

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



हॉट मरमेड बन

इंटरनेट पर छाई

रक्फ़ल प्रीत

एक आदमी कुम्भ मेले में  
प्रार्थना कर  
रहा थाहे प्रभु, न्याय करो  
हे प्रभु,

न्याय करो हमेशा भाई-भाई को  
बिछड़ते देखा है कुम्भ में कभी  
पति-पत्नी पर भी try करो !!

आज पप्पू ने विज्ञान को हिला डाला  
टीचर- छिपकली कौन है ?  
पप्पू- छिपकली एक गरीब मगरमछ है  
जिसे बचपन में

Born-Vita नहीं मिला और वो कुपोसण का शिकार हुई..।



माँ अपनी बेटी को डाँट रही थी, देख  
बेटी सुधर जा वसा तेरी शादी किसी  
भिखारी से कर दूँगी .. तभी बाहर  
से आवाज आई माँ जी, खड़े  
रहें कि जाएँ



इंसान सबसे ज्यादा माफी किसके  
सामने मांगता है.. ? सोंचो..! सोंचो..!  
आप सोच रहे हो की पत्नी..! नहीं..  
भिखारी के सामने – माफ करो बाबा..

मैं कल रेस्टोरेंट में खाना खाने  
गया एक लड़की आई और हस कर बोली आप सिंगल हो  
मैंने भी हस कर कहा जी हा इतना कहते  
ही वो सामने वाली कुर्सी लेकर  
चली गई

बीवी :- कल जो भिखारी आया था,  
बहुत कमीना है,  
पति: क्यों ?  
बीवी :- कल उसको  
खाना दिया था  
और आज मुझे  
किताब देकर  
गया है  
“खाना पकाना  
सीखे



पति किचन में जाता है और उसकी पत्नी  
जो की रोटी बना रही होती है..  
उसे टोकता है ये क्या कर रही हो ?  
ऐसे मत पलटो, ऐसे जल जाएगी रोटी  
जलदी करो जल जाएगी रोटी..!

पत्नी (गुस्से में) - अब तुम मुझे  
सिखाओगे रोटी बनाना ?  
पति (मुस्कराते हुए) - नहीं, मैं तो सिर्फ  
तुम्हे ये बताना चाहता था कि..  
जब मैं driving करता हूँ और तुम  
बोलती हो तो मुझे कैसा लगता है..

पत्नी - सुना है कि जन्नत में पति के साथ  
पत्नी को नहीं रहने देते ?  
पति - बिल्कुल सही सुना है आपने !  
पत्नी - ऐसा क्यों ?  
पति - अरे पगली इसलिए तो उसे  
जन्नत कहते हैं !!

पप्पू - डॉक्टर चश्मा लगने के बाद मैं पढ़  
तो सकूंगा ना ?  
डॉक्टर - हाँ बिल्कुल  
पप्पू - फिर ठीक है डॉक्टर, नहीं तो  
अनपढ़ आदमी  
की जिंदगी भी कोई जिंदगी है

बीवी से परेशान पति बालकनी से कूदने  
ही वाला था कि तभी  
उसकी बीवी ने अंदर से आवाज दी  
मेरी सहेलियां आई हैं आओ आपकी  
पहचान करा दूँ  
पति-हाँ-हाँ आया . आया . आया

# खुद को हमेशा कम आंकने से पर्सनालिटी को होगा नुकसान, इन बातों का रखें ध्यान



पर्सनालिटी को बढ़ाने के लिए आत्म विश्वास का होना जरूरी है। यहां हम आपको बताएंगे कि किन टिप्प को फॉलो करके आप कॉन्फिडेंस बढ़ा सकते हैं, जिससे आपकी पर्सनल और प्रोफेशनल ग्रोथ भी पॉजीटिव असर देखने को मिले।

खुद को हमेशा कम आंकने से पर्सनल ग्रोथ और क्षमताएं भी प्रभावित होती हैं। जब हम खुद को किसी से कम समझते हैं तो इससे हमारे आत्म विश्वास में भी कमी आती है। कॉन्फिडेंस में कमी होने के चलते हम अपने लक्ष्यों से भी पीछे हो जाते हैं। लेकिन पॉजीटिव माइंडसेट और दृष्टिकोण अपनाकर आप अपनी क्षमताओं को बढ़ा सकते हैं। पर्सनालिटी को बढ़ाने के लिए आत्म विश्वास का होना जरूरी है। यहां हम आपको बताएंगे कि किन टिप्प को फॉलो करके आप कॉन्फिडेंस बढ़ा सकते हैं, जिससे आपकी पर्सनल और प्रोफेशनल ग्रोथ भी पॉजीटिव असर देखने को मिले।

## नेगेटिव बातें न करें

नेगेटिव सेल्फ टॉक से हम अपने आप को कम आंकते हैं। इससे पर्सनल ग्रोथ बाधित होती है। इसलिए जितना हो सके अपने अंदर की चीजों को पॉजीटिव चीजों में बदलें। ऐसी बातों पर ध्यान दें, जिससे आपका कॉन्फिडेंस बढ़ता हो।

## असफलता से निराश न हों

हम असफल होने से डरते हैं और यही बजह है कि हम खुद को कम आंकते हैं। असफलता पर सोचने की बजाय आप उससे सीखने की क्षमता रखें। अपनी गलतियों को स्वीकार करें। आपसे क्या गलतियां हुई हैं और उसे कैसे ठीक करना है, इन बातों का विश्लेषण करते रहें।

## पॉजीटिव लोगों के साथ रहें

हमेशा सकारात्मक लोगों के साथ रहें। ऐसे लोगों को अपना दोस्त बनाएं, जो आपको आगे बढ़ने के लिए पुश करते हों। उन लोगों के आसपास रहें, जिनसे आप कुछ सीख पाते हैं और जो हमेशा आपको प्रोत्साहित करते हैं।

## छोटी सफलताओं को सेलिब्रेट करें

अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करें और उनको सेलिब्रेट करें चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न लगें। अपनी उपलब्धियों को पहचानने से आत्मविश्वास बढ़ता है और सकारात्मक रहने में मदद मिलती है। इससे आपको अपनी क्षमताओं के बारे में पता चलता है।

## कंफर्ट जोन से बाहर निकलें

अपने आप को हमेशा चैलेंज करते रहें। कंफर्ट जोन में रहकर आपका विकास संभव नहीं है। आगे बढ़ने के लिए आपको अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलना जरूरी होगा।

# हॉट मरमेड बन इंटरनेट

## पर छाई रकुल प्रीत

### मालदीव वेकेशन से शेयर की तस्वीरें



बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत अपनी खूबसूरती और लुक्स के जरिए फैस ने सुर्खियां बटौरती ही रहती हैं। सोशल मीडिया पर आए दिन एक्ट्रेस अपनी तस्वीरें शेयर करती हैं। उन्होंने अपनी एकिंग के जरिए यह बात साबित की है कि वह हर किसी रोल के लिए एकदम परफेक्ट बैठती हैं। वहीं इसके अलावा बोल्डनेस के मामले में भी रकुल कई एक्ट्रेस को मात देती हैं। हाल ही में उनके द्वारा शेयर की गई तस्वीरों में यह बात साबित हो चुकी है कि रकुल कितनी हॉट हैं।



लेटेस्ट तस्वीरों में ढाया रकुल ने कहर

एक बार फिर से एक्ट्रेस ने फैस के साथ कुछ तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह ऑरेंज कलर की रिवीलिंग मोनोकिनी ड्रेस में दिख रही हैं। वहीं इन तस्वीरों में रकुल समुद्र किनारे काफी अलग अंदाज में पोज देती दिख रही हैं। मिनिमल मेकअप से कंप्लीट किया लुक

वहीं रकुल ने अपना लुक मिनिमल मेकअप और ओपन हेयर्स के साथ कंप्लीट किया है। वहीं कानों में रकुल ने गोल्ड ईयररिंग्स पहने हैं। ऑवरऑल लुक में वह काफी सुंदर दिख रही हैं।

कर्वी फिगर में हर कोई रकुल को बस देखता ही रह गया है। तस्वीरें शेयर करते हुए रकुल ने कैशन दिया है। 'मर्मेड।' फैस को उनका यह हॉट अंदाज काफी पसंद आ रहा है और वह रकुल की तारीफ करते दिख रहे हैं।

**इन फिल्मों में दिखेंगी रकुल**

अगर बात रकुल प्रीत के वर्कफ्रेंट की करें तो वह जल्द ही 'अलायान', 'इंडियन 2', '31 अक्टूबर लेडीस लाइट' और 'मेरी पत्नी' के रीमेक जैसी फिल्मों में दिखने वाली हैं। फैस

एक बार फिर से रकुल को पढ़ें पर देखने के लिए काफी एक्साइटेड भी हैं।

# रक्त दान करने से कम होता है कैंसर सहित कई जानलेवा बीमारियों का खतरा

रक्त दान करना शारीर के लिए बहुत अच्छा होता है। लेकिन कई लोगों का यह मानना है कि रक्त दान करने से शारीर में कमजोरी आ जाती है। आगर आप भी ऐसा सोचते हैं तो आप गलत हैं। क्योंकि रक्त दान से आप किसी जरूरतमंद की जान बचा सकते हैं और साथ ही आपकी सेहत को भी कई फायदे होते हैं। रक्त दान से न सिर्फ आपके शारीर पर बल्कि दिमाग पर भी पॉजीटिव असर पड़ता है। यहीं वजह है कि लोगों को इसके बारे में जागरूक करना बेहद जरूरी है। तो चलिए जानते हैं कि रक्त दान करने से शारीर को क्या फायदे होते हैं।



का खतरा कम हो जाता है। क्योंकि रक्तदान से शरीर में आयरन बैलेंस में रहता है।

## मोटापा कम करे

रक्तदान से शरीर में जो ज्यादा कैलोरी होती है वह जल्दी ही कम हो जाती है। साथ ही कुछ माह बाद रेड ब्लड सेल्स का लेवल बराबर मात्रा में आ जाता है। वहीं अगर आप हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज कर रहे हैं तो मोटापा भी तेजी से कम हो जाएगा।

## रेड सेल्स प्रोडक्शन बढ़ता है

जो लोग रक्तदान करते हैं उनके शरीर में खून की कमी पूरी करने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। जिससे शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं बढ़ जाती हैं। इससे आपकी हेल्थ अच्छी रहती है।

## ओवरऑल हेल्थ अच्छी रहती है

अगर आप नियमित रूप से रक्त दान करते हैं तो आपकी सेहत दूसरों के मुकाबले अच्छी रहती है। इससे ओवरऑल हेल्थ अच्छी रहती है ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है।

## कितने दिन में करना चाहिए रक्त दान

डॉक्टरों का कहना है कि व्यक्ति के शरीर में 90 से 120 दिन के अंदर रेड ब्लड सेल्स अपने आप डेढ हो जाते हैं और नई सेल्स बनते हैं। यहीं कारण है कि एक स्वस्थ व्यक्ति को हर 3 महीने में ब्लड डोनेट करना चाहिए।



## हार्ट को हेल्दी बनाए

जो लोग किसी जरूरतमंद की जान बचाने के लिए रक्त दान करते हैं उन्हें दिल की बीमारियां और स्ट्रोक का खतरा कम रहता है। ऐसा इस लिए क्योंकि खून में आयरन की मात्रा ज्यादा होने पर यह हार्ट पर असर करता है। मगर आप रक्त दान करते हैं तो आपके आयरन की मात्रा बैलेंस में रहती है।

## कैंसर का रिस्क कम

रक्तदान से शरीर में कैंसर जैसी घातक बीमारी

# क्या आपका बच्चा छिपाने

## लगा है आपसे बातें ?

### इन 3 हरफों से चलेगा पता

सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा उनका दोस्त बनकर रहे, उनके साथ हर चीज़ को शेयर करे। जो भी उसको प्रशंसनी हो वो खुलकर बताए, लेकिन क्या ये सच में इतना आसान होता है। कई बार बच्चे पैरेंट्स से अपने सीक्रेट्स को शेयर करते हैं, लेकिन कई बार छिपा भी लेते हैं। बताना जरूरी नहीं समझते। यदि आपका बच्चा भी बात-बात पर झुठ बोलने लगे या बातें छिपाने लगे तो आपको थोड़ा सर्तक हो जाना चाहिए। बच्चे

अक्सर वहीं बातों को छिपाते हैं जिसे बताने पर उन्हें डांट या मार पड़ने का खतरा होता है। जब बच्चे पैरेंट्स से बातें छिपाते हैं, तो उनके व्यवहार में बदलाव नजर आने लगता है, जिसे पैरेंट्स को पहचानना आना चाहिए। चलिए जानते हैं, बच्चे के उस व्यवहार

के बारे में, जिनसे आप पता

लगा सकते हैं कि बच्चा सच बोल रहा है या आपसे कुछ छिपा रहा है।

**आई कॉन्टैक्ट करने में**

**हिचकिचाएगा**

जब बच्चा आपसे कोई बात छिपाता है, तो वह उनसे आई कॉन्टैक्ट करने से बचेगा। झूठ बोलते वक्त या छिपाते वक्त बच्चा या

तो नीचे देखेगा या किसी चीज़ को देखकर बात करेगा। पैरेंट्स को बच्चे की इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि वह किस बात पर आपसे आई कॉन्टैक्ट नहीं करता।



