



श्री 1008 महानंदजी  
**श्री स्वामी रामानंद**  
**दासजी महाराज**  
 श्री रामानंद दास अन्वेषक सेवा  
**ट्रस्ट, तपोवन आश्रम**

स्व. पं. पू. 1008 श्री रामानंद जी  
 तपोवन मंदिर, तपोवन, सूरत

वर्ष-13 अंक: 48 ता. 13 अगस्त 2024, मंगलवार, कार्यालय: 114, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, डिंडोली, उधना सूरत ( गुजरात ) मो. 9327667842, 9825646069 पृष्ठ: 8 कीमत: 2:00 रुपये

ho@surathbhumik.com /Surathbhumik.com /Surathbhumik /Surathbhumik /Surathbhumik

### पहला कॉलम



#### हर घर तिरंगा.....पूरी तरह तिरंगे से पट गई कश्मीर की वादिया

तिरंगा रैलियों में बढ़वकर हिस्सा ले रहे लोग

**श्रीनगर ।** स्वतंत्रता दिवस समारोह से पहले कश्मीर घाटी में 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत विभिन्न जिलों में तिरंगा रैलियाँ निकाली जा रही हैं, इसमें बड़ी संख्या में घाटी के लोग हिस्सा ले रहे हैं। इन तिरंगा रैलियों का आयोजन सरकारी स्तर पर हुआ ही साथ ही भाजपा ने भी इसमें बढ़-चढ़कर भाग लिया है। कुछ स्वयंसेवी संगठनों की ओर से भी तिरंगा रैलियाँ आयोजित की गयीं जोकि स्थानीय हैं कि हर कश्मीरी गर्व से और दिल से तिरंगा फहरा रहा है। बता दें कि इन तिरंगा रैलियों के आयोजन का मुख्य उद्देश्य भी यही है कि संकेत मन में देशभक्ति की भावना प्रज्वलित की जाए। इन तिरंगा रैलियों के माध्यम से राष्ट्रीय ध्वज के प्रति गौरव और सम्मान की भावना को बढ़ावा दिया गया। सरकारी स्तर पर निकाली गयीं तिरंगा रैलियों का पुलिस उपायुक्त और पुलिस अधीक्षकों सहित पुलिस तथा नागरिक प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों ने नेतृत्व किया और संकेतों लोगों ने इनमें भाग लिया। बता दें कि जम्मू-कश्मीर में स्वतंत्रता दिवस समारोह के हिस्से के रूप में रैलियाँ और अन्य कार्यक्रम जारी रहने वाले हैं। इस बीच, श्रीनगर में भाजपा पार्टी मुख्यालय से बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने वाइकर पर तिरंगा रैली निकाली। भाजपा समर्थकों ने कहा कि हम देशभक्ति और देश प्रेम प्रदर्शन के लिए तिरंगा रैली का आयोजन करके खुश हैं।

#### अब अधिकांश गाँव लगे स्कूल

**लखनऊ ।** अब तक गाँवों में स्कूलों का अभाव था। गाँवों को गुरु लगे आए हैं। लेकिन अब गाँवों में स्कूलों के अभाव को गुरु लगे जा रही हैं। जिसमें अधिकांशों को भी विद्यालयों को गुरु लगे होना। राजकीय माध्यमिक विद्यालयों को दशा सुधारों के लिए निर्यात और जिला स्तर पर गुरु पं. के अधिकांश 6वीं बच्चा से लेकर इंटरमीडिएट तक के एक-एक स्कूल को गुरु लगे। निच पर इन स्कूलों में सभी सुविधाओं को सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी होगी। इस पहल के माध्यम से स्कूलों की उनकी दशा बदलना और उन्हें बेहतर बनाना गाँवों सरकार का उद्देश्य है। इस संकेत में स्कूल शिक्षा महानिदेशकों की ओर से संबंधित अधिकारियों को पर लिखा गया है। जिसमें कहा गया है कि निदेशालय स्तर के अधिकारी निदेशालय या उसके आसपास, मंडल स्तर के अधिकारी मंडल या उसके आसपास और जिला स्तर के अधिकारी जिले के पास एक-एक स्कूल का चयन करेंगे। ये स्कूल देखे होंगे। जिसमें बुनियादी सुविधाएँ पूरी की जानी हों। इसके लिए बंद और राज्य सरकार की योजनाओं से सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएगी।

