

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



17 दिसंबर 2023

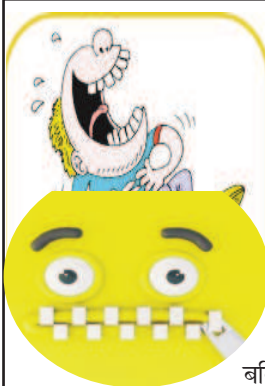
एनिमल फिल्म ने रातों-रात  
पलटी तृप्ति डिमरी  
की किस्मत



99IMA

भिखारी (अपने बेटे से) -

बेटे, अगर हमारी सात लाख की लॉटरी लग गई, तो सबसे पहले मकान खरीदूंगा, फिर अपने और तुम सबके लिए नए-नए कपड़े सिलवाऊंगा, इसके अलावा। बेटा (पिता की बात बीच में काटते हुए) - इसके अलावा पापा एक कार खरीद लेना। हम लोग उसमें बैठकर भीख मांगने चला करेंगे, क्योंकि मैं पैदल चलते-चलते थक जाता हूं।



डॉक्टर- तुम कौन सा साबुन इस्तेमाल करते हो?  
टिटू - बजरंग का साबुन।  
डॉक्टर - पेस्ट?  
टिटू - बजरंग का पेस्ट।  
डॉक्टर - शैपू?  
संता - बजरंग का शैपू।  
डॉक्टर - अरे यार ..आखिर ये बजरंग कौन सी कंपनी है?  
टिटू - बजरंग कोई कंपनी नहीं, बल्कि मेरा रूम पार्टनर है।



2. राजू - तुम आपरेशन कराने से पहले ही क्यों भाग गए?  
बबलू - नर्स बार-बार कह रही थी, डरो मत कुछ नहीं होगा। हिम्मत रखो, कुछ नहीं होगा।



ये तो बस एक छोटा सा आपरेशन है।  
राजू- तो इस में डरने की क्या बात है? सही तो कह रही थी!  
बबलू- अबे, वो मुझसे नहीं डॉक्टर से कह रही थी!



बहू अपनी सास के पास जाती है और कहती है  
बहू- मां जी कल रात मेरा उनसे झगड़ा हो गया  
सास- कोई बात नहीं, ये तो हर पति-पत्नी में होता रहता है।  
बहू- वो तो मुझे भी पता है, पर ये बताइये अब लाश का क्या करना है।  
पत्नी- मैंने गधों पर रिसर्च की है गधा अपनी गधी के सिवा किसी और गधी को नहीं देखता।  
पति- इसीलिए तो उसे गधा कहते हैं  
गोलू अपनी मोटी बीवी से- जरा ये बताओ,



तड़प-तड़प कर मरना अच्छा होता है या जल्दी मरना अच्छा होता है।  
बीवी- जल्दी मरना अच्छा होता है।  
गोलू- तो एक काम कर, अपना



दूसरा पांव भी मेरे ऊपर रख दे।



# शादी से पहले क्यों बांधी जाती है दूल्हा- दुल्हन को हल्दी की गांठ ?

हिंदू धर्म में शादी में कई सारे महत्वपूर्ण रीति- रिवाज होते हैं। इनके बिना शादी की रस्मों को अधूरा माना जाता है। शादी में की गई हर एक रस्म का खास महत्व होता है और साथ में कारण भी होता है। आपने देखा होगा कि शादी से पहले दुल्हन को हल्दी की गांठ हाथ पर बांधी जाती है। इसका भी एक विशेष महत्व है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

शादी होने से पहले दुल्हन को हल्दी की गांठ बांधी जाती है। इसे एक परंपरा या रिवाज के तौर पर कई सालों से किया जा रहा है और इसे काफी शुभ भी माना जाता है।

## हल्दी होती है शुभ

किसी भी शुभ कार्य में हल्दी की तिलक या शादी में हल्दी का इस्तेमाल इसलिए भी किया जाता है, क्योंकि इसे हिंदू धर्म पत्नी धर्म में पवित्र स्थान दिया गया है।

## नकारात्मक ऊर्जा होती है दूर

दुल्हन को हल्दी की गांठ इसलिए बांधी जाती है ताकि उसके पास किसी तरह की नकारात्मक ऊर्जा न पहुंच सके। शुभ काम के समय बुरी शक्तियां दूर रहती हैं।



## जीवन में आती है सुख- समृद्धि

हल्दी की गांठ दुल्हन को बांधना शुभ माना जाता है। मान्यताओं के अनुसार ये दुल्हन के जीवन में सुख लेकर आती है।

## वैवाहिक जीवन में आती हैं खुशियां

शादी से पहले की जाने वाली इन रस्मों से होने वाले दूल्हा- दुल्हन का रिश्ता मजबूत होता है। इससे दोनों के बीच प्यार बढ़ता है।

## समृद्धि का प्रतीक है हल्दी की गांठ

हिंदू धर्म में हल्दी को बहुत शुभ माना जाता है और शादी में इसका विशेष रूप से इस्तेमाल किया जाता है। इसे समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। ये घर में सुख संपन्नता बनाए रखने में मदद करता है।

## सौभाग्य का है प्रतीक

शादी की रस्मों में हल्दी का इस्तेमाल होता है क्योंकि ये

सौभाग्य का प्रतीक माना जाता है। किसी भी मांगलिक कार्य करने से पहले भगवान की पूजा में हल्दी का इस्तेमाल जरूर करें।

तो इन ही कुछ वजहों से शादी से पहले दुल्हन को हल्दी की गांठ बांधी जाती है। शादी में रस्मों में आप भी इसे जरूर शामिल करें।



# एनिमल फिल्म ने रातों-रात पलटी तृप्ति डिमरी की किस्मत

**दनादन बढ़ी 'जोया' की फैन फॉलोइंग, बनीं नई नेशनल क्रश**

एनिमल में सबसे ज्यादा चर्चा रणबीर कपूर और तृप्ति डिमरी का इंटीमेट सीन बटोर रहा है। फिल्म में दोनों की सिजलिंग केमिस्ट्री ने पर्दे पर आग लगा दी। एक्ट्रेस पिछले कई सालों से बॉलीवुड में स्ट्रगल कर रही हैं। एक्ट्रेस अब तक गिनती की फिल्मों में नजर आ चुकी हैं लेकिन पॉपुलैरिटी उन्हें एनिमल ने दिलाई है।

एंटरटेनमेंट डेस्क, नई दिल्ली। एनिमल ने रणबीर कपूर के करियर को बूस्ट दे दिया है। यहां तक कि एनिमल ने एक्टर को उनके करियर की सबसे बड़ी ओपनिंग भी दे दी है। रणबीर कपूर के साथ-साथ तृप्ति डिमरी के लिए भी एनिमल लाइफ चेंजिंग फिल्म साबित हो रही है।

एनिमल की रिलीज के बाद से तृप्ति डिमरी पूरे देश में चर्चा बटोर रही हैं। फिल्म में जोया बन एक्ट्रेस शानदार परफॉर्मेंस दी है।

## सोशल मीडिया पर तृप्ति डिमरी का राज

एनिमल में सबसे ज्यादा चर्चा रणबीर कपूर और तृप्ति डिमरी का इंटीमेट सीन बटोर रहा है। फिल्म में दोनों की सिजलिंग केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। फिल्म की रिलीज के बाद से ही सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस छाई हुई हैं। फिल्म से रणबीर और तृप्ति के सीन लगातार एक्स (ट्विटर) पर वायरल हो रहे हैं।

## एनिमल ने बढ़ाए फॉलोअर्स

एनिमल की सफलता ने सालों से बॉलीवुड में स्ट्रगल कर रही तृप्ति डिमरी को रातों-रात स्टार बना दिया है। सोशल मीडिया पर उनकी बढ़ती पॉपुलैरिटी साफ देखी जा सकती है। एक्ट्रेस भी फैस के रिएक्शन अपनी इंस्टा स्टोरी में शेयर कर रही हैं।

## नेशनल क्रश बनीं तृप्ति डिमरी

तृप्ति डिमरी ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ लेटेस्ट तस्वीरें पोस्ट की हैं। जिस पर एक्ट्रेस को लगातार रिएक्शन मिल रहे हैं। तृप्ति डिमरी को लेकर कमेंट सेक्शन में कई फैस ने अपना नया क्रश कहा है, तो कुछ ने उन्हें देश का नया नेशनल क्रश बता दिया है।



**एनिमल की स्टारकास्ट**

एनिमल का डायरेक्शन साउथ के निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा ने किया है। वहीं, टी-सीरीज ने फिल्म को प्रोड्यूस किया है। फिल्म में रणबीर कपूर ने लीड रणविजय बलबीर सिंह का किरदार निभाया है। रणबीर और तृप्ति डिमरी के अलावा एनिमल में रश्मिका मंदाना, शक्ति कपूर, सुरेश ओबेरॉय और प्रेम चोपड़ा

भी अहम किरदारों में शामिल हैं। संदीप रेड्डी वांगा इससे पहले अर्जुन रेड्डी और कबीर सिंह बना चुके हैं।



# प्रेग्नेंसी में ज्यादा घी खाना सही है या गलत?



प्रेग्नेंसी किसी भी महिला के लिए नाजुक घड़ी होती है। इस दौरान उन्हें अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखना होता है क्योंकि उनके अंदर एक नन्हीं सी जान पल रही होती है। प्रेग्नेंट महिलाओं को अनाज, दालें, सब्जियां, फल, दूध, मक्खन, मेवे, अंडे, मांस जैसे हेल्दी डाइट का सेवन करती हैं। वहीं कैल्शियम बढ़ाने के लिए दही, करी पत्ता, पालक, मछली और घी को भी डाइट में शामिल करना चाहिए। वहीं घी को लेकर कई महिलाओं के मन में शंका होती है, कि घी खाना कितना सुरक्षित है? जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स...

## प्रेग्नेंसी में महिलाओं को घी खाना चाहिए या नहीं

बता दें एक्सपर्ट्स का कहना है कि प्रेग्नेंसी में घी अगर सीमित मात्रा में खाया जाए तो मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इससे कई सारे फायदे मिलते हैं। आइए आपको बताते हैं इनके बारे में...

### पाचन क्रिया को बनाता है बेहतर

प्रेग्नेंसी में ज्यादातर महिलाओं को पाचन से जुड़ी



समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कब्ज और गैस इसमें सब से आम है। ऐसे में देसी घी का सेवन करने से आंतों, कोलन और पाचन हेल्थ में सुधार होता है। अगर आप नियमित रूप से देसी घी का सेवन करेंगी, तो

इससे आपका डाइजेशन बेहतर होगा। इससे आपको गैस, कब्ज, अपच और एसिडिटी से आराम मिलेगा।

### भूख बढ़ाने में मददगार

प्रेग्नेंसी में अक्सर महिलाओं को कम भूख लगती है। ऐसे में देसी घी को डाइट में शामिल करें। इससे पाचन तंत्र बेहतर होगा और मेटाबोलिज्म बूस्ट होगा।

### सूजन होगी काम

प्रेग्नेंट महिलाओं के पैरों में सूजन भी देखने को मिलती है। देसी घी प्रेग्नेंसी में होने वाली सूजन को भी कम करने में मददगार है। दरअसल, देसी घी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होती है, जो सूजन को कम करने में सहायक होता है। इसके लिए आप देसी घी को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं या फिर देसी घी से सूजन वाली जगह की मालिश कर सकते हैं। इससे बहुत लाभ मिलेगा।

### हड्डियां होती है मजबूत



अक्सर महिलाओं को प्रेग्नेंसी में जोड़ों और हड्डियों में दर्द की शिकायत रहती है। जोड़ों और हड्डियों के दर्द से राहत पाने के लिए आप देसी घी को अपनी डाइट में एड कर सकती हैं। देसी घी में विटामिन डी और विटामिन के होते हैं। ये विटामिन्स हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और दर्द को कम करते हैं।

### कितनी मात्रा में करें घी का सेवन ?

डॉक्टर के मुताबिक एक प्रेग्नेंट महिला को अपनी अंतिम तिमाही में प्रति दिन 200 कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो पौष्टिक आहार से पूरा किया जा सकता है। लेकिन आपका वजन कम है या ज्यादा है, इस आधार पर डॉक्टर आपको बता सकते हैं कि आपको कितना घी खाना चाहिए।



# सिर्फ पैसा ही नहीं कपड़ों का रंग भी बनाता है आपको अमीर, बस इन ट्रेंडी कलर्स को करें फॉलो

कलर का सही चुनाव बदल सकता है आपका लुक

आपकी जेब और बैंक अकाउंट में कितना पैसा है इसका आपके लुक और पर्सनेलिटी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन यदि आपका ड्रेसिंग सेंस अच्छा है और कलर कॉम्बिनेशन ठीक है तो आप अमीर जरूर नजर आ सकते हैं। जी हां, पैसे से आप अमीर या रिच नहीं लगते बल्कि आपका ड्रेसिंग स्टाइल और लाइफस्टाइल आपको अमीर बनाता है। आपने नोटिस किया होगा कि अधिकांश सेलेब्रिटी व्हाइट, पेल और वेज कलर के कपड़े पहनते हैं। खासकर किसी अवॉर्ड फंक्शन या वेडिंग में। लाइट कलर के कपड़े आपको रिच फील कराते हैं साथ ही आपकी पर्सनेलिटी को निखारने में मदद करते हैं। ये कलर्स आपको थोड़ा क्लासी और मॉडर्न दिखने में मदद करते हैं जिससे आप अमीर लगते हैं। यदि आप भी सेलेब्रिटीज की तरह रिच लुक पाना चाहते हैं तो इन कलर्स के ड्रेसेस को अपने वॉर्डरोब में जरूर शामिल कर सकते हैं।

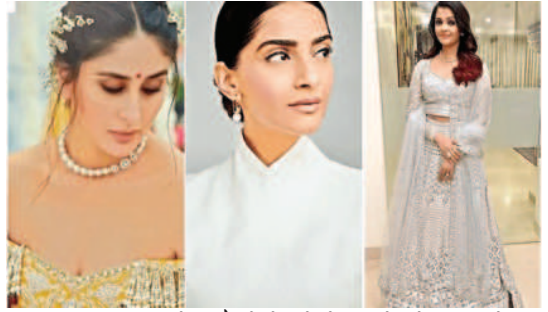
## व्हाइट कलर



माना जाता है कि व्हाइट कलर के कपड़े पहनने वाले व्यक्ति दिल और विचार दोनों से साफ और सुलझे हुए होते हैं। यही वजह है कि व्हाइट कलर आपको रिच और रॉयल लुक देता है। यदि आप भी सेलेब्रिटीज की तरह अमीर या रिच नजर आना चाहते हैं तो व्हाइट कलर की ड्रेस, ब्लेजर या फिर साड़ी का चुनाव कर सकते हैं। लेकिन व्हाइट कलर पहनने के साथ ही आपको एक एलीगेंट लुक भी कैरी करना होगा।

## पेल पिंक कलर

पेल पिंक कलर आजकल फैशन में इन है और सेलेब्रिटी द्वारा खासा पसंद किया जा रहा है। फैशन इवेंट के अलावा सेलेब्रिटी इस कलर का चुनाव अपनी वेडिंग ड्रेस के लिए भी कर रहे हैं। आपको याद होगा कि कियारा आडवानी से अपनी शादी में पेल पिंक कलर का हैवी वर्क लहंगा पहना था। ये



कलर कॉफी सॉफ्ट होता है जो देखने में आंखों को सुकून देता है। साथ ही इस कलर में आपकी पर्सनेलिटी निखरी हुई लगती है। इसलिए यदि आप रिच लुक ट्राई करना चाहते हैं तो इस कलर का चुनाव कर सकते हैं।

