

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



मदिराक्षी मुंडले  
ने अपने करियर  
की शुरुआत  
सीता के किरदार  
के साथ की थी



साली- जीजा जी आप  
अगले जन्म में क्या



बनोगे

जीजा जी- मैं तो चूहा बनूंगा !



साली- चूहा क्यों बनना  
चाहते हो

जीजाजी- क्योंकि तेरी



मोनू- सर एक सवाल  
मुझे बार-बार परेशान कर  
रहा है।

सर- कौन सा सवाल  
है बेटा

मोनू- पहले बताइए आप  
मारेंगे नहीं।

सर- अरे नहीं बेटा

मोनू- सर छोटी abcd  
बड़ी ABCD से कितने



साल छोटी है ?

और फिर बस उसे मुर्गी बनना पड़ा।



टीटू बचपन में एक बार मैं घर से  
भाग गया था...

लगभग पांच किलोमीटर भागकर हाँफने के  
बाद ये समझ आया

कि सिर्फ फिल्मी हीरो ही दौड़ते-दौड़ते बड़े होते हैं।



भिखारी- कुछ खाने को दे दो  
बाबा.. !

आदमी- बाबा कल की रोटी  
खा लोगे.. ?

भिखारी- हां खा लूंगा..  
आदमी- तो कल आना...



कार से टकरा कर कबूतर बेहोश हो  
गया !

एक आदमी उसे उठा कर घर ले  
गया और पिंजरे में डाल दिया !

कबूतर को होश आया और बोला-  
आईला

जेल हो गई !! वो कार वाला मर  
गया क्या ?



पिटू- जब घरवाले मुझपर गुस्सा  
करते हैं,

तो मैं सबसे पहले...

अपना मोबाइल साइड में रख देता हूं  
कहाँ छीन न लें...



बंटू- जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, दिन-  
प्रतिदिन

इंसान रईस बनता जाता है... !

बंटू- वो कैसे... ?

बंटू- बूढ़े होने पर चांदी बालों में, सोना  
दांतों में, मोती आंखों में  
शुगर खून में और महंगे पत्थर किडनी  
में पाए जाने लगते हैं...



एक आदमी कुम्भ मेले में प्रार्थना कर  
रहा थाहे प्रभु, न्याय करो... हे प्रभु,  
न्याय करो... हमेशा भाई-भाई को  
बिछड़ते देखा है कुम्भ में ... कभी

पति-पत्नी पर भी try  
करो !!



अच्छी परवरिश के लिए  
रामायण की ये 5 बातें  
बच्चों को जरूर सिखाएं

रामायण की इन बातों से करें  
बच्चों की अच्छी परवरिश

आज के समय में आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा होने के साथ-साथ संस्कारी बने और अच्छे व बुरे का फर्क अच्छी तरह से समझ सके, तो आप बच्चे की परवरिश के लिए रामायण की ये 5 बातें अपने बच्चे को जरूर सिखाएं।

हर पेरेंट्स की चाहत होती है कि उनका बच्चा संस्कारी, सभ्य और आदर्शवादी बनें। लेकिन आजकल प्रतियोगिता के इस दौर में पेरेंट्स इन्हें ज्यादा भाग रहे हैं कि वे खुद ही अपने बच्चों को इन गुणों से दूर करते हैं और उनमें ये गुण विकसित नहीं करते हैं। आज के समय में बहुत कम ही बच्चे ऐसे होते हैं जिनमें इस तरह के गुण मिलते हैं। लेकिन आगर आप चाहते हैं कि आज के समय में आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा होने के साथ-साथ संस्कारी बने और अच्छे व बुरे का फर्क अच्छी तरह से समझ सके, तो आप बच्चे की परवरिश के लिए रामायण की ये 5 बातें अपने बच्चे को जरूर सिखाएं।

माफ करना और बदले की भावना ना रखना



धा फर्म क  
महाग्रंथ रामायण  
से हमें यहीं  
सीख मिलती है  
कि हमें अपने  
जीवन में दूसरों  
को माफ करना

चाहिए और कभी भी किसी दूसरे के लिए अपने मन में बदले की भावना नहीं रखनी चाहिए। बच्चों के साथ अगर कोई दोस्त बुरा बर्ताव करता है तो वे तुरंत ही उसके लिए अपने मन में बदले की भावना ले आते हैं और उसके साथ वे भी बुरा ही बर्ताव करने लगते हैं। अपने बच्चे को ऐसा व्यवहार करने से रोकें और उसके सिखाएं कि दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना क्यों जरूरी है और जीवन में इसका क्या महत्व होता है।

## अहंकार रहित बनना

रामायण से हम सभी को यही सीख मिलती है कि जीवन में कभी भी किसी बात का अहंकार नहीं करना चाहिए, अहंकार के कारण ही सर्वनाश होता है। यही सीख हमें अपने



बच्चों को भी सिखाना चाहिए कि वे अपने जीवन में कभी भी किसी चीज़ को लेकर अहंकार ना रखें। अहंकार की भावना रखना और दूसरे को कम समझना गलत बात है, इसके कारण खुद का ही नुकसान होता है, इसलिए हमेशा समझदारी से काम लेना चाहिए।

अच्छी संगत में रहना जरूरी है।



रामायण में  
अच्छी संगत का  
महत्व बताया गया  
है कि जीवन में  
अच्छी संगत क्यों  
जरुरी है। जीवन  
में अगर हम

खराब संगत में रहते हैं तो धीरे-धीरे हम भी उनकी ही तरह बन जाते हैं और उनकी तरह सोच रखने लगते हैं। बच्चों को सिखाएं कि वे अच्छे लोगों के आसपास रहने की कारिशमा करें।

## सबके साथ समान व्यवहार करना

बच्चे की अच्छी प्रवर्खिश के लिए रामायण के माध्यम से अपने बच्चे को समझाएं कि जीवन में कोई भी छोटा-बड़ा और अमीर-गरीब नहीं होता है। हर व्यक्ति एकसमान ही होता है और हमें दिल से सभी का सम्मान करना चाहिए। कभी भी किसी व्यक्ति को उसके औदै के आधार पर सम्मान नहीं देना चाहिए।

रिश्ता धन-दौलत से बढ़कर होता है

A woman with dark hair and a blue patterned dress is smiling and looking towards the camera. A young boy with dark hair, wearing a light blue shirt, is whispering into her ear. They are both sitting on a light-colored sofa. The background is slightly blurred, showing a domestic interior.



# अवसर मिलते ही अयोध्या जाएंगी मदिराक्षी मुंडले

## अब तक दो बार निभा चुकी हैं मां सीता का किरदार

मदिराक्षी मुंडले ने अपने किरियर की शुरुआत सीता के किरदार के साथ की थी। सीता के साथ-साथ द्रौपदी, लक्ष्मी, पार्वती जैसे किरदार निभाने वाली मदिराक्षी जल्द अयोध्या जाकर रामलला का दर्शन लेने वाली हैं। टीवी9 हिंदी डिजिटल के साथ की खास बातचीत में मदिराक्षी ने 22 जनवरी को होने वाले राम मंदिर उद्घाटन के बारे में अपनी खुशियां शेयर की।

स्टार प्लस के मशहूर टीवी सीरियल 'सिया के राम' के साथ मशहूर एक्ट्रेस मदिराक्षी मुंडले ने अपने एकिंग किरियर की शुरुआत की थी। अपने एकिंग किरियर में मदिराक्षी दो बार मां सीता का किरदार निभा चुकी हैं। सिर्फ 'सिया के राम' में ही नहीं बल्कि 'जय हनुमान' में भी मदिराक्षी सीता की भूमिका में नजर आई थीं। टीवी9 हिंदी डिजिटल के साथ की खास बातचीत में मदिराक्षी ने 22 जनवरी को अयोध्या में होने वाले राम मंदिर उद्घाटन उत्सव के बारे में अपनी खुशियां शेयर की। मदिराक्षी ने कहा कि 22 जनवरी के लिए तो उन्हें मंदिर कमेटी से कोई न्योता नहीं आया है, लेकिन जैसे ही उन्हें सही अवसर मिलता है वो तुरंत अयोध्या जाकर रामलला के दर्शन करेंगी।

मदिराक्षी ने कहा, "मैं बहुत ज्यादा खुश हूं, सिर्फ मेरे लिए ही नहीं बल्कि करोड़ों भारतवासियों के लिए 'राम मंदिर' एक आस्था का प्रतिबिंब है। ये मंदिर हमारी भक्ति का प्रतीक है। राम मंदिर का उद्घाटन सभी के लिए बेहद खास है। जिन्होंने इस मंदिर को बनाने का ख्वाब देखा और जिन्होंने इस ख्वाब को पूरा करते हुए भव्य मंदिर का निर्माण किया है, उन सभी का मैं



अभिनंदन करती हूं।"

### खुद को मानती हैं भाग्यशाली

आगे मदिराक्षी बोलीं- "मैं हमेशा से खुद को भाग्यशाली मानती आई हूं, मां सीता और भगवान राम का आशीर्वाद मेरे साथ है और इसलिए मुझे अपने किरियर में दो बार सीता का किरदार निभाने का मौका मिला है। लोगों ने मुझे इस किरदार में हमेशा सराहा है। आज मैं जहां भी जाती हूं लोग मुझे सम्मान देते हैं। मैं सिर्फ किरदार के माध्यम से ही नहीं बल्कि सोच विचार से भी मैं मां सीता के साथ जुड़ी हुई हूं।"

### जल्द जाएंगी अयोध्या

अयोध्या जाने के बारे में बात करते हुए मदिराक्षी ने कहा, "सुना है लोग अभी से अयोध्या की ओर रुख कर रहे हैं। पूरा भारतवर्ष वहां जाना चाहता है। मैं भी जैसे ही मुझे उचित अवसर मिलता है, तुरंत अयोध्या जाकर भगवान राम के दर्शन करूंगी। ये पल इतना खास है कि आपको उद्घाटन समारोह का न्योता आए न आए ये सारी चीजें मायने ही नहीं रखती। हम सभी को ये पल सेलिब्रेट करना चाहिए।"



# पढ़ने के नहीं थे पैसे, बैंड ग्रुप बनाकर शुरू किया करियर, एआर रहमान की कहानी

भारतीय म्यूजिक इंडस्ट्री के सबसे बड़े नामों से से एक नाम एआर रहमान का भी माना जाता है। एआर रहमान के गाने पूरी दुनिया में सुने जाते हैं। 6 जनवरी 1967 में जन्मे एआर रहमान आज अपना 57वां जन्मदिन मना रहे हैं। रहमान की आवाज और उनके म्यूजिक के आज भी फैंस दीवाने हैं। आज भी लोगों को उनके गाने बहुत ही सुकून देते हैं। सिंगर को 2 ऑस्कर, 2 ग्रैमी और 4 फिल्मफेयर अवार्ड्स मिल चुके हैं। तो चलिए आज उनके जन्मदिन पर आपको बताते हैं कि उन्होंने अपने करियर की शुरुआत कैसे की थी...

**दिलीप कुमार है असली नाम**

एआर रहमान का पूरा नाम अल्लाह रुखान रहमान है। एआर रहमान का असली नाम दिलीप कुमार है। जब रहमान 23 साल के हुए तो उन्होंने अपने गुरु कादरी इस्लाम से प्रभावित होकर इस्लाम कबूल कर लिया। रहमान ने धर्मातरण कर अपना नाम बदल लिया था जो कई मौके पर चर्चा का विषय भी बना। अपने संगीत से लोगों के दिलों में बस जाने वाले रहमान को संगीत से लोगों के दिलों में बस जाने वाले रहमान को संगीत अपने पिता से विरासत में मिला है। उनके पिता भी संगीतकार थे।

**ऐसे शुरू किया था अपना करियर**

पिता की मौत होने के बाद एआर रहमान का करियर काफी संघर्ष भरा रहा। हालांकि उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। रहमान बचपन से ही कई सारे म्यूजिक वाद्य यंत्र बजाने में माहिर हो गए थे। संगीत का गुण अपने पिता आरके शेखर से विरासत में मिला है। जब रहमान नौ साल के थे तो उनके पिता का देहांत हो गया था। घर के हालत खराब होने के कारण उन्होंने अपने सारे वाद्ययंत्र भी बेच दिए। उन्होंने अपने हाइ स्कूल के दोस्तों के साथ एक बैंड बनाया था। इसके बाद उन्होंने पढ़ाई छोड़कर अपना पूरा टाइम म्यूजिक देने का फैसला किया।

**15 साल की उम्र में कम अटेंडेंस के**

**चलते छोड़ना पड़ा स्कूल**

एआर रहमान के पास बचपन में पढ़ाई पूरी करने के लिए



भी पैसे नहीं थे। 15 साल की उम्र में उन्हें कम अटेंडेंस के चलते स्कूल छोड़ना पड़ा। इसके बाद वह फुल टाइम म्यूजिशियन बन गए। घर के हालत खराब होने के कारण उन्होंने अपने सारे वाद्ययंत्र भी बेच दिए। उन्होंने अपने हाइ स्कूल के दोस्तों के साथ एक बैंड बनाया था। इसके बाद उन्होंने पढ़ाई छोड़कर अपना पूरा टाइम म्यूजिक देने का फैसला किया। रहमान ने अन्य संगीतकारों के साथ काम करना शुरू कर दिया और

कई सारे संघर्ष के बाद उन्हें 1991 में मणिरत्नम की फिल्म 'रोजा' में म्यूजिक कंपोज करने का मौका मिला। अपनी पहली फिल्म 'रोजा' के लिए एआर रहमान को संगीत के लिए पुरस्कार भी मिले।

2013 तक एआर रहमान का नाम पूरी दुनिया में मशहूर हो गया। उनके नाम किसी कंसर्ट की सबसे महंगी टिकट बनने का रिकॉर्ड भई है। इसके अलावा कनाडा में एक सड़क का नाम भी उन्हीं के नाम पर रखा गया है।

**इन सारे पुरस्कारों से नवाजे जा चुके हैं सिंगर**

रहमान को अब तक छः राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार, दो ऑस्कर पुरस्कार, दो ग्रैमी पुरस्कार, एक गोल्डन ग्लोब पुरस्कार, 15 फिल्मफेयर पुरस्कार और दक्षिण भारतीय फिल्मों के लिए 17 सात्रथ फिल्म फेयर पुरस्कार मिल चके हैं।

**चेन्नई में है अपना म्यूजिक**

**स्टूडियो**

एआर रहमान का चेन्नई में खुद का एक म्यूजिक स्टूडियो है।

रहमान कभी भी मुंबई में आकर संगीत नहीं बनाते। उनकी पहली शर्त सभी के साथ यही होती है कि वह चेन्नई के अपने स्टूडियो में ही संगीत रचेंगे।



