



आपको क्या करना होगा, तमाम तरह के सवाल आपके मन में उठते होंगे। लेकिन आपको चिंता करने की जरूरत नहीं। गर्भावस्था के बाद पहले जैसी चुस्ती, फूर्ती पाने के लिए आप व्यायाम का सहारा ले सकती हैं। ऐसे कौन से व्यायाम हो सकते हैं, जो आपको फिट रख सकते हैं, आइए जानें उनके बारे में।

गर्भावस्था के बाद कसरत

हर महिला चाहती है गर्भावस्था के बाद दोबारा से पहले की तरह फिट होना। आइए कुछ ऐसे ही व्यायाम के बारे में जानें, जिनसे आप पहले जैसे फिट हो सकती हैं। किसी भी प्रकार के व्यायाम की शुरुआत से पहले यह बात ध्यान रखें कि आपको टहलने जैसे हल्के-फुल्के व्यायाम करने हैं। इसके बाद आप दस ऐसे व्यायाम कर सकते हो जिससे आप अपनी मांसपेशियों को तो मजबूत कर ही सकते हैं, साथ ही फिट और हेल्दी भी रह सकती हैं।

1. यह व्यायाम शुरू करने के लिए, सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और गहरी सांस लें। सांस इतनी गहरी हो कि पेट की मांसपेशियों पर बल पड़े। उसके बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस एक्सरसाइज को प्रसव के बाद के शुरूआती दिनों में लगातार करें।
2. पीठ के बल लेट जाएं पैरों को थोड़ा सा खोल कर रखें। धीरे-धीरे हाथों को ऊपर उठाएं लेकिन कोहनी मुड़नी नहीं चाहिए। पैर भी जमीन पर टिकाये रखें। फिर दोनों हाथों को वापिस जमीन पर ले आएं। इस एक्स रसाइज को कई बार दोहराएं। इससे आपकी मांसपेशी खिंचेगी और मजबूत भी होंगी।
3. पीठ के बल लेट जाएं दोनों हाथों को साइड में रहने दें। धीरे-धीरे पैरों को उठाएं लेकिन पंजे और एड़ी को जमीन पर ही टिकाए रखें, कमर के हिस्से को भी उठाएं लेकिन हाथ और पैर नहीं उठने चाहिए।
4. पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को पेट पर

रखें और पंजों, एड़ियों को जमीन पर टिका दें फिर पेट पर बल देते हुए सर और घुटनों को ऊपर करें लेकिन पंजे और एड़ी जमीन पर ही रहेंगे।

5. पीठ के बल लेटकर दाएं पैर को सीधा रहने दे और बाएं पैर को उठाएं लेकिन ध्यान रखें आपके पंजे और एड़ी जमीन पर ही रहेंगे। हाथ को सीधा करते हुए घुटने तक ले जाएं लेकिन उसे टच न करें। साथ ही बाएं और ही सर को ऊपर उठाएं और लेटें रहें। इसी एक्सरसाइज को अब दाएं पैर से करें।
6. पीठ के बल सीधे लेट जाएं। हाथों को साइड में रहने दें। और एक पैर को ऊपर उठाएं लेकिन पंजे-एड़ी जमीन पर रहने दें। पेट पर बल देते हुए पैरों को जितना ऊपर हो सके उठाएं।
7. पीठ के बल सीधे लेटते हुए दोनों हाथों को सीधा रखें और एक पैर को बिना घुटना मोंड़े हवा में उठाएं और बिना सिर उठाएं उसे जितना उठा सकते हैं उठाएं। यही एक्सरसाइज दूसरे पैर से भी करें।
8. सीधे लेट जाएं और कोहनियों को तकिए के ऊपर रखें साथ ही बटक को ऊपर उठाकर पेट पर बल देते हुए गहरी-गहरी सांस लें।
9. पीठ के बल सीधे लेटते हुए दोनों हाथों को सीधा रखें और दोनों पैरों को बिना घुटना मोंड़े हवा में उठाएं और बिना सिर उठाएं उसे जितना उठा सकते हैं उठाएं।
10. पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को सिर के नीचे रखें साथ ही पैरों को भी

जमीन पर टिकाएं। पीठ के बल सीधे लेते हुए पेट पर बल देते हुए पैरों को जितना ऊपर उठा सकते हैं उठाएं। इन दस एक्सरसाइज को धीरे-धीरे करें और चंद दिनों में ही आप अपने आपको पहले जैसा फिट पाएं। लेकिन ध्यान रहें सभी एक्सरसाइज को डॉक्टरों की सलाह पर ही करें।



रंग भरे नैना

कहते हैं कि हमारी आत्मा का रास्ता हमारी आंखों से होकर जाता है। खूबसूरत और अपने भीतर ढेर सारी जिज्ञासाओं को समेटी आंखों से बेहतर कुछ नहीं है। इसलिए सही आई-शैडो की मदद से अपनी आंखों को बनाएं और खूबसूरत!

