

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



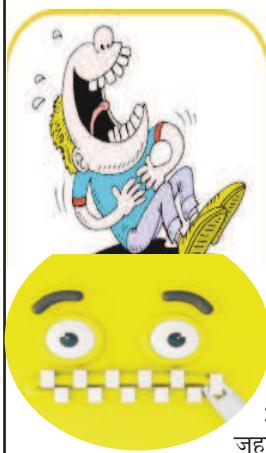
दीपिका  
पादुकोण की  
बड़ी- बड़ी आंखों  
और धनी पलकों पर  
तो फैन का दिल आ  
जाता है।

टीटू ऑफिस में लेट पहुंचा,  
बॉस- कहां थे अब तक?

टीटू- जी वो गलफ्रेंड को कॉलेज छोड़ने गया था,  
बॉस- शतअप, कल से ऑफिस टाइम से  
आना नहीं तो खैर नहीं,  
टीटू- ठीक है तो अपनी बेटी को खुद ही कॉलेज छोड़ देना.  
बॉस बेहोश!



> पिता ने पूछा- बेटा तू फेल कैसे हो गया?  
बेटा- पापा पेपर में प्रश्न ही ऐसे आए थे जो मुझे पता नहीं थे  
पिता- अच्छातो फिर तुमने उत्तर कैसे लिखे?  
बेटा- मैंने भी उत्तर ऐसे लिखे,  
जो मास्टर को पता नहीं थे।



टप्प- आज मैंने पानी को बुद्ध बना दिया।  
पानी गर्म किया, पानी ने सोचा होगा कि मैं नहाऊंगा लेकिन मैं नहाया ही नहीं।  
डबलू- अरे, मैंने तो आज पूरे परिवार को ही बुद्ध बना दिया।  
बाथरूम में नहाने के लिए गया और बस कपड़े बदलकर बाहर आ गया।

> पति और पत्नी एक कुएं के पास गए,  
जहां सिक्का डालने से मन की मुराद पूरी हो जाती थी।

पहले पति ने सिक्का डाला, फिर पत्नी जैसे ही सिक्का डालने गई तो पैर फिसल गया और वो कुएं में गिर गई।  
पति की आंखों में आंसू आ गए,  
ऊपर देखते हुए बोला - हे भगवान्,  
इतनी जल्दी सुन ली।



दादा और पोता आपस में बात करते हुए...  
दादा- लगता है उस लड़की को लकवा हो गया है,  
देख कैसे उसका एक हाथ ऊपर हो रहा है  
और मुंह पिचका सा हो गया है,  
पोता- दादा जी इसे लकवा नहीं हुआ, सेल्फी ले रही है।

> पतलू - भाई कहां जा रहे हो?  
चंटू - यार, सुना है सोने में भारी गिरावट

आई है, तो सोने जा रहा हूं  
पतलू - तुझसे ऐसा किसने कहा?  
चंटू - अरे कल ही न्यूज में सुना,  
सोने में काफी गिरावट आई है पहले लोग 6  
घंटे सोते थे अब मोबाइल फोन के कारण 5  
घंटे ही सोते हैं।

प्रेमी- बेवफा तूने दिल जला दिया, मेरा दिल जलाकर राख कर दिया  
प्रेमिका- तेरी कुबानी बेकार नहीं जाएगी भेज दे राख, बर्तन मांजने के काम आएगी।

> एक सिपाही ने मौका-ए-वारदात से थानेदार को फोन किया।  
जनाब, यहां एक औरत ने अपने पति को गोली मार दी।

थानेदार - क्यों?  
सिपाही - क्योंकि आदमी पौछा मारे हुए फर्श पर चढ़ गया था।



# सास-बहू के बीच है उम्मीदों का खेल

## होने वाली बहू को क्या चाहिए

सास बहू के रिश्ते को हमेशा से ही नोकझोक वाले रिश्ते की तरह ही देखा जाता है। सास के लिए बहू में परफेक्शन नहीं होता और बहू के लिए सास में परफेक्शन नहीं होता। यूँ तो कोई भी रिश्ता और इंसान परफेक्ट नहीं होता है लेकिन

**हर बहू की सास से होने वाली उम्मीदें**

अक्सर सास बहू के रिश्ते को ही परफेक्शन की कमी देकर बदनाम कर दिया जाता है। लेकिन इसके बाद भी हमेशा होने वाली बहू अपनी सास से कुछ खास तरह की उम्मीदें रखती है।

सास से कुछ खास तरह की उम्मीदें रखती है।



अक्सर सास बहू के रिश्ते को ही परफेक्शन की कमी देकर बदनाम कर दिया जाता है। लेकिन इसके बाद भी हमेशा होने वाली बहू अपनी सास से कुछ खास तरह की उम्मीदें रखती है। चलिए अब हम आपको बताते हैं कि एक बहू अपनी सास के क्या उम्मीदें रखती है।

### माँ की तरह हर फैसले में दें साथ

हर घर की होने वाली बहू कभी भी खुद को एक बहू के रूप में नहीं देखना चाहती है। वो सास को माँ के बराबर ही समझती है ऐसे में सास को दिए जाने वाला प्यार के साथ साथ बहू सास से ये उम्मीद रखती है कि सास भी बेटी की तरह उसके हर काम और फैसले में साथ दें।

### सास बहू पर करें भरोसा

ज्यादातर बहुओं को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता ही है कि सास बहुओं पर भरोसा कम कर पाती है। वैसे तो बहू के आते ही उस पर भरोसा कर सारी जिम्मेदारियां दे देना सही नहीं है लेकिन फिर भी छोटे छोटे फैसलों में बहू के राय लेना बहू के साथ रिश्ते को मजबूत बनाता है।

### बहू के लिए अलग न हो कायदे

ज्यादातर घरों में बहू और परिवार के बाकि सदस्यों के मुकाबले अलग कायदे बना दिए जाते हैं जिससे बहू को अलग थलग कर दिया जाता है। बहू हमेशा सास से ये उम्मीद करती है कि उससे परिवार के सदस्यों की तरह ही व्यवहार

किया जाए उनके लिए अलग कायदे न बनाये जाये।

### बहू की सोच के साथ बदलाव

ज्या दा त र घरों में कलेश का कारण दो औरतों की सोच का न मिलने की वजह से ही होता है। वक्त के साथ सास को बहू की सोच की तरह घर

और परिवार में बदलाव लाना चाहिए। हर मुद्दे पर साथ बैठकर बात कर, सुलाह के साथ ही काम करना चाहिए।

### बेटी की तरह करें ट्रीट

हर बहू अपनी सास से ये उम्मीद करती है कि उसे सास से माँ जैसा ही प्यार मिले। बहुओं को माँ जैसा प्यार तो मिल जाता है लेकिन बेटी के जैसे ट्रीट नहीं किया जाता है। सास को ये समझने की जरूरत है कि बहू को भी बेटी जैसे कुछ आराम और समय देना जरूरी है। अगर सास इस बात का ध्यान रखती है तो बहू के लिए सास हमेशा माँ बनती है सास नहीं।

### बच्चों को संभालने में करें मदद

बच्चों की जिम्मेदारी ज्यादातर माँ को ही दे दी जाती है, माँ चाहे वर्किंग हो या हाउसवाइफ। अगर सास बहू के साथ मिलाकर बच्चों को सँभालने का काम करती है तो बहुओं को काफी हद तक आराम मिलता है। जो हर बहू अपनी सास से उम्मीद करती है। सास को समझना चाहिए कि दिनभर की भागदौड़ और काम के बाद बचा हुआ समय खुद और पति के साथ बिताना जरूरी है। ऐसे में बहू को आराम देकर उसे ये समय देने का प्रयास करें।

सास बहू का रिश्ता मेलजोल और प्यार का रिश्ता है अगर दोनों तरफ से बराबर का प्रयास हो तो कभी भी घर में सास बहू वाली नोकझोक नहीं होगी। परिवार और घर का माहौल भी खुशहाल होगा।

# दीपिका जैसी घनी और खूबसूरत पलकें पाना हुआ आसान बस ट्राई करें ये 3 घरेलू नुस्खे



एकदेस दीपिका पादुकोण दिखने में बेहद खूबसूरत है। उनकी बड़ी- बड़ी आंखों और घनी पलकों पर तो फैन का दिल आ जाता है। घनी पलकें चेहरे को और आकर्षक बनाने का काम करती हैं, पर सब के पलकें घनी नहीं होती हैं, जिसके चलते वो आर्टिफिशियल आईलैशेज का भी इस्तेमाल करते हैं। अगर आप अपनी पलकों को नेचुरल तरीके से बढ़ाना चाहते हैं तो ये घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। पलकों की ग्रोथ के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा और भी कई सारे तेल हैं, जो पलकों को खूबसूरत बनाते हैं, आइए आपको बताते हैं उनके बारे में...

## अरंडी का तेल

ये तेल पलकों की ग्रोथ में काफी फायदेमंद है। इस तेल के इस्तेमाल से आंखों की पलकें घनी होते हैं। ये तेल पलकों को झाड़ने से रोकता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल में एक चम्मच अरंडी का तेल मिक्स करें और रोजाना रात में इसे कॉटन की मदद से पलकों पर लगाएं, फिर सुबह धो लें। ऐसे में पलकों की ग्रोथ काफई तेज से होगी।

## नारियल तेल

पलकों को खूबसूरत बनाने के लिए नारियल तेल की मदद ले सकते हैं। चाहें तो आप ऑलिव ऑयल और नारियल तेल एकसाथ मिलाकर रात में सोने से पहले पलकों पर लगाएं, सुबह पानी से चेहरा धो लें।

**ग्रीन टी**

ग्रीन टी सिर्फ आपकी बॉडी के लिए ही नहीं बल्कि पलकों के लिए भी फायदेमंद होती है। आप अपनी पलकों को घना और खूबसूरत बनाने के लिए ग्रीन टी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले ग्रीन टी बना लें और फिर इसे ठंडा कर लें। इसे अपनी पलकों पर लगाएं। जल्दी असर नजर आएगा।

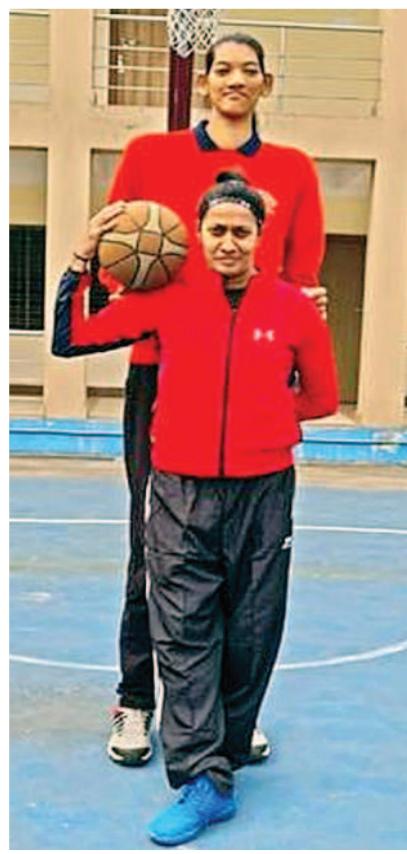


# ट्रियूमर के पलते बढ़ा कद तो बास्केटबॉल में करियर बना कर कमाई शोहरत ये हैं देश की सबसे लंबी बास्केटबॉल प्लेयर

बास्केटबॉल के खिलाड़ियों का कद लंबा होना जरूरी होता है, लेकिन छत्तीसगढ़ की पूनम चतुर्वेदी का कद तो इतना ज्यादा लंबा है कि देखने वाले देखते ही रह जाते हैं। यहां तक कि बास्केटबॉल के आम खिलाड़ी भी उनके सामने बौने लगते हैं। पूनम अपने खेल से ज्यादा देश की सबसे लंबी महिला खिलाड़ी होने के लिए भी जानी जाती है। बता दें उनके इस लंबे कद ने ही उन्हें शोहरत दिलाई है। आइए आपको बताते गैं पूनम चतुर्वेदी के बारे में....

## कौन है पूनम चतुर्वेदी

पूनम चतुर्वेदी कानपुर से हैं। उन्होंने साल 2011 में बास्केटबॉल में करियर बनाने के लिए भिलाई स्थित स्पोर्ट्स हॉस्टल में ट्रेनिंग ली। पूनम को साल 2013 में पता चला की उन्हें ब्रेन ट्रियूमर है, जिसका वो ऑपरेशन नहीं कराना चाहती है और ये ही वजह है कि लंबाई आसामान्य है। ये ही कारण है कि पूनम आयुर्वेदिक दवाइयों की मदद से अपना इलाज कर रही है। पूनम कहती है कि 2010 में छत्तीसगढ़ में यूथ नेशनल खेलने गई तो वहां पर कोच ने उनकी लाजवाब हाइट पर ध्यान देते हुए उन्हें बुलाया और साल 2011 में वो छत्तीसगढ़ की टीम में शामिल हो गई। बता दें पूनम की 7 फूट लंबी है। वहीं उनके अपने पिता की लंबाई तो 6 फूट भी



नहीं है। उनकी लंबी हाइट को देखते हुए ही लोगों ने उन्हें उनके पिता को सलाह दी थी कि वो स्पोर्ट्स में उनका करियर बनवाएं। वहीं कई सारे लोग तो पूनम की लंबाई का मजाक भी बनाते थे, मगर बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो उनसे प्रेरणा लेते हैं। वहीं ये बास्केटबॉल प्लेयर सोशल मीडिया पर भी बहुत फेमस है, इंस्टा पर इनके 394 हजार फॉलोअर्स हैं।

## पूनम करती हैं सरकारी नौकरी

पूनम को सरकार द्वारा नौकरी भी ऑफर की जा चुकी है। मौजूदा समय में वो हावड़ा में एक क्लर्क के तौर पर काम करती हैं। बिना लोगों और ट्रोलर्स की परवाह किए पूनम लगातार अपनी जिंदगी जी रही हैं, जिससे हम सभी को सीख लेनी चाहिए।



# 20 की उम्र में दिखेंगे 40 के! समय से पहले बूढ़ा बना देंगे ये फूड्स

भोजन न सिर्फ हमारे शरीर का विकास करते हैं बल्कि ये एनर्जी का भी सोर्स हैं। लेकिन कुछ फूड्स ऐसे भी हैं, जो हमारे शरीर को धीरे-धीरे बूढ़ा बना रहे हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में...

