

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



एक्ट्रेस कृति सेनन  
इन दिनों खूब  
लाइमलाइट में हैं





"मुझे भी देखने दो किसका एक्सीडेंट हुआ है.....???"  
पप्पू भीड़ को हटाते हुए बोला।  
जब कोई नहीं हटा तो पप्पू चिल्लाते हुए बोला : " अरे जिसका एक्सीडेंट हुआ है वो मेरा भाई है "  
रास्ता मिल गया तो पप्पू ने देखा सामने  
😂 एक कुत्ता पड़ा हुआ था ..... !!! 😂



**एक युग था**

जब लोग घर के दरवाजे पर लिखाते थे - "अतिथि देवो भवः"  
फिर लिखा - "शुभ लाभ"  
फिर लिखा - "यू आर वेलकम"  
फिर लिखा -  
"कुत्तों से सावधान"



तड़प तड़प कर इस दिल से  
आह निकलती रही.....



आप खुद को चाहे कितना भी बड़ा  
" आशिक्र "

समझो लेकिन सबसे ज्यादा दर्द भरे गाने  
" ट्रेक्टर , बस, टैपो और ऑटोवाले "  
के पास ही होते हैं !!!



**सास -** बहु दूध को सिम  
पर उबालना..

**बहु -** कोनसे सिम पर सान्नु  
मां..

एयरटेल के या फिर  
जिओ के सिम पर..!



**पति -** पनीर की सब्जी में  
पनीर तो कहीं  
नजर ही नहीं आ रहे हैं.. ?

**पत्नी -** चुपचाप खा लो..  
कश्मीरी पुलाव में क्या कश्मीर  
नजर आता है..!

# ‘पुष्पा’ स्टाइल में बीवी के आगे झुकने से मिलेगी शादीशुदा जिंदगी में सच्ची खुशी



वैसे तो प्रेम के बहुत से उदाहरण हैं, लेकिन जब प्रेम का समय नया हो गया हो तो उदाहरण भी नया ही होना चाहिए। ऐसे ही ट्रेडिंग प्रेम के उदाहरण पुष्पा की आज हम बात करने जा रहे हैं। पुष्पा एक ऐसी ब्लॉकबस्टर मूवी जिसे ज्यादातर लोगों ने देखा होगा और उसके एक डायलॉग अपनी पत्नी की हर बात मानने, उसकी खुशी के लिए राज्य का मुख्यमंत्री ही बदल देने के सीन ने सभी औरतों का दिल जीत लिया। अब सभी पति राज्य का मुख्यमंत्री तो नहीं बदल सकते, पर पुष्पा की तरह सभी पति अपने पत्नी की इच्छाओं का सम्मान कर सकते हैं और अपने रिलेशनशिप को अच्छा बना सकते हैं। किस तरह आप पुष्पा स्टाइल में अपने लव लाइफ, रिलेशनशिप को अच्छा बना सकते हैं आईए जानते हैं कुछ टिप्स;

## प्यार और सम्मान का बैलेंस

कई बार पति सोचते हैं कि हम अपनी पत्नी से प्यार तो बहुत करते हैं पर वह खुश नहीं होती, पर पुरुष इस बात को भूल जाते हैं कि स्त्री प्रेम के साथ सम्मान भी चाहती है। सम्मान ऐसा जो उसे अकेले में नहीं समाज के सामने भी आपके द्वारा दिया जाए। एक स्त्री हमेशा चाहती है, उसके साथ-साथ आप उसके द्वारा अपनाए गए कार्य का भी सम्मान करें। बेशक उसके काम का चुनाव घर को सजाना और आपके परिवार का देखरेख करना ही हो।

## जरूरते नहीं इच्छाएं भी पूछें

हमारे देश में ज्यादातर स्त्रियां ऐसी हैं जो घर-बाहर के काम में खुद को इतना उलझा लेती हैं कि उनके पास यह सोचने का भी समय नहीं होता, कि क्यों उनकी इच्छा भी जाने कोई। इस तरह भी कह सकते हैं कि हमारे समाज में अब भी ज्यादातर लोग घर के स्त्री की इच्छाओं को जानना जरूरी नहीं समझते और स्त्रियां भी जरूरत से ज्यादा कुछ कह नहीं पाती। यही कारण है कि वह अपने साथी के साथ भी उदासीन रहने लगती हैं। आप अपनी पत्नी की इच्छाएं पूछ कर, उन्हें समझ कर अपने जीवन में उनके महत्व को समझा सकते हैं। ऐसा करने से आपके प्रति उनका उदासीन बर्ताव प्यार में बदल जाएगा।

## उनकी मुश्किलों को समझें

एक स्त्री का सबसे बड़ा दुख यही होता है कि बीमार होने के बाद भी उसे उसी तरह अपने रोजाना के कामों को करना होता है जैसे वह स्वस्थ होने पर करती है। यही कारण है कि उनके अंतर मन में अपने स्वास्थ्य के प्रति खिन्नता की भावना उत्पन्न होने लगती है। वह मन से अपने आप को अकेला महसूस करती है। ऐसे में एक पति को चाहिए कि वह अपनी पत्नी के मुश्किल दिनों में, जैसे; माहवारी या साधारण जुकाम, बुखार होने पर उनका ख्याल रखें। उनके घर के कामों में जितना हो सके मदद करें ऐसा करने से पति अपनी पत्नी को भरोसा दिलवा सकते हैं कि वह उनके जीवन में कितनी महत्वपूर्ण है।

## उन पर विश्वास करें

हमारे समाज में बहुत सी स्त्रियां शादी के बाद अपना कैरियर छोड़ देती हैं, या कहा जाए बना ही नहीं पाती। उसका एक सबसे बड़ा कारण है पति का अपनी पत्नी पर विश्वास न करना। इसमें सारी गलती सिर्फ लड़के की नहीं होती कुछ गलती हमारे समाज की भी है जो लड़कियों का कैरियर से ज्यादा विवाह महत्वपूर्ण समझते हैं। और यही समझ कब उनके पैरों में खूबसूरत जंजीर की तरह पड़ जाती है, वह नहीं समझ पाती है। विवाह के बाद अपने सपनों के बारे में स्त्री के सोचने से पहले घर, परिवार, पति और बच्चों के बारे में सोचना सिखा दिया जाता है। औरत इन सब के बीच कब वह खुद के सपनों के साथ अकेली हो जाती है उन्हें भी पता नहीं चलता। एक पति होने के नाते आपको अपनी पत्नी के सपनों के बारे में बात करना चाहिए। अपनी पत्नी को भरोसा दिलाना चाहिए कि वह अपने करियर पर काम कर सकती है। आप उनके साथ हैं। आपको पूरा विश्वास है कि वह अपने करियर को बनाने में सफलता पा लेंगी।

अगर आप इस लेख को पढ़ते हुए नीचे तक पहुंच गए हैं, तो आप पुष्पा की तरह अच्छा पति बनने का राज और नियम दोनों समझ गए होंगे। आप अपने जीवन में इन टिप्स को अपना कर अपना वैवाहिक संबंध मजबूत बना सकते हैं।

# क्या आपका बच्चा भी रिश्तेदारों को देख बनाता है मुंह, क्या है वजह?

एक समय था जब बच्चों को रिश्तेदारों के घर जाना और उनसे मिलना पसंद आता था। पहले हर छुट्टियों में दादी-नानी के घर जाना, मौज-मस्ती करना और कजिन्स को परेशान करना एक आदत सी बन गई थी। लेकिन हाई-टेक होते जमाने में रिश्तों की अहमियत कम हो गई है। अब बच्चे अपने घर में ही रहना पसंद करते हैं। यदि पेरेंट्स के साथ रिश्तेदारों के घर जाना भी हो या फिर कोई रिश्तेदार आपके घर आ रहा हो तो बच्चों का मुंह बन जाता है। आखिर बच्चे रिश्तेदारों से दूर क्यों भागते हैं। क्या वजह है इसकी, चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## सवालियों से भागते हैं दूर

आजकल बच्चों को अकेला रहना पसंद आता है। खासकर न्यूक्लियर फैमिली के बच्चे अपने घर में किसी अन्य व्यक्ति या बच्चों को बर्दाश्त नहीं कर पाते। अक्सर देखा गया है कि रिश्तेदार बच्चों से पढ़ाई-लिखाई, कैरियर और शादी से संबंधित सवाल करते हैं। जिसका सही जवाब न देने पर वह उनका मजाक भी बनाते हैं। ऐसे में बच्चे रिश्तेदारों को अपना दुश्मन मानने लगते हैं और उनसे दूरी बना लेते हैं।

## अंजान लोगों से डर

जब बच्चे लंबे समय तक घर में अकेले रहते हैं या किसी से ज्यादा मिलते जुलते नहीं है तो वह अंजान लोगों के घर जाने से डरने लगते हैं। यही वजह है कि वह अपरिचित रिश्तेदारों को देखकर मुंह बना लेते हैं और उनसे दूर हो जाते हैं। लोगों से जल्दी कनेक्ट न होने की वजह से बच्चे ऐसा व्यवहार करते हैं। इसलिए बच्चों को बचपन से ही रिश्तेदारों से मिलना-जुलना और बात करना सिखाना चाहिए।



## अतीत की घटना

बच्चे अक्सर उन लोगों से दूरी बनाते हैं तो उन्हें पसंद नहीं होते। बच्चा यदि किसी रिश्तेदार को देखकर मुंह बनाता है तो जरूर उसके पीछे कोई पुरानी अप्रिय घटना जिम्मेदार हो सकती है। हो सकता है कि बच्चे के साथ अतीत में कुछ ऐसा हुआ हो जो उसके व्यवहार को प्रभावित कर रहा है। इसलिए बच्चे से बात करें और जानने का प्रयास करें।



## शर्मीला स्वभाव

कई बच्चे शर्मीले और संकोची स्वभाव के होते हैं। उन्हें किसी के साथ बात करना या मेलजोल बढ़ाना पसंद नहीं होता। ऐसे बच्चे पेरेंट्स के अलावा

दूसरों के साथ घुल मिल नहीं पाते जिसके कारण वह रिश्तेदारों से दूरी बना लेते हैं। कई बार शर्मीले बच्चे इस बात का अंदाजा नहीं लगा पाते कि रिश्तेदारों से क्या बात करें, जिसकी वजह से दूरी आना स्वाभाविक है।

## पेरेंट्स अपनाएं ये टिप्स

आजकल बच्चे केवल अपने पेरेंट्स पर ही ट्रस्ट करते हैं। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वह बच्चों को रिश्तेदारों से मिलने-जुलने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को लंबी छुट्टियों में कहीं बीच या पहाड़ों में जाने की बजाय दादी-नानी के घर लेकर जाएं। रिश्तेदारों को घर में इंवाइट करें और बच्चों के साथ घुलने दें। इसके अलावा यदि बच्चा किसी रिश्तेदार को देखकर डरता है या उन्हें उल्टा जवाब देता है तो इसकी वजह जानने का प्रयास करें। बच्चे के साथ खड़े रहें ताकि बच्चा खुलकर अपने मन की बात कह सके। पेरेंट्स का कर्तव्य है कि वह बच्चे की बात सुनें और उसकी भावनाओं को समझें।

वजन घटाने और पेट की चर्बी कम करने के लिए वॉक एक बेहतरीन और हल्की एक्सरसाइज मानी जाती है। बड़ी संख्या में लोग रोजाना 4-5 किलोमीटर वॉक करके अपने फिटनेस लक्ष्य को पाने की कोशिश करते हैं। हालांकि, कई बार घंटों वॉक करने के बावजूद पेट की चर्बी कम नहीं होती। इसका कारण वॉक के दौरान की जाने वाली छोटी-छोटी गलतियाँ हो सकती हैं, जो आपकी मेहनत को बर्बाद कर देती हैं। अगर आप इन गलतियों को सुधारें, तो नतीजे जल्दी मिल सकते हैं।

**गलत पोजीशन में वॉक करना**  
डाइटिशियन का कहना है कि वॉक करते समय सही पोजीशन का होना बहुत जरूरी है। यदि आप सिर झुका कर या कंधों को गिराकर चलते हैं, तो आपकी पीठ और पेट के मसल्स पूरी तरह सक्रिय नहीं होते। इससे पेट की चर्बी कम करना मुश्किल हो जाता है।

**क्या करें?**  
सिर को सीधा रखें और कंधे पीछे की ओर रखें।  
पीठ सीधी रखते हुए चलें ताकि मसल्स सक्रिय रहें और बेहतर परिणाम मिलें।

**धीमी गति से वॉक करना**  
वजन घटाने के लिए वॉकिंग की गति बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप बहुत धीमी गति से चलते हैं, तो शरीर पर्याप्त कैलोरी बर्न नहीं कर पाता।

**क्या करें?**  
पेट की चर्बी घटाने के लिए ब्रिस्क वॉक (तेजी से चलना) करें।  
तेज गति से वॉक करने से न केवल कैलोरी बर्न होती है, बल्कि यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

**सही डाइट न अपनाना**  
सिर्फ वॉकिंग करने से वजन घटाना संभव नहीं है। अगर आप वॉक के बाद ज्यादा कैलोरी वाला खाना खाते हैं, तो कैलोरी बर्न का असर खत्म हो जाता है।

## घंटों वॉक करने के बावजूद चर्बी कम नहीं हो रही इन गलतियों को तुरंत सुधारें

**क्या करें?**

प्रोटीन, फाइबर और कम वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

ज्यादा तेल-चिकनाई और शुगर वाले फूड्स से बचें।

संतुलित आहार और नियमित वॉकिंग का कॉम्बिनेशन अपनाएं।

**गलत जूते पहनना**  
वॉकिंग के दौरान सही जूतों का चुनाव बहुत जरूरी है। गलत जूते पहनने से पैरों में दर्द और असहजता हो सकती है, जिससे आपकी वेट लॉस जर्नी प्रभावित होती है।



**क्या करें?**

हमेशा सही फिटिंग और उचित सपोर्ट वाले जूते पहनें।  
ऐसे जूते चुनें, जो वॉकिंग के लिए डिज़ाइन किए गए हों।

**स्ट्रेचिंग की अनदेखी**

वॉकिंग के बाद स्ट्रेचिंग न करने से मांसपेशियों में तनाव और अकड़न हो सकती है। यह आपकी अगली वॉक या एक्सरसाइज को भी प्रभावित कर सकती है।

**क्या करें?**

हर वॉक के बाद मांसपेशियों को आराम देने के लिए स्ट्रेचिंग जरूर करें।

स्ट्रेचिंग से मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है और शरीर को लचीलापन मिलता है। पेट की चर्बी कम करने और वजन घटाने के लिए वॉक के साथ सही पोजीशन, तेज गति, संतुलित आहार, सही जूते और स्ट्रेचिंग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बेहद जरूरी है। इन छोटी-छोटी गलतियों को सुधारकर आप अपनी मेहनत का बेहतर परिणाम देख सकते हैं।

# सासू माँ के फैसलों पर उंगली उठाना हो सकता है नुकसानदायक

बहुओं को अपनी सासू माँ के इन 5 फैसलों पर कभी भूलकर भी उंगली नहीं उठाना चाहिए। अगर वे ऐसा करती हैं तो इसमें उनका ही नुकसान होता है।



बहुओं को हमेशा अपनी सासू माँ का हर फैसला गलत लगता है। वे हमेशा यही सोचती हैं कि उनकी सासू माँ उन्हें कंट्रोल में रखने के लिए ऐसा कहती हैं। लेकिन बहुओं का ऐसा सोचना बिलकुल भी गलत है, उनकी सासू माँ उनपर राज करने के लिए नहीं बल्कि उनकी भलाई के लिए ऐसा सोचती हैं और कुछ जरूरी फैसले लेती हैं। इसलिए बहुओं को भी अपनी सासू माँ के इन 5 फैसलों पर कभी भूलकर भी उंगली नहीं उठाना चाहिए। अगर वे ऐसा करती हैं तो इसमें उनका ही नुकसान होता है।

## घर खर्च में से पैसे बचाना

जब आपकी सासू माँ आपको घर खर्च में से पैसे बचाने के लिए कहती हैं तो आपको उनकी बातें सुनकर नाराज होने के बजाए उनकी बातें माननी चाहिए, क्योंकि वे ऐसा अपने अनुभव के आधार पर आपसे कहती हैं। इसमें उनका अपना कोई स्वार्थ नहीं होता है और ना ही वे आपको खर्चा करने से रोकती हैं, बल्कि वे आपको ऐसा इसलिए कहती हैं ताकि आपमें बचत करने की आदत विकसित हो सके और आप भविष्य के लिए कुछ पैसे जोड़ कर रख सकें।

## रिश्तेदारों के साथ अच्छा व्यवहार करना

जीवन के अनुभव के आधार पर सासू माँ अच्छे से जानती हैं कि खुशहाल परिवार के लिए मजबूत रिश्तों की जड़ बहुत जरूरी होती है। रिश्तेदार ही जरूरत के समय काम आते हैं, इसलिए वे आपको रिश्तेदारों के साथ अच्छा व्यवहार करने के लिए कहती हैं और उनका सम्मान करने पर जोर देती हैं।

