



जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. - वाल्मीकि

विकास

संपादकीय

## साक्षरता के साथ नौकरी भी जरूरी

साक्षरता केवल किताबी शिक्षा हासिल करने तक सीमित नहीं होती। यह मनुष्य के भीतर जीवन मूल्यों की स्थापना के साथ-साथ उन्हें सजग और जागरूक भी बनाती है। इस लिहाज से देखें, तो शिक्षा का फलक बहुत बड़ा है। हिमाचल प्रदेश ने इस दिशा में बड़ी उपलब्धि हासिल की है। वह पूर्ण साक्षर राज्य बन गया है और इसके पीछे उसकी लंबी यात्रा रही है। इस राज्य के पूर्ण साक्षर बनने की राह में कई चुनौतियां रही, लेकिन यह यात्रा निरंतर जारी रही।

राज्य में बच्चों की संख्या की लिहाज से पर्याप्त विद्यालय खोले गए। शिक्षक-छात्र अनुपात को दुरुस्त किया गया। कई सुधारों के बाद अब इसके सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं। आज हिमाचल प्रदेश में विद्यार्थियों के स्कूल छोड़ने की दर लगभग शून्य हो गई है।

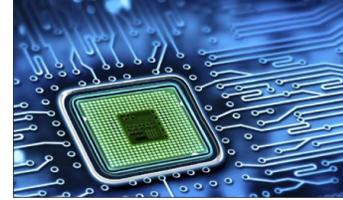
गौरतलब है कि मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने हाल में एक कार्यक्रम के दौरान हिमाचल को पूरी तरह साक्षर घोषित करते हुए कहा कि राज्य ने 99.3 फीसद साक्षरता दर हासिल कर ली है। यह राष्ट्रीय मानक 95 फीसद से अधिक है। निस्संदेह यह राज्य के लिए बड़ी कामयाबी है और यहां के नागरिकों के लिए गर्व का विषय है।

हिमाचल प्रदेश से पहले मिजोरम, गोवा और त्रिपुरा भी पूर्ण साक्षर राज्य का दर्जा हासिल कर चुके हैं। केरल दो दशक पहले ही पूर्ण साक्षर राज्य बन गया था। अब तो उसे पूर्ण डिजिटल साक्षर राज्य भी घोषित कर दिया गया है। देश के कुछ अन्य राज्य भी पूर्ण साक्षरता की ओर कदम बढ़ा रहे हैं।

हिमाचल को इस उपलब्धि को अब व्यापक दायरे में देखने का समय है। इसमें दोगय नहीं कि राज्य का यह कीर्तिमान सरकार के सतत प्रयासों का परिणाम है, लेकिन प्रदेश के उन जागरूक नागरिकों की भूमिका भी कम नहीं है, जिन्होंने अपने बच्चों को पढ़ाने में जरा भी कोताही नहीं बरती। मगर इस चमकती तस्वीर के साथ बेरोजगारी की छांव भी नजर आती है। राज्य में साक्षरता बढ़ने के साथ सरकार को शिक्षित युवाओं के लिए रोजगार के व्यापक अवसर भी सृजित करने होंगे। यानी साक्षरता में अचल आने के साथ राज्य की जिम्मेदारी अब और बढ़ गई है।

# माइक्रोचिप इलेक्ट्रॉनिक पुर्जा नहीं, बल्कि अर्थव्यवस्था की धड़कन

अमेरिका द्वारा लगाए गए अतिरिक्त टैरिफ से उबरने का प्रयास करती भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए डिजिटल डायमंड ने एक बड़ी उम्मीद जगाते हुए विदेशी निवेशकों का ध्यान भी अपनी तरफ खींचा है। हाल में आयोजित हुए सेमीकॉन इंडिया 2025 सम्मेलन में इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने पूरी तरह स्वदेशी 32-बिट माइक्रो चिप प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को भेंट की। इसे मात्र 30 महीनों में तैयार कर सेमीकॉनडक्टर आत्मनिर्भरता की दिशा में बड़ी उपलब्धि हासिल की है। आज की दुनिया में माइक्रोचिप सिर्फ एक इलेक्ट्रॉनिक पुर्जा नहीं, बल्कि पूरी अर्थव्यवस्था की धड़कन है। मोबाइल, लैपटॉप, आटोमोबाइल, रक्षा उपकरण,



