अक्टूबर 2026

नवचेतना

By Chetna Malik

FESTIVAL SPECIAL

त्योहार वही, खुशियाँ नई

“2026 Festive Fashion Inspiration”

The dramatic “Amrapali Bharatam” necklace



त्योहारों का बदलता रंग

“ त्योहार वही, खुशियाँ नई ”

त्योहार आते हैं तो घर की हवा ही बदल जाती है। कहीं दीयों की रोशनी होती है, कहीं फूलों की खुशबू, कहीं रसोई में बनती मिठाइयों की महक और कहीं पुराने गीतों के साथ लौटती बचपन की यादें। लेकिन इन वर्षों में त्योहार मनाने का हमारा अंदाज़ भी धीरे-धीरे बदल रहा है। सवाल यह नहीं कि त्योहार पहले जैसे क्यों नहीं रहे, बल्कि यह है कि हम अपनी परंपराओं को आज के जीवन के साथ कैसे जी सकते हैं।

पहले त्योहारों का मतलब अक्सर बड़ा परिवार, भरा-पूरा घर और कई दिनों की तैयारियाँ हुआ करता था। आज परिवार छोटे हैं, बच्चे पढ़ाई या नौकरी के लिए दूसरे शहरों और देशों में रहते हैं और कई बार पूरा परिवार एक साथ मिल भी नहीं पाता। फिर भी त्योहार खत्म नहीं हुए। बस उनके मनाने के तरीके बदल गए हैं।

परंपरा का अर्थ यह नहीं कि हर चीज बिल्कुल उसी तरह दोहराई जाए जैसे पिछली पीढ़ी करती थी।
परंपरा का अर्थ है उन मूल भावनाओं को आगे ले जाना—साथ, सम्मान, कृतज्ञता, प्रेम और अपनापन। यदि दादी की रेसिपी आज कम समय में बनती है, तो भी उसका स्वाद और उससे जुड़ी कहानी जीवित रह सकती है। अगर पूरा परिवार एक जगह नहीं बैठ सकता, तो एक छोटी video call भी रिश्तों की डोर मजबूत कर सकती है। WhatsApp पर भेजा गया संदेश किसी पुराने दोस्त तक पहुँच सकता है और online shopping घर बैठे त्योहार की तैयारी आसान कर सकती है।

आज की पीढ़ी को परंपराओं से जोड़ने का सबसे अच्छा तरीका उन्हें केवल नियम बताना नहीं, बल्कि उनका अर्थ समझाना है। बच्चों को बताइए कि दीया क्यों जलाते हैं, मिठाई क्यों बाँटते हैं और त्योहारों में दूसरों को शामिल करना क्यों जरूरी है।

Social media ने भी त्योहारों को एक नया रंग दिया है। सजावट, outfits, recipes और family moments अब सिर्फ घर की यादें नहीं रहते, वे दूसरों तक भी पहुँचते हैं।



लेकिन इस चमक के बीच यह याद रखना जरूरी है कि त्योहार दिखाने के लिए नहीं, जीने के लिए होते हैं। हर घर का celebration अलग हो सकता है और उसे किसी दूसरे घर की तस्वीर से बेहतर या कमतर होने की जरूरत नहीं।

त्योहारों की खूबसूरती इस बात में नहीं कि वे पहले जैसे रहें। खूबसूरती इसमें है कि उनकी आत्मा वही रहे और उन्हें जीने का अंदाज़ हर पीढ़ी अपने समय के अनुसार नया कर सके। त्योहार वही रहें, खुशियाँ नई हों।
NavChetna – नई सोच, नई दिशा का संदेश भी यही है—बदलाव से डरना नहीं, बल्कि अपनी जड़ों को साथ लेकर आगे बढ़ना।
परंपरा को संभालिए, उसे अपने आज के साथ जीना सीखिए।

विषय-सूची
CONTENTS

नवचेतना
हिंदी मैगज़ीन

अक्टूबर 2026
त्योहार विशेषांक

त्योहार वही, खुशियाँ नई
एक देश, परंपराएँ अनेक — खुशियों की भाषा एक!

1 खंड 1 — Cover Story एवं संपादकीय



त्योहारों का बदलता रंग — परंपरा वही, अंदाज़ नया 02



संपादकीय: इस बार त्योहार थोड़ा अपने लिए भी — चेतना मलिक 03

2 खंड 2 — परंपरा एवं संस्कृति



हर त्योहार के पीछे एक कहानी होती है 06



एक देश, परंपराएँ अनेक — खुशियों की भाषा एक 11



नवरात्रि के नौ रंग और उनका महत्व 15



करवाचौथ के बदलते रंग 80

3 खंड 3 — फेस्टिव फैशन



इस फेस्टिव सीजन क्या पहनें? 40



Budget में Festive Wardrobe — पुराने कपड़ों को नया अंदाज़ 67



माँ-बेटी का Festive Twinning 69

नवचेतना

हिंदी मैगज़ीन

विषय-सूची

CONTENTS

त्योहार वही, खुशियाँ नई

एक देश, परंपराएँ अनेक — खुशियों की भाषा एक!





4 खंड 4 — घर एवं सजावट

- त्योहारों में घर सजाएँ, लेकिन खुद को न थकाएँ — 74
- 10 मिनट के Festive Decoration Ideas — 67
- Eco-Friendly Festival — कम Waste, ज्यादा Creativity — 59
- पहले Declutter, फिर Deep Clean — 14
- 7-Day Diwali Decluttering Challenge — 16



5 खंड 5 — त्योहारों का स्वाद

- Festive Meal Planning — त्योहार वाले दिन Kitchen में पूरा दिन क्यों बिताएँ? — 36
- त्योहारों की थाली — स्वाद और संतुलन दोनों — 22
- 7 Instant Indian Sweets — 43
- त्योहार के बाद बची मिठाइयों का क्या करें? — 26
- मेहमाननवाज़ी का मतलब सिर्फ मिठाई खिलाना नहीं — 33



6 खंड 6 — रिश्ते एवं भावनाएँ

- इस त्योहार किसी को अकेला मत रहने दीजिए — 76
- करवाचौथ विशेष — चाँद से पहले तुम (कविता) — 73



7 खंड 7 — बच्चे एवं परिवार

- बच्चों को त्योहार सिर्फ मनाना नहीं, समझाना भी जरूरी है — 06
- बच्चों के साथ Festive Activiies — 29
- बच्चों के लिए Festival Quiz — 21



8 खंड 8 — सामाजिक जागरूकता

- मेरी खुशी, किसी और की परेशानी न बने — 78
- इस त्योहार क्यों न कहें — No Gifts Please? — 10

विशेष स्तंभ



माँ की सीख — 68



संतोष नानी की रसोई — 48

इस बार त्योहार थोड़ा अपने लिए भी



जरूरी नहीं कि घर का हर कोना magazine जैसा सजा हो। जरूरी नहीं कि दस तरह के पकवान बनें। जरूरी नहीं कि हर तस्वीर perfect हो और हर मेहमान हर चीज़ से खुश हो। त्योहार की खूबसूरती तो उस हँसी में है जो अचानक पूरे घर में फैल जाती है, उस पुराने रिश्ते की एक phone call में है, उस बच्चे की चमकती आँखों में है और उस बुजुर्ग की मुस्कान में है जिसे लगा कि उसे याद किया गया।

EDITOR'S NOTE

त्योहार आते ही घर का माहौल बदल जाता है। सफाई, सजावट, खरीदारी, कपड़े, मिठाइयाँ, मेहमानों की तैयारी... और इन सबके बीच हम महिलाएँ एक लंबी-सी सूची बना लेती हैं—किसे क्या पसंद है, किसके लिए क्या बनाना है, किसके लिए क्या खरीदना है और घर में सब कुछ बिल्कुल सही कैसे दिखना चाहिए।

लेकिन इस पूरी भागदौड़ में एक नाम अक्सर उस सूची में नहीं होता—**हमारा अपना।**

हम सबकी खुशी का ध्यान रखते-रखते कभी-कभी यह भूल जाते हैं कि त्योहार हमारे लिए भी हैं। हमें भी सजने का मन हो सकता है, हमें भी आराम चाहिए हो सकता है, हमें भी बिना किसी काम के परिवार के साथ बैठकर चाय पीने का मन हो सकता है। और सच कहूँ तो, इसमें कोई स्वार्थ नहीं है।

इस बार कुछ काम कम कीजिए, कुछ जिम्मेदारियाँ बाँटिए और कुछ पल अपने लिए बचाइए।

एक कप चाय शांति से पीजिए। अपनी पसंद का कपड़ा पहनिए। पुराने गीत सुनिए। परिवार के साथ बैठिए। या बस कुछ देर कुछ मत कीजिए।

क्योंकि त्योहारों का मतलब perfection नहीं, connection है।

और इस बार मेरी शुभकामना है—आप सबके घर में दीये जरूर जलें, लेकिन उनमें से एक रोशनी आपके अपने मन के लिए भी हो।

सप्रेम,
चेतना मलिक
संस्थापक एवं संपादक
नवचेतना हिंदी मैगज़ीन

बच्चों को सिर्फ यह न बताइए कि “ऐसा करना है”, उन्हें यह भी बताइए कि “क्यों करना है”



Truth Behind Traditions
हर त्योहार के पीछे एक कहानी होती है

त्योहार आते ही घर में रौनक बढ़ जाती है। कहीं रंगोली बनती है, कहीं पूजा की तैयारी होती है, तो कहीं रसोई में पीढ़ियों पुरानी recipes की खुशबू फैल जाती है। बच्चे भी इन तैयारियों का हिस्सा बनते हैं—कभी फूल सजाते हैं, कभी मिठाई बनाने में हाथ बँटाते हैं और कभी बड़ों के साथ पूजा में बैठते हैं।
हम बच्चों से कहते हैं—“ऐसा करना हमारी परंपरा है।” और जब अगला सवाल आता है—“लेकिन क्यों?”, तो हमारे पास हमेशा स्पष्ट जवाब नहीं होता।

हर सवाल का जवाब हमारे पास बिल्कुल निश्चित रूप से हो, यह जरूरी नहीं। कई परंपराओं की अलग-अलग regional और family traditions हैं और उनके पीछे अलग कथाएँ या मान्यताएँ मिलती हैं। ऐसे में , “क्योंकि हमेशा से ऐसा होता आया है” कहकर बातचीत खत्म मत कीजिए।

अगली बार जब बच्चा पूछे—“हम ऐसा क्यों करते हैं?”, तो उस सवाल को एक कहानी की शुरुआत बनने दीजिए। उसे बताइए कि हमारे परिवार में यह परंपरा कैसे आई। किसी दादी की याद सुनाइए। किसी लोककथा का जिक्र कीजिए।
जहाँ तथ्य और मान्यता अलग हों, वहाँ अंतर समझाइए। और जहाँ आपको उत्तर न पता हो, वहाँ बच्चे के साथ मिलकर खोजिए।
इससे बच्चे को blind following के बजाय curiosity और understanding मिलती है।

दादी-नानी की कहानियाँ हमारी Cultural Memory हैं

हमारे त्योहारों के पीछे केवल धार्मिक मान्यताएँ ही नहीं, बल्कि कहानियाँ, प्रतीक, सामाजिक व्यवहार और पारिवारिक स्मृतियाँ भी जुड़ी होती हैं।
हमारी दादी और नानी अक्सर त्योहारों की सबसे खूबसूरत storyteller हुआ करती थीं। एक दिया जलाते हुए कोई कहानी शुरू हो जाती थी, प्रसाद बनाते हुए कोई पुरानी family memory सामने आ जाती थी और पूजा के दौरान कोई ऐसी बात सुनने को मिलती थी जो शायद किसी किताब में कभी नहीं लिखी गई।
आज संयुक्त परिवार कम हुए हैं और परिवारों के बीच भौगोलिक दूरी बढ़ी है। ऐसे में यह oral tradition धीरे-धीरे कम हो सकती है।
इसलिए इस त्योहार एक छोटा-सा काम कीजिए—बच्चों से दीया जलाते समय पूछिए—“तुम्हारे लिए रोशनी का क्या मतलब है?”

रंगोली बनाते समय पूछिए—"तुम्हें क्या लगता है, लोग अपने घर के entrance को सुंदर क्यों बनाते होंगे?"
प्रसाद बाँटते समय पूछिए—"खुशी को दूसरों के साथ बाँटना कैसा लगता है?"
बड़ों का आशीर्वाद लेते समय पूछिए—"हम अपने से बड़े लोगों का सम्मान क्यों करते हैं?"
ऐसी बातचीत में बच्चा केवल त्योहार की रस्म नहीं सीखता। वह gratitude, sharing, respect, creativity और community जैसे values को अनुभव करता है।

हर परंपरा के पीछे वैज्ञानिक कारण ढूँढ़ना जरूरी नहीं



आजकल हम कई traditional practices के पीछे "scientific reason" खोजने की कोशिश करते हैं। यह जिज्ञासा अच्छी है, लेकिन हर परंपरा के पीछे जबरदस्ती कोई वैज्ञानिक explanation जोड़ देना सही नहीं।
कुछ traditions धार्मिक विश्वासों से जुड़े हैं। कुछ सामाजिक जरूरतों से विकसित हुए होंगे। कुछ समय के साथ बदल गए। और कुछ के बारे में हमें निश्चित historical origin मालूम ही नहीं।
इसलिए बच्चों को यह सिखाना भी जरूरी है कि "परंपरा" और "वैज्ञानिक तथ्य" एक ही चीज नहीं हैं।
अगर किसी परंपरा के पीछे प्रमाणित historical या scientific information है, तो उसे तथ्य के रूप में बताइए। अगर वह लोकमान्यता या धार्मिक कथा है, तो उसे उसी रूप में प्रस्तुत कीजिए।
यही Truth Behind Traditions का असली अर्थ है—परंपराओं का सम्मान करना, लेकिन उन्हें समझने की कोशिश भी करना।

कुछ परंपराएँ बदल भी सकती हैं

परंपरा का अर्थ यह नहीं कि हर चीज हमेशा बिल्कुल उसी तरह की जाए जैसे सौ साल पहले होती थी। समय बदलता है। परिवार बदलते हैं। परिस्थितियाँ बदलती हैं। इसलिए कुछ rituals के रूप, तरीके और priorities भी बदल सकते हैं।
लेकिन बदलाव के बीच हमें यह जरूर पूछना चाहिए—"इस परंपरा की मूल भावना क्या है?"
अगर मूल भावना साथ रहने की है, तो आज वह family dinner के रूप में भी हो सकती है।
अगर भावना sharing की है, तो आज किसी जरूरतमंद के साथ खुशी बाँटने का रूप ले सकती है।
अगर भावना प्रकृति के प्रति सम्मान की है, तो आज हम कम waste और अधिक responsible celebration चुन सकते हैं।
हम बच्चों को यह न सिखाएँ कि त्योहार कैसे मनाया जाता है; उन्हें यह समझाएँ कि उसे मनाने के पीछे हमारी सोच, हमारी संवेदनाएँ और हमारी कहानियाँ क्या हैं।



परंपरा को बोझ नहीं, अनुभव बनाइए

कई बार बच्चे त्योहार को इसलिए पसंद नहीं करते क्योंकि उनके लिए त्योहार का मतलब होता है—"चुप बैठो", "ऐसे मत करो", "यह मत छुओ", "पहले पूजा होगी", "ये कपड़े पहनो।"
अगर हम चाहते हैं कि अगली पीढ़ी हमारी traditions से जुड़ी रहे, तो उन्हें केवल instructions देने से काम नहीं चलेगा। उन्हें participate करने दीजिए।
क्योंकि जब बच्चा किसी परंपरा को जीता है, तो वह उससे जुड़ता है।

अचार का चटपटा स्वाद और लच्छा पराठे की कुरकुरी परतें—दोनों मिल जाएँ तो साधारण पराठा भी खास बन जाता है। अचारी लच्छा पराठा नाश्ते, लंच या डिनर में दही, रायता या चटनी के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है।



सामग्री:

आटा गूँथने के लिए: 2 कप गेहूँ का आटा, ½ छोटा चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच तेल या घी और आवश्यकतानुसार पानी।
अचारी मसाले के लिए: 2 बड़े चम्मच आम या मिक्स अचार का मसाला, ½ छोटा चम्मच सौंफ, ½ छोटा चम्मच कलौंजी, ¼ छोटा चम्मच अजवाइन, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ छोटा चम्मच अमचूर, 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया और थोड़ा-सा घी या तेल। यदि अचार का मसाला पहले से काफी नमकीन और मसालेदार है तो अतिरिक्त नमक-मिर्च कम रखें।

बनाने की विधि:

सबसे पहले आटे में नमक और थोड़ा तेल डालकर मिलाएँ। पानी डालते हुए नरम आटा गूँथ लें। इसे ढककर लगभग 15–20 मिनट आराम करने दें।
अब सौंफ को हल्का-सा कूट लें। इसमें कलौंजी, अजवाइन, लाल मिर्च और अमचूर मिला दें। अचार में से थोड़ा मसाला और तेल निकालकर अलग रख लें। चाहें तो अचार के आम या नींबू के छोटे टुकड़ों को बहुत बारीक काटकर भी मिला सकती हैं।
आटे की एक लोई लेकर पतली रोटी बेलें। उस पर थोड़ा घी लगाएँ और अचारी मसाला अच्छी तरह फैलाएँ। ऊपर से हरा धनिया डालें।
अब लच्छा बनाने के लिए रोटी को एक किनारे से छोटी-छोटी प्लीट्स बनाते हुए पंखे की तरह मोड़ें। तैयार लंबी पट्टी को गोल घुमाकर चकरी जैसा बना लें। इसे 5 मिनट रखकर हल्के हाथ से दोबारा पराठे के आकार में बेलें। बहुत जोर से न बेलें, वरना परतें दब जाएँगी।
गरम तवे पर पराठा डालें। एक तरफ हल्के दाग आने पर पलटें और घी या तेल लगाएँ। दोनों तरफ से सुनहरा, कुरकुरा और अच्छी तरह सिकने तक मध्यम आँच पर पकाएँ।
तवे से उतारते ही पराठे को दोनों हथेलियों के बीच हल्के से दबाकर खोल दें। इससे इसकी खूबसूरत लच्छेदार परतें और उभरकर आएँगी।
अचारी स्वाद को और खास बनाने के लिए आम के अचार का केवल तेल भी पराठे की परतों के बीच लगाया जा सकता है। साथ में ठंडा बूंदी रायता, हरी चटनी, प्याज के लच्छे और थोड़ा-सा अचार परोसें।

झटपट टमाटर का सूप बनाने की विधि

Tomato Soup Premix

टमाटर का सूप स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी होता है। यदि घर पर टोमेटो सूप का प्रीमिक्स रखा हो तो , आप बिना आलस फटाफट बच्चों के लिए टमाटर सूप तैयार कर पाएंगी।

तो क्यों ना , आज बच्चों और बड़ों की छोटी-छोटी भूख के लिए बढ़िया टमाटर सूप प्रीमिक्स बनाया जाए । जो महिलाएं घर या ऑफिस के कामो में बहुत व्यस्त रहती हैं या हॉस्टल में रहने वाले छात्रों , आदि के लिए एक बहुत अच्छी रेसिपी है। यहां तक कि जब आप सफर कर रहे हों, तब भी आप इस प्रीमिक्स को अपने साथ ले जा सकते हैं। आप इस इंस्टेंट टोमेटो सूप को सिर्फ 2 मिनट में कहीं भी तैयार कर सकती हैं।

अब बार-बार टमाटरों को धोने, काटने , उबालने या छानने की जरूरत नहीं है । यह सेहत से भरपूर है और इसका स्वाद बिलकुल फ्रेश टमाटरों से बने हुए सूप जैसा है।

आप प्रीमिक्स बनाकर स्टोर भी कर सकते हैं। इसे एयरटाइट कंटेनर या जिपलॉक बैग में रखें और रेफ्रिजरेटर में 2-3 महीने के लिए स्टोर कर लें। तो आइये, हम टमाटर के सूप का प्रीमिक्स (Tomato Soup premix) बनाना शुरू करते हैं।

आवश्यक सामग्री :

टमाटर का पाउडर - 1 कप
चुकदर का पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
हरी मिर्च का पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
अदरक का पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
लहसुन पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
पिसी हुई चीनी - स्वादानुसार
सादा नमक -स्वादानुसार
मिल्क पाउडर - 20 gm / 2 चम्मच
कॉर्न फ्लोर - 1 टेबल स्पून
हरा धनिया सूखा हुआ - 1 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
काली मिर्च/ सफेद मिर्च - 1/2 छोटी चम्मच
काला नमक - 1/2 छोटी चम्मच

टमाटर सूप प्रीमिक्स बनाने की विधि :

(1) एक मिक्सिंग बाउल में सूखी धनिए की पत्तियों को छोड़ कर सभी सामग्री डालें और इसे अच्छे से मिला लें।

(2) यदि आप चाहें तो इस कुछ सेकंड के लिए ग्राइंड भी कर सकती है ताकि सभी सामग्री अच्छी तरह मिक्स हो जाएँ।

(3) अब इसमें सूखे धनिए की पत्तियां मिला लें ।

(4) टमाटर के सूप का प्रीमिक्स तैयार है।

(5) इसे एयरटाइट कंटेनर या जिपलॉक बैग में डाल कर रेफ्रिजरेटर में 2-3 महीने के लिए स्टोर कर लें ।

प्रीमिक्स से सूप बनाने के लिए के लिए एक पैन में 1 कप पानी डालें और उसमें 1 चम्मच टमाटर का सूप प्रीमिक्स डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसे गैस पर उबलने के लिए रख दे। 2 मिनट के लिए पकाएं और गरमा - गरम स्वादिष्ट और पौष्टिक टमाटर का सूप तैयार है !





क्यों न इस दिवाली कहें NO GIFTS PLEASE

दिवाली यानी रोशनी, मिठाइयाँ, मिलना-जुलना और अपनों के साथ खुशियाँ बाँटना। लेकिन त्योहार के साथ एक और परंपरा जुड़ गई है—Gifts का आदान-प्रदान। रिश्तेदारों के लिए gifts, दोस्तों के लिए gifts, neighbours के लिए gifts और office में अलग gift boxes। कई बार हम इसलिए भी gift खरीदते हैं क्योंकि सामने वाले ने हमें दिया है और अब हमें भी कुछ देना "जरूरी" लगता है।

लेकिन क्या प्यार जताने के लिए हर बार कोई वस्तु देना जरूरी है?

आज ज्यादातर घरों में जरूरत से ज्यादा सामान मौजूद है। cupboards भरे हैं, kitchen में कई sets रखे हैं और decorative items के लिए जगह कम पड़ रही है। दिवाली से पहले हम महीनों से इस्तेमाल न हुई चीजें निकालकर declutter करते हैं और दिवाली आते-आते फिर कुछ नए gift boxes घर में आ जाते हैं। तो क्यों न इस cycle को थोड़ा बदलें?

देना ही है, तो ऐसा Gift दे जो बोझ न बने

अगर आप बिना कुछ दिए जाना पसंद नहीं करते, तो ऐसी चीज चुनिए जो इस्तेमाल हो जाए, खत्म हो जाए या खूबसूरत अनुभव में बदल जाए। मिठाई, dry fruits, homemade snacks, किसी local artisan का छोटा उपयोगी product, पौधा या किसी जरूरतमंद के नाम donation बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

और कभी-कभी सबसे अच्छा gift किसी दुकान से आता ही नहीं—माता-पिता के साथ बिताई शाम, किसी बुजुर्ग से मिलने जाना, दोस्त के साथ बिना फोन के चाय पीना या बच्चों के साथ मिलकर मिठाई बनाना भी तो उपहार ही हैं।

बच्चों के लिए भी त्योहार को केवल "मुझे क्या मिलेगा?" से जोड़ने के बजाय उन्हें "देने की खुशी" से परिचित कराएँ।

उनसे पुराने अच्छे toys और books चुनवाकर donate करवाएँ, किसी जरूरतमंद परिवार के लिए festive hamper तैयार करें या घर के कर्मचारियों के साथ मिठाई और खुशियाँ बाँटें।

इससे त्योहार का अर्थ सिर्फ consumption नहीं, sharing और gratitude भी बनेगा।

GIFT पसंद न आए, फिर भी संभालकर क्यों रखते हैं?

इसकी एक बड़ी वजह है भावनात्मक जुड़ाव। हमें लगता है कि किसी का दिया हुआ gift आगे दे देना या हटा देना उस व्यक्ति की भावनाओं का अपमान होगा। जबकि सच यह है कि रिश्ता उस वस्तु में नहीं, उस भावना में होता है जिसके साथ वह दी गई थी।

दूसरी वजह है हमारी मशहूर सोच—"कभी काम आ जाएगा।" Extra dinner sets, mugs, bedsheets, decorative pieces, boxes, bottles और kitchen appliances वर्षों तक इसी उम्मीद में जगह घेरते रहते हैं। मजेदार बात यह है कि जब वास्तव में जरूरत पड़ती है, तो कई बार हम नई चीज खरीद लेते हैं क्योंकि पुरानी चीज याद ही नहीं रहती या मिलती नहीं।

एक कारण पैसे की कीमत भी है। महंगी चीज को हटाते समय लगता है—"इतने पैसे की चीज है, कैसे दे दें?" लेकिन अगर कोई वस्तु पांच साल से cupboard में बंद है, तो उसकी कीमत सिर्फ उसके price tag से तय नहीं होती। जिस चीज का उपयोग नहीं हो रहा, उसकी असली कीमत आपके घर की जगह भी है।

किसी invitation या festive get-together पर प्यार से "No Gifts Please" लिखना बिल्कुल ठीक है। इसका मतलब यह नहीं कि आप सामने वाले की भावनाओं की कद्र नहीं करते। बल्कि आप यह संदेश दे रहे हैं कि हमारे रिश्ते की कीमत किसी gift packet से तय नहीं होती।

शुरुआत में यह थोड़ा अलग लग सकता है, लेकिन शायद किसी को तो शुरुआत करनी होगी।



भारत में त्योहारों का मौसम आते ही, कहीं घरों के बाहर रंगोली सजती है, कहीं ढोल-नगाड़ों की आवाज़ सुनाई देती है, तो कहीं मंदिरों में दीपों की कतारें जगमगाती हैं। कहीं केले के पत्तों पर पारंपरिक भोजन परोसा जाता है, तो कहीं घर की रसोई में पीढ़ियों पुरानी मिठाइयाँ बनती हैं।

दिलचस्प बात यह है कि एक ही समय के आसपास मनाए जाने वाले त्योहार अलग-अलग राज्यों में अलग रूप ले लेते हैं। यही भारत की खूबसूरती है—हमारी संस्कृति एक जैसी नहीं है, फिर भी उसमें एक गहरा जुड़ाव दिखाई देता है।

त्योहार हमें सिर्फ अपनी परंपरा से नहीं जोड़ते, वे हमें यह समझने का अवसर भी देते हैं कि हमारे देश के दूसरे हिस्सों में लोग उसी मौसम और उसी समय को किस तरह जीते हैं।

उत्तर भारत: रोशनी, रामलीला और मिलन

उत्तर भारत में शरद ऋतु का festive season आते ही दशहरा और दीपावली की तैयारियाँ तेज हो जाती हैं। मैदानों में मेले लगते हैं, बच्चे उत्साह से तैयार होते हैं और परिवार साथ जाकर रामलीला देखते हैं।

दशहरे का एक महत्वपूर्ण पहलू बुराई पर अच्छाई की विजय की कथा है, लेकिन अलग-अलग क्षेत्रों में इसे मनाने के तरीके अलग हैं। कहीं रावण, मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतले बनाए जाते हैं, तो कहीं स्थानीय परंपराओं के अनुसार विशेष धार्मिक आयोजन होते हैं।

दीपावली के समय घरों की सफाई, दीये, रंगोली, मिठाइयाँ और लक्ष्मी-पूजन उत्तर भारत के कई परिवारों की festive traditions का हिस्सा हैं।



पंजाब और हरियाणा में भी दीपावली का अपना विशेष सामाजिक और पारिवारिक रंग है।

पश्चिम भारत: रंग, गरबा और सामुदायिक उत्सव

गुजरात में नवरात्रि का नाम आते ही गरबा और डांडिया की तस्वीर सामने आती है। यहाँ त्योहार केवल पूजा तक सीमित नहीं रहता; पूरा community celebration का हिस्सा बन जाता है।
रात में सजे हुए मैदान, पारंपरिक परिधान, लोकसंगीत और सामूहिक नृत्य—नवरात्रि को गुजरात की cultural identity का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाते हैं।
महाराष्ट्र में नवरात्रि और दशहरा के साथ-साथ गुड़ी पड़वा जैसी परंपराएँ भी अपनी अलग पहचान रखती हैं। गणेशोत्सव ने तो महाराष्ट्र की सांस्कृतिक पहचान को देशभर में प्रसिद्ध किया है—जहाँ पूजा के साथ सामुदायिक भागीदारी, संगीत, कला और सामाजिक गतिविधियाँ भी जुड़ती हैं।
राजस्थान की ओर जाएँ तो रंग, लोकसंगीत, पारंपरिक वस्त्र और हस्तशिल्प त्योहारों को एक अलग visual identity देते हैं। यहाँ हमें समझ आता है कि त्योहार केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि लोककला और सामुदायिक संस्कृति को जीवित रखने का माध्यम भी हैं।

दक्षिण भारत: परंपरा, प्रकृति और भोजन का सुंदर मेल

दक्षिण भारत के festive traditions में प्रकृति, कृषि, परिवार और भोजन का विशेष महत्व दिखाई देता है।
केरल का ओणम इसका सुंदर उदाहरण है। यह harvest festival है और इसके साथ जुड़े फूलों के पुक्कलम, पारंपरिक भोजन और सामूहिक उत्सव इसे विशेष बनाते हैं। परिवार के साथ भोजन करना और पारंपरिक व्यंजनों से सजी Onam Sadya इस celebration का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
तमिलनाडु में पोंगल कृषि और सूर्य के प्रति कृतज्ञता से जुड़ा प्रमुख त्योहार है। घरों के बाहर बनाए जाने वाले कोलम और पारंपरिक भोजन festival को एक विशिष्ट पहचान देते हैं।
दक्षिण भारत के त्योहार हमें एक सुंदर संदेश देते हैं—प्रकृति के प्रति आभार भी celebration का हिस्सा हो सकता है।

पूर्वी भारत: कला, शक्ति और सामुदायिक भावना

पूर्वी भारत की festive culture अपनी कला, संगीत और सामुदायिक





भागीदारी के लिए विशेष पहचान रखती है।
पश्चिम बंगाल की दुर्गा पूजा इसका सबसे प्रसिद्ध उदाहरण है। बड़े-बड़े पंडाल, देवी की प्रतिमाएँ, सजावट, कला और सांस्कृतिक कार्यक्रम मिलकर इसे एक विशाल community celebration का रूप देते हैं। ओडिशा, असम, बिहार और झारखंड जैसे राज्यों में भी festivals की अपनी विशिष्ट traditions और regional expressions हैं।

कहीं लोकनृत्य महत्वपूर्ण है, कहीं स्थानीय व्यंजन, कहीं हस्तशिल्प और कहीं सामुदायिक आयोजन। यही diversity भारतीय संस्कृति को इतना समृद्ध बनाती है।