## घर की परंपराओं का पालन करना

सासू माँ घर की परंपराओं और रीति-रिवाजों की संरक्षक

होती हैं। चाहे वह कोई त्योहार हो या घर का कोई पारिवारिक रीति-रिवाज, वे ही होती हैं जिन्हें परिवार की खुशी और सुरक्षा से जुड़ी सारे रिवाजों के बारे में अच्छे से पता होता है। ऐसे में अगर वे आपको इन रिवाजों को मानने के लिए कहती हैं तो आप उनकी बातों को अपनाने में आनाकानी बिलकुल ना करें, क्योंकि वे ऐसा परिवार और आपकी ही सुख व समृद्धि के लिए कहती हैं।

## सही समय पर बच्चा करने का निर्णय

आपकी सासू माँ आपको बच्चा करने के लिए कहती हैं तो आपको उनपर जरूर गुस्सा आता होगा और आप उन्हें लेकर नकारात्मक बातें भी सोचती होंगी। लेकिन ऐसी बातें अपने दिमाग में लाने के बजाए आपको उन्हें समझने की कोशिश करनी चाहिए कि वे आपको ऐसा क्यों कह रही हैं। दरअसल आपकी सासू माँ चाहती हैं कि आप सही समय पर बच्चा कर लें ताकि आपको प्रेगनेंट होने में किसी तरह की कोई परेशानी ना हो और आप आसानी से अपने बच्चे का पालन-पोषण कर सकें।

## देर रात तक बाहर नहीं घूमना चाहिए

अगर आपकी सासू माँ आपको देर रात तक बाहर घूमने पर टोका-टाकी करती हैं और आपको उनकी इस आदत पर गुस्सा आता है तो आप अपनी इस आदत को बदलिए क्योंकि वे ऐसा आपकी सुरक्षा को देखकर कहती हैं। वे नहीं चाहती कि आपके साथ कोई दुर्घटना हो, इसलिए वे आपको देर रात तक बाहर घूमने से रोकती हैं।

# रोजाना सुबह खाली पेट पिएं भिंडी का पानी शरीर को मिलेंगे ये फायदे

बच्चे हों या बड़े सभी भिंडी की सब्जी के दीवाने होते हैं। भिंडी कई तरह के पोषक तत्वों का खजाना है। भिंडी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस विटामिन 'ए', बी, 'सी', थाईमीन एवं रिबोफ्लेविन जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। भिंडी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने और ब्लड फ्लो को सुधारने में मदद करता है। लेकिन क्या आपको मालूम है कि अगर रात में 4-5 भिंडी लेकर इसे छोटे टुकड़ों में काटकर एक गिलास पानी में भिगो दिया जाए और अगले दिन सुबह उठकर इस पानी का सेवन कर लिया जाए, तो सेहत को क्या फायदे मिल सकते हैं। आइए जानते हैं भिंडी के पानी का सेवन करने के फायदों के बारे में-

## ब्लड शुगर करे कंट्रोल

भिंडी के पानी में घुलनशील और अघुलनशील यानी दोनों ही तरह के फाइबर मौजूद होते हैं, जो कि ब्लड शुगर को मैनेज करने में काफी मदद करते हैं। सुबह सवेरे इसे पीने से कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को भी धीमा किया जा सकता है, जो कि सेहत के लिए फायदेमंद है।

## वजन घटाने में मददगार

वेट लॉस के लिहाज से भी भिंडी का पानी काफी फायदेमंद होता है। इसमें कोई कैलोरी नहीं होती है और यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करता है। फाइबर से भरपूर होने के कारण सुबह खाली पेट इसे पीने से आपका पेट भी कुछ देर तक भरा रहता है, जिससे वेट लॉस में फायदा देखने को मिलता है।

## पाचन को बनाए बेहतर

भिंडी के पानी में सॉल्युबल फाइबर मौजूद होते हैं, जो कि पाचन को बेहतर करने के साथ ही कब्ज की समस्या से भी निजात दिला सकता है। अगर आप भी अक्सर

डाइजैस्टिव सिस्टम से जुड़ी परेशानियों से जूझते हैं, तो इसे हेल्दी बनाए रखने के लिए भिंडी के पानी का सेवन कर सकते हैं।

## हार्ट को रखे हेल्दी

टोटल कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को काबू में रखने में भी भिंडी का पानी काफी उपयोगी होता है। इसके सेवन से आप हार्ट डिजीज के जोखिम से भी बचे रह सकते हैं। ऐसे में, इसकी सब्जी बेशक खाएं, लेकिन इसका पानी भी अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

## इम्यूनिटी बढ़ाएं

भिंडी में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसलिए भिंडी का पानी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मददगार साबित होता है। बदलते मौसम में जिन लोगों को सर्दी, खांसी, बुखार की समस्या होती है उन्हें सप्ताह में 1 से 2 बार भिंडी का पानी पीने की सलाह दी जाती है।

## आंखों की रोशनी बढ़ाएं

भिंडी में विटामिन ए और बीटा कैरोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह तत्व पानी के जरिए शरीर में जाता है, जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए नियमित तौर पर भिंडी का पानी पीने की सलाह दी जाती है।

## एनीमिया से बचाव

भिंडी में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है। आयरन का अधिक मात्रा में सेवन करने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है, जिससे एनीमिया की शिकायत दूर होती है। भिंडी के पोषक तत्व ब्लड फ्लो को भी ठीक करने में सहायक होते हैं।



## भारत में 78% कपल्स बगैर तलाक लिए रह रहे हैं अलग

आजकल स्लीप डिवोर्स शब्द काफी चर्चा में है। इसका मतलब रिश्ते से अलग होना नहीं, बल्कि सोने की अलग-अलग व्यवस्था करना है। यानी, जब कोई कपल एक साथ रहने के बावजूद अलग-अलग बिस्तर या कमरे में सोते हैं, तो इसे स्लीप डिवोर्स कहा जाता है। आपको जानकार यह हैरानी होगी कि भारत में 78% कपल्स अब एक ही बिस्तर पर सोने के बजाय अलग सोना पसंद कर रहे हैं। आइए जानते हैं इस नए तरह के डिवोर्स के बारे में विस्तार से।

### क्यों लेते हैं कपल्स स्लीप डिवोर्स ?

अगर किसी एक पार्टनर को जोर से खरटि लेने, नींद में हिलने-डुलने, बार-बार करवट बदलने या अनिद्रा जैसी समस्याएं हैं, तो दूसरा पार्टनर अच्छी नींद नहीं ले पाता। कुछ लोग जल्दी सो जाते हैं, तो कुछ देर रात तक जागते हैं। अगर किसी को रात में रोशनी पसंद है और किसी को अंधेरा, या एक पार्टनर ठंडी हवा में सोता है और दूसरा गर्म माहौल पसंद करता है, तो भी सोने की समस्या हो सकती है। कई बार माता-पिता बच्चों के साथ सोना पसंद करते हैं या पालतू जानवर के कारण नींद खराब होती है, जिससे पार्टनर अलग सोना बेहतर समझते हैं। अगर एक पार्टनर नाइट शिफ्ट में काम करता है और दूसरा दिन में, तो वे अपनी नींद की क्वालिटी सुधारने के लिए अलग सोने का फैसला कर सकते हैं।

### स्लीप डिवोर्स का रिश्तों पर असर

**सकारात्मक प्रभाव :** अलग सोने से दोनों पार्टनर को बेहतर क्वालिटी की नींद मिलती है, जिससे मानसिक और शारीरिक सेहत सुधरती है। अगर नींद की वजह से लड़ाइयां होती थीं, तो अलग सोने से यह समस्या कम हो सकती है। कई लोगों को अपनी स्पेस की जरूरत होती है, जिससे रिश्ते में नयापन और सम्मान बना रहता है।

**नकारात्मक प्रभाव :** कुछ कपल्स को लगता है कि अलग सोने से उनका इमोशनल कनेक्शन कम हो सकता है। जब कपल्स साथ नहीं सोते, तो शारीरिक संबंधों और रोमांस पर असर पड़ सकता है। कई लोग सोच सकते हैं कि अलग सोने का मतलब है कि रिश्ते में समस्या है, जबकि यह सच नहीं होता।

### क्या स्लीप डिवोर्स सही है ?

यह पूरी तरह कपल्स की जरूरत और प्राथमिकता पर निर्भर करता है। अगर नींद से जुड़ी समस्याएं रिश्ते को प्रभावित कर रही हैं, तो अलग सोना फायदेमंद हो सकता है लेकिन, रिश्ते में प्यार और इमोशनल कनेक्शन बनाए रखना जरूरी है, इसलिए संवाद जरूरी है। अगर आप स्लीप डिवोर्स ले रहे हैं, तो दिन में कुछ वक्त साथ बिताएं, इमोशनल कनेक्शन मजबूत करें और रिश्ते में प्यार बनाए रखें।

## 40 प्लस उम्र की महिलाएं सुंदर दिखना चाहती हैं तो रोज खाएं ये चीजें

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में महिलाओं के पास खुद पर ध्यान देने का समय कम होता है, जिसकी वजह से वे समय से पहले ही अपनी असल उम्र से ज्यादा उम्र की लगने लगती हैं। यदि आप भी करीना कपूर की तरह जवां और ग्लोइंग दिखना चाहती हैं तो आपको अपनी डाइट में ऐसी चीजें शामिल करनी चाहिए, जो कोलेजन को तेजी से बढ़ाने में मदद करें।

40 के आसपास आते ही महिलाओं के शरीर में कोलेजन का प्रोडक्शन धीरे-धीरे कम होने लगता है, जिससे स्किन ढीली पड़ने, झुर्रियां आने और जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं शुरू हो सकती हैं। इस समय में अगर आप करीना कपूर जैसी दमकती त्वचा चाहती हैं, तो कुछ खास फूड आइटम्स अपनी डाइट में शामिल करना बेहद जरूरी है, जो कोलेजन को बढ़ाएं और स्किन को हेल्दी बनाए रखें।

**सोया प्रोडक्ट्स -** सोया प्रोडक्ट्स, जैसे टोफू और सोया मिल्क में फाइटोएस्ट्रोजेन और प्रोटीन भरपूर होते हैं, जो कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं। 40 प्लस महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजेन का स्तर कम होने लगता है, जिससे स्किन ढीली पड़ने लगती है। सोया खाने से स्किन में इलास्टिसिटी बनी रहती है और झुर्रियां कम होती हैं।

**अखरोट और बादाम -** अखरोट और बादाम में ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन E और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो कोलेजन को टूटने से बचाते हैं। इनका सेवन स्किन को रिपेयर करता है और एंजिंग प्रोसेस को धीमा करता है। रोजाना भीगे हुए बादाम और अखरोट खाने से त्वचा टाइट और मुलायम बनी रहती है, जिससे नैचुरल ग्लो आता है।

**तिल और अलसी के बीज -** तिल और अलसी के बीज में लिग्नान, हेल्दी फैट और ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो स्किन को गहराई से पोषण देते हैं। इन बीजों में जिंक भी पाया जाता है, जो कोलेजन प्रोडक्शन के लिए जरूरी है। इन बीजों को सलाद, स्मूदी या हल्का भूनकर खाने से स्किन यंग दिखती है और झुर्रियां देर से आती हैं।

**पपीता और गाजर -** पपीता और गाजर में विटामिन C, बीटा-कैरोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो कोलेजन बूस्ट करने में मदद करते हैं। ये स्किन को डैमेज होने से बचाते हैं और टिशू रिपेयर को तेज करते हैं। इनका रोजाना सेवन करने से त्वचा हेल्दी बनी रहती है, झाइयां कम होती हैं और स्किन टाइट रहती है।



# उम्र छोटी हो या बड़ी जानें क्यों जरूरी है लड़कियों का खेलना



खेलने की कोई उम्र नहीं होती। बच्चा बड़ा हो या छोटा, उसके लिए खेलकूद बेहद जरूरी होता है। खेल केवल मनोरंजन का साधन मात्र ही नहीं है बल्कि ये एक बेहतरीन फिजिकल एक्टिविटी है जो बच्चे की ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद होती है। खासकर लड़कियों को खेल के प्रति प्रोत्साहन की अधिक आवश्यकता होती है। माना जाता है कि 5-12 वर्ष की आयु की लड़कियों में तेजी से मानसिक और शारीरिक विकास होता है, ऐसे में उनका हर दिन 60 मिनट के लिए खेलना-कूदना हर लिहाज से लाभकारी हो सकता है। लड़कियों का खेलना क्यों जरूरी है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## हेल्थ बेनिफिट्स

लड़कियों का खेलों में भाग लेना हर लिहाज से लाभदायक होता है। खासकर फिटनेस की दृष्टि से ये बेहद जरूरी है। नियमित शारीरिक गतिविधि से हार्ट हेल्थ में सुधार, मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूती और संतुलन को बढ़ावा मिलता है। इससे मोटापे, हार्ट डिजीज और डायबिटीज जैसी बीमारियों से भी बचाव हो सकता है। खेलने से लड़कियों की हाइट बढ़ती है और पीरियड्स की शुरुआत देर में होती है।

## मेंटल हेल्थ

खेल बच्चों की मेंटल हेल्थ पर गहरा प्रभाव डालते हैं। खेल के दौरान की गई एक्टिविटी तनाव, चिंता और अवसाद से लड़ने में मदद करती है। लड़कियों और महिलाओं के लिए खेल लचीलापन और मानसिक मजबूती बनाने का एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। इसके अलावा खेलने से लड़कियां चुनौतियों का सामना करना सीखती हैं साथ ही एकाग्रता में विकास होता है।



## चुनौतियों का सामना

लड़कियों को फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर अक्सर डांस क्लास में डाल दिया जाता है। हालांकि डांस भी एक बेहतरीन एक्टिविटी है लेकिन यदि लड़कियों को टेनिस, क्रिकेट, फुटबॉल और बॉलीबॉल खेलने के लिए प्रोत्साहित किया जाए जो वह जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना दृढ़ता से करना सीख सकती हैं। इसलिए लड़कियों के रूटीन में किसी खेल को शामिल करना बेहद जरूरी होता है।

## क्षमता में विकास

कोई भी खेल खेलने से लड़कियों की र्स्कल डेवलपमेंट में मदद मिलती है। इससे न सिर्फ बौद्धिक क्षमता का विकास होता है बल्कि इससे लड़कियां मानसिक रूप से भी खुश और उत्साहित रहती हैं। लड़कियों में टीम वर्क, लीडरशिप क्वालिटी और पेशेस डेवलप होता है जिसका पढ़ाई पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित रूप से खेलने से लड़कियों की कार्य करने की क्षमता भी मजबूत हो सकती है।

## सोशल स्किल

लड़कियां लड़कों की अपेक्षा अधिक शांत और नर्म स्वभाव की होती हैं। वह आसानी से किसी से बात और दोस्ती नहीं करतीं। यदि लड़कियां लड़कों के साथ खेलती हैं तो उनमें सामाजिक कौशल का विकास हो सकता है। इससे वह लड़कों से बात करना सीखती हैं। एक टीम में काम करना सीख सकती हैं इसलिए लड़कियों का खेलना बेहद जरूरी माना जाता है।

## खेल के प्रति कैसे करें लड़कियों को प्रोत्साहित

- यदि पेरेंट्स किसी एक्टिविटी में भाग लेते हैं तो बेटियों को भी खेल के प्रति प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- खेल को लड़कियों के रूटीन का हिस्सा बनाएं।
- बेटे को गिफ्ट के तौर पर डॉल या किचन सेट देने की बजाये स्केट्स, फुटबॉल या रैकेट दें।
- बच्चे के साथ पेरेंट्स खुद भी साइकलिंग करें।
- लड़कियों को खेल की बारीकियों से रुबरू कराएं।
- लड़कियों को मुख्य रूप से कराटे और तायकांडो सिखाएं।

# घूमते समय उड़ जाती है बालों की रौनक इन 6 टिप्स की मदद से करें रिस्टोर

घूमने और यात्रा करना बहुत मजेदार हो सकता है लेकिन यह आपके बालों पर विपरीत असर जरूर डालता है। बाहर की धूल, गंदगी, गर्माहट और प्रदूषण आपके बालों को बेजान बना देते हैं। फिर चाहे आप ऑफिस के लिए घर से बाहर जा रही हों या किसी मंदिर जा रही हैं हो या दोस्तों के साथ कहीं घूमने जा रही हों, अपने बालों को खूबसूरत और फ्रेश रखना मुश्किल भरा काम हो जाता है। आज इस लेख में हम ऐसे कुछ शानदार टिप्स लाए हैं, जिनकी मदद से आप घूमते समय भी अपने बालों को हेल्दी और खूबसूरत रख सकती हैं।



## बालों को ढकें

अपने बालों को धूल और प्रदूषण से बचने का यह सबसे शानदार तरीका है। इसके लिए आप कॉटन के स्कार्फ, टुपट्टा या किसी पतले स्टोल का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह न सिर्फ आपके बालों को शील्ड की तरह ढक लेता है बल्कि पसीने से भी बचाता है, जो बाद में स्कैल्प के लिए सही नहीं रहता।

## आसान हेयरस्टाइल

बाहर निकलते समय अपने बालों को कभी भी खुला ना छोड़ें बल्कि बालों का लूज बन, चोटी या पोनीटेल बना कर रखें ताकि आपके बाल धूल और गंदगी से कम से कम एक्सपोज हो सकें। यदि आपके बाल लंबे हैं तो सुनिश्चित करें कि आप अपने बालोंकी चोटी या बन जरूर बना लें।

