

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
19 अक्टूबर 2025

**दीपावली**  
**की हार्दिक**  
**शुभकामनाएं**





बबलू (अपनी प्रेमिका से)- ऐसा करते हैं, हम दोनों कुछ दिन साथ रहकर देख लेते हैं, अगर कोई गलती हुई तो अलग हो जाएंगे प्रेमिका- और गलती

किसके पास रहेगी?

पप्पू (गप्पू से)- जब गर्लफ्रेंड हद से ज्यादा बदतमीजी करने लग जाए तो समझ जाओ, वो मानसिक रूप से आपकी पत्नी बनने के लिए तैयार है.....

टीचर (चिंटू से)- केले के फायदे बताओ?

चिंटू- सर, केले खाने से हड्डी मजबूत होती है, तो वहीं केले के छिलके पर पैर रखने से टूट जाती है....



टीचर- मछलियां बोल क्यों नहीं सकती?

गोलू- आप पानी में मुंह डालकर देखो, आवाज निकलेगी क्या?

गोलू का जवाब सुनकर टीचर ने सिर पकड़ लिया.....



सुबह-सुबह एक पंडित ने पप्पू से कहा- 500 रुपये निकाल बच्चा

तेरा भाग्य खुलने वाला है

पप्पू- वो कैसे पंडित जी?

पंडित- एक करोड़पति बाप की बेटी से तेरी शादी होने वाली है

पप्पू- पंडित जी 500 की जगह 1000 रुपये ले लिजिए

पर ये बताओ घर में दो बच्चे और बीवी है, उनका क्या करूं?



एक बूढ़ा आदमी लड़की से टकरा गया  
बूढ़ा- सॉरी  
लड़की- अंधे हैं क्या, दिखाई नहीं देता  
इतना कहकर लड़की जैसे ही आगे बढ़ी एक हैंडसम लड़का उस लड़की से टकरा गया  
लड़का- सॉरी  
लड़की- इट्स ओके  
यह देख बूढ़ा आदमी लड़की से बोला- मेरी सॉरी की स्पेलिंग गलत थी क्या?



लड़की- सो गया मेरा शोना

लड़का- हां

लड़की- तो फिर मेरे शोने ने

रिप्लाइ कैसे किया?

लड़का- बहुरानी, मैं तुम्हारे शोने का बाप हूं  
कल तेरे शोने का Exam है, अगर तेरा शोना फेल हो गया न, तो मैं तेरे शोने को इतना मारंगा कि सोने लायक नहीं बचेगा.....

पत्नी- सुनो जी, आपको मेरे हाथ की कुरकुरी भिंडी खाने में कैसी लगी?

पति- एक बात तो है, जली हुई भिंडी को कुरकुरी भिंडी बोलकर

खिलाने का हुनर, सिर्फ भारतीय पत्नियों में ही है....

टीचर- पप्पू वादा करो कि कभी शराब, सिगरेट नहीं पियोगे

पप्पू- नहीं पियूंगा

टीचर- कभी किसी लड़की का पीछा नहीं करोगे

पप्पू- नहीं करूंगा

टीचर- किसी लड़की से दोस्ती नहीं करोगे

पप्पू- नहीं करूंगा

टीचर- वतन के लिए जान दे दोगे

पप्पू- दे दूंगा, ऐसी जिंदगी जी कर करूंगा भी क्या?



# भविष्य में एआई दोस्ती और रोमांस को बदल सकता है : भारतीय वैज्ञानिक ने किया दावा

भारतीय वैज्ञानिक का कहना है कि आने वाले समय में एआई इंसानी रिश्तों की जगह ले सकता है

भारतीय वैज्ञानिक का यह दावा समाज और तकनीक के बीच एक नई बहस खोलता है। एआई हमारी जिंदगी को आसान और रोमांचक बना सकता है, लेकिन दोस्ती और रोमांस जैसी इंसानी भावनाओं को पूरी तरह से बदल देना या बदलना एक गंभीर सामाजिक मुद्दा बन सकता है। तकनीक के क्षेत्र में तेजी से बदलाव हो रहे हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब केवल कामकाजी औजार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में भी गहराई से प्रवेश कर चुका है। हाल ही में



सहानुभूतिपूर्ण और उनके मूड के अनुसार प्रतिक्रिया देने वाले होंगे। यह इंसानी दोस्ती को कहीं न कहीं कमजोर कर सकता है क्योंकि एआई कभी झगड़े या असहमति नहीं करेगा।

## रोमांस और रिश्तों में बदलाव

एआई का इस्तेमाल रोमांस में भी तेजी से बढ़ सकता है। वर्चुअल पार्टनर्स, एआई डेटिंग ऐप्स और डिजिटल कनेक्शन लोगों को भावनात्मक संतुष्टि दे सकते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि यह एक नई दुनिया की शुरुआत हो सकती है, जहां इंसानी पार्टनर की जगह AI वर्चुअल रिलेशनशिप ले सकता है।

## फायदे और खतरे

एआई आधारित दोस्ती और रोमांस के फायदे हैं— ये कभी थकते नहीं, हमेशा मौजूद रहते हैं और हर स्थिति में समझदारी दिखाते हैं। लेकिन इसके खतरे भी कम नहीं हैं। इंसानी रिश्तों का भावनात्मक गहराई, असमानता और व्यक्तिगत अनुभव एआई नहीं दे सकता। इससे समाज में भावनात्मक दूरी बढ़ सकती है।

## सामाजिक और मानसिक प्रभाव

विशेषज्ञों का कहना है कि अगर लोग ज्यादा AI पर निर्भर हो गए, तो उनमें सामाजिक कौशल और सहानुभूति की कमी हो सकती है। इंसानी बातचीत और भावनात्मक जुड़ाव की जगह डिजिटल और वर्चुअल संबंध ले सकते हैं।

## भविष्य की तैयारी

वैज्ञानिकों का सुझाव है कि एआई का सही इस्तेमाल और इंसानी भावनाओं का संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है। दोस्ती और रोमांस को पूरी तरह एआई पर छोड़ने से बचने के लिए शिक्षा, सोशल इंटरैक्शन और भावनात्मक विकास पर ध्यान देना होगा।



एक भारतीय वैज्ञानिक ने दावा किया कि भविष्य में एआई इंसानी दोस्ती और रोमांस तक को प्रभावित कर सकता है। उनका कहना है कि लोग भावनात्मक कनेक्शन के लिए इंसानों की बजाय एआई पर भरोसा करने लगेंगे। यह विचार सोशल मीडिया और वैज्ञानिक समुदाय दोनों में चर्चा का विषय बन गया है।

## एआई और भावनात्मक संबंध

वर्तमान में एआई चैटबॉट्स और वर्चुअल असिस्टेंट्स सिर्फ सवाल-जवाब या कामकाजी मदद तक सीमित हैं। लेकिन वैज्ञानिकों का कहना है कि भविष्य में AI इतने परिष्कृत होंगे कि वे इंसानों के भावनात्मक संकेतों को समझेंगे और उन्हें जवाब भी देंगे। इस वजह से लोग अपनी भावनाएं इंसानी दोस्तों या पार्टनर्स की बजाय AI के साथ साझा करना शुरू कर सकते हैं।

## दोस्ती पर असर

वैज्ञानिकों के अनुसार, लोग ऐसे वर्चुअल दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करेंगे जो हमेशा समझदार,

## खुद को मेंटली फिट रखने के 5 गोल्डन नियम

मेंटल फिटनेस भी है अहम, सिर्फ शरीर ही नहीं, दिमाग की सेहत भी है जरूरी

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे हमें याद दिलाता है कि सेहत केवल शरीर तक सीमित नहीं है। मानसिक सेहत भी उतनी ही जरूरी है। पुरानी बातों को भूलना, मन के जालों को साफ करना, खुद से प्यार करना, पॉजिटिव लोगों के बीच रहना और खुद के लिए वक्त निकालना

हम सभी लोग आज के जमाने में सेहत को लेकर सजग है हम सभी चाहते हैं कि हम सब लोग हेल्दी रहें लेकिन सिर्फ फिजिकल तौर पर हेल्दी रहना काफी नहीं होता अगर आप पूरी तरह फिट रहना चाहते हैं तो आपकी मेंटल फिटनेस पर भी ध्यान देना होगा। सबसे बड़ी बात फिजिकल फिटनेस दिखाई देती

है। लेकिन अगर आप मेंटली फिट नहीं है तो कहीं ना कहीं यह आपको अंदर ही अंदर तोड़ती है। ऐसे में 10 अक्टूबर यानी वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे पर जानें कि मेंटली फिट रहना क्यों जरूरी है। इसके लिए आपको बहुत सी चीजों पर काम करना होता है। यह अपने आप में एक पूरा प्रोसेस है। जानते हैं ऐसी वह कौन सी पांच चीज हैं जिनके ऊपर हम काम करके अपनी मेंटल फिटनेस को बेहतर से बेहतरीन बना सकते हैं।

### भूल जाइए

बचपन में आपने कवि गिरधर की यह उक्ति सुना होगी कि बीती ताहि बिसार दे। इसका अर्थ भी यही है कि हमें अपनी पुरानी असफलताओं और दुखों को भूलना चाहिए। यह बात सच है कि हमें पुरानी बातों को भूलना होगा। हो सकता है आपके साथ पहले बहुत कुछ बुरा हुआ हो तो उसका बुरा लगना स्वाभाविक सी बात है। लेकिन आप इस बात को समझने की कोशिश करें। उसको अपने मन में लेकर बैठने से कोई फायदा नहीं है। पिछली बातों को छोड़ें और वर्तमान में जिएं।

### मन के जालों को करें साफ

अध्यात्मिक गुरु सिस्टर शिवानी जीवन से जुड़ी बहुत सी बातें लोगों को समझाती और सिखाती हैं। एक बार उन्होंने अपने मन के जालों को साफ करने की बात कही थी। उन्होंने कहा था कि हम दिवाली पर अपने घर की सफाई करते हैं लेकिन मन के जालों को साफ करना भूल

जाते हैं। हम मन के कोनों में कहीं इसे नेगेटिविटी को इन जालों को छिपाकर रखते हैं। लेकिन इस बार आप कोशिश करें कि अपने मन के हर कोनों को आप साफ करेंगे। लोगों को माफ करेंगे। यकीं जानिए यह आपकी मेंटल फिटनेस के लिए जरूरी है।

### इंडिपेंडेंट खुशियां

आप सोच रहे होंगे यह कैसी बात है लेकिन नहीं यह सच हैकैसी बात है लेकिन यह बात सच है कि आप अपने आप पर ध्यान दें आपकी खुशियां किसी और पर निर्भर न रहने दे जैसे कि आपने अगर अच्छा खाना बनाया है तो आप खुद सोचेंगे हां खाना बहुत अच्छा बना है। आप अगर बहुत अच्छी सी तैयार हुई है तो मन भर के आईने को देखें और कहे कि मैं बहुत सुंदर लग रही हूं। आपको इस बात को समझना होगा कि खुशियां अंदर से आती हैं। कोई और आकर आकर आपको खुश नहीं कर सकता।

### पॉजिटिव लोगों की दुनिया

इस दुनिया में कुछ लोग ऐसे होते हैं जो हमें अच्छे लगते हैं। वहीं कुछ ऐसे होते हैं जिनके बारे में सोचकर ही हमारा मूड खराब हो जाता है। तो बस आपको करना यह है कि जो लोग आपको अच्छे लगते हैं। उनके साथ मेलमिलाप ज्यादा रखिए। जब आप अपनी पसंद के लोगों से मिलते और बातचीत करते हैं तो आपके अंदर हैप्पी हार्मोनस रिलीज होते हैं जो कि आपको मेंटली रिलेक्स रखते हैं।

### खुद के लिए टाइम जरूरी

अगर आप एक शादीशुदा महिला हैं तो इस बात को समझिए कि आप अपने लिए भी बहुत जरूरी हैं। मेंटल फिटनेस के लिए आप घर में ही योग करें। अपना एक रूटीन बनाएं और उस रूटीन के अनुसार रहें। अपनी फिजिकल फिटनेस और अपने लुक पर ध्यान दें। आप चाहें घर में रहें या बाहर जाएं। आपको पता होना चाहिए कि आप एक स्ट्रॉन्ग पर्सनेलिटी की मालकिन हैं।

इन बातों को अपनी जिंदगी में अमल में लाइए और खुद देखिए कि आपकी फिजिकल फिटनेस के साथ आपकी मेंटल फिटनेस भी कितनी अच्छी हो जाएगी।



# चॉकलेट से खतरनाक बिस्कुट!

## समय से पहले टूटने लगेंगे दांत अगर नहीं मानी बात

सुबह की चाय हो या शाम की चुस्कियां, बिस्कुट स्नैक्स का एक अहम हिस्सा होता है। आमतौर पर लोग इसे एक लाइट स्नैक मानते हैं। यही कारण है कि जो लोग बच्चों को चॉकलेट खाने के लिए मना करते हैं, वो भी आसानी से उन्हें बिस्कुट दे देते हैं।

भारत में चाय और बिस्कुट का मेल हमेशा से ही बेमिसाल रहा है। सुबह की चाय हो या शाम की चुस्कियां, बिस्कुट स्नैक्स का एक अहम हिस्सा होता है। आमतौर पर लोग इसे एक लाइट स्नैक मानते हैं। यही कारण है कि जो लोग बच्चों को चॉकलेट खाने के लिए मना करते हैं, वो भी आसानी से उन्हें बिस्कुट दे देते हैं। लेकिन एक्सपर्ट बताते हैं कि लोगों की यह सोच सही नहीं है। क्या है कारण, आइए जानते हैं।



पास फंस जाते हैं और वहीं चिपके रह जाते हैं। इससे धीरे-धीरे प्लाक बनता है जो दांतों को खोखला कर सकता है।

### कम हानिकारक है चॉकलेट

डार्क चॉकलेट बिस्कुट के मुकाबले थोड़ी कम हानिकारक होती है।

चॉकलेट और खासकर डार्क चॉकलेट बिस्कुट के मुकाबले थोड़ी कम हानिकारक होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि चॉकलेट मुंह में जल्दी घुल जाती है। वहीं डार्क चॉकलेट में कुछ नेचुरल कंपाउंड भी होते हैं जो बैक्टीरिया को कम करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि जरूरत से ज्यादा चॉकलेट खाना दांतों

के लिए नुकसानदायक है।

### ऐसे बचाएं अपने दांतों को

अगर आप स्वाद और सेहत दोनों का संतुलन बनाना चाहते हैं तो कुछ आसान से टिप्स और सावधानियां आपके काम आ सकते हैं।

1. सबसे जरूरी है कि चाय के साथ बिस्कुट या चॉकलेट बार-बार न खाएं।
2. खाने के बाद हमेशा ब्रश करें। जिससे चिपचिपा बिस्कुट दांतों में न चिपके।
3. अगर मीठा खाने का मन हो तो कम चीनी वाली डार्क चॉकलेट चुनें।
4. स्नैक्स के साथ दूध या सूखे मेवे भी लें जिससे मिठास का असर थोड़ा कम हो।
5. दिन में दो बार ब्रश करें। बच्चों को बचपन से ही यह आदत डालें। हर 6 महीने में डेंटल चेकअप जरूर करें।

### खराब है बच्चों की ओरल हेल्थ

भारत में ओरल हेल्थ के मामले में बच्चों की स्थिति बहुत खराब है। स्थिति यह है कि देश में 60% से 80% बच्चों को मेजर ओरल हेल्थ समस्याएं होती हैं। इनमें 3 में से हर 2 बच्चे कैविटी के शिकार होते हैं। यानी भारत के करीब 67% कैविटी जैसी गंभीर समस्या का सामना करते हैं।

### ग्लूकोज बिस्कुट को लेकर खुलासा

ग्लूकोज बिस्कुट को भले ही लोग हेल्दी समझें, लेकिन यह चॉकलेट से ज्यादा खतरनाक होते हैं।

चाय के साथ लोग अक्सर ग्लूकोज बिस्कुट खाना पसंद करते हैं। लेकिन बॉलीवुड के किंग शाहरुख खान और हैंडसम हीरो ऋतिक रोशन के डेंटिस्ट डॉ. संदेश मायेकर ने हाल ही में एक पॉडकास्ट में चौंकाने वाला खुलासा किया। फूड फार्मर उर्फ रेवंत हिमत्सिंगका के इस पॉडकास्ट में डॉ. मायेकर ने बताया कि ग्लूकोज बिस्कुट को भले ही लोग हेल्दी समझें, लेकिन यह चॉकलेट से ज्यादा खतरनाक होते हैं। खासकर दांतों के लिए।

