

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

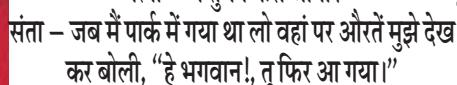


हर ड्रेस में रॉयल लगी  
साया अली खान

इंजीनियरिंग के स्टूडेन्ट – Sir,  
हमने कॉलेज में एक ऐसी चीज बनाई है...  
जिसकी सहायता से आप दीवार के आर-पार देख  
सकते हैं...  
सर (खुश होते हुए) – वाह ! क्या बात है... क्या चीज है वह ?  
स्टूडेन्ट – छेद... 😊 😊 😊 😊 😊  
सर – दे थप्पड़... दे थप्पड़...



काफी दिनों बाद सांता पार्क में घूमने गया,  
घर लौटकर उसने अपनी पत्नी को बताया – जानती हो  
लोग मुझे भगवान मानने लगे हैं,  
पत्नी – ये तुमने कैसे जाना।  
संता – जब मैं पार्क में गया था लो वहां पर औरतें मुझे देख  
कर बोली, “हे भगवान !, तू फिर आ गया !”



पत्नी बीमार पति को  
डाक्टर के पास ले  
गयी..  
डाक्टर ने कहा “  
इनको अच्छा खाना  
दो, हमेशा खुश रखो,  
घर की कोई भी  
प्रालिम इनसे  
डिसकस ना  
करो, फालतू की  
फरमाइशें करके इनकी चिंताये मत बढ़ाओ तो ये छ  
महीने में ठीक हो जायेंगे..  
रास्ते में पति ने पत्नी से पूछा “ क्या कहा डाक्टर ने ?”  
पत्नी बोली “ डाक्टर ने जवाब दे दिया है”



एक औरत ने पंडित जी से घर की खुशहाली का उपाय पूछा...  
पंडित जी .. बेटी पहली रोटी गाय को खिलाया करो और  
आखिरी रोटी कुत्ते को ...  
औरत.. पंडित जी मैं ऐसा ही करती हूँ ...  
पहली रोटी खुद खाती हूँ ... और ...  
आखिरी रोटी अपने पति को खिलाती हूँ  
पंडित बेहोश!! 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

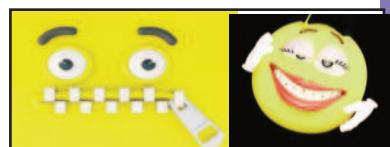
भिखारी – ऐ भाई एक रुपया  
देदे, तिन दिन से भूखा हूँ।  
राहगीर – तिन दिन से भूखा है  
तो एक रुपए का क्या  
करेगा.. ?  
भिखारी – वजन तोलूंगा  
कितना घटा है..!!

एक नींग्रो बस में अपने बच्चे के  
साथ जा रहा था....  
कंडक्टर ने उसका बच्चा देखकर  
कहा-  
“इतना काला बच्चा मैंने आज तक  
नहीं देखा”.....  
नींग्रो को गुस्सा आया,  
लेकिन वो कुछ नहीं बोला और  
सीट पर आकर मुह फुलाकर बैठ  
गया।  
संता ने उससे पूछा: “क्या हुआ भाई  
साहब” ?  
नींग्रो ने संता से कहा: अरे यार,  
उस कंडक्टर ने बेइज्जती कर दी।....  
संता : अरे मार साले को जाकर ...  
ला ये चिम्पांजी का बच्चा मुझे  
पकड़ा दे...  
साला काटेगा तो नहीं.....

संजू अपनी गर्लफ्रेंड के पिता से  
मिलने गया...

लड़की का पिता:- मैं नहीं चाहता कि मेरी बेटी  
अपनी पूरी जिंदगी एक मूर्ख इंसान  
के साथ गुजारे....

संजू :- बस अंकल,  
इसीलिए तो मैं उसे यहां से ले जाने  
आया हूँ  
दे जूते... दे चप्पल... 😊 😊 😊 😊



# पार्टनरशिप में बिज़नेस कर रहे हैं तो इन बातों का रखें ध्यान

पार्टनरशिप में बिज़नेस करने से कई बार बहुत सी परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इन सभी बातों को हैंडल करते हुए बिज़नेस को ऊँचाई पर पहुँचाने के लिए समझदारी से काम लेना ज़रूरी है जिससे बिज़नेस और रिश्ते दोनों ही अच्छे बने रहें। आजकल बहुत से लोग नौकरी की जगह खुद का कुछ बिज़नेस या स्टार्टअप कर रहे हैं और यह पार्टनरशिप में शुरू करना आम बात है। इससे आपके प्रॉफिट में भले ही साझेदारी होती है लेकिन बहुत सी जिम्मेदारियों भी आपस में बँट जाती हैं। हालाँकि, पार्टनरशिप में बिज़नेस करने से कई बार बहुत सी परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इन सभी बातों को हैंडल करते हुए बिज़नेस को ऊँचाई पर पहुँचाने के लिए समझदारी से काम लेना ज़रूरी है जिससे बिज़नेस और रिश्ते दोनों ही अच्छे बने रहें। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि पार्टनरशिप में बिज़नेस कर रहे हैं तो आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिये-

## कम्पेटिबिलिटी देख लें



जब भी किसी दोस्त या किसी और के साथ पार्टनरशिप में बिज़नेस करें तो पहले यह देख लें कि दोनों की एक-दूसरे को लेकर समझ कैसी है। दोनों की आपस में कंपेटेबिलिटी ठीक होने पर ही बिज़नेस में सफलता मिल सकती है। अगर सोच, विचार अलग हों तो कभी भी साथ में बिज़नेस नहीं करें।

## गोल तय करें

पार्टनरशिप में बिज़नेस कर रहे हैं तो दोनों के गोल्स पहले ही तय कर लें। गोल के हिसाब से समय सीमा और इन गोल्स को किस तरह प्राप्त करना है, इसकी रूपरेखा तय कर लें जिससे आगे किसी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़े। साथ ही शॉर्ट टर्म और लांग टर्म गोल भी निर्धारित कर लें।



## प्रैक्टिकल बनें

कई बार हम इमोशनल होकर अपने साथी के साथ बिज़नेस की शुरुआत कर लेते हैं। लेकिन, सिर्फ इमोशन से बिज़नेस नहीं चल सकता। बिज़नेस में ग्रोथ चाहिये तो अपनी और सामने वाले और अपनी दोनों की स्किल को समझना ज़रूरी है।

## हिसाब रखें

जब भी पार्टनरशिप में बिज़नेस करें तो छोटी-छोटी चीज़ों का भी पूरा हिसाब रखना ज़रूरी है तभी आपके बीच पारदर्शिता रहेगी और दोनों का एक-दूसरे पर विश्वास बना रहेगा।

## विवाद से दूर रहें

किसी भी रिश्ते में कभी ना कभी किसी बात या पसंद को लेकर विवाद होना आम बात है। साथ में बिज़नेस करने पर भी छोटी-छोटी बातों पर विवाद हो जाता है। लेकिन, ऐसे में आपको समझदारी से इन विवादों को सुलझाना ज़रूरी है जिससे इसकी वजह से आपके रिश्तों में किसी तरह की खटास पैदा ना हो। आगे बढ़कर रिश्तों को सुधारना आपकी मैच्युरिटी को प्रदर्शित करता है।

## बराबर से इन्वेस्ट करें

जब भी पार्टनरशिप में बिज़नेस करने का सोचें तो हमेशा दोनों लोग बराबर से निवेश करें। फिर चाहें बात पैसे की हो, समय की या मेहनत की। किसी भी एक व्यक्ति को यह नहीं लगना चाहिए कि मैंने सामने वाले से ज्यादा इन्वेस्ट किया है और इसलिए मुझे ज्यादा प्रॉफिट मिलना चाहिये। तो, आप भी अगर पार्टनरशिप में बिज़नेस करने का मन बना रहे हैं तो इन बातों का ज़रूर ध्यान रखें जिससे बिज़नेस और दोस्ती दोनों ही अच्छे से चलती रहे।



# 'कभी अनारकली तो कभी सफेद से जड़ा लहंगा'

## हर ड्रेस में रॉयल लगी सारा अली खान



बॉलीवुड एक्ट्रेस सारा अली खान अपने चुलबुले अंदाज के लिए फैंस की चहेती हैं वहीं लोगों को उनका फैशन भी खूब पसंद आता है। इन दिनों सारा अली खान अंबानी फंक्शंस अटैंड कर रही हैं। दोनों ही लुक्स में वह देसी दीवा बनी और फैंस का प्यार भी मिला इससे पहले हुए प्री-वैडिंग सेलिब्रेशन में भी सारा अली खान का लुक सुर्खियों में रहा था चलिए आपको सारा की बेस्ट आउटफिट्स दिखाते हैं।

जाम नगर में हुए प्री-इवेंट्स में सारा ने मोतियों से सजा व्हाइट फिश-कट लहंगा पहना था। इस लहंगे पर मोतियों का डिटेलिंग में वर्क था। ब्लाउज हाल्टर नेक था और उस पर भी मोती ही मोती जड़े थे। इसके साथ सारा ने सिंपल से स्टड ईयररिंग्स पहने थे। सारा की लुक को फैंस ने सिंपल एंड स्टनिंग कहा था।

जामनगर के लास्ट इवेंट में सारा ने चुड़ीदार के साथ कलियों वाला शॉर्ट लैंथ अनारकली सूट पहना था। मनीष मल्होत्रा का डिजाइन किया ये सूट रॉयल समय की याद दिलवा रहा था। सूटपर जरदोजी गोल्ड बॉर्डर था और सूट की स्लीव्स कफ स्टाइल में थी। इसके साथ सारा ने ग्रीन कलर की चांद बाली स्टाइल ईयररिंग्स और मांग-टीका लगाया था।

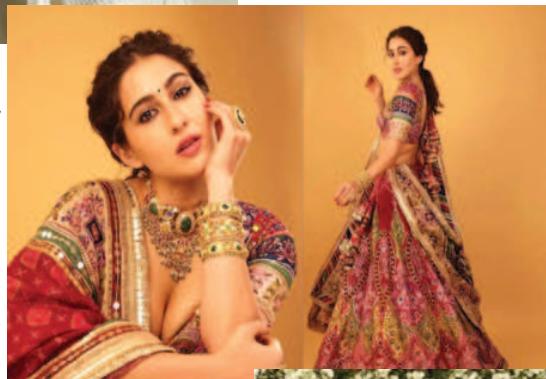
सारा पर सिर्फ ट्रडीशनल ही नहीं बल्कि वेस्टर्न आउटफिट

भी बहुत सुंदर लगते हैं। उनकी एनिमल प्रिंट वाली ये ड्रेस देखिए। सारा ने फोटोशूट का ये वीडियो अपनी इंस्टा पेज पर अपलोड किया है। इसके साथ सारा ने एक स्लिक सा नेकपीस और मैचिंग रिंग पहनी थी।

इस बार के अंबानी फंक्शंस में सारा की दो लुक सामने आई है। हल्दी सेरेमनी पर सारा ने बंजारा स्टाइल मल्टीकलर लहंगा पहना था। लहंगे पर मिरर और धागे का खूबसूरत वर्क था। इसके साथ सारा ने मल्टीकलर नेकलेस, कंगन और रिंग पहनी थी जब कि कानों को खाली ही छोड़ा था।

इससे पहले सारा अली खान ने अनंत राधिका की संगीत नाइट पर मनीष मल्होत्रा का डिजाइन किया गोल्डन फिशकट लहंगा पहना था जिसके साथ मैचिंग फूल स्लीव ब्लाउज था।

सारा ने एक इवेंट में मल्टीकलर स्टोन से जड़ा ग्रे



ब्लैक गाउन कैरी किया था जो बैकलेस डिजाइन में था। सारा ने इस गाउन के साथ एक भी ज्वैलरी पीस कैरी नहीं किया था।

लुक तो सारा की ये भी बहुत प्यारी है। व्हाइट फैदर का स्काफ और स्लिट गाउन। इस लुक को भी फैंस का प्यार मिला था और साड़ी लुक में भी सारा अली खान बहुत प्यारी लगती हैं।

# ब्रिटेन की नई सरकार में भी भारतीयों का बोलबाला महिला को मिली अहम जिम्मेदारी

उत्तर-पश्चिम इंग्लैंड के विगन संसदीय क्षेत्र से भारी अंतर के साथ पुनर्निर्वाचित होने वाली भारतीय मूल की लीसा नंदी को शुक्रवार को प्रधानमंत्री के अर स्टॉर्मर ने संस्कृति, मीडिया एवं खेल मंत्री नियुक्त किया। इससे पहले वह इंग्लैंड के चिल्ड्रेन कमिशनर और इंडिपेंडेंट असाइलम कमिशन में सलाहकार की भूमिका भी निभा चुकी हैं।

**लूसी फ्रेजर की जगह लेगी लीसा नंदी**

चुनावों में लेबर पार्टी की शानदारी जीत के बाद स्टॉर्मर ने तुरंत अपनी शीर्ष टीम की घोषणा करते हुए नयी सरकार के कामकाज की शुरुआत कर दी। लीसा (44) जनवरी 2020 में लेबर पार्टी के अध्यक्ष पद के लिए चुनावों में अंतिम तीन दावेदारों में से एक थीं, जहां उनका सामना स्टॉर्मर और एक अन्य उम्मीदवार से था। अब वह त्रिष्णि सुनक के नेतृत्व वाले कंजर्वेटिव पार्टी की सरकार में संस्कृति मंत्रालय का कार्यभार संभाल रही लूसी फ्रेजर की जगह लेंगी।

**लिबरल पार्टी से सांसद रह चुके हैं नंदी के नाना**

नंदी का जन्म मैनचेस्टर में हुआ था और उन्होंने पारस वुड हाई स्कूल और होली क्रॉस कॉलेज से शिक्षा प्राप्त की, उसके बाद न्यूकैसल विश्वविद्यालय में राजनीति और बर्कबेक, लंदन विश्वविद्यालय में सार्वजनिक नीति का अध्ययन किया। उनके पिता दीपक नंदी इंग्लिश लिटरेचर में जाना-माना नाम हैं, और वह 1956 में ब्रिटेन गए थे। वहीं, नंदी के नाना फ्रैंक बायर्स लिबरल पार्टी से सांसद रह चुके थे।

**ऐसा रहा राजनीतिक सफर**



बैकबैंच एमपी के रूप में चार साल और बिताने के बाद, नंदी 2020 के लेबर पार्टी नेतृत्व चुनाव में उम्मीदवार के रूप में खड़ी हुई। वह 16.3% वोट के साथ तीसरे स्थान पर आई। इसके बाद नंदी को विदेश और राष्ट्रमंडल मामलों के लिए छाया सचिव नियुक्त किया गया। नवंबर 2021 में फेरबदल के बाद, नंदी को लेवलिंग अप, हाउसिंग और कम्युनिटीज के लिए छाया सचिव नियुक्त किया गया। उन्होंने बेघरों के लिए काम करने वाली चैरिटी सेंटरपॉइंट के लिए शोधकर्ता और द चिल्ड्रन सोसाइटी में वरिष्ठ नीति सलाहकार के रूप में काम किया।



# बरसात के मौसम में कपड़ों को इस तरह रखें कीटाणु से मुक्त



नारी डेस्क: बरसात के मौसम ने दस्तक दे दी है और जहां इस बरसात की ठंडक से लोगों को रहात मिली है, वहीं लगातार होती बूंदा-बांदी के चलते कपड़े सूख नहीं रहे। उनमें नमी रहती है और वहीं गली कपड़ों में कीटाणु का खतरा भी बना रहता है। महिलाएं परेशान हैं कि आखिर खराब रहते मौसम में कपड़ों को सूखाएं कैसे। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ टिप्प सिससे कपड़े जल्दी सूख जाएंगे....

