

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
26 अक्टूबर 2025

एक्ट्रेस **नैकलीन फर्नांडिज** ने बॉलीवुड में  
काफी नाम कमाया है  
और वह ग्लैमर वर्ल्ड की  
ब्यूटी डीवा में से एक है





## हंसी ठट्ठा



जीजा- केवल दो तरह के आदमी औरत को समझ नहीं पाते  
साली- कौन-कौन ?  
जीजा- कुंवारे और विवाहित  
साली- और जो समझ जाते हैं वो ?

जीजा- वो तो फिर साधु-संत बनकर आश्रम पकड़ लेते हैं.....

टीचर- रिकी बताओ वेल्डिंग और वैडिंग में क्या अंतर है ?



रिकी- मैम वेल्डिंग में पहले चिंगारिया निकलती है और फिर

हमेशा के लिये गठबंधन हो जाता है लेकिन वैडिंग में पहले गठबंधन होता है और जिंदगीभर चिंगारिया निकलती रहती है....



पप्पू- तुम्हारी भैंस की एक आंख तो खराब है, फिर तुम इसके

25 हजार रुपये क्यों मांग रहे हो ?

गप्पू- तुम्हें दूध के लिए

भैंस चाहिए या नैन-मटक्का करने के लिए.....

गोलू (भोलू से)- एक सत्य कटू वचन बोलूं ?

भोलू- बोल भाई

गोलू- लड़का कितना भी बिजी क्यों न हो, मगर पास से

गुजरती हुई लड़की को देखने के लिए वक्त निकाल ही लेता है.....



मैंने पूछा चांद से देखा है कहीं मेरे यार सा हसीं, चांद ने कहा- इश्क में अंधा तू है, मैं नहीं.....



चांद ने लड़कियों पर गुस्सा करते हुए कहा- जब लड़कियां कुंवारी होती हैं, तो चांद में अपना होने वाला पति देखती हैं और जब शादी हो जाती है, तो अपने बच्चों से कहती है- वो देखो चंदा मामा....

औरत- पंडित जी मेरा पति घर आते ही मुझे बहुत मारता-पीटता है  
पंडित जी- ये लो ताबीज, जैसे ही पति घर आए इसे दांतों के नीचे दबा लेना  
7 दिन बाद औरत पंडित जी के पास दोबारा आयी और बोली-  
पंडित जी ताबीज का बड़ा फायदा हुआ, अब मेरा पति मुझे मारता-पीटता नहीं  
पंडित जी- फायदा ताबीज से नहीं बल्कि जुबान बंद रखने से हुआ है.....

सुरेश शराब पीकर नंबर डायल करता है, तभी लड़की की आवाज आती है कॉल करने के लिए आपके पास पर्याप्त बैलेंस नहीं है, कृपया रिचार्ज करवाएं  
सुरेश- बस जानेमन तुमसे बात हो जाती है ये ही काफी है मेरे लिए.....

लड़का- एक ही कपड़े पहनकर रोज घूमती हो, अजीब नहीं लगता ?

लड़की- यह मेरी ऑफिस यूनिफार्म है, बेरोजगार आदमी.....

बहू- मांजी आपको मेरी सुंदरता ज्यादा अच्छी लगती है या मेरे संस्कार ?

सास- मुझे तो तेरी ये मजाक करने की आदत बहुत अच्छी लगती है

सास का जवाब सुनकर बहू की बोलती बंद हो गई....

# बच्चों को सुबह स्कूल भेजना है जिम जाने जैसा, 3000 कैलोरी होती है बर्न

एक अध्ययन के मुताबिक माता-पिता अपने बच्चों को स्कूल जाने के लिए मनाने, मिनितें करने, कभी-कभी चिल्लाने और उनके पीछे भागने में करीब 3,000 कैलोरी तक बर्न कर देते हैं।

अगर आपको लगता है कि सुबह बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना बस एक रोजमर्रा का काम है तो आप गलत हैं। खेल विज्ञान के विशेषज्ञों ने कुछ ऐसा खुलासा किया है जो आपको हैरान कर देगा। एक अध्ययन के मुताबिक माता-पिता अपने बच्चों को स्कूल जाने के लिए मनाने, मिनितें करने, कभी-कभी चिल्लाने और उनके पीछे भागने में करीब 3,000 कैलोरी तक बर्न कर देते हैं। हैरानी की बात ये है कि इतनी कैलोरी एक व्यक्ति मैराथन दौड़कर जलाता है। कई बार यह आंकड़ा और भी ज्यादा हो सकता है।

अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की निगरानी में किया गया यह अध्ययन अपने आप में अनोखा है। अध्ययन का नेतृत्व करने वाले प्रोफेसर ओलान वाइचे ने बताया कि बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना कुछ वैसा ही है जैसे आप मैराथन दौड़ें और फिर एक गुस्से में भालू से लड़ लें।

## बच्चों की संख्या पर दें ध्यान

आप दिनभर में कितनी कैलोरी बर्न करते हैं, यह बच्चों की संख्या पर भी निर्भर करता है। प्रोफेसर वाइचे का कहना है कि अगर आपके तीन या उससे ज्यादा बच्चे हैं तो आप 4000 कैलोरी तक बर्न कर सकती हैं। ऐसे में साफ है कि सुबह की यह जद्दोजहद किसी बड़े जिम



सेशन से कम नहीं।

## सैकड़ों परिवारों पर हुआ अध्ययन

इस शोध में 1,000 से ज्यादा परिवारों की सुबह की दिनचर्या का अध्ययन किया गया। जिसमें सामने आया कि कैसे माता-पिता अपने बच्चों को स्कूल के लिए उठाते हैं, तैयार करते हैं, कपड़े पहनाते हैं, टिफिन और काइर्स जमा करवाते हैं और पानी पीने की याद दिलाते हैं। इस दौरान माता-पिता का धैर्य और ऊर्जा दोनों का कड़ा इम्तिहान होता है। प्रोफेसर वाइचे के अनुसार यह सब किसी एथलीट के ट्रेनिंग सेशन जैसा ही है। बच्चों को बिस्तर से उठाना, उनके नाश्ते का ड्रामा झेलना और फिर स्कूल बस छूटने से पहले जूते बूँदने की अफरा-तफरी यह सब शरीर की कैलोरी को झकझोर देता है।

## बच्चों के लिए भी एक्सरसाइज जैसा

सुबह की यह भाग दौड़ जितनी पेरेंट्स के लिए चुनौती भरी है, उतनी ही बच्चों के लिए भी। अध्ययन के अनुसार बच्चे भी इस दौरान थोड़ी बहुत कैलोरी बर्न करते हैं। खासकर तब, जब वे बिस्तर पर लातें मारते हैं, रोते हैं या सर्दी-जुकाम का बहाना बनाते हैं। हालांकि यह एनर्जी बर्न माता-पिता के बराबर नहीं होती।

## ऐसे खुद को रिकवर करें पेरेंट्स

विशेषज्ञों ने माता-पिता को सलाह दी है कि सुबह की इस जद्दोजहद से वे आसानी से बच सकते हैं। सबसे जरूरी है कि बच्चों को स्कूल भेजने के बाद पेरेंट्स थोड़ा आराम करें। पानी पिएं और चाहें तो एक अच्छी-सी मसाज करवाएं। क्योंकि इतने भारी-भरकम कैलोरी बर्न करने के बाद शरीर को रिलैक्स करना भी जरूरी है। कोशिश करें कि बच्चों को समय पर सुला दें, जिससे वह सुबह आसानी से उठ पाएं। इसी के साथ सुबह के लिए रात को ही कुछ तैयारियां कर लें।





# हर दिन बच्चों को दें एक प्यार की झण्पी

माता-पिता का प्यार भरा स्पर्श और आलिंगन ही काफी है अपने बच्चों को यह बताने के लिए कि वास्तव में वे आपके लिए कितने मूल्यवान हैं। इस बारे में मनोचिकित्सक डॉ. संजय चुध कहते हैं कि बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए माता-पिता का प्यार व स्नेह बेहद जरूरी है।

क्योंकि बिना प्यार के जहां बच्चे का विकास रुक जाता है, वहीं वह भावनात्मक रूप से टूट जाता है। इसलिए जरूरी है कि आप चाहे कितना भी व्यस्त क्यों न हों बच्चों को अपना प्यार हर दिन जताएं। वो कैसे? आइए जानें-

**अलग-अलग जगहों पर नोट्स छोड़ें** - अगर बच्चा छोटा है और अभी पढ़ नहीं सकता तो उसके लिए चित्र बनाकर नोट्स रखें। आपका बच्चा यह सरप्राइज पाकर बहुत खुश होगा और साथ ही वह इस बात को जरूर याद रखेगा कि आपने यह खास उनके लिए बनाया है। आप इस तरह के नोट्स उसकी प्लेट के नीचे, कोट की पॉकेट में, गाड़ी की सीट पर, उनके टूथब्रश के पास इत्यादि जगहों पर रख सकते हैं।

**स्टिकर्स रखें** - बच्चों को स्टिकर्स बहुत पसंद होते हैं। इसलिए आप पहले से ही बहुत से स्टिकर्स खरीद लें और स्कूल जाने से पहले अपने बच्चों की पॉकेट में इसे रख दें ताकि जब भी बच्चा आपको मिस करें इसे देखकर आपको याद करें।

**नोटबुक दिलाएं** - बच्चे को एक खास नोटबुक दिलाएं, जो उसे पसंद हो और उसमें उसकी एक्टिविटी आप खुद लिखें जो आपको पसंद आई हो। बड़े हो जाने पर जब आपका बच्चा उसे पढ़ेगा तो उन्हें बहुत अच्छा लगेगा।

**टैटू बनाएं** - अपने बच्चे के हाथ पर कोई अच्छा और छोटा सा टैटू बनाएं। अपने बच्चों को यह बताएं कि आपने यह टैटू इसलिए बनाया है ताकि सबको पता चले कि आप उनसे कितना प्यार करते हैं और अगर आपका बच्चा थोड़ा शर्मिला है तो उन्हें बोलें कि यह आपके और उनके बीच का राज है और आप उनसे बहुत प्यार करते हैं। अपने रिश्ते को बच्चे के साथ और भी मजबूत करने के लिए आप भी अपने हाथ पर टैटू बनाएं।

**किस बॉक्स** - एक ऐसा खाली डिब्बा लें, जिसे आप

बच्चे की पसंद अनुसार सजाएं। सुबह-सुबह काम पर जाने से पहले अपने बच्चों के लिए इस डिब्बे में कागज पर दी हुई किस को फोल्ड करके डाल दें और उन्हें बोलें कि अगर वो आपको मिस करें तो उस डिब्बे में से एक किस निकालकर रख लें।



**स्पेशल कोड** - अपने बच्चे के साथ एक ऐसा कोड तय करके रखें, जिसका अर्थ हो आई लव यू। जब भी आप उनके सामने अपना कोड बोलेंगे या इशारों से दिखाएंगे तो

उसका जवाब देने में उसे भी बहुत

मजा आएगा। इस प्रकार का कोड पैरेंट्स या भाई-बहन आपस में बना सकते हैं।

**फेवरेट बुक बनाएं** - अपने बच्चे की किसी मनपसन्द किताब को स्पेशल बुक बनाएं ताकि रात को सोने से पहले वह कोई और कहानी सुनें या नहीं, पर उस किताब को वह जरूर पढ़ें। ऐसा करने से बच्चे की पढ़ने के प्रति रूचि बढ़ेगी।

**फॉयल से बने जानवर** - फॉयल से बने जानवर देखने में बहुत सुंदर लगते हैं और बच्चों को यह बहुत पसंद भी आता है। आप इस फॉयल से उनके लिए कोई भी टॉयज बनाएं। अगर बच्चा छोटा है तो वह इसे स्कूल भी ले जा सकता है।

**निकनेम रखें** - आप चाहे तो अपने बच्चे का कोई नया नाम भी रख सकते हैं। जैसे- गुल्लू, मिमी, टीनू। नाम जितना ज्यादा बचकाना होगा उतना ही अच्छा लगेगा पर यह नाम केवल आप दोनों को पता होने चाहिए, क्योंकि इससे आपके बच्चे को स्पेशल महसूस होगा। अगर आपके बच्चे को यह आइडिया पसंद आता है तो आप दोनों रोज कोई नया नाम रख सकते हैं।

**स्पेशल गाना** - अपने बच्चे के लिए कोई खास गाना या कविता बनाएं, जो उसके नाम से शुरू होकर नाम पर खत्म हो। कोशिश करें कि गाने व कविता में उसके काम की तारीफ भी आए। आपके द्वारा बनाया गया स्पेशल गाना व कविता आपके बच्चे को आपके और करीब लाएगा।

हमें उम्मीद है कि इन सभी टिप्स से आपको कुछ मदद मिली होगी और भविष्य में आप खुद भी ऐसे कोई उपाय अपने बच्चों के लिए खोज सकेंगे। जिससे आप अपने बच्चों को रोज अपना प्यार बखूबी जता पाएं।

# हैंड हाइजीन से बचें बीमारियों से कब और कैसे धोएं हाथ

अगर आप स्वयं को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो आपको यह भली-भांति समझना होगा कि स्वच्छता बनाए रखने के लिए हाथ धोना कितना आवश्यक है। साफ हाथ हमें अनेक बीमारियों से बचाते हैं।

अगर आप स्वयं को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो आप भली भांति इस बात से परिचित होंगे कि हाईजीन को मेंटेन करने के लिए हाथ धोना कितना आवश्यक है। अगर आपके हाथ साफ होते हैं तो आप बहुत सी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। हाथ धोने की क्या अहमियत है और इसके प्रचार प्रसार के लिए ग्लोबल हैंडवॉशिंग पार्टनरशिप ने साल 2008 में ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे शुरुआत की थी।

## तो कब धोने चाहिए हाथ



जब हैंड हाइजीन की बात चल ही रही है तो आपके मन में यह सवाल आना स्वाभाविक सी बात है कि हाथ कब धोने चाहिए? तो चलिए जानते हैं कि हम लोग खाना खाने से पहले और बाद में तो हाथ धोते ही हैं। लेकिन इसके अलावा भी बहुत ऐसी वक्त होते हैं जब हमें हाथ धोने होते हैं। जैसे कि अगर आपके घर में कोई पालतू है और आप उसे छू रहे हैं तो आपको हाथ धोने चाहिए। इसके अलावा वॉशरूम यूज करने के बाद, वेस्ट को उठाने के बाद, खाना बनाने से पहले, किसी छोटे बच्चे को अपनी गोद में लेने से पहले, किसी मरीज से मिलते वक्त हमें हाथ धोने चाहिए। इसके अलावा अगर आप छींक और खांस रहे हैं या फिर आप कहीं बाहर से आए हैं तो हाथ धोने का ध्यान रखें। समझिए इस बात को कि हम जितना हाथ धोने का ख्याल रखते हैं, हम उतना ही इंफेक्शन को रोकने में सफल रहते हैं।

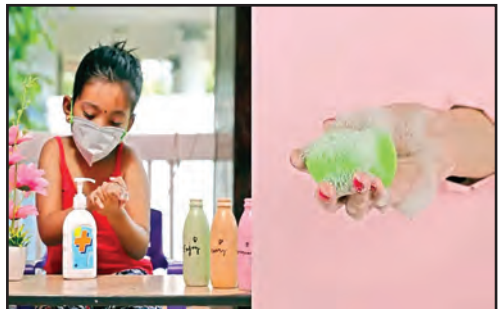


## क्या है हाथ धोने का सही तरीका

अगर आप हाथ धोने के प्रति अवेयर हैं तो आपके लिए इस बात को जानना भी नितांत आवश्यक है कि हाथ धोने का सही तरीका क्या है? सबसे महत्वपूर्ण बात है कि इस बात को समझें कि आपको केवल हथेलियों को रगड़ कर नहीं धोना है आपको अंगुलियों के बीच की भी सफाई करनी है। हाथों को कम से कम बीस सैकंड के लिए धोएं। नाखूनों के नीचे का हिस्सा और हाथों की बैक पर भी साबुन लगाना ना भूलें। हाथ धोने के लिए आप साबुन या लिक्विड जो भी इस्तेमाल करते हैं वो करें। बस इस बात का ध्यान रखें कि आप पानी की सहायता से उसे सही से निकालें। हाथ धोने के बाद आप उन्हें सुखाएं भी, हाथ सुखाने के लिए आप टिशू ले सकते हैं।

## कोरोना में समझ आई थी अहमियत

बेशक यह डे साल 2008 से सेलिब्रेट किया जा रहा है। लेकिन हाथ धोने की क्या अहमियत है, यह बात लोगों को कोरोना काल में पता चली थी। हाथ धोने से हम बहुत से संक्रमणों को रोक सकते हैं। इसमें डायरिया और सांस से संबंधित बीमारियां भी शामिल हैं। हम इस संदर्भ में जितना सचेत रहेंगे उतना ही स्वस्थ रहेंगे।