#### होगा अजीब बिहेवियर

बच्चे अजीब बिहेव तब करते हैं, जब वह मम्मी-पापा से कोई बात छिपाना चाहते हैं। छोटी-छोटी बात पर खीझते हैं, अपने आप को थका हुआ दर्शाएंगे, हर बात पर बोलेंगे कि वह बोर हो रहे हैं या नींद आ रही है।

बच्चों के ऐसे अजीब बिहेवियर की ओर आपको गौर करना होगा और पता लगाना होगा कि बच्चा ऐसा क्यों कर रहा है।



#### बच्चे को आता है

**ज्यादा पसीना**

पैरेंट्स से बातें छिपाते वक्त बच्चे को ज्यादा पसीना आता है।

उन्हें डांट पड़ेग, इसी डर से उन्हें ज्यादा पसीना आएगा गलती यदि पैरेंट्स के सामने आ गई तो

उन्हें डांट पड़ेग, इसी डर से उन्हें ज्यादा पसीना आएगा और उनका चेहरा लाल हो जाएगा।

## सेहत

# के लिए गुणों की खान है कद्दू के बीज इसके जबरदस्त फायदे



कद्दू ही नहीं इसके बीज भी हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। वैसे तो हम सब्जी काटकर इसके बीज को फेंक देते हैं तो आज से इसे संभालकर रख लें। क्योंकि यह बीज आपकी सेहत के लिए बड़े ही कारगर साबित हो सकते हैं। बता दें कि यह पुरुष और महिला दोनों की सेहत के लिए अच्छे हैं। तो चलिए जानते हैं इनके फायदे।

### ब्लड शुगर लेवल

कद्दू के बीज का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रहता है। क्योंकि इनमें ऐसे कई एंटी-ऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो इंसुलिन सेंसिटाइजर्स या इंसुलिन एक्शन मीडिएटर्स की तरह काम करते हैं। डायबिटीज से पीड़ित मरीज कद्दू के बीजों को स्नैक्स के तौर पर आराम से खा सकते हैं।

### मेंटल हेल्थ

कद्दू के बीज दिमाग के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इन्हें खाने से ब्रेन फंक्शन बेहतर होता है। साथ ही साथ शरीर के कई अंगों को भी भरपूर फायदा मिलता है।

### हेल्दी हार्ट

कद्दू के बीज में फैट और फाइबर सहित कई एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। कद्दू के बीज में मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड भी होता है, जो ख्राब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है और शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने का काम करता है।

### जोड़ों का दर्द

कद्दू के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होते हैं इनके सेवन से जोड़ों के दर्द को काफी हद तक कम किया जा सकता है। साथ ही साथ कद्दू के बीज के तेल से जोड़ों में मालिश करने से भी दर्द से राहत मिल सकती है।

### बालों की ग्रोथ के लिए कमाल

कद्दू के बीज विटामिन सी से भी भरपूर होते हैं जो बालों की ग्रोथ में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आप स्कैल्प पर कद्दू के बीज का तेल लगा सकते हैं या परिणाम देखने के लिए रोजाना एक मुट्ठी कद्दू के बीज का सेवन कर सकते हैं।



### एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर हैं कद्दू के बीज

कद्दू के बीज में विटामिन ई और कैरोटीनॉयड जैसे एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। ये सूजन को कम करने में मदद करते हैं और कोशिकाओं को हानिकारक मुक्त कणों से बचा सकते हैं। यह बदले में आपके शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने में भी सहायक हो सकते हैं।

### बेहतर नींद लेने में मददगार

कद्दू के बीज में सेरोटोनिन होता है, जो एक न्यूरोकेमिकल है जिसे एक प्राकृतिक नींद को प्रेरित करने वाला माना जाता है। ये ट्रिप्टोफैन में भी समृद्ध हैं, एक एमिनो एसिड जो शरीर में सेरोटोनिन में परिवर्तित हो जाता है, जिससे आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। बिस्तर पर जाने से पहले मुट्ठी भर बीज रात को नींद पाने का एक आसान और प्राकृतिक तरीका हो सकता है।





## कश्मीर की इस बेटी पर सभी को नाज छोटी उम्र में कमाया खूब नाम

कहा जाता है कि तरक्की हासिल करने के लिए खुद पर विश्वास करना बहुत जरूरी होता है। मेहनत और संघर्ष के रास्ते पर चलकर कोई भी सफलता हासिल कर सकता है। ऐसी ही एक शश्वत के बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं, जिन्होंने बेहद छोटी उम्र में कामयाबी का ताज अपने सिर पर सजा लिया है।

### महक भान में है कई खूबियां

हम बात कर रहे हैं महक भान की जिनमें नेशनल खो खो प्लेयर होने के साथ- साथ और भी कई खूबियां हैं। इन दिनों महक का एक वीडियो सामने आय है, जिसमें वह बताती हैं कि उन्होंने अब तक कौन-कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। कश्मीर की बेटी बताती है कि आज भी लड़कियों को आगे बढ़ने से रोका जाता है। उनका कहना है भले ही लोग बातें कुछ भी करें लेकिन लड़के और लड़कियों के बीच भेदभाव आज भी देखने को मिल रहा है।

### कई चुनौतियों का किया सामना

महक ने सावित्रीबाई फुले का जिक्र करते हुए कहा कि- उन्होंने कई चुनौतियों को पार करते हुए लड़कियों के लिए 18 स्कूल खोले, तब से लड़कियों की पढ़ाई चलती आ रही है। उन्होंने कहा- हमारे देश ने लीडरशिप

महिलाओं को दी जिसमें इंदिरा गांधी का नाम सबसे पहले लिया जाता है। हर जगह महिलाएं आगे बढ़ रही हैं, पर लोग आज भी सोचते हैं कि लड़कियां अकेले कुछ संभाल नहीं सकती।

### मां-बाप का मिला भरपूर साथ

कश्मीर की बेटी ने बताया कि उन्होंने अपनी माँ से प्रभावित होकर खेल-कूद की तरफ दिलचस्पी दिखाई, और इस सब में उनके पिता ने उनका भरपूर साथ दिया। वह बताती है कि इस दौरान उनके मां-बाप को लोगों के कई ताने सुनने को मिले। महक ने कहा- एक गांव से निकलकर नेशनल लेवल तक पहुंचना मेरे लिए बहुत बड़ी बात है।

### लड़कियों को आगे बढ़ने के लिए किया प्रेरित

महक का मानना है कि आगर आप कुछ करने की ठान लें तो कोई आपके कदम नहीं रोक सकता। उन्होंने कहा- मैं शुरू से कुछ बड़ा करना चाहती हूं। कश्मीर की बेटी ने कहा कि इमैं फर्क से कहती हूं कि मैं कश्मीरी पंडित हूं, हम कश्मीर से बेहद प्यार करते हैं और यहीं पर रहेंगे। हम चाहते हैं कि सब मिलकर रहेंगे। महक का कहना है कि लोगों की सोच को बदलने के लिए लड़कियों को आगे आना होगा।

## आपकी जेब पर

# असर डाल रही है कुकिंग गैस

## तो बचत के लिए ट्राई करें खास टिप्प्स

हर भारीतय घर और विदेश में खाना बनाने के लिए रसोई गैस का इस्तेमाल किया जाता है। पारंपरिक चुल्हे की तरह इस पर खाना बनाने में ज्यादा समय और मेहनत नहीं लगती है। लेकिन अगर आप इसे लंबे समय तक चनाना चाहते हैं तो हम आपको कुछ आसान टिप्प्स बता रहे हैं। जिनकी मदद से आपकी रसोई गैस जल्दी खत्म नहीं होगी। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

### गीले बर्तन को गैस पर रखें

किचन में काम करते समय कुछ महिलाएं गिले बर्तन को ही स्टोव पर रख देती हैं। ऐसा करने से गिला बर्तन तो हीट के कारण सूख जाता है लेकिन आपकी रसोई गैस बहुत ज्यादा खर्च हो जाती है। इसलिए जब भी कुकिंग करनी हो तो पहले किसी सूती कपड़े से बर्तन को सुखाना चाहिए और इसके बाद कुकिंग करनी चाहिए। इससे गैस बचाने में आसानी होगी।

### प्रेशर कुकर में खाना बनाएं

यह तो सभी जानते हैं प्रेशर कुकर में सब्जी या चावल बहुत जल्दी बन जाते हैं। अगर आप रसोई गैस

को लंबे समय तक चलाना चाहते हैं तो हमेशा खाना प्रेशर कुकर में ही बनाएं।



खाने को ढककर पकाएं

इस बात का ख्याल रखें कि खाना हमेशा ढककर पकाएं। क्योंकि अगर आप खाने को ढककर पकाते हैं तो इसके पोषक तत्व खत्म नहीं होंगे और गैस की बचत भी होगी।

### स्टोव के बर्नर को साफ रखें

कुकिंग करने से पहले बर्नर की सफाई करना न भूलें। क्योंकि अगर आप इसकी अच्छे से सफाई करते हैं तो खाना बनाते समय बर्तन को जल्दी सेंक लगेगा। जिससे गैस की बचत भी होगी और खाना भी जल्दी बन जाएगा।

### कुकिंग करते समय करें ये काम

यदि आप रसोई गैस को जल्दी खत्म होने से बचाना चाहते हैं, तो आपको स्मार्ट कुकिंग हैक्स पता होना बहुत जरूरी है। इसमें एक बार में दो टाइम का खाना बनाना, कुकिंग से पहले सारी तैयारी को कर लेना शामिल है।



## बीमारियों से मिलेगा छुटकारा

अजवाइन का इस्तेमाल आपने कई बार किया होगा, लेकिन क्या कभी अजवाइन की पत्तियों का सेवन किया है? अगर नहीं, तो आज से आप जरूर करेंगे।

अजवाइन की पत्तियों में कई स्वास्थ्यकारी गुण छिपे होते हैं। इतना ही नहीं इसके पौधों को घरों में लगाने से यह एक एंटी प्यूरोफाइड की तरह कार्य करता है, जो आसपास के वातावरण को स्वस्थ रखने में आपकी मदद कर सकता है। चलिए आज जानते हैं इसके फायदों के बारे में। अजवाइन के इस्तेमाल से खाने का स्वाद काफी ज्यादा बढ़ जाता है। हर एक भारतीय किचन में अजवाइन बहुत ही आसानी से आपको मिल जाएगा। यह एक विशेष भारतीय मसाला है, जिसका इस्तेमाल अधिकतर लोग करते हैं। अजवाइन से तैयार काढ़े से पाचन किया को तुरुस्त किया जा सकता है। इसकी मदद से आप कई छोटी और बड़ी बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। सिर्फ अजवाइन ही नहीं, बल्कि इसकी पत्तियां भी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होती हैं।

अजवाइन की पत्तियों से आने वाली खूशबू आपके वातावरण को फ्रेश करती है, इसलिए बहुत से ऐसे लोग हैं अपने घरों में अजवाइन का पौधा लगाते हैं। इसके पौधों से आने वाली भीनी-भीनी सी खूशबू हमारे मस्तिष्क को फ्रेश करती है। अगर आप सुबह-सुबह तरोताजा महसूस करना चाहते हैं, तो अपने घर में एक छोटा का अजवाइन का पौधा जरूर लगाएं। ताकि इसकी पत्तियों का इस्तेमाल कर आप कई समस्याओं से छुटकारा पा सकें। आइए आज जानते हैं अजवाइन की पत्तियों के इस्तेमाल से होने वाले लाभ-

### यूरीन संबंधी समस्या से मिलेगा छुटकारा

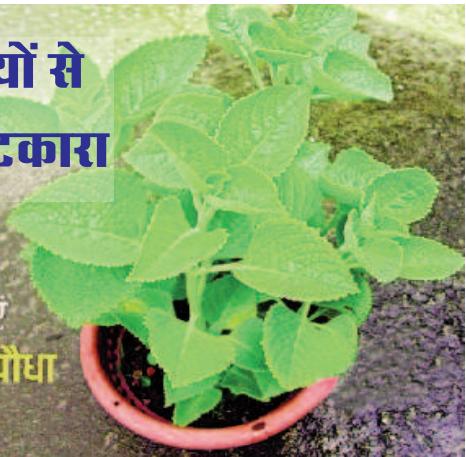
अगर आप रोजाना इसके पौधों से कुछ पत्तियों को तोड़कर इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपको यूरीन से जुड़ी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिला सकता है। अजवाइन की पत्तियों में संतुलित रूप से आयरन, सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम पाया जाता है, जो यूरीन से संबंधी समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। इसकी पत्तियों के इस्तेमाल से मस्तिष्क और पाचन नली में किसी भी तरह के सूजन और संक्रमण को फैलने से रोका जा सकता है। इसमें कई तरह के एंटी एजिंग गुण पाए जाते हैं, तो सेहत के लिए बहुत ही गुणकारी माने जाता है।

### फेफड़ों को रखे स्वस्थ

अजवाइन के पत्तियों से तैयार चाय से ना सिर्फ पेट दर्द की समस्या से छुटकारा मिलता है, बल्कि इससे कई बीमारियों को खत्म भी किया जा सकता है। इसका इस्तेमाल आप औषधीय जड़ी-बूटियों के रूप में कर सकते हैं। आयुर्वेद में भी अजवाइन की पत्तियों का इस्तेमाल औषधी के रूप में किया जाता है। इसमें

घर में लगाएं

### अजवाइन का पौधा



कई शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट, एंटीकैंसर, एंटीबायोटिक और एंटी-इन्प्लैनेमेटरी के गुण पाए जाते हैं, तो आपके फेफड़ों को स्वस्थ रखने में आपकी मदद करते हैं।