गीले कपड़ों को तुरंत सूखाएं

बारिश के मौसम में भीगे कपड़ों को जल्दी सूखाने के लिए बाल्टी में जमा करने के बजाए तुरंत अपने हाथों से

या फिर वॉशिंग मशीन से धोकर सुखाने के लिए रख दें।

**कपड़ों को पूरी तरह से सूखने दें**

अगर आपकी वॉशिंग मशीन में ड्रायर की सुविध है तो बारिश में पूरी तरह से कपड़े सुखा लें। खासकर बारिश के

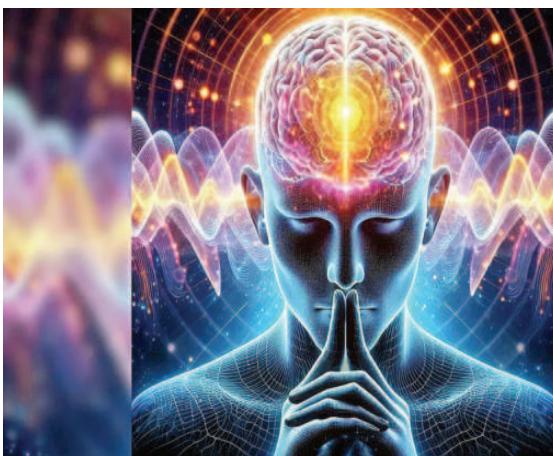
मौसम में गीले कपड़े पहनने से बचें। सुनिश्चित करें कि धुले हुए कपड़े पूरी तरह से सूख गए हैं। पूरी तरह से सूखने के बाद ही कपड़ों को अलमारी में रखें।

**कपूरी की गोलियों का करें इस्तेमाल**  
बारिश के

मौसम में हल्के गीले कपड़ों, गीले जूतों आदि पर रहने वाली बदबू असहज महसूस कराती हैं। इस बदबू से छुटकारा पाने का सबसे आसान उपाय है अलमारी, जूता रैक, अलमारियां आदि में कुछ कपूर की गोवियां जरुर रखें। ऐसा करने से बदबू नहीं आएंगी।



# मेडिटेशन दिमाग पर कैसे करता है असर 8 हफ्तों में आता है ये बदलाव



दुनिया के कई वैज्ञानिकों ने मेडिटेशन प्रक्रिया के कई तरह के टेस्ट किए हैं. स्टडी में पाया गया कि मेडिटेशन करने वालों के दिमाग, स्वास्थ्य ज्यादा बेहतर तरीके से काम करता है. वहीं, जो लोग मेडिटेशन प्रैक्टिस नहीं करते हैं, उनका दिमाग ज्यादा भटकता है. इसके अलावा उनको स्ट्रेस भी कम होता है.

बढ़ती उम्र के साथ-साथ व्यक्ति के जीवन में परेशानियां भी बढ़ती हैं. किसी के जीवन में तो परेशानियां इतनी बढ़ जाती हैं, कि उनसे छुटकारा पाने के लिए शख्स खुद को खत्म ही कर लेता है. लेकिन, एक ऐसी चीज है जिससे न सिर्फ मानसिक तनाव कम होता है बल्कि आप पॉजिटिव महसूस करने लगते हैं. मेडिटेशन, यानी ध्यान लगाने का अभ्यास. भारत में आज से नहीं बल्कि कई दशकों से ध्यान की परंपरा चली आ रही है. हजारों सालों से लोग कई वजहों से मेडिटेशन करते आ रहे हैं. इसमें दार्शनिक और धार्मिक वजह भी शामिल हैं.

दुनिया के कई वैज्ञानिकों ने मेडिटेशन प्रक्रिया के कई तरह के टेस्ट किए हैं. इसे आधुनिक उपकरणों और साइंटिफिक तरीकों से टेस्ट किया गया. इसके जो परिणाम सामने आए वो चौकाने वाले थे. स्टडी में पाया गया कि मेडिटेशन करने वालों के दिमाग, स्वास्थ्य ज्यादा बेहतर तरीके से काम कर रहे थे, बजाए एक ऐसे आदमी के जो मेडिटेशन नहीं करता है. लेकिन सवाल ये, कि ऐसा क्या बदल जाता है मेडिटेशन करने वालों के दिमाग में?

## नहीं भटकता दिमाग

एक टेस्ट किया गया जिसमें, कुछ लोगों को विशेष तरह का फोन दिया गया. पूरी दिन में उनसे कुछ सवाल पूछे गए. फाइनल रिपोर्ट में पाया गया कि लगभग 47% समय लोगों का दिमाग भटकता रहता है. यानी व्यक्ति कर कुछ रहा होता है लेकिन दिमाग में पिचर कुछ और ही चल रही होती है. यही भटका हुआ मन न खुशी पैदा करता है. यानी एक तरीके से देखा जाए तो हमारा ही दिमाग हमारा दुश्मन बन जाता है. मेडिटेशन प्रैक्टिस लगातार प्रक्रिया है. यानी इसे लंबे समय के लिए, लगातार करने से ही फायदा मिलता है. जो मेडिटेट करने की शुरुआत कर रहे हैं, उन्हें 8 हफ्ते लगते हैं, इसका असर दिखने में.

## स्टडीज में क्या मिला?

मेडिटेशन अपने दुश्मन दिमाग तो दोस्त बनाने की एक निंजा तकनीक मानी जाती है. भटके हुए मन को एक जगह एकाग्र करने में मदद करती है. मेडिटेशन का असर जानने के लिए साइंटिस्ट ने कई स्टडीज की. इसमें सामने आया कि जो लोग मेडिटेशन करते हैं उनके दिमाग में स्ट्रेस ज्यादा समय तक टिकता नहीं है. यानी वो ज्यादा फोकस्ट रहते हैं. वो अपने जीवन में होने वाली छोटी-छोटी निगेटिव बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं, जिससे वो फोकस में बने रहते हैं.

## दिमाग पर क्या असर पड़ता है?

मेडिटेशन हमारी बुद्धि में एक और अहम भूमिका निभाता है. एक स्टडी में पाया गया है कि जो बच्चे मेडिटेशन करते हैं उनका दिमाग ज्यादा अच्छे से काम करता है. उन्हें पढ़ाई की चीजें अच्छे से और लंबे समय तक याद रहती हैं. मेडिटेशन से व्यक्ति का डिसीजन मेकिंग भी अच्छा होता है.

मेडिटेशन व्यक्ति के सोशल विहेवियर के लिए भी जिम्मेदार होता है. ऐसा भी माना गया है कि मेडिटेशन से व्यक्ति के दिमाग के अंदर के सेल्स जो दया, हमदर्दी, और लानिंग से जुड़े होते हैं, वो ज्यादा बेहतर तरीके से काम करते हैं

हम आपको कुछ ऐसे पौधे के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे आप अपने घर में लगाकर इन नींद उड़ा देने वालों मच्छरों से छुटकारा पा सकते हैं। वहीं इन पौधों को लगाने से घर में मच्छरों से राहत के साथ साथ घर की सुन्दरता में भी बढ़ोतरी होगी।

मच्छरों का आतंक इन दिनों चैन की नींद लेने ही नहीं दे रही है। इन मच्छरों ने रातों की नींद हराम कर दी है। वहीं इन मच्छरों के काटने से होने वाली डेंगू, मलेरिया जैसी बीमारी हमारे शरीर को तोड़ कर रख देती है। इन मच्छरों से बचाने वाले मशीन और कई तरह की मार्किट में मिलने वाली कोइल

भी नाकाम साबित हो रही है। ऐसे में लोग इस बात को लेकर परेशान हैं कि आखिर इन मच्छरों से कैसे निजात पाएं और चैन की नींद ले पाएं। ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे पौधे के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे आप अपने घर में लगाकर इन नींद उड़ा देने वालों मच्छरों से छुटकारा पा सकते हैं। वहीं इन पौधों को लगाने से घर में मच्छरों से राहत के साथ साथ घर की सुन्दरता में भी बढ़ोतरी होगी।



### पुदीना

पुदीना की पत्तियां गर्मी के मौसम में पेट के लिए बहुत लाभकारी मानी जाती हैं। पुदीना की पत्तियों को खाने से शरीर ठंडा रहता है और पेट की कई बीमारियां दूर भागती हैं। वहीं ये पुदीना पेट की बीमारी के साथ साथ मच्छरों को भी दूर भगाने में काफी फायदेमंद बताया गया है। पुदीने का प्रयोग मच्छर भगाने वाली दवायें में भी किया जाता है। इसीलिए आप घर में या आँगन में पुदीने के पौधे लगाये और मच्छरों को दूर भगाएं।

### लेमन ग्रास



## मच्छरों के आतंक से बचने के लिए घर में लगाएं इस तरह के पौधे

अगर आप मच्छरों के आतंक से परेशान हैं और मच्छरों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो घर में आज ही लेमन ग्रास का पौधा लगायें। इस पौधे से ताजी और खट्टी सुंगंध आती है जो मच्छरों को बिलकुल पसंद नहीं है। इस पौधे की सुंगंध से मच्छर बेचैन हो उठते हैं और इससे दूर भागते हैं। अगर आपके घर में भी लेमन ग्रास का पौधा होगा तो मच्छर आस पास भटकने से भी ढरेंगे।

### सिट्रोनेला का पौधा

सिट्रोनेला के पौधे को मच्छरों के लिए ओडोमास कहा जाता है। मच्छरों से बचाने वाली क्रीम को बनाने में भी इस पौधे का इस्तेमाल किया जाता है। इसकी खुशबू मच्छरों को पास भटकने भी नहीं देती है वहीं इस पौधे को घर में अंदर भी रखा जा सकता है इस पौधे को रोजाना पानी की आवश्यकता भी नहीं होती है।

### रोजमैरी का पौधा

मच्छरों के लिए दुश्मन है रोजमैरी का पौधा। इस पौधे में लगाने वाले सुंदर नीले फूलों की खुशबू मच्छरों को बिलकुल पसंद नहीं है। इसलिए घर की सुन्दरता बढ़ाने के साथ साथ मच्छरों को दूर भगाने के लिए घर के आँगन में इस पौधे को जरुर लगायें।

### हॉर्समिंट

सिट्रोनेला के पौधे की तरह ही हॉर्समिंट के पौधों की खुशबू होती है। ये पौधा गर्मी के मौसम में खिलता है और कई तरह की दवाओं में इसका प्रयोग किया जाता है। मच्छर भगाने वाली दवाओं में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप घर में कीड़े मकोड़े, मच्छरों के आतंक से परेशान हैं तो घर में इस हॉर्समिंट के पौधे को लगायें। गर्मी के मौसम में इस पौधे को लगाने के बाद परेशान और रात की नींद उड़ा देने वाले मच्छरों से आप राहत पाएँगे और आपको चैन की नींद आएगी।

# नई-नवेली मां से कभी नहीं पूछनी चाहिए ये बात

## हो सकती है इस्टिटेट



जब एक महिला मां बनती है, तो उसकी जिंदगी एक नए मोड़ पर होती है। मां बनना हर महिला की जिंदगी का एक सबसे खूबसूरत अहसास है। यह नया दौर खुशियों के साथ-साथ भावनाओं का एक तूफान लेकर आता है। एक तरफ नई मां खुशी का अहसास करती है, वहीं दूसरी तरफ वो काफी बेचैन होती है। इस दौरान एक महिला बहुत ही मुश्किल वक्त से गुजर रही होती है।

जब एक महिला मां बनती है, तो उसकी जिंदगी एक नए मोड़ पर होती है। मां बनना हर महिला की जिंदगी का एक सबसे खूबसूरत अहसास है। यह नया दौर खुशियों के साथ-साथ भावनाओं का एक तूफान लेकर आता है। एक तरफ नई मां खुशी का अहसास करती है, वहीं दूसरी तरफ वो काफी बेचैन होती है। इस दौरान एक महिला बहुत ही मुश्किल वक्त से गुजर रही होती है।

बच्चे को जन्म देने के बाद उसके सिर पर बच्चे की देखभाल

और अपनी हेल्थ को संभावने की जिम्मेदारी होती है। ऐसे में एक नई मां काफी डिस्टर्ब रहती है। इस दौरान उनसे भूल से भी कुछ सवाल आपको नहीं पूछने चाहिए। आइए जानें एक नई मां से कौन से सवाल बिल्कुल नहीं पूछने चाहिए?

### तुम इतनी चिड़चिड़ी क्यों हो गई हो?

नई मांओं का शेड्यूल काफी ज्यादा बिगड़ जाता है। अपने बच्चे के साथ-साथ उन्हें अपनी हेल्थ का भी ख्याल रखना होता है। रात को बच्चा अगर सोए ना, तो मां की भी नींद खारब होती है और वो चिड़चिड़ी रहने लगती है। बेबी को हैंडल करने की वजह से वो अक्सर थकी-थकी और परेशान रहने लगती है। उन्हें आराम नहीं मिलता और उनकी नींद भी पूरी नहीं होती। ऐसे में उनसे उनके चिड़चिड़ेपन पर सवाल करना, उन्हें और परेशान भी कर सकता है।

### तुम दोबारा जॉब करोगी?

ये एक महिला के लिए बहुत ही सेसेटिव मुद्दा है। एक जिम्मेदार मां बनने के लिए महिलाएं अपने करियर तक को बलिदान कर देती हैं। अक्सर अपने बच्चे की देखभाल करते हुए अपनी प्रोफेशनल लाइफ बहुत याद आती है। इस वक्त उन्हें ये पता नहीं होता कि वो दोबारा जॉब कर पाएंगी या नहीं। ऐसे में उनसे जॉब को लेकर सवाल करना गलत होगा। इससे उन्हें दिक्कत हो सकती है।

### तुम काफी मोटी हो रही हो?

बच्चे को जन्म देने के बाद महिलाओं के शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं। आमतौर पर महिलाओं का वजन काफी बढ़ने लगता है। जो महिलाएं अपने शरीर को लेकर ज्यादा सोचती हैं, वो वेट लॉस भी कर लेती हैं, लेकिन हर कोई इतनी आसानी से वजन कम नहीं कर पाता। ऐसे में आपको किसी भी महिला को उसके वजन को लेकर कुछ नहीं कहना चाहिए। इससे वो असहज महसूस कर सकती है। इससे उनके मेंटल लेवल पर भी बुरा असर हो सकता है।

### क्या तुम और बच्चे प्लान करोगी?

परिवारजनों और रिश्तेदारों के मन में बेबी प्लानिंग को लेकर हजारों सवाल होते हैं। एक बच्चे को जन्म देना कोई आसान काम नहीं है। बच्चे को जन्म देने के बाद एक महिला को मानसिक और शारीरिक चुनौतियां ज़िल्लनी पड़ती हैं। ऐसे में नई मां से कभी भी आगे बच्चों की प्लानिंग पर सवाल ना करें। उस दौरान वो मानसिक तौर पर इस सवाल के लिए तैयार नहीं होती।

### ब्रेस्टफीडिंग को लेकर सवाल

एक नई मां से हर कोई ब्रेस्टफीडिंग को लेकर सवाल ज़रूर करता है। ये फैसला आप बच्चे की मां पर ही छोड़ दें। ब्रेस्टफीडिंग बच्चे की सेहत के लिए अच्छी होती है, ऐसे में दूसरों को इन सवालों से बचना चाहिए।

# व्हाइट कलर की बटरप्लाई ड्रेस में चहकती नजर आई नेहा मलिक

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपनी अदाओं से फैंस को दीवाना किया है।

बनाया है। फैंस को हमेशा उनकी फोटोज का इंतजार रहता है। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर खूब वायरल भी होती हैं। एक्ट्रेस ने व्हाइट आउटफिट में तस्वीरें शेयर की हैं।

भोजपुरी इंडस्ट्री में अपनी अदाओं से फैंस को मदहोश कर देने वाली एक्ट्रेस नेहा मलिक सोशल मीडिया सेंसेशन हैं।

उनकी तस्वीरें फैंस के लिए किसी सरप्राइज से कम नहीं होती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं।

भोजपुरी इंडस्ट्री में अपनी अदाओं से फैंस को मदहोश कर देने वाली एक्ट्रेस नेहा मलिक

सोशल मीडिया सेंसेशन हैं। उनकी तस्वीरें फैंस के लिए किसी सरप्राइज से कम नहीं होती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं।

इन फोटोज में नेहा मलिक व्हाइट कलर की बटरप्लाई डिजाइन्ड ड्रेस में कहर ढा रही हैं। वे व्हाइट कलर के ऑफ शोल्डर टॉप और ब्लैक कलर की स्कर्ट में हैं। उनके आउटफिट का ये कॉम्बिनेशन बेहद खास है।

एक्ट्रेस ने अपने मेकअप को मिनिमल रखा है। साथ ही उन्होंने अपने बालों को खुला रखा है। उन्होंने इसके साथ कैशन में लिखा- आपको किसी को नीचा गिराने की जरूरत नहीं है। बस आप खुद ऊपर उठ जाइये और उन्हें नीचे जाता हुआ देखिए।

एक्ट्रेस की इन फोटोज पर फैंस भी रिएक्ट कर रहे हैं। एक शख्स ने इसपर रिएक्ट करते हुए लिखा- आपकी सभी पिचर्स बेहद खास हैं नेहा मलिक जी। एक दूसरे शख्स ने लिखा- आप सिम्पली ब्यूटिफुल हैं।

