

हिन्दुस्तान

शनिवार, 10 अप्रैल 2021

# अबोखी

नए दौर की  
महिलाओं के लिए  
जानकारी और  
मनोरंजन का  
गुलदस्ता

कवर  
स्टोरी

पसीना नहीं  
करेगा परेशान

हिन्दुस्तान के साथ निःशुल्क

कक्षा IX से XII के  
विद्यार्थियों के लिए

REGISTRATION FEE

₹149



हिन्दुस्तान | Hindustan Times

C A R E E R  
M A T E

MULTIPLE INTELLIGENCE BASED PSYCHOMETRIC TEST

## जानें अपने बच्चे के लिए सही करियर

सही करियर का चुनाव एक अहम फैसला है जिसके लिए अपनी रुचि और बौद्धिक क्षमता की जानकारी बहुत जरूरी होती है. हिन्दुस्तान करियर मेट का साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको बताएगा कि किस ओर है आपके बच्चे का झुकाव और क्या है उनके लिए सही करियर विकल्प।

Only Books Magazine.

### टेस्ट एक फायदे अनेक

1. जानें किस करियर विकल्प की ओर है आपके बच्चे का झुकाव
2. पहचाने उनका सही लर्निंग स्टाइल
3. पाएं अपने बच्चे का पर्सनल करियर डैशबोर्ड - एक साल तक

तो देर किस बात की, आज ही रजिस्टर करें  
[www.hindustancareermate.com](http://www.hindustancareermate.com)  
पर जाएं या QR कोड स्कैन करें



T&Cs apply.





## दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...



## महिलाओं पर तेजी से वार करती है यह बीमारी

**बढ़ती** उम्र के साथ अल्जाइमर दुनिया की आबादी के एक बड़े हिस्से को अपनी गिरफ्त में ले रहा है। एक जमाने में किसी-किसी बुजुर्ग को होने वाली यह बीमारी अब आम होने लगी है। इसमें याददाश्त कमजोर होने लगी है। अब स्वीडन की एक यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए अध्ययन में यह बात सामने आ रही है कि अल्जाइमर पुरुषों की तुलना में महिलाओं में तेजी से अपने पैर पसारता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अल्जाइमर के लिए जिम्मेदार प्रोटीन महिलाओं में ज्यादा जल्दी इकट्ठा होता है। दुनिया भर में तीन करोड़ से ज्यादा लोग इस बीमारी से जूझ रहे हैं।



## अपने घुटने संभालकर रखना!

एक नए अध्ययन के अनुसार सिर्फ बायोलॉजिकल ही नहीं बल्कि कई तरह के सामाजिक कारणों की वजह से भी महिलाओं को घुटने से जुड़ी परेशानी होने का खतरा ज्यादा होता है। अध्ययन की रिपोर्ट ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है। इस अध्ययन के मुताबिक महिलाओं को घुटने से जुड़ी परेशानी होने का खतरा पुरुषों की तुलना में तीन से छह गुना ज्यादा होता है। यह बीमारी खासतौर से स्पोर्ट्स और वो भी ऐसे खेल से जुड़ी महिलाओं को ज्यादा होता है, जिसमें खेलते-खेलते अचानक से दिशा बदलने की जरूरत होती है, जैसे बॉस्केटबॉल, फुटबॉल और टेनिस आदि।

## इससे भी बढ़ता है ऑटिज्म का खतरा

**ऑटिज्म** ना सिर्फ बच्चे की ज़िंदगी को चुनौतीपूर्ण बना देता है, बल्कि ऐसे बच्चों के अभिभावक भी असहाय महसूस करते हैं। वैसे तो ऑटिज्म के लिए अभी तक सिर्फ जीन्स को जिम्मेदार माना जाता था, पर अब नए अध्ययन के मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान गर्भवती महिलाओं का एक्सपोजर अगर कुछ खास तरह के एन्वायर्नमेंटल टॉक्सिन से होता है, तो गर्भ में पल रहे बच्चे में ऑटिज्म होने का खतरा बढ़ जाता है। यह अध्ययन साइमन फ्रैशर यूनिवर्सिटी और हेल्थ



साइंसेज के शोधकर्ताओं ने किया है। कनाडा की 1, 861 गर्भवती महिलाओं पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। अध्ययन की रिपोर्ट एपिडिमियोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।



## सेलेनियम बचाएगा मोटापे से

**मोटापे** से दुनिया की आबादी का एक बहुत बड़ा हिस्सा पीड़ित है। ऐसे में अगर आपको पता चले कि एक खास तरह के पोषक तत्व को अपनी डाइट का हिस्सा बनाकर आप मोटापे पर काफी हद तक काबू पा सकती हैं, तो आप कैसा महसूस करेंगी? ईलाइफ नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक डाइट में सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करने से मोटापा कम होता है और शरीर को मेटाबॉलिक फायदे भी मिलते हैं। मछली, रेड मीट, अंडा, चिकन और लहसुन आदि सेलेनियम के अच्छे स्रोत हैं।

# पसीने को यूँ दे मात



गर्मी में पसीना आना आम बात होती है। लेकिन कुछ लोगों के लिए ये किसी मुसीबत से कम नहीं। इस मौसम में ज्यादा पसीना आने की समस्या के कारण उन्हें लाइफस्टाइल में कई समझौते करने पड़ते हैं। कैसे इस परेशानी से निपटें और दिखें फैशनेबल, बता रही हैं स्वाति शर्मा

Only Books Magazine

गर्मी में माथे से टपके पसीना। अब गर्मी है तो पसीना तो आएगा ही। कुछ लोगों के लिए ये सामान्य बात हो सकती है, लेकिन हर किसी के लिए नहीं। हल्का-फुल्का पसीना तो ठीक है, लेकिन उन जब मामला हृद से ज्यादा हो तो परेशानियां लाजमी हैं। ये मौसम कुछ लोगों के लिए खास परेशानी का सबब बन जाता है। अगर आपको भी जरूरत से ज्यादा पसीना आता है तो आपको पूरा अनुभव होगा कि ऐसे में आपको किस प्रकार की समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। मसलन, मनमाफिक कपड़े पहनने से गुरेज, पसीने की दुर्गंध, त्वचा में जलन, खुजली आदि। एमडी डॉ. नेहा यादव कहती हैं कि कुछ हद तक पसीना आना शरीर के लिए लाभकारी है क्योंकि ये शरीर के तापमान को गिराकर उसे हानि पहुंचने से बचाता है। लेकिन अगर पसीना हृद से ज्यादा आने लगे तो ये एक चिकित्सकीय परिस्थिति होती है, जिसे हाइपरहाइड्रोसिस कहते हैं।

अगर आपको भी यह समस्या है तो कुछ मामूली उपाय आपको राहत पहुंचा सकते हैं।

## ज्यादा पसीना आने की ये है वजह

जैसा कि डॉ. नेहा कहती हैं, हाइपरहाइड्रोसिस पारिवारिक इतिहास के कारण हो सकता है। लेकिन इसके अलावा इसके कुछ चिकित्सकीय कारण भी होते हैं। अगर आपको कम पसीना आता रहा हो और अचानक से ज्यादा पसीना आने लगे तो आपको सचेत हो जाना चाहिए। ऐसे में आपको हृदय संबंधी समस्या, हाइपरटेंशन या मधुमेह की शिकायत हो सकती है। अचानक ज्यादा पसीना आने पर बिना देर किए चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक है। लेकिन अगर आपको पहले कम पसीना आता था और कुछ समय से ज्यादा आने लगा हो तो आप हॉर्मोनल बदलाव, थाइरॉइड, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, हृदय रोग जैसी

समस्याओं की जड़ में हो सकती हैं। महिलाएं कुछ अन्य परिस्थितियों में जैसे गर्भावस्था, मेनोपॉज आदि में भी ज्यादा पसीने की समस्या का सामना कर सकती हैं। स्थिति जो भी हो, अगर पसीना ज्यादा आता है तो चिकित्सकीय परामर्श आपकी सहायता कर सकता है। इसके लिए आप सामान्य फिजीशियन या डर्मेटोलॉजिस्ट की सलाह ले सकती हैं।

## खानपान भी डालते हैं असर

हमारी भोजन की आदत हमारे जीवन पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालती है। बेहतर जीवन के लिए बेहतर भोजन अनिवार्य है। अस्वस्थकर भोजन खासतौर पर तला खानपान अधिक पसीने का कारण बन जाता है। इसके अलावा नॉनवेज अधिक खाने वाले लोगों को भी ज्यादा पसीना आने की समस्या होती है। गर्म तासीर का भोजन,