शरीर के विकास के लिए हेल्दी डाइट जरूरी है। लेकिन भागदौड़ भरी जिंदगी में अक्सर लोग खानपान से जुड़ी गलत आदतें फॉलो करते हैं, जिसकी वजह से उन्हें कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शायद ये बात सुनकर आप भी हैरान हो जाएं लेकिन खानपान से जुड़ी खराब आदतें आपको वक्त से पहले बूढ़ा बना देंगी।

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो ऐसे कई फूड्स हैं, जिन्हें खाने से आप अपनी उम्र से पहले ही बूढ़ा दिखने लगते हैं। आइए आपको ऐसे ही फूड्स के बारे में, जो आपके चेहरे पर झुर्रियों और फाइन लाइन्स का कारण बन सकते हैं।

## मसालेदार खाना

वेब एमडी के मुताबिक, मसालेदार खाना न सिर्फ आपके पेट को नुकसान पहुंचाता है बल्कि ओवरऑल हेल्थ और स्किन के लिए भी नुकसानदायक है। ज्यादा मसाले वाला खाना खाने से ब्लड वेसल्स में सूजन आने

लगती है। इसके कारण चेहरे पर बैंगनी रंग के निशान पड़ सकते हैं। इससे स्किन पर ब्रेकआउट का खतरा रहता है।

## सोडा ड्रिंक

सोडा और एनर्जी ड्रिंक्स में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है। इन्हें ज्यादा पीने से शरीर के टिश्यू तेजी के साथ बूढ़े होने लगते हैं। सोडा ड्रिंक में कैलोरी काउंट और शुगर ज्यादा होने से एसिड बनता है, जो दांतों के लिए खतरनाक है। ये एसिड स्किन में कोलेजन के उत्पादन को कम करता है।

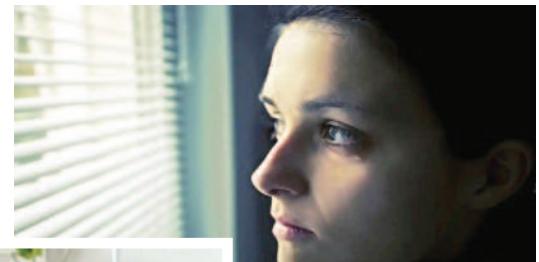
## शराब

शायद इसके बारे में भी कम ही लोग जानते हों कि शराब पीने से डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। सिर्फ इतना ही नहीं, इससे हमारी स्किन भी ड्राई होने लगती है, जिसके चलते त्वचा पर झुर्रियां तेजी से आने लगती हैं।

## बेक्ट फूड

फ्राई फूड के साथ-साथ बेक्ट फूड भी बेहद अनहेल्दी माना जाता है। इससे स्किन पर बुरा असर देखने को मिलता है। केक और कुकिज जैसे बेक्ट फूड्स में फैट की मात्रा काफी ज्यादा होती है। फैटी फूड खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बढ़ सकता है। इससे डायबिटीज का खतरा भी होता है।

# पार्टनर के रहते अकेला महसूस कर रहे हैं, तो खुद का कैसे रखें ध्यान



लेकिन जिंदगी में कभी एक ऐसा वक्त आता है कि हम साथी के होते अकेलेपन का शिकार हो जाते हैं। पार्टनर साथ हो तो जिंदगी खुशनुमा लगती है लेकिन पार्टनर के साथ रहते हुए भी अकेलापन फील हो तो जिंदगी रुखी लगने लगती है।

साथी की जरूरत हर किसी को होती है। इसलिए लोग रिलेशनशिप में बंधते हैं चाहे वो लोग अफेयर हो या मैरिज, लेकिन जिंदगी में कभी एक ऐसा वक्त आता है कि हम साथी के होते अकेलेपन का शिकार हो जाते हैं। पार्टनर साथ हो तो जिंदगी खुशनुमा लगती है लेकिन पार्टनर के साथ रहते हुए भी अकेलापन फील हो तो जिंदगी रुखी लगने लगती है। और इंसान डिप्रेशन का शिकार हो जाता है।

ऐसा तभी होता है जब हम अपने मन में पार्टनर के प्रति कुछ अलग ही सोच बना लें, जबकि वास्तविकता कुछ और भी हो सकती है। या फिर रिलेशन में होने के बावजूद भी आप दोनों एक दूसरे को वक्त नहीं दे पा रहे हो।

अगर आपके जीवन में भी ये बदलाव दिखाई दे रहे हैं तो कुछ बातों पर ध्यान देने की जरूरत है कि क्यूं अब आप ऐसा फील कर रही हैं। अगर नहीं तो इससे आप पर निराशा हावी होने लगेंगी और आप खुश नहीं रह पाएंगी:

## जरूरत से ज्यादा एक्सपेक्टेशन

महिलाएं काफी इमोशनल होती हैं। वो अपने पार्टनर का अटेंशन पाने के लिए बहुत हद तक खुद को बदल देती हैं। वो अपने पार्टनर के अच्छे बुरे दौर में साथ होती हैं और उनकी बेइंतहा केयर करती हैं। लेकिन मेल पार्टनर अक्सर ऐसा नहीं करते। रिलेशनशिप के शुरुआती दौर में तो कपल्स में एक दूसरे की केयर दिखती है। लेकिन बाद में वो उतना ध्यान नहीं देते। इससे महिलाएं ज्यादा हर्ट होती हैं क्योंकि वो ये उम्मीद

लगाएं बैठी होती है कि उनका पार्टनर भी उनकी तरह ही उनकी केयर करे। आपने वो कहावत सुनी होगी “एक्सपेक्टेशन आलवेज हर्टस”。 इसलिए एक्सपेक्टेशन ना रखें तभी आप खुश रह पाएंगी।

## इमोशनल बॉन्डिंग ना होना

कभी कभी लोग साथ तो होते हैं पर उनमें इमोशनल बॉन्डिंग नहीं होती। चाहे वो कई सालों से साथ क्यूं ना हो। महिलाएं इतनी सेंसेटिव होती हैं कि वो हर बात को इमोशंस से जोड़ कर देखती हैं। वहीं अगर रिश्ते में उन्हें भावनात्मक लगाव नहीं मिलता तो वो टूट जाती हैं और अकेलेपन का शिकार हो जाती है। ऐसे में खुद घुट कर ना रहे बल्कि पार्टनर से खुल कर बात करें। क्योंकि कोई भी रिश्ता बिना भावनात्मक लगाव के ज्यादा दिन तक नहीं चल सकता।

## पार्टनर को टाइम ना देना

### रिलेशनशिप टिप्प

आजकल रिश्ते इसी वजह से ज्यादा टूट रहे हैं कि पार्टनर एक दूसरे को वक्त नहीं दे पा रहे हैं। कामकाजी पार्टनर का अगर वर्क शेड्यूल अलग अलग है तो ये भी रिश्ते को निभाने में मुश्किल खड़ी कर रहा है। ऐसे में रिश्तों में शक, ईर्ष्या की भावना आने लगती है। और रिलेशनशिप में होने के बावजूद भी रिश्ते खोखले होने लग जाते हैं।

ऐसी स्थिति में भी व्यक्ति को अकेलापन सताने लगता है। कोशिश करें कि पार्टनर से मिल बैठकर इस बात पर डिसक्स करें। एक दूसरे को काम की प्राथमिकता देते हुए अपने रिलेशन को प्राथमिकता दें, जिससे बेवजह आप स्ट्रेस या अकेलापन का शिकार होने से बचें।

लेकिन उसके बाद भी अगर आपके पार्टनर के व्यवहार में आपके लिए बदलाव नहीं आ रहा है तो समय रहते अपने लिए बदलाव लाएं जिससे आप खुश रह सकें।

# फेस्टिवल सीजन के लिए आइडल है नव्या नवेली नंदा का स्टाइल आपको मिलेगा शानदार लुक



रैप वॉक करके सभी को इंप्रेस कर दिया। नव्या का हौसला बढ़ाने के लिए नानी जया बच्चन और मां श्वेता बच्चन नंदा भी शो में मौजूद रहीं। रैप वॉक के दौरान नव्या हमेशा की तरह बेहद खूबसूरत, ग्लैमरस लुक में दिखीं। नव्या को अब फैशन इंडस्ट्री का नया फेस माना जा रहा है, हालांकि वे पहले से ही अपने लुक्स के कारण सुर्खियों में रहती हैं।

**नो मेकअप लुक है फेवरेट - नो मेकअप लुक को पसंद करने वाली यह खूबसूरत एंटरप्रेन्योर अपने लुक्स का खास ध्यान रखती है।**

25 साल की नव्या हमेशा ऐसे मेकअप लुक चुनती हैं, जिनसे वह खूबसूरत तो दिखें, लेकिन मेकअप ओवर न लगे। इस फेस्टिवल सीजन में आप भी नव्या के मेकअप लुक्स ट्राई कर सकती हैं। नव्या आपको अक्सर नो मेकअप लुक में दिखेंगी। आंखों पर पतला लाइनर, पलकों पर ढेर सारा मस्कारा, लाइट ब्लश और न्यूड लिपस्टिक उन्हें शानदार लुक देते हैं।

**डेवी मेकअप लुक शानदार - लाइट मेकअप पसंद करने वाली नव्या डेवी मेकअप करना भी पसंद करती हैं। यह उनकी स्किन टोन पर काफी सूट भी करता है। गालों पर शिमर हाइलाइटर, आंखों में डार्क मस्कारा और लाइनर, लाइट कलर का आईशैडॉ, ब्राउन टोन का लिप शेड आपको नव्या की तरह ही सटल लुक देंगे। अपनी आइब्रो को आईब्रो पैंसिल से शेप करना बिलकुल न भूलें।**

**फेस्टिवल लुक के लिए एचडी मेकअप - नव्या अपने फेस्टिवल लुक को काफी सोच समझकर चुनना पसंद करती हैं। अगर आप**



बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा इन दिनों लाइमलाइट में हैं। हाल ही में नव्या ने पेरिस फैशन वीक में

भी उन्हीं की तरह शानदार दिखना चाहती है तो आप एचडी मेकअप चुन सकती हैं। नव्या अपने मेकअप में सबसे ज्यादा ध्यान आंखों पर देती है। क्योंकि आंखों का परफेक्ट मेकअप ही आपको शानदार लुक देता है। इस फेस्टिवल लुक को पाने के लिए नव्या ने आंखों पर लाइट कलर का शिमर आईशैडॉ लगाया है। इसके साथ डार्क लाइनर और मस्कारा लगाया है। गालों पर भी उन्होंने शिमरी ग्लॉस लगाया है। होठों पर न्यूड पिंक शेड की लिपस्टिक और माथे पर

छोटी सी बिंदी से लुक को कंप्लीट किया है।



**ट्रेडिशनल लुक के लिए मैट मेकअप - कभी-कभी अपना मेकअप स्टाइल बदलना अच्छा है और नव्या भी ऐसा करती है। फेस्टिवल सीजन में आप भी नव्या का ये मैट मेकअप लुक अपना सकती हैं। अगर आपकी स्किन ऑयली है तो ये आपके लिए बेस्ट है। ये आपको शाइन फ्री शानदार लुक देगा। नव्या की तरह आप भी आंखों पर डार्क ब्राउन आईशैडॉ लगाएं, डार्क आई लाइनर, काजल और मस्कारा लगाएं। गालों पर मैट फिनिश वाला लाइट ब्राउन ब्लड यूज करें। लुक बदलने के लिए आप भी नव्या की तरह मैचिंग बिंदी लगा सकती हैं।**

**नजरें नहीं हटेंगी आप से -** नव्या इस बात का खास ध्यान रखती हैं कि उनका मेकअप कभी भी बहुत ओवर न लगे। इसके लिए वे अक्सर पीच और ब्राउन टोन का यूज करती हैं। वे पलकों को बॉल्यूम देने पर भी फोकस करती हैं और यह बात उनके हर लुक में साफ नजर आएगी। वह गालों पर भी लाइट ब्लश यूज करती हैं।

# पढ़ने से दूर भागते हैं बच्चे तो ये टिप्प आएंगे काम, खुद लेने लगेंगे अध्ययन में लघि

कई बच्चे पढ़ने में बहुत ही होशियार होते हैं तो वहीं इससे अलग कुछ बच्चे पढ़ाई में बिल्कुल दिलचस्पी नहीं दिखाते। ऐसे बच्चों को जब भी पढ़ने के लिए बोलो वह कोई न कोई बहाना बनाने लग जाते हैं। पढ़ने के समय ही उन्हें नींद आने लगती है, भूख लगने लगती है और सिरदर्द होने लगता है। ऐसे में बच्चों की यह बातें सुनकर पेरेंट्स और भी गुस्सा हो जाते हैं लेकिन वह बच्चों को कुछ बोल नहीं सकते क्योंकि डांटने से बच्चे और भी बदतमीजी करने लगते हैं। ऐसे में पेरेंट्स कुछ आसान से तरीके अपनाकर इस समस्या को कंट्रोल में कर सकते हैं। इससे बच्चे खुद ही पढ़ना शुरू कर देंगे और पढ़ाई से भागने की आदत छोड़ देंगे। आइए जानते हैं इनके बारे में...

प्रेशर न डालें



बच्चों पर किसी भी तरह का प्रेशर न डालें। यदि आप उन पर पढ़ने का प्रेशर डालेंगे तो वह धीरे-धीरे पढ़ाई से भागने लगेंगे। केवल पढ़ाई के समय ही उनसे पढ़ाई की बात करें। हर समय यदि आप उनसे पढ़ाई की बात करेंगे तो वह और भी ज्यादा चिड़चिड़े स्वभाव के हो जाएंगे।

**ऐसी चीजें रखें दूर**

यदि आप चाहते हैं कि बच्चे पूरे दिल से पढ़ाई करें तो उनके सामने से ऐसी चीजें हटा दें जो उनका ध्यान भटका सकती हैं। फोन, खिलौने या वीडियो गेम्स जैसी चीजें उनसे दूर ही रखें। तभी वह अपनी पढ़ाई को अच्छे से पूरा कर पाएंगे।

**मोटिवेट करें**

पेरेंट्स अक्सर अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों के साथ करते हैं कि वह ऐसा है तुम ऐसे क्यों नहीं हो लेकिन



यह काम भूलकर भी न करें। इससे बच्चों पर गलत प्रभाव पड़ता है बच्चों को यह लगता है कि वह कुछ अच्छा नहीं कर सकते। किसी के साथ उनकी तुलना करने की जगह आप बच्चे को मोटिवेट करें उन्हें बोलें कि वह और भी अच्छे से चीजों को कर सकते हैं।

**बिल्कुल भी न निकालें कमियां**



बच्चों में कभी भी कमी न निकालें। इससे उनका मन उदास हो सकता है। बच्चों को ऐसा लगने लगता है कि उनमें सिर्फ कमियां ही हैं वह कुछ भी अच्छा नहीं कर सकते। समय-समय पर आप उनका उत्साह बढ़ाएं उनके काम की सराहना करें।

**एक रुटिन सेट करें**

अच्छी तरह से बच्चे को पढ़ाने के लिए उनकी एक रुटीन जरूरी है। रुटीन से उनमें अनुशासन आएगा और वह हर काम पूरे समय पर कर पाएंगे। शुरुआत में बच्चों को पढ़ने के लिए लंबे समय तक न बिठाएं। धीरे-धीरे उनकी आदत बदलें। इससे वह पढ़ाई के प्रति दिलचस्पी लेने लगेंगे।

# सरदर्द से निजात पाने के प्राकृतिक तरीके

इस असहनीय दर्द से आप बस कुछ बातों का ध्यान रखकर निजात पा सकते हैं-

1

पर्याप्त नींद ले और आराम करे। आपके सोने और जागने का समय निश्चित होना चाहिए। यदि आप काम के कारण आराम करने का समय नहीं निकाल सकते तो कम से कम 8 घंटे की पर्याप्त नींद अवश्य ले।

