों ही हृदय रोगों के लिहाज से प्रमुख रूप से दोषी माने जाते हैं। साबुत अनाज, जैसे- ओट्स, किनुआ और ब्राउन राइस से फाइबर मिलता है, जो कोलेस्ट्रॉल लेवल घटाने और हेल्दी ब्लड प्रेशर मंटेन रखने में सहायक होता है।

2. हेल्दी बनाम अनहेल्दी फैट्स : सभी प्रकार के फैट्स एक जैसे नहीं होते। हेल्दी फैट्स आपको ऑलिव ऑयल, एवॉकाडो, सूखे मेवों और फेटी फिश जैसे की सैमन और मैकेरेल में मिलते हैं और ये हृदय के स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी फ़ायदेमंद माने जाते हैं। इस प्रकार के फैट्स में ओमेगा-3 फेटी एसिड्स होते हैं जो इन्फ्लेमेशन कम करने और एरिथमिया (दिल की अनियमित धड़कन) का रिस्क कम करने के लिहाज से महत्वपूर्ण हैं। इसके उलट,

सैचुरेटेड फैट्स और ट्रांस फैट्स, जो कि आमतौर से रेड मीट, प्रोसेस्ड फूड्स और फ्राइड आइटम्स में पाए जाते हैं, शरीर में एलडीएल (बैड कोलेस्ट्रॉल) कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ाकर हृदय रोगों का रिस्क बढ़ा सकते हैं।

3. सोडियम-शुगर सेवन करें कम : अधिक सोडियम का सेवन हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है और यह हार्ट रोग का प्रमुख रिस्क फैक्टर होता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने सोडियम की मात्रा प्रतिदिन घटाकर 1.500 मिलीग्राम करने की सलाह भी जारी की है। इसी तरह, अधिक मात्रा में शुगर का सेवन भी मोटापे, मधुमेह और इन्फ्लेमेशन का कारण बनता है और ये कंडिशन हार्ट हेल्थ की दृष्टि से नुकसानदायक हो सकती हैं। शुगरयुक्त बेवरेज (मीठे पेय पदार्थों), मिठाइयों और प्रोसेस्ड फूड्स का सेवन कम करने से कार्डियो-वस्कुलर हेल्थ को फ़ायदा पहुंचता है।



एक्सरसाइज और हार्ट हेल्थ

1. एरोबिक एक्सरसाइज : सैर करना, दौड़ना, टेनिस, साइकिल चलाना आदि ऐसी गतिविधियां हैं जो कार्डियो-वस्कुलर एंडोरोस (हृदय की सहनशक्ति) में सुधार लाती हैं। इनसे ब्लड प्रेशर कम करने, कोलेस्ट्रॉल लेवल में सुधार और हार्ट फंक्शन को बेहतर बनाने में भी मदद मिलती है।

2. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग : अपनी रूटीन में रेजिस्टेंस ट्रेनिंग जैसे कि वेट लिफ्टिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज (जैसे- पुशअप, स्क्वॉट्स) को शामिल करने से मसल मास बढ़ता है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म और इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार लाने में मदद मिलती है। ये दोनों ही टाइप 2 डायबिटीज से बचाव की नजर से अहम हैं, जो कि हार्ट रोग का रिस्क फैक्टर है।

3. फ्लेक्सिबिलिटी और बैलेंस एक्सरसाइज : योग और स्ट्रेचिंग से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, तनाव कम होता है और ये दोनों ही स्थितियां आपके दिल की सेहत पर सकारात्मक असर डालती हैं। ये व्यायाम आपको हेल्दी बॉडी वेट मेंटेन करने और रिलेक्सेशन प्रमोट करने में भी सहायता करते हैं।



डाइटरी पैटर्न

1. मेडिटरेनियन डाइट : इसको हृदय के लिए सुरक्षित गुणों से भरपूर माना गया है। इस प्रकार के आहार में फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों, सूखे मेवों और ऑलिव ऑयल का अधिक सेवन, फिश और पोल्ट्री का मॉडरेट सेवन, रेड मीट व डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन काफी कम किया जाता है।

2. डैश डाइट : डाइटरी एप्रोच टु स्टॉप हाइपरटेंशन डाइट को खासतौर से हाई बीपी पर नियंत्रण रखने के लिए तैयार किया गया है। इसमें फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों और लो-फैट डेयरी प्रोडक्ट्स पर जोर दिया जाता है जबकि सैचुरेटेड फैट्स और कोलेस्ट्रॉल कम होते हैं। सोडियम का सेवन कम करने की भी सलाह दी जाती है।

डिस्क्लेमर : डाइट-एक्सरसाइज दोनों ही हार्ट हेल्थ के बुनियादी स्तंभ हैं। फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट्स से भरपूर संतुलित भोजन और साथ में शारीरिक व्यायाम करने से कार्डियो-वस्कुलर रोगों का रिस्क काफी हद तक कम हो सकता है और इनसे लंबे समय तक हृदय की सेहत को फायदा मिलता है। हार्ट हेल्दी डाइट व एक्सरसाइज से न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि ये मेंटल और इमोशनल हेल्थ के लिए भी अच्छी रहती हैं।

किस प्रकार के व्यायाम करें



हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट की अवधि के लिए मॉडरेट इंटेंसिटी की एरोबिक एक्सरसाइज या 75 मिनट अधिक इंटेंसिटी वाली एरोबिक एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है। साथ ही, मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए हर हफ्ते दो से तीन दिन व्यायाम करें। इस संतुलित एप्रोच को अपनाकर आप अपनी कार्डियो-वस्कुलर हेल्थ को बेहतर बना सकते हैं और फिटनेस में भी सुधार होगा।

आहार और व्यायाम का मेल

1. वेट मैनेजमेंट : हार्ट के लिए जरूरी है हेल्दी वेट को मेंटेन करना। अतिरिक्त वजन और ख़ासतौर से पेट की चर्बी के रूप में जमा वजन से हाइपरटेंशन, हाई कोलेस्ट्रॉल और इंसुलिन रेजिस्टेंस का ख़तरा बढ़ता है। अपने दिल की सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों से आदर्श बॉडी वेट पा सकते हैं, जिससे दिल पर बोझ नहीं बढ़ेगा।

2. ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण : आहार और व्यायाम दोनों ही ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में अहम भूमिका होती है। पोटैशियम, मैग्नीशियम और फाइबर से भरपूर भोजन और

साथ में एरोबिक व्यायाम, आपको ब्लड प्रेशर कम रखने व हाइपरटेंशन का रिस्क घटाने में मदद करेगा। इसके अलावा, आपको सोडियम का सेवन भी कम करना चाहिए। शारीरिक व्यायाम से तनाव प्रबंधन करने से भी आप हेल्दी ब्लड प्रेशर मेंटेन कर सकते हैं।

3. कोलेस्ट्रॉल में सुधार : खानपान की स्वास्थ्यवर्धक आदतों का पालन व शारीरिक गतिविधियों से अपना कोलेस्ट्रॉल लेवल भी मेंटेन रख सकते हैं। फाइबरयुक्त फूड्स का सेवन हेल्दी फैट्स से बैड और गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं।

प्रस्तुति : गीतांजलि

डॉ. विशाल रस्तोगी, डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी, फोर्टिस एस्कॉर्ट्स हार्ट इंस्टीट्यूट, ओखला रोड, नई दिल्ली से बातचीत पर आधारित





समझदारी से करें निवेश

थोड़ी समझदारी से अगर छोटी-छोटी बचतों को सही जगह निवेश कर लिया जाए, तो पैसा सुरक्षित रहने के साथ ही अतिरिक्त आमदनी भी हो सकती है। कहां-कहां निवेश फ़ायदेमंद हो सकता है, जानिए:



नो एडा की रंजना कश्यप बढ़ती महंगाई के बावजूद हर महीने अपने बजट से 5-6 हजार रुपये बचा लेती हैं। पहले वे ऐसी बचत को अपने घर में ही रखती थीं, लेकिन नोटबंदी में बचत राशि बैंक में जमा करने के लिए उन्हें काफी मशक्कत करनी पड़ी, जिसके बाद उन्होंने थोड़ी समझदारी दिखाते हुए एक बैंक अकाउंट खोल लिया। अब वे इसी में पैसे जमा करती रहती हैं। हालांकि उन्हें थोड़ी और समझदारी दिखाने की जरूरत है। वे जिस सेविंग अकाउंट में पैसे जमा करती हैं वहां सालाना सिर्फ 4 फीसद ब्याज मिलता है, अगर वे इसी पैसे को कहीं निवेश करें, तो 10 से 12 फीसदी का अच्छा रिटर्न भी कमा सकती हैं। क्या आपकी कहानी भी रंजना की तरह है? आप हाउसवाइफ हों या नौकरीपेशा, खर्चों से परेशान तो हर कोई रहता है, लेकिन कभी-कभी ऐसा भी होता है कि महीने के अंत में आपके पास 5-10 हजार रुपये बच गए, तो यह समझ नहीं आता कि इसका क्या किया जाए। अगर आप अनुशासित नहीं हैं तो यह पैसे फालतू खर्च या गैरजरूरी सामान खरीदने में उड़ जाते हैं। वहीं कुछ लोगों का

पैसा ऐसे ही बैंक अकाउंट में पड़ा रह जाता है, दोनों ही स्थितियां ठीक नहीं हैं। अगर आप थोड़ी समझदारी और जानकारी के साथ अपनी ऐसी बचत का कहीं निवेश कर लें या सही जगह रखें तो आपका पैसा सुरक्षित रहने के साथ ही अतिरिक्त आमदनी भी हो सकती है। हम आपको कुछ ऐसे ही रास्ते या उपाय बताएंगे जहां आप अपने हर महीने के बचे हुए पैसे को लगाकर निश्चित हो सकती हैं और अच्छा रिटर्न कमा सकती हैं।

स्विप-इन-एफडी

यह असल में एफडी की विशेषताओं वाला सेविंग अकाउंट होता है, इसकी सुविधा ज्यादातर बैंक देते



हैं, भले ही इन्हें अलग-अलग नाम से पेश किया जाए। तो आप अपने बैंक से पता कर अपने अकाउंट को स्विप-इन-एफडी अकाउंट में बदल सकती हैं।

इसमें बचत और एफडी दोनों का फायदा मिलता है। आप तो जानती ही होंगी कि सामान्य सेविंग अकाउंट में आपका जो पैसा पड़ा रहता है, उस पर ब्याज बहुत कम महज 4 फीसद का मिलता है, लेकिन एफडी में आपको 6 से 8 फीसदी का बढ़िया रिटर्न मिल सकता है। स्विप-इन-एफडी में यह सुविधा मिलती है कि आपकी सेविंग अकाउंट में हर महीने जो पैसा बच जाता है वह अपने आप एफडी अकाउंट में चला जाए और जो रकम एफडी अकाउंट में चली जाएगी उसे आप जब तक नहीं निकालेंगी तब तक उस पर एफडी का ब्याज मिलेगा। मान लीजिए कि आपने पैसा तीन महीने नहीं निकाला तो उस पर तीन महीने तक एफडी का ब्याज मिलेगा। लेकिन एफडी का मतलब यह नहीं कि आप पैसा निकाल नहीं सकतीं, आप जब चाहें इसे सेविंग अकाउंट की तरह ही निकाल सकती हैं, जब आप निकालेंगी, जमा अवधि से उतने दिन तक का आपको एफडी का ब्याज मिलेगा। तो अगर आपकी सैलरी अकाउंट से या बजट से हर महीने 10-5 हजार रुपये बच जाते हैं तो आपको तुरंत ऐसे स्विप-इन-एफडी अकाउंट का फायदा उठाना चाहिए।

म्यूचुअल फंड लॉन्ग टर्म

आप म्यूचुअल फंड की किसी स्कीम में लॉन्ग टर्म के लिए हर महीने की बचत से निवेश कर सकती हैं। इसके लिए डीमैट अकाउंट खोलना होगा, जिसके जरिये किसी भी फंड के यूनिट खरीद सकती हैं। आजकल बहुत से एप आ गए हैं, जिससे निवेश करना आसान हो गया है। आप किसी लार्जकैप या मल्टीकैप फंड में निवेश कर सकती हैं। इन दिनों मल्टी एसेट एलोकेशन फंड भी काफी लोकप्रिय हैं। मल्टी एसेट फंड में आप जो पैसे लगाती हैं वे शेयर मार्केट, गोल्ड, बॉन्ड जैसे कई तरह के एसेट में लगाया जाता है,



इसका फायदा यह है कि एक एसेट अच्छा प्रदर्शन न कर रहा हो, तो दूसरा अच्छा करता है और कुल मिलाकर रिटर्न अच्छा मिल जाता है। अगर अगले दो, चार या छह महीने में पैसे की फिर से जरूरत पड़ती है तो आप किसी शॉर्ट टर्म म्यूचुअल फंड में पैसा लगा सकती हैं। शॉर्ट टर्म म्यूचुअल फंड 3 साल तक के लिए होते हैं।

डिजिटल गोल्ड

अपनी हर महीने की बची हुई राशि को गोल्ड में डिजिटल तरीके से लगा सकती हैं। इसमें गोल्ड में बढ़त का फायदा मिलता है और यह निवेश का बहुत सुरक्षित तरीका है क्योंकि इसमें फिजिकल गोल्ड खरीदने की जरूरत नहीं होती। डिजिटल गोल्ड खरीदने के कई तरीके हैं, आप किसी एप या वेबसाइट के माध्यम से खरीदारी कर सकती हैं। रोचक बात यह है कि आप न्यूनतम 1 रुपये से भी डिजिटल गोल्ड में निवेश की शुरुआत कर सकती हैं। गूगल पे, पेटीएम, फोनपे, 5पैसा जैसे कई एप के जरिए आप डिजिटल गोल्ड में निवेश कर सकती हैं। इसके अलावा गोल्ड या सिल्वर ईटीएफ में भी निवेश कर सकती हैं। ईटीएफ म्यूचुअल फंड की तरह के फंड होते हैं, जिनकी स्टॉक एक्सचेंजों पर खरीद-फरोख्त होती है। आप जब चाहें गोल्ड ईटीएफ के यूनिट शेयर मार्केट से खरीद सकती हैं और इनकी कीमत बढ़ने पर आसानी से इसी

लिविड फंड

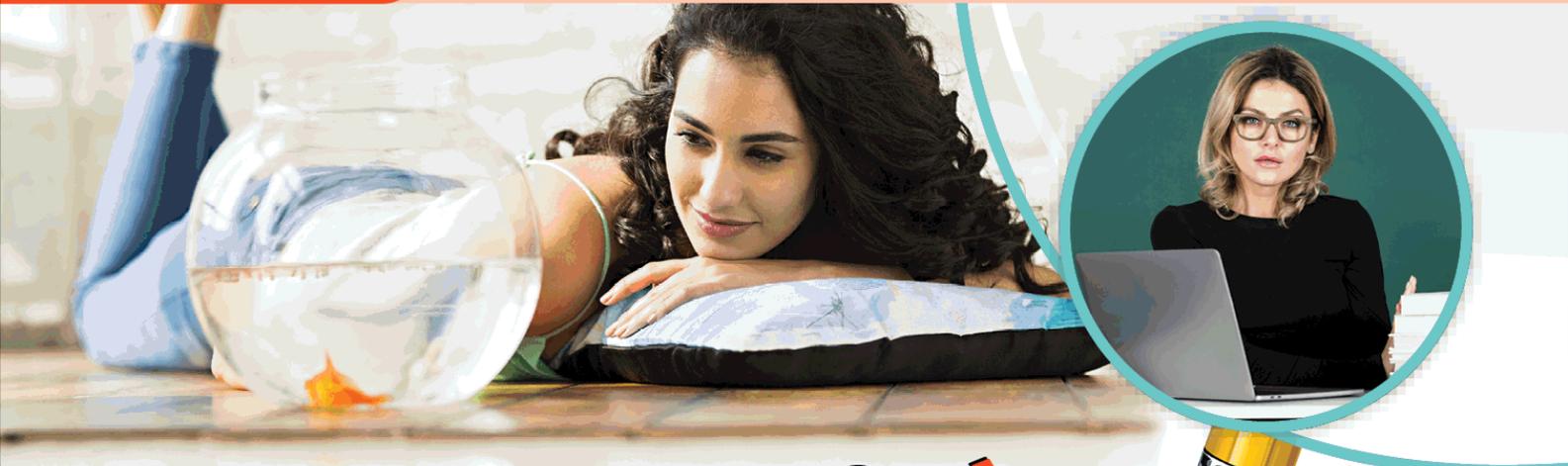
म्यूचुअल फंड के तहत आने वाले लिविड फंड 91 दिन यानी तीन महीने तक की परिपक्वता अवधि वाले होते हैं, लेकिन आप एक हफ्ते के बाद कभी भी पैसे निकाल सकती हैं। इस तरह के फंड में आप जो पैसा लगाती हैं वह डेट और मनी मार्केट साधनों जैसे कि सरकारी सिक्क्योरिटीज में निवेश किया जाता है, इसलिए ये फंड काफी सुरक्षित माने जाते हैं। नाम के अनुरूप ही इनमें लिविडिटी ज्यादा होती है यानी आप इनमें से आसानी से यूनिट बेचकर पैसे निकाल सकती हैं। इसलिए ये जरूरत पर तत्काल काम आ सकते हैं।

तह बेच भी सकती हैं। इसके अलावा सरकार हर छह महीने पर सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड जारी करती है, ये भी डिजिटल गोल्ड में निवेश का अच्छा रास्ता है।

पीपीएफ, सुकन्या समृद्धि योजना

आपके हर माह के बचे हुए पैसे के लिए दो और बेहतरीन योजनाएं हैं-सार्वजनिक भविष्य निधि (पीपीएफ) और सुकन्या समृद्धि योजना। दोनों लगभग एक जैसी हैं। बस अंतर यह है कि सुकन्या समृद्धि सिर्फ बेटियों के नाम से खोला जा सकता है, तो अगर आपका कोई बेटा है तो उसके नाम से आप पीपीएफ अकाउंट खोल सकती हैं या पीपीएफ आप अपने नाम से भी खोल सकती हैं। इन दोनों योजनाओं में यह अच्छी बात है कि आपको हर महीने कुछ जमा करने की बाध्यता नहीं है, जिस महीने आपके पास पैसे हों जमा करें, जब न हों तो उस महीने न करें। सुकन्या में आप साल में कभी भी न्यूनतम 250 रुपये से लेकर 1.5 लाख रुपये तक जमा कर सकती हैं यानी अगर आपने साल में 250 रुपये भी कभी जमा कर दिया तो आपका अकाउंट एक्टिव रहेगा। सुकन्या में पीपीएफ के मुकाबले थोड़ा ज्यादा ब्याज मिलता है। लेकिन ध्यान रहे कि इन दोनों योजनाओं से आप जल्द जरूरत पड़ने पर पैसे निकाल नहीं सकतीं, क्योंकि ये लॉन्ग टर्म की योजनाएं हैं, जो आपके बच्चों के हायर एजुकेशन या शादी जैसी लॉन्ग टर्म की जरूरतों के लिए होती हैं। सार्वजनिक भविष्य निधि में निवेशक एक वित्तीय वर्ष में न्यूनतम 500 रुपये और अधिकतम 1.5 लाख रुपये का निवेश कर सकता है। ये दोनों गारंटीड टैक्स फ्री रिटर्न देते हैं। फिलहाल सुकन्या में 8.2 फीसदी सालाना और पीपीएफ जमा पर 7.1 फीसदी का ब्याज मिल रहा।

देव प्रकाश गुप्ता
(लेखक वित्तीय मामलों के जानकार हैं)



नाराज़गी है या कुछ और...



क्या ऑफिस में आपकी किसी कलीग के साथ अनबन है? या आपकी किसी बात पर उससे बहस हुई है। ऐसी चीज़ें ऑफिस में माहौल खराब करती हैं और काम में भी बाधा उत्पन्न होती है। इन सबसे बचने के क्या हैं उपाय, जानें यहां।

अगर ऑफिस में हम अपने आसपास नज़र उठाकर देखें तो हमें कई लोग किसी न किसी बात पर झगड़ते या बहस करते दिख जाएंगे। कई बार स्थितियां कुछ ऐसी ही नज़र आती हैं, जब लोगों के बीच किसी न किसी बात को लेकर अनबन या मनमुटाव हो जाता है। आमतौर पर जब लोगों को गुस्सा आता है, तो वे एकदूसरे से नफरत और बातचीत बंद कर देते हैं। ऑफिस में दोनों के बीच आई दूरियां स्पष्ट रूप से नज़र आन लगती हैं। ऐसे में ऑफिस के वातावरण में काम करना ज़्यादा मुश्किल हो जाता है। एक्सपर्ट बताते हैं कि सभी लोग एक-दूसरे के सहयोग से ही डेडलाइन पर काम पूरा कर पाते हैं। लेकिन अगर किसी व्यक्ति से मन खिन्न हो जाए, तो काम पर से ध्यान हटकर उस व्यक्ति पर केंद्रित हो जाता है। मन में नकारात्मक भाव आने से बॉडी लैंग्वेज भी निगेटिव नज़र आती है, जिससे साथ में आसपास के काम करने वाले लोग भी ख़ासे प्रभावित होते हैं।



संजीदगी से सुनें

अगर आपका किसी बात पर दूसरे पक्ष के साथ मनमुटाव है तो आप अपना पक्ष रखने के साथ उनकी बातों को भी गौर से सुनें। जिन बातों से आपको या सामने वाले को ठेस पहुंची है, उनके साथ ऐसी घटनाओं पर भी ध्यान दें, जिनसे आपके बीच तनातनी बढ़ी। इस दौरान आप अपना-अपना पक्ष रखें और एक-दूसरे की बात ध्यानपूर्वक सुनें। इससे आपको समस्या का हल निकालने का रास्ता मिल सकता है।

हर मुद्दे पर करें सीधे बात

जब किसी बात पर गतिरोध हो तो आप उससे जुड़े व्यक्ति से सीधे तौर पर बात कर सकते हैं। अगर किसी बात को लेकर आप निगेटिव हो रही हैं तो आप खुलकर अपनी बात कह सकती हैं। इससे आपको विवाद को हल करने का अच्छा मौक़ा मिलेगा और आप गतिरोध से बाहर आकर माहौल को पॉजिटिव बनाने के लिए काम कर सकती हैं।



ऑफिस में टेंशन अच्छा नहीं

साथ काम करने वालों के बीच काम के तरीके को लेकर अलग-अलग विचार हो सकते हैं, लेकिन उनमें दुश्मनी हो जाए या वे एक-दूसरे के लिए पूरी तरह से निगेटिव हो जाएं, ऐसा आमतौर पर देखने को नहीं मिलता। लेकिन अगर किसी बात को लेकर मतभेद है और उसे वक़्त रहते ख़त्म नहीं किया जाता, तो वह आगे चलकर बड़ा रूप ले सकता है। इससे कंपनी को बड़ा नुक़सान होने की आशंका हो सकती है। अगर अपने संस्थान में आपको भी ऐसा लगने लगा है कि आपके साथ किसी का टकराव बढ़ रहा है तो मतभेदों को इस तरह से दूर करने का प्रयास करें।



कम्प्रोमाइज़ की तरफ़ बढ़ें

साथ में काम करने के लिए दूसरे की चीज़ों को कुछ हद तक स्वीकार करने की ज़रूरत होती है। हालांकि, इस स्थिति तक पहुंचने के लिए सहमति बनाने में वक़्त लगता है क्योंकि दूसरा व्यक्ति एडजस्ट करने के लिए इतनी जल्दी राजी नहीं होता। लेकिन जब सभी पक्षों में स्वीकार्यता बढ़ती है, तो तनाव में भी स्वाभाविक रूप से कमी आ जाती है। इससे आप पॉज़िटिव और मोटिवेटेड रहेंगे।



निगेटिव फीलिंग्स का सामना न करें

जिस बात से आपस में निगेटिविटी बढ़ी हो, उस बात को शांतिपूर्वक तरीके से दूर करने का प्रयास करें। अगर आपको किसी बात से तकलीफ़ पहुंची है, तो बिना किसी झिझक के अपनी बात दूसरे पक्ष के सामने रखें। जब तक कोई भी पक्ष किसी बात को लेकर परेशान रहेगा, तब तक सहमति बनाने के प्रयास सफल नहीं होंगे। ऐसे में स्पष्ट बातचीत से तनाव दूर करते हुए भविष्य के लिए अच्छा माहौल तैयार किया जा सकता है।

बुनियादी मुद्दों पर सहमति बनाएं

अकसर गतिरोध होने के बावजूद कुछ न कुछ ऐसी चीज़ें ज़रूर होती हैं, जिस पर विरोधी पक्ष सहमत होने के लिए तैयार हो सकता है। आप उन चीज़ों के बारे में सोचें, जिससे आप उन्हें किसी मुद्दे पर एकराय क़ायम करने के लिए राजी कर सकते हैं। इससे आपके बीच दूरियां घटेंगी और विवादों में कमी आएगी।

बहस को न बढ़ने दें

बहस से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप बहस को और अधिक न बढ़ाएं। आप उस संबंध में जितना अधिक बात करेंगे, सामने वाला कलींग आपसे उतना ही अधिक बहस करेगा। इसलिए बेहतर होगा कि आप कुछ देर के लिए शांत हो जाएं या फिर अगर किसी प्रोजेक्ट को लेकर बहस हो रही है तो आप एक ही बात पर अड़े रहने के बजाय सामने वाले कलींग के सामने कुछ विकल्प पेश करें। इससे यकीनन आपकी बातचीत एक सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ेगी। कोशिश करें कि आप अनावश्यक आरोपों और विस्तार से बचें।

अपना ईगो किनारे रखें

अगर बहस के दौरान कलींग अपने ईगो को सामने ले आए तो फिर समस्या का हल नहीं ढूंढा जा सकता। 'मैं हमेशा सही हूँ' या 'मैं आपसे बेहतर हूँ' वाला रवैया बात को काफ़ी बढ़ा देता है। इसलिए सिर्फ़ अपनी ही कहने की बजाय सहकर्मी की भी सुनें। अगर आपको लगता है कि आप सही हैं तो बहस करने के बजाय तथ्यों के साथ उसकी बातों का मुकाबला करने का प्रयास करें। अगर आपके तथ्य सटीक होंगे तो यकीनन आपके सहकर्मी आपकी बात को मानेंगे। वहीं अगर आप दोनों ही सही हैं तो बहस करने के बजाय कोई बीच का रास्ता निकालने का प्रयास करें।



प्रस्तुति : गीतांजलि

रिलेशनशिप कोच डॉ. राहुल चंडोक से

बातचीत पर आधारित

टेलीकॉम इंडस्ट्री बज रही अवसरों की घंटी

बच्चे, बूढ़े या जवान सभी को आज स्मार्टफोन चाहिए, क्योंकि फोन आजकल हमारे कई काम आ रहा है। ऐसे में यह कहना गलत नहीं है कि स्मार्टफोन आज लोगों की अनिवार्य ज़रूरत बन गया है। भारत जैसी विशाल जनसंख्या वाले देश में इसकी उपयोगिता तो बढ़ी ही है, विदेश में भी इसकी खूब मांग है। हाल के वर्षों में केंद्र सरकार की ओर से टेलीकॉम सेक्टर में कलपुर्जों के घरेलू उत्पादन को प्रोत्साहित किए जाने से अब स्मार्टफोन अपने देश में भी बड़ी संख्या में बनने लगे हैं। अपने देश में अभी इतने मोबाइल फोन बन रहे हैं कि ये अमेरिका, ब्रिटेन, संयुक्त अरब अमीरात, नीदरलैंड समेत दुनिया के अन्य कई देशों को भी निर्यात किए जा रहे हैं। इंडियन सेलुलर और इलेक्ट्रॉनिक एसोसिएशन (आइसीईए) की एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार, इस समय स्मार्टफोन भारत से निर्यात किया जाने वाला चौथा सबसे बड़ा आइटम



बन गया है। इसकी हिस्सेदारी वित्त वर्ष 2024 में 42 प्रतिशत बढ़कर लगभग 1.29 लाख करोड़ रुपये तक हो गई है। स्वाभाविक है यदि देश में इतनी बड़ी संख्या में मोबाइल फोन का उत्पादन हो रहा है और यह संख्या लगातार बढ़ रही है, तो इससे युवाओं के लिए विभिन्न तकनीकी-गैरतकनीकी कार्यों के रूप में नौकरी के बड़े अवसर भी सामने आ रहे हैं।

हाल के वर्षों में स्मार्टफोन मैन्यूफैक्चरिंग के क्षेत्र में भारतीय कंपनियां तेजी से आगे बढ़ी हैं। सैमसंग जैसी दुनिया की बड़ी फोन निर्माता कंपनी ने भी भारत में बड़ा प्लांट लगाया है। इससे न केवल भारतीय उपभोक्ताओं को हर तरह के फोन उपलब्ध हो पा रहे हैं, बल्कि भारत दुनिया के कई देशों को भी बड़ी संख्या में स्मार्टफोन का निर्यात कर रहा है। चीन के बाद इस समय भारत में सबसे अधिक फोन निर्मित हो रहे हैं। इंटरनेट की आसान उपलब्धता के कारण देश में भी स्मार्टफोन का बाजार तेजी से बढ़ रहा है। आइये जानें, टेलीकम्युनिकेशन का यह क्षेत्र कैसे आपके लिए बेहतर करियर की घंटी बजा रहा है..

डाटा खपत से बढ़ी उम्मीदें

सेलुलर ऑपरेटर्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया की रिपोर्ट की मानें, तो पिछले कुछ वर्षों में मोबाइल पर डाटा का उपयोग तेजी से बढ़ा है। युवाओं में बढ़ते वीडियो गेमिंग, ऑनलाइन गेमिंग के क्रेज़ ने स्मार्टफोन की मांग को और बढ़ा दिया है। ऐसे में पहले जहां यह लोगों से बातचीत करने या मैसेज करने के लिए ही उपयोग हो रहा था, वहीं अब वर्चुअल मीटिंग, ऑनलाइन क्लासेज, ऑनलाइन बैंकिंग, ऑनलाइन खरीदारी, फोटोग्राफी, वीडियोग्राफी, ऑनलाइन चैटिंग, गेमिंग और एंटरटेनमेंट के अलावा इंटरनेट मीडिया (इंस्टाग्राम, वॉट्सएप, यूट्यूब आदि) के लिए भी इसका खूब इस्तेमाल होने लगा है। इससे देश में डाटा का उपयोग भी कई गुना बढ़ गया है। जाहिर है यदि एक फोन से हमारी इतनी ज़रूरतें पूरी हो रही हैं, तो बढ़ती तकनीक और लगातार अपडेट होते फीचर के कारण इसकी मांग

आगे भी बढ़ती रहेगी। इससे युवाओं के लिए नई-नई रोजगार संभावनाएं भी सामने आएंगी।

नौकरी के अवसर

युवाओं के लिए टेलीकॉम सेक्टर में कई रूपों में जॉब के अवसर हैं। यहां टेक्निकल तथा नॉन-टेक्निकल दोनों तरह के जॉब पा सकते हैं। टेक्निकल फील्ड में टेलीकॉम सॉफ्टवेयर इंजीनियर, टेलीकॉम सिस्टम सॉल्यूशन इंजीनियर, कम्युनिकेशन इंजीनियर, टेक्निकल सपोर्ट प्रोवाइडर, रिसर्च प्रोजेक्ट सुपरवाइजर, नेटवर्क इंजीनियर जैसे रूपों में करियर बना सकते हैं। इस तरह के प्रोफेशनल्स की सबसे अधिक सेवाएं टेलीकॉम डिवाइसेज की डिजाइनिंग, मैयूफैक्चरिंग यूनिट, इसके ऑपरेशन, इंस्टॉलेशन तथा मेंटेनेंस से जुड़े क्षेत्रों में ली जा रही हैं। ईसीई (इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग) या टेलीकम्युनिकेशन में बीई/बीटेक

नई तकनीक से अपडेट रहें युवा

टेलीकॉम इंडस्ट्री में कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग में कुशल युवाओं की मांग तेजी से बढ़ रही है। लगातार अपडेट होती तकनीक और नए-नए फीचर वाले फोन आने से इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए युवाओं को अपडेट रहना होता है। अब अधिकतर संस्थानों में कोर्स के दौरान ही स्टूडेंट को इंडस्ट्री के साथ काम करने का अवसर उपलब्ध कराया जाता है, ताकि वे उनकी अपेक्षाओं से अलग रहते हुए अपना कौशल निखार कर बेहतर अवसर पा सकें।

डॉ. रमन बत्रा
तकनीकी मामलों के जानकार

करने वालों के लिए टेलीफोन/मोबाइल इंडस्ट्री में ही नहीं, कंप्यूटर इंडस्ट्री, सैटेलाइट कम्युनिकेशन, माइक्रोवेव रेडियो सिस्टम अर्थ सेशंस, फाइबर ऑप्टिकल कम्युनिकेशन सिस्टम, मोबाइल टावर तकनीक जैसे दूसरे क्षेत्रों में भी जॉब की संभावनाएं हैं। विदेश में भी ऐसे प्रोफेशनल्स की भारी मांग है। वहीं, डिप्लोमा जैसे कोर्स करने के बाद इस फील्ड में टेक्निशियन के रूप में करियर



प्रमुख संस्थान

- आइआईटी दिल्ली/खड़गपुर/रुड़की
<https://home.iitd.ac.in>
बिड़ला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंस, पिलानी
www.bits-pilani.ac.in
- एनआइटी, ग्रेटर नोएडा
www.niet.co.in
- सिंबॉयसिस इंस्टीट्यूट ऑफ टेलीकॉम मैनेजमेंट, पुणे
www.sitm.ac.in

शुरू कर सकते हैं। यदि आइटीआइ हैं, तो मोबाइल की असेंबलिंग यूनिट में आसानी से जॉब पा सकते हैं। मार्केटिंग एंड सेल्स, ऑपरेशन, मेंटेनेंस सर्विस तथा लॉजिस्टिक्स जैसे क्षेत्रों में दूसरी पृष्ठभूमि के युवाओं के लिए भी जॉब के अच्छे मौके हैं।

कोर्स एवं योग्यता

इन दिनों देश के विभिन्न संस्थानों में टेलीकम्युनिकेशन से संबंधित अंडरग्रेजुएट, पोस्टग्रेजुएट और डिप्लोमा स्तर के कोर्स कराए जा रहे हैं। टेलीकम्युनिकेशन में ग्रेजुएशन के लिए फिजिक्स, केमिस्ट्री तथा मैथ्स विषयों के साथ 12वीं उत्तीर्ण होना जरूरी है, क्योंकि इसी के बाद आप ईसीई या टेलीकम्युनिकेशन में बीई/बीटेक का कोर्स कर सकते हैं। इस कोर्स में प्रवेश जेईई मेन और एडवॉर्ड के आधार पर होता है। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) द्वारा यह परीक्षा आयोजित की जाती है। वहीं, इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग से संबंधित डिप्लोमा या पीजी डिप्लोमा जैसा कोर्स करने के लिए स्नातक होना आवश्यक है।

आकर्षक सैलरी

टेलीकॉम इंडस्ट्री में कुशल युवाओं को काफी आकर्षक वेतन मिल रहा है। टेक्निकल पृष्ठभूमि के युवाओं को शुरुआत में ही 35 से 40 हजार रुपये की मासिक सैलरी मिल रही है। टेक्निशियन या आइटीआइ जैसे प्रोफेशनल्स को भी शुरु में 20 से 25 हजार रुपये तक सैलरी मिल जाती है।

धीरेंद्र पाठक

2 सरे स्थान पर भारत है इस समय मोबाइल फोन के उत्पादन में, चीन के बाद।

20 प्रतिशत की वृद्धि होने की उम्मीद की जा रही है नए फीचर वाले महंगे स्मार्टफोन की बिक्री में, 5जी नेटवर्क अपग्रेड होने के बाद।

42 प्रतिशत तक की बढ़त देखी गई है भारत में बने स्मार्टफोन के निर्यात में इस साल।

158

प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है भारत से अमेरिका में होने वाले मोबाइल फोन के निर्यात में।

(स्रोत : आइसीईए रिपोर्ट)

फाउंडेशन लगाने से पहले...

