

सुविचार

संपादकीय

दहशत की दस्तक

ऐसे वक्त में जब दुनिया के तमाम देश करीब दो साल तक कोरोना संक्रमण के आगोश में रहने के बाद सामाजिक जिंदगी की ओर कदम बढ़ा रहे थे, एक नये वैरिएंटों औमीक्रॉन ने तमाम देशों की नींद उड़ा दी है। दरअसल, दक्षिण अफ्रीका समेत कुछ देशों में पाये गये इस वैरिएंटों को अब तक सबसे ज्यादा म्यूटेशन करने वाला बताया गया है, जिसके चलते वैज्ञानिक इसे डरवाना व अब तक सबसे खाब वैरिएंट कहा रहे हैं। अब सावल उठने लगे कि यह कितना सकारात्मक है और वैक्सीन लगाने के बावजूद यह कितनी तेजी से फैल सकता है। साथ ही इससे बचाव के लिये वाह कर उठाये जाने चाहिए। कह सकते हैं कि इसके बावजूद यह बायरस को लेकर अभी कायराड जाहै वे पुखता जबाब कम है। ऐसिले इसके डायरेक्टर ने दावा किया था कि तीसरी लहर की संभावनाएं क्षीण हैं, लेकिन अब विचारणा करिए से बढ़ने लगी हैं। कंट्रीट्री खासगती भी हर मास में आया है और राज्यों को अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डों पर प्रविश सतरक्ता बरतने के नियम दिये गये हैं। जाहिर बताता है इसके तीव्र प्रसार वाले बहुरूपिया स्ट्रोप ने दुनिया की चिंताएं बढ़ा दी है। कहते हैं कि इस वैरिएंट में पराया से अधिक म्यूटेशन देखे गये हैं और उसमें तीस से अधिक स्पाइक प्रोटीन मैं, जिसके जरिये यह मानवीय कोशिकाओं पर हमला बोलता है। अब सावल उठने लगा है कि वय का यह वैरिएंट अब तक उपलब्ध तमाम टीकों से हासिल इम्युनिटी को बैअसर कर देगा? दरअसल, कुछ देशों में दोनों टीकों लगाने वाले लोग भी इसका शिकार बने हैं। हांगकांग में होटल के अलग कमरों में ठहरे लोगों में इसके प्रभाव के बाद आशका पैदा हुई कि यह हवा से भी फैल सकता है। जब तक इस नये वैरिएंट के बारे में खासगत वैज्ञानिकों के पास पर्याप्त जानकारी नहीं है, मानवीय सजावता, सावधानी व सतरक्ती ही स्थिरिक उपचार है। चिंता है कि वैज्ञानिकों व सरकारों ने कोरोना संक्रमण के खिलाफ जा प्रतिरोधकता हासिल की है कहीं उस पर नये वैरिएंट से पायी तो नहीं किए जायेगा? दरअसल बचाव के लिये सरकारों द्वारा उठाये गये कदमों से लोग तंग होने लगे हैं। यूरोप के कई देशों में नई लहर के बाद जो प्रतिवध लगे उनके खिलाफ लोगों ने हिस्क प्रश्न दिये। वाकई महामारी ने दुनिया की अर्थव्यवस्था को रोंदा तो मार आम लोगों पर ही पड़ी। ऐसे में जुरुरी है कि लोग बचाव के आप उपयोग सुरक्षित दूरी, मास्क और सफाई का ध्यान रखें और विदेशों से आने वाले लोगों पर निगरानी रखकर कड़ी जांच की जाये। तभी हम तीसरी लहर के खतरे को टाल सकते हैं। हकीकत यही है कि इसाइल जैसे देशों में जहां टीकाकरण सबसे पहले पूरा हुआ, वहाँ भी सरकार घबराकर आपात स्थिति घोषित करने की सोच रही है। तमाम देशों ने दक्षिण अफ्रीका समेत प्रभावित देशों की उड़ानें बंद कर दी हैं। नये वैरिएंट से कई देशों के खासगत



ਆજા કે કાડુન

माँगे करै...मेरे आका
सरकार गें अब
वृट्ठों का मन
बना तिरा है!