### सेहत के लिए खतरनाक बिस्कुट

डॉ. मायेकर ने बताया कि ग्लूकोज बिस्कुट में काफी चीनी होती है और ये बहुत चिपचिपे होते हैं। जब आप इन्हें खाते हैं तो ये दांतों में चिपक जाते हैं। ऐसे में मुंह में मौजूद बैक्टीरिया इस शक्कर पर हमला करते हैं और एसिड बनाते हैं। ये एसिड धीरे-धीरे दांतों की बाहरी परत यानी इनेमल को नुकसान पहुंचाता है। इस स्थिति में कैविटी यानी दांत में कीड़ा लगने की शुरुआत हो जाती है। दरअसल, ये मीठे बिस्कुट दांतों के बीच और मसूड़ों के

# मिक्सर जार की पत्तियां होंगी नई जैसी चमकदार, अपनाएं ये आसान हैक्स

मिक्सी घर का सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला किचन अप्लायंस है। मसाले पीसने से लेकर शेक बनाने तक, यह हर दिन काम आता है। लेकिन इसकी सबसे बड़ी समस्या है। जार और उसकी पत्तियों की सफाई। अगर सही से सफाई न हो तो पत्तियों में जंग लगने लगती है और जार जल्दी खराब हो सकता है। आज हम आपको एक ऐसा कोल्ड ड्रिंक हैक बता रहे हैं जिससे आपका जार चमक उठेगा और पत्तियां आसानी से साफ हो जाएंगी।



## मिक्सर जार की पत्ती कैसे साफ करें?

मिक्सर जार की पत्तियों की सफाई के लिए यह एक आसान और असरदार तरीका है। सबसे पहले जार को उल्टा कर लें और उसमें एक चम्मच बेकिंग सोडा डालें। अगर बेकिंग सोडा नहीं है तो नींबू का रस भी डाल सकती हैं। इसके बाद इसमें दो ढक्कन कोल्ड ड्रिंक डालकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। समय पूरा होने पर टूथब्रश से जार की पत्तियों को हल्के हाथ से रगड़ें। इस तरीके से पत्तियों पर जमी गंदगी और चिपचिपापन आसानी से साफ हो जाएगा और जार एकदम चमक उठेगा।

## अगर मिक्सर की

## पत्तियां जाम हो जाएं

अगर मिक्सर जार की पत्तियां

जाम हो जाएं तो यह आसान तरीका अपनाएं। सबसे पहले जार को अच्छी तरह धोकर पूरी तरह सुखा लें। अब जार के अंदर की तरफ थोड़ा सा खाद्य तेल डालें और पत्तियों पर अच्छी तरह लगा दें। इसके बाद जार को उल्टा करके नीचे की तरफ हल्की वैसेलीन लगाएं। इस प्रक्रिया से पत्तियां चिकनी हो जाएंगी और आसानी से स्मूद चलने लगेंगी।

## जार पर लगी जंग को कैसे हटाएं

अगर मिक्सर जार पर जंग लग गई है, तो इसे हटाने के लिए एक आसान पेस्ट तैयार करें। एक कटोरी में बेकिंग सोडा और नींबू का रस मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।

अब इस पेस्ट को ब्रश की मदद से जंग लगे हिस्सों पर लगाएं और कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद ब्रश से रगड़ें और पानी से अच्छी तरह धो लें। जंग पूरी तरह साफ हो जाएगी और आपका जार फिर से नई तरह चमक उठेगा।

बेकिंग सोडा, नींबू और कोल्ड ड्रिंक जैसे आसान घरेलू उपायों से आप जार की सफाई भी कर सकती हैं और जंग भी हटा सकती हैं। नियमित सफाई और हल्की ऑयलिंग से पत्तियां स्मूद चलती हैं और जार नए जैसा बना रहता है। थोड़ा ध्यान और समय देकर आप अपने मिक्सर को सालों तक सही हालत में रख सकती हैं।







## पति की कौन सी आदतें हैं जिन्हें सुधार पाने में पत्नियां भी हैं नाकाम

पति और पत्नी का रिश्ता सबसे पवित्र रिश्ता होता है। बहुत सारा प्यार, विश्वास, बहुत सी उम्मीदें और आपसी सामंजस्य का मिश्रण होता है ये नाजुक सा रिश्ता। वैसे ऐसा माना जाता है कि प्यार एक ऐसा नुस्खा है जो किसी को भी बदल सकता है, और जो किसी को प्यार करता है वो उसके लिए अपने आपको बदल सकता है लेकिन क्या आप जानते हैं बेहद प्यार होने के बाद भी पति अपनी कुछ आदतें हैं जिन्हें कभी नहीं सुधार पाते और पत्नियां भी पति की इन आदतों को सुधार पाने में असफल होती हैं।

### मां या परिवार की किसी अन्य महिला से तुलना

पुरुषों की सबसे ख़ास आदत होती है कि वो हर छोटी बड़ी बात पर अपनी पत्नी की तुलना अपनी मां, भाभी या बहन से करते हैं। तुम्हारे खाने में मां के हाथों का स्वाद नहीं है, तुम मेरी भाभी जैसी स्मार्ट नहीं हो या फिर तुम्हें मेरी बहन से कम सैलरी मिलती है जैसी बातें पति अपनी पत्नी से करते हैं।

### क्रिकेट के लिए प्यार

ज्यादातर पति क्रिकेट के दीवाने होते हैं। कई बार ऐसा होता है कि पत्नी का फेवरेट सीरियल आ रहा होता है लेकिन पति अपना मैच देख रहे होते हैं। क्रिकेट के लिए उनकी दीवानगी इस हद तक होती है की पत्नी सामने बैठी रहती है लेकिन उसकी बातों

पर वो ध्यान नहीं देते हैं।

### किसी से रास्ता पूछने से कतराना

आमतौर पर पतियों की आदत होती है कि वो कहीं बाहर घूमने जाते हैं तो किसी से भी रास्ता नहीं पूछते हैं चाहे इसकी वजह से उनका टाइम ही क्यों न बर्बाद हो जाए। पतियों को लगता है की उन्हें हर चीज़ का सबसे ज्यादा नॉलेज है।

### छोटे-छोटे झूठ बोलने की आदत

पतियों की एक आम आदत है कि वो बात-बात पर पत्नियों से झूठ बोलते हैं जैसे पत्नी फ़ोन करके पूछती है की कितनी देर में घर आ रहे हैं तो वो बताते हैं १५ में जबकि उस टाइम तक वो ऑफिस में ही होते हैं। इसके अलावा ऑफिस की मीटिंग के बहाने वो किसी फ्रेंड के साथ घूम रहे होते हैं जो वो पत्नी को नहीं बताते हैं।

### शराब-सिगरेट की लत

ऐसा बोला जाता है की पत्नी अपने पति की हर आदत को बदल सकती है लेकिन शराब और सिगरेट की लत वो कभी पत्नी के कहने से नहीं छोड़ते।

### ख़ूबसूरत लड़कियों को देखना

पत्नी से बेइंतहा प्यार करने के बाद भी पति बाहर दूसरी लड़कियों को देखते हैं वो ऐसा तब भी करते हैं जब वो अपनी पत्नी के साथ होते हैं।

# किशोरावस्था की जिज्ञासाओं से बच्चों की नींद और पढ़ाई पर असर? पेरेंट्स क्या करें

किशोरावस्था में बढ़ती यौन जिज्ञासा सामान्य है, पेरेंट्स खुली बातचीत और सही शिक्षा देकर बच्चों को सही राह दिखाएँ। किशोरावस्था में बच्चों के अंदर जिज्ञासाओं का बढ़ना सामान्य है और आम बात है। किशोरावस्था, इस उम्र में बच्चे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कई तरह के बदलाव से गुजरते हैं। इन बदलावों का मुख्य कारण इस उम्र में होने वाले हार्मोनल बदलाव है जो बच्चों के अंदर स्वाभाविक रूप से विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, प्रेम और सेक्स की जिज्ञासा को बढ़ाते हैं। आईए जानते हैं इस लेख में अगर बच्चों की इस तरह के जिज्ञासाएं अनियंत्रित होने लगे इसका असर उनके जीवनशैली पर पड़ने लगे तो माता-पिता किस तरह उनकी मदद करें।

## टीनएज में आकर्षण और यौन जिज्ञासा बढ़ने का कारण

हार्मोनल बदलाव: टीनएज में बच्चों के अंदर टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन हार्मोन सक्रिय होते हैं जो कि बच्चों में दूसरों के प्रति शारीरिक आकर्षण और यौन इच्छाओं को जन्म देते हैं।

शारीरिक बदलाव: टीनएज के दौरान बच्चों के अंदर शारीरिक बदलाव शुरू हो जाते हैं शरीर का बदलता आकार बच्चों को अपने प्रति ज्यादा जागरूक बनता है दोस्तों का असर: अक्सर बच्चे स्कूल में या बाहर अपने दोस्तों के अनुभवों से खुद की तुलना करके खुद को समझने की कोशिश करते हैं। मीडिया और इंटरनेट का प्रभाव: वर्तमान समय में मीडिया और इंटरनेट पर आसानी से उपलब्ध एडल्ट कंटेंट बच्चों को जल्दी उत्तेजित कर देते हैं। सही जानकारी का अभाव: स्कूल और परिवार में अगर बच्चों को सही जानकारी न दी जाए तो बच्चा इधर-उधर से उसे जानने की कोशिश करता है जो की नुकसानदायक है। टीनएज में बच्चों की बढ़ती यौन इच्छाएं और उसके नकारात्मक प्रभाव को पेरेंट्स कैसे हैंडल करें आइए जानते हैं।

## बच्चों की भावनाओं को स्वीकार करें

किशोरावस्था के दौरान बच्चों में आकर्षण, प्रेम की भावना या यौन इच्छा का होना स्वाभाविक है। इस तरह की जिज्ञासा का होना उनके शरीर का स्वाभाविक विकास दिखता है इस बात को माता-पिता समझे।

अगर आपका बच्चा अपनी इन इच्छाओं के बारे में बात करता है या आप उसे किसी तरह के एडल्ट कंटेंट के साथ देखते हैं तो उस पर गुस्सा करने या उसे शर्मिंदा महसूस करवाने की बजाय उससे शांत भाव से बात करें। उन्हें



गलत दिशा में अपनी जिज्ञासा को जाने से रोकने के लिए सही सलाह दे।

## बच्चों से खुलकर बात करें

बच्चों से सामान्य बातचीत की तरह उनके शारीरिक बदलाव, रिश्तों पर उनकी समझ और दूसरों की तरफ उनके आकर्षण पर बात करें। टीनएजर, इतने समझदार होते हैं कि आप उनके सवालों का जवाब वैज्ञानिक तर्कों पर दे सकते हैं। बच्चों से बात करते हुए सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें। उनसे कहें, तुम्हारी जिज्ञासाएं सामान्य हैं पर इसके लिए अभी सही समय नहीं है। यह समय तुम्हारे पढ़ाई और भविष्य के विकास के लिए है इसका उपयोग अपने भविष्य को बनाने के लिए करो।

## सेक्स एजुकेशन पर बात करें

बच्चों को सुरक्षित यौन व्यवहार के बारे में बताएं। उन्हें समझाएं सेक्स में पार्टनर की सहमति तथा प्राइवसी दोनों का होना बेहद जरूरी है। सेक्स के दौरान वह किस तरह यौन संक्रमण और अनचाही प्रेगनेंसी से बच सकते हैं इसकी जानकारी देना भी सेक्स एजुकेशन के अंतर्गत शामिल हो है।

## डिजिटल गाइडेंस और भावनात्मक सहारा दें

डिजिटल गाइडेंस: बच्चों को अपने बेडरूम में फोन या लैपटॉप ना रखने की सलाह दें। देर रात तक फोन देखने या सोशल मीडिया चलाने से रोके।

## पेरेंट्स बच्चों के फोन पर कंटेंट

### फिल्टर का उपयोग करें

भावनात्मक सहारा दें: बच्चों की भावनाओं को अनदेखा या मजाक ना उड़ाएं। उन्हें रिलेशनशिप और फिजिकल इंटिमेसी का अंतर समझाएं। उन्हें समझाएं इस उम्र में उनकी प्राथमिकता पढ़ाई करना और अपना भविष्य बनाना है।





## वर्किंग वूमेंस के साथ जरूर आती हैं ये परेशानियां

आजकल महिलाएं पुरुषों के कंधे से कंधा मिलाकर चलने लगी हैं और किसी पर भी निर्भर नहीं रहना चाहती हैं। महिलाओं को ऐसा लगता है कि वो खुद कमाएं और अपनी जरूरतें पूरी कर सकें। लेकिन महिलाओं का वर्किंग होना उतना भी आसान काम नहीं है जितना कि सुनने में लगता है। क्योंकि महिलाएं चाहें जितनी भी उन्नति क्यों न कर लें उन्हें काम के साथ घर की बहुत सी ज़िम्मेदारियां भी निभानी पड़ती हैं। आइए आपको बताते हैं कि वर्किंग वूमेंस को अपने डेली रूटीन में कौन सी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

### घर की सफाई और खाना

महिलाएं चाहें वर्किंग ही क्यों न हों लेकिन उन्हें घर के कुछ काम जरूर करने पड़ते हैं जैसे साफ सफाई और खाना। भले ही इन कामों के लिए मेड ही क्यों न हो लेकिन इसकी ज़िम्मेदारी घर की महिलाओं की ही होती है। ऐसे में कभी मेड न आए तो इसका पूरा जिम्मा महिलाओं पर ही होता है। यदि पति-पत्नी दोनों वर्किंग हैं तो घर की ज़िम्मेदारी पुरुषों को भी निभानी चाहिए। जिससे महिलाओं का स्ट्रेस लेवल कम हो सके।

### बच्चों का जिम्मा

जिन वर्किंग वूमैन के बच्चे होते हैं उनके ऊपर

ऑफिस के साथी बच्चों की भी पूरी ज़िम्मेदारी होती है जैसे भले ही बच्चा क्रच में सारे दिन रहता हो लेकिन ये देखना कि बच्चा ठीक से रह रहा है या नहीं, उसे किसी तरह की कोई परेशानी तो नहीं है ये महिलाओं की ही ज़िम्मेदारी होती है।

इसके अलावा बच्चों के स्कूल की पेरेंट टीचर मीटिंग अटेंड करना भी महिलाओं की ज़िम्मेदारी का ही एक हिस्सा है और पुरुष इस ज़िम्मेदारी से बहुत आसानी से पीछा छुड़ा लेते हैं।

### ऑफिस का दबाव

महिलाओं को घर के साथ ऑफिस में भी काम का दबाव झेलना पड़ता है इसके अलावा उन्हें बहुत बार पुरुष सहकर्मियों से ये कमेंट भी सुनने को मिलता है कि वो ठीक से काम नहीं कर पा रही हैं। जिसकी वजह से भी महिलाओं को परेशानी का सामना करना पड़ता है।

### पति का ईगो हर्ट होता है

अगर पत्नी अपने पति से ज्यादा कमाने लगती है तो उसके पति का ईगो हर्ट होने लगता है जिसकी वजह से घर में लड़ाइयां होने लगती हैं। इससे उबरने का सबसे अच्छा तरीका है कि पति -पत्नी को आपसी समझ बनाए रखनी चाहिए।

# बच्चों को प्यार करें पर सीमा में

बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए माता-पिता का प्यार बेहद जरूरी है। बिना प्यार के जहां बच्चे का विकास रुक जाता है वहीं वह भावनात्मक रूप से टूट भी जाता है। लेकिन किसी भी अन्य वस्तु या भावना की तरह प्यार भी जरूरत से ज्यादा हो तो फायदे की जगह नुकसान ही पहुंचाता है।

इस संबंध में मनोवैज्ञानिक डॉ. डी.एस. नरबान का कहना है कि अति में प्यार भी बच्चे को जिद्दी, चिड़चिड़ा या हिंसक बना देता है। वह जाने अनजाने मां-बाप के प्यार का फायदा भी उठाता है और आपकी कमजोरी पकड़ लेता है और उसका दुरुपयोग करता है। इसलिए बच्चे को अपना प्यार दें पर सीमा में, ताकि प्यार और डांट का संतुलन उसे पूर्ण विकास दे सके और अच्छा इंसान बन सके।

## क्या करें

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आपके प्यार को मोहरा न बनाए तो इसके लिए जरूरी है कुछ बातों का ध्यान रखना, जैसे-