## फिजिकल गोल्ड या गोल्ड ईटीएफ

### कौन सा है बेहतर निवेश विकल्प

विपरीत, गोल्ड ईटीएफ को शेयर बाजार के माध्यम से तुरंत बेचा जा सकता है, जिससे यह अधिक लिक्विड निवेश बन जाता है।

**जोखिम:** फिजिकल गोल्ड में कोई काउंटरपार्टी रिस्क नहीं होता, क्योंकि यह पूरी तरह आपके स्वामित्व में रहता है। वहीं, गोल्ड ईटीएफ में जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि फंड वास्तव में कितना गोल्ड रखता है और उसकी बैकिंग कितनी मजबूत है।

**सुलभता:** फिजिकल गोल्ड में लेन-देन भौतिक रूप से होता है, इसलिए इसे खरीदने या बेचने के लिए आपको दुकान या डीलर तक जाना पड़ता है। लेकिन गोल्ड ईटीएफ पूरी तरह डिजिटल है। आप इसे अपने मोबाइल या लैपटॉप से कहीं भी, कभी भी ट्रेड कर सकते हैं।

**निवेश का आकार:** फिजिकल गोल्ड में छोटे निवेश पर प्रीमियम और ट्रांजैक्शन लागत अधिक हो सकती है, जबकि गोल्ड ईटीएफ में छोटे से छोटे निवेश भी बहुत आसानी और किफायत से किए जा सकते हैं।

इस तरह देखा जाए तो फिजिकल गोल्ड और गोल्ड ईटीएफ दोनों के अपने फायदे और सीमाएँ हैं। यदि आप सुरक्षा और दीर्घकालिक संपत्ति को महत्व देते हैं, तो फिजिकल गोल्ड आपके लिए सही विकल्प है। लेकिन अगर आप आधुनिक, आसान और बिना इंझट वाला निवेश चाहते हैं, तो गोल्ड ईटीएफ बेहतर विकल्प साबित हो सकता है। अगर आप अपने पोर्टफोलियो को मजबूत और विविध बनाना चाहते हैं, तो थोड़ा फिजिकल गोल्ड और थोड़ा गोल्ड ईटीएफ दोनों में निवेश करना सबसे समझदारी भरा कदम होगा।



भारत में सोने में निवेश आज भी सबसे सुरक्षित और लोकप्रिय विकल्प माना जाता है। लेकिन अब तकनीक के साथ लोग पारंपरिक फिजिकल गोल्ड की जगह गोल्ड ईटीएफ में निवेश करना ज्यादा पसंद कर रहे हैं।

भारत में निवेश के लिए सोना आज भी लोगों की सबसे पहली पसंद है। जब भी बाजार में अस्थिरता होती है या महंगाई बढ़ती है, लोग सबसे पहले सोने में निवेश की ओर रुख करते हैं। लेकिन अब निवेश के तरीके बदल रहे हैं। पहले जहाँ लोग फिजिकल गोल्ड यानी गहनों, सिक्कों और बार्स में निवेश करते थे, वहीं अब तकनीक के साथ गोल्ड ईटीएफ का चलन तेजी से बढ़ा है। तो आखिर दोनों में फर्क क्या है? कौन सा विकल्प आपके लिए सही रहेगा? आइए जानते हैं-

### फिजिकल गोल्ड

फिजिकल गोल्ड यानी भौतिक सोना वह सोना होता है जिसे आप अपने पास रख सकते हैं। इसका मूल्य उसके वजन और शुद्धता पर निर्भर करता है, जो आमतौर पर ट्रॉय औंस में मापा जाता है।

### गोल्ड ईटीएफ

गोल्ड ईटीएफ एक फंड होता है जो सोने या उसके डेरिवेटिव्स जैसे गोल्ड फ्यूचर्स कॉन्ट्रैक्ट में निवेश करता है। निवेशक ईटीएफ के शेयर खरीदते हैं, जिनकी कीमत सीधे सोने के भाव से जुड़ी होती है।

### फिजिकल गोल्ड और गोल्ड ईटीएफ में अंतर

**मेकिंग चार्ज:** फिजिकल गोल्ड खरीदते समय आपको मेकिंग चार्ज, स्टोरेज और इंश्योरेंस जैसी अतिरिक्त लागतों का सामना करना पड़ता है। वहीं, गोल्ड ईटीएफ में सिर्फ ब्रोकरेज या ट्रांजैक्शन चार्ज लगता है, जिससे यह कम खर्चीला विकल्प बन जाता है।

**लिक्विडिटी:** फिजिकल गोल्ड को बेचने में समय लग सकता है, क्योंकि इसके लिए खरीदार ढूंढना और शुद्धता जांच जैसी प्रक्रिया जरूरी होती है। इसके



# सूजी और गाजर का नहीं, ट्राई करें हरी मिर्च का हलवा

## एक बार चख लिया स्वाद तो हमेशा रहेगा याद

ऐसे बहुत से लोग हैं जो कि सूजी और गाजर का हलवा खाना पसंद करते हैं. लेकिन क्या आपने कभी हरी मिर्च का हलवा ट्राई किया है? अगर नहीं तो आइए जानते हैं ऐसी रेस्पी के बारे में जिसे आप आपना सकते हैं. साथ ही सभी को इसका स्वाद खिला सकते हैं.

### बनाएं घर पर ये स्पाइसी-स्वीट ग्रीन चिली हलवा

त्योहारों और खास मौकों पर हम अक्सर सूजी, गाजर या मूंग दाल जैसे पारंपरिक हलवे का स्वाद लेते हैं. लेकिन अगर आप कुछ बिल्कुल नया, अनोखा और हटके ट्राई करना चाहते हैं तो हरी मिर्च का हलवा एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है. सुनने में थोड़ा अजीब जरूर लग सकता है, लेकिन यकीन मानिए इसका स्वाद आपको चौंका देगा. तीखापन और मिठास का ये अनोखा मेल आपके मेहमानों के लिए भी एक सरप्राइज डिश बन सकता है. तो चलिए जानते हैं इस दिलचस्प रेसिपी के बारे में जिसे आप आसानी से घर पर बना सकते हैं.

### हरी मिर्च हलवा रेसिपी

#### सामग्री

- हरी मिर्च (कम तीखी वाली) – 100 ग्राम
- दूध – 1 कप
- खोया (मावा) – 1/2 कप
- घी – 2-3 बड़े चम्मच
- चीनी – 1/2 कप (स्वादानुसार कम-ज्यादा कर



**ट्राई करें  
ये हटके  
हरी मिर्च  
हलवा**

सकते हैं)

इलायची पाउडर – 1/2 छोटी चम्मच

कटे हुए मेवे – 2 बड़े चम्मच (काजू, बादाम, पिस्ता)

### बनाने की विधि

हरी मिर्च का हलवा बनाने के लिए आप सबसे पहले हरी मिर्च को धोकर उसका डंठल हटाएं. मिर्च को लंबाई में काटकर उसके बीज निकाल लें ताकि तीखापन कम हो जाए. फिर मिर्च को

बारीक काट लें या दरदरा पीस लें. एक कड़ाही में 1 चम्मच घी गरम करें. इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च डालें और मध्यम आंच पर 4-5 मिनट तक भूनें जब तक कच्ची गंध न चली जाए. अब इसमें दूध डालें

और मिर्च को तब तक पकाएं जब तक दूध अच्छे से मिक्स होकर थोड़ा सूख न जाए. अब इसमें खोया डालें और धीमी आंच पर मिलाते हुए पकाएं. फिर चीनी डालें और हलवे को चलाते रहें जब तक वह गाढ़ा न हो जाए और किनारे छोड़ने लगे. इसमें इलायची पाउडर और कटे हुए मेवे डालें. अंत में 1-2 चम्मच घी और डालें और अच्छे से मिलाएं. गरमा गरम हरी मिर्च का हलवा तैयार है. इसे गरम या ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है.



# आपकी रसोई में ही छिपा है असली ग्लो का राज सीरम से भी ज्यादा असरदार सुपरफूड्स

ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आप सीरम की जगह कुछ सुपरफूड्स का इस्तेमाल करें। इससे आपको काफी फायदा मिलेगा।

ग्लास स्किन ग्लो पाने की हसरत तो हर महिला की होती है और इसके लिए अक्सर हम महंगे विदेशी सीरम का इस्तेमाल करना पसंद करती हैं। यकीनन ये सीरम स्किन को काफी फायदा पहुंचाते हैं, लेकिन साथ ही साथ ये काफी महंगे भी होते हैं और इसलिए आपकी जेब पर अतिरिक्त बोझ डालते हैं। ऐसे में सबसे अच्छा तरीका होता है कि आप अपनी किचन का रुख करें। आपको शायद पता ना हो, लेकिन किचन में ऐसे कई इंग्रीडिएंट्स होते हैं, जो किसी महंगे विदेशी सीरम से ज्यादा बेहतर तरीके से काम करते हैं और आपको एक ग्लास स्किन देते हैं।

नेचुरल इंग्रीडिएंट्स का इस्तेमाल करने से आपकी स्किन को किसी तरह का नुकसान होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है। इन इंग्रीडिएंट्स में मौजूद विटामिन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स और नेचुरल तत्व स्किन की सूजन को शांत करते हैं, डैमेज को रिपेयर करते हैं और चेहरे को फिर से वही हेल्दी और ग्लो देते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही सुपरफूड्स के बारे में बता रहे हैं, जो किसी सीरम से भी ज्यादा कारगर साबित हो सकते हैं-

## हल्दी

जब ग्लास स्किन ग्लो की बात हो तो हल्दी बेहद ही फायदेमंद साबित हो सकती है। दरअसल, हल्दी में करक्यूमिन होता है, जिसमें एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व होते हैं। यही वजह है कि हल्दी स्किन की रंगत निखारता है, दाग-धब्बे और पिग्मेंटेशन कम करता है, और स्किन को नेचुरल ग्लो देता है। साथ ही साथ, ये बैक्टीरिया से लड़ता है और कोलेजन बढ़ाने में मदद करता है।

## कैसे इस्तेमाल करें-

आप आधा चम्मच हल्दी में एक बड़ा चम्मच दही और एक चम्मच शहद मिलाकर साफ चेहरे पर लगाएं। करीबन 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें।

इसके अलावा, आप हर सुबह गर्म दूध या पानी में एक चुटकी हल्दी भी पिया जा सकता है।

## आंवला

आंवला नेचुरल कोलेजन बूस्टर है। इसमें संतरे से भी ज्यादा विटामिन सी होता है और इसलिए यह झुर्रियों को दूर रखता है और प्रदूषण व सूरज की किरणों से बचाव करता है। इसके इस्तेमाल से स्किन नेचुरली ग्लो करना शुरू कर देती है।

## कैसे इस्तेमाल करें-

आप हर रोज सुबह खाली पेट 30 एमएल ताजा आंवला जूस गुनगुने पानी में मिलाकर पिएं।

इसके अलावा एक चम्मच आंवला पाउडर में एक चम्मच गुलाबजल और आधा चम्मच शहद मिलाकर फेस मास्क बनाएं। इसे 15 मिनट बाद धो लें। आप इस मास्क को सप्ताह में एक बार लगाएं।

## बेसन

बेसन स्किन के लिए एक नेचुरल क्लींजर की तरह काम करता है। यह स्किन की डेड सेल्स हटाता है और स्किन को रूखा बनाए बिना एक्स्ट्रा ऑयल को सोख लेता है। ये टैनिंग हटाकर स्किन टेक्सचर भी सुधारता है।

## कैसे इस्तेमाल करें-

एक बड़ा चम्मच बेसन और एक बड़ा चम्मच कच्चा दूध व एक चुटकी हल्दी मिलाकर लगाएं। इसे करीबन 15-20 मिनट बाद धो लें। ऑयली स्किन के लिए दूध की जगह गुलाबजल मिलाएं। आप इसे हफ्ते में 2-3 बार करें।

## नारियल

नारियल स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। नारियल तेल और नारियल पानी में लॉरिक एसिड होता है, जो मुंहासों के बैक्टीरिया को खत्म करता है और स्किन को रिपेयर करता है। नारियल पानी शरीर को अंदर से हाइड्रेट रखता है, जिससे स्किन दमकने लगती है।

## कैसे इस्तेमाल करें-

रोजाना 1 गिलास नारियल पानी पिएं।

वहीं, चेहरा साफ करने के लिए नारियल तेल से मसाज करें और फिर गीले गर्म कपड़े से पोंछ लें। ड्राई पैच पर नारियल तेल की कुछ बूंदें लगाएं।





# जब होने लगे गैस की अधिक समस्या

## तो अपनाएं खाने का ये तरीका

गलत खान-पान और आदतों से पेट में गैस की समस्या बढ़ सकती है, लेकिन कुछ सरल बदलाव जैसे धीरे-धीरे खाना, ओवर ईटिंग से बचाव और सही समय पर पानी पीना इस परेशानी को कम कर सकते हैं। इन उपायों से पाचन बेहतर होता है और गैस की समस्या नियंत्रित रहती है।

आजकल गैस होना एक आम समस्या है क्योंकि गलत खान-पान, जल्दी-जल्दी खाना, ज्यादा तेल मसाले का खाना इन सभी चीजों की वजह से पेट में गैस की समस्या होने लगती है। कई बार लोगों को गैस की समस्या इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि पेट फूलने लगता है, जलन की समस्या हो जाती है, ऐसे में अगर आप भी गैस की समस्या से परेशान हैं तो आपको डाइटिंग या फिर खाने में बदलाव करने की बहुत ही ज्यादा जरूरत है। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप गैस की समस्या को कंट्रोल कर सकते हैं। इसी के साथ इन बातों को जरूर ध्यान रखें।

### सही समय पर पानी पिएं

खाना खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए। इसकी वजह से गैस की समस्या बहुत ज्यादा बढ़ सकती है। हमेशा यही कोशिश करें कि खाना खाने से आधा घंटे पहले या 1 घंटे बाद ही पानी का सेवन करना चाहिए। अगर आप खाना खाते समय पानी पीना चाहते हैं तो थोड़ा-थोड़ा पानी पी सकते हैं लेकिन ज्यादा नहीं इससे गैस की समस्या अधिक हो जाती है।

### ऐसी चीजों से बचें जिससे गैस ना बने

कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिसकी वजह से गैस की समस्या होना एक आम समस्या होती है। जैसे कि राजमा, छोले, फूल गोभी, चना, सोयाबीन, पत्ता गोभी, ज्यादा तली हुई चीज, इन सभी से गैस की समस्या ज्यादा होती है। अगर आप इनका सेवन करते हैं या तो कम मात्रा में करें या फिर इन्हें पचाने के लिए आप इसमें अदरक, अजवाइन



या हींग जैसी चीजों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे गैस की समस्या नहीं होती है।

### ओवर ईटिंग नहीं करनी चाहिए

अगर आप एक साथ बहुत सारा भोजन कर लेते हैं तो इससे पेट पर दबाव पड़ने लगता है। जिसकी वजह से गैस की समस्या अधिक हो जाती है। इसीलिए अगर आप थोड़े थोड़े समय में थोड़ा-थोड़ा भोजन खाते हैं तो इससे पाचन तंत्र पर दबाव नहीं बनता है और गैस की समस्या भी नहीं होती है।

### कुछ ड्रिंक से दूरी बनाएं

अगर आप गैस की समस्या से निजात पाना चाहते हैं तो कुछ ड्रिंक ऐसी होती है जिससे आपको दूरी बना लेनी चाहिए। जैसे कि कोल्ड ड्रिंक, सोडा या कार्बोनेटेड पदार्थ। इसकी वजह से गैस की समस्या बहुत ही ज्यादा अधिक हो जाती है। अगर आपको गैस की समस्या रहती है तो आप उसकी जगह नारियल पानी, छाछ या हर्बल टी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

### खाना खाने के बाद ना सोएं

अधिकतर लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं ऐसा नहीं करना चाहिए। इसकी वजह से अपच या गैस की समस्या हो जाती है। आपको खाना खाने के बाद कम से कम 30 मिनट वाक करना चाहिए। उसके बाद लेटना चाहिए।

### खाने को धीरे और चबाकर खाएं

गैस बनने की सबसे बड़ी समस्या यही होती है कि कई लोग खाने को जल्दी-जल्दी निगल जाते हैं। अगर खाना अच्छी तरह से चबाकर नहीं खाया जाता है तो वह जल्दी से नहीं पचता है। ऐसे में अगर आप इस समस्या से निजात पाना चाहते हैं तो हर निवाले को आराम से चबाकर खाना चाहिए।