ଶବ୍ଦାଳ୍ପିନୀ

સુર્યાંગ

जन्म-वाचुप्रय

आप अगर अपने आसपास के जीवन के प्रति संवेदनशील हैं, तो आप को पता लग सकता है कि वे क्या कह रहे हैं। उससे भी ज्यादा, अगर आप इस जीवन के प्रति संवेदनशील हैं, जिसे आप 'मैं' कहते हैं तो सुधि की रचना के समय से अब तक जो कुछ हुआ है वह सब इसी भौतिक शरीर में है, वर्योंकि ये शरीर अपने आप में एक छोटा ब्रह्मांड है—यही कारण है कि इसे 'माइक्रोकोम्प' भी कहा जाता है। बड़ा ब्रह्मांड है इसका ही एक बड़ा किया हुआ रूप है—प्राणी ब्रह्मांड में जो कुछ भी हुआ है, वह सब अर्थात् सूक्ष्म रूप से, यहाँ हुआ है और अभी भी हो रहा है। मैं ऐसा वर्णन कर रहा हूँ कि यह अभी भी हो रहा है? इसका कारण यह है कि 'सुधि' की रचना हुईँ। यह विचार ही बदकाना है, और यह भी कि यह रचना 6-7 दिनों में हुईँ। वास्तव में 'सुधि' की रचना हुईँ ऐसी कोई बात ही नहीं है। यह ऐसी वीज नहीं है जो हो चुकी हो, यह तो हमसहा ही हो रही है, इसकी रचना होना एक निरंनंतर प्रक्रिया है। समय का विचार भी एक बचाने का विचार है। 'दस लाख साल पहले' जैसी कोई बात नहीं है। जो भी अस्तित्व को निकट से, अर्थात् ध्यानपूर्वक देखेगा, उसके लिए सब कुछ अभी ही है, सब कुछ यहीं है। तो ये 'यहीं' कहाँ हैं? वर्या ये वहाँ है जहाँ आप अभी बैठे हुए हैं? नहीं। ये आप के अंदर हैं वर्योंकि वही एक स्थान है, जो आप की जनकारी में है, आप के लिए खुला हुआ है। और कोई भी वीज, कमी भी आपकी जनकारी में नहीं आई है। यदि आप चीजों को वैसा ही देखना चाहते हैं तो जैसी वे हैं, न कि जैसी आप को आपकी आखें से दिखती हैं, तो इसके लिए बहुत सारा काम करना पड़ेगा। तो कर्म एक सरल, सीधा शब्द नहीं है। हम जब करते हैं कि ये आप की कर्म है तो इसका अर्थ यह है कि 'विग्रहैं' भी आप का कर्म है। सुधि की रचना का आर्थिक भी आप का ही किया हुआ है वर्योंकि वह भी आप के भीतर है। हर वीज उसमें हुई है, जिसे हम बेतना करते हैं, और यह आप के लिए कोई अज्ञात बस्तु नहीं है, कोई विदेशी पदार्थ नहीं है—यह आप का अधिकार है। तो, सुधि की रचना की शरू आत भी आप ही हैं।

मै एक मजदूर हूँ। जिस दिन कुछ लिख न लूँ, उस दिन मुझे रोटी खाने का कोई हक नहीं। - प्रेमचं

प्रकृत का प्रत्येक अंश ध्यान देने योग्य

- हृदयनारायण दीक्षित

A photograph of a woman in a white dress performing a dynamic yoga pose in a dense, green forest. She is in a wide, open stance with one leg bent and pulled towards her chest, while the other leg is extended straight behind her. Her arms are raised and bent at the elbows, with her hands reaching towards her feet. The background is filled with tall trees and bright sunlight filtering through the leaves, creating a peaceful and natural atmosphere.