# जल्द घाव भरने के लिए डायबिटीज के मरीज अपनाएं ये 5 तरीके

डायबिटीज के मरीजों को अपनी सेहत का खास ध्यान रखना चाहिए। अक्सर देखा जाता है कि डायबिटीज के मरीजों को चोट लगने पर उनके घाव जल्दी नहीं सूखते, जिसका मुख्य कारण शरीर में बढ़ा हुआ ब्लड शुगर लेवल होता है। जरा सी लापरवाही उनके लिए जानलेवा साबित हो सकती है। डायबिटीज के मरीजों को इस बात का पता होना चाहिए कि चोट लगने पर वह ऐसा क्या करें के उनके घाव जल्दी भर जाए और समय रहते वह इसका उपचार कर सके ताकि संक्रमण से बचा जा सके। आइए, आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि डायबिटीज के रोगियों को अपनी सही देखभाल कैसे करनी चाहिए।

## चोट को अच्छे से साफ करें



सबसे पहले तो मरीज को अपने हाथों को साबुन से साफ कर लेना है। उसके बाद चोट को गुनगुने पानी से धो लें ऐसा करने से चोट पर गंदगी नहीं रहेगी क्योंकि थोड़ी-सी भी गंदगी चोट को गहरा कर सकती है।

## चोट को हल्का दबाना

चोट में खून बह रहा हो, तो उस पर दबाव बनाएं ताकि खून को बहने से रोका जा सके। अगर फिर भी खून बंद न हो तो उसे किसी सूती और साफ कपड़े से बांध लें ऐसा करने के बाद भी अगर चोट से खून आना बंद न हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर के पास जाए।

## एंटीबायोटिक क्रीम लगाएं

चोट को साफ करने के बाद जब खून आना बंद हो जाए तब चोट पर एंटीबायोटिक क्रीम



लगाएं। एंटीबायोटिक क्रीम डॉक्टर की सलाह पर फार्मेसी से ही खरीदें। इस से चोट को तेजी से रिकवर किया जा सकता है।

## ड्रेसिंग करवाना

अगर घाव ज्यादा गहरा न हो तो आप उसे खुला भी छोड़ सकते हैं पर अगर घाव ज्यादा गहरा है तो उस पर एंटीबायोटिक क्रीम लगाने के बाद प्रॉपर ड्रेसिंग करवाएं। इसे



चोट ढक जाती है और इंफेक्शन का खतरा कम हो जाता है।

## समय पर ब्लड शुगर की जांच करवाना

हम जानते हैं कि ये घाव एक या दो में ठीक नहीं होते इसलिए डायबिटीज के मरीजों को रोजाना ब्लड शुगर के स्तर की जांच करवानी चाहिए। इन दिनों में ब्लड शुगर लेवल को मैनेज रखना चाहिए खान-पान का विशेष तौर पर ध्यान देना चाहिए।



## शर्मति ही टमाटर

## की तरह क्यों

## लाल हो जाते हैं गाल

## क्या है इसके पीछे

## का साइंस ?

शर्मति ही हमारा चेहरा प्लेट में पड़े टमाटर की तरह लाल हो जाता है. लेकिन ऐसा आखिर क्यों होता है क्या आपने कभी सोचा है कि ये कोई बीमारी है या हमारे दिमाग की करामात. आइए जानते हैं कुछ लोग क्यों करते हैं ब्लश.

जब हम किसी बात पर खुश होते हैं तो हमारे गाल खुद व खुद लाल हो जाते हैं, जिसे आम भाषा में ब्लश करना कहते हैं. लेकिन आखिर हसने या मुस्कुराने पर हमारे गाल लाल क्यों होते हैं. क्या इसके पीछे कोई साईंटिफिक कारण है या कोई और वजह है आइए जानते हैं इस बारे में.

### क्यों करते हैं ब्लश ?

ब्लश करना एक ऑटोमेटिक प्रक्रिया है जिसमें आप शर्मिंदा होने पर या कोई ऐसी परिस्थिति जहां आप अंदर से खुश हैं और उसे व्यक्त नहीं कर पा रहे तब हमारे गाल लाल हो जाते हैं. इस नेचुरल प्रक्रिया को ब्लश करना कहते हैं. बिना बात के कोई भी व्यक्ति ब्लश नहीं करता है, ब्लश करने के पीछे कई वजह शामिल हो सकते हैं. दरअसल, जब भी हम किसी ऐसी परिस्थिति में फंसते हैं जहां आप शर्मिंदा हो रहे हैं, या आपको एंग्जायटी हो रही है या फिर आप किसी बात को लेकर ज्यादा खुश हैं तब हमारे दिमाग को एक सिग्नल मिलता है. इसके जरिए हमारी स्किन ये बताना चाहती है कि हम कुछ महसूस कर रहे हैं जिसे हम कह नहीं पा रहे. यह हमारे दिमाग और स्किन के द्वारा दिया जाने वाला एक

सिग्नल है. जब हम ब्लश करते हैं तब हमारे दिमाग में एड्रिनैलिन रश होता है जिसके बजह से हमारे गालों के आस पास ब्लड का फलों तेज हो जाता है. इस प्रक्रिया को vasodilation कहते हैं जिसमें ब्लड तेजी से हमारे स्किन में दौड़ता है जिस बजह से चेहरे का कुछ हिस्सा लाल दिखने लगता है.

### कुछ लोग ज्यादा ब्लश क्यों करते हैं ?

कुछ लोग बहुत ज्यादा ब्लश करते हैं तो वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनके चेहरे पर बिलकुल ब्लश नहीं होता है, आखिर ऐसा क्यों है. इसका मुख्य कारण है साइकोलॉजी. दरअसल कुछ लोग अपने ब्रेन को कुछ इस तरह कंट्रोल करते हैं जिससे वह शर्मिंदा होने के बाद भी लोगों को अपनी परिस्थिति का पता नहीं लगने देते हैं. वहीं कुछ लोगों मानसिक रूप से बहुत ज्यादा इमोशनल होते हैं. जिस बजह से ऐसे लोग ज्यादाब्लश करते हैं. वहीं आपके चेहरे की बनावट और स्किन की मोटाई भी इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितना ब्लश करेंगे.

ब्लश करने में कोई बुराई नहीं है. कुछ लोग शर्मिंदा होने पर अपना चेहरा छुपाने लगते हैं क्योंकि इस वक्त उनका चेहरा शर्म से लाल हो जाता है. लेकिन ब्लश करना इस बात को दर्शाता है कि आप सॉफ्ट दिल के इंसान हैं और आ में इमोशंस की कोई कमी नहीं है. इसलिए अगली बार किसी बात पर ब्लश करें तो उसे छुपाए नहीं बल्कि कॉन्फिंडेंस के साथ उसको अपनाएं.

# पास्ता खाते समय न करें ये गलतियां, सेहत को पहुंचा सकता है नुकसान



कई बार हम लोग पास्ता बनाते और खाते समय अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिसका खामियाजा हमारी सेहत को भुगतना पड़ सकता है। इसलिए जब भी आप पास्ता बनाएं तो इन बातों का खास ध्यान जरूर रखें।

आजकल लोगों को चाऊमीन, माइक्रोनी और पास्ता खाना बहुत पसंद है। ये स्वादिष्ट भी होता है और साथ ही इसे बनाने में भी ज्यादा समय नहीं लगता। इसलिए लोग इसका सेवन ब्रेकफास्ट में बहुत करते हैं। लेकिन इन सब चीजों का ज्यादा सेवन वजन बढ़ाना या सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ने का कारण भी बन सकता है। हम में से ज्यादातर लोग घर पर ही पास्ता बनाकर खाते हैं, लेकिन हम इसे बनाते समय अनजाने में कुछ गलतियां ऐसी कर देते हैं जिससे हमारी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

डाइटिशन खुशबू गुप्ता ने अपने इंस्टाग्राम पर पास्ता बनाते हुए एक रिल शेयर की है जिसमें उन्होंने हमें पास्ता बनाते समय की जाने वाली कुछ गलतियों के बारे में बताया है तो चलिए नजर डालते हैं उन गलतियों पर जिन्हें पास्ता बनाते समय करने से बचना चाहिए।

## खाने की मात्रा

पास्ता चाहें साबुत गेहूं का हो या फिर ड्यूरम गेहूं का, इन दोनों में ही कैलोरी समान मात्रा में होती है और फाइबर

की मात्रा में थोड़ा बहुत ही फर्क होता है। तो इसलिए इसे सेवन करने की मात्रा पर ध्यान देना चाहिए।

## सॉस का उपयोग

पास्ता का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें सॉस मिक्स की जाती है और आजकल तो लोग वाइट सॉस पास्ता खाना बेहद पसंद करते हैं। लेकिन डाइटिशन का कहना है कि रेड सॉस पास्ता, सफेद और मिक्स सॉस की तुलना में ज्यादा बेहतर होती है। क्योंकि इसमें पनीर और मक्क्यन के रूप में बहुत ज्यादा फैट नहीं शामिल होता।

## तेल की क्वालिटी

हम पास्त बनाते समय किस तरह के और कितनी मात्रा में सामान और तेल का इस्तेमाल करते हैं, इसका सीधा असर हमारी हेल्थ पर पड़ता है। ऐसे में पास्ता बनाते समय बेहतर क्वालिटी का सामान और कम तेल का उपयोग करें।

## सब्जियां करें शामिल

पास्ते को हेल्द बनाने के लिए आप उसमें सब्जियां जरूर शामिल करें। इसे बड़े आकार में काटें ताकि ये आपके पास्ता में को हेल्द बना सकें।

## पहले उबालें

अगर पास्ता खाने का प्लान आपको पेहले से ही है तो ध्यान रखें उसे से करीब 5 से 6 घंटे पहले उबाल लें और इसे ठंडा होने दें। इसके बाद फिर इसे सब्जियों के साथ पकाएं, इस प्रक्रिया को रेसिस्टेंट स्टार्च कहा जाता है और इससे आपको पास्ते को बेहतर और डाइजेस्टिबल बनाने का काम करती है।

# रवींद्रनाथ कुशारी से कैसे बने टैगोर?

## कैसा था साहित्य में उच्च सम्मान पाने वाले पहले गैर-यूरोपीय का जर्मींदार के रूप में प्रदर्शन?

रवींद्रनाथ टैगोर को सिर्फ साहित्य के लिए ही नहीं, बल्कि समाज सुधारक के तौर पर भी जाना जाता है। किसानों के उत्थान के लिए उन्होंने बहुत से कार्य किए।

जिन रवींद्रनाथ टैगोर की लिखी कविता 'जन-गण-मन' को भारतीय राष्ट्रगान का सम्मान मिला हुआ है और चाहे कितना भी ऊंचा सिर हो, इसके बजते ही अपने आप झुक जाता है। इस महान रचना के रचनाकार रवींद्रनाथ टैगोर को समझना बड़ी 'टेढ़ी खीर' है। उन्होंने अपनी रचनात्मक प्रतिभा की बदौलत कवि, उपन्यासकार, नाटककार और समाज सुधारक सहित कई उपलब्धियां हासिल कीं। उनकी प्रतिभा ने 1913 में साहित्य में नोबेल पुरस्कार दिलाया। वह पहले गैर-यूरोपीय और पहले गीतकार थे जिन्हें यह पुरस्कार दिया गया। हालांकि एक ताज और भी था, जो महान बंगाली नोबेल पुरस्कार विजेता के सिर सजा और इसके बारे में कभी ज्यादा चर्चा नहीं हुई है। रवींद्रनाथ टैगोर एक जर्मींदार भी थे और रिकॉर्ड की मानें तो वह उस विभाग में भी काफी अच्छे थे। आज नोबेल पुरस्कार दिवस पर आइए, जानें कि लोगों के शासक के रूप में उनका प्रदर्शन कैसा था।

### जन्मजात जर्मींदार नहीं थे रवींद्रनाथ टैगोर

रवींद्रनाथ टैगोर जन्मजात जर्मींदार नहीं थे। उनका उपनाम भी उनका अपना नहीं था। अविभाजित बंगाल (अब पश्चिमी बंगाल) के बर्दवान जिले में कुश नामक गांव के पिराली ब्राह्मण परिवार से ताल्लुक रखते रवींद्रनाथ टैगोर मूल उपनाम 'कुशारी' था। टैगोर तो उनके नाम के साथ बाद में जुड़ा, जो ठाकुर शब्द का अंग्रेजी अनुवाद है। थोड़ा इतिहास के पन्ने पलटें तो पता चलेगा कि एक बार महाराजा क्षितिसुरा ने परिवार के पूर्वज दीन कुशारी को कुश नामक एक गांव दिया था (रवींद्रनाथ टैगोर के जीवनी लेखक प्रभात कुमार मुखोपाध्याय की पुस्तक 'रवींद्रजीबानी ओ रवींद्र साहित्य प्रकाशक' के पहले खंड में उल्लेखित)। वह इसका प्रमुख बन गया और कुशारी के नाम से जाना जाने लगा। बरसों बाद एक धनी व्यापारी जयराम टैगोर चंदननगर में फ्रांसीसी सरकार के दीवान बन गए। उनके सबसे बड़े बेटे निलमोनी टैगोर अपने छोटे भाई दर्पनारायण टैगोर के साथ अनबन के बाद कोलकाता के जोरासांको में जा बसे और यहां ठाकुर बारी का निर्माण किया। इनमें से एक नाम द्वारकानाथ टैगोर था, जिन्हें उनके उपनाम राजकुमार से भी जाना जाता था। ब्रिटिश साझेदारों के साथ उद्यम स्थापित करने वाले भारत



के पहले उद्योगपतियों में से एक इस शख्स ने टैगोर परिवार को असल मायनों में अमीर बनाया। उन्हीं के पोते को रवींद्रनाथ टैगोर के नाम से जाना जाता है।

### 28 वर्ष की उम्र में मिली थी यह जिम्मेदारी

1889 में 28 वर्ष की उम्र में रवींद्रनाथ टैगोर को 250 रुपए के मासिक वेतन पर प्रॉपर्टी मैनेजमेंट की जिम्मेदारी मिली। उस समय जर्मींदार कूरता, अहंकार, असहिष्णुता और कई अन्य बुराइयों के लिए जाने जाते थे। एक युवा जर्मींदार के रूप में रवींद्रनाथ टैगोर ने ग्रामीण पूर्वी बंगाल (मौजूदा बांग्लादेश) के अंदरूनी हिस्सों में जाकर रहने के लिए कहा था, जो सैकड़ों नदियों-नालों, खाड़ियों, दलदलों और दलदलों से घिरा हुआ था। हालांकि कोलकाता में अपने घर के शोर-शराबे और हलचल से दूर जाकर वह खुश नहीं थे, लेकिन उन्होंने अपनी मानसिक और शारीरिक चुनौतियों पर काबू पाते हुए ग्रामीण बंगाल में गरीब लोगों के बारे में एक असामान्य धारणा स्थापित की। उनका कायाकल्प कायंक्रम इस प्रस्ताव के साथ शुरू हुआ कि लोगों को सभी मामलों में न्याय पाने के लिए जिला या उप-विभागीय न्यायाधीशों की अदालत में जाने की जरूरत नहीं है।

