

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
25 फरवरी 2024

कमाल की  
बिजनेस वूमेन भी  
हैं एक्ट्रेस  
**रकुल प्रीत**  
कभी बॉलीवुड के  
लिए छोड़ा था  
गोल्फ में करियर

प्रेमिका - डार्लिंग  
हम कहां जा रहे हैं?

प्रेमी - बेबी, लॉन्ग ड्राइव पर...  
प्रेमिका - अरे, पहले क्यों नहीं  
बताया?  
प्रेमी - डार्लिंग, मुझे भी अभी -  
अभी पता चल...



दोस्त - तेरी बीवी ने तुझे घर से क्यों निकाला?  
गप्पू - तेरे ही कहने पर उसे चेन गिफ्ट  
की थी, इसलिए निकाला...  
दोस्त - चेन चांदी की थी क्या?  
गप्पू - नहीं साइकिल  
की...!!!



एक सिपाही ने मौका-ए-  
वारदात से थानेदार को  
फोन किया- जनाब, यहां  
एक औरत ने अपने पति  
को गोली मार दी  
थानेदार- क्यों?  
सिपाही- क्योंकि आदमी  
पोंछा मारे हुए फर...  
थानेदार- गिरफ्तार कर  
लिया औरत को?

सिपाही- नहीं साहब, अभी पोंछा सूखा नहीं है...!!

डॉक्टर - क्या बात है?

गप्पू - जी कुत्ते ने काट लिया है

डॉक्टर - तुमने बाहर बोर्ड पर लिखा नहीं पढ़ा

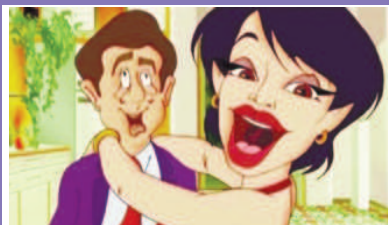
मरीज देखने का समय केवल सुबह 8 से 11 बजे तक है  
और तुम 1 बजे आए हो

गप्पू - जी मैंने तो पढ़ लिया था, पर कुत्ते ने नहीं पढ़ा था!

दादा (पोते से)- तेरी टीचर आ  
रही है,

जा छुप जा.

पोता- पहले आप छुप जाओ,  
आपकी मौत के बहाने मैंने दो  
हफ्ते की छुट्टी ले रखी है.



लड़का : आपका नाम क्या है?

लड़की : पहन कर बताऊं या दिखा  
कर ?

लड़का : क्या मतलब?

लड़की : ग्रायल .

लड़की : और आपका?

लड़का : आप दोगी या मैं देकर  
बताऊं?

लड़की : क्या मतलब?

लड़का : पप्पी .

लड़का - ओए पगली ! हम तो दुश्मन  
भी शेर जैसे रखते हैं,  
तू है एक कोमल कली , मुझसे पंगा  
जरा सोच समझ कर ले ,  
क्योंकि मैं एक शेर कि औलाद हूँ  
लड़की - अच्छा तो एक बात बता  
शेर घर पर आया था , या आंटी  
जंगल गयी थी  
#सोलिड वाली बेईज्जती

लड़का : मैं उस लड़की से शादी  
करूंगा ,  
जो मेहनती हो ,  
सादगी से रहती हो ,  
घर को संवारकर रखती हो ,  
आज्ञाकारी हो।

प्रेमिका : मेरे घर आ जाना,  
ये सारे गुण मेरी नौकरानी में है

लड़की का एक्सीडेंट हो गया.

डॉक्टर - आपके पैर खराब हो गए हैं.

लड़की - क्या ये सही नहीं होंगे?

डॉक्टर - नहीं इनको काटना पड़ेगा.

लड़की - ओह नो! अब मैं क्या  
करूंगी?

डॉक्टर - धीरज रखिए. ईश्वर सब  
ठीक करेगा.

लड़की - अरे मुझे उसकी टेंशन नहीं  
है. दरअसल मैंने कल ही नया सैंडल  
खरीदा है और उस दुकान पर लिखा  
था- "बिका माल वापस नहीं होगा".

# ओवर थिंकिंग है मानसिक रोग

## पीछा छुड़ाने अपनाएं ये 5 टेक्निक्स

किसी बात को लेकर जरूरत से ज्यादा सोचना, दिन भर दिमाग में वही बात का रहना, चिंता करना आदि लंबे समय में ओवरथिंकिंग का रूप ले लेता है।

किसी बात का स्ट्रेस लेना इंसान का स्वभाव है, लेकिन यह स्वभाव जरूरत से ज्यादा बढ़ जाए तो इसे ओवरथिंकिंग कहते हैं, जिसे मानसिक बीमारी की कैटेगरी में रखा जाता है।



दुनियाभर में जापान के लोगों का लाइफस्टाइल सबसे बेहतर माना जाता है। शोधकर्ताओं की मानें तो जापान के लोग सबसे स्वस्थ व खुशहाल माने जाते हैं। इसलिए यदि आप भी बार-बार कोशिश करने के बाद भी ओवरथिंकिंग से पीछा नहीं छुड़ा पा रहे हैं तो हम आपको ओवरथिंकिंग से बचाव के लिए कुछ प्रभावी टेक्निक्स के बारे में जानेंगे, जो आपके लिए मददगार हो सकते हैं।

### जो चीजें आपके बस में नहीं है उसे स्वीकार करें

जो भी चीजें आपके बस में नहीं है उसे स्वीकार करें। ऐसी बातों पर अपना समय व्यर्थ न करें जिन पर आपका कोई कंट्रोल न हो। इसकी बजाय उन चीजों पर फोकस करो जिसे कर आप अपनी जिंदगी में कुछ बेहतर कर सकते हो। हमेशा आगे का सोचकर चलें। यदि आपने इस तरीके को अपना लिया तो आप जिंदगी में आने वाली समस्याओं का सामना बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

### प्रकृति के बीच जाएं

भागदौड़ भरी जिंदगी से थकान या हार महसूस हो,

तो हिमालय की वादियों में जाकर ब्रेक लें। इस टेक्निक का मानना है कि ओवरथिंकिंग से बचने का सबसे बेहतर तरीका होगा कि खुद को प्रकृति की गोद में हरियाली में समा जाएं। नदियां, पहाड़ की खूबसूरती में खो जाएं। इससे दिमाग को राहत महसूस होगी।

### ध्यान करें

दिमाग को ओवरथिंकिंग से बचने का यह सबसे सरल और दमदार तरीके में से एक है। इसमें जाप करने और ध्यान की सलाह दी जाती है। इससे दिमाग को सुकून मिलता है और बेहतर तरीके से फोकस करने में मदद होती है।

### खुद को कमजोर न समझें

गामन का अर्थ है दृढ़ता। यह सिखाता है कि मुसीबत के समय में खुद को कमजोर न समझें। मुश्किलों का मजबूती का सामना करें, इससे जिंदगी की भारी भरकम परेशानियां भी मामूली लगने लगेंगी। मुसीबत के बारे में ज्यादा सोचने की बजाय इससे कैसे लड़ना है, इस पर फोकस करें। यह हमें मुसीबत के आगे घुटने टेकने की बजाय उससे कैसे निपटना है, इसमें मदद करता है।



# कमाल की बिजनेस वूमेन भी हैं

## एक्ट्रेस रकुल प्रीत

### कभी बॉलीवुड के लिए छोड़ा था गोल्फ में करियर

एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह आज भले ही बहुत फेमस एक्ट्रेस हैं, लेकिन उनके लिए ये सफर आसान नहीं था। रकुल बचपन से ही पढ़ाई के साथ स्पोर्ट्स में बहुत अच्छी थीं। वो कॉलेज में नेशनल लेवल गोल्फ प्लेयर भी रह चुकी हैं। लेकिन वो हमेशा से एक्ट्रेस बनने का सपना देखती थीं, जिसके लिए वो सब कुछ छोड़कर मुंबई आ गईं और फिल्मों की टॉप एक्ट्रेस बनने के लिए जी तोड़ मेहनत की। जिसके बाद उन्हें आखिरकार कामयाबी हासिल हुई है।

#### कई बार रकुल ने झेला रिजेक्शन

10 अक्टूबर 1990 को नई दिल्ली में जन्मीं रकुल एक ट्रेड भरतनाट्यम डांसर भी हैं। जब उन्होंने एक्टर बनने का सपना देखा तो उसे पूरा करने के लिए बहुत बड़ा कदम उठाया। वो नेशनल लेवल पर गोल्फ खेलना छोड़ कर मुंबई आ गईं। यहां आने के बाद उन्होंने एक के बाद एक कई सारे ऑडिशन दिए। इसके लिए वो लंबे समय तक लाइन में खड़ी रहती है। शुरुआत में उन्हें कई बार रिजेक्शन का मुंह भी देखना पड़ा। लेकिन काफी मेहनत के बाद आखिरकार साल 2009 में उन्हें कन्नड़ फिल्म 'गिल्ली' में काम करने का मौका मिला। इसके साथ ही रकुल मॉडलिंग में भी हाथ आजमा रही थीं। साल 2011 में वो पांचवें नंबर पर मिस इंडिया की रनर-अप रही हैं।

#### 2014 में किया बॉलीवुड डेब्यू

कन्नड़, तेलुगु और तमिल भाषाओं में कई फिल्में करने के बाद साल 2014 में उन्हें फिल्म 'यारियां' से बॉलीवुड में डेब्यू किया। ये फिल्म बहुत बड़ी हिट थी और रकुल रातों-रात स्टार बन गईं। इसके बाद उन्होंने 'दे दे प्यार दे, कठपुतली और छतरवाली' जैसी कई फिल्में की। इस समय एक्ट्रेस तेलंगाना सरकार के 'बेटी बचाओ और बेटी पढ़ाओ' अभियान की ब्रांड अम्बेसडर भी हैं।

एक्ट्रेस होने के साथ बिजनेसवूमन



#### भी हैं रकुलप्रीत

एक्टिंग के अलावा रकुल प्रीत सिंह बिजनेसवूमन भी हैं। उनके 2 जिम हैं, एक हैदराबाद में और दुसरा विशाखापट्टणम में। इस जिम का नाम F45 ट्रेनिंग है। इससे उन्हें अच्छी कमाई हो रही है। इसके अलावा, एक्ट्रेस अपने भाई अमन प्रीत सिंह के साथ मिलकर 'स्टारिंग यू' नाम के ऐप को लॉन्च किया हैं। जिसमें वो एक्टर बनने की चाह रखने वाले लोगों को ब्रेक देते हैं। एक्ट्रेस के पास हैदराबाद में एक आलीशान घर है जहां वह अपना ज्यादातर समय बिताती हैं। उनकी मुंबई और दिल्ली में भी संपत्ति है।

#### वर्कफ्रंट पर एक नजर

रकुल प्रीत के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह जल्द ही अर्जुन कपूर और भूमि पेडनेकर के साथ फिल्म 'मेरे हर्बैंड की बीवी' में नजर आएंगी। इसके अलावा उनके पास शिवा कार्तिकेयन की तमिल फिल्म 'अयलान' और कमल हासन की फिल्म 'इंडियन 2' भी है।





है और कुछ भी खाने के लिए नहीं दिया है।

### घर की साफ-सफाई करने में हिचकिचाएं नहीं

जब आपके घर कभी अचानक से मेहमान आ जाते हैं और ऐसे में आपका घर गंदा रहता है तो आप यह बिल्कुल ना सोचें कि वे आपके गंदे घर को देखकर आपको जज करेंगे या फिर आपमें कमी निकालेंगे। अगर घर गंदा है तो आप थोड़ी देर मेहमानों को आराम करने के लिए कहें और फटाफट घर की साफ-सफाई कर लें। बीमार होने का बहाना ना बनाएं

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं कि जब

कोई अचानक से उनके घर आता है तो वे बीमार होने का बहाना बनाने लगते हैं ताकि उन्हें मेहमानों की खातिरदारी करने में ज्यादा मेहनत ना करनी पड़ी और उन्हें बीमार देखकर मेहमान भी ज्यादा देर तक ना रुकें और जल्दी ही चले जाएँ। कभी भी बिना वाजिब कारण के घर आए मेहमानों के साथ ऐसा व्यवहार ना करें। ऐसा करके भले ही आप काम करने से बच जाती हैं लेकिन आप अनजाने में ही उनका अपमान करती हैं।

### मेहमानों के स्वागत में कमी ना रखें

अगर कभी आपके घर मेहमान अचानक से बिना बताए आ जाते हैं तो आप उन्हें देखकर ऐसा ना सोचें कि अब ये कहाँ से आ गए, आने से पहले बताया भी नहीं। कभी-कभी ऐसा भी

होता है कि हम अचानक किसी को देखकर एक दम से हैरान हो जाते हैं और हमें कुछ समझ ही नहीं आता है। ऐसा करने के बजाए अच्छे से उन्हें घर के अंदर बुलाएँ और खुशी-खुशी उनका स्वागत करें।

### अच्छे से खुद को तैयार करें

हम सब कि आदत होती है कि हम घर में कुछ भी पहन कर कैसे भी रहते हैं। ऐसे में अचानक से मेहमान आ जाते हैं तो आप उसी तरह से उनके सामने बिल्कुल भी ना जाएँ, बल्कि तुरंत जल्दी से कपड़े बदल लें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप जिस तरह के कपड़े पहनती हैं, वैसे कपड़ों में उन्होंने आपको देखा हो। ऐसा भी हो सकता है कि आपको देखकर उन्हें असहज महसूस हो।

व या आपके साथ भी ऐसा कभी होता है कि जब अचानक से घर में कुछ मेहमान आ जाते हैं तो आपको समझ नहीं आता है कि अब क्या करें। मेहमानों के सामने आप अस्त-व्यस्त घर को लेकर तरह-तरह के बहाने बनाने लगती हैं या फिर आपकी तबीयत ठीक नहीं है, ऐसा कहने लगती हैं ताकि

**अचानक घर आ जाएँ मेहमान तो ऐसे करें खातिरदारी**  
अगर अचानक से मेहमान आने पर आप परेशान हो जाती हैं तो अब से ऐसा करना बिल्कुल छोड़ दें और बिना किसी हिचक के मेहमानों की खातिरदारी करें ताकि उन्हें भी अच्छा लगे।

मेहमानों को यह ना लगे कि आप अपना घर ठीक से नहीं रखती हैं। अगर आप ऐसा ही करती हैं तो अब से ऐसा करना बिल्कुल छोड़ दें और बिना किसी हिचक के मेहमानों की खातिरदारी करें ताकि उन्हें भी अच्छा लगे।

### फटाफट नाश्ता सर्व करें

जब अचानक से आपके घर कुछ मेहमान आ जाएँ तो आप एकदम से परेशान ना हो जाएँ कि अब क्या करें। बल्कि आपके घर में जो भी नाश्ता है उन्हें करने के लिए दें ताकि आपको खाना तैयार करने के लिए थोड़ा समय मिल जाए और मेहमानों को भी ऐसा ना लगे कि आपने उन्हें भूखा रखा

दुनिया में आने के बाद बच्चे की प्रथम गुरु उसकी मां होती है, जो जो उसको अच्छे बुरे की समझ बताती है। मां द्वारा दी गई शिक्षा जीवन के पूरे सफर में बच्चे का मार्गदर्शन करती रहती है। मां बच्चे के पालन-पोषण के लिए कई त्याग करती है। यह देखकर बच्चा