मनुष्य जीवन में सौंदर्य का महत्व है। सौंदर्य कला का मुख्य तत्व है। कलात्मक सूजन के लिये भी मूल धैर्य सौंदर्य है। सौंदर्य का सूजन कला का मूल कर्म है। उपनिषदों में कहा गया है कि बलहीन को आत्म उपलब्ध नहीं होता। सूजन पूर्ण शरीर द्वारा ही संभव है। शरीर से ही उत्कृष्ट संगीत संभव है और गीत-संगीत से ही कला की यात्रा। सूजन में शरीर के सभी अंग सक्रिय होते हैं। इनी तरह संगीत में वायु यंत्रों से काम लेते समय भी शरीर के ही अंग काम करते हैं। गीत गानन में पूरा प्रश्न यंत्र काम करता है। चिर बनारे समय से भी शरीर की भूमिका है। सौंदर्य सूजन और दर्शन में आँख और मन की भूमिका है। आँख का रस्वथ होना जरूरी है। इनी तरह से सुनने की शक्ति भी अनिवार्य है। शरीर का प्रत्येक अंग कला सूजन में हिस्सा लेता है। सूजन के लिए अनिवार्य है। महाभारत शाश्त्र पर्व में प्रकृति और उसके विकारों का सुन्दर वर्णन है। कला के लिए भी रस्वथ शरीर से ही संभव है। महाभारत में बताते हैं कि इस पृथ्वी की सौंदर्य रसों, गंधों सौंदर्य और प्राणियों का कारण समझाना चाहिए। भूमुख प्रकृति का हिस्सा है। पांच महाभूतों से यह प्रकृति बनी है। भूमुख भी पांच तत्वों से बना है। भूगू बताते हैं, “प्राणियों का शरीर इन पांच महाभूतों की ही प्रेरणा है।” आगे कहते हैं इनमें गति, वायु, का द्विस्तरा है। मनुष्य शरीर के भीतर भाग आकाश का अंश है। मनुष्य शरीर का ताप अग्नि की कृपा है। मनुष्य शरीर के रक्त का मूल जल का अंश है और हड्डी मांस अदि पदार्थ पृथ्वी के अंश है।” शरीर में प्रत्येक तत्त्व से पांच वीजें बनती हैं। त्वचा, मांस, हड्डी, मज्जा, श्याऊ तंत्र पृथ्वी मय है। तेज, क्रोध, अग्नि, ऊँझा और जटरायन अग्निमय है। कान, आँख, मुह, हृदय और पेट आकाशमय है। कफ, पित, पर्सीना, चर्ची और रक्त ये जल रूप हैं। वायु भी पांच रूप वाली है। इन पांच रूपों का नाम प्राण, ज्ञान, अपान, समान-उदान ये पांच प्रकृति के रूप हैं। गंध, सर्पण, रस रस रूप में पृथ्वी में हैं। पृथ्वी का मुख्य गुण गंध है। इनमें अनुकूल, मधुर, बुद्धि रुप, रुचि आदि ०५ भेद हैं। प्रकृति का प्रत्येक अंश ध्यान देने योग्य है। सौंदर्य आकर्षित करता है। सौंदर्य का संबंध रूप आँख से है। रूप के सोलह भूद बताये गये हैं। उन भेदों का संबंध कला सूजन से है। प्रकृति के प्राप्तं ये सबसे रुक्षम तत्त्व आकाश है। इसका मुख्य गुण शब्द है। प्रत्येक शब्द का अर्थ शब्द के भा सात भद्र बताये गये हैं। ये सात सुर हैं। सगात का आधार है। संगीत शास्त्र में इन सात सुरों का स्पष्ट वर्णन है। इन्हें सडज, ऋषम, गांधार, मध्यम, पंचम, ध्वेत, निषाठ कहा गया है। संक्षेप में सा, रे, मा, पा, धा, नि कहे जाते हैं। सुरों का मुख्य केंद्र आकाश है। आकाश सब तरफ व्याप्त है। महाभारत में वायु यंत्रों का उदाहरण देखते हुए कहते हैं, “नांगाश आदि में इसकी स्पष्ट अधिव्याप्ति होती है। मुद्रण, शंख, बादल और रथ की गति में सुनी गयी ध्वनि इन्हीं सुरों के भीतर है। शरीर और मन का संबंध सुरुप्त है लेकिन विवित है। चरक संहिता आयुर्वेद का ग्रंथ है। यहाँ ‘आयु’ की परिभाषा दी गयी है, “शरीर इन्द्रिय मन आत्मा के संयोग को आर्य कहते हैं। ध्यान देने योग्य बात यह है कि आयु में शरीर और आत्मा दोनों समिलित हैं। मन और इन्द्रिय तो शरीर का भाग है ही लेकिन आत्मा को अधिकांश विद्वान अलग मानते हैं। अरज अप्सर बताते हैं। चरक संहिता में सकल द्रव्य कहा है। वर्षी ९ द्रव्य कहे गये हैं। पहला आकाश है। दूसरा वायु, तीसरा अग्नि है। चौथा जल, पांचवा पृथ्वी, छठवां आत्मा है, सप्तवां मन है, आठवां काल है और नौवा दिशा। आत्मा को महाभारत के गीत वाले अंश में अजर, अमर, अविनाशी कहा गया है। लेकिन चरक संहिता में आत्मा मन और काल दिशा दृश्य है। शरीर में वात, पित और कफ यह तीनों दोष हैं। इका सुनुन जरूरी है। जैसे शरीर के तीन दोष और गुण बताये गये हैं वैसे ही मन के अधार पर भी ऐसा भावना के आधार पर विश्लेषण किया गया है। जीवन विज्ञान में यहीं की बहुत वर्ता है। बताते हैं कि मनुष्य जो खाता है उससे रस का बोध होता है। रस का लक्षण बताते हैं, “रसना के अर्थ का मन रस है” रसना भावनात्मक संज्ञा है। प्रत्यक्ष में इसका मन जीभ है। उपनिषदों में धर्म को पृथ्वी का रस बताया गया है। रस का आधार द्रव्य, जल पृथ्वी है। रस का जन्म भी जल और पृथ्वी से होता है। मधुर और कट रसोबाध को प्रकृत करने वाले शब्द हैं। मानसिक एकाग्रता जरूरी है। विद्वान व्यक्ति का भी मन इधर-उत्तर भागता है। ज्ञान प्राप्ति के लिए मन की एकाग्रता जरूरी है। बताते हैं मन के अधिन मन की प्रेरणा से मन के साथ इन्द्रिय अपने-अपने विषयों को ग्रಹण करने में सामर्थ्य होते हैं। सौंदर्य वस्त्रों में भी मन की भूमिका है। मन तत्त्वात है तो पास पड़ा, उड़व-खाबड़, जंगल भी उपवन का मन देते हैं। मन को ज्ञानयन न लगी तो सदृश रसवान भी व्यर्थ हो जाते हैं। मन को ज्ञानयन व तत्त्वात् विद्वान् विद्याम् अद्यक्ष हैं।