2

आप रोज़ क्या खा रहे हैं वह भी बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप प्रैसेस्ट फूड जैसे नट्स, प्रेजर्वेटिव्स, चॉकलेट, मिल्क प्रोडक्ट्स, मीट आदि ज्यादा खा रहे हैं तो सरदर्द हो सकता है। ये सब चीज़े अगर आप खा रहे हैं तो इनकी जगह विटामिन बी युक्त चीज़े खाए जैसे पत्ता गोभी, ब्रोकली, पालक, फल और रोज़ 8 गिलास पानी जरूर पिए।

4

रोज़ सुबह काम से काम 15 मिनिट व्यायाम-योग या वॉक जरूर करे। इससे शरीर के किसी भी तरह के दर्द से तो राहत मिलेगी ही दिमाग भी शांत रहेगा और आप खुद को पूरा दिन तरोताज़ा महसूस करेंगे।

3

अपनी सोच सकारात्मक रखें, नकारात्मक बातों से बचे, बेवजह किसी विवाद में न उलझो, जो बात मन में हो उसे बोल दे, अंदर ही अंदर उधेड़बुन न चलने दे, अछा संगीत सुने, रेडियो सुने, मैडिटेशन करे इससे आप तनाव मुक्त रहेंगे और सरदर्द से भी बच सकेंगे।

5

अपने हाथों को सर पर गोल-गोल धूमाते हुए मसाज कीजिये, खाली समय में या यात्रा करते समय कुछ मिनिट के लिए आँखे बंद करके ओंम बोलिए आपको अच्छा लगेगा।

आजकल कम से कम 60 % लोग सरदर्द की समस्या से परेशान रहते हैं। यदि आप भी उनमें से एक हैं तो ध्यान रखिये कि यदि सरदर्द कभी-कभी होता है तो चिंता की कोई बात नहीं आप ये तरीके आजमा के उससे राहत पा सकते हैं। अगर आपको सरदर्द की समस्या नियमित रूप से रहती है तो डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।



# कभी गन्ने के खेत में दौड़ लगाती थीं पारुल

**पिता बोले- पता नहीं था बेटी की जिद देश को सोने से चमका देगी**

एशियाई खेलों में महिलाओं की 5000 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतने वाली पारुल चौधरी के मेरठ स्थित गांव में जश्न का माहौल है और उनके पिता को यकीन नहीं हो रहा है कि उनकी बेटी का शौक एक दिन अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रोशन करेगा। पारुल के पदक जीतने के बाद इकलौता गांव में उनके परिजनों को बधाई देने वालों का तांता लगा हुआ है और मिठाई बांटकर जश्न मनाया जा रहा है।

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने पारुल चौधरी को इस शानदार प्रदर्शन के लिए बधाई दी है। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा- "एशियाई खेलों में महिलाओं की 5000 मीटर में स्वर्ण पदक जीतने के लिए पारुल चौधरी को बधाई! 15 मिनट 14.75 सेकेंड के समय के साथ आपके उत्कृष्ट प्रदर्शन ने देश को गौरवान्वित किया है। आपके भविष्य के प्रयासों में सफलता के लिए मेरी शुभकामनाएं।"

इधर पारुल चौधरी के स्वर्ण पदक जीतने की खबर जैसे ही जिले के कैलाश प्रकाश स्टेडियम पहुंची तो वहां अभ्यास कर रहे खिलाड़ियों में खुशी की लहर दौड़ पड़ी। पारुल के साथ अभ्यास करने वाले साथी खिलाड़ियों ने



जीतना है। मैंने उससे कहा बिटिया अब शादी कर लो। ताकि हम अपना फर्ज पूरा करें। लेकिन बिटिया ने कहा कि पापा जब तक मैं ओलंपिक में खेलकर भारत का नाम नहीं रोशन कर दूँगी तब तक मैं शादी नहीं करूँगी। पारुल ने बचपन में काफी परेशानी से अपना वक्त गुजारा। वह लंबा रास्ता तय करके अभ्यास के लिए कैलाश प्रकाश स्टेडियम पहुंचती थी।"

कृष्णपाल ने कहा- "मेरी बेटी कभी शौक से खेतों में दौड़ा करती थी। मुझे नहीं पता था कि एक दिन उसका यह शौक देश का गौरव बन जाएगा।" पारुल चौधरी की प्रेरणा उनकी बड़ी बहन प्रीति थी। वह भी धाविका थी और राष्ट्रीय स्तर तक की प्रतियोगिताओं में पदक जीता था। पारुल बड़ी बहन के साथ ही स्टेडियम में अभ्यास के लिए आया

करती थीं। उनके पिता कृष्ण पाल सिंह किसान हैं और माता राजेश देवी गृहणी हैं। पारुल के कोच रहे गौरव ने बताया कि शुरू में वह लड़कों के साथ अभ्यास करती थी। जिसका लाभ पारुल चौधरी को अब मिल रहा है।



स्टेडियम में मिठाई बांटकर अपनी खुशी जाहिर की। पारुल के पिता कृष्ण पाल ने कहा कि "उनकी बेटी का सपना ओलंपिक में देश के लिए खेल कर

# शारीरिक संबंधों के दौरान स्वच्छता है जरूरी



## झिझके नहीं पार्टनर को समझाएं

शारी के चार दिन बाद रमा से मिलना हुआ। कुछ बुझी-बुझी दिखी। बहुत कुरेदने पर सकुचाते हुए बोली कि यार पहली ही रात पति के मुंह से आती दुर्गंध ने मन विचलित कर दिया। सारे सपने धरे रह गए। उसकी बात में सच्चाई थी किसी भी ऐसे व्यक्ति से संबंध बनाना बेहद कठिन है जिसके पास जाने में सकुचाना पड़े। आज के समय में हर तरह की जागरूकता के बाद भी ये अनदेखी गले से नीचे नहीं उतरती।

### समझें और समझाएं

हर व्यक्ति के लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि उसे साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखना चाहिए। ये सामान्य सिद्धांत बचपन से ही हमारी परवरिश का हिस्सा रहे होते हैं। कई परिवारों में लड़कियों को तो जबरन ये नियम सिखाए जाते हैं पर अतिरिक्त लाड-प्यार के कारण लड़कों को छूट दे दी जाती है। यही लापरवाहियां आगे चलकर रमा के पति के रूप में उजागर होती हैं।

### क्या करें

कोई कठिन काम नहीं है अपनी दिनचर्या में निम्न कार्य-कलापों को शामिल करना।

नहाना किसी भी अच्छे सुर्गंधित सोप से नहा कर आप तराताजा महसूस करेंगे। गर्मी जयादा होने पर दिन में दो बार नहाना भी आवश्यक है।

दांतों और मुंह की सफाई बहुत ही जरूरी है। अक्सर मुंह से आने वाली दुर्गंध सामने वाले को असहज महसूस करा सकती है। अक्सर देखा गया है कि दांत ढंग से साफ

किए हों और दांतों के बीच खाने के कण चिपके हों तो बेहद खराब इंप्रेशन पड़ता है। इसलिए ब्रश करने के बाद माउथवॉश का इस्तेमाल करने से मुंह से दुर्गंध को रोका जा सकता है।

बालों की सफाई का खास ख्याल रखें। हम अपना शरीर तो नहा-धोकर साफ का लेते हैं पर भूल जाते हैं कि बाल भी हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है। चिपके गंदे बालों से आपका व्यक्तित्व सामने वाले को प्रभावित नहीं करेगा।

आपके नाखून कटे हुए हों और उनमें किस तरह की गंदगी न हो। इसके लिए नाखूनों को समय-समय पर काटें और रोजाना उन्हें नहाते हुए ब्रश से साफ करें।

कई बार लोगों का चेहरा काफी थका हुआ नजर आया है, इसके लिए भरपूर नींद लें और तनावमुक्त रहें।

पसीने की बदबू का खास ख्याल रखें। पास खड़े व्यक्ति को दूर जाने में ये स्मैल खास भूमिका अदा करती है। बहुत पसीना आता है तो डियोड्रेट या एंटी बैक्टीरियल सोप का इस्तेमाल करें।

### शारीरिक संबंधों के दौरान स्वच्छता है जरूरी

शारीरिक संबंधों के दौरान स्वच्छता न सिर्फ महिला बल्कि पुरुषों के लिए भी बहुत जरूरी है। जो पुरुष शारीरिक संबंधों के दौरान स्वच्छता का ध्यान नहीं रखते उनमें न सिर्फ संक्रमण की आशंका बनी रहती बल्कि वे अपनी महिला साथ को भी इसका शिकार बना सकते हैं। इसके अलावा आपकी अस्वच्छ आदतें आपकी महिला साथी को असहज भी कर सकती हैं।

अच्छा परिणाम पाने के लिए कई चीजों का ख्याल रखना होता है जिसमें से एक बहुत ही महत्वपूर्ण चरण है पौधों के लिए गुणवत्तापूर्ण मिट्टी तैयार करना।

गार्डनिंग को लेकर क्रेज बहुत ही तेज़ी से बढ़ा है। यही वजह है कि हर कोई अपने घर में गार्डेन बनाना चाहता है। लोग बना भी रहे हैं लेकिन शिकायत रहती है कि हमारे पौधे की पत्तियाँ पीली पड़ गईं, हमारे पौधे सूख गए। जिसकी वजह से उनको सही परिणाम नहीं मिल पाता है। आपको बता

दें कि अच्छा परिणाम पाने के लिए

कई चीजों का ख्याल रखना

होता है जिसमें से एक बहुत

ही महत्वपूर्ण चरण है पौधों

के लिए गुणवत्तापूर्ण मिट्टी

तैयार करना। पौधों के

सही विकास के लिए

पोषक तत्वों से भरपूर और

कीटाणु रहित मिट्टी तैयार

करनी होगी। इस लेख के

माध्यम से आप गार्डनिंग के लिए

सबसे अच्छी मिट्टी से जुड़ी

तमाम तरह की ज़रूरी बातों को

जान और समझ पायेंगे।

### गार्डनिंग के लिए अच्छी मिट्टी कौन सी है?

गार्डनिंग के लिए अच्छी मिट्टी वह मानी जाती है जो नमी को बनाए रखे, हवा और पानी को अच्छी तरह से अवशोषित कर सके, जिसमें पौधों के लिए सभी ज़रूरी पोषक तत्व उपलब्ध हो। देश के कई ऐसे हिस्से हैं जहां पर इस तरह की मिट्टी का मिलना मुश्किल है लेकिन अच्छी बात यह कि इस मिट्टी को हम अपने घर पर खुदसे भी तैयार कर सकते हैं। इसके लिए कई अन्य चीजों को जोड़कर एक सही मिश्रण बनाना होता है। गार्डनिंग के लिए सामान्यतौर पर दोमट मिट्टी को सबसे बेहतर माना जाता है। दोमट मिट्टी में चिकनी मिट्टी के साथ रेत और गाद की सही मात्रा होती है। जिसकी वजह से यह मिट्टी नमी को बनाये रखने में सहायक होने के साथ उचित जल निकासी में सहायक होती है। यह कई तरह के पोषक तत्वों और कार्बनिक पदार्थ से भरपूर होती है।

### पौधा रोपण के लिए मिट्टी तैयार कैसे करें

**नाइट्रोजन युक्त खाद डालें –** मिट्टी तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखा जाता है कि वह सही गुणवत्ता की हो जिसके लिए जैविक खाद का उपयोग किया जाता है जोकि

नाइट्रोजन का अच्छा स्रोत होती है। मिट्टी में जैविक खाद के प्रयोग से मिट्टी में एक तरह ह्यूमस की मात्रा बढ़ती है तो दूसरी तरफ मिट्टी की जल धारण क्षमता में वृद्धि होती है। यह पौधों की एनपीके की आवश्यक मात्रा को भी पूरी करती है। इसके लिए आप अच्छी तरह से सड़ी हुई गोबर खाद का उपयोग कर सकते हैं। मिट्टी के साथ आप अलसी खली पाउडर, बोन मील और नीम केक पाउडर को भी मिला सकते हैं। ये नाइट्रोजन के अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

**जैविक खाद मिलाएं –** गार्डनिंग के लिए जैविक खादों की बहुत ही ज्यादा उपयोगिता होती है। यही कारण है कि काम्पोस्ट और वर्मी कम्पोस्ट खाद बहुत ज्यादा उपयोग होता है। यह मिट्टी को उपजाऊ बनाने में सहायक होती है। वर्मी कम्पोस्ट में पौधों के लिए सभी उपयोगी पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह मिट्टी को हल्का करती है जिससे पौधों की जड़ों तक हवा का आदान प्रदान होता है। आप मिट्टी को उपजाऊ बनाने और अच्छे परिणाम के लिए इस खाद का उपयोग कर सकते हैं। यह पौधों को किसी भी प्रकार से नुकसान नहीं पहुँचाती है।

**जैविक उर्वरक का उपयोग –** मिट्टी तैयार करते समय आप कुछ मात्रा में जैविक उर्वरक का प्रयोग कर सकते हैं। जैविक उर्वरक की खास बात यह कि ये एनपीके के

अच्छे स्रोत होते हैं। यह रासायनिक खादों की तुलना में पौधों को बहुत धीमी गति से पोषक तत्व प्रदान करते हैं। जिसकी वजह से पौधों को जरूरत के हिसाब से पोषक तत्व मिलते जाते हैं और इनके ओवरडोज का डर नहीं रहता है। मिट्टी तैयार करते समय आप सरसों की खली, बोन मील, नीम खली, कोकोपीट का समुचित मात्रा में उपयोग कर सकते हैं।

### मिट्टी तैयार करने के बाद

मिट्टी तैयार ही उसमें पौधा रोपण करना सही नहीं माना जाता है। मिट्टी को तैयार करने के बाद कुछ सप्ताह के लिए उसे गीली घास से ढक कर रख देना चाहिए। जिससे मिट्टी में लाभकारी सूक्ष्मजीव जैसे कि केंचुए आदि अच्छी तरह से विकसित हो जाते हैं। मिट्टी में सभी तत्व पूरी तरह से मिश्रित हो जाते हैं, मिट्टी पोषक तत्वों से भरपूर हो जाती है। जिसका उपयोग आप पौधारोपण के लिए कर सकते हैं।





# पति के दोस्तों के सामने ये 5 गलतियाँ भूलकर भी न करें

**जब पति के दोस्त घर आएं तो आप कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें, ताकि दोस्तों के बीच पति का मजाक न बनें और आप दोनों का रिश्ता भी मजबूत हो।**

अक्सर ऐसा देखने को मिलता है कि जब पति के दोस्त घर आते हैं तो पत्नियाँ बिना बात के ही पति से लड़ाई करने लगती हैं या फिर मुंह फुला कर बैठ जाती हैं ताकि पति दोस्तों के साथ व्यस्त रहने के बजाए अपना सारा समय पत्नी के मूड को अच्छा करने में लगाएं। ऐसा करके आप भले कि पति को दोस्तों से दूर कर देती हैं लेकिन आपकी इस तरह की आदत की वजह से दोस्तों के बीच पति का मजाक बनता है। इसलिए जरूरी है कि जब पति के दोस्त घर आएं तो आप कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें।