### शरीर को करे डिटॉक्स

अगर आप अजवाइन के पत्तों की चाय रोजाना पीते हैं, तो इससे आपका शरीर डिटॉक्स होता है। आप इसकी इसकी पत्तियों का इस्तेमाल सूखाकर भी कर सकते हैं। इसमें फाइबर, नियासिन, फोलेट, लेटेन, मैग्नीज, लोटे, क्रियोक्साइथिन जैसे कई तत्व पाए जाते हैं, जो आपको लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं।

### गठिया की समस्या को करे कम

अजवाइन की पत्तियों का जूम अगर आप रोजाना पीते हैं, तो इससे आपके तंत्रिका तंत्र की थकान खत्म हो जाती है। इसके साथ ही इनकी पत्तियों का इस्तेमाल ऐसे लोगों को भी करना चाहिए, जो अर्थराइटिस और रह्यूमेटाइड जैसी समस्याओं से जूझ रहे होते हैं। यह हड्डियों की सूजन को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

### सर्दी जुकाम से मिलेगी राहत

मौसम बदलने के साथ-साथ कई लोगों को सर्दी-जुकाम की समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में अजवाइन का पौधा आपकी मदद कर सकता है। सर्दी-जुकाम की समस्या से राहत पाने के लिए सबसे पहले अजवाइन की कुछ पत्तियों को लें। इसे 1 गिलास पानी में अच्छी तरह से उबालें। इस पानी को तबतक उबालें जब तक पानी आधा ना हो जाए। पानी अच्छी तरह से उबलने के बाद इसे अंच से उतारकर इसे ठंडा करें। इसके बाद इसे पिएं। अगर आप इसका स्वाद बदलना चाहते हैं, तो इसमें थोड़ा सा शहद मिला लें।

### मांसपेशियों के दर्द को करे गायब

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द से भी अजवाइन की पत्तियां आपको राहत दिला सकता है। मांसपेशियों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए एक टब में गर्म पानी भरें। इसमें अजवाइन की कुछ पत्तियां डालकर कम से कम 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद इस पानी से नहाएं या फिर सिंकाई करें। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।



## स्किन को ग्लोइंग और यूथफुल बनाता है साफ पर्यावरण! नहीं पड़ेगी पार्लर जाने की ज़खरत

साफ हवा में सांस लेने से त्वचा की ग्लोइंग होती है। शुद्ध पानी पीने से स्किन लंबे समय तक जवां बनी रहती है। आपने देखा ही होगा कि हमारी दाढ़ी-नानी कि 60-70 की उम्र में भी स्किन दमकती थी, जबकि वो कोई ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करती थीं। इसकी सबसे बड़ी वजह थी शुद्ध पर्यावरण। आपको बता दें कि शुद्ध पर्यावरण एक नहीं बल्कि पूरे 4 तरीकों से आपकी स्किन की जवानी को बढ़ाता है...

### नहीं पड़ती है महंगी क्रीम्स की ज़खरत

पर्यावरण साफ हो तो यकीन मानिए ऐसी जगहों में रहने वाले लोगों को ना तो महंगी क्रीम्स की ज़रूरत पड़ती है और ना ही पार्लर ट्रीटमेंट्स की। क्योंकि इनकी त्वचा का पीएच लेवल सही पर्यावरण के कारण संतुलित बना रहता है। ऐसे में सिर्फ साफ पानी से चेहरा धोने और मलाई या शहद लगाने भर से स्किन ग्लो करने लगती है।

### नहीं बूढ़ी होती त्वचा

पर्यावरण साफ होने का मतलब है हवा और पानी में ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा होना। पर्यावरण में जहरीली गैसें बेहद कम या बिल्कुल ना होना। ऐसे में जब सांस के जरिए और पानी के जरिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन शरीर के अंदर पहुंचती है तो स्किन की रिपेयरिंग स्पीड बढ़ जाती है। और द्विरियां तथा झाइयां त्वचा पर अपना असर नहीं दिखा पाती हैं। नीता यह होता है कि स्किन की इलास्टिसिटी और टाइटनेस बनी रहती है।

### अंदर से झलकती है खूबसूरती

साफ पर्यावरण में रहने से शरीर में हॉर्मोन्स का स्तर सही बना रहता है। इसकी वजह मुख्य रूप से ऑक्सीजन का सही मात्रा में उपलब्ध होना होता है। क्योंकि जब शरीर में

ऑक्सीजन सही मात्रा में पहुंचती है तो स्ट्रेस और एंजाइटी जैसी मानसिक समस्याएं हमारे दिमाग पर हावी नहीं हो पाती हैं। इस कारण ब्रेन के अंदर हैपी हॉर्मोन्स का सीक्रेशन सही तरीके से होता रहता है, जिसका साफ असर आपकी त्वचा के ग्लो पर दिखाई देता है।

### उदासी दूर रहती है

साफ पर्यावरण में रहने वाले लोगों से उदासी दूर रहती है। जब हवा, पानी और आसमान साफ होते हैं तो प्रकृति के सानिध्य से तन और मन दोनों सालों-साल जवां बने रहते हैं। इस कारण चेहरे पर फाइन लाइन्स, रिंकल्स और क्रोज फीट जैसी दिक्कतें नहीं होती हैं।

### बस इतना-सा करना है आपको

प्राकृतिक रूप से सालों-साल जवां बने रहने के लिए आपको कुछ छोटी-छोटी लेकिन बेहद खास बातों पर ध्यान देना होगा। जैसे,

**घर के आस-पास के माहौल को साफ-सुथरा रखें।**

**प्लास्टिक का कम उपयोग करें।**

**खाना बर्बाद होने से रोकें।**

**घर में अधिक से अधिक गमले लगाएं।**

**नल खुला ना छोड़ें और छत की टंकी से पानी ना बहने दें।**

**जितना हो सके त्वचा पर हर्बल चीजों का उपयोग करें।**

**भोजन में पेरसीसाइट्स का कम से कम उपयोग करें।**

**प्रिजर्वेटिव्स युक्त डिब्बाबंद भोजन खाने से बचें।**

# दालचीनी पाउडर कैसे करता है

## आपके पौधों की रखवाली

क्या आप जानते हैं दालचीनी आपके पौधों के लिए भी बहुत गुणकारी है। ये पौधों में लगे कीड़ों को मारने का काम करता है।

हमारे किचन में कई तरह के मसाले रहते हैं, जिन्हें हम अपने खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। उनमें से एक मसाला है दालचीनी, जिसे हम खाने में तो कभी बजन कम करने में इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं दालचीनी आपके पौधों के लिए भी बहुत गुणकारी है। ये पौधों में लगे कीड़ों को मारने का काम करता है। इस लेख में आपको बताते हैं कि दालचीनी का इस्तेमाल गार्डनिंग में किस तरह कर सकते हैं।

### जानिए दालचीनी क्या है?

दालचीनी एक तरह का मसाला है, जिसे आप अपने किचन में खाने में सुगंध और स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। दालचीनी भूरे रंग की होती है। जिसकी छाल बेहद पतली होती है। दालचीनी कई तरह की बीमारियों को भी ठीक करती है। साथ ही पौधों के लिए भी बेहद गुणकारी होती है।

### चीटियों को दूर भगाए

आपके गार्डन में अक्सर कर्के की चीटियां आ जाती हैं, जो पौधों को नुकसान पहुंचाती हैं। अगर आप चीटी आने की जगह पर दालचीनी का पाउडर छिड़क दें, तो चीटियां भाग जाती हैं। चीटियां दालचीनी की महक बर्दाश्त नहीं कर पाती हैं।

### रूटिंग हार्मोस में मददगार

अगर आपके पास रूटिंग हार्मोस नहीं हैं, तो ऐसे में आप कटिंग को फैलाने के लिए दालचीनी का उपयोग कर सकती हैं। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि कटिंग को साफ पानी में गीला करें, और प्लांटिंग से पहले इसे दालचीनी पाउडर में रोल करें। इससे आपको यह लाभ होगा कि जब आपकी कटिंग में रूट्स आने लगेंगी तो उस दौरान इसमें होने वाले इंफेक्शन, और बीमारियों से बचाव में काफी हद तक मदद मिलेगी।

### पौधों को बीमारियों से बचाए

कई बार बीज लगाते हैं, लेकिन कई बीमारियों के कारण



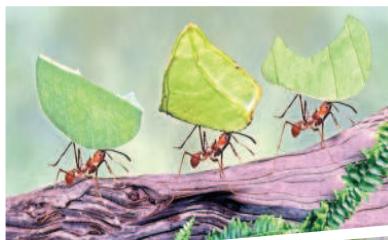
पौधे मरने लगते हैं। ऐसे में अपनी सीडलिंग, यानी अंकुरों को विभिन्न रोगों से बचाने के लिए आप मिट्टी पर थोड़ा दालचीनी का पाउडर छिड़कें।

### पौधों को फंगल इंफेक्शन से बचाएं

अगर आपका पौधा फंगल डिसीज से जूझ रहा है, तो ऐसे में दालचीनी की मदद लें। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि कुछ दालचीनी पाउडर को गर्म पानी में मिलाएं और इसे रात भर रखे रहने दें। अगली सुबह इसे छान लें, और एक स्प्रे बोतल में भर लें। इस घोल से अपने पौधों को स्प्रे करें। यकीनन इसे आपको लाभ मिलेगा।

### जंग कवक को रोकने में मददगार

जंग एक कवक, या संक्रमण है। मिट्टी से उत्पन्न होने वाली यह बीमारी प्यूरिकिनिया डिस्टिक्टा कवक के बीजाणुओं द्वारा फैलती है, जो पूरे पौधों को बर्बाद कर देती है। पौधों को जंग लगने से बचाने के लिए इतना करना है कि



पौधे लगाते समय मिट्टी में थोड़ा सा दालचीनी छिड़क दें। यह शक्तिशाली एंटिफंगल के रूप में काम करेगा और पौधे को जंग लगने से बचाएगा।

### कीड़ों के काटने पर इलाज

बागबानी के काम के दौरान अक्सर हमें गार्डन में मौजूद कीड़े-मकोड़े का ट लेते हैं। ऐसे में खुजली को कम करने के लिए आप दालचीनी का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप दालचीनी और शहद का पेस्ट मिलाकर प्रभावित एरिया पर लगाएं। इससे आपको जल्द इलाज में मदद मिलेगी।

# चेहरे पर ऐसे लगाएं भिंडी

**चमक जाएगी स्किन, बुढ़ापे के लक्षण भी होंगे गायब**



हरी सब्जियां सेहत को हराभरा यानी बढ़िया रखती हैं। इनमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपको कई बीमारियों से बचाते हैं। आज हम भिंडी से स्किन को मिनले वाले फायदों को लेकर आए हैं। भिंडी का पानी आपकी स्किन को चमकदार और साफ सुथरा बना सकता है। भिंडी से निकलने वाला जेली जैसा पदार्थ कई तरह की स्किन प्रॉब्लम का इलाज है।

## स्किन के लिए कैसे फायदेमंद है भिंडी

भिंडी सेहत के साथ स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद है। इसमें से निकलने वाला जेली सा पदार्थ विटामिन, मिनरल्स से भरा होता है, जो स्किन को अंदर से हेल्दी बनाने में मददगार है। भिंडी में भरपूर मात्रा में मैग्नेशियम, विटामिन सी, एंडी ऑक्सीडेंट्स, विटामिन बी6 आदि पाया जाता है, जो स्किन प्रॉब्लम्स को हील करने और हेल्दी व हाइड्रेट रखने में काफी मदद करता है।

## भिंडी पानी बनाने का तरीका

सबसे पहले आप एक ताजा हरी भिंडी लें। भिंडी को धोकर उसे अच्छी तरह से काट लें। इसके बाद कटी भिंडी को पानी में भिगो दें।

धीरे-धीरे पानी में इसका जेल जैसा पदार्थ घुलने लगेगा।

15 मिनट बाद आप इस पानी को अपने चेहरे पर लगा लें।

करीब 15 से 20 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

ऐसा आप हफ्ते में 4 दिन करें और अंतर देखें।

ध्यान रखें कि इसके यूज से पहले स्किन पैच टेस्ट जरूर कर लें।

## चेहरे पर भिंडी पानी लगाने के फायदे

भिंडी का पानी स्किन की ड्राइनेस दूर करता है। भिंडी के पानी की मदद से स्किन को हाइड्रेट रख सकते हैं। इससे नेचुरली ग्लो दिखता है।

झुर्रियां दूर करने में भी भिंडी का पानी फायदेमंद है। यह स्किन पर आने वाली फाइन लाइन्स खत्म करता है। साथ ही एंजिंग यानी बुढ़ापे के लक्षण को धीमा करने में भी मददगार है।

भिंडी का पानी चेहरे पर आने वाले पिंपल्स से भी निजात दिलाता है। इसके यूज से स्किन पर मौजूद संक्रमण, फंगल और बैक्टीरिया दूर होंगे और पिंपल्स की समस्या भी खत्म होगी।

# अब जले हुए बर्तनों को घंटों घिसने की नहीं पड़ेगी जरूरत आज ही ट्राई करें ये टिप्पणी

हर भारतीय किचन में कुकिंग के लिए महिलाएं अलग-अलग तरह के बर्तनों का प्रयोग करती हैं। लेकिन कई बार कुकिंग के बाद ये जलकर काले पड़ जाते हैं। खाना खाने के बाद जब इन्हें साफ करने की बारी आती है तो ज्यादातर महिलाएं परेशान हो जाती हैं। क्योंकि उनके लाख कोशिश के बाद भी वह जले हुए बर्तनों को सही से साफ नहीं कर पाती। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो चिंता न करें। क्योंकि आज हम आपको ऐसे टिप्पणी बताएंगे जिनकी मदद से आप आपने काले पड़े बर्तनों को पहले जैसा नया बना सकेंगे। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