व कल्याणकारी बनाने के लिए यह जुर्वेद में 6 मंत्रों का उल्लेख एक साथ किया गया है। ऋषि ने कहा है कि हमारा मन शक्तिशाली है इधर-उधर भागता है। यहाँ-वहाँ धरती आकाश में भागता है ऋषि की प्रार्थना है, ऐसा हमारा चंचल मन कि शिव सकलों से भरा-पूरा है- तने मनः शिव सकलतम् अस्तु। सभी 6 मंत्रों के अन्त में तने मनः शिव सकलत्पम् अस्तु की टैक दोहराई गयी है शरीर थकता है, मन नहीं थकता। शरीर विश्राम में जात है, इन्द्रियों विषयों से मुक्त होती है। हम सब निद्रा में होते हैं। तब मन मुक्त होकर अपना काम और भी तेज रपतरा से करता है। तमाम सपने गढ़ता है। हम तारों भरे आकाश की यात्रा पर होते हैं, किसी नदी के ठर पर या सुखद के किनारे नितानि अपरिवित क्षेत्र में टहनों का मजा लेते हैं। कैसे होता है हय सब? विजान के पास इसका जोस उत्तर नहीं है। सारे हुए ऐसे क्षेत्र, दृश्यों से रेतमा स्वप्न कहा जाता है। रस्वानों का यह संसार हरके जिजासु के लिए हर-स्वप्नपूर्ण है। अतिशक्तिशाली श्रीमान और तपतामान हैं मन ऋषियों ने उन्हें 'चंचल' कहा है। इस चंचलता का सबसे रोकप पहलू है- वर्तमान से असतोष। असतोष दुख देता है लेकिन असतोष मनोदाश के फायदे भी है। हम असतोष होकर परिस्थिति बदलने के लिए सक्रिय भी होते हैं। सक्रियता की भी प्रेरक शक्ति है मन। आशा और अभिलाषा मन के रखे प्रपंच होते हैं। लेकिन सत्य सूर्यों द्वारा है, जहाँ सत्य होगा वहाँ मन नहीं होगा। परजलि के योग सत्तों में खुशी सूरत महाविज्ञान है उनका लक्ष्य ही है योगश्चित्तवृत्ति निरोध। चित वृत्तियों का माफिया है- मन। परजलि ने योग में इसी माफिया की नियत्रणी की तकनीकी बताई है। बताया है कि 'तब साक्षी स्वयं में स्थिरता प्राप्त हो जाता है।'