## वेज कलर

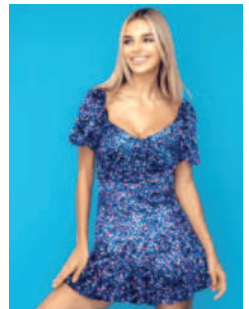
रेखा से लेकर एश्वर्या राय तक, ये सब एक्ट्रेसस वेज कलर की दिवानी हैं। अवॉर्ड फंक्शन हो या फैमिली गेटटुगेदर अधिकतर सेलेब्रिटीज वेज कलर की इंडियन और वेस्टर्न ड्रेसेस में नजर आती हैं। ये कलर न केवल आपके फिगर को खूबसूरती से हाईलाइट करता है बल्कि आपको रिच लुक भी देता है। इस कलर का उपयोग गर्ल्स और बॉयज दोनों कर सकते हैं। वेज कलर की साड़ी और सूट आपको एक्सपेन्सिव लुक दे सकते हैं।

## रॉयल ब्लू

इस कलर के तो नाम से ही पता चलता है कि ये कितना रॉयल लुक दे सकता है। दीपिका हो या जान्हवी कपूर सभी ने इस कलर को अपना स्टाइल स्टेटमेंट बनाया हुआ है। गोल्डन और सिल्वर वर्क के साथ रॉयल ब्लू कलर और भी अधिक एक्सपेन्सिव लुक दे सकता है।

## गोल्डन कलर

गोल्डन कलर हमेशा से ही सेलेब्रिटीज का फेवरेट कलर रहा है। गोल्डन कलर हर ओकेजन पर फबता है। गोल्डन कलर की साड़ी, कुर्ता और ड्रेसेस आप किसी का भी चुनाव कर सकते हैं। गोल्डन कलर बेहद खूबसूरत और रिच कलर है जो आपको सेलेब्रिटी लुक दे सकता है।



# भारतीय छात्रों को भा रहा है अमेरिका

## साल 2023 में 1.40 लाख रिकॉर्ड वीजा जारी करवा चीन को पछाड़ा

आजकल भारतीयों छात्र पढ़ाई के लिए देश से बाहर निकल रहे हैं और उनकी पहली पसंद अमेरिका बनी हुई है। हाल ही में सामने आए आंकड़ों से ये बात साफ हुई है। उच्च अध्ययन के साथ बेहतर भविष्य की तलाश में अमेरिका आ रहे हैं भारतीयों में 35 फीसदी तक की वृद्धि आई है। academic ईयर 2022- 23 में अब तक सबसे ज्यादा 2,68,923 छात्र अमेरिका गए हैं। एक रिपोर्ट में ये जानकारी सामने आई है।



### लगातार तीसरी साल अमरीका बना पहली पसंद

अमेरिकी दूतावास द्वारा इंटरनेशनल एजुकेशन वीक की शुरुआत पर जारी की गई एक रिपोर्ट के अनुसार, उच्च शिक्षा के लिए इंडियन स्टूडेंट की पहली पसंद यूएसए है। भारतीय स्टूडेंट्स का यह रुझान लगातार तीन साल से बना हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, अमरीका में इंडिया से जाने वाले छात्रों की संख्या लगभग 35 फीसद बढ़ गई है। साल 2022- 23 में ये संख्या 2.68 लाख स्टूडेंट्स से भी ज्यादा हो चुकी है। अमेरिका में कुल विदेशी छात्रों में भारतीयों की संख्या 25 फीसद यानि कि देश में हर चौथा विदेशी स्टूडेंट अब इंडियन है।

### भारतीय छात्रों ने पछाड़ा चीन को

भारतीय छात्रों ने अब इस मामले में चीन को भी



पछाड़ दिया है। अमेरिका में ग्रेजुएशन कर रहे भारतीय छात्रों की संख्या 2009-10 के मुकाबले 63 फीसद बढ़कर 1.65 लाख से ज्यादा हो गई है। ये आंकड़ा चीन के छात्रों से ज्यादा है। पिछले साल अंडर ग्रेजुएट स्टूडेंट्स की संख्या 16 फीसद बढ़ गई है, साथ ही ऑप्टिकल प्रैक्टिकल ट्रेनिंग (OPT) लेने वाले भारतीयों की संख्या भी सबसे ज्यादा 69062 हो चुकी है। OPT एक तरह की ऑंशिक वर्क परमीशन होती है।

### रिकॉर्ड नंबर पर वीजा हुए जारी

अमरीकी दूतावास का कहना है कि जून- अगस्त 2023 के दौरान सभी श्रेणियों में 95269 भारतीय छात्रों को वीजा जारी किए। ये अपने आप में एक रिकॉर्ड है। भारतीय स्नातक छात्रों की संख्या 63 प्रतिशत बढ़कर 1,65,936 हो गई। यह पिछले वर्ष की तुलना में लगभग 64 हजार छात्रों की वृद्धि है जबकि भारतीय स्नातक छात्रों की संख्या में भी 16 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इसमें 2022 के मुकाबले 18 फीसद का उछाल आया है। अमेरिकी राजदूत एरिका गारसेटी ने इसके लिए भारतीय परिजनों को धन्यवाद कहा है।



# रोमांस से पहले क्या खायें



हाल ही में जारी वैज्ञानिक निष्कर्षों से पता चलता है कि हम एक अच्छा भोजन का आनंद लेने के बाद रोमांस और सेक्स में अधिक रुचि रखते हैं। रक्त के प्रवाह और ऊर्जा के स्तर में वृद्धि से, आपकी उत्तेजना, सेक्स ड्राइव और आनंद बढ़ जाता है। आपने खाने-पीने की ऐसी चीजों के बारे में तो सुना होगा जो आपकी सेक्स पावर को बढ़ाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ ऐसे भी खाने वाली चीजें हैं, जिन्हें खाकर आप उन खास पलों का मजा किरकिरा कर सकते हैं। हमने ऐसी ही कुछ चीजों की लिस्ट बनाई है, जिन्हें आप सेक्स करने से पहले न खाएं तो अच्छा है।

जैसे इंसान की बेसिक जरूरत है रोटी, और पानी। उसी तरह एक और भी बड़ी जरूरत है। आप सोच रहे होंगे कि मैं किस तरफ इशारा कर रही हूं। मैं बात कर रही हूं सेक्स की। सेक्स जीवन की एक जरूरी क्रिया है जो सिर्फ जिस्मानी भूख मिटाने के लिए ही जरूरी नहीं। बल्कि यह बेहद ही पवित्र रिश्ता है जो दो आत्माओं के मिलन से एक नई सृष्टि को जन्म भी देता है। यानी एक सृष्टि से नई सृष्टि का जन्म पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है।

अब जब हम इस रिश्ते को इतना पवित्र मानते हैं तो कोई ना कोई खास फूड तो होता ही होगा जो इस क्रिया को और अधिक एक्टिव बना दे। अब शायद आपके मन में एक प्रश्न ये उठ रहा होगा कि भला खाने का सेक्स से क्या संबंध? जी। संबंध है। क्या आपने कभी नोटिस किया है किसी किसी दिन कोई विशेष खाना खाने के बाद आप की सेक्स की इच्छा

बढ़ जाती है या अचानक से सुस्ती फील होती है और कुछ भी करने का मन नहीं करता।

दरअसल यह दोनों अवस्थाएं हमारे भोजन से सीधी तौर पर जुड़ी हुई है। आइए जानते हैं कुछ सुझाव-

**क्या न खाएँ-**



कोशिश करें कि रात में मैदा से बना हुआ कोई भी भोज्य रात को आप भोजन में न खाएँ। मैदा पेट में जाकर फूलती है, और जल्दी पचती भी नहीं है। मैदा खाने के बाद सेक्स करने से पेट में दर्द की शिकायत हमेशा बनी रहती है।

पिज़्ज़ा -बर्गर जैसे फ़ास्ट फूड खाने से, इंसान के हॉर्मोन पर असर पड़ता है। साथ ही मोटापा भी बढ़ता है। जरूरी बात ये है कि उस रात में, ये खाने से आलस बढ़ता है।

सम्भोग से पहले कोल्ड ड्रिंक और शराब का सेवन करना, जहर के समान है। शराब पीने के बाद इंसान के शरीर में जो हॉर्मोन बनते हैं वो सेक्स क्रिया को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए शराब पीने के बाद सम्भोग न करें।



## क्या खाएँ—



रात को लाइट डाइट ही खाएँ, वैसे भी हमें रात का भोजन हल्का ही करना चाहिए और जब आपका कुछ खास मूड हो, तब तो बेहद जरूरी है इस बात का ध्यान रखना। हो सके तो दोपहर के भोजन में चावल या दही का उपयोग करें, लेकिन रात में नहीं।

खाना खाने के कुछ समय बाद गुड़ का सेवन करें। गुड़ के खाने से भोजन जल्दी पचता है, साथ ही इससे सेक्स पावर भी बढ़ती है।

संभव हो तो रात में, गाय के दूध का सेवन करें। गाय के दूध में देशी घी मिलाकर पीने से सेक्स पावर में, अद्भुत वृद्धि होती है।

अद्भुत किंतु सच-पुरुष की सबसे ज्यादा ताकतवर और घमंड करने वाली चीज, उसकी मर्दानगी है। यदि सेक्स से पहले पुरुष ये चीजें खा ले तो उसकी सेक्स क्षमता अचानक बढ़ जाती है।

स्फेद प्याज का मुरब्बा यदि कोई पुरुष लगातार खाता रहे तो उस पुरुष की सेक्स पावर कुछ १०० लोगों के बराबर हो जाती है। यह मुरब्बा, राजा महाराजा, और कई शादियाँ करने वाले लोग भी खाते थे।

यदि आप कुछ ज्यादा चीजें इस्तेमाल नहीं कर सकते तो, सेक्स से पहले अश्वगंधा के साथ दूध जरूर पी लें। वैसे तो अश्वगंधा का इस्तेमाल नियमित रूप से करना चाहिए, लेकिन, यदि वजन बहुत ज्यादा है तो इसका इस्तेमाल न करें।

सेक्स क्षमता बढ़ाने के लिए एक आसान और कारगर उपाय है, गाय के दूध में (भैंस का कदापि नहीं) एक चम्मच मिश्री मिलाकर पी लें।

उड़द की दाल को देशी घी में भूनकर उसमें दूध मिलकर खीर बनाएँ और सम्भोग से पहले रात में पी लें।

8-सेक्स से कुछ घंटे पहले शिलाजीत, शहद के साथ मिलाकर पीने से पुरुष ताकतवर बन जाता है, उसकी वीर्य शक्ति तो बढ़ती ही है, सेक्स की टाइमिंग भी अच्छी हो जाती है।

सेक्स से पहले आप इनमें से, किसी भी एक चीज का इस्तेमाल करना शुरू कर सकते हैं, पर ध्यान रखें कि, खुद पर शक ना करें। यह चीजें आपको अंदर से स्ट्रोंग बनाती हैं और तब आप अच्छे प्रेमी साबित हो जाते हैं।

बुढ़ापा और सेक्स-उम्र के साथ साथ व्यक्ति के शरीर के अंगों में भी काम करने की शक्ति कम होती जाती है। अगर कोई व्यक्ति, सोचता है कि वह, सम्भोग शक्ति बढ़ाने वाली दवाइयाँ खाकर अपने पार्टनर को संतुष्ट कर सकता है तो, उसकी यह सोच गलत है।

## संभोग करने से पहले क्या खाना चाहिए?

यदि आपको मीठा पसंद है और आप कामेच्छा के लिए भोजन की तलाश कर रहे हैं, तो आपको यह जानकर खुशी होगी कि स्ट्रॉबेरी और रसभरी खाने से मदद मिल सकती है। इन दोनों के बीज जिंक से भरपूर होते हैं, जिसकी जरूरत पुरुषों और महिलाओं, दोनों को सेक्स के लिए होती है।

## सेक्स ताकत बढ़ाने के लिए क्या खाना चाहिए?

खासतौर से पालक साग, ब्रोकली और पत्तागोभी फर्टिलिटी और स्पर्म की क्वालिटी को बेहतर करते हैं। जापानी शोधकर्ताओं के अनुसार पालक मैग्नीशियम का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, जो ब्लड वेसल्स को पतला करता है। बेहतर रक्त प्रवाह, पुरुषों और महिलाओं में उत्तेजना पैदा करता है। अंजीर सेक्स ड्राइव को बढ़ाने वाला फूड माना जाता है।

## सेक्स पावर बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

सेक्सुअल पावर बढ़ाने के घरेलू उपाय, सेवन से बढ़ सकती है सेक्स...

## सेक्स पावर कम होने के कारण

छुहारा, आंवला, अश्वगंधा, उड़द की दाल, लहसुन और प्याज का सेवन

## शिलाजीत

एक रात में कितनी बार सेक्स करना चाहिए इसकी कोई निश्चित संख्या नहीं है। शादी के शुरुआती दिनों में लोग बाद के महीनों की तुलना में ज्यादा सेक्स करते हैं। मेरी सलाह तो यही है कि आप दोनों अपनी इच्छा, सेक्सुअल अराउजल यांनी उत्तेजना के आधार पर और अपनी टाइमिंग के आधार पर सेक्स करें।

सेक्स के दौरान फोरप्ले में ज्यादा समय गुजारें। स्वस्थ रहें, व्यायाम करें और अपना स्टेमिना बढ़ाएं। अपने पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए प्रतिदिन कीगल एक्सरसाइज करें। कीगल एक्सरसाइज से शीघ्रपतन और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन की समस्या में जबरदस्त फायदा मिलता है।

# सर्दियों में जरूर पीएं ये 5 तरह के स्वादिष्ट सूप रहेंगे हेल्दी

सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए जरूरी होता है कि आप अपने खान पान में किस तरह की डाइट को शामिल कर रहे हैं। यदि आप खाना खाने से पहले की बात करें तो आप एक अच्छी डाइट के लिए सूप को शामिल कर सकते हैं। क्योंकि सूप आपको हेल्दी रखता है और आपके शरीर को भी गर्म रखने में मदद करता है। सूप में डालने जाने वाली सभी सामग्री इस तरह की होती है जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है। आईए किस तरह के डिफरेंट सूप को आप बनाकर और उन्हें पी कर हेल्दी रह सकते हैं।

## गाजर का सूप



यदि आप गाजर का सूप बनाते समय उसमें हल्दी और अदरक डाल देते हैं। तो ये सूप इम्यूनिटी बूस्टर है इससे आपके शरीर में इम्यूनिटी बढ़ती है आपको जल्दी से जुकाम, खासी और बुखार नहीं होता है। गाजर में ऐसे तत्व होते हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं। हल्दी शरीर में से एलर्जी को खत्म करती है या होने नहीं देती है। और अदरक सूप में टेस्ट के साथ आपके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होती है।

## बंदगोभी का सूप

यदि आप बंदगोभी के सूप की बात करें तो ये सूप थोड़ा क्रीमी बनता है और लोगों को ये काफी पसंद आता है। बंदगोभी वजन को कम करने में सहायक होती है और लहसुन आपके शरीर में इम्यूनिटी को बढ़ाता है। साथ ही आपके कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है जिससे वजन भी कम होता है। इसलिए ये सूप भी आपके लिए काफी फायदेमंद है।



## क्रीमी ब्रोकली सूप



ब्रोकली के सूप का नाम आते ही हर किसी के मुंह में पानी आ जाता है इसका सूप बेहद ही स्वादिष्ट लगता है। और अगर स्वास्थ्य की दृष्टि से देखें तो ये काफी फायदेमंद हैं। सर्दियों में ये सूप आपको ठंड से बचाने में सहायक होता है। साथ ही यदि आप इसमें लहसुन भी डाल देते हैं तो इसका फायदा दोगुना हो जाता है। ये इम्यूनिटी बूस्टर की तरह कार्य करता है।

## आलू का सूप

आलू के सूप को आप कुकर में बनाएं साथ ही इसमें टेस्ट के लिए रोस्ट की गई रेड पेपर को मिलाएं। इससे इसका स्वाद बढ़ जाता है। क्या आपको पता है आलू हमारे दिल, माशपेशियों और नर्वस सिस्टम के लिए अधिक फायदेमंद होता है। ये हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है। इसमें विटामिन ए और सी होता है जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद है।