किया। इसलिए हर लड़की को ये लेवल, ये अधिकार देने की जरूरत है।

**प्यार देने के साथ- साथ स्ट्रिक्ट भी नीता अंबानी**

बच्चों को प्यार देने के साथ- साथ नीता अंबानी काफी स्ट्रिक्ट भी रही हैं।

## अंबानी खानदान के बच्चे हैं बेहद संस्कारी नीता अंबानी से लें अच्छी परवरिश की सीख



भी बड़ा होकर दूसरे इंसान के प्रति दयालु और मददगार होना सीखता है। देश के सबसे अमीर आदमी मुकेश अंबानी की वाइफ नीता अंबानी को ही देख लीजिए उन्होंने अपने बच्चों को बेहद अच्छे संस्कार दिए हैं, जिससे हर मां को जरूर सीख लेना चाहिए।

**जमीन से जुड़े हुए हैं नीता अंबानी के बच्चे**

नीता अंबानी जितनी सोशल है उतनी ही संस्कारी भी हैं। वह अपने पति पति मुकेश अंबानी के साथ बिजनेस तो बखूबी संभालती ही हैं, साथ ही अपने परिवार का भी पूरा ख्याल रखती हैं। ईशा, अनंत और आकाश अंबानी को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि उन्हें कितने अच्छे संस्कार मिले हैं। वह इतने अमीर परिवार से ताल्लुक रखने के बाद भी जमीन से जुड़े हुए हैं।

**बच्चों को दिया पूरा वक्त**

यह बात बहुत कम लोग जानते होंगे कि शादी के 7 साल बाद नीता अंबानी ने आईवीएफ के जरिए जुड़वा बच्चों को जन्म दिया था। बच्चों के जन्म के बाद उन्होंने अपना सारा वक्त उनकी परवरिश में लगाया और 5 साल बाद अपने काम पर वापसी की थी। परिवार को कैसे तालमेल में रखना है, एक जुट रखना है वह यह बात अच्छे से जानती हैं।

**बेटा- बेटी में नहीं रखा फर्क**

नीता अंबानी ने एक इंटरव्यू में कहा था कि- 'मेरे तीनों बच्चे एक समान हैं जो काम मेरे बेटे आकाश और अनंत कर सकते हैं वह बेटी ईशा अंबानी भी कर सकती है। मुझे अपनी बेटी पर गर्व है। उनका कहना है कि- ये बातें लड़कियों को घर से ही सिखानी चाहिए कि वह किसी भी तरह से लड़कों से कम नहीं है। लड़का कर सकता है तो लड़की भी कर सकती है। मैंने कभी ईशा, आकाश, अनंत में फर्क नहीं

वह चाहती थीं कि बच्चे समय पर खाना खाएं, पढ़ाई करें और उसके साथ ही खेलकूद भी करें। उनका मानना है कि बच्चों के साथ स्ट्रिक्ट रह कर आप उन्हें ये समझा सकते हैं कि समय कितना कीमती है और इसकी कद्र करनी चाहिए। बच्चों को छोटी उम्र से ही टाइम का सही इस्तेमाल सिखाना चाहिए।

**बच्चों की हर बात का रखें ध्यान**

देश के सबसे अमीर शख्स की पत्नी ने अपने बच्चों के सिर पर पैसे का खुमार नहीं चढ़ने दिया। वह उन्हें पॉकेट मनी देकर उन्हीं पैसों में अपना खर्चा चलाने को कहती थी। इतना ही नहीं वह इस बात का भी ध्यान देती थी कि उनके बच्चे कब क्या कर रहे हैं। हर पैरेंट को ये जरूर पता होना चाहिए कि उनका बच्चा क्या कर रहा है।

**बच्चों को दी अहमियत**

नीता अंबानी की सबसे खास बात यह है कि उन्होंने काम से पहले बच्चों को अहमियत दी। वह कहती हैं कि- आज भी जब उनके बच्चों को उनकी जरूरत होती है वह हमेशा उनके साथ रहती हैं। इस तह मां को देखकर बच्चे भी सीखते हैं कि लाइफ को कैसे बैलेंस करना चाहिए।





# सुबह खाली पेट भीगे हुए चने का पानी पीने से शरीर पर क्या असर पड़ता है?



हेल्दी रहने के लिए हम कितना कुछ करते हैं। कई लोग सुबह उठकर भीगे हुए चने का पानी पीना पसंद करते हैं। जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। चलिए जानते हैं इससे मिलने वाले फायदों के बारे में।

## भीगे हुए चने का पानी पीने के फायदे

हम सभी हेल्दी रहने के लिए बहुत कुछ करते हैं। जिसकी शुरुआत दिन शुरू होने से ही की जाती है। सुबह होते ही लोग वॉक और एक्सरसाइज करने के लिए जाते हैं। सबसे पहले तो ज्यादातर लोग सुबह उठते ही गर्म पानी पीते हैं। इसी के साथ कई लोग रात में पानी में चने भिगोकर सुबह पीते हैं। जो कि सेहत के लिए कई फायदेमंद माना जाता है। सोने से पहले रात में थोड़े से चने लें और उन्हें धोकर रात भर के लिए पानी में भिगो दें और सुबह उठकर खाली पेट उस पानी का सेवन करें। अगर आप कच्चे चने का पानी नहीं पीना चाहते हैं, तो चनों को उबाल भी सकते हैं। फिर बचे हुए पानी को पीएं।

जब पानी में चने भिगोते या उबालते हैं, तो इसमें मौजूद पोषक तत्व पानी में भी अवशोषित हो जाते हैं। ये पोषक तत्वों से भरपूर पानी पीने से शरीर को पोषण मिलने में मदद मिलती है। भीगे हुए चने का पानी प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे मिनरल्स का एक अच्छा स्रोत साबित हो सकता है।

## डाइजेशन

भीगे हुए चने में फाइबर सही मात्रा में पाया जाता है, जो हमारे पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। ये पाचन में

सुधार और कब्ज जैसी समस्या के राहत दिलाने में मदद कर सकता है। साथ ही मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करने में मदद कर सकता है।

## वेट लॉस

रात को पानी में चने भिगोकर सुबह उस पानी को पीने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है। ये वेट लॉस जर्नी को आसान कर सकता है। इसमें फाइबर सही मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में पेट लंबे समय तक भरा रहता है।

## एनर्जी

भीगे हुए चने के पानी में मौजूद पोषक तत्व एनर्जी बढ़ाने के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। ऐसे में ये एक नेचुरल एनर्जी ड्रिंक है। इसे पीने से बॉडी भी हाइड्रेट रहती है।

## इम्यूनिटी बूस्ट

इसमें कई कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कई तरह के विटामिन पाए जाते हैं। इसे इम्यूनिटी बूस्ट करने में मदद मिल सकती है।

## बेहतर स्किन

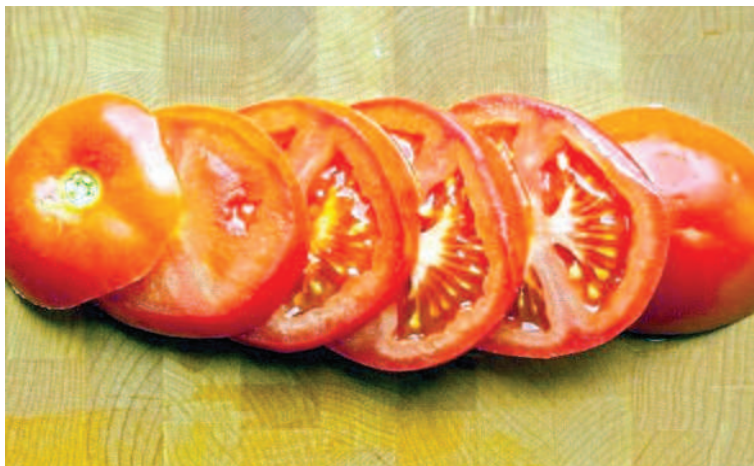
इस पानी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट सूजन को कम करने और स्किन को हेल्दी बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

## ध्यान रखें

हर किसी की शरीर की बनावट अलग होती है। ऐसे में जरूरी नहीं जो चीज एक व्यक्ति को सूट कर रही है, वो दूसरे व्यक्ति को भी सूट करें। इसलिए शुरुआत में थोड़ी मात्रा में ही लें और अगर उसके सेवन से किसी तरह की दिक्कत न हो, तो इसे कंटीन्यू कर सकते हैं। रोजाना डाइट में शामिल करने से पहले एक्सपर्ट से सलाह करेंगे, तो ज्यादा सही रहेगा।

# सब्जी में इस्तेमाल करने के अलावा टमाटर से बनाएं ये टेस्टी डिशेज

कोई भी सब्जी या दाल टमाटर के बिना अधूरी है। अगर सब्जी या दाल में टमाटर न हो तो इसका स्वाद ही खराब हो जाता है। सब्जी में इसका इस्तेमाल करने से खट्टास और रिचनेस आती है। लेकिन आप टमाटर के साथ कई और टेस्टी डिशेज भी तैयार कर सकते हैं। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि टमाटर का इस्तेमाल आप और कैसे-कैसे कर सकते हैं। आइए जानते हैं।



## जैम

टमाटर से आप बच्चों के लिए घर में जैम बना सकती हैं। फ्रूट जैम की तरह टोमैटो जैम भी बच्चों को बहुत ही पसंद आता है। टमाटर को उबालकर इसके छिलके निकाल लें। फिर इसे बारीक काटकर फूड प्रोसेसर में पीस लें। अब एक पैन को गर्म करें और उसमें टमाटर डालें। चीनी, दालचीनी का पाउडर और लौंग का पाउडर मिश्रण में मिलाएं। 1-2 बार

सकते हैं।

## आचार बनाएं

आम, लहसुन, मूली, अदरक और गाजर की तरह आप टमाटर ता अचार भी बना सकते हैं। इसके लिए टमाटर को अच्छी तरह से पकाकर बिल्कुल वैसे बना लें जैसे बाकी आचार बनाते हैं। इसके बाद एक गिलास के जार में स्टोर करके फ्रिज में रखें। समय के साथ-साथ टमाटर का स्वाद बेहतर होता जाएगा और ऐसे ही आप खाने के साथ टमाटर के आचार का स्वाद ले सकते हैं।

## पास्ता सॉस

टमाटर के साथ आप पास्ता सॉस बनाकर खा सकते हैं। खासतौर पर ताजा टमाटर के साथ आप स्पेगेटी सॉस की तुलना किसी भी चीज से नहीं कर सकते। टमाटर के साथ पास्ता सॉस को बनाना और भी आसान है। टमाटर को भूनकर उन्हें प्यूरी बनाकर पका सकते हैं। इस तरह आपका रेड सॉस पास्ता भी बन जाएगा जिसे आप किसी भी तरह के पास्ता के साथ खा सकते हैं।



उबलने दें और जब जैम गाढ़ा होने लगे तो गैस बंद कर दें। अब इसे ठंडा करके स्टोर कर लें। परांठे के साथ यह जैम बच्चों को आप खिला सकते हैं।

## ग्रिल करके खाएं

ताजा टमाटर को आप ग्रिल करके भी खा सकते हैं। चिकन बर्गर में एक बेहतरीन टॉपिंग और साइड डिश के तौर पर आप इसको आसानी से खा सकते हैं। हल्का सा नमक, मिर्च छिड़ककर टमाटर भून लें। फिर ग्रिल करने से पहले इसमें थोड़ा सा ऑलिव ऑयल लगाएं। अब इसके ऊपर चटपटा मसाला छिड़क कर आप इसका स्वाद आसानी से ले





# इस तरीके से करें आलू का इस्तेमाल

## घर की कई चीजों की करें सफाई

आमतौर पर देखा जाए तो आलू का इस्तेमाल घर के किचन में सब्जी बनाने के लिए किया जाता है। आलू की केवल सब्जी ही नहीं पराठा और सैंडविच भी बनाए जाते हैं। आलू से कई तरह की स्किन संबंधी समस्याओं से भी छुटकारा पाया जा सकता है। चेहरे का ग्लो बढ़ाने के लिए और डार्क सर्कल कम करने के लिए आलू के टुकड़े का इस्तेमाल किया जाता है।

लेकिन आलू घर की चीजों को साफ करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। जी हां, बिल्कुल आलू एक बेस्ट क्लीनिंग एजेंट होता है। अगर आपको इस बात की जानकारी नहीं है तो आज के आर्टिकल में हम आपको इस बात की जानकारी देने जा रहे हैं कि आप घर की चीजों को साफ करने के लिए आलू का इस्तेमाल किस तरीके से कर सकते हैं।

### जंग लगे चाकू को करें साफ

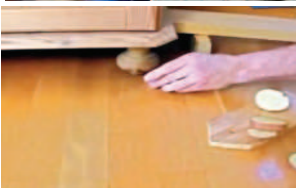
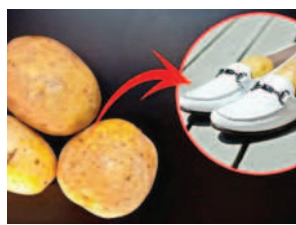
अगर आपके चाकू पर जंग लग गया है तो आप इसे आलू से साफ कर सकते हैं। इसके लिए 5 मिनट तक आलू को चाकू पर रगड़ें और 5 मिनट बाद साफ पानी से इसे अच्छी तरह से साफ कर ले।

### कारपेट के दाग को करें साफ

अगर आपके कार्पेट पर कोई ज़िद्दी दाग, टोमेटो केचप या वाइन के दाग लग गए हैं तो इसे आलू की सहायता से आराम से साफ किया जा सकता है। इसके लिए केवल दाग वाले हिस्से पर आलू का टुकड़ा रगड़ें और आलू के पानी से इस दाग को साफ करें। कुछ देर के लिए आलू को लगा रहने दें और लगभग आधे घंटे बाद पानी से साफ कर दें।

### खिड़कियों की करें सफाई

आलू की मदद से आप कांच की सफाई भी कर सकते हैं। इसके लिए ग्लास लगी हुई खिड़की पर रगड़ें और एक सूखे कपड़े के साथ



पोछ दें। जहां पर पानी के ज़िद्दी दाग लगे हुए हैं वहां पर से भी खिड़की को साफ कर सकते हैं।

### चमड़े के जूते की करें सफाई

अगर आपके चमड़े के जूते बहुत ज्यादा गंदे हो गए हैं तो इसके लिए कच्चे आलू को आधा काट लें और अपने जूते की पूरी सतह पर रगड़ें। 5 मिनट के लिए लगा रहने दें। थोड़ी देर बाद मुलायम सूखे कपड़े से जूते को साफ कर लें।

### जले हुए बर्तन को करें साफ

कई बार खाना बनाते समय बर्तन जल जाता है। इसके लिए आलू के एक टुकड़े को नींबू के रस के साथ मिलाकर बर्तन को जले हुए हिस्से पर लगाएं। लगभग 20 मिनट तक लगा रहने दें। इसके बाद स्क्रब की मदद से और पानी से साफ कर लें।

### चांदी की करें सफाई

चांदी की सफाई करने के लिए आलू का इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिए आलू को उबालें और बचे हुए पानी में काले चांदी के गहने डाल दें। आलू में स्टार्च पाया जाता है जिसकी वजह से चांदी में चमक आ जाती है।

### लकड़ी के फर्नीचर की करें सफाई

आलू से फर्नीचर की सफाई भी की जा सकती है। इसके लिए एक चम्मच नमक, सिरका और कच्चे आलू को कटूकस करके इन चीजों को मिक्स कर लें। इसके बाद लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ें और मुलायम कपड़े से साफ कर लें पूरा फर्नीचर साफ हो जाता है।

आप घर के समान के लिए कच्चे आलू का इस्तेमाल कर सकते हैं और आलू के जरिए घर की चीजों को पूरी तरह से साफ कर सकते हैं। इन हैक्स के जरिए आपके घर का सामान पूरी तरह से और अच्छे तरीके से साफ हो जाता है।