## पति को धमकी देने से बचें

जब पति अपने दोस्तों के साथ हों तो उन्हें हर बात पर धमकी न दें। ऐसा करके आप उनके दोस्तों को बताती हैं कि आप दोनों का रिश्ता कितना कमजोर है। भले ही आपको पति की कोई बात बुरी लगी हो, लेकिन उस बात का जिक्र उनके दोस्तों के सामने करने से बचें और न ही उन्हें किसी बात पर धमकी दें। अगर आप ऐसा करती हैं तो पति के दोस्त पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे कि आप हर बात पर अपने पति को धमकी देती हैं।

## बात-बात पर पति की बुराई न करें

कभी हर इन्सान में होती है कोई भी इन्सान परफेक्ट नहीं होता है, इसलिए अगर आपके पति में भी कोई कमी है या आपको अपने पति की कोई बात अच्छी नहीं लगती है तो पति के दोस्तों को न बताएं। बल्कि आप अकेले में पति से शेयर

करें ताकि पति खुद में सुधार कर सकें।

## दोस्तों के सामने पति को कंजूस न करें

आगर आपके पति पैसे बेंफिजूल के खर्च नहीं करते हैं तो इसका ये बिलकुल भी मतलब नहीं है कि वो कंजूस हैं, बल्कि आपको ये बात समझनी चाहिए कि वे पैसे सोच समझ कर खर्च करते हैं ताकि जरूरत के समय अपने परिवार की सुरक्षा कर सकें, इसलिए कभी भी पति को दोस्तों के सामने कंजूस न करें।

## बाहर से खाना मंगवा कर न खिलाएं

जब पति के दोस्त घर आएं तो ऐसा भी हो सकता है कि वे आपके हाथ का खाना खाने की डिमांड करें। इस समय आप ऐसा बिलकुल न करें कि उन्हें बाहर से खाना मंगवा कर खिला दें। आपके ऐसा करने पर पति के दोस्तों को ऐसा लग सकता है कि आपको खाना बनाना नहीं आता या फिर उनका आना आपको पसंद नहीं आया। कोशिश करें कि खुद से खाना बना कर खिलाएं। अगर आपकी तबियत ठीक नहीं है तो आप उन्हें बता दें ताकि उन्हें भी आपकी प्रॉब्लम समझ आएं।

## दोस्तों के घर आने पर नाराजगी न दिखाएं

जब पति के दोस्त घर आते हैं तो कुछ पत्नियों को उनके दोस्तों का आना अच्छा नहीं लगता है और वे कमरे में पति को बुला कर उनसे झागड़ने लगती हैं या दोस्तों के सामने ही पति को ताने मारना शुरू कर देती है। ऐसा करने से बचें, ऐसा करके आप दोस्तों के सामने खुद से अपने पति की इज्जत कम करती हैं।

# हींग का पानी पीने के हैं ढेरों फायदे कैसे करें इस्तेमाल

हींग का पानी पीने से शरीर को कई लाभ हो सकते हैं। यह मोटापा कम करने से लेकर ब्लड प्रेशर को कम कर सकता है। आइए जानते हैं इसके कुछ असरदार लाभ के बारे में-

किचन में खखी छोटी सी हींग डिविया आपके कई काम आ सकती है। यह खाने का स्वाद और सुगंध बढ़ाने के साथ-साथ शरीर की परेशानियां जैसे-पाचन, अपच, उल्टी, मतली, पेट में दर्द इत्यादि को दूर करने में प्रभावी हो सकता है। कई लोग अपनी परेशानियों को कम करने के लिए हींग के पानी का सेवन करते हैं। हींग के पानी का सेवन करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। आज इस लेख में हम आपको उन खास स्वास्थ्य लाभ के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं हींग का पानी पीने से स्वास्थ्य को क्या फायदे हो सकते हैं?

## पाचन संबंधी परेशानी करे दूर

अगर आप पाचन संबंधी परेशानी से जूझ रहे हैं, तो हींग का पानी आपके लिए काफी प्रभावी हो सकता है। इसके सेवन , से डाइजेस्टिव स्टिमुलेंट तेज होता है, जिससे पाचन की परेशानी को दूर कर सकता है। इसके साथ ही हींग का पानी बाइल एसिड का सिक्किशन को भी बढ़ावा देता है। अगर आप रोजाना हींग का पानी पीते हैं, तो यह आपको कब्ज, अपच, एसिडिटी, गैस, जैसी परेशानियों को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है।

## हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी

हींग का पानी हाई ब्लड प्रेशर से ग्रसित रोगियों के लिए



भी हेल्दी होता है। दरअसल, इस पानी के सेवन से शरीर में ब्लड सकुलेशन बेहतर होता है, हार्ट पर प्रेशर नहीं बनने देता है। ऐसे में यह पानी ब्लड प्रेशर से ग्रसित रोगियों के लिए हेल्दी हो सकता है।

## ब्लड शुगर करे कंट्रोल

रोजाना हींग का पानी पीने से आपके शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा को कंट्रोल किया जा सकता है। दरअसल, हींग के पानी में हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव होता है, जो शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा को कम करने में आपकी मदद कर सकता है। शुगर मरीजों के लिए हींग का पानी काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

## वजन को घटाएं

वजन को तेजी से कम करने के लिए आप हींग के पानी का सेवन कर सकते हैं। हींग

के पानी में एंटी-ओबेसिटी गुण होता है। साथ ही इसमें फैट को तेजी से बर्न करने का भी गुण होता है। अगर आप अपने शरीर के बढ़ते वजन को तेजी से

घटाना चाहते हैं, तो रोजाना कम से कम 1 गिलास हींग का पानी जरूर पिएं।

## पीरियड्स दर्द में रहात

पीरियड्स में होने वाली परेशानियों को दूर करने के लिए आप हींग के पानी का सेवन कर सकते हैं। हींग के पानी में मौजूद गुण पीरियड्स के दौरान होने वाले एंठन और दर्द से राहत दिला सकता है। साथ ही यह पीरियड्स के ब्लड फ्लो को भी ठीक कर सकता है।

## कैसे तैयार करें हींग का पानी ?

हींग का पानी तैयार करने के लिए सबसे पहले 1 गिलास पानी लें। इसमें 1 चुटकी हींग डालें और गैस स्टोब पर रखकर करीब 5 मिनट के लिए उबाल लें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा काला नमक मिक्स करके पिएं। इससे पाचन संबंधी परेशानियां कम होंगी।

हींग का पानी आपके स्वास्थ्य के लिए काफी ज्यादा हेल्दी हो सकता है। हालांकि, अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है तो इस स्थिति में एक बार एक्सपर्ट की जरूर मदद लें।

# बदलते नौसन में घी और गुड़ का कर्दे सेवन, कई समस्याएं रहेंगी कोसों दूर

गुड़ और घी का एक साथ सेवन करने से स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों को दूर किया जा सकता है। आइए जानते हैं गुड़ और घी का एक साथ सेवन करने से स्वास्थ्य को होने वाले लाभ?

गुड़ और घी का एक साथ सेवन करने से स्वास्थ्य की कई तरह की परेशानियों को दूर किया जा सकता है। गुड़ और घी में कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो आपके शरीर को स्वस्थ रखने में प्रभावी हो सकते हैं। बदलते मौसम में गुड़ और घी का सेवन करने से कई तरह की समस्याएं कम हो सकती हैं। बता दें कि गुड़ में पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है। वहीं, घी की बात करें, तो इसमें विटामिन डी, विटामिन ए, विटामिन ई, फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व होते हैं, जिससे कई तरह के लाभ हो सकते हैं। ऐसे में इन दोनों का कॉम्बिनेशन आपके स्वास्थ्य संबंधी कई तरह की परेशानियों को कम कर सकता है। आइए जानते हैं गुड़ और देसी घी का सेवन करने से स्वास्थ्य को क्या लाभ हो सकते हैं?

## पेट की परेशानी को करे कम

पेट की परेशानी को दूर करने के लिए आप घी और गुड़ का सेवन करना हेल्दी हो सकता है। दरअसल, इसमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो आपके गठ हेल्थ के लिए बेस्ट साबित हो सकते हैं। नियमित रूप से घी और गुड़ का सेवन करने से आप पेट में दर्द, एसिडिटी, ऐंठन जैसी समस्याओं को दूर कर सकते हैं।

## आयरन की कमी होगी दूर

शरीर में आयरन की कमी को दूर करने के लिए घी और गुड़ का सेवन करना हेल्दी हो सकता है। दरअसल, गुड़ आयरन का काफी अच्छा स्रोत होता है, जो आपकी एनीमिया की कमी को दूर कर सकता है। गुड़ और आयरन का सेवन करने से आप काफी हद तक एनीमिया की गंभीर स्थिति से बच सकते हैं।

## हड्डियों की बढ़ाए मजबूती

घी में विटामिन के2 मौजूद होता है। वहीं, गुड़



कैल्शियम का भी अच्छा स्रोत होता है। इन दोनों का कॉम्बिनेशन आपकी हड्डियों की मजबूती और डेंसिटी के लिए काफी अच्छा हो सकता है। इससे हड्डियों को भंगर होने से बचा सकते हैं। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हो रही हैं, तो अपने आहार में घी और गुड़ का कॉम्बिनेशन जरूर शामिल करें।

## पीरियड्स के दर्द मिलता है आराम

गुड़ और घी का सेवन करने से पीरियड्स के दर्द और ऐंठन से आराम मिल सकता है। दरअसल, इसमें आयरन की अधिकता होती है। साथ ही इसमें मौजूद पोषक तत्व पीरिड्स के दौरान होने वाली शारीरिक कमजोरी को दूर कर सकता है। अगर आपको पीरियड्स के दौरान काफी ज्यादा दर्द और ऐंठन की समस्या महसूस होती है, तो इस स्थिति में गुड़ और घी का सेवन जरूर करें।

## कब्ज की परेशानी से आराम

कब्ज में होने वाली परेशानी को दूर करने के लिए घी और गुड़ का सेवन करें। घी और गुड़ का सेवन करने से मल त्याग के दौरान होने वाली समस्याओं को कम किया जा सकता है। साथ ही यह मल त्याग के दौरान होने वाले दर्द और सूजन को भी कम कर सकता है। ऐसे में अगर आप कब्ज की परेशानी से जूझ रहे हैं, तो घी और गुड़ का सेवन जरूर करें।

घी और गुड़ का एक साथ सेवन करने से स्वास्थ्य की कई तरह की समस्याओं को दूर किया जा सकता है। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है, तो ऐसी स्थिति में तुरंत अपने एक्सपर्ट की मदद जरूर लें।

# पैरों को कमज़ोर कर सकती हैं आपकी ये आदतें

पैरों कमज़ोर होने पर शरीर की कई समस्याएं बढ़ सकती हैं। कुछ ऐसी आदतें होती हैं, जिसकी वजह से आपके पैरों की हड्डियां काफी ज्यादा कमज़ोर हो सकती हैं। आइए जानते हैं आपकी किन आदतों की वजह से हड्डियां होती हैं कमज़ोर?

आज के समय में लोगों को कई तरह की समस्याएं हो रही हैं। इन समस्याओं में पैरों की कमज़ोरी शामिल है। पैर हमारे शरीर का एक ऐसा अंग है, जो शरीर के पूरे भार को ढोता है। ऐसे में पैरों का मजबूत होना बहुत ही जरूरी है। अगर आपका



समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में पैरों को मजबूत बनाना बहुत ही जरूरी है। अगर आप चाहते हैं कि आपके पैरों की मजबूती बेहतर हो, तो इसके लिए आपको सबसे पहले अपनी आदतों में कुछ बदलाव करने की जरूरत है। जी हाँ, पैरों का कमज़ोर होने का कारण आपकी कुछ खराब आदतें हो सकती हैं। आइए जानते हैं किन कारणों से आपके पैर हो सकते हैं कमज़ोर?

## लंबे समय तक बैठे रहना

डेस्क जॉब करने वालों को लंबे समय तक एक ही जगह पर बैठकर काम करना पड़ता है, जिसका असर पैरों पर भी पड़ता है। ऐसे में आप अपने कामकाज से बीच-बीच में थोड़ा सा गैप लेकर टहलें। टहलने से आपके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, जिससे आपके पैरों को मजबूती मिलती है। अगर आप चाहते हैं आपके पैर मजबूत हो, तो अपने पैरों को रोजाना कुछ मिनटों तक जरूर टहलें।

## क्रॉस करके बैठना

यदि आप लंबे समय तक अपने पैरों को क्रॉस करके बैठते हैं, तो भी आपके पैरों कमज़ोर पड़ सकते हैं। दरअसल, जब आप पैरों को क्रॉस करके बैठते हैं, तो इसकी वजह से आपके पैरों की नसों पर दबाव पड़ता है, जिसकी वजह से पैरों पर



अधिक असर पड़ सकता है। ऐसे में अपने पैरों को क्रॉस करके अधिक समय तक न बैठें।

## जरूरत से अधिक एक्सरसाइज

नियमित रूप से एक्सरसाइज करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। लेकिन जरूरत से अधिक एक्सरसाइज आपके स्वास्थ्य पर विपरीत असर डाल सकता है। मुख्य रूप से इससे आपके पैरों पर असर पड़ता है। इसलिए ओवर एक्सरसाइज से बचें। यह आपके पैरों की मसल्स पर असर डाल सकता है। इससे काफी ज्यादा दर्द और एंथ्रन की परेशानी हो सकती है।

कुछ लोगों को धूप में जाने से बहुत ही परेशानी होती है।

ऐसे लोगों की हड्डियों को असर पड़ सकता है, जो पैरों पर भी असर डालती है। मामूल हो कि हड्डियों की मजबूती के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। वहाँ, सूर्य की किरणें विटामिन डी का प्रमुख स्रोत होती हैं। ऐसे में अगर आप धूप में जाने से परहेज



करते हैं, तो इससे आपकी हड्डियों पर असर पड़ सकता है।



## शरीर का वजन अधिक होना

शरीर का वजन काफी ज्यादा होने पर भी पैर कमज़ोर हो सकते हैं। क्योंकि इसके आपके शरीर का अधिक भार पैरों पर पड़ता है, जो पैरों को कमज़ोर कर सकता है। ऐसे में अपने वजन को कंट्रोल करने की कोशिश करें, इसके लिए आप हेल्दी आहार और नियमित रूप से एक्सरसाइज पर ध्यान दें।

पैरों को अगर आप मजबूत बनाना चाहते हैं, तो इन छोटी-छोटी गलतियों से बचें। ताकि आपका शरीर लंबे समय तक स्वस्थ रह सके। वहाँ, अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर की मदद जरूर लें।

# तारे जमीन पर!

## महज 16 साल की प्रांजलि अवस्थी ने खड़ी कर दी 100 करोड़ की एआई कंपनी

जिस उम्र में ज्यादातर बच्चे स्कूल की पढ़ाई की बोझ तले दबे होते हैं और ये ही सोच रहे होते हैं कि कौन सी फील्ड को चुज करें, उसी उम्र में प्रांजलि अवस्थी ने 100 करोड़ की कंपनी खड़ी कर दी है। प्रांजलि महज 16 साल की है। उन्हें हमेशा से ही AI में इंटरेस्ट था, जिसके बाद उन्होंने डेल्व-एआई नाम की कंपनी बनाई। वहीं प्रांजलि की कंपनी की लिंकडिन में आईडी भी है, जिसके अनुसार उनकी कंपनी में 10 लोग काम करते हैं।