कपड़ों और स्वाद में भी दिखती है Festive Diversity

Festivals भारतीय textiles और traditional clothing को celebrate करने का भी अवसर देते हैं।
कहीं साड़ी की एक खास regional drape दिखाई देती है, कहीं पुरुष पारंपरिक धोती या कुर्ता पहनते हैं, कहीं महिलाएँ handloom sarees पहनती हैं और कहीं colourful lehenga-choli या regional attire उत्सव का हिस्सा बनता है। Banarasi, Kanjeevaram, Chanderi, Paithani, Sambalpuri, Assam silk और अनेक regional textiles सिर्फ कपड़े नहीं हैं। इनके पीछे स्थानीय कारीगरों, बुनकरों और पीढ़ियों से चली आ रही craftsmanship की कहानी है। त्योहारों में traditional पहनावा चुनना हमें अपने देश की कला और craftsmanship से जोड़ता है।

अगर भारत की festive diversity को समझना हो तो उसकी रसोई में झाँकिए।
कहीं गुजिया बनती है, कहीं मोदक। कहीं पायसम, कहीं खीर। कहीं पूरन पोली, कहीं मालपुआ। कहीं संधेश, कहीं चकली और करंजी। सामग्री और recipes अलग हो सकती हैं, लेकिन त्योहारों में घर पर कुछ विशेष बनाना और उसे परिवार व मेहमानों के साथ बाँटना लगभग हर क्षेत्र में किसी न किसी रूप में दिखाई देता है।



दिवाली आने वाली हो तो घरों में सबसे पहले एक ही आवाज़ सुनाई देती है—"इस बार सफाई कहाँ से शुरू करें?" पंखे साफ करने हैं, पर्दे धोने हैं, किचन चमकाना है, अलमारियाँ जमानी हैं और स्टोर रूम का तो नाम सुनते ही थकान होने लगती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि हम हर साल उस सामान को भी साफ करके दोबारा संभालकर रख देते हैं, जिसकी हमें अब जरूरत ही नहीं है? इसलिए इस बार दिवाली की सफाई का पहला नियम थोड़ा बदल दीजिए—पहले Declutter, फिर Deep Clean।

सफाई से पहले सामान कम कीजिए

Decluttering का मतलब घर को खाली करना नहीं, बल्कि गैर-जरूरी चीजों को पहचानना है। अलमारी में ऐसे कपड़े पड़े हैं जो वर्षों से नहीं पहने, किचन में ऐसे containers हैं जिनके ढक्कन नहीं मिलते, बच्चों के पुराने toys और books जमा हैं, expired cosmetics जगह घेर रहे हैं और "कभी काम आएगा" सोचकर रखे boxes की संख्या बढ़ती जा रही है। Deep cleaning शुरू करने से पहले इन्हें छांट लीजिए। जितना कम अनावश्यक सामान होगा, सफाई उतनी ही जल्दी और बेहतर होगी।

'कभी काम आएगा' वाली सोच पर लगाइए थोड़ा Brake

भारतीय घरों में एक category बहुत खास होती है—"इसे मत फेंको, कभी काम आएगा!" पुराने gift boxes, shopping bags, plastic containers, टूटे decorative pieces, वर्षों पुराने कपड़े—हम बहुत कुछ भविष्य की किसी अनजान जरूरत के लिए संभालकर रखते रहते हैं। हर वस्तु को हाथ में लेकर खुद से तीन सवाल पूछिए—क्या मैं इसे इस्तेमाल करती हूँ? क्या इसकी मुझे वास्तव में जरूरत है? क्या इससे कोई खास भावनात्मक जुड़ाव है? अगर तीनों का जवाब 'नहीं' है, तो शायद उसे जाने देने का समय आ गया है।



एक साथ पूरा घर नहीं—एक-एक Zone चुनें

Decluttering के नाम पर पूरा घर एक साथ उलट-पुलट देना सबसे बड़ी गलती हो सकती है। एक दिन wardrobe, अगले दिन kitchen, फिर बच्चों का कमरा, bathroom cabinets, shoe rack और अंत में store room—छोटे zones बनाकर काम कीजिए।

अब शुरू कीजिए असली Deep Cleaning

Decluttering पूरा होने के बाद आपको खुद फर्क दिखाई देगा। shelves खाली होंगी, cupboards में जगह बनेगी और surfaces साफ करना आसान होगा। अब ऊपर से नीचे की ओर सफाई शुरू करें—पंखे, lights, windows, curtains, furniture, kitchen और आखिर में floors। जो काम पहले पहाड़ जैसा लग रहा था, वही अब काफी manageable महसूस होगा।

हर चीज फेंकना भी समाधान नहीं

Decluttering का मतलब dustbin भरना नहीं है। हर जगह तीन categories रखें—Keep, Donate और Discard/Recycle। जो चीज अच्छी स्थिति में है लेकिन आपके काम नहीं आती, उसे किसी जरूरतमंद तक पहुंचाइए। कपड़े और usable household items donate किए जा सकते हैं, paper और cardboard recycle किए जा सकते हैं और कुछ पुरानी चीजों को repair या upcycle करके नया रूप दिया जा सकता है। कोशिश हो कि घर का clutter कम करते समय धरती का clutter न बढ़े।

कम सामान सिर्फ घर को सुंदर नहीं दिखाता, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी को भी आसान बना सकता है। इसलिए इस बार दिवाली की सफाई केवल धूल हटाने तक सीमित न रखें। जो जरूरी है उसे सहेजिए, जो उपयोगी है उसे व्यवस्थित कीजिए और जिसकी जरूरत नहीं, उसे सम्मान से आगे बढ़ा दीजिए।

7-Day Diwali Decluttering Challenge
हर दिन घर का एक Zone

इस बार सब कुछ एक साथ करने की कोशिश मत कीजिए। बस 7 दिन और हर दिन एक Zone—देखिए सफाई कितनी आसान हो जाती है।

Day 1 – Wardrobe से शुरुआत
जो कपड़े एक साल से नहीं पहने, सही fit नहीं होते या सिर्फ जगह घेर रहे हैं, उन्हें अलग करें। अच्छी condition वाले कपड़े Donate करें। साथ ही handbags, footwear और accessories भी छांटें।

Day 2 – Kitchen की बारी
Expired food packets, पुराने मसाले, बिना ढक्कन के containers, duplicate utensils और महीनों से इस्तेमाल न हुए gadgets चेक करें। रोज इस्तेमाल होने वाली चीजें आसानी से पहुंचने वाली जगह रखें।

Day 3 – बच्चों का कमरा
टूटे toys, छोटे हो चुके कपड़े, पुरानी books और stationery अलग करें। अच्छी चीजें किसी दूसरे बच्चे को देकर Reuse की आदत भी सिखाएं।

Day 4 – Bathroom & Dressing Area
Expired cosmetics, skincare products, खाली bottles और पुरानी toiletries हटाइए। Medicines की expiry भी जरूर check करें और उन्हें सुरक्षित तरीके से dispose करें।

Day 5 – Living Room
पुराने newspapers, magazines, बेकार decor, टूटे showpieces और drawers में जमा छोटी-मोटी चीजों को छांटिए। हर surface को सामान से भरना जरूरी नहीं।

Day 6 – Store Room & Forgotten Corners
आज उस सामान की बारी है जिसे हम वर्षों से यह कहकर रखे हैं—"कभी काम आएगा!" पुराने cartons, appliances और unused सामान को Keep, Donate, Recycle और Discard में बांटें।

Day 7 – Digital Declutter
Phone से duplicate photos, बेकार screenshots और unused apps हटाएं।

Diwali Decluttering Challenge

Good Things Stay

इस दिवाली घर में सिर्फ रोशनी ही नहीं, थोड़ी जगह भी बनाइए।

7 Days • 50 Items • One Clutter-Free Home

Day 1 — 10 ITEMS
Wardrobe
- ☐ न पहनने वाले कपड़े
- ☐ पुराने night suits
- ☐ Unused accessories
- ☐ छोटी/फटी/बड़ी size वाली कपड़े

Day 2 — 8 ITEMS
Kitchen
- ☐ Extra containers
- ☐ टूटे mugs
- ☐ बेकार bottles
- ☐ Duplicate या unused items

Day 3 — 7 ITEMS
Bathroom & Dressing Table
- ☐ Expired cosmetics
- ☐ खाली bottles
- ☐ पुराने makeup products
- ☐ Unused toiletries

Day 4 — 7 ITEMS
बच्चों का सामान
- ☐ पुराने toys
- ☐ छोटी हो चुकी dresses
- ☐ टूटी stationery
- ☐ Unused books

Day 5 — 6 ITEMS
Papers & Drawers
- ☐ बेकार bills
- ☐ पुराने pamphlets
- ☐ Packaging
- ☐ Duplicate papers

Day 6 — 7 ITEMS
Store/Balcony
- ☐ खाली cartons
- ☐ टूटे pots
- ☐ बेकार buckets
- ☐ "कभी काम आएगा" कहकर रखा सामान

Day 7 — 5 ITEMS
पूरे घर का Final Round
- ☐ वे 5 चीजें लिन्हें आप पिछले छह दिनों से देखकर भी छोड़ नहीं पा रही थीं!

TOTAL = 50 ITEMS OUT!

हर चीज कूड़े में फेंकना जरूरी नहीं है! चार piles बनाइए:

KEEP	DONATE	RECYCLE	DISCARD
जो आपके लिए जरूरी और उपयोगी है	जो किसी और के काम आ सकता है	जो recycle हो सकता है	जो सच में बेकार और इस्तेमाल के लायक नहीं है


Navratri 2026
Colours
नवरात्रि के नौ शुभ रंग
और उनका महत्व

जानिए किस दिन पहनें कौन-सा रंग

नवरात्रि केवल पूजा और उपवास का पर्व नहीं, बल्कि शक्ति, आस्था, उल्लास और रंगों का उत्सव भी है। नौ दिनों तक मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों की आराधना की जाती है। इसके साथ हर दिन एक विशेष रंग पहनने की लोकप्रिय परंपरा भी जुड़ी हुई है।

इस वर्ष शारदीय नवरात्रि 11 अक्टूबर 2026 से शुरू हो रही है। तो अगर आप भी हर दिन Navratri Colour पहनना चाहती हैं, तो अभी से अपनी wardrobe तैयार कर लीजिए।

Day 1 – मां शैलपुत्री(11 अक्टूबर – Orange)
नवरात्रि की शुरुआत इस बार नारंगी रंग से होगी। Orange उत्साह, गर्मजोशी और सकारात्मक ऊर्जा से जोड़ा जाता है। पहले दिन orange saree, kurta, dupatta या केवल orange accessories से भी इस रंग को अपने look में शामिल किया जा सकता है।

Day 2 – मां ब्रह्मचारिणी(12 अक्टूबर – White)
सफेद रंग शांति, पवित्रता और सादगी का प्रतीक माना जाता है। नवरात्रि के दूसरे दिन white cotton suit, chikankari kurta या white saree एक सुंदर और graceful विकल्प हो सकता है।

Day 3 – मां चंद्रघंटा(13 अक्टूबर – Red)
लाल रंग शक्ति, प्रेम, ऊर्जा और उत्साह से जुड़ा है। माता को चढ़ाई जाने वाली चुनरी में भी लाल रंग का विशेष स्थान है। Red saree, kurta या केवल लाल dupatta आपके festive look को खास बना सकता है।

Day 4 –मां कूष्मांडा(14 अक्टूबर – Royal Blue)
Royal Blue गहराई, शांति और elegance का एहसास देता है। अगर office से सीधे पूजा या गरबा में जाना हो तो royal-blue kurta या saree दिन और शाम—दोनों के लिए खूबसूरत विकल्प है।

Day 5 –मां स्कंदमाता(15 अक्टूबर – Yellow)
पीला रंग खुशी, आशावाद और उजाले से जुड़ा है। Yellow kurta, हल्दी रंग की saree या yellow dupatta नवरात्रि के पांचवें दिन आपके look में cheerful festive touch जोड़ सकता है।

Day 6 – मां कात्यायनी(16 अक्टूबर – Green)
हरा रंग प्रकृति, विकास, नई शुरुआत और शांति का प्रतीक माना जाता है। Green handloom saree से



लेकर simple kurta तक—इस दिन आपके पास कई styling options हो सकते हैं।

Day 7 – मां कालरात्रि(17 अक्टूबर – Grey)
Grey को अक्सर festive colour नहीं माना जाता, लेकिन नवरात्रि के सातवें दिन यही इसकी खासियत बन जाता है। यह संतुलन और grounded रहने की भावना से जोड़ा जाता है। Grey outfit के साथ silver jewellery बहुत elegant लग सकती है।

Day 8 – मां महागौरी(18 अक्टूबर – Purple)
Purple भव्यता, गरिमा और richness से जुड़ा रंग है। अष्टमी के अवसर पर purple silk saree, suit या lehenga आपके traditional look को royal touch दे सकता है।

Day 9 –मां सिद्धिदात्री(19 अक्टूबर – Peacock Green)
नवरात्रि का नौवां रंग Peacock Green है—नीले और हरे के खूबसूरत मेल वाला यह shade uniqueness और freshness का एहसास देता है। Peacock-green saree, suit या dupatta के साथ traditional jewellery बेहद खूबसूरत लग सकती है। नवरात्रि के नौ रंग पहनना एक खूबसूरत और लोकप्रिय festive tradition है, धार्मिक अनिवार्यता नहीं। इसलिए अगर आपकी wardrobe में उस दिन का पूरा outfit नहीं है तो नई shopping करने की जरूरत नहीं।



इस festive season क्यों न shopping से पहले घर की अलमारियाँ खोलकर देखें? शायद बहुत-सी चीजें जिन्हें हम खरीदने जा रहे हैं, वे हमारे पास पहले से मौजूद हैं।

Shopping से पहले अपनाइए 3-Question Rule

इस festive season कुछ भी खरीदने से पहले खुद से सिर्फ तीन सवाल पूछें–

क्या मुझे सच में इसकी जरूरत है?
क्या मेरे पास ऐसी चीज पहले से मौजूद है?
क्या मैं इसे त्योहार खत्म होने के बाद भी इस्तेमाल करूंगी?

अगर जवाब स्पष्ट नहीं है, तो खरीदारी को 24 घंटे के लिए रोक दीजिए। कई बार अगले दिन वही चीज उतनी जरूरी नहीं लगती।

त्योहारों का मौसम आते ही बाजार भी सज जाते हैं। कहीं Festive Sale, कहीं Limited Period Offer, कहीं Buy 1 Get 1 और कहीं Extra 20% Off! Social media खोलिए तो नए कपड़े, jewellery, home décor, kitchen gadgets और gift hampers लगातार दिखाई देते हैं।
नई चीज खरीदने में कोई बुराई नहीं। समस्या तब शुरू होती है जब हम जरूरत के बजाय offer, trend या comparison देखकर खरीदने लगते हैं।
नया जरूर खरीदिए, लेकिन वही जो उपयोगी हो, पसंद हो और लंबे समय तक आपके जीवन का हिस्सा बन सके।

1. एक और Dinner Set
घर में पहले से अच्छे dinner sets रखे हैं, लेकिन वे "मेहमानों के लिए" हैं। फिर festive sale में एक और खूबसूरत set देखकर मन ललचा जाता है। नया खरीदने से पहले वह special dinner set निकालिए जिसे वर्षों से संभालकर रखा है। अच्छी चीजों को इस्तेमाल करने के लिए भी कोई special occasion जरूरी नहीं।

2. हर साल नया Festive Décor
दिवाली आते ही नए diyas, lanterns, candles, torans, cushion covers और decorative pieces खरीदने का मन करता है। लेकिन पिछले साल का décor कहाँ है? पुराने diyas को paint कीजिए, toran को नया twist दीजिए, flowers और lights की placement बदल दीजिए। कई बार नई चीज नहीं, नया arrangement ही घर का पूरा look बदल देता है।

3. सिर्फ एक Function के लिए Outfit
"यह dress दिवाली party के लिए है।" लेकिन party के बाद? अगर outfit दोबारा पहनने की संभावना बहुत कम है तो खरीदने से पहले सोचिए। अपनी पुरानी saree को contrasting blouse, belt या jacket के साथ पहनें। पुराने kurta set को अलग dupatta और jewellery के साथ style करें। Repeat करना fashion mistake नहीं, smart styling है।

4. Duplicate Kitchen Gadgets
Festive offers में kitchen gadgets बहुत आकर्षक लगते हैं। Chopper, juicer, blender, toaster, air fryer या fancy serving tools खरीदने से पहले kitchen cabinets देखिए। क्या आपके पास ऐसा कोई appliance पहले से है? क्या नया gadget वास्तव में नियमित इस्तेमाल होगा? याद रखिए—Discount किसी गैर-जरूरी चीज को जरूरी नहीं बना देता।

5. सिर्फ Formality वाले Gift Hampers
त्योहार पर gift देना खूबसूरत परंपरा है, लेकिन कई बार gifting एक exchange बन जाती है—उन्होंने हमें दिया, इसलिए हमें भी देना है। नतीजा? एक घर से दूसरे घर घूमते gift boxes और cupboards में बढ़ता सामान। अगर gift देना है तो consumable या useful चीज चुनें—homemade treats, मिठाई, dry fruits या सामने वाले की वास्तविक जरूरत के अनुसार कुछ। और करीबी रिश्तों में कभी-कभी प्यार से "No Gifts Please" कहना भी ठीक है।

6. Clutter छिपाने के लिए Storage Boxes
अलमारी भरी हुई है तो पहला विचार आता है—कुछ नए organisers खरीद लेते हैं। लेकिन क्या समस्या storage की है या सामान ज्यादा होने की? नए baskets और boxes खरीदने से पहले declutter कीजिए। जो चीज इस्तेमाल नहीं होती, उसे donate, recycle या responsibly discard करें। हर clutter को organise करने की जरूरत नहीं; कुछ clutter को जाने देने की जरूरत होती है।

7. हर Trend की Jewellery और Accessories
Festive season में statement earrings, potli bags, bangles और fashion jewellery के नए trends आते रहते हैं। लेकिन हर trend आपकी personal style का हिस्सा बने, यह जरूरी नहीं। अपनी jewellery box खोलिए। पुरानी earrings को नई saree के साथ पहनिए, मां की jewellery को contemporary outfit के साथ style कीजिए या एक statement piece को highlight कीजिए। Style का मतलब हर बार नया खरीदना नहीं, पुराने को नए अंदाज में पहनना भी है।

8. जरूरत से ज्यादा Sweets और Snacks
त्योहार पर "थोड़ा extra" खरीदते-खरीदते कई बार fridge और dining table खाने से भर जाते हैं। हर आने वाला व्यक्ति sweets लेकर आए तो मात्रा और बढ़ जाती है। आखिर में या तो खाना खराब होता है या सिर्फ खत्म करने के लिए जरूरत से ज्यादा खाया जाता है। इस बार quantity से ज्यादा quality और freshness पर ध्यान दें। कम खरीदें, जरूरत के अनुसार दोबारा खरीद लें।

9. 'कभी काम आएगा' वाली Sale Shopping
यह सबसे खतरनाक festive sentence हो सकता है—"इतना सस्ता मिल रहा है, ले लेते हैं... कभी काम आ जाएगा।" लेकिन अगर आपने ₹2,000 की गैर-जरूरी चीज ₹1,000 में खरीदी, तो जरूरी नहीं कि आपने ₹1,000 बचाए; संभव है आपने ₹1,000 ऐसी चीज पर खर्च किए जिसकी आपको जरूरत ही नहीं थी। इसलिए price tag से पहले पूछिए—क्या मैं इसे full price पर भी खरीदना चाहती?

10. दूसरों को देखकर खरीदी चीजें
Social media ने festive comparison को और आसान बना दिया है। किसी का नया घर, किसी की designer saree, किसी का शानदार décor और किसी की elaborate festive table देखकर अनजाने में हमें लग सकता है कि हमारा त्योहार भी वैसा ही दिखना चाहिए।

त्योहार competition नहीं है। आपके घर की खुशी इस बात से तय नहीं होती कि आपने कितना नया खरीदा।

त्योहारों की पहचान

अक्षरों को सही क्रम में लगाइए और त्योहार का नाम बताइए

उदाहरण : LIOH - HOLI

1. HORLI - .....
2. KARMAKRATINSAN - .....
3. TANPANSABMICAH - .....
4. LUHADIUZ - .....
5. SAHAMRATHIVRI - .....
6. HORAMRAM - .....
7. NAMRAVMAI - .....
8. SAIBKAHI - .....
9. FOODGAYDIR - .....
10. DUBAHDURPINMA - .....
11. HAVAMJAIRYANTIA - .....
12. SHABAKARDNHAN - .....
13. NAMJASAHTMAI - .....
14. SUDHERAS - .....
15. WILAID - .....
16. MASTIHRCS - .....
17. GAPNOL - .....
18. MANO - .....
19. DIAWAPDUG - .....
20. TASERE - .....

क्या आप सभी त्योहारों के नाम पहचान पाए?



त्योहारों की मिठास कहीं सेहत पर न पड़ जाए भारी!

त्योहारों का मौसम आते ही घरों में एक अलग ही रौनक छा जाती है। कहीं गरमागरम पूरियाँ तल रही हैं, कहीं गुझिया और लड्डू की खुशबू पूरे घर में फैल रही है। रसोई में पकवानों की तैयारी, मेहमानों का आना-जाना, नए कपड़ों की खरीदारी और हर मुलाकात में मिठाई का आग्रह—"अरे! एक और ले लीजिए, त्योहार रोज़-रोज़ थोड़े ही आते हैं!"
और हम भी मुस्कुराकर एक और लड्डू उठा लेते हैं। आखिर त्योहारों में थोड़ा मीठा तो बनता है!
लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब यह 'थोड़ा-थोड़ा' दिनभर चलता रहता है। सुबह चाय के साथ मिठाई, दोपहर में मेहमानों के साथ नमकीन, शाम को समोसे-कचौरी और रात को भरपेट भोजन के बाद फिर कुछ मीठा। देखते ही देखते हमारी सामान्य दिनचर्या बदल जाती है। त्योहार खत्म होते-होते कभी पेट भारी लगने लगता है, कभी एसिडिटी परेशान करती है, तो कभी वजन बढ़ने की चिंता सताने लगती है। डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए यह लापरवाही और भी मुश्किल पैदा कर सकती है।
तो क्या इसका मतलब यह है कि त्योहारों पर मिठाई खाना छोड़ दें? पसंदीदा पकवानों से दूरी बना लें और हर निवाले के साथ कैलोरी गिनते रहें? बिल्कुल नहीं!

त्योहारों का आनंद लेना भी जरूरी है और सेहत का ध्यान रखना भी। जरूरत है केवल कुछ छोटी-छोटी आदतों को बदलने की।

त्योहारों में आखिर क्यों बिगड़ जाता है हमारा खानपान?

सामान्य दिनों में हम एक निश्चित समय पर भोजन करते हैं, लेकिन त्योहारों में यह नियम अक्सर टूट जाता है। कभी मेहमानों के इंतजार में खाना देर से खाते हैं, तो कभी दिनभर कुछ न कुछ चखते रहते हैं। इसके अलावा भारतीय त्योहारों में भोजन केवल भूख मिटाने का साधन नहीं, बल्कि प्रेम और आतिथ्य व्यक्त करने का माध्यम भी है। किसी के घर जाएँ और कुछ खाए बिना लौट आएँ, तो मेजबान को बुरा लग सकता है।

कई बार पेट भरा होने के बावजूद हम केवल सामने वाले का मन रखने के लिए खाते रहते हैं। लेकिन क्या किसी का प्रेम स्वीकार करने के लिए अपनी सेहत से समझौता करना जरूरी है? शायद नहीं। मेजबान का सम्मान करना और अपनी भूख का सम्मान करना—दोनों एक साथ संभव हैं।

1. मिठाई खाइए, लेकिन हर मिठाई चखना जरूरी नहीं-
त्योहारों पर मिठाइयों की इतनी वैरायटी होती है कि मन करता है सबका स्वाद लिया जाए। काजू कतली, बेसन के लड्डू, रसगुल्ले, गुलाब जामुन, बर्फी और गुझिया—हर मिठाई की अपनी खासियत है।
लेकिन याद रखिए, स्वाद लेने के लिए बड़ी मात्रा में खाना जरूरी नहीं। अपनी पसंद की मिठाई चुनिए और उसकी छोटी सर्विंग लीजिए।
अक्सर हम सोचते हैं कि गुड़, शहद या ब्राउन शुगर से बनी मिठाई ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होगी। इनमें कुछ पोषक तत्व हो सकते हैं, लेकिन ये भी शर्करा के स्रोत हैं। इन्हें चीनी का जादुई विकल्प नहीं समझना चाहिए।

2. मिठाई खाने के लिए भूखे मत रहिए-
कुछ लोग सोचते हैं कि शाम को पार्टी में जाना है, इसलिए सुबह का नाश्ता या दोपहर का भोजन छोड़ देते हैं। उन्हें लगता है कि इससे शाम को ज्यादा खाने की गुंजाइश बन जाएगी।
लेकिन लंबे समय तक भूखे रहने से कुछ लोगों में बाद में जरूरत से ज्यादा खाने की संभावना बढ़ सकती है। इसलिए त्योहारों में भी नियमित भोजन की आदत बनाए रखें। नाश्ते में प्रोटीन और फाइबर युक्त चीजें शामिल करें। दोपहर में दाल, सब्जी, रोटी, सलाद और दही जैसे संतुलित विकल्प चुनें।

3. पकवान वही, लेकिन बनाने का तरीका थोड़ा बदलिए-
भारतीय त्योहारों की पहचान हमारे पारंपरिक पकवानों से भी है। गुझिया, मठरी, शक्करपारे, पूरियाँ और तरह-तरह के नमकीन के बिना त्योहार अधूरे से लगते हैं। लेकिन क्या हर पकवान को डीप फ्राई करना जरूरी है?
इस बार कुछ प्रयोग कीजिए। मठरी को तलने के बजाय बेक कीजिए। कुछ नमकीन एयर फ्रायर में तैयार कीजिए। मिठाइयों में जहाँ संभव हो, चीनी और घी की मात्रा थोड़ी कम रखिए।



4. पानी पीना मत भूलिए-
त्योहारों में हम चाय, कॉफी, शरबत और कोल्ड ड्रिंक तो पी लेते हैं, लेकिन साधारण पानी पीना भूल जाते हैं। कई मीठे पेयों में अतिरिक्त चीनी होती है, जो बिना ज्यादा पेट भरे हमारी कुल कैलोरी बढ़ा सकती है। इसलिए मेहमानों को भी केवल कोल्ड ड्रिंक या मीठे शरबत के बजाय सादा पानी, नींबू पानी बिना अतिरिक्त चीनी के, छाछ या अन्य कम मीठे पेय का विकल्प दीजिए। खुद भी दिनभर पर्याप्त पानी पीते रहें।

5. नींद से समझौता मत कीजिए-
त्योहारों में देर रात तक जागना आम बात है। कभी घर की सजावट, कभी पार्टी और कभी अगले दिन के पकवानों की तैयारी। लेकिन लगातार कम नींद लेने से थकान, चिड़चिड़ापन और भूख नियंत्रित करने में कठिनाई हो सकती है।

6. ज्यादा खा लिया? अगले दिन खुद को सज़ा मत दीजिए-
त्योहारों में कभी-कभी सामान्य से ज्यादा खा लेना असामान्य नहीं है। लेकिन इसके बाद कई लोग अपराधबोध में आकर अगले दिन खाना छोड़ देते हैं या जरूरत से ज्यादा व्यायाम करने लगते हैं।
ऐसा करना जरूरी नहीं।
यदि किसी दिन आपने ज्यादा मिठाई या पकवान खा लिए हैं, तो अगले दिन अपनी सामान्य संतुलित दिनचर्या में लौट आइए। पर्याप्त पानी पीजिए, नियमित भोजन कीजिए और शारीरिक रूप से सक्रिय रहिए। एक दिन ज्यादा खाने से आपकी पूरी स्वास्थ्य यात्रा खराब नहीं हो जाती। महत्वपूर्ण है लंबे समय तक बनी रहने वाली अच्छी आदतें।

NEW TREND

मिठाई का डिब्बा नहीं, इस बार सेहत और खुशियाँ बाँटिए!

भारतीय संस्कृति में मिठाई केवल खाने की चीज़ नहीं, बल्कि रिश्तों में मिठास घोलने का एक खूबसूरत माध्यम रही है। खुशी की खबर हो, त्योहार हो या कोई शुभ अवसर —हम अक्सर कहते हैं, "मुँह मीठा कराइए!"
लेकिन क्या आपने कभी गौर किया है कि त्योहारों के कुछ ही दिनों में हमारे घरों में कितनी मिठाई इकट्ठी हो जाती है? कुछ हम खाते हैं, कुछ मेहमानों को परोसते हैं और कुछ खराब होकर फेंकने पड़ते हैं। ऐसे में एक सवाल उठता है—क्या त्योहारों पर प्यार जताने और मेहमानों की खातिरदारी करने के लिए मिठाई ही एकमात्र विकल्प है? बिल्कुल नहीं!
बदलते समय के साथ हमारी फेस्टिव गिफ्टिंग और मेहमाननवाज़ी का अंदाज़ भी बदल सकता है।

मिठाई के डिब्बे की जगह क्या गिफ्ट दें?