# पसीने और फैशन की जंग

ज्यादा मीठा और मसालेदार खाना भी पसीना ज्यादा आने का कारण बन सकता है। ऐसे में सबसे जरूरी होता है शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखना। इसलिए ऐसी परिस्थिति में आपकी पानी की भरपूर मात्रा का सेवन करना जरूरी है।

## बालों से आता अधिक पसीना

आपने कभी गौर किया है कि शरीर में पसीना वहां अधिक आता है जहां बाल ज्यादा होते हैं। अधिक बालों वाले पुरुष भी अकसर पसीने में भीगे नजर आते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि त्वचा में बालों वाले हिस्से में नमी अधिक होती है। जाहिर है जहां नमी अधिक होगी वहां से पसीना भी अधिक आएगा।

## पसीना न करे शर्मिंदा

अधिक पसीने के कारण कई दफा आपको असहज महसूस होता होगा। खासतौर पर जब पसीना आपके कपड़ों की पारदर्शिता को बढ़ा देता है या फिर दुर्गंध अधिक होने लगती है। आप कुछ उपाय करके कुछ समय के लिए इस समस्या से निजात पा सकती हैं। ये उपाय आपको बाहरी दुनिया में असहज महसूस होने से बचा सकते हैं।

**शेव करना न भूलें:** शेव या वैक्स करके आप पसीने को नहीं रोक सकतीं। लेकिन पसीना अधिक आने पर बाल देर तक भीगे रहते हैं, इनको हटा लेने से नमी कम रहेगी और कपड़े भीगने से बच जाएंगे।

**स्वेट पैड का करें इस्तेमाल:** अगर आपको बगल यानी अंडरआर्म्स में पसीना अधिक आता है तो आप स्वेट पैड का इस्तेमाल कर सकती हैं। बाजार में ये आसानी से मिल जाते हैं। इनको अपने कपड़े में चिपका लीजिए। ये आपके पसीने को सोख लेंगे। स्वेट पैड न हो तो आप सेनेटरी पैड को बीच से काटकर दोनों बाजुओं पर चिपका सकती हैं।

**बर्फ की सिंकाई आएगी काम:** कुछ बरस पहले तक मेकअप टिके रहने के लिए गर्मियों में मेकअप लगाने से पूर्व चेहरे की बर्फ से सिंकाई कर ली जाती थी।



यही नुस्खा अपनाकर आप कुछ देर के लिए पसीने से बच सकती हैं। यानी आपको जिस स्थान पर पसीना अधिक आता है वहां

आप बर्फ से सिंकाई कर लें, ऐसा करने से कुछ देर के लिए रोमछिद्र सिकुड़ जाते हैं और पसीना कम आता है।

**टेलकम पाउडर भी आएगा काम:** आप पसीने वाले स्थान पर टेलकम पाउडर से केकिंग कर सकती हैं। पाउडर न हो तो आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। ऐसा करने से कुछ देर तक के लिए आपको पसीने की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा। मिंट युक्त पाउडर इस काम में आपकी अधिक मदद करेगा। इसी प्रकार आप पसीने वाले स्थान पर नीबू का रस लगा सकती हैं, ऐसे में पसीना कम आएगा साथ ही उसकी दुर्गंध से बचाव भी हो जाएगा। आप रोलऑन वाले डिओडरेंट का इस्तेमाल कर सकती हैं, जिससे पसीने के स्थान पर कोटिंग हो जाती है।

पसीना बहुत आता है, क्या पहनें और क्या नहीं? इस वाले कपड़े में गर्मी ज्यादा लगेगी और पसीना आने लगेगा, वो वाला कपड़ा बहुत हल्का है, पसीना आने पर आर-पार दिखने लगेगा। आपके लिए ये इन दिनों की आम समस्या है। जाहिर है आपको कई दफा मन मारकर कपड़े पहनने होते होंगे। ऐसे में आप कपड़ों के चुनाव में बदलाव कर फैशन को अपना सकती हैं। कुछ खास तरीके से तैयार होकर आप इस समस्या से जूझते हुए भी फैशनबल दिखेंगी।



**प्राकृतिक फाइबर को अपनाएं:** कृत्रिम फाइबर त्वचा के लिए हानिकारक होने के साथ ही शरीर के तापमान को भी बढ़ा देते हैं। ये पसीना नहीं सोखते, साथ ही हवा के प्रवाह को बाधित करते हैं, जिस कारण त्वचा संबंधी समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। इसलिए आपके लिए बेहतर होगा कि आप प्राकृतिक फाइबर वाले

कपड़े पहनें। सूती कपड़ा इनमें सबसे बेहतरीन रहता है। कॉटन की एक से बढ़कर एक उम्दा क्वालिटी बाजार में मौजूद हैं जो आपको खूबसूरत लुक देने में सक्षम हैं। इनका चुनाव आपकी पर्सनैलिटी में चार-चांद लगा सकता है।

**लेयर वाले कपड़े पहनें:** पसीना कपड़ों की पारदर्शिता को बढ़ा देता है। इसलिए अगर आप लेयर वाले कपड़े पहनती हैं तो अंदर की लेयर पसीने को सोखकर ऊपर आने नहीं देती। ऐसे में आप जी भरकर फैशनबल दिख सकती हैं। अगर लेयर का कपड़ा नहीं है तो अंदर कॉटन की शमीज जरूर पहनें।

**ढीले कपड़े पहनें:** ढीला भी फैशन है। इसलिए चुस्त कपड़ों से बचते हुए आप इन्हें अपनाएं। हां, अपने लुक को बढ़ावा देने के लिए आप ऐक्सेसरीज जैसे बेल्ट, स्कार्फ आदि का इस्तेमाल कर सकती हैं।

**रंगों पर दें ध्यान:** रंग भी शरीर के तापमान को प्रभावित करते हैं। गहरा रंग अधिक गर्मी सोकता है। इसलिए आप हल्के रंगों के कपड़े पहनें। बाजार में बेहद खूबसूरत कूल टोन के प्लोरल, एब्स्ट्रैक्ट प्रिंट मौजूद हैं जो खास तौर पर गर्मियों में चलन में भी रहते हैं। आप फैशनबल दिखने के लिए इन रंगों के साथ तमाम तरह के प्रयोग कर सकती हैं। अगर चटक या गहरा रंग पहनना चाहती हैं तो उसकी मात्रा कम रखिए। जैसे आप हल्के रंग के कपड़े पर गहरे रंग का दुपट्टा, स्कार्फ, जैकेट आदि पहन सकती हैं।



# सही आहार कब्ज में आराम

छोटे बच्चों में कब्ज की समस्या आम बात है। पर, कमी-कमी यह परेशानी कुछ ज्यादा ही गंभीर हो जाती है। शिशु को कब्ज से छुटकारा दिलवाने के लिए उसके आहार में किस तरह के बदलाव लाएं, बता रही हैं **शाश्वती**

**क**ब्ज की शिकायत वयस्कों को हो जाए तो उनकी हालत खराब हो जाती है। जरा सोचकर देखिए, जब बच्चों को कब्ज की समस्या हो जाती है तो उन्हें कितनी ज्यादा परेशानी होती होगी। कब्ज की समस्या बच्चों में बहुत ज्यादा आम होती है, खासकर जब वे ठोस आहार का सेवन शुरू करते हैं। कब्ज की वजह से बच्चा बहुत ज्यादा असहज महसूस करता है, कुछ खाना नहीं चाहता है और चिड़चिड़ा हो जाता है। अक्सर इस स्थिति में बच्चे का पेट फूल जाता है। कई बार कब्ज के कारण बच्चे को पॉटी के साथ खून भी निकलने लगता है। अगर आपका बच्चा भी कब्ज से परेशान है तो घराने की जगह उसे दिए जाने वाली डाइट पर ध्यान दीजिए। आकाश हेल्थकेयर एंड सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल में बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. मीना जे के अनुसार कब्ज की समस्या को जड़ से खत्म करना बहुत जरूरी है। वैसे तो इसे पूरी तरह से ठीक होने में लंबा वक्त लगता है, पर खानपान के मामले में सही चुनाव करके इस समस्या पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है। कब्ज की परेशानी से बचाने के लिए बच्चे की डाइट में क्या-क्या करें शामिल, आइए जानें:



