

हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार, 02 मई, 2020

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

विशेषांक

गर्मी के लिए है तैयार आप?

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

आइस क्यूब को दें नया अवतार



गर्मी ने दस्तक दे दी है। आपके फ्रिज का तापमान भी घटने लग गया होगा, फ्रीजर में स्वाद जमने लगा होगा। सभी को ठंडे-ठंडे अहसास की दरकार जो है। ऐसे में आपकी साधारण-सी आइस क्यूब पैलेट यानी ट्रे के साथ कुछ प्रयोग हो जाए तो कैसा रहे! आपको अगर एक्सपेरिमेंट पसंद है तो कुछ नया आजमा सकती हैं। कैसे? बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

मेरे फ्रिज में तो जगह ही नहीं है। फ्रिज कितना भी बड़ा क्यों न हो गर्मी आते ही छोटा लगने लगता है। बाहर, सामान खराब होता है और फ्रिज रहता है हाउसफुल। अगर हम यह कहें कि जगह तो है, पर आपको नजर नहीं आती। अपने फ्रीजर पर गौर किया है? दिमाग लगाइए यह आपकी समस्या को काफी हद तक कम कर सकता है। आइस क्यूब वाली ट्रे सिर्फ बर्फ जमाने के लिए ही नहीं, बल्कि और कई तरीके से उपयोगी हो सकती है। साथ ही जब बात बर्फ जमाने की हो तो उसे भी खास बनाया जा सकता है। यहां दरकार है, थोड़ी-सी रचनात्मकता की। और आपकी साधारण-सी दिखने वाली बर्फ की ट्रे बेहद खास और खूबसूरत दिखने लग जाएगी।

हर्ब्स रहेंगी सुरक्षित

खाने की खुशबू की बात हो और हर्ब्स का ध्यान न आए, ऐसा भला कैसे हो सकता है? उन्हीं हर्ब्स को हरा और ताजा रखना भी एक जंग से कम नहीं, वह भी तपती गर्मी में। उन्हें ताजा रखने के लिए आपको ज्यादा कुछ करने की भी जरूरत नहीं है। आपको जरूरत पड़ेगी सिर्फ थोड़े से ऑलिव ऑयल और एक आईस क्यूब ट्रे की। हर्ब्स जैसे रोजमैरी, ऑरिगेनो आदि को ट्रे में रखकर उस पर ऑलिव ऑयल लगा दीजिए। और डाल दीजिए उसे फ्रीजर में। ऐसा करके आप लंबे समय तक हर्ब्स को ताजा रख पाएंगी, साथ ही आपको फ्रिज में स्टोर की हुई हर्ब्स के काले होने की समस्या से भी निजात मिल जाएगी।

स्मूदी को जगह दीजिए

अगर आप जल्दी में रहती हैं और आपको स्मूदी पसंद है तो आपके लिए स्मूदी क्यूब एक बेहतर विकल्प है। आइस क्यूब ट्रे में स्मूदी को जमा लीजिए। जब भी आप आपको उसे खाना हो बस फ्रीजर से उसे निकालिए और अपने कप में डालकर पिघलने के लिए छोड़ दीजिए। बेहतरीन स्मूदी तैयार है।

बेरी दिखेगी शानदार

बेरी और केला कब खराब हो जाते हैं, मालूम ही नहीं चलता। इस बर्बादी को रोकने का कारगर तरीका है, आइस क्यूब। फलों को जमाकर आप इन्हें ज्यादा दिनों तक सुरक्षित रख सकती हैं। आप चाहें तो फलों के रस को भी जमा सकती हैं। इससे न सिर्फ आपको रंग-बिरंगे क्यूब मिलेंगे बल्कि आप उनके बेहतरीन स्वाद का लुत्फ भी लंबे समय तक उठा पाएंगी।

खूबसूरती के भी आएगा काम

बर्फ त्वचा के लिए वरदान है। झुर्रियां कम करती है, त्वचा को चमक देती है। और भी ढेरों फायदे हैं बर्फ के। ऐसे में उसमें पोषण का टच मिल जाए तो होगा न दोहरा फायदा? आप टमाटर, एलोवेरा जेल आदि के आइस क्यूब तैयार कर सकती हैं। यदि टमाटर का क्यूब इस्तेमाल करेंगी तो रोम छिद्र बंद करने में मदद मिलेगी। एलोवेरा अपनी तमाम खूबियों के साथ सभी तरह की त्वचा के लिए कई प्रकार से कारगर है। यह आपकी त्वचा के लिए जीवनदायी होगा। आलू के रस का क्यूब त्वचा को हाइड्रेट करेगा, जबकि खीरे के रस का क्यूब आंखों को खासी राहत देगा। पिग्मेंटेशन में पपीता का आइस क्यूब काम आएगा।

अब कुछ भी नहीं होगा बर्बाद

अगर आप तरह-तरह की डिश बनाने के लिए अंडे के पीले हिस्से का इस्तेमाल करती हैं, तो अंडे के सफेद भाग का क्या करती हैं? उसे फेंक देती हैं या तुरंत ही उसका प्रयोग कर लेती हैं? अगर हां, तो आप अंडे के सफेद भाग को लंबे समय तक सहेज कर रख सकती हैं। आइस ट्रे में अंडे के सफेद हिस्सों को जमा दीजिए। जब भी जितनी जरूरत हो, उन क्यूब्स को निकालकर प्रयोग कीजिए।

बनाएं फ्लेवर्ड आइस क्यूब

गर्मी में आप समय-समय पर अलग-अलग पेय पदार्थ पीती और पिलाती होंगी। ऐसे में अगर अपके पेय को कुछ अलहदा रंग और स्वाद मिल जाए तो! ऐसा करने के लिए आप फ्लेवर्ड आइस क्यूब का प्रयोग कर सकती हैं। आप गुलाब जल, केवड़ा, स्ट्राबेरी, लेमन, ऑरेंज आदि फ्लेवर की आइस क्यूब जमाकर अपने पेय पदार्थ की मांग के हिसाब से उसका प्रयोग कर सकती हैं या सादे पानी में भी प्रयोग कर सकती हैं। ऐसा करने से बहुत कम समय में आपका फ्लेवर्ड ड्रिंक तैयार हो जाएगा।



यूं करें ट्रे की सफाई

इस्तेमाल के बाद ट्रे की सफाई को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसके लिए दो तरीके हैं। आप चाहें तो बेकिंग सोडा का प्रयोग कर सकती हैं या फिर सिरके का। हां, यह बात अलग है कि इनके इस्तेमाल का तरीका अलग-अलग है। बेकिंग सोड़ा से ट्रे साफ करने के लिए सबसे पहले ट्रे को गर्म पानी से धो लें। आधा कप पानी में दो चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं और तैयार घोल को ट्रे में भर दें। कुछ देर तक ट्रे को घोल में डुबाकर रखें। फिर साफ पानी से ट्रे को धोकर धूप में सुखा लें। आप सिरके का प्रयोग करना चाहती हैं तो सबसे पहले गर्म पानी से बर्तन धोने वाला लिक्विड मिलाकर ट्रे को धो लें। तीन लीटर पानी में एक कप सिरका डालकर एक बड़े बर्तन में रख दीजिए। उस घोल में ट्रे को दो से छह घंटे के लिए भिगो दीजिए और फिर साफ पानी से धो लीजिए। ट्रे को सुखाकर इस्तेमाल कीजिए।

आराम वाला फैशन !

गर्मी का मौसम आ ही गया है, अब जाड़ों से अलग कपड़ों पहनने होंगे। गर्मी से बचने के लिए कपड़ों के फैब्रिक और स्टाइल दोनों पर ध्यान देना होगा। कौन-कौन सी फैशन टिप्स अपनाकर आप भी दे सकती हैं गर्मी के मौसम को मात, बता रही हैं चयनिका निगम



गर्मी का मौसम मतलब लाइफस्टाइल में ढेर सारे बदलाव। खानपान, उठना-बैठना सब बदल जाता है। साथ में बदल जाता है पहनावा भी। इस वक्त हम सभी ऐसा पहनावा चुनते हैं, जिसे पहनकर हमें गर्मी कम-से-कम लगे। पर हां, खूबसूरती में कोई कमी ना आए। अब ऐसे टू इन वन फैशन के लिए कुछ अनूठे टिप्स आजमाने तो बनते हैं। कुछ ऐसे फैशन टिप्स जो आपको समर फैशन क्वीन बना देंगे और आपको गर्मी से दूर भी रखेंगे।

ब्वॉयफ्रेंड शर्ट है आपके पास?