आई शैडो लगाने के लिए हमेशा आई शैडो ब्रश का इस्तेमाल करें। आई शैडो लगाने के लिए उसके साथ एक फोम भी आता है, उसका इस्तेमाल कभी न करें। वह आपके आई मेकअप को आसानी से बिगाड़ सकता है। और कभी भी अपना आई मेकअप किसी के साथ शेयर नहीं करें। अगर आप हल्के रंगों के आई शैडो जैसे ब्लू, लाइट ग्रीन या लाइट ग्रे आई शैडो लगा रही हैं, तो

सबसे पहले आई लाइनर या आई शैडो पेंसिल की मदद से पलकों के ऊपर एक पतली लाइन खींच लें। अक्सर हल्के शेड्स की आई शैडो के कारण हमारी आंखें छोटी दिखने लगती हैं। आई लाइनर लगा लेने से ऐसा नहीं होगा।

आई शैडो लगाते वक्त सबसे पहले हल्के रंग की आई शैडो को आंखों के ऊपरी हिस्से पर पूरी तरह से लगाएं। मीडियम शेड को निचले हिस्से में और डार्क शेड की आई शैडो को हमेशा आंखों के किनारे वाले हिस्से में लगाएं।

ड्रामेटिक आई मेकअप के लिए डार्क शेड का इस्तेमाल ज्यादा कर सकती हैं। अपने आई शैडो के रंगों को आपस में अच्छी तरह से मिलाएं ताकि आपकी आंखें दूर से ही नजर आ सकें।



क्योंकि रहना है आपको भी

जमाने के साथ चलना है, तो कंप्यूटर से दोस्ती जरूरी है। घरेलू महिलाएं भी कंप्यूटर की इस जरूरत को समझ चुकी हैं, तभी तो वो अपनी जिंदगी को कंप्यूटर के माध्यम से और आसान बना रही हैं। इसकी वजह यह थी कि आज बहुत दिनों के बाद उन्होंने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये अमेरिका में रहने वाले अपने बेटे से बात की थी। मिसेज मेहरा ही नहीं, बल्कि आज वो तमाम महिलाएं कंप्यूटर और इंटरनेट की जानकारी का लाभ उठा रही हैं, जिन्होंने समय की बहती धारा के साथ चलने में ही अपनी भलाई समझी। जिन महिलाओं ने वक्त की नजाकत को समझते हुए कंप्यूटर और इंटरनेट सीखकर आधुनिक तकनीक को अपना दोस्त बनाकर चलना शुरू किया, उनको इसका लाभ जरूर हुआ है। आज से दस साल पहले तक महिलाओं को अपनों का हालचाल जानने के लिए टेलीफोन और पत्र-व्यवहार पर ही निर्भर रहना पड़ता था। लेकिन आज फेसबुक और ट्विटर पर ही अपना अकाउंट खोलकर वे आसानी से अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के संपर्क में हैं। इंटरनेट के जरिये आज सैकड़ों किलोमीटर की दूरियां मिट गई हैं और महिलाएं इसका बखूबी लाभ उठा रही हैं। दिल्ली के एक सरकारी फर्म में काम कर रही अंशिका भाटिया को अपने बेटे की शादी के लिए रिश्ते ढूँढ़ने में मुश्किल आ रही थी। लेकिन अब वो मैट्रिमोनियल वेबसाइट्स के जरिये आसानी से अपने बेटे के लिए रिश्ता ढूँढ़ रही हैं। कई महिलाएं इंटरनेट के माध्यम से अपनी हुनर को

आपडेट

पूरा दुनिया के सामन ला रहा है। काई अपना ब्लॉग या वेबसाइट बनाकर अपनी रसोई से टेस्टी रेसिपी को वहां शेयर कर रही हैं, तो कोई तरह-तरह के वेबसाइट से रेसिपी की विधि जानने और उसे आजमाने की कोशिश में लगी हुई हैं। कई घरेलू महिलाएं घर पर ही कंप्यूटर सीखकर बिजनेस के काम में अपने पति का हाथ बंटाने लगी हैं। नमिता उपाध्याय का कहना है कि वो घर पर बैठकर कर ही वीडियोग्राफी और शादी के कार्ड की छपाई और उनकी एडिटिंग के काम में अपने पति की मदद करती हैं। इंटरनेट और कंप्यूटर से दोस्ती करने में इन महिलाओं की मदद उनके बच्चे भी कर रहे हैं। भला कौन बच्चा नहीं चाहेगा कि उसकी मां हर चीज में माहिर हो।



रसोई को रखें साफ यह है आपकी राजदार



हर दिन अपनी रसोई में आप कुछेक घंटे तो जरूर बिताती होंगी। टेस्टी आलू दम बनाने से लेकर जायकेदार मटर-पनीर बनाने की आपकी रेसिपी का राज आपके अलावा आपकी रसोई को ही तो पता है! तो अपनी इस राजदार की हाइजीन का भी खास खयाल आपको ही रखना होगा। कैसे रखें रसोई को साफ-सुथरा बता रही हैं

1. बर्तनों को धोने के बाद हमेशा सुखाकर रैक में रखें। इससे बर्तन खराब नहीं होंगे और उनसे बदबू भी नहीं आएगी। यदि रात को बर्तन साफ न कर पाएँ तो उन्हें कम से कम पानी से जरूर धो दें।
2. अगर आप किचन में बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल बहुत अधिक करती हैं तो इन उपकरणों के रख-रखाव का खास खयाल रखें। इन्हें इस्तेमाल में लाने के बाद तुरंत सूखे कपड़े से झाड़ू-पोंछ कर रखें।
3. बिजली के उपकरणों को छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
4. रसोई को काँचोका आदि कोड़े-मकोड़े से दूर रखने के लिए हिट, लक्ष्मण रेखा का उपयोग करें।
5. यदि आप कामकाजी हैं और रोजाना इतनी सफाई नहीं कर पाती हैं तो छह महीने में एक बार किचन में पेस्ट कंट्रोल करवाएं।
6. रसोई की खिड़की में जाली जरूर लगावाएं, ताकि छिपकली या चूहे आपकी रसोई में अपना घर न बना सकें।
7. फिनाइल से रसोई की सफाई करें, चींटियां दूर रहेंगी।

