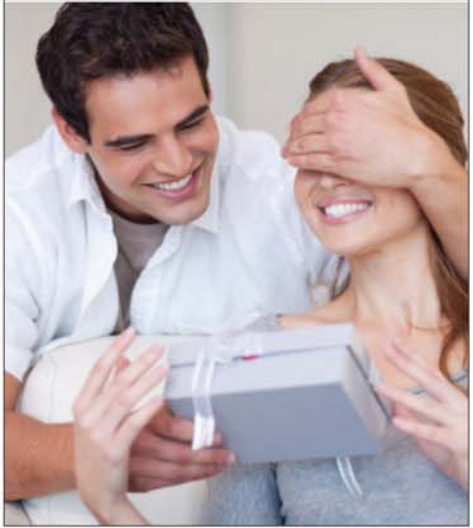


पार्टनर को सरप्राइज देने के कुछ आसान तरीके

आम दिन को बनाएं खास

जब कोई खास दिन मसलन वैलेंटाइन डे, शादी की सालगिरह या जन्मदिन होता है, तब तो आपको पार्टनर आपसे कुछ उपहार की अपेक्षा करता ही है, लेकिन अगर आप अपने पार्टनर को सरप्राइज करना चाहते हैं तो आप किसी भी दिन को उनके लिए खास बना सकते हैं। यकीन मानिए वह सोचते ही रह जाएंगे कि आखिर उस दिन में ऐसा क्या खास है और शाम को जब उन्हें पता चलेगा कि आपने सारे सरप्राइज सिर्फ उन्हें खुश करने के लिए प्लान किए थे तो उनकी खुशी का ठिकाना ही नहीं रहेगा। वैसे भी कहते हैं न कि प्रेम करने या उसे व्यक्त करने के



लिए कोई खास वक्त नहीं होता। आप अपने प्यार का इजहार कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं।

छोड़ें लव मैसेज

पार्टनर को सरप्राइज करने का एक सबसे अच्छा तरीका होता है, उनके लिए लव मैसेज छोड़ना। इंटरनेट के इस युग में हर किसी के फोन में मैसेज सुविधा होती है लेकिन कागज पर लिखे लव मैसेज का कोई जवाब नहीं। आप अपने लव मैसेज की शुरूआत दिन के शुरू होने से कर सकते हैं। मसलन, आप उनके अलार्म के साथ लव मैसेज लिख सकते हैं या अलार्म साउंड में अपना प्यार सा मैसेज बोल कर भी रिकॉर्ड कर सकते हैं। ऐसे में उनके दिन की शुरूआत आपकी प्यारी आवाज व आपके संदेश के साथ होगी। साथ ही जब वह फोन अलार्म बंद करने के लिए फोन उठाएंगे तो उनके चेहरे पर एक भीनी-भीनी सी मुस्कान भी होगी। इसके अतिरिक्त आप बाथरूम की विंडो, ब्रेकफास्ट के साथ, फ्रिज पर, बेड पर रखे उनके कपड़ों के साथ, लंच बॉक्स में, उनके बैग में भी लव मैसेज लिखकर छोड़ सकते हैं। लेकिन मैसेज छोड़ते समय इस बात का खास ख्याल रखें कि आपका लव मैसेज आपके पार्टनर को ही मिले।

करें खुलकर इजहार

आमतौर पर देखने में आता है कि कपल एक-दूसरे से मोहब्बत तो बेइंतहा करते हैं लेकिन कभी भी उसका इजहार नहीं करते। इसलिए अगर आप अपने पार्टनर को सरप्राइज करना चाहते हैं तो एक बार उनसे अपने प्यार का इजहार करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप उनके सामने जाकर ही अपने प्यार का इजहार करें। आप चाहें तो उनके लिए रेडियो या टीवी पर भी अपना प्रेम मैसेज या उनके फेवरिट सॉन्ग डेडीकेट कर सकते हैं।

पकाएं कुछ खास

कहते हैं कि आदमी के दिल का रास्ता उसके पेट से होकर जाता है। इसलिए अगर आप अपने पार्टनर को सरप्राइज करना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे बेहतर तरीका है कि आप उनके लिए उनका मनपसंद भोजन बनाएं। शाम को थक कर जब वह घर आएंगे तो अपने पसंदीदा भोजन को देखकर उनका चेहरा खिल उठेगा। आप अपने प्यार का इजहार करने के लिए अपनी डिश की शेप में भी चेंज कर सकती हैं।