## ड्राई शैंपू या अन्य विकल्प

जब आपके पास रोजाना बाल धोने का समय ना हो तो ड्राई शैंपू आपके काम आ सकता है। यदि ड्राई शैंपू आपके पास उपलब्ध नहीं है तो आप इसकी जगह पर घर के बने कुछ विकल्पों का इस्तेमाल कर सकती हैं। घर के इन विकल्पों में चावल का आटा या कॉर्न स्टार्च शामिल है।

आपको इसके लिए ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं है बल्कि अपने स्कैल्प पर चावल का आटा या कॉर्न स्टार्च को थोड़ा सा छिड़क कर ब्रश कर लेना है। इससे आपके बालों को इंस्टेंट फ्रेशनेस मिल जाएगी।

## हेयर केयर किट

घर से बाहर निकलते समय अपने पर्स में एक ट्रैवल फ्रेंडली हेयर केयर किट जरूर रखा करें। इसमें चौड़े दांतों वाली कंघी, हेयर सीरम या तेल की छोटी शीशी और बाल बांधने की चीजें जैसे रबर बैंड, क्लिप आदि शामिल हो। आप इसी किट में गुलाब जल की छोटी शीशी भी रख सकती है, जो तुरंत आपके स्कैल्प को फ्रेश करने के साथ ही अच्छी महक भी दे सकती है।

## बार बार छूने से बचें

आपकी भले ही आदत हो कि आप बार-बार अपने बालों को छूती रहती हैं लेकिन इस आदत से तौबा कर लें। बार-बार आपके अपने बालों पर उंगली फिराने से बालों में गंदगी और तेल ट्रांसफर हो सकता है, जिससे आपका स्कैल्प ग्रीजी हो सकता है। अपने हाथ को अपने बालों से दूर रखें ताकि बालों की फ्रेशनेस बनी रहे।

## बार बार धोना सही नहीं

यदि आप किसी लंबी ट्रिप पर जा रही हैं तो रोजाना अपने बालों को धोने से बचें बल्कि किसी माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करके कुछ एक दिनों के बाद ही अपने बाल धोया करें। यदि बालों में शैंपू करना संभव नहीं है तो अपने बालों को सादे पानी से धोएं और किसी लाइट कंडीशनर के इस्तेमाल से फ्रेश कर लें।

# हार्ट अटैक से बचने के लिए दिनचर्या में लाएं ये 5 बदलाव



हार्ट अटैक केवल बुजुर्गों के लिए नहीं, बल्कि युवा भी इसके शिकार हो रहे हैं। इसका मुख्य कारण अक्सर शरीर में छुपे हुए दिल से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जिनका समय पर पता नहीं चलता। एक्सपर्ट्स के अनुसार, हमारी धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल हार्ट अटैक का प्रमुख कारण बनता है, जो शारीरिक मेहनत, मानसिक तनाव या भावनाओं के आवेग के दौरान समस्या पैदा कर सकता है। हालांकि, यदि आप अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव लाएंगे, तो हार्ट अटैक का जोखिम कम किया जा सकता है। इसके साथ-साथ यह आपके दिमाग को भी ताजगी प्रदान करेगा।

## हेल्दी हार्ट के लिए रोज़ करें ये 5 काम:

### हार्ट हेल्दी ब्रेकफास्ट

दिन की शुरुआत हार्ट हेल्दी नाश्ते से करें। यह न सिर्फ आपके दिल को मजबूत बनाएगा, बल्कि शरीर और दिमाग को जरूरी पोषक तत्व भी देगा। नाश्ते में साबुत अनाज, ताजे फल, ओटमील, नट्स, सीड्स और बेरीज जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करें।

### शरीर को आधे घंटे तक हिलाएं

रोजाना कम से कम आधे घंटे तक शारीरिक गतिविधि करें। इससे आपका रक्त संचार बेहतर होगा और रक्तचाप

भी नियंत्रित रहेगा। वॉकिंग, साइकिल चलाना या डांस जैसी साधारण गतिविधियां भी कारगर साबित हो सकती हैं।

### नमक और मीठे खाद्य पदार्थों को कम करें

ज्यादा नमक हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है, जो दिल के दौरे का जोखिम बढ़ाता है। वहीं मीठे खाद्य पदार्थ वजन बढ़ाने और डायबिटीज का कारण बन सकते हैं। इसके बजाय, ताजे फल और हर्बल मसालों का सेवन करें।

### तनाव को नियंत्रित करें

तनाव हार्ट हेल्थ के लिए एक बड़ा दुश्मन है। यह हाई ब्लड प्रेशर और सूजन का कारण बन सकता है। तनाव को कम करने के लिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज, मेडिटेशन या कोई शौक अपनाएं। 10 मिनट का माइंडफुलनेस सेशन आपके दिल के लिए फायदेमंद हो सकता है।

### हंसी और अपनों के साथ समय बिताएं

हंसी आपके दिल के लिए एक प्राकृतिक उपाय है। यह तनाव के हार्मोन को कम करती है और ब्लड प्रेशर को सामान्य बनाए रखती है। इसके अलावा, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना, उनसे प्यार और स्नेह प्राप्त करना भी मानसिक शांति और हार्ट हेल्थ के लिए लाभकारी है। इन आसान आदतों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप अपने दिल को स्वस्थ रख सकते हैं और हार्ट अटैक के खतरे को कम कर सकते हैं।

# ऑफिस में बैठने वाले लोगों को फिट रहने के लिए कितनी एक्सरसाइज करनी चाहिए?

अगर आप ऑफिस में दिनभर लैपटॉप के सामने बैठकर काम करते हैं तो आपके शरीर पर कई निगेटिविटी प्रभाव पड़ते हैं। लंबे समय तक बैठने से तनाव, सिरदर्द, बदन दर्द जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि दिन भर दफ्तर में काम करने वाले लोगों को कितना व्यायाम करना चाहिए। तो आइए आपको इस बारे में कुछ जानकारी देते हैं।



ऑफिस में पूरे दिन बैठकर काम करना किसी चुनौती से कम नहीं है। ऑफिस में लैपटॉप या सिस्टम के सामने बैठकर काम करना शुरुआत में तो आसान लगता है, लेकिन धीरे-धीरे हमारे शरीर को कमजोर करने लगता है। डेस्क पर या कंप्यूटर के सामने लंबे समय तक बैठने से स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं, जैसे हृदय रोग, डायबिटीज और समय से पहले मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि, हाल के शोधों से यह साबित हुआ है कि दिनभर में थोड़ी शारीरिक गतिविधि करने से इन जोखिमों को कम किया जा सकता है। ऐसे में आप पूरे दिन ऑफिस में बैठकर काम करते हैं, तो आपको कितने व्यायाम करना चाहिए इसकी भी चर्चा होने लगी है। आइए आपको बताते हैं कितना व्यायाम करना सही है।

## क्या कहता है शोध ?

कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर में इसपर एक शोध किया है। जिसका उद्देश्य यह पता लगाना है कि कोई व्यक्ति पूरे दिन ऑफिस में बैठता है तो उसपर नकारात्मक प्रभाव कितना पड़ता है। कुछ प्रोफेशनल्स को ऑफिस में 8 घंटे बैठाया गया और छोटे-छोटे ब्रेक दिया गया। इसमें पाया गया कि जो लोग हर आधे घंटे में 5 मिनट का ब्रेक लिया उनका ब्लड शुगर बाकियों की अपेक्षा सही रहा। छोटे-छोटे ब्रेक के जरिए आप अपनी सेहत को ठीक रख सकते हैं।

## तेज गति चलने से रह सकते हैं एक्टिव

अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, युवाओं को हर हफ्ते 150 मिनट मध्यम और तेज गति वाली

एक्सरसाइज करनी चाहिए। यानी आपको पांच दिन में हर दिन 30 मिनट व्यायाम करने की ज़रूरत है। अगर आप यह भी नहीं कर पाते हैं और ऑफिस में हर आधे घंटे में 5 मिनट टहल लेते हैं तो वह भी आपके लिए फायदेमंद है। साथ ही आपको लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करना चाहिए। संगीत सुनना भी तनाव दूर करने के लिए बेहतर माना जाता है। इससे आपके शरीर पर नकारात्मक असर कम पड़ेगा।

## ऑफिस में बैठे-बैठे करें ये व्यायाम

ऑफिस के अंदर लोगों को हर दिन कम से कम 5 मिनट का व्यायाम करना चाहिए। हर 20 मिनट के बाद अपने काम से 2 मिनट का ब्रेक लें। इससे आपके शरीर पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ेगा। जैसे ही आपकी नजर स्क्रीन से हटती है आपका माइंड शांत होने लगता है। इसके अलावा गर्दन और कंधों के घूमने से भी आपको राहत मिलेगी। जब भी आप कुर्सी पर बैठे अपना पोस्चर सही करके बैठें। इससे आप लंबे समय तक एक्टिव रह पाएंगे। डेस्क की तरफ ज्यादा झुककर नहीं बैठना चाहिए। इससे पीठ में दर्द होने की आशंका बढ़ जाती है।

हर एक घंटे में 5-10 मिनट के लिए खड़े होकर हल्का व्यायाम करना चाहिए या चलना चाहिए। इसके अलावा लंच के बाद 10-15 मिनट टहलने से भी आप सेहतमंद रह सकते हैं। अगर संभव हो तो ऑफिस आने-जाने में थोड़ा पैदल चलने की आदत डालें।

# बचपन ही नहीं, बड़े होने पर बच्चों के रिश्ते भी छीन लेता है

## ‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’! समय पर संभलना है जरूरी

‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ के कारण घर का सबसे बड़ा बच्चा अंदर ही अंदर परेशान होने लगता है और अपने छोटे भाई-बहनों से अप्रत्याशित रूप से प्रतिस्पर्धा करने लगता है।

क्या आपने कभी ‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ के बारे में सुना है। अगर आपके घर में दो या तीन बच्चे हैं तो आपके लिए इसे जानना बेहद जरूरी है। यह एक ऐसा सिंड्रोम है, जिससे दुनियाभर के लाखों बच्चे प्रभावित हैं, लेकिन अक्सर पेरेंट्स को इस विषय में पता ही नहीं होता और वे बच्चों को समझ ही नहीं पाते। आइए आज जानते हैं यह जरूरी बात।

सबसे पहले जानते हैं कि ‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ क्या है। इस सिंड्रोम के कारण घर का सबसे बड़ा बच्चा अंदर ही अंदर परेशान होने लगता है और अपने छोटे भाई-बहनों से अप्रत्याशित रूप से प्रतिस्पर्धा करने लगता है। यह प्रतिस्पर्धा कभी-कभी ईर्ष्या, गुस्से, जिद के रूप में भी नजर आती है। दरअसल, जब किसी परिवार में दूसरा बच्चा जन्म लेता है तो इसका सीधा असर पहले बच्चे पर पड़ता है। उसकी जिंदगी में कई बदलाव आते हैं। उसे परिवार का प्यार, ध्यान सभी कुछ अचानक से बांटना पड़ता है। अगर इस परिस्थिति को सही तरीके से संभाला नहीं जाता है तो बड़े बच्चे इस ‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ का शिकार होने लगते हैं। उन्हें लगता है कि नया बच्चा यानी छोटा भाई बहन उससे प्यार छीन रहा है। यही भावना आगे तक के लिए परेशानी बन सकती है। इससे संबंध तनावपूर्ण होने लगते हैं। बड़े बच्चों की मानसिक सेहत पर भी असर पड़ता है।

### समय पर पहचानें सिंड्रोम के लक्षण

कई अध्ययन बताते हैं कि परिवार का सबसे बड़ा बच्चा अन्य बच्चों के मुकाबले ज्यादा जिम्मेदारियों में दबा रहता है। वह अपेक्षाओं के कारण तनाव, चिंता और अवसाद में रहता है। कुछ लक्षणों को देखकर पेरेंट्स इसका अंदाजा लगा सकते हैं।

### हावी होने की कोशिश

बड़े बच्चे हमेशा अपने छोटे भाई-बहनों पर हावी होने की या नेतृत्व करने की कोशिश करते हैं। हालांकि शुरुआत में ऐसा करने के लिए उन्हें पेरेंट्स की ओर से ही धकेला जाता है। लेकिन आगे चलकर यही उनकी आदत बन जाता है। बच्चे सिंड्रोम का शिकार होने लगते हैं। ऐसे बच्चे नेतृत्व करने के इतने आदि हो जाते हैं कि वे दोस्तों के साथ भी यही व्यवहार करने की कोशिश करते हैं, जो रिश्तों में नाकामी का कारण बन सकता है।

### हमेशा अचीवर्स की पहचान का संघर्ष

‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ से पीड़ित बच्चे हमेशा अचीवर्स के रूप में दिखने की कोशिश करते रहते हैं। साल 2008 में हुए एक अध्ययन के अनुसार ये बच्चे खुद ही अपने लिए ऊंचे मानक



तय करते हैं और फिर इन्हें पाने के लिए जूझते रहते हैं। अगर वे सफल नहीं होते तो इसका गुस्सा वे अपने छोटे भाई बहनों पर उतारने लगते हैं। कभी-कभी वे आक्रामक या उदास हो जाते हैं।

### हमेशा तनाव और दबाव में रहना

क्लिनिकल प्रोफेशनल काउंसलर जमीला जोन्स कहती हैं कि पहला बच्चा हमेशा अपने छोटे भाई बहनों के लिए एक उदाहरण के रूप में देखा जाता है। ऐसे में वह हमेशा रोल मॉडल बनने के अतिरिक्त प्रेशर में रहता है। चाहे वो बच्चा हो या बच्ची, यह दबाव दोनों के लिए समान है। पढ़ाई से लेकर खेलों तक के लिए उन्हें ज्यादा मेहनत करनी होती है। यही कारण है कि घर का बड़ा बच्चा अक्सर दबाव और तनाव में रहता है। कई बार यह दबाव उनका बचपन छीन लेता है।

### बहुत ज्यादा जुनूनी होना

अक्सर पेरेंट्स बड़े बच्चों की छवि छोटे भाई बहनों के रक्षक के रूप में बनाते हैं। यह बहुत ही सामान्य बात भी है। लेकिन कभी कभी इसपर इतना जोर दिया जाता है कि बड़े बच्चे पर छोटे भाई बहनों को सुरक्षा देने का जुनून सवार हो जाता है। यह जुनून नॉर्मल नहीं है, बल्कि सिंड्रोम की निशानी है। वे हर वक्त छोटों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। ऐसे बच्चे भाई बहनों पर बहुत ज्यादा अधिकार दिखाने लगते हैं। अगर आप भी इस पैटर्न को बच्चों में देख रहे हैं तो संभलने की जरूरत है।

### ऐसे बचाएं बच्चे को इस सिंड्रोम से

यह पेरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को ‘ओल्डेस्ट चाइल्ड सिंड्रोम’ से बचाएं। बड़े बच्चों से बहुत ज्यादा उम्मीदें न लगाएं। उन्हें हमेशा छोटे बच्चों जितने ही अवसर, प्यार, अपनापन और समय दें। कभी कभी उनके साथ अकेले समय बिताएं। यह बहुत जरूरी है, क्योंकि पहले आपका सारा वक्त उसी का था। ऐसे में छोटे भाई बहन के आने से उसे अजीब महसूस नहीं होगा। बड़े बच्चों को न ही छोटों के उदाहरण के तौर पर पेश करें और न ही उनपर जिम्मेदारियों का ज्यादा बोझ डालें। उन्हें बचपन जीने दें।

## क्या नंगे पैर घास पर चलने से वाकई सेहत को होता है फायदा ?

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहना एक बड़ी चुनौती बनी हुई. लोगों के पास इतना वक्त नहीं होता कि वह अपने शरीर पर ध्यान दे सकें. ऐसे में आपको एक टिप्स बताने जा रहे हैं, जिसे अपनाकर आप ओवरऑल हेल्थ को ठीक रख सकते हैं. अगर आप नंगे पैर घास पर चलते हैं तो आपको एक नहीं अनेक फायदे मिलेंगे.

आजकल लोग सेहत को लेकर जागरूक हो गए हैं. खानपान से लेकर लाइफ स्टाइल को सही दिशा में रखने के लिए रोजाना एक्सरसाइज से लेकर योग प्राणायाम भी कर रहे हैं, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि नंगे पैर घास पर चलने से हमारे स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ सकता है. बहुत से लोग सुबह जगकर नंगे पांव घास पर चलते हैं. कुछ लोगों का मानना है कि यह एक अच्छा तरीका है, लेकिन क्या सच में ऐसा होता है. ऐसे में जानना जरूरी है कि क्या घास पर नंगे पैर चलने से वाकई शरीर पर असर दिखता है. आइए जानते हैं इसके फायदे के बारे में

घास पर नंगे पैर चलना हमारी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है. सुबह-सुबह ओस से भीगी घास पर नंगे पैर चलने से आंखों की रोशनी में सुधार होता है. अगर किसी की रोशनी कम है तो बढ़ने लगती है और आंखों से जुड़ी समस्याएं भी ठीक होने लगती हैं. नंगे पैर घास पर चलना एक्जुप्रेशर प्वाइंट्स को भी एक्टिव करता है, जिससे आंखों की सेहत बेहतर होती है.

