

# सहेली



अलर्टनेस / शिखर चंद जैन

## अच्छी हैं ये बुरी आदतें

अच्छा हासिल करने के लिए बुरी समझी जाने वाली आदतों के कुछ अंश हम अपना लें तो इसमें कोई बुरी बात नहीं है। वे कौन-सी बुरी आदतें हैं, जो हमारा हित कर सकती हैं, आप जरूर जानिए।

**क**हने को तो कुछ आदतें अच्छी नहीं कही जाएंगी, बुरी ही कही जाएंगी, लेकिन ये 'बुरी आदतें' हमारे लिए अच्छी साबित होती हैं, हमें अलर्ट रखकर लाभ पहुंचाती हैं। तो क्यों ना, इन आदतों को अपनाएं और लाभ उठाएं। इस मामले में हो जाइए आलसी: अगर आप शेरस में इन्वेस्ट करती हैं, अपने अच्छे-खासे पोर्टफोलियो में बार-बार बदलाव की कोशिश में रहती हैं यानी, दिनभर बार-बार शेरस लेती-बेचती हैं तो इस काम में आलसी हो जाइए। बहुत ज्यादा एक्टिव रहने की आदत त्याग दीजिए। बार-बार शेरस लेने-बेचने में सिर्फ ब्रोकर को फायदा होता है, आप इनके लॉन टर्म प्रॉफिट से वंचित रह सकती हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, स्ट्रांग कंपनियों के शेयर खरीदकर उनको लंबे समय तक रखने में फायदा है, आप इसकी आदत डालिए।

### थोड़ी सी प्राउडी बनें

लोग प्राउडी बनने से क्ला करते हैं, लेकिन आप जो कुछ भी काम करती हैं या प्रोफेशनल रूप से आप जो भी हैं, कायम रखें, उस पर आपको प्राउडी भी करना चाहिए। अपने बिजनेस,



प्रोफेशन या अपनी एक्सपर्टिज के बारे में आपको हर किसी को गर्व के साथ बताना चाहिए। इससे लोग आपके बारे में जानेंगे और आपका काम बढ़ेगा। आपकी कॉर्ति बढ़ेगी।

**कभी-कभी गुस्सा भी करिए:** हमेशा कूल माइंड रहने से काम नहीं बनता। लोग आपको सॉफ्ट टारगेट समझने लगेंगे। अगर कोई वित्तीय संस्थान, ग्राहक, सप्लायर या कर्जदार आपसे वादा खिलाफी करता है तो आपको अपने तेवर दिखाने चाहिए। आपका इंश्योरेंस एजेंट, शेयर ब्रोकर और बैंक रिप्रेजेंटेटिव आपको बेवकूफ बनाने की कोशिश करे, तो उसके साथ जरा कड़क तरीके से पेश आएँ, ताकि आपसे चींटिंग करने की उसकी हिम्मत न हो। **जरा-सी लालची बनें:** उसके साथ जरा कड़क तरीके से पेश आएँ, ताकि आपसे चींटिंग करने की उसकी हिम्मत न हो। **जरा-सी लालची बनें:** जैसे कमाने, बचाने और इकट्ठा करने के मामले में आपको थोड़ा लालची बनना चाहिए। अपने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए या पैसे कमाने के लिए लालची होना जरूरी है। जब पैसे के प्रति आपका लालच खत्म हो जाएगा तो आपकी कमाने और बचाने की आदत कमजोर पड़ती चली जाएगी। इससे आप आर्थिक रूप से कमजोर हो सकती हैं। **पॉजिटिव जेलसी करें:** कोई कुछ भी कमाए अपने को क्या! ये वैराग्य भाव आपको लक्ष्मी कृपा से वंचित कर सकता है। आपको अपने इर्द-गिर्द मौजूद सफल और समृद्ध लोगों से जेलसी करनी चाहिए, लेकिन यह पॉजिटिव रूप में हो। आपको उनकी वित्तीय आदतों को बारीकी से देखना-समझना चाहिए, उनसे बातचीत करके, उनसे मिलकर उनकी सफलता का सूत्र जानना चाहिए फिर उन आदतों को अपनाना चाहिए। **जरा शक्की भी बनें:** अपने धन की सुरक्षा और निवेश के प्रति आपको थोड़ा सनकी और शक्की भी होना चाहिए। कहीं भी निवेश करने से पहले चार बार सोचें, चार लोगों से पूछताछ करें। इससे आप आर्थिक नुकसान की आशंका से बची रहेंगे। \*



**मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता', 'मैं परवाह नहीं करती', 'आई डॉट केयर', ये सिर्फ शब्द भर नहीं हैं। ये हमारे जीवन को गति देने वाले वाक्य हैं। हर मीनमेख को अनदेखी कर आगे बढ़ते जाने का हौंसला देने वाली सोच है। इसे आजकल 'आईडीसी एट्टिट्यूड' भी कहा जाता है। आमतौर पर नकारात्मक समझे जाने वाले इंसानी व्यवहार के इस पक्ष के कई सकारात्मक पहलू भी हैं। हमें इसे जरूर जानना-समझना चाहिए ताकि हम एक शांत, तनावरहित जीवन जी सकें।**

