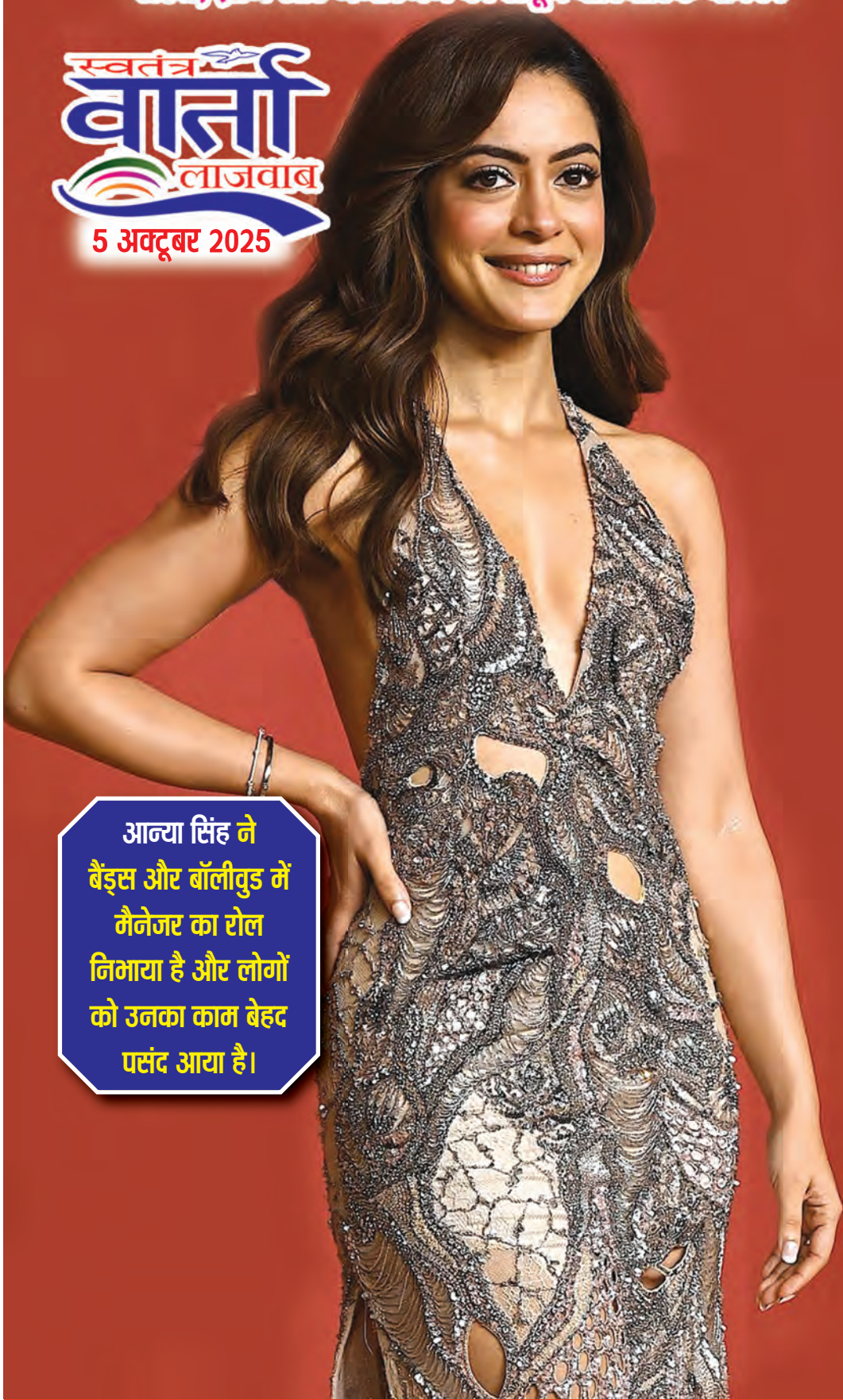


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
5 अक्टूबर 2025

आन्या सिंह ने  
बैंड्स और बॉलीवुड में  
मैनेजर का रोल  
निभाया है और लोगों  
को उनका काम बेहद  
पसंद आया है।





## हंसी ठट्ठा



दो दोस्त देर रात तक पढ़ते हुए  
राजू- यार कितने बजे हैं?  
सुरेश उठा और सामने वाले गर्ल्स  
हॉस्टल में पत्थर दे मारा  
उधर से लड़की बाहर आई और  
बोली- कमीनो, अब तो सो

जाओ,  
रात के दो बज रहे हैं.....

पंडित- तुम्हारे हाथ में गर्लफ्रेंड की कोई रेखा नहीं है  
लड़का- पंडित जी, पांव में देख लो शायद वहां हो...

बच्चे ने सूर्यदेव से पूछा- वर्षा  
आती है तो आप क्यों छुप जाते हैं?

सूर्यदेव- अब लेडीज के साथ  
कौन माथापच्ची करे.....



एक प्यार करने वाले जोड़े ने  
आत्महत्या करने की सोची  
लड़का पहले कूद गया और लड़की आंखें बंद कर वापस  
लौटने लगी,  
तभी लड़के ने हवा में पैराशूट खोला और चिल्लाया- मुझे  
पता था चुड़ैल  
तू नहीं कूदेगी....



राजू (श्याम से)- यार  
Whatsaap पर एक लड़की मुझसे  
कह रही थी,  
यू आर नाइस गाय  
श्याम- फिर क्या हुआ?

राजू- मैंने भी कह दिया- यू आर नाइस बैस  
पता नहीं क्यों अब उसकी Dp नहीं दिख रही मुझे.....

राजू (सुरेश से)- मेरी बीवी इतना मजाक करती है कि  
क्या बताऊं?

सुरेश- कैसे?

राजू- कल मैंने उसकी आंखों पर हाथ रख कर पूछा मैं  
कौन?

तो वो बोली 'दूध वाला'.....

पुलिस- चालान काटना पड़ेगा बताइए नाम बताइए  
अपना

पप्पू- याज्ञिकवल्लभदास रामानुजन्स्मीजणचार्य  
ययुत्सु

पुलिस (नाम सुनकर)- अब की बार छोड़ रहा हूं,  
फिर कभी सिग्नल मत तोड़ना.....

गोलू पुलिस स्टेशन जा कर बोला-

मुझे फोन पर जान से मारने की धमकी मिल रही है

इंस्पेक्टर- कौन दे रहा है?

गोलू- बिजली वाले कह कह रहे हैं, बिल नहीं भरा  
तो काट देंगे.....

सास- एक बात पूछें दामाद जी?

दामाद- हां पूछिए



सास- तुम दारु पियत  
हो कबहु बताये नाही  
दामाद- तुम्हार  
लड़की खून पियत है,  
तुम बताए थे का....

पप्पू (सुरेश

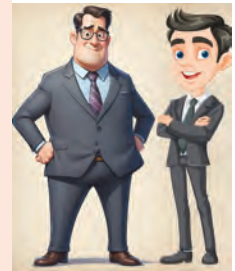
से)- यार एक गड़बड़ हो  
गई

सुरेश- क्या हुआ?

पप्पू- मजाक-मजाक में  
मैंने गप्पू की गर्लफ्रेंड को  
'आई लव यू' बोल दिया

सुरेश- फिर

पप्पू- अब मुझे समझ नहीं आ रहा कि, किसको  
ब्लॉक करू.....



दामाद- आपकी बेटी में कोई बात ढंग की नहीं है

सास- हां दामाद जी मालूम है, तभी तो उसे कोई ढंग  
का

लड़का नहीं मिला.....

# 2025 की शादियों के 10 टेक्नोलॉजी ट्रेंड्स जो बना देंगे आपका दिन खास

शादी अब सिर्फ रस्म नहीं, बल्कि जिंदगी का सबसे खास दिन बन चुकी है। 2025 में टेक्नोलॉजी ने शादियों को और भी मॉडर्न और यादगार बना दिया है। आइए जानते हैं कौन-कौन से नए टेक ट्रेंड्स आपके दिन को और भी खास बनाएंगे। शादी सिर्फ एक रस्म नहीं होती, बल्कि यह जिंदगी का सबसे खूबसूरत और यादगार दिन होता है। बदलते समय के साथ शादियों का अंदाज़ भी बदल रहा है। पहले जहां शादी का मतलब सिर्फ डेकोरेशन, खाने-पीने और डांस तक सीमित था, वहीं अब टेक्नोलॉजी ने इसे और भी मॉडर्न और खास बना दिया है। साल 2025 में शादियों में कई नए टेक्नोलॉजी ट्रेंड्स देखने को मिल रहे हैं जो न सिर्फ दुल्हा दुल्हन के पलों को यादगार बनाते हैं बल्कि मेहमानों को भी खूब मजा आता है तो आइए जानते हैं 2025 की शादियों में कौन-कौन से जबरदस्त टेक्नोलॉजी ट्रेंड्स छापे हुए हैं, जो आपके खास दिन को और भी शानदार बना देंगे।

## पर्सनल वेडिंग वेबसाइट

अब कपल्स अपनी शादी की एक वेबसाइट बनाते हैं। इसमें उनकी लव स्टोरी, फोटो गैलरी, शादी का प्रोग्राम, लोकेशन और सवाल-जवाब तक लिखे रहते हैं। गेस्ट्स को सारी जानकारी एक ही जगह मिल जाती है।

## डिजिटल वेडिंग रजिस्ट्री

अब गेस्ट्स को गिफ्ट्स खरीदने की टेंशन नहीं रहती। कपल्स ऑनलाइन लिस्ट बना देते हैं कि उन्हें कौन-सी चीज़ चाहिए या फिर हनीमून फंड में पैसे डालने का ऑप्शन रखते हैं। गेस्ट्स सीधे वही चुन लेते हैं।

## रेट्रो स्टाइल फोटो बूथ

शादी में एक रेट्रो फोटो बूथ लगाया जाता है, जिसमें पुराने जमाने के स्टाइल के प्रॉप्स होते हैं। गेस्ट्स फोटो खींचते हैं और तुरंत प्रिंट मिल जाता है। इससे सबको यादगार तस्वीरें मिलती हैं। ये ट्रेंड लगभग हर शादी में देखने को मिल रहा है।

## डिजिटल वेडिंग इनवाइट्स

आजकल शादी में आने के लिए मेहमानों को पहले की तरह पेपर कार्ड नहीं भेजे जाते। इसके बजाय व्हाट्सएप, ईमेल या मोबाइल ऐप्स के जरिए डिजिटल कार्ड भेजे जाते हैं, जिनका मेहमानों को तुरंत जवाब देना होता है कि वे शादी में आएंगे या नहीं।



## QR कोड से फोटो शेयरिंग

शादी के वेन्यू पर QR कोड लगाया जाता है। गेस्ट्स उसे स्कैन करके अपनी खींची हुई तस्वीरें सीधे एक ऑनलाइन एल्बम में अपलोड कर देते हैं। इससे शादी की हर तस्वीर एक जगह जमा हो जाती है।

## QR कोड से कैश गिफ्टिंग

कपल को कैश के रूप में गिफ्ट देने के लिए अब लिफाफों की जरूरत नहीं। गेस्ट्स QR कोड स्कैन करके सीधे पैसे भेज सकते हैं। यह तरीका आसान, सुरक्षित और टेंशन-फ्री है।

## वेडिंग कंटेंट क्रिएटर्स

कुछ कपल्स अपनी शादी के लिए सोशल मीडिया कंटेंट क्रिएटर हायर करते हैं, जो शादी से जुड़े मजेदार पलों पर जोक या रील बनाते हैं और उन्हें सोशल मीडिया पर शेयर करते हैं, ताकि उनकी शादी ज्यादा पॉपुलर हो सके।

## मेमोरी बूथ

शादियों में अब मेमोरी बूथ का इस्तेमाल किया जाता है, जहां मेहमान कपल के लिए वीडियो संदेश रिकॉर्ड कर सकते हैं और कपल बाद में इन्हें VR में देख अपनी यादें ताजा कर सकते हैं।

## चार्जिंग स्टेशन

आजकल लोगों को मोबाइल की बैटरी खत्म होने की चिंता बहुत होती है। इसी लिए शादियों में स्पेशल चार्जिंग स्टेशन लगाए जाते हैं, जहां गेस्ट अपना मोबाइल चार्ज कर सकते हैं और शादी के फलों को टेंशन फ्री होकर एंजॉय कर सकते हैं।

## पोलारॉइड कैमरे

आज कल शादियों में गेस्ट के टेबल पर पोलारॉइड कैमरे रखे जाते हैं। गेस्ट्स तुरंत फोटो खींचकर शादी की स्क्रेपबुक में प्यारा-सा मैसेज लिखकर चिपका देते हैं। इससे शादी की पर्सनल यादें बनती हैं।

# सासू माँ की शिकायतें भूलें पति का दिल आसानी से जीते

पति के सामने सासू माँ की बुराई करने से रिश्ता कमजोर हो सकता है। इसलिए उनकी शिकायतों को नजरअंदाज करें और रिश्तों में प्यार बनाए रखें।

पति-पत्नी के रिश्ते में एकदूसरे का दिल जीतना बहुत जरूरी होता है। आप अपने पति का दिल जीतने के लिए कई चीजें करती होंगी, कभी उनका पसंदीदा खाना बनाती होंगी, तो कभी उन्हें सरप्राइज देकर खुश करती होंगी। लेकिन अपने पति का दिल जीतने का एक सबसे आसान तरीका भी है, वह है अपनी सासू माँ की बुराई पति के सामने कभी नहीं करना। जब आप अपने पति के सामने अपनी सासू माँ की सिर्फ तारीफ करेंगी, तो आप बिना कुछ करे ही अपने पति का दिल जीत लेंगी। इसलिए आप अपने पति से कभी भी सासू माँ के बारे में ये 5 बातें ना कहें।

## आपकी मम्मी को कुछ नहीं आता

आप आज के जमाने की हैं, इसलिए आपको आज की चीजें समझ में आती हैं और आप उन चीजों को आसानी से कर लेती हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि आपकी सासू माँ भी उन चीजों को आपके जैसा ही तुरंत कर पाएं। इसलिए अगर आपकी सासू माँ आपसे कुछ चीजें बार-बार पूछें या कहने के लिए कहें तो आप उन बातों की शिकायत अपने पति से कभी ना करें।

## आपकी मम्मी कितना बोलती हैं

अगर आपकी सासू माँ को बातें करना अच्छा लगता है या वे किसी बात को लेकर ज्यादा बोलती हैं तो आप इस बात की शिकायत अपने पति से कभी ना करें। ना ही पीठ पीछे सासू माँ की इस आदत की बुराई करें। अगर आप ऐसा करना बंद कर देंगी तो आपको अपने पति का दिल जीतने के लिए कुछ भी नहीं करना होगा, वे खुद से आपसे खुश रहेंगे।

## आपकी मम्मी ने मुझे डांटा

अगर आपकी किसी



गलती पर आपकी सासू माँ आपको डांट दें या कुछ कह दें तो इस बात को लेकर आप अपने पति से लड़ाई ना करने लग जाएं कि आपकी मम्मी ने मुझे ऐसा क्यों कहा या वे हमेशा आपको ऐसा बोलती हैं, आप उन्हें कुछ कहते क्यों नहीं हो। अगर आप ऐसा करती हैं तो इससे ना सिर्फ सासू माँ के साथ आपका रिश्ता खराब होता है, बल्कि इस बात के कारण पति के मन में भी नाराजगी आती है।

## आपकी मम्मी तो बहुत कंजूस हैं

फिजूल खर्च करना अच्छी बात नहीं है। ऐसे में अगर आपकी सासू माँ आपको पैसे कम खर्च करने के लिए कहती हैं तो आप उनकी बातों को गलत ना समझें, बल्कि उनकी इस बात को सीख के तौर पर लें, क्योंकि आपकी फिजूल खर्च की आदत आपको किसी मुसीबत में डाल सकती है और जब आपके पास पैसे नहीं होंगे तो आपको परेशानी होगी।

## आपकी मम्मी सिर्फ मुझसे कमी निकालती हैं

अगर आपकी सासू माँ आपको कुछ सिखाने की कोशिश करती हैं तो आप इस बात को अपनी कमी के रूप में ना देखें, बल्कि इस बात को समझने की कोशिश करें कि वे आपको कुछ सिखाना चाहती हैं, ताकि उनके ना रहने पर आप उन चीजों को अच्छे से कर पाएं और कोई बाहर वाला आपको कुछ गलत ना कहे या आपमें कमी निकाले।