## फाइबर की खुराक

बच्चे के अन्नप्राशन के बाद आप उसे जैसे ही ठोस आहार देना शुरू करें, इस बात का ध्यान रखें कि उसमें सभी तरह के पोषक तत्वों का सही संतुलन हो। कब्ज से बच्चे को बचाने के लिए फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों पर विशेष ध्यान दें। फाइबर से भरपूर साबुत अनाज, दलिया, साबुदाना और ब्राउन राइस आदि को तरह-तरह से बच्चे की डाइट का हिस्सा बनाएं। बच्चे को हर तरह का फल भी खाने के लिए दें। बच्चे के आहार में जितनी ज्यादा विविधता रहेगी, उसका पाचन तंत्र उतना ज्यादा दुरुस्त रहेगा। पर बच्चे को खाना खिलाते वक्त मात्रा का ध्यान रखें। बच्चा छोटा है, इसलिए वह कम-कम खाएगा और बार-बार खाएगा।

## पानी है जरूरी

बच्चा अगर ठोस आहार के साथ-साथ अभी मां का दूध भी पी रहा है तो इस बात की काफी संभावना है कि वह कब्ज की परेशानी से बचा रहे। अगर बच्चा फॉर्मूला मिल्क या पैकेट बंद दूध पी रहा है तो उसे कब्ज से बचाने

के लिए ठोस आहार, दूध और पानी के बीच सही संतुलन आपको शुरुआत से ही बनाकर रखना होगा। बच्चा जितनी ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थ पिएगा, कब्ज की समस्या से उसका बच पाना उतना ही आसान साबित होगा। दरअसल, तरल पदार्थ छोटी आंत में जाकर मल त्याग की प्रक्रिया को आसान बनाते हैं। सेब और आलू बुखारा का जूस बच्चे को पिलाने से भी कब्ज से राहत मिलती है।

## शकरकंद का सहारा

शकरकंद को भारतीय खानपान में जितनी प्रमुखता से शामिल किया जाना चाहिए, उतना नहीं किया जाता है। पर, सच्चाई यह है कि इसमें कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स के साथ ही कार्बोहाइड्रेट भी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चे को कब्ज से बचाने के साथ ही उसके सही विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शकरकंद को उबालकर उसका छिलका छील लें और मैश करके बच्चे को उसकी डाइट के अनुरूप एक या दो चम्मच खिलाएं।

## दही है जरूरी

चाहे शिशु हो या फिर वयस्क... कब्ज से छुटकारा दिलवाने में दही सबके लिए असरदार साबित होता है। आप दिन में कम-से-कम दो बार बच्चे को आसानी से उसके खाने के साथ दही सर्व कर सकती हैं। अगर कब्ज की समस्या ज्यादा है तो दही में एक चम्मच उबला और मैश किया सीताफल और उतना ही आलू बुखारा मिलाकर एक-दो चम्मच बच्चे को खिलाएं। इस मिश्रण से ना सिर्फ कब्ज की समस्या दूर होगी बल्कि पाचन से जुड़ी अन्य समस्याओं में भी बच्चे को आराम मिलेगा।

## मुजा सौंफ आराम का काम

सौंफ भी कब्ज से राहत देने के काम आता है। खास बात यह है कि इसका असर भी तुरंत नजर आता है। सौंफ को सूखा भूनकर रख लें। अब एक कप पानी में सौंफ के कुछ दाने डालकर उबालें। जब पानी उबलकर आधा हो जाए तो गैस ऑफ कर दें। हर दिन एक-दो चम्मच यह पानी बच्चे को पिलाने से पाचन प्रक्रिया दुरुस्त होती है और धीरे-धीरे कब्ज से भी राहत मिलती है।



# कैलोरी का यूं रखें हिसाब-किताब

वजन कम करना है तो कैलोरी पर तो नजर रखनी ही होगी। पर, यह काम इतना आसान नहीं। कैसे इस मुश्किल काम में बनें पारंगत, बता रही हैं **स्वाति गौड़**

वजन कम करना अपने आप में वाकई एक टेढ़ी चीज है। अकसर ऐसा होता है कि नियमित वर्कआउट और डाइटिंग भी मनचाहे नतीजे नहीं दे पाते। वैसे, यह शिकायत सबसे ज्यादा महिलाओं की होती है कि तमाम कोशिशों के बावजूद उनका वजन कम नहीं हो रहा। जानकार इसका कारण बताते हुए कहते हैं कि लोग एकदम से खान-पान पर तो अंकुश लगा देते हैं, लेकिन कैलोरी पर ध्यान नहीं दे पाते जिसकी वजह से वजन कम नहीं होता और ज्यों का त्यों बना रहता है। वैसे, ये भी एक बड़ा मुश्किल कार्य है कि कैलोरी का हिसाब-किताब कैसे रखा जाए। पर कुछ छोटे-छोटे टिप्स अपनाकर न केवल कैलोरी का ध्यान रखा जा सकता है, बल्कि वजन को भी आसानी से नियंत्रण में किया जा सकता है।



को मिशन की तरह नालें, बल्कि इसकी आदत धीरे-धीरे डालें।

मसलन, शुरुआत में सुबह के नाश्ते और दिन के भोजन की कैलोरी का ध्यान रखना शुरू करें। फिर जब एक-डेढ़ हफ्ते बाद यह एक आदत बनने लगे तो शाम की चाय और रात के भोजन की भी कैलोरी का हिसाब-किताब रखना शुरू करें।

## हर वक्त ना रहें परेशान

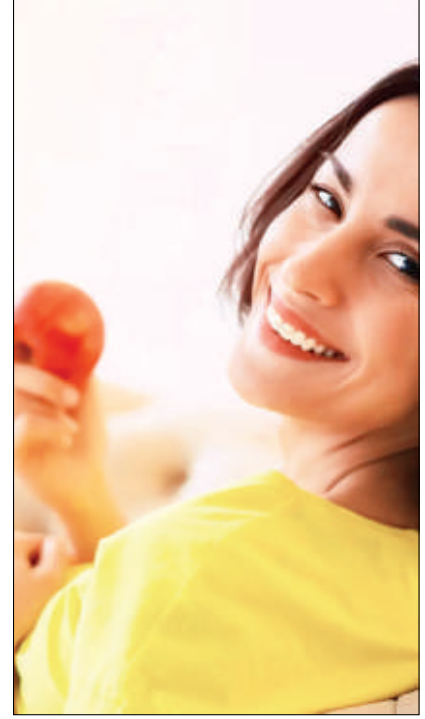
माना आप वजन कम करने के लिए पूरी मेहनत कर रही हैं और जल्द से जल्द इसके अच्छे नतीजे भी चाहती हैं। लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि आप भोजन का आनंद लेना ही छोड़ दें और हर वक्त सिर्फ कैलोरी के घटने-बढ़ने के बारे में ही सोचती रहें। इससे बेहतर होगा कि आप पौष्टिक और संतुलित भोजन पर जोर दें क्योंकि ताजे फलों और कच्ची सब्जियों में पोषण ज्यादा और कैलोरी कम होती है। इसलिए अपने आहार में ऐसी चीजें शामिल करें जो स्वभाविक रूप से लो कैलोरी हों।

## खुद तैयार करें अपना आहार

इस बात में कोई दोराय नहीं कि बाजार के खाने के मुकाबले घर का बना खाना हर लिहाज से ज्यादा पौष्टिक और सेहतमंद होता है। ऐसे में जब आप अपने लिए खुद से खाना तैयार करेंगी तो मसाले और तेल अपने हिसाब से डालेंगी, क्योंकि आपका उद्देश्य एक कम कैलोरी वाला आहार तैयार करना होगा। वैसे, कई शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग अपना खाना खुद बनाते हैं वह बाहर से खाना खाने वालों की तुलना में कम कैलोरी ग्रहण करते हैं।

## मात्रा पर भी हो नजर

कुछ महिलाएं शिकायत करती हैं कि वे मीठे और चिकनाई से बहुत परहेज करती हैं, पर उनका वजन फिर भी कम नहीं होता। दरअसल, वजन कम करने के लिए सिर्फ चीनी और चिकनाई को ही जिम्मेदार नहीं माना जा सकता। आप एक बार में कितना खाना खाती हैं यह भी बहुत महत्व



रखता है। इसलिए चिकनाई और मीठे से परहेज के साथ-साथ भोजन की मात्रा पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। बेहतर होगा कि दिन में तीन बार भरपेट खाना खाने के बजाय आप हर दो घंटे में थोड़ा-थोड़ा खाती रहें और हमेशा भूख से आधी रोटी कम खाएं। हो सकता है कि शुरु में खाना खाने के बाद भी आपको पेट खाली लगे, पर धीरे-धीरे शरीर को इसकी आदत हो जाती है और फिर चाहकर भी ज्यादा नहीं खाया जा सकेगा।

