

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
2 नवंबर 2025

तृप्ति डिमरी

भारतीय सिनेमा की
उभरती हुई हस्ती और
अपनी अंतरराष्ट्रीय
शैली के लिए पहचानी
जाने वाली अभिनेत्री



डॉक्टर- सुरेश कल
तुम अपने परिवार
वालो से मिल
सकते हो
सुरेश- लेकिन मेरे
परिवार वाले तो सारे
मर चुके हैं

डॉक्टर- मुझे मालूम है, तभी तो कहा है.....

डॉक्टर- मेरे पास आने से पहले
आपने किसी और



डॉक्टर को दिखाया था क्या?

मरीज- गली के नुक्कड़ पर जो छोटा सा दवाखाना है,
वहां के डॉक्टर को दिखाया था

डॉक्टर- उस झोलाछाप ने जरूर कोई बेवकूफी भरी सलाह
दी होगी?

मरीज- हां उन्होंने कहा था कि मैं जाकर आपको
दिखाऊं.....



गप्पू- छिपकली किसे
कहते हैं?

पप्पू- छिपकली एक
गरीब मगरमच्छ है,
जिसको बचपन में
बॉर्नविटा
वाला दूध नहीं मिला,
जिस कारण वह

कुपोषण का शिकार हो गई.....

पप्पू - बेकार ही कहते हैं लोग कि
पत्नियां कभी अपनी गलती नहीं मानतीं
मेरी वाली तो रोज मानती है

गप्पू- अच्छा, क्या
कहती है?

पप्पू- गलती हो गई तुमसे
शादी करके.....



पत्नी- अब तुम मुझे
पहले जितना प्यार
नहीं करते
शादी से पहले तो
पड़ोस की छत से
कूदकर मुझसे खूब
मिलने आते थे

पति- अब सोचता हूं कि उसी छत से गिर क्यों
नहीं गया.....



प्राइमरी स्कूल में एक टीचर क्लास में गहरी नींद
में सो रही थी

तभी क्लास में कलेक्टर साहब आ गए
बहुत देर उठाने के बाद मैडम की नींद खुली
नींद खुलते ही मैडम कलेक्टर

साहब को देख कर बोली-
तो बच्चों समझ गए न, ऐसे
सोता था कुंभकर्ण
कलेक्टर साहब बेहोश.....



चिंटू गर्लफ्रेंड के साथ डिनर पर गया
तभी चिंटू ने वहां गिलास में घूम रहे एक कीड़े को
मार दिया
यह देख कर गर्लफ्रेंड चिल्लाई और बोली- कितने
निर्दयी हो तुम,
मुझसे तो एक चींटी भी मर जाए तो दुख होता है
तभी वेटर आकर बोला- ऑर्डर मैडम
गर्लफ्रेंड- भैया एक चिकन तंदूरी और मटन कोरमा
ले आओ
चिंटू बेहोश.....

बॉयफ्रेंड अपनी गर्लफ्रेंड के घर गया
दरवाजा खोलते ही गर्लफ्रेंड बोली- परसों मेरी शादी है,
अब क्यों आए हो मेरी जिंदगी में वापस
बॉयफ्रेंड- टेंट लगाने का ऑर्डर हमको ही मिला है,
अब काम धंधा भी छोड़ दें क्या?

पत्नी- तुम तो कहते थे कि शादी के बाद भी मुझे
खूब प्यार करोगे?

पति- अब मुझे क्या पता था कि तुम्हारी शादी मुझसे
ही हो जाएगी.....

हर दिन की ये छोटी-छोटी आदतें समय के साथ बड़ी संपत्ति में बदल सकती हैं - बस जरूरत है थोड़ी समझदारी और निरंतरता की

यह कहानी बताती है कि अमीर बनने के लिए किसी बड़े मौके या भाग्य की नहीं, बल्कि छोटी-छोटी रोजमर्रा की आदतों की जरूरत होती है। जैसे थोड़ा-थोड़ा बचाना, सही निवेश करना, जानकारी रखना, खर्चों पर नजर रखना और विनम्र बने रहना। ये आदतें समय के साथ धीरे-धीरे बड़ी संपत्ति में बदल जाती हैं और जीवन में स्थिरता और समृद्धि लाती हैं।

हम अक्सर सोचते हैं कि अमीर बनने के लिए बड़े निवेश, भारी कमाई या कोई चमत्कारी मौका चाहिए। लेकिन सच ये है कि रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतें ही हमारी वित्तीय स्थिति बदल सकती हैं। ये आदतें हमें पैसे की समझ, बचत और निवेश की दिशा में सही राह दिखाती हैं।

छोटे कदम अक्सर लंबे समय में बड़ा असर डालते हैं। जब हम अपने खर्चों पर ध्यान देते हैं, नियमित बचत करते हैं, और सही समय पर छोटे फैसले लेते हैं, तो ये आदतें चुपचाप हमें आर्थिक रूप से मजबूत बनाती हैं। अमीर बनने का मतलब सिर्फ पैसा नहीं, बल्कि सोच और जीवन शैली में बदलाव भी है।

इस कहानी में हम पांच ऐसी सरल आदतों को साझा करेंगे, जिन्हें अपनाकर कोई भी व्यक्ति धीरे-धीरे अपनी संपत्ति बढ़ा सकता है। ये आदतें रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से शामिल की जा सकती हैं और आपके भविष्य को सुरक्षित बनाने में मदद करती हैं।

बेहतर बजट बनाना और खर्चों पर नियंत्रण

अमीर लोग हमेशा अपने खर्चों पर कड़ी नजर रखते हैं। वे बेवजह के खर्चों से बचते हैं और एक स्थिर बजट के अनुसार ही पैसे का इस्तेमाल करते हैं। बजट बनाना सिर्फ पैसे की गिनती नहीं, बल्कि प्राथमिकताओं को समझना भी है। जब हम हर महीने अपने खर्चों और बचत का हिसाब रखते हैं, तो अनावश्यक खर्चों से बचा जा सकता है और जरूरत के समय आर्थिक मजबूती बनी रहती है। छोटे-छोटे फैसले जैसे घर का बिल, खाने का खर्च या शौक पर लगने वाला पैसा भी सही दिशा में निवेश बन सकता है। नियमित बजट की आदत धीरे-धीरे वित्तीय स्थिरता की नींव तैयार करती है।

नियमित बचत और आपातकालीन फंड

छोटे पैसे भी बड़े बदलाव ला सकते हैं। हर महीने थोड़ी-थोड़ी बचत करना और आपातकालीन फंड बनाना बेहद जरूरी है। यह फंड अचानक खर्चों जैसे बीमारी,



वाहन खराब होने या अन्य जरूरी घटनाओं में मदद करता है। बचत केवल बैंक में पैसा जमा करने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसे सही जगह निवेश करने से भी संपत्ति बढ़ती है। नियमित बचत की आदत हमें फाइनेंशियल स्ट्रेस से बचाती है और आत्मनिर्भर बनाती है।

नए ज्ञान और वित्तीय शिक्षा

अमीर बनने की राह सिर्फ पैसा कमाने तक सीमित नहीं है। खुद को शिक्षित करना, वित्तीय ज्ञान बढ़ाना और निवेश के नए तरीके सीखना बहुत जरूरी है। किताबें पढ़ना, सेमिनार में जाना या ऑनलाइन जानकारी लेना हमें स्मार्ट फैसले लेने में मदद करता है। छोटी-छोटी जानकारी और सीख भी समय के साथ बड़ी संपत्ति में बदल सकती है। ज्ञान में निवेश हमेशा सुरक्षित और लाभदायक होता है।

स्मार्ट निवेश और पैसे का सही इस्तेमाल

पैसा केवल खर्च करने के लिए नहीं, बल्कि इसे बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाना चाहिए। छोटी राशि में भी सही निवेश से बड़ी आमदनी हो सकती है। स्टॉक्स, म्यूचुअल फंड, गोल्ड या रियल एस्टेट में सोच-समझकर निवेश करना चाहिए। अमीर लोग हमेशा रिस्क और प्रॉफिट का बैलेंस रखते हैं। छोटी आदत जैसे नियमित निवेश करना और निवेश की जानकारी रखना लंबे समय में चमत्कार कर सकती है।

स्वस्थ जीवनशैली और समय का प्रबंधन

धन कमाने और बचाने के लिए स्वास्थ्य और समय दोनों महत्वपूर्ण हैं। अपनी दिनचर्या में स्वास्थ्य और समय का ध्यान रखना आपके गोल्स को अचीव करने में आपकी मदद करेगा। सही नींद, नियमित व्यायाम और समय का बुद्धिमानी से उपयोग करना आपको ज्यादा प्रोडक्टिव बनाता है। जब आप स्वस्थ रहते हैं और अपने समय को प्रायोरिटी देते हैं, तो आर्थिक फैसले भी बेहतर और सोच-समझकर लिए जाते हैं।

कैसे बनाएं अपने बच्चों को सुरक्षित और जिम्मेदार डिजिटल यूजर

बच्चों को इंटरनेट के सुरक्षित इस्तेमाल और साइबर खतरों से बचने के लिए सही मार्गदर्शन देना जरूरी है। 8 आसान टिप्स से आप उन्हें जिम्मेदार और सतर्क डिजिटल यूजर बना सकते हैं।

आज के डिजिटल युग में इंटरनेट बच्चों की पढ़ाई, मनोरंजन और जानकारी का एक जरूरी हिस्सा बन चुका है। ऑनलाइन क्लास, गेम्स, सोशल मीडिया और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म बच्चों को काफी आकर्षित करते हैं। इंटरनेट के सही इस्तेमाल जितना फायदेमंद है, उतना ही गलत इस्तेमाल काफी खतरनाक साबित हो सकता है। साइबर बुलिंग, गलत और भड़काने वाला कंटेंट और ऑनलाइन फ्रॉड जैसी समस्याएं बच्चों के लिए परेशानी का कारण बन सकती हैं। ऐसे में माता-पिता का कर्तव्य है कि वे बच्चों को इंटरनेट सेफ्टी के बारे में पूरी तरह से जागरूक करें।

पर्सनल जानकारी ना करें साझा - बच्चों को सिखाएँ कि वे कभी भी अपना नाम, पता, फोन नंबर, स्कूल का नाम या कोई भी निजी जानकारी इंटरनेट पर साझा न करें। साइबर अपराधी अक्सर बच्चों की मासूमियत का फायदा उठाकर उनसे व्यक्तिगत जानकारी लेने की कोशिश करते हैं। उन्हें यह आदत डालनी चाहिए कि वे केवल भरोसेमंद लोगों के साथ ही बातचीत करें।

खुद उदाहरण पेश करें - बच्चे वही सीखते हैं जो वे अपने माता-पिता को करते देखते हैं। अगर आप इंटरनेट का सुरक्षित और सीमित इस्तेमाल करेंगे तो बच्चे भी आपकी इस आदत को अपनाएँगे। बच्चों को जिम्मेदार डिजिटल यूजर बनाने के लिए आपको खुद एक उदाहरण बनना होगा।

पासवर्ड स्ट्रॉन्ग बनाना सिखाएँ - इंटरनेट सेफ्टी का सबसे जरूरी है कि बच्चों को मजबूत पासवर्ड बनाने की आदत डाली जाए। उन्हें समझाएँ कि पासवर्ड में अल्फाबेट्स, नंबर और स्पेशल कैरेक्टर्स का मिक्स होना चाहिए। साथ ही पासवर्ड किसी के साथ शेयर न करने की सलाह भी दें। इससे उनके सोशल मीडिया अकाउंट और ऑनलाइन डेटा सुरक्षित रहेंगे।

स्क्रीन टाइम पर नियंत्रण रखना है जरूरी

इंटरनेट पर ज्यादा समय बिताना बच्चों के स्वास्थ्य और पढ़ाई दोनों पर असर डालता है। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों का स्क्रीन टाइम लिमिट करें। रोजाना



इंटरनेट के इस्तेमाल के लिए एक समय तय करें और बच्चों को ऑफलाइन एक्टिविटीज जैसे खेलकूद, किताब पढ़ना या क्रिएटिव एक्टिविटी में शामिल करें।

सेफ वेबसाइट और ऐप्स - बच्चों को समझाएँ कि उन्हें केवल भरोसेमंद वेबसाइट और सुरक्षित ऐप्स का ही इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही, एंटीवायरस और पेरेंटल कंट्रोल सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल करें जिससे बच्चों की ऑनलाइन एक्टिविटी पर नज़र रखी जा सके और गलत कंटेंट को ब्लॉक किया जा सके।

खुलकर करें बातचीत - जरूरी है कि आप बच्चों से खुलकर बात करें और उन्हें समझाएँ कि इंटरनेट का सही और गलत इस्तेमाल क्या होता है। जब बच्चे समझेंगे कि ऑनलाइन दुनिया में खतरा भी हो सकता है, तो ऐसे में वे ज्यादा सतर्क रहेंगे। माता-पिता को बच्चों के सवालों का हमेशा ईमानदारी से जवाब देना चाहिए ताकि वे माता-पिता से किसी भी तरह की स्थिति में सलाह लेने में खुलापन महसूस करें।

साइबर बुलिंग - आजकल बच्चों को ऑनलाइन गेम्स और सोशल मीडिया में अक्सर साइबर बुलिंग का सामना करना पड़ता है। इसके चलते उन्हें यह सिखाना जरूरी है कि अगर कोई ऑनलाइन उन्हें परेशान करे, अपशब्दों का इस्तेमाल करे या गलत मैसेज भेजे, तो वे तुरंत माता-पिता को बताएं और उसे ब्लॉक/रिपोर्ट करें। इस तरह वे मानसिक तनाव से भी बच पाएंगे।

डाउनलोड और लिंक - बच्चों को बताएं कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक करना या बिना पहचान वाले सोर्स से फाइल डाउनलोड करना खतरनाक हो सकता है। ऐसे लिंक में वायरस या हैकिंग का खतरा मौजूद होता है। बच्चों को हमेशा भरोसेमंद सोर्स से ही कंटेंट डाउनलोड करने की सलाह दें।

खुद के लिए इस तरह निकालें समय



बिजी शेड्यूल में खुद के लिए नहीं मिल पाता समय अपनाएं ये 5 आदतें

रोजाना की भागदौड़ से भरी जिंदगी में खुद के लिए समय निकालना बहुत जरूरी है। इससे आपके शरीर को आराम मिलता है और स्ट्रेस को कम करने में मदद मिल सकती है। अपने बिजी लाइफस्टाइल में कुछ आदतों को अपनाकर आप खुद के लिए समय निकाल सकते हैं।

बिजी शेड्यूल में खुद के लिए नहीं मिल पाता समय, अपनाएं ये 5 आदतें

ऐसे निकालें मी टाइम

आज की तेज रफ्तार से भागती जिंदगी में सभी लोग अपने कामों में बिजी रहते हैं। यहां तक कि कुछ लोग अपने लिए भी समय नहीं निकाल पाते हैं। प्रोफेशनल, पेरेंट, पार्टनर, दोस्त, और कई जिम्मेदारियों के बीच अक्सर लोग खुद को भुल जाते हैं। इसका असर न सिर्फ उनकी सेहत बल्कि मेंटल हेल्थ पर भी पड़ सकता है। इसलिए रोजाना या फिर हफ्ते में एक बार तो अपने लिए समय जरूर निकालना चाहिए। जब आप दिन भर भाग-दौड़ में लगे रहते हैं, तो यह स्ट्रेस का कारण बन सकता है। ऐसे में कुछ समय अपने लिए निकलना बहुत जरूरी है।

अपने लिए समय निकालना आज के समय में एक चुनौती बन गया है। लेकिन अगर आप कुछ आदतों को अपना लें, तो इससे अपने लिए समय निकालना थोड़ा आसान हो सकता है। इससे आप फिट और खुश रहने के साथ मुड को अच्छा रखने में भी मदद मिल सकती है। आइए जानते हैं ऐसी 5 आदतों के बारे में

एक शेड्यूल बनाएं

सबसे पहले तो समय पर सोने और जागने का एक शेड्यूल बनाएं। सुबह 6 से 7 बजे की करीब जल्दी उठें। 5 से 10 मिनट शांति से बैठकर मेडिटेशन करें। इसके साथ ही सुबह ही दिनभर के कामों की लिस्ट बना लें। इससे आप जरूरी कामों को समय पर कर पाएंगे। आप “टू-डू लिस्ट” या “डेली प्लानर” का इस्तेमाल कर