# आंखों-आंखों में समझिए प्यार की भाषा और संकेतों का अर्थ



प्यार की कोई निश्चित भाषा नहीं होती। कोई आंखों से अपने प्यार का इजहार करता है तो कोई लिख कर अपने दिल का हाल बयां करता है। प्यार करना तो आसान है लेकिन कई बार उसे जताना मुश्किल हो जाता है। खासकर ऐसे पार्टनर के लिए जो अपनी भावनाओं को केवल अपने तक ही सीमित रखना पसंद करते हैं। हर किसी की अपनी एक प्यार की भाषा होती है जिसे समझकर एक स्वस्थ रिश्ते की शुरुआत की जा सकती है। इसके लिए आपको अपने जीवनसाथी के व्यवहार, संकेत और भाषा का अध्ययन करने की आवश्यकता है। प्यार की भाषा द्वारा आप अपने पार्टनर को कैसे खुश कर सकते हैं चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## क्या है प्यार की भाषा

हर व्यक्ति की प्यार की भाषा अलग और खास होती है। आप अपने जीवनसाथी से किस भाषा में बात करते हैं, वह आपके प्यार को कैसे समझता है, ये सब प्यार की भाषा का ही हिस्सा है। प्यार की भाषा को समझना

बेहद आसान है। इसमें पार्टनर का व्यवहार, भाषा, इशारा और प्यार जताने का तरीका शामिल होता है। कोई स्पर्श करके अपने प्यार का इजहार करता है तो किसी को महंगे गिफ्ट देने का शौक होता है। आपका पार्टनर

आपको कैसे खुश करता है ये उसके सामान्य व्यवहार पर निर्भर करता है।

प्यार की भाषा को इन संकेतों से समझना है आसान प्यार की भाषा को समझने के लिए जीवनसाथी के संकेतों और व्यवहार को समझना जरूरी है।

## शब्दों की बोली

इसमें जीवनसाथी के प्रति हश्वयार और प्रशंसा जैसी

भावनाएं शामिल होती हैं। अपने साथी की तारीफ करना, आई लव-यू कहना या सिर्फ आई मिस यू जैसे शब्द ही खुशी दे सकते हैं। ये सबसे आसान प्यार की भाषा में से एक है, जिसमें आपको अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का मौका मिलता है।

## तोहफे देना

जो लोग अपनी भावनाओं को बोलकर व्यक्त नहीं कर पाते वह तोहफा देकर अपन प्यार का इजहार करना पसंद करते हैं। इसमें जरूरी नहीं कि वह आपको हमेशा महंगे तोहफे ही दें। वह एक गुलाब का फूल देकर भी आपको और खुद को खुश करने का प्रयास कर सकता है।

## मदद करना

ये प्यार की ऐसी भाषा है जिसमें दोनों एक-दूसरे के बिना कुछ बोले मदद करते हैं। ये मदद किचन के कामों में, ऑफिस वर्क में या फिर बच्चों की परवरिश आदि में हो सकती है। यदि जीवनसाथी आपसे प्यार

करता है तो वह आपका हाथ बटाने की पूरी कोशिश करेगा।

## शारीरिक स्पर्श

ये प्यार की सबसे आसान और खूबसूरत भाषा है जिसमें फिजिकल टच यानी शारीरिक स्पर्श महत्वपूर्ण होता है। कंधे पर हाथ रखना, बालों और गालों को छूना, हाथ पकड़ना और गले लगना जैसे संकेत प्यार

का प्रतीक माने जाते हैं। कुछ लोग शारीरिक स्पर्श द्वारा अपना प्यार जाहिर करना पसंद करते हैं।

## समय देना

जीवनसाथी की ये क्वालिटी हर क सिी को पसंद

आती है। इस प्यार की भाषा में जीवनसाथी अपने प्रियजन के साथ क्वालिटी टाइम बिताना पसंद करता है। व आपके साथ समय बिताने के लिए हर वक्त आपके आसपास घूमते रहेंगे। आपको अटेंशन देंगे और आपकी तारीफ भी कर सकते हैं।

### कैसे पहचानें पार्टनर की लव-लैंग्वेज

अपने रिश्ते को मजबूत और गुणवत्ता प्रदान करने के लिए जरूरी है कि पार्टनर एक-दूसरे की प्यार की भाषा को समझें।

इसे समझने के लिए इन पैटर्न को समझना आवश्यक है।

1. सबसे पहले अपने रिश्ते के पैटर्न पर ध्यान दें। आपको अपने जीवनसाथी की कौन-सी बात जो सबसे अच्छी लगती है। उनके प्यार जताने का क्या तरीका है। इस प्रकार अध्ययन करने से आपको प्यार की भाषा पहचानने में मदद मिलेगी।

2. अपने पार्टनर के कार्यों और प्रतिक्रियाओं का निरीक्षण करें। क्या वह हमेशा तोहफे देकर अपना प्यार जाहिर करता है या उस आपके साथ समय बिताना पसंद है। इससे उनकी लव-लैंग्वेज का पता लगाने में मदद मिल सकती है।

3. आपके पार्टनर की खूबियों के बारे में अपने दोस्तों और परिवारजनों से पूछें। कई बार आप वह चीजें ऑब्जर्व नहीं कर पाते जो दूसरे कर सकते हैं।

4. अपने पार्टनर के व्यवहार, बात करने के अंदाज और रहन-सहन से भी उसकी प्यार की भाषा का पता लगाया जा सकता है।

प्यार की भाषा के अनुसार जीवनसाथी को कैसे करें खुश



### दें प्यारभरा तोहफा

तोहफा हर किसी की कमजोरी होता है। फिर चाहे वह जन्मदिन का हो या फिर वैलेंटाइन डे का। कुछ लोगों को तोहफे देने और लेने का शौक होता है। ये उनकी

लव-लैंग्वेज का ही हिस्सा होता है। तोहफे देना, प्यार, सम्मान और सराहना का अहसास कराता है। यदि आपका पार्टनर आपको हर बात पर तोहफे देता है तो ये

उसके प्यार जताने का तरीका है। उन्हें खुश करने के लिए छोटे-छोटे तोहफे भी कारगर साबित हो सकते हैं। आप उन्हें गुलाब का फूल, चॉकलेट और जरूरत का सामान तोहफे में देकर अपना प्यार जाहिर कर सकते हैं।

### बोलकर करें खुश

जो लोग अपनी बात और भावनाओं को शब्दों के माध्यम से बयां करते हैं तो उन्हें आप लव नोट्स दे सकते हैं। ये संचार का सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाला तरीका है। यदि आपका पार्टनर अपने दिल की बात आपसे बोलकर जाहिर करता है तो आप उसके लिए लव नोट्स बना सकते हैं। जिसमें उसकी तारीफ करें, उसका आभार व्यक्त करें और बताएं कि आपके लिए व कितना मायने रखता है। यकीन मानिए

आपका लव नोट देखकर वह बेहद खुश हो जाएगा।



### शारीरिक स्पर्श लव लैंग्वेज का हिस्सा

सिर्फ शारीरिक संबंध बनाने से ही प्यार जाहिर नहीं किया जाता। सही तरीके और प्यार से छूना भी लव-लैंग्वेज का ही हिस्सा माना जाता है। यदि आपके पति को हाथ पकड़ना, छूना और आपके पास बैठना पसंद है तो उन्हें खुश करने के लिए आप भी उनके साथ शारीरिक स्पर्श का आनंद ले सकते हैं।

### दें एक-दूसरे को समय

यदि आपके पार्टनर को आपके साथ समय बिताना पसंद है तो आप उनके लिए योजनाएं बना सकते हैं। एक साथ समय बिताने के लिए आप डेट पर जा सकते हैं, किचन में साथ काम कर सकते हैं, वॉक या

एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस दौरान ध्यान भटकाने वाली चीजें जैसे- मोबाइल, लैपटॉप और टैब को दूर रखने का प्रयास करें।



## डेली डाइट में फ़र्मेंटेड चावल शामिल क्यों करें और इसके लाभ क्या हैं?

भारत में फ़र्मेंटेड चावल, जैसे नीरागारम, पखाला भात और पांता भात, सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि पोषण और पाचन का खज़ाना हैं। यह पारंपरिक भोजन हमें याद दिलाता है कि असली सेहत हमारी रसोई में ही है।

भारत में चावल केवल भोजन नहीं, बल्कि संस्कृति और परंपरा का हिस्सा है। लेकिन चावल का एक रूप ऐसा भी है जिसे अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है फ़र्मेंटेड चावल।

यह वही साधारण चावल है जिसे रातभर पानी में भिगोकर रखा जाता है और सुबह इसका स्वाद, गुण और असर बिल्कुल बदल जाता है।

दक्षिण भारत में इसे नीरागारम, ओडिशा में पखाला भात और बंगाल में पांता भात के नाम से जाना जाता है। इन अलग-अलग नामों में छिपा है भारतीय खानपान का सदियों पुराना ज्ञान। आज जब हम महंगे सप्लीमेंट्स और विदेशी प्रोबायोटिक ड्रिंक्स की ओर भागते हैं, तब यह पारंपरिक भोजन हमें याद दिलाता है कि असली सेहत अक्सर हमारी रसोई में ही छिपी होती है।

### फ़र्मेंटेड चावल क्यों है खास?

फ़र्मेंटेड चावल दरअसल प्राकृतिक प्रोबायोटिक है। चावल को जब रातभर पानी में भिगोकर छोड़ दिया जाता है, तो उसमें लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया और एंजाइम पैदा होते हैं। यही तत्व हमारी आंतों, पाचन, प्रतिरक्षा और त्वचा पर चमत्कारी असर डालते हैं। इसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह भोजन बेहद किफ़ायती, पेट भरने वाला और बनाने में आसान है।

### आंतों और पाचन तंत्र का सहारा

आजकल भागदौड़ और अनियमित खानपान से सबसे ज़्यादा असर हमारे पाचन पर पड़ता है। फ़र्मेंटेड चावल ऐसे समय में आंतों का दोस्त बनकर उभरता है। इसमें मौजूद अच्छे बैक्टीरिया भोजन को तोड़ने में मदद करते हैं और पोषक तत्वों का अवशोषण आसान बनाते हैं। यही कारण है कि यह गैस, कब्ज़, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं को प्राकृतिक रूप से कम करता है।

### प्राकृतिक ठंडक

आयुर्वेद के अनुसार, फ़र्मेंटेड चावल शरीर को ठंडक पहुँचाते हैं। यह न केवल प्यास बुझाते हैं बल्कि शरीर की



आंतरिक गर्मी को भी घटाते हैं। गाँवों में किसान इन्हें खेत पर साथ ले जाते थे ताकि धूप और लू से बचाव हो सके। दही, प्याज़ या छाछ के साथ खाने पर यह ऊर्जा भी देता है और शरीर को लंबे समय तक हाइड्रेटेड रखता है।

### इम्यूनिटी को मजबूत करता है

स्वस्थ आंत का मतलब है मजबूत शरीर।” यह कहावत बिल्कुल सच है। हमारी 70% इम्यूनिटी का संबंध सीधे हमारे पाचन तंत्र से होता है। जब आंतों में अच्छे बैक्टीरिया मौजूद रहते हैं, तो शरीर संक्रमण और वायरस से बेहतर तरीके से लड़ पाता है। नियमित रूप से फ़र्मेंटेड चावल खाने से मौसमी बीमारियों और थकान से बचाव होता है।

### पोषण का असर बढ़ाता है

साधारण चावल में कई मिनरल्स छिपे होते हैं, लेकिन फाइटिक एसिड नामक तत्व उनकी उपलब्धता को रोक देता है। फ़र्मेंटेशन इस बाधा को दूर कर देता है। नतीजा — आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स शरीर तक आसानी से पहुँचते हैं। यही वजह है कि यह भोजन आयरन की कमी, थकान या ऊर्जा की कमी वाले लोगों के लिए बेहद उपयोगी है।

### त्वचा और शरीर का डिटॉक्स

फ़र्मेंटेड चावल न सिर्फ पाचन को संतुलित करते हैं, बल्कि शरीर से टॉक्सिन्स भी बाहर निकालते हैं। यह प्रक्रिया आपके शरीर को अंदर से साफ़ करती है और बाहर से त्वचा पर चमक लाती है। कई लोग इसके भिगोए पानी (कंजी) को चेहरे पर लगाते हैं, जिससे स्किन मुलायम और दमकदार बनती है।

# अदरक के औषधीय गुणों से पाएं कई स्वास्थ्य समस्याओं में राहत

अदरक में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण सर्दी-खांसी, पाचन, एसिडिटी, पीरियड दर्द और इम्यूनिटी जैसी समस्याओं में राहत देते हैं।

रोजाना अदरक का सेवन करने से शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स किया जा सकता है और बीमारियों से बचाव होता है।

भारत देश में अदरक का इस्तेमाल सब्जी से लेकर चाय बनाने तक में भी किया जाता है लेकिन यह एक जड़ वाली सब्जी होती है और हमारे शरीर के लिए बहुत ही ज्यादा फायदेमंद होती है। अदरक औषधि गुण से भरपूर होती है। अदरक की सहायता से सर्दी खांसी के साथ-साथ कई बीमारियों का भी इलाज किया जा सकता है।

अदरक में आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, क्लोरीन और विटामिन जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हमारे शरीर को बीमारियों से दूर रखने का काम करते हैं। तो चलिए आपको भी बताते हैं अदरक के लाभ और बताते हैं कि आप अपने शरीर को बीमारियों से किस प्रकार दूर रख सकते हैं।

## उल्टी को करें कम

अगर आप उल्टी के प्रभाव को कम करना चाहते हैं या फिर आपको मॉर्निंग सिकनेस हो रही है या आप कहीं सफर में जा रहे हैं और आपको उल्टी जैसा लग रहा है तो आप अदरक का इस्तेमाल कर सकते हैं। अदरक का इस्तेमाल करने से आप उल्टी की समस्या से निजात पा सकते हैं।

## जोड़ों के दर्द में मिलती है राहत

अदरक में बहुत सारे गुण पाए जाते हैं। इसी के साथ अदरक में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भी पाया जाता है जिसकी वजह से जोड़ों के दर्द को कम किया जा सकता है। अगर आप अदरक का सेवन करने के साथ-साथ जोड़ों पर लगाने का काम भी करते हैं तो इससे सूजन और दर्द भी काम हो जाता है।

## पाचन शक्ति में सुधार करता है

अदरक हमारी पाचन शक्ति को सुधारने में बहुत ही अहम भूमिका निभा सकता है। अदरक में जिंजरोल नामक बायो एक्टिव योगिक पाया जाता है जो हमारी पाचन एंजाइम को उत्तेजित करने का काम करता है। जिसकी वजह से पाचन शक्ति में सुधार होता है। इसी के साथ-साथ यह गैस एसिडिटी और सूजन जैसी समस्याओं से भी



निजात दिलाता है।

## एसिडिटी से पाएं छुटकारा

कई बार ऐसा होता है कि खाना खाने के बाद कई लोगों को एसिडिटी या फिर सीने में जलन होने लगती है। ऐसे में आप अदरक का सेवन कर सकते हैं। यह हमारे शरीर में एसिड की मात्रा को कंट्रोल करने का काम करता है। खाने के 10 मिनट बाद अगर आप एक कप अदरक का जूस पी लेते हैं तो आप एसिडिटी की समस्या से निजात पा सकते हैं।

## इम्यूनिटी बूस्ट करने का काम

अदरक का सेवन करने से हमारे शरीर की इम्यूनिटी बूस्ट होती है क्योंकि अदरक में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने का काम करता है। इसी के साथ-साथ यह संक्रमण बचाने में भी हमारी मदद कर सकता है इसलिए आपको अदरक का सेवन करना चाहिए।

## पीरियड में मिले राहत

अधिक लड़कियों को पीरियड्स के समय काफी ज्यादा दर्द होता है। अगर आप ऐसे में अदरक का सेवन करते हैं तो इससे आपका दर्द कम हो सकता है क्योंकि इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जिसकी वजह से दर्द और ऐंठन को कम करने में मदद मिलती है।

## किस प्रकार करें अदरक का सेवन

अधिकतर लोग अदरक का सेवन चाय में करते हैं लेकिन अगर आप इसका अधिक फायदा चाहते हैं तो इसके लिए आप पानी में अदरक का सेवन करें। अदरक का पानी बनाने के लिए अदरक को कद्दूकस करें। आप कद्दूकस की अदरक को एक गिलास पानी में डालें और अच्छी तरह से उबाल ले। इसके बाद इसे छान ले और चाय की तरह चुस्कियां के साथ पिएं। इसी के साथ अगर आप इसमें सवाद लाना चाहते हैं तो शहद का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।



## 40 की उम्र के बाद महिलाओं के लिए देसी इम्यूनिटी बूस्टर नुस्खे

40+ की उम्र में हार्मोनल बदलाव और थकान आम है, ऐसे में इम्यूनिटी का मजबूत रहना ज़रूरी है। मेथीदाना पानी, अलसी, अजवाइन-सौंफ की चाय, मूंगफली-गुड़, खजूर वाला दूध और दालचीनी-शहद जैसे देसी नुस्खे हर दिन की एनर्जी और स्ट्रेंथ बढ़ाते हैं।