## टमाटर का सूप



ऐसा कोई व्यक्ति नहीं होगा जिसे टमाटर का सूप पसंद नहीं होगा। टमाटर के सूप को बनाना भी आसान है आप इसे टमाटर को पानी के साथ कुकर में उबालें और इसमें लहसुन डालना नहीं भूलें। क्योंकि टमाटर के साथ लहसुन और भी फायदेमंद साबित होता है। कुकर में उबालने के बाद इसे छान लें और इसे फिर गैस पर उबालें आपका सूप तैयार है। ये सूप आपको ठंड से तो बचाता ही है साथ ही गले का खराब होने से साथ ही जुकाम होने से भी बचाता है।



# नसों में जान फूंक सकता है ये मसाला, रोजाना ऐसे करें सेवन

नसों की कमजोरी को दूर करने के लिए स्टार एनीस का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। आइए जानते हैं इस मसाले के बारे में-

शरीर का हर एक अंग मजबूत और हेल्दी होना बहुत ही जरूरी है। इन अंगों में हमारी नसें भी शामिल हैं। अगर नसें कमजोर हो, तो शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर नहीं होता है। इससे शरीर के अन्य हिस्से प्रभावित होते हैं। इसलिए नसों की मजबूती बहुत ही जरूरी है। नसों को मजबूत करने के लिए आप अपने आहार में कई तरह की चीजों को शामिल कर सकते हैं। इसमें आयुर्वेद के कुछ हर्ब्स शामिल हैं। हमारे



इसके गुण आपकी नसों को रिलैक्स करके कमजोरी से बचाते हैं।

**नसों की मजबूती के लिए किस तरह करें**

**चक्रफूल का सेवन ?**

**चक्रफूल का पानी**

नसों की मजबूती को बढ़ाने के लिए चक्रफूल का पानी पी सकते हैं। इसका पानी तैयार करने के लिए सबसे पहले 1 पैन में 1 कप पानी चढ़ाएं। इसमें 1 से 2 चक्रफूल को कूटकर डालें। जब पानी अच्छी तरह से उबल जाए, तो इसे छानकर इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर पीएं।

**चक्रफूल और शहद**

चक्रफूल के पाउडर को आप शहद के साथ ले सकते हैं। शहद को जिस तरह काली मिर्च के साथ लिया जाता है। उसी तरह से इसे भी शहद के साथ ले सकते हैं। इसके लिए चुटकीभर चक्रफूल का पाउडर लें। इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर खाएं और 1 गिलास गुनगुना पानी पी लें। इससे काफी हद तक आराम मिल सकता है।

चक्रफूल का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी हो सकता है। हालांकि, अगर आप किसी तरह की बीमारी से जूझ रहे हैं, तो इसका सेवन करने से पहले अपने हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।



किचन में मौजूद हर्ब्स आपकी गंभीर से गंभीर परेशानियों को इलाज कर सकते हैं। इन हर्ब्स में एक खास हर्ब है, जो आपकी नसों की परेशानी को दूर कर सकता है। यह हर्ब चक्रफूल यानी स्टार एनीस है। यह न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होता है, बल्कि आयुर्वेद में इसका प्रयोग शरीर की कई तरह की परेशानियों को दूर करने के लिए किया जाता है। चक्रफूल आपके नसों की मजबूती को बढ़ावा दे सकता है। आइए जानते हैं नसों की मजबूती के लिए किस तरह फायदेमंद है स्टार एनीस और इसके क्या फायदे हैं?

**चक्रफूल कैसे है नसों के लिए फायदेमंद ?**

चक्रफूल में एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं, जो आपके नसों में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करते हैं। यह नसों की एक्टिविटी के स्वरूप रिएक्टिविटी पैदा करता है। साथ ही इससे नसों में होने वाली सूजन को कम किया जा सकता है।



## साथ में घूमना कर सकता है आपके रिश्ते को फिर से जीवंत



### बनाए अपने रिश्तों को गहरा

एक साथ यात्रा करने और समय बिताने से पति-पत्नी के रिश्तों में मधुरता आती है। यह उनके रिश्ते में नई जान डाल सकता है। इसके कई मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक लाभ हैं जिसमें स्ट्रेस कम होना, एकजुटता बढ़ना और गहरा भावनात्मक संबंध स्थापित होना शामिल है। एक दूसरे के साथ समय बिताने और मीठी यादें बनाने के लिए इससे अच्छा तरीका कोई दूसरा नहीं है।

#### बनाए अपने रिश्ते को और गहरा

एक जोड़े के रूप में यात्रा करना एक रोमांचक अनुभव है जो आपके इस प्यार के रिश्ते को फिर से जीवंत कर सकता है। रोजमर्रा की जिम्मेदारियों से थोड़े समय का ब्रेक और एक दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिताना आपके दिल दिमाग को तरो ताजा कर देता है जिससे फिर से आप अपनी जिम्मेदारियों को खुशी से निभाने के लिए तैयार हो जाते हैं। अपनी इस यात्रा को सुखद बनाने के लिए सावधानीपूर्वक प्लानिंग और तैयारी जरूरी है। आईए जानते हैं कुछ टिप्स के बारे में :

- अपना गोल सेट करें : अपने ट्रैवल गोल को सेट करें और उसे क्लॉसिफाई करें जैसे कि क्या आपको रिलैक्सेशन ट्रिप करना है या एडवेंचर ट्रिप या फिर कल्चरल एक्सप्लोरेशन। यह भी देखें कि अगर आप मिक्स ट्रिप करना चाहते हैं तो कैसे प्लान करें।

- ट्रैवेलिंग में आने वाली समस्याओं का समाधान मिलकर करें : पति पत्नी के रूप में अपने अंदर प्रॉब्लम सॉल्विंग स्ट्रेटजी विकसित करें। आने वाली चुनौतियों का सामना मिलकर करें।

- अपनी यात्रा सम्बंधित जिम्मेदारियों को बांटें : अपनी यात्रा के दौरान सभी तरह की बुकिंग, अपने डेस्टिनेशन की रिसर्च करना या रोज के यात्रा कार्यक्रम को प्लान करना जैसे काम मिल कर एक दूसरे के सहयोग से करें। ऐसा करने से निर्णय लेने में आसानी होती है।

- बजट बनाये : अपने खर्चों का प्लान यानि कि बजट बनाये। यह यात्रा के दौरान आपके वित्तीय तनाव को रोकता है।

- एक दूसरे को पर्सनल टाइम भी दें : जितना कि एक दूसरे को क्वालिटी टाइम देना आवश्यक है उतना ही जरूरी है एक दूसरे को पर्सनल स्पेस देना। अपने आप को रिचार्ज करने के लिए पर्सनल टाइम के साथ साथ एक दूसरे के साथ समय बिताए और इसे बैलेंस करें।

- फ्लैक्सिबिल बने : फ्लैक्सिबल बने और चेंजिस को एक्सेप्ट करें। ज्यादातर यात्रा योजना अनुसार नहीं हो पाती है। ऐसे में तालमेल बैठाने के लिए फ्लैक्सिबल होना जरूरी है। सहज रहें और जीवन में प्रवाह के अनुसार चलें।

एक जोड़े के रूप में यात्रा करना नए अनुभव, रोमांचित पल, और पर्सनल ग्रोथ के माध्यम से आपके रिश्तों में नई जान डाल देता है और इसे अधिक गहरा करने की क्षमता प्रदान करता है। यूं तो इसके दौरान कई चुनौतियां आती हैं पर उन्हें पर्सनल और रिश्ते के विकास के अवसर के रूप में देखने से किसी भी यात्रा को यादगार यादों में बदला जा सकता है। तो क्यों ना अपना बैग पैक करें और प्यार और डिस्कवरी की यात्रा पर निकल पड़े। यह आपके द्वारा अपने रिश्ते के लिए किया गया सबसे समृद्ध अनुभव हो सकता है।



# ऑफिस लुक को बनाना है एलिगेंट और स्टाइलिश, इस तरह की ज्वेलरी रहेगी परफेक्ट

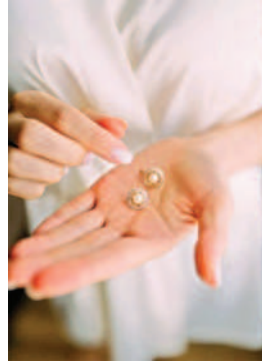


ऑफिस के लिए कपड़े तो सेलेक्ट हो जाते हैं, लेकिन बात जब ज्वेलरी पहनने की आती है तो कन्फ्यूजन होने लगती है। जानते हैं कि किस तरह की ज्वेलरी वर्क प्लेस के लिए परफेक्ट रहती है और कैसे स्टाइलिश लुक पाया जा सकता है।

मिलता है। ऑफिस के लिए छोटे से पेंडेंट वाली लेयर्ड चेन बेहद प्यारी लगती है। इसलिए इसे अपने ज्वेलरी कलेक्शन में जरूर शामिल करें। ये जींस टॉप से लेकर आप को-ऑर्ड सेट तक के साथ पेयर कर सकती हैं।

ऑफिशियल जगह के लिए तैयार होना है और हाथों में रिंग पहनने का शौक है तो ध्यान रखें कि सिंपल छल्ला या फिर एक क्रिस्टल वाली अंगूठियां पहनें। इससे आपके लुक को एलिगेंस टच मिलता है। ऑफिशियल जगह के लिए तैयार होना है और हाथों में रिंग पहनने का शौक है तो ध्यान रखें कि सिंपल छल्ला या फिर एक क्रिस्टल वाली अंगूठियां पहनें। इससे आपके लुक को एलिगेंस टच मिलता है। हल्की पर्ल ज्वेलरी ऑफिस के लिए आपको परफेक्ट लुक दे सकती है। सिंगल पर्ल वाली अंगूठी, ड्रॉप पर्ल ईयरिंग्स या फिर छोटे पर्ल टॉप्स और गले में पर्ल नेकलेस काफी फ्लॉलेस लुक देता है।

अगर आप किसी ऑफिशियल मीटिंग के लिए जा रही हैं तो सिंपल हूप ईयररिंग्स के साथ बॉसी लुक क्रीएट करें।



सबसे पहले इस बात को ध्यान में रखें कि ऑफिस कभी भी ज्यादा हैवी ज्वेलरी पहनकर न जाएं। वर्क प्लेस पर मिनीमल और लाइट ज्वेलरी ही अच्छी लगती है। जिससे आपको सिंपल सोबर और एलिगेंट लुक



इससे आपको परफेक्ट स्टाइल मिलेगा।

भले ही लोग आज अपने हाथों में फोन रखते हैं और टाइम देखने के लिए भी इसी पर डिपेंड हो चुके हैं, लेकिन वॉच हमेशा ही अच्छी लगती है। वहीं ऑफिस लुक की बात हो तो अपने कलेक्शन में वॉच शामिल करना न भूलें।

एक पति की भूमिका रक्षक, प्रदाता और प्रेमी की होती है लेकिन ये जिम्मेदारियां तब अधिक बढ़ जाती हैं जब पत्नी प्रेगनेंट होती है। प्रेगनेंसी में एक महिला को सबसे ज्यादा जरूरत अपने लाइफ पार्टनर की होती है। इस दौरान कई उतार-चढ़ाव आते हैं जिसे सुलझाने के लिए पार्टनर की



## प्रेगनेंसी में पार्टनर का साथ देना है महत्वपूर्ण

आवश्यकता होती है। प्रेगनेंसी में महिलाएं इमोशंस से अभिभूत होती हैं। बच्चे को देखने की खुशी के साथ-साथ उन्हें मितली, मॉनिंग सिकनेस, थकान और कमजोरी जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। इस स्टेज पर पार्टनर शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से सपोर्ट और जिम्मेदारियां शेयर कर सकते हैं। ऐसा करने से न सिर्फ वाइफ की जिम्मेदारियां कम होंगी बल्कि बच्चे की ग्रोथ पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तो चलिए जानते हैं प्रेगनेंसी के दौरान हसबैंड कौन सी जिम्मेदारियां शेयर कर सकते हैं।

### चिंताओं को कम करें

प्रेगनेंसी के दौरान महिलाएं भावनात्मक रूप से कमजोर होती हैं। वह हर छोटी-छोटी बातों पर तनाव और चिंता महसूस करती हैं। प्रेगनेंसी कई बार महिलाओं को निराशाजनक लग सकती है। ऐसे में हसबैंड भावनात्मक और शारीरिक समर्थन प्रदान करें और उन्हें विश्वास दिलाएं कि आप उनके साथ हैं। वाइफ की चिंताओं से निपटने में उसकी मदद करें। यदि मुमकिन हो तो डॉक्टर की सलाह भी ले सकते हैं।

### कामों को साझा करें

खासकर पहली और तीसरी तिमाही में घर के कामों में पत्नी की मदद करें। उसके द्वारा आपसे काम करने के लिए कहने की प्रतीक्षा न करें। वाइफ की भावनाओं को समझने के लिए प्रेगनेंसी से जुड़ी किताबें पढ़ें। उसके खाने और एक्टिविटी को क्रमबद्ध करें ताकि वह हर स्टेज को पूरी तरह से इंजॉय कर सकें। जानकारी प्राप्त करने के लिए आप दोस्तों और

रिश्तेदारों से बात करें। ऐसा करने से वाइफ की जिम्मेदारियों को बांटने में मदद मिलेगी।

### खुश करने का करें प्रयास

#### प्रेगनेंसी में करें पार्टनर की मदद

प्रेगनेंसी की यादों को संजोने के लिए आप मेटरनिटी फोटो शूट का विकल्प चुन सकते हैं। महिलाओं के लिए ये पल काफी खास होता है जिसकी यादें उन्हें जीवनभर आनंदित करती हैं। वाइफ को खुश करने के लिए आप थीम बेस्ड फोटो शूट करवा सकते हैं। इसके अलावा उन्हें शॉपिंग के लिए बाहर ले जाएं। हर महिला को शॉपिंग करना अच्छा लगता है। खासकर बच्चे के लिए शॉपिंग करना एक अलग ही अहसास होता है। प्रेगनेंसी के थर्ड ट्रैमिस्टर में मूड स्वींग्स के दौरान उन्हें शॉपिंग पर ले जाएं।

### लैमेज क्लासेस ले जाएं

प्रेगनेंसी में महिलाओं को अच्छा और एनर्जेटिक फील कराने के लिए लैमेज क्लासेस ज्वाइन कराएं। इन क्लासेस में हसबैंड को भी शामिल किया जाता है। लैमेज क्लासेस में कई कपल्स होते हैं जो समान दौर से गुजर रहे होते हैं। ये क्लासेस आप दोनों को बच्चे के लिए अच्छी तैयारी करने में भी मदद करती हैं। यहां कपल्स को कई तरह की फिजिकल एक्टिविटी भी कराई जाती है।

### हर समय उपलब्ध रहें

प्रेगनेंसी के दौरान हर महिला को सिर्फ प्यार और देखभाल की आवश्यकता होती है। वह चाहती है कि उसका पार्टनर हर वक्त उसके लिए उपलब्ध रहे। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप काम में कितने व्यस्त हैं, उसके मासिक चेकअप के लिए उसके साथ जाने के लिए समय निकालें। ऐसा करने से उसे खास महसूस होगा और बच्चे की ग्रोथ पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। इसके अलावा उसके शरीर में होने वाले परिवर्तनों को स्वीकार करें। उसे विश्वास दिलाएं कि वह जैसी है बहुत खूबसूरत है।



## मोबाइल और गैजेट्स से दिमाग पर पड़ रहा बुरा असर हो रही ये परेशानियां



हम अपने मोबाइल और गैजेट्स पर इतना ज्यादा निर्भर हैं कि उनके बिना शायद हमारा रह पाना नामुमकिन हो, लेकिन जहां ये निर्भरता हमारी जिंदगी को आसान बना रही है तो वहीं ये हमारी शारीरिक और मानसिक हेल्थ पर बुरा असर भी डाल रही है। आइए जानते हैं कैसे...