चिंताजनक है जीका वायरस का हमला

- योगेश कुमार गोयल

देश में कोरोना संक्रमण के मामलों में भले ही लगातार कभी देखी जा रही है लेकिन पिछले कुछ महीनों से देश के कई राज्यों में डॉगे के बढ़ते मामलों के साथ कुछ दिनों से जीका वायरस ने भी नई चिंता को जन्म दिया है। उत्तर भारत और खासकर उत्तर प्रदेश में जीका वायरस के मामले जिस तेजी के साथ सामने आए हैं, उससे चिंता का माहोल बनना स्वाभाविक है। उत्तर प्रदेश के कानपुर, कन्नौज, लखनऊ, मथुरा सहित कई जिलों में जीका वायरस के मामले सामने आया है और अब फरेहपुर जिले में भी जीका वायरस का केस सामने आने के बाद वहाँ स्थानीय विभाग में हड्डकंप मचा है। उत्तर प्रदेश का कानपुर जिला तो जीका वायरस और डॉगे का हॉटस्पॉट बना हुआ है, जहाँ जीका का पहला मामला 24 अक्टूबर को सामने आया था और उसके बाद से वहाँ पिछले करीब एक महीने में ही इसके 140 से भी अधिक मरीज सामने आ चुके हैं। जीका संक्रमण को लेकर चिंताजनक रिप्पति यह है कि यह वायरस सामान्य लोगों के अलावा गर्भवती महिलाओं को भी सक्रियत कर रहा है। अब तक कई गर्भवती महिलाएं जीका वायरस से संक्रमित मिल चुकी हैं। इस वर्ष जीका वायरस का पहला मामला करल में 8 जुलाई 2021 को सामने आया था, जिसके बाद करल में जीका वायरस के मामले अचानक सामने आने लगे और ऐसे सामान्य लोगों की संख्या 64 तक पहुंच गई थी। वहाँ जीका से एक मरीज की मौत की खबर सामने आई थी। महाराष्ट्र में भी जीका वायरस का मामला सामने आया था लेकिन अब उत्तर प्रदेश में जीका का प्रक्रीय चिंता का सबसे बाहर नहा है। करल के बाद अब उत्तर प्रदेश में जीका के बढ़ते मामलों को देखते हुए स्पष्ट है कि बारिश के बाद मच्छरों को पानपें से रोकने के लिए सरकारी तंत्र द्वारा लोगों में जागरूकता पैदा करने के लिए समर्पित प्रबंध