### बच्चे को सामान की तरह न रखें

अपने बच्चे को किसी सामान की तरह हमेशा संभालकर न रखें। आपके प्यार और फिक्र की अधिकता उसे स्वतः कुछ सीखने नहीं देगी। उसे चोट लग जाएगी, गिर जाएगा या वह कोई भी मुश्किल काम कैसे करेगा यह सोचकर हमेशा बच्चे को खुद से चिपका कर न रखें। अगर आप ही उसके लिए सब कुछ कर देंगे तो वह आगे बाहर निकल कर मुश्किलों का सामना नहीं कर पाएगा। एक चिड़िया की तरह जब तक जरूरत है बच्चे को चोंच से खाना खिलाएं लेकिन जरूरत खत्म होने पर उसे उड़ना भी सिखाएं ताकि उसकी आप पर निर्भरता कम हो सके। उम्र के अनुसार उसे अपने काम खुद करने दें।

लड़कियों के संबंध में यह बात और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि माता-पिता डर के कारण उन्हें कठिन परिस्थितियों का सामना नहीं करने देते, जबकि आपकी बेटी को तो एक दिन आपकी छत्रछाया से बाहर जाना ही है। ऐसे में उसे इतना आत्मनिर्भर बनाएं कि आपकी



छत्रछाया के बिना भी वह डगमगाए नहीं।

## तुलना करके प्यार न करें

कभी भी दो बच्चों की आपस में तुलना करके प्यार न करें। बच्चे को मनाने या उसे कोई काम

कराने के लिए आप यह न कहें कि वह छोटे या बड़े भाई-बहन या पड़ोस के किसी बच्चे से ज्यादा अच्छा है या आप उसे ज्यादा प्यार करते हैं। इससे एक तो दो बच्चों में ईर्ष्या उत्पन्न हो सकती है और दूसरा यह कि माता-पिता की शह पाकर बच्चा अपने भाई या बहन की उपेक्षा करने लगता है। वह उन्हें नुकसान भी पहुंचा सकता है। माता-पिता के ऐसे व्यवहार से हो सकता है कि बच्चा उस समय आपकी बात मान ले लेकिन धीरे-धीरे वह मां-बाप की उपेक्षा भी करने लगता है।

## अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें

यह सही है कि अपने बच्चे को हमेशा पास रखना हर मां-बाप को अच्छा लगता है। बच्चे को लेकर मन में डर भी होता है। लेकिन यही प्यार और डर आपके बच्चे को कमजोर भी कर सकता है। जब बच्चे को मजबूती की जरूरत है तो मां-बाप भी अपने डर पर काबू कर बच्चे को प्रोत्साहित करें। यह न हो की हमेशा गोद में रखकर आप उसे खेलने से वंचित कर दें। इसी तरह बच्चे को जब बाहर पढ़ने या काम करने जाना हो तो अपने आंसुओं को उसकी कमजोरी न बनाएं। उसे आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

## बच्चे को आपस में बाटें नहीं

आमतौर पर यह देखा जाता है कि दो बच्चों में माता-पिता कहते हैं कि यह मेरी बेटी है यह मेरा बेटा है। इस तरह का प्यार कतई सही नहीं है। ऐसे में एक बच्चे को बहुत अधिक प्यार मिलता है लेकिन दूसरा प्यार से अछूता रह जाता है। साथ ही बच्चा यह समझने लगता है कि मुझे पैरेंट प्यार ही नहीं करते और वह उनसे कभी घुल-मिल नहीं पाता। याद रखें कि जब भी आप बच्चे को एक-दूसरे में बांटते हैं तो आप उसे आधा अनाथ कर देते हैं और उससे एक पैरेंट छीन लेते हैं। यह बच्चे के विकास में भी बाधा बनता है।

# शादी की गांठ क्यों हो रही है ढीली

अमेरिका के मशहूर लेखक एच. जैक्सन ब्रा ने लिखा है कि विवाह को सफल बनाने के लिए आपको हर सुबह नए सिरे से शुरुआत करनी होती है। विवाह एक खूबसूरत अहसास है, जो दो नए लोगों को नये स्तर से जीवन जीने का मौका देता है।

शादी का मतलब है- सुख-दुःख में एक-दूसरे का साथ देना। लेकिन वर्तमान में शादी कुछ लोगों के लिए बोझ बन जाती है कि जिससे वो जल्द से जल्द निकलना चाहते हैं। अखबार, टीवी और इंटरनेट में तलाक की, खबरों की भरमार सी लगी रहती है। शादी के कुछ महीने बाद ही सेलेब्स से लेकर

आम आदमी तक तलाक लेकर अपना जीवन बिता रहे हैं। हमारे भारतीय समाज में आज भी तलाक को सही नहीं माना जाता है। तलाक की खबरें अभी भी दबी हुई जुबान से लोगों को बताई जाती है। अभी जो तलाक के खबरें सामने आ रहे हैं उसमें कई अलग-अलग कारण



हैं, केरल में जो एक मामला सामने आया है, उसमें लड़की दहेज की समस्या से परेशान होकर अपने शौहर से तलाक लेकर घर लौट आई। शादी के सात साल बाद साइना नेहवाल ने पति से अलग होने की घोषणा को लेकर लोगों को चौंका दिया। हालांकि ये दोनों दोबारा साथ आ गए हैं। महिला पहलवान दिव्या काकरन भी पति से अलग हो गईं। आंकड़ों की बात करें तो संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के मुताबिक

साल 2005 में तलाक लेने की दर 0.6 प्रतिशत थी वहीं 2019 में 1.1 प्रतिशत हो गई है। शहर और गांव



दोनों ही जगह तलाक के मामले बढ़ गए हैं।

**तलाक के मुख्य कारण-**

**व्यस्त जीवनशैली**

किसी भी रिश्ते की नींव बातचीत होती है। शहरों में पति और पत्नी दोनों नौकरी करते हैं ऐसे में दोनों के पास समय नहीं होता है। आपसी बातचीत नहीं होने के कारण दोनों के बीच गलतफहमियां बढ़ने लगती हैं जिसकी वजह से रिश्तों में खटास आने लगती है। आजकल लड़कियों के भी सपने होते हैं

जिन्हें पूरा करने के लिए वो जी जान लगा देती हैं। सफलता हमेशा आपका 100 प्रतिशत मांगता है। बहुत कम ही लोग होते हैं जो सबकुछ संभाल लेते हैं।

**मानसिक स्वास्थ्य के कारण टूट रहे रिश्ते**

करियर, परिवार की टेंशन और बच्चों के परवरिश की उलझन में पति-पत्नी ऐसे उलझ जाते हैं कि उनके रिश्ते के बीच खटास आने लगती है जिसकी वजह से उनका मानसिक संतुलन भी बिगड़ जाता है। मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रहने की वजह से भी लोगों के बीच आपस में खटपट होती रहती है और ये खटपट एक दिन तलाक तक पहुंच जाती है।

**अत्यधिक संघर्ष और बहस**

संयुक्त परिवार में सास-ससुर के साथ रहने से भी कई बार पार्टनर के साथ अनबन होती रहती है। एडजस्टमेंट करते-करते जब दोनों थक जाते हैं तो आपसी समझ से तलाक ले लेते हैं। घरेलू हिंसा, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक, रिश्ते को कमजोर करती है और तलाक का कारण बन सकती है।

**विवाहेतर संबंध**

शहरों में विवाहेतर संबंध के मामले बढ़ते जा रहे हैं। लड़के हो या लड़कियां उन्हें जब घर से ज्यादा प्यार या



मोहब्बत बाहर वाले से मिलने लगता है तो वो धीरे-धीरे उनके मोह में फंसकर अपने पूर्व पति या पत्नी से दूर होने लगते हैं। जानकारों की मानें तो शादीशुदा जोड़ों के बीच रोमांस की कमी, सेक्सुअल डिजायर पूरी न कर पाना, भावनात्मक रिश्ता मजबूत नहीं होना और वित्तीय तौर पर मजबूत न होना भी शामिल हो सकता है। अफेयर की वजह से भी तलाक के मामले बढ़ रहे हैं।

### महिला सशक्तीकरण

महिलाएं अब पहले की तरह सब कुछ बर्दाश्त करके नहीं रह रही हैं। वो पहले से ज्यादा आत्मनिर्भर हो गई हैं।

#### सामाजिक बदलाव

पहले की तरह अब तलाक को गलत नहीं समझा जा रहा है। लोग खुशी-खुशी भी तलाक ले रहे हैं और मिलकर बच्चों की परवरिश कर रहे हैं। सामाजिक मानदंडों में अब बदलाव होने की वजह से लोगों के तलाक अब बहुत सामान्य हो गया है। आजकल लोग शादी को पूरे जीवन भर की प्रतिबद्धता नहीं मान रहे हैं अगर शादी सही नहीं चल रही है तो लोग तलाक ले रहे हैं। सुजैन और रितिक रोशन इसका सबसे बड़ा उदाहरण हैं। पिछले साल एक महिला ने अपनी तलाक को भी सेलिब्रेट किया था।

आत्मनिर्भरता की वजह से महिलाओं को जब लगता है कि चीजें बदतर हो रही हैं या वो एडजस्ट नहीं करती हैं तो वह खराब रिश्ते से बाहर निकलना ही बेहतर समझती हैं।

#### अपेक्षाएं

महिला हो या पुरुष हर किसी को अपने पार्टनर से शादी के बाद कई तरह की अपेक्षाएं रहती हैं। शादी के बाद लाइफ में कई बदलाव आ जाते हैं। इस बदलाव को कई कपल एक्सेप्ट नहीं कर पाते हैं।

अतिव्यापी अपेक्षाओं को पूरा नहीं हो पाना भी तलाक का कारण बन रहा है।

#### अलग-अलग लक्ष्य या हित

समय के साथ-साथ पति-पत्नी के लक्ष्य और उनकी जिंदगी में कई तरह के बदलाव आ जाते हैं जिसे

शादीशुदा जोड़े स्वीकार नहीं कर पाते हैं। मूल्यों और रुचियों में आए बदलाव की वजह से भी जोड़े अलग रहना शुरू कर देते हैं।

#### ज्यादा उम्र में तलाक के कारण

किसी भी बुरे संबंध में रहने से अच्छा है कि आप अकेले रहें। पूर्व सिविल सेवक, शिक्षक, लेखक और व्याख्याता विकास दिव्यकीर्ति ने बताया कि 25 से 35 साल की उम्र में सबसे ज्यादा तलाक होते हैं। इस उम्र में तलाक बढ़ने की सबसे बड़ी वजह होती है कि जोड़े बड़े

हसीन सपने लेकर शादी करते

हैं लेकिन कुछ महीने बाद ही जिम्मेदारी बढ़ने की वजह से परेशान हो जाते हैं। इस उम्र में वो लोग तबे की तरह गरम रहते हैं थोड़ा-सा कुछ होता है वो

फट जाते हैं।

40 की उम्र में या उसके बाद जो तलाक होता है वह शांत माहौल में होता है। बच्चों के बड़े होने के बाद ये लोग चुपचाप अलग हो जाते हैं क्योंकि लोगों को लगता है कि अब तो कुछ ही दिन बचें, इसे अच्छे से जी लिया जाए। अगर दो लोग जिंदगी ढो रहे हैं तो इससे अच्छा है कि अपने आपको अच्छे संबंध में रहें। जिंदगी में हर गलती के लिए एक माफी मिलती है, अगर कोई गलत संबंध में बंध गया है तो उसे पूरा अधिकार है कि वह इस रिश्ते से निकल जाए।

#### तलाक का फैसला जल्दबाजी में नालें

भावना में या जल्दबाजी में आकर तलाक लेने का फैसला नहीं लेना चाहिए, ये बहुत बड़ा फैसला होता है। मनोवैज्ञानिक और अच्छे वकील से राय और विमर्श करके ही फैसला लें। अगर जरूरी है तो ही तलाक लें।

अभिनेत्री पवलीन गुजराल ने कहा कि सोशल मीडिया के इस युग में महिलाओं को हर क्षेत्र में अवसर मिल रहे हैं जिसका फायदा उठाकर वह अपने आपको सशक्त बना रही हैं। पुरुषों के पास महिलाओं के जितने विकल्प नहीं हैं। आत्मनिर्भरता की वजह से महिलाएं पहले की तरह अब गलत

चीज बर्दाश्त नहीं कर रही हैं। इस वजह से भी तलाक के मामले समाज में बढ़ रहे हैं।





## पिता और बेटी का रिश्ता हो जाएगा और गहरा

### बेटी और पिता के रिश्ते को मजबूत बनाएं ये 5 काम, हमेशा आपके करीब रहेगी लाडली

पिता और बेटी का रिश्ता दुनिया के सबसे खूबसूरत रिश्तों में से एक होता है। एक बेटी अपने पिता से बहुत कुछ सीखती है। हर बेटी के लिए उसके पिता हीरो होते हैं। लेकिन अगर आप बेटी के साथ अपने रिश्ते को मजबूत करना चाहते हैं, तो आइए जानते हैं वे 5 तरीके जिन्हें आप अपना सकते हैं।

हर साल इंटरनेशनल डे ऑफ गर्ल चाइल्ड 11 अक्टूबर को मनाया जाता है। एक बेटी के लिए उसका पिता सिर्फ एक संरक्षक नहीं, बल्कि सबसे बड़ा हीरो होता है। वहीं, एक पिता के लिए उसकी लाडली हमेशा उसकी छोटी सी गुड़िया ही रहती है, चाहे वह कितनी भी बड़ी क्यों न हो जाए। लेकिन बदलते समय, व्यस्त लाइफस्टाइल और जनरेशन गैप के चलते कई बार यह रिश्ता उतना गहरा नहीं बन पाता, जितना बनना चाहिए। अगर आप चाहते हैं कि आपकी बेटी आपसे खुलकर बात करे, अपने मन की हर बात सबसे पहले आपसे साझा करे और जिंदगी के हर मोड़ पर आपके करीब बनी रहे, तो आइए जानते हैं कुछ खास आदतें जिसे आप अपना सकते हैं, जो पिता और बेटी के रिश्ते को और भी गहरा बना सकती हैं।

#### बेटी की बातों को ध्यान से सुनें और समझें

कई बार बच्चे बस यही चाहते हैं कि उन्हें कोई सुने और समझे। अगर आप चाहते हैं कि आपकी बेटी आपसे खुलकर बात करे तो उसकी बातें बिना टोके, ध्यान से सुनना शुरू करें। इससे वह आपके और भी करीब आएगी।

साथ ही आपके साथ खुलकर बात कर पाएगी।

#### उसके इमोशन्स को जज न करें

बेटियां भावनात्मक होती हैं और अक्सर अपने मन की बात शेयर करना चाहती हैं। अगर वह कभी गुस्से में हो या रो रही हो तो उसे समझें, न कि डांटें। जब आप उसके इमोशन्स को अपनाएं, तो वह न सिर्फ आप पर भरोसा करेगी, बल्कि जीवन भर आपके साथ एक मजबूत रिश्ता बना रहेगा।

#### एक साथ क्वालिटी टाइम बिताएं

चाहे ऑफिस से वक्त निकालना मुश्किल हो, लेकिन हफ्ते में एक दिन बेटी के लिए जरूर निकालें। उसके साथ खेलें, बातचीत करें या उसकी पसंदीदा चीजों में हिस्सा लें। ये छोटे पल उसकी यादों में हमेशा के लिए बस जाते हैं। इसके साथ ही बेटी को अपने पिता के साथ समय बिताना सबसे ज्यादा पसंद होता है।

#### उसे फैसले लेने की आजादी दें और गाइड करें

बेटियों को आत्मनिर्भर बनाना बेहद जरूरी है। जब आप उसे छोटे-छोटे फैसले खुद लेने देंगे और उसके पीछे गाइड बनकर खड़े रहेंगे, तो वह कॉन्फिडेंट महसूस करेगी। साथ ही, वह यह भी जानेगी कि चाहे कुछ भी हो जाए, पापा हमेशा उसके साथ हैं।

#### हर कामयाबी और असफलता में उसका साथ दें

चाहे बेटी को छोटी सी जीत मिले या किसी बात में असफलता मिले उसे महसूस कराएं कि आप हमेशा उसके साथ हैं। सराहना और सपोर्ट का ये भाव उसे आपकी ओर और भी आकर्षित करता है, और वह हर खुशी-दुख में सबसे पहले आपको याद करेगी।