8. वेंटिलेशन के लिए रसोई में चिमनी जरूर लगावाएं। रसोई की दीवारों में काले-काले निशान नहीं पड़ेंगे और धुंआ भी इकट्ठा नहीं होगा।
9. बर्तन साफ करने के लिए लोहे वाले जूने का प्रयोग न करें। इससे बर्तन पर निशान पड़ जाएगा।
10. रसोई में स्लैब और गैस आदि साफ करने के लिए कपड़े की जगह वाइप्स का इस्तेमाल करें। किचन में टिश्यू पेपर भी रखें ताकि दाग लगने पर उसे टिश्यू पेपर की मदद से आसानी से साफ किया जा सके। दाग जब सूख जाते हैं, तब उसे साफ करना बेहद मुश्किल बुरा काम है।
11. किसी भी कंटेनर, जार या डिब्बे का इस्तेमाल करके उसे साथ ही साफ करें। महीने या हफ्ते में सफाई का इंतजार न करें। इससे आपकी रसोई ही हमेशा चमकती रहेगी और आपको एक साथ ढेर सारा काम भी नहीं करना पड़ेगा।
12. बर्तन साफ करने के लिए जुराब आदि का इस्तेमाल न करें। बर्तन साफ करने के लिए मार्केट में कई प्रोडक्ट उपलब्ध हैं, उनका इस्तेमाल करें। स्क्रॉच ब्राइट से इसके लिए बेहतर है।
13. रसोई के लिए अलग कूड़ेदान बनाएं। कूड़ेदान में हमेशा पॉलीथीन लगा कर रखें। इससे कूड़ा फेंकने में भी सुविधा होती है और कूड़ेदान गंदा भी नहीं होता।
14. माइक्रोवेव, फ्रिज, टोस्टर, मिक्सी आदि को स्विच ऑफ करके गीले कपड़े से साफ करें। नियमित सफाई न होने पर इन उपकरणों में से बदबू आने लगती है।

डाइनिंग टेबल को ऐसे सजाएं

चाहे आप डाइनिंग टेबल का इस्तेमाल करते हैं या नहीं, लेकिन इसे हमेशा सजा कर रखना चाहिए। ऐसा करने से डाइनिंग टेबल तो सुंदर लगेगी ही, साथ ही आपका मूड भी ठीक रहेगा। डाइनिंग टेबल सजाने के लिए इन एक्सरसाइज का इस्तेमाल कर सकते हैं-



टेबल क्लॉथ

टेबल क्लॉथ डाइनिंग टेबल को सजाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। टेबल के खराब हिस्से को छुपाने के लिए यह अच्छा तरीका भी है। मून रिवर कि राधिका गुप्ता का कहना है कि टेबल क्लॉथ दिलचस्प और अच्छे फैब्रिक का होना चाहिए। फैब्रिक में आप बनारसी सिल्क का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह सस्ता होने के साथ दिखने में भी प्रभावी लगता है। आप अपनी पसंद का फैब्रिक भी ले सकते हैं जैसे कि सिल्क, कॉटन, लिनेन, कॉटन पॉलिएस्टर इत्यादि।

रनर और मैट का करें इस्तेमाल

अगर आप नहीं जानते हैं कि टेबल को पूरी तरह से कैसे ढका जाए तो रनर सबसे अच्छा विकल्प है। इस कपड़े में महीन पट्टी होती है, जो टेबल के बीच में रहती है।

सेटरपीस

यह टेबल के बीच में रखा जाता है। टेबल को और आकर्षित बनाने के लिए यह अच्छा विकल्प है।



परफ्यूम को बनाएं सिगनेचर स्टाइल

पार्टी में जाना हो या फिर ऑफिस के लिए तैयार होना हो, परफ्यूम आपके जीवन में एक अहम हिस्सा निभाता है। पर क्या आप जानते हैं जाने-अनजाने आपका फेवरेट परफ्यूम दूसरों के सामने आपके व्यक्तित्व के कई रहस्यों से पर्दा उठा रहा होता है। जी हाँ हर व्यक्ति के लिए उसका परफ्यूम उसका सिगनेचर स्टाइल होता है। आइए जानते हैं आखिर कैसे।

हर व्यक्ति को परफ्यूम का चुनाव करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपका पसंदीदा परफ्यूम आपकी पर्सनेलिटी को ही बयां करने वाला होना चाहिए। यदि आप स्वभाव में रोमांटिक हैं, हंसमुख हैं या फिर बिदास हैं तो अपने स्वाभाव के हिसाब से ही अपने परफ्यूम का चुनाव करें।

रुमानियत वाले लोगों को फ्लोरल महक वाले परफ्यूम जैसे जैसमिन, रोज, लिली जैसी खुशबू वाले परफ्यूम तो ऊर्जा से भरपूर लोगों के लिए नींबू की तीखी महक फर्बेंगे। अगर आप बेहद संजीवा रहने वाले व्यक्ति हैं तो आपके लिए वुडी स्मेल अच्छा विकल्प हो सकता है। यह सुगंध धीरे-धीरे फिर आपकी पहचान बन जाती है।

किस कोड का क्या होता है मतलब

अक्सर परफ्यूम खरीदते समय लोगों के दिमाग में पहला ख्याल उसकी खुशबू को लेकर ही आता है कि आखिर उस परफ्यूम की खुशबू आपको कितनी देर तक बरकरार रखेगी। ऐसे में आपको ये उलझन दूर करते हुए आपको बता दें कि अगर आपकी परफ्यूम की बोतल में ओ डी कोलोन लिखा है तो परफ्यूम 2 घंटे तक टिका रहेगा। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें सिर्फ 5 फीसदी तेल में पानी और एल्कोहल को मिलाया जाता है।