बता दें कि नेहा मलिक की पॉपुलैरिटी पिछले कुछ समय में काफी बढ़ी है और वे सबसे ज्यादा फॉलो करने वाली भोजपुरी एक्ट्रेस में से एक हैं। इंस्टाग्राम पर उनके 4.1 मिलियन फॉलोअर्स हैं।



# बच्चों की परवरिश में ना बर्दाहत करें किसी रिश्तेदार की दखलंदाजी, अपनायें ये टिप्प

सलाह या दखलंदाजी, थोड़ा परहेज़ है जरुरी

बच्चे के जीवन के अहम फैसले में माता पिता हमेशा उसे सहारा देते हैं।

वहीं माता पिता को ना जाने कितनी ही तकलीफों से गुजरना पड़ता है।

बच्चे की परवरिश आसान काम नहीं है। माता पिता दोनों के सहयोग से बच्चे को पालना थोड़ा आसान जरूर हो जाता है। बच्चे के मां के गर्भ में आने से लेकर उसके पैदा होने तक का सफर भी मात पिता दोनों के लिए खुशी भरा भी होता है और साथ में कभी कभी किसी तकलीफ की वजह से कष्ट भरा भी। बच्चे के जीवन के अहम फैसले में माता पिता हमेशा उसे सहारा देते हैं। वहीं माता पिता को ना जाने कितनी ही तकलीफों से गुजरना पड़ता है। बहुत से लोग हर बात में दूसरे कि जिन्दगी में दखलंदाजी करने का शौक रखते हैं। आपकी परवरिश को लेकर आप पर सवाल उठाना उनकी आदत बन जाती है।

सलाह ना मांगें

हम अक्सर अपने बच्चों कि आदतों और उनसे जुड़ी अच्छी या परेशान करने वाली बातें अपने रिश्तेदारों से शेयर करते हैं। इस तरह वो लोग हमें सलाह देना शुरू कर देते हैं। शुरुआत में हम सुन लेते हैं पर लगातार उनके इस तरह के व्यवहार से हम परेशान रहने लगते हैं। इसलिए कोशिश करें अपने घर कि बात अपने आप तक ही सीमित रखें। अपने बच्चे के लिए आपसे अच्छा कोई नहीं सोच पायेगा। अपने पार्टनर के साथ ही ये परेशानी साझा करें। लोगों कि दी हुई सलाह पर रोक लगाने का सबसे अच्छा तरीका है उनको अपने बच्चों कि बातें बताना बंद कर दें।

स्पष्ट जवाब दें

अगर कोई रिश्तेदार हर बार अपनी सलाह ले कर आपके पास पहुंच जाता है तो कड़े शब्दों में उन्हें ऐसा करने के लिए मना कर दें। एक हृद तक लोगों कि सलाह का स्वागत करें। जब बात हृद से आगे बढ़ने लगे तब ऐसे रिश्तेदारों के साथ बैठ कर उन्हें समझा दें वो परेशान ना हों। अपने बच्चों के लिए आप अच्छे से अच्छा सोच रहे हैं और जितना अच्छा कर सकते हैं कर भी रहे हैं। उन्हें अपनी सलाह आप पर बार बार थोपने के लिए स्पष्ट रूप से मना कर दें। अपने और बच्चों के जीवन के फैसले के लिए किसी और पर निर्भर ना रहें।

राय की जानकारी लें

बेबजह की राय देने वाले रिश्तेदारों को सामने बैठा कर पूछें क्या उन्होंने भी ये तरीके अपनी परवरिश में इस्तेमाल किये थे या कर रहे हैं। क्या उनको अपने बावचों की परवरिश में किसी की दखलंदाजी पसंद



आएंगी। क्या उन्हें आपके बच्चों से कुछ ज्यादा ही प्यार है। आपके बच्चे के भविष्य के लिए क्या उन्होंने कोई और प्लानिंग कर रखी है। इस तरह के सवाल पूछते रहें। आपके बार बार ऐसे सवाल करने से उन्हें भी काफी परेशानी होने लगेगी। उस ब्रह्म वो आपको सलाह देने से बेहतर अपनी राय अपने पास रखना बेहतर समझेंगे। उन्हीं का तरीका उन पर आजमाने से आपको इस परेशानी से जल्द ही राहत मिलेगी।

अपनी परेंटिंग के रूल समझाएं

जब कभी आपको कोई जबरदस्ती सलाह देने की कोशिश करे, उसे साफ़ शब्दों में समझा दें की आपकी परेंटिंग के कुछ रूल्स हैं। आप अपने बच्चों के लिए प्लानिंग अपने हिसाब से करते हैं। जब जरुरी हो सलाह जरूर लेते हैं। लेकिन ऐसा जरुरी नहीं सलाह पर काम करते ही हैं। अगर आपको लगता है ये सलाह आपके बच्चों के लिए अच्छी है तो उसे अपनाते हैं नहीं तो उस पर गौर नहीं करते। बेशक हर माता पिता के परवरिश का तरीका कुछ न कुछ अलग जरूर होता है। लेकिन चाहते तो सब अपने बच्चों का अच्छा भविष्य ही है। किसी को भी हक्क नहीं बनता किसी दूसरे की परेंटिंग पर उंगलियां उठाए या अपनी सलाह थोपे। अपनी तरह से अपने बच्चे के भविष्य को सवारें।

# मानसून में नहीं खानी चाहिए ये दालें

## जान लें नुकसान और खाते समय ध्यान रखें ये बातें

मानसून के दौरान

खानपान का खास ख्याल रखना चाहिए क्योंकि इस दौरान हमारा पाचन तंत्र कमजोर होता है। क्या आप जानते हैं कि बरसात के मौसम में कुछ दालों को खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इन्हें खाने की वजह से पेट की तबीयत बिगड़ सकती है। जानें आपको बरसात के मौसम में किन दालों के सेवन से परहेज करना चाहिए।

दालों से कई तरह की डिशेज बनाई जाती हैं। दाल की करी के अलावा सलाद और सूप बना जाते हैं क्योंकि प्रोटीन के अलावा इनमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। फाइबर होने के कारण इन्हें सेहत के लिए वरदान तक माना जाता है। पर एक्सपर्ट कुछ दालों को मानसून के दौरान न खाने की सलाह देते हैं। कहा जाता है कि बरसात के मौसम में हमारा पाचन तंत्र कमजोर पड़ जाता है इसलिए ऐसी चीजों को खाने से बचना चाहिए जिन्हें पचने में समय लगता हो। बरिश के दौरान गैस, ब्लोटिंग और एस्टिडी ज्यादा होती है। इसलिए हमें बाहर के जंक फूड के अलावा हेल्दी माने जाने वाली कुछ दालों को खाने से भी परहेज करना चाहिए।

इस अर्टिकल में हम आपको ऐसी ही कुछ दालों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें आपको मानसून के सीजन में खाने से बचना चाहिए। अगर आप नुकसान जानने के बावजूद इन्हें खाना चाहते हैं तो जानें आप किन बातों को ध्यान में रखकर ऐसी दालों का सेवन कर सकते हैं।

### मानसून में खानपान

जयपुर की क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट किरण गुप्ता कहती हैं कि मानसून के दौरान उमस होने के कारण डाइजेशन से जुड़ी कई समस्याएं होने लगती हैं। पेट के कमजोर होने के चलते हमें लाइट फूड खाना चाहिए ताकि ये आसानी से पच पाए। इसलिए कुछ दालें हाई न्यूट्रिशनल वैल्यू वाली होती हैं जिन्हें पचाना आसान नहीं है।

### उड़द की दाल

इन्हीं में से एक उड़द की दाल है जिसमें प्रोटीन काफी होता है। यूएस डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर का कहना है कि 100 ग्राम



उड़द की दाल में 24 ग्राम प्रोटीन होता है। एक्सपर्ट का कहना है कि उड़द की दाल हैवी साबित हो सकती है और इस कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

### न खाएं राजमा

भारतीय राजमा-चावल के बहुत दीवाने हैं।

राजमा में प्रोटीन, फाइबर, मिनरल्स, कॉपर और पोटेशियम होता है। इससे हमारा ब्लड शुगर लेवल और हार्ट हेल्थ इंप्रूव होती है। राजमा के कई फायदे होने के बावजूद ये पेट के लिए नुकसानदायक साबित हो जाती है। इसे पेट में गैस बनाने वाले फूड के रूप में भी जाना जाता है। इसलिए मानसून में इसे खाने से बचें।

### चना दाल

ये दाल भी प्रोटीन, फाइबर और कैल्शियम जैसे मिनरल्स से भरपूर होती है। इससे वजन को मेटेन रखने के अलावा कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करना और डाइजेस्टिव हेल्थ को दुरुस्त बनाने में मदद मिलती है। पर इसे खाने से कभी-कभी खराब पाचन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए इसे मानसून में खाने से बचें।

### काबुली चना

इस चना को आम भाषा में उत्तर भारतीय सफेद छोले पुकारते हैं जिसमें प्रोटीन, मैग्नेशियम और आयरन के अलावा विटामिन सी और बी भी होते हैं। साथ ही काबुली चना में फाइबर और पोटेशियम भी होता है पर इसे भी गैस बनाने वाले फूड के रूप में जाना जाता है। इसमें एक तरह की शुगर भी होती है जिसे पचाना इतना आसान नहीं होता।

### दालों को खाते समय इन बातों का रखें ध्यान

अगर आप इन काबुली चना और उड़द जैसी दालों को खाना चाहते हैं तो इन्हें रात में भिगोकर रख दें। इसके अलावा आप मानसून में मूँग की दाल से बनी चीजें खा सकते हैं। वहीं लोबिया भी एक बेस्ट ऑप्शन साबित हो सकता है। अगर किसी को पहले से पाचन संबंधी समस्याएं हैं तो उन्हें इन दालों का बरिश के मौसम में सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप इन्हें खा रहे हैं तो ज्यादा से ज्यादा पानी का सेवन करें।

# शादी के बाद पहले सावन में पहनें ऐसे हरे सूट

सावन का महीना हर किसी के लिए बेहद खास होता है। इस महीने में तोग भगवान शिव की पूजा अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि अगर सावन के महीने में सच्चे मन से भगवान शिव की आराधना की जाए तो हर मनोकामना पूरी होती है। ऐसे में भोलेनाथ को पसंद करने के लिए लोग अनुष्ठान भी करते हैं और उन्हें उनकी मनपसंद चीजों का भोग लगाते हैं।

अगर भगवान शिव की मनपसंद चीजों की बात की जाए तो उन्हें हरा रंग काफी प्रिय है। ऐसे में बहुत से लोग हरे रंग के कपड़े भी पहनते हैं।

अगर आप भी सावन में हरे रंग का सूट पहनना चाहती हैं तो कुछ अभिनेत्री से टिप्प सेलेक्ट कर अपने लिए हरा सूट तैयार कर सकती हैं।

बॉलीवुड और टीवी जगत में कई ऐसी अभिनेत्रियां हैं, जिन पर हरा रंग काफी जचता है और वह अक्सर हरे रंग के ही सूट पहनती हैं। उनसे टिप्प सेलेक्ट कर आप अपने लिए हरा सूट तैयार करा सकती हैं। ये सूट उन महिलाओं के लिए भी परफेक्ट हैं, जिनका शादी के बाद ये पहला सावन है।

इस तरह का सूट आपको आसानी से ऑफलाइन भी मिल जाएगा। ऐसे सूट से साथ अगर आप अलग लुक कैरी करना चाहती हैं तो सलवार अलग तरह की पहनें। साधारण चूड़ीदार पायजामी को इस सूट के साथ न



पहनें। अपने इस सूट के साथ कानों में झुमके पहनकर बालों को खुला ही रखें।

अगर दुपट्टे वाला सूट पहनना नहीं पसंद है तो आप सुरभि के जैसा ही हरे रंग का पैंट और कुर्ता कैरी कर सकती हैं। इस सूट पर ज्यादा वर्क नहीं है, ऐसे में इसके साथ अलग तरह की हेयर स्टाइल बनाएं, ताकि आपका लुक अलग दिखे।

गर्मी के मौसम में बहुत सी महिलाओं को सूती कपड़े पहनना पसंद होते हैं। ऐसे में आप भी चाहें तो इस तरह का कॉटन का अनारकली अपने लिए तैयार करा सकती हैं। इस प्लेन अनारकली के साथ फ्लोरल दुपट्टा कैरी करना कर्तव्य न भूलें।

अगर थोड़ा हैवी सूट पहनने का मन है तो ऐसा गोल्डन लैस वाला हरा अनारकली देखने में खूबसूरत लगेगा। इसके साथ आप चाहें तो अलग रंग का दुपट्टा कैरी कर सकती हैं। जैसे कि हिना ने नीले रंग का दुपट्टा कैरी किया है।

यदि सलवार-सूट के हटकर कुछ पहनना है तो ऐसा हरे रंग का शारा पहनें। ये भी आपको खूबसूरत लुक देने का काम करेगा। इसके साथ भी अपने बालों को खुला रखकर कानों में झुमके पहनें।



# चाय में रोज मिलाएं एक चुटकी नमक

## शरीर को मिलेंगे कई गजब के फायदे

से सेहत को क्या और कितने फायदे मिलते हैं।

### पचन क्रिया मजबूत करे

नमक का इस्तेमाल आपकी पाचन क्रिया को मजबूत बना सकता है। अगर आपको डाइजेशन संबंधी कई समस्या हैं, तो आप रोजाना इसका सेवन कर सकते हैं। यह डाइजेशन के साथ-साथ पेट में होने वाले हर तरह के संक्रमण से भी बचाने में मदद कर सकता है।

### इम्यून सिस्टम में सुधार

अगर आप रोजाना चाय में एक चुटकी नमक डालकर पीते हैं, तो इससे आपका इम्यून सिस्टम मजबूत हो सकता है। जो आपको कई तरह की बीमारियों के संक्रमण से बचाने में मदद करेगा है। इसलिए अगर आप रोज चाय पीना पसंद करते हैं, तो उसमें एक चुटकी नमक डालने की आदत को जरूर शामिल करें।

### माइग्रेन ठीक करे

नमक का सेवन आपके माइग्रेन की समस्या को भी कम कर सकता है। इसके अलावा यह दिमाग को रिलैक्स और स्ट्रेस फ्री रखने में मददगार साबित हो सकता है।

### भूख बढ़ाये

भूख बढ़ाने के लिए नमक सबसे अच्छा विकल्प माना जाता है। जी हां, जैसा कि मैंने बताया कि यह पाचन को बढ़ावा देने का काम करता है। इसलिए अगर आपका पाचन ठीक से काम करेगा तो आपको समय पर भूख भी लगेगी। जिससे आपकी भूख न लगने की समस्या कम हो सकती है।

### स्किन को हेल्दी रखे

नमक में जिंक तत्व मौजूद होता है, जो आपकी स्किन को हेल्दी रखने में मदद करता है। अगर आप चाय में रोज एक चुटकी नमक डालकर पीते हैं, तो इससे आपकी स्किन में झुर्झियां, और एकने जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। अगर आपनी स्किन को लंबे समय तक हेल्दी रखना चाहते हैं, तो चाय को इस तरह से पीने की आदत डाल सकते हैं।

### हाइड्रेट करें

नमक एक तरह का नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट पदार्थ है, जो शरीर में हाइड्रेशन की समस्या को कम करने में मददगार साबित होता है। अगर आप अपनी रोज वाली चाय में एक चुटकी नमक को एड करते हैं, तो आप हाइड्रेट रहकर खुद को सुरक्षित रख सकते हैं। नमक का इस्तेमाल आपकी सेहत को कई तरह से फायदेमंद साबित हो सकता है। लेकिन इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि इसका अधिक सेवन आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। इसलिए इसके अधिक सेवन से खुद को बचाएं।



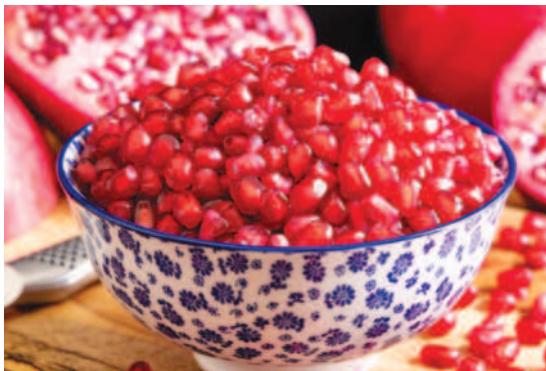
**नारी डेस्क:** भारत में चाय पीना-पिलाना संस्कृति का हिस्सा है। चाय के शौकीन ना तो कभी मौसम देखते हैं और ना ही कोई वक्त देखते हैं। लोग सुबह ही नहीं बल्कि दोपहर, शाम और यहां तक कि सोने से पहले भी चाय पीना पसंद करते हैं। आम तौर पर दूध वाली चाय का प्रचलन है। चाय एक ऐसी दिलचस्प चीज है, जिसे लोग हर समय पीना पसंद करते हैं। बहुत से लोग तो अपनी सुबह की शुरुआत चाय के साथ ही करना पसंद करते हैं। जिसमें दूध वाली चाय, नींबू वाली चाय, हरी चाय आदि शामिल हो सकते हैं।