त्योहारों पर उपहार देना हमारी खूबसूरत परंपरा है। लेकिन अब समय है कि हम उपहार चुनते समय केवल कीमत या पैकिंग नहीं, बल्कि उसकी उपयोगिता के बारे में भी सोचें।

Healthy Snack Hamper: स्वाद और सेहत का मेल

इस बार मिठाई के पारंपरिक डिब्बे की जगह एक सुंदर हैम्पर तैयार कीजिए। इसमें रोस्टेड मखाने, बिना अतिरिक्त नमक वाले बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज, पिस्ता और हर्बल टी के छोटे पैक रख सकते हैं।
बाजार में तैयार हैम्पर खरीदने के बजाय आप घर पर भी इन्हें बना सकते हैं। छोटे काँच के जार, सुंदर रिबन और एक व्यक्तिगत शुभकामना संदेश से साधारण-सा उपहार भी खास बन सकता है।

Plant Gifting: ऐसा उपहार जो बढ़ता रहे

क्यों न इस बार किसी को एक छोटा-सा पौधा उपहार में दिया जाए? तुलसी, मनी प्लांट, स्नेक प्लांट या कोई सुंदर फूलों वाला पौधा त्योहारों के लिए अच्छा विकल्प हो सकता है। पौधे के साथ एक छोटा कार्ड लगाइए—
"इस त्योहार हमारी शुभकामनाओं के साथ यह पौधा भी आपके घर में खुशियाँ बढ़ाता रहे।"
पौधा खरीदते समय सामने वाले के घर में उपलब्ध जगह, धूप और देखभाल की सुविधा का ध्यान रखें।





Handloom और Handmade Gifts: स्थानीय कारीगरों को भी मिले त्योहार की खुशी

त्योहारों की खरीदारी में हम स्थानीय कारीगरों और हस्तशिल्प से जुड़े लोगों को भी सहयोग दे सकते हैं।
हैंडलूम टेबल रनर, कॉटन नैपकिन, हाथ से बने दीये, मिट्टी के सजावटी सामान, बाँस की टोकरी या स्थानीय हस्तशिल्प से बनी वस्तुएँ सुंदर और उपयोगी उपहार हो सकती हैं। ऐसे उपहार केवल त्योहार की याद नहीं बनते, बल्कि भारतीय शिल्प और पारंपरिक हुनर को भी सम्मान देते हैं।

Tea और Wellness Hamper: कुछ अलग, कुछ खास

चाय के शौकीन दोस्तों के लिए अलग-अलग प्रकार की चाय का छोटा हैम्पर तैयार किया जा सकता है। इसमें ग्रीन टी, कैफीन-फ्री हर्बल टी, एक खूबसूरत मग और टी इन्फ्यूज़र रखिए।
यदि आप चाहें तो इसमें एक छोटी डायरी या पुस्तक भी शामिल कर सकते हैं।
यह एक ऐसा उपहार हो सकता है जो सामने वाले को अपनी व्यस्त दिनचर्या में कुछ सुकून भरे पल निकालने की याद दिलाए।

Homemade Gourmet Gifts: अपने हाथों से बनी चीज़ों का अलग ही प्यार

घर की बनी चीज़ों का अपना आकर्षण होता है।
आप मसाला मिक्स, भुने चने, बेक्ड नमकीन, सूखे स्नैक्स या सुरक्षित तरीके से तैयार किए गए अचार का छोटा हैम्पर बना सकते हैं। इन्हें सुंदर डिब्बों में पैक करके सामग्री, बनाने की तारीख, स्टोरेज और उपयोग की अवधि की जानकारी ज़रूर लिखें।



बच्चों के लिए सिर्फ चॉकलेट क्यों?
त्योहारों पर बच्चों को अक्सर चॉकलेट और मिठाइयों के पैकेट उपहार में दिए जाते हैं। लेकिन बच्चों के लिए कुछ ऐसे उपहार भी चुने जा सकते हैं जो मनोरंजन के साथ उनकी रचनात्मकता बढ़ाएँ।
छोटे बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार पज़ल, रंग भरने की किताब, कहानी की पुस्तक, आर्ट एंड क्राफ्ट किट या बिल्डिंग ब्लॉक्स दिए जा सकते हैं। बड़े बच्चों के लिए DIY साइंस किट, बोर्ड गेम, स्केचबुक या कोई रोचक पुस्तक अच्छा विकल्प हो सकती है।
सोचिए, चॉकलेट का पैकेट कुछ मिनटों में खत्म हो जाएगा, लेकिन एक अच्छी किताब या खेल लंबे समय तक बच्चे के काम आ सकता है।

बुजुर्गों के लिए उपहार चुनते समय क्या सोचें?
घर के बुजुर्गों को त्योहारों पर मिठाई देना सम्मान और स्नेह का प्रतीक माना जाता है। लेकिन उम्र के साथ कई लोगों की खानपान संबंधी आवश्यकताएँ बदल जाती हैं।
यदि किसी बुजुर्ग को डायबिटीज़ या अन्य स्वास्थ्य समस्या है, तो उनके लिए उपहार चुनते समय उनकी पसंद और चिकित्सकीय सलाह का ध्यान रखना चाहिए।
उनके लिए सुंदर शॉल, आरामदायक कुशन, पसंदीदा लेखक की पुस्तक, भजन-संग्रह, पारिवारिक तस्वीरों का फ्रेम या कोई उपयोगी घरेलू वस्तु चुनी जा सकती है।

कभी-कभी सबसे सुंदर उपहार होता है—बुजुर्गों के साथ बैठकर कुछ समय बिताना, पुरानी यादें सुनना और उनकी पसंद की गतिविधि में शामिल होना।




मिठाइयों से भर गया फ्रिज?
न खाकर परेशान हों, न फेंककर!
त्योहारों के बाद बची मिठाइयों को कैसे करें
Store, Share और Reuse?
जानिए कुछ आसान और स्मार्ट तरीके
Store
सही तरीके से संभालें
Share
रिश्तों में मिठास बाँटें
Reuse
बची मिठाई से बनाएँ नए डेज़र्ट
NavChetna Hindi Magazine
Festival Special | Smart Kitchen & Recipes

घर में मेहमानों का आना-जाना, उपहारों का आदान-प्रदान और मिठाइयों के डिब्बों का लगातार बढ़ता ढेर! कोई काजू कतली लेकर आया है, कोई मोतीचूर के लड्डू, तो किसी ने रसगुल्ले, गुलाब जामुन और बर्फी भेज दी है।
शुरू में तो हर डिब्बा खोलकर मिठाई चखने का मन करता है। लेकिन त्योहार खत्म होते-होते स्थिति कुछ ऐसी हो जाती है कि डाइनिंग टेबल पर मिठाई, रसोई में मिठाई और फ्रिज खोलो तो वहाँ भी मिठाई ही मिठाई!

हर गृहिणी के सामने एक नई परेशानी — "इतनी मिठाई का आखिर करें क्या? खाएँ तो सेहत की चिंता और फेंकें तो अन्न की बर्बादी!"
अक्सर इसी सोच में हम परिवार के सदस्यों से कहते रहते हैं, "अरे, ये लड्डू खत्म कर दो, नहीं तो खराब हो जाएँगे।" कभी बच्चों को अतिरिक्त मिठाई दे देते हैं, तो कभी चाय के साथ रोज़ कुछ न कुछ मीठा खाने लगते हैं।
लेकिन क्या मिठाई की बर्बादी रोकने का एकमात्र तरीका उसे जल्दी-जल्दी खा लेना है?
बिल्कुल नहीं!

थोड़ी-सी समझदारी, सही स्टोरेज और कुछ क्रिएटिव किचन आइडियाज़ से आप मिठाइयों का बेहतर उपयोग कर सकते हैं।

सबसे पहले करें मिठाइयों का Sweet Audit

त्योहार खत्म होने के बाद सबसे पहला काम है घर में आई सभी मिठाइयों को एक जगह देखकर उनकी छँटाई करना।
सबसे पहले जाँचें कि कौन-सी मिठाई कब आई थी, कौन-सा डिब्बा खुल चुका है और किस पर इस्तेमाल की अंतिम तारीख लिखी है।
मिठाइयों को मुख्यतः तीन श्रेणियों में बाँट सकते हैं।

पहली श्रेणी—जल्दी खराब होने वाली मिठाइयाँ। इनमें रसमलाई, रसगुल्ले, छेना, कलाकंद, मलाई और अधिक नमी वाली खोया आधारित मिठाइयाँ शामिल हैं। इन्हें सही तापमान पर रखना बेहद जरूरी है।
दूसरी श्रेणी—अपेक्षाकृत कम नमी वाली मिठाइयाँ। जैसे बेसन के लड्डू, कुछ प्रकार की बर्फी, काजू कतली और आटे के लड्डू। इनकी शेल्फ लाइफ सामग्री, बनाने के तरीके और पैकिंग पर निर्भर करती है।
तीसरी श्रेणी—पैक्ड मिठाइयाँ। जिन पर निर्माण की तारीख, एक्सपायरी या बेस्ट बिफोर और स्टोरेज निर्देश लिखे होते हैं। इन्हें उन्हीं निर्देशों के अनुसार रखें।

मिठास बाँटिए, खुशियाँ बढ़ाइए!

मिठाइयाँ खराब होने तक फ्रिज में जमा रखने के बजाय समय रहते दूसरों के साथ बाँटने पर विचार करें।
किसी रिश्तेदार को घर लौटते समय मिठाई का डिब्बा दे सकते हैं, घर आए मेहमानों को उनकी पसंद की मिठाई पैक करके दे सकते हैं या अपनी हाउसहेल्प, घरेलू कर्मचारियों और किसी जरूरतमंद परिवार के साथ त्योहार की मिठास साझा कर सकते हैं।
लेकिन ध्यान रहे, केवल ताज़ी, सुरक्षित और सही तरह से पैक की गई मिठाइयाँ ही दें।

जल्दी खराब होने वाली मिठाइयाँ फ्रिज में रखें

दूध, छेना, मलाई और खोया वाली मिठाइयों को सामान्यतः जल्दी रेफ्रिजरेट करना चाहिए। फ्रिज का तापमान लगभग 4°C या उससे कम होना चाहिए।

कुछ मिठाइयों को किया जा सकता है फ्रीज़

बेसन के लड्डू, आटे के लड्डू और कुछ सूखी बर्फियाँ सही पैकिंग में फ्रीज़ की जा सकती हैं। इन्हें छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटकर फ्रीज़र-सेफ एयरटाइट डिब्बों में रखें।
डिब्बे पर फ्रीज़ करने की तारीख लिख दें, ताकि बाद में भ्रम न हो।
हालाँकि रसमलाई, छेना आधारित मिठाइयों और कुछ दूध वाली मिठाइयों की बनावट फ्रीज़ करने के बाद बदल सकती है। पानी अलग हो सकता है और स्वाद भी प्रभावित हो सकता है।

बची मिठाइयों से बनाइए नए डेज़र्ट

बर्फी से Dessert Cups: ताज़ी बर्फी के छोटे टुकड़े करके बिना चीनी वाले दही या गाढ़े दूध के साथ छोटी सर्विंग तैयार करें।
पेड़े से फ्लेवर्ड मिल्क: एक छोटे पेड़े को दूध में घोलकर इलायची डालें। अतिरिक्त चीनी की आवश्यकता नहीं।
बचे हुए लड्डू से Mini Sweet Bites: लड्डू को क्रम्बल करके छोटे-छोटे बॉल्स बनाइए और कटे हुए मेवों में रोल कर दीजिए।
काजू कतली से Dessert Topping: छोटे टुकड़े करके घर की बनी खीर या किसी अन्य डेज़र्ट पर गार्निश की तरह इस्तेमाल करें।
लेकिन याद रखिए, Reuse करने से मिठाई की चीनी और कैलोरी कम नहीं होती। इसलिए छोटे हिस्से ही परोसें।

मिठाई से नया डेज़र्ट बनाते समय यह गलती न करें

कई बार लोग सोचते हैं कि पुरानी मिठाई को दूध में उबालकर या दोबारा पकाकर नया बना देंगे, तो वह फिर से ताज़ी हो जाएगी। यह धारणा गलत है।
खराब हो चुकी मिठाई में कुछ ऐसे विषैले पदार्थ हो सकते हैं, जो दोबारा गर्म करने से भी पूरी तरह नष्ट नहीं होते।
इसी तरह, पुरानी मिठाई में नई सामग्री मिलाने से उसकी शेल्फ लाइफ दोबारा शुरू नहीं होती।
इसलिए Reuse केवल उन्हीं मिठाइयों का करें जो सुरक्षित हैं, सही तापमान पर रखी गई हैं और जिनकी इस्तेमाल की अवधि अभी बाकी है।

बच्चों को मिठाई खत्म करने की जिम्मेदारी मत दीजिए-

अक्सर घर में मिठाई बचने पर हम बच्चों से कहते हैं, “बेटा, ये दो लड्डू और खा लो, नहीं तो खराब हो जाएँगे।”
लेकिन इस आदत से बच्चों में भूख से अधिक खाने का व्यवहार विकसित हो सकता है।
बच्चों को सिखाएँ कि मिठाई एक स्वादिष्ट व्यंजन है, जिसे कभी-कभी सीमित मात्रा में खाया जा सकता है।
खाना बचाना अच्छी आदत है, लेकिन अपने शरीर को अतिरिक्त भोजन का डस्टबिन बना लेना समझदारी नहीं।



“त्योहारों की मिठाई को बोझ मत बनाइए। थोड़ा खाइए, थोड़ा संभालिए, थोड़ा नया बनाइए और थोड़ा बाँटिए—क्योंकि असली आनंद मिल-बाँटकर खाने में है!”

बच्चों के साथ बनाइए DIY Festive Décor

इस बार त्योहारों पर सिर्फ घर मत सजाइए, बच्चों की Creativity को भी दीजिए नए रंग!



Ready-made सजावट खरीदना आसान है, लेकिन बच्चों के नन्हे हाथों से बनी सजावट की बात ही कुछ और होती है। इस फैस्टिव सीजन बच्चों को केवल त्योहार मनाना नहीं, बल्कि उसकी तैयारियों में हिस्सा बनना भी सिखाइए।

त्योहार आते ही घरों में सजावट शुरू हो जाती है। अक्सर हम बच्चों को इन कामों से दूर रखते हैं, क्योंकि हमें लगता है कि वे सामान बिखेर देंगे, गंदगी करेंगे या काम में देर हो जाएगी। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि यही छोटी-छोटी तैयारियाँ बच्चों के लिए सीखने का एक खूबसूरत अवसर बन सकती है?

जब बच्चा अपने हाथों से कागज़ का फूल बनाता है, पुराने कपड़ों से रंगीन झालर तैयार करता है या किसी Gift पर अपना बनाया Tag लगाता है, तो उसे केवल खुशी ही नहीं मिलती, बल्कि अपनी मेहनत और कल्पनाशक्ति पर गर्व भी होता है।

1 Fabric Bunting – पुराने कपड़ों से रंगीन झालर



- घर में बची हुई कॉटन फैब्रिक की कतरनों या पुराने दुपट्टों से खूबसूरत Bunting बनाई जा सकती है।
- बच्चों को बड़े-बड़े त्रिकोण, गोल या पत्ती के आकार के पहले से कटे हुए कपड़े दीजिए। वे इन्हें Fabric Stickers या रंगीन Ribbons से सजा सकते हैं।
- फिर किसी बड़े की मदद से इन्हें एक लंबी डोरी पर जोड़ दीजिए।
- इस झालर को बच्चों के कमरे, खिड़की या Festive Photo Corner में सजाया जा सकता है।

2 Handmade Gift Tags – हर Gift पर प्यार का एक संदेश



- त्योहारों पर Gifts देने की परंपरा तो है, लेकिन क्यों न इस बार हर Gift के साथ बच्चों के हाथों बना एक प्यारा-सा संदेश भी हो?
- मोटे कागज़ या पुराने Greeting Cards से छोटे Tags तैयार कीजिए। बच्चे उन पर फूल, दीये, सितारे या रंगीन Patterns बना सकते हैं।
- फिर लिखें — Happy Diwali, With Love, आपके लिए प्यार भरा उपहार या अपना कोई छोटा संदेश।
- इन Tags को पुराने Ribbons या कपड़े की पतली पट्टियों से Gift पर बाँध सकते हैं।

3 Paper Lanterns – रंगीन कागज़ से Festive Lights



- पुरानी Colourful Sheets, Gift Wrapping Paper या Craft Paper से छोटे-छोटे Paper Lanterns बनाए जा सकते हैं।
- बड़े बच्चों के लिए Fold-and-Paste Lantern Activity रखिए, जबकि छोटे बच्चों को पहले से कटे हुए Shapes दीजिए।
- तैयार Lanterns को खिड़की या दीवार पर सजाएँ।
- इनके साथ केवल Battery-Operated LED Lights इस्तेमाल करें, असली मोमबत्ती या दीये नहीं।

4 फूलों और पत्तियों से Nature Rangoli



- रंगोली बनाने के लिए हमेशा रंगीन पाउडर की जरूरत नहीं। गेंदा, गुलाब की पंखुड़ियों और गिरी हुई साफ पत्तियों से भी खूबसूरत रंगोली बनाई जा सकती है।
- बच्चों को एक गोल आकार बनाकर उसके भीतर अपनी पसंद से फूल सजाने दीजिए।
- छोटे बच्चें रंगों के अनुसार पंखुड़ियों अलग-अलग भी कर सकते हैं।
- इस गतिविधि में बच्चों को Colours, Shapes, Patterns और Nature के बारे में सीखने का अवसर मिलता है।

5 पुराने डिब्बों से Festive Gift Boxes



- घर में खाली पड़े छोटे Cardboard Boxes को फेंकने के बजाय बच्चों के साथ सजाइए।
- बच्चे उन पर रंगीन कागज़ चिपका सकते हैं, पुराने Fabric Scraps से Patterns बना सकते हैं या बड़ी Decorative Shapes लगा सकते हैं।
- इन डिब्बों में मिठाई के पैक्ड उपहार, छोटी Stationery या Handmade Gifts रखे जा सकते हैं।
- इससे बच्चों को समझ आएगा कि हर उपयोगी चीज़ के लिए नई खरीदारी जरूरी नहीं।

6 Family Festive Wall – यादों की एक खास दीवार



- एक दीवार या Notice Board को इस त्योहार बच्चों के लिए सुरक्षित रखिए।
- यहाँ वे अपनी Drawings, Handmade Decorations, Family Photographs और Festival Wishes लगा सकते हैं।
- एक छोटा-सा काई भी जोड़िए — "इस त्योहार मैं किस बात के लिए Thankful हूँ?"
- बच्चे अपनी उम्र के अनुसार चित्र बनाकर या एक-दो पंक्तियाँ लिखकर अपनी बात व्यक्त कर सकते हैं।
- यह दीवार केवल सजावट नहीं, बल्कि परिवार की खूबसूरत यादों का हिस्सा बन जाएगी।

"बच्चों को त्योहारों की सिर्फ खुशियाँ मत दीजिए, उन्हें उन खुशियों को अपने हाथों से बनाने का अवसर भी दीजिए!"

Create Together • Celebrate Together • Make Memories



पुरानी मिठाई, नया अंदाज़!

बची मिठाइयों से बनाइए 7 नए डेज़र्ट

यदि घर में मिठाइयाँ अधिक हैं और वे अभी सुरक्षित हैं, तो उन्हें रोज़ उसी रूप में परोसने के बजाय कुछ नया बनाया जा सकता है।

1. मोतीचूर लड्डु से बनाइए Dessert Cups

मोतीचूर के लड्डू अक्सर त्योहारों के बाद बच जाते हैं। इन्हें हाथ से क्रम्बल करके छोटे गिलास में डालें। ऊपर बिना चीनी वाला गाढ़ा दही या क्रीम चीज़ की परत लगाएँ। फिर थोड़े लड्डू के टुकड़े और कटे हुए पिस्ते डाल दें।
तैयार है एक सुंदर Layered Dessert Cup!
छोटे गिलासों में परोसने से मिठाई की मात्रा भी नियंत्रित रहेगी।



2. बनाइए स्वादिष्ट Peda Chocolate Truffles!

पेड़ों को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मसल लें। इसमें कोको पाउडर मिलाएँ और अच्छी तरह मिक्स करें।
यदि मिश्रण ज्यादा नरम लगे, तो थोड़ा बादाम पाउडर डालकर बॉल्स बनाने लायक कर लें।
अब मिश्रण से छोटी-छोटी गोल बॉल्स बनाएँ। कुछ बॉल्स को कोको पाउडर में और कुछ को नारियल के बुरादे में रोल करें।
ऊपर से पिस्ते से सजाएँ। थोड़ी देर फ्रिज में रखकर ठंडा परोसें।

पेड़ों में पहले से मिठास होती है, इसलिए अतिरिक्त चीनी डालने की जरूरत नहीं। केवल ताज़े, सुरक्षित और सही तरह से स्टोर किए गए पेड़ों का इस्तेमाल करें।



3. Gulab Jamun Rabri Dessert Glass

गुलाब जामुन को चाशनी से निकालें और अतिरिक्त चाशनी हल्के से टपकने दें। फिर छोटे टुकड़ों में काट लें। रबड़ी में इलायची पाउडर और केसर मिलाएँ। गुलाब जामुन पहले से मीठे हैं, इसलिए अतिरिक्त चीनी न डालें। एक सुंदर पारदर्शी गिलास में 2–3 चम्मच ठंडी रबड़ी डालें।
अब गुलाब जामुन के टुकड़ों की एक परत लगाएँ। ऊपर से फिर थोड़ी रबड़ी डालें और पिस्ते से सजाएँ। चाहें तो खाने योग्य गुलाब की पंखुड़ियाँ डालकर Royal Look दें।
तैयार है आपका Shahi Gulab Jamun Dessert Glass!
केवल ताज़े, सुरक्षित और सही तरह से रखे गए गुलाब जामुन तथा रबड़ी का इस्तेमाल करें। तैयार डेज़र्ट को तुरंत फ्रिज में रखें और जल्द परोसें।

4. Kaju Katli Coconut Fusion Bites!

सामग्री

- काजू कतली – 8–10 ताज़े टुकड़े
- सूखा नारियल बुरादा – 3 बड़े चम्मच
- इलायची पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- बारीक कटे पिस्ते – 1 बड़ा चम्मच
- बादाम पाउडर – जरूरत पड़ने पर

बनाने की विधि

Step 1: काजू कतली को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मसल लें।

Step 2: इसमें 2 बड़े चम्मच नारियल बुरादा और इलायची पाउडर मिलाएँ।

Step 3: मिश्रण बहुत नरम हो तो थोड़ा बादाम पाउडर मिलाएँ, ताकि आसानी से आकार दिया जा सके।

Step 4: अब छोटी-छोटी बॉल्स या चपटे बाइट्स बनाएँ।

Step 5: इन्हें बचे हुए नारियल बुरादे में रोल करें और ऊपर से कटे पिस्ते लगाएँ।

Step 6: सुंदर प्लेट में सजाकर परोसें। चाहें तो थोड़ी देर फ्रिज में ठंडा कर लें।

तैयार हैं आपके Coconut Fusion Bites!





5. Besan Ladoo Milk Barfi!

सामग्री

- बेसन के लड्डू – 3 ताज़े
- दूध – 2–3 बड़े चम्मच
- कटे हुए बादाम – 1 बड़ा चम्मच
- इलायची पाउडर – 1 चुटकी (वैकल्पिक)
- घी – प्लेट चिकनी करने के लिए थोड़ा-सा

बनाने की विधि

Step 1: बेसन के लड्डुओं को अच्छी तरह मसलकर उनका चूरा बना लें।

Step 2: एक नॉन-स्टिक कड़ाही में लड्डुओं का चूरा डालें और 2–3 बड़े चम्मच दूध मिलाएँ।

Step 3: धीमी आँच पर लगातार चलाते हुए पकाएँ, जब तक मिश्रण गाढ़ा होकर एक साथ आने न लगे।

Step 4: चाहें तो थोड़ी इलायची मिलाएँ। अतिरिक्त चीनी डालने की जरूरत नहीं, क्योंकि लड्डू पहले से मीठे हैं।

Step 5: अब मिश्रण को हल्के घी से चिकनी की हुई प्लेट में फैलाएँ। ऊपर से कटे बादाम डालकर हल्के हाथ से दबाएँ। ठंडा होने पर छोटे-छोटे चौकोर टुकड़े काट लें।

तैयार है आपकी Homemade Besan Milk Barfi!

6.Kalakand Kesar Phirni—कलाकंद की मिठास, केसर की खुशबू और इलायची का लाजवाब स्वाद!

त्योहारों के बाद घर में कलाकंद बच गया है? तो उसे रोज़ उसी तरह खाने के बजाय बनाइए एक नया, मलाईदार और शाही डेज़र्ट!



सामग्री

- दूध – 2 कप
- ताज़ा कलाकंद – 100 ग्राम
- चावल – 2 बड़े चम्मच
- केसर – 6–8 धागे
- इलायची पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- कटे हुए बादाम और पिस्ते – 1 बड़ा चम्मच
- खाने योग्य सूखी गुलाब की पंखुड़ियाँ – सजाने के लिए (वैकल्पिक)

बनाने की विधि

Step 1: चावल को धोकर लगभग 20–30 मिनट भिगो दें। पानी निकालकर दरदरा पीस लें।

Step 2: एक भारी तले की कड़ाही में दूध गर्म करें। उबाल आने पर इसमें पिसे हुए चावल डालें।

Step 3: धीमी आँच पर लगातार चलाते हुए पकाएँ, जब तक चावल पूरी तरह पककर दूध गाढ़ा न हो जाए।

Step 4: अब इसमें ताज़ा कलाकंद मसलकर मिलाएँ और 2–3 मिनट धीमी आँच पर चलाएँ।

Step 5: केसर और इलायची पाउडर डालें। कलाकंद में पहले से मिठास होती है, इसलिए अतिरिक्त चीनी डालने की जरूरत नहीं।

Step 6: गैस बंद करके फिरनी को छोटी कटोरियों में निकालें। ऊपर से बादाम, पिस्ते और गुलाब की पंखुड़ियों से सजाएँ।

Step 7: थोड़ा ठंडा होने पर फ्रिज में रखें और ठंडी-ठंडी परोसें।

तैयार है आपकी Shahi Kalakand Kesar Phirni!



7.Coconut Dry Fruit Bites!

सामग्री

- ताज़ी नारियल बर्फी – 6–8 टुकड़े
- बादाम – 1 बड़ा चम्मच (बारीक कटे हुए)
- अखरोट – 1 बड़ा चम्मच (बारीक कटे हुए)
- पिस्ता – 1 बड़ा चम्मच (बारीक कटा हुआ)
- सूखा नारियल बुरादा – 2–3 बड़े चम्मच
- इलायची पाउडर – 1 चुटकी (वैकल्पिक)

बनाने की विधि

नारियल बर्फी को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मसल लें। इसमें कटे हुए बादाम, अखरोट, पिस्ता और इलायची पाउडर मिलाएँ। मिश्रण को अच्छी तरह मिलाकर छोटी-छोटी बॉल्स बनाएँ। यदि मिश्रण बहुत सूखा हो, तो थोड़ा-सा दूध मिलाकर बाँध सकते हैं। तैयार बॉल्स को सूखे नारियल के बुरादे में रोल करें, ताकि चारों तरफ नारियल की सुंदर परत चढ़ जाए। अब इन्हें मिनी पेपर कप में सजाएँ और ऊपर से थोड़ा पिस्ता डालें। तैयार हैं आपके Homemade Coconut Dry Fruit Bites!



हमारे यहाँ मेहमान आते ही सबसे पहले चाय और मिठाई की प्लेट सामने रख दी जाती है। फिर शुरू होता है आग्रह—"अरे, एक और लीजिए!", "आपने तो कुछ खाया ही नहीं!", "त्योहार पर डाइटिंग कौन करता है?" कई बार मेहमान संकोच में अपनी इच्छा से ज्यादा खा लेते हैं। खासकर जब उन्हें डायबिटीज़ हो, वजन नियंत्रित करना हो या डॉक्टर ने खानपान में सावधानी बरतने की सलाह दी हो।

लेकिन क्या मेहमानों को कुछ अलग, स्वादिष्ट और संतुलित विकल्प देना बेहतर नहीं होगा?

इस बार मेहमानों के स्वागत में मिठाई की बड़ी प्लेट की जगह एक खूबसूरत Festive Snack Platter तैयार कीजिए। इसमें थोड़े रोस्टेड मखाने, मसाला बादाम, मिनी ढोकला, फ्रूट चाट और बेक्ड मठरी रखिए। साथ में पुदीने की चटनी या हंग कर्ड डिप परोसिए।

यकीन मानिए, स्वाद और सुंदर प्रस्तुति के कारण यह प्लेट भी उतनी ही आकर्षक लगेगी जितनी मिठाइयों से भरी थाली।

कुछ मीठा हो जाए, लेकिन थोड़ा अलग!

त्योहारों में मीठा खाने की इच्छा स्वाभाविक है। इसलिए मिठाई को पूरी तरह हटाने की आवश्यकता नहीं। बस विकल्पों में थोड़ा बदलाव कीजिए।

खजूर में बादाम या अखरोट भरकर Stuffed Dates तैयार किए जा सकते हैं। छोटे गिलास में दही, अनार और कटे हुए फलों की परतें लगाकर Fruit Yogurt Cups बनाए जा सकते हैं। ताज़े फलों के साथ थोड़े मेवे और दालचीनी डालकर भी आकर्षक डेज़र्ट तैयार किया जा सकता है।

घर पर बनने वाले लड्डुओं में अतिरिक्त चीनी की मात्रा कम रखी जा सकती है। तिल, मूँगफली, मेवे और बीजों का इस्तेमाल करके छोटे आकार के लड्डू तैयार किए जा सकते हैं।





हालाँकि, यहाँ एक बात समझना ज़रूरी है। खजूर, गुड़, शहद और ड्राई फ्रूट्स से बनी मिठाइयाँ भी कैलोरी देती हैं। गुड़ और शहद भी शर्करा के स्रोत हैं। इसलिए किसी चीज़ को केवल 'Healthy' या 'Sugar-Free' कह देने से उसे असीमित मात्रा में खाना सही नहीं हो जाता। असली समझदारी सामग्री की गुणवत्ता, खाने की मात्रा और संतुलन में है।

हम अक्सर त्योहारों में अपनों को खुश करने के लिए तरह-तरह के पकवान बनाते हैं। लेकिन क्या कभी हमने सोचा है कि उनकी सेहत का ध्यान रखना भी प्यार जताने का एक तरीका है?

अगर कोई मेहमान मिठाई खाने से मना कर दे, तो उसे बार-बार खाने के लिए मजबूर न करें। हो सकता है वह अपने स्वास्थ्य को लेकर सावधानी बरत रहा हो। अगर कोई बच्चा चॉकलेट के बजाय फल खाना चाहता है, तो उसे प्रोत्साहित करें। और यदि परिवार में कोई व्यक्ति वजन नियंत्रित करने की कोशिश कर रहा है, तो उसकी पसंद का सम्मान करें।

मेहमाननवाज़ी का अर्थ केवल भरपेट खिलाना नहीं, बल्कि सामने वाले को सहज और सम्मानित महसूस कराना भी है।

अक्टूबर 2026 के कुछ खास दिन

अक्टूबर 2026

त्योहारों की रौनक, परंपराओं की मिठास और जागरूकता का संदेश

अक्टूबर का महीना अपने साथ त्योहारों की खुशियाँ, आस्था के रंग और कई महत्वपूर्ण राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय दिवस लेकर आया है। आइए जानते हैं अक्टूबर 2026 के कुछ खास दिनों के बारे में, जिन्हें आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ यादगार बना सकते हैं।

1 अक्टूबर

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस

बुजुगों के सम्मान, स्वास्थ्य, सुरक्षा और उनके अनुभवों के महत्व को समझने का अवसर।



2 अक्टूबर

गांधी जयंती एवं अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस

महात्मा गांधी के जन्मदिन पर सत्य, अहिंसा और सादगी के आदर्शों को याद किया जाता है। इसी दिन लाल बहादुर शास्त्री जयंती भी मनाई जाती है।



8 अक्टूबर

भारतीय वायुसेना दिवस

भारतीय वायुसेना के साहस, समर्पण और देश की सुरक्षा में उनके योगदान को सम्मानित करने का दिन।



11 अक्टूबर

शारदीय नवरात्रि प्रारंभ

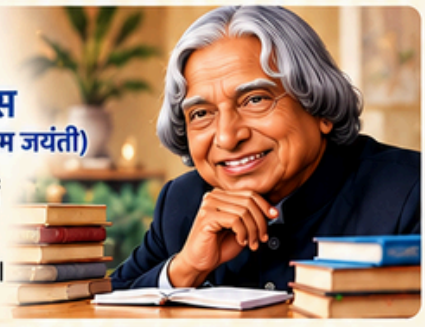
माँ दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना, शक्ति, साहस और सकारात्मक ऊर्जा का पर्व।



15 अक्टूबर

विश्व विद्यार्थी दिवस
(डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जयंती)

युवाओं की शिक्षा, सपनों और उज्ज्वल भविष्य को प्रोत्साहित करने का दिन।



19 अक्टूबर

दुर्गा अष्टमी एवं महानवमी

देवी आराधना, कन्या पूजन और शक्ति के उत्सव से जुड़ी महत्वपूर्ण तिथियों। स्थानीय पंचांग के अनुसार पूजा का दिन भिन्न हो सकता है।



20 अक्टूबर

दशहरा / विजयादशमी

बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक। यह पर्व हमें अपने भीतर के अहंकार, क्रोध और नकारात्मकता को दूर करने की प्रेरणा देता है।



29 अक्टूबर

करवा चौथ

वैवाहिक संबंधों, प्रेम और पारंपरिक व्रत से जुड़ा पर्व, जो विशेष रूप से उत्तर भारत में मनाया जाता है।



31 अक्टूबर

राष्ट्रीय एकता दिवस
(सरदार पटेल जयंती)

भारत की एकता और अखंडता में सरदार वल्लभभाई पटेल के योगदान को याद करने और उनके आदर्शों से प्रेरणा लेने का दिन।



नवचेतना का संदेश

"हर खास दिन सिर्फ कैलेंडर की एक तारीख नहीं, बल्कि कुछ नया सीखने, रिश्तों को संवारने और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने का अवसर है।"



त्योहार का दिन है। घर में फूलों की खुशबू है, पूजा की तैयारियाँ चल रही हैं, बच्चे नए कपड़े पहनकर उत्साहित हैं और मेहमानों के आने का समय हो रहा है। लेकिन घर की महिला कहाँ है? वह रसोई में खड़ी कभी सब्ज़ी का मसाला भून रही है, कभी पूरियाँ तल रही है, तो कभी मिठाई की प्लेट सजा रही है।

जब तक सब लोग खाना खाकर आराम से बैठते हैं, तब तक उसकी कमर जवाब देने लगती है। और जब कोई कहता है, "अरे, तुम भी आकर बैठो!" तो उसका जवाब होता है, "बस, यह आखिरी काम निपटा लूँ।"

क्या आपके घर में भी त्योहार कुछ ऐसे ही बीतते हैं?

