











**खु** शबू का इतिहास कितना पुराना है ये तो नहीं कहा जा सकता लेकिन फूलों का वर्णन तो धार्मिक ग्रंथों में भी है। मौलकी कमल पर विराजती है तो भगवान ब्रह्म का प्रिय पुष्प ब्रह्म कमल को माना जाता है। ये अनुमान लागता जा सकता है कि जितना पुराना इतिहास फूलों का है उतना ही पुराना इतिहास सुगंध की भी है। राजमहाराजाओं के काल से विभिन्न प्रकार के इत्युपर्याप्त विद्युतों के उपयोग किए जाने के प्रमाण हैं। मुगल शासन में तो रानियां अपने स्थान के पानी में भी इतर या इसी तरह के

ओरेंज, लेमन, कूपूर, नेरोली, यांग-यांग, बर्गमोट। सामान्य त्वचा- पामारोज, गाजर, जिरेनियम, लेवेण्डर, कुसुम, चमेली, नेरोली, यांग-यांग, लोबान, चंदन, पेचौली।

असामान्य त्वचा- जिरेनियम, लेवेण्डर, कुसुम, कूपूर, यूकोलिंगटस थाइम गंधरस।

संबंदी त्वचा- जिरेनियम, लेवेण्डर, कुसुम।

स्कीन के लिए खूबशबू फेशियल आइट्स्प्रेस।

सामान्य त्वचा- बैंजेनिन, गाजर, कुसुम,

लोबान, सोप्रेस, जिरेनियम, चमेली, जूनिपर,

लेवेण्डर, लेमन, मार्जोटम, ओरेंज, पामारोज,

पेचौली, पिपरमिट, पेटी ब्रैन, रोजमेरी, यांग-यांग।

सूखी त्वचा- बैंजेनिन, गाजर, कुसुम,

## खूबसूरत और महकती त्वचा

सुगंधित चीजों का उपयोग करती थी। केसर, गुलाब, केवड़ा, मोगरा, चमेली, चंदन तथा लोभान आदि सुगंध न सिर्फ तरोताजी से भर देते हैं बल्कि इनके द्वारा रोगों का उपचार भी किया जाता था। इन्हीं प्राचीन उपचार पद्धतियों को आजकल फिर से अपनाया जा रहा है।

सूखी त्वचा- बैंजेनिन, पामारोज, पेचौली, गाजर, जिरेनियम, पेटी ब्रैन, लेवेण्डर, कुसुम, गुलाब, चंदन।

ऑड़िनी स्कीन - लेवेण्डर,

जिरेनियम, हीसोप, लेमन, नेरोली, पामारोज, पेचौली, गुलाब, रोजमेरी, चंदन।

शुष्क त्वचा- गाजर, जिरेनियम, लेवेण्डर।

नम त्वचा- गाजर, सोप्रेस, जिरेनियम, हीसोप, लेवेण्डर, लेमन, पामारोज, पेचौली, गुलाब, चंदन।

संबंदी त्वचा- गाजर, कुसुम, जिरेनियम, लेवेण्डर।

असामान्य त्वचा- गाजर, कुसुम, लोबान, जिरेनियम, हीसोप, जूनिपर, लेवेण्डर, लेमन, पेचौली, पामारोज, चंदन।

# प्रेग्नेंसी में रखें खाना पान का ध्यान

पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। इस दौरान जितना हो सके ज्यादा दूरी के सफर से बचना चाहिए।

बैंजेटेबल : आठ से नौ सप्ताह में शिशु की आयतन रिच थोजन लेना चाहिए। हरी पत्तेवार सब्जियां, दूध, फल, जूस का सेवन नियमित स्थ रूप से करना चाहिए। ऐसे समय में फास्ट फूड, आइली, स्पाइसी फूड अवाइड करना चाहिए। इस दौरान फोलिक एसिड, डीएचए टेबलेट भी अनिवार्य स्थ रूप से लेना चाहिए।

सावधानी जरूरी : अधिक उम्र में प्रेग्नेंसी में महिलाओं को विशेष सावधानी रखनी चाहिए।

ऐसे समय में थाइराइड, ब्लडप्रेशर, शुगर का रेस्युलर चेकअप कराते रहें। बच्चे के डेवलपमेंट की जानकारी के लिए समय-समय पर सोनोग्राफी अवश्य कराएं। कोई भी समस्या आने

## गर्भियों में त्वचा को दें राहत

गर्भियों के दौरान सफेद चंदन या चंदन चूर्ण को पानी में मिलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह एंटी बैक्टीरियल होता है जिससे त्वचा साफ-स्वच्छ और शीतल होती है। इसी तरह नीम, तुलसी, गुलाब की पंखुड़ियाँ और चंदन (बराबर मात्रा में) में कच्चा दूध मिलाकर तैयार लेप का प्रयोग करने से त्वचा में उजलापन आता है। इस मूहासों से भी गहर मिलती है। इस लेप से कम एक घंटे तक लगाए रखें और फिर पानी से धो। इस उपचार से आपकी त्वचा मुलायम और नरम बनेगी। 10 ग्राम सूखे नीम के पत्ते और सात काली मिर्च का चूर्ण बनाकर मिलाएं और इसमें पानी मिलाकर इसे छान लें। घर में तैयार इस टीनेक के सेवन से त्वचा संबंधी कई विकारों से राहत मिलती है। एक सप्ताह तक इस नुस्खे को आजमाएं और खुद ही फर्क देख लें।

