

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
22 जून 2025

पूरी तरह बदल  
चुकी है टीवी एक्ट्रेस  
अविका गौर



सचिन (सोनू से)-  
भाई, बीवी के मेकअप  
का खर्चा बर्दाश्त नहीं  
होता  
सोनू- हां, तो बंद कर दे  
सचिन- लेकिन फिर  
मेकअप के बिना बीवी  
बर्दाश्त नहीं होती.....



मिट्टू अपनी स्कूल की लड़की को बोला-  
आई लव यू अब तुम मुझे बोलो  
लड़की- मैं अभी जाकर सर को  
बोलती हूँ  
मिट्टू- पगली सर को मत बोल, उनकी तो  
शादी हो चुकी है.....

0000000

एक बार एक बादशाह ने खुशी में  
कैदियों को रिहा कर दिया

उन कैदियों में बादशाह ने एक कैदी को देखा जो बहुत ही  
बुजुर्ग था  
बादशाह- तुम कब से कैद में हो?  
बुजुर्ग- आपके अब्बा के दौर से  
यह सुनकर बादशाह की आंखों में आंसू आ गए और बोला-  
इसको दोबारा कैद करो ये अब्बा की निशानी है.....



भाभी (देवर से)- तुम आज देर से  
क्यों आए हो?

देवर- एक आदमी का 100 का  
नोट खो गया था इसलिए देर हो गई  
भाभी ओह तो तुम नोट ढुंढवाने में  
उसकी मदद कर रहे थे  
देवर- नहीं मैं तो उस नोट पर पैर  
रखकर खड़ा था...

00000000

देवर (भाभी से)- शादी से पहले आपके कितने  
बॉयफ्रेंड थे?  
यह सुनकर भाभी देवर के हाथ में एक लिफाफा देकर बोली,  
इसमें कुछ चावल के दाने और 200 रुपए हैं  
मैं जब भी कोई बॉयफ्रेंड बनाती थी, इस लिफाफे में चावल  
का एक दाना डाल देती थी  
देवर दाने गिनकर बोला- बस 7 दाने और ये 200 रुपए  
क्यों?  
भाभी- 4 किलो चावल बेच दिए उसके 200 रुपए हैं.....

एक पिता अपनी बेटी के लिए लड़का देखने गया  
उन्होंने लड़के के पिता से पूछा- छोरो काई करे है?  
लड़के का पिता-सीए है  
उन्होंने पूछा- छोरा की बहन काई करे है?  
लड़के का पिता- बा भी सीए है  
उन्होंने फिर पूछा- छोरा की मां काइ करे है?  
लड़के का पिता- बा भी सीए है  
उन्होंने फिर पूछा- अरे वाह!  
सब सीए है,  
मतलब आप भी सीए ही होंगे?  
लड़के का पिता- ना ना, मैं तो  
घाघरा-ब्लाउज कटिंग करूँ  
ये सब लोग सीए हैं.....



पत्नी (पति से)- उठो जी  
नाश्ता बनाने जाओ  
पति उठा और सीधा बाहर  
जाने लगा  
पत्नी- कहां जा रहे हो?  
पति- वकील के पास  
तुमसे तलाक लेने  
थोड़ी देर बाद पति वापस  
घर आया और सब्जी  
काटने लगा  
पत्नी- क्या हुआ?  
पति- कुछ नहीं वकील साहब  
बर्तन साफ कर रहे थे....

अपनी शादी में  
बीएमडबल्यू मिली  
गप्पू फिर भी परेशान था  
पप्पू ने गप्पू को कहा- यार  
तुझे बीएमडबल्यू मिली है  
फिर भी तू परेशान है  
गप्पू- क्योंकि तुझे मेरी  
बीएमडबल्यू की  
फुलफॉर्म नहीं पता  
इसका मतलब है, बहुत  
मोटी वाइफ  
पप्पू बेहोश....

पप्पू के दोस्त गप्पू को



नौकर- साब आपका कोई क्लास मेट आपसे मिलने आया है  
मालिक- तेरे को कैसे पता कि वो मेरा क्लास मेट है  
नौकर- जी उसने पूछा- ढक्कन घर पे है क्या.....

मच्छरों के गुनगुनाने की आवाज आ रही थी  
मालिक ने नौकर से कहा- मच्छर मार दो बहुत हो गए हैं  
नौकर आलस में पड़ा रहा  
थोड़ी देर बाद भी मच्छर गुनगुना रहे थे  
मालिक ने फिर चिल्लाकर नौकर से कहा- मच्छर मारे  
नहीं क्या?  
नौकर मालिक से बोला- मच्छरों  
को तो कब का मार दिया,  
ये तो उनकी विधवा पत्नियों के रोने  
की आवाज है.....



# माता-पिता का हर बात में दखल देना बच्चों के सीखने पर डालता है बुरा असर

सभी माता-पिता अपने बच्चों को सफल, समझदार और आत्मनिर्भर बनाना चाहते हैं। यही वजह है की माता-पिता अपने बच्चों से जुड़ी हर छोटी-छोटी बातों में रुचि दिखाते हैं। जैसे, बच्चे को क्या पढ़ना चाहिए, कितनी देर पढ़ना चाहिए, कब किसके साथ खेलना है, कौन उसके दोस्त हैं, माता-पिता के लिए इन सभी चीजों की जानकारी रखना गलत बात नहीं है, लेकिन जब माता-पिता हर छोटी-छोटी चीजों में बच्चों पर अपनी राय लागू करने लगते हैं या फिर उन्हें खुद का समय नहीं देते तो इससे बच्चों के विकास पर बुरा असर पड़ता है। बच्चा खुद को हर वक्त अपने माता-पिता के अधीन समझता है। वह अपना स्वतंत्र फैसला नहीं ले पता। आज हम इस लेख में इसी विषय पर बात करेंगे, माता-पिता के अत्यधिक हस्तक्षेप का बच्चों के विकास पर क्या असर पड़ता है, आईए जानते हैं।

## क्या है हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग

माता-पिता का अपने बच्चों के जीवन में, निर्णय, पसंद ना पसंद, पढ़ाई, खेल, सामाजिक संबंधों, यहां तक की बच्चों के विचारों में अत्यधिक हस्तक्षेप करना हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग या ओवरपेरेंटिंग कहलाता है। हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग में माता-पिता अपने बच्चों के निर्णय स्वयं लेते हैं। पेरेंट्स अपने बच्चों को गलतियां नहीं करने देना चाहते गलती से पहले ही रोक देते हैं।

बच्चों को स्वतंत्र रूप से किसी कार्य को नहीं करने देते, हर समय बच्चों को निर्देश देते हैं तथा बार-बार टोकते हैं। यहां तक कि उनके दोस्तों के चुनाव में भी हस्तक्षेप करते हैं।

## क्या कारण है अत्यधिक हस्तक्षेप का

माता-पिता का अपने बच्चों पर अत्यधिक हस्तक्षेप या कहे हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग का एक कारण उनका खुद का अनुभव भी हो सकता है। जैसे, अगर माता-पिता ने अपने बचपन में अपने माता-पिता से कम ध्यान या सुरक्षा पाया है, जिसका उन्हें अफसोस हो और वह अपने बच्चों को इन सब से बचाना चाहते हों तो वह इस तरह का बर्ताव करते हैं।

सुरक्षा की भावना: माता-पिता अपने बच्चों को पहले से ही किसी भी परेशानी से सुरक्षित रखने के लिए अपने अनुभव के अनुसार हस्तक्षेप या अपने बच्चों से जुड़े निर्णय लेते हैं।

अधिक अपेक्षा: कई बार माता-पिता अपने बच्चों से अत्यधिक अपेक्षाएं लगा लेते हैं और उसे सुनिश्चित करने के



लिए वह अपने निर्णय बच्चों पर थोपते हैं।

विश्वास में कमी: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की तुलना दूसरों से करके वह पाते हैं कि हमारा बच्चा कमजोर है। ऐसे में पेरेंट्स अपने बच्चों पर से अपना भरोसा कम कर देते हैं और उनका निर्णय स्वयं लेते हैं।

अपने सपने थोपना: माता-पिता खुद ही निर्णय ले लेते हैं कि उन्हें अपने बच्चों को क्या बनाना है और उसके अनुसार अपने निर्णय बच्चों पर लागू करते हैं।

## अधिक हस्तक्षेप का बच्चे पर असर

जब माता-पिता अपने बच्चों के सभी निर्णय स्वयं लेते हैं तो बच्चे का अपने बारे में निर्णय लेने की क्षमता का विकास नहीं होता। जिससे वह हमेशा उलझन की स्थिति में रहता है तथा अपने से ज्यादा दूसरों की राय को महत्व देता है।

अपने निर्णय स्वयं ना ले पाने के कारण बच्चों में आत्मविश्वास की कमी हो जाती है। वह गलतियां करने से डरता है।

बच्चा हर समय खुद पर टोका-टाकी और माता-पिता के अधिक नियंत्रण के कारण खुद को उदास तथा हताश महसूस करता है। इस स्थिति में बच्चे अपने जीवन के लक्ष्य का चुनाव खुद से नहीं कर पते है

## क्या करें माता-पिता

बच्चों पर अपने निर्णय लागू करने से पहले उन्हें सुने, उनकी भावनाओं को समझे फिर अपनी राय दें।

बच्चों के छोटे-छोटे कार्य उन्हें खुद से करने दें, जरूरत पड़ने पर उन्हें सलाह दें, निर्णय नहीं।

उन्हें किसी कार्य को करने से सिर्फ इसलिए ना रोके कि वह असफल हो सकते हैं, बल्कि उन्हें गलतियां करने दें। गलतियों से डरने की बजाय सिखाना जरूरी है, यह समझ बच्चों के अंदर विकसित करें।

## छोटी उम्र में बनी बहू, अब पूरी तरह बदल चुकी है टीवी एक्ट्रेस अविष्का गौर

छोटे पर्दे की बहू बनकर कई बड़ी-बड़ी एक्ट्रेस ने सालों-साल दर्शकों के दिलों पर राज किया है. कसौटी जिंदगी की प्रेरणा हो या ये रिश्ता क्या कहलाता है कि अक्षरा, श्वेता



तिवारी और हिना खान समेत कई एक्ट्रेस ने टीवी की बहू बनकर खूब शोहरत हासिल की है. लेकिन टीवी की सबसे कम उम्र की बहू बनकर अविष्का गौर ने जो मुकाम हासिल किया, उसकी हर किसी ने तारीफ की.

अविष्का गौर बेहद कम उम्र से छोटे पर्दे पर काम करती हुई नजर आ रही हैं. महज 9 साल की उम्र में अविष्का ने मशहूर टीवी शो बालिका वधू में छोटी आनंदी का किरदार निभाया था. इस शो में उनका बाल विवाह दिखाया जाता है. महज 9 साल की आनंदी की शादी कर दी जाती है.

बालिका वधू के बाद अविष्का गौर को सीरियल ससुराल सिमर का में साइड रोल में देखा गया था. लेकिन देखते ही देखते अविष्का की डिमांड इतनी बढ़ गई कि मेकर्स ने उनके किरदार को सेकंड लीड बना दिया. इसी शो में उनका नाम 18 साल बड़े को-स्टार के साथ जुड़ा.

साल 2011 में 'ससुराल सिमर का' में अविष्का ने सिमर की बहन रोली का किरदार निभाया, जिसे काफी पसंद भी किया गया था. इस शो में भी उनकी शादी दिखाई जाती है. 'ससुराल सिमर का' के

दौरान अविष्का महज 14 साल की थीं और उन्होंने शादीशुदा महिला का रोल निभाया था. उनके पति का रोल मनीष रायसिंघानी ने निभाया था.

अविष्का और मनीष की जोड़ी को खूब पसंद किया जाता था. असल जिंदगी में भी 18 साल बड़े मनीष के साथ अविष्का की डेटिंग की खबरें आने लगी थीं. हालांकि अविष्का ने खुद बताया था कि वो सिर्फ अच्छे दोस्त हैं. लेकिन इन खबरों ने एक्ट्रेस को मानसिक रूप से काफी परेशान किया था. अविष्का और मनीष की जोड़ी को खूब पसंद किया जाता था. असल जिंदगी में भी 18 साल बड़े मनीष के साथ अविष्का की डेटिंग की खबरें आने लगी थीं. हालांकि अविष्का ने खुद बताया था कि वो सिर्फ अच्छे दोस्त हैं. लेकिन इन खबरों ने एक्ट्रेस को मानसिक रूप से काफी परेशान किया था.

पिछले कुछ सालों से अविष्का गौर बॉयफ्रेंड मिलिंद चंदवानी को डेट कर रही हैं. उन्होंने खुद अपने रिलेशनशिप की जानकारी सभी के साथ शेयर की थी. वहीं अविष्का ने अपने ट्रांसफॉर्मेशन से सभी को हैरान कर दिया था. सोशल मीडिया से ब्रेक लेने के बाद जब एक्ट्रेस ने कमबैक किया तो उनकी फिटनेस देखने लायक थी.



# बेटी को ही नहीं बेटे को भी सिखाएं ये एटिकेट्स, मिलेगी समाज में इज्जत



हमारे समाज में आज भी बेटी और बेटे की परवरिश में अंतर देखा जा सकता है। हालांकि समय के साथ परंपरा और तौर-तरीकों में अंतर आया है लेकिन अभी भी बेटों को बेटियों की अपेक्षा अधिक आजादी दी जाती है। हर माता-पिता चाहते हैं कि उसका बेटा और बेटी दोनों समाज में नाम कमाएं और लोगों का आदर-

सम्मान करें। यही वजह है कि अधिकांश घरों में बेटियों को बचपन से ही सही तरीके से उठने-बैठने, बोलने और अच्छा व्यवहार करने की तालीम दी जाती है लेकिन बेटों को नहीं। आपको बता दें कि अच्छे मैनेर्स और एटिकेट्स की आवश्यकता बेटियों की अपेक्षा बेटों को अधिक होती है। यदि बेटों को बचपन से ही अच्छे एटिकेट्स सिखाए जाएं तो वह सामाज्य में उचित स्थान प्राप्त कर सकता है। तो चलिए जानते हैं बेटे को क्या महत्वपूर्ण सीख देनी चाहिए।

## दूसरों को ग्रीट करना

हमारे समाज में नमस्ते करना महत्वपूर्ण माना जाता है। जब हम किसी बड़े-बुजुर्ग से मिलते हैं तो उन्हें नमस्ते करना हमारा कर्तव्य है। लेकिन बदलते समय और मॉडर्नाइजेशन ने नमस्ते की जगह हैलो या हाय ने ले ली है। बड़े और बच्चे अब किसी को ग्रीट करने के लिए अंग्रेजी शब्दों का इस्तेमाल करने लगे हैं। नमस्ते शब्द न केवल आपको विनम्र और संस्कारवान दर्शाता है बल्कि पुरानी पीढ़ी से भी जोड़ता है। इसलिए अपने बेटे को बुजुर्गों के पैर छूना और नमस्ते करना जरूर सिखाएं।

इससे आपकी अच्छी परवरिश का पता लगता है।

## माफी मांगना

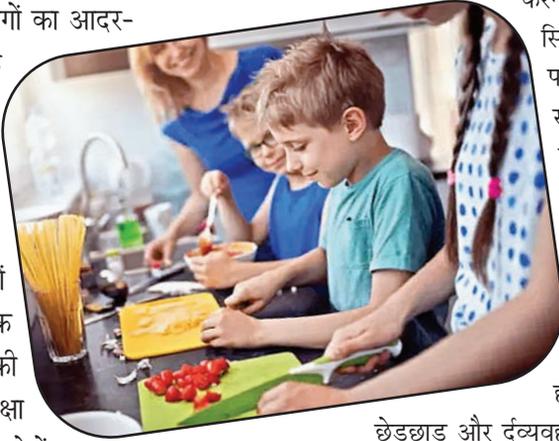
किसी को माफ करना और माफी मांगना भारतीय शिष्टाचार का एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसलिए बच्चों को बचपन से ही गलतियों को स्वीकार करना, पछतावा व्यक्त करना और गलती करने पर माफी मांगना जरूर सिखाएं। माफी मांगने से आपके पारिवारिक परिवेश और संस्कार का पता चलता है। साथ ही बच्चे को उसकी गलती का अहसास होता है।

## महिलाओं का आदर

बेटे को यदि बचपन से ही महिलाओं का आदर करना सिखाएं तो वह बड़े होकर महिलाओं के साथ छेड़छाड़ और दुर्व्यवहार जैसी हरकतें नहीं करेगा। पिता को घर का माहौल ऐसा बनाना चाहिए जिसमें महिलाओं का सम्मान और देखरेख शामिल हो। साथ ही बेटे को समझाएं कि महिलाओं के प्रति सम्मानजनक व्यवहार अपनाना कितना महत्वपूर्ण होता है।

## घर का काम

अधिकांश घरों में बेटियों को बचपन से घर के काम करने की ट्रेनिंग दी जाती है। हमारे समाज में माना जाता है कि घर का काम करना सिर्फ महिलाओं की जिम्मेदारी होती है। जो कि एक गलत सोच है। लड़कों और पुरुषों को भी बराबरी से घर का काम करना आना चाहिए। घरेलू काम करने से ईज्जत कम नहीं बल्कि बढ़ती है। साथ ही जरूरत पड़ने पर लड़के आसानी से सरवाईव कर लेते हैं। इसलिए बेटों को बचपन से घर का छोटा-मोटा काम करवाएं व सिखाएं।