# ज्यादा स्मार्टफोन यूज़ बिगाड़ सकता है आपकी याददाश्त!

अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग ध्यान और याददाश्त पर नकारात्मक असर डाल सकता है, जिससे डिजिटल डिमेंशिया का खतरा बढ़ता है। डिजिटल डिटॉक्स, ब्रेन एक्सरसाइज और नो-फोन ज़ोन अपनाकर आप अपनी मेमोरी और फोकस को बेहतर बना सकते हैं।



जिससे मस्तिष्क की मेमोरी कंसोलिडेशन प्रक्रिया बाधित होती है।

## मल्टीटास्किंग का दबाव

स्मार्टफोन पर एक साथ कई ऐप्स चलाना ब्रेन को ओवरलोड करता है और इससे याद रखने की क्षमता पर असर पड़ता है।

## बचने के लिए अपनाये ये तरीके

आज का युग स्मार्टफोन का युग है। सुबह की शुरुआत से लेकर रात को सोने से पहले तक हर समय हमारे हाथ में स्मार्टफोन रहता है। इसमें कोई शक नहीं कि स्मार्टफोन ने हमारे जीवन को आसान बना दिया है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग हमारे मानसिक स्वास्थ्य और विशेष रूप से हमारी याददाश्त पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

## क्या कहती हैं रिसर्च?

कई अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों और मेडिकल जर्नल्स में यह बात सामने आई है कि जो लोग दिन भर में 4-5 घंटे से अधिक समय तक मोबाइल स्क्रीन पर रहते हैं, उनकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और दीर्घकालिक याददाश्त (long-term memory) पर असर पड़ता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफ़ोर्निया की एक रिसर्च में पाया गया कि मोबाइल पर नोटिफिकेशन और मल्टीटास्किंग मस्तिष्क के प्रेफ्रंटल कॉर्टेक्स को थका देती है, जिससे सूचना को लंबे समय तक याद रखने की क्षमता घटती है। स्मार्टफोन के अधिक इटेसमैल से डिजिटल डिमेंशिया नामक एक नई स्थिति सामने आ रही है।

## कैसे बिगाड़ता है स्मार्टफोन आपकी याददाश्त

### निरंतर डिस्टर्बेंस से ब्रेन फोकस नहीं कर पाता

मोबाइल पर लगातार आ रहे नोटिफिकेशन, कॉल्स और मैसेज ब्रेन को एक कार्य पर लंबे समय तक ध्यान केंद्रित नहीं करने देते।

### डिजिटल डिपेंडेंसी

आजकल हमें फोन में सेव चीजें जैसे फोन नंबर, टू-डू लिस्ट, पासवर्ड याद रखने की ज़रूरत ही नहीं पड़ती। इससे ब्रेन की प्राकृतिक रूप से चीजों को याद रखने की क्षमता कम हो जाती है।

### नींद की कमी

रात को देर तक स्क्रीन देखने से नींद पूरी नहीं होती,

डिजिटल डिटॉक्स का अभ्यास करें

हर दिन एक निर्धारित समय के लिए स्मार्टफोन से दूरी बनाएं। जैसे सुबह उठने के एक घंटे तक और रात को सोने से 1 घंटा पहले फोन न छुएं।

### नो-फोन ज़ोन बनाएं

कुछ समय के लिए घर में नो-फोन ज़ोन बनाएँ और घर के सभी लोग इस नियम को फॉलो करें। खासकर पढ़ाई, खाने और सोने के समय मोबाइल पूरी तरह बंद या साइलेंट रखें।

### ब्रेन एक्सरसाइज करें

रोज़ 10-15 मिनट के लिए पजल, सुडोकू या याददाश्त बढ़ाने वाले खेल खेलें। इससे आपकी सोचने की क्षमता बढ़ेगी।

### पढ़ने और लिखने की आदत डालें

हमेशा फ़ोन में रील्ल, वीडियो और न्यूज़ या दूसरी चीजें देखने की जगह न्यूज़पेपर्स और बुक्स पढ़ने की आदत बनाएँ। डिजिटल नोट्स की जगह डायरी में लिखने की आदत डालें।

### फिजिकल एक्टिविटी और मेडिटेशन

शारीरिक व्यायाम और नियमित मेडिटेशन दिमाग को शांति और ताजगी देता है। हर दिन कम से कम तीस मिनट कोई भी एक्सरसाइज ज़रूर करें। इससे शरीर के साथ आपका दिमाग भी तरोताज़ा रहेगा। मैडिटेशन से आप एकाग्र मन से कम कर सकेंगे और यह याददाश्त भी सुधारने में सहायता करेगा।

तो, आप भी अब से स्मार्टफ़ोन का इस्तेमाल सोच-समझकर करें। टेक्नोलॉजी का उपयोग तभी तक सही है जब तक वह हमारी क्षमताओं को बढ़ाए, न कि खत्म करे। अगर हम समय रहते सचेत न हुए, तो डिजिटल डिमेंशिया जैसी समस्याएं आम हो जाएंगी।



## 20 में ही सफेद बाल क्यों?

### समय से पहले ग्रे बालों के कारण और बचाव के उपाय

आजकल युवा भी समय से पहले सफेद बालों की समस्या से जूझ रहे हैं। संतुलित आहार, तनावमुक्त जीवनशैली और सही हेयरकेयर से ग्रे बालों को काफी हद तक रोका जा सकता है।

आजकल बहुत से युवा अपने 20 में ही ग्रे बालों की समस्या से जूझ रहे हैं। पहले यह सिर्फ उम्र बढ़ने के बाद होता था, लेकिन अब यह जल्दी दिखाई देने लगा है। इसके पीछे आनुवंशिकता से लेकर जीवनशैली तक कई कारण हो सकते हैं। आइए जानते हैं, समय से पहले सफेद बाल क्यों हो रहे हैं और इससे बचने के लिए क्या किया जा सकता है।

#### जल्दी ग्रे बाल होने के कारण

##### अनुवंशिकता

अगर परिवार में किसी को जल्दी ग्रे बाल हुए हैं, तो आपके साथ भी यह संभावना बढ़ जाती है।

##### पोषण की कमी

विटामिन B12, आयरन, कॉपर और जिंक की कमी मेलेनिन बनने की प्रक्रिया को कमजोर कर देती है।

##### तनाव

मानसिक तनाव और नींद की कमी से शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ता है, जिससे बाल जल्दी सफेद हो सकते हैं।

##### पर्यावरण और केमिकल्स

प्रदूषण, UV किरणें और हेयर डाई/स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल भी जड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं।

##### स्वास्थ्य समस्याएँ

थायरॉइड, ऑटोइम्यून डिजीज या अन्य मेडिकल कंडीशन्स भी कारण हो सकती हैं।

#### क्या खाएँ: डाइट टिप्स

बालों को काला और मजबूत बनाए रखने के लिए संतुलित आहार सबसे ज़रूरी है। विटामिन B12 से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही, अंडा और मछली बालों के लिए लाभकारी हैं। वहीं, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें और बीन्स आयरन व जिंक का अच्छा स्रोत हैं, जो बालों की जड़ों को मजबूती देते हैं। कॉपर की पूर्ति के लिए सूखे मेवे, बीज और शकरकंद खाएँ। इसके अलावा, मौसमी फल, अमरूद, बेरीज और पालक जैसे एंटीऑक्सिडेंट-युक्त आहार मेलेनिन बनने में मदद करते हैं और बालों को समय से पहले सफेद होने से रोकते हैं।

#### लाइफस्टाइल और केयर

सिर्फ डाइट ही नहीं, जीवनशैली में बदलाव भी ज़रूरी है। तनाव को कम करने के लिए योग, ध्यान और प्राणायाम की आदत डालें। रोजाना कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें ताकि शरीर और बाल दोनों स्वस्थ रहें। हेयर केयर में ध्यान रखें कि हार्श शैम्पू, डाई या केमिकल ट्रीटमेंट का इस्तेमाल न करें। इसके बजाय, सप्ताह में दो-तीन बार नारियल, आंवला या बादाम तेल से मसाज करें। यह स्कैल्प में रक्त संचार को बढ़ाकर बालों को पोषण देता है। साथ ही, बाहर निकलते समय टोपी या स्कार्फ पहनें ताकि सूरज की UV किरणों से बाल सुरक्षित रहें।

#### घरेलू और आयुर्वेदिक उपाय

बालों को प्राकृतिक तरीके से काला और स्वस्थ रखने के लिए घरेलू उपाय भी कारगर हैं। आंवला पाउडर या आंवला तेल का नियमित इस्तेमाल बालों को गहराई से पोषण देता है। करी पत्ते को नारियल तेल में उबालकर लगाने से जड़ों को मजबूती मिलती है। इसी तरह, मेथी के बीज का पेस्ट बालों की सेहत सुधारने में मदद करता है। अगर बाल पहले से सफेद हो रहे हैं, तो हिना और इंडिगो जैसे नेचुरल रंग का उपयोग करके उन्हें सुरक्षित तरीके से ढका जा सकता है।

समय से पहले ग्रे बाल होना बीमारी नहीं, बल्कि जीवनशैली, पोषण और आनुवंशिक कारणों का नतीजा है। सही आहार, तनाव-मुक्त जीवन और बालों की उचित देखभाल से इसे काफी हद तक रोका जा सकता है। अगर समस्या तेजी से बढ़ रही हो, तो डॉक्टर या डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह लेना ज़रूरी है।

# बिग बी ने क्यों छोड़ी राजनीति, खुद किया खुलासा



राजनीति से मोहभंग पर अमिताभ बच्चन ने हाल ही में खुलासा किया। उन्होंने बताया कि सांसद के रूप में राजनीति उन्हें बहुत मुश्किल लगी। हालांकि, बोफोर्स घोटाले में उनका नाम आने और उनके पिता के सवाल ने उन्हें बहुत परेशान किया, जिसके बाद उन्होंने हमेशा के लिए राजनीति को अलविदा कह दिया। बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन ने हाल ही में एक शो के दौरान राजनीति में अपने छोटे से कार्यकाल और इसे छोड़ने के अपने फैसले के बारे में खुलकर बात की है। 1984 में, उन्होंने अपने बचपन के दोस्त राजीव गांधी के कहने पर राजनीति में कदम रखा था और प्रयागराज से लोकसभा चुनाव लड़ा था।

## ऐतिहासिक जीत और फिर मोहभंग

अमिताभ बच्चन ने राजनीति में धमाकेदार एंट्री की थी। उन्होंने दिग्गज नेता हेमवती नंदन बहुगुणा को 1.87 लाख से ज्यादा वोटों के रिकॉर्ड अंतर से हराया था। यह भारतीय राजनीति के इतिहास की सबसे बड़ी जीतों में से एक थी। हालांकि, उनकी राजनीतिक यात्रा केवल तीन साल ही चली। उन्होंने 1987 में अपनी सीट से इस्तीफा दे दिया।

## राजनीति छोड़ने की असली वजह

अमिताभ बच्चन ने बताया कि उन्होंने राजनीति एक “भावनात्मक अवस्था” में प्रवेश किया था, लेकिन कुछ ही दिनों में उन्हें एहसास हो गया कि यह उनके लिए नहीं है। अमिताभ ने कहा, “मैंने बहुत कम समय के लिए राजनीति की, और मैंने पाया कि यह बहुत मुश्किल काम है। यहाँ आपको हर तरफ देखना पड़ता है, सबकी बातें सुननी पड़ती हैं और हर सवाल का जवाब देना पड़ता है। यह बहुत, बहुत मुश्किल है।” उन्होंने कहा कि यह काम उनके स्वभाव के अनुकूल नहीं था।

## बोफोर्स घोटाला

हालांकि, राजनीति छोड़ने का एक और बड़ा कारण बोफोर्स घोटाला था, जिसमें उनका नाम सामने आया था। इस विवाद से वह इतने आहत हुए कि उन्होंने राजनीति से हमेशा के लिए दूरी बना ली। बाद में, उन्हें इस मामले में क्लीन चिट मिल गई, लेकिन तब तक उनका राजनीति से मोहभंग हो चुका था।

## राजनीति से मिले अनुभव

अमिताभ बच्चन ने यह भी स्वीकार किया कि राजनीति में बिताए दो साल उनके लिए बहुत मूल्यवान थे। उन्होंने कहा, “यह अनुभव मेरे लिए बहुत कीमती था, क्योंकि मैंने भारत के असली जीवन को गाँवों में देखा।” उन्होंने कहा कि इस अनुभव ने उन्हें देश के आम लोगों के जीवन को समझने का मौका दिया।

## राजीव गांधी और अमिताभ की दोस्ती का इतिहास

अमिताभ बच्चन और पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी का रिश्ता

सिर्फ राजनीतिक नहीं, बल्कि बचपन का था। दोनों की दोस्ती इलाहाबाद से शुरू हुई थी। जब अमिताभ 4 साल के थे और राजीव 2 साल के, तब वे एक फैसी ड्रेस प्रतियोगिता में मिले थे। अमिताभ के पिता, हरिवंश राय बच्चन, और जवाहरलाल नेहरू के बीच भी अच्छे संबंध थे। इसी वजह से दोनों परिवारों का अक्सर मिलना-जुलना होता था, जिससे राजीव और अमिताभ की दोस्ती गहरी होती गई।

## दोस्ती में दरार

बोफोर्स घोटाले के बाद, जब अमिताभ का नाम इसमें घसीटा गया, तब उनकी दोस्ती में दरार आ गई थी। अमिताभ ने इस मुद्दे पर राजीव गांधी से दूरी बना ली थी। हालांकि, बाद में उन्हें इस मामले में क्लीन चिट मिल गई, लेकिन तब तक उनका राजनीति से मोहभंग हो चुका था।

## राजनीति छोड़ने का एक और अनकहा कारण

बोफोर्स घोटाले के अलावा, राजनीति छोड़ने का एक और भावनात्मक कारण भी था, जिसका जिक्र अमिताभ ने खुद अपने ब्लॉग में किया था। असम की घटना 1987 में असम में चुनाव प्रचार के दौरान उनके हेलीकॉप्टर को गलत जगह पर उतार दिया गया था। वहाँ एक युवा छात्र उनके पास आया और उन्हें एक नोट दिया, जिस पर लिखा था, “मिस्टर बच्चन, मैं आपका बहुत बड़ा फैन हूँ, लेकिन मैं अपोजिट पार्टी के साथ हूँ। प्लीज आप स्टेट छोड़ दें। आप मेरे लिए लाइफ को बहुत कठिन बना रहे हैं।” अमिताभ ने कहा कि इस नोट ने उन्हें अंदर तक हिला दिया। उन्हें एहसास हुआ कि उनकी मौजूदगी लोगों के लिए मुश्किलें पैदा कर रही है। यह घटना भी उनके राजनीति छोड़ने के फैसले का एक बड़ा कारण बनी।

## पिता हरिवंश राय बच्चन का सवाल

बोफोर्स घोटाले के दौरान जब अखबारों में हर दिन उनका नाम छपता था, तब उनके पिता हरिवंश राय बच्चन ने उनसे एक सीधा सवाल पूछा था, जिसने उन्हें बेचैन कर दिया। “बेटा, तुम कुछ गलत काम तो नहीं कर रहे? इस सवाल ने अमिताभ को बहुत परेशान किया। वह अपने पिता की नजरों में अपनी छवि खराब नहीं करना चाहते थे। इस घटना ने उन्हें राजनीति से पूरी तरह से अलग होने का अंतिम फैसला लेने पर मजबूर कर दिया। यह सारी जानकारी यह बताती है कि राजनीति से अमिताभ बच्चन का मोहभंग सिर्फ एक कारण से नहीं, बल्कि कई व्यक्तिगत और भावनात्मक कारणों से हुआ था।

# रिश्ते के लिए नई आफत 'माइक्रो चीटिंग' प्यार को खोखला कर सकती है ये हरकत

जाने अनजाने में आपका पार्टनर तो नहीं कर रहा 'माइक्रो चीटिंग', रिश्ते को कर सकता है बर्बाद

चैट्स, इंस्टाग्राम स्टोरीज, स्नैपचैट आदि का रिश्तों पर काफी असर पड़ा है। इन सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म और डेटिंग ऐप्स के जरिए पार्टनरशिप में रहते हुए नया रोमांच खोजना बस एक क्लिक जितना ही दूर है।