### अपनी चाय में बस एक चुटकी नमक डाले

जी हां नमक वाली चाय आपकी सेहत के लिए एक कवच की तरह काम करती है। अगर आप रोजाना अपनी चाय में एक चुटकी नमक डालकर पीते हैं, तो आपकी सेहत को कई गजब के फायदे मिल सकते हैं। वहीं अगर आप चाय पीने के शौकीन हैं, तो ऐसे में आपके लिए यह जानना बहुत जरूरी है। ताकि आप चाय के साथ अपने शौक और सेहत दोनों में अच्छा सुधार कर सकें। आइए जानते हैं, चाय में एक चुटकी नमक डालकर पीने

# अनार के एक एक दाने में छिपा है सेहत का खजाना

सिर्फ एक अनार स्वाने से मिलेंगे इतने फायदे कि गिनते गिनते थक जाएंगे



अनार सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। रोजाना एक अनार खाने से खून बढ़ाने के लिए डॉक्टर विटामिन ए लेने का सुझाव देते हैं। इस्यून सिस्टम बढ़ाने के लिए विटामिन सी कंज्यूम करने की सलाह देते हैं। अगर हम आपको कहें कि एक ऐसी सब्जी है जो इन सभी विटामिन से भरपूर है। इसका सेवन करने से सेहत को एक दो नहीं बल्कि कई फायदे होंगे। हम बात कर रहे हैं पालक की... यह एक ऐसा साग है जो विटामिन ए, सी और के के साथ-साथ आयरन और कैल्शियम जैसे मिनिरल्स से भी भरपूर है।

## इस हरे साग के सेवन से बढ़ जाएगी आंखों की रोशनी

शुगर भी होगा कंट्रोल, सेहत को मिलेंगे कई फायदे आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डॉक्टर विटामिन ए लेने का सुझाव देते हैं। इस्यून सिस्टम बढ़ाने के लिए विटामिन सी कंज्यूम करने की सलाह देते हैं। अगर हम आपको कहें कि एक ऐसी सब्जी है जो इन सभी विटामिन से भरपूर है। इसका सेवन करने से सेहत को एक दो नहीं बल्कि कई फायदे होंगे। हम बात कर रहे हैं पालक की... यह एक ऐसा साग है जो विटामिन ए, सी और के के साथ-साथ आयरन और कैल्शियम जैसे मिनिरल्स से भी भरपूर है।

इन समस्याओं में पालक है फायदेमंद



**आंखों के लिए है फायदेमंद:** पालक में ल्यूटिन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो आपकी आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है। ये आंखों के रेटिना को हेल्दी रखने में मददगार है।

**इस्यून सिस्टम करे ब्रूस्ट:** पालक में आयरन, विटामिन सी और ई, पौटीशियम और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है। पौष्टिक आहार के हिस्से के रूप में, यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर कर, पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

**शुगर करता है कंट्रोल:** एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर से भरपूर पालक ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल करने में अहम भूमिका निभाता है। इसमें मौजूद हाई मैग्नीशियम इंसुलिन को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे आपका मेटार्बॉलिज्म बेहतर होता है।

**हड्डियों को बनाएं मजबूत:** पालक में मौजूद विटामिन के हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है पालक में प्रति कप 250 मिलीग्राम कैल्शियम होता है और यह आपकी हड्डियों और दांतों के लिए बहुत जरूरी है।

**स्किन और बालों के लिए भी है लाभकारी:** पालक का सेवन करने से आपकी स्किन और बाल को पर्याप्त पोषण मिलता है और वे हेल्दी होते हैं।

**पालक का कैसे करें सेवन?**

आप पालक को सलाद के रूप में खा सकते हैं या आप इसका लुक्क स्मूटी के रूप में भी उठा सकते हैं। आप इसका सेवन स्वाद से भरपूर सूप में भी कर सकते हैं। पालक या पालक चाट जैसे भारतीय व्यंजनों में इसका उपयोग करें। आप इसे अपनी पसंदीदा रेसिपी में शामिल कर एक्सप्रेसिंग कर सकते हैं।

### अनार खाने से सेहत को मिलेंगे ये फायदे:

**महावारी में है फायदेमंद:** अनार के फल के छिलके शरीर से होने वाले रक्तस्त्राव को रोकते हैं इसलिए यह रक्त स्त्राव वाली समस्याओं जैसे कि ब्लीडिंग पाइल्स, महावारी में अधिक रक्त आना, ब्लीडिंग गम्स, नक्सीर और डेंगू जैसे रोगों में चूर्ण या काढ़े के रूप में दिया जाता है।

**दांतों के लिए है फायदेमंद:** इसकी कलियों के चूर्ण से मसूड़ों पर मसाज करने से उनसे खून आना बंद हो जाता है। कलियों के रस को नाक में टपकाने से नक्सीर में आराम मिलता है। **सर्दी-खांसी में लाभकारी:** अनार के फल को आग में भूनकर उसके रस को निकालकर उसमें अदरक का रस या थोड़ी सी सोंठ मिलाकर सोते समय लेने से नज़ला-सर्दी-ज़ुकाम खासकर एलर्जिक साइनोसाइटिस और राइनाइटिस में बहुत फायदा होता है।

**चर्म रोग में फायदेमंद:** अनार के पत्तों का चूर्ण आधा से एक चम्मच तक सुबह-शाम पानी से लेने से चर्म रोगों में बहुत लाभ होता है, दिल की धड़कन जौ अनियंत्रित हो जाती हैं उसमें भी बहुत लाभ होता है।

**प्लेटलेट काउंट बढ़ता है:** पपीता के पत्तों और अनार के पत्तों के रस को मिलाकर लेने से प्लेटलेट काउंट बढ़ता है। इसलिए इन दोनों के रस को या इसमें गिलोय का रस भी मिलाकर लेने से डेंगू के रोगियों को बहुत आराम मिलता है।

# इंसानों से डरती है शार्क

## तो क्यों बना लेती है शिकार? क्या कहता है विज्ञान



शार्क के बारे में कहा जाता है कि वह इंसानों पर हमला इसलिए करती है, क्योंकि उन्हें ये लगता है कि उनके आसपास इंसान नहीं बल्कि सील है, सील वो जलीय जीव है, जिसे शार्क सबसे ज्यादा पसंद करती है। सवाल ये है कि सील का शिकार करने के लिए जानी जानें वाली शार्क आखिर इंसान और सील के बीच अंतर क्यों नहीं कर पाती?

शार्क समंदर में सबसे तेज शिकार करने वाला जीव है। इसके नुकीले दांत इतने धारदार हैं कि वो किसी नाव तक को भी काट सकते हैं। आम-तौर पर शार्क समंदर में रहने वाली मछलियों और कई जीवों का ही शिकार करती है। लेकिन जब कोई सर्फर समंदर की लहरों में गोते लगाने के लिए जाता है तो उसके मन में एक डर रहता है कि कहीं वो शार्क का शिकार न बन जाए। शार्क कई बार इंसानों को अपना शिकार भी बना चुकी है, तो ये डर लाजमी है। ऐसे में ये सवाल उठता है कि शार्क आखिर इंसानों का शिकार क्यों करती है? साइंस कहती है कि शार्क इंसान से डरती है। हालांकि पिछले कुछ सालों में शार्क ने इंसान का खूब शिकार किया है। इस पर कहा जाता है कि जब कोई तैराक स्विमिंग सूट पहन कर जाता है तो शार्क उसे सील (एक समुद्री जीव) समझकर उन पर हमला कर देते हैं। एच। डेविड बाल्डरिज ने सबसे पहले शार्क द्वारा इंसानों को सील समझ लेने के वैज्ञानिक सिद्धांत का सुझाव दिया, जिसे मिस्टेकन आइडेंटी थ्योरी भी कहा जाता है।

### शार्क की होती है 530 प्रजातियां

बायोलॉजिस्ट ब्लेक चैपमैन का कहना है कि शार्क की करीब 530 प्रजातियां हैं। उन सब में भी कई तरह के उपजातियां भी हैं। सभी का बर्ताव, चीजों को महसूस करने और शिकार करने का तरीका भी अलग है। व्हाइट शार्क बिल्कुल साफ पानी में शिकार करती है। अन्य प्रजातियों के मुकाबले इसकी नजर काफी तेज होती है और इसके दांत भी सेंसर का काम करते हैं। कई बार ये शिकार की तलाश में नए स्थान पर जाती हैं। और जब शिकार नहीं मिलता तो ये इंसान पर ही हमला बोल देती है।

### अकेले तैराक पर करती हैं हमला

क्लुआ अपनी रिपोर्ट में एक सलाह भी देते हैं कि यदि आप समंदर में तैर रहे हैं या सर्फिंग कर रहे हैं, तो आप जो कर रहे हैं उसे

करते रहें। लेकिन इसे कभी भी अकेले न करें। इसके दो कारण हैं कि सबसे पहले दो लोग होने से आप शार्क के शिकार के निर्णय लेने को बदल सकते हैं, अगर शार्क निर्णय नहीं लेती है तो दूसरा व्यक्ति मदद के लिए मौजूद होता है। फ्रेंच पोलिनेशिया में रहने वाले समुद्री जीवविज्ञानी एरिक क्लुआ की एक रिपोर्ट कहती है कि साल 2009 में बिना भड़काए हुए भी शार्क ने दुनिया भर में करीब 83 इंसानों पर हमला किया। 2013 से 2017 में ये आंकड़ा औसतन ऐसा ही रहा है। इनका जकड़ करते हुए क्लुआ कहते हैं कि अगर डेटा देखें, तो मगरमच्छों, कुत्तों आदि की तुलना में शार्क के काटने की घटनाएं बहुत कम होती हैं।

### साइंस के नजरिए समझें

शार्क के बारे में कहा जाता है कि वह इंसानों पर हमला इसलिए क्यों करती है, क्योंकि उन्हें ये लगता है कि उनके आसपास इंसान नहीं बल्कि सील है, सील वो जलीय जीव है, जिसे शार्क सबसे ज्यादा पसंद करती है। सवाल ये है कि सील का शिकार करने के लिए जानी जानें वाली शार्क आखिर इंसान और सील के बीच अंतर क्यों नहीं कर पाती? इसका कारण कुछ लोग ये मानते हैं कि इंसान जब मैं पानी में डाइव करते हैं तो वह स्विम सूट पहनते हैं, इससे शार्क को भ्रम हो जाता है। हालांकि असलियत में इसका कारण विज्ञान है। साइंस ये मानता है कि शार्क को भ्रम होने की सबसे पहली वजह प्रकाश परावर्तन यानी की लाइट रिफ्लेक्शन है। दरअसल समंदर की सतह पर जब सूर्य की किरणें पड़ती हैं तो वह पानी के अंदर रिफ्लेक्शन पैदा करती हैं। इसकी वजह से पानी के अंदर कोई वस्तु या जीव का आकार बड़ा नजर आने लगता है। ऐसा होने पर शार्क पानी में साफ नहीं देख पाती। उसके लिए यह पहचानना कठिन हो जाता है कि उसके आसपास क्या है। इसीलिए वह इंसानों पर हमला कर देती है।

### ये भी है एक कारण

शार्क का जिज्ञासु होना भी इसका एक कारण है। एक रिपोर्ट के मुताबिक शार्क अपने संभावित शिकार के बारे में खुद सीखती है। समुद्र में शार्क अकेली ऐसी जीव है जो सबसे ज्यादा जिज्ञासु है। ऐसे में वह अक्सर अपने आसपास की चीजों को काटती है, वह देखती है कि असल में जो उसके आसपास है वह उसका शिकार तो नहीं। इसलिए भी कई बार वह शिकार कर देती है। रिसर्चर नेलर के मुताबिक शार्क इंसान के शिकार में दिलचस्पी नहीं लेती है। समुद्र की सतह पर लहरों का मजा लेते इंसान को तो बहुत बार ये भी पता नहीं होता कि शार्क उसके साथ साथ चल रही है। केवल बड़ी शार्क ही खुले समंदर में ऊपर की ओर रहती है, बाकी सब पानी की गहराई में ही रहना पसंद करती है। समंदर की गहराई में ही इन्हें अपना शिकार मिल जाता है। शोधकर्ताओं का दावा शार्क की कई प्रजातियां, जो अक्सर लोगों को काटती हैं, वे सील या अन्य समुद्री जीवों को खाती हैं। उदाहरण के लिए, ब्लैकटिप शार्क, दुनिया भर में शार्क के काटने के सभी मामलों में से 15 प्रतिशत से अधिक के लिए जिम्मेदार हैं, ये ज्यादातर छोटी या मध्यम आकार की मछलियां खाती हैं। जब शोधकर्ताओं ने 2021 में जर्नल ऑफ द रॉयल सोसाइटी इंटरफेस में प्रकाशित एक पेपर में सफेद शार्क के रेटिना द्वारा सर्फर के सिल्हूट पर रिसर्च किया।

# बच्चों से ज्यादा पति को स्ट्रेस के लिए जिम्मेदार मानती हैं महिला



बच्चा होने के बाद सारा बोझ एक मां पर डाल दिया जाता है। बच्चे की सेहत से लेकर उससे जुड़ी सभी चीजों का ध्यान मां ही रखती है। यही कारण है कि आजकल महिलाओं में तनाव अब पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गया है। हैरानी की बात तो यह है कि घर पर माँओं के लिए सबसे ज्यादा तनाव का कारण बच्चे नहीं बल्कि उनके पति होते हैं। ऐसे में यह कहा जा सकता है कि बच्चों को संभालना आसान है पर उनके पिता को नहीं।

## पुरुषों को आगे आने की जरूरत

दरअसल 'टुडे' मॉम्स द्वारा 7,000 से ज्यादा अमेरिकी माताओं को शामिल करते हुए एक विशेष सर्वेक्षण किया गया, जिसमें यह बात सामने आई कि औसत मां अपने तनाव के स्तर को 10 में से 8.5 पर रखती है। 46 प्रतिशत माताओं के लिए, पति बच्चों की तुलना में तनाव का एक बड़ा स्रोत हैं जो वाकई ही हैरान कर देने वाली बात है। ऐसे में महिलाओं को इस तनाव से बचाने के लिए पुरुषों को आगे आकर काम का बोझ तो बांटना चाहिए ही साथ ही अपनी पत्नी की परेशानी को भी समझने का प्रयास करना चाहिए।

## पति के साथ नहीं बांट सकती काम

कई महिलाओं को लगता है कि उनके पति उनके बच्चों की तुलना में उनके दैनिक जीवन में अधिक तनाव जोड़ते हैं। बहुत सी महिलाओं का मानना है कि उनका जीवनसाथी एक 'बड़ा बच्चा' है और वह एक समान भागीदार नहीं है जिसके साथ वे अपना काम साझा कर सकें। उन पर नजर रखने के

चलते महिलाओं का तनाव और बढ़ जाता है। कई महिलाओं को यह भी लगता है कि उनके द्वारा अनुभव किया जाने वाला तनाव 'पिता के तनाव' से बहुत अलग है।

## महिलाओं पर है ज्यादा जिम्मेदारी

अधिकांश महिलाओं को यह भी लगता है कि पालन-पोषण के मामले में अधिकांश जिम्मेदारी हर दिन उन पर आती है, जिससे उनके पास सभी काम निपटाने के लिए बहुत कम समय बचता है। हालांकि यह भी सच है कि घर में ज्यादातर पुरुष सक्रिय रूप से भूमिकाएं निभा रहे हैं ताकि वे अपने साथी की मदद कर सकें, लेकिन महिलाओं को थोड़ा कम तनाव महसूस कराने के लिए अभी भी बहुत कुछ करने की जरूरत है। कुछ साल पहले एक सर्वेक्षण में यह भी पाया गया था कि 1,500 पिताओं में से कई को लगता है कि वे बच्चों की परवरिश में ज्यादा मदद कर रहे हैं और उन्हें इसके लिए पर्याप्त श्रेय नहीं मिल रहा है।