# पीरियड्स के दौरान कौन सी एक्सरसाइज करें

**अ**क्सर स्त्रियों को इस बात का भ्रम होता है कि पीरियड्स के दौरान होने वाली समस्याओं से बचने के लिए ज्यादा काम या एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। सिर्फ बेड रेस्ट करना चाहिए। ऐसा आपने

अक्सर बड़ी उम्र की स्त्रियों से सुना होगा कि उन दिनों में एक्सरसाइज करना नुकसानदेह होता है। जबकि ऐसा सोचना गलत है, पीरियड्स के दौरान एक्सरसाइज करने से न सिर्फ आपकी बॉडी शेप में रहती है बल्कि उस दौरान होने वाले दद (बैक पेन और एब्लॉमिनल क्रैम्प्स) से भी छुटकारा मिलता है।

एक्सरसाइज मेटाबोलिज्म को मजबूत करती है और आपको एनर्जी प्रदान करती है। यह आपके उन दिनों के लिए बहुत ही जरूरी है, क्योंकि तब आपको अतिरिक्त शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। एक्सरसाइज करने से एंडोट्रैक्सिंग बाहर निकालती है।

एक्सरसाइज से हमारे शरीर में एक प्रकार का नैचुरल पेनिक्लर विकसित होता है जो पीरियड्स के दौरान होने वाले दद और मूड के बदलाव को ठीक करने में मदद करता है। यहां तक कि वर्कआउट से पेट की सूजन भी रहती है। यहां हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बता रहे हैं जिनमें आसानी से कर सकती हैं। हालांकि जो युवियां शुरू से लगातार एक्सरिस करती होती हैं उन्हें उन दिनों में किसी प्रकार की मनाही नहीं होती। बस एक बात का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लोवर बॉडी पार्ट की एक्सरसाइज न की जाए।

1. आप आप कार्डियोवैक्सुलर एक्सरिटी की जरूरत से ज्यादा मूवमेंट अपनाएं और अपर बॉडी की एक्सरसाइज न करें।

जैसे यजिंग, रनिंग या किंग्गिंग हाँ न करें।

दरअसल, उन दिनों में हन्दनशक्ति का स्तर कम हो जाता है, ऐसे में हल्की-फुलकी

एक्सरिस करने से मूड भी अच्छा होगा और आपको एनर्जी भी मिलेगी।

लेकिन बहुत ही नियंत्रित और संतुलित मूवमेंट अपनाएं जिसमें आपके आर्मस और अपर बॉडी की एक्सरसाइज हो।

2. कार्डियोवैक्सुलर की सबसे अच्छी एक्सरिस जैसा तेज करते हैं तो एक्सरसाइज करने से लियकार्यालय नहीं। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि आप आप उन दिनों काम करना चाहती हैं, तो आपने से कर सकती हैं।

3. जिम जाकर मरीन का प्रयोग बिलकुल न करें।

अपने शरीर की सुरुंगें अगर आपको पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा पीठ

सकता है। इस कारण पीरियड्स का

फलों ज्यादा हो सकता है या फिर

बिलकुल ही बंद हो सकता है।

इसलिए ब्रिस्क वॉक की जगह हमें नॉर्मल वॉक करना चाहिए।

3. कोशिश करें कि सीधे जमीन पर न बैठकर वजासन लगावर बैठें ताकि आपके यूट्रस और ओवरी को कोई हानि न पहुंचे और साथ-साथ उनकी टोनिंग भी हो पाए।

4. इस दौरान ठंडी चीजें जैसे कोड ड्रिंक्स वैगैर किम से कम लें। ठंडी चीजें खाने से ओरीरी पर सूजन आने की संभावना रहती है।

5. योग में नौकासन, हलासन तथा बिल्कुल न करें। गोमुख आसन या फिर धनुरासन कर सकती हैं। इस दौरान प्राणायाम बहुत उपयोगी होता है। प्राणायाम में अनुलोद्ध विलोमी, शीतली, शितकारी, भ्रामी करने से उस दौरान चिह्नितापन और मूड खारब होने जैसी समस्याओं से निजात मिलता है।

6. इस बात का ध्यान रखें कि वर्कआउट करने के बाद अच्छी तरह स्ट्रेच करें।

7. पीरियड्स के दौरान जिम में लोवर एब्डोमेन की एक्सरसाइज करना सकती है। अपर बॉडी की एक्सरसाइज करना सकती है।

8. जो भी एक्सरसाइज करें उसमें कंधों का प्रयोग हो। लाइट वेस्ट का इस्तेमाल करें। वह भी सिर्फ अपर बॉडी के लिए।