40 की उम्र के बाद महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव आने लगते हैं हार्मोनल फ्लक्चुएशन, मेटाबॉलिज़्म स्लो होना, हड्डियों का कमजोर होना और बार-बार थकान महसूस होना। ऐसे समय में इम्यूनिटी का मजबूत रहना बेहद ज़रूरी है। अक्सर हल्दी वाला दूध, आंवला या गिलोय जैसे कॉमन नुस्खों का जिक्र होता है, लेकिन यहां हम बात करेंगे कुछ ऐसे देसी और आसान उपायों की, जो थोड़े अलग हैं और रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से अपनाए जा सकते हैं।

### सुबह की हेल्दी शुरुआत करें मेथीदाना पानी से

रात को एक चम्मच मेथीदाना पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट इसका पानी पी लें। यह शरीर को डिटॉक्स करने के साथ ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है। 40+ महिलाओं के लिए यह खास इसलिए फायदेमंद है क्योंकि यह मेटाबॉलिज़्म को एक्टिव करता है और इम्यूनिटी को धीरे-धीरे मजबूत करता है।

### हार्मोनल बैलेंस और स्ट्रॉंग इम्यूनिटी के लिए अलसी के बीज

अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड का बेहतरीन स्रोत है। यह न केवल दिल को स्वस्थ रखता है बल्कि महिलाओं के हार्मोनल बदलाव को भी बैलेंस करने में मदद करता है।

रोज़ाना एक चम्मच अलसी का पाउडर दही, स्मूदी या दलिया में मिलाकर खाया जा सकता है। यह शरीर की सूजन कम करता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता को दोगुना कर देता है।

### पाचन से जुड़े फायदे के लिए पिएं

#### अजवाइन और सौंफ की चाय

दादी मां के जमाने से अजवाइन और सौंफ का इस्तेमाल गैस और अपच दूर करने के लिए होता आया है। लेकिन जब इन्हें उबालकर चाय के रूप में लिया जाए तो यह पाचन को दुरुस्त कर देती है। याद रखिए, पाचन जितना मजबूत होगा, इम्यूनिटी उतनी ही बेहतर काम करेगी। रोज़ाना रात के खाने के बाद अजवाइन-सौंफ की चाय पीने से नींद भी गहरी आती है और शरीर रिलैक्स रहता है।

### एनर्जी और स्ट्रेंथ का कॉम्बो है मूंगफली और गुड़

सर्दियों में मूंगफली और गुड़ खाना तो जैसे परंपरा ही रही है। मूंगफली प्रोटीन और हेल्दी फैट्स से भरपूर है, जबकि गुड़ में आयरन और मिनरल्स होते हैं। दोनों का कॉम्बिनेशन शरीर को ऊर्जा देता है और इम्यूनिटी बढ़ाता है। 40+ महिलाओं के लिए यह स्नैकिंग का हेल्दी और सस्ता ऑप्शन है।

### ताकत और रोगों से बचाव करे खजूर वाला दूध

सूखे खजूर मिनरल्स, फाइबर और आयरन से भरपूर होते हैं। अगर इन्हें दूध के साथ उबालकर पिया जाए तो यह न केवल ताकत देता है बल्कि ठंड के मौसम में बीमारियों से बचाव भी करता है। यह हड्डियों के लिए भी बेहद फायदेमंद है और 40 की उम्र के बाद बढ़ती कमजोरी को दूर करता है।

### सुबह की हेल्थ डोज़ दालचीनी-शहद का मिश्रण

सुबह खाली पेट एक चुटकी दालचीनी पाउडर और एक चम्मच शहद लेना इम्यून सिस्टम को एक्टिव करता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। इसके साथ ही यह ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल करता है।

40+ महिलाओं के लिए इम्यूनिटी का ख्याल रखना सिर्फ बीमारियों से बचने के लिए नहीं, बल्कि हर दिन की एनर्जी और स्ट्रेंथ बनाए रखने के लिए भी ज़रूरी है। मेथीदाना पानी, अलसी, अजवाइन-सौंफ की चाय, मूंगफली-गुड़, खजूर वाला दूध और दालचीनी-शहद जैसे छोटे-छोटे नुस्खे न सिर्फ आसान हैं बल्कि बेहद असरदार भी हैं। इन देसी उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आप खुद को हर मौसम में फिट और एक्टिव महसूस करेंगी।



# दीपिका पादुकोण बनीं मेटा एआई की नई आवाज

## अब एआई से होगी बातचीत दीपिका की आवाज में

दीपिका पादुकोण ने मेटा एआई के साथ पार्टनरशिप करते हुए अपनी अंग्रेजी आवाज को एक डिजिटल अवतार के रूप में लॉन्च किया है। यह सेवा भारत, अमेरिका, कनाडा, यूके, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में उपलब्ध होगी।

बॉलीवुड की सुपरस्टार दीपिका पादुकोण ने एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि उनका प्रभाव सिर्फ सिल्वर स्क्रीन तक सीमित नहीं है। इस बार उन्होंने टेक्नोलॉजी की दुनिया में कदम



रखते हुए मेटा एआई के साथ साझेदारी की है। दीपिका अब मेटा एआई की ऑफिशियल इंग्लिश वॉयस बन गई हैं, यानी अब यूजर्स भारत समेत छह प्रमुख देशों में एआईसे बातचीत दीपिका की आवाज में कर सकेंगे।

### दीपिका ने इंस्टाग्राम पर किया ऐलान

दीपिका ने इस नए सफर की जानकारी अपने इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए दी। उन्होंने लिखा, “ठीक है, तो मुझे लगता है कि यह बहुत बढ़िया है! अब मैं मेटा एआई का हिस्सा हूँ और आप भारत, अमेरिका, कनाडा, यूनाइटेड किंगडम, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में मेरी आवाज के साथ अंग्रेजी में चैट कर सकते हैं। इसे आजमाएं और मुझे बताएं कि आपको कैसा लगा!” इसके साथ ही उन्होंने “जल्द ही चैट करें!” लिखकर एक फ्रेंडली टोन में इस डिजिटल अनुभव की झलक दी। उनके फैंस के लिए यह खबर बेहद रोमांचक है, क्योंकि अब वे न सिर्फ स्क्रीन पर बल्कि वर्चुअली भी दीपिका की आवाज से जुड़ सकेंगे।

### छह देशों में होगी दीपिका की आवाज उपलब्ध

मेटा की इस पार्टनरशिप के तहत दीपिका की आवाज भारत, अमेरिका, कनाडा, यूनाइटेड किंगडम, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में उपलब्ध होगी। इन देशों में इंग्लिश बोलने वाले करोड़ों लोग अब मेटा एआई के जरिए दीपिका की आवाज से सवाल पूछ सकेंगे, बातें कर सकेंगे या सामान्य जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। यह कदम दीपिका की ग्लोबल पहचान को और मजबूत करता है। वह केवल एक एक्ट्रेस नहीं रह गई हैं, बल्कि अब वह एक टेक फ्रेंडली आइकन बन चुकी हैं, जो डिजिटल

दुनिया में भी अपनी मौजूदगी दर्ज करा रही हैं।

### क्यों खास है यह पार्टनरशिप ?

एआई की दुनिया में व्यक्तिगत बातचीत बहुत अहम होता जा रहा है। मेटा जैसे बड़े प्लेटफॉर्म अब ऐसी आवाजों को चुनते हैं जो लोगों से भावनात्मक रूप से जुड़ाव बना सकें। दीपिका की आवाज में न सिर्फ स्टारडम है, बल्कि एक अपनापन और गरिमा भी है, जो करोड़ों यूजर्स को एक व्यक्तिगत अनुभव देगी। इसके अलावा, एआई तकनीक अब सिर्फ जानकारी देने वाली नहीं रह गई, बल्कि वह लोगों के रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुकी है। ऐसे में एक जानी मानी और भरोसेमंद आवाज इस तकनीक को और मानवीय बनाती है।

### दीपिका का बढ़ता अंतरराष्ट्रीय प्रभाव

दीपिका पादुकोण पहले ही कान्स फिल्म फेस्टिवल की जूरी रह चुकी हैं और कई हॉलीवुड प्रोजेक्ट्स में हिस्सा ले चुकी हैं। अब मेटा एआई के साथ उनकी यह पार्टनरशिप उनके अंतरराष्ट्रीय प्रभाव को और व्यापक बनाती है। वह अब सिर्फ भारतीय सिनेमा की प्रतिनिधि नहीं, बल्कि एक ग्लोबल आइकन के रूप में उभर रही हैं।

### कैसे ले सकेंगे यह अनुभव ?

यूजर्स जब मेटा एआई से बात करेंगे और सवाल पूछेंगे, तो जवाब दीपिका की आवाज में मिलेगा, वह भी एक बेहद नैचुरल टोन और एक्सप्रेसन के साथ। यह सिर्फ एक टेक्निकल फीचर नहीं, बल्कि एक इमोशनल कनेक्शन भी बनेगा, खासकर उनके फैंस के लिए।

# किस पौधे से बनता है पूजा का कपूर माचिस दिखाते ही क्यों पकड़ लेता है आग?



इस समय देश में त्योहारों का सीजन चल रहा है। ऐसे में हर घर में पूजा-पाठ से लेकर हवन और अन्य धार्मिक अनुष्ठान जरूर होते हैं। इसके लिए कपूर एक अनिवार्य सामग्री है। जैसे ही इसे माचिस की तीली दिखाई जाती है, यह तुरंत जल उठता है और चारों ओर एक मंद, सुगंधित महक फैल जाती है। क्या आपने कभी इस पर विचार किया है कि कपूर का निर्माण कैसे होता है, इसका पौधा कैसा दिखता है, और यह इतना अधिक ज्वलनशील क्यों होता है? आइए, इन सभी प्रश्नों के उत्तर जानते हैं।

## कैसे बनता है कपूर?

बाजार में मुख्य रूप से दो प्रकार के कपूर उपलब्ध होते हैं। पहला प्राकृतिक कपूर और दूसरा फैक्ट्रियों में कृत्रिम रूप से (आर्टिफिशियल) तैयार किया गया कपूर। प्राकृतिक कपूर 'कैम्फूर ट्री' नामक एक वृक्ष से प्राप्त होता है, जिसका वैज्ञानिक नाम *Cinnamomum Camphora* है। यह कैम्फूर वृक्ष लगभग 50 से 60 फीट तक ऊंचा हो सकता है और इसकी पत्तियां गोल आकार की तथा लगभग 4 इंच चौड़ी होती हैं। कपूर वास्तव में इस पेड़ की छाल से बनाया

जाता है। जब कैम्फूर की छाल सूखने लगती है या उसका रंग भूरा (ग्रे) दिखने लगता है, तब इसे पेड़ से अलग कर लिया जाता है। इसके बाद इस छाल को गर्म करके रिफाइन किया जाता है और फिर पीसकर पाउडर बनाया जाता है। अंत में,

आवश्यकतानुसार इसे विभिन्न आकार दे दिए जाते हैं।

## कैम्फूर ट्री कहाँ से आया और इसका इतिहास

कैम्फूर ट्री (Camphor Tree) की उत्पत्ति मुख्य रूप से पूर्वी एशिया विशेष रूप से चीन में मानी जाती है। हालांकि कुछ वनस्पति विज्ञानियों का मत है कि यह जापान का मूल वृक्ष है। चीन में तांग राजवंश (618-907 ईस्वी) के शासनकाल के दौरान कैम्फूर ट्री का उपयोग करके एक प्रकार की आइसक्रीम तैयार की जाती थी जो काफी प्रसिद्ध थी। इसके अलावा इस वृक्ष को कई अन्य तरीकों से भी उपयोग में लाया जाता था। चीनी लोक चिकित्सा पद्धति में इस पेड़ का विभिन्न प्रकार से इस्तेमाल होता था। नौवीं शताब्दी के आस-पास डिस्टिलेशन विधि का उपयोग करके कैम्फूर ट्री से कपूर बनाने की प्रक्रिया शुरू हुई, और धीरे-धीरे यह पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया।

goya lin की एक रिपोर्ट के अनुसार 18वीं शताब्दी तक फार्मोसा गणराज्य (जो अब ताइवान के रूप में जाना जाता है) कैम्फूर ट्री का सबसे बड़ा

उत्पादक था। उस समय फार्मोसा, क्विंग राजवंश (Qing Dynasty) के नियंत्रण में था। इस राजवंश ने फार्मोसा के जंगलों पर अपना एकाधिकार स्थापित कर दिया, जिसमें कैम्फूर भी शामिल था। उनकी अनुमति के बिना पेड़ को छूना तक दंडनीय अपराध था, जिसके लिए कड़ी सजा का प्रावधान था। यहाँ तक कि वर्ष 1720 में नियम उल्लंघन के आरोप में लगभग 200 लोगों का सिर कलम कर दिया गया था। यह एकाधिकार वर्ष 1868 में समाप्त हुआ। हालांकि 1899 में जब जापान ने इस द्वीप पर कब्जा किया तो उन्होंने भी क्विंग राजवंश के समान ही एकाधिकार थोप दिया। यह वही अवधि थी जब पहली बार कृत्रिम (सिंथेटिक) कपूर का आविष्कार किया गया था।

भारत में कपूर के पौधे का आगमन इसी समय भारत भी कपूर के उत्पादन पर कार्य करने का प्रयास कर रहा था। 1932 में प्रकाशित एक शोध पत्र में कलकत्ता के स्कूल ऑफ ट्रॉपिकल मेडिसिन के आर।एन। चोपड़ा और बी। मुखर्जी ने यह उल्लेख किया है कि 1882-83 के दौरान लखनऊ के हॉर्टिकल्चर गार्डन में कपूर उत्पादक वृक्षों की खेती में सफलता मिली थी। हालांकि, यह सफलता अधिक समय तक कायम नहीं रह पायी। फिर भी प्रयास जारी रहे और आगामी वर्षों में देश के कई क्षेत्रों में कैम्फूर ट्री की खेती बड़े पैमाने पर होने लगी।

# क्या मुगल भारत में लेकर आए थे बारूद?

जिससे हारी हुई जंग जीत लेते थे बादशाह

बारूद किसी भी पटाखे की जान होती है। बिना इसके, पटाखों में न तो रंग दिखते हैं, न आवाज और न रोशनी। इसमें मौजूद केमिकल ही पटाखों को आकर्षक बनाते हैं, पर सवाल है कि भारत में बारूद कहां से पहुंची। क्या इसे मुगल लेकर आए या फिर इससे पहले भारत के लोग इससे रूबरू हो चुके थे। दिवाली के मौके पर जानिए, इसकी पूरी कहानी। पटाखों के बिना दिवाली का त्योहार अधूरा माना जाता है। धूम-धड़ाके के साथ यह त्योहार मनाने के लिए पूरा भारत तैयार है। दुनिया भर में नए साल के स्वागत में भी जमकर आतिशबाजी की जाती है। इसके साथ ही मन में सवाल पैदा होता है कि आखिर पटाखे में जान डालने वाला बारूद कैसे बनता है? इसमें क्या होता है जो विस्फोट की वजह बनता है? आइए जानने की कोशिश करते हैं कि भारत में यह कहां-कहां बनता है और क्या यह मुगलों के जरिए भारत पहुंचा था?