### मोबाइल, गैजेट्स डाल रहे हैं दिमाग पर बुरा असर

हम चारों तरफ से इतना ज्यादा टेक्नोलॉजी से घिरे हुए हैं कि अब हमारा इन टेक्नोलॉजी के बिना रहना मुश्किल सा लगता है। इसमें चाहे फोन, टैबलेट या कोई अन्य गैजेट हो, हमारी निर्भरता इन गैजेट्स पर इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि ये हमारी जिंदगी का हिस्सा बन गए हैं। लेकिन ये निर्भरता हमारे लिए जितनी फायदेमंद है उतना ही ये हमें नुकसान पहुंचा रही है। ऐसे में हर घर में कही जाने वाली हर मां की बात सच होती साबित हो रही है कि इन फोन और गैजेट्स ने हमारा दिमाग खराब किया हुआ है।

### दिमाग पर गैजेट्स का असर

इन गैजेट्स पर हमारी निर्भरता एक्सपर्ट्स के लिए चिंता की बात बनी हुई है, जहां इन गैजेट्स ने हमारी लाइफ आसान कर दी है लेकिन अब इसकी बढ़ती लत हमारी मेंटल हेल्थ पर बुरा असर डाल रही है, इसे डिजिटल लत के नाम से जाना जाता है। इससे लोगों में एकाग्रता में कमी, अवसाद और स्ट्रेस तक देखा जा रहा है। लोग सोशल मीडिया पर मिलने वाले लाइक्स के आदी होते जा रहे हैं। बच्चों में मोबाइल गेम्स को लेकर ऐसी दिवानगी देखी जा रही है कि बच्चों को फोन न मिलने पर बच्चे एग्रेसिव होते जा रहे हैं। ये डिजिटल दुनिया हमारे दिमाग को ऐसे पड़ रही है कि हम उन पर हावी होने के बजाय वो हम पर हावी होती

जा रही है।

### रिसर्च में मिले निराशाजनक परिणाम

हाल ही में इस पर की गई रिसर्च में निराशाजनक परिणाम सामने आए हैं। टेक्नोलॉजी के उपयोग पर किए गए अध्ययन में पता चला है कि इसके ज्यादा इस्तेमाल से हमारी याद रखने की क्षमता पर बुरा असर पड़ रहा है। हमारा दिमाग एक ही समय में कई जगह से जानकारी प्राप्त कर रहा है ऐसे में दिमाग को सभी जानकारी तेजी से लेने और याद रखने में परेशानी हो रही है। ये सब हमारी मल्टीटास्किंग की वजह से है क्योंकि हम एक साथ कई साइट्स और एप्स पर काम कर रहे हैं। इससे

- एकाग्रता में कमी — फोकस करने में परेशानी
- कार्य में खराब प्रदर्शन — याद रखने में परेशानी जैसे परिणाम देखने को मिल रहे हैं

### बढ़ रही है शारीरिक और मानसिक समस्याएं

साथ ही इनके इस्तेमाल से हमें शारीरिक और मानसिक समस्याएं भी बढ़ रही हैं इनमें

- तनाव और सिरदर्द — गर्दन और पीठ में दर्द
- कार्पल टनल सिंड्रोम — डिप्रेशन शामिल है।

इसके अलावा इन गैजेट्स की वजह से सब में सोशल डिस्टेंसिंग भी बढ़ती जा रही है। कहने को तो सब साथ बैठे हैं लेकिन सब अपने-अपने मोबाइल में व्यस्त। इससे लोग आपस में बात करने की बजाय फोन पर ज्यादा समय बिता रहे हैं जो बढ़ते अलगाव की वजह बनता जा रहा है। इसलिए इन गैजेट्स का उतना ही इस्तेमाल करें जितना करना जरूरी हो। इसके आदी ना बने और अपनी शारीरिक और मानसिक हेल्थ को दुरुस्त रखें।

# ऊटी को क्यों कहा जाता है

## पहाड़ों की रानी, घूमने की पूरी जानकारी

**ऊटी के प्रति आकर्षण :** इस जगह पर स्थित तरह तरह के पर्यटन स्थलों और विशाल चाय के बागानों, झीलों, झरनों, भव्य बगीचों को देखकर मंत्रमुग्ध हो जाते हैं।

तमिलनाडु स्थित ऊटी हिल स्टेशन हमारे देश के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। यह एक स्टेशन है जोकि अपनी खूबसूरती की वजह से सैलानियों की पहली पसंद रहा है। यह वजह है कि इस जगह को पहाड़ों की रानी की संज्ञा दी जाती है। यही कारण है कि इस जगह पर देश दुनिया भर से लोग आते और प्रकृति की गोद में बसे ऊटी की सुंदरता के बीच खो जाते हैं। इस जगह पर आकर नीलगिरि पहाड़ियों में घूमते हैं। इस जगह पर स्थित तरह तरह के पर्यटन स्थलों और विशाल चाय के बागानों, झीलों, झरनों, भव्य बगीचों को देखकर मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। नीलगिरि की इन पहाड़ियों को ब्लू माउन्टेन के नाम से जाना जाता है। ऊटी यदि आप आने का विचार बनाते हैं तो आपको इन जगहों पर जाना ही जाना चाहिए।

### ऊटी झील



ऊटी झील ऊटी के प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिनी जाती है। जिसकी वजह से इस जगह पर देश भर से सैलानी आते हैं। यह एक मानव निर्मित झील है जोकि अपनी सुंदरता के लिए जानी जाती है। लगभग 65 एकड़ के क्षेत्र में फैली इस झील को बनवाने का श्रेय जॉन सुल्लिवन को जाता है, इन्होंने इस झील का निर्माण 1824 में करवाया था। यदि आप ऊटी घूमने के लिए आते हैं तो आपकी इस झील तक आना चाहिए। यह आपके यात्रा के अनुभवों को कई गुना बढ़ा देगा। इस जगह पर पहुँचकर आपको अच्छा लगेगा।

### पाइकारा झरना

पाइकारा झरना ऊटी की सबसे अधिक घूमी जाने वाली जगहों में आता है। यह झरना काफी खूबसूरत है और इस जगह को देखने के लिए सैलानियों की



भीड़ लगी रहती है। इस जगह की खूबसूरती हर किसी को अपनी तरफ आकर्षित करती है। मुकुर्ती की चट्टानों से निकलता पाइकारा झरना एक गजब तरह का आकर्षण प्रस्तुत करता है और ऊपर से गिरने के बाद एक कुंड में गिरता है और पाइकारा झील में जाकर विलीन हो जाता है। इस जगह पर आकर आप झरने की सुंदरता को देखने के साथ साथ बोटिंग का भी मजा ले सकते हैं।

### सेंट स्टीफंस चर्च



सेंट स्टीफंस चर्च ऊटी के सबसे पुराने चर्च के तौर पर जाना जाता है। यदि आप ऊटी घूमने के लिए

आते हैं तो आपको इस चर्च भी जाना चाहिए। इस जगह पर जाकर आप इस जगह के अतीत की कल्पना को जी सकते हैं। इस चर्च में आपको शांति और सकून की अनुभूति होगी। इस जगह पर आपका परिचय विक्टोरियन युग की स्थापत्य शैली से होगा जोकि अपनी खूबसूरती के लिए जानी जाती है।

### टॉय ट्रेन की सवारी



ऊटी एक ऐसी जगह है जिसे रोमांच और रोमांस दोनों के लिए जाना जाता है। इस जगह का मौसम बहुत ही सुहाना और रोमांटिक होता है। जिसकी वजह से यह प्रेमी जोड़ों का हमेशा से ही पसंदीदा डेस्टिनेशन रहा है। ऐसे में यदि आपको इस जगह को स्लो मोशन में देखने को मिल जाए भला इससे बड़ी बात क्या होगी। टॉय ट्रेन की सवारी आपको ऐसा ही एक खूबसूरत मौका देती है। जिसकी वजह से आपकी यात्रा और भी खूबसूरत हो जाती है।

# सर्दियों में गर्म पानी से नहाना चाहिए या ठंडे पानी से

भारत में सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है और लगातार तापमान में गिरावट आ रही है. अगले 2-3 सप्ताह के बाद सर्दी अपने चरम पर होगी. ऐसे में लोग सेहतमंद रहने के लिए एहतियात बरत रहे हैं. सर्दियों में अक्सर आपने लोगों को गर्म पानी से नहाते हुए देखा होगा. हालांकि तमाम लोग कड़ाके की सर्दी में भी ठंडे पानी से नहाना पसंद करते हैं.

सर्दियों में गुनगुने पानी से नहाने से हमारे शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है. इससे सर्दी-खांसी का खतरा कम होता है और शरीर की जकड़न भी दूर हो जाती है. इस पानी से शरीर की सफाई अच्छे तरीके से होती है और लोगों को सर्दी से राहत मिलती है. हालांकि जो लोग स्किन की किसी प्रॉब्लम से जूझ रहे हैं, उन्हें गर्म पानी अवॉइड करना चाहिए.

अब बात ठंडे पानी से नहाने की कर लेते हैं. डॉक्टर अभिनव राज कहते हैं कि किसी भी मौसम में ताजा पानी से नहाया जा सकता है. पानी



रातभर का भरा हुआ हो और अत्यधिक ठंडा हो, तो उससे सर्दी-जुकाम हो सकता है. हालांकि ताजा पानी को आयुर्वेद में सर्दियों के लिए नुकसानदायक नहीं बताया गया है. जिन लोगों की इम्यूनिटी मजबूत होती है, वे ताजा पानी से नहा सकते हैं.

जो लोग सर्दी-जुकाम या खांसी की समस्या से जूझ रहे हैं और

ऐसे में लोग यह जानना चाहते हैं कि सेहत के लिए गर्म पानी से नहाना लाभकारी हो सकता है या ठंडा पानी ज्यादा फायदेमंद होता है. इस बारे में आयुर्वेदिक डॉक्टर अभिनव राज से पूछा गया, तो उन्होंने बताया कि आयुर्वेद में सर्दियों में गुनगुने पानी से नहाना फायदेमंद बताया गया है. नहाने के लिए पानी ज्यादा गर्म नहीं होना चाहिए, बल्कि गुनगुना होना चाहिए.

इम्यूनिटी वीक है, वे ताजा पानी के बजाय हल्के गुनगुने पानी से नहाएं, तो सेहत ठीक रहेगी. सर्दियों में गुनगुना और ताजा पानी दोनों से नहाया जा सकता है. यह लोगों की हेल्थ के ऊपर डिपेंड करता है कि वे किस तरह के पानी से स्वस्थ रहते हैं. आप इस बारे में डॉक्टर से मिलकर सलाह ले सकते हैं.



# सर्दियों में दूध में उबालकर खाएं ड्राईफ्रूट्स

## सेहत को मिलेंगे जबरदस्त लाभ

सर्दियों की शुरुआत हो चुकी है। इस सीजन में अक्सर तरह-तरह की चीजों का खाने का मन करता है। वहीं, ये एक मात्र ऐसा सीजन होता है, जिसमें आप कई तरह की हैवी चीजों को भी आसानी से पचा सकते हैं। इसलिए कई लोग इस सीजन में ड्राईफ्रूट्स से बने लड्डू, तरह-तरह के परांठे, सब्जियों इत्यादि का खूब सेवन करना पसंद करते हैं। अब अगर हम दूध की बात करें, तो इस सीजन में आप हल्दी वाला दूध के साथ-साथ दूध में ड्राईफ्रूट्स को उबालकर भी पी सकते हैं। दूध में अगर आप तरह-तरह के ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पीते हैं, तो इससे काफी हद तक आपकी सर्दियों की परेशानियों को कम किया जा सकता है। सर्दियों में दूध में बादाम, काजू, अखरोट, किशमिश, खजूर जैसे लगभग हर तरह के ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पी सकते हैं। इससे कई लाभ हो सकते हैं। आइए जानते हैं इन फायदों के बारे में-

### दिल को रखे स्वस्थ



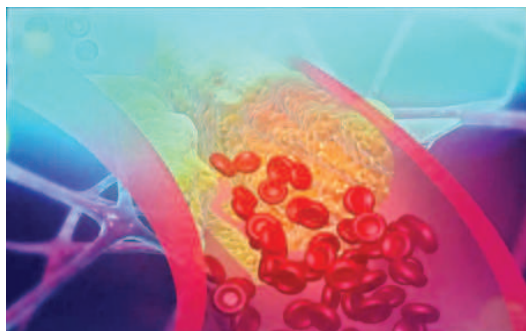
ड्राईफ्रूट्स, सेहत को मिलेंगे जबरदस्त लाभ।

सर्दियों के दिनों में अगर आप रोजाना सोने से पहले दूध में ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पीते हैं, तो इससे हार्ट को हेल्दी रखने में काफी हद तक मदद मिल सकती है। दरअसल,

दूध में जब आप ड्राईफ्रूट्स उबालते हैं, तो इससे इसमें कई तरह के हेल्दी फैट मिल जाते हैं। इन हेल्दी फैट से आपके हार्ट को सुरक्षित रखा जा सकता है।

### कोलेस्ट्रॉल को करे संतुलित

हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए दूध में ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पी सकते हैं। सर्दियों के दिनों में यह कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने का काफी अच्छा और प्रभावी तरीका हो सकता है। मुख्य रूप से अगर आप दूध में बादाम, किशमिश और काजू जैसी चीजों को उबालकर पीते हैं, तो इससे धमनियों में बैड कोलेस्ट्रॉल को जमने से रोका जा सकता है।



### कब्ज की परेशानी से राहत

कब्ज की पेशानी से अगर आप काफी लंबे समय से जूझ रहे हैं, तो दूध में खजूर को उबालकर पीएं। खजूर और दूध का मिश्रण कब्ज की समस्याओं को कम करने के लिए काफी हद तक प्रभावी होता है। दरअसल, इसमें फाइबर की अधिकता होती है, जो कब्ज को दूर करने में काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।

### डायबिटीज करे कंट्रोल



दूध में ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पीने से ब्लड शुगर की परेशानी को कंट्रोल किया जा सकता है। मुख्य रूप से सर्दियों के दिनों में यह काफी ज्यादा हेल्दी हो सकता है। यह इंसुलिन के स्तर को उत्तेजित करने में असरदार होता है।

दूध में ड्राईफ्रूट्स को उबालकर पीने से स्वास्थ्य को कई लाभ हो सकते हैं। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपकी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है, तो ऐसी स्थिति में अपने हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह लें।

# शादी से पहले डाइट में शामिल करें ये चीजें, वेडिंग डे पर खिलेगा चेहरा

शादी वाले दिन हर दुल्हन खूबसूरत दिखना चाहती है जिसके लिए वो महीने भर पहले से ही तैयारी शुरू कर देती हैं।



शादियों का सीजन शुरू हो गया है और होने वाली दुल्हनें महीने भर पहले से खुद को संवारने में लग जाती हैं। चाहे तब वह चमकदार स्किन पाना ही क्यों न हो वह हर एक चीज करती हैं, जो उन्हें अपनी शादी में सबसे अलग दिखाएं। अपनी शादी में फिट रहने के लिए दुल्हन अतिरिक्त मेहनत करती हैं। इस दबाव में कई दुल्हनें वजन कम करने के लिए कम खाती हैं। हालांकि, आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि आप तब तक अच्छे नहीं दिख सकती हैं, जब तक कि आपके शरीर को ठीक से पोषण न मिले। आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताने वाले हैं, जिसके सेवन से आप शादी वाले दिन बिल्कुल फिट और खूबसूरत दिखेंगी।

## इन बेहतरीन चाइनीज ब्यूटी सीक्रेट्स को करें फॉलो

**पपीता** - पपीता त्वचा के लिए बेहद बेहतरीन फल है, क्योंकि इसमें विटामिन सी मौजूद होता है, जो स्किन डैमेज से लड़ता है और आपकी त्वचा को जवां बनाता है। पपीते में पपेन जैसे एंजाइम भी होते हैं, जो डेड स्किन सेल्स से छुटकारा पाने में मदद करते हैं। ये अपने हाई वाटर कंटेंट के कारण आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है, जिससे त्वचा मुलायम होती है। अगर आपके चेहरे पर अधिक काले धब्बे हैं, तो उसे दूर करने के लिए आप पपीता का कोई भी फेस पैक हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं।