सकते हैं। इससे आपको यह भी अंदाजा रहेगा कि आप कहां-कहां समय बचा सकते हैं और खुद के लिए इसे कैसे यूज कर सकते हैं। रोजाना समय पर और आराम से बैठकर खाना खाएं।

एक दिन अपने लिए निकालें

अगर रोजाना के काम और जिम्मेदारियों के बीच अपने लिए समय नहीं निकाल पा रहे हैं, तो हफ्ते या महीने का एक दिन अपने लिए रखें। इस दिन को नो वर्क डे बनाएं। इस समय आप अपनी पसंद के काम करें जैसे कि मूवी देखना, किताब पढ़ना, अकेले घूमना और दोस्तों से मिलना। इसके अलावा आप पार्सर जा सकते हैं। अपने आप भी इस तरह से ध्यान दे सकते हैं।

छोटी-छोटी ब्रेक्स लेना सीखें

काम को लेकर हर कोई आजकल बिजी रहता है। बहुत से लोग सोचते हैं कि ब्रेक लेना समय की बर्बादी है, लेकिन ऐसा नहीं है। आपकी बीच में छोटी-छोटी ब्रेक लेनी चाहिए। इससे आपको प्रोडक्टिविटी बढ़ाने में भी मदद मिलती है। इसलिए कोशिश करें कि हर 1 से 2 घंटे के काम के बाद 5 से 10 मिनट का ब्रेक लें। इस ब्रेक में आप आंखें बंद कर सकते हैं, गहरी सांसें ले सकते हैं, हल्का स्ट्रेच कर सकते हैं या थोड़ी देर वॉक कर सकते हैं। इससे सिटिंग जॉब और लैपटॉप के कारण होने वाली परेशानियों से भी बचाव किया जा सकता है। साथ ही आपके शरीर और ब्रेन को भी आराम मिलेगा।

ना कहना सीखें

बहुत से लोग दूसरों को खुश करने के लिए हर काम के लिए हां कह देते हैं। चाहें वह दोस्ती कमी दद हो या फिर किसी काम में शामिल होना। लेकिन हर बार दूसरों की बात में हामी भरना जरूरी नहीं होता है। अगर कोई काम आपके शेड्यूल में फिट नहीं हो रहा या बहुत जरूरी नहीं है, तो आप उन्हें किसी बहाने या फिर बहुत शांति से मना भी कर सकते हैं।



शरीर रहेगा गर्म

मिलेंगे कई फायदे, इन 5 तरीकों से खाएं हरी मेथी

सर्दियां शुरू होते ही मार्केट में हरी पत्तेदार सब्जियां आने लगती हैं, जिसमें से एक मेथी भी है। गर्म तासीर की ये सब्जी शरीर के टेंपरेचर को कंट्रोल करती है और वायरल बीमारियों से बचाने में हेल्पफुल है। आप 5 अलग-अलग तरीकों से इसे डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

सर्दियों में आने वाली मेथी औषधीय गुणों से भरपूर होती है और ये शरीर को गर्म भी रखती है, इसलिए ठंडे मौसम में आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल है। इंटरनेशनल जनरल ऑफ करंट माइक्रोबायोलॉजी को मुताबिक, मेथी में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, बी1, बी2, ब6, विटामिन ए, नियासिन, बी कैरोटीन, फोलिक एसिड, पोटेसियम, कैल्शियम, जिंक, कॉपर, आयरन समेत कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये ब्लड शुगर कंट्रोल करती है और ब्रेस्टफीडिंग मदर्स के लिए भी फायदेमंद होती है। इसके अलावा भी मेथी खाने के स्किन से लेकर हेल्थ तक को कई फायदे होते हैं। आप अलग-अलग तरीकों से मेथी को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

मेथी का साग तो ज्यादातर लोग बनाते ही हैं, लेकिन इसकी कई और टेस्टी चीजें भी बनाई जा सकती हैं जैसे लहसुनी मेथी ये और भी ज्यादा न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है तो चलिए जान लेते हैं कि अलग-अलग तरीके से मेथी को डाइट में कैसे शामिल करें।



मेथी के थेपले

सर्दियों में गुजरातियों के घरों में ब्रेकफास्ट में मेथी के थेपले खूब बनाए जाते हैं जो न सिर्फ स्वादिष्ट रहते हैं, बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर रहते हैं, क्योंकि थेपला बनाने में मेथी के अलावा लोग गेहूं के साथ चना और बाजरा के आटा का भी यूज करते हैं। वहीं इसमें अजवाइन और हींग डाली जाती है जो आपके पाचन के लिए फायदेमंद होने के साथ ही प्रोटीन इंटैक को भी बढ़ाते हैं।

बेसनिया हरी मेथी

आप साग की बजाय बेसनिया हरी मेथी बना सकते हैं जो एक सूखी सब्जी होती है। ये रोटी, परांठे या चावल से खाने में कमाल की स्वादिष्ट लगती है। इसमें बेसन होता है जो एक सौधा स्वाद देता है। हींग और प्याज का

तड़का इस सब्जी के टेस्ट को और भी इनहैंस करता है। आपको इस सर्दी एक बार मेथी की ये सब्जी जरूर बनानी चाहिए।

मेथी दाल बनाएं

आप दाल के साथ मेथी की पत्तियां डालकर पका सकते हैं। इससे आपको प्रोटीन के साथ आयरन और विटामिन सी का डोज मिलेगा। इसमें मसाले और तेल भी कम रहता है,

जिससे सेहत के लिए फायदेमंद भी है। मेथी के स्वाद को बैलेंस करने के लिए थोड़ा सा पालक भी साथ में दाल में एड करना चाहिए।

मेथी मुठिया बनाएं

थेपला की तरह ही मेथी मुठिया भी गुजराती डिश ही है। ये एक स्नैक है, जिसे मेथी और मसालों के साथ स्टीम्ड करके बनाते हैं। इसे तड़के के साथ छौंक कर या फिर फ्राई करके खा सकते हैं। अगर फिटनेस प्रीक हैं तो थोड़े से तेल के साथ छौंक कर खाना सही रहता है।

मेथी पुलाव लगता है कमाल

सर्दियों में आपको एक बार मेथी पुलाव ट्राई करना चाहिए। ये हरा-भरा पुलाव कमाल का लगता है। जिसे मेथी साग के साथ ही शिमला मिर्च, मटर, सोयाबीन बरी, अदरक, पिसा धनिया, जैसी चीजों के साथ बनाया जाता है, इसलिए ये कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें बासमती चावल का यूज करना चाहिए, जिससे स्वाद और भी इनहैंस हो जाता है।

अपनी स्किन टाइप के अनुसार सौँफ की मदद से बनाएं टोनर, दमक जाएगी स्किन

अगर आप अपनी स्किन का नेचुरल तरीके से ख्याल रखना चाहती हैं तो ऐसे में स्किन टाइप के अनुसार सौँफ की मदद से टोनर बनाएं।

खाना खाने के बाद हम सभी सौँफ का सेवन करते हैं। इसे डाइजेशन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। सौँफ सिर्फ आपकी सेहत का ही ख्याल नहीं रखती है, बल्कि इससे स्किन को भी उतना ही फायदा मिलता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स और नेचुरल ऑयल्स आपकी स्किन को अंदर से पोषण देते हैं। साथ ही साथ, ये पोर्स को टाइटन करने, जलन को शांत करने और स्किन को एक ग्लो देने में मदद करते हैं।

सौँफ को यूँ तो स्किन केयर में कई तरीकों से शामिल किया जा सकता है। लेकिन अगर आप इसे आसान तरीके से इस्तेमाल करना चाहती हैं तो ऐसे में सौँफ की मदद से टोनर बनाया जा सकता है। इतना ही नहीं, आप सौँफ को घर पर ही अपने स्किन टाइप के हिसाब से टोनर बनाकर इस्तेमाल करें। फिर चाहे आपकी स्किन ऑयली हो, ड्राई, सेंसिटिव या नॉर्मल, आप टोनर को बना सकती हैं। यह पूरी तरह केमिकल-फ्री है और क्लींजिंग के बाद स्किन को ठंडक और ताजगी का अहसास देता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि आप अपनी स्किन टाइप के हिसाब से सौँफ की मदद से टोनर किस तरह बना सकती हैं-

सौँफ स्किन के लिए किस तरह फायदेमंद है

सौँफ को स्किन के लिए कई मायनों में बेहद फायदेमंद माना जाता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। मसलन-

सौँफ में एंटीऑक्सीडेंट जैसे क्वेरेसेटिन और विटामिन सी मौजूद होता है, जो रूखेपन को दूर करने के साथ-साथ सन डैमेज और एजिंग स्किन की समस्याओं को दूर करते हैं।

सौँफ में एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी कंपाउंड मौजूद होता है, जो रेडनेस व जलन को कम करने में

सहायक है।

सौँफ में नेचुरल एसिट्रिजेंट होता है, जो पोर्स को टाइटन करने और तेल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

ऑयली स्किन के लिए ऐसे बनाएं टोनर

अगर आपकी स्किन ऑयली या एक्ने प्रोन है तो ऐसे में आप सौँफ व एप्पल साइडर विनेगर या विच हेजल की मदद से टोनर बनाकर इस्तेमाल करें। जहां एप्पल साइडर

विनेगर स्किन का पीएच बैलेंस करता है और ऑयल कंट्रोल रखता है। वहीं, विच हेजल से पोर्स टाइट होते हैं और ब्रेकआउट कम होते हैं।

आवश्यक सामग्री- 1 बड़ा चम्मच सौँफ, 1 छोटा चम्मच एप्पल साइडर विनेगर या कुछ बूंदें विच हेजल, 1 कप पानी

टोनर किस तरह बनाएं- सबसे पहले उबलते पानी में सौँफ डालें और 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। इससे पानी में सौँफ के एंटी-ऑक्सीडेंट, मिनरल्स और एसेंशियल ऑयल्स घुल जाते हैं। अब इसे ठंडा होने दें और फिर छान लें। अब इसमें एप्पल साइडर विनेगर या विच हेजल की कुछ बूंदें डालें। अब इसे एक साफ स्प्रे बोतल में भरें और फ्रिज में स्टोर करें। इस तरह आप इसे 5-7 दिन तक आसानी इस्तेमाल कर सकती हैं।

ड्राई स्किन के लिए ऐसे बनाएं टोनर

ड्राई स्किन के लिए आप सौँफ, एलोवेरा जेल या ग्लिसरीन की मदद से टोनर बनाएं। जहां एलोवेरा स्किन को हाइड्रेट करता है और डैमेज रिपेयर करता है। वहीं, ग्लिसरीन हवा से नमी खींचकर स्किन को मॉइश्चराइज करता है।

आवश्यक सामग्री- 1 बड़ा चम्मच सौँफ, 1 छोटा चम्मच एलोवेरा जेल या कुछ बूंदें, ग्लिसरीन, 1 कप पानी

टोनर किस तरह बनाएं- सबसे पहले उबलते पानी में सौँफ डालें और 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। अब इसे ठंडा होने दें और फिर छान लें। अब इसमें एलोवेरा जेल या ग्लिसरीन की कुछ बूंदें डालें। अब इसे एक साफ स्प्रे बोतल में भरें और फ्रिज में स्टोर करें। हर बार चेहरा धोने के बाद इसका इस्तेमाल करें।



जरूरी है इस तरह से रिश्ते में माफ करना और आगे बढ़ना

आप जिसे प्यार और जिस पर विश्वास करते हैं, उससे जब आपको धोखा मिलता है तो इससे बड़ा दुख कुछ और नहीं हो सकता। धोखाधड़ी कई तरह से सामने आता है, बेईमानी, बेवफाई, अविश्वास रोक-टोक आदि। ये सारे अहसास हमें नैतिक उल्लंघन लगते हैं, जो हमारी आत्मा को चीर कर रख देते हैं और मानसिक अवसाद का कारण बनते हैं। रिश्ते बेहद नाजुक और उलझे होते हैं और



परिस्थिति पर निर्भर करते हुए हमेशा रिश्ते को खत्म नहीं करते हैं। कुछ लोगों के लिए धोखाधड़ी के बाद रिश्ता अधिक मजबूत हो जाता है। जब रिश्ते को आगे बढ़ाते रहने की इच्छा होती है तो सामने वाले को माफी देने के बारे में सोचा जाता है। माफ कर देना मामले को सुलझाने के लिए जरूरी है लेकिन यह रिश्ते को आगे बढ़ाने के लिए जरूरी नहीं है। एक रिश्ते की मरम्मत हो सकती है या नहीं, यह इस बार पर निर्भर करता है कि विश्वास को बनाए रखा जा सकता है या नहीं।

खुद को करें माफ

माफ करने की प्रक्रिया में सबसे जरूरी है कि आप पहले स्वयं को माफ करें। किसी भी परिस्थिति को समझने के दौरान हम चीजों को समझना चाहते हैं। हम अक्सर खुद को दोष देने लगते हैं। हम सोचते हैं कि यदि मैं अच्छी इंसान होती तो शायद यह मेरे साथ नहीं होता। हमें लगता है कि हमें कमी का पता चल जाता तो हम इसे होने से पहले ही ठीक कर लेते। खुद को माफ कर देने के लिए खुद पर दया करनी होगी। अपनी कमियों के बावजूद यह सीखकर हम खुद के साथ बेहतर व्यवहार करेंगे। हमारे लिए यह जानना जरूरी है कि दूसरे व्यक्ति का व्यवहार जिस तरह का है या था, यह उसका चयन था और इससे यह पता चलता है कि वह कैसा है, हम कैसे हैं, यह नहीं।

दूसरे को करें माफ

दोबारा विश्वास प्राप्त करने के लिए पहले खुद के भावनात्मक स्वास्थ्य का कंट्रोल आपके हाथ में होना चाहिए। इसके लिए आपको उसी परिस्थिति में शांति ढूंढनी होगी। कई लोग माफी के लिए संघर्ष करते हैं क्योंकि वे अन्य व्यक्ति को उसके खराब व्यवहार के लिए भूलना ही नहीं चाहते। यह समझना बहुत जरूरी है कि माफ कर देना न केवल दूसरे व्यक्ति के लिए बल्कि आपकी अपनी भावनात्मक मुक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। पुराने दिनों और पुरानी चीजों के लिए माफ करना सीखना और शांति महसूस करना एवं करवाना आपके लिए तब आसान हो सकता है, जब उन विशेष मौकों के बारे में

में सोचना छोड़ देंगी, जो हुरड़ और दूसरे व्यक्ति क पक्ष से चीजों को देखेंगी। दूसरे के नजरों से चीजों को देखने से आपको स्थिति को समझने में आसानी होगी और आप इसे निजी तौर पर नहीं लेंगी।

स्व पर विश्वास

दूसरे पर विश्वास करना तब तक कठिन है, जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते हैं। डर तब ज्यादा मन में बैठ जाता है, जब व्यक्ति यह सोचता है कि जिसने धोखा दिया है, उसके दोबारा धोखा देने से वह पूरी तरह से टूट जाएंगे। इस टूटन के अहसास से हम भावनात्मक तौर पर लगभग अधमरे हो चुके होते हैं, फिर से धोखा खाने की शर्मिंदगी और भय हमारे आत्म सम्मान पर कहर ढाता है। यह डर इतना खराब और जानलेवा है कि इससे किसी भी तरह से पीछा छुड़ाने की आवश्यकता है। यहीं पर आपको काम करने की जरूरत है। इस पर ध्यान देने की बजाय आप क्यों ठीक नहीं हो सकते, इस पर ध्यान दें कि आपको ठीक रहना है और सामने वाले पर भरोसा करना है। आप यह सोचें कि इस समय आपको कहां से मजबूती मिलेगी। कई लोग यह भी सोचते हैं कि दोबारा माफ कर देने से वे कमजोर कहलाएंगे। सामने वाला उन्हें फॉर ग्रांटेड ले लेगा। यह फॉर ग्रांटेड वाला अहसास आपको अंदर से कमजोर बना देने के लिए काफी है। लेकिन यह रवैया बिल्कुल भी ठीक नहीं है।