# हफ्ते में 2 दिन ऐसे करें हेयर केयर बाल बनेंगे घने-लंबे और मजबूत

हेल्दी हेयर न सिर्फ देखने में अच्छे लगते हैं, बल्कि ये कॉन्फिडेंस भी महसूस करवाते हैं, इसलिए एक सही हेयर केयर रूटीन होना बेहद जरूरी होता है। आज के टाइम में खराब खानपान सबसे बड़ी वजह है बालों के टूटने, झड़ने और बेजान होने की। इसके अलावा धूल, धूप, पॉल्यूशन, केमिकल वाले प्रोडक्ट्स, हीट ट्रीटमेंट लेना और सही हेयर केयर की वजह से भी बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं, साथ ही बालों की चमक भी खो जाती है। ज्यादातर लोगों के नेचुरल तरीके से हेयर केयर करना काफी इंज़ट भरा लगता है, लेकिन हफ्ते के 1 दिन में आपको 2 घंटे से भी कम टाइम अपने बालों को देना है और आपके बाल हेल्दी बनेंगे साथ ही बालों से जुड़ी बाकी समस्याओं से भी छुटकारा मिलेगा।

बालों की सही तरह से देखभाल न की जाए तो स्कैल्प पर डैंड्रफ जमा होना, स्प्लिट एंड्स की समस्या (दो मुंहे बाल), बालों का बीच से टूटने लगना, हेयर फॉल होना, जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। वहीं बालों को सही अंतराल पर धोना, ऑयलिंग करना, बैलेंस डाइट लेना जैसी कुछ चीजें हैं जो आपके बालों को हेल्दी, चमकदार बनाए रखने में मदद करती हैं। चलिए जान लेते हैं वीकेंड हेयर केयर रूटीन के बारे में।

## हफ्ते में एक दिन लगाएं ये हेयर पैक

बालों को मुलायम और चमकदार बनाए रखने के साथ ही स्कैल्प पर जमा डैंड्रफ को हटाना है तो हफ्ते में एक बार नेचुरल चीजों से बना हेयर पैक लगाएं जो आपके बालों में नई जान फूंक देगा। इसके लिए एक कटोरी दही लें और इसका आधा एलोवेरा जेल लें, इसमें 2 चम्मच आंवला पाउडर मिलें और साथ ही में एक चम्मच नारियल, जैतून या फिर बादाम के तेल मिलाएं। तैयार किया गया ये पैक स्कैल्प से लेकर सिरों तक अप्लाई करें और 30 से 40

मिनट बाद हेयर वॉश कर लें। इससे आपको पहली ही बार में बढ़िया रिजल्ट देखने को मिलेगा।

## हेयर ऑयलिंग है जरूरी

हफ्ते में एक बार अपने बालों में तेल जरूर लगाना चाहिए। इससे बालों में नमी बनी रहती है, लेकिन अपना हेयर केयर रूटीन इस तरह से सेट कर सकते हैं जैसे पहले हफ्ते हेयर पैक, दूसरे हफ्ते हेयर ऑयलिंग करना। आप अपनी पसंद कोई भी नेचुरल हेयर ऑयल चुन सकते हैं। कैस्टर ऑयल और नारियल का तेल मिलाकर लगाया जा सकता है। इसके अलावा बादाम का तेल भी बालों के लिए अच्छा रहता है या फिर आप रोज मेरी ऑयल अप्लाई कर सकते हैं कुछ देर हेड मसाज लेना सही रहता है, इससे काफी रिलैक्स भी मिलता है। जो बालों के लिए भी काफी फायदेमंद रहता है।

## बालों के गहराई से करें कंडिशनिंग

तीसरे हफ्ते में आप बालों को गहराई से कंडीशनिंग करें, इसके लिए बालों में शैंपू करने के बाद सुखा लें और फिर इसपर स्या क्रीम अप्लाई करके सुखाने छोड़ दें। जब ये पूरी तरह से सूख जाए तो तौलिया को गर्म पानी में भिगोकर निचोड़ लें और फिर सिर पर लपेटें, लेकिन ध्यान रखें कि ये बहुत ज्यादा गर्म न हो। इस प्रोसेस को तीन से चार बार करेंगे तो अच्छी तरह से बालों में स्टीम लग जाएगी। इसके बाद बालों को दोबारा से धोएं और फिर हेयर कंडीशनर अप्लाई करके दो से तीन मिनट के बाद सादा पानी से बाल धो लें।

## चौथे हफ्ते करें हेयर रिस

बालों की क्लीनिंग बेहद जरूरी होती है, इससे स्कैल्प हेल्दी रहती है। इसके लिए चौथे हफ्ते यानि महीने में एक बार हेयर रिस का यूज करना चाहिए। खासतौर पर जिन लोगों के यहां हार्ड वाटर आता है उन्हें हेयर रिस का यूज जरूर करना चाहिए। ये आपकी स्कैल्प पर जमा मिनरल्स को हटाता है, जिससे डैंड्रफ कम करने में हेल्प मिलती है।



# देश के ये म्यूजियम जरूर करें विजिट इतिहास, संस्कृति और विज्ञान से होंगे रूबरू

म्यूजियम एक ऐसी जगह होती है, जहां पर आपको कई रोचक से लेकर हैरान कर देने वाली जानकारियां मिल जाती हैं। ऐसे में जान लेते हैं देश को उन म्यूजियम के बारे में जहां जाना आपके लिए अमेजिंग एक्सपीरियंस रहेगा।

देश के ये म्यूजियम जरूर करें विजिट, इतिहास, संस्कृति और विज्ञान से होंगे रूबरू

## भारत के म्यूजियम

हमारा देश अपनी समृद्ध संस्कृति, इतिहास के साथ ही मॉडर्न टेक्नोलॉजी के लिए भी जाना जाता है और अगर इन सारी चीजों के बारे में जानना हो तो संग्रहालय यानी म्यूजियम से बढ़िया कोई जगह हो ही नहीं सकती है, इसलिए अगर घूमने-फिरने के शौकीन हैं या फिर चीजों को जानने की उत्सुकता रहती है तो आपको अपनी बकेट लिस्ट में म्यूजियम विजिट जरूर शामिल करना चाहिए, यानी आप जहां भी जाएं तो वहां अलग-अलग जगहों को घूमने के साथ ही उस जगह के म्यूजियम में भी जरूर जाएं। इस आर्टिकल में जानेंगे देश के ऐसे म्यूजियम के बारे में जहां आपको जमीन से निकाले गए इतिहास से लेकर ब्रह्मांड के प्लैनेट्स तक की जानकारी मिलेगी।

संग्रहालय किसी भी जगह की समृद्ध धरोहरों को दर्शाते हैं, इसलिए न सिर्फ बड़ों को यहां जाना चाहिए बल्कि बच्चों को भी यहां जरूर विजिट करवाना चाहिए ताकि वो कला, शिल्प, इतिहास, संस्कृति, टेक्नोलॉजी को ज्यादा करीब से देख और समझ सकें। तो चलिए जान लेते हैं कुछ ऐसे ही म्यूजियम के बारे में।

## राष्ट्रीय संग्रहालय, दिल्ली

आपको एक बार दिल्ली में स्थित राष्ट्रीय संग्रहालय भी विजिट करना चाहिए जो 5 बजार से भी अधिक वर्षों के इतिहास को संजोए हुए है। यहां पर भारतीय सभ्यता से जुड़ी जानकारियां मिलेंगी। सबसे खास बात है कि इस म्यूजियम में इतिहास से लेकर मॉडर्न टाइम तक की शानदार कला आपको देखने को मिलेगी। वीकेंड पर आप यहां फैमिली के साथ घूमने जा सकते हैं।

## सिटी पैलेस म्यूजियम, उदयपुर

अगर आप राजा-महाराजाओं से जुड़े इतिहास के बारे में जानना चाहते हैं तो राजस्थान से बेहतर और क्या जगह हो सकती है। फिलहाल आप अपनी राजस्थान ट्रिप की बकेट लिस्ट में उदयपुर सिटी पैलेस म्यूजियम को जरूर शामिल



करें। यहां हर हल्दीघाटी के युद्धों के शानदार चित्र, महाराणा प्रताप द्वारा पहना गया कवच, प्राचीन की मूर्ति कला, शाही परिधान (जो राजा रानी पहना करते थे), जैसी की चीजें देखने को मिलेंगी।

## प्रिंस ऑफ वेल्स म्यूजियम, मुंबई

अगर मुंबई जा रहे हैं तो प्रिंस ऑफ वेल्स म्यूजियम (जो छत्रपति शिवाजी महाराज वस्तु संग्रहालय के नाम से भी जाना जाता है) विजिट करें। ये शहर ऐतिहासिक तौर पर भी बेहद मायने रखता है, जिसकी दास्तां बयां करता है ये म्यूजियम। सबसे पुराने संग्रहालयों में से एक इस म्यूजियम में आपको वास्तुकला के अद्भुत नमूने देखने को मिलेंगे। 2 एकड़ की जमीन पर बना ये तीन मंजिला संग्रहालय देखने में बेहद खूबसूरत लगता है। इसका इंटीरियर भी कमाल का है और इसमें तकरीबन 50 हजार कलाकृतियां शामिल की गई हैं।

## भारतीय संग्रहालय, कोलकाता

कोलकाता में 1814 में स्थापित किया गया भारतीय संग्रहालय एशिया प्रांत के सबसे पुराने म्यूजियम में से एक माना जाता है। यहां पर बौद्ध अवशेष से लेकर उनके आभूषण भी सुरक्षित हैं। इसके अलावा यहां का सेंटर ऑफ अट्रैक्शन है ममी। दरअसल यहां पर मिस्त्र गैलरी संग्रह है। इसके अलावा भी कई प्राचीन कलाकृतियां आपको देखने को मिलेंगी।

## नेहरू तारामंडल संग्रहालय, दिल्ली

अगर विज्ञान में दिलचस्पी रखते हैं तो आपको दिल्ली के तीन मूर्ति मार्ग पर स्थित नेहरू तारामंडल संग्रहालय को जरूर विजिट करना चाहिए। देश के पहले पीएम रहे जवाहरलाल नेहरू के आधिकारिक आवास को बाद में संग्रहालय बना दिया गया। ये खासतौर पर खगोल विज्ञान और शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए बनाया गया था। यहां पर बना स्काई थिएटर देखना अमेजिंग एक्सपीरियंस रहेगा। इस म्यूजियम में ब्रह्मांड की खगोलीय घटनाओं से जुड़ी जानकारियां मिलेंगी।

# जिन्ना के वादों से निराश होकर 'बैरंग' लौटा



## कौन था वो पाकिस्तान का पहला हिंदू मंत्री निनमकमद को परा। पा।

पाकिस्तान के संस्थापक मुहम्मद अली जिन्ना ने राष्ट्र निर्माण के दौरान द्वि-राष्ट्र सिद्धांत का समर्थन किया था। इस सिद्धांत के तहत, जहां एक ओर इसका उद्देश्य भारत में मुसलमानों के अधिकारों की सुरक्षा करना था, वहीं दूसरी ओर पाकिस्तान में रहने वाले हिंदुओं को समानता का अधिकार सुनिश्चित करने का वादा किया गया था। 11 अगस्त, 1947 को पाकिस्तान की संविधान सभा में दिए गए अपने संबोधन में जिन्ना ने इसी विचार को आगे बढ़ाते हुए कहा था, “समय के साथ आप देखेंगे कि हिंदू न तो हिंदू रहेंगे और न ही मुस्लिम, मुस्लिम। मेरा मतलब धार्मिक दृष्टिकोण से नहीं है, क्योंकि धर्म तो प्रत्येक व्यक्ति का निजी विश्वास है। बल्कि मेरा आशय राजनीतिक अर्थों में है, जहां वे सब राज्य के नागरिक के रूप में पहचाने जाएंगे।”

मुहम्मद अली जिन्ना की समावेशिता केवल बयानबाजी तक सीमित नहीं थी। इसकी पुष्टि तब होती है जब उन्होंने पूर्वी पाकिस्तान के अनुसूचित जाति के हिंदू जोगेंद्र नाथ मंडल को देश का पहला कानून मंत्री नियुक्त किया। जिन्ना ने यह भी चाहा कि मंडल उस संसदीय सत्र की अध्यक्षता करें जिसमें उन्हें पहले गवर्नर जनरल

के रूप में शपथ लेनी थी। इतिहासकार अहमद सलीम अपनी पुस्तक ‘पाकिस्तान और अक्लिमतीन’ में तर्क देते हैं, “किसी अल्पसंख्यक सदस्य को सत्र की अध्यक्षता के लिए चुनना नए राज्य के प्रगतिशील रवैये को दर्शाता है। यह भविष्य के लिए एक सकारात्मक संकेत था। विशेषकर इसलिए क्योंकि पाकिस्तान स्वयं भारतीय उपमहाद्वीप के अल्पसंख्यकों के अथक प्रयासों का परिणाम था।” हालांकि, जोगेंद्र नाथ मंडल ने लंबे समय तक मुसलमानों के हितों का समर्थन किया था, लेकिन विडंबना यह है कि बाद में वह 1949 के उद्देश्य प्रस्ताव के प्रस्तावक बने। इसी प्रस्ताव ने जिन्ना के धर्मनिरपेक्ष पाकिस्तान की परिकल्पना को धीरे-धीरे एक मुस्लिम राज्य में बदल दिया।

**कानून की डिग्री, पर चुनाव जनसेवा का मार्ग**  
जोगेंद्र नाथ मंडल का जन्म 29 जनवरी 1904 को ब्रिटिश भारत की बंगाल प्रेसीडेंसी के बैरीसाल जिले में हुआ था। यह क्षेत्र बाद में पूर्वी पाकिस्तान और अब बांग्लादेश का हिस्सा है। नामशूद्र समुदाय से आने वाले मंडल शुरू से ही पढ़ाई में मेधावी थे। स्नातक के बाद, उन्होंने 1934 में कानून की डिग्री हासिल की। हालांकि, मंडल ने कानून को पेशा नहीं बनाया। इसके बजाय, उन्होंने दलितों पर होने वाले अत्याचार और अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाई। उन्होंने अपना पूरा जीवन उनके उत्थान और समाज

कल्याण के लिए समर्पित करने का निर्णय लिया। उनका राजनीतिक सफर 1937 में शुरू हुआ जब उन्होंने भारतीय प्रांतीय चुनावों में बंगाल विधानसभा की बाखरगंज नॉर्थईस्ट सीट से निर्दलीय उम्मीदवार के तौर पर चुनाव लड़ा। इस चुनाव में उन्होंने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की जिला समिति के अध्यक्ष सरल कुमार दत्ता को हराकर अपनी पहली जीत दर्ज की।

## मुस्लिम लीग की ओर झुकाव और जिन्ना से निकटता

जोगेंद्र नाथ मंडल पर सुभाष चंद्र बोस का गहरा प्रभाव था। जब बोस ने कांग्रेस छोड़ी तो मंडल ने मुस्लिम लीग से हाथ मिला लिया। इसके अतिरिक्त वह डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर के अनुयायी भी थे। 1946 में जब अंबेडकर बंबई (मुंबई) से चुनाव नहीं जीत सके तब मंडल ने उन्हें बंगाल से संविधान सभा के चुनावों में जीत दिलाने में बड़ी भूमिका निभायी। मंडल स्वयं भी संविधान सभा के सदस्य थे। उन्होंने अंबेडकर के साथ चर्चाएं कीं और उन्हें सलाह दी, जिससे भारतीय संविधान के निर्माण में उनका भी महत्वपूर्ण योगदान रहा। 1946 के दंगों के दौरान मंडल ने पूर्वी बंगाल का दौरा किया और दलितों से मुस्लिम विरोधी हिंसा न करने की अपील की। उनका मानना था कि मुस्लिम समुदाय भी दलितों की तरह ही हिंदू उच्च जातियों के शोषण का शिकार रहा है। इसी दौरान उन्होंने मुस्लिम लीग का समर्थन करना शुरू किया और वे मुहम्मद अली जिन्ना के करीब आ गए।

# सूरज पर भी होती है 'बारिश'

**वैज्ञानिकों ने सुलझाई  
सदियों पुरानी पहेली, पानी  
नहीं बल्कि बरसती हैं आग  
की बूंदें**



क्या आपने कभी सोचा है कि सूरज पर भी बारिश हो सकती है? सुनने में काफी अजीब लगता है, लेकिन यह सच है। हालांकि यह बारिश पानी की नहीं, बल्कि गर्म प्लाज्मा की होती है। इस अनोखी घटना को 'सोलर रेन' या 'कोरोनल रेन' कहा जाता है। दरअसल, अब वैज्ञानिकों ने आखिरकार समझ लिया है कि सूरज पर यह बारिश कैसे और क्यों होती है।

## क्या है सूरज की 'सोलर रेन' ?

सूरज की बाहरी परत, जिसे कोरोना कहा जाता है, वह बेहद गर्म होती है। इसका तापमान लाखों डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। लेकिन इसी गर्म तापमान में कभी-कभी कुछ ठंडी और घनी गैस (प्लाज्मा) के टुकड़े बन जाते हैं। ये टुकड़े ऊपर की ओर नहीं, बल्कि नीचे सूरज की सतह की ओर गिरते हैं। बिल्कुल वैसे ही जैसे धरती पर बादल से पानी बरसता है। यही घटना 'सोलर रेन' कहलाती है।