**चिया बीज का पानी** - चिया बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो स्किन को मुलायम बनाते हैं और सूजन को कम करते हैं। इसके साथ ही उनमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो आपकी त्वचा को नुकसान से बचाते हैं। चिया बीज में हाई

फाइबर होता है, जो अच्छे पाचन और गट हेल्थ को सपोर्ट करता है, जो हेलदी, चमकती त्वचा से जुड़ा होता है। आप अगर जल्द से जल्द स्किन को मुलायम बनाना चाहते हैं, तो सुबह सवेरे चिया सीड्स का पानी पी सकते हैं। चाहे तो इसका स्मूदी बनाकर भी पी सकते हैं।

**दही** - दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो स्किन को मॉइस्चराइज करती हैं और इसे ड्राई होने से बचाती हैं। इसमें लैक्टिक एसिड होता है, जो धीरे से एक्सफोलिएट करता है। इसके साथ ही ये डेड स्किन सेल्स कोशिकाओं को हटाता है और आपकी स्किन को चमकदार बनाता है। अगर आपके चेहरे पर अधिक कील मुंहासे होते हैं, तो आप हफ्ते में दो बार दही से बना कोई भी फेस पैक लगा सकती हैं। इससे कील मुंहासे की समस्या से आपको राहत मिलेगी।

**नट्स** - अपनी डाइट में नट्स को जरूर शामिल करें। नट्स पोषण से भरे होते हैं, उनमें विटामिन ई, विटामिन ए, मैग्नीशियम और जिंक भारी मात्रा में पाया जाता है। आप केवल बादाम न खाएं बल्कि डाइट में काजू, पिस्ता, अखरोट भी शामिल करें। ड्राई फ्रूट्स में गुड फैट होता है, जो चेहरे पर ग्लो लाता है। हालांकि, होने वाली दुल्हन अपने डाइट में नट्स को अधिक शामिल न करें, क्योंकि इससे वजन अत्यधिक बढ़ भी सकता है।

**अंडे** - आप अपनी डाइट में अंडे को शामिल करें। अंडे प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत हैं, इसमें आपके बालों, त्वचा और नाखूनों के लिए आवश्यक सभी पोषण होते हैं। इसमें बायोटिन और विटामिन बी 7 है, जो आपकी त्वचा के लिए बहुत अच्छा है।

**शकरकंद** - शकरकंद हमारे शरीर और चेहरे के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें बहुत सारा बीटा-कैरोटीन होता है, जिसे आपका शरीर विटामिन ए में बदल देता है। ये त्वचा की मरम्मत और एक समान त्वचा टोन के लिए जरूरी है। शकरकंद में एंटीऑक्सिडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को होने वाले नुकसान से लड़ते हैं और उसे जवां बनाए रखते हैं। शकरकंद में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखता है।

# कोलेस्ट्रॉल का सबसे बड़ा तोड़ है अलसी के बीज

## रोज खाने से नहीं होगा हार्ट अटैक का खतरा



अलसी के बीजों को सुपरफूड कहा जाता है। अलसी में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं तो शरीर में जमा सालों पुराने बैड कोलेस्ट्रॉल को निकाल फेंकते हैं। अलसी खाने से हार्ट अटैक का खतरा कम होता है। अलसी डाटाबिटीज में ब्लड शुगर को कंट्रोल करती है।

### अलसी के बीज खाने के फायदे

शरीर में जमा गंदा कोलेस्ट्रॉल हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण है। अलसी के बीज खाने से सालों से जमा बैड कोलेस्ट्रॉल शरीर से बाहर हो जाता है। अलसी सेहत के लिए सुपरफूड है। ठंड में अलसी खाने से शरीर गर्म रहता है और इम्यूनिटी मजबूत बनती है। अलसी खाने से हार्ट अटैक के खतरे को

कम किया जा सकता है। इसके सेवन से ब्लड शुगर कंट्रोल रहता है। अलसी के फायदे इतने हैं कि गिनाना मुश्किल हो जाएगा। इसके सेवन से बाल और त्वचा संबंधी समस्याएं दूर होती हैं। अलसी के बीजों में पोषक तत्वों का भंडार है। अलसी में फाइबर, प्रोटीन, कॉपर और जिंक जैसे ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। आप डाइट में अलसी के बीज, भुनी अलसी, अलसी का तेल शामिल कर सकते हैं।

**गंदे कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाले-** अलसी के बीज खाने से शरीर में जमा बैड कोलेस्ट्रॉल बाहर आ जाता है। इससे नसों की ब्लॉकेज को खोलने में मदद मिलती है। अलसी का सेवन करने से ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है। इसमें पाया जाने वाला ओमेगा 3 फैटी एसिड हार्ट को हेल्दी रखता है।

**डायबिटीज में फायदेमंद-** फाइबर से भरपूर अलसी में हेल्दी फैट पाए जाते हैं, जिससे बढ़े हुए ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

अलसी में भरपूर एंटी डायबिटीक तत्व होते हैं जो शरीर में इंसुलिन के लेवल को अच्छा रखते हैं। डायबिटीज के मरीज भुनी हुई अलसी खा सकते हैं।

**कैंसर के खतरे को करे कम-** अलसी खाने से कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी के खतरे को कम किया जा सकता है। अलसी में एंटीऑक्सीडेंट्स और एस्ट्रोजन तत्व होते हैं जो शरीर में कैंसर सेल्स को बनने से रोकते हैं। अलसी खाने से कैंसर के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

**वजन घटाने में असरदार-** अलसी के बीज खाने से वेट लॉस में भी मदद मिलती है। इन्हें खाने से काफी देर तक पेट भरा रहता है। भूख कम लगती है और आप ज्यादा खाने से बचते हैं। इस तरह फाइबर से भरपूर अलसी मोटापे और जमा चर्बी को धीरे-धीरे कम कर देती है।

**दिमाग के लिए है फायदेमंद-** अलसी के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड और ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। अलसी को ब्रेन फूड कहा जाता है जो मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने में मददगार है। नाश्ते में 1-2 चम्मच अलसी जरूर खानी चाहिए।



# ऐसे हटाएं गर्म कपड़ों में निकले रोएं, हो जाएंगे एक दम नए जैसे



जैसे-जैसे पूरे उत्तर भारत में सर्दियाँ शुरू हो रही हैं, लोगों को तापमान में उल्लेखनीय गिरावट का अनुभव हो रहा है, खासकर सुबह और शाम के समय। इसके कारण कोठरियों से ऊनी वस्त्र बाहर आने लगे हैं, लेकिन एक आम समस्या जिसका कई लोगों को सामना करना पड़ता है वह है इन गर्म और आरामदायक कपड़ों पर जल्दी ही लिंट का दिखना, जिससे वे अपेक्षाकृत नए होने पर भी घिसे-पिटे दिखते हैं। यदि आप इस समस्या से जूझ रहे हैं, **तो चिंता न करें** - यहां कुछ प्रभावी तरीकों दी गई हैं जो लिंट को खत्म करने और आपके ऊनी कपड़ों को ताजा बनाए रखने में आपकी मदद करेंगी।

ऊनी कपड़ों से लिंट हटाने के लिए लिंट रिमूवर, जो स्थानीय बाजारों और ऑनलाइन स्टोर दोनों में आसानी से उपलब्ध हैं, आपके लिए उपयुक्त समाधान हो सकते हैं। ये उपयोगी उपकरण आपके कपड़ों को रोएं-मुक्त रखने का एक सरल और कुशल तरीका प्रदान करते हैं। लिंट रिमूवर में निवेश करना एक बुद्धिमान विकल्प है, क्योंकि यह आने वाले वर्षों तक आपकी सेवा कर सकता है। इसके अतिरिक्त, कंधी का उपयोग करना भी एक प्रभावी तरीका हो सकता है, भले ही इसमें थोड़ा समय लगता है। फिर भी, यह रोएं हटाने और आपके ऊनी कपड़ों की दिखावट बनाए रखने के लिए एक शक्तिशाली तकनीक साबित होती है। लिंट हटाने के लिए एक अप्रत्याशित लेकिन प्रभावी उपकरण झांवा है। हां, पैरों की

देखभाल के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला वही पत्थर आपके ऊनी कपड़ों पर अद्भुत काम कर सकता है। झांवे को कपड़े पर धीरे से रगड़ने से लिंट कपड़े पर चिपक जाएगा, जिससे आपके कपड़े बिल्कुल नए जैसे दिखने लगेंगे।

झांवे का उपयोग करने के लिए, बस इसे कपड़े पर सरकाएं, और आप देखेंगे कि रोएं पत्थर से चिपक गया है। थोड़े से धैर्य के साथ, आप अपने कपड़ों को उनकी मूल, लिंट-मुक्त स्थिति में वापस ला सकते हैं। यह अपरंपरागत लग सकता है, लेकिन झांवा आश्चर्यजनक रूप से कुशल समाधान साबित होता है।

इन तरीकों के अलावा, विभिन्न प्रकार के ब्रश भी ऊनी कपड़ों से रोएं हटाने में सहायता कर सकते हैं। कपड़े को धीरे-धीरे ब्रश करने से, आप देखेंगे कि रोएं ब्रिसल्स से चिपक गया है, जिससे आपके कपड़े एक ताजा और तरोताजा दिखते हैं।

इस प्रक्रिया को सावधानी और धैर्य के साथ करना आवश्यक है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि आपके ऊनी कपड़े पूरे सर्दियों के मौसम में सर्वोत्तम स्थिति में रहें। अपने परिधान देखभाल की दिनचर्या में इन सरल लेकिन प्रभावी तकनीकों को शामिल करके, आप लिंट से संबंधित समस्याओं को अलविदा कह सकते हैं और अपने शीतकालीन परिधान की गर्मी और आराम का आनंद ले सकते हैं।



# पहलवान जैसी मसल्स बनाने के लिए खूब खाएं लोबिया दाल !

लोबिया दाल को शाकाहारी लोगों के लिए प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स माना जा सकता है। करीब एक कप लोबिया की दाल में 13 ग्राम प्रोटीन होता है और इसमें फाइबर की भी भरपूर मात्रा होती है।

इसे खाने से आपकी मसल्स के साथ हड्डियों को भी मजबूती मिलती है। इसे खाने के बेहतरीन फायदे जानकर आप हैरान रह जाएंगे।

प्रोटीन हमारे शरीर में जाकर मसल्स को मजबूत बनाने का काम करता है। यही वजह है कि बॉडी को मजबूत बनाए रखने के लिए हाई प्रोटीन डाइट लेने की सलाह दी जाती है। अक्सर शाकाहारी लोगों की शिकायत रहती है कि उनके खाने में प्रोटीन की मात्रा को मेंटेन करना मुश्किल होता है। हालांकि कई वेज चीजों में अंडा-चिकन के मुकाबले कई गुना ज्यादा प्रोटीन होती है।

## लोबिया की दाल

को प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत माना जा सकता है। यह दाल शाकाहारी लोगों के लिए वरदान मानी जा सकती है। यह दाल प्रोटीन के अलावा तमाम पोषक तत्वों का खजाना होती है। हेल्थलाइन की रिपोर्ट के अनुसार एक कटोरी लोबिया की दाल में 13 ग्राम प्रोटीन मिल सकता है। 2-3 कटोरी लोबिया खाने से भरपूर प्रोटीन मिल सकता है।



प्रोटीन के अलावा लोबिया की एक कटोरी दाल में 11 ग्राम फाइबर होता है, जो पेट की सेहत के लिए वरदान माना जा सकता है। फाइबर युक्त फूड्स खाने से पाचन तंत्र दुरुस्त हो सकता है। लोबिया में तमाम जरूरी विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो आपको दिनभर एनर्जी से भरपूर रह सकते हैं। पाचन संबंधी परेशानियों से जूझ रहे लोगों के लिए यह दाल रामबाण हो सकती है।

लोबिया की दाल मैग्नीज से भरपूर होती है, जिससे शरीर को इस्टेंट एनर्जी मिलती है। इसमें तमाम पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हमारी कोशिकाओं को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं। लोबिया की दाल में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जो हमारी हड्डियों को मजबूत करने में मदद करता है। इससे जोड़ों के दर्द से काफी हद तक राहत मिल सकती है।

प्रतिदिन 2-3 कटोरी लोबिया की दाल खाने से डायबिटीज के मरीजों को काफी हद तक राहत मिल सकती है। इस दाल में मौजूद सॉल्यूबल फाइबर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है। यह दाल इम्यूनिटी को बढ़ाने में भी रामबाण साबित हो सकती है। वजन घटाने की कोशिश कर रहे लोगों को डाइट में लोबिया की दाल जरूर शामिल करनी चाहिए।

# अलेप्पी जहां मिलेगा बैकवॉटर्स पर हाउसबोटिंग का आनंद

प्रत्येक यात्रा से हमें अलग अनुभव मिलता है, लेकिन कुछ स्थान ऐसे होते हैं जहां पर विशिष्ट अनुभव होते हैं। ऐसा ही एक स्थान है अलेप्पी। यह केरल का एक जिला है और अपने बैकवॉटर्स और हाउसबोटों के लिए प्रसिद्ध है। इसी कारण से इसे भारत का वेनिस भी कहा जाता है।

केरल के बैकवॉटर्स विश्व प्रसिद्ध हैं। यहां पश्चिमी घाट के पहाड़ों से निकलने वाली नदियां समुद्र में गिरने से पहले कुछ झीलों का निर्माण करती हैं। ये झीलें नहरों के जाल के माध्यम से एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। इन झीलों और नहरों के जाल को बैकवाटर कहते हैं। अलेप्पी एक ऐसा स्थान है, जहां सबसे ज्यादा और घने बैकवॉटर्स हैं।

अलेप्पी के पास एक झील है, जिसका नाम है वेम्बानाड लेक। यह झील अलेप्पी से कोच्चि तक फैली है और 50 किमी से भी ज्यादा लंबी है। अलेप्पी शहर से लगती हुई एक छोटी झील है पुन्नामाड़ा लेक। ये दोनों झीलें बैकवॉटर्स के लिए सबसे ज्यादा प्रसिद्ध हैं।

## हाउसबोट

वेम्बानाड और पुन्नामाड़ा झीलों में हाउसबोट चलती हैं, जो केरल टूरिज्म की जीवनरेखा हैं। हाउसबोट के बिना केरल की यात्रा अधूरी मानी जाती है। हाउसबोट एक कमरे से दस कमरों तक की होती हैं। आप इनमें ठहर भी सकते हैं और इनमें बैठकर बैकवाटर क्रूज का आनंद भी ले सकते हैं। यदि आप इनमें ठहरना चाहते हैं तो हमारा सुझाव है कि दोपहर तक इनमें चेक इन कर लीजिए और हाउसबोट पर ही लंच कीजिए। लंच के बाद सूर्यास्त तक झील और बैकवाटर में क्रूज का आनंद लीजिए। संकरी नहरें, नारियल के ऊंचे-ऊंचे पेड़, धान के खेतों में काम करते लोग और पश्चिम में हो रहा सूर्यास्त! रात में हाउसबोट किनारे पर रुक जाती हैं। यह यहां का सरकारी



नियम है, ताकि झील में मछुआरे जाल डाल सकें और मछली पकड़ सकें। सुबह सूर्योदय होने पर आप फिर से क्रूज का आनंद ले सकते हैं।