अगर बोतल पर ओ डी टवायलेट लिखा हो तो उसमें 8 प्रतिशत तेल मौजूद होने की वजह से वो 4 घंटे तक टिका रहता है। जबकि ओ डी परफ्यूम में करीब 18 प्रतिशत तेल मौजूद होता है और इसकी खुशबू 6 घंटों तक बनी रहती है। वहीं अगर बात करें बोतल पर सिर्फ परफ्यूम लिखे 15 से 30 प्रतिशत तक मौजूद तेल वाले परफ्यूम की तो उसकी महक पूरे दिन आपको महकती रहेगी।

अच्छी नींद और पढ़ाई के लिए फायदेमंद है गुलाब की खुशबू

गुलाब की खुशबू बेहतर तरीके से पढ़ने और नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने में मददगार साबित होती है। एक नए शोध में यह बात सामने आई है। पत्रिका 'साइंटिफिक रिपोर्ट्स' में प्रकाशित अध्ययन, अंग्रेजी शब्दावली सीखने वाले दो वर्गों के विद्यार्थियों पर किया गया था, जिनमें से एक ने इसे गुलाब की खुशबू के साथ सीखा, जबकि एक ने इसके बिना।

जर्मनी स्थित युनिवर्सिटी ऑफ फ्रीबर्ग के शोध प्रमुख जर्गन कोर्नमीयर ने कहा, हमने दिखाया कि सुगंध का सहायक प्रभाव रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत मजबूती से काम करता है और इसे लक्षित तरीके से इस्तेमाल किया जा सकता है। फरस्ट ऑथर और स्टूडेंट टीचर फ्राजिस्का न्यूमैन ने शोध के लिए दक्षिणी जर्मनी के एक स्कूल के दो छठवीं कक्षा के 54 विद्यार्थियों पर कई

प्रयोग किए। परीक्षण समूह के युवा प्रतिभागियों को अंग्रेजी शब्दावली सीखने के दौरान घर पर अपने डेस्क पर गुलाब-सुगंधित अगरबत्ती लगाने के लिए कहा गया। साथ ही रात में बिस्तर के बगल में बेडसाइड टेबल पर भी ऐसा ही करने को कहा गया। एक अन्य प्रयोग में स्कूल में अंग्रेजी के परीक्षण (टेस्ट) के दौरान उन्हें टेबल के नजदीक घूब बत्ती लगाने को भी कहा गया। परिणामों की तुलना परीक्षण परिणामों से की गई, जिसमें एक या अधिक चरणों के दौरान किसी भी तरह की अगरबत्ती का इस्तेमाल नहीं किया गया था। न्यूमैन ने कहा, जब सोने और सीखने के लिए पास में अगरबत्ती का प्रयोग किया गया, तब विद्यार्थियों ने 30 प्रतिशत के साथ पढ़ाई में सफलता दिखाई।



सर्दियों का मौसम जाने ही वाला है और स्पिंग सीजन दस्तक देने को तैयार है, ऐसे में एक नए ट्रेंड के लिए भारी-भरकम मेकअप को छोड़ने और कुछ नए रंगों को जोड़ने का वक्त आ गया है। सर्दियों में गाढ़े रंग के कपड़ों को पहनने का फैशन रहता है, लेकिन अब बारी कुछ जानदार और ब्राइट रंगों के परिधानों को पहनने का है। कुछ फैशन टिप्स:

सही फाउंडेशन का करें चुनाव

वसंत ऋतु में सर्दियों की तरह हेवी फाउंडेशन की जगह लाइट वेट फाउंडेशन का इस्तेमाल अपने चेहरे पर करें जिससे चेहरे पर एक नैचुरल ग्लो आएगा। ऐसे ऋतु में बीबी क्रिम और ल्यूमीनियस फाउंडेशन सबसे बेहतर होते हैं।

ब्रॉन्ज व हाइलाइट

वैसे तो पाऊंडर ब्रॉन्जर और ब्लशर्स काफी अच्छे होते हैं, लेकिन वसंत ऋतु में क्रिम या लिक्विड प्रोडक्ट का ही इस्तेमाल किया



भारतीय परिवेश में साड़ियों के लिए सदा ही खास जगह रही है। हर साड़ी की एक विशेष पहचान है। इन्हीं में एक बनारसी साड़ी है, जो आज नौकरीपेशा महिलाओं की भी पहली पसंद बनी हुई है।

फैशन की दुनिया में नित नए प्रयोग किए जाते हैं, बदलाव होते हैं और महिलाएं उन्हें बड़े शौक से अपनाती भी हैं। लेकिन आज भी एक चीज है, जो कभी दूर नहीं हुई, वो है साड़ी। साड़ी पहनने के तरीकों में, फैब्रिक में भले ही बदलाव आए हों, पर यह कभी फैशन से बाहर नहीं होती। तभी तो भारतीय महिलाओं का वॉर्डरोब साड़ियों से भरा रहता है। भारतीय परिवेश में साड़ी एक ऐसा अभिन्न और सुरुचिपूर्ण परिधान है, जिसमें हर महिला खूबसूरत लगती है। अलग-अलग परिवेश में अलग-अलग तरह की साड़ियां पहनी जाती हैं। अपनी पसंद और अवसर के हिसाब से साड़ी को विभिन्न