### ऊर्जा बचाती सोच

बहुत सी बातों और बर्ताव की अनदेखी सीधे-सीधे हमारी ऊर्जा बचाती है। कहते हैं कि जिस पल हम लोगों की परवाह करना बंद कर देते हैं, उसी पल से चीजें बेहतर होना शुरू हो जाती हैं। इसीलिए दूसरों को खुश करने की कोशिश में अपना समय बर्बाद करने के बजाय, उनकी आलोचना या मीनमेख निकालने की प्रवृत्ति को अनदेखा करना सबसे

**कवर स्टोरी / डॉ. मीनिका शर्मा**  
दूसरों की मदद करना, चिंता करना आपकी संवेदनशीलता का परिचायक है। लेकिन इसके चलते आप अपनी उपेक्षा करें, अपनी खुशियां मारें, आपके अपने जरूरी काम प्रभावित हों और आप हमेशा तनाव से घिरी रहें, ये आपके लिए सही नहीं है। इसलिए अनावश्यक चिंताओं से बचने के लिए कमी-कमी 'आई डॉट केयर' का भाव भी जरूरी है।

## करामाती है आई डॉट केयर

सही राह है। यूं भी यह जीवन सिर्फ दूसरों के मन-मुताबिक जीने के लिए नहीं है। जिंदगी, हर बार औरों को खुश करने की कोशिशों में जुटे रहने के लिए नहीं मिली है। समझना मुश्किल नहीं कि अपने हों या पराए, सहकर्मी हों या मित्र। अधिकतर लोगों को, उनकी बातें मानने, उनके अनुसार बर्ताव करने पर ही खुशी मिलती है। दूसरों को खुश रखने का यह फेर सबसे पहले खुद की खुशी छीनता है। इतना ही नहीं, खुद की अनदेखी का यह

### अपनी खुशी को अहमियत

कोई भी इंसान हर बार, हर हाल में सबको खुश नहीं रख सकता है। 'आई डॉट केयर' वाले अंदाज के साथ इंसान अपने आपको खुश रख सकता है। इसकी बड़ी वजह यह है कि ऐसे लोग स्पष्टवादी बन जाते हैं। प्रतिक्रिया लेने या देने में कोई लाग-लपेट नहीं करते। अपनी नकली छवि बनाए रखने की कोशिश में समय नहीं गंवाते। लोगों की कही हर बात की परवाह करने वाला इंसान खुद की खुशी के लिए कुछ नहीं कर पाता। ऑस्ट्रेलियाई न्यायवादी कैथरीन होम्स के मुताबिक, 'किसी चीज की परवाह करना, आपसे वह काम करवा सकता है, जो आपको नहीं करना चाहिए।' समझना मुश्किल नहीं कि हमेशा दूसरों के अनुसार चलने की सोच, अपने मन को खुशी नहीं दे सकती।



व्यवहार मन-मस्तिष्क की ऊर्जा भी सोखता है। इसलिए दूसरों की खुशी के लिए अपनी ऊर्जा न नष्ट करें, अपनी खुशी न मारें।

**आत्मविश्वास की सौगात**  
'आई डॉट केयर' की सोच को आमतौर पर नेगेटिव एंगल से देखा जाता है। जबकि यही सोच असल में जिम्मेदारी का भाव भी लाती है। अपने काम, अपनी सोच और अपने फैसलों के प्रति जिम्मेदारी लेने का मनोबल मिलता है। लोगों की टीका-टिप्पणियों पर गौर न करते हुए, जो रास्ता चुना है, उस पर भरोसे के साथ बढ़ते जाने का जज्बा आता है। 'मुझे कोई परवाह नहीं है' या 'मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता', असल में बहुत सी नेगेटिव बातों के लिए मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर इंसान का सुरक्षा कवच भी बनता है। बात-बात में मन को ठेस पहुंचाने के हालातों में आगे बढ़ना मुश्किल होता है। ऐसे में दूसरों की ऊल-जुलूल बातों की परवाह न करना, आत्मविश्वास तो बढ़ाता ही है, अपने सपनों को भी गति देता है। इतना ही नहीं, यह सोच खुद को, दूसरों की जिंदगी में बेवजह दखल देने से भी बचाती है। \*