## प्याज और व्हाइट विनेगर

सब्जी में ज्यादा ग्रेवी बनाने के लिए हम प्याज का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं प्याज काले और जले हुए बर्तनों को चमकाने में कितना सहायक है। बता दें कि जब खाना बनाने के बाद आपके किचन के बर्तन काले पड़ जाए तो इसके लिए आप प्याज और व्हाइट विनेगर की मदद ले सकते हैं। आप एक कप को सफेद सिरके से आधा भर दें और अब इसमें प्याज का रस भी मिला दें। अब जली हुई



बर्तन पर एक छोटा चम्मच बेकिंग सोडा फैला दें और इसे स्क्रब करें। अब प्याज को आधा काट लें और जले हुए एरिया पर रगड़ें। अब बर्तन में उबला हुआ पानी डाल लें इससे दाग हल्के पड़ जाएंगे और इसे साफ करना आसान हो जाएगा।

## प्याज के छिलके

प्याज ही नहीं प्याज के छिलके भी जले बर्तनों को साफ करने में कारगर हैं। ऐसा कई बार होता है कि जब हम दूध या चाय गर्म करने की वजह से सॉसपैन अंदर से काफी जल



जगहों पर इस धोल को फैला दें। करीब 15 मिनट बाद इसे ब्रश से रगड़ें और साफ पानी से धो लें।

## प्याज और बेकिंग पाउडर

जले बर्तनों साफ करने के लिए आप प्याज और बेकिंग पाउडर का भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके लिए आप जले हुए



जाता है। जिसे साफ करने में काफी दिक्कत होती है लेकिन परेशान न हो क्योंकि इसे आप बड़ी आसानी से साफ कर सकते हैं। इसके लिए आप जले हुए बर्तन में पानी डाल लें। अब इसमें कुछ प्याज के छिलके रखकर आधे घंटे के लिए उबालें। आखिर में स्क्रब की मदद से पैन साफ कर लें।

# बच्चों की रीडिंग हैबिट को डेवलप करने के लिए फॉलो करें ये 5 टिप्पणी

बच्चे इन दिनों खुद को गेम ऐप्स में बिजी रखना ज्यादा पसंद करते हैं। लेकिन इस वजह से बहुत सी जरूर चीजें छूट जाती हैं। इसमें से एक है बुक रीडिंग हैबिट। ऐसे में आप बच्चों की रीडिंग हैबिट में सुधार करने के लिए यहां दिए टिप्पणी भी फॉलो कर सकते हैं।

बहुत ही कम पेरेंट्स ऐसे होंगे जो अपने बच्चों की रीडिंग हैबिट में सुधार नहीं करना चाहेंगे। हालांकि टेक्नोलॉजी के चलते इन दिनों ऐसा करना बहुत ही मुश्किल हो गया है। बच्चे अधिक समय टीवी या फिर गेम ऐप्स को देना ज्यादा पसंद करते हैं। ऐसे में बच्चे किताबें पढ़ने में कम ही दिलचस्पी दिखाते हैं। जब की गर्मियों की छुट्टियां उनकी रीडिंग हैबिट में सुधार लाने के लिए एक बहुत ही अच्छा समय है।

ऐसे में यहां कुछ टिप्पणी दिए गए हैं। पेरेंट्स इन टिप्पणी को फॉलो करके बच्चों की रीडिंग हैबिट में सुधार ला सकेंगे। आइए जानें पेरेंट्स कौन से टिप्पणी फॉलो कर सकते हैं।

## इलेस्ट्रेशन बुक्स

आप बच्चों को इलेस्ट्रेशन बुक्स पढ़ने के लिए दे सकते हैं। इन बुक्स में तस्वीरें बहुत ज्यादा होती हैं। इससे बच्चे कनेक्ट कर पाते हैं। इससे बच्चों की किताबें को पढ़ने में दिलचस्पी बढ़ती है। ऐसी किताबें बच्चों को पढ़ने के लिए दें जिसमें तस्वीरों के साथ बड़ा-बड़ा लिखा भी हो। इससे बच्चे किताबों की ओर जल्द आकर्षित होते हैं।

## फैमिली रीडिंग टाइम

पेरेंट्स रोजाना कुछ देर रीडिंग के लिए कुछ समय निकाल सकते हैं। थोड़ा समय निकालकर रोजाना अपने मनपसंद किताब के 1 से 2 पेज पढ़ें। इससे बच्चे आपको देखकर आपकी ओर आकर्षित होंगे। आपको पढ़ते हुए देख बच्चे भी पढ़ेंगे। इससे बच्चों को भी किताब पढ़ने की इच्छा होती है। ऐसे बच्चों में भी किताबों को पढ़ने की आदत बनेगी।



## पसंद की किताब

आप बच्चों को उनके पसंद की किताब खुद चुनने दें। इससे आपको बच्चों के इंटेरेस्ट के बारे में भी पता चलेगा। इसके साथ ही जब बच्चे अपनी पसंद की हिसाब से किताब खुद चुनेंगे तो वे उन्हें दिलचस्पी के साथ पढ़ेंगे। इससे उनकी किताबें पढ़ने की आदत बनेगी। इसलिए उन्हें उनके हिसाब से किताब की थीम और किताबें चुनने दें।

## ऊंची आवाज

बच्चों के साथ बैठें। उन्हें ऊंची आवाज में पढ़ने के लिए बोलें। आप रोजाना ऐसा 15 मिनट के लिए कर सकते हैं। इससे कुछ देर बच्चे तस्वीरों को देखेंगे। इसके बाद बुक पढ़ेंगे। जब बच्चे बुक पढ़ रहे हों तो

आप भी उनके साथ पढ़ें। पहले एक लाइन आप पढ़ें। इसके बाद अलगी लाइन उन्हें पढ़ने दें। आप भी बच्चों के साथ पूरी दिलचस्पी के साथ पढ़ें। इससे आपके बच्चे एक्साइटमेंट के साथ बुक को रीड करेंगे।

## बुक्स के बारे में बात करें

आपके बच्चे जो भी किताब पढ़ रहे हों उनसे पूछें कि वो कौन सी किताब पढ़ रहे हैं। इसमें क्या पढ़ रहे हैं। उन्होंने इससे क्या सीखा। बच्चों की इमेजिनेशन बहुत ही अच्छी होती है। उनका क्रिएटिव साइड बाहर आने दें।



स्वस्थ शरीर के लिए अच्छी नींद आवश्यक है इसके लिए जरूरी है आप अच्छी नींद लें। रात में अच्छे से अपनी नींद पूरी करें। वहाँ हेल्प एक्सपर्ट्स का मानना है कि दिन के समय व्यक्ति का सोना सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है परंतु जब स्ट्रेस या कोई समस्या हो तो भी नींद अच्छे से नहीं आ पाती। इसके अलावा रात में सोते समय कई बार लोगों को पसीना भी आता है। यदि आपको भी रात में सोते समय पसीना आआ है तो उसे नजरअंदाज न करें।



## रात में सोते समय आता है पसीना तो न करें नजरअंदाज

### इन बीमारियों की हो सकती है शुरुआत

रात में पसीना आना इन बीमारियों का लक्षण हो सकता है। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

**मेनोपॉज़ -** यदि महिलाओं को रात को सोते समय पसीना आता है तो उनमें मेनोपॉज़ का कारण हो सकता है। मेनोपॉज़ के कारण हार्मोन्स में बदलाव होता है जिससे आपको ज्यादा गर्भी लगती है। गर्भी के कारण शरीर में पसीना आ सकता है। ऐसे में आप खुद को समस्या से बचाने के लिए कूलर वाले रुम में सोएं या नहाने से पहले शॉवर लें। इसके अलावा ऐसे कपड़े पहनें जिनके जरिए आपको सांस आसानी से आ सके।

**दवाइयों के साइड इफेक्ट -** यदि आप एंटीडिप्रेसेंट दवाई खा रहे हैं तो इसके भी आपके शरीर में साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं जिसके कारण आपको पसीना आ सकता है।

कई पेनिकिलर इतनी स्ट्रॉन्ग होती हैं जो आपके शरीर में गर्भी पैदा कर सकती हैं।

**लिंफोमा -** रात को पसीना आना लिंफोमा का लक्षण हो सकता है। लिंफोमा प्रतिरक्षा प्रणाली का एक ऐसा कैंसर है जिसके कारण यदि आप रात में जागते हैं तो आपकी चादर पसीने से भर सकती है इसके अलावा आपके कपड़े भी पसीने से भीग सकते हैं। शरीर में पसीना इसलिए आता है क्योंकि आपका शरीर कैंसर से लड़ने का प्रयास कर रहा है। इसके अलावा वजन घटाने, थकान, भूखे की कमी के कारण भी पसीना आता है परंतु यदि रात में पसीना आए तो आपको एक बार एक्सपर्ट्स की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

**हाइपोग्लाइसेमिया -** अगर आपके शरीर में शुगर का स्तर कम होता है तो भी आपको रात में पसीना आ सकता है। हाइपोग्लाइसेमिया वाले व्यक्ति को नींद में गड़बड़, सिरदर्द, बुरे सपने के अलावा रात में पसीना आना भी एक आम बात है। यदि आपको भी रात में पसीना आता है तो एक बार एक्सपर्ट्स की सलाह लें। एक्सपर्ट्स के द्वारा आपको रात में सोने से ठीक पहले अपने रक्त ग्लूकोज को कम से कम 140 मिलीग्राम तक रखने की सलाह दे सकते हैं। सीजीएम के जरिए आप ब्लड शुगर देख सकते हैं।

**पेट में एसिड बनने के कारण -** पेट में एसिड बनने के कारण

काने को वापस भोजन नली में जाने की समस्या होती है जिससे खांसी हो सकती है। खासकर रात में इसके कारण समस्या बढ़ सकती है। रात में ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप लेटे होते हैं और खाने इधर-उधर होने से आपकी ओर ग्रेविटी नहीं होती। कई सारे अध्ययनों से यह बात साबित हुई है कि पेट में बना एसिड भी रात में आने वाले पसीने का कारण बन सकता है। ऐसे में एंटीरेफलक्स दवाई कासेवन करके आप रात में ज्यादा पसीने आने की समस्या को कंट्रोल में कर सकते हैं।

**हाइपरथार्थाईरीडिज्म -** हाइपरथार्थाईरीडिज्म के रोगियों को भी रात में पसीना आ सकता है क्योंकि इनका मेटाबॉलिज्म नॉर्मल से ज्यादा होता है ऐसे में शरीर का तापमान जैसे बढ़ता है आपको पसीना आने लगता है। ऐसे में आपको गोभी, फूलगोभी, ब्रोकोली, केला, शलजम, सोयाबीन और बाजरा जैसी चीजों से दूरी बनानी चाहिए क्योंकि यह थायराइड की प्रतिक्रिया में दखल दे सकते हैं।

**एचआईवी के कारण -** एचआईवी वायरल के शुरुआती लक्षण जैसे बुखार, सिरदर्द, लाल चकते जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा इस रोग के कारण इम्यूनोफिरिशन्सी सिंड्रोम के कारण शरीर प्रभावित होता है। इसके कारण बुखार, कमजोरी और वजन कम होने जैसे लक्षण भी दिख सकते हैं। इसके अलावा आपकी लसिका ग्रंथियों में सूजन हो सकती है। ठंड लगाना, बार-बार पसीना आना भी इसी के लक्षण हो सकते हैं।

**स्लीप एप्निया -** बहुत से लोग खराटे को एक मजाक समझते हैं परंतु यदि आपको खराटे के साथ-साथ रात में पसीना भी आता है तो यह भी स्लीप एप्निया का संकेत हो सकता है। स्लीप एप्निया एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें आपके शरीर को ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़ी है। ऑक्सीजन की कमी के कारण आपके शरीर को हवा के लिए लड़ना पड़ता है जिससे पसीना आता है, घबराहट महसूस हो सकती है। अपनी डेली रसीन में कुछ आदतों में बदलाव करके आप इस बीमारी से लड़ सकते हैं। जैसे वजन कम करना, धूम्रपान छोड़ना, शराब कम पीना, जीभ और मुँह में छाले होना।

# प्रेम की राह में रंगों का असर

प्रत्येक रंग का अपना विशेष महत्व होता है। जो भी रंग के हम कपड़े पहनते हैं उसका प्रभाव हमारे प्रेम पर भी पड़ता है। क्या कहते हैं हमारे रंग? जानते हैं लेख से।

## गुलाबी

गुलाबी का मतलब प्रेम। यदि आप गुलाबी कमीज या ड्रेस पहनना पसन्द करें तो आप आसानी से प्रेम को अपनी ओर खींचेंगे। तब हवा में रोमांस होता है। आपके ईंद-गिर्द लोग आपको आकर्षक पाएंगे। गुलाबी पहनने का मतलब है आप प्रेम पाने और देने के लिए तैयार हैं।