नौकरीपेशा महिलाओं को भा रही हैं साड़ियां

शैलियों में बांटा गया है। इसी प्रकार से उन्हें विभिन्न अंदाज में पहना भी जा सकता है। इस परिधान को पहनने वाली महिलाओं में धर्म और आस्था को लेकर अपनी अलग राय हो सकती है, लेकिन इसमें उकेरी गई कलाकृतियां उनकी संस्कृति एवं आस्था का प्रमाण अवश्य देती हैं। अलग-अलग तरह की साड़ियां महिलाओं के बीच काफी लोकप्रिय हैं। इन्हीं में एक बनारसी साड़ी है, जो कई तरह के रंगों में आती है, जिनमें सोने व चांदी की जरी का काम होता है। इनमें अनेक प्रकार के नमूने बनाए जाते हैं, जिन्हें मोटिफ कहते हैं। रेशम की खूबसूरत बनारसी साड़ी हर महिला पर खूब फबती है।

नया चलन

बनारसी साड़ी को पहले मुख्य रूप से शुभ अवसरों पर पहना जाता था।

शादियों, पूजा-हवन आदि में महिलाएं इन्हें ही पहनती थीं, लेकिन आज महिलाएं इसे अपने कार्यस्थल पर भी पहन कर जाती हैं।

सॉफ्ट फैब्रिक

हल्के रेशम के धागों का उपयोग करके बुनी गई ये साड़ियां ऑफिस में पहने जाने के लिए बिल्कुल ठीक हैं। आप इन्हें दिन के समय में भी आसानी से पहन सकती हैं, क्योंकि इनकी चमक भी ज्यादा तेज नहीं होती।

डिजाइन और पैटर्न पर कारीगरी का जादू

छोटे मोटिफ्स (बेल, बूटा, जाल आदि नमूने) व सुंदर डिजाइन वाली साड़ियों को आप ऑफिस जाने के लिए चुन सकती हैं। छोटे मोटिफ्स वाली साड़ी का चुनाव करते समय ध्यान रखें कि आपकी साड़ी एक रंग की हो, सुंदर भी लगे और कॉन्ट्रास्ट या मीटिफ के लिए मुफ्रीद भी हो।

हल्के रंग व सुंदर बॉर्डर देते हैं शानदार लुक

जब आप ऑफिस के लिए बनारसी साड़ी का चुनाव करें तो ख्याल रखें कि कलर ज्यादा चटख न हो। बेबी पिंक, आसमानी नीला, लेमनी, बेज या फिर पेस्टल रंग की साड़ियों का चुनाव करना अच्छा विकल्प हो सकता है। इन रंगों की साड़ी आपको एक शानदार लुक देगी। साड़ी पर विस्तृत कढ़ाई का काम इसे और शानदार बनाता है। आप हल्की कढ़ाई वाली साड़ियों को भी चुन सकती हैं। सुंदर कढ़ाई बॉर्डर वाली बनारसी साड़ी आपके 'फॉर्मल लुक' को बरकरार रखेगी।



गर्भ बचाने में हार्मोन थेरेपी कारगर

गर्भवती महिलाओं को शुरुआती हफ्तों में ही प्रोजेस्टेरोन हार्मोन थेरेपी देने से उनकी गर्भावस्था में आने वाली जटिलताएं कम हो सकती हैं। साथ ही गर्भपात का खतरा कम होने की संभावना होती है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। शोध के मुताबिक, हार्मोन थेरेपी से सफल जन्म में बढ़ोतरी हो सकती है। अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गाइनेकोलॉजी में प्रकाशित शोध में गर्भावस्था के दौरान महिलाओं पर हार्मोन थेरेपी के प्रभावों का अध्ययन किया गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, गर्भावस्था की शुरुआत के दौरान जिन महिलाओं को रक्तस्राव होता है उन्हें यह हार्मोन थेरेपी दिए जाने पर गर्भपात की संभावनाएं कम हो सकती हैं।

दो तरह के परीक्षण किए

शोधकर्ताओं ने बताया कि प्रोजेस्टेरोन हार्मोन प्राकृतिक रूप से ओवरी और प्लेसेंटा द्वारा शुरुआती गर्भावस्था में उत्पादित किए जाते हैं। यह स्वस्थ गर्भावस्था के लिए बहुत जरूरी होते हैं। शोधकर्ताओं ने दो तरह के क्लिनिकल परीक्षण किए, जिनका नाम प्रोमिस और प्रिज्म था। प्रोमिस के तहत 836 महिलाओं का अध्ययन किया गया। इसमें पाया गया कि हार्मोन थेरेपी देने से सफल जन्मदर में तीन फीसदी की वृद्धि हुई। वहीं, प्रिज्म के तहत 4153 महिलाओं पर शुरुआती गर्भावस्था के दौरान शोध किया गया। इन सभी को रक्तस्राव की परेशानी थी। इनको जब

हार्मोन थेरेपी दी गई तो सफल जन्मदर में पांच फीसदी की वृद्धि दर्ज की गई।

सस्ता और अच्छा है ये इलाज

शोधकर्ताओं के अनुसार हार्मोन थेरेपी उन लोगों के लिए फायदेमंद होती है जिनका पहले गर्भपात हो चुका होता है। इन महिलाओं में सफल जन्मदर में 15 फीसदी तक बढ़ोतरी हो सकती है। शोधकर्ता एडम डेवाल ने कहा कि 20 से 25 फीसदी गर्भावस्थाओं के दौरान गर्भपात हो जाता है। इससे महिलाओं और उनके परिवारों पर गहरा मनोवैज्ञानिक आघात होता है। ऐसे में हार्मोन थेरेपी सबसे सस्ता और अच्छा इलाज है, जो गर्भपात झेल चुकी महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद



साबित हो सकता है। इस थेरेपी के जरिए सफल जन्मदर में 15 फीसदी बढ़ोतरी हो सकती है।

इस स्टाइलिश अंदाज में करें बदलते मौसम का वेलकम

जाना चाहिए। ये आपकी त्वचा में अच्छे से मिल जाते हैं और इनसे चेहरे को एक नैचुरल लुक मिलता है। कॉन्टूर और ब्लश को हल्का रखें ताकि चेहरे का ग्लो देखने लायक बने।

ब्राइट लिपस्टिक

वसंत ऋतु का तात्पर्य ही चमकीले रंगों से है, ऐसे में लिपस्टिक का चुनाव भी इसी बात को ध्यान में रखते हुए करें। आप या तो पेस्टल, पिंक या पीच टोन को अप्लाई कर सकते हैं या फिर सैटिन फिनिश के साथ इस मौसम

के लिए खासतौर पर बनाए गए प्रोडक्ट का ही उपयोग कर सकते हैं।

मस्कारा

इसे अप्लाई करने से पहले एक बात का ध्यान जरूर रखें और वह ये कि कलर्ड मस्कारा को लगाने से पहले बेस मस्कारा लगाना न भूलें ताकि ये रंग आपकी आंखों में अच्छे से झलके।

नैचुरल आईशैडो पैलेट्स

इसमें कई तरह के बेहतरीन शेड्स उपलब्ध होते हैं जिन्हें

यूज कर आप एक शानदार लुक पा सकते हैं इस मौसम में डार्क व स्मोकी शेड्स के बजाय वॉर्म बेरी या न्यूट्रल आईशैडो पैलेट्स को अपना सकते हैं

बोल्ड और कलरफूल आईलाइनर

आंखों के मेकअप से खेलने का यह एक बेहतर समय है। इस मौसम में बोल्ड, रेट्रो ब्लू और चमकीले बैंगनी आईलाइनर्स का इस्तेमाल किया जा सकता है, इससे आंखों को एक बेहतरीन व एक नया लुक मिलेगा।





सूरत। मणी नगर डिंडोली में हनुमान जी के मंदिर का काम चालू है इसमें किन्नर समाज की टीम याने एकता सार्वजनिक चैरिटेबल ट्रस्ट सूरत शहर प्रमुख किन्नर समाज सीता बेन, गीता बेन, सपना बेन, गंगा बेन इन्होंने मिलकर हनुमान जी के मंदिर में दान दिया। ऐसे जांबाज किन्नरों को हम सलाम करते हैं और भी ये गरीबों तक पहुंचते हैं और सबके हालचाल पूछ कर उनकी मदद करते हैं।

अहमदाबाद शहर में खुद पुलिस ही नहीं सुरक्षित

अहमदाबाद।

पुलिस हमेशा लोगों की सुरक्षा के लिए तैयार रहती है लेकिन अहमदाबाद शहर की पुलिस खुद ही सुरक्षित नहीं। ऐसा इसलिए कहना पड़ रहा है कि अहमदाबाद में पिछले दो वर्षों में १४२ पुलिस हमले हुए हैं। गुजरात विधानसभा के बजट सत्र के प्रश्नकाल के दौरान दरियापुर के विधायक ने इस मामले को लेकर सरकार से सवाल पूछा गया था जिसका जवाब देते हुए सरकार ने यह जानकारी दी। दरियापुर के विधायक गणसुदीन शेख ने गुजरात विधानसभा में बजट सत्र के प्रश्नकाल के दौरान अहमदाबाद शहर में एक पुलिस अधिकारी / कर्मचारी पर होने वाले हमले की घटनाओं के बारे में जवाब तलब किया था। गणसुदीन शेख ने पूछा कि पिछले दो वर्षों में

अहमदाबाद शहर कितने पुलिस अधिकारी / कर्मचारी पर हमले की कितनी घटनाएं हुई हैं। सरकार ने कांग्रेसी विधायक के जवाब में कहा कि १ फरवरी, २०१९ से ३१ ज नवरी, २०२० तक ७२ घटनाएं हुईं और १ फरवरी, २०२० से ३१ ज नवरी, २०२१ के बीच पुलिस पर ७० हमलों की घटनाएं सामने आई हैं। इतना ही नहीं सदन में राज्य सरकार की ओर से जानकारी देते हुए बताया गया कि ७२ मामलों में ३२७ आरोपी और ७० मामलों में ३२३ आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई की गई है। जबकि ४६ आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की गई है। कार्रवाई नहीं होने के पीछे सरकार ने जवाब देते हुए बताया कि आरोपियों को कोर्ट की ओर स्टे मिल गया है। इतना ही नहीं कुछ आरोपी मामले के बाद से फरार चल रहे हैं।

गुजरात के कच्छ में किसानों ने हाईवे पर किया चक्काजाम

भुज।

मोदी सरकार द्वारा तीनों कृषि कानूनों के खिलाफ किसानों का आंदोलन जारी है। दिल्ली की अलग-अलग सीमाओं पर किसान १०० दिनों से ज्यादा तकसे प्रदर्शन कर रहे हैं। किसानों की एक ही मांग है कि कानून को रद्द किया जाए। इस बीच गुजरात से जानकारी सामने आ रही है कि कच्छ में प्रदर्शन करने वाले किसानों पर पुलिस ने लातौचार्ज किया है। मिल रही जानकारी के अनुसार एक निजी बिजली कंपनी किसानों के खेतों से बिजली लाइनों लेकर जा रही है। जिसका किसानों को रोना रोना रहे हैं। बिजली लाइनों के बिना खेती नहीं हो पाएगी। किसानों ने आज स्थानिक हाईवे पर ट्रैक्टर