### जरूरी है एक संतुलित व्यवहार

आई डॉट केयर का यह मतलब नहीं कि हम दूसरों की परवाह बिल्कुल ना करें। दूसरों की परवाह करना गलत नहीं है, लेकिन इसके चलते अपने आपको भूल जाना गलत है। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, क्योंकि कई बार हम दूसरों की चिंता में तनाव से घिर जाते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी है कि दूसरों की सूख्यान सलाह या परिवार-यमित मित्रों की राय हमेशा गंज अंदाज करना भी सही नहीं है। इन्हें कोई दो राय नहीं कि दूसरे का ध्यान रखने के पीछे संवेदनशीलता और इंसानियत की सोच रहती है। जब भी, जिस परिस्थिति में भी किसी को सहायता की जरूरत होती है, संवेदनशील मन दूसरों की मदद करने में नहीं चूकता। बात-बात में खुद का मन ना दुखाने की सोच रखने वाले इंसान में अगुओं की चिंता और पराओं की परेशानी समझने का केयरिंग भाव भी कम नहीं होता। ऐसे लोग कभी किसी को पीड़ा नहीं पहुंचाते। साथ ही तर्कालोक के दौर में साथ देने का भाव भी रखते हैं। इसलिए एक संतुलित व्यवहार रखना जरूरी है। इस व्यवहारिक सोच में स्वयं को बेवजह की परेशानियों से बचाने के साथ ही, औरों के मन को समझना भी जरूरी है।



बिबेकियर / मेघा राठी

## शिकायत सुनकर नाराज ना हों

रिश्तों में कमी-कमाल शिकायत होना कोई बड़ी बात नहीं। अगर किसी संबंधी ने कोई शिकायत की है तो इसमें नाराज ना हों। शिकायत की वजह समझ कर अपने रिश्तों को बनाए रखना चाहिए।

**य**ह गलत नहीं कहा जाता कि जब तक कोई शिकायत कर रहा है, तब तक यह मान कर चलिए कि उसका संबंध आपसे जुड़ा हुआ है और यदि वह शिकायत करना बंद कर दे तो समझ जाइए कि अब उसका जुड़ाव आपसे खत्म हो चुका है। **समझें शिकायतकर्ता के मन की बात:** हमें यह समझना चाहिए कि शिकायत करने वाला व्यक्ति हमसे संबंध बनाए रखना चाहता है, इसलिए वह अपनी बातें हमारे सामने रखना चाहता है। हो सकता है कि उसके कहने का ढंग गलत हो, लेकिन क्रोध, आवेग या अभिमान में शिकायत को अनदेखा-अनुसुना करना या बहस करके व्यक्ति को चुप करा देना सही नहीं है। वर्षों पुराने अपने रिश्ते इतनी आसानी से नहीं खत्म किए जाने चाहिए। इनका मान रखना चाहिए।

**शिकायत का कारण समझें:** जब भी कोई शिकायत करे तो एक बार ठंडे दिमाग से शिकायत के कारण को समझने का प्रयास जरूर करें। जरूरी नहीं कि हम सही ही हों। हमारे नजरिए से जो काम या बातें सही लग रही हैं, वे दूसरे व्यक्ति को तर्कालोक पहुंचा रही हों। शिकायत आने पर दूसरे पहलू को भी समझने का प्रयत्न करें, दूसरे व्यक्ति का पक्ष भी जानें, इसके बाद किसी निर्णय पर पहुंचें। जल्दबाजी में लिए निर्णय गलत भी हो सकते हैं, इससे बाद में हमें अपने निर्णय से पछतावा होगा।



असमर्थ हो। इन परिस्थितियों में बातचीत के माध्यम से शिकायत को दूर किया जा सकता है। अपने रिश्तों को बनाए रखा जा सकता है।

**शिकायत के उद्देश्य को समझें:** हमें यह समझना चाहिए कि शिकायत का उद्देश्य हमेशा गलत नहीं होता है, ना ही दूसरे व्यक्ति को नीचा दिखाना होता है। यदि उद्देश्य गलत नहीं है तो शिकायत को स्वयं के लिए सिरदर्द समझना या तनाव में आना उचित नहीं है। यहां यह समझना भी जरूरी है कि शिकायत के कारण उपजी झुंझलाहट, नाराजगी अधिक महत्वपूर्ण है या व्यक्ति से संबंध, इसके बाद ही निर्णय लीजिए कि किसका साथ देना है और किसका छोड़ना है? यह भी विचार कर लें कि कहीं हम ही अनजाने में बार-बार अपने संबंधी को शिकायत करने का अवसर तो नहीं दे रहे हैं। **पॉजिटिव रुख अपनाएं:** शिकायतों के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण अपनाया जाए तो यह हमेशा बुरी नहीं होती बल्कि यह हमें स्वयं के व्यक्तित्व विश्लेषण का अवसर देती हैं। साथ ही दूसरे व्यक्ति के व्यक्तित्व को भी समझने का मौका भी देती है। इसको व्यक्तित्व विकास के एक पाठ के रूप में स्वीकार करना चाहिए, किंतु शिकायत का उद्देश्य यदि सही नहीं है, अपमान करना या हानि पहुंचाना है, तब ऐसी शिकायतों पर कठोर कदम जरूर उठाना चाहिए। \*



# KALDA

Years of Excellence Since 1990

## BURN AND PLASTIC SURGERY CENTER

EXCLUSIVE COSMETIC SURGERY CENTER OF CENTRAL INDIA

## VARICOSE VEIN



**जर्मनी की लेजर तकनीक**

**लेजर उपचार**

• वैरि कोस वेईन • बवासीर भगंद

• दसर बालतोड़

**लेजर तकनीक के फायदे**

• बिना रखतस्त्राव

• बिना दर्द • बिना चीरफाड़



**MALE CHEST REDUCTION SURGERY (GYNECOMASTIA)**



**0% INTEREST | NO COST EMI**

**CALL : 9827143060, 8871003060**

Pachpedi Naka, Near Colors Mall, Dhamtari Road, Raipur (C.G.)