रिश्तों की नाजुक दुनिया को पिछले कुछ सालों में सोशल मीडिया की नजर लग गई है। चैट्स, इंस्टाग्राम स्टोरीज, स्नैपचैट आदि का रिश्तों पर काफी असर पड़ा है। इन सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म और डेटिंग ऐप्स के जरिए पार्टनरशिप में रहते हुए नया रोमांच खोजना बस एक क्लिक जितना ही दूर है। इसी का नतीजा है 'माइक्रो चीटिंग'। क्या है माइक्रो चीटिंग आइए जानते हैं।

## छोटी चीटिंग, बड़ा असर

माइक्रो-चीटिंग का मतलब है अपने पार्टनर से की जाने वाली छोटी-छोटी बेवफाई और बेनामी। इसमें कोई बड़ा अफेयर नहीं होता। बल्कि ऐसे छोटे-छोटे झूठ और छुपी हरकतें होती हैं, जो दिखने में मामूली लगती हैं, लेकिन रिश्ते की नींव हिला सकती हैं। इन माइक्रो चीटिंग्स को समय पर पहचानना और सही कदम उठाना, आपके रिश्ते को बचा सकता है।

## चुपचाप चैटिंग, डिलीट मैसेज

जब पार्टनर अचानक आपसे फोन छुपाने लगे। या फिर पुराने मैसेज डिलीट करने की आदत बना ले, तो ये गड़बड़ के संकेत हैं। हो सकता है कि वो किसी से ऐसी बातें कर रहा हो जो आपसे छुपाई जा रही है।

## बार-बार एक्स की बातें करना

अगर आपका पार्टनर हर बार अपने पुराने रिश्ते को



याद करता है। अक्सर अपनी एक्स की तारीफ करता है या मौजूदा रिश्ते में कमियां ढूंढने लगता है तो आपको सोचने की जरूरत है।

## छोटे-छोटे झूठ बोलना

छोटे-छोटे बहाने भी माइक्रो-चीटिंग का बड़ा हिस्सा हैं। अगर पार्टनर आपके मैसेज का जवाब नहीं देता, आपको फोन न करने के बहाने खोजता है तो आपको संभलने की जरूरत है। इस रिश्ते का कुछ नहीं हो सकता, हम सिर्फ दोस्त हैं, बातों को लेकर इतना क्यों सोच रही हो जैसी बातें चेतावनियां हैं।

## किसी की बार-बार तारीफ करना

अगर आपका पार्टनर बार-बार किसी खास को खूबसूरत, स्मार्ट या समझदार बता रहा है तो शायद वो उस इंसान के लिए कुछ फील करने लगा है। ये धोखे की शुरुआत हो सकता है।

## सोशल मीडिया पर ज्यादा एक्टिव होना

माइक्रो चीटिंग का एक बड़ा कारण है सोशल मीडिया। अगर आपका पार्टनर अचानक से सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा एक्टिव हो गया है तो आप सचेत हो जाएं। अगर पार्टनर किसी एक ही अकाउंट पर बार-बार लाइक, कमेंट, डीएम भेज रहा है तो ये सब भी माइक्रो-चीटिंग के संकेत हैं। भले ही यह छोटी सी बात लगे, लेकिन इसका असर बढ़ा हो सकता है।



# बच्चों को इमोशनली इंडिपेंडेंट बनाने के आसान तरीके



हर दौर में कुछ ना कुछ अच्छी चीजें होती हैं और कुछ नेगेटिव पॉइंट्स भी होते हैं। इस समय की बात करें तो लोग आजकल बहुत स्ट्रेस में हैं। यहां तक कि हम अपने इमोशंस को भी ना सही तरह से एक्सप्रेस कर पा रहे हैं और ना इन्हें मैनेज कर पा रहे हैं। हम सभी कितना भी खुद को प्रैक्टिकल क्यों ना मान लें। लेकिन यह सच है कि हम सभी इंसान हैं और हमारा इमोशनल होना लाजिमी बात है। लेकिन आज के इस भागा दौडी के युग में सिर्फ इमोशनल होने से काम नहीं चलने वाला आपको इमोशनली इंडिपेंडेंट होना भी जरूरी होता है। खासकर बच्चों के लिए यह बहुत जरूरी है। अगर आप भी कुछ टिप्स को फॉलो करेंगे तो अपने बच्चों को इमोशनली इंडिपेंडेंट बना सकते हैं।

## क्या है इमोशनल इंडिपेंडेंस

इमोशनल तो हम सभी स्वाभाविक रूप से होते ही हैं लेकिन आपके लिए यह जानना नितांत आवश्यक है कि इमोशनल इंडिपेंडेंस क्या है? अपने इमोशंस को अपने स्तर पर मैनेज कर लेना, अपनी खुशियों के लिए दूसरों पर निर्भर ना रहना, अपने निजी और प्रोफेशनल निर्णय आत्मविश्वास के साथ लेना, परिस्थितियों को समझकर अपने रिश्तों को मैनेज कर लेना ही इमोशनल इंडिपेंडेंस में शामिल होता है। इमोशनली इंडिपेंडेंट लोग आत्मविश्वासी और निडर होते हैं। यह कारण है कि यह लोग जीवन में जोखिम लेने से भी नहीं कतराते।

## सबसे पहले बनाएं इंडिपेंडेंट

स्वाभाविक सी बात है कि आप भी अपने बच्चे को इमोशनली इंडिपेंडेंट बनाना चाहती हैं तो उसका सबसे पहला कदम यह है कि आपको उन्हें उनके कुछ कामों के लिए इंडिपेंडेंट बनाना होगा। बच्चे जब छोटे होते हैं तब

**सिर्फ पढ़ाई ही नहीं, इमोशंस मैनेज करना भी है बच्चों की जिंदगी का अहम सबक। आज के दौर में बच्चों को सिर्फ इमोशनल होना नहीं, बल्कि इमोशनली इंडिपेंडेंट होना भी जरूरी है।**

उन्हें बेशक हमारी बहुत जरूरत होती है। हम उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहते, लेकिन एक उम्र के बाद आप उन्हें अपने काम करने का मौका दें। ऐसा नहीं है कि आप उन पर नजर ना रखें। उन्हें गलतियां करने दें। उन गलतियों से सीखने दें। यही चीजें आगे चलकर उनके अनुभव बनेंगी। वो जिम्मेदारी लेना सीखेंगे और अपने इमोशंस को मैनेज करना भी।

## बनने दें इमोशनल फूल

जिस तरह से आपके अनुभवों ने आपको वह सिखाया और बनाया है जो आज आप हैं। अपने बच्चों को भी वैसा ही करने दें। अगर वो अपने रिश्ते में इमोशनली फूल बन रहे हैं तो ऐसा उनके साथ होने दें। हां अगर बहुत उनके साथ वो चीज बहुत ज्यादा हो रही है तो उन्हें आगाह करें। बच्चा खुद समझ जाएगा कि उसे इमोशन और रिलेशन को उसे किस तरह मैनेज करना है। इस मौके पर उन्हें बताएं कि इमोशनल होना बहुत अच्छी बात है लेकिन उन्हें इस बात का भी ध्यान रखना होगा कि कोई उनकी इस फीलिंग का फायदा ना उठाए। अगर वो उदास होते हैं तो उन्हें उदास होने दें।

## डायरी मेंटेन करवाएं

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा इमोशनली मैच्योर हो तो उसे डायरी मेंटेन करने को कहें। अगर उसे कोई बात अच्छी लगती है या बुरी लगती है उसे बताएं कि वो इसे नोट करे। जब वो अपनी प्रॉब्लम लिखेगा तो उस परेशानी से उसे कैसे बाहर निकलना है यह बात वो खुद सीखेगा। यह डायरी उसकी जिंदगी की एक ऐसी टीचर बनेगी जहां वो जान पाएगा वो किस तरह अपने इमोशन को रेगुलेट कर सकता है।

बस जिंदगी में इन छोटी छोटी बातों को फॉलो करें। फिर देखिए आप और आपके बच्चों की जिंदगी कितनी खूबसूरत होगी।

## दवाइयां मिस करने की आदत डाल रही है सेहत पर असर सीनियर्स के बेहद काम आएंगे स्मार्ट आर्गेनाइजेशन हैक्स

उम्र बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति को कई तरह की बीमारियां लग जाती हैं। ऐसे में उन्हें तरह-तरह की दवाइयों का सेवन करना पड़ता है। थायराइड से लेकर बीपी व शुगर की दवाइयां हर दिन लेनी पड़ती हैं। लेकिन लोग अक्सर इन दवाओं का सेवन करना भूल जाते हैं। दिन में कई बार अलग-अलग स्ट्रिप खोलना, टाइम याद रखना और फिर दिमाग में सवाल उठना कि ये दवाई खाई थी या छूट गई? यह सब काफी झंझटभरा हो सकता है। वहीं, अगर गलती से आप किसी दवा का सेवन करना मिस कर दें तो इससे सेहत पर काफी बुरा असर हो सकता है।

इन सभी झंझटों से बचने का एकमात्र तरीका है कि आप दवाइयों को आर्गेनाइज्ड तरीके से रखें, जिससे आप बार-बार उन्हें लेना ना भूलें। बस थोड़ी सी प्लानिंग और थोड़ा सा स्मार्ट तरीका आपकी जिन्दगी को काफी आसान बना सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको दवाइयों को रखने से जुड़े कुछ ऐसे ही छोटे-छोटे हैक्स के बारे में बता रहे हैं, जो आपकी रोजमर्रा की जिंदगी में वाकई गेम-चेंजर साबित होते हैं-

### पिल बॉक्स का लें सहारा



दवाइयों को आर्गेनाइज्ड तरीके से रखने का सबसे अच्छा तरीका है पिल बॉक्स का सहारा लेना। आजकल बाज़ार में कई तरह के छोटे-बड़े पिल बॉक्स मिलते हैं, कोई रोजाना वाला, कोई हफ्ते वाला, तो कोई पूरे महीने का। इस पिल बॉक्स में आप अपनी दवाइयों को आर्गेनाइज्ड तरीके से रखें। इस तरह आप या बुजुर्ग व्यक्ति कभी भी अपनी दवाई लेना नहीं भूलेंगे। साथ ही, उन्हें यह भी याद करने की जरूरत महसूस नहीं होगी कि उन्हें दवाई खाई है या नहीं। पिल बॉक्स को देखते ही यह आसानी से पता चल जाएगा।



### मोबाइल की लें मदद

अगर आप अक्सर दवाई लेना भूल जाते हैं तो ऐसे में मोबाइल आपके बेहद काम आ सकता है। बस आप अलग-अलग दवाई के लिए अलग अलार्म सेट कर दो। अलार्म रिमाइंडर आपको दवाई लेना भूलने नहीं देगा। अगर मोबाइल इस्तेमाल करना मुश्किल हो तो डिजिटल अलार्म घड़ी भी बढ़िया है। इससे धीरे-धीरे समय पर दवा लेने की आदत बन जाती है।

### कलरफुल स्टिकर आएंगे काम

बुजुर्ग व्यक्ति अक्सर दवाइयों को लेकर कन्फ्यूज्ड रहते हैं। कभी-कभी उनकी आंखों के सामने दवाइयां होती हैं, लेकिन फिर भी उन्हें यह समझ नहीं आता कि कब कौन सी दवाई लेनी है। ऐसे में कलरफुल स्टिकर आपके बेहद काम आ सकते हैं। अलग-अलग कलर के स्टिकर को आप अलग-अलग दवाइयों पर इस्तेमाल कर सकती हैं। मसलन, बीपी की दवा के लिए लाल व शुगर के लिए हरा कलर स्टिकर को अप्लाइ कर सकती है। ऐसे में बुजुर्ग व्यक्ति को अपनी दवा लेने में कोई समस्या नहीं होगी।

### टेक्नोलॉजी का लें सहारा

अगर आपके घर के बुजुर्ग अक्सर दवाइयां लेना भूल जाते हैं तो ऐसे में टेक्नोलॉजी का सहारा लेना काफी अच्छा विचार है। इसके लिए आप एक छोटा सा व्हाट्सऐप ग्रुप बना लो, जैसे मम्मा हेल्थ या पापा मेडिसिन। हर दिन बस एक मैसेज डाल दो "मम्मी ने 9 बजे वाली दवाई ले ली? इससे बुजुर्गों को लगता है कि परिवार उनकी परवाह कर रहा है, और उन्हें भी अपनी दवाई लेने की जिम्मेदारी महसूस होती है।

## माथे के कालापन को दूर करेंगे दादी मां के ये घरेलू उपाय हर नुस्खा देगा नेचुरल ग्लो

माथे की डार्कनेस कोई बड़ी समस्या नहीं है, अगर समय रहते सही देखभाल की जाए। दादी माँ के ये आसान घरेलू नुस्खे न सिर्फ असरदार हैं, बल्कि साइड इफेक्ट से भी दूर रखते हैं। इन्हें अपनी स्किनकेयर रूटीन में शामिल कर आप भी पा सकती हैं नेचुरल ग्लो और समान स्किन टोन।

चेहरे का रंग साफ हो लेकिन माथा बाकी हिस्सों से ज्यादा काला दिखे, तो पूरी पर्सनैलिटी पर असर डालता है। अक्सर धूप, पसीना, हार्मोनल बदलाव या स्किन की सही देखभाल न करने से माथे पर कालापन आ जाता है। ऐसे में महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स की जगह अगर आप दादी मां के घरेलू नुस्खे अपनाएं, तो नेचुरल तरीके से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

### नींबू और शहद का पैक

नींबू स्किन को ब्लिच करने का नेचुरल तरीका है, वहीं शहद त्वचा को नमी देता है। दोनों को मिलाकर माथे पर लगाने से धीरे-धीरे कालापन कम होने लगता है।

### हल्दी और दही का फेस मास्क



हल्दी एंटीसेप्टिक और स्किन ब्राइटनिंग एजेंट है, जबकि दही में मौजूद लैक्टिक एसिड डेड स्किन हटाने में मदद करता है। हफ्ते में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करने से असर साफ दिखेगा।

### गुलाब जल और चंदन पाउडर

गुलाबजल स्किन को हाइड्रेट करता है और चंदन



ठंडक देता है। दोनों को मिलाकर माथे पर लगाने से न सिर्फ डार्कनेस कम होगी बल्कि हल्की-सी चमक भी आएगी।

### आलू का रस

आलू में नेचुरल ब्लिचिंग प्रॉपर्टीज होती हैं। ताजे आलू का रस माथे पर लगाने से डार्कनेस कम होती है और स्किन पर ग्लो आता है।

### बेसन और दूध का लेप

बेसन पुराने समय से स्किन क्लीन करने के लिए इस्तेमाल होता आ रहा है। दूध में मिलाकर इसका लेप माथे पर लगाने से कालापन दूर होता है और स्किन फ्रेश दिखती है।

### एलोवेरा जेल की मालिश



एलोवेरा त्वचा को ठंडक पहुंचाने और टैनिंग कम करने का सबसे आसान उपाय है। सोने से पहले माथे पर इसकी हल्की मालिश करने से स्किन टोन धीरे-धीरे लाइट होती है।

### सही स्किनकेयर और सन प्रोटेक्शन

घरेलू नुस्खों के साथ-साथ धूप से बचाव भी ज़रूरी है। बाहर निकलते समय सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें और स्किन को नियमित रूप से क्लीन, टोन और मॉइस्चराइज करें।



# गोल्ड, रियल एस्टेट या स्टॉक्स: कौन सा निवेश है आपके लिए सही और ज्यादा फायदेमंद?

हैं, तो रियल एस्टेट बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

## स्टॉक्स: हाई रिस्क, हाई रिटर्न

स्टॉक मार्केट को अमीर बनने का सबसे तेज रास्ता कहा जाता है, लेकिन इसमें उतार-चढ़ाव भी ज्यादा होता है। आजकल बड़ी संख्या में खासतौर युवा इसमें निवेश को पसंद कर रहे हैं। दरअसल, यह लंबी अवधि में सबसे ज्यादा रिटर्न देने की क्षमता। इसका एक फायदा यह है कि इसमें छोटी राशि से निवेश शुरू किया जा सकता है। डिविडेंड और बोनस शेयर जैसे अतिरिक्त लाभ भी मिल सकते हैं। लेकिन, इस मार्केट में अस्थिरता ज्यादा रहती है। अगर आप रिसर्च और ज्ञान के बिना निवेश करते हैं तो नुकसान हो सकता है। कई बार भावनाओं में आकर निवेशक गलत फैसले कर बैठते हैं। अगर आप जोखिम उठाने में सक्षम हैं और मार्केट का ज्ञान रखते हैं, तो स्टॉक्स से सबसे ज्यादा फायदा कमा सकते हैं।