1897 में रवींद्रनाथ टैगोर को कंग्रेस के पबना प्रांतीय सम्मेलन में बतौर वक्ता आमंत्रित किया गया तो वहां उन्होंने साथी जर्मींदारों से आम लोगों के उत्थान के लिए काम करने को कहा। उन्होंने कहा कि अगर अधिकांश लोग जर्मींदारों, साहूकारों के लालच और कानून के हथियारों के संपर्क में रहेंगे तो उनकी जीवन रिश्तियों में कभी सुधार नहीं हो सकेगा। उन्होंने नई प्रणालियां, नियम और वित्तीय संस्थान लाए और उनकी देखभाल का जिम्मा सहकारी समितियों को सौंपा। गरीब ग्रामीणों को धीरे-धीरे अपनी ताकत मिली। उन्होंने विकास और कल्याणकारी गतिविधियों को क्रियान्वित करने के लिए जिम्मेदार 'हितैषी सभा' नामक एक ग्राम कल्याण समिति का गठन किया। इसके अलावा सहकारी बैंकों की स्थापना की। ग्रामीणों से बैंक में 'कॉमन फंड' रखने और इस बैंक से प्राप्त ऋण का उपयोग करके अन्य सभी ऋण चुकाने का आग्रह किया, जिससे उन्हें कर्ज से मुक्ति मिली। ऐसे ही एक बैंक में टैगोर ने नोबेल पुरस्कार से मिले अपने पूरे 1,20,000 रुपए निवेश कर दिए।



देश में इन दिनों हर जगह राम मंदिर की ही चर्चा चल रही है, जिसका प्राण प्रतिष्ठा 22 जनवरी को होगा। इस दैरान एक से बढ़कर नामचीन हस्तियां यहां पर अपनी उपस्थिति दर्ज करेंगी। लेकिन क्या आपको इस बात का पता है कि इस मंदिर में किसके द्वारा बनाई मूर्ति स्थापित होने वाली है? आपको बता दें अरुण योगीराज के हाथों से बनाई हुई राम भगवान की मूर्ति की स्थापना होगी। जब से राम मंदिर बनने का काम शुरू हुआ है, तब से ही अरुण का नाम लगातार सुखियों में रहा है। ये बात तो अब तक सब को पता है कि राम मंदिर में स्थापित होने वाली भगवान राम की मूर्ति को ये ही स्वरूप दे रहे हैं, लेकिन बहुत ही कम लोगों को पता होगा कि इन्होंने एमबीए की है। वो अच्छी- खासी जॉब भी कर रहे थे, लेकिन उनका मन हमेशा से मूर्तिकार बनने का था। इसके लिए उन्होंने जॉब भी छोड़ दी और आज वो एक सफल मूर्तिकार भी हैं, उनकी पृष्ठी देश में डिमांड है। आइए, आपको बताते हैं अरुण के सफर के बारे में...

### कौन है अरुण योगीराज?

कर्नाटक के मैसूर में रहने वाले अरुण योगीराज ने एमबीए की पढ़ाई की है। वो अच्छी- खासी नौकरी कर रहे थे, लेकिन बाद में अपना पैशन फॉलो करने के लिए जॉब छोड़ दी। आज वो इतने फेमस हैं कि देश की सबसे प्रमुख मूर्ति बनाने के ऑर्डर मिल रहे हैं। पीएम मोदी उनकी इस कलाकारी को बेहद पसंद करने लगे हैं। यही कारण है कि अयोध्या में भी उनके हाथ की बनाई मूर्ति लगने जा रही हैं। उन्हें कई तरह के पुरस्कारों से भी सम्मानित किया जा चुका है।

### केदारनाथ धाम में बनाई शंकराचार्य की

### मूर्ति आई थी पीएम मोदी को खूब पसंद

अरुण अपनी कलाकारी से बहुत पहले ही पीएम को प्रभावित कर चुके हैं। जी हाँ, केदारनाथ में गुरु शंकराचार्य की मूर्ति पीएम को खूब पसंद आई थी और उन्होंने इस मूर्ति की तारीफों में कहीं पढ़े थे। ये पहला मौका था जब अरुण के बारे

## कौन हैं

# अरुण योगीराज

## जिनकी देशभर में है डिमांड पीएम मोदी भी हुए इनकी कलाकारी के मुरीद



में लोगों ने चर्चा करने शुरू की थी। उस दिन के बाद से बस उन्होंने कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा।

18 मूर्तिकारों में पीएम को आया था

### अरुण का काम पसंद

शंकराचार्य की मूर्ति बनाने के लिए देश भर के 18 शिल्पकारों ने अलग-अलग मॉडल दिए थे। तमाम मूर्तियों के मॉडल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पास पहुंचे और पीएम मोदी ने बारीकी से अध्ययन करने के बाद शिल्पकार अरुण योगीराज द्वारा बनाई गई शंकराचार्य की मूर्ति के मॉडल को सबसे बेहतर माना था। इसके बाद साल 2020 में अरुण योगीराज ने शंकराचार्य की मूर्ति को बनाने का काम शुरू किया। ये सच में बहुत ही भव्य और बेहद खूबसूरत मूर्ति है।

चार पीढ़ियों से अरुण का परिवार है इस पेशे में

अरुण का परिवार वैसे तो चार पीढ़ियों से ये ही काम रहा है, लेकिन आज तक किसी भी मूर्ति को इस तरह की पहचान नहीं मिली पाई थी। लेकिन जैसे ही केदारनाथ में अरुण योगीराज के हाथों से उकेरी गई मूर्ति की स्थापना हुई, वैसे ही अरुण योगीराज चर्चाओं में आ गए। शंकराचार्य का मूर्ति को बनाने में अरुण को लगभग 1 साल का समय लगा। 130 टन की शीला में से शंकराचार्य की मूर्ति को बाहर निकल गया। इस मूर्ति का कुल वजन 35 टन और लंबाई 12 फीट है। मूर्ति को बनाने के लिए नारियल पानी का इस्तेमाल किया गया है। केदारनाथ में मूर्ति पहुंचाने के लिए वायु सेना के विशेष विमान चिनूक की मदद ली गई है। खास बात ये है कि जिस पत्थर की आदि गुरु शंकराचार्य की मूर्ति बनी है, उसी पत्थर की मूर्तियां अयोध्या में प्रभु श्रीराम की लगने जा रही हैं। इन मूर्तियों की खासियत यह है कि बारिश, तूफान में भी इन मूर्तियों को कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा।

# खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ किचन के इन कामों को आसान करेगा लौंग

किचन कैबिनेट्स में ऐसे कई सारे मसाले पाए जाते हैं जो खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ किचन में भी कई काम आते हैं। लौंग का इस्तेमाल महिलाएं अक्सर सब्जी या दाल का और भी स्वदिष्ट बनाने के लिए करती हैं। लेकिन इसके अलावा भी लौंग को आप कई चीजों में इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि लौंग का इस्तेमाल आप कैसे-कैसे कर सकते हैं...

## लौंग से भगाएं कीड़े

रसोई में अक्सर कीड़े, कोकरोचों का कहर रहता है। इसके अलावा चीनी भी नमी के कारण इकट्ठी हो जाती है और उसमें चींटियां आने लगती हैं। इसके अलावा चाय पत्ती की खुशबू भी कम होने लगती है। आटे और चावल के डिब्बों में भी धून लग जाते हैं इन सब चीजों को बचाने के लिए आप लौंग का इस्तेमाल कर सकते हैं। चाय पत्ती और चीनी में 3-4 लौंग डालकर स्टोर करें। इससे चींटियां



नहीं लगेगी और चाय पत्ती की खुशबू भी बनी रहेगी।

## लौंग से भगाएं फलों की मक्खियां

लौंग के जरिए आप पोमैंडर बना सकते हैं यह एक तरह का खुशबूदार ऑर्नामेंट होता है जिसका इस्तेमाल घर महकाने के लिए होता है। लौंग से पोमैंडर बनाने के लिए आपको संतरे की जरूरत पड़ेगी। एक संतरे पर ऊपर से कई सारी लौंग लगाएं। इसमें लौंग से डिजाइन भी आप बना



सकते हैं। इसके बाद संतरे और लौंग से बने पोमैंडर को ऐसी जगह पर रखें जहां पर मक्खियां आती हैं। इससे मक्खियां भिन्नभिन्नानी दूर होगी।

## खाने का बढ़ाएं स्वाद

लौंग के सिरप के बारे में शायद आपने न सुना हो लेकिन इसका इस्तेमाल आप डेजर्ट में कर सकते हैं। आइसक्रीम, डेजर्स और कॉकटेल में इसे इस्तेमाल करने से स्वाद बढ़ेगा। पानी को चीनी और लौंग के साथ तब



तक उबालें जब तक यह एक चाशनी जैसा न बने। अब इसे ठंडा करके आप इसका इस्तेमाल डेजर्स में कर सकते हैं।

## किचन चमकाएं

किचन का काउंटर या फिर स्लैब साफ करने के लिए पानी में 2-3 बूँदें लौंग की तेल की डालें और फिर सफाई करें। आप लौंग को पानी में उबालकर भी किचन काउंटर से साफ कर सकते हैं।



# बच्चों के एग्जाम स्ट्रेस को कम करने के लिए करें ये काम, हमेशा रहेंगे अव्वल

## परीक्षा में बच्चों को तनाव से दूर रखने के लिए हर माता-पिता को जरूर अपनाने चाहिए ये टिप्प

पूरे साल में अगर बच्चे कभी टेंशन लेते हैं तो वह है परीक्षा का समय। ये एक ऐसा टाइम होता है जब बच्चे इतनी टेंशन लेते हैं कि इसका असर उनके खाने पीने से लेकर अन्य चीजों पर भी पड़ने लगता है। अच्छा रिजल्ट आने के दबाव में कई बार बच्चे टेंशन के कारण तनाव का भी शिकार हो जाते हैं। कई बार देखा गया है कि माता-पिता भी बच्चों से ज्यादा उम्मीदें पाल लेते हैं। इसके चलते वे बच्चों पर अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव डालने लगते हैं। लेकिन ऐसा करने से बच्चे पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पाते हैं और तनाव में चल जाते हैं। बच्चों को परीक्षा में तनाव से बचाने के लिए माता-पिता को कुछ टिप्प अपनाने की जरूरत है। ऐसा करने से वे तनाव से दूर रहकर पढ़ाई पर फोकस कर सकेंगे। चलिए जानते हैं कौन से हैं वे टिप्प-



### अन्य बच्चों से ना करें तुलना

माता-पिता को चाहिए कि वह अपने बच्चे की किसी अन्य बच्चों से तुलना ना करें। कई बार देखा गया है कि माता-पिता दूसरों के बच्चों से अपने बच्चे की तुलना करते हैं और उन पर अच्छे मार्क्स लाने का दबाव बनाने लगते हैं। ऐसा करने से आपका बच्चा तनाव में जा सकता है।

### प्यार से समझाएं

परीक्षा का समय नजदीक आने पर अपने बच्चे को प्यार

से समझाना चाहिए। उन्हें विश्वास दिलाएं कि आप उनके साथ हैं। उन्हें ज्यादा टेंशन लेने से मना करें और तनावमुक्त होकर परीक्षा की तैयारी करने की सलाह दें। ऐसा करने पर बच्चे अच्छे से एग्जाम की तैयारी कर पाएंगे।

### हर परेशानी में साथ खड़े रहे

एग्जाम के समय बच्चों को बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में हर परेशानी में बच्चों के साथ खड़े रहे। जब उन्हें किसी टॉपिक पर हेल्प की जरूरत हो और आपको उस टॉपिक पर अच्छी समझ है तो ऐसे में उनकी हेल्प करनी चाहिए। ऐसा करने से वे खुद को अकेला नहीं समझेंगे और तनाव से दूर रहेंगे।



### हेल्दी एनवायरमेंट बनाएं

घर का माहौल बच्चों की मानसिकता को बहुत हद तक प्रभावित करता है। ऐसे में आपको चाहिए कि घर का हेल्दी एनवायरमेंट बनाएं रखें। इससे बच्चे एकटा स्ट्रेस से बचेंगे। साथ ही उन पर किसी तरह का दबाव ना बनाएं।

### बच्चों के खाने पीने का रखें ध्यान

परीक्षा के समय बच्चों के खाने पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। बच्चों को परीक्षा के समय ताजी हरी सब्जियों के साथ, फल व जूस खिलाने पिलाने का भी ध्यान रखना चाहिए। इसके अलावा परीक्षा के समय बच्चे रात तक जागकर पढ़ते हैं। ऐसे में उन्हें नींद ना आएं, इसके लिए उन्हें हेल्दी ड्रिंक देने का ध्यान रखना चाहिए।

# कौन है बिहार की बो बेटी

## जिसके पास है 5 सरकारी नौकरी

### टीनू सिंह की सफलता की कहानी

टीनू बिहार के जमुई की रहने वाली हैं, अगर आप भी किसी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं, तो आपको इनकी कहानी जरूर पढ़नी चाहिए।



### बिहार की बेटी का कमाल

टीनू सिंह ने 5 दिन हासिल किए 5 सरकारी ऑफर

सपनों को पूरा करने का इशादा जब मजबूत होता है तो सफलता आपके कदम चूम कर ही रहती है। ये लाइन बिहार की बेटी टीनू सिंह पर एक दम फिट बैठती है। टीनू का बचपन से एक ही सपना है कि उन्हें एक सरकारी अफसर बनना है।

टीनू सिंह ने अपनी कड़ी मेहनत से एक नहीं बल्कि पांच परीक्षाओं को क्वालीफाई कर इतिहास बना दिया है। बिहार की इस लड़की के पास 5 दिन में घर बैठे पांच जॉब्स के ऑफर आ गए हैं। भारत में सरकारी नौकरी पाना कोई आसान काम नहीं है लेकिन टीनू ने ये कर दिखाया है। आइए जानते हैं बिहार की इस लड़की की कहानी।

#### 5 दिन हासिल किए 5 सरकारी ऑफर

मीडिया की रिपोर्ट के अनुसार उन्हें सबसे पहले 22 दिसंबर को डाटा एंड्री ऑपरेटर के लिए ऑफर आया। इसके बाद 23 दिसंबर को बिहार कर्मचारी चयन आयोग (बीएसएससी) की संयुक्त स्नातक स्तरीय परीक्षा (सीजीएल) में सहायक शाखा अधिकारी (एसओ) के पद

पर चुन लिया गया। 25 दिसंबर को बीपीएसी 6 से 8वीं तक के शिक्षक के पद पर चयनित हुई, वहाँ 26 दिसंबर को बीपीएसी 9वीं और 11वीं के शिक्षक के लिए चयन हुआ।

#### टीनू सिंह का परिवार

टीनू बिहार के जमुई की रहने वाली हैं। उनके पिता मुना सिंह सीआरपीएफ में सब इन्स्पेक्टर हैं। उनकी माता का नाम पिंकी सिंह है जो कि एक गृहणी है। इंटरव्यू के दौरान टीनू ने बताया था कि उनकी माता का सिलेक्शन सरकारी शिक्षक के लिए हो गया था, लेकिन किसी कारण की वजह से उनकी माता ने वहाँ ज्वाइन नहीं किया था।

#### आईएएस ऑफिसर बनना चाहती है टीनू

टीनू सिंह को हाल ही में पांच सरकारी नौकरियों का ऑफर आया है जिसमें से उन्होंने सहायक प्रशास्त्रा पदाधिकारी की पोस्ट को एक्सेप्ट कर लिया है।