### कंपनी को मिली है बंपर फंडिंग

प्रांजलि ने इस कंपनी की नींव साल 2022 में रखी थी। वहीं कंपनी को 3.7 करोड़ रुपये की फंडिंग भी मिल चुकी है। मियामी टेक ईवेंट में पहुंची प्रांजलि ने बताया कि उनके पिता जो की एक इंजीनियर हैं, उन्होंने ही उन्हें सपनों की ओर काम करने की प्रेरणा दी।

### 11 साल की उम्र में जा बसी

#### फ्लोरिडा

प्रांजलि को हमेशा से ही कंप्यूटर साइंस में रुचि था, और 7 साल की उम्र में उन्होंने कोडिंग करना शुरू कर दिया था। जिसके बाद जब वो 11 साल की थी तो उनका पूरा परिवार जाकर फ्लोरिडा में बस गया, ताकि प्रांजलि कंप्यूटर की क्लास ले सके।

### महज 13 साल की उम्र में मिला कंपनी का आइडिया

जब प्रांजली सिर्फ 13 साल की थी, तभी इनटर्नशिप के

दौरान यूनिवर्सिटी रिसर्च लैब से उन्हें इस कंपनी का आइडिया आया था। कोरोना काल में जब वो हाई स्कूल की पढ़ाई कर रही थीं, उस दौरान सब कुछ वर्चुअल हो गया था। तभी प्रांजलि की इस यात्रा की शुरुआत जब हुई जब वो लुसी गुओ और डेव की स्टार्टअप कंपनी त्वरक का हिस्सा बनीं।

### क्या करती हैं कंपनी

इस कंपनी में वो रिसर्च करती थीं, डेटा निकालती थीं और लिटरेचर रिव्यू क्रिएट करती थीं। साल 2020 में ओपन एआई ने जब चाट जीपीटी-3 का बीटा वर्जन रिलीज किया तो प्रांजलि ने उसका इस्तेमाल आसानी से डेटा निकालने और उसे समराइज करने के लिए किया। उसी दौरान प्रांजली

ने ये सोचना शुरू किया कि कैसे एआई के जरिए प्रॉबलम को सॉल्व किया जा सकता है, जिसके बाद डेल्व एआई कंपनी की नींव पड़ी। ये एक ऑर्टिफिशिएल इंटेलिजेंस पर काम करने वाली कंपनी है जो डाटा को बाहर निकालने का प्रोसेस को बहुत आसान बना देती है, साथ ही उसमें की कमियों को दूर करता है। मौजूदा युग डाटा का है। ऐसे में इन कंपनियों का भविष्य मजबूत दिखाई दे रहा है।



# इन 5 आदतों से बढ़ सकता है शुगर लेवल



पहले जहाँ डायबिटीज की समस्या 50 या उसके ऊपर के लोगों में ही देखने को मिलती थी। अब यह 30 या 35 की उम्र के लोगों में भी देखने को मिल रही है। शुगर बढ़ने की वजह से शरीर में कई तरह की समायाएं भी जन्म लेने लगती हैं।

आजकल की लाइफस्टाइल की वजह से शुगर लेवल बढ़ना एक सामान्य बात हो गयी है। पहले जहाँ डायबिटीज की समस्या 50 या उसके ऊपर के लोगों में ही देखने को मिलती थी। अब यह 30 या 35 की उम्र के लोगों में भी देखने को मिल रही है। शुगर बढ़ने की वजह से शरीर में कई तरह की समायाएं भी जन्म लेने लगती हैं। यह आँखों, हार्ट और किडनी को भी प्रभावित करती है। हालांकि शुगर बढ़ने का मुख्य कारण हमारी खुद ही की कुछ गलत आदतें हो सकती हैं। इसलिए सबसे पहले हमारे लिए यह जानना जरूरी है कि हमारी किन आदतों से शुगर बढ़ सकती है-



## लॉन्च सिटिंग

आजकल अधिकाँश डेस्क जॉब लम्बे समय तक बैठना मांगते हैं और इसी जरूरत से ज्यादा बैठे रहने की आदत के चलते हमारा शुगर लेवल बढ़ सकता है। अगर आपको अपना शुगर लेवल नियंत्रित रखना है तो काम के बीच-बीच में उठते रहने की आदत डाल लें। जितना चलते फिरते रहेंगे और एक्सरसाइज करते रहेंगे तो आपका शुगर लेवल नियंत्रित रहेंगे। एक्टिव लाइफस्टाइल ही ब्लड शुगर लेवल को कम करने में सहायक होता है।

## ब्रेकफास्ट स्किप करना

अधिकाँश लोग वजन कम करने की वजह से या फिर समय नाश्ता ना मिलने के कारण ब्रेकफास्ट नहीं करते हैं। लेकिन ऐसा करने से आपकी सेहत पर बहुत असर हो सकता है। इसी वजह से आपकी शुगर एकदम से बढ़ सकती है। अगर आप ज्यादा नहीं खाना चाहते हैं तो आप कुछ लाइट नाश्ता ले सकते हैं। अंडे, इडली, उपमा या ओट्स खाए जा सकते हैं जिससे ब्लड शुगर सामान्य रहने में मदद मिल सके।

## जंक फूड

कई बार हम ज्यादा देर तक बाहर रहने पर जंक फूड खा लेते हैं। लेकिन ये जंक फूड और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करना चाहिए। डिब्बाबंद चीजें प्रोसेस्ड हैं। सैचुरेटेड फैट और शुगर की मात्रा ज्यादा होने की वजह से ये सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक हो सकते हैं। इसकी जगह ताजा चीजें खाएं इससे आपका शुगर लेवल नियंत्रित रहता है।

## ज्यादा तनाव

तनाव शरीर में कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है। इसकी वजह से ब्लड शुगर एकदम बढ़ सकती है। तनाव, चिंता या नकारात्मकता व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से प्रभावित करती है जिसका परिणाम बढ़ता हुआ ब्लड शुगर भी हो सकता है। जब भी तनाव महसूस हो थोड़ी देर के लिए धूमने निकल जाएं, गहरी सांस लें या फिर किसी दोस्त से बात कर लें।

## पानी की कमी

अगर आप कम पानी पीते हैं तो यह भी आपकी ब्लड शुगर बढ़ने का कारण हो सकता है। डायबिटीज के मरीजों का हाइड्रेटेड रहना बेहद जरूरी होता है। शरीर में पानी की कमी ब्लड शुगर जरूरत से ज्यादा घटा या बढ़ा सकती है। ऐसे में कोशिश करें कि देर सारा पानी पिएं।

# क्या आपकी त्वचा भी समय के साथ खोने लगी है चमक?

चमकती त्वचा पाने के 5 प्रभावी तरीके यहां दिए गए हैं: नियमित सफाई: गंदगी, तेल और प्रदूषकों को हटाने के लिए अपने चेहरे की त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। यह बंद रोमछिद्रों को रोकने में मदद करता है, जो सुस्त रंगत में योगदान कर सकता है। दिन में दो बार उपयुक्त फेशियल क्लींजर या फेस वॉश का उपयोग करें और सफाई करते समय हल्की मालिश करें। इसके अतिरिक्त, सप्ताह में एक बार क्लींजिंग ब्रश से गहरी सफाई अद्भुत काम कर सकती है।

चमकदार सौंदर्य उत्पादों का उपयोग करें: जर्नल ऑफ डर्मेटोलॉजी रिसर्च एंड स्किनकेयर के शोध के अनुसार, ब्राइटनिंग सीरम और मॉइस्चराइजर का उपयोग करने से त्वचा की चमक में काफी सुधार हो सकता है। विटामिन सी, एक एंटीऑक्सीडेंट होने के नाते, रंजकता पैदा करने वाले एंजाइमों के उत्पादन को रोकता है, जिससे त्वचा में चमक आती है। विटामिन सी युक्त ग्लो-एक्टिवेटिंग सीरम आजमाएं। नियासिनमाइड, विटामिन बी3 का एक रूप, रंगदब्य उत्पादन को धीमा कर सकता है, जिससे काले धब्बे हल्के हो सकते हैं। रेसोरिसनॉल और अल्फा-आर्बुटिन चमकती त्वचा पाने के लिए अन्य प्रभावी तत्व हैं, जिनका प्रभाव कुछ ही हफ्तों में दिखाई देने लगता है।

चमकती त्वचा के लिए फेस मास्क आजमाएं: ऐसे मामलों में जहां त्वचा फीकी लगती है और आपको तुरंत निखार की ज़रूरत है, हाइड्रेटिंग फेस मास्क लगाना अद्भुत काम कर



सकता है। जर्नल ऑफ द अमेरिकन सोसाइटी ऑफ प्लास्टिक सर्जन्स के अनुसार, त्वचा को हाइड्रेट करने वाला फेशियल मास्क त्वचा की नमी के स्तर को 25% तक बढ़ा सकता है, जिससे तुरंत चमकदार चमक आ जाती है।

चमकती त्वचा के लिए DIY मास्क लगाएं: छिद्रों को कसने और त्वचा की चमक को बढ़ावा देने के लिए घर पर बने फेशियल मास्क तैयार करें। बेहतर एक्सफोलिएशन के लिए, दो बड़े चम्मच बादाम पाउडर से एक मास्क बनाएं। एक कटोरे में 1/2 कप दही, 1/2 कप मसली हुई स्ट्रोबेरी और 1/4 कप शहद मिलाएं। इस मिश्रण को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं, पांच मिनट के लिए छोड़ दें और फिर अतिरिक्त चमक के लिए इसे धो लें।

चमक बढ़ाने के लिए हाइड्रेटिंग लोशन का उपयोग करें: ग्लसरीन और हाइलूरोनिक एसिड जैसे ह्यूमेकरेट युक्त हाइड्रेटिंग लोशन, जैसा कि जर्नल ऑफ डर्मेटोलॉजी रिसर्च एंड स्किनकेयर के शोध में बताया गया है, त्वचा में नमी खींचते हैं, जिससे यह तुरंत मोटा और कोमल हो जाता है। इन लोशन में अक्सर खनिज घटक होते हैं जो त्वचा की चमक बढ़ाते हैं। सर्वोत्तम परिणामों के लिए इस लोशन को प्री-मेकअप मॉइस्चराइजर की तरह लगाएं।

इन युक्तियों का परिश्रमपूर्वक पालन करके, आप अपनी त्वचा की प्राकृतिक चमक बहाल कर सकते हैं और लंबे समय में एक स्वस्थ, अधिक चमकदार रंग सुनिश्चित कर सकते हैं।

# यह झील माधुरी दीक्षित के नाम से प्रसिद्ध है! मैं सुंदरता को देखता रहूँगा

माधुरी झील की प्रसिद्धि के मूल में इसकी मनमोहक प्राकृतिक सुंदरता है। हिमालय के मध्य में बसा यह प्राचीन जलाशय, हरी-भरी हरियाली और बर्फ से ढकी चोटियों से घिरा हुआ है, जो इसे एक दृश्य कृति बनाता है।

इसे माधुरी झील क्यों कहा जाता है? इसका जवाब बॉलीवुड के इतिहास में छिपा है। झील को प्रसिद्धि तब मिली जब इसने फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे में माधुरी दीक्षित के प्रतिष्ठित गीत रंतुज़े देखा तो ये जाना सनमरू के लिए पृष्ठभूमि के रूप में काम किया। गाने की सदावहार अपील और शानदार लोकेशन ने मिलकर एक अविस्मरणीय सिनेमाई अनुभव बनाया।

माधुरी झील भारत के सुरम्य राज्य सिक्किम में स्थित है, जो अपने विविध परिदृश्यों और प्राचीन सुंदरता के लिए जानी जाती है। लगभग 12,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित, झील चिलचिलाती गर्मी के महीनों के दौरान भी ठंडा, ताजा वातावरण प्रदान करती है।

## माधुरी झील की यात्रा

माधुरी झील तक पहुंचना अपने आप में एक साहसिक कार्य है। यात्रा में घुमावदार पहाड़ी सड़कों और सुरम्य गांवों के माध्यम से एक सुंदर ड्राइव शामिल है। ट्रेकिंग अक्सर प्रकृति के साथ करीब से जुड़ने के अवसर का आनंद लेते हुए लंबी पैदल यात्रा का विकल्प चुनते हैं।

माधुरी झील एक प्रकार का गिरगिट है, जो मौसम के साथ अपना रंग बदलता है। गर्मियों में, झील सफ नीले आकाश के नीचे नीलमणि की तरह चमकती है। इसके विपरीत, सर्दियों के दौरान, यह एक अलौकिक बंडरलैंड बन जाता है, जो जम जाता है और बर्फ की प्राचीन चादर से ढक जाता है।

माधुरी झील की यात्रा के दौरान, यदि आपको क्षेत्र के कुछ अनोखे वन्य जीवन का सामना करना पड़े तो आश्चर्यचकित न हों। यह क्षेत्र विभिन्न प्रकार की पक्षी प्रजातियों का घर है, जिनमें हिमालयी मोनाल भी शामिल है, जो अपने जीवंत पंखों के लिए प्रसिद्ध है।

माधुरी झील फोटोग्राफरों के लिए स्वर्ग है। बदलते दृश्य,



आसपास के पहाड़ और साफ पानी पर प्रतिबिंब लुभावने शॉट्स के अनगिनत अवसर प्रदान करते हैं। माधुरी झील में अवश्य की जाने वाली गतिविधियों में से एक है नौकायन। आसपास की शांति का आनंद लेते हुए, शांत पानी में सरकें।

रोमांच चाहने वालों के लिए, आसपास के इलाकों में ट्रैकिंग और झील के किनारे कैंपिंग प्रकृति से उसके शुद्धतम रूप में जुड़ने का अवसर प्रदान करती है। माधुरी झील की यात्रा आपको स्थानीय सिक्किमी लोगों के गर्मजोशी भरे अतिथ्य का अनुभव भी कराती है। उनकी संस्कृति और परंपराओं में डूब जाएं, जिससे आपकी यात्रा और भी समृद्ध हो जाएगी।

माधुरी झील की प्राचीन सुंदरता को बनाए रखने के लिए, जिम्मेदार पर्यटन का अभ्यास करना आवश्यक है। स्थानीय अधिकारी और पर्यावरण संगठन आने वाली पैदियों के लिए इस प्राकृतिक खजाने की रक्षा के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं।

माधुरी झील, बॉलीवुड ग्लैमर और प्राकृतिक सुंदरता से गूंजता नाम, भारत के परिदृश्यों की मनमोहक विविधता का एक प्रमाण है। चाहे आप प्रकृति प्रेमी हों, बॉलीवुड प्रेमी हों, या रोमांच के शौकीन हों, माधुरी झील किसी अन्य की तरह एक मनोरम अनुभव प्रदान करती है।

# अपने कार्य से लोगों को प्रभावित करना शुरू करें



बहस करने से लोगों के विचार नहीं बदल जाते बहस से मिलने वाली क्षणिक विजय खोखली होती है। इससे सामने वाले के विचार नहीं बदल जाते। कुछ बोले बिना अपने कार्य से लोगों को प्रभावित करना ज्यादा असरदार साबित होता है। बहस करके अपनी बात मनवाना या जीतने की कोशिश करने में दिक्कत यह है कि आप कभी यकीन से नहीं कह सकते कि सामने वाले पर इसका क्या प्रभाव पड़ा है।