### ब्लड सर्कुलेशन अच्छा

जब हम बिना जूते-चप्पल सुबह-सुबह घास पर चलते हैं, तो पैरों की नसों में खून का संचालन सही तरीके से होता है. इससे पैरों में सूजन, दर्द और सुन्न जैसी समस्याएं दूर हो सकती हैं. इससे शरीर के कई अंगों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने लगता है.

### तनाव कम

हरी घास पर चलना मन को शांत करता है और तनाव कम करने में मदद करता है. धरती से सीधा संपर्क हमें नेगेटिव एनर्जी से बचाता है और मूड को बेहतर बनाता है.



### इम्यूनिटी

मिट्टी और घास में मौजूद नेचुरल बैक्टीरिया और मिनरल्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं. अगर आप बिना चप्पल और जूते के चलते हैं तो आपमें बीमारियों से लड़ने की ताकत मजबूत होती है.

### अच्छी नींद

अगर आप अनिद्रा का शिकार हैं नींद सही तरीके से नहीं आ रही है तो आप सुबह-सुबह खाली पैर घास पर चलते हैं तो रात में नींद अच्छी और गहरी आएगी. कई स्टडी में पाया गया है कि नंगे पैर चलने से नींद की स्थिति बेहतर होती है. इसलिए जब भी मौका मिले आप सुबह-सुबह घास पर चलने की कोशिश करें. आपका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है.

### क्या कहते हैं डॉक्टर

दिल्ली में आयुर्वेद के डॉ. आरपी पराशर बताते हैं कि आयुर्वेद में घास पर चलने के कई फायदे बताए हैं. नंगे पैर चलने से पैरों की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है. नंगे पैर चलने से तनाव कम करने में मदद मिलती है. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद मिलती है. नंगे पैर चलने से नींद में भी सुधार होता है.

वैज्ञानिकों का मानना है कि जब हम नंगे पैर धरती पर चलते हैं, तो हमारा शरीर इलेक्ट्रॉन बैलेंस करता है. जिसे हम आम बोलचाल की भाषा में अर्थिंग कहते हैं, जो शरीर में मौजूद खराब तत्वों को कम करके हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है.

# सीने में जलन और हार्ट अटैक के लक्षणों में क्या होता है अंतर

भारत में हार्ट से जुड़ी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। हार्टअटैक से हर साल लोगों की जान जा रही है। जागरूकता की कमी के चलते लोग इस बीमारी को समझ नहीं पा रहे हैं। ऐसे में जानना जरूरी है कि हार्टबर्न और हार्ट अटैक में क्या अंतर होता है और कैसे इसकी पहचान की जाती है।



भारत में पिछले कुछ सालों से हृदय से जुड़ी बीमारियों के मामले बढ़ रहे हैं। अचानक लोगों को हार्ट अटैक आ रहे हैं और मौत हो रही है। बीते दिनों मध्यप्रदेश के विदिशा में एक महिला को स्टेज पर नाचते हुए हार्ट अटैक आया और मौके पर ही मौत हो गई। इससे पहले भी इसी तरह के कई मामले देखे गए हैं। हार्ट अटैक के लक्षणों की समय पर पहचान भी जरूरी है। कई लोग सीने में जलन को भी हार्ट अटैक का लक्षण मान लेते हैं।

ऐसे में कई बार लोगों में डर बैठ जाता है कि कहीं यह हार्ट अटैक का लक्षण तो नहीं है, लेकिन जरूरी नहीं कि हर बार सीने में जलन हार्ट अटैक को ही संकेत करें। यह हार्ट बर्न भी हो सकता है, जो पेट की समस्या से जुड़ा होता है। दोनों के लक्षण कुछ हद तक मिलते-जुलते हैं, लेकिन इनमें काफी अंतर होता है। आइए समझते हैं कि हार्ट बर्न और हार्ट अटैक में क्या अंतर है और इसकी कैसे पहचान की जाएं।

## हार्टबर्न क्या होता है ?

हार्ट में जलन दिल से जुड़ी परेशानी तो है, लेकिन जरूरी नहीं कि इससे हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है। यह पेट से जुड़ी समस्या के कारण होता है। पेट में बनने वाला एसिड खाने की नली तक आ जाता, जिससे सीने में जलन और दर्द महसूस होने लगता है। खासकर खाना खाने के बाद गले में खट्टा या कड़वा स्वाद आना हार्टबर्न का लक्षण होता है। यह आमतौर पर ज्यादा तला-भुना, मसालेदार या खट्टा खाने से होता है।

## हार्ट अटैक क्या होता है ?

हार्ट अटैक तब होता है जब दिल तक खून पहुंचाने वाली नलियों में रुकावट आ जाती है, जिससे दिल को सही तरीके से ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह एक गंभीर स्थिति होती है। अगर

हार्ट अटैक से जुड़ी कोई समस्या आपको परेशान करें तो तुरंत डॉक्टर संपर्क करना चाहिए। इसमें व्यक्ति के सीने में तेज दर्द या भारीपन या फिर हाथ और गर्दन में दर्द होने से हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है। इसके अलावा सांस लेने में तकलीफ और ठंडा पसीना आना, चक्कर आना और कमजोरी महसूस होना या अचानक घबराहट या बेचैनी होना हार्ट अटैक की निशानी होती है।

## क्या कहते हैं डॉक्टर

एम्स में कार्डियोलॉजी विभाग में डॉ संदीप कुमार बताते हैं कि अक्सर लोग हार्ट अटैक और हार्ट बर्न यानी सीने में जलन के लक्षण को हार्ट अटैक का लक्षण मान लेते हैं। अगर आपको सीने में जलन हो रही है। बार बार डकार आ रही है और पेट में गैस है तो ये हर्ट बर्न है, लेकिन अगर आपको छाती के बीच में तेज दर्द है जो उल्टे हाथ तक जा रहा है और इसके साथ हल्के पसीने भी आधे हैं तो ये हार्ट अटैक का लक्षण है। इसको नजरअंदाज न करें

## कैसे पहचानें कि यह हार्टबर्न है या हार्ट अटैक ?

अगर सीने में दर्द खाने के बाद हो रहा है और गैस की कोई दवा लेने से ठीक हो जा रहा है तो यह हार्टबर्न हो सकता है। अगर दर्द लंबे समय तक बना रहे, साथ में सांस फूलने लगे और ठंडा पसीना आए, तो यह हार्ट अटैक हो सकता है। अगर सीने का दर्द हाथ, गर्दन या पीठ तक पहुंच रहा है तो यह अटैक का लक्षण हो सकता है। इस स्थिति में आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

## कैसे बचाव करें ?

ज्यादा तला-भुना, मसालेदार और खट्टा खाने से बचना चाहिए। हर दिन सुबह में थोड़ा-बहुत एक्सरसाइज, योग और प्राणायाम करना चाहिए। इसके अलावा धूम्रपान और अलकोल से दूरी बनाकर और टेंशन कम और नींद भरपूर लेकर इस समस्या से बचा जा सकता है। साथ ही अगर आपको बार-बार सीने में जलन होती है या हार्ट अटैक के लक्षण दिखते हैं, तो बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लें। सही समय पर इलाज से गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है।

# महिलाओं को अपने गुण खुद पहचानने होंगे तभी दूसरों से उनको मान्यता मिलेगी

**महिलाएं एक-दूसरे की उन्नति को अपना लक्ष्य बनाएंगी, तो वे सिर्फ व्यक्तिगत स्तर पर नहीं, बल्कि पूरे समाज में बदलाव ला सकती हैं।**

कहते हैं 'दूसरे के हिस्से में घास ज़्यादा हरी दिखाई देती है।' महिला दिवस आते ही ऐसी तुलनाएं पुरुषों की दुनिया से की जाने लगती हैं। चर्चाएं होने लगती हैं कि 'उनकी दुनिया बेहतर है। उनके पास ज़्यादा आसानियां हैं।' इनके बरअक्स महिलाओं की कमजोरियां रोशनी में लाई जाती हैं। जवाब में उस कहावत पर लौटें, तो कहा जाएगा, 'घास वहां की ज़्यादा हरी होती है, जहां उसे बेहतर पोषण दिया जाता है।'

**चलिए, अपने हिस्से की दुनिया को बेहतर बनाते हैं...**

हाल ही में 'मिसेज़' फिल्म आई, जिसने हमारी दुनिया यानी स्त्रियों की दुनिया को जस का तस सामने रख दिया। कोई सुझाव नहीं, कोई उपाय नहीं। सीधी-साफ सच्चाई। सवाल पूछा ही नहीं, इसलिए अब सोचना होगा। मंथन की दरकार है। ऋचा नाम की नृत्य समूह चलाने वाली लड़की की शादी एक डॉक्टर से होती है। अब उसकी दुनिया में रसोई है, साफ-सफाई है, दौड़-भाग है, पति है, लेकिन ना सपने हैं, ना किसी का सच्चा स्नेह।

फिल्म के मद्देनज़र, अपनी दुनिया को लेकर करते हैं कुछ बातें-

**1- फिल्म में- ऋचा से वही आशा, जो सास निभाती रही**

ऋचा की सास अपने पति की चप्पलें तक पलंग के नीचे से निकालकर रखती हैं। वो दिन-भर रसोई में जुटी रहती हैं। उन्हें आधुनिक उपकरणों के उपयोग की 'अनुमति' नहीं है। मकसद केवल अच्छा खाना बनाना नहीं है, खुश करने के लिए, बिना मुस्कराए केवल जुटे रहना है। अपनी जिंदगी होम कर चुकी सास ने वही आशा ऋचा से बांधी।

बेहतरी के लिए... स्त्रियां अपनी अगली पीढ़ी की जिंदगी को आसान बना सकती हैं। एकजुटता की दरकार है।

**2- फिल्म में- ऋचा के सपने कोई मायने नहीं रखते**

विवाद हो रहा है कि ऋचा को सपने सच करने की क्रीमत पर घर नहीं तोड़ना चाहिए था- लेकिन किसने कहा कि लड़कियों के सपनों की कोई अहमियत नहीं होती? ऋचा का पति कहता है, 'डांस कैसा पैशन है?' तो ऋचा की दोस्त का पति जवाब देता है,



'जैसे डॉक्टर आपका है, वैसा ही।' यह जवाब सारी ऋचाओं के लिए है।

बेहतरी के लिए... स्त्री से संकल्प की आशा है। उन्हें अपने जीवन के लिए दृढ़ता से कदम उठाने होंगे।

**3- फिल्म में- ऋचा की बुआ सास उसकी आदतें बताती हैं**

ऋचा की बुआ सास को मालूम है कि ऋचा खाना बनाते हुए एकाध टुकड़ा मुंह में रख लेती है। ऐसा उन्हें ऋचा की सास ने बताया। ऋचा का कोई गुण उन्हें नहीं मालूम। उन्होंने देखने की कोशिश भी नहीं की। कमोवेश यही स्थिति घर के हर व्यक्ति की है। स्त्री को अपने और अपने साथ रहने वाली स्त्रियों के गुणों को पहचानना चाहिए।

बेहतरी के लिए... महिलाएं एक-दूसरे की सफलताओं और गुणों को प्रेरणा के रूप में देखें और स्वीकार करें।

**ज़रूरी है अपनी दुनिया का निखार**

- आपसी रिश्तों को वर्चस्व की लड़ाई न बनाकर एक साझेदारी में बदलें। महिला मित्रता को मजबूत करें। महिलाओं के बीच पारस्परिक समर्थन को बढ़ावा दें।

- जब महिलाएं एक-दूसरे के साथ खड़ी होंगी, तो यह बदलाव उनके पारिवारिक और सामाजिक जीवन में भी नज़र आएगा। वो कदम जो आवश्यक होंगे

- बढ़ावा... महिला उद्यमियों को सपोर्ट करें और उनके बिज़नेस से खरीदारी करें।

- नेटवर्किंग... महिलाएं अपने क्षेत्रों में एक-दूसरे को अवसर उपलब्ध कराएं।

- मेंटॉरशिप... सफल महिलाएं अपने अनुभवों और सीख को दूसरों से साझा करें।

- समर्थन... समस्याओं के खिलाफ सभी मिलकर आवाज़ उठाएं।



## लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स: सफलता का रहस्य लक्ष्य के प्रति निरंतरता में है - बेंजामिन डिसरायली

1. समय अनमोल है, लेकिन सत्य समय से कहीं अधिक मूल्यवान होता है।
2. किसी विषय से परिचित होने का सबसे अच्छा तरीका है उस पर लिखना।
3. यह जानना कि आप अज्ञानी हैं, ज्ञान की ओर एक बड़ा कदम उठाने जैसा है।
4. सफलता का रहस्य लक्ष्य के प्रति निरंतरता है।
5. कार्य हमेशा खुशी नहीं लाता; लेकिन बिना कार्य के कोई खुश नहीं हो सकता।



**बेंजामिन डिसरायली प्रसिद्ध ब्रिटिश राजनीतिज्ञ और लेखक थे। दो बार यूनाइटेड किंगडम के प्रधानमंत्री के रूप में भी कार्य किया।**

6. छोटी बातें छोटे दिमागों को ही प्रभावित करती हैं।
7. इस दुनिया में सबसे कठिन चीजों में से एक है यह स्वीकार करना कि आप गलत हैं।
8. अपने मन को महान विचारों से पोषित करें, क्योंकि आप कभी भी अपने विचारों से ऊपर नहीं उठ सकते।
9. हम सभी प्रेम के लिए जन्मे हैं। यह अस्तित्व का मूल सिद्धांत है और एकमात्र उद्देश्य भी।
10. इंतजार कर सकते हैं, तो सब कुछ मिल सकता है।

### कहीं परिवार में सदस्यों की सोच पर आक्रमण न हो जाए

पूरी दुनिया में समाज और परिवार को मान्यता अपने-अपने ढंग से दी गई है। हम भारतवासियों ने समाज का मान किया है, लेकिन महत्व परिवार को दिया। इसलिए हमारे पारिवारिक जीवन में बहुत सावधान रहने की आवश्यकता अब लग रही है। दुनियाभर के टेक्नोलॉजी एक्सपर्ट समूहों ने यह बात बोली है कि एआई कहीं

परमाणु युद्ध या महामारी जैसा जोखिम न बन जाए। उन्होंने व्यावसायिक जीवन के खतरे भी बताए। हमें चिंता पालनी चाहिए कि यह आक्रमण हमारे परिवारों पर भी होगा। पहले टीवी और मोबाइल के उपयोग और दुरुपयोग में हम चूक चुके हैं। एआई का फायदा तो उठाना है पर नुकसान से अपने को बचाना है। विदेश में एक रोबोट

ने एक कर्मचारी को डिब्बा समझकर पटक दिया और उसकी मृत्यु हो गई। ऐसी बहुत सारी बातें रोबोट की गलतियों की आएंगी। हमारे परिवारों में सदस्यों की सोच पर उसका आक्रमण न हो जाए। वरना परिवार संवेदनहीन हो जाएंगे। रिश्ते ही रोबोट बन जाएंगे। सावधान रहिए, समय रहते हुए।

### अकेलेपन से बचने के लिए योग बढ़ा देना चाहिए

आजकल इस बात की चर्चा है कि आने वाले वक्त में बड़े-बूढ़ों का अकेलापन और बढ़ेगा। इसी के साथ उनकी सेवा करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की कमी होगी। ये दोनों ही खबरें बड़ी खतरनाक हैं। भारत से हटकर जो देश हैं, वो अपने-अपने हिसाब से समस्याओं का समाधान ढूंढते हैं। जैसे- अमेरिका, एशिया, यूरोप में कुछ शहरों में वचुअल-

मनुष्य तैयार किए जा रहे हैं। ये रोबोट से थोड़े अलग होते हैं। ये उन अकेले बड़े-बूढ़ों के साथ जिंदगी बिताएंगे। हम भारतीयों को ये तो मान ही लेना चाहिए कि अकेलेपन की समस्या बढ़ेगी। सेवा करने वाले अपनों या भुगतान करके प्राप्त की जाने वाली सेवाओं में कमी आएगी। तो भारत में वृद्ध लोगों को योग बढ़ा देना चाहिए। क्योंकि योग से जो प्रभाव पड़ता

है, उसमें आत्मा और शरीर अलग होने लगते हैं। और फिर आत्मा को भान होता है कि शरीर एक तरह से वचुअल-मनुष्य की तरह ही है। तो फिर हमें एआई का सहारा कम से कम परिवार में तो नहीं लेना पड़ेगा। हमारा शरीर ही आत्मा के देखने पर अलग ढंग से हमारा साथ देगा। इसी में शांति है। इसी में अकेलेपन की विदाई है।

# नियोजन: आज ही खोलिए हेल्थ सेवर सेविंग अकाउंट मिलेंगे तमाम फ़ायदे



**आपके पास ऐसा बैंक खाता हो सकता है जो बचत के साथ स्वास्थ्य संबंधी खर्चों को पूरा कर सके। 'हेल्थ सेवर सेविंग अकाउंट' खोलकर आप ये लाभ हासिल कर सकती हैं।**

क्या है स्वास्थ्य बचत खाता?