## थाली में हो सारे रंग

जब हम किसी खास चीज को खाने से खुद को रोकते हैं तो हमारा मन और ज्यादा उसके लिए ललचाता है। नतीजतन, 'चीट मील' के नाम पर हम उस व्यंजन को जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं और वजन घटाने की सारी मेहनत पर पानी फिर जाता है। इसलिए अपनी पसंद के व्यंजन जरूर खाएं, लेकिन उनकी मात्रा का ध्यान रखें। मसलन, श्रीखंड खाने का यदि मन करे तो दही में ताजे फल मिलाकर खाएं। इससे मीठे की चाहत तो पूरी होगी ही, साथ ही शरीर को पूरा पोषण भी मिलेगा। इसी प्रकार आलू का परांठा खाने के बजाए आप आलू की रोटी सेंककर उस पर हल्का घी लगाकर खा सकती हैं।

## काम आएगी कैलोरी ट्रैकिंग एप

इंटरनेट क्रांति का सबसे बड़ा फायदा यह है कि अब हर काम के लिए एप उपलब्ध है। कैलोरी ट्रैकिंग एप एक ऐसी ही काम की चीज है। इन एप्स के जरिए आप अपने दिन भर के आहार की कैलोरी का तो हिसाब रख ही सकती हैं, साथ ही ये एप्स आपको एक सेहतमंद और संतुलित डाइट प्लान करने में मदद करती हैं।

(डाइटिशियन विधि जैन से बातचीत पर आधारित)

## आजमाएं इन्हें भी

- हमेशा छोटी प्लेट में खाना लें। इससे प्लेट ज्यादा भरी लगेगी और आप कम खाएंगी।
- कोशिश करें कि सेकिड सर्विंग नालें, ताकि ज्यादा कैलोरी शरीर में ना जाए।
- फुल क्रीम दूध की जगह टॉड या डबल टॉड का इस्तेमाल करें।
- कोशिश करें कि दिन में ज्यादा से ज्यादा गुनगुना पानी पिएं।
- भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए उसमें नीबू और चाट मसाले का प्रयोग करें।
- हार्ड कैलोरी फूड के विकल्प तलाशें। जैसे कि स्नैक्स खाने के लिए मेयोनीज के स्थान पर दही को डिप की तरह इस्तेमाल करें। चीनी की जगह गुड़ या शहद का इस्तेमाल करें।

# मजेदार मूंग दाल



प्रोटीन और अन्य ढेरों पोषक तत्वों से भरे साबुत मूंग दाल को आप तरह-तरह से अपने मेन्यू का हिस्सा बना सकती हैं। साबुत मूंग दाल से क्या-क्या पकाएं, बता रही हैं **गौतमी श्री**

## मूंग दाल चीला



कितने लोगों  
के लिए: 4



कुकिंग टाइम:  
40 मिनट

### सामग्री

- साबुत मूंग दाल- 1 कप
- चावल का आटा-2 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती-1/4 कप
- बारीक कटी मिर्च- 2
- कढ़कस किया अदरक-1 टुकड़ा
- बारीक कटा लहसुन-4 कलियां
- पानी- 3/4 कप
- नमक- स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- गरम मसाला पाउडर-1 चम्मच
- अलसी पाउडर- 2 चम्मच
- तेल- आवश्यकतानुसार



### विधि

साबुत मूंग दाल को रात भर के लिए पानी में भिगोकर छोड़ दें। सुबह पानी से निकालकर उसे ग्राइंडर में डालें। बहुत थोड़ा-सा पानी डालकर मूंग दाल को पीस लें। मूंग दाल का यह घोल गाढ़ा होना चाहिए। इस घोल को एक बड़े बर्तन में निकालें और उसमें चावल का आटा, धनिया पत्ती, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर और अलसी का पाउडर डालकर मिलाएं। सभी सामग्री को आपस में अच्छी तरह से मिलाएं। घोल इतना गाढ़ा होना चाहिए कि पैन पर डालने के बाद वह फैल सके। नमक एडजस्ट करें। अब नॉनस्टिक पैन गर्म करें। पैन में एक चम्मच तेल डालकर गर्म करें। जब तेल गर्म हो जाए तो एक बड़ा चम्मच चीला का घोल पैन में डालकर उसे चम्मच के पिछले हिस्से की मदद से फैलाएं। एक या दो मिनट तक चीला को एक ओर से पकाने के बाद पलट दें। दूसरी ओर से भी सुनहरा होने तक चीला को पकाएं। टमाटर की चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

## हरे मूंग की सब्जी



कितने लोगों  
के लिए: 4



कुकिंग टाइम:  
60 मिनट

### सामग्री

- हरा मूंग- 1/2 कप
- जीरा-1 चम्मच
- करी पत्ता-10
- कढ़कस किया अदरक- 1 छोटा चम्मच
- बारीक कटी मिर्च- 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- नींबू का रस- 1 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती-2 चम्मच
- तेल- 1 चम्मच
- नमक-स्वादानुसार

### विधि

साबुत मूंग दाल को रात भर के लिए पानी में भिगोएं। अब मूंग दाल, 1 1/4 कप पानी और नमक कुकर में डालें। तीन सीटी आने तक पकाएं। गैस ऑफ करें और कुकर का प्रेशर अपने आप निकलने दें। कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें जीरा डालें और दस सेकेंड बाद हरी मिर्च, करी पत्ता, अदरक और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और तीस सेकेंड तक पकने दें। अब इसमें उबला हुआ मूंग दाल डालकर मिलाएं। पैन को ढककर मूंग दाल को धीमी आंच पर पांच से दस मिनट तक पकने दें। नींबू का रस और धनिया पत्ती से गार्निश कर सर्व करें।



मज्जु मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- साबुत मूंग मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर वजन कम करने में फायदेमंद साबित होती है। मूंग की दाल और हरी मूंग के सेवन से ऐसे हार्मोन्स सक्रिय होते हैं, जो पेट भरने का अहसास कराते हैं।
- आधुनिक जीवनशैली ने दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ा दिया है। ऐसे में हमें अपनी डाइट पर खास ध्यान देने

की जरूरत होती है। मूंग पोटैशियम और आयरन से भरपूर होती है। मूंग दाल से रक्तसंचार संतुलित रहता है और मांसपेशियां भी स्वस्थ रहती हैं।

● हरी मूंग का सेवन आपने कई बार किया होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि हरी मूंग एक लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड है। ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने

के लिए विशेषज्ञ लो ग्लाइसेमिक फूड्स खाने की सलाह देते हैं। मूंग खाने से शरीर में इंसुलिन और ब्लड शुगर का स्तर संतुलित रहता है और शरीर की चर्बी कम होती है।

● मूंग का सेवन करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। मूंग दाल में काफी मात्रा में आयरन की मात्रा पाई

जाती है। आयरन आपके शरीर में ब्लड सेल्स को बनाने में फायदेमंद मानी जाती है। नियमित रूप से हरी मूंग का सेवन करने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है।

● साबुत मूंग दाल से स्पाउट्स बनाकर उसे नियमित रूप से खाने से शरीर में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकलने में



मूंग दाल चाट



कितने लोगों के लिए: 5



कुकिंग टाइम: 65 मिनट

सामग्री

स्पाउट्स के लिए

- तेल- 1 चम्मच
- सरसों- 1/4 चम्मच
- जीरा- 1/4 चम्मच
- बारीक कटा अदरक- 1 टुकड़ा
- बारीक कटी मिर्च- 2
- हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच
- करी पत्ता- 20
- मूंग दाल स्पाउट्स- 2 कप

- पुदीना पत्ती- 5 चम्मच
  - धनिया पत्ती- 5 चम्मच
  - नीबू का रस- 2 चम्मच
- पुदीना चटनी के लिए**
- पुदीना पत्ती- 1 कप
  - हरी मिर्च- 1
  - अदरक- 1 टुकड़ा
  - लहसुन- 2 कली
  - बादाम- 2 चम्मच
  - नीबू का रस- 1 चम्मच

- गुड़- 1 चम्मच
  - नमक- स्वादानुसार
- गार्निशिंग के लिए**
- बारीक कटा प्याज- 1
  - बारीक कटा टमाटर- 1
  - अनार के दाने- 1/2 कप
  - बारीक कटी धनिया पत्ती- 4 चम्मच
  - चाट मसाला- स्वादानुसार

विधि

पैन में एक चम्मच तेल गर्म करें और सरसों व जीरा डालें। जब जीरा पकने लगे तो पैन में अदरक, करी पत्ता, हरी मिर्च और हल्दी पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। कुछ सेकेंड बाद मूंग दाल, स्वादानुसार नमक और दो से तीन चम्मच पानी डालें। नीबू का रस और धनिया पत्ती डालकर मिलाएं और गैस ऑफ कर दें। पुदीना चटनी बनाने के लिए सभी सामग्री को एक चौथाई कप पानी के साथ ग्राइंडर में डालें और पीस लें। चाट