वैज्ञानिकों को कई सालों से यह समझ नहीं आ रहा था कि सूरज की इस गर्म परत में ठंडी प्लाज्मा इतनी जल्दी कैसे बन जाती है। पुराने मॉडल बताते थे कि ठंडा होने और बारिश बनने की प्रक्रिया में कई घंटे या दिन लगते हैं। लेकिन सोलर फ्लेयर्स यानी सूरज से निकलने वाले तेज रेडिएशन और ऊर्जा के विस्फोट तो कुछ ही मिनटों में घटित हो जाते हैं। फिर आखिर ये बारिश इतनी जल्दी कैसे होती है? यही सवाल वैज्ञानिकों के लिए रहस्य बना हुआ था।

## 'आयरन' जैसे तत्व बदलते हैं सोलर मौसम

अब हवाई विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ल्यूक बेनविट्ज़ और जेफ्री रीप ने इसका जवाब ढूंढ लिया है। उन्होंने अपनी नई रिसर्च में पाया कि सूरज की बाहरी परत में मौजूद तत्वों की मात्रा स्थिर नहीं होती, बल्कि समय-समय पर बदलती रहती है। खासतौर पर आयरन जैसे भारी तत्वों की मात्रा में छोटे-छोटे बदलाव होने से

प्लाज्मा तेजी से ठंडा होकर घनी बूंदों की तरह गिरने लगता है। यानी सूरज की यह बारिश वास्तव में रासायनिक बदलावों का नतीजा है।

## इससे क्या समझ में आया ?

इस खोज से वैज्ञानिकों के पुराने मॉडल पूरी तरह बदल गए हैं। अब यह साफ हो गया है कि सूरज की बाहरी परत यानी कोरोना रासायनिक रूप से स्थिर नहीं है, बल्कि लगातार बदलती रहती है। यह बदलाव सूरज की ऊर्जा, तापमान और चुंबकीय गतिविधियों को भी प्रभावित करता है।

## पृथ्वी पर भी पड़ेगा इसका असर

सूरज की गतिविधियों का असर सिर्फ अंतरिक्ष तक ही नहीं, बल्कि पृथ्वी तक भी पहुंचता है। जब सूरज से बड़ी मात्रा में ऊर्जा या रेडिएशन निकलता है, तो यह स्पेस वेद को प्रभावित करता है, जिससे सैटेलाइट्स, मोबाइल नेटवर्क और पावर ग्रिड्स पर असर पड़ सकता है। हालांकि, अब जब वैज्ञानिकों को यह पता चल गया है कि सूरज की परत में कौन से तत्व और कैसे बदलते हैं, तो वे भविष्य में स्पेस वेदर की बेहतर भविष्यवाणी कर सकेंगे।

## वैज्ञानिकों की राय

रिसर्चर जेफ्री रीप कहते हैं, "हम सूरज के ठंडा होने के पैटर्न से उसकी गर्मी समझते हैं। अगर हम तत्वों की मात्रा को गलत मान लें, तो हमारी गणनाएं भी गलत हो जाती हैं। यह खोज हमें सूरज की गर्मी और ऊर्जा को नए तरीके से समझने में मदद करेगी।"



शेरी सिंह ने मिसेज यूनिवर्स 2025 का प्रतिष्ठित खिताब जीतकर देश का नाम रोशन किया है। यह भारत के लिए अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य प्रतियोगिताओं के मंच से एक अविस्मरणीय और गौरवपूर्ण उपलब्धि है। यह जीत न केवल शेरी सिंह की व्यक्तिगत सफलता है, बल्कि 140 करोड़ भारतीयों के लिए गर्व का विषय है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह पहली बार है जब किसी भारतीय प्रतियोगी ने यह प्रतिष्ठित 'मिसेज यूनिवर्स' खिताब जीता है, जो अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भारतीय विवाहित

इन बिन्दुओं के आधार पर शेरी सिंह बनीं ताज की दावेदार: शेरी सिंह की जीत केवल उनकी बाहरी सुंदरता पर आधारित नहीं थी, बल्कि उनके प्रभावशाली व्यक्तित्व और सामाजिक कार्यों पर केंद्रित थी। प्रतियोगिता के दौरान, उन्होंने दो महत्वपूर्ण विषयों—महिला सशक्तिकरण और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता—पर अपने मजबूत फोकस से जजों का ध्यान खींचा।

आज के दौर में, जब मानसिक स्वास्थ्य एक वैश्विक चुनौती है, शेरी सिंह का इस मुद्दे को अंतर्राष्ट्रीय मंच

## मिसेज यूनिवर्स 2025 बनीं शैरी सिंह



महिलाओं के शक्तिशाली प्रतिनिधित्व को दर्शाता है। फिलीपींस में हुआ 120 देशों के बीच कड़ा मुकाबला: यह ऐतिहासिक उपलब्धि फिलीपींस के मनीला शहर में आयोजित प्रतियोगिता के 48वें संस्करण में हासिल हुई। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में दुनिया भर के 120 देशों की प्रतिनिधियों ने प्रतिस्पर्धा की थी। हर प्रतियोगी ने अपनी संस्कृति, प्रतिभा और बुद्धिमत्ता का प्रदर्शन किया, लेकिन शेरी सिंह ने अपनी शालीनता, वाक्पटुता और मजबूत सामाजिक दृष्टिकोण से जजों को प्रभावित किया। शेरी सिंह ने मिसेज इंडिया 2025 का खिताब जीतने के बाद भारत का प्रतिनिधित्व करने का अवसर प्राप्त किया था। यह जीत उनकी राष्ट्रीय स्तर की सफलता को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाती है।

पर प्रमुखता से उठाना उनकी गहन संवेदनशीलता और दूरदर्शिता को दर्शाता है। जजों के पैनल ने उनके आत्मविश्वास, सवालों के स्पष्ट और प्रेरणादायक जवाब और महिलाओं के प्रति उनके सकारात्मक दृष्टिकोण को खिताब का मुख्य आधार माना।

### जीत के बाद शेरी सिंह का प्रेरणादायक संदेश :

अपनी ताजपोशी के बाद, शेरी सिंह ने अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए एक प्रेरणादायक बयान दिया। उन्होंने कहा, “यह जीत सिर्फ मेरी नहीं है, यह हर उस महिला की है जिसने कभी सीमाओं से परे सपने देखने का साहस किया है। मैं दुनिया को दिखाना चाहती थी कि ताकत, दयालुता और लचीलापन ही सच्ची सुंदरता की परिभाषा है।”

# पटाखों के धुएं से बचें, इन पौधों से घर में लाएं शुद्ध और ताजगी भरी हवा



पीस लिली

दिवाली की रौनक और खुशियां जहां अपने साथ कई उपहार लाती हैं, वहीं पटाखों का धुआं और हानिकारक तत्व हवा में घुलकर प्रदूषण का स्तर बढ़ा देते हैं। ऐसे में घर की हवा को शुद्ध और ताजा रखना बहुत जरूरी हो जाता है। प्रकृति ने हमें कुछ ऐसे पौधे दिए हैं जो नासा की 'क्लीन एयर स्टडी' जैसे शोधों में भी खरे उतरे हैं और हवा से जहरीले तत्वों को सोखने की क्षमता रखते हैं।

**पीस लिली** - यह सुंदर पौधा हवा में मौजूद अमोनिया, फॉर्मिलिडहाइड और बेंजीन जैसे तत्वों को कम करने में मददगार है। इसमें खूबसूरत सफेद फूल आते हैं और यह हवा में नमी भी बढ़ाता है।

**स्पाइडर प्लांट**- स्पाइडर प्लांट हवा से कार्बन मोनोऑक्साइड और फॉर्मिलिडहाइड जैसे प्रदूषकों को



स्पाइडर प्लांट

बहुत प्रभावी ढंग से हटाता है। यह पौधा तेजी से बढ़ता है और इससे निकलने वाले स्पाइडरेट्स को आप अलग से लगा सकते हैं। यह पालतू जानवरों के लिए भी सुरक्षित है।

**गुलदाउदी**-गुलदाउदी के फूल हवा में मौजूद बेंजीन जैसे प्रदूषकों को फिल्टर करने में मदद करते हैं, जो पेंट, प्लास्टिक और पटाखों के धुएं में पाया जाता है। यह अपने रंग-बिरंगे और खूबसूरत फूलों के लिए जाना जाता है, जो घर का वातावरण भी खुशनुमा बनाते हैं।

**एलो वेरा**- एलो वेरा 24 घंटे ऑक्सीजन छोड़ता है और हवा में मौजूद फॉर्मिलिडहाइड और बेंजीन जैसे हानिकारक केमिकल्स को साफ करने में मदद करता है जो पटाखों के धुएं में भी पाए जाते हैं।

**स्नेक प्लांट** -इसे 'सास की जुबान' के नाम से भी जाना जाता है। यह पौधा रात में भी ऑक्सीजन छोड़ता है और हवा से जाइलीन, टोलुईन और नाइट्रोजन ऑक्साइड जैसे प्रदूषकों को दूर करने में सक्षम है।

**मनी प्लांट** - मनी प्लांट हवा में मौजूद फॉर्मिलिडहाइड, बेंजीन और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी जहरीली गैसों को फिल्टर करने का बेहतरीन काम करता है।

**अरेका पाम** - अरेका पाम को 'लिविंग रूम प्लांट' के नाम से जाना जाता है। यह हवा से खासतौर पर जाइलीन और टोलुईन जैसे हानिकारक केमिकल्स को सोखता है। यह एक सजावटी पौधा है जो घर की सुंदरता बढ़ाता है।



एलो वेरा



मनी प्लांट

# गिफ्ट्स से बच्चों के लिए इस दिवाली को बनाएं और स्पेशल

दिवाली के मौके पर लोग अपने लव्ड वन्स को तोहफे देते हैं। बड़ों के लिए तो गिफ्ट सिलेक्ट करना आसान होता है लेकिन बात जब बच्चों की आती है तो थोड़ा कंप्यूजन क्रिएट हो जाता है क्योंकि छोटे बच्चों के लिए अच्छा और काम का तोहफा सिलेक्ट करना आसान नहीं है। आपको इस तरह की परेशानी से नहीं गुजरना पड़ेगा अगर आप फॉलो करेंगे ये गिफ्ट आइडियाज:



## पिगी बैंक

कहते हैं बचत करने के गुण बच्चों को छोटी एज से ही सिखाना शुरू कर देना चाहिए। आमतौर पर किसी पर्व पर या फिर परिवार के साथ लंबे समय बाद किसी परिजन के यहां मिलने जाने पर बच्चों को पैसे मिलते ही हैं। उन्हें इन पैसें को सेव करना सिखाएं और इसके लिए उन्हें पिगी बैंक गिफ्ट में दें। इस तोहफे के लिए दिवाली से अच्छा मौका भला क्या हो सकता है।

## पर्सनलाइज्ड सामान

बच्चों को पर्सनलाइज्ड चीजें काफी पसंद आती हैं। अगर उस पर उनका फेवरिट कार्टून कैरेक्टर बना हो तब तो क्या ही कहने। दूध के कप, टॉवल, पेंसिल, कलर्स आदि पर अपना नाम और फेवरिट कार्टून कैरेक्टर बना देख वे बहुत खुश हो जाएंगे। आजकल



ऑनलाइन भी पर्सनलाइज्ड गिफ्ट पहुंचाने की सुविधा उपलब्ध है इसलिए आपको इन्हें ऑर्डर करने में कोई परेशानी नहीं आएगी।

## प्लांट

बच्चों को नेचर के करीब लाना और उसकी केयर करना सिखाना जरूरी है। इसलिए इस दिवाली उन्हें प्लांट गिफ्ट में दें। उनसे इस प्लांट का नाम रखवाएं जिससे वे और भी ज्यादा जुड़ाव महसूस करेंगे और उसका ख्याल रखेंगे।

## क्ले किट

क्ले किट बच्चों की क्रिएटिविटी को बढ़ाने के साथ ही उन्हें एंजेज रखने का सबसे अच्छा तरीका है। क्ले मॉडल्स बनाते हुए वे कई चीजें सीख सकते हैं।

## क्राफ्ट किट

क्राफ्ट किट में इस कला से जुड़ी हर चीज आती है। इससे भी बच्चों में क्रिएटिविटी को बढ़ाने में मदद करती है और पेपर आर्ट को सीखने का मौका मिलता है।

## कलर्स किट

बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार कलर्स किट दी जा सकती है। उन्हें क्रेऑन्स, पेंसिल कलर, वॉटर कलर या पोस्टर कलर्स दिए जा सकते हैं।

## स्टोरी बुक्स

बच्चे को यूजफुल गिफ्ट देना है तो बुक्स इसके लिए परफेक्ट हैं। बच्चों को स्टोरीज बहुत पसंद आती हैं। अगर वे अभी से बुक्स पढ़ने की आदत डालें तो इससे उनकी भाषा को एनरिच होने में बहुत मदद मिलेगी।



# आखिर क्यों मनाई जाती

## है दीपावली



भारत एक ऐसा देश है जिसको त्योहारों की भूमि कहा जाता है। हिंदू मान्यता के अनुसार भारत में कुल 33 करोड़ देवी-देवता हैं और इसी कारण हमेशा किसी ना किसी त्यौहार का माहौल तो बना ही रहता है। इन्हीं पर्वों में से एक खास पर्व है दीपावली जो दशहरा के 20 दिन बाद आता है।

इस त्योहार को देश में ही नहीं बल्कि विदेश में भी धूमधाम से मनाया जाता है। लेकिन हम दीपावली क्यों मनाते हैं, आखिर इसके पीछे क्या कारण है? तो आइए आज हम आपको दीपावली से संबंधित 6 ऐसी कहानियां बताएं जिसके कारण हम यह पर्व मनाया जाता है।

**1: श्री राम के वनवास से अयोध्या लौटने की खुशी में**  
यह कहानी सभी भारतीय को पता है कि हम दिवाली श्री राम जी के वनवास से लौटने की खुशी में मनाते हैं। मंथरा के गलत विचारों से पीड़ित हो कर भरत की माता कैकई श्रीराम को उनके पिता दशरथ से वनवास भेजने के लिए वचनबद्ध कर देती हैं। ऐसे में श्रीराम अपने पिता के आदेश को सम्मान मानते हुए माता सीता और भाई लक्ष्मण के साथ 14 वर्ष के वनवास के लिए निकल पड़ते हैं। वहीं वन में रावण माता सीता का छल से अपहरण कर लेता है।

तब श्री राम सुग्रीव के वानर सेना और प्रभु हनुमान के साथ मिल कर रावण का वध करके सीता माता को छुड़ा लाते हैं। उस दिन को दशहरे के रूप में मनाया जाता है और जब श्री राम अपने घर अयोध्या लौटते हैं तो

पूरे राज्य के लोग उनके आने के खुशी में रात्री के समय दीप जलाते हैं और खुशियां मनाते हैं। तब से यह दिन दीपावली के नाम से जाना जाता है।

### 2: पांडवों का अपने राज्य में वापस लौटना

आप सभी ने महाभारत की कहानी तो सुनी ही होगी। कौरवों ने, शकुनी मामा के चाल की मदद से शतरंज के खेल में पांडवों का सब कुछ छीन लिया था। यहां तक की उन्हें राज्य छोड़ कर 13 वर्ष के लिए वनवास भी जाना पड़ा।

इसी कार्तिक अमावस्या को वो 5 पांडव (युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव) 13 वर्ष के वनवास से अपने राज्य लौटे थे। उनके लौटने के खुशी में उनके राज्य के लोगों ने दीप जला कर खुशियां मनाई थी।

### 3: सिक्खों के 6वें गुरु को मिली थी आजादी

मुगल बादशाह जहांगीर ने सिक्खों के 6वें गुरु गोविंद सिंह सहित 52 राजाओं को ग्वालियर के किले में बंदी बनाया था। गुरु को कैद करने के बाद जहांगीर मानसिक रूप से परेशान रहने लगा। जहांगीर को स्वप्न में किसी फकीर से गुरु जी को आजाद करने का हुक्म मिला था। जब गुरु को कैद से आजाद किया जाने लगा तो वे अपने साथ कैद हुए राजाओं को भी रिहा करने की मांग करने लगे। गुरु हरगोविंद सिंह के कहने पर राजाओं को भी कैद से रिहाई मिली थी। इसलिए इस त्यौहार को सिक्ख समुदाय के लोग भी मनाते हैं।