यह बचत और बीमा, दोनों खातों का काम करता है। एक तरफ़ इस बचत खाते में आप पैसे जमा कर सकती हैं, वहीं दूसरी तरफ़ यह खाता उन स्वास्थ्य समस्याओं को भी कवर करता है, जिन्हें एक सामान्य स्वास्थ्य बीमा योजना कवर नहीं करती।

चिकित्सा में ये खर्च होते हैं कवर

भर्ती होने, कमरे का किराया, उपचार और अन्य सेवाएं।

डॉक्टर की सलाह और उपचार प्राप्त करने के लिए।

दवाइयों का खर्च। सर्जरी या ऑपरेशन के लिए।

नियमित जांच, जैसे रक्त परीक्षण, स्कैन और अन्य परीक्षण।

चिकित्सकीय देखभाल, जैसे- फिज़ियोथैरेपी, मानसिक स्वास्थ्य उपचार और वैकल्पिक चिकित्सा (जैसे आयुर्वेद)।

आंखों और दांतों के उपचार के खर्च भी कवर करता है।

ऐसे काम करती है ये योजना

स्वास्थ्य बचत खाता आमतौर पर हेल्थ इंश्योरेंस प्लान के साथ जुड़ा होता है। जब यह खाता खोला जाता है, तो इसे आमतौर पर स्वास्थ्य बीमा योजना से जोड़ दिया जाता है।

जानें पूरी प्रक्रिया और लाभ खाते में धनराशि जमा करें।

यह खाता आमतौर पर उनके लिए फ़ायदेमंद होता है जिनके पास हेल्थ इंश्योरेंस प्लान होता है।

जो व्यक्ति स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए बचत करना चाहता है, इसका उपयोग कर सकता है। कार्ड, ऑनलाइन ट्रांज़ैक्शन या चेक के माध्यम से भुगतान किया जा सकता है।

खाता खोलने की प्रक्रिया...

हेल्थ सेवर अकाउंट खोलने के लिए उस बैंक या वित्तीय संस्था से संपर्क करना होगा जो यह सेवा प्रदान करती है।

आवश्यक दस्तावेज़, जैसे- पहचान प्रमाण, पता प्रमाण और आय विवरण जमा करना होता है।

केवायसी प्रक्रिया पूरी करके एक उपयुक्त योजना का चयन करना होता है और खाता सक्रिय करने के लिए प्रारंभिक राशि जमा करनी होती है।

हेल्थ सेवर अकाउंट खोलने के लिए न्यूनतम जमा राशि बैंक या वित्तीय संस्था के आधार पर भिन्न हो सकती है। सामान्यतः

न्यूनतम जमा राशि 1,000 से 5,000 तक हो सकती है।

खाता खोलने के बाद सामान्यतः बैंक से वेलकम किट जिसमें पासबुक या खाता विवरण, शर्त व नियम मिलते हैं।

उपयोग के बाद की प्रक्रिया

खाते से धन का उपयोग करने पर राशि फिर से जमा करने की आवश्यकता नहीं होती। शेष राशि पात्र चिकित्सा खर्चों के लिए उपयोग होती है और आप इसे तब तक जारी रख सकती हैं जब तक पर्याप्त धन उपलब्ध हो। अगर राशि समाप्त हो जाती है, तो फिर से जमा करनी होती है।

कई फ़ायदे हैं इस खाते के

गर्भावस्था, प्रसव, स्तन कैसर और कई गंभीर रोगों के चिकित्सा खर्चों को कवर कर यह बचत खाता टैक्स कटौती और कर मुक्त ब्याज भी प्रदान करता है।

# किसी भरोसेमंद की पहचान करें और उसके सामने आत्मसमर्पण कर दें

वह एक दुबला-पतला काला कुत्ता था, जो गहरी घास में छुपा-छुपा घूम रहा था। चारों तरफ बम धमाके हो रहे थे। उनका शोर उसके लिए डरावना था। वह घुटनों के बल चल रहा था। कोई नहीं जानता था वह कब तक ऐसे ही चलता रहा, जब तक कि नवंबर की एक सर्द दोपहर वह यूक्रेन के क्षतिग्रस्त क्षेत्र में उन घासों से बाहर नहीं निकल आया।

सावधानी से वह झाड़ियों के पास गया, जहां एक पूर्व कनाडाई सैनिक और उसका सहयोगी- जो यूक्रेनी सेना में विदेशी लड़ाके थे- ने अपने लिए आनन-फानन में एक गुप्त स्थान बनाया था। रूस-यूक्रेन सीमारेखा के करीब उस जगह हर तरफ युद्ध के निशान वाले धूसर इलाके में मलबे में तब्दील हो चुके घरों का एक बेजान फैलाव था।

कुत्ते की उदास लाल आंखों और उसकी खाल के नीचे से उभर रही पसलियों और कूल्हों की हड्डियों से वे समझ सकते थे कि वह लंबे समय से अपने हाल पर है। कुत्ता उनके बहुत करीब था। आम तौर पर सैनिक किसी भी जानवर को दूर भगाते हैं क्योंकि यह उनके जीवन को खतरे में डाल सकता है। लेकिन इस बार किसी चीज ने उन्हें रोका।

जब उनमें से एक ने कुत्ते के गाल को सहलाया तो वह उसके पैरों में लेट गया और अपना पेट ऊपर करके पैरों को हिलाते हुए उसे दुलारने के लिए आमंत्रित करने लगा।

जिन लोगों के घर में पालतू जानवर हैं, वे इस व्यवहार को आसानी से समझ सकते हैं। जिनके पास नहीं हैं, उनसे मैं कहूंगा, यह कुत्ते का यह जताने का तरीका है कि- 'मुझे तुम पर भरोसा है!' वह सैनिक मार्च 2024 से ही मोर्चे पर था। वह कुत्ता उन सैनिकों के साथ ही



ट्रेंच में रहा और सुकून से उसके संकरे प्रवेश द्वार पर नाक टिकाकर सोया। छह दिनों तक कुत्ता सैनिकों के साथ रहा। सैनिक आसमान से बरसते गोलों, रॉकेटों और आत्मघाती ड्रोनो से अपने को बचते हुए मोर्चे पर आगे बढ़ते रहे।

जब भी जोर का धमाका होता, कुत्ता उनके पीछे छिप जाता। वह एक छेद से दूसरे में जाकर उन्हें अपने हावभाव से बताता कि 'चाहे जो हो, मैं तुम्हारे साथ आ रहा हूं।' कनाडाई को नहीं पता था कि यह एक नए मिशन की शुरुआत थी। उस यात्रा ने सैनिक को अजनबियों, दोस्तों, सहकर्मियों के साथ एक साझा लक्ष्य से जोड़ दिया।

आखिरकार कुत्ते को खतरे के क्षेत्र से बाहर निकाल लाया गया और वह यूक्रेन से बाहर कनाडा के बर्फीले मैदानों में पहुंचा, जहां एक आरामदायक नया घर उसकी प्रतीक्षा कर रहा था। अपने विशाल आकार के बावजूद वह बहुत ही भला प्राणी था।

वह बेचारा इंसानों के बीच चल रहे एक क्रूर संघर्ष में फंस गया था और खुद की मदद नहीं कर सकता था। लेकिन अब उसे डोनबास नाम दिया गया। हालांकि उस कनाडाई के साथी कहते रहे कि

कुत्ता उसे खतरे में डाल देगा, लेकिन उसने उस पर इतना भरोसा करने वाले उस प्राणी को बचाने का जैसे प्रण ले लिया था।

उसका मिशन उस समय खत्म हो गया। लड़ाकों के लिए निकासी ट्रक उन्हें लेने आया। कनाडाई, डोनबास के साथ उसमें सवार हो गया। संयोग से वहां उसकी मुलाकात पैट्रिक लुंडीन से हुई, जो हाल ही में मानवीय सहायता प्रदान करने वाले स्वयंसेवकों पर वृत्तचित्र बनाने यूक्रेन गए थे।

पैट्रिक ने उन्हें जस्टिन ट्रेस्लेविच से मिलवाया, जो एक पोलिश वालंटियर थे और जिन्होंने रूसी आक्रमण के बाद से राहत-सामग्रियों को ले जाने के लिए पोलैंड और यूक्रेन के बीच अनगिनत यात्राएं की थीं। दिसंबर में जस्टिन ने कनाडाई को जानवरों का रेस्क्यू करने वाले एक बल्गेरियाई वालंटियर पेट्या पेत्रोवा से मिलवाया।

वह उन्हें 600 किलोमीटर दूर एक शेल्टर में ले गया, जहां जानवरों को सुरक्षित रखा जाता है।

दो सप्ताह तक डोनबास शेल्टर कार्यालय में डेस्क के नीचे सोया। ग्यारह दिन बाद एक विमान कनाडा के एडमॉन्टन में उतरा।

इसके चंद ही घंटों के बाद बर्फ से भरे मैदानों में दौड़ लगाते, पूंछ हिलाते, जीभ लपलपाते डोनबास का एक वीडियो उन तमाम लोगों तक पहुंच गया, जिन्होंने यहां तक पहुंचने में उसकी मदद की थी। फंडा यह है कि डोनबास से सीखें जब आप मुसीबत में हों, तो सबसे भरोसेमंद व्यक्ति की पहचान करें और अपने आने वाले जीवन को अच्छे से चलाने के लिए उसके सामने आत्मसमर्पण कर दें।

# हड्डियों और दिल के लिए खतरनाक

घर पर ऐसे करें  
असली नमक की पहचान



- 01 सबसे पहले एक आलू को दो हिस्सों में काट लें।
- 02 इसके बाद दोनों हिस्सों पर थोड़ा सा नमक लगाएं।
- 03 करीब एक मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।
- 04 इसके बाद आलू के दोनों हिस्सों पर नींबू का रस निचोड़ें।
- 05 अगर नमक शुद्ध और डबल फोर्टिफाइड है तो आलू का रंग सामान्य रहेगा।
- 06 अगर आलू का रंग नीला हो जाए तो नमक मिलावटी है।

हाल ही में उत्तर प्रदेश के आगरा में नकली नमक और वॉशिंग पाउडर बनाने वाली एक फैक्ट्री पकड़ी गई। इस फैक्ट्री से भारी मात्रा में पैकड नकली नमक बरामद किया गया। यह नमक आसपास के जिलों समेत राजस्थान में सप्लाई किया जा रहा था। नमक हमारे खाने का एक अनिवार्य हिस्सा है, जो न केवल स्वाद बढ़ाता है, बल्कि शरीर के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य भी करता है। ये शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन नहीं होता। इसके अलावा, ये नसों और मांसपेशियों को ठीक से काम करने में मदद करते हैं और ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल रखते हैं।

लेकिन अगर नमक मिलावटी या नकली हो तो यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। इसमें मौजूद केमिकल्स हमारे पेट, किडनी और लिवर पर बुरा असर डाल सकते हैं। तो चलिए, आज जरूरत की खबर में बात करेंगे मिलावटी नमक की। साथ ही जानेंगे कि-

**नकली नमक से किस तरह की हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है? घर पर असली नमक की पहचान कैसे करें?**

मिलावटी नमक खाने से किस तरह की हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है? मिलावटखोर नमक में सस्ते केमिकल्स और वाइट स्टोन पाउडर जैसी हानिकारक चीजें मिलाते हैं, जिससे वे अपनी लागत कम करके ज्यादा-से-ज्यादा मुनाफा कमा सकें। ये मिलावटी चीजें न सिर्फ नमक की क्वालिटी को खराब करती हैं, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद खतरनाक हैं।

क्या मिलावटी नमक खाने से लिवर और किडनी को नुकसान पहुंच सकता है? डाइटीशियन डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि मिलावटी नमक में पोटेशियम क्लोराइड जैसे हानिकारक केमिकल हो सकते हैं। ये शरीर में विषैले तत्व (टॉक्सिन) बढ़ाते हैं, जिससे लिवर और किडनी को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। लंबे समय तक मिलावटी नमक खाने से किडनी स्टोन, किडनी डैमेज या किडनी फेलियर जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। अगर कोई व्यक्ति पहले से ही हाई ब्लड प्रेशर या किडनी की समस्या से जूझ रहा है तो उसे यह खतरा अधिक बढ़ जाता है।

**घर में असली और मिलावटी नमक की पहचान कैसे कर सकते हैं?**

किसी भी खाने-पीने की चीज की मिलावट का पता लगाने का सबसे आसान तरीका उसके स्वाद का टेस्ट करना है। असली नमक हल्का खारा और उसका स्वाद नॉर्मल होता है। जबकि मिलावटी नमक बहुत ज्यादा तीखा होता है क्योंकि इसमें पोटेशियम क्लोराइड या अन्य केमिकल मिलाए जाते हैं।

इसके अलावा असली नमक की पहचान करने के लिए एक गिलास साफ पानी लें और उसमें एक चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अगर नमक पूरी तरह घुल जाए और पानी साफ रहे तो नमक शुद्ध है। अगर पानी का रंग बदल जाए या गंदगी जम जाए तो नमक मिलावटी हो सकता है।

इसके अलावा असली नमक का पता लगाने के लिए 'पेटेटो टेस्ट' भी कर सकते हैं। बाजार में मिलने वाले सभी नमक मिलावटी नहीं होते हैं, लेकिन लोकल या बिना ब्रांड वाले नमक में मिलावट की संभावना अधिक होती है।

## पिता की बीमारी के चलते बेटी बनी 'ड्राइवर छोरी'

### पड़ोसियों के ताने सहे, चाहत को पेशा बनाया, हरियाणा रोडवेज में ड्राइवर बनने का सपना

हरियाणा में जींद की रहने वाली 21 साल की निशु देसवाल मौजूदा समय में लड़कियों के लिए प्रेरणा हैं। वह हरियाणा में ड्राइवर छोरी के नाम से मशहूर हैं। उन्होंने ड्राइवरी में साबित किया है कि लड़कियां भी चाहें तो ड्राइवरी को पेशे के रूप में चुन सकती हैं।

बीए तक पढ़ी निशु का सपना हरियाणा रोडवेज में ड्राइवर बनने का है, इसलिए उन्होंने अपने घर में ही ड्राइवरी का मौका खोज लिया। उन्होंने अपने पिता के बीमार होते ही उनकी लोडिंग गाड़ी चलाना शुरू कर दी। यह उनकी जरूरत भी थी और चाहत भी। इससे वह लड़कों जैसा काम कर इलाके में मशहूर हो गईं।

भले ही उनके पड़ोसी इस काम के लिए उन्हें ताने मारते रहे, लेकिन वह ड्राइवरी के साथ घर के काम भी देखती रहीं, जिससे घरवालों को उनके काम से कभी कोई एतराज नहीं हुआ। मौजूदा समय में निशु लोडिंग गाड़ी चलाती हैं और सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव हैं।

#### निशु के पिता चलाते थे लोडिंग टेंपो

निशु देसवाल का जन्म जींद जिले के सफीदों क्षेत्र के गांव हाडवा में हुआ। उनके पिता का नाम मुकेश कुमार है, जो पेशे से ड्राइवर थे। वह लोडिंग गाड़ी चलाते थे। वहीं, निशु का मां सुमनलता गृहिणी हैं। निशु का एक भाई मनदीप भी है, जो गुरुग्राम की एक कंपनी में नौकरी करता है।

निशु के पिता ड्राइवरी कर परिवार को पालते थे। साथ में खेतीबाड़ी भी उनका पेशा था, लेकिन, 2019 में उनकी तबीयत खराब हो गई। तब निशु 16 साल की थीं। उनके पिता की पैरों की नसें ब्लॉक हो गई थीं। साथ ही रीढ़ में भी दिक्कत थी। इसकी वजह से वह ज्यादा समय तक बैठ नहीं पाते, चल नहीं पाते थे।

निशु के पिता मुकेश कुमार की तबीयत खराब है। उनकी रीढ़ की हड्डी में दिक्कत है, जिससे वह ज्यादा समय तक बैठ नहीं पाते। साथ ही पैरों की नसें ब्लॉक हैं, जिससे चलने में दिक्कत होती है।

निशु के पिता मुकेश कुमार की तबीयत खराब है। उनकी रीढ़ की हड्डी में दिक्कत है, जिससे वह ज्यादा समय तक बैठ नहीं पाते। साथ ही पैरों की नसें ब्लॉक हैं, जिससे चलने में



दिक्कत होती है।

#### पिता ने 2022 में बीमारी के कारण छोड़ दी ड्राइवरी

जब मुकेश कुमार का इलाज करवाया तो 4 ऑपरेशन के बाद वह चलने फिर तो लगे, लेकिन कोई भी काम कुछेक घंटे तक नहीं कर सकते थे। इसलिए, 2022 में उन्होंने अपनी ड्राइवरी छोड़ दी। साथ ही इलाज पर काफी पैसा खर्च हुआ, जिससे उनके घर की आर्थिक स्थिति गड़बड़ा गई।

इसी दौरान निशु के भाई मनदीप ने नौकरी शुरू की, जिससे घर चल सके। साथ ही निशु को भी अपने सपनों को पंख लगाने का यही मौका सही लगा। इसके बाद निशु ने अपने पिता का लोडिंग टेंपो चलाना शुरू कर दिया।

#### छठी क्लास से काम करने लगी थी निशु

निशु की मां सुमनलता बताती हैं कि निशु छठी क्लास से ही घर के कामकाज में रुचि लेने लगी थी। वह मेहनती थी, निडर थी और काम के प्रति ईमानदार भी थी। उसे घर के काम अलावा खेतों में काम करना, भैंसों के लिए चारा लाना, काटना और डालना, भैंसों का दूध दुहना आदि काम बखूबी आते हैं। इसके अलावा उसका मन गाड़ी चलाने में भी बहुत लगता है। वह जब छोटी थी तो अक्सर पिता की गाड़ी चलाने की जिद करती थी। हालांकि तब उसे गाड़ी दी नहीं जाती थी। वह स्कूटी, मोटरसाइकिल और साइकिल पर ही हर समय चढ़ी रहती थी। जब थोड़ी बड़ी हुई तो उसने पापा के साथ लोडिंग गाड़ी भी चलाना सीख ली।

# मूंगफली के 9 फायदे: न्यूट्रिशन से भरपूर, 50 ग्राम से ज्यादा खाना नुकसानदायक

## 100 ग्राम कच्ची मूंगफली की न्यूट्रिशनल वैल्यू



**प्रोटीन : 25.8 ग्राम**

**फैट : 49.2 ग्राम**

**कार्बोहाइड्रेट : 16.1 ग्राम**

**फाइबर : 8.5 ग्राम**

**शुगर : 4.72 ग्राम**

**कैल्शियम : 92 मिलीग्राम**

**मैग्नीशियम : 168 मिलीग्राम**

**फास्फोरस : 376 मिलीग्राम**

**सोडियम : 18 मिलीग्राम**

प्रकृति ने हमें कई सारी ऐसी खाने-पीने की चीजें दी हैं, जो सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हैं। मूंगफली भी इन्हीं में से एक है। इसे अंग्रेजी में पीनट कहते हैं। मूंगफली जमीन के अंदर पैदा होती है। इसमें बादाम, अखरोट और पिस्ता जैसे ड्राई फ्रूट्स के बराबर पोषक तत्व होते हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक रिपोर्ट के मुताबिक, मूंगफली में कई ऐसे विटामिन्स और

मिनरल्स होते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं।

ग्लोबल डेटाबेस 'स्टेटिस्टा' के मुताबिक, दुनिया में चीन के बाद मूंगफली की सबसे ज्यादा खपत और पैदावार भारत में होती है। 2021 में देश में 6.2 मिलियन मीट्रिक टन मूंगफली की खपत हुई थी। इसलिए आज सेहतनामा में बात पोषक तत्वों से भरपूर मूंगफली की। साथ ही जानेंगे कि-

मूंगफली सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है?