माइक्रोचिप मशीनें हर जगह चिप की आवश्यकता है। बिना इनके हमारे रोजगारों के गैजेट्स और मशीनें अधूरी हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप, टीवी, स्मार्टवाच, इंटरनेट की गति आदि सभी सेमीकॉनडक्टर पर चलते हैं। आधुनिक गाड़ियां अब पूरी तरह इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम पर आधारित हैं, खासकर इलेक्ट्रिक वाहनों में बैटरी मैनेजमेंट, सेंसर और नेविगेशन के लिए चिप बेहद जरूरी हैं। स्वास्थ्य क्षेत्र में काम आने वाली कई तरह की अत्याधुनिक मशीनों जैसे एमआरआइ, सीटी स्कैन आदि में भी चिप की जरूरत होती है। बड़े पावर प्लांट्स, 5जी नेटवर्क, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और क्लाउड सर्विसेज सब सेमीकॉनडक्टर की देन ही चलते हैं। भारत प्रतिवर्ष 20 से 25 अरब डॉलर से ज्यादा के सेमीकॉनडक्टर

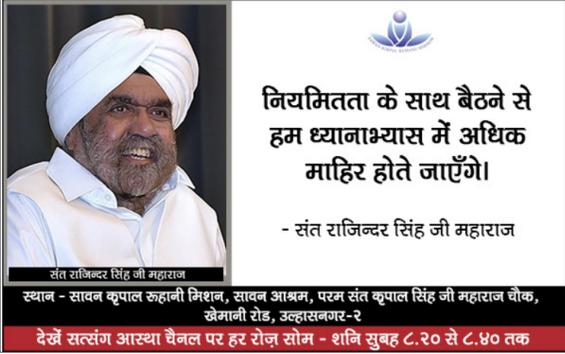
अरब डॉलर का हो गया। 2030 तक यह बाजार एक ट्रिलियन (लख करोड़) डॉलर से भी ज्यादा का हो जाएगा।

यदि भारत इसमें से पांच से 10 प्रतिशत की हिस्सेदारी भी हासिल करता है तो देश की जीडीपी दो से तीन प्रतिशत तक बढ़ सकती है। इससे भारत के पांच ट्रिलियन डॉलर इकोनॉमी बनने में तेजी आएगी। सेमीकॉनडक्टर का चार नए प्रोजेक्ट लॉन्च हो चुके हैं, जबकि प्रत्यक्ष विदेशी निवेश के सहयोग से छह प्रोजेक्ट लॉन्च होने के क्रम में हैं। भारत आज ताइवान, कोरिया, अमेरिका, चीन आदि देशों की महारत को चुनौती देने के लिए

तैयार है। वैश्विक स्तर पर ताइवान का योगदान 66 प्रतिशत, 17 प्रतिशत दक्षिण कोरिया एवं आठ प्रतिशत योगदान चीन का है।

माइक्रोचिप बनाने के लिए आधुनिक प्लांटों में हजारों इंजीनियर, तकनीशियन और आपरेंटर्स की आवश्यकता होती है। चिप निर्माण में सिलिकॉन वेफर, रसायन, विशेष गैस और पैकेजिंग सामग्री का उपयोग होता है। इनकी आपूर्ति और प्रबंधन के लिए देशभर के अक्सर करोड़ों की संख्या में उत्पन्न होंगे। भारत पहले से ही आइटी और चिप डिजाइन में दुनिया का एक मजबूत केंद्र है। चिप डिजाइन, टेस्टिंग और साफ्टवेयर इंजीनियरिंग के क्षेत्र में लाखों उच्च कोशल वाले रोजगार उपलब्ध होंगे।