दूसरे पर विश्वास

सामने वाले पर विश्वास करने की सचाई यह है कि आप सामने वाले को लेकर यह निश्चित रहें कि कहीं भी कोई निश्चिंतता नहीं है। विश्वासघात के बाद आप स्थिति का आकलन कर सकते हैं और भविष्य में उसके व्यवहार की संभावना के बारे में मूल्यांकन भी। यह सोचें कि क्या सामने वाला इमानदारी से माफी मांग रहा है और रिश्ते को एक अन्य मौका देने का इच्छुक है? क्या वह अपने जीवन के दूसरे पक्षों में ईमानदार है? क्या किसी परिस्थिति वश उसने बेईमानी की या उसके व्यवहार में भी बेईमानी है? क्या उसने पहले भी आपका विश्वास तोड़ा है? सबसे बड़ी बात, आपके रिश्ते में बुरे का पलड़ा भारी है अच्छे का? यदि आपके इन सवालों का जवाब ज्यादा अच्छे में हैं तो अब यह आप पर निर्भर करता है कि आप सामने वाले को उसकी गलतियों के साथ स्वीकार करते हैं और अपने रिश्ते के लिए फिर से उसके साथ रिश्ते को निभाना चाहते हैं।

पति के लिए खाना बनाने वाली महिलाएं होती हैं कम खुश! क्या कहती है हार्वर्ड की रिसर्च

अध्ययन के मुताबिक, जो महिलाएं रोजाना खाना बनाने की जिम्मेदारी निभाती हैं, वे शादीशुदा जीवन में बोरियत महसूस करती हैं। वहीं, साथ मिलकर या बाहर का खाना पसंद करने वाले कपल्स ज्यादा खुश रहते हैं।

आपने लोगों को यह अक्सर कहते सुना होगा कि पति के दिल का रास्ता पेट से होकर गुजरता है, यानी पति को खुश करना है तो उनके लिए तरह-तरह के पकवान बनाएं और अपने पति के दिल पर राज करें। लेकिन हार्वर्ड के शोधकर्ताओं ने अपने शोध में एक चौंकाने वाली बात कही है, उनके अनुसार जो महिलाएं अपने पति के लिए खाना नहीं बनाती हैं, वे अपने शादीशुदा जीवन में ज्यादा खुश होती हैं और जो महिलाएं रोज अपने पति के लिए खाना बनाती हैं, उन्हें अपने शादीशुदा जीवन में बोरियत महसूस होती है। इस शोध के लिए हार्वर्ड के शोधकर्ताओं ने 12,000 विवाहित जोड़ों पर 15 साल तक नज़र रखी, उसके बाद यह निष्कर्ष निकाला है।

सामने आया है आश्चर्यजनक नतीजा

इस शोध का नतीजा काफी आश्चर्यजनक है, इसके अनुसार जो महिलाएं अपने पतियों के लिए रोज खाना नहीं बनाती हैं, उन्होंने अपने शादीशुदा जीवन को 8.4/10 रेटिंग दी, जबकि जो महिलाएं रोजाना पति के लिए खाना बनाती हैं, उन्होंने अपने शादीशुदा जीवन को 6.1/10 रेटिंग दी।

पति के लिए रोजाना खाना बनाने से

क्यों नाखुश हैं महिलाएं

जब एक महिला रोज अपने पति के लिए खाना बनाती है, तो वह स्वतः ही “सेवा कर्मचारी” की भूमिका में आ जाती है। भले ही उसके पति ने कभी इसके लिए उसे न कहा हो। वह मनोवैज्ञानिक रूप से खुद को खाना बनाने के लिए जिम्मेदार मानने लगती है और घर में एक समान भागीदार की बजाय वह भोजन के माध्यम से “घर में अपनी जगह बनाने” वाली व्यक्ति की तरह महसूस करने लग



जाती है। इसके अलावा रोजाना खाना बनाने के कारण पत्नी को ऊबन भी महसूस होने लगती है और एक समय के बाद उसे इस काम को करने में बिलकुल भी खुशी महसूस नहीं होती है और वह चिड़चिड़ा महसूस करने लगती है।

कैसे कपल्स होते हैं ज्यादा खुश

इस अध्ययन से यह बात पता चला है कि वे कपल्स सबसे ज्यादा खुशहाल जोड़े होते हैं जो या तो साथ मिलकर खाना बनाते हैं, बारी-बारी से खाना बनाते हैं, या पति रसोई संभालता है, या बस खाना बाहर से ऑर्डर करता है। इस शोध में सबसे दिलचस्प बात यह सामने आई है कि पुरुष तब भी ज्यादा खुश रहते हैं जब उनकी पत्नियाँ उनके लिए लगातार खाना नहीं बनातीं।

आखिर पति के लिए खाना बनाने पर क्यों नाखुश हैं महिलाएं?

दरअसल जब कोई महिला अपनी इच्छा से खाना नहीं बनाती है, बल्कि उसे जबरदस्ती जिम्मेदारी के रूप में खाना बनाना पड़ता है तो वह हताश और थकान महसूस करने लगती है, जिसका सीधा असर उसके रिश्ते पर पड़ता है। दरअसल जब एक महिला खुद को किचन से दूर रखकर अपने रिश्ते के अन्य पहलुओं और अपने करियर पर ज्यादा ध्यान देती है तो वह ज्यादा खुश रहती है और अपने पति के साथ खुशनुमा समय बिता पाती है, जिससे उसे रिश्ते में खुशी महसूस होती है। परिणामस्वरूप: वह अपने जीवन में ज्यादा दिलचस्प, ज्यादा खुश और ज्यादा संतुष्ट रहती है।

तृप्ति डिमरी ने काले कॉरसेट और लेस वाले बोल्ड लुक से बिखेरा जलवा



भारतीय सिनेमा की उभरती हुई हस्ती और अपनी अंतरराष्ट्रीय शैली के लिए पहचानी जाने वाली अभिनेत्री तृप्ति डिमरी ने 15 अक्टूबर को न्यूयॉर्क शहर में आयोजित प्रतिष्ठित विक्टोरिया सीक्रेट फैशन शो 2025 में एक धमाकेदार उपस्थिति दर्ज कराई। वैश्विक हस्तियों की एक्सक्लूसिव गेस्ट लिस्ट में फ्रंट रो में बैठी तृप्ति डिमरी ने सहजता से हाई फैशन और क्लासिक ग्रेस का मिश्रण प्रस्तुत किया, जिससे वह सितारों से सजी उस रात की एक प्रमुख आकर्षण बन गईं। उनका यह आगमन उस वैश्विक प्रतिनिधित्व और समावेशन का प्रतीक भी है, जिसे यह मशहूर ब्रांड हाल के वर्षों में अपना रहा है। अपनी फ़िल्म 'एनिमल' की अपार सफलता के बाद, अभिनेत्री ने एक बार फिर बोल्ड, फिर भी परिष्कृत फैशन स्टेटमेंट देने की अपनी प्रतिष्ठा को सिद्ध किया। तृप्ति ने इस इवेंट से जुड़े कुछ पलों को अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर भी साझा किया, जिसने उनके फैस के बीच उत्साह बढ़ा दिया।

तृप्ति डिमरी ने एक ऑल-ब्लैक (पूर्ण रूप से काले) परिधान में अपनी परिष्कारिता का प्रदर्शन किया, जिसने संरचना और कामुकता के बीच एक बेहतरीन संतुलन स्थापित किया। उन्होंने चमड़े के कॉरसेट बॉडीस का चयन किया, जिसने उनकी आकृति को खूबसूरती से उभारा। इस कॉरसेट को एक लेस मरमेड स्कर्ट के साथ पेयर किया गया था, जिसने पूरे लुक में एक रोमांटिक आकर्षण जोड़ा। स्कर्ट का पारदर्शी लेस फैब्रिक कॉरसेट के चमड़े के

खिलाफ एक नाजुक विपरीतता पैदा कर रहा था, जिससे शक्ति और कोमलता का एक आदर्श सामंजस्य स्थापित हुआ। फिटेड कॉरसेट टॉप, जिसमें स्पष्ट सीम और पट्टियाँ थीं, एक आधुनिक गॉथिक किनारा प्रदान कर रहा था, जबकि लेस स्कर्ट ने बनावट और गतिशीलता पेश की। कमर पर एक सूक्ष्म पेल्टम डिटेल ने

परिधान में वॉल्यूम और स्त्रीत्व जोड़ा, जिससे यह ग्लैमर को समर्पित रात के लिए एक उत्कृष्ट और विशिष्ट चयन बन गया।

तृप्ति ने अपने लुक को पूरा करने के लिए नुकीली काली हील्स और पारदर्शी स्टॉकिंग्स का उपयोग किया। अपने मोनोक्रोम (एक ही रंग वाले) लुक में युवाओं की जीवंतता का स्पर्श जोड़ने के लिए उन्होंने बोल्ड सोने और रंगीन कंगन का एक स्टैक पहना। उनके लहरदार भूरे बाल उनके कंधों पर सुंदर ढंग से बिखरे हुए थे, जिसे सॉफ्ट, घुमावदार कर्ल में स्टाइल किया गया था, जो ओल्ड हॉलीवुड ग्लैमर की याद दिला रहा था। एक स्टेटमेंट चोकर और हुप इयररिंग्स ने उनके आत्मविश्वास से भरे, फिर भी क्लासिक आभामंडल को बढ़ाया। उनकी यह उपस्थिति भारतीय सिनेमा और फैशन जगत के बढ़ते वैश्विक प्रभाव को दर्शाती है, जहाँ भारतीय कलाकार अब विश्व स्तर के फैशन इवेंट्स में न केवल हिस्सा ले रहे हैं, बल्कि अपने स्टाइल से दर्शकों का ध्यान भी आकर्षित कर रहे हैं। तृप्ति डिमरी की यह उपस्थिति इस बात का प्रमाण है कि भारतीय प्रतिभा और फैशन अब अंतरराष्ट्रीय मंच पर तेज़ी से अपनी पहचान बना रहे हैं। उनकी पोशाक और स्टाइल का चुनाव वैश्विक फैशन विशेषज्ञों द्वारा सराहा गया और उन्हें इस हाई-प्रोफाइल इवेंट में एक प्रमुख स्टाइल आइकन के रूप में स्थापित किया गया।

एआई का इस्तेमाल कर इस गांव के लड़के ने दो बार क्रेक किया यूपीएससी एग्जाम, एआईआर 19 रैंक हासिल कर बना आईएस

जेमिनी और चैटजीपीटी जैसे एआई टूल्स का इस्तेमाल करके उत्तर प्रदेश के एक गांव के लड़के ने देश के सबसे मुश्किल एग्जाम में से एक यूपीएससी सीएससी को न केवल पास किया, ऑल इंडिया रैंक 19 हासिल करके दिखाया. आप अगर यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं तो जानें कि एआई की मदद कैसे ले सकते हैं.

वैसे कामयाबी का कोई सेट फॉर्मूला नहीं है. हर व्यक्ति की अपनी रणनीति हो सकती है. खासकर बात अगर यूपीएससी परीक्षा की तैयारी करने की है तो हर व्यक्ति का अलग अप्रोच देखने को मिलता है. लेकिन एक बात जो आजकल कॉमन हो रही है, वह है सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी में एआई का इस्तेमाल. ऐसा एक उदाहरण सामने आया है, जिसमें एक गांव के लड़के ने जेमिनी और चैटजीपीटी जैसे एआई टूल्स का इस्तेमाल करके यूपीएससी परीक्षा क्रेक कर लिया और एआईआर 19 के साथ आईएसएस अधिकारी बन गया है.

कौन हैं आईएसएस विभोर भारद्वाज ?

उत्तर प्रदेश के बुलंदशहर जिले के एक छोटे से गांव उत्तरावली के मूल निवासी, विभोर भारद्वाज ने दिल्ली विश्वविद्यालय के हंसराज कॉलेज से भौतिकी में एमएससी की डिग्री हासिल की और बाद में सिविल सेवक बनने के अपने जीवन भर के सपने को साकार करने के लिए यूपीएससी सीएससी परीक्षा पास करने की तैयारी शुरू कर दी.

विभोर भारद्वाज ने यूपीएससी परीक्षा के लिए भौतिकी को अपना वैकल्पिक विषय चुना और इस कठिन भर्ती परीक्षा की तैयारी के लिए ऑनलाइन कोचिंग कक्षाओं और स्व-निर्मित नोट्स का सहारा लिया. उनकी कुशल तैयारी रणनीति ने उन्हें यूपीएससी सीएससी प्रारंभिक परीक्षा की तैयारी तेजी से करने और केवल सात महीनों में यूपीएससी मुख्य परीक्षा के पूरे पाठ्यक्रम को कवर



करने में सक्षम बनाया.

विभोर ने बताया कि उन्होंने पिछले यूपीएससी सीएससी क्वेश्चन पेपर का ध्यानपूर्वक अध्ययन किया और अपनी तैयारी की रणनीति बनाने के लिए इन्हें एक मार्गदर्शक के रूप में इस्तेमाल किया. उन्होंने नियमित मॉक टेस्ट के अलावा दैनिक समाचारों और समसामयिक मामलों पर भी ध्यान केंद्रित किया, जिससे उनका ज्ञान और भी निखर गया.

विभोर भारद्वाज की कड़ी मेहनत और लगन रंग लाई जब उन्होंने 2022 में यूपीएससी सीएससी में 743वीं अखिल भारतीय रैंक हासिल की. हालांकि, यह रैंक उन्हें आईएसएस पद की गारंटी नहीं दे सकी, इसलिए उन्होंने साल 2024 में फिर से कोशिश की; इस बार 724 रैंक की छलांग लगाकर एआईआर 19 हासिल किया और आईएसएस अधिकारी बनने का अपना सपना पूरा किया.

एआई का इस्तेमाल कर कैसे क्रेक किया एग्जाम ?

दिलचस्प बात यह है कि विभोर भारद्वाज की यूपीएससी तैयारी का एक अहम हिस्सा गूगल के जेमिनी जैसे एआई टूल्स का इस्तेमाल था, जिनका इस्तेमाल उन्होंने मॉक इंटरव्यू के लिए किया. विभोर ने बताया कि ये एआई चैटबॉट उनके लिए शिक्षक की तरह काम करते थे, जिससे उन्हें अपनी खूबियों और कमजोरियों को पहचानने में मदद मिली.

एआई मॉक इंटरव्यू में उनसे कई तरह के सवाल पूछे गए, जिससे उनकी असली इंटरव्यू की तैयारी और भी मजबूत हुई.

