









## अंडर 19 विश्व कप सुपर सिक्स में आज न्यूजीलैंड से होगा भारतीय टीम का मुकाबला

दोपहर 1.30 से होगा मैच  
ब्लॉमफोटेन।

भारतीय अंडर 19 टीम मंगलवार को यहां अंडर 19 विश्व कप में सुपर सिक्स चरण के मुकाबले में न्यूजीलैंड से खेलेगी। भारतीय टीम ने अब तक अपने तीनों ही मैच जीते हैं जिससे उसके हाँसले बुलंद हैं और वह इस मैच में जीत की प्रबल दावेदार रहेगी। भारतीय टीम बांगलादेश, आयरलैंड और अमेरिका को हारकर युप ए में शीर्ष पर रहने के साथ ही सुपर सिक्स में पहुंची है। भारतीय टीम ने इसी मैदान पर अपने तीनों मैच जीते हैं जिसके कारण भी भारतीय टीम यहां के हालातों को जानती है जिसका लाभ उसे कीवी टीम के खिलाफ मुकाबले में मिलेगा। दूसरी ओर न्यूजीलैंड टीम इस्ट

लंदन से आई है और उसके लिए एकदम से हालात के अनुरूप ढलना आसान नहीं होगा। की टीम युप डी में तीन मैचों में दो जीत के बाद दूसरे खान पर रही है पर उसके बल्लेबाज अब तक इधर दूसरीमें में सहज नहीं बरकरार खान के छोटे भाई मुशीरा एक शतक और अब अधिक रन बनाने वाले में तीसरे नंबर पर दिखे और सघर्ष करते हैं। आक्रमनात्मक खान के खिलाफ 91.1 से बे लक्ष्य का पोछ करने में भी उसे आसानी से जीत नहीं मिली। इसके अलावा पाकिस्तान के खिलाफ उसे 10 विकेट से हार के सामना करना पड़ा। उसे आग जीत करनी है तो बड़ा लक्ष्य भारतीय टीम को देना होगा।



हेयरकट कराना है तुम्हें, पर समझ नहीं आ रहा कि कौन-सा कराएँ। घर पर कोई बताने वाला भी नहीं है। हम हैं न! हम बताते हैं कि इस साल कौन-सा हेयरकट हिट होगा?

## हेयरकट हिट जलवा फिट

ममा की पसंद का हेयरकट बहुत करवा लिया। कैटरीना, करीना और प्रियंका चोपड़ा जैसा हेयरकट कराना है तुम्हें, पर ममा है कि समझती नहीं है। उन्हें लगता है कि तुम पढ़ाई में कम और फैशन में ज्यादा ध्यान देने लगी हो। अब ये बात उन्हें कौन समझा एक कि हेयरकट कराने से तुम किनी स्मार्ट दिखोगी। सब तारीफ करें तुम्हारी और ये समझ को अच्छा लगेगा ही। जल्दी से ममा को मनाओ कि तुम अपना हेयरकट कराना चाहती हो, ताकि सब उनसे तुम्हारी तारीफ कर सकें। लेकिन, 2010 के ड्रेड को ध्यान में रखकर ही हेयरकट कराना।

एकस्ट्रा शॉर्ट ब्लॉन्ड: तुम्हारे बाल पतले और हल्के हैं, तो तुम पर ये हेयरकट सूट करेगा, यद्योंकि घंटे बालों पर ही थोड़े लंबे हेयरकट अच्छे लगते हैं, लेकिन इस तरह का हेयरकट हार्ट शॉप या ऑवल शैफ बाले बेहरे पर ही अच्छा लगता है। ये हेयरकट आसानी से कैरी बाले ही जाते हैं। इन्हें आप जोन शैपु कर सकते हैं। अब मोसार बदल रहा है। एकध महीने में गरिमा भी आ जाएंगी। उसके बाद तो मन करेगा कि रोज बाल धोएं। तुम्हारे बालों की बालटी कुछ ऐसी ही है, तो फटाफट अपना हेयरकट करावा डालो। बॉब कट: प्रियंका चोपड़ा तो तुम्हें जरूर पसंद