बारूद के बिना पटाखों की कल्पना ही नहीं की जा सकती पर आखिर यह है क्या चीज। इसकी खोज कैसे हुई। इन सवालों के जवाब खोजते हुए सबसे पहले चीन की कहानी याद आती है।

बताया जाता है कि नौवीं सदी में चीन के एक स्थान पर कुछ सैनिक पहाड़ से पीली मिट्टी टोकरी में भरकर लाए और शाही बगीचे में एक स्थान पर डाल दिया। उसी स्थान पर पहले से कोयले के कण भी पड़े थे। अगले दिन उसी स्थान पर जोरदार धमाका हुआ और वहां मौजूद पेड़-पौधे जल गए। यह पीली मिट्टी ही बारूद थी। हालांकि, तेरहवीं सदी तक चीन के लोगों का ध्यान बारूद की ताकत पर नहीं गया। इस पर ध्यान गया यूरोप के लोगों का और बारूद की खोज का श्रेय मिला रसायनविद् रोजर बेकन को। जहां तक पटाखों में इस्तेमाल होने वाले बारूद की बात है तो यह मुख्य रूप से पोटैशियम नाइट्रेट यानी शोरा, सल्फर यानी गंधक और चारकोल यानी कोयले के मिश्रण से बनाया जाता है। ये तीनों तत्व जलने पर बेहद तेजी के साथ गर्मी और गैस उत्पन्न करते हैं, जिससे धमाके के साथ रोशनी होती है। बारूद में पोटैशियम नाइट्रेट एक ऑक्सीडाइजर का काम करता है, जबकि सल्फर और कोयला ईंधन के रूप में इस्तेमाल होते हैं। इनको महीन



पीसकर एक खास अनुपात में मिलाया जाता। इससे तैयार बारूद में आग लगती है तो पोटैशियम नाइट्रेट के कारण तेजी से ऑक्सीडेशन होते हैं। इसी कारण गैसों और गर्मी निकलती है, जो धमाके का कारण बनती है। मुगल अपने साथ युद्ध के मैदान में इस्तेमाल होने वाला बारूद लेकर आए थे।

**इनका भी होता है पटाखों में इस्तेमाल**

अब पटाखों में कुछ और तत्वों का भी इस्तेमाल होता है, जिनमें पोटैशियम परक्लोरेट, पर्लाइट पाउडर, बेरियम नाइट्रेट, मैग्नीशियम-एल्युमिनियम मिश्रण, टाइटेनियम पाउडर, ब्रिम स्टोन, सोडियम नाइट्रेट, कैल्शियम क्लोराइड, बेरियम क्लोराइड, कॉपर क्लोराइड आदि शामिल हैं। पटाखों में हरी लौ बेरियम के कारण पैदा होती है, जबकि नीली लौ के लिए कॉपर और नारंगी लौ के लिए कैल्शियम जिम्मेदार होता है।

भारत में बारूद उन सभी स्थानों पर बनाया जाता है, जहां-जहां पटाखों को बनाने के लिए कारखाने लगाए गए हैं। इसके अलावा युद्ध में इस्तेमाल होने वाले बारूद के लिए अलग से बड़े-बड़े गोला-बारूद कारखाने हैं। जहां तक पटाखों की बात है तो ये देश में कई स्थानों पर बनाए जाते हैं। इनमें कई राज्य शामिल हैं। हालांकि, देश में सबसे ज्यादा पटाखे तमिलनाडु में बनते हैं। वहां विरुदुनिगर जिले के शिवकाशी शहर को भारत में पटाखों की राजधानी या पटाखों का शहर कहा जाता है। वहां पर आठ हजार से भी ज्यादा छोटे-बड़े कारखाने हैं, जिनमें पटाखों का निर्माण होता है। पूरे देश में बनने वाले कुल पटाखों में से 70 से 90 फीसदी तक का निर्माण इसी शहर में होता है।

हालांकि, पारंपरिक तरीके से अवैध रूप से भी कई स्थानों पर लोग पटाखे बनाते हैं। शादी, मुंडन जैसे समारोह के लिए अब भी ज्यादातर लोग स्थानीय स्तर पर बनाए गए पटाखों का ही इस्तेमाल करते हैं।



# जम्मू-कश्मीर का कुपवाड़ा कैसे बना अखरोट का गढ़?

कुपवाड़ा जम्मू-कश्मीर का वो हिस्सा है जिसे वॉलनट सिटी यानी अखरोट का शहर कहा जाता है। कुपवाड़ा को यूँ नहीं अखरोट का गढ़ कहा जाता है। इसके पीछे कई कारण हैं। दिलचस्प बात है कि इसी अखरोट की लकड़ी से नक्काशीदार फर्नीचर तैयार किए जाते हैं। जानिए, कुपवाड़ा कैसे बना अखरोट का गढ़।



कुपवाड़ा कैसे बना अखरोट का गढ़ कुपवाड़ा के अखरोट का गढ़ बनने के पीछे एक बड़ी वजह है इसकी लोकेशन। यह समुद्र तल से 5000 से 8000 फीट की ऊँचाई पर है। इसलिए यहाँ की जलवायु इसकी पैदावार के लिए परफेक्ट

अखरोट की खेती सिर्फ पैदावारभर नहीं है। यह यहाँ के लोगों की आय को कई तरह से बढ़ाता है। अखरोट के व्यापार के साथ इसकी लकड़ी का इस्तेमाल

के मुताबिक, यहाँ साल 2024 में 30,894 मीट्रिक टन अखरोट का रिकॉर्ड उत्पादन हुआ। यहाँ अखरोट के खेत 8,820 हेक्टेयर भूमि पर फैले हैं। अखरोट का दायरा बढ़ाने के लिए सरकार ने दो मॉडल हाई-टेक अखरोट केंद्र स्थापित किए। कुपवाड़ा जिले के सोगाम और जिरहामा में अखरोट प्रसंस्करण इकाइयाँ (WPU) लगाई गई हैं। इनका मकसद अखरोट प्रॉसेसिंग की क्षमताओं को बढ़ाना है।



मानी जाती है। यहाँ की उपजाऊ मिट्टी और इसके बीजों के कलेक्शन ने बेहतर किस्म के अखरोट की पैदावार को बनाए रखा। यहाँ के लोगों की धरेलू नर्सरी ने इस क्षेत्र को अखरोट का गढ़ बनाए रखने में अहम भूमिका निभाई।

फर्नीचर बनाने में किया जाता है। जो लोगों की आमदनी का बड़ा जरिया भी है।

इसलिए भी बढ़ता गया दायरा जम्मू-कश्मीर को भारत का प्रमुख अखरोट उत्पादक राज्य यूँ ही नहीं कहा जाता। कुपवाड़ा ने बड़े पैमाने पर अखरोट की पैदावार देकर अखरोट के गढ़ की छवि को तैयार किया है। दिलचस्प बात है कि कुपवाड़ा के लिए

अखरोट का कितना उत्पादन... कुपवाड़ा की आधिकारिक वेबसाइट

कितनी चुनौतियाँ... बेशक कुपवाड़ा अखरोट का गढ़ है, लेकिन इसके सामने चुनौतियाँ भी कम नहीं हैं। हाल के सालों मार्केटिंग, प्रोडक्शन पशु-कीट और पर्यावरण से जुड़ी दिक्कतों का असर इस पर भी हुआ है। हालाँकि, अभी भी यह अखरोट के प्रोडक्शन और उससे तैयार होने वाले उत्पादों पर पकड़ बनाए हुए है।



# पति-पत्नी साथ मिलकर रखें



## निवेश की नींव

व्यक्तिगत ऋण हिस्सेदारी लगभग 23% तक पहुंच गई है। महिलाएं अब शिक्षा, कारोबार और मकान के लिए अधिक कर्ज ले रही हैं। जब इसे निवेश के साथ जोड़ा जाता है, तो परिवार की वित्तीय संरचना और संतुलित तथा मजबूत बनती है।

मान लीजिए, यदि पति की आय से घर का खर्च और दीर्घकालीन लक्ष्य पूरे हों और पत्नी के निवेश से आपात स्थिति, उच्च शिक्षा या सेवानिवृत्ति का कोष बने, तो यह सहभागिता परिवार को हर संकट में सुरक्षित बनाएगा।

आत्मविश्वास की ओर

आर्थिक स्वतंत्रता महिला के आत्मविश्वास और मानसिकता को गहराई से बदल देती है। जब महिलाएं अपने धन का प्रबंधन करती हैं और उसे बढ़ते हुए देखती हैं, तो आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता दोनों मजबूत होते हैं।

2025 के आंकड़ों के अनुसार 55% से अधिक जन धन खाते महिलाओं के नाम पर हैं। यानी आधार मजबूत है। अब अगला कदम है निवेश करना। यही बदलाव निर्भरता को वास्तविक वित्तीय स्वतंत्रता में बदलता है।

निवेश की तरफ बढ़ाएं कदम

### स्पष्ट लक्ष्य तय करें...

आप किसके लिए बचत कर रही हैं, जैसे- बच्चे की शिक्षा, सेवानिवृत्ति या पारिवारिक यात्रा आदि। लक्ष्य तय होंगे तो निवेश का रास्ता भी साफ होगा।

### निवेश विकल्प समझें...

फिक्स्ड डिपॉजिट, म्यूचुअल फंड, शेयर और सोना जैसे बुनियादी साधनों की जानकारी लें। आधारभूत जानकारी से सही निर्णय ले सकती हैं।

छोटे से शुरुआत करें...

बड़ी रकम का इंतजार न करें। 500 रुपये की एसआईपी भी काफी है। हालांकि, सफलता के लिए इसमें निरंतरता बहुत जरूरी है।

### पेशेवर सलाह लें...

किसी वित्तीय सलाहकार से परामर्श लें या भरोसेमंद ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। विशेषज्ञ सलाह आपको गलती से बचा सकती है और लाभ दिला सकती है।

आजकल कई महिलाएं घर संभालने के साथ-साथ नौकरी भी करती हैं और अपनी आय से घर के खर्चों में बराबरी से योगदान देती हैं। लेकिन केवल कमाई से सारी जरूरतें पूरी नहीं होतीं। असली मजबूती तब मिलती है जब महिलाएं अपनी आय का कुछ हिस्सा निवेश करें। कमाई रोजमर्रा का सहारा है, जबकि निवेश भविष्य की सुरक्षा और आत्मनिर्भरता की कुंजी है। तो आप पति-पत्नी साथ में अपने लिए भी एक वादा कीजिए- अपने और अपने परिवार की वित्तीय सुरक्षा के निर्माण का वादा।

### शुरुआती निवेश की ताकत

धन के मामले में सबसे बड़ा हथियार है समय। जितनी जल्दी शुरुआत होगी, उतना अधिक लाभ मिलेगा। यह एक पौधे की तरह है- एक छोटा पौधा आज भले साधारण लगे, लेकिन नियमित देखभाल से वही आने वाले वर्षों में फलदार वृक्ष बन जाता है। इसी तरह, सिर्फ 500 या 1,000 रुपये की मासिक एसआईपी (सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान) भी वर्षों बाद बड़ी राशि का रूप ले सकती है।

उदाहरण के लिए, अगर आप हर महीने 2,000 रुपये एसआईपी में निवेश करती हैं और इसका औसत वार्षिक रिटर्न 12% रहता है, तो 20 साल में यह राशि लगभग 20 लाख रुपये तक पहुंच सकती है।

यही है निवेश की ताकत- आपका पैसा खुद पर ब्याज कमाता है, और वह ब्याज आगे और अधिक ब्याज उत्पन्न करता है।

### संख्या भी उम्मीद जगाती है

आरबीआई के अनुसार 2024-25 में महिलाओं की

# कंबोडिया के सिएम रीप में रची-बसी है रामकथा



सिएम रीप कंबोडिया का वह शहर है, जहां विश्व प्रसिद्ध अंगकोर पुरातात्विक पार्क स्थित है। अंगकोर कभी शक्तिशाली खमेर साम्राज्य की राजधानी हुआ करता था। यह पार्क यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल है। यहां के कई मंदिरों की शुरुआत हिंदू मंदिरों के रूप में हुई थी और आज भी उनकी दीवारों रामायण तथा महाभारत की कहानियां कहती हैं। शहर में और भी बहुत कुछ देखने को है, लेकिन अंगकोर वाट इसकी खास पहचान है।

**अंगकोर वाट मंदिर :** अंगकोर वाट का निर्माण राजा सूर्यवर्मन द्वितीय ने 1113 से 1150 ईस्वी के बीच कराया था। यह मूल रूप से भगवान विष्णु को समर्पित मंदिर था, लेकिन बाद में इसे बौद्ध उपासना स्थल में परिवर्तित कर दिया गया। जब आप मंदिर के प्रवेश द्वार की ओर बढ़ते हैं तो दीवारों पर रामायण और महाभारत की कथाएं उत्कीर्ण मिलती हैं। किसी दूसरे देश में हमारी संस्कृति का प्रमुखता से इतना सुंदर चित्रण देखना रोमांच पैदा कर देता है। मंदिर परिसर बहुत विशाल है, जहां काफी पैदल चलना पड़ता है। अगर आप ऊपरी हिस्सों तक जाना चाहते हैं तो आपको ऊंची व खड़ी सीढ़ियों से होकर जाना पड़ेगा। लेकिन जब आप ऊपर पहुंचते हैं तो उसकी भव्यता को देखकर निशब्द रह जाते हैं।

**अंगकोर वाट का सूर्योदय :** सिएम रीप के सबसे सुंदर

अनुभवों में से एक है अंगकोर वाट मंदिर के सामने बने तालाब से सूर्योदय को देखना। मंदिर का पूरा प्रतिबिंब जल में दिखाई पड़ता है। यह पर्यटकों में बहुत लोकप्रिय है, इसलिए यहां सूर्योदय से पहले ही भीड़ लग जाती है। अगर आप इस अद्भुत दृश्य को सही स्थान से देखना चाहते हैं तो सुबह बहुत जल्दी निकलना होगा।

**बायोन मंदिर :** अंगकोर वाट से लगभग एक किलोमीटर की दूरी पर स्थित यह मंदिर अपने 216 विशालकाय मुस्कराते चेहरों के लिए प्रसिद्ध है। यहां मंदिर के चारों ओर जलाशय हैं, जिनमें इस भव्य संरचना का सुंदर प्रतिबिंब दिखाई देता है। यह अब एक बौद्ध मंदिर है, लेकिन इसमें हिंदुओं के चिह्न आज भी मौजूद हैं। कहा जाता है कि अंगकोर के मंदिरों की खोज 1860 में एक फ्रांसीसी व्यक्ति हेनरी मूहोत ने की थी। हालांकि एक मत यह भी है कि अंगकोर वाट के मंदिरों को बौद्ध भिक्षुओं द्वारा लगातार संजोकर रखा गया।

**ता प्रोहम मंदिर :** जब आप ता प्रोहम को देखते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है मानो कोई खोया हुआ साम्राज्य जंगल में समा गया हो।

यहां के विशाल वृक्षों की जड़ें मंदिर की दीवारों को चीरती हुई भीतर तक फैल चुकी हैं। लगता है जैसे प्रकृति ने इस परिसर को फिर से अपने अधिकार में ले लिया हो।

यही कारण है कि इसे ट्री टेपल भी कहा जाता है। **रीमकर परफॉर्मेंस** : कंबोडिया में रामायण का रूपांतरण 'रीमकर' के नाम से प्रसिद्ध है। यहां के रंगीन नृत्य-नाट्यों में इस महाकाव्य के भावपूर्ण दृश्य स्थानीय नृत्य शैलियों के साथ प्रस्तुत किए जाते हैं। किसी दूसरे देश में रामायण का जीवंत प्रदर्शन देखना एक अनोखा अनुभव होता है। इसे देखने के लिए अप्सरा थिएटर और सेक्रेड डांसर्स ऑफ अंगकोर जैसे मंच लोकप्रिय हैं। कई होटल भी डिनर प्लस शो की बुकिंग की सुविधा देते हैं, इसलिए पहले से टिकट बुक कर लेना बेहतर होता है।

### पुराना बाजार और नाइट लाइफ :

यह सिएम रीप का आधुनिक और जीवंत हिस्सा है, जो रात्रि बाजारों, स्मृति चित्रन की दुकानों और नाइटलाइफ के लिए प्रसिद्ध है। यहां टहलना, स्थानीय व्यंजन चखना, कैफे में बैठना और खरीदारी करना अपने आप में एक सुखद अनुभव होता है।

### कब जाएं? सिएम रीप घूमने का सबसे

अच्छा मौसम नवंबर से मई तक होता है। अप्रैल से जून के बीच भी घूमा जा सकता है। जुलाई से अक्टूबर तक यहां काफी बारिश रहती है।

कैसे पहुंचें? भारत से सिएम रीप के लिए सीधी उड़ानें अभी उपलब्ध नहीं हैं, लेकिन इंडिगो नवंबर 2025 से कोलकाता से सिएम रीप के लिए सीधी उड़ान शुरू करने जा रही है। फिलहाल आपको बैंकॉक, हो ची मिन्ह सिटी या कुआलालंपुर जैसे किसी प्रमुख एशियाई हब से कनेक्टिंग फ्लाइट लेनी पड़ती है।

कहां ठहरें? यहां हर बजट के अनुसार ठहरने के विकल्प उपलब्ध हैं। चार्ल्स डी गॉल बुलेवार्ड अंगकोर वाट के सबसे नजदीक है। ओल्ड फ्रेंच क्वार्टर में लग्जरी होटल हैं, जबकि टाफल विलेज बजट यात्रियों के लिए उपयुक्त है। अगर आप नाइटलाइफ और लोकल बाजारों के करीब रहना चाहते हैं तो पब स्ट्रीट क्षेत्र चुनना बेहतर रहेगा।

## हर संघर्ष कुछ सिखाकर ही जाता है

किताबों से जानिए, कैसे असली सफलता हासिल की जाती है? लगन और लगातार प्रयास पर सफलता किस तरह आधारित होती है?