## सफलता के आसान होने की उम्मीद न करें

आपका भविष्य काफी हद तक इस पर निर्भर करता है कि इस पल के बाद आप क्या नया सीखते हैं और क्या नया करते हैं। इस तरह विचार-दर-विचार, कार्य-दर-कार्य आप अपनी कोशिशों से चीजों को हासिल करना सीखेंगे। नियंत्रण अपने

हाथ में लेना सीखेंगे। जरूरत से ज्यादा सफलता हासिल करने का तरीका भी सीखेंगे। बस इसके आसान होने की उम्मीद कभी न करें।

## लोगों को 'धन्यवाद' बोलने की आदत डालें

अगर आप छोटी चीजों के लिए लोगों को धन्यवाद देते हैं, तो वो जल्दी ही आपके लिए बड़ी चीजें करने लगेंगे। लोग आपके लिए कुछ भी करें, उन्हें 'धन्यवाद' देने की आदत डालें। दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के अलग तरीके खोजकर आप खुद को भीड़ से अलग कर सकते हैं। कृतज्ञता का नजरिया विकसित करें। कृतज्ञता का नजरिया स्वस्थ व्यक्तित्व और उच्चतर स्तर को साबित करता है।

## आप जहां हैं, उसके लिए खुद ही जिम्मेदार हैं

अपनी नौकरी के पहले दिन से शुरुआत कर सेवानिवृत्ति तक आप अपने लिए काम करते हैं। लोग अक्सर कहते हैं कि कारोबार या उद्योग में वेतन ऐसी बातों द्वारा तय होता है जिस पर उनका कोई नियंत्रण नहीं होता। लेकिन उस कारोबार या उद्योग में जाने का फैसला तो उनका अपना ही था और उन्होंने ही उसमें बने रहने का निर्णय लिया। वे ही इसके लिए जिम्मेदार हैं। वे अपने तय किए वेतन पर ही काम करते हैं।

# किसी मदद का इंतजार न करें, हर समस्या के लिए खुद रास्ता खोजें

जब मैंने खेलना शुरू किया था, तब मेरे बारे में लोग कहते थे कि ये बंद 'कैजुअल' है। जब मैं छोटा था, स्कूल जाता था तो भी मुझे कैजुअल अप्रोच वाला ही समझा जाता था। अब लोग कहते हैं कि आप इतना रिलैक्स कैसे रहते हैं? सफलता सब बदल देती है। आप सफल हैं, तो कैजुअल अप्रोच को भी रिलैक्स्ट अप्रोच मान लिया जाता है। वैसे सच कहूँ, मैं रिलैक्स्ट बंदा ही हूँ। शांति मेरे लिए सबकुछ है। चीजों को कॉम्प्लिकेट करना मुझे नहीं आता। हड्डबड़ी के लिए मेरे जीवन में कोई जगह नहीं है। शांति से खेलो, शांति से जिओ और शांति से दूसरों को भी जीने दो। मेरे स्वभाव में 'शो बाजी' की भी कोई जगह नहीं है। मेरे करीबी लोग, मेरे दोस्त मुझे हमेशा याद दिलते हैं कि मैं कहां से आया हूँ। तो मैं अपने दादाजी के साथ रहा हूँ। आर्थिक रूप से हम मजबूत नहीं थे। ऐसा नहीं था कि हम जो चाहते थे, वो हमारे सामने हाजिर हो जाता था। मेरे दादाजी के नौ बच्चे थे। छह चाचाओं सहित हम 11 लोग कुछ सौ स्क्वेयर फीट जगह में रहते थे। मेरे दादाजी पलंग पर सोते थे और हम सब जमीन पर। मैं कोने में सोता था और मेरे पैर दीवार को पैरे वक्त छूते रहते थे। अगर मेरे पैर दीवार से टच नहीं होते थे, तो मुझे नींद ही नहीं आती थी, ऐसी आदत हो गई थी। आम जिंदगी जीने की आदत कभी मुझसे छूटी नहीं। जिंदगी में आसानी से कुछ नहीं

मिलता। मैंने खुद को कड़ी मेहनत के लिए हमेशा तैयार किया। जो हूँ अपने संघर्ष की वजह से हूँ। जब चीजें आसानी से मिलती हैं तो उनकी अहमियत हम समझ नहीं पाते। मैं जब बड़ा हुआ, तो मेरे लिए हर मौका बहुत मायने रखता था। इसकी वजह थी कि मेरा अतीत मेरे साथ रहा। मैं जानता हूँ मैंने किस दौर को जिया है। मुझे जो मौके मिले, उसके लिए कृतज्ञ हूँ कि ईश्वर की मदद से उनका उपयोग कर पाया।

आपका यकीन पक्का है, तो आप कर दिखाएंगे।

कुछ लोग वाकई टैलेंटेड होते हैं, कुछ नहीं होते हैं। खेल में भी हमने देखा है कि कई खिलाड़ी कम टैलेंटेड रहे, लेकिन वो लंबे समय तक मैदान में टिके रहे। सब संभव है अगर दिमाग सही है। अगर आप यकीन करते हैं कि ये मौका आपको ईश्वर ने दिया है, तो आप कर दिखाएंगे। यदि मुझमें आत्मविश्वास नहीं होगा तो मैं कभी कहीं नहीं पहुँच सकता। काम करना है तो दिक्कतों से सामना होगा ही।

जब वर्ल्ड कप के लिए मुझे नहीं चुना गया, मेरे कुछ बुरे टूर भी रहे, तब मैंने महसूस किया कि यह सिर्फ मेरी लड़ाई है। मुझे यह उम्मीद नहीं करना चाहिए कि कोई आकर मेरी मदद करेगा। मुझे ही हल खोजना होगा। मुझे ही काम करना होगा, आने वाली दिक्कतों भी मेरी होंगी। किसी मदद का इंतजार न करें, हर समस्या के लिए खुद रास्ता खोजें।

# सख्ती और पिटाई बच्चों को अनुशासित नहीं बल्कि कमजोर बनाती है



बड़ों को हमेशा कहते सुना होगा कि खाना खाते समय सिर्फ खाना, खाना चाहिए। इससे ये हमारे शरीर को लगेगा। पर हमारी जीवनशैली ऐसी हो गई है कि हम खाना भी सही तरीके से नहीं खा रहे हैं। इसे बदलना ज़रूरी है।

## फोन-टीवी देखना

खाना-नाश्ता करते समय हमें मनोरंजन भी चाहिए। टीवी देखेंगे या हाथ में मोबाइल लेकर वीडियो स्क्रोल करते जाएंगे। यह आदत कई तरह से नुकसानदेह है।

— इससे मेटाबॉलिज्म धीमा होगा। खाना भी ज़रूरत से अधिक खा लेते हैं। अपच होने पर नींद भी ठीक तरह से पूरी नहीं होगी।

अगर मनोरंजन चाहिए तो संगीत या पॉडकास्ट सुन सकते हैं।

## किसी से बात करना

कई बार हम खाना खाते हुए बात करते हैं। लेकिन आपको जो सुन रहा है उसे आपकी बात ठीक से समझ नहीं आएगी और उसे चिड़चिड़ाहट होगी सो अलग। खाते हुए बात करने से आपको ठसका

भी लग सकता है। बात करते हुए खाने से निवालों पर से ध्यान हट जाता है, जिससे चबाते जल्दी-जल्दी हैं और खाते भी ज्यादा हैं। इसलिए पूरा ध्यान केवल भोजन करने पर ही रखें।

**खाया और बैठ गए**  
भोजन करने के बाद शरीर सुस्त हो जाता है। इसलिए खाना खाकर कई लोग बैठ जाते हैं या फिर आराम से लेट जाते हैं। इससे खाना पचता नहीं है और सुस्ती

बढ़ती जाती है।

— खाना पचेगा नहीं तो वजन बढ़ेगा। शरीर में भारीपन महसूस होगा। खाना खाकर ढेर सारा पानी पीना भी नुकसानदेह है।

भोजन करने के बाद कम से कम सौ क्रदम चलें। यदि टहलने नहीं जा सकते तो थोड़ी देर बजासन में बैठ सकते हैं। खाना खाने के आधे घंटे बाद ही पानी पिएं।



# बालों में बढ़ रही फ्रिजीनेस से न हों परेशान, अपनाएं ये उपाय

जैसे-जैसे मौसम बदलता है, हमारे बालों की नमी खत्म होने लगती है। ठंडी हवाएं हमारे बालों को रुखा और बेजान बना देती हैं। इस समस्या से निपटने के लिए लोग अक्सर तरह-तरह के सीरम और शैंपू का सहारा लेते हैं। हालांकि, पर्याप्त पोषण के बिना, सूखेपन से प्रभावी ढंग से निपटना चुनौतीपूर्ण हो जाता है। ऐसे में नियमित तेल मालिश आपके बालों को मुलायम, चमकदार और मजबूत बनाए रखने में मदद कर सकती है। आइए कुछ प्रभावी प्राकृतिक तेलों के बारे में जानें जो धुंधराले बालों की समस्या से निपटने में मदद कर सकते हैं।

प्राकृतिक तेल बालों में घनत्व जोड़ते हैं और त्वचा और बाल दोनों पर बदलते मौसम के प्रभावों से निपटने में मदद कर सकते हैं।

पायल ह्यूर्बर्स की संस्थापक और सौंदर्य विशेषज्ञ पायल सिन्हा के अनुसार, बालों की मालिश से न केवल बालों की बनावट में सुधार होता है बल्कि बालों की मात्रा भी बढ़ती है। नारियल का तेल बालों की विभिन्न समस्याओं को दूर करने में बेहद कारगर है। नीम की पत्तियों को उबालकर बाल धोने के लिए इस्तेमाल करना भी फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा, प्राकृतिक तेल बालों में चमक लाने के लिए उत्कृष्ट होते हैं।

**एवोकैडो तेल:** विटामिन ई से भरपूर एवोकैडो तेल स्कैल्प से रुखापन दूर करने में मदद करता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट और बायोटिन सामग्री बालों के विकास को बढ़ावा देने में सहायता करते हैं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ड्राइकॉलॉजी के अनुसार, एवोकाडो में मौजूद खनिज क्यूटिकल्स को लॉक करने में मदद करते हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं। बालों की नमी बनाए रखने के लिए इसे धोने से पहले एक घंटे के लिए बालों पर छोड़ दें।

**बादाम का तेल:** बादाम का तेल रुखेपन से निपटने और बालों के विकास को बढ़ाने में अत्यधिक प्रभावी है। प्रोटीन, विटामिन ई और ओमेगा 9 फैटी एसिड से भरपूर, यह बालों को पोषण देता है, ऊर्जा हानि को कम करता है। धोने के बाद सीरम के रूप में बादाम के तेल का उपयोग बालों को पर्यावरणीय प्रदूषकों से बचा सकता है, जिससे बालों का झड़ना रोका जा सकता है।

**अंगूर के बीज का तेल:** अंगूर के बीज के तेल से नियमित मालिश करने से बालों का झड़ना कम हो सकता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट और रोम-मजबूत करने वाले गुण स्वस्थ बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं, खोपड़ी को शुष्कता से मुक्त रखते हैं।



**नारियल का तेल:** नारियल का तेल, अपने प्राकृतिक मॉइस्चराइजिंग गुणों के साथ, बालों का सूखेपन कम करता है। नारियल तेल से नियमित मालिश करने से न केवल बालों की बनावट मजबूत होती है बल्कि उनमें चमक और कोमलता भी आती है।

**चाय के पेड़ का तेल:** चाय के पेड़ का तेल, जब खोपड़ी पर लगाया जाता है, तो खोपड़ी के सूखेपन और रुसी से निपटने में मदद करता है, जिससे बालों के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। इसके जीवाणुरोधी गुण खोपड़ी को विभिन्न संक्रमणों से बचाते हैं।

**एलर्जी से बचें:** अपने बालों में तेल लगाने से पहले अपनी त्वचा के प्रकार को पहचानें। अपने हाथों और बांहों पर किसी भी एलर्जी प्रतिक्रिया की जांच के लिए पैच परीक्षण करें।

**मुंहासों को रोकें:** रात भर तेल लगाने से न केवल बालों को नुकसान पहुंचता है, बल्कि चेहरे पर मुंहासे और त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। खोपड़ी पर अत्यधिक तेल चेहरे पर तेल जमा होने का कारण बन सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मुँहासे हो सकते हैं।

**चिपचिपे बाल:** बालों में हर समय तेल लगाने से धूल और गंदगी आकर्षित हो सकती है, जिससे बाल चिपचिपे हो जाते हैं और स्कैल्प संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। बालों की जड़ों को मजबूत करने के लिए नहाने से कम से कम एक घंटा पहले तेल लगाएं।

इन युक्तियों का पालन करके और अपने बालों की देखभाल की दिनचर्या में प्राकृतिक तेलों के उपयोग को शामिल करके, आप धुंधराले बालों से प्रभावी ढंग से निपट सकते हैं और बदलते मौसम के दौरान स्वस्थ, चमकदार बाल बनाए रख सकते हैं।

# प्याज के छिलके के फायदे जानकर चौंक जाएंगे आप



शानदार बालों के लिए प्याज का छिलका:

**1. प्याज की त्वचा और एलोवेरा जेल का मिश्रण:**  
बालों की गुणवत्ता में सुधार के लिए एलोवेरा जेल के साथ प्याज के छिलके का एक अभिनव उपयोग है। यहां बताया गया है कि आप यह प्राकृतिक बाल देखभाल उत्पाद कैसे बना सकते हैं:

सबसे पहले प्याज के छिलकों को सुखाकर और पीसकर बारीक पाउडर बना लें।

प्याज के छिलके के पाउडर को एलोवेरा जेल के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें।

इस पेस्ट को अपने स्कैल्प और बालों पर लगाएं, जिससे पूरी तरह कवरेज सुनिश्चित हो सके।

इसे लगभग 30 मिनट तक लगा रहने दें।

अपने बालों को हल्के शैम्पू से धो लें।

प्याज के छिलके और एलोवेरा के इस संयोजन से बाल धने, लंबे, चमकदार और मजबूत हो सकते हैं। इसमें स्वस्थ बालों के विकास के लिए एक छिपा हुआ रहस्य होने की क्षमता है।

**2. प्याज के छिलके का पानी:**

एक अन्य विधि में प्याज के छिलकों को उबालकर एक अर्क तैयार किया जाता है जिसका उपयोग बालों को धोने के लिए किया जा सकता है।

प्याज के छिलकों को पानी में तब तक उबालें जब तक तरल गुणनुा न हो जाए।

प्याज के छिलके वाले पानी को छान लें और इसे अपने बालों और स्कैल्प पर लगाएं।

अपने बाल धोने से पहले इसे 30 मिनट तक लगा रहने दें।

यह प्राकृतिक उपचार आपके बालों को मुलायम, चमकदार बना सकता है और संभावित रूप से बालों के विकास को प्रोत्साहित कर सकता है। यह आपके बालों के लिए प्याज की त्वचा के लाभों का उपयोग करने का एक सरल लेकिन प्रभावी तरीका है।