# छोटे के चक्कर में बड़े बच्चे को न बनाओ मिनी पैरेंट

**नहीं तो छिन जाएगा उनका बचपन**



माता- पिता के लिए हर बच्चा एक बराबर होता है, पर कई बार जाने- अनजाने में वह दूसरे बच्चे के जिदंगी में आने के बाद पहले बच्चे को बोझ में दबा देते हैं। इसे एल्डर चाइल्ड मिनी पैरेंट्स कहा जाता है जिसमें परिवार का बड़ा बच्चा, खासकर पहला संतान, ऐसे जिम्मेदारियों और कर्तव्यों को निभाने लगता है जो आमतौर पर माता-पिता की होती हैं। चलिए जानते हैं इस स्थिति से निपटने के तरीके -

## यह स्थिति क्यों बनती है?

यह परिस्थिति तब बनती है जब माता-पिता बहुत व्यस्त होते हैं (कामकाज या अन्य जिम्मेदारियों में)। बड़े बच्चे से ज्यादा छोटे बच्चे को देखभाल की ज्यादा जरूरत होती है। माता-पिता किसी कारणवश अनुपलब्ध या मानसिक रूप से थके हुए होते हैं, ऐसे में वह जाने- अनजाने में बड़े बच्चे पर छोटे को संभालने को दबाव बना देते हैं।

## बड़े बच्चे पर क्या पड़ता है असर

भावनात्मक दबाव: लगातार जिम्मेदारियों से बच्चा तनाव और चिंता में रह सकता है।

स्वयं की पहचान खो देना: वह खुद को एक बच्चे की तरह महसूस नहीं कर पाता और अपनी रुचियों और इच्छाओं को दबा देता है।

जल्दी परिपक्व हो जाना: वह उम्र से पहले गंभीर, अनुशासित और समझदार बन जाता है – जिसे बाहर से अच्छा माना जाता है, लेकिन अंदर से यह असंतुलन पैदा कर सकता है। गिल्ट और परफेक्शनिज्म की भावना: कई बार वह खुद को दोषी मानने लगता है अगर वह किसी की मदद न कर पाए या गलती कर दे।

## माता-पिता क्या कर सकते हैं?

एल्डर चाइल्ड मिनी पैरेंट्स एक ऐसी स्थिति है जिसमें बड़ा बच्चा अनजाने में माता-पिता की भूमिका निभाने लगता है, जिससे उसके भावनात्मक विकास और आत्म-पहचान पर असर पड़ सकता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि परिवार में संतुलन और संवाद बना रहे। ऐसे में बड़े बच्चे को उसका बचपन जीने का मौका दें, उसकी भावनाओं को समझें और सराहें। बड़े बच्चे की छोटे कामों में मदद ले सकते हैं, लेकिन पूरा बोझ न डालें। उसे यह एहसास दिलाएं कि वह खुद भी एक बच्चा है, माता-पिता नहीं।

# झटपट स्नैक रेसिपीज़ जो गर्मी और बारिश दोनों में बनें स्वाद का तड़का

जून का महीना अपने साथ गर्मी की आखिरी कसक और मानसून की पहली फुहारें लेकर आता है। यह वह समय होता है जब बाहर का मौसम न तो पूरी तरह तपता है और न ही पूरी तरह ठंडा। ऐसे में हमारी दिनचर्या और खासकर खाने-पीने की आदतों में भी बदलाव आ जाता है। तेज़ धूप से बचने के लिए हम हल्का और ठंडा खाना पसंद करने लगते हैं, तो वहीं बारिश की बूंदों में भीगते हुए कुछ गरमा-गरम और चटपटा खाने का मन करता है। गर्मी और बारिश के इस मेल में रोज़ाना के खाने को संतुलित रखना एक चुनौती बन जाता है। न बहुत भारी खाना, जिससे पेट भारी हो जाए और न ही बहुत ठंडा जो सर्दी-खांसी की समस्या बढ़ाए। ऐसे में झटपट बनने वाले हल्के स्नैक्स हमारी दिनभर की भूख को आराम देने के साथ ही स्वाद और सेहत दोनों का ख्याल रखते हैं। जून के इस खास मौसम में जब आपके पास कम समय हो लेकिन स्वाद और पौष्टिकता से समझौता न करना हो, तो ये 5 आसान और झटपट बनने वाली स्नैक रेसिपीज़ आपकी सबसे बड़ी मदद साबित होंगी। ये न केवल घर में उपलब्ध सामान्य सामग्री से बनती हैं, बल्कि बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी की पसंद बन जाएंगी। इस मौसम में आप क्या-क्या जल्दी और स्वादिष्ट बना सकते हैं, जो आपकी गर्मी को ताज़गी और मानसून को मज़ेदार बनाएंगे।

## ब्रेड चाट

सामग्री: ब्रेड स्लाइस, उबले आलू, प्याज़, टमाटर, दही, इमली की चटनी, हरी चटनी, सेव, चाट मसाला।



विधि: ब्रेड के टुकड़े करके तवे पर थोड़ा सा कुरकुरा सेक लें। अब ऊपर से उबले आलू, कटे प्याज़-टमाटर डालें। दही, चटनियां और मसाले डालें। अंत में सेव से सजाएं। तैयार है झटपट ब्रेड चाट – एकदम स्ट्रीट-स्टाइल!

## चटपटा मूंगफली भेल

सामग्री: भुनी मूंगफली, प्याज़, हरी मिर्च, टमाटर, नींबू, चाट मसाला, धनिया पत्ती।



विधि: एक कटोरी में सारी सामग्री को मिलाएं। नींबू निचोड़ें और ताज़ा धनिया डालकर सर्व करें। यह भेल ना सिर्फ हेल्दी है, बल्कि मानसून की शाम के लिए परफेक्ट साथी भी।



## सूजी और दही के मिनी चीले

सामग्री: सूजी, दही, नमक, बारीक कटी सब्जियां शिमला मिर्च, प्याज़, गाजर, थोड़ी सी हल्दी।

विधि: सूजी और दही को मिलाकर घोल बनाएं।

उसमें सब्जियां और मसाले मिलाएं। नॉनस्टिक तवे पर छोटे-छोटे चीले बनाएं। दोनों तरफ सुनहरा सेंकें। स्वाद और हेल्थ का बेहतरीन मेल।



## मानसून मिक्स वेज टोस्ट

सामग्री: ब्रेड, उबली सब्जियां आलू, मटर, गाजर, नमक, काली मिर्च, हरी चटनी या सॉस।

विधि: सब्जियों को मैश कर मसाले मिलाएं। इसे ब्रेड पर फैलाएं और

पैन पर हल्का सेक लें। चाहें तो ग्रिलर में टोस्ट करें। बच्चों के लंच के लिए भी बेहतरीन।



## झटपट पोहा कटलेट

सामग्री: पोहा, उबला आलू, प्याज़, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक, हल्दी।

विधि: पोहा को धोकर नर्म करें। इसमें आलू और बाकी सामग्री मिलाकर टिक्की जैसा आकार दें।

तवे पर हल्का तेल लगाकर सेंकें। कुरकुरी टिक्की तैयार है जो चाय के साथ सुपरहित है।

इन झटपट स्नैक्स के साथ आप जून की गर्म दोपहर हो या मानसूनी शाम – हर पल को बना सकती हैं स्वाद से भरपूर। ज़रूरत नहीं ज्यादा मेहनत की, बस थोड़ी सी क्रिएटिविटी और सही टाइमिंग की। तो अगली बार जब अचानक भूख लगे, तो ये 5 ऑप्शन आपकी जेब में तैयार रखें!

## इन चीजों को दोबारा गर्म करने की भूल न करें सेहत के लिए हो सकते हैं खतरनाक

ऐसा बहुत बार होता है कि हम रोजाना की जिंदगी में चीजों को दोबारा गर्म कर लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसी कुछ चीजें हैं, जिन्हें दोबारा गर्म करना सेहत पर खतरनाक असर डाल सकता है? अगर नहीं, तो आइए जानते हैं कौन-सी वे चीजें हैं जिन्हें दोबारा गर्म नहीं करना चाहिए।

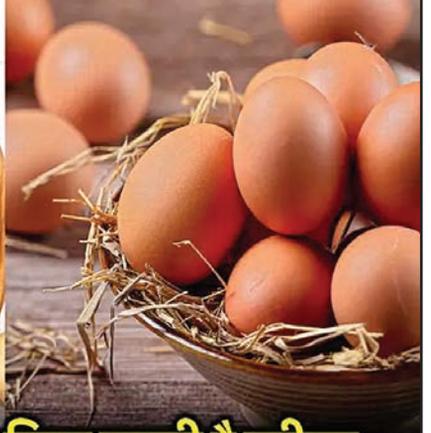
हम में से बहुत से लोग बचे हुए खाने को दोबारा गर्म करके खाने की आदत रखते हैं। यह

रोजमर्रा की जिंदगी में आम बात है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ आम चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें दोबारा गर्म करना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है? ये चीजें दोबारा गर्म करने पर अपने पोषक तत्व खो देते हैं और कभी-कभी शरीर में जहर जैसा असर भी छोड़ सकती हैं। इसके साथ ही पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकती हैं और लंबे समय में स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि हम यह समझें कि कौन-से खाद्य पदार्थों को दोबारा गर्म करना ठीक नहीं है। तो आइए जानते हैं कौन-सी वे चीजें हैं जिन्हें दोबारा गर्म नहीं करना चाहिए।

### चावल



ऐसे बहुत से लोग हैं जो चावल ठंडा होने के बाद दोबारा गर्म करते हैं। अगर पके हुए चावल को लंबे समय तक बाहर रखा जाए और फिर दोबारा गर्म किया जाए तो उसमें बैसिलस सीरियस नामक बैक्टीरिया पनप सकता है। यह बैक्टीरिया पेट दर्द और उल्टी का कारण बन सकता है। तो कोशिश करें कि चावल को दोबारा गर्म न करें। कभी लॉरेंस को गुड मॉर्निंग बोलने वाले सिद्धू मूसेवाला से कैसे बिगड़ी बात? गैंगस्टर गोल्डी बराड़ ने इंटरव्यू में बताई हत्या की वजह



### दोबारा गर्म किया तो बिगड़ सकती है तबीयत...

#### पालक

पालक में नाइट्रेट नामक तत्व पाया जाता है। जब पालक को दोबारा गर्म किया जाता है तो यह नाइट्रेट हानिकारक नाइट्रेट में बदल सकता है, जिससे शरीर में जहर फैल सकता है और यह बच्चों के लिए काफी ज्यादा खतरनाक हो सकता है।

#### अंडा

बहुत से लोग पके हुए अंडे को दोबारा गर्म करते हैं, लेकिन दोबारा अंडा गर्म करने पर उसमें मौजूद प्रोटीन टूट जाता है और यह शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे पाचन संबंधी समस्या और पेट दर्द हो सकता है।

#### मशरूम



मशरूम में पाए जाने वाले प्रोटीन और एंजाइम गर्म करने पर नष्ट हो सकते हैं और यह खाना पेट के लिए भारी और विषैला हो सकता है। इससे फूड पाइजनिंग का खतरा होता है।

#### आलू

ऐसे बहुत से लोग हैं जो आलू की सब्जी या उबले आलू को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर रखते हैं और फिर दोबारा गर्म करते हैं। ऐसा करना क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनिम नामक बैक्टीरिया को जन्म दे सकता है, जो बहुत खतरनाक जहर पैदा करता है।

# सारा स्ट्रेस मिनटों में दूर कर देती हैं ये 5 तरह की हर्बल चाय

जब दिन भर की भागदौड़ और ज़िम्मेदारियों के बाद शरीर थका हुआ हो और मन अशांत, तो एक कप गर्म चाय किसी वरदान से कम नहीं लगती। लेकिन यहां बात उस आम चाय की नहीं है जो सिर्फ नींद भगाती है, बल्कि उन हर्बल और नैचुरल चायों की जो आपको भीतर से शांत करने में मदद करती हैं। इनमें न कैफीन होती है, न बेचैनी बढ़ाने वाला कोई तत्व — सिर्फ सुकून, स्वाद और राहत। आइए जानते हैं ऐसी 5 हर्बल चायों के बारे में जो दिन के अंत में एक हल्का, संतुलित एहसास दे सकती हैं।

## कैमोमाइल टी

कैमोमाइल फूलों से बनी यह चाय लंबे समय से अपनी शांति देने वाली प्रकृति के लिए जानी जाती है। अगर दिन भर की चिंता आपके दिमाग में घूम रही हो और नींद दूर भाग रही हो, तो एक कप कैमोमाइल टी उसे आसानी से दूर कर सकती है। इसका हल्का फूलों जैसा स्वाद और सुकून देने वाला असर रात को गहरी नींद लाने में मदद करता है।

## पुदीना की चाय

पुदीना केवल मुंह की ताजगी के लिए नहीं, बल्कि मानसिक थकान को दूर करने के लिए भी बेहद असरदार है। पुदीना की चाय में मौजूद मेन्थॉल सिरदर्द, तनाव और हल्की बेचैनी को कम करने में मदद करता है। दिनभर कंप्यूटर स्क्रीन पर आंखें गड़ाए रहने के बाद पुदीना की यह ठंडी-सी गर्म चाय मन को शांत करती है।

## लैवेंडर टी

लैवेंडर की खूबसूरत जितनी प्यारी होती है, उसकी चाय उतनी ही असरदार होती है। लैवेंडर टी विशेष रूप से उन दिनों में

काम आती है जब दिमाग ज्यादा सोचकर थक चुका हो। यह तनाव कम करने, दिल की धड़कन को सामान्य बनाए रखने और शरीर को आराम देने में मदद करती है। साथ ही, इसका खूशबूदार स्वाद हर घूंट को एक सुकून भरा अनुभव बना देता है।

## तुलसी की चाय

भारतीय घरों में तुलसी को सिर्फ धार्मिक पौधा नहीं, बल्कि घरेलू वैद्य भी माना जाता है। तुलसी की चाय न सिर्फ इम्यूनिटी बढ़ाती है, बल्कि तनाव से लड़ने में भी मदद करती है। इसमें एडेप्टोजेन नामक तत्व होता है जो शरीर को मानसिक और शारीरिक तनाव से निपटने में सक्षम बनाता है। इसे पीते हुए एक अलग ही आत्मिक संतुलन महसूस होता है।

## लेमन बाम टी

लेमन बाम, जो पुदीना परिवार का ही हिस्सा है, मूड को हल्का करने और बेचैनी को कम करने में बेहद कारगर है। इसका स्वाद नींबू जैसा होता है, जो ताजगी और राहत का एहसास दिलाता है। यह चाय उन लोगों के लिए बहुत अच्छी है जिन्हें अक्सर तनाव के कारण पेट में हल्की जलन या घबराहट होती है।

हर दिन के अंत में खुद को थोड़ा वक्त देना ज़रूरी है — और क्या ही अच्छा हो अगर वो समय एक प्याले सुकून के साथ बीते। ये चायें केवल पेय नहीं हैं, बल्कि एक तरह की खुद से मुलाकात हैं। अगली बार जब दिन थकाऊ लगे, तो खुद को आराम देने के लिए इन में से कोई एक चाय जरूर आजमाएं। कभी-कभी राहत किसी दवा में नहीं, एक हल्के से घूंट में छुपी होती है।

# 3 ग्राम नमक से हार्ट अटैक का करें बचाव डब्ल्यूएचओ ने बताया क्यों भारतीयों को नमक खाने पर देना चाहिए ध्यान

भारत में लोग घर के खाने से ज्यादा नमक खा रहे हैं (80%). खासकर उत्तरी राज्यों में, वे डब्ल्यूएचओ की 5 ग्राम की सिफारिश से दोगुना, यानी रोजाना 12 ग्राम से ज्यादा नमक खा रहे हैं. न्यूजीलैंड की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में लोग जितना नमक खाते हैं, उसका 80% घर के बने खाने से आता है. खासकर उत्तरी राज्यों में सांस्कृतिक और खान-पान की आदतों की वजह से लोग रोजाना 12 ग्राम से ज्यादा नमक खा रहे हैं. यह मात्रा विश्व स्वास्थ्य संगठन और राष्ट्रीय पोषण संस्थान की सिफारिश से दोगुनी से भी ज्यादा है, जो रोजाना 5 ग्राम (लगभग एक चम्मच) से कम नमक लेने की सलाह देते हैं.

## ज्यादा नमक खाने के क्या हैं नुकसान ?

ज्यादा नमक खाने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है, जिससे दिल की बीमारियां, स्ट्रोक और किडनी से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं. चिंता की बात यह है कि भारत में हर साल लगभग 1 लाख 75 हजार मौतें ज्यादा नमक खाने की वजह से होती हैं, क्योंकि यह हाई ब्लड प्रेशर को और बढ़ा देता है.

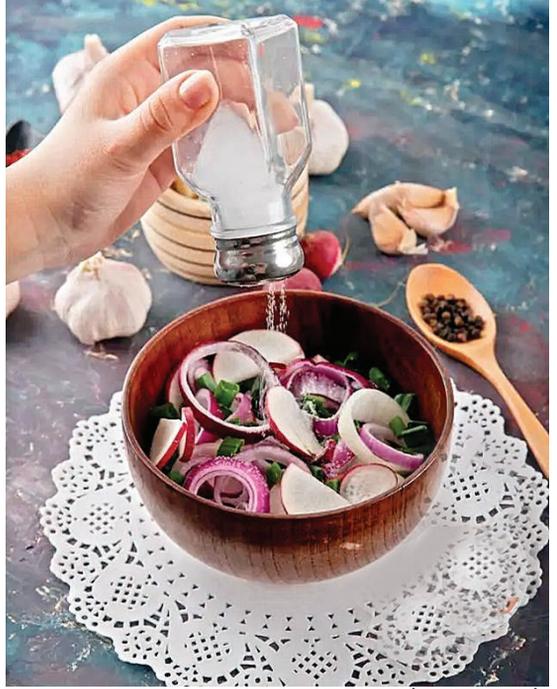
## ज्यादा नमक खाने की आदत, घर का खाना भी है एक वजह

हम जितना भी नमक खाते हैं, उसका 80% हिस्सा घर के बने खाने या ऊपर से डाले गए नमक से आता है. अचार, पापड़, चटनी, सलाद और छाछ जैसी रोजमर्रा की चीजें हमारे खाने में नमक की मात्रा को बहुत बढ़ा देती हैं. बाकी का नमक हमें रेस्टोरेंट के खाने, स्ट्रीट फूड और पैकेट वाले स्नैक्स या रेडी-टू-ईट चीजों से मिलता है.