हम त्योहारों पर अपने परिवार और मेहमानों के लिए स्वादिष्ट पकवान बनाना चाहते हैं। इसमें कोई बुराई नहीं। लेकिन सवाल यह है कि क्या त्योहार का पूरा आनंद लेने के लिए घंटों रसोई में खड़े रहना जरूरी है?

बिल्कुल नहीं! थोड़ी-सी समझदारी, सही Meal Planning और कुछ Make-Ahead Cooking Techniques अपनाकर आप त्योहार की रसोई को काफी आसान बना सकती हैं।

1. Festive Menu Planning: सबसे पहले तय करें क्या बनाना है

त्योहार की सबसे बड़ी परेशानी अक्सर खाना बनाने से ज्यादा यह तय करना होता है कि क्या-क्या बनाया जाए।

कभी लगता है कि दो मिठाइयाँ कम पड़ जाएँगी, कभी मेहमानों के लिए चार तरह के स्नैक्स बनाने का मन करता है। नतीजा? जरूरत से ज्यादा खाना, ज्यादा मेहनत और कई बार बचा हुआ भोजन।

इसलिए त्योहार से चार-पाँच दिन पहले ही अपना मेन्यू तय कर लें।









2. Make-Ahead Cooking: कुछ तैयारियाँ पहले ही कर लें रेस्तराँ और कैटरिंग में खाना जल्दी तैयार होने का एक बड़ा कारण है—Mise en Place, यानी खाना बनाने से पहले सारी सामग्री तैयार रखना। यही तरीका आप अपने घर में भी अपना सकती हैं।

त्योहार से 2–3 दिन पहले:

- प्याज़, टमाटर, अदरक और लहसुन की ग्रेवी तैयार करके छोटे डिब्बों में रखें।
- सूखे मसालों को नापकर अलग-अलग डिब्बों में रख लें।
- इमली और खजूर की चटनी पहले से बना लें।
- बेसन के लड्डू, शक्करपारे या नमकपारे जैसे टिकाऊ स्नैक्स तैयार कर लें।
- सूखे मेवे साफ करके, काटकर एयरटाइट डिब्बे में रखें।

एक दिन पहले:

- दाल मखनी जैसी डिश पहले बनाकर फ्रिज में रखी जा सकती है। अगले दिन अच्छी तरह गर्म करने पर इसका स्वाद भी अच्छा लगता है।
- दही कबाब या टिक्की के मिश्रण जैसी तैयारियाँ भी पहले की जा सकती हैं, बशर्ते उन्हें सुरक्षित तापमान पर रखा जाए।
- कई भारतीय व्यंजनों की तैयारी पहले करके फ्रीज़र में रखी जा सकती है। जैसे -

आलू टिक्की-टिक्की का आकार देकर ट्रे में अलग-अलग जमा लें। जमने के बाद फ्रीज़र-सुरक्षित डिब्बे में रखें। जरूरत के समय सीधे पकाएँ और बीच तक अच्छी तरह गर्म करें।

प्याज़-टमाटर ग्रेवी-बेस ग्रेवी को छोटे हिस्सों में फ्रीज़ करें। बाद में उसी से पनीर, मटर या दूसरी सब्ज़ियाँ जल्दी बनाई जा सकती हैं।

मटर कचौरी-उपयुक्त भरावन और आटे से तैयार कच्ची कचौरियों को अलग-अलग फ्रीज़ कर सकती हैं। जरूरत पर सुरक्षित ढंग से पकाएँ।

पराठे-आधे सिके पराठों को पूरी तरह ठंडा करके, बीच में बटर पेपर लगाकर फ्रीज़ किया जा सकता है। त्योहार वाले दिन तवे पर अच्छी तरह सेंक लें।

पकी हुई चीजों को छोटे हिस्सों में जल्दी ठंडा करके फ्रीज़ करें। फ्रीज़र लगभग -18°C पर रखें। भोजन को बार-बार पिघलाने और दोबारा फ्रीज़ करने से बचें।

4. तीन दिन का Festive Preparation Schedule
त्योहार वाले दिन की भागदौड़ से बचने के लिए काम को तीन दिनों में बाँट दीजिए। इस तरह काम छोटे-छोटे हिस्सों में बँट जाएगा और त्योहार की सुबह आप पर एक साथ सारे कामों का दबाव नहीं पड़ेगा।

त्योहार वाले दिन की भागदौड़ से बचने के लिए काम को तीन दिनों में बाँट दीजिए!



आपकी Festive Kitchen Checklist

टिक करके तैयारी ट्रैक करें

0 / 12 काम पूरे

रीसेट

1 त्योहार से 3 दिन पहले

- [ ] मेन्यू और मेहमानों की संख्या तय करें
- [ ] Shopping list बनाकर सामान खरीदें
- [ ] सूखी मिठाईयाँ और स्नैक्स तैयार करें
- [ ] Serving dishes और crockery जाँच लें



2 त्योहार से 1 दिन पहले

- [ ] ग्रेवी और चटनी तैयार करें
- [ ] दाल या अन्य उपयुक्त व्यंजन पकाकर फ्रिज में रखें
- [ ] सजावट और Dining Table की तैयारी करें
- [ ] फ्रिज में पर्याप्त जगह बनाएँ



3 त्योहार वाले दिन

- [ ] ताजी पूरियाँ, रोटी या चावल बनाएँ
- [ ] पहले से तैयार व्यंजन अच्छी तरह गर्म करें
- [ ] सलाद और रायता ताज़ा तैयार करें
- [ ] खाना सजाएँ और परिवार के साथ त्योहार मनाएँ



5. Smart Serving Strategy: बार-बार Kitchen में जाने की जरूरत नहीं

अक्सर खाना तैयार होने के बाद भी मेज़बान की ड्यूटी खत्म नहीं होती।

कभी किसी को चटनी चाहिए, कभी पानी, कभी एक और पूरी और कभी मिठाई। नतीजा यह होता है कि मेहमान खाने का आनंद ले रहे होते हैं और मेज़बान लगातार रसोई और डाइनिंग टेबल के बीच चक्कर लगा रही होती है।

इस समस्या का आसान समाधान है—Self-Service Festive Buffet।

घर में एक छोटी-सी Buffet Table तैयार करें। एक ओर प्लेटें, कटोरियाँ, चम्मच और नैपकिन रखें। बीच में मुख्य व्यंजन और दूसरी ओर सलाद, चटनी व मिठाई।

पानी और पेय पदार्थों के लिए अलग छोटा काउंटर रख सकती हैं।

इससे मेहमान अपनी पसंद और भूख के अनुसार खाना ले सकेंगे और आपको हर व्यक्ति को बार-बार परोसना नहीं पड़ेगा।

हाँ, बुजुर्गों, छोटे बच्चों और जिन्हें सहायता चाहिए, उन्हें जरूर परोसें।

6. त्योहारों पर हर चीज़ Homemade होना जरूरी नहीं

हमारे यहाँ एक धारणा है कि अच्छी मेज़बानी का मतलब है—हर चीज़ अपने हाथ से बनाना।

लेकिन क्या वास्तव में ऐसा है?

अगर आप घर पर शाही पनीर, दाल और पूरियाँ बना रही हैं, तो मिठाई किसी भरोसेमंद दुकान से खरीद सकती हैं।

अगर आप मिठाई स्वयं बना रही हैं, तो एक-दो स्नैक्स बाहर से मँगाने में भी कोई बुराई नहीं।

घर का बना खाना प्यार का प्रतीक हो सकता है, लेकिन हर चीज़ खुद बनाना प्यार की शर्त नहीं है।

अपनी पसंद की दो-तीन Signature Dishes बनाइए और बाकी तैयारी सरल रखिए।

7. परिवार को भी बनाइए Festive Kitchen Team

त्योहार पूरे परिवार का है, तो तैयारी की जिम्मेदारी केवल एक व्यक्ति की क्यों हो?

पति shopping, chopping या serving में मदद कर सकते हैं। बच्चे अपनी उम्र के अनुसार नैपकिन सजाने, मेज़ लगाने या decoration करने में हिस्सा ले सकते हैं। बड़े बच्चे सलाद, शरबत और serving counter की जिम्मेदारी संभाल सकते हैं।

यह केवल काम बाँटना नहीं है। इससे बच्चों में सहयोग, जिम्मेदारी और परिवार के प्रति जुड़ाव की भावना भी विकसित होती है।

और सबसे अच्छी बात—जब पूरा परिवार मिलकर तैयारी करता है, तो त्योहार की शुरुआत पूजा या मेहमानों के आने से नहीं, बल्कि उसी तैयारी से हो जाती है।

8. Food Waste से भी बचिए

त्योहारों पर अक्सर हम जरूरत से ज्यादा खाना बना लेते हैं। हमें डर रहता है कि कहीं खाना कम न पड़ जाए। लेकिन अतिरिक्त भोजन का मतलब हमेशा अच्छी मेज़बानी नहीं होता।

मेहमानों की संख्या के अनुसार मात्रा तय करें। यदि कई तरह के व्यंजन हैं, तो हर डिश की मात्रा थोड़ी कम रखें। शुरुआत में छोटे हिस्से परोसें और जरूरत के अनुसार दोबारा निकालें।

बचे हुए भोजन को सुरक्षित समय के भीतर फ्रिज में रखें। केवल वही भोजन बाद में इस्तेमाल करें जिसे सही तापमान पर रखा गया हो। पका हुआ बचा भोजन सामान्यतः 3–4 दिनों के भीतर उपयोग करें या उचित तरीके से फ्रीज़ करें।

त्योहार की खुशी के साथ भोजन का सम्मान करना भी हमारी संस्कृति का हिस्सा है।

इस बार Kitchen में थोड़ा कम समय बिताइए और अपनों के साथ थोड़ा ज्यादा। क्योंकि वर्षों बाद बच्चों को शायद याद नहीं रहेगा कि त्योहार पर पाँच मिठाइयाँ बनी थीं या तीन। लेकिन उन्हें यह जरूर याद रहेगा कि माँ उनके साथ बैठकर हँसी थी, खेली थी और त्योहार का आनंद लिया था। याद रखिए—त्योहार में सबसे जरूरी चीज़ Perfect Menu नहीं, Happy Family है।





मटर की खस्ता कचौरी

त्योहारों के लिए पहले से बनाकर रखें!

कचौरी के आटे के लिए
- मैदा – 2 कप
- सूजी – 2 बड़े चम्मच
- घी या तेल – 4 बड़े चम्मच (मोयन के लिए)
- अजवाइन – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- पानी – आवश्यकतानुसार
- तलने के लिए तेल

मटर की चटपटी भरावन के लिए
- हरी मटर – 1½ कप (ताज़ी या पिघलाई हुई फ्रोजन)
- अदरक – 1 इंच टुकड़ा
- हरी मिर्च – 2
- सौंफ – 1 छोटा चम्मच, दरदरी कुटी हुई
- जीरा – ½ छोटा चम्मच
- हींग – 1 चुटकी
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- अमचूर – 1 छोटा चम्मच
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1 –मैदा, सूजी, नमक और अजवाइन मिलाएँ। घी डालकर हाथों से अच्छी तरह रगड़ें। जब मिश्रण मुट्ठी में दबाने पर बँधने लगे, तो थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर मध्यम सख्त आटा गूँथ लें। ढककर 20 मिनट रखें।

2 – मटर, अदरक और हरी मिर्च को बिना पानी डाले दरदरा पीस लें। पेस्ट बिल्कुल महीन नहीं होना चाहिए।

3 –कड़ाही में तेल गर्म करके जीरा, हींग और सौंफ डालें। फिर मटर का मिश्रण, सभी मसाले और बेसन मिलाएँ। मध्यम आँच पर लगभग 7–10 मिनट भूनें, जब तक अतिरिक्त नमी निकलकर भरावन भुरभुरी न हो जाए। पूरी तरह ठंडा करें।

4 – आटे की 12 लोइयाँ बनाएँ। प्रत्येक लोई को छोटी कटोरी जैसा फैलाकर लगभग एक बड़ा चम्मच भरावन रखें। किनारे बंद करके हल्के हाथ से थोड़ा चपटा कर लें। बहुत पतला न बेलें।

5 –तेल को मध्यम-धीमी आँच पर गर्म करें। कचौरियाँ डालकर आँच धीमी रखें और धीरे-धीरे पलटते हुए सुनहरी व कुरकुरी होने तक तलें। बहुत तेज तेल में कचौरी बाहर से जल्दी भूरी हो सकती है, जबकि अंदर का आटा अधपका रह सकता है।

त्योहारों पर मेहमानों के लिए कुछ खास बनाना हो, तो मटर की खस्ता कचौरी एक बेहतरीन विकल्प है। गरमागरम कचौरी के साथ हरी चटनी, मीठी इमली की चटनी या आलू की सब्ज़ी मिल जाए, तो स्वाद और भी बढ़ जाता है। इन कचौरियों को पहले से तैयार करके फ्रीज़र में रखा जा सकता है। त्योहार वाले दिन बस निकालिए, तलकर परोसिए और रसोई में घंटों खड़े रहने से बचिए।



कचौरियों को फ़्रीज़ करने का सही तरीका

1 मटर की भरावन पूरी तरह ठंड़ी होने पर कचौरियों तैयार करें।



2 बटर पेपर लगी ट्रे में कचौरियों को थोड़ी दूरी पर रखें, ताकि वे आपस में चिपकें नहीं।



3 ट्रे को फ़्रीज़र में रखें। कचौरियां सख्त हो जाने पर फ़्रीज़र-सुरक्षित एयरटाइट डिब्बे या बैग में भरें।



4 डिब्बे पर तारीख लिखें। बेहतर स्वाद और बनावट के लिए लगभग 3–4 सप्ताह के भीतर इस्तेमाल करें।



5 तलने के लिए कचौरियों फ़्रीज़र से निकालें। लंबे समय तक कमरे के तापमान पर न रखें। जरूरत हो तो थोड़ी देर फ़्रिज में रखकर सतह को समान होने दें, फिर सावधानी से मध्यम-धीमे गर्म तेल में तलें। जमी हुई कचौरी डालने पर तेल उछल सकता है, इसलिए छोटे बैच में पकाएँ।



नानो की खास टिप

भरावन को अच्छी तरह पकाकर उसकी नमी कम रखना जरूरी है, ताकि कचौरियां फटें नहीं और फ़्रीज़ करने के बाद भी उनकी बनावट अच्छी रहे।



Festival Fashion: इस Festive Season में क्या पहनें?

Nita Ambani से लें *Royal Jewellery Styling Inspiration*

त्योहारों का मौजम आते ही हमारी अलमारियों में रखी खूबसूरत साड़ियों, लिल्क सूट, लहँगे और पारंपरिक गहने एक बार फिर बाहर आने लगते हैं। लेकिन हर बार नया Outfit खरीदना जरूरी नहीं। कभी-कभी आपकी पुरानी साड़ी के साथ पहना गया एक शानदार Necklace या खूबसूरत झूमकों की जोड़ी ही पूरे Look को नया बना सकती है।

आज के **Festive Fashion** में **Statement Jewellery** एक खास जगह बना रही है। यानी ऐसा एक Jewellery Piece, जो अपने आकार, डिजाइन, रंग या कारीगरी की वजह से पूरे Look का आकर्षण बन जाए।

इस Styling Philosophy को समझने के लिए नीता अंबानी के भव्य पारंपरिक Jewellery Looks से प्रेरणा ली जा सकती है। खासकर उनके चर्चित **Amrapali Bharatam Necklace** से जुड़ी शाही सौंदर्य शैली हमें याद दिलाती है कि Jewellery केवल सजावट नहीं, लल्कि कला, विरासत और व्यकिगता पहचान की अभिव्यक्ति भी हो सकती है।

Nita Ambani के Looks से क्या सीखें?

नीता अंबानी के कई पारंपरिक Looks में Jewellery की भव्यता, भारतीय शिल्प और राजसी अंदाज दिखाई देता है। ऐसे गहनों की खूबसूरती केवल उनके आकार में नहीं, लल्कि बारीक कारीगिरी, रंगों और सांस्कुतिक विरासत में भी होती है।

लेकिन क्या ऐसा खूबसूरत और Elegant Look पाने के लिए महंगे हीरे, सोने-चाँदी के हार पहनना जरूरी है? बिल्कुल नहीं!

उनसे प्रेरणा लेते समय हमें Jewellery की कीमत या आकार की नकल करने की जरूत्त नहीं। हम उनके Look से तीन आसान बातें सीख सकते है।

1 Jewellery को केंद्र में रखिए।

अगर Necklace बहुत आकर्षक है, तो Outfit के रंग और ड़िजाइन को अपेक्षाकत शांत रख सकती हैं।

2 भारतीय शिल्प को महत्व दीजिए।

कुंदन, मीनाकारी, पोल्खी-स्टाइल, टेंपल ज्वेलरी और पारंपरिक चाँदी के गहने आज भी उतने ही आकर्षक हैं।

3 अपने Look में संतुलन रखिए।

भारी Necklace के साथ हर बार बड़े Earrings, भारी मॉगटीका और कई चूड़ियों पहनना जरूरी नहीं।





Statement Jewellery का असली मतलब क्या है?

Statement Jewellery का अर्थ केवल बड़ी या महँगी Jewellery नहीं है। इसका मतलब है ऐसा गहना जो आपकी Personality और Outfit में सबसे पहले ध्यान आकर्षित करे।

यह एक बड़ा कुंदन हार हो सकता है, ऑक्सीडाइज्ड चाँदी का Necklace, रंगीम पत्थरों वाला Choker, पारंपरिक हँसली, लंबी चाँदबालियों या खूबसूरत Temple Jewellery.



Kundan Necklace | Oxidised Jewellery | Colourful Choker | Temple Jewellery | Chandbali Earrings

आज की व्यस्त जीवनशैली में हर किसी के पास घंटों खड़े होकर चाशनी बनाना, मावा भूनना या जटिल मिठाइयाँ तैयार करना संभव नहीं होता। इसलिए कई बार हम बाजार से मिठाइयाँ खरीदना ज्यादा आसान समझते हैं।
तो क्यों न इस बार कुछ ऐसी पारंपरिक मिठाइयाँ बनाई जाएँ, जिनमें सामग्री भी कम लगे, तरीका भी सरल हो और स्वाद भी घर का हो?
हम लेकर आए हैं सात ऐसी मिठाइयाँ, जिन्हें कुछ आसान Kitchen Hacks की मदद से कम समय में तैयार किया जा सकता है।

त्योहारों की मिठास, अब मिनटों में!

7 Instant Indian Sweets Traditional Taste, Smart Cooking



1. इंस्टेंट बेसन लड्डू – भुने चने से सिर्फ 10 मिनट में!

बेसन के लड्डू बनाने में सबसे ज्यादा समय बेसन को धीमी आँच पर भूनने में लगता है। लेकिन अगर कच्चे बेसन की जगह पहले से भुने हुए चने इस्तेमाल किए जाएँ, तो यही काम बहुत आसान हो जाता है।

सामग्री: बिना छिलके वाला भुना चना 1 कप, बूरा या पिसी चीनी ½ कप, देसी घी लगभग ⅓ कप, इलायची पाउडर ½ छोटा चम्मच और कटे बादाम-पिस्ता 2 बड़े चम्मच।

बनाने की विधि: सबसे पहले भुने चने को मिक्सर में डालकर बारीक पीस लें। चाहें तो पाउडर छान भी सकती हैं। अब कड़ाही में घी हल्का गर्म करें और चने का पाउडर डालकर दो-तीन मिनट चलाएँ। चूँकि चना पहले से भुना हुआ है, इसलिए ज्यादा भूनने की जरूरत नहीं। मिश्रण हल्का गुनगुना रह जाए, तब इसमें बूरा, इलायची और मेवे मिलाएँ। हाथों से छोटे-छोटे लड्डू बना लें। अगर मिश्रण बिखर रहा हो, तो थोड़ा और पिघला हुआ घी मिला सकती हैं।

खास टिप: चने का पाउडर जितना बारीक होगा, लड्डू उतने ही मुलायम बनेंगे। इनका स्वाद पारंपरिक बेसन लड्डू से थोड़ा अलग, लेकिन बहुत स्वादिष्ट होता है।

2. नारियल की इंस्टेंट बर्फी – न मावा चाहिए, न चाशनी

नारियल की बर्फी उन मिठाइयों में से है जो कम सामग्री और थोड़ी-सी मेहनत में तैयार हो जाती हैं। इसका हल्का नारियल स्वाद और मुलायम बनावट बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को पसंद आती है।

सामग्री: बारीक सूखा नारियल 2 कप, कंडेंस्ड मिल्क ¾ कप, दूध ¼ कप, घी 1 छोटा चम्मच, इलायची पाउडर ¼ छोटा चम्मच और सजाने के लिए पिस्ता।



नारियल की बर्फी बनाने की विधि: एक मोटे तले की कड़ाही में घी गर्म करें। इसमें नारियल, दूध और कंडेंस्ड मिल्क डालकर धीमी आँच पर लगातार चलाएँ। लगभग 8–12 मिनट में मिश्रण गाढ़ा होकर कड़ाही छोड़ने लगेगा।
अब इलायची पाउडर मिलाएँ और मिश्रण को घी लगी प्लेट में फैलाएँ। ऊपर से पिस्ता डालकर हल्का दबाएँ। ठंडा होने पर मनचाहे आकार में काट लें।
खास टिप: बर्फी को ज्यादा देर न पकाएँ, वरना वह सख्त हो सकती है। इसे फ्रिज में रखकर लगभग 3–4 दिनों के भीतर इस्तेमाल करें।





3. इंस्टेंट कलाकंद – पनीर और कंडेंस्ड मिल्क से सिर्फ 15 मिनट में!

कलाकंद की पहचान उसकी मुलायम, हल्की दानेदार बनावट और दूध की मिठास है। पारंपरिक तरीके से इसे बनाने में काफी समय लगता है, लेकिन पनीर और कंडेंस्ड मिल्क की मदद से इसका आसान रूप घर पर बनाया जा सकता है।

सामग्री: ताज़ा पनीर 250 ग्राम, कंडेंस्ड मिल्क 200 ग्राम, दूध पाउडर 2 बड़े चम्मच (वैकल्पिक), घी 1 छोटा चम्मच, इलायची पाउडर ¼ छोटा चम्मच और कटे पिस्ता-बादाम।

बनाने की विधि: पनीर को हाथों से अच्छी तरह मसल लें या कद्दूकस कर लें। इसे बिल्कुल चिकना पेस्ट न बनाएँ, ताकि कलाकंद की दानेदार बनावट बनी रहे।
अब कड़ाही में घी लगाकर पनीर और कंडेंस्ड मिल्क डालें। चाहें तो दूध पाउडर भी मिला सकती हैं। धीमी से मध्यम आँच पर लगातार चलाते हुए लगभग 10–15 मिनट पकाएँ। जब मिश्रण गाढ़ा होकर कड़ाही छोड़ने लगे, तो इलायची डालकर गैस बंद कर दें।
मिश्रण को घी लगी ट्रे में फैलाएँ। ऊपर से पिस्ता-बादाम डालें और हल्का दबाएँ। ठंडा होने पर फ्रिज में 1–2 घंटे सेट करें और चौकोर टुकड़ों में काट लें।

खास टिप: कलाकंद को बहुत ज्यादा न पकाएँ। हल्की नमी ही उसे मुलायम बनाए रखती है। यह दूध से बनी मिठाई है, इसलिए फ्रिज में रखें और बेहतर गुणवत्ता के लिए 2–3 दिनों में इस्तेमाल करें।

4. इंस्टेंट रसमलाई – बाजार के रसगुल्लों से सिर्फ 15 मिनट में!

क्या आपने कभी सोचा है कि बाजार के साधारण रसगुल्लों को कुछ ही मिनटों में स्वादिष्ट रसमलाई में बदला जा सकता है?
यह Kitchen Hack त्योहारों पर बहुत काम आता है। खासकर तब, जब अचानक मेहमान आने वाले हों और आप कम समय में कुछ खास परोसना चाहती हों।

सामग्री: तैयार रसगुल्ले 12, फुल क्रीम दूध 750 मिलीलीटर, कंडेंस्ड मिल्क ¼ कप, मिल्क पाउडर 2 बड़े चम्मच (वैकल्पिक), केसर 8–10 धागे, इलायची पाउडर ½ छोटा चम्मच और कटे बादाम-पिस्ता।

बनाने की विधि: सबसे पहले रसगुल्लों को चाशनी से निकालकर बहुत हल्के हाथ से दबाएँ, ताकि अतिरिक्त चाशनी निकल जाए।
एक कड़ाही में दूध गर्म करें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क और थोड़े ठंडे दूध में घोला हुआ मिल्क पाउडर डालें। धीमी आँच पर लगभग 8–10 मिनट पकाएँ। केसर, इलायची और मेवे मिलाएँ।
अब दूध को थोड़ा ठंडा होने दें और उसमें रसगुल्ले डाल दें। लगभग 15–20 मिनट रहने दें, ताकि रसगुल्ले दूध का स्वाद सोख सकें। फिर फ्रिज में कम से कम दो घंटे ठंडा करें।
खास टिप: रबड़ी बहुत ज्यादा गाढ़ी न करें, वरना रसगुल्ले उसे अच्छी तरह नहीं सोख पाएँगे। ठंडी होने पर रबड़ी अपने आप थोड़ी और गाढ़ी हो जाएगी।



5. इंस्टेंट मिल्क पाउडर पेड़ा – बिना मावा बनाए

पेड़े भारतीय त्योहारों, पूजा और प्रसाद से जुड़े लोकप्रिय व्यंजनों में से एक हैं। पारंपरिक पेड़े बनाने के लिए मावा चाहिए, लेकिन मिल्क पाउडर से भी बहुत आसानी से पेड़े तैयार किए जा सकते हैं।

सामग्री: मिल्क पाउडर 1 कप, कंडेंस्ड मिल्क ½ कप, घी 1 बड़ा चम्मच, इलायची पाउडर ¼ छोटा चम्मच और सजाने के लिए पिस्ता।

बनाने की विधि: नॉन-स्टिक कड़ाही में घी गर्म करें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क और मिल्क पाउडर डालकर धीमी आँच पर लगातार चलाएँ।
कुछ ही मिनटों में मिश्रण गाढ़ा होकर एक मुलायम आटे जैसा बनने लगेगा। इलायची डालकर गैस बंद कर दें। मिश्रण को हल्का ठंडा होने दें। हाथों पर थोड़ा घी लगाकर छोटी लोइयाँ बनाएँ और पेड़े का आकार दें। ऊपर से पिस्ता लगाएँ।

खास टिप: मिश्रण को ज्यादा न पकाएँ, वरना पेड़े सख्त हो सकते हैं। यदि मिश्रण बहुत सूखा लगे, तो पकाते समय एक-दो चम्मच दूध मिलाया जा सकता है। दूध वाली मिठाई होने के कारण इन्हें फ्रिज में रखें।

6. इंस्टेंट शाही टुकड़ा – ब्रेड नहीं, Rusk से बनाइए!

शाही टुकड़ा सुनते ही घी में तली ब्रेड, मीठी चाशनी और गाढ़ी रबड़ी याद आती है। लेकिन अगर ब्रेड की जगह बाजार में मिलने वाले रस्क इस्तेमाल किए जाएँ, तो इस मिठाई को बहुत आसानी से बनाया जा सकता है।

सामग्री: सादे रस्क 8, फुल क्रीम दूध 500 मिलीलीटर, कंडेंस्ड मिल्क ¼ कप, मिल्क पाउडर 2 बड़े चम्मच, केसर 8–10 धागे, इलायची पाउडर ¼ छोटा चम्मच और कटे बादाम-पिस्ता।

बनाने की विधि: सबसे पहले दूध गर्म करें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क और थोड़े दूध में घोला हुआ मिल्क पाउडर डालें। धीमी आँच पर 7–10 मिनट पकाकर हल्की गाढ़ी रबड़ी तैयार करें। अब केसर और इलायची मिलाकर गैस बंद कर दें। सर्विंग प्लेट में रस्क रखें। ऊपर से रबड़ी डालें और बादाम-पिस्ता से सजाएँ। अगर कुरकुरा शाही टुकड़ा पसंद है, तो रबड़ी परोसने से ठीक पहले डालें। नरम पसंद है तो कुछ मिनट भीगने दें।

खास टिप: रबड़ी एक दिन पहले बनाकर फ्रिज में रख सकती हैं। मेहमान आने पर केवल रस्क पर डालकर सजाना होगा।





7. ब्रेड गुलाब जामुन – बिना मावा, सिर्फ 25 मिनट में!