## हरा

यह ठीक करने, उपचार करने वाला रंग है। जब लोग आपके ईंद-गिर्द होंगे उन्हें आराम और गुनगुनाहट महसूस होगी। यदि कोई तबीयत में गिरावट महसूस कर रहा है, आपकी उपस्थिति में कुछ मिनट रहना ही उसे अच्छा अहसास कराएगा। साथ ही, जब आप टूटे दिल को सहला रहे हों या आपको अपनी भावनाओं में संतुलन लाने की जरूरत हो तो हरा रंग पहनें।

## नीला

नीला शांति और समझदारी का रंग है। इसका शांत कर देने वाला असर होता है। आपके चारों ओर लोग आराम देह और विश्रांत महसूस करेंगे। वह आपके कोमल स्वभाव की ओर आकर्षित होंगे। नीला रंग आपको आराम करने में सहायता प्रदान करता है। नीले कपड़े पहने व्यक्ति के सामने खुलना आसान है।

## पीला

पीला संप्रेषण का रंग है। यदि आपको किसी को अपने साथ बाहर ले जाने की हिम्मत जुटानी है तो पीला पहनिए। यदि आप डेट पर जा रहे हैं तो ये बातचीत को आसानी से चलने में सहायता देगा। पीला पहनने वाले स्वतः स्फूर्त और तुरंत बुद्धि महसूस करते हैं। आपको मालूम होगा क्या कहना है, कैसे कहना है। आपका विनोदी पहलू उभरता, चमकता है। यदि रिश्ते में कोई फायदा चाहते हो या किसी समस्या पर चर्चा करनी है, तो पीला पहनें।

बैंगनी आध्यात्मिक रंग है और भाग्यवान कहा जाता है। आप प्रेम और जीवन में आशावादी महसूस करते हैं। यदि

आप बैंगनी पहनते हैं तो लोग आप में अच्छाई देखेंगे। आपका आत्मीय साथी आपकी ओर आसानी से खिंचा आएगा।

## लाल

लाल तीव्र प्रेम का रंग है। ये बहुत सैक्सी भी हो सकता है। यह आपको ऊर्जा देता है। कभी-कभी इसे शक्तिशाली रंग के रूप में देखा जाता है और गलत समय पर इसे पहनना कुछ लोगों को डरा सकता है। अगर आप किसी खास आदमी को अपने साथ बाहर ले जाने की आशा करते हैं तो लाल पहनना अच्छा नहीं है। वह डर सकता/सकती है किन्तु यदि आपको किसी का ध्यान खींचना है तो लाल पहनिए।

## नारंगी

नारंगी खुशी का रंग है। ये ऊर्जा और प्रसन्नता लाता है। एक नारंगी रंग के कपड़े पहने व्यक्ति आसापस उत्साह, चैतन्यता और अच्छी ऊर्जा पैदा करता है। यदि आप प्रेम में निराश या विच्छेद की गिरावट महसूस कर रहे हों तो नारंगी रंग पहनें। लोग चमकने और झिलमिलाने वाली चीजों को प्रेम करते हैं। जब आप ध्यान का केन्द्र बिन्दु बनना चाहें तो यह पहनें और स्पॉटलाइट पा जाएं। विपरीत लिंग से भी आपको ढेर सारी प्रशंसा मिलेगी।

## ग्रे

ग्रे (भूरा) पहनने के लिए बढ़िया रंग नहीं है, हां दूसरों के साथ मिलकर ठीक हो जाता है। यह संदेश देता है 'मैं पूरी तरह व्यस्त हूं' आप प्रेम की बात कहकर मुझे परेशान न करें। यदि आपका विच्छेद चल रहा हो या इससे उभर रहे हों तो ग्रे बिल्कुल मत पहनिए। ग्रे वास्तव में आपको भावनात्मक रूप से नीचे घसीट सकता है।

## सफेद

सफेद बढ़िया साफ रंग है, लोग इस रंग में सुरक्षित और आश्वस्त अनुभव करते हैं। यदि आपको यह नहीं मालूम कि आपको क्या पहनना है, तो सफेद कमीज पहनें। ये न्यूट्रल और आमंत्रित करने वाला रंग है।

## काला

काला रहस्यमय और गहरा रंग है। कुछ को ये संदेश देता है 'दूर रहिए, मैं शोक में हूं' कुछ दूसरे यह अर्थ लगाएंगे 'मैं रहस्यपूर्ण और जटिल बड़यंत्राकारी हूं'। यदि आप प्रेम की तलाश कर रहे हैं तो ये रंग यदाकदा ही पहनें। हां गत को पहन सकते हैं, उस समय यह आपको वर्ग विशेष का दर्जा दिला सकता है।

# सावधान! अगर आप भी खा रहे हैं ज्यादा पैरासिटामोल तो फायदे की जगह होगा सेहत को नुकसान

छोटा-मोटा बुखार हो जाए तो सबसे पहले दिमाग में पैरासिटामोल का ही नाम आता है। हालांकि इसका सेवन करके शरीर को काफी आराम भी मिलता है लेकिन हाल ही में सामने आए नतीजों को सुनकर शायद आप चौंक जाएं। पैरासिटामोल एंटीबायोटिक दवाईयों का असर दो तिहाई तक कम कर देती है। वैज्ञानिकों की मानें तो उन्होंने 499 बैक्टीरिया पर गंभीर रिसर्च करने के बाद इस बात को साबित किया है। पैरासिटामोल एक एनालजेसिक और एंटीपायरेटिक दवाई के तौर पर ली जाती है। दर्द और बुखार कम करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए कैसे खतरनाक हो सकती है आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो आइए जानते हैं...

## शोध में सामने आए नतीजे

आईवीआरआई के वैज्ञानिकों की मानें तो शोध के दौरान साबित हुआ कि पैरासिटामोल को एक मिलीग्राम तक किसी एंटीबायोटिक के साथ मिलाकर खाने पर दवाई का असर एक तिहाई से दो तिहाई तक कम हो जाता है। ऐसे में इसके चलते किसी बीमारी व्यक्ति को दवाई लिखते समय डॉक्टरों की इसकी डोज भी बढ़ानी पड़ सकती है। शोध को एक अंतरराष्ट्रीय पत्रिका एक्टा साइंटिफिक वेटरनरी साइंस में प्रकाशित किया गया है।

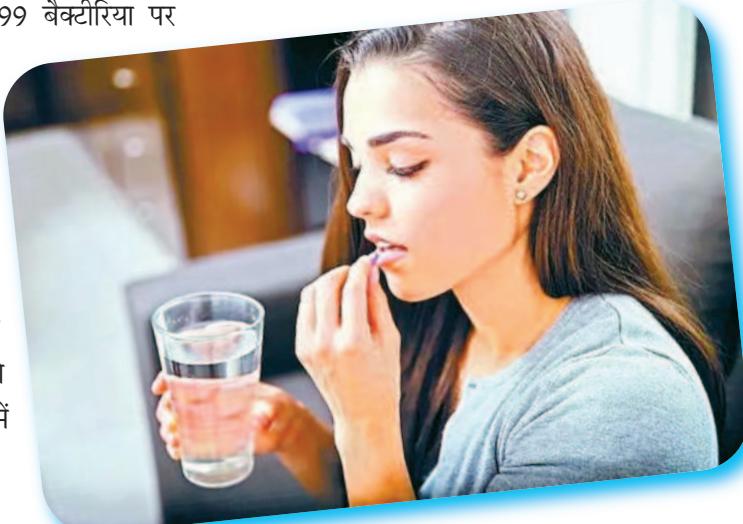
## इन दवाईयों के साथ खाने से बढ़ सकता है असर

इसके अलावा रिसर्च में यह भी साबित हुआ है कि किसी एक मिलीग्राम एंटीबॉयोटिक के साथ एक मिलीग्राम एसप्रिन, फ्लूनिक्सिन, डाइक्लोफेनिक मिलाने पर इस दवाई का असर 3-5 गुणा तक भी बढ़ सकता है। ऐसे में एक्सप्टर्स का मानना है कि यह रिसर्च आने वाले समय में चिकित्सा क्षेत्र में डॉक्टरों और दवा कंपनियों के लिए लाभकारी साबित

होगी। उनके अनुसार, समय के साथ दवाई की प्रमाणिकता का पता चलेगा जिससे किसी भी बीमारी का बेहतर इलाज करने में मदद मिलेगी।

## ज्यादा मात्रा में खाना होगा नुकसानदायक

इसके अलावा बिना डॉक्टर के सलाह के ज्यादा मात्रा में पैरासिटामोल का सेवन न करें। इसका प्रतिकुल प्रभाव एंटीबायोटिक दवाईयों पर पड़ सकता है।



इसके अलावा सामान्य तौर पर तो यह दवाईया इफेक्शन दूर करने में मदद करती है लेकिन ज्यादा मात्रा में इनका सेवन करने से शरीर को नुकसान भी हो सकता है।

## डॉक्टर की सलाह के बिना न खाएं

इसके अलावा शोध के बाद एक्सप्टर्स ने सलाह दी है कि एक दिन में 600 मिलीग्राम से ज्यादा खुराक लेने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

## बिना मतलब एंटीबॉयोटिक खाना पड़ेगा भारी

उनके अनुसार, हर दवाई की एक डोज होती है ऐसे में यदि इसका सही मात्रा में उपयोग किया जाए तो यह बैक्टीरिया खत्म करती है लेकिन बेवजर एंटीबायोटिक खाने से बैक्टीरिया की इम्यूनिटी पॉवर बढ़ जाती है जिसके कारण दवाई भी असर नहीं करती। इसके अलावा शोधकर्ताओं ने 499 बैक्टीरिया पर करीबन चार साल तक अध्ययन किया था।

# इन लोगों के लिए खतरा है पुदीना अभी से जान लें जरूरी बातें

घर में लगाए जाने वाले पेड़-पौधे में कई ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो सेहत के लिहाज से बहुत फायदेमंद होते हैं। इन सभी पौधों में सबसे ज्यादा लोगों के घर में पुदीने का पौधा पाया जाता है। पुदीने का इस्तेमाल दंत-मंजन, टूथपेस्ट, चुइंगगम्स, माउथ फ्रेशनर, कैंडीज, इन्हेलर आदि में किया जाता है। इसके अलावा भी आयुर्वेद में पुदीने का प्रयोग अन्य रोगों के इलाज में भी होता है। लेकिन ऐसा माना जाता है कि जरूरत से ज्यादा जब किसी चीज का इस्तेमाल किया जाए तो उसके दुष्प्रभाव हमारे शरीर पर दिखने लगते हैं। ऐसे में पुदीना का भी अधिक मात्रा में सेवन करना कुछ नुकसान पहुंचा सकता है। तो चलिए जानते हैं उसके बारे में।



## पुदीना के नुकसान

1. गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स रोग से पीड़ित लोग पुदीने के सेवन से बचें। क्योंकि इससे पेट को आराम नहीं मिलेगा।
2. गर्भावस्था के दौरान पुदीने की चाय पीने से गर्भपात का खतरा कई गुना ज्यादा बढ़ जाता है, इसलिए महिलाओं को प्रेग्नेंसी में इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। 3. पुदीने के ज्यादा इस्तेमाल आपका गला भी बंद कर सकता है।

4. पुदीने का अधिक मात्रा में प्रयोग आपके गुर्दे और आंतों को नुकसान पहुंचा सकता है।
  5. अगर आप किडनी के मरीज हैं तो पुदीना आपके लिए ठीक नहीं है। इसका सेवन आप न ही करें तो बेहतर है।
  6. ब्लड शुगर होता है कम।
  7. 8 साल से नीचे के आयु के बच्चों के लिए पुदीना सही नहीं है।
  8. आप लीवर के मरीज हैं तो भूलकर भी पुदीने की गोली या फिर पुदीने का सेवन न करें।
  9. जिनकी त्वचा सेंसिटिव होती है, उन्हें मेंथॉल से एलर्जी हो सकती है। इसलिए, उन्हें इसके सेवन और संपर्क से दूर रहना चाहिए।
- पुदीना या पुदीने के पत्तों को उनके कई औषधीय प्रभावों के लिए अत्यधिक गुणों वाला माना जाता है। पुदीना के पत्ते हरे सलाद, चटनी, रायता, और पुदीने की चाय सहित विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में एक अलग और अनोखा स्वाद डालते हैं। पुदीना के संभावित स्वास्थ्य लाभों के लिए उपयोग करने से पहले आपको एक योग्य चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

# अट्रैक्टिव लुक पाना है तो लगाएं ब्लू आई शैडो

अपने भी कई बार ट्राई किया होगा ब्लू आई शैडो, अगर नहीं किया है तो हम आपको बता देते हैं कि आपकी आँखों पर ये कितना खूबसूरत लग सकता है। अभी शादियों का सीजन चल रहा है और ऐसे में हर महिला की चाहत होती है कि खुद को सजाकर आकर्षक बनाया जाए। तो इस बार ब्लू आई शैडो इस्तेमाल करें। आईशैडो के इस्तेमाल से जुड़ी जानकारी लेकर आए हैं जो आपकी आँखों को आकर्षक बनाने के साथ ही चहरे को खूबसूरत बनाता है।

\* इसे आँखों पर अप्लाई करने से पहले थोड़ी सी आई क्रीम लेवे और उसे आँखों के आसपास की त्वचा पर लगाएं।

और फिर इसे उंगलियों की मदद से फैलाएं, यह आपकी त्वचा में आसानी से रम जाता है आई क्रीम लगाने से यह त्वचा में आसानी से रम जाता है और आपकी त्वचा मॉइश्चराइज़ और हाइड्रेट रहती है।