क्या मूंगफली खाने के कोई नुकसान भी हैं?

किन लोगों को मूंगफली नहीं खानी चाहिए?

पोषक तत्वों से भरपूर मूंगफली मूंगफली को 'गरीबों का बादाम' कहा जाता है क्योंकि यह बादाम से सस्ती होती है और इसमें सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के मुताबिक, मूंगफली में प्रोटीन, फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, जिंक, कैल्शियम, विटामिन E और विटामिन B6

भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। वहीं फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक, मूंगफली फाइबर का अच्छा स्रोत है। इसके कार्बोहाइड्रेट में सुक्रोज और स्टार्च होते हैं, जो एनर्जी के बेहतरीन स्रोत हैं। इसके अलावा मूंगफली में और कई सारे न्यूट्रिएंट्स होते हैं। नीचे दिए ग्राफिक से 100 ग्राम

मूंगफली की न्यूट्रिशनल वैल्यू जानिए-

मूंगफली सेहत के लिए बेहद फायदेमंद

अमेरिकन पीनट काउंसिल के मुताबिक, मूंगफली में हेल्दी फैट होते हैं, जो हार्ट की हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को हेल्दी रखता है।

मूंगफली में फेनोलिक एसिड और फ्लेवोनोइड्स जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। इसके छिलकों में हाई लेवल के एंटीऑक्सिडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी कंपाउंड होते हैं, जो गठिया और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करते हैं। इसके अलावा मूंगफली ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करने में मदद करती है। कुल मिलाकर मूंगफली ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

## ज्यादा मूंगफली खाना नुकसानदायक

**बेशक मूंगफली सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है, लेकिन इसे ज्यादा खाने से कुछ स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं।**

**जैसेकि -**

**स्टिकन एलर्जी हो सकती है।**

**पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।**

**वजन बढ़ सकता है।**

**किडनी संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।**

**हार्ट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।**

# नियमित सेवन से ब्लड शुगर लेवल रहता है कंट्रोल में

## टाइप-2 डायबिटीज का खतरा 23% तक कम, लाल नाशपाती में एंथोसायनिन का फायदा

गर्मियों का मौसम आते ही नाशपाती का स्वाद हर किसी को लुभाने लगता है। यह फल न सिर्फ अपनी मिठास से मन को प्रसन्न करता है, बल्कि हमारी हेल्थ का भी ख्याल रखता है। नाशपाती में ढेर सारे ऐसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो शरीर की जरूरतों को पूरा करते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर को बीमारियों से बचाने और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में वर्ष 2022 में प्रकाशित एक स्टडी मुताबिक, नाशपाती खाने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। साथ ही यह फल स्ट्रोक के खतरे को भी कम कर सकता है। ऐसे में आज हम सेहतनामा में जायेंगे कि- नाशपाती के फायदे क्या हैं?

नाशपाती खाने से किन बीमारियों का खतरा कम होता है?

### नाशपाती के फायदे क्या हैं?

नाशपाती को सैकड़ों सालों से दवा के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। यह फल कई सारी हेल्थ प्रॉब्लम्स जैसे सूजन और कब्ज ठीक करने में मदद करता है। साथ ही इसे हैंगओवर का असर कम करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा नाशपाती के अन्य हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं। आइए इसे ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

गट हेल्थ बेहतर होती है

नाशपाती घुलनशील और अघुलनशील फाइबर का अच्छा स्रोत है। फाइबर डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए बेहद जरूरी है। नाशपाती में पाया जाने वाला पेक्टिन नामक फाइबर कब्ज की समस्या दूर करने में मददगार है।

US डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के मुताबिक, एक नाशपाती खाने से रोजाना की जरूरत का 21% फाइबर मिलता है। इसका मतलब है कि अगर आप पांच नाशपाती खाते हैं, तो आपको पूरे दिन के लिए जरूरी फाइबर मिल जाएगा।

### नाशपाती के 6 हेल्थ बेनिफिट्स



**फाइबर का अच्छा स्रोत:** गट हेल्थ को बेहतर बनाता है।



**एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण:** सूजन कम करने में मददगार है।



**एंथोसायनिन से भरपूर:** टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम करता है।



**फ्लेवोनोइड्स से भरपूर:** दिल की सेहत में सुधार करता है।



**लो कैलोरी फल वजन घटाने में मददगार है।**



**एंटीकैंसर कंपाउंड कैसर का जोखिम कम करता है।**

साल 2014 में कब्ज से परेशान 80 लोगों पर एक रिसर्च की गई। इन लोगों को चार सप्ताह तक हर रोज, नाशपाती में पाया जाने वाला फाइबर पेक्टिन, खाने को दिया गया। पेक्टिन खाने से लोगों को कब्ज से राहत मिली और उनके पेट में गुड बैक्टीरिया की संख्या भी बढ़ गई। यह स्टडी नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश हुई है।

इंफ्लेमेशन कम करने में मददगार नाशपाती नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में 2019 में पब्लिश्ड एक स्टडी के मुताबिक, लंबे समय तक इंफ्लेमेशन का रहना टाइप 2 डायबिटीज और दिल की बीमारियों से जुड़ा हो सकता है। हालांकि, नाशपाती में ऐसे गुण होते हैं, जो सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की एक अन्य स्टडी में यह भी पाया गया कि नाशपाती में फ्लेवोनोइड्स नामक एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो सूजन को कम करने में मददगार होते हैं। साथ ही, इसमें विटामिन C और कॉपर भी पाया जाता है, जो सूजन को कम करने और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करता है।

### कम होता है डायबिटीज का खतरा

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में 2012 में एक स्टडी छपी थी। इस स्टडी में 2 लाख लोगों को सप्ताह में पांच बार एंथोसायनिन से भरपूर लाल नाशपाती खाने को दिया गया। एंथोसायनिन एक एंटीऑक्सिडेंट है, जो लाल फलों और सब्जियों में पाया जाता है। इस स्टडी में पाया गया जो लोग नियमित रूप से लाल नाशपाती खाते थे, उनमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 23% तक कम हो गया।

### नाशपाती वजन घटाने में मददगार

नाशपाती में कैलोरी की मात्रा कम होती है, लेकिन पानी और फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

# ई क्लीनिंग में कपड़े खराब हो गए तो पाएं मुआवजा



जब महंगे कपड़े ड्राई क्लीनिंग में खराब हो जाते हैं तो उपभोक्ता अक्सर असहाय महसूस करते हैं। दरअसल, इस मामले में तो कई उपभोक्ताओं को अपने कानूनी अधिकारों के बारे में पता भी नहीं रहता है। लेकिन उपभोक्ता अदालतों द्वारा समय-समय पर दिए गए फैसलों का विश्लेषण दर्शाता है कि ऐसे मामलों में उपभोक्ताओं के लिए मजबूत कानूनी सुरक्षा और मुआवजे के लिए स्थापित मिसालें मौजूद हैं।

दायित्व और मुआवजा

उपभोक्ता अदालतों ने क्लीनिंग प्रोसेस में पहुंचे नुकसान के लिए अनेक बार ड्राई क्लीनिंग को जिम्मेदार ठहराया है। स्नो एन व्हाइट ड्राई क्लीनिंग बनाम जे.एम. जेम्स (2011) मामले में केरल राज्य आयोग ने एक नए ब्रांडेड सफेद शर्ट, जिसकी कीमत करीब 3,000 रुपये थी, की ड्राई क्लीनिंग के बाद काले धब्बे पड़ने पर 5,000 रुपये का मुआवजा देने का आदेश सुनाया था। आयोग ने ड्राई क्लीनिंग के फिर से धुलाई करने के प्रस्ताव को खारिज कर दिया।

हालांकि यह भी ध्यान रहें कि मुआवजे की राशि इस बात पर निर्भर करती है कि खराब हुआ कपड़ा कितना पुराना था और उसकी स्थिति क्या थी। दशमेश ड्राई क्लीनिंग बनाम गीतेशांजलि नायर (2000) मामले में चंडीगढ़ के केंद्र शासित प्रदेश आयोग ने एक महत्वपूर्ण मिसाल कायम की। उसने फैसला सुनाया कि तीन साल पुरानी साड़ी के लिए उसकी असली कीमत के दो-तिहाई मुआवजे का भुगतान उचित होगा। इसके अलावा आयोग ने यह मानते हुए कि समस्या का समाधान करने के लिए बार-बार चक्कर लगाना उपभोक्ता के लिए अतिरिक्त असुविधा पैदा करता है और इसलिए मानसिक उत्पीड़न के लिए 500 रुपये भी देने के निर्देश दिए।

डिस्कलेमर से दायित्व मुक्त नहीं

ड्राई क्लीनिंग अक्सर बिलों और रसीदों पर डिस्कलेमर देकर

अपनी जिम्मेदारी सीमित करने की कोशिश करते हैं। हालांकि यह स्पष्ट है कि ऐसे डिस्कलेमर उन्हें पूरी तरह उत्तरदायित्व से मुक्त नहीं कर सकते। न्यू वे मशीन ड्राईक्लीनिंग बनाम मोहम्मद आफताब आलम (2009) मामले में झारखंड राज्य आयोग ने ड्राई क्लीनिंग को एक सूट की अनुमानित कीमत का 50 फीसदी भुगतान करने का निर्देश दिया। यह सूट पहले ड्राई क्लीनिंग द्वारा खो दिया गया था और बाद में केवल अदालत के हस्तक्षेप से मिला।

सेवा में कमी साबित करना

पुष्पा बुरी बनाम चावला ड्राई क्लीनिंग (1997) मामले में चंडीगढ़ के केंद्र शासित प्रदेश आयोग ने सबूत पेश करने (बर्डन ऑफ प्रूफ) के संबंध में महत्वपूर्ण सिद्धांत निर्धारित किए। अदालत ने माना कि उपभोक्ता को शुरू में कपड़े की क्षति साबित करनी होगी, लेकिन एक बार जब कपड़े का रंग फीका पड़ने या कपड़े के स्ट्रैच होने की समस्या स्पष्ट रूप से दिखा दी जाती है तो अदालतें आमतौर पर उपभोक्ता के पक्ष में फैसला सुनाती हैं। आयोग ने कई मामलों में कपड़े की कीमत के 75 फीसदी तक का मुआवजा दिया। अदालत की यह टिप्पणी महत्वपूर्ण है कि कोई भी कार्यरत व्यक्ति बिना किसी वाजिब समस्या के उपभोक्ता अदालत में मामला दायर नहीं करेगा।

ये कमियां स्वीकार की गईं

उपभोक्ता अदालतों ने कई विशिष्ट स्थितियों को सेवा में कमी (डेफिशिएंसी इन सर्विस) माना है, जिनमें शामिल हैं:

- कपड़ों का रंग फीका पड़ना या बदरंग हो जाना।
- कपड़े के टेक्सचर या स्ट्रक्चर को नुकसान पहुंचाना।
- कपड़ों का खो जाना।
- कपड़ों की अदला-बदली हो जाना।
- दाग हटाने में नाकामी के साथ अतिरिक्त नुकसान पहुंचाना।
- क्लीनिंग प्रोसेस के दौरान कपड़े का फटना, उसमें छेद होना या जल जाना।

शिकायत दर्ज कैसे करें?

सफल दावों के लिए उपभोक्ताओं को ये कदम उठाने चाहिए:

- ड्राई क्लीनिंग की मूल रसीद अपने पास सुरक्षित रखें।
- नुकसान का फोटो खींचकर दस्तावेजी प्रमाण तैयार करें।



# गृहस्थ जीवन को दशानि के लिए

## बनाए गए थे मंदिर



भारत में मंदिर क्यों बनाए गए? उनके बनने से पहले लोग चट्टान, नदी और तारों को पूजते थे। कुम्भ मेला एक अच्छा उदाहरण है, जहां मानव-निर्मित संरचना के न होते हुए भी हिंदू परंपराएं निभाई जाती हैं। असम में कामाख्या और जम्मू में वैष्णोदेवी के मंदिरों से हमें पता लगता है कि ये 'मंदिर' वास्तव में सादी चट्टानों के चारों ओर बनाई गई संरचनाएं हैं। इस प्रकार, मंदिर की सीमा के भीतर नैसर्गिक या प्राकृतिक संरचना को घिरा हुआ पूज्य स्थल निर्धारित किया जाता है।

सीमाओं का निर्माण पितृसत्ता की विशेषता है। यह इसलिए कि सीमाओं से वर्गीकरण का निर्माण होता है, जिससे विशिष्ट लोग शक्तिशाली बनते हैं, ठीक पितृसत्तात्मक समुदायों की तरह। मंदिर की दीवारों के माध्यम से मनोवैज्ञानिक सीमाएं व्यक्त की गईं। ये सीमाएं मंदिर तथा देवी-देवताओं के प्रकट होने से बहुत पहले सभ्यता की शुरुआत में उभरीं, जब प्राणियों से जन्मी मानवता अपने अस्तित्व को समझने का प्रयास कर रही थी।

भारत के प्रत्येक गांव में उर्वरता की ग्राम-देवी और संरक्षक ग्राम-देवता होते हैं। स्त्रैण देवत्व पोषण करता है और पौरुष देवत्व रक्षा। स्त्रैण देवत्व के लिए पौरुष देवत्व मात्र बीज प्रदान कर उसकी रक्षा करता है। कभी-कभार हनुमान, भैरो बाबा और अय्यनार की तरह यह पौरुष देवत्व ब्रह्मचारी होता है। ब्रह्मचर्य के माध्यम से ये संरक्षक देवता देवी अर्थात् उनकी माता के प्रति आदर व्यक्त करते हैं। ब्रह्मचर्य से वे शक्तिशाली भी बनते हैं।

ब्रह्मचर्य से अलौकिक शक्तियां मिलती हैं, इस विचार से मठवासी संप्रदाय जन्मे। साधुओं ने पानी पर चलने, हवा में तैरने, आकार बदलने और अमरत्व प्राप्त करने के प्रयास से नैसर्गिक शक्तियों

को वश में करना चाहा। वे पीड़ा और भय से मुक्ति प्राप्त करने के लिए मन को भी वश में करना चाहते थे। इन सिद्धों ने योगिनियों की कामुकता का बहिष्कार किया। बौद्ध धर्म भारत का सबसे पहला संगठित मठवासी संप्रदाय था। उसके विहारों में महिलाओं का प्रवेश करना वर्जित था। और जब अंततः उन्हें विहारों में आने दिया गया, तब उन्हें पुरुषों से कहीं अधिक नियमों का पालन करना पड़ा। यह इसलिए कि उन्हें अपनी तृष्णाओं को वश में करने के साथ-साथ यह निश्चित करना पड़ा कि वे पुरुषों को नहीं 'लुभाती'। ये विहार चैत्यों के चारों ओर बनाए गए, जिनके भीतर के स्तूपों में बुद्ध के अवशेष होते थे। ये भारत की प्रारंभिक विशाल संरचनाएं थीं, जो चट्टानों में तराशी गईं। उससे पहले ग्राम देवी-देवताओं के देवालय केवल पेड़ों के नीचे, नदियों से लगकर और गुफाओं में पाए जाते थे।