**पौधों की वृद्धि के लिए प्याज का छिलका:**

**1. प्याज का छिलका और नारियल तेल का मिश्रण:**

प्याज के छिलके को नारियल के तेल के साथ मिलाकर पौधे की वृद्धि बढ़ाने वाला एंजेट बनाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे बनाने और उपयोग करने का तरीका यहां बताया गया है।

सबसे पहले प्याज के छिलकों को भूरा और कुरकुरा होने तक भून लें।

भूने हुए प्याज के छिलकों को बारीक पीस लें।

पेस्ट बनाने के लिए पाउडर को नारियल तेल के साथ मिलाएं। इस पेस्ट को अपने पौधों की जड़ों में लगाएं।

प्याज के छिलकों में मौजूद कैल्शियम और पोटेशियम पौधों की वृद्धि को काफी फायदा पहुंचा सकते हैं। यह प्राकृतिक उर्वरक आपकी बागवानी दिनर्चार्या के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकता है।

**2. पौधे की मिट्टी में संशोधन के रूप में प्याज की खाल:**

बागवानी में प्याज के छिलके का उपयोग करने का दूसरा तरीका उन्हें अपने बारीचे की मिट्टी में दबा देना है। यहां बताया गया है कि आप यह कैसे कर सकते हैं:

अपने बारीचे की मिट्टी में एक छोटा सा गड्ढा खोदें।

छेद में मुट्ठी भर प्याज के छिलके रखें और इसे मिट्टी से ढक दें।

अपने बाज या पौध को दबे हुए प्याज के छिलकों के ऊपर रोपें। समय के साथ, जैसे ही प्याज के छिलके विघटित होते हैं, वे मिट्टी में कैल्शियम और पोटेशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व छोड़ते हैं, जिससे स्वस्थ पौधों के विकास को बढ़ावा मिलता है।

**3. इनडोर पौधों के लिए प्याज की त्वचा का पानी:**

इनडोर गमलों में लगे पौधों के लिए, प्याज के छिलके बाला पानी अद्भुत काम कर सकता है:

प्याज के छिलकों को एक कंटेनर में रखें और उसमें पानी भर दें।

पानी को 24 घंटे तक पड़ा रहने दें।

अपने इनडोर पौधों को पानी देने के लिए इस पानी का उपयोग करें।

प्याज के छिलके में मौजूद खनिज पानी को समृद्ध कर सकते हैं, जो आपके इनडोर पौधों को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

साधारण प्याज का छिलका, जिसे अक्सर रसोई के कचरे के रूप में त्याग दिया जाता है, बालों की देखभाल और बागवानी दोनों के लिए अप्रयुक्त क्षमता रखता है। जब एलोवेरा जेल के साथ संयोजन में उपयोग किया जाता है, तो यह आपके बालों को बदल सकता है, उन्हें धना, लंबा और अधिक चमकदार बना सकता है। इसके साथ ही, प्याज का छिलका प्राकृतिक पौधों की वृद्धि बढ़ाने वाले के रूप में काम कर सकता है, या तो नारियल के तेल के साथ पेस्ट बनाकर या इसे अपने बारीचे की मिट्टी में मिलाकर। इसके अतिरिक्त, प्याज के छिलके बाला पानी इनडोर पौधों को पोषण देने के लिए एक मूल्यवान संसाधन हो सकता है। तो, अगली बार जब आप प्याज छीलें, तो अपने बालों और अपने बारीचे दोनों के लिए इसकी त्वचा के छिपे हुए लाभों पर विचार करें, जो एक बार बेकार था उसे एक मूल्यवान संसाधन में बदल देता है।

# मिश्री के साथ मिलाकर रोज खाएं ये चीजें

**मिश्री और सॉट:** आयुर्वेद में माना जाता है कि मिश्री को कुछ सामग्रियों के साथ मिलाने से शरीर को बीमारियों से प्रभावी ढंग से लड़ने में मदद मिलती है। ऐसा ही एक संयोजन है सॉट के साथ मिश्री। जब मिश्री और सॉट का एक साथ सेवन किया जाता है, तो कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा:** मिश्री और सॉट का संयोजन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए जाना जाता है, जो इसे संक्रमण और बीमारियों के खिलाफ अधिक लचीला बनाता है।

**भूख में सुधार:** मिश्री और सॉट भूख को उत्तेजित करने में मदद कर सकते हैं, जिससे यह उन व्यक्तियों के लिए फायदेमंद है जो कम भूख या पाचन समस्याओं से जूझ रहे हैं। उन्नत पाचन: यह संयोजन स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देने, अपच को कम करने और सूजन और असुविधा को रोकने में सहायता करता है।

**सर्दी और खांसी से राहत:** मिश्री और सॉट सर्दी और खांसी से जुड़े लक्षणों से राहत दे सकते हैं, गले की खराश को शांत कर सकते हैं और बलगम के उत्पादन को कम कर सकते हैं।

**खांसी और कफ से राहत:** यह संयोजन खांसी और कफ से संबंधित समस्याओं को कम करने में विशेष रूप से प्रभावी है।  
**मिश्री और आंवला (आंवला):**

बालों से संबंधित विभिन्न चिंताओं को दूर करने के लिए मिश्री को आंवला पाउडर और देसी धी के साथ भी मिलाया जा सकता है। यह संयोजन बालों के स्वास्थ्य के लिए कई लाभ प्रदान करता है।

**बालों को झटके से रोकना:** मिश्री और आंवला मिलकर बालों को झटके से रोकने में मदद कर सकते हैं, घने और स्वस्थ बालों को बढ़ावा दे सकते हैं।

**बालों की बनावट में सुधार:** मिश्री और आंवले का नियमित सेवन बालों की बनावट और चमक को बढ़ा सकता है।

**रुसी को कम करना:** यह संयोजन रुसी और खोपड़ी की परत को कम करने में प्रभावी है।

**बालों के विकास को बढ़ावा देना:** मिश्री, आंवला और देसी धी बालों के रोमों को पोषण देकर और जड़ों को मजबूत करके बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं।

**मिश्री, त्रिफला, और नेत्र स्वास्थ्य**

त्रिफला चूर्ण, एक हर्बल मिश्रण जो अक्सर आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग किया जाता है, समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में अपनी प्रभावशीलता के लिए जाना जाता है।

मिश्री और देसी धी के साथ सेवन करने पर यह आंखों के स्वास्थ्य के लिए विशिष्ट लाभ प्रदान कर सकता है।

**दृष्टि में वृद्धि:** त्रिफला को जब मिश्री और देसी धी के साथ



मिलाया जाता है, तो यह दृष्टि में सुधार कर सकता है और आंखों के तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।

**आंखों की थकान कम:** इस संयोजन के नियमित सेवन से आंखों की थकान और परेशानी कम हो सकती है, खासकर उन लोगों के लिए जो स्क्रीन के सामने लंबे समय तक बिताते हैं। नेत्र विकारों से राहत: मिश्री, त्रिफला और देसी धी एक साथ मिलकर विभिन्न नेत्र विकारों से राहत दिला सकते हैं और स्वस्थ दृष्टि को बढ़ावा दे सकते हैं।

**मिश्री और सौफ़ (सौफ़ के बीज):** पाचन में सहायता मिश्री और सौफ़ (सौफ़ के बीज) का संयोजन प्रसिद्ध है और इसके पाचन लाभों के लिए भारतीय संस्कृति में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। यहां बताया गया है कि यह संयोजन पाचन में कैसे सहायता करता है:

**बेहतर पाचन:** मिश्री और सौफ़ का एक साथ सेवन करने से पाचन प्रक्रिया में मदद मिलती है, जिससे भोजन के बाद सूजन और असुविधा से बचाव होता है।

**मिश्री के अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ**

**थकान में कमी:** मिश्री का सेवन थकान को कम कर सकता है और त्वरित ऊर्जा प्रदान कर सकता है।

**शुक्राणु की गुणवत्ता में सुधार:** माना जाता है कि मिश्री पुरुषों में शुक्राणु की गुणवत्ता में सुधार करती है, जो प्रजनन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकती है।

**मतली और उल्टी से राहत:** मतली और उल्टी के मामलों में, मिश्री चूसने से आराम मिल सकता है और राहत मिल सकती है।

# बच्चे को काटते हैं खूब मच्छर तो मात्र 30 ल गें बनाएं ये देसी तेल



नीम और कपूर का तेल त्वचा पर लगाने से मच्छर बच्चे के आसपास भी फटक नहीं पाएंगे। यह मच्छरों से बचने का एक प्राकृतिक नुस्खा है, जिसके कोई साइड इफेक्ट नहीं होते। इस तेल का नुस्खा बड़ा ही आसान है, चलिए जानते हैं।

## नीम और कपूर का तेल

हम सभी अपने बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित देखना चाहते हैं। लेकिन बरसात के मौसम में मच्छरों का झुंड बड़ों के साथ-साथ बच्चों के लिए भी खतरा होता है। क्याकि ये सिर्फ काटते नहीं हैं, बल्कि डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी गंभीर बीमारियां भी फैलाते हैं। चूंकि शिशुओं की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है, इसलिए काटने पर ये बच्चों में खुजली और बेचैनी पैदा कर सकते हैं। अगर आपके बच्चे को भी बहुत मच्छर काटते हैं, तो आयुर्वेदिक कंसल्टेंट और पंचकर्म स्पेशलिस्ट डॉ. शाश्वत खन्ना ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया है। उन्होंने बच्चों को मच्छरों से सुरक्षित रखने के लिए नीम और कपूर के तेल की एक रेसिपी बताई है।

## त्वचा के लिए नीम के फायदे-

नीम और नारियल तेल त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है। इसे मिलाकर लगाने से मच्छर पास नहीं आते। दरअसल, नीम में एंटी प्रोटोजॉल कंपाउंड होते हैं, जो एक अजीब सी गंध छोड़ते हैं। इस गंध की वजह से ही मच्छर इंसान को छू तक नहीं पाते और दूर बन रहते हैं।

नीम, कपूर तेल की रेसिपी

## नीम तेल

200 मिली- नारियल तेल

50 ग्राम- ताजी नीम की पत्तियों का पेस्ट, चाहे तो नीम की पत्तियों का पाउडर भी बना सकते हैं।

## कैसे बनाएं-

मच्छरों से बचाव के लिए नीम कपूर का तेल बनाना बेहद आसान है।

सबसे पहले कढ़ाई में नारियल का तेल डालें। तेल गर्म होने के बाद इसमें नीम की पत्ती का पेस्ट डालें।

धीमी आंच पर तब तक उबालें, जब तक की तेल का रंग हरा न हो जाए। ऐसा होने में लगभग 15-20 मिनट का समय लगेगा।

गुणुना होने पर इसे एक कांच की बोतल में छान लें।

अब तेल के ठंडा होने पर इसमें कपूर के 5 टुकड़े डालें। कुछ देर रखने पर यह अपने आप पिघल जाएगा।

## नीम कपूर के तेल का उपयोग-

नीम, नारियल तेल और कपूर से बना घरेलू तेल मच्छरों से तो बच्चों को सुरक्षित रखेगा ही साथ ही यह एक्जिमा, खुजली, दाद की समस्या को भी ठीक करता है। रुसी की समस्या हो या सिर में जुएं हो गए हों, यह सभी तरह की समस्या से राहत दिलाता है। इसे लगाने के बाद सिर में होने वाली खुजली से भी छुटकारा मिलता है। बता दें कि यह तेल त्वचा से जुड़ी समस्याओं के लिए अच्छा विकल्प है।

## कैसे अप्लाई करें-

आपका बच्चा जब भी बाहर खेलने जाए, तो उसके शरीर पर यह तेल लगाएं। ध्यान रखें इसे रगड़ना नहीं है। सोते वक्त बच्चों को मच्छर बहुत काटते हैं। इसलिए सोने से पहले उनके शरीर पर इस तेल को लगा दें।



# कंबल-रजाई की सफाई के लिए डाई क्लीन या पानी से धुलाई नहीं

**बिना धोए कंबल  
करें साफ**



सर्दियों के कंबल और रजाई काफी भरकम होते हैं, ऐसे में इसे धोना पड़ जाए तो आफत आ जाती है। साथ ही बार-बार पानी से धोने पर इसकी क्वालिटी भी खराब होने लगती है। इसलिए कई लोग इसे घर पर धोने के बजाय ड्राई क्लीन करवाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, बिना किसी मेहनत और ज्यादा खर्चे के आप इसे घर पर वो भी बिना धोए साफ कर सकते हैं? यदि आपका जवाब 'नहीं' है तो इस लेख को अंत तक जरूर पढ़ें।

#### बेकिंग सोडा छिड़कें

कम्बल से बदबू और मॉइश्चर दूर करने के लिए आप किचन में यूज होने वाला बेकिंग सोडा यूज कर सकते हैं। इसके लिए बेकिंग सोडा को कंबल या रजाई पर छिड़कर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर कंबल को वैक्यूम से क्लीन करने के बाद यूज करें।

**फैब्रिक स्प्रे यूज करें**  
फैब्रिक फ्रेशनर, फैब्रिक सेनेटाइजर जैसे कई नामों से मार्केट में फैब्रिक स्प्रे

आपको आसानी से मिल जाएंगे। यदि आप बिना किसी मेहनत के अपने कंबल को क्लीन करना चाहते हैं, तो यह एक सबसे अच्छा विकल्प है। बस पहले अच्छी तरह से झटक कर ब्लैकेट की डस्टिंग जरूर कर लें। धूप में रखें ब्लैकेट भारी कंबल को साफ करने का सबसे देसी और कारगर उपाय है, इसे धूप में रखना। डस्टिंग के लिए आप इसे पतले लकड़ी के छड़ी से पीट भी सकते हैं। ऐसा करने से ब्लैकेट एक बार फिर इस्तेमाल के लिए पूरी तरह तैयार होता है।



# पहली नौकरी के साथ शुरू करें धन प्रबंधन, कहां और कैसे निवेश कर सकते हैं



बुनियादी जरूरतों के लिए अलग रखना और खर्च करना चुन सकते हैं। वहाँ, 20 फीसदी से बाकी इच्छाओं को पूरा किया जा सकता है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम क्या चाहते हैं। जीवन लक्ष्यों के अनुसार निवेश योजना बनानी चाहिए। इसके अलावा, भले ही समय के साथ हमारी प्राथमिकताएं बदल जाएं, फिर भी हमारा निवेश बढ़ता रह सकता है और उन लक्ष्यों के लिए उपयोगी हो सकता है। हमारा किया निवेश ही हमारे लिए आगे अतिरिक्त कमाता है।

## बीमे में निवेश करें

कमाई की शुरुआत में ही बीमे में निवेश कर सकते हैं। टर्म जीवन बीमा का प्रीमियम कम होता है, जहाँ तक हो सके जीवन बीमा और स्वास्थ बीमा कराने में देर नहीं करनी चाहिए। इससे भविष्य को सुरक्षित किया जा सकता है।

## एसआईपी भी विकल्प है

बचत के लिए शुरुआत से ही बैंक में रेकिंग डिपॉजिट खाता खुलवाना और म्यूचुअल फंड में एसआईपी के माध्यम से एक निश्चित राशि हर माह जमा करना एक अच्छा विकल्प है। साथ ही अपनी वार्षिक आय पर देय टैक्स के अनुसार टैक्स बचाने के लिए विभिन्न योजना जैसे पीपीएफ, एनपीएस आदि में भी निवेश के विकल्प हैं।