मसलन, अगर आप ब्रेकफास्ट में कटलेट बना रही हैं तो उसे राउंड बनाने की बजाय हॉर्ट शेप में बनाएं या फिर कॉफी के ऊपर दिल बनाकर ब्रेकफास्ट टेबल पर रखें। ठीक इसी तरह आप सलाद या खाने को भी अलग तरह से परोस कर अपने प्यार को बखूबी बर्बाद कर सकते हैं। अगर आपके पास समय है तो आप खाने के साथ-साथ डेकोरेशन को भी थोड़ा खास बनाएं। आप घर की एंट्री से ही ऐसा माहौल बनाएं, कि आपके पार्टनर बस सरप्राइज ही होते चले जाएं।

अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है अनार

अनार एक ऐसा फल है जो खाने में तो सभी को अच्छा लगता है लेकिन उसे छीलने की मेहनत कोई नहीं करना चाहता। दरअसल, अनार को छिलके में काफी समय खर्च होता है, इसलिए लोग इसे लाने से बचते हैं। लेकिन आज हम आपको अनार से मिलने वाले कुछ ऐसे फायदों के बारे में बताएंगे, जिन्हें जानने के बाद आप कभी भी अनार को अपने घर लाने से नहीं कतराएंगे। इतना ही नहीं, इसे छिलने में भी आपको किसी तरह का आलस नहीं होगा-

बढ़ाए खून

अनार में आयरन की प्रचुरता पाई जाती है, जिसके कारण यह आपके शरीर में खून के स्तर को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाता है। यह तो आप जानते हैं कि भारत में अधिकतर लोग एनीमिक हैं और खून की कमी एनीमिक होने का एक मुख्य कारण है। इसलिए अगर आप एनीमिक हैं तो आपको प्रतिदिन अनार का सेवन अवश्य करना चाहिए।

दूर करें दुबलापन

ऐसे बहुत से लोग हैं जो शरीर के दुबलेपन से परेशान हैं। ऐसे में अनार के रस

का सेवन विशेष रूप से लाभदायी माना जाता है। अगर आप प्रतिदिन खाली पेट अनार का रस पीएंगे तो कुछ ही दिनों में आपका वजन बढ़ने लगेगा। दुबलेपन को दूर करने के साथ-साथ यह शारीरिक कमजोरी को खत्म करने में भी काफी मददगार साबित होता है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक

अनार सिर्फ आपको शारीरिक तौर पर ही लाभ नहीं पहुंचाता, बल्कि इसका सेवन आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी काफी अच्छा होता है। दरअसल, अनार में पॉलीफेनॉल नामक सूक्ष्म पोषक तत्व पाया जाता है, न्यूरो डिजेनेरटिव बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। इसलिए अगर आपकी याददाश्त कमजोर है या फिर तनाव से लेकर विभिन्न मानसिक बीमारियों में इसका सेवन काफी अच्छा माना जाता है।

शुगर करें नियंत्रित

अगर आप मधुमेह की समस्या से पीड़ित हैं तो भी आपको अनार का सेवन अवश्य करना चाहिए। दरअसल, इसमें फ्रक्टोज पाया जाता है और जब आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी शुगर नहीं बढ़ती। ऐसे में मधुमेह रोगी भी बेफिक्र होकर इसे



आसानी से खा सकते हैं।

पेट नहीं करेगा परेशान

अनार हमारी पेट की सभी परेशानियों को दूर करके पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। अगर आपको कब्ज है तो आप अनार के छिलकों का पाउडर बनाकर उसे गर्म पानी के साथ लें। आपको तुरंत लाभ होगा। वहीं उल्टी, दस्त या पेट में दर्द होने की स्थिति में भी इसका सेवन किया जा सकता है। इस स्थिति में आप अनार के दानों में नमक और

काली मिर्च लगाकर इसे खाएं। आपको तुरंत असर नजर आएगा।

खून करे पतला

आपको शायद पता न हो लेकिन अनार हमारे शरीर के लिए एक नेचुरल एस्पिरिन का काम करता है। यह न सिर्फ खून को पतला करता है, बल्कि जिन लोगों को खून के थक्के जमने की समस्या का सामना करना पड़ता है, उसे भी यह ठीक करता है। साथ ही ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मददगार है।

फ्रिज से बदन को दूर करने के तरीके

जब आप सुबह उठते हैं और नाश्ता बनाने के लिए फ्रिज खोलते हैं तो उसमें से जब स्मेल आती है तो आपकी भूख ही मर जाती है। ऐसे में आपका मन ही नहीं करता कि आप नाश्ता तैयार करें। फ्रिज से आने वाली बदन से न सिर्फ आपकी भूख पर विपरीत असर पड़ता है, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक होता है। तो चलिए आज हम आपको फ्रिज की बदन मिटाने के कुछ आसान तरीके बताते हैं-