हालांकि अभी भी टीनू ने अपने सपने पर रोक नहीं लगाई है उनका अभी भी सपना एक आईएएस अफसर बनने ही है। वह अपने सपने को पूरा करने के लिए और मेहनत करेंगी और एक दिन आईएएस ऑफिसर जरूर बनेंगी।

# सदियों में 'अमृत' है गुड़ की चाय

## इसके 10 हेल्थ बेनिफिट्स

गुड़ को हेल्थ के लिए बेहद लाभदायक माना जाता है, लेकिन सर्दियों में शरीर को हेल्दी रखने के लिए चीनी के ऑप्शन में आप गुड़ की चाय का सेवन कर सकते हैं। गुड़ एक तरह की चीनी है, जो गन्ने के रस या ताड़ के रस से बनाई जाती है। इसका इस्तेमाल आमतौर पर दक्षिण एशियाई और अफ्रीकी रेसिपी में स्वीटनर के तौर पर और अलग-अलग व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। गर्म पानी या दूध में गुड़ घोलकर बनने वाली गुड़ की चाय भी कई देशों में लोकप्रिय ड्रिंक है। इसे

अक्सर अदरक, इलायची या दालचीनी जैसे मसालों के साथ मिक्स करके स्वादिष्ट बनाया जाता है। स्वास्थ्य के मामले में गुड़ की चाय कई फायदे दे सकती है।

क्योंकि गुड़ में आयरन, मैग्नीशियम और



पोटेशियम जैसे मिनरल्स होता है और इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। हालांकि यह अभी भी एक तरह से चीनी है, लेकिन इसका सेवन भी कम मात्रा में करना चाहिए। सर्दी के मौसम में गुड़ की चाय पीना फायदेमंद हो सकता है, क्योंकि यह शरीर को गर्म रखने में मदद करती है। आमतौर पर गुड़ की चाय में मिलाए जाने वाले मसाले, जैसे अदरक भी शरीर पर गर्म असर डाल सकते हैं और पाचन में मददगार हो सकते हैं।

### गुड़ की चाय के फायदे

#### इम्यूनिटी बढ़ाती है

गुड़ की चाय में जिंक और सेलेनियम जैसे जरूरी मिनरल्स होते हैं, जो इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं। एक मजबूत इम्यूनिटी शरीर को अलग-अलग संक्रमणों और बीमारियों से बचाती है।

#### शरीर को गर्म रखती है

गुड़ की चाय गर्म और आरामदायक होती है। यह शरीर को गर्म रखने में मदद करती है और सर्दी-खांसी से तुरंत राहत देने का काम करती है।

#### सांस से जुड़ी समस्याओं में राहत

गुड़ की चाय पीने से छाती में जमा कफ को दूर करने और अस्थमा, ब्रोकाइटिस और खांसी जैसी सांस की समस्याओं से

राहत भी मिलती है।

#### शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है

गुड़ की चाय में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट विषेले पदार्थों को दूर करके शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। यह लिवर को साफ करती है और ओवरऑल पाचन में सुधार करती है।

#### ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करती है

गुड़ की चाय में पोटेशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर के लेवल को कंट्रोल करने में हेल्प करता है। गुड़ की चाय के रोजाना सेवन से ब्लड प्रेशर को हेल्दी बनाए रखने में मदद मिल सकती है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

#### पाचन में सुधार

गुड़ के चाय पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करती है, जिससे पाचन अच्छा होता है। यह कब्ज, सूजन और अपच जैसे पाचन से जुड़े डिसऑर्डर को बढ़ाने से रोकती है।

#### आयरन की कमी दूर होती है

गुड़ की चाय आयरन का एक अच्छा सोर्स है, जो रेड ब्लड सेल्स को बढ़ाने में मदद करती है। रोजाना गुड़ की चाय का सेवन करने से आयरन की कमी पूरी होती है।

#### वजन घटाने में मददगार

गुड़ की चाय नेचुरल स्वीटनर है, जो अनहेल्दी मीठे स्नैक्स खाने का मन करने पर भी कंट्रोल करने में मदद करती है। यह मेटाबोलिज्म में भी सुधार करती है और वजन घटाने में कारगर है।

#### जोड़ों के दर्द से राहत

गुड़ की चाय में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में हेल्प करते हैं। इसके रोजाना सेवन करने से गठिया और जोड़ों से जुड़ी अन्य परेशानियों से राहत मिल सकती है।

#### एनर्जी प्रदान करती है

गुड़ की चाय कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होती है, जो शरीर को तुरंत एनर्जी देती है। यह एक बढ़िया नेचुरल एनर्जी बूस्टर है। खासकर सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा गर्मी और ऊर्जा की जरूरत होती है।

# बच्चा सुनेगा आपकी बात खुशी खुशी बस करें इन 3 शब्दों का इस्तेमाल

बात बात पर बच्चे को ना कह देना हमारी आदत हो जाती है, और बच्चे को हमारी बात ना सुनने की, इसके लिए सबसे अच्छा हल यही है की आप बच्चे की जगह खुद को दख कर देखें।

हर माता पिता की अक्सर यही शिकायत रहती है की उनका बच्चा उनकी बात नहीं सुनता है, इसी तरह बच्चों की शिकायत ये रहती है की माता पिता उसकी हर बात के लिए ना में ही जवाब देते हैं। अखिर इस बात का हल निकालें तो क्या? अगर आप भी इसी असमंजस में हैं तो चलिए आज जानते हैं बच्चों



को ना कहने की जगह आप उनके साथ ऐसे किन शब्दों का इस्तेमाल करें जिसे वो प्यार से सुनें और झट से खुश हो कर मान भी लें। बात बात पर बच्चे को ना कह देना हमारी आदत हो जाती है, और बच्चे को हमारी बात ना सुनने की, इसके लिए सबसे अच्छा हल यही है की आप बच्चे की जगह खुद को रख कर देखें, शायद तब आप समझ पाएंगे हर बात में ना सुनना कितना खराब लगता है।

आपको ज्यादा कुछ नहीं करना हैं बस अपने ना को बदल दीजिये इन तीन जादुई शब्दों में जिसे बच्चे आसानी से मान लें। आइये जानते हैं क्या हैं वो 3 शब्द।

## आओ बातें करें

बच्चे को किसी भी बात के लिए ना कहने की जगह उन्हें अपनी मौजूदगी का एहसास कराएं। बच्चा किसी भी काम या खेल में व्यस्त हो और आप उसका ध्यान हटाना चाहते हों तो उसे जा कर कहें आओ कुछ बातें करते हैं, आप अपने दोस्तों के बारे में कुछ बताओ हम भी आपको अपने स्कूल और दोस्तों के बारे में कुछ बताते हैं। इस तरह बच्चा काफी खुश हों जाएगा और अपने मन की बातें आपसे साझा कर पायेगा, और आपको ना कहने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।

## चलो कुछ खेलें

बच्चों को खेलना बहुत पसंद होता है, लेकिन काम की व्यस्तता के चलते माता पिता बच्चे के साथ उसका मनचाहा खेल नहीं खेल पाते हैं, तब बच्चा अपने आप में व्यस्त हो जाता है। बच्चा जब मोबाइल टीवी आदि की मांग करे तो आप कितने भी व्यस्त हों थोड़ा सा समय निकाल कर अपने बच्चे



के साथ उसके पसंद का कोई भी खेल जरूर खेलें लेकिन मोबाइल या टीवी पर नहीं बल्कि कोई एक्टिविटी वाला खेल खेलें, बच्चे के चेहरे पर एक अलग ही



खुशी देखने को मिलेगी और आपको भी बच्चे के साथ कुछ समय मिलने पर अच्छा महसूस होगा।

## समय का एहसास कराएं

जब बच्चे को खेलते हुए काफी बक्कत हों जाएं और आप उसे होमर्क करना चाहे या पढ़ाई के लिए बैठना चाहें तो इसी समय खेल बंद कर के पढ़ने बैठो, ऐसा कहने की जगह बच्चे को एहसास कराएं की उसे अब थोड़ी देर में खेल पूरा कर लेना है ताकि वो समय पर अपनी पढ़ाई कर पाए और अगले दिनस्कूल जाने के लिए बाकी तैयारियां कर पाए। इस तरह रोज़ रोज़ समझाने पर बच्चे को आदत हों जाएंगी और आपके कहने पर वो कुछ देर में अपना खेल समेट कर अपनी पढ़ाई पर खुशी खुशी ध्यान देने लगेगा।

बच्चे का मन बहुत कोमल होता है। कठोर शब्दों का इस्तेमाल करने या गुस्सा दिखने की जगह एक बार प्यार और समझदारी से काम ले, बच्चा प्यार की भाषा बहुत जल्दी और अच्छे से समझने लगता है और उसके मन में अपने माता पिता के लिए लगाव बढ़ता है।



## ये रहस्यमयी मंदिर खुलता है साल में सिर्फ एक दिन आंखों में पट्टी बांधकर करने होते हैं दर्शन

हमारे देश भारत में बहुत से मंदिर हैं जो काफी रहस्यमयी हैं या जिन्हें अनोखी परंपराओं के लिए जाने जाता है। एक ऐसा ही मंदिर है उत्तराखण्ड में जहां भक्त सीधे तौर पर प्रवेश नहीं कर सकते हैं। इस मंदिर का नाम लाटू मंदिर है और यहां पर ये अनोखी परंपरा कई सालों से चल रही है। कोई भी भक्त सीधा दर्शन करने के लिए नहीं जा सकता है। यही कारण है कि मंदिर का पुजारी मंदिर में प्रवेश से पहले भक्तों की आंखों पर पट्टी बांध देते हैं...

इस वजह से भक्तों की आंखों में बांधी जाती है पट्टी ऐसा कहा जाता है कि इस मंदिर में नागराज अपनी मणि के साथ विराजमान है और मणि की तेज रोशनी से किसी भी श्रद्धालु की आंखों की रोशनी जा सकती है। इस कारण मंदिर में प्रवेश से पहले पुजारी भक्तों की आंखों पर पट्टी बांध देते हैं।

### वैशाख माह की पूर्णिमा पर खुलता है मंदिर

इस रहस्यमयी मंदिर में सालभर प्रवेश नहीं मिलता है। इस मंदिर के प्रवेश द्वार वैशाख माह की पूर्णिमा के मौके पर खुलता है। सभी श्रद्धालु देवता के दूर से ही

दर्शन करते हैं। इस दौरान मंदिर के पुजारी सभी की आंखों पर पट्टी बांधकर पूजा करते हैं।

### ऐसे की जाती है इस मंदिर में पूजा

लाटू मंदिर में ज्यादातक विष्णु सहस्रनाम और भगवती चंडिका का पाठ किया जाता है। मार्गशीर्ष अमावस्या के दिन मंदिर के कपाट बंद कर दिए जाते हैं। अगर आपको भी इस प्रसिद्ध और अजीबोगरीब मंदिर के दर्शन करना है तो सबसे पहले आपको चमोली जाना है। दिल्ली से बस यात्रा के जरिए लाटू देवता के दर्शन के लिए जा रहे हैं तो ऋषिकेश से होते हुए करीब 465 किलोमीटर की यात्रा करनी पड़ती है।



# 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 पराठे, 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, अखोरोट, 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 फहले 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 परेशानी 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।

# जब पति के साथ शॉपिंग पर जाएं तो ना करें ये गलतियां

इन टिप्प की मदद से पति आपके साथ शॉपिंग पर भी जाना पसंद करेंगे और प्यार भरा समय भी बिताना।

पति के साथ शॉपिंग पर जाने का अनुभव एकदम खास व अलग होता है। लेकिन जब पत्नियाँ पति के साथ शॉपिंग करने जाती हैं तो अनजाने में ही कई गलतियाँ कर देती हैं, जिसकी वजह से पति उनके साथ शॉपिंग पर जाना पसंद नहीं करते हैं और उन्हें पैसे देकर कह देते हैं कि तुम अकेले ही शॉपिंग कर लो, मेरे पास समय नहीं है। पति भी ऐसा ही कुछ कहते हैं तो एक बार इन टिप्स को जरूर अपना कर देखें। इन टिप्स की मदद से पति आपके साथ शॉपिंग पर भी जाना पसंद करेंगे और प्यार भरा समय भी बिताना।

## बिना लिस्ट तैयार किए शॉपिंग पर ना जाएं

अगर आप अपने पति के साथ शॉपिंग करने जा रही हैं तो आपके लिए सबसे जरूरी है कि आप घर से शॉपिंग के लिए जरूरी सामानों की एक लिस्ट तैयार करके जाएं। अगर आप ऐसा नहीं करती हैं तो ऐसा भी हो सकता है कि आप जरूरी चीजों की खरीदारी करना ही भूल जाएं या फिर आपको छोटी-छोटी चीजों के लिए बार-बार अलग-अलग दुकानों में जाना पड़े, जिसमें आपका बहुत ज्यादा समय बर्बाद हो।

## बहुत ज्यादा मोल करने से बचें

महिलाओं की आदत होती है कि जब तक वे मोल मोलाई ना कर लें, तब तक चीजों को नहीं खरीदती हैं। कई बार तो वे ऐसा भी करती हैं कि मोल मोलाई के चक्कर में अच्छी चीजों को छोड़ कर भी चली जाती हैं और घर जाकर अफसोस करती है कि काश ले लिया होता। अगर आप अपने पति के साथ शॉपिंग कर रही हैं तो बहुत ज्यादा मोल मोलाई करने से बचें, क्योंकि पुरुषों की आदत होती है कि वे एक ही दुकान पर बहुत ज्यादा समय बिताना पसंद नहीं करते हैं, उन्हें लगता है कि जितनी जल्दी शॉपिंग खत्म हो जाए उतना



अच्छा है।

## पति से छोटी-छोटी चीजों के बारें ना पूछें

अगर आप पति के साथ शॉपिंग पर गई हैं तो ठीक है कि आप उनकी पसंद की चीजों को खरीदना चाहती हैं, लेकिन हर छोटी-छोटी चीजों के लिए बार-बार उनसे ना पूछें, खासकर उन चीजों के बारे में जिनके बारे में पति को कुछ नहीं पता हो। ऐसे में आप खुद ही निर्णय लें कि घर के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं। अगर आप बार-बार पति से पूछेंगी तो ऐसा भी हो सकता है कि पति को गुस्सा आ जाए।

## बार-बार चीजों को ट्राई करने से बचें

अक्सर देखा जाता है कि महिलाएं जब कपड़ों की शॉपिंग करने जाती हैं तो बहुत सारे कपड़े ट्राई करती हैं और उसके बाद कहती हैं उन्हें कुछ पसंद नहीं आया, फिर से एक बार चेक करती हूँ शायद कुछ अच्छा मिल जाएँ। ऐसा करने से बचें, जो कपड़े आप फाइनल कर लें, उन्हें ही ट्राई करें ताकि शॉपिंग में आपके कारण ज्यादा समय ना लगे।

## झगड़ा करने से बचें

कुछ कपल साथ समय बिताने के लिए शॉपिंग पर जाते तो हैं लेकिन वहां भी एकदूसरे से लड़ाई कर लेते हैं। शॉपिंग पर जाएँ तो इस समय को पति के साथ एन्जॉय करें।



# क्या आप व्यूटी विटामिन्स के बारे में जानते हैं?

## इनकी कमी से स्किन हो सकती है खराब

क्या आप ये जानते हैं की अपनी खूबसूरती को बनाए रखने या बढ़ाने के लिए भी आपको खास तरह की डाइट की जरूरत होती है. हमारी त्वचा को हेल्दी रखने के लिए व्यूटी विटामिन्स का अहम रोल होता है. आइए जानते हैं आखिर क्या हैं व्यूटी विटामिन्स...