जब मेकअप की बात होती है, तो पहला ध्यान फाउंडेशन की तरफ जाता है, लेकिन क्या इसे इस मौसम लगाना सही रहेगा? जी हां, आप बेझिझक फाउंडेशन को अपनी त्वचा पर अप्लाई कर सकती हैं। आपको बस त्वचा से मेल खाता और हाइड्रेटेड फाउंडेशन ढूंढना है। साथ ही इसे लगाने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। इसके लिए पढ़ें यह लेख...।

अगर त्वचा रूखी है, तो सही फाउंडेशन चुनना किसी चुनौती से कम नहीं। लेकिन आप घबराएं नहीं, सखी आपको परफेक्ट फाउंडेशन ढूंढने में मदद करने के लिए हैं जो आपकी ड्राई स्किन पर बिना फुल कवरेज प्रदान करेगी। बस आप फाउंडेशन लगाने से पहले सुनिश्चित कर लें कि आपका मेकअप बेस सही है। यहाँ कुछ टिप्स की मदद से आपको स्ट्रॉन्ग मेकअप बेस तैयार करने में मदद मिलेगी, जो आपकी त्वचा को शुष्क होने और पैची होने से भी रोकेगी। इसलिए इन टिप्स को फॉलो करना न भूलें।

एक्सफॉलिएट करें

आपके चेहरे पर डेड स्किन सेल्स के कारण रूखी त्वचा सुस्त और थकी हुई दिखती है। डेड सेल्स से चेहरे पर कई फाइन लाइंस दिखने लगती हैं, जिसके कारण फाउंडेशन उन लाइंस पर चिपक जाता है, जिससे त्वचा असमान और पैची दिखने लगती है। इसलिए जब भी फाउंडेशन लगाएं, उससे पहले अपनी त्वचा को एक्सफॉलिएट जरूर कर लें।

हाइड्रेटिंग प्राइमर लगाएं

विटमिन-सी युक्त फेस सीरम लगाने के बाद अपनी त्वचा पर हाइड्रेटिंग की एक और परत जोड़ने के लिए हाइड्रेटिंग प्राइमर का उपयोग करें। सीरम और हाइड्रेटिंग प्राइमर त्वचा में चमक लाता है। इससे फाउंडेशन लगाने से पहले आपको स्मूद बेस मिलता है।

टिकेगा लंबे समय तक

ऊपर के सभी उपाय करने के बाद फाउंडेशन लगाती हैं तो यह आपकी त्वचा को लंबे समय तक हाइड्रेट रखता है। रोजाना फेस ऑयल से अपनी त्वचा की धीरे-धीरे मालिश करें।

ड्राई स्किन के लिए ड्यूई फाउंडेशन चुनें

अगर रूखी त्वचा है, तो मैट फाउंडेशन से बचें क्योंकि यह आपके पहले से ही सूखे चेहरे को मैट और सपाट बना सकता है। ऐसी त्वचा पर सबसे अच्छा फाउंडेशन ड्यूई या साटिन फिनिश वाला रहता है।

मॉयस्चराइज करें

सबसे पहले त्वचा को मॉयस्चराइज करना बेहद जरूरी है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि फाउंडेशन लिक्विड है या क्रीम बेस्ड। अगर लिक्विड है, तो फिर त्वचा को मॉयस्चराइज करना जरूरी नहीं, पर अगर क्रीम बेस्ड है और आपने त्वचा को मॉयस्चराइज नहीं किया है तो वह आपकी त्वचा को परतदार बना देगा।

प्रस्तुति : गीतांजलि मिडॉस मेकओवर स्टुडियो, नई दिल्ली की मेकअप एक्सपर्ट दीपा शर्मा से बातचीत पर आधारित

स्वस्थ शरीर के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होना बेहद जरूरी है। अपने खानपान में कुछ जरूरी चीजें शामिल करके इसे बूस्ट किया जा सकता है। कौन-सी हैं वे चीजें, जानिए यहां:

रहें स्वस्थ और सानंद



सिट्रस फ्रूट्स

इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए सिट्रस फलों का नियमित सेवन बेहद जरूरी है। संतरा, नींबू, अमरूद, कीवी आदि में यह पर्याप्त मात्रा में होता है। इसे अपनी डायट में शामिल करें।



फर्मेंटेड फूड

शरीर में गुड बैक्टीरिया की मौजूदगी इम्युनिटी को बूस्ट करती है। केवल एक टेबलस्पून फर्मेंटेड फूड आंतों में अच्छे बैक्टीरिया के विकास में मददगार हो सकता है। इसलिए दही, घर की बनी कांजी आदि को अपने भोजन में शामिल करें।



पपीता

एंटीऑक्सीडेंट्स और विटमिन-सी के अतिरिक्त पपीते में कई जरूरी पोषक तत्व हैं, जो इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। पेट के रोगियों के लिए तो यह बेहतरीन फल है।



लाल शिमला मिर्च

लाल शिमला मिर्च विटमिन-सी और बीटा कैरोटीन से भरपूर है। विटमिन-सी के सेवन से जहां रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती और त्वचा की सेहत संवारती है, वहीं बीटा कैरोटीन आंखों व त्वचा को सेहतमंद रखता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

नियमित हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से भी इम्युनिटी स्ट्रॉन्ग होती है। इसलिए पालक, लौकी, तुरई, टिंडे, बीन्स, कद्दू जैसी सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें।



बादाम

बादाम में पर्याप्त मात्रा में विटमिन-ई होता है। विटमिन-ई एक प्रकार का शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो इम्युनिटी बढ़ाता है, इसलिए दिनभर में एक बार किसी न किसी रूप में बादाम जरूर खाएं।



ब्रॉक्ली

यह आयरन, विटमिन के-सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। इसके सेवन से डाइजेशन ठीक होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसलिए इसे अपनी डायट का हिस्सा जरूर बनाएं। आप सब्जी, सलाद या सूप के रूप में इसका सेवन कर सकते हैं।

हल्दी

एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों से युक्त हल्दी शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसके सेवन से खून साफ होता है और उसमें मौजूद विषैले तत्व बाहर आते हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है।



सेब

सेब विटमिन, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर हैं। रोज एक सेब खाने से इम्युनिटी बढ़ती है, बीमारियां कम होती हैं और शरीर की मौसमी बुखार से लड़ने की क्षमता में भी इजाफा होता है।

सखी फीचर्स

गायत्री देवी को अपने नकारात्मक सोच की वजह से हमेशा लगता था कि बहू पराए घर से आयी है, सिर्फ बेटे का प्यार बांटने। वह सास के दिल का दर्द क्या समझेगी। फिर अचानक ऐसा क्या हुआ, उन्हें बहू बेटे से भी ज्यादा अपनी लगने लगी, पढ़िए इस भावपूर्ण कहानी में...



वो पराई है...

निशा की क्या बात कर रहे हो? वह भला मेरा दर्द क्या समझेगी? पराया खून है, पराया ही रहेगी।'

अपनी सासू मां, गायत्री देवी के कमरे के सामने से गुजरते हुए निशा के कानों में उनके शब्द टकराए, जो वह उसके पति सुबोध से कह रही थीं। हालांकि सुबोध मां की बातों पर प्रतिवाद कर रहे थे, 'आप हमेशा निशा को पराए घर का क्यों मानती हैं? वह भी इस घर की ही सदस्य है।'

'तुम इस बात को नहीं समझ सकते, एक मां और उसकी बेटे के बीच जो नैसर्गिक संबंध होता है, उसकी जगह बहू नहीं ले सकती।' निशा का मन हुआ कि उनसे पूछे, आखिर पिछले चार वर्षों की उसकी अटूट सेवा और प्यार में ऐसी क्या कमी रह गई कि आज भी वे उसे पराई और बेटियों को अपना मानती हैं। लेकिन चाह कर भी वह कभी उनके प्रति



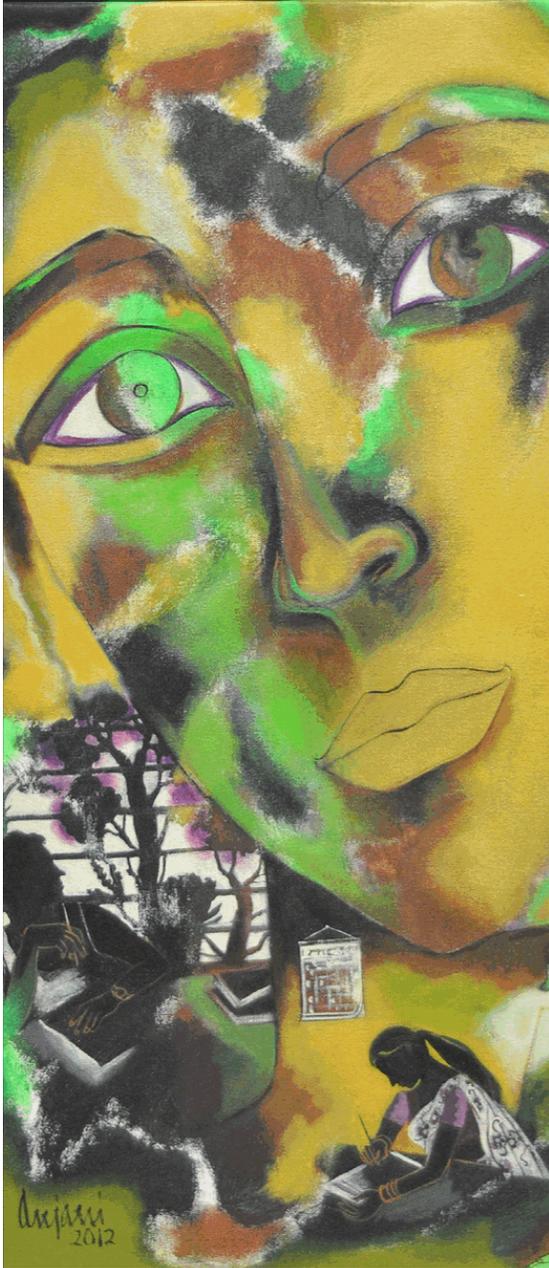
रीता कुमारी

इतना सख्त नहीं हो पाती थी।

गायत्री देवी को जब भी किसी सलाह की ज़रूरत होती, वे अपनी दोनों बेटियों नैना-नेहा और बेटों सुबोध व शशांक को ही बुलातीं। भूलकर भी बहू को उसमें शामिल नहीं करती थीं। निशा की दोनों ननद नैना व नेहा की शादी हो चुकी थी और देवर शशांक मेडिकल की पढ़ाई के बाद एक नर्सिंग होम में काम कर रहा था। अभी उसकी शादी नहीं हुई थी। घर में सिर्फ वही अकेली बहू थी और उस पर भी गायत्री देवी को जरा विश्वास नहीं था। सासू मां के भावनात्मक सहारे और प्यार के लिए उसका मन हमेशा लालायित रहता। पर प्यार के बदले जब तब सासू मां के ताने और कटु वचन उसका कलेजा छलनी किए रहते। उसकी समझ में नहीं आता, वह उन्हें क्या कहे? कैसे समझाए? मन बावला बना यहां वहां खासकर मायके की गलियों में भटकता फिरता। पर, मायके में भी कौन-सा सुखद स्मृतियों का भंडार भरा था। मात्र चार वर्ष की थी, जब मां उसे छोड़ कर स्वर्ग सिंघार गई थी। कुछ दिनों बाद ही पापा ने दूसरी शादी

कर ली और उसे दादा-दादी के पास पहुंचा दिया था। थोड़ी और बड़ी हुई तो हॉस्टल में डाल दिया गया। एमए की परीक्षा पास करते ही शादी हो गई। मां का प्यार कैसा होता है, कभी जाना ही नहीं।

शादी के बाद सासू मां का अपनी बेटियों के लिए उमड़ता प्रेम देख उसे अच्छ लगता। वे उसे ममता की प्रतिमूर्ति नज़र आतीं और उनका प्यार पाने के लिए वह हर संभव कोशिश करती। पर न जाने क्यों, वे अपनी बेटियों की तरह उसे कभी अपना नहीं पाईं। उन्हें तो बस अपने खून पर ही विश्वास था। उन्हें लगता, बेटियों से ज्यादा मां के दिल का दर्द कोई और नहीं समझ सकता। वे जब भी परेशानी में होतीं, बेटियों से ही दर्द सांझा करतीं। बहू तो उनके लिए हमेशा से परायी थी, जिससे वे काम तो खूब लेतीं, पर उसे अपने दिल के करीब नहीं आने देतीं। उनकी दोनों बेटियां, उसी शहर में रहती थीं। जब भी वे आतीं मां को अपनी मीठी-मीठी बातों में उलझा कर खूब प्यार जतातीं। नैना थोड़ा मां की ज्यादा ही लाडली थी, इसलिए वह ज्यादा ब्रेनवाश करती, 'मां... आपकी जगह कौन ले सकता है। आप हैं तो हमारा मायका है। आपके बाद कौन हमें इतना प्यार देगा? मैं तो हमेशा से यही प्रार्थना करती हूँ कि आपका प्यार, दुलार और आशीर्वाद भरा हाथ हमेशा हम बहनों पर बना रहे। अपने घर में रहती ज़रूर हूँ, पर हमेशा आपकी ही चिंता



करती और सासू मां के आसपास भी रहती। फिजियोथेरेपिस्ट के जाने के बाद वह खुद भी उन्हें एक्ससाइज करवाने में मदद करती, जिससे वह तेजी से ठीक हो रही थीं। काम इतना बढ़ गया था कि हर पल उसे मदद के लिए किसी अपने की ज़रूरत महसूस होती। जब भी उसकी ननदें गायत्री देवी से मिलने आतीं, उनसे वह कुछ दिनों तक मां के साथ रहने का अनुरोध करती, क्योंकि बेटियों का साथ पाकर गायत्री देवी के जल्दी ठीक होने की संभावना थी। उसे भी थोड़ी मदद हो जाती। पर वे दानों बहनें कोई न कोई बहाना बनाकर चली जातीं। गायत्री देवी भी यही चाहती थी कि ऐसे कठिन समय में उन्हें बेटियों का साथ मिले और वह उनके साथ अपना दर्द बांट सकें। एक दिन वह खुद नैना से बोली, 'बेटी...कुछ दिन रुक जा मेरे पास। तुम दोनों बहनों से ज़्यादा मेरा अपना कौन है, जो मेरा दर्द समझ सके?' बोलते-बोलते, उनका गला भर्रा गया था और गिड़गिड़ाने की हद तक कातर हो आई थीं।

'हां...मां, यह भी कोई कहने की बात है। एक मां अपनी बेटियों से ज्यादा किसी के भी करीब हो ही नहीं सकती। पर क्या करूं मां... बच्चों के स्कूल खुले हैं, वरना मेरा मन तो खुद ही तुम्हारे पास रहने के लिए बेचैन रहता है।'

इतना कहकर अपने घर के ज़िम्मेदारियों की लिस्ट गिनाते हुए उसने उनसे किनारा कर लिया था। गायत्री देवी के जर्जर हृदय पर यह दूसरा आघात था। कुछ-कुछ, इसी तरह की बातें नेहा भी मां को समझा कर चली गई थी। जाते जाते, दोनों बहनें, निशा को ढेरों नसीहतें दे जातीं। साथ ही यह जताना भी नहीं भूलतीं, कि वह इस घर की बहू है, इसलिए मां की देखभाल करने की ज़िम्मेदारी उसी की है। निशा को आश्चर्य लगता, वह गायत्री देवी की बेटी नहीं, पर इतने दिनों के साथ के कारण उनसे इतना मोह हो गया था कि वह उन्हें दर्द में देख नहीं पा रही थी और उन्हें आराम देने के लिए हर संभव कोशिश करती थी। नैना और नेहा तो उनकी बेटियां थीं, फिर कैसे वे दोनों बीमार मां की एक छोटी-सी इच्छा को नजरअंदाज कर रही थीं। यहां रहने में उन्हें थोड़ी असुविधा तो ज़रूर होती, पर मां के लिए कोई क्या इतना भी नहीं कर सकता। गायत्री देवी अब पूरी तरह अपनी बहू निशा पर निर्भर थीं। उनकी वैसी सोचनीय अवस्था में भी उनके बच्चों के पास उनके लिए समय ही नहीं था। बहू जिसे वह हमेशा पराया समझती थी, आज उनकी देखभाल वह उन लोगों से ज्यादा कर रही थी, जिन्हें वह अब तक अपना समझती रही थीं। निशा और अपने प्रयासों से वह धीरे-धीरे ठीक हो रही थी, एक महीने में ही उनके पांव में एक सामान्य-सी लड़खड़ाहट और हाथों में थोड़ी-सी थरथराहट रह गई थी। वह भयानक झटका और कोई दूसरा दुःचिन्ह नहीं छोड़ गया था, जिससे वह सामान्य-सी ज़िंदगी जीने लगी थीं। अब भी बच्चे समय निकाल उनसे मिलने आते, पर वह पहले की तरह उनके लिए बेताब नहीं रहतीं। एक नासूर सा उनके हृदय में बन गया था, जो भले ही किसी को न दिखे, पर उनकी आत्मा को छलनी कर रहा था। बच्चों की स्वार्थी और अविवेकी ठोकर ने उनकी सारी उम्मीदों और चाहत पर पानी फेर दिया था। कभी-कभी अनायास ही उनकी आंखें भर आतीं। इस लंबी बीमारी के बाद से वह अपने बच्चों से ज्यादा अपनी बहू के करीब आने लगी थीं। सास और बहू के बीच धीरे-धीरे एक ऐसी अंतरंगता आ गई थी, जो एक मां बेटी के बीच होती है। होली का पावन त्योहार था। उनके चारों बच्चे अपने-अपने परिवार के साथ गायत्री देवी के

पास जमा थे। घर में काफी चहल-पहल थी। गायत्री देवी की लंबी बीमारी के बाद घर में यह पहला त्योहार मनाया जा रहा था। सभी उत्साह में थे। पर न जाने क्यों गायत्री देवी बेहद उदास नजर आ रही थीं। रह-रह कर उनकी आंखें भर आतीं। उनकी स्थिति देख नैना बोली, 'मां... आप इतनी उदास क्यों हैं? आपके मन में क्या चल रहा है? आपके सारे अपने आपके पास हैं, फिर भी घबरा रही हैं। यूं मत घबराइए, हमें बताइए अपना दर्द।' पर गायत्री देवी अपने चारों बच्चों के मोह बंधन से मुक्त हो चुकी थीं। वह अपने आंसू पोछते हुए बोली, 'किन अपनों की बात कह रही हो नैना... , उनकी जिनके पास मृत्यु द्वार पर खड़ी मां के लिए भी समय नहीं था या फिर उनकी जिनके लिए मां से ज्यादा जरूरी था पैसों का हिसाब-किताब करना। इस बीमारी के जाते-जाते इतना तो मैंने जान ही लिया है कि मेरा अपना कौन है और पराया कौन? जिन्हें ममता की कद्र ही नहीं, वैसी स्वार्थी संतानों से क्या दर्द बांटना।' 'डेंट बी सेंटीमेंटल मां... अपने बच्चों की मजबूरी को समझिए। कितना व्यस्त जीवन है हम सबों का। कोई जानबूझ कर आपको नजरअंदाज करने की हिमाकत नहीं करेगा,' सुबोध ने उन्हें समझाने का प्रयत्न किया। 'आखिर थी तो तुम सबों की जननी। तुम सबों का साथ और संरक्षण, मुझे आत्मिक बल देता। मेरे सगे होकर भी तुम सबको मेरी भावनाओं की कद्र नहीं थी। मेरी गंधीर बीमारी के विषय में जानते हुए भी किसी के पास मेरे लिए समय नहीं था। क्या इसी दिन के लिए मैंने तुम सबों को इतने जतन से न जाने कितने ही दुख सह कर पाला था। बस एक निशा ही थी, जिसे मैंने हमेशा ही पराया कहा, फिर भी उसी ने मेरे सभी अपनों से ज्यादा मेरा ख्याल रखा, मेरी भावनाओं की कद्र की। अब भी अगर मैं उसे अपना नहीं कहूंगी, तो मां का प्यार कलंकित होगा। इसलिए मेरी अब सिर्फ एक ही संतान है और वह है निशा। जिसने हर सुख-दुख में मेरा साथ दिया। उसे भले ही मैंने जन्म नहीं दिया, पर वह मेरी मानसी है, मेरे मन से उपजी मेरी बेटी, जो मेरे मन के सबसे करीब है। मेरी सबसे अपनी है।' उनकी आंखें भर आई थीं। उन्होंने पास खड़ी निशा को खींच कर गले से लगा लिया। निशा को पहली बार मां के प्यार का अनुभव हुआ था। उसकी आंखों से भी आंसुओं का सेलाब उमड़ पड़ा। वहीं उनकी बेटियों के साथ-साथ दोनों बेटे भी आंखें फाड़े मां के बदले तेवर को आश्चर्य से देख रहे थे।

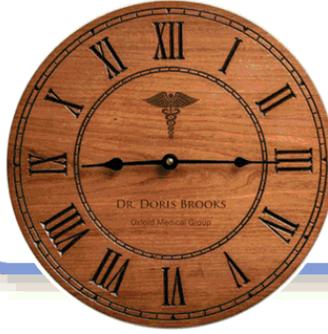
सभी पेंटिंग : अंजनी रेड्डी

तोहफा यादगार

हाउस वॉर्मिंग पार्टी में दोस्त को प्यारा-सा तोहफा देना चाहते हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज ट्राई करें। गिफ्ट खोलते ही वह खुशी से झूम उठेगा।

ग्रीन प्लांट

प्रकृति प्रेमी दोस्त को देने के लिए हंसता-मुस्कुराता ग्रीन प्लांट एक शानदार गिफ्ट ऑप्शन है। खूबसूरत प्लांट में लगा यह पौधा उनके नये घर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाने के साथ-साथ समय-समय पर आपकी याद भी दिलाएगा।



वॉल क्लॉक

नये घर में नयी चीजें सजाना हर किसी को भाता है। तो क्यों न गृह प्रवेश पार्टी में दोस्त को आकर्षक वॉल क्लॉक गिफ्ट कर दी जाए। दीवार पर सजी नयी घड़ी घर का आकर्षण बढ़ाने के साथ-साथ वक्त पर काम निपटाने में परिजनों की मदद भी करेगी।

खूबसूरत क्रॉकरी

नये घर में मेहमानों के स्वागत के लिए चीजें भी तो नयी होनी चाहिए। तो क्यों न गृह प्रवेश पार्टी में दोस्त को सुंदर-सा टी-सेट गिफ्ट कर दिया जाए। यह तोहफा घर में सबको पसंद आने के साथ-साथ मेहमानों के स्वागत-सत्कार के समय आपकी याद भी दिलाएगा।



आकर्षक डेकोर पीस

गृह प्रवेश पार्टी में देने के लिए खूबसूरत डेकोर पीस भी अच्छा ऑप्शन है। आपका दिया तोहफा घर की खूबसूरती बढ़ाने के साथ-साथ आंगतुकों के आकर्षण का केंद्र भी बनेगा।

सरखी फीचर्स

स्वाद का खज़ाना

अगर
आप वीगन डायट
पर हैं, तो यहां दिए जा रहे
व्यंजन आपके लिए ही हैं।
इन्हें तैयार करने का तरीका
बता रही हैं, सुमन
अग्रवाल



पीनट कर्ड कढ़ी

सामग्री (पेस्ट के लिए) : 1 कप मध्यम गाढ़ा मूंगफली दही, (यदि दही बहुत गाढ़ी है तो उसमें पानी मिलाएं), आधा टीस्पून हल्दी पाउडर, स्वाद अनुसार नमक, 1 हरी मिर्च, 1 इंच अदरक का टुकड़ा, डेढ़ टीस्पून बेसन

ऊपर से डालने के लिए : 4 भिंडी (गोल काटकर तली हुई), स्वादानुसार नींबू का रस

तड़के के लिए सामग्री : 1 टेबलस्पून कोकोनट या ऑलिव ऑयल, आधा टीस्पून सरसों के बीज, चौथाई टीस्पून मेथी दाना, चौथाई टीस्पून जीरा, 1 लाल मिर्च (टूटी हुई), चुटकीभर हींग, कुछ करी पत्ते

विधि : कढ़ी पेस्ट की सारी सामग्री मिलाकर मिक्सी के ब्लेंडर में ब्लेंड करके कढ़ी का मिश्रण तैयार करें। इसे एक पैन में तब तक उबालें, जब तक इसकी कच्ची गंध खत्म न हो जाए। पकी हुई कढ़ी को एक बर्तन में निकालें और उसमें भिंडी के टुकड़े और नींबू का रस मिलाएं।

तड़के के लिए : पैन में ऑयल गर्म करके तड़के की सामग्री डालें और तैयार तड़का पकी हुई कढ़ी में मिला दें। इसे चावल या रोटी के साथ सर्व करें।

मूंगफली की दही बनाने की विधि : 1 कप मूंगफली को ताजे पानी में रातभर भिगोएं और सुबह छानकर पानी अलग बर्तन में निकाल दें। अब इस पानी के साथ मूंगफली के दाने मिक्सी में पीसें और तैयार पेस्ट को बारीक छलनी में ठीक से छान लें। बचे हुए पानी के साथ एक बार फिर यही प्रक्रिया दोहराएं। तैयार लिक्विड में उबाल देकर गैस बंद कर दें। लिक्विड जब हलका गुनगुना हो जाए तो इस पर समान रूप से हरी मिर्च की डंडी फैलाएं और ढक एक तरफ रख दें। लगभग 8-9 घंटे बाद दही तैयार हो जाएगा।



किशमिश बर्फी

सामग्री : 1 कप किशमिश, 1/2 कप कोकोनट शुगर, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/2 कप बादाम का पाउडर, 1/2 कप नारियल का बुरादा, 1 टीस्पून नारियल का खाने वाला तेल

सजाने के लिए : काजू-बादाम

विधि : किशमिश को पानी में भिगोएं और 20 मिनट बाद छानकर मिक्सी में पीस लें। एक नॉन स्टिक पैन में नारियल तेल में पिसे हुए किशमिश को पांच मिनट तक भूनें। अच्छी तरह भुनने पर कोकोनट शुगर मिलाकर कुछ देर और भूनें। मिश्रण झाय होने पर बादाम पाउडर व नारियल का बुरादा डालें और लगातार चलाते मिश्रण को भूनें। मिश्रण जब पैन छोड़ दे तो इलायची पाउडर मिला दें। अब एक ग्रीसिंग की हुई प्लेट पर मिश्रण फैलाएं। 10 मिनट बाद इसे मनचाहे आकार में काटकर काजू-बादाम से सजाएं।

नारियल ठंडाई

सामग्री : 3 कप नारियल का दूध, 1/4 टीस्पून खसखस, 1/2 टीस्पून गुलाब की सूखी हुई पत्तियां, 5-6 काली मिर्च, 1 टीस्पून काजू (कटे हुए), 1/2 टीस्पून खरबूजे की गिरी, 2 टीस्पून बादाम (कटे हुए), 1/2 टीस्पून चिरौंजी, 1/2 टीस्पून खसखस, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/2 टीस्पून सौंफ, 2 टीस्पून या स्वादानुसार व्हाइट गुड पाउडर

सजाने के लिए : आवश्यकतानुसार ताजी गुलाब पंखुडी, कद्दूकस किया हुआ नारियल, बादाम, पिस्ता

विधि : सबसे पहले हम ठंडाई मसाला बनाएंगे। इसके लिए ग्राइंडर में सूखी गुलाब पत्ती, बादाम, काजू, चिरौंजी, काली मिर्च, खरबूजा गिरी, सौंफ, खसखस, इलायची पाउडर सभी को पीसकर पाउडर बनाएं। ठंडाई के मसाले को नारियल के दूध के साथ घोलकर मिक्सी में चलाएं और छलनी से छान लें। इस प्रक्रिया को एक से दो बार और दोहरा कर तैयार मिश्रण को नारियल दूध में मिला दें। नारियल दूध मिश्रण में व्हाइट गुड पाउडर मिलाकर मिक्सी में चलाएं और एक गिलास में कुटी बर्फ व मिश्रण डालें। बादाम, पिस्ता, नारियल व गुलाब पंखुड़ियों से सजाकर सर्व करें।



कीन्वा उपमा

सामग्री : आधा कप कीन्वा, 1 कप मनपसंद सब्जियां (उबली हुई), स्वादानुसार नमक, नींबू, मिर्च पाउडर

तड़के के लिए : एक टीस्पून वेजिटेबल ऑयल, आधा टीस्पून जीरा, आधा टीस्पून काली सरसों, कुछ करी पत्ते, 1 टीस्पून चना दाल, आधा टीस्पून मूंगफली, 8-10 काजू

विधि : कीन्वा को 10-15 मिनट पानी में भिगोकर छान लें। इसमें 1 कप पानी व स्वादानुसार नमक मिलाकर कुकर में एक सीटी आने तक उबालें। एक पैन में तेल गर्म करके जीरा, काली सरसों, करी पत्ता डालें और तीनों चीजें अच्छी तरह भुनने पर चना दाल, मूंगफली व काजू मिलाएं। इसे कुछ देर भुनने के बाद उबली हुई सब्जियां, उबालने के बाद छलनी में छना हुआ कीन्वा और नमक डालकर 2-3 मिनट और भूनें। स्वादिष्ट कीन्वा उपमा को नींबू निचोड़ कर सर्व करें।



मखाना इडली

सामग्री : 1 कप मखाना, 1/4 कप चावल का आटा, 2 छोटी चम्मच-बेसन, 1/4 कप पीनट या सोयाबीन दही, आधा टीस्पून नमक, 1 टीस्पून नींबू का रस, चौथाई टीस्पून खाने वाला सोडा

तड़के के लिए : 1 टीस्पून ऑलिव ऑयल, 1 टीस्पून राई, 5-6 करी पत्ते, 1-2 हरी मिर्च (बीच से कटी हुई), भुने मखाने सजाने के लिए

विधि : एक पैन में मखाने रोस्ट करें और ठंडा होने पर उनका पाउडर बना लें।

तैयार पाउडर में दही, चावल का आटा, बेसन और नमक मिलाकर एक तरफ रख दें। 10 मिनट बाद इसमें नींबू का रस व खाने वाला सोडा मिक्स करें। अगर मिश्रण गाढ़ा लगे, तो एक-दो चम्मच पानी मिलाकर पतला कर लें। अब इडली कुकर में पानी गर्म करें और मिश्रण को तुरंत इडली के सांचों में भरकर स्टैंड कुकर में रख दें। तेज आंच पर इसे 7-8 मिनट तक भाप में पकाएं और ठंडा होने पर इडली प्लेट में निकाल लें। तड़के के लिए एक पैन में ऑलिव ऑयल गर्म कर राई, करी पत्ता, हरी मिर्च तड़काएं और उसे तैयार इडलियों पर फैलाएं। इडलियों को मखानों से सजाकर चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।





...तो ऐसे कम होने लगते हैं बाल

यह मौसम बालों से ज्यादा स्कैल्प के लिए हानिकारक हो सकता है। इस दौरान सनबर्न, रूखापन या स्क्वैटिंग भी हो सकती है। ड्राई स्कैल्प बालों की जड़ों को सूखा कर सकता है, जिससे बाल कम होने लगते हैं। इसलिए इस सीजन बालों की सेहत में सुधार करने के लिए अपने स्कैल्प की देखभाल जरूर करें।

1. चुनिए पैराबेन-फ्री शैंपू

मौसम के अनुसार अपने स्कैल्प को साफ और सूखा रखें। बालों को ज्यादा भी न धोएं, क्योंकि यह स्कैल्प को नुकसान पहुंचा सकता है। सप्ताह में 2-3 बार शैंपू करें। यह बैक्टीरिया और फंगल इंफेक्शन की आशंका को कम करता है, वहीं हेयर केयर के लिए पैराबेन-फ्री शैंपू चुनना जरूरी है, जो बालों की जड़ के साथ-साथ उन्हें हेल्दी रखने में भी मदद करेगा।

2. रेगुलर करें स्कैल्प मसाज

बालों की जड़ों की मालिश आपको रिलैक्स करने में मदद करती है। हालांकि यह मसाज बालों के साथ-साथ स्कैल्प को भी हेल्दी बनाने में काम करती है। जड़ों की मसाज ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देती है, साथ ही यह बालों की ग्रोथ के लिए भी फायदेमंद है।

3. जेंटल एक्सफोलिएशन

आपकी त्वचा की तरह ही आपके स्कैल्प को भी नियमित एक्सफोलिएशन की जरूरत होती है। स्कैल्प एक्सफोलिएशन, विशेष रूप से गर्मियों के दौरान, डल हेयर, रूसी से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है। यह स्वस्थ और घने बालों के लिए जरूरी है।



4. डाइट का रखें ध्यान

संतुलित आहार आपके स्कैल्प को हेल्दी बनाए रखने के लिए भी जरूरी है। अगर बालों की जड़ ड्राई है, तो डाइट में ओमेगा-3, सामन फिश, चिया सीड्स या फिश ऑयल शामिल करें। डाइट में प्रोटीन का भी खास ध्यान रखें, क्योंकि यह हेल्दी हेयर और स्कैल्प के लिए जरूरी है। एंटीऑक्सीडेंट और प्रोबायोटिक्स भी आपके संतुलित आहार का हिस्सा होने चाहिए। इसलिए बालों की जड़ों को हाइड्रेटेड रखने के लिए डाइट में हाई वॉटर कंटेंट वाले फलों और सब्जियों को भी शामिल करना न भूलें।



5. हाइड्रेट रखना जरूरी है

हेल्दी स्कैल्प के लिए नमी के स्तर को बनाए रखें। ऐसे प्रोडक्ट चुनें, जो स्कैल्प को पोषण और हाइड्रेट करें या जिनमें एंटी बैक्टीरियल, ऑयल बैलेंसिंग और एंटी-इंफ्लेमेट्री इंग्रीडिएंट्स हों। इसके अलावा नारियल-आर्गन ऑयल का यूज करें या होममेड हेयर मार्स्क को लगाएं ताकि बालों के स्वास्थ्य मिले।

प्रस्तुति : गीतांजलि डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. निवेदिता दादू से बातचीत पर आधारित

डिस्क्लेमर : इन उपायों को आजमाने के अलावा रोजाना 2-4 बादाम की गिरी को रात भर भिगो दें और उसे सुबह छीलकर खाएं। इससे 3 महीने के भीतर बालों की ग्रोथ और शाइनिंग वापस आ सकते हैं।

रखती हैं आपको आगे



बदलते जॉब स्वरूप को देखते हुए आजकल कई तरह के स्किलसेट की जरूरत देखी जा रही है, जिसमें डिजिटल स्किल भी शामिल है। लेकिन जीवन और करियर में आगे बढ़ने के लिए कुछ ऐसे साँफ्ट स्किल्स की भी जरूरत पड़ती है, जिन्हें अपने भीतर विकसित करने की आवश्यकता होती है। आइये जानते हैं कुछ ऐसे ही उपयोगी स्किल्स के बारे में...