#### लोन नहीं चुका पाने पर अभिनेता राजपाल यादव की करोड़ों की संपत्ति सीज

**शाहजहाँपुर ।** उत्तर प्रदेश स्थित शाहजहाँपुर निवासी बॉलीवुड अभिनेता राजपाल यादव की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। क्लिप अता-पता लापता के लिए सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया मुंबई को बांद्रा ब्रांच से लिए गए लोन को न चुका पाने के कारण राजपाल यादव की शाहजहाँपुर में सेंट्रल बैंक स्थित करोड़ों की संपत्ति को बैंक ने सीज कर दिया है। दो दिन पहले मुंबई से सेंट्रल बैंक आफ इंडिया के अधिकारी शाहजहाँपुर पहुंचे थे और यहां आकर उन्होंने कारवाई शुरू कर दी थी। रिविजर को उन्होंने इस प्रॉपर्टी पर बैंक का बैनर लगा दिया। इसमें लिखा था कि यह संपत्ति सेंट्रल बैंक आफ इंडिया मुंबई की है। इस पर किसी तरह का कोई भी खरीद फरोख्त ना की जाए। सोमवार सुबह सेंट्रल बैंक आफ इंडिया मुंबई के अधिकारी इस प्रॉपर्टी पर पहुंचे और इसे सीज कर दिया। बता दें कि राजपाल यादव के पिता जैरंग लाल यादव के नाम से मुंबई की सेंट्रल बैंक आफ इंडिया को बांद्रा ब्रांच से एक बड़ा लोन लेना लिखा था। इस लोन को न अदा कर पाने के कारण यह कार्रवाई की गई है।

#### कोच्चि एयरपोर्ट पर सोने के साथ एक यात्री को दबोधा

**कोच्चि ।** अधिकारियों ने सोमवार को कोच्चि एयरपोर्ट पर एक यात्री को लगभग 500 ग्राम सोने के साथ पकड़वा है। दुर्घ के परसे दोहा से कोच्चि पहुंचे यात्री को कोचीन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे के एफ्लैट गेट पर अधिकारियों ने रोका। जब यात्री को ससन तलाशी ली गई तो उसके पास 8 सोने की चैन बराबर दो हाथ। यात्री ने सभी अटॉम सोने को चैन जुलों के तल के अंदर छिपाई हुई थी, जिन्का कुल वजन 466.5 ग्राम है। बता दें कि अधिकारी अक्सर विदेशों से सोना ला रहे यात्रियों को पकड़ते हैं।



## राजस्थान में बारिश ने मचाई तबाही

### देखते ही देखते 25 लोग बह गए

**जयपुर** राजस्थान में हुई मूसलाधार बारिश जम्कर तबाही मची है। कई लोगों के घर गिर गए तो कई जगह वाहन भी बह गए। इससे भी ज्यादा दुखद ये हुआ कि 25 लोग देखते ही देखते बह गए। न उन्हें कोई पकड़ पाया और न ही सुरक्षित निकालने में कामयाब हो पाया। रिविजर को जयपुर, भरतपुर, करौली और हिलौन समेत कई इलाकों में हुई भारी बारिश के कारण 25 से ज्यादा लोग नदी, नालों और बांधों में बह गए। इससे उनकी मौत हो गई। मौसम विभाग