## महिलाएं होती हैं संवेदनशील

डॉक्टरों का मानना है कि महिलाएं ज्यादा संवेदनशील होती हैं और छोटी-छोटी बातों को लेकर उनके सोचने का तरीका बदल जाता है, जिस कारण डिप्रेशन में चली जाती है। डिप्रेशन में महिलाओं के साथ अक्सर मूड स्विंग की समस्या होती है, यानी बहुत जल्दी-जल्दी उनका मूड बदल जाता है। डिप्रेशन से घिरी महिलाओं का आत्म विश्वास बहुत कम हो जाता है और वे अक्सर अपनी ही आलोचना करती हैं।

# शरीर के इन 5 अंगों में दर्द का मतलब है थायराइड का बढ़ना



आजकल की खराब जीवनशैली तमाम गंभीर बीमारियों को जन्म दे रही है। थायराइड ऐसी ही बीमारियों में से एक है। जी हाँ, थायराइड हमारी गर्दन के सामने एक छोटी, तितली के आकार की ग्रंथि है, जो शरीर में हार्मोन बनाने का कार्य करता है। जब शरीर में थायराइड हार्मोन असंतुलित होता है तब यह समस्या शुरू हो जाती है। इस हार्मोन का लेवल बढ़ने पर शरीर के कई हिस्सों में दर्द होता है, जोकि शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। यदि आप में इस तरह की दिक्कत है तो फैरन डॉक्टर से मिलें और उपचार लें। वरना ये परेशानी बढ़ सकती है। अब सवाल है कि थायराइड में किन अंगों में दर्द होता है? आइए जानते हैं इस बारे में- शरीर के इन अंगों का दर्द थायराइड बढ़ने के संकेत

**गर्दन में सूजन और दर्द:** हेल्थलाइन की रिपोर्ट के मुताबिक, गर्दन में दर्द होना थायराइड का सबसे पहला लक्षण है। इस तरह की दिक्कत यह गर्दन के एरिया को सबसे अधिक प्रभावित करती है। इससे न सिर्फ गर्दन में दर्द होता है, बल्कि गले में सूजन भी हो सकती है।

**जबड़े और कान में दर्द:** थायराइड बढ़ने पर इसका दर्द गर्दन के साथ-साथ जबड़ों और कानों तक पहुंचता है। इस स्थिति में दर्द काफी असाहनीय हो जाता है। इसलिए यदि किसी को इस तरह की परेशानी है तो अनदेखान न करें। जितनी जल्दी हो डॉक्टर से मिलें।

**जोड़ों में दर्द:** थायराइड बढ़ने पर जोड़ों में भी दर्द शुरू हो जाता है। बता दें कि, सबस्यूट थायरॉयडिटिस की स्थिति में मरीजों का दर्द धीरे-धीरे जोड़ों तक पहुंचता है। यह दर्द जब घुटनों में उठने लगता है तो उठना-बैठना तक मुश्किल हो सकता है।

**पैरों में दर्द:** थायराइड हार्मोन का लेवल बढ़ने से पैरों और तलवों में भी दर्द महसूस हो सकता है। यह दर्द लंबे समय तक चलने या खड़े होने में ज्यादा होता है। इस स्थिति में तलवों में जलन जैसा भी महसूस हो सकता है। हालांकि, ये सभी में हो ऐसा जरूरी नहीं है।

**मांसपेशियों में दर्द:** शरीर में जब थायराइड बढ़ता है तो सूजन तो आती ही है। साथ ही मांसपेशियों में दर्द भी हो सकता है। अनदेखी करने पर यह दर्द धीरे-धीरे असाहनीय होने लगता है। इस स्थिति में डॉक्टर की सलाह से उपचार जरूरी है।

## डेंगू के बुखार में रामबाण है इन 4 पत्तों का पानी, तेजी से बढ़ने लगते हैं प्लेटलेट्स

डेंगू के बुखार में प्लेटलेट्स काउंट तेजी से गिरना शुरू हो जाते हैं। ऐसे में, इम्युनिटी भी कमज़ोर हो जाती है और शरीर को भारी थकान और कमज़ोरी से जूझना पड़ता है। जाहिर है कि थोड़ी-सी भी लापरवाही इस बुखार को धातक बना सकती है। ऐसे में, आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे घेरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो डेंगू के संक्रमण में बेहद उपयोगी साबित हो सकते हैं। पपीता, नीम, मेथी और तुलसी के पत्तों में पाए जाने वाले औषधीय गुण, डेंगू से राहत दिलाने में काफी मददगार हैं।

### पपीते के पत्ते

डेंगू से राहत पाने के लिए पपीते के पत्तों का इस्तेमाल काफी कारगर होता है। इनके इस्तेमाल से डेंगू के संक्रमण को कम किया जा सकता है। ऐसे में, आप सबसे पहले इन्हें तजा पानी से धो लें और फिर कम से कम 1 घंटा पानी में भीगने के लिए रख दें। इसके बाद इन्हें दरदरा पीस लें और फिर इसके भिगोए पानी में मिलाकर इन्हें छान लें। बता दें, कि डेंगू के बुखार में सुबह-शाम इसका एक गिलास रस पीने से प्लेटलेट्स काउंट तेजी से बढ़ता है।



### तुलसी के पत्ते

डेंगू से बचाव और उपचार के लिए तुलसी के पत्तों का भी इस्तेमाल किया जाता है। इनमें एंटीमाइक्रोबायल गुणों का खजाना होता है, जिससे डेंगू का इलाज किया जा सकता है। इसके लिए आपको इसके कुछ पत्तों को 2 गिलास पानी में तब तक उबालना होगा, जब तक यह घटकर आधा न हो जाए। इसके बाद इसमें 2 चुटकी काली मिर्च का पाउडर मिलाएं और फिर इसे गुणगुण ही धूंट-धूंट करके पिएं। इससे इम्युनिटी में भी तेजी से इजाफा होता है।

### नीम के पत्ते

एंटी-पायरेटिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर नीम के पत्ते भी प्लेटलेट्स काउंट को तेजी से बढ़ाने में मददगार होते हैं। इसके सेवन भी आप पानी में उबालने के बाद छानकर सकते हैं। आयुर्वेदिक औषधि के रूप में यह न सिर्फ बुखार से राहत दिलाते हैं, बल्कि इम्युनिटी को भी बूस्ट करते हैं।

### मेथी के पत्ते

डेंगू के इलाज के लिए मेथी के पत्तों का भी इस्तेमाल खूब किया जाता है। इनमें शामिल एंटीपायरेटिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण, डेंगू के बुखार को दूर करते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं। ऐसे में, आप मेथी के कुछ पत्ते लेकर इन्हें 2 गिलास पानी में उबाल लें और जब यह एक गिलास ही रह जाए, तो थोड़ा ठंडा करके, छानकर इसके पानी का सेवन कर लें।



नहीं  
होगी  
परेशानी

हर महीने लड़कियों के पीरियड्स आते हैं। इस दौरान हर लड़की परेशान हो जाती है, कुछ लड़कियों को पेट दर्द से राहत नहीं मिलती है, तो ही कुछ लड़कियों को ब्लड फ्लो ज्यादा होने लगती है। ऐसे में पीरियड्स के वक्त हर कोई लड़की काफी परेशान नजर आती है। यही नहीं कई बार पीरियड्स के दौरान अर्जेंट कहीं जाना पड़ता है।

ऐसे में वे पूरी सेफ्टी के साथ बाहर जाती हैं, लेकिन फिर भी ब्लड फ्लो ज्यादा होने की वजह से उनकी ड्रेस गंदी होने लगती है। ऐसे में वह परेशान हो जाती है कि अखिर अब क्या करें, जिससे इसका सॉल्यूशन मिल जाए। अगर आप भी पीरियड्स के वक्त होने वाले गंदे कपड़ों की वजह से परेशान हैं, तो यह ट्रिक फॉलो कर सकती हैं।

#### ड्रेस गंदी होने पर करें ये काम

जब भी आपको लगे कि आपकी ड्रेस गंदी हो गई है, तो आप किसी लड़की की मदद ले सकती हैं। आप किसी भी लड़की से पूछें और पता करें कि क्या आपकी ड्रेस बाकई गंदी हुई है ऐसा होने पर आप तुरंत नजदीक के किसी भी शौचालय पर चली जाए। अगर शौचालय दूर हो, तो आप किसी होटल या शॉप पर वॉशरूम का पूछ सकती हैं। इसके बाद आप पैड चेंज करें और कपड़े बदल लें। अगर आपके पास में कपड़े नहीं हैं, तो आप ड्रेस और ज्यादा गंदी ना हो इसलिए एक रुमाल भी जींस

# पीरियड्स में ड्रेस गंदी होने पर लड़कियां जरूर अपनाएं ये खास ट्रिक

**पीरियड के ज्यादा दिन तक  
रहने का इलाज**

और अंडरवियर के बीच में लगा सकती हैं। कोशिश करें कि पीरियड्स के वक्त आप लाइट कपड़े वाली ड्रेस ना पहनें। ऐसे टाइम पर आपको डार्क कलर वाले कपड़े पहनने चाहिए।

#### पेटी लाइनर का इस्तेमाल

इसके अलावा आप पेटी लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह छोटे-छोटे रिसाव को पकड़ने में मदद करेगा और आपके कपड़े को साफ रखेगा। अगर आप जानती हैं कि पीरियड्स के वक्त आपका फ्लो ज्यादा हो जाता है, तो आप नीचे पहनने के लिए कुछ एक्स्ट्रा अपने साथ लेकर जाएं। यही नहीं अगर आपके पास कोई ऑप्शन नहीं है और आपने लाइट कलर की ड्रेस पहनी है, तो फिर आप वॉशरूम में रखे हैंड वॉश या डिटर्जेंट की मदद से दाप को हटाने की कोशिश करें और थोड़ी देर तक सूखने का वेट करें।

जैसे ही आपकी ड्रेस सुख जाए तब आप उसे वापस पहन सकते हैं। आप चाहे तो बाहर से भी नीचे पहनने के लिए कुछ खरीद सकते हैं। अगर आपकी ड्रेस से बदबू आने लगी है, तो आप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे बदबू दूर हटाने में मदद मिलेगी। अगर आपके साथ भी पीरियड्स के वक्त कुछ ऐसा होता है, तो आप इन सभी ट्रिक का इस्तेमाल कर सकती हैं।

निदान के बाद डॉक्टर उसी के अनुसार इलाज भी बता सकते हैं, जो इस प्रकार हैं

डॉक्टर दवाइयों से इलाज कर सकते हैं, जिसमें नॉन स्टेरोइडल एंटी इंफ्लेमेटरी दवाइयां शामिल हैं। कुछ मामलों में इंजेक्शन देने की आवश्यकता हो सकती है। इंट्रायूटरिन डिवाइस का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

डॉक्टर वजाइनल रिंग को इस्तेमाल करने का भी सुझाव दे सकते हैं।

कुछ मामलों में डॉक्टर सर्जरी की सिफारिश कर सकते हैं। इसके लिए डी एंड सी यानी डाइलेशन और क्यूरेटेज प्रक्रिया का प्रयोग किया जा सकता है। इसमें गर्भाशय की परत को पतला किया जा सकता है, ताकि मासिक धर्म के दौरान होने वाले रक्तस्राव को कम किया जा सके।

अगर कोई महिला अब संतान नहीं चाहती है, तो एंडोमेट्रियल एब्लेशन, रिसेक्शन या हिस्टेरोकटोमी का सहारा लिया जा सकता है। ये प्रक्रियाएं लंबे समय तक राहत दे सकती हैं, लेकिन गर्भवती होने की संभावना को बेहद कम कर देती हैं।

# घर पर भी आसानी से कर सकती हैं

## बालों को कर्ल

### हेयर केयर

आजकल लड़कियों के लिए रोज नई-नई हेयरस्टाइल बनाना मानों जैसे आम बात हो चुकी है। पल में सीधे बाल तो पल में कर्ल। पर क्या रोज इन हेयरस्टाइल को बदलने के चक्कर में ब्यूटी पार्लर के चक्कर लगाना जरूरी है।

आजकल लड़कियों के लिए रोज नई-नई हेयरस्टाइल बनाना मानों जैसे आम बात हो चुकी है। पल में सीधे बाल तो पल में कर्ल। पर क्या रोज इन हेयरस्टाइल को बदलने के चक्कर में ब्यूटी पार्लर के चक्कर लगाना जरूरी है। क्या मनपसंद हेयरस्टाइल को हम घर में ही नहीं बना सकते। कभी-कभी आपके मन में ऐसे सवाल जरूर उठते होंगे। आज हम आपको बालों को कर्ली करना भी बताएं। चलिए जानते हैं कि घर में किस तरह से आप अपने बालों को कर्ली कर सकती हैं।

### बालों को घर में कर्ली करने के टिप्पणी

1. अपने बालों को शैम्पू करें और उन्हें कंची की मदद से अंदर की ओर ब्लो ड्राय करें। अगर कर्ल करने में आपको परेशानी आ रही है तो आप इसके लिए सीरम, बौबी पिन और हेयर स्प्रे भी इस्तमाल कर सकती हैं।
2. आप फोम रोलर खरीद सकती हैं और उससे गीले बालों को ऊपर की ओर मोड़ कर कस के बांध लें। नीचे के बालों के लिए बड़े रोलर का यूज करें और अगे के बालों के लिए छोटे रोलर



का यूज करें। इसके बाद ब्लो ड्राय करें और सावधानी से उन्हें निकाल कर ब्लिप या पिन लगा कर बालों को सेट कर लें।

3. अगर आपको लचकदार कर्ल बाल चाहिए तो हेयर स्ट्रेटनर का इस्तमाल करते हुए बालों को बेबी लुक दें। आप इस हेयरस्टाइल बिना परेशानी के रोजआजमा सकती हैं।
4. अगर बाल छोटे हैं तो उन्हें ब्लो ड्रायर, कंची और छोटे रोलर की मदद से कर्ल किया जा सकता है। आप चाहें तो पेपर स्ट्रिप के इस्तमाल से भी यह काम कर सकती हैं।

## अपने बच्चों को प्रेम की सच्ची परिभाषा समझाएं

निया में कुछ शब्द ऐसे हैं, जिनके अर्थ लोग ठीक से नहीं समझ पाए। बल्कि अधिकांश मामलों में उनका उल्ला ही अर्थ ले लिया गया। ऐसा ही एक शब्द है प्रेम। प्रेम को स्त्री-पुरुष का अमर्यादित आकर्षण या फिल्मों का विषय समझ लिया गया। पर क्या प्रेम केवल इतना ही है?