# वेट लॉस जर्नी में स्ट्रीट फूड खाने का है मन तो इन हेल्दी ऑप्शन को करें ट्राई

जब भी स्ट्रीट फूड की याद आती है, तो हमे बस तेल में तली हुई टिक्कियां, मसालों में लतपत आलू चाट, समोसे और पकौड़े ही नजर आते हैं। इन सभी चीजों के खाने से स्वास्थ्य को भारी नुकसान तो पहुंचता ही है। साथ ही वजन भी तेजी से बढ़ने लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कुछ ऐसे भी स्ट्रीट फूड हैं, जो वजन नियंत्रित करने में भी मदद करते हैं। वजन कम करने के दौरान हम रोजमर्रा के मुकाबले कम कैलोरी का सेवन करते हैं। ऐसे में शरीर के लिए पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का खाना बेहद जरूरी है। इसलिए आज हम कुछ ऐसे स्ट्रीट फूड के बारे में बताने वाले हैं, जिसे आप अपनी वेट लॉस जर्नी में खा सकते हैं।

## पनीर टिक्का



ऐसे तो पनीर टिक्का बनाने में काफी ज्यादा तेल और मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। जिसकी वजह से हाई हाई फैट प्रोटीन चीजों का सेवन करने से भी वजन बढ़ता है। इसलिए अगर आप वजन घटाने के लिए पनीर टिक्का बना रही हैं, तो लो फैट पनीर का ही इस्तेमाल करें। फिर पनीर को हल्के मसालों और दही के साथ मैरिनेट करके कुछ देर के लिए रख दें। कुछ देर बाद पैन में थोड़ा सा तेल डालकर मैरिनेट किए हुए पनीर को फ्राई कर लें। आप चाहे तो इसे एयर फ्राई भी कर सकती हैं। इसे पनीर टिक्के को आप अपनी वेट लॉस जर्नी में खा सकती हैं।

## ऑमलेट



भारत में ऑमलेट को नाश्ते में बहुत ज्यादा पसंद किया जाता है। अंडे की डिशेज ना सिर्फ हेल्दी बल्कि स्वाद में भी लाजवाब होती हैं। इसमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए इसे खाने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है। 2 अंडे में 170 कैलोरी होती है, जो वेट लॉस के लिए एकदम सही है। हेल्दी ऑमलेट बनाने के लिए प्याज, टमाटर और मनपसंद की सब्जियां और हल्के मसालों डालकर बना लें। ये वजन घटाने के दौरान आप खा

सकते हैं।

## फ्रूट चाट



फल लौ कैलोरी और पोषक तत्व से भरपूर होते हैं। एक बाउल फ्रूट चाट में 121 कैलोरी होती है। अनार अमरुद, सेव, पपीता, संतरा जैसे

मौसमी फलों को छोटे- छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर इसमें काला नमक, काली मिर्च डालकर मिक्स कर लें। आप चाहे ते ऊपर से चाट मसाला भी डाल सकते हैं। इससे फ्रूट चाट का स्वाद बढ़ जाता है।

## ढोकला



ढोकला गुजरात का फेमस स्ट्रीट फूड है। इसे बेसन से तैयार किया जाता है। इसलिए इसमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। साथ ही यह हल्का और

पचाने में आसान होता है। इसको खाने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है। वजन घटाने के लिए अगर आप ढोकला बना रहे हैं, तो बैटर में नमक और चीनी का इस्तेमाल कम करें। 4 टुकड़े ढोकले में 220 ग्राम कैलोरी होती है। इसलिए अपने वजन के हिस्सा से ढोकला खाएं।

## कॉर्न चाट



कॉर्न चाट सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला स्नैक्स है। आमतौर पर कॉर्न चाट को खूब सारे चीज के साथ बनाया जात है। कहीं- कहीं तो चीज के

साथ खूब सारे मसालों डालकर भी बनाते हैं। ये दोनों ही स्वास्थ्य के लिहाजे अच्छे नहीं होते हैं। इसे हेल्दी बनाने के लिए उबले हुए कॉर्न में स्प्राउट्स, धनिया पत्ती, प्याज, टमाटर के साथ हल्के मसालों डालकर बनाएं। ये वेट लॉस के लिए भी अच्छा होता है।

# बार-बार मूड हो जाता है खराब खुश रहने के लिए अपनाएं 5 तरीके



इंसान खुशियों के लिए तमाम चीजें करता है। दिन रात मेहनत करता है, सेविंग करता है, परिवार की देखभाल करता है, जिससे उसे परेशानियों का सामना ना करना पड़े। लेकिन लाइफ में खुश रहना इतना आसान काम भी नहीं। दरअसल, बिजी लाइफस्टाइल में हम अपनी सेहत का ख्याल नहीं रख पाते। ऐसे में वर्क प्लेस या घर की जिम्मेदारियों की वजह से स्ट्रेस और एंजाइटी हम पर हावी होने लगती हैं, जिससे मूड बार बार उदास या लो फील करता है। अगर आप भी इन दिनों खुश रहने की वजह तलाश रहे हैं तो हम आपकी मदद कर सकते हैं।



## हरियाली में घूमें

हेल्थलाइन के मुताबिक, जब आप नेचर के बीच जाते हैं तो ये आपके अंदर खुशहाली बूस्ट करने का काम करता है और तनाव को कम कर सकता है। यह आपके फोकस को

भी बूस्ट करता है जो मूड को इंप्रूव करने के लिए जरूरी है। इस तरह खुश रहने के लिए जहां तक हो आप नेचर के बीच वक्त गुजारें।

## हंसना

हंसना कई बीमारियों की दवा कही जाती है, खासतौर पर मेंटल हेल्थ को बेहतर रखने के लिए हंसना बहुत जरूरी है। इसलिए जहां तक हो सके खुलकर हंसें, फनी वीडियो, फनी जोक, कॉमेडी

राइटिंग, या जोक आदि शेयर करें। यह आपके स्ट्रेस को दूर कर खुश रहने में मदद करेंगे।

## अरोमा थेरेपी आएगा काम

कुछ खुशबू ब्रेन के एक हिस्से को रिलैक्स करने का काम करता है। आप नोस्टैल्जिक मेमोरीज को भी ट्रिगर करने का काम कर सकता है। आप इसके लिए कुछ ऐसे प्रोडक्ट को अपने लाइफस्टाइल में शामिल कर सकते हैं जिसकी खुशबू आपको अच्छी लगती है। इसके लिए आप हैंड वॉश, लोशन आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## मदद करें

अगर आप बेहतर महसूस करना चाहते हैं तो किसी जरूरतमंद की मदद करें। यह जरूरतमंद आपका साथी हो सकता है, परिवार का सदस्य या रास्ते में चलता कोई अंजान इंसान। यकीन मानिए, आप दूसरों की मदद कर खुशी महसूस करेंगे।





# लिवर डैमेज होने के पैरों में दिखते हैं ये 3 संकेत

**इग्नोर करना सेहत पर पड़ सकता है भारी**

लिवर में किसी तरह की खराबी होने पर पैरों में कई तरह के लक्षण महसूस हो सकते हैं। आइए जानते हैं इन लक्षणों के बारे में विस्तार से



लिवर हमारे शरीर का प्रमुख अंग है। इसकी मदद से शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर करने में मदद मिलती है। ऐसे में लिवर का स्वस्थ होना बहुत ही जरूरी होता है। हालांकि, कई बार हमारी लापरवाही की वजह से लिवर पर गहरा असर पड़ता है, ऐसे में लिवर डैमेज यानी लिवर खराब होने की संभावना काफी ज्यादा बढ़ जाती है। मुख्य रूप से अगर आप शरीर में होने वाले बदलावों पर सही से ध्यान नहीं देते हैं, तो इसकी वजह से लिवर पर काफी ज्यादा गहरा असर पड़ सकता है। ऐसे में शरीर में होने वाले बदलावों पर अच्छे से ध्यान दें। लिवर में खराबी होने पर शरीर के विभिन्न अंगों में इसके संकेत नजर आते हैं, जिसमें आपके पैर भी शामिल हैं। आज हम आपको लिवर डैमेज होने की स्थिति में पैरों पर दिखने वाले कुछ संकेतों के बारे में विस्तार से बताएंगे। आइए जानते हैं इस बारे में विस्तार से-

## पैरों पर आ सकती है सूजन

लिवर में खराबी होने पर पैरों में सूजन जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। दरअसल, लिवर जब खराब हो जाता है, तो इसकी वजह से शरीर में अतिरिक्त गंदगी जमा होने लगती है। यह गंदगी शरीर से अच्छी तरह से बाहर नहीं निकल पाता

है, ऐसी स्थिति में पैरों पर सूजन आने लगती है। अगर आपके पैरों पर बार-बार सूजन जैसी परेशानी दिख रही है, तो इस स्थिति में तुरंत अपने हेल्थ एक्सपर्ट की मदद लें। ताकि लिवर में होने वाली गंभीर परेशानी को रोका जा सके।

## तलवों में होने लगती है खुजली

लिवर डैमेज होने पर या फिर लिवर में किसी तरह की परेशानी होने पर पैरों में काफी ज्यादा खुजली होने लगती है। इस तरह के संकेतों को नजर अंदाज करने से बचें। पैरों में खुजली होने की वजह फैटी लिवर या फिर फैटी लिवर और हेपेटाइटिस हो सकता है। अगर आपको भी तलवों पर काफी खुजली की परेशानी हो रही है, तो ऐसे में एक बार अपने हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह लें।

## पैरों में महसूस होता है झनझनाहट और सुन्नपन

पैरों में झनझनाहट या फिर सुन्नता महसूस होने के लक्षणों को लंबे समय तक नजरअंदाज न करें।



इस तरह के लक्षण लिवर में खराबी की ओर इशारा कर सकते हैं। यह मुख्य रूप से हेपेटाइटिस सी

का संकेत हो सकते हैं। इसलिए अगर आपके पैर बिना कारण सुन्न हो रहे हैं, तो फौरन अपने एक्सपर्ट की मदद लें।

लिवर डैमेज होने की स्थिति में शरीर के कई अंगों में इसके लक्षण महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अपने शरीर में होने वाले बदलावों को लंबे समय तक अनदेखा न करें और समय पर अपना इलाज कराएं।



## वर्कप्लेस पर खुद को फिट रखने के टॉप-6 टिप्स

हम आपको बता रहे हैं कुछ टिप्स, जिन्हें फॉलो करके आप अपने वर्कप्लेस पर भी फिट रह सकते हैं। जहां आप ऑफिस-नौ घंटे बिताते हैं, वहां आपको अपनी फिटनेस का पूरा ध्यान रखना बेहद जरूरी है। वर्क प्रेशर के लिए दिन भर सीट से चिपके रहना और फिर भूख लगने पर ऊटपटांग खाना गलत आदत है।

### 1. ब्रेकफास्ट के साथ फ्रूट्स लें

ध्यान रहे, आप जब भी ऑफिस जा रहे हों, इसके लिए जरूरी है कि हेल्दी नाश्ता करके ही निकलें। साथ ही फल खाना ना भूलें। एक फल चाहे वह केला हो या फिर सेब, जरूर खाएं। इससे आपको दिनभर एनर्जी मिलेगी।

### 2. पानी की बोतल साथ रखें

ऑफिस में पानी पीने का खास ख्याल रखें, क्योंकि काम करते वक्त आप अक्सर भूल जाते होंगे और पानी को नजरअंदाज करते होंगे। कोशिश करें कि बोतल अपने साथ रखें और समय-समय पर पीते रहें।

### 3. स्नैक्स रखें हेल्दी

अपने बैग में हेल्दी स्नैक्स को जगह दें। जैसे चिड़वा, मूंगफली की नमकीन बनाकर घर से ले आए या फिर पोहा या उपमा जैसी चीजें भी ला सकते हैं, क्योंकि ज्यादातर लोग काम के दौरान मंचिंग करते रहते हैं, जिसकी वजह से मोटापे का शिकार हो सकते हैं।

### 4. बीच-बीच में चहलकदमी करें

पूरे नौ घंटे आप बैठकर सिटिंग जॉब ना करें, बल्कि ऊपर-नीचे इधर-उधर चहलकदमी जरूर करें। इससे आप फिट रहेंगे। खाना खाने के बाद थोड़ी देर ऑफिस के बाहर टहलें। इससे आपके शरीर पर चर्बी नहीं जमेगी।

### 5. स्ट्रेचिंग और चेयर एक्सरसाइज करें

डेस्क जॉब में ध्यान रहे कि आपको कुछ स्ट्रेचिंग भी करनी चाहिए। कुछ एक्सरसाइजेज जो आप चेयर पर बैठकर आसानी से कर सकते हैं। इन एक्सरसाइजेज की सही जानकारी लेकर करें। इसके अलावा आप चेयर पर बैठकर कपालभाति जैसी योग क्रियाएं भी कर सकते हैं। पेट को अंदर खींचकर कुर्सी पर सीधे बैठें।

### 6. आंखों को हल्का-हल्का टच करें

लगातार काम करते वक्त आंखें बोझिल ना हों, इसके लिए बीच-बीच में कंप्यूटर से आंखों को दूर करें। हाथ रगड़कर आंखों पर रखें। इससे आंखों की थकान दूर होगी। इसके लिए आप चाहें तो गुलाबजल भी साथ रख सकते हैं। थोड़ा सा गुलाबजल कॉटन में लगा कर आंखों पर रखें।

इन दिनों बाजारों में फूलगोभी की सब्जी काफी आ रही है।

हमेशा हल्की और नॉर्मल साइजकी फूलगोभी ही खरीदें।

इससे सब्जी तो बनाई जाती है लेकिन इसके अलावा भी इसका इस्तेमाल कई तरह के व्यंजन फिर चाहे वो भारतीय हो, चीनी हो, इटालियन हो या फिर अमेरिकन। इसलिए अक्सर कुछ लोग घर में फूलगोभी रखते हैं। हालांकि अच्छी क्वालिटी की फूलगोभी खरीदना थोड़ा मुश्किल हो सकता है क्योंकि कई बार यह ऊपर से दिखने में तो बिल्कुल सही होती है लेकिन अंदर से यह खराब निकल जाती है। कुछ ऐसे लोग ऐसे भी होते

**बिल्कुल  
भी खराब नहीं होगी  
फूलगोभी  
खरीदने से पहले याद रखें  
ये हैक्स**

### क्वालिटी का रखें ध्यान

फूलगोभी की बाजार में कई सारी किस्में हैं। वैसे ही फूलगोभी की क्वालिटी, कीमत और फायदे भी अलग-अलग होते हैं, इसलिए इसे खरीदते हुए क्वालिटी पर ध्यान जरूर दें क्योंकि कुछ लोग बेकार क्वालिटी की सब्जी भी खरीद लेते हैं। ऐसे में क्वालिटी का ध्यान रखें।

### अच्छी फूलगोभी ऐसे पहचानें

फ्रेश फूलगोभी की पहचान आप सुगंध या फिर पत्तों के जरिए कर सकते हैं। इसकी महक से आप



हैं जो सस्ती फूलगोभी काफी महंगी खरीद लेते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे हैक्स बताते हैं जिनके जरिए आप अच्छी क्वालिटी की फूलगोभी खरीद सकते हैं। आइए जानते हैं।

### वजन देखें

फूलगोभी ज्यादा हैवी न खरीदें क्योंकि कहा जाता कि ज्यादा वजन वाली गोभी अंदर से खराब निकलती है। हालांकि फूलगोभी का वजन इसके साइज पर ही निर्भर करता है लेकिन अगर इसका वजन जरूरत से ज्यादा लग रहा है तो ऐसी फूलगोभी न खरीदें।

यह अंदाजा लगा सकते हैं कि फूलगोभी कितनी पुरानी है। इसके अलावा फूलगोभी के पत्तों को तोड़कर आप उंगलियों से देख सकते हैं। फूलगोभी को हरा बनाने के लिए यह भी देखें कि कहीं रंग का इस्तेमाल तो नहीं हुआ।