## नमक को लेकर कुछ गलतफहमियां

नमक से जुड़ी कुछ आम गलतफहमियों हैं. गुलाबी नमक, सेंधा नमक और समुद्री नमक में भी साधारण सफेद नमक जितना ही सोडियम होता है. इनमें मिनरल्स का फर्क बहुत कम होता है, क्योंकि हम इन्हें इतनी कम मात्रा में खाते हैं कि उनसे कोई खास फायदा नहीं होता. अच्छी सेहत के लिए आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल करना ही सबसे जरूरी है. हम खाते हैं ज्यादा नमक: हम भारतीय रोजाना 8 से 11 ग्राम नमक खाते हैं, जो कि विश्व स्वास्थ्य संगठन की बताई हुई मात्रा (5 ग्राम) से लगभग दोगुना है.

**नमक से जान का खतरा:** ज्यादा नमक खाने से हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) होता है, और इसी वजह से भारत में हर



साल लगभग 1 लाख 75 हजार लोगों की मौत हो जाती है. करोड़ों लोग हैं हाई ब्लड प्रेशर से परेशान: हाई ब्लड प्रेशर, जो दिल की बीमारियों का एक बड़ा कारण है, भारत में 22 करोड़ (220 मिलियन) लोगों को प्रभावित करता है. दुनियाभर में भी यही हाल: पूरी दुनिया में हर साल 26 लाख (2.6 मिलियन) मौतें दिल की बीमारियों से होती हैं जिनमें से आधे से ज्यादा हाई ब्लड प्रेशर की वजह से होती हैं. बच्चों में भी बढ़ रहा है खतरा: भारत में लगभग 7 करोड़ किशोर (युवा) हाई ब्लड प्रेशर के साथ जी रहे हैं. इन्हें बड़े होकर हाई ब्लड प्रेशर होने का खतरा 7 गुना ज्यादा है. नमक कम करने से फायदे: अगर हम नमक कम खाएं, तो हाई ब्लड प्रेशर को रोका जा सकता है और उसे कंट्रोल में रखा जा सकता है. इससे दिल के दौर (हार्ट अटैक) और लकवे (स्ट्रोक) का खतरा भी कम होता है.

**छोटी सी कमी, बड़े फायदे:** भारत में अगर हम रोजाना सिर्फ 3 ग्राम नमक भी कम कर दें, तो हार्ट अटैक का खतरा 4.6% कम हो सकता है, कुल मौतों में 4.9% की कमी आ सकती है और स्ट्रोक का खतरा 6.5% तक घट सकता है.

# मां बनने वाली हैं? कैसे बनें उनके लिए भावनात्मक शक्ति का स्रोत

गर्भावस्था हर महिला के जीवन में एक खूबसूरत और महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान महिला के शरीर में कई बदलाव होने लगते हैं। शारीरिक बदलावों के साथ उनके मन में चिंता, दर, उत्साह जैसी भावनाएं विचरण करती रहती हैं। महिलाओं के मन में भविष्य को लेकर भी कई आशंकाएं चलती हैं। इन सभी भावनाओं को एक साथ संभालना उनके लिए बिलकुल भी आसान नहीं होता है। इन सब भावनाओं में उलझने के कारण हर महिला को अकेलापन और उदासीनता महसूस होने लगती है। इस नाजुक समय में अगर महिला को भावनात्मक सहयोग मिलता रहे तो वह खुद को सुरक्षित और सशक्त महसूस करती है। इस तरह का भावनात्मक सहयोग हर महिला के जीवनसाथी, परिवारजनों, खास दोस्तों और समाज के दूसरे खास और करीबी लोगों द्वारा दिया जा सकता है। आइये जानते हैं एक गर्भवती महिला को भावनात्मक सहारा देकर उसके जीवन में आश्चर्यजनक और सकारात्मक परिवर्तन कैसे लाया जा सकता है।

## भावनाओं का सम्मान करें

गर्भावस्था के समय हर महिला भावनात्मक परिवर्तनों का सामना करती है। कभी अचानक मन खुश हो जाना, तो कभी किसी अनजानी चिंता या डर से घिर जाना। ऐसे में जरूरी है कि परिवार के सदस्य और जीवनसाथी महिला की बातों को ध्यान और सहानुभूति के साथ सुनें। उसके भावनात्मक अनुभवों को जज किए बिना समझने की कोशिश करें। इस तरह हर स्त्री मानसिक रूप से हल्का महसूस करने लगेगी।

## सकारात्मक वातावरण

घर का माहौल गर्भवती महिला के मानसिक स्वास्थ्य को पूरी तरह से प्रभावित करता है। अगर घर में झगड़े, और तनाव का माहौल होगा तो इसका सीधा असर उस महिला के मन और होने वाले शिशु के विकास पर पड़ेगा। ऐसे में परिवार को प्रेम, समझ और सहयोग भरा माहौल बनाये रखना चाहिए। घर का खुशनुमा माहौल न केवल गर्भवती महिला को मानसिक राहत देता है, बल्कि



गर्भस्थ शिशु के मानसिक विकास को भी सकारात्मक बनाता है।

## आत्मविश्वास बढ़ाना

महिला के शरीर में होने वाले बदलाव और भविष्य को लेकर उसके मन में उठते सवाल आत्मविश्वास को कम कर देते हैं। ऐसे समय में उसे लगातार यह भरोसा दिलाना जरूरी है कि वह इस बदलाव को सहजता से स्वीकार कर सकती है। उसकी भावनाओं की कद्र करें और उसे प्रोत्साहित करें कि वह हर चुनौती को सकारात्मक रूप से ले।

## घरेलू कार्यों में पूरी तरह से सहयोग करें

भावनात्मक सहयोग केवल संवेदनाओं तक ही सीमित ना रखें बल्कि हर तरह से गर्भवती महिला का सहयोग करें। जब परिवार के सदस्य खासतौर पर जीवनसाथी हर काम में महिला का सहयोग करते हैं, तो यह महिला को खास एहसास करवाता है। इससे न केवल उसका शारीरिक बोझ हल्का होता है, बल्कि उसे यह महसूस होता है कि वह इस यात्रा में अकेली नहीं है।

## सहभागी बनें

आने वाली जिम्मेदारियों को लेकर हर गर्भवती महिला के मन में कई प्रकार की शंकाएं होती हैं, जैसे पैसों का प्रबंध, बच्चे की देखभाल, करियर और मातृत्व के बीच संतुलन। ऐसे में अगर परिवार और जीवनसाथी इन सभी बातों पर खुलकर अपने विचार साझा करें तो गर्भवती महिला को मानसिक स्थिरता मिलती है।

# क्या करें जब रिश्तेदारों के कारण पति-पत्नी के रिश्ते में झगड़ें हों

रिश्तेदार हमारे जीवन का अहम हिस्सा होते हैं, जिनके साथ हम खुशी व गम दोनों ही चीजें साझा करते हैं। लेकिन कुछ रिश्तेदार ऐसे भी होते हैं जिनकी हमेशा यही कोशिश होती है कि वे पति-पत्नी के बीच गलतफहमी पैदा करके उनके बीच लड़ाई करवाएं, ताकि उनकी लड़ाई की आग में अपनी रोटी सेंक सकें। ऐसे रिश्तेदारों से जितनी जल्दी हो सके दूरी बना लेना चाहिए, वरना पति-पत्नी के रिश्ते को टूटने से कोई नहीं रोक सकता है।



## रिश्तेदारों की बातों को अनदेखा करने की कोशिश करें

जब आपके रिश्तेदार हमेशा कोई ऐसी बात कहते हैं, जिसकी वजह से पति के साथ आपकी हमेशा लड़ाई होती है तो आप उन बातों को अहमियत देने के बजाए उन्हें अनदेखा करने की कोशिश करें, क्योंकि आप उन बातों को लेकर जितना सोचेंगी आप उतना ही ज्यादा परेशान होंगी और इसकी वजह से आप पति-पत्नी का रिश्ता भी खराब होगा, इसलिए बेहतर यही है कि आप उनकी बातों को इग्नोर करें।

## गलतफहमी को दूर करें

जब रिश्तेदारों की किसी बात से पति-पत्नी के बीच कोई गलतफहमी पैदा हो जाए तो आप समझदारी के साथ उस गलतफहमी को तुरंत दूर करें, क्योंकि अगर आप समय से दूर नहीं करेंगी तो रिश्तेदार उसमें अपनी बातों से घी डालकर पति को और भी ज्यादा भड़काने की कोशिश करेंगे, जो आपके रिश्ते के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं है।



## रिश्तेदारों से दूरी बनाएं

जब आपके रिश्तेदार आप पति-पत्नी के बीच लड़ाई करवाने की कोशिश करते हैं और आपको यह बात समय रहते समझ आ जाती है तो आप तुरंत उनसे दूरी बना लें। ऐसा ना सोचें कि आपके ऐसा करने से उन्हें बुरा लगेगा और आपके आपसी रिश्ते खराब होंगे। जब उन्हें इस रिश्ते की इम्पोर्टेंस नहीं पता है तो आप क्यों उनके साथ अच्छा रिश्ता बनाने की कोशिश कर रही है। बेहतर यही होगा कि आप उनसे दूरी बनाना शुरू कर दें।

## रिश्तेदारों से बात करें

कुछ रिश्तेदारों की ऐसी आदत होती है कि उन्हें दो लोगों के बीच लड़ाई करवा कर खुशी मिलती है। इसलिए जब कोई रिश्तेदार बार-बार आप पति-पत्नी के बीच लड़ाई करवाने की कोशिश करे तो आप तुरंत इस बारे में उस रिश्तेदार से बात करें। अगर आप चुपचाप सहते रहेंगी तो ऐसा करना उनकी आदत बन जाएगी और वे हमेशा ऐसा करेंगे ताकि आप पति-पत्नी कभी एकदूसरे के साथ खुश ना रहें।

## पति को रिश्तेदार की सच्चाई बताएं

अगर कोई रिश्तेदार बार-बार पति-पत्नी के बीच लड़ाई करवाने की कोशिश करे तो आप उसके बारे में अपने पति को जरूर बताएं, ताकि उन्हें भी पता रहे और वे भी सचेत रहना शुरू कर दें। अगर आप रिश्ते खराब होने के डर से हमेशा चुप रहेंगी तो एक समय के बाद लड़ाई-झगड़े के कारण आपका खुद का रिश्ता भी खराब हो जाएगा। फिर बाद में आप लाख कोशिशों के बाद भी ठीक नहीं कर पाएंगी। इसलिए समय रहते उनके बारे में पति को बताएं, ताकि आप दोनों एकदूसरे के साथ से अपने रिश्ते को इतना मजबूत बना सकें कि किसी भी रिश्तेदार की किसी भी बात का आपके रिश्ते पर कोई असर ना हो।

# 20 की उम्र से ही शुरू कर दें ये स्मार्ट मनी मूव्स ताकि जिंदगी भर न हो पैसे की दिक्कत

20 की उम्र वो पड़ाव होता है जब जिंदगी एक नए मोड़ पर होती है। कॉलेज से निकल कर नौकरी की शुरुआत, खुद के फैसले, और पहली कमाई – सब कुछ नया होता है। इस दौर में हम अक्सर सोचते हैं कि अभी तो बहुत वक़्त है पैसों की चिंता करने का, पर सच यही है कि जो भी आर्थिक समझ और आदतें आप 20s में बना लेते हैं, वही आगे चलकर आपकी जिंदगी की दिशा तय करती हैं। इसलिए जरूरी है कि कुछ स्मार्ट मनी मूव्स अभी से किए जाएँ। आइए जानते हैं वो 7 अहम कदम जो हर युवा को अपने 20s में जरूर उठाने चाहिए।



## जल्दी निवेश करना शुरू करें

अधिकतर लोग सोचते हैं कि निवेश तो तब करेंगे जब अच्छी खासी कमाई होने लगेगी, पर असल में जितनी जल्दी आप शुरुआत करते हैं, उतना बेहतर फायदा मिलता है। कंपाउंड इंटरैस्ट यानी चक्रवृद्धि ब्याज एक चमत्कारी चीज़ है – ये आपके पैसे को समय के साथ बढ़ाता है। एसआईपी, म्यूचुअल फंड्स या पीपीएफ जैसी योजनाएं आपके शुरुआती निवेश के लिए शानदार विकल्प हो सकती हैं।

## अपना बजट बनाएं और उस पर टिके रहें

हर महीने कितना पैसा आ रहा है और कहां जा रहा है, इसका हिसाब रखना बेहद जरूरी है। एक सिंपल सा बजट बनाएं जिसमें आपकी इनकम, जरूरी खर्च, बचत और धन खर्च सब शामिल हो। गूगल शीट्स, मोबाइल ऐप या फिर एक नोटबुक – जो भी तरीका आपके लिए आसान हो, उसे अपनाएं। यही आदत आगे चलकर आपको कर्ज़ से दूर रखेगी।

## इमरजेंसी फंड जरूर बनाएं

कोई मेडिकल इमरजेंसी, नौकरी छूटना या अचानक घर का खर्च बढ़ जाना – ये सब कभी भी हो सकता है। इसलिए एक ऐसा फंड बनाएं जो कम से कम 3 से 6 महीने के खर्च को

कवर कर सके। इस फंड को कभी आम खर्चों में इस्तेमाल न करें। इसे अलग बैंक अकाउंट में रखें, जिससे आप बिना वजह उस पैसे को न निकालें।

## क्रेडिट कार्ड से दोस्ती, लेकिन सीमाओं के साथ

क्रेडिट कार्ड का सही इस्तेमाल आपकी क्रेडिट हिस्ट्री को मजबूत बनाता है, जिससे आगे लोन लेना आसान होता है। लेकिन लापरवाही से किया गया खर्च आपको कर्ज़ के जाल में भी फंसा सकता है। इसलिए हमेशा उतना ही खर्च करें जितना आप हर महीने चुका सकें और समय पर बिल भरें।

## हेल्थ और टर्म इंश्योरेंस को प्राथमिकता दें

युवा होने का मतलब ये नहीं कि आपको बीमा की जरूरत नहीं है। एक सस्ती हेल्थ इंश्योरेंस पॉलिसी अभी लेने से आप भविष्य के भारी-भरकम मेडिकल बिलों से बच सकते हैं। इसी तरह, टर्म लाइफ इंश्योरेंस भी एक समझदारी भरा कदम है – खासकर अगर आप अपने परिवार की जिम्मेदारी उठा रहे हैं।

## फिजूलखर्च से बचें

अपने खर्चों पर कंट्रोल रखें, लेकिन इतना भी नहीं कि आप जिंदगी को इंजॉय करना ही छोड़ दें। 'वांट्स' और 'नीड्स' के बीच फर्क समझें। हर महीने एक लिमिट तय करें जिसे आप अपनी खुशी, घुमने-फिरने या शौक के लिए खर्च कर सकें – बिना अपराधबोध के।

## फाइनेंशियल नॉलेज बढ़ाते रहें

हर महीने थोड़ा समय फाइनेंशियल एजुकेशन को दें। किताबें पढ़ें और भरोसेमंद यूट्यूब चैनल्स या पॉडकास्ट से सीखें। आज की दुनिया में जानकारी सबसे बड़ा हथियार है – और जितनी जल्दी आप इसे अपनाते हैं, उतनी जल्दी आप आर्थिक रूप से स्वतंत्र हो सकते हैं।

# सुकून भरी नींद के लिए सोने से पहले पिएं ये घरेलू ड्रिंक !



## अब नींद के लिए दवाई नहीं आजमाएं ये 5 घरेलू ड्रिंक्स

अगर आपको भी रात में नींद नहीं आती या बार-बार नींद खुल जाती है तो अब दवा की जगह इन 5 घरेलू ड्रिंक्स का सेवन कर अच्छी नींद पा सकते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में नींद की कमी बहुत से लोगों की परेशानी बनी हुई है। दिनभर का तनाव, मोबाइल की लत या गलत खानपान आपकी नींद को बिगाड़ सकते हैं। ऐसे में बहुत से लोग नींद की दवाई का सहारा लेते हैं, लेकिन इससे आदत पड़ने और साइड इफेक्ट्स का खतरा रहता है। इसलिए अगर आप बिना दवाई के सुकून भरी नींद चाहते हैं तो कुछ आसान और घरेलू तरीकों को आजमा सकते हैं। आइए जानते हैं 5 ऐसे नेचुरल ड्रिंक्स जो रात को चैन की नींद लाने में मदद कर सकते हैं।

वेलेरियन एक तरह की जड़ी-बूटी है जो पुराने समय से नींद लाने के लिए इस्तेमाल होती आ रही है। इसकी चाय पीने से दिमाग को आराम मिलता है और मन शांत होता है। इसे बनाने के लिए वेलेरियन रूट को गर्म पानी में 10 मिनट उबालें, छानें और सोने से पहले पिएं। ये चाय आपकी नींद लाने की प्रक्रिया को नेचुरली आसान बना सकती है।