### अपने अंदर की आग और उत्साह को पहचानें

सच्ची प्रेरणा बाहरी पुरस्कार या दबाव से नहीं आती, अंदर से उठती है। जब हम किसी काम को अपनी रुचि, स्वायत्तता और निपुणता के साथ करते हैं, तब अधिक रचनात्मक और प्रभावशाली बनते हैं। केवल 'करो या न करो' के दबाव में रहकर हम अपनी पूरी क्षमता नहीं दिखा पाते। असली सफलता तब मिलती है जब हम अपने अंदर की आग और उत्साह को पहचानते हैं और उसे सही दिशा देते हैं।

### लगातार प्रयासों पर आधारित है सफलता

सफलता केवल प्रतिभा पर निर्भर नहीं करती, बल्कि लगन और लगातार प्रयास पर आधारित होती है। जो व्यक्ति छोटे-छोटे प्रयासों को लगातार जारी रखता है और असफलताओं से सीखता है, वही अंततः बड़े लक्ष्यों को हासिल करता है। धैर्य, मेहनत और दृढ़ संकल्प से उठाय गया हर कदम भविष्य में बड़ा परिणाम देता है। यह हमें सिखाता है कि असली विजेता वही हैं, जो चुनौतियों में भी हार नहीं मानते।

### व्यर्थ की व्यस्तताओं में अपनी ऊर्जा न लगाएं

हमारा समय सीमित है, इसलिए हर चीज में अपनी ऊर्जा बर्बाद करना व्यर्थ है। केवल उन कार्यों और लक्ष्यों पर ध्यान दें, जो वास्तव में महत्वपूर्ण हैं। अनावश्यक कामों और व्यर्थ की व्यस्तताओं को मना करना सीखें। जीवन में गुणवत्ता, सफलता और संतोष पाने का अर्थ है कम चीजों में उत्कृष्टता प्राप्त करना। जब हम अपनी ऊर्जा को महत्वपूर्ण चीजों में लगाते हैं, तो परिणाम भी अधिक मूल्यवान और स्थाई होते हैं।

### कठिन परिस्थितियों में आपको प्रतिक्रिया नहीं, परिवर्तन चाहिए

हमारे जीवन का सबसे कठिन पर्वत कोई बाहरी नहीं होता, बल्कि वह भीतर ही होता है। हमारी आदतें, डर और आत्म-संदेह। जब हम कहते हैं कि हमें जीवन में आगे बढ़ना है, तो असल में हम अपने पुराने रूप को पीछे छोड़ने की बात कर रहे होते हैं। हर संघर्ष हमें यह सिखाने आता है कि हम कौन हैं और हमें क्या बनना है। कभी-कभी जीवन हमें बार-बार एक ही परिस्थिति में हमें देता है। हमें प्रतिक्रिया नहीं, परिवर्तन चाहिए। पर्वत हमेशा वहीं रहेगा, लेकिन उसे जीतना भीतर से शुरू होता है।



# असली बहादुरी डर के न होने में नहीं है, डर के बावजूद आगे बढ़ते रहने में है - रितिक रोशन



रितिक रोशन ओटीटी प्लेटफॉर्म पर पहली बार बतौर प्रोड्यूसर कदम रख रहे हैं। सेट पर छोटे-छोटे काम करने से लेकर निर्माता बनने तक के सफर का हासिल, उन्हीं की जुबानी...

मुझे हमेशा ऐसे किरदार बहुत आकर्षित करते हैं, जिनमें सिर्फ ताकत ही नहीं, बल्कि कोई न कोई मानवीय कमजोरी भी हो। मुझे लगता है, असली ताकत वही होती है जिसमें कमजोरी की झलक हो, जो अपूर्ण होकर भी पूर्ण लगे। ये बात मैंने जिंदगी से सीखी है और शायद इसीलिए मुझे ऐसे किरदार निभाना पसंद है, जो मजबूत होते हैं, लेकिन साथ ही टूटे और जूझते हुए भी होते हैं... जैसा कि वाकई एक इंसान होता है। किसी किरदार में असफलता है, किसी में डर... पर यही सब उन्हें इंसान बनाता है। मैंने अपने पूरे करियर में अब तक गिनी-चुनी फिल्मों की हैं। अगर तुलना करूं अपने साथियों से तो ये संख्या बहुत कम है, पर मैंने कभी गिनती नहीं देखी, क्वालिटी देखी। मेरे लिए एक सच्ची कहानी, एक सच्चा किरदार सौ फिल्मों से अधिक मायने रखता है।

लोग अक्सर कहते हैं, तुम स्टार हो...पर सच्चाई ये है कि मैं खुद को कभी 'स्टार' नहीं मानता। मैं महज एक मेहनतकश इंसान हूं। पूरे साल में ऐसे मुश्किल से कुछ

ही दिन होते होंगे, जब मैं मंच पर खड़ा होकर स्टार जैसा महसूस करता हूं। बाकी दिनों में मैं सुबह 6:30 बजे उठता हूं, दो घंटे सफर करता हूं, धूप में शूट करता हूं, गिरता हूं, चोट खाता हूं और फिर भी वर्कआउट करता हूं। सच कहूं तो मैं 360 दिन एक मजदूर की तरह काम करता हूं और 5-6 दिन स्टार बनता हूं। यही मेरा सच है। मेरी जिंदगी का सबसे खूबसूरत हिस्सा मेरे बच्चे हैं। एक वजह वो भी हैं, जिसकी बदौलत मैं हर बार गिरकर उठ खड़ा होता हूं। मेरे लिए उनके साथ बिताया वक्त सबसे अच्छा है। अगर मेरी कोई मीटिंग है और उसी वक्त मेरे बच्चों से मिलने का वक्त तय है... तो मीटिंग इंतजार करती है, बच्चे नहीं। हम अकसर कुछ भी क्रेजी करते हैं,

कभी अचानक सफर पर निकल पड़ते हैं, कभी रेगिस्तान में बिना टेंट के रात बिताते हैं, कभी बर्फीले पहाड़ों पर स्कीइंग करना सीखते हैं। मेरे बच्चे मुझे याद दिलाते हैं कि जिंदगी में खुशी बनाना कितना आसान है, बस इरादा होना चाहिए। वो मुझे सिखाते हैं कि मजा किसी चीज में नहीं, नजरिया बदलने में है। मैं उन्हें सिखाने की कोशिश करता हूं कि डर से भागो नहीं, डर को गले लगाओ। अगर मैं किसी चीज से डरता हूं, तो मैं वही करता हूं। ताकि वो देखें... उनके पिता भी डरते हैं, पर रुकते नहीं। मैं चाहता हूं वो सीखें कि असली बहादुरी डर की गैरमौजूदगी नहीं, डर के बावजूद आगे बढ़ने में है।

मैं परफेक्ट नहीं हूं। मैं सीखता हूं, गिरता हूं, उठता हूं... और आगे बढ़ता हूं। यही मेरी ताकत है।

**जिस चीज को तलाश न पाएं, उसे क्रिएट कर लें**  
जिंदगी में जब भी कोई दुविधा आती है, जब कुछ समझ में नहीं आता... तो यही वक्त आपको अपने भीतर झांकना सिखाता है। मैं जन्म से ही एक खोजी इंसान रहा हूं। मुझे कुछ चाहिए होता है, तो मैं उसे ढूंढ ही लेता हूं। अगर वो चीज कहीं नहीं भी होती है, तो मैं उसे बना लेता हूं। यही मेरा स्वभाव है। यही मुझे जिंदा रखता है।

# उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं, यह तो एक आदत है - मार्वा कोलिन्स

मार्वा कोलिन्स अमरीकी शिक्षिका थीं। गरीब इलाके में स्थित बहुप्रतिष्ठित निजी प्राथमिक विद्यालय की स्थापना के लिए मशहूर हैं।

1. यदि आप गलती नहीं कर सकते, तो आप कुछ भी नहीं बना सकते।
2. हर छात्र के अंदर एक प्रतिभाशाली बच्चा छिपा हुआ होता है।
3. चरित्र वह है जो आप जानते हैं कि आप हैं, न कि जो दूसरों को लगता है कि आप हैं।
4. सफलता आपके पास नहीं आएगी, आपको उसे पाने

जाना होगा।

5. अच्छा शिक्षक गरीब छात्र को अच्छा बनाता है और अच्छे छात्र को श्रेष्ठ।
6. जहां बुद्धि पर नियंत्रण होता है, वहां शांति हमेशा शासन करेगी।
7. उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं, आदत है। जो चीजें आप सबसे अधिक करते हैं, वही सबसे अच्छे से करेंगे।
8. बच्चे असफल नहीं होते। शिक्षक असफल होते हैं, शिक्षा प्रणाली असफल होती है।

## तनाव फैलाने वाले प्रभावों से ऐसे निपटें

बहुत सारी संस्थाओं और कई कार्यस्थलों में तनाव को भी काम करने की संस्कृति का एक बेहद अहम हिस्सा माना जा रहा है। जैसे कोई संक्रामक रोग फैलता है, वैसे ही तनाव भी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक बहुत आसानी के साथ पहुंच जाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि इस मामले में आप खुद को असहाय बिल्कुल भी न समझें। अगर आप अपने भीतर नियंत्रण की भावना को जगाएंगे, तो न केवल अपने तनाव को कम करेंगे बल्कि दूसरों को यह भी सिखा पाएंगे कि तनाव से किस तरह निपटा जाता है...

### तनाव के असली कारण की पहचान करें

आप कम से कम एक महीने तक अपनी एक तनाव डायरी बनाएं, इसे अपने पास ही रखें। हर दिन के अंत में इसके अंदर लिखना शुरू करें। यह लिखें कि किस समय और किस कारण से आपको यह तनाव हुआ था, आप क्यों अचानक से थोड़े से भी तनाव में आए। जब तनाव के कारण स्पष्ट होंगे, तभी समाधान भी संभव हो सकता है। कारण कोई भी हो सकता है। बेहद छोटा या बहुत बड़ा। कई बार तनाव बिना किसी ठोस वजह के भी हो जाता है और आपको उसका पता भी नहीं चलता।

### नए कार्यों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया बदलें

विचार करके देखें कि आप अपने काम के बोझ को किस नजर से देखते हैं। क्या आपको हर बार केवल तारीफ पाने का इंतजार रहता है या फिर हर बार परिपूर्ण बनने की चाहत होती है? क्या आप हर जरूरी या गैरजरूरी

बात पर बिना सोचे-समझे ही सामने वाले को उनके काम करने के लिए हां कर देते हैं और साथ ही आप अपने ऑफिस के लोगों को 'ना' कहने से काफी हद तक डरते या झिझकते रहते हैं? तो आपके लिए नए कार्यों के प्रति अपना रवैया बदलना बहुत जरूरी है। अपनी प्रतिक्रिया बदलें।

### काम के बीच में ही छोटे-छोटे विराम लें

अगर आप लगातार काम करते हैं और आपके काम में स्वाभाविक ब्रेक नहीं हैं, तो खुद के लिए आराम के क्षण तैयार करना बेहद जरूरी हो जाता है। जैसे लंच के लिए कुछ देर बाहर टहलना या कुछ मिनटों तक लंबी और गहरी सांस लेना चाहिए। ऐसा करना इसलिए जरूरी होता है कि यही छोटे-छोटे पल आपके मन को बड़ी राहत दे सकते हैं। आप चाहें तो अपने किसी पुराने मित्र के साथ कुछ देर बाहर जाकर टहल सकते हैं, ताजी हवा ले सकते हैं या फिर केवल चाय पीने भी जा सकते हैं।

### तनाव को ध्यान में रखकर योजना बनाएं

जब तनाव अपरिहार्य है, तो फिर उससे डरने या घबराने की कोई जरूरत महसूस नहीं होनी चाहिए। उसे सामान्य मानकर उसी के अनुरूप अपने दिन की योजना बनाने के बारे में सोचें।

विचार करें कि आप ऐसा क्या करें कि आपके तनाव में और भी ज्यादा इजाफा न होने पाए? तनाव को स्वीकार कर उससे निपटना अब पूरी तरह संभव है। आप केवल इसे संभालने की कोशिश करें। लोगों के साथ अपनी रणनीतियां भी साझा कर सकते हैं।

# दूसरों से चार्जर मांगने वाले हो जाएं सावधान

आजकल हर कोई स्मार्टफोन इस्तेमाल करता है और बैटरी खत्म होने पर हम अक्सर किसी और का चार्जर ले लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना आपके फोन या कंप्यूटर के लिए खतरनाक हो सकता है। एक साइबर सिक्योरिटी एक्सपर्ट ने चेतावनी दी है कि अनजान चार्जर का इस्तेमाल आपके डिवाइस को नुकसान पहुंचा सकता है। किसी से चार्जर लेना एक बेहद आम बात है, इसमें क्या कुछ गड़बड़ हो सकती है? दरअसल, जब आपके द्वारा मांगे हुए चार्जर में हैकिंग डिवाइस लगा हो सकता है। चलिए, इसे विस्तार से जान लेते हैं।

## दूसरों से चार्जर लेने से बचें

एथिकल हैकर रायन मॉन्टगोमर कंपनियों की साइबर सिक्योरिटी की जांच करते हैं। उनका कहना है कि अनजान चार्जिंग केबल का इस्तेमाल जोखिम भरा हो सकता है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें दिखाया कि एक नॉर्मल दिखने वाली केबल, जो फोन चार्ज करने में सक्षम थी, उनके कंप्यूटर को पूरी तरह कंट्रोल कर सकती थी। इरायन ने सलाह दी कि कभी भी किसी और की केबल पर भरोसा न करें।

## डेटा चोरी का खतरा है

रायन के मुताबिक, कुछ खास केबल्स में ऐसी तकनीक होती है, जो आपके फोन या कंप्यूटर से डेटा चुरा सकती है। ऐसी केबल्स दिखने में तो नॉर्मल लगती हैं, लेकिन ये आपके डिवाइस को हैकर्स के कंट्रोल में दे सकती हैं। हैकर्स आपके फोन से निजी जानकारी, जैसे पासवर्ड, फोटो या



बैंक डिटेल्स चुरा सकते हैं। इसलिए हमेशा अपनी खुद की केबल इस्तेमाल करें या फिर सावधानी बरतें।

## यूएसबी डेटा ब्लॉकर इस्तेमाल करें

इस खतरे से बचने के लिए एक्सपर्ट यूएसबी डेटा ब्लॉकर का इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। यह एक छोटा-सा डिवाइस है, जो केबल और आपके डिवाइस के बीच एक दीवार की तरह काम करता है। यह डेटा ट्रांसफर को रोकता है, ताकि हैकर्स आपके फोन तक न पहुंच सकें। लेकिन सावधान रहें, बाजार में नकली डेटा ब्लॉकर भी मौजूद हैं। नकली डेटा ब्लॉकर में चार पिन होते हैं, जो एक खतरे की निशानी है।

## पब्लिक चार्जिंग स्टेशनों पर भी चार्जिंग ना करें

अमेरिका की जांच एजेंसी FBI पब्लिक चार्जिंग स्टेशनों के खिलाफ चेतावनी जारी कर चुकी है। एयरपोर्ट, होटल या शॉपिंग मॉल में लगे मुफ्त चार्जिंग पोर्ट्स में मैलवेयर हो सकता है। हैकर्स इन पोर्ट्स में जूस जैकिंग का इस्तेमाल करते हैं, जिससे आपका फोन लॉक हो सकता है या आपका सारा डेटा चोरी हो सकता है। ऐसे में पब्लिक चार्जिंग स्टेशन का इस्तेमाल करने से बचे।



बस मैं एक आदमी अपने 9 बच्चों के साथ जा रहा था! बच्चे बहुत शोर कर रहे थे! इतने में एक बुजुर्ग अपनी लाठी से ठक ठक करते हुए चढ़े! बच्चों का बाप बोला :- हज़रत आप अपनी लाठी के आगे रबड़ चढ़ा ले तो ये शोर नहीं करेगी! बुजुर्ग:- अगर यही काम तू ने किया होता तो इतना शोर ना होता!!!