## भगवान श्री कृष्ण ने नरकासुर राक्षस का किया था संहार

इसी दिन प्रभु श्री कृष्ण ने नरकासुर राक्षस का वध किया था। नरकासुर उस समय प्रागज्योतिषपुर (जो की आज दक्षिण नेपाल एक प्रान्त है) का राजा था। नरकासुर इतना क्रूर था की उसने देवमाता अदिति के शानदार बालियों तक को छीन लिया। देवमाता अदिति श्री कृष्ण



की पत्नी सत्यभामा की सम्बन्धी थी। नरकासुर ने कुल 16 भगवान की कन्याओं को बंधित कर के रखा था। श्री कृष्ण की मदद से सत्यभामा ने नरकासुर का वध किया और सभी देवी कन्याओं को उसके चंगुल से छुड़ाया।

### माता लक्ष्मी का सृष्टि में अवतार

हर बार दीपावली का त्यौहार हिन्दी कैलंडर के अनुसार कार्तिक महीने के “अमावस्या” के दिन मनाया जाता है। इसी दिन समुन्द्र मंथन के दौरान माता लक्ष्मी जी ने सृष्टि में अवतार लिया था। माता लक्ष्मी को धन और समृद्धि की देवी माना जाता है। इसीलिए हर घर में दीप

जलने के साथ-साथ हम माता लक्ष्मी जी की पूजा भी करते हैं। यह भी दीपावली मनाने का एक मुख्य कारण है।

### राजा विक्रमादित्य का हुआ था राज्याभिषेक

राजा विक्रमादित्य प्राचीन भारत के एक महान सम्राट थे। वे एक बहुत ही आदर्श राजा थे और उन्हें उनके उदारता, साहस तथा विद्वानों के संरक्षणों के कारण हमेशा जाना जाता है। इसी कार्तिक अमावस्या को उनका राज्याभिषेक हुआ था। राजा विक्रमादित्य मुगलों को धूल चटाने वाले भारत के अंतिम हिंदू सम्राट थे।





# इस तरह शुरू हुई थी बिग बी की दूसरी पारी



आज बात अमित जी यानी अमिताभ बच्चन की। कल उनका जन्मदिन था। तो मैं याद कर रहा था उनके साथ बिताया हुआ वक्त, एक-एक लम्हा। उनसे जुड़ी अनमोल यादें, उनसे पहली बार कब मिला, क्या-क्या बातें हुईं, सब तो इस कॉलम में नहीं लिख सकता। लेकिन जब पहली बार उन्होंने मुझे साइन किया, वो किस्सा मैं आज बताना चाहता हूँ। आज जो कॉर्पोरेट सिस्टम हमारी इंडस्ट्री में काम कर रहा है, उसका श्रेय अमित जी को जाता है। उन्होंने अमिताभ बच्चन कॉर्पोरेशन लिमिटेड (एबीसीएल) की स्थापना की थी। उन्होंने मुझे बतौर लेखक साइन किया और डायरेक्टर थे सचिन पिलगांवकर। मैं उनके ऑफिस जुहू के अजंता होटल में पहुंचा। पहली बार मैंने फिल्म इंडस्ट्री का इतना बड़ा ऑफिस देखा, जहां सूट-बूट और टाई पहने इंडस्ट्री वाले लोग काम कर रहे थे। पहली बार वहां मैंने यूनिफॉर्म पहने हुए चपरासी और चाय परोसने वाले को दस्ताने पहने हुए देखा। पहली बार मैंने कॉन्फ्रेंस रूम देखा। मैंने पूछा, 'इसमें क्या होगा?' तो बताया गया, 'यहीं सारे क्रिएटिव डिस्कशन होंगे, स्क्रिप्ट नरेशन भी यहीं होगा। सामने राइटर बैठेगा और उसके सामने सभी डिपार्टमेंट्स के हेड्स। नरेशन होगा, सब अपने-अपने पॉइंट्स नोट करेंगे, फिर डिस्कशन होगा।' ये सब मैंने पहली बार देखा था। वरना उस दौर में तो यही होता था कि राइटर ने लिखा, डायरेक्टर को सुनाया, और शूटिंग शुरू। लेकिन ऐसा कॉर्पोरेट माहौल मैंने पहली बार एबीसीएल के ऑफिस में देखा। मैंने अमित जी से कहा भी, 'ये सब तामझाम की क्या ज़रूरत है?' तो अमित जी बोले,

'रूमी, आने वाले समय में कामइसी कॉर्पोरेट स्टाइल में होगा।' और सच, आज पूरी इंडस्ट्री उसी तरह काम कर रही है, जिसकी शुरुआत अमित जी ने की थी।

हां, ये बात और है कि एबीसीएल इतनी कामयाब नहीं हुई। मैंने उनसे पूछा भी, 'एबीसीएल इतनी सफल क्यों नहीं हुई?' तो उन्होंने कहा, 'मुझे से एक गलती हो गई। मैंने कॉर्पोरेट के बड़े-बड़े लोगों को कंपनी में रखा, जिनके पास फिल्म का अनुभव नहीं था। फिल्ममेकिंग का तजुर्बा न होने की वजह से नुकसान हुआ। फिर 'मिस वर्ल्ड' कराया, उसमें भी काफी नुकसान हुआ। एबीसीएल पर बहुत सारे केस हुए। मेरी बरसों की कमाई तो चली ही गई, ऊपर से बहुत सारा कर्ज भी हो गया।'

लेकिन अमित जी ने कभी हिम्मत नहीं हारी। उन्होंने हर तरह का कर्ज अपनी मेहनत की कमाई से चुकाया। लोग कहते हैं कि दोस्त मदद करते हैं, लेकिन जब अमित जी पर कर्ज था, उस वक्त मैं उनके बहुत करीब था, क्योंकि उस समय 'बड़े मियां छोटे मियां' बन रही थी। दोस्तों ने मानसिक रूप से बहुत सहारा दिया, लेकिन किसी ने आर्थिक मदद नहीं की और न ही अमित जी ने किसी से आर्थिक मदद ली। बल्कि मैं ऐसे कई मौकों का गवाह हूँ, जहां अमित जी ने दूसरों का साथ दिया और आज तक देते आ रहे हैं। इस मामले में वे बहुत खुदर इंसान हैं। इसी बात पर मुझे हसन नईम का एक शेर याद आता है :गर्द-ए-शोहरत को भी दामन से लिपटने न दिया, कोई एहसान जमाने का उठाया ही नहीं। अब तो अमित जी ये बात कई इंटरव्यू में बता चुके हैं, लेकिन ये बात उन्होंने मुझे खुद बताई थी कि वे उस दौर में बहुत बेचैन रहते थे, ये सोच-सोचकर कि इतना बड़ा कर्ज कैसे चुकाएंगे। एक दिन वे सुबह उठे और अपने ऑफिस पहुंच गए। उन्होंने खुद से पूछा, 'मुझे ऐसा क्या आता है जिससे मैं ये कर्ज चुका सकूँ?' जवाब था, 'मुझे एक्टिंग आती है। मैं एक्टिंग के बल पर यहां तक पहुंचा हूँ और एक्टिंग के बल पर ही कर्ज चुकाऊंगा।' फिर अमित जी यश चोपड़ा जी के पास गए। यश जी उन्हें सुबह-सुबह देखकर चौंके भी और खुश भी हुए। बोले, 'बताओ अमित, सुबह-सुबह कैसे आना हुआ?'



# युद्ध से सब हार गए, पर यह कब हारेगा?

टीवी पर हम रोज देखते हैं और अखबारों में पढ़ते हैं कि हमारे देश से सुदूर किसी देश में चल रहे युद्ध में कितने लोग मारे गए। मृतकों के आंकड़े बताए जाते हैं। लेकिन अब हम इन आंकड़ों के अभ्यस्त हो चले हैं। रोज हजारों निर्दोष मारे जाते हैं और अब तो हमारे भीतर अफसोस करने की भावना भी फीकी पड़ गई है। एक अज्ञात कवयित्री ने लिखा है: 'मैं ऐसे बच्चे को जन्म देना चाहती हूँ, जो मुझसे पूछे- मां!... मां!... युद्ध का मतलब क्या होता है?'

बुद्ध हार गए, महावीर हार गए, यीशु हार गए, पैगंबर हार गए... गांधी भी हार गए... सब हार गए, पर युद्ध नहीं हारा। हिंसा अब तक नहीं हारी। मारकाट का दौर आज भी जारी है। दुर्योधन के सामने युधिष्ठिर हारते हैं, अर्जुन भी दुर्योधन के स्वभाव के आगे हार जाता है। शकुनि आज भी जिंदा है। वह जुए के पासों की तरह युद्ध की तैयारी में लगा हुआ है। उधर नेतन्याहू को चैन नहीं है और इजराइल को हिंसा से घृणा नहीं, बल्कि प्रेम है।

अर्थात् 'यदि संभव हो तो हम उस खड़े यानी सक्रिय मनुष्य का सम्मान करें, पर हम तो केवल आड़े यानी मृतप्राय लोगों का मूल्य समझते हैं और उन्हीं की पूजा करते हैं।'

आर्थर कोसलर अपनी पुस्तक 'Janus: A Summing Up' में लिखते हैं कि मानव इतिहास में कानों पर लगातार सुनाई देने वाली ध्वनि है तो वह है सैनिक बैड की मधुर ध्वनि। एक अमेरिकी वैज्ञानिक अपनी किताब 'द साइंटिस्ट स्पेक्युलेट्स' में लिखते

हैं: जब मेरे कानों में 'बंदूक' शब्द प्रवेश करता है, तब मैं अपने भीतर के संस्कारों को खंगालने लगता हूँ।

उपरोक्त उद्धरण अर्जुन के उस तर्क का समर्थन करते हैं, जो उसने युद्ध के अनिष्टों के विरुद्ध श्रीकृष्ण के सामने प्रस्तुत किया था। अर्जुन धरती पर जन्मा पहला महामानव था, जिसके मन में युद्ध-विरोधी चेतना जाग्रत हुई थी। वह महान इसलिए था कि उसने सवाल उठाए। उधर कृष्ण ही थे, जिन्होंने उसे संकट से उबारा और उसे 'स्वधर्म' का संदेश दिया। गीता को समझना हो, तो पहले अर्जुन को समझना जरूरी है।

युद्ध मानव को रूलाता है। आंसू बहाना केवल दुख व्यक्त करना नहीं है, बल्कि मन और हृदय का बोझ हल्का करना है। यही रोना तन-मन के तनाव को धोकर शांति और स्थिरता लाता है। जब कोई पति अपने जीवन की परेशानियों और दुखों में चुपचाप रोता है, तो वह अपने भीतर के बोझ को कम करता है। इसी प्रकार पत्नी भी अपने ढंग से आंसू बहाती है, कभी-कभी अधिक मुखरता से, पर उद्देश्य समान होता है- मन की पीड़ा से मुक्ति। स्वामी कृपालु ने रोने वाले सभी के प्रति गहरी करुणा व्यक्त की है। वे कहते हैं कि रोना उच्च स्तर का भक्ति-संगीत है। जो लोग रोना जानते हैं, वही सच्चाई से अध्यात्म की गहराई को समझ पाते हैं। यदि कोई शुद्ध हृदय से रोता है तो उसका यह आंसू किसी प्रार्थना से कम नहीं है। आंसू में योग के सभी लक्षण छिपे हैं- धैर्य,



सहनशीलता, आत्म-निरीक्षण और मानसिक शुद्धता। सीता, द्रोपदी और दमयंती जैसी पात्रों की करुणा हमें इस सच्चाई की वास्तविक परिभाषा दिख सकती है।

मानवता का महाकाव्य है रामायण सितम्बर 2003 में न्यूयॉर्क के मैनहटन सेंटर में मुझे असम की प्रतिष्ठित लेखिका ईंदिरा गोस्वामी से मिलने का अवसर मिला। मैंने उनसे पूछा कि आपको रामायण पर शोध करने की प्रेरणा कहां से मिली। उन्होंने प्यारे अंदाज में उत्तर दिया कि यह प्रेरणा उन्हें जहांगीर काल के एक व्यक्ति, मुल्ला मसीही से मिली। मुल्ला मसीही फारसी में कविताएं रचते थे और सीता के प्रति उनका गहरा सम्मान था। सीता के दुखों से वे इतने व्यथित हुए कि उन्होंने अपनी कविताओं में उनकी करुणा को मुख्य विषय बनाया। इस प्रेरणा ने ईंदिरा गोस्वामी को रामायण पर विस्तृत शोध करने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे उनका ग्रंथ तैयार हुआ और जिसे ज्ञानपीठ पुरस्कार भी मिला।

सच तो यह है कि रामायण किसी एक जाति, धर्म या राष्ट्र का महाकाव्य नहीं है। यह मानवता का महाकाव्य है, जिसमें करुणा, न्याय, भक्ति और सच्चाई का सार्वभौमिक संदेश समाया है। यही कारण है कि आज भी यह ग्रंथ सभी पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बना हुआ है।



## प्लॉट का पजेशन न मिले तो इस तरह करें कार्रवाई

एक घर या प्लॉट का मालिक बनने का सपना कई बार तब कड़वे अनुभव में बदल जाता है, जब बिल्डर कब्जा देने में देरी कर देते हैं, मनमाने तरीके से दाम बढ़ा देते हैं या संदिग्ध गतिविधियों में शामिल हो जाते हैं। ऐसी ही एक चिंताजनक प्रवृत्ति यह है कि कभी-कभार कुछ बिल्डर उस संपत्ति को ही किसी और को बेच देते हैं, जिस पर मुकदमा चल रहा होता है। हाल ही में राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (एनसीडीआरसी) ने चंद्रकांत खेर मामले (2025) में इस मुद्दे पर सुनवाई की। यह फैसला उपभोक्ताओं के लिए महत्वपूर्ण सबक देता है।

### क्या था विवाद?

शिकायतकर्ता चंद्रकांत खेर ने साल 2006 में गाजियाबाद के जयपुरिया सनराइज ग्रीन्स प्रोजेक्ट में एक आवासीय प्लॉट बुक किया था। 2012 में एग्रीमेंट टु सेल साइन हुआ, जिसमें प्लॉट की कीमत 38,99,780 रु. तय की गई थी। इसके बदले उपभोक्ता ने 25,95,814 की बड़ी रकम जमा कर दी। लेकिन इसके बावजूद बिल्डर ने पजेशन नहीं दिया। 2015 में नोटिस देने के बाद उपभोक्ता ने 2018 में दिल्ली राज्य आयोग में याचिका दायर की, जिसमें पजेशन और विलंब के लिए मुआवजे की मांग की गई।

### राज्य आयोग का आदेश

मार्च 2023 में दिल्ली राज्य आयोग ने माना कि बिल्डर सेवा में कमी का दोषी है। लेकिन उपभोक्ता की मुख्य मांग प्लॉट का पजेशन देने के बजाय

आयोग ने रकम वापसी का आदेश दिया। इसके तहत बिल्डर को जमा राशि पर 6% ब्याज (दो महीने में भुगतान न करने पर 9%), मानसिक पीड़ा के लिए 2 लाख रुपए और मुकदमेबाजी के खर्च के लिए 50,000 रुपए चुकाने के आदेश दिए गए। शिकायतकर्ता इस निर्णय से असंतुष्ट था, क्योंकि उसकी मुख्य मांग धनवापसी नहीं, बल्कि प्लॉट के पजेशन की थी। इसलिए उसने एनसीडीआरसी में अपील दायर की।

अपील के दौरान प्लॉट की बिक्री आगे जो हुआ, वह कुछ बिल्डरों की चालबाजी का उदाहरण है। दिसंबर 2023 में बिल्डर ने वही प्लॉट तीसरे पक्ष को बेच दिया, जबकि मामला अदालत में विचाराधीन था और उपभोक्ता का पैसा अब भी बिल्डर के पास था। एनसीडीआरसी ने इस आचरण को अस्वीकार्य बताया। आयोग ने कहा कि ऐसी बिक्री 'डॉक्ट्रिन ऑफ लिस पेन्डेंस' (विचाराधीन मुकदमे के दौरान संपत्ति का हक न बदलने का सिद्धांत) का उल्लंघन है। यह सिद्धांत कहता है कि मुकदमे के दौरान कोई भी पक्ष संपत्ति का ऐसा हस्तांतरण नहीं कर सकता, जिससे दूसरे पक्ष के अधिकार प्रभावित हों। आयोग ने इसे अनुचित व्यापार व्यवहार और सेवा में स्पष्ट कमी माना। एनसीडीआरसी ने क्या दिए निर्देश? एनसीडीआरसी ने राज्य आयोग के आदेश में संशोधन करते हुए बिल्डर को निर्देश दिए कि वह तीन महीने के भीतर उपभोक्ता को उसी प्रोजेक्ट या इलाके में समान