### लेमन बाम हर्बल टी

लेमन बाम मिंट जैसा एक पौधा है जो दिमाग को ठंडक देने में मदद करता है। इसकी चाय आपको अंदर से शांत महसूस कराती है और नींद आने में मदद करती है। 1 कप गर्म

पानी में सूखी लेमन बाम की पत्तियां डालें, 5 मिनट के बाद छान लें और धीरे-धीरे आराम से पिएं। इससे आपके दिमाग की हलचल शांत हो जाती है और नींद अच्छी आती है।

### टार्ट चेरी जूस

खट्टी चेरी का जूस यानी टार्ट चेरी जूस, एक ऐसा फल है जिसमें मेलाटोनिन नाम का हार्मोन नेचुरली पाया जाता है। यह वही हार्मोन है जो हमारे शरीर को नींद का संकेत देता है। 2010 में जर्नल ऑफ मेडिसिनल फूड में प्रकाशित एक छोटे से अध्ययन में पाया गया कि दिन में लगभग 16 औंस टार्ट चेरी का जूस पीने से अनिद्रा में उल्लेखनीय कमी आ सकती है। आप अपने अच्छे सेहत के लिए रोजाना रात को एक गिलास जूस पी सकते हैं।

### कैमोमाइल टी

कैमोमाइल एक फूल है जिसकी चाय बहुत असरदार मानी जाती है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो दिमाग की थकान और चिंता को कम करते हैं। इसका स्वाद भी हल्का और अच्छा होता है। आप इसे सोने से करीब 30 मिनट पहले पी सकते हैं। ये नींद को नेचुरल तरीके से गहरा बनाती है।

### बादाम दूध

बादाम का दूध सिर्फ सेहतमंद है बल्कि अच्छी नींद के लिए भी फायदेमंद है। इसमें मैग्नीशियम और ट्रिप्टोफेन होते हैं जो दिमाग और मसल्स को आराम देते हैं। हल्का गुनगुना करके इसे रात को पिएं। चाहें तो स्वाद के लिए थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं।



## 10,000 स्टेप्स भूल जाइए! सिर्फ 30 मिनट की ये जापानी वॉकिंग दिल के साथ दिमाग को भी रखेगी फिट

10,000 स्टेप्स भूल जाइए! ये 30 मिनट की वॉकिंग तकनीक जिम में घंटों पसीना बहाने से बेहतर हो सकती है। जापान के इस नए ट्रेंड ने दुनियाभर में ध्यान खींचा है। अगर आपके पास समय कम है, और आप एक आसान लेकिन असरदार तरीका चाहते हैं फिट रहने का, तो जापानी वॉकिंग आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। चलिए जानते हैं इसके फायदे

### जापानी वॉकिंग क्या है ?

जापानी वॉकिंग को “राजियो तैसो” या “फॉर्म वॉकिंग” भी कहा जाता है। यह केवल चलने भर की बात नहीं है, बल्कि एक सही पोश्चर, गहरी सांस, और फोकस्ड मूवमेंट्स के साथ की जाने वाली तकनीकी वॉक है। इसमें शरीर के हर हिस्से को एक्टिवेट किया जाता है।

यह करीब 30 मिनट की होती है और निम्न बातों पर ज़ोर देती है:

**सही मुद्रा (पोश्चर):** सीधी रीढ़, कंधे पीछे और नीचे।

**गति (पेस):** न तेज़, न धीमी – एक स्थिर लय में।

**श्वास नियंत्रण:** गहरी सांस लेना और छोड़ना जिससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह अच्छा बना रहे।

**फोकस और ध्यान:** चलते समय पूरे शरीर की हरकत पर ध्यान देना।

### जापानी वॉकिंग के फायदे

- शरीर के सभी हिस्सों की टोनिंग
- कमर और पेट की चर्बी में तेज़ी से कमी
- बेहतर मानसिक फोकस और तनाव में कमी
- जोड़ों और हड्डियों के लिए फायदेमंद
- कार्डियो एक्सरसाइज जितना असरदार

### शोध क्या कहते हैं ?

हाल ही में कई अध्ययनों ने यह दिखाया है कि 30 मिनट की सही जापानी वॉकिंग 10,000 स्टेप्स जितनी ही नहीं, बल्कि कई मामलों में ज़्यादा फायदेमंद हो सकती है। इससे हृदय स्वास्थ्य तो बेहतर होता ही है, मांसपेशियों की ताकत और संतुलन में भी सुधार होता है। जो लोग जिम नहीं जा सकते या जिनके लिए भारी कसरत मुमकिन नहीं वह इस जापानी वॉकिंग पर भरोसा कर सकते हैं। डेस्क जॉब करने वालों के लिए भी यह बेहद फायदेमंद है।

# घर पर ऐसे उगाएं खाद और सेहत से भरी हरी सब्जियां



## पालक

यह ऊंचाई में ज्यादा नहीं बढ़ती, इसलिए इसके लिए बड़ा और चौड़ा गमला चुनें। 50% मिट्टी, 40% गोबर की खाद या वर्मी कम्पोस्ट और 10% रेत मिलाकर गमले में भरें। इनके साथ थोड़ी-सी नीम की खली भी मिला सकते हैं। इसको दो दिन के लिए रख दें। गमले में मिट्टी भरें, पालक के बीजों को 1/2 और 1 इंच की गहराई में लगाकर हल्की मिट्टी से ढक दें। पानी का केवल स्प्रे करें। ध्यान रहे कि पानी अधिक न हो, केवल मिट्टी गीली रहे। पालक को रोजाना 4-6 घंटे धूप मिलनी चाहिए। महीने में एक बार डीएपी का उपयोग करें।

## हरी मिर्च

50% मिट्टी, 30% खाद और 20% रेत के मिश्रण में मिर्च के बीज बोएं। मिर्च के अधिक उत्पादन के लिए जैविक खाद, जैसे- कम्पोस्ट खाद, बोन मिल, गोबर की खाद का उपयोग करें। पौधे में 50-60 दिनों में फूल-फल आने लगते हैं। इसे वहां रखें जहां 4-5 घंटे धूप आती हो। पौधे की प्रूनिंग करना आवश्यक है। पौधे की अच्छी बढ़वार के लिए नाइट्रोजन युक्त उर्वरक का उपयोग करें। साथ ही जिंक और वोरोन का स्प्रे करना पौधों में नई शाखाओं के विकास और फलों की संख्या बढ़ाने में सहायक होता है।

## भिंडी

मिट्टी तैयार करने के लिए 50% मिट्टी में 20% कोकोपीट, 30% गोबर की खाद या वर्मी कम्पोस्ट मिलाएं। अब 12 से 16 इंच

पौधा बनने के 25 दिन बाद उसमें फल आने लगेंगे। भिंडी को धूप वाली जगह पर ही लगाएं। साथ ही पौधे में बीच-बीच में गोबर की खाद अवश्य डालें।

## लौकी

40% मिट्टी, 30% रेत और 30% वर्मीकम्पोस्ट या सड़ी हुई गोबर की खाद



मिलाएं। ग्रे बैग में मिट्टी भरकर लौकी के बीजों को 1 इंच गहराई में बोएं। इसके बाद उसमें पानी दें। लौकी की बेल 18 से 35 डिग्री तापमान में अच्छी तरह से बढ़ती है। बीज को पौधा बनने में 14 दिन लगेंगे।

## टमाटर

ऐसा गमला या ग्रे बैग लें, जिसमें पौधे की जड़ को पर्याप्त जगह मिल सके। मिट्टी तैयार करने के लिए 50% मिट्टी, 40% गोबर की सड़ी खाद या केंचुए की खाद और 10% रेत का मिश्रण तैयार कर

गमले में भरें। पौधे की नई छोटी पत्तियों को काट दें, जिससे अधिक टमाटर आएंगे। पौधे में जब टमाटर आना शुरू हो जाएं तब कम मात्रा में पानी दें। बीच-बीच में ऑर्गेनिक खाद देते रहें और टमाटर के पौधे में महीने में दो बार गोबर खाद और सरसों की खली का तरल घोल डाल सकते हैं। मिली बग और लीफ माइनर कीटों से बचाव के लिए नीम के तेल का छिड़काव करें।

## धनिया-पुदीना

बाजार से पुदीना लेकर उसकी कटिंग बनाएं। इसको खाद मिट्टी के मिश्रण में एक से डेढ़ इंच गहरे में लगा दें। 5 दिन छाया में रखें, फिर धूप वाली जगह पर रख दें। पुदीने के पौधों के लिए फलों के छिलकों की खाद का उपयोग करें। इसी तरह धनिया को बीज से बो सकते हैं या फिर जड़ वाले धनिया से। पुदीने और धनिया में पानी का स्प्रे करें, अधिक पानी न डालें।

## बैंगन

बैंगन उगाने के लिए मिट्टी भुरभुरी, उपजाऊ और जल-निकासी वाली होनी चाहिए। इसमें 40% बागवानी मिट्टी, 30% गोबर खाद, 20% रेत और 10% नीम खली मिलाएं। मिट्टी को कुछ दिन धूप में सूखने दें ताकि यह रोगमुक्त हो सके। समय-समय पर जैविक खाद डालते रहें और नमी बनाए रखें।



# घर में बनाएं स्वाद और शुद्धता

## से भरपूर पिसे हुए मसाले



### सब्जी मसाला

#### क्या चाहिए

सूखी साबुत लाल मिर्च- 8, दालचीनी- 4 छोटे टुकड़े, जायफल- 1/4, बड़ी इलायची- 2, छोटी इलायची- 4, साबुत धनिया- 4 बड़े चम्मच, सौंफ- 2 छोटे चम्मच, साबुत काली मिर्च- 2 बड़े चम्मच, लौंग- 1 बड़ा चम्मच, मेथी दाना- 1/2 छोटा चम्मच, शाही जीरा- 2 छोटे चम्मच, जीरा- 2 बड़े चम्मच, चक्रफूल- 1, तेजपत्ता- 4-5, कसूरी मेथी- 4 बड़े चम्मच।

#### ऐसे बनाएं

पैन को हल्का गर्म कर लें। कसूरी मेथी छोड़कर पहले तेजपत्ता, लाल मिर्च और फिर अन्य मसाले डालकर उनको सौंधी खुशबू आने व नमी हटने तक धीमी आंच पर भूनें। गैस बंद करने के बाद कसूरी मेथी डालकर मिलाएं। मसाला ठंडा करके बारीक पीसें।

इस्तेमाल- जब सब्जी क्ररीब-क्ररीब पक जाए तब सब्जी मसाला मिलाकर दो मिनट भूनें।

### छोले मसाला

#### क्या चाहिए

साबुत लाल मिर्च- 8-10, साबुत धनिया- 3 बड़े चम्मच, अजवायन- 1/2 छोटा चम्मच, साबुत जीरा- 2 छोटे चम्मच, दालचीनी- 3 छोटी स्टिक्स, बड़ी इलायची- 1, लौंग- 8, तेजपत्ता- 8-10, काली मिर्च- 1 बड़ा चम्मच, सौंठ- 1 छोटा चम्मच, कसूरी मेथी- 3 बड़े चम्मच, अनारदाना- 4 बड़े चम्मच।

#### ऐसे बनाएं

गर्म पैन में तेजपत्ता और लाल मिर्च को अलग-अलग सूखा भूनकर निकाल लें। इसके बाद सारे मसालों को भी सूखा भून लें। मसालों को ठंडा कर लें, उसके बाद बारीक पीस लें।

इस्तेमाल- जब छोले तैयार हो जाएं तब ऊपर से छोले मसाला मिला लें। इसे हर तरह के छोले की सब्जी में उपयोग कर सकते हैं।

### बिरयानी मसाला

#### क्या चाहिए

तेजपत्ता- 8, जावित्री- 2 फूल, दरगड़ फूल- 2, साबुत धनिया- 3 बड़े चम्मच, शाही जीरा- 1 बड़ा चम्मच, जीरा- 1 बड़ा चम्मच, हरी इलायची- 2 बड़े चम्मच, बड़ी इलायची- 1 बड़ा चम्मच, लौंग- 4, दालचीनी- 2 स्टिक, चक्रफूल- 3, जायफल- 1/2, साबुत सूखी लाल मिर्च- 5, साबुत काली मिर्च- 2 बड़े चम्मच।

#### ऐसे बनाएं

सारे मसालों को एक-एक करके गर्म पैन में मध्यम आंच पर सेंक लें। अगर शाही जीरा नहीं है, तो सामान्य जीरे की मात्रा दोगुनी कर लें। जब मसाले कमरे के तापमान पर आ जाएं, तब इन्हें बारीक पीस लें।

इस्तेमाल- जब बिरयानी की ग्रेवी या मसाला बेस तैयार कर रहे हों तब इस तैयार किए गए बिरयानी मसाले को मिलाएं। बिरयानी मसाले को तहरी, पुलाव या मिक्स वेज राइस में भी उपयोग कर सकते हैं।

### चाट मसाला

#### क्या चाहिए

साबुत धनिया- 4 बड़े चम्मच, अजवायन- 1 छोटा चम्मच, काली मिर्च- 2 छोटे चम्मच, अमचूर- 2 छोटे चम्मच, सूखी लाल मिर्च- 4, जीरा- 2 छोटे चम्मच, काला नमक- 3 बड़े चम्मच, सफेद नमक- 1 छोटा चम्मच।

#### ऐसे बनाएं

साबुत धनिया, अजवायन, काली मिर्च, लाल मिर्च और जीरे को गर्म तवे पर सूखा भून लें। मसालों को ठंडा होने दें। फिर शेष सामग्री के साथ साबुत मसालों को बारीक पीस लें।

इस्तेमाल- चाट मसाले को सलाद, चाट आदि के अलावा आलू की सब्जी, पुलाव, स्टफ्ड परांठे, मटर-पनीर में चुटकीभर मिला सकते हैं।

#### सुझाव...

मसालों को भूनने से पहले पैन / कड़ाही को गर्म कर लें, उसके बाद ही उसमें मसाले डालें।

मसालों को सौंधी खुशबू आने तक ही भूनें क्योंकि उनकी केवल नमी हटानी है। ज्यादा भूनने से उनमें कड़वाहट आ जाती है।

# एआई ट्रेंड्स: वीडियो देखकर इंसान की तरह निर्णय लेगा एआई!



कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के क्षेत्र में बदलावों की गति और भी तेज हो चली है। अब ओपन-एआई और डीपमाइंड जैसी विशुद्ध एआई कंपनियां ही नहीं, एपल और माइक्रोसॉफ्ट जैसी कंपनियों ने भी एआई की दिशा में कदम बढ़ा दिए हैं। आइए आज बीते पखवाड़े के महत्वपूर्ण एआई ट्रेंड्स और मुख्य अपडेट्स पर एक नजर डालते हैं।

## एपल इंटेलिजेंस और iOS 26:

एपल ने iOS 26 में 'एपल इंटेलिजेंस' पेश किया है जो सिरी (Siri) को अत्यधिक स्मार्ट बनाता है। अब सिरी अपने यूजरों की भावनाओं, संदर्भों और पिछली बातचीत को ध्यान में रखकर संवाद कर सकता है। इसमें कॉल स्क्रिनिंग, डॉक्यूमेंट राइटिंग असिस्टेंस और इंटेलिजेंट फोटो एडिटिंग जैसे नए फीचर भी जोड़े गए हैं। एपल का यह कदम एआई को अपने हार्डवेयर के साथ गहराई से एकीकृत करने की दिशा में मील का पत्थर साबित हो सकता है।

## गूगल I/O और जेमिनी में अपडेट:

गूगल ने अपनी वार्षिक I/O कॉन्फ्रेंस में जेमिनी 2.5 Pro और Project Astra जैसे अत्याधुनिक मॉडल लॉन्च किए। ये मॉडल न सिर्फ रीयल टाइम में कोडिंग, राइटिंग और प्रॉब्लम का सॉल्यूशन पेश कर सकते हैं, बल्कि Project Astra तो कैमरे के जरिए देख-सुनकर प्रतिक्रिया देता है। साथ ही Imagen 4 और Veo जैसे AI आधारित इमेज और वीडियो जनरेशन मॉडल पेश किए गए जो AI के क्रिएटिव यूज को नई ऊंचाई पर ले जा रहे हैं।

## माइक्रोसॉफ्ट का Copilot AI:

माइक्रोसॉफ्ट ने अपने बिल्ड सम्मेलन में Copilot AI को Windows 11 और माइक्रोसॉफ्ट 365 के साथ एकीकृत करने की घोषणा की है। अब Copilot यूजर के वर्क फ्लो को समझकर रियल-टाइम सजेसन देगा, कोडिंग में मदद करेगा, दस्तावेज एडिट

करेगा और पावरपॉइंट जैसे टूल्स में यूजर के इरादे को भांपकर स्लाइड बना सकेगा। यह एआई को कार्यस्थल में सहज रूप से एकीकृत करने की दिशा में बड़ा बदलाव है।

## मेटा का वीडियो विश्लेषण मॉडल

मेटा ने V-JEPA 2 नामक वीडियो विश्लेषण मॉडल लॉन्च किया है, जो वीडियो में घटनाओं का संदर्भ समझ सकता है। यह AI की देखने की समझ को इंसानी स्तर पर ले जाने की दिशा में बड़ा प्रयास है। वहीं, Anthropic का Claude 4 मॉडल दो लाख से ज्यादा शब्दों को एक साथ प्रोसेस कर सकता है। इसे लंबे और जटिल संवादों के लिए डिजाइन किया गया है।