ने आज दोसा, जयपुर, झुंझुन, करौली, सीकर, सवाई माधोपुर और टोंक में अतिभारी बारिश का अरिज अलर्ट जारी किया है। इसके साथ ही 11 जिलों में भारी बारिश की चेतावनी दी गई है। जयपुर समेत छह जिलों में स्कूल बंद कर दिए गए वहीं हजारों लोगों में बह गए वहीं हजारों लोगों के घरों और दुकानों में पानी भर जाने से करोड़ों रुपये का नुकसान हो गया। जयपुर, करौली, भरतपुर और टोंक समेत छह जिलों में आठ स्कूलों को बंद रखने में आदेश जारी किए गए हैं। इन जिलों में जगह-जगह जलभराव होने के कारण रास्ते जाम हैं। बारिश को देखते हुए सूबे की सरकार अलर्ट मोड पर है। मुख्य सचिव सुधाश पंत ने कल आलाधिकारियों को अहम बैठक बुलाकर उन्हें हालात पर नजर रखने और राहत कार्य तेजी से चलाने के निर्देश दिए हैं। मौसम विभाग के अनुसार आज जयपुर समेत सात जिलों में अति भारी बारिश की प्रबल संभावना है। वहीं अजमेर, अलवर, बार, भरतपुर, भीलवाड़ा, बूंदी, धौलपुर, झालवाड़, कोटा, चुरू और नागौर जिलों में बह जैसे हालात बने हुए हैं। जयपुर में रिविजर को दिनभर



अलर्ट जारी किया गया है। प्रदेश के बाकिनेर, हनुमानगढ़ और श्रीगंगानगर में भी बारिश के आसार बने हुए हैं। रिविजर को हिलौन और भरतपुर, हिलौली, करौली और जयपुर में बह जैसे हालात बने हुए हैं। जयपुर में रिविजर को दिनभर

## विश्व हाथी दिवस सामूहिक प्रयासों की सराहना करने का एक अवसर: प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

### नई दिल्ली

**प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी** ने 'विश्व हाथी दिवस' पर देशवासियों को हाथियों की सुरक्षा के लिए सामूहिक प्रयास करने की आवश्यकता पर जोर दिया है। प्रधानमंत्री ने साहू हो देश में बड़ रही हाथियों की संख्या को चिन्तित करते हुए हाथियों के देश में रहने के लिए सुरक्षित माहौल पर अपनी प्रतिबद्धता जताई। उन्होंने कहा, 'यह सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास करने की अपनी प्रतिबद्धता को पुष्टि करते हैं। कि हाथियों को एक अनुकूल आवास मिले जहाँ वे पनाम सकें इसके अलावा उन्होंने हाथियों को देश के संस्कृति से जुड़ा हुआ बताते हुए कहा, 'भारत में हमारे लिए हाथी हमारी संस्कृति और इतिहास से भी जुड़ा हुआ है। और यह खुशी की बात है कि पिछले कुछ वर्षों में, उनकी संख्या बढ़ रही है। बता दें, भारत में दुनिया भर के 60 फीसदी से ज्यादा हाथी पाए जाते हैं। दुनिया में हाथियों की तीन प्रजातियाँ पाई जाती हैं, उनसे अनेकों नामों में दो और एशिया में एक है। भारत के सबसे बड़े स्थलीय स्तनपायी होने का सम्मान



पुशियाई हाथी (एलीफैन्स मैसिमम) को प्राप्त है। 'मिनटिटी ऑफ एनवायरमेंट, फेरिस्ट और क्लाइमेट' चेंज के अनुसार भारत में दुनिया के 60% से ज्यादा हाथी रहते हैं। भारत में, एशियाई हाथी मुख्य रूप से दक्षिण और उत्तरी-पूर्वी भारत, पूर्व-मध्य और उत्तरी क्षेत्रों में पाए जाते हैं। इन विशालकाय जीवों को भारतीय वन्य जीव संरक्षण अधिनियम, 1972 के तहत संरक्षित किया गया है। चिन्तित, प्रायोजित अन्वेषकताओं से हाथियों, भारत सरकार ने 1991-92 में, बन और

