

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 आपका 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 प्लॉन 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 प्यारा 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 सकती 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 कपल्स 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 फेवॉरिट 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 चाहती 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 शोप 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 प्रेंट्स से ही ऐसा माहौल बनाएं, कि आपके पार्टनर बस सरप्राइज ही होते चले जाएं।



आपकी 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 पॉलीफेनोल नामक सूक्ष्म पोषक तत्व पाया जाता है, न्यूरो डिजेनेरेटिव 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 करे नियंत्रित

अगर आप मधुमेह की समस्या से पीड़ित हैं तो भी आपको अनार का सेवन अवश्य करना चाहिए। दरअसल, इसमें फक्टोज 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 एस्पीरिन 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।



बनाने की विधि: चावल को अच्छी तरह धोकर उसे पानी से निकाल लें। एक पैन में देसी ची 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।

3 लोगों के लिए

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

लजीज खीर

बनाने की विधि: सबसे पहले सभी खजूर के बीच में से गुठली निकाल दें, फिर धोकर इसमें एक कप पानी डाल दें। 2 घंटे के लिए भीगने 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।

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।



कन्याकुमारी, जहां मिलते हैं अरब सागर और बंगाल की खाड़ी

भारतीय प्रायद्वीप के दक्षिणी क्षेत्र में स्थित पवित्र स्थान कन्याकुमारी के बारे में कहा जाता है कि स्वामी विवेकानंद जब ज्ञान की खोज में निकले थे तो यहीं पहुंच कर उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। यहां अरब सागर और बंगाल की खाड़ी हिंद महासागर में आकर मिलते हैं। इसलिए यहां तीन अलग-अलग रंगों की रेत देखने को मिलती है। शहर की भीड़ से दूर तथा तनाव व शोरगुल से भी दूर यह स्थान बड़ा शांतिमय है। यहां यदि शोर है तो वह है सिर्फ समुद्री लहरों का, जो कि कानों में संगीत की तरह गूंजता है। कन्याकुमारी के सूर्योदय और सूर्यास्त के दृश्य तो देखते ही बनते हैं। कन्याकुमारी का मंदिर कन्याकुमारी को ही अर्पित है। इस मंदिर को भारत के छोरों का रखवाला भी माना जाता है। इस मंदिर को मद्दुरै रामेश्वरम और तिरुपति आदि मंदिरों की तरह कलाकृति के लिए भी जाना जाता है।

बात यह है कि यहां केवल हिन्दू ही जा सकते हैं। यह मंदिर प्रातः चार बजे से लेकर ग्यारह बजे तक तथा उसके बाद सायं 5.30 से लेकर 8.30 तक खुला रहता है। यहां विवेकानन्द जी का स्मारक भी है। यह समुद्र के बीच एक विशाल शिला पर स्थित है। इस शिला पर बैठ कर ही स्वामी विवेकानंद जी ने साधना की थी। स्मारक के कक्ष में विवेकानन्द जी की विशाल मूर्ति भी है। स्मारक स्थल से चारों ओर फैले विशाल समुद्र का दृश्य आपको मंत्रमुग्ध कर देगा। कन्याकुमारी में महात्मा गांधी का स्मारक भी है। यहीं पर महात्मा गांधी का अस्थि कलश रखा गया था। यह स्मारक कन्याकुमारी मंदिर के ठीक पास ही बना हुआ है। पर्यटकों के लिए आकर्षण का केन्द्र यह स्मारक अपनी अद्भुत कलाकृति के लिए भी जाना जाता है। कन्याकुमारी से लगभग 34 किलोमीटर दूर



स्थित उदयगिरि किला भी देखने योग्य है। इस किले को 18वीं शताब्दी में राजा मार्तंड वर्मा ने बनवाया था। इसके साथ ही आप गुणगंत स्वामी

मंदिर भी देखने जा सकते हैं। इस मंदिर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह करीब एक हजार साल पुराना मंदिर है। इस मंदिर को एक

चोल राजा ने बनवाया था। कन्याकुमारी आए हैं तो सुचिंद्रम देवना नहीं भूलें। यह कन्याकुमारी से लगभग 13 किलोमीटर दूर स्थित है। 9वीं

शताब्दी के शिलालेख इस मंदिर में पाए जाते हैं। यहां पर भगवान शिव, भगवान ब्रह्मा और भगवान विष्णु की एक साथ पूजा की जाती है। यहां पर हनुमान जी की एक बड़ी मूर्ति है जो कि यहां की मूर्तिकला का जीता-जगता उदाहरण है। नागरकोथिल नागराज का अद्भुत मंदिर है। नागराज का मंदिर होते हुए भी इसमें भगवान शिव और भगवान विष्णु की मूर्तियां हैं। यहां का द्वार चीनी शिल्पकला में बनाया गया है। यहां आपको देखने को मिलेगा कि भक्तों को दिया गया प्रसाद जमीन से निकाला जाता है। यहां नागलिंग फूल भी पाया जाता है। यह मंदिर कन्याकुमारी से बीस किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां तक पहुंचने के लिए आपको आसानी से बसें मिल जाएंगी और यदि आप चाहें तो बंगलौर, चेन्नई, त्रिवेन्द्रम, मद्दुरै आदि जगहों से यहां रेल व सड़क मार्ग से भी आ सकते हैं।