

• व्रत के दिन...

• ये हैं...

गर्भवती हैं तो रखें ध्यान...

करवा चौथ का व्रत हर सुहागन के लिए विशेष महत्व रखता है। मान्यता के अनुसार करवा चौथ का व्रत छोड़ा नहीं जाता है। लेकिन यदि आप प्रेगनेंट हैं तो क्या आपके लिए यह व्रत रखना ठीक है? आमतौर पर व्रत दो तरह से रखा जाता है एक तो निर्जला और दूसरा फलाहारी। निर्जला व्रत वो होता है जिसमें पूजा करने तक पानी भी नहीं पिया जाता है और फलाहारी जिसमें व्रत के दौरान फल, दूध, दही आदि का सेवन किया जा सकता है। लेकिन अगर आप प्रेगनेंट हैं तो आपके लिए निर्जला व्रत रखना मुश्किल तो है ही साथ ही बच्चे की सेहत के लिए भी अच्छा नहीं है। यदि आप प्रेगनेंसी के दौरान करवाचौथ का व्रत रखने जा रही हैं तो इन टिप्स को आजमाकर अपने और बच्चे दोनों की सेहत का ध्यान रख सकती हैं।

► मान्यता के अनुसार करवाचौथ के व्रत के दौरान पानी भी नहीं पिया जाता है और यदि प्रेगनेंट महिला दिनभर बिना पानी के व्रत रखे तो उसे डिहाइड्रेशन हो सकता है। जिससे शरीर को



कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। साथ ही गर्भ में पल रहे बच्चे को भी डेली न्यूट्रिशन की जरूरत होती है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए अपनी डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही करवाचौथ का व्रत करें। ध्यान से लें सरगी अगर आप गर्भवती हैं तो आपका सरगी लेते समय अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। आप कोशिश करें कि इस दौरान ऑयली या हेवी फूड न लें। अगर आपके द्वारा लिए गए आहार को पचने में समय लगेगा तो इससे आपको काफी असहजता होगी। आप सरगी के दौरान दूध, फल, ड्राई फ्रूट्स, सब्जी व रोटी का सेवन कर सकती हैं। इससे आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगेगी अलग तरीके से करें व्रत यदि डॉक्टर और परिवार के लोगों को आपके प्रेगनेंसी के दौरान भी व्रत रखने से कोई आपत्ति नहीं है तो इस बार कुछ अलग ढंग से व्रत करें। जैसे सरगी के समय एक बड़ा गिलास दूध पिएं जिससे आपको पूरे दिन के लिए ऊर्जा मिल सके। इसके अलावा पूरे दिन फलाहार लेते रहें। हो सके तो लिक्विड ज्यादा से ज्यादा लें जैसे दिनभर पानी पीते रहें, नारियल पानी और फ्रूट जूस का सेवन करें।

करवा चौथ के लिए ट्रेडी हेयरस्टाइल...



सुहागिणियों के लिए करवा चौथ का व्रत बहुत ही खास होता है। करवा चौथ का व्रत पति की लंबी उम्र के लिए किया जाता है। इस दिन महिलाएं सोलह शृंगार करती हैं। करवा चौथ के व्रत में सोलह शृंगार और हाथों में मेहंदी लगाना बहुत ही शुभ माना जाता है। करवा चौथ पर क्या पहनना है इसके लिए महिलाएं कई दिनों पहले से ही तैयारियां शुरू कर देती हैं। महिलाएं करवा चौथ के लिए कपड़े से लेकर हेयरस्टाइल की तैयारियां कई दिनों पहले शुरू कर देती हैं। अगर आप साड़ी के सात इस साल कुछ नया ट्राई करना चाहती है तो आप साड़ी के साथ जूड़ा बना सकती हैं। डिफरेंट टाइप जूड़ा और गजरा हेयरस्टाइल आपको करवा चौथ पर खूबसूरत लुक देगा।

► डच ब्रेड बन हेयर स्टाइल को फ्रेंड बेड की तरह ही बनाया जाता है बस इसमें एक छोटा सा फर्क होता है। बालों की लट्टों को ऊपर से नहीं बल्कि नीचे से क्रॉस किया जाता है। बालों के लास्ट तक एक चोटी बन जाती है उसमें रबर बैंड लगा लें। इसके बाद दोनों की चोटी को सिर के पीछे लपेट लें। इससे आपको अकदम डिफरेंट लुक मिलेगा।