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हेल्दी डाइट को खाना जरूरी है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि हम जो भी डाइट खाते हैं, उसका असर हमारी स्किन पर भी देखने को मिलता है. फिजिकल हेल्थ के साथ-साथ त्वचा का ख्याल रखना भी जरूरी है. स्किन को खूबसूरत बनाने के लिए आपको खास तरह की डाइट फॉलो करनी जरूरी है. इसके लिए आजकल लोग व्यूटी डाइट को खूब फॉलो कर रहे हैं.

दरअसल, आपकी खूबसूरत त्वचा का राज व्यूटी विटामिन्स में छिपा है. त्वचा को सॉफ्ट, ग्लोइंग और इलास्टिसिटी बनाए रखने के लिए ऐसे चीजों को खाना चाहिए, जिससे आपकी खूबसूरती में चार चांद लगें. तो आइए जानते हैं व्यूटी विटामिन्स के बारे में...

### विटामिन ए

स्किन के लिए विटामिन ए बेहद जरूरी है. बता दें कि इस विटामिन में एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में



पाया जाता है, जिसकी मदद से त्वचा के सेल्स ठीक रहते हैं. इसके अलावा, ये त्वचा के लिए कोलेजन बनाने का काम करता है. अपनी डाइट में गाजर, हरी सब्जियां, शकरकंद, अंडा, आम और टमाटर को डाइट में शामिल करें.

### विटामिन बी5

विटामिन बी5 भी स्किन के लिए बेहद जरूरी है. विटामिन बी5 ठीक रहने से त्वचा में पिंपल्स और एक्ने की दिक्कत नहीं होती है. शरीर में विटामिन बी5 की मात्रा सही रहने से हीलिंग प्रोसेस काफी तेजी से होता है. त्वचा की इलास्टिसिटी बनाए रखने में भी इसका काफी अहम रोल है. अपनी डाइट में दूध, मशरूम, मूंगफली, सनफलॉवर सीड़स और योगर्ट खाना शुरू करें.

### विटामिन सी

ये न सिर्फ इम्यूनिटी को मजबूत करने में फायदेमंद होता है बल्कि स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद है. विटामिन सी की कमी से चेहरे पर डार्क स्पॉट्स और पिमेंटेशन की समस्या हो सकती है. सन डैमेज और ग्लोइंग त्वचा के लिए ये विटामिन बेहद जरूरी है. रोजानासंतरा, अंगूर, कीवी, नीबू, पपीता और स्ट्रॉबेरी आदि इसके अच्छे स्रोत हैं.

### विटामिन डी

अगर किसी कारण से आपके चेहरे की रंगत पर असर पड़ा है तो विटामिन डी को डाइट में शामिल करें. मछली, दही, सोया प्रोडक्ट्स और मक्खन ये सभी विटामिन डी का अच्छा स्रोत हैं.

# योगदान पूरा तो सम्मान क्यों अधूरा

## परिवार के लिए गृहिणी अपनी क्षमता से अधिक कार्य करती रहती है फिर भी उन्हें कई बार अपमान और अवहेलना का दंश सहना पड़ता है

एक प्रचलित लतीफा है। पति जब दफ्तर से लौटता है तो पाता है कि सारा घर अस्त-व्यस्त है, बच्चे झगड़ रहे हैं, रसोई भी खिखरी पड़ी है। वह पत्नी से पूछता है तो जवाब मिलता है- 'तुम हमेशा कहते हो न कि आखिर तुम करती ही क्या हो! तो देख लो, आज मैंने कुछ नहीं किया।'

जहां तक स्त्री के काम की बात है, यह लतीफा वास्तविकता बयां करता है, लेकिन उसकी प्रतिक्रिया विशुद्ध रूप से काल्पनिक है। दरअसल, परिवार के भीतर वह रिश्तों को बनाए रखने को अहमियत देती है, बजाय खुद की अहमियत के, इसलिए आमतौर पर ऐसा कुछ नहीं करती जिससे परिवार पर ज़रा भी असर पड़े।

लेकिन यह बात कई बार घर के भीतर स्त्री के सम्मान और उसके आत्मसम्मान के विरुद्ध हो जाती है। उसे 'तुम करती ही क्या हो' जैसी बातें सुननी पड़ती हैं। यहां तक कि बच्चे भी 'मम्मी, आप नहीं समझोगीं, आप तो चुप ही रहो' सरीखी रुखी टिप्पणियां कर देते हैं। लंबे समय में यह व्यवहार उसके आत्मविश्वास पर भी नकारात्मक असर डालता है और कई अहम मामलों में वह बाकई पूरी तरह दूसरों पर निर्भर हो जाती है। इस मामले में पहली ज़िम्मेदारी महिला की है कि वह इस स्थिति को बदलने के प्रयास करे। यह उसके और उसके प्रिय परिवार के हित में होगा। इसके लिए कुछ ठोस क़दम उठाने की ज़रूरत है।

**स्पष्ट बात करें और गलत को गलत कहना सीखें**  
 सबसे पहले यह आवश्यक है कि गलत को गलत कहना सीखें। यदि पति या बच्चों का कोई व्यवहार खलता है तो उन्हें विनम्रता से, लेकिन स्पष्ट शब्दों में बता दें कि ऐसा व्यवहार/टिप्पणी स्वीकार्य नहीं है। हो सकता है कि वे अब तक अनजाने में ऐसा करते रहे हों और आपका अपमान करने की उनकी कोई मंशा न रहती हो, किंतु आपकी आपत्ति के बाद वे आपकी भावनाओं को समझेंगे। आप आपत्ति उठाने में ज़रा भी छूट न दें। निरंतरता दूसरों के रवैये में तब्दीली लाएंगी।

**महसूस कराएं कि घर के काम भी महत्वपूर्ण हैं**  
 घर के छोटे-छोटे काम कोई छोटी बातें नहीं हैं। साफ-सफाई, भोजन बनाना और बच्चों-बुजुर्गों की देखभाल- ये सभी काम महत्वपूर्ण हैं। आप सारा बोझ अपने कंधे पर ना लें, बच्चों को शुरू से आदत डालें घर के कामों में मदद करने की। यदि बच्चे बड़े हो गए हैं तब भी देर नहीं हुई है। उन्हें घरेलू ज़िम्मेदारियों में शामिल करें। अपने जीवनसाथी से भी बात करें।

वे जितने भी व्यस्त रहते हों, कम से कम सुवह की पहली



चाय और छुट्टी के दिन आपका हाथ बंटाने का जिम्मा ले ही सकते हैं। इससे 'तुम करती ही क्या हो' का जवाब खुद-ब-खुद मिल जाएगा। वैसे भी, खाना पकाना, सफाई करना अब जीवन-कौशल हैं जो हर व्यक्ति को आने ही चाहिए। अपना ध्यान रखें, शौक पूरे करें, सुकून तलाशें।

अक्सर गृहिणियों की आदत हाती है सुवह के कामों के चक्कर में नाश्ता ना करना, दोहर में सबको खिलाकर ही खाना खाना, भले ही कोई घर के बाहर गया हो। इसके अलावा, वे मां बनते ही जैसे अपनी अभिरुचियां भी भुला बैठती हैं। एक समय के बाद परिजनों को भी लगने लगता है कि गृहिणी के न तो शौक है, न ही कोई पसंद-नापसंद। वैसे भी, जब वे स्वयं ही अपनी उपेक्षा करती दिखती हैं तो औरों का ध्यान भी उनकी खुशी-नाखुशी की तरफ नहीं जाता। जैसा कि एक अंग्रेजी कहावत है, खाली प्याले से आप चाय नहीं परोस सकते, उसी तरह आप अगर भीतर से स्वस्थ और सुकून में नहीं हैं तो आप परिवार की देखभाल भी सही तरीके से नहीं कर सकेंगी।

अतः अपनी खुशक पर ध्यान दें, अपने शौक पूरे करें, किताब पढ़ें, गाने सुनें, बागवानी करें। परिवार वालों को स्पष्ट दिखाना चाहिए कि आपकी पसंद-नापसंद, अभिरुचियां और खुशियां हैं।

अपना ज्ञान और कौशल बढ़ाएं, निर्भरता कम करें। प्रतिदिन अखबार ज़रूर पढ़ें, आसपास होने वाले बदलावों के साथ चलें और समझें। इससे आप खासतौर पर बच्चों से उनके रुचि अनुसार विषयों पर बात कर सकेंगी। उन्हें पता चलेगा कि मां भी देश-दुनिया की जानकारी रखती हैं और जागरूक हैं। अपना ज्ञान बढ़ाएं। ज़रूरी नहीं कि आप कॉलेज में ही दाखिला ले लें। नए विषयों पर जानकारी रखना, नई विधाएं सीखना और अपनी दक्षता को बढ़ाना। आपके आत्मविश्वास को मजबूती प्रदान करेगा।

# अगर लेना चाहते हैं पर्सनल लोन तो पहले कुछ जच्छी मापदंड जान लें



पर्सनल लोन उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है जिन्हे अपनी किसी भी संपत्ति को जोखिम में डाले बिना तत्काल धन की आवश्यकता होती है। चूंकि जहां गृह या कार लोन लेने के लिए आपको कोलैटरल (बंधक संपत्ति) की आवश्यकता पड़ती है वहीं पर्सनल लोन के लिए इसका होना आवश्यक नहीं होता। इसके ज़रिए आपको एकमुश्त धनराशि आसानी से मिल जाती है जिसे निश्चित मासिक क्रिस्तों में चुकाया जा सकता है। इसके अलावा इसे आप किसी भी प्रकार के व्यक्तिगत काम के लिए ले सकते हैं जैसे- शादी का खर्च, चिकित्सा, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण की खरीदारी, शिक्षा के लिए या छुट्टियों पर धूमने जाने आदि के लिए भी। जरूरी हैं कुछ मापदंड

## पर्सनल लोन लेने के लिए आपकी आयु 21-60 वर्ष के बीच होनी चाहिए।

इस लोन को लेने के लिए आपका सिविल स्कोर कम से कम 600 होना आवश्यक है। हालांकि यदि आपके पास क्रेडिट कार्ड या कोई क्रेडिट हिस्ट्री नहीं है तो भी आप आवेदन कर सकते हैं। इसके लिए पैन कार्ड, आधार कार्ड और केवाईसी विवरण दिखाना होगा। इसके अलावा, आपको अपनी आय का विवरण और बैंक स्टेटमेंट भी प्रस्तुत करना होगा जिससे यह दिखा पाएंगे कि सिविल स्कोर के बिना भी आप शॉर्ट-र्ट्म लोन चुकाने में सक्षम हैं।

पर्सनल लोन के आवेदन के लिए न्यूनतम 12 महीने का कार्य अनुभव होना अनिवार्य है। इसके अलावा आपके पास आपके वर्तमान कपनी या नियोक्ता के साथ 6 महीने का अनुभव होना भी जरूरी है।

यदि आप कोई जॉब नहीं कर रहे हैं और किसी

स्टार्टअप के लिए लोन लेना चाहते हैं तो इस स्थिति में ये आपके अच्छे क्रेडिट स्कोर, ठोस बिज़नेस प्लान, व्यावसायिक पूँजीगत रणनीति, जैसे मुख्य कारकों पर निर्भर करता है।

नौकरीपेशा के लिए पर्सनल लोन लेने के लिए कोई निश्चित न्यूनतम वेतन नहीं है, लेकिन अधिकांश ऋणदाता 15 हजार रुपये प्रति माह के न्यूनतम वेतन पर लोन प्रदान करते हैं।

यदि आप एक दुकानदार यानी गैर-नौकरी पेशा हैं तो आपको लोन आपकी आय के आधार पर मिल सकता है। पर आपकी वार्षिक आय कई कारकों के आधार पर तय की जा सकती है, जिसमें ऋण का प्रकार, व्यवसाय की वित्तीय स्थिरता आदि शामिल है। इसके अलावा ये भी ज़रूरी हैं कि आप उस दुकान को कम से कम 2-3 साल से चला रहे हों, कुछ लोन संस्थान इससे अधिक अवधि की भी मांग कर सकते हैं।

## क्या घट भी सकता है क्रेडिट स्कोर?

अगर किसी ने 3 बैंकों में पर्सनल लोन के लिए आवेदन किया है, तो क्या उसके क्रेडिट स्कोर पर असर पड़ेगा? हर बार जब आप लोन के लिए आवेदन करते हैं या कम समय में क्रेडिट आधारित आवेदन करते हैं, तो आपके क्रेडिट स्कोर पर नकारात्मक असर पड़ता है। इसलिए लोन और क्रेडिट कार्ड के लिए कभी भी अनावश्यक पूछताछ न करें।

क्या पहले, पर्सनल लोन और फिर बाद में होम लोन लेने से, सिविल स्कोर पर कोई असर पड़े सकता है? इस स्थिति में आपका सिविल स्कोर प्रभावित हो सकता है, लेकिन यह पूरी तरह से आपकी वित्तीय योजना, आय और लोन की राशि पर निर्भर करेगा।

लोन को सही समय पर और सही तरीके से चुका देने से आपकी क्रेडिट रिपोर्ट पर सकारात्मक असर होगा। इससे आपकी क्रेडिट रेटिंग भी बनी रहेगी जो भविष्य में वित्तीय योजनाओं के लिए मददगार होगा, वहीं सही तरह से न चुकाने पर इसका नकारात्मक असर भी पड़े सकता है।

## कितनी मिल सकती है ऋण राशि

अलग-अलग बैंक में न्यूनतम और अधिकतम राशि अलग हो सकती है। परंतु आमतौर बैंक पर और एनबीएफसी व्यक्ति की प्रोफ़ाइल के आधार पर 10 हजार रुपये से 50 लाख रुपये तक का व्यक्तिगत ऋण प्रदान करते हैं।

# चुपचाप बीमार कहती है विटामिन बी-12 की कमी

कई विटामिन और पोषक तत्व मिलकर हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इनकी कमी होते ही हमारा शरीर हमें सचेत कर देता है। परंतु विटामिन बी-12 एक ऐसा तत्व है जिसकी कमी का पता आसानी से नहीं चलता। शांत रहकर यह धीरे-धीरे घटता जाता है और उसी तरह शरीर को प्रभावित करता है। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है, मस्तिष्क को भी कई तरह से नुकसान पहुंचाता है।

## अध्ययनों के अनुसार

लगभग 47 फ्रीसदी भारतीय विटामिन बी-12 की कमी से ग्रसित हैं। केवल 26 फ्रीसदी लोगों में बी-12 का स्तर पर्याप्त पाया गया है। हमारे देश में बी-12 की कमी एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम बन रही है, जिसका समाधान किया जाना जरूरी है।

बी-12 की कमी का निदान सीबीसी यानी कम्प्लीट ब्लड कार्ड और विटामिन बी-12 टेस्ट स्तर द्वारा रक्त परीक्षण से किया जाता है। यदि खून में बी-12 की मात्रा 150 पीजी प्रति एमएल से कम है, तो शरीर में विटामिन बी-12 की कमी है।

## क्यों ज़रूरी है विटामिन बी-12 ?

शरीर को लाल रक्त कोशिकाएं, तंत्रिकाएं, डीएनए बनाने, मस्तिष्क के कार्य और अन्य कार्यों को पूरा करने के लिए बी-12 की आवश्यकता होती है। आमतौर पर विटामिन बी-12 छोटी आंत (इलियम) के अंतिम भाग में अवशेषित हो जाता है। वहाँ, अतिरिक्त बी-12 लिवर में इकट्ठा हो जाता है ताकि शरीर को जब उसकी आवश्यकता हो वो उसका इस्तेमाल कर सके।

औसत वयस्क को प्रतिदिन 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 की आवश्यकता होती है। गर्भवती या स्तनपान करा रही माताओं को इसकी आवश्यकता अधिक होती है। शिशुओं और बच्चों के लिए आवश्यक बी-12 की मात्रा उनकी उम्र के आधार पर अलग-अलग होती है।

औसत वयस्क को प्रतिदिन 2.4 माइक्रोग्राम मिलना चाहिए। अधिकांश विटामिनों की तरह, बी-12 शरीर द्वारा नहीं बनाया जा सकता है। इसे भोजन या सप्लाइमेंट से प्राप्त किया जाता है। कमी है या नहीं, ऐसे पहचानें।

## शारीरिक लक्षण...

एनीमिया, थकान, कमज़ोरी, मतली, उल्टी, दस्त, वज्रन घटना, असंयम, स्वाद और गंध की हानि आदि शामिल हैं। तंत्रिकाओं को क्षति...