ब्वॉयफ्रेंड शर्ट हो या जींस, ये वो कपड़े होते हैं, जो ओवरसाइज्ड यानी बहुत बड़े होते हैं। ये आजकल के फैशन में तो शामिल हैं ही, गर्मी के लिए भी मुफीद हैं। ये शरीर से चिपकते नहीं, इसलिए बहुत गर्मी होने पर भी इन्हें पहनने पर किसी भी तरह की दिक्कत नहीं होती है। इसमें भी फैब्रिक अगर स्किन फ्रेंडली जैसे कॉटन आदि हो तो कहना ही क्या। इस ड्रेस की एक खासियत ये भी होती है कि इसे कई तरीकों से पहना जा सकता है। जैसे ब्वॉयफ्रेंड शर्ट को आगे से गांठ लगाकर क्रॉप टॉप बनाया जा सकता है या फिर ऐसी लंबी शर्ट के साथ घुटने तक लंबी स्कर्ट भी पहनी जा सकती है।

कपड़े को लेने दें सांस

गर्मी का मौसम है तो कपड़े ऐसे होने चाहिए, जो त्वचा को खुला-खुला महसूस कराएं। ये त्वचा को सांस लेने दें। इस वक्त शरीर से चिपके हुए कपड़े बिल्कुल भी अच्छे नहीं रहते हैं। गर्मी को मात देनी है तो आपको ढीले कपड़ों का चुनाव करना होगा। ढीले कपड़ों में भी फैब्रिक का चुनाव सोच-समझकर करना होगा। आपको ध्यान रखना है कि सिंथेटिक फैब्रिक के कपड़े बिल्कुल न चुनें।

मैक्सी ड्रेस जिंदाबाद

वैसे तो गर्मी के मौसम में ढीली-ढाली ड्रेस अच्छी रहेगी। अगर आप छोटी ड्रेस पहनने में सहज महसूस नहीं करती हैं तो कॉटन की मैक्सी ड्रेस आपके लिए अच्छी रहेगी। आप टैंक टॉप को भी अपने कपड़ों का हिस्सा बना सकती हैं। इसके अलावा ऑफ शोल्डर ड्रेस या टॉप को भी आप अपने लुक में शामिल कर सकती हैं।

हल्के रंग हैं आपके लिए

गर्मी में आपको हल्के रंग के कपड़े ही पहनने चाहिए। ये तो आप जानती ही होंगी। हल्के रंगों में भी किन रंगों का चुनाव आपको करना चाहिए, ये भी जान लीजिए। सबसे पहले तो सफेद रंग तकरीबन सभी पर अच्छा लगता है और गर्मी से शरीर को दूर रखता है। इससे अलग भी कुछ रंग हैं, जो आपको चुन लेने चाहिए। आप पेस्टल कलर के कपड़े ले सकती हैं, साथ में क्रीम और पिंक भी। कुछ और रंग भी हैं जो गर्मी से लड़ने में आपकी मदद करेंगे, जैसे कोरल, पाउडर ब्लू, पीच और मॉस ग्रीन।

रंगीन स्कार्फ हैं आपके पास?

कई रंगों से सजा स्कार्फ आपको गर्मियों से दूर और फैशन के पास रखने का काम आसानी से करेगा। स्कार्फ जहां हमें सूरज की सीधी रोशनी से बचाएंगे, साथ ही त्वचा की रंगत भी नहीं बिगड़ने देंगे। स्कार्फ में भी कॉटन फैब्रिक चुना जाए तो ये पसीना सोखने का काम भी करते हैं। कोशिश करें, स्कार्फ प्रिंटेड ही चुनें ताकि आपको कूल लुक मिल सके।

हैवी वर्क नहीं करेगा काम

अगर आपको हैवी काम वाले कपड़े पसंद हैं तो अब गर्मी में अपनी इस पसंद को फैशन लिस्ट में बिल्कुल शामिल ना करें। कई बार पसीने के चलते हैवी काम त्वचा को बहुत परेशान करते हैं, जैसे जरदोजी और गोटा-पट्टी का काम। इनसे रैशेज हो सकते हैं और पसीने के कारण आपका कपड़ा भी खराब हो सकता है। ऐसे कपड़ों को अभी अपने वॉर्डरोब से हटा दीजिए, फिर चाहे इन्हें कॉटन के कपड़े पर ही क्यों न बनाया गया हो।

बदलना होगा बैग भी

आप अकसर बड़े वाले बैग अपने साथ रखती हैं या फिर बैगपैक आपके साथ रहता है, तो अपनी इस स्टाइल को ना बोल दीजिए। बहुत गर्मी में इन बैग को साथ रखना गर्मी बढ़ाएगा ही। बैकपैक पीठ से गर्मी देगा तो बडे बैग साइड से। इसकी वजह से आपको खूब पसीना आ सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने बैग का साइज बदल लें। आप किसी छोटे स्लिंग बैग या हैंड बैग को अपना साथी बना लें।

(अक्सक्लॉथिंग की संस्थापक और क्रिएटिव हेड निधि यादव से बातचीत पर आधारित)





आसानी से मिलेगी टैनिंग से निजात

धूप में निकलें या घर में रहें, गर्मी के मौसम में तो टैनिंग होगी ही। इससे घबराने की जरूरत नहीं है। टैनिंग से बचाव और उसे दूर करने के ढेरों आसान उपाय मौजूद हैं, बता रही हैं

स्वाति शर्मा

धूप में निकला न करो रूप की रानी, गोरा रंग काला न पड़ जाए। अब कालेपन के डर से जरूरी काम तो पीछे छोड़े नहीं जा सकते। लेकिन धूप में निकलने से रंग दबेगा ये भी अपनी जगह सही है। धूप के कारण दबने वाला रंग यानी टैनिंग आपके लिए चिंता का कारण हो सकती है, लेकिन इससे घबराने की जरूरत नहीं है। ये इतनी बड़ी समस्या नहीं, जिसके कारण आप अपना अधिक समय और ऊर्जा नष्ट करें। हम जिस तरह के माहौल और प्राकृतिक परिस्थितियों में रहते हैं, वहां टैनिंग एक सामान्य बात है। मैं काली दिख रही हूं... जैसी अवधारणा से बाहर निकलिए। हां, इतना जरूर है कि इससे निजात पाना और बचाव आपका



खुद के प्रति प्रेम को और प्रबल बनाता है। इसे उसी प्रकार मानें जैसे किसी वस्तु पर धूल जम जाने से उसकी अहमियत कम नहीं हो जाती, उसे पोंछने भर से वह पुनः अपना रूप प्राप्त कर लेती है। बाजार द्वारा दी गई खूबसूरती की परिभाषा को अपनाना और खुद की दुश्मन बनना एक जैसा है। हां, अपना ध्यान रखना जरूरी है। टैनिंग हो रही है तो इसे सामान्य प्रक्रिया ही समझें और इससे छुटकारा पाने के तरीकों को अपनाएं।

इनको होती है ज्यादा समस्या

आपने सुना होगा कि तैराकी करने वालों को टैनिंग ज्यादा और जल्दी होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि ज्यादा देर तक पानी में रहने से त्वचा कमजोर



हो जाती है, इतना कि सूरज की हल्की रोशनी से भी टैनिंग हो जाती है। इसका एक बड़ा कारण पानी में मौजूद क्लोरीन भी है। इस कारण इस तरह से टैनिंग केवल तैराकों को ही नहीं, उनको भी हो सकती है जो मुंह धोने या नहाने के तुरंत बाद धूप में आ जाते हैं। इसके अलावा अगर आपकी त्वचा का रंग दबा है तो टैनिंग जल्दी होगी क्योंकि त्वचा में पहले से मेलेनिन की मात्रा अधिक होती है। इसके विपरीत हल्के रंग वाले लोगों को सनबर्न होता है, जो त्वचा के लिए अधिक घातक है। यूं तो टैनिंग हर तरह के स्किन टाइप पर समान रूप से होती है, लेकिन अगर आपकी त्वचा रूखी है तो इससे निजात पाना मुश्किल हो जाता है।

यूं बचा जा सकता है

टैनिंग सूर्य से त्वचा को होने वाले नुकसान से बचाने के लिए होती है, लेकिन ये एक कारगर तरीका नहीं है। इस प्रक्रिया में केवल 4 एसपीएफ का ही लाभ मिलता है। त्वचा को कम से कम 15 एसपीएफ की जरूरत होती है, जिसके लिए हमें बाहरी सहारा लेना पड़ेगा। इसके लिए काम आएंगी सनस्क्रीन या सन ब्लॉक। अगर आप कम देर के लिए बाहर रहती हैं तो 15 से 20 एसपीएफ तक में काम चल जाएगा। पर, ज्यादा देर बाहर रहती हैं तो आपको अधिक एसपीएफ की जरूरत पड़ेगी। ये न सोचें कि सनस्क्रीन केवल धूप में निकलने पर ही लगानी होती है। घर के भीतर रहने पर भी इसका इस्तेमाल अनिवार्य होता है क्योंकि दिन के समय घर के अंदर आने वाली रोशनी में भी यूवी किरणें होती हैं जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज कर देती हैं। अगर आप तैराकी करती हैं तो सनस्क्रीन आपकी प्राथमिकता में शामिल होना चाहिए। सामान्य तौर पर धूप में एक घंटा बिताने के बाद टैनिंग की प्रक्रिया शुरू होती है, लेकिन यह सब तापमान और आपकी त्वचा पर अधिक निर्भर करता है। टैनिंग कितनी हुई है ये धूप में रहने के 48 घंटों के बाद पता चलता है। शरीर के लिए सूरज की रोशनी जरूरी है, इसलिए आप उगते और ढलते सूरज की रोशनी में 20 मिनट जरूर बिताएं। इस दौरान सनस्क्रीन न लगाएं तो भी चलेगा। सनस्क्रीन या सनब्लॉक खरीदते समय अपनी त्वचा की प्रकृति का जरूर ध्यान रखें। सब पर एक जैसा लोशन काम नहीं करता है।

क्यों होती है टैनिंग?