त्योहारों पर गुलाब जामुन किसे पसंद नहीं आते? गरमागरम, मुलायम और चाशनी में डूबे गुलाब जामुन देखते ही मुँह में पानी आ जाता है। लेकिन घर पर इन्हें बनाने की बात आती है तो अक्सर मावा लाने, सही मिश्रण तैयार करने और गुलाब जामुन फटने की चिंता सताने लगती है। इस बार हम लेकर आए हैं एक आसान Kitchen Hack। घर में रखी साधारण ब्रेड से भी स्वादिष्ट गुलाब जामुन बनाए जा सकते हैं। इनका स्वाद और बनावट पारंपरिक मावा गुलाब जामुन से थोड़ी अलग होगी, लेकिन कम सामग्री में तैयार होने वाला यह विकल्प त्योहारों के लिए बढ़िया है।

आवश्यक सामग्री
गुलाब जामुन के लिए
सफेद ब्रेड-8 स्लाइस
दूध-लगभग ¼ कप, आवश्यकतानुसार
मिल्क पाउडर-2 बड़े चम्मच (वैकल्पिक)
घी या तेल-तलने के लिए

चाशनी के लिए
चीनी-1 कप
पानी-1½ कप
इलायची-3–4
गुलाब जल-½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
केसर-कुछ धागे (वैकल्पिक)

बनाने की आसान विधि
1 – एक बर्तन में चीनी और पानी डालकर गर्म करें। चीनी घुलने के बाद इलायची और केसर डालें। लगभग 5–7 मिनट हल्का उबालें। चाशनी को बहुत गाढ़ा नहीं करना है और न ही एक तार की चाशनी बनानी है। गैस बंद करके चाहें तो गुलाब जल मिला दें।
2 – ब्रेड के चारों किनारे काटकर हटा दें। अब ब्रेड को छोटे टुकड़ों में तोड़ लें या मिक्सर में दरदरा पीस लें। इसमें मिल्क पाउडर डालें और थोड़ा-थोड़ा दूध मिलाकर नरम मिश्रण तैयार करें। दूध एक साथ न डालें, क्योंकि ज्यादा गीला मिश्रण तलते समय टूट सकता है।
3 – मिश्रण को हल्के हाथों से एकसार करें। अब हथेलियों पर थोड़ा घी लगाकर छोटी, चिकनी गोलियाँ बनाएँ।
ध्यान रखें कि गोलियों में दरारें न हों। तलने और चाशनी सोखने के बाद इनका आकार थोड़ा बढ़ सकता है, इसलिए इन्हें बहुत बड़ा न बनाएँ।
4 – कड़ाही में घी या तेल गर्म करें। आँच धीमी से मध्यम-धीमी रखें और गुलाब जामुन डालें।
इन्हें धीरे-धीरे घुमाते हुए चारों ओर से सुनहरा भूरा होने तक तलें। तेज आँच पर तलने से बाहर का रंग जल्दी गहरा हो जाएगा, जबकि अंदर का हिस्सा सही तरह नहीं पकेगा।
5 – तले हुए गुलाब जामुन को लगभग 1–2 मिनट ठहरने दें। फिर हल्की गर्म, पतली चाशनी में डालें। कम से कम 15–20 मिनट चाशनी में रहने दें, ताकि वे अच्छी तरह मिठास सोख सकें। अब कटे पिस्ता से सजाकर परोसें।

घर पर बनाएं खट्टी-मीठी, तीखी और कुरकुरी भेल पुरी

शाम होते ही कुछ चटपटा खाने का मन हो और ज्यादा समय भी न लगाना हो, तो भेल पुरी एक मजेदार विकल्प है। कुरकुरे मुरमुरे, ताजी सब्जियां, खट्टी-मीठी चटनी, हरी चटनी और सेव—इन सबका combination इसे खास बनाता है।

सबसे अच्छी बात यह है कि भेल पुरी बनाने के लिए ज्यादा cooking की जरूरत नहीं पड़ती। बस सारी सामग्री तैयार रखिए और खाने से ठीक पहले मिलाइए।



सामग्री

भेल के लिए:
मुरमुरे – 3 कप
उबला आलू – 1 मध्यम, छोटे टुकड़ों में कटा
प्याज – 1 छोटा, बारीक कटा
टमाटर – 1 छोटा, बारीक कटा
हरा धनिया – 2 बड़े चम्मच
हरी मिर्च – 1, बारीक कटी हुई
भुनी मूंगफली – 2 बड़े चम्मच
बारीक सेव – ½ कप
पापड़ी – 5–6, हल्की तोड़ी हुई
नींबू का रस – 1–2 छोटे चम्मच

मसाले:
चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
भुना जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर – स्वादानुसार
काला नमक – स्वादानुसार

चटनी:
हरी धनिया-पुदीना चटनी – 1–2 बड़े चम्मच
इमली की खट्टी-मीठी चटनी – 2–3 बड़े चम्मच

बनाने की विधि:

- सबसे पहले एक बड़े mixing bowl में मुरमुरे डालें। यदि मुरमुरे थोड़े नरम हो गए हैं तो उन्हें पहले सूखी कड़ाही में धीमी आंच पर 2–3 मिनट हल्का कुरकुरा कर लें और पूरी तरह ठंडा होने दें।
- अब इसमें उबला आलू, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, मूंगफली और थोड़ा हरा धनिया डालें।
- इसके बाद चाट मसाला, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और जरूरत के अनुसार लाल मिर्च डालें।
- अब हरी चटनी और खट्टी-मीठी इमली की चटनी डालकर जल्दी से अच्छी तरह mix करें। ऊपर से नींबू का रस डालें।
- अंत में पापड़ी और थोड़ी सेव मिलाएं।
- तैयार भेल पुरी को serving bowl में निकालें और ऊपर से भरपूर सेव, हरा धनिया, कुछ मूंगफली और पापड़ी डालकर तुरंत परोसें।

भेल पुरी का असली मजा उसके crunch में है। इसलिए चटनी और नमक डालने के बाद भेल को ज्यादा देर तक न रखें। Mix कीजिए और तुरंत खाइए!

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

व्रत में बनाएं खिली-खिली साबूदाना खिचड़ी

न चिपकेगी, न बनेगी गीली – संतोष नानी के खास टिप्स से हर दाना होगा अलग-अलग!



व्रत हो या सुबह का हल्का नाश्ता, साबूदाना खिचड़ी भारतीय रसोई की एक बेहद लोकप्रिय और स्वादिष्ट डिश हैं। खासकर नवरात्रि, एकादशी और अन्य उपवासों में इसे बड़े चाव से बनाया जाता हैं।

लेकिन साबूदाना खिचड़ी बनाते समय सबसे बड़ी परेशानी होती है कि कभी साबूदाना आपस में चिपक जाता है, कभी गीला और लसलसा हो जाता है, तो कभी अंदर से कच्चा रह जाता है।

संतोष नानी की रसोई में आज जानिए साबूदाना खिचड़ी बनाने का **पारंपरिक तरीका**, जिसमें सही मात्रा में पानी, मूंगफली और कुछ छोटे-छोटे किचन टिप्स से खिचड़ी बनेगी एकदम खिली-खिली।

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
साबूदाना	1 कटोरी
पानी	¾ कटोरी
मूंगफली	1 कटोरी
उबला आलू	1 (कटा हुआ)
टमाटर	1 (ऐच्छिक, यदि व्रत में खाते हों)
हरी मिर्च	1 (बारीक कटी हुई)
जीरा	½ चम्मच
घी	2 चम्मच
नींबू	1 (रस निकाला हुआ)
नमक	स्वादानुसार
चीनी	½–1 चम्मच (ऐच्छिक)
काली मिर्च	स्वादानुसार

व्रत के लिए सामान्य नमक के स्थान पर **सेंधा नमक** इस्तेमाल करें। टमाटर, जीरा और अन्य सामग्री अपनी पारिवारिक व्रत-परंपरा के अनुसार चुनें।

संतोष नानी के 5 सीक्रेट किचन टिप्स

1. **पानी नापकर डालें** – बहुत ज्यादा पानी साबूदाने को चिपचिपा बना सकता हैं।
2. **मूंगफली दरदरी पीसें** – इससे स्वाद और टेक्सचर दोनों बेहतर होते हैं।
3. **पहले आलू भूनें** – हल्के कुरकुरे आलू खिचड़ी का स्वाद बढ़ाते हैं।
4. **बार-बार न चलाएं** – साबूदाने के दाने टूटकर लसलसे हो सकते हैं।
5. **नींबू अंत में डालें** – इससे खिचड़ी में ताजगी और हल्का खट्टापन बना रहता है।

साबूदाना खिचड़ी बनाने की विधि

1 साबूदाने को सही तरीके से भिगोएं



सबसे पहले एक कटोरी साबूदाने को 4–5 बार साफ पानी से धो लें, ताकि उसका अतिरिक्त स्टार्च निकल जाए। अब इसमें लगभग पौन कटोरी पानी डालें और करीब 4 घंटे के लिए ढककर रख दें। पकाने से पहले एक दाना उंगलियों के बीच दबाकर देखें। वह आसानी से दब जाना चाहिए।

2 मूंगफली तैयार करें



कड़ाही में 2 चम्मच घी गर्म करें। एक कटोरी मूंगफली में से थोड़ी मूंगफली कुरकुरी होने तक भूनकर अलग निकाल लें। बाकी मूंगफली को दरदरा पीस लें।

3 साबूदाने में मूंगफली मिलाएं



अब फूले हुए साबूदाने में दरदरी मूंगफली, आधा से एक चम्मच चीनी, स्वादानुसार नमक और थोड़ी काली मिर्च डालकर हल्के हाथों से मिला लें।

संतोष नानी का खास टिप: साबूदाने में पहले ही मूंगफली का चूरा मिलाने से अतिरिक्त नमी सोखने में मदद मिलती है और खिचड़ी के दाने अपेक्षाकृत अलग-अलग रहते हैं।

4 आलू और मसालों का तड़का लगाएं



कड़ाही में बचे हुए घी को गर्म करें। उसमें जीरा डालें। जीरा चटकने पर कटे हुए उबले आलू डालकर हल्का सुनहरा होने तक भून लें। अब बारीक कटी हरी मिर्च और यदि बत में खाते हों तो टमाटर डालें। थोड़ा नमक मिलाकर टमाटर नरम होने तक पकाएं।

5 साबूदाना पकाएं



तैयार साबूदाने का मिश्रण कड़ाही में डालें और हल्के हाथों से मिलाएं। धीमी से मध्यम आंच पर पकाएं। जब साबूदाने के दाने पारदर्शी होने लगें, तब समाझिए कि खिचड़ी तैयार होने वाली है। जरूरत के अनुसार कुछ मिनट और पकाएं, लेकिन बहुत ज्यादा न चलाएं।

6 मूंगफली और नींबू का स्वाद



अंत में पहले से भुनी हुई मूंगफली डालें और आधा से एक मिनट तक हल्का मिलाएं। गैस बंद करने के बाद नींबू का रस डालकर मिला दें। **लीजिए, आपकी स्वादिष्ट, हल्की और खिली-खिली साबूदाना खिचड़ी तैयार है!**

अगर साबूदाना खिचड़ी चिपक जाए तो क्या करें?



अगर साबूदाना ज्यादा गीला हो गया है, तो उसमें थोड़ी दरदरी भूनी मूंगफली मिलाकर हल्के हाथों से चलाएं। इससे कुछ अतिरिक्त नमी कम हो सकती है। लेकिन यदि साबूदाना बहुत ज्यादा पक चुका है, तो उसे पूरी तरह अलग-अलग दानों में बदलना मुश्किल होगा। इसलिए अच्छी खिचड़ी का सबसे बड़ा राज है— साबूदाने को सही तरीके से भिगोना और जरूरत भर ही पकाना।

व्रत विशेष | Traditional Indian Sweets

मखाना नारियल बर्फी

– बिना मावा, बिना खोया, घर पर बनाएं स्वादिष्ट मिठाई!



त्योहार हो, व्रत हो या घर में कोई शुभ अवसर, कुछ मीठा बनाने की परंपरा हमारे भारतीय परिवारों का खूबसूरत हिस्सा रही है। बाजार की मिठाईयों में मिलावट और उनकी गुणवत्ता को लेकर चिंता भी रहती है। ऐसे में क्यों न घर पर ही कुछ ऐसा बनाया जाए जो स्वादिष्ट हो, बनाने में आसान हो और जिसमें इस्तेमाल होने वाली हर सामग्री की जानकारी हमें हो।

आज **संतोष नानी की रसोई** में हम बनाने जा रहे हैं **मखाना नारियल** बर्फी। मखाने की हल्की बनावट, ताजे नारियल का स्वाद, दूध की मलाईदार मिठास और इलायची की खुशबू मिलकर इस बर्फी को खास बनाते हैं। इसमें न मावा चाहिए, न खोया और न ही किसी विशेष मिठाई वाले मिश्रण की जरूरत है। केवल मखाना, नारियल, दूध और चीनी से आप घर पर स्वादिष्ट बर्फी तैयार कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

मखाना	250 ग्राम
ताजा कच्चा नारियल	150 ग्राम
फुल क्रीम दूध	500 मिलीलीटर
चीनी	200 ग्राम (या स्वादानुसार)
इलायची	4 दाने
देसी घी	2 छोटे चम्मच
बादाम की कतरन	सजावट के लिए
पिस्ता	4–5
केसर के धागे	इच्छानुसार

* यदि ताजा नारियल उपलब्ध न हो तो बिना चीनी वाला सूखा नारियल बुरादा भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



बनाने की विधि



1 नारियल तैयार करें

ताजा नारियल लें। चाकू या पीलर से भूरा बाहरी हिस्सा हटा दें। अब इसे कद्दूकस कर लें। ताजा नारियल न मिले तो नारियल का बुरादा भी ले सकते हैं।



2 मखाने का पाउडर बनाएं

250 ग्राम मखाने को धीमी आंच पर भून लें। ठंडा होने पर मिक्सर में डालकर बारीक पीस लें। अगर एक बार में पूरा नहीं पिसे तो बचे हुए टुकड़ों को दोबारा पीस लें।



3 दूध और नारियल पकाएं

एक कड़ाही में आधा लीटर दूध गर्म करें। उसमें कद्दूकस किया नारियल डालें। गैस धीमी कर दें और लगातार चलाते हुए पकाएं। नारियल के स्वाद के लिए कुछ मिनट और पकाएं।



4 मखाने का पाउडर मिलाएं

जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे, तब मखाने का बारीक पाउडर धीरे-धीरे डालें। लगातार चलाते रहें ताकि गांठें न बनें। धीमी आंच पर पकाते रहें।



5 चीनी और इलायची डालें

200 ग्राम चीनी और 4 इलायची के दानों का पिसा पाउडर मिलाएं। मिश्रण थोड़ा पतला हो सकता है। इसे चलाते हुए पकाएं, जब तक मिश्रण गाढ़ा होकर कड़ाही छोड़ने लगे।



6 बर्फी जमाएं और काटें

थाली में घी लगाकर मिश्रण डालें, पसारें और ऊपर से बादाम, पिस्ता और केसर सजाएं। ठंडा होने पर मनपसंद आकार में काट लें। आपकी मखाना नारियल बर्फी तैयार है!

संतोष नानी के खास टिप्स

1. **मिठास अपने स्वाद के अनुसार रखें** – 200 ग्राम चीनी ली गई है। कम मीठा पसंद हो तो कम, ज्यादा मीठा हो तो बढ़ा सकते हैं।
2. **ताजा नारियल स्वाद बढ़ाता है** – न मिले तो सूखा बुरादा इस्तेमाल करें, जरूरत पड़ने पर थोड़ा दूध और डालें।
3. **फुल क्रीम दूध बेहतर रहेगा** – इससे बर्फी में मलाईदार स्वाद और अच्छी बनावट मिलती है।
4. **मखाने का पाउडर बारीक रखें** – मोटे टुकड़े रहने पर बर्फी दानेदार हो सकती है।
5. **सही समय पर गैस बंद करें** – ज्यादा पकाने पर बर्फी सख्त हो सकती है, कम पकाने पर नहीं जमेगी।

मखाने और नारियल के पोषक गुण

मखाने में कार्बोहाइड्रेट, थोड़ा प्रोटीन और खनिज होते हैं, जबकि नारियल में वसा और फाइबर मिलता है। दूध से प्रोटीन और कैल्शियम मिलता है। हालांकि इसमें चीनी और नारियल की वसा भी होती है, इसलिए इसे संपूर्ण भोजन का विकल्प नहीं, बल्कि सीमित मात्रा में आनंद लेने वाली मिठाई समझें।

व्रत के दौरान इसे तभी खाएं जब इसकी सभी सामग्री आपके उपवास नियमों के अनुरूप हों।

बर्फी को कितने दिन सुरक्षित रखें?

ताजा नारियल और दूध से बनी होने के कारण इसे कमरे के तापमान पर लंबे समय तक न रखें। ठंडा होने के बाद एयरटाइट डिब्बे में भरकर फिज में रखें और 2–3 दिनों के भीतर इस्तेमाल करें।

संतोष नानी की बात

हमारी रसोई की सबसे बड़ी खूबसूरती यही है कि साधारण सामग्री से भी कुछ खास बनाया जा सकता है। तो इस व्रत या त्योहार पर मखाना नारियल बर्फी जरूर बनाइए।

संतोष नानी की रसोई से — स्वाद भी, परंपरा भी और थोड़ी-सी समझदारी भी!



व्रत में बनाएं सिंघाड़े के आटे का स्वादिष्ट हलवा!

नवचेतना हिंदी मैगज़ीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

नवरात्रि हो, एकादशी या कोई अन्य व्रत, कुछ मीठा खाने का मन हो तो संतोष नानी की रसोई से सीखिए सिंघाड़े के आटे का पारंपरिक हलवा। कम सामग्री में बनने वाला यह हलवा स्वाद में लाजवाब और बनाने में बेहद आसान है।

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
सिंघाड़े का आटा	1 कटोरी
चीनी	½ से 1 कटोरी (स्वादानुसार)
घी	2 बड़े चम्मच (आवश्यकतानुसार थोड़ा और)
पानी	लगभग 2 कटोरी, आवश्यकतानुसार
काजू और बादाम	बारीक कटे हुए
इलायची पाउडर	¼ छोटा चम्मच



बनाने की विधि:

1️⃣ आटा भूनें: कढ़ाई में घी गर्म करें। इसमें सिंघाड़े का आटा डालकर धीमी से मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें। जब आटे से अच्छी खुशबू आने लगे और रंग हल्का बदल जाए, तो समझिए आटा भुन गया है।

2️⃣ मीठा पानी तैयार करें: दूसरी तरफ एक बर्तन में पानी और चीनी डालकर गर्म करें, ताकि चीनी पूरी तरह घुल जाए।

3️⃣ पानी मिलाएं: अब भुने हुए आटे की गैस बंद करें और गर्म मीठा पानी थोड़ा-थोड़ा डालते हुए लगातार चलाएं। ध्यान रखें, गर्म मिश्रण में पानी डालते समय छींटे पड़ सकते हैं।

4️⃣ हलवा पकाएं: गैस दोबारा धीमी आंच पर जलाएं और हलवे को लगातार चलाते हुए पकाएं। कुछ ही मिनटों में हलवा गाढ़ा होकर चमकदार होने लगेगा।

5️⃣ मेवे डालें: अंत में कटे हुए काजू, बादाम और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

तैयार है गरमागरम सिंघाड़े के आटे का स्वादिष्ट हलवा!

उत्तर (Answers)

1.	HORLI	Lohri	11.	HAVAMJAIRYANTIA	Mahavir Jayanti
2.	KARMAKRATINSAN	Makar Sankranti	12.	SHABAKARDNHAN	Raksha Bandhan
3.	TANPANSABMICAH	Basant Panchami	13.	NAMJASAHTMAI	Janmashtami
4.	LUHADIUZ	Eid-ul-Zuha	14.	SUDHERAS	Dussehra
5.	SAHAMRATHIVRI	Maha Shivratri	15.	WILAID	Diwali
6.	HORAMRAM	Muharram	16.	MASTIHRCS	Christmas
7.	NAMRAVMAI	Ram Navami	17.	GAPNOL	Pongal
8.	SAIBKAHI	Baisakhi	18.	MANO	Onam
9.	FOODGAYDIR	Good Friday	19.	DIAWAPDUG	Gudi Padwa
10.	DUB AHDURPINMA	Buddha Purnima	20.	TASERE	Easter

कुछ खास टिप्स

1. आटे को धीमी आंच पर अच्छी तरह भूनें, तभी हलवे में सही स्वाद और खुशबू आएगी।
2. चीनी की मात्रा अपनी पसंद के अनुसार रखें। कम मीठा पसंद हो तो चीनी कम करें।
3. गर्म पानी डालते समय सावधानी रखें, छींटे पड़ सकते हैं।
4. लगातार चलाते रहें, ताकि गांठें न बनें।
5. अंत में मेवे और इलायची डालने से हलवे का स्वाद और खुशबू कई गुना बढ़ जाती है।

व्रत विशेष | Traditional Indian Sweets

लौकी की खीर

– स्वाद भी, सेहत भी और परंपरा भी!



न सावल, न सेवई! बस ताज़ी लौकी, मलाईदार दूध और मेवों से बनाएं स्वादिष्ट लौकी की खीर!

त्योहार हो, व्रत हो या घर में कोई शुभ अवसर, कुछ मीठा बनाने की परंपरा हमारी भारतीय रसोई का खास हिस्सा है। खीर का नाम सुनते ही अक्सर चावल या सेवई की खीर याद आती है, लेकिन क्या आपने कभी लौकी की खीर बनाई हैं? लौकी की नरम बनावट, दूध की मलाईदार मिठास, इलायची की खुशबू और मेवों का स्वाद मिलकर इसे एक अलग और स्वादिष्ट मिठाई बनाते हैं। खास बात यह है कि इसे बनाना भी आसान है और इसके लिए किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं होती।

आवश्यक सामग्री

ताजी लौकी	500 ग्राम
फुल क्रीम दूध	1 लीटर
चीनी	75–100 ग्राम (स्वादानुसार)
बादाम	8–10
काजू	8–10
किशमिश	1 बड़ा चम्मच
छोटी इलायची	4
पिस्ता	इच्छानुसार

दूध और लौकी की मात्रा परिवार के सदस्यों और खीर के मनचाहे गाढ़ेपन के अनुसार घटा-बढ़ा सकते हैं।

बनाने की विधि

1 लौकी तैयार करें
ताजी, कोमल लौकी लें। अच्छी तरह धोकर छील लें। यदि बड़े या सख्त बीज हों तो उन्हें निकाल दें। लौकी को कद्दूकस कर लें। खीर के लिए थोड़ी पतली कद्दूकस करें, ताकि पकने के बाद इसकी बनावट मुलायम रहे।

2 दूध और लौकी को पकाएँ
एक भारी तले की कड़ाही में फुल क्रीम दूध डालें। इसमें कद्दूकस की हुई लौकी मिलाकर गैस पर रख दें। दूध में उबाल आने पर आंच बिल्कुल धीमी कर दें और लौकी को धीरे-धीरे पकने दें। बीच-बीच में चलाते रहें, ताकि दूध नीचे न लगे और बाहर न निकले।

3 खीर को गाढ़ा होने दें
लगभग 25–30 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएँ। जैसे-जैसे दूध कम होगा, लौकी अच्छी तरह नरम हो जाएगी और खीर गाढ़ी व मलाईदार होती जाएगी।

4 चीनी और इलायची डालें
जब लौकी पूरी तरह पक जाए, तब चीनी डालें। अपनी पसंद के अनुसार मात्रा रखें। इलायची के दानों को पीसकर पाउडर बनाएं और खीर में मिला दें।

5 मेवे मिलाएँ
कटे हुए बादाम, काजू, किशमिश और पिस्ता डालें। 3–5 मिनट तक और धीमी आंच पर पकाएं, ताकि मेवों का स्वाद खीर में अच्छी तरह मिल जाए। गैस बंद कर दें।

6 परोसें
आपकी स्वादिष्ट और मलाईदार लौकी की खीर तैयार हैं। इसे गर्म भी परोस सकते हैं और ठंडा करके भी।

संतोष नानी के खास टिप्स

1. **ताजी लौकी चुनें** – कोमल और बिना कड़वाहट वाली लौकी का इस्तेमाल करें।
2. **फुल क्रीम दूध का उपयोग करें** – इससे खीर में मलाईदार स्वाद आता है। सामान्य दूध हो तो थोड़ी मलाई मिला सकते हैं।
3. **धीमी आंच पर पकाएँ** – तेज आंच पर दूध उबलकर बाहर निकल सकता हैं।
4. **चीनी अंत में डालें** – पहले लौकी को अच्छी तरह पकने दें, फिर चीनी मिलाएँ।
5. **कम मीठा चाहते हैं तो मात्रा घटाएँ** – चाहें तो उपयुक्त हीट-स्टेबल स्वीटनर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

लौकी की खीर के पोषण गुण

- ✓ लौकी में पानी की मात्रा अधिक होती है और यह हल्की व पचाने में आसान होती है।
- ✓ दूध से प्रोटीन और कैल्शियम मिलता है।
- ✓ बादाम और काजू से अच्छे वसा और खनिज मिलते हैं।
- ✓ यह खीर स्वाद के साथ-साथ पोषण का भी अच्छा स्रोत है।
- ✓ हालांकि इसमें चीनी और मेवे भी होते हैं, इसलिए इसे संतुलित मात्रा में खाना बेहतर है।

संतोष नानी की बात

हमारी रसोई की खूबसूरती यही है कि यहाँ साधारण-सी सब्ज़ी भी एक खास मिठाई का रूप ले सकती है।
कई बार बच्चों को लौकी की सब्ज़ी पसंद नहीं आती, लेकिन जब वही लौकी दूध, इलायची और मेवों के साथ खीर बनकर सामने आती है, तो उसका स्वाद बिल्कुल अलग होता है।
तो अगली बार घर में लौकी आए, तो केवल सब्ज़ी ही न बनाइए—थोड़ी-सी लौकी बचाकर उसकी खीर भी जरूर बनाइए।

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

व्रत में बनाएं समा के चावल और साबूदाने का कुरकुरा भरवां चीला

न गेहूं का आटा, न बेसन!
बाहर से कुरकुरा, अंदर से मसालेदार आलू की स्वादिष्ट स्टफिंग



व्रत के दिनों में अक्सर हमारे घरों में साबूदाने की खिचड़ी, कुट्टू की पूरी, सिंघाड़े के आटे का हलवा या समा के चावल बनाए जाते हैं। लेकिन अगर आप हर बार वही पारंपरिक व्यंजन बनाकर कुछ नया आजमाना चाहते हैं, तो इस बार बनाइए **समा के चावल और साबूदाने से तैयार स्वादिष्ट भरवां चीला!**

इस चीले की खासियत है इसकी दोहरी परत। बाहर से हल्का सुनहरा और कुरकुरा चीला, जबकि अंदर उबले आलू, हरी मिर्च और जीरे से तैयार चटपटा भरावन। इसे बनाने के लिए न तो गेहूं के आटे की जरूरत है और न ही बेसन की।

संतोष नानी की रसोई में आज सीखिए यह आसान फलाहारी रेसिपी, जिसे आप नवरात्रि, एकादशी या अन्य उपवासों में अपनी पारिवारिक परंपरा के अनुसार बना सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

चीले का बैटर बनाने के लिए

सामग्री	मात्रा
समा के चावल	1 कप
साबूदाना	⅓ कप
दही	2 बड़े चम्मच
पानी	लगभग 1 कटोरी, आवश्यकतानुसार
जीरा	½ छोटा चम्मच
अदरक	1 इंच का टुकड़ा
हरी मिर्च	1–2, बारीक कटी
काली मिर्च पाउडर	¼ छोटा चम्मच
हरा धनिया	2 बड़े चम्मच
सेंधा नमक	स्वादानुसार
घी या तेल	3–4 बड़े चम्मच, सेंकने के लिए
तिल	1 छोटा चम्मच (ऐच्छिक)

आलू का भरावन बनाने के लिए

सामग्री	मात्रा
उबले आलू	3 बड़े
घी	½–1 छोटा चम्मच
जीरा	½ छोटा चम्मच
कुटा हुआ साबूत धनिया	½ छोटा चम्मच (यदि व्रत में खाते हों)
हरी मिर्च	1–2, बारीक कटी
अदरक	½ छोटा चम्मच, कद्दूकस किया हुआ
सेंधा नमक	स्वादानुसार
हरा धनिया	1 बड़ा चम्मच

भरवां चीला बनाने की विधि

1 समा के चावल और साबूदाने का आटा तैयार करें
सबसे पहले सूखे समा के चावल और साबूदाने को मिक्सर के ग्राइंडर जार में डालें। दोनों को अच्छी तरह पीसकर बारीक पाउडर बना लें। यदि पाउडर थोड़ा दरदरा रह जाए, तो दोबारा पीस लें।

2 चीले का बैटर बनाएं
तैयार पाउडर को एक बड़े बावल में निकाल लें। इसमें अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा और बारीक कटा हरा धनिया डालें। अब दही और थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। बैटर इतना गाढ़ा होना चाहिए कि चम्मच से आसानी से गिरें। इसे 15–20 मिनट ढककर रखें।

3 आलू का मसालेदार भरावन तैयार करें
एक कढ़ाई में घी गर्म करें। इसमें जीरा और कुटा हुआ धनिया डालें। अब अदरक और हरी मिर्च डालें। उबले आलू मैश करके मिलाएं। सेंधा नमक और हरा धनिया डालें। 1–2 मिनट भूनकर गैस बंद करें। ठंडा होने दें।

4 तवे पर चीला फैलाएं
नॉन-स्टिक तवे को मध्यम आंच पर गर्म करें। थोड़ा घी लगाएं। यदि पसंद हो तो जीरा और तिल छिड़कें। 2–3 बड़े चम्मच बैटर डालकर गोल आकार में फैलाएं।

5 आलू की स्टफिंग भरें
चीले के ऊपर आलू का भरावन फैलाएं। इसके ऊपर थोड़ा और बैटर डालकर हल्के हाथ से फैलाएं। किनारों पर भी बैटर लगाएं, ताकि स्टफिंग अंदर बंद हो जाए।

6 दोनों तरफ से सुनहरा सेंकें
मध्यम से धीमी आंच पर पकाएं। पहली घीत सुनहरी होने पर पलटें। दूसरी ओर भी घी लगाकर हल्के हाथ से दबाते हुए सेंकें। दोनों तरफ सुनहरे धब्बे आने पर चीला तैयार हैं।

7 गरमागरम परोसें
तवे से उतारकर प्लेट में रखें। हरे धनिये की चटनी, मूंगफली की चटनी या टमाटर की चटनी के साथ परोसें।

संतोष नानी के 5 खास किचन टिप्स

1. **बैटर को आराम जरूर दें।** साबूदाना और समा के चावल का पाउडर पानी सोखता है। थोड़ा समय देने से चीला बेहतर बनता है।
2. **बैटर बहुत पतला न करें।** भरवां चीले के लिए बैटर साधारण डोसे के मुकाबले थोड़ा गाढ़ा रखें।
3. **आलू की स्टफिंग ठंडी रखें।** बहुत गर्म भरावन फैलाने से कच्चा बैटर जल्दी नरम पड़ सकता है।
4. **चीला जल्दी न पलटें।** पहली परत अच्छी तरह सिकने के बाद ही पलटें, वरना चीला टूट सकता है।
5. **धीमी-मध्यम आंच पर सेंकें।** तेज आंच पर बाहर की परत जल्दी सुनहरी हो सकती है, जबकि अंदर का बैटर कच्चा रह सकता है।

अगर चीला तवे पर चिपकने लगे तो क्या करें?

कई बार समा के चावल और साबूदाने का बैटर तवे पर चिपकने लगता है या पलटते समय टूट जाता है। इसके पीछे बैटर का बहुत पतला होना, तवे का जरूरत से ज्यादा गर्म होना या पहली तरफ का ठीक से न सिंकना हो सकता है। ऐसे में बैटर को थोड़ा गाढ़ा करें, तवे पर घी की हल्की परत लगाएं और चीले को पलटने से पहले अच्छी तरह जमने दें। शुरूआत में छोटे आकार के चीले बनाना भी आसान रहता है।

ध्यान रखें

व्रत के दौरान अनाज, मसालों, तेल और अन्य सामग्रियों के उपयोग के नियम अलग-अलग परिवारों में भिन्न हो सकते हैं। इसलिए इस रेसिपी को अपनी पारिवारिक परंपरा के अनुसार अपनाएं।

संतोष नानी की बात

"व्रत का खाना हमेशा एक जैसा या फीका हो, यह जरूरी नहीं! हमारी रसोई में मौजूद साधारण सामग्री से भी थोड़ा नया प्रयोग करके स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जा सकते हैं। बस सही नाप, थोड़ी समझदारी और प्यार से खाना बनाइए।"

तो इस व्रत में जरूर आजमाएं समा के चावल और साबूदाने का यह कुरकुरा भरवां चीला!