### रंग पर करें गौर

ऐसी फूलगोभी देखें जो सफेद हो और उसके फूल अच्छे हों। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि इस पर कोई दाग, भूरापन या गीले धब्बों के निशान न हो। इसके अलावा इसके पत्ते देखें कि वह हरे और फ्रेश हों। यदि वह फ्रेश नहीं हैं तो इसे बिल्कुल न खरीदें।



# मौसम बदलते ही बीमार हो जाता है आपका बच्चा? तो इन बातों का रखें ख्याल



बदलते मौसम में बच्चों को सर्दी-जुकाम, वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन, लूज मोशन और बुखार जैसी परेशानियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में इस बदलते मौसम में बच्चों की हेल्थ का ख्याल रखना बहुत जरूरी है।

अब मौसम में बदलाव होने लगा है। जहां कड़कड़ाती ठंड से राहत मिलती हुई नजर आ रही हैं। वहीं इस मौसम में कई बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। सुबह शाम मौसम में ठंडक और दिन में गर्मी हो जाने से तबीयत खराब होने का खतरा बढ़ रहा है। खासकर की बच्चों के साथ ऐसे ज्यादा होता है। मौसम बदलने के साथ

उन्हें सर्दी-जुकाम, वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन, लूज मोशन और बुखार जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

इसलिए बेहद जरूरी है कि इस बदलते मौसम में बच्चों की तबीयत का ख्याल सही तरह से रखा जाए ताकि उन्हें बीमार होने से बचाया जा सके।



## खान-पान

इस समय बच्चों में बीमार होने की सबसे बड़ी वजह बन सकती है उनके शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी। साथ ही इस स्थिति में बच्चों को हेल्दी रखने के लिए आपको यह जानना जरूरी है कि आपको इस मौसम में उनका ध्यान रखने के लिए क्या करना है और क्या नहीं। इसलिए बच्चे को घर का बना हेल्दी खाना खिलाएं।

## पानी

बच्चे को बदलते मौसम में पानी को उबालकर पिलाएं। इससे बच्चा बैक्टीरियल इन्फेक्शन के खतरे से दूर रहेगा। साथ ही बच्चों की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए उन्हें ताजे फल और सब्जियां खिलाएं। फलों को खिलाने से पहले उन्हें अच्छे से साफ पानी से धो लें।

## न चलाएं पंखा

इस मौसम में सुबह शाम मौसम ठंडा और दिन में थोड़ी गर्मी रहती है। ऐसे में गलती से भी बच्चे के कमरे में फैन या एसी न चलाएं। क्योंकि ये बीमार

पड़ने की वजह बन सकता है।

## गर्म कपड़े

बदलते मौसम में तापमान में उतार-चढ़ाव होता रहता है। ऐसे में बच्चे को अभी से गर्मी के कपड़े न पहनाएं। ध्यान रखें कि बच्चों की हथेली और तलवे ढंके हो।

## ठंडी चीजें

बदलते मौसम में बच्चे को बीमारियों से बचाने के लिए ठंडी चीजों से दूर रखें। क्योंकि गर्मी महसूस होने पर बच्चे ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक या फिर आइसक्रीम खाने की जिद कर सकते हैं। लेकिन इससे बच्चे की तबीयत बिगड़ सकती है। इसलिए इस मौसम में ठंडी चीजों से परहेज करें।

# एग्जाम रूम में उठे स्ट्रेस को आसानी से मैनेज कर पाएगा बच्चा

## बस उसे बताएं ये ट्रिक्स

बच्चों के दिमाग पर सबसे ज्यादा असर घर के माहौल का पड़ता है। अगर आपके घर में टेंशन का माहौल रहेगा तो स्वभाविक है कि बच्चे भी टेंशन में आ जाएंगे। किसी भी एग्जाम से पहले खासकर बोर्ड एग्जाम से पहले बच्चों को स्ट्रेस फ्री रखने के लिए आप यहां बताए गए ट्रिक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कुछ ही दिनों में बोर्ड एग्जाम शुरू होने वाले हैं, ऐसे में बच्चों के दिमाग में टेंशन घर बना लेती है। कई बच्चे तो इतना ज्यादा परेशान हो जाते हैं कि वह ठीक से खाना भी नहीं खाते हैं जिसकी वजह से उनकी सेहत भी बिगड़ जाती है।

दरअसल, बोर्ड एग्जाम बच्चों की जिंदगी में खास महत्व होता है। इसमें प्राप्त किए गए अंकों पर ही अधिकतर बच्चों का फ्यूचर टिका होता है। वहीं देखा जाता है कि कुछ बच्चे बिल्कुल टेंशन फ्री होकर एग्जाम देते हैं। टेंशन लेने वाले बच्चों के मुकाबले ये बच्चे ज्यादा हेल्दी भी रहते हैं और एग्जाम में कई बार उनसे अच्छे नंबर से भी पास हो जाते हैं। कई बार ऐसा भी देखा गया है कि बच्चों के एग्जाम की ज्यादा टेंशन उनसे ज्यादा उनके अभिभावकों को होती है। इस चक्कर में वह कई बार बच्चों के उपर अनायास प्रेशर बनाने लग जाते हैं जिससे बच्चे पढ़ाई पर ठीक से ध्यान नहीं दे पाते हैं।

### टाइम टेबल बनाएं

एग्जाम से लगभग एक महीना पहले ही बच्चों को एक तय टाइम टेबल में ढाल दें। एग्जाम से ठीक पहले उनके दिनचर्या में कोई बदलाव न करें। एकदम से बदलाव करने से उनका सारा रूटीन बिगड़ जाएगा और वो बीमार भी पड़ सकती हैं। इस दौरान उन्हें हर तरह के स्ट्रेस और घरेलू बातों से भी दूर रखें। बच्चों को टाइम पर अपना सिलेबस खत्म करने में सहायता करें जिससे उनके पास रिविजन करने का समय बचेगा।



इससे वह एग्जाम हॉल में परेशान नहीं होंगे और आसानी से पेपर हल कर पाएंगे।

### कठिन सवाल में समय न बिताएं

बच्चों को अपने साथ घर में सैपल पेपर सॉल्व करवाएं, इस दौरान उन्हें जिस सवाल को हल करने में परेशानी हो रही हो उन्हें अंत में करने के लिए कहें। बच्चों को बताएं कि पहले वो उन प्रेशन को हल कर लें जो उन्हें अच्छे से आता है। ऐसी प्रैक्टिस करवाने से बच्चे एग्जाम में कठिन सवालों को देखकर घबराएंगे नहीं और शांतिपूर्वक ध्यान से सारे सवाल हल करके आएंगे।

### रोज मेडिटेशन करने की आदत डालें

बच्चों को रोज पढ़ने के लिए कहने के साथ उन्हें मेडिटेशन करने के लिए भी कहें। ऐसा करने से वो मानसिक रूप से परेशान नहीं होंगे और कूल माइंड से पेपर हल कर पाएंगे। रोजाना मेडिटेशन करने से बच्चे न सिर्फ मेंटली बल्कि फिजिकली भी फिट रहेंगे। बच्चों को रोज सुबह एक्सरसाइज के लिए भी लेकर जाएं। एग्जाम की तैयारी में बच्चे खुद पर ध्यान नहीं रख पाते हैं इसलिए उन्हें शाम के समय अपने पसंदीदा गेम खेलने के लिए भी प्रेरित करें।

# अदरक की चाय या पानी, किसे चुनना सही?

अदरक का पानी और अदरक की चाय दोनों ही हमारी सेहत के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन जब दोनों में एक को चुनने की बात आती है, तो आप किसे हेल्थ के लिए ज्यादा बेहतर मानते हैं, जानें।

अदरक का पानी आमतौर पर ताजे अदरक की जड़ से बनाते हैं, इसलिए इसका टेस्ट अदरक की चाय के मुकाबले ज्यादा तेज होता है। यह विटामिन बी6, मैग्नीशियम और पोटेशियम के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं। अदरक का पानी पीने से पाचन में सुधार, सूजन को कम करना और इम्यूनिटी को मजबूत करने में हेल्प मिलती है।

दूसरी ओर, अदरक की चाय पाउडर या ड्राई जिंजर से बनती है। इसमें अदरक के पानी के मुकाबले हल्का, ज्यादा कम टेस्ट है और यह भी सेहत को बढ़ावा देने वाले केमिकल्स से भरा हुआ है। अदरक की चाय का सेवन करने से मतली, शरीर को डिटॉक्स करना और सर्कुलेशन में सुधार करने में हेल्प करती है।

जब बात आपकी सेहत से जुड़ी समस्याओं की होती है, अदरक नेचुरल तरीके से बाजी मार लेता है। हालांकि, कौन बेहतर है? अदरक की चाय या अदरक का पानी? आइए जानें..

## अदरक की चाय

अदरक की चाय का मुकाबला ग्रीन टी से किया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सेहत के लिए आपका पसंदीदा हो सकता है, लेकिन अदरक की चाय

हमारे वात रोग को बिगाड़ सकती है। इसकी बहुत ज्यादा मात्रा गैस, सूजन और चिंता का कारण बन सकती है।

## अदरक का पानी

सॉठ का पानी वात (Gas) की परेशानियों के लिए काम करता है। सूखे अदरक का पाउडर, जिसे सुंथी या सॉठ का पानी भी कहा जाता है, यह ड्रिंक आपके लिए बैलेंस डाइजेस्टिव सिस्टम और सूजन से राहत देता है। वजन घटाने वालों के लिए सॉठ का पानी भी काम कर सकता है, जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है और भूख को कम करता है।

## फ्रेश अदरक का पानी

ताजा अदरक का पानी सर्दी या खांसी में बचाव का काम करता है, लेकिन ताजा अदरक का पानी दिल के लिए फायदेमंद हो सकता है। जिंजरोल से भरपूर यह ब्लड वेसल्स को खोलता है, बेहतर सर्कुलेशन को बढ़ावा देता है और ब्लड प्रेशर को कम करता है।

## इन बातों का रखें ध्यान



अदरक चाहे आप सूखा या ताजा लें, इसको शहद या नींबू में मिलाकर आप एक बढ़िया ड्रिंक में बदल सकते हैं, लेकिन ज्यादा मात्रा में लेने से लूज मोशन और एलर्जी हो सकती है।

अगर आप प्रेग्नेंट हैं या ब्रेस्टफीडिंग करा रही हैं या ब्लीडिंग डिसऑर्डर है, इसके अलावा खून को पतला करने वाली दवाएं या डायबिटीज की दवाएं ले रहे हैं? तो इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

कुल मिलाकर, अदरक का पानी और अदरक की चाय दोनों ही आपके लिए फायदेमंद हैं, लेकिन सॉठ का पानी गैस और सूजन जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है, जबकि ताजा अदरक का पानी सर्दी और ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करता है।



आज के समय में लैपटॉप का इस्तेमाल आम हो गया है. वर्क लोड कम करने के लिए हम रात में काम तो कर लेते हैं लेकिन इससे हमें काफी नुकसान हो सकता है. रात में लैपटॉप पर काम करने से आपकी आंखें खराब हो सकती हैं. लैपटॉप की स्क्रीन से ब्लू लाइट निकलती है जो आंखों पर असर डालती है. दिन में अगर आप लैपटॉप पर काम कर रहे हैं तो ब्लू लाइट से उतना इफेक्ट नहीं करती है जितना रात में करती है.

रात के समय में ब्लू लाइट आपकी आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है. ऐसे में आपको कुछ बातों का ख्याल रखना बेहद ही जरूरी है. चलिए जानते हैं रात में लैपटॉप का इस्तेमाल काम करते समय किन बातों का ख्याल रखना चाहिए.

### रात में लैपटॉप का इस्तेमाल करते

#### समय इन बातों का रखें ख्याल:

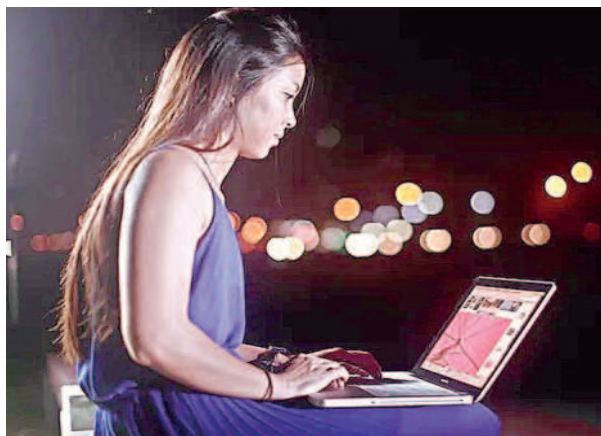
लैपटॉप की ब्लू लाइट पर ध्यान देना चाहिए. इसकी जगह आप वार्म लाइट सेलेक्ट करें. इससे आंखों पर इफेक्ट नहीं पड़ता है और नही आंखें खराब होती हैं. बता दें कि वार्म लाइट को ही येलो लाइट कहा जाता है. यह सेटिंग्स में जाकर चेंज की जा सकती हैं. चलिए स्टेप बाय स्टेप जानते हैं किस तरह सेटिंग को चेंज कर सकते हैं.

आपको सबसे पहले लैपटॉप की स्क्रीन पर जाकर राइट बटन क्लिक करना होगा.

इसके बाद कुछ विकल्प आएंगे जिसमें से डिसप्ले सेटिंग्स पर जाना होगा.

इसके बाद कुछ और ऑप्शन मिलेंगे जिसमें नाइट

# अगर रात में करते हैं लैपटॉप का इस्तेमाल तो भूलकर भी न करें ये गलतियां

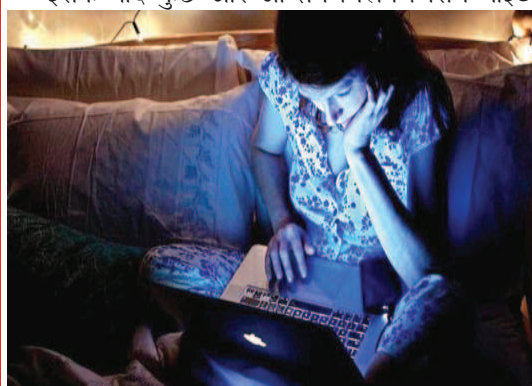


लाइट भी होगा, इसका टॉगल ऑन कर दें.

आप यहां से नाइट लाइट का टाइम भी सेट कर सकते हैं.

जो भी टाइम आप सेलेक्ट करें उस टाइम पर लैपटॉप की स्क्रीन पर नाइट लाइट ऑन हो जाएगी.

आप नयट लयट सेटिंग्स पर जाकर वार्म लाइट की स्ट्रेंथ भी सेलेक्ट कर सकते हैं.