Ajay 9827144371

**एडवाइस / डॉ. शिवन कृष्ण रेणा**

## समझें समय की शक्ति और कीमत



**स**मय को हमेशा बहुत बलवान और कीमती माना गया है। जब समय बदलता है तो यह इंसान को राजा से रंक और रंक से राजा बना देता है। समय क्या नहीं कर सकता? इसके कहर से शक्तिमान से शक्तिमान व्यक्ति डरता है।

बड़े से बड़े घाव भर देता है समय: समय एक अच्छा चिकित्सक भी होता है। यह बड़े से बड़े घाव को भरने में सक्षम है। तभी तो कहते हैं, 'जिंदगी चार दिन की, दो दिन आपके हक में और दो दिन आपके खिलाफ।' जिन दिनों समय आपके हक में हो तो गुरूर मत कीजिए। सरल, विनम्र बने रहिए। जिन दिनों खिलाफ हो, चोट पहुंचा रहा हो तो थोड़ा सब्र कीजिए, क्योंकि समय बड़े से बड़ा घाव तक भर देता है। कहने का मतलब, दिन बहुत जाते हैं, जीवन में सुख के पल आते हैं।

**समय है परिवर्तनशील:** समय को भाग्य का पिता भी कहा जाता है, क्योंकि समय सभी स्थितियों को नियंत्रित करता है। समय कुछ भी परिवर्तित कर सकता है, वह कभी भी किसी के लिए रुकता नहीं। कहते हैं, 'आदमी अच्छा या बुरा नहीं होता, बस उसका समय अच्छा और बुरा होता है।' जब समय अच्छा चल रहा होता है तो सब काम अपने-आप आसानी से हो जाते हैं, लेकिन जब समय खराब होता है तो सब काम बिगड़ते जाते हैं। यहां तक कि बनते काम भी बिगड़ने लगते हैं।

**महाबली है समय:** यह बहुत बड़ा सत्य है, समय महाबली है। वह 'उचित-अनुचित' की पूरी खबर रखता है। समय आने पर वह 'काल के कठघरे' में सबको खड़ा कर देता है। अज्ञानी लोग काल की इस चाल को समझते नहीं, जिस दिन समझने लगते हैं, उस दिन से कोई भी बुरा काम नहीं करते। सही मार्ग पर चलते हैं। इसलिए हर किसी को समय की शक्ति और कीमत को समझना चाहिए। जिसने भी यह समझ लिया, वह जीवन में हमेशा सफल रहेगा। सफलता की नई ऊंचाइयों छुएगा। \*

**समय है अच्छा शिक्षक**

समय को एक अच्छा शिक्षक भी माना गया है। यह हमें हमेशा कुछ ना कुछ सिखाता रहता है। स्कूल में हमें सीखने के बाद परीक्षा देनी पड़ती है, लेकिन समय हमारी पहली परीक्षा लेता है और फिर सिखाता है। समय की परीक्षा कठिन स्थितियां हैं। जो हंसान अपने धैर्य, साहस और विवेक से इन स्थितियों से उबर जाता है, वह इस परीक्षा में उत्तीर्ण हो जाता है।



## मुफ्त पाईये

### कोलगेट पेस्ट

250g पैकेट के साथ

ताज़गी का एहसास...

# केमल

SINCE 1976

कोलगेट पेस्ट ₹ 10/- (MRP) बाला



नाइट सूट्स अगर कंफर्टेबल होने के साथ अट्रैक्टिव और डिजाइनर भी हों तो कहने ही क्या! इन गर्मियों के लिए ऑनलाइन साइट्स पर नाइट वियर के ऐसे कई अच्छे ऑप्शंस उपलब्ध हैं, जिन्हें आप अपने वार्डरोब में जरूर शामिल करना चाहेंगी। यहां हम आपको कुछ ऐसे ही नाइट वियर ऑप्शंस के बारे में बता रहे हैं, जो इन दिनों ट्रेंड में हैं।

## गर्मी की रातों के लिए परफेक्ट अट्रैक्टिव-कंफर्टेबल नाइट सूट्स

इसअप / संध्या सिंह

**चा**

हे मौसम कोई भी हो, रात में सोने के लिए पहने जाने वाले नाइट सूट की अपनी अहमियत होती है।

खासतौर पर गर्मी की रातों में इनका कंफर्टेबल होना और भी जरूरी होता है। इस मौसम में ठीले-ठाले कॉटन और टंडक का एहसास देने वाले नाइट सूट ही तन-मन को सुकून देते हैं।