नवचेतना – **नई सोच, नई दिशा, स्वाद वही भारंपरिक!**

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

साबूदाना फ्रूट क्रीम



फलों और मेवों से भरपूर स्वाष्टि फलाहारी मिठाई!

व्रत के दिनों में अक्सर साबूदाने की खिचड़ी, खीर या आलू से बने व्यंजन खाए जाते हैं। लेकिन अगर आप कुछ नया, स्वाष्टि और रंग-बिरंगा बनाना चाहते हैं, तो यह साबूदाना फ्रूट क्रीम एक बेहतरीन विकल्प है। मलाईदार दूध, नरम साबूदाने के मोती, ताजे मौसमी फल और मेवों का यह स्वाष्टि मेल व्रत में भी ऊर्जा देता है और खाने में बहुत ही आनंद आता है।

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
साबूदाना	½ कटोरी (लगभग 75–100 ग्राम)
पानी	2 कटोरी (भिगोने के लिए)
फुल क्रीम दूध	500 मिलीलीटर
चीनी	2 बड़े चम्मच या स्वादानुसार
काजू और बादाम	2–3 बड़े चम्मच, कटे हुए
किशमिश और चिरौंजी	इच्छानुसार
छोटी इलायची	3–4
अनार के दाने	¼ कटोरी
सेब	½, छोटे टुकड़ों में
केला	1 छोटा
अंगूर	8–10
संतरा	1 छोटा (बीज निकालकर)
वैनिला एसेंस	2–3 बूंद (ऐच्छिक)

बनाने की विधि



1. **साबूदाना भिगोकर तैयार करें**
साबूदाने को 3–4 बार पानी से धो लें। लगभग 2 कटोरी पानी में 2 घंटे के लिए भिगो दें।



2. **दूध को गाढ़ा करें**
कढ़ाई में फुल क्रीम दूध गर्म करें। धीमी आंच पर पकाते रहें। किनारों पर जमा मलाई को भी मिलाते रहें। दूध लगभग आधा रह जाए और हल्का गाढ़ा हो जाए, तो गैस बंद कर दें।



3. **दूध में मिठास मिलाएं**
गाढ़े दूध में चीनी डालकर छोल लें। अपनी पसंद के अनुसार चीनी कम या ज्यादा कर सकते हैं। दूध को पूरी तरह ठंड़ा होने दें।



4. **साबूदाना अलग से पकाएं**
भीगे हुए साबूदाने को छानकर ताजा पानी के साथ धीमी आंच पर पकाएं। ढककर बीच-बीच में चलाते रहें। जब दाने पारदर्शी और नरम हो जाएं, तो गैस बंद कर दें। अतिरिक्त पानी छान लें और ठंड़ा होने दें।



5. **साबूदाना और दूध मिलाएं**
ठंड़े साबूदाने को ठंड़े गाढ़े दूध में डालकर अच्छी तरह मिलाएं, ताकि दाने अलग-अलग बने रहें।



6. **ताजे फल और मेवे डालें**
सेब, केला, अंगूर, संतरा और अनार को छोटे टुकड़ों में काट लें। सभी फल, कटे मेवे और इलायची पाउडर डालकर हल्के हाथों से मिलाएं।



7. **ठंडा करके परोसें**
कुछ देर फ्रिज में रखें। यदि मिश्रण गाढ़ा हो जाए, तो थोड़ा ठंड़ा दूध मिलाकर कंसिस्टेंसी ठीक करें। लीलिए, स्वाष्टि साबूदाना फ्रूट क्रीम तैयार है।

कुछ खास टिप्स

1. **साबूदाना अलग पकाएं**
दूध में डालने से पहले साबूदाने को अलग से पकाने से अतिरिक्त स्टार्च कम हो जाता है और दाने अलग दिखाई देते हैं।



2. **दूध अच्छी तरह गाढ़ा करें**
दूध को धीमी आंच पर पकाकर गाढ़ा करने से बिना कस्टर्ड पाउडर के भी फ्रूट क्रीम को मलाईदार स्वाद मिलता है।



3. **फल हमेशा ठंड़े दूध में डालें**
गर्म दूध में फल डालने से उनका स्वाद और टेक्सचर बदल सकता है। दूध को पहले ठंड़ा कर लें।



4. **संतरा डालते समय सावधानी**
खट्टे फल दूध को फाड़ सकते हैं। इसलिए संतरा परोसने से ठीक पहले डालें या अलग से सजाएं।



5. **फल ताजे काटें**
केला और सेब जल्दी रंग बदल सकते हैं, इसलिए इन्हें परोसने के करीब काटना बेहतर है। अनार, अंगूर और अन्य मौसमी फलों से डिश ज्यादा आकर्षक और स्वाष्टि बनता है।



नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

चटपटे मसाला आलू

खट्टे, तीखे और मसालेदार!

न प्याज, न लहसुन, न बाजार का चाट मसाला! घर में भुने खड़े मसालों से बनाएं स्वादिष्ट फलाहारी चटपटे आलू।



नवरात्रि या किसी अन्य व्रत में अगर आप उबले आलू खाकर बोर हो गए हैं, तो इस बार बनाइए संतोष नानी के **खास चटपटे मसाला आलू।**

इनकी खासियत है घर में ताजा भुने हुए साबुत मसाले, सुनहरे घी में सिके आलू और इमली की चटनी का खट्टा-मीठा स्वाद। इन्हें आप व्रत की मीठी लस्सी या दही के साथ परोस सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
उबले आलू	4 मध्यम आकार के
घी	2-3 बड़े चम्मच
भुना जीरा पाउडर	½ छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच
गरम मसाला	½ छोटा चम्मच (व्रत में मान्य हो तो)
सोंठ पाउडर	¼ छोटा चम्मच
सेंधा नमक	स्वादानुसार
इमली की चटनी	4 छोटे चम्मच (व्रत में मान्य हो तो)
पुदीने की पत्तियां	थोड़ी-सी (ऐच्छिक)

घर का ताज़ा भुना मसाला

साबुत मसाले	मात्रा
साबुत धनिया	1 छोटा चम्मच
काली मिर्च	10-15 दाने
लौंग	4
दालचीनी	1 छोटा टुकड़ा
सूखी लाल मिर्च	2
जीरा	½ छोटा चम्मच
बड़ी इलायची	1

ध्यान दें: व्रत में इस्तेमाल होने वाले मसाले और इमली की चटनी अपनी पारिवारिक परंपरा के अनुसार चुनें।

बनाने की विधि



1 खड़े मसाले भूनें
एक सूखी कढ़ाई में साबुत धनिया, काली मिर्च, लौंग, दालचीनी, सूखी लाल मिर्च, जीरा और बड़ी इलायची डालें। धीमी आंच पर हल्की खुशबू आने तक भूनें। ठंडा होने पर इन्हें दरदरा पीस लें।



3 आलू काटें
चार उबले आलुओं को छीलकर प्रत्येक आलू के लगभग चार बड़े टुकड़े कर लें। आलू बहुत ज्यादा नरम न हों, ताकि भूनते समय टूटें नहीं।



2 आलू सुनहरे भूनें
कढ़ाई में घी गर्म करें और आलू के टुकड़े डालें। मध्यम आंच पर एक तरफ से सुनहरा होने दें, फिर पलटकर दूसरी तरफ से भी अच्छी तरह भूनें। आलू बाहर से हल्के कुरकुरे हो जाएं तो गैस बंद कर दें।



4 मसालों से स्वाद बढ़ाएं
अब आलुओं में तैयार दरदरा मसाला, भुना जीरा पाउडर, लाल मिर्च, सेंधा नमक और थोड़ी सोंठ मिलाएं। यदि आपकी व्रत-परंपरा में मान्य हो, तो थोड़ा गरम मसाला भी डाल सकते हैं।



5 इमली की चटनी मिलाएं
अब आलुओं में लगभग चार छोटे चम्मच इमली की चटनी डालें और हल्के हाथों से मिलाएं, ताकि मसाले और चटनी आलू के सभी टुकड़ों पर अच्छी तरह चढ़ जाएं।



6 सजाकर परोसें
ऊपर से ताजी पुदीने की पत्तियां डालें। आपके खट्टे-मीठे, तीखे और चटपटे मसाला आलू तैयार हैं!

किचन टिप्स

1 मसाले ताजे भूनें
इससे आलुओं में अधिक अच्छी खुशबू और स्वाद आएगा।

2 आलू बड़े टुकड़ों में काटें
छोटे टुकड़े भूनते समय टूट सकते हैं।

3 आलू पहले सुनहरे करें
मसाले बाद में डालने से उनके जलने की आशंका कम रहती है।

4 इमली की चटनी अंत में डालें
इससे आलुओं की कुरकुरी सतह कुछ हद तक बनी रहती है।

5 मीठी लस्सी के साथ परोसें
तीखे आलुओं के साथ ठंडी, हल्की मीठी दही की लस्सी स्वाद का अच्छा संतुलन बनाती हैं।

ऐसे परोसें

गरमागरम मसाला आलुओं के साथ ठंडी, हल्की मीठी लस्सी परोसें। लस्सी में बादाम, पिस्ता और थोड़ी इलायची मिलाकर इसे और स्वादिष्ट बना सकते हैं।



बनाने की विधि

1 आलू के लच्छे तैयार करें



आलूओं को छीलकर अच्छी तरह धो लें। अब लच्छा कद्दूकस की सहायता से लंबे और पतले लच्छे निकालें। लच्छों को तुरंत ठंडे पानी में डालते जाएं, ताकि उनका रंग काला न पड़े।

2 आलू का स्टार्च निकालें



आलू के लच्छों को 4-5 बार साफ पानी से धोएं। हर बार पानी बदलें। जब पानी लगभग साफ दिखाई देने लगे, तो समझिए अतिरिक्त स्टार्च निकल गया हैं। अब ठंडे पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर 20-30 मिनट रखें। इसके बाद पानी पूरी तरह निकाल दें।

3 आलू के लच्छे सुखाएं



लच्छों को साफ सुती कपड़े पर फैला दें। लगभग 15-20 मिनट पंखे के नीचे रखें, ताकि सतह की नमी कम हो जाए। जरूरत पड़े तो दूसरे सुखे कपड़े से हल्के हाथों से थपथपाकर सुखाएं।

4 साबूदाना और सखाने तैयार करें





कढ़ाई में घी गर्म करें। सूखे साबूदानो को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तलें, ताकि वह फूलकर कुरकुरा हो जाए। मखानों को थाड़े घी में धीमी आंच पर भूनें, जब वे कुरकुरे हो जाएं, तो निकालकर अलग रख दें।

5 मेवे और नारियल भूनें



अब मूंगफली, बादाम और नारियल के पतले टुकड़ों को अलग-अलग हल्का सुनहरा और कुरकुरा होने तक भूनें। करी पत्ता इस्तेमाल कर रहे हों तो उसे भी कुरकुरा कर लें। किशमिश को चाहें तो बहुत हल्का भूर सकते हैं।

6 आलू के लच्छे तलें



घी को मध्यम तापमान पर गर्म करें। सूखे आलू के लच्छे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में डालें और कुरकुरा होने तक तलें। बहुत अधिक भूरा न करें। सुनहरे और कुरकुरे होने पर निकाल लें। ठंडा होने पर इनका कुरकुरापन और बढ़ सकता हैं।

7 पंचरत्न नमकीन तैयार करें



एक बड़े बर्तन में तले हुए आलू के लच्छे, साबूदाना, मखाने, नारियल, मूंगफली, बादाम और किशमिश डालें। अब इनमें सेंधा नमक, व्रत में मान्य चाट मसाला, काली मिर्च और थोड़ी बूरा चीनी मिलाएं। सभी सामग्री को हल्के हाथों से अच्छी तरह मिलाएं।

तैयार है आपकी घर की बनी कुरकुरी, खट्टी-मीठी पंचरत्न फलाहारी नमकीन!

ऐसे परोसें



5 खास किचन टिप्स

1. **आलू को अच्छी तरह धोएं:** अतिरिक्त स्टार्च निकलने से लच्छे कम चिपकते हैं और अधिक कुरकुरे बन सकते हैं।
2. **पानी पूरी तरह सुखाएं:** गीले लच्छे गर्म घी में डालना खतरनाक हो सकता हैं।
3. **सभी चीजें अलग-अलग भूनें:** साबूदाना, मखाना, नारियल और मेवों को पकने के लिए अलग-अलग समय चाहिए।
4. **मसाला ठंडा होने पर मिलाएं:** इससे मसाले अच्छी तरह फैलेंगे और नमकीन का कुरकुरापन बनाए रखने में मदद मिलेगी।
5. **एयरटाइट डिब्बे में रखें:** नमकीन पूरी तरह ठंडी होने के बाद ही साफ, सूखे डिब्बे में भरें। नमी आने या स्वाद-गंध बदलने पर इस्तेमाल न करें।

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | व्रत विशेष

व्रत स्पेशल पंचरत्न नमकीन



आलू के कुरकुरे लच्छे, साबूदाना, मखाना और मेवों से बनाएं चटपटी फलाहारी नमकीन!

नवरात्रि हो, एकादशी या कोई अन्य उपवास, अक्सर व्रत में कुछ कुरकुरा और चटपटा खाने का मन करता हैं। ऐसे में बाजार की नमकीन खरीदने के बजाय क्यों न घर पर ही स्वादिष्ट **पंचरत्न फलाहारी नमकीन बनाई जाए?**

इस नमकीन की खासियत हैं इसके सफेद, कुरकुरे आलू के लच्छे, फूला हुआ साबूदाना, मखाने, नारियल और मेवों का स्वादिष्ट मेलं। इसे आप पहले से बनाकर एयरटाइट डिब्बे में रख सकते हैं और व्रत के अलावा सामान्य दिनों में भी नाश्ते के रूप में खा सकते हैं।



आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
बड़े आलू	3
घी	1 कटोरी
मखाना	1 कटोरी
सूखा नारियल (पतले टुकड़े)	1 कटोरी
मूंगफली	½ कटोरी
बादाम	¼ कटोरी
किशमिश	2 बड़े चम्मच
पिसी हुई बूरा चीनी	1 छोटा चम्मच (ऐच्छिक)
व्रत में मान्य चाट मसाला	1 छोटा चम्मच
करी पत्ता	कुछ पत्तियां (यदि व्रत में मान्य हों)
सेंधा नमक	स्वादानुसार
काली मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच (ऐच्छिक)
नीबू	½ – 1
घी	तलने और भूनने के लिए आवश्यकतानुसार

घर का ताजा भुना मसाला

साबुत मसाले	मात्रा
साबुत धनिया	1 छोटा चम्मच
काली मिर्च	10-15 दाने
लौंग	4
दालचीनी	1 छोटा टुकड़ा
सूखी लाल मिर्च	2
जीरा	½ छोटा चम्मच
बड़ी इलायची	1

ध्यान दें:
व्रत में इस्तेमाल होने वाले मसाले और इमली की चटनी अपनी पारिवारिक परंपरा के अनुसार चुनें।

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | प्रसाद विशेष

अष्टमी-नवमी पर बनाएं पारंपरिक काले चने और सूजी का हलवा



बिना प्याज-टमाटर के स्वादिष्ट चना प्रसाद और घी में भुना खुशबूदार हलवा



नवरात्रि की अष्टमी और नवमी पर जब घर में कन्या पूजन की तैयारियां होती हैं, तो रसोई से उठती घी में भुने सूजी के हलवे की खुशबू और मसालेदार काले चनों की महक पूरे वातावरण को उत्सवमय बना देती है। कई घरों में हलवा, पूरी और काले चने का प्रसाद बनाना एक प्रिय परंपरा है।

इस प्रसाद की खासियत केवल इसका स्वाद नहीं, बल्कि इसे बनाने की सादगी और श्रद्धा भी है। बिना प्याज और टमाटर के बने काले चने, देसी घी में भुना हलवा और गरमागरम पूरियों— यह पारंपरिक भोजन बचपन की यादों से भी जुड़ा हुआ है।

संतोष नानी की रसोई में आज हम सीखेंगे काले चने और सूजी का हलवा बनाने की दो पारंपरिक रेसिपी, साथ में कुछ ऐसे-छोटे-छोटे किचन टिप्स जो प्रसाद को बनाएंगे और भी स्वादिष्ट!

1 काले चने का प्रसाद

बिना प्याज-टमाटर के, मसालों की खुशबू और हर चने पर स्वाद की परत!

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
काले चने	1 कप (रातभर भीगे हुए)
अदरक	1 इंच, कद्दूकस किया हुआ
हरी मिर्च	2, चीरा लगी हुई
हल्दी	½ छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 बड़ा चम्मच
अमचूर पाउडर	2 छोटे चम्मच
जीरा	½ छोटा चम्मच
दालचीनी पाउडर	¼ छोटा चम्मच
बड़ी इलायची	1
लौंग	4
हींग	1 चुटकी (ऐच्छिक)
गरम मसाला	½ छोटा चम्मच
देसी घी	1–2 बड़े चम्मच
नमक	स्वादानुसार
हरा धनिया	सजाने के लिए

नोट: व्रत के लिए सामान्य नमक के स्थान पर सेंधा नमक इस्तेमाल करें। टमाटर, जीरा और अन्य सामग्री अपनी पारिवारिक व्रत-परंपरा के अनुसार चुनें।

बनाने की विधि



1 चनों को भिगोकर उबालें

काले चनों को अच्छी तरह धोकर रातभर भिगो दें। सुबह प्रेशर कुकर में चने, नमक, बड़ी इलायची, लौंग, और पानी डालकर मध्यम आंच पर 25-35 मिनट तक पकाएं, जब तक चने पूरी तरह नरम न हो जाएँ।



2 थोड़े चने मैश करें

उबले हुए चनों में से लगभग 1 बड़ा चम्मच चने निकालकर हल्के हाथों से मैश कर लें। इससे मसाला चनों पर अच्छी तरह चढ़ता है।



3 मसालों का घोल तैयार करें

हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, अमचूर और दालचीनी पाउडर को थोड़ा पानी या उबले चनों के पानी के साथ मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें।



4 घी में मसाले भूनें

कढ़ाई में घी गर्म करें। जीरा (और हींग) डालें। तैयार मसाले का घोल डालकर भूनें, जब तक खुशबू आने लगे और घी अलग दिखाई देने लगे।



5 चनों को मसालों में पकाएं

उबले चने और थोड़ा चनों का पानी डालें। मध्यम आंच पर 5 मिनट तक पकाएं, ताकि मसाला हर चने पर अच्छी तरह चढ़ जाए और अतिरिक्त पानी सूख जाए।

नवचेतना हिंदी मैगजीन | संतोष नानी की रसोई | प्रसाद विशेष

2 सूजी का हलवा प्रसाद

सुनहरा रंग, घी की खुशबू और हर निवाले में पारंपरिक मिठास!



सूजी का हलवा सुनने में जितना आसान लगता है, उसे सही बनाना उतना ही धैर्य का काम है। सूजी को कितनी देर भूनना है, पानी कब डालना है और हलवे को कितना नरम रखना है—इन छोटी बातोंं से ही उसका स्वाद और बनावट तय होती है।

आवश्यक सामग्री

सामग्री	मात्रा
सूजी	1 कप
चीनी	1 कप
देसी घी	1 कप
पानी	4 कप
काजू	10–12
किशमिश	1–2 बड़े चम्मच
इलायची पाउडर	½ छोटा चम्मच
अतिरिक्त घी	1–2 बड़े चम्मच (ऐच्छिक)



यह पारंपरिक घी और चीनी से भरपूर हलवा है। अपनी पसंद के अनुसार मात्रा घटाई जा सकती है, लेकिन इससे स्वाद और बनावट में बदलाव आएगा।

संतोष नानी के 6 खास किचन टिप्स

1. **चने रातभर जरूर भिगोएं** – इससे वे अच्छी तरह पानी सोखते हैं और समान रूप से पकते हैं।
2. **चनों में मसाले का घोल डालें** – सूखे मसाले सीधे गर्म घी में डालने की बजाय घोल बनाकर डालें।
3. **हलवे की सूजी धीमी आंच पर भूनें** – जल्दबाजी में तेज आंच पर भूनने से सूजी असमान रूप से पक सकती है।
4. **हलवे में गर्म पानी डालें** – इससे सूजी को पकाने में मदद मिलती है। पानी सावधानी से मिलाएं।
5. **हलवे को थोड़ा नरम रखें** – ठंडा होने पर हलवा अपने आप गाढ़ा हो जाएगा।
6. **प्रसाद पहले से बनाना हो तो** – चने एक दिन पहले उबालकर फ्रिज में रख सकते हैं। हलवा ताजा बनाना बेहतर है।

बनाने की विधि



1 चीनी का पानी तैयार करें

एक बर्तन में 4 कप पानी, 1 कप चीनी और किशमिश डालें। हल्का गर्म करें और चीनी पूरी तरह घुलने दें। पानी उबालना जरूरी नहीं है।



2 सूजी को घी में सुनहरा भूनें

कढ़ाई में 1 कप घी गर्म करें। सूजी डालें और धीमी-मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए सुनहरा होने तक भूनें। इसी समय कटे हुए काजू डालकर भून लें।



3 गर्म मीठा पानी मिलाएं

धीमी आंच करें और गर्म चीनी वाला पानी थोड़ा-थोड़ा करके सावधानी से डालें। छींटे उछल सकते हैं, इसलिए ढक्कन या प्लेट का उपयोग करें।



4 हलवे को गाढ़ा होने तक पकाएं

इलायची पाउडर डालें और मध्यम आंच पर पकाएं। जब मिश्रण कढ़ाई के किनारे छोड़ने लगे, तब गैस धीमी करें। हलवे को थोड़ा नरम रखें।



5 घी से दें अंतिम चमक

यदि चाहें तो अंत में 1–2 बड़े चम्मच ताजा घी मिलाएं। इससे हलवे में अतिरिक्त चमक और मुलायम बनावट आती है।

सुनहरा रंग, घी की खुशबू और हर निवाले में पारंपरिक मिठास! का हलवा **प्रसाद तैयार है।**

प्रसाद बनाते समय इन बातों का रखें ध्यान

- अष्टमी और नवमी के प्रसाद में प्याज, लहसुन और टमाटर का उपयोग न करें।
- कुछ घरों में हींग, गरम मसाला या अन्य मसालों को लेकर अलग परंपराएं होती हैं, इसलिए अपनी पारिवारिक मान्यताओं का सम्मान करें।
- कन्या पूजन के लिए प्रसाद बनाते समय बच्चों की पसंद का ध्यान रखें। बहुत ज्यादा तीखे चनों के बजाय हल्के मसाले वाले चने बनाएं।
- प हुए भोजन को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर न रखें।

संतोष नानी की बात

"प्रसाद की थाली में केवल हलवा, पूरी और चने नहीं होते, उसमें घर की परंपराएं, बचपन की यादें और अपनेपन के लिए प्यार भी शामिल होता है। अच्छी रसोई वही है, जहां स्वाद के साथ अपनापन भी परोसा जाए।"



इस बार Eco-Friendly Festival!

खुशियाँ मनाइए दिल खोलकर, लेकिन प्रकृति का भी रखिए ख्याल!



त्योहारों की रौनक कम किए बिना भी हम पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार हो सकते हैं। त्योहार आते ही रंग-बिरंगी लाइट्स, फूलों की लड़ियाँ, उपहारों के पैकेट और मिठाइयों से घर भर जाते हैं। लेकिन उत्सव समाप्त होते ही अक्सर पीछे रह जाते हैं— प्लास्टिक की सजावट, इस्तेमाल किए गए पैकेट, मुरझाए फूल और बचा हुआ खाना।

कभी सोचा है कि कुछ दिनों की खुशियों के लिए हम कितना अनावश्यक कचरा पैदा कर देते हैं? Plastic-Free Décor, Reusable Decorations, मिट्टी के दीये, फूलों का ज़िम्मेदारी से इस्तेमाल और Food Waste कम करने जैसी छोटी-छोटी आदतें हमारे उत्सव को अधिक Sustainable बना सकती हैं।

भारतीय त्योहारों की परंपरा में प्रकृति का हमेशा से विशेष स्थान रहा हैं। मिट्टी के दीये, आम के पत्तों के तोरण, फूलों की मालाएँ, केले के पत्तों पर भोजन और प्राकृतिक रंगों से बनी रंगोली हमारी सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा रहे हैं।



मिट्टी के दीये

परंपरा का साथ देकर स्थानीय कारीगरों को सहयोग दें।



Reusable Décor

पुरानी चीजों को नया रूप दें—दुपट्टे, कपड़े के टुकड़े, काँच के जार और बांस की टोकरियों का इस्तेमाल करें।



Sustainable Gifting

कपड़े की पोटली, रीयूजेबल बॉक्स और प्राकृतिक सामग्री से उपहार पैक करें।



Food Waste कम करें

मेहमानों की संख्या के अनुसार भोजन बनाएँ। बचा हुआ खाना सुरक्षित रूप से स्टोर करें।



प्लास्टिक से बचें

Disposable सजावट और बर्तन की जगह प्राकृतिक और टिकाऊ विकल्प चुनें।

त्योहारों की खुशियाँ बढ़ाइए, कचरा नहीं—

क्योंकि स्वच्छ और स्वस्थ धरती भी हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए एक अनमोल उपहार हैं।


आपकी
Green Festival
Checklist
0/10
1 पुरानी सजावट को दोबारा इस्तेमाल करना
2 Single-use Plastic Décor की खरीदारी कम करना
3 मिट्टी के दीये या Reusable LED Diyas चुनना
4 फूल जरूरत के अनुसार खरीदना
5 Reusable Gift Packaging अपनाना
6 मेहमानों की संख्या के अनुसार भोजन बनाना
7 बचे भोजन को सुरक्षित Store करना
8 Disposable Crockery से बचना
9 अनावश्यक Festive Shopping कम करना
10 बच्चों को एक DIY Upcycling Activity में शामिल करना
कम Waste ज्यादा खुशियाँ
Celebrate Responsibly
हर छोटा कदम मायने रखता है!

मायके का बंद दरवाज़ा



बेटी ने माँ-बाप की संपत्ति में हिस्सा माँगा तो रिश्ते क्यों बदल गए? क्या बेटी अपना हक़ माँग ले, तो मायका उसका नहीं रहता?

दिवाली आने में अभी तीन दिन बाकी थे। सिया ने सुबह-सुबह बालकनी के पर्दे हटाए तो सामने वाली सोसायटी रंग-बिरंगी झालरों से जगमगा रही थी। नीचे बच्चों की आवाज़ें आ रही थीं। कोई पटाखों की बातें कर रहा था, कोई रंगोली के रंग लेकर जा रहा था। हवा में भी जैसे त्योहार उतर आया था।

उसने चाय का कप हाथ में लिया और कुछ देर बाहर खड़ी रही। तभी मोबाइल पर WhatsApp notification आया।

"भैया"

एक पल के लिए उसका चेहरा खिल उठा। उसने जल्दी से फोन खोला। लेकिन message बड़े भैया का नहीं था। Family group में किसी रिश्तेदार ने दिवाली की शुभकामनाओं वाला video भेजा था। सिया ने फोन बंद कर दिया।

तीन साल हो गए थे माँ को गए हुए। पापा माँ से दो साल पहले चले गए थे। उनके रहते कभी उसे यह सोचना ही नहीं पड़ा था कि दिवाली पर मायके से कौन आएगा। माँ तो सितंबर से ही पूछना शुरू कर देती थीं– "इस बार दिवाली पर क्या पहन रही है? बच्चों को क्या चाहिए? और सुन, मिठाई मत खरीदना। तेरे पापा खुद लेकर आएंगे।"

पापा हँसकर कहते–"तुम्हारी माँ को लगता है इसकी ससुराल में मिठाई मिलती ही नहीं।"

और फिर दिवाली से एक-दो दिन पहले पापा या दोनों भाइयों में से कोई न कोई मिठाई, फल, बच्चों के कपड़े और शगुन लेकर आ जाता। सिया हर बार माँ से कहती –"इतना सब क्यों भेजती हो?"

माँ का जवाब हमेशा एक ही होता– "बेटी के घर त्योहार पर मायके से कुछ पहुँचे तो उसे सामान नहीं कहते। उसे याद कहते हैं।"

आज घर में किसी चीज़ की कमी नहीं थी। उसका पति निखिल अच्छी नौकरी में था। बच्चे बड़े हो रहे थे। घर सुंदर था। बाजार से मिठाई मँगाने के पैसे भी थे और अपने लिए साड़ी खरीदने की हैसियत भी। कमी बस उस "याद" की थी।

शाम को सिया अपनी बेटी अन्वी के साथ दीये रंग रही थी। अन्वी ने अचानक पूछा–"मम्मा, इस बार मामा कब आएंगे?"

सिया का हाथ रुक गया।" देखते हैं बेटा... सब busy होंगे।"

"पिछली दिवाली भी नहीं आए थे।" सिया मुस्कुराई, "काम होगा।"

"नानी होतीं तो?"-यह सवाल छोटा था, लेकिन सिया के भीतर बहुत गहराई तक उतर गया। उसने सामने रखे दीये को देखते हुए कहा–"नानी होतीं तो अब तक तीन बार फोन कर चुकी होतीं।"

अन्वी हँस पड़ी।सिया भी हँसी, लेकिन उसकी आँखें नम हो गईं।

निखिल दूर से सब सुन रहा था। रात में उसने कहा—"फोन कर लो अपने भाइयों को।"
"क्यों?"
"क्योंकि तुम इंतज़ार कर रही हो।"
"मैं क्यों फोन करूँ? त्योहार पर फोन करना क्या सिर्फ बहन की जिम्मेदारी है?"
निखिल चुप हो गया। उसे पता था कि बात सिर्फ दिवाली की नहीं थी। इसके पीछे तीन साल पुरानी वह घटना थी जिसने सिया और उसके भाइयों के बीच एक ऐसी दीवार खड़ी कर दी थी, जिसे किसी ने तोड़ने की कोशिश नहीं की। पापा के जाने के बाद माँ पुश्तैनी घर में रहती थीं। दोनों भाई अपने परिवारों के साथ उसी शहर में थे। सिया की शादी दूसरे शहर में हुई थी। माँ के रहते घर अब भी "मायका" था। सिया आती तो माँ कहतीं—"यह तेरा घर है, पूछकर क्यों आती है?"

माँ के जाने के कुछ महीने बाद पहली बार परिवार बैठा। घर, जमीन और बैंक में जमा थोड़े-बहुत पैसे की बात हुई। बड़े भैया ने सहजता से कहा—"घर हम दोनों भाइयों के नाम करवा लेते हैं। सिया को तो हमने शादी में सब दिया ही था।"
सिया कुछ पल चुप रही।फिर उसने पूछा—"और मेरा हिस्सा?"
कमरे में अचानक सन्नाटा छा गया।जैसे उसने कोई ऐसी बात कह दी हो जिसकी किसी को उम्मीद नहीं थी।
छोटे भैया ने उसकी ओर देखा—"तुझे हिस्सा चाहिए?"
उसके स्वर में प्रश्न कम, हैरानी ज्यादा थी।सिया ने धीरे से कहा—"हाँ। जो कानूनी रूप से और माँ-पापा की संतान होने के नाते मेरा है।"
भाभी बोलीं—"दीदी, आपको किसी चीज़ की कमी है क्या?"
सिया को यह सवाल आज भी याद था।उसने कहा था—"बात कमी की नहीं है।"
बड़े भैया का चेहरा उतर गया। "हमने कभी सोचा नहीं था कि तू हमारे साथ ऐसा करेगी।हमारे साथ ऐसा करेगी?"