यदि आप अपनी पढ़ाई पूरी करके करियर की शुरुआत कर रहे हैं, तो आपके मन में भी जीवन के कुछ न कुछ सपने जरूर होंगे, जो अपनी नौकरी के जरिए पूरा करना चाहते हों। लेकिन इसके लिए आपको खुद को तैयार करने पर भी ध्यान देना होगा। क्योंकि जीवन में सफल होने और कामयाबी की राह पर आगे बढ़ने के लिए केवल डिग्री ही जरूरी नहीं है। एजुकेशनल और प्रोफेशनल डिग्री के बाद आपको आवश्यक कौशलों को सीखने पर भी ध्यान देना चाहिए। इसके लिए यहां दिए गए कुछ उपायों को फालो करें, जैसे :

प्रभावी संवाद कौशल

आज के प्रतिस्पर्धी दौर में यह ऐसा कौशल है जो आपको कामयाबी के शिखर तक पहुंचा सकता है। तमाम संस्थानों में आपको ऐसे लोग मिल जाएंगे, जो आज शैक्षिक व पेशेगत योग्यता के अलावा अपने संवाद कौशल की

वजह से ही सफल हैं। प्रभावी संवाद कौशल होने से आप न सिर्फ हर किसी की नजर में आ जाते हैं, बल्कि आपके संबंध का दायरा भी औरों से अधिक होता है। इसके लिए आपको भी अपनी कम्युनिकेशन स्किल को प्रभावशाली बनाने पर पूरा ध्यान देना चाहिए। अक्सर यह देखा जाता है कि जो लोग ज्यादा मुखर नहीं होते, अंतर्मुखी स्वभाव के होते हैं, बहुत कम बोलते हैं, ऐसे लोग अच्छे काम करने के बावजूद पीछे रह जाते हैं, क्योंकि वे प्रभावी ढंग से अपनी बात नहीं रख पाते हैं।

नेगोसिएशन की कला

यह कम्युनिकेशन स्किल का ही एक स्वरूप है। इसके तहत आपको अपनी बात को दूसरों से मनवाने की कला आनी चाहिए। खासतौर से जो लोग सेल्स, मार्केटिंग, एचआर या बिजनेस जैसे फील्ड में करियर बनाने की सोच रहे हैं, उनमें तो यह कौशल अवश्य होना

चाहिए, क्योंकि यह सीधे तौर पर पब्लिक डीलिंग से जुड़ा क्षेत्र है। यह कौशल हर किसी के जीवन में बहुत काम आ सकता है।

समय का सदुपयोग

वैसे तो इस बारे में हम बचपन से ही अपने अभिभावकों और शिक्षकों से सुनते रहते हैं, लेकिन कम ही लोग इस पर गंभीरता से ध्यान देते हैं। आप देश दुनिया में किसी भी सफल व्यक्ति के जीवन और उनकी उपलब्धियों पर नजर डालें, तो एक चीज उनमें जरूर कॉमन दिखती है, वह है समय प्रबंधन। वे अपने समय की कीमत अच्छी तरह समझते हैं और उसका सदुपयोग भी करते हैं। यह चीज पढ़ाई और करियर में भी लागू होती है। यदि आप सही समय पर, सही दिशा में मेहनत करने की आदत डाल लेंगे, तो इसका आपको हमेशा फायदा मिलता दिखेगा। ●

सखी फीचर्स



तकनीक व स्वास्थ्य का

संतुलित योग

एप और टूल्स ने रोजमर्रा के जीवन को सहज बना दिया है लेकिन इनकी लत अवसाद व तनाव का कारण बन रही है। इंटरनेट और गैजेट्स के विवेकपूर्ण प्रयोग के साथ योग युक्त जीवनशैली एकाग्रता में कमी और अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर कर सकती है, बता रहे हैं **ब्रह्मानंद मिश्र**

क भी दिनभर की व्यस्तता से मुक्त होकर स्वजन के साथ शाम के भोजन पर लोग खुलकर खूब बातें किया करते थे। लेकिन, अब इन बातों-मुलाकातों की जगह 'फबिंग' ने ले ली है। दरअसल, 'फबिंग' एक आदत है, जब हम फोन को लगातार देखने के लिए पास बैठे स्वजन और मित्रों को नजरअंदाज करने लगते हैं। यह न केवल पारिवारिक-सामाजिक संबंधों के लिए अभिशाप बन रहा है, बल्कि हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी दूषित करने लगा है। पीएलओएस मेंटल हेल्थ के एक अध्ययन के हवाले से ब्रिटिश अखबार 'द गार्जियन' लिखता है कि इंटरनेट की लत मस्तिष्क के रसायनशास्त्र को भी विकृत करने लगी है। स्मार्टफोन की स्क्रीन सोने-जागने और भोजन चक्र को बिगाड़ रही है। **स्क्रीन और मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी** हर समय स्क्रीन और डिवाइसेज के प्रयोग से डिजिटल आई स्ट्रेन यानी आंखों में तनाव, सिरदर्द और थकान की आशंका रहती है। यह



योग और प्राणायाम से समाधान

इंटरनेट और स्क्रीन के अत्यधिक प्रयोग से सिरदर्द, एकाग्रता में कमी, कंप्यूटर विजन सिंड्रोम और अनिद्रा जैसे समस्याएं होती हैं। सिरदर्द और माइग्रेन होने पर शवासन, मकरासन, अर्ध चंद्रासन, योग निद्रा और सूर्यनमस्कार उपयोगी है। एकाग्रता और अच्छी नींद के लिए सर्वांगासन, भस्त्रिका और भ्रामरी प्राणायाम लाभकारी माना जाता है।

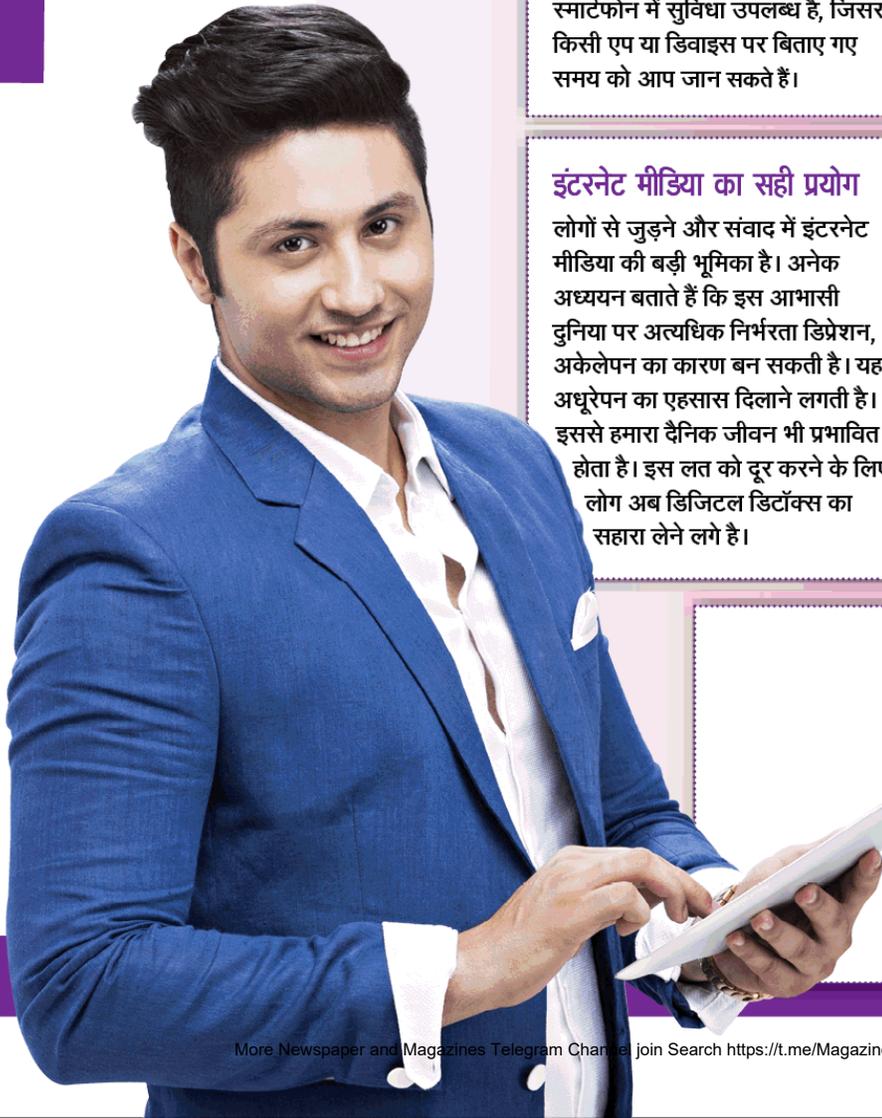
अवसाद और तनाव का कारण भी बन सकता है। भावनात्मक स्वास्थ्य प्रभावित होने से आवश्यक चीजों से हम विचलित होने लगते हैं, इसलिए इलेक्ट्रॉनिक टूल्स, सिस्टम, डिवाइसेज के इस दुष्प्रभाव से बचने और विवेकपूर्ण इस्तेमाल के लिए तकनीक की दुनिया में डिजिटल वेलबीइंग की चर्चा जोर-शोर से की जाने लगी है।

डिजिटल डिटॉक्स का करें अभ्यास

अनावश्यक इंटरनेट मीडिया प्लेटफॉर्म से दूरी बनाने की आदत डालनी शुरू करनी चाहिए। सुबह उठने और रात में सोने से पहले फोन, ईमेल या इंटरनेट मीडिया को चेक करने की आदत को छोड़ना सीखें। कुछ ही हफ्तों में इसका बड़ा प्रभाव दिखने लगता है। जर्नल ऑफ सोशल एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी के एक अध्ययन के अनुसार, प्रतिदिन 30 मिनट की इंटरनेट मीडिया से दूरी की आदत तीन हफ्तों के भीतर ही अकेलेपन और डिप्रेशन को कम करने लगती है। तकनीक से होने वाले बर्नआउट को भी योग के माध्यम से कम किया जा सकता है। नियमित प्राणायाम भी इंटरनेट से होने वाली मानसिक अस्वस्थता को दूर करने में सहायक है।



5 खास बातें डिजिटल वेलबीइंग की



डिजिटल एक्टिविटी की निगरानी

डिजिटल डिवाइसेज को कैसे और कितना इस्तेमाल करना है, इसे लेकर जागरूक होना चाहिए। एक्टिविटी की निगरानी के लिए लगभग सभी स्मार्टफोन में सुविधा उपलब्ध है, जिससे किसी एप या डिवाइस पर बिताए गए समय को आप जान सकते हैं।

एप और वेबसाइट का सही प्रयोग

हम हर समय तकनीक और डिजिटल डिवाइसेज से घिरे रहते हैं। किसी एप या वेबसाइट को दिनभर में कितना प्रयोग करना है, इसे आप पहले से तय कर सकते हैं। तय सीमा पर पहुंचते ही एप या साइट रुक जाते हैं और नोटिफिकेशन बंद हो जाते हैं।

इंटरनेट मीडिया का सही प्रयोग

लोगों से जुड़ने और संवाद में इंटरनेट मीडिया की बड़ी भूमिका है। अनेक अध्ययन बताते हैं कि इस आभासी दुनिया पर अत्यधिक निर्भरता डिप्रेशन, अकेलेपन का कारण बन सकती है। यह अधूरेपन का एहसास दिलाने लगती है। इससे हमारा दैनिक जीवन भी प्रभावित होता है। इस लत को दूर करने के लिए लोग अब डिजिटल डिटॉक्स का सहारा लेने लगे हैं।

बेड टाइम कर्फ्यू

रातों की अच्छी नींद के लिए फोन या डिवाइस को डिस्कनेक्ट कर देना चाहिए। कई ऐसे एप हैं जो फोन को नाइटमोड में, नोटिफिकेशन को बंद और स्क्रीन को ग्रे स्केल में बदल देते हैं। कृत्रिम ब्लू लाइट सोने-जागने के चक्र को प्रभावित करती है और नींद में सहायक मेलाटोनिन हार्मोन को बाधित करती है, इससे बचने का प्रयास करना चाहिए।

फोकस मोड

एप नोटिफिकेशन से एकाग्रता सबसे अधिक बाधित होती है। ज्यादातर स्मार्टफोन में अब अस्थायी तौर पर एप नोटिफिकेशन को बंद करने की सुविधा है। महत्वपूर्ण कार्य को करते समय नोटिफिकेशन को बंद कर सकते हैं। अगर फोकस मोड में किसी एप को ओपन करना चाहेंगे तो फोन रिमाइंडर भेजेगा।

बाजरा

स्टफ्ड बॉल्स

बाजरा से आपने कई तरह की रेसिपी बनाई होंगी, पर क्या आपने बाजरे की स्टफ्ड बॉल्स बनाकर तैयार की है? इसे बनाएं और नए तरह के स्वाद के मजे लें।

तैयारी का समय

40 मिनट

सर्विंस

15 बॉल्स

सामग्री

1 कप बाजरा, 1 कप नारियल का दूध, 1.5 कप सब्जी शोरबा या पानी, लहसुन की 2 कलियाँ, 1 टेबलस्पून बेसिल, 1/4 टीस्पून स्मोकड पैपरिका पाउडर, 1/4 टीस्पून स्वीट पैपरिका पाउडर, 1 लाल शिमला मिर्च, 1/4 कप यीस्ट, 1/2 कप ब्रेड क्रम्ब्स, 1 टीस्पून गार्लिक पाउडर, 1 टीस्पून अनियन पाउडर, नमक और काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार

स्टफिंग के लिए सामग्री

2/3 कप ग्रीन ऑलिव, 1/2 कप फ्रेश बेसिल, 1/2 नींबू का रस, 1 हरा प्याज, लहसुन की 1 कली, जरूरत भर नमक और काली मिर्च पाउडर

सर्व की जाने वाली सामग्री

2/3 कप सोया मिल्क या कोकोनट योगर्ट, 1 टीस्पून सरसों, 1/2 नींबू का रस, 1 टीस्पून कटा हुआ ताजा पार्सले

विधि

1. बाजरे को बहते पानी के नीचे धोएं। फिर छान लें और दूध, शोरबा, पिसा हुआ लहसुन, बेसिल और नमक के साथ एक बर्तन में डालें। अब इसे लगभग 20 मिनट तक पकने दें। थोड़ी देर के लिए इसे अलग रख दें।

2. इस बीच ब्रेड क्रम्ब्स, गार्लिक और अनियन पाउडर को एक नॉनस्टिक कड़ाही में बीच-बीच में हिलाते हुए लगभग 5-8 मिनट तक ब्रेड क्रम्ब्स के भूरे होने तक भून लें। नमक और काली मिर्च के साथ स्वाद बढ़ाएं।

3. स्टफिंग के लिए ऑलिव्स, बेसिल, नींबू का रस, प्याज, लहसुन, नमक और काली मिर्च डालकर पीस लें। इसे थोड़ा-सा दरदरा पीसें।

4. जब बाजरा ठंडा हो जाए, तो इसमें यीस्ट, स्मोकड पैपरिका और स्वीट पैपरिका डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

5. गीले हाथों से मिश्रण से मध्यम आकार के गोले बना लें। प्रत्येक बॉल के बीच में स्टफिंग भरें। इसमें ऑलिव मिश्रण का एक टीस्पून डालें। बॉल्स को आकार दें, ताकि वह पूरी तरह से ढक जाएं। इन्हें ब्रेड क्रम्ब्स में रोल करके कोट करें।

6. दही की चटनी के लिए एक कटोरे में दही, सरसों, यीस्ट, नींबू का रस और पार्सले मिलाएं। नमक और काली मिर्च के साथ स्वाद बढ़ाएं।

7. बाजरे के स्टफ्ड बॉल्स को दही की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

सलेब्रिटी शेफ हरपाल सिंह सोखी से बातचीत पर आधारित



संडे को कुछ हेल्दी खाने-खिलाने का मन है, तो यह रेसिपी ट्राई करें। इसे तैयार करने का तरीका बता रही हैं, यू-ट्यूबर अनुराधा मलिक।



हेल्दी भी टेस्टी भी

सहजन फली का पराठा

सामग्री : 3 से 4 सहजन की फली, 1.5 कप आटा, 2 टेबलस्पून बेसन, स्वादानुसार नमक, 1/2 टीस्पून अजवायन, कसूरी मेथी, 2 टेबलस्पून दही

विधि : सहजन की फली अच्छी तरह धोकर काट लें। एक पैन में इन्हें नमक, हल्दी और थोड़ा-सा पानी मिलाकर उबलने को रखें। गलने पर ढंडा करें और छानने के

बाद हाथ से दबा-दबा कर इनका पल्प निकाल लें। अब किसी बर्तन में आटा व बेसन अच्छी तरह मिलाने के बाद सहजन का पल्प और बाकी सामग्री मिलाकर आधा गूंधें। तैयार आटे के छोटे-छोट पेड़े बनाएं और उन्हें गोल बेल कर तवे पर घी लगाकर करारा सेंक लें। गर्मागर्म पराठे को दही या आचार के साथ सर्व करें।



गोल्डन मैंगो जूस

कुल समय	10 मिनट
तैयार कप	8 कप
सामग्री	
4-5 आम	
1 अनन्नास	
2 माल्टा	
1 इंच ताजी हल्दी का टुकड़ा	

गोल्डन मैंगो जूस बनाने के लिए सिर्फ आम की ही जरूरत नहीं, बल्कि इसे ताजी हल्दी, माल्टा और पाइनएपल के साथ तैयार किया जाता है। आप सोच रहे होंगे कि इसमें ताजी हल्दी का इस्तेमाल क्यों किया गया होगा भला! इसके लिए जानने के लिए पढ़ें आगे...।

विधि

1. अनन्नास से छिलका हटाकर उसे बड़े टुकड़ों में काटें। इसके बाद, ताजे आमों के किनारों को काट लें। आम का गूदा निकालकर अलग रख दें। जितना हो सके, गुठली से फल को काट लें और माल्टा को छीलें।

2. जब सारे फल तैयार हो जाएं, तो जूसर में सामग्री डालें। जूसर को सुचारु रूप से चलाने के लिए सामग्री को बारी-बारी से मिलाते रहें।

3. जब आप जूस निकाल लें, तो सर्विंग ग्लास तैयार करें। ग्लास की रिम पर ताजी हल्दी पाउडर में चीनी का बूरा मिलाएं और इसे ग्लास की रिम पर नींबू को निचोड़ें और फिर हल्दी व बूरा में कोट करें।

4. सर्विंग ग्लास में बर्फ के टुकड़े डालें, फिर जूस डालें और माल्टा की स्लाइस को ग्लास के कॉर्नर पर लगाकर गार्निश करें।

प्रस्तुति : गीतांजलि
सलेब्रिटी शेफ शिप्रा खन्ना से बातचीत
पर आधारित



मूंग दाल चीले को कुरकुरा बनाने के लिए क्या करें?

दादी-नानी के कुकिंग टिप्स आजमा कर आप भी पाक-कला में माहिर हो सकती हैं। यहां दिए गए पांच टिप्स आपकी मदद करेंगे।



नुस्खा : 1

- हमारे घर में सभी को स्प्राउट्स बहुत पसंद है। पर मैं इसे एक दिन से ज्यादा स्टोर कर नहीं रख पाती, क्योंकि वह ताजे व खिले-खिले नहीं रहते। इसे ताजा रखने के लिए क्या करूं?

दादी-नानी का नुस्खा : स्प्राउट्स को अधिक समय तक फ्रेश रखने के लिए इसमें नींबू का रस मिलाकर फ्रिज में रखें। इससे स्प्राउट्स हमेशा ताजा रहते हैं।

‘यदि देसी घी को अधिक दिनों तक ताजा रखना चाहते हैं, तो उसमें एक टुकड़ा सेंधा नमक और ज़रा सा गुड़ मिला दें।’

नुस्खा : 3

- अकसर घर में

मूंग-दाल का चीला बनाते समय वह क्रिस्पी नहीं बनता। इसे कुरकुरा बनाने के लिए क्या करूं कि वह क्रिस्पी बन सके?

दादी-नानी का नुस्खा : घर में मूंग दाल का चीला बनाते समय उसके बैटर में दो टेबलस्पून चावल का आटा मिला देने से चीला कुरकुरा बनता है। आप इस चीले में पनीर की स्टाफिंग भरना न भूलें। इससे चीले का स्वाद दोगुना हो जाता है।



नुस्खा : 2

- हमारे घर में केक बेहद पसंद है। सब बड़े चाव से खाते हैं, लेकिन केक स्पॉन्जी न होकर काफ़ी कड़ा बन जाता है। ऐसे में इसे ज्यादा स्पॉन्जी बनाने के लिए क्या करें?

दादी-नानी का नुस्खा : केक को स्पॉन्जी बनाने के लिए इसके घोल में एक टेबलस्पून शहद मिला देने से इसे अधिक स्पॉन्जी बनाया जा सकता है इसलिए इसे एक बार आजमाकर देखें।



- दही-वड़ा बनाते समय वह ठोस रह जाता है, जिस वजह से वह स्वाद नहीं बन पाता। ऐसे में इसे मुलायम रखने इसके अधिक स्वाद को बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

दादी-नानी का नुस्खा : दही वड़े बनाते समय दाल फेंटते समय उसमें एक उबला हुआ आलू अच्छी तरह मसलकर मिला देने से वड़े मुलायम और अधिक स्वादिष्ट बनेंगे। ●



नुस्खा : 4

प्रस्तुति : गीतांजलि

मसाला ग्वाँवा स्क्यूवर्स

फलों को आपने ग्रिल करके कई बार खाया होगा, लेकिन इस बार ट्राई करें मसाला में लपेटे अमरूद से बने स्क्यूवर्स।



सामग्री

4 पके हुए अमरूद, कुछ स्क्यूवर्स मैरिनेशन की सामग्री : 1 टेबलस्पून पिघला हुआ मक्खन, 1 टेबलस्पून शहद, 1 टीस्पून चिली फ्लेक्स, 1/2 काली मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून चाट मसाला, नमक स्वादानुसार

विधि

- अमरूद को बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लें।
- अब एक बोल में कटे हुए अमरूद

के टुकड़े डालें। इसमें मक्खन, शहद, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च पाउडर, नमक और चाट मसाला डालकर मिलाएं।
● अब स्क्यूवर्स में अमरूद के टुकड़े फिक्स करें। एक ग्रिल पैन में थोड़ी-सी ऑयलिंग कर सभी स्क्यूवर्स उसमें रखें और ऊपर से मक्खन डालते रहें।
● स्क्यूवर्स को दोनों ओर से सुनहरा होने तक सेकें। अब प्लेट में स्क्यूवर्स रखें और ऊपर से शहद डालकर चटनी के साथ सर्व करें। ●

तैयारी समय	10 मिनट
पकाने का समय	10 घंटे
कुल समय	20-30 मिनट
सर्विंग्स	4

शेफ टिप

बार्बेक्यू नेशन, नोएडा के हेड शेफ प्रकाश बताते हैं कि इसके स्क्यूवर्स में टोफू या पनीर के क्यूब्स भी लगा सकते हैं, इनको ऐड करने से इसका स्वाद काफी बढ़ जाता है।



प्रस्तुति : गीतांजलि

चिया सीड्स मिंट फैमिली से है इसीलिए, अगर किसी को पुदीने से एलर्जी हो या पुदीने के बीजों से दिक्कत हो तो उसे इसके सेवन में सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इससे मिंट से एलर्जिक लोगों में उल्टी, दस्त और खुजली का कारण बन सकता है।

2 टीस्पून से ज्यादा न लें इसे...

चिया सीड्स को सुपरफूड कहा जाता है। इनमें एक या दो नहीं बल्कि सेहत को फ़ायदे पहुंचाने वाले कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे न सिर्फ़ सीरियल बल्कि दलिया, ओट्स और फलों के साथ भी खाया जाता है। कई लोग इसे गर्म पानी में भिगोते हैं, जबकि इसे नॉर्मल पानी में ही भिगोकर रखना चाहिए। यहां जानिए इसको खाने के सही और ग़लत तरीके के बारे में।

इसमें हैं बड़े-बड़े गुण

पिछले कुछ वर्षों में स्वास्थ्य को लेकर लोगों का रवैया थोड़ा बदला है। अब लोग इलाज के बजाय बचाव पर ध्यान दे रहे हैं। इसीलिए अलग-अलग हेल्दी ऑप्शंस की ओर लोगों का झुकाव बढ़ा है। ऐसे ही हेल्दी ऑप्शंस में से एक हैं चिया सीड्स। इसमें प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके छोटे-छोटे बीज बड़े-बड़े गुणों की खान हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स का खज़ाना

इन जरूरी पोषक तत्वों के अलावा इसके बीज एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर से फ्री-रेडिकल्स को साफ़ करते हैं। फ्री-रेडिकल्स न केवल शरीर में वृद्धावस्था के लक्षणों को उभारते हैं, बल्कि इनसे कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का भी खतरा रहता है। इतना ही नहीं, इसके सेवन से वजन नियंत्रण में भी मदद मिलती है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर वजन नियंत्रण में मददगार होता है।

दिल के लिए भी हैं अच्छे

चिया सीड्स का सेवन दिल की बीमारियों का खतरा भी कम करता है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि इन बीजों से मिलने वाला फाइबर शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो दिल की बीमारियों का खतरा कम करता है। इसमें पाए जाने वाले कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस हड्डियों की सेहत के लिए फ़ायदेमंद होते हैं। चिया सीड्स ब्लड शुगर के लेवल को भी नियंत्रित करने में मददगार है।

मात्रा का रखें ध्यान

अन्य किसी भी पोषक तत्व की तरह चिया सीड्स की भी मात्रा का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। न्यूट्रिशनस्ट की मानें तो रोज़ाना एक औंस यानी 28 ग्राम तक चिया सीड्स का सेवन पर्याप्त है। इससे ज्यादा सेवन करने से साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। वजन बहुत कम हो जाना, बोन मिनरल कंटेंट कम हो जाना इसके साइड इफ़ेक्ट में शुमार हैं। इसके ज्यादा सेवन से पेट दर्द, पाचन संबंधी समस्या और डायरिया का भी सामना करना पड़ सकता है। इसीलिए कहा जाता है कि इसके साथ पानी भी भरपूर मात्रा में पीएं।

ऐसे करें इसका सेवन

- चिया सीड्स को कच्चा खाने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसे कच्चा खाने से पाचन में गड़बड़ी हो सकती है। कच्चा खाने के बजाय इसे आधे से एक मिनट पानी में भिगोकर रख सकते हैं।
- इसके सेवन के एक नहीं बल्कि कई तरीके हैं। इसको पानी में भिगोकर पी सकते हैं। इन सीड्स को फलों के साथ भी खा सकते हैं। दही के साथ खाने के लिए भी इसके बीज काफ़ी अच्छे रहते हैं। इसके अलावा ओट्स, मिल्क शेक्स और स्मूदी में भी चिया सीड्स डालकर खाना अच्छा रहता है। वहीं इससे आप पुडिंग भी तैयार कर सकते हैं, जो हेल्थ कॉन्शस लोगों के लिए फ़ायदेमंद होता है।

- याशिका दुआ, डाइटिशियन, आर्टमिस लाइट, गुरुग्राम

कंप्लीट न्यूट्रिशन पैकेज

इसमें प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, विटमिन बी1 और विटमिन बी3 की अच्छी मात्रा पाई जाती है यानी अगर रोज़ अपनी डाइट में दो चम्मच चिया सीड्स को जगह दी जाए, तो शरीर में कई जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करना संभव है। इन पोषक तत्वों की कमी को दूर करने से शरीर का बेहतर विकास सुनिश्चित होता है। बच्चों को भी सीमित मात्रा में इसे देने से उनके विकास में मदद मिलती है। इतने गुण होने के बाद इसे आजमाना तो बनता है।

प्रस्तुति : गीतांजलि



क्या आप अपने बच्चे से कहते हैं कि 'तुम हमेशा रोते रहते हो', 'तुम हर वक़्त नखरे दिखाते हो' इस तरह के वाक्य अपने मम्मी-पापा की जुबां से अकसर सुनने को मिलते हैं। वे अकसर किसी ने किसी बात पर बच्चे पर इस तरह की टिप्पणियां करते हैं। एक्सपर्ट की मानें, परेंट्स का इस तरह से कहना बच्चों के मन पर बहुत बुरा असर डालता है। इस स्थिति को कैसे करें मैनेज जानिए यहां।



जब बच्चे दिखाएं नखरे तो उन्हें करें नज़रअंदाज़

बच्चों और नखरे का चोली-दामन का साथ होता है। कहा जा सकता है कि अगर बच्चे नखरे नहीं दिखाएंगे, तो भला और कौन दिखाएगा। लेकिन कई बार बच्चों के नखरे उठाना बड़ों के लिए आसान नहीं होता है। कुछ बच्चे इतना नखरा करते हैं कि माता-पिता के लिए अपने बच्चों को किसी भी काम के लिए कहना मुश्किल हो जाता है। धीरे-धीरे नखरे उनकी आदत का हिस्सा हो जाते हैं, जो कहीं न कहीं उनके विकास में भी बाधक है। ऐसे में मन में यही सवाल आता है कि आखिर उनके नखरों को संभालने और उनकी आदत को सुधारने के लिए क्या किया जाना चाहिए? कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें तो आप हर बात में नखरे करने की बच्चों की आदत सुधार सकते हैं।

कारण समझें

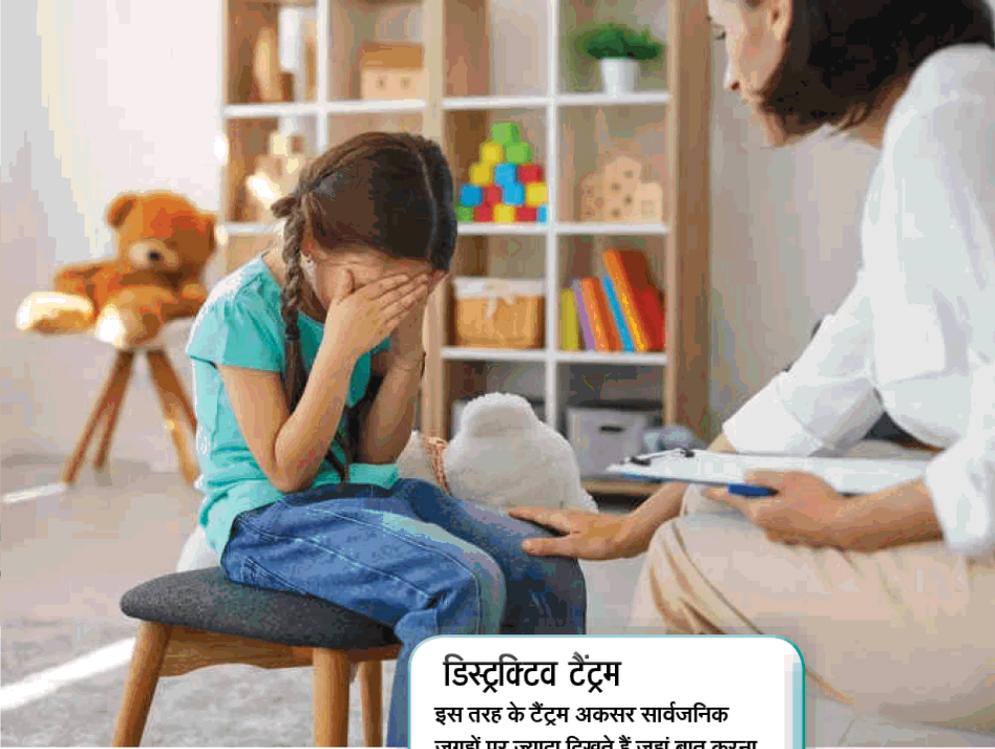
बच्चों की आदत सुधारने के लिए सबसे ज़रूरी है उनके नखरे के कारण को समझना। अगर