► अगर आपके करवा चौथ वाले दिन टाइम नहीं है तो आप सिंपल जूड़ा भी बना सकती हैं। सिंपल जूड़ा हमेशा से ही ट्रेड में रहता है। सिंपल जूड़ा बनाने के लिए सबसे पहले बालों को बीच की मांग से दो पाटीशन में कर लें। बालों को हल्का सा मोड़कर कान के पीछे टक कर लें इसके बाद पीछे से बालों की पोनीटेल बनाएं। छोटे फिंगर से रोल्स बनाकर पिनअप कर लें। आप सिंपल जूड़ा में साइड में गुलाब के फूल या फिर हेयर एक्सेसरीज लगा सकती हैं।

► अगर आप इस करवा चौथ सिल्क साड़ी पहनने का सोच रही है तो आप उसके साथ गजरा वाला जूड़ा बना सकती हैं। गजरा वाला जूड़ा बहुत ही सुंदर लगता है। गजरा वाला जूड़ा अलग से ही दिखता है। इस करवा चौथ आप भी डिफरेंट लुक के लिए गजरा लगाएं।

► मेसी बन हेयर स्टाइल साड़ी लेकर हर तरह के आउटफिट पर अच्छा लगता है। शॉर्ट हेयर से लॉन्ग हेयर वाले मेसी हेयरस्टाइल बना सकते हैं।

• पूजा में...

ये सामान जरूर रखें



इस साल करवा चौथ व्रत 4 नवंबर को है। अगर आप भी इस साल पहली बार व्रत रखने जा रही हैं तो जान लें पूजन सामग्री, पूजा विधि और सोलह शृंगार—करवा चौथ पूजा थाली की सामग्री: छलनी, मिट्टी का टोंटीदार करवा और ढक्कन (मिट्टी या पीतल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है, रुई की बत्ती, धूप या अगरबत्ती, फल, फूल, मिठाईयां, कांस की तीलियां, करवा चौथ कैलेंडर, रोली, अक्षत (साबुत चावल), गौरी बनाने के लिए पीली मिट्टी के 5 डेले, आटे का दीया, दीपक, सिंदूर, चंदन, कुमकुम, शहद, चीनी, लकड़ी का आसन, जल, गंगाजल, कच्चा दूध, दही, देसी घी, आठ पूरियों की अठावरी, हलवा और दक्षिणा।

करवा चौथ के लिए 16 शृंगार: लाल रंग की साड़ी या लहंगा, सिंदूर, मंगलसूत्र, बिंदी, नथनी, काजल, गजरा, मेहंदी, अंगूठी, चूड़ियां, ईयररिंग्स (कर्णफूल), मांग टीका, कमरबंद, बाजूबंद, बिछिया और पायल।

सरगी लेने का रिवाज सास के हाथों है लेकिन अगर घर में सास नहीं हैं तो फिर बड़ी ननद या जेयनी के हाथों इसे लेना चाहिए। सरगी लेने का सही समय भोर में तीन से चार बजे के बीच होता है।

सरगी खाने का संबंध सेहत से भी जुड़ा होता है। सरगी को व्रत रखने से पहले खाया जाता है ताकि पूरे दिन व्रत करने वाली महिलाओं में ऊर्जा की कमी न हो। आइए जानते हैं कि महिलाओं की सरगी की थाल में क्या-क्या होना चाहिए...

सरगी की थाल को बनाए हेल्दी...