## सोच-समझकर खर्च करें

पैसों की बचत तभी हो सकती है जब आप अनावश्यक खर्च नहीं करते हैं। बहुत महंगे गैजेट जैसे मोबाइल, लैपटॉप, टैबलेट आदि पर खर्च करना, क्रेडिट कार्ड लेना या हर हफ्ते मनोरंजन में पैसे खर्च करना आदि, ये सभी अनावश्यक खर्च हैं।

## तुलना की होड़ में न रहें

ऐसा होता है, जब पहली बार दफ्तर में तरह-तरह के लोग मिलते हैं तो दूसरों को देखकर खुद की तुलना उनसे करने लगते हैं। कई बार दिखावे के लिए और दूसरे से ज़्यादा की होड़ में अत्यधिक महंगे कपड़े खरीदना और महंगे होटलों में खाना और दूसरों को पार्टी देना, आदि ऐसे खर्च हैं जिनसे बचाना चाहिए। अगर आप आसपास मौजूद लोगों के अनुसार खुद में बदलाव करना चाहते हैं तो धीरे-धीरे करें, ताकि आप अपने वेतन से थोड़ी बचत कर सकें और थोड़ा अपनी ज़रूरतों को पूरा कर सकें।

**जीवन में पहला वेतन पाना सभी के लिए एक अथक प्रयास के बाद पूरे हुए सपने जैसा होता है। जब पहला वेतन हाथ में आता है तो अपने सशक्त होने का एहसास होता है। अब क्योंकि पहली बार अपनी मेहनत से धन अर्जित किया है इसलिए कई युवा दिल खोलकर भी खर्च करते हैं। लेकिन जीवन के इस नए पड़ाव के साथ आगे आने वाली जिम्मेदारियों की तैयारियां भी अभी से शुरू कर देनी चाहिए।**

### पहला नियम है बजट

सबकी परिस्थिति अलग-अलग होती है। किसी के ऊपर पूरे परिवार की जिम्मेदारी होती है तो कोई लक्ष्य तक पहुंचने की शुरुआत करता है। इसलिए इन दोनों को ध्यान में रखते हुए वेतन के उपयोग का एक बजट बनाएं। अगर घर से दूर रहते हैं तो रहने-खाने का खर्च, निजी ज़रूरतें आदि इसमें शामिल करें। यदि पारिवारिक आर्थिक मदद की कोई अतिरिक्त जिम्मेदारी न हो तो निवेश के लिए बचत का प्रावधान बजट का हिस्सा होना ज़रूरी है।

### धन जोड़ना भी ज़रूरी है

बचत और निवेश की शुरुआत आंभ से ही कर लेने में समझदारी है। सामान्यतः शुरू में बुनियादी खर्च कम होते हैं जो समय के साथ शादी-बच्चे होने पर बढ़ने लगते हैं। इसलिए 50-30-20 निवेश नियम की जगह शुरुआत में आय का 40 फीसदी (20 फीसदी के बजाय) निवेश में, आय का 30 फीसदी (50 फीसदी के बजाय) अपनी

## साँप और मेंढक की कहानी



आप ऐसे व्यक्तियों से स्वयं का बचाव करने चाहिए जो अचानक से मीठी मीठी बात करने लगता है, इसका मुख्य करना है की उसके पीछे स्वर्थ छिपा रहता है।

इसलिए आपको कभी भी किसी जलदी से भरोसा नहीं करना चाहिए। यह कहानी पंचतंत्र कहानी की सबसे प्रसिद्ध कहानी है एक विशाल पर्वत के यहाँ एक बड़ा तालाब था।

वहाँ बहुत मेंढक रहते थे एक बूढ़े साँप को भनक लगी की यहाँ बहुत सारे मेंढक हैं। यहाँ अगर कोई योजना बनाइ जाए तो मेरा अंतिम जीवन अच्छे से बीत सकता है।

एक तालाब के यहाँ जाकर जोर जोर से रोने लगता है। वहाँ मेंढक का राजा कहता है, साँप भाई, क्या हुआ?

साँप कहता है, मुझे ब्राह्मण ने श्राप दिया है की “आज से तू मेंढकों की सवारी कराएगा।” मेंढक को यकीन नहीं

आता। वह अपने कुछ छोटे छोटे मेंढक को सवारी के लिए भेजता है। साँप कही महीनों तक सवारी करता है। मेंढक के राजा को उस चतुर साँप पर पूरा भरोसा हो जाता है।

एक दिन मेंढक का राजा उस पर सवारी करता है। साँप मोका का फायदा देखकर उसे खा जाता है।

उसके बात बड़े आसानी से उस पुरे तालाब पर राज करता है और रोज मेंढकों को खाकर अपना पूरा जीवन व्यतीत करता है जो व्यक्ति ज्यादा लाचारी दिखाता है उसके मन में कपट होता है। – दुष्ट व्यक्ति मीठा मीठा बातों से भोले व्यक्ति का शोषण करते हैं।

**मेंढक से सीख** – कभी भी बिना सोचे समझे निर्णय नहीं लेना चाहिए। कभी भी अंजाम व्यक्ति को घर में पनाह नहीं देनी चाहिए।

### तनाव-बेचैनी से निपटने के लिए होशपूर्वक सांस लें

तनाव और चिंता में फँक है। जो लोग तनावग्रस्त नहीं हैं, वे बेचैनी से भरे हैं। ये भी एक तरह का डिसऑर्डर है। तनाव के कारण बाहरी भी हो सकते हैं, लेकिन बेचैनी का कारण हम खुद ही होगे। इसका निवारण अपने स्तर पर ही करना होगा। अब तो न्यूरोसर्जन भी कहते हैं कि यदि कोई अपनी सांस पर अच्छी तरह से प्रयास करे तो वो अपनी बेचैनी मिटा लेगा। अब सांस की दो ही महत्वपूर्ण स्थितियाँ हैं, एक भीतर आना, दूसरा बाहर जाना। इसी में शांति का सूत्र है। शास्त्रों में लिखा है, ‘बंदिपितर सुर सुकृत संभारे।’

‘उन्होंने पितर और देवताओं की बंदना करके अपने पुण्यों का स्मरण किया।’

यहाँ तीन बातें सांस में धोलने के लिए कही गई हैं। पूर्वजों को याद करें, अपने देवी-देवताओं का स्मरण करें और जो भी अच्छे काम किए हों, उनके बारे में जरूर सोचें। उनको अपनी सांस में लाएं और आती-जाती सांस को देखें। एक-एक बार एक-एक चक्र तक सांस को ले जाएं। इन तीन बातों का स्मरण करें और सांस बाहर छोड़ दें। होशपूर्वक सांस लेंगे तो कोई भी हमें बेचैन नहीं कर सकता। यदि बेचैनी से निपट लिया जाए, तो तनाव से निपटने के कई तरीके होंगे।

### काल, कर्म, स्वभाव, गुणों से उत्पन्न दुःखों से बचें

राने लोग कहा करते थे कि मनुष्य की अच्छाइयाँ भी उसे दुःख दे जाती हैं। जैसे कोई मशहूर डॉक्टर हो, तो उसके मरीज कभी भी उसको परेशान करते हैं। ईमानदार राजनेता जनसेवा का संकल्प लेता है, लोग उसे कभी चैन नहीं लेने देते। जीवन में ऐसे बहुत सारे सेवा के क्षेत्र हैं, जहाँ योग्य मनुष्य को अधिक काम करने पड़ते हैं।

गुण का भी अपना दुःख है। राम राज्य में कहा गया है, ‘राम राज न भगोस सुनु सचराचर जग माहिं, काल कर्म सुभाव गुन कृत दुःख काहुहि नाहिं।’ ‘श्री राम के राज्य में जड़, चेतन सारे जगत में काल, कर्म, स्वभाव और गुणों से उत्पन्न हुए दुःख किसी को भी नहीं होते।’

काल के दुःख का अर्थ है कि वक्त भी कभी-कभी दुःख देकर जाता है।

कर्म के दुःख तो भोगना ही पड़ते हैं। मनुष्य अपने स्वभाव से भी दुःखी होता है। कुछ लोगों का स्वभाव होता है, उनको कितनी ही अच्छी स्थिति में बैठा दो, वे दुःखी ही रहते हैं। लेकिन राम राज्य में इन चारों से पैदा हुए दुःख किसी को नहीं सताते।

अब ऐसी स्थिति हमें अपने भीतर बना लेनी चाहिए। ऐसा संकल्प, तैयारी करें कि इन चारों बातों से दुःखी नहीं होंगे।

# ये हैं भारत के सबसे अजीब मंदिर भगवान नहीं यहां पर होती है गाड़ियों की पूजा!



भारत बहुत धार्मिक देश है। यहां पर 3 करोड़ से ज्यादा देवी देवता हैं। लोगों को भगवान में बहुत आस्था है और कई लोग दिन की शुरुआत भगवान के दर में माथा ढेकने से करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि भारत में कुछ ऐसे अजीब मंदिर हैं जहां पर भगवान की नहीं गाड़ियों की पूजा होती है। जी हां, बिल्कुल सही सुना है आपने। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में....

## बुलेट बाबा, जोधपुर

मंदिर का नाम सुनकर हैरानी हुई होगी। ये मंदिर जोधपुर से लगभग 40 किलोमीटर दूर बांदाई गांव में है।

यहां पर भक्त भगवान नहीं बल्कि एनफील्ड बुलेट मोटरबाइक की पूजा करते हैं। ये मोटरबाइक कांच के बक्से के अंदर मौजूद हैं, इसके सामने वाला भाग खुला हुआ है। लोग यहां पर सुरक्षित यात्रा के लिए प्रार्थना करने आते हैं। भक्तों का कहना है कि बाइक में अलौकिक शक्तियां हैं। ये बाइक ओम बन्ना की थी, उनकी बाइक एक्सीडेंट में मौत हो गई। पुलिस ने ये बाइक जबत कर ली थी। लेकिन ये बाइक पुलिस स्टेशन से खुद ही गायब होकर दुर्घटना वाली जगह पहुंच गई और ऐसा एक बार नहीं कई बार हुआ। गांव वालों का



कहना है कि ओम बन्ना की इस बाइक में हैं और वो लोगों को सेफ driving के लिए आशीर्वाद देते हैं।

## एयरो प्लेन गुरुद्वारा, जालंधर

पंजाब के जालंधर में एयरो प्लेन गुरुद्वारा है। यहां पर दर्शन करने के लिए आपको पासपोर्ट और वीजा बनने का झंझट नहीं करना पड़ेगा। यहां पर लोग खिलौने वाले हवाई जहाज दान करते हैं और भगवान का आशीर्वाद मांगते हैं ताकि वीजा और पासपोर्ट बनने में आ रही दिक्कतें खत्म हो जाएं।



# वन शोल्डर ड्रेस में नेहा मलिक ने गिराई हुस्न की बिजलियाँ कातिल अदाएं और खूबसूरती देख फैंस बोले- लाजवाब हो आप



भोजपुरी सिनेमा की पॉपुलर एक्ट्रेस नेहा मलिक ने एक बार फिर अपने ग्लैमरस फोटोशूट से यूजर्स के होश उड़ा दिए हैं। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर अपना नया लुक शेयर किया है। वन शोल्डर आउटफिट और सटल मेकअप में एक्ट्रेस काफी गौर्जियस लग रही हैं। हालांकि, फैंस ने भी नेहा मलिक के इस लुक की काफी तारीफ की है। बता दें कि, बातें दिनों एक्ट्रेस कॉन्सर्ट के लिए दुबई पहुंची हुई थीं।

भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस नेहा मलिक अक्सर सोशल मीडिया पर ग्लैमर का तड़का लगाती रहती हैं। दमदार एक्टिंग, खूबसूरती और स्टाइल... नेहा मलिक का हर अंदाज फैंस को पसंद आता है। हालांकि, लुक जितना सुर्खियों में रहता है, एक्ट्रेस कमाई के मामले में भी भोजपुरी सिनेमा की दूसरी हसीनाओं को कड़ी टक्कर देती है। इन दिनों दुबई में वेकेशन एन्जॉय कर रहीं नेहा मलिक ने हाल ही में लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। जिसे देखने के बाद फैंस ने तारीफों के पुल बांध दिए हैं। भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस नेहा मलिक अक्सर सोशल मीडिया पर ग्लैमर का तड़का लगाती रहती हैं। दमदार एक्टिंग, खूबसूरती और स्टाइल... नेहा मलिक का हर अंदाज फैंस को पसंद आता है। हालांकि, लुक जितना सुर्खियों में रहता है, एक्ट्रेस कमाई के मामले में भी भोजपुरी सिनेमा की दूसरी हसीनाओं को कड़ी टक्कर देती हैं। इन दिनों दुबई में वेकेशन एन्जॉय कर रहीं नेहा मलिक ने हाल ही में लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। जिसे देखने के बाद फैंस ने तारीफों के पुल बांध दिए हैं।

प्रिटेड वन शोल्डर आउटफिट में नेहा मलिक बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। हालांकि, लुक को क्लासी टच देने के लिए एक्ट्रेस ने जुल्फों को खुला ही रखा है। इसके साथ ही मिनिमल मेकअप, पिंक लिप शेड और वॉच के साथ लुक को कंप्लीट किया है। 32 साल की ये हसीना जितना सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं, अपनी फिटनेस को लेकर भी शुरुआत से सीरियस रही हैं। दुबई में हों या इंडिया... नेहा मलिक एक भी दिन जिम मिस नहीं करती हैं। भोजपुरी की ये हसीना विवादों से काफी दूर रही हैं। बता दें कि, बातें दिनों भी कॉन्सर्ट को लेकर नेहा मलिक दुबई पहुंची थीं। हालांकि, जल्द हैदराबाद में भी एक्ट्रेस का कॉन्सर्ट होने वाला है। हाल ही में इंस्टाग्राम पर 4 मिलियन का आंकड़ा छुने वाली नेहा मलिक पंजाबी म्यूजिक वीडियोज में भी नजर आ चुकी हैं। बता दें कि, नेहा मलिक की तस्वीरों का फैंस को बेसब्री से इंतजार रहता है। लेटेस्ट फोटोशूट में नेहा मलिक की कातिलाना अदाओं और सिजलिंग अंदाज ने फैंस को काफी इम्प्रेस किया है। हालांकि, ग्लैमर के मामले में नेहा मलिक हमेशा सबसे आगे रही हैं। सोशल मीडिया पर रोजाना नए-नए लुक शेयर करती हैं। कभी इंडियन, तो कभी वेस्टर्न... भोजपुरी हसीना नेहा मलिक की एक झलक पाने को फैंस बेताब रहते हैं। बता दें कि, नेहा मलिक को मनिंदर बुद्ध के सुपरहिट गाने 'सुखियाँ' से खास पहचान हासिल हुई थी। हालांकि, एक्ट्रेस इन दिनों नए प्रोजेक्ट्स की शूटिंग में बिजी हैं। लेकिन अबतक किसी भी फिल्म का ऐलान नहीं किया गया है। नेहा मलिक के फैंस को इंतजार है कि, जल्द वो भोजपुरी के किसी पॉपुलर स्टार के साथ स्क्रीन शेयर करती दिखाई दें।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय '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 लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512