#### पीएम मोदी ने हाथियों के संरक्षण की प्रतिबद्धता जताई

**नई दिल्ली ।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपनी एक्स पोस्ट में कहा है कि विश्व हाथी दिवस हाथियों की रक्षा के लिए सामुदायिक प्रयासों की विस्तृत श्रृंखला की सराहना करने का एक अवसर है। हाथियों को एक अनुकूल वातावरण प्रदान करने के लिए हर संभव प्रयास करने की अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करते हैं, जहाँ वे सुरक्षित रह सकें। मोदी ने कहा कि भारत में हाथी हमारी संस्कृति एवं इतिहास से भी जुड़े रहे हैं और यह खुशी की बात है कि पिछले कुछ वर्षों में उनकी संख्या बढ़ रही है। विश्व हाथी दिवस का लक्ष्य हाथियों के संरक्षण को तेजी से जोड़ना है। भारत और जगतौ तथा पालतू हाथियों की बेहतर संरक्षण एवं प्रबंधन के लिए जानकारी और सकारात्मक समाधानों को साझा करना है।

## मुंबई में गणेश पूजा के लिए पांडाल और मूर्तियों की तैयारी शुरू

### मुंबई ।

इस वर्ष महाराष्ट्र में विधानसभा के चुनाव होने हैं। चुनाव को देखते हुए राजनीतिक दलों के कार्यकर्ता और नेता भी इस बार गणेश उत्सव की तैयारी में जुट गए हैं। 7 सितंबर से गणेश उत्सव शुरू हो जाएगा। अभी से पांडाल और मूर्तियाँ बनाने का काम शुरू हो गया है। बड़ी-बड़ी विशालकाय गणेश मूर्तियों को शिथिल किया है। मूर्तियों तो पहले ही तैयार कर लीं हैं। आगोजकों द्वारा मूर्तियों को पंडाल लगाया जा रहा है। आगोजकों को बड़े पैमाने पर इस बार चंद भी मिल रहा है। मूर्तिकारों के पास इतनी मूर्तियाँ हैं, कि वह मूर्तियों को अपने पास रख सकें। रिविजर से मुंबई के विभिन्न स्थानों में गणपति बप्पा का आना शुरू हो

गया है। महाराष्ट्र की सरकार इस बार नित्यमों को शिथिल किया है। 10 साल से जो पांडाल जहाँ बने रहे थे। वहाँ उन्हें अनिस्तान बनवनी देने का निर्माण लिया गया है। इस साल अनिस्तान परमिशन देने की प्रक्रिया शुरू की गई है। मुंबई म्युनिसिपल कारपोरेशन द्वारा नागरिकों को आसपास के तालाब और जो कृत्रिम तालाब निर्मित किया जा रहे हैं। उनकी जानकारी गृह मंत्र के माध्यम से देने की व्यवस्था की गई है। ताकि लोगों आसपास से आसपास के तालाबों में विरलन कर सकें। गणेश उत्सव के पंडालों के बाहर भी बड़े-बड़े कोड लगाए जाएंगे। ताकि लोगों को आसपास से कृत्रिम तालाबों में विरलन की व्यवस्था की गई है। उस स्थल का पता ला सकें।



मॉडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट करते हुए कहा है कि पड़ोसी देश में बांग्लादेश का बांग्लादेश प्रियंका गांधी ने सोमवार को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट करते हुए कहा है। उन्होंने कहा है कि किसी भी सभ्य समाज में धर्म, जाति, भाषा या पहचान के आधार पर भेदभाव, हिंसा और हमले अस्वीकार्य हैं। बांग्लादेश का प्रधानमंत्री शेख हसीना के पद से इस्तीफा कर देने का उद्देश्य के साथ ही जो हिंसा शुरू हुई वह अंतरिम सरकार बन जाने के बाद भी रुक नहीं सकती है। बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों पर हो रहे लगातार हमलों से कड़िस महासांचिब प्रियंका गांधी भी विचलित हुई हैं और उन्होंने सोशल