माइक्रोचिप उद्योग से जुड़े परिवहन, गोदाम, सुरक्षा, सफाई और तकनीकी सेवाओं जैसे क्षेत्रों में भी बड़ी संख्या में लोगों को रोजगार मिलेगा। सेमीकॉनडक्टर इंडस्ट्री के बाजार पर प्रभुत्व स्थापित करने के लिए आवश्यक है कि सेमीकॉनडक्टर इंडस्ट्री के लिए विशेष कोर्स, प्रशिक्षण केंद्र और अनुसंधान संस्थान विकसित किए जाएं, जिसके माध्यम से न केवल प्रशिक्षित मानव संसाधन तैयार होगा, बल्कि शिक्षा क्षेत्र में भी शिक्षक, शोधकर्ता और ट्रेनर के रूप में बड़ी संख्या में नई नौकरियां निकलेंगी। सेमीकॉनडक्टर उद्योग में भारी मात्रा में पानी और बिजली की भी खपत होती है। भारत को इस उद्योग के विकास के साथ-साथ पर्यावरणीय संतुलन पर भी ध्यान देना होगा।



नियमितता के साथ बैठने से हम ध्यानाभ्यास में अधिक माहिर होते जाएंगे।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

देखें सत्यंज आस्था चैनल पर हर रोज सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

## बीयर पीने वालों को ज्यादा काटते हैं मच्छर!

आपने अक्सर देखा होगा कि कुछ लोगों को ज्यादा मच्छर काटते हैं तो कुछ को कम, क्या आपने कभी ऐसा सोचा है कि ये क्यों होता है?

### जरा हट के

हाल ही में वैज्ञानिकों ने इस बात पर शोध किया और जो नतीजे निकले वो काफी चौंकाने वाले हैं। मच्छरों का सीधा कनेक्शन बीयर से निकला जिससे जानकार लोग भी चौंक गए, चलिए आपको इस रिसर्च के बारे में

बताते हैं। नीदरलैंड्स के वैज्ञानिकों ने एक नया और दिलचस्प शोध किया है जिसमें खुलासा हुआ है कि बीयर पीने वाले लोगों को मच्छर ज्यादा पसंद करते हैं। यह अध्ययन रेडबैंड यूनिवर्सिटी नाइमेन के वैज्ञानिक फेलिक्स होल की टीम ने किया और इसे BioRxiv नामक शोध मंच पर प्रकाशित किया गया है। वैज्ञानिक लंबे समय से यह जानने की कोशिश कर रहे थे कि आखिर कुछ लोगों को मच्छर दूसरों की तुलना में



अधिक क्यों काटते हैं। इसी सवाल का जवाब खोजने के लिए टीम ने नीदरलैंड्स के एक बड़े म्यूजिक फेस्टिवल लोव्लैंड्स (Lowlands) में हजारों मच्छरों और 500 प्रतिभागियों पर प्रयोग किया।

शोधकर्ताओं ने फेस्टिवल में एक पॉप-अप लेब लगाई, वहां आने वाले लोगों से उनकी डाइट, हाइजीन और व्यवहार से जुड़े सवाल पूछे गए, प्रतिभागियों को एक विशेष बॉक्स में हाथ रखने को कहा गया जिसमें मच्छर मौजूद थे। इस बॉक्स में छोटे-छोटे छेद थे ताकि मच्छर उनकी गंध सूंघ सकें लेकिन काट न सकें। कैमरों की मदद से रिकॉर्ड किया गया कि कितने मच्छर हाथ पर

बैठते हैं और कितनी देर तक रुकते हैं, नतीजे हैरान करने वाले थे, जो लोग बीयर पी चुके थे, वे मच्छरों के लिए 1.35 गुना ज्यादा आकर्षक पाए गए, जिन लोगों ने पिछली रात किसी के साथ बिस्तर साझा किया था, उन पर भी मच्छरों का झुकाव ज्यादा था, जो लोग कम सनस्क्रीन लगाते थे और नियमित रूप से नहाते नहीं थे, मच्छर उन्हें भी ज्यादा पसंद कर रहे थे।

वैज्ञानिकों के अनुसार, मच्छर सीधे तौर पर अल्कोहल से आकर्षित नहीं होते बल्कि उसकी गंध से शरीर से निकलने वाली गंध उनकी ओर खींचती है।