करें खाली : अगर आपके पास समय है तो फ्रिज को बदन मिटाने के लिए इस तरीके को अपनाया जा सकता है। इसके लिए आप फ्रिज को पूरी तरह साफ करें। इससे बदन तो खत्म होगी ही, साथ ही फ्रिज भी साफ हो जाएगा। हालांकि इसमें आपको थोड़ा समय लग सकता है, इसलिए वीकेंड पर फ्रिज साफ करना एक अच्छा आईडिया हो सकता है। वहीं आपके फ्रिज में बदन न हो, इसके लिए आप समय-समय पर अपने फ्रिज को अवश्य साफ करते रहें।

एयरटाइट कंटेनर का प्रयोग : अगर आप चाहते हैं कि आपके फ्रिज में खाने की चीजों की स्मेल न हो तो इसका सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने भोजन को एयरटाइट कंटेनर में बंद करके रखें। इससे खाने के सामान का खराब होने की आशंका भी काफी कम हो जाएगी।

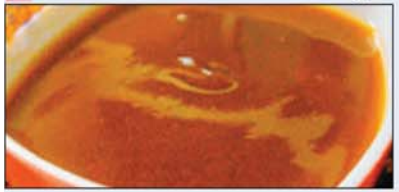
नेचुरल क्लीनिंग साल्यूशन : यूं तो आपको बाजार में कई तरह के क्लीनिंग प्रॉडक्ट मिल जाते हैं, लेकिन इसमें मौजूद केमिकल्स से आपके हाथों व फ्रिज को भी नुकसान हो सकता है। ऐसे में अगर आप चाहें तो घरेलू चीजों की मदद से भी अपने फ्रिज को साफ कर सकते हैं। मसलन, बेकिंग सोडा के प्रयोग से फ्रिज को साफ करना एक अच्छा आईडिया हो सकता है। इसके लिए आप एक कटोरी में बेकिंग सोडा भरकर उसे फ्रिज में रख दें। सोडा धीरे-धीरे सारी बदन

को अवशोषित कर लेगा। ठीक इसी तरह, नींबू के स्लाइस को काटकर फ्रिज में रखने से उसकी स्मेल खत्म हो जाती है। वहीं सिरके और पानी को मिलाकर भी फ्रिज की बदन को पूरी तरह खत्म किया जा सकता है। इससे आपका फ्रिज भी एकदम साइड करने लगेगा। शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन कॉफी के बीजों को फ्रिज में भरकर रखने से उसकी बदन खत्म हो जाती है।

सही हो अरेंजमेंट : अमूमन लोग फ्रिज में अपने खाने का सामान रखते हैं लेकिन बहुत से लोगों को उसे रखने का तरीका पता ही नहीं होता। जिससे खाने का सामान खराब हो जाता है, जिससे खाने का नुकसान तो होता है ही, साथ ही फ्रिज में भी बदन फैल जाती है। इस स्थिति से बचने का सबसे आसान तरीका है कि आप फ्रिज में खाने के सामान को सही तरह से अरेंज करें। उदाहरण के तौर पर, आप फलों और सब्जियों को फ्रिज के ऊपरी हिस्से में रखें ताकि जब भी आप फ्रिज खोलें तो आपको वह सामने ही नजर आ जाए और आप उन्हें खराब होने से पहले ही इस्तेमाल कर लें। इसके अतिरिक्त आप जल्दी खराब होने वाले सामान को फ्रिज में इस तरह रखें कि आपकी नजर उस पर आसानी से पड़ जाए।

खजूर की चटनी

बनाने की सामग्री: 100 ग्राम खजूर, 1/2 चम्मच लाल मिर्च पावडर, 1/2 चम्मच भुना जीरा पावडर, 1/4 चम्मच काला नमक, नमक स्वादानुसार।



बनाने की विधि: सबसे पहले सभी खजूर के बीच में से गुच्छी निकाल दें, फिर धोकर इसमें एक कप पानी डाल दें। 2 घंटे के लिए भिगोने दें। 5 मिनट के लिए पकाए और ब्लेंडर में बारीक पीस लें। अब इसमें लाल मिर्च पावडर, जीरा पावडर, काला और सादा नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। लीजिए खजूर की चटनी तैयार है। इसे रोटी या परांठे के साथ पेश करें।