सिया उस वाक्य को बहुत दिनों तक समझ नहीं पाई। उसने किसी से कुछ छीना नहीं था। वह बस अपने हिस्से की बात कर रही थी। लेकिन अचानक वह बहन से "हिस्सा माँगने वाली बेटी" बन गई। रिश्तेदारों तक बात पहुँची। किसी ने कहा—"इतना अच्छा घर है उसका, फिर भी भाइयों से हिस्सा ले लिया।"
किसी ने कहा—"माँ-बाप ने शादी में कम खर्च किया था क्या?"
बुआ ने तो सीधे कह दिया—"बेटियों को मायका बचाकर रखना चाहिए, जमीन नहीं माँगनी चाहिए।"

उस दिन सिया ने पहली बार सोचा था—क्या मायका बचाने की कीमत अपना अधिकार छोड़ना है?
यह सच था कि सिया आर्थिक रूप से ठीक थी। लेकिन क्या अधिकार केवल उसे मिलता है जिसे पैसों की जरूरत हो?
उसके पिता ने तीनों बच्चों को पढ़ाया था।दोनों भाइयों की तरह सिया भी उसी आँगन में पली थी। उसी छत के नीचे उसने परीक्षाओं की तैयारी की थी। उसी अमरूद के पेड़ पर चढ़ी थी। उसी घर की दीवार पर उसकी ऊँचाई के निशान बने थे। फिर माता-पिता के जाने के बाद अचानक वह घर सिर्फ बेटों का कैसे हो गया?
अंततः संपत्ति का बँटवारा हुआ। सिया ने अपना हिस्सा लिया।

लेकिन उस हिस्से के साथ जैसे उसके हिस्से के रिश्ते कम होते चले गए। फोन छोटे हो गए।Family group में formal wishes रह गईं। राखी courier से जाने लगी। भाइयों का उसके शहर आना लगभग बंद हो गया। और त्योहार...त्योहार सबसे ज्यादा चुभने लगे।

दिवाली से एक दिन पहले सिया सुबह जल्दी उठ गई। उसने बेसन के लड्डू बनाए। निखिल ने पूछा—"इतने सारे?"
"बच्चों को पसंद हैं।"लेकिन दोनों जानते थे कि सिर्फ बच्चों के लिए इतने लड्डू नहीं बने थे।

उसने GUEST ROOM की चादर भी बदल दी।
“क्यों?” निखिल ने मुस्कुराकर पूछा।
“दिवाली है। घर साफ होना चाहिए।”

दोपहर तक हर बार LIFT की आवाज़ पर सिया का ध्यान दरवाज़े की ओर जाता। कभी COURIER वाला। कभी पड़ोसी। कभी बच्चों के दोस्त।

शाम को DOORBELL बजी। इस बार वह लगभग दौड़कर गई। दरवाज़ा खोला। सामने DELIVERY BOY था।
“मैम, आपका PARCEL।”
एक CORPORATE GIFT HAMPER था—निखिल के OFFICE से। सिया ने BOX लिया और DINING TABLE पर रख दिया।
इतना बड़ा HAMPER था—DRY FRUITS, CHOCOLATES, CANDLES, DECORATIVE TRAY। सब कुछ था। बस वह छोटी-सी मिठाई की डिब्बी नहीं थी जिस पर माँ कभी लाल पेन से लिख देती थीं—“सिया के लिए।”

दिवाली की शाम सिया ने सुंदर लाल साड़ी पहनी। घर में पूजा हुई। बच्चों ने दीये जलाए। निखिल ने तस्वीरें खींचीं। सब कुछ खूबसूरत था। फिर भी उसके भीतर कोई कोना अँधेरा था। रात करीब आठ बजे फोन बजा। बड़े भैया का नाम SCREEN पर चमका। उसका दिल तेजी से धड़कने लगा।
“हैलो भैया...”
“HAPPY DIWALI.”
“HAPPY DIWALI भैया।”
“सब ठीक?”
“हाँ।”
“बच्चे?”
“ठीक हैं।”
“अच्छा... चल, पूजा का समय है। बाद में बात करते हैं।”
फोन कट गया। कुल चालीस-पैंतालीस सेकंड। सिया काफी देर SCREEN देखती रही। फिर WHATSAPP खोला। छोटे भैया का MESSAGE था—
HAPPY DIWALI TO YOU AND FAMILY 🪔
उसने REPLY किया— SAME TO YOU.

बस। जिन भाइयों के साथ कभी दिवाली की रात पटाखे खत्म नहीं होते थे, अब उनसे बातचीत शब्द खत्म होने से पहले खत्म हो जाती थी। अन्वी पास आकर बैठ गई।
“मम्मा, आप SAD हो?”
“नहीं।”
“आप झूठ बोल रही हो।”सिया मुस्कुरा दी।बच्चे शायद चेहरे पढ़ना हमसे बेहतर जानते हैं।
अन्वी ने पूछा—“मामा आपसे नाराज़ हैं?”
सिया ने पहली बार बेटी की आँखों में देखकर कहा—
“शायद।”
“क्यों?”
वह क्या बताती? क्या कहती कि नाना-नानी के जाने के बाद उनकी संपत्ति में उसने अपना हिस्सा माँगा था?
लेकिन फिर उसने सोचा—अगर आज वह सच छिपाएगी, तो शायद वही सोच अगली पीढ़ी तक पहुँच जाएगी। उसने कहा—“नाना-नानी के बाद उनकी कुछ PROPERTY थी। उसमें मम्मा ने भी अपना हिस्सा लिया।”
“तो?”
अन्वी का यह छोटा-सा “तो?” सिया को भीतर तक हिला गया।
वास्तव में—तो?
बच्ची को इसमें असामान्य कुछ दिखाई ही नहीं दिया।
“बस... शायद उन्हें अच्छा नहीं लगा।”
अन्वी कुछ देर सोचती रही।फिर बोली— “लेकिन आप भी तो नाना-नानी की बच्ची थीं।”

सिया की आँखों से आँसू निकल पड़े। इतनी बड़ी बहस का इतना छोटा उत्तर!
“आप भी तो उनकी बच्ची थीं।”
अगली सुबह सिया ने वर्षों पुराना एक BOX निकाला। उसमें माँ की कुछ साड़ियाँ, चिट्ठियाँ और तस्वीरें थीं। एक पुरानी DIARY के बीच छोटा-सा कागज मिला।माँ की लिखावट थी—“मेरे तीनों बच्चे हमेशा मिल-जुलकर रहें। घर-जमीन यहीं रह जाएंगे, रिश्ते साथ जाएंगे।”
सिया बहुत देर तक उस पर्ची को देखती रही। उसके मन में सवाल आया—अगर माँ आज होतीं तो क्या कहतीं?
क्या वे उससे कहतीं—“बेटी, अपना हिस्सा छोड़ दे ताकि भाई नाराज़ न हों?”
या भाइयों से कहतीं—उसका हिस्सा देने से वह तुम्हारी बहन थोड़ी कम हो जाएगी?”
शायद माँ दोनों से कहतीं—“संपत्ति बाँटो, रिश्ता मत बाँटो।”

अगले दिन भाई दूज थी।सुबह सिया तैयार हुई। उसने पूजा की थाली निकाली। फिर वापस रख दी। निखिल ने कुछ नहीं पूछा। करीब ग्यारह बजे उसने दोनों भाइयों को VIDEO CALL किया।पहले किसी ने नहीं उठाया। कुछ देर बाद बड़े भैया ने वापस CALL किया।
“हाँ सिया?”
इस बार सिया की आवाज़ स्थिर थी।
“भैया, मुझे आपसे एक बात कहनी है।”
“बोल।”
“मैंने माँ-पापा की संपत्ति में अपना हिस्सा लिया था। मैंने आपसे आपका हिस्सा नहीं छीना था।”

उधर चुप्पी थी। सिया बोलती रही—“अगर आपको उस बात का दुख है, तो हम बात कर सकते हैं। लेकिन अगर मेरे हिस्से की कीमत मेरा मायका है, तो यह सौदा मेरे लिए बहुत महँगा है।”
“तू फिर वही बात...”
“नहीं भैया। आज PROPERTY की बात नहीं कर रही। रिश्ते की कर रही हूँ।” उसकी आवाज़ भर्रा गई।

“माँ के बाद मैंने आप दोनों में अपना मायका ढूँढा था। मुझे मिठाई नहीं चाहिए थी। कपड़े नहीं चाहिए थे। शगुन नहीं चाहिए था। बस कभी दरवाज़े पर खड़े होकर कह देते—चल बहन, त्योहार है, मिलने आया हूँ।”
फोन पर फिर सन्नाटा था।
“मैं आपका इंतज़ार करती रही। हर त्योहार। हर राखी। हर भाई दूज। लेकिन अब नहीं करूँगी।”
भैया शायद कुछ कहना चाहते थे। सिया ने धीरे से कहा—“इसका मतलब यह नहीं कि मैं रिश्ता तोड़ रही हूँ। बस अब अपने अधिकार के लिए अपराधबोध लेकर नहीं जीऊँगी।”
उसने फोन रख दिया।और वर्षों बाद उसे अपने भीतर अजीब-सी शांति महसूस हुई।

करीब पाँच बजे doorbell बजी। सिया kitchen में थी। अन्वी दौड़कर दरवाज़ा खोलने गई। कुछ सेकंड बाद उसकी जोर से आवाज़ आई—“मम्मा!”
सिया बाहर आई।दरवाज़े पर बड़ा भैया खड़ा था। हाथ में कोई बड़ा hamper नहीं था। बस एक छोटी-सी मिठाई की डिब्बी थी। उसके पीछे भाभी और बच्चे। सिया वहीं रुक गई। भैया ने उसकी ओर देखा। दोनों के बीच बहुत-सी बातें थीं—शिकायतें, अहंकार, पुराने वाक्य, अधूरे फोन, तीन दिवालियाँ और कई राखियाँ।

भैया ने मिठाई का डिब्बा आगे बढ़ाया। फिर जैसे कुछ याद आया, हाथ वापस खींच लिया।
“यह तेरे लिए नहीं।”
सिया ने आश्चर्य से देखा।
भैया की आँखें नम थीं। “यह बच्चों के लिए है। तू तो..... अपना हिस्सा लेगी।”

एक पल की चुप्पी के बाद सिया हँस पड़ी। भैया भी हँस दिया।

शायद हर टूटे रिश्ते का अंत इतना सरल नहीं होता। कई घरों में कोई भाई उस शाम दरवाज़े पर नहीं आता। कई बहनें वर्षों इंतज़ार करती रहती हैं। कई परिवारों में संपत्ति का विवाद रिश्तों को हमेशा के लिए बदल देता है





त्योहारों की रौनक, सहेलियों के संग!

FESTIVE THEME KITTY PARTY

1. पार्टी की थीम – Festive Glam & Traditional Charm

फेस्टिव किटी पार्टी के लिए सबसे पहले एक आकर्षक थीम चुनिए। आप चाहें तो दीवाली धमाका, रॉयल एथनिक, देसी दिवाज़ या गोल्डन ग्लो फेस्टिव नाइट जैसी थीम रख सकती हैं।

ड्रेस कोड: सिल्क साड़ियाँ, बनारसी दुपट्टे, अनारकली सूट, शरारा, गरारा या इंडो-वेस्टर्न आउटफिट।

ड्रेस कोड को और दिलचस्प बनाने के लिए सभी सहेलियों से कहिए कि वे अपने लुक में एक खास पारंपरिक एक्सेसरी जरूर शामिल करें—जैसे झुमके, मांगटीका, पोटली बैग, चूड़ियाँ या गजरा।

त्योहारों की भागदौड़ के बीच क्यों न कुछ समय अपनी सहेलियों के साथ हँसी-मजाक और मस्ती के लिए भी निकाला जाए?
इस बार अपनी किटी पार्टी को दीजिए एक खूबसूरत Festive Twist! पारंपरिक परिधानों, रंग-बिरंगी सजावट, मजेदार गेम्स और स्वादिष्ट व्यंजनों के साथ ऐसी पार्टी आयोजित कीजिए, जिसकी यादें लंबे समय तक बनी रहें।



2. फेस्टिव मेन्यू – स्वाद भी, समझदारी भी!

पार्टी का मेन्यू ऐसा रखें जिसे पहले से तैयार किया जा सके, ताकि मेजबान पूरा समय किचन में ही न बिताए। मिठाई और स्नैक्स की छोटी सर्विंग रखें। मेहमानों को बार-बार खाने के लिए मजबूर न करें। स्वाद के साथ उनकी पसंद और स्वास्थ्य का सम्मान करना भी अच्छी मेहमाननवाज़ी है।

3. सजावट ऐसी कि हर कोना बने सेल्फी पॉइंट

फेस्टिव पार्टी की सजावट में बहुत ज्यादा खर्च करने की जरूरत नहीं है। थोड़ी-सी क्रिएटिविटी से घर को खूबसूरत पार्टी वेन्यू बनाया जा सकता है।

- प्रवेश द्वार पर फूलों की बंदनवार और रंगोली सजाएँ।
- पीतल या मिट्टी के दीयों के साथ LED कैंडल्स लगाएँ।
- रंगीन दुपट्टों, कुशन और फूलों से बैठने की जगह सजाएँ।
- एक दीवार पर Festive Queens – Shine Together! लिखकर फोटो कॉर्नर बनाएँ।

सजावट में घर की पुरानी थालियों, फूलदानों और दुपट्टों का दोबारा इस्तेमाल करें।

खास आइडिया: एक खूबसूरत Memory Corner बनाइए, जहाँ सभी सहेलियाँ अपनी पिछली किटी पार्टियों की तस्वीरें लगा सकें।

4. फेस्टिव किटी पार्टी के 5 मजेदार गेम्स
गेम 1 – पहचानो त्योहार!
अलग-अलग भारतीय त्योहारों से जुड़े संकेत दीजिए। जैसे—रंग, पतंग, दीये, सेवइयाँ, गरबा या पोंगल। प्रतिभागियों को त्योहार का नाम बताना होगा। सबसे ज्यादा सही जवाब देने वाली बनेगी Festival Genius!
गेम 2 – एक मिनट में सजाओ पूजा की थाली
सभी प्रतिभागियों को एक जैसी खाली थाली, फूल, रोली, चावल, दीये और सजावटी सामग्री दीजिए। केवल 60 सेकंड में सबसे सुंदर थाली सजाने वाली विजेता होगी।
टाइटल: Thali Decoration Queen
गेम 3 – बिंदी लगाओ, इनाम पाओ!
एक पोस्टर पर महिला का चेहरा बनाइए। प्रतिभागियों की आँखों पर पट्टी बाँधकर सही स्थान पर बिंदी लगाने को कहिए।
जो बिंदी सबसे सही जगह लगाएगी, वही जीतेगी।
गेम 4 – फेस्टिव बॉलीवुड अंताक्षरी
साधारण अंताक्षरी की जगह केवल त्योहार, शादी, परिवार, दोस्ती और उत्सव से जुड़े गाने गाने होंगे। एक और मजेदार नियम जोड़िए—गाना गाते समय एक छोटा-सा डांस स्टेप भी करना होगा!
गेम 5 – पास द पार्सल, फेस्टिव स्टाइल
संगीत बजाइए और एक खूबसूरती से पैक किया हुआ गिफ्ट आगे बढ़ाते जाइए।
संगीत रुकने पर जिसके हाथ में पार्सल होगा, उसे एक मजेदार टास्क पूरा करना होगा।
कुछ टास्क हो सकते हैं—किसी सहेली की तारीफ करना, बचपन की दिवाली की याद सुनाना, एक फेस्टिव डायलॉग बोलना या 20 सेकंड का डांस करना।

5. फेस्टिव फैशन शो – रैंप पर सहेलियों का जलवा!
किटी पार्टी में एक छोटा-सा Festive Fashion Walk जरूर रखिए।
हर प्रतिभागी अपने आउटफिट की कोई खास बात बताए। जैसे—यह साड़ी माँ की है, यह दुपट्टा शादी का है या यह लहंगा पुराने कपड़ों से तैयार किया गया है।
विजेताओं के लिए मजेदार टाइटल रखिए:

- Festive Fashion Diva
- Most Graceful Lady
- Best Traditional Look
- Queen of Accessories
- Best Sustainable Style
- Most Confident Walk

इस गतिविधि का उद्देश्य केवल सुंदरता की प्रतियोगिता नहीं, बल्कि हर महिला के आत्मविश्वास और व्यक्तिगत स्टाइल का उत्सव मनाना होना चाहिए।

6. रिटर्न गिफ्ट – छोटे उपहार, बड़ी खुशी
महंगे गिफ्ट्स की जगह कुछ उपयोगी और यादगार चीजें दीजिए। मिट्टी के सुंदर दीये, छोटे इनडोर प्लांट्स, हस्तनिर्मित पोटली, सुगंधित कैंडल, कपड़े के बैग या स्थानीय महिला उद्यमियों के बनाए उत्पाद अच्छे विकल्प हो सकते हैं।
चाहें तो हर गिफ्ट के साथ एक छोटा-सा संदेश लिखें—"आपकी दोस्ती ही इस उत्सव का सबसे खूबसूरत उपहार है!"

7. पार्टी का ग्रैंड फिनाले – Friendship & Gratitude Circle
पार्टी समाप्त होने से पहले सभी सहेलियों को एक गोल घेरे में बैठाइए। हर महिला अपने पास बैठी सहेली के बारे में एक अच्छी बात बताए या उसके साथ जुड़ी कोई प्यारी याद साझा करे। यह छोटी-सी गतिविधि पार्टी को केवल मनोरंजन तक सीमित नहीं रखेगी, बल्कि रिश्तों में अपनापन भी बढ़ाएगी।

इस बार किटी पार्टी में परफेक्शन की चिंता छोड़िए। जरूरी नहीं कि सजावट महंगी हो, मेन्यू बहुत लंबा हो या हर गेम में कोई विजेता बने। जरूरी यह है कि हर सहेली खुलकर हँसे, कुछ देर अपनी जिम्मेदारियाँ भूलकर अपने लिए जिए और घर लौटते समय उसके चेहरे पर एक प्यारी-सी मुस्कान हो।
क्योंकि त्योहारों की असली रौनक सजावट में नहीं, साथ बिताए खूबसूरत पलों में होती है!



10 मिनट में Festive Decoration!

न ज्यादा खर्च, न घंटों की मेहनत—बस थोड़ी Creativity और घर में आ जाएगी त्योहारों की रौनक!



ऑफिस, बच्चों की जिम्मेदारियाँ, रसोई, मेहमानों की तैयारी और घर के बाकी कामों के बीच घंटों Decoration करना हर किसी के लिए संभव नहीं होता। कोई बात नहीं! घर को Festive Look देने के लिए न तो बहुत सारे पैसे खर्च करने की जरूरत है और न ही पूरे दिन सजावट में लगाने की। घर में मौजूद दुपट्टे, फूल, दीये, पीतल के बर्तन और पुरानी सजावटी चीज़ों से केवल 10 मिनट में तैयार कीजिए खूबसूरत Festive Corners!

कभी एक खूबसूरत फूलों की थाली, कभी पुराने दुपट्टे से बना Backdrop और कभी पीतल के बर्तनों में सजे फूल भी घर का पूरा माहौल बदल सकते हैं।
तो इस बार अपनाइए 10-Minute Festive Decoration Ideas, जो आसान भी हैं, Budget-Friendly भी और बेहद खूबसूरत भी!

1 Diya Corner — छोटे दीये, बड़ी रौनक



घर के किसी छोटे Console Table, Side Table या सुरक्षित कोने में एक खूबसूरत थाली रखिए। उसमें चार-पाँच मिट्टी के दीये, कुछ गेंदे के फूल और थोड़ी-सी रंगोली सजाइए। अगर घर में छोटे बच्चे या Pets हैं, तो LED Diyas का इस्तेमाल कर सकती हैं।

2 Dupatta Backdrop — पुराने दुपट्टे से नया Festive Look



अलमारी से कोई खूबसूरत Banarasi, Bandhani या Phulkari Dupatta निकालिए। उसे दीवार पर सुरक्षित, बिना नुकसान पहुँचाने वाले Hooks की मदद से सजाइए। आसपास फूलों की लड़ियाँ या LED Fairy Lights लगाइए। बस तैयार है आपका छोटा-सा Festive Photo Corner!

3 Brass Utensils — दादी-नानी के बर्तनों से Traditional Décor



पुराने पीतल के लोटे, थाली, कटोरी या Urli को अलमारी से निकालिए और उनमें फूल सजाइए।
पीतल की एक थाली में गेंदे और गुलाब की पंखुड़ियाँ रखकर उसे Centrepiece की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं।
पुरानी चीजों का यह Traditional Touch घर को एक अलग ही खूबसूरती देता है।

4 Flower Bowl — फूलों से सजाइए Dining Table



एक सुंदर काँच या Ceramic Bowl लीजिए। उसमें ताज़े फूल, कुछ हरी पत्तियाँ और गुलाब की पंखुड़ियाँ सजाइए। इसे Dining Table, Centre Table या Entrance Console पर रख दीजिए। अगर फूल कम हैं, तो सिर्फ कुछ गुलाब और हरी पत्तियाँ भी पर्याप्त हैं।

5 Rangoli Accents — पूरी रंगोली नहीं, बस छोटा-सा Design



बड़ी रंगोली बनाने में समय लगता है। लेकिन क्या जरूरी है कि त्योली हमेशा बड़ी ही हो? मुख्य द्वार के पास एक छोटी गोल रंगोली बनाइए। उसके चारों ओर गेंदे की पंखुड़ियाँ सजाइए और बीच में एक LED Diya रख दीजिए। Stencil की मदद से रंगोली बनाना और भी आसान हो सकता है।

6 Festive Cushion Makeover — बिना नया Furniture खरीदे



कभी-कभी सिर्फ Cushion Covers बदलने से ही Living Room का पुरा Look बदल जाता है। अपने पुराने Sofa पर Maroon, Mustard, Emerald Green या Gold Colour के Covers लगाइए। अगर नए Covers नहीं हैं, तो पुराने दुपट्टे या सजावटी Fabric से पहले से तैयार Covers भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

7 Festive Entrance — दरवाज़े से ही शुरू हो त्योहार



मुख्य दरवाज़े पर पुराना Toran लगाइए। दरवाज़े के दोनों ओर छोटे गमले या फूलों से भरे Decorative Pots रखिए। अगर जगह कम है, तो केवल एक Toran और छोटी-सी रंगोली भी पर्याप्त है।

Quick Decoration Tips

- पूरे घर को नहीं, केवल कुछ खास कोनों को सजाइए।
- हर त्योहार पर नया सामान खरीदने के बजाय Reusable Décor अपनाएँ।
- सजावट शुरू करने से पहले सारा सामान एक जगह रख लें।
- परिवार के सदस्यों को छोटे-छोटे काम बाँट दें।
- ऐसी सजावट चुनें जिसे त्योहार के बाद आसानी से समेटा जा सके।

नवचेतना की बात

त्योहारों की सजावट का उद्देश्य घर को खूबसूरत बनाना हैं, खुद को थकाना नहीं। जरूरी नहीं कि हर दीवार पर लाइट्स हों, हर कमरे में फूल हों और हर कोना तस्वीरों जैसा Perfect दिखाई दे। कभी एक छोटा-सा Diya Corner, कुछ ताजे फूल और परिवार की मुस्कान भी पूरे घर में उत्सव का माहौल बना सकती हैं।
इस बार सजावट में घंटों बिताने के बजाय थोड़ा समय अपने लिए भी बचाइए। आराम से तैयार होइए, परिवार के साथ बैठिए और त्योहार का आनंद लीजिए।

“सजावट छोटी हो सकती है, लेकिन खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए!”



माँ की सीख

रामायण से जीवन के 10 अनमोल सबक

बच्चों को केवल रामायण की कहानी नहीं, उसके पीछे छिपे जीवन-मूल्य भी सिखाइए

नवचेतना हिंदी मैगजीन | माँ की सीख

रामायण केवल भगवान राम, माता सीता, लक्ष्मण, भरत और हनुमान की कहानी नहीं है। यह रिश्तों, जिम्मेदारियों, त्याग, साहस, प्रेम और जीवन के कठिन निर्णयों से जुड़ा एक महाकाव्य है। इसकी हर घटना हमें कुछ न कुछ सोचने और सीखने का अवसर देती है।



1 राम से सीखें – परिस्थितियाँ बदलें, लेकिन अपने मूल्य न बदलें

राम ने पिता के वचन का सम्मान करते हुए चौदह वर्ष का वनवास स्वीकार किया।

माँ की सीख: कठिन परिस्थितियों में भी ईमानदारी, धैर्य और आत्मसम्मान बनाए रखें। बड़ों का सम्मान करें, लेकिन अन्याय को चुपचाप स्वीकार न करें।



2 भरत से सीखें – अधिकार से बड़ा होता है चरित्र

भरत ने राजसिंहासन त्याग कर राम की खड़ाऊँ सिंहासन पर रखकर राज्य का संचालन किया।

माँ की सीख: हर अवसर का लाभ उठाना ही सफलता नहीं है। सही निर्णय वही है, जो न्याय और रिश्तों का सम्मान करे। भाई-बहनों को सहयोगी बनना सिखाएँ।



3 लक्ष्मण से सीखें – रिश्ते केवल शब्दों से नहीं, साथ निभाने से बनते हैं

लक्ष्मण ने वनवास में हर कठिन परिस्थिति में राम का साथ दिया।

माँ की सीख: परिवार का अर्थ केवल साथ रहना नहीं, बल्कि जरूरत पड़ने पर मदद करना है। साथ ही, बच्चों को अपनी जरूरतों और सीमाओं को समझना भी सिखाएँ।



4 माता सीता से सीखें –कठिन समय में भी साहस और आत्मसम्मान बनाए रखें

अशोक वाटिका में भी माता सीता ने भय और दबाव के आगे अपने आत्मसम्मान को नहीं छोड़ा।

माँ की सीख: किसी के दबाव या लालच में आकर अपनी इच्छा के विरुद्ध निर्णय न लें। बच्चों का अपनी बात कहना, गलत व्यवहार का विरोध करना और मदद माँगना सिखाएँ।



5 हनुमान से सीखें – अपनी शक्ति को पहचानिए

जामवंत के स्मरण कराने पर हनुमान ने अपनी शक्ति पहचानकर समुद्र लाँघा।

माँ की सीख: हर बच्चे में प्रतिभा होती है। उनकी तुलना करने के बजाय उन्हें उनकी क्षमताओं का एहसास कराएँ। उन्हें कहें– तुम कोशिश करो, तुम कर सकते हो!



6 जटायु से सीखें – गलत के विरुद्ध आवाज उठाना जरूरी है

वृद्ध जटायु ने सीता हरण के समय भी रावण का साहसपूर्वक विरोध किया।

माँ की सीख: किसी के साथ गलत होते देखकर चुप न रहें। सुरक्षित तरीके से विरोध करें और जरूरत पड़ने पर मदद बुलाएँ।



7 शबरी से सीखें – सच्चे प्रेम और सम्मान में भेदभाव नहीं होता

शबरी का प्रेम और भक्ति हमें सिखाते हैं कि सच्ची भावना का मूल्य धन या प्रतिष्ठा से नहीं आँका जाता।

माँ की सीख: किसी को जाति, आर्थिक स्थिति, पहनावे या पहचान के आधार पर छोटा-बड़ा न समझें। हर व्यक्ति के प्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार करना सिखाएँ।



8 विभीषण से सीखें – अपने लोग भी गलत हो सकते हैं

विभीषण ने रावण के गलत निर्णयों का विरोध करके धर्म और न्याय का साथ चुना।

माँ की सीख: किसी व्यक्ति का अपना होना इस बात की गारंटी नहीं कि उसका हर निर्णय सही होगा। गलत बात पर सवाल उठाना भी जरूरी है।



9 रावण से सीखें – ज्ञान के साथ विनम्रता भी जरूरी हैं

रावण अत्यंत ज्ञानी और शक्तिशाली था, लेकिन उसका अहंकार उसके पतन का कारण बना।

माँ की सीख: सफलता मिलने पर घमंड न करें और असफलता मिलने पर स्वयं को कमतर न समझें। विनम्रता और दूसरों का सम्मान करना सीखें।



10 रामसेतु से सीखें – बड़ी सफलता के पीछे छोटी-छोटी कोशिशें होती हैं

लंका पहुँचने के लिए समुद्र पर सेतु निर्माण सामूहिक प्रयास और सहयोग का प्रतीक है।

माँ की सीख: किसी बड़े काम को पूरा करने के लिए पूरी टीम का सहयोग जरूरी होता है। हर छोटी कोशिश का महत्व समझना सिखाएँ।

नवचेतना का संदेश

“बच्चों को केवल राम जैसा आज्ञाकारी या हनुमान जैसा शक्तिशाली बनने की सीख मत दीजिए, **उन्हें इतना विवेकशील बनाइए** कि वे सही और गलत में अंतर समझ सके, अन्याय का विरोध कर सके, और दूसरों के प्रति संवेदनशील रहें।”



Budget में Festive Wardrobe

हर त्योहार पर नए कपड़े खरीदना जरूरी नहीं। कभी माँ की पुरानी साड़ी, कभी अलमारी में रखा दुपट्टा और कभी वर्षों पुराना लहंगा भी थोड़ी Creativity से एक खूबसूरत Festive Outfit बन सकता है।

अलमारी कपड़ों से भरी होती है, फिर भी लगता है कि पहनने के लिए कुछ नया नहीं है। दिवाली, करवाचौथ, भाई दूज, पारिवारिक समारोह और Festive Parties के लिए हर बार नया Outfit खरीदना न केवल जेब पर भारी पड़ता है, बल्कि धीरे-धीरे हमारी अलमारी में ऐसे कपड़ों का ढेर भी लग जाता है, जिन्हें हम मुश्किल से एक-दो बार पहनते हैं।

लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आपकी अलमारी में रखे पुराने कपड़े ही आपकी नई Festive Wardrobe बन सकते हैं?