\* इस मेकअप में कंसीलर लगाना भी जरूरी होता है यह आँखों के आसपास मौजूद डार्क सर्कल को छिपा देत है। कंसीलर कंसीलिंग के अलावा आईशैडो और अन्य आई मेकअप आइटम के लिए बेस तैयार करता है।

\* अब अपनी आँखों पर काजल लगाएं ये इस आईशैडो को लगाने का सबसे परफेक्ट तरीका है आँखों के बाहरी और अंदरूनी कोनों पर काजल

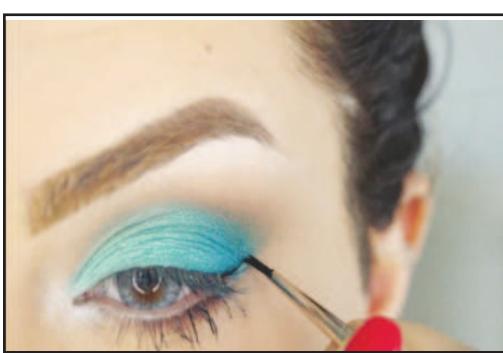


लगाएं। काजल से दोनों किनारों को मिला लेवे

\* काजल लगाने के बाद उसे क्लीन ब्लेंडिंग ब्रश से ब्लेंड कर लेवे। इससे डिफ्यूज़ आई लुक आएगा जिससे आँखें और भी ज़्यादा खूबसूरत लगेंगी।

\* अब अपनी आईलिड पर ब्लू आईशैडो लगाएं मेटालिक ब्लू आईशैडो को आईलिड पर लगाएं। आईशैडो ब्रश को मेटीरियल में डुबोएं और आईलिड पर आराम से लगाएं। इसके बाद हल्का सा ब्राउन आईशैडो लगाएं। ऐसा करने से आपकी आँखों को एकदम परफेक्ट लुक मिलेगा। और इससे आपकी आँखें बड़ी-बड़ी और बेहद खूबसूरत दिखेंगी।

\* फाइनल टच आई लुक के लिए आप मस्कारा भी आईलैशेज भी लगा सकते हैं। बोल्ड आईलुक के लिए आप आईलैश कलर का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। अगर आप एक बढ़िया काजल का इस्तेमाल अपनी आँखों पर करती हैं तो आपकी आँखों को ज्यादा खूबसूरत लुक।



# आपके चेहरे के लिए बहुत ही ज्यादा लाभदायक है ये चीज



खूबसूरती के लिए आपने गुलाब के फूल का इस्तेमाल किया होगा, लेकिन कमल के फूल से भी आप अपने चेहरे को निखार सकते हैं। कमल के फूल जो अपनी खुशबू से तो मन को प्रफुल्लित करता है से जुड़े कुछ उपाय लेकर आए हैं जिनकी मदद से अपनी खूबसूरती को बढ़ाने में भी मदद मिलती है।

आज हम इसी के बारे में बताने जा रहे हैं। तो

आइये जानते हैं किस तरह आप कमल के फूल की मदद से खूबसूरती पा सकते हैं।

**त्वचा की कोमलता:** कमल के पत्तों को पानी में डालकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। जब यह अच्छे से भीग जाए तो इन्हें पानी से निकालकर पीस लें।

अब इसमें थोड़ा सा दूध और शहद मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं।

आधे घंटे बाद अपने चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धो लें।

**बालों का कालापन:**

अ ग र  
आ प

अपने बालों को काला करना चाहते हैं तो कमल के फूल का इस्तेमाल करें। इसके लिए एक कटोरा में गाय का कच्चा दूध ले। अब इसमें कमल के फूल डालकर किसी गड्ढे में 1 महीने के लिए दबा कर रख दें। एक महीने बाद इसे निकाल कर अपने बालों में लगाएं।

**पिंपल्स:** पिंपल्स की समस्या से छुटकारा पाने के लिए कमल की पत्तियों के पेस्ट में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं। इसे साफ पानी से धो लें। इससे आपको पिंपल्स की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।



# त्वचा और बालों के लिए बहुत लाभदायक है दही

## क्या आप भी लगाती हैं बालों में दही



दही भारतीय खानपान का एक अहम हिस्सा है। इसे किसी भी मौसम में खाया जा सकता है। इसमें मौजूद खास पोषक तत्व हर उम्र के व्यक्ति के लिए लाभदायक होते हैं। इसलिए हर घर में इसे इस्तेमाल में लिया जाता है। पर क्या आप जानती हैं कि दही के सेवन से आप सेहत की ही नहीं, बल्कि सौंदर्य की भी कई समस्याओं से निजात पा सकती हैं। नहीं जानती तो हम इसके बारे में बताने जा रहे हैं।

### इस तरह करें दही का सेवन

दही के स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए आप सादा दही को अपने लंच में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन तंत्र को सही रखता है। जिन लोगों को कब्ज या लूज मोशन की समस्या हो उन्हें भी दही के सेवन से लाभ मिलता है। वहीं कमज़ोर हाज़मे के लिए तो यह और भी लाभदायक है। दही का सेवन करने से आपकी त्वचा में भी नेचुरल ग्लो आ सकता है।

### दही का फेशियल

अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा रुखी हो गई है और आप ऐसा महसूस कर रही हैं कि उसकी नेचुरल नमी कम हो गई है तो आपको दही का फेशियल करना चाहिए। यह ड्राय स्किन में चमक लाएगा, जिससे त्वचा का नेचुरल ऑयल भी वापस आ जाएगा। इस फेशियल से त्वचा की मांसपेशियों की मरम्मत भी होती है।

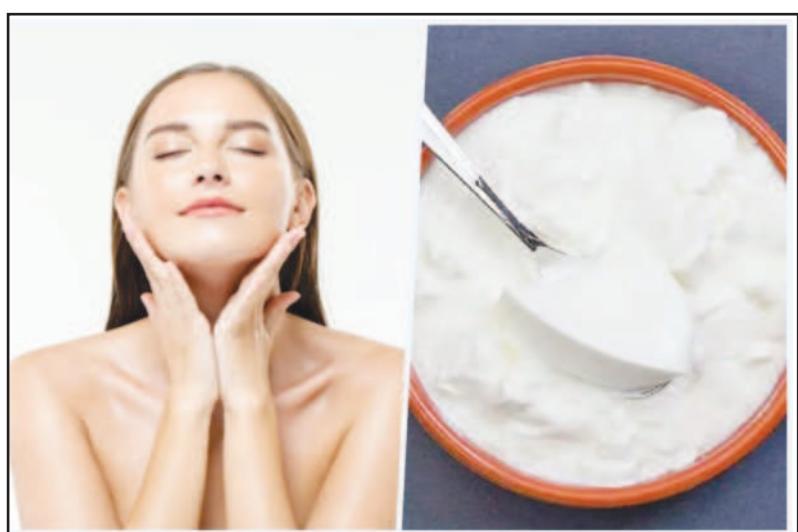
### दही का फेस मास्क

अगर आपको ऐसा महसूस हो

रहा है कि आपकी स्किन बहुत ज्यादा डल हो गई है तो मृत त्वचा को हटाने के लिए दही का फेस मास्क लगाना चाहिए। इसके लिए आप दही में बेसन या जई का आटा मिक्स करें। इसे चेहरे पर कुछ देर लगा रहने दें और फिर सादा पानी से धो लें। इस तरह डेड स्किन निकल जाएगी और त्वचा में चमक भी आ जाएगी।

### बालों के लिए दही

अगर आप बालों के रुखेपन, झड़ने और टूटने से परेशान हैं तो बालों में दही लगाएं। इसे लगाना बहुत आसान है। बस बालों में हाथों की सहायता से जड़ों में दही लगाएं और हल्की उंगलियों से मसाज करती जाएं। एक-एक स्कैल्प पर इसी तरह लगाएं। लगभग आधा घंटा बालों में दही लगा रहने दें और उसके बाद माइल्ड शैपू से धो दें। यह सबसे अच्छा कंडीशनर होगा।



# अस्थमा जैसी बीमारी को दूर कर देता है ये पेड़



आम, जो खाने में बहुत ही स्वादिष्ट और मीठा फल होता है। हर कोई इसे पसंद करता है और इसे कई तरह से उपयोग में भी लेता है। पर क्या आपको पता है की आम के साथ साथ आम के पत्ते भी हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। जो हाँ, इसके पत्ते भी आपके फायदे में आ सकते हैं और आपको कई तरह की बीमारी से बचा सकते हैं। अस्थमा और डाइबिटीज के मरीजों के लिए आम के पत्तों का रस रामबाण औषधि के रूप में काम करता है। इसके बारे में आपको बता दें, इनमें भरपूर मात्रा में मैगीफेरिन, गैलिक एसिड, पॉलिफिनॉल्स जैसे कई



पत्तों के कुछ ऐसे घरेलु नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आप कई समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

आगर आपको अस्थमा, डाइबिटीज या सांस से जुड़ी कोई अन्य समस्या है तो आपके लिए आम के पत्तों का सेवन फायदेमंद साबित हो सकता है। आम के पत्तों में भरपूर मात्रा में एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं जो खून में जाकर शुगर लेवल को कण्ट्रोल में रखते हैं। आम के पत्तों का रस पीने से खून में इंसुलिन उत्पादन और ग्लूकोज का प्रसार बढ़ता है जिससे ब्लड शुगर हमेशा कण्ट्रोल में अस्थाई यौगिक मौजूद होते हैं जो इसे हमारी सेहत के लिए रहता है। अगर किसी व्यक्ति के शरीर में ब्लड शुगर का और भी फायदेमंद बनाते हैं। आज हम आपको आम के लेवल बिगड़ता है तो उसका सीधा असर किडनी और लीवर पर पड़ता है। ऐसे में आप

नियमित रूप से सुबह खाली पेट में आम के पत्तों का रस पियें, नियमित रूप से आम के पत्तों का रस पीने से पथरी की परेशानी भी खत्म हो जाती है और किडनी भी सेहतमंद रहती है।

आम के पत्तों में भरपूर मात्रा में फाइबर और विटामिन सी मौजूद होते हैं, जो आपके कोलेस्ट्राल लेवल को कण्ट्रोल में रखते हैं, आम के पत्तों का रस पीने से आरट्रीज मजबूत और स्वस्थ रहती हैं।



## आम के पत्ते उबालकर पीने के फायदे



# टूटी हड्डियों के लिए फायदेमंद है ये चीज़...



एकिटडेंट या चोट लग जाने की वजह से कई बार हड्डी टूट जाती है। जिसकी वजह से बहुत दर्द होता है। फ्रेक्चर होने पर आपको कितनी तकलीफ होती है इसका अंदाज़ा आप भी नहीं लगा सकते। हड्डी में फ्रेक्चर होने पर दर्द। सूजन और फ्रेक्चर वाले अंग के मूवमेंट में दिक्कत होती है। इस सभी समस्याओं को दूर करने के लिए कई उपाय अपनाएं जा सकते हैं। ऐसे ही कुछ होम टिप्स हम आपको बताने जा रहे हैं जिसके बारे में आपको नहीं पता होगा।

**हल्दी:** हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-सेप्टिक गुण होते हैं फ्रेक्चर के दौरान होने वाले दर्द को दूर करने में हल्दी बहुत फायदेमंद होती है। इसका सेवन कई तरह से किया जा सकता है। आप हल्दी वाला

दूध या हल्दी प्याज के पेस्ट को 1-2 दिन तक फ्रेक्चर वाले क्षेत्र में लगा सकते हैं।

**अनानास:** अनानास ब्रोमेलिन नामक एंजाइम का उच्च स्त्रोत होता है जो हड्डी में फ्रेक्चर के दौरान होने वाली सूजन और इंफेक्शन को कम करने में मदद करता है। इसके लिए अनानास का सेवन रोजाना करें। ताजा अनानास ही खाएं इसके जूस का सेवन ना करें।

**कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ:** सभी को पता होता है कि कैल्शियम हड्डियों के ब्लॉक बनाने में मदद करता है। यह मिनरल हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। जब भी हड्डी में फ्रेक्चर हो तो कोशिश करें कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। डेयरी प्रोडक्ट, हरी सब्जियां कैल्शियम के स्रोत हैं।



# इस आसान रेसिपी से बनाएं स्वादिष्ट आलू उत्तपम, आ जाएगा मजा



**आलू उत्तपम सामग्री:-**

आलू उबले- 4-5

प्याज- 1

पनीर कढ़ूकस- 2-3

टेबलस्पून

कॉर्न फ्लोर- 1 टेबलस्पून

पोहा- 1 टेबलस्पून

अदरक-लहसुन पैस्ट- 1

टी स्पून

राई- 1/2 टी स्पून

लाल मिर्च पाउडर- 1 टी स्पून

हरी धनिया पत्ती कटी- 2

टेबलस्पून

तेल- 2 टेबलस्पून

नमक- स्वादानुसार

यदि आप दक्षिण भारतीय खाने के शौकीन हैं तो उत्तपम का स्वाद आपने कई बार चखा होगा। उत्तपम में भी कई वैरयाटी होती हैं जिसमें से एक है आलू का उत्तपम।

इसका स्वाद बहुत जबरदस्त लगता है साथ ही यह सरलता से बनकर भी तैयार हो जाता है। आप इसे नाश्ते में सरलता से बनाकर तैयार कर सकते हैं।

**आइए बताते हैं रेसिपी-**

**ऐसे बनाएं आलू का उत्तपम:-**

आलू उत्तपम बनाने के लिए सबसे पहले उबले हुए आलू का छिलका अलग कक दें। फिर कढ़ूकस करके एक बाउल में निकाल लें।