को सर्व करने के लिए आधा कप मूंग दाल स्पाउट्स को सर्विंग प्लेट में डालें। उसके ऊपर एक चम्मच पुदीना चटनी डालें। प्याज, टमाटर, अनार दाना और चाट मसाला से गार्निश कर तुरंत सर्व करें।

गुजराती खट्टा मूंग



कितने लोगों के लिए: 5



कुकिंग टाइम: 65 मिनट

सामग्री

- साबुत मूंग दाल- 1/2 कप
- बेसन- 2 चम्मच
- दही- 4 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच
- हींग- 1/4 चम्मच
- सरसों- 1/2 चम्मच
- जीरा- 1/2 चम्मच
- करी पत्ता- 10
- बारीक कटा अदरक- 1 चम्मच
- कटी मिर्च- 2
- तेल- 1 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

विधि

मूंग दाल को रात भर के लिए पानी में भिगोएं और सुबह दो कप पानी के साथ कुकर में डालकर तीन सीटी आने तक पकाएं। एक बड़े बर्तन में दही, बेसन, हल्दी, हींग, नमक और एक कप पानी डालकर अच्छी तरह से फेंट लें। ध्यान रहे मिश्रण में कोई गांठ न हो। पैन में तेल गर्म करें और उसमें सरसों, जीरा व करी पत्ता डालें। जब जीरा तड़कने लगे तो पैन में मिर्च और अदरक डालें। कुछ सेकेंड बाद दही वाला घोल और मूंग दाल को पैन में डालकर मिलाएं। जब मिश्रण में उबाल आने लगे तो आंच धीमी करें और लगभग पांच मिनट तक सभी सामग्री को पकाएं। गैस ऑफ करें। धनिया पत्ती से गार्निश कर रोटी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



देखभाल का कोना

टमाटर नहीं होंगे खराब

- टमाटर को धोकर डठल हटा दें और टमाटर को अच्छी तरह से पोछकर सुखा लें। टमाटर के दूसरे सिरे पर चाकू से कॉस का कट लगाएं। सभी टमाटर को जिप बैग में रखकर बैग को लॉक करें और फ्रीजर में रखें। जरूरत पड़ने पर निकालकर इस्तेमाल में लाएं।



- उबलते हुए पानी में टमाटर डालें और उन्हें चार से पांच मिनट तक उबालें। पानी के ठंडा होने पर टमाटर का छिलका छील लें। साफ-सुथरे ग्लास के जार में ये टमाटर रखें। डिब्बा बंद कर फ्रिज में रखें और जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल में लाएं।
- टमाटर को लंबे समय तक इस्तेमाल में लाने के लिए उनकी प्यूरी बनाएं और फिर उसे ठंडा करके फ्रिज में स्टोर करें। प्यूरी लंबे समय तक इस्तेमाल के योग्य रहेगी और खराब नहीं होगी।



## अब घर पर ही बनाइए सनस्क्रीन



आपको महंगी से महंगी सनस्क्रीन लगाने का भी कोई फायदा नहीं हो रहा है तो अब आप घर पर ही इसे बना लीजिए। कैसे? बता रही हैं **चयनिका निगम**

**ब**स आधे घंटे में ही तो जाकर आना है। धूप क्या ही बिगाड़ लेगी। अकसर ऐसा ही कुछ सोच कर हम सब सनस्क्रीन लोशन नहीं लगाते हैं। हम इस बात को बिल्कुल अनदेखा कर देते हैं कि धूप का कुछ मिनटों का साथ भी आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। खास बात ये है कि नुकसान भी अचानक पता नहीं चलता है बल्कि इसका असर धीरे-धीरे सामने आता है। इसलिए जरूरी है कि सनस्क्रीन लोशन रोज नियम से लगाया जाए। मगर यही सनस्क्रीन लोशन अगर घर पर बनाया हुआ हो तो... इस लोशन के नुकसान करने की आशंका भी खत्म हो जाएगी। मगर सवाल ये उठता है कि क्या सनस्क्रीन लोशन घर पर बनाया जा सकता है? जवाब है हां, बिलकुल वो भी घर पर मौजूद चीजों के साथ।

### कैसे होगा असर

सनस्क्रीन लोशन का असर कैसे होगा? सनस्क्रीन लोशन का असर तब होगा, जब हम उसे बनाने में उन चीजों का इस्तेमाल करेंगे जो धूप से होने वाले नुकसान से त्वचा को

बचाती है। इन चीजों में कई नाम शामिल हैं सूरजमुखी का तेल, जोजोबा ऑयल, शिया बटर, विटामिन ई ऑयल, चंदन और तिल का तेल। घर पर लोशन बनाते हुए मिश्रण में जिंक ऑक्साइड भी मिलना होता है। याद रहे कि हमें एसपीएफ 45 तक की तब बहुत जरूरत होती है, जब हम फील्ड जॉब पर हों या फिर हमें ज्यादा धूप में रहना होता हो। एक बार सनस्क्रीन लगाने के बाद इसका असर करीब 3 घंटे तक रहता ही है। लेकिन बेहतर असर के लिए आपको सनस्क्रीन बाहर जाने से करीब 20 मिनट पहले लगानी होगी। ध्यान ये भी रखना है कि सनस्क्रीन आपकी त्वचा के हिसाब से हो। ऑयली या एक्ने वाली त्वचा है तो आपको जेल बेस्ड सनस्क्रीन चाहिए होगी। वहीं रूखी त्वचा के लिए एक्स्ट्रा हाइड्रेटिंग ऑयल बेस्ड सनस्क्रीन सही रहेगी। घर पर बनी सनस्क्रीन को इस्तेमाल के बाद फ्रिज में जरूर रखें।

### एलोवेरा बनाएगा 'सन सेफ'

'सन सेफ' मतलब आपको सूरज से सुरक्षित रहना है तो

आपकी मदद एलोवेरा भी कर सकता है। एलोवेरा जैसे भी त्वचा के लिए असरदार प्राकृतिक पौधा है। इसके साथ आपको थोड़े ग्लिसरीन और सनफ्लावर ऑयल की भी जरूरत पड़ेगी।

**यू बनाएं:** आप 50 एमएल मिनरल वॉटर ले लीजिए। अब इसमें 1 चम्मच ग्लिसरीन या फिर एलोवेरा जेल के साथ आधा चम्मच सनफ्लावर ऑयल मिला लीजिए। अब इसमें 3 से 4 चम्मच जिंक ऑक्साइड भी मिलाना होगा। याद रखिए तीन चम्मच जिंक ऑक्साइड से एसपीएफ 15 मिल जाता है। अगर त्वचा सामान्य के साथ कहीं-कहीं से रूखी है तो विटामिन ई ऑयल की कुछ बूंदें भी इसमें मिलाई जा सकती हैं।

### नारियल का तेल भी है असरदार

नारियल तेल बालों और त्वचा दोनों के लिए ही बेस्ट होता है, ये तो आप जानती ही हैं। नारियल तेल से त्वचा के लिए सनस्क्रीन बनानी है तो आपको दो तरह के तेल और चाहिए होंगे। तिल का तेल और सनफ्लावर ऑयल। ये दोनों भी त्वचा के लिए प्रभावी हैं।

**यू बनाएं:** दो-दो चम्मच ये तीनों तेल एक बर्तन में डालिए। अब इस बर्तन को गरम पानी से भरे बर्तन में रख दीजिए। जब नारियल का तेल पिघल जाए तो इसमें विटामिन ई की कुछ बूंदें डाल दीजिए। अब इसका वजन कीजिए और वजन का 15 प्रतिशत जिंक ऑक्साइड डाल दीजिए। इससे आपको एसपीएफ 15 से 18 तक मिल जाएगा।

### मोम का कमाल

इस सनस्क्रीन बीज वैक्स यानी मोम के साथ और भी कई चीजें मिलाई जाएंगी। जैसे नारियल और बादाम का तेल। इसके साथ प्राकृतिक एसपीएफ शिया बटर भी इसका हिस्सा बनेगा। खुद बीजवैक्स भी एंटी बैक्टीरियल है तो इसके फायदे तो त्वचा को मिलेंगे ही।

**यू बनाएं:** इस सनस्क्रीन को बनाने के लिए करीब 30 ग्राम गले हुए मोम (बीज वैक्स) में 130 मिली बादाम का तेल और इतना ही नारियल तेल भी मिलाना होगा। अब इसमें करीब 30 ग्राम शिया बटर मिला लें। अब इसमें 5 मिली विटामिन ई का तेल मिला लें। ये तेल एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है। अब इसमें सूरज की किरणों से बचाने वाले जिंक ऑक्साइड मिला लें। अगर आपको सनस्क्रीन गाढ़ी चाहिए तो आप बीजवैक्स और भी मिला सकती हैं।