पति की दीघार्यु के लिए महिलाएं कार्तिक महीने की चतुर्थी को दिनभर निर्जला करवा चौथ का व्रत रखती हैं। व्रत की शुरुआत सुबह-सुबह सरगी से शुरू होती है। जिसमें महिलाएं सूर्योदय से पहले सरगी खाकर इस व्रत को शुरू करती हैं। फिर पूरे दिन भूखे प्यासे रहकर शाम को चांद के निकलने का इंतजार करती हैं।

सरगी लेने का रिवाज सास के हाथों है लेकिन अगर घर में सास नहीं हैं तो फिर बड़ी ननद या जेयनी के हाथों इसे लेना चाहिए। सरगी लेने का सही समय भोर में तीन से चार बजे के बीच होता है। सरगी खाने का संबंध सेहत से भी जुड़ा होता है। सरगी को व्रत रखने से पहले खाया जाता है ताकि पूरे

दिन व्रत करने वाली महिलाओं में ऊर्जा की कमी न हो। आइए जानते हैं कि महिलाओं की सरगी की थाल में क्या-क्या होना चाहिए।

● सरगी एक भोजन की थाली है जिसमें खाने की कुछ चीजें होती हैं। करवा चौथ के व्रत से पहले जिसको खान के बाद दिनभर निर्जला उपवास रहा जाता है और फिर रात में चांद की पूजा करने के बाद ही खाया जाता है।

चूंकि सरगी को खाकर व्रत की शुरुआत की जाती है इसलिए सरगी की थाली में ऐसी चीजें होनी चाहिए जिससे भूख और प्यास कम लगे और दिनभर एनर्जी बनी रहे।

● सरगी का एक जरूरी हिस्सा है दूध और फीनी।



यह रीति-रिवाज के लिहाज से ही नहीं सेहत के लिहाज से भी बहुत अहम है। फीनी गेहूं के आटे से तैयार होती है और इसे दूध में बनाया जाता है। यह प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का अच्छा मेल है। इसे खाने से आप दिन भर एनर्जी बनी रहती है।

● सरगी की थाली में फलों को काफी जगह दी जाती है। फलों में काफी मात्रा में फाइबर और पानी होता है। जो निर्जला व्रत के दौरान आपको हाइड्रेट रखने में मदद करता है। तो सरगी में फलों को खास जगह दें। ऐसे फल लें जो पचने में समय लगाएं और फाइबर से भरपूर हों।

● दिनभर भूखा रहने से पेट में गैस बनती है। करवाचौथ की सुबह सरगी में आप जो भी खाते हैं उससे हो सकता है कि दिन में आपको डायजेशन का प्रॉब्लम हो इसलिए खाने के बाद आप मिठाई जरूर खाएं क्योंकि मिठाई में कार्बोहाइड्रेट होता है चीनी में अमिनो एसिड ट्रीप्टोफन होता है। ट्रीप्टोफन सेरोटोनिन न्यूरोट्रांसमीटर के लेवल को बढ़ाता है जिससे चक्कर नहीं आते।

● कोशिश करें कि सरगी में ऑयली फूड को अर्वाइड ही करें। क्योंकि पूरे दिन आपको आलस सा महसूस होने के साथ ही सरगी की थाली में ज्यादा तला-भुना या मीठा-नमकीन न हो। नहीं तो इससे कुछ परेशानियां हो सकती हैं।

● सरगी के दौरान या व्रत के समय चाय या कॉफी से दूरी बनाकर चलें क्योंकि कैफीन का अधिक सेवन आपकी बाँड़ी को डि-हाइड्रेट कर सकता है। इनके बदले आप जूस, दूध, छाछ या ग्रीन टी पी सकते हैं। इसके अलावा आप नारियल पानी पीएं। ऐसे में दिनभर आपको प्यास ना लगे इसलिए आप सुबह सरगी के खाने के बाद सूर्योदय से पहले नारियल पानी जरूर पीएं।



• सबसे अलग...

करवा चौथ महिलाएं खूबसूरती निखारने के लिए वह पार्लर जाकर फेशियल करवाती हैं। मगर कुछ महिलाओं को काम के चक्र में पार्लर जाने का समय नहीं मिल पाता। पानी आपकी बाँड़ी के साथ-साथ स्किन को भी डिटॉक्स करने में मदद करता है। जिस वजह से आपकी स्किन नेचुरली ग्लोइंग करती है। इसके अलावा पानी आपकी त्वचा पर मौजूद दाग-धब्बे और मुहांसों को भी कम करने में मदद करता है। ऐसे में इस खास मौके पर ग्लोइंग एंड ब्यूटीफुल दिखने के लिए आज से ही भरपूर पानी पीना शुरू कर दें।