आज फैशन की दुनिया में Upcycling और Re-Styling को काफी महत्व दिया जा रहा है। इसका मतलब है पुराने कपड़ों को फेंकने या यूँ ही रखे रहने देने के बजाय उन्हें नए डिजाइन, नए Combination और नई उपयोगिता के साथ दोबारा पहनना।

1. पुरानी साड़ी से बनाइए नया Designer Outfit

हमारे घरों में अक्सर बनारसी, सिल्क, चंदेरी, जॉर्जेट या कॉटन की ऐसी साड़ियाँ होती हैं जो वर्षों से अलमारी में रखी रहती हैं। कभी उनका रंग पसंद नहीं आता, कभी साड़ी पहनने का अवसर नहीं मिलता।

ऐसी साड़ियों से खूबसूरत Anarkali Suits, Long Dresses, Straight Kurtas, Sharara Sets, Skirts या Indo-Western Outfits तैयार किए जा सकते हैं।

पुरानी Banarasi Saree से Brocade Jacket या Festive Kurta बनवाइए। Chiffon या Georgette Saree से Flowy Dress और Silk Saree से Elegant Co-ord Set तैयार किया जा सकता है।

अगर साड़ी का बॉर्डर खूबसूरत है, तो उसे नए Outfit की Sleeves, Neckline या Hemline पर इस्तेमाल करके Designer Touch दिया जा सकता है।

साड़ी कटवाने से पहले उसका Fabric, Condition और उपलब्ध लंबाई जरूर जाँचें। यदि साड़ी पारिवारिक विरासत है, तो उसे स्थायी रूप से बदलने के बजाय बिना काटे नए अंदाज़ में Draping करने का विकल्प भी सोचें।

2. पुराने दुपट्टे से बनाइए Stylish Jacket या Kurti

कई बार हमारे पास ऐसे खूबसूरत दुपट्टे होते हैं जिनके Matching Suits अब पुराने हो चुके होते हैं, लेकिन दुपट्टा बिल्कुल नया लगता है।

ऐसे दुपट्टों से Short Jackets, Shrugs, Sleeveless Kurtis या Cape-Style Layers तैयार की जा सकती हैं।

Phulkari Dupatta से रंगीन Jacket, Banarasi Dupatta से Festive Waistcoat और हल्के Cotton Dupatta से Casual Shrug बनवाया जा सकता है।

एक Plain Black Kurta के ऊपर पुरानी Phulkari से बनी Jacket पहनिए—आपका साधारण Outfit तुरंत Festive Look में बदल जाएगा।

ध्यान रहे, हल्के या पारदर्शी दुपट्टों से Jacket बनवाते समय Lining और कपड़े की मजबूती का ध्यान रखना जरूरी है।

3. पुराने लहंगे को दीजिए नया Look

शादी या किसी बड़े समारोह में पहना गया भारी लहंगा अक्सर वर्षों तक अलमारी में बंद रहता है। क्यों न उसे अलग-अलग Outfits में इस्तेमाल किया जाए?

लहंगे की Skirt को Plain Shirt, Short Kurti या Contemporary Blouse के साथ पहनिए। भारी Dupatta को किसी Simple Suit के साथ Style कीजिए और Embroidered Blouse को Plain Saree के साथ पहनकर नया Combination बनाइए।
यदि लहंगा बहुत भारी है, तो उसकी अतिरिक्त सजावट कम करवाकर उसे हल्का और अधिक Wearable बनाया जा सकता है। इस तरह एक ही लहंगे से कई Festive Looks तैयार हो सकते हैं।

4. पुराने सूट को बनाइए नया Co-ord Set

अगर आपके पास कोई पुराना Straight Suit है जिसका दुपट्टा अब इस्तेमाल नहीं होता, तो उसके Kurta और Bottom को नए अंदाज़ में Style कीजिए। लंबे कुर्ते को Short Kurti में Alter करवाइए या पुराने Printed Kurta के साथ Matching Pants बनवाकर Co-ord Look तैयार कीजिए।
कभी-कभी केवल Neckline बदलने, Sleeves छोटी करवाने या नया Border लगाने से भी पुराना सूट बिल्कुल अलग दिखाई देने लगता है।
और सबसे अच्छी बात—इसके लिए हमेशा नया Fabric खरीदने की जरूरत नहीं।

5. बिना सिलाई के भी बदल सकता है पूरा Look

जरूरी नहीं कि हर पुराने कपड़े को काटकर नया बनवाया जाए। कई बार केवल Styling बदलने से भी Outfit बिल्कुल नया लगने लगता है।
एक Plain Kurta को Heavy Dupatta और Statement Earrings के साथ पहनिए। पुरानी Silk Saree को Contemporary Blouse के साथ Style कीजिए। Simple Dress पर Embroidered Jacket पहनिए या पुराने Suit के साथ Contrasting Dupatta जोड़िए।
कभी Jewellery, Footwear, Belt या Bag बदलने से भी वही Outfit एक नया Festive Look दे सकता है।

Tip: Upcycling हमेशा नया कपड़ा खरीदने से सस्ती हो, यह जरूरी नहीं। यदि पुराने कपड़े में बहुत ज्यादा Alteration, Lining या Embroidery की जरूरत है, तो सिलाई का खर्च बढ़ सकता है।
इसलिए Tailor से पहले ही Design, Fabric Requirement और कुल लागत पर बात कर लें।





माँ-बेटी की FESTIVE TWINNING





इस फेस्टिव सीज़न माँ-बेटी के रिश्ते की खूबसूरती को दीजिए फैशन का नया रंग। Matching Outfits से आगे बढ़कर अपनाइए Coordinated Colours, Prints और Accessories का ट्रेंड।

त्योहारों का मौसम आते ही नए कपड़े, गहने, सजावट और परिवार के साथ तस्वीरें खिंचवाने का उत्साह कुछ अलग ही होता है। ऐसे में अगर माँ-बेटी के कपड़ों में भी एक खूबसूरत तालमेल दिखाई दे, तो त्योहार की यादें और खास बन जाती हैं।

आजकल Mom-Daughter Twinning का चलन खूब पसंद किया जा रहा है। लेकिन Twinning का मतलब यह नहीं कि माँ और बेटी बिल्कुल एक जैसे कपड़े पहनें। फैशन का नया अंदाज़ है Coordinated Styling, जिसमें दोनों की पसंद और Personality अलग होते हुए भी उनके Outfits में एक खूबसूरत Connection दिखाई देता है।



Prints से बनाइए खूबसूरत तालमेल

अगर माँ को पारंपरिक Block Prints पसंद हैं और बेटी Modern Outfits पहनना चाहती है, तो दोनों की पसंद आसानी से मिल सकती है।

माँ Ajrakh या Bandhani साड़ी पहन सकती हैं, जबकि बेटी उसी Print का Kurta, Skirt या Indo-Western Jacket चुन सकती है। Leheriya, Kalamkari और Floral Prints भी Festive Twinning के लिए अच्छे विकल्प हैं।

इस तरह भारतीय पारंपरिक कपड़ों और प्रिंट्स को आधुनिक अंदाज़ में पहनने का अवसर मिलता है।

Same Colour Family, Different Outfits

मान लीजिए माँ ने Bottle Green रंग की सिल्क साड़ी पहनी है। बेटी उसी Colour Family में Sage Green अनारकली या Sharara पहन सकती है। इसी तरह माँ की Maroon Banarasi Saree के साथ बेटी का Dusty Pink Lehenga बेहद खूबसूरत लगेगा।

एकदम एक जैसा रंग चुनने के बजाय Light और Dark Shades का Combination अपनाइए। इससे दोनों के Looks में समानता भी रहेगी और अपनी अलग पहचान भी।

Accessories से कीजिए Subtle Twinning

जरूरी नहीं कि माँ-बेटी के कपड़े Matching हों। कभी-कभी छोटी-सी Accessory भी दोनों के Looks को जोड़ सकती है।

जैसे माँ Pearl Necklace पहनें और बेटी Pearl Earrings। दोनों की Potli Bags, Juttis, Bangles या Dupatta Border एक ही Colour Theme में हो सकती हैं।

माँ Traditional Saree पहनें और बेटी Indo-Western Outfit, लेकिन दोनों की Jewellery में एक जैसी Golden या Silver Finish हो, तो पूरा Look खूबसूरती से Coordinated दिखाई देगा।

Traditional Meets Modern

माँ-बेटी की फैशन पसंद अलग होना स्वाभाविक है। माँ को साड़ी पसंद हो सकती है, जबकि बेटी को Contemporary Fashion।

ऐसे में माँ Banarasi Saree पहनें और बेटी उसी रंग के Brocade Fabric की Skirt या Jacket Style Outfit चुन सकती है। माँ Chikankari Suit पहनें तो बेटी Chikankari Kurta को Palazzo के साथ Style कर सकती है।



Comfort सबसे जरूरी

छोटी बच्चियों के लिए भारी लहंगों, चुभने वाली Embroidery और असुविधाजनक Jewellery से बचें। वहीं बड़ी बेटियों के साथ Twinning करते समय उनकी पसंद और Comfort का भी सम्मान करें।

Twinning तभी खूबसूरत लगती है, जब दोनों उसे खुशी से अपनाएँ, न कि केवल तस्वीरों में Matching दिखने के लिए।

कभी माँ अपनी बेटी को साड़ी पहनना सिखाती है, तो कभी बेटी माँ को नए तरीके से Jewellery Style करना बताती है। इन छोटी-छोटी बातों में केवल फैशन नहीं, बल्कि दो पीढ़ियों के बीच प्यार, बातचीत और यादों का खूबसूरत सिलसिला छिपा होता है। इस त्योहार साथ अलमारी खोलिए, नए Combinations बनाइए, एक-दूसरे को Style कीजिए और ढेर सारी तस्वीरें खींचिए।



चाँद से पहले तुम

सजी हथेली, खनकी चूड़ी,
माथे पर बिंदिया प्यारी है।
लाल चुनरिया, सोलह श्रृंगार,
आज करवाचौथ की तैयारी है।

सुबह से मन में एक उमंग है,
आँखों में सपनों का संसार।
छलनी, दीपक, पूजा की थाली,
और मन में बसा तुम्हारा प्यार।

दिन ढलता है, शाम उतरती,
नज़रें चाँद को ढूँढ़ रही हैं।
भूख-प्यास से ज्यादा आँखें,
बस तुम्हारी राह तक रही हैं।

तुम पूछो, "थक तो नहीं गई?"
मैं मुस्काकर कह देती हूँ।
"कुछ भी नहीं," मगर सच कहूँ,
इस अपनापन में जी लेती हूँ।

पर एक बात सुनो प्रियतम,प्यार सिर्फ व्रत से नहीं जताया जाता। साथ निभाना, हाथ थामना,हर दिन थोड़ा प्यार निभाया जाता।

मेरी लंबी उम्र की दुआ भी करना,
मेरे सपनों को भी उड़ान देना।
जिस तरह मैं तुम्हारा ध्यान रखूँ,
तुम भी मेरा थोड़ा ध्यान रखना।

चाँद निकला तो छलनी उठाई,
दीपक की लौ मुस्काई है।
चाँद के पीछे तुम्हें निहारा,
आँखों में चमक उतर आई है।

पर सच पूछो तो मेरे हमदम,
एक बात दिल ने आज कही—
चाँद तो हर महीने आता है,
पर साथ की कीमत रोज़ नई।

न सोने के गहने, न महंगे तोहफ़े,
न वादों का कोई अंबार चाहिए।
बस उम्र के हर पड़ाव पर,
तुम्हारा सम्मान और प्यार चाहिए।

करवाचौथ का व्रत हो या न हो,
रिश्ते की खूबसूरती कम न हो।
जहाँ दोनों एक-दूजे का ख्याल रखें,
वहाँ प्रेम कभी बेनाम न हो।

"करवाचौथ केवल पति की लंबी उम्र की कामना का पर्व नहीं, बल्कि एक अवसर भी हो सकता है—जब दोनों एक-दूसरे के स्वास्थ्य, सपनों, सम्मान और खुशियों का संकल्प लें। क्योंकि प्रेम में सिर्फ लंबी उम्र नहीं, साथ बिताई हर उम्र खूबसूरत होनी चाहिए।"

Q&A

PERFECT FESTIVE HOME →



त्योहारों में घर सजाएँ, लेकिन खुद को न थकाएँ!

त्योहारों पर हर कोई चाहता है कि उसका घर खूबसूरत, सजा-सँवरा और उत्सव के रंगों से भरा दिखाई दे। लेकिन क्या इसके लिए बहुत सारा पैसा खर्च करना, नई-नई सजावट खरीदना और घंटों मेहनत करना जरूरी है? बिल्कुल नहीं! कम समय, कम खर्च और कम मेहनत में घर को कैसे सजाएँ, इसी विषय पर नवचेतना हिंदी मैगज़ीन की विशेष बातचीत में डॉ. अनन्या मेहरा, Interior Styling & Sustainable Home Décor Consultant , साझा कर रही हैं कुछ आसान, Budget-Friendly और Practical Decoration Ideas, ताकि इस बार आपका घर भी सजे और आप भी बिना थके त्योहार का भरपूर आनंद उठा सकें।

घर सुंदर जरूर दिखना चाहिए, लेकिन उसकी कीमत आपकी थकान नहीं होनी चाहिए।

Q त्योहार आते ही महिलाओं पर घर को Perfect बनाने का इतना दबाव क्यों बढ़ जाता है?

हमारे समाज में त्योहारों की तैयारी का बड़ा हिस्सा आज भी महिलाओं की जिम्मेदारी माना जाता है। घर की सफाई से लेकर सजावट, मेहमानों की व्यवस्था और खाने के Menu तक, कई छोटे-बड़े फैसले उन्हें ही लेने पड़ते हैं।

ऊपर से Social Media पर दिखाई देने वाले खूबसूरत घर इस दबाव को और बढ़ा सकते हैं।

मेरा सुझाव है कि त्योहार की तैयारी शुरू करने से पहले खुद से पूछिए—क्या मैं घर को सजाना चाहती हूँ या किसी की अपेक्षाओं पर खरा उतरना चाहती हूँ?

Q क्या कम सजावट में भी घर को Festive Look दिया जा सकता है?

बिल्कुल! इसके लिए मैं Three-Zone Decoration Rule अपनाने का सुझाव दूँगी।

पूरे घर को सजाने के बजाय केवल तीन जगहों पर ध्यान दीजिए—मुख्य द्वार, पूजा का स्थान और Living Room का एक खास कोना।

मुख्य द्वार पर तोरण और छोटी रंगोली, पूजा के स्थान पर फूल और दीये, जबकि Living Room में Festive Cushion Covers और एक सुंदर Centrepiece रखिए।

इन तीन स्थानों की सजावट से घर में उत्सव का माहौल बनाया जा सकता है, बिना हर कमरे को नए सिरे से सजाए।

Q हर त्योहार पर नया Décor खरीदना कितना जरूरी है?

बिल्कुल जरूरी नहीं। कई बार हमारी अलमारी और Store Room में ही खूबसूरत सजावट का सामान मौजूद होता है।
पुराने दुपट्टे को Table Runner बनाइए। पीतल की थाली में फूल सजाइए। पुराने Glass Jars को Vases में बदल दीजिए। पिछले साल के तोरण और Fairy Lights को नए Combination में इस्तेमाल कीजिए।
मेरा मानना है कि नई सजावट खरीदने से पहले पुरानी सजावट को नए नज़रिए से देखना चाहिए। इससे Budget भी नियंत्रित रहता है और अनावश्यक खरीदारी भी कम होती है।

Q त्योहार से कितने दिन पहले सजावट शुरू करनी चाहिए?

अगर आप आखिरी दिन की भागदौड़ से बचना चाहती हैं, तो लगभग एक सप्ताह पहले तैयारी शुरू कर सकती हैं।
ध्यान रहे, यह कोई कठोर Time Table नहीं है। अपनी नौकरी, परिवार और उपलब्ध समय के अनुसार इसे बदलें।

Q छोटे घर या Apartment में Festive Décor कैसे करें?

छोटे घरों में कम सामान से सजावट करना अधिक व्यावहारिक रहता है। दीवार पर एक सुंदर Hanging, Entrance पर छोटा Toran, Coffee Table पर एक Centrepiece और Warm Lighting काफी हो सकती है।
ऐसी सजावट चुनें जो फर्श पर जगह न घेरे और रोजमर्रा की आवाजाही में बाधा न बने। बड़े-बड़े Artificial Flower Arrangements या भारी Decorative Items की जगह Compact और Reusable Pieces बेहतर हो सकते हैं।
त्योहारों की असली रौनक महंगे पर्दों, Designer Lights या फूलों की बड़ी-बड़ी सजावट में नहीं होती। वह परिवार की हँसी, बच्चों की शरारतों, साथ बैठकर पी गई चाय और अपनों के साथ बिताए पलों में होती है।

कब	क्या करें
7 दिन पहले	पुराने Décor की जाँच, सामान की सूची और Budget तय करें।
5 दिन पहले	चुने हुए Decoration Zones की सफाई करें।
3 दिन पहले	तोरण, Cushion Covers और Reusable Décor तैयार रखें।
2 दिन पहले	लाइट्स जाँचें, फूलदान और पूजा का स्थान व्यवस्थित करें।
1 दिन पहले	मुख्य सजावट पूरी करें, केवल ताजे फूल और रंगोली बाकी रखें।
त्योहार वाले दिन	अंतिम सजावट, दीये और Lighting; बाकी समय परिवार के साथ बिताएँ।



Q त्योहार के बाद सजावट समेटना भी बड़ा काम बन जाता है। इसका क्या समाधान है?

सजावट खरीदते या तैयार करते समय यह भी सोचिए कि उसे बाद में कैसे Store करेंगे।
Fairy Lights को व्यवस्थित लपेटकर रखें। तोरण, Fabric Décor और Decorative Accessories को अलग-अलग डिब्बों में रखें। डिब्बों पर Labels लगाएँ, ताकि अगले त्योहार पर सब कुछ आसानी से मिल जाए।
जो सामान टूट चुका है या अब उपयोगी नहीं है, उसे उचित तरीके से अलग करें।
Smart Decoration वही है जिसे लगाना भी आसान हो और समेटना भी।

Q महिलाओं के लिए आपका सबसे जरूरी Festive Décor Advice क्या होगा?

मैं यही कहूँगी कि त्योहारों की तैयारियों में अपने लिए भी समय जरूर रखिए।
अगर घर की सजावट पूरी करने के बाद आप इतनी थक जाएँ कि अच्छे से तैयार भी न हो सकें, परिवार के साथ बैठ न सकें या त्योहार का आनंद न उठा सकें, तो इतनी मेहनत का उद्देश्य ही अधूरा रह जाता है।
सजावट में कुछ कमी रह जाए तो कोई बात नहीं। रंगोली छोटी बन जाए या Cushion Covers पुराने हों, तब भी त्योहार उतना ही खूबसूरत हो सकता है।



इस त्योहार किसी को अकेला मत रहने दीजिए

घर में दीये जलाने से पहले, किसी के जीवन में भी थोड़ी रोशनी भरिए!

त्योहारों की असली खूबसूरती केवल अपने घर की सजावट, मिठाइयों और नए कपड़ों में नहीं, बल्कि उस खुशी में भी है जिसे हम दूसरों के साथ बाँटते हैं। इस बार उत्सव की तैयारियों के बीच उन लोगों को भी याद कीजिए, जिनके घरों में त्योहार का दिन किसी सामान्य दिन की तरह गुजर जाता है।

कहीं बुजुर्ग माता-पिता बच्चों के फोन का इंतजार कर रहे होते हैं, कहीं जीवनसाथी के जाने के बाद कोई पहली बार अकेले त्योहार मना रहा होता है। कोई नौकरी या पढ़ाई के कारण परिवार से दूर है, तो कोई आर्थिक परेशानियों के चलते उत्सव में शामिल नहीं हो पा रहा।

कभी एक फोन, कभी दरवाज़े पर दस्तक, कभी साथ बैठकर पी गई चाय और कभी किसी का हालचाल पूछ लेना भी किसी के जीवन में खुशियों की रोशनी भर सकता है।

एक Phone Call भी बन सकता है त्योहार का सबसे खूबसूरत उपहार

हमारे मोबाइल में सैकड़ों Contacts होते हैं, लेकिन कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जिनसे महीनों, कभी-कभी वर्षों तक बात नहीं होती।

बचपन की कोई सहेली, पुराने पड़ोसी, दूर रहने वाली बुआ-मौसी, कोई शिक्षक या वह रिश्तेदार जिसके साथ कभी हर त्योहार मनाया जाता था।

इस बार केवल Forwarded Festival Greetings भेजने के बजाय उन्हें फोन कीजिए।

पूछिए—"कैसे हैं आप? त्योहार की क्या तैयारी है? बहुत दिनों से बात नहीं हुई, आज आपकी याद आ गई।"

हो सकता है बातचीत सिर्फ पाँच मिनट चले, लेकिन वह किसी के पूरे दिन को खास बना दे।

हर पुराना रिश्ता फिर से पहले जैसा हो जाए, यह जरूरी नहीं। लेकिन जहाँ संबंध सहज और सुरक्षित हों, वहाँ एक छोटी-सी पहल दूरियाँ कम कर सकती है।

बुजुर्ग पड़ोसियों को भी याद रखिए

हमारे आसपास कई ऐसे बुजुर्ग रहते हैं जिनके बच्चे दूसरे शहरों या विदेशों में बस गए हैं। त्योहारों पर उनके घर में सजावट तो होती है, लेकिन कभी-कभी साथ बैठने वाला कोई नहीं होता।

इस बार अपने बुजुर्ग पड़ोसियों से मिलकर त्योहार की शुभकामनाएँ दीजिए। उन्हें घर पर चाय या भोजन के लिए आमंत्रित कीजिए। यदि वे बाहर नहीं आ सकते, तो उनकी सुविधा और इच्छा के अनुसार कुछ समय उनके साथ बैठिए।

उनकी पुरानी त्योहारों की कहानियाँ सुनिए। शायद वे आपको बताएँ कि उनके बचपन में दिवाली कैसे मनाई जाती थी या किस तरह पूरा मोहल्ला मिलकर त्योहार मनाता था।

कभी-कभी किसी को उपहार से ज्यादा एक अच्छा श्रोता चाहिए होता है।

जिनके जीवन में कोई अपना नहीं रहा, उनका भी ख्याल रखिए

त्योहारों पर किसी प्रियजन की कमी और गहराई से महसूस हो सकती है।

जिस महिला ने अपना जीवनसाथी खो दिया हो, जिस परिवार ने हाल ही में किसी सदस्य को विदा किया हो या जो व्यक्ति किसी व्यक्तिगत कठिनाई से गुजर रहा हो, उसके लिए उत्सव का माहौल भावुक कर देने वाला हो सकता है।

ऐसे लोगों को खुशी मनाने के लिए मजबूर न करें। बस उन्हें यह एहसास दिलाएँ कि वे अकेले नहीं हैं।

आप कह सकते हैं—"हम शाम को साथ बैठ रहे हैं। आपका मन हो तो जरूर आइए, और अगर आप घर पर रहना चाहें तो भी कोई बात नहीं।"

संवेदनशीलता का अर्थ केवल किसी को उत्सव में बुलाना नहीं, बल्कि उसकी भावनाओं और निर्णय का सम्मान करना भी है।

घरेलू सहायकों और कर्मचारियों की खुशी भी उतनी ही जरूरी है



त्योहारों पर हमारे घरों को साफ-सुथरा रखने, सजाने और तैयार करने में घरेलू सहायकों, सफाई कर्मचारियों, सुरक्षा गार्डों और अन्य कामगारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

लेकिन क्या हम कभी सोचते हैं कि उन्हें भी अपने परिवार के साथ त्योहार मनाने के लिए समय चाहिए?

इस बार उनकी मेहनत की सराहना कीजिए। समय पर वेतन दीजिए, संभव हो तो अतिरिक्त आर्थिक सहयोग या उपयोगी उपहार दीजिए और त्योहार की छुट्टी का ध्यान रखिए।

यदि उन्हें कोई मिठाई या उपहार देना चाहते हैं, तो उनकी पसंद और जरूरत पूछिए।

दूर रहने वाले परिवारजनों के लिए बनाएँ एक छोटा-सा Virtual Celebration

आज कई परिवार अलग-अलग शहरों और देशों में रहते हैं। ऐसे में हर त्योहार पर सभी का एक जगह इकट्ठा होना संभव नहीं। लेकिन दूरी का मतलब रिश्तों में दूरी होना जरूरी नहीं। त्योहार के दिन परिवार के साथ Video Call कीजिए। दादा-दादी को बच्चों की रंगोली दिखाइए, नानी से उनकी पसंदीदा मिठाई की Recipe पूछिए या सब मिलकर पुरानी तस्वीरें देखिए।

यदि समय का अंतर अधिक है, तो पहले से ऐसा समय तय करें जब अधिकांश सदस्य आराम से जुड़ सकें। कभी-कभी स्क्रीन के उस पार दिखाई देने वाली मुस्कान भी त्योहार की खूबसूरत याद बन जाती है।

मेरी खुशी, किसी और की परेशानी न बने

त्योहार मनाइए पूरे उत्साह से, लेकिन दूसरों की सुविधा, स्वास्थ्य और शांति का भी रखिए ख्याल



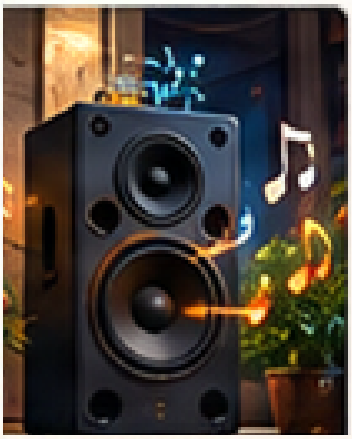
त्योहार खुशियाँ बाँटने का अवसर हैं, किसी के लिए परेशानी पैदा करने का नहीं। इस बार उत्सव मनाते समय ज़रा यह भी सोचिए कि हमारे जश्न का असर आसपास रहने वाले लोगों, पशु-पक्षियों और पर्यावरण पर क्या पड़ रहा है।

क्या कभी हमने सोचा है कि जिस उत्सव से हमें आनंद मिल रहा है, वही किसी दूसरे के लिए परेशानी का कारण भी बन सकता है?

हमारे लिए तेज़ संगीत मनोरंजन हो सकता है, लेकिन पड़ोस में रहने वाले बुजुर्ग या बीमार व्यक्ति के लिए वही शोर असहनीय हो सकता है। हमारे लिए पटाखों की आवाज़ उत्साह का हिस्सा हो सकती है, लेकिन किसी छोटे बच्चे, हृदय रोगी या पालतू जानवर के लिए वह डर और तनाव का कारण बन सकती है।



उत्सव का संगीत, किसी की नींद में खलल न बने



त्योहारों पर संगीत, ढोल और नृत्य उत्सव का हिस्सा होते हैं। लेकिन देर रात तक तेज़ आवाज़ में DJ बजाना या लाउडस्पीकर चलाना आसपास रहने वालों के लिए परेशानी बन सकता है। सोचिए, पड़ोस में किसी की परीक्षा हो, कोई बीमार हो या किसी परिवार में छोटा बच्चा सो रहा हो। ऐसे में हमारा मनोरंजन उनके आराम में बाधा डाल सकता है।

पटाखों की चमक, किसी की साँसों पर भारी न पड़े



पटाखों के धुएँ और तेज़ आवाज़ का प्रभाव केवल पटाखे जलाने वाले व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता। बच्चों, बुजुर्गों और अस्थमा या अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं वाले लोगों को प्रदूषित हवा से विशेष परेशानी हो सकती है। पशु-पक्षियों के लिए भी अचानक होने वाली तेज़ आवाज़ डर और तनाव पैदा कर सकती है।

सड़कें हमारी भी हैं और दूसरों की भी



कई बार सड़क पर वाहन खड़े कर देने, रास्ता रोककर आयोजन करने या सार्वजनिक स्थानों पर सजावट फैलाने से दूसरों को परेशानी होती है। याद रखिए, उसी रास्ते से किसी Ambulance को भी गुजरना पड़ सकता है। किसी बुजुर्ग को अस्पताल जाना हो सकता है या किसी व्यक्ति को जरूरी काम से निकलना पड़ सकता है।

त्योहार के बाद कचरे का ढेर क्यों?



त्योहारों पर Disposable Plates, Plastic Decorations, Gift Wrappers, मिठाई के डिब्बे और फूलों की मालाओं का खूब इस्तेमाल होता है। लेकिन उत्सव समाप्त होते ही यही सामान अक्सर सड़कों, पार्कों और सार्वजनिक स्थानों पर बिखरा दिखाई देता है। इस बार Reusable Crockery, Fabric Decorations और कम Packaging वाले Gifts चुनिए। गीले और सूखे कचरे को अलग रखिए।

मेहमाननवाज़ी में ज़बरदस्ती नहीं, अपनापन हो



त्योहारों पर मिठाई और पकवान खिलाना प्यार जताने का सुंदर तरीका है। लेकिन कभी-कभी हम इसी प्यार में सामने वाले की पसंद और स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देते हैं। यदि कोई मेहमान मिठाई खाने से मना करे, तो उसे बार-बार खाने के लिए मजबूर न करें। हो सकता है उसे Diabetes हो, किसी चीज़ से Allergy हो या वह अपनी सेहत का ध्यान रख रहा हो।

किसी की जरूरत को अपनी उदारता दिखाने का अवसर मत बनाइए।



यदि आप सक्षम हैं, तो किसी जरूरतमंद परिवार की मदद कर सकते हैं। बच्चों के लिए किताबें, साफ और अच्छी स्थिति वाले कपड़े, उपयोगी घरेलू सामान या जरूरत के अनुसार राशन उपलब्ध करा सकते हैं।
सहायता इस तरह करें कि सामने वाले का आत्मसम्मान बना रहे।
सच्ची मदद वही है जिसमें देने वाले से ज्यादा पाने वाले की गरिमा महत्वपूर्ण हो।

Social Media पर तस्वीरें डालने से पहले अनुमति लें



त्योहारों पर तस्वीरें और Videos बनाना आम बात है। लेकिन जरूरी नहीं कि हर व्यक्ति अपनी तस्वीर Social Media पर साझा करना चाहे। किसी मेहमान, बच्चे, कर्मचारी या पड़ोसी की तस्वीर सार्वजनिक करने से पहले उसकी अनुमति लेना अच्छी आदत है। बच्चों की तस्वीरों के मामले में अभिभावकों की सहमति का भी ध्यान रखें।

त्योहारों की असली खूबसूरती केवल रोशनी, संगीत, सजावट और उत्साह में नहीं, बल्कि इस बात में भी है कि हम अपनी खुशी मनाते हुए दूसरों का कितना ध्यान रखते हैं।



करवाचौथ के बदलते रंग

प्रेम, सम्मान और आत्मविश्वास से बढ़कर कोई श्रृंगार नहीं

समय के साथ करवाचौथ मनाने के तरीके भी बदल रहे हैं। कुछ महिलाएँ पारंपरिक लाल साड़ी और पूरे सोलह श्रृंगार के साथ त्योहार मनाती हैं, तो कुछ हल्के सूट, सादे गहनों और Minimal Makeup को पसंद करती हैं।

आज की महिला के लिए श्रृंगार केवल किसी परंपरा को निभाने का माध्यम नहीं, बल्कि अपनी सांस्कृतिक पहचान और व्यक्तिगत Style को व्यक्त करने का अवसर भी हो सकता है।

सोलह श्रृंगार भारतीय संस्कृति की एक सुंदर परंपरा है, जिसमें पीढ़ियों की यादें, रीति-रिवाज और उत्सव की भावनाएँ जुड़ी हैं।
लेकिन स्त्री का सौभाग्य, उसका सम्मान या उसके रिश्ते की गहराई केवल सिंदूर, चूड़ियों या आभूषणों से तय नहीं होती।
श्रृंगार की सुंदरता तब और बढ़ जाती है, जब उसे अपनी खुशी से अपनाया जाए।

व्रत रखना या न रखना, कितना श्रृंगार करना और कैसे त्योहार मनाना—ये व्यक्तिगत निर्णय हैं, जिनका सम्मान किया जाना चाहिए। कई परिवारों में पति-पत्नी इस दिन एक-दूसरे के प्रति प्रेम, सम्मान और साथ निभाने के संकल्प को भी महत्व देते हैं।

करवाचौथ की
हार्दिक शुभकामनाएँ!