# एक रुपये की शैंपू चमका सकती है आपके घर के गंदे दरवाजे, जानिए कैसे

अगर आपके घर के दरवाजे भी जल्दी गंदे हो जाते हैं तो आज के आर्टिकल में हम आपको एक रु.1 की एक ऐसी चीज बताने जा रहे हैं जिसके जरिए आप घर के दरवाजों को साफ कर सकते हैं।



हम अपने घर को साफ करने के लिए कई चीजों का इस्तेमाल करते हैं। मगर फिर भी ऐसा होता है कि कई बार चीज साफ होने का नाम नहीं लेती है। अक्सर आपने घर के दरवाजों को देखा होगा हम चाहे उसे कितना ही टाइम लगाकर साफ कर ले परंतु वह पूरी तरह से साफ नहीं होते हैं। घर में साफ सफाई करने के लिए हम महंगे से महंगे प्रोडक्ट का भी इस्तेमाल करते हैं। अगर आपके घर के दरवाजे भी जल्दी गंदे हो जाते हैं तो आज के आर्टिकल में हम आपको एक रु.1 की एक ऐसी चीज बताने जा रहे हैं जिसके जरिए आप घर के दरवाजों को साफ कर सकते हैं। और वह बेहतर तरीके से साफ भी हो जाते हैं। तो आईए जानते हैं वह कौन सी चीज है जिसके जरिए आप अपने घर के दरवाजों को पूरी तरह से साफ कर सकते हैं।

## केवल रु.1 में चमकाएं घर का दरवाजा

घर के गंदे दरवाजा को साफ करने के लिए अब आपको महंगे महंगे प्रोडक्ट खरीदने की जरूरत नहीं है। आपको केवल रु.1 का शैंपू खरीदना है बहुत ही कम लोग

जानते होंगे कि बालों के साथ-साथ शैंपू आपके घर के दरवाजों को भी पूरी तरह से साफ कर सकता है।

## किस तरह से करें दरवाजा साफ

आप रु.1 में घर के दरवाजे को पूरी तरह से साफ कर सकते हैं। इसके लिए आप पानी को गुनगुना कर ले और उसमें शैंपू डाल ले। इसके बाद पानी में एक चम्मच सिरका और बेकिंग सोडा भी डाल दे। अब एक पुरानी सॉक्स ले और उसे लिक्विड में गिला कर ले। उससे अपने दरवाजे को साफ करें। हफ्ते में अगर आप इस ट्रिक को एक बार आजमाते हैं तो आपके घर के दरवाजे कभी भी गंदे नहीं होते हैं और हमेशा नए दरवाजे की तरह चमकते रहते हैं।

## इस चीज से ना करें दरवाजे को साफ

अब आपको इस बात की जानकारी तो हो गई है कि आपको किस तरीके से अपने घर के दरवाजों को साफ



करना है, परंतु बहुत सारे लोग ऐसे होते हैं कि घर के गंदे दरवाजा को साफ करने के लिए ना जाने किन-किन चीजों का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप भी घर के दरवाजे को साफ करने के लिए लोहे के स्क्रब का इस्तेमाल करते हैं तो आज ही इस काम को करना बंद कर दे क्योंकि इससे दरवाजे पर तरह-तरह के निशान पड़ जाते हैं और पेंट भी खराब हो जाता है जिसकी वजह से आपका दरवाजा बहुत ही ज्यादा पुराना और गंदा दिखाई देता है। अगर आप इस समस्या का निजात पाना चाहते हैं तो ऊपर बताए गए नुस्खे को आजमा कर आप अपने घर के दरवाजे को पूरी तरह से साफ कर सकते हैं।

यह केवल रु.1 का नुस्खा है जिसे आप अपना कर अपने घर के सभी दरवाजे पूरी तरह से साफ कर सकते हैं। इसके जरिए आपके घर के दरवाजे एकदम नए जैसे चमक जाते हैं। अगर आप भी अपने घर के दरवाजों को चमकाना चाहते हैं तो इस नुस्खे का एक बार जरूर इस्तेमाल करें और बेहतर रिजल्ट देखें।

# महीने भर में बढ़ जाएगी आपके बच्चे की हाइट

## अगर आजमा लिया ये मैजिक नुस्खा



आप अपने बच्चे की छोटी हाइट को लेकर परेशान हैं, तो हम आपको इस लेख में हाइट बढ़ाने का मैजिक भरा नुस्खा बताने जा रहे हैं। जिससे एक महीने में ही आपको दिखने लगेगा असर।

अक्सर पेरेंट्स अपने बच्चों की हाइट को लेकर ज्यादा चिंतित रहते हैं। उन्हें लगता है कि इसकी उम्र के दूसरे बच्चों की हाइट तो अच्छी खासी है, लेकिन मेरे बच्चे की कम क्यों।

इसका एक कारण यह भी है कि हर बच्चे का शारीरिक विकास अलग अलग होता है। लेकिन इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता है कि बच्चों की खाने में आनाकानी करने की आदत की वजह से भी बच्चों की हाइट प्रभावित होती है। इस संबंध में इंस्टाग्राम की एक रील में नेचुरोपैथी स्पेशलिस्ट डॉक्टर निताशा गुप्ता ने बच्चों की हाइट को बढ़ाने के लिए एक ऐसा नुस्खा बताया है, जो आपके बच्चे की हाइट को बढ़ाने में मैजिक का काम करेगा।

### बच्चों की अच्छी लंबाई के लिए रामबाण

कैसे तैयार करें- एक पैन में 50 ग्राम तिल, 200 ग्राम मखाने, 100 ग्राम बादाम व 100 ग्राम सौंफ को ड्राई रोस्ट करके इसका ग्राइंडर की मदद से पाउडर तैयार कर लें। फिर रोज एक चम्मच तैयार पाउडर को दूध के साथ अपने बच्चे को दें। इससे बच्चे का शारीरिक व मानसिक विकास तेजी से होगा।

**4 चीजों से तैयार होगा ये रामबाण नुस्खा**

### तिल एन्टिओक्सीडेंट में रिच

तिल एन्टिओक्सीडेंट्स में रिच होने के कारण मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का काम करते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में जिंक, कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम होता है। ये मल्टीविटामिन का नेचुरल स्रोत होने के कारण इससे बच्चे का शारीरिक विकास बहुत तेजी से होता है।

### मखाने कैल्शियम से भरपूर

मखानों में भरपूर मात्रा में आयरन व कैल्शियम होने के कारण ये आपके बच्चों की हड्डियों को मजबूत करने के साथ उन्हें ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। साथ ही बच्चों की हाइट को बढ़ाने के लिए रामबाण से कम साबित नहीं होता है।

### बादाम में जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स

बादाम न सिर्फ बच्चों की याददाश्त को तेज करता है। बल्कि लंबाई बढ़ाने के लिए सभी जरूरी विटामिन्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें प्रोटीन, फाइबर विटामिन ई होने के कारण बच्चे के हेल्दी ग्रोथ व विकास में मदद करता है। बोन डेंसिटी को भी इम्प्रूव करता है।

### सौंफ के फायदे भी बहुत

सौंफ विटामिन्स, मिनरल्स व फैटी एसिड्स में रिच होने के कारण शरीर की पोषण संबंधित जरूरतों में पूरा करने में सक्षम है। साथ ही पाचन तंत्र को भी ठीक रखने का काम करता है।



# शिवसागर: संस्कृति, इतिहास कला और धर्म का खास संगम

पूर्वोत्तर भारत हमेशा ही सभी को आश्चर्यचकित करता है। यहां की संस्कृति, जनजीवन, वन्यजीवन, भूगोल, इतिहास सबकुछ विशिष्ट है। जहां एक तरफ घने जंगल हैं, तो दूसरी तरफ विशाल नदियां हैं। यहां उन्नत संस्कृति है, तो गौरवशाली इतिहास भी है। ऐसा ही गौरवशाली इतिहास शिवसागर का है।

पूर्वोत्तर के इतिहास में अहोम राजाओं का मुख्य स्थान रहा है। यहां 1228 से 1826 तक यानी लगभग 600 सालों तक अहोम राजाओं का शासन रहा। पहले उनकी राजधानी चराईदेव थी और 1707 से 1794 तक उनकी राजधानी रंगपुर रही, जिसे आज शिवसागर कहते हैं। असम राज्य में स्थित शिवसागर में अहोम राजाओं द्वारा निर्मित कराए गए महल, मंदिर और जलाशय प्रमुख हैं।

शिव डोल और शिवसागर जलाशय शिवसागर का सबसे प्रमुख स्थान शिव डोल मंदिर है। मंदिर की ऊंचाई 104 फीट है और इसे पूर्वोत्तर का सबसे ऊंचा शिव मंदिर भी माना जाता है। इसी से मिले हुए दो मंदिर और हैं, जिन्हें देवी डोल और विष्णु डोल कहते हैं। अर्थात् शैव, शाक्त और वैष्णव तीनों संप्रदायों का केंद्र है शिवसागर। इन्हीं मंदिरों के पास अहोम राजाओं द्वारा बनवाया गया एक कृत्रिम जलाशय भी है, जिसे शिव सागर कहते हैं। इसी जलाशय के नाम पर इस स्थान व जिले को शिवसागर नाम मिला है।

रंगघर, तलातल घर और कारेंग घर इन सभी का निर्माण भी अहोम राजाओं ने ही करवाया था। रंगघर दो मंजिला भवन है, जिसका प्रयोग रंगशाला और स्टेडियम के तौर पर किया जाता था। यहां सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते थे और विभिन्न प्रकार के खेलकूदों का आयोजन भी होता था। रंगघर के सामने ही तलातल घर स्थित है, जो अहोम राजाओं की मिलिट्री छावनी



**शिवसागर से 28 किमी दूर चराईदेव में पिरामिड जैसे अनूठे निर्माण देखे जा सकते हैं, जिन्हें मैदाम कहा जाता है।**

था। यह काफी बड़े क्षेत्र में फैला है और विभिन्न प्रकार के अस्त्र-शस्त्र, हथियार आदि यहां देखे जा सकते हैं। कारेंग घर अहोम राजाओं का राजमहल था। यह सात मंजिला इमारत है और शाही घराने के लोग अपने रहने के लिए इसका प्रयोग करते थे। रंगघर, तलातल घर और कारेंग घर तीनों ही स्थान आज भारतीय पुरातत्व विभाग के अधीन हैं और राष्ट्रीय स्तर के स्मारक हैं।

## चराईदेव मैदाम

शिवसागर से 28 किमी दूर चराईदेव नामक विशिष्ट स्थान है। कई सौ वर्षों तक यह स्थान अहोम राजाओं की राजधानी भी रहा है। यहां मिट्टी के कुछ पिरामिड बने हैं, जिनमें अहोम राजपरिवार के लोगों के शवों को सुरक्षित रखा जाता था, ठीक मिस्र के पिरामिडों की तरह। इन्हीं पिरामिडों को 'मैदाम' कहते हैं। ये पिरामिड मिस्र के पिरामिडों जैसे ऊंचे तो नहीं हैं, बल्कि मिट्टी के बने छोटे पिरामिड हैं, लेकिन अपने ही देश में शवों को सुरक्षित रखने के लिए पिरामिडों को देखना एक अलग ही अनुभव होता है। ये सभी पिरामिड पुरातत्व विभाग के अधीन हैं। एक पिरामिड आम लोगों के लिए भी

खुला है और आप इसमें अंदर भी जा सकते हैं और अंदर बने कमरों आदि को देख सकते हैं।

## कैसे पहुंचें?

शिवसागर सड़क और रेल मार्ग से जुड़ा है। गुवाहाटी से इसकी दूरी 370 किमी है और डिब्रूगढ़ से 80 किमी। गुवाहाटी और डिब्रूगढ़ दोनों ही स्थानों से नियमित रूप से बस सेवा और रेल सेवा उपलब्ध है। शिवसागर में रेलवे स्टेशन है, लेकिन यहां कम ट्रेनें आती हैं। इससे 15 किमी दूर सिमालुगुड़ी प्रमुख स्टेशन है, जहां तिनसुकिया और डिब्रूगढ़ जाने वाली सभी ट्रेनें रुकती हैं। नजदीकी हवाई अड्डा डिब्रूगढ़ में है।

## कहां ठहरें?

शिवसागर में हर बजट के होटल उपलब्ध हैं। शिव डोल के आसपास आपको धर्मशालाएं भी मिल जाएंगी। आप डिब्रूगढ़ में रुककर भी शिवसागर भ्रमण कर सकते हैं।

**कब जाएं?** यहां जाने का सर्वोत्तम समय होता है सर्दियों का। नवंबर से फरवरी तक यहां गुनगुनी सर्दी पड़ती है और घूमने के लिए बेस्ट मौसम होता है। मार्च से सितंबर तक यहां बारिश होती है और मानसून में कई बार रास्ते भी बंद हो जाते हैं।

## ये लक्षण दिखते ही हो जाएं अलर्ट एमपी में इस संदिग्ध बीमारी से 2 बच्चों की जान चली गई है



खसरा होने के 7 से 14 दिनों के अंदर स्किन पर हल्के रेश दिखते हैं। इसमें शुरुआत में 104 तेज बुखार, खांसी, बहती नाक और आंखों से पानी आना और लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

से 14 दिनों के अंदर स्किन पर हल्के रेश दिखते हैं। खासतौर पर शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है।

संक्रामक बीमारी खसरा ने एक बार फिर से डराना शुरू कर दिया है। न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक मध्य प्रदेश के मैहर जिले में संदिग्ध खसरे के कुछ मामले सामने आए हैं। जिले के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी एलके तिवारी ने बताया कि 14 और 16 फरवरी को दो बच्चों की संदिग्ध खसरे से मौत हो गई। जबकि 8 गांवों में अन्य 17 बच्चे संक्रमित पाए गए हैं।

### खसरे ने पैर पसारने शुरू कर दिए?

बढ़ते खतरे को देखते हुए जिला प्रशासन हरकत में आ गया है। कलेक्टर ने एक तरफ जहां स्वास्थ्य विभाग की टीमों को अलर्ट पर रखा है। वहीं दूसरी तरफ प्रभावित गांवों में सभी सरकारी और निजी स्कूलों को तीन दिन के लिए बंद कर दिया गया है। स्वास्थ्य अधिकारी के मुताबिक संक्रमित बच्चों के नमूने एकत्र कर जांच के लिए AIIMS, भोपाल भेज दिए गए हैं।

डब्ल्यूएचओ की एक टीम भी जल्द ही प्रभावित गांवों का दौरा करेगी, ताकि समय रहते इसके खिलाफ कदम उठाए जा सकें। तो आइए जानते हैं कि खसरा क्या है, और इससे कैसे बच सकते हैं हम?