टैनिंग यानी त्वचा के रंग का दबना। यूं तो ज्यादातर लोग जानते हैं कि टैनिंग सूरज की रोशनी में रहने से होती है। लेकिन ये होती क्यों है ये भी जानिए। दरअसल सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों के संपर्क में आते ही त्वचा में मेलेनिन का उत्पादन तेजी से बढ़ जाता है। ऑक्सिडेशन के कारण मेलेनिन का रंग गहरा होता जाता है। चूंकि मेलेनिन त्वचा को रंग देने का काम करता है, तो इसका अधिक बन जाना रंग दबा देता है। ये सिर्फ एक परत मात्र होती है, जिसे हटाया जा सकता है। टैनिंग एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो त्वचा को चर्म रोगों से बचाने का काम करती है, लेकिन सफलता पूर्वक नहीं।

घरेलू नुस्खे आएंगे काम

टैनिंग कोई बड़ी समस्या नहीं है। एक बार हुई टैनिंग सामान्य तौर पर दस दिनों में अपने आप हट सकती है। पर, जाने-अनजाने लोग आए दिन तेज धूप में बिना एहतियात बरते चले जाते हैं और यही कारण है कि एक बार होने के बाद टैनिंग आसानी से नहीं जाती। ब्यूटी एक्स्पर्ट डॉ.भारती तनेजा घर पर ही टैनिंग को दूर भगाने के नुस्खे सुझाती हैं। उनके अनुसार इन नुस्खों का नियमित प्रयोग जिद्दी टैन की छुट्टी भी कर देता है। इसके लिए आपको बाजार के चक्कर लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी, सब कुछ घर पर ही प्राप्त हो जाएगा।

- **सबसे कारगर है पपीताः** चेहरे से टैनिंग और किसी भी तरह के दाग-धब्बों को दूर भगाने के लिए पपीता सबसे कारगर तरीका है। इसमें मौजूद पोपेन एंजाइम में त्वचा का रंग साफ करने के प्राकृतिक गुण होते हैं। पपीते का इस्तेमाल करने के लिए आपको ज्यादा मशक्कत भी नहीं करनी पड़ेगी। रोजाना पपीते के एक फांक को मसलकर चेहरे और शरीर पर सीधा लगा सकती हैं और बीस मिनट बाद धो लें।
- **चुकंदर दिखाएगा असरः** चुकंदर शरीर को अंदर से मजबूती देता है, तो बाहर से खूबसूरती भी प्रदान करता है। टैन हटाने के लिए आप चुकंदर को कद्दूकस करके उसमें दही मिला लें। अब इसे फेस पैक की तरह इस्तेमाल करें।
- **दही का करें इस्तेमालः** गर्मी के मौसम में दही आसानी से मिल जाता है क्योंकि इसे तैयार करना आपके लिए रोज की बात होगी। टैनिंग के लिए इसे इस्तेमाल किया जा सकता है। दही में थोड़ी हल्दी, नीबू या टमाटर का रस मिलाकर चेहरे पर लगा लें। कुछ देर बाद धोएं। यह पैक टैनिंग साफ होने के साथ ही चेहरे और बदन को नमी भी प्रदान करेगा।
- **खीरा है करागरः** चेहरे पर खीरे का जूस लगाने भर से आप टैनिंग से निजात पा सकती हैं। इसमें सूरज से हुए नुकसान की भरपाई करने के गुण होते हैं। सनबर्न की स्थिति में भी ये आपके काम आएगा। खीरे में कूलिंग एजेंट पाया जाता है, जो त्वचा को राहत देने का काम करता है।
- **एलोवेरा है सदा के लिएः** ऐलोवेरा को त्वचा के लिए वरदान कहा जाए तो गलत नहीं होगा। एलोवेरा को आप सीधे तौर पर इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर इसे और प्रभावशाली बनाना चाहती हैं तो शहद और नीबू का रस डालकर भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

जब जल्दबाजी हो

यूं तो इन दिनों आपके पास समय ही समय होगा। फिर भी अगर कभी जल्दबाजी हो रही हो और चेहरा टैनिंग की वजह से बुझा दिख रहा हो तो आप इस खास रेसिपी को प्रयोग में ला सकती हैं। बेसन में दूध, हल्दी और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर 20 मिनट लगाकर धो लें। इसके अलावा आलू और नीबू के रस को मिलाकर भी रुई की मदद से चेहरे पर लगा सकती हैं।

घर पर तैयार करें सनस्क्रीन लोशन

अगर आप बाजार में मिलने वाले सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करने से कतराती हैं, तो घर पर भी इसे तैयार कर सकती हैं:

- **तेल आएंगे कामः** अगर आपके पास तिल, बादाम और जैतून का तेल उपलब्ध है तो आपका सनस्क्रीन लोशन आसानी से तैयार हो जाएगा। 40 एमएल तिल का तेल और 10-10 एमएल जैतून और बादाम का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाएं। टैनिंग नहीं हो पाएगी।
- **गुलाब जल का कमालः** ये आसानी से उपलब्ध सामग्रियों से तैयार हो जाएगा। गुलाब जल में बराबर मात्रा में नीबू का रस मिलाएं और आधी मात्रा में टमाटर का रस मिलाएं। इस घोल को चेहरे और गर्दन पर लगा सकती हैं।



राशिफल / सरिता गुप्ता
02 मई-08 मई, 2020

भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)



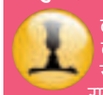
इस सप्ताह आप घर की आंतरिक साज-सज्जा में बदलाव करने के लिए पूरे प्रयास करेंगी। परिवार के सुखद समय व्यतीत होगा। विवाह प्रस्ताव आ सकते हैं। स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं परेशान कर सकती हैं।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)



इस सप्ताह आपके सामने चुनौतियां आएंगी और आप डटकर उनका सामना करेंगी। कोई शुभ समाचार मिल सकता है। बच्चों का पढ़ाई में मन लगेगा। जीवनसाथी से चली आ रही अनबन दूर होगी। घर की सजावट में भी इस सप्ताह आप बदलाव करेंगी।

मिथुन (21 मई-21 जून)



कामकाज का भार आप पर बहुत ज्यादा रहेगा। सहकर्मियों से किसी बात पर तनातनी हो सकती है। बच्चों की पढ़ाई की तरफ से आप निश्चिंत रहेंगी। किसी रिश्तेदार से मनमुटाव हो सकता है, ध्यान रखें। स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर होंगी।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)



कामकाजी महिलाएं कुछ नया कर पाने में सफल होंगी। चुनौतियां आएंगी, पर आसानी से आप उनका सामना कर पाएंगी। परिवार के लोगों का भरपूर सहयोग मिलेगा। घर में कोई शुभ कार्य का आयोजन संभव है।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)



यह सप्ताह मिलाजुला फल देने वाला है। किसी बात को लेकर के मानसिक तनाव हो सकता है, परंतु सप्ताह के अंत तक तनाव दूर हो जाएगा। घर में खुशी का माहौल होगा। जीवनसाथी व बच्चों के सहयोग से आप किसी कठिन समस्या को सुलझा पाएंगी।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)



इस सप्ताह मिलाजुला फल प्राप्त होगा। किसी बात को लेकर चिंतित हो सकती हैं। तनाव से बचने के लिए प्राणायाम का सहारा लें। आर्थिक लेन-देन में सतर्कता बरतें। छात्राओं के लिए अनुकूल समय है।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)



किसी पुराने परिचित से संपर्क स्थापित होगा। छात्राओं के लिए समय शुभ है। घर को सजाने-संवारने का मौका मिलेगा। अपने किसी शौक को पूरा करने के लिए सही वक्त है। बच्चों की पढ़ाई को लेकर के कोई अहम फैसला ले सकती हैं।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)



शनिवार को मन व्याकुल रहेगा। सरकारी कार्यों में मंगलवार से सफलता मिलने की शुरुआत हो जाएगी। अपनी रचनात्मक क्षमता का आप भरपूर इस्तेमाल करेंगी। कोई नया शुभ कार्य आपके हाथ से होगा। बच्चों की पढ़ाई से जुड़ी चिंता खत्म होगी।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)



ग्रहों की स्थिति आपके लिए अनुकूल है। वैवाहिक जीवन में सुख-शांति रहेगी। आपके प्रयासों से घर और ऑफिस दोनों में ही आपको प्रशंसा मिलेगी। आर्थिक व सामाजिक स्थिति में सुधार होगा। अधूरे शौक को पूरे होंगे।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)



इस सप्ताह ग्रहों की स्थिति आपको उत्साह से भर देगी। आप कुछ नया करने की ओर कदम उठा सकती हैं। यह समय बहुत ही शुभ है। खर्च बढ़ेगा। कामकाजी महिलाओं के लिए सप्ताह चुनौतीपूर्ण है। परिवार में भी सुख-शांति रहेगी। परिजन आपका सहयोग करेंगे।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)



संभलकर निर्णय लें। आर्थिक स्थिति कमजोर हो सकती है। फिजूलखर्ची से बचें। जीवनसाथी व बच्चों के सहयोग से आप इस समस्या से उबर पाएंगी। बच्चों का पढ़ाई में खूब मन लगेगा। उनकी शिक्षा के लिए कोई योजना बना सकती है।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)