## बांग्लादेश में भड़की हिंसा के पीछे महाशक्ति का हाथ : शेख हसीना

### सेंट मार्टिन द्वीप हासिल करना चाहता है अमेरिका, राजदूत ने रची साजिश

**शेख हसीना ने कहा कि सेंट मार्टिन द्वीप अमेरिका को हासिल हो जाने से उसे बांगला की खाड़ी पर अपना असर डालने में मदद मिलेगी। उन्होंने इसके साथ ही बांगलादेश की जनता को कट्टरपंथियों के बहकाव में न आने की चेतावनी दी है।**

**नई दिल्ली ।** बांग्लादेश की पूर्व पीएम शेख हसीना ने अपने देश में जारी हिंसा के पीछे दुनिया की साजिशें की महाराजिक अमेरिका का हाथ होने का शक जाहिर किया है। उन्होंने अपने करीबी लोगों को धोके अलर्ट में कहा कि इस पूरी साजिश में अमेरिकी राजनयिकों की भूमिका सबसे ज्यादा है। एक रिपोर्ट के मुताबिक बांग्लादेश की पूर्व पीएम शेख हसीना ने अमेरिका पर सेंट मार्टिन द्वीप न सौंपने के कारण उन्हें



सत्ता से बेदखल करने का आरोप लगाया है। शेख हसीना ने कहा कि सेंट मार्टिन द्वीप अमेरिका को हासिल हो जाने से उसे बांगला की खाड़ी पर अपना असर डालने में मदद मिलेगी। उन्होंने इसके साथ ही बांग्लादेश की जनता को कट्टरपंथियों के बहकाव में न आने की चेतावनी दी है। अपने करीबी सहयोगियों के जरिये भेजे सदस्य ने हसीना ने कहा कि उन्होंने इस्तीफा दे दिया, ताकि मुझे लोगों का नुकसान न देखा पड़े। वे छात्रों की लाशों पर सत्ता में आना चाहते थे, लेकिन मैंने ऐसा नहीं होने दिया, मैंने पीएम पद से इस्तीफा दिया। मैं सत्ता में बनी रह सकती थी, लेकिन मैंने सेंट मार्टिन द्वीप की संप्रभुता को छोड़ दिया होता और अमेरिका को बांगला की खाड़ी पर प्रभाव रखने दिया होता तो मैं अपने देश के लोगों से विनती करती हूँ कि कट्टरपंथियों के बहकाव में न आएँ। वहाँ अवागी लोग के नेताओं में दाका में तख्ता पलट दे दिया, ताकि अमेरिका को दोषी ठहराया है। उन्होंने आरोप लगाया कि ईश्वर ने

बांग्लादेश में अमेरिकी राजदूत पीटर हास ने बांग्लादेश नेमनारिस्ट पार्टी का पक्ष लिया। पीटर हास का कार्यकाल जुलाई में खत हुआ था।









# पति को कराएं बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास

एक मां ही यह बात सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना आनंददायक होता है।

अक्सर पुरुष इसे बहुत भारी जिम्मेदारी के तौर पर देखते हैं और शुरू से उन्हें यह लगता है कि बच्चे का पालन-पोषण मां की जिम्मेदारी होती है।

बच्चे को सही परवरिश देना मां और पिता दोनों का काम होता है, पर बच्चे की परवरिश का जिम्मा मां पर ही आता है। अगर आप चाहती हैं कि आपके पति को भी बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास हो तो इन बातों का ध्यान रखें।

बताएं आप उनकी मदद लेना चाहती हैं

बच्चा होने के बाद कुछ पुरुष यह चाहते हैं कि वो बच्चे की देखभाल करें, पर महिलाएं अक्सर इस संकेत में कि बच्चे का काम पति नहीं है। अगर आपके पति बच्चे के पालन-पोषण में आपकी मदद करना चाहते हैं तो उनका यह प्रस्ताव सख्त स्वीकार कर लें। उन्हें अपने तरीके से बच्चों की देखभाल करने दें, हर समय टोकें न, अगर वो कहीं गलत हैं, तो उन्हें प्यार से बताएं।