### खसरा क्या है और खतरनाक क्यों है?

खसरा को रूबेला के नाम से भी जाना जाता है। यह एक संक्रामक रोग है जो वायरस के कारण होता है। खसरे का वायरस नाक और गले के म्यूकस में रहता है। यह संक्रमित बच्चे के खांसने और छींकने से भी फैलता है। cdc.gov के अनुसार खसरा होने के 7

### ये बड़े लक्षण दिखते ही हो जाएं अलर्ट

खसरा होने पर शुरुआत में 104 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा तेज बुखार, खांसी, बहती नाक और आंखों से पानी आना जैसे कुछ बड़े लक्षण दिखाई देते हैं। ध्यान देने पर ये गंभीर होते चले जाते हैं और फिर दस्त, गाल के अंदर सफेद छोटे धब्बे, शरीर में गहरे, लाल दाने होने लगते हैं।

### इस बीमारी से कैसे बच सकते हैं हम?

सेंट्रल डिजीज के मुताबिक बच्चों को खसरा से बचाने का सबसे सुरक्षित तरीका है उन्हें इसका टीका लगवाना। इसके अलावा प्रकोप के दौरान, संक्रमण के जोखिम को रोकने के लिए भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचने की सलाह दी जाती है। सबसे खास बात यह कि अगर आपके बच्चे में खसरे के लक्षण दिख रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। आसपास साफ-सफाई रखें और संक्रमित के संपर्क में आने से बचे। याद रहे यह एक गंभीर संक्रामक बीमारी है।



# एग्जाम में अपना ली ये ट्रिक्स तो कभी कुछ नहीं भूलेगा आपका बच्चा

कुछ बच्चे पढ़ाई में कमजोर होते हैं और बहुत मेहनत करने के बाद भी पढ़ा हुआ भूल जाते हैं। वहीं कई बच्चे ये शिकायत करते हैं कि एग्जाम के दौरान नर्वस होने या डरने की वजह से उन्होंने जो भी याद किया था, वो सब भूल गए। अक्सर बच्चों को इस तरह की परेशानी देखनी पड़ती है।

अगर आपके बच्चे की भी बोर्ड की परीक्षा है या वो याद किया हुआ भूल जाता है, तो कुछ ट्रिक्स आपके बच्चे को याद किया हुआ भूलने से रोकने में मदद कर सकते हैं। इस आर्टिकल में कुछ ऐसे ही तरीकों के बारे में बताया गया है जिनकी मदद से बच्चों को परीक्षा में पढ़ा हुआ भूलेंगे नहीं।

अक्सर मां-बाप बच्चों को लिखकर याद करने की सलाह देते हैं और ये ट्रिक काफी काम भी आती है। अगर आपके बच्चे की परीक्षा है, तो उसे अपने आंसर लिखकर याद करने की सलाह दें। लिखी हुई चीज हमेशा याद रहती है और ये ट्रिक आपके बच्चे के बहुत काम आएगी। इससे बच्चे जो पढ़ा है, उसे भूलेगा नहीं।

## रिवीजन कैसे करें

इसके अलावा जब आप रिवीजन करते हैं, तो बोल-बोल कर करें। इससे आपके दिमाग में वो आंसर बैठ जाएगा और आप परीक्षा तक उसे भूलेंगे नहीं।



इसके अलावा बच्चा अपने पैरेंट्स और क्लासमेट को भी अपने आंसर सुना सकता है। आप उनसे किसी टॉपिक पर डिस्कशन भी कर सकते हैं।

## दूसरों को पढ़ाएं

आप अपने किसी दोस्त को किसी टॉपिक पर पढ़ा सकते हैं। इससे आपको वह चीज याद रहेगी और आपके दोस्त को भी मदद मिलेगी। दूसरों के साथ डिस्कस करने पर आपको उस टॉपिक के बारे में ज्यादा मजबूती से वो चीज याद रहती है। जब आप किसी को पढ़ाएंगे, तो निश्चित ही आपको वो चीज याद रहेगी।

एबिंगहॉस फॉरगेटिंग कर्व सिद्धांत के अनुसार, हमने जो भी सीखा है

उसका 70% हम 24 घंटों के भीतर भूल जाते हैं। आपने जो भी पढ़ा है, उसे शाम को रिवाइज जरूर करें। इसके बाद अपनी पढ़ाई के नोट्स बनाकर रखें। इससे भी आपको याद रखने में मदद मिलेगी।





# बहुत ज्यादा लहसुन खाने से हो सकते हैं ये नुकसान



लहसुन सभी पसंदीदा मसालों में से एक है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। लेकिन हर चीज का सेवन एक सीमा में ही फायदेमंद होता है। लहसुन का भारतीय रसोई में अधिक इस्तेमाल होता है। इसमें कई शक्तिशाली औषधीय गुण शामिल होते हैं। इसके लाभों को प्राप्त करने के लिए कई बार लोग इसका अधिक सेवन करने लगते हैं। लेकिन किसी भी चीज का जरूरत से ज्यादा अत्यधिक सेवन शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है।



एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार ऐसा इसलिए क्योंकि लहसुन बहुत गर्म होता है और इसका अधिक सेवन स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है, क्योंकि लहसुन में एंटी थ्रोम्बोटिक प्रॉपर्टीज होती हैं, जिसके कारण पेट समस्या, पेट जलन या ब्लीडिंग आदि होना। पेट की समस्या, पेट में जलन या ब्लीडिंग आदि प्रॉब्लम हो सकती है।

## ब्लीडिंग का रिस्क बढ़ा सकता है

अधिक लहसुन का सेवन करना कुछ मामलों में हानिकारक साबित हो सकता है। इसमें एलिसिन नामक एक तत्व होता है, जो ब्लड क्लॉट बनने से

रोकता

है, जिससे ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है। जिन लोगों की सर्जरी होने वाली होती है, उन्हें कई दिनों पहले से ही लहसुन का सेवन बंद कर देना चाहिए।

## हार्टबर्न की समस्या बढ़ती है

जिन लोगों को गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज की समस्या है, उनके लिए अधिक लहसुन खाना नुकसानदेह साबित हो सकता है। जब पेट का एसिड आपके एसोफैगस में वापस चला जाता है, तो हार्टबर्न की समस्या बढ़ती है। लहसुन लोअर एसोफेजल स्फिंक्टर एलईएस को प्रभावित करता है, जो आपके एसोफैगस के नीचे की मांसपेशियों को एसिड को एंटी करने से रोकता है।

## पाचन संबंधी समस्याएं

अधिक लहसुन खाने वालों में ब्लोटिंग, गैस और पेट दर्द की समस्या देखी जाती है। लहसुन में फ्रुक्टोज की मात्रा अधिक होती है, जो कि एक प्रकार का कार्ब और यह गैस और पेट दर्द का कारण बन सकता है। जब फ्रुक्टोज इन्टॉलेरेंस वाले लोग हाई फ्रुक्टोज फूड खाते हैं, तो यह उनकी छोटी आंत में पूरी तरह से अव्सॉर्ब नहीं हो पाता है। यह उसकी बजाय कोलन में चला जाता है और पाचन संबंधी समस्या पैदा होने लगती है।



# गैस-एसिडिटी से राहत पाने का घरेलू उपाय



होने वाले इंफेक्शन को कई गुना तक बढ़ा सकते हैं।

**गैस की दवा को लेकर क्या कहती है रिपोर्ट**

रिपोर्ट के मुताबिक, इन बैक्टीरिया से होने वाले इंफेक्शन से लगातार दस्त और बड़ी आंत में संक्रमण हो सकता है। इससे बड़ी आंत में क्लोस्ट्रीडियम डिफिसाइल कोलाइटिस

आजकल खराब खानपान और लाइफस्टाइल की वजह से ज्यादातर युवाओं का पाचन तंत्र कमजोर हो रहा है। जिससे वे गैस और एसिडिटी की समस्या से जूझ रहे हैं। दरअसल, लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने, कम फिजिकल एक्टिविटी, बाहर का खाने से ये समस्या आम बनती जा रही है। जंक फूड्स, मैदा, सैचुरेटेड फैट और नमक डाइजैस्टिव सिस्टम को बुरी तरह बिगाड़ रहा है। ऐसे में कम उम्र में ही एसिडिटी और गैस की शिकायत हो रही है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कई लोग इससे बचने के लिए सुबह उठते ही गैस या एसिडिटी की गोली ले रहे हैं, जो बहुत ज्यादा खतरनाक है, इसलिए इससे बचें।

## खाली पेट गैस की गोली लेना क्यों

### नुकसानदायक

गैस और एसिडिटी की समस्या से बचने के लिए सुबह खाली पेट बहुत से लोग गोली यानी दवाईयां ले रहे हैं। कुछ लोग रेगुलर तौर पर इसका इस्तेमाल करते हैं। जिसके बिना उनका पूरा दिन कठिनाई से गुजरता है। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाइए, क्योंकि हाल ही में हुए एक शोध में पता चला है कि आपकी ये आदत पेट में बैक्टीरिया से

इंफेक्शन बढ़ जाता है, जिसे सी-डिफ नाम से भी जाना जाता है। हालांकि कुछ मामलों में ये समस्या ज्यादा एंटीबायोटिक्स लेने से भी होता है। इस शोध में कुल 7,703 मरीजों के सी-डिफ के 16 रिसर्च का अध्ययन किया गया। जिसमें नियमित तौर पर ली जाने वाली ओपेराजोल, हिस्टामाइटन 2 रानिटिडाइन जैसी दवाईयों का विश्लेषण किया।

**गैस-एसिडिटी की दवाईयों के साइड इफेक्ट्स डायरिया, फ्लू**

**मुंह में सूखापन, पेट फूलना, गैस बनना पीठ दर्द, कमजोरी**

**गैस-एसिडिटी से राहत पाने का घरेलू उपाय**

1. रोजाना खाली पेट अजवाइन का सेवन करें।
2. आजवाइन को सब्जी, रोटी में मिलाकर भी खा सकते हैं।
3. बाहर का खाना बिल्कुल बंद कर दें।
4. नारियल पानी, दही, छाछ, लस्सी का सेवन करें।
5. फल और हरी सब्जियां ज्यादा खाएं।
6. खाने के तुरंत बाद लेटने की बजाय टहलने जाएं।
7. जितना हो सके पानी पिएं।
8. स्ट्रेस से बचें, 7-8 घंटे की पूरी नींद लें।

# सुबह उठकर पीते हैं तांबे के बर्तन में पानी तो संभल जाएं



तांबे के बर्तन में पानी पीने से इम्युनिटी अच्छा होने के साथ-साथ पाचन भी मजबूत होता है। जो लोग तांबे के बर्तन में पानी पीते हैं अक्सर कुछ गलतियां कर बैठते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए। तांबे के बर्तन में पानी पीना काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। अक्सर कहा जाता है कि तांबे के बर्तन में पानी पीने से इम्युनिटी अच्छा होने के साथ-साथ पाचन भी मजबूत होता है। जो लोग तांबे के बर्तन में पानी पीते हैं अक्सर कुछ गलतियां कर बैठते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए। भारत में तांबे के बर्तन का काफी ज्यादा इस्तेमाल होता है। तांबे

के बर्तन में खाना बनाने से लेकर पानी तक पीया जाता है। इसके कई सारे अनके फायदे होते हैं। मॉर्डन लाइफस्टाइल के दौरान कई लोग ऐसे हैं जो तांबे के जग, लोटे, कांच और स्टील में बने बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई घरों में तांबे के बर्तन में रखा जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक तांबे के बर्तन में पानी पीना काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। इसमें पानी रखकर पानी पीने से इम्युनिटी मजबूत होता है।

**तांबे के बर्तन में रखे पानी के साथ न करें ये गलतियां**

एक बार तक ठीक है लेकिन पूरे दिन तांबे के बर्तन में पानी न पिएं। दिनभर पानी पीने से शरीर में कॉपर की मात्रा बढ़ जाती है। जिसके कारण चक्कर, पेट में दर्द, किडनी फेल जैसी गंभीर समस्याएं हो जाती हैं।

तांबे के बर्तन में भूलकर भी नींबू या शहद न मिलाएं। क्योंकि यह दोनों मिलकर जहर बन जाता है। यह सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

तांबे के बर्तन में नींबू मिलाकर पीने से पेट में दर्द, गैस और उल्टी की शिकायत हो जाती है।

तांबे के बर्तन में पानी पीने के तासीर गर्म होती है। एसिडिटी की शिकायत अक्सर रहती है, इसलिए पानी न पिएं। तांबे के बर्तन में खट्टी चीजें में न रखें। फूड पॉयजनिंग का खतरा अक्सर रहता है।

किडनी और हार्ट के मरीज को तांबे के बर्तन में पानी पीने से डॉक्टर से सलाह जरूर लें। तांबे के बोतल में पानी पीते हैं तो हफ्ते में 3 बार जरूर साफ करें।

तांबे के बर्तन की सफाई ठीक ढंग से करें। क्योंकि यह सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इसलिए तांबे के बर्तन की सफाई ठीक ढंग से करें। तांबे के बर्तन को नींबू और नमक के जरिए सफाई करें।





# प्रेम के साथ खूबियां मिलेंगी तो रिश्ता और मज़बूत बनेगा

माना जाता है कि सफल और मज़बूत रिश्ते के लिए दो लोगों की पसंद-नापसंद और व्यवहार मिलना ज़रूरी है। इसके बलबूते पर रिश्ता निभाने में आसानी होती है और आपसी प्रेम बना रहता है। रिश्तों के निबाह में इनकी मौजूदगी ज़रूरी है, लेकिन इनसे कहीं ज़्यादा ज़रूरी है इमोशनल मैच्योरिटी यानी कि भावनात्मक परिपक्वता। इसका मतलब है भावनाओं और व्यवहार को समझना, संतुलित रखना और सही तरीके से प्रतिक्रिया देना। यह वो खूबियां सिखाता है जो किसी भी रिश्ते को मज़बूत बनाने के लिए ज़रूरी हैं।

## रिश्ते में इनकी मौजूदगी ज़रूरी है...

**सुरक्षा-** ये वो अहसास है जो रिश्ते में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर आपने कोई ज़िम्मेदारी साथी के हाथ सौंपी है और आप जानते हैं कि वो उसे किसी भी सूरत में पूरा करेंगे, तो यह सुरक्षा का एहसास है। साथी की मौजूदगी सुरक्षा महसूस कराती है।

## विश्वास और समर्पण

विश्वास हर रिश्ते की नींव है। अगर आप मुश्किल में हैं तो उससे बाहर निकालने के लिए आपका साथी साथ होगा, यह विश्वास है। और यह दोतरफ़ा होना चाहिए। वहीं अपनी इच्छा या पसंद का समर्पण कर साथी की ज़रूरत या पसंद को महत्व देना भी रिश्ते में ज़रूरी है। ये दोनों गुण रिश्ते की ज़रूरतों को समझने और उन्हें पूरा करने में मदद करते हैं।

**सम्मान-** रिश्ते में प्यार जितना ही ज़रूरी है सम्मान। आप अपने साथी से कैसे बात करते हैं, उसकी ज़रूरतों को ध्यान में रखते हैं और उन्हें सुनते हैं, ये सब व्यवहार में नज़र आता है। आपके किसी शब्द या बात से साथी की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इसका ध्यान रखना भी सम्मान है। भावनात्मक परिपक्वता का यह गुण एक-दूसरे की राय व दृष्टिकोण समझने में सक्षम बनाता है, जिससे दूसरा व्यक्ति सम्मानित और मूल्यवान महसूस करता है।

**साझेदारी-** जब एक टीम साथ मिलकर काम करती है, तो हर सदस्य में एक दूसरे से अलग गुण होते हैं। इसी तरह रिश्तों में भी टीमवर्क ज़रूरी है। अगर एक साथी किसी परिस्थिति में कमज़ोर पड़ता है तो उसे संभालने के लिए दूसरा साथी मौजूद होता है। एक-दूसरे को सहारा देने के साथ कठिन रास्तों को पार करने, मुश्किलों से लड़ने के लिए और एक-दूसरे को संभालने के लिए साझेदारी ज़रूरी है।

**भावनात्मक समर्थन-** जब आप किसी मुश्किल में हों या कोई चिंता परेशान कर रही हो तो ऐसे मौक़े पर भावनात्मक सहारे की ज़रूरत होती है जो आपको अपने साथी से मिलना चाहिए। यह गुण रिश्ते में महसूस होने वाले अकेलेपन को दूर करता है।



**स्वतंत्रता-** हर व्यक्ति को निजी समय की आवश्यकता होती है। अपने साथी को उसके अनुसार जीने की स्वतंत्रता देना भी रिश्ते में ज़रूरी है। अगर स्वतंत्रता नहीं तो रिश्ते में घुटन महसूस होने लगती है।

इन्हें रिश्तों में ऐसे विकसित करें...