इस सप्ताह आप काफी व्यस्त रहेंगी। पति के सहयोग से आप कोई अपना अधूरा काम पूरा कर पाएंगी। परिवार में सुख-शांति रहेगी। नौकरीपेशा महिलाओं को कोई नया अवसर मिलेगा। संपत्ति संबंधी विषयों में इस सप्ताह आपको सफलता मिलेगी।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। गुरु व शनि की स्थिति उतार-चढ़ाव वाली रहेगी। अपने कार्यों को लेकर के कुछ ज्यादा व्यस्तता बनी रहेगी। मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी और साथ ही साथ आय के साधन भी बनेंगे। अपनी सुख-सुविधा पर खर्च बढ़ेगा। अगर कोई वाहन खरीदने की कोशिश कर रही हैं तो वह भी आप खरीद सकती हैं। धार्मिक कार्यों में रुझान बढ़ेगा। संतान के ऊपर खर्चा करना पड़ सकता है। उनके स्वास्थ्य को लेकर सावधानी बरतें। अपने पड़ोसियों के और भाई-बंधुओं के साथ वाद-विवाद से बचें। सकारात्मक सोच से आप किसी भी परेशानी को हल कर पाएंगी। नौकरी या व्यवसाय के कारण आपको थोड़ी उलझन हो सकती है। खर्चा ज्यादा होगा। जमीन-जायदाद को लेकर आपसी विवाद का निपटारा आसानी से नहीं होगा।

बेहतरी के लिए उपाय

- बृहस्पतिवार के दिन गाय को चने की दाल और गुड़ खिलाएं।
- योगा और प्राणायाम नियमित रूप से करें।
- सूर्य नमस्कार करने से ऊर्जा का संचार होगा।
- गायत्री मंत्र का जाप करें।
- जरूरतमंदों की यथासंभव मदद करें।

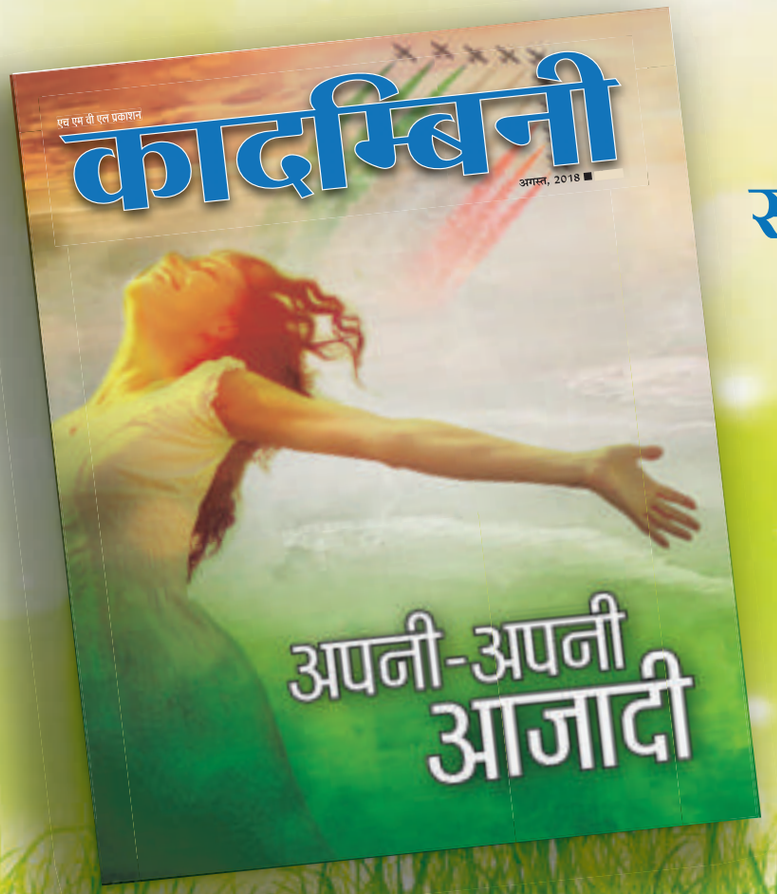
इस सप्ताह के टिप्स

पर्दे यूं दूर करेंगे आपकी परेशानियां

घर की साज-सजावट में पर्दों की अहम भूमिका होती है। अगर वास्तु के अनुरूप पर्दों के रंग का चुनाव किया जाए तो घर को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ घर में सुख-समृद्धि भी आएगी:

- हमें अपने घरों में दिशा के हिसाब से पर्दों का रंग बदलना चाहिए। अगर अकसर घर में लड़ाई-झगड़े होते हैं तो दक्षिण दिशा वाले कमरे में लाल रंग के पर्दे लगाएं। परिवार के लोगों का आपसी प्रेम बढ़ेगा और घर में शांति आएगी।
- अगर आप पर कर्ज है और आपको पैसे की परेशानी है तो घर की उत्तर दिशा वाले कमरे में नीले रंग के पर्दे लगाएं।
- अकसर ऐसा देखा गया है कि कठिन परिश्रम करने के बाद भी मेहनत का सकारात्मक फल नहीं मिल पाता। यदि आप भी ऐसा महसूस कर रही हैं तो घर के पश्चिम दिशा वाले कमरे में सफेद रंग के पर्दे लगाएं। ऐसा करने से परेशानियां कम होंगी।
- अगर आप नौकरी की तलाश कर रही हैं और आपको नौकरी नहीं मिल रही तो आपको घर की पूर्वी दिशा में हरे रंग के पर्दे लगवाने चाहिए।
- काले रंग का उपयोग कभी भी घर की सजावट में नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे नकारात्मकता बनी रहती है।
- उत्तर दिशा के कमरे में नीले रंग के पर्दे लगाने चाहिए। यह रंग हमारे सपने को साकार करने वाला तथा समृद्धि और सुकून देने वाला माना जाता है।





अब घर बैठे पाएं समाज, संस्कृति और प्राकृतिक सौन्दर्य के नजारे

ग्राहकों के लिए नई सुविधा : शुल्क 'हिन्दुस्तान मीडिया वेंचर्स लिमिटेड' के नाम से चेक द्वारा भेजें।

विदेशों में सदस्यता शुल्क	सब्सक्रिप्शन ऑफर	कोरियर/रजिस्टर पोस्ट द्वारा
एक वर्ष ₹1,240/- में	एक वर्ष : ~~मूल्य ₹360/-~~, आपके लिए ₹280/-	एक वर्ष ₹715/- में
दो वर्ष ₹2,440/- में	दो वर्ष : ~~मूल्य ₹720/-~~, आपके लिए ₹520/-	दो वर्ष ₹1,385/- में

पुराने ग्राहक अपने सब्सक्रिप्शन की समाप्ति तिथि जानने लिए **'कादम्बिनी'** के साथ भेजे गए लिफाफे को देखें।

सब्सक्राइब करने के लिए कृपया सब्सक्रिप्शन फॉर्म को भरकर दिए गए पते पर भेजें।

कादम्बिनी सब्सक्रिप्शन फॉर्म

श्री / सुश्री :.....
नाम :.....
उपनाम :.....
प्रति भेजने का पता :.....
.....
.....
शहर :.....
पिन :.....
प्रदेश :.....

ई-मेल :.....
टेलीफोन :. .....
मोबाइल : .....
चेक / ड्राफ्ट / मनीऑर्डर न : .....
'Hindustan Media Ventures Limited' के नाम से
बैंक का नाम : .....
ब्रांच :.....
तारीख : .....
हस्ताक्षर :.....

दिए गए कूपन को शुल्क के साथ इस पते पर भेजें:

सब्सक्रिप्शन सेल, एच टी मीडिया लिमिटेड,
पैसिफिक बिज़नेस पार्क, फोर्थ फ्लोर (ए-401),
साहिबाबाद इंडस्ट्रियल एरिया,
जिला - गाजियाबाद (ऊ. प्र.) - 201010

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

011-6000 4242

पत्रिका न मिलने पर डायल करें: 0120 6678 788 या
ई-मेल करें rakesh.mohanty@hindustantimes.com

हिन्दुस्तान

Live हिन्दुस्तान .com

जागरूक रहें सुरक्षित रहें

अब पाएं अपने शहर के साथ-साथ देश और दुनिया की सभी ताजा व विश्वसनीय खबरें अपने मोबाइल पर। आज ही डाउनलोड करें हिन्दुस्तान अखबार का मोबाइल ऍप गूगल प्ले स्टोर से या नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

Live हिन्दुस्तान .com
Mobile App

गूगल प्ले पर उपलब्ध

GET IT ON Google Play



तरक्की का नया नजरिया

एच एम वी एल प्रकाशन

बच्चों की मनपसंद नंदन

सब्सक्राइब करना अब
हुआ और आसान





अब पाएं 30% छूट

विदेशों में सदस्यता शुल्क	सब्सक्रिप्शन ऑफर	कोरियर/रजिस्टर पोस्ट द्वारा
एक वर्ष ₹1,250/- में	एक वर्ष : मूल्य ~~₹360/-~~, आपके लिए ₹290/-	एक वर्ष ₹720/- में
दो वर्ष ₹2,420/- में	दो वर्ष : मूल्य ~~₹720/-~~, आपके लिए ₹500/-	दो वर्ष ₹1,365/- में

पुराने ग्राहक अपने सब्सक्रिप्शन की समाप्ति तिथि जानने लिए 'नंदन' के साथ भेजे गए लिफाफे को देखें।

नंदन सब्सक्रिप्शन फॉर्म

श्री / सुश्री :.....
नाम :.....
उपनाम :.....
प्रति भेजने का पता :.....
.....
.....
शहर :.....
पिन :.....
प्रदेश :.....