आज जब माता-पिता बच्चों को अच्छी से अच्छी शिक्षा दे रहे हैं, जानकारियां

पहुंचा रहे हैं, ऐसे समय में बच्चों को प्रेम का अर्थ भी समझाया जाए। आने वाली पीढ़ी भीतर से प्रेमिल नहीं हुई, तो बाहर से सूखा बारूद बन जाएगी। प्रेम के साथ गहराई, अहसास, क्षमा, अपेक्षा... देह से ऊपर इन बातों को समझाने पर बच्चे प्रेम का अर्थ समझ जाएंगे।

ऐसा कहते हैं, खुद से व्यार करें तो प्रेम का मतलब समझ में आएगा। लेकिन

इसमें खुद है क्या? दरअसल खुद का मतलब है आत्मा। गीता के 13वें अध्याय में कृष्ण ने कहा है- 'इदं शरीरं क्षेत्रम् यः वेति तम् क्षेत्रज्ञः।' क्षेत्र शरीर को कहा है, क्षेत्रज्ञ आत्मा को कहा है। इसका मतलब है कि हम आत्मा हैं, अभी इस शरीर में है। खुद को पहचानने का मतलब अपनी आत्मा से जुड़ें, तो प्रेम अच्छे से समझ में आएगा।

# ट्रेनी आईएएस को मिलती है कितनी तनख्बाह?

## कैसा होता है अधिकारी बनने की ट्रेनिंग का सफर



आईएएस पूजा खेडकर हाल ही में ट्रेनिंग पर रहते हुए सरकारी आवास, कार और स्टाफ की कथित अनुचित मांगों के कारण चर्चा में है। हालांकि, ये मांगे ट्रेनी अधिकारियों के लिए यूपीएससी द्वारा निर्धारित नियमों का उल्लंघन करती हैं। सिविल सेवा में जाने के लिए देश की सबसे कठिन परीक्षा यानी यूपीएससी सिविल सर्विस परीक्षा पास करना जरूरी है। इसके बाद दो साल की ट्रेनिंग के बाद अफसरों को उनकी फील्ड पोस्टिंग मिलती है। इन दो सालों में अनुशासन, कठिन हालात से लड़ने का तौर-तरीका आदि सिखाया जाता है।

### कितनी होती है ट्रेनी आईएएस की तनख्बाह?

ट्रेनिंग के दौरान सभी सिविल सेवा अधिकारी (IAS, IPS, IRS, IFS) को एक समान सैलरी दी जाती है। यह वेतन

उनके प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों में घटता-बढ़ता है। आम तौर पर, एक ट्रेनी आईएएस (IAS) अधिकारी प्रति माह 50 से 60 हजार रुपये कमाता है। कभी-कभी 70 हजार रुपये तक भी मिल जाते हैं। किसी भी ट्रेनी आईएएस अधिकारी को ट्रेनिंग के दौरान सरकारी आवास, कार, ड्राइवर या स्टाफ की सुविधा नहीं मिलती। यूपीएससी की ओर से उन्हें केवल आवास और भोजन मिलता है।

### ऐसे दी जाती है ट्रेनिंग

ट्रेनिंग के दौरान अधिकारी को अनुशासन, कठिन हालात से लड़ने का तौर-तरीका आदि सिखाया जाता है।

ट्रेनिंग का पाठ्यक्रम विशेष रूप से विभिन्न विषयों पर आधारित होता है, जिसमें भारतीय संविधान, राजनीति, इतिहास, भूगोल, आर्थिक विकास, सामाजिक विज्ञान, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, भारतीय अर्थव्यवस्था, लोक प्रशासन, सार्वजनिक नीतियों, वित्तीय प्रबंधन, इत्यादि शामिल हो सकते हैं।

इसके अलावा, ट्रेनिंग के दौरान बॉन्डिंग, बूट कैंप, साक्षात्कार, केस स्टडी, प्रोजेक्ट वर्क, ग्रुप डिस्कशन, और परिचर्चा आदि भी शामिल होते हैं।

आईएएस बनने के लिए इन परीक्षाओं को करना होता पास एक आईएएस अधिकारी बनने के लिए यूपीएससी (UPSC) द्वारा आयोजित सिविल सेवा परीक्षा को सफलतापूर्वक पास करना होता है। यह परीक्षा हर वर्ष आयोजित की जाती है। इसमें उम्मीदवारों को प्रारंभिक परीक्षा, मुख्य परीक्षा पास करना होता है। अंत में व्यक्तिगतिक प्रश्नोत्तरी साक्षात्कार के आधार पर उनका चयन होता है।

## अकेलेपन को एकांत में बदलने की कला सीखें

अकेलापन लंबे समय टिक जाए, तो अवसाद यानी डिप्रेशन में बदल जाता है। सबके जीवन में अकेलापन उत्तरता है। लेकिन उसको मिटाने के लिए, मोबाइल का सहारा न लें। सीता जी को अशोक वाटिका में अकेलापन सता रहा था, हनुमान जी अपने बनकर आए, हनुमान जी पर उन्होंने विश्वास किया, अकेलापन दूर हुआ। अशोक वाटिका में एक पराई राक्षसी

त्रिजटा थी, लेकिन उस पराई राक्षसी में भी सीता जी ने अपनापन देखा। उसने भी सीता जी का अकेलापन मिटाया। तो जब भी अकेलापन धेरे, अपनों को ध्यान से सुनें और परायों में भी अपनापन हूँ।

वरना ये अकेलापन मानसिक रूप से तो तोड़ेगा ही, शारीरिक रूप से भी कई बीमारियों को जन्म देगा। और समय ऐसा चल रहा है कि शरीर, मन और

आत्मा तीनों को एकसाथ संभालना होगा।

इनमें से एक के मामले में भी चूके, तो बाकी दो पर असर आएगा।

अकेलेपन को एकांत में बदल दीजिए। और एकांत का मतलब होता है आप और आपका ईश्वर, आप और आपकी आत्मा। एक परमशक्ति का आपके साथ होना, यही एकांत है। और इसमें योग बहुत मददगार होता है।

# आपकी हँसी से शरीर को क्या होते हैं फायदे

बेहतर स्वास्थ्य और रोगों से दूरी बनाए रखने के लिए सिर्फ सही खानपान और ऐक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि हँसना, मुस्कराना भी उतना ही जरूरी है।

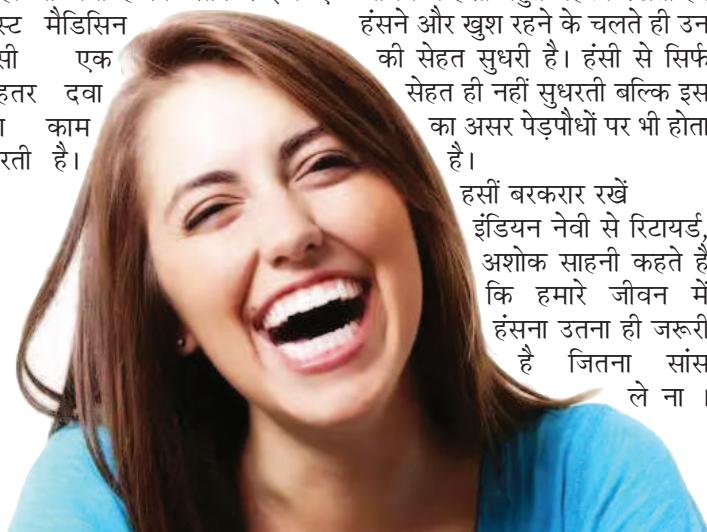
किसी ने सही कहा है, हँसने से हस्ती बनती है। हँसने से हैल्दी बनते हैं। हँसने से बीमारियां दूर भागती हैं। शोध बताते हैं कि हँसने से हैप्पी हारमोंस रिलीज होते हैं, जिस से दिल की बीमारियां दूर होती हैं, अच्छी सोच बनती है और चेहरे पर ग्लो आता है। कहा भी गया है कि लाप्टर इज ए बैस्ट मैडिसिन हँसी एक बेहतर दवा का काम करती है।

मनोवैज्ञानिक भी मानते हैं कि हँसने से न सिर्फ फेफड़ों की ऐक्सरसाइज होती है बल्कि फेशियल मसल्स भी मजबूत होती है। सुबह की कुछ मिनटों की हँसी आप का पूरा दिन बना देती है। लाप्टर डे इसीलिए मनाया जाता है ताकि बढ़ रहे स्ट्रैस और डिप्रैशन जैसी दिक्कतों से हँसना भूल चुके लोगों को इस के फायदों के बारे में बताया जा सके। लाप्टर क्लब के एक मैंबर कर्नल हरमिंदर सिंह कहते हैं कि उन के जीवन में हँसी बहुत महत्व रखती है। हँसने और खुश रहने के चलते ही उन की सेहत सुधरी है। हँसी से सिर्फ सेहत ही नहीं सुधरती बल्कि इस का असर पेड़पौधों पर भी होता है।

हँसीं बरकरार रखें इंडियन नेवी से रिटायर्ड, अशोक साहनी कहते हैं कि हमारे जीवन में हँसना उतना ही जरूरी है जितना सांस ले ना।

अगर आपने जीवन में हँसी बरकरार रखें तो शरीर हैल्दी बना रहता है।

**'हँसते हँसते कट जाएं रस्ते, जिंदगी यों ही चलती रहे।' यह गाना हमें यही सीख देती है कि जिंदगी में दुख हो या खुशी, हमें हँसते मुस्कराते रहना चाहिए। वर्ल्ड लाप्टर रिपोर्ट की माने तो 146 देशों की सूची में भारत का स्थान 136वां है। इसलिए हमें ज्यादा हँसने की जरूरत है।**



# बिना एक्सरसाइज और डाइटिंग के आसानी से कम करें वजन

वजन कम करने के लिए लोग क्या क्या नहीं करते। एक्सरसाइज और डाइटिंग के लिए नए नए पैतरों को आजमाते हैं। पर बहुत कम लोग ही होते हैं कि उन्हें इस परेशानी से निजात मिलती है। इस खबर में हम आपको बताएंगे कि अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव कर आप कैसे अपना वजन कम कर सकती हैं। तो आइए जानें उन टिप्प के बारे में

## खूब करें फलों और सब्जियों का सेवन

सेहतमंद रहने के लिए जरूरी है कि आप ताजे और हरे साग, सब्जियों और फलों का सेवन करें। फ्रूट चाट के मुकाबले ताजे फलों का सेवन अधिक फायदेमंद होता है। इससे शरीर को भरपूर मात्रा में फाइबर मिलता है, जिससे डाइजेशन बेहतर बनता है।

## समय पर सोएं

ज्यादातर कामकाजी लोग अपने नींद को लेकर गंभीर नहीं होते। पर पूरी नींद ना लेने से आपकी सेहत बुरी तरह से प्रभावित होती है। अगर आप स्वस्थ रहना चाहती हैं तो जरूरी है कि आप पूरी नींद लें।

## चिप्स या तलै हुए खाद्य पदार्थों से रहें दूर

जिस तरह की हमारी जीवनशैली हो गई है हम तले हुए चीजों की ओर तेजी से बढ़ने लगे हैं। अपने काम के बीच हम चिप्स जैसी चीजों को खाते रहते हैं जो हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। आपको बता दें कि सभी पैकेट वाली चीजों में प्रिजर्वेटिव पाए जाते हैं, जो सेहत को नुकसान पहुंचाने के साथ-साथ वजन भी बढ़ाते हैं।

## नाश्ता कभी ना करें स्किप

नाश्ता दिनभर का सबसे जरूरी आहार है। अगर आप वजन कम करना चाहती हैं तो जरूरी है कि आप नाश्ता कभी ना छोड़ें। जो लोग नाश्ता नहीं करते, दूसरे वक्त में अधिक खाना खाते हैं। इस चक्कर में आपका वजन बढ़ जाता है।

बिना डाइटिंग के इन तरीकों से घटाएं वजन



रोजाना अदरक का एक छोटा सा टुकड़ा चूसें या फिर खाना खाने से पहले एक छोटे चम्मच अदरक के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पीएं, जिससे वजन घटाने में मदद मिलेगी।

अगर आपको बहुत तेज भूख लगती है तो रोजाना शाम को भूख लगने पर भरपेट पपीता खाएं। पपीते में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है, जो आपके पेट की भूख को शांत रखने में मदद करता है।

अगर आप तेज मिर्च खाने के शौकीन हैं तो आपको वजन घटाने में मदद मिल सकती है। दरअसल मिर्च में कैप्सिसिन नाम का एक तत्व होता है, जो बॉडी फैट को तेजी से घटाने में मदद करता है। इसलिए हो सके तो ज्याद मिर्च खाने की आदत डालें।

रात में एक गिलास गर्म पानी में 3 चम्मच सौंफ डालकर रखें और सुबह उठकर खाली पेट उस पानी को छान लें और पी लें। इससे भी आपको बिना डाइटिंग के वजन घटाने में मदद मिलेगी।

रोजाना दो से तीन कप ग्रीन टी पीने से भी वजन घटाने में मदद मिलती है। ग्रीन टी में अदरक या नींबू का रस मिलाने से इसकी शक्ति दोगुना बढ़ जाती है और आपको वजन घटाने में भी जबरदस्त फायदा मिलता है।



# मौन कष बन जाता है साइलेंट-ट्रीटमेंट

जिससे दूर हो सकते हैं आपके अपने

लोग गुस्से में आकर किसी को कुछ भी बोल देते हैं जिससे दिल दुख जाता है। तीखे, कड़वे, जहर बुझे बोल चुभन देते हैं, लेकिन उतनी ही तकलीफ कई बार किसी का खामोश रहना भी दे जाता है।

बोल ही नहीं, अबोला भी दुखद है। ऐसा हम क्यों कह रहे हैं यहां जानिए...

किसी अपने की बात दिल को बुरी लग जाए या फिर कोई ज्यादा बोल रहा होता है, तो कुछ लोग अक्सर चुप हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करने से सब ठीक हो जाएगा। कई बार ये काम भी करता है। हर बार रूठने, गुस्सा होने या फिर असहमति जताने के लिए चुप हो जाना साइलेंट ट्रीटमेंट कहलाता है। जानिए कि क्या होता है साइलेंट ट्रीटमेंट, क्या हैं इसके कारण और प्रभाव। इसके अलावा जानिए कि रिश्ते पर कैसे पड़ता है इसका असर। क्या है यह अबोला ?

साइलेंट ट्रीटमेंट, जिसे मौन उपचार भी कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति दूसरे से बात करना बंद कर देता है। यह स्थिति सिर्फ़ किसी खास रिश्ते में नहीं होती बल्कि हर रिश्ते में देखने को मिल सकती है, चाहे फिर वो पाति-पत्नी हों, भाई-बहन हों या फिर मित्र आदि और इसके कई कारण भी हो सकते हैं।

**मौन की स्थिति इसलिए उत्पन्न होती है**

- कई बार लोग भावनात्मक रूप से इतने संवेदनशील हो जाते हैं कि वे स्थिति का सामना करने के बजाय संवाद से बचना पसंद करते हैं। फिर धीरे-धीरे वे इसे अपनी आदत में शामिल कर लेते हैं।
- किसी को लगता है चुप रहकर समस्या का समाधान निकल आएगा या दूसरे व्यक्ति को अपनी गलती का एहसास हो जाएगा। सो चुप रहते हैं।
- मौन असंतोष या नाराजगी को जाहिर करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।
- किसी अपने से बात करते हुए अगर व्यक्ति को लगता है कि उसके पक्ष की बात नहीं सुनी जा रही है या कुछ बोले, तो दोषारोपण शुरू हो जाएगा, तो भी वे मौन की स्थिति अपना लेते हैं।

**रिश्तों पर चुप्पी का असर**

चुप्पी बड़ी समस्या को रोकते हुए थोड़े समय के लिए रहे, तो इससे रिश्ते संवरते हैं लेकिन उलझने बनी रहीं, तो गांठ पड़ सकती है...

**बढ़ेगी भावनात्मक दूरी...**

सामने वाले को लग सकता है कि उसके कुछ भी कहने का आप पर कोई असर ही नहीं हो रहा है या फिर आप उसकी बात को सुन ही नहीं रहे हैं। संवेदनाओं के अभाव से रिश्ते में धीरे-धीरे दूरियां पैदा हो सकती हैं।



संवाद की होगी कमी...