आप थोड़ा-सा ध्यान देंगे, तो यह समझ पाएंगे कि बच्चा अक्सर किस बात पर नखरा करता है। हो सकता है कि बच्चा होमवर्क करने के समय ज़्यादा नखरे दिखाता हो या सोने या खाने के समय पर। अकसर कुछ बातें होती हैं, जो बच्चों को ट्रिगर करने के लिए ट्रिगर करती हैं। अगर आप बच्चे के ट्रिगर को समझ जाएं, तो उसके नखरे कम करने का रास्ता भी निकाला जा सकता है।

धैर्य बनाए रखें

कोई भी आदत सुधारनी हो, तो धैर्य ज़रूरी होता है। एक





‘बच्चों के सामान्य व्यवहार में बदलाव टैपर टैट्रम कहलाता है। जब आपका बच्चा चिड़चिड़ा रहता है, बहुत गुस्सा करता है या फिर बहुत ज्यादा रोता है, तो इसका मतलब है कि बच्चा टैपर टैट्रम से जूझ रहा है। ऐसा बच्चे कई कारणों से कर सकते हैं जैसे- जब बच्चा भूखा हो या फिर उसकी नींद पूरी न हुई हो। अगर पेरेंट्स इस समस्या का निदान कर लें, तो इसे जल्द ही आसानी से हैंडल किया जा सकता है। टैपर टैट्रम की स्थिति में आपको बहुत ज्यादा रिएक्ट करने की जरूरत नहीं है। उसे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ दें। जब आप बच्चों को उनकी पसंद की चीज न दिलाएं या फिर उनकी कोई बात न मानें, तो बच्चे अक्सर चिल्लाने और रोने लगते हैं। जब भी ऐसा हो, तो तुरंत उनका ध्यान वहां से हटाकर किसी और चीज की तरफ़ लगाएं।’



- डॉ. राहुल चंडोक, प्रमुख मनोचिकित्सक, प्रमुख सलाहकार, मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार विज्ञान, आर्टमिस अस्पताल

बार जब कारण समझ आ जाए तो उस कारण को दूर करने की कोशिश कीजिए। आप सोचेंगे कि अगर बच्चा होमवर्क करने के नाम पर नखरा दिखाए, तो भला क्या किया जा सकता है। बिल्कुल किया जा सकता है। बच्चे के लिए होमवर्क को थोड़ा रोचक बनाएं। उसे होमवर्क किसी बॉय या जिम्मेदारी जैसा नहीं, बल्कि मनोरंजन जैसा लगेगा, तो वह ज़रूर करना चाहेगा। इसी तरह सोने और खाने को भी रोचक बनाने का तरीका खोजा जा सकता है।

बहुत भाव न दें

बच्चों में नखरे की आदत को नियंत्रित करने



बड़ों की तरफ़ बच्चों को भी उन कामों के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए जो वह नहीं चाहते। इससे बच्चों में गंभीर रूप से नखरे कर सकते हैं जहां वह आपके द्वारा बताई गई बातों का पालन करने से इनकार करते हैं। भले ही आपके सभी सवाल का जवाब न लगेता हो, लेकिन उन पर आसानी से अमल करें। उन्हें तय करने दें कि वह क्या चाहते हैं, उन्हें महत्वपूर्ण महसूस कराएं। यदि आप इन चीजों की अनुमति देते हैं, तो संभव है कि वह आपकी बात मानने लगे।

का सबसे मजबूत तरीका है उनके नखरे को भाव न देना। जैसे ही लगे कि बच्चा कोई नखरा करने वाला है या कर रहा है, तो उसे धीरे से नजरअंदाज कर दें। ऐसा लगे कि आप उसके नखरे को देख ही नहीं रहे हैं। इससे बच्चा खुद ही नखरा करना छोड़

डिस्ट्रक्टिव टैट्रम

इस तरह के टैट्रम अक्सर सार्वजनिक जगहों पर ज्यादा दिखते हैं जहां बात करना कम और चीखना-चिल्लाना ज्यादा होता है। हालांकि, यह आपके घर पर भी हो सकता है। जब ऐसा कुछ हो, तभी उन्हें रिएक्ट करने की बजाय टाइम-आउट दें। उन्हें अकेला छोड़ दें और उन्हें शांत होने दें और खुद पर विचार करें। शुरू से ही, उन्हें सिखाएं कि चिल्लाने और रोने से उन्हें वह ध्यान नहीं मिलेगा जिसकी उन्हें जरूरत है।

देता है। बस ध्यान रखें कि उसे ऐसा नहीं लगना चाहिए कि आप जानबूझकर अनदेखी कर रहे हैं या गुस्से में हैं। इसमें आपका धैर्य बहुत काम आएगा।

अच्छे काम की तारीफ़ करें

जिस तरह से नखरे को नज़रअंदाज़ करना है, ठीक उसके विपरीत उसकी अच्छी बातों और आदतों को कतई नज़रअंदाज़ न करें। बच्चा जब भी कुछ अच्छा करे, दिल खोलकर उसकी तारीफ़ करें। इससे बच्चा अच्छे कामों के लिए प्रोत्साहित होता है। ग़लत काम करने पर डांटना जितना ज़रूरी है, उससे भी ज्यादा ज़रूरी हो जाता है अच्छे काम पर प्रोत्साहित करना।

एडीएचडी है कारण

नखरा करने वाला बच्चा एडीएचडी यानी अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर का भी शिकार हो सकता है। किसी बात पर फोकस नहीं कर पाना, जल्दबाज़ी में काम करना या ज़रूरत से ज्यादा सक्रियता इसके लक्षणों में शुमार है। अगर लक्षण गंभीर लगे तो मनोचिकित्सक से मिलकर थेरेपी दिलाने की ज़रूरत भी पड़ सकती है।

प्रस्तुति : गीतांजलि

मैन इन ब्लैक

मुंबई में हुए एक इवेंट के दौरान बाबिल खान का लुक चर्चा में बना रहा और हो भी क्यों न वह अपने बोल्ड फैशन सेंस से हर जगह तारीफ पाते हैं। इस इवेंट में भी सिर्फ ब्लैक पहनकर भी किस तरह लुक को एन्हेंस करने के लिए एक्ससेरीज की जरूरत पड़ती है, जानिए यहां।



ब्लैक
शर्ट, पैट और उस पर लंबा सा कोट पहनकर जब बाबिल खान ने एंट्री मारी तो सभी फोटोग्राफर की नजर उन्हीं पर टिक गई और सभी उनका पोज लेने को उत्साहित रहे। लॉन्ग कोट का फैशन आपने सर्दी के मौसम में तो देखा ही होगा, पर समर सीजन में लॉन्ग कोट का टशन कुछ अलग हटकर ही दिखा। वहीं उन्होंने लुक को एन्हेंस करने के लिए गले में लेयर्ड नेकचेन पहनी और हाथों में ढेर सारी अंगूठियां भी नजर आईं। फॉर्मल आउटफिट को केजुअल लुक देने की भरसक कोशिश की गई, जो सचमुच शानदार लग रही थी। आप भी बाबिल की तरह ही लुक को एक्सेसरीज कर देखें और बनिए सबके सेंटर ऑफ अट्रैक्शन।

प्रस्तुति : गीतांजलि
फोटो : संजीव कुमार

ऑन्कोलॉजी



डॉ. रुचि सिंह

एचओडी और सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, एशियन हॉस्पिटल, फरीदाबाद

मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैंने अपने दोनों ब्रेस्ट की मैमोग्राफी कराई है। इसकी रिपोर्ट में कुछ असामान्य परिणाम आए हैं। कृपया बताइए यह कैंसर तो नहीं है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए ?

- पुष्पा भाटिया

मैमोग्राफी में असामान्य परिणाम आने से घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि जो भी मैमोग्राफी की फाइंडिंग होती है उसमें से एक या दो प्रतिशत ऐसी फाइंडिंग होती है, जो कैंसर के लिए पॉजिटिव होती है। मैमोग्राफी में जो गांठ निकलती है, वह दो तरीक़े की हो सकती है। पहली कैंसर रहित गांठ और दूसरी कैंसर की गांठ। मरीज का सबसे पहले ब्रेस्ट एग्जामिनेशन होता है। फिर स्तनों को चारों ओर से टटोल कर देखते हैं कि कहीं गांठ तो नहीं। वहीं गर्दन के निचले हिस्से और आर्मपिट को भी जांचा जाता है। अगर कोई भी संदेह होता है, तो मरीज की कुछ और जांच कराई जाती है। अगर सभी जांचें पॉजिटिव आती हैं, तो ट्रीटमेंट के बारे में मरीज से डिस्कशन किया जाता है। डॉक्टर की पूरी टीम बनती है और फिर बैठकर ट्रीटमेंट प्रोटोकॉल डिस्काइड किया जाता है। अगर फर्स्ट स्टेज कैंसर है, तब सर्जरी होती है। इसके भी दो तरीक़े हैं, पहला कि सर्जरी में गांठ को और उसके आसपास के एरिया को निकालते हैं। दूसरे तरीक़े में ब्रेस्ट को निकाला जाता है, वहीं बगल की गांठ की भी सर्जरी की जाती है, इसकी रिपोर्ट को हिस्टोपैथोलॉजी कहते हैं। आगे के

इलाज में कीमो और रेडिएशन का इलाज होता है, फिर हॉर्मोनल स्टेटस अनुसार आगे हॉर्मोनल थेरेपी चलती है। अगर कैंसर एडवांस स्टेज में है, तो पहले कीमो-सर्जरी और इसके बाद रेडिएशन और हॉर्मोनल थेरेपी का इलाज होता है। अगर रेडिएशन थेरेपी के बारे में बात करें, तो यह एक ऐसा एरिया है जहां पर रेडिएशन थेरेपी सबसे सेफ है और मरीज को इससे परेशानी नहीं होती। कौन-सी सर्जरी या हिस्टोपैथोलॉजी रिपोर्ट में क्या है? इस दौरान मरीज को 3-5 हफ़्ते में पांच बार सोमवार-शुक्रवार तक आना होता है। यह रेडिएशन अलग-अलग टेक्नोलॉजी के साथ किया जाता है। इस एरिया के लिए जो सबसे अच्छी टेक्नोलॉजी मानी जाती है, वह आईजीआरटी है। इसमें जिस एरिया में रेडिएशन देना है उसको टारगेट करते हैं और बाकी सारे हिस्सों को बचाते हैं। रेडिएशन से कुछ साइड इफ़ेक्ट्स हो सकते हैं, जैसे जिस एरिया में रेडिएशन दे रहे हैं वहां पर मामूली कालापन आना। आखिरी के रेडिएशन में किन्हीं किन्हीं मरीजों में खाना निगलने में दिक्कत हो सकती है। इसके अलावा रेडिएशन से जलना, कटना, छिलना, दर्द ऐसा कुछ भी नहीं होता।

यूरोलॉजी

मैं 52 वर्ष का हूँ। पिछले दो से तीन दिनों से मुझे पेशाब करने के दौरान उसमें से खून आ रहा है। इसके साथ ही मैं डायबिटीज़ और उच्च रक्तचाप से भी पीड़ित हूँ। मैंने कुछ ज़रूरी टेस्ट करवाए तो उसमें पता चला कि किडनी के दाहिने हिस्से में 3.5 सेंटीमीटर का ट्यूमर है। मैं आपसे जानना चाहता हूँ कि क्या मेरी इस वजह से पूरी किडनी निकलेगी। कृपया मुझे मार्गदर्शन दें।

- प्रताप ठाकुर

इसमें और मूल्यांकन की ज़रूरत है, जिसमें एक सीटी स्कैन, एंजियोग्राफी और डीटीपीए रेनोग्राम, जिसे करने पर अगर ये दिख रहा कि दोनों किडनी अच्छा काम कर रही हैं तो इसमें पूरी किडनी निकालने की ज़रूरत नहीं होगी, ऐसी कंडीशन में सिर्फ़ ट्यूमर को रिमूव किया जाएगा। अगर किडनी का ट्यूमर चार सेंटीमीटर से कम है या कुछ मामलों में सात सेंटीमीटर तक है, तो किडनी को बचाया जा सकता है। उसके लिए किडनी निकालने की आवश्यकता नहीं है। इसलिए एक्सपर्ट आपका ऑपरेशन रोबोटिक आंशिक नेफ़रेक्टोमी से कर सकते हैं। रोबोटिक एक न्यूनतम

आक्रामक तकनीक है, जिसमें शरीर पर न्यूनतम कट लगाए जाते हैं। इसमें छोटा-सा छेद किया जाता है और फिर रोबोटिक उपकरण की मदद से ट्यूमर को ठीक से काटा जा सकता है, ऐसा करके पूरे ट्यूमर को हटाया जा सकता है। फिर किडनी के बाकी हिस्से पर टांके लगाए जाते हैं, ताकि ऑपरेशन के बाद किसी प्रकार की कोई समस्या न हो। एक्सपर्ट बताते हैं कि अगर किसी भी व्यक्ति के छोटा-सा भी किडनी कैंसर है, तो उसे केवल किडनी ट्यूमर को हटाने से मैनेज किया जा सकता है। उसके लिए पूरी किडनी को हटाने की आवश्यकता नहीं है। ●



डॉ. विकास अग्रवाल

डायरेक्टर ऑफ यूरोलॉजी, यूरो-ऑन्कोलॉजी और किडनी ट्रांसप्लांट, आकाश हेल्थकेयर, नई दिल्ली

शालीनता को बनाएं ताकत

विनम्रता से सामाजिक दायरा बढ़ता और लक्ष्य प्राप्ति में मदद मिलती है, इसलिए छोटी-छोटी बातों पर क्रोध करने के बजाय शालीनता को व्यवहार का हिस्सा बनाना चाहिए।

कि सी गांव एक बेहद गुस्सेल लड़का रहता था। वह छोटी-छोटी बात पर नाराज़ होकर सबसे झगड़ बैठता था। माता-पिता और सगे-संबंधी उसे अपना स्वभाव बदलने के लिए समझाते, लेकिन उस पर किसी की बात का कोई असर नहीं होता था। एक दिन उसके पिता को एक संन्यासी बाबा के बारे में पता चला, जो अनोखे तरीकों से लोगों की समस्याएं दूर किया करता थे। अगले दिन सुबह-सुबह वे उसे बाबा के पास लेकर पहुंचे। समस्या सुनने के बाद बाबा लड़के से बोले, 'जाओ, चिकनी मिट्टी के दो ढेर तैयार करो।' लड़के को उनकी बात कुछ अजीब लगी, लेकिन पिता के डर से वह ऐसा करने को तैयार हो गया। कुछ ही देर में उसने ढेर तैयार कर उनके सामने रख दिए। बाबा बोले, 'अब इनसे दो दिल तैयार करो! लड़के ने जल्द ही मिट्टी के दो दिल तैयार किए और झुंझलाते हुए बोला, 'हो गया बाबा, क्या अब मैं अपने घर जा सकता हूँ?' बाबा ने उसे इशारे से मना किया और मुस्कुरा कर बोले, 'अब इनमें से एक को कुम्हार के पास लेकर जाओ और कहो कि वो इसे भट्टी में डाल कर पका दे।' लड़के को कुछ समझ नहीं आ रहा था, पर उसके पास उनकी बात मानने के अलावा विकल्प नहीं था। लिहाज़ा वह उसे कुम्हार के पास ले गया और दो-तीन घंटे बाद लौटा। लड़के को देखकर बाबा बोले, 'यह लो रंग और इस दिल को रंग कर मेरे पास ले आओ!' 'आखिर आप मुझसे कराना क्या चाहते हैं? इन सब बेकार के टोटकों से मेरा गुस्सा कम नहीं हो रहा, बल्कि बढ़ रहा है!' वह बड़बड़ाने लगा। इस पर बाबा बोले, 'बस पुत्र यही आखिरी काम है!' उसने चैन की सांस ली और भट्टी में पके

दिल को लाल रंग से रंगने लगा। रंग-रोगन के बाद दिल बड़ा ही आकर्षक लग रहा था। लड़का भी अब कहीं न कहीं अपनी मेहनत से खुश था और मन ही मन सोच रहा था कि वो इसे अपने कमरे में लगाएगा। अपनी इस कृति को बड़े गर्व से वह बाबा के पास लेकर पहुंचा। '...हो गया काम पूरा?' बाबा ने पूछा। 'जी हां, देखिये ना, मैंने खुद इसे लाल रंग से रंगा है!' लड़का उत्साहित होते हुए बोला। 'ठीक है बेटा, ये लो हथौड़ा और मारो इस दिल पर,' बाबा ने आदेश दिया। 'ये क्या कह रहे हैं आप? मैंने इतनी मेहनत से इसे तैयार किया है और आप...?' उसने विरोध किया। इस बार बाबा गंभीर होते हुए बोले, 'मैंने कहा न मारो हथौड़ा!' लड़के ने हथौड़ा अपने हाथ में लिया और दिल पर वार कर दिया। इसके बाद बाबा ने अपने थैले में रखा मिट्टी का दूसरा दिल निकाला और बोले, 'चिकनी मिट्टी का यह दूसरा दिल भी तुम्हारा ही तैयार किया हुआ है। मैं इसे यहां जमीन पर रखता हूँ, लो अब इस पर भी अपना जोर लगाओ।' लड़के ने हथौड़ा उठाया और दे मारा, पर नर्म और नम होने के कारण उसका कुछ नहीं बिगड़ा। बस, उस पर हथौड़े का एक निशान भर उभर गया। 'अब आप खुश हैं, आखिर यह सब कराने का क्या मतलब था, मैं जा रहा हूँ!' यह कहकर वह आगे बढ़ गया। 'ठहरो पुत्र!' बाबा ने उसे समझाते हुए कहा। 'जिस दिल पर तुमने आज दिनभर मेहनत की दरअसल वो तुम्हारे असल दिल का ही एक रूप था। तुम भी क्रोध की भट्टी में अपने दिल को जला रहे हो, उसे कठोर बना रहे हो। नासमझी के कारण तुम्हें ऐसा करना ताकत का एहसास दिलाता है, तुम्हें लगता है कि ऐसा

करने से तुम मजबूत बन रहे हो। लेकिन, जब उस हथौड़े की तरह जिंदगी तुम पर एक भी वार करेगी तब तुम संभल नहीं पाओगे। उस कठोर दिल की तरह तुम भी चकनाचूर हो जाओगे। इसलिए अभी समय है, संभल जाओ! इस दूसरे दिल की तरह विनम्र बनो। देखो, इस पर तुम्हारे वार का असर तो हुआ है पर ये टूटकर बिखरा नहीं। ये आसानी से अपने पहले रूप में आ सकता है। ये समझता है कि सुख-दुख जीवन का हिस्सा हैं, उनसे इंसान टूटता नहीं, बल्कि परिपक्व बनता है।' लड़का बाबा को देखता रह गया। वह समझ चुका था, अब उसे कैसा व्यवहार करना है! गुस्से के परित्याग, शालीनता और क्षमाशील व्यवहार के महत्व को रेखांकित करती यह कहानी बताती है कि क्रोध मानव जीवन की अनेक समस्याओं की जड़ है। इसकी वजह से रिश्तों में खटास तो आती ही है, कई बार बड़े नुकसान भी झेलने पड़ते हैं। इसलिए हमेशा शांत, सहज और विनम्र रहने का प्रयास करना चाहिए। संयमित व्यवहार न सिर्फ सामाजिक स्वीकृति दिलाता है, बल्कि तरक्की की राह भी दिखाता है। इसके बहुत-से फायदे हैं-

- बात-बात पर अड़ने-गुस्सा करने से जहां रिश्ते खराब होते हैं, वहीं विनम्रता से दायरा बढ़ता है। लोग आपको पसंद करते और हर परिस्थिति में आपका साथ देते हैं।
- क्रोध व्यक्ति के सोचने-समझने की शक्ति हर लेता है, जिससे कार्यक्षमता घटती है। धीरे-धीरे वह तरक्की दौड़ में पिछड़ जाता है।
- शालीनता की ताकत व्यक्ति को रचनात्मक बनाती है। अलग ढंग से सोचना और नये ढंग से काम करना उसका स्वभाव बन जाता है।

सखी फीचर्स
करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे के
इनपुट्स पर आधारित

सहयोग से बनती है बात

दूसरों की मदद करने से तनाव से मुक्ति मिलती है, मान-सम्मान में वृद्धि होती है और सोच सकारात्मक होता है। क्यों जरूरी है सहयोगात्मक रवैया? क्या है इसके फायदे? जानने के लिए पढ़ें यह आर्टिकल:

एक दर्जी बड़ा ही नेकदिल था। एक दिन स्कूल से छुट्टी के बाद उसका बेटा, दुकान पर आया और बड़े ध्यान से अपने पिता को काम करते हुए देखने लगा। उसने देखा कि पिता जी कपड़ा काटने के बाद कैंची को पैर के नीचे दबाकर रखते हैं और फिर सुई से कपड़े को सीते हैं। कपड़े सीने के बाद सुई को अपनी टोपी पर लगा लेते हैं। कपड़े तैयार करने की इस प्रक्रिया को चार-पांच बार

कुछ जरूरी बातें

- हमेशा दूसरों की मदद के लिए तैयार रहें। इससे सोच सकारात्मक होता और लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद मिलती है।
- मतैक्य न होने पर भी दूसरों के विचारों और अनुभवों का सम्मान करें।

देखने के बाद उससे रहा नहीं गया और बोला, 'पिता जी मैं आपसे कुछ पूछना चाहता हूँ।' दर्जी बोला, 'पूछो बेटा।' उसने कहा, 'मैं बड़ी देर से देख रहा हूँ, आप जब भी कपड़ा काटते हैं, तो कटिंग के बाद कैंची को पैर के नीचे दबा देते हैं, जबकि सुई से कपड़ा सीने के बाद उसे टोपी पर लगाते हैं, ऐसा क्यों?'

दर्जी ने इसका जो उत्तर दिया, उसने बेटे को जिंदगी का सार समझा दिया। उसका जवाब था, 'बेटा, कैंची काटने का काम करती है और सुई जोड़ने का। यह भी जिंदगी की सच्चाई है कि काटने वाले को नीचे और जोड़ने वाले को ऊपर स्थान दिया जाता है। यही कारण है, मैं सुई

को टोपी पर लगाता और कैंची पैर के नीचे दबा देता हूँ।'

सच में, सहयोग की भावना वह शक्तिशाली उपकरण है, जो एक बेहतर व्यक्ति और सुदृढ़ समाज बनाने में मदद करती है। इसलिए जिंदगी में तोड़ने की नहीं, बल्कि सबको अपने साथ जोड़ने की कोशिश करनी चाहिए। इससे संतोष की प्राप्ति होती है और समाज में मान-सम्मान मिलता है। अगर आप भी जीवन में सबको साथ लेकर चलने में विश्वास रखते हैं, तो हमेशा दूसरों की मदद को तत्पर रहिए। इसके अनगिनत फायदे हैं—

- मदद करने से लोग आपके साथ जुड़ते हैं, जिससे अकेलापन दूर होता और सामाजिक दायरे में बढ़ोत्तरी होती है।
- सहयोग की भावना से तनाव नहीं उपजता और दया, प्रेम, अनुराग, करुणा व सहानुभूति से पक्की वाली दोस्ती होती है।
- सबके साथ जुड़कर काम करने से दृष्टिकोण में बदलाव आता और कार्य कुशलता में वृद्धि होती है।

सखी फीचर्स

इनपुट्स: करियर काउंसलर
सुशील कुमार पारे



रचनात्मक से लेकर पेशेवर कार्यों तक एआइ बहुत उपयोगी साबित हो रहा है। किसी डॉक्यूमेंट से सारांश या प्रश्नोत्तर तैयार करना हो फिर उसके डाटा और ग्राफिक्स का विवरण जानना हो, ये सभी कार्य नोटबुकएलएम से आसानी से कर सकते हैं...

को ई आवश्यक दस्तावेज आपके हाथ लगे, लेकिन उसकी भाषा से आप अनजान हों, तो सोचिए उसे जानने-समझने का आपके पास क्या विकल्प होगा? वहीं, अगर नई तकनीकों से आपका जुड़ाव है, तो यह काम बिलकुल भी असंभव नहीं है। दरअसल, नोटबुकएलएम एआइ क्षमता संपन्न एक ऐसा ही एप्लीकेशन है, जो किसी डॉक्यूमेंट का आसानी से न केवल सारांश तैयार कर सकता है, बल्कि उससे एफएक्यू (प्रश्नोत्तर), रिसर्च नोट, ट्रांसक्रिप्ट, कॉरपोरेट डॉक्यूमेंट आदि सेकंडों में तैयार कर सकता है। गूगल डॉक्स, पीडीएफ और टेक्स्ट फाइल सपोर्ट के साथ-साथ अब इसमें गूगल स्लाइड और यूआरएल की भी सुविधा जोड़ दी गई है।

क्यों उपयोगी है यह टूल

इस एआइ रिसर्च और राइटिंग असिस्टेंट में

नोटबुकएलएम को बनाएं स्टडी गाइड

कैसे करें प्रयोग

- नोटबुकएलएम <https://note-booklm.google/> पर जाएं और अपने प्रोजेक्ट के लिए नया नोटबुक तैयार करें।
- संबंधित डॉक्यूमेंट (आर्टिकल, नोट्स आदि) को अपने नोटबुक से जोड़ें।
- इसके बाद नोट्स ले सकते हैं और आइडिया को आर्गनाइज कर सकते हैं।
- नोटबुकएलएम से सारांश, टेबल ऑफ कंटेंट और अन्य तरह के उपयोगी कंटेंट जेनरेट कर सकते हैं।

गूगल ने अपने सबसे क्षमतावान एआइ माडल जेमिनी 1.5 प्रो को जोड़ा है। अगर इसके मूल उद्देश्य को समझें तो यह टूल जटिल सामग्री को समझने और सूचनाओं के साथ आपका संपर्क स्थापित करने में सहायक है। यह किसी बड़े डॉक्यूमेंट का तेजी से ड्राफ्ट भी तैयार करता है। बस आपको कोई रिसर्च नोट, ट्रांसक्रिप्ट या डॉक्यूमेंट को नोटबुकएलएम पर अपलोड करना होता है।

कैसे काम करता है यह टूल

अपग्रेड होने से यह टूल अब गूगल स्लाइड और यूआरएल को सपोर्ट करने लगा है। हालांकि, यूआरएल को ट्राइ करने पर अभी अपेक्षित परिणाम नहीं मिल रहा है। आने वाले समय में इसे अपग्रेड किया जा सकता है। खास बात है कि यहां तथ्यों का सत्यापन करने पर यह टूल सीधे स्रोत की जानकारी उपलब्ध कराता है। इससे एआइ की प्रतिक्रिया को जांचना या मूल टेक्स्ट का बारीकी से पड़ताल करना संभव हुआ है। एफएक्यू, सारांश या स्टडी गाइड बनाने में मददगार होने से यह किसी डॉक्यूमेंट को बेहतर ढंग से समझने में सहायता करता है। सबसे खास बात है कि इसका जेमिनी 1.5 प्रो मल्टीमोडल क्षमताओं के चलते आपको इमेज, चार्ट, स्लाइड या डॉक्स के डायग्राम को समझने में भी मदद करता है, यहां तक कि यूजर इससे संबंधित प्रश्न भी पूछ सकते हैं। हालांकि, नोटबुकएलएम आपको रिसर्च पेपर लिखने में मदद नहीं करेगा, जैसा कि प्रोपेलेक्सिटी करता है। फिर भी आंकड़े और तथ्यों को जुटाने में आप इसकी मदद ले सकते हैं।

सखी फीचर्स

वक्त पर फैसला कामयाबी की कुंजी

एक धनी व्यक्ति का बटुआ बाजार में गिर गया। घर पहुंचने पर उसे इस बात का पता चला। बटुए में ज़रूरी कागजों के अलावा कई हजार रुपये भी थे। फौरन ही वह मंदिर पहुंचा और प्रार्थना करने लगा कि बटुआ मिलने पर जरूरतमंदों की मदद करेगा। संयोग से उसका बटुआ एक बेरोजगार युवक को मिला। बटुए पर सेठ का नाम-पता लिखा था, इसलिए युवक ने सेठ के घर पहुंच कर बटुआ उसे दे दिया। सेठ ने तुरंत बटुआ खोलकर चेक किया। उसमें रुपये और सभी कागजात यथावत थे। इससे प्रसन्न होकर युवक को इनाम स्वरूप कुछ रुपये देने चाहे, जिन्हें उसने लेने से मना कर दिया। इस पर सेठ बोला, 'अच्छ कल फिर आना।' वह दूसरे दिन पहुंचा तो सेठ ने उसकी खूब खातिरदारी की। कुछ देर सेठ के पास बैठने के बाद युवक चला गया। सेठ अपनी चतुराई पर बहुत प्रसन्न हुआ और मन ही मन सोचने लगा, मैं तो उसे सौ रुपये देना चाहता था। पर वह बिना कुछ लिए, सिर्फ खा-पीकर ही चला गया। उधर, युवक पर इन सबका कोई प्रभाव नहीं था, क्योंकि उसके मन में बटुआ लौटाने के एवज में रुपए-पैसे लेने की कोई लालसा नहीं थी। वह बेरोजगार था, उसे काम की तलाश थी। वहीं, सेठ बटुआ पाकर भूल गया कि उसने मंदिर में कुछ वचन भी दिए थे। सेठ अपनी इस होशियारी का जिन्न करते हुए सेठानी से बोला कि देखो वह युवक कितना बेवकूफ निकला। हजारों का माल बिना कुछ

लिए ही दे गया। सेठानी ने कहा, तुम उल्टा सोच रहे हो। अक्सर स्वयं तुम्हारे पास चल कर आया था, तुमने लालच के वश में उसे लौटा दिया। वह युवक ईमानदार था, इसलिए उसने बिना खोले ही बटुआ वापस कर दिया। वह चाहता तो सब कुछ अपने पास ही रख लेता, तब तुम क्या करते? दरअसल, ईश्वर ने तुम दोनों की परीक्षा ली। वो पास हो गया, तुम फेल। अब अपनी गलती को सुधारो और उसे खोजकर काम पर रख लो। सेठ तुरंत ही अपने कर्मचारियों के साथ उस युवक की तलाश में निकल पड़ा। कुछ दिनों बाद वह किसी और सेठ के यहां काम करता मिला। सेठ ने युवक की बहुत प्रशंसा की और बटुए वाली घटना सुनाई, तो उस सेठ ने बताया, उस दिन इसने मेरे सामने ही बटुआ उठाया था। मैं तभी अपने गार्ड को लेकर इसके पीछे गया। देखा कि यह तुम्हारे घर जा रहा है। तुम्हारे

कुछ जरूरी बातें

- सही निर्णय लेने के लिए खुद पर भरोसा और मजबूत इच्छाशक्ति जरूरी है, इसलिए खूब सोच-विचार के बाद ही अहम् फैसले लें।
- प्रत्येक निर्णय जीवन में कोई न कोई बदलाव लाता है, परिवर्तनों से घबराए नहीं।
- हर काम में कुछ वक्त लगता है, इसलिए अपने निर्णय को समय दें और उसे सही साबित करने के लिए कड़ी मेहनत करें।

तेजी से बदलते वक्त में सफलता के लिए सही और समय से फैसले लेना बेहद जरूरी है। कुछ महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान देकर अपनी निर्णय क्षमता को मजबूत बनाया जा सकता है।

दरवाजे पर खड़े होकर मैंने सब देखा-सुना और फिर इसकी ईमानदारी से प्रभावित होकर इसे अपने यहां मुनीम रख लिया। इसकी निष्ठा की वजह से अब मैं पूरी तरह निश्चित हूँ। बटुए वाला सेठ खाली हाथ लौट आया। यह कहानी बताती है कि जिंदगी में कई बार आपको त्वरित फैसले लेने पड़ते हैं। किसी मसले पर बहुत ज्यादा सोच-विचार करने से अक्सर हाथ से फिसल जाते हैं और फिर पछताने के अलावा कुछ नहीं बचता। सही और समय पर निर्णय लेने से कार्य गुणवत्ता में सुधार होता और संसाधनों के बेहतर उपयोग में मदद मिलती है। कुछ बातों पर ध्यान देकर सही फैसले लिए जा सकते हैं-

- किसी भी फैसले पर पहुंचने से पहले विचार करें कि अमुक निर्णय कितना जरूरी है, समस्या कितनी जटिल है और आपके जीवन में उसका क्या मतलब है।
- निर्णय लेते समय उससे जुड़े हर पहलू पर ध्यान दें और मन में आ रहे किसी भी विचार को खारिज न करें। आप जितने खुले दिमाग से सोचेंगे, उतना ही बेहतर निर्णय ले पाएंगे।
- भावनाओं में बहकर लिए गए फैसले कष्ट देने वाले होते हैं, इसलिए ज्यादा खुशी या परेशानी की स्थिति में महत्वपूर्ण निर्णय लेने से बचें। शांत-सहज स्थिति में लिए गए फैसले अच्छे परिणाम देते हैं। ●

सखी फीचर्स

करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे के इनपुट्स पर आधारित

पढ़ाई के साथ कमाई भी



यदि आप पढ़ाई के साथ-साथ कुछ कमाई भी करना चाहते हैं, तो यहां दिए जा रहे ऑनलाइन जॉब्स के बारे में विचार कर सकते हैं...