ई-मेल :.....
टेलीफोन :. .....
मोबाइल : .....
चेक / ड्राफ्ट / मनीऑर्डर न : .....
'Hindustan Media Ventures Limited' के नाम से
बैंक का नाम : .....
ब्रांच :.....
तारीख : .....
हस्ताक्षर :.....

दिए गए कूपन को शुल्क के साथ इस पते पर भेजें:

सब्सक्रिप्शन सेल, एच टी मीडिया लिमिटेड,
पैसिफिक बिजनेस पार्क, फोर्थ फ्लोर (ए-401),
साहिबाबाद इंडस्ट्रियल एरिया,
जिला - गाजियाबाद (ऊ. प्र.) - 201010

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
011-6000 4242

पत्रिका न मिलने पर डायल करें: 0120 6678 788 या
ई-मेल करें rakesh.mohanty@hindustantimes.com



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...



योगासन से कम होगी यह परेशानी

पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम यानी पीसीओएस महिलाओं में होने वाली आम बीमारी है। अनियमित पीरियड, पेट के निचले हिस्से में बहुत ज्यादा दर्द और शरीर पर अनचाहे बालों का बहुत ज्यादा ग्रोथ इस बीमारी के आम लक्षण हैं। ऐसा टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के जरूरत से ज्यादा स्राव के कारण होता है। अमेरिका में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि सप्ताह में तीन बार एक-एक घंटे के लिए योगासन करने से तीन माह के भीतर इस हार्मोन के स्तर में 29 प्रतिशत तक गिरावट आ जाती है। अध्ययन की रिपोर्ट अमेरिकन ऑस्टोपैथिक एसोसिएशन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।



उफ! ये तनाव

तनाव हमारी जीवनशैली का हिस्सा बन चुका है। पर, अब समय आ गया है कि इसे अपनी जिंदगी से बाहर निकालने का रास्ता तलाश लिया जाए! अगर ऐसा नहीं किया जाएगा तो हमारी निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो जाएगी। आपने गौर किया होगा कि जब हम तनाव में होते हैं तो कौन-सा कपड़ा पहना जाए जैसे छोटे निर्णय भी नहीं ले पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तनाव की स्थिति में हमारा मस्तिष्क निर्देशों को ग्रहण करना बंद कर देता है। स्टैंडफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा किए गए इस अध्ययन की रिपोर्ट करेंट बायोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

प्रेग्नेंसी में नहीं छोड़ें व्यायाम का साथ



प्रेग्नेंसी और व्यायाम से जुड़े ढेरों मिथक हैं। अगर आपको सेहत से जुड़ी कोई परेशानी है तो इस दौरान व्यायाम शुरू करने से पहले जरूर डॉक्टर की सलाह लें वरना हल्का-फुल्का व्यायाम आप अपनी मर्जी से भी कर सकती हैं। एक नए अध्ययन के अनुसार प्रेग्नेंसी के दौरान हल्का-फुल्का व्यायाम करने से गर्भ में पल रहे बच्चे का वजन भी ठीक रहता है। साइंस एडवांसेज नाम की पत्रिका में प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान व्यायाम करने से शरीर में ब्राउन फैट का तेजी से निर्माण होता है, जो भ्रूण के विकास में मददगार होता है।



इन्हें खाएं और दिमाग चुस्त बनाएं

सिर्फ वजन कम करने के लिए ही डाइटिंग नहीं की जाती। डाइट के और भी कई फायदे होते हैं। अल्जाइमर एंड डिमेंशिया नाम की पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन की एक रिपोर्ट के मुताबिक सब्जियों, साबुत अनाजों, मछली और ऑलिव ऑयल से भरपूर मेडीटेरियन डाइट का सेवन करने से दिमाग तेज होता है। साथ ही इस तरह की डाइट के सेवन से उम्र बढ़ने पर याददाश्त जाने का खतरा भी कम होता है। चार हजार लोगों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।



गर्मी में भी घर रहेगा ठंडा

गर्मी से बचने और घर को ठंडा रखने के लिए सिर्फ एयर कंडीशनर ही एकमात्र उपाय नहीं है। घर को गर्मी में भी भीतर से ठंडा रखने के ढेरों उपाय हैं। ऐसे ही उपायों के बारे में बता रही हैं, सुमन बाजपेयी

गर्मियां दस्तक दे चुकी हैं और घर को इस दौरान ठंडा रखना सबसे बड़ी चुनौती है। लगातार बढ़ता तापमान और जलवायु में तेजी से होने वाले परिवर्तन पर्यावरण के लिए घातक सिद्ध हो रहे हैं। पर, हम गर्मियों में अपने घरों को ठंडा रखने के लिए जिन आधुनिक उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं, उनसे भी पृथ्वी का औसत तापमान बढ़ता ही है। यह एक कड़वी सच्चाई है, जिसको अनदेखा नहीं किया जा सकता। एयर कंडीशनर यानी एसी के बिना घर को ठंडा रखने की कल्पना तक करना मुश्किल होता है, लेकिन हमारे पूर्वज घर को ठंडा रखने के बहुत ही आसान तरीके अपनाया करते थे। एसी चलाने पर जो बिजली का लंबा-चौड़ा बिल आता है, वह भी उन्हें नहीं भरना पड़ता था। कम खर्च में वे आराम से गर्मी के मौसम में ठंडे-ठंडे घर का मजा लिया करते थे। इन दिनों लॉकडाउन की वजह से घर में ही समय बिताना पड़ रहा है, इसलिए जरूरी हो गया है कि घर को ठंडा रखने के लिए कुछ ईको-फ्रेंडली तरीके अपनाए जाएं।

घर की सफेदी

घर की दीवारों और छत के माध्यम से घर के अंदर का तापमान बढ़ता है। अगर दीवार और छत ठंडी हो तो आसानी से घर को ठंडा रखा जा सकता है। अगर आपने अब तक ऐसा नहीं किया है, तो इस बार लॉकडाउन में दूसरे उपाय आजमाएं। अगले साल गर्मियों से पहले में अगर कमरों की छतों पर सफेद रंग की सफेदी करवा ली जाए तो इससे घर के अंदर का तापमान 5 से 10 डिग्री तक





इन्हें भी आजमाएं

- **मिट्टी के फ्रिज**–पानी को ठंडा करने के लिए फ्रिज की जगह मिट्टी के घड़ों, सुराही आदि का प्रयोग किया जा सकता है। 'जीर पॉट्स' या मिट्टी से बने फ्रिज जिन्हें 'मिट्टीकूल' नाम दिया गया है, में केवल पानी ही नहीं, खाने का सामान भी ठंडा रहता है।
- **भारी सामान हटा दें**–सर्दियों में इस्तेमाल किए जाने वाले भारी पर्दों के साथ-साथ बाकी चीजें जैसे कारपेट, रजाई, कंबल और दरी वगैरह को पैक कर के रख दें। घर में बेवजह जगह घेर रहे हीटर आदि चीजों को भी पैक कर दें। घर को व्यवस्थित रखने से भी घर में हवा का अच्छा बहाव रहेगा।
- **एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल करें**–खाना बनाते समय और बनाने के बाद किचन तथा नहाने के बाद अपने बाथरूम के एग्जॉस्ट फैन चला दें। इससे वहां मौजूद गर्म और नमी वाली हवा बाहर चली जाएगी और घर ठंडा हो जाएगा।
- **स्टैंड वाले पंखे का सही प्रयोग**– स्टैंड वाले पंखे के सामने बर्फ का कटोरा रखने से आपका घर एयर कंडीशनर चलाए बिना भी ठंडा रहेगा। इससे बिजली की खपत भी कम होगी। रात को टेबल फैन या स्टैंड फैन को यदि आप खुली खिड़की के सामने रखेंगी तो बाहर की ठंडी हवा कमरे में प्रवेश कर सकेगी।
- **कालीन न बिछाएं**–कमरे की सुंदरता बढ़ाने में बेशक कालीन अहम भूमिका निभाते हैं, पर गर्मियों में कालीन बिछाने से घर गर्म रहता है। खाली फर्श ठंडा रहता है, इसलिए गर्मी के मौसम में कालीन को पैक करके रख दें।
- **छिड़काव करें**–छत पर पानी का सुबह-शाम छिड़काव कर आप कमरे को ठंडा रख सकती हैं। बहुमंजिला फ्लैट्स हैं तो बालकनी में पानी डाल सकती हैं।

कम हो जाता है। घर की बाहरी दीवार को कम गर्म होने के लिए हीट-रिफ्लेक्टिव पेंट करवाया जा सकता है। कमरे की छतों पर फॉल्स सीलिंग करवाना भी एक अच्छा विकल्प है। इससे छत के नीचे एक अतिरिक्त परत बन जाती है और धूप के कारण छत के गर्म होने की वजह से कमरा गर्म नहीं होता। बेहतर होगा कि घर में दीवारों पर ऑयल बेस्ड पेंट इस्तेमाल करने के बजाय वॉटर बेस्ड पेंट करवाएं। ये गर्मी रोकने में असरदार होते हैं। कई घर ऐसे होते हैं, जिनके कमरे के ऊपर छत होती है। छत पर सीधी धूप पड़ने के कारण ये कमरे पूरे दिन तपते हैं। छत के फर्श पर रिफ्लेक्टिव टाइल्स लगाकर इससे बचा जा सकता है। टाइल्स धूप से प्रभावित नहीं होती हैं, जिसके कारण उसके नीचे बने कमरे ठंडे रहेंगे।



इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूरी

इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के इस्तेमाल से भी घर के तापमान में वृद्धि होती है। कंप्यूटर या लैपटॉप पर काम न कर रहे हों तो उन्हें बंद रखें। टीवी बेवजह चलाकर नहीं छोड़ें। जिस कमरे में तेज रोशनी वाले बल्ब जलते हैं या सारा दिन टीवी चलता रहता है, उसमें अन्य कमरे की तुलना में अधिक गर्मी बनी रहती है। घर के हर कमरे में हो सके तो एलईडी या सीएफएल बल्ब और ट्यूबलाइट का इस्तेमाल करें। इनसे कम गर्मी का उत्सर्जन होगा, जिससे घर को ठंडा रखने में मदद मिलेगी। स्मार्ट पावर स्ट्रिप्स में निवेश करें, जो उपकरणों के इस्तेमाल नहीं होने पर उन्हें खुद ही बंद कर देती हैं। ठंडा पानी पीने या खाद्य सामान निकालने के लिए आप बार-बार फ्रिज खोलती हैं, इससे फ्रिज पर अधिक भार पड़ता है। तापमान को स्थिर रखने के लिए फ्रिज की मोटर को अतिरिक्त ताप पैदा करना पड़ता है। फ्रिज के बढ़ते तापमान से जिस स्थान पर फ्रिज रखा है, वहां गर्मी बढ़ जाती है। हो सके तो किसी फ्लास्क में ठंडा पानी भर कर रख लें ताकि बार-बार फ्रिज खोलना न पड़े। वॉशिंग मशीन, डिशवॉशर, ओवन आदि का इस्तेमाल तब करें, जब तेज धूप न हो ताकि उनके द्वारा पैदा हुआ ताप आपके घर को और गर्म न कर सके।

इंडोर प्लांट्स का असर

हरियाली तापमान को नियंत्रित करने का एक बेहतरीन जरिया है। घर के बाहर, बालकनी या बगीचे में तो आप पेड़-पौधे लगाती ही हैं, लेकिन घर को प्राकृतिक ढंग से ठंडा रखने के लिए कमरों में इंडोर प्लांट्स लगाए जा सकते हैं। मार्केट में कई ऐसे इंडोर प्लांट उपलब्ध हैं, जो घर को ठंडा करने में मदद करते हैं। अनुसंधानों के अनुसार घर के आसपास ढेर सारे पेड़ हों तो घर के अंदर का तापमान सामान्य से 10 से 15 डिग्री तक कम हो जाता है। घर के प्रवेश द्वार और बरामदे के आसपास पौधों को रखने से गर्मी के असर को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इनके द्वारा छोड़ी गई ऑक्सीजन से पूरा घर ठंडा रहता है। पौधे प्राकृतिक एयर कंडीशनर का काम करते हैं। लंबे पौधों को खिड़कियों के पास रखें ताकि वे कमरे में सीधी धूप को आने से रोक सकें।

क्रॉस वेंटिलेशन है जरूरी

प्राकृतिक रूप से घर को ठंडा रखने के लिए क्रॉस-वेंटिलेशन बेहतरीन तरीका है, ताकि गर्म हवा घर से बाहर निकल सके और ठंडी हवा अंदर आ सके। पर, इसके लिए सुबह और शाम के समय खिड़कियों को खोलें। दोपहर के वक्त घर की खिड़कियां खोलकर रखेंगी तो इससे घर और गर्म ही होगा। आप घर में वेंटिलेशन फैन लगा सकती हैं जो कमरे से गर्म हवा को बाहर फेंके। क्रॉस-वेंटिलेशन के लिए घर की विपरीत दिशाओं की खिड़कियों को खोलना होता है।

हवादार पर्दे लगाएं

घर की खिड़कियां खुली रखने से पूरे घर में प्राकृतिक ताजी हवा आती रहती है। खिड़कियों पर मोटे-मोटे पर्दे न लगाएं, इस तरह हवा अंदर नहीं आ पाएगी। गर्मी के मौसम में हल्के फैब्रिक वाले पर्दों का इस्तेमाल करें ताकि हवा आसानी से अंदर आ सके। इसके लिए हल्के रंगों के और कॉटन के पर्दे बेहतर रहते हैं। पेस्टल या हल्के रंग के पर्दे लगाएं। पलंग पर बिछी चादरें भी कॉटन की और छोटे प्रिंट वाली होनी चाहिए।

खसखस करेगा मदद

खसखस के पर्दे अगर पानी में भिगोकर लटकाए जाएं तो उनसे भी घर में ठंडक हो जाती है। ये पर्दे हवा में से गर्मी को अंदर नहीं आने देते और पानी जब भाप बनकर उड़ता है तो ठंडी हवा मिलती है। इसी तरह खिड़कियों और बरामदे में ब्लाइंड्स लगाए जा सकते हैं। ब्लाइंड्स लगाने से धूप सीधे घर के भीतर नहीं आएगी और घर ठंडा रहेगा।



इन्हें खाएं तरोताजा हो जाएं



पानी की जरूरत हर जगह है। शरीर के अंदर भी और बाहर भी। गर्मी के मौसम में तेज तापमान के कारण शरीर के भीतर पानी की कमी हो जाना आम समस्या है। सही खानपान से इस समस्या का सामना कैसे करें, बता रही हैं स्वाति गौड़

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी है और सुबह-शाम के मौसम को छोड़कर, दिन में पारा कई बार 35 से 40 डिगरी के बीच झूलता दिखाई देने लगा है। यह मौसम यूं तो बहुत सी बीमारियां साथ लेकर आता है, लेकिन डीहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) एक ऐसी समस्या है, जो लगभग हर व्यक्ति को परेशान करती है। दरअसल, हमारे शरीर में लगभग 80% पानी होता है, जो शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने के साथ-साथ हमारे सभी अंगों को सुचारू रूप से कार्य करने में भी मदद करता है। पर, अत्यधिक पसीना आने और गला सूखने की वजह से हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिसका समय रहते उपचार न किया जाए तो बुखार, चक्कर आना, गला सूखना और लो ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। पर, कुछ ऐसी चीजें है जिन्हें आप अपने रोजाना के आहार में शामिल करके इन समस्याओं से बच सकती हैं।

काम की बातें

- शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए मुख्यतः पानी का ही सेवन करें।
- गला सूखने पर कोल्ड ड्रिंक्स या डिब्बाबंद पेय पदार्थों का बहुत ज्यादा सेवन ना करें।
- छाछ, सत्तू और बेल का शर्बत डीहाइड्रेशन से बचने के लिए कुछ प्रभावशाली पेय में गिने जाते हैं।
- तरबूज खाकर कभी भी ऊपर से पानी ना पिएं।
- यदि डीहाइड्रेशन हो जाए और साथ में शरीर पर सूजन भी दिखाई दे, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें क्योंकि यह किडनी और लिवर में खराबी के लक्षण भी हो सकते हैं।
- सोडायुक्त पेय पदार्थों में कुछ ऐसे एसिड होते हैं, जो शरीर की सारी नमी सोख लेते हैं। इसलिए इनका सेवन कभी-कभार ही करें।



टमाटर से मिलेगी ताजगी

हर सब्जी और सलाद की जान टमाटर अपने आप में गुणों का भंडार होता है, साथ ही इसमें 93% तक पानी होता है। तो जब भी खाना खाएं तो लाल रसीले टमाटरों का सलाद खाना ना भूलें। इन पर काली मिर्च और काला नमक बुरककर खाने से शरीर में पानी की कमी तो पूरी होती ही है, साथ ही हाजमा भी दुरुस्त रहता है। यूं तो टमाटर सब्जियों में भी खूब इस्तेमाल होता है, लेकिन पकाने पर इसका पानी खत्म हो जाता है। इसलिए इसका सेवन कच्चा करने पर संपूर्ण लाभ मिलता है।



खरबूजा भी है खास

अपने आप में पोटैशियम का खजाना समेटे हुए यह मीठा रसीला फल रक्तचाप को नियंत्रित रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। आप चाहें तो इसे सुबह नाश्ते के समय खाएं या शाम में स्नैक्स के रूप में। खरबूजा आपको लंबे समय तक पेट भरा होने और ताजगी का अहसास देता रहेगा।



करामाती हैं खीरे और ककड़ी

भयंकर गर्मी के मौसम में खीरे और ककड़ी पर चाट मसाला और नीबू निचोड़कर खाना भला किसे पसंद नहीं होगा। पर, क्या आप जानती हैं कि यह दोनों फल स्वाद के साथ-साथ सेहत का भी खजाना हैं। दरअसल, इन दोनों में पानी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो गर्मी में बार-बार लगने वाली प्यास से राहत दिलाता है और वजन घटाने में भी सहायता करता है। वैसे आप चाहें तो पानी में खीरे के कुछ टुकड़े और नीबू का रस डालकर खुद भी डिटॉक्स ड्रिंक तैयार कर सकती हैं।