अगर आप इस वीडियो को खस और स्वादिष्ट बनाना चाहते हैं, जो आपके मेहमानों को भी खूब पसंद आए, तो पनीर चंगेजी एक बेहतरीन ऑप्शन है। यह डिश अपने चटपटे और मलाईदार स्वाद के लिए जानी जाती है। इसे घर पर बनाना जितना आसान होगा, उतने ही ज्यादा आसान है। आइए, जानते हैं रेसिपेंट टाइम पनीर चंगेजी बनाने की सबसे आसान विधि।

**सामग्री :**

- पनीर: 250 ग्राम
- प्याज: 2 मध्यम
- टमाटर: 3 मीडियम
- अदरक-लहसुन का पेस्ट: 2 चम्मच
- दही: आधा कप
- क्रीम: एक चौथाई कप



■ नमक: स्वादानुसार  
■ तेल/घी: 3-4 चम्मच  
■ कसुरी मेथी: 1 चम्मच

**विधि :**

सबसे पहले, एक पैन में थोड़ा सा तेल गरम करें और पनीर के टुकड़ों को हल्का सुनहरा होने तक तलें। आप चाहें तो पनीर को बिना तले भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उसी पैन में बचा हुआ तेल गरम करें। इसमें जीरा डालें, फिर प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। अब अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाएं। जब प्याज अच्छी तरह भुन जाए, तो इसमें टमाटर की प्यूरी, हल्दी, धनिया और लाल मिर्च पाउडर डालकर तेल छोड़ने तक पकाएं। इसके बाद आंच धीमी करके इसमें दही और कानू का पेस्ट मिलाएं और लगातार चलाते रहें ताकि दही फटे नहीं। अब इस मसाले में थोड़ा पानी मिलाएं और इसे 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। ग्रेवी को बीच-बीच में चलाते रहें। जब ग्रेवी गाढ़ी हो जाए, तो इसमें तले हुए पनीर के टुकड़े, गरम मसाला, कसुरी मेथी और नमक डालें। सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं। आखिर में, इसमें क्रीम डालें और अच्छी तरह मिलाएं। एक मिनट के लिए आंच पकाएं और गैस बंद कर दें।

## पनीर चंगेजी

## 3 में से एक भारतीय की मौत का कारण है हार्ट डिजीज

### हेल्दी रहने के लिए आज से शुरू कर दें 5 काम

हाल ही में रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडिया की 'कांजिस ऑफ डेथ: 2021-2023' रिपोर्ट में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है कि देश में होने वाली हर तीन मौतों में से एक का कारण हार्ट डिजीज यानी दिल की बीमारी है। यह आंकड़ा केवल एक डाटा नहीं, बल्कि एक बड़ी चेतावनी है जो हमारे लाइफस्टाइल से जुड़ी चॉइसेज पर सवाल खड़े करती है।

हार्ट डिजीजों का यह प्रकोप अचानक नहीं हुआ है। यह हमारी रोजगारी की जिंदगी में शामिल हो चुकी कुछ अनहेल्दी आदतों का नतीजा है। स्ट्रेस, फिजिकली एक्टिव न रहना, प्रोसेस्ड और ऑयली खाने की ज्यादा मात्रा,

स्मॉकिंग, शराब और नींद की कमी जैसे फैक्टर्स में मिलकर इस स्थिति को जन्म दिया है। लेकिन अच्छी बात यह है कि दिल की बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। अपनी लाइफस्टाइल में कुछ सुधार करके हम अपने दिल को स्वस्थ और मजबूत बना सकते हैं। आइए जानते हैं इन 5 जरूरी बदलावों के बारे में।

### डाइट में सुधार

सबसे पहला और सबसे जरूरी कदम है अपने खान-पान पर ध्यान देना। अपनी डाइट में ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, दालें और ड्राई फ्रूट्स शामिल करें। नमक, चीनी, रिफाईंड तेल, प्रोसेस्ड और पैकड फूड, और जंक फूड की मात्रा बिल्कुल सीमित करें। बैलेंस्ड और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को