## सही बैलेंस ही है कुंजी

सिर्फ एक ही विकल्प पर निर्भर रहना सही नहीं। हर निवेशक को अपनी ज़रूरत और रिस्क लेने की क्षमता के अनुसार डायवर्सिफिकेशन करना चाहिए। आप निवेश के लिए यह फार्मूला अपना सकते हैं।

## गोल्ड

15-20% पोर्टफोलियो का हिस्सा रखें।

## रियल एस्टेट

लंबी अवधि और सुरक्षा के लिए अच्छा विकल्प।

## स्टॉक्स

ग्रोथ और हाई रिटर्न के लिए शामिल करें।

तीनों ही निवेश विकल्प गोल्ड, रियल एस्टेट और स्टॉक्स की अपनी अहमियत है। गोल्ड सुरक्षित है, रियल एस्टेट स्थिर है और स्टॉक्स तेजी से अमीर बना सकते हैं। समझदारी यही है कि आप अपने पोर्टफोलियो में इन तीनों का सही संतुलन बनाएं। यानी कुछ पैसा गोल्ड में लागायें और कुछ पैसा रियल एस्टेट और स्टॉक्स में।

गोल्ड, रियल एस्टेट और स्टॉक्स तीनों ही जरूरी निवेश विकल्प हैं, जिनकी अपनी-अपनी खूबियां और जोखिम हैं। समझदारी इसी में है कि आप अपने पोर्टफोलियो में इनका सही संतुलन बनाकर निवेश करें।

निवेश का सही विकल्प चुनना हर इंसान के लिए बड़ी चुनौती होती है। जब बात आती है धन को सुरक्षित रखने और बढ़ाने की, तो सबसे पहले गोल्ड, रियल एस्टेट और स्टॉक्स का नाम आता है। तीनों ही निवेश विकल्पों की अपनी-अपनी खूबियां और जोखिम हैं। आइए जानते हैं किसमें ज्यादा फायदा मिल सकता है।

## गोल्ड: परंपरागत और सुरक्षित निवेश

भारत में सोना सिर्फ निवेश नहीं, बल्कि भावनाओं से जुड़ा होता है। इसकी मांग हमेशा बनी रहती है। खासतौर पर यह महिलाओं के लिए हमेशा से पसंदीदा निवेश रहा है। सोने में निवेश का फायदा यह है कि यह महंगाई के दौर में भी अपनी वैल्यू बनाए रखता है। इसको खरीदना और बेचना आसान है। आजकल गोल्ड ETF और डिजिटल गोल्ड से निवेश आसान हो गया है। हालाँकि, लंबे समय तक इसमें बहुत ज्यादा रिटर्न नहीं देता। साथ ही फिजिकल गोल्ड में स्टोरेज और सुरक्षा की समस्या रहती है।

## रियल एस्टेट: स्थिर और दीर्घकालिक संपत्ति

रियल एस्टेट यानी प्रॉपर्टी निवेश को लंबे समय से सबसे मजबूत एसेट माना जाता है क्योंकि प्रॉपर्टी की वैल्यू समय के साथ लगातार बढ़ती है। अगर आप रियल एस्टेट में निवेश करते हैं तो किराए से भी आपकी नियमित कमाई की संभावना बढ़ जाती है। इसमें टैक्स बेनिफिट भी मिलता है। हालाँकि, इसमें निवेश के लिए आपको अच्छी-खासी बड़ी रकम की ज़रूरत होती है। साथ ही इसकी खरीद-बिक्री में समय लगता है, यानी यह तरल निवेश नहीं है। इसका रिटर्न लोकेशन और मार्केट पर बहुत निर्भर करता है। यानी, अगर आपके पास बड़ा बजट है और आप दीर्घकालिक निवेश चाहते

# पेरेंट्स को नहीं कहना पड़ेगा 'पढ़ लो बेटा' बच्चे बिना डांट के खुद पढ़ने बैठेंगे, काम आएंगे ये तरीके

बच्चों को पढ़ाई के लिए डांटना समाधान नहीं है। इसके बजाय पढ़ाई को मजेदार बनाना,

रूटीन सेट करना, छोटे टारगेट देना और सकारात्मक माहौल बनाना ज्यादा असरदार है। जब पेरेंट्स बच्चे को समझते हैं और उसके साथ जुड़ते हैं, तो बच्चा बिना कहे खुद पढ़ाई करने बैठ जाता है।

माँ-बाप अक्सर बच्चों से यही सुनते हैं – “अभी नहीं”, “थोड़ी देर में”, “मन नहीं है” – और पढ़ाई का वक्त टलता ही चला जाता है। ऐसे में पेरेंट्स का गुस्सा आना स्वाभाविक है, लेकिन लगातार डांटने या जोर देने से बच्चे पढ़ाई से और भी दूरी बनाने लगते हैं। साइकोलॉजिस्ट मानते हैं कि बच्चों में पढ़ाई की रुचि बढ़ाने के लिए माहौल, तरीका और व्यवहार सबसे

ज्यादा मायने रखते हैं। कुछ आसान आदतों से आप उन्हें बिना दबाव के पढ़ाई की ओर प्रेरित कर सकते हैं।

## सकारात्मक माहौल बनाएं

बच्चों का ध्यान पढ़ाई में तभी टिकेगा जब घर का वातावरण शांत, प्रेरणादायक और पॉजिटिव होगा। टीवी की तेज आवाज, डांट-फटकार या शोरगुल उनकी एकाग्रता भंग कर सकते हैं। इसलिए उनके लिए ऐसा कोना तैयार करें, जहां वे आराम से और बिना किसी रुकावट के पढ़ सकें।

## नियमित टाइम टेबल तैयार करें

बच्चों को रोजाना एक तय समय पर पढ़ाई करने की आदत डालें। जब पढ़ाई उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन जाएगी, तो उनका मन और दिमाग भी उसी समय पढ़ाई के लिए स्वतः तैयार और सक्रिय हो जाएगा।

## बच्चों के साथ समय बिताएं

शुरुआत में अगर आप उनके साथ बैठकर पढ़ाई में



मदद करेंगे, तो उन्हें सहयोग और अपनापन महसूस होगा। इससे उनकी पढ़ाई में रुचि भी बढ़ेगी और धीरे-धीरे वे खुद ही ध्यान से पढ़ने लगेंगे।

## दूसरों से तुलना न करें

बच्चों को कभी यह न कहें कि “देखो, फलां कितना अच्छा पढ़ता है।” ऐसी बातें उनके आत्मविश्वास को कम कर सकती हैं और

नकारात्मक असर डालती हैं। इसके बजाय, जब भी बच्चा अच्छा प्रदर्शन करे तो उसकी सच्चे मन से प्रशंसा करें। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा और वह अगली बार और अच्छा करने की कोशिश करेगा।

## प्रशंसा करना न भूलें

च्चे की हर छोटी उपलब्धि पर भी तारीफ करें। केवल क्लास में टॉप करने पर ही नहीं, बल्कि उसकी कोशिशों और मेहनत की भी सराहना करें। अगर आप हमेशा सिर्फ

कमियां गिनाते रहेंगे, तो बच्चा निराश हो सकता है और पढ़ाई से दूरी बनाने लगेगा। लंबे समय तक ऐसा माहौल उसे मानसिक तनाव तक दे सकता है।



## संतुलित डाइट पर फोकस करें

बच्चों को हेल्दी और पौष्टिक खाना देना बेहद जरूरी है। घर का बना पौष्टिक भोजन उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत को मजबूत रखता है। साथ ही अगर वे नियमित योग करेंगे, तो उनकी एकाग्रता शक्ति बढ़ेगी और पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे।

## रिजल्ट का महत्व समझाएं

बच्चों को प्यार और धैर्य से यह बताएं कि उनके हर काम का कोई न कोई परिणाम होता है। सही और गलत के फर्क को समझाते हुए उन्हें समझाएं कि उनका प्रयास उनके भविष्य और व्यक्तित्व पर किस तरह असर डाल सकता है।



## आलू से भी होता है वजन कम बस सही तरीके से करें इसका सेवन

अक्सर लोग आलू को मोटापा बढ़ाने वाला मानते हैं, लेकिन सही तरीके से खाने पर यही आलू वजन कम करने में मददगार बन सकता है।

जब भी वजन कम करने की बात आती है तो अधिकांश लोग अपने डाइट में से आलू को सबसे पहले बाहर निकाल देते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि वे आलू खाएंगे तो उनका मोटापा कभी कम नहीं होगा। इसका कारण यह है कि आलू को मोटापा बढ़ाने वाली सब्जी में गिना जाता है। लेकिन यह सच नहीं है, अगर आलू को सही तरीके से और सही मात्रा में खाया जाए, तो यह वजन घटाने में काफी मददगार साबित होता है। आलू में कई ऐसे जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को एनर्जी देने के साथ-साथ लंबे समय तक भूख भी कंट्रोल करते हैं।

### आलू को उबालने से कम होता है ग्लाइसेमिक इंडेक्स

अगर आप वेट लॉस करने की जर्नी में हैं और इस दौरान आप आलू का सेवन कर रही हैं तो आप आलू खाने से पहले आलू को अच्छी तरह से उबाल लें, फिर आलू को ठंडा होने के लिए थोड़ी देर फ्रीज में रख दें। दरअसल ऐसा करने से आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और वो ज्यादा न्यूट्रिशियस हो जाता है। इसके अलावा आप उबले आलू को पानी और व्हाइट विनेगर के घोल में डालकर ब्लांच भी कर सकते हैं, इससे भी आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो जाता है और इसे खाने से वजन नहीं बढ़ता है।

### ऐसे कम करें आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स

आलू को अच्छे से धोकर इसके छोटे-छोटे टुकड़ें कर

लें फिर इसे गर्म पानी में आधे घंटे के लिए पकाएं। इसके बाद इसे ठंडा होने के लिए थोड़ी देर छोड़ दें। ऐसा करने से ना केवल आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो जाता है बल्कि ये पाचन के लिए भी अच्छा होता है।

इसके अलावा आलू को माइक्रोवेव में पकाकर, उबालकर या भाप में पकाकर भी खाया जा सकता है। लेकिन ध्यान रहे कि आलू को पकाने के दौरान इसमें चीनी, नमक और तेल का इस्तेमाल बहुत ही कम मात्रा में करें, तभी आपको फायदा मिलेगा। अगर आप खूब सारे तेल में आलू को पकाकर खाते हैं तो आपको इससे नुकसान होगा।

अगर खाने में आलू को छिलका सहित इस्तेमाल किया जाए तो इससे काफी फायदा मिलता है, क्योंकि इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है।

अगर एक उबले आलू को मसल कर ब्रोकोली के साथ मिलाकर खाया जाए तो भी ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और वजन कम करने में आसानी होती है।

वजन कम करने के दौरान आलू का सेवन करते समय आलू की मात्रा का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। एक दिन में एक से ज्यादा आलू या फिर 2 से 5 पाउंड से ज्यादा आलू का सेवन नहीं करना चाहिए।

### वजन कम करने में कैसे फायदेमंद है आलू

उबले आलू में कैलोरी और फैट बहुत कम होता है। इसे बिना तेल-मसालों के खाने से वजन कंट्रोल में रहता है।

आलू में रैजिस्टेंट स्टार्च पाया जाता है, जो आंतों की सेहत सुधारता है और इससे मेटाबॉलिज्म भी तेज होता है।

आलू खाने से ब्लड शुगर अचानक से नहीं बढ़ता, जिससे जंक फूड खाने की क्रेविंग कम होती है।

# रसोई में मौजूद पांच चीजें जो किसी दवा से नहीं हैं कम

## ये पांच नुस्खे देंगे सेहतमंद जिंदगी का तोहफा



भारतीय रसोई सिर्फ स्वाद का खजाना नहीं, बल्कि इसमें छुपे हैं कई ऐसे फूड आइटम जो प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। जीरा-अजवाइन पेट की गड़बड़ी दूर करते हैं, मेथी दाना शुगर और वजन को कंट्रोल करता है, कलौंजी हर बीमारी से लड़ने में मददगार है, शहद गले और कफ की समस्या का समाधान है, वहीं हल्दी इम्यूनिटी बढ़ाने और लिवर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

हमारी भारतीय रसोई सिर्फ स्वाद का ही खजाना नहीं है। इसमें कुछ ऐसे मसाले और फूड आइटम भी मौजूद हैं जो खाने का जायका तो बढ़ाते ही हैं। इसके इतर यह सेहत को दुरुस्त करने के लिए भी काफी हैं। सबसे बड़ी बात है कि अगर आप इलाज के तौर पर इनका सेवन नियमित रूप से करते हैं तो भी इनके कोई साइड इफेक्ट नहीं होते। तो चलिए फिर देर किस बात की। जानते हैं रसोई में मौजूद उन मसालों के बारे में जो किसी दवा से कम नहीं।

### पेट में है गड़बड़

अगर आपके पेट में गड़बड़ रहती है। आपको खाना हजम करने में कोई समस्या होती है तो जीरा, अजवाइन और काला नमक एक बेहतरीन उपाय है। जीरा अजवाइन को आप सुबह सुबह एक डिटॉक्स ड्रिंक के तौर पर भी ले सकते हैं। इसमें अगर आप नींबू को भी जोड़ देंगे तो आपकी पेट की बहुत सी समस्याओं का हल आपको कुछ ही दिन में नजर आने लगेगा।

### शुगर कंट्रोल के लिए

आजकल शुगर एक ऐसी बीमारी है जो बहुत आम हो चली है। खासकर उन लोगों में इसके होने के चांस बहुत ज्यादा होते हैं जिनकी फैमिली हिस्ट्री में शुगर है। अगर आप भी नहीं चाहते कि शुगर आपको हो तो इसका एक बहुत आसान सा उपाय है। आप सुबह सुबह दाना मेथी का पानी पीजिए। यह आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में

मदद करेगी बल्कि प्रचुर मात्रा में फाइबर होने की वजह से यह आपके वजन को कंट्रोल करने में भी मदद करेगी।

### हर बीमारी का ईलाज

कलौंजी एक ऐसा मसाला है जिसके बारे में कहा जाता है कि इसमें हर बीमारी का ईलाज मौजूद है। अगर आप रात को सोने से पहले कलौंजी को गर्म पानी के साथ लेते हैं तो आपका दिल स्वस्थ रहेगा। एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर कलौंजी आपकी वेटलॉस जर्नी में भी आपकी सहेली बन सकती है। इसे नियमित रूप से आप खाएंगे तो आपका मेटाबॉलिक रेट अच्छा होगा। इसके अलावा यह आपकी स्किन को स्वस्थ रखने में भी मदद करती है।

### गले का इन्फेक्शन

वेट लॉस जर्नी में शहद हमेशा ही एक वरदान माना जाता है। लेकिन इसके इतर भी यह बहुत उपयोगी है। अगर आपको गले में इन्फेक्शन है तो हल्का गुनगुना हनी वॉटर आपके गले को रिलेक्स करने के लिए काफी होता है। अगर आप खरांटों की परेशानी है तो आपको सोने से पहले शहद को गर्म पानी या दूध के साथ लेना चाहिए। इसके अलावा अगर आपको कफ की समस्या रहती है तो आप एक चम्मच शहद में जरा सा नमक मिलाकर लें। इससे आप बहुत राहत महसूस करेंगे।

### एंटीसेप्टिक का विकल्प

बरसों से अंदरूनी चोट के लग जाने पर हल्दी वाले दूध का इस्तेमाल हो रहा है। हल्दी अपने आप में किसी वरदान से कम नहीं है। इसे अगर आप नियमित तौर से लेते हैं तो आपकी इम्यूनिटी मजबूत होती है। इतना ही नहीं आजकल लोग फैटी लीवर से बहुत परेशान हैं। हल्दी लिवर को डिटॉक्स करने के लिए भी बेहतरीन है। इसके अलावा यह डाइबिटीज को कंट्रोल करने में भी सहायक है।