मुलायम, परतदार मूली के परांठे हों, स्वादिष्ट मूली की सब्जी हो, या ताजा कच्ची मूली का सलाद, मूली कई व्यंजनों में एक जरूरी सामग्री है। मूली का कुरकुरा, मिर्ची जैसा स्वाद न केवल आपके खाने में जायका लाता है, बल्कि जरूरी पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है, जो इसे आपके आहार का एक स्वास्थ्यवर्धक हिस्सा बनाता है। हालांकि, कुछ लोगों के लिए, मूली गैस, पेट फूलने या पेट फूलने का कारण बन सकती है, जो इस सर्दियों की सब्जी का आनंद लेने के आनंद को कम कर सकती है। लेकिन घबराएं नहीं। कुछ आसान टिप्स और ट्रिक्स से आप बिना किसी परेशानी के मूली के पौष्टिक लाभों का आनंद ले सकते हैं।

गैस और पेट फूलने से बचने के लिए मूली खाने के 5 सुझाव कच्चा खाने से पहले भिगोएं

अगर आप कच्ची मूली को सलाद में डाल रहे हैं या नाश्ते के तौर पर खा रहे हैं, तो इसे खाने से पहले भिगोने से इसके पेट फूलने के प्रभाव को कम करने में मदद मिल सकती है। मूली को पतले स्लाइस या छोटे टुकड़ों में काटें और खाने से पहले लगभग 30 मिनट के लिए ठंडे पानी में भिगोएं। यह आसान तरीका गैस और बेचैनी पैदा करने वाले कुछ यौगिकों को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे आपके पाचन तंत्र पर असर कम होता है। भिगोने से कच्ची मूली का टेक्सचर भी नरम हो जाता है, जिससे यह ज़्यादा स्वादिष्ट और कम तीखी हो जाती है।

परांठे बनाकर खाएं

मूली के परांठे सर्दियों में बहुत पसंद किए जाते हैं, लेकिन जिन लोगों को मूली से भरे परांठे खाने के बाद पेट फूलने की समस्या होती है, उनके लिए एक आसान उपाय है। सबसे पहले, कढ़कस की हुई मूली को भरने के लिए इस्तेमाल करने से पहले उसमें से अतिरिक्त पानी निचोड़ लें। यह तरीका न केवल पानी की मात्रा कम करता है, बल्कि मूली में पाए जाने वाले कुछ गैस पैदा करने वाले यौगिकों को भी खत्म करने में मदद करता है। पाचन क्रिया को और बेहतर बनाने के लिए, परांठे के आटे में डालने से पहले कढ़कस की हुई मूली को हल्का सा भून लें। इससे मूली नरम हो जाती है और पेट के लिए भी यह ज़्यादा आरामदायक हो जाती है।

पाचक मसाले डालें

मूली को पचाने में आसान बनाने का एक सबसे



अच्छा तरीका है इसे उन मसालों के साथ मिलाना जो अपने पाचन संबंधी फायदों के लिए जाने जाते हैं। मूली के व्यंजन बनाते समय कढ़कस किया हुआ अदरक, भुना हुआ अजवाइन, पुदीना और तुलसी, ये सभी बेहतरीन विकल्प हैं। ये मसाले न सिर्फ स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि पाचन में भी मदद करते हैं, गैस बनना कम करते हैं और पेट फूलने की समस्या से राहत दिलाते हैं। एक चुटकी काला नमक डालने से पाचन में भी मदद मिलती है और हल्का रेचक प्रभाव भी पड़ता है, जिससे मूली आपके पेट के लिए और भी ज़्यादा आरामदायक हो जाती है।

प्रोबायोटिक का सेवन करें

मूली को प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थों जैसे दही या दही के साथ खाने से इसकी पाचन क्षमता में काफी सुधार हो सकता है। प्रोबायोटिक्स स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दही या दही के साथ मूली का सेवन करने से आप पाचन प्रक्रिया को बेहतर बना सकते हैं और किसी भी संभावित पाचन संबंधी परेशानी से बच सकते हैं। दही के ठंडे गुण मूली के तीखे, मिर्ची जैसे स्वाद को संतुलित करते हैं, जिससे यह मिश्रण आपके पेट के लिए और भी आरामदायक हो जाता है।

खाली पेट न खाएं

हालांकि मूली पौष्टिक होती है, लेकिन खाली पेट इसे खाने से पेट फूल सकता है और पाचन संबंधी परेशानी हो सकती है। मूली में मौजूद उच्च फाइबर संवेदनशील पेट में जलन पैदा कर सकता है, जिससे गैस या पेट फूलने की समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए, मूली को हमेशा संतुलित भोजन के हिस्से के रूप में लें जिसमें प्रोटीन, स्वस्थ वसा और जटिल कार्बोहाइड्रेट शामिल हों। मूली को पौष्टिक भोजन के साथ खाने से पाचन बेहतर होता है और किसी भी अवांछित सूजन को रोकने में मदद मिलती है।

टाइट कपड़े पहनने से सेहत पर पड़ता है असर?

क्या कहती है रिसर्च

कुछ लोगों को टाइट कपड़े पहनने पसंद होते हैं। वहीं, वर्कआउट के दौरान तो अक्सर लोग टाइट कपड़े ही पहनते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे समय तक टाइट कपड़े पहनने से सेहत पर असर पड़ता है। चलिए जानते हैं इसके बारे में।

आजकल फैशन का क्रेज हर किसी में देखने को मिल रहा है। लोग स्टाइलिश और ट्रेंडी दिखने के लिए अलग-अलग तरह के कपड़े पहनते हैं। कुछ लोगों को लूज फिट कपड़े पसंद हैं तो कुछ बॉडी फिट कपड़े पहनना पसंद करते हैं। चाहे इसमें फिटिंड जींस, लेगिंग्स, बॉडीकोन ड्रेस हो या फिर स्ट्रेचबल टॉप। ये दिखने में स्टाइलिश तो लगते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे समय तक टाइट कपड़े पहनने से सेहत पर बुरा असर पड़ता है। जी हां, सुनने में ये थोड़ा अजीब जरूर लग रहा होगा लेकिन ये सच है। अगर आप भी ऑफिस, कॉलेज या वर्कप्लेस पर जाने के लिए टाइट कपड़े पहनती हैं तो सावधान होने की जरूरत है। आज इस आर्टिकल में हम आपको रिसर्च के मुताबिक, बताएंगे कि टाइट कपड़े लगातार पहनने से किस तरह से सेहत को नुकसान हो सकता है।

क्या कहती है रिसर्च?

हेल्थलाइन के मुताबिक, टाइट कपड़े भी कंफर्टेबल हो सकते हैं। लेकिन जब आपको उन्हें पहनने में अनकंफर्टेबल फील हो तो समझ जाए की आप बहुत ज्यादा टाइट कपड़े पहन रहे हैं। इससे स्किन पर लाल निशान, स्किन इरिटेशन और सांस लेने में भी दिक्कत हो सकती है। स्किन पर सबसे ज्यादा असर टाइट अंडरगार्मेंट्स का पड़ता है। जैसे शोप वियर, पेंटहाउस और ब्रा।

टाइट कपड़ों का सेहत पर असर

रजिस्टर्ड डायटीशियन

मिशेल राउच के मुताबिक, टाइट कपड़े जैसे नेकटाई, स्ट्रेच कपड़े या बॉडीफिट आउटफिट गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर को बढ़ा सकते हैं। टाइट कपड़े पहनने से पेट और आंत पर एक्सट्रा दबाव डाल सकते हैं। इससे एसिड रिफ्लक्स हार्टबर्न जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। लंबे समय तक लगातार एसिड रिफ्लक्स एसोफैजाइटिस जैसी गंभीर स्थिति का कारण बन सकता है, जिससे निगलने में दर्द और मुश्किल होती है। अगर आपको ब्लोटिंग की समस्या है तो टाइट कपड़े डाइजेशन पर नेगेटिव असर डाल सकते हैं। इसके अलावा टाइट पैंट, पैटीहोज या शोपवियर पहनने से सांस लेने की क्षमता कम होती है। वहीं, वर्कआउट करते समय पसीना निकलता है तो संक्रमण का खतरा भी बढ़ सकता है। कई रिसर्च बताती हैं

कि, टाइट कपड़े जैसे बेल्ट, जींस मेराल्जिया पारेस्टेटिका नामक स्पाइनल नर्व कम्प्रेशन का कारण बन सकता है। जैसे जांघ के साइड में सुन्न होना, झुनझुनी या सनसनाहट।

वर्कआउट पर टाइट

कपड़ों का असर

2020 में यूनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो के अध्ययन के अनुसार, टाइट दिखने वाले वर्कआउट कपड़े महिलाओं के एथलेटिक परफॉर्मेंस को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, टाइट कपड़े पहनकर वर्कआउट करना गलत नहीं है लेकिन हर किसी के लिए ये कंफर्टेबल नहीं होते हैं। ऐसे में आप पर निर्भर करता है। अगर आपको वर्कआउट के दौरान टाइट कपड़े पहनना आरामदायक लगता है तो पहन सकती हैं।



भारत में दिवाली के बाद होने वाली गोवर्धन पूजा में गोबर का महत्व है। इससे पूजा में गोवर्धन पर्वत का रूप दिया जाता है। भारत में गोबर का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व होने के साथ इसका कृषि में भी अहम रोल है। गोबर की खूबियों के कारण चीन से कुवैत तक, दुनियाभर के कई देश इसे भारत से खरीदते हैं। जानिए वो खूबियां जिसके कारण दुनियाभर के कई बड़े देशों में इसकी मांग।

भारत में करीब 30 करोड़ मवेशी हैं और रोजाना करीब 3 करोड़ टन गोबर का उत्पादन होता है।

दिवाली के बाद अब गोवर्धन पूजा की तैयारी है। इस दिन उस गोवर्धन पर्वत की पूजा होती है जिसे भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी सबसे छोटी उंगली पर उठाकर इंद्रदेव के अहंकार को तोड़ा था। इस खास पूजा के दिन गोबर से गोवर्धन पर्वत जैसा छोटा सा पर्वत बनाया जाता है और आराधना की जाती है। भारत में गोबर का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व होने के साथ इसका कृषि में भी अहम रोल है। गोबर की खूबियों के कारण दुनियाभर के कई देश इसे भारत से खरीदते हैं।

अमेरिका, चीन, मालदीव, अमेरिका, सिंगापुर, कुवैत, नेपाल, ब्राजील, संयुक्त अरब अमीरात और सऊदी अरब... ये वो देश हैं जो भारत से गोबर आयात करते हैं। अब सवाल उठता है कि इतने देश भारत से गोबर क्यों खरीदते हैं?

भारत में हर साल गोबर का कितना उत्पादन?

भारत में करीब 30 करोड़ मवेशी हैं, जो रोजाना करीब 3 करोड़ टन गोबर छोड़ते हैं। भारत में गोबर का इस्तेमाल सबसे ज्यादा उपले बनाने में किया जाता है, लेकिन चीन और ब्रिटेन जैसे देशों में इससे बिजली और बायोगैस बनाई जाती है। दुनिया के कई देशों में गोबर का इस्तेमाल खेती-किसानी में उर्वरक के तौर पर किया जाता है।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, भारत से एक्सपोर्ट किए जाने वाले गोबर की कीमत 30 से 50 रुपये प्रति किलो तक बताई गई है। हालांकि, ये गोबर के पाउडर, खाद और उपले के मामले में अलग-अलग हो सकती है। जैसे- हाइग्रेड गोबर के पाउडर का दाम उपलों से अलग होता है।

चीन से कुवैत तक क्यों खरीद रहे हैं भारत से गोबर?

दुनिया के कई देश भारत से गोबर खरीद रहे हैं।

दुनिया में भारत के गोबर की मांग क्यों?



हालिया, उदाहरण कुवैत का है, जो चर्चा में रहा था। अकेले कुवैत ने पिछले साल भारत को 192 मीट्रिक टन गोबर का ऑर्डर दिया था। जिसे भारत ने पूरा किया। अब सवाल है कि आखिर इतने देश भारत से गोबर क्यों खरीद रहे हैं।

जैविक खेती की बढ़ती मांग: दुनियाभर में जैविक खेती का चलन बढ़ रहा है। इसके लिए देश रासायनिक उर्वरकों की जगह जैविक खाद को प्राथमिकता दे रहे हैं। गोबर से तैयार होने वाली खाद को इसके विकल्प के तौर पर देखा जा रहा है।

मिट्टी की उपज बढ़ाने का तरीका: गोबर का इस्तेमाल सिर्फ पैदावार को बढ़ाने तक सीमित नहीं है। इसका इस्तेमाल मिट्टी की उर्वरता को बढ़ाने में भी किया जाता है। इससे मिट्टी को अधिक उपजाऊ बनाया जाता है ताकि ये बेहतर पैदावार कर सके। कुवैत के कृषि वैज्ञानिकों ने भी पाया था कि भारतीय गोबर पाउडर का इस्तेमाल करने पर खजूर की उपज और आकार में बढ़ोतरी हुई।

ये भी जरूरतें: दुनिया के कई देश ऐसे हैं जहां सीमित जल संसाधन हैं और मिट्टी अधिक उपजाऊ नहीं है। यही वजह है कि वहां जैविक खाद की मांग बढ़ रही है। इसके लिए गोबर का सहारा लिया जाता है।

भारत में अधिक उपलब्धता: भारत में मवेशियों की संख्या और गोबर का अधिक उत्पादन भी कई देशों को भारत की तरफ आकर्षित करता है। भारत गोबर निर्यात के मामले में उनकी मांग पर खरा उतरता है। यही वजह है कि दुनियाभर के कई देश इसके लिए भारत का रुख करते हैं।

नुकसान को रोकने की कोशिश: अमेरिका और यूरोप समेत कई देशों में रसायनिक उर्वरकों से तैयार फसलों से इंसानों पर बढ़ते नुकसान के कारण गोबर की खाद का इस्तेमाल बढ़ा है। कई रिसर्च में भी यह साबित हुआ है कि रसायनों वाले उर्वरक कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ा रहे हैं।

गर्भावस्था में परिवार और रिश्तेदारों की अनचाही सलाह

कब सुनें और कब नजरअंदाज करें

परिवार और रिश्तेदारों की हर सलाह जरूरी नहीं, सही और गलत को पहचानकर ही अपनाएं, बाकी नजरअंदाज करें।

गर्भावस्था किसी भी महिला के जीवन का सबसे खास समय होता है। इस दौरान महिला नए अनुभवों का सामना करती है, साथ ही सामना करती है लोगों के अनचाहे सुझावों का। गर्भावस्था के शुरूआती महीनों में यह सुझाव अच्छे लगते हैं, पर धीरे-धीरे रिश्तेदारों की अनचाही सलाह की अधिकता महिला के तनाव को बढ़ाती है। आज हम इस लेख में जानेंगे गर्भवती महिलाओं को इस दौरान किस तरह की सलाह पर ध्यान देना चाहिए और किस तरह के सलाह को नजरअंदाज करना चाहिए आइए जानते हैं।

रिश्तेदार, परिवार क्यों देते हैं सलाह

महिला के गर्भावस्था के दौरान परिवार या रिश्तेदारों द्वारा सलाह देना एक सामान्य बात है। इसमें गर्भवती महिला और होने वाले बच्चे के प्रति उनकी फिक्र छिपी रहती है। खासतौर पर अगर महिला पहली बार गर्भवती हुई है। गर्भावस्था के दौरान प्रत्येक महिला का अनुभव अलग हो सकता है और वह अपने अनुभव और परेशानियों को ध्यान में रखते हुए आपको सलाह देती हैं।

गर्भावस्था के दौरान घर के बड़े बुजुर्गों के सलाह मिथकों से जुड़े हो सकते हैं जिन्हें मानने के लिए गर्भवती महिला पर दबाव बनाया जाता है।

किस तरह के सलाह अपनाएं

गर्भावस्था के दौरान अगर कोई सलाह आपके डॉक्टर द्वारा दिया जा रहा है या फिर आपके परिवार द्वारा कोई सलाह दी जा रही है जो वैज्ञानिक तर्कों पर आधारित है तो उसे आपको मानना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान पोषण तथा संतुलित आहार से जुड़ी सलाह को आपको मानना चाहिए, लेकिन ध्यान रखें किसी भी सलाह को पहले अपने डॉक्टर से पूछें, फिर अपनाएं। आपको योग, हल्की एक्सरसाइज जैसे सुझाव अपने डॉक्टर से पूछ कर मनाने चाहिए। गर्भावस्था के दौरान हल्का योग और एक्सरसाइज आपके शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

आपको डॉक्टर द्वारा बताएं टेस्ट और नियमित जांच के सुझाव को अनदेखा नहीं करना चाहिए यह आपके



और शिशु दोनों के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

तनाव ना ले, तनाव कम करने के लिए ध्यान, योग या फिर अपने पसंद के कार्य करें जैसे सलाह आपको मानने चाहिए।

किस तरह के सलाह नजरअंदाज करें

अगर किसी भी तरह के सलाह जो की डर, मिथक, या किसी अफवाह से जुड़ी हो उन सलाहों को नजर अंदाज करें। जैसे, गर्भावस्था के दौरान यह खाने से बच्चा गोरा पैदा होगा। गर्भावस्था में दूध पीने से बच्चे का वजन बढ़ जाएगा। चाय मत पियो बच्चा काला पैदा होगा। रात में बाहर मत जाओ नजर लग जाएगी। ग्रहण होने पर सीधे खड़े रहो नहीं तो बच्चे के अंग खराब हो जाएंगे। ज्यादा आराम मत करो नहीं तो नॉर्मल डिलीवरी नहीं होगी। इस तरह के कुछ प्रचलित मिथक और सलाह हैं जिनका सामना हर गर्भवती महिला को करना पड़ता है। आपको इस तरह के सलाह को नजरअंदाज करना चाहिए।

गर्भवती महिलाएं किन बातों का ध्यान रखें

अगर आप किसी तरह के आयुर्वेदिक या घरेलू नुस्खा अपनाना चाहती हैं तो डॉक्टर से सलाह जरूर ले। रिश्तेदारों द्वारा दिए गए सलाह को शांत रहकर सुन ले, लेकिन उन्हें अपनाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। बेकार की सलाह से तनाव लेने की बजाए डॉक्टर से बात करें वैज्ञानिक तर्कों पर भरोसा करें। सोशल मीडिया पर इस तरह की ज्यादा वीडियो देखकर अपना तनाव न बढ़ाएं।