इसके साथ ही पोहे को 1 मिनट पानी में भिगोकर रखें, फिर तुरंत निचोड़कर उबले हुए आलू के

मिश्रण में मिला दें। पोहा तथा आलू को मिक्स करने के बाद इसमें बारीक कटी प्याज, अदरक-लहसुन का पेस्ट, बारीक कटा हरा धनिया, राई, कॉर्न फ्लोर डालकर मिक्स करें। फिर बाकि के बचे हुए मसाले भी मिक्स कर दें।

उत्तपम का बैटर तैयार करने के पश्चात गैस पर एक नॉन स्टिक पैन रखें तथा इसमें थोड़ा सा डालकर चारों तरफ फैलाएं। फिर आलू का बैटर इसमें चारों ओर बराबर फैला दें।

अब इसे दें। जब एक ओर से अच्छी प्रकार सिक जाए तो पलटकर दूसरी ओर से भी सेंक लें। गोल्डन ब्राउन होने पर प्लेट में निकाल लें। नारियल की चटनी या हरी चटनी के साथ अब इसका लुक्फ़ उठाएं।

# वजन कंट्रोल करने के लिए करें 5 एकसरसाइज



शरीर का वजन एक बार बढ़ जाए तो उसे वापस कम करना बेहद मुश्किल काम होता है। खासकर जो महिलाएं मोटापे से ग्रस्त हैं, वे अपनी बॉडी को शेप में लाने के लिए कई जतन करती हैं, लेकिन लाभ नहीं होता। यहां तक की खाना-पीना भी कम कर देती हैं। ऐसा नहीं कि आप वजन कम नहीं कर सकती हैं।

वजन घटाने के लिए कड़ी मेहनत, डाइट पर कंट्रोल, धैर्य सबकुछ जरूरी है। सिर्फ दस दिन वेट लॉस डाइट फॉलो करने से कुछ नहीं होगा। आपको लगातार अपने शरीर को सुडौल, शेप देने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। मोटापा कम करने के लिए डाइट के साथ एक्सरसाइज करनी भी बेहद जरूरी है। यदि आप मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर आपका वजन लगातार बढ़ रहा है तो यहां जानें आपको डेली कौन सी एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए।

**टहलने से होगा वजन कम-** हेल्थलाइन डॉट कॉम में छपी एक खबर के अनुसार, फिजिकल एक्टिविटी करने से वेट लॉस कम होता है, क्योंकि इससे कैलोरी बर्न होती है। हालांकि, हर किसी की वेट लॉस की प्रक्रिया उसकी उम्र, डाइट और वजन के आधार पर भिन्न हो सकती है। यदि आप मोटापे से ग्रस्त हैं तो नियमित रूप से एक्सरसाइज

को अपनी रुटीन में शामिल करें। कौन सी एक्सरसाइज बेस्ट होगी, ये जानने के लिए एक बार डॉक्टर से जरूर बात करें। याद रखें, सिर्फ वेट लॉस डाइट फॉलो करने से वजन कम करना संभव नहीं है, इसके लिए आपको शारीरिक रूप से एक्टिव भी रहना होगा। प्रतिदिन आप कम से कम 20 से 30 मिनट की बॉक करें। नॉर्मल स्पीड से आप डेली टहलेंगी तो वजन कम करने में फायदा होगा।

**साइकिल चलाकर घटाएं वजन-** साइकिल चलाना एक लोकप्रिय व्यायाम है। यह आपकी फिटनेस में सुधार करता



है। बॉडी की मांसपेशियों, हड्डियों को मजबूती देता है। साथ ही, वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। डेली थोड़ी दूर साइकिल चलाने से 200 से 250 कैलोरी आप बर्न कर सकती हैं। शरीर भारी होने के कारण आपको शुरुआत में थोड़ी दिक्कत महसूस होगी, लेकिन प्रैक्टिस में साइकिल चलाने लगेंगी तो आप कफेंटेल हो जाएंगी। इससे अन्य रोगों जैसे डायबिटीज, हार्ट डिजीज से भी बचाव होगा।

**योग से घटाएं वजन-** योग करने से सेहत को कई लाभ होते हैं। तनाव दूर करने का एक बेस्ट तरीका है।

हालांकि, इसे आमतौर पर वजन घटाने वाला व्यायाम नहीं माना जाता है, लेकिन यह उचित मात्रा में कैलोरी जरूर जलाता है। साथ ही कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी देता है, जो

वजन घटाने को बढ़ावा दे सकते हैं। हार्ड डैल्ट की स्टडी के अनुसार, यदि 155 पाउंड (70 किलोग्राम) का व्यक्ति योग का अभ्यास करे तो प्रति 30 मिनट में लगभग 144 कैलोरी जला सकता है। यदि आपको रस्सी कूदने, रनिंग, साइकिलिंग आदि करने में आराम महसूस नहीं होता है तो आप नियमित रूप से योग का अभ्यास करके भी

वजन घटा सकती हैं। मोटापा कम होगा तो अन्य बीमारियों के होने का रिस्क भी नहीं रहेगा।

**जॉगिंग करने से होगा वेट लॉस-** यदि आप मोटापा कम करके फिट और हेल्दी बॉडी पाना चाहती हैं तो प्रतिदिन जॉगिंग करना शुरू कर दें। जॉगिंग करने से शरीर से कैलोरी तेजी से बर्न होती है। साथ ही रनिंग से भी वेट लॉस में काफी मदद मिलती है। जॉगिंग से रनिंग अधिक तेजी से की जाती है, इसलिए इसका लाभ शरीर को अधिक होता है।

**रस्सी कूदने से वजन होगा कम-** यदि आपको लग रहा है कि आपका वजन अधिक बढ़ रहा है, तो आप रस्सी कूदना शुरू कर दें। इससे बेली फैट कम होगा। शरीर की चर्बी गलेगी। बॉडी टोंड होगी। रस्सी कूदने से हार्ट भी हेल्दी रहता है। इस तरह से मोटापे से ग्रस्त होने से बची रहेंगी।



# बोनालु महोत्सव क्यों मनाया जाता है?



बोनालु एक हिंदू त्योहार है जो हर साल जुड़वां शहरों सिकंदराबाद/हैदराबाद और तेलंगाना के अन्य हिस्सों में मनाया जाता है, जहां जुलाई/अगस्त के आसपास आषाढ़ महीने के दौरान देवी महाकाली की पूजा की जाती है।

बोनालु तेलंगाना का सबसे बड़ा त्योहार है और इसे 2014 में तेलंगाना सरकार द्वारा राज्य त्योहार घोषित किया गया था। विशेष पूजाएँ की जाती हैं और देवी की विभिन्न रूपों जैसे मैसम्मा, पौचम्मा, येलम्मा, पेहम्मा, डोककलम्मा, अंकलम्मा, पोलेरम्मा, मारेम्मा, नुक्कलम्मा आदि में पूजा की जाती है।

बोनम शब्द भोजनम का संक्षिप्त रूप है, जो एक संस्कृत शब्द है जिसका तेलुगु में अर्थ भोजन या दावत है और यह देवी को अर्पित किया जाता है।

बोनम एक पका हुआ चावल है जिसे गुड़ और दूध के साथ एक नए पीतल, मिट्टी के बर्तन में नीम की पत्तियों, हल्दी और सिन्दूर (कुमकुम) से सजाया जाता है। बर्तन के ऊपर एक दीपक जलाया जाता है और इसे बोनम ज्योति कहा जाता है। यह त्यौहार मनोकामना पूर्ति के लिए देवी को धन्यवाद देने के रूप में माना जाता है।

**पोथुराज-** पौराणिक कथाओं के अनुसार, पोथुराज् देवी महाकाली का भाई है, वह लाल धोती, टखनों पर घटियाँ, शरीर पर हल्दी मलकर और माथे पर कुमकुम लगाकर एक सुगठित व्यक्ति की यात्रा में भूमिका निभाता है।

वह पलाहरम बंदी (यात्रा) के सामने नृत्य करते हैं और उन्हें उत्सवों के आरंभकर्ता और समुदाय के रक्षक के रूप

में माना जाता है। उसके पास उन महिलाओं को मंदिर तक ले जाने की शक्ति है जो शिगम के नाम से जानी जाती हैं, उनकी कमर पर कोड़े और नीम की पत्तियाँ बंधी होती हैं। दावत- पहली यात्रा (जुलूस) के बाद बलि या बलि की रस्म का पालन किया जाता है, जहां एक मुर्गे या बकरी की बलि दी जाती है और मांस, शराब और ताङ के पेड़ की शराब के साथ परिवार और रिश्तेदारों के लिए एक भव्य भोजन तैयार किया जाता है।

## बोनालु समारोह में रंगम और घटम

चौथा रविवार समाप्त समारोह है और रंगम और घटम जैसे अनुष्ठानों के लिए समर्पित है।

**रंगम:** इस समारोह में, मिट्टी के बर्तन के ऊपर खड़ी महिला आध्यात्मिक शक्ति का आहान करती है और भविष्य और वर्तमान की भविष्यवाणी करने की कला का प्रदर्शन करेगी, भक्त अपने भविष्य के बारे में पूछ सकते हैं। यह समारोह यात्रा शुरू होने से पहले शुरू होता है।

**घटम:** यह आखिरी यात्रा है। घटम एक देवी की तरह सजा हुआ बर्तन है, जिसे पुजारी पारंपरिक धोती पहनकर ले जाता है, जिसके शरीर को हल्दी से रगड़ा जाता है और फिर अंत में ढोल की धाप के साथ बर्तन को पानी में विसर्जित कर दिया जाता है।

आमतौर पर, घटम को हाथियों पर ले जाया जाता है और पूरी यात्रा शाम को एक चमकदार यात्रा और बहुत धूमधाम और प्रदर्शन के साथ समाप्त होगी, जिसके बाद नयापुल पर घटम का विसर्जन किया जाएगा।

# बरसात में इस तरह से रखें अपने बालों का ध्यान

गर्मियों के बाद बारिश की बूँदे सभी को बहुत अच्छे लगती हैं। ज्यादातर लोगों को बारिश में भीगना बहुत पसंद होता है। पर बारिश में भीगने के बाद बालों को काफी नुकसान हो सकता है। बारिश का मौसम बहुत ही चिपचिपा और ऑयली होता है। जिसमें बाल बहुत ही जल्दी गंदे और ऑयली हो जाते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्प बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आप बारिश के मौसम में अपने बालों की देखभाल कर सकते हैं।

1- अगर आप बारिश में भीगना चाहते हैं तो हमेशा अपने बालों को कवर करके ही बाहर निकले। जिससे आपके बाल गंदे पानी से बच सकें।

2- जब भी बाल धोए तो पूरी तरह से सूखने के बाद ही बालों को बांधे। गीले बाल बांधने से यह कमज़ोर हो जाते हैं और बालों की नमी बरकरार रहती है। जिससे बाल कमज़ोर होकर टूटने लगते हैं।

3- बारिश के मौसम में बाल बहुत ज्यादा चिपचिपे हो जाते हैं जिसके कारण बालों में बहुत ज्यादा गंदगी चिपकती है। इसलिए इस मौसम में बालों को जल्दी



और समय पर धोना जरूरी होता है।

4- बरसात के मौसम में बालों को कलर ना करें। क्योंकि इस मौसम में बालों को कलर करने से बालों को नुकसान पहुंच सकता है।



# किडनी और लीवर की समस्या से हैं परेशान तो इस चीज करें इस्तेमाल



क्या आपको पता है की भूमि आंवला लीवर के रोगियों के लिए वरदान होता है, ये लीवर से जुड़े सभी रोगों को दूर करने में सक्षम होता है, ये लीवर की बीमारियों के लिए के रामबाण औषधि मानी जाती है। इस पौधे के इस्तेमाल से आप लीवर

और किडनी के रोगों में चमत्कारी लाभ पा सकते हैं। ये पैदा बारिश के मौसम में छायादार और नमी वाले स्थान पर अपने आप उग जाता है, इसमें बहुत छोटे छोटे फल लगते हैं जो देखने में बिलकुल आंखें के जैसे दिखते हैं जिसके कारण इसे भूमि आंवला भी कहा जाता है।

इसे इस्तेमाल करने के लिए भूमि आंवला के पत्तों को पीसकर एक गिलास पानी के साथ दिन में दो से तीन बार लेने से फायदा होता है। आप चाहे तो इसके पत्तों को पानी में उबालकर भी पी सकते हैं।

इसे पीने से पीलिया की बीमारी ठीक हो जाती है, इसके अलावा लीवर की सूजन को दूर करने में भी भूमि आंवला के पत्ते फायदेमंद होते हैं। नियमित रूप से इसके पत्तों को चबाने से पीलिया की बीमारी का खतरा नहीं होता है।

अगर आप पूरे साल में कभी भी एक महीने तक भूमि आंवला के पत्तों का काढ़ा पीते हैं तो इससे आपको लीवर और किडनी से जुड़ी कोई भी बीमारी नहीं हो पायेगी।

## बासी रोटी में मिलाकर रोज खाएं ये चीज, हमेशा कंट्रोल में रहेगी डायबिटीज

शुगर यानि डायबिटीज से बहुत से लोग परेशान रहते हैं। इसके वजह से उनकी रोजमर्रा की लाइफ गड़बड़ हो जाती है। खासकर इनका खान पान सबसे अधिक प्रभावित होता है। वैसे तो डायबिटीज का कोई इलाज नहीं है।