## कहीं लंग्स में कोई गड़बड़ी तो नहीं, हो जाएं सावधान

# फेफड़ों में गड़बड़ी का संकेत



शरीर में दिखाई देने वाले लक्षण अक्सर पहले ही चेतावनी देने की कोशिश करते हैं कि आपकी बाँड़ी के इस पार्ट में कुछ गड़बड़ी हो रही है। जो लोग इन लक्षणों को समय रहते पहचान पाते हैं, उनकी सेहत को ज्यादा बिगड़ने से बचाया जा सकता है। आज हम आपको कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में बताएंगे, जिन्हें देखते ही आपको सावधान हो जाना चाहिए क्योंकि ये लक्षण फेफड़ों से जुड़ी बीमारी की तरफ इशारा कर सकते हैं।

### सीने में भारीपन महसूस होना

सीने में भारीपन महसूस होने पर अक्सर लोग इस लक्षण को गैस-एसिडिटी समझने की गलती कर बैठते हैं। लेकिन जरूरी नहीं है कि ये लक्षण गैस या फिर एसिडिटी का हो क्योंकि लंग से जुड़ी बीमारी में भी ये लक्षण महसूस हो सकता है। सीने में भारीपन, सांस लेने में तकलीफ या फिर सांस फूलना, इस तरह

के लक्षण महसूस होने पर तुरंत अपनी जांच करवा लीजिए।

### सांस लेते समय आवाज आना

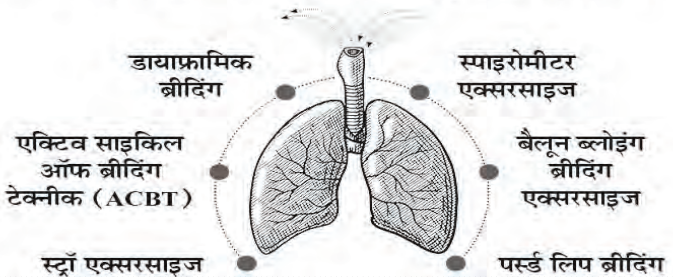
अगर सांस लेते समय घरघराहट महसूस हो या फिर

सीटी जैसी आवाज सुनाई दे, तो ये लक्षण लंग से जुड़ी बीमारी का संकेत साबित हो सकता है। लंग से जुड़ी बीमारी की वजह से लगातार खांसी की समस्या हो सकती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अगर खांसी में खून या फिर बलगम आए, तो समझ जाइए कि आपके फेफड़ों की सेहत खराब हो रही है।

### जरूरी है चेकअप करवाना

लंग से जुड़ी बीमारी की वजह से आपके शरीर के एनर्जी लेवल्स बुरी तरह से प्रभावित हो सकते हैं। जरूरी नहीं

### ये 6 तरह की ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें कोरोना के मरीज, तेजी से होगी फेफड़े की रिकवरी



है कि थकान और कमजोरी जैसे लक्षण मामूली हों। लंग डैमेज होने पर अचानक से आपका वजन भी कम हो सकता है। अगर आपको एक साथ इस तरह के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको जल्द से जल्द अपना चेकअप करवा लेना चाहिए।

# पीला फल है पेट के लिए अमृत समान



## आंतों में जमी गंदगी का करता है सफाया, जानें कैसे करें सेवन ?

अगर आप आपने पेट की सेहत बनाए रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट में पपीता को जरूर शामिल करें। यह फल का सेवन सेहत के लिए लाभकारी माना जाता है। पपीता में मिनिरल्स, विटामिनों और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है यह शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट रोग प्रतिरोधक क्षमता और त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर करता है।

### पेट के लिए है फायदेमंद पपीता

सीने में जलन, एसिड रिफ्लक्स, पेट के अल्सर सहित सभी प्रकार की पेट की बीमारियों के इलाज के लिए पपीता फायदे है। यह फाइबर का एक समृद्ध स्रोत है, जो पाचन तंत्र को तेज करता है। पपीते में पेपेन नामक एक सुपर एंजाइम होता है। यह एंजाइम प्रोटीन को तोड़ने में मदद करता है, जिससे सूजन, कब्ज और अन्य पेट संबंधी समस्याओं की संभावना कम हो जाती है।

### इन समस्याओं में भी पपीता है लाभकारी

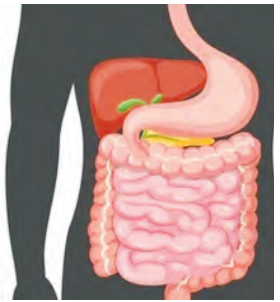
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए: पपीते में विटामिन सी की उच्च मात्रा होती है। यह विटामिन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है, जिससे शरीर की संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

**दिल की सेहत करे बेहतर:** फाइबर, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट का पपीता संयोजन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने, रक्तचाप के स्तर को बनाए रखने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

**त्वचा के लिए भी है फायदेमंद:** पपीते में मौजूद विटामिन सी और ए कोलेजन कोलेजन बढ़ाते हैं जिससे स्किन का टेक्स्चर बेहतर होता है और महीन रेखाओं और झुर्रियों से भी छुटकारा मिलता है।

### कैसे करें पपीता का सेवन ?

आंतों की सफाई के लिए  
दवाई से ज्यादा  
असरदार है पपीता



पपीते का सेवन सुबह खाली पेट या नाश्ते के रूप में करना सबसे अच्छा होता है, जिससे पाचन दुरुस्त रहता है और मल त्याग आसान होता है। इसे सादा खाने या जूस/शेक बनाकर पिया जा सकता है, लेकिन अन्य फलों के साथ खाने से बचें। कच्चा पपीता सब्जी या कोफ्ते बनाकर भी खाया जा सकता है। सीमित मात्रा में सेवन करें, और गर्भवती महिलाओं को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

# एक बार खाएंगे सीताफल की रबड़ी तो रोज करेंगे बनाने की मांग



इन दिनों बाजारों में सीताफल खूब बिक रहा है। अगर, आपको भी यह फल पसंद है तो आप इसकी रबड़ी भी बनाकर खा सकते हैं। सीताफल की रबड़ी एक बेहद स्वादिष्ट और क्रीमी डेजर्ट है। सीताफल की मिठास और रबड़ी का मेल इस डेजर्ट को और भी लाजवाब बना देता है। ये बनाना भी बहुत आसान है, और अगर एक बार इसे खा लिया तो आप भी इसे बार-बार बनाने की मांग करेंगे।

## सीताफल रबड़ी बनाने की सामग्री:

सीताफल – 2, दूध – 500 मिली, चीनी – 3-4 बड़े चमच, इलायची पाउडर – 1/2 टीस्पून, केसर 1-2 स्ट्रैंड्स, पिस्ता-बदाम सजाने के लिए

## सीताफल की रबड़ी बनाने की विधि

सबसे पहले सीताफल को अच्छे से धोकर उसका छिलका हटाएं। फिर इसके बीज निकालकर गूदे को एक कटोरी में निकाल लें। ध्यान रखें कि बीज न रह जाएं, क्योंकि रबड़ी में उनका इस्तेमाल नहीं होगा।

एक कढ़ाई में दूध डालकर मध्यम आंच पर उबालने के लिए रखें। दूध को तब तक उबालें जब तक वह आधा

न हो जाए और थोड़ी गाढ़ी न हो जाए। लगातार चम्मच से हिलाते रहें ताकि दूध जले नहीं। यदि आपको हल्की रबड़ी पसंद है, तो दूध को ज्यादा गाढ़ा न करें। आप इसे थोड़ी पतली भी रख सकते हैं

सीताफल के गूदे को मिक्सी में अच्छे से प्यूरी बना लें। यह प्यूरी रबड़ी के स्वाद को गाढ़ा और मलाईदार बना देगी। जब दूध उबालकर गाढ़ा हो जाए, तो उसमें सीताफल की प्यूरी डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसे 5-7 मिनट तक उबालने दें ताकि सीताफल और दूध का स्वाद अच्छे से मिक्स हो जाए।

अब दूध में चीनी डालें और इलायची पाउडर छिड़कें। अगर आप केसर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसे भी दूध में डालकर अच्छे से मिला लें। चीनी और इलायची के साथ इसे कुछ देर और उबालें। रबड़ी को तब तक उबालें जब तक यह क्रीमी और गाढ़ी न हो जाए। ध्यान रखें कि इसे लगातार हिलाते रहें ताकि रबड़ी जले नहीं। जब रबड़ी तैयार हो जाए, तो उसे छोटे कटोरे में निकाल लें। ऊपर से बारीक कटे हुए पिस्ता और बादाम से सजा सकते हैं। आप चाहें तो इसे कुछ देर के लिए फ्रिज में ठंडा कर सकते हैं या फिर गुनगुना भी सर्व कर सकते हैं।

# रोज रात को सोने से पहल चबा लें 2 लौंग



## सेहत को मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

दिखने में छोटा सा लौंग कई आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो कई बीमारियों के इलाज में मदद कर सकते हैं। आयुर्वेद में भी लौंग को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना गया है। औषधीय गुणों से भरपूर इस मसाले का सेवन नियमित रूप से किया जाए तो कई गंभीर समस्याओं से बच सकते हैं। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल गुणों के अलावा विटामिन ई, विटामिन सी, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन ए, थायमिन और विटामिन डी, ओमेगा 3 फैटी एसिड जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत का बेहतरीन ख्याल रखते हैं

**पेट संबंधी समस्या:** लौंग का सेवन करने से पेट संबंधी समस्या जैसे कब्ज, एसिडिटी, गैस से आपको निजात मिलेगा। इसा सेवन करने से पाचन तंत्र भी ठीक ढंग से काम करता है।

**मुंह से बदबू:** अगर आपके दांतों में कीड़े लगे हैं और मुंह से बदबू आती है तो लौंग आपके लिए फायदेमंद है। रात को सोने से पहले 2 लौंग चबाकर सोएं। इससे केविटी से छुटकारा मिलेगा और दातों का दर्द भी खत्म होगा।

**सिरदर्द:** अगर आपको सिरदर्द की समस्या है तो उससे छुटकारा पाने के लिए रात को सोने से पहले 2 लौंग चबाकर सो जाएं। आपको आराम मिलेगा।

**सर्दी खाँसी:** अगर आपको सर्दी खाँसी की समस्या ज्यादा होती है तो रोजाना रात को सोने से पहले 2 लौंग का सेवन करें।

**इम्यूनिटी:** अगर आपको इम्यूनिटी काफी कमजोर है तो रोजाना इसका सेवन करना शुरू कर दें। कुछ ही दिनों में आपको फायदा नजर आ जाएगा।

**वायरल इंफेक्शन:** वायरल इंफेक्शन, ब्रोंकाइटिस,



साइनस, अस्थमा आदि की समस्या से निजात पाने के लिए आप लौंग का रोजाना सेवन करे।

### कैसे करें लौंग का सेवन?

रात को सोने से पहले 2 लौंग को अच्छी तरह से चबा लें और फिर 1 गिलास गुनगुना पानी पी लें। आप चाहें तो गुनगुने पानी में 2 लौंग का पाउडर मिलाएं और उसे पी जाएं।

# शहतूत में कौन सा विटामिन होता है?



आपकी जानकारी के लिए बता दें कि शहतूत में विटामिन सी, विटामिन ई और विटामिन के की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। सही मात्रा में और सही तरीके से पोषक तत्वों से भरपूर इस फल का सेवन कर आपकी सेहत को चौतरफा लाभ मिल सकते हैं।

विटामिन्स के अलावा शहतूत में फाइबर भी मौजूद होता है। अगर आप अपनी गट हेल्थ को सुधारना चाहते हैं और पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो फाइबर से भरपूर शहतूत को अपने डेली डाइट प्लान में शामिल कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं कि शहतूत में आयरन, कैल्शियम और पोटैशियम की मात्रा भी पाई जाती है? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अगर आप अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो भी इस फल का सेवन करना शुरू कर सकते हैं।

कैल्शियम से भरपूर शहतूत हड्डियों के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। खून की कमी को दूर करने के लिए भी इस फल का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर दिल की सेहत को मजबूत बनाने के लिए भी शहतूत खाया जा सकता है।



शहतूत को डायबिटीज पेशेंड्स के लिए भी फायदेमंद माना जाता है क्योंकि इस फल में मौजूद तत्व ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में असरदार साबित हो सकते हैं। ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

# चावल का पानी और फिटकरी

## त्वचा पर करती है जादुई असर



### रंग और दाग धब्बे हो जाएंगे साफ, चमकने लगेगी स्किन

त्वचा की सही देखभाल न की जा तो स्किन बेजान, रूखी-सूखी, मुरझायी, डल नजर आने लगती है। जिससे फेस पर जल्दी एजिंग भी दिखने लगती है। अगर आप चेहरे पर दिखाई दे रहे दाग-धब्बों, पिगमेंटेशन, झुर्रियों से परेशान हैं तो इसके लिए चावल का पानी और फिटकरी का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये दोनों चीजें स्किन के लिए नेचुरल होम रेमेडी हैं जो त्वचा पर चमक लाने में मदद करती है। चावल का पानी और फिटकरी चेहरे पर लगाने से स्किन की सभी समस्याएं दूर हो जाती है और इससे बढ़ती उम्र को भी कम किया जा सकता है।

रूखी बेजान त्वचा को पोषण देने के लिए चावल के पानी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे स्किन को पोषण मिलता है और त्वचा हाइड्रेट रहती है। इससे फेस पर हो रही इरिटेशन, जलन, लालिमा को कम किया जा सकता है।

फिटकरी में एर्स्ट्रिजेंट नेचुरल तरीके से होता है जो स्किन टाइटनिंग के लिए अच्छी मानी जाती है। इससे पोर्स भी छोटे होने लगते हैं और मुहांसों, एक्ने की समस्या भी कम होने लगती है। आप चावल के पानी और फिटकरी को मिलाकर चेहरे पर लगा सकते हैं। इससे स्किन से जुड़ी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

चावल के पानी में विटामिन बी 3 पाया जाता है। इसलिए चावल का पानी रंग साफ करने और त्वचा की डीप क्लीनिंग में मदद करता है। वहीं फिटकरी दाग-धब्बों को कम करने में मदद करती है। इससे टैनिंग भी कम होती है।

फिटकरी और चावल का पानी लगाने से त्वचा की मृत कोशिकाओं की मरम्मत होती है। इससे झुर्रियां और फाइन लाइन्स कम होती हैं। एजिंग के असर को कम करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

स्किन में बर्निंग, टैनिंग और जलन को दूर करने में चावल का पानी मदद करता है। चावल का पानी लगाने से त्वचा को ठंडक मिलती है। टैनिंग रिमूव होती है और पोर्स में छुपी गंदगी को हटाना भा आसान हो जाता है। इससे त्वचा का PH बैलेंस रहता है।

इसके लिए 2-3 चम्मच चावल को अच्छी तरह धो लें। अब चावल को साफ पानी में भिगोकर छोड़ दें। आधा कप चावल का पानी लें और इसमें 1/4 फिटकरी पाउडर मिलाकर ले लें। दोनों चीजों को मिलाकर स्मूद कर लें। अब फेस को क्लीन कर लें। अच्छी तरह कॉटन की मदद से इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। करीब 15 मिनट इसे लगाकर छोड़ दें और फिर हल्के हाथ से मसाज करते हुए साफ पानी से चेहरे को धो लें। हफ्ते में 2-3 बार इसी तरह फेस पर चावल का पानी इस्तेमाल करें।

# डांस करते समय बढ़ रहे हार्ट अटैक के मामले



## अपनाएं अच्छे उपाय फौलादी बन जाएगी दिल की सेहत

पूरे देश पर नवरात्र का रंग चढ़ने लगा है। सुबह मां दुर्गा की पूजा तो शाम को डांडिया-गरबा। आपको बता दें कि 29 सितंबर को वर्ल्ड हार्ट डे है और आपको डांडिया-गरबा करते हुए भी दिल की धड़कन का ध्यान रखना चाहिए। डांस नाइट्स में जैसे-जैसे म्यूजिक बीट बढ़ती है, वैसे-वैसे हार्टबीट भी बढ़ने लगती है। कभी दिल इस प्रेशर को तो कभी डीजे की तेज आवाज को हैडल नहीं कर पाता है। नवरात्र में गरबा-डांडिया खेलते खेलते लोगों को दिल का दौरा पड़ने की कई खबरें सुनने को मिलती हैं। खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान भी दिल पर अटैक कर रहा है।