कंट्रोल करने में मदद करती है, जो हार्ट डिजीज के अहम कारण हैं।

### नियमित फिजिकल एक्टिविटी

फिजिकल इनएक्टिविटी दिल के सबसे बड़े दुश्मनों में से एक है। हफ्ते में कम से कम 5 दिन 30-45 मिनट की मॉडरेट इंटेंसिटी वाली एक्सरसाइज जरूरी है। ब्रिस्क वॉक, दौड़ना, साइकिल चलाना, स्विमिंग या योग दिल की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं, जो हार्ट डिजीज के अहम कारण हैं।

### स्ट्रेस मैनेजमेंट

लगातार तनाव में रहना हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारी के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए, स्ट्रेस को मैनेज करना सीखें। मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज, अपनी हॉबीज को समय देना और परिवार व दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताना तनाव कम करने के शानदार तरीके हैं।

### वजन मैनेज करें और नशे से दूरी

मोटापा दिल की बीमारी के अहम रिस्क फैक्टर्स में से एक है। हेल्टी डाइट और नियमित एक्सरसाइज से अपने वजन को कंट्रोल करें। इसके साथ ही, स्मॉकिंग और शराब भी दिल पर बुरा प्रभाव डालते हैं। इनसे पूरी तरह से दूरी बनाना ही आपके दिल के लिए अच्छा है।

### नियमित हेल्थ चेकअप

अक्सर हार्ट डिजीज लंबे समय तक कोई लक्षण नहीं दिखाते। इसलिए, 30 वर्ष की उम्र के बाद नियमित रूप से अपना हेल्थ चेकअप करवाएं। ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, और ब्लड शुगर की जांच करवाना जरूरी है। शुरुआती पहचान और इलाज गंभीर समस्याओं को रोक सकता है।

### आज का राशिफल

**मेष :** अतिथियों का आगमन होगा। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। स्वाभिमान रहेगा। प्रमाद न करें। बुद्धि चातुर्य से कठिन कार्य भी आसानी से बनेंगे। वैवाहिक अडचन समाप्त होगी। आय-व्यय में असंतुलन की स्थिति बन सकती है। विरोधी परास्त होंगे।

**वृषभ :** विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेंगे। यात्रा मनोरंजक रहेगी। स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी। पारिवारिक जिम्मेदारी का पूर्ण ध्यान रखें। रचनात्मक कार्यों का प्रतिफल प्राप्त होगा। व्यापार में उन्नति होगी। कानूनी विवादों का निपटारा होगा।

**मिथुन :** बुरी खबर मिल सकती है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। दौड़घुप अधिक होगी। दुर्घटना हानि पहुंचा सकते हैं। मकान व जमीन संबंधी कार्य बनेंगे। सतान पर अनावश्यक रोक न लगाएं। धन लाभ होने की भी संभावना है। सामाजिक कार्यों में सीमित रहें।

**कर्क :** मेहनत का फल मिलेगा। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। निवेश, यात्रा व नौकरी लाभ देंगे। अपने प्रयासों से उन्नति पथ प्रशस्त करेंगे। इच्छित काम पूर्ण हो सकेंगे। स्वास्थ्य की समस्या सुलझेगी। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी।

**सिंह :** संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। यात्रा व निवेश मनोमुक्त रहेंगे। कानूनी मामलों में लापरवाही न करें। सम्मान व कीर्ति में वृद्धि होगी। व्यापार में नए प्रस्तावों से लाभ मिलने के योग्य हैं।

**कन्या :** यात्रा, निवेश व नौकरी मनोमुक्त रहेंगे। भाग्योन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। भौतिक विकास के कार्यों का बल मिलेगा। भागीदारी के परताव आएं। दिनचर्या नियमित रहेगी। रिश्तेदारों से भेट हो सकेंगी। दूसरों की आलोचना, निंदा से दूर रहें। फालतू खर्च होगा।