भूमिका आनंददायक है

एक मां ही यह बात सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना

## गुप बनाएं पिता भी

पुरुष अक्सर बच्चों के बारे में बात करने से बचते हैं। महिलाएं तो कई बार गुप में जाकर बच्चों की परेशानियां, आदतें आदि के बारे में चर्चा कर लेती हैं, पर पिता को ऐसा नहीं करते। आप पति को प्रोत्साहित करें कि वो फंसबुक, ब्लॉग, फेड सर्किल में पिताओं के गुप में शामिल हों। इससे वो सारी समस्याओं का समाधान पा सकते हैं, साथ ही अन्य पुरुषों से अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और उनके अनुभव से सीख सकते हैं।

## प्राथमिकता निर्धारित कर उनसे सहयोग मांगें

मां होने के नाते आप प्राथमिकता तय कर लें कि किन-किन बातों में आपको अपने पति को जरूरत पड़ सकती है। यह निर्धारित करने के बाद आप उन्हें बताएं कि आपको उनके सहयोग की कितनी जरूरत है। ऐसा करने से आप एक अच्छा वक एक-दूसरे के साथ बिता सकते हैं।

## यातों को रखें सहेज कर

आप अपने पति से पूछें कि फास्टफूड के दौरान वो कौन-सी पॉप बातें नहीं, जिन्से उन्हें बेहद खुशी मिलती। आप उन सारी बातों को एच-छेटी-सो नोटबुक में नोट करें। अगर उससे जुड़े फोटो आपको पसंद हैं तो उसे भी चिपकाएं, ऐसा करने से आप इन छेटी-छेटी और प्यारी बातों को ताज़म सहेज कर रख सकते हैं।

आनंददायक होता है। अक्सर पुरुष इसे बहुत भारी जिम्मेदारी के तौर पर देखते हैं और शुरू से उन्हें यह लगता है कि बच्चे का पालन-पोषण मां की जिम्मेदारी होती है। आप उन्हें बताएं कि एक बच्चे की देखभाल करने में जिम्मेदारी तो है, पर इसमें आनंद भी खूब है। बच्चा जब छेटी-छेटी हकतें करता है तो उन्हें देखने में कितना मजा आता है। इस तरह की बातें जब आप उनसे शेयर करेंगी तो वो खुद ब खुद इसमें रूचि दिखाने लगेंगे।



# चमकाएं बाल और त्वचा

अगर आप चमकाए बाल और त्वचा हेयर चाहते हैं तो अपनी फूड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ये चीजें आपको खूबसूरती के साथ-साथ बढ़िया रहत से भी नवाजेंगी।

## विटामिन ए से भरपूर चीजें

क्या लें: गाजर, पालक, ब्रोकली, पपीता, आम, आलू व टमाटर  
फायदा: इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो समरक्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी समरक्रीन का काम करता है, लेकिन जल्दी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।

## सूखे मेवे

फायदा: इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो त्वचा में नमी बनाए रखता है। अखरोट में बायोटीन होता है जो बालों को बढ़ाता है, झड़ने और दो गूँहे होने से रोकता है।

## विटामिन सी वाली चीजें

फायदा: नींबू, आंवले, संतर का खट्टपन शरीर में जाकर कोलेजन बनाता है, जो त्वचा को कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे झुर्रियां नहीं पड़ती और त्वचा के धाबे भी जल्दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें आसानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रास्ते निकल जाती हैं।

## अलसी के बीज

फायदा: खाने को नुक़ुदा बनाते हैं। इनमें मैग्जुड फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की नमी बनी रहती है, झुर्रियां नहीं होते। रोजाना एक चम्मच प्रयोग करें।