# सागर की लहरों की तरह चंचल क्यों



## मानी जाती हैं देवी लक्ष्मी?

दिवाली और लक्ष्मी पूजन के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं। आज के इस लेख में हम देवी लक्ष्मी के स्वरूप, उनके अर्थ और उनकी व्यापक अवधारणा को विस्तार से समझने का प्रयास करेंगे।

बौद्ध धर्म में यह मान्यता है कि इच्छा ही पीड़ा का कारण है। इसी विचार से प्रेरित होकर राजकुमार सिद्धार्थ गौतम ने सांसारिक सुखों का त्याग किया और गहन चिंतन के बाद वे बुद्ध कहलाए। लेकिन यह रोचक तथ्य है कि लक्ष्मी या श्री की प्रारंभिक प्रतिमाएं बुद्ध की स्मृति में निर्मित स्तूपों में पाई गई हैं। बुद्ध को पूजने वाले व्यापारी और भिक्षु, इच्छा और पीड़ा के बीच संबंध को जानते हुए भी लक्ष्मी का आदर करते थे। वे यह समझते थे कि जीवन का प्रवाह तभी संभव है, जब उसमें समृद्धि और पोषण बना रहे। इस कारण बौद्ध धर्म के माध्यम से लक्ष्मी की पूजा चीन, तिब्बत और जापान तक फैल गई। जैन धर्म में भी लक्ष्मी का विशेष स्थान है। वहां यह विश्वास किया जाता है कि जब किसी स्त्री के स्वप्न में लक्ष्मी प्रकट होती है तो वह किसी महान व्यक्ति, जैसे संत, नायक या राजा, को जन्म देने वाली होती है। 'लक्ष्मी' शब्द का मूल 'लक्ष' है, जिसका अर्थ होता है

लक्ष्य। जीवित प्राणी हमेशा किसी न किसी लक्ष्य से प्रेरित रहते हैं क्योंकि उन्हें जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। इस प्रकार, भोजन ही उनका लक्ष्य और वही उनकी लक्ष्मी बन जाता है। पेड़ों के लिए सूर्य का प्रकाश, जल और पोषक तत्व, शाकाहारी जीवों के लिए घास-पत्ते और मांसाहारी जीवों के लिए अन्य प्राणियों का मांस, ये सभी उनकी लक्ष्मी हैं। इस दृष्टि से लक्ष्मी केवल धन की देवी नहीं, बल्कि जीवनदायिनी और पोषण की प्रतीक शक्ति हैं। मनुष्य केवल भोजन से संतुष्ट नहीं रहता। वह घर, वस्त्र, साधन और सुख-सुविधाएं भी चाहता है। हमारे लिए ये सभी लक्ष्मी के ही रूप हैं। जितनी अधिक लक्ष्मी, उतना अधिक आरामदायक और संपन्न जीवन। यही कारण है कि प्राचीन ऋषियों ने लक्ष्मी को केवल संपत्ति की नहीं, बल्कि समग्र समृद्धि की देवी माना। वैदिक ऋषियों ने लक्ष्मी की इस अवधारणा को बहुत पहले ही समझ लिया था। इसलिए, ऋग्वेद में लक्ष्मी की स्तुति के लिए विशेष मंत्र समूह की रचना की गई जिसे 'श्री सूक्त' कहा जाता है। इस सूक्त में लक्ष्मी को 'श्री' कहा गया है और उनसे प्रार्थना की गई है कि वे हमारे जीवन में गायों, अश्वों, धान्य, स्वर्ण और समृद्धि के विभिन्न रूपों में आएँ। ऋग्वेद में 'श्री' का उल्लेख सौ से अधिक बार हुआ है, जबकि 'लक्ष्मी' शब्द केवल एक

बार मिलता है। लेकिन उत्तरकालीन पौराणिक ग्रंथों में लक्ष्मी का उल्लेख अधिक बार होने लगा। बौद्ध और जैन परंपरा में भी उन्हें केवल धन की देवी नहीं बल्कि शुभता, पवित्रता और कल्याण की प्रतीक माना गया है।

किंवदंती है कि लक्ष्मी समुद्र मंथन से प्रकट हुईं। जैसे मंथन से मक्खन निकलता है, वैसे ही परिश्रम से लक्ष्मी की प्राप्ति होती है। इससे यह संदेश मिलता है कि समृद्धि पाने के लिए परिश्रम आवश्यक है। बिना प्रयास के लक्ष्मी प्राप्त नहीं होतीं। लक्ष्मी का स्वभाव सागर की लहरों की तरह चंचल बताया गया है। यह निश्चित नहीं कि वे कब और किसके पास ठहरेंगी या कब दूर चली जाएंगी। हम यह नहीं कह सकते कि अगला वर्ष हमारे लिए फलदायी होगा या नहीं, फसल कैसी होगी या वेतन बढ़ेगा या घटेगा, सब कुछ अनिश्चित है। ठीक उसी तरह लक्ष्मी भी स्थिर नहीं रहती, परंतु उनकी यह चंचलता ही उन्हें सबके लिए सुलभ बनाती है।

धन तभी मूल्यवान होता है, जब उसका उपयोग किया जाए चाहे वह किसी वस्तु की खरीद में हो या किसी सेवा के आदान-प्रदान में। यदि धन निष्क्रिय पड़ा रहे तो उसका कोई वास्तविक मूल्य नहीं रहता। यही कारण है कि लक्ष्मी को चंचल कहा गया है। वे तभी फलदायी होती हैं, जब उनका प्रवाह बना रहता है। लक्ष्मी का ठहर जाना दरअसल रुकावट का प्रतीक है, जबकि उनका प्रवाह जीवन की गति का प्रतीक है।



# 2050 तक आधी से ज्यादा आबादी पहनेगी चश्मा: बच्चों में बढ़ रहा है मायोपिया

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की एक स्टडी के मुताबिक, 2050 तक दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी को चश्मा लगना पड़ सकता है। भारत में भी स्थिति चिंताजनक है।

पिछले चार दशकों में 5 से 15 साल के बच्चों में मायोपिया के मामले 7.5% तक बढ़ गए हैं। गांवों में भी पिछले एक दशक में ये 4.6% से 6.8% हो गया है। एक साल में ही 5-15 साल के स्कूली बच्चों में 49% मायोपिया केस बढ़ गए।

पूरी दुनिया में साल 2023 में 35.8% बच्चों और किशोरों को मायोपिया था, ये मामले बढ़कर 2050 तक 39% से ज्यादा हो सकते हैं।

बच्चों का बढ़ता स्क्रीन टाइम इसका बड़ा कारण है। अगर अभी ध्यान न दिया गया तो ये आंकड़े अनुमान से ज्यादा हो सकते हैं, क्योंकि स्क्रीन के साइड इफेक्ट्स अभी पूरी तरह सामने नहीं आए हैं।

रिस्क फैक्टर क्या हैं?

कैसे पता लगाएं और कंट्रोल करें?

**मायोपिया क्या है?**

मायोपिया आंखों की ऐसी समस्या है, जिसमें दूर की चीजें धुंधली दिखने लगती हैं। हालांकि, पास की चीजें साफ नजर आती हैं। इसे शॉर्ट-साइटडेनस या निकट दृष्टि दोष कहते हैं। ऐसा आंख की संरचना में बदलाव से होता है।

बच्चों में ये आमतौर पर 6-14 साल की उम्र में शुरू होता है और 20 साल तक बढ़ सकता है। पहले ये समस्या टीनएज में ज्यादा होती थी, लेकिन अब 5-10 साल के छोटे बच्चों में भी

## मायोपिया के संकेत

- 1. दूर की चीजें धुंधली दिखना। (A B C D)
- 2. दूर देखने में आंखों पर जोर।
- 3. दूर देखने पर आंख सिंचित होना।
- 4. आंखों में थकान, स्ट्रेस।
- 5. आंखों का सिकुड़ना।
- 6. आंखों में जलन, दर्द।
- 7. बार-बार सिरदर्द होना।
- 8. रात में धुंधला दिखना।
- 9. आंखें फोकस न कर पाना।
- 10. बहुत ज्यादा आंख झपकना।

नोट: आई साइट में थोड़ा भी फर्क लगे तो तुरंत टेस्ट करवाएं।

केस बढ़ रहे हैं। अगर इसे शुरुआत में ही कंट्रोल न किया जाए तो ये हाई मायोपिया बन सकता है, जो आंखों के लिए खतरनाक है।

अगर बच्चा दूर की चीजें देखने के लिए आंखें सिकोड़ता है या टीवी के करीब बैठता है, तो सतर्क हो जाएं। बच्चों में क्यों बढ़ रहा है मायोपिया? आजकल बच्चे स्क्रीन से चिपके रहते हैं। स्कूल में स्मार्ट बोर्ड, घर में मोबाइल-टीवी और होमवर्क के लिए लैपटॉप इस्तेमाल करते हैं। हफ्ते में 7 घंटे से ज्यादा स्क्रीन टाइम वाले दिल्ली के स्कूली बच्चों में मायोपिया का खतरा तीन गुना ज्यादा है। कंप्यूटर और वीडियो गेम इस्तेमाल करने वाले बच्चों में मायोपिया की दर 28.8% है।

शहरों में बच्चे घर में ज्यादा समय बिताते हैं। उनका बाहर खेलना कम हो गया है, जिससे धूप और प्राकृतिक रोशनी कम मिलती है। बाहर समय बिताने से रेटिना में डोपामिन रिलीज होता है, जो आंखों की ग्रोथ को कंट्रोल करता है। लेकिन स्क्रीन टाइम बढ़ने से ये बैलेंस बिगड़ जाता है। भारत में शहरीकरण इसका बड़ा कारण है- शहरों में बच्चों में मायोपिया के केस ज्यादा हैं।

**मायोपिया के रिस्क फैक्टर**

मायोपिया किसी को भी हो सकता है, लेकिन बच्चों और किशोरों को ज्यादा खतरा है। 6-20 साल की उम्र में आंखें डेवलप हो रही होती हैं। इसलिए इस उम्र में प्रभाव भी ज्यादा पड़ता है।

# क्या आप जरूरत से ज्यादा सोचते हैं ब्रेन क्लटर को कैसे करें साफ?

अमेरिकी लेखक निक ट्रेंटन की किताब 'हाउ टू स्टॉप ओवर थिंकिंग' माइंड को डिक्लटर करने और प्रेजेंट पर फोकस करने पर बेस्ड है। ये हमें ज्यादा सोचने की आदत से मुक्ति दिलाने की प्रेरणा देती है।

निक ट्रेंटन एक जाने-माने साइकोलॉजिस्ट और सेल्फ-हेल्प एक्सपर्ट हैं। उन्होंने साइकोलॉजी में मास्टर्स की डिग्री हासिल की है। वह अपनी किताबों में जटिल मानसिक प्रक्रियाओं को आसान भाषा में समझाते हैं।

**किताब का उद्देश्य-** निक ट्रेंटन की किताब 'हाउ टू स्टॉप ओवर थिंकिंग' का मुख्य उद्देश्य पाठकों को यह सिखाना है कि वे कैसे अपने मन को शांत, पॉजिटिव और वर्क-फोकस्ड बना सकते हैं। किताब हमें बताती है कि ओवर थिंकिंग को कम करने और मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए हमें तत्काल कदम उठाने चाहिए। लेखक बताते हैं कि ओवरथिंकिंग एंजाइटी का एक मुख्य लक्षण है। निक ने किताब में 5 अध्याय और 29 चैप्टर्स के जरिए ओवर थिंकिंग से उबरने का तरीका बताया है। लेखक पारंपरिक मनोविज्ञान की उस कमी को उजागर करते हैं, जो एंजाइटी के लक्षणों पर ध्यान देता है, न कि उसके कारणों पर। यह किताब एक व्यक्तिगत और सक्रिय नजरिये की वकालत करती है, जो चार प्रमुख स्तंभों पर आधारित है।

अवेयरनेस: ओवर थिंकिंग से मुक्ति की सबसे असरदार 'दवा' किताब में जागरूकता को ओवर थिंकिंग से निकलने का सबसे असरदार तरीका बताया गया है। लेखक कहते हैं कि हमें रोजमर्रा की 10 छोटी-छोटी मानसिक आदतों का अभ्यास करना चाहिए, जैसे- अपनी सांस पर ध्यान देना, शरीर को महसूस करना (बॉडी स्कैन) या अपने आसपास के माहौल को समझना।

**इसके लिए दो चीजें मदद करती हैं-**

**विचार लेबलिंग:** जब कोई नकारात्मक ख्याल आए तो खुद से कहना- "ये सिर्फ एक विचार है, हकीकत नहीं।" ट्रिगर पहचानना: किन स्थितियों में आपका दिमाग जरूरत से ज्यादा सोचने लगता है, इसे पहचानना।

अगर आप रोजाना सिर्फ 10 मिनट अवेयरनेस की प्रैक्टिस करें तो ओवर थिंकिंग का लेवल लगभग 20% तक कम हो सकता है। इसके अलावा नकारात्मक विचारों के सिलसिले को जल्दी पहचानकर आप खुद को बार-बार चिंता में फंसने

## ओवर थिंकिंग से बचने के लिए क्या करें?



बुरे ख्यालों को एक नाम दें।

उसे फाइनल गुडबाय कहें और जानें दें।

फ्यूचर कंट्रोल करने के बारे में न सोचें।

सिर्फ वर्तमान एक्शन पर फोकस करें।

बुरे परिणामों के बारे में सोचकर डरें नहीं।

सोचें कि आखिर सबसे बुरा क्या होगा।

उस स्थिति के लिए सेल्फ प्रोटेक्शन प्लान बनाएं।

समस्या नहीं, हमेशा उसके हल के बारे में सोचें।

खुद से सकारात्मक बातचीत करें।

से बचा सकते हैं।

**किताब की शैली-** 'हाउ टू स्टॉप ओवर थिंकिंग' प्रमाणों पर आधारित किताब है, जो वैज्ञानिक तथ्यों को सरल और व्यावहारिक सलाह के साथ जोड़ती है। लेखक ने अपनी व्यक्तिगत कहानियों (विशेष रूप से इमोशनल हेल्थ के बारे में) को शामिल करके किताब को और भी रिलेवंट बनाया है। उदाहरण के लिए, वे बताते हैं कि कैसे फार्म लाइफ ने उन्हें सादगी सिखाई, जो उनके लिए माइंडफुलनेस का आधार बनी।

# छुरी-कांटे से नहीं, हाथ से खाएं

हमारे आसपास ऐसे कई लोग मिल जाएंगे, जो चम्मच और कांटों (Spork) से भोजन करना पसंद करते हैं। आजकल इसे एक 'सिविलाइज्ड' आदत के तौर पर देखा जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हाथ से खाना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है।

दरअसल भोजन करना केवल पेट भरने का काम नहीं है। यह शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाला अनुभव है। मिस्र, मेसोपोटामिया और ग्रीस जैसे प्राचीन सभ्यताओं में भी लोग हाथ से ही खाना खाते थे। भारत में यह परंपरा आयुर्वेद की जड़ों से जुड़ी है, जहां हाथों को पांच तत्वों (पंचमहाभूत) का प्रतिनिधि माना जाता है।

आज की आधुनिक रिसर्च भी यही कहती है कि हाथ से खाना खाने से पाचन तंत्र बेहतर होता है और हम ज्यादा माइंडफुल होकर खाते हैं। यही वजह है कि आज भी करोड़ों लोग हाथ से ही खाना खाते हैं।

हाथ से खाना खाने की परंपरा का क्या महत्व है?

यह परंपरा सदियों पुरानी है। आयुर्वेद में इसे पंचमहाभूत से जोड़ा जाता है, जिसमें अंगूठा (अग्नि), तर्जनी (वायु), मध्यमा (आकाश), अनामिका (पृथ्वी) और छोटी उंगली (जल) का प्रतिनिधित्व करती है। जब हम हाथ से खाते हैं तो ये तत्व सक्रिय होते हैं, जो शरीर की ऊर्जा को संतुलित करते हैं। वहीं वैज्ञानिक तौर पर हाथों से भोजन को छूने से ब्रेन को सिग्नल मिलता है कि खाना मिलने वाला है, जिससे लार और पाचन एंजाइम्स का प्रोडक्शन बढ़ता है। इससे डाइजेशन आसान हो जाता है और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं कम होती हैं।

हाथ से खाना खाने के क्या हेल्थ बेनिफिट्स हैं?