झूनझूनी, सुन्नपन, हाथों और पैरों में पिन और सुई चुभने जैसी संवेदना, चलने में परेशानी, जोड़ों का दर्द, कमज़ोरी और संतुलन संबंधी समस्याएं।

## मनोवैज्ञानिक लक्षण...

निराशा, मानसिक भ्रम और स्मृति हानि। शुरुआत में लक्षण बहुत कम हो सकते हैं लेकिन कुछ महीनों में धीरे-धीरे बढ़ जाते हैं।



इसलिए कमी है बी-12 की

विटामिन बी-12 मुख्यतः मांसाहारी खाद्यों या पशु उत्पादों में पाया जाता है, जैसे मांस, दूध उत्पाद और अंडे आदि। यह फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों में भी पाया जा सकता है, जिनमें विटामिन ब योग्य तत्व मिलाए जाते हैं, जैसे कॉर्नफ्लेक्स या ओट्स आदि। शाकाहारियों में इसकी कमी होने की आशंका ज़्यादा होती है। आहार के अलावा, उम्र, चिकित्सा स्थितियां, दवाएं और गैस्ट्रिक सर्जरी जैसे दूसरे कारक भी विटामिन बी-12 की कमी के कारण बन सकते हैं—उम्र बढ़ने के साथ-साथ, खाने से विटामिन बी-12 को सोखने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे इसकी कमी होती जाती है। हानिकारक एनीमिया, क्रॉहन्स डिसीज़ और सीलिएक बीमारी जैसी स्थितियां भी शरीर की बी-12 को सोखने की क्षमता को कमज़ोर कर सकती हैं।

एसिडिटी के लिए प्रोटीन पांप इनाहिबिटर व मधुमेह के लिए मेटकॉर्मिन लेने वाले लोगों को भी बी-12 की कमी का जोखिम रहता है क्योंकि इन दवाओं को लंबे समय तक लेते रहने से बी-12 को सोखने में बाधा आ सकती है।

पेट या आंतों के कुछ हिस्सों को निकालने या बायपास करने के लिए की जाने वाली सर्जिकल प्रक्रियाओं से बी-12 को सोखने की क्षमता कम हो सकती है।

कमी इस तरह पूरी होगी

मांसाहारी लोग मांस, अंडे, मछली से बी-12 की पूर्ति कर सकते हैं।

वहीं शाकाहारी लोग रोज़ 250 मि.ली दूध का सेवन करें।

170 ग्राम दही का सेवन करें। दही का फोर्टिफाइड अनाज के साथ मिलाकर सेवन करने से विटामिन बी-12 मिलेगा।

100 ग्राम दही में दैनिक आवश्यकता का 20 फ्रीसदी विटामिन बी-12 मिलेगा।

फोर्टिफाइड अनाज जैसे कॉर्नफ्लेक्स, ओट्स आदि नट्स लिए जा सकते हैं।

# क्या प्रेग्नेंट महिलाएं सर्दियों में नारियल पानी पी सकती हैं?



सर्दियों के मौसम में गर्भवती महिलाओं को अपने खान-पान को लेकर काफी सजग रहना पड़ता है. ऐसे में अक्सर यह एक सवाल उठता है कि क्या गर्भावस्था में सर्दियों के दौरान नारियल पानी पीना सुरक्षित है? नारियल पानी, जो कि अपने पोषक तत्वों और ताजागी के लिए जाना जाता है, अक्सर गर्भियों में काफी पसंद किया जाता है. लेकिन, क्या सर्दियों में इसको पीना उतना ही फायदेमंद होगा, खासकर गर्भावस्था के दौरान? आइए जानते हैं एक्सपर्ट के अनुसार.. नारियल पानी एक प्राकृतिक, पोषण से भरपूर पेय है जो विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट्स आदि पाए जाते हैं. यह न केवल हाइड्रेट रखता है, बल्कि कई हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है. गर्भावस्था के दौरान, यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि यह न केवल मां को, बल्कि गर्भ में पल रहे शिशु को भी पोषण देता है.

नारियल पानी पीना चाहिए या नहीं?

हेल्थ एक्सपर्ट का मानना है कि नारियल पानी में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स, विशेषकर पोटेशियम, गर्भावस्था में होने वाली थकान और डिहाइड्रेशन से राहत दिलाने में मदद करते हैं.

यह पाचन क्रिया को भी सुधारता है और कब्ज से आराम दिलाता है. इसके अलावा, नारियल पानी ब्लड प्रेशर को

नियंत्रित रखने में भी सहायक होता है, जो गर्भावस्था के दौरान एक आम समस्या है. हालांकि, सर्दियों में इसका सेवन करते समय ध्यान रखना चाहिए कि अधिक ठंडा नहीं पिएं.

## किस तापमान पर पिएं

यदि आप नारियल पानी पीना चाहती हैं, तो इसे कमरे के तापमान पर रखकर पिएं सर्दियों में ज्यादा ठंडा न पिएं. इसके अलावा अधिक मात्रा और खाली पेट भी नहीं पीना चाहिए. इन सावधानियों का ध्यान रखकर सर्दियों में भी नारियल पानी पी सकती हैं.

## सर्दियों में किस टाइम पिएं

नारियल पानी सर्दियों में भी पी सकते हैं लेकिन इसका सही समय और तरीका बहुत जरूरी है. सर्दियों में सुबह 11 से दोपहर 2 बजे के बीच नारियल पानी सबसे अच्छा होता है. रात के समय इसका सेवन न करें क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है, जो खांसी-जुकाम जैसी समस्याओं को बढ़ा सकती है. कुछ लोगों को तो यह पेट में ठंडक देने लगता है. हालांकि, नारियल पानी में लॉरिक एसिड पाया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है. गर्भियों में खाली पेट इसका सेवन भी फायदेमंद माना जाता है. लेकिन सर्दियों दोपहर में इसे पी सकते हैं.



# ठंडे मौसम में लीजिए गरमागरम क्रिस्पी रिंग्स का आनंद

सर्दी के इस मौसम में, जहां कहीं-कहीं हल्की-फुल्की बारिंश भी हो रही हो, अगर आपको घर बैठे एक हल्का-फुल्का स्नैक मिल जाए तो संदें का आनंद दोगुना हो जाएगा। और यह केवल संदें के ठंडे मौसम में ही नहीं, किसी भी अवसर के लिए एक परफेक्ट नाश्ता है, फिर कोई मूवी डे हो या फिर छोटी-मोटी पार्टी। तो आइए आज आलू से बनाते हैं क्रिस्पी और डिलिशियस रिंग्स।

**कुकिंग टाइम: 30 मिनट**

**प्रीपरेशन टाइम: 10 मिनट**

**कितने लोगों के लिए: 5-6**

**सामग्री-** 4 पीस उबले हुए आलू 2 बड़े चम्मच बटर 1 बड़ा चम्मच लहसुन कटा हुआ 1 बड़ा चम्मच चिली फ्लैक्स 2 बड़े चम्मच मैदा 4 बड़े चम्मच कॉर्न स्टार्च 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया कटा हुआ 1 चुटकी नमक बनाने की विधि :

- सबसे पहले एक पैन लीजिए और उसमें बटर डालिए। पैन को मध्यम आंच पर रखें और बटर को पूरी तरह पिघलने दीजिए।

- जब बटर पिघल जाए तो पैन में बारीक कटा हुआ लहसुन डालकर चिली फ्लैक्स छिड़क दीजिए। इन्हें लगभग 1-2 मिनट तक पकाएं, जब तक कि लहसुन की खुशबू न आने लगे और रंग हल्का सुनहरा न हो जाए।

- इसके बाद इसी पैन में मैदा डालें और इसे लहसुन व चिली फ्लैक्स के साथ अच्छी तरह मिला लीजिए। इस मिश्रण को लगातार हिलाते हुए एक मिनट तक और पका लीजिए।

- जब यह मिश्रण पक रहा हो, उस समय इसमें उबले हुए आलुओं को पैन में कढ़कस कर लीजिए। इसके बाद कढ़कस किए हुए आलू को मैदे के मिश्रण के साथ अच्छी तरह मिला लीजिए।

- जब यह मिश्रण अच्छी तरह मिक्स हो जाए, तब इसे

एक प्लेट में निकाल लीजिए। अब एक स्पैटुला का उपयोग कर इसे प्लेट में ही समान रूप से फैला लीजिए, ताकि यह पूरी तरह से ठंडा हो सके।

- जब मिश्रण पूरी तरह से ठंडा हो जाए तो इसमें कॉर्न स्टार्च और बारीक कटा हरा धनिया डाल दीजिए। अब इसे इतनी अच्छी तरह से मिला लीजिए कि सबकुछ एकमेव हो जाए। इससे पैटेटो रिंग्स में क्रिस्पीनेस बढ़ जाती है। हरा धनिया उसे फ्रेश फ्लेवर देता है।

- अब इस मिश्रण को रिंग्स का आकार देने का समय आ गया है। मिश्रण का एक छोटा-सा हिस्सा लेकर इसे अपने हाथों के बीच रोल करके एक लंबा व पतला बेलनाकार बाली लोई के दोनों सिरों को आपस में जोड़ दीजिए। बन गया रिंग। इस प्रक्रिया को बचे हुए मिश्रण के साथ दोहराएं।

- एक गहरे फ्राइंग पैन या डीप फ्रायर में मध्यम-तेज आंच पर तेल गरम करें। यह जरूर सुनिश्चित कर लीजिए कि रिंग्स डालने से पहले तेल पर्याप्त गर्म हो जाए।

- रिंग्स को धीरे से गर्म तेल में डालें। ध्यान रखें कि पैन में उतने ही रिंग्स डालें, जितनी कि उसमें जगह हो। एक के ऊपर दूसरी रिंग नहीं डालें। रिंग्स को सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तल लीजिए। आमतौर पर प्रति बैच तलने में लगभग 3 से 4 मिनट लगते हैं।

- एक बार जब रिंग्स कुरकुरे और सुनहरे भूरे रंग के हो जाएं तो उन्हें झारी या छिड़ वाले चम्मच (स्लोटेड स्पून) से निकालकर पेपर टॉवेल से ढंकी प्लेट पर डाल दीजिए। यह टॉवेल अतिरिक्त तेल को सोखने में मदद करेगा।

- बची हुई रिंग्स के साथ इसी प्रक्रिया को दोहराएं। इन कुरकुरे रिंग्स को एपेटाइजर या स्नैक के रूप में गरमागरम परोसें। इनका आनंद ऐसे ही अकेले या अपनी पसंद की डिपिंग सॉस जैसे केचप, मेयेनिज के साथ लिया जा सकता है।

# रानीखेत : पूरे सालभर खुशनुमा रहता है यहां का मौसम



उत्तराखण्ड में स्थित रानीखेत भागमभाग वाला टूरिस्ट प्लेस नहीं है। यदि आपको शांत वातावरण और हरी-भरी वादियां चाहिए, तो रानीखेत आपके लिए उपयुक्त है। यहां का मौसम अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है और डॉक्टर लोग सांस के मरीजों को रानीखेत में कुछ समय बिताने का सुझाव देते हैं। यहां दूर-दूर तक चीड़ के जंगल हैं, जिनसे आती हवा फेफड़ों के लिए जीवनदायी होती है। रानीखेत के दर्शनीय स्थानों में झूलादेवी मंदिर और चौबटिया गार्डन प्रमुख हैं। झूलादेवी कुमाऊं की प्रमुख आराध्या देवी हैं, जो दुर्गा का रूप हैं। यहां दर-दूर से लोग आते हैं और घंटियां चढ़ाते हैं। इसी के पास चौबटिया गार्डन स्थित है। यहां आपको सेब के बगीचे, बादाम, खुबानी के बगीचे देखने को मिलेंगे। आप इन बगीचों में चहलकदमी कर सकते हैं। पीछे बैकग्राउंड में दिख रही हिमालय की बर्फीली चोटियां नजारों में चार चांद लगा देती हैं। रानीखेत बाजार से लगभग 4 किलोमीटर दूर स्थित है हैडाखान बाबाजी का आश्रम। यह आश्रम अपनी आध्यात्मिकता, शांति और प्राकृतिक दृश्यों के लिए मशहूर है।

आप रानीखेत से थोड़ी दूर जाएंगे तो कई ऐसे स्थान मिलेंगे, जहां से वापस लौटने का मन नहीं करेगा। इनमें मजखाली प्रमुख है। रानीखेत से 10-12 किलोमीटर दूर मजखाली एक छोटा-सा गांव है। यहां आप कुमाऊं के ग्राम्य जीवन का आनंद ले सकते हैं। मजखाली में कुछ होमस्टे भी हैं, जहां आप ग्रामीणों के साथ ठहर सकते हैं और उनके साथ उनकी दिनचर्या में भागीदारी कर सकते हैं। रानीखेत क्षेत्र में हिमालय का सर्वोत्तम नजारा मजखाली से ही देखने को मिलता है। यहां से हिमालयी चोटियां ऐसी लगती हैं, जैसे हाथ बढ़ाकर छू लो। रानीखेत से रामनगर रोड पर सौनी गांव के पास चीड़ के जंगलों में बिनसर महादेव मंदिर स्थित है।