9. जिम जाकर मरीन का प्रयोग बिलकुल न करें।

अपने शरीर की सुरुंगें अगर आपको पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा पीठ

सकती हैं। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि आप आप उन दिनों काम करना चाहती हैं, तो आपने से कर सकती हैं।

10. लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा दबाव अपर बॉडी के निचले भौंकों की सुरुंगें जितना काम हो सकता है करें, जब तक कि आपके किसी प्रकार की दिक्कत न हो। यह बात अपने जेहन में डाल लें कि पीरियड्स के दौरान असी





# दीपदर्शन विद्या संकुल द्वारा फनफेयर का आयोजन

सुरत भूमि, सूरत। शिक्षा जगत में कार्य करने वाले एवं जीवन मूल्यों की शिक्षा देने वाले विद्यालय दीपदर्शन विद्या संकुल में दिनांक 24/02/2024 को एक भव्य फनफेयर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में स्कूल के सभी शिक्षक, छात्र और अधिभावक समेत करीब 22,000 हजार अन्य लोग भी शामिल हुए। विद्यार्थियों ने उत्साहवर्क इस कार्यक्रम में योगदान दिया। छात्रों ने अपनी ताकत का प्रदर्शन करते हुए विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के स्टॉल खोले। इसके अलावा, एक दिमागी कसरत वाला गेम जॉन, एक मजेदार जॉन और एक मूवी जॉन जो 3D एनिमेशन की नई दुनिया का अलौकिक अनुभव देता है का भी शानदार ढंग से योजना बनाया गया था। इस फनफेयर को बहदर मजेदार और मनोरंजक बनाने के लिए म्यूजिक जॉन, डांस जॉन भी एक आकर्षण केन्द्र था। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्रों में छिपी शक्तियों को सामने लाना और उनका पोषण करना तथा आपसी घनिष्ठता पैदा करना था। इस प्रकार अनेकता में एकता को दर्शाने वाले इस फनफेयर का कार्यक्रम अत्यंत हर्षोल्लास के वातावरण में संपन्न हुआ।



## एडलवाइस टोकियो लाइफ ने एक अभिनव पारिवारिक प्रस्ताव, लिगेसी प्लस लॉन्च किया



जो एक ही उत्पाद के माध्यम हुए, एडलवाइस टोकियो लाइफ से 2 लोगों के लिए लाइफ इंश्योरेंस के कार्यकारी निवेशक कवर और 3 पीढ़ियों तक सुधारीत मुखोपाध्याय ने कहा, “मिलने वाली आय प्रदान की 3-4 बुनियादी चिंताएं होती हैं

यह उत्पाद अपने कार्यकारी के दौरान बच्चों के लिए वित्तीय प्लानिंग, लिगेसी प्लानिंग और किसी भी आकस्मिक जरूरत एक सरल और लचीला वित्तीय सहित ग्राहकों की अनेक समाधान चाहते हैं। लिगेसी प्लस जरूरत पूरी करने का एक के माध्यम से, ग्राहक को एक कारबाह तरीका उपलब्ध ऐसा समाधान प्रदान करना हमारा करता है। लिगेसी प्लानिंग और किसी भी आकस्मिक जरूरतों से प्रेरित होकर, लिगेसी फीचर और प्रारंभिक आय शामिल होता है। यह भाग की गई है। लेने वाला ऐसा अभिनव उत्पाद है। नए उत्पाद पर टिप्पणी करते जरूरतों का ख्याल रखा गया है।”

## आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल म्यूचुअल फंड ने आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल निपटी लार्ज मिडकैप 250 इंडेक्स फंड लॉन्च किया

मुंबई। आईसीआईसीआई फंड में निवेश क्यों करें?

प्रूडेंशियल म्यूचुअल फंड (फ फंड) ने आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल निपटी लार्जमिडकैप 250 इंडेक्स फंड लॉन्च करने की घोषणा की है। यह फंड निपटी लार्जमिडकैप 250 इंडेक्स के बटकों में निवेश करता है। सूचकांक निपटी 100 और निपटी मिडकैप 150 ब्रॉडबैट की सभी कंपनियों का प्रतिनिधित्व करता है।

• संतुलित विविधीकरण: यह के बाजार के बड़े और मिडकैप सेमेंट में एक विकास करना है। यह फंड निपटी लार्जमिडकैप 250 इंडेक्स के बटकों में निवेश करता है। कम पूंजी की आवश्यकता है। यदि आवश्यक हो तो कोई भी 100 रुपये की न्यूटन निवेश राशि के लिए, एक निवेश को सभी 250 बड़े और मिडकैप शेयरों में निवेश मिलता है।

• आर्थिक विकास: ऐतिहासिक रूप से, आर्थिक उद्गम के दौरान अनुपात: ऐतिहासिक रूप से, बड़े मिडकैप सूचकांकों ने बड़े कैप मिडकैप सूचकांकों में मिडकैप सूचकांकों की तुलना में अनुचूलत जोखिम और रिटर्न अनुपात होता है। मिडकैप द्वारा कम लापता पर।