हाँ शहरी को इस जनकारी अपने आसपास साफ-साकाई का विशेष ध्यान रखना, कहीं भी पानी को ठहरने न देना, मच्छरदानी का प्रयोग, मच्छरों की अधिकता वाले क्षेत्रों में पूरे काढ़े पहनना, मच्छरनाशक वीजों का इस्तेमाल तथा बौरे जांच के रक्त शरीर में न चढ़वाना इत्यादि जीका बायरस से संक्रमित होने पर दर्द तथा बुखार की सामान्यता दबाए दी जाती हैं किन्तु लक्षण प्रबल होने पर विशेषज्ञ से परामर्श करना अत्यावश्यक हो जाता है। जीका बायरस के खतरनाक इसलिए माना जाता है क्योंकि इसके फैलावन तथा उससे होने वाली बीमारियों का अभी तक कोई उपचार उपलब्ध नहीं है और कुछ मामलों में इससे लकड़े के साथ मोते होने की संभावना भी रहती है। जीका बायरस गर्भवती मां से बच्चे में तथा शारीरिक संबंधों से स्थानांतरित होते हैं। इससे प्रभावित लोगों को हल्का बुखार, अखेंगा में संक्रमण, सिरदर्द, मासापेशियों व जोड़ों में दर्द, त्वारा पर चक्कों इत्यादि लक्षण सामने आते हैं, जो प्रायः 2-5 दिन तक रहते हैं हालांकि कुछ लोगों में कई दिनों तक कोई लक्षण सामने नहीं आते। जीका बायरस से गुलियन-बार सिंड्रोम नामक नर्सर्स सिस्टम की बीमारी भी हो जाती है। इसकी अनुमानित मृत्यु दर ४ प्रतिशत से ज्यादा है। इस बायरस के संक्रमण से अस्थायी रूप से लकड़ा भी मार जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि यदि जीका बायरस वीर्य में पहुँच जाए तो यह करीब दो सप्ताह तक जीवित रह सकता है और यही कारण है कि जीका बायरस के संक्रमण से प्रभावित क्षेत्रों में लोगों को सुरक्षित यौन संबंध बनाने की सलाह हो जाती है और ऐसे क्षेत्रों में रक्तदान भी प्रतिबंधित किया जाता है। (दोषकार उत्तराधिकारी)

स-दोक नवताल -1975

9	6		3	4		8
	2			9		7
4		1	6			2
	8			2		3
1	4				2	5
	3	5			8	
7			9	5		3
	8	6			4	
6	2		7	5		1

સ-ટોર્ક - 1974 ના હા

ଦୂରପାତ୍ର - 1974 ଫିଲେ								
3	6	5	1	8	2	7	4	9
7	9	2	3	5	4	1	8	6
4	1	8	6	7	9	5	3	2
6	5	9	2	4	8	3	7	1
8	4	7	9	3	1	6	2	5
1	2	3	5	6	7	4	9	8
2	7	6	4	9	5	8	1	3
5	8	1	7	2	3	9	6	4
9	3	4	8	1	6	2	5	7

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है। आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक को पुनरावृत्ति न हो। इसका विशेष ध्यान रखें।

二三

का फिल्म-3									
फिल्म वर्ग पहेली- 1974									
दी वा के फू ल औं र कं टे					1. नरसींहदीनशाह, जैनीश्रीफ, नगमा की फिल्म-2				
वा	हा	ति	ल	जा	टे	2. करणनाथ, मणीशा नायनासांझ को 'बृंग' में दिल 'गोत वाली' फिल्म-2			
र	ल	कं	ले	र	जी	3. अभिषेक, बरोल, जीतन की फिल्म-3			
ती	तु	म	य	ती	म	4. आशपार, श्रीदेवी को 'बदलते हैं ना बदलेगी' 'गोत वाली' फिल्म-4			
श	ब	न	स	पू	त	5. देवाल, मधुब्रह्मा की फिल्म-3			
त	रि	कू	मि	तू	व	6. 'बनाके बूँदा' रे 'गोत वाली' फिल्म-3			
र	स	डे	ली	मा	इं	7. अभिषेक, संजयदत्त, अक्षरश्री, अमृता गव की फिल्म-3			
ज	या	ग	ज	मा	ट	11. 'याया ओ याया' गोत वाली फिल्म-2			
ग	ज	म	ह	ल	दा	12. 'खाइं हे हमने' गोत वाली गजेंद्र, शर्मिला की फिल्म-3			
ती	वा	म	या	ती	ब	13. फिल्म 'सपने साजन के' की नायिका-3			



यहाँ हम
आपको ऐसे
फूड कम्बीनेशन्स
के बारे में बता रहे हैं जो
आपको स्वस्थ रखने में
सहायक होंगे।

जब आपके घर हो किटी पार्टी



एक दिन पहले ही योजना बना लें

सारे काम समय पर और सही ढंग से हों, इसके लिए आपको एक दिन पहले ही योजनानुसार सारी समस्या एकत्रित कर लेनी चाहिए और घर की साज़-सजावट के अलावा पार्टी में खिलाने वाले गेम्स भी तैयार कर लें ताकि पार्टी वाले दिन छोटे-मोटे कामों को करने में समय बर्बाद ना हो।