## भावनाओं का सम्मान करें

साथी को अपनी बात रखने की आज़ादी दी है तो उन्हें सही या ग़लत आंकने के बजाय केवल सुनें। उन्हें भावनात्मक रूप से सहारा दें और हल निकालने की कोशिश करें।

## स्वीकारें कि भावनाएं महत्वपूर्ण हैं

हमें यह समझने की ज़रूरत है कि हमारी भावनाओं को समझना, स्वीकार करना और व्यक्त करना महत्वपूर्ण है। हमारी भावनात्मक स्थिति हमारी निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है जो अंततः हमारे भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## समानुभूति का अभ्यास करें

दूसरों यानी साथी या करीबी की भावनाओं को समझने और उनका सम्मान करने का प्रयास करें। अभ्यास से उनकी भावनाओं और संवेदनाओं के बारे में अपनी समझ बढ़ाएं, मज़बूत संबंधों और सार्थक रिश्तों को बढ़ावा दें। सक्रिय रहें संबंधों में सक्रिय भागीदारी करें। सक्रियता रिश्तों को आवश्यक पोषण देने का काम करती है।

## संवेदनशीलता को प्रोत्साहित करें

साथी को अपने दिल की बात कहने की आज़ादी दें और सशक्त बनाएं। उन्हें अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से साझा करने का माहौल दें। उनकी ग़लतियों और असफलताओं को सुधार के अवसर के रूप में स्वीकार करें। बराबरी का दर्जा दें- दोनों की काबिलियत एक-दूसरे से अलग हो सकती है। इस आधार पर एक-दूसरे को छोटा महसूस कराने या कमियां गिनाने से बचें। अगर व्यक्तिगत फ़ैसले लेने हैं तब भी उनसे पूछें कि उनकी इस मामले में क्या राय है।

# मुन्स्यारी: यहां बिता सकते हैं शांति और सुकून के पल

मुन्स्यारी उत्तराखंड राज्य के पिथौरागढ़ जिले में बसा एक छोटा-सा पर्वतीय स्थल है, जिसने बहुत कम समय में पर्यटकों के बीच अपनी खास जगह बना ली है। अगर आप भी किसी ऐसे हिल स्टेशन पर जाना चाहते हैं, जहां आप सुकून और शांति के साथ कुछ पल बिता सकें, तो मुन्स्यारी आपके लिए अच्छा विकल्प रहेगा। यहां आपको दूसरे हिल स्टेशनों के मुकाबले पीक सीजन में भी भीड़भाड़ नहीं देखने को मिलेगी। वैसे तो मुन्स्यारी अपनी पंचाचूली चोटियों, जो हिमालय पर्वत की पांच चोटियां हैं, के दर्शन के लिए जाना जाता है, लेकिन इसके अलावा भी यहां देखने लायक बहुत कुछ है।

मुन्स्यारी जाते हुए सबसे पहले आपका सामना होता है बिरथी फॉल से। बिरथी फॉल एक झरना है जो आपको थल-मुन्स्यारी मार्ग पर ही दिख जाएगा। यहां आप कुछ समय रुककर झरने से आती हुई फुहारों का आनंद ले सकते हैं। यह मुन्स्यारी से लगभग 35 किमी की दूरी पर है और इसे आप मुन्स्यारी जाते समय या वापस आते समय देख सकते हैं। बिरथी फॉल से आगे चलते हैं, तो कालामुनी की चढ़ाई मिलती है। बिरथी फॉल जहां समुद्र तल से 1800 मीटर की ऊंचाई पर है, वहीं कालामुनी 2800 मीटर पर है। यह देवदार के घने जंगलों वाला क्षेत्र है और यहां कालामुनी मंदिर भी है, जहां आप मां काली के दर्शन कर सकते हैं। सर्दियों में यहां खूब बर्फ होती है और कई बार रास्ता बंद भी हो जाता है।

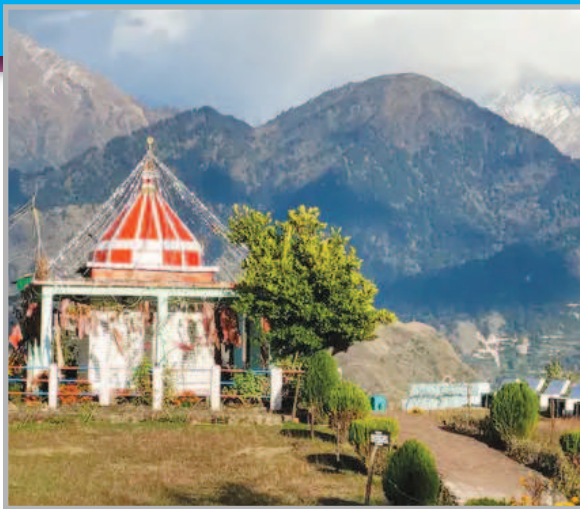
## नंदा देवी का मंदिर...

मुन्स्यारी भ्रमण की शुरुआत आप नंदा देवी मंदिर से कर सकते हैं। नंदा देवी अर्थात मां पार्वती का यह मंदिर मुख्य बाजार से लगभग 3 किमी की दूरी पर स्थित है। इस दूरी को आप टहलते हुए भी तय कर सकते हैं। यहां से आप पूरे मुन्स्यारी और पंचाचूली चोटियों के सौंदर्य को निहार सकते हैं। नंदा देवी मंदिर का प्रवेश शुल्क 20 रुपए है, जो अगली सुबह 8 बजे तक मान्य रहता है। अगर आपको किसी स्थान विशेष की संस्कृति को जानने में रुचि है तो आपको हेरिटेज म्यूजियम अवश्य जाना चाहिए। यह भी मुन्स्यारी से अधिक दूरी पर नहीं है। यहां आकर आप उत्तराखंड खासकर जोहार घाटी की सम्पूर्ण झलक कुछ ही समय में पा सकते हैं। इसका प्रवेश शुल्क भी केवल 20 रुपए है।

## मुन्स्यारी में ट्रैकिंग...

मुन्स्यारी ट्रैकिंग करने वालों के लिए पसंदीदा जगह है। यहां कई सारे ट्रैक हैं, जिनमें से एक है खलिया टॉप। अगर कोई मुन्स्यारी आकर खलिया टॉप न जाए, तो उसका मुन्स्यारी जाना अधूरा ही माना जाएगा। ट्रैकिंग करने वालों के लिए यह जगह किसी स्वर्ग से कम नहीं है। यहां आप हिमालय के घने जंगल में पैदल चलने का आनंद ले सकते हैं। बर्ड वॉचिंग कर सकते हैं और आखिर में ट्री लाइन से ऊपर जाकर हरी मखमली घास के मैदानों यानी बुग्यालों का भी आनंद ले सकते हैं। यदि आपके पास समय है, तो आप यहां कैपिंग भी कर सकते हैं। यहां से आपको पंचाचूली पर्वतों का विहंगम दृश्य दिखाई देता है।

खलिया टॉप के अलावा आप मुन्स्यारी में महेश्वर कुंड, जिसे



मेश्वर कुंड के नाम से भी जाना जाता है, का ट्रैक कर सकते हैं। यह एक-डेढ़ किमी का ट्रैक है। इनके अलावा आप थामरी कुंड का भी ट्रैक कर सकते हैं। यह 3 किमी का ट्रैक है। ट्रैकिंग करने वालों को ये दोनों ट्रैक जरूर पसंद आएंगे। कुंड तक का मार्ग अत्यंत मनोरम है। ट्रैक के अंत में पानी से भरे कुंड को देखकर मन प्रसन्न हो जाता है। अगर किस्मत ने आपका साथ दिया तो थामरी कुंड में आपको कस्तूरी मृग भी पानी पीते हुए दिख सकते हैं। मुन्स्यारी के पास ही मदकोट और दरकोट दो गांव हैं। मदकोट एक छोटा-सा गांव है जो अपने गर्म पानी के कुंड के लिए काफी प्रसिद्ध है। लोगों की ऐसी मान्यता है कि इन कुंड में स्नान करने से स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं में लाभ मिलता है। दरकोट गांव अपने गर्म कपड़ों को लेकर काफी प्रसिद्ध है। यहां आपको लगभग प्रत्येक घर में गर्म कपड़े बनते हुए दिख जाएंगे। यहां आकर आप पश्मिनी और अंगोरा से बने कपड़ों की खरीदारी कर सकते हैं और यादगार के रूप में अपने साथ ले जा सकते हैं।

**कब जाएं?** मुन्स्यारी आप पूरे साल जा सकते हैं, लेकिन बरसात के समय आपको मुन्स्यारी जाने से बचना चाहिए। अगर आप बरसात के बाद मुन्स्यारी जाते हैं तो आपको प्रकृति की अनुपम छटा देखने को मिलेगी। यहां आप सर्दियों में भी जा सकते हैं और बर्फबारी का आनंद ले सकते हैं। गर्मियों में भी मुन्स्यारी का मौसम ठंडा बना रहता है।

**कैसे जाएं?** नजदीकी हवाई अड्डा पंतनगर और नजदीकी रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जहां से आप टैक्सी के द्वारा मुन्स्यारी जा सकते हैं। मुन्स्यारी जाने के दो प्रमुख मार्ग हैं। एक मार्ग टनकपुर, लोहाघाट, पिथौरागढ़, मदकोट होते हुए जाता है, जबकि दूसरा मार्ग हल्द्वानी, अल्मोड़ा, बेरीनाग, थल होते हुए जाता है। आप किसी एक मार्ग से जाकर दूसरे मार्ग से भी वापसी कर सकते हैं। कहां ठहरें? मुन्स्यारी में अमूमन भीड़ कम ही रहती है, इसलिए आपको रहने और खाने की कोई समस्या नहीं होगी। मुन्स्यारी बाजार में आपको पीक सीजन में भी अपने बजट में आराम से कमरे मिल जाएंगे। मुन्स्यारी के पास में ही सरमोली गांव है, जो अपने होमस्टे के लिए काफी प्रसिद्ध है।

# श्रीराम से भी जुड़ा है पाकिस्तान में स्थित हिंगलाज माता मंदिर

पाकिस्तान के इस्लामी राष्ट्र होने और उसमें ईश-निंदा तथा मूर्तिपूजा के विरुद्ध नियम होने के बावजूद आज भी वहां कई हिंदू मंदिर हैं। भारतीय उपमहाद्वीप में इस्लाम के आने से पहले अर्थात् 1000 वर्ष से भी पहले से ये मंदिर यहां रहे हैं। ये मंदिर पंजाब, सिंध और बलूचिस्तान प्रांतों में आज भी स्थापित हैं। स्थानीय मुसलमान कई मंदिरों की देख-रेख धर्मनिरपेक्ष प्रथाओं के अनुसार करते हैं। पाकिस्तान के कुछ प्रमुख हिंदू मंदिर हैं कराची के पास स्थित दुर्गा का शिवहरकारय या करावीपुर मंदिर, पेशावर में गोरखनाथ मंदिर और कालीबारी मंदिर, मुल्तान का सूर्य मंदिर और पंजाब प्रांत का कटास राज मंदिर परिसर। एक और महत्वपूर्ण मंदिर है



हिंगलाज माता मंदिर, जो कराची से कुछ घंटों की दूरी पर बलूचिस्तान प्रांत में स्थित है। हिंगलाज माता मंदिर एक पुराने ज्वालामुखी और घाटी से जुड़ा है। यह एक शक्तिपीठ है। कहते हैं कि सती की मृत्यु के पश्चात शिव इतने शोकाकुल और क्रोधित हो गए थे कि उन्होंने तांडव नृत्य करना शुरू कर दिया। विष्णु को डर था कि इस नृत्य से विश्व का नाश हो जाएगा। इसलिए उन्होंने अपने सुदर्शन चक्र से सती की पार्थिव देह के टुकड़े कर दिए, जिससे शिव का नृत्य रुक गया। सती के शरीर के टुकड़े जहां गिरे, उन जगहों को शक्ति पीठ कहा जाता है। कहते हैं कि सती का सिर हिंगलाज में गिरा और वह उस घाटी से जुड़ गया। चूंकि धरती पर गिरने पर उनके सिर ने बहुत उष्णता और ऊर्जा निर्मित की, इसलिए वहां एक घाटी निर्मित हुई। यह मान्यता है कि स्थानीय भैरव बगल में स्थित ज्वालामुखी के रूप में सिर की रक्षा कर रहे हैं। उन्हें बाबा चंद्रगुप्त कहते हैं। हिंगलाज माता के साथ दो कहानियां जुड़ी हुई हैं। पहली कहानी परशुराम से संबंधित है। कहते हैं कि जब परशुराम सभी क्षत्रियों का वध कर रहे थे, तब कुछ क्षत्रियों ने हिंगलाज माता के मंदिर में शरण ली। चूंकि माता उनकी रक्षा कर रही थीं, इसलिए परशुराम ने उनका वध नहीं किया। उन्होंने इन क्षत्रियों को वेद सिखाए और बदले में उन क्षत्रियों ने हथियार त्याग दिए। बाद में ये क्षत्रिय जुलाहे बनकर भारतभर में फैले। औद्योगिक क्रांति के पहले जिन कपड़ों के लिए भारत मशहूर था, वे कपड़े इसी समुदाय ने बुने थे।

दूसरी कहानी श्रीराम से जुड़ी है। रावण के वध के पश्चात

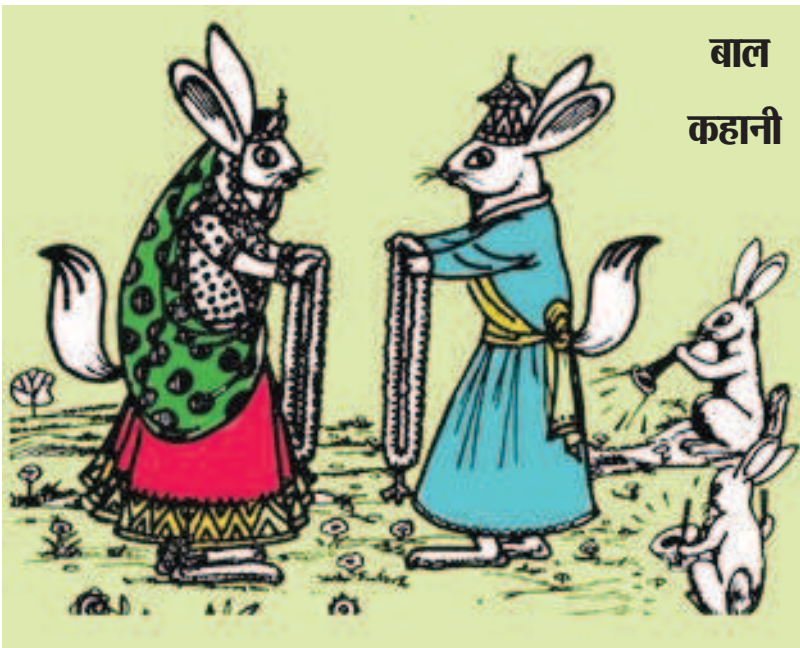
राम ने हिंगलाज माता की तीर्थयात्रा पर जाने का निर्णय लिया। रावण ब्राह्मण था और इसलिए राम उसके वध के पाप से मुक्त होना चाहते थे। राम अपने राजसी साथियों के साथ वहां के लिए निकले। लेकिन देवी के भैरवों ने राम को तीर्थयात्रा करने से मना कर दिया। यह इसलिए कि वे एक साधारण तीर्थयात्री की तरह तीर्थयात्रा नहीं कर रहे थे। इसलिए राम ने अपने सैनिक और राजसी साथी पीछे छोड़ दिए और वे केवल सीता, लक्ष्मण और हनुमान के साथ तीर्थयात्रा पर निकले। तीर्थयात्रा बहुत लंबी और कठिन थी। कई बार उन्हें पीने का पानी भी कम पड़ा। लक्ष्मण ने धरती में तीर मारकर पानी निकालने का प्रयास किया, लेकिन वे असफल रहे। हनुमान ने भी धरती को रौंदकर उसमें दरार बनाने का प्रयास किया, जिसमें से पानी निकल सके। लेकिन पानी नहीं निकला।