की मदद से चक्काजाम कर दिया। जहां एक तरफ किसान खेत में बिजली की लाइन डालने का विरोध कर रहे हैं। वहीं दूसरी बिजली कंपनी बिजली लाइनों को बिछाने के लिए आज सुबह से ही भुज के जडोदर और कोटड इलाके में सर्वे कर रही है। किसानों का आरोप है कि उनके

खेतों से होकर गुजरने वाली उच्च वोल्ट लाइनें फसलों को नुकसान पहुंचाती हैं। इस मामले को लेकर कई बार शिक्कयत की गई है बावजूद इसके कोई कदम नहीं उठाया गया। खेत के ऊपर से बिजली लाइन डालने को लेकर होने वाले सर्वे से नाराज स्थानिक किसानों ने चक्काजाम जमकर सरकार और



बजूक दी है।
गुजरात के मुख्यमंत्री विजय रूपानी ने भी राज्य के लोगों को भाजपा पर भरोसा करने के लिए धन्यवाद दिया है। सभी की निगाहें अब पश्चिम बंगाल सहित ५ राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनावों पर हैं।

गुजरात से शराबबंदी हटाने पर बहनें सुरक्षित नहीं रहेंगी

गांधीनगर।

गुजरात विधानसभा के बजट सत्र में प्रश्नकाल चल रहा है। विधानसभा में मुख्यमंत्री विजय रूपानी ने राज्य में शराब पर लगे प्रतिबंध को लेकर महत्वपूर्ण बयान दिया है। सीएम रूपानी ने कहा कि अगर गुजरात से शराबबंदी हटा दी जाएगी तो बहनें सुरक्षित नहीं रहेंगी। गुजरात में शराब पर प्रतिबंध है इसलिए शांति और सुरक्षा है। समय-समय पर गुजरात से शराबबंदी कानून को खत्म करने की मांग की जाती है। १९६० में गुजरात के गठन के बाद से शराब पर प्रतिबंध लगा रहा है। महाराष्ट्र से अलग होने वाले गुजरात में



गुजरात में शराब पर प्रतिबंध है इसलिए शांति-सुरक्षा है

महत्वपूर्ण कारक रहा है। गौरतलब है कि अन्य राज्यों से बड़ी मात्रा में शराब की तस्करी होती है। राज्य से शराबबंदी कानून हटाने की सोशल मीडिया पर भी

25 जैन संगीतकारों द्वारा अद्भुत संगीत के साथ एक महान शाश्वतवा का कार्यक्रम



सूरत।
प. पू. श्री उदयरत्न विजयजी म. सा. आचार्य पद के तीन दिवसीय महोत्सव का आज पहला दिन था। इसकी शुरुआत सर्वप्रथम शाश्वत अभिषेक से हुई। इस गच्छधिपति में आ. भ. श्री अमयदेव सुरीश्वरजी म. सा. आ. रत्नचंद्र सूरिजी, आ. मुक्तिनिलयसुरिजी, आ. मुनीहरबसूरिजी, आ. मोक्षरत्नसूरिजी के साथ ही कई समुदायों के पूज्य साधु



कहा, "मैं तुम्हें नहीं चाहता।" तू दर्ज कराई है। जबकि लालोत थाने के पीआई डाभी का कहना है कि शबाना ने पुलिस शिकायत दर्ज नहीं की है, बल्कि केवल आवेदन किया है। वहीं नसीम ने पुलिस को बताया हम ४ शादियां कर सकते हैं दूसरी पत्नी को मैं रखने को तैयार हूँ इसलिए इससे किसी को परेशानी नहीं होगी

अहमदाबाद की आयशा जैसी सूरत की शबाना की कहानी

शबाना ने अपने पति के खिलाफ मामला दर्ज करवा है पति ने कहा- मर क्यों नहीं जाती

सूरत।
पिछले महीने अहमदाबाद की आयशा नाम की एक युवती पति की प्रताड़ना से परेशान होकर साबरमती नदी में मौत की छलांग लगा दी थी। आत्महत्या करने से पहले आयशा ने अपने पति से बातचीत की थी। जि समय उसका पति आरिफ ने आयशा को आत्महत्या के लिए उकसाया था। आयशा की आत्महत्या ने पूरे देश को हिलाकर रख दिया है। यह मामला अभी शांत भी नहीं हुआ कि सूरत से भी ऐसा ही एक मामला सामने आया है। मिल रही जानकारी के अनुसार, सूरत के लालगेट इलाके में रहने वाली शबाना नाम की एक युवती को उसके

पति ने छोड़कर दूसरी शादी कर ली है। शबाना का पति अब उसे मर जाने के लिए कह रहा है। फिलहाल शबाना ने पति के खिलाफ मामला दर्ज करवाकर न्याय की मांग की है। मूल रूप से पश्चिम बंगाल की रहने वाली शबानम मलिक उर्फ शबाना वर्तमान में नागोरीवाड, लालगेट में रहती है। शबाना की शादी साढ़े ६ साल पहले नसीम मलिक से हुई थी और उनकी एक ४ साल की बेटी भी है। ३ दिन पहले शबाना को पता चला कि नसीम ने अपने किसी रिश्तेदार से शादी कर ली है और उसे घर ले आया है। जब शबाना ने इसका विरोध किया तो उसके पति नसीम ने शबाना से