ड्रेस तैयार करें

ऐसा ना हो कि पार्टी की तैयारी करते हुए आप अपनी ड्रेस के बारे में सोचना ही भूल जाएं। दूसरी महिलाओं के आगे आपकी चमक फीकी ना पड़ जाए। ऐसे में आप थीम के हिसाब से किटी के एक दिन पहले ही पहले वाली ड्रेस तैयार कर लें।

खाने-पीने की चीजें पहले से बना कर रखें

किटी पार्टी शुरू होने के बाद आप कम से कम समय किचन में बिताएं, इसके लिए जरूरी है कि पार्टी के लिए तैयार किए गए व्यंजनों को ऐसे बर्तनों में पहले से रख लें, जिसे माइक्रोवेव में गर्म किया जा सकते।

गेम्स का भी हो मजा

किटी पार्टी में तंत्रोत्ता के अलावा पेपर फॉलिंग गेम्स के साथ-साथ हिंदी फिल्मी गानों पर गेम तैयार किए जा सकते हैं।

ऐसे हों आप तैयार

केले को अच्छे से मसलकर उसे 10 से 15 मिनट के लिए फीजर में रख दें, इसके अलावा आलू काटते समय आलू के रस को अपने हाथों पर रगड़ लें। 15 मिनट बाद फीजर में रखे हुए केले के पैक को पूरे बेरेर और गर्दन पर 10 मिनट के लिए लगा लें। 10 मिनट बाद वेरेर पर लगे पैक को ढंडे पानी से धो लें। किचन में खाना बनाने समय महिलाओं के हाथ पूरी तरह चिकनाई और हरदी वाले हो जाते हैं। आलू का रस लगा लें। इससे हाथों की चिकनाई हटाने में मदद मिलती है।

सर्दी के मीसम में लैंप के लिए रंग का लेंगा रेटर और साथ में स्टोल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन दिनों वेहर पर हल्का मेंकअप ही अच्छा लगता है। सीनियर ब्यूटीशियन मोनिका का कहना है कि 10 मिनट वेहरे पर लगाया गया केले का पैक डें रिक्कन हटाने का काम करता है। पार्टी शुरू होने से पहले वेहरे पर माइस्चराइजर में हल्का फाउंडेशन मिलाकर रुरे वेहरे और गर्दन पर लगाएं। हल्का आईलाइनर का इस्तेमाल करते हुए हल्की रंग की लिपिस्ट कल लगाएं। नायखूनों पर भी हल्की रंग की नेल पॉइंट का इस्तेमाल करें।



पति का काम नहीं करेगा परेशान

खलेश अपने करियर में ऊँचाइयों को महसूस करना चाहता है। उनकी पहली लौटी काम का भी यही हाल है, दोनों करियर को बहुत ज्यादा तरक्की देते हैं। पर दोनों में एक बड़ा अंतर है। दरअसल रुपी काम और शरीर का काम और काम। वह यह पर हो जाता है कि दोनों का शरीर यांत्रिक रुपी काम के लिए इस्तेमाल करना आसान होता है। जबकि रेशेष वर्काउलिंग की श्रीमी में अंतर है। यह जब उनके साथ रुपी काम के लिए इस्तेमाल करने के लिए इस्तेमाल करना आसान होता है।

पति का काम की जीवनसाथी है, आपने हर मुश्किल में साथ देने का बाद किया है तो उस वाले को निभाइए। वर्काउलिंग हानि उनकी आदत बन गई है, पर इससे वे शरीर और दिमाग दोनों से थक जाते हैं। यह वह समय है जब आपको अपने हिस्से का सोपान दिखाना है। बैठकर पति से बात कीजिए, उनके मन की बातें जानिए, कोई दिक्ख है तो उन्हें सुझाव भी दीजिए।

घर हो एक आरामदायक जगह पति घर आएं तो आपके वेहरे पर गुस्से के बावजूद बारह बजे हों और घर भी अस्त-व्यस्त हो, तो रिथरिया सुरेंसी नहीं, बल्कि और बाबू जाएंगे। ऐसे में जरूरी है कि आप घर का महाल अच्छा रखें, ताकि जब पति काम की रोनान से लौटे तो रिलेक्स महसूस कर सके खुद अच्छे से तैयार हों और फिटनेस का ध्यान रखें।

आप संतुष्ट हैं?