## यूके का नया एआई सुपर कंप्यूटर

ब्रिटेन सरकार ने एआई और साइंटिफिक रिसर्च को बढ़ावा देने के लिए 75 करोड़ पाउंड की लागत से एक एक्सकेल सुपर कंप्यूटर विकसित करने की घोषणा की है। इसका उपयोग जलवायु परिवर्तन, कैंसर रिसर्च और न्यूक्लियर फ्यूजन जैसे क्षेत्रों में किया जाएगा। यह कदम दिखाता है कि सरकारें अब एआई को सिर्फ सॉफ्टवेयर नहीं, बल्कि स्ट्रैटिजिक इंफ्रास्ट्रक्चर मान रही हैं।

## चीन का नया AI एजेंट:

चीन के Monica.im नामक स्टार्टअप ने Manus AI नामक एक नया एआई एजेंट पेश किया है, जो इंसानों की तरह योजनाएं बनाता है और फिजिकल टास्क जैसे ऑनलाइन ऑर्डर या कैलेंडर शेड्यूलिंग कर सकता है। यह डिजिटल ह्यूमन असिस्टेंस की दिशा में एक अहम कदम है और दिखाता है कि एशिया भी एआई एजेंट्स की रेस में पीछे नहीं है।

## एआई का कॉपीराइट केस:

डिज्नी और यूनिवर्सल ने मिडजर्नी (Midjourney) AI पर उनके कैरेक्टर्स और बौद्धिक संपत्ति का बिना अनुमति उपयोग करने का आरोप लगाया है। यह मुकदमा इस बात को लेकर है कि क्या एआई सिस्टम को प्रशिक्षित करने के लिए सार्वजनिक डोमेन में उपलब्ध कॉन्टेंट का इस्तेमाल किया जा सकता है? यह मामला आने वाले समय में एआई कॉपीराइट और डेटा एथिक्स के कानूनी मापदंड तय कर सकता है।

## डीपमाइंड सीईओ की चेतावनी:

डीपमाइंड ने AlphaEvolve नामक कोडिंग एजेंट लॉन्च किया है, जो कोड जनरेट करने, डिबग करने और खुद से सीखने में सक्षम है। इसके साथ ही डीपमाइंड के सीईओ डेमिस हासबिस ने आगाह किया है कि आने वाले 5 वर्षों में एआई कई नौकरियों को बदल देगा। उन्होंने लोगों को डेटा लिटरेसी, क्रिटिकल थिंकिंग और एआई असिस्टेंस स्किल्स सीखने की सलाह दी।

# मानसून में पूरे बहार पर होती है फूलों की घाटी

उत्तराखंड की फूलों की घाटी यूनेस्को द्वारा घोषित विश्व धरोहर स्थल है। आमतौर पर पहाड़ों में बरसात के दौरान सभी गतिविधियां धीमी हो जाती हैं, लेकिन फूलों की घाटी एक मानसून ट्रेक है। बारिश के दौरान ही फूल खिलते हैं। फूलों की घाटी ट्रेक का आधार शिविर घांघरिया है, जो हेमकुंड साहिब गुरुद्वारे के भी पास है। इसलिए इन दोनों स्थानों को एक ही यात्रा के दौरान देखा जा सकता है।

फूलों की घाटी ट्रेक शुरू करने के लिए सबसे नजदीकी सड़क मार्ग जोशीमठ या गोविंदघाट है। जोशीमठ बड़ा कस्बा है और वहां होटल भी काफी मिल जाते हैं। इसलिए वहीं रुकना और विश्राम करना बेहतर होता है। जोशीमठ हरिद्वार से लंबी बस यात्रा के जरिए पहुंचा जा सकता है। जीप या प्राइवेट टैक्सी की सुविधा भी उपलब्ध है। जोशीमठ से गोविंदघाट करीब 50 किमी दूर स्थित है। आप सुबह जल्दी निकल सकते हैं और गोविंदघाट में नाश्ता कर सकते हैं। यहीं से घांघरिया के लिए ट्रेक शुरू होता है। इस ट्रेक के लिए एक स्थानीय गाइड रखना बेहतर रहेगा।

## गोविंदघाट से घांघरिया:

गोविंदघाट से घांघरिया की दूरी लगभग 13 किलोमीटर है। घांघरिया समुद्र तल से करीब 10,000 फीट की ऊंचाई पर है। अच्छी बात यह है कि इस रास्ते पर आपको अनेक श्रद्धालु पैदल चलते हुए मिल जाएंगे। चढ़ाई बहुत खड़ी नहीं है और रास्ते में कई ढाबे भी हैं, जहां खाना और चाय मिलती है। लेकिन रास्ता चाहे जितना भी आसान लगे, एक दिन में 13 से 14 किलोमीटर पैदल चलना मेहनत का काम है। यह रास्ता अधिकतर लक्ष्मण गंगा नदी के किनारे से होकर गुजरता है। नदी के



साथ-साथ चलना एक शानदार अनुभव होता है। घांघरिया पहुंचने के बाद वहां सभी श्रेणियों के लॉज मिल जाते हैं। गुरुद्वारे में निशुल्क ठहरने और लंगर खाने की भी व्यवस्था है। यदि आप किसी लॉज में रुकते हैं और स्थानीय भोजन खाना चाहते हैं, तो बनाकर देने का भी प्रबंध होता है। एक अच्छी नौद के बाद अगली सुबह फूलों की घाटी के लिए पैदल चलना होता है।

## घांघरिया से फूलों की घाटी:

फूलों की घाटी करीब 12,654 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। लॉज में नाश्ता करने के बाद ट्रेक शुरू होता है। लॉज से वन विभाग के द्वार तक की दूरी 3 किलोमीटर है। इस रास्ते में भी फूल ही फूल देखने को मिल जाएंगे। यहां का प्रसिद्ध नीला पोस्ता (ब्लू पॉपी) तो कई बार घाटी में प्रवेश करने से पहले ही दिखाई दे जाता है। वन द्वार पर रजिस्ट्रेशन करवाना होता है। कुछ निर्धारित शुल्क भी देना होता है। इसके बाद आगे बढ़ सकते हैं। घाटी के भीतर चूंकि कुछ भी उपलब्ध नहीं होता है, इसलिए साथ में लंच ले जाना बेहतर रहेगा।

## फूलों से भरा जंगल:

घाटी में जाने का सबसे अच्छा समय मानसून ही होता है। इस समय घाटी हरियाली से भर जाती है। भीतर पुष्पावती

नदी बहती है। बारिश के दौरान कई प्राकृतिक झरने भी बनते हैं, जो इस जगह की सुंदरता को और बढ़ा देते हैं। हालांकि एक सावधानी रखनी चाहिए कि फूलों की घाटी कोई बगीचा नहीं है। यह एक जंगली इलाका है। यदि आप सजे-संवरे बाग की उम्मीद करते हैं, तो निराश होंगे। नीला पोस्ता और ब्रह्मकमल यहां के सबसे चर्चित फूल हैं,

लेकिन इनके अलावा भी कई तरह के सुंदर फूल खिले होते हैं। एक अच्छा गाइड अधिकतर फूलों के नाम बता सकता है। घाटी बहुत बड़ी है और यह ध्यान रखना जरूरी है कि जितना चल कर अंदर गेहमकुंड साहिब की यात्रा

ए हैं, उतना ही आपको पैदल चलकर वापस भी आना है। इसलिए सुबह जल्दी निकलें और दोपहर बाद वापसी शुरू कर दें। रात का विश्राम फिर से घांघरिया में होता है।

हेमकुंड साहिब (जिसे स्थानीय लोग हेमकुंड भी कहते हैं) एक झील और गुरुद्वारा है, जो सिखों के लिए पूजनीय है। कई सिख इस तीर्थ मार्ग पर पदयात्रा करते हैं। वृद्ध और बच्चों को यदि पैदल चलने में दिक्कत हो तो यहां टट्टू या पालकी भी मिल जाती है। हेमकुंड साहिब 14,100 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। पूरे ट्रेक में यह सबसे कठिन चढ़ाई वाला हिस्सा है। लेकिन ऊंचाई पर स्थित झील का दृश्य बेहद मनोहारी होता है। गुरुद्वारे में दर्शन कर सकते हैं और लंगर में प्रसाद भी चख सकते हैं। झील के पास भगवान लक्ष्मण को समर्पित एक छोटा मंदिर भी है। अगले दिन घांघरिया वापस पहुंचकर गोविंदघाट तक फिर से पैदल लौटना होता है, जहां से जीप लेकर जोशीमठ वापसी की जा सकती है।

# शादी हुए 1 महीना भी नहीं हुआ और हिना खान ने छोड़ा संस्कारी अंदाज



साड़ी पहनकर दुल्हन बनीं। और, शादी के बार भी पर्पल कलर की साड़ी में देसी लुक दिखाकर छा गईं। अभी तक हसीना की मेहंदी का रंग भी नहीं उतरा, लेकिन अब हिना ने देसी अवतार छोड़ दोबारा ग्लैमर का तड़का लगाना शुरू कर दिया है। हाल ही में वो ड्रेस डालकर स्टाइल डीवा वाला अंदाज दिखाती नजर आईं।

हिना ने बेशक देसी लुक नहीं दिखाया, लेकिन ब्लैक कलर की ड्रेस में भी वो कुछ कम नहीं दिख रही हैं। साथ ही उन्होंने जूलरी भी बिल्कुल परफेक्ट पेयर की है। तभी तो हिना की तस्वीरों पर फैंस जमकर कमेंट्स और लाइक बरसा रहे हैं। चलिए अब आप खुद ही देख लीजिए हिना के ग्लैमरस लुक की दिलकश तस्वीरें।

## किस ब्रांड की है ड्रेस ?

हिना ने OZEQO ब्रांड की ब्लैक कलर की मिडी ड्रेस पहनी है, जो क्लासी के साथ स्टाइलिश भी नजर आईं। ऑफिशियल वेबसाइट के मुताबिक इस अटायर की कीमत 24 हजार है। हिना के ब्लैक अटायर पर रेड कलर के फूल वाले पैटर्न भी दिलकश नजर आए। और, फिर लाजमी है कि हिना का लुक दमदार तो लगेगा ही।

## ऑफ शोल्डर स्टाइल दिखा परफेक्ट

हिना की ड्रेस का स्कूबा फैब्रिक है, जो लुक को यूनिक टच दे रहा है। वहीं, ड्रेस का ऑफ शोल्डर स्टाइल भी लुक में ग्लैम जोड़ रहा है। तो टॉप पोर्शन की परफेक्ट फिटिंग होने की वजह से हसीना का फिगर भी हाइलाइट हुआ। जबकि अटायर की शाइन भी हिना के लुक को एलिगेंट बनाने में सफल होती नजर आईं।

## फ्लेयर्ड स्कर्ट ने एन्हांस की ब्यूटी

यूं तो हिना का अटायर प्लेन है। लेकिन स्कर्ट पोर्शन पर बने लाल रंग के फूल वाले डिजाइन बहुत दिलकश नजर आए। फूलों पर ब्लैक कलर की भी शेड देखने के लिए मिली, जिससे हिना का लुक और एन्हांस हुआ। वहीं, स्कर्ट की परफेक्ट फ्लेयर्ड भी हिना के लुक को दमदार बना गई। ऐसी ड्रेस पार्टी समेत हर इवेंट के लिए परफेक्ट रहती है।

## इयररिंग्स ने कंप्लीट बनाया लुक

ब्लैक अटायर को दमदार बनाना कोई हिना खान से सीखे। काली ड्रेस के साथ वो वाइट इयररिंग्स पहनी नजर आईं। जिनपर पर्ल स्टोन के अलावा सिल्वर बीड्स भी लगे बहुत सुंदर दिखे। साथ ही हिना के इयररिंग्स का डिजाइन भी यूनिक है। ऐसे इयररिंग्स वेस्टर्न के साथ देसी अटायर की भी ग्रेस भी डबल कर देते हैं।

## फुटवियर ने भी खींचा ध्यान

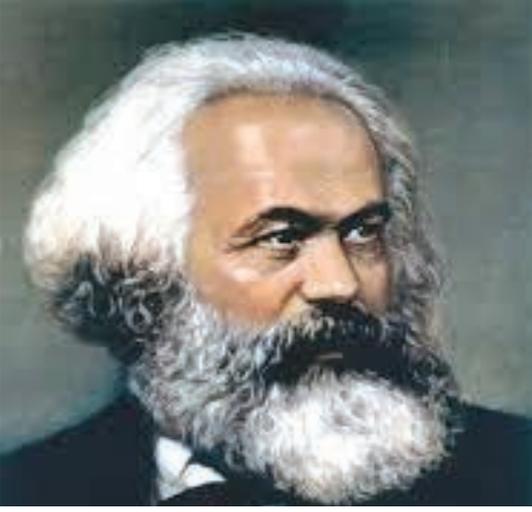
हिना खान के फुटवियर भी बढ़िया नजर आए। उन्होंने वाइट कलर की क्लोज टो वाली हील्स पहनी हैं। जिनपर लगा नेट वाला बो हील्स को 10 आउट ऑफ 10 बना रहा है। साथ ही बो के बीच में राउंड शेप वाला सिल्वर पैटर्न भी जोड़ा गया है। ऐसी हील्स स्टाइलिश भी दिखती हैं और इन्हें पहनकर चलने से अनकम्फर्टेबल भी महसूस नहीं होता।

## स्टाइल डीवा बन छाई हसीना

हिना के ओवरऑल लुक की बात करें तो वो दमदार नजर आया। स्टाइल डीवा से आप भी इंस्पिरेशन ले सकते हैं। हिना की यह ड्रेस प्लेन होने की बावजूद भी एलिगेंट दिखी, क्योंकि अटायर का कलर और स्टाइल एक दूसरे के साथ ट्यून करता नजर आया। इस तरह के आउटफिट्स के साथ जूलरी और फुटवियर भी हटकर पहना जाए, तो लुक बेस्ट बन जाता है।

## असल बात तब है जब आप दुनिया

### को बदलें - कार्ल मार्क्स



हैं। जो आपको हंसाते हैं, जरूरत पड़ने पर आपकी मदद करते हैं। जो सच में आपकी परवाह करते हैं। वही लोग आपके जीवन में बने रहने योग्य हैं। बाकी सब तो बस गुजरने वाले हैं।

3. मैं कुछ नहीं हूँ, लेकिन मुझे सब कुछ होना चाहिए।
4. तर्क हमेशा से मौजूद रहा है, लेकिन हमेशा तर्कसंगत रूप में नहीं।
5. वस्तुओं की दुनिया का मूल्य जितना बढ़ता है, मानव की दुनिया का मूल्य उतना ही घटता है।
6. बहुत अधिक उपयोगी वस्तुओं का उत्पादन बहुत अधिक अनुपयोगी लोगों को जन्म देता है।
7. कुछ लोगों की मेहनत दूसरों के आलस्य को मजबूर कर देती है।
8. लोग अपना इतिहास स्वयं बनाते हैं, लेकिन अपनी मर्जी से नहीं।

1. दार्शनिकों ने अब तक दुनिया की केवल व्याख्या की है, विभिन्न तरीकों से। लेकिन असल मकसद तो इसे बदलना है।
2. अपने आप को उन लोगों से घेरिए, जो आपको खुश रखते

## लोगों की खुशी के लिए खुद को न बदलें

### स्वयं बने रहें और अस्थिरता को समझें

लोगों के आपको पसंद न करने के अनगिनत कारण हो सकते हैं। आप वही रहें जो आप वास्तव में हैं। जब आप दूसरों को खुश करने के लिए खुद को बदलते हैं, तो आप अपने आत्म-मूल्य को खो बैठते हैं। अपने सर्वोत्तम स्वरूप में जिएं। अपने लिए खड़े हों। अपनी बात कहें। आप आत्म-विश्वासी हैं, तो नकारात्मकता का सामना कर जाते हैं।

### काम में रुकावटों को क्यों प्राथमिकता दें

अपने कार्य का मूल्यांकन करें। तय करें क्या उस कार्य को किसी रुकावट से बाधित होने देना चाहिए। हम अक्सर रुकावटों को प्राथमिकता देने का समय नहीं निकालते। यदि हम रुकावट के महत्व का मूल्यांकन करें और तय करें कि कार्य में रुकावट लाना उचित है, तो हमारे व्यवहार और परिणाम वास्तविक प्राथमिकताओं को बेहतर दर्शा पाएंगे।

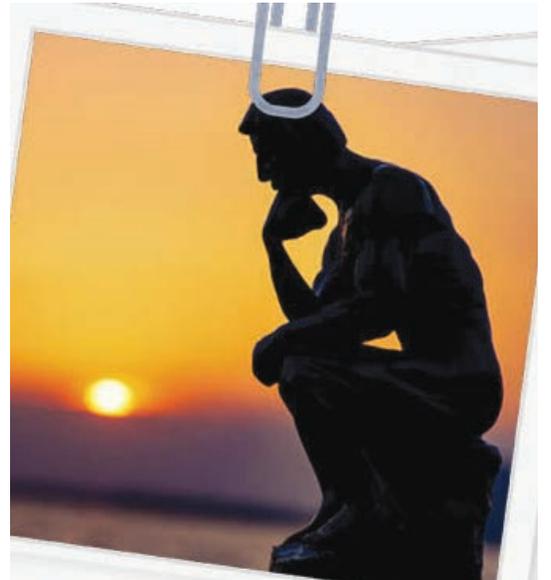
### अधिक जागरूक होकर जीना शुरू करें

हमारे दैनिक जीवन में सजगता लाना अत्यंत उपयोगी है। संक्षेप में कहें तो, जब हम अपने दैनिक कार्यों में स्वयं को सजगता से देखने लगते हैं, तो हम अपने ऊपर थोपी गई सीमित आत्म-छवियों, सामाजिक दिखावे और मनोवैज्ञानिक अवरोधों को काटने लगते हैं। तब हम अधिक स्वेच्छा से, अधिक जागरूक होकर जीना शुरू करते हैं।