## कुट्टानाड

अलेप्पी और कोट्टायम के बीच का क्षेत्र कुट्टानाड कहलाता है। यह भारत का एकमात्र ऐसा क्षेत्र है, जो समुद्र तल से नीचे है और यहां खेती भी होती है और लोग भी रहते हैं। इसी कुट्टानाड में बैकवॉटर्स का जाल बिछा हुआ है और इन्हीं के बीच में पानी के लेवल से भी नीचे खेत हैं और इनमें धान की खेती होती है। यह एक अचंभित करने वाली बात है, क्योंकि कुट्टानाड समुद्र से ज्यादा दूर नहीं है और यहां पानी की भरमार है। यहां समुद्र का और बैकवॉटर्स का पानी आ जाता है, जिसे पंप से लगातार निकाला जाता है। इस सारी व्यवस्था को देखने के लिए हर साल यहां लाखों सैलानी आते हैं।

## मरारीकुलम बीच

अलेप्पी अपने समुद्र तटों के लिए भी प्रसिद्ध है। यहां के दो बीच मुख्य हैं - अलेप्पी बीच और मरारी बीच। इनमें मरारी बीच अपनी सुंदरता के लिए ज्यादा प्रसिद्ध है। इसे मरारीकुलम बीच भी कहा जाता है। सफेद रेत का यह

बीच काफी साफ-सुथरा है और यहां भीड़ नहीं होती है। यदि आपको शांत माहौल वाला कोई समुद्र तट देखना है तो यह आपके लिए सर्वोत्तम है।

## कैसे जाएं?

अलेप्पी का नजदीकी हवाई अड्डा कोच्चि है, जो अलेप्पी से लगभग 80 किमी दूर है। अलेप्पी में अपना रेलवे स्टेशन है और दिल्ली, मुंबई, चेन्नई समेत पूरे देश से ट्रेनों की अच्छी कनेक्टिविटी है।

## कहां ठहरें?

अलेप्पी में हर बजट के होटल उपलब्ध हैं, लेकिन यहां लोग आते हैं हाउसबोट में ठहरने के लिए। वैसे होटल के मुकाबले हाउसबोट में ठहरना थोड़ा महंगा होता है। यहां सैकड़ों हाउसबोट्स हैं और इनकी बुकिंग आप ऑनलाइन भी कर सकते हैं।

## कब जाएं?

दक्षिण भारत घूमने का सबसे अच्छा मौसम होता है सर्दियों का। अक्टूबर से फरवरी तक का समय सर्वोत्तम है। मार्च से मई तक यहां खूब गर्मी पड़ती है और उमस भी रहती है। जून से सितंबर का समय मानसून का होता है। उस समय अवॉइड करें।



# कैरिबियाई देशों में डेढ़ सौ साल पहले फैलना शुरू हुआ था हिंदू धर्म



स्वामी विवेकानंद ने शिकागो में हिंदू धर्म पर अपना विख्यात भाषण वर्ष 1893 में दिया था। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हिंदू धर्म उसके 50 वर्ष पहले से पाश्चात्य गोलार्ध के कैरिबियाई देशों में प्रचलित था? आज भी गयाना, सूरीनाम तथा ट्रिनिदाद एंड टोबेगो में रहने वाले भारतीयों के लिए वह एक महत्वपूर्ण धर्म है और इसका कारण 150 वर्ष पहले हुआ एक प्रवासन है।

19वीं सदी में गुलामी के उन्मूलन के बाद वेस्टइंडीज के गन्ने के खेतों में काम कर रहे मजदूरों ने शोषणकारी परिस्थितियों में काम करने से इनकार कर दिया और अधिक वेतन की मांग करने लगे। इसलिए खेतों के यूरोपीय मालिकों को कम वेतन में काम करने वाले कुशल मजदूरों की सख्त जरूरत महसूस हुई। लिहाजा, इन मालिकों ने यूरोपीय उपनिवेशीय मजदूरों को काम पर रखने का निर्णय लिया। चीनी आप्रवासी कुशल थे, लेकिन उनसे कैरिबियाई देशों का गरम मौसम सहा नहीं गया। इसलिए भारतीय मजदूरों की मांग बढ़ गई और क्रारबद्ध मजदूरी शुरू हुई। इसे गिरमिटिया मजदूरी भी कहा गया। कई लोग, जिनमें से अधिकांश लोग कृषक और मजदूर वर्ग के थे, ने दक्षिण अफ्रीका के केप ऑफ गुड होप के पार दक्षिण अमेरिका तक की यात्रा की। वहां उन्होंने नगण्य वेतन में, अस्वास्थ्यकर और अमानवीय परिस्थितियों में गन्ने के खेतों में काम किया। लगभग पांच लाख लोग जिनमें से कुछ लोग उच्च वर्ग के भी थे, कैरिबियाई देश गए, जिससे स्पष्ट है कि उस समय भारत में रोजगार का अभाव था। हालांकि कई लोग क्रार के अंत में भारत लौट आए, लेकिन अधिकांश

लोग उधर ही बस गए। इन लोगों ने हिंदू धर्म का नया रूप स्थापित किया जो वहां आज तक प्रचलित है।

कैरिबियाई हिंदू धर्म की विशेषता यह है कि उसमें जाति की कोई धारणा नहीं है। अधिकतर कैरिबियाई हिंदू बिहार, संयुक्त प्रांत और मद्रास प्रांत से आए और वे अलग-अलग जातियों के थे। जहाजों में एक दूसरे के निकट प्रवास करते समय वे जाति के नियमों का पालन नहीं कर पाए।

भारत में उनका सामाजिक दर्जा जो भी हुआ हो, कैरिबियाई देशों में सबको एक जैसा काम करना पड़ा। इसलिए जाति के विभाजन टूट गए और अंत में पूरा समाज सजातीय बन गया। लेकिन, इस समाज के कुछ लोग अपने आप को पंडित कहकर ब्राह्मणों की भूमिका निभाते हैं। वे अपने आप को कुलीन

मानते हैं और दूसरों का आध्यात्मिक व अनुष्ठानिक मार्गदर्शन करते हैं।

कैरिबियाई देशों में हिंदू समुदाय तीन कारणों से बहुत शक्तिशाली बना। पहला कारण यह कि स्थानीय ईसाई समुदायों ने उसे आदिम और मूर्तिपूजक मानकर उसके साथ बहुत बुरा व्यवहार किया। फिर अफ्रीकी समुदाय, जो हिंदुओं के आने से पहले खेतों में मजदूरी कर रहा था, ने भी उनका विरोध किया। यह इसलिए कि हिंदू मजदूरों के आने से अफ्रीकी मजदूर वेतन की सौदेबाजी नहीं कर पाए। तीसरा कारण यह था कि 20वीं सदी की शुरुआत में आर्य समाज जैसे हिंदू सुधारवादी गुट वहां आए। इन गुटों ने मूर्तिपूजा और उत्तर-वैदिक अनुष्ठानों को नकारा। लेकिन कैरिबियाई हिंदुओं ने इन्हें प्रथाओं के माध्यम से अपना धर्म बनाए रखा था, जिनमें रामायण का पठन भी शामिल था। इसलिए आर्य समाज से कई कैरिबियाई हिंदू परेशान हुए। वास्तव में कष्ट के समय तुलसी रामायण, भागवत पुराण और भगवद गीता जैसे धार्मिक ग्रंथों ने कैरिबियाई हिंदू समाज को एकजुट बनाए रखा। इन ग्रंथों का पठन और राम, कृष्ण, शिव, लक्ष्मी, सरस्वती और दुर्गा जैसे हिंदू देवी-देवताओं के लिए भजन और कीर्तन का गायन आज भी इस समाज को एकजुट करता है।

गिरमिटिया मजदूरों ने मंदिर भी स्थापित किए, इसके बावजूद कि इसका कड़ा विरोध किया गया। कैरिबियाई द्वीपों पर एक तीर्थस्थान भी है। कहते हैं कि वर्जिन मैरी के एक पुण्यस्थान में काली देवी स्थित हैं, जिन्हें वहां के हिंदू 'सिफारी माता' कहते हैं।

# विभिन्न धर्मों के आख्यान शास्त्रों में एक मूक पशु की महत्वपूर्ण भूमिका



हमारे देश के विशेष रूप से महाराष्ट्र तथा गोवा राज्यों में पत्थर के कुछ ऐसे फलक पाए जाते हैं, जिन पर एक विचित्र छवि अंकित मिलती है। यह छवि एक गर्दभ की है। इस गर्दभ को एक स्त्री के साथ दिखाया गया है। इन फलकों को मराठी में 'गधे-गळ' कहते हैं, जिसका अर्थ 'गर्दभ का श्राप' है। पुरातत्वविदों का मानना है कि ये वास्तव में भूमि अनुदान हैं, जो पत्थरों पर उत्कीर्ण किए गए। 8वीं और 13वीं सदियों के बीच महाराष्ट्र और गोवा में शिलाहार राजाओं का राज था। संभवतः उन्होंने ये अनुदान उन ब्राह्मणों को दिए थे, जो वहां कहीं ओर से आकर स्थानांतरित हुए थे। ये फलक खेतों के किनारों पर रखे जाते थे, ताकि किसी व्यक्ति के क्षेत्र को चिह्नित किए जा सकें। इन चिह्नों पर सूर्य और चंद्र भी उत्कीर्ण किए होते हैं। यह इस बात का संकेतक है कि वह कृषि भूमि उस व्यक्ति को तब तक के लिए दी गई है, जब तक की सूर्य और चंद्र अस्तित्व में रहेंगे, अर्थात् अनंत काल तक। लेकिन गर्दभ को स्त्री के साथ दिखाने का क्या मतलब था? यह अनुदान का उल्लंघन करने वालों को एक चेतावनी देने या उन्हें श्राप देने जैसा था- यदि कोई अनुदान का उल्लंघन करेगा तो उस व्यक्ति की गृहस्थी की किसी स्त्री को एक गर्दभ के साथ अंतरंग होना पड़ेगा। कुछ लोगों ने इसका एक रूपक जैसे अर्थ

निकाला कि स्त्री धरती का और गर्दभ हल का प्रतीक है। भारतीय आख्यान शास्त्र में गर्दभों की कहीं-कहीं भूमिका दृष्टिगोचर होती है। गर्दभ शीतला देवी का वाहन है। यह देवी विशेष करके उत्तर भारत में पूजी जाती हैं। ये चेचक, मीजल्स और अन्य ऐसी ही बीमारियों से जुड़ी हैं। गर्दभ नवदुर्गा देवी के सातवें रूप यानी 'कालरात्रि' का वाहन भी है। देखा जाए तो ये दोनों देवियां मुख्य देवियां नहीं हैं। लोग उनसे डरते हैं और इसलिए उन्हें मनाया जाता है।

यूनानी आख्यान शास्त्र में देखें तो गर्दभ, बैक्कस के साथ जुड़ा है, जो मदिरा और अव्यवस्था के देवता है। गर्दभ बैक्कस के सेटर नामक अनुयायियों से जुड़ा है, जिनके पैर बकरे के पैर जैसे होते हैं और जो मदिरा पान व मौज-मस्ती करने के लिए जाने जाते हैं। एक बार जब राजा मिडास ने एक संगीत प्रतियोगिता में एक ऐसा निर्णय सुनाया जो सेटरों को पसंद नहीं आया, तब बैक्कस ने राजा के कान गर्दभ के कान में बदल दिए। गर्दभों की ओल्ड टेस्टामेंट में महत्वपूर्ण भूमिका है। उसमें एक कहानी के अनुसार बालाम नामक व्यक्ति ने इजराइल वासियों को श्राप देने की कोशिश की थी। एक दिन गर्दभ पर सफर करते समय उसके रास्ते में एक फ़रिश्ता खड़ा हो गया। उसे फ़रिश्ता दिखाई नहीं दिया, लेकिन गर्दभ ने उसे देख लिया और इसलिए उसने आगे बढ़ने से इंकार कर दिया। लेकिन बालाम गर्दभ को मारता रहा। अंत में गर्दभ ने उसे चेतावनी दी कि उसके रास्ते में फ़रिश्ता खड़ा है। ओल्ड टेस्टामेंट में किसी जानवर के बोलने का यह एक दुर्लभ उदाहरण है। मसीहा के गर्दभ की धारणा न्यू टेस्टामेंट में भी लोकप्रिय है। ईसा मसीह के जन्म के समय खलिहान में एक गर्दभ भी उपस्थित था। जिस हफ्ते ईसा मसीह को सूली पर चढ़ाया गया, उसकी शुरुआत में अर्थात् पाम संडे के दिन उसने यरूशलेम में प्रवेश किया था। गर्दभ, ईसा मसीह को सूली पर चढ़ाए जाने का साक्षी था और सूली की परछाई ने उसकी पीठ पर चिह्न बनाया था। कई लोग मानते हैं कि गर्दभ की पीठ पर आज जो चिह्न दिखाई देता है, वह उसी सूली की परछाई का चिह्न है।

## रिश्ते निभाने में बहुत सारी परंपराएं काम करती हैं

भारतीय परिवारों में रिश्तों को निभाने में बहुत सारी परंपराएं काम करती हैं। दो रिश्तों की बात करते हैं- भाई-बहन और भाई-भाई का। बहन विवाह के बाद दूसरे घर चली जाती है। इसलिए बचपन से लेकर विवाह तक और उसके बाद भी भाई-बहन के संबंध अलग ढंग से निभाने पड़ते हैं। इसमें मतभेद की संभावना कम होती है। लेकिन जब भाई-भाई एक छत के नीचे रहते हैं तो ध्यान रखना पड़ता है। अगर एक

व्यापार, एक घर है और उनके जीवन में दो स्त्रियां दूसरे परिवार से आएंगी, तब इस रिश्ते को निभाने में अलग ढंग की चुनौतियां आती हैं। रामजी के तीन भाई थे। सब अलग-अलग विचारों के। उनके आपस के संबंध कैसे थे? इस पर लिखा है, 'राम करहिं भ्रातन्ह पर प्रीती। नाना भांति सिखावहिं नीती।' 'रामचंद्रजी अपने भाइयों से प्रेम करते हैं और उन्हें नाना प्रकार की नीतियां सिखलाते हैं।'

ऐसा क्यों लिखा होगा? क्या भरत-लक्ष्मण-शत्रुघ्न को नीतियां नहीं आती थीं। दरअसल इस पंक्ति के माध्यम से तुलसीदास जी बताना चाहते हैं कि भाईचारे के बीच में नीति होना चाहिए। हर परिवार की अपनी एक नीति, एक परंपरा होती है।

किसी को नीति सिखाने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि सामने वाला कम अक्ल है। लेकिन परंपराएं याद कराते रहना चाहिए।

# कैसा होना चाहिए आपका स्मार्ट स्पीकर?



## 3 बातें ध्यान रखें

स्मार्ट होम बनाने की राह में सबसे पहला कदम होता है स्मार्ट स्पीकर। ब्लूटूथ, इंटरनेट और इंटीग्रेटेड स्मार्ट वॉयस असिस्टेंट के साथ आने वाली ये गैजेट कैटेगरी देश में पिछले कुछ सालों से तेजी से पसंद की जा रही है। ये स्मार्ट स्पीकर्स आपके वॉयस कमांड पर ना सिर्फ म्यूजिक प्ले कर सकते हैं, बल्कि ताजी खबरें बता सकते हैं और ऑर्डर स्टेटस जैसे ढेरों सवालों के जवाब भी देते हैं। ये स्मार्ट स्पीकर्स आपके घर के बाकी स्मार्ट डिवाइसेस को कंट्रोल भी कर सकते हैं।

3-4 हजार से 50-60 हजार रुपये की कीमत वाले स्मार्ट स्पीकर्स का दायरा काफी फैल गया है। ऐसे में आम उपभोक्ता के मन में हमेशा से यह दुविधा रहती है कि कैसा स्मार्ट स्पीकर खरीदना चाहिए?