हो सके तो अपना ज्यादा समय परिवार के साथ या अपने पसंदीदा काम करते हुए बिताएं।

जटाओं से मुंडन तक : भारत के ऋषियों-

साधुओं की केश-परंपरा



वैदिक ऋषियों को प्रायः चोटी में बंधे लंबे केशों के साथ चित्रित किया जाता है, जबकि वेदांत के दार्शनिक आदि शंकराचार्य को वस्त्र से ढके मुंडे हुए सिर के साथ। यह जानने पर कि प्राचीन भारत में ऋषि और साधु अपने केश कैसे रखते थे, हम समझ सकते हैं कि उस समय भौतिकता और उर्वरता की धारणाएं केशों के माध्यम से व्यक्त की जाती थीं। गौतम बुद्ध पहले तपस्वी थे, जिन्हें कला में दर्शाया गया। हालांकि वे लगभग 2,500 वर्ष पूर्व जीवित थे, लेकिन उनकी प्रारंभिक प्रतिमाएं 500 वर्ष बाद यूनानी शासन वाले गांधार क्षेत्र में दिखाई दीं। इन मूर्तियों में बुद्ध के घुंघराले केशों की चोटी बंधी है, जबकि उनके बारे में उपलब्ध जानकारी के अनुसार राजसी जीवन त्यागने पर उन्होंने सिर मुंडा लिया था। एक शिकारी ने मुंडे सिर वाले राजकुमार को देखकर शिकार न करने का निर्णय लिया था, क्योंकि ऐसा दृश्य अशुभ माना जाता था। संभवतः इसी कारण प्रारंभिक कलाकृतियों में बुद्ध को वृक्ष, पादुका या मुकुट के प्रतीकों से दिखाया गया। बाद में, उन्हें 'उष्णीष' नामक उभरी हुई चोटी के साथ दर्शाया गया, जो उनके ज्ञान का प्रतीक बनी। थाई कला में यह उष्णीष आगे चलकर

ज्योति के रूप में रूपांतरित हो गई। इस भिन्नता ने स्पष्ट किया कि बुद्ध और चोटी रखने वाले अन्य वैदिक ऋषियों में गहरा अंतर था। शिव की जटाओं में स्वर्ग से उतरती गंगा को रोकने की शक्ति थी। राम ने वनवास जाते समय बरगद के रस से जटाएं बनाईं। कृष्ण के घुंघराले केश थे, जबकि बलराम के लंबे, मुलायम बालों का वर्णन मिलता है। देवी के लंबे, घने केश स्त्री-ऊर्जा का प्रतीक हैं। काली के बिखरे केश जहां उग्रता दर्शाते हैं, वहीं गौरी के फूलों से सजे वेणीबद्ध केश सौम्यता का प्रतीक हैं। धर्मशास्त्रों में द्विजों के सोलह संस्कारों में चूड़ाकरण या मुंडन संस्कार भी शामिल है। इसमें सिर मुंडाकर शीर्ष पर कुछ केश छोड़े जाते हैं। अंतिम संस्कार में भी यही किया जाता है। थोड़े केश बचाकर रखने से यह सुनिश्चित किया जाता है कि सांसारिक और गृहस्थ जीवन से संबंध पूर्णतः नहीं तोड़े जाते। वहीं विधवा का पूरा सिर मुंडाकर उसे वस्त्र से ढक दिया जाता था, यह दर्शाने के लिए कि अब वह अशुभ हो गई है और इसलिए उसे संतानों को जन्म देने की अनुमति नहीं थी।

वैदिक विधिवादियों से अपेक्षित था कि वे शीर्ष पर कुछ केश बचाकर रखें। इसे शिखा कहते थे और उसकी गांठ बांधी जाती थी। गांठ को ह्रुड़ाना इस बात का प्रतीक था कि वह व्यक्ति

आपे के बाहर हो चुका है, जैसे चाणक्य हुए थे। द्रौपदी ने अपने वस्त्रहरण के पश्चात यही किया था। इस प्रकार ब्राह्मण अपना सिर मुंडाकर चोटी रखते थे, गृहस्थ केशों को संवारते थे, वनवासी तपस्वी जटाधारी होते थे और साधु अपना सिर पूरी तरह मुंडाते थे। दक्षिण भारत में दो प्रकार के वैदिक विधिवादी होते थे। ये अपनी चोटी कपोल की ओर बांधते थे। वे 'मुन कुदुमी' या 'पूर्व शिखा' ब्राह्मण कहलाते थे, जैसे केरल के नंबूदिरि और तमिलनाडु के चिदंबरम मंदिर के पुजारी। बाद में आए 'पिन कुदुमी' ब्राह्मण चोटी पीछे बांधते थे। आदि शंकराचार्य मुन कुदुमी ब्राह्मण थे, जिन्होंने साधु रूप धारण किया था। इतिहासकार मानते हैं कि आदि शंकराचार्य 8वीं सदी में हुए, हालांकि उनसे जुड़े आख्यान पांच सदियों बाद रचे गए। इन कथाओं में वे वेदांत के गूढ़ दार्शनिक भी हैं और तांत्रिक शक्तियों के स्वामी भी। उन्होंने बौद्धों और वैदिक कर्मकांडियों, दोनों को शास्त्रार्थ में पराजित किया और कहा जाता है कि वे मृत शरीरों में भी प्राण फूंक सकते थे। शंकराचार्य ने साधु और ब्राह्मण, दोनों परंपराओं को चुनौती दी और तपस्वियों जैसे कार्य किए। उनके मुंडे सिर ने उन्हें अलग पहचान दी। कहा जाता है कि जब उन्होंने वैदिक विद्वान मण्डन मिश्र को शास्त्रार्थ के लिए चुनौती दी तो मण्डन मिश्र उनके मुंडे सिर को देखकर अप्रसन्न हुए थे।

असरानी : जब शूटिंग से 'बंक' मार लिया था!

वह 20 अक्टूबर की दिवाली की शाम थी। पूरे घर और मोहल्ले में लोग त्योहार की तैयारियों में जुटे थे। तभी खबर आई कि फिल्म इंडस्ट्री का एक चमकता सितारा हमेशा के लिए बुझ गया। असरानी जी नहीं रहे। उन्होंने पिछले पांच दशकों में जो काम किया, वह बेमिसाल है। वे अपने काम से फिल्म इंडस्ट्री में हमेशा जिंदा रहेंगे। उनका अपना अंदाज था। उनकी जगह कोई नहीं ले सकता। उनकी शख्सियत ही ऐसी थी, जो स्क्रीन पर भी कमाल थी और स्क्रीन के अलावा पर्सनल लाइफ में भी बहुत लाजवाब इंसान थे। जयपुर के रहने वाले असरानी जी, किशोर साहू और ऋषिकेश मुखर्जी के कहने पर पुणे के एफटीआईआई पहुंचे थे। जहां तक मुझे याद है, वे एक्टिंग की पहली बैच के छात्र रहे और बाद में वहीं पर पढ़ाने भी लगे। निर्देशकों से मिलने के लिए वे छुट्टियों में ट्रेन पकड़कर मुंबई आते। वे ऋषि मुखर्जी से भी मिला करते थे। असरानी ने बताया था, एक दिन ऋषि दा, गुलजार साहब और उनके असिस्टेंट्स एफटीआईआई आए। उन्होंने पूछा कि असरानी कहां हैं तो मैं खुश हो गया कि ये मुझे काम देने आए हैं। मैं जैसे ही उनके पास पहुंचा, उन्होंने पूछा कि जया भादुड़ी कौन हैं, क्योंकि जया जी, सत्यजीत रे की 'महानगर' में काम कर चुकी थीं और सत्यजीत रे ने दादा से उनकी काफी तारीफ की थी। मैं जया भादुड़ी को लेकर आया और ऋषि दा से मिलवा दिया। फिर उनसे पूछा कि दादा, मेरा रोल? तो उन्होंने कहा कि 'हम बुलाएगा।' बाद में उनकी चिट्ठी आई, उन्होंने बुलाया और 'गुड्डू' में काम दिया। 'गुड्डू' के साथ-साथ मुझे 'मेरे अपने' में भी काम मिल गया। दोनों ही 5-6 महीने की गैप से रिलीज हुईं और उसके बाद मुझे काम ढूंढने की जरूरत ही नहीं पड़ी। एफटीआईआई के दिनों को याद करते हुए असरानी जी ने बताया था कि एक बार वे डायलॉग की प्रैक्टिस कर रहे थे। तभी महान अभिनेता मोतीलाल जी आए। उन्होंने कहा, 'तुम राजेन्द्र कुमार से प्रभावित लगते हो।' असरानी जी बोले, 'वो जुबली स्टार हैं। उनसे कौन प्रभावित नहीं होगा। वे तो खुद दिलीप साहब से प्रभावित हैं।' इस पर मोतीलाल जी ने कहा कि अगर तुम दूसरों की नकल करोगे तो मिमिक्री आर्टिस्ट बनकर रह जाओगे। तुम्हारी अपनी कोई पहचान नहीं बनेगी। अपने ढंग से काम करो। असरानी जी



ने यह बात जीवन भर याद रखी। इसी बात पर मुझे साहिर लुधियानवी का एक शेर याद आ रहा है:

ले दे के अपने पास फकत इक नजर तो है

क्यूं देखें जिंदगी को किसी की नजर से हम

असरानी ने ऋषिकेश मुखर्जी से लेकर प्रियदर्शन, पापिया से लेकर डेविड धवन तक सबके साथ काम किया और सबके फेवरेट बन गए। मेरी लिखी पांच फिल्मों में भी उन्होंने अभिनय किया। मगर मैं यहां उनके सबसे मशहूर किरदार शोले के जेलर के बारे में बताना चाहूंगा। असरानी जी मेरी फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' की शूटिंग कर रहे थे। तब मैंने उनसे पूछा कि आपने ये जेलर का कैरेक्टर कैसे वर्कआउट किया था तो उन्होंने बताया कि सलीम-जावेद ने मुझे रोल सुनाया और हिटलर की तस्वीर दिखाई। फिल्म इंस्टीट्यूट में हिटलर की स्पीच सुनाई जाती थी, यह सिखाने के लिए कि कैसे आवाज की ताकत से लोग दीवाने बन जाते हैं। वो सुनी। दिमाग में चालीं चैपलिन की 'द ग्रेट डिक्टेटर' भी थी। वही दो प्रेरणाएं इस किरदार में उतर आईं और वह रोल इतिहास बन गया।

एक और मजेदार किस्सा असरानी जी ने मुझे सुनाया था। वे एक फिल्म कर रहे थे- द बर्निंग ट्रेन। फिल्म सिटी में उसका सेट लगा था। फिल्म इंडस्ट्री के कई एक्टर उसमें काम कर रहे थे। करीबन 50 एक्टर थे। मैं रोज सुबह-सुबह अपने बॉय के साथ पहुंच जाता। लेकिन रवि चोपड़ा जी बोलते कि आप मेकअप रूम में जाइए। जब आपका शॉट होगा तो आपको बुला लेंगे। इंतजार करते-करते शाम हो जाती और वो बोलते कि आपका काम आज नहीं, कल होगा। अगले दिन मैं फिर सलाम करके मेकअप रूम में चला जाता और फिर शाम को रवि जी वही बात बोलते कि आपका काम आज नहीं, कल होगा। तीन दिन हो गए। मेरी बारी नहीं आई। तो चौथे दिन मैं गया ही नहीं।

किसी कविता से कम नहीं होता एक पतंगे का आनंद!

हम सब जानते हैं, पतंगे को कभी कोई रोग नहीं होता। वजह यही है कि वह अपने तरीके से बिंदास होकर अपना जीवन जीता है। इंसान की बात अलग है। वह दूसरों के तरीकों से अपना जीवन जीने की कोशिश में लगा रहता है। रात को गहरी नींद लेने के बाद हमारे अस्तित्व में जो ताजगी आती है, उसे हम रोजमर्रा की भागदौड़ में बरबाद करते चले जाते हैं। हमने कितने दिन, कितने सप्ताह और न जाने कितने साल व्यर्थ गंवा दिए, इसका हमें एहसास तक नहीं होता। जिस व्यक्ति को अपनी बरबादी के दिन याद न हों और जिसका इस पर कोई अफसोस न हो, उसे और कई पीढ़ाओं के लिए तैयार रहना चाहिए।

जीवन में इंसान अनेक तरह की पीड़ाएं भोगता है। इनमें से कुछ को चुनने की स्वतंत्रता हमारे पास फिर भी रहती है, लेकिन मनचाही पीड़ा का चयन करना हमारे लिए सबसे कठिन होता है। हर सुबह हमारे सामने नई दुल्हन की तरह आती है, अपने आंचल में ढेरों आकांक्षाएं समेटे हुए। उसके आते ही हमारे मन के कोने-कोने में नई ऊर्जा दौड़ने लगती है।

बैठे पतंगे को निहारना, क्या इसे कोई 'काम' कहा जा सकता है? इंसान यह मानता है कि उसे हर समय किसी न किसी महत्वपूर्ण कार्य में व्यस्त रहना चाहिए। लेकिन कौन-सा कार्य वास्तव में महत्वपूर्ण है, यह समझने में पूरी जिंदगी छोटी पड़ जाती है। शायद पतंगे को इस उलझन से नहीं गुजरना पड़ता। किसी फूल की पंखुड़ी पर बैठकर अपने पंखों को स्थिर कर लेना और उसी क्षण में पुष्पमय, मधुर और जीवनमय बने रहना, यही सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। यह पतंगा भली-भाँति जानता है। हर पतंगा अपने आसपास की हवा में मंडराता हुआ एक कविता रचता है। जो कविता को जी नहीं सकते, उन्हें कविता लिखकर ही संतोष करना पड़ता है। जिनके जीवन में लय से नाता टूट चुका हो, उन्हें पिंगल शास्त्र की शरण में आकर छंदबद्ध नियमों में बंधना होता है। जीवन की लय के बिना केवल अक्षरों की लय पतंगे को रास नहीं आती। जिनके जीवन में ज्ञान की कमी होती है, वे पुस्तकों की ओर भागते हैं। जो अपने जीवन में आनंद की कमी महसूस करते हैं, वे नशे का सहारा लेते



हैं। जो भीतर से स्वयं को असुरक्षित मानते हैं, वे अस्त्र-शस्त्र का सहारा लेते हैं। सच्ची भूख लगने का इंतजार करना हर किसी के बस की बात नहीं है। पर भोजन सामने आने पर उसे रुक-रुककर खाना बहुत कठिन है। जब-तब, जहाँ-तहाँ कुछ भी खा लेना, यह अन्न का अपमान है। हमेशा खाने के लिए जीने वाले लोग अंततः इस स्थिति तक पहुँच जाते हैं कि कहते हैं- अब कुछ भी रुचिकर नहीं लगता। खाने की इच्छा ही नहीं रहती। खाने की इस इच्छा की अकाल मृत्यु के बाद जो शोकसभा आरंभ होती है, उसे ही बीमारी कहा जाता है। कविता का उद्देश्य :

पोलैंड के नोबेल पुरस्कार विजेता कवि चेस्लाव मिलोज ने कहा था- 'कविता का उद्देश्य हमें यह याद दिलाना है कि केवल एक व्यक्ति बने रहना कितना कठिन है।' यहाँ 'एक व्यक्ति बने रहना' वाक्य दिल को छू जाता है। मनुष्य जीवन भर अपने अहंकार को मथता रहता है, तब जाकर बड़ी मुश्किल से वह वही बन पाता है जो वह वास्तव में है। ऐसे ही विचारों से जूझते हुए चुआंग त्झू को एक सपना आया कि वह स्वयं एक पतंगा बन गया है। हमारे नसीब में ऐसा सपना कहां! अगर हमारे सपनों का वीडियो बने तो शायद हम खुद ही शर्म से मर जाएं।

इंसान भीड़ की शरण में इसलिए जाता है, क्योंकि वह अपने एकांत से डरता है। अपनी ही आत्मा से साक्षात्कार करना उसे भयावह लगता है। हमारे भीतर जो गहराई है, उसका ही अंधकार हमें डराता है। ऐसे में लगता है कि सरल होना ही सबसे कठिन कार्य है।