**तुला :** क्रोध पर नियंत्रण रखें। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। दूसरों पर अतिविश्वास न करें। नई योजनाओं का सूत्रपात होगा। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। व्यावसायिक समस्याओं का हल आपके माध्यम से हो सकेगा। दूसरों से व्यर्थ में न उलझे।

**वृश्चिक :** लेन-देन में सावधानी रखें। पुरानी लेनदारी वसूल होगी। यात्रा सफल रहेगी। प्रसन्नता रहेगी। प्रमाद न करें। नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति होगी। व्यवहार-कुशलता से समस्या का समाधान संभव है। व्यापारिक निर्णय लेने में देरी नहीं करना चाहिए। लाभ होगा।

**धनु :** योजना फलीभूत होगी। धन प्राप्ति सुगम होगी। प्रसन्नता रहेगी। कार्योणात्मी में सुधार होगा। अधूरे पड़े कार्य पूरे होंगे। जीवनसाथी से संबंधों में मधुरता आएगी। प्रयास व सहयोग से अनुकूलता आएगी। पिता से व्यापार के विषय में मतभेद हो सकते हैं।

**मकर :** धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। सत्वंग का लाभ मिलेगा। व्यवसाय ठीक चलेगा। प्रसन्नता रहेगी। प्रमाद न करें। नए प्रस्ताव प्राप्त होंगे। सुखद यात्रा के योग्य हैं। रचनात्मक काम होंगे। आलस्य को त्यागकर कार्यों को समय पर करने से सफलता प्राप्त हो सकती है।

**कुंभ :** वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। साध-समझकर व्यय करें। व्यापार लाभप्रद रहेगा। पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा। विवाद समाप्त होने से शांति एवं सुख बढ़ेगा। व्यापार अच्छा चलेगा।

**मीन :** प्रेम-प्रसंग में सफलता मिलेगी। कानूनी बाधा दूर होगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। प्रसन्नता रहेगी। परोपकारी स्वभाव होने से दूसरों की मदद कर पाएंगे। काम के प्रति लापरवाही न करें। प्रयत्न एवं दूरदर्शिता से सहयोग व मर्यादा मिलेगा। लाभ होगा।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

## डार्क अंडरआर्म्स से मिलेगी मुक्ति

### लगाएं ये 4 होममेड उबटन... सैलिब्रिटी जैसी होगी स्किन

कई बार देखा जाता है, लड़कियों को स्कीनलेस पहनने का मन करता है पर अंडर आर्म्स के डार्क कलर की वजह से वे नहीं पहन पातीं। ऐसे में ब्यूटी एक्सपर्ट सुनिधि बताती हैं, अगर आप घर में ही ये तीन-चार उबटन अपने अंडर आर्म्स पर लगा लें, तो आपको पॉलरि जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। निश्चित तौर पर 6 महीने के भीतर एकदम चमकदार स्किन मिलेगी।

### रातों-रात नहीं होगा चमत्कार

उन्होंने आगे बताया कि इसके लिए आपको थोड़ा सन्न रहना पड़ेगा, रातों-रात चमत्कार नहीं होता। आपको कम से कम अपने डार्क अंडरआर्म्स को क्लियर करने के लिए 6 महीने का वक्त देना पड़ेगा। 6 महीने बाद आप देखेंगे, पहले के मुकामबले रंग काफी हल्का हो चुका होगा। इसमें खासतौर पर एलोवैरा जेल और घास का बना हुआ उबटन काफी असरदार होता है।



### घर में बनाएं ये चार नुस्खे

सबसे अच्छा होगा अगर आप सोने से पहले अंडर आर्म्स को साफ करके एलोवैरा जेल लगा लें और सुबह होते ही धो लें। 2 महीने में आपको बहुत अच्छे रिजल्ट मिलेंगे। दूसरा तरीका यह है कि आप थोड़ा बेसन, दही, हल्दी और साथ में एलोवैरा इन चारों को मिला दें और हफ्ते में चार बार अपने अंडर आर्म्स पर लगाएं। अगर बहुत ज्यादा डार्क है तो चार बार और हल्का है तो दो बार लगाएं।