**शीतलाखेत-** रानीखेत से 30 किमी दूर शीतलाखेत नामक स्थान है। शीतलाखेत भी एक छोटा-सा गांव है, लेकिन अपने प्राकृतिक दृश्यों के कारण और एकदम एकांत में होने के कारण यह आजकल पर्यटक मानचित्र पर आने लगा है। शीतलाखेत के

पास ही 2100 मीटर की ऊंचाई पर स्याही देवी का मंदिर स्थित है, जो इस क्षेत्र का सबसे ऊंचा स्थान भी है। मंदिर तक जाने के लिए आपको घने जंगल में एक किमी का ट्रैक भी करना पड़ेगा।

**द्वाराहाट-** रानीखेत से 35 किमी दूर ऐतिहासिक नगरी द्वाराहाट स्थित है। इसे प्राचीन मंदिरों का स्थान भी कहा जाता है। यहां के मंदिर भारतीय पुरातत्व विभाग द्वारा संरक्षित हैं। ये मंदिर 7वीं से 16वीं शताब्दियों के मध्य निर्मित किए गए थे। इनमें बद्रीनाथ मंदिर समूह सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है।

**कौसानी-** रानीखेत से केवल 60 किमी की दूरी पर कौसानी स्थित है, जो उत्तराखण्ड का एक प्रमुख हिल स्टेशन है। कौसानी से त्रिशूल चोटी का सबसे शानदार नजारा दिखाई देता है। कौसानी में आप पंत म्यूजियम, अनासक्ति आश्रम और चाय के बागान देख सकते हैं।

**कैसे पहुंचे?-**रानीखेत का सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जो यहां से 75 किमी दूर है। काठगोदाम से रानीखेत के लिए नियमित रूप से बसें और शेयर्ड ट्रैक्सियां चलती हैं। इनके अलावा आपको काठगोदाम से निजी ट्रैक्सियां भी मिल जाएंगी। नजदीकी हवाई अड्डा पंतनगर है, जो यहां से 100 किमी दूर है। इनके अलावा रानीखेत की दिल्ली से दूरी 350 किमी और लखनऊ से 450 किमी है।

## कहां ठहरें?

रानीखेत में आपको हर बजट के होटल मिल जाएंगे। रानीखेत बाजार में आपको सस्ते होटल मिलेंगे। यदि आप होमस्टे में ठहरना चाहते हैं, तो मजखाली सर्वोत्तम है। इनके अलावा यहां कई आलीशान रिसॉर्ट भी हैं, जहां से आपको हिमालय की बर्फीली चोटियों का नजारा देखने को मिल जाता है।

## कब जाएं?

रानीखेत पूरे साल जाया जा सकता है। गर्मियों में यहां का मौसम खुशनुमा बना रहता है। मानसून में हरियाली अत्यधिक बढ़ जाती है। सर्दियों में यहां हिमपाता भी होता है, लेकिन रास्ता खुला रहता है।

# हल्दी-कुमकुम-चावल की रस्म से हम सीख सकते हैं बातचीत करने का ढंग



उनकी कृपा और शक्ति को जागृत करना है। हल्दी रोगाणुरोधक है। जैसे देवता दानवों को नष्ट करते हैं, वैसे ही वह रोगाणुओं को नष्ट करती है। कुमकुम का लाल रंग अंतनिहित ऊर्जा का प्रतीक है। इसलिए कुंवारी देवियों को लाल साड़ियां पहनाई जाती हैं।

लाल रंग देखकर वर्षा-ऋतु शुरू होने के पहले की लाल

उर्वर धरती मन में आती है, जिस धरती से लोग फसल की आशा रखते हैं। चावल खाद्य पदार्थ है, जिससे जीवन को पोषण मिलता है। यह उस प्रक्रिया से बनता है जो धरती पर सूर्य का प्रकाश गिरने से शुरू हुई थी। इस प्रकार हल्दी, कुमकुम और चावल सूर्य, धरती और पोषण के प्रतीक हैं। यदि हल्दी, कुमकुम और चावल के माध्यम से श्रद्धालु देवता से जुड़कर उनकी कृपा पाता है तो संभवतः इस प्रतिरूप की मदद से हम अनजान लोगों से भी सफल बातचीत कर सकते हैं। हल्दी रोगाणुओं को मारकर शरीर में उण्ठाता का निर्माण करती है।

मान लीजिए आपकी एक महत्वपूर्ण मीटिंग होने जा रही है। आप उस व्यक्ति से पहली बार मिलने जा रहे हैं, इसलिए थोड़ा चिंतित होना स्वाभाविक है। मीटिंग अच्छी हो जाए, इसे सुनिश्चित करने के लिए बातचीत कैसे शुरू करें, इत्यादि विचार आपके मन में हैं। यहां संभवतः अतिथियों और देवताओं को आमंत्रित करने की हल्दी-कुमकुम-चावल की रस्म से हम कुछ प्रेरणा ले सकते हैं। हल्दी-कुमकुम की रस्म विवाहित स्त्रियों में बहुत लोकप्रिय है। योहारों में वे घर में एकत्र होकर एक-दूसरे को हल्दी और कुमकुम लगाती हैं। विवाह का आमंत्रण देते समय भी यही किया जाता है। इस रस्म के क्रम पर ध्यान दें। अनुष्ठानों में देवता को हमेशा पहले हल्दी लगाई जाती है, फिर कुमकुम और अंत में चावल। इस क्रम का भारतभर में सदियों से ध्यानपूर्वक पालन किया जाता रहा है।

हल्दी का पीला रंग ओजस्वी है। वह सूर्य का रंग है, जिसका प्रकाश आकाश के पार फैलकर धरती तक पहुंचता है। देवता पर हल्दी छिड़कने का उद्देश्य



फिर कुमकुम लगाया जाता है। नकारात्मक ऊर्जा निकालने के पश्चात सक्रिय रूप से सकारात्मक ऊर्जा निर्मित की जाती है। इसे करने का सबसे सरल तरीका उस व्यक्ति की प्रशंसा करना है। प्रशंसा करने से उसे लगता है कि हम उस पर ध्यान दे रहे हैं और वह हमारे लिए महत्वपूर्ण है। कुमकुम लगाने से व्यक्ति को लगता है कि उसकी प्रशंसा की जा रही है। वह बातचीत में योगदान करने के लिए प्रेरित हो जाता है। हल्दी और कुमकुम लगाने के बाद ही चावल दिए जाते हैं। यह मुख्य बातचीत है, जिसके लिए आप मिलना चाहते हैं। हल्दी और कुमकुम लगाने से एक ऐसे बातावरण का निर्माण होता है, जहां सभी निश्चित महसूस कर पार योगदान देने के लिए प्रेरित होते हैं। फिर बातचीत का सफलतापूर्वक निष्कर्ष निकल सकता है। कई बार समय की कमी के कारण लोग पहले दो चरण जल्दी में निपटाकर मुख्य बातचीत पर आ जाते हैं। तब उनमें बातचीत बस एक अवैयक्तिक प्रक्रिया बन जाती है। वे एक-दूसरे को गहराई से जानने का अवसर खो देते हैं। हल्दी, कुमकुम और चावल अर्पित करने से मनुष्यों के बीच संबंध दृढ़ बनते हैं। एक सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता है, जिस कारण लोग सहजता से विचारों का आदान-प्रदान करते हैं।

# गाय या भैंस... किसके दूध में होता है ज्यादा कैल्शियम?

दूध गाय का हो या भैंस का दूध दोनों ही हेल्दी और शरीर के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है। घर के बड़े-बजु़ुगों से अक्सर सुना होगा कि अच्छी नींद चाहिए तो रात के वक्त भैंस का दूध पिएं। हालांकि खोया, दही, खीर, पायसम, मलाई, कुल्फी और घी बनाने के लिए भैंस का दूध बेहतर माना जाता है। इसमें कोई शक नहीं कि दूध में सबसे ज्यादा पौष्टिक होता है। कोई व्यक्ति हर रोज सिर्फ एक गिलास दूध पी रहा है तो उसके शरीर को जरूरी के सभी पोषक तत्व मिल रहे हैं।

यह कैल्शियम का सबसे शानदार सोर्स होता है। जो मजबूत हड्डियों और दांतों के लिए आवश्यक है। डॉक्टर स्वस्थ और फिट रहने के लिए रोजाना दूध पीने की सलाह देते हैं, लेकिन जब आपको गाय और भैंस के दूध में से किसी एक को चुनना हो तो आप किसे चुनेंगे? वैसे दोनों ही तरह के दूध में कुछ अच्छी और कुछ बुरी बातें होती हैं। तो चलिए देखते हैं कि दोनों में क्या कोई खास अंतर है?

**पानी-** पानी हर व्यक्ति के लिए जरूरी है और इसलिए अगर आप अपने शरीर में पानी की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं तो गाय का दूध पीना शुरू कर दें। गाय के दूध में 90 प्रतिशत पानी होता है और यह आपके शरीर को हाइड्रेट करने के लिए एकदम सही है।

**फैट-** फैट दूध की स्थिरता के लिए जिम्मेदार है। गाय के दूध में भैंस के दूध की तुलना में फैट की मात्रा कम होती है। यही कारण है कि भैंस का दूध गाय के दूध से अधिक गाढ़ा होता है। गाय के दूध में 3-4 प्रतिशत वसा होती है, जबकि भैंस के दूध में 7-8 प्रतिशत फैट होती है। भैंस का दूध पेट के लिए भारी होता है इसलिए, इसे पचने में समय लगता है और इसे पीने के बाद काफी देर तक भूख भी नहीं लगती है।

**कैलोरी-** भैंस के दूध में अधिक कैलोरी होती है क्योंकि इसमें प्रोटीन और फैट अधिक होती है। एक कप भैंस के दूध में 237 कैलोरी होती है, जबकि एक कप गाय के दूध में 148 कैलोरी होती है।

**प्रोटीन-** गाय के दूध की तुलना में भैंस के दूध में 10-11 प्रतिशत प्रोटीन होता है। प्रोटीन की अधिक मात्रा होने के कारण भैंस

का दूध छोटे बच्चों और बूढ़ों को नहीं देना चाहिए।

**कोलेस्ट्रॉल-** इन दोनों प्रकार के दूध में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी अलग-अलग होती है। भैंस के दूध में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है, इसलिए यह उन लोगों के लिए बहुत अच्छा सावित होता है जो पीसीओडी, उच्च रक्तचाप, किंडनी की समस्याओं और मोटापे से पीड़ित हैं।

**सबसे ज्यादा कौन से दूध में कैल्शियम होता है?**

भैंस का दूध अगर आप 250 लेटे हैं तो उसमें कैल्शियम की मात्रा 412 mg कैल्शियम होगा। साथ ही इसमें फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और क्लोराइड होता है। जो सेहत के लिए अच्छा होता है। इसमें पाई जाने वाली फैट हड्डियों के लिए काफी अच्छा होता है।

**गाय के दूध में कैल्शियम की मात्रा**

अगर आप एक कप गाय का दूध लेते हैं तो उसमें 305 mg कैल्शियम होता है। ये दूध अगर आप रोजाना पीते हैं तो हड्डी से जुड़ी बीमारी कम होती है। यह कैल्शियम का अच्छा सोर्स है। साथ ही इस दूध में प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन डी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

**निष्कर्ष-** दोनों प्रकार के दूध को स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है और दोनों के अपने स्वास्थ्य लाभ हैं। तो आप क्या पीना चाहते हैं यह आप पर निर्भर करता है। आपको बस इस बात का ध्यान रखना है कि आप रोजाना दूध पिएं। अगर आप रात को चैन की नींद चाहते हैं तो भैंस का दूध पिएं, इससे आपको अच्छी नींद आएगी। हालांकि, खोया, दही, खीर, पायसम, मलाई, कुल्फी और घी बनाने के लिए भैंस का दूध बेहतर माना जाता है।



# शादीशुदा महिलाओं की तरफ वर्षों जल्दी आकर्षित होते हैं कुछ लड़के

आज के समय में लोगों की सोच में काफी बदलाव हुआ है। इस कारण रिश्तों को देखने का तरीका भी बदला है। पहले के समय में पुरुष विवाह के लिए अपने से छोटी उम्र की लड़कियों को पसंद करते थे, आजकल पुरुष पहले से ही विवाहित महिलाओं के प्रति आकर्षित महसूस करते हैं। यह सुनकर आपको थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन ये सच है। आइए जानते हैं इसके पीछे का क्या कारण हो सकता है।

अक्सर देखा जाता है कि विवाहित महिलाएं अधिक आत्मविश्वासी होती हैं। वह घर, बच्चे और ऑफिस की सभी जिम्मेदारियों का अकेले संभाल लेती हैं। यह आत्मविश्वास लड़कों को खींचता है। इस प्रकार, उन्हें यह अनुभाव होता है कि विवाहित महिलाएं हर समस्या को बेहतर तरीके से निपट सकती हैं।

कहा जाता है कि मर्द के दिल का रास्ता उसके पेट से होता है। बहुत सी विवाहित महिलाएं विवाह के कुछ सालों बाद खाना पकाने में एक्सपर्ट हो जाती हैं। कई बार पुरुष उसके द्वारा बनाए गए स्वादिष्ट भोजन के बाद उनकी ओर आकर्षित महसूस करते हैं।

विवाहित महिलाएं अपने परिवार और उनके चारों ओर के लोगों के बारे में सब कुछ सोचकर करती हैं। वह ऐसी कोई चीज नहीं करती जो उसके परिवार के सदस्यों को चोट पहुंचा सके। यह उसकी देखभाल भरी प्रकृति है जो पुरुषों को उसकी ओर आकर्षित करती है।

विवाहित महिलाएं अविवाहित लड़कियों की तुलना में जीवन को अधिक प्रेक्षिकल दृष्टिकोण से देखती हैं। उनका व्यवहार और बालचाल अक्सर लड़कों को प्रभावित करता है। विवाहित महिलाएं सोच समझाकर अनुभव से बात करती हैं उसको हर चीजों का अनुभव थोड़ा ज्यादा होता है।

शादी के बाद, अधिकांश महिलाएं अपनी पूरी कोशिश करती हैं कि हर रिश्ते को सहज रखें। जिसके कारण उन्हें रिश्तों की बेहतर समझ होती है। ये महिलाएं अपने परिवार के लिए किसी भी महत्वपूर्ण निर्णय को आसानी से ले सकती हैं। जो लड़कों को अच्छी लगती है।



# ऐसे एवं अपने दिल का ख्याल



खराब लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से डायबिटीज की समस्या आम हो चुकी है। दुनियाभर में डायबिटीज के कुल मामलों में से 90% मामले टाइप टू डायबिटीज के हैं। डायबिटीज से ग्रसित मरीजों में ब्लड शुगर लेवल असंतुलित होने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और इससे हार्ट अटैक जैसी गंभीर समस्या हो सकती है। डायबिटीज के मरीजों को कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए जिससे वह ब्लड शुगर को कंट्रोल में रख सकते हैं। यदि ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहेगा तो दिल का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। आइए जानते हैं डायबिटीज के मरीज कैसे अपने दिल का स्वास्थ्य अच्छा रख सकते हैं।