आहत किए बिना 'ना' कहने के 4 तरीके

हम ऐसी प्रजाति हैं, जो सहमति को स्नेह समझती है और अस्वीकृति को खंडन। जब लोग हमसे असहमत होते हैं या हमें इंकार करते हैं, तो हम उसे अक्सर शत्रुता का प्रमाण मान लेते हैं। यह अवश्य हो सकता है कि आपकी प्रतिक्रिया से दूसरे उदास या निराश हों। इसे टाला नहीं जा सकता। आपका लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि उस निराशा का रूपांतरण अपमान तक न पहुंचे।

1) अपनी सोच बताइए, अपना तर्क साझा करिए
किसी को भी एकदम से तुरंत ही ना मत कहिए। सबसे पहले अपना तर्क साझा कीजिए। अपने तथ्य बताइए। हो सके तो अपने निर्णय के पीछे की वजह समझाइए। ना कहते समय अपनी स्थिति या भावना समझाना, जैसे 'मैं अभी समय नहीं निकाल पा रहा हूं।' इससे आप सामने वाले को दोष नहीं देते, केवल अपनी वजह बताते हैं, जिससे रिश्ता बिगड़ता नहीं। बात साफ रहती है।

2) मूल्यों-समझौतों को सहज स्वीकार कीजिए
दूसरों को यह भी बताइए कि आप उन मूल्यों के प्रति सहानुभूति रखते हैं, जो आपके निर्णय के साथ पूर्णतः समझौता कर सकते हैं। फैसले ज्यादातर काले-सफेद नहीं हुआ करते। फैसले न तो बिल्कुल सही होते हैं और

न ही बिल्कुल गलत ही होते हैं। जहां तक बने और जितना बने, उन सार्थक मूल्यों का सम्मान कीजिए, जो दूसरों की तरफ से प्रेरित हो सकते हैं। उन्हें स्वीकार करें।

3) संकोचपूर्ण लेकिन आत्मविश्वासी बने रहें
'हम जो एकमात्र तर्कसंगत निष्कर्ष निकाल सकते हैं वह है...' या 'सही उत्तर यह है...' जैसी कट्टर सूचनाएं देने से आप लोगों को अलग कर सकते हैं, उन्हें समझा नहीं सकते। इसके बजाय आप 'मैंने यह निष्कर्ष निकाला है...' या 'मेरा मानना है...' जैसे वाक्य बोल सकते हैं। ये आपके अंदर ठहराव और विनम्रता का मिश्रण दिखाते हैं और अनावश्यक संघर्ष को जन्म नहीं देते।

4) 'ना' कहने की अनुमति मांग सकते हैं
किसी उच्च पदस्थ व्यक्ति को इंकार करते समय पहले उनकी अनुमति मांगना प्रभावी हो सकता है। उदाहरण के लिए आप कह सकते हैं- 'सर/मैडम, आपने मुझसे नया प्रोजेक्ट लेने को कहा है। मेरा विचार है कि मेरे लिए यह लेना ठीक नहीं होगा और मैं अपनी वजहें साझा करना चाहूंगा। अगर आप नहीं सुनना चाहते तो मैं इसे स्वीकार कर लूंगा और अपनी पूरी कोशिश करूंगा। आप क्या चाहेंगे?'

सृजन का आनंद खुद को खोजने में है

हर इंसान में छिपी होती है रचनात्मकता
रचनात्मकता हर इंसान में छिपी है। डर के बावजूद उसे प्रकट करें। डर को साथ रखें, लेकिन उसे स्टीयरिंग व्हील न दें। विचार हवा में तैरते हैं और जो व्यक्ति उन्हें साहस से थामता है, वही कुछ अनोखा रच सकता है। सृजन का असली आनंद परिणाम में नहीं, उस प्रक्रिया में है जिसमें हम खुद को खोजते हैं।

खुश मन ही सफलता की राह बना सकता है
हम सोचते हैं कि सफलता के बाद खुशी मिलेगी, लेकिन असल में खुश मन ही सफलता की राह बनाता है। जब हम सकारात्मक सोच अपनाते हैं, तो दिमाग अधिक रचनात्मक, ऊर्जावान और केंद्रित होता है। खुशी कोई मंजिल नहीं, अभ्यास है। छोटी खुशियों का आभार जताने की आदत जीवन की दिशा बदल देती है।

जीवन की जटिलताओं से किस तरह मुक्त हों
जीवन की जटिलताओं से मुक्त होने के लिए सिर्फ चार

सिद्धांत काफी हैं। अपने शब्दों में ईमानदार रहें, कुछ भी व्यक्तिगत मत लें, अनुमान न लगाएं, अपनी कोशिश करें। जब हम इन समझौतों को जीवन में अपनाते हैं, तो मानसिक शांति लौटती है। दूसरों को बदलना कठिन है, खुद बदलना आसान।

वही कार्य करें जो आपको सच में खुशी दे
जो लोग जीवन के अंत के करीब पहुंच जाते हैं, वे अक्सर कहते हैं कि काश मैंने अपने दिल की सुनी होती। वे यह नहीं पछताते हैं कि उन्होंने कम कमाया या ज्यादा कमाया, बल्कि यह कि उन्होंने सच्चे रिश्तों और अपने सपनों को किस तरह नजरअंदाज कर दिया। इस बात को हमेशा याद रखें कि हमारा जीवन सीमित होता है। इसलिए जहां तक संभव हो सके हमें केवल वही काम करने चाहिए जो हमें सच में खुशी दे सकते हैं। अभी से, इसी पल से।

कठिन समय सबसे रचनात्मक होता है, हर ठहराव में एक नई ऊर्जा छिपी है

कभी-कभी मैं सोचता हूँ क्या हम टेक्नोलॉजी को बना रहे हैं या टेक्नोलॉजी हमें बना रही है? अपने जीवन में मैंने एक बात बहुत गहराई से सीखी है कि हर नई टेक्नोलॉजी अपने साथ सिर्फ मौके ही नहीं लाती, जिम्मेदारी भी लाती है। हम सब मिलकर जो डिजिटल दुनिया बना रहे हैं, वो तभी सुंदर और सार्थक होगी, जब उसमें भरोसा, सुरक्षा और मानवता का संतुलन रहेगा। पहले हम कुछ बनाते थे और फिर सोचते थे कि उसका असर क्या होगा, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब समय आया है कि हम पहले यह सोचें कि जो हम बना रहे हैं वह इंसान के लिए सही है या नहीं... और फिर उसे बनाएं। क्योंकि अंततः टेक्नोलॉजी तभी महान है, जब वह मानवता की सेवा में हो।

मुझे यह देखकर खुशी होती है कि दुनिया अब समझने लगी है कि सुरक्षा, निजता और भरोसा कोई विकल्प नहीं हैं, बल्कि ये ही विकास की बुनियाद हैं। चाहे अमेरिका हो, भारत हो या यूरोप... हर जगह यह चर्चा है कि प्रगति कैसी होनी चाहिए। प्रगति ऐसी हो जो सबको साथ लेकर चले। मुझे विश्वास है कि सुरक्षा और भरोसे के बिना कोई भी प्रोग्रेस टिकाऊ नहीं होती। हमें टेक्नोलॉजी से डरने की जरूरत नहीं है, क्योंकि जब तक इंसान अपने मूल्यों और विवेक को थामे रखता है, टेक्नोलॉजी कभी उसकी मालिक नहीं बन सकती। हमारा काम यह नहीं है कि चीजों को जटिल बनाएं, यह है कि जटिलता को सरल बनाएं और उससे दुनिया को बेहतर करें।

हम अलग-अलग देशों, भाषाओं और संस्कृतियों में रहते हैं, फिर भी क्या हम सच में इतने अलग हैं? जब मैं किसी भारतीय इंजीनियर, जर्मन वैज्ञानिक या अमेरिकी छात्र से बात करता हूँ, तो हर कोई एक ही बात कहता है- मैं कुछ ऐसा बनाना चाहता हूँ जो फर्क लाए। यही बात मुझे उम्मीद देती है, क्योंकि फर्क हमारी भाषा या संस्कृति में नहीं है, फर्क केवल इरादे की गहराई में है। यही हमारी सबसे बड़ी ताकत है... एकजुटता। लोग कहते हैं समय कठिन है, लेकिन मैं मानता हूँ कि कठिन

समय ही सबसे रचनात्मक होता है। हर ठहराव के भीतर एक नई ऊर्जा छिपी होती है। कभी मत सोचें कि आप सब जानते हैं। टेक्नोलॉजी लगातार बदलती है। कभी पीसी का युग था, फिर इंटरनेट आया, फिर मोबाइल, अब एआई है। हर नई लहर हमें फिर स्टूडेंट बनाती है। आपने पहले भी बदलाव को अपनाया है और अब भी बहुत कुछ सीखना बाकी है। यही संतुलन हमें बेहतर इंसान और बेहतर लीडर बनाता है।

लोग कंपनियां नहीं छोड़ते, मैनेजर छोड़ते हैं

कभी किसी ने मुझसे कहा था... लोग कंपनियां नहीं छोड़ते, लोग अपने मैनेजर छोड़ते हैं। यह बात मेरे दिल में बस गई। किसी भी इंसान को अपने साथियों से जुड़ाव ही टिकाए रखता है। जब वह जुड़ाव टूटता है, तब लोग दूसरी जगह देखते हैं। इसलिए हमारे लिए जरूरी है कि हम हर कर्मचारी के अनुभव को समझें, उसकी आकांक्षाओं को कंपनी के मिशन से जोड़ें। अगर कंपनी का हर कर्मचारी यह सोचेगा कि मैं कंपनी के लिए नहीं, कंपनी मेरे लिए काम करती है... तो क्या यह समीकरण संतुलित रहेगा? अगर जवाब 'हां' है, तो वही असली जुड़ाव है क्योंकि तब कंपनी आपके सपनों की साझेदार बन जाती है और आप उसके मिशन का हिस्सा।

दो औरते बाते करते जा रही थी...

पहली : पता है अपने गाँव के सरपंच कोमा में चले गए,

दूसरी : हाँ बहेन, पैसे वाले तो कही भी जा सकते है।



एनपीएस से सुरक्षित करें अपनी कल की वित्तीय योजना



महिलाओं के लिए भी है बेहतर निवेश विकल्प एनपीएस आपकी छोटी-छोटी बचतों को बड़ी पेंशन में बदल सकता है। यहां जानिए, कौन इसके लिए पात्र है और क्या है इसके लाभ।

एन पीएस (नेशनल पेंशन स्कीम), भावी सेवानिवृत्त जीवन के लिए भारत सरकार की एक स्वैच्छिक योजना है। ये रिटायरमेंट की तैयारी के लिए मददगार है। हर महीने निवेश करने पर वित्तीय अनुशासन बना रहता है व छोटी-छोटी बचत से रिटायरमेंट तक एक अच्छा फंड जमा हो जाता है।

पात्रता- 18 से 70 वर्ष तक की आयु का कोई भी भारतीय नागरिक, इस योजना का लाभ ले सकते हैं। योजना में प्रत्येक वर्ष न्यूनतम 1,000 रुपये जमा करना आवश्यक है। रिटायरमेंट के समय अथवा 60 वर्ष की आयु पूर्ण कर लेने पर कुल जमा फंड का 60% तक आप निकाल सकते हैं, जिस पर कोई टैक्स नहीं लगेगा। शेष 40% राशि का निवेश किसी एन्युटी स्कीम में किया जाएगा, जिससे पेंशन का भुगतान किया जाएगा। देहांत के बाद बकाया राशि नॉमिनी को मिल जाती है।

कर लाभ- पुरानी आयकर प्रणाली के अंतर्गत विभिन्न सेक्शन के अधीन आप अधिकतम 2 लाख रुपये तक का कर-लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यद्यपि घरेलू महिलाओं के लिए कर योग्य आय न होने अथवा नई कर प्रणाली के अंतर्गत टैक्स में यह छूट अधिक मायने नहीं रखती है।

रिटर्न कितना मिलता है

आपके मन में एक स्वाभाविक प्रश्न यह आएगा कि मुझे ब्याज कितना मिलेगा। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि एनपीएस में रिटर्न अथवा ब्याज की कोई गारंटी नहीं दी जा सकती है। इसका कारण यह है कि रिटर्न बाजार मूल्य पर आधारित होते हैं और बाजार के उतार-चढ़ाव उन्हें प्रभावित करते हैं। विगत 5 वर्षों की परफॉरमेंस पर यदि दृष्टि डालें, तो हम पाते हैं कि विभिन्न पेंशन फंड्स ने इक्विटी पर 16.92% से लेकर 19% तक का रिटर्न दिया है।

पेंशन कितनी मिलेगी

पेंशन की राशि अनेक बातों पर निर्भर करेगी, जैसे- आपकी कुल जमा राशि कितनी है, निवेश के लिए आपने किस एसेट क्लास का चयन किया था, इत्यादि। एसेट क्लास क्या है

एनपीएस खाता खोलते समय आपको जोखिम क्षमता के आधार पर एसेट क्लास का चुनने का विकल्प दिया जाता है। इससे आप प्योर इक्विटी, डेब्ट, बॉन्ड या ऑटो-एलोकेशन का विकल्प चुन सकते हैं। ऑटो-एलोकेशन में आपकी आयु के आधार पर इक्विटी, डेब्ट/बॉन्ड के मध्य निवेश की प्रतिशत राशि का आवंटन किया जाता है। आयु बढ़ने के पर इक्विटी में निवेश कम करके डेब्ट/बॉन्ड में बढ़ा दिया जाता है।

महिलाओं के लिए एनपीएस की उपयोगिता
वैसे तो एनपीएस सभी के लिए उपयोगी है, लेकिन महिलाओं के लिए इसकी उपयोगिता विशेष रूप से उल्लेखनीय है...

एक बार खाता खोलने के बाद आप निश्चित हो जाती हैं। केवल अपनी बचत को पेंशन खाते में जमा करती रहें। इससे खाते का संचालन सरल और सुगम है।

आपको बाजार के उतार-चढ़ाव से चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। आपके लिए यह कार्य फंड मैनेजर द्वारा किया जाता है, जो अपने कार्य में दक्ष होते हैं।

निवेश के अन्य साधनों की तुलना में पेंशन फंड में संचालन के खर्च कम होते हैं, जो अंततः फंड के लाभ को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

व्यस्तता बढ़ा सकती है रिश्तों में दूरी लेकिन एक कोशिश जुड़ाव कायम रख सकती है



काम, पढ़ाई या कैरियर की भाग-दौड़ में हम अक्सर अपने घर और परिवार से मीलों दूर निकल आते हैं। शहरों की चकाचौंध में हम एक 'बेहतर जीवन' की तलाश में रहते हैं। यह आधुनिक दौड़ एक बड़ी क्रीमत मांगती है- भावनात्मक जुड़ाव की कमी। दिनभर की व्यस्तता में यह दूरी भले ही महसूस न हो, पर कभी-कभी दिल में कसक जरूर उठती है कि सब कुछ वैसा नहीं रहा जैसा पहले था। अपनेपन में एक हल्का बेगानापन महसूस होने लगता है, और कई बार तो अपनों की शिकायतों का सामना भी करना पड़ता है। यह भावना स्वाभाविक है और कई युवा इसे अनुभव करते हैं। 29 वर्षीय मयंक का अनुभव एक बानगी है। मयंक बताता है कि घर से दूर रहने के दौरान उसे परिवार, रिश्तेदारों और पारिवारिक दोस्तों से दूरी महसूस होती है। जब वह घर जाता है, तो उसका मन भर आता है। उसे लगता है कि सब बदल गया है, घर में ही नहीं, बल्कि खुद उसके अंदर भी। वह कहता है, 'मैं अब 'वह मयंक' नहीं रहा जो पहले घर, परिवार और अपने चचेरे-ममेरे भाई-बहनों से नजदीक हुआ करता था।' यह अनकहा अहसास दरअसल बढ़ती हुई 'भावनात्मक दूरी' का संकेत है।

भावनात्मक दूरी क्यों बढ़ती है?