### घर पर स्क्रब करें तैयार

ऐसा करने के एक हफ्ते के

अंदर ही असर दिखने लगेगा, लेकिन स्थायी असर आपको 3 महीने के बाद ही मिलेगा। इसलिए आपको थोड़ा सन्न रहना होगा, क्योंकि बहुत ज्यादा डार्क पिगमेंटेशन हटने में थोड़ा समय लगता है। इसके बाद घर में ही स्क्रब तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आपको चावल का आटा लेना है और उसमें थोड़ा सा चीनी व थोड़ा सा दूध डालकर मिला लें। इससे स्क्रब कर सकते हैं। यह केवल हफ्ते में एक बार करना है।

### ना करें साबुन का इस्तेमाल

एक बात का ध्यान रखना है कि अंडर आर्म्स में आपको साबुन नहीं लगाना है। बल्कि, बाँधी चाँस का इस्तेमाल करें। यह आपके अंडर आर्म्स के पीचव लेवल को बैलेंस करता है, जबकि साबुन और ज्यादा रफ बना देता है। इसके साथ ही एकदम टाइट कपड़े नहीं पहनने हैं। कुछ ऐसे कपड़े पहनें, जिनसे बाहर की हवा आपके अंडर आर्म्स तक पहुंचे। इससे अंडर आर्म्स खुलकर सांस लेंगे और पसीना, बूझ व गंदगी ज्यादा परेशान नहीं करेंगी।

## अंडे के छिलके को न समझें कबाड़

अगर आपके घर में लंबे वाले फूलदान हैं, तो कई बार उन्हें साफ करने में मुश्किल होती है। इसे स्थिति में अंडे के छिलके आपकी मदद कर सकते हैं। पानी में सिरके के साथ अंडे के छिलके को तोड़कर एक घोल बना लें। इस मिश्रण को फूलदान या बोटल में डालकर अच्छी तरह हिलाएं। इससे उनकी तली में जमी गंदगी साफ हो जाती है। यह तरीका उन जगहों पर भी काम करता है, जहां सामान्य तरीके से सफाई मुश्किल होती है।

### कोड़े-मकौड़े भगाने के लिए अंडे के छिलके

बरसात के मौसम में कीड़े-मकौड़े भगाने के लिए अंडे के छिलकों का उपयोग कर सकते हैं। अंडे के छिलकों को तोड़कर जहां से कीड़े आते हैं, वहां रख दें। इससे कीड़े भाग जाएंगे। यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका घर को कीट-मुक्त रखने का है।

### कैसे करता है काम

कीटों को भगाने में: अंडे के छिलके की खुशबू या बनावट कीटों को पसंद नहीं आती, जिससे

वे उस जगह से दूर रहते हैं। सुरक्षित और गैर-विषाक्त: यह तरीका बच्चों और पालतू जानवरों के लिए भी सुरक्षित है क्योंकि इसमें कोई जहरीला पदार्थ नहीं होता है।

### ध्यान रखने योग्य बातें

साफ-सफाई: छिलकों को इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह धो लें ताकि कोई अवशेष न रहे।

### मात्रा का ध्यान: ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल करने से पहले छोटे पैमाने पर ट्राई करें।

### संवदनशीलता: अगर किसी को किसी पदार्थ से एलर्जी है तो सावधानी बरतें।

अंडे के छिलके न केवल किचन में बल्कि घर के अन्य कमरों में भी उपयोगी होते हैं। इन्हें फेंकने के बजाय इनका सदुपयोग करके आप घर को साफ-सुखा रख सकते हैं, पौधों को पोषण दे सकते हैं और कीटों को नियंत्रित कर सकते हैं। यह एक सरल, सस्ता और पर्यावरण अनुकूल तरीका है जो हमारे दैनिक जीवन में मददगार हो सकता है।

उपरोक्त लेखों में दी गई समस्त जानकारियां और सूचनाएं सामान्य मान्यताओं पर आधारित हैं। 'उल्लास विकास' इनकी पुष्टि नहीं करता है। इन पर अमल करने से पहले संबंधित विशेषज्ञ से संपर्क करें।