### मांगे बिना कुछ नहीं मिलता, शुरुआत तो करें

हममें से कई लोग अक्सर अपने अहंकार में फंस जाते हैं। हम

इतने घमंडी हो जाते हैं कि यह स्वीकार नहीं कर पाते कि हमें किसी की जरूरत है या हमें किसी चीज में मदद चाहिए। हम न तो रास्ता पूछते हैं, न सलाह लेते हैं और न ही मदद मांगते हैं। हमें यह भ्रम होता है कि हर काम खुद करना है। जो आप चाहते हैं, उसे पाने के लिए आपको पहल करनी होगी। केवल सपने देखने का समय समाप्त हो चुका है। अब उठने और अपने लिए मांगने का समय है। धीरे-धीरे शुरुआत करें।



# टैलेंट होना अच्छा है, लेकिन मेहनत नहीं की तो टैलेंट कहीं नहीं ले जाएगा



## कार्लोस अल्कारेज

कुछ साल पहले मैं नंबर वन था और खुश था। अब नंबर तीन हूँ... और उतना ही खुश हूँ। मैं इस सफर, खेल और जिंदगी का आनंद ले रहा हूँ। मुझे उम्मीद है कि मैं ये सादगी कभी नहीं खो सकता क्योंकि अगर ऐसा हुआ तो मैं अपने एक हिस्से को खो दूंगा। हालांकि मुझे लगता है कि समय के साथ कुछ चीजें पाना और खोना तय है। आपको दस साल बाद पता चलेगा कि आखिर हुआ क्या है।

प्रेसर आपको जिंदा महसूस कराता है और बताता है कि आप किसी अहम चीज के लिए लड़ रहे हैं। मैं रैंकिंग और आंकड़ों पर जरूरत से ज्यादा ध्यान दे रहा था और अब मुझे लगता है कि यह गलत था। अब मैं समझ गया हूँ कि मुझे बस खेलना है क्योंकि मुझे टेनिस से प्यार है। मुझे कोर्ट पर उतरना पसंद है, बढ़िया खेल पेश करना अच्छा लगता है। अब रैंकिंग या किसी और चीज के बारे में नहीं सोचना है। क्ले सीजन में, क्ले टूर्नामेंट्स में, मैं यही करने की कोशिश करूंगा... बस खेलना है।

टैलेंट जरूरी है, लेकिन अगर मेहनत नहीं की तो टैलेंट कहीं नहीं ले जा सकता। मैंने कई साल तक कड़ी मेहनत की, अपने बचपन के कई सपनों और मस्ती की

कुर्बानी दी ताकि प्रोफेशनल टेनिस खिलाड़ी बन सकूँ। सफलता का एक ही राज है... हर मैदान में ऊर्जा के साथ जरूरी वक्त लगाना और अच्छे लोगों के साथ बड़ा होना। अगर आपके आसपास सही लोग हैं, तो बहुत मदद मिलती है और मैंने ये चीज अच्छी तरह की है। मैं प्रोफेशनल और अच्छे लोगों के साथ काम करता हूँ, जो मुझे न सिर्फ बेहतर खिलाड़ी, बल्कि बेहतर इंसान बनने में मदद करते हैं। जब आप हारते हैं, या कोई ऐसा मैच हार जाते हैं जो आप दिल से जीतना चाहते थे, तो ऐसा लगता है जैसे किसी ने जोरदार प्रहार किया हो। लेकिन अपने दोस्तों और परिवार की मदद से मैं हमेशा खुद को कह पाया... 'ठीक है, मैं अपना बचपन का सपना जी रहा हूँ। गुस्सा करने की जरूरत नहीं, निराश होने का समय नहीं। आगे बढ़ते रहो और हर पल का आनंद लो।' यही मेरी सोच है और इसमें मेरे परिवार और दोस्तों का रोल सबसे खास रहा है।

मैंने हमेशा कहा है कि मैं इतिहास का सर्वश्रेष्ठ बनना चाहता हूँ और 'बिग थ्री' की मेज पर बैठना चाहता हूँ, लेकिन ये बड़ी बातें हैं, कोई जिद नहीं। मेरी इच्छा है कि बच्चे मुझे एक प्रेरणा के रूप में याद रखें। एक ऐसा इंसान जो अपने सबसे पसंदीदा काम को करते हुए खुश रहता था, मुस्कराता रहता था और दूसरों को भी आनंद देता था।

### अपने आदर्श को देखें, उनसे लगातार सीखें

राफेल नडाल को मैंने हमेशा अपना आदर्श माना है। वे बहुत ही विनम्र व्यक्ति हैं। जब आप उनसे पहली बार मिलते हैं, तो वो बिल्कुल आम इंसान की तरह पेश आते हैं।

मैच की तैयारी कैसे करते हैं, हर पॉइंट को किस जुनून के साथ खेलते हैं... ये सब मैंने उनसे सीखा। ये भी सीखा कि वो प्रेशर के हालात को कैसे संभालते हैं, किस तरह अपनी भावनाओं पर काबू रखते हैं। उनकी ये सब बातें मेरे पूरे करियर में मेरे काम आएंगी। अपने आदर्श का साथ आपको मिल जाए, तो इससे बड़ी बात हो ही नहीं सकती।

# जब करियर पटरी से उतर जाए तो क्या करें



हममें से अधिकतर लोगों ने अपने जीवन में कभी न कभी अपने काम में छोटी-मोटी असफलता का सामना तो किया ही होगा। लेकिन जब आपको झटका इतना बड़ा लगता है कि जिसमें आपकी नौकरी चली जाती है या आपका करियर पूरी तरह से गड़बड़ा जाता है, तो ऐसे में आपको क्या करना चाहिए? अगर आप किसी ऐसे झटके का सामना कर रहे हैं जो आपको कुछ असंभव-सा लगता है, तो याद रखें कि वापसी मुमकिन है। बस आपको कुछ बातों का पूरा ध्यान रखना है। करियर पटरी से उतर जाए तो आप कैसे उसे वापस ला सकते हैं...

## 1. समय लें, खुद को संभलने का मौका दें

करियर में बड़ी असफलता के बाद आप खुद को बेहद थका हुआ और टूटा हुआ महसूस कर सकते हैं। ऐसे में अगर संभव हो, तो कुछ समय अपने लिए जरूर निकालें। आराम करने, स्थिति को समझने और नया दृष्टिकोण पाने के लिए यह जरूरी है। जो भी पहला अवसर सामने आए, उसे तुरंत न पकड़ें। यह सेटबैक आपके लिए एक अवसर है, अपनी दिशा को दोबारा तय करने का।

## 2. एक मौका लें, अपने पुराने जुनून की ओर देखें

वो कौन-सा हुनर या रुचि हुआ करती थी, जिसे आपने कभी अपने सपने में संजोया हुआ था, लेकिन जीवन के बहुत सारे तनाव और घोर आपाधापी में उसे रास्ते में ही बहुत पीछे छोड़ दिया था? हो सकता है अब ही शायद वो समय है अपने उस शौक को दोबारा जिंदा करने का, अपनाने का। अपने जुनून को एक मौका देने के बारे में विचार करें। हो सकता है वहीं से एक नई शुरुआत हो।

## 3. जरूरी है लचीलेपन के अर्थ को फिर समझें

‘आगे बढ़ना’ और ‘आगे निकल जाना’- इन दोनों में बहुत ज्यादा फर्क होता है। अगर आप आगे निकल जाते हैं, तो आप दर्द और उससे मिली सीख को बहुत पीछे छोड़ देते हैं। लेकिन अगर आप आगे बढ़ते हैं तो आप अनुभव, नुकसान और भविष्य की आशा, ये सब कुछ साथ लेकर चलते हैं। दरअसल यही असली मजबूती है। यही लचीलापन है। जरूरी है इसके अर्थ को फिर से समझना।

## 4. बेहतर लीडर हैं, तो जो सीखा है उसे साझा करें

करियर की राह में आए कई सारे उतार-चढ़ाव से जो अनुभव और समझ आपने पाई है, वो दूसरों के लिए बेहद अनमोल साबित हो सकती है। इस दर्दनाक लेकिन शिक्षाप्रद सफर ने आपको एक बेहतर लीडर बना दिया है। जब आपके सहकर्मी खुद संकट में हों, तो उन्हें सहारा देना, शांत सुझाव देना और उनका हमदर्द बनना, यही असली नेतृत्व-क्षमता है, जिसे आपने अर्जित किया है।

## भक्त दुर्लभ होता है क्योंकि वह तनाव से मुक्त होता है

आप भक्त जैसे दिख सकते हैं, लेकिन जब भक्त होना पड़ता है तो उसके लिए अलग प्रक्रिया से गुजरना होगा। पार्वती जी शिव जी से कहती हैं- सब ते सो दुर्लभ सुरराया, राम भगति रत गत मद माया। हे महादेव जी, वह प्राणी दुर्लभ है, जो मद और माया से रहित होकर श्रीराम की भक्ति के परायण हो। तो यहां

पार्वती जी ने संकेत दिया है कि जो मद और माया- इगो और इल्यूजन- इन दो बातों से परे होगा, उसके जीवन में भक्ति आसानी से उतर आएगी।

भक्त सदैव तनाव-रहित होता है। इसलिए अपने आप को भक्त बना लीजिए, क्योंकि आजकल हमारे जीवन में सेकंड हैंड तनाव का बड़ा प्रचलन

है। कोई गलत ड्राइविंग करे, हमें टक्कर मार दे। कोई सिगरेट पी रहा हो, वो धुआं हमें पीना पड़ रहा है।

तो तीन काम करिए- संगति सकारात्मक रखिए, थोड़ा वॉक करिए और मेडिटेशन से गुजरिए। भक्ति आसानी से भीतर उतरेगी। आप दुर्लभ प्राणी होंगे और दुर्लभ व्यक्ति को तनाव मुक्त होना ही चाहिए।

# वो पक्षी जो 50 डिग्री की भीषण गर्मी भी आराम से झेल लेता है

## कार जैसी तेज स्पीड से दौड़ता है

उत्तर भारत में पिछले दिनों जिस तरह की भीषण गर्मी पड़ी, उससे मनुष्य तो क्या पशु पक्षी भी बेहाल दिखे लेकिन एक पक्षी ऐसा भी था, जिस पर 45 डिग्री तापमान का भी कोई असर नहीं पड़ा। वो मजे से रहता रहा। इस तापमान ने उसको कतई परेशान नहीं किया। ये दुनिया का सबसे बड़ा और भारी पक्षी है। केवल दिल्ली के चिड़ियाघर में नहीं है बल्कि देश के कई और चिड़ियाघरों में उसको देख सकते हैं।



हम आपको बता देते हैं कि ये पक्षी कौन है।

इसे शुतुरमुर्ग यानि आसट्रिच कहा जाता है। ये दुनिया का सबसे बड़ा और भारी पक्षी है, जो उड़ नहीं सकता, लेकिन अपनी तेज दौड़ और अनोखे शारीरिक गुणों के कारण फेमस है। ये पक्षी मुख्य रूप से अफ्रीका के रेगिस्तानी और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में पाया जाता है, जहां तापमान अक्सर 50 डिग्री सेंटीग्रेड तक पहुंच जाता है। यह पक्षी 5C से लेकर 45C या उससे भी अधिक तापमान में आसानी से जीवित रह सकता है।

इतनी भीषण गर्मी में भी शुतुरमुर्ग आराम से जीवित रहता है, जिसके पीछे इसकी शारीरिक संरचना, व्यवहार और हर स्थिति के साथ पटरी बिठा लेने की क्षमता जिम्मेदार है।

शुतुरमुर्ग के पंख नरम और ढीले होते हैं, जो उड़ने के लिए उपयोगी नहीं होते, लेकिन ये गर्मी से बचाव में मदद करते हैं। पंख शुतुरमुर्ग की त्वचा को सीधी धूप से बचाते हैं। जब ये अपने पंखों को हिलाता है, तो यह शरीर के आसपास हवा का प्रवाह बढ़ाकर ठंडक पैदा करता है।

### टांगे भी गर्मी प्रूफ

शुतुरमुर्ग की टांगें लंबी और मजबूत होती हैं, जो धरती की गर्मी से दूर रहने में सहायक हैं। इसके अलावा टांगों की त्वचा पतली होती है, जिससे गर्मी आसानी से बाहर निकल जाती है।

फेफड़े भी गर्मी में ये काम करते हैं

शुतुरमुर्ग के फेफड़े बड़े और कुशल होते हैं, जो गर्म हवा को शरीर से बाहर निकालने में मदद करते हैं। इसके अलावा, यह अपनी सांसों की गति बढ़ाकर अधिक ऑक्सीजन लेता है, जिससे शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। शुतुरमुर्ग के शरीर

में पसीना नहीं आता, जिससे पानी की बचत होती है। यह पानी की कमी वाले इलाकों में जीवित रहने के लिए अनुकूल है।

### यूं बचाता है अपने शरीर का पानी

गर्मी में अगर पानी की कमी भी हो जाए तो ये उसको खास तरीके से बर्दाश्त करके गर्मी को बखूबी झेल लेगा। शुतुरमुर्ग ने अपने शरीर से पानी की बर्बादी को कम करने के लिए विशेष तरीके विकसित किए हैं। शुतुरमुर्ग के गुर्दे पानी को

वापस अवशोषित कर लेते हैं, जिससे मूत्र गाढ़ा और कम मात्रा में निकलता है। शुतुरमुर्ग का पाचन तंत्र इतना कुशल है कि मल में भी नमी की मात्रा बहुत कम होती है।

### बिना पानी के कई दिन रह सकता है

शुतुरमुर्ग बिना पानी के कई दिन तक रह सकता है। यह अपने भोजन (जैसे पौधे, फल, बीज) से ही काफी मात्रा में पानी प्राप्त कर लेता है। समुद्री जल पीने पर भी शुतुरमुर्ग के शरीर में मौजूद विशेष ग्रंथियां अतिरिक्त नमक को बाहर निकाल देती हैं।

शुतुरमुर्ग के जीन में ऐसी विशेषताएं हैं जो उसे तापमान के बड़े उतार-चढ़ाव को झेलने में मदद करती हैं। वैज्ञानिकों ने पाया है कि शुतुरमुर्ग की प्रजाति में गर्मी और सर्दी दोनों को सहने की क्षमता पाई जाती है, लेकिन यह क्षमता जीवन के अलग-अलग चरणों में बदल सकती है।

हालांकि शुतुरमुर्ग भीषण गर्मी सह सकता है, लेकिन तापमान में अत्यधिक उतार-चढ़ाव से उसकी प्रजनन क्षमता प्रभावित हो सकती है। उदाहरण के लिए, मादा शुतुरमुर्ग अत्यधिक गर्मी में 40% तक कम अंडे दे सकती है।

### कार की स्पीड से दौड़ सकता है

शुतुरमुर्ग 70 किमी/घंटा की रफ्तार से दौड़ सकता है। लगातार 30-40 मिनट तक 50 किमी/घंटा की स्पीड बनाए रख सकता है। इसके अंडे की लंबाई 6 इंच तक होती है और वजन 1.5 किलोग्राम तक हो सकता है।

# किस महाद्वीप में है इजरायल?



इजरायल मिस्र से सटा हुआ है, जो अफ्रीका में है, वह सीरिया से सटा है, जो एशिया में है, यूरोप का समुद्र उसको छूता है। तो दुनिया में इस समय सबसे ज्यादा चर्चा में रहने वाला ये देश आखिर किस महाद्वीप में है- एशिया, अफ्रीका या फिर यूरोप। इसकी भौगोलिक स्थिति ही ऐसी है कि भ्रम में डाल देती है। दुनिया में जो देश शायद सबसे ज्यादा चर्चाओं में रहता है, वो अमेरिका के बाद इजरायल है। कई मामलों में ये दुनिया का ऐसा देश है, जिसने खराब से खराब समय और चीजों में अपने फेवर में किया। फिर इतना ताकतवर बन गया कि कोई उसकी ओर आंख उठाकर भी देखे तो खतरे में पड़ जाता है।

साइंस में वो सबसे टॉप देशों में है। रिसर्च में वो डंका बजा रहा है। साफ्टवेयर में उसका जवाब नहीं। इन्वेंशन में पूरी दुनिया उससे सीखती है कि ये कैसे कर लिया, वहां पानी नहीं तो इसका भी रास्ता तलाश लिया। रेगिस्तान में हरी-भरी दुनिया पैदा कर दी। हथियारों के उत्पादन में भी उसने बड़ी छलांग मारी है। लेकिन हमारा असल सवाल ये है कि ये कमाल का देश किस महाद्वीप में है।

इजरायल को कुछ लोग अफ्रीका में मानते हैं तो कुछ यूरोप में ...कुछ ये मानते हैं कि ये एशिया में होना चाहिए। वैसे ये बात सही है कि ये जहां है, वहां ये तीनों ही महाद्वीप एक दूसरे से मिलते हुए लगते हैं। चूंकि ये मिस्र का पड़ोसी है तो ज्यादातर लोगों को लगता है कि ये अफ्रीका में होगा। ऐसा भी नहीं है।