### महिलाएं करती हैं खूब पसंद

नाइट सूट या अपर वियर के साथ पजामा, रात में पहने जाने वाली एक लुज फिटिंग ड्रेस होती है। कुछ दशक पहले तक ये कुछ अपर मिडिल या अपर क्लास की महिलाओं द्वारा ही पहने जाते थे। लेकिन अब लगभग सभी शहरों में मिडिल क्लास की अधिकतर महिलाएं भी रात के समय में नाइट सूट या लुज शर्ट के साथ पजामा पहनती हैं। इन दिनों बाजार में बॉटम स्टाइल के पजामा सूट खूब ट्रेंड में हैं। इनकी लंबाई स्टैंडर्ड होती है और आमतौर पर ये कॉटन फैब्रिक के बने होते हैं। इनका क्लोजर कई तरह का होता है। कुछ में बटन का इस्तेमाल किया जाता है, कुछ में चैन का और कुछ में पुल ऑन स्टाइल भी इस्तेमाल होता है। इन दिनों अच्छे-खासे डिस्काउंट रेट पर ऐसे नाइट सूट्स ऑनलाइन के साथ ऑफ लाइन भी उपलब्ध हैं।

### कॉटन प्रिंटेड नाइट शर्ट

प्रिंटेड पजामा और शर्ट की कॉम्बिनेशन वाला यह नाइट सूट युवतियों के लिए खासतौर पर इस सीजन में लोकप्रिय बना है। यह नाइट वियर कई ऑनलाइन साइट्स पर इन दिनों अच्छी-खासी डिस्काउंट रेट पर उपलब्ध है। यही नहीं फिक्सड एमाउंट की ईएमआई पर भी यह उपलब्ध है। कुछ बड़े शहरों में यह नाइट

वियर पैक, जिसमें पजामा और शर्ट होते हैं, 700 से 800 रूप में उपलब्ध है। इसमें कई तरह की वैरियटीज और स्टाइल आपको मिल जाएंगी। यह पूरी तरह से कॉटन का बना होता है और इसका बेसिक यानी थीम कलर ब्लैक होता है। यह ओवर ऑल प्रिंट पैटर्न का है और एंकर लेंथ

युवतियों के लिए यह फ्लोरल प्रिंटेड नाइट सूट बेहद स्टाइलिश ऑप्शन है। अपनी क्वालिटी फैब्रिक, ट्रेडिंग डिजाइन और एथनिक लुक वाले इस नाइट सूट को काफी डिमांड है। यह पूरी तरह से कॉटन मैटरियल वाले फैब्रिक पर फ्लोरल पैटर्न का बना नाइट सूट है। यह फुल लेंथ में



तक का होता है। इसका क्लोजर पुल ऑन तरीके का है। यह डिजाइन प्योरली मेड इन इंडिया है।

### हाफ स्लीव लाउंज वियर

कुछ फेमस ऑनलाइन साइट्स पर उपलब्ध हाफ स्लीव लाउंज वियर को इस सीजन में काफी पसंद किया जा रहा है। हालांकि इसकी एमआरपी ज्यादा है लेकिन डिस्काउंट के बाद एक हजार के अंदर ही आपको यह नाइट सूट मिल सकता है। अगर आप ईएमआई पर लेना चाहें तो यह ऑप्शन भी मिल जाएगा। स्लीप वियर कैटगिरी में यह कॉटन प्रिंटेड टॉप और पजामा खासकर युवा महिलाओं के बीच काफी पॉपुलर हो रहा है। यह सौ फिसदी होजरी कॉटन ब्लैंडेड मैटरियल से बना होता है। स्टैंडर्ड लंबाई का यह नाइट सूट आप पर खूब फबेगा। इसका क्लोजर टाइप पुल ऑन है और बॉटम का स्टाइल पैटर्नम है। इसे आप आराम से वॉशिंग मशीन में भी धो सकती हैं।

### फ्लोरल प्रिंट नाइट सूट

मिड एज महिलाओं समेत टोनएज गर्ल्स और

मिलता है। इसका भी क्लोजर का तरीका पुल ऑन है। यह पजामा के साथ शर्ट स्टाइल का नाइट सूट है। यह कॉटन मेड स्लीपवियर बहुत कंफर्टेबल है और इसमें वॉलेशन भी अच्छा होता है। इस वजह से इसे पहनने पर पसीना भी नहीं आता है। इसका टच फ्रिंज फ्रेंडली है। यह दिखने में भी बहुत अट्रैक्टिव लगता है। इसे ओल्ड एज महिलाएं भी पहन सकती हैं।

### हैवी रेयॉन प्लेन नाइट वियर

यह रेयॉन मैटरियल से बना नाइट वियर है। इसे वेस्टर्न नाइट सूट्स की स्टाइल में डिजाइन किया गया है। इसका क्लोजर का तरीका पुल ऑन है। यह वास्तव में आपके समर वार्डरोब में रखे नाइट सूट्स में थोड़ा फ्लेयर जोड़ता है। लंबी स्लीव्स वाला यह नाइट वियर गर्मी के अलावा अन्य मौसमों में भी आसानी से पहना जा सकता है। इसे पहनकर आप नाइट वॉशिंग के लिए भी जा सकती हैं। इसे पहनकर आपकी खूबसूरती कुछ और ही निखर उठती है। सॉफ्ट फैब्रिक होने के बावजूद इसे भी आप वॉशिंग मशीन में वॉश कर सकती हैं। \*