## विटामिन बी और कॉपर

पुरुषों के बालों में स्फेन्डी की शुरुआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं: चिंता करना, विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूपपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गाठ गोभी खाएं व ग्रीन टी पीएं।

## तौर-तरीके बदलकर

# खुश रहना सीखें

मन खुश हो, तो तन दुरुस्त रहता है। इसलिए खुश रहने के लिए इन सुझावों को आजमा कर देखें -

खुद को एक्सप्रेस करें: अमरीका की वेक फॉरेस्ट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के अनुसार खुद को खुलकर अभिव्यक्त करने से मन में खुशी के भाव आते हैं। दूसरों के लिए कुछ करें: फोब्स डॉट कॉम के शोध के मुताबिक दूसरों के लिए कुछ करने से खुशी मिलती है। जब हम किसी को मदद करते हैं, अपनी को उपहार देते हैं या उन पर खर्च करते हैं, तो मन को सुनूटा मिलता है।

सकारात्मक सोचें: अपनी सोच सकारात्मक रखें और ऐसे लोगों के साथ रहें, जिन्से आपको प्रेरणा मिल सके। दादाता व रिश्तेदारों से अच्छा व्यवहार रखें। यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉयस के वैज्ञानिकों ने 30 साल तक एक लाख लोगों पर शोध के बाद पाया कि शिक्षा, राजनीति, सैलरी और संकेतों में से सबसे ज्यादा खुशी लोगों को अच्छे संकेतों से होती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं क्योंकि डिहाइड्रेशन होने से कई बार मुड चिड़चिड़ा हो जाता है।



# खुद से करें प्यार का वादा

खूबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खूबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिंदा महसूस करावती हैं, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी।

नया साल हमें जिंदगी को एक बार फिर नए तरीके से जीने के लिए कहता है। नए साल पर आप अपने से यह वादा करें कि हमेशा अपने आप से प्यार करेंगी। अब से आपने चाहे कोई हेयरस्टाइल करवाई हो या फिर कोई नई ड्रेस पहनी हो तो उसमें खुद को अच्छा महसूस करेंगी। अपने अंदर यह आत्मविश्वास लाएंगी कि आप जो भी पहन रही हैं, उसमें पूरी तरह परफेक्ट लग रही हैं। खूबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खूबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिंदा महसूस करावती हैं, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी। कुछ महिलाएं अपनी त्वचा के रंग को लेकर हमेशा असंतुष्ट रहती हैं, पर आप बिल्कुल भी ऐसा न करेंगी। आप अपनी त्वचा के रंग पर परेशान होने के बजाय यह कोशिश करेंगी कि आपको त्वचा हमेशा स्वस्थ करती रहे। अगर आपके साथ कुछ गुप्त बात है या फिर आपके लुक को लेकर आपको कोई कंजुनी नकारात्मक संकेत करता है तो उससे अपना मुँह खराब करने के बजाय आप उस पर ज्यादा ध्यान नहीं देंगी, बल्कि अब से आप अपने दिमाग में इस बात को रखेंगी कि दूसरों को भते आप पसंद न आए, पर आप अपने को पसंद करती हैं और