लजीज खीर

सामग्री : चौथाई कप चावल, 4 कप दूध, चौथाई कप चीनी, चौथाई टी स्पून केसर, 2 चुटकी पिसी हुई हरी इलायची, 2 टे.स्पून भिगे हुए बादाम (लंबाई में कटे हुए), 1 टे.स्पून पिस्ता (लंबाई में कटा हुआ), 1 टी स्पून देसी घी।



बनाने की विधि: चावल को अच्छी तरह धोकर उसे पानी से निकाल लें। एक पैन में देसी घी गरम कर उसमें चावल डालकर 2 मिनट तक भूनें। अब उसमें दूध डालकर पकाए। जब दूध गाढ़ा होकर आधा रह जाये तो उसमें चीनी, केसर, इलायची, बादाम और पिस्ता डालकर कुछ देर और पकने दें। आंच से उतारकर ठंडा होने दें। अपनी इच्छानुसार ठंडा या गर्म सर्व करें।

नेलांग घाटी को देखने के लिए दूर-दूर से आते हैं लोग

उत्तरकाशी जिले में स्थित नैलांग घाटी बेहद मनोरम और सुंदर है। इसकी खूबसूरती का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि इस जगह के प्रेमी विदेशी भी हैं। इस जगह की कई और खासियत हैं, जिन्हें जान कर आप भी यहां घूमना पसंद करेंगे। नैलांग घाटी की ऊंचाई समुद्र तट से 11,000 फीट ऊंची है, इस वजह से यहां साल भर बर्फ को देखा जा सकता है। 1962 में भारत-चीन के बीच लड़ाई के बाद घाटी को हमेशा के लिए पर्यटकों के लिए बंद कर दिया गया था। पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए लगभग 52 साल बाद नैलांग घाटी को पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है। नैलांग घाटी ना सिर्फ सुंदर जगह है बल्कि भारत-चीन के बीच बहुत बड़ा व्यापारिक रास्ता हुआ करता था। पर्यटकों के अनुसार इसकी घाटी रोमांच पैदा करने वाली है इस घाटी की खूबसूरती को देखने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। यहां आने के बाद पर्यटकों को नैलांग घाटी में बना खुलेन ब्रिज देखने को मिल सकता है। इस ब्रिज की सबसे खास बात है कि यह कभी भारत-तिब्बत के बीच



व्यापार का केंद्र रहा था। पहाड़ी पेटों के अलावा यहां हिम तेंदुआ और हिमालयन ब्लू शीप देखने को मिल जाते हैं। पर्यटकों का कहना है कि घाटी को देख कर ऐसा प्रतीत होता है कि मानो यह तिब्बत का ही प्रतिरूप हो। कई पर्यटकों का मानना है कि यह जगह लड़ाख से भी बेहतर है। भारत में कई

ऐसी जगह हैं जो पर्यटन के लिए बहुत ही उपयुक्त हैं। नैलांग घाटी उन्हीं जगहों में से एक है। 17वीं शताब्दी में पेशावर के पठानों ने समुद्रतल से 11 हजार फीट की ऊंचाई पर उत्तरकाशी जिले की नैलांग घाटी में हिमालय की खड़ी पहाड़ों को काटकर दुनिया का सबसे खतरनाक रास्ता तैयार किया था। पांच सौ मीटर लंबा लकड़ी से तैयार यह सीढ़ीनुमा मार्ग (गर्तागली) भारत-तिब्बत व्यापार का साक्षी रहा है।

सन् 1962 से पूर्व भारत-तिब्बत के व्यापारी याक, घोड़ा-खच्चर व भेड़-बकरियों पर सामान लादकर इसी रास्ते से आवागमन करते थे। भारत-चीन युद्ध के बाद दस वर्षों तक सेना ने भी इस मार्ग का उपयोग किया। लेकिन, पिछले 40 वर्षों से गर्तागली का उपयोग और रखरखाव न होने के कारण इसका अस्तित्व मिटने जा रहा है। उत्तरकाशी जिले की नैलांग घाटी चीन सीमा से लगी है। सीमा पर भारत की सुमला, मंडी, नीला पानी, त्रिपानी, पीछी व जादूग आदि चोकियां हैं। सामरिक दृष्टि से संवेदनशील होने के कारण इस क्षेत्र को इन

लेकर सुमला, मंडी, नैलांग की गर्तागली होते हुए उत्तरकाशी पहुंचते थे। तब उत्तरकाशी में हाट लगा करती थी। इसी कारण उत्तरकाशी को बाइहाट (बड़ा बाजार) भी कहा जाता है। सामान बेचने के बाद दोरजी यहां से तेल, मसाले, दालें, गुड़, तंबाकू आदि वस्तुओं को लेकर लौटते थे। *~*~*