वो सकती है साथ घूमने जाती सहेलियों को देखकर आपको महसूस होती है कि 'अर, बस मैं ही अकेली हूँ' पर जरा भावनाओं पर काबू कीजिए। सबकी जिंदगियां एक सी नहीं हो सकती हैं, सबकी अलग जिम्मेदारी और परिस्थितियां

टॉप फूड कम्बीनेशन्स रखेंगे आपको स्वस्थ

कम्बीनेशन - एकसाथ वर्जिन ऑलिव ऑल्यूल तथा टमाटर

टमाटो में चार मुख्य केरेटीनोइड्स यानी अल्फा केरेटीन, बीटा केरेटीन, ल्यूटीन तथा लाइकोपिन के साथ-साथ तीन मुख्य एटीऑक्साइड्स यानी बीटा केरेटीन, विटामिन ई तथा विटामिन सी पाए जाते हैं जो आपको कैरेस तथा हृदय रोग से लड़ने में सहायता करते हैं। यह रक्षाकार कैमिकल्स एकसाथ वर्जिन ऑलिव ऑल्यूल में सारांशवर्धक मेनोसीरुप्रैट फेट्स मजूर होती है।

सेवन - टमाटर का छिलका न उतारें क्योंकि इसमें फाइटीन कैमिकल्स में सहायता होते हैं। एकसाथ वर्जिन ऑलिव ऑल्यूल में सारांशवर्धक खाली होने की दर की धीमा करती है और साथ ही लाभदायक गोमिंग मीजूट होती है। इस तथा रोगों से बचने के लिए एकसाथ वर्जिन ऑलिव ऑल्यूल और लॉटस फूल गोमी तथा टमाटर।

इससे आपको मिलती है - कैंसर से बचने की स्थिति है।

हरी फूल गोमी तथा टमाटर में सहायता होती है और साथ ही आपकी खूबी का सर भी बहिर होता है।

अमेरिकन जर्नल ऑफ कैरीनिकल न्यूट्रीशन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार दालबीनी भूजन के बाद पेट के खाली होने की दर की धीमा करती है।

टोस्ट पर दालबीनी छिलकने से लॉट शूगर एक रवस्थ स्तर तक रुक सकती है जिससे आपकी ऊँचाँ में आने वाली कमी रुकती है और साथ ही आपकी खूबी का सर भी बहिर होता है।

सेवन - टोस्ट के सेवन की स्थिति है।

हरी फूल गोमी तथा टमाटर में कैरेस के साथ लड़ने से लॉट शूगर का बहुत बहुत कम प्रसरण रुप होता है।

इसलिए रक्षाकार कैमिकल्स प्रसरण रुप होता है।

सेवन - डेंड कप हरी फूल गोमी का अढ़ाक कप ताजे टमाटर के साथ विकास का योग्य ताजे टमाटर।

इससे आपको मिलता है - कैंसर से बचने की स्थिति है।

हरी फूल गोमी तथा टमाटर में लॉट शूगर का बहुत होता है।

इससे आपको मिलती है - एक रवस्थ द्वदय।

ग्रीन टी कॉकिंशनी एंटीऑक्साइड्ट टैटिविन्स का भरपूर सेवन से बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

विश्वासियों ने शोध में पाया कि एक ही वर्ष लॉट टमाटर योग्य ताजे टमाटर के लिए एकसाथ वर्जिन ऑलिव ऑल्यूल में लॉट शूगर के बहुत बहुत धीमा होता है।

हरी फूल गोमी का सेवन से लॉट शूगर योग्य ताजे टमाटर के लिए एकसाथ द्वदय।

सेवन - ग्रीन टी रैपर जाना जाता है।

कैरेनेशन - ग्रीन टी रैपर जाना जाता है।

इससे आपको मिलता है - एक रवस्थ द्वदय।

जीन टी कॉकिंशनी एंटीऑक्साइड्ट का भरपूर सेवन से बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

इन दोनों सजियों में लॉट शूगर का बहुत सारे लॉट शूगर के खाली होते हैं।