### बासी रोटी दिखाएगी कमाल

लेकिन आज हम आपको सबसे अनोखा और कारगर उपाय बताने जा रहे हैं। इस उपाय के तहत आपको बासी रोटी खाना होगा। रोटी हम सभी रोज जरूर खाते हैं। वहीं डायबिटीज के मरीजों को अक्सर रोटी से परहेज करने की सलाह दी जाती है। लेकिन यदि आप बासी रोटी खाएं तो ये आपको नुकसान पहुंचाने की बजाय हेल्प कर सकती है। आपको 12 से 15 घंटे पुरानी यानि बासी रोटी खानी है। यह रोटी आपको सुबह-सुबह कुछ खास चीजों के साथ खानी है।

### ऐसे खाने से कंट्रोल होगी शुगर

दरअसल यदि आप बासी रोटी को दूध या सब्जी के साथ खाते हैं तो आपका डायबिटीज का लेवल ज्यादा नहीं बढ़ेगा। इस दौरान ध्यान देने वाली बात ये है कि दूध नॉर्मल रूम के तामापान वाला ठंडा होना चाहिए। इसके अलावा इस दूध की मलाई निकाल देनी चाहिए। इस दूध में आप बासी रोटी को मसलकर डाल दें। फिर 15 से 20 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद इसे खा लें। आपको अपना शुगर लेवल कम करने में काफी मदद मिलेगी।

### इस कारण बासी रोटी-दूध करता है फायदा

अब आप सोच रहे होंगे कि आखिर एक बासी रोटी कैसे आपकी शुगर की प्रॉब्लम खत्म कर देगी? तो चलिए इसके पीछे की साइंस जान लेते हैं। दरअसल 12 घंटे तक हवा के

## बासी रोटी में मिलाकर रोज खाएं ये चीज



संपर्क में आने के बाद रोटी की बनावट, स्वाद और स्टार्च की संरचना में बदलाव आ जाता है। इसमें मौजूद स्टार्च रेसिस्टेंट फाइबर का रूप ले लेता है। यह चीज जल्दी से ग्लूकोज में नहीं बदलती है। रातभर में रोटी का स्टार्च रेसिस्टेंट इतना बढ़ जाता है कि इससे डायबिटीज को मैनेज करने में मदद मिलती है।

### ब्लड प्रेशर भी होता है कंट्रोल

वैसे बासी रोटी वाला यह उपाय न सिर्फ आपका डायबिटीज कंट्रोल में रखता है बल्कि हाई ब्लड प्रेशर की प्रॉब्लम में भी हेल्प करता है। यानि इससे बीपी भी कंट्रोल में रहता है। अब इसे कहते हैं एक पंथ दो काज। तो देर किस बात की दोस्तों आज से ही बासी रोटी संग ठंडा दूध या सब्जी खाना शुरू कर दें। वहीं ताजी रोटी खाना हो तो गेहूँ की बजायज्वार, बाजरा, मक्का, रागी और चने के आटे से बनी रोटी खाएं। इसमें भी ज्वार के आटे की रोटी का सेवन करना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसकी बजह ये है कि ज्वार में डायब्रो फाइबर, मैग्नीशियम, प्रोटीन पाया जाता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखता है।

# ब्राह्मण, बकरी और तीन ठग



किसी गांव में शम्पुदयाल नाम का एक प्रसिद्ध ब्राह्मण रहता था। वह बहुत विद्वान् था और लोग आए दिन उस अपने घर में भोजन के लिए निमंत्रण देते रहते थे। एक दिन ब्राह्मण एक सेठ जी के यहाँ से भोजन करके आ रहा था। लौटते समय सेठ ने ब्राह्मण को एक बकरी उपहार में दी, जिससे ब्राह्मण रोजाना उसका दूध पी सके।

ब्राह्मण बकरी को कंधे पर रखकर घर की ओर जा रहा था। रास्ते में तीन ठगों ने ब्राह्मण और उसकी बकरी को देख लिया और ब्राह्मण को लूटने का प्रयत्न रचा। वे ठग थोड़ी-थोड़ी दूरी पर जाकर खड़े हो गए।

जैसे ही ब्राह्मण पहले ठग के पास से गुजरा, तो ठग जोर-जोर से हँसने लगा। ब्राह्मण ने इसका कारण पूछा तो ठग ने कहा, 'महाराज मैं पहली बार देख रहा हूँ कि एक ब्राह्मण देवता अपने कंधे के ऊपर गधे को लेकर जा रहे हैं।' ब्राह्मण को उसकी बात सुनकर गुस्सा आ गया और ठग को भला-बुरा कहते

हुए आगे बढ़ गया।

थोड़ी ही दूरी पर ब्राह्मण को दूसरा ठग मिला। ठग ने गंभीर स्वर में पूछा, 'हे ब्राह्मण महाराज, क्या इस गधे के पैर में चोट लगी है, जो आप इसे अपने कंधे पर रखकर ले जा रहे हैं।' ब्राह्मण उसकी बात सुनकर सोच में पड़ गया और ठग से कहा, 'तुम्हे दिखाई नहीं देता है कि यह बकरी है, गधा नहीं।' ठग ने कहा, 'महाराज शायद आपको किसी ने बेवकूफ बना दिया है, बकरी की जगह गधा देकर।'

ब्राह्मण ने उसकी बात सुनी और सोचता हुआ आगे बढ़ गया। कुछ दूरी पर ही उसे तीसरा ठग दिखाई दिया। तीसरे ठग ने ब्राह्मण को देखते ही कहा, 'महाराज आप क्यों इतनी तकलीफ उठा रहे हैं, आप कहें, तो मैं इसे आपके घर तक छोड़ कर आ जाता हूँ मुझे आपका आशीर्वाद और पुण्य दोनों मिल जाएंगे।' ठग की बात सुनकर ब्राह्मण खुश हो गया और बकरी को उसके कंधे पर रख दिया।

थोड़ी दूर जाने पर तीसरे ठग ने पूछा,

'महाराज आप इस गधे को कहाँ से लेकर आ रहें हैं।' ब्राह्मण ने उसकी बात सुनी और कहा, 'भले मानस यह गधा नहीं बकरी है।' ठग ने जोर देकर कहा, 'हे ब्राह्मण देवता, लगता है किसी ने आपके साथ छल किया है और यह गधा दे दिया।'

ब्राह्मण ने सोचा कि रास्ते में जो भी मिल रहा है वस एक ही बात कह रहा है। तब उसने ठग से कहा, 'एक काम करो, यह गधा मैं तुम्हें दान करता हूँ, तुम ही इसे रख लो।' ठग ने ब्राह्मण की बात सुनी और बकरी को लेकर अपने साथियों के पास आ गया। फिर तीनों ठगों ने बाजार में उस बकरी को बेचकर अच्छी कमाई की और ब्राह्मण ने उनकी बात मानकर अपना नुकसान कर लिया।

**कहानी से सीख :** किसी भी झूठ को अगर कई बार बोला जाए, तो वो सच लगने लगता है, इसलिए हमेशा अपने दिमाग का उपयोग करें और सोच-विचार कर ही किसी पर विश्वास करें।



# भारत के 5 ऐसे मंदिर जो समुद्र किनारे हैं मौजूद

## नजारे ऐसे कि नजर नहीं हटेगी

भारत में अनगिनत धार्मिक स्थल हैं पर इनमें से कुछ ऐसे हैं पुरानी वास्तुकला के साथ-साथ अपने आकर्षक लोकेशन के लिए भी जाने जाते हैं। जानें भारत के उन 5 ऐसे प्रसिद्ध मंदिरों के बारे में जो समुद्र या तट के किनारे पर मौजूद हैं।

भारत में कई ऐतिहासिक और आकर्षक वास्तुकला वाले मंदिर मौजूद हैं। लेकिन कई ऐसे मंदिर भी हैं जिनका नजारा मन मोह लेता है। कुछ ऐसे मंदिर हैं जो समुद्र के किनारे या तट के पास स्थित हैं। जानें ऐसे पांच चर्चित मंदिरों के बारे में..

**भगवती अम्मन मंदिर, तमिलनाडु :** ये मंदिर मां पार्वती के रूप देवी भगवती को समर्पित है और इसे एक कल्वरल हेरिटेज टेपल के रूप में भी जाना जाता है। तमिलनाडु के कन्याकुमारी में मौजूद ये मंदिर समुद्र तट के किनारे बना हुआ है। यहां साल भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है।

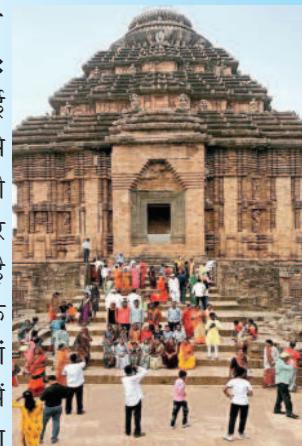


**आज्हिमाला शिव मंदिर, केरल :** केरल की चर्चित टूरिस्ट डेस्टिनेशन तिरुवनंतपुरम में घृमने के लिए जा रहे हैं तो आप आज्हिमाला बीच का दीदार भी कर सकते हैं। यहां आज्हिमाला मंदिर भी मौजूद है जो सुबह 5.30 से शाम 8 बजे तक खुला रहता है। इस जगह के मौसम और हवा में सुकून महसूस होता है।



### रामानाथास्वमी

**मंदिर, तमिलनाडु :** दक्षिण भारत में कई समुद्र तट हैं जिनमें से एक रामानाथपुरम भी एक जगह है। ये मंदिर समुद्र से घिरा हुआ है और जो यहां दर्शन के लिए आता है वो यहां स्थित अग्नि तीर्थम में डुबकी जरूर लगाता है।



### कोणार्क सूर्य

**मंदिर, ओडिशा :** अगर आप आने वाले समय में जगन्नाथ पुरी की रथयात्रा में शामिल होने जा रहे हैं जो यहां स्थित कोणार्क का सूर्य मंदिर जरूर देखने जाएं। ये भारत की सबसे चर्चित टूरिस्ट



डेस्टिनेशन्स में से एक हैं। ये मंदिर बंगाल की खाड़ी के नजदीक स्थित है और ये नजारा देख कोई भी दीवाना बन सकता है।

### महाबलेश्वर मंदिर, महाराष्ट्र :

भगवान शिव को समर्पित महाराष्ट्र का मंदिर महाबलेश्वर देश के सबसे चर्चित मंदिरों में से एक है। ये महाराष्ट्र के सतारा जिला में मौजूद है और यहां हर समय श्रद्धालु या यात्रियों की भीड़ लगी रहती है।



# लीजा हेडन की खूबसूरती का राज है ये नेचुरल सॉप

भारतीय एक्ट्रेस लिसा हेडन अपनी खूबसूरती और फिटनेस के लिए हमेशा सुर्खियों में रहती है। वह अपनी फैमिली लाइफ को भरपूर इन्जॉय करती है साथ ही वे कई फिल्मों में नजर भी आ चुकी हैं। बता दें कि आज लिसा हेडन का बर्थडे है। इसी मौके पर आज जानते हैं इनके कुछ ब्यूटी सीक्रेट।

## नेचुरल सॉप

एक्ट्रेस ने बताया कि वह सुंदर दिखने के लिए वह एलोवेरा और एसेंशियल ऑयल का ही त्वचा पर प्रयोग करती है। उनका कहना है कि इससे कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। उनका कहना है कि इस नेचुरल सॉप से दिनभर उनकी स्किन मुलायम और कोमल रहती है।

## पानी

लिसा हेडन बेदाग और निखरी त्वचा के लिए दिनभर काफी पानी पीती है। इससे एक तो चेहरे पर ग्लो रहता है दूसरा आपकी इम्युनिटी बूस्ट होगी। वह अपने फैस को भी इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर कर ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की सलाह देती रहती है। उनका कहना है कि दिन में कम से कम 8 गिलास तो पानी का सेवन जरूर करना चाहिए।

## हेल्दी डाइट लेना

लिसा हेडन अपनी त्वचा की चमक बरकरार रखने के लिए डाइट में हमेशा प्रोटीन से भरपूर चीजों को शामिल करती है। उका कहना है कि हमारी बॉडी को प्रोटीन मिलेगा तो हम अच्छे से काम करेंगे और बीमारियां हमसे दूर रहेगी। इसलिए वह डाइट में हरी सब्जियों सहित दाल, रोटी, चावल आदि का सेवन करती है। उनका कहना है कि फिट रहने के लिए



हेल्दी डाइट का ख्याल रखना बहुत जरूरी है।

## एक घंटे के लिए योग करना

योगा लीजा हेडन की फिटनेस का सीक्रेट है। बेशक लीजा को जिम जाना पसंद नहीं है, लेकिन योगा करके खुद को हेल्दी और फिट रखती है। उनका कहना है कि वह हफ्ते में तीन एक घंटे के लिए अष्टांग योग करती है। योग न केवल उन्हें फिट या टोन्ड रखता है, बल्कि मेंटल हेल्थ के लिए भी बहुत अच्छा है।

## सोने से पहले मेकअप साफ करना

वह रात को सोने से पहले मेकअप साफ करना नहीं भूलती। क्योंकि उन्हें लगता है कि ज्यादा मेकअप करने से चेहरे का नेचुरल ग्लो खत्म हो जाता है। स्किन के नेचुरल ग्लो को बनाए रखने के लिए स्किन पर कम से कम मेकअप का इस्तेमाल करना चाहिए। वहीं उन्होंने कहा कि हेल्दी और स्वस्थ जीवन के लिए 8 घंटे की नींद लेनी बहुत जरूरी है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