## ब्लड शुगर लेवल को कैसे मेंटेन

डायबिटीज के मरीज अपने ब्लड शुगर को मेंटेन रखने के लिए खानपान में पोषक तत्व को शामिल करें। खाने में ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज आदि का सेवन जरूर करें।

## कोलेस्ट्रॉल को रखें नियंत्रित

डायबिटीज के मरीजों को कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखना जरूरी है। यदि कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है तो दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कोलेस्ट्रॉल ने बड़े इसके लिए खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

## रोजाना करें एक्सरसाइज

डायबिटीज के मरीज यदि रोजाना व्यायाम करेंगे तो इससे ब्लड शुगर लेवल मेंटेन रहेगा। यदि ब्लड शुगर लेवल मेंटेन रहेगा तो आपका दिल का स्वास्थ्य अपने आप अच्छा हो जाएगा।

## फाइबर से भरपूर खाना

दिल का स्वास्थ्य अच्छा रहे इसके लिए डायबिटीज के मरीजों को खाने में फाइबर का सेवन करना चाहिए। हाई फाइबर फूड का सेवन करने से न सिर्फ दिल की बीमारियों से आप दूर रहेंगे बल्कि, डायबिटीज की समस्या भी कम हो जाएगी। फाइबर की पर्याप्त मात्रा के लिए आप साबुत अनाज और रेशे वाले फल का सेवन कर सकते हैं।

मधुमेह से ग्रसित लोगों को ओमेगा 3 फैटी एसिड का पर्याप्त

मात्रा में सेवन करना चाहिए। ओमेगा 3 फैटी एसिड न केवल दिल के स्वास्थ्य को अच्छा रखता है बल्कि डायबिटीज के खतरे को भी कम कर देता है।

डायबिटीज के मरीजों को दिल का जोखिम कम करने के लिए अनहोल्डी फूड से दूरी बनाए रखनी चाहिए। वही, मधुमेह से ग्रसित लोगों को अधिक मात्रा में नमक, शक्कर, सैचुरेटेड फैट, ट्रांसफैट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन करने से भी बचना चाहिए।

## डायबिटीज कैसे दिल को प्रभावित करता है

डायबिटीज से ग्रसित लोगों के ब्लड में हाई शुगर लेवल समय के साथ ब्लड वेसल्स को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है। रिपोर्ट बताती है कि हाई ब्लड शुगर ब्लड वेसल्स में सूजन बढ़ाने और हृदय में ब्लड फ्लो को रोकने के लिए जिम्मेदार है। ब्लड वेसल्स में लंबे समय तक सूजन के चलते कोलेस्ट्रॉल और प्लेग का निर्माण होने लगता है जिसके चलते हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इसी की वजह से डायबिटीज से ग्रसित लोगों में हर्ट रोग का खतरा बढ़ जाता है।

## हार्ट अटैक से पहले बीपी कितना होता है

हेल्थ एक्सपर्ट से लेकर डॉक्टर्स का मानना है कि बीपी को कंट्रोल रखना बेहद जरूरी है नहीं तो इससे हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ता है। एक नॉर्मल ब्लड प्रेशर 120/80 के बीच होनी चाहिए। अगर बीपी इससे ऊपर जाता है तो 140 mmHg और 90 mmHg तो हाई बीपी माना जाता है। जब ऐसी स्थिति बनती है तो हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है।

हाई बीपी और दिल की बीमारी में क्या संबंध है दिल ब्लड को पंप करने का काम करता है। ऐसी स्थिति में बीपी होता है। जब बीपी बढ़ता है तो हार्ट अटैक का डर बढ़ जाता है। क्योंकि इस दौरान दिल का काम बढ़ जाता है। सीने में दर्द, सांस लेने में जोखिम बढ़ने लगता है। यहां तक कि कभी-कभी धमनी भी फट जाती है। बीपी दिल की बीमारी के लिए बहुत ज्यादा खतरनाक है। इसलिए हमेशा अपने बीपी को कंट्रोल में रखें नहीं तो आप गंभीर बीमारी का शिकार हो सकते हैं।

# डरपोक पत्थर



बहुत पहले की बात है एक शिल्पकार मूर्ति बनाने के लिए जंगल में पत्थर ढूँढ़ने गया। वहाँ उसको एक बहुत ही अच्छा पत्थर मिल गया। जिसको देखकर वह बहुत खुश हुआ और कहा यह मूर्ति बनाने के लिए बहुत ही सही है। जब वह आ रहा था तो उसको एक और पत्थर मिला उसने उस पत्थर को भी अपने साथ ले लिया। घर जाकर उसने पत्थर को उठा कर अपने औजारों से उस पर कारीगरी करनी शुरू कर दिया।

## तुम किसी और पत्थर पर मूर्ति बना लो

औजारों की चोट जब पत्थर पर हुई तो वह पत्थर बोलने लगा की मुझको छोड़ दो इससे मुझे दर्द हो रहा है। अगर तुम मुझ पर चोट करोगे तो मैं बिखर कर अलग हो जाऊंगा। तुम किसी और पत्थर पर मूर्ति बना लो। पत्थर की बात सुनकर शिल्पकार को दिया आ गयी। उसने पत्थर को छोड़ दिया और दूसरे पत्थर को लेकर मूर्ति बनाने लगा। वह पत्थर कुछ नहीं बोला। कुछ समय में शिल्पकार ने उस पत्थर से बहुत अच्छी भगवान की मूर्ति बना दी।

## चिल्लाता लेकिन कोई उसकी सुनने वाला नहीं था

गांव के लोग मूर्ति बनने के बाद उसको लेने आये। उनने सोचा की हमें नारियल फोड़ने के लिए एक और पत्थर की जरूरत होगी। उन्होंने वहाँ रखे पहले पत्थर को भी अपने साथ ले लिया। मूर्ति को ले

जाकर उन्होंने मंदिर में सजा दिया और उसके सामने उसी पत्थर को रख दिया। अब जब भी कोई व्यक्ति मंदिर में दर्शन करने आता तो मूर्ति को फूलों से पूजा करता, दूध से स्नान कराता और उस पत्थर पर नारियल फोड़ता था। जब लोग उस पत्थर पर नारियल फोड़ते तो बहुत परेशान होता। उसको दर्द होता और वह चिल्लाता लेकिन कोई उसकी सुनने वाला नहीं था। उस पत्थर ने मूर्ति बने पत्थर से बात करी और कहा की तुम तो बड़े मजे से हो लोग तो तुम्हारी पूजा करते हैं। तुमको दूध से स्नान कराते हैं और लड्डूओं का प्रसाद चढ़ाते हैं।

पत्थर को मूर्ति बने पत्थर की बात समझ आ गयी लेकिन मेरी तो किस्मत ही ख़राब है मुझ पर लोग नारियल फोड़ कर जाते हैं। इस पर मूर्ति बने पत्थर ने कहा कि जब शिल्पकार तुम पर कारीगरी कर रहा था यदि तुम उस समय उसको नहीं रोकते तो आज मेरी जगह तुम होते।

लेकिन तुमने आसान रास्ता चुना इसलिए अभी तुम दुःख उठा रहे हो। उस पत्थर को मूर्ति बने पत्थर की बात समझ आ गयी थी। उसने कहा की अब से मैं भी कोई शिकायत नहीं करूँगा। इसके बाद लोग आकर उस पर नारियल फोड़ते। नारियल टूटने से उस पर भी नारियल का पानी गिरता और अब लोग मूर्ति को प्रसाद का भोग लगाकर उस पत्थर पर रखने लगे।

# बिहार के ये खूबसूरत जगहें हैं बेहद खास, एक बार जरूर करें विजिट

अगर आप भी धूमने की प्लानिंग कर रहे हैं तो आपके लिए बिहार एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। यहां कई ऐसी जगह हैं जो आपको इतिहास से रुबरू कराकर यहां की संस्कृति से भी परिचित कराएगी। चलिए जानते हैं बिहार के प्रमुख पर्यटक स्थल के बारे में।

बिहार सिर्फ अपनी विविध संस्कृति के लिए ही नहीं जाना जाता, बल्कि यह पर्यटक की दृष्टि से भी काफी महत्वपूर्ण है। बिहार अपनी एक समृद्ध संस्कृति लिए हुए है। यहां ही बौद्ध धर्म और मौर्यवंश की उत्पत्ति हुई। राज्य में विभिन्न धर्मों के लोग एक साथ रहकर सहिष्णुता का परिचय देते हैं। अगर आप भी कहाँ धूमने का प्लान बना रहे हैं तो बिहार राज्य आपके लिए बढ़िया विकल्प हो सकता है। यहां आपको विभिन्न संस्कृति से परिचय होने का अवसर तो मिलेगा ही, साथ ही नालंदा देखने का मौका भी मिलेगा। नालंदा भारत का सबसे प्राचीन विश्वविद्यालय है। इसके अलावा कई सारी ऐसी जगह हैं जहां आप परिवार और दोस्तों के साथ भी धूम सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको बिहार की कुछ जगहों के बारे में बताएंगे, जहां जाकर आप अपनी छुट्टियां मना सकते हैं।



**नालंदा -** बिहार में भारत का सबसे पुराना विश्व विद्यालय नालंदा स्थित है। वैसे तो आज के समय में नालंदा का अधिकांश हिस्सा खंडहर है, लेकिन भारत का इतिहास जानने के लिए यह एक बढ़िया जगह है। इसी जगह पर बुद्ध ने आम के बाग के पास भाषण दिया था। वहीं, प्रसिद्ध चीनी यात्री हेन त्सांग ने नालंदा में अपने दो साल बिताए थे। वहीं, महावीर स्वामी ने इसी जगह पर 14 मानसून बिताए थे। धूमने के लिए नालंदा एक बढ़िया डेस्टिनेशन है।



**गया -** गया का काफी लोकप्रिय पर्यटक स्थल है। गया इस दृष्टि से भी काफी अहमियत रखता है, क्योंकि यहां एक पेड़ के नीचे गौतम बुद्ध को ज्ञान प्राप्त हुआ था। इसे बौद्ध तीर्थ स्थल के रूप में भी जाना जाता है। मौर्य और

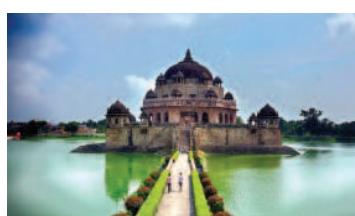
गुप्त वंश के शासक यहां के थे। आप यहां पर बोधगया, महाबोधि मंदिर, विष्णुपद मंदिर, मगला गौरी तीर्थ, दुर्गेश्वरी गुफा मंदिर, बराबर गुफाएं, बोधि वृक्ष, चीनी मंदिर और मठ, बोधगया पुरातत्व संग्रहालय, मुचलिंदा झील, थाई मंदिर और मठ, रॅयल भूटान मठ देख सकते हैं।



**वैशाली -** धूमने के लिए वैशाली भी एक अच्छी जगह है। दरअसल, बिहार के वैशाली में ही अंतिम जैन तीर्थंकर भगवान महावीर ने जन्म लिया था। एक समय में वैशाली लिच्छवी शासकों की राजधानी थी। पर्यटक यहां पर अवशेष स्तूप, कुटागारशाला विहार, विश्व शांति शिवालय, राज्याभिषेक टैक, बावन पोखर मंदिर, राजा विशाल का गढ़, चौमुखी महादेव, कुंडलपुर आदि स्थानों पर धूम सकते हैं।



**नवलखा पैलेस -** नवलखा पैलेस मधुबनी के पास राजनगर में स्थित है। ये पैलेस खंडहर बना हुआ है। दरअसल, यहां भूकंप आया था, जिसके बाद नवलखा पैलेस काफी क्षतिग्रस्त हो गया था। उसके बाद से ये खंडहर बना हुआ है। लेकिन इसके बाद भी यह लोगों को अपनी और आकर्षित करता है। धूमने के लिए ये बिहार की प्रमुख जगहों में से एक माना जाता है।



**शेरे शाह सूरी -** राज्य के सासाराम इलाके में स्थित शेर शाह सूरी मकबरा एक अच्छा पर्यटक स्थल है। इसका नाम सम्राट शेर शाह सूरी के नाम पर रखा गया है, और उन्हें ही ये मकबरा समर्पित है। इसे लाल पत्थर से बनाया गया है। इतना समय होने के बाद भी इसे काफी अच्छे से संरक्षित किया गया है। 122 फीट ऊंचे इस मकबरे में गुंबद, मेहराब, स्तंभ, मीनार, छतरियां आदि देखने लायक हैं।

# भारत की 16 वर्षीय लड़की का कमाल

## 100 से ज्यादा भाषाओं में गाना गाकर बनाया वर्ल्ड रिकॉर्ड

अरिजीत सिंह और श्रेया घोसाल वैसे तो लाजवाब सिंगर्स हैं, लेकिन वो 3 से 4 भाषाओं में ही गाना गा सकते हैं, वहीं केरल की एक लड़की ने 100 से ज्यादा भाषाओं में गाकर इतिहास रच दिया है। दुबई में 'कॉन्सर्ट ऑफ क्लाइमेट' नाम का इवेंट हुआ था, जिसमें केरल की 16 वर्षीय सुचेता सतीश ने भाग लिया और 140 भाषाओं गाना गाकर गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। उनकी सुरीली आवाज ने

वहां मौजूद

लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। ये वीडियो तेजी से इंस्टग्राम में वायरल हो रहा है और लोग जमकर सुचेता की तारीफ कर रहे हैं। बता दें इस इवेंट में पूरी

दुनिया के 140 से ज्यादा देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। हालांकि सुचेता ने बाजी मारकर पूरे देश का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है।

### बेहद टैलेंडेट हैं सुचेता

सुचेता का प्रदर्शन वाकई ही लाजवाब था। उन्होंने 29 भारतीय भाषाओं और 91 अंतर्राष्ट्रीय भाषाओं में गाना गया



था। इस दौरान उन्होंने मलयालम से लेकर फेमस बॉलीवुड सॉन्ग तक अपने मधुर आवाज में गाए।

**कई रिकॉर्ड तोड़ चुकी हैं सुचेता**

ये पहली बार नहीं है जब सुचेता ने संगीत जगत में अपनी छाप छोड़ी है और एक रिकॉर्ड बनाया है। इससे पहले भी वो अपने टैलेंट से लोगों को हैरान करती आई है। उन्होंने 19 अगस्त को दुबई में 'म्यूजिक बियार्न्ड बोर्डर्स' में कई भाषाओं में गाना गया था और

साल 2008 में 76 भाषाओं में गाने वाले एक अन्य भारतीय का रिकॉर्ड तोड़ दिया था। संगीत में सीमाओं को आगे बढ़ाने के लिए सुचेता के समर्पण ने उन्हें इंटरनेशनल लेवल पर पहचान दिलाई है।

### रिकॉर्ड बनाकर सुचेता हैं सातंवे आसमान पर

सुचेता गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाकर खुशी से फूले नहीं समा रही है। उन्होंने अपने इंस्ट्रामेंटल पर सब को शुक्रिया कहते हैं बोला है कि मैंने 9 घंटों में 140 भाषाओं में गाना गाकर नया वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया है। सब की शुभकामनाओं और समर्थन के लिए धन्यवाद।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