## मध्यपूर्व तीन महाद्वीपों में फैला है

इजरायल देश एशिया महाद्वीप में स्थित है, विशेष रूप से मध्य पूर्व में। मध्य पूर्व एक ऐसा क्षेत्र है जो तीन महाद्वीपों तक फैला है- अफ्रीका, एशिया और यूरोप। इसीलिए कई बार इजरायल को लेकर ये कंप्यूजन भी हो जाता है कि ये अफ्रीका महाद्वीप में है।

## ये भारत के किस राज्य के बराबर

इजरायल का कुल क्षेत्रफल 22,145 वर्ग किलोमीटर (8,630

वर्ग मील) है। इसमें से 21,671 वर्ग किलोमीटर भूमि क्षेत्र है। इजरायल की लंबाई लगभग 420 किमी और चौड़ाई लगभग 115 किमी है। इजरायल एक छोटा सा देश है। इसका आकार भारत के मिजोरम जितना है। इसकी भौगोलिक स्थिति बहुत सुंदर है।

## 03 महाद्वीपों की इजरायल के साथ क्या कहानी

इजरायल जिस भौगोलिक स्थिति में है और जहां पर वहां दुनिया के तीन महाद्वीप बिल्कुल उसके सामने हैं। ये कहा जा सकता है कि हमेशा ये तीन महाद्वीप उसे देखते रहते हैं। ये एकतरह से 03 महाद्वीपों के जंक्शन पर है, जो यूरोप, एशिया और अफ्रीका हैं। इजरायल पर अफ्रीका और यूरोप का भारी सांस्कृतिक प्रभाव है।

## 06 पड़ोसी देश इसके

इजरायल की सीमा कई देशों से लगी है। इसमें एक अफ्रीका देश भी है। इसकी सीमा मिस्र, लेबनान, सीरिया, जॉर्डन, वेस्ट बैंक और गाजा के फिलिस्तीनी क्षेत्र से लगी हुई है। इसमें मिस्र ऐसा देश है, जो अफ्रीका महाद्वीप में है।

## कितने देश इजरायल के महाद्वीप में

अब आइए आपको बताते हैं कि जिस एशिया महाद्वीप में इजरायल स्थित है, उसमें कुल कितने देश हैं। वैसे एशिया को आकार और जनसंख्या दोनों दृष्टि से दुनिया का सबसे बड़ा महाद्वीप कहा जाता है। ये उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित है। पश्चिम में इसकी सीमाएं यूरोप से मिलती हैं। एशिया और यूरोप को मिलाकर कभी-कभी यूरोशिया भी कहा जाता है।

क्या आपको मालूम है कि एशिया में कितने देश हैं और सबसे ज्यादा देश किस महाद्वीप में हैं। वैसे दुनिया में 195 देश हैं।

## हर महाद्वीप में देशों की संख्या

**अफ्रीका – 54 देश**

**एशिया – 48 देश**

**यूरोप – 44 देश**

**उत्तरी अमेरिका – 23 देश**

**आस्ट्रेलिया ओशेनिया – 14 देश**

**दक्षिण अमेरिका – 12 देश**

वैसे विश्व में एक अंटार्कटिका महाद्वीप भी है लेकिन उसे दुनिया के महाद्वीपों में इसलिए नहीं गिनते, क्योंकि यहां कोई रहता नहीं, ना इसमें कोई देश है।

भारत से कितना दूर

इजरायल भारत से 3854 किमी है। फ्लाइट से वहां जाने पर करीब 8 घंटे लगते हैं। हर हफ्ते करीब 6 फ्लाइट्स वहां जाती है।

# वो दो देश कौन से, जहां बिना पासपोर्ट जा सकते हैं भारत के लोग



इस देश में भी बगैर पासपोर्ट जा सकते हैं लेकिन 14 दिनों के लिए दूसरा देश भूटान है, जिसके साथ भारत के मैत्रीपूर्ण संबंध और समझौते हैं, जो भारतीय नागरिकों को बिना पासपोर्ट के भूटान में प्रवेश की अनुमति देते हैं। भूटान में प्रवेश के लिए भारतीय नागरिकों को केवल एक वैध पहचान पत्र, जैसे वोटर आईडी या आधार कार्ड, दिखाना होता है। हालांकि कुछ मामलों में भूटान के अधिकारियों द्वारा प्रवेश परमिट जारी किया जाता है। भारतीय नागरिक भूटान में 14 दिनों तक बिना वीजा के रह सकते हैं।

**किन दो देशों ने भारत के साथ ये सुविधा खत्म कर दी**  
पहले भारत के लोग बगैर पासपोर्ट श्रीलंका और बांग्लादेश की यात्रा कर लेते थे लेकिन अब वो वैसा नहीं कर सकते। 1980 के दशक तक भारत और श्रीलंका के बीच एक समझौता था, जिसके तहत भारतीय नागरिक बिना पासपोर्ट के श्रीलंका की यात्रा कर सकते थे। यह सुविधा दोनों देशों के बीच घनिष्ठ सांस्कृतिक और ऐतिहासिक संबंधों के कारण थी। तब तक केवल एक वैध पहचान पत्र के साथ यात्रा संभव थी।

1980 के दशक के अंत में श्रीलंका में गृहयुद्ध (LTTE और श्रीलंकाई सरकार के बीच) के कारण सुरक्षा चिंताओं को देखते हुए इस सुविधा को समाप्त कर दिया गया। इसके बाद श्रीलंका ने भारतीय नागरिकों के लिए पासपोर्ट और वीजा अनिवार्य कर दिया। अब भारतीय नागरिकों को श्रीलंका जाने के लिए पासपोर्ट और इलेक्ट्रॉनिक ट्रेवल ऑथराइजेशन (ETA) या वीजा-ऑन-अराइवल की आवश्यकता होती है।

## बांग्लादेश भी जा सकते थे लेकिन अब नहीं

1971 में बांग्लादेश के आजाद होने से पहले, जब यह पूर्वी पाकिस्तान का हिस्सा था, तब भारत और पूर्वी पाकिस्तान के बीच कुछ सीमित क्षेत्रों में बिना पासपोर्ट के यात्रा की सुविधा थी, खासकर सीमावर्ती क्षेत्रों में। बांग्लादेश बनने के बाद भी 1970 के दशक के शुरुआती वर्षों में कुछ विशेष परिस्थितियों में भारतीय

नागरिक बिना पासपोर्ट के बांग्लादेश जा सकते थे, विशेष रूप से पारिवारिक या व्यापारिक संबंधों के कारण।

किन कुछ सालों बाद दोनों देशों के बीच संबंधों में बदलाव और राष्ट्रीय सुरक्षा को लेकर सख्त नियमों के कारण यह सुविधा समाप्त हो गई। अब बांग्लादेश जाने के लिए भारतीय नागरिकों को वैध पासपोर्ट और वीजा की जरूरत होती है।

**ब्रिटिश राज में भारतीय बगैर पासपोर्ट कहां कहां जा सकते थे**  
ब्रिटिश राज के दौरान (1858-1947) भारत के लोग, जो उस समय ब्रिटिश साम्राज्य के अधीन थे। तब हमारे देश के लोग कम से कम 20 से 30 देशों में बगैर पासपोर्ट केवल कुछ दस्तावेजों के साथ यात्रा कर सकते थे। इसके लिए ब्रिटिश राज द्वारा जारी पहचान पत्र, परमिट या यात्रा दस्तावेज पर्याप्त होते थे। तब इन दोनों में भारतीय बगैर पासपोर्ट जा सकते थे।

**ब्रिटिश मलाया (वर्तमान मलेशिया) –** भारतीय श्रमिकों को तमिलनाडु और अन्य क्षेत्रों से रबर बागानों में काम करने के लिए भेजा जाता था। उनके लिए पासपोर्ट की जरूरत नहीं थी। इसकी जगह औपनिवेशिक प्रशासन द्वारा जारी परमिट या अनुबंध पत्र का उपयोग होता था।

**सिंगापुर –** ब्रिटिश मलाया के हिस्से के रूप में, सिंगापुर में भी भारतीय व्यापारी और श्रमिक बिना पासपोर्ट के जा सकते थे।

**सीलोन (वर्तमान श्रीलंका) –** तमिल श्रमिकों को चाय बागानों के लिए भेजा जाता था और इसके लिए पासपोर्ट के बजाय परमिट या अनुबंध की जरूरत होती थी।

**ब्रिटिश पूर्वी अफ्रीका (केन्या, युगांडा, तंजानिया) –** भारतीय रेलवे निर्माण और व्यापार के लिए पूर्वी अफ्रीका गए। उनके लिए भी बस उनके पास औपनिवेशिक परमिट होना काफी होता था।

**दक्षिण अफ्रीका –** भारतीय अनुबंधित श्रमिक और व्यापारी दक्षिण अफ्रीका (नेटाल और ट्रांसवाल) गए। उनके लिए पासपोर्ट के बजाय अनुबंध पत्र या परमिट का उपयोग होता था।

**फिजी, मॉरीशस, त्रिनिदाद और गुयाना –** ये ब्रिटिश उपनिवेश थे, जहां भारतीय श्रमिकों को चीनी और अन्य बागानों के लिए भेजा गया। यात्रा के लिए औपनिवेशिक प्रशासन द्वारा अनुबंध पत्र और परमिट जारी किए जाते थे।

**बर्मा (वर्तमान म्यांमार) –** बर्मा उस समय ब्रिटिश भारत का हिस्सा था (1937 तक), इसलिए भारतीय बिना किसी औपचारिक पासपोर्ट के बर्मा की यात्रा कर सकते थे। 1937 के बाद जब बर्मा को अलग प्रशासनिक इकाई बनाया गया, तब भी भारतीयों के लिए यात्रा अपेक्षाकृत आसान थी और पासपोर्ट की जरूरत नहीं होती थी।

# अगर माता-पिता जीवित नहीं हैं, तो डीएनए मिलाने के लिए क्या किया जाता है?



हादसे के बाद जब शरीर पहचान से परे हो... चेहरा जल चुका हो नाम-पहचान मिट चुकी हो और परिजन सिर्फ 'उम्मीद' लेकर खड़े हों तब जवाब देता है विज्ञान और सहारा बनता है DNA टेस्ट... हर बड़ा हादसा चाहे वो प्लेन क्रैश हो या ट्रेन दुर्घटना हमें यही सिखाता है कि कभी-कभी एक इंसान को पहचानने के लिए उसके शरीर से ज्यादा जरूरी हो जाती है उसके खून में छिपी कहानी, लेकिन जब माता-पिता भी नहीं हों तब ये सवाल और पेचीदा हो जाता है फिर कैसे तय होगी पहचान? कौन देगा सैपल?

अहमदाबाद प्लेन क्रैश में सभी 242 पैसेंजर्स मारे गए हैं, लेकिन इन लोगों के शवों की पहचान मुश्किल है। क्योंकि ज्यादातर लोग बुरी तरह झुलस गए हैं, उनकी पहचान नहीं हो पा रही है। ऐसे में प्रशासन अब उनकी पहचान के लिए डीएनए टेस्ट करने जा रहा है। आखिर DNA से कैसे होती है शवों की शनिाख्त? सिर्फ माता-पिता का ही डीएनए मिलाया जाता है या फिर भाई-बहन, चाचा, ताऊ या किसी और का भी डीएनए मैच कराया जा सकता है? माता-पिता न हों तो सैपल कौन

देगा?

अहमदाबाद प्लेन क्रैश की जांच में शवों की पहचान सबसे बड़ी चुनौती है, क्योंकि ज्यादातर लोग भयंकर रूप से झुलस चुके हैं। ऐसे में पारंपरिक तरीके काम नहीं आते। इसलिए प्रशासन ने डीएनए टेस्ट का रास्ता अपनाया है। लेकिन ये डीएनए टेस्ट असल में कैसे काम करता है? दरअसल, हर इंसान के शरीर की कोशिकाओं में DNA नाम की एक जीनोम लाइब्रेरी होती है, जो उसे दुनिया का सबसे अनोखी आईडेंटिटी देती है। PCR तकनीक के जरिये, बेहद कम मात्रा में भी डीएनए लेकर विश्लेषण किया जा सकता है। इसका मतलब ये हुआ कि भले ही पूरी कोशिका यानी सेल नष्ट हो गई हो, कुछ हड्डी या धुआं भी बचा हो तो भी DNA की छोटी-छोटी सट्रिंग्स से पहचान संभव हो जाती है।

## माता-पिता का DNA मिलाना

अगर किसी के माता-पिता हों तो उनका डीएनए लेकर शवों की पहचान करना सबसे आसान और सटीक तरीका है। जांच के दौरान शव से DNA निकालकर माता-पिता के DNA से सीधे मिलाया जाता है। आप जानकर हैरान होंगे कि 99.99% तक

इससे सही रिजल्ट आता है।

## अगर मां-बाप न हों तो कौन देगा सैपल?

डीएनए टेस्ट के लिए यह जरूरी नहीं कि सिर्फ माता-पिता का सैपल लिए जाएं। उस शख्स के भाई-बहन का भी सैपल लिया जा सकता है। उनके DNA से भी 50% तक मैच हो सकता है। इसे सिब्लिंग टेस्ट कहा जाता है। उसके साथ चाचा-ताऊ, मामाजी या अन्य खून के रिश्तेदार से भी डीएनए का मिलान कराया जा सकता है। अगर ये भी मौजूद न हों फिर दादा-दादी DNA, पुरुषों के लिए पिता से बेटे तक, या माइटोकॉन्ड्रियल DNA यानी मां से बच्चे को जो जो मिला है, टेस्ट भी हो सकता है। चचेरे भाई-बहन का डीएनए सैपल लें तो सही नतीजा निकलना मुश्किल होता है।

## फैमिलियल डीएनए

आजकल बहुत सारे लोग अपने डीएनए डेटाबेस में रखवाते हैं। अगर मृतक के परिवार के किसी शख्स का डीएनए रखा हो तो उससे भी सैपल मिलाया जा सकता है। पुलिस भी फैमिलियल सर्च में डाल सकती है, यह डेटा उसके पास भी हो सकता है। मान लीजिए किसी का बेटा जेल में था और पिता बाहर है, तो पारिवारिक DNA से पहचान कराई जा सकती है।

## सैपल में क्या लेते हैं?

डीएनए सैपल के लिए मृतक के शरीर की कोई भी कोशिका लेते हैं। जैसे खून, हड्डी, बाल से डीएनए ले सकते हैं। साथ में रिश्तेदार के डीएनए का सैपल लेते हैं। लैब में PCR कर विशिष्ट मार्कर चुने जाते हैं। कंप्यूटर तय करता है कि रिलेशनशिप का कतिना प्रतिशत मिलान हो रहा है। यही बताता है कि कतिनी दूर का नाता है या कतिने करीब का। लेकिन अगर रिश्तेदार डेटाबेस में ना हों, तो यह तरीका फेल हो सकता है।

## मन्नू ने की पार्क की सैर

बाल  
कहानी



रविवार का दिन था। सबकी छुट्टी थी। आसमान साफ था और ठंडी ठंडी हवा बह रही थी। सूरज की किरणें शहर के ऊपर बिखरी थीं। धूप में गर्मी नहीं थी। मौसम सुहावना था। बिल्कुल वैसा जैसा एक पिकनिक के लिए होना चाहिए। मन्नू सोचने लगा, काश! आज हम कहीं घूमने जा सकते।

मन्नू रसोई में आया। मां बेसिन में बर्तन धो रही थी।

‘मां, क्या कल हम कहीं घूमने चल सकते हैं?’ मन्नू ने पूछा।

‘क्यों नहीं, अगर रविवार को स्कूल का काम पूरा कर लो तो हम जरूर घूमने चलेंगे।’ मां ने कहा।

‘आज मैं स्कूल का काम पूरा कर लूंगा’ मन्नू ने कहा।

मन्नू स्कूल का काम करने बैठ गया।

‘हम कहां घूमने चलेंगे?’ मन्नू ने पूछा।

‘बाबा और मुन्नी ने गांधी पार्क का कार्यक्रम बनाया है।’ मां ने बताया।

‘यह पार्क तो हमने पहले कभी नहीं देखा?’ मन्नू ने पूछा।

‘हां, इसलिए तो।’ मां ने

उत्तर दिया।

सुबह रविवार को सब तैयार हो गए

‘क्या गांधी पार्क बहुत दूर है?’ मुन्नी ने पूछा।

‘हां, हमें कार से लंबा सफर तय करना होगा।’ बाबा ने बताया।

सुबह के काम पूरे कर के सब लोग तैयार हो गए। मां ने खाने पीने की कुछ चीजें साथ में ली और वे सब कार में बैठ कर सैर को निकल पड़े।

रास्ता मजेदार था। सड़क के दोनों ओर पेड़ थे। हरी घास सुंदर दिखती थी। सड़क पर यातायात बहुत कम था। सफेद रंग के बादल आसमान में उड़ रहे थे। बाबा कार चला रहे थे। मुन्नी ने मीठी पिपरमिंट सबको बांट दी। कार में गाने सुनते हुए रास्ता कब पार हो गया उन्हें पता ही नहीं चला। बाबा ने कार रोकी। मां ने कहा सामान बाहर निकालो अब हम उतरेंगे।

गांधी पार्क में अंदर जाकर मुन्नी ने देखा चारों तरफ हरियाली थी। वह इधर उधर घूमने लगी। बहुत से पेड़ थे। कुछ दूर पर एक नहर भी थी। नहर के ऊपर पुल था। उसने पुल के ऊपर चढ़कर देखा। बड़ा सा बाग था। एक तरफ फूलों की