बौद्ध विचारों का विरोध करने के लिए गृहस्थ जीवन के सुखों को दशानि वाले पत्थरों के मंदिर बनाए गए। मंदिर की विधियों में भी विभिन्न सांसारिक सुख व्यक्त किए गए। प्रतिष्ठापित देवी-देवताओं का तिरुपति के ब्रह्मोत्सवम जैसे भव्य समारोहों में विवाह होता था। पुजारी और देवदासियां उनकी देखभाल करते थे।

विहारों में जितनी शांति होती थी, उतनी ही चहल-पहल इन मंदिर परिसरों में होती थी। वहां भव्य स्तर पर सांसारिक सुख मनाए जाते थे। लेकिन बौद्ध विहारों की तरह मंदिर भी पुरुषों के नियंत्रण में थे। जब देवदासियां शक्तिशाली बन गईं, तब पुरुषों ने अंग्रेजों की मदद से उन्हें 'वेश्या' ठहराकर बाहर कर दिया।

विडंबना की बात यह है कि मंदिर, जो गृहस्थ जीवन के मूर्त रूप हैं, आज महंतों के नियंत्रण में हैं। ब्रह्मचर्य को धार्मिकता और शुद्धता का प्रतीक मानकर उसे शनि और अय्यप्पा जैसे ब्रह्मचारी देवताओं का मूर्त रूप दिया जाता है। और आधुनिक काल में गुरुओं के आश्रमों में संन्यासियों को 'स्वामी' और संन्यासिनों को 'मां' नामों से संबोधित करने से पुरुषों और महिलाओं की पारंपरिक भूमिकाओं की पुष्टि की जाती है।

आजकल हम 20वीं सदी के प्रारंभ में पुरुष प्रधान मठवासी हिंदू संघटनों द्वारा लोकप्रिय बनाए नव-वेदांत की नीरसता पसंद करते हैं। नव-वेदांत के अनुसार परमात्मा की कोई लैंगिकता नहीं होती है और इसलिए वह पुरुष और स्त्रियों को समान मानता है। मासिक धर्म का अनुभव करने वाली महिलाएं भले ही मंदिरों में प्रवेश करें, लेकिन इससे पितृसत्तात्मक विचारों को चुनौती नहीं दी जाती, जो 'ब्रह्मचर्य' को शुद्ध और 'कामुकता' को अशुद्ध मानते हैं।

# 1857 की टॉप वीरांगनाएं

## जिन्होंने अंग्रेजों के छक्के छुड़ा दिये



रानी लक्ष्मीबाई

बेगम हज़रत महल

अवंतिबाई लोधी

महारानी तपस्विनी

### रानी लक्ष्मीबाई

महान भारतीय महिलाओं में सबसे पहला नाम झांसी की रानी लक्ष्मीबाई का है। लक्ष्मीबाई की पहचान ये नहीं है कि वे पेशवाओं के बेहद करीबी रहे मोरोपंत की पुत्री और झांसी के राजा गंगाधर राव की पत्नी थीं। लक्ष्मीबाई की पहचान ये है कि एक एक करके पुत्र और पति के निधन के घाव को सहने के बाद, जब अंग्रेजों ने उन्हें झांसी से बेदखल किया, तो वे घायल नाग की तरह फुंफकार उठीं और अंग्रेजों की ईंट से ईंट बजा दी।

19 नवम्बर, 1828 को बनारस में जन्मी लक्ष्मीबाई ने विद्रोही सदाशिव राव और ओरछा के राजा तो हराया ही, अंग्रेजी फौज को भी दांतों तले उंगली दबाने के लिए मजबूर कर दिया। उन्होंने अपने नेतृत्व में 14 हजार फौजियों की सेना तैयार की और 1857 की एक प्रमुख सेनानी बन कर उभरीं।

अपने दत्तक पुत्र को पीठ पर बांध कर लड़ने वाली लक्ष्मीबाई ने अंग्रेजों की सेना से झांसी, कालपी और ग्वालियर में लोहा लिया। इन लड़ाइयों में उनका साथ तात्या टोपे, नाना साहब और पेशवा के प्रतिनिधि राव साहब ने दिया। उन्होंने कई मौकों पर अंग्रेजों को मात दी और उन्हें पीछे हटने पर मजबूर कर दिया।

पर जनरल सर ह्यूग रोज की विशाल सेना और साथी योद्धाओं की जीवटता की कमी के कारण उन्हें अंततः ग्वालियर में हुए युद्ध में हार का सामना करना पड़ा। ऐसे कठिन समय में जब उनका नया घोड़ा एक नाले के सामने ठिठक कर रूक गया, तो वे दुश्मनों से बुरी तरह से घिर गयीं। और इस प्रकार 17 जून, 1858 को वह बहादुर रानी अंग्रेजों से लड़ते हुए महान भारतीय नारी Great Women Personalities of India के रूप में इतिहास के पन्नों में अमर हो गयीं।

### बेगम हज़रत महल

सन 1857 में महान भारतीय महिला उभरने वाली दूसरी हस्ती हैं बेगम हज़रत महल . उन्होंने बगावत की शुरुआत उस संधि के विरोध से की, जो अंग्रेजों ने अवध की रियासत को हड़पने के लिए पेश की थी। नवाब वाजिद अली शाह द्वारा संधि पर हस्ताक्षर न करने से अंग्रेज खफा हो गये और उन्होंने नवाब साहब को गिरफ्तार कर लिया।

इससे बेगम हज़रत महल ने विद्रोह का बिगुल बजा दिया। इस संग्राम में फैजाबाद के मौलवी अहमदुल्ला शाह ने उनका साथ दिया। विद्रोही सेना का चिनहट के पास अंग्रेजों से मुकाबला हुआ, जिसमें अंग्रेज सेना की बुरी तरह से हार हुई।

हज़रत महल ने 7 जुलाई 1857 को लखनउ को अधिकार में लेकर अपने पुत्र बिरजिस कादर को वहां का राजा घोषित कर दिया। उन्होंने आलमबाग के मोर्चे पर महिला टुकड़ी के साथ सेना का नेतृत्व किया। इसके साथ ही उन्होंने जौनपुर, आजमगढ़ और इलाहाबाद में भी विद्रोहियों को कब्जा करने के आदेश दिये।

इसी बीच दिल्ली और कानपुर में विद्रोह कुचल जाने से अंग्रेजों के हौसले बुलंद हो गये। उन्होंने बाहर से सेना बुलाकर 21 मार्च, 1858 को पूरे लखनउ को अपने अधिकार में ले लिया।

लखनउ छोड़ने के बाद बेगम ने बहराइच के बूंदी किले में शरण ली। पर अंग्रेज फौज उनका पीछा करते हुए वहां भी जा पहुंची। बेगम ने बहादुरी से अंग्रेजों का सामना किया, पर भितरघात के कारण उनकी सेना के पैर उखड़ने लगे।

और कोई चारा न देखकर हज़रत महल अपने बेटे को लेकर नेपाल चली गयीं, ताकि वहां पर अपनी सेना संगठित कर सकें। पर नेपाल नरेश के मना कर देने और 1857 के विद्रोह के पूरी

तरह से कुचल दिये जाने से हजरत महल बुरी तरह से टूट गयीं। 1 नवम्बर 1858 को महारानी विक्टोरिया ने सभी राजाओं को पेंशन देने का आदेश जारी किया। पर बेगम ने अंग्रेजों की भीख लेने से इनकार कर दिया। उन्होंने कांठमांडू, नेपाल में अपनी जिंदगी का बाकी का सफर एक आम आदमी की तरह तय किया और 7 अप्रैल 1879 को इस संसार से कूच कर गयीं। अपने देशप्रेम और जिजीविषा के कारण वे भारतीय इतिहास में महान भारतीय नारी के रूप में दर्ज हैं और आज भी श्रद्धा के साथ याद की जाती हैं।

### अवंतीबाई लोधी

सन 1857 की तीसरी वीरंगना हैं अवंतीबाई लोधी उनका जन्म 16 अगस्त 1831 को सिवनी मध्य प्रदेश के एक जमींदार परिवार में हुआ था। वे बचपन से ही जुझारू और रणकौशल की कला में माहिर थीं। अवंतीबाई का विवाह मध्य प्रदेश की रामगढ़ रियासत के राजकुमार विक्रमजीत सिंह से हुआ था।

विक्रमजीत के मानसिक बीमार होने पर अंग्रेजी हुकूमत ने रामगढ़ रियासत को अपने राज्य में मिला लिया। उस समय तो अवंतिका बाई इस अपमान का घूंट पीकर रह गयीं, पर जब 1857 की क्रांति का बिगुल बजा, तो वे भी इस आंदोलन में कूद पड़ीं।

1 अप्रैल 1858 को अंग्रेजी फौज ने रामगढ़ पर हमला किया। रानी अवंतीबाई ने इस लड़ाई में अंग्रेजों के छक्के छुड़ा दिये। लेकिन अंग्रेज भी इतनी जल्दी कहां हार मानने वाले थे। उन्होंने वाशिंगटन के नेतृत्व में पुनः रामगढ़ पर चढ़ाई कर दी। इस बार भी अवंतीबाई ने अपने पराक्रम के बल पर अंग्रेजों को मैदान से खदेड़ दिया।

तीसरी बार अंग्रेजों ने और बड़ी सेना के साथ रामगढ़ पर आक्रमण किया। घमासान युद्ध हुआ। रानी बहादुरी से लड़ीं, लेकिन धीरे धीरे कमजोर पड़ने लगीं। अपनी स्थिति का भान होने पर

### अवंतीबाई लोधी



वे अपने विश्वस्त सैनिकों के साथ जंगल में चली गयीं और छापामार युद्ध की तैयारी करने लगीं।

रानी को आशा थी कि रीवां राज्य के क्रान्तिकारी सैनिकों की मदद पहुंचने पर वे अंग्रेजों को रामगढ़ से भगाने में कामयाब हो जाएंगीं। पर जब वे लोग अंग्रेजों से मिल गये, तो रानी की स्थिति कमजोर हो गयी। इसी बीच अंग्रेजी सेना ने जंगल में उन्हें चारों ओर से घेर लिया। और कोई उपाय न देखकर अवंतीबाई ने 20 मार्च 1858 को अपनी ही तलवार से अपना सीना चीर लिया। इस प्रकार रानी अवंतीबाई लोधी अपनी बहादुरी और देशभक्ति के कारण इतिहास के पन्नों में महान भारतीय नारी के रूप में अमर हो गयीं। उनके उल्लेख के बिना सन 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम का इतिहास अधूरा है।

### महारानी तपस्विनी

सन 1857 के दौरान उभर कर सामने आई चौथी भारतीय महिला के रूप में रानी तपस्विनी का नाम आता है। वे झांसी की रानी लक्ष्मीबाई की भतीजी और उनके एक सरदार पेशवा नारायण राव की पुत्री थीं। उनका जन्म 1842 में हुआ था। वह एक बाल विधवा थीं और उनके बचपन का नाम सुनन्दा था।

नारायण राव की मृत्यु के बाद

सुनन्दा ने स्वयं जागीर की देखभाल करना प्रारंभ कर दिया था। वे लोगों को अंग्रेजों के विरुद्ध भड़काती थीं और उन्हें क्रांति की प्रेरणा देती थीं। जब सरकार को इस बारे में जानकारी प्राप्त हुई, तो उसने सुनन्दा को एक क्रिले में नजरबंद कर दिया। लेकिन कुछ समय के बाद ही उन्हें रिहा कर दिया गया। रिहा होने के बाद सुनन्दा नैमिषारण्य चली गईं और संत गौरीशंकर के निर्देशन में शिव की आराधना करने लगीं।

धीरे धीरे सुनन्दा रानी तपस्विनी के नाम से मशहूर हो गयीं। सन 1857 ई. में क्रांति का बिगुल बजने पर रानी तपस्विनी इसके साथ सक्रिय रूप से जुड़ गयीं। उन्होंने स्वयं घोड़े पर चढ़कर युद्ध में भाग लिया। अंग्रेज सरकार ने रानी को पकड़ने के लिए कई बार प्रयत्न किया, परंतु गाँव वाले उनकी मदद करके छिपा देते थे, जिससे वे हर बार बच जाती थीं।

1857 की क्रांति के दमन के बाद रानी तपस्विनी नाना साहब के साथ नेपाल चली गईं और नाम बदल कर रहने लगीं। उन्होंने वहां बसे भारतीयों में भी देशभक्ति की अलख जगाई। नेपाल के प्रधान सेनापति की मदद से उन्होंने गोला-बारूद बनाने की एक फैक्टरी खोली ताकि क्रांतिकारियों की मदद की जा सके। लेकिन उनके एक निकटस्थ ने धन के लालच में अंग्रेजों को सब कुछ बता दिया। इससे तपस्विनी नेपाल छोड़कर कलकत्ता चली गईं।

कलकत्ता में रानी तपस्विनी ने 'महाभक्ति पाठशाला' खोली और उसमें बालिकाओं को राष्ट्रीयता की शिक्षा दी। सन 1905 ई. में जब बंगाल विभाजन के विरुद्ध आंदोलन प्रारंभ हुआ था, तो उसमें भी उन्होंने सक्रिय भूमिका निभाई। वे अंतिम समय तक कलकत्ता में ही रहीं। और वहीं पर सन 1907 में रानी तपस्विनी की मृत्यु हो गई। लेकिन अपने देशप्रेम और संघर्ष के कारण वे महान भारतीय नारी के रूप में आज भी हर भारतीय के दिल में बसी हुई हैं।



# पार्टी वियर हो या कैजुअल हर लुक में जान डाल देगी हसली



उस के साथ एक साटिन की शर्ट पेयर कीजिए और साथ में पहनिए स्टेटमेंट पैडेट वाली हसली, फिर देखिए कैसे लोग आप की तारीफ किए बिना नहीं रह पाएंगे।

आप हलके पैडेट वाली या गोल्ड, सिल्वर या औक्सीडाइज्ड मेटल की बनी प्लेन राउंड हसली को आसानी से वैस्टर्न ड्रेस या ऑफिस वियर के साथ भी पेयर कर सकती हैं।

## मीनाकारी हसली

अगर आप रौयल लुक कैरी करना चाहती हैं या फिर अपनी किसी पुरानी ड्रेस को नए तरीके से स्टाइल करना चाहती हैं

बनता है।

## जड़ाऊ हसली

पुराने समय में शाही परिवारों में इस तरह की हसली काफी लोकप्रिय हुआ करती थी जोकि गोल्ड या सिल्वर में बनी होती थी। लेकिन अब आप को हसली की ब्यूटी ऐंजौय करने के लिए अपना बजट बिगाड़ने की जरूरत नहीं है। मार्केट में जड़ाऊ हसली मौजूद है जिसे आप तीजत्यौहार में आसानी से ड्रेस के साथ पेयर कर सकती हैं। यह दिखने में काफी खूबसूरत होती है और आप की आउटफिट को खूबसूरती का तड़का भी लगाती है।

## कुंदल हसली

कुंदल से सजी हसली भी हर उम्र की महिलाओं की पहली पसंद बनी हुई है। यह पहन कर आप मॉडर्न और स्टाइलिश लुक आसानी से पा सकती हैं। इस में ड्रॉप स्टाइल में कुंदन का काम होता है जिस में आप को अलगअलग रंगों के औपशन भी मिल जाएंगे। आप चाहे साड़ी, लहंगे या सूट के साथ इसे पेयर करें या फिर इंडोवैस्टर्न पर कैरी करें, इस का इस्तेमाल आप को स्टाइलिश ही दिखाएगा।

## ट्रैडिशनल स्टाइल हसली

नाम पर न जाएं, तो ट्रैडिशनल हसली अब भी लोगों की पहली पसंद है क्योंकि आप इसे इंडियन आउटफिट के साथ कैरी करें या वैस्टर्न, यह हर लुक में जबरदस्त लगती है। आप चाहें तो सॉलिड प्लेन हसली भी ले सकती हैं या फिर गोदना स्टाइल में बनी हसली भी पसंद कर सकती हैं। अगर बजट साथ दे तो आप चांदी या सोने से बनी हसली भी खरीद सकती हैं क्योंकि बदलते दौर में किसी ज्वेलरी का फैशन भले जाए लेकिन यह हमेशा फैशन में इन ही रहेगी तो आप बिना सोचे इन पर इनवैस्ट कर सकती हैं।

पुराने वक्त में राजस्थान के रजवाड़े हों या पंजाब और हरियाणा की महिलाएं, ज्वेलरी में सब की पहली पसंद हसली ही हुआ करती थी। सोने से गढ़ी हुई हसली जहां राजसी शान का प्रतीक थी, तो वहीं चांदी और औक्सीडाइज्ड मेटल से बनी हसली भी लोग अपनी सहूलियत के हिसाब से पहनते थे।

अब न सिर्फ बुजुर्गों के मुंह पर हसली का नाम सुनने को मिलेगा, बल्कि सैलिब्रिटीज भी विभिन्न पार्टी के मौकों पर हसली पहने नजर आ रही हैं।

अब आप सोच रहे होंगे की हसली को खरीद तो लें लेकिन उस को स्टाइल कैसे करेंगे? आप की इस मुश्किल को हम हल किए देते हैं। और आप यहां यह भी जान पाएंगे कि कितनी तरह की हसली मार्केट में मौजूद हैं।

## प्लेन हसली विद पैडेट

इस में आप को पूरा कड़ा स्टाइल भी मिल जाएगा जो आप की पूरी गरदन में कड़े की तरह पहना जाएगा और हाफ कड़ा स्टाइल भी, जिस में पीछे की हसली में चैन लगी होती है। साथ ही इस में आप को ढेरों छोटेबड़े या स्टेटमेंट पैडेट औपशन भी मिलेंगे जिस से आप की प्लेन आउटफिट भी सैंटर औफ अट्रैक्शन बन जाएगी।

आप अगर अपनी शादी के लहंगे को दोबारा इस्तेमाल का सोच रही हों तो बस



तो यह आप के लिए बैस्ट है। यह बहुत से रंग और डिजाइन में मार्केट में उपलब्ध हैं। यह देखने में भले आप को बहुत भारी लगें लेकिन हसली असल में अंदर से खोखली होती है इसलिए इस में ज्यादा वजन नहीं होता, जिस से आप लंबे समय तक पार्टी फंक्शन में इसे आसानी से कैरी कर सकती हैं। और अगर वजन ज्यादा हो भी खूबसूरती के लिए इतना कंप्रोमाइज तो

# कैसे चुनें बालों के लिए सही

## कंडीशनर

बालों की सुरक्षा के लिए आप समय समय पर इन्हें जरूरी ट्रीटमेंट देती रहती हैं। इन्हीं ट्रीटमेंट्स में एक है, हेयर कंडीशनिंग। घरेलू नुसखों के साथ साथ बाजार में कई कंडीशनर भी उपलब्ध हैं, जो हर प्रकार के बालों के लिए बनाए गए हैं। मगर इन का चुनाव सावधानी के साथ करना चाहिए वरना इन का विपरीत प्रभाव बालों की सेहत को बिगाड़ भी सकता है।

अकसर महिलाएं इस बात को नजरअंदाज कर शैंपू और कंडीशनर की आकर्षक पैकिंग और उन के विज्ञापनों पर ही गौर करती हैं। कंडीशनर में मौजूद इनग्रीडिएंट्स उन के लिए महत्व नहीं रखते। जबकि सब से पहले किसी भी प्रोडक्ट पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ लेना बहुत जरूरी होता है। एक अध्ययन के मुताबिक 70% महिलाओं को पता ही नहीं होता कि कंडीशनर का इस्तेमाल क्यों किया जाता है। वे तो बस इसे एक प्रक्रिया के तौर पर बालों में लगा लेती हैं, तो कुछ महिलाएं ऐसी भी हैं, जो हर बार शैंपू और कंडीशनर बदल लेती हैं। ऐसे में बालों का खराब होना तय होता है।

इन में से कुछ महिलाएं ऐसी भी हैं, जिन्हें कंडीशनर के इस्तेमाल करने का ढंग और उस के फायदों के बारे में तो पता होता है, लेकिन यह पता नहीं होता है कि उन के बालों के टैक्सचर पर कौन सा हेयर कंडीशनर फायदेमंद साबित होगा। आइए, जानें कि किस तरह बालों के टैक्सचर को समझ कर उन पर कौन सा कंडीशनर लगाना चाहिए।

### पतले और महीन बाल

बालों के पतले होने के 2 कारण हो सकते हैं, या तो बालों को सही ट्रीटमेंट नहीं दिया जा रहा है या फिर आनुवंशिकता की वजह से भी बालों का टैक्सचर महीन हो सकता है। लेकिन इन्हें सही ट्रीटमेंट के जरीए कुछ हद तक दुरुस्त किया जा सकता है। खासतौर पर हलके और वौल्यूमाइजिंग फौर्मूला बेस्ड कंडीशनर ऐसे बालों के लिए सब से अच्छा विकल्प साबित होते हैं।

दरअसल, ऐसे बालों को भारीपन के साथ ही चमक की भी जरूरत होती है और इस के लिए जरूरी है कि बालों में नमी रहे। लेकिन ऐसे बालों के लिए कंडीशनर चुनते वक्त यह जरूर देख लें कि उस में बायोटिन, कैफीन, पैंथेनोल और अमोनिया ऐसिड जैसे तत्वों का इस्तेमाल न किया गया हो। साथ ही, ऐसे बालों पर कंडीशनर को क्राउन एरिया पर लगाने से बचना चाहिए और जड़ों से लगभग 2 इंच बाल छोड़कर कंडीशनर लगाना चाहिए।



## हेयर कंडीशनर

### नॉर्मल एवं मीडियम बाल

ऐसे बालों को मेंटेन रखने के लिए हाईड्रेशन लैवल में संतुलन बनाए रखना जरूरी है। अच्छी बात है कि आप के बाल शाइनी और हैल्दी हैं, लेकिन उन की इस खूबी को बनाए रखने के लिए जरूरी है कि उन्हें जरूरी ट्रीटमेंट मिलता रहे। ऐसे बालों के लिए विटामिन ए, सी और ई युक्त कंडीशनर का इस्तेमाल किया जा सकता है। साथ ही यूकलिप्टस और व्हीट प्रोटीन वाले कंडीशनर भी ऐसे बालों में नमी बनाए रखते हैं।

### घुंघराले बाल

घुंघराले बालों में मौइश्चराइजिंग कंडीशनर ही लगाना चाहिए। ऐसे कंडीशनर बालों को शाइनिंग देते हैं और पोषण भी। ऐसे बालों के लिए कंडीशनर का चुनाव करते वक्त यह जरूर देख लें कि उस में शामिल सामग्री में प्रोटीन जरूर हो। इस के अतिरिक्त ऐसे बालों में शीया बटर, ऑलिव ऑयल और ग्लिसरीन युक्त कंडीशनर भी फायदेमंद साबित होते हैं। ये बालों में हाईड्रेशन और इलास्टिसिटी को भी बनाए रखते हैं।

### मोटे बाल

यदि बाल मोटे और कड़े टैक्सचर वाले हैं तो सब से पहले उन्हें मुलायम बनाया जाए, जिस के लिए कंडीशनर में ऐवोकाडो का तेल और सोया मिल्क जैसे इनग्रीडिएंट्स का शामिल होना बेहद जरूरी है। यह ऐसे बालों को भारी और सिल्की बनाएगा और साथ ही वौल्यूम को भी स्मूद करेगा।

### औयली बाल

वैज्ञानिक तौर पर जिन की स्कैल्प ड्राई होती है उन के बाल औयली होते हैं। दरअसल, ड्राईनैस की वजह से स्कैल्प पर मौजूद औयल ग्लैंड तेल निकालना शुरू कर देती है, जिस से बाल ग्रीसी दिखने लगते हैं। कई महिलाएं बाल औयली होने की वजह से कंडीशनर को नजरअंदाज करने लगती हैं। लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। ऐसे बालों में कंडीशनर को बालों के निचले हिस्से में लगाना चाहिए और वह भी सर्पिंग की तरह बालों को घुमाघुमा कर कंडीशनर लगाने से फायदा होता है।

## जंगल का दोस्ताना मुकाबला

बाल  
कहानी



एक घने जंगल में सभी जानवर खुशी-खुशी रहते थे। वहां शेर, हाथी, हिरण, बंदर, और खरगोश जैसे अनेक जानवर थे। जंगल में हर साल एक बड़ा खेल प्रतियोगिता होती थी, जिसमें सभी जानवर भाग लेते थे। इस बार की प्रतियोगिता का नाम था जंगल का सबसे तेज धावक।

सभी जानवर उत्साहित थे, लेकिन सबसे ज्यादा उत्साहित थे हिरण, खरगोश और बंदर। सबका मानना था कि यही तीनों सबसे तेज हैं। परंतु, एक छोटी सी कछुए ने भी प्रतियोगिता में

प्रतियोगिता का दिन आया। मैदान में सभी जानवर इकट्ठा हुए। दौड़ शुरू होते ही हिरण और खरगोश तेज दौड़ने लगे। बंदर ने भी ऊंचे-ऊंचे पेड़ों पर छलांग लगाकर आगे बढ़ने की कोशिश की। लेकिन कछुआ धीरे-धीरे, अपनी गति से चल रहा था।

जंगल के बीच में एक नदी आई। हिरण और खरगोश उसे पार करने में परेशान हो गए, जबकि कछुआ आसानी से तैरकर नदी पार कर गया। नदी के बाद, एक ऊंचा पहाड़ आया। बंदर ने तेजी से चढ़ाई की, लेकिन बहुत थक गया। कछुआ धीरे-धीरे चलता रहा और आखिरकार पहाड़ भी पार कर लिया। आखिरी पड़ाव था एक लंबा और ऊबड़-खाबड़ रास्ता। सभी तेज जानवर थककर रुक गए, लेकिन कछुआ अपनी धैर्य और संकल्प के साथ चलता रहा। जब कछुआ फिनिश लाइन तक पहुंचा, तो सभी जानवर उसकी हिम्मत और मेहनत को देखकर दंग रह गए।



भाग लेने का फैसला किया। यह सुनकर सभी जानवर हंसने लगे। कछुआ और दौड़? यह तो मजाक है! बंदर बोला। कछुए ने कहा, हंसो मत दोस्तों, मैं अपनी पूरी कोशिश करूंगा। यह मायने नहीं रखता कि मैं जीतू या हारूं। कोशिश करना ही सबसे बड़ी बात है। उसकी बात सुनकर सब चुप हो गए।

शेर, जो इस प्रतियोगिता का आयोजक था, बोला, इस बार का विजेता कछुआ है। लेकिन यह जीत सिर्फ उसकी नहीं है, बल्कि उसकी मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास की भी जीत है। सभी जानवरों ने तालियां बजाईं और कछुए को बधाई दी।

**जंगल का दोस्ताना मुकाबला से सीख  
कभी किसी को उसकी कमजोरी के कारण मत  
आंकिए। मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास से  
सब कुछ हासिल किया जा सकता है।**



## मुन्नार के बारे में 5 रोचक तथ्य जो आपको जानने चाहिए

मुन्नार केरल का एक हिल स्टेशन है जिसे दक्षिण भारत का कश्मीर कहा जाता है। यह स्थान अपने चाय बागानों, हरी-भरी पहाड़ियों और शांत वातावरण के लिए विश्व प्रसिद्ध है। यदि आप प्रकृति प्रेमी हैं या पहाड़ों में छुट्टियां बिताना चाहते हैं तो मुन्नार आपके लिए एक आदर्श स्थान है। मुन्नार न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता बल्कि यहां के अद्भुत तथ्यों के लिए भी जाना जाता है। इस जगह की कई ऐसी खास बातें हैं जो पर्यटकों को अपनी तरफ खिंचती हैं। इस जगह पर आकर आप अपनी छुट्टियों को बहुत अच्छे से एंजोय कर सकते हैं।

### विश्व के सबसे ऊंचे चाय बागानों का घर

मुन्नार को दुनिया के सबसे ऊंचे चाय बागानों के लिए जाना जाता है। यहां का कोलुकुमलई टी एस्टेट समुद्र तल से लगभग 7,900 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। यह चाय बागान अपनी उत्कृष्ट गुणवत्ता और पुराने जमाने की चाय बनाने की विधियों के लिए प्रसिद्ध है। मुन्नार की हरियाली और चाय के सुगंधित बागान न केवल इसे खूबसूरत बनाते हैं बल्कि यह स्थान भारत का सबसे बड़ा चाय उत्पादक क्षेत्र भी है। चाय प्रेमियों के लिए यह स्थान एक स्वर्ग के समान है।

### नीलकुरिजी फूलों की दुर्लभता

मुन्नार नीलकुरिजी फूलों के कारण भी प्रसिद्ध है जो 12 साल में केवल एक बार खिलते हैं। यह दुर्लभ फूल पहाड़ियों को नीले रंग में बदल देता है जो एक अद्भुत दृश्य प्रदान करता है। आखिरी बार यह फूल 2018 में खिला था और अब यह 2030 में देखने को मिलेगा। नीलकुरिजी फूलों को देखने के लिए दुनियाभर से पर्यटक मुन्नार आते हैं। यह स्थान इस अनोखी प्राकृतिक घटना के कारण बेहद खास है।

### मुन्नार

### केरल की खास बात

यदि आप प्रकृति प्रेमी हैं या पहाड़ों में छुट्टियां बिताना चाहते हैं तो मुन्नार आपके लिए एक आदर्श स्थान है। मुन्नार न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता बल्कि यहां के अद्भुत तथ्यों के लिए भी जाना जाता है।

### दक्षिण भारत की सबसे ऊंची चोटी

मुन्नार में स्थित अनामुडी पीक दक्षिण भारत की सबसे ऊंची चोटी है। यह चोटी 2,695 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह स्थान ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए एक बेहतरीन जगह है। अनामुडी पीक से नीलगिरी पहाड़ियों और आसपास की घाटियों का शानदार दृश्य देखने को मिलता है। यह चोटी एडवेंचर और प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी खजाने से कम नहीं है। यही वजह है कि इस जगह पर साहसिक पर्यटन के शौकीन लोग भी आते हैं।

### एराविकुलम नेशनल पार्क

मुन्नार का एराविकुलम नेशनल पार्क वन्यजीव प्रेमियों के लिए खास आकर्षण है। यह पार्क नीलगिरी तहर नामक दुर्लभ और लुप्तप्राय प्रजाति के लिए प्रसिद्ध है। पार्क में हरे-भरे घास के मैदान, सुंदर घाटियां और जीव-जंतुओं की अनेक प्रजातियां देखने को मिलती हैं। यह स्थान पर्यटकों को ट्रेकिंग, फोटोग्राफी और प्रकृति की अद्भुत विविधता का आनंद लेने का मौका देता है। एराविकुलम नेशनल पार्क नीलकुरिजी फूलों के खिलने का प्रमुख स्थान भी है।

### झरनों और झीलों का जादू

मुन्नार अपने खूबसूरत झरनों और शांत झीलों के लिए भी प्रसिद्ध है। अट्टुकल झरना, लक्कम झरना, और वायनाडु झरना यहां के सबसे प्रसिद्ध झरनों में से हैं। शांत और सुरम्य झीलों, जैसे कि कुंडला झील और मट्टुपेट्टी बांध पर्यटकों को आकर्षित करती हैं। इन स्थानों पर बोटिंग, ट्रेकिंग और पिकनिक का आनंद लिया जा सकता है। झरने और झीलों मुन्नार को एक परिपूर्ण प्राकृतिक गंतव्य बनाते हैं।

## 2025 में रुमर्ड बॉयफ्रेंड संग शादी नहीं कर पाएंगी कृति सेनन, क्या है वजह ?

कृति इस साल अपने रुमर्ड बॉयफ्रेंड बिजनेसमैन कबीर बहिया के साथ शादी कर सकती हैं. कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में इस बात का दावा किया जा रहा था कि दोनों काफी लंबे वक्त से डेट कर रहे हैं और इस साल शादी की तैयारी कर रहे हैं. हालांकि, अब ये बात सामने आ रही है कि कृति इस साल शायद शादी नहीं करेंगी.

एक्ट्रेस कृति सेनन इन दिनों खूब लाइमलाइट में हैं. कृति दिल्ली में अपनी आने वाली फिल्म 'तेरे इश्क में' की शूटिंग में बिजी हैं. इस फिल्म में वो साउथ सिनेमा के शानदार एक्टर धनुष के साथ दिखाई देने वाली है. बीते दिनों कृति का लुक और एक टीजर रिलीज किया गया था. फिल्म में कृति के किरदार का नाम मुक्ति है. फिल्म का टीजर शानदार था और फैस को इसका इंतजार भी है. इसी बीच कृति की निजी जिंदगी भी हाइलाइट हुई, जहां खबर आई कि वो इस साल शादी के बंधन में बंध सकती हैं.

कृति इस साल अपने रुमर्ड बॉयफ्रेंड बिजनेसमैन कबीर बहिया के साथ शादी कर सकती हैं. कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में इस बात का दावा किया जा रहा था कि दोनों काफी लंबे वक्त से डेट कर रहे हैं और इस साल शादी की तैयारी कर रहे हैं. हालांकि, अब ये बात सामने आ रही है कि कृति इस साल शायद शादी नहीं करेंगी.



### इस साल क्यों नहीं कर सकती शादी ?

खबरें आई थीं कि शादी के लिए कृति ने कबीर के माता-पिता ने मुलाकात की है. लेकिन अब ऐसी बातें सामने आ रही हैं कि कृति ऐसा नहीं कर पाएंगी. कृति सेनन इस साल शादी के मूड में बिल्कुल भी नहीं हैं. उन्होंने आनंद एल राय की फिल्म 'तेरे इश्क में' की शूटिंग हाल ही में शुरू की है. खबरों की माने तो इस फिल्म का शूट रैप होने के बाद कृति, तुरंत एक दूसरे बड़े प्रोजेक्ट के लिए काम शुरू करेंगी.

### 'तेरे इश्क में' के शूट में बिजी हैं कृति सेनन

कृति के पास अभी काफी सारा काम है और कई प्रोजेक्ट्स की वजह से उनका ये साल पैकड है. ऐसे में इस साल शादी कर पाना उनके लिए काफी मुश्किल हो सकता है. हालांकि, एक्ट्रेस ने इस बारे में कोई भी बात अबतक नहीं की है.

बात करें उनकी आने वाली फिल्म 'तेरे इश्क में' की तो ये फिल्म इस साल 28 नवंबर को रिलीज हो सकती है. फिल्म में कृति और धनुष पहली बार एक साथ स्क्रीन शेयर करते दिखाई देंगे.



### आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?  
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।  
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं  
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512