### गर्मी वाले खीरे का असर

गर्मी के मौसम में खानपान में खीरे का इस्तेमाल जैसे भी खूब होता है। इसे खाने से तो फायदा होता ही है, त्वचा पर लगाने से भी फायदा होता है। खास बात यह है कि खीरे से सनस्क्रीन बनाना भी बहुत ज्यादा आसान है। खीरे वाला सनस्क्रीन बनाने के लिए खीरे को घिस लें। अब इसका रस निकाल लें और इसमें गुलाबजल मिला लें। इस मिश्रण को फ्रिज में रख लें। अब जब भी घर से निकलना हो उससे 15 मिनट पहले इसे चेहरे पर लगा लें। अगले करीब 2 घंटे तक आपको त्वचा की चिंता करनी ही नहीं पड़ेगी। यह मिश्रण त्वचा को सूरज की किरणों के नुकसान से तो बचाएगा ही, त्वचा को ठंडक भी देगा।





# आपकी शान आपकी रसोई

घर की रसोई को दोबारा बनवा रही हैं या नए घर में रसोई का वुडवर्क करा रही हैं, कुछ बातों पर गौर जरूर करें। बता रही हैं पारल

घर में सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होता है रसोई। रसोई को अगर घर की धुरी कहा जाए तो गलत नहीं होगा। हाउसवाइफ हो या कामकाजी महिला, घर के जिस हिस्से में उसका सबसे ज्यादा समय बीतता है वो रसोई ही होती है। कुल मिलाकर घर के इस सबसे जरूरी हिस्से यानी रसोई की महत्व से कोई इंकार नहीं कर सकता। अब अगर रसोई इतनी ही महत्वपूर्ण है तो जाहिर है उसकी बनावट और डिजाइनिंग भी परफेक्ट होनी चाहिए। कैसे आइए जानें:

## सोच रही हैं मरम्मत की

पहले के समय की रसोई आपको जरूर याद होंगी या फिर शायद आज भी आपके घर में वैसी ही रसोई हो। टी-शेप में स्लैब, खुली-खुली अलमारी, स्लैब पर ही रखी इलेक्ट्रॉनिक मशीनें और अंदर के धुएं को बाहर निकालने के लिए एग्जॉस्ट फैन। लेकिन अब रसोई मॉड्यूलर या सेमी-मॉड्यूलर होती हैं। आप चाहे नया घर लें या रीसेल का, उसकी रसोई का मॉड्यूलर होना आज बहुत जरूरी हो गया है। अगर आप भी रसोई को दोबारा बनवाने के बारे में सोच रहे हैं तो कुछ चीजों का खास ध्यान आपको भी रखना चाहिए। एक तो यह कि रिनोवेशन दो तरह का होता है-पहला, मौजूदा किचन में ही थोड़ा-बहुत बदलाव करके उसे सेमी-मॉड्यूलर बनाना और दूसरा मौजूदा किचन को पूरी तरह खत्म करके एकदम नया बनाना। अगर आप चाहती हैं कि आपका किचन पूरी तरह मॉड्यूलर हो और उसमें काम करने की सभी सुविधाएं हों तो दूसरा विकल्प ही चुनें।

## क्या होने चाहिए शुरुआती काम

रसोई को मॉड्यूलर बनाने के लिए जरूरी है सबसे पहले उसमें तीन तरह के काम करवाना। पहली तरह के काम में जरूरी तोड़-फोड़ करने के बाद स्लैब का माप बदलने जैसे काम आते हैं। फिर प्लंबिंग पर ध्यान देना चाहिए, जिसमें अगर जरूरत है तो पानी के पाइप वगैरह बदलने, पानी की टंकी बदलना, आरओ के लिए लाइन लगवाना आदि काम आते हैं। ये दोनों काम होने के बाद तीसरा काम होता है बिजली का। पुरानी रसोई में बिजली का एक ही प्वाइंट होता था, लेकिन अब कई तरह के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के इस्तेमाल बढ़ने के कारण एक से ज्यादा बिजली के प्वाइंट की जरूरत होती है।

## त्रिकोण देगा पूरी सुविधा

रसोई में काम के तीन सबसे महत्वपूर्ण हिस्से होते हैं। गैस, सिंक और फ्रिज। आपकी रसोई का आधे से ज्यादा काम इन्हीं तीन चीजों से होता है। इसलिए रसोई की डिजाइनिंग में सबसे ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है त्रिकोण पर। यानी इन तीनों को इस तरह रखा जाए कि त्रिकोण बने। इससे



## कैसे करें रखरखाव

अगर आप चाहती हैं कि आपका मॉड्यूलर किचन कई सालों तक यू ही अच्छा दिखे और बेहतर तरीके से काम करता रहे तो इसका सही रखरखाव बेहद जरूरी है।

- मॉड्यूलर किचन बेहद नाजुक होते हैं, इसलिए किचन में काम करते हुए आपको भी बेहद सलीके से काम करना होगा। इसमें हर तरफ कैबिनेट्स लगे होते हैं जो कुछ पेंच पर टिके होते हैं। इनकी फिटिंग्स कायम रहे, इसलिए इन्हें आराम से धीरे से खोलें, बंद करें।
- इनकी सफाई के लिए भी हल्का साबुन या सूखा कपड़ा इस्तेमाल करें। समय-समय पर रैक्स और कैबिनेट्स की नियमित सफाई जरूरी है।
- चिमनी की सफाई भी हर 10 या 15 दिन में करें, वरना उसमें जमा गंदगी आपकी रसोई को भी गंदा करेगी।
- अगर किचन में वुडवर्क करा रही हैं, तो सारी पॉलिशिंग एक साथ हो, इसका खास ध्यान रखें। अन्यथा रंग अलग-अलग भी हो सकते हैं। मैनुअल पॉलिश करने पर यह समस्या आम है।

आपको काम करने में बहुत आसानी होगी। ये त्रिकोण बनाते समय ये ध्यान रखना चाहिए कि पैरों की तरफ पूरी खाली जगह मिले, ताकि चलने-फिरने में आसानी हो। इस त्रिकोण के बीच में किसी तरह की अलमारी या कैबिनेट न बनाएं।

## कैबिनेट के डिजाइन का ध्यान

अब बारी आती है कैबिनेट्स की। मॉड्यूलर किचन के लिए कैबिनेट्स बने-बनाए भी बाजार में मिलते हैं। कैबिनेट्स की खूबसूरती पर ही न जाएं। इस बात का ध्यान रखें कि आपके पास रसोई का कितना और कैसा सामान है। जैसे बड़े बर्तन कितने हैं, उनके लिए एक कैबिनेट चाहिए होगा या एक से ज्यादा। दाल, मसालों के डिब्बे रखने के लिए कितने कैबिनेट्स, क्रांकी, चम्मच और दूसरे सामान रखने के लिए कितने और किस तरह के कैबिनेट्स ठीक रहेंगे। पूरी प्लानिंग करके ही कैबिनेट्स का चुनाव करें।

## थोड़ी खाली जगह भी जरूरी

रसोई में जितनी ज्यादा जगह हो उतना अच्छा और यही सोचकर हम पूरी रसोई को कैबिनेट्स और अलमारी से भर देना चाहते हैं। लेकिन रसोई में चारों तरफ बंद अलमारियां ही होंगी तो रसोई छोटी लगेगी, इसलिए जरूरी है कि रसोई में कुछ ओपन कैबिनेट्स बनवाएं। बिना दरवाजे के इन खुली जगह का इस्तेमाल ऐसा सामान रखने के लिए कर सकते हैं, जिसकी जरूरत आपको दिन में कई बार पड़ती हो। आप चाहें तो इस खुली जगह का इस्तेमाल सजावट के सामान रखने के लिए कर सकती हैं।

(आर्किटेक्ट आशीष भट्टाचार्य से बातचीत पर आधारित)

# बड़े काम की छोटी-सी इलायची

वजन कम करने में मदद करने से लेकर पाचन संबंधी परेशानियों को दूर करने तक इलायची मददगार साबित होती है। इलायची के और क्या-क्या हैं फायदे और कैसे इसे बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा, बता रही हैं **श्वेता सिंह**