करती रहेंगी। अपने शरीर को पसंद और नामसंद करना आपके हार्मों में है। वर्तमान में आपकी बाँझि किमी भी शेष में हो, अब से आप उस पर फख करेंगी। यह अलग बात है कि अगर आपका वजन कुछ ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करेंगी, पर अपने शरीर को लेकर सकारात्मक संकेत को खत्म बिल्कुल नहीं करेंगी और उसे अच्छा ही मानेंगी। आप हमेशा यह मानेंगी कि आप दिल, दिमाग और शरीर तीनों से बेहद खूबसूरत हैं। भले ही आपके बारे में कोई कुछ भी कहे, आप उसको बात का बुरा नहीं मानेंगी। अगर आप ऐसा सोचेंगी तो सच मानिए, आप गाँजवस दिखेंगी। एक प्यारी मुस्कुराहट लोगों का ध्यान हमेशा आकर्षित करती है और चेहरे पर भी नूर लाती है। इसलिए अब से चेहरे पर हमेशा तनाव लाने की बजाय मुस्कुराहट बनाए रखेंगी। एक प्यारी मुस्कुराहट आपके चेहरे पर चार चांद लगा देगी। अगर आपके बाल हेल्टी या फिर त्वचा का टोन अच्छा है तो उस पर नाज करेंगी। अपनी कमी को देखकर दुखी नहीं होंगी। बाल सफेद हो रहे हैं, उनमें रुस्सी है तो उन्हें देख-देखकर चिड़ेंगी नहीं, इन्हें दूर करने के उपाय खुशी-खुशी करेंगी।



# आप संवर्षिए लेकिन जरा संभलकर

खास मौकों पर सज-संवरकर चेहरे की सुंदरता बढ़ाना वैसे तो कोई बुरी बात नहीं, लेकिन कई बार रोजाना भारी-भरकम मेकअप करने की आदत और पुराने या कम गुणवत्ता वाले ब्यूटी उत्पाद कुछ देर की सुंदरता और लंबे समय की बीमारी लेकर आते हैं।

## ब्लीच

लोग किन्नी की टैनिंग कम करने के लिए या चेहरे के बालों को छिपाने के लिए ब्लीच करते हैं, लेकिन इससे कई बार स्किन एलर्जी हो जाती है। उपाय: ब्लीच को 24 घंटे पहले कान के पीछे लगाकर टेस्ट कर लें, अगर कोई परलती न हो तभी ब्लीच करें। टैनिंग दूर करने के लिए ब्लीच कर रहे हैं तो संतर, पपीता का पल्प या चंदन पाउडर लगा सकते हैं।

## डियो और परप्यूम

डियोडेंट का ज्यादा प्रयोग अंडरआर्म की त्वचा को नुक़सान पहुंचाता है। खुजली को रोकना हो, परप्यूम से छेकें आती हों या सांस के रोगी हों तो इन्का प्रयोग न करें। उपाय: डियो या परप्यूम में केमिकल्स होते हैं, इन्हें सीधे बाँझि पर न लगाकर कपड़े पर लगाएं।

## आई मेकअप के नुक़सान

इन्के रोजाना प्रयोग से चेहरे के रोमछिंद बंद हो जाते हैं। त्वचा के अंदर जमी गंदगी और तेल बाहर नहीं आ पाते, जिससे डिट्रॉ में मक़द जमने से कोल-मुहसे होने लगता है। उपाय: ब्यूटी प्रोडक्ट की क्वालिटी का खयाल रखें। त्वचा ऑइल्टी है तो वॉटर बेस प्रोडक्ट और क्लींसेर है तो ऑइल बेस रिक्लन प्रोडक्ट का प्रयोग करें।



## नेलपॉलिश

नेलपॉलिश लगाने के बाद सें नाखूनों की मैम नहीं दिखती जिससे पेट में इंफेक्शन हो सकता है। उपाय: नाखूनों को सफ़ाई का ध्यान रखें और खाना कपड़े या खाने से पहले नेलपॉलिश को खाल लें।

## फाउंडेशन और ब्लशर

इन्के रोजाना प्रयोग से चेहरे के रोमछिंद बंद हो जाते हैं। त्वचा के अंदर जमी गंदगी और तेल बाहर नहीं आ पाते, जिससे डिट्रॉ में मक़द जमने से कोल-मुहसे होने लगता है। उपाय: ब्यूटी प्रोडक्ट की क्वालिटी का खयाल रखें। त्वचा ऑइल्टी है तो वॉटर बेस प्रोडक्ट और क्लींसेर है तो ऑइल बेस रिक्लन प्रोडक्ट का प्रयोग करें।