चुप्पी का मतलब ही होता है संवाद में कमी आ जाना। और जब किसी रिश्ते में संवाद कम हो जाता है तो फिर वहां समस्याओं के समाधान खोजना बहुत मुश्किल हो जाता है।

**अवसाद करेगा घर...**

मौन रहने वाला व्यक्ति भी अवसाद और तनाव की स्थिति में जा सकता है और मौन झेलने वाला भी। शोध के मुताबिक बार-बार अनदेखी झेलने से आत्मसम्मान और आत्मविश्वास कम हो सकता है, खासकर जब किसी बेहद अपने के द्वारा किया जाए।

**मुश्किल नहीं है मौन साधने से बचना**

किसी भी समस्या का समाधान संवाद से ही हो सकता है। इसलिए, संवाद को प्राथमिकता दें। अपनी भावनाओं और विचारों को अपने साथी के साथ खुले तौर पर साझा करें। मौन उपचार के बजाय, साथी की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करें। हो सकता है वे किसी बात से परेशान हों इसलिए उन्हें थोड़ी सहानुभूति दिखाएं। ऐसा करने से आपके बीच विश्वास मजबूत होगा।

अगर अपने साथी के व्यवहार से आपको समस्या हो रही है, तो उन पर सीधे आरोप लगाने के बजाय उन्हें प्यार से समझाने की कोशिश करें।

समय दें क्योंकि एक-दूसरे को समय देना कभी-कभी ज़रूरी भी होता है। लेकिन यह समय सिर्फ़ स्थिति को ठंडा करने के लिए होना चाहिए, ना कि साइलेंट ट्रीटमेंट के रूप में।

अगर मौन उपचार की समस्या बहुत बढ़ गई है, तो आप किसी काउंसलर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की मदद भी ले सकते हैं।

# सहजानंद स्वामी का मानना था कि धर्म से समाज सुधार संभव

राजा राममोहन रॉय और सहजानंद स्वामी दोनों 19वीं सदी के हिंदू सुधारवादी थे। लेकिन अधिकांश भारतीय राममोहन रॉय और 19वीं सदी में उनके ब्रह्म समाज द्वारा हिंदू धर्म में लाए गए सुधारों के बारे में ही जानते हैं। सहजानंद स्वामी और उनके स्वामीनारायण संप्रदाय द्वारा किए गए सुधारों के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। यह संभवतः इसलिए क्योंकि सहजानंद स्वामी भ्रमणकारी तपस्वी थे और उन्होंने मंदिरों के पारंपरिक प्रतिरूप में सुधार किया। ब्रह्म समाज ने बंगाल के शिक्षित अभिजात वर्ग को और स्वामीनारायण संप्रदाय ने ग्रामीण गुजरात के पटेल समुदाय को प्रभावित किया। ब्रह्म समाज का सबसे अधिक प्रभाव भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन के शुरुआती चरणों में हुआ। उस समय मूर्तिपूजा के बजाय गूढ़ दर्शनशास्त्र पर्संद करने वाले लोग उसकी ओर खींचे चले आए। दूसरी ओर विश्वभर में बनाए गए भव्य स्वामीनारायण मंदिरों से कई लोग परिचित हैं।

इन मंदिरों के माध्यम से विदेशी हिंदू अपनी संस्कृति से जुड़े रहे हैं। पारंपरिक मंदिरों के विपरीत इन मंदिरों का स्वामीनारायण समुदाय के साथ निकट संबंध है। लोग इन्हें न केवल अपना समय दान देते हैं, बल्कि उनकी आर्थिक सहायता भी करते हैं। मंदिर इस दान से समाज सेवा करते हैं। इसलिए यह कोई अचरज की बात नहीं कि स्वामीनारायण समुदाय विस्तृत हिंदुत्व परिवार का महत्वपूर्ण भाग है। राम जन्मभूमि मंदिर को ध्यान से देखने पर हम समझ जाएँगे कि उसकी वास्तुकला स्वामीनारायण मंदिरों की वास्तुकला से प्रभावित है। सहजानंद स्वामी ने शिक्षक, साधु और प्रशासकों की वंशावली स्थापित की थी। इस वंशावली को स्वामी के संस्कृत लेखों और गुजराती प्रवचनों से आज भी दिशा मिल रही है। सहजानंद स्वामी मानते थे कि धर्म से समाज सुधार किया जा सकता है। उन्होंने ग्राम देवियों को रक्त बलि और मंदिरा अर्पित करने की पारंपरिक प्रथाओं का



अहमदाबाद स्थित स्वामीनारायण मंदिर। यह स्वामीनारायण संप्रदाय द्वारा निर्मित पहला मंदिर था। निर्माण 1822 में किया गया था।

विरोध किया। भक्तिकाल में पारंपरिक रूप से माधुर्य रस प्रमुख था। लेकिन सहजानंद स्वामी ने भक्ति के तपस्वी रूप को महत्व दिया। इसलिए स्वामीनारायण संप्रदाय में आज तक ब्रह्मचारी साधुओं का वर्चस्व है। उन्होंने महिलाओं के शिक्षण को प्रधानता दी और वे बालिका भ्रूण हत्या तथा दहेज के विरुद्ध थे। उन्होंने हिंदू धर्म में जातिवाद को सुधारने का प्रयास भी किया। स्वामीनारायण संप्रदाय का दर्शनशास्त्र भागवत पुराण के माध्यम से रामानुज से प्रभावित वेदांत के भक्ति रूप से जुड़ा है, न कि शंकराचार्य के निराकार बुद्धिवाद से। इस प्रकार स्वामीनारायण संप्रदाय मूलतः वैष्णव है। वल्लभाचार्य का पुष्टिमार्ग संप्रदाय गुजरात का दूसरा वैष्णव समुदाय है। राजस्थान में उदयपुर के निकट श्रीनाथजी का नाथद्वारा मंदिर इस संप्रदाय का मुख्य तीर्थस्थल है। यह संप्रदाय देवता को हवेली नामक गुंबज रहित मंदिरों में प्रतिष्ठापित करता है। दूसरी ओर स्वामीनारायण मंदिरों के भव्य शिखर होते हैं। पुष्टिमार्ग संप्रदाय के मंदिरों में गुरु की प्रतिमा को नर-नारायण, कृष्ण और राम

जैसे विष्णु के विभिन्न अवतारों के साथ रखा जाता है, यह मानकर कि गुरु परमात्मा के रूप हैं। हवेलियों में देवी की भी मात्र प्रतीक होते हैं। दूसरी ओर स्वामीनारायण मंदिरों में राधा, सीता और लक्ष्मी की प्रतिमाएं होती हैं। 19वीं सदी में मुगाल और मराठा शासनों का अंत हुआ और अंग्रेजों का शासन शुरू हुआ। उन्होंने दमनकारी कर लगाए। इन करों से बचने के लिए लोग सूरत और अहमदाबाद में स्थापित नए कारखानों में काम करने लगे। 19वीं सदी में कई गुजराती पूर्वी अफ्रीका चले गए। 1970 के दशक में इदी अमीन जैसे तानाशाही के कारण जब उन्हें अफ्रीका से पलायन करना पड़ा, तब वे यूरोप और अमेरिका चले गए। वहां उन्होंने अपनी संस्कृति (अपनी भाषा, खाद्य संस्कृति, आस्था और प्रथाओं) को बनाए रखा। पिछले 50 वर्षों में स्वामीनारायण संप्रदाय ने इन समुदायों की धार्मिक और सांस्कृतिक मदद की है। विश्वभर के नेता इन भव्य मंदिरों में गए हैं, जो इस समुदाय की समृद्धि और प्रभाव का संकेत है। इससे विदेश में रहने वाले ये समुदाय गर्व से अपने आप को हिंदू कह सकते हैं।

# दमनः शांत समुद्री तटों और किलों का शहर



दमन गंगा नदी इस शहर के बीच से गुजरती है। इस तरह यह

नदी इसे मुख्य रूप से दो भागों में बंटती है। इन दोनों भागों को दो पुल आपस में जोड़ते हैं। एक तरफ है नानी दमन। यहां सेंट जेरोम फ्रोर्ट मुख्य आकर्षण है, जिसे नानी दमन किला भी कहा जाता है। करीब 1,250 वर्ग मीटर में फैले इस किले की चारदीवारी पर चढ़कर आप चारों ओर से नानी दमन के नजारे देख सकते हैं। चैपल ऑफ ऑवर लेडी ऑफ रोजरी चर्च नानी दमन का एक अन्य प्रमुख आकर्षण है।

दमन गंगा नदी के दूसरी ओर मोटी दमन का इलाक़ा है। यहां मौजूद मोटी दमन किला भी पुर्तगालियों के साम्राज्य की याद दिलाता है। किले के चारों तरफ खूबसूरत सड़कें बनी हैं, जिनके किनारे छोटे-छोटे बगीचे हैं। यहां मोटी दमन का बोम जीजस चर्च पुर्तगाली वास्तुकला की बानगी पेश करता है। चर्च में लकड़ी की एक बेहद कलात्मक नकाशीदार वेदी है। इसके दरवाजों पर की गई कारीगरी भी देखने लायक है।

## शानदार समुद्री किनारे

दमन अरब सागर की लहरों वाले अपने समुद्री किनारों के लिए मशहूर है। इनमें से एक है देवका बीच। नानी दमन से करीब तीन किलोमीटर दूर देवका बीच दमन का एक अहम पर्यटक स्थल है। यहां समुद्र के किनारे बच्चों के खेलने के लिए कई पार्क बनाए गए हैं, जहां परिवार के साथ बीच पर छुट्टियों का मजा ले सकते हैं। मोटी दमन से दक्षिण की तरफ मौजूद जंगल बीच दमन का एक और लोकप्रिय समुद्री किनारा है। यहां आप घुड़सवारी और ऊंट की सवारी का मजा भी ले सकते हैं। अगर आप समुद्र किनारे पर एकांत का मजा लेना चाहते हैं, तो दमन से 27 किलोमीटर दूर गोमतीमाला बीच जा सकते हैं। यहां आप शांति से सूर्योदय और सूर्यास्त के नजारों का आनंद ले

सकते हैं।

## मीरसोल लेक गार्डन

यह एक अम्बूजमेट पार्क है। यहां बच्चों के लिए टॉय ट्रेन भी है। गार्डन के पास ही वॉटर पार्क भी है जो इसे पिकनिक के लिए शानदार डेस्टिनेशन बनाता है। दमन का लाइटहाउस भी यहां की एक पहचान है। लाइटहाउस से आप पूरे दमन का नजारा देख सकते हैं। अपनी तरह का इकलौता सत्यनारायण मंदिर भी यहां पर है। इसी तरह भगवान महावीर का जैन मंदिर भी दमन के अन्य आकर्षणों में शामिल हैं।

## कब जाएं?

वैसे तो यहां जाने का सबसे आदर्श मौसम अक्टूबर से अप्रैल के बीच होता है। लेकिन जुलाई से सितंबर के बीच भी आप मानसून का मजा लेने यहां आ सकते हैं। हल्की बारिश में यह एक शानदार टूरिस्ट प्लेस बन जाता है। हालांकि भारी बारिश के चलते थोड़ी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। तो मौसम पूर्वानुमान के हिसाब से ही विजिट प्लान करें।

## कैसे जाएं?

नजदीकी हवाई अड्डा नानी दमन में है, जहां के लिए बड़ोदरा और मुंबई जैसे शहरों से नियमित उड़ानें हैं। नजदीकी रेलवे स्टेशन बापी है, जो देश के प्रमुख शहरों से जुड़ा है। यह शहर से करीब बारह किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। अगर आप सड़क मार्ग से आना चाहें तो पश्चिम भारत के लगभग सभी बड़े शहरों से यहां के लिए सीधी बस सेवा उपलब्ध है।

## कहां ठहरें?

दमन एक लोकप्रिय टूरिस्ट डेस्टिनेशन है। इसलिए यहां ठहरने के साधनों की कमी नहीं है। यहां हर बजट के होटल, होमस्टे उपलब्ध हैं। महंगे रिजार्व्स भी यहां मिल जाएंगे।

# अकबर और बीरबल की पहली मुलाकात

एक बार राजा अकबर अपने सिपाहियों के एक दल के साथ शिकार के लिए निकला, घोड़े पर तेज दौड़ते हुए उन्हें पता ही नहीं चला कि कब केवल कुछ सिपाहियों को छोड़ कर बाकी सेना पीछे रह गई। अंधेरा होने को आया, सभी भूखे और प्यासे थे। उन्हें रास्ता समझ नहीं आ रहा था कि किस और जाया जाए।

कुछ दूर जाने पर उन्हें दो रास्ते नजर आए दोनों ही जंगल की ओर जाने वाले रास्ते लग रहे थे, जबकि एक रास्ता राजधानी का था। राजा को डर था कि कहीं ऐसा न हो कि फिर से जंगल में घुस जाए। अब तो रात भी होने को है खाने पीने के साधन भी पीछे छूट गए हैं। राजा उलझन में थे। वे सभी सोच में थे किंतु कोई युक्ति नहीं सूझ रही थी तभी उन्होंने देखा कि एक लड़का उन्हें सड़क के किनारे लकड़ियां तोड़ रहा था।

राजा ने सैनिकों को उसे बुलाने भेजा। सैनिकों ने उस लड़के को राजा के सामने पेश किया। राजा ने कड़की आवाज में पूछा, “ऐ लड़के, आगरा के लिए कौन सी सड़क जाती है?”

लड़का हंसते हुए बोला “जनाब, ये सड़क चल नहीं सकती तो ये आगरा कैसे जायेगी।” महाराज जाना तो आपको ही पड़ेगा और यह कहकर वह खिलखिलाकर हंस पड़ा।

राजा मौन रहा और सैनिकों के चेहरे देख कर लड़का समझ गया कि सैनिकों को उसका मजाक पसंद नहीं आया।

लड़का फिर बोला, “जनाब, लोग चलते हैं, रास्ते नहीं।” यह सुनकर इस बार राजा

मुस्कुराया और कहा, “तुम ठीक कह रहे हो। तुम्हारी हाजिर जवाबी मुझे पसंद आई, क्या नाम है तुम्हारा?”, अकबर ने पूछा। “मेरा नाम महेश दास है महाराज”, लड़के ने उत्तर दिया।

अकबर ने महेश दास को कहा, “मैं हिन्दुस्तान का बादशाह अकबर हूं।” लड़के ने परिचय सुनकर बड़ी खुशी जाहिर की। राजा और सैनिकों को अपने गांव ले जाकर उनकी आवधगत की। महेशदास से अलग अलग किस्से सुन सुन कर राजा और सिपाहियों की दिन भर की थकान भी दूर जाती रही।

भूख, प्यास और थकान तीनों दूर होने के बाद अकबर राजधानी जाने के लिए घोड़े पर चढ़ा और अपनी अंगूठी निकाल कर बोला “मुझे बुद्धिमान और सरल लोग पसंद हैं। तुम मेरे दरबार में आना और मुझे ये अंगूठी दिखाना। ये अंगूठी देख कर मैं तुम्हें पहचान लूंगा।”

अब तुम हमें बताओ कि आगरा कौनसा रास्ता जाता है? महेश दास ने सिर झुका कर उन्हें आगरा का रास्ता बताया। यही लड़का आगे चल कर बीरबल के नाम से मशहूर हुआ।

राजा मौन रहा और सैनिकों के चेहरे देख कर लड़का समझ गया कि सैनिकों को उसका मजाक पसंद नहीं आया। लड़का फिर बोला, “जनाब, लोग चलते हैं, रास्ते नहीं।” यह सुनकर इस बार राजा मुस्कुराया और कहा, “तुम ठीक कह रहे हो। तुम्हारी हाजिर जवाबी मुझे पसंद आई, क्या नाम है तुम्हारा?”, अकबर ने पूछा। “मेरा नाम है महाराज”, लड़के ने उत्तर दिया।



महेश दास है महाराज”, लड़के ने उत्तर दिया।

अकबर ने महेश दास को कहा, “मैं हिन्दुस्तान का बादशाह अकबर हूं।” लड़के ने परिचय सुनकर बड़ी खुशी जाहिर की। राजा और सैनिकों को अपने गांव ले जाकर उनकी आवधगत की। महेशदास से अलग अलग किस्से सुन सुन कर राजा और सिपाहियों की दिन भर की थकान भी दूर जाती रही।

भूख, प्यास और थकान तीनों दूर होने के बाद अकबर राजधानी जाने के लिए घोड़े पर चढ़ा और अपनी अंगूठी निकाल कर बोला “मुझे बुद्धिमान और सरल लोग पसंद हैं। तुम मेरे दरबार में आना और मुझे ये अंगूठी दिखाना। ये अंगूठी देख कर मैं तुम्हें पहचान लूंगा।”

अब तुम हमें बताओ कि आगरा कौनसा रास्ता जाता है? महेश दास ने सिर झुका कर उन्हें आगरा का रास्ता बताया। यही लड़का आगे चल कर बीरबल के नाम से मशहूर हुआ।

# कम समय में घर पर तैयार करें ये टेस्टी करेले का अचार

अचार खाने के स्वाद को दोगुना बढ़ा देता है। ऐसे में अधिकतर लोग खाने के साथ अचार का भी सेवन करते हैं। वैसे तो अचार कई प्रकार के होते हैं, लेकिन आज हम आपको ऐसे अचार के बारे में बताएंगे, जो खाने में स्वादिष्ट होता ही है साथ ही सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद है।

डायबिटीज पेशेंट के लिए टेस्टी अचार यही नहीं इसका सेवन डायबिटीज पेशेंट के लिए बहुत ज्यादा लाभकारी माना गया है। यह अचार खाने में इतना टेस्टी होता है कि कुछ लोग इसे बिना खाने के साथ डायरेक्ट खा जाते हैं। आइए जानते हैं इस अचार के बारे में।

## करेले का अचार

वैसे तो करेले खाने में बहुत कड़वे होते हैं। लेकिन इसका अचार खाने को स्वादिष्ट बना देता है। अगर करेले के अचार को डायबिटीज पेशेंट खाते हैं, तो इससे उनका शुगर लेवल बराबर रहता है। आइए जानते हैं करेले के अचार को बनाने की विधि।

## करेले का अचार बनाने के लिए सामग्री

करेले का अचार बनाने के लिए आपको कुछ सामग्री की जरूरत लगेगी जैसे, 1 किलो करेले (छोटे टुकड़े में कटे हुए), दो कप सरसों का तेल, एक कप मेथी दाना, एक कप राई, एक कप कलौंजी, एक बड़ा चम्मच जीरा,



धनिया, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, चुटकी भर हींग, नमक स्वाद अनुसार, एक कप नींबू का रस, दो से तीन हरी मिर्च बारीक कटी हुई, इन सभी सामग्री का इस्तेमाल कर आप अचार बना सकते हैं।