## जब लिप्स दिखने लगें डार्क आजमाएं ईजी होम रेमिडीज

आपकी खूबसूरती तब और बढ़ जाती है, जब लिप्स सॉफ्ट-पिंक हों। लेकिन किसी वजह से अगर आपके लिप्स डार्क दिखने लगें तो आप कुछ इफेक्टिव होम रेमिडीज अप्लाई कर सकती हैं।



केयर  
शरनाज रुसैन  
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ते ज धूप, शरीर में पानी की कमी और बार-बार होंठों पर जीब फेरने से कई बार इनका कलर डार्क दिखने लगता है। इसके अलावा शरीर में खून की कमी, अस्त-व्यस्त जीवनशैली, ज्यादा चाय, कॉफी पीने से भी होंठ काले पड़ जाते हैं। यही नहीं ज्यादा लिपस्टिक लगाने से भी लिप्स का कलर डार्क हो सकता है। वजह कोई भी हो, डार्क लिप्स अच्छे नहीं लगते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए आप कुछ ईजी-इफेक्टिव होम रेमिडीज अपना सकती हैं।

### लिप्स स्क्रब

डार्क लिप्स को सॉफ्ट और पिंक बनाने के लिए स्क्रब का यूज कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए आपको आधा चम्मच मलाई में एक चौथाई चम्मच चीनी और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाना होगा। इसे अच्छी तरह मिक्स कर होंठों पर हल्के से स्क्रबिंग करें।

### नींबू-शक्कर पेस्ट ब्लीचिंग

नींबू में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो ब्लीचिंग की तरह काम करते हैं। इस गुण की वजह से होंठों के कालेपन को दूर करने में नींबू काफी मददगार होता है। एक कांच की कटोरी में एक चम्मच शक्कर और एक चम्मच नींबू के रस को मिला लें। शक्कर थोड़ी पिघल जाने पर इसमें आधा चम्मच शहद को मिला लें। इससे केवल अपने चेहरे को साफ कर लें और इसके बाद ताजे पानी से धोकर होंठों को सुखा लें। कुछ देर बाद केवल होंठों पर इस पेस्ट को लगाकर लगभग 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद होंठों को पानी से साफ कर लें और लिप बाम लगा लें। इसे रोजाना करने से आपके होंठों की रंगत में कुछ ही समय में अंतर दिखने लगेगा।



### खीरे का जूस

लिप्स कलर को ग्लोइंग बनाने में खीरा भी इफेक्टिव होता है। इसके लिए खीरे का जूस बनाकर फ्रिज में रख दीजिए। इस जूस को रूई की मदद से होंठों पर लगाकर छोड़ दें और कुछ समय बाद ताजे पानी से धो डालिए। खीरे में मौजूद विटामिन ए और सी होंठों के कालेपन को दूर करने में असरदार साबित होते हैं। खीरे का जूस एंटीऑक्सीडेंट्स और सिलिका रिच कंपाउंड्स से भरपूर होता है। ये कंपाउंड्स, पिगमेंटेशन को कम कर होंठों के डार्क कलर को लाइट करते हैं।

### हल्दी-मलाई पेस्ट

हल्दी और मलाई का पेस्ट बनाकर रात में सोने से पहले होंठों पर हल्की-हल्की मसाज करें। हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो होंठों के कालेपन के साथ, फटे होंठों की समस्या को भी दूर करते हैं। मलाई, होंठों को पोषण देकर

इसकी रंगत को निखार देगी। रात के समय होंठों पर शुद्ध देसी घी लगाकर सोने से भी होंठ नरम और गुलाबी हो जाते हैं।

### एलोवेरा जैल

एलोवेरा जैल भी होंठों को निखारने में कारगर है। दिन में कभी भी आप अपने होंठों पर एलोवेरा जैल लगा सकती हैं। एलोवेरा में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो होंठों के रंग को डार्क होने से रोकता है। \*

रैसिमी / ओम प्रकाश गुप्ता  
तपिया गरी गर्मी से राहत पाने के लिए बार-बार कुछ ठंडा खाने का मन करता है। इसीलिए हम आपको बता रहे हैं, आसानी से बनने वाली कुछ टेस्टी कुल्फी की रेसिपी।

## हॉट सीजन-चिल्ड कुल्फी

### आड़ू कुल्फी



सामग्री: पके आड़ू-2, फुल क्रीम दूध-1 लीटर, मिल्क पावडर-2 बड़े चम्मच, पिसी चीनी-6 बड़े चम्मच, ताजा क्रीम-2 बड़े चम्मच  
विधि: पहले आड़ुओं का गूदा निकालकर मिक्सी में पीसकर पेस्ट बनाएं। एक बर्तन में दूध को आधा रहने तक पकाएं। इसमें चीनी, आड़ू पेस्ट और मिल्क पावडर मिलाकर फेंटें। मिश्रण को कुल्फी के सांचों में भरकर 6-7 घंटे के लिए फ्रिजर में रखें। सांचों से निकालकर तुरंत सर्व करें। \*