तरोताजा बनाए तरबूज

इस मौसम में मीठे-रसीले तरबूज को ताजगी के साथ-साथ पानी का भी एक अच्छा स्रोत माना जाता है। यदि नाश्ते में तरबूज के कुछ टुकड़े खा लिए जाएं तो आपको पूरे दिन के लिए ऊर्जा मिल जाती है। वैसे कुछ लोगों को तरबूज का जूस पीना भी बहुत पसंद होता है, जो सेहत और स्वाद की दृष्टि से काफी लाभकारी माना जाता है।

रसीले फलों से मिलेगी रफ्तार

गर्मियों में हमेशा कुछ ठंडा और रसीला खाने का दिल करता है। तापमान ज्यादा होने के कारण बार-बार गला सूखता है और ऐसे में हर बार न तो पानी पीने से प्यास बुझती है और न ही पानी पीने का मन करता है। ऐसे में संतरा और अंगूर जैसे खट्टे-मीठे रसीले फल बहुत अच्छे रहते हैं। विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर ये खट्टे फल शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की मात्रा नियंत्रण में रखते हैं, साथ ही शरीर के लिए आवश्यक खनिजों की आपूर्ति भी करते हैं। इसलिए चाहें तो सुबह नाश्ते में ताजा निकाले गए संतरे के जूस में थोड़ा-सा काला नमक डालकर पिएं या दोपहर के खाने में दही में अंगूर डालकर खाएं। ये न केवल आपके दिल की सेहत दुरुस्त रखेंगे, बल्कि शरीर में पानी की भी कमी नहीं होने देंगे।



अलविदा

घमौरियां

हर मौसम के अपने फायदे-नुकसान होते हैं, गर्मी के भी हैं। इस मौसम में छोटे बच्चे खासतौर से घमौरी से परेशान रहते हैं। कैसे उन्हें इस परेशानी से दें राहत, बता रही हैं मोनिका अग्रवाल

शिशु की त्वचा बहुत ज्यादा संवेदनशील होती है और बदलते मौसम के साथ उनकी त्वचा में बहुत से बदलाव भी देखने को मिलते हैं। ये बदलाव बच्चे के विकास के कारण भी होते हैं। इनमें से घमौरियां सबसे आम है। इन घमौरियों के बहुत से कारण हो सकते हैं, जैसे कि एक साथ कई कपड़े पहनाना,बहुत टाइट कपड़े पहनाना, पॉलिएस्टर और नायलॉन के कपड़े पहनाना, शरीर में पानी की कमी, शरीर पर बार-बार पसीना सूखना,नैपी गीली होने के बाद भी देर से बदलना, शिशु के शरीर में हवा न लगना, धूप में बहुत ज्यादा खेलना-कूदना आदि। घमौरी को आसानी से पहचाना जा सकता है। घमौरी होने पर शिशुओं की गर्दन, बगल या नैपी या अंडरवियर के किनारों पर लाल दाने पड़ जाते हैं। इस कारण उन्हें तेज जलन और खुजली होती है, जिससे वे परेशान होकर चिड़चिड़े हो जाते हैं। गर्मियों की शुरुआत हो चुकी है, तो घमौरियां फिर से बच्चों को परेशान कर सकती हैं। पर, इन्हें घरेलू उपायों की मदद से ठीक किया जा सकता है। कैसे घमौरियों से पाएं छुटकारा, आइए जानें:

त्वचा की नमी जरूरी

बच्चे को नहलाने के बाद उसका पूरा शरीर अच्छे से पोंछें। बहुत छोटे बच्चे की त्वचा पर ढेर सारी सिलवटें होती हैं, खासतौर पर त्वचा की इन सिलवटों को जरूर पोंछें। इसके बाद शिशु के पूरे शरीर पर बच्चों वाला लोशन लगाएं। यह लोशन बच्चे की त्वचा को फटने से बचाता है, जिससे खुजली नहीं होगी और घमौरियों की समस्या से छुटकारा मिलेगा। कोशिश करें कि बच्चा ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक हवा के संपर्क में रहे। कुछ देर उन्हें बिना कपड़ों के भी रखें।

सूती कपड़े पहनाएं

शिशुओं की त्वचा बहुत नाजुक होती है, ऐसे में नायलॉन, पॉलिएस्टर और रेयॉन जैसे फैब्रिक घमौरियों का कारण बनते हैं। सूती का कपड़ा पसीने को आसानी से सोख लेता है और साथ ही यह शरीर को ठंडक भी पहुंचाता है, इसलिए घमौरियों की समस्या से बचने या छुटकारा पाने के लिए शिशु को कॉटन के कपड़े ही पहनाएं।

कपड़े हों ढीले-ढाले



यदि आप बच्चों को कसे हुए कपड़े पहनाती हैं, तो ऐसा करना तुरंत बंद दें। दरअसल, शिशु की त्वचा बेहद नाजुक होती है, इसलिए कसे कपड़ों से उनकी त्वचा पर रैशेज हो जाते हैं। बच्चे को ढीले कपड़े पहनाएं ताकि उसके शरीर में बाहर की ठंडी हवा भी लगती रहे। शरीर तक हवा पहुंचने से बच्चे को जल्दी पसीना नहीं आएगा और त्वचा को ठंडक मिलने के कारण उसे घमौरियों से राहत मिलेगी।

एलोवेरा आएगा काम

एलोवेरा कई औषधीय गुणों से भरा होता है। यदि आपके घर में यह औषधीय पौधा है तो उसका जेल निकाल लें। बाजार से एलोवेरा जेल खरीद रही हैं तो ध्यान रखें कि वह पूरी तरह से ऑर्गेनिक हो। शिशु के पूरे शरीर पर इस जेल को लगाएं। यह लेप शिशु को नहलाने से कुछ देर पहले लगाएं। इससे शिशु के शरीर को ठंडक मिलेगी और घमौरियां गायब हो जाएंगी।

बर्फ की सिंकाई

एक नर्म कपड़े में बर्फ के टुकड़े रखकर शिशु की घमौरियों की सिंकाई करें। पर, शरीर के किसी भी हिस्से में बर्फ बहुत ज्यादा देर तक नहीं लगाएं वरना इस कारण बच्चे को परेशानी होगी। बर्फ की सिंकाई बच्चे के शरीर को ठंडक और आराम देगी, जिससे घमौरियों में सुधार होगा।

खीरा देगा ठंडक

खीरे में पानी भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जिसके कारण खीरे का इस्तेमाल शरीर को ठंडक पहुंचाता है। अच्छी बात यह है कि खीरे को शिशु की त्वचा पर सीधे लगाया जा सकता है। इससे शिशु को किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं पहुंचता है। खीरे को पीसकर शिशु की घमौरियों पर लगाएं। इससे बच्चे को खुजली से राहत मिलेगी और घमौरियां जल्द ठीक हो जाएंगी।

चमत्कारी चंदन

चंदन में गुलाब जल मिलाकर लेप तैयार कर लें। इस लेप को शिशु की घमौरियों पर लगाएं। सूख जाने पर बच्चे को सामान्य पानी से नहला दें। इससे बच्चे को घमौरियों से राहत मिलेगी। गुलाब जल और चंदन पाउडर के बराबर भागों को मिलाकर एक लेप बनाएं। यह लेप बच्चों की त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है।

असर करेगा बेसन

एक कटोरी में 2-3 चम्मच बेसन और आवश्यकतानुसार दूध डालकर पेस्ट तैयार कर लें। इस लेप को बच्चे की घमौरियों पर लगाएं। पांच से 10 मिनट बाद बच्चे को सादे पानी से नहला दें। इससे बच्चे को किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं पहुंचता है, इसलिए घबराने की आवश्यकता नहीं है। धीरे-धीरे घमौरियां पूरी तरह ठीक हो जाएंगी। आप पानी से भरे टब में एक कप जई का आटा मिलाएं और अपने बच्चे को इस पानी से स्नान कराएं। पानी में जई को मिलाते ही पानी दूधिया हो जाएगा। सिर्फ ऑर्गेनिक जई का ही इस्तेमाल करें। अपने बच्चे को इस पानी से15 से 20 मिनट तक नहलाएं और तौलिए से थपथपा कर सुखाएं।

(सरोज सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल , नई दिल्ली में पीडियाट्रिक विभाग में सीनियर कंसल्टेंट डॉ. सुनील गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

मुल्तानी मिट्टी का लेप

मुल्तानी मिट्टी में कई औषधीय गुण होते हैं। इसमें मैग्नीशियम, कैल्साइट और डोलोमाइट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जिससे इसकी गुणवत्ता और ज्यादा बढ़ जाती है। वहीं, एक प्राकृतिक तत्व होने के कारण मुल्तानी मिट्टी शिशु के मुलायम त्वचा को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाती है। मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर शिशु की घमौरियों पर लगाएं। लेप के सूखने पर शिशु को नहला दें। कई दिनों तक ऐसा करने से घमौरियां ठीक हो जाएंगी।

यह स्वाद लाजवाब

सिर्फ प्रोटीन ही नहीं, स्वाद का भी खजाना है काबुली चना। आइए जानें काबुली चना यानी छोले से बनने वाली कुछ अनूठी रेसिपीज, जिसे भेजा है आप पाठकों ने...