होगी। उसका फिगर और हेयरकट है ही बड़ा कमाल का। प्रियंका ने यार इंडीसिल के लिए जो हेयरकट करवाया है, वो यही तो है। छोटे-छोटे बाल कानों तक। अगर तुम्हारा फिगर भी कुछ ऐसा ही है, तो योनी बालों पर भी बॉब कट सूट करता है। इस हेयरकट की सबसे अच्छी बात यह है कि सब तरह के फेसकट पर सूट करता है। बैंस: बैंस सुनें में बड़ा अटपा लगता है, पर है ही पुराना साधना कट जैसा। कुछ-कुछ वैसा ही दिखता है। आगे की तरफ मिरे हुए बाल कैटरीना कैफ आजकल बैंस हेयरकट में दिखती है। पता है, इस हेयरकट में तुम बार्बी डॉल जैसी दिखोगी। लेकिन किसी ऐसे-गैरू पॉर्टर से ये हेयरकट मत कराना। किसी ढांग के पार्टर में जाकर ही हेयरकट कराना। उन्हें पता रहता है कि बाल कैफ करने काटने हैं। थोड़ा खर्च होगा पर तुम्हारे दोस्त कम से कम तुम्हारी हीसी नहीं उड़ाएंगे।

पिक्सी: शॉर्ट हेयरस्टाइल में पिक्सी सबसे ट्रेंडी हेयरकट है, लेकिन ये पतले बेहरे पर ही अच्छा लगते हैं। इसे मैटेन करना भी आसान है। पिक्सी में योंगी और शीगी दो औंशन हैं। पिक्सी हेयरकट पीछे से छोटे और आगे से थोड़े गिरे हुए होते

होंगी। ये हेयरकट सबसे ज्यादा ट्रेंडी और मॉडर्न लुक देता है। तुम्हारे बाल अगर बढ़ते नहीं हैं, तो आख मूँदकर ये हेयरकट करवा लो। इसी बहाने थोड़ी स्टाइलिंग दिखोगी।

बन हेयरस्टाइल: बन बनाने के लिए टाइम चाहिए होता है। दीपिका पादुकोण अत्यसर साड़ी में इसी हेयर स्टाइल के साथ दिख चुकी है। बन थोड़े लंबे बालों में ही बन पाता है। बाल कम से कम कंधे तक तो ही, वरना बन बनाने में असुविधा होती है। अगर तुम हेयरकट नहीं कराना चाहती और फैमिली की शारी में हुए स्टाइलिंग भी दिखना है, तो इसी हेयरस्टाइल में वहां जाना।

सेडू हेयरस्टाइल: सेडू यानी सिड्डिविट व हेयरकट। थोड़े लंबे और चमकदार बालों में ही सेडू हेयरकट बनता है। सेडू हेयरस्टाइल में हर तरह के कर्णी और वेटी बालों पर सूट करते हैं। तुम्हारे बाल लंबे, चमकदार और रसेट हैं, तो तुम इस हेयरस्टाइल में स्मार्ट दिखोगी। किंज हेयरकट तुम अपने थोड़े माथे से परेशन हो और कुछ कराना चाहती हो, ताकि तुम्हारा माथा छिप सके। किंज हम तुम्हें यह हेयरकट रखने की सलाह देंगे, क्योंकि इससे तुम्हारा चोड़ा माथा छुप जाएगा।

डॉलीबुड अभिनेत्री कैट मॉस यही हेयरकट रखती हैं।



कामों का शेड्यूल बनाना चाहिए ताकि उनके सारे काम सही समय पर हो सके। घर व ऑफिस का टाइम दोनों को ऐसा सुनुलन को बनाए रखना चाहिए कि जिससे किसी भी काम को देरी न हो।

### न लें टेंशन

प्रेमेंसी के दौरान महिलाओं को अपने आपको कूल रखना होता है, इससे डिलिवरी होते समय किसी प्रकार की कोई समस्या नहीं आती, इसके साथ आपको योगा, मसाज, वॉक आदि को अपनाते रहना चाहिए ताकि आपका आने वाला बच्चा स्वस्थ हो।

### ऐसा भी करें

- हेल्पी फूड समय-समय पर लेते रहे।
- हमेशा खुश रहने की कोशिश करती रहे।
- समय-समय पर चेकअप करते रहना चाहिए।
- एक्सपर्ट की सलाह ले।
- आराम दिलाने वाले तरीकों को अपनाएं।

हर महिला को सबसे ज्यादा खुशी तब होती है जब वो मां बनती है, पर कामकाजी महिलाओं के लिए ये खुशी कुछ हट तक मायने रखती है क्योंकि उन्हें इसके लिए अपना करियर को छोड़ना पड़ सकता है।

### ऐसा भी करें

- हेल्पी फूड समय-समय पर लेते रहे।
- हमेशा खुश रहने की कोशिश करती रहे।
- समय-समय पर चेकअप करते रहना चाहिए।
- एक्सपर्ट की सलाह ले।
- आराम दिलाने वाले तरीकों को अपनाएं।