अकसर छात्रों का जीवन बहुत व्यस्त रहता है। क्योंकि उनका सारा समय पढ़ाई में ही बीतता है। इसलिए अकसर काम करने के लिए इन्हें ज्यादा समय नहीं मिल पाता। लेकिन बहुत से छात्रों को पारिवारिक ज़रूरतों के चलते कुछ न कुछ काम करना भी ज़रूरी होता है, ताकि अपना खर्च चला सकें। यदि ऐसी ही कुछ स्थिति आपकी भी है, तो अपने कौशल और रुचि के अनुसार निम्न जॉब्स करके आसानी से ऑनलाइन माध्यम से पैसे कमा सकते हैं, जैसे:

ट्रांसक्रिप्शन: यह एक सदाबहार जॉब है, जो आजकल ऑनलाइन माध्यम से खूब हो रहा है। इस काम के लिए बहुत ज्यादा किसी स्किल की भी ज़रूरत नहीं होती है। बस, आपको क्लाइंट की ज़रूरत के अनुसार आडियो/रिकॉर्डिंग को सुनकर हिंदी या इंग्लिश में टाइप करना आना हो। वैसे, टाइपिंग का यह काम आजकल मोबाइल पर भी बहुत आसानी से होने लगा है, इसके लिए अलग से पीसी या लैपटॉप की भी ज़रूरत नहीं है। एआइ और इसके एडवांस वर्जन चैट जीपीटी आ जाने से इस क्षेत्र में भी डाटा एनोटेशन तथा इमेज मार्किंग के लिए पार्टटाइम काम करने वालों की बहुत ज़रूरत देखी जा रही है। इससे आप हर महीने अच्छी कमाई कर सकते हैं।

ऑनलाइन मार्केटिंग/कस्टमर सर्विस: तमाम बिजनेस के ऑनलाइन हो जाने से कंपनियों को अपने उत्पादों और सेवाओं के प्रचार-प्रसार से लेकर क्लाइंट तक अपनी पहुंच बनाने के लिए, उन्हें अटेंड करने के लिए पार्टटाइम प्रोफेशनल्स की ज़रूरत पड़ रही है। खासकर यह जॉब उन युवाओं के लिए बहुत उपयुक्त हो सकता है, जो इंटरनेट मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। उसकी बारीकियों को जानते-समझते हैं। इस क्षेत्र में आपको कंटेंट तैयार करने से लेकर, पोस्ट तैयार करने, शॉर्ट वीडियो बनाने, यूजर्स से इंटरैक्शन करने जैसे कई तरह के काम ऑनलाइन माध्यम से घर बैठे मिल सकते हैं। चाहें, तो ऑनलाइन माध्यम से कस्टमर

सर्विस उपलब्ध कराने वाली एजेंसीज़ से भी जुड़कर हर महीने अच्छी कमाई कर सकते हैं। ये जॉब भी आजकल शिफ्ट के अनुसार हो रहे हैं। इन्फ्लुएंसर का काम भी कमोबेश इसी फील्ड से मिलता जुलता है, जो किसी उत्पाद के साथ अपने स्वयं के अनुभव को साझा करके लोगों को उत्पाद खरीदने के लिए प्रेरित करते हैं। इंटरनेट मीडिया प्लेटफॉर्म पर अच्छी फैन फॉलोइंग वाले इस माध्यम से काफी अच्छा पैसा कमा रहे हैं।

ऑनलाइन ट्यूशन: यदि आपकी अपने विषय पर अच्छी पकड़ है, तो यह भी ऑनलाइन ट्यूशन के माध्यम से कमाई का एक अच्छा तरीका हो सकता है। इस माध्यम से आप एक

समय में हजारों लोगों को एक साथ पढ़ा सकते हैं। आमतौर पर ऑनलाइन ट्यूटर वीडियो चैट, इंस्टेंट मैसेज या ईमेल के माध्यम से छात्रों को पढ़ाते हैं। सिर्फ पढ़ाई ही नहीं, आप किसी भी क्षेत्र में ट्यूटर हो सकते हैं, जिसमें आपकी कुशलता और विशेषज्ञता है। यह सब आजकल खूब हो भी रहा है। ●

धरेंद्र पाठक



तरक्की की दौड़ में बने रहने के लिए अंतिम सांस तक प्रयास जरूरी होता है, इसलिए शुरुआती असफलता से हार मानने के बजाय पूरे उत्साह से चुनौतियों का मुकाबला करना चाहिए



अनवरत प्रयास सफलता की चाबी



एक समय की बात है। एक राजा बड़े प्रतापी थे। एक दिन उनके दरबार में एक विदेशी आगंतुक आया और उसने राजा को एक सुंदर पत्थर उपहार में दिया। राजा उस पत्थर को देखकर काफी खुश हुए और उन्होंने महामंत्री को बुलाकर उससे विष्णु जी की सुंदर मूर्ति तैयार कराने का आदेश दिया। जल्द ही महामंत्री राज्य के सबसे अच्छे मूर्तिकार के पास पहुंचे और उसे सात दिन के अंदर पत्थर से मूर्ति बनाने का कार्य सौंपा। यह भी बताया कि इसके लिए उसे 50 स्वर्ण मुद्राएं भी दी जाएंगी। स्वर्ण मुद्राओं की बात सुनते ही मूर्तिकार का चेहरा चमक उठा और वह तुरंत ही काम में जुट गया। उसने कुछ औजार निकाले और हथौड़े से पत्थर पर वार किया, लेकिन पत्थर वैसे का वैसे ही रहा। पत्थर पर मूर्तिकार ने कई बार हथौड़ा चलाया, लेकिन वह नहीं टूटा। 50 बार हथौड़ा मारने पर

भी जब वह पत्थर नहीं टूटा तो मूर्तिकार मायूस हो गया। उसने अंतिम प्रयास के रूप में एक बार और हथौड़ा चलाने की सोची, लेकिन हथौड़ा उठाते ही यह सोचकर अचानक अपना हाथ पीछे कर लिया कि जब 50 बार में यह पत्थर नहीं टूटा, तो अब क्या टूटेगा। मूर्तिकार महामंत्री के पास पहुंचा और उन्हें सारी बात बताकर पत्थर वापस सौंप दिया। महामंत्री को तो राजा का आदेश हर हाल में पूरा करना था। लिहाजा वह गांव के एक साधारण से मूर्तिकार के पास गया और उसे वो पत्थर सौंप दिया। महामंत्री के सामने ही गांव के मूर्तिकार ने पत्थर पर एक हथौड़ा मारा और वह टूट गया। कुछ ही दिनों में उस मूर्तिकार ने विष्णु जी की सुंदर प्रतिमा तैयार कर दी और वह 50 स्वर्ण मुद्राओं का हकदार हो गया। यह कहानी बताती है कि जीवन में कई बार हम

शुरुआती असफलताओं से इस कदर टूट जाते हैं कि चुनौती के आगे समर्पण को ही एकमात्र समाधान समझ बैठते हैं। इससे तरक्की की दौड़ से बाहर तो होते ही हैं, अपने मनोबल को भी प्रभावित करते हैं। सफलता के लिए निरंतर प्रयास, दृढ़ इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास सबसे जरूरी होते हैं। हालात तो पगपग पर बदलते रहते हैं, इसलिए अतीत की असफलता को दिमाग पर हावी होने देने के बजाय पूरी लगन और मेहनत से कार्य करें। मेहनत और मनोयोग का कोई तोड़ नहीं है। इन्हीं के दम पर करियर को नई ऊंचाइयां मिलती हैं। अनवरत प्रयास के क्या फायदे हैं, जानिए यहां:

- अथक प्रयास से हुनर संवरता और कार्यकुशलता बढ़ती है, जिससे मान-सम्मान, धन-दौलत में वृद्धि होती है।
- चुनौतियों का मुकाबला करने से आत्मविश्वास बढ़ता और मन खुश-संतुष्ट रहता है। कोई काम बोझ नहीं लगता।
- परफॉर्मेंस में निरंतरता से जिम्मेदार एवं विश्वसनीय प्रोफेशनल की छवि बनती है, जो उच्च पदों पर पहुंचने के लिए बेहद जरूरी है।

सखी फीचर्स

करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे, के इनपुट्स पर आधारित



नए वॉट्सएप फीचर्स ऐसे उठाएं लाभ

स्वजन या दोस्त को कॉल या टेक्स्ट करने के लिए वॉट्सएप एक उत्कृष्ट प्लेटफॉर्म है। यहां तक कि इंटरनेशनल चार्जज दिए बगैर ही आप दुनिया के किसी भी हिस्से में रहकर लोगों से जुड़ सकते हैं। लेकिन, क्या आपको पता है टेक्स्ट और कॉल के अलावा भी वॉट्सएप के अनेक उपयोगी फीचर्स हैं, जो आपके पेशेवर और निजी जीवन का अनुभव शानदार बना सकते हैं...

अनेक अकाउंट का सपोर्ट

एक ही डिवाइस पर आप दो वॉट्सएप अकाउंट चला सकते हैं। इससे निजी और पेशेवर काम में सहजता होती है, साथ ही एक चैट का मैसेज दूसरी चैट में पेस्ट होने का जोखिम नहीं होता। दूसरा अकाउंट बनाने के लिए सेटिंग में नाम के आगे दिए गए तीर के निशान पर क्लिक करें और 'एड अकाउंट' पर क्लिक करें।

मल्टी-डिवाइस सपोर्ट

इससे आप चार लिंकड डिवाइस पर वॉट्सएप एक्सेस कर सकते हैं, जिनमें मैक या विंडोज कंप्यूटर और टेबलेट शामिल हैं। इससे संदेशों का रिप्लाई, फाइल भेज सकते हैं और अपने फोन के बिना भी कनेक्टेड रह सकते हैं।

पिन मैसेज

इससे महत्वपूर्ण संदेशों को हाइलाइट कर सकते हैं। महत्वपूर्ण संदेशों को इससे आसानी से तलाशा जा सकता है। टेक्स्ट, पोल, इमोज, इमोजी आदि मैसेज को पिन किया जा सकता है और ये एंड-टू-एंड एन्क्रिप्टेड होते हैं।

वीडियो नोट्स

आप सीधे चैट में 60 सेकंड तक का वीडियो संदेश तुरंत रिकॉर्ड करके साझा कर सकते हैं। एक-दूसरे से कनेक्टेड रहने के लिए शॉर्ट वीडियो भेज सकते हैं।



खुद को संदेश

आप नोट्स और संदेशों का ट्रैक रखने के लिए खुद को संदेश भेज सकते हैं।

खुद को काम के संदेश भेजें, जो बिलकुल आम चैट की तरह दिखते हैं, लेकिन आप खुद को ऑडियो काल, वीडियो काल नहीं

कर सकते, नोटिफिकेशन म्यूट नहीं कर सकते, खुद को ब्लॉक, रिपोर्ट नहीं कर सकते तथा अपना खुद का लास्ट सीन ऑनलाइन स्टेटस नहीं देख सकते।

लॉक स्क्रीन से रिप्लाई

यह फीचर बहुत ही उपयोगी है, खासकर जब आप रास्ते में हों। इसके लिए मैसेज नोटिफिकेशन पर टैप करके लंबा प्रेस करना होगा, इसके बाद कीबोर्ड सामने खुल जाएगा। इस पर आप प्रतिक्रिया को टाइप करके सेंड पर टैप कर सकते हैं।

सखी फीचर्स



डायबिटीज़-बीपी पर रखें नियंत्रण

जलवायु परिवर्तन का विपरीत प्रभाव आज हम सभी के जीवन पर पड़ रहा है। इन दिनों हम सभी लू और गर्म हवाओं की चपेट में आ रहे हैं, जिसका हमारी किडनी यानी गुर्दे पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यही कारण है कि आज बड़ी संख्या में लोग किडनी रोगों का शिकार हो रहे हैं। गुर्दे हमारे शरीर के लिए रक्षक की तरह काम करते हैं। ये रक्त में टॉक्सिंस को फिल्टर कर शरीर में तरल का संतुलन बनाते हैं और ब्लड प्रेशर को नियमित बनाए रखने में मदद करते हैं। किडनी रोगों के बढ़ते मामलों को देखते हुए गुर्दों की देखभाल ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है। शरीर का तापमान अगर 40.6 डिग्री सेल्सियस से अधिक बढ़ जाए, तो इसे हीटस्ट्रोक कहा जाता है। इसके कारण व्यक्ति को हाइपरथर्मिया हो सकता है, जिससे मानसिक संतुलन में गड़बड़ी, दौरे पड़ना, कोमा में जाना और ऑर्गन फेलियर जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। शरीर के महत्वपूर्ण अंगों जैसे किडनी में रक्तप्रवाह कम होने से मरीज़ एक्यूट किडनी फेलियर का शिकार भी



हो सकता है। ऐसा मांसपेशियों के ब्रेकडाउन या एलर्जी की प्रतिक्रिया की वजह से हो सकता है जो यूरिन में खून आने का कारण बन सकता है। इसके अलावा बहुत ज़्यादा तापमान से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे पोटैशियम, सोडियम और कैल्शियम की मात्रा कम हो जाती है, जिसका असर किडनी के फंक्शन पर पड़ता है। क्रोनिक किडनी रोगों के मरीज़ अकसर यूरिन को गाढ़ा करने (कॉन्सन्ट्रेट करने) की

एक्सपर्ट की राय

डायबिटीज़ और ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखें। अपनी पूरी दिनचर्या और योजना बनाएं। जैसे धूप के संपर्क में सीमित मात्रा में रहना, उचित व संतुलित आहार का सेवन, हीटस्ट्रोक से बचना और नियमित अपनी जांचें करवाना जैसी चीज़ें ज़रूर शामिल करें।

डॉ. अमित कुमार, डायरेक्टर एंड एचओडी, नैफ्रोलॉजी विभाग, शैलबी सनर इंटरनेशनल, हॉस्पिटल्स, गुरुग्राम



क्षमता खो देते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन की संभावना बढ़ जाती है। परिवारजनों को मरीज़ के हाइड्रेशन लेवल पर निगरानी रखनी चाहिए। साथ ही रक्त जांच के द्वारा हाइड्रेशन एवं कमी या अधिकता का समय पर पता लगाना ज़रूरी है, क्योंकि ये दोनों ही स्थितियां घातक हो सकती हैं। फलों-सब्जियों से भरपूर आहार लें। मध्यम व्यायाम करें। धूम्रपान न करें और पूरी नींद लें। हाइड्रेशन का स्तर सामान्य बनाए रखें। अगर डायबिटीज़ या हाइपरटेंशन है और आपके परिवार में किडनी का इतिहास रहा है तो आपको इसकी आशंका हो सकती है। ऐसे में इसकी जांच ज़रूर कराएं।

प्रेगनेंसी में आम है स्किन ड्राइनेस की समस्या

गर्भावस्था के दौरान हॉर्मोनल बदलाव के कारण त्वचा में रूखापन होता है। इस दौरान शरीर में विशेष रूप से प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जो शरीर में नमी का संतुलन प्रभावित करता है और त्वचा रूखी हो जाती है। कुछ



स्त्रियों को गर्भावस्था के दौरान प्रोजेस्टेरोन सप्लीमेंट दिए जाते हैं, इससे भी रूखापन की समस्या बढ़ जाती है। इस दौरान हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए, जिससे अंदर से नमी बनी रहे। त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए बिना महक वाला मॉयस्चराइज़र लगाएं। एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि ज़्यादा देर तक, गर्म पानी से और ज़्यादा केमिकल वाले साबुन से नहाने से बचें, क्योंकि इससे रूखापन बढ़ता है। त्वचा को नम रखने के लिए ग्लिसरीन और शिया बटर का प्रयोग करें। केमिकल वाले प्रोडक्ट का प्रयोग न करें। त्वचा में नमी बनाए रखने के प्राकृतिक तरीके जैसे नारियल तेल, बादाम तेल और ऑलिव ऑयल अच्छे विकल्प हैं।

एक्सपर्ट की राय

बेहतर स्किन केयर और हाइड्रेशन की मदद से इसका समाधान निकाला जा सकता है। प्रयास करें कि ज़्यादा केमिकल वाले प्रोडक्ट्स से दूर रहें और प्राकृतिक तरीकों से ही समस्या का समाधान करें। ज़्यादा परेशानी लगे तो डॉक्टर से परामर्श करें। इस समस्या को अपने मन पर हावी न होने दें।

डॉ. वैशाली शर्मा, एम्स (नई दिल्ली) से एमडी, हार्वर्ड से सीओएजी, जर्मनी से डीसीएजीई और लंदन से आरसीओजी एसोसिएट

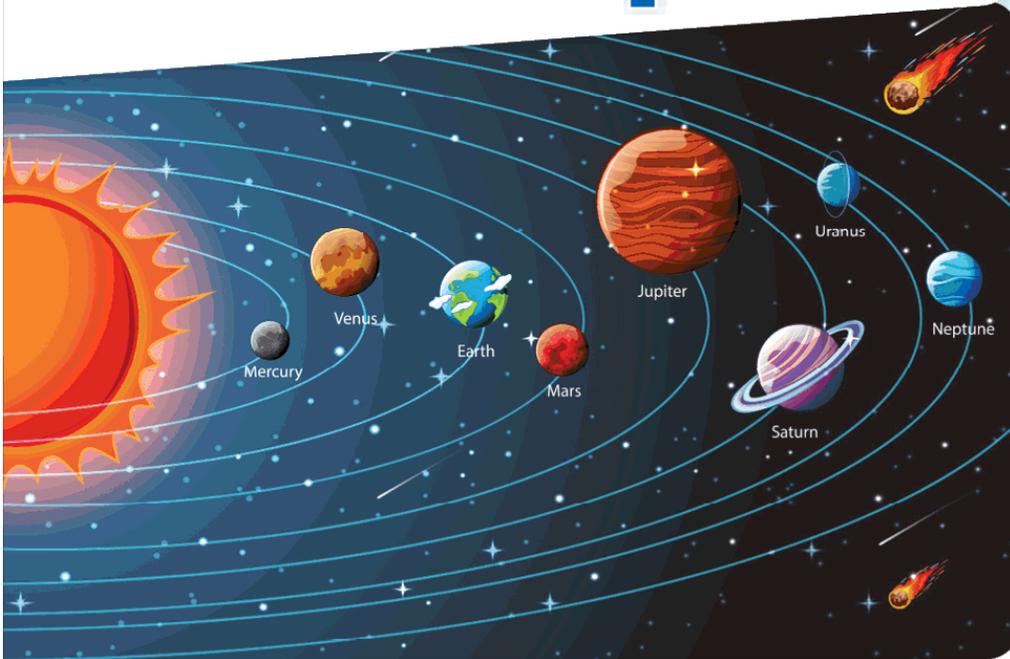
डिटर्जेंट और साबुन से भी दूर रहें। इस बात का ध्यान रखना चाहिए और रूखापन से बचने के घरेलू उपाय करते रहने चाहिए, जिससे यह समस्या किसी तरह से अवसाद या अन्य परेशानी का कारण न बनने पाए। इस दौरान चिकित्सक की सलाह से योग, ध्यान व मन को शांत रखने वाली अन्य गतिविधियां भी सहायक हो सकती हैं। ●



ये एक्सपर्ट्स के निजी विचार हैं और इन पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी। - संपादक

करियर को दें उड़ान

देश के पहले 3डी प्रिंटेड इंजन राकेट अग्निबाण की सफल लॉन्चिंग के बाद स्पेस साइंस/इंजीनियरिंग एक बार फिर चर्चा में है। अंतरिक्ष की यह ऊंची छलांग युवाओं को इस क्षेत्र में करियर बनाने के लिए प्रेरित करती है, परंतु इस क्षेत्र में कैसे बढ़ाएं अपने कदम, बता रहे हैं धीरेंद्र पाठक...



इसरो के अंतरिक्ष केंद्रों से वैसे तो नियमित रूप से कोई न कोई सैटेलाइट या रॉकेट लॉन्च होते रहते हैं, लेकिन हाल में स्पेस स्टार्टअप अग्निकुल ने अपना रॉकेट लॉन्च करके सभी को चौंका दिया है। यह रॉकेट कई मामलों में अपने आप में अनूठा है। क्योंकि यह एक क्रायोजेनिक 3डी प्रिंटेड इंजन रॉकेट है, जिसका वजन और लागत दोनों कम है और यह केरोसिन और लिक्विड ऑक्सीजन फ्यूल से उड़या जा सकता है। माना जा रहा है कि इससे आने वाले दिनों में टेक कंपनियों से लेकर तमाम स्टार्टअप कंपनियां अपनी तकनीकों को बेहतर बनाने या दूरदराज के क्षेत्रों तक अपनी पहुंच और मौसम के अनुमानों की सटीकता बढ़ाने के लिए इस तरह के छोटे सैटेलाइट का खूब इस्तेमाल करेंगी। इससे छोटे सैटेलाइट और रॉकेट इंजन के वैश्विक बाजार में भारत की एक अलग व अग्रणी पहचान होगी। देखा जाए, तो पिछले करीब दस वर्षों में अंतरिक्ष के क्षेत्र में देश की स्थिति तेजी से मजबूत हुई है,

जो लगातार जारी है। जाहिर है इससे स्पेस साइंस/एयरोस्पेस इंजीनियरिंग में जिज्ञासा रखने और इसमें करियर को उड़ान देने की इच्छा रखने वाले युवाओं के लिए अपेक्षाकृत कहीं अधिक संभावनाओं के द्वार खुलेंगे। वैसे भी, मोदी सरकार की ओर से स्पेस तकनीक को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से यह क्षेत्र इसरो के साथ-साथ निजी कंपनियों और स्टार्टअप के लिए भी खोल दिया गया है, जिससे इसमें पहले से कहीं अधिक संभावनाएं सामने आ रही हैं।

क्या है स्पेस साइंस

स्पेस साइंस अंतरिक्ष के अध्ययन से जुड़ा विषय है। जहां तक स्पेस साइंटिस्ट की बात है, तो ये किसी भी स्पेस मिशन और उसके अध्ययन के बहुत महत्वपूर्ण अंग होते हैं। स्पेस साइंटिस्ट ही ब्रह्मांड का अध्ययन करते हैं। अंतरिक्ष में चीजें कैसे काम करती हैं, तारों, उपग्रहों, आकाशगंगाओं या दूसरे खगोलीय पिंडों की गतिविधियों





युवाओं के लिए खुल रहीं नई राहें

सरकार के प्रयासों से निश्चित रूप से अंतरिक्ष के क्षेत्र में हम नई-नई उपलब्धियां हासिल कर रहे हैं। लेकिन अभी अंतरिक्ष में और बहुत कुछ करना बाकी है। इसलिए यहां इनोवेटिव और क्रिएटिव युवाओं के लिए अवसरों की कमी नहीं है। जिस तरह से कृषि, रक्षा और मौसम आदि के लिए ड्रोन इस्तेमाल हो रहे हैं, इससे भी युवाओं के लिए अवसरों के नए द्वार खुल गए हैं। सरकार के प्रोत्साहन से स्पेस साइंस और स्पेस इंजीनियरिंग में बहुत-सी निजी कंपनियां आ गई हैं, अग्निकुल जैसे स्टार्टअप आ गए हैं, इससे पहले की तुलना में कुशल युवाओं के लिए अब रोजगार के अवसर अधिक हैं। बशर्ते आपमें इस फील्ड को लेकर जुनून, पैशन और जानने की ज्यादा से ज्यादा उत्सुकता होनी चाहिए।

प्रो. जीएम कामथ

हेड, डिपार्टमेंट ऑफ एयरोस्पेस इंजीनियरिंग, आइआइटी कानपुर

के ऊपर लैब उपकरणों की मदद से शोध जैसे कार्य यही प्रोफेशनल करते हैं। इसमें भी दो तरह के स्पेस साइंटिस्ट होते हैं। एक फिजिसिस्ट होते हैं और दूसरे एस्ट्रोनॉमर। फिजिसिस्ट सैद्धांतिक रूप में लैब उपकरणों की मदद से अध्ययन करते हैं, वहीं एस्ट्रोनॉमर तारों, उपग्रहों तथा आकाशगंगाओं पर स्टडी करते हैं।

कैसे बनें अंतरिक्ष विज्ञानी

यदि आपको भी टिमटिमाते तारे व अंतरिक्ष की दुनिया लुभाती है और हाल के दिनों में इसरो की चंद्रयान समेत तमाम उपलब्धियों से प्रेरित होकर आप इसमें अपना करियर बनाने के इच्छुक हैं, तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा। सबसे पहले यह कि इसरो में स्पेस साइंटिस्ट या स्पेस इंजीनियर बनने के लिए 10वीं और 12वीं में आपका मैथ्स, साइंस और केमिस्ट्री में बहुत अच्छा प्रदर्शन होना चाहिए। इसके बाद साइंस या इंजीनियरिंग में आपको डिग्री लेनी होगी। वैसे देखा जाए तो इसरो में मैकेनिकल, इलेक्ट्रिकल, कंप्यूटर साइंस में इंजीनियरिंग करने वाले, एस्ट्रोनॉमी, फिजिक्स या मैथ्स में पीएचडी करने वाले ही विज्ञानी के रूप में सबसे ज्यादा हायर किये जाते हैं।

जॉब के अवसर

अभी इसरो के अलावा तमाम स्पेस एजेंसीज को भी अपने मिशन के लिए स्पेस पृष्ठभूमि वाले प्रोफेशनल्स की आवश्यकता पड़ रही है। वैसे, यदि इसरो और इसके अनुषंगी संस्थानों में जॉब अवसरों की बात करें, तो यहां आप साइंटिस्ट, इंजीनियर, टेक्निशियन, एस्ट्रोनॉमर तथा एडमिनिस्ट्रेटिव प्रोफेशनल्स के पदों

प्रमुख संस्थान

- आइआइएसटी तिरुवनंतपुरम <https://iiist.ac.in>
- आइआइआरएस देहरादून www.iirs.gov.in
- आइआइटी, कानपुर <https://iitk.ac.in>
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, बेंगलुरु www.iisc.ac.in

18

मीटर लंबा है नया राकेट अग्निबाण, जो सबसे लंबे राकेट से 25 मीटर छोटा है।

5

गुना हिस्सेदारी बढ़ने की उम्मीद की जा रही है स्पेस बाजार में देश की इस नये राकेट की लाइचिंग से, जो अभी 2 प्रतिशत है।

700

किमी. ऊपर अंतरिक्ष में 300 किलो वजनी रॉकेट ले जा सकेगा यह नया राकेट।

2030

तक दुनिया में उपग्रहों का बाजार 83 लाख करोड़ रुपये तक पहुंचने की उम्मीद है।

पर नौकरी के अवसर पा सकते हैं। चूंकि इसरो अंतरिक्ष से संबंधित तमाम मिशन पर काम करता है, इसलिए इसे समय-समय पर साइंटिस्ट, इंजीनियर, एस्ट्रोनॉमर, टेक्निशियन, मिशन प्लेनर, डाटा साइंटिस्ट, कम्युनिकेशन स्पेशलिस्ट, प्रोजेक्ट मैनेजर, क्वालिटी कंट्रोल प्रोफेशनल्स, स्पेस साइंटिस्ट तथा एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ की आवश्यकता पड़ती रहती है। इसरो में भर्ती के लिए आपको इसरो के सेंट्रलाइज्ड रिक्रूटमेंट बोर्ड (आइसीआरबी) की प्रतियोगी परीक्षा को उत्तीर्ण करना होगा।

जान लें कोर्स के बारे में

स्पेस साइंस या इंजीनियरिंग (इलेक्ट्रॉनिक्स, इलेक्ट्रिकल, मैकेनिकल तथा कंप्यूटर साइंस) की पढ़ाई के लिए वैसे तो 12वीं पीसीएम विषयों से होना चाहिए। इसके अलावा और भी दूसरे कई कोर्स हैं, जिनके माध्यम से आप इसरो में एक विज्ञानी या इंजीनियर के रूप में अपना करियर बना सकते हैं, जैसे कि बीटेक इन एयरोस्पेस इंजीनियरिंग, बीटेक इन

एवियोनिक्स इंजीनियरिंग, मास्टर इन एस्ट्रोनॉमी आदि। यदि आप इसरो में विज्ञानी और इंजीनियर के रूप में करियर बनाने की सोच रहे हैं, तो इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ स्पेस टेक्नोलॉजी (आइआइएसटी), तिरुवनंतपुरम व इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ रिमोट सेंसिंग (आइआइआरएस) देहरादून आदि से भी इससे संबंधित कोर्स कर सकते हैं। ●





गर्मी में खराब होने से बचाएं फ़ोन बैटरी

मानसून के दिनों में उमस वाली गर्मी होती है, ऐसे में आपका स्मार्टफोन भी प्रभावित होता है। गर्मी के कारण स्मार्टफोन की क्षमता में न केवल गिरावट होती है, बल्कि इससे फोन की बैटरी के खराब होने की आशंका रहती है। ऐसे में कुछ सावधानी बरतकर फोन और उसकी बैटरी को खराब होने से बचाया जा सकता है। आइए जानें कैसे...

चार्जिंग के दौरान गर्म होने से बचाएं फ़ोन

आजकल फास्ट चार्जिंग की सुविधा के चलते ज्यादातर स्मार्टफोन कुछ ही मिनट में फुल चार्ज हो जाते हैं, ऐसे में उसके तेज गर्म होने की आशंका भी रहती है। अगर चार्जिंग के दौरान फोन गर्म हो रहा है, तो उसका बैक कवर हटा दें। बैटरी अगर 20 प्रतिशत से कम है, तो चार्जिंग के दौरान उसे अतिरिक्त पावर की ज़रूरत होती है, इससे भी फोन जल्दी गर्म हो जाता है। ऐसे में प्रयास करें कि बैटरी को 20 प्रतिशत पर आने से पहले ही चार्ज करें।

जीपीएस के प्रयोग में बरतें सतर्कता

धूप में प्रयोग से बचें

स्मार्टफोन का प्रयोग तेज धूप में करने से बचना चाहिए। अगर फोन का प्रयोग धूप में कर रहे हैं, तो फोन की बाइटनेस को कम रखें और छांव में रखकर ही उसका इस्तेमाल करें। गर्म वातावरण में वीडियो गेम खेलने से बचें, क्योंकि इससे फोन तेजी से गर्म होता है।

नेक्विगेशन के लिए कार के डैशबोर्ड पर रखकर फोन का प्रयोग जब गूगल मैप के लिए करते हैं तो वह बहुत जल्द गर्म हो जाता है। वाइ-फाइ, ब्लूटूथ, जीपीएस और बैकग्राउंड में अनेक एप्स चलने के कारण भी फोन गर्म होता है। ऐसे में अपने फोन को सीधे तेज गर्मी के संपर्क में आने से बचाएं।

एप व नोटिफिकेशन बंद करें

जिन एप्स से लगातार नोटिफिकेशन या अपडेट आते हैं या जो एप बैकग्राउंड में चलते हैं, उनकी वजह से फोन के गर्म होने की आशंका रहती है। फोन गर्म हो रहा है, तो कुछ समय के लिए इस तरह के एप्स को डिसेबल कर देना चाहिए, ताकि फोन का तापमान सामान्य हो सके।

चार्जिंग के समय प्रयोग न करें

फोन को चार्ज करते समय प्रयोग करने पर वह तेजी से गर्म हो जाता है। दूसरा, फास्ट चार्जिंग में फोन की हीट को लेकर हमेशा सतर्क रहना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि हमेशा सर्टिफाइड चार्जर का ही प्रयोग करें। ●

सखी फीचर्स





ऑफिस डेस्क सुंदर-व्यवस्थित हो, तो काम में मन लगता और क्रिएटिविटी बढ़ती है। कुछ इनडोर प्लांट आपके वर्क स्टेशन को सकारात्मक ऊर्जा से सराबोर कर सकते हैं, कौन-से हैं वे, जानिए।

हरी-भरी डेस्क

1. एरेका पाम: सुंदर पत्तियों वाला यह पौधा एयर क्वालिटी में सुधार करता है। इसे लगाने से माहौल सकारात्मक होता, पॉजिटिव एनर्जी बढ़ती और प्रोडक्टिविटी में वृद्धि होती है।



2. मनी प्लांट: यह ऑफिस डेस्क पर लगाए जाने वाले लोकप्रिय प्लांट्स में से है। कम पानी और सामान्य-सी देखभाल में भी आसानी से चलने वाला यह पौधा आर्थिक समृद्धि लाता है।



3. बैंबू: अतिव्यस्त और तनावपूर्ण कार्यशैली वाले दफ्तरों के लिए यह बेहतरीन पौधा है। इसे लगाने से भाग्य साथ देता है, आत्मविश्वास बढ़ता है, तनाव-चिंता कम होती है, और क्रिएटिविटी बढ़ती है।



4. इंग्लिश आईवी: भाग्य को आकर्षित करने वाला यह पौधा स्ट्रेसफुल जॉब वाले दफ्तरों के लिए बेहतरीन है। इसे लगाने से माहौल सकारात्मक रहता है और कार्य में मन लगता है।



5. जेड प्लांट: धन और अच्छे भाग्य के प्रतीक इस पौधे को लगाने से आर्थिक समृद्धि आती है, तरक्की के मौके मिलते हैं, खुशहाली बढ़ती है और मन प्रसन्न रहता है।

6. ड्रेसना: खूबसूरत पत्तियों वाला यह पौधा ऑफिस के लिए बेहतरीन है। इसे लगाने एनर्जी लेवल में वृद्धि होती और माहौल में सकारात्मकता बढ़ती है।



नोट: कभी भी साउथ वेस्ट की दिशा में ग्रीन प्लांट्स न लगाएं।

सखी फीचर्स
वास्तुशास्त्री राजीव खट्टर के

QA



सखी के पाठकों की पेरेंटिंग से जुड़ी समस्याओं के जवाब दे रही हैं, मनःस्थली वेलनेस, गुरुग्राम की फाउंडर और सीनियर साइकेट्रिस्ट डॉ. ज्योति कपूर



शौक पहचानने से बनेगी बात

Q सात साल के मेरे बेटे का मन पढ़ाई में कम और खेलकूद और अन्य गतिविधियों में ज्यादा लगता है। स्कूल से लौटते ही वह पढ़ाई के बच्चों के साथ खेलने बैठ जाता है और घर में किसी की बात नहीं मानता। पढ़ाई में उसका मन न लगने की वजह से स्कूल रिजल्ट भी प्रभावित हो रहा है। मुझे उसके भविष्य की चिंता है। मुझे क्या करना चाहिए?

रितु धवन, गाजियाबाद

A आप परेशान होने के बजाय अपने बेटे के शौक पहचानने की कोशिश करें। स्कूल से आने के बाद वह किस तरह के कामों में खुद को व्यस्त रखता है, किन खेलों में उसका प्रदर्शन बेहतर होता है, इस पर ध्यान दें। साथ ही अपनी मनपसंद एक्टिविटीज में भाग लेने के उसे भरपूर मौके उपलब्ध कराएं। मसलन अगर उसे ड्राइंग में मजा आता है, तो उसके लिए अलग से एक ड्राइंग टीचर की व्यवस्था करें और उसे ड्राइंग-कलरिंग से जुड़ी हर चीज़ लाकर दें। इसी तरह अगर उसे बैडमिंटन खेलना पसंद है, तो आसपास की किसी बैडमिंटन एकेडमी में उसका एडमिशन कराएं। इससे उसकी स्किल और व्यक्तित्व में

निखार आएगा। हो सकता है कि आगे चलकर उसका मनपसंद खेल या क्राफ्ट स्किल ही उसका करियर बन जाए। साथ ही उसे पढ़ाई का महत्व भी समझाएं और खेल-कूद से पहले रोज एक-दो घंटे पढ़ने की आदत डलवाएं। अगर वह कोई बहाना बनाए तो उसे बताएं कि दुनिया के सभी बड़े लोग बचपन में खेल के साथ पढ़ाई को भी समय देते थे। इससे वह पढ़ाई के महत्व को भी समझेगा और दोनों के बीच संतुलन बैठाने के लिए मानसिक रूप से तैयार होगा।

Q मेरा चार साल का बेटा जब भी मेरे साथ बाज़ार जाता है तो नयी-नयी चीज़ें खरीदने की ज़िद करता है। मना करने पर रूठ जाता है। बहुत ज़िद करने पर जब उसके मनपसंद खिलौने उसे दिला दिए जाते हैं, तो उन्हें संभाल कर नहीं रखता। उसकी इस आदत में कैसे सुधार किया जा सकता है?