अमृतसरी काबुली छोले

कितने लोगों के लिए : 03 | कुकिंग टाइम 50 मिनट



नामः सुमन मिश्रा
स्थानः लखनऊ

सामग्री

- काबुली चना- 1 कप **टोमैटो प्यूरी के लिए**
- टमाटर- 1 • हरी मिर्च- 2

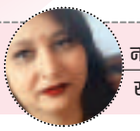
छोले मसाला के लिए • तेल- 2 चम्मच • घी- 1 चम्मच • चक्र फूल- 1 • तेजपत्ता- 1 • दालचीनी- 1 टुकड़ा • मेथी दाना- चुटकी भर • हींग- 1/4 चम्मच • कश्मीरी लाल मिर्च- 1/2 चम्मच • जीरा पाउडर- 1/2 चम्मच • धनिया पाउडर- 2 चम्मच • हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच • चना मसाला पाउडर- 2 चम्मच • कटा प्याज- 1 • कद्दूकस किया अदरक-लहसुन- 2 चम्मच • बड़ी इलायची- 1 • चाट मसाला पाउडर- 1/2 चम्मच • नमक-स्वादानुसार • धनिया पत्ती- गार्निशिंग के लिए • कसूरी मेथी- गार्निशिंग के लिए

विधि

छोले को रात भर के लिए पानी में भिगोएं। सुबह आवश्यकतानुसार पानी और एक टी बैग के साथ मुलायम होने तक छोले को कुकर में डालकर उबालें। टमाटर और हरी मिर्च की प्यूरी बनाकर रख लें। एक बड़ी कड़ाही में तेल और घी को गर्म करें। उसमें चक्र फूल, तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी और मेथी डालकर कुछ सेकेंड तक भूनें। अब कड़ाही में कटा हुआ प्याज व हींग डालें। लगभग एक मिनट बाद कड़ाही में टोमैटो प्यूरी डालें। मसाला पाउडर को कड़ाही में डालकर तेल के अलग होने तक भूनें। उबले हुए छोले को पानी के साथ कड़ाही में डालें। साथ में बड़ी इलायची, चाट मसाला और नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। एक उबाल आने के बाद आंच धीमी कर दें। दस मिनट तक और पकाएं। धनिया पत्ती व कसूरी मेथी से गार्निश कर सर्व करें।

काबुली चना वड़ा

कितने लोगों के लिए : 04 | कुकिंग टाइम 30 मिनट



नामः मोनिका गर्ग
स्थानःनई दिल्ली

सामग्री

- छोले- 1/2 किलो
- हरी मिर्च- 3 • अदरक- 1 टुकड़ा
- पुदीना- 4 चम्मच
- धनिया पत्ता- 4
- नमक- स्वादानुसार
- तेल- आवश्यकतानुसार
- चावल का आटा- 2 चम्मच
- कटा हुआ प्याज- 2

विधि

छोले को रात भर के लिए पानी में भिगोएं। सुबह छोले को पानी से निकालकर ग्राइंडर में डालें। साथ में धनिया, अदरक, हरी मिर्च और नमक डालकर बारीक पेस्ट बना लें। कम-कम मात्रा में छोले को ग्राइंडर में डालकर पीसें ताकि बारीक पेस्ट तैयार हो सके। पेस्ट बनाने के बाद इसमें बारीक कटा प्याज और चावल का आटा डालकर अच्छी तरह से मिला दें। तैयार मिश्रण से छोटे-छोटे वड़े बना लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और वड़े को सुनहरा होने तक तल लें। मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



मन्नू मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- छोले में अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसका सेवन करने से पेट काफी देर तक भरा हुआ रहता है। अगर आप वजन कम करने की कोशिश में लगी हुई हैं तो तरह-तरह से काबुली चना को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। पेट देर तक भरा रहेगा और आपका वजन नहीं बढ़ेगा। साथ ही यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होता है।
- छोले में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो शरीर में खून की कमी नहीं होने देता। महिलाओं को खासतौर से गर्भावस्था और पीरियड के दौरान इसका सेवन जरूर करना चाहिए।
- छोले का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिसके कारण यह शुगर कंट्रोल करने में फायदेमंद होता है। इसके सेवन से शुगर नियंत्रित रहता है।
- छोले में अधिक मात्रा में पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। यह रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- चने में लगभग 28 प्रतिशत फॉस्फोरस होता है। यह शरीर में नई कोशिकाएं बनाने में मदद करता है। किडनी की अच्छी सेहत के लिए भी आपको छोले को नियमित रूप से मेन्यू का हिस्सा बनाना चाहिए।
- आप काबुली चने को पीसकर इसका आटा बनाकर दूसरे आटे के साथ मिलाकर रोटी बनाकर खा सकते हैं।
- काबुली चना फाइटोन्यूट्रिएंटेंस का अच्छा स्रोत है। यह हार्मोन के उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करता है। इसके सेवन से स्तन कैंसर का खतरा भी कम होता है।

काबुली चना चाट

कितने लोगों के लिए : 04 | कुकिंग टाइम 20 मिनट



नामः अमरजीत कौर कोहली
स्थानः हल्द्वानी

सामग्री

- रात भर पानी में भिगोया काबुली चना- 1 कप
- नमक-स्वादानुसार
- मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच
- भुने हुए जीरा का पाउडर- 1/2 चम्मच
- साबुत जीरा- 1/2 चम्मच
- भुने हुए धनिये का पाउडर- 1/2 चम्मच
- चाट मसाला- 1 चम्मच
- लंबाई में कटी मिर्च- 4
- फेंटा हुआ दही- 200 ग्राम
- कद्दूकस किया अदरक का टुकड़ा- 1 चम्मच
- गार्निशिंग के लिए- हरी चटनी, पापड़ी, मीठी चटनी, आलू भुजिया

विधि

छोला को दो गिलास पानी और थोड़े से नमक के साथ कुकर में डालें और मध्यम आंच पर पांच से छह सीटी आने तक पकाएं। कुकर का प्रेशर अपने आप निकलने दें। छोले को पानी से निकालें और हल्का मैश कर लें। अब एक पैन में दो चम्मच रिफाइन गर्म कर लें। गर्म तेल में आधा चम्मच जीरा डालें। कुछ सेकेंड बाद पैन में कद्दूकस किया अदरक और कटी हुई मिर्च डालें। धनिया पाउडर डालकर मिलाएं और गैस ऑफ करें। अब इस तड़के को उबले और मैश्ड छोले में डालकर मिलाएं। तैयार छोले को सर्विंग प्लेट में डालें। उसके ऊपर पापड़ी के टुकड़े, फेंटा हुआ दही, हरी चटनी, लाल चटनी, जीरा पाउडर और आलू भुजिया डालकर सर्व करें।



काबुली चने का पुलाव

कितने लोगों के लिए : 04 | कुकिंग टाइम 30 मिनट



नामः शोभा रानी गोयल
स्थानः जयपुर

सामग्री

- काबुली चना- 300 ग्राम
- बासमती चावल- 3 कप
- तेल- 4 चम्मच
- कटा हुआ प्याज- 1
- बड़ी इलायची- 3
- लौंग- 8
- दालचीनी- 1 टुकड़ा
- अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच
- जीरा- 1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 2 चम्मच
- गर्म मसाला पाउडर- 1 चम्मच
- सौंफ पाउडर- 3 चम्मच
- दही- 2 कप
- नमक-स्वादानुसार



विधि

काबुली चना को रात भर के लिए पानी में भिगो दें। चावल को भी अच्छी तरह से धोकर पानी से निकाल लें। एक मोटे तले के पैन में तेल गर्म करें और प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। बड़ी इलायची, दालचीनी, जीरा और लौंग डालकर कुछ देर चलाएं। इसके बाद अदरक-लहसुन पेस्ट, नमक और मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं। आंच मध्यम कर 5-7 मिनट पकने दें। सूखे मसाले के मिल जाने के बाद आधा कप पानी, दही और काबुली चना डालें। अच्छे से मिलाएं, आंच तेज करें और पानी सूखने तक पकाएं। पानी सूखने पर गर्म मसाला और सौंफ पावडर डालें। ढककर मध्यम आंच पर काबुली चना को नरम होने तक पकाएं। अंत में चावल और पर्याप्त मात्रा में पानी डालें ताकि चावल अच्छे से पक जाए। तेज आंच पर पानी सूखने तक पका लें। पैन को ढक दें, ध्यान रखे भाप न निकले। चावल पक जाने तक धीमी आंच पर रखें। हरा धनिया और प्याज के लच्छे के साथ सर्व करें।

नया कॉलम, नई शुरुआत

आपकी रेसिपी कॉलम के अंतर्गत हर माह के पहले अंक में हम आपको देंगे एक सामग्री का नाम और आपको भेजनी है, उस सामग्री पर आधारित अपनी रेसिपी। चुनी हुई चार रेसिपी छपेगी अगले माह के पहले अंक में। जून माह के लिए आप हमें लिख भेजिए **कुकर में बनने वाली केक की रेसिपी**। इस कॉलम में भेजिए अपनी एंट्री और पाइए पुरस्कार। साथ में अपना नाम, तसवीर, नंबर और पूरा पता लिखना ना भूलें। हमारा पता है:

अनोखी- हिन्दुस्तान, आकृति बिल्डिंग, सी- 164, सेक्टर- 63, नोएडा, गौतम बुद्ध नगर- 201301, उ.प्र.
आप हमें ईमेल से भी अपनी एंट्री भेज सकती हैं। हमारी ईमेल आइडी है: anokhihindustan@gmail.com