कम बातचीत- रोजमर्रा की व्यस्तता के कारण हम परिवार से लंबी और अर्थपूर्ण बात करने का समय नहीं निकाल पाते।

गलत समझे जाने का डर- कुछ लोग अपनी

कठिनाइयों और संघर्षों को घर वालों से साझा करने से डरते हैं, उन्हें लगता है कि ऐसा करने से वे परेशान हो जाएंगे या उनके जीवन के फ्रैसलों पर टीका-टिप्पणी की जाएगी।

जीवनशैली का अंतर- शहर और गांव की जीवनशैली व सोच का फ़र्क भी एक अदृश्य दूरी पैदा कर देता है।

रिश्तों की सीमित परिधि- लोग सिर्फ़ अपने परिवार तक ही बात सीमित रखते हैं। पारिवारिक मित्र या दूर के रिश्तेदारों से बातचीत कम हो जाती है। इस कारण से सामाजिक संबल भी कमजोर हो जाता है।

घर आने पर रिश्तों में निवेश करें

जब कभी भी घर जाने का मौका मिले, तो अपने अपनों के साथ पूरे मन से समय बिताएं। ध्यान रखिए, जीवन में भले ही आप कितने ही दोस्त क्यों न बना लें पर इन रिश्तों की मिठास को कभी अनदेखा न करें। क्योंकि ये आपके साथ ताउम्र रहेंगे। आपके अच्छे-बुरे में खड़े होंगे। यही भाव रखकर उनसे जब भी मिलें गर्मजोशी के साथ मिलें। परिवार के साथ मिलकर खाना बनाएं, घर की साफ़-सफ़ाई करें या पुराने एल्बम देखें।

ये साझा गतिविधियां पुराने भावनात्मक बंधन को फिर से मजबूत करती हैं। माता-पिता तक ही सीमित न रहें, क़रीबी रिश्तेदारों से भी मिलें, जिनसे लंबे समय से बात नहीं हुई।

जुड़ाव कायम रखने के तरीक़े

छोटी-छोटी बातें, बड़ा असर- नियमित रूप से छोटे-छोटे संदेश भेजें। 'आज ऑफिस में कुछ नया हुआ' या 'मैंने तुम्हारा पसंदीदा खाना खाया' जैसे छोटे संदेश रिश्तों को जीवित रखते हैं। बर्थडे या त्योहार पर कॉल करना भी दूरियों को पाट सकता है।

फोटोज और यादें साझा करें- अपनों के साथ पुरानी तस्वीरें या नए अनुभव साझा करें। इससे संवाद का पुल मजबूत होता है व जुड़ाव महसूस होता है।

अपने अनुभव, संघर्ष और उपलब्धियां बिना किसी डर के साझा करें। इससे आपसी भरोसा और अपनापन बढ़ता है।

रात भर मुंह में रखकर सोएं तुलसी का पत्ता, मिलेंगे गजब के स्वास्थ्य लाभ



पाचन तंत्र होता है बेहतर

अगर आपको गैस और एसिडिटी की दिक्कत रहती है, तो रोजाना मुंह में तुलसी के 2 पत्ते रखकर सोएं। इससे पाचन तंत्र स्ट्रॉंग बनेगा।

तनाव से मुक्ति

तुलसी की पत्तियों में भरपूर मात्रा में अडैप्टोजेन होता है, जो स्ट्रेस लेवल को कम करने में मददगार है। तुलसी की पत्तियां नर्वस सिस्टम को रिलैक्स करती हैं। इसे खाकर सोने से मन शांत होता और बेहद पॉजिटिव महसूस होता है।

सिर दर्द होता है गायब



तुलसी का भारतीय घर में धार्मिक महत्व तो है ही लेकिन क्या आपको पता है कि ये एक औषधि भी है। आज भी हमारी दादी मां- नानी मां भी सर्दी- खांसी या कोई भी वायरल होने पर तुलसी का काढ़ा आदि पीने की सलाह देती हैं। बता दें तुलसी की पत्तियों में एंटी- बैक्टीरियल, एंटी- सेप्टिक और एंटीऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं। आयुर्वेद की मानें तो ये कई बीमारियों का इलाज है। तुलसी के पत्तों को अगर मुंह में रखकर सोया जाए तो सेहत को कई सारे लाभ मिलते हैं।

सर्दी- जुकाम से मिलती है राहत

तुलसी की पत्तियों में एंटी- बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो वायरस का जड़ से खत्म कर देते हैं। रातभर इन्हें मुंह में रखकर सोने से सर्दी- जुकाम से राहत मिलती है।



अगर आपको लगातार सिर में दर्द रहता है और इस वजह से नींद भी नहीं आती है तो अपने मुंह में पत्ते रखकर सोएं। इसमें मौजूद गुण सिर के दर्द को कम करते हैं।

ब्लड शुगर रहता है कंट्रोल में

जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या है उन्हें तुलसी का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे शरीर में इंसुलिन हार्मोन के उत्पादन बढ़ता है और ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

इम्यूनिटी होता है बूस्ट

तुलसी की पत्तियों में मौजूद विटामिन सी एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है। रोजाना इसे मुंह में रखकर सोने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

दुनिया का नंबर 1 संस्थान, नाम में छिपा है 2000 साल पुराना राज!



‘U’ का न होना: रोमन लोग अपनी वास्तुकला और शिलालेखों में लैटिन भाषा का उपयोग करते थे। उनकी वर्णमाला में ‘U’ अक्षर नहीं था।

V ही U था: उस समय ‘V’ ही ‘U’ का काम करता था। MIT अपनी इमारतों पर अक्षरों को तराशते समय उसी क्लासिकल रोमन परंपरा का पालन करता है। यह दिखाता है कि विज्ञान और टेक्नोलॉजी की यह आधुनिक संस्था सदियों पुराने ज्ञान को भी महत्व देती है।

II। ज्ञान की क्लासिकल नींव

MIT ने यह स्टाइल खुद को पुरानी और सम्मानित यूरोपीय यूनिवर्सिटीज से जोड़कर रखने के लिए अपनाया।

नई दिल्ली क्या आपने कभी दुनिया के सबसे प्रसिद्ध तकनीकी संस्थान मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की इमारत देखी है? सामने से न सही, मगर फोटो में तो जरूर देखी होगी। एमआईटी के एंट्री गेट पर की जगह लिखा हुआ है। यहां ‘U’ की जगह ‘V’ का इस्तेमाल किया गया है। यह कोई मॉडर्न स्टाइल या अजीबोगरीब डिजाइन नहीं है, बल्कि प्राचीन रोमन परंपरा को सम्मान देने का तरीका है!

यह बात हमें इतिहास के उस दौर में ले जाती है, जब रोमन साम्राज्य में लैटिन भाषा लिखी जाती थी। उस समय की लैटिन वर्णमाला में ‘U’ अक्षर मौजूद नहीं था। ‘V’ अक्षर का इस्तेमाल ‘U’ और ‘V’ दोनों ध्वनियों के लिए किया जाता था। उदाहरण के लिए, रोमन लोग LOVE को LOV लिखते थे। MIT ने भी वही क्लासिकल स्टाइल अपनाया। ऐसा करके MIT खुद को उन पुरानी यूरोपीय यूनिवर्सिटीज की परंपरा से जोड़ता है, जो बुद्धि, ज्ञान और क्लासिकल शिक्षा की नींव पर बनी थीं। यह सिर्फ एक अक्षर का खेल नहीं, बल्कि गहरे इतिहास और गौरव को दिखाने का खास तरीका है।

ज्यादातर लोग एमआईटी की फोटो देखकर चौंक जाते हैं। उन्हें समझ ही नहीं आता कि इंग्लिश स्पेलिंग में यू की जगह वी का इस्तेमाल क्यों किया गया है। दरअसल, इसका राज 2000 साल पुरानी परंपराओं में छिपा है। नाम में ‘V’ का इस्तेमाल करने का सबसे बड़ा कारण प्राचीन रोमन लिपि को सम्मान देना है।

विरासत से जुड़ाव: पुरानी यूरोपीय यूनिवर्सिटीज (जैसे कैम्ब्रिज या ऑक्सफोर्ड) अपनी इमारतों पर अक्सर इसी रोमन स्टाइल का इस्तेमाल करती थीं। यह स्टाइल न केवल भव्यता दिखाता है, बल्कि गंभीर और एकेडमिक विरासत भी दर्शाता है।

III। वास्तुकला और सौंदर्य

आर्किटेक्ट ने यह भी पाया कि जब अक्षरों को पत्थर पर उकेरा जाता है तो गोल ‘U’ की तुलना में सीधे किनारे वाला ‘V’ ज्यादा साफ और सुंदर दिखता है। सीधे और तेज कोणों वाला ‘V’ इमारत की मजबूती और औपचारिक लुक को बढ़ाता है। इसलिए यह चुनाव सिर्फ ऐतिहासिक नहीं, बल्कि डिजाइन और खूबसूरती से भी जुड़ा हुआ है।

‘V’ याद दिलाता है कि भले ही MIT में भविष्य की टेक्नोलॉजी पढ़ाई जाती है, लेकिन वह अपनी विरासत और ज्ञान की पुरानी परंपराओं को नहीं भूला है।

एमआईटी संयुक्त राज्य अमेरिका (USA) के मैसाचुसेट्स राज्य में स्थित है। इसका मुख्य कैंपस कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स में चार्ल्स नदी के किनारे है, जो बोस्टन शहर के ठीक सामने है। एमआईटी की स्थापना 1861 में हुई थी। हालांकि, अमेरिकी गृहयुद्ध के कारण इसकी शुरुआती क्लासेस 1865 में शुरू हो पाई थीं। एमआईटी की स्थापना एक प्रसिद्ध प्रकृतिवादी और भूविज्ञानी विलियम बार्टन रोजर्स ने की थी। उन्होंने इस संस्थान को बनाने के लिए एक ऐसे शिक्षा मॉडल की वकालत की थी, जो 2 सिद्धांतों पर आधारित था:

छोटी उम्र में मेकअप आपकी बच्ची को



शहनाज़ हुसैन

कहावत है कि बेटियां कब बड़ी हो जाती हैं, पता ही नहीं चलता/ मगर आजकल यह कहावत कुछ ज्यादा ही पहले चरितार्थ होने लगी है। कभी मां की देखादेखी तो कभी बस शौक के चलते बच्चियों में मेकअप का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। ज्यादातर घरों में बच्चे जब अपने घर की महिलाओं, मम्मी, दीदी, मौसी, बुआ और चाची को मेकअप करते देखते हैं जो वह भी मेकअप करने की जिद करने लगते हैं जिससे अधिकतर पेरेंट्स बिना ना.नुकुर किए अपने बच्चों का मेकअप करने लग जाते हैं और कुछ मामलों में उन्हें मेकअप के लिए प्रोत्साहित भी करते हैं /

कम उम्र में ही इन बच्चियों का ध्यान रचनात्मक अभिव्यक्ति से हटकर शारीरिक दिखावे पर केंद्रित होने लगता है। सोशल मीडिया प्लेटफार्म जैसे ट्विटर, इंस्टाग्राम, फेसबुक आदि पर युवा इन्फ्लुएंसर के रूप में मेकअप को प्रमोट करती बच्चियों के फालोअर्स की लंबी फेहरिस्त सामान्य बच्चियों को भी इस ओर आकर्षित करती है।

मेकअप असल में कम उम्र में ही बच्चियों को शारीरिक और मानसिक तौर पर नुकसान पहुंचा रहा है / बच्चों की त्वचा बहुत नाजुक होती है और सौन्दर्य प्रसाधनों में मौजूद केमिकल्स की बजह से बच्चियों में

नुकसान पहुंचा सकता है

हार्मोन संतुलन बिगड़ जाता है /सौन्दर्य प्रसाधनों में रेटिनाइड्स, ग्लाइकोलिक एसिड जैसे तत्व विद्यमान होते हैं जोकि बच्चियों की नाजुक त्वचा के बैरियर को नुकसान करते हैं, जिसकी बजह से त्वचा में रूखापन एलर्जी, जलन और कील, मुहांसों जैसी समस्याएं हो सकती/ बच्चियों की नाजुक त्वचा में जबां महिलाओं की तुलना में कमजोर और पतले स्किन बैरियर्स होते हैं जिसकी बजह से सौन्दर्य प्रसाधनों में विद्यमान रासायनिक पदार्थ त्वचा के भीतरी हिस्सों तक पहुंच जाते हैं और इससे त्वचा को दीर्घकालीन नुकसान पहुंचता है /कम उम्र में अगर आपकी बच्ची होठों पर लिपस्टिक लगाती है तो इससे होंठ से पपड़ी निकलना और कालापन दिखना भी शुरू हो सकता है।

कुछ लिपस्टिक सौन्दर्य प्रसाधनों को लचीला बनाने और सुगन्धित रखने के लिए जिन पैराबेन्स, फ्रैथेलेट्स और फिनोल पदार्थों का उपयोग किया जाता है उनके नियमित उपयोग से बच्चियों में समय से पूर्व प्यूबर्टी की शुरुआत हो जाती है तथा इनके लम्बे समय से उपयोग से स्तन और ओवेरीअन कैन्सर तक का खतरा बढ़ जाता है /कई बार केमिकल युक्त सौन्दर्य प्रसाधनों के उपयोग से त्वचा का प्रकृतिक पी एच और माइक्रोब्स संतुलन बिगड़ जाता है जिससे एक्जिमा का संक्रमण हो सकता है / अगर छोटी बच्चियों में एक्जिमा का संक्रमण हो जाये तो इन सौन्दर्य उत्पादों के सेवन से तत्काल रोक दीजिए और इससे काफी हद तक राहत मिल जाएगी / पर्सनल केयर उत्पादों में जिस सुगन्धित और प्रिजर्वेटिव उत्पादों का उपयोग किया जाता है वह भी बच्चियों में एलर्जी का मुख्य कारण बन जाती है सोशल मीडिया के प्रभाव में आ कर बच्चियां सुन्दरता के नए मापदण्डों के अनुरूप ब्यूटी स्टैंडर्ड तय कर लेती हैं जिन्हें पाना काफी मुश्किल होता है और इसकी बजह से वह मानसिक तनाव में आ जाती हैं जिसका असर उनकी शारीरिक और मानसिक विकास पर पड़ता है / इसकी बजह से कई बार वह डिप्रेशन, उत्तेजना और बॉडी डिस्मॉर्फिक डिसऑर्डर का शिकार हो जाती हैं / मगर बच्ची में इसके प्रति समझ व सहनशीलता विकसित नहीं होती, जिससे वह मानसिक तौर पर परेशान होने लगती है।

पाचन से लेकर हड्डियों तक: किशमिश के बड़े फायदे और किन लोगों को नहीं खाना चाहिए



किशमिश न सिर्फ स्वाद में मीठी होती है, बल्कि इसमें सेहत का खजाना छिपा होता है। इसे “ड्राई ग्रेप्स” भी कहा जाता है और यह शरीर को अंदर से एनर्जी और ग्लो दोनों देती है। आइए जानते हैं किशमिश खाने के कुछ बेहतरीन फायदे और नुकसान।

खून बढ़ाने में मददगार

किशमिश प्राकृतिक रूप से आयरन और कॉपर का बेहतरीन स्रोत होती है। ये दोनों तत्व शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं।

नियमित रूप से किशमिश का सेवन करने से खून की कमी यानी एनीमिया से बचाव होता है। यह शरीर में नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण को बढ़ावा देती है और थकान, कमजोरी जैसी समस्याओं को दूर रखती है।

पाचन को बेहतर बनाती है

किशमिश में भरपूर मात्रा में डायट्री फाइबर पाया जाता है, जो पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है। यह फाइबर कब्ज को दूर करने में मदद करता है और आंतों की सफाई करता है। अगर इसे सुबह गुनगुने पानी में भिगोकर खाया जाए, तो पेट हल्का रहता है और पाचन तंत्र सुचारू रूप से काम करता है। यह पेट की गैस, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं को भी कम करता है।

हड्डियों को बनाती है मजबूत

किशमिश में मौजूद कैल्शियम और बोरॉन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत और घना बनाता है, जबकि बोरॉन शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। नियमित रूप से किशमिश का सेवन करने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी

हड्डियों से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है और उम्र बढ़ने पर भी हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं।

दिल को रखती है स्वस्थ

किशमिश में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करते हैं। इससे रक्त प्रवाह बेहतर होता है और हार्ट डिजीज, ब्लड प्रेशर तथा धमनियों के ब्लॉकेज जैसी समस्याओं का खतरा घटता है। नियमित रूप से सीमित मात्रा में किशमिश का सेवन करने से दिल मजबूत और स्वस्थ बना रहता है।

इम्यूनटी को बूस्ट करती है

किशमिश में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन C और विटामिन E शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। यह शरीर को वायरस और बैक्टीरिया से बचाते हैं और बार-बार होने वाली सर्दी-जुकाम, थकान या संक्रमण जैसी समस्याओं से सुरक्षा प्रदान करते हैं। नियमित रूप से भीगी हुई किशमिश का सेवन करने से शरीर की इम्यूनटी नैचुरली बूस्ट होती है।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

किशमिश में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा पर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं और झुर्रियों को रोकते हैं। साथ ही, यह बालों के झड़ने को कम करती है और उन्हें मजबूत बनाती है। रोजाना किशमिश खाने से त्वचा में निखार आता है और बाल स्वस्थ, चमकदार और घने बने रहते हैं।

वजन घटाने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा, यह मीठा खाने की इच्छा को कम करता है, जिससे अनावश्यक स्नैक्स या जंक फूड का सेवन घटता है। ऐसे में नियमित रूप से सीमित मात्रा में किशमिश खाने से वजन नियंत्रित रखने और स्वस्थ डाइट बनाए रखने में मदद मिलती है।



क्या आपका तकिया कवर बालों के टूटने का कारण है?