मीना सरन, दिल्ली

A बच्चों की ऐसी आदतों को ज़रा-भी बढ़ावा नहीं देना चाहिए। कुछ पेरेंट्स बच्चे का रोता-चिल्लाता देखकर शर्मिंदगी की

वजह से तुरंत उसकी बात मान लेते हैं। आप ऐसा कभी न करें। उसके रोने-चिल्लाने के दबाव में आकर अगर आप उसकी बात मान लेंगी, तो उसे यह समझने में देर नहीं लगेगी कि इस तरह ज़िद करके हर मांग पूरी कराई जा सकती है। फिर अपनी बातें मनवाने के लिए वह हर बार यही तरीका अपनाएगा। साथ ही, आप भी एक बार किसी चीज़ के लिए मना कर देने पर अपने शब्दों पर क्रायम रहें और उसी वक़्त उसे समझाने की कोशिश न करें। दरअसल, गुस्से के कारण वह आपकी बात नहीं मानेगा। जब आप उसे इग्नोर करेंगी तो वह खुद ब खुद रोना बंद कर देगा। बाद में उसका मनपसंद सामान न खरीदे जाने की सही वजह उसे प्यार से समझाएं। साथ-साथ अपनी आदतों पर भी गौर करें। अगर आपको भी बिना सोचे-समझे पैसे खर्च करने और अपनी चीज़ें इधर-उधर छोड़ने की आदत है, तो इस पर तुरंत कंट्रोल करें, क्योंकि बच्चे माता-पिता को देखकर आचार-व्यवहार सीखते हैं। ●

sakhi@jagran.com

पर आप हमें अपने सवाल भेज सकती हैं।



अच्छी सामाजिक छवि के लिए कुछ आदतों से दूरी बनाना जरूरी होता है। कौन-सी हैं वे आदतें जानिए यहां:

इन आदतों से दूरी है बेहद जरूरी



- बिना सूचना दिए किसी के घर अचानक पहुंचना और वहां घंटों बिताना।
- किसी के घर आने पर मेहमाननवाजी के बजाय मोबाइल पर बातचीत में व्यस्त रहना।
- हमेशा अकड़ कर बात करना और नाराज़गी प्रदर्शित करते समय असभ्य शब्द बोलना।
- किसी काम का वायदा करने के बाद उसे पूरा न करना और नज़र चुराकर निकल जाना।
- बिना वजह किसी को वॉट्सएप मैसेज भेजना और दूसरे व्यक्ति के मैसेज पढ़ते ही उसे डिलीट कर देना।
- सामने वाले की बात पूरी हुए बिना अपनी बात शुरू कर देना और लगातार बोलते जाना।
- किसी की लाइफस्टाइल पर सवाल करना और उसे सुधारने को बिन मांगे सलाह देना।
- हर बात में दूसरों की गलती निकालना और खुद को बेहद होशियार साबित करना।
- पड़ोसियों के घर ताकझांक करना और उनके निजी मसलों में दखल देना।
- देर रात को निजी मसलों पर तेज आवाज़

- में चीखना, चिल्लाना और झगड़कर पड़ोसियों की नींद खराब करना।
- मैसेज का जवाब न मिलने पर भी लगातार वॉट्सएप करके किसी को परेशान करना।
- घर पर किसी की बीमारी की बहाना बना कर ऑफिस मीटिंग में हमेशा देर से पहुंचना।
- सार्वजनिक जगहों पर लाइन तोड़कर आगे बढ़ना और टोके जाने पर झगड़ा करना।
- पड़ोसियों का न्यूज़पेपर चुपके से उठा लेना और पूरा पढ़ने के बाद ही वापस करना।
- उधार लिया हुआ पैसा समय से वापस न करना। मांगने पर भला-बुरा कहना।
- अकसर अपनी पार्किंग की जगह दूसरों की पार्किंग में गाड़ी खड़ी करना और हटाने की सूचना मिलने पर झगड़ा करना।

- पान मसाला या गुटखा खाकर सीढ़ियों पर थूकना और टोकने पर खेद व्यक्त न करना।
- पड़ोस में किसी की परीक्षाएं होने या किसी बुजुर्ग के बीमार होने पर भी जानबूझकर फुल वॉल्यूम में गाने सुनना, शोर मचाना, मोबाइल पर ज़ोर-ज़ोर से बातें करना।
- पुराने दोस्त-परिचितों से फोन पर बातचीत के दौरान उत्साह न दिखाना।
- किसी से पहली मुलाकात में ही उसकी जाति, धर्म-समाज आदि के बारे में पूछना।
- अपनी संपन्नता का भौंडा प्रदर्शन करना और बड़ी-बड़ी बातें करके सामने वाले को दीन-हीन दिखाने की कोशिश करना।
- किसी की कार या स्कूटर इस्तेमाल करने के बाद पेट्रोल भरवाए बिना लौटाना।
- ऑफिस में काम पर ध्यान देने के बजाय दूसरों की चुगली करने में व्यस्त रहना।
- किसी से मदद मिलने पर उसका आभार व्यक्त न करना। ●

Bad Habits

सखी फीचर्स

लाल मसूर दाल कटलेट

लाल मसूर की दाल को आपने कई तरह के प्रयोग कर बनाया होगा, पर क्या आपने इस दाल से कटलेट्स बनाकर खाए हैं। सिर्फ कटलेट्स को स्टार्टर के तौर पर ही नहीं इसकी मसालों में लटपटी सब्जी बनाकर भी खाया जाता है। यह ग्लूटन-फ्री रेसिपी है, जो कि बहुत हेल्दी और स्वादिष्ट भी है। इसकी रेसिपी को नोएडा से भेजा है सखी की पाठिका ने। तो चलिए इस भूली बिसरी रेसिपी को बनाकर देखें इस तरह...।

पाठिका द्वारा बताए गए टिप्स : स्टार्टर के तौर पर इसे खा रहे हैं तो इस पर नींबू निचोड़ें और हरी चटनी के साथ इसे सर्व करें। वहीं जो लोग टमाटर पसंद करते हों, वह इसकी रसीली सब्जी में टमाटो प्यूरी भी डाल सकते हैं। इसे आप जिस भी तरह से बनाएंगे वह हर तरह से आपको पसंद आएगी।

सखी पाठिका : ऊपर से इस डिश पर खूब सारा हरा धनिया डालें।

अगर आपके पास भी कोई अनूठी या भूली-बिसरी रेसिपी है, तो उसे अपनी फ़ोटो और रेसिपी के साथ नीचे दी गई ईमेल आइडी पर हमें भेज दें। चुनी हुई रेसिपी को यहां प्रकाशित किया जाएगा। •



‘इसे मेरी सासूमां बनाया करती थीं, उसके बाद इसे मैंने भी अपनी किचन में बनाना शुरू किया। सभी को इसका स्वाद बहुत पसंद आया और आज भी अगर घर में सब्जी न हो तो कम इंग्रीडिएंट्स के साथ दाल कटलेट को बनाया जा सकता है। इसके जायका घर के बच्चे व बड़े दोनों को ही बहुत पसंद आता है, इसलिए एक बार इस डिश को ट्राई करना तो बनता है।’



विमला, नोएडा (उ.प्र.)

सामग्री

1 कप लाल मसूर की दाल टुकड़ा, 1/4 टीस्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, 1/4 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 2 प्याज की प्यूरी, 1/2 टीस्पून धनिया पाउडर, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, 1 टेबलस्पून बारीक कटा धनिया, 2 टेबलस्पून सरसों का तेल विधि

● लाल मसूर टुकड़ा दाल को पानी में एक घंटे भिगोकर रखें। फिर इसे पीस लें। ध्यान रखें कि पानी की ज्यादा न डालें।

● अब पीसी हुई दाल को कड़ाही में डालें। इसमें थोड़ी हल्दी पाउडर और नमक डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। जरूरत हो तो इसमें आधा कप पानी मिलाएं। अब गैस जलाएं और लगातार चलाते हुए इसे हलवा जैसा टेक्सचर आने तक चलाते रहें।

● जब दाल का हलवा बन जाए तो उल्टी थाली पर सरसों का तेल लगाकर फैलाएं। अब थाली पर बैटर फैलाएं और इसे ठंडा करें। अच्छी तरह ठंडर होने पर इसे मनचाहे आकार में काट लें।



● एक कड़ाही लें। इसमें सरसों का तेल डालें। फिर गर्म होने पर इसमें प्याज का पेस्ट डालकर सभी मसाले डालें। मसाला अच्छी तरह भुन जाए तो कटलेट्स डाल दें। अब इसे अच्छी तरह चलाएं और ऊपर से धनिया पत्ती डालें और गर्मागर्म दाल के कटलेट्स को या तो रुखें स्टार्टर के तौर पर खाएं या फिर इसे पराठे के साथ सर्व करें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

Like us : @JagranSakhi
ईमेल : sakhi@jagran.com

ग्वॉवा मार्गारिटा

जामरन
सखी

जायका



हेड शेफ
रूप सिंह

इस मौसम जरूरी है बॉडी हाइड्रेशन को मेंटेन रखना। हाइड्रेशन के लिए पानी सबसे जरूरी है, तो उसके साथ ही कई रिफ्रेशिंग मॉकटेल है, जो बॉडी हाइड्रेशन को मेंटेन रखने के साथ ही आपके टेस्ट बड्स को भी सेटिस्फाई करेंगे। इनमें मिठास जोड़ने के लिए रिफाइंड शुगर का इस्तेमाल नहीं किया गया है। इस मॉकटेल ड्रिंक को तैयार किया है गाजियाबाद के सिनेमन किचन के हेड शेफ रूप सिंह ने। इन्हें इटपट बनाएं इस तरह...

रिफ्रेशिंग मॉकटेल



जामरन
सखी



ग्वॉवा मार्गारिटा

(GUAVA MARGARITA)

जामरन
सखी

1 व्यक्ति के लिए

सामग्री

1/4 कप अमरुद का रस या ग्वॉवा जूस, कुछ बर्फ के टुकड़े, 1/4 कप टॉनिक वॉटर या सोडा, 2 टेबलस्पून ऑरेंज जूस, 2 टेबलस्पून ताजा नींबू का रस
गार्निशिंग के लिए सामग्री : नमक और नींबू



विधि

1. मार्गारिटा ग्लास या टम्बलर के किनारे को उसके चारों ओर नींबू के टुकड़े से रगड़कर गीला करें।
2. ग्लास के किनारे को समतल प्लेट पर फैले नमक में घुमाएं। ग्लास को लगभग आधा बर्फ के टुकड़ों से भरें।
3. बर्फ से भरे कॉकटेल शेकर में अमरुद का रस, ऑरेंज जूस और नींबू का रस मिलाएं।
4. इस टम्बलर को जोर से हिलाएं, फिर तैयार ग्लास में छान लें।
5. इसके बाद नींबू की एक स्लाइस को ग्लास के साइड में फिक्स करें। स्ट्रॉ डालकर इस ड्रिंक के मजे लें।

ब्रीजी ब्लू मॉकटेल

(BREEZY BLUE MOCKTAIL)

जामरन
सखी

1 व्यक्ति के लिए

सामग्री

120 मिलीलीटर लेमनेड या नींबू का पल्प, कुछ नींबू की स्लाइसेज, 40 मिलीलीटर ब्लूबेरी सीरप, थोड़ा-सा बारीक कटा पुदीना, जरूरत भर कश की हुई बर्फ, 40 मिलीलीटर लेमन सोडा



विधि

1. शेकर में लेमन पल्प, लेमन सोडा को छोड़कर बाकी सब डालें और 30 सेकंड के लिए जोर से शेक करें।
2. अब इसमें लेमन पल्प और लेमन सोडा भी ऐड करें और दोबारा अच्छी तरह शेक करें।
3. एक ग्लास में कश की हुई बर्फ डालें। अब इसमें ब्लू ड्रिंक निकालें।
4. इसमें ऊपर से पुदीना और नींबू की स्लाइसेज डालना न भूलें।
5. इस रिफ्रेशिंग मॉकटेल को पीकर आप तरोताजा हो उठेंगे।

ग्रीन एपल कूलर

जामरन
सखी



लेमन पीच ड्रिंक

जामरन
सखी



ग्रीन एपल कूलर

(GREEN APPLE COOLER)

जामरन
सखी

1 व्यक्ति के लिए

सामग्री

2 हरे सेब, 2 टीस्पून शहद, 1 कप सोडा, एक मुट्ठी पुदीना, जरूरत भर क्रश की हुई बर्फ



विधि

1. हरे सेब के बीज निकालें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
2. एक बड़े पैन में सेब, पानी और शहद डालें। उबाल आने दें, फिर आंच को कम करके हलका उबाल लें। तब 15 मिनट तक पकाएं। सेब के नर्म होने पर उन्हें दबाएं, ताकि ज्यादा रस निकल जाए। ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
3. मिश्रण को एक महीन जाली वाली छलनी से छानकर एक कटोरे में डालें।
4. एक शेकर में सेब के पल्प को लें। फिर इसमें पिसा पुदीना और बर्फ डालकर अच्छी तरह शेक करें।
5. ग्लास में इस ड्रिंक को डालें और हरे सेब की स्लाइस को साइड में लगाकर ठंडी-ठंडी मॉकटेल का आनंद लें।

लेमन पीच ड्रिंक

(LEMON PEACH DRINK)

जामरन
सखी

1 व्यक्ति के लिए

सामग्री

3 बड़े आड़ू, 1/2 कप ताजा नींबू का रस, 1 कप टॉनिक वॉटर, 2 टेबलस्पून पीच स्क्वैश, जरूरत भर बर्फ के टुकड़े



विधि

1. ब्लेंडर में आड़ू और नींबू का रस डालें और बारीक ब्लेंड करें। आड़ू और नींबू के मिश्रण को एक महीन जाली वाली छलनी में छान लें ताकि ब्लेंडर में मौजूद कोई भी कण निकल जाए।
2. अब एक टम्बलर में छाना हुआ मिश्रण, बर्फ और सोडा डालकर अच्छी तरह शेक करें।
3. इसे अब मनचाहे ग्लास में डालकर चिल्ड सर्व करें। अगर इसमें आपको मिठास जोड़नी हो तो इसमें ऊपर से एक टीस्पून शहद डालकर स्ट्रॉ से चलाएं और फिर पी जाएं।



कुछ जरूरी बातें

- पुराने-कड़वे अनुभव नयी बातें सीखने से रोकते हैं। इसलिए नये काम करते समय अतीत की ओर मुड़ कर न देखें।
- हर जिम्मेदारी को नये ढंग से निभाएं। इससे काम के दौरान ही आप बहुत-सी नयी बातें सीख जाएंगे और समय की बचत भी होगी।

हुनर

से बढ़कर कुछ नहीं

सफलता के लिए नयी स्किल्स सीखना और खुद को तराशते रहना जरूरी है। इसमें कौन-सी बातें मददगार हो सकती हैं, जानिए यहां।

कुछ दिन पहले ही शशांक को प्रमोशन के साथ ट्रांसफर लेटर मिला। नये शहर में कुछ दिन ऑफिस गेस्ट हाउस में रहने के बाद उसने नये घर में शिफ्ट कर लिया। एक दिन रसोई में नल से पानी रिसता देख उसने प्लंबर को बुलाया। प्लंबर ने अपने थैले से रिंच निकाला, तो उसकी टूटी हुई डंडी देखकर शशांक सोचने लगा कि वह इससे कैसे काम करेगा? लेकिन प्लंबर ने उसी रिंच की मदद से पाइप से नल अलग कर दिया। इसके बाद उसने पाइप का गला हुआ हिस्सा काटने के लिए पतली-सी आरी निकाली। आरी भी आधी टूटी हुई थी। यह देख शशांक थोड़ा परेशान हुआ और मन ही मन सोचने लगा, पता नहीं किसे बुला लिया है। इसके औजार ही ठीक नहीं तो फिर इससे क्या काम होगा! लेकिन प्लंबर अपनी मुट्ठी में आरी पकड़कर धीरे-धीरे पाइप पर चला रहा था। उसके हाथ सधे हुए थे। कुछ ही पलों में उसने पाइप का गला हुआ हिस्सा हटाकर बाकी नल में फिट कर दिया। इस पूरे काम में उसे दस मिनट लगे। नल चेक करने के बाद शशांक ने मेहनताने के रूप में प्लंबर को 100 रुपये दिए तो वह बोला, 'इतने पैसे नहीं बनते साहब। आप आधे दीजिए।' उसकी बात पर शशांक को आश्चर्य हुआ। उसने धीरे से पूछा, 'क्यों भाई? पैसे भी कोई

छोड़ता है क्या?' लेकिन प्लंबर के जवाब ने उसे हैरान कर दिया। उसने कहा, 'सर, हर काम के तय पैसे होते हैं। आप आज अधिक पैसे देंगे, मुझे अच्छा भी लगेगा, लेकिन मुझे हर जगह इतने पैसे नहीं मिलेंगे तो फिर तकलीफ होगी। इसलिए आप उतने ही पैसे दें, जितना बनता है।' शशांक ने फिर धीरे से कहा, 'तुम नई आरी और रिंच खरीद लेना। काम में आसानी होगी।' अब प्लंबर हंसते हुए बोला, 'अरे नहीं सर, औजार तो काम में टूट ही जाते हैं। पर इससे काम नहीं रुकता।' शशांक ने हैरानी के साथ कहा कि अगर रिंच सही हो, आरी ठीक हो तो काम आसान नहीं हो जाएगा? वह बोला, 'हो सकता है हो जाए, लेकिन सर आप जिस ऑफिस में काम करते हैं, वहां आप किस पेन से लिख रहे हैं उससे क्या फर्क पड़ता है? लिखना आना चाहिए। लिखना आएगा, तो किसी भी पेन से लिख लेंगे। नहीं तो, चाहे जैसी भी कलम हो, आप नहीं लिख पाएंगे। सर, हुनर हाथ में है मशीन में नहीं।' शशांक निरुत्तर था। सच में, आगे बढ़ने के लिए हुनर सबसे जरूरी है। उससे बढ़कर कुछ नहीं होता, उसकी चमक के आगे हर बात फीकी है। इसलिए हर हाल में अपने हुनर की इज्जत करनी और जिंदगी के हर मोड़ पर उसे तराशते रहना चाहिए। इससे आत्मविश्वास

बढ़ता है और कार्यक्षमता में तो सुधार होता ही है। तरक्की की दौड़ में आगे रहने और हुनर को संवारने के लिए कौन-से तरीके अपनाए जा सकते हैं, जानिए:

- समय का महत्व समझें और व्यर्थ की बातों से ध्यान हटाकर अपने हुनर को अपने दौर की जरूरतों के मुताबिक ढालने में जुटें। इन दिनों हर फ्रील्ड के लिए ऑनलाइन/ऑफलाइन बहुत-सी वर्कशॉप, सेमिनार, ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित होते हैं, आप अपने शेड्यूल के मुताबिक किसी को भी जॉइन कर सकते हैं।
- समय-समय पर खुद में बदलाव लाएं और नये कामों में रुचि लें। इससे नया हुनर विकसित होने के साथ-साथ कार्यक्षेत्र में भी विस्तार होगा। जैसे डेस्क जॉब करने वाले कभी-कभी फ्रील्ड जॉब का अनुभव लेकर अपने काम में नयापन ला सकते हैं।
- खुद को अपडेट रखने के लिए अपने फ्रील्ड में हो रहे बदलावों से अवगत रहें। इसके लिए रोज सुबह अखबार पढ़ें या दिन में किसी वक्त इंटरनेट मीडिया पर वक्त बिताएं।
- उम्दा नेटवर्क बनाना भी एक हुनर है, इससे आगे बढ़ने के मौके मिलते हैं। इसलिए अपने परिचय का दायरा बढ़ाएं और अपने क्षेत्र के नामचीन लोगों के संपर्क में रहें। उनकी कार्यशैली, टाइम मैनेजमेंट, सेल्फ मार्केटिंग स्किल पर गौर करें। इससे नयी कार्यशैली विकसित करने में मदद मिलेगी।

सखी फीचर्स

इनपुट्स: करियर काउंसलर सुशील कुमार पारे

क्या आपकी त्वचा पर नए प्रोडक्ट को लगाते ही रैशोज आ जाते हैं? अगर ऐसा अकसर हो रहा है तो आपको प्रोडक्ट के इंग्रीडिएंट्स के बारे में भी जानना चाहिए। आपको यह पता होना चाहिए कि कुछ इंग्रीडिएंट्स हैं, जो एक-दूसरे के साथ कभी मिक्स नहीं करने चाहिए। इस बारे में बता रही हैं ब्यूटी एंड मेकअप एक्सपर्ट भारती तनेजा।



इन इंग्रीडिएंट्स को न लगाएं एक-साथ

रेटिनॉल + एएचए/बीएचए

रेटिनॉल, पावरफुल एंटी-एजिंग इंग्रीडिएंट है, जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और टेक्सचर इंप्रूव करता है। एएचए/बीएचए (अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड और बीटा हाइड्रॉक्सी एसिड) नामक इंग्रीडिएंट एक केमिकल एक्सफोलिएंट है, जिससे डेड स्किन सेल्स की ऊपरी सतह से हटाकर अंदर छिपी ग्लोइंग स्किन नजर आती है। दोनों इंग्रीडिएंट्स को मिलाने पर हार्श प्रोडक्ट बन जाता है, इससे त्वचा पर केमिकल बर्न, हाइपरपिगमेंटेशन, रेडनेस और एक्ने हो सकते हैं। इन दोनों का इस्तेमाल करने के लिए इनके बीच कुछ दिनों का गैप भी जरूर रखें।

एएचए/बीएचए + विटमिन-सी

इस पहले पाइंट में बता चुके हैं कि एएचए/बीएचए एसिड्स हैं, जिन्हें त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए बहुत कम मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है। वैसे यह अकेले बहुत कमाल का इंग्रीडिएंट है, लेकिन विटमिन-सी के साथ मिलाने पर रिजल्ट खराब हो सकते हैं क्योंकि विटमिन-सी भी एक एसिड है इसलिए दोनों प्रॉपर्टीज मिलकर त्वचा में इरिटेशन पैदा करता है। एएचए-बीएचए आपकी त्वचा से डेड सेल्स हट जाते हैं, पर वह हाइपर सेंसिटिव हो जाती है। ऐसे में विटमिन-सी से त्वचा इरिटेट हो सकती है। बेहतर होगा कि इन्हें साथ मिलाकर लगाने के बजाय दिन में अलग-अलग बार अलग वक़्त पर लगाएं।

विटमिन-सी + रेटिनॉल

अगर ये दोनों आपस में मिल जाएं, तो जो इनके अलग-अलग रूप में फायदे हैं, एक साथ मिक्स होने पर आपकी त्वचा खराब कर सकते हैं। इन दोनों को लगाने से त्वचा में जलन होने लगती है। अगर इन दोनों इंग्रीडिएंट्स का लाभ उठाना चाहती हैं, तो दोनों को अलग-अलग समय पर लगाएं। रेटिनॉल को लगाने का सही समय रात का होता है। इसे लगाने से पहले मॉयस्चराइजर लगाएं या मॉयस्चराइजर को रेटिनॉल में मिला लें। वहीं, विटमिन-सी आपको दिन के समय अप्लाइ करना चाहिए, ताकि आपकी त्वचा धूप से सुरक्षित रहे। फिर इसके बाद एसपीएफ लगाना न भूलें।

बेंज़ॉइल परऑक्साइड + रेटिनॉल

अगर आपकी त्वचा एक्ने-प्रोन है, तो बेंज़ॉइल परऑक्साइड एक गेम-चेंजर साबित हो सकता है। एक्ने से निपटने के लिए जिस चीज़ का उपयोग किया जाता है, वह त्वचा को ड्राई कर देती है। इसी तरह बेंज़ॉइल परऑक्साइड स्किन के लिए ड्राई साबित होता है। इसे इंस्टेंट ट्रीटमेंट के लिए इस्तेमाल किया जाता है, क्योंकि यह पिंपल को तुरंत सुखा देता है। यही कारण है कि इसे रेटिनॉल के साथ यूज़ नहीं करना चाहिए। रेटिनॉल को एक्ने ट्रीटमेंट के लिए इस्तेमाल किया जाता है और इसका भी वही प्रभाव है यानी ड्राई करना। ऐसे में जब दोनों को एक-साथ मिलाया जाता है, तो परिणाम खराब ही होता है।

गीतांजलि

ईयरफोन

कुछ ज़रूरी बातें

तकनीक के इस युग में ईयरफोन लाइफस्टाइल का हिस्सा बन चुका है, लेकिन इसका ज़्यादा इस्तेमाल कई तरह की परेशानियों का कारण बन सकता है। कौन-सी हैं वे समस्याएं और उनसे बचने के लिए किस तरह की सावधानियां बरतनी चाहिए, जानिए इस आर्टिकल में।



बढ़ती हैं ये दिक्कतें

- ईयरफोन लगाकर लंबे समय तक तेज म्यूजिक सुनने से ईयर सेल्स को नुकसान हो सकता है। समस्या बढ़ने पर बहरेपन की आशंका भी बढ़ सकती है।
- किसी दूसरे का ईयरफोन इस्तेमाल करने से इन्फेक्शन का खतरा रहता है। दरअसल, ईयरफोन में लगे स्पंज के माध्यम से बैक्टीरिया एक से दूसरे व्यक्ति के कान में पहुंचते हैं, जो संक्रमण की आशंका बढ़ाते हैं।
- बड़े साइज या मिसफिट ईयर प्लग इस्तेमाल करने से कान में दर्द, रेडनेस और इन्फेक्शन हो सकता है। इसलिए हमेशा सही साइज के ईयर प्लग वाला ईयरफोन इस्तेमाल करें।

बरतें सावधानियां

- अगर दिन में ज्यादातर समय वर्चुअल मीटिंग्स में व्यस्त रहते हैं तो हर घंटे के बाद पांच-सात मिनट का ब्रेक लें और उस दौरान ईयरफोन हटा दें।
- ऑफिस से लौटने के बाद भी अगर देर तक मोबाइल पर बात करनी पड़ती है, तो ईयरफोन की जगह स्पीकर इस्तेमाल करें।
- ईयरफोन लगाकर कुछ भी सुनते समय अपने गैजेट का वॉल्यूम लेवल अधिकतम 40 प्रतिशत तक ही रखें।
- रोज सैनिटाइजर से साफ़ करने के बाद ही ईयरफोन इस्तेमाल करें। साथ ही अपने ईयरफोन किसी दूसरों के साथ शेयर न करें।
- प्रोफेशनल कारणों से अगर लंबी अवधि तक ईयरफोन लगाना पड़ता है तो इसकी जगह हेडफोन इस्तेमाल करें। कान के ऊपर लगाने के कारण यह अपेक्षाकृत कम नुकसान पहुंचाता है।

सखी फीचर्स

इनपुट्स : डॉ. शशांक वशिष्ठ,
एमएस ईएनटी, सीनियर कंसल्टेंट,

मनीपाल हॉस्पिटल, गुरुग्राम



जब पड़ जाए आपका

पालतू बीमार...

घर में किसी पालतू को रखना बेहद जिम्मेदारी वाला काम होता है। इन बेजुबान जानवरों की बिलकुल छोटे बच्चे की तरह ही देखभाल करनी पड़ती है। ऐसे में अगर आप अपने पेट्स के बीमार होने के बारे में पता लगाना चाहते हैं तो यहां दिए गए इन संकेतों से मदद ली जा सकती है और समय रहते उसको सही उपचार भी दिया जा सकता है।



इ न दिनों लोगों का एनिमल्स के प्रति प्यार काफ़ी बढ़ता जा रहा है। उनके प्रति बढ़ते इसी लाड़ के चलते आजकल लोगों के बीच पेट्स रखने का चलन भी काफ़ी बढ़ गया है। ज़ाहिर है कि पेट्स पालना एक बेहद जिम्मेदारी भरा काम है। अगर आप अपने घर में किसी भी पालतू को रख रहे हैं, तो उसका ध्यान बिलकुल एक छोटे बच्चे की तरह रखना पड़ता है, जो अपनी समस्याएं

और भावनाएं बोलकर व्यक्त नहीं सकते। ऐसे में पेट्स के बीमार होने के बारे में पता लगाना भी कई बार मुश्किल हो जाता है। अगर आपका पालतू जानवर किसी कारणवश बीमार पड़

गया है, तो आपको उसकी

अतिरिक्त देखभाल करनी होगी। उनके बीमार पड़ने पर आपको उसके खानपान से लेकर रहनसहन आदि पर विशेष ध्यान देने की भी ज़रूरत है ताकि वह जल्दी ही अपनी बीमारी से उबर सके। **सखी** यहां कुछ ऐसे ही टिप्स साझा कर रही है, जिन्हें अपनाकर आप अपने बीमार पालतू जानवर का अच्छी तरह ध्यान व देखभाल कर सकते हैं।

डाइट का रखें ध्यान

आहार की गुणवत्ता का ध्यान रखने से मतलब यह है कि बीमार हुए पालतू की डाइट में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जिसमें कम वसा और भरपूर मात्रा में विटमिन, ओमेगा 6 फैटी एसिड और बीटा-कैरोटीन शामिल हो। दरअसल, इस तरह के खाद्य पदार्थों का सेवन पालतुओं के लिए लाभकारी हो सकता है क्योंकि ये रोग प्रतिरोधक क्षमता और पाचन क्रिया को सुधारने में मददगार हो सकते हैं।



सैर जरूर करवाएं

नियमित तौर पर पालतुओं को सैर करवाना भी बहुत जरूरी है, लेकिन मौसम गर्म हो तो उसे दोपहर में सैर करवाने से बचें। बेहतर होगा कि आप सुबह या रात के समय अपने पेट्स को घुमाने ले जाएं क्योंकि इस समय तापमान दिन के मुकाबले कुछ हद तक कम रहता है। वहीं, जिस दिन बारिश हो तो उसे घर में ही घुमाएं और बारिश के रुक जाने पर उसे बाहर ले जाकर खेलें।

आरामदायक होना चाहिए बिस्तर

पेट्स को आराम करने के लिए ऐसा बिस्तर दें, जो गर्म और आरामदायक हो ताकि वह उसे अपने लिए एक सुरक्षित स्थान माने। इसके अलावा, उसके बिस्तर के आसपास पसंदीदा खिलौने रख दें ताकि वह आराम से अपनी जगह पर बैठकर व्यस्त रहे। इसके साथ ही उसकी प्यास को ध्यान में रखते हुए उसके बिस्तर के आसपास गुनगुना पानी रखें, जिससे वह अपनी प्यास को बिना इधर-उधर जाए मिटा सके।

हाइजीन का रखें विशेष ध्यान

बीमार पालतुओं के हाइजीन का भी खास ध्यान रखें। बेहतर होगा कि आप अपने पेट्स को रोजाना एंटीसेप्टिक डालकर वाइप्स से पोंछ दें और फिर उसके शरीर को अच्छी तरह कॉम्बिंग कर दें। इसके अतिरिक्त, अपने पेट्स के आसपास एंटी-बैक्टीरियल स्प्रे छिड़कना न भूलें। जब भी पेट्स को बाहर से सैर करवाकर घर लाएं तो उसके पैरों को भी एंटी-बैक्टीरियल स्प्रे से साफ करें। इसके साथ ही उसको सही समय से दवा भी दें।

प्रस्तुति : गीतांजलि
इंडियन वेटनरी रिसर्च
इंस्टिट्यूट के पेट्स
एक्सपर्ट दिलीप
राठौड़ से
बातचीत पर
आधारित



इन संकेतों को समझें

- 1. अत्यधिक प्यास या पेशाब लगना**
अगर आपका पालतू जानवर सामान्य से अधिक पानी पी रहा है या उसे बार-बार पेशाब जाने की जरूरत पड़ रही है, तो यह संकेत है कि वह बीमार है। यह संकेत मूत्र पथ के संक्रमण या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की ओर इशारा करता है।
- 2. जब वह खाना न खाए**
अगर आप अपने पेट के खाने की आदत में बदलाव नोटिस कर रहे हैं, तो इसे बिलकुल भी हलके में न लें। अगर आपका पालतू सामान्य से काफी कम या ज्यादा खा रहा है, तो यह किसी स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।
- 3. जब ज्यादा थकने लगे पेट्स**
सुस्ती भी आपके पालतू के बीमार होने का संकेत हो सकती है। अगर आपका पेट सामान्य से ज्यादा थका हुआ है या उसकी ऊर्जा स्तर में आपको कमी नजर आ रही है, तो यह दर्शाता है कि आपका पालतू बीमार है।
- 4. अगर हो उल्टी या दस्त**
खाने में गड़बड़ी या मौसम में बदलाव के कारण आपके पालतू को कभी-कभी उल्टी या दस्त की समस्या हो सकती है। लेकिन कभी-कभी ऐसा होना चिंता की बात नहीं है, लेकिन अगर यह समस्या लगातार बनी हुई है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।
- 5. व्यवहार में बदलाव**
अगर आपका पालतू जानवर असामान्य रूप से आक्रामक हो गया है या फिर आपके प्यार-दुलार पर ज्यादा रिएक्ट नहीं कर रहा है, तो यह संकेत हो सकता है कि वह अच्छा महसूस नहीं कर रहा है।
- 6. खांसी या छींक आना**
अगर आपके पालतू को लगातार खांसी या छींक की समस्या बनी हुई है, तो यह श्वसन संक्रमण या किसी एलर्जी का संकेत हो सकता है।