५ साल में ३२७ डॉक्टर विदेश चले गए

गांधीनगर।
सरकारी खर्च पर और सरकारी डॉक्टरों को विदेश जाने का बजट सत्र के दौरान कांग्रेसी विधायक के द्वारा पूछे गए सवाल का जवाब देते हुए सरकार ने यह जानकारी दी। गुजरात विधानसभा में जानकारी देते हुए राज्य के स्वास्थ्य विभाग ने कहा कि पिछले पांच वर्षों में, ३२७ डॉक्टरों का उल्लेख करते हुए विदेश जाने के बारे में जानकारी दी। इन डॉक्टरों में नर्सियां, पैरामेडिकल स्टाफ, मैडिकल ऑफिसर्स, डी.एस.ओ. और अन्य शामिल हैं। इसमें से २८० करोड़ रुपये का खर्च हुआ है।

अगर बंगाल में BJP जीती, तो गुजरात में भी जल्द होंगे चुनाव

वलसाड।
इस समय पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनावों की चर्चा पूरे देश में हो रही है। बंगाल सहित ५ राज्यों में चुनाव होने वाले हैं लेकिन सभी की निगाहें पश्चिम बंगाल पर टिकी हुई हैं। इस बीच गुजरात सरकार के एक मंत्री ने रविवार को दावा किया कि अगर पश्चिम बंगाल में भाजपा जीतती है, तो राज्य में २०२२ के अंत से पहले विधानसभा चुनाव हो सकते हैं। बता दें पहले चरण में पश्चिम बंगाल की २९४ में से ३० सीटों पर २७ मार्च को वोट डाले जाएंगे। वहीं, दूसरे चरण में ३० सीटों पर एक अप्रैल को, तीसरे चरण में ३१ सीटों पर ६ अप्रैल

को, चौथे चरण में ४४ सीटों पर १० अप्रैल को, पांचवें चरण में ४५ सीटों पर १७ अप्रैल को, छठे चरण में ४३ सीटों पर २२ अप्रैल को, सातवें चरण में ३६ सीटों पर २६ अप्रैल को और आठवें चरण में ३५ सीटों पर २९ अप्रैल को वोट डाले जाएंगे। नतीजों की घोषणा दो मई को होगी। गुजरात के वन मंत्री रमन पाटकर ने वलसाड जिले के उमरगाम में संवाददाताओं से बातचीत करते हुए कहा कि भाजपा हर जगह जीत रही है, ऐसे में गुजरात में चुनाव के लिए माहौल अनुकूल है। पाटकर ने दावा किया कि अगर पश्चिम बंगाल में भाजपा जीतती है, तो

राष्ट्रीय वन्यजीव रोग निदान अनुसंधान केंद्र होंगे विकसित

अहमदाबाद। केंद्र सरकार गुजरात के सासाय गौर जंगल में एशियाई शेरों के संरक्षण तथा उनके रोगों के निदान के लिए राष्ट्रीय वन्यजीव रोग निदान अनुसंधान केंद्र का वैज्ञानिक ढंग से संरक्षण व प्रबंधन सुनिश्चित करने के इस केंद्र का निर्माण किया जाएगा, ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए बड़ी संख्या में उनकी मौजूदगी बनाए रखने तथा विलुप्त होने से बचाया जा सके। नथवाणी ने बीमार व जखमी शेरों के उपचार तथा आपातकाल में शेरों में पाई जाने वाली केन्साइन डिस्टेंस जैसे संक्रमण की बीमारी से निपटने के उपायों के बारे में भी पूछा, जिसके जवाब में वैज्ञानिक मंत्री ने बताया कि बीमार व घायल शेरों के उपचार के लिए दो अस्पताल व सात बचाव केंद्र गौर में सभी आवश्यक सुविधाओं के साथ उपलब्ध है।

अहमदाबाद में साबरमती रिवरफ्रंट पर बढ़ा सुरक्षा घेरा

साबरमती रिवरफ्रंट पर आयशा मकराणी की खुदकुशी के बाद गुजरात सरकार ने एक अहम फैसला लिया है

अहमदाबाद।
साबरमती रिवरफ्रंट पर आयशा मकराणी की खुदकुशी के बाद गुजरात सरकार ने एक अहम फैसला लिया है। साबरमती नदी में पुलिस सुरक्षा बढ़ा दी गई है। रिवरफ्रंट पर २० पुलिस चौकियां स्थापित की जाएंगी। इतना ही नहीं १५ स्कूटर, २ गोल्फ कार्ट द्वारा साबरमती नदी में पुलिस गस्त भी करेगी। नदी में स्पीड बोट से गपत के साथ ही साथ थ्रीन लेन सुरक्षा स्थापित करने की तैयारी की जा रही है। साबरमती रिवरफ्रंट के दोनों ओर २५० से अधिक डूबने वाले लोगों को बचाया जा रहा है। हालांकि नए प्रोजेक्ट के मुताबिक पुलिस को २ और स्पीड बोट दी जाएंगी। जिसमें डूबने वाले को बचाने के लिए तैराकों के साथ पुलिसकर्मी भी मौजूद रहेंगे। वर्तमान में अहमदाबाद में एक साइबर पुलिस स्टेशन फेन पता चल जाएगा। फेटो के आधार पर कंट्रोल रूम के मांनिटरिंग सिस्टम यह पता लगा लेगा कि आदमी रिवरफ्रंट के किस जगह पर है। रिवरफ्रंट पर एक स्पीडबोट है, जिसकी मदद से नदी में