### अंजीर-दही कुल्फी



सामग्री: सूखे अंजीर-4 (3-4 घंटे पानी में भोगे), चक्का दही-300 ग्राम, ठंडा दूध-आधा कप, बादाम चूरा-1 बड़ा चम्मच, पिसी चीनी-2 बड़े चम्मच, वनिला एसेंस-आधा छोटा चम्मच, कटे बादाम-2 छोटे चम्मच  
विधि: भोगे अंजीरों को मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें। बादाम चूरा छोड़कर शेष सारी सामग्री इसके साथ अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को कुल्फी मोल्ड्स में डालकर 6 से 8 घंटों के लिए फ्रिजर में रखें। जमने पर कुल्फियों को मोल्ड्स से निकालें और बादाम चूरा बुरक कर सर्व करें। \*

### ब्लैक करेंट कीवी कुल्फी



सामग्री: ब्लैक करेंट (काले अंगूर) क्रश-2 बड़े चम्मच, कीवी क्रश-2 बड़े चम्मच, फुल क्रीम दूध-1 लीटर, मिल्क पावडर-2 बड़े चम्मच, पिसी चीनी-4 बड़े चम्मच  
विधि: पहले दूध को मोटे तले के बर्तन में उबालें और चलाते हुए आधा रहने तक पकाएं। इसमें पिसी चीनी और मिल्क पावडर मिलाएं और ठंडा करके दो भागों में बांट लें। एक भाग में एक बड़ा चम्मच पानी और कीवी क्रश मिलाएं, दूसरे में केवल ब्लैक करेंट क्रश मिलाएं। अब कुल्फी मोल्ड्स में कीवी मिश्रण आधा-आधा फिर ब्लैक करेंट मिश्रण इनके ठीक बीच में डालें। इन मोल्ड्स को 7-8 घंटे के लिए फ्रिजर में रखें। जमने पर निकालें और काटकर सर्व करें। \*

## मेडिकल सजेरेशन डॉ. अंशु जिंदल, स्त्री रोग विशेषज्ञ

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। उनमें से ही एक है कमर या कूल्हे की हड्डी या दोनों पैरों के बीच में दर्द होना। कई बार तो इतना असहनीय दर्द रहता है कि चलने, उठने-बैठने में भी मुश्किल होने लगती है। यहां तक कि महिलाएं घर के काम भी आसानी से नहीं कर पाती हैं।

दर्द का कारण: ऐसे दर्द के कई कारण हो सकते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं में बहुत तेजी से शारीरिक बदलाव होते हैं। मांसपेशियां स्ट्रेच करने लगती हैं, लिगामेंट्स फ्लेक्सिबल होने लगती हैं। उनके गर्भ का आकार और भार धीरे-धीरे बढ़ रहा होता है, जिसकी वजह से उन्हें दर्द महसूस होता है। डिलीवरी का समय आने पर यह दर्द ज्यादा बढ़ जाता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव, कैल्शियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की कमी भी इस दर्द का कारण हो सकता है।

बचाव के उपाय: अगर महिलाएं कुछ बातों का ध्यान रखें तो वे प्रेग्नेंसी के दौरान कूल्हों में होने वाले असहनीय दर्द से बच सकती हैं।  
▶ बहुत देर तक खड़े होकर कोई काम न करें। इससे गर्भ का भार नीचे की ओर पड़ेगा और शरीर के निचले हिस्से यानी पेल्विक और कूल्हे के आस-पास दर्द ज्यादा बढ़ सकता है।  
▶ कोई भारी-भरकम सामान न उठाएं या ऐसा काम न करें, जिसमें आपको 5 किलो से ज्यादा वजन उठाना पड़े।  
▶ जहां तक संभव हो प्रेग्नेंसी के दौरान सीढ़ियों पर चढ़ने-उतरने से बचें।  
▶ पोषक और संतुलित आहार का सेवन करें

प्रेग्नेंसी पीरियड में कुछ महिलाएं कूल्हों के दर्द से बहुत परेशान रहती हैं। इससे बचाव और राहत पाने के लिए यहां दिए जा रहे सजेरेशन बहुत यूजफुल हो सकते हैं।

## प्रेग्नेंसी में कूल्हों का दर्द ऐसे करें बचाव-उपचार



क्योंकि प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में काफी कमजोरी आ जाती है। गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वस्थ विकास को ध्यान में रखकर प्रोटीन ज्यादा मात्रा में लें। खाना सही समय पर खाएं। बाहर का खाना खाने के बजाय घर का बना ताजा खाना खाएं।  
▶ कई मेडिकल एक्सपर्ट्स मानते हैं कि शरीर में दर्द का संबंध डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी से भी होता है। इससे बचने के लिए दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा लिक्विड डाइट लेनी चाहिए, जैसे-विटामिन सी वाले फल, जूस, छाछ, नारियल पानी पीना फायदेमंद है।