## करेले का अचार बनाने का तरीका

करेले के अचार को बनाने के लिए सबसे पहले आपको मसाला तैयार करना होगा। इसके लिए आप एक कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करें, उसमें मेथी दाना, राई, कलौंजी, सौंफ, जीरा और धनिया डालकर हल्का सुनहरा कर ले। अब भुने हुए मसाले को ठंडा कर मिक्सर में पीस लें। अब अचार का मिश्रण तैयार करें, इसके लिए आपको एक बड़े कटोरे में कटे हुए करेले लेना है, इसमें नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हींग, नींबू का रस और मिक्सर में पिसे हुए सभी मसाले डालकर अच्छी तरह मिलना होगा।

## कांच की बरनी में स्टोर करें

जब यह सारी चीज मिक्स हो जाए, तब इसे एक साफ कांच की बरनी में भरकर स्टोर कर सकते हैं। आप कांच के जार को 2 से 3 दिन तक धूप में रख सकते हैं। अब आपका करेले का अचार तैयार हो गया है। अगर आप खट्टा मीठा खाना चाहते हैं, तो इसमें थोड़ी मात्रा गुड़ की मिला सकते हैं।



# महंगी क्रीम की जगह करें इन 4 देसी चीजों का इस्तेमाल



त्वचा की रंगत निखारने के लिए बाजार में ढेरों क्रीम, साबुन और फेस वॉश उपलब्ध हैं, लेकिन ये उत्पाद काफी महंगे हो सकते हैं। इसके अलावा, विज्ञापनों में किए गए दावे अक्सर पूरी तरह से सत्य नहीं होते हैं, और वांछित परिणाम प्राप्त नहीं हो सकते हैं। महंगे उत्पादों का विकल्प चुनने के बजाय, आप घर पर आसानी से उपलब्ध प्राकृतिक सामग्री का उपयोग कर सकते हैं, जिस पर दादी-नानी संदियों से भरोसा करती रही हैं और जिनके बहुत कम या कोई साइड इफेक्ट नहीं होते हैं।

कई व्यावसायिक स्किनकेयर उत्पादों में ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा को मामूली रिएक्शन से भी नुकसान पहुंचा सकते हैं, इसलिए अपने चेहरे पर कुछ भी लगाने से पहले सावधानी से सोचना ज़रूरी है। यही कारण है कि घरेलू उपचार अक्सर स्किनकेयर के लिए अधिक प्रभावी माने जाते हैं। आइए कुछ ऐसे पारंपरिक घरेलू उपचारों के बारे में जानें जो समय की कस्टी पर खरे उतरे हैं।

## हल्दी, दही और बेसन

हल्दी, दही और बेसन स्किनकेयर में इस्तेमाल होने वाली तीन आम सामग्री हैं जो घर पर आसानी से उपलब्ध हैं। इन सामग्रियों का नियमित उपयोग त्वचा को स्वस्थ रखते हुए उसे चमकदार

बना सकता है।

## हल्दी और मलाई

दूध की मलाई और हल्दी का मिश्रण त्वचा की रंगत निखारने के लिए अद्भुत काम करता है। यह पैक खास तौर पर रुखी त्वचा वालों के लिए फायदेमंद है, क्योंकि हल्दी रंगत निखारती है जबकि क्रीम त्वचा को नमी देती है।

## कच्चा दूध और हल्दी

त्वचा की रंगत निखारने का एक और बेहतरीन तरीका है कच्चे दूध में कुछ चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगाना। 15 से 20 मिनट बाद अपने चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतरीन नतीजों के लिए इस उपाय को हफ्ते में कम से कम तीन बार दोहराएँ।

## नींबू और टमाटर का रस

टमाटर और नींबू दोनों ही विटामिन सी के समृद्ध स्रोत हैं, जो आपकी त्वचा को सूरज की किरणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं, आपके रंग को निखारते हैं और समय से पहले बुढ़ापे के लक्षणों को कम करते हैं। एक टमाटर को थोड़े से नींबू के रस के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएँ।

# अपनों के लिए समय

## कहानी



अपनों के लिए समयः- एक पिता अपने काम से घर देर से पहुंचे। वह बहुत थके हुए और चिड़चिड़े हो रहे थे। जब वह घर पहुंचे तो उनका पांच साल का बेटा दरवाजे पर खड़ा उनका इंतजार कर रहा था। बेटे ने बोला, पापा, क्या मैं आपसे एक सवाल पूछ सकता हूँ? पिता ने जवाब दिया, हाँ बेटा, बोलो क्या सवाल है तुम्हारा बेटा? पापा, आप एक घंटे के कितने पैसे कमाते हो? बेटे की बात सुनकर पिता गुस्सा होकर बोले, इससे तुम्हें क्या लेना है? तुम यह क्यों जानना चाहते हो? बेटा बोला, कृपया मुझे बताइए कि आप एक घंटे में कितने रुपये कमाते हैं?

पिता- अगर तुम्हें जानना ही है तो सुनो मैं एक घंटे के एक हजार रुपये कमाता हूँ। पिता की बात सुनकर छोटा लड़का बोला, अच्छा। वह सिर झुकाकर खड़ा हो गया और थोड़ी देर के बाद उसने अपना सिर उठाया और कहा, पापा, क्या आप मुझे 500 रुपये दे सकते हैं?

उसके पिता को गुस्सा आ गया और वह बोले कि, तुमने मुझसे पैसे लेने के लिए यह सवाल किया था ताकि तुम कोई बेकार सा खिलौना या फिर कोई फालतू की चीज ले सको। आगर तुम्हें इसके लिए पैसे चाहिए, तो तुम सीधा अपने कमरे में जाओ और अपने पलंग पर सोते हुए सोचना कि क्या मैं तुम्हारे इस रखये के लिए दिन रात मेहनत करता हूँ।

पिता की बात सुनकर छोटा लड़का सीधा अपने कमरे में गया और उसने अपने कमरे का दरवाजा बंद कर लिया। उसके पिता बैठ गए और...

पिता की बात सुनकर छोटा लड़का सीधा अपने कमरे में गया और उसने अपने कमरे का दरवाजा बंद कर लिया। उसके पिता बैठ गए, और अपने बेटे के सवाल पर और गुस्सा होने लगे। वह बोले,

उसकी हिम्मत कैसे हुई मुझसे यह सवाल करने की? करीब एक घंटे बाद पिता का गुस्सा शांत हो चुका था और उसने सोचा, हो सकता है कि ऐसी कोई चीज हो जो उसे जरूरी चाहिए हो और इसी लिए उसने मुझसे 500 रुपये मांगे हों क्योंकि वह मुझसे पैसे कभी मांगता नहीं है।

पिता अपने बेटे के कमरे के दरवाजे के पास गए और उन्होंने दरवाजा खोला और पूछा, क्या तुम जाग रहे हो बेटा? बेटा बोला, हाँ, पापा मैं जाग रहा हूँ। पिता बोले, थोड़ी देर पहले मैं तुम पर बहुत नाराज हुआ। आज का दिन मेरा बहुत थकान भरा रहा इसलिए मैं चिल्ला पड़ा, यह लो 500 रुपये।

500 रुपये लेकर बेटा मुस्कुराने लगा और खड़े होकर बोला, धन्यवाद, पापा। छोटे लड़के ने अपने सिरहाने के नीचे से पहले से पढ़े कुछ पैसे निकाले। अपने बेटे के पास पहले से पैसे देखकर उसके पिता को गुस्सा आ गया और वह बोले, तुम्हें और पैसे क्यों चाहिए थे जबकि तुम्हारे पास पैसे थे?

यह प्रश्न सुनकर उसका बेटा बोला, पापा, मेरे पास ज्यादा पैसे नहीं थे तोकिन अब हैं। पापा, अब मेरे पास एक हजार रुपये हैं तो क्या मैं आपके समय से आपका एक धंया अपने लिए खरीद सकता हूँ। कृपया कल आप जल्दी घर आ जाना। मैं आपके साथ खाना खाना चाहता हूँ।

**सीखः** हमारे अपने लोगों को हमारी ज्यादा ज़खरत है। ऐसे में हमें समय निकाल कर अपने काम के साथ अपने दिन के करीब लोगों को भी समय देना चाहिए। जिस कंपनी के लिए हम काम कर रहे हैं, वह हमारी जगह किसी और को रख लेगी लेकिन हमारे परिवार के सदस्यों और दोस्तों के दिलों में पूरी जिंदगी हमारी कमी खलेगी।

# खूबसूरती में स्विट्जरलैंड से कम नहीं हैं

## तमिलनाडु का कोडाइकनाल शहर



हम हमेशा बाहर के देशों और उनकी सुंदरता को देखकर ज्यादा मोहित होते हैं। लेकिन हर किसी के लिए विदेश में जाकर छुट्टियां बिताना मुमकिन नहीं है, क्योंकि विदेश जाना काफी महंगा होता है। बात जब विदेशों की खूबसूरत जगहों की जाए तो स्विट्जरलैंड का नाम सबसे पहले आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि भारत में कई ऐसी जगहें हैं जो स्विट्जरलैंड की खूबसूरती का एहसास दिलाते हैं। तमिलनाडु का कोडाइकनाल शहर बेहद ही खूबसूरत है। यहां के नजारे आपको स्विट्जरलैंड जैसे नजर आते हैं। इस जगह पर देश के ही नहीं विदेश से भी लोग घूमने आते हैं।

### कहां है कोडाइकनाल

कोडाइनाल तमिलनाडु की नीलगिरी की पहाड़ियों के बीच बसा शहर है। यहां की प्रकृति के नजारे आपको मोहित कर लेते हैं। इस बहुत ही खूबसूरत जगह को भारत का स्विट्जरलैंड कहा जाता है। साथ ही यहां इतनी अधिक शान्ति है कि आपको बहुत अच्छा महसूस होता है। कोडाइकनाल 22 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र तक फैला हुआ है। भीषण गर्मी में भी आप यहां चले जाओ तो यहां का वातावरण आपको सुकून देता है। यह हिल स्टेशन समुद्र तल से 2,133 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। यहां घूमने के लिए बहुत सी ऐसी जगह हैं जहां आप जा सकते हैं।

### बेरिजम झील

कोडाइकनाल में ये झील काफी सुंदर है। इसकी खूबसूरती देखते हुए बनती है। साथ ही ये पिकनिक के लिए काफी लोकप्रिय है। यहां चारों ओर जब आप नजर ढौँडते हैं तो प्रकृति की बिखरी हुई सुंदरता नजर आती है। जहां आकर आपका वापस जाने का मन नहीं करता है। यदि इस झील के इतिहास के बारे में आप जानना चाहते हैं तो 1864 में निर्मित आर्मी ने इस झील की खोज की थी।

### ब्रायंट पार्क

ये पार्क कोडाइकनाल में काफी लोकप्रिय है। 20 एकड़ में फैला फैले हुए इस क्षेत्र में विभिन्न किस्म के फूल और पेड़ पौधे देखने को मिल जाएंगे। जो लोग प्रकृति प्रेमी हैं और जिन्हे पेड़ पौधों से काफी लगाव है उन्हे ये जगह काफी पसंद आती है। यहां एक बेहद खूबसूरत ग्लासहाउस है जिसमें भी विभिन्न तरह के फूल देखने को मिल जाएंगे। साथ ही इसकी एक और विशेषता है कि यहां पर मई के महीने में उधान मेले का आयोजन होता है।

### कोअर्केस गांक

लेफ्टिनेंट कोकर के नाम पर इस स्थान का नाम कोकर्स वॉक रखा गया। कोकर ने कोडाइ का मानचित्र तैयार किया था। यह स्थान बेरिजम झील से काफी दूर नहीं है बल्कि एक किलोमीटर पर ही है। यहां आप खुले मैदानों का मजा ले सकते हैं। साथ ही बेहद तीव्र ढालान है जो देखते हुए बनती है।

### कोडाइकनाल झील

ये झील मानव निर्मित है। इसकी विषेशता यह है कि ये 60 एकड़ में बनी बेहद विशाल और सुंदर झील है। इसके चारों ओर हरियाली है जो पर्यटकों को काफी भाती है। ये झील बहुत ही खूबसूरत है। यहां आपको महसूस होता है कि आप प्रकृति कितनी सुंदर जगह पर आ गए हैं। साथ ही यहां क्लब के द्वारा रोमांचक रेसिंग ट्रिप का आयोजन भी होता है।

### कुरिन्जी अंदावर मंदिर

भगवान मुरुगन को समर्पित यह मंदिर बहुत प्राचीन है। कोडाइकनाल झील से 3 किलोमीटर की दूर यह मंदिर स्थित है। तमिल साहित्य में कुरिन्जी का अर्थ पहाड़ी भू-भाग होता है। और अंदावर का अर्थ होता है ईश्वर। भगवान मुरुगन को पहाड़ों का देवता माना जाता है। इस मंदिर के उत्तर में पलानी की पहाड़ियों का खूबसूरत नजारा देखने को मिलता है।

# लहंगा हो या साड़ी, दुल्हन के लिए परफेक्ट ड्रेस के साथ अटैच क्लच



सौम्या टंडन जैसी लाइट वेट साड़ियां पहनेगी तो बढ़ जाएगी पिया की धड़कन टीवी की गोरी मैम के नाम से मशहूर एक्ट्रेस सौम्या टंडन की ब्यूटी लाजवाब है, वहीं उनका हर एक स्टाइल भी ध्यान खींच लेता है। एक्ट्रेस अक्सर ऐसी साड़ियों में नजर आती हैं, जो काफी लाइट वेट होने के साथ ही देखने में स्टाइलिश भी लगती हैं। आप भी उनके जैसी साड़ियां द्राई कर सकती हैं, तो चलिए लुक्स पर डालते हैं एक नजर। सौम्या टंडन इस शाइनी फैब्रिक की चट्टख लाल साड़ी पहनी है, जिसपर गोल्डन एंब्रॉयडरी की गई है और साथ ही में बॉर्डर भी गोल्डन है। न्यूलॉ मैरिड हैं तो इस तरह की साड़ी और भी ज्यादा खूबसूरत लगेगी। एक्ट्रेस ने गोल्डन ज्वेलरी से ही लुक को पूरा किया है।

ब्लैक साड़ी में सौम्या टंडन स्टाइंग लग रही है। एक्ट्रेस की इस साड़ी पर भी गोल्डन वर्क किया गया है और ब्लैक-गोल्डन का ये कार्पिन्वेशन कमाल का लग रहा है। एक्ट्रेस ने मैचिंग का वन शोल्डर ब्लाउज कैरी किया है और मिनमल गोल्डन ज्वेलरी के साथ लुक को सिंपल सोबर रखा है। सौम्या टंडन की ये पर्फल साड़ी भी लाइट वेट है। किनारों पर नेट की फ्रिल लगाई गई है, तो वहीं गोटा वर्क भी किया गया है। साथ में गोल्डन थ्रेड वर्क से बूटे बनाए गए हैं जो साड़ी को परफेक्ट फिनिश दे रहे हैं। एक्ट्रेस ने साथ में ब्रॉकेड फैब्रिक का ब्लाउज पेयर किया है जो लुक को थोड़ा हैवी टच दे रहा है। किसी ऑफशियल इवेंट के लिए क्लासी लुक क्रिएट करना है तो सौम्या टंडन की इस साड़ी से आइडिया ले सकती हैं। एक्ट्रेस ने आइवरी कलर की नेट की साड़ी पहनी है, जिसमें कटदाना से हल्की एंब्रॉयडरी की गई है।

इस तरह की साड़ी के साथ आप पर्ल ज्वेलरी कैरी करेंगी तो बेहतरीन लुक मिलेगा। बनारसी साड़ियां तो ज्यादातर लोगों को पसंद होती हैं, लेकिन हैवी होने की वजह से लोग सिर्फ बहुत ही खास मौकों पर इसे शामिल करते हैं।

सौम्या टंडन ने आइवरी कलर की बनारसी साड़ी पहनी है, जिसके बॉर्डर पर गोल्डन वर्क है और छोटे-छोटे बूटे बने हुए हैं। इस तरह की साड़ी पहनने में ज्यादा भारी भी नहीं लगेगी। साथ में कंट्रास्ट ब्लाउज और कशमीरी स्टाइल ड्रामके बेहतरीन लग रहे हैं।

## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और गाय का हमें इतनार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर आपने विचार भेज मकाते हैं

स्वतंत्र वार्ता लॉअर टैक बैंड हैदराबाद 80

फ़ाक्स 27644999, फ़ोन 27642512