## दिख रही आगे निकलने की चाहत?

प्रंगण भर में जब महिलाएं गर्भभती होती थी तब उनका एक ही काम था, अपना व अपने बच्चे का खाल रखना और उनका करियर का वही खत्म हो जाना, पर अब महिलाओं ने ऐसा तरीका खोज निकाला है जिससे वे अपना व करियर दोनों को संभाल सकती है।

### समझे अपने आपको

कामकाजी महिलाओं को दिन में ऑफिस और रात को घर का काम ये दोनों के मध्य अपना भी ध्यान रखना काफी मुश्किल भरा होता है। आम तौर पर महिलाओं को कुछ ऐसे तकलीफें से गुजरती हैं जो एक गर्भभती महिला ही समझ सकती है, तो ऐसे में वे स्वयं अपना ख्याल रखें।

### सही समय पर सही काम

कामकाजी गर्भभती महिलाओं को अपने

निम्न या मध्य वर्गीय परिवारों से आई हुई ये छायाएं अपने लिए बेहद असुविधाजनक पहनावे को चुनने में पीछे नहीं हटती। गर्भी व उमस में सिथेटिक कपड़े, बैंड और हील के सैंडल वार-वार फिलाते दुपट्टे में जड़ी तरह-तरह की लटकने आती। गर्सों में बाजारों में काम की जगहों में चमकीले तंग कपड़ों में फैस, पल्ला और उसकी जगह-जगह उलझती लटकाएं संभालती रंगी-पुरी त्रिरंगा, अपने आप संभलकर चल पाने में असमर्थ पति की बांध का सहारा लिए कभी-कभी लुढ़कने को हीती त्रिरंगा। अंजीब-अंजीब लेटेफार्म वाले सेंडलों की हीक मेंटों और उसके लेटेफार्म की दरार से निकाल कर हड्डबड़ाती हैं। भले ही आज यह सभी की मज़बूरी बन गया हो, लेकिन इन्हने तो साफ है कि समय बदल गया है और कल जो हाथ चुड़ियां पहनते थे वे अब लेटेफार्म सथाने हुए हैं। भलतब साफ है कि अब दिख रही है आगे

निकलने की चाहत।

हैंडबैग महिलाओं के लुक को न केवल विशेष बनाता है, बल्कि व्यक्तिगत को उभारता भी है। मौजूदा दौर में हैंडबैग महिलाओं का आवश्यक साथी बन चुका है। हैंडबैग व पर्स का एंग व आकार यदि जूतों, कद काठी व वस्त्रों से मेल खाता हुआ हो तो बात कुछ खास हो जाती है।



## घर संभालने की कला

दोस्रों घर का हिसाब-किताब करना हो या रिस्तेदारी निभाना, घरेलू मोर्चा संभालने की जिम्मेदारी तो महिलाओं पर ही रहती है। अवसर पुरुषों को इन मामलों में फिसड़ी ही समझा जाता है, लेकिन कुछ समय पहले हुए एक शोध के मुताबिक कहानी कुछ और ही है। कैलिफोर्निया में हुए इस शोध का कहना है कि अगर पुरुषों को मोर्चा दिया जाए तो वे एक अच्छे होम मेकर साथिन हो सकते हैं। तकरीबन 350 महिलाओं और पुरुषों पर किए गए इस अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि अगर एक बार उन्हें घर संभालने की जिम्मेदारी दे दी जाए तो वे उसे काफी अच्छे तरीके से निभाना पसंद करते हैं।

इस रिसर्च के मुख्य शोधकात जेड विडसन 30 अंकड़ों को आधार बनाकर बताते हैं कि करीब 71 फीसदी पुरुष अपनी तनखाल के मुताबिक ही खर्च करते हैं, जबकि 53 प्रतिशत महिलाएं क्षमता से ज्यादा। लगभग 73 प्रतिशत पुरुष अपने आमदनी के हिसाब से शेयर बाजार, म्यूचुअल फँड्स, जीवन बीमा व अन्य बचत योजनाओं आदि पर निवेश करने पर प्राथमिकता देते हैं, जबकि केवल 4 फीसदी महिलाएं ही निवेश के बारे में गहरी जानकारी रखती हैं। अब आप कहेंगे कि केवल बचत करने से क्या, उन्हें खाना बनाना भी तो आना चाहिए, लेकिन हम आपको बताते चलेंगे कि अमून पुरुष 'मुझे तो खाना बनाना आता ही नहीं' कहकर काम से बचकर निकल जाते ह