## यू बनाएं डाइट

### का हिस्सा

- खाना खाने के बाद एक-दो हरी इलायची और थोड़ा-सा सौंफ चबाएं। इससे बेहतर माउथ फ्रेशनर कुछ और नहीं। साथ ही सौंफ और इलायची से खाना भी आसानी से पचेगा।
- रात में सोने से पहले अगर दूध पीती हैं तो उस गर्मागर्म दूध में चुटकी भर इलायची पाउडर, काली मिर्च पाउडर और थोड़ा-सा जायफल पाउडर या हल्दी पाउडर मिला दें। नींद झटपट आएगी और गहरी आएगी।
- दूध के साथ कॉर्नफ्लेक्स या कुछ और खा रही हैं तो उसमें भी बेहिचक होकर चुटकी भर इलायची पाउडर मिला दें।
- पुलाव, बिरयानी, हलवा या शीरा बनाने के लिए पानी उबालते वक्त उसमें दो-चार इलायची छिलका खोलकर डाल दें। आपकी डिश का स्वाद कई गुना बढ़ जाएगा।
- बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के करी मसाला में भी इलायची का इस्तेमाल होता है। आप घर में वेज और नॉनवेज रसिपी बनाते वक्त भी साबुत मसालों में हरी इलायची का इस्तेमाल बेहिचक होकर कर सकती हैं।
- अगर आपको मसाला चाय पसंद है तो आप इलायची को अपनी चाय का हिस्सा बना सकती हैं या फिर गुनगुने पानी और शहद के साथ हर दिन एक-दो इलायची खा सकती हैं।

**इ**लायची यू तो दिखने में छोटी-सी होती है, पर स्वाद और खुशबू में एक इलायची ही खूब असरदार होती है। तभी तो भारतीय खानपान में इलायची का तरह-तरह से इस्तेमाल होता है। इलायची मीठी और नमकीन दोनों तरह के व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए जानी जाती है। सिर्फ इतना ही नहीं, अपने औषधीय गुणों के कारण पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धति में कई बीमारियों के इलाज में इलायची का इस्तेमाल होता आ रहा है। छोटी इलायची में कई तरह के एसेंशियल ऑयल होते हैं, जो आयुर्वेद के मुताबिक कफ, वात और पित्त तीनों दोषों को संतुलित करने में प्रभावी साबित होती है। छोटी-सी इलायची हमारी सेहत को किसी तरह से लाभ पहुंचाती है, आइए जानें:

### पाचन रहेगा दुरुस्त

इलायची में मेंथोन नाम का एक एसेंशियल ऑयल पाया जाता है, जो पेट से जुड़ी आम परेशानियों जैसे एसिडिटी, अपच और पेट दर्द आदि में राहत देने का काम करता है। पाचन को बेहतर बनाने के साथ ही इलायची वात तत्व को भी संतुलित रखने में अहम भूमिका निभाती है। अगर आपके पेट में जलन हो रही है तो इस जलन को शांत करने में इलायची तुरंत आपके लिए असरदार साबित हो सकता है।

### उल्टी और चक्कर में राहत

सफर के दौरान कई लोग उल्टी और चक्कर की समस्या से परेशान रहते हैं। गर्भावस्था के दौरान भी यह समस्या आम है। राहत की बात यह है कि इस समस्या को मैनेज करने में इलायची मददगार साबित हो सकती है। इलायची उस वक्त ज्यादा असरदार साबित होती है, जब उल्टी के बाद मुंह का स्वाद बिगड़ जाए और सीने में जलन की शिकायत हो। तभी तो हमारी दादी-नानी सफर के दौरान अपने पर्स में इलायची हमेशा रखा करती थीं। तो अगली बार से आप भी सफर के दौरान अपने पर्स में इलायची रखना नहीं भूलिएगा!

### दांतों की देखभाल

इलायची में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं। अपने इस गुण के कारण इलायची ओरल हाइजीन को बरकरार रखने में आपकी मदद कर सकता है। इलायची के तेल में पाए जाने

वाले फोटोकेमिकल में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं, जो कैविटी और बदबूदार सांस के लिए जिम्मेदार बैक्टीरिया को खत्म कर देता है। तभी तो सिर्फ इलायची का छिलका भर चबाने से मुंह की बदबू दूर हो जाती है।

### सर्दी-जुकाम से राहत

अगर आप सर्दी-जुकाम से परेशान हैं और तमाम कोशिशों के बाद भी कफ कम नहीं हो रहा है तो अपनी डाइट में तरह-तरह से हरी इलायची को शामिल कीजिए। इलायची शरीर में कफ के निर्माण को खत्म करके सर्दी-जुकाम से राहत दिलवाने में मदद करती है। यह फेफड़ों में रक्तसंचार को बेहतर बनाकर श्वसन प्रणाली को दुरुस्त करती है।

### शरीर होगा नीतर से साफ

अगर आप शरीर को भीतर से साफ करना चाहती हैं और सभी तरह के टॉक्सिन को शरीर से बाहर निकालना चाहती हैं तो इसके लिए इलायची की मदद लीजिए। इलायची खून से टॉक्सिन को कम करके पेशाब द्वारा शरीर के अन्य हिस्सों में मौजूद टॉक्सिन को भी बाहर निकालता है। विभिन्न शोथों द्वारा यह साबित हो चुका है कि इलायची में पाया जाने वाला एसेंशियल ऑयल और फाइटोकेमिकल्स यह करामात दिखाता है।





# गुस्से का गुबार न बने बवाल

किसी के गुस्से से दो-चार होना हमेशा ही मुश्किल होता है। ऐसे में जब आपके सामने आपका गुस्सेवाला सहकर्मी हो तो मुश्किल और भी बढ़ जाती है। कैसे गुस्सेल सहकर्मी का करें सामना, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी



हमारी जिंदगी में हमारा कार्यक्षेत्र बेहद अहम होता है। ऐसा इसलिए कहा जा सकता है कि औसतन एक पेशेवर शख्स अपनी जिंदगी के नब्बे हजार घंटे या यूँ कहें कि अपनी जिंदगी का चौथाई भाग अपने कार्यक्षेत्र में बिता देता है। लिहाजा, वहाँ का माहौल, वहाँ के लोग आपकी कार्यक्षमता यहाँ तक की निजी जिंदगी तक को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष तौर पर प्रभावित कर जाते हैं। ऐसे में अगर आपका सामना एक गुस्सेल सहकर्मी से हो जाता है तो यकीनन वहाँ काम करना मुश्किल हो सकता है। ऐसा आपके साथ न हो इसके लिए आपको तैयारी करनी होगी। अपना फॉर्मूला तैयार करें जिसकी मदद से न सिर्फ आपकी पेशेवर बल्कि व्यक्ति जिंदगी सहज बनी रह सके।

## न लें बातों को व्यक्तिगत

कार्यक्षेत्र में आपके सहकर्मी की नाक पर गुस्सा रहता है? क्या उसका गुस्सा आपके

कार्य या कार्यक्षमता को प्रभावित करता है? अगर जवाब हाँ तो उसमें पूरी तरह से गलती आपके सहकर्मी की हो जरूरी नहीं। इस बाबत मनोचिकित्सक डॉ. उन्नति कुमार की मानें तो कार्यक्षेत्र में आपको यह ध्यान रखना होता है कि आपको अपने सहकर्मी की किसी भी बात को व्यक्तिगत नहीं लेना है। आपको मालूम होना चाहिए कि कार्यक्षेत्र में आपके रिश्ते व्यक्तिगत न होकर पेशेवर हैं। लिहाजा, उसकी बातों को दिल पर लेकर खुद को प्रभावित होने देना आपकी पेशेवर क्षमता पर ही प्रश्नचिन्ह लगा जाता है। बेहतर होगा कि आप व्यक्तिगत और पेशेवर रिश्ते में फर्क करना सीख लें।

## शांत होने पर करें चर्चा

बकौल, डॉ. कुमार गुस्से में अक्सर लोग ऐसा कुछ बोलते हैं जो सुनने में गलत लगता है पर आमतौर पर देखा जाता है कि ऐसी मनोदशा में या गुस्सेल प्रवृत्ति के शख्स की

बातें पूरी तरह से गलत नहीं होती बल्कि वह सही दिशा में और सही तथ्यों पर बात कर रहा होता है। पर उसका तरीका, लहजा गलत होता है लिहाजा, बेहतर होगा कि आप उसकी बात को बिदुवार याद रखें और उसका गुस्सा शांत होने के बाद उन तमाम बिंदुओं पर आपने-सामने चर्चा करें। ऐसा करके आप बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकती हैं।

## गुस्से का जवाब नहीं है गुस्सा

कई बार जब सामने वाला गुस्से में बात कर रहा होता है तो हम भी उसकी तर्ज पर अपना आपा खो देते हैं और गुस्से का बदला गुस्से में देते हैं। पर यहाँ हमें इस बात का ख्याल रखना होगा कि गुस्से का जवाब गुस्सा नहीं होता बल्कि आपका यह व्यवहार या प्रतिक्रिया पूरी परिस्थिति को और भी खराब कर देगी। ऐसे स्थिति में जब एक शख्स गुस्से में हो तो बेहतर होगा कि आप शांत रहकर माहौल को गंभीर होने से बचाए।