### 1. वॉयस असिस्टेंट जरूर हो...

स्मार्ट वॉयस असिस्टेंट के बिना कोई भी स्मार्ट स्पीकर सिर्फ एक स्पीकर से ज्यादा नहीं है। स्मार्ट स्पीकर की सारी स्मार्टनेस उसके वॉयस असिस्टेंट से सीधी जुड़ी होती है। हर बड़ी टेक कंपनी का अपना पैटेंटेड स्मार्ट वॉयस असिस्टेंट है- अमेज़न का एलेक्सा, एपल का सिरी तो गूगल का गूगल असिस्टेंट। ऐसे ही कुछ ब्रांड्स ने अपने थर्ड पार्टी वॉयस असिस्टेंट भी बना लिए हैं, पर वो उतने लोकप्रिय नहीं हैं, जितने कि ये तीन। इसलिए जब भी स्मार्ट स्पीकर लेने का सोचें तो सबसे पहले ये तय करें कि कौन-सा वॉयस असिस्टेंट आपके लिए बेहतर रहेगा। कुछ वॉयस असिस्टेंट होम ऑटोमेशन में ज्यादा निपुण होते हैं, कुछ सवालों के जवाब आसानी से देते हैं और कुछ आपकी एंटरटेनमेंट नीड्स को अच्छे-से समझते हैं। कौन-सा वॉयस असिस्टेंट आपके लिए है, इसे जानने का सबसे आसान तरीका यह पता करना है कि आपके घर में ज्यादा एपल के प्रोडक्ट हैं या एंड्राइड के या फिर घर में एपल-एंड्राइड सब मिल-जुल कर रहते हैं? अगर किसी एक इकोसिस्टम के डिवाइसेस आपके घर में ज्यादा हैं तो उसी इकोसिस्टम का

स्मार्ट स्पीकर लेना बेहतर होगा। जैसे एपल के हिसाब से सिरी, एंड्राइड के लिए गूगल असिस्टेंट और अगर बजट भी कम है व थर्ड पार्टी डिवाइसेस काफी हैं तो एलेक्सा सबसे बेहतर है।

### 2. प्राइवेसी का सम्मान करता हो...

स्मार्ट स्पीकर्स हमेशा अपने 'वेक-अप वर्ड' को सुनने के लिए अपने माइक्स को एक्टिवेट करके रखते हैं। इसका सीधा-सा मतलब यह है कि वो हर वक्त घर में होने वाली प्रत्येक आवाज़, मियां-बीवी की नॉक-झोंक, गॉसिप या सीक्रेट बातचीत तक सुनते रहते हैं। अब ये हर वक्त सुनने की आदत से वो हमारी एक ही आवाज़ पर रिसॉन्स तो कर देते हैं, पर इससे हमारी प्राइवेसी के ऊपर तो खतरा मंडराता ही है। इसलिए ऐसे स्मार्ट स्पीकर चुनिए, जो आपकी प्राइवेसी का सम्मान देते हों और जिनमें फिजिकल म्यूट बटन्स, फिजिकल कैमरा कवर जैसे फीचर हों, जिससे आपको ये पता चल सके कि स्मार्ट स्पीकर हमें देख-सुन पा रहा है या नहीं। साथ ही अगर आप अपनी डेटा प्राइवेसी को लेकर काफी सजग हैं तो अमेज़न, गूगल, एपल जैसी कंपनियों की यूजर प्राइवेसी पॉलिसी पर भी नजर डाल लीजिए और पता करें कि वो अपनी डेटा कलेक्शन और डेटा स्टोरेज के बारे में कितनी मुखर और पारदर्शी हैं।

### 3. कनेक्टिविटी में मददगार हो...

स्मार्ट स्पीकर की सबसे बड़ी खूबी ये होती है कि वो आपके स्मार्ट होम के लिए स्मार्ट हब या स्मार्ट कंसोल की तरह भी काम करता है। उसकी मदद से आप अपने घर के बाकी स्मार्ट डिवाइसेस को कंट्रोल कर सकते हैं, वो भी वायरलेसली। वैसे तो स्मार्ट स्पीकर्स और बाकी स्मार्ट होम डिवाइसेस ब्लूटूथ या वाई-फाई की मदद से ही एक-दूसरे से कनेक्ट कर लेते हैं, पर कई बार घर के कुछ कोनों में वाई-फाई सिग्नल कमजोर होते हैं, जिससे सिंक होने में परेशानी होती है। ऐसे में अगर स्मार्ट स्पीकर में ऑक्स पोर्ट, 3.5mm पोर्ट, यूएसबी जैसे अतिरिक्त कनेक्टिविटी ऑप्शन्स होंगे तो बेहतर रहेगा।



## सेथान: यहां आप ठहर सकते हैं बर्फ के घर में



बर्फ रहती है। जितना आगे बढ़ते जाते हैं, बर्फ उतनी ही ज्यादा मिलती जाती है। कई बार ज्यादा बर्फबारी हो जाने से यह रास्ता बंद भी हो जाता है, लेकिन स्थानीय लोग व प्रशासन इस रास्ते को खोलने में देर नहीं लगाते। यदि आप सेथान में इग्लू में नहीं रुकना चाहते, तब भी आप सेथान जा सकते हैं और इग्लू दर्शन कर सकते हैं। पहले सेथान सर्दियों में बाहर की दुनिया से पूरी तरह कट जाता था। स्थानीय निवासी भी अपने घरों को बंद करके नीचे मनाली आ जाते थे। कई फीट बर्फ पड़ जाने के कारण बहुत सारे घर भी बर्फ में दब जाते थे। फिर

इग्लू कहते हैं बर्फ के घर को। साइबेरिया आदि में जहां खूब बर्फ पड़ती है और तापमान शून्य से नीचे रहता है, तो लोग बर्फ के घर में रहते हैं। बर्फ ऊष्मा की कुचालक होती है, इसलिए इन घरों में तापमान बना रहता है और बाहर के मुकाबले ठंड कम लगती है। ये घर डोम जैसी आकृति के होते हैं और इनमें आने-जाने के लिए एक संकरा दरवाजा होता है। संकरा दरवाजा होने के कारण बाहर की ठंड अंदर नहीं आ पाती और अंदर की गर्मी बाहर नहीं जा पाती।

लेकिन यदि आपको भी बर्फ के घर में रहना है तो साइबेरिया जाने की आवश्यकता नहीं है। आप भारत में भी इसका आनंद ले सकते हैं। हिमाचल में मनाली के पास सेथान गांव में स्थानीय निवासी सर्दियों में बर्फ के घर बनाते हैं। सेथान मनाली से 14 किमी दूर है और इसकी समुद्र तल से ऊंचाई लगभग 2800 मीटर है। सर्दियों में यहां कई-कई फीट बर्फ पड़ती है। ऐसे में स्थानीय निवासी बर्फ के घर यानी इग्लू बनाते हैं। बर्फ के ये घर पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय हैं। इन घरों की दीवारें तो बर्फ की होती ही हैं, इनमें बिस्तर भी बर्फ पर ही होता है। इग्लू के अंदर बर्फ का एक बेड बना होता है, जिस पर इंसुलेटिड तरीके से बिस्तर रखा रहता है। इसलिए यह बिस्तर गर्म रहता है और सोने वाले को ठंड नहीं लगती है। बाहर कुर्सी मेजें बर्फ की होती हैं और इन्हीं पर बैठकर भोजन किया जाता है। कुल मिलाकर विंटर और बर्फ को एंजॉय करने की पूरी व्यवस्था होती है सेथान में।

मनाली से सेथान तक के 14 किमी के रास्ते पर भी

स्थानीय निवासियों ने इग्लू बनाने शुरू कर दिए। इससे स्थानीय निवासियों के लिए भी सुविधा होने लगी और सेथान में पर्यटन भी बढ़ने लगा। अब इग्लू के कारण सेथान भी टूरिज्म मैप पर आ गया है और विंटर टूरिज्म का एक प्रमुख स्थान बन गया है।

### कैसे पहुंचें?

नजदीकी रेलवे स्टेशन चंडीगढ़ है। नजदीकी एयरपोर्ट कुल्लू के पास भुंतर है। चंडीगढ़ और भुंतर दोनों ही स्थानों से मनाली के लिए रेगुलर बसें उपलब्ध रहती हैं।

मनाली से सेथान के लिए सर्दियों में कोई पब्लिक ट्रांसपोर्ट नहीं चलता। इसलिए आपको मनाली से लोकल टैक्सियां लेनी पड़ेंगी। ये पहियों में चैन बांधकर आपको सेथान पहुंचा देंगे।

### कहां ठहरें?

सेथान में इग्लू में ठहरना अपने आप में रोमांचक अनुभव होता है। बहुत सारे स्थानीय लोग यह सुविधा प्रदान करते हैं। यदि आप इग्लू में नहीं ठहरना चाहते हैं, तो होमस्टे में भी ठहर सकते हैं। दूसरा विकल्प है कि आप मनाली में नाइट स्टे कीजिए और दिनभर में सेथान घूमकर शाम तक वापस मनाली लौट आइए।

**कब जाएं?** सेथान तो पूरे साल कभी भी जाया जा सकता है, लेकिन यदि आपको इग्लू का आनंद लेना है, तो जनवरी और फरवरी के महीने सर्वश्रेष्ठ हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि बर्फबारी कितनी हुई है। यदि अच्छी बर्फबारी हो रही है तो मार्च तक भी आपको यहां इग्लू मिल जाएंगे।

# काला, सफेद, नीला धुआं किस गड़बड़ी की ओर करते हैं इशारे?



कार का  
धुआं भी देता  
है सिग्नल

अगर आपकी कार या बाइक से धुआं निकल रहा है तो यह कोई अच्छा संकेत नहीं है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके वाहन में कुछ न कुछ तो गड़बड़ है या अगर जल्दी ध्यान नहीं दिया गया तो कुछ ज्यादा बड़ा नुकसान हो सकता है। लेकिन हम आगे बढ़ें, उससे पहले यह साफ कर देना जरूरी है कि मानसून या सर्दी में दिनों में गाड़ी चालू करते ही कुछ पलों के लिए जो धुआं निकलता है, उसमें कोई खतरा नहीं है। वह दरअसल धुआं होता भी नहीं है। वह केवल वाष्प होती है। जब वाहन से निकलने वाली गरम हवा का वातावरण की ठंडक से संपर्क होता है तो धुआं जैसा बन जाता है और इससे चिंतित होने की जरूरत भी नहीं है। फिक्र तब करनी चाहिए, जब यह धुआं काले, सफेद या नीले रंग का हो।

## जब निकलने लगे काला धुआं...

यह बेहद सामान्य धुआं है। अगर यह निकल रहा है तो इसका मतलब है कि आपकी गाड़ी में समस्या तो है, लेकिन गंभीर नहीं है। यह स्थिति आमतौर पर पेट्रोल और डीजल दोनों तरह के वाहनों में कम्बस्टन प्रॉब्लम की वजह से पैदा हो सकती है। जब इंजन में ज्यादा ईंधन जाने लगता है या फिर हवा व ईंधन का समुचित मिश्रण नहीं हो पाता है, तब यह समस्या आती है। इसकी सबसे बड़ी वजह होती है खराब या मिलावट वाला ईंधन। तो सबसे पहले तो आप उस पेट्रोल पंप को बदलकर देखिए, जहां से आप ईंधन डलवा रहे हैं। इसके अलावा यह समस्या तब भी पैदा होती है, जब मास एयर फ्लो सेंसर चोक हो जाता है। इससे इंजेक्टर ज्यादा ईंधन और कम हवा अथवा कम ईंधन व ज्यादा हवा देने लगता है और नतीजा काले धुएं के रूप में सामने आता है। पेट्रोल कारों में खराब प्लग्स और खराब इग्नीशन कॉयल्स तथा डीजल कारों में चोकड डीजल इंजेक्टर की वजह से ऐसा

होता है। ये सामान्य-सी समस्याएं हैं और कोई भी मैकेनिक इन्हें दूर कर सकता है। यहां यह भी ध्यान रखें कि कई डीजल कारों में काला धुआं निकलना सामान्य बात है। फिर भी यह समस्या अगर सामान्य से ज्यादा है तो डीजल कारों के मालिकों को भी सतर्क रहने की जरूरत है।

## जब निकलने लगे सफेद धुआं...

वाहनों से सफेद रंग का धुआं निकलना भी एक सामान्य समस्या है। यह धुआं आमतौर पर तब निकलता है, जब इंजन के गैस किट में किसी तरह का लीकेज हो जाता है। जहां से इंजन में कूलेंट का सर्कुलेशन होता है, यह वहां का लीकेज भी हो सकता है। इससे कूलेंट जब कम्बस्टन चैम्बर के संपर्क में आता है तो सफेद धुआं निकलने लगता है। इस समस्या का यदि शीघ्र निदान कर लिया जाए तो सफेद धुएं के उत्सर्जन को बंद किया जा सकता है। कूलेंट गैस किट या मुख्य गैस किट को बदलकर या कुछ मैकेनिक वर्क से यह काम हो सकता है। अगर वाल्व सही ढंग से एडजस्ट नहीं किए गए या इंजन के सेंसर टूट गए हैं, तब भी सफेद धुएं की समस्या पैदा हो सकती है। तो अगर आपको अपने वाहन से बार-बार सफेद धुआं निकलता दिखे तो किसी अच्छे मैकेनिक को गाड़ी दिखवाना समझदारी होगी।

## जब निकलने लगे नीला धुआं...

अगर आपके वाहन से नीला धुआं आ रहा है तो काले या सफेद धुएं के बनिस्वत यह सबसे अलार्मिंग स्थिति का संकेत है। नीले धुएं की स्थिति तब पैदा होती है, जब कार या बाइक का इंजन अपने इंजन ऑयल को कंज्यूम करने लगता है। इस स्थिति में इंजन अपने कम्बस्टन चैम्बर में ईंधन के साथ-साथ इंजन ऑयल को भी बर्न करने लगता है। नीला धुआं आमतौर पर तब निकलेगा, जब कार या बाइक चालू की जाएगी। इस स्थिति में आपकी गाड़ी सफेद व नीले रंग का मिश्रित धुआं छोड़ने लगेगी। शुरू में तो स्टार्टिंग के समय ही यह धुआं आएगा, लेकिन आगे चलकर चलती कार या बाइक हमेशा यह धुआं उगल सकती है। इससे गाड़ी में इंजन ऑयल का स्तर भी तेजी से कम होने लगेगा। इसका मतलब यह नहीं है कि आपका इंजन पूरी तरह से खराब हो गया है। अगर आप यथाशीघ्र इस समस्या को दिखवा लेंगे तो रिपेयरिंग का काम अपेक्षाकृत सस्ते में हो जाएगा।

# डावकी जहां है दुनिया की सबसे स्वच्छ नदी, सबसे स्वच्छ गांव



है। भारत-बांग्लादेश की सीमा दुनिया की सबसे फ्रेंडली सीमाओं में से एक है, इसलिए आप भी एकदम सीमा तक जा सकते हैं और बॉर्डर पिलर के साथ खड़े होकर फोटो खिंचवा सकते हैं और पिलर के दूसरी तरफ खड़े झालमूड़ी वाले से लेकर बांग्लादेशी झालमूड़ी का स्वाद भी ले सकते हैं और बांग्लादेशी चाय भी पी सकते हैं।

## मावलिननॉग

### सबसे साफ गांव

डावकी से 30 किमी दूर मावलिननॉग

यूं तो दुनिया में ऐसे बहुत सारे स्थान मिल जाएंगे, लेकिन भारत में ऐसा एक स्थान है डावकी। यह मेघालय में शिलॉन्ग से 80 किमी दक्षिण में है। शिलॉन्ग से यहां जाने का रास्ता अत्यधिक खूबसूरत है। ज्यादातर रास्ता मेघालय के पठार से होकर गुजरता है। जैसे-जैसे डावकी के नजदीक पहुंचते हैं, रास्ता पठार से नीचे उतरने लगता है और सामने दिखाई देने लगते हैं मैदानी भाग। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि यह सारा मैदानी भाग बांग्लादेश का हिस्सा है। डावकी भारत और बांग्लादेश की सीमा पर स्थित है। यहां तामाबिल बॉर्डर पर बांग्लादेश के साथ व्यापार और आवागमन होता है।