यह माइंडफुल ईटिंग का एक बेहतर तरीका है। चम्मच से खाने में जल्दबाजी होती है। लेकिन हाथ से खाने में हम भोजन की बनावट, तापमान और कंसिस्टेंसी को महसूस करते हैं, जिससे धीरे खाते हैं और ओवरईटिंग कम होती है। इससे वेट मैनेजमेंट में मदद मिलती है। इसके अलावा यह स्ट्रेस कम करता है। खाते समय सेंसरी एक्सपीरियंस से कोर्टिसोल (स्ट्रेस हॉर्मोन) लेवल घटता है, जो पाचन को प्रभावित करता है। जैसे ही उंगलियां भोजन को छूती हैं, ब्रेन को संदेश मिलता है और पाचन प्रक्रिया शुरू हो जाती है। इससे सलाइवा ज्यादा बनता है, जो भोजन को पचाने में मदद करता है। आयुर्वेद में इसे 'जीवनशक्ति बढ़ाने वाला' माना जाता है। नीचे दिए ग्राफिक से इसके फायदे समझिए- हाथ से खाना खाने के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? आयुर्वेदाचार्य डॉ. पी.के. श्रीवास्तव बताते हैं कि खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोना बेहद जरूरी है। इससे न केवल हाइजीन बनी रहती है, बल्कि ब्रेन को यह सिग्नल मिलता है कि खाने का समय है। इसके अलावा कुछ और बातों का विशेष ख्याल रखना चाहिए। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-



**01**  
पाचन क्रिया  
बेहतर होती है।

**02**  
गट-ब्रेन कनेक्शन  
मजबूत होता है।



**03**  
इम्यूनिटी  
मजबूत होती है।

**04**  
माइंडफुल ईटिंग से  
वजन कंट्रोल होता है।



**05**  
स्ट्रेस हॉर्मोन कोर्टिसोल  
कम होता है।

**06**  
सेंसरी कनेक्शन से  
संतुष्टि बढ़ती है।



**07**  
पोषक तत्वों का  
अवशोषण बेहतर  
होता है।

**08**  
स्किन और हेल्थ में  
निखार आता है।



**09**  
मानसिक शांति  
मिलती है।

**10**  
पेट को जल्दी भरा होने  
का एहसास होता है।





# हैदराबाद और सिकंदराबाद की अनोखी कहानी

हैदराबाद। सिकंदराबाद को हैदराबाद का जुड़वां शहर कहने की मुख्य वजह उनका एक साथ विकसित होना है, लेकिन एक-दूसरे से पूरी तरह अलग शासन, संस्कृति और चरित्र रखना भी है। यह रिश्ता एक शासक की राजधानी और एक सैन्य छावनी का था, जो समय के साथ चलकर आज के एकीकृत महानगर का हिस्सा बन गया, लेकिन अपनी विशिष्ट पहचान को कायम रखा।

इतिहासकार शमीउद्दीन के अनुसार, हैदराबाद की स्थापना 1591 में मुहम्मद कुली कुतुबशाह ने की थी और यह गोलकुंडा सल्तनत की राजधानी था। बाद में यह शहर मुगल साम्राज्य और फिर हैदराबाद रियासत की राजधानी बना, जिस पर आसफ़ जाही निज़ामों का शासन था। हैदराबाद निज़ाम की संपदा, संस्कृति और शासन का केंद्र था, यह एक स्वतंत्र रियासत की राजधानी के रूप में विकसित हुआ।

## सिकंदराबाद: ब्रिटिश छावनी का जन्म

सिकंदराबाद की शुरुआत 1806 में हुई, तत्कालीन निज़ाम मीर अकबर अली खान उर्फ सिकंदर जाह ने ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के साथ एक सहायक संधि, यानी Subsidiary Alliance, पर हस्ताक्षर किए, इस संधि के एक हिस्से के तहत निज़ाम ने अपने राज्य के उत्तर-पूर्वी हिस्से में कुछ भूमि ब्रिटिश सेना को स्थायी सैन्य छावनी बनाने के लिए दे दी। इस नई छावनी का नाम तत्कालीन निज़ाम सिकंदर जाह के नाम पर सिकंदराबाद रखा गया। इस प्रकार सिकंदराबाद मूल रूप से एक ब्रिटिश सैन्य ठिकाना और प्रशासनिक केंद्र था।

## विभाजन और जुड़वांपन का एहसास

आगे उन्होंने बताया कि यहीं से दोनों शहरों के बीच स्पष्ट विभाजन की शुरुआत हुई, जिसने उन्हें जुड़वां बना दिया। एक तरफ था हैदराबाद – निज़ाम के शासन वाला शहर, जहां चारमीनार, मक्का मस्जिद और लाड बाज़ार जैसी इमारतें थीं, जो एक समृद्ध मुगलई-दखनी संस्कृति का प्रतिनिधित्व करती थी। दूसरी तरफ था सिकंदराबाद – एक सुव्यवस्थित छावनी, जहां सैन्य



छावनियां, चर्च, चौड़ी और सीधी सड़कें थी और एक अलग, अधिक अंग्रेज जैसा माहौल था। भले ही दोनों शहर एक-दूसरे से सटे हुए थे, लेकिन उनकी पहचान, प्रशासन और संस्कृति पूरी तरह से अलग थी। यही विरोधाभास और निकटता ने उन्हें जुड़वां शहर का दर्जा दिया।

## आज एक शहर, दो पहचान

1948 में हैदराबाद रियासत के भारत में विलय और 1956 में हैदराबाद को आंध्र प्रदेश (आज तेलंगाना) की राजधानी बनाए जाने के बाद प्रशासनिक विभाजन समाप्त हो गया। आज हैदराबाद और सिकंदराबाद एक ही महानगरीय क्षेत्र के हिस्से हैं, जिसे ग्रेटर हैदराबाद म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के तहत प्रशासित किया जाता है। हालांकि पहचान का यह विभाजन आज भी बना हुआ है। हैदराबाद अपनी ऐतिहासिक विरासत और पुराने शहर के चरित्र के लिए जाना जाता है।

वहीं सिकंदराबाद आज भी एक प्रमुख सैन्य और रेलवे केंद्र बना हुआ है और इसकी एक अलग, अधिक औद्योगिक पहचान है। सिकंदराबाद को हैदराबाद का जुड़वां शहर कहने की मुख्य वजह उनका एक साथ विकसित होना है, लेकिन एक-दूसरे से पूरी तरह अलग शासन, संस्कृति और चरित्र होना भी है। यह रिश्ता एक शासक की राजधानी और एक सैन्य छावनी का था, जो समय के साथ चलकर आज के एकीकृत महानगर का हिस्सा बन गया, लेकिन अपनी विशिष्ट पहचान को कायम रखा।





Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 26 अक्टूबर - 1 नवम्बर 2025

मूलांक

(1, 10, 19, 28)



यह हफ्ता नेतृत्व और नई पहल का है। आत्मविश्वास रखें, लेकिन दूसरों की राय को भी महत्व दें — यही आपको आगे ले जाएगा।

मूलांक

(6, 15, 24)



रिश्तों और सौंदर्य का हफ्ता है। किसी प्रिय व्यक्ति के साथ जुड़ाव मन को गहराई से सुकून देगा।

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



रिश्तों में भावनात्मक स्पष्टता आएगी। किसी पुराने मतभेद को सुलझाने का सही समय है। संवाद को प्राथमिकता दें।

मूलांक

(7, 16, 25)



अंतर्ज्ञान आपकी दिशा दिखा रहा है। शांति में रहकर निर्णय लें, भीतर की आवाज़ सही राह बताएगी।

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



रचनात्मकता इस सप्ताह आपका सबसे बड़ा हथियार है। अपनी कल्पना को दिशा दें — सफलता पास है।

मूलांक

(8, 17, 26)



कर्म और ज़िम्मेदारी का संतुलन बनाए रखें। मेहनत के परिणाम धीरे-धीरे सामने आने लगेंगे।

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



स्थिरता बनाए रखें। छोटी-छोटी प्रगति भी इस हफ्ते लंबे समय की सफलता का आधार बनेगी।

मूलांक

(9, 18, 27)



जूनून और कर्मठता इस हफ्ते आपकी पहचान बनेगी। सही दिशा में लगाया गया प्रयास फल देगा।

मूलांक

(5, 14, 23)



परिवर्तन की लहरें तेज़ हैं। यात्रा, नए विचार या मुलाकातें अप्रत्याशित लाभ दे सकती हैं।



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

## रोमांच प्रेमी हैं तो कीजिए तेलंगाना के इन वाइल्ड लाइफ सेंचुरी की सैर

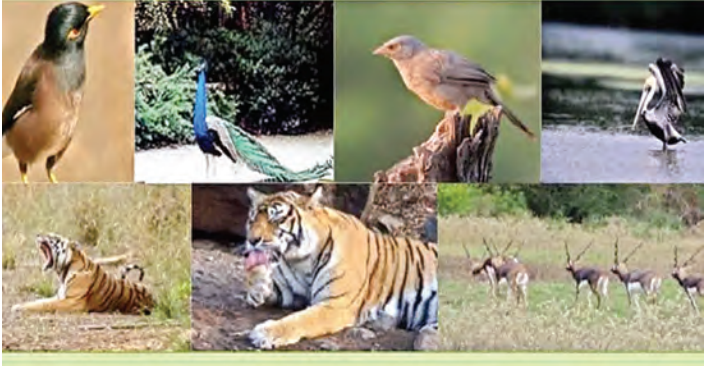
दक्कन पठार के दिल में बसा तेलंगाना अपनी अद्वितीय जलवायु के लिए जाना जाता है। साथ ही संपन्न वनस्पतियों और जीवों के लिए अनुकूल भी माना जाता है। लगभग यहां पूरे क्षेत्र में प्रसिद्ध वन्यजीव अभ्यारण्य हैं। जिसमें से कावल एक ऐसा घना जंगल क्षेत्र है, जहां लुप्तप्राय बाघों का घर है। तेलंगाना को यदि आप सही मायने में देखना समझना चाहते हैं तो आप यहां के प्राणी उद्यानों का रूख कर सकते हैं। जहां आप विभिन्न व दुर्लभ प्रजातियों के पक्षियों, स्तनधारियों, सांप और जीव-जंतु देख मंत्रमुग्ध हो जायेंगे।

### केबीआर राष्ट्रीय उद्यान

साइबर सिटी हैदराबाद के ओर जहां शोर-शराबा है वहीं दूसरी तरफ एक जंगल है जो प्रकृतिक तौर पर आपको शांति का अनुभव देता है। केसु ब्रह्मानंद रेड्डी (केबीआर) पार्क हैदराबाद के जुबली हिल्स क्षेत्र में स्थित है। इस महल के साथ आसपास के क्षेत्र को 1998 में नेशनल पार्क का दर्जा दे दिया गया। सुबह में अक्सर लोग यहां एक्सरसाइज करते हैं टहलते और जॉगिंग करने आते हैं। यहां आप मोर, जंगली बिल्ली और भारतीय बिलाव कस्तूरी को देख सकते हैं। पार्क में जगह-जगह पर छोटे-छोटे जलाशय बनवाए गए हैं, जहां जानवर और पक्षियां अपनी प्यास बुझाते हैं। वहीं पार्क में चिरन महल है, जिसका संबंध राजकुमार मुकर्रम जाह से है। पार्क की आसपास के पेड़ों और पौधों की करीब 600 प्रजातियां हैं।

### महावीर हरिना वनस्थली राष्ट्रीय उद्यान

महावीर हरिना वनस्थली नेशनल पार्क हैदराबाद के निकट वनस्थली में स्थित है। एक समय में कभी यह जगह शिकार का मैदान हुआ करती थी। लेकिन आजादी के बाद इस जगह को नेशनल पार्क में दर्जा मिल गया। यहां कई चट्टानी खुलने वाली स्थलाकृति है जो दक्कन पठार की विशेषता है। इस वन्यजीव अभ्यारण्य में हिरन के अलावा यहां कृष्णमृग और साही और आपको विविध प्रजातियों की लोमड़िया, काले गर्दन वाले खरगोश, जंगली सूअर, साथ ही साथ इंडियन वाइपर यानि की नाग देखने को मिलेंगे।



पानी के पक्षियों की बात करें तो इनमें बगुला, किंगफिशर, जलकौवा, भारतीय तालाबी बगुला और गरुड़ शामिल है। पार्क में जानवरों को देखने लिए यहां एक ऊंचा टावर भी बनाया गया है। साथ ही यहां जंगल सफारी भी है जिससे आप जानवरों को नजदीक से देखने का लुप्त उठा सकते हैं।

### मृगवनी राष्ट्रीय उद्यान

अपनी मनोरता के कारण मृगावानी राष्ट्रीय उद्यान पर्यटकों के लिए हैदराबाद का सबसे पसंदीदा जगहों में से एक माना जाता है। भारत सरकार ने वर्ष 1994 में एक वन्यजीव अभ्यारण्य की घोषणा की थी। 3.5 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैली इस जगह में बड़ी संख्या में जीव-जंतु और पेड़-पौधे की लगभग 600 प्रजातियां पाई जाती हैं। यहां कठफोड़वा, चित्तल, कोबरा, नाग का दिख जाना भी आम बात है। आप यहां रोमांचक अनुभव पाने के लिए रात के समय परिसर में टेंट लगा कर या बंगले किराए पर ले सकते हैं।

### प्राणहिता वन्यजीव अभ्यारण्य

यह वन्यजीव अभ्यारण्य तेलंगाना के आदिलाबाद जिले में स्थित है, जो डेक्कन पठार के अत्यंत सुंदर परिदृश्य को दर्शाता है। प्राणहिता एक महत्वपूर्ण शुष्क पर्णपाती प्रकार का जंगल है। गोदावरी नदी की सहायक नदी प्राणहिता नदी, इस खूबसूरत अभ्यारण्य को एक रहस्यमयी स्पर्श देती है। यहां आपको दुर्लभ जीव-जंतुओं के आलवा पेड़-पौधे की मिली-जुली प्रजातियां भी देखने को मिलेगी। यहां तेंदुए, बाघ, लंगूर, हयना, आलसिया भालू आसानी से देखे जा सकते हैं। इस वन्यजीव अभ्यारण्य घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच है।

# नॉनवेज नहीं खाती हैं जैकलीन फर्नांडिस इन चीजों से पूरी करती हैं प्रोटीन की कमी

एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस 40 साल की उम्र में भी बेहद खूबसूरत लगती हैं। इसके पीछे की वजह है उनकी कमाल की फिटनेस और हेल्दी रूटीन। एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू में बताया कि वो नॉनवेज छोड़ चुकी हैं और ये भी रिवील किया कि किन चीजों से प्रोटीन की कमी पूरी करती हैं।

मिस श्रीलंका यूनिवर्स रह चुकी एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस ने बॉलीवुड में भी काफी नाम कमाया है और वह ग्लैमर वर्ल्ड की ब्यूटी डीवा में से एक हैं। वह अपनी पर्सनल से लेकर प्रोफेशनल लाइफ को लेकर काफी चर्चाओं में रहती हैं तो वहीं एक्ट्रेस की खूबसूरती के भी फैस कायल हैं। जैकलीन फर्नांडिस अपनी फिटनेस के लिए वेट ट्रेनिंग से लेकर पिलाटे और योग भी करती हैं। इसके अलावा वह अपनी डाइट पर भी काफी ध्यान देती हैं। एक्ट्रेस नॉनवेज छोड़ चुकी हैं और उन्होंने ये भी बताया कि इससे उनके शरीर और स्किन में क्या-क्या चेंजेस हुए हैं। इसी के साथ एक्ट्रेस ने ये भी शेयर किया कि शरीर में प्रोटीन की कमी पूरी करने के लिए वो कौन-कौन सी वेजिटेरियन चीजों को डाइट में शामिल करती हैं। ज्यादातर लोगों को लगता है कि मसल्स को मजबूत बनाने के लिए प्रोटीन की जरूरत नॉनवेज से ही पूरी की जा सकती है, लेकिन बहुत सारे ऐसे सेलिब्रिटीज हैं जो नॉनवेज को छोड़कर शाकाहारी बन चुके हैं या फिर वीगन डाइट फॉलो करने लगे हैं और वो बेहद फिट भी हैं। जैकलीन ने भी कर्ली टेल्स को दिए इंटरव्यू में अपनी वेजिटेरियन डाइट को रिवील किया है।


जैकलीन फर्नांडिस कहती हैं कि जब उन्होंने नॉनवेज



छोड़ दिया और पूरी तरह से वेजिटेरियन हो गईं तो उन्हें एक्ने होना बंद हो गए। इससे पहले वह एडल्ट एक्ने से काफी परेशान थीं। इसके अलावा वेट फ्लक्चुएशन यानी वजन वजन बार-बार बढ़ना और घटना बंद हो गया। एक्ट्रेस कहती हैं कि भले ही मुझे इसके पीछे का साइंटिफिक रीजन न पता हो लेकिन इससे मुझे ब्लोटिंग होना भी बंद हो गई। इस तरह से नॉनवेज छोड़ने के बाद मेरी लाइफ में बहुत सारे बदलाव आए हैं।

जैकलीन फर्नांडिस फिट रहने के लिए काफी वर्कआउट करती हैं, ऐसे में उनके

शरीर को प्रोटीन की जरूरत होती है। इसको लेकर एक्ट्रेस कहती हैं कि वह डेली रूटीन में अपनी डाइट में खूब सारी सब्जियां और बीन्स शामिल करती हैं। इसके अलावा वह टोफू लेती हैं, साथ ही प्रोटीन शेक लेती हैं। जैकलीन फिट रहने के लिए हफ्ते के तीन दिनों में टारगेटेड वेट ट्रेनिंग करती हैं। जिसमें अपर बाँडी, बैक, लोअर बाँडी जैसे शरीर के हिस्सों पर ज्यादा फोकस रहता है। इसके अलावा वह फिट रहने के लिए कोशिश करती हैं कि हफ्ते के 4 दिन वह योग जरूर करें। इसके अलावा वह कभी-कभी पिलाटे भी करती हैं, क्योंकि ये उनकी फ्लेक्सिबिलिटी को सही रखने में हेल्पफुल होता है। एक्ट्रेस जैकलीन अपनी स्किन को हेल्दी रखने के लिए एक्ट्रेस केले के छिलके से फेस पर मसाज करती हैं। वो कहती हैं कि इससे उनकी स्किन टाइटनिंग होती है। मुंबई के फेवरेट स्ट्रीट फूड की बात करें तो वो पानी पूरी को मना नहीं कर पाती हैं। एक्ट्रेस श्रीलंका से बिलॉन्ग करती हैं और उन्हें वहां की कुट्टू रोटी बेहद पसंद है। एक्ट्रेस का फेवरेट ब्रेकफास्ट है पैनकेक जिसे वो घर पर बनाती हैं। इसमें प्रोटीन पाउडर, ओट्स, केला, बादाम मिल्क, जैसी चीजें होती हैं।



**आपके सुझावों का स्वागत है**

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