मन मोह लेंगे दिलकश नज़ारे

प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर जापान दुनियाभर के सैलानियों के आकर्षण का केंद्र है। एक बार यह देश घूमने के बाद मन बार-बार यहां आने को होता है। इस खूबसूरत देश की यात्रा करा रही हैं सीमा श्रीवास्तव।

उ गते सूरज का देश जापान चेरी ब्लॉसम (सकुरा) के दिलकश नजारों और तकनीकी महारत के लिए तो विश्व विख्यात है ही, यहां के मेहनती, सभ्य, सुसंस्कृत लोगों की अनुशासनप्रियता और विनम्रता भी दिल को छू लेती है। इस बात का एहसास हाल ही में जापान यात्रा के दौरान हुआ।

कैपिटल टोक्यो और 'मैनचेस्टर ऑफ जापान' ओसाका के भ्रमण के दौरान जापानी समाज का बेहतरीन मैनेजमेंट देखने को मिला। भारी जनसंख्या घनत्व वाले इन शहरों में भीड़भाड़ के बावजूद कहीं भी अव्यवस्था दृढ़ने से भी नहीं मिलती। पहाड़ों से घिरे और प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर जापान के इन खूबसूरत शहरों की

स्वच्छता आश्चर्यचकित करती है। दिलकश जापानी वास्तुकला वाले मंदिरों और मठों के इस देश में अत्याधुनिक लैंडमाक्स की भी कोई कमी नहीं है। शहरों के बीच से बहती नदियां और बेहद खूबसूरत पार्क, हाईराइज बिल्डिंग्स के बीच एक अलग ही लैंडस्केप क्रिएट करते हैं। यहां के लजीज़ व्यंजनों का तो कहना ही क्या। मजेदार बात तो यह है कि कभी चॉपस्टिक इस्तेमाल न करने वाले भी, जापानी खाना खाते हुए चॉपस्टिक का इस्तेमाल सहजता से करने लगते हैं। जापानी लोगों का मित्रवत व्यवहार और मेहमाननवाजी मन मोह लेती है। अगर शॉपिंग के शौकीन हैं तो जापान 'शॉपिंग हब' है। दरअसल जापान एक ऐसा देश है जो तरह-तरह से लुभाता है और कदम-कदम पर सुखद आश्चर्यों व रोमांच से भर देता है। सच कहें तो यह देश अपनी बाहें खोले, आमंत्रण देता-सा प्रतीत होता है। तो देर किस बात की, जापान आपकी यात्रा का अगला डेस्टिनेशन हो सकता है।



कहां घूमें



टोक्यो: टोक्यो के बीच से बहती 'सुमिदा' नदी शहर की सुंदरता में चार चांद लगाती है। मठों, मंदिरों, खूबसूरत पार्कों वाले इस शहर में शॉपिंग के लिए गहमागहमी से भरे शानदार बाजार और मॉल हैं। शहर का विहंगम अवलोकन करने के लिए कई ऑब्जर्वेशन डेस्क हैं। लजीज व्यंजनों का आनंद छोटे-छोटे स्टॉल से लेकर लग्जरी रेस्टोरेंट में ले सकते हैं। मौसम साफ हो तो टोक्यो से ही माउंट फुजी के दीदार किए जा सकते हैं।

शेनसो-जी टेम्पल: असाकुसा स्थित टोक्यो का यह सबसे प्राचीन बौद्ध टेम्पल है। 15 सौ साल पुराने इस बेहद खूबसूरत-भव्य मंदिर और पांच मंजिले पगोड़ा को देखने साल भर में करीब 3 करोड़ आगंतुक आते हैं। इस वृहद मंदिर परिसर की शुरुआत 'कमिनारोमॉन' नाम के भव्य गेट से होती है। इसके आगे खूबसूरत वास्तुकला वाली दुकानों से सुसज्जित 200 मीटर लंबा बाजार है। यही एक जगह है, जहां परंपरागत जापानी परिधान पहने युवक-युवतियां दिखायी देते हैं।

गिन्जा: टोक्यो का सबसे प्रसिद्ध यह अपमार्केट शॉपिंग, डाइनिंग और मनोरंजन का केंद्र है। डिपार्टमेंट स्टोर, बुटिक, आर्ट गैलरी, रेस्टोरेंट, नाइट क्लब और कैफे से भरपूर यह फैन्सी मार्केट जापान का सबसे महंगा रिअल स्टेट है।

नेजु श्राइन: जापान के मूल शिंतो पंथ से संबंधित यह श्राइन टोक्यो के बेहद दर्शनीय और खूबसूरत स्थलों में से एक है। वसंत के मौसम में यह लाखों रंग-बिरंगे फूलों से भर जाता है। सिंदूरी रंग के 'तोरी' गेटों वाले मार्ग से होकर जाना इस श्राइन का मुख्य आकर्षण है।

टोक्यो टॉवर: एफिल टॉवर सरीखे इस टॉवर से टोक्यो का विहंगम दृश्य देखा जा सकता है। यहां दो ऑब्जर्वेशन डेस्क हैं, टॉप डेस्क से शहर का नजारा और भी अद्भुत लगता है।

योकोहामा: यह पोर्ट सिटी अपने विशाल 'चाइना टाउन' के लिए भी प्रसिद्ध है। टोक्यो की तरह लाखों टूरिस्ट इस खूबसूरत शहर के दीदार के लिए आते हैं।

शिबिया क्रॉसिंग: टोक्यो में यही एक ऐसी जगह है, जहां सात सड़कें एक-दूसरे को क्रॉस करती हैं। यहां सारे ट्रैफिक को एक साथ रोक दिया जाता है और सैकड़ों पैदल यात्री एक साथ सभी दिशाओं से सड़क क्रॉस करते हैं। इस अद्भुत दृश्य को देखने हजारों पर्यटक जुटते हैं।

ओसाका: विशाल पोर्ट सिटी ओसाका जापान का कॉमर्शियल सेंटर है। टोक्यो की तरह यह शहर भी तरह-तरह के खूबसूरत मंजरों से भरपूर है। यहां ऐतिहासिक 'ओसाका कॉसल' बेहद दर्शनीय है। दोतोनबरी में 'शिन साई बाशी सुजी' शॉपिंग स्ट्रीट, नाम्बा, युनिवर्सल सिटी वॉक मॉल देखने योग्य हैं। वहीं 'किता मिदो' टेम्पल, ग्रांड फ्रंट ओसाका, मिदुसुजी स्ट्रीट सहित यहां दर्जनों ऐसी जगह हैं, जिन्हें देखने और जापानी कला संस्कृति व जनजीवन का अनुभव करने के लिए हजारों पर्यटक जुटते हैं।

हामा रिकु गार्डन: चार सौ साल पुराना यह गार्डन, विशाल झील के साथ बेहद दिलकश लैंडस्केप से भरपूर है। यहां जापानी टी सेरेमनी का भी आनंद लिया जा सकता है।

मौसम

अधिकतम
21-32
डिग्री सेल्सियस

न्यूनतम
12-5
डिग्री सेल्सियस

बजट

दो लोगों का एक सप्ताह का खर्च

2.5-3.0
लाख रुपये

कैसे जाएं

इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एअरपोर्ट नई दिल्ली से टोक्यो के लिए सीधी फ्लाइट्स हैं।

क्या खरीदें

जापानी परंपरागत फूड, स्वीट्स, सॉविनियर, परिधान, माचा (जापानी ग्रीन टी), फुरीकाके, बैग्स, शूज, सहित अनेक तरह के सामान खरीदे जा सकते हैं।

कब जाएं

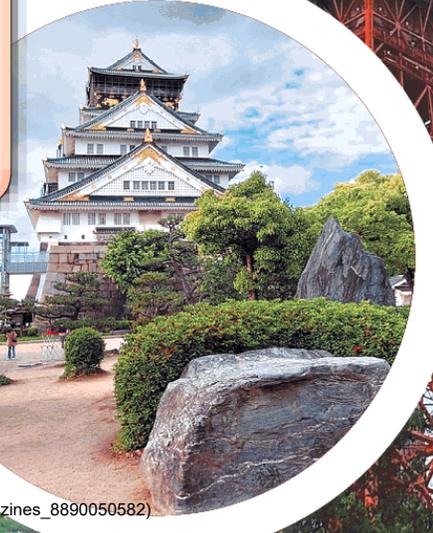
पूरे साल में कभी भी जापान जाया जा सकता है। अगर आप मार्च से मई के बीच जा रहे हैं, तो जापानी चेरी ब्लॉसम (सकुरा) के दीदार का लुत्फ उठा सकते हैं।

क्या खाएं

ताकोयाकी, किमची, टेम्पुरा, उडोन, रॉमैन, उनागी, आकोनोमियाकी, सोबा, जापानी करी, याकीतोरी, तोनकात्सु, योशोकु, कुशीकात्सु और सुशी इन सभी लजीज व्यंजनों का आनंद जरूर लें। वेजिटेरियन के लिए भी यहां कई विकल्प हैं।

यादगार अनुभव

क्योटो से करीब 9 किमी. दूर 'सागा टोरकको स्टेशन' से 'सगानो रोमांटिक टेऊन' का सफर शुरू हुआ। पांच बोगियों और लकड़ी की सीटों वाली इस टेऊन का आगाज बेहद मजेदार था। पत्तियां लगी टहनियों को हिला-हिला कर रेलवे कर्मचारियों ने हंसते-मुस्कुराते हुए विदा किया। पहाड़ियों के घुमावदार रास्तों से होते हुए, 'होजुगावा' नदी के किनारे-किनारे रेल पटरियों पर आगे बढ़ने लगी, तो प्राकृतिक नजारे भी बदलने लगे। कभी लंबे-लंबे बांसों वाले घने जंगल, मन पुलकित कर देते, तो कभी घुमावदार नदी का तेज बहाव और उसमें राफिटिंग करते लोगों के समूह रोमांचित और आश्चर्यचकित कर देते। कभी रेल अर्धचन्द्राकार पुलों से गुजरती तो गहरी-गहरी खाइयों के नीचे बहती नदी के दृश्य अलौलिक आनंद से भर देते। चेरी के जंगलों और प्रकृति के बेहद दिलकश अनोखे नजारों के बीच से होती हुई रेल आगे विस्तृत मैदान में उतरकर अपने आखिरी स्टेशन पहुंची। यहां कुछ देर रुककर फिर वापस हम इसी रेल में सवार हो गए और जन्त सरीखे दृश्यों का आनंद लेते हुए अपनी यात्रा पूरी की। 'रोमांटिक टेऊन' पर यह भ्रमण मेरे अविस्मरणीय पलों में शामिल हो गया है।



इस माह लगाएं भिंडी की पौध...



भिंडी की पौध को जुलाई महीने में बोएं तो वह अक्टूबर तक भिंडी दे सकेगी। फिर अपनी बगिया से तोड़कर आप मसाला भिंडी बनाएं या कुरकुरी या तरीदार भिंडी। आपको कई महीने तक ताजा भिंडी मिलती रहेंगी। वैसे आप सोच रहे होंगे कि घर पर गमले में भिंडी का बीज कैसे लगाएं या इसे उगाने की विधि और पौधे की देखभाल के कैसी की जाएगी तो चिंता मत करें, यहां इसके बारे में हम पूरी जानकारी दे रहे हैं, पढ़िए यहां।

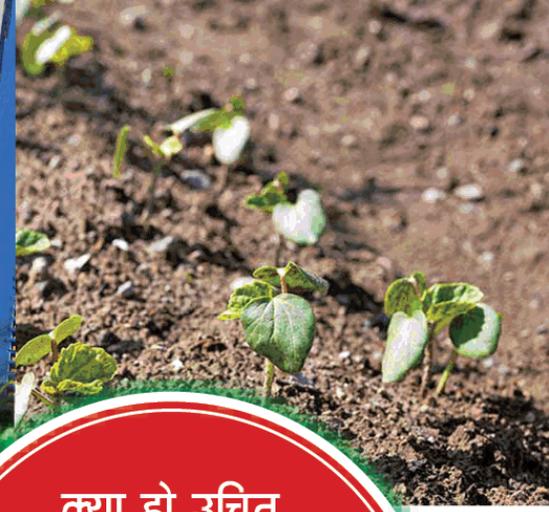
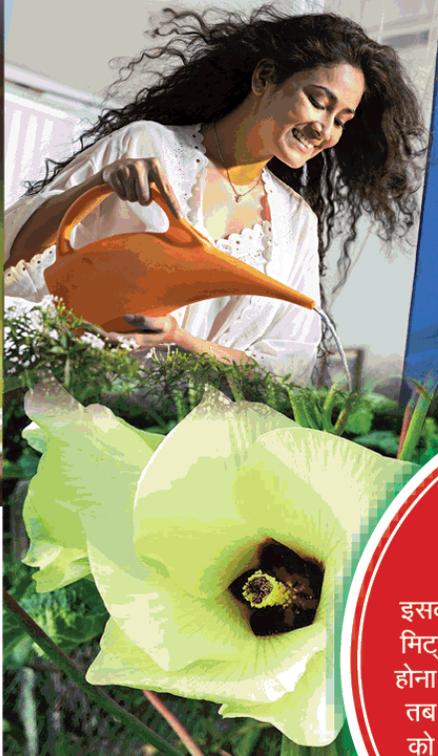
किस मौसम में लगाएं बीज

गर्मियों में आप भिंडी के बीजों को फरवरी से मार्च के महीनों में लगा सकते हैं। बरसात या मानसून के मौसम में भिंडी के बीजों को लगाने का सही समय जुलाई से अगस्त है। बेस्ट क्वालिटी के बीज आप ऑनलाइन या ऑफलाइन ऑर्डर भी कर सकते हैं।

मिट्टी कैसी हो?

अधिक उर्वरा शक्ति वाली उपजाऊ दोमट मिट्टी यानी (रेत + मिट्टी का मिश्रण) इसके बीज लगाने के लिए उपयोगी है। 6.5 से 7 पीएच मान वाली मिट्टी में इसके बीज आसानी से उगाए जा सकते हैं। इसके बीज लगाने के लिए ऐसी मिट्टी का उपयोग करें, जो बीज और पौधों को आवश्यक न्यूट्रिशन दे सके। मिट्टी को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए इसमें कुछ जैविक खाद या वर्मिकपोस्ट भी मिला सकते हैं।

इसके बीज को
आधे
से 1 इंच तक की
गहराई में ही
लगाएं।



इसे रोपने का तरीका

इसके बीज को आप डायरेक्ट या ट्रांसफर मेथर्ड दोनों प्रकार से लगा सकते हैं। डायरेक्ट तरीके से भिंडी लगाने के लिए आप आवश्यकतानुसार उचित जगह का चुनाव करें और सीधे गमले की मिट्टी में बीज लगाएं। ट्रांसफर मेथर्ड से बीज लगाने के लिए आप पहले सीडलिंग ट्रे में बीज लगाकर इनडोर पौधे तैयार कर सकते हैं। इसके बाद पौधे बड़े होने पर आप इन्हें बड़े गमले या ग्रो बैग में ट्रांसफर कर दें।

1. बीज लगाने के लिए गमले में तैयार की गई मिट्टी या पॉटिंग मिश्रण को भरें।
2. गमले या ग्रो बैग में जल निकास प्रबंधन होना चाहिए। लगाए हुए बीजों को मिट्टी से अच्छी तरह ढक दें।
3. बीजों को लगभग 7-8 इंच की दूरी पर लगाएं।
4. मिट्टी के ऊपर इतना पानी डालें, जिससे आसपास की मिट्टी बैठ सके।
5. इसके बीज लगाने के 5-10 दिन के अंदर आपको बीज उगते हुए दिखाई देने लगते हैं।

ऐसे करें देखभाल

1. इसके पौधों को ग्रो करने के लिए अधिक पानी देने की जरूरत नहीं है, इसलिए ओवर वॉटरिंग से बचें।
2. इसके पौधों को हफ्ते में 2 से 3 बार चेक करें, और कीट से सुरक्षित रखें।
3. कीट ग्रस्त पौधों पर नीम तेल का छिड़काव करें।

क्या हो उचित तापमान

इसके बीजों को तेजी से जर्मिनेट होने के लिए मिट्टी का तापमान 18 से 23 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। जब पौधे 5 से 6 इंच बड़े हो जाएं, तब आप इनको ऐसी जगह लगाएं, जहां पौधों को 25 से 30 डिग्री सेल्सियस तापमान मिल सके। इसके पौधों की अच्छी ग्रोथ के लिए 5 से 6 घंटे धूप की जरूरत होती है।

पौधे में खाद कब और कैसे दें

इसके पौधे जल्दी बड़े हो जाते हैं और इनकी हार्वेस्टिंग में भी ज्यादा समय नहीं लगता है, इसलिए इन पौधों को बार-बार खाद देने की जरूरत नहीं पड़ती। अगर आपने बीज लगाने से पहले मिट्टी में जैविक खाद मिलाई है, तो आपको खाद देने की जरूरत नहीं। आप चाहें पौधे के अंकुरण से लगभग 1 महीने बाद नाइट्रोजन युक्त जैविक खाद दे सकते हैं।

कटाई का समय

बीज लगाने के बाद इसके बीज को जर्मिनेट होने में 5 से 10 दिन का समय लगता है। पौधा बनने के बाद भिंडी 60 से 65 दिन के अंदर तोड़ने के लिए तैयार हो जाती है। आप इसकी ताजी भिंडी को तोड़ लें, ताकि इसमें आपको अधिक से अधिक भिंडी मिल सकें।

अंकुरित बीज को गमले में ट्रांसफर करें

किसी पौधे को उसकी पूरी क्षमता तक उगाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है पौधे को सही आकार के गमले में लगाना। बीज अंकुरित हो जाने के बाद, पौधों को बाहर निकालें और उन्हें बड़े गमले या ग्रो बैग में लगा दें। इसके लिए आप कम से कम 12 x 12 इंच गहराई का गमला या रेक्टंगुलर ग्रो बैग भी ले सकते हैं। गमले या ग्रो बैग को धूप वाली जगह पर रखें और मिट्टी की ऊपरी परत सूखने पर पौधे में पानी दें। ध्यान रखें कि इसमें हमेशा नमी बनी रहे।

प्रस्तुति : गीतांजलि
इंस्टाग्राम के पेज होम
गार्डनिंग से मिली जानकारी
के अनुसार





रिश्ते में कितनी ज़रूरी है बहसबाज़ी?

एक्सपर्ट बताते हैं कि बहस के पहले 3 मिनट सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं, जो निश्चित करते हैं कि आपका रिश्ता कितना चलेगा या कब टूटेगा? एक अध्ययन की मानें तो बहस की शुरुआत ही निगेटिव कमेंट, आरोप-प्रत्यारोप या नीचा दिखाने से हो, तो वह रिश्ते को अधिक खोखला बना सकती है।



किसी ने सच ही कहा है कि जहां प्यार होगा, वहां तकरार भी होगी। घर-परिवार, दोस्त, पार्टनर या कलीग के साथ छोटी-मोटी बहसबाज़ी तो होती ही रहती है। इसे चाहकर भी टाल नहीं सकते। ऐसे में बहसबाज़ी और लड़ाई-झगड़े का हेल्दी तरीका जान लेते हैं, ताकि तकरार रिश्ते को तोड़ने के बजाय प्यार को और बढ़ा दे।

कि सी ने सच ही कहा है कि रिश्तों का धागा बेहद नाजुक तो होता ही है वहीं इसमें ढेर सारा प्यार, एकदूसरे के प्रति केयरिंग, सहानुभूति, ज़िम्मेदारियां और इमोशंस से बंधा होता है। अगर इनमें से एक भी धागा टूट जाए, तो यह पूरे रिश्ते पर बुरा असर डालता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम रिश्ते को समझे ही नहीं, बल्कि इसे पूरा समय देने के साथ हमारी निजी ज़िम्मेदारी को भी पूरा करें। ध्यान दें कि अहंकार का कोई स्थान एक मज़बूत रिश्ते में नहीं होना चाहिए, दो लोगों के

बीच अहंकार आना यह मतलब है कि रिश्ता में निश्चित रूप से दरार होगी। मतभेद स्वाभाविक है लेकिन ज़्यादा नहीं जब दो लोग साथ रहते हैं, तो उनके बीच मतभेद होना स्वाभाविक होता है, लेकिन ये मतभेद कभी बड़े मतभेद में नहीं बदलने चाहिए। जब आप दोनों कुछ बातों पर सहमत नहीं होते और विवाद लगातार बढ़ रहा हो, तो आपको इससे दूरी बनानी चाहिए, दूरी बनाए रखना मतलब कुछ समय के लिए शांत हो जाना है और स्थिति को ठीक होने का मौक़ा देना। साथ ही धैर्य भी रखना चाहिए।

ग़लतियों को स्वीकार करें

कहा जाता है कि जो झुककर चलते हैं वह कभी हवा के झोके से गिरा नहीं करते, बल्कि मज़बूती के साथ खड़े रहते हैं। दांपत्य में भी ऐसा ही देखने को मिलता है। किसी भी रिश्ते में अपनी ग़लतियों को स्वीकार करना अच्छा होता है। कभी भी अपने साथी को दोषी ठहराने का प्रयास न करें, बल्कि कोशिश करें कि आप कहां ग़लतियां की हैं वह जाने और स्वीकार करें। ऐसा करना आपके रिश्ते को और मज़बूती देगा और साथी की नज़रों में आपको सम्मान भी बढ़ेगा।

सही शब्द चुनें

आप यह शायद महसूस नहीं करेंगे, लेकिन शब्द मन को गहराई से प्रवेश करते हैं। आपके बोले गए शब्द आपके संबंध को मज़बूत बना सकते हैं और उनके बीच दूरी भी ला सकते हैं इसलिए बातचीत या बहस के दौरान, अपने शब्दों का चयन बहुत ध्यानपूर्वक करें। ऐसे शब्द चुनें, जिनकी वजह से आपको बाद में पछताना न पड़े।

अपनी बातों को स्वस्थ तरीके से शेयर करें

रिश्ता चाहे कोई भी हो, हर किसी रिश्ते में स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। यह स्थान इतना होना चाहिए कि आप एक-दूसरे के साथ अपने विचारों को खुलकर व्यक्त कर सकें। किसी भी विषय पर दोनों पक्षों को समझना महत्वपूर्ण है तो वहीं एकदूसरे के प्रति सम्मान रखना भी जरूरी है। इसीलिए हमेशा अपने पार्टनर के साथ बातचीत में हेल्दी शेयरिंग करें।



लड़ाई-झगड़े और बहसबाजी इसानी स्वभाव का हिस्सा हैं। रिश्ते में इसे टाला नहीं जा सकता लेकिन अगर ऐसी लड़ाइयां कुछ ख़ास तरीकों को ध्यान में रखकर की जाएं तो यह रिश्ते में नई जान डाल सकती हैं। हेल्दी कॉन्फ्लिक्ट रिशेनशिप को मजबूत बनाता है।

एक दूसरे के साथ रात के वक़्त लॉन्ग ड्राइव पर निकल जाएं और रोमैंटिक डिनर कर वापस लौटें।

हर स्थिति में मुस्कुराने की कोशिश करें और हर एक जवाब को रुककर व सोचकर ही बोलें।

टिप्स

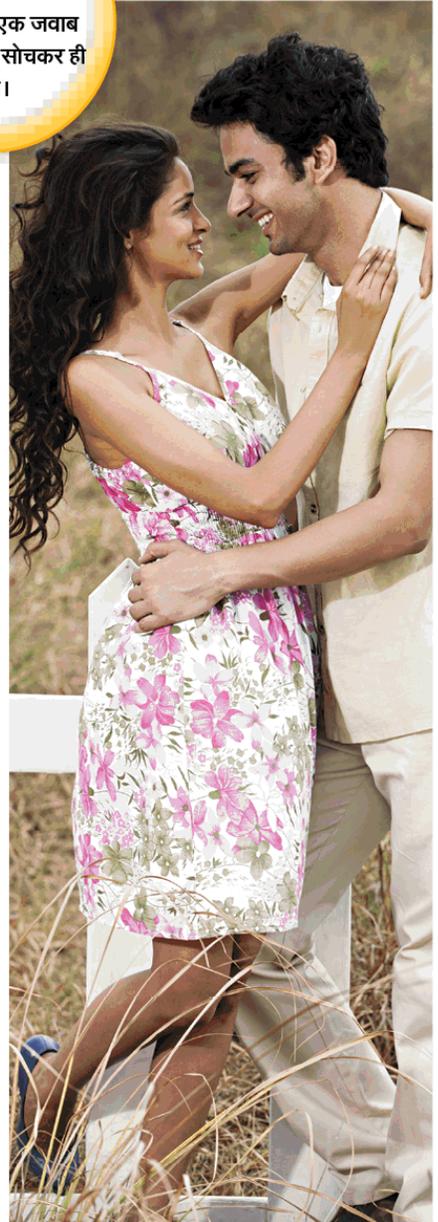
- खुद को समझने में मदद मिलती है। यह क्लियर होता है कि हम इस रिश्ते में क्या चाहते हैं?
- झगड़े और बहस के दौरान मिस-कम्युनिकेशन या कम्प्युनिकेशन गैप की आशंका कम हो जाती है। लोग अपनी बात सीधे शब्दों में कह देते हैं।
- शादीशुदा जोड़ों में रेगुलर होने वाली हेल्दी बहस से तलाक़ की आशंका कम हो जाती है।
- आपसी लड़ाई के दौरान असल मुद्दों की पहचान होती है, फिर उसे दूर करना मुश्किल नहीं रह जाता।
- छोटी-मोटी लड़ाइयां रिश्ते में आने वाले बड़े टकराव की आशंका को कम कर देती हैं।

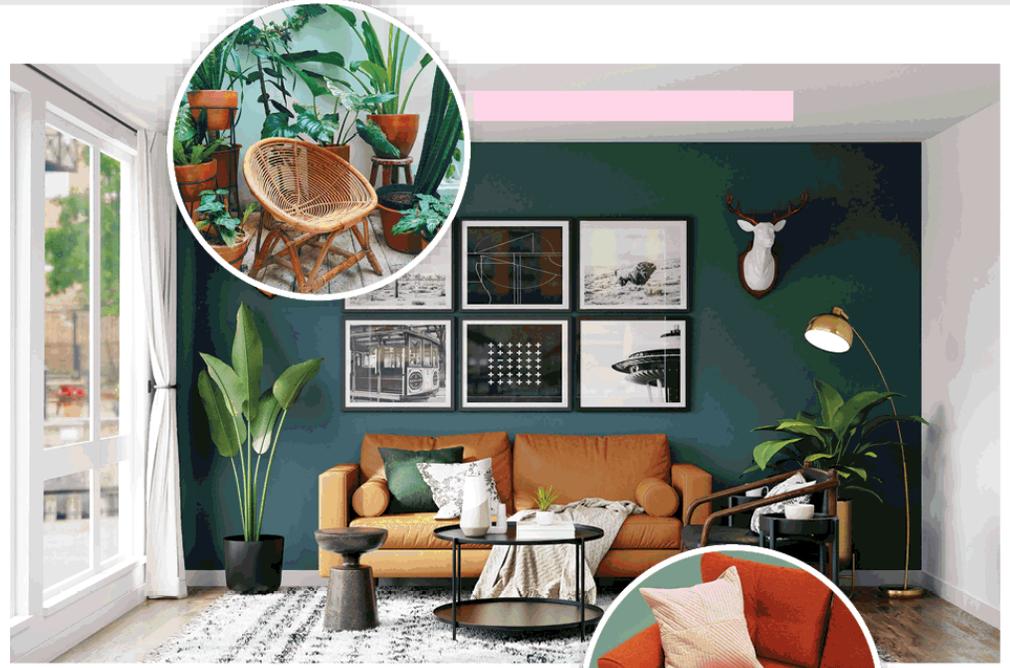
प्रस्तुति :

गीतांजलि डॉ. चन्द्रिमा मिश्रा, को-हेड साइकोलॉजिकल सर्विसेज़ एंड मेंटल हेल्थ बिहेवियरल साइंस, आर्टिसि हॉस्पिटल्स

रिश्ते में जरूरी है मुखरता

रिश्तेशिप कोच बताते हैं कि मुखरता और अपनी बात कहने की आजादी किसी भी रिश्ते की जान होती है। वो पुराना दौर था, जब पति-पत्नी एक-दूसरे से ज्यादा बात नहीं करते और अपनी बातें कहने से हिचकते थे। मन की बातें मन में ही दबा लेते थे। जहां तक हो सके, बहस से बचने की कोशिश की जाती थी। लेकिन यह अप्रोच सही नहीं है। ख़ासतौर से रोमैंटिक और प्रोफेशनल रिश्ते में मुखरता हद से ज्यादा जरूरी है। पार्टनर्स अगर मुखर नहीं हैं तो वे एक-दूसरे को ठीक तरीके से समझ ही नहीं पाएंगे और उनका रिश्ता कभी मजबूत नहीं बन पाएगा।





खिलखिलाएगा घर

मानसून में घर को रिफ्रेशिंग लुक देने के लिए यहां दिए जा रहे आइडियाज ट्राई करें



- चिलचिलाती गर्मी के बाद बरसता पानी भले ही मन को सुकून का एहसास कराए, लेकिन बाहर गरजते बादल कभी-कभी मन उदास कर देते हैं। ऐसे में घर में बिखरे इंदधनुष के रंग मन को खुशनुमा एहसास से तो सराबोर करेंगे ही, आपके आशियाने को खूबसूरत लुक भी देंगे। चटख रंगों के कुशन, सुंदर फ्रेमिंग वाली पेंटिंग्स और मनपसंद प्रिंट की बेडशीट के माध्यम से घर में रंगों की बौछार कर सकती हैं।
- यही नहीं, जीवंतता लाने के लिए लिविंग रूम की किसी दीवार पर प्रकृति से प्रेरित वॉलपेपर लगवा सकती हैं या सुंदर म्यूरल डिजाइन करा सकती हैं। खिड़कियों पर ग्लास पेंटिंग और एट्रेस पर कलरफुल पोस्टर लगवाने से भी घर को नया लुक मिलेगा।
- इस मौसम में बेलकनी, बगीचे, टेरेस ऐसी

आनंददायक जगह हैं, जहां बारिश की बूंदों के बीच चाय की प्याली के साथ सुकून के कुछ पल बिताना अलग ही अनुभव देता है। ऐसे में इन जगहों पर सॉफ्ट आयरन या बेंत की कुर्सियों के साथ कुछ ग्रीन प्लांट और सुंदर फूलों वाले पौधे पेयर कर सकती हैं। खूबसूरती और ताजगी के कतरे बिखेरते ये नन्हे पौधे मन को अलग ही सुकून देंगे।

● विंड चाइम्स सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करते हैं। खुशनुमा एहसास के लिए उन्हें बेडरूम या लिविंग रूम की खिड़कियों पर लगा सकती हैं। आती-जाती हवा के झोंकों के बीच इनकी मधुर ध्वनि मन को अलग ही आनंद देगी। थोड़ी-सी रचनात्मकता से खुद सुंदर डीआईवाई विंड चाइम्स भी तैयार कर सकती हैं।





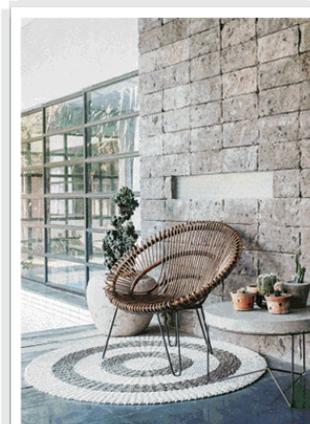
कुछ जरूरी बातें

- प्रवेशद्वार पर सुंदर-सा एंब्रेला स्टैंड या बास्केट रखें, ताकि घर में घुसने से पहले उसमें छाता रख सकें। इससे घर भी गंदा नहीं होगा और छाता भी सुरक्षित रहेगा।
- अलग लुक के लिए इंटीरियर में कलरफुल डिजाइनर टेबल लैंप एड करें। मूड को खुशनुमा बनाने के साथ-साथ घर को क्लासी लुक भी मिलेगा।
- कलरफुल क्रॉकरी, खूबसूरत टेबल रनर, स्टाइलिश मैट्स और कोस्टर्स इस्तेमाल करके भी घर को रिफ्रेशिंग लुक दे सकती हैं।



सखी फीचर्स

इनपुट्स: इंटीरियर डिजाइनर नताशा सिंह



सेहत का रखवाला

विटमिन-सी से भरपूर नींबू के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, दिल की सेहत दुरुस्त रहती है और वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है।



सुषमा के.के.