क्यारियां थी। थोड़ा आगे चलकर मुन्नी ने देखा गांधी जी की एक मूर्ति भी थी।

घूमते घूमते मुन्नी को प्यास लगने लगी। मां ने मुन्नी को गिलास में संतरे का जूस दिया। मां और बाबा पार्क के बीच में बने लंबे रास्ते पर टहलने लगे। मुन्नी फूलों की क्यारियों के पास तितलियां पकड़ने लगी। तितलियां तेजी से उड़ती थीं और आसानी से पकड़ में नहीं आती थी। तितलियों के पीछे दौड़ते दौड़ते जब वह थक गयी तो एक पेड़ के नीचे सुस्ताने बैठ गयी।

उसने देखा पार्क में थोड़ी दूर पर झूले लगे थे। मन्नू एक फिसलपट्टी के ऊपर से मुन्नी को पुकार रहा था,

‘मुन्नी मुन्नी यहां आकर देखो कितना मजा आ रहा है।’

मुन्नी आराम करना भूलकर झूलों के पास चली गयी। वे दोनों अलग अलग तरह के झूलों का मजा लेते रहे।

‘मन्नू- मुन्नी बहुत देर हो गयी? घर नहीं चलना है क्या?’ मां और बाबा बच्चों से पूछ रहे थे। दोनों बच्चे भागकर पास आ गए।

‘पार्क कैसा लगा बच्चों?’ मां ने पूछा।

‘बहुत बढ़िया’ मन्नू और मुन्नी ने कहा। वे खुश दिखाई देते थे। चलो, अब वापस चलें, फिर किसी दिन दुबारा आ जाएंगे।’ बाबा ने कहा।

सफर मजेदार था। दिन सफल हो गया। बच्चों ने सोचा।

सब लोग गाड़ी में बैठ गए। बाबा ने गाड़ी मोड़ी और घर की ओर ले ली। सैर की सफलता के बाद सब घर लौट गए।

# दो महान ऋषियों के जन्म की अजब कहानी

देश के दो महान वैदिक ऋषियों अगस्त्य और वशिष्ठ के जन्म की कहानी भी अजब है। उनके जन्म की वजह बेशक अप्सरा उर्वशी थीं। लेकिन पिता एक नहीं बल्कि संयुक्त रूप से दो देवता थे। उन्होंने सामने उर्वशी को देखा। असंयमित होकर वीर्य एक छोटे लोटे में निकाल दिया। इसी से दोनों महान ऋषि अगस्त्य और वशिष्ठ ऋषि पैदा हुए। तो ये ऋषि इस दुनिया में पहली ऐसी संतान बने, जिनके एक नहीं दो संयुक्त पिता थे।

ये कैसे हुआ, इसकी भी रोचक कहानी है। वशिष्ठ और अगस्त्य का पिता संयुक्त तौर पर दो देवताओं मित्र और वरुण को बताया जाता है। मित्र विश्व व्यवस्था के देवता हैं तो वरुण हवा के देव। शास्त्र कहते हैं कि दोनों के संयुक्त वीर्य से भरे एक घड़े (कुंभ) से ये दोनों महान ऋषि पैदा हुआ। दोनों देवता अप्सरा को देखते ही मोहित हो गए थे।

## कौन थे अगस्त्य और वशिष्ठ ऋषि

अगस्त्य और वशिष्ठ दोनों ऋषियों को वैदिक काल में काफी सम्मानीय ऋषि माना गया। वशिष्ठ को सप्तऋषियों (सात महान ऋषियों) में एक के रूप में रखा गया। वे इक्ष्वाकु वंश के कुलगुरु थे। रामायण में वही भगवान राम को अपने साथ वन ले गए थे, जिससे राम असुरों का नाश कर सकें और ऋषि मुनि अपनी साधना कर सकें। अगस्त्य भी कुछ परंपराओं में सप्तऋषि हैं। वैदिक काल उन्होंने समुद्र का पानी पी लिया था तो विंध्य पर्वत को दक्षिण की ओर जाने के लिए कहा था।

## कौन थी ऋषि अगस्त्य की पत्नी

अगस्त्य को दक्षिण भारत में वैदिक धर्म और संस्कृति के प्रचार का श्रेय दिया जाता है। मत्स्य पुराण और रामायण के अनुसार, उन्होंने दक्षिण की यात्रा की और तमिल परंपराओं को प्रभावित किया। लोपामुद्रा उनकी पत्नी थीं। वह सुंदर और



विदुषी होने के साथ कवियित्री भी थीं। वह विदर्भ के राजा की पुत्री थीं। कुछ कथाओं में, लोपामुद्रा को अगस्त्य की तपस्या और दक्षिण भारत में उनके मिशन में सहायिका बताया गया है।

## कौन थे ऋषि वशिष्ठ

वशिष्ठ रामायण में राम और उनके भाइयों के गुरु थे। उन्होंने भगवान राम से जुड़े इक्ष्वाकु राजवंश को धर्म और शासन के सिद्धांतों पर मार्गदर्शन किया। उनकी पत्नी का नाम अरुंधती था। अरुंधती भी विद्वान महिला थीं।

## पौराणिक ग्रंथ उनके जन्म के बारे में क्या कहते हैं

पौराणिक और वैदिक विवरण दोनों के इस तरह के जन्म की तसदीक करते हैं। भागवत पुराण (स्कंध 6, अध्याय 18), मत्स्य पुराण और विष्णु पुराण बताते हैं कि मित्र और वरुण देवता के सामने एक दिन जब अनायास अप्सराओं में सबसे अधिक सुंदर उर्वशी आई तो वो दोनों मोहित हो गए। शास्त्र कहते हैं कि इससे उनका वीर्य अनायास निकल गया। इसे उन्होंने एक घड़े (कुंभ) में इकट्ठा करके रख दिया।

## वीर्य के घड़े से एक साथ पैदा हुए

इस घड़े से दो असाधारण लोग पैदा हुए, अगस्त्य और वशिष्ठ। कुछ जगहों पर

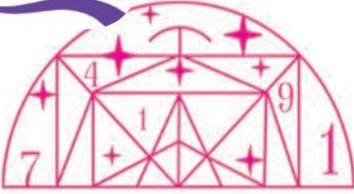
कहा गया कि घड़ा खुद ही “फट गया”। इस तरह दोनों ऋषि एकसाथ मित्र और वरुण देवताओं के संयुक्त वीर्य से पैदा हुए। इसलिए उन्हें कभी-कभी मैत्रावरुणि (मित्र और वरुण के पुत्र) कहा जाता है। वशिष्ठ को बड़ा भाई और अगस्त्य को छोटा भाई माना जाता है। ऋग्वेद (7।133।11, 13) भी उनके दैवीय उत्पत्ति के बारे में बताता है।

## कैसा था उर्वशी का सौंदर्य

मत्स्य पुराण कहता है उर्वशी का सौंदर्य इतना प्रभावशाली था कि इसने इन दो देवताओं की संयमशीलता को भंग कर दिया। भागवत पुराण (स्कंध 6, अध्याय 18) स्पष्ट रूप से उर्वशी के मोहित करने पर मित्र और वरुण देवताओं के वीर्य से एक घड़े में अगस्त्य और वशिष्ठ के जन्म के बारे में कहता है। विष्णु पुराण भी इस बारे में बताता है। उर्वशी के बारे में कहा जाता है कि उसे देखकर अच्छे खासे ऋषियों की तपस्या भी भंग हो जाती थी। वह अप्सराओं में सबसे रूपवती और मोहिनी मानी जाती थीं। उनकी सुंदरता इतनी अद्भुत और तपस्या भंग करने वाली थी कि महान ऋषि भी उनके सम्मोहन से बच नहीं पाते थे। उसे खासतौर पर देवताओं द्वारा धरती पर ऋषियों की तपस्या भंग करने के लिए विशेष रूप से भेजा जाता था। ऋषि भी मनुष्य ही थे और इंद्रियों पर नियंत्रण साधना हमेशा आसान नहीं होता।

## बनारस में इस जगह को अगस्त्य कुंड कहते हैं

कृष्णकोश जैसी प्रामाणिक साइट महाभारत और अन्य ग्रंथों का हवाला देते हुए बताती है कि अगस्त्य और वशिष्ठ का जन्म काशी में एक स्थान पर हुआ, जिससे अब अगस्त्यकुंड के नाम से जाना जाता है।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 22 जून - 28 जून 2025

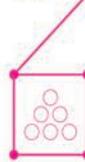
मूलांक

(1, 10, 19, 28)  
तेज़ी से नहीं, निरंतरता से नेतृत्व करें।  
पुष्टि: मैं स्थिरता और फोकस से नेतृत्व करता हूँ।



मूलांक

(6, 15, 24)  
पारिवारिक ज़िम्मेदारियाँ बढ़ सकती हैं—संतुलित रहें।  
पुष्टि: "मैं प्रेम और संयम से स्थिरता लाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)  
भावनात्मक जीवन में भी स्थिरता ज़रूरी है।  
पुष्टि: "मैं सजीव रिश्तों में संतुलन लाता हूँ।"



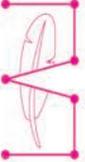
मूलांक

(7, 16, 25)  
विचारों को जमीन दें। तर्क से दिशा मिलेगी।  
पुष्टि: "मैं ज्ञान को संरचना में रूपांतरित करता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)  
रचनात्मक विचारों को कार्यरूप दें।  
पुष्टि: "मैं अनुशासन से कल्पना को आकार देता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)  
मैं ज्ञान को संरचना में रूपांतरित करता हूँ।  
पुष्टि: "मैं समझदारी से सफलता की नींव रखता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)  
यह आपका सप्ताह है—आधार मजबूत बनाएं।  
पुष्टि: "मैं धैर्य और उद्देश्य से निर्माण करता हूँ।"



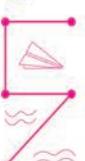
मूलांक

(9, 18, 27)  
पुराने भ्रम छोड़ें। अनुशासन से शांति मिलेगी।  
पुष्टि: "मैं अव्यवस्था छोड़, संतुलन अपनाता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)  
अनुशासन से ही सच्ची स्वतंत्रता मिलती है।  
पुष्टि: "मैं सीमाओं में विस्तार का मार्ग खोजता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रो-न्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

आगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology  
संपर्क करें: +91 98701 28643

## इन जगहों से दिखता है सबसे खूबसूरत सनसेट

डूबता सूरज देखने में बहुत खूबसूरत लगता है। अमूमन हर कोई इस पल को अपने कैमरे में कैद करता है। इसके पीछे की दीवानगी की वजह है सनसेट की खूबसूरती, जब सूरज डूबता है तो एक लालिमा आसमान में दिखती है जो देखने में मनमोह लेती है। सनसेट देखने वाले के लिए भारत की ये 5 जगहें बेस्ट हैं।

इन जगहों से दिखता है सबसे खूबसूरत सनसेट, देखने के लिए भारत के 5 प्लेस कभी बैठे-बैठे सूरज को डूबते देखा है। जब आसमान नीला से पीला होता है, फिर गेरुआ, फिर लाल-भूरा और फिर अंधेरे की चादर ओढ़ लेता है। बस वही टाइम होता है जब जिंदगी थोड़ा स्लो लगती है और दिल कहता है ये सुकून है। ऐसे नजारे देखने वालों को अंग्रेजी में कहते हैं ओपेकारोफाइल मतलब हमारे जैसे लोग जिन्हें सूरज का डूबना भी किसी सुकून से कम नहीं लगता। मगर अच्छे सनसेट के लिए मॉल की छत या इंस्टा फिल्टर नहीं चाहिए। समंदर का किनारा हो या पहाड़ों के बीच छिपता सूरज, सुकून दोनों में बराबर है। हमारे देश में एक से बढ़कर एक खूबसूरत सनसेट पॉइंट हैं जहां आप ढलते सूरज का शानदार नजारा देख सकते हैं।

**टाइगर हिल, दार्जिलिंग, पश्चिम बंगाल** - दार्जिलिंग में मौजूद टाइगर हिल अपने मनमोहक सनराइज और सनसेट के नजारों के लिए जानी जाती है। यहां से आप हिमालय की चोटियों, खासकर कंचनजंगा, के ऊपर सूरज को धीरे-धीरे ढलते हुए देख सकते हैं, जो आसमान में नारंगी और गुलाबी रंगों की छटा बिखेरता है। यह नजारा नेचर लवर और फोटोग्राफरों के लिए स्वर्ग से कम नहीं है।

**कन्याकुमारी, तमिलनाडु** - भारत का सबसे दक्षिणी छोर,

देखने  
के लिए भारत  
के 5 प्लेस करें  
विजिट

कन्याकुमारी, सनसेट देखने के लिए सबसे फेमस जगहों में से एक है। यहां अरब सागर, बंगाल की खाड़ी और हिंद महासागर का संगम होता है और इन तीनों के मिलन के बीच सूरज का डूबना एक अनूठा और अनोखा नजारा पेश करता है। यहां से सनसेट देखना सचमुच एक मेमोरेबल मोमेंट होता है।

**वाकरला, केरल** - यहां का सीन ऐसा है जैसे समुंदर खुद सूरज को निगल रहा हो। अरब सागर के किनारे ढलती शाम, शांत लहरें, और लालिमा से रंगा आसमान एकदम मालदीव्स वाली फीलिंग वो भी देशी बजट में। अगर आपको भी डूबते सूरज की दीवानगी है और आप अच्छा सनसेट पॉइंट खोजते हैं तो ये बेस्ट प्लेस है।

**ताजमहल, आगरा, उत्तर प्रदेश** - प्यार की निशानी, ताजमहल, सनसेट के समय और भी जादुई लगता है। यमुना नदी के किनारे पर स्थित यह सफेद संगमरमर का मकबरा, जैसे ही सूरज डूबता है, सुनहरे, नारंगी और गुलाबी रंगों में रंग जाता है। यह नजारा इतना लुभावना होता है कि इसे शब्दों में बयां करना मुश्किल है।

**कच्छ का रण, गुजरात** - कच्छ का रण का विशाल सफेद नमक का रेगिस्तान सनसेट देखने के लिए एक बहुत अच्छी जगह है। जैसे-जैसे सूरज डूबता है, यह सफेद चादर अलग-अलग रंगों से रोशन हो जाती है, जिससे एक अलग नजारा बनता है। पूर्णिमा की रात को यहां का सनसेट देखना और भी खास होता है। उम्मीद है ये जगहें आपको पसंद आई होंगी और यहां जाकर आप अपनी लाइफ का बेस्ट सनसेट व्यू देख पाएंगे।

# अभिनेत्री चाहत खन्ना ने आयुर्वेद को अपनाया

बॉलीवुड अभिनेत्री चाहत खन्ना ने हमेशा अपनी फिटनेस को प्राथमिकता दी है. चाहे वह अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कितनी भी व्यस्त क्यों न हों, वह कभी भी अपनी फिटनेस को नहीं छोड़ती हैं, जो वाकई एक बहुत ही सराहनीय गुण है. जिम में कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज़ से लेकर कोर मसल ट्रेनिंग तक, चाहत अपने फिटनेस लक्ष्यों के लिए इन सभी को संतुलित करने में विश्वास करती हैं.

हालाँकि हाल ही में दिवा ने अपनी फिटनेस के प्रति अधिक समग्र दृष्टिकोण की ओर आगे बढ़ने के लिए आयुर्वेद को अपनाया है. जैसा कि हम सभी जानते हैं, 'आयुर्वेद' एक प्राचीन प्रणाली है जो मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करने पर जोर देती है और इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि यह चाहत के लिए बिल्कुल सही है. इस बारे में और अधिक पूछे जाने पर कि उसने इसे कैसे अपनाया है, चाहत ने साझा किया, इसलिए मैंने आयुर्वेद के अनुसार अपने आहार और जीवनशैली में बदलाव करना शुरू कर दिया है. इस तरह, मैंने फिर से योग और ध्यान का अभ्यास करना शुरू कर दिया. हालाँकि, तब से, मुझे कहना होगा कि मुझे अपने प्रोटीन शेक से असहजता होने लगी. वास्तव में, मैंने उन्हें छोड़ दिया और मूल आहार पर वापस आ गई.

आयुर्वेद की खूबियों से परिचित होने के बाद उनके लिए चीजें कैसे बेहतर हुईं, इस बारे में पूछे जाने पर उन्होंने आगे बताया, ठीक है, मुझे पहले एहसास हुआ कि कुछ कमी थी. जब भी मैंने जिम में योग किया और वेट ट्रेनिंग छोड़ी, तो मुझे फिर से स्वस्थ महसूस हुआ.



तभी, मैंने योग और आयुर्वेद के बारे में और जानना शुरू किया. मैंने आयुर्वेद के अनुसार अपने शरीर के प्रकार को जाना और फिर वही शुरू किया. अब, मैं पूरी तरह से आयुर्वेद की प्राचीन प्रथाओं की ओर मुड़ गई हूँ. मेरे खाने से लेकर मेरे सामान, शैम्पू, स्किन केयर और सनस्क्रीन तक, मैंने दुनिया के सबसे महंगे उत्पादों से छुटकारा पा लिया है और उनकी जगह आयुर्वेद और साधारण भारतीय चीजें ले ली हैं. इस प्रक्रिया में, मैं हर महीने काफी पैसे भी बचा पा रही हूँ और इतना ही नहीं, मैं अपने वायरल फीवर और किसी भी अन्य बीमारी का भी इस अभ्यास से इलाज कर रही हूँ. मैं सभी को आयुर्वेद की दृढ़ता से सलाह देती हूँ. धैर्य रखें और जल्द ही, आप अपने मन और शरीर में बदलाव देखेंगे.



## 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