## उसे कराएं अहसास

अक्सर गुस्सा करने वाले शख्स का गुस्सा शांत होने के बाद उसे अपनी गलती या अपने व्यवहार पर पछतावा होता है। उसकी इस प्रवृत्ति को भी आप उसका गुस्सा कम करने में प्रयोग में ला सकती हैं। डॉ. कुमार कहते हैं कि गुस्से में कुछ भी बोल देने के बाद लोगों को अपनी गलती का अहसास होता है। कुछ उसका इजहार गुस्सा शांत होने पर करते हैं तो कुछ उसे व्यक्त नहीं करते। जब वह गुस्से में हो तब उन्हें अहसास कराइए कि वह जो कुछ भी कह या कर रहे हैं उसका पछतावा बाद में करेंगे। आपका ऐसा करना उनके गुस्से के स्तर को कम करने में मदद करेगा।

## सुधारें नहीं दूरी बना लें

गुस्सेल शख्स गुस्सा करता नहीं उसे गुस्सा आ जाता है यानी स्वभाव के चलते वह ऐसा कर जाता है। आपको यह समझना होगा कि वह सिर्फ आप के साथ ही नहीं बल्कि औरों पर भी गुस्सा हो जाता है। वह शख्स गुस्सेल होता है, जिददी होता उसकी बात पूरी न होने पर वह भड़क जाता है। उसको ऐसा लगता है कि वह सही है और लोग उसे गलत समझ लेते हैं। आपको यह भी समझना होगा कि आप उसे सुधार नहीं पाएंगे। उसे समझने का प्रयास करें। यहाँ आपको इस बात का भी ख्याल रखना होगा कि उसकी हाँ में हाँ भी नहीं मिलानी है। अगर आप उसको नहीं समझ पा रही हैं तो बेहतर होगा कि आप उससे एक निश्चित दूरी बना लें। ऐसे व्यक्ति को सुधारना अपनी जिंदगी का मिशन न बनाएं।

## है इलाज की दरकार

चीजें तोड़ना, खुद को नुकसान पहुंचाना वगैरह-वगैरह। गुस्से के ढेरों लक्षण होते हैं, लेकिन जब किसी का गुस्से के चलते समाजिक और व्यावसायिक नुकसान होना शुरू हो जाए तो उसे चिकित्सकीय परामर्श की आवश्यकता होती है। डॉ. कुमार बताते हैं कि यदि गुस्से की आदत के कारण किसी शख्स से लोग दूर रहने लगे, उससे बात करना पसंद न करें, गुस्से के कारण उसे व्यवसायिक नुकसान होने लगे या उसके सहकर्मी नौकरी छोड़कर जाने लगे या फिर उसके क्लाइंट कम होने लग जाए तो यकीनन ऐसे शख्स को विशेषज्ञ के परामर्श की आवश्यकता होती है।

# किस दिशा में है आपका बाथरूम?

अपनी सुविधा के अनुसार घर के किसी कोने में बाथरूम बना लेना ठीक नहीं। गलत दिशा में बाथरूम बनाना क्यों नहीं है ठीक, बता रहे हैं वास्तुशास्त्री डॉ. ज्योति वर्धन साहनी



## युं होगा वास्तु दोष कम

- यदि आप ऐसे भवन में रहती हैं जहां बाथरूम बिल्कुल ही गलत बना हुआ है, जैसे देवस्थान या पूजास्थल के लिए अनुकूल माने जाने वाली ईशान दिशा में बाथरूम है तो तुरंत ही उस बाथरूम का प्रयोग बंद कर देना चाहिए।
- पूर्व-उत्तर या अन्य गलत दिशा में बने बाथरूम के दोष को कम करने के लिए बड़े दर्पण के उत्तर या पूर्व में लगाना चाहिए और कांच के एक बर्तन में समुद्री नमक भरकर रखना चाहिए। बाथरूम कभी भी रसोई की दीवार से सटा न हो और न ही प्रवेश द्वार से सटा हुआ या उसके सामने न हो इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए।

सदस्यों के बीच आपसी तकरार की आशंका रहती है।

## यह दिशा है उपयुक्त

वास्तुशास्त्र में उत्तर-पश्चिम यानी वायव्य दिशा के नजदीक के स्थान व दक्षिण-पश्चिम यानी नैतुण्य दिशा के नजदीक के स्थान बाथरूम व ट्वायलेट निर्माण के लिए उपयुक्त माना गया है। इस दिशा के बारे में आइडिया लेकर बाथरूम व ट्वायलेट निर्माण नहीं करके किसी वास्तुशास्त्री की मदद से बिल्कुल सही तरीके से इस दिशा की पहचान करवाकर वहां बाथरूम व ट्वायलेट का निर्माण कराना चाहिए। वास्तुशास्त्री की मदद से भवन की भूमि की लंबाई-चौड़ाई के अनुपात में कंपास द्वारा सही से निर्माण होने से ही वास्तुदोष नहीं होता है। बाथरूम व ट्वायलेट के सही निर्माण से गृहशांति और सुख बना रहता है।

## पानी का बहाव

बाथरूम के नहाने के नल और बाथरूम में पानी का बहाव उत्तर या पूर्व की तरफ होना चाहिए। दर्पण भी उत्तर या पूर्व की दीवार पर ही लगवाना चाहिए। यदि कमरे के साथ अटैचड बाथरूम हो तो उसका दरवाजा हमेशा बंद रहना चाहिए और ट्वायलेट सीट भी प्रयोग के बाद हमेशा बंद कर देनी चाहिए। ऐसा करने से घर में नकारात्मक ऊर्जा का फैलाव रुक जाता है। ट्वायलेट में एक खिड़की जरूर होनी चाहिए ताकि घर की नकारात्मक ऊर्जा का घर से बाहर की ओर निकास हो सके।

## सोच-समझकर चुनें रंग

बाथरूम की सजावट में गहरे रंग जैसे नीला, काला रंग आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। सफेद या हल्के रंग जैसे क्रीम, आसामानी, गुलाबी आदि रंग के टाइल्स का प्रयोग करना चाहिए। सीट, बेसिन व स्लैब का रंग भी गहरे के बजाय हल्का ही रखना चाहिए।

वास्तु में किसी भी भवन के निर्माण में जो महत्व घर के अलग-अलग सदस्यों के बेडरूम, रसोई, ड्राइंग रूम, डाइनिंग रूम, पूजास्थान इत्यादि का है, वही महत्व घर के बाथरूम का भी है। हम सुविधानुसार भवन या मकान में कहीं भी बाथरूम का निर्माण करा लें, ये सही नहीं है। ऐसा करने का नकारात्मक असर घर में रह रहे सदस्यों पर पड़ता है। घर में यदि बाथरूम गलत दिशा में होता है तो अनर्थ हो जाता है। पुराने समय में तो बाथरूम का निर्माण घर के अंदर होता ही नहीं था। आजकल घरों में जगह की कमी के चलते बाथरूम निर्माण करते समय शौचालय भी अटैच कर दिया जाता है, जो गलत जगह बने बाथरूम के वास्तुदोष को दस गुना बढ़ा देता है। वास्तु के अनुसार बाथरूम और ट्वायलेट का यह साथ ठीक नहीं है।

## ईशान कोण में न हो बाथरूम

किसी भी स्थिति में हमें ईशान कोण यानी उत्तर-पूर्व में बाथरूम और ट्वायलेट का निर्माण नहीं करना चाहिए वरना घर में बीमारी और विशेष तौर पर मानसिक बीमारी का प्रवेश होता है। परिवार के सदस्यों के साथ दुर्घटना होना और गंभीर बीमारियां भी इस दोष के कारण घर का हिस्सा बनती है।



ऐसा भी देखा गया है कि किसी व्यक्ति के घर व प्रतिष्ठान यदि दोनों जगहों पर ईशान दिशा में ट्वायलेट है तो घर की युवा पीढ़ी नशे की आदत से घिर सकती है। यदि व्यवसायिक स्थल पर ईशान में ट्वायलेट है, तो वहां काम कर रहे कर्मचारियों के साथ दुर्घटनाओं की आशंका रहती है। यदि ट्वायलेट उत्तर-दिशा में है, तो बीमारी या अचानक की परेशानियों के चलते आर्थिक क्षति होती रहती है। यदि ट्वायलेट पूर्व दिशा में हो तो घर के