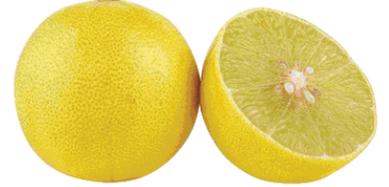
इससे एक से बढ़कर एक व्यंजन तैयार करने की विधि बता रही हैं सुषमा के.के.। साथ ही प्रस्तुत है, स्किन और हेयर केयर से जुड़े उपयोगी टिप्स।



सौंदर्य बेमिसाल

नींबू-केला फेस पैक

सामग्री : एक केला, चौथाई टीस्पून नींबू का रस, एक टेबलस्पून शहद, 1 टेबलस्पून पानी
विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर पैक तैयार करें। इसे चेहरे-गर्दन पर लगाएं और 5 मिनट बाद धो लें। पंद्रह दिन में में एक बार इसे लगाएं, त्वचा खिल उठेगी।



दही-नींबू हेयर मास्क

सामग्री : दो टेबलस्पून दही, चौथाई टीस्पून नींबू का रस,
विधि : बोल में दोनों चीजें अच्छी तरह मिलाकर स्केल्प व बालों में लगाएं और 30 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। पंद्रह दिन में एक बार इसे लगाएं, डैंड्रफ की समस्या से राहत मिलेगी।

नोट : मास्क धुले हुए बालों पर ही लगाएं और मास्क लगाने के तुरंत बाद शैंपू न करें।



स्वाद से भरपूर

लेमन राइस चितराना

सामग्री : 1/2 कप चावल, ढाई टेबलस्पून नींबू रस, 1 प्याज (लंबा कटा), 2 टेबलस्पून मूंगफली, 2 साबुत लाल मिर्च, 3 हरी मिर्च, 1/2 टीस्पून हल्दी, 1/2 टीस्पून साबुत जीरा, 2 स्टिक करी पत्ता, 1 टीस्पून चना दाल, 1 टीस्पून धुली उड़द दाल, थोड़ा-सा ताजा धनिया, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून तेल।

विधि : चावल बनाने से 30 मिनट पहले भिगोकर उबाल लें। उड़द व चना दाल भी कुछ देर के लिए भिगो दें। हरी मिर्च लंबाई में और हरा धनिया बारीक काट लें। अब गर्म तेल में एक-एक करके जीरा, साबुत लाल मिर्च व करी पत्ते का छौंक देने के बाद मूंगफली डालकर भूनें और पानी छानकर दोनों दालें और प्याज मिलाएं। प्याज गुलाबी होने पर चावल, हल्दी, नमक व नींबू रस मिलाकर हरे धनिया से गार्निश कर गर्मागर्म सर्व करें।



नींबू चटका नमकीन

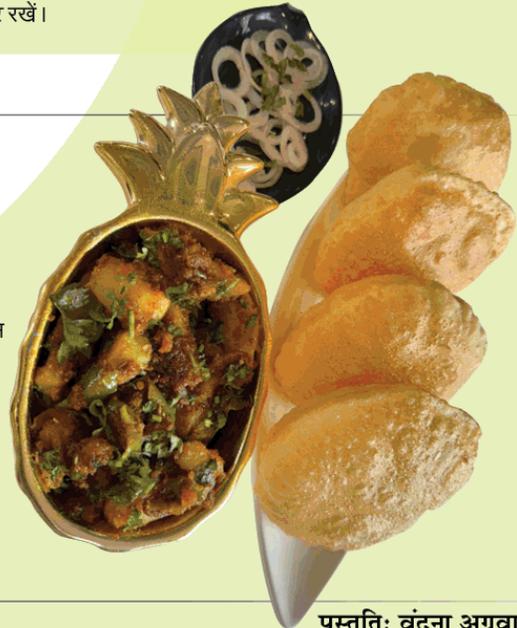
सामग्री : 3 टेबलस्पून नींबू रस, 2 कप बेसन, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 2 लौंग पिंसी हुई, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1 चुटकी हल्दी, 1 चुटकी हींग, 1 बड़ी चुटकी बेकिंग सोडा, तेल

विधि : नींबू रस व तेल छोड़कर बेसन में सारे मसाले मिलाकर अच्छी तरह मसलें। फिर नींबू रस मिलाएं। इसके बाद दो टेबलस्पून गर्म तेल मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंधें और 15-20 मिनट के लिए ढक कर रख दें। सेव बनाने वाले सांचे में चिकनाई लगा कर आटा भरें और गर्म तेल में धीमी मध्यम आंच पर तल लें। इन्हें एयर टाइट जार में भर कर रखें।

नींबू-जीरा आलू

सामग्री : 2 टेबलस्पून नींबू रस, 250 ग्राम आलू, 3/4 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून अदरक (कद्दूकस किया हुआ), 2 हरी मिर्च लंबी कटी, 1/2 टीस्पून हल्दी, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 1 टेबलस्पून धनिया, 1/4 टीस्पून चिली फ्लेक्स, 1/4 टीस्पून गरम मसाला, थोड़ा-सा ताजा धनिया, स्वादानुसार नमक, तेल।

विधि : आलू के लंबाई में 6 टुकड़े करके नमक के पानी में उबलने रखें। जब हलके मुलायम यानी आधे गल जाएं तो निकालकर पानी छान लें। एक मोटे तले वाले बर्तन में चार टेबलस्पून तेल गर्म कर कद्दूकस किया हुआ अदरक डालें। हरी मिर्च, जीरा डालने के बाद आलू मिलाकर साँते करें। 5-7 मिनट बाद लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, नमक मिलाकर आलू ढक दें। पानी नहीं डालें, आलू अपने आप भाप में नरम हो जाएंगे। आलू पूरी तरह नरम होने पर चिली फ्लेक्स, गरम मसाला मिला कर रख दें। सर्व करने से पहले गर्म करके नींबू रस मिलाएं और बारीक कटी ताजी धनिया से गार्निशिंग करें।



डिस्क्लेमर: किसी भी तरह की एलर्जी या त्वचा संबंधी समस्या से परेशान लोग फेस पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह जरूर लें। पैच टेस्ट के बाद ही पैक ट्राई करें।

प्रस्तुति: वंदना अग्रवाल
स्किन केयर इनपुट्स : डॉ. अस्मिता अरोड़ा,
सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी, सूरी हॉस्पिटल, कानपुर
रेसिपी फ़ोटो सौजन्य : सुषमा के.के.



प्रभाष कुमार झा

मानहानि क्या है? इससे संबंधित मामले कैसे दर्ज कराए जा सकते हैं? इस बारे में बता रहे हैं वरिष्ठ अधिवक्ता प्रभाष कुमार झा।

मानहानि एवं कानूनी प्रक्रिया

Q

मानहानि क्या है? किसी की मानहानि करने वाले के लिए कितने वर्ष की सजा का प्रविधान है?

प्रत्येक मनुष्य समाज में मान-सम्मान के साथ जीना पसंद करता है, परंतु सामाजिक परिवेश में विकृत एवं आपसी मतभेद के कारण लोग एक-दूसरे की सामाजिक-राजनीतिक भर्त्सना कर सामाजिक प्रतिष्ठा का जाने-अनजाने में हनन करने का प्रयास करते हैं। देश में इस प्रकार के दुर्व्यवहार करने वालों के खिलाफ सख्त कानून का प्रविधान है, जिसे मानहानि संबंधी कानून की संज्ञा दी गई है। यह एक ऐसी कानूनी प्रक्रिया है, जो किसी के सम्मान को गलत इरादों से भंग करने वाले के खिलाफ बनाई गई है। मानहानि के तहत किसी व्यक्ति या संस्था के सम्मान के विरुद्ध अफवाहें फैलाए जाने वाले के खिलाफ मामला दर्ज किया जाता है। मानहानि संबंधी कृत्य केवल शब्दों से ही नहीं, बल्कि कार्टून अथवा इशारों द्वारा भी हो सकते हैं। हमारे देश में मानहानि संबंधी कानून भारतीय दंड संहिता की धारा-499 एवं 500 में वर्णित है, जिसके तहत किसी व्यक्ति अथवा कानूनी संस्था की प्रतिष्ठा हेतु सुरक्षा प्रदान की गई है। आईपीसी की धारा-499 के अंतर्गत किसी व्यक्ति अथवा संस्था के संबंध में झूठी अफवाहें फैलाना, गलत टिप्पणी करना, उसके मान-सम्मान के विरुद्ध आपत्तिजनक लेख छपवाना इत्यादि मानहानि कहलाता है। इस अपराध के दंड का प्रविधान आईपीसी की धारा-500 में दी गई है, जिसके तहत अपराध सिद्ध होने पर जुर्माना या 2 वर्ष तक साधारण कारावास की सजा अथवा दोनों हो सकती है। इतना ही नहीं, मानहानि मुकदमे में यदि किसी का नाम खराब होने के साथ किसी प्रकार का व्यावसायिक नुकसान होता है, तो वह उसके लिए संबंधित हर्जाने को प्राप्त करने के लिए भी मामला दर्ज कर सकता है। बीते 23 मार्च, 2023 को सूरत की अदालत ने राहुल गांधी के खिलाफ मानहानि संबंधी मुकदमे में दोषी करार देते हुए 2 वर्ष की सजा एवं सांसद से उनकी सदस्यता रद्द करने का फैसला सुनाया था। हालांकि माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा इस फैसले पर रोक लगा दी गई है। राहुल गांधी को ऐसी सजा मोदी उपनाम पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने के लिए पूर्णेश मोदी नामक व्यक्ति द्वारा मामला दर्ज करने पर की गई थी।

A

Q

कैसे होती है किसी व्यक्ति अथवा संस्थान की मानहानि?

किसी भी व्यक्ति अथवा संस्थान की प्रतिष्ठा को चोट पहुंचाने की क्रिया करने वाले व्यक्ति मानहानि का दोषी होता है। इस कृत्य के अंतर्गत किसी व्यक्ति की वे सभी बातें सम्मिलित होती हैं, जिससे किसी अन्य की प्रतिष्ठा का हनन होता है। इसके तहत किसी व्यक्ति पर कोई गलत लांछन लगाना एवं ऐसी अन्य बातें अथवा संकेत आते हैं, जिससे किसी अन्य व्यक्ति की बेइज्जती होती है। मानहानि के कृत्य दो प्रकार से किए जा सकते हैं। पहले तरीके को अपलेख की श्रेणी दी जाती है। इसके अंतर्गत ऐसे अपमानजनक तथ्य आते हैं जिसे स्थाई रूप से दिखने वाले वस्तु में प्रकाशित किया जाता है। जैसे-फिल्म, फोटो, कार्टून, अथवा अन्य किसी भी वस्तु पर छपे हुए शब्द अथवा अपलेख आदि। ऐसे कृत्य अपलेख की श्रेणी में आते हैं जिसके द्वारा किसी विशेष व्यक्ति को अपमानित करके उसे ठेस पहुंचाने की कोशिश की जाती है। मानहानि का दूसरा तरीका अपवचन है, जो किसी विशेष व्यक्ति की प्रतिष्ठा को हानि पहुंचाने के लिए मौखिक शब्दों अथवा संकेतों के प्रयोग से किसी व्यक्ति द्वारा किया जाता है। मानहानि संबंधी अपराध एक गैर संज्ञेय अपराध की श्रेणी में आता है। इसमें आरोपी व्यक्ति को कोर्ट से जमानत लेनी पड़ती है, जो आमतौर पर आसानी से मिल जाती है। ऐसे अपराध प्रथम श्रेणी के दंडाधिकारी द्वारा विचारणीय होते हैं। मानहानि संबंधी मामले आपसी सहमति से निपटाए जा सकते हैं।

A

Q

मानहानि संबंधी मामले कैसे दर्ज कर सकते हैं?

किसी भी व्यक्ति के खिलाफ मानहानि संबंधी मामले दर्ज करने के लिए तमाम साक्ष्य के साथ शिकायत उपयुक्त अदालत में दर्ज किया जा सकता है। ऐसे मामले ऐसे क्षेत्राधिकार में दायर किए जा सकते हैं, जहां मानहानि संबंधी बयान प्रकाशित हुए हैं अथवा जहां अभियुक्त निवास करता है। मुकदमा दर्ज करने के बाद प्रथम दृष्टया साक्ष्य होने की स्थिति में अभियुक्त के खिलाफ सम्मान जारी किया जाता है। दोनों पक्षों के द्वारा दिए गए साक्ष्य एवं दलीलों के

A

आधार पर न्यायालय द्वारा फैसला सुनाया जाता है। प्रत्येक स्थिति में किसी व्यक्ति द्वारा किसी अन्य के खिलाफ दिए गए बयान अथवा प्रकाशन मानहानि जैसे अपराध की श्रेणी में नहीं आते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति पर सत्य आरोप लगाता है, किसी व्यक्ति के खिलाफ अदालत की कार्यवाही को लोगों तक पहुंचाता है अथवा सही भावना से लगाए गए आरोप आदि पर मानहानि संबंधी कार्यवाही नहीं की जा सकती है। कुछ बातों पर ध्यान देकर मानहानि संबंधी मामलों से बचा जा सकता है। यथा-किसी के भी के प्रति अपमानित भाषा का इस्तेमाल न करें। सब का सम्मान करें। आपकी बातों से किसी को ठेस पहुंचे, तो तत्काल गलती मान ले।

मां अंजलि के साथ सारा तेंदुलकर अपने ग्रेजुएशन डे पर...



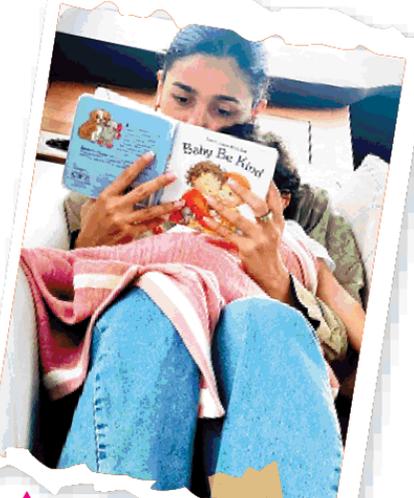
स्माइल प्लीज :
बॉलीवुड सलेब्रिटीज प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ फ़ोटो खिंचवाते हुए



टेनिस प्लेयर राफेल नडाल शॉट खेलने के बाद कुछ देर सुस्ताते हुए



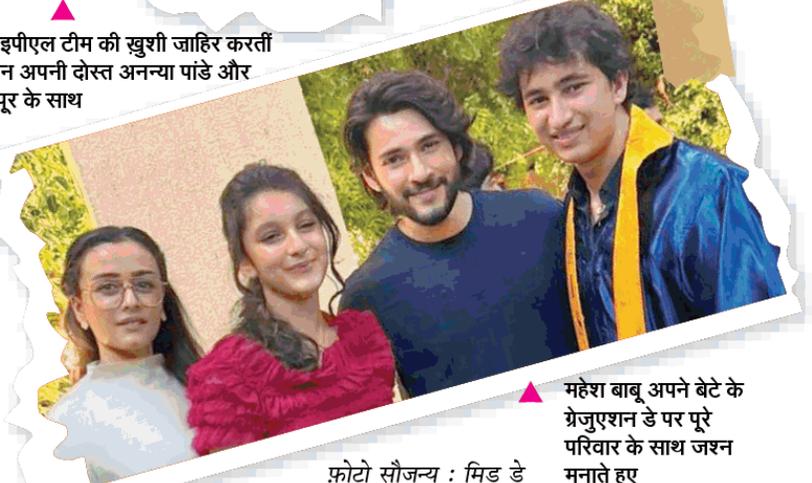
ट्रॉफी : आइपीएल टीम की ख़ुशी जाहिर करतीं सुहाना खान अपनी दोस्त अनन्या पांडे और शनाया कपूर के साथ



अपनी बेटी राहा को किताब से कुछ पढ़ाती हुई आलिया भट्ट

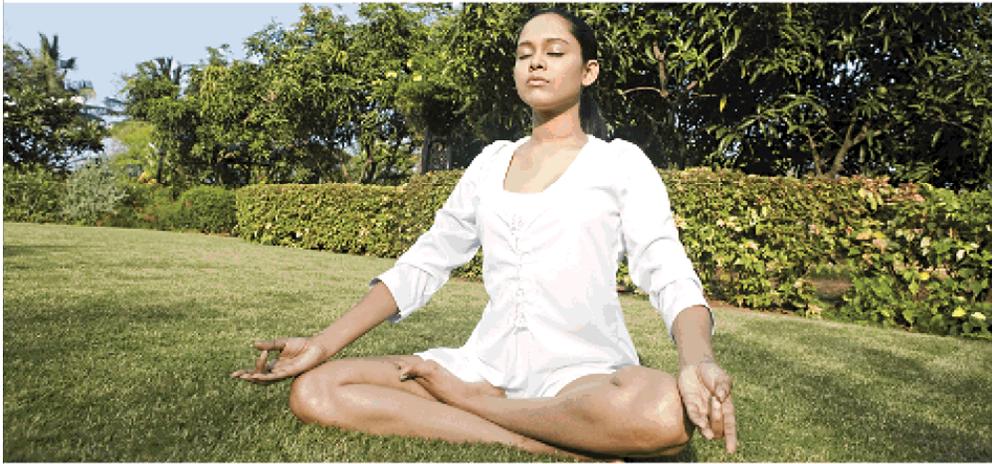


गोल्डन टेंपल पर आस्था में लीन नेहा धूपिया



महेश बाबू अपने बेटे के ग्रेजुएशन डे पर पूरे परिवार के साथ जश्न मनाते हुए

फ़ोटो सौजन्य : मिड डे



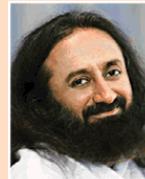
जीवन में हमारा पथ ऐसा नहीं होना चाहिए, जिसमें नीरसता छाई हुई हो या कोई आनंद न हो। पथ का लक्ष्य और पथ दोनों ही आनंदमय होना चाहिए। जिसमें आनंद हो, वही आध्यात्मिक पथ है।

युवा वह है, जो हमेशा जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहता है। जो हमेशा उत्साहित रहता हो। यदि कोई युवा इस बात की प्रतीक्षा करता है कि उसके जीवन में सब कुछ आसान हो जाए, तो वह व्यक्ति युवा नहीं कहलाएगा। जीवन में चुनौतियों से डरे बिना उनका सामना करने में आध्यात्मिक ज्ञान और 'ध्यान' की बड़ी भूमिका है। पूजा-पाठ, आराधना-साधना ही अध्यात्म नहीं है। जहां हमारा आत्मबल बढ़े, जहां कोई पराया न लगे, जहां जीवन में मानवीय मूल्य सहज ही बहने लगे और जहां हमारे भीतर अटूट विश्वास, अटूट शक्ति जागे, वही अध्यात्म है। अध्यात्म हमारा मूल है। अध्यात्म से आत्मबल बढ़ता है। आपके भीतर स्थिरता, धैर्य, शौर्य, करुणा, दया आदि सभी सदगुण हैं, पर उन्हें विकसित होने के लिए थोड़ा समय और एक अवसर चाहिए। वह समय और अवसर आपको 'ध्यान' के अभ्यास से मिल सकता है। ध्यान से आपका मन शांत हो जाएगा और आप अपने भीतर ये सभी गुण विकसित होते हुए देखेंगे।

अकसर युवा समझते हैं कि जो महत्व की बात है, वह रसहीन (बोरिंग) होगी। इसलिए युवाओं को अध्यात्म के बजाय दुनिया के आकर्षण अधिक प्रभावित करने लगते हैं। वास्तव में ऐसा नहीं है। अध्यात्म रसहीन नहीं है। जो दुनिया से भी अधिक आकर्षक है, वही अध्यात्म है। यदि एक व्यक्ति को दुनिया के आकर्षण से भी ऊपर उठना हो, तो पथ भी ऐसा आकर्षक होना चाहिए, जिसमें शेष सब अनावश्यक चीजें सहज ही छूट जाएं। आध्यात्मिक पथ पर सारी अनावश्यक बातें अपने आप छूट जाती हैं। युवाओं को यह बात समझनी चाहिए कि अंदर की गहराई के बिना जीवन में कोई बात नहीं बनेगी और ना ही किसी काम में सफलता मिलेगी। काम में सफलता मिलने के लिए अंतर्मुखी और केंद्रित होना चाहिए। जब आप

आनंद से परिपूर्ण है अध्यात्म का पथ

गुरुदेव श्री रविशंकर एक मानवतावादी नेता, आध्यात्मिक गुरु और शांति के दूत हैं। एक तनावमुक्त और



हिंसामुक्त समाज-निर्माण की उनकी दृष्टि ने 'आर्ट ऑफ लिविंग' द्वारा प्रस्तुत की गई सेवा परियोजनाओं और कार्यक्रमों के माध्यम से दुनिया के लाखों लोगों को एकजुट किया है।

अंतर्मुखी होने लगेंगे, तब जीवन में मजबूती आएगी और आप सुखी रहेंगे। आप जो भी सोचेंगे, वह काम होने लगेगा। जब जीवन में सत्व बढ़ता है तो अपने आप संकल्पसिद्धि होने लगती है। हमें कभी हार का सामना नहीं करना पड़ता। जब सतोगुण की वृद्धि होती है तो आप दुनिया जीत सकते हैं। आप हंसते-मुस्कुराते हर तरह की चुनौतियों को पार कर लेते हैं। जब हम अध्यात्म के द्वारा समष्टि चेतना के साथ जुड़ जाते हैं, तभी काम में सफलता मिलती है। युवाओं के जीवन की दिशा काफी कुछ उनकी संगत पर निर्भर करती है। हमारा जीवन पानी जैसा है। आप उसको जिस सांचे में ढालते हैं, वह वैसा हो जाता है। आप जैसी संगत में रहते हैं, आपकी जीवन धारा वैसी ही बहने लगती है। अगर मन को चुगली में लगाएंगे तो फिर वो चुगली करने लगेगा, क्रोध में डालेंगे तो क्रोधित रहेंगे। मन को चिंता की झोली में डालेंगे तो चिंतित

रहेंगे। जब आप मन को लोभ और लालच में डालते हैं तो दिमाग यही सोचता रहता है, 'अरे, उसने उतना कमाया, इसने इतना किया, मैं इतना करूं'। यदि कोई भी कारण न हो तो भी हम कुछ न कुछ कारण ढूँढ ही लेते हैं और ऐसे ही जीवन व्यतीत हो जाता है। लेकिन जब आप सत्संग में जाते हैं तो आपकी ऊर्जा सकारात्मक हो जाती है। जब आप सत्संग में बैठते हैं तो आपकी पूरी चेतना बदल जाती है। आपका मन सकारात्मक हो जाता है और उत्साह, स्फूर्ति और भक्ति से भर जाता है। जब आप मन को भक्ति के वातावरण में डालते हैं, तब आप भक्तिमय हो जाते हैं। और इस तरह जब हम जीवन को प्रेम और अध्यात्म में डालते हैं तो हमारा पूरा जीवन प्रेममय और आध्यात्मिक हो जाता है।

आज के युवा कुछ क्षणों के आनंद के लिए नशे की आदतों में फंस जाते हैं, लेकिन ऐसी आदतों से मिलने वाला सुख क्षणिक होता है। थोड़े समय बाद पछतावा, दुःख और नीरसता आ जाती है। जीवन में हमारा पथ ऐसा नहीं होना चाहिए, जिसमें नीरसता छाई हो। पथ का लक्ष्य और पथ दोनों ही आनंदमय होने चाहिए। जिसमें मस्ती हो, आनंद हो, वही आध्यात्मिक पथ है। इसीलिए कुछ साधु-संन्यासी, महात्मा नाम के अंत में आनंद जोड़ देते हैं। ऐसा इसीलिए कि वे सत्संग में ढलकर मस्त हो गए हैं। एक बार जिनको ध्यान का, सुदर्शन क्रिया का और आध्यात्मिक ज्ञान का रस मिल जाता है, फिर उन्हें यही लगता है कि अरे, इसमें तो बहुत आनंद है, हमने पहले इसका अनुभव क्यों नहीं किया। ●



मां प्रेम ऋतंभरा
टैरो रीडर

जेन गुरु ओशो कहते हैं कि अहंकार एक हिमखंड के समान है, इसे पिघलाएं। गहरे प्रेम से इसे पिघलाया जा सकता है, ताकि यह गायब हो जाए और आप महासागर का हिस्सा बन जाएं।

सिंह राशि

- इस राशि को अहंकार और अहंकारी व्यवहार से सावधान रहने की ज़रूरत है। खासकर तब जब सत्ता और अधिकार की स्थिति में हो।
- जिस तरह शेर जानवरों की दुनिया में एक विशेष स्थान का आनंद लेता है, फिर भी जीवित रहने के लिए उन पर निर्भर करता है, उसी तरह सिंह राशि वाला व्यक्ति पहचानता है कि उसका भाग्य अन्य मनुष्यों से जुड़ा हुआ है, जो भाईचारे की भावना में साझा करने से होता है।

वृश्चिक (Scorpio) अक्टूबर 24-22 नवंबर

दूसरों पर बहुत ज़्यादा समय और ऊर्जा खर्च करने से बचें, क्योंकि वह थकावट महसूस करा सकता है। काम और घर पर पूर्णतावादी बनने की कोशिश करके आप अपने लिए तनाव और दूसरों के लिए चिंता पैदा करते हैं। प्यार-समझ से टूटे हुए रिश्तों को ठीक करें।
शुभ अंक 7, शुभ रंग सिल्वर ग्रे

धनु (Sagittarius) नवंबर 23-23 दिसंबर

पेशेवर पहलू और व्यावसायिक हित इस महीने आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता हैं। हालांकि, व्यक्तिगत और पारिवारिक रिश्तों की उपेक्षा करने से सावधान रहें, क्योंकि वे समान रूप से महत्वपूर्ण और संवेदनशील हैं। हर क्रीमत्त पर मुक्त और बोझमुक्त रहें।
शुभ अंक 6, शुभ रंग लोटस पिंक

मकर (Capricorn) दिसंबर 24-20 जनवरी

आपको पुराने दोस्तों और लंबे समय से बिछड़े परिवार के सदस्यों से मिलने की संभावना है। अपनी ऊर्जा को जगाएं। परिवार में संतुलन और सामंजस्य बनाएं। स्वीकृति का आपका नया दृष्टिकोण प्रेम और मित्रता को बढ़ाता है।
शुभ अंक 1, शुभ रंग रॉयल ब्लू

कुंभ (Aquarius) जनवरी 21-19 फरवरी

निष्क्रिय रहने और स्थितियों का अधिक विश्लेषण करने के बजाय लक्ष्य प्राप्त करने के लिए गतिशील क्रदम उठाएं। अवसर और रिश्ते नए आयाम खोजे जाने का इंतज़ार कर रहे हैं। फिटनेस के ज़रिये ऊर्जा को फिर से जीवंत करें।
शुभ अंक 5, शुभ रंग सॉफ्ट पिंक

मीन (Pisces) फरवरी 20-20 मार्च

आपकी भावनाएं ईमानदारी से व्यक्त करें। आप विदेश से आए लोगों के साथ काम करने या व्यापार करने की संभावना रखते हैं। स्वास्थ्य और ऊर्जा को संरक्षित करने की आवश्यकता है, क्योंकि इस महीने आपके पास करने के लिए बहुत कुछ है।
शुभ अंक 19, शुभ रंग सन चेलो

मेष (Aries) मार्च 21-20 अप्रैल

अलग-अलग काम करना सुखद हो सकता है, क्योंकि इससे आप अपनी ऊर्जा को रिचार्ज कर सकते हैं। वित्तीय-सांसारिक चीजों पर ध्यान देने की ज़रूरत है। स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान दें। अतीत को लेकर न पछताएं, वरना आप आज के क्रीमती पल को खो सकते हैं।
शुभ अंक 2, शुभ रंग सी ग्रीन

वृष (Taurus) अप्रैल 21-21 मई

चिंता के दौर के बाद सफलता मिलने की संभावना है। आप व्यक्तिगत संबंधों में कठिनाई से बाहर निकलने का रास्ता खोज लेंगे। कुंभ राशि वाले लोग शानदार संगति करेंगे। ध्यान करें और उपलब्ध आध्यात्मिक पोषण को आत्मसात करें।
शुभ अंक 6, शुभ रंग स्काई ब्लू

मिथुन (Gemini) मई 22-21 जून

समुद्र की लहरों की तरह आप भी उतार-चढ़ाव से गुज़रते हैं, जिन्हें अनुभव करना और मनाना दोनों ही ज़रूरी है। आप संघर्ष और विरोध के दौर के बाद पेशेवर संघर्ष को सुलझा लेंगे। परिवार में घमंडी और अभिमानी व्यक्ति से सावधान रहें।
शुभ अंक 6, शुभ रंग सैफ़्रॉन

कर्क (Cancer) जून 22-22 जुलाई

अपनी ऊर्जा को फिर से तरोताज़ा करें। ध्यान करें। अचानक मिलने वाला पेशेवर अवसर न टुकराएं, क्योंकि यह नाम और लाभ करवाएगा। आप एक रचनात्मक अवसर में भाग लेने के लिए तैयार हैं, जो आपके जीवन की दिशा बदल सकता है।
शुभ अंक 1, शुभ रंग फायरी ऑरेंज

सिंह (Leo) जुलाई 23-23 अगस्त

आप बुद्धिमानी और सूक्ष्म दृष्टिकोण से विवादों को सुलझाते हैं। व्यक्तिगत संबंधों को कोमल, प्रेमपूर्ण देखभाल से भरने की आवश्यकता है। अपने जीवन को नए नज़रिये से देखें। किसी भी बाधा को पार करने के लिए चंचल रवैया अपनाएं।
शुभ अंक 5, शुभ रंग ब्लू

कन्या (Virgo) अगस्त 24-23 सितंबर

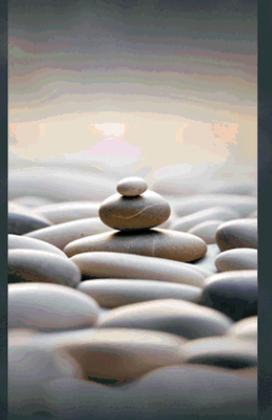
आप परिवार और दोस्तों के प्रति उदार हैं। आप खाने, पीने या भावनाओं में अत्यधिक लिप्त होने से सावधान रहें। योग व ध्यान संतुलन और भीतर एकाग्रता लाते हैं। खुद को भ्रमित होने से बचाएं।
शुभ अंक 9, शुभ रंग लोटस पिंक

तुला (Libra) सितंबर 24-23 अक्टूबर

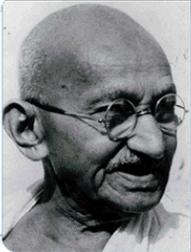
मूड स्विंग और संवेदनशील क्षणों पर सजगता से नज़र रखने की ज़रूरत है। अपने भीतर के आनंद को महसूस करें। पेशेवर काम आसानी से पूरे होंगे। ध्यान, योग और स्वस्थ आहार फ़ायदेमंद साबित हो सकते हैं, इन्हें आजमाएं।
शुभ अंक 2, शुभ रंग चेरी रेड



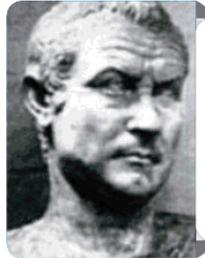
धैर्य में है बड़ी शक्ति



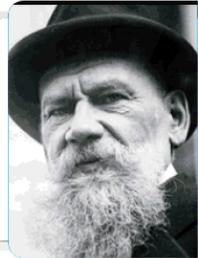
धैर्य हर समस्या का हल है, इसीलिए इसे तीक्ष्ण बुद्धि से अधिक मूल्यवान माना जाता है। मनुष्य के व्यक्तित्व को गरिमा प्रदान करने वाले इस गुण के बारे में महापुरुषों ने कई अनमोल वचन कहे हैं, कुछ पढ़िए...



यदि कोई परिस्थिति धैर्य के लायक है तो उसे अंत तक सहना चाहिए।
महात्मा गांधी



हर परेशानी का मरहम धैर्य है।
प्लेटो



धैर्य और समय, दो सबसे शक्तिशाली योद्धा हैं।
लियो टॉलस्टाय



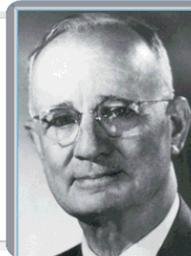
कमजोर हैं वे लोग, जिनके पास धैर्य नहीं है।
विलियम शेक्सपियर



सभी चीजों के साथ धैर्य रखने से पहले खुद के साथ धैर्य रखना जरूरी है।
सेंट फ्रांसिस डी सेल्स



धैर्य सबसे बड़ी प्रार्थना है।
गौतम बुद्ध



धैर्य, दृढ़ता और कठिन परिश्रम सफलता का एक अदभुत संयोग बनाते हैं।
नेपोलियन हिल



समझदार और धैर्यवान बनिए। प्रतिशोधी और द्वेषी होने के लिए जीवन बहुत ही छोटा है।
फिलिप्स बुक्स

GET ALL FAST UPDATE OF ALL HINDI ENGLISH MAGAZINE JOIN OUR TELEGRAM CHANNEL.

Frontline,SportStar,Business India,Banking Finance,Cricket Today,Mutual Fund Insight,Wealth insight,Indian Economy & Market,The Insurance Times,Electronics For You,Open Source For You,Mathematics Today,Biology Today,Chemistry Today,Physics For You,Business Today,Woman Fitness India,Grazia India,Filmfare India,Femina India,India Legal,Rolling Stone India,Bombay Filmfare,Outlook,Outlook Money,Careers 360,Outlook Traveller,India Strategic,Entertainment Updates,Outlook Business,Open,Investors India,Law Teller,Global Movie,The Week India,Indian Management,Fortune India,Dalal Street Investment Journal,Scientific India,India Today,HT Brunch,Yoga and Total Health,BW BusinessWorld,Leisure India Today,Down To Earth,Pratiyogita Darpan,Marwar India,Champak,Woman's Era,The Caravan,Travel Liesure India,Business Traveller,Rishi Prasad,Smart investment,Economic and political weekly,Forbes india,Health The Week, Josh Government JOBS,Josh Current Affairs,Josh General Knowledge,Electronic For You Express,Josh Banking And SSC,Highlights Genius,Highlights Champ,Global Spa,Bio Spectrum,Uday India,Spice India Today,India Business Journal,Conde Nast Traveller,AD Architectural Digest,Man's world,Smart Photography India,Banking Frontiers,Hashtag,India Book Of Records,ET Wealth,Vogue india,Yojana,Kurukshetra

JOIN TELEGRAM CHANNEL
https://t.me/Magazines_8890050582

हिन्दी मैगजीन

समय पत्रिका,साधना पथ,गृहलक्ष्मी,उदय इंडिया,निरोगधाम,मॉडर्न खेती ,इंडिया टुडे,देवपुत्र,क्रिकेट टुडे,गृहशोभा,अनोखी हिन्दुस्तान,मुक्ता,सरिता,चंपक,प्रतियोगिता दर्पण,सक्सेस मिरर,सामान्य ज्ञान दर्पण,फार्म एवं फूड,मनोहर कहानियां,सत्यकथा,सरस सलिल,स्वतंत्र वार्ता लाजवाब,आउटलुक,सच्ची शिक्षा,वनिता,मायापुरी,इंडिया हेल्थ,रूपायन उजाला,ऋषि प्रसाद,जोश रोजगार समाचार,जोश करेंट अफेयर्स,जोश सामान्य ज्ञान,जोश बैंकिंग और एसएससी,इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,राजस्थान रोजगार संदेश,राजस्थान सूजस,सखी जागरण,अहा! जिंदगी,बाल भास्कर,योजना,कुरुक्षेत्र,हिन्दुस्तान जॉब्स

JOIN TELEGRAM CHANNEL
https://t.me/English_Newspaper_Banna

Like other groups, this list is not just written, we will make these magazine available to you with 100% guarantee.

JOIN TELEGRAM CHANNEL
https://t.me/Premium_Newspaper

You will get the updates of all these magazines first in the premium group.

JOIN BACKUP CHANNEL
https://t.me/Backup_8890050582

SEARCH ON TELEGRAM TO JOIN PREMIUM GROUP

[@Lalit712Bot](#)

Contact [8890050582](https://t.me/8890050582)