### गौर करने वाली बात

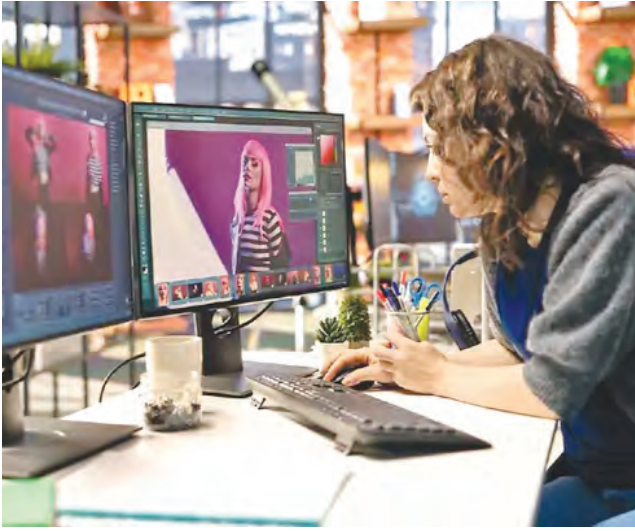
आपको डांस नाइट्स में जाने से पहले सिर्फ 3 बातों का ख्याल रखना है। जिनकी उम्र 30 से ज्यादा है, उन्हें अपना कार्डियक स्क्रीन जरूर करवाना चाहिए जिसमें ईसीजी, शुगर-बीपी टेस्ट शामिल हैं। अगर आप फिजिकली फिट नहीं हैं, तो घंटों तक इंटेंस डांस न करें। इसके अलावा गरबा में अपना टैलेंट दिखाने से पहले 10-15 मिनट की हल्की स्ट्रेचिंग जरूर करें जिससे धीरे-धीरे हार्ट रेट बढ़ता है और कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम ज्यादा मेहनत के लिए तैयार हो जाता है। खुद को हाइड्रेटेड भी रखें क्योंकि भीड़भाड़ और डांस में पसीना बहुत निकलता है, बॉडी डिहाइड्रेट हो जाती है और खामियाजा दिल को भुगतना पड़ता है।

आपको अपने दिल का ख्याल सिर्फ इन इवेंट नाइट्स में ही नहीं बल्कि 24 घंटे रखना चाहिए। इसके लिए आप योगगुरु स्वामी रामदेव के उपाय अपना सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि जंक फूड, मोटापा, तनाव, 400 से ज्यादा कैल्शियम स्कोरिंग, 200 से ऊपर टोटल कोलेस्ट्रॉल, बीपी-शुगर, नींद में कमी, पेन किलर और स्मोकिंग हार्ट अटैक के खतरे को कई गुना बढ़ा सकते हैं। हार्ट को मजबूत बनाए रखने के लिए आप इस नेचुरल उपाय को फॉलो कर सकते हैं। 1 चम्मच अर्जुन की छाल, 2 ग्राम दालचीनी, 5 तुलसी की पत्तियों को उबालकर काढ़ा बनाएं और हर रोज पिएं।

### लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी

पैर-पंजे में सूजन, त्वचा में नीलापन, आंखों के किनारों पर पीलापन, नाखून में सूजन या फिर नाखून मुड़ना, पैरों के अंगूठे-उंगलियों के नीचे गांठ, सिर-माथे पर झुर्रियां, गर्दन की नसों का ज्यादा फड़कना, जीभ का रंग लाल-पीला पड़ना, इस तरह के लक्षण दिल से जुड़ी समस्याओं का संकेत साबित हो सकते हैं। दुनिया में सबसे ज्यादा दिल के मरीज भारत में हैं। हार्ट अटैक से हर साल 30 हजार से ज्यादा मौत होती हैं। कम उम्र में ही लोग बीपी-शुगर, हार्ट डिजीज की चपेट में आ जाते हैं। ऐसे में आपको भी स्वामी रामदेव द्वारा बताई गई टिप्स को जरूर फॉलो करना चाहिए, जिससे आपका हार्ट हेल्दी बना रहे। इसके अलावा आपको महीने में एक बार ब्लड प्रेशर, 6 महीने में कोलेस्ट्रॉल, 3 महीने में ब्लड शुगर, 6 महीने में आई टेस्ट और साल में एक बार फुल बॉडी चेकअप जरूर करवाना चाहिए।

# एआई से अपने डेटा को सुरक्षित रखने के लिए इन बातों को जान लें



आज के डिजिटल दौर में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) की मदद से फोटो एडिटिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। कुछ सेकंड में ही तस्वीरें आकर्षक, स्टाइलिश या रचनात्मक रूप से बदल जाती हैं। लेकिन जीवन को आसान बनाने वाली ये तकनीक आपकी निजता और व्यक्तिगत पहचान के लिए खतरा भी बन सकती है। कई बार एआई आधारित एप्लिकेशन आपकी कई जानकारियां इकट्ठा कर लेती हैं, जिनका दुरुपयोग हैकर्स या अनधिकृत प्लेटफॉर्म कर सकते हैं। ऐसे में बचाव के लिए सुरक्षा और सतर्कता को ध्यान में रखें।

## कौन-से जोखिम जुड़े हैं?

- 1- चेहरा बायोमेट्रिक पहचान से जुड़ा है। ठग के लिए इसका इस्तेमाल करके फर्जी प्रोफाइल बनाकर आपके नाम से फ्रॉड करना आसान हो जाता है।
- 2- कुछ एप्स आपके फोटो के मेटाडेटा को भी सेव कर लेते हैं। ये एक तरह का डेटा है जिसमें स्थान और समय की जानकारी होती है।
- 3- आपके फोटो का इस्तेमाल करके एआई नकली वीडियो या तस्वीरें बना सकता है, जिनसे आपकी छवि को नुकसान पहुंच सकता है।
- 4- कई एप्स तस्वीरें अपने सर्वर पर सेव करके उन्हें ट्रेनिंग डेटा के रूप में इस्तेमाल करते हैं।

सुरक्षित इस्तेमाल कुछ ऐसे करें घबराएं नहीं, एआई फोटो एडिटिंग पूरी तरह से असुरक्षित नहीं है। कुछ सेटिंग्स व सतर्कता अपनाकर जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। किसी भी वेबसाइट से एप डाउनलोड करने के बजाय विश्वसनीय एप्स स्टोर से ही डाउनलोड करें। रेटिंग, रिव्यू व डाउनलोड संख्या पर भी गौर करें। एप इंस्टॉल करते समय जो परमिशन मांगी जाती हैं, उन्हें ध्यान से पढ़ें। कैमरा या गैलरी के एक्सेस के अलावा अन्य अनावश्यक परमिशन न दें। एप की सेटिंग्स में जाकर डेटा-शेयरिंग विकल्प

बंद कर दें।

सिक्क्योरिटी इंटेलिजेंस टूल्स का प्रयोग करें। एंटीवायरस/सिक्क्योरिटी एप्लिकेशन इंस्टॉल करें, जो संदिग्ध डेटा शेयरिंग को ब्लॉक कर सके। वीपीएन का इस्तेमाल करें ताकि इंटरनेट ट्रैफिक सुरक्षित रहे। सीधे फोन मेमोरी से फोटो शेयर करने के बजाय वर्चुअल गैलरी/क्लाउड पर फोटो सेव करके एडिट करें। एडिट करने से पहले विश्वसनीय एप्स से अपने फोटो का मेटाडेटा हटाएं।

हमेशा एप और फोन दोनों को अपडेटेड रखें क्योंकि पुराने वर्जन में सुरक्षा खामियां हो सकती हैं, जिनका हैकर्स फायदा उठा सकते हैं।

## इन गलतियों से बचना चाहिए

एप परमिशन नियंत्रित करें। 'Always Allow' के बजाय 'While Using the App' चुनें। अपने व्यक्तिगत डॉक्यूमेंट्स, पहचान पत्र या परिवार की संवेदनशील तस्वीरें एआई एप्स पर अपलोड न करें। फ्री ऑफर के लालच में न पड़ें क्योंकि कई एप्स ऑफर देकर डेटा इकट्ठा करते हैं।

किसी थर्ड पार्टी एप्स को अपना सोशल मीडिया अकाउंट एक्सेस न दें।

# साथ खाने से सिर्फ प्यार ही नहीं बढ़ता बल्कि ये ढेर सारे सेहत संबंधी लाभ भी मिलते हैं



अक्सर लगता है कि उनकी भूमिका कम हो गई है। लेकिन परिवार संग भोजन उन्हें यह एहसास कराता है कि वे आज भी परिवार की धुरी हैं। बातचीत के दौरान वे अपने जीवन के अनुभव और कहानियां साझा कर सकते हैं, जिससे नई पीढ़ी को मार्गदर्शन मिलता है और उनका अकेलापन कम होता है।

रिश्तों को मजबूत करने का माध्यम सिर्फ बच्चे और बुजुर्ग ही नहीं, बल्कि हर सदस्य के लिए यह पल रिश्तों को गहराई देने वाला होता है। दिनभर की थकान और तनाव भोजन के समय हंसी-मजाक में बदल जाते हैं। सहज संवाद से गलतफहमियां दूर होती हैं और एक साथ बैठकर खाना रिश्तों में मिठास घोल देता है।

## मनोवैज्ञानिक लाभ भी हैं

ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ना- साथ बैठकर भोजन करने से शरीर में 'बॉन्डिंग हॉर्मोन' ऑक्सीटोसिन स्रावित होता है, जो रिश्तों में अपनापन, विश्वास और भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाता है। तनाव कम होना- परिवार के बीच हंसी-मजाक और बातचीत डोपामिन व सेरोटोनिन जैसे रसायन को सक्रिय करती हैं, जिससे तनाव और चिंता घटती है।

मानसिक शांति- भोजन के दौरान माहौल सकारात्मक होने से मन हल्का होता है, आत्म-संतोष बढ़ता है और दिनभर की थकान दूर होती है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव- साथ बैठकर खाना आमतौर पर धीमी गति से और संतुलित मात्रा में खाया जाता है, जिससे पाचन बेहतर होता है और मोटापा नियंत्रित रहता है।

परिवार जीवन का आधार है। यही वह जगह है जहां हम सबसे पहले बोलना, चलना, साझा करना और अपनापन सीखते हैं। आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में हर कोई अपने-अपने काम और ज़िम्मेदारियों में व्यस्त हो चुका है। बच्चे स्कूल-कॉलेज से घर लौटकर रात का खाना खाकर पढ़ने बैठ जाते हैं। वहीं घर के बड़े-बुजुर्गों को पहले ही भोजन करा दिया जाता है। दफ़्तर से लौटने के बाद पति-पत्नी सबसे आखिरी में भोजन करते हैं।

जब परिवार के सभी सदस्य अलग-अलग समय पर भोजन करते हैं, तब उनका साथ धीरे-धीरे कम होता जाता है। साथ कम होता है तो ज़ाहिर है इसका असर भावनाओं पर भी पड़ता होगा। लेकिन भोजन एक ज़रिया है जो सभी को जोड़ सकता है। केवल एक समय में साथ बैठकर खाना, पेट भरने की क्रिया नहीं है, बल्कि संवाद, आत्मीयता और मानसिक शांति का माध्यम भी है।

एक-दूसरे को जानने का अवसर

बड़े भाई-बहन को क्या पसंद है,

दादा-दादी को किस चीज से परहेज करना पड़ता है, ऐसी छोटी-छोटी बातें रिश्तों में गहराई लाती हैं। लेकिन आज की व्यस्त ज़िंदगी में अक्सर कोई भी एक-दूसरे की पसंद-नापसंद से वाकिफ़ नहीं रह पाता। साथ बैठकर भोजन करने से यह दूरी कम होती है और परिवार के सदस्य एक-दूसरे को बेहतर तरीक़े से जान पाते हैं।

बच्चों के लिए सीखने का अवसर बच्चे अपने माता-पिता और बड़े भाई-बहनों को देखकर अच्छे संस्कार और आदतें सीखते हैं। भोजन से पहले हाथ धोना, सबका इंतज़ार करना और एक-दूसरे से विनम्रता से बात करना, ये सब बातें बच्चे स्वाभाविक रूप से अपना लेते हैं। भोजन का समय बच्चों के लिए सुरक्षित मंच बन जाता है जहां वे अपने अनुभव व समस्याएं साझा कर सकते हैं। जब माता-पिता ध्यान से सुनते हैं और स्नेहपूर्वक प्रतिक्रिया देते हैं, तो बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और उनमें भावनात्मक मजबूती आती है।

बुजुर्गों के लिए सम्मान और अपनापन जीवन के इस पड़ाव पर बुजुर्गों को

## धन के देवता की कृपा पाना चाहते हैं तो घर की उत्तर दिशा में रखें ये खास चीजें



वास्तु शास्त्र और ज्योतिष में उत्तर दिशा को बहुत ही शुभ माना जाता है। शास्त्रों में इसे धन और समृद्धि की दिशा कहा गया है क्योंकि इस दिशा के स्वामी स्वयं धन के अधिपति कुबेर देव माने गए हैं। मान्यता है कि यदि घर की उत्तर दिशा को सही तरीके से सजाया और संतुलित किया जाए तो घर में धन-धान्य की

वृद्धि होती है और कभी भी आर्थिक तंगी नहीं आती। यही कारण है कि वास्तु में उत्तर दिशा में कुछ विशेष चीजें रखने की सलाह दी गई है। कहते हैं कि ऐसा करने से कुबेर देव प्रसन्न होते हैं और परिवार पर अपनी विशेष कृपा बरसाते हैं। तो आइए जानते हैं कि घर की उत्तर दिशा में कौन-कौन सी चीजें रखनी चाहिए जिससे जीवन में सुख-समृद्धि और धन का प्रवाह बना रहे।

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर की उत्तर दिशा को धन और समृद्धि की दिशा माना गया है। यदि इस स्थान पर तिजोरी या

धन से जुड़ी वस्तुएं रखी जाएं तो आर्थिक प्रगति के अवसर बढ़ते हैं। इसी के साथ उत्तर दिशा में कुबेर देव की प्रतिमा या तस्वीर रखने से भी धन संबंधी लाभ की संभावनाएं प्रबल होती हैं। माना जाता है कि इस दिशा में कुबेर

यंत्र की स्थापना करने से व्यापार में उन्नति होती है और घर में समृद्धि बनी रहती है। साथ ही ये भी माना जाता है कि इससे बिगड़े काम भी बनने लगते हैं।

घर की उत्तर दिशा में एक्वेरियम रखना भी शुभ माना जाता है। कहते हैं कि इस दिशा में एक्वेरियम रखने से व्यक्ति की बंद किस्मत

लगाया जाए तो आर्थिक स्थिति मजबूत होती है और सुख-समृद्धि बनी रहती है। इसी तरह इस दिशा में बांस का पौधा रखना भी शुभ माना जाता है, जिससे सौभाग्य और धन वृद्धि के अवसर बढ़ते हैं। ऐसे में आप अपने घर की उत्तर दिशा में इन में कोई भी एक पौधा जरूर लगाएं।



घर की उत्तर दिशा में छोटा सा फाउंटेन या फिर क्रिस्टल का कलुआ भी रख सकते हैं। इन्हें भी इस दिशा में रखना बेहद शुभ माना जाता है। कहते हैं कि इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश होता है। इसके अलावा यदि आपको अपने घर में नकारात्मकता महसूस होती है तो ऐसे में घर की उत्तर दिशा में नदी के झरने वाली तस्वीर लगाना बेहद शुभ माना जाता है। माना जाता है कि इससे घर में अच्छी ऊर्जा का प्रवाह होता है और नकारात्मकता का अंत होता है।

ध्यान रखें कि घर की उत्तर दिशा में कभी भी जूते चप्पल या डस्टबिन आदि नहीं रखने चाहिए। ये दिशा

का ताला भी खुल जाता है और जीवन में तरक्की आने लगती है।

इसके अलावा वास्तु शास्त्र के अनुसार, ये मान्यता है कि यदि घर या कार्यालय की उत्तर दिशा में मनी प्लांट और तुलसी का पौधा

धन के देवता कुबेर जी की मानी जाती है। ऐसे में इस दिशा ये सब रखने से कुबेर देव नाराज हो सकते हैं और जातक को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

# रुखे व्यक्ति की संवेदना को जगाने के लिए मयूर की कूक ही पर्याप्त

एक व्यक्ति मोर के बारे में सारी जानकारियां इकट्ठा करने के लिए जंगल-जंगल भटकता है और विश्व कोश के पन्ने उलटता-पलटता है। इस चक्कर में वह मोर के टहकने या कूकने का आनंद लेने से चूक जाता है। जब मोर की चेतना आकाश में फैलने को आतुर होती है, तब उसकी कूक वनों में गूंज उठती है। किसी रुखे या कठोर व्यक्ति के भीतर अकुलाती संवेदना को जगाने के लिए एक कूक ही पर्याप्त है। हमारा सच्चा 'स्व' हमेशा तड़पता रहता है। जिस चीज की हमें सबसे अधिक चाहत होती है, वही हमारी सूची में सबसे अंत में आती है। जीवन उपेक्षित हो जाता है। ऑफिस, लेन-देन और नियम-कायदे तो निभाए जाते हैं, पर जीवन शेष नहीं रह पाता। एक आडम्बर हम सदैव यूँ ही पालते रहते हैं। शायद भीतरी शोर की पीड़ा से ही बचने के लिए इंसान ने गाजे-बाजे का निर्माण किया होगा। जिस समाज में केवल गाजे-बाजे का बोलबाला होगा, उस समाज में प्यारी-सी कूक का क्या स्थान रह जाता होगा? इस कूक में छिपी संभावना और उस संभावना से उपजी कूक में इंसान भला और क्या पा सकता है?

**आकाश के प्रति निष्ठा की उपेक्षा :** हम अपरिचय के डर से लगातार परिचय की दीवारें खड़ी करते जाते हैं। बारिश और भीगने के बीच छतरी डालकर सूखे रहने की कोशिश करते हैं। पता नहीं क्यों, भीग जाने में हम अपने भीतर के खालीपन का अपमान करने लगते हैं। हमारी 'छतरी निष्ठा' हमारी 'आकाश-निष्ठा' को निगल जाती है। सतह के नीचे पड़ा पर्वत अनदेखा ही रह जाता है। वटवृक्ष की जटाओं पर बैठे 'वट' को देखने के लिए श्वेतकेतु की आंख चाहिए।

**हम परम चेतना के एक बिंदु :** 'जिस आंख से मैं ईश्वर को देखता हूँ, उसी आंख से ईश्वर मुझे देखते हैं!' मास्टर एकहार्ट का यह कथन पश्चिमी लोगों में काफी लोकप्रिय है। जब भी संभव हो, हमें यह याद रखना चाहिए कि हम परम चेतना के केवल एक बिंदु हैं। हमारे आसपास दिखाई देने वाली विराट सृष्टि-लीला और विसर्जन-लीला विचारोत्तेजक और विस्मयकारी है। हमें केवल अपना हृदय खुला रखना है, जिससे उसकी कृपा को हम ग्रहण कर सकें। इस संसार में हमारे जैसे एक चेतना-बिंदु के सिवाय कुछ भी स्थायी नहीं है। हर चेतना बिंदु के लिए मानो कोई 'होमवर्क' निर्धारित होता है, वह होमवर्क तो करना ही पड़ता है। हमें



जो होमवर्क मिला है, वही है 'स्वधर्म'।

अब्राहम मेस्लो को मानवीय मनोविज्ञान का प्रवर्तक माना जाता है। यह मेरा सौभाग्य है कि अमेरिका के ओहायो राज्य में स्थित बाल्डविन वालेस कॉलेज में 'अब्राहम मेस्लो' पर व्याख्यान के लिए मुझे आमंत्रण मिला। इसके लिए जो पारिश्रमिक निर्धारित किया गया था, उसे मैंने स्वीकार नहीं किया। वजह थी- वे मेरे प्रिय थे। उन्होंने मेरे जीवन की दिशा ही बदल दी थी। मैंने अपनी नौकरी से जल्द ही सेवानिवृत्ति ले ली थी और इसकी प्रेरणा मुझे मेस्लो से ही मिली थी। उन्होंने मनोविज्ञान के क्षेत्र में संसार को एक विचार दिया- सेल्फ एक्चुलाइजेशन यानी स्व-साक्षात्कार। मेरे व्याख्यान के एक दिन पहले ही मुझे पता चला कि उसी कॉलेज में दो ऐसे प्रोफेसर थे, जिन्होंने मेस्लो के मार्गदर्शन में ही पी-एच.डी. की थी। मेरी धड़कनें बढ़ गईं। मैंने रातभर जागकर अपने व्याख्यान को बेहतर तरीके से तैयार किया, ताकि कोई कमी न रह जाए। एक साल बाद मुझे उसी कॉलेज में फिर बुलाया गया, लेकिन इस बार यही शर्त रखी गई कि मुझे पारिश्रमिक स्वीकार करना होगा।

स्व-साक्षात्कार शब्द जीवन में जितना गहराता जाता है, उतना ही धन के प्रति आकर्षण घटता जाता है। ऐसे चमत्कार का श्रेय मेस्लो को ही जाता है। यदि कुछ और अधिक आकर्षण मिल जाए, तभी तो छोटी चीजों के प्रति आकर्षण कम होता है। यह मेरा अनुभव है।

जीवन के घंटे : हमारे जीवन का हर घंटा अपना अलग ही व्यक्तित्व लेकर आता है और चुपके से गुजर जाता है। कुछ रोमांच लेकर आते हैं, पर जब वे जाते हैं तो हमें पता ही नहीं चलता। कुछ घंटे तेजी से आक्रमण करते हैं और हमें नौचकर चले जाते हैं।

# सनरूफ से वॉटर रिसाव, कर सकते हैं फोरम से शिकायत



भारतीय ऑटोमोबाइल बाजार में पैनोरमिक सनरूफ और उनसे जुड़े फीचर्स की मांग तेजी से बढ़ी है। कभी सिर्फ प्रीमियम गाड़ियों तक सीमित रहने वाला यह फीचर अब मिड-सेगमेंट कारों में भी उपलब्ध कराया जा रहा है और इसे लग्जरी व सुविधा का प्रतीक बनाकर बेचा जा रहा है। लेकिन इसकी बढ़ती लोकप्रियता के साथ उपभोक्ता शिकायतों की भी बाढ़-सी आ गई है, जैसे पानी का रिसाव, लगातार आने वाली आवाज आदि। इससे यहां एक अहम कानूनी सवाल भी खड़ा होता है: किन मामलों में यह समस्या उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के तहत मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट (निर्माण-दोष) मानी जाएगी?

## क्या है लीगल फ्रेमवर्क?

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(10) में 'दोष' को गुणवत्ता, प्रदर्शन या मानक में किसी भी तरह की कमी के रूप में इस तरह से परिभाषित किया गया है, जिसे कानून या अनुबंध के तहत पूरा किया जाना चाहिए। धारा 2(11) 'सेवा में कमी' की परिभाषा देती है। धारा 39 के तहत उपलब्ध उपायों में रिफंड, रिप्लेसमेंट, मरम्मत और मुआवजा शामिल हैं। अदालतों ने बार-बार यह जोर दिया है कि सामान्य मरम्मत योग्य समस्याओं और वास्तविक दोषों में फर्क किया जाना चाहिए। सुशील कुमार गवगौत्रा मामले में (2006) सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि वाहन के रिप्लेसमेंट के आदेश केवल तभी दिए जा सकते हैं, जब कोई गंभीर निर्माण-दोष साबित हो। सिर्फ बार-बार आने वाली शिकायतों के आधार पर ऐसे आदेश नहीं दिए जा सकते। या तो दोष स्वयंसिद्ध हो या फिर ऐसे मामलों में दोष को साबित करने के लिए आमतौर पर विशेषज्ञ की गवाही जरूरी होती है।

**बार-बार वर्कशॉप जाने की जरूरत पर मुआवजा**  
मिताली अग्रवाल (2014) मामले में उपभोक्ता ने एक कार

की सनरूफ से पानी टपकने, स्टीयरिंग में शोर और स्पाइलर के फीके पड़ने की शिकायत की थी। आयोग ने पाया कि प्रत्येक शिकायत वारंटी सेवा के दौरान तुरंत ठीक कर दी गई थी। चूंकि कोई समस्या स्थायी नहीं थी, इसलिए निर्माण-दोष साबित नहीं हुआ। फिर भी चूंकि उपभोक्ता को बार-बार वर्कशॉप जाना पड़ा और इससे होने वाली असुविधा के लिए कार कंपनी को उपभोक्ता को एकमुश्त मुआवजा देने का आदेश दिया गया।

## कंट्रोल मॉड्यूलस खराब, 10 लाख का मुआवजा

एच.जी. जैन (2025) का प्रकरण शायद सबसे गंभीर मामला था, जिसमें एक कार की सनरूफ से पानी का रिसाव हुआ और इलेक्ट्रॉनिक कंट्रोल मॉड्यूलस खराब हो गए। बार-बार कोशिशों के बावजूद समस्या ठीक नहीं हो पाई और लग्जरी कार पूरी तरह अनुपयोगी हो गई। आयोग ने इसे स्पष्ट निर्माण-दोष माना और यह कहते हुए 10 लाख रुपए का एकमुश्त मुआवजा दिया गया कि प्रीमियम कार खरीदने वाले उपभोक्ताओं को ट्रबल-फ्री परफॉर्मेंस की उचित उम्मीद होती है।

## सेकंड-हैंड कार के खरीदार को पूरी राहत नहीं

एक सेकंड-हैंड कार के खरीदार (2018 का मामला) ने सनरूफ समेत बार-बार आने वाली समस्याओं की शिकायत की। आयोग ने वाहन के डेप्रीशिएशन को ध्यान में रखते हुए खरीद रकम का केवल 50 फीसदी रिफंड करने का आदेश दिया। चूंकि उपभोक्ता सेकंड-हैंड खरीदार था और गाड़ी पहले से पुरानी थी, इसलिए उसे पूरी राहत नहीं दी गई।

## फैसलों से निकलकर आए ये बड़े सिद्धांत

1. छोटे और बड़े दोष का फर्क: अगर सनरूफ की समस्या केवल मरम्मत योग्य है (जैसे सील बदलना या एडजस्टमेंट करना) तो इसे सेवा में कमी (सर्विस डेफिशिएंसी) माना जाता है। लेकिन अगर रिसाव लगातार हो या सुरक्षा पर असर डाले तो इसे निर्माण-दोष (मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट) माना जाएगा।

2. लग्जरी कारों से अपेक्षाएं: महंगी गाड़ियों के मामले में उपभोक्ता फोरम अधिक सख्त रुख अपनाते हैं। जैसा कि एच.जी. जैन मामले में देखा गया, लाखों रुपए खर्च करने वाले खरीदार न सिर्फ बुनियादी कार्यक्षमता चाहते हैं, बल्कि भरोसेमंद और पीस ऑफ माइंड प्रदर्शन की अपेक्षा रखते हैं।

## बौद्ध स्तूपों और यूनानी सभ्यता से हिंदू मंदिरों का क्या है संबंध?

पिछले सप्ताह के लेख में हमने हिंदू धर्म में मंदिरों की उत्पत्ति पर चर्चा की थी। हमने देखा कि सिंधु घाटी सभ्यता में मंदिरों के निर्माण के कोई प्रमाण अब तक नहीं मिले हैं। फिर हमने उन दो प्रमुख विचारधाराओं को समझा, जो मंदिरों की उत्पत्ति के संबंध में आज प्रचलित हैं। अंत में हमने जाना कि हिंदू धर्म में स्थायी मंदिर वैदिक काल के बहुत बाद बनाए जाने लगे और इसमें संभवतः यूनानी प्रभाव की महत्वपूर्ण भूमिका रही। आइए इस लेख में उसी चर्चा को आगे बढ़ाते हैं।

यूनानियों के आने से पहले यानी लगभग 500 ईसा पूर्व तक भारत में एक बड़ा बौद्धिक बदलाव हो चुका था। बौद्ध और जैन जैसे संन्यासी धर्म वैदिक आयों के यज्ञ और कर्मकांड को अस्वीकार कर उसकी जगह व्यक्तिगत चिंतन और ध्यान को अधिक महत्व देने लगे थे।

भारत में मूर्तिपूजा की शुरुआत में भी बौद्ध धर्म का बड़ा योगदान रहा। बुद्ध के महापरिनिर्वाण के बाद उनके अनुयायी उनके दांत, केश और अन्य अवशेष अपने साथ ले गए। उन दिनों अवशेषों को नदी में प्रवाहित करने की प्रथा थी, लेकिन बुद्ध के अवशेषों को मिट्टी के टीलों के नीचे रखकर उनके ऊपर छतरियां बना दी गईं। इन्हें स्तूप कहा गया और लोग उनकी परिक्रमा और उपासना करने लगे। माना जाता है कि आज मंदिरों में देवता की प्रदक्षिणा करने की प्रथा इन्हीं स्तूपों की परिक्रमा से उत्पन्न हुई।

समय के साथ मिट्टी के टीले और छतरी की जगह पत्थर की संरचनाएं बनने लगीं, जिन पर विस्तृत नक्काशी की जाती थी। संभवतः यह यूनानी प्रभाव का परिणाम था। सांची का आलंकारिक स्तूप इसका प्रमुख उदाहरण है, जो बाड़े और प्रवेशद्वार से घिरा हुआ है और जिन पर विभिन्न मिथकीय जीवों की नक्काशी मिलती है। आगे चलकर बुद्ध के काल से लगभग 500 वर्ष बाद यूनानी प्रभाव के कारण स्तूपों पर बुद्ध की प्रतिमाएं भी अंकित की जाने लगीं। इसके बाद स्तूपों के चारों ओर चैत्य बनाए गए। प्रारंभिक मंदिर इन्हीं संरचनाओं पर आधारित थे।

326 ईसा पूर्व में सिकंदर के आक्रमण के बाद यूनानियों ने उत्तर-पूर्व भारत में कई राज्य स्थापित किए। इसके परिणामस्वरूप भारत यूनान, मिस्र, मेसोपोटामिया और फारस की सभ्यताओं और विचारों से परिचित हुआ। उन



सभ्यताओं में पत्थर और ईंट के विशाल मंदिर, पिरामिड और महाविद्यालय बनाए जाते थे। फलस्वरूप भारत में पत्थर की प्रारंभिक प्रतिमाओं पर यूनान का प्रभाव साफ दिखाई देता है। यूनानी इमारतों में ओबिलिस्क नामक स्वतंत्र खड़े स्तंभ बनाए जाते थे। इसी से प्रभावित होकर भारत के मंदिरों में ध्वज-स्तंभ बनाए गए, जो आज भी मंदिर वास्तु का प्रमुख अंग हैं। यूनानी मंदिरों में देवता आवरणों से ढके रहते थे। यही परंपरा भारतीय मंदिरों में भी दिखाई देती है, जहां अनुष्ठानों के समय देवताओं को आवरण से ढक दिया जाता है। राजस्थान और गुजरात की हवेलियों में श्रीनाथजी के पीछे लगने वाली पिछवाई इसका उदाहरण है। यह रोचक है कि रंगमंच पर प्रयोग होने वाले पर्दे को आज भी 'यवनिका' कहा जाता है। प्रारंभिक हिंदू मंदिर गुफाओं में बनाए गए। भारत के सबसे बड़े हिंदू मंदिरों में से एक मुंबई के पास एलिफेंटा की गुफाओं में स्थित है। हम निश्चित रूप से नहीं कह सकते कि इन मंदिरों में पूजा की जाती थी, लेकिन वहां की पत्थर की मूर्तियां स्पष्ट रूप से लकड़ी की मूर्तियों की प्रतिकृतियां प्रतीत होती हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि पत्थर के मंदिर बनने से पहले लकड़ी के मंदिर बनाए जाते थे। नेपाल, केरल और हिमाचल प्रदेश के कुछ हिस्सों में ऐसे लकड़ी के मंदिर आज भी देखे जा सकते हैं। समय के साथ जब पत्थर के अपने आप में स्वतंत्र मंदिर बनने लगे तो एलोरा का कैलाशनाथ मंदिर और चेन्नई के पास महाबलीपुरम का पंचरथ मंदिर इसके श्रेष्ठ उदाहरण बने। 6ठी से 16वीं शताब्दी के बीच पूरे भारत में पत्थर के मंदिर निर्माण की कला ने एक परिष्कृत रूप ले लिया। मंदिर की वास्तुकला और मूर्तिकला दोनों में बड़े परिवर्तन हुए।

# मेहनत और ईमानदारी पर कभी कोई समझौता न करें, सपने जरूर सच होंगे

मैं हमेशा मानता रहा हूँ कि सिनेमा बनाना सिर्फ पेशा नहीं, बल्कि जिम्मेदारी है। मेरे लिए फिल्म बनाना केवल तकनीक या बड़े बजट की बात नहीं, निरंतर सीखने की यात्रा है। मैं हर दिन खुद को याद दिलाता हूँ कि चाहे आप कितने भी अनुभवी क्यों न हो जाएं, हर दिन कुछ नया सीखते रहना जरूरी है। मुझे लगता है यही आदत मुझे आगे बढ़ाती है।

अपने जीवन को भी इसी तरह देखता हूँ कि हर दिन आपको मिला गिफ्ट है। न तो अतीत की असफलताओं में उलझना चाहता हूँ और न ही भविष्य की चिंताओं से परेशान होना चाहता हूँ। मेरी कोशिश हमेशा यही होती है कि आज को पूरी ईमानदारी से जिया जाए। मैंने अपने जीवन में सफलता भी देखी है और असफलता भी। सच कहूँ तो, असफलता ने ही मुझे सिखाया है। असफलता हमें रोकती नहीं, बल्कि हमें बेहतर होने का मौका देती है। मेरे लिए सफलता का मतलब भी केवल पुरस्कार या पैसा कभी नहीं रहा। चाहे कोई भी पुरस्कार मिला हो या आलोचना मिली हो, मैं हमेशा कोशिश करता हूँ कि अगला दिन नए उत्साह और नई सीख के साथ शुरू करूँ। मेरे लिए महानता पुरस्कारों या रिकॉर्ड में नहीं है, बल्कि उस सकारात्मक प्रभाव में है जो मैं दूसरों के जीवन पर छोड़ पाता हूँ। अगर मेरी यात्रा से लोग यह सीख पाएं कि सादगी, सीखते रहने की चाह और ईमानदारी ही असली ताकत है तो मुझे लगेगा कि मेरा जीवन सफल है।

अगर मैंने अपना काम सच्चाई और जुनून से किया है, तो यही मेरा सबसे बड़ा हासिल है। यही सोच मुझे संतुलन और शांति देती है। मैंने कभी यह सपना नहीं देखा कि मैं सुपरस्टार बनूंगा। मेरी सोच हमेशा यही रही है कि जो भी किरदार मुझे मिले, उसे पूरी ईमानदारी से निभाऊँ। यही वजह है कि मुझे हर फिल्म से, हर किरदार से कुछ नया सीखने का मौका मिला। एक्टर के रूप में, मैं हमेशा इस बात पर ध्यान देता हूँ कि मेरी भूमिकाएं दर्शकों के दिलों को छू सकें और उनमें कोई



एक्टर मोहनलाल को हाल ही में दादा साहब फाल्के अवॉर्ड से नवाजा गया है, इतने सफल करियर के बाद भी जमीन से जुड़े रहने वाले इस कलाकार की प्रेरक बातें...

संदेश छोड़ सकें।

वैसे असली खुशी शोहरत या नाम में भी नहीं है। सबसे अधिक संतोष तब मिलता है जब मैं सिंपल और बैलेंस्ड जीवन जी पाता हूँ। लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं कि इतनी सफलता के बाद भी मैं इतना नॉर्मल कैसे हूँ? मेरा जवाब हमेशा यही होता है कि सादगी ही जीवन की असली ताकत है। अगर हम सादगी बनाए रखेंगे तो हमें हर पल में खुशी मिलने लगेगी। यही सादगी आपको परिवार और दोस्तों के साथ गहराई से जुड़ने का मौका देती है। यही मेरे जीवन की असली पूंजी है।

अपना काम पूरे जुनून के साथ करेंगे तो सफल होंगे किसी को भी मेहनत और ईमानदारी पर कभी समझौता नहीं करना चाहिए। अगर आपका काम सच्चाई और जुनून से किया गया है, तो सफलता अपने आप रास्ता ढूँढ लेगी। जीवन केवल बड़े लक्ष्य हासिल करने का नहीं, बल्कि हर दिन की जिम्मेदारियों को ईमानदारी से निभाने का नाम है। छोटी-छोटी जीत मिलकर ही तो बड़े सपनों को सच करती हैं। मैंने यह अनुभव किया है कि जब आप अपनी राह में लगातार मेहनत करते रहते हैं, तो दुनिया आपके लिए नए मौकों के दरवाजे खोल देती है। असली ताकत प्रक्रिया पर भरोसा करने और निरंतरता बनाए रखने में है।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित  
साप्ताहिक भविष्यवाणी

સપ્તાહ: 5 અક્ટૂબર - 11 અક્ટૂબર 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

यह हफ्ता आपको नई जिम्मेदारियाँ देगा। विनम्रता से निभाएंगे तो सफलता निश्चित है।



मूलांक (6, 15, 24)

प्रेम और परिवार पर ध्यान दें।  
संबंधों में गहराई और सामंजस्य  
बढ़ेगा।



मलांक (2, 11, 20, 29)

धैर्य और भावनाओं के संतुलन से रिश्ते मज़बूत होंगे।



मलांक (7, 16, 25)

आत्मचिंतन और सीख का समय है। भीतर से मिले संकेत पर भरोसा रखें।



मलांक (3, 12, 21, 30)

रचनात्मकता को दिशा दें। आपकी सोच प्रेरणा का स्रोत बनेगी।



मलांक (8, 17, 26)

जिम्मेदारी का दबव रहेगा लेकिन दृढ़ता आपको जीत दिलाएगी।



मूलांक (4, 13, 22, 31)

परिश्रम और अनुशासन आपकी सबसे बड़ी ताकत हैं। स्थिर कदम उठाएँ।



मूलांक (9, 18, 27)

जुनून और ऊर्जा को संतुलित रखकर इस्तेमाल करें। सही दिशा में प्रयास अद्वैत परिणाम देंगे।



मूलांक (5, 14, 23)

बदलाव आपके लिए नई राहें खोलेंगे। अवसर को पकड़ना सीखें।



## અનુરાધિકા અબરોલ

एक समर्पित एंटरप्रेन्युमेंटोर्लॉजिस्ट है, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस कृष्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस काठिन समय में, उन्होंने रखरखाव की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनके जीवन का श्रेष्ठ बन गया है।

आज आम भी अपने जीवन का, नामक, या जाने वाले समय को लेकर न्यायता चाहते हैं, तो इन्टरनेट पर फॉलो करें या सब कर सकते हैं।

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology  
 016-262-495 98701 28643

## 3 दिन का एडवेंचर, दर्शन और नेचर ट्रिप प्लान

### सतपुड़ा की रानी पचमढ़ी: जंगल, गुफाएँ और झरनों का संगम

घने जंगल, झरने और रहस्यमयी गुफाओं से भरपूर पचमढ़ी, तीन दिन की यात्रा में प्रकृति और रोमांच का अविस्मरणीय अनुभव देता है।

मध्य प्रदेश के सतपुड़ा पर्वतों के बीच बसा पचमढ़ी, जिसे “सतपुड़ा की रानी” कहा जाता है, प्रकृति प्रेमियों और साहसिक यात्रियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं है। यह जगह घने जंगलों, ऊँची-नीची पहाड़ियों, रहस्यमयी गुफाओं और झरनों का अद्भुत संगम है। यहाँ हर मौसम में अलग ही अनुभव मिलता है, लेकिन मानसून और सर्दियों में इसकी सुंदरता अपने चरम पर होती है। अगर आपके पास तीन दिन का समय है, तो पचमढ़ी की यह यात्रा आपको जीवनभर की यादें दे सकती है।

#### पचमढ़ी की खास बात

पचमढ़ी का आकर्षण उसकी प्राकृतिक विविधता और पौराणिक महत्व में छिपा है। यहाँ भगवान शिव से जुड़े कई प्राचीन मंदिर और गुफाएँ हैं, जिनका उल्लेख पौराणिक कथाओं में भी मिलता है। इसके अलावा ट्रेकिंग ट्रेल्स, झरनों की कल-कल ध्वनि और हरियाली से घिरे व्यू पॉइंट्स इसे परिवार, दोस्तों या अकेले यात्रा करने वालों सभी के लिए आदर्श बनाते हैं। पचमढ़ी का शांत वातावरण और स्वच्छ हवा मन और आत्मा को सुकून देती है।

#### पहले दिन – गुफाएँ और मंदिर

पहले दिन की शुरुआत पांडव गुफाओं से करें। कहा जाता है कि महाभारत काल में पांडवों ने अपने वनवास का कुछ समय यहीं बिताया था। इसके बाद महादेव गुफा और गुप्त महादेव जाएँ, जहाँ संकरी गुफा से गुजरते हुए भगवान शिव का दर्शन किया जा सकता है। चौरागढ़ मंदिर तक पहुँचने के लिए 1300 सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं, लेकिन ऊपर से दिखने वाला नजारा सारी थकान मिटा देता है। शाम को स्थानीय बाजार में घूमते हुए हस्तशिल्प और स्थानीय व्यंजन का आनंद लेना न भूलें।

#### दूसरे दिन – झरनों का रोमांच

दूसरे दिन को आप झरनों के नाम कर दें। बी फॉल्स से शुरुआत करें, जिसका पानी ऊँचाई से गिरते हुए मधुमक्खियों की तरह गूंजता है। यहाँ स्नान करना एक अलग ही अनुभव है। इसके बाद अप्सरा विहार जाएँ, जो पिकनिक और प्राकृतिक फोटोग्राफी के लिए मशहूर है। सिल्वर फॉल्स (राजत प्रपात) की चमकती धाराएँ किसी चाँदी की परत जैसी लगती हैं। झरनों के बीच बिताया गया



यह दिन आपके सफर का सबसे रोमांचक हिस्सा होगा।

#### तीसरे दिन – व्यू पॉइंट्स और वाइल्डलाइफ

तीसरे दिन की शुरुआत करें धूपगढ़ से, जो सतपुड़ा का सबसे ऊँचा बिंदु है। यहाँ से सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य देखने लायक होता है। इसके बाद सतपुड़ा नेशनल पार्क जाएँ, जहाँ जंगल सफारी के दौरान बाघ, तेंदुआ, गौर, हिरण और कई दुर्लभ पक्षियों को देखने का मौका मिलता है। अगर समय हो तो जटाशंकर गुफा भी जा सकते हैं, जहाँ प्राकृतिक शिला संरचनाएँ भगवान शिव की जटाओं जैसी लगती हैं।

#### पचमढ़ी पहुँचने, ठहरने और खाने की जानकारी

पचमढ़ी पहुँचने के लिए सबसे नज़दीकी रेलवे स्टेशन पिपरिया है, जो करीब 50 किमी दूर है। यहाँ से टैक्सी या बस आसानी से मिल जाती है। ठहरने के लिए पचमढ़ी में होटल, रिसॉर्ट और एमपी टूरिज्म के गेस्ट हाउस उपलब्ध हैं। खाने में आप स्थानीय व्यंजन जैसे पूआ, आलू-कचौरी, और पारंपरिक मध्य प्रदेशी थाली का स्वाद ज़रूर लें। मौसम ठंडा और सुहावना रहता है, इसलिए आरामदायक कपड़े और ट्रेकिंग शूज साथ रखें।

तीन दिनों की यह यात्रा आपको इतिहास, संस्कृति और प्रकृति, तीनों का बेहतरीन संगम दिखाएगी। सतपुड़ा की गोद में बसा पचमढ़ी हर उस यात्री के लिए खास है, जो शांति, रोमांच और आध्यात्मिकता का एक साथ अनुभव करना चाहता है।



## आन्या सिंह कौन है? जिसे कहा गया शाहरुख की मैनेजर पूजा ददलानी की बेटी, बैड्स ऑफ बॉलीवुड ने पलटी किस्मत

आन्या सिंह ने बैड्स और बॉलीवुड में आसमान सिंह की मैनेजर का रोल निभाया है और लोगों को उनका काम बेहद पसंद आया है। आखिर आन्या सिंह कौन हैं?

आर्यन खान की पहली डायरेक्टेड वेब सीरीज 'बैड्स ऑफ बॉलीवुड' नेटफ्लिक्स पर आते ही छा गई है। इस सीरीज ने व्यूज के मामले में बड़े-बड़े शोज को भी पीछे छोड़ दिया है। 7 एपिसोड की यह सीरीज बॉलीवुड की ग्लैमरस दुनिया के पीछे की कहानी को मजेदार और अनोखे अंदाज में दिखाती है। इस सीरीज में एक किरदार है, जिसने दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचा है और वो है आन्या सिंह। आन्या ने इसमें आसमान सिंह की मैनेजर का रोल निभाया है और लोगों को उनका काम बेहद पसंद आया है। तो चलिए जानते हैं कि आखिर आन्या सिंह कौन हैं?

### आन्या सिंह का फिल्मी सफर

सीरीज में हम देखते हैं कि आसमान सिंह तीन फिल्मों के कॉन्ट्रैक्ट में फंसकर परेशान है। मजेदार बात यह है कि आन्या सिंह की असल जिंदगी की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। साल 2016 में, यशराज फिल्म्स ने उन्हें एक नए चेहरे के तौर पर लॉन्च किया था और तीन फिल्मों के लिए साइन किया था। उनकी पहली फिल्म 'कैदी बैड' 2017 में आदर जैन के साथ आई थी, लेकिन यह बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह फ्लॉप हो गई। इस फ्लॉप के बाद, उनके बाकी के दो प्रोजेक्ट्स कभी पूरे नहीं हो पाए।

### बैड्स ऑफ बॉलीवुड ने दिया आन्या को मौका

'कैदी बैड' की असफलता के बाद, आन्या ने लगभग एक दशक तक इंडस्ट्री में संघर्ष किया। उन्हें 'खो गए हम कहां' और 'स्त्री 2' जैसी फिल्मों में छोटे-छोटे रोल्स मिले, लेकिन उन्हें कोई खास पहचान नहीं मिल पाई। आखिरकार, आर्यन खान की सीरीज ने उन्हें बड़ा मौका दिया, जिसमें उन्हें अच्छा-खासा स्क्रीन स्पेस मिला और वो रातोंरात छा गई। आन्या का जन्म दिल्ली में हुआ था।



उन्हें कास्टिंग डायरेक्टर शानू शर्मा ने चंडीगढ़ और दिल्ली में नए टैलेंट की तलाश के दौरान देखा था और यहीं से उनके करियर की शुरुआत हुई।

### परिवार से मिली थी एक साल की मोहलत

आन्या के पेरेंट्स उनके बॉलीवुड में आने के खिलाफ थे। उन्हें लगता था कि ये "बड़ी बुरी दुनिया" है। इसलिए, उन्होंने आन्या को अपनी किस्मत आजमाने के लिए सिर्फ एक साल का वक्त दिया था। उनसे कहा गया था कि अगर एक साल में कुछ नहीं हुआ, तो उन्हें आगे की पढ़ाई के लिए विदेश जाना होगा। उनकी डेब्यू फिल्म तो आई, लेकिन वो फ्लॉप रही। इसके बाद 2019 में, उन्होंने तेलुगू सिनेमा में भी हाथ आजमाया और संदीप किशन के साथ काम किया, पर वहां भी कोई सफलता नहीं मिली। फिर उनकी किस्मत चमकी नकुल मेहता के साथ वेब सीरीज 'नेवर किस योर बेस्ट फ्रेंड' से। इस सीरीज ने उन्हें एक नई पहचान दी और इसके बाद उन्हें छोटे-मोटे रोल मिलने शुरू हो गए।

### क्या आन्या, पूजा ददलानी की बेटी हैं?

एक समय ये अफवाह उड़ी थी कि आन्या सिंह, शाहरुख खान की मैनेजर पूजा ददलानी की बेटी हैं। इस अफवाह के पीछे एक मजेदार कहानी है। हिंदुस्तान टाइम्स को दिए एक इंटरव्यू में आन्या ने बताया कि ट्रेलर लॉन्च के दौरान शाहरुख ने मजाक में उनकी तुलना अपनी मैनेजर से की थी और लोगों ने इस बात का गलत मतलब निकाल लिया।

### आन्या ने पूजा से शेयर की थी ये अफवाह

आन्या ने बताया कि जब वो स्क्रीनिंग के दौरान पूजा ददलानी से मिलीं, तो उन्होंने पूजा को इस अफवाह के बारे में बताया। दोनों इस बात पर खूब हंसे। आन्या ने कहा कि इस अफवाह से उन्हें या पूजा को कोई फर्क नहीं पड़ा।



### आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय '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