अंत में सीता ने धरती को स्पर्श कर हिंगलाज माता से विनती की कि वे पानी को निकालने दें। इस तरह कई कुंड और कुएं उभरे। उनकी मदद से राम और उनके साथी रेगिस्तान में से लंबी यात्रा कर हिंगलाज माता के मंदिर तक पहुंचे। राम ने अपनी यात्रा को चिह्नित करने के लिए देवी के मंदिर के पास की गुफाओं में सूर्य और चंद्र की कई छवियां बनाईं। राम के सैनिक हिंगलाज माता की तीर्थयात्रा नहीं कर पाए थे। इससे उन्हें दुःख हुआ। उन्हें आश्वासन दिया गया कि अगले जन्मों में वे तीर्थयात्री बनकर लौटेंगे और देवी उन्हें आशीर्वाद देंगी। यह मंदिर आज भी पाकिस्तान का महत्वपूर्ण मंदिर है और कई समुदाय उसकी तीर्थयात्रा करते हैं।



# 'आलू और बैगन सुंदरी'

बाल  
कहानी



एक खरगोश था। उसका नाम था- आलू। सब लोग उसे चिढ़ाते थे- कैसा अजीब नाम है, आलू। आलू तो तरकारी होती है। आलू बेचारा रोने लगता। एक खरगोश उसे नहीं चिढ़ाता था। एक दिन आलू ने उससे उसका नाम पूछा तो उसने कहा, 'मेरा नाम बैगन सुंदरी है।' आलू को हंसी आ गई, 'अरे, कैसा अजीब नाम है? बैगन तो तरकारी होती है। काली-कलूटी, छि: छि:'

बैगन सुंदरी यह सुनकर रोने लगी। उसे रोते देख आलू को बुरा लगा। उसने बैगन सुंदरी से कहा, 'रोती क्यों हो? हम दोनों के नाम तरकारी के हैं। आओ, हम लोग दोस्त बन जाएं। बाकि खरगोशों को चिढ़ाने दो। उनका ही मुंह थकेगा और वे चुप हो जाएंगे।' आलू लड़का था, बैगन सुंदरी लड़की थी। दोनों ने कहा— 'हम लोग शादी कर लेते हैं। साथ-साथ रहेंगे।'

दोनों की शादी धूमधाम से हो गई। शहनाई बजी और आतिशबाजी छोड़ी गई। ढेरों बराती आए। फूलों से सजे मण्डप में दूल्हा-दुल्हन बैठे और सात फेरे लिए गए। फिर सबने खूब मिठाइयां खाईं। चिढ़ानेवाले खरगोशों ने तो इतनी अधिक मिठाइयां खाई कि उनसे बैठा ही नहीं गया। वे वहीं पर सो गए। अब और खरगोशों ने उन्हें सोने नहीं दिया। उन्हें खूब चिढ़ाया और कहा कि पहले दूल्हा-दुल्हन के पैर छुओ तब सोने दोगे। बेचारों ने, लाचार होकर, उनके पैर छुए और धीमे से कहा, 'माफ करना, अब कभी नहीं चिढ़ाएंगे।'

समलैंगिकों की अनजानी दुनिया का

सच सामने लाता जेरी पिंटो का उपन्यास 'माहिम में कल्ल' बैगन सुंदरी आलू के घर आ गई। आलू के घर में भीड़ बहुत थी। रात होने तक मेहमान अपने-अपने घर चले गए। आलू और बैगन सुंदरी बहुत थक गए थे। मेहमानों के जाते ही वे मिट्टी की चारपाई पर सो गए। दूसरे दिन उन्होंने अपना घर अच्छा बना लिया। घर की खूब सफाई की, न गंदगी रहने दी और न मकड़ी के जाले। आलू बाजार से चारपाई, गद्दा-चादर, तकिया और मसहरी खरीद लाया। अब रात को वे लोग मसहरी लगी चारपाई पर सोने लगे। उन्हें बहुत बढ़िया सपने आते थे— फूल, तितली, परी, चिड़िया, चंदा मामा, सूरज मामा, तारे और भगवान जी स्वप्न में दिखते थे।

एक दिन वे सो रहे थे। उनको सपना आया कि उनके तीन सुंदर बच्चे हो गए हैं। वे तीनों भूखे हैं, रो रहे हैं। एक बच्चे की नीली आंखें हैं, एक की गुलाबी आंखें हैं और एक की भूरी आंखें हैं। तीनों बच्चों के सफेद बाल हैं, जैसे कि बर्फ। दोनों की

नींद टूट गई। उन्होंने देखा कि उनकी चारपाई पर सचमुच के बच्चे हैं। वे बहुत खुश हो गए। उन्होंने बच्चों को प्यार किया और उनके लिए बढ़िया खाना लाए।

सवेरा होने पर आलू बच्चों के लिए कपड़े लाया। तीनों बच्चे लड़कियां थीं। बैगन सुंदरी ने तीनों के लिए फ्रॉक सी दिए। गुलाबी आंख वाली बच्ची के लिए गुलाबी फ्रॉक बनाया, नीली आंख वाली के लिए नीला फ्रॉक बनाया और भूरी आंख वाली के लिए भूरा फ्रॉक बनाया। तीनों फ्रॉकों में गोटा लगा दिया। फ्रॉक चमकने लगे।

आलू ने गुलाबी आंख वाली बच्ची का नाम रखा मीना, नीली आंख वाली बच्ची का नाम रखा मीनू और भूरी आंख वाली बच्ची का नाम रखा सना। तीनों बच्चियां आपस में खूब खेलती थीं। एक दूसरे से प्यार करती थीं, लड़ती नहीं थीं। उनको खेल देखकर बैगन सुंदरी और आलू खुश होते थे। बच्चियों के साथ उन्हें बहुत अच्छा लगता था। उनके दिन खुशी से बीतने लगे।

# अयोध्या का वो बैंक जहां 5 लाख बार 'सीताराम' लिखने से खुलता है खाता पैसे की जगह मिलती है शांति



भगवान राम की जन्मभूमि अयोध्या में एक ऐसा अनोखा बैंक है जिसमें धन कोई मायने नहीं रखता और इस बैंक में 35,000 खाताधारकों से केवल "मन की शांति, आस्था और आध्यात्मिकता" का लेन-देन होता है। 'अंतरराष्ट्रीय श्री सीताराम बैंक' नवनिर्मित राम मंदिर के दर्शन के लिए आ रहे भक्तों और पर्यटकों का ध्यान खींच रहा है। इस बैंक में जमा पुस्तिकाओं के सभी पृष्ठों पर 'सीताराम' लिखा हुआ है। इस आध्यात्मिक बैंक की स्थापना नवंबर 1970 में श्री रामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के प्रमुख महंत नृत्य गोपाल दास ने की थी।

## बैंक में मिलती है पुस्तिकाएं

इसमें भारत के अलावा अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा, नेपाल, फिजी और संयुक्त अरब अमीरात सहित कई देशों के 35,000 से अधिक खाताधारक हैं। इस बैंक के पास भगवान राम के भक्तों की 20,000 करोड़ 'सीताराम' पुस्तिकाओं का संग्रह है। बैंक प्रबंधक पुनीत राम दास महाराज ने बताया कि पिछले महीने भव्य मंदिर में राम मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा समारोह के बाद से बैंक में रोजाना आने वालों की संख्या में बढ़ोतरी हुई है। पुनीत राम दास ने कहा- "बैंक भक्तों को निशुल्क पुस्तिकाएं और लाल कलम प्रदान करता है और प्रत्येक खाते का हिसाब रखता है। बैंक में खाता खोलने के लिए कम से कम पांच लाख बार 'सीताराम' लिखने की आवश्यकता होती है और फिर एक पासबुक जारी की जाती है।" उन्होंने कहा, "पूरे भारत और यहां तक कि विदेशों में

भी बैंक की 136 शाखाएं हैं।

## भक्तों को मिलती है शांति

राम दास ने बताया कि- खाताधार डक से भी पुस्तिकाएं भेजते हैं और हम यहां बही-खाता रखते हैं।" उन्होंने कहा कि यहां आने वाले लोग 'सीताराम' लिखने और इसे बैंक में जमा करने के लाभों के बारे में सवाल करते हैं। उन्होंने कहा- "मैं उनसे कहता हूं कि जिस तरह हम आंतरिक शांति, आस्था और कल्याण के लिए देवी-देवताओं के मंदिरों में जाते हैं, उसी तरह 'सीताराम' लिखकर उसे बैंक में जमा कराना भी पूजा करने का ही एक तरीका है। क्या हम यह नहीं कहते कि भगवान के पास सबके अच्छे-बुरे कर्मों का अपना लेखा-जोखा होता है? यह कुछ ऐसी ही बात है।" उन्होंने कहा, "भक्तों को भगवान राम का नाम लिखने, जपने और स्मरण करने से शांति और गहन आध्यात्मिक संतुष्टि मिलती है।"

## 84 लाख बार 'सीताराम' लिखने से मिलता है मोक्ष

पुनीत राम दास ने कहा कि ऐसी मान्यता है कि 84 लाख बार 'सीताराम' लिखने से व्यक्ति को 'मोक्ष' की प्राप्ति होती है। बिहार के गया के जीतू नागर 14 साल से इस बैंक में आ रहे हैं। उन्होंने कहा- "किसी मंदिर में पूजा करने के बजाय मैं सीताराम लिखता हूं। जब भी मैं उदास महसूस करता हूं या परेशानी में होता हूं तो मेरे लिए हमेशा यह कारगर साबित होता है। मैं इसे पूरे साल भर लिखता हूं और साल में एक बार बैंक में अपनी पुस्तिका जमा करता हूं।" उत्तर प्रदेश के बरेली के एक अन्य खाताधारक सुमन दास ने कहा कि उन्होंने 25 लाख बार 'सीताराम' लिखा है। उन्होंने कहा- "जब भी मैं सीताराम लिखता हूं तो मुझे हल्का महसूस होता है और मुझे लगता है कि मेरी प्रार्थनाएं सुनी जा रही हैं।"



सोशल मीडिया की दुनिया में कौन- कैसे फेमस हो जाए, कुछ कहा नहीं जा सकता। मनीषा रानी भी उन्हीं स्टार्स में शामिल हैं जो सोशल मीडिया के जरिए स्टार बनी हैं। इन दिनों वह झलक दिखला जा के सेट पर अपने डांस से लोगों का एंटरटेनमेंट करती दिख रही हैं और इससे पहले वह बिग बॉस ओटीटी में नजर आई थीं। इस समय तो उनकी फैन फॉलोइंग भी काफी है इसलिए तो उनके चाहने वाले जानना चाहते हैं कि ये मनीषा रानी हैं कौन और कहां से आई हैं? तो चलिए आपको इस पैकेज में बताते हैं कि एक सिंपल सादी बिहार की लड़की बी-टाउन नगरी की चका चौध में कैसे शामिल हो गई।



ने पकड़ लिया था, जिस वजह से उन्हें 2 घंटे जेल में बिताने पड़े। जैसे-तैसे करके मनीषा कोलकाता तो चली गई लेकिन उनके पास पैसे नहीं थे। पैसे कमाने के लिए कभी रेस्टोरेंट में वेंटर की जॉब की तो कभी बच्चों को डांस सिखाया। बाद में मनीषा ने जुंबा क्लास में बच्चों को डांस सिखाना शुरू किया और जब समय मिलता तो खुद भी डांस की प्रैक्टिस करती थी। मनीषा ने टिक टॉक पर वीडियो बनाकर शुरुआत की और वहां इनकी अच्छी खासी फैन फॉलोइंग थी।

## गरीब घर में पैदा हुई लेकिन सपने थे बड़े बिहार की मिडिल क्लास मनीषा कैसे पहुंच गई बालीवुड में?

मनीषा ने शुरुआती पढ़ाई होम टाउन मुंगेर से ही पूरी की। उन्होंने कॉमर्स में ग्रेजुएशन किया है। पढ़ाई पूरी करने के बाद मनीषा ने अपने करियर की शुरुआत डांस से की। बतौर डांसर करियर शुरू करने के बाद उन्होंने आगे पढ़ाई नहीं की और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर बन गई क्योंकि मनीषा का शुरू से ही लगाव एक्टिंग और डांसिंग में था। वह लाइफ को लेकर बहुत बड़े सपने भी देखती थी। अपने घर के पास होने वाले लोकल डांस कॉम्पिटिशन में हिस्सा भी लेती रहती थी। सबसे बड़ी बात यह थी कि मनीषा को अपने पिता का सपोर्ट मिला। उन्होंने बेटी को कभी डांस करने से नहीं रोका जबकि घर में उनके चाचा और ताऊ उन्हें रोक-टोक करते थे। यहां तक कि दरवाजे पर खड़े रहने और छत पर जाने के लिए अक्सर डांटा जाता था क्योंकि वह जहां से वह आती है वहां लोगों की सोच काफी सीमित थी। कहीं ना कहीं पिता पर भी लोगों की सोच का प्रभाव दिखा, जब वह 12वीं क्लास में थी तो उन्होंने अपने पिता से डांस इंडिया डांस में पार्टिसिपेट करने की इच्छा जाहिर की तो पिता ने उनकी ये बात नहीं मानी और उन्हें वहां जाने की इजाजत नहीं दी। पढ़ाई पूरी होने के बाद मनीषा को लगा कि अब उन्हें कुछ करना होगा। मनीषा को लगता था कि मुंगेर में रहकर वह कुछ नहीं कर सकती जिसके लिए उन्होंने कोलकाता जाने का सोचा और जब इस बारे में जब उन्होंने अपने पिता से पूछा तो उन्होंने भेजने से मना कर दिया था। कुछ दिन बाद वह किसी को बिना बताए घर छोड़कर एक सहेली के साथ कोलकाता चली गई थी। जब कोलकाता जा रही थी उनके पास ट्रेन की टिकट के पैसे भी नहीं थे। उन्हें टीटी

तब वह अपने डांस के वीडियो बनाकर टिक टॉक पर डालती थी और डांस ग्रुप के साथ अलग-अलग इवेंट भी करती रहती थी। एक इवेंट के दौरान उनके डांस ग्रुप को परफॉर्म करने के लिए गांव के एक जंगल में ले जाया गया था। जहां मनीषा ने डांस करने से मना कर दिया। जिसके बाद मनीषा को एक कमरे में बंद कर दिया गया। इसके बाद मनीषा थक हारकर वापस अपने घर मुंगेर चली गई। घर वापस जाने के बाद भी वह टिक-टॉक पर वीडियो अपलोड करती रही, तभी उनका एक वीडियो वायरल हो गया और उसके बाद उनकी किस्मत चमक गई। टिक-टॉक बैन होने के बाद उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर भोजपुरी भाषा में फनी वीडियो बनाकर खूब सुर्खियां बटोरी। उनकी वीडियो को काफी पसंद किया जाने लगा और इसी तरह वह फेमस हो गई।

साल 2015 में मनीषा रानी डांस रियलिटी शो डांस इंडिया डांस में सेलेक्ट हो गई थी और पीबी राउंड तक भी पहुंच गई थी। शायद आप ना जानते हो कि मनीषा द कपिल शर्मा शो के एक एपिसोड में भी दिखाई दे चुकी है। शो में कार्तिक आर्यन उनकी हाजिर जवाबी डॉयलॉग को सुनकर काफी इंप्रेस हुए थे। साल 2019 के बाद उन्हें एनटीवी के एक सीरियल “गुडिया रानी सभी पर भारी” में काम करने का मौका मिला। हालाँकि किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। शूटिंग शुरू होने पर लॉक डाउन लग जिस वजह से शूटिंग कैसिल हो गई थी। साल 2023 में मनीषा, बिग बॉस ओटीटी 2 में कंटेस्टेंट रही और सैंकिड रनरअप भी रही। मनीषा ने काफी अच्छा गेम खेला। इसके बाद उन्हें काफी पसंद किया जाने लगा। इसी साल उन्हें दुबई में आईफा अवॉर्ड्स में भी जाने का मौका मिला। इस तरह इंडस्ट्री में आगे उन्हें रास्ता मिलता रहा।



### 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