डावकी से उमगोट नदी बहती है, जो मेघालय के पठार से ही निकलती है। मेघालय वैसे तो मेघों का घर है और यहां खूब बारिश होती है, लेकिन सर्दियों में मेघालय में बारिश नहीं होती। इस वजह से घने जंगलों और प्रदूषण रहित क्षेत्रों से बहने के कारण नदी का पानी प्रदूषित नहीं होता और यह अत्यधिक साफ रहती है। इतनी साफ कि कई फीट नीचे जमीन, पत्थर और बालू ऐसे दिखते हैं, जैसे पानी है ही नहीं।

उमगोट में नदी के किनारे कैम्पिंग मिल जाती है और होमस्टे भी मिल जाते हैं। यहां ज्यादा सर्दी नहीं होती, इसलिए गुलाबी ठंडक में साफ-सुथरी नदी के किनारे कैप में रुकने का आनंद ही अलग होता है। नदी में आप बोटिंग भी कर सकते हैं। इसमें बोटिंग करना जीवन का एक विलक्षण अनुभव हो जाता है।

डावकी में भारत और बांग्लादेश दोनों की सीमाएं मिलती हैं। बांग्लादेश में पहाड़ नहीं हैं, इसलिए बांग्लादेशी टूरिस्ट पहाड़ देखने डावकी आते हैं। सीमा के उस तरफ वाले भाग को जाफलॉग कहते हैं, जो बांग्लादेश का बहुत बड़ा पर्यटन स्थल

नामक गांव है, जिसे दुनिया के सबसे साफ गांव का खिताब मिल चुका है। डावकी से मावलिननॉग जाने का रास्ता बांग्लादेश बॉर्डर के साथ-साथ चलता है। आपके एक तरफ पहाड़ होते हैं, जो भारत में हैं और दूसरी तरफ मैदान होते हैं, जो बांग्लादेश में हैं। जब आप मावलिननॉग पहुंचते हैं, तभी आपको एहसास हो जाता है कि यह वास्तव में सबसे साफ गांव है।

**कैसे पहुंचें?** नजदीकी एयरपोर्ट और रेलवे स्टेशन गुवाहाटी है, जो शिलॉन्ग से 100 किमी दूर है। शिलॉन्ग से डावकी जाने के दो रास्ते हैं। एक मुख्य रास्ता, जो 80 किमी का है। इस पर मावलिननॉग और रिवाई गांव आते हैं। दूसरा रास्ता जोवाई होते हुए है, जो 120 किमी का है। इस पर कई बड़े वॉटरफॉल्स आते हैं, जिनमें क्रांगशुरी प्रमुख है। दोनों ही रास्तों पर पब्लिक ट्रांसपोर्ट उपलब्ध है, लेकिन हम सुझाव देंगे कि आप शिलॉन्ग से टैक्सी कर लीजिए। इससे आपको मावलिननॉग, रिवाई और क्रांगशुरी घूमने में भी आसानी रहेगी।

**कहां ठहरें?** डावकी और इससे लगते गांवों में होमस्टे मिल जाएंगे। उमगोट नदी के किनारे कैम्पिंग में भी आप ठहर सकते हैं और तामाबिल बॉर्डर के पास सस्ते लॉज भी मिल जाएंगे। आप चाहें तो शिलॉन्ग से डे विजिट भी कर सकते हैं। उधर रिवाई और मावलिननॉग में भी ठहरने की अच्छी सुविधा उपलब्ध है। हमारा सुझाव है कि आप डावकी, रिवाई या मावलिननॉग में कम से कम एक रात अवश्य रुकिए।

**कब जाएं?** डावकी जाने का सबसे अच्छा मौसम होता है नवंबर से फरवरी तक। इन दिनों यहां बारिश न के बराबर होती है और नदी का पानी साफ रहता है। मार्च से अक्टूबर तक यहां बारिश होती है और नदी का पानी मटमैला हो जाता है।



# कहानी: आलसी ब्राह्मण

बहुत समय की बात है। एक गांव में एक ब्राह्मण अपनी पत्नी और बच्चों के साथ रहता था। उसकी जिंदगी में बेहद खुशहाल थी। उसके पास भगवान का दिया सब कुछ था। सुंदर-सुशील पत्नी, होशियार बच्चे, खेत-जमीन-पैसे थे। उसकी जमीन भी बेहद उपजाऊ थी, जिसमें वो जो चाहे फसल उगा सकता था। लेकिन एक समस्या थी कि वो खुद बहुत ही ज्यादा आलसी था। कभी काम नहीं करता था। उसकी पत्नी उसे समझा-समझा कर थक गई थी कि अपना काम खुद करो, खेत पर जाकर देखो, लेकिन वो कभी काम नहीं करता था। वो कहता, “मैं कभी काम नहीं करूंगा।” उसकी पत्नी उसके अलास से बेहद परेशान रहती थी, लेकिन वो चाहकर भी कुछ नहीं कर पाती थी। एक दिन एक साधु ब्राह्मण के घर आया और ब्राह्मण ने उसका खूब आदर-सत्कार किया। खुश होकर सम्मानपूर्वक उसकी सेवा की। साधु ब्राह्मण की सेवा से बेहद प्रसन्न हुआ और खुश होकर साधु ने कहा कि “मैं तुम्हारे सम्मान व आदर से बेहद खुश हूँ, तुम कोई वरदान मांगो।” ब्राह्मण को तो मुंहमांगी मुराद मिल गई। उसने कहा, “बाबा, कोई ऐसा वरदान दो कि मुझे खुद कभी कोई काम न करना पड़े। आप मुझे कोई ऐसा आदमी दे दो, जो मेरे सारे काम कर दिया करे।” बाबा ने कहा, “ठीक है, ऐसा ही होगा, लेकिन ध्यान रहे, तुम्हारे पास इतना काम होना चाहिए कि तुम उसे हमेशा व्यस्त रख सको।” यह कहकर बाबा चले गए और एक बड़ा-सा राक्षसनुमा जिन्न प्रकट हुआ। वो कहने लगा, “मालिक, मुझे कोई काम दो, मुझे काम चाहिए।” ब्राह्मण उसे देखकर पहले तो थोड़ा डर गया और सोचने लगा, तभी जिन्न बोला, “जल्दी काम दो वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।” ब्राह्मण ने कहा, “जाओ और जाकर खेत में पानी डालो।” यह सुनकर जिन्न तुरंत गायब हो गया और ब्राह्मण ने राहत की सांस ली और अपनी पत्नी से पानी मांगकर पीने लगा। लेकिन जिन्न कुछ ही देर में वापस आ गया और बोला, “सारा काम हो गया, अब और काम दो।” ब्राह्मण घबरा गया और बोला कि अब तुम आराम करो, बाकी काम कल करना। जिन्न बोला, “नहीं, मुझे काम चाहिए, वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।” ब्राह्मण सोचने लगा और बोला, “तो जाकर खेत जोत लो, इसमें तुम्हें पूरी रात लग जाएगी।” जिन्न गायब हो गया। आलसी ब्राह्मण सोचने लगा कि मैं तो बड़ा चतुर हूँ। वो अब खाना खाने बैठ गया। वो अपनी पत्नी से बोला, “अब मुझे कोई काम नहीं करना पड़ेगा, अब तो जिंदगीभर का आराम हो गया।” ब्राह्मण की पत्नी सोचने लगी कि कितना गलत सोच रहे हैं उसके पति। इसी बीच वो जिन्न वापस आ गया और बोला, “काम दो, मेरा काम हो गया। जल्दी दो, वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।” ब्राह्मण सोचने लगा कि अब तो उसके पास कोई काम नहीं बचा। अब क्या होगा? इसी बीच ब्राह्मण की पत्नी बोली, “सुनिए, मैं इसे कोई काम दे सकती हूँ क्या?” ब्राह्मण ने कहा, “दे तो सकती हो, लेकिन तुम क्या काम



दोगी?” ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, “आप चिंता मत करो। वो मैं देख लूंगी।” वो जिन्न से मुखातिब होकर बोली, “तुम बाहर जाकर हमारे कुत्ते मोती की पूंछ सीधी कर दो। ध्यान रहे, पूंछ पूरी तरह से सीधी हो जानी चाहिए।” जिन्न चला गया। उसके जाते ही ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, “देखा आपने कि आलस कितना खतरनाक हो सकता है। पहले आपको काम करना पसंद नहीं था और अब आपको अपनी जान बचाने के लिए सोचना पड़ रहा कि उसे क्या काम दें।” ब्राह्मण को अपनी गलती का एहसास हुआ और वो बोला, “तुम सही कह रही हो, अब मैं कभी आलस नहीं करूंगा, लेकिन अब मुझे डर इस बात का है कि इसे आगे क्या काम देंगे, यह मोती की पूंछ सीधी करके आता ही होगा। मुझे बहुत डर लग रहा है। हमारी जान पर बन आई अब तो। यह हमें मार डालेगा।” ब्राह्मण की पत्नी हंसने लगी और बोली, “डरने की बात नहीं, चिंता मत करो, वो कभी भी मोती की पूंछ सीधी नहीं कर पाएगा।” वहां जिन्न लाख कोशिशों के बाद भी मोती की पूंछ सीधी नहीं कर पाया। पूंछ छोड़ने के बाद फिर टेढ़ी हो जाती थी। रातभर वो यही करता रहा। ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, “अब आप मुझसे वादा करो कि कभी आलस नहीं करोगे और अपना काम खुद करोगे।” ब्राह्मण ने पत्नी से वादा किया और दोनों चैन से सो गए। अगली सुबह ब्राह्मण खेत जाने के लिए घर से निकला, तो देखा जिन्न मोती की पूंछ ही सीधी कर रहा था। उसने जिन्न को छोड़ते हुए पूछा, “क्या हुआ, अब तक काम पूरा नहीं हुआ क्या? जल्दी करो, मेरे पास तुम्हारे लिए और भी काम हैं।” जिन्न बोला, “मालिक मैं जल्द ही यह काम पूरा कर लूंगा।” ब्राह्मण उसकी बात सुनकर हंसते-हंसते खेत पर काम करने चला गया और उसके बाद उसने आलस हमेशा के लिए त्याग दिया।

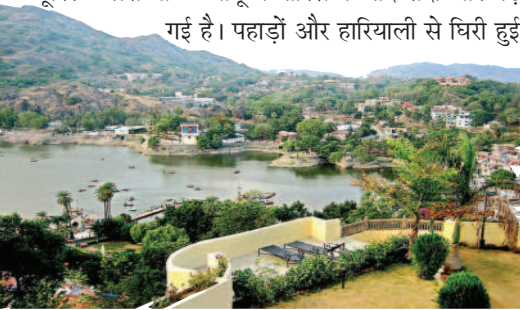
# ठंड में बेहद हसीन और खूबसूरत हो जाती हैं राजस्थान की 4 जगहें जरूर करें एक्सप्लोर



सर्दियों ने दस्तक दे दी है, साल का भी अंत हो रहा है। ऐसे में लोग नए साल का स्वागत करने खूबसूरत जगहों पर जाते हैं। अगर आप भी न्यू ईयर के आसपास ट्रैवल करने का प्लान बना रहे हैं तो राजस्थान बेस्ट चॉइस है। राजस्थान अपने रॉयल अंदाज और ऐतिहासिक इमारतों के लिए जाना जाता है। इस जगह की खूबसूरती सर्दियों में देखने लायक होती है। आइए आपको बताते हैं राजस्थान की इन जगहों को आपको सर्दियों में जरूर एक्सप्लोर करना चाहिए...

## माउंट आबू

टूरिस्ट प्लेस माउंट आबू में बारिश के बाद सर्दी और बढ़ गई है। पहाड़ों और हरियाली से घिरी हुई



इस जगह की खूबसूरती टूरिस्ट को खासी पसंद आती है। राजस्थान के इस एकमात्र हिल स्टेशन को हनीमून डेस्टिनेशन माना जाता है।

## जैसलमेर



रॉयल स्टेट ऑफ राजस्थान में जैसलमेर एक ऐसा इलाका है जो गर्मियों के दौरान रात में ठंडा हो जाता है। रेत के रेगिस्तान जैसलमेर ठंड में और खूबसूरत नजर आता है। रेत में बोर्न फायर पार्टी का अलग ही मजा होता है।

## पिछोला झील



झीलों के शहर उदयपुर की सबसे फेमस पिछोला झील की खूबसूरत सर्दियों में बस देखने लायक होती है। इस झील का दीदार करते हुए जग मंदिर, जग निवास और मोहन मंदिर के दर्शन करना न भूलें।

## ब्लू सिटी जोधपुर



ब्लू सिटी के नाम से मशहूर जोधपुर भी एक बेहतरीन टूरिस्ट डेस्टिनेशन है। सर्दियों की शाम को यहां एक नजारा बस देखने लायक होता है।

इस मौसम में जोधपुर को जरूर एक्सप्लोर करें।



# सारा अली खान के एथनिक लुक पर फिदा हुए फैस, एक्ट्रेस की सादगी ने लूटा दिल



सारा अली खान अपनी दमदार एक्टिंग के साथ-साथ फैशन को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं। वह अक्सर हर किसी को अपने लेटेस्ट फैशन से इंप्रेस कर देती हैं। अब हाल ही में उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी कई तस्वीरें शेयर की हैं। उनकी सादगी भरी यह फोटोज हर किसी को काफी पसंद आ रही हैं।

सारा अली खान जितना अपनी दमदार एक्टिंग के लिए फेमस हैं, उतना ही वह अपने ड्रेसिंग सेंस को लेकर चर्चा में बनी रहती हैं। एक्ट्रेस कई बार अपने फैशन से हर किसी को इंप्रेस कर देती हैं। वह सोशल मीडिया पर कभी एथनिक, तो कभी बिकिनी लुक में अपनी तस्वीरें शेयर कर सनसनी मचा देती हैं।

इस बार भी सारा अली

खान ने अपने सोशल मीडिया पर एथनिक लुक में फोटोज शेयर कर लाइमलाइट लूट ली है। फैस को उनका यह सादगी भरा देसी अंदाज काफी पसंद आ रहा है। हर कोई उनके इस लेटेस्ट लुक की तारीफ कर रहा है।

एथनिक लुक में सारा ने लूटी लाइमलाइट

सारा अली खान ने अपने सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर सूट पहने कई तस्वीरें शेयर की हैं। इन फोटोज में वह ब्लू और गोल्डन कलर का सूट पहने कहर बरपा रही हैं। सारा अली खान का एथनिक लुक में यह दिलकश अंदाज फैस को काफी पसंद आ रहा है।

कानों ने झुमके, खुले बाल और सटल मेकअप के साथ डार्क लिप शेड सारा अली खान के इस लुक में चार चांद लगा रहा है। सारा फोटोज में खूबसूरत सादगी भरे पोज देते हुए नजर आ रही हैं। फैस को भी उनका यह लुक काफी पसंद आ रहा है।

## फैस ने की सारा के लुक की तारीफ

फैस कमेंट सेक्शन में सारा अली खान के इस लुक की जमकर तारीफ करते हुए नजर आ रहे हैं। एक यूजर ने लिखा 'गॉर्जियस ब्यूटी'। एक अन्य ने लिखा 'सो ब्यूटीफुल'। कई अन्य फैस ने भी उनके इस खूबसूरत लुक की तारीफ की।

## सारा अली खान की आने वाली फिल्म

सारा अली खान के वर्क फ्रंट की बात करें, तो वह जल्द फिल्म 'ऐ वतन मेरे वतन' में नजर आने वाली हैं। कुछ दिन पहले ही इस फिल्म का मोशन पोस्टर रिलीज किया था। पोस्टर में सारा सफेद रंग की खादी साड़ी पहने, माथे पर बिंदी लगाए नजर आई थीं।

बता दें कि 'ऐ वतन मेरे वतन' सच्ची घटनाओं पर बनी एक थ्रिलर ड्रामा फिल्म है, जिसमें सारा फ्रीडम फाइटर के किरदार में नजर आएंगी। यह फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज होगी।



## 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 टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512