हर सुबह जब आप आईने में अपने बाल देखते हैं, क्या वे उलझे, बेजान या टूटे हुए नजर आते हैं? अगर हां, तो इसका कारण सिर्फ आपका शैम्पू या तेल नहीं हो सकता। अक्सर इसका मुख्य कारण होता है रात भर सिर रखने का तकिया कवर। बालों की सेहत सिर्फ दिन की देखभाल पर नहीं, बल्कि रात की आदतों पर भी निर्भर करती है। गलत तकिया कवर बालों को नुकसान पहुंचा सकता है, उन्हें रूखा बना सकता है और टूटने का कारण बन सकता है। तकिया कवर से बालों को कैसे नुकसान होता है?

रगड़ : कॉटन या खुरदरे फैब्रिक वाले तकिया कवर बालों से रगड़ खाते हैं, जिससे बाल उलझते और टूटते हैं।

नमी की कमी: कुछ फैब्रिक बालों की प्राकृतिक नमी सोख



लेते हैं, जिससे बाल झाड़ और बेजान हो जाते हैं।

गंदगी और बैक्टीरिया: गंदे तकिया कवर में जमा धूल और बैक्टीरिया स्कैल्प को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे बाल झड़ सकते हैं।

स्टैटिक चार्ज: सिंथेटिक फैब्रिक बालों में स्टैटिक पैदा करते हैं, जिससे बाल खड़े हो जाते हैं और कंधी मुश्किल हो जाती है।

क्या कहती है स्टडी?

रेशम और साटन बालों के लिए सबसे अच्छे माने जाते हैं। ये फैब्रिक बालों की नमी और प्राकृतिक तेल को बनाए रखते हैं और घर्षण को कम करते हैं। इसके कारण बाल



कम टूटते और ज्यादा स्मूद और चमकदार रहते हैं। जाने बालों के लिए सही तकिया कवर।

सिल्क या साटन फैब्रिक: रगड़ कम करता है और बाल स्मूद रखते हैं।

हाइपोएलर्जिक मटेरियल: स्कैल्प को एलर्जी और इंफेक्शन से बचाता है।

साफ और सॉफ्ट कवर: हर हफ्ते तकिया कवर बदलें और धूप में सुखाएं।

सोते समय बालों की देखभाल के टिप्स

हल्की चोटी या बन बनाकर सोएं: खुले बाल ज्यादा उलझते हैं।

स्लीप कैप पहनें: सिल्क या साटन की कैप बालों की नमी बनाए रखती है।

तेल लगाएं: नारियल या बादाम तेल की कुछ बूंदें बालों को मॉइश्चर देती हैं।

हेयर मास्क: हफ्ते में एक बार डीप कंडीशनिंग से बाल मजबूत बनते हैं।

बालों की हेल्थ के लिए अतिरिक्त सुझाव

हीट स्टाइलिंग से बचें।

वाइड टूथ कंधी का इस्तेमाल करें।

प्रोटीन, विटामिन B और आयरन युक्त डाइट अपनाएं और पर्याप्त पानी पिएं।

महिलाओं के आहार में ओमेगा-3 फैटी एसिड

शामिल करने के आसान और प्रभावी तरीके

बालों की खूबसूरती सिर्फ अच्छे शैम्पू और तेल पर नहीं, बल्कि रात की आदतों और सही तकिया कवर पर भी निर्भर करती है। अगर आप चाहते हैं कि आपके बाल सिल्की, मजबूत और हेल्दी रहें, तो आज ही अपने तकिए का कवर बदलें और ऊपर दिए गए टिप्स अपनाएं। एक छोटा बदलाव आपके बालों के लिए बड़ा फर्क ला सकता है।

लगातार 2 हफ्ते खाएं आंवला, फिर देखें कमाल



इम्यूनिटी को देता है बूस्ट: आंवला को सबसे अच्छा नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर माना गया है। इसमें मौजूद विटामिन C शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जिससे सर्दी, खांसी और संक्रमण से बचाव होता है।

पाचन तंत्र रखे मजबूत: आंवला में मौजूद फाइबर और एंजाइम्स पाचन को सुधारते हैं। यह गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है।

आंवला जिसे Indian Gooseberry भी कहा जाता है, भारत की आयुर्वेदिक चिकित्सा में “अमृतफल” माना गया है। इसमें मौजूद विटामिन C, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर और मिनरल्स शरीर को अंदर से मजबूत बनाते हैं। चाहे बालों की चमक हो या त्वचा की खूबसूरती आंवला हर मामले में फायदेमंद है। आइए जानते हैं, रोजाना आंवला खाने से त्वचा और सेहत दोनों पर क्या असर पड़ता है।

त्वचा के लिए आंवला के फायदे

चेहरे पर लाता है नेचुरल ग्लो

आंवला में मौजूद विटामिन C कोलेजन प्रोडक्शन बढ़ाता है, जिससे त्वचा टाइट और चमकदार बनती है। रोजाना आंवला खाने से चेहरा अंदर से निखरता है और नेचुरल ग्लो आता है।

दाग-धब्बे और पिंपल्स को करता है कम

आंवला की एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज स्किन की गहराई तक सफाई करती हैं। इससे एक्ने, ब्लैकहेड्स और डार्क स्पॉट्स दूर होने लगते हैं।

एजिंग को करता है स्लो

फ्री रेडिकल्स से बचाव करने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स आंवला में भरपूर मात्रा में होते हैं। यह झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम कर त्वचा को यंग और फ्रेश बनाए रखते हैं।

स्किन को बनाता है हेल्दी और क्लीन

आंवला शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है, जिससे त्वचा साफ और दमकती हुई दिखती है।

सेहत के लिए आंवला के फायदे

बालों के लिए वरदान: आंवला खाने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों का झड़ना कम होता है और बाल घने, काले और चमकदार बनते हैं।

ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखता है: आंवला ब्लड शुगर को बैलेंस करने में मदद करता है, इसलिए यह डायबिटीज पेशेंट्स के लिए फायदेमंद है।



दिल को रखे हेल्दी: आंवला में मौजूद क्रोमियम, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और हार्ट को मजबूत बनाता है। इससे हार्ट अटैक और ब्लॉकेज का खतरा कम होता है।

लीवर को करता है डिटॉक्स: आंवला लीवर को साफ और एक्टिव रखता है। यह शरीर से हानिकारक तत्व निकालता है और मेटाबॉलिज्म को सुधारता है।

आंवला खाने के सही तरीके
सुबह खाली पेट एक ताजा आंवला खाना सबसे लाभदायक होता है।

रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल कभी न करें

इसमें हैं टॉक्सिक केमिकल्स, रेस्पिरेटरी प्रॉब्लम्स का रिस्क

हम अक्सर अपने घर और ऑफिस को महकाने के लिए रूम फ्रेशनर, परफ्यूम, खुशबूदार धूप या सुगंधित कैंडल्स का इस्तेमाल करते हैं। यह हमें एक सामान्य आदत लगती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यही 'खुशबू' धीरे-धीरे हमारी सेहत के लिए 'साइलेंट किलर' साबित हो सकती है। दरअसल हम अपने जीवन का ज्यादा समय घर या ऑफिस जैसे बंद स्थानों में बिताते हैं, जहां की हवा कई बार बाहर की हवा से भी ज्यादा दूषित होती है। परफ्यूम, अगरबत्ती, रूम फ्रेशनर और क्लीनिंग प्रोडक्ट्स में मौजूद केमिकल्स और प्रदूषक हवा में मिलकर ऑक्सीजन को टॉक्सिक बना देते हैं, जो सेहत के लिए बेहद नुकसानदायक है।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन की इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर ने सुगंधित प्रोडक्ट्स में पाए जाने वाले फॉर्मैल्डिहाइड केमिकल को कैंसरकारक के रूप में लिस्टेड किया है। सुगंधित प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल इनडोर एयर पॉल्यूशन बढ़ा देता है। इसका सबसे ज्यादा असर बच्चों, बुजुर्गों और पालतू जानवरों पर पड़ता है। लंबे समय तक इनका इस्तेमाल सांस संबंधी परेशानी, एलर्जी और अस्थमा अटैक जैसी समस्याएं बढ़ा सकता है। हालांकि पर्याप्त वेंटिलेशन, नेचुरल क्लीनिंग एजेंट्स और प्राकृतिक खुशबू वाले विकल्प अपनाकर इस खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। रूम फ्रेशनर, परफ्यूम, कॉस्मेटिक्स, क्लीनिंग प्रोडक्ट्स और सुगंधित कैंडल्स जैसे प्रोडक्ट्स में हजारों तरह के केमिकल्स इस्तेमाल होते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हैं। इनमें मुख्य रूप से सॉल्वेंट्स, स्टेबलाइजर्स, यूवी-एब्जॉर्बर्स, प्रिजर्वेटिव्स और डाइज शामिल होते हैं, जो इनडोर एयर पॉल्यूशन बढ़ाते हैं। लंबे समय तक इनके संपर्क में रहने से एलर्जी, सांस की समस्या, हॉर्मोनल इम्बैलेंस, कैंसर और न्यूरोटॉक्सिसिटी जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-दिल्ली स्थित श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के इंटरनल मेडिसिन एंड इनफेक्शियस डिजीज के डायरेक्टर डॉ. अरविंद अग्रवाल बताते हैं कि सुगंधित प्रोडक्ट्स के फ्रेगरेन्स में मौजूद सिंथेटिक केमिकल्स शरीर पर कई नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

01 **थैलेट्स**
हॉर्मोनल इम्बैलेंस, प्रजनन क्षमता पर असर।

02 **फॉर्मैल्डिहाइड**
कैंसरकारक, रेस्पिरेटरी सिस्टम पर असर।

03 **बेंजीन और टॉलुईन**
लिवर, किडनी और नर्वस सिस्टम को नुकसान।

04 **एसीटोन और इथेनॉल**
आंख, गले और फेफड़ों में जलन।

05 **आर्टिफिशियल स्टेबलाइजर्स**
ब्रेन और इम्यून सिस्टम पर प्रभाव।

06 **प्रिजर्वेटिव्स और कलर्स**
स्किन एलर्जी और हॉर्मोनल इम्बैलेंस।

07 **सॉल्वेंट्स और UV-एब्जॉर्बर्स**
स्किन और आंखों में जलन, सेल्स डैमेज का रिस्क।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 2 नवम्बर - 8 नवम्बर 2025

मूलांक

(1, 10, 19, 28)



नई शुरुआत का समय है। साहस और पहल आपको नेतृत्व की नई ऊँचाइयों तक ले जाएगी।

मूलांक

(6, 15, 24)



रिश्तों में मिठास और सामंजस्य बढ़ेगा। परिवार के साथ बिताया समय मन को शांति देगा।

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



संतुलन और भावनात्मक बृद्धि से काम लें। किसी रिश्ते में नई समझ या पुनर्मिलन संभव है।

मूलांक

(7, 16, 25)



आत्मचिंतन और एकांत से प्रेरणा मिलेगी। किसी आध्यात्मिक या सृजनात्मक विचार से जुड़ाव बढ़ेगा।

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



विचारों को कार्यरूप देने का समय है। आत्मविश्वास के साथ बोलें — आपकी बातों में असर रहेगा।

मूलांक

(8, 17, 26)



कठिन परिश्रम का फल मिलने की शुरुआत होगी। धैर्य रखें — नतीजे स्थायी रहेंगे।

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



योजनाएँ बनाते समय व्यावहारिक रहें। मेहनत और नियमितता आपके लिए सौभाग्य का कारण बनेंगे।

मूलांक

(9, 18, 27)



आपकी ऊर्जा शिखर पर है। इसे किसी सार्थक दिशा में लगाएँ — परिणाम असाधारण होंगे।

मूलांक

(5, 14, 23)



अचानक बदलावों को अपनाएँ। ये नए अवसर आपको अपेक्षा से अधिक लाभ देंगे।



अनुराधिका अबरोल

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

आज आप भी अपने जीवन बंध, नामक, या खाने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र शुरू करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

सह्याद्रि की हरियाली में डूब जाएं!

लोनावला, भंडारदरा और माथेरान की हिल ट्रिप का जादू



सह्याद्रि की पहाड़ियाँ, महाराष्ट्र के हरे-भरे पर्वत और घाटियों में फैली, प्राकृतिक सुंदरता और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध हैं। मानसून में हरियाली और बहती नदियाँ यात्रियों को मंत्रमुग्ध कर देती हैं। ट्रेकिंग, फोटोग्राफी और वाइल्डलाइफ के शौकीनों के लिए यह आदर्श स्थल है, जिसकी वजह से यहाँ साल भर सैलानियों का आना-जाना लगा रहता है।

सह्याद्रि की पहाड़ियाँ, पश्चिमी भारत की प्राकृतिक धरोहर, महाराष्ट्र के हरे-भरे पर्वत और घाटियों में फैली हैं। ये पहाड़ियाँ न केवल अपनी हरियाली और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध हैं बल्कि मानसून के मौसम में यहाँ का हरियाली का दृश्य यात्रियों को मंत्रमुग्ध कर देता है। नीला आकाश, बादलों की छाया और पहाड़ियों के बीच बहती नदियाँ इसे प्रकृति प्रेमियों और साहसिक यात्रियों के लिए आदर्श बनाती हैं। ट्रेकिंग, फोटोग्राफी और वाइल्डलाइफ प्रेमियों के लिए सह्याद्रि का यह हिस्सा अनुभवों से भरपूर है। जिसकी वजह से इस जगह पर पुरे साल सैलानियों का आना जाना लगा रहता है।

हरियाली का उत्सव

सह्याद्रि की हरियाली का उत्सव विशेष रूप से मानसून में देखने लायक होता है। हर जगह घास, पेड़, झरने और घाटियाँ हरे-भरे रंग में रंग जाती हैं। धूप की हल्की किरणें, बारिश की बूंदें और पहाड़ियों की ठंडी हवा वातावरण को और रोमांचक बना देती हैं। यहाँ के छोटे-छोटे झरने, नाले और झाड़ियों से निकलती ठंडी हवा यात्रियों को आनंद और शांति प्रदान करती है। प्राकृतिक फोटोग्राफी और ट्रेकिंग के लिए यह समय सबसे उपयुक्त माना जाता है। इसके अलावा, घाटियों और जंगलों के बीच सुबह-सुबह का सफर निस्संदेह अविस्मरणीय होता है।

लोकप्रिय हिल स्टेशन लोनावला

लोनावला, पुणे और मुंबई के बीच स्थित एक लोकप्रिय हिल स्टेशन, प्राकृतिक झरनों और गुफाओं के लिए जाना जाता है। टाइगर पॉइंट और लायंस पॉइंट से सूर्योदय और सूर्यास्त का

दृश्य अद्भुत लगता है। भरमोरी की गुफाएँ और भुजगड़ किला इतिहास और साहसिक रोमांच का अनुभव कराते हैं। लोनावला चॉकलेट, मसालेदार चिवड़ा, भुने मखाने और स्थानीय व्यंजन यहाँ की विशेष पहचान हैं। बच्चों और परिवार के लिए यह स्थल बिल्कुल उपयुक्त है।

जलप्रपातों के लिए प्रसिद्ध भंडारदरा

भंडारदरा, लोनावला से थोड़ी दूरी पर स्थित, प्राकृतिक झीलों और जलप्रपातों के लिए प्रसिद्ध है। आर्थर लेक की शांति, अमरनाथ और सिद्धेश्वर झरने और पहाड़ियों की हