

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

अभिनेत्री

सानंथा रुथ प्रभु

ने हाल ही में  
अपने फैस से  
कुछ खास टिप्स  
साझा की हैं

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
23 मार्च 2025





सान्सा - बहु दूध को सिम  
पर उबालना..

बहु - कोनसे सिम पर सान्सा  
मां..

एयरटेल के या फिर  
जिओ के सिम पर..!



मम्मी से पिटने के बाद



बेटा :- पापा आपने मम्मी में ऐसा  
क्या देखा जो आपने उनसे  
शादी कर ली..

पिता :- तुम्हारी माँ के गाल पर एक  
छोटा-सा तिल..

बेटा :- कमाल है पापा.. एक छोटे से  
तिल के लिए आपने  
इतनी बड़ी आफ़त मोल ले ली...!!



मरने से पहले आखरी बार  
कॉकरोच आदमी से बोला :-  
मार दे मुझे डरपोक  
कहीं के..

तू मुझसे इसलिए चिढ़ता है ना  
क्योंकि तेरी बीवी तुझसे नहीं;  
मुझसे डरती है...!!



अगर बीवी  
अपनी साडी का पहलू,  
अपनी कमर में टूंस ले तो  
समझ जाओ कि..  
या तो वो घर का काम  
निपटाएगी.. या फिर आपको..!

शादी हमेशा अच्छा खाना  
बनाने वाली से ही करना चाहिए  
क्योंकि  
शादी के बाद प्यार काम हो सकता है  
पर भूख नहीं !!

किसी ने पूंछा ये मिर्ची  
किस मौसम में लगती है

मैन कहा -   
इसका कोई मौसम नहीं..  
जब सच बोलो तब लगती है



# अगर पति हैं ऑफिस के काम से परेशान तो ऐसे करें उनकी मदद

क्या आपके पति जब ऑफिस से घर आते हैं तो थके-थके से रहते हैं? कुछ भी कहो तो एकदम गुस्सा हो जाते हैं? यहाँ तक कि छुट्टी वाले दिन भी बच्चों के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं? हर समय बस ऑफिस का काम ही करते रहते हैं तो आप बिना देर किए हुए समझ जाइए कि आपके पति ऑफिस के काम के बोझ तले दबे हुए हैं और काम के कारण परेशान हैं। ऐसे में उनके इस बदलाव को लेकर उनसे झगड़ा करने के बजाए उनका साथ दें और उनकी मदद करें, ताकि आपके साथ और प्यार से उनका प्रेशर कम हो।

## पति को तनावमुक्त रखने की कोशिश करें

ऑफिस के ज्यादा काम के कारण पति का तनाव में रहना लाजिमी है, क्योंकि उनके ऊपर अच्छा परफॉर्म करने का प्रेशर बना रहता है। ऐसे में आप चाहेंगी कि वे आपकी केयर करें और आपकी हर बात को बिना कहे समझ जाएँ तो रिश्ते में ऐसा संभव नहीं है। इस स्थिति में आपको अपने पति का ध्यान रखना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि आप छोटी-छोटी चीजों से उन्हें खुश रखें, ताकि पति जब घर आएँ तो उन्हें अच्छा लगे।

## पति को प्रोत्साहित करें

कई बार ऐसा भी होता है कि ऑफिस में बॉस की डांट सुनने के बाद पति का आत्मविश्वास एकदम से कम हो जाता है। उन्हें ऐसा लगने लगता है कि वे अब कोई भी काम अच्छे से नहीं कर पाएँगे, उन्हें कुछ भी नहीं आता है।

ऐसे में आपको अपने पति को प्रोत्साहित करना चाहिए और अपनी बातों से उनका खोया हुआ आत्मविश्वास वापस लाने में उनकी मदद करनी चाहिए, ताकि वे फिर से काम में अच्छा कर पाएँ।

**काम के बोझ तले दब गए हैं पति तो ऐसे करें मदद**  
आपके पति ऑफिस के काम के बोझ तले दबे हुए हैं और काम के कारण परेशान हैं। ऐसे में उनके इस बदलाव को लेकर उनसे झगड़ा करने के बजाए उनका साथ दें और उनकी मदद करें।

## खाने में बनाएं मनपसंदीदा खाना

कई बार ऑफिस में दिन अच्छा नहीं गुजरने पर उदासी महसूस होती है। ऐसे में आप पति की उदासी को अपनी कुकिंग कला से दूर करें। आप उनके लिए खाने में अच्छी-अच्छी चीजें व उनका मनपसंदीदा खाना बनाएं, ताकि पति को खा कर अच्छा लगे और उनका मूड बदल जाए।

**घर में शोर करने से बचें**  
जब ऑफिस में काम का बहुत



ज्यादा प्रेशर होता है तो व्यक्ति को एकदम अच्छा नहीं लगता है। ऐसे में घर में हल्का सा भी शोर होने पर एकदम से गुस्सा आना लाजिमी होता है। ऐसे में आप अपनी तरफ से कोशिश करें कि घर में किसी भी तरह का शोर शराबा ना हो, बल्कि घर का माहौल खुशनुमा बना रहे, ताकि पति को भी इस खुशनुमा माहौल में अच्छा लगे और वे काम के प्रेशर को भूल कर अपनों के साथ समय बिताएँ।

## पति को समझने की कोशिश करें

एक पत्नी के रूप में यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपने पति को समझने की कोशिश करें कि आखिर पति के ऑफिस में ऐसा क्या हो रहा है जिसकी वजह से वे इतने ज्यादा परेशान रहते हैं। साथ ही उनके साथ मिलकर कोई रास्ता निकालने में उनकी मदद करें और सहयोग दें।

# फिट रहने के लिए खूबसूरत एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा पीती हैं ABC जूस दुबले-पतले, कमजोर शरीर में भर देता है ताकत

बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपनी फिटनेस और ग्लोइंग स्किन के लिए जानी जाती हैं। उनकी हेल्दी लाइफस्टाइल का एक अहम हिस्सा है ABC जूस, जिसे वह अपने दिन की शुरुआत में पीती हैं। यह जूस डिटॉक्सिफाइंग और न्यूट्रिशन से भरपूर होता है। अगर आप भी मलाइका अरोड़ा जैसी फिटनेस और ग्लोइंग स्किन चाहते हैं, तो ABC जूस को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## ABC जूस क्या है?

**ABC जूस तीन मुख्य चीजों से बनता है:**

- A - Apple (सेब) – एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, इम्यूनिटी बूस्टर
- B - Beetroot (चुकंदर) – ब्लड प्यूरीफायर, हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मददगार
- C - Carrot (गाजर) – विटामिन A से भरपूर, स्किन और आंखों के लिए फायदेमंद

## ABC जूस के फायदे

यह एक सुपरफूड ड्रिंक है, जो शरीर को डिटॉक्स करने के साथ-साथ स्किन और हेल्थ के लिए बहुत लाभदायक है। यह विटामिन A, C और एंटीऑक्सीडेंट स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। चुकंदर और गाजर टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करते हैं। इसके एंटी-एजिंग गुण झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम करता है। शरीर से हानिकारक टॉक्सिन्स निकालकर मेटाबॉलिज्म सुधारता है।

## इम्यूनिटी को बूस्ट करता है ये जूस

इसमें विटामिन C, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं। सर्दी-खांसी और वायरल बीमारियों से बचाने में मदद करता है। चुकंदर में नाइट्रेट्स होते हैं, जो ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। चुकंदर शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और एनीमिया (खून की कमी) से बचाता है। शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारता है, जिससे थकान और कमजोरी कम होती है।



## डाइजेशन भी सुधारता है ये जूस

फाइबर से भरपूर होने के कारण कब्ज और एसिडिटी की समस्या दूर करता है। यह पेट को ठंडा रखता है और गैस की समस्या से राहत दिलाता है। गाजर में मौजूद विटामिन A आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार है। बालों को मजबूत और घना बनाने भी है ये फायदेमंद है।



# क्या आप भी खाते हैं नींद की गोली कैसे बिना दवा नींद को बेहतर करें?



भारत में नींद नहीं आने की समस्या बढ़ती जा रही है। बहुत से लोग नींद के लिए दवा का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि यह कितना खतरनाक और जोखिम वाला है। ये कुछ उपाय अपनाकर आप बिना दवा लिए भी अच्छी नींद ले सकते हैं। आइए जानते हैं।

आजकल अनिद्रा एक कॉमन समस्या है। बहुत से लोग नींद नहीं आने की शिकायत करते हैं। हाल ही में द नेचर जर्नल की स्टडी में यह बात सामने आई है कि भारत में 20 फीसदी लोग डॉक्टरों से नींद नहीं आने की शिकायत करते हैं। यहां तक कि ये लोग डॉक्टरों से नींद की दवा लिखने की पेशकश भी करते हैं। नींद नहीं आने के कई कारण हैं, जिसमें अत्यधिक व्यस्त कार्यक्रम, रात के समय काम करना और तनाव अधिक होना। इसके अलावा ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया (ओएसए) सबसे सामान्य नींद की समस्या है। लेकिन ये लोग यह नहीं समझ पाते कि यह कितना खतरनाक और जोखिम है।

अगर आप नींद की गोली का ज्यादा सेवन कर रहे हैं तो इसके साइड इफेक्ट भी हैं। इससे आपकी सेहत खराब हो सकती है। नींद की गोली खाने से कई लोगों को एलर्जी की समस्या हो सकती है। साथ ही दस्त या डायरिया की समस्या भी नींद की गोली के सेवन से हो सकती है। सिरदर्द या चक्कर आने की समस्या भी नींद की गोली खाने से होती है।

## मेमोरी लॉस की आशंका

नींद की गोली का असर इतना खराब होता है कि अगर इसकी लत एक बार लग गई तो आप इसे जल्दी छोड़ नहीं सकते हैं। यह एक प्रकार का ड्रग है, जिसका बुरा असर हमारे शरीर पर पड़ता है और खासकर मेंटल हेल्थ पर नींद की गोली का बुरा असर होता है। जो लोग लंबे समय से नींद की गोली खाते हैं उनकी मेमोरी लॉस होने की संभावना अधिक होती है। इसके अलावा पेट में दर्द और मरोड़ की समस्या, हाथ व पैर में कंपन, पाचन तंत्र कमजोर होने जैसी समस्या भी हो सकती है।

## ओएसए वाले लोगों में नींद की अधिक कमी

ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया एक विकार है, जिसमें नींद के दौरान खरटे आना, सांस लेने में बार-बार कठिनाई आती है। इसके कुछ कारणों में अधिक वजन और टॉन्सिल प्रमुख हैं। एक्सपर्ट्स की मानें तो ओएसए नींद के सामान्य विकारों में से एक है। ओएसए की वजह से ब्लड में ऑक्सीजन का स्तर घट जाता है और नींद में बाधा पड़ने से हृदय संबंधी बीमारी होने का जोखिम बढ़ सकता है। ओएसए से ग्रसित लोगों में हाई बीपी की भी शिकायत रहती है। यह विकार यह पुरुषों में कॉमन है और बुढ़ापे के साथ इसकी संभावना बढ़ जाती है। यह आनुवंशिक भी हो सकता है।

## क्या है लक्षण और कारण

ऑब्सट्रक्टिव के संकेतों और लक्षणों में दिन में नींद आना, जोर से खराटे लेना, नींद के दौरान श्वास लेने में परेशानी, अचानक से जगना, गले में खराश, सुबह को सिरदर्द, अचानक मूड में बदलाव, बीपी, रात को पसीना आना समेत कई प्रमुख कारण हो सकते हैं।

## कैसे बिना दवा के नींद को करें बेहतर

अगर हम अपने लाइफ स्टाइल में कुछ बदलाव कर ले तो निश्चित तौर पर बिना दवा लिए भी सो सकते हैं। इसके लिए अपने मन को मजबूत करना होगा और कुछ आदतों में सुधार लानी होगी। जैसे शराब, सिगरेट समेत धूमपान करने से बचना होगा। रात में सोने से पहले आइसक्रीम खाने से बचना होगा। डार्क चॉकलेट में कैफीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जो आपके शरीर को एकदम से बूस्ट अप कर देती है। ऐसे में डार्क चॉकलेट खाने से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा योग प्रणायाम, ध्यान करके बिना दवा खाएं अच्छी नींद ले सकते हैं।

# मां-बाप के साथ सोने वाले बच्चों में होती है इन चीजों की कमी हर अभिभावक के लिए जानना जरूरी



भारत में बच्चे चाहे कितने भी बड़े क्यों न हो जाएं, वो अपने माता-पिता के साथ ही सोना पसंद करते हैं। घरवालों का ऐसा मानना होता है कि अभिभावक के साथ सोने से बच्चे और उनके बीच का रिश्ता मजबूत होता है। कई मायनों में देखा गया है कि ये बात सही भी है।

पर, क्या आप जानते हैं कि बढ़ती उम्र में भी यदि आप अपने बच्चे को अपने साथ सुलाएंगे तो उनके अंदर कई चीजों की कमी आ सकती है। ज्यादातर अभिभावकों को इस बारे में जानकारी होती ही नहीं है। ऐसे में हम आपको आज यहां बताएंगे कि एक उम्र के बाद बच्चों को अलग सुलाना क्यों जरूरी है और यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो बच्चे में किन तीन अहम चीजों की कमी आ सकती है।

## आत्मनिर्भरता की कमी

एक उम्र के बाद से यदि आप अपने बच्चे को अलग सुलाने लेंगे तो इससे वो आत्मनिर्भर बनता है। मां-बाप के साथ सोने वाले बच्चे में आत्मनिर्भरता की कमी हो सकती है और वे जरूरत से ज्यादा माता-पिता पर निर्भर हो सकते हैं। इसलिए यदि समय के साथ बच्चे को आत्मनिर्भर बनाना है तो उन्हें अलग सोने की आदत डालें।

## आत्मविश्वास की कमी

आज के समय में हर बच्चे में आत्मविश्वास का होना बेहद जरूरी होता है। आत्मविश्वास की वजह से ही वो आगे जाकर अपने लिए स्टैंड ले पाते हैं। ऐसे में उन्हें एक उम्र के बाद अपना अलग कमरा दें, ताकि वो बचपन से ही आत्मनिर्भर बनें। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

## भावनात्मक संतुलन की कमी

यदि आप बड़े होने के बाद भी अपने बच्चे को अपने साथ ही सुलाते हैं तो इससे उनका भावनात्मक संतुलन बिगड़ सकता है। अलग सोने से बच्चा अपने डर से खुद लड़ना सीखता है और मानसिक रूप से मजबूत बनता है। जब वो अलग सोकर अपने डर से लड़ेंगे तो उनका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।

## आगे जाकर नहीं होगी परेशानी

यदि आप अपने बच्चे को शुरुआत से ही अकेले सोने की आदत डलवा देंगे तो उन्हें आगे जाकर उस वक्त परेशानी नहीं होगी, जब वो बाहर कहीं पढ़ने या फिर नौकरी के लिए जाएंगे। वरना बच्चों को हमेशा ही ये डर बना रहता है कि वो कभी भी अकेले नहीं रह पाएंगे।

हर बच्चे का विकास अलग तरीके से होता है। कुछ बच्चे जल्दी अलग सोने के लिए तैयार हो जाते हैं, जबकि कुछ को समय लगता है। ऐसे में जल्दबाजी न करें। जब भी बच्चा तैयार लगे, तभी ये बदलाव करें।

यहां अलग सुलाने का अर्थ ये बिल्कुल नहीं है कि जबरदस्ती बच्चे को अलग कमरे में सुलाने की कोशिश करें। इसके लिए आपको धीरे-धीरे कदम उठाने होंगे।

यदि आप जबरन अपने बच्चे को अलग सुलाएंगे तो इससे उनके मन पर गलत प्रभाव भी पड़ सकता है। बच्चे को अलग सुलाने के लिए पहले दिन के समय उन्हें अकेले कमरे में सोने की आदत डालें।



## रिश्ते में माफी मांगना और माफ करना दोनों जरूरी है

माफी मांगना या माफ करना एक रिश्ते में खुश रहने के लिए दोनों ही जरूरी है। माफी मांगना या माफ करना दोनों एक ही बात है, दोनों के लिए हमें अपने ईगो का त्याग करना पड़ता है। किसी भी रिश्ते में खुशी बनाए रखने के लिए दोनों का होना जरूरी है। कोई भी रिश्ता प्रेम विश्वास और आपसी समझ पर चलता है। कई बार रिश्ते में छोटे-मोटे मनमुटाव या गलतफहमियां हो जाती हैं। ऐसा होने पर पार्टनर्स को एक दूसरे से जल्द से जल्द माफी मांग कर अपनी गलतफहमियों को दूर कर लेना चाहिए। किसी भी रिश्ते में अपने पार्टनर से अपनी गलती स्वीकार कर माफी मांग लेना, उस रिश्ते के लिए लंबी उम्र के वरदान के समान है। अगर आप भी अपने रिश्ते को लंबी उम्र का वरदान देना चाहते हैं तो अपने पार्टनर से माफी मांगने के लिए ज्यादा सोच विचार ना करें।

### माफी मांगना क्यों जरूरी है

**स्वीकार करना:** जब आप अपने साथी से अपनी गलती के लिए माफी मांगते हैं तो यह दिखाता है कि आप अपनी गलती समझ चुके हैं और आपको अपनी गलती का एहसास है। आप उसे स्वीकार करते हैं।

**रिश्ते की गहराई:** आपका अपने साथी से माफी मांगना आपके रिश्ते की गहराई को दिखाता है। यह इस बात का सूचक है कि आप अपने रिश्ते में आए विवाद को जल्द से जल्द खत्म करना चाहते हैं।

**अहंकार का कम होना:** कई बार पार्टनर्स अपने अहंकार के कारण गलती होने पर भी एक दूसरे से माफी नहीं मांगते हैं।

जिस कारण रिश्ते में तनाव बढ़ता है। आपका अपने साथी से माफी मांगना आपके अहंकार में कमी को दर्शाता है।

**संवाद का बेहतर होना:** जब आप अपने साथी से माफी मांगते हैं तो उसे भी अपनी गलती का एहसास होता है और आपके बीच में नई शुरुआत के साथ सकारात्मक संवाद शुरू होता है। जो धीरे-धीरे आपके बीच उठे मनमुटाव को काम करता है।

### माफ करना क्यों जरूरी है

माफ करना एक ऐसी दवा है जो दूसरे के लिए नहीं बल्कि खुद को खुश तथा तनाव मुक्त रखने के लिए जरूरी है।

**मन की शांति:** जब आप किसी को माफ कर देते हैं तो आपका दिमाग और मन दोनों शांत महसूस करता है। आप मानसिक रूप से सकारात्मक और हल्का महसूस करते हैं।

**रिश्ते मजबूत होते हैं:** जब आप सामने वाले की गलतियों को भूलकर उसे माफ कर देते हैं तो रिश्ता टूटने से बच जाता है। साथ ही आपके साथी का आप पर भरोसा भी मजबूत होता है।

**नकारात्मक सोच से बचाव:** जब हम किसी से गुस्सा होते हैं तो वह गुस्सा सबसे ज्यादा हमें ही नुकसान पहुंचता है, ना कि उस व्यक्ति को जिससे हम गुस्सा हैं। गुस्से में न जाने कितने ही प्रकार के हमारे दिमाग में नकारात्मक विचार आते हैं। जब हम किसी से नाराज या गुस्सा हो और उसे माफ कर दे तो, सबसे ज्यादा फायदा हमारा ही होता है। हम कई प्रकार के नकारात्मक विचारों से बच जाते हैं।

किसी भी रिश्ते को निभाने के लिए माफी मांगना और माफ करना, हमें दोनों ही आना चाहिए। इन दोनों गुणों के साथ ही हम एक बेहतर इंसान बन सकते हैं तथा हम एक प्रेम और विश्वास से भरे रिश्ते का निर्माण कर सकते हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार 85 डेसीबल (डीबी) से ज्यादा की

ध्वनि मनुष्यों के लिए खतरनाक मानी जाती है। इस स्तर पर लंबे समय तक संपर्क में रहने से इन्सान को बेहरेपन का अधिक खतरा रहता है। 90 डेसीबल से ज्यादा की ध्वनि से दीर्घकालिक श्रवण क्षति हो सकती है।

वीडियो गेम खेलने वाले लोगों को सुनने की समस्या (बहरापन) या टिनटिस होने का जोखिम सबसे अधिक अधिक होता है। यह जानकारी विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में सामने आई है। इसके नतीजे बीएमजे पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित हुए हैं।

शोधकर्ताओं ने 50,000 से अधिक लोगों पर किए गए अध्ययनों का विश्लेषण किया और पाया कि गेमिंग के दौरान सुनाई देने वाले ध्वनि स्तर अक्सर सुरक्षित सीमा के करीब या उससे अधिक होती हैं। सामान्य श्रवण शक्ति वाले व्यक्तियों के लिए 25-30 डेसीबल ध्वनि पर्याप्त होती है। 75 डेसीबल तेज और 80-90 डेसीबल ध्वनि, प्रदूषक स्तर की मानी जाती है जो श्रवण शक्ति को स्थायी हानि पहुंचाने में सक्षम होती है। 95 डेसीबल अत्यन्त तेज और 120 डेसीबल ध्वनि या इससे अधिक तीव्र ध्वनि अत्यंत कष्टकारी होती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार 85 डेसीबल (डीबी) से ज्यादा की ध्वनि मनुष्यों के लिए खतरनाक मानी जाती है। इस स्तर पर लंबे समय तक संपर्क में रहने से इन्सान को बेहरेपन का अधिक खतरा रहता है। 90 डेसीबल से ज्यादा की ध्वनि से दीर्घकालिक श्रवण क्षति हो सकती है। आंकड़ों के विश्लेषण के दौरान पाया गया कि वीडियो गेमिंग के समय अधिकतर लोगों

का ध्वनि स्तर 85 और 90 डेसीबल के आसपास रहा। शोध में यह भी कहा गया है कि हेडफोन, ईयरबड्स और संगीत कार्यक्रमों को पहले से ही संभावित रूप से असुरक्षित ध्वनि स्रोतों के रूप में पहचाना गया है। हालांकि ई-स्पोर्ट्स सहित वीडियो गेमिंग के सुनने की क्षमता पर पड़ने वाले प्रभावों पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया गया है। कार्यक्षमता होती है

**वीडियो गेम खेलने वालों को हो सकती है सुनने की समस्या, जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है टिनटिस**



**प्रभावित**

शोध के अनुसार गंभीर टिनटिस न केवल मानसिक तनाव और चिंता बढ़ाता है, बल्कि यह कार्यक्षमता को भी प्रभावित करता है। टिनटिस से पीड़ित लोगों को एकाग्रता में परेशानी होती है,

जिससे काम करने में परेशानी आती है। टिनटिस की वजह से नींद की परेशानी भी होती है, जिससे दिन में एकाग्रता बनाए रखना मुश्किल हो सकता है।

**जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है टिनटिस**

वीडियो गेमिंग के कारण उच्च ध्वनि से होने वाला टिनटिस बेहद खतरनाक श्रेणी में आता है। इसके प्रभाव के कारण श्रवण शक्ति पर गहरा असर पड़ सकता है। टिनटिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सिर या कानों के अंदर लगातार किसी न किसी प्रकार की ध्वनि सुनाई देती है। यह ध्वनि बजने, गूँजने, भनभनाने, फुफकारने या दहाड़ने जैसी हो सकती है।



# खिलेगा चेहरा, नहीं दिखेगी उम्र योगासन करने से चमक जाएगी स्किन

स्किन को हेल्दी बनाए रखने के लिए देसी नुस्खों से लेकर मार्केट में क्रीम से लेकर अलग-अलग तरह के सीरम भी मौजूद हैं। सबसे जरूरी है कि त्वचा अंदर से हेल्दी बने। इससे बढ़ती उम्र के निशान भी धीमे हो जाते हैं। योगा आपकी फिजिकल हेल्थ से लेकर मेंटल हेल्थ समेत स्किन के लिए भी फायदेमंद होता है। जान लेते हैं कुछ ऐसे योगासन के बारे में जो न सिर्फ चेहरे को यंग रखेंगे, बल्कि पूरी सेहत दुरुस्त रहेगी।



**भुजंगासन**, इस योगासन को करने से डबल चिन की समस्या काफी हद तक कम की जा सकती है। इससे जॉ लाइन भी शार्प होती है और चेहरा ज्यादा यंग नजर आता है। ये योगासन फेफड़ों के लिए बेहद फायदेमंद रहता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति बढ़ती है। ये भी यंग स्किन के लिए बेहद जरूरी है।

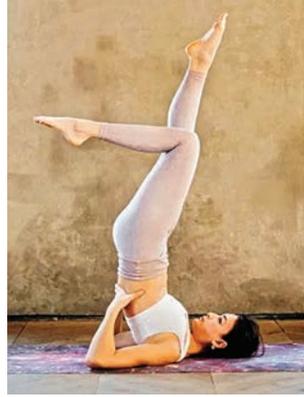


रोजाना कुछ मिनट **उत्तानासन** करने से त्वचा में कसाव आता है और फाइन लाइन, रिंकल्स कम होते हैं। ये योगासन स्किन की समस्याओं से लड़ने में मददगार है। इसके अलावा ये रीढ़ की हड्डी को लचीला-मजबूत बनाने के साथ स्ट्रेस को कम करता है और पैरों को भी मजबूती देता है।

स्किन को हेल्दी और चमकदार बनाने के लिए



**अधोमुखासन** करना चाहिए। इससे चेहरे की ओर रक्त संचार बढ़ता है और इससे स्किन की सूजन कम होती है और झुर्रियां आदि की समस्या में भी कमी आती है। ये योगासन तनाव को भी कम करता है जो आपके ब्रेन से लेकर हार्ट और स्किन के लिए भी फायदेमंद है।



उम्र बढ़ने के निशानों से बचाव करना है या इन्हें कम करना है तो **सर्वांगासन** करना भी फायदेमंद रहता है। इससे स्किन के टेक्सचर में सुधार आता है। ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होने की वजह से त्वचा को पोषण मिलता है और चेहरा नेचुरली चमकदार बनता है। ये योगासन थायराइड ग्रंथि को हेल्दी रखने से लेकर पाचन, प्रजनन तंत्र, नर्वस सिस्टम (ब्रेन), आंखों आदि के लिए भी फायदेमंद रहता है।

योगासनों की शुरुआत **प्राणायाम** से करनी चाहिए। प्राणायाम ब्रीदिंग टैक्नीक पर आधारित होते हैं, जिससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है और ये भी आपकी त्वचा पर पॉजिटिव असर दिखाता है। सबसे आसान प्राणायाम में अनुलोम-विलोम बिगनर्स भी कर सकते हैं।



आजकल बच्चों में डिप्रेशन (अवसाद) की समस्या बढ़ती जा रही है, जो उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है। बच्चों का मानसिक विकास सही तरीके से होना बहुत ज़रूरी है, ताकि वे खुश रहें और जिंदगी का आनंद ले सकें। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिससे आप अपने बच्चों को डिप्रेशन से बचा सकते हैं और उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बना सकते हैं।

### बच्चों के साथ अच्छा संवाद बनाए रखें

बच्चों के साथ खुलकर बात करना बहुत ज़रूरी है। उन्हें यह एहसास दिलाएं कि वे किसी भी समस्या या चिंता के बारे में आपसे बात कर सकते हैं। उनका मनोबल बढ़ाने के लिए उनकी बातों को ध्यान से सुनें और बिना आलोचना किए उनसे बात करें। बच्चों को यह समझाने की कोशिश करें कि किसी भी समस्या के बारे में खुलकर बात करना कोई कमजोरी नहीं है, बल्कि यह एक ताकत है। बच्चों को यह महसूस कराएं कि उनकी भावनाएं अहम हैं, और वे अपनी समस्याओं को आपसे साझा कर सकते हैं।

### पॉजिटिव माहौल बनाएं

बच्चे अपने घर और परिवार के माहौल से बहुत प्रभावित होते हैं। एक पॉजिटिव और खुशहाल वातावरण बच्चों को मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है। घर में एक शांतिपूर्ण वातावरण बनाए रखें। बच्चों को विवादों और झगड़ों से दूर रखें। बच्चों के साथ खेलने, हंसी-मजाक करने और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय

बिताने से उनका मन हल्का रहता है। बच्चों को प्यार और प्रोत्साहन दें, ताकि वे खुद को प्यार और सम्मानित महसूस कर सकें।

### बच्चों को भावनाओं को कंट्रोल करने के तरीके सिखाएं

भावनाओं को समझना और उन्हें सही तरीके से व्यक्त करना बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी है।

बच्चों को अपनी भावनाओं को पहचानने और उन्हें शब्दों में व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें। इससे वे अपनी भावनाओं को कंट्रोल कर पाते हैं। बच्चों को गुस्सा, दुख या निराशा जैसे जटिल एहसासों के बारे में बात करने और उनका सामना करने के तरीके सिखाएं।

### स्कूल और अन्य सामाजिक स्थानों में बच्चों पर ध्यान दें

बच्चों के स्कूल और उनके मित्रों के साथ संबंध भी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालते हैं। अगर वे स्कूल में परेशान होते हैं या दोस्तों के साथ कोई समस्या होती है, तो यह उनके मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है। बच्चों से नियमित रूप से स्कूल और दोस्तों के बारे में पूछें। यदि वे किसी प्रकार की परेशानी का सामना कर रहे हैं, तो तुरंत उस पर ध्यान दें। बच्चों को आत्मविश्वास सिखाएं ताकि वे किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना कर सकें और खुद को कमजोर न महसूस करें।

### एक्सपर्ट की मदद लें

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा लंबे समय से उदास, परेशान या चिंतित है, तो आपको एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या काउंसलर से सलाह लेनी चाहिए। एक एक्सपर्ट बच्चों की मानसिक समस्याओं को जल्दी पहचान सकता है और सही इलाज की दिशा में मार्गदर्शन कर सकता है।

### मनोबल बढ़ाने

### वाली बातें कहें

कभी-कभी बच्चों को बस यह सुनने की ज़रूरत होती है कि वे विशेष हैं और उनका

जीवन महत्वपूर्ण है। बच्चों को सच्चे दिल से यह समझाएं कि वे कितने अच्छे हैं और उनका भविष्य उज्ज्वल है।

यदि हम बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सही तरीके से मार्गदर्शन करें, तो वे किसी भी मुश्किल का सामना करने में सक्षम होंगे और उनका भविष्य भी स्वस्थ रहेगा।

## आपका बच्चा डिप्रेशन में तो नहीं ये कैसे जानें पेरेंट्स ?



**पेट की चर्बी कम करने के लिए पीना शुरू कर दें ये 4 ड्रिंक्स जानिए एक्सपर्ट से**



वजन जितनी तेजी से बढ़ता है उतनी तेजी से कम नहीं होता. पीएम मोदी ने भी अब मोटापे के खिलाफ अभियान शुरू कर दिया है. एक्सपर्ट कहती हैं कि बेली फैट को बर्न करने के लिए आप रोजाना कुछ हेल्दी ड्रिंक्स पी सकते हैं. यह मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करते हैं.

मोटापे की समस्या दुनियाभर में महामारी की तरह बढ़ रही है. पीएम मोदी ने भी अब मोटापे के खिलाफ अभियान छेड़ दिया है. प्रधानमंत्री मोदी ने मनु भाकर, उमर अबदुल्ला और आर. माधवन समेत 10 लोगों को मोटापे के खिलाफ लड़ाई को लेकर नॉमिनेट किया है. इतना ही नहीं, पीएम ने लोगों को कम से कम तेल को खाने में शामिल करने की अपील की है.

डायटीशियन मोहिनी डोंगरे कहती हैं कि बेली फैट बढ़ने की वजह से मोटापे की दिक्कत होती है. मोटापा कम करने के लिए कई ऐसे ड्रिंक्स हैं जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं. यह फैट को तेजी से बर्न करने का काम करती हैं. आइए जानते हैं उन ड्रिंक्स के बारे में, जिन्हें मोटापा कम करने के लिए पिया जा सकता है.

### आंवला जूस

आंवला जूस विटामिन C से भरपूर होता है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है. इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर होते

हैं, जो शरीर से टॉक्सिंस निकालने का काम करते हैं. आंवला जूस पीने से आपकी त्वचा भी स्वस्थ रहती है और वजन घटाने में मदद मिलती है. यह फैट बर्निंग प्रोसेस को तेजी से बढ़ाते हैं.

### जीरे का पानी

जीरे का पानी पाचन तंत्र को ठीक रखने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए बेहद फायदेमंद है. जीरे का पानी शरीर के फैट को जलाने में मदद करता है और पेट की समस्याओं को भी दूर करता है. इसके लिए एक चम्मच जीरा रात भर पानी में भिगोकर रखें, फिर सुबह इसे



उबालकर पानी को छानकर पिएं.

### ग्रीन टी

एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर ग्रीन टी पीने पर फैट बर्न होने लगता है. फैट बर्न करने के लिए रात के समय खाना खाने के आधे घंटे बाद ग्रीन टी पी जा सकती है. इससे मेटाबॉलिज्म तेजी से बूस्ट होता है.

### सौंफ का पानी

एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ के दाने डालकर पका लें. इसे अच्छी तरह पकाने के बाद ठंडा होने के बाद पिएं. एक्सपर्ट कहते हैं कि सौंफ में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं. इसके अलावा, सौंफ का पानी शरीर को डिटॉक्स करने के लिए भी फायदेमंद है.

# कैसे होता है बालों का बिजनेस

## कब से हुई शुरुआत



केंद्र सरकार ने म्यांमार और चीन जैसे देशों में कच्चे मानव बालों की तस्करी को देखते हुए उन बालों के निर्यात पर पूरी तरह से रोक लगा दिया है जिनकी कीमत एफओबी (फ्री ऑन बोर्ड) मूल्य 65 अमेरिकी डॉलर या प्रति किलोग्राम से कम होगी। इससे अधिक की कीमत वाले बालों का निर्यात मुफ्त होगा।

केंद्र सरकार ने सोमवार को उन कच्चे मानव बाल के निर्यात पर बैन लगा दिया है जिसकी कीमत 65 अमेरिकी डॉलर प्रति किलोग्राम से कम है। इससे पहले सरकार ने जनवरी 2022 में कच्चे बाल के निर्यात पर प्रतिबंध लगा दिया था। अब सरकार ने अपने नियमों को संशोधित करते हुए कहा है यदि कच्चे बाल की कीमत एफओबी (फ्री ऑन बोर्ड) मूल्य 65 अमेरिकी डॉलर या प्रति किलोग्राम से अधिक है तो निर्यात मुफ्त होगा, लेकिन इससे कम कीमत के बालों पर बैन रहेगा। भारत कच्चे बालों का बड़ा निर्यातक देश है। पूरी दुनिया में करोड़ों रुपए का व्यापार होता है। देश में कच्चे बालों की तस्करी बढ़ने के बाद सरकार ने 2022 में नियम सख्त कर दिए थे, हालांकि, उस समय कुछ ही प्रतिबंध लगाए थे, लेकिन अब तो तय कीमत से कम के बालों को पूरी तरह से बैन कर दिया है।

भारत में आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और तमिलनाडु के अलावा पश्चिम बंगाल इस उद्योग का प्रमुख केंद्र है। भारत के प्रमुख प्रतिस्पर्धी चीन, कंबोडिया, वियतनाम और म्यांमार हैं। निर्यात में कड़ाई के असर को समझने के लिए हमें कच्चे बालों के बिजनेस के बारे में भी जानना जरूरी है। आज हम आपको बालों के इस बिजनेस को समझाने का प्रयास करते हैं। पहले तो हमको यह समझना होगा कि कच्चे बालों का व्यापार होता कैसे है? इसको इकट्ठा कैसे किया जाता है और फिर इसका इस्तेमाल किस ची के लिए किया जाता है? वो कौन सा देश है जहां कच्चे बालों का सबसे ज्यादा व्यापार होता है।

### कैसे काम करता है कच्चे बालों का व्यापार ?

सबसे पहले तो आपको ये जानना जरूरी है कि इन बालों को इकट्ठा कैसे किया जाता है, तो हम आपको बता दें कि इसके प्रमुख रूप से दो रास्ते होते हैं। पहला वो है जिसमें कच्चे बालों को घरों से उठाया जाता है। आज भी गांवों में और शहरों में बालों के खरीददार घर-घर घूमते हैं और बालों को खरीदते हैं। ये वो बाल होते हैं जो घरों गिरे रहते हैं फिर महिलाएं अपने टूटे हुए बालों को इकट्ठा करके रखती हैं। इन बालों को खरीदा जाता है उसके बदले में कोई बर्तन हो या पैसा हो वो मिलता है।

### कितनी होती है कच्चे बालों की कीमत ?

मानव के कच्चे बालों की कीमत 500-1000 रुपए किलो नहीं बल्कि 25-30 हजार रुपए किलो होती है। एक तरह से यह भी कह सकते हैं कि बाल जितना बढ़िया रहेगा और साफ सुथरा रहेगा मार्केट वैल्यू उतनी ही ज्यादा रहेगी। बालों के व्यापार कोई

छोटा मोटा व्यापार है भी नहीं। जो लोग इसका बिजनेस करते हैं वो लोग इसे बहुत कम पैसे में खरीद कर विदेश में बेचते हैं। कई देश ऐसे हैं जहां पर कच्चे बालों की डिमांड बहुत ज्यादा है। अलग-अलग देशों में कच्चे बालों की कीमत अलग-अलग है। कुछ बाल ऐसे हैं जिनको साफ करने के लिए केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है तो ऐसे बालों की कीमत कम होती है। ये आमतौर पर 8-10 हजार रुपए किलो के हिसाब से बेचे जाते हैं, लेकिन जो लंबे और नॉन केमिकल वाले बाल होते हैं उनकी कीमत ज्यादा होती है। विदेशी बाजार में ये बाल 20-25 हजार रुपए प्रति किलो के हिसाब से भी बेचे जाते हैं।

### भारत में कब से शुरू हुआ कच्चे बालों का व्यापार ?

भारत में कच्चे बालों का व्यापार कोई नया नहीं है। कुछ मीडिया रिपोर्ट कहते हैं कि भारत में कच्चे बालों का बिजनेस 1840 से चला आ रहा है। पहले लोग इन बालों को लेकर उतने जागरूक नहीं थे, इसलिए कूड़ा समझकर फेंक देते थे, लेकिन अब लोग जागरूक हो गए हैं और बालों की अहमियत को भी समझने लगे हैं।

### भारत से कहां-कहां भेजे जाते हैं कच्चे बाल ?

भारत में इकट्ठा किए गए कच्चे बालों को चीन, मलेशिया, थाईलैंड, बांग्लादेश, श्रीलंका, मालदीव, बर्मा निर्यात किए जाते हैं। हालांकि, अब कच्चे बाल के व्यापार का दायरा और बढ़ गया है। कई और भी देश हैं जहां भारत के कच्चे बालों को निर्यात किया जाता है।

### क्या होता है इन बालों का ?

ये सबसे बड़ा सवाल है कि आखिर कच्चे बालों का होता क्या है तो बता दें कि विदेशों में नेचुरल बालों का बड़ा कारोबार है। सबसे ज्यादा इस्तेमाल तो विग बनाने में किया जाता है। विग सस्ते भी होते हैं कोई-कोई लाखों की कीमत के होते हैं। विग की कीमत बालों की क्वालिटी के हिसाब से तय होती होती है। आज के दौर में बालों का झड़ना आम बात हो गई है ऐसी स्थिति में लोग विग की तरफ भाग रहे हैं। इसके अलावा और भी कई चीजों में इन बालों का इस्तेमाल होता है।

# जो हील्स आज लड़कियां पहन रही हैं वो लड़कों के लिए बना था



मिलती थी। समय के साथ, यह ट्रेंड यूरोप तक पहुंचा और 16वीं सदी में पुरुषों के फैशन का अहम हिस्सा बन गया।

## ऊंची एड़ी के जूते बने अमीरों की पहचान

इसके प्रचलन से फैशन का एक बड़ा हिस्सा बन गया था, और फिर यूरोप

में, हील्स को एक प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाने लगा। ऊंची एड़ी के जूते पहनने वाले व्यक्ति को अमीर और प्रभावशाली समझा जाता था। हील्स को यहां तक कि फ्रांस के राजा लुई XIV ने भी अपने शाही पहनावे का हिस्सा बना लिया। उनके जूतों पर अक्सर लाल रंग की हील्स होती थीं, जो उनकी शक्ति और प्रतिष्ठा को दर्शाती थीं।

में, हील्स को एक प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाने लगा। ऊंची एड़ी के जूते पहनने वाले व्यक्ति को अमीर और प्रभावशाली समझा जाता था। हील्स को यहां तक कि फ्रांस के राजा लुई XIV ने भी अपने शाही पहनावे का हिस्सा बना लिया। उनके जूतों पर अक्सर लाल रंग की हील्स होती थीं, जो उनकी शक्ति और प्रतिष्ठा को दर्शाती थीं।

## पुरुषों के पैरों से महिलाओं के फैशन तक पहुंचे

17वीं सदी के अंत तक हील्स की लोकप्रियता महिलाओं में बढ़ने लगी। इस समय के दौरान, महिलाएं पुरुषों के फैशन से प्रेरित होकर हील्स पहनने लगीं।

आज के टाइम में फैशन की दुनिया में काफी बदलाव है। चाहे वो कपड़े पहनने के तरीके में हो या बनावट में। वहीं अगर हील्स की बात करें तो समय के साथ-साथ हील्स की बनावट और डिजाइन में काफी फर्क दिख रहा है। फैशन की दुनिया में हील्स यानी ऊंची एड़ी के जूते महिलाओं की स्टाइल और आकर्षण का प्रतीक माने जाते हैं। लेकिन आपको यह बताए कि हील्स महिलाओं का नहीं, बल्कि पहले के टाइम में पुरुष पहनते थे। यह बात सुनकर थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन यह सच है। हील्स का इतिहास एक दिलचस्प यात्रा है, लेकिन धीरे-धीरे, फैशन के बदलाव और सामाजिक मान्यताओं के असर से, ये पुरुषों के पैरों से महिलाओं के फैशन तक पहुंच गए। तो इस लेख के जरिए जानिए हाई हील्स की अनोखी हिस्ट्री।

फिर धीरे-धीरे यह खास ट्रेंड यूरोप में देखने को मिली, जहां महिलाएं अपने कपड़ों में पुरुषों के डिजाइन को अपनाते लगीं और फिर धीरे-धीरे 18वीं सदी में पुरुषों के बीच हील्स का प्रचलन घटने लगा, लेकिन महिलाओं के लिए यह फैशन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया।

## हील्स महिलाओं के फैशन का बेजोड़ हिस्सा बन गया

19वीं और 20वीं सदी में, हील्स ने महिलाओं के फैशन में अपनी एक अलग पहचान बनाई। यह न केवल स्टाइल का प्रतीक बना, बल्कि महिलाओं के आत्मविश्वास और सशक्तिकरण का भी प्रतीक माना जाने लगा। फैशन डिजाइनरों ने विभिन्न डिजाइन और आकर्षक रूपों में हील्स पेश किए, जिससे यह महिलाओं के लिए एक जरूरी फैशन एक्सेसरी बन गई।

## पुरुषों के लिए बनी थी हील

आज के समय में अगर आप किसी पुरुष को हील पहनने के लिए कहेंगे तो उनका जवाब होगा, "यह औरतों की पहने की

# कलाकंद कैसे राजस्थान से लेकर देश भर में बना सबकी पसंद इतिहास में छिपा है राज

दिवाली जैसे त्योहारों पर कलाकंद तो मानो सबसे ज्यादा बिकने वाली मिठाई है। इनके बिना ऐसा लगता है कि फेस्टिवल अधूरा है। वैसे, आपको पता है कलाकंद लोकप्रिय मिठाई क्यों है और कहाँ से आई है और क्या है इसका इतिहास? तो चलिए इसके अनोखे इतिहास के बारे में बताते हैं।



कहते हैं व्रत हो या फिर त्योहार, कुछ मीठा खरीदने की बात आती है तो सबसे पसंदीदा मिठाई है ये कलाकंद। खासकर दिवाली में कलाकंद का भोग मां लक्ष्मी को न चढ़ाओ तो पूजा अधूरी सी लगती है। कलाकंद को आजकल लोग मिल्क केक भी कहते हैं। कलाकंद का इतिहास बड़ा ही दिलचस्प रहा है। कहा जाता है आजादी से जुड़ा है कलाकंद का इतिहास, तो जानते हैं इस लोकप्रिय मिठाई के बारे में।

## आजादी से जुड़ा है इसका इतिहास

कलाकंद की कहानी बेहद ही अनोखी है, या फिर ये भी कहें कि बनाने चले थे कुछ और, बन गया कुछ और। तब से आज तक देश भर में सबसे ज्यादा बिकने वाली मिठाइयों में से एक है ये कलाकंद। ये कहानी पाकिस्तान से शुरू हुई थी। बताया जाता है कि आजादी से पहले पाकिस्तान में रहने वाले बाबा ठाकुर दास एक हलवाई थे। तो कहानी ऐसे शुरू होती है: एक दिन वो दूध उबाल रहे थे और दूध पट गए। इसे देख दास जी बहुत दुखी हुए थे। फिर उन्होंने इससे किसी तरह बचने का

सोचा और पटे हुए दूध को माध्यम आग पे पकने लगे। और यह देखकर दास जी हैरान हो गए कि दूध में छोटे-छोटे दाने आने लगे हैं। तो बाद में जीने इसमें चीनी मिलाया और उससे और पकाया। घंटों की मेहनत रंग लाई और इसी तरह एक स्वादिष्ट मिठाई यही की कलाकंद बन गई, जिसका स्वाद बेहद लाजवाब था।

## आखिर कैसे इस मिठाई का नाम कलाकंद पड़ा ?

जब लोगों ने इस मिठाई को चखा, तो वे दंग रह गए और दास जी से इसका नाम पूछा। तो दास जी ने हंस के कहा, “ये तो कला है,” और इसका नाम तब से कलाकंद पड़ गया। फिर दास परिवार आजादी के बाद राजस्थान के अलवर में आकर बस गए थे और कलाकंद को और भी लोकप्रिय मिठाई बनाया। आज उनकी तीसरी पीढ़ी इस पारंपरिक मिठाई को बना रही है और देश-विदेश में इसका अनोखा स्वाद चखा रही है।

## अटल जी को भी बेहद पसंद थी ये मिठाई

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी भी काफी शौकीन थे अलवर के कलाकंद मिठाई के और वह काफिले को रोककर दास परिवार का बना कलाकंद मिठाई जरूर खा के जाते थे। वह इस स्वादिष्ट मिठाई का आनंद लेना कभी नहीं छोड़ते थे।

## प्लास्टिक की चीजों में भोजन करने के क्या हैं नुकसान?

आज के दौर में रहन सहन के साथ-साथ हमारा खानपान भी बदल गया है। पहले हम घर का खाना पसंद करते थे, लेकिन आजकल लोग मार्केट का खाना ज्यादा पसंद कर रहे हैं। बहुत से लोग मार्केट से खाना पैक कराकर घर ले आते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि खाना जिस प्लास्टिक के डिब्बे में बंद होकर आता है वह हमारी सेहत के लिए कितना नुकसानदेह है। प्लास्टिक के डिब्बे में पैक खाना कई बीमारियों को न्योता दे रहा है।

आजकल हर घर में प्लास्टिक के बर्तन इस्तेमाल हो रहे हैं। चाय पीने से लेकर खाना खाने तक में प्लास्टिक के बर्तनों का प्रयोग किया जा रहा है। यहां तक कि बाजार में मिलने वाले कई फूड आइटम्स भी प्लास्टिक में पैक होकर आते हैं। लोग इसे धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रहे हैं। आज प्लास्टिक हमारे जीवन में इस कदर आ गया है कि लोग भी मार्केट में प्लास्टिक के चीजों में ही खाना लेना पसंद कर रहे हैं। लोग इसे हल्के में लेते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक में खाना खाने से आपकी सेहत को बड़ा नुकसान हो सकता है। प्लास्टिक धीरे-धीरे हमारे शरीर में जहर घोल रहा है। आइए जानते हैं कि प्लास्टिक के बर्तनों में खाने से क्या-क्या दिक्कतें हो सकती हैं और इससे बचने के क्या उपाय हैं।

### प्लास्टिक से निकलते हैं खतरनाक केमिकल

प्लास्टिक में कई तरह के हानिकारक केमिकल होते हैं, जैसे बिस्फेनॉल ए और फथैलेट्स। जब आप गर्म खाना प्लास्टिक के बर्तन में रखते हैं, तो ये केमिकल खाने में मिल सकते हैं। ये शरीर में हार्मोनल गड़बड़ी कर सकते हैं और हार्ट संबंधी बीमारी, कैंसर, मोटापा, डायबिटीज जैसी कई बीमारियों को बुलावा दे सकते हैं।

### कंजैस्टिव हार्ट फेलियर होने का खतरा

वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ आनंद पाडेंय कहते हैं कि प्लास्टिक के कंटेनर में खाना सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक है। आज मार्केट में प्लास्टिक के बर्तनों का इस्तेमाल इतना बढ़ गया है कि लोग बड़े आसानी से पैक डिब्बों का भोजन कर रहे हैं।

प्लास्टिक के डिब्बों में पैक होने वाला खाना खाने से कंजैस्टिव हार्ट फेलियर होने का खतरा बढ़ सकता है। जब हार्ट शरीर की जरूरतों के मुताबिक पर्याप्त खून को पंप नहीं करता है, तब यह स्थिति पैदा होती है। यानी हार्ट फेलियर में हार्ट



का पंप खराब हो जाता है। इसमें समय के साथ आपके शरीर के दूसरे हिस्सों में खून जमा हो सकता है। ज्यादातर खून आपके फेफड़ों, पैरों और पंजों में जमा होने लगता है जो आगे चलकर हार्ट फेलियर का खतरा हो सकता है।

### कैंसर का खतरा

इसके अलावा पैक डिब्बों का भोजन कैंसर जैसे घातक बीमारी को भी न्योता देता है। विशेषज्ञों का कहना है कि प्लास्टिक में मौजूद कुछ केमिकल लंबे समय तक शरीर में जमा होते रहते हैं और धीरे-धीरे कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की वजह बन सकते हैं। खासतौर पर प्लास्टिक के पैकेट में गर्म खाना लाने से ये खतरा और बढ़ जाता है।

### हार्मोन पर बुरा असर

प्लास्टिक के जहरीले तत्व शरीर के हार्मोन्स को बिगाड़ सकते हैं। इसका असर पुरुषों और महिलाओं दोनों पर पड़ता है। पुरुषों में स्पर्म काउंट घट सकता है, जिससे आगे चलकर बच्चा पैदा करने में दिक्कत आ सकती है। महिलाओं में पीरियड्स से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

### पेट से जुड़ी दिक्कतें

अगर आप रोज प्लास्टिक के बर्तनों में खाना खाते हैं, तो धीरे-धीरे इसके छोटे-छोटे कण शरीर में जमा होने लगते हैं। इससे गैस, एसिडिटी, कब्ज और पेट में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### पर्यावरण के लिए भी खतरनाक

प्लास्टिक सिर्फ हमारी सेहत के लिए ही नहीं, बल्कि धरती के लिए भी खतरनाक है। यह सैकड़ों सालों तक नष्ट नहीं होता और मिट्टी व पानी को दूषित करता है। इससे न केवल पर्यावरण को नुकसान होता है, बल्कि जानवरों और समुद्री जीवों पर भी बुरा असर पड़ता है।

# युवा जोड़े के लिए बेहद जरूरी है साइबर परैटिंग



साइबर परैटिंग उन सभी मातापिता के लिए है जिन के बच्चे स्मार्टफोन, कंप्यूटर और इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं। दिनोंदिन बढ़ते साइबर अपराधों के चलते आजकल के परैट्स के लिए बच्चों को साइबर परैटिंग के लिए जागरूक करना आवश्यक हो गया है। साइबर परैटिंग में मातापिता द्वारा बच्चों को डिजिटल गैजेट के उपयोग और खतरों दोनों के बारे में समझाना है, साथ ही डिजिटल गैजेट का उपयोग कर के बच्चों की ऑनलाइन गतिविधि की निगरानी करना और बच्चों के डिजिटल उपकरणों के उपयोग को सीमित करना भी है।

डिजिटल परैटिंग अपने बच्चों को डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रूप से नेविगेट करने के लिए आवश्यक है। यह बच्चों में डिजिटल स्किल डैवलप करने में जरूरी मदद भी करती है। आजकल बच्चे बोलना बाद में सीख रहे हैं और मोबाइल चलना पहले क्योंकि आजकल मातापिता अपने बिजी लाइफस्टाइल के कारण बच्चों को छोटी उम्र में ही मोबाइल पकड़ा देते हैं जोकि आगे चल कर मुश्किल भरा भी हो सकता है क्योंकि वे आधुनिक ऐप्स और सोशल मीडिया का उपयोग कम उम्र से ही करने लगते हैं और उन पर गेम्स खेलने लगते हैं जिस के चलते डिजिटल गैजेट्स और इंटरनेट की लत बच्चों में कम उम्र में ही लग जाती है और तब कई बार बच्चे इंटरनेट पर मौजूद चीजों में इतने मशगूल हो जाते हैं कि उन्हें इन के अलावा कुछ और नजर नहीं आता है।

परैट्स के लिए डिजिटल दौर में सब से बड़ी चुनौती यही है कि वे अपने बच्चों को इंटरनेट के सही इस्तेमाल के बारे में बताएं और उन के ऑन स्क्रीन टाइम पर भी नजर बनाए रखें।

इंटरनेट और डिजिटल दुनिया के संभावित खतरों को ध्यान में रखते हुए मातापिता को सक्रिय और सतर्क रहने की खास जरूरत है क्योंकि इंटरनेट का उपयोग करने से होने वाली कुछ नैगेटिव बातें जो आप के बच्चे कर सकते हैं:

**बच्चों का अश्लील कंटेंट पर ऐक्सैस।**

अजनबियों से कॉन्टैक्ट।

हिंसात्मक कंटेंट पर ऐक्सैस।

ऑनलाइन बुलिंग का शिकार आदि।

ऐसे में बच्चों को यह बताना जरूरी हो जाता है कि सोशल मीडिया का उपयोग करते समय बच्चों को इन बातों का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है:

ऑनलाइन दुनिया में कुछ लोग झूठी या फेक प्रोफाइल से अकाउंट बनाते हैं।

किसी भी अनजान व्यक्ति से न मिलें खासकर उन से जिन्हें वे नहीं जानते। अनजान व्यक्ति से ऑनलाइन संपर्क में न रहें।  
घ बच्चों को बताएं कि अगर ऑनलाइन उन के साथ कुछ गलत होता है, किसी ईमेल या मैसेज के द्वारा कोई परेशान कर रहा है तो परैट्स से उस के बारे में अवश्य बताएं।

## रखें नजर या नियंत्रण

आज के समय में कम उम्र के बच्चे भी सोशल मीडिया पर पूरी तरह से ऐक्टिव रहते हैं। इसलिए जिम्मेदार और सतर्क अभिभावक के रूप में आप को इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि आप का बच्चा सोशल मीडिया का इस्तेमाल किस तरह से कर रहा है। बच्चों की प्राइवैसी में दखल किए बिना आप को उन की ऐक्टिविटीज पर नजर जरूर रखनी चाहिए। कैसे रखें नजर या नियंत्रण

## सोशल मीडिया पर स्ट्रॉंग प्राइवैसी सैटिंग लगाएं।

यदि बच्चों का फोन अलग है और कोई पासवर्ड आदि डला हुआ है तब उन से पासवर्ड पूछ कर रखें ताकि समयसमय पर आप देख सकें कि बच्चा क्याक्या ऐक्टिविटीज करता है परैटल कंट्रोल से इंटरनेट को फिल्टर कर सकते हैं। कुछ वैबसाइटों को बच्चों की पहुंच से दूर रख सकते हैं। इसे करने के लिए आप अपने इंटरनेट प्रोवाइडर से बात कर सकते हैं या विंडोज अथवा थर्ड पार्टी सॉफ्टवेयर में बनाए गए परैटल कंट्रोल का उपयोग कर सकते हैं।

ऐसी प्रोफाइल बनाने में मदद करें जिन में पर्सनल इन्फॉर्मेशन कम हो। गूगल और यूट्यूब जैसी सोशल मीडिया साइट्स पर सेफ सर्च इस्तेमाल करें।

## कैसे लगाएं परैटल कंट्रोल

यदि आप चाहते हैं कि आप का बच्चा गूगल प्ले स्टोर से कोई गलत ऐप या गेम अथवा फिल्म डाउनलोड न करे तो आप इस तरह से परैटल कंट्रोल लगा सकते हैं ताकि वह फिशिंग और मालवेयर के खतरों से बच सके और आप के स्मार्टफोन का डेटा भी सुरक्षित रहे:

# चाय-कॉफी के ये 6 विकल्प एनर्जी देंगे, सेहत बनाएंगे

चाय और कॉफी पूरी दुनिया में सबसे अधिक लोकप्रिय पेय पदार्थ हैं, भारत में तो और भी ज्यादा। लेकिन इनका एक हद से अधिक मात्रा में सेवन करने से सेहत संबंधी कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। आमतौर पर व्यक्ति इनका सेवन सीमित तभी कर सकता है, जब हम उसे इसके कुछ विकल्प सुझा सकें। आइए, आज हम अपने इस कॉलम में चाय-कॉफी के कुछ हेल्दी विकल्पों की बात करते हैं। ये ऐसे विकल्प हैं, जो भरपूर एनर्जी देने के साथ-साथ हमारे पाचन तंत्र को भी बेहतर बनाएंगे। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार कुछ बेहतरीन हर्बल पेय विकल्प मौजूद हैं।

1. तुलसी-दालचीनी हर्बल पेय: तुलसी, दालचीनी और अदरक से बना यह हर्बल मिश्रण शरीर को गर्माहट और ऊर्जा प्रदान करता है। इसके औषधीय गुण हमारी इम्युनिटी को मजबूत करने और तनाव को कम करने में मददगार होते हैं। यह पाचन तंत्र को भी दुरुस्त करता है और नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। हल्दी जोड़ों के दर्द, अकड़न और सूजन को कम करने में मदद करती है, जबकि अदरक कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करके दिल की सेहत को दुरुस्त करता है और रक्त संचार को सुधारता है। यह शरीर को अंदर से मजबूत बनाकर संक्रमण से लड़ने में सहायक होता है। हालांकि इस पेय पदार्थ को बहुत ज्यादा गर्मी में अर्वाइड किया जाना बेहतर रहेगा।

3. नींबू-पुदीना पा2. हल्दी-अदरक पेय: नींबू और पुदीना से बना यह ताजगीभरा और हाइड्रेटिंग पेय पदार्थ विटामिन सी से भरपूर होता है। यह अपच को कम करता है। इसके नियमित सेवन से इम्युनिटी और

त्वचा की सेहत बेहतर होती है। आयुर्वेद के अनुसार यह शरीर में पित्त को संतुलित करता है, जिससे मेटाबॉलिज्म भी बेहतर होता है। इस तरह यह वजन घटाने में भी सहायक होता है।

4. जैस्मिन का हर्बल पेय: जैस्मिन (चमेली) के फूलों से बना यह हर्बल पेय पदार्थ एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है और तनाव को कम करता है। यह नींद की गुणवत्ता सुधारने, मेटाबॉलिज्म को तेज करने और वजन घटाने में भी मददगार होता है। यह अपच को कम करता है तथा पेट फूलने की समस्या से निजात दिलाता है। यह मूड को ठीक करके एंग्जाइटी को दूर करता है।

5. कैमोमाइल हर्बल पेय: कैमोमाइल फूलों



से बने इस हर्बल पेय में भी दमदार एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह कैफीन-फ्री पेय शरीर को शांति प्रदान करता है। यह वात (वायु) और पित्त (अग्नि) दोष को नियंत्रित करता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है। इससे नींद की गुणवत्ता बढ़ती है और दिल सेहतमंद होता है।

6. केसर-बादाम दूध: केसर-बादाम का दूध मूड को बेहतर बनाता है और तनाव को कम करता है। बादाम में मौजूद हेल्दी



फैट्स और विटामिन ई त्वचा और मस्तिष्क के लिए लाभदायक होते हैं। केसर नर्वस सिस्टम को पोषण प्रदान करता है और हार्मोनल असंतुलन को सुधारता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी होता है, क्योंकि पीरियड्स से संबंधित दिक्कतों को कम करने में मदद करता है।

चाय और कॉफी कैसे करती है नुकसान?

- अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से इनमें मौजूद कैफीन नर्वस सिस्टम को उत्तेजित कर नींद के चक्र को बाधित कर सकता है। कैफीन एडेनोसिन रिसेप्टर्स को ब्लॉक करता है, जिससे नींद आने में देरी होती है और उसकी अवधि भी कम हो जाती है।

- चाय और कॉफी एसिडिक नेचर के होते हैं। इनका अधिक मात्रा में सेवन करने से एसिड रिफ्लक्स (एसिडिटी) और पेट फूलने की समस्या हो सकती है।

- चाय में टैनिन्स पाए जाते हैं, जो कैल्शियम, आयरन और जिंक को एब्जॉर्ब करने में बाधक बन सकते हैं। हम सब जानते ही हैं कि कैल्शियम, आयरन और जिंक सेहत के लिए कितने जरूरी हैं।

- वैदिक पोषण के अनुसार चाय और कॉफी की तासीर राजसी और उष्ण होती है। इसका अधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर में असंतुलन उत्पन्न हो सकता है।

# शिव मंदिरों में नंदी को उसके वास्तविक स्वरूप में दिखाना क्यों जरूरी?



बहुधा वृद्ध पीढ़ी यह बहाना बनाकर युवा पीढ़ी से जानकारी छिपाए रखती है कि इससे लोग लज्जित होंगे। लेकिन इस तरह से जानकारियों को छिपाना वर्तमान और भविष्य की युवा पीढ़ियों के विरुद्ध किया गया अपराध है।

इसी संदर्भ में बात करनी हो तो शहर के अनेक लोग खासकर सांड और बैल के बारे में इतना नहीं जानते हैं। बुजुर्ग लोग बताने से बचते हैं, लेकिन यह त्रासदी है, क्योंकि इससे आध्यात्मिकता की समझ अधूरी रह जाती है। आइए आज के लेख में शिव के वाहन नंदी के माध्यम से इनमें अंतर को समझने का प्रयास करते हैं।

कुछ दिन पहले मैं एक नए शिव मंदिर गया था। इस मंदिर का निर्माता मुझे गर्व से मंदिर की विशेषता दिखा रहा था। शिव के वाहन यानी नंदी की विशाल मूर्ति आंगन में मुख्य मंदिर की ओर मुंह किए खड़ी थी। कंक्रीट की बनी यह मूर्ति बेहद मोहक थी। उसके चारों ओर एक चक्कर लगाने के बाद मैंने उस व्यक्ति से पूछा, 'यह मूर्ति वृषभ अर्थात सांड की है या बैल की?'

'यह नंदी की मूर्ति है,' उसने उत्तर दिया। मैंने और स्पष्ट करते हुए पूछा, 'नंदी सांड है या बैल?'

वह मेरे प्रश्न से चकरा गया। मैं समझ गया कि वह सांड और बैल में अंतर नहीं जानता था। मुझे इससे कोई अचरज नहीं हुआ, क्योंकि वह शहर में पला-बढ़ा था। फलस्वरूप, वह पशुपालन की प्रथाओं से अवगत नहीं था।

मैंने उससे यह प्रश्न इसलिए पूछा था क्योंकि उस विशालकाय

प्रतिमा के पीछे की ओर वीर्यकोष दिखाई नहीं दे रहा था। किसी भी पारंपरिक शिव मंदिर में लोग बहुधा नंदी के शरीर में इस भाग को दी गई प्रधानता को देखकर चकित रह जाते हैं। आधुनिक मंदिर कंक्रीट, संगमरमर और प्लास्टर ऑफ पेरिस से बनाई गई इन मूर्तियों में बहुधा उसे दिखाने में संकोच करते हैं। एक मूर्तिकार ने मुझसे कहा था कि ऐसा इसलिए है क्योंकि लोग उसे देखने से शर्माते हैं और उन्हें वह बहुत अश्लील लगता है। उसने कहा कि कतिपय लोग यह भी भूल कर बैठते हैं कि नंदी गाय है।

हम अत्यधिक लज्जालु होते जा रहे हैं। और यदि हम अज्ञानी भी रहे तो वह जोखिमभरा हो सकता है। नंदी के शरीर का यह भाग दिखाना अत्यावश्यक है। इसका उद्देश्य लोगों को केवल यह समझाना है कि नंदी नर है, न कि मादा और यह कि बैल के विपरीत वह सांड है, अर्थात उसके वीर्यकोष की बलि नहीं दी गई है। इसका अर्थ यह है कि वह पालतू नहीं है। इसलिए उसका हल चलाने या बैलगाड़ी खींचने के लिए प्रयोग नहीं किया जा सकता। वह लहू प्राणी नहीं है। नंदी को अपने इस भाग के बिना दिखाना उसे एक अलग ही पहचान देने के समान है।

शिव का वाहन नंदी वृषभ अर्थात सांड है, न कि बैल। इसके पीछे एक वजह है। सांड जंगली प्राणी है। वह गायों को गर्भवती बना सकता है, जो बैल नहीं कर सकते। और जब तक गाय गर्भवती होकर बछड़े को जन्म नहीं देगी, तब तक वह दुधारू नहीं बन सकेगी। दूसरी ओर पालतू बैल भी आवश्यक है, क्योंकि वह खेतों में हल चला सकता है। इस प्रकार, सांड और बैल दोनों जरूरी हैं। यह धर्म-संकट है, जहां हमें स्वायत्तता और पालतू बनाने में संतुलन पाना है। मनुष्य भी इसी धर्म-संकट से गुजरते हैं - अपनी वृत्ति के अनुसार मुक्त रहें या उत्तरदायित्व का बोझ उठाएं।

हिंदू आख्यान शास्त्र के अनुसार शिव ने विवाह करके गृहस्थ बनने से इनकार कर दिया था। लेकिन देवी ने उनसे विनती की कि वे देवी से विवाह करें। जब तक कि शिव देवी के पति बनकर सांसारिक विश्व में भाग नहीं लेंगे, तब तक विश्व का सृजन नहीं होगा। शिव न चाहते हुए भी मान गए। वे देवी के वर बन गए, लेकिन देवी की गृहस्थी के प्रमुख नहीं बने। देवी ने स्वायत्त रूप से विश्व की देखभाल की। उन्होंने विश्व का पोषण किया, जैसे गाय दूध देकर हमारा पोषण करती है। दूसरी ओर शिव ने विश्व के बंधनों से अलग स्वतंत्र रहना पसंद किया। शिव का यही रूप उनके मंदिरों में नंदी के माध्यम से दिखाया जाता है। इसीलिए नंदी की मूर्ति का उचित निरूपण अत्यावश्यक है।

# जब भी कोई परेशान करे, चुप रहकर काम में लगे रहना ही सबसे बढ़िया रिएक्शन है

1977 में जब निर्माता थानु ने मुझे अपनी पहली फिल्म में 'सुपरस्टार' कहा, तो मैंने उनसे कहा, 'सर, इसकी जरूरत नहीं है। कृपया इसे ना करें'। तब कुछ लोगों ने कहा, 'राजनीकांत डर गए हैं। वह कांप रहे हैं, वह सुपरस्टार टाइटल से घबरा गए हैं'। लेकिन मैं केवल दो चीजों से डरता हूँ- एक ईश्वर से, क्योंकि उनके बिना कुछ भी नहीं है। और दूसरा... अच्छे लोगों से, क्योंकि हमें अच्छे लोगों का दिल नहीं तोड़ना चाहिए, उन्हें दुःखी नहीं करना चाहिए। अच्छे लोगों की बददुआ असर करती है और जीवनभर पीछा करती है।

1977 में शिवाजी सर हीरो थे और कमल हासन अपने करियर के चरम पर थे। उस वक्त अगर मैं खुद को सुपरस्टार कहता, तो यह उनका अपमान होता। तब बहुत विरोध और नफरत थी। लेकिन जो नफरत और विरोध मैंने झेला है, वह एक सुनामी की तरह था। आज के युवा नहीं जानते होंगे क्योंकि तब सोशल मीडिया या इतने सारे मीडिया चैनल नहीं थे। इसी विरोध से एक आग पैदा हुई। इसी आग की वजह से मुझे कई फिल्मों मिलीं। ...और वह आग आज भी जल रही है।



यह विरोध और नफरत सिर्फ मेरे लिए नहीं है, यह हर किसी के जीवन में होता है। स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, हर जगह। हमें इससे कैसे निपटना चाहिए? जानवरों में बंदर सबसे शरारती होता है और पक्षियों में कौवा सबसे ज्यादा शरारत करता है। लेकिन बाज सबसे ऊंचा उड़ता है, वह मुश्किल से नीचे आता है। कौवा दूसरे पक्षियों को परेशान करता है, लेकिन वह हमेशा बाज को देखता है। क्योंकि कितनी भी कोशिश कर ले, वह बाज की ऊंचाई तक नहीं पहुंच सकता। इसलिए कौवा ईर्ष्या के कारण बाज को परेशान करता है। लेकिन बाज कोई प्रतिक्रिया नहीं देता, वह बस और ऊपर उड़ता जाता है। कौवा आखिर में थक जाता है और अंत में नीचे गिर जाता है। तो जब भी कोई हमें परेशान करे, हमें

चुप रहकर अपने काम में लगे रहना चाहिए। यही सबसे अच्छी प्रतिक्रिया हो सकती है।

गुस्सा भी कमाल चीज है!

किसी भी इंडस्ट्री में टिकने के लिए आप शायद मेहनत और समझदारी को जरूरी मानते होंगे। लेकिन मैं इसमें एक चीज और जोड़ता हूँ। मैं मानता हूँ कि अपनी जगह बनाने के लिए थोड़ा गुस्सा भी आवश्यक होता है। यह गुस्सा अंदर होना चाहिए और किसी को नजर नहीं आना चाहिए। किसी पर जाहिर तो बिल्कुल नहीं होना चाहिए। गुस्सा आपसे जो करवा सकता है, वो शायद टैलेंट भी नहीं करवा पाए।

## सेहत को प्राथमिकता दें

यह जरूरी है कि बिना किसी बीमारी के आप दुनिया छोड़ें। आपकी बीमारी दूसरों की परेशानी बनती है। हर इंसान अपनी सेहत को प्राथमिकता दे। आप स्वस्थ रहेंगे तो बिना कोई बीमारी लिए दुनिया से विदा होंगे। जिंदगी के सार में मैं पाता हूँ कि खुशी और शांति स्थायी नहीं है। मैंने सब देखा... पैसा, शोहरत, नाम, राजनीति। आप कितना भी कर लें, खुशी और शांति थोड़े वक्त के लिए आएगी और चली जाएगी।

## हमारे आसपास के लोगों के कलह और घृणा से हमारा मन भी होता है दूषित

देश, काल, परिस्थिति और आसपास का वातावरण हमें प्रभावित करता है। हम जिस वातावरण में, जिस परिवेश में रहते हैं, वहां की चीजों से अप्रभावित नहीं रह सकते हैं। अगर कहीं कलह है, घृणा का वातावरण है, तब हमारा मन भी दूषित होता है, मन में विकृतियां आती हैं। मन के यही विकार हमें पतन की ओर ले जाते हैं। हमें अच्छी संगति में, अच्छे

संस्कारों के साथ रहना चाहिए।

आज जूनापीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए हमें प्रसन्नता कैसे मिल सकती है?

अंतःकरण का अर्थ है मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार।

इन चारों चीजों में प्रसन्नता, आनंद और उल्लास तभी मिलता है, जब हमारे

संकल्प और विचार शुभ हैं। हमारे ग्रंथ इन सभी दिव्यताओं को देते हैं। इसलिए जो व्यक्ति निरंतर ग्रंथों का अध्ययन करते हैं, उनके विचारों में एकता रहती है, विचार पवित्र रहते हैं, बुद्धि सही निर्णय लेती है, वृत्तियां भी अनुकूल रहती हैं, अहंकार खत्म हो जाता है। हम सही तभी हो सकते हैं, जब हमारे पास सही विचार रहें।

## तुरंत नौकरी पाने के लिए 5 टिप्स

### 1) 'सपनों की नौकरी' जैसी चीज नहीं होती

जिसे आप अपनी ड्रीम जॉब मानते हैं, यह बिल्कुल भी जरूरी नहीं है कि वह वाकई आपकी 'ड्रीम जॉब' ही हो। वह खराब बॉस, असहयोगी सहकर्मियों या खराब कार्य-संस्कृति के कारण आपके लिए एक बुरा अनुभव भी बन सकती है। इस सच्चाई को आप जितनी जल्दी स्वीकार कर लेंगे, उतना ही आपकी जॉब सर्च का दबाव भी कम होगा और आप परिस्थिति को समझते हुए अधिक व्यावहारिक निर्णय ले पाएंगे।

### 2) जॉब डिस्क्रीप्शन पर पूरी तरह भरोसा न करें

कई जॉब डिस्क्रीप्शन बहुत सालों तक अपडेट ही नहीं किए जाते हैं, यह एक ऐसी सच्चाई है जिसे कम ही लोग जान पाते हैं। शायद इस वजह से ही वे वास्तविक भूमिका को ठीक तरह से दर्शा भी नहीं पाते हैं। लेकिन आपको इसे केवल एक गाइड की तरह ही लेना चाहिए। जहां तक संभव हो सके आपके लिए यह बेहतर होगा कि आप नौकरी की वाजिब और असल जरूरतों को समझने की कोशिश करें।

### 3) सीमित न रहें, जॉब पोर्टल से आगे भी सोचें

काम कोई भी हो, अपने आपको सीमित न करें। कई बार लिंकडइन और अन्य जॉब साइट्स पर दी गई जानकारी सही नहीं होती है। कई बार यह जानकारी बिल्कुल ही गलत या

बहुत हद तक अधूरी भी साबित हो सकती है। इसलिए आप सतर्क रहें, पूरी तरह से अलर्ट रहें और हमेशा कंपनी की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर ही वैकेंसी को क्रॉस-चेक करने के बारे में विचार करें। सीमित न हो जाएं, जॉब पोर्टल से आगे सचें।

### 4) रेज्यूमे को जॉब के अनुसार कस्टमाइज करें

रिसर्च बताती है कि आमतौर पर अधिकतर रिक्यूटर्स एक रेज्यूमे को बहुत ज्यादा समय नहीं देते हैं। वे सात सेकंड या उससे भी कम समय में आपका रेज्यूमे पूरी तरह से स्कैन करके उस पर फैसला भी ले लेते हैं। इसके लिए यह बहुत जरूरी है कि आप अपने रेज्यूमे को हर जॉब रोल के अनुसार ही एडिट करके रखें। इसमें ज्यादा महत्वपूर्ण स्किल्स और कीवर्ड्स भी शामिल करें, और अपनी प्रमुख उपलब्धियों को हाईलाइट करें।

### 5) कवर लेटर अहम है, इसे नजरअंदाज न करें

जहां तक संभव हो आप खुद या फिर किसी जानकार व्यक्ति की मदद लेकर अपने लिए एक बेहद प्रभावी कवर लेटर लिखें, जिसमें यह बताया जाए कि आपकी स्किल्स उस भूमिका के लिए क्यों और किस तरह उपयुक्त हैं। इस लेटर में आप अपनी पिछली उपलब्धियों का भी संक्षेप में जिक्र करें और नई कंपनी में काम करने को लेकर अपना उत्साह भी दर्शाएं। कवर लेटर बेहद अहम होता है। इसे नजरअंदाज न करें।

## अच्छाई का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता

### आत्मविश्वास को बढ़ा देता है प्रोत्साहन

सफलता से अधिक महत्वपूर्ण यह है कि हमारे प्रयासों की सराहना की जाए। प्रोत्साहन हमें आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की शक्ति देता है। अगर आप किसी को प्रोत्साहित करना चाहते हैं, तो उनके सामने और पीछे उनके बारे में अच्छी बातें कहें। उनके प्रयासों की सराहना करें, चाहे वे छोटे हों या बड़े। इसकी चिंता न करें कि आप उनको बढ़ा-चढ़ाकर बता रहे हैं। प्यार और अच्छाई का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता।

### हर परिस्थिति में आप अपना सर्वश्रेष्ठ ही दें

हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ देने का प्रयास करें- न ज्यादा, न कम। लेकिन 'सर्वश्रेष्ठ' हर समय एक जैसा नहीं होता। जीवन लगातार बदलता है, इसलिए कभी आपका सर्वश्रेष्ठ उच्च स्तर का होगा, तो कभी उतना अच्छा नहीं होगा। जब आप सुबह तरोताजा और ऊर्जावान होते हैं, तब आपका सर्वश्रेष्ठ बेहतर होगा। थकान, बीमारी में यह थोड़ा कम होगा। खुशी, गुस्सा, ईर्ष्या, तनाव का भी इस पर असर पड़ सकता है।

### समझ पर आधारित चुनाव करें, डर पर नहीं

जिंदगी में कितना ज्ञान, जानकारी और कितनी रणनीतियां

हमारे लिए उपयोगी हैं? जीवन में दुःख, दर्द, भय और अस्वीकृति का अनुभव होता है। लेकिन जब हम यह समझते हैं कि दुःख, तकलीफ और विनाश के पीछे क्या कारण हैं, तो विवेकपूर्ण निर्णय लेना सीखते हैं। ऐसे में डर के आधार पर फैसले लें या समझ के आधार पर। जब हम समझ के साथ फैसले लेते हैं, तो हमारी जिंदगी में शांति और संतुलन बना रहता है।

### जब भय नहीं, जिंदगी में केवल प्रेम हो

यदि आप बिना डर के जीते हैं, प्रेम से जीते हैं, तो नकारात्मक भावनाओं के लिए कोई जगह नहीं बचती। जब ये भावनाएं अनुपस्थित होती हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप अच्छा महसूस करते हैं।

जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आपके आस-पास हर चीज अच्छी लगती है। जब आपके आस-पास सब अच्छा लगता है, तो आप खुशी पाते हैं। आप अपने चारों ओर हर चीज से प्रेम करते हैं, क्योंकि आप स्वयं से प्रेम करते हैं। जब आप अपने जीवन से संतुष्ट होते हैं तो शांति और प्रेम में जीते हैं।

# गर्मियों के सुपरफूड- शरीर के तापमान को संतुलित रखती हैं प्याज

## एंटी-कैंसर, एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर रोज खाएं और स्वस्थ रहें

गर्मियों के सुपरफूड की लिस्ट में प्याज को भी शामिल करना चाहिए। आयुर्वेद में इसे शरीर को ठंडा रखने के लिए जाना जाता है। चिलचिलाती धूप और तेज गर्मी में प्याज शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करती है क्योंकि इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है।

प्याज का इस्तेमाल आमतौर पर खाने की प्रेवी बनाने, तड़का लगाने और सलाद के रूप में किया जाता है। प्याज कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होती है और सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। जर्नल पब्लिशिंग प्लेटफॉर्म 'फ्रंटियर' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, प्याज में एंटी-कैंसर, एंटी-फंगल, एंटी-ओबेसिटी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं।

इतना ही नहीं प्याज में कॉर्डियोवस्कुलर प्रोटेक्टिव, न्यूरो प्रोटेक्टिव, रेस्पिरेटरी प्रोटेक्टिव और डाइजेस्टिव सिस्टम प्रोटेक्टिव समेत कई प्रॉपर्टीज भी होती हैं। कुल मिलाकर प्याज हमारी ओवर ऑल हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद है। इसलिए आज 'गर्मियों के सुपरफूड' सीरीज में हम प्याज के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

**प्याज की न्यूट्रिशनल वैल्यू क्या है ये सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है?**

**प्याज किन्हें नहीं खानी चाहिए?**

**प्याज पोषक तत्वों से होती भरपूर** यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर (USDA) के मुताबिक, प्याज में विटामिन B6 और फोलेट के साथ-साथ पोटेशियम, फाइबर,

मैग्नीशियम और मैंगनीज जैसे कई मिनरल्स होते हैं। ये पोषक तत्व हमारी ओवर ऑल हेल्थ के लिए बेहद जरूरी हैं।

इसमें फ्लेवोनोइड्स, ग्लूटाथियोन, सेलेनियम, विटामिन E और C जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स भी होते हैं, जो इसे सेहत के लिए रामबाण बनाते हैं। नीचे दिए ग्राफिक में 100 ग्राम प्याज की न्यूट्रिशनल वैल्यू जानिए-

**प्याज सेहत को रखती सुरक्षित** प्याज में मौजूद विटामिन C और फ्लेवोनोइड्स जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये फ्री रेडिकल्स शरीर में सूजन और कई बीमारियों का कारण बनते हैं। प्याज में सल्फर और क्वेरसेटिन नामक एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल रखते हैं। प्याज में मौजूद पोटेशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

प्याज में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने में मदद करती है। इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं, जिससे पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है। प्याज में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो शरीर को बैक्टीरिया और वायरस से बचाते हैं। खासकर यह सर्दी, जुकाम, खांसी और गले की खराश जैसी

### प्याज 100 ग्राम की न्यूट्रिशनल वैल्यू



समस्याओं में राहत दिलाती है।

इसके अलावा प्याज में मौजूद कैल्शियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे मिनरल्स हड्डियों को मजबूती देते हैं। वहीं विटामिन C और सिलिका स्किन व बालों के लिए फायदेमंद है। यह काले धब्बे, झुर्रियों और मुहांसों को रोकने में मदद करती है।

# आधार को लॉक करना जरूरी

## कैसे जानें कि आपका आधार कहां-कहां लिंक है कहीं कोई गलत यूज तो नहीं हो रहा

भोपाल पुलिस ने फर्जी डॉक्यूमेंट्स के जरिए बैंक अकाउंट बनाकर उन्हें बेचने वाले एक गिरोह का पर्दाफाश किया है। पुलिस ने इस मामले में 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

यह गिरोह नाबालिग लड़के-लड़कियों के आधार कार्ड को एडिट करके उस पर दूसरी फोटो लगाता था। साथ ही उम्र बढ़ाकर लिख देता था। इस फर्जी आधार नंबर से पैन कार्ड बन जाता था। इसके बाद फर्जी आधार और पैन कार्ड की मदद से बैंक खाते खुलवाता था।

आज आधार कार्ड एक जरूरी डॉक्यूमेंट बन गया है। इसके बढ़ते चलन के साथ मिसयूज का भी खतरा बढ़ गया है। साइबर क्रिमिनल्स निजी जानकारी चुरा सकते हैं। साथ ही आपके नाम पर लोन ले सकते हैं। इसलिए आधार कार्ड को प्रोटेक्ट करना बेहद जरूरी है।

तो चलिए, आज जरूरत की खबर में बात करेंगे कि आधार कार्ड को कैसे प्रोटेक्ट करें। साथ ही जानेंगे कि-

आपके आधार कार्ड का इस्तेमाल कहां हो रहा यह कैसे पता करें?

**आधार का मिसयूज होने पर क्या करें?**  
आधार कार्ड क्या है?

आधार एक ऐसा डॉक्यूमेंट है, जिसे भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण जारी करता है। यह प्रत्येक भारतीय नागरिकों की आइडेंटिटी को सुनिश्चित करता है। इसमें 12 अंकों का एक यूनिक आइडेंटिटी नंबर होता है। साथ ही व्यक्ति का नाम, पता, बायोमेट्रिक समेत कई जरूरी जानकारी होती है।

मेरा आधार कार्ड कहां-कहां इस्तेमाल हुआ है, यह कैसे पता कर सकते हैं?

आधार कार्ड में हमारी निजी और गोपनीय



जानकारी होती है। साथ ही आधार बैंक अकाउंट, पैन कार्ड से भी लिंक होता है। ऐसे में अगर यह गलत हाथों में चला जाए तो इसका मिसयूज किया जा सकता है। इसलिए इसकी पहचान करना जरूरी है कि हमारा आधार कार्ड किन जगहों पर इस्तेमाल हो रहा है।

UIDAI आधार के मिसयूज से बचाने के लिए सभी आधार यूजर्स को हिस्ट्री देखने की सुविधा देता है। इसके जरिए आप यह देख सकते हैं कि आपका आधार कार्ड कहां-कहां इस्तेमाल हुआ है। इसके लिए कुछ स्टेप्स को फॉलो करना है और पिछले 6 महीने की आधार हिस्ट्री निकल आएगी। सवाल- आधार कार्ड को दुरुपयोग से कैसे बचा सकते हैं?

UIDAI आपको आधार नंबर को लॉक और अनलॉक करने की सुविधा देता है। जब आधार की जरूरत न हो तो इसे लॉक रखें, जिससे कोई भी इसका दुरुपयोग न कर सके। इसके अलावा UIDAI द्वारा दी गई मास्कड आधार सुविधा का भी आप इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपके आधार नंबर के पहले 8 अंक छिपे रहते हैं।

**अपने आधार को लॉक कैसे कर सकते हैं?**

आधार कार्ड में फिंगरप्रिंट, आईरिस स्कैन जैसी बायोमेट्रिक डिटेल होती है। इसका

फायदा उठाकर साइबर क्रिमिनल आपके पर्सनल डेटा का गलत इस्तेमाल कर सकते हैं। इसलिए इसे सिक्वोर करना बहुत जरूरी है।

UIDAI आधार कार्ड की सिक्वोरिटी के लिए लॉक-अनलॉक फीचर भी देता है। इसकी मदद से यूजर अपने आधार कार्ड को लॉक भी कर सकता है। लॉक होने के बाद कोई भी इसका गलत इस्तेमाल नहीं कर सकता है।

जवाब- कई बार वेबसाइट स्लो होने या टेक्निकल प्रॉब्लम होने की वजह से लोगों को इस तरह की समस्या आ सकती है। ऐसे में यूजर्स अपने आधार कार्ड से लिंक मोबाइल नंबर से भी इसे लॉक कर सकते हैं। इसके लिए यह स्टेप्स फॉलो करें।

सबसे पहले अपने आधार लिंकड मोबाइल नंबर से 1947 पर GETOTP लिखकर मैसेज भेजें। इसके बाद आपके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर एक OTP आएगा।

इस OTP को 'LOCKUID आधार नंबर' फिर से 1947 पर भेज दें।

इस तरह आपका आधार कार्ड लॉक हो जाएगा। अगर कोई आधार कार्ड का गलत इस्तेमाल कर रहा है तो कहां शिकायत कर सकते हैं?

जवाब- अगर आपके आधार कार्ड का ऐसी जगह इस्तेमाल हो रहा है, जिसके बारे में आपको जानकारी ही नहीं है तो आप इसकी शिकायत भी कर सकते हैं। इसके लिए टोल फ्री नंबर 1947 पर कॉल कर सकते हैं या फिर help@uidai.gov.in पर ईमेल करके अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। इसके अलावा UIDAI की ऑफिशियल वेबसाइट पर जाकर uidai.gov.in/file-complaint पर अपनी शिकायत भी कर सकते हैं।

# क्या दोस्त को होती है आपसे ईर्ष्या

## इन 5 व्यवहार से पहचानें, साइकोलॉजिस्ट से जानें ईर्ष्या का कारण



### दोस्ती में ईर्ष्या के 5 संकेत



जब आपके साथ कुछ अच्छा हो, तो आपसे दूर रहना।

आप अच्छा कर रहे हों, तो ध्यान भटकाने की कोशिश करना।



कभी बहुत ज्यादा बात करना, कभी बिल्कुल कम।

दूसरे लोगों से दूर करने की कोशिश करना।



हमेशा आपकी नकारात्मक बातों पर ध्यान देना।

आमतौर पर दोस्ती के रिश्ते को प्यार और भरोसे रिश्ता माना जाता है। हालांकि, यह रिश्ता भी मानवीय भावनाओं से अछूता नहीं है। क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपका कोई करीबी दोस्त आपसे जलता है?

आपने ध्यान दिया होगा आपका दोस्त आपकी छोटी-छोटी खुशियों में भी दुखी हो जाता है। या आपके सपनों को सुनकर अनदेखा कर देता है। यह समझना भले ही मुश्किल है कि दोस्ती में ईर्ष्या क्यों होती है, लेकिन ये एक हकीकत है।

हम सब इंसान हैं और कभी-कभी दूसरों की सफलता देखकर मन में थोड़ी-सी ईर्ष्या आ ही जाती है।

हालांकि, जब ये ईर्ष्या दोस्ती में दरार डालने लगे, तो इसे समझना और सुलझाना जरूरी हो जाता है।

ऐसे में आज हम रिलेशनशिप में जानेगे कि-दोस्ती में ईर्ष्या क्यों होती है?

इसके संकेत क्या हो सकते हैं?

इससे बचा कैसे जाए?

क्या आपका दोस्त आपसे ईर्ष्या रखता है? अच्छी और टिकाऊ दोस्ती में खुलकर बातचीत और भाईचारे की भावना होती है, जैसे आप दोनों जीवन में एक ही टीम में हों। हालांकि, सबसे अच्छी दोस्ती में भी कभी-कभी ईर्ष्या की भावना पैदा हो सकती है।

अगर आपको लगता है कि आपका दोस्त आपसे जलता है, तो संभावना है कि आपने इसे नजरअंदाज कर दिया होगा। हालांकि, कुछ तरीकों से आप इस बारे में पता लगा सकते हैं। साथ ही यह भी जान सकते हैं कि स्थिति को कैसे संभालें, जिससे आपकी दोस्ती खराब हो न हो। आइए इसे ग्राफिक्स के जरिए समझते हैं।

जब आपके साथ कुछ अच्छा हो, तो आपसे दूर रहना: जब आपकी जिंदगी में कोई खुशी का मौका आए, तो आपका दोस्त शामिल होने से कतराता है या बेमन से शामिल होता है। वह आपकी सफलता में खुलकर खुशी नहीं दिखाता है।

आप अच्छा कर रहे हों, तो ध्यान भटकाने की कोशिश करना: जब आप किसी काम में सफल हो रहे हों, तो आपका दोस्त आपका ध्यान भटकाने की कोशिश करता है। वह आपकी सफलता को कम आंकने की कोशिश करता है। कभी बहुत ज्यादा बात करना, कभी बिल्कुल कम: आपके दोस्त के

बातचीत के तरीके में अचानक बदलाव आ जाता है। जैसे वह कभी बहुत ज्यादा बात करता है, तो कभी बिल्कुल भी नहीं। उसकी बातचीत में स्थिरता नहीं होती है।

दूसरे लोगों से दूर करने की कोशिश करना: आपका दोस्त आपको दूसरे लोगों से दूर करने की कोशिश करता है, ताकि आप सिर्फ उसी पर निर्भर रहें। वह आपको अकेला करना चाहता है।

हमेशा आपकी नकारात्मक बातों पर ध्यान देना: आपकी हर बात में कमियां निकालता है या हमेशा नकारात्मक पहलू को ही देखता है। वह आपकी सकारात्मक बातों को अनदेखा करता है।

### किन कारणों से दोस्ती में ईर्ष्या हो सकती है?

जीवन में ईर्ष्या या ईर्ष्या का अनुभव न करना लगभग असंभव है। यह एक मानवीय भावना है। किसी न किसी मोड़ पर हम सब इसे महसूस करते हैं।

जब हम किसी और के पास मौजूद किसी चीज की लालसा करते हैं, जो हमारे पास नहीं है, तब यह बढ़ सकती है। कई लोग अपने दोस्त के दूसरे दोस्तों से जलते हैं। आइए इन कारणों को ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

ईर्ष्यालु दोस्त से क्या नुकसान हो सकते हैं?

एक ईर्ष्यालु दोस्त अपनी नकारात्मकता को अपने तक ही सीमित नहीं रखता है। जब आप जानते हैं कि कोई आपकी सफलताओं से नाराज महसूस कर रहा है, तो यह अंततः आपको अपने साथ होने वाली सभी अच्छी चीजों के बारे में बुरा महसूस करा सकता है।

# बालकनी को चाहती हैं सजाना तो बड़े काम के हैं ये टिप्स



करेंगी।

**लो मैटेनैस पौधों का करें इस्तेमाल**  
बालकनी को प्राकृतिक और फ्रेश लुक देने के लिए पौधों का इस्तेमाल करें। छोटे गमलों, वर्टिकल गार्डन और वाल हैंगिंग प्लांट्स से बालकनी हरियाली से भर जाएगी। मनी प्लांट, स्नेक प्लांट और एरेका पाम जैसे लो मैटेनैस पौधे लगाने से बालकनी को मैटेन करना भी आसान रहेगा। ये पौधे कम सनलाइट या बिना सनलाइट के भी अच्छे से ग्रो करते हैं और सालभर हरेभरे रहते हैं। साथ ही, डीआईवाई डैकोर से इसे और भी

कुछ आसान और किफायती तरीकों से आप अपनी छोटी सी बालकनी को ड्रीमी और आकर्षक तरीके से सजा सकते हैं। हाई राइज बिल्डिंग्स में आप के पड़ोसी आप को नहीं जानते न ही वे आप के घर की अंदरूनी खूबसूरती को देख पाते हैं। मगर बालकनी में जिस तरह से आप ने सामान को रखा होता है उसे देख कर लोग बाहर से ही आप की पर्सनैलिटी और आप के घर का आइडिया लगा लेते हैं।

बालकनी को सजाने का पहला रूल यही है कि आप अपने घर के साथसाथ बालकनी की खूबसूरती और साफसफाई का भी खास खयाल रखें।

## फोल्डिंग फर्नीचर का इस्तेमाल करें

लकड़ी या मेटल की फोल्डेबल टेबल और चेयर्स कम जगह के लिए बेहतरीन होती हैं। आप इन्हें फोल्ड कर के साइड में लगा सकते हैं। एक दीवार पर छोटी सी स्टोरेज बना कर इन्हें हैंग या अलमारी में रख सकते हैं। इस से आप का फर्नीचर भी लंबे वक्त तक चलेगा साथ ही आप को जरूरत पड़ने पर ओपन स्पेस भी मिल जाएगी। आप डिफरेंट कलर्स के फर्नीचर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं जिस से आप की बालकनी में रखी चेयर सिर्फ चेयर्स नहीं बल्कि डैकोर ऐलीमेंट लगें।

फेयरी लाइट और कलरफुल हैंगिंग्स

फेयरी लाइट्स और कलरफुल हैंगिंग्स से बालकनी में एक जादुई और रोमांटिक माहौल बनाया जा सकता है। हलकी रोशनी बालकनी को और भी कोजी और वार्म फील देती है। आप इस के लिए सोलर लाइट्स भी मंगवा सकते हैं जो आप की जेब पर बिजली का बिल भी नहीं पड़ने देंगी और हलकी धूप में भी चार्ज हो कर रातभर आप की बालकनी को जगमग

पर्सनल टच दिया जा सकता है। पुराने टायर, लकड़ी के बौक्स या डब्बों को पेंट कर के स्टाइलिश डैकोरेशन के लिए इस्तेमाल करें। टूटेफूटे या बेरंग प्लांटर्स का इस्तेमाल न करें या उन्हें रिपेंट कर लें अथवा फिर दूसरे प्लांटर्स खरीद कर इस्तेमाल करें।

अगर आप थोड़ाबहुत प्लांटेशन का शौक रखते हैं तो आप हाइड्रोफोनिक गार्डनिंग भी कर सकते हैं। इस में आप पीवीसी पाइप से वर्टिकल गार्डनिंग कर सकते हैं जिस में मिट्टी के बिना सिर्फ पानी से पौधे उगाए जाते हैं। इस में आप आसानी से उगने वाली पत्तियों वाली सब्जियां और हर्ब्स जैसे पुदीना, धनिया, पालक या फूल उगा सकते हैं। इस से आप की बालकनी गंदी भी नहीं होगी। आप मार्केट में उपलब्ध हाइड्रोफोनिक टावर खरीद कर इस्तेमाल कर सकते हैं।

## वालपेपर बढ़ाएं बालकनी की शान

बालकनी की वाल्स को आकर्षक बनाने के लिए ओल्ड ब्रिक स्टाइल वालपेपर लगाएं। यह न केवल बजटफ्रेंडली है बल्कि बालकनी को रस्टिक और विंटेज लुक भी देता है। यह वालपेपर लगाना आसान होता है और यह बालकनी के लुक को पूरी तरह से बदल सकता है। इस के साथ ही एक बड़े आकार का मिरर लगाने से बालकनी ज्यादा स्पेसियस और ब्राइट लगेगी। खासतौर पर अगर आप बौर्डर वाला स्टाइलिश मिरर चुनते हैं तो यह बालकनी के लुक में और निखार ला सकता है। मिरर को ऐसी जगह लगाएं जहां से रोशनी रिफ्लैक्ट हो या जहां पौधे लगे हों। ऐसा करने से बालकनी और भी खूबसूरत दिखेगी।

# अपने आशियाने को नए कलर्स से सजाएं, पाएं सुकून भरा आकर्षण



घरों को सजाने और उन्हें हमारे व्यक्तित्व और सपनों का प्रतिबिंब बनाने का एक बेहतरीन अवसर लेकर आया है. न्यूड और ब्राउन टोन जो डेकोर ट्रेंड्स का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन कर इंटीरियर डिजाइन के ट्रेंड्स पर धाक जमाने वाला है.

## इंटीरियर स्टाइल के लिए आदर्श

सदाबहार सुंदरता को अपनाने वाले ये कलर आने वाले सालों में इंटीरियर डिजाइन के ट्रेंड्स पर राज करने वाले हैं. ये शेड्स न केवल प्राकृतिक और मिट्टी जैसी सौंदर्य दृष्टि को जीवंत करते हैं, बल्कि घरों में गर्माहट और बहुआयामी आकर्षण भी जोड़ते हैं, जिससे ये हर तरह के इंटीरियर स्टाइल के लिए आदर्श बन जाते हैं.

## न्यूड और ब्राउन टोन का आकर्षण

न्यूड और ब्राउन शेड्स 2025 के डेकोर ट्रेंड्स का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनने जा रहे हैं, जो शांति और प्रकृति से जुड़ाव का अनुभव कराते हैं. हल्के बेज और सौफ्ट पिंक से लेकर समृद्ध कैरेमल और गहरे चौकलेट तक, ये टोन ऐसा

संतुलन बनाएंगे जो गहराई और रोशनी दोनों को सहजता से जोड़ता है. इनका डिफरेंट कलर, टेक्सचर और मटेरियल्स के साथ एफर्टलेस कोऑर्डिनेशन इन्हें उन लोगों की पहली पसंद बनाता है, जो एक सुंदर और सामंजस्यपूर्ण माहौल बनाना चाहते हैं.

## सुकून और निखार जोड़ने के लिए बेहतरीन विकल्प

श्रीकांत एस.के.कज्यूमर एक्सपीरियंस हेड, बिरला ओपस पेंट्स 2025 के लिए कलर पैलेट गर्माहट से भरपूर न्यूड शेड्स जैसे ब्रेकफास्ट इन साउथ बौम्बे और आफ्टरनून ब्राउन किसी भी इंटीरियर में सुकून और निखार जोड़ने के लिए बेहतरीन विकल्प होंगे. हल्के पीच से लेकर मिट्टी जैसे भूरे



रंग तक, ये शेड्स दीवारों, फर्नीचर और एक्सेंट पीस में इस्तेमाल करने के लिए एकदम सही हैं. चाहे इन्हें अलगअलग इस्तेमाल करें या परतों में जोड़ें, ये रंग शाश्वत सुंदरता और बहुमुखी प्रतिभा का प्रतीक हैं.

## हमें ये पता होना चाहिए कि हमारे पास जो समय है, वह सीमित है, इसका सही लाभ लें

संयम में जीवन का सौंदर्य छिपा है। जीवन में संयम रखने का अर्थ है, हम वाणी, विचार और समय का संयम रखें। जो कुछ हमारे आसपास है, उसमें हम संयमित और मर्यादित रहें।

हमें ये पता होना चाहिए कि जो समय हमारे पास है, वो कितना सीमित है और उसका हमें सही तरीके से लाभ लेना है। हमें अपनी धन-संपदा का अतिभोग नहीं करना है, इन पर

नियंत्रण रखना है। संयमी व्यक्ति वह है, जो मितव्ययी होता है, जिसके पास बचत रहती है और वह अपनी चीजों का दूसरों के लाभ के लिए उपयोग करता है।

## अंग्रेजों के साथ गद्दारों का भी संहार करती हुई

# बलिदान हो गई थी वीरांगना रानी तलाश कुंवर

ये भारत की तथाकथित सेकुलर राजनीति भले ही कुछ करवाये अन्यथा वीर वीरांगनाओं ने अपना कर्तव्य निभा ही दिया था. नारियों के लिए जिस देश में आदर्श बना कर टेरेसा को प्रस्तुत किया जाता रहा उसमें वीरांगना रानी तलाश कुंवर जी का नाम भी शामिल हो सकता था लेकिन चाटुकार इतिहासकार व नकली कलमकारों ने जो कुछ किया उसकी क्षमा शायद ही समय के पास हो. वहीं, आज शौर्य की उस महान प्रतीक रानी के बलिदान दिवस पर सुदर्शन परिवार उनको बारंबार नमन करता है और उनकी यशगाथा को सदा सदा के लिए अमर रखने का संकल्प भी दोहराता है. महान सेनानी बस्ती जिले की अमोढ़ा रियासत की रानी तलाश कुंवर जी थी. जिन्होंने अंग्रेजों से आखिरी सांस तक लड़ाई लड़ी. उन्होने अपने इलाको में लोगों में अंग्रेजों के खिलाफ ऐसी मुहिम चलायी थी कि रानी की बलिदान के बाद कई महीने युद्ध जारी रही. लेकिन अपना सर्वस्व बलिदान कर देनेवाली रानी का इतिहास लिखे बिना ही रह गया. पर आज भी रानी अमोढ़ा के नाम से वे लोकजीवन में विद्यमान हैं और अंग्रेजों की तोपों से खंडहर में तब्दील उनका महल और किला बरबस ही उनकी याद दिलाता रहता है. रानी अमोढ़ा की लोकप्रियता और वीरता का अंदाज इससे लगाया जा सकता है कि उन्होने 10 महीने अंग्रेजों को खुली चुनौती दी. रानी की बलिदान के बाद भी स्थानीय ग्रामीणों ने उस समय तक युद्ध जारी रखी जब सारी जगह शोले बुझ चुके थे. रानी को घाघरा नदी के तटीय या माझा इलाके में इतना बड़ा जनसमर्थन हासिल था कि यहां की बगावत से निपटने के लिए फरवरी 1858 में अंग्रेजों को नौसेना ब्रिगेड की तैनाती भी करनी पड़ी थी।



स्थानीय ग्रामीणों ने अंग्रेजी नौसेना तथा गोरखाओं के छक्के काफ़ी दिनो तक छुड़ाए. आसपास के जिलों गोंडा और फैजाबाद में भी क्रांति की ज्वाला दहक रही थी और नदी के तटीय इलाको में घाटों की पहरेदारी तथा चौकसी के नाते अंग्रेजों का आना जाना असंभव हो गया था. गोरखपुर-लखनऊ राजमार्ग पर बस्ती-फैजाबाद के मध्य बसे छावनी कसबे से महज एक किलोमीटर दूरी पर स्थित बस्ती जिले की अमोढ़ा रियासत एक जमाने में राजपूतों की काफ़ी संपन्न रियासत हुआ करती थी.

1857 के महान संग्राम में बस्ती जिले में केवल नगर तथा अमोढ़ा के राजाओं ने ही अंग्रेजों के खिलाफ अपना सर्वस्व बलिदान दिया ,जबकि बाकी रियासतें अंग्रेजों की मदद कर रही थीं. पर जिले के हर हिस्से में किसान तथा आम लोग अपने संगठन के बदैलत अंग्रेजों से लोहा ले रहे थे.।अमोढ़ा तो कालांतर में बागियों का मजबूत केंद्र ही बन गया था,जहां बड़ी संख्या में तराई के बागी भी पहुंचे थे।

अमोढ़ा की रानी ने इसी जनसमर्थन के बूते अंग्रेजों को लोहे के चने चबवा दी थी. रानी अमोढ़ा 1853 में राजगद्दी पर बैठीं और उनका शासन 2 मार्च 1858 तक रहा. रानी अमोढ़ा भी झांसी की रानी की तरह निःसंतान थीं. अंग्रेजों ने उनके शासन के दौरान कई तरह की दिक्कतें खड़ी करने की

कोशिश की ,पर स्वाभिमानी रानी ने हर मोरचे का मुकाबला किया. रानी ने 1857 की क्रांति की खबर मिलने के बाद अपने भरोसेमंद लोगों के साथ बैठके की और फैसला किया कि अंग्रेजों को भारत से खदेड़ने में स्थानीय किसानो और लोगों की मदद से जी जान से जुट जाना चाहिए.

नेपाली सेना की मदद से 5 जनवरी 1858 को जब गोरखपुर पर अंग्रेजों ने अपना कब्जा कर लिया तो उनका ध्यान बस्ती के दो सबसे बागी इलाको की ओर गया. इसमें अमोढ़ा भी एक था. अंग्रेजी सेनाओं ने रोक्राफ्ट के नेतृत्व में अमोढ़ा की ओर कूच किया पर दूसरी तरफ गोरखपुर से पराजय के बाद बागी नेता और सिपाही भी राप्ती पार कर बस्ती जिले की सीमा में पहुंचे.उन्होने उस समय के क्रांति के केन्द्र बने अमोढ़ा के ओर कूच किया. इससे बागियों की संख्या बढ़ गयी. लेकिन अंग्रेजों की लम्बी फिर भी रानी अमोढ़ा के नेतृत्व में अंग्रेजी फौजों को बागियों ने कड़ी चुनौती दी और अंग्रेजी सेना को करारी शिकस्त मिली. पर इस युद्ध में 500 भारतीय सैनिक वीरगती हो गए थे. इसके बाद हालात की गंभीरता को देखते हुए बड़ी संख्या में अंग्रेजी फौज और तोपें जब अमोढ़ा के लिए रवाना की गयी तो हरकारों के माध्यम से बागियों को यह खबर मिल गयी।

2 मार्च 1858 को रानी ने खुद अपनी कटार से अपनी जीवनलीला समाप्त कर दी. आज शौर्य की उस महान प्रतीक रानी के बलिदान दिवस पर सुदर्शन परिवार उनको बारंबार नमन करता है और उनकी यशगाथा को सदा सदा के लिए अमर रखने का संकल्प भी दोहराता है. साथ ही हिंदुओं के हत्यारे टीपू सुल्तान की जयंती मनाती उस राजनीति से सवाल करता है कि देश की नारी शक्ति रूपी इस अमूल्य धरोहर की जयंती या बलिदान दिवस उनको क्यों नहीं है याद।

# हर ड्रेस के साथ बनाएं ये हेयरस्टाइल



तो आपको फ्रेंच ब्रेड बनाना जरूर आना चाहिए क्योंकि इस एक स्टाइल को आप इंडियन व वेस्टर्न किसी भी ड्रेस के साथ स्टाइल कर सकती हैं आप फ्रंट ब्रेड बना कर बचे हुए बालों से ओपन हेयर, पोनीटेल बन किसी के साथ भी बला की खूबसूरत लग सकती हैं।

## डच ब्रेड्स विद फ्लोरल टिविस्ट

कुछ नया ट्राई करना चाहती हैं तो डच ब्रेड्स विद फ्लोरल टिविस्ट वाला स्टाइल इंडियन गर्ल्स के लिए बेस्ट है. ये हर तरह के आउटफिट के साथ बहुत ही अच्छा लगने वाला स्टाइल है. इसके लिए, आप पहले बालों की साइड पार्टिंग करें. इसके बाद, आप एक साइड से बाल लेकर फ्रंट से ही डच ब्रेड बनाती जाएं. अब आप पीछे अपनी ब्रेड ले जाकर बचे हुए बालों से भी ब्रेड बना लें और अंत में इसे रबर की मदद से सिक्वोर कर लें. अब आप इस ब्रेड को टिविस्ट करते हुए बनवाएं और पिन की मदद से इसे फिक्स करें. बस आपका डच ब्रेड बन हेयरस्टाइल बनकर तैयार है।

जब डेट पर जाना हो या पार्टी में सोचसोच कर परेशान होना कि कैसे और कौन सा हेयरस्टाइल बनाएं जो ड्रेस के साथ अच्छा लगे तो यह सिर्फ आपकी नहीं हर लड़की और महिला की सबसे बड़ी परेशानी है क्योंकि अधिकतर हम दूसरों की हेयरस्टाइल बना पाते हैं लेकिन अपनी नहीं और अंत में स्ट्रैट या कर्ल कर के चले जाते हैं लेकिन यदि थोड़ी सी सूझबूझ से काम करें तो आप भी आसानी से ये हेयरस्टाइल

बना सकती हैं जो कि हर स्टाइल की ड्रेस के साथ अच्छे लगते हैं इन्हें अपना कर अट्रैक्टिव लुक पा सकती हैं।

## मेसी फिशटेल

अपने बालों को एक मेसी फिशटेल में स्टाइल करें. अगर आपके बालों में वाल्यूम ज्यादा है तो यह हेयरस्टाइल खूब पसंद किया जाएगा।

## फ्रंट फ्रेंच ब्रेड

यदि आप हेयरस्टाइल बनाने की शौकीन हैं



# स्ट्रेस : महिला की सेहत पर कैसे असर डाल सकता है?



होना आदि शामिल है। महिलाओं की बात करें, तो स्ट्रेस का उनके ओवर ऑल हेल्थ पर नेगेटिव असर डालता है। विशेषज्ञों की मानें, तो 50 साल से कम उम्र की महिलाओं में स्ट्रेस के कारण हार्ट प्रॉब्लम होने का जोखिम बढ़ जाता है। खासकर, जिन महिलाओं की फैमिली हिस्ट्री में हार्ट प्रॉब्लम मौजूद हैं, वे इसका शिकार अधिक होती हैं। इसके अलावा स्ट्रेस महिला की रिप्रोडक्टिव हेल्थ पर भी नेगेटिव असर डालती है।

## स्ट्रेस का पीरियड्स पर असर

आपको यह जानकर हैरानी हो

## अगर कोई ब्रेस्टफीड करा

रही महिला लंबे समय तक स्ट्रेस में है, तो इससे उनका ब्रेस्ट मिलक प्रोडक्शन पर बुरा असर पड़ सकता है। यहां तक कि मां के स्ट्रेस में होने के कारण ब्रेस्ट मिलकी की क्वालिटी भी प्रभावित होती है। दरअसल, तनाव के कारण ऑक्सिटोसिन का स्तर घटने लगता है और कोर्टिसोल का स्तर बढ़ने लगता है। इससे ब्रेस्ट मिलक की क्वालिटी और क्वांटिटी पर बुरा असर पड़ता है।

## स्ट्रेस का प्रेग्नेंसी पर बुरा असर

स्ट्रेस के कारण महिला की रिप्रोडक्टिव हेल्थ पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। विशेषज्ञों की मानें, तो तनाव का महिला और गर्भस्था शिशु के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। असल में, तनाव कभी-कभी इतना गंभीर रूप ले सकता है कि इसकी वजह से प्रीटर्म डिलीवरी हो सकती है, प्रसव के दौरान जटिलताएं बढ़ सकती हैं और जन्म के समय शिशु अंडरवेट हो सकता है।



सकती है कि अगर कोई महिला लंबे समय तक तनाव में रहती है, तो इसकी वजह से उनके पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं। असल में, तनाव के कारण हार्मोन में उतार-चढ़ाव हो सकता है। खासकर, एस्ट्रोजन नामक हार्मोन में आए बदलाव की वजह से महिला के पीरियड्स प्रभावित होते हैं।

## स्ट्रेस का ब्रेस्ट मिलक पर असर

कुल मिलाकर, आप कह सकते हैं तनाव महिला की ओवर ऑल हेल्थ के लिए सही नहीं है। इससे उनकी मेंस्ट्रुअल हेल्थ, प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग। सब बुरी तरह प्रभावित हो सकते हैं। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए आवश्यक है कि आप स्ट्रेस को मैनेज करें। जब भी ज्यादा तनाव हो, तो किसी एक्सपर्ट की मदद लेने से न हिचकिचाएं।

स्ट्रेस एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। एक सीमा तक तनाव लेना हेल्दी होता है। इससे हमारे शरीर का फाइट एंड फ्लाइट मोड ऑन होता है। इसका मतलब है परिस्थितियों और चुनौतियों का सामना करना हम सीख जाते हैं। लेकिन, जब तनाव का स्तर बढ़ जाता है, तो इसे मैनेज किया जाना बहुत जरूरी होता है। ऐसा न किया जाए, तो तनाव का स्तर बढ़ जाता है। बढ़ा हुआ स्ट्रेस हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। इसकी वजह से कई तरह की गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। खासकर, महिलाओं की बात करें, तो यह स्थिति और भी गंभीर हो जाती है। उनकी सेहत पर स्ट्रेस का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। आइए, जानते हैं इस संबंध में वृंदावन और नई दिल्ली स्थित मदर्स लैप आईवीएफ सेंटर की चिकित्सा निदेशक, स्त्री रोग और आईवीएफ विशेषज्ञ डॉ. शोभा गुप्ता का क्या कहना है।

स्ट्रेस की वजह से कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं, इसमें हार्ट हेल्थ, डाइजेस्टिव इश्यूज, इम्यूनिटी का कमजोर

# गर्मियों का सुपरफूड- आम विटामिन A और C से भरपूर

## भारत में होता है सबसे ज्यादा आम, जानिए सेहत को क्या फायदे और क्या नुकसान



गर्मियों के सुपरफूड की लिस्ट में आम का नाम कैसे छूट सकता है। आम को 'फलों का राजा' कहा जाता है। यह स्वाद के साथ पोषक तत्व से भी भरपूर होता है। आम विटामिन A और C का अच्छा स्रोत है। इसमें पर्याप्त फाइबर होता है, जिससे पाचन में मदद मिलती है।

आम की खेती भारत में लगभग 5000 साल पहले शुरू हुई थी। संस्कृत में इसे 'आम्र' कहा जाता है। आम्र से ही हिंदी, मराठी, बंगाली, मैथिली में 'आम' शब्द बना है। पुर्तगाली लोग इसे 'मांगा' कहते थे, जिससे यूरोपीय भाषाओं में 'मैंगो' शब्द बना। भारत विश्व में आम का सबसे बड़ा उत्पादक देश है। यहां दुनिया का 41% आम उगाया जाता है। आम भारत का राष्ट्रीय फल भी है। आम भारतीयों के पसंदीदा फलों में से भी एक है। इसलिए 'गर्मियों के सुपरफूड' में आज आम की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

**इसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू क्या है?**

**इसमें कौन से विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं?**

**किन लोगों को आम नहीं खाना चाहिए?**

**आम की न्यूट्रिशनल वैल्यू**

100 ग्राम आम में लगभग 60 कैलोरी होती हैं। इसका ज्यादातर हिस्सा पानी होता है। इसमें प्रोटीन, कार्ब्स और फाइबर भी होता है। इसमें और कौन से न्यूट्रिशन होते हैं, ग्राफिक में देखिए- आम में होते हैं महत्वपूर्ण विटामिन्स और मिनरल्स आम विटामिन्स का अच्छा सोर्स है। इसमें पोटेशियम और कॉपर

जैसे जरूरी मिनरल्स भी होते हैं। इनकी मात्रा ग्राफिक में देखिए-  
**आम सेहत के लिए फायदेमंद**

आम खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इससे स्किन हेल्थ में सुधार होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। आम खाने से स्ट्रेस कम होता है और डिप्रेशन जैसी स्थिति से उबरने में भी मदद मिलती है। इससे मेंटल हेल्थ में सुधार होता है। इसके सभी फायदे ग्राफिक्स में देखिए-

**वजन कंट्रोल करने में मददगार**

आम में फाइबर भरपूर होता है, जिससे पाचन में आसानी होती है। फाइबर से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इससे भूख कम लगती है और अनहेल्दी स्नैक्स खाने की आदत पर काबू पाया जा सकता है। यह कम कैलोरी में अधिक पोषण देने वाला फल है, जिससे वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

**बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद**

आम में विटामिन A, C और E होते हैं, जो स्किन और बालों के लिए बेहद जरूरी हैं। ये एंटीऑक्सिडेंट त्वचा को सन लाइट और प्रदूषण से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इन्हें सप्लिमेंट्स के रूप में लेने की बजाय प्राकृतिक रूप से आम के जरिए खाना फायदेमंद है।

**कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करता है**

आम में सॉल्यूबल फाइबर होता है, जो शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इससे आर्टरीज में प्लाक जमा नहीं होता है और हार्ट हेल्थ भी अच्छी रहती है। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करता है

आम पोटेशियम का अच्छा स्रोत है, जो शरीर में सोडियम के प्रभाव को संतुलित करता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम होता है और हार्ट संबंधी परेशानियों से बचाव होता है।

**कैंसर का जोखिम कम करता है**

आम में बीटा-कैरोटीन भरपूर मात्रा में होता है। इनकी मौजूदगी से ही आम का रंग पीला और नारंगी होता है। यह एक पावरफुल एंटीऑक्सिडेंट है, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करता है। असल में फ्री रेडिकल्स हमारे शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं और कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं।

## मौत से बड़ा भय- एक तिब्बती कथा

बाल  
कहानी



एक घने जंगल में, दो उल्लू एक पुराने पेड़ की मोटी डाल पर आ बैठे। दोनों उल्लू अपने-अपने शिकार को पकड़े हुए थे। पहले उल्लू के मुँह में एक फुफकारता हुआ साँप था, जो उसके सुबह के नाश्ते के लिए लाया गया था। दूसरे उल्लू ने अपने मुँह में एक छोटा-सा चूहा पकड़ रखा था। दोनों शिकार अपनी-अपनी जगह पर असहाय थे, मगर उनकी प्रतिक्रियाएँ एक-दूसरे से बिल्कुल अलग थीं।

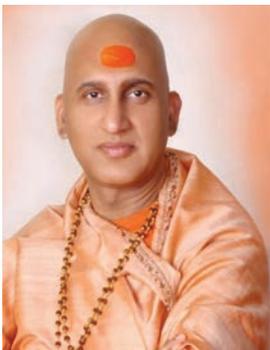
जैसे ही साँप की नजर चूहे पर पड़ी, वह अपना दर्द और अपने जीवन के अंतिम क्षणों को भूल गया। उसकी आँखों में चमक आ गई, और उसके मुँह से लार टपकने लगी। वह चूहे को देखकर लालसा से भर गया। दूसरी ओर, चूहा काँप रहा था, भय से जड़ हो गया था। उसे अपनी मृत्यु का डर उतना नहीं था जितना साँप को देखकर हो रहा था। वह सोचने लगा कि कहीं साँप उस पर हमला न कर दे, भले ही वह खुद भी मौत के दरवाजे पर खड़ा था।

उल्लूओं ने यह सब देखा और सोच में पड़ गए। एक उल्लू ने

कहा, भाई, यह क्या हो रहा है? ये दोनों मौत के इतने करीब हैं, फिर भी इनकी प्रतिक्रिया अजीब है। दूसरे उल्लू ने जवाब दिया, यह जीवन का सबसे बड़ा सबक है। स्वाद और इच्छाओं का लोभ इतना गहरा है कि साँप अपनी मृत्यु को भी भूल गया। और चूहे के लिए मौत से बड़ा उसका भय है। यह दिखाता है कि भय हमें कितना कमजोर बना सकता है और लोभ हमें कितना अंधा।

कहानी की सीख: इस कहानी का संदेश हमारे जीवन पर सीधा असर डालता है। यह बताती है कि अक्सर हम अपने जीवन में इच्छाओं और लालसाओं में इतने खो जाते हैं कि अपनी वास्तविक स्थिति को भूल जाते हैं। दूसरी ओर, भय हमें हमारी सच्चाई से दूर कर देता है। जीवन का असली आनंद तभी है जब हम अपनी इच्छाओं और भय को संतुलित करते हैं।

इसलिए, जीवन में जो चीजें वास्तव में मायने रखती हैं, उन्हें पहचानें। लोभ और भय से ऊपर उठकर, संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन जीने का प्रयास करें।



## भोजन की पवित्रता रखें, क्योंकि हमारी थाली में जो कुछ है वो ईश्वर का प्रसाद है

जीवन में भोजन की बड़ी भूमिका है, अगर हमारा भोजन पवित्र, संतुलित और ऋतु के अनुकूल है तो वह हमारे लिए बड़ा हितकारी होता है। शास्त्रों में कहा गया है कि मितभोजी बनें, आहार की पवित्रता, शुचिता,

शुद्धता बनाए रखें। आहार सात्विक होना चाहिए। हम जो कुछ खाते हैं, वह ईश्वर से उपहार और अनुग्रह के रूप में हमें प्राप्त होता है। जो कुछ भी हमारी थाली में और हमारे हाथों में है, वो ईश्वर का प्रसाद है।

जहां प्राकृतिक सुंदरता और समुद्र के किनारे एक आकर्षक पर्यटकीय स्थल के रूप में जाने जाते हैं, वहां का एक अनोखा मंदिर भी है जो दर्शकों का ध्यान आकर्षित करता है। यह मंदिर नदी के किनारे स्थित है और इसकी वास्तुकला एक विशेष रूप से दिलचस्प है। यह शिवलिंग-आकार का शिव मंदिर विशेष रूप से अपनी अनोखी संरचना और रंग-बिरंगे डिजाइनों के लिए प्रसिद्ध है। यह मंदिर गोवा के बार्देज़ क्षेत्र के नेरुल नदी के किनारे

## गोवा में शिवलिंग के आकार का अनूठा मंदिर जहां कला और आस्था का होता है मिलन

आता है कि हर दीवार, छत और मूर्तियों की बनावट में एक गहरी धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण को ध्यान में रखा गया है। मंदिर के परिसर में फैली हरियाली और नदी के शांत प्रवाह के दृश्य, एक अद्भुत धार्मिक वातावरण बनाते हैं।

### वाटर स्पोर्ट्स का भी मजा

गोवा का यह शिव मंदिर उन पर्यटकों के लिए भी एक प्रमुख आकर्षण बन चुका है जो वाटर



स्थित है, और यह न केवल धार्मिक महत्व रखता है बल्कि इसके अद्भुत दृश्य और आकर्षक वास्तुकला के कारण पर्यटकों के लिए भी एक महत्वपूर्ण स्थल बन गया है।

### विशाल शिवलिंग है बेहद खूबसूरत

इस मंदिर का डिजाइन अत्यंत रोचक है, क्योंकि यह पूरी तरह से एक विशाल शिवलिंग के आकार में बना हुआ है। शिवलिंग का रूप हिंदू धर्म में भगवान शिव की पूजा का प्रमुख प्रतीक है, और इस मंदिर में उसी रूप का आदान-प्रदान दर्शाया गया है। इस मंदिर के भीतर स्थित शिवलिंग का विशाल रूप श्रद्धालुओं के लिए विशेष आस्था और भक्ति का केंद्र है। मंदिर के अंदर की सुंदर दीवारों और छतों पर भगवान शिव के जीवन से संबंधित चित्र और मूर्तियों की चित्रकारी की गई है, जो एक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर के रूप में प्रदर्शित होती है।

### रंगबिरंगे रंगों से हुआ जीवंत

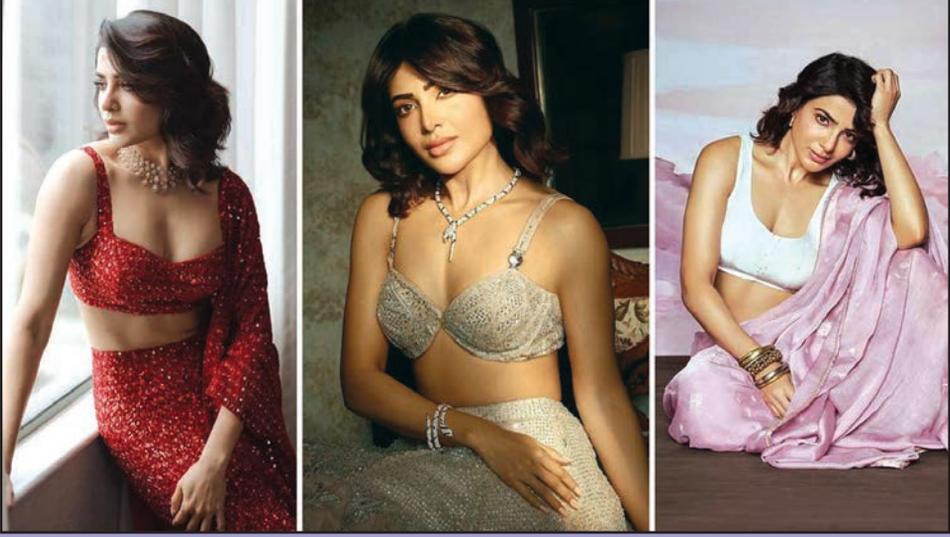
मंदिर का बाहरी हिस्सा भी अत्यधिक आकर्षक है, जहां पर रंग-बिरंगे रंगों का प्रयोग किया गया है। यह रंग मंदिर के माहौल को जीवंत और मंत्रमुग्ध कर देने वाला बनाते हैं। मंदिर की स्थापत्य कला का बारीकी से निरीक्षण करने पर यह समझ में

स्पोर्ट्स में रुचि रखते हैं। जैसे कि स्क्वा डाइविंग, बोट राइडिंग और अन्य वाटर स्पोर्ट्स एक्टिविटीज। मंदिर के पास स्थित नदी के किनारे पर्यटकों को न केवल मनोरंजन का अवसर प्रदान करते हैं, बल्कि यह धार्मिक और सांस्कृतिक अनुभव का भी एक शानदार मिश्रण है।

### जरूर करें दर्शन

गोवा का यह खूबसूरत मंदिर न केवल एक धार्मिक स्थल है बल्कि एक सांस्कृतिक धरोहर के रूप में भी स्थापित है। यहां आने वाले श्रद्धालु और पर्यटक दोनों को एक साथ धर्म, संस्कृति और प्रकृति का संगम देखने को मिलता है। भगवान शिव के प्रति श्रद्धा और आस्था को प्रकट करने के साथ-साथ यह मंदिर उन सभी को अंतर्मन की शांति का अनुभव भी कराता है जो यहां आते हैं। इस मंदिर की अनूठी वास्तुकला और भगवान शिव के प्रति श्रद्धा ने इसे गोवा के सबसे महत्वपूर्ण पर्यटन स्थलों में से एक बना दिया है। अगर आप गोवा जा रहे हैं, तो इस अद्वितीय शिवलिंग-आकार शिव मंदिर की यात्रा जरूर करें और इस अनोखी धार्मिक एवं सांस्कृतिक धरोहर का अनुभव लें। इस बार अपने गोवा ट्रेवल लिस्ट में इसे जरूर शामिल करें।

# सामंथा ने शेयर की बुरे वक्त से उबरने की ट्रिक, फैस को दी खास सलाह



साउथ अभिनेत्री सामंथा रुथ प्रभु ने हाल ही में अपने फैस से कुछ खास टिप्स साझा की हैं, जिन्होंने उन्हें जीवन के मुश्किल दौर से बाहर निकलने में मदद की। सामंथा ने अपने तलाक और बीमारी के समय के अनुभवों के बारे में खुलकर बात की है। हाल ही में उन्हें सिटाडेल हनी बनी में देखा गया था।

सामंथा ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर कुछ तस्वीरें पोस्ट कीं, जिसमें उन्होंने बताया कि पिछले दो सालों से वह एक छोटा सा रिचुअल फॉलो कर रही हैं, जिसने उन्हें कठिन समय से उबरने में मदद की।

उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, अगर आपको लिखना पसंद है, तो हर दिन तीन ऐसी चीजों के बारे में लिखें, जिन्होंने उस दिन को खास बनाया। इसे ईमानदारी से करें।

सामंथा ने कहा कि अगर आपको मन की बातें कहने का मौका मिले, तो किसी ऐसे दोस्त से बात करें, जो आपको समझता हो। कभी-कभी अपने दिल में एक शांत धन्यवाद महसूस करना भी काफी होता है। यह छोटा सा अभ्यास आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेगा।

अंत में, सामंथा ने अपने फैस से फीडबैक भी मांगा। उन्होंने कहा, इसे आजमाकर देखिए और मुझे बताइए कि आपको कैसा महसूस हुआ। साथ ही, सोचिए कि आज आप किस बात के लिए आभारी महसूस कर सकते हैं।



## 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