प्रेग्नेंट महिलाओं को कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए रोजाना सुबह-शाम दूध जरूर पीना चाहिए। डॉक्टर से परामर्श कर कैल्शियम सप्लीमेंट्स भी ले सकती हैं।  
▶ ऐसे मिलेगा आराम: कूल्हे के दर्द से राहत पाने के लिए प्रेग्नेंट महिलाएं कुछ बातों पर गौर कर सकती हैं।  
▶ रोजाना नारियल तेल या फिर सरसों का तेल लगाकर हल्के हाथों से मसाज करना फायदेमंद है। ऐसी महिलाओं को अपने शरीर की क्षमता के



अनुसार हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। ज्यादा नहीं, तो



रोजाना कम से कम 30 मिनट सुबह-शाम जरूर ठहलना चाहिए।  
▶ सोते समय करवट लेकर सोना चाहिए और दोनों पैरों के बीच तकिया लगाकर सोएं। इससे यूटेरस और कूल्हों पर कम प्रेशर पड़ेगा। इसी तरह कुर्सी या सोफे पर कम बैठते समय पीछे तकिया लगाकर बैठें।  
▶ यथासंभव वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें, क्योंकि इंडियन टॉयलेट में नीचे बैठने पर दर्द बढ़ सकता है। जरूरी हो तो स्टूल या कुर्सी पर बैठकर ही काम करें।  
▶ जल्दबाजी में या झटके से उठना-बैठना अर्बॉयड करें। इससे दर्द बढ़ सकता है।  
▶ तनाव से बचें क्योंकि इसका असर शरीर पर पड़ता है, दर्द बढ़ सकता है। \*

रू पा को ससुराल में आए अभी दो महीने हुए थे। बाइस साल की रूपा। नव्वेला पति आज सुबह ही बाहर किसी दूसरे शहर नौकरी करने चला गया था। अब वह एक महीने बाद ही आएगा। घर पर रह गए रूपा, उसकी सास शांति देवी और अठारह साल की ननद शुचि। रूपा को ससुराल में अपने रिश्ते कैसे निभाने हैं, उसे समझ में नहीं आ रहा था। वह बार-बार गलती कर देती। सास को तबे की गर्म रोटी ना दे पाती। रोटी एकदम गोल भी नहीं बना पाती। सास जब मंदिर से लौटतीं, तो एक गिलास पानी देने की बजाय पास बैठकर उनसे गपशप करने लग जाती। सास खुद पानी लेकर पीतीं। ननद को जिस समय नूडल्स खाने का मन होता तो रूपा पनीर के परंठे बना देती, उसके गुण गिनाने लगती। ननद को नूडल्स के लिए मन मारना पड़ता। रूपा बहुत सरल स्वभाव की थी। दरअसल, वह इंसान को समझ नहीं पाती थी।  
एक दिन रूपा की सास की सहेली पुष्पा देवी घर पर मिलने और गपशप

लघुकथा / मुग्धा  
विवेक  
करने आईं। अब रूपा भी उनसे बतियाने लग गईं। सास ने एक-दो बार उससे कहा, 'चाय नाश्ता लाओ बेटी।' रूपा ने हंसते हुए ननद को आवाज लगा दी, 'शुचि, आज तो रविवार है, तुम चाय बना दो।' यह सुनकर सास की सहेली दंग रह गईं। इस बीच रूपा कुछ देर के लिए रसोई की तरफ गईं तो पुष्पा देवी अपनी सहेली से बोली, 'इसे तौर-तरीके सिखाओ शांति, यह तो महारानी बनी हुई है।' शांति देवी पर इस बात का कोई असर

नहीं हुआ। वह बहुत शांत भाव से बोलीं, 'नहीं, पुष्पा हमारी बहू एक नेक इंसान है। मैं उसे बहू मानकर रौब दिखाने के चक्कर में नहीं रहती। उसका मन देखो ना कितना प्यारा है। शुचि को एकदम सगी बहन मानती है। पति बाहर गया है तो चट हम दोनों में मन लगा लिया, यह नहीं कि हमें छोड़कर पीहर चली गईं। अपनी ननद शुचि को रोज पढ़ाती है। कितनी सरलता है देखो ना रूपा में। घर के काम-काज के लिए किस बात की चिक-चिक करना। देखते-देखते ही सब काम हो जाते हैं। बहू है, कोई हुस्म की गुलाम नहीं।' पुष्पा देवी ने देखा, उसकी सहेली का चेहरा साफ-साफ बता रहा था कि वह अपनी बहू में सगी बेटी की झलक देख रही है। \*

100% असुरक्षित  
**सेहत बनायें**  
10 दिनों में ही फर्क शुरू  
मुफ्त सलाह लें 9211166333  
www.sehatprash.com  
Chetan Chetan Herbs Pvt.Ltd. BF16 Badarpur New Delhi-44