क्षेत्रफल का वैकल्पिक प्लॉट उसी कीमत पर ऑफर करे, बशर्ते खरीदार शेष राशि का भुगतान कर दे। ऐसा प्लॉट उपलब्ध न कराने की स्थिति में पूरी राशि पर 18% ब्याज के साथ धनवापसी करनी होगी (भुगतान दो महीने से अधिक देर से होता है तो ब्याज 21% होगा)। मानसिक पीड़ा के 2 लाख रुपए और मुकदमे के खर्च के 50,000 रुपए का आदेश यथावत रखा गया। आयोग ने यह भी कहा कि बिल्डर ने वही प्लॉट तीसरे व्यक्ति को बहुत अधिक कीमत पर बेचकर अनुचित लाभ कमाया और उपभोक्ता को उसके वैध अधिकार से वंचित किया। उपभोक्ताओं के लिए क्या है मायने? यह निर्णय कई महत्वपूर्ण सिद्धांतों को रेखांकित करता है:

**1. पजेशन का अधिकार:** यदि खरीदार ने पजेशन (कब्जे) की मांग की है, तो उपभोक्ता मंच को बिना उचित कारण के उसे धनवापसी में नहीं बदलना चाहिए।

**2. धोखाधड़ी से सुरक्षा:** मुकदमे के दौरान संपत्ति की बिक्री 'डॉक्ट्रिन ऑफ लिस पेन्डेंस' के तहत अमान्य मानी जाएगी।

**3. अनुचित व्यापार प्रथा:** जो बिल्डर एक ही संपत्ति दो बार बेचकर मुनाफा कमाते हैं, उन्हें दंडात्मक ब्याज और मुआवजा दोनों देना होगा।

**4. वास्तविकता - आधारित मुआवजा:** संपत्तियों की बेतहाशा बढ़ती कीमतों के दौर में सिर्फ आंशिक ब्याज के साथ राशि लौटाना पर्याप्त नहीं है। ब्याज और क्षतिपूर्ति ऐसी होनी चाहिए कि उपभोक्ता के नुकसान की सही तरह से भरपाई हो सके।

# नेपाल में इस तरह फला-फूला हिंदू धर्म, नाथ-जोगियों का रहा असर

पिछले सप्ताह हमने नेपाल के इतिहास पर बौद्ध धर्म के प्रभाव के बारे में जाना था। आज के लेख में हम समझेंगे कि कैसे वह प्रभाव घटता गया और नेपाल धीरे-धीरे हिंदू धर्म की ओर मुड़ता चला गया।

भारत की तरह ही नेपाल में भी बौद्ध धर्म मुख्यतः व्यापारी समुदायों में फला-फूला, जबकि हिंदू धर्म कृषि-आधारित समुदायों में जड़ें जमाने लगा। इसलिए जब नेपाल की अर्थव्यवस्था में व्यापार का प्रभाव घटा और कृषि का वर्चस्व बढ़ा तो हिंदू धर्म के अनुयायियों की संख्या भी बढ़ती गई। बौद्ध अनुयायियों ने न केवल ब्रह्मचारी भिक्षुओं को संपत्ति और भूमि दान की, बल्कि उन पर विहार भी बनवाए। चूंकि भिक्षुओं की संतान नहीं होती थी, इसलिए इन संपत्तियों पर भिक्षु संघ का अधिकार होता था। इसके विपरीत, कृषक परिवारों की भूमि और संपत्ति उनकी संतानों को विरासत में मिलती थी।

इस परिवर्तन का श्रेय निस्संदेह आदि शंकराचार्य को दिया जाता है, जिन्होंने बौद्धिक वाद-विवादों के माध्यम से बौद्ध धर्म को चुनौती दी और भिक्षु-भिक्षुणियों को रहस्यमय तांत्रिक साधनाओं के बजाय सांसारिक जीवन अपनाने के लिए प्रेरित किया। यह भी मान्यता है कि उन्होंने बौद्ध पुण्यस्थलों को हिंदू मंदिरों में परिवर्तित किया, उनमें वैदिक विधियां स्थापित कीं और केरल के वैदिक पुजारियों की नियुक्ति की परंपरा शुरू की। हालांकि, गौतम बुद्ध और सम्राट अशोक की तरह 8वीं सदी में आदि शंकराचार्य की नेपाल



यात्रा का उल्लेख भी ऐतिहासिक तथ्य से अधिक एक आख्यान-सा प्रतीत होता है।

नेपाल पर शंकराचार्य के वैदिक प्रभाव के साथ-साथ वज्रयान बौद्ध धर्म के 64 महासिद्ध कवियों और उनकी 'चर्या-पद' कविताओं का भी गहरा प्रभाव पड़ा। इसके बाद 10वीं सदी में नाथ-जोगियों का नेपाल आगमन हुआ। माना जाता है कि इन उग्र तपस्वियों ने स्थानीय योगिनी देवियों और नाग-देवताओं को परास्त कर प्रकृति, विशेषकर मौसम पर नियंत्रण पाया। एक प्रसिद्ध आख्यान के अनुसार, जब गोरखनाथ अपने गुरु भक्त्येन्द्रनाथ का स्वागत करने हेतु ध्यान से उठे तो उनके आसन के नीचे दबे नाग बाहर निकल आए और नेपाल का लंबा सूखा समाप्त हुआ।

13वीं सदी तक आते-आते इस्लामी तुर्क सरदारों ने गंगा के मैदानों से आगे बढ़ते हुए बंगाल पर अधिकार कर लिया। परिणामस्वरूप, अनेक हिंदू

नेपाल के राजाओं के पास शरण लेने लगे। उस समय नेपाल में मिथिला क्षेत्र से जुड़े मल्ल राजाओं का प्रभुत्व था। उन्होंने मनुस्मृति की संहिता को नेपाल में औपचारिक रूप से लागू किया, जिसके तहत नेपाल के 64 समुदायों को चार वर्णों में विभाजित किया गया।

इन हिंदू राजाओं ने स्वयंभूनाथ जैसे बौद्ध तीर्थस्थलों, भक्त्येन्द्रनाथ और पशुपतिनाथ जैसे हिंदू तीर्थस्थलों तथा स्थानीय देवियों की उपासना को अपने राजसत्ता की वैधता का साधन बनाया। धीरे-धीरे नेपाल का अपना धार्मिक साहित्य विकसित हुआ, जैसे पशुपति पुराण, नेपाल माहात्म्य और हिमालय खंड जैसे ग्रंथ रचे गए। साथ ही, स्वस्थानी माता जैसी स्थानीय देवियों की व्रत-कथाओं में अन्य हिंदू देवी-देवताओं की कथाएं भी समाहित होने लगीं। इस प्रकार, नेपाल का क्षेत्र (नेपाल मंडल) विस्तृत हिंदू ब्रह्मांड के अंग के रूप में देखा जाने लगा।



तिब्बत के रास्ते नेपाल का चीन से संपर्क था। चीनी सम्राट चाहता था कि नेपाल उसे कर अदा करे, किंतु नेपाल ने इसे अस्वीकार किया। उस समय नेपाल में अनेक छोटे-छोटे स्वतंत्र राज्य थे, जिनमें आपसी झगड़े होते रहने के बावजूद उनके राजपरिवार परस्पर संबंधों से जुड़े थे और उनकी संस्कृति लगभग समान थी। 18वीं सदी में नेपाल के उत्तर-पश्चिमी पहाड़ों के गोरखा (छेत्री) राजाओं ने पूरे नेपाल को एकीकृत किया। वे स्वयं को भारतीय राजपूतों का वंशज मानते थे। 'गोरखा' नाम महान नाथ योगी गोरखनाथ से आया है।

नेपाल के एकीकरण के बाद राजा पृथ्वी नारायण शाह ने 18वीं सदी में नेपाल को 'असल हिंदुस्तान' घोषित किया और देश निर्णायक रूप से हिंदू धर्म की ओर मुड़ गया। 19वीं सदी में उनके उत्तराधिकारियों ने 'मुलुकी ऐन' नामक विधि संहिता लागू की, जिसने समाज को जाति के आधार पर वर्गीकृत किया।

इस व्यवस्था में ऊंची जातियों को जनेऊ धारण करने का अधिकार था। कुछ जातियों को दास बनाया जा सकता था, जबकि कुछ को नहीं। कुछ जातियों के लोगों से पानी लिया जा सकता था, पर उन्हें स्पर्श करना वर्जित था। वहीं कुछ से पानी लेना सख्त निषिद्ध था। इस प्रकार, शुद्धता और अशुद्धता की धारणा पर आधारित एक श्रेणीबद्ध समाज निर्मित हुआ, जिसमें प्रत्येक समुदाय के लिए अलग-अलग नियम लागू थे।

20वीं सदी में सती प्रथा और दासप्रथा पर प्रतिबंध लगाया गया तथा जाति आधारित आरक्षण व्यवस्था शुरू की गई। और अंततः 2008 में धर्मनिरपेक्ष गणराज्य की स्थापना के साथ ही नेपाल का हिंदू राजतंत्र समाप्त हो गया।

नेपाली हिंदू धर्म की प्रमुख विशेषता उसका उग्र रूप है, क्योंकि वह तांत्रिक देवियों, शिव और कनफटा नाथ जोगियों से जुड़ा है। दूसरी ओर, नेपाल में स्थानीय संगीत और नृत्य परंपराओं पर आधारित भक्ति आंदोलन नहीं फला-फूला।

## प्रोडक्टिविटी कम करती हैं ये गलतियां

**आप यह ज्यादा आंकते हैं कि आपके पास कितना समय बाकी है**

शोध से यह पता चलता है कि लोगों के पास दिनभर में केवल 1 घंटा 12 मिनट का ऐसा समय होता है जिसमें कोई रुकावट नहीं आती। जब आपके पास 60 से 90 मिनट का ऐसा समय हो, तो उसका भरपूर उपयोग करें। आप उसे अपने सर्वोच्च प्राथमिकता वाले काम के लिए इस्तेमाल करें। यह न सोचें कि अभी कितना समय बाकी है।

**आप उन तरीकों को नजरअंदाज कर देते हैं जो बहुत सरल लगते हैं**

कॉग्निटिव बिहेवियर साइकोलॉजी बताती है कि अगर आप इंप्लिमेंटेशन यानी एक स्पष्ट कार्य योजना बनाते हैं, तो आप उन्हें निभाने की कहीं अधिक संभावना भी रखते हैं। दिन में कम निर्णय लेने से आपकी इच्छाशक्ति काफी हद तक बढ़ जाती है और जब आप किसी कार्य को आसान बना देते हैं, तो उसे शुरू करना भी आसान हो जाता है।

**बदलाव को अलग नजरिए से भी देख सकते हैं**

जब कोई नई आदत बदलने की बात आती है, जो आपकी उत्पादकता को कई गुना तक बढ़ा सकती है, तो हम अक्सर प्रतिरोध महसूस करने लगते हैं। ऐसे में छोटे-छोटे आसान बदलावों से शुरुआत की जा सकती है, जो आपके अंदर विरोध की भावना को जाग्रत ही न होने दें। बदलाव को अलग नजरिए से देखना शुरू करें।



**आप कभी-कभी किए जाने वाले कार्यों को करना अक्सर भूल जाते हैं**

जब भी आप कोई ऐसा काम पूरा करते हैं जिसे आपको भविष्य में फिर से करना पड़ सकता है, तो उसको करने के सर्वाधिक कुशल तरीके को एक डायरी में लिख लें और उसे ऐसी जगह सुरक्षित रखें, जहां आप जरूरत पड़ने पर आसानी से खोज सकें। वह इसलिए कि हम कभी-कभी किए जाने वाले कामों को करना अक्सर भूल ही जाया करते हैं।

**आप समय और ऊर्जा के छोटे-छोटे नुकसान को कम आंकते हैं**

अपने बड़े लक्ष्यों पर हर दिन थोड़ा-थोड़ा समय देना भी आपकी उत्पादकता को काफी हद तक बढ़ा सकता है। लेकिन छोटे-छोटे टाइम लीक्स धीरे-धीरे आपकी आत्म-छवि को बहुत हद तक नकारात्मक भी बना सकते हैं। इन रिसावों को पहचानें और सुधार करें। इससे आपकी मानसिक स्पष्टता बढ़ जाएगी। इन्हें कभी कम न आंकें।

## हर दिन अपने सपनों पर काम करते रहिए

सही काम को लगातार करते रहना ही सफलता सफलता कोई बड़ा कदम नहीं होती, यह हर दिन किए गए छोटे-छोटे और समझदारी भरे फैसलों का ही नतीजा होती है। जीत और हार का फर्क बहुत बड़ा नहीं होता है; यह तो उन छोटे कामों में छिपा होता है जिन्हें आप तब करते हैं जब कोई देख नहीं रहा होता। हर दिन आप या तो अपने सपनों को बना रहे होते हैं या अपने पछतावे को। सही काम लगातार करते रहना ही सफलता की असली कुंजी है।

**डर के बावजूद आगे बढ़ना सच्ची हिम्मत है**  
कमजोरी दिखाना कोई कमजोरी नहीं होता बल्कि असली हिम्मत होती है। जब आप अपनी अपूर्णता को पूरी तरह से स्वीकार कर लेते हैं और जैसे हैं वैसे ही दिखते हैं, तभी दूसरों से असली जुड़ाव संभव हो सकता है। सबसे बड़ा खतरा असफल होना नहीं है, बल्कि कभी कोशिश ही न करना है। सच्ची हिम्मत कमजोरी को छिपाने में नहीं होती है, सच्ची हिम्मत डर के बावजूद आगे बढ़ते रहने में है।

जीवन में केवल खुद से प्रतिस्पर्धा करनी चाहिए सफलता पाने की चाह हमें थका देती है। हम यह भूल जाते हैं कि हर महान पेड़ कभी एक छोटा बीज था, जिसे बढ़ने के लिए समय, धूप और धैर्य मिला। जीवन में असली संतुलन तब आता है जब हम 'कब' की चिंता छोड़कर 'कैसे' पर ध्यान देते हैं। हर दिन का एक छोटा कदम, हर कोशिश धीरे-धीरे रास्ता बनाती है। जीवन में आप केवल खुद से प्रतिस्पर्धा करना सीखें।

**अपने कार्य और निर्णय में सच्चाई बनाए रखें**  
खुशी कोई और नहीं देता, आप खुद उसे चुनते हैं। आपका अतीत या दूसरों की राय आपको नियंत्रित नहीं करती। जैसे ही आप अपने जीवन की जिम्मेदारी लेते हैं, आप आजाद हो जाते हैं। अगर कुछ लोग आपको पसंद नहीं करते, इसका मतलब है आप सच्चाई से जी रहे हैं, दिखावा नहीं कर रहे। असली आजादी तब शुरू होती है, जब आपको स्वीकृति की जरूरत नहीं रहती।

## हंसना बंद न करें, बूढ़े हो जाएंगे – जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

1. यह जीवन अपने आप को खोजने के बारे में नहीं है, अपना निर्माण करने के बारे में है।
2. गलतियां करते हुए बिताया गया जीवन, कुछ न करने वाले जीवन से कहीं अधिक सम्मानित और उपयोगी होता है।
3. पहला प्यार केवल थोड़ी मूर्खता और बहुत सारी जिज्ञासा होता है।
4. आप चीजों को देखते हैं और कहते हैं, क्यों? मैं वो चीजें सपने में देखता हूँ और कहता हूँ, क्यों नहीं?
5. जो कर सकता है, वह करता है; जो नहीं कर सकता, वह सिखाता है।
6. सफलता इसमें नहीं कि आप कभी गलती न करें, इसमें है कि एक ही गलती दोबारा न करें।
7. आप बूढ़े होने पर हंसना बंद नहीं करते, जब आप हंसना बंद करते हैं, तभी बूढ़े होते हैं।
8. आप अपना चेहरा देखने के लिए दर्पण का

- इस्तेमाल करते हैं; लेकिन अपनी आत्मा को देखने के लिए कलाकृतियों का उपयोग करें।
9. एक निराशावादी व्यक्ति वह है जो सोचता है कि सब लोग उसके जैसे ही बुरे हैं और इसी वजह से वह उनसे घृणा करता है।



# फर्क नहीं पड़ता कहां से शुरू करते हैं, मायने रखता है सच्चाई से चलते रहना - ऋषभ शेट्टी

मैं कभी मुंबई के अंधेरी वेस्ट इलाके में एक प्रोडक्शन हाउस का ऑफिस बॉय था। वहीं एक प्रोड्यूसर की गाड़ी चलाया करता था। तो आप समझ सकते हैं, सिनेमा क्या कर सकता है। मैंने कभी सोचा नहीं था कि एक दिन एक फिल्म मुझे इतना नाम, प्यार और आशीर्वाद दिला देगी। उस प्रोडक्शन हाउस के बाहर सड़क किनारे वड़ापाव खाते हुए मैंने कभी नहीं सोचा था कि एक दिन ये सफर मुझे इस दफ्तर के अंदर तक ले आएगा। आज पीछे मुड़कर देखता हूं तो बस यही कह सकता हूं... मैं बेहद आभारी हूं।

पहली फिल्म 'कांतारा' को बने पांच साल हो चुके हैं। जब मैंने 'कांतारा' की शूटिंग शुरू की, तो हम सब बेंगलुरु की भागदौड़ से निकलकर कुंदापुर के एक शांत गांव में आ गए थे। मैंने तय किया था कि अगर मैं अपने परिवार से दूर रहकर शूट करूंगा, तो काम में वो आत्मा नहीं रहेगी जो मैं चाहता था। इसलिए मैंने पूरी टीम के साथ अपना परिवार भी वहीं शिफ्ट कर लिया।

मेरे बच्चे वहीं उस गांव में पैदा हुए, जहां हमने 'कांतारा' की शूटिंग की थी। आज भी वो उसी गांव के स्कूल में पढ़ते हैं। मेरे लिए यह एक यात्रा रही... गांव की मिट्टी से लेकर सिनेमाई दुनिया तक और फिर वापस उसी मिट्टी की गोद में लौटने की। अब जब फिल्म पूरी हो गई है, हम सोच रहे हैं कि बच्चों की पढ़ाई यहीं जारी रखनी है या फिर बेंगलुरु लौटना है। लेकिन दिल में कहीं न कहीं महसूस होता है कि यह गांव, यह सादगी, यह ऊर्जा... मेरे परिवार का हिस्सा बन चुकी है।

लोग कहते हैं कि मुझे अपनी सफलता का एहसास हुआ होगा, पर सच कहूं तो अभी तक नहीं हुआ। मुझे न तो अत्यधिक खुशी है और न ही कोई बड़ी उम्मीदें पालता हूं। मैं बस अपना काम करता हूं। लेकिन 'कांतारा' की सफलता के बाद एक पल ऐसा जरूर आया, जब मुझे भीतर से कुछ भारी महसूस हुआ। मैं मुंबई में था, फिल्म के हिंदी वर्जन की रिलीज से दो-तीन दिन पहले। अचानक एक अंजाना एहसास हुआ कि यह सफलता वो नहीं है, जिसके लिए मैं इतने सालों से मेहनत कर रहा था। मैं सिनेमा में पिछले 18 साल से हूं, पर कभी



'सफलता' के पीछे नहीं भागा। काम इसलिए करता हूं क्योंकि मुझे उसमें आनंद मिलता है। यही मेरी सबसे बड़ी पूंजी है।

आज भी जब मैं उस प्रोडक्शन हाउस के बाहर खड़ा हूँ, तो मुस्करा देता हूँ। बस यही कहना चाहता हूँ... कभी अपनी शुरुआत को छोटा न समझें क्योंकि ईश्वर को फर्क नहीं पड़ता तुम कहां से शुरू करते हो, उसे फर्क पड़ता है कि आप कितनी सच्चाई से चलते रहते हैं।

जीवन नदी की तरह है, इसे रोकें नहीं... बहने दें जब लोग पूछते हैं कि मैं अब आगे क्या चाहता हूँ, तो मेरा जवाब बहुत सरल होता है कि मैं बस बहाव के साथ चलता हूँ। जिंदगी नदी की तरह है, अगर आप उसे जबरदस्ती रोकने जाएंगे, तो वह ठहर जाएगी। लेकिन अगर उसे बहने देंगे, तो वह अपने आप मंजिल तक पहुंच जाएगी। 'कांतारा' मेरे लिए एक फिल्म नहीं, बल्कि आत्मा की पुकार है। उस पुकार ने मुझे यह समझा दिया है कि चाहे आपका सफर कितना भी कठिन क्यों न हो, अगर आप ईमानदारी से मेहनत करते रहते हैं, तो ब्रह्मांड आपके लिए अपने आप ही रास्ता बना देता है।





# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 19 अक्टूबर - 25 अक्टूबर 2025

मूलांक

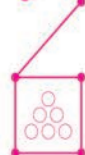
(1, 10, 19, 28)



आपकी नेतृत्व क्षमता इस हफ्ते और चमकेगी। प्रेरक बनें, आदेश देने वाले नहीं। सहयोग से जीत पक्की होगी।

मूलांक

(6, 15, 24)



रिश्तों में मिठास बढ़ेगी। परिवार या प्रेम जीवन में ख़ास पल आ सकते हैं।

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



संवेदनशीलता आपकी पहचान है—इसे कमजोरी नहीं, अपनी शक्ति बनाएं। रिश्तों में विश्वास लौटेगा।

मूलांक

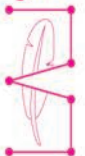
(7, 16, 25)



आंतरिक स्पष्टता का समय है। आत्ममंथन से आपको दिशा और उत्तर दोनों मिलेंगे।

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



नए विचारों से प्रगति होगी। आपकी अभिव्यक्ति और सकारात्मक दृष्टि लोगों को आकर्षित करेगी।

मूलांक

(8, 17, 26)



कर्म पर भरोसा रखें। मेहनत और धैर्य का मेल आपको ठोस परिणाम देगा।

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



धैर्य के साथ काम करें—नतीजे धीरे-धीरे पर मज़बूती से आएंगे। भरोसा बनाए रखें।

मूलांक

(9, 18, 27)



जुनून और एकाग्रता के साथ आगे बढ़ें। आपके भीतर की आग बदलाव लाने को तैयार है।

मूलांक

(5, 14, 23)



परिवर्तन की लहरें नए अवसर लाएंगी। खुले दिमाग और आत्मविश्वास से उन्हें अपनाएँ।



**अनुराधिका अबरोल**

एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट 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।

अगर 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

# प्रकृति की छांव में - रणकपुर

जोधपुर और उदयपुर के बीच एक खूबसूरत नगरी है - रणकपुर। जहां की नैसर्गिक प्राकृतिक छटा बरबस ही पर्यटकों को अपनी ओर खींचती है। ऐतिहासिक सभ्यता एवं संस्कृति को सहेजती रणकपुर भूमि ऐतिहासिक धरोहरों की प्रतीक रही है। राजस्थान की इस पावन मिट्टी में वर्षों की परंपरा की खुशबू है जिसे प्रकृति की हरी-भरी चादर ने और भी खूबसूरती से सजाया है। यहां की ग्रामीण संस्कृति और जनजीवन जितना सरल है उतना ही वैभव से भरा है। तो चलिए इस बार चलते हैं रणकपुर की सैर पर, जहां आपको प्राकृति की बेहतरीन छटा के साथ-साथ ऐतिहासिक जनजीवन जीने का भी मौका मिलेगा।

**एक शाम ठंडी बेरी के नाम-** मना रणकपुर से 23 किमी की दूरी पर स्थित ठंडी बेरी एक फॉरेस्ट लॉज है, जहां से आपको प्रकृति को करीब से जानने का मौका मिलेगा। यहां आपको लकड़ी सुविधाएं तो नहीं मिलेंगी लेकिन आप इसकी कमी को प्रकृति की खूबसूरती के साथ भूल जाएंगी। ठंडी बेरी प्रकृति को नजदीक से जानने का मौका देती है। यह खूबसूरत जगह रोमांटिक कपल्स के लिए उपयुक्त तो है ही साथ ही योगा, मेडिटेशन के लिए एक अच्छा विकल्प है।

**रणकपुर जैन मंदिर-** रणकपुर की भूमि जैन धर्म के मंदिरों से पवित्र है। इसके अलावा ये मंदिर ना केवल धर्म और आस्था के प्रतीक हैं बल्कि ये स्थापत्य कला के भी बेहतरीन उदाहरण हैं। 1,494 हस्तनिर्मित रणकपुर मार्बल पिलर यहां की \$खासियत है। तन-मन की शांति के लिए हर शाम होने वाली पूजा और एक लय में बजती घंटियां यहां के वातावरण को मनमोहक बना देती है। चौमुखा मंदिर रणकपुर को एक अलग पहचान देता है, साथ ही जैन धर्म के अनुयायियों के लिए यह भूमि एक विशिष्ट सम्मान रखता है।

**गांव सफारी-** बैलगाड़ी की सवारी शायद उन लोगों की किस्मत में रही होगी जो ग्राम्य परिवेश से हैं। लेकिन शहर आकर कहीं पीछे छूट गई गांव की इस 'एक्सप्रेस गाड़ी' पर बैठने का मोह आप संकरी सड़कों पर इससे सवारी करने का मोह कम से कम वे लोग तो नहीं छोड़ पाएंगे जिन्होंने ग्राम्य जीवन की झलक अब तक किताबों या फिल्मों में ही देखी है। इस सवारी से फार्म से लेकर स्थानीय दुकानों तक की सवारी कर सकते हैं।

**स्टड फार्म-** रणकपुर राजस्थान के मेवाड़ क्षेत्र के अंतर्गत आता है, जहां का इतिहास राजा-महाराजाओं का रहा है। ऐसे में यहां आकर घोड़े की सवारी किए बिना बात नहीं बनेगी। इस सवारी के साथ आपको स्टड फार्म तक ले जाया जाएगा जहां घोड़ों की विभिन्न नस्लों को देख और उसकी



सवारी कर सकते हैं।

**रणकपुर बांध-** रणकपुर से 2 किमी दूर स्थित रणकपुर बांध एक प्राकृतिक दर्शनीय स्थल है। इतिहास में यह बांध जोधपुर के राजा-रानी के विश्राम और शांति का स्थल था। अरावली पर्वत से घिरा यह बांध प्राकृतिक रूप से काफी समृद्ध है।

**जवाई बांध-** 1957 में महाराजा उमेद सिंह द्वारा निरूपित यह बांध आज पूरे जोधपुर शहर के पानी का मुख्य स्रोत है। व्यवसायिक रूप से जहां इस बांध को पश्चिमी राजस्थान के सबसे बड़े बांध होने का गौरव प्राप्त है वहीं दूसरी ओर यह पर्यटकों के भी प्रिय जगहों में से एक है। यह बांध प्रवासी पक्षियों का भी मुख्य स्थल है। रणकपुर के गांव की सवारी के लिए यहां के स्थानीय बैलगाड़ी पर्यटकों के लिए सबसे अच्छी सवारी है।

**बेरा-** प्रकृति प्रेमियों के लिए अरावली की गोद में बसा बेरा एक उत्तम नगर है, जहां उत्तर भारत के एकमात्र स्थल पर चीता को देख सकते हैं।

**कुंभलगढ़ किला-** मेवाड़ के महान राजा महाराणा प्रताप की जन्मस्थली है कुंभलगढ़ किला, जहां की दीवारों में ना केवल समृद्ध इतिहास बसता है बल्कि यह वन्य प्राणियों के लिए भी खास है।

**'माना' होटल-** रणकपुर की गलियों को भारत के मानचित्र पर एक पहचान दिलाई यहां की सांस्कृतिक धरोहरों ने और 'माना होटल' ने। हालांकि इसका निर्माण हाल के वर्षों में हुआ है, जो पर्यटकों को रणकपुर की गली-गली में सैर कराने की भी सुविधा उपलब्ध करवाता है। वर्तमान समय में बढ़ते रूरल टूरिज्म को देखते हुए 'माना होटल' जहां मेहमानों को सभी आधुनिक सुख-सुविधा उपलब्ध करवाता है वहीं यह रणकपुर के ऐतिहासिक धरोहरों के दर्शन भी करवाता है। अरावली पर्वत से घिरा यह होटल एक ओर रूरल टूरिज्म को बढ़ावा दे रहा है तो दूसरी ओर भारतीय इतिहास को पुनः जीवित कर नए जेनरेशन से भी परिचित करवा रहा है।

**स्थानीय व्यंजन-** यहां की \$खासियत में से एक है यहां की स्थानीय कुजीन। यहां के जायके में राजस्थानी थाली का चटकारा है तो दाल-बाटी, चूरमे में परंपरागत राजस्थानी स्वाद का मजा। पापड़ की सब्जी, केरसंगरी की सब्जी यहां के लाजवाब व्यंजनों में से एक है।

# स्कैमर्स के जाल में फंसने वाली थीं अनीत पट्टा फिल्मों में आने से पहले झेली इतनी मुश्किलें



(एक्टिंग) के बारे में सोच भी रही हो. उन्होंने कहा कि मेरे पिता कभी खुद एक्टिंग का ख्वाब देखा करते थे, लेकिन उनकी तरफ से भी उम्मीद के मुताबिक सपोर्ट नहीं मिला, इससे मुझे खुद पर शक होने लगा था.

## फेक वेबसाइट से सामना

अनीत ने बताया कि जब एक्टिंग के क्षेत्र में उनकी

फिल्म सैयारा से अनीत पट्टा रातों-रात स्टार बन गई थीं. इस फिल्म में अहान पांडे उनके अपोजिट दिखे, जो खुद एक न्यूकमर थे. पर दोनों की केमिस्ट्री चल पड़ी. अब अनीत ने बताया है कि उनका यहां तक पहुंचने का सफर कैसा रहा था.

मोहित सूरी की फिल्म 'सैयारा' में लीड रोल निभाने वाली एक्ट्रेस अनीत पट्टा का फिल्मी दुनिया में आने का सफर आसान नहीं रहा. उन्होंने इंडस्ट्री में एंट्री करने के लिए कई साल मेहनत की. इस दौरान एक बार तो वो फेक वेबसाइट के स्कैम में भी फंसने वाली थीं. हालांकि उन्होंने मेहनत बंद नहीं की और करीब 70 प्रोडक्शन हाउस को अपने ऑडिशन टेप और तस्वीरें भेजीं. अनीत पट्टा ने हाल ही में मैगजीन कॉस्मोपोलिटन इंडिया के साथ फोटोशूट करवाया और उन्हें इंटरव्यू भी दिया. इस दौरान उन्होंने अपने सफर के बारे में बात की. उन्होंने कहा कि वो कभी भी एक आम सिनेमा दर्शक नहीं थी. अनीत ने बताया कि 10 साल की उम्र में अमृतसर में उन्होंने स्कूल प्ले में हिस्सा लिया था, जिसके बाद उनके अंदर एक्टिंग को लेकर एक जज्बा पैदा हुआ था.

अनीत पट्टा ने बताया कि वो जब एक्टिंग की दुनिया में करियर बनाने का सोच रही थीं तो उन्हें दोस्तों और पिता से सपोर्ट नहीं मिला. वो कहती हैं, "काफी दिनों तक मैं खुद से ये कहती रही कि तुम कितनी बेवकूफी हो कि ये करने

दिलचस्पी बढ़ने लगी तो उन्होंने ऑडिशन के लिए ऑनलाइन सर्च करना शुरू कर दिया था. उन्होंने कहा, "मेरा सामना कुछ ऐसी संदिग्ध वेबसाइट्स से हुआ जो दरअसल स्कैम था." उन्होंने ये भी बताया कि 17 साल की उम्र में उन्होंने रिहर्सल करने के लिए अपने दोस्त को ही हायर कर लिया था, लेकिन जल्द ही उन्होंने अकेले ही जारी रखने का फैसला किया.

## 70 प्रोडक्शन हाउस को भेजा ऑडिशन टेप

कोरोना काल के दौरान अनीत ने जोर शोर से सही मौके की तलाश करनी शुरू कर दी थी. वो कहती हैं, "लगभग हर प्रोडक्शन हाउस के पास मेरा डरावना बायोडाटा और स्नैपशॉट फिल्टर फोटोज होंगी." इस दौरान अनीत ने बताया कि उन्होंने करीब 70 प्रोडक्शन हाउसेस को ईमेल के जरिए ऑडिशन टेप भेजे, इस उम्मीद में कि कोई तो उन्हें नोटिस कर ही लेगा.

## सैयारा ने तोड़े कई रिकॉर्ड

सैयारा में अनीत पट्टा के साथ अहान पांडे नजर आए. ये अहान की डेब्यू फिल्म थी. फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा दिया. इसने वर्ल्डवाइड 569.75 करोड़ रुपये की दमदार कमाई की और अचानक ही अनीत और अहान स्टार बन गए. इस फिल्म से पहले अनीत काजोल की 'सलाम वेंकी' और 'बिग गर्ल्स डॉट क्राई' में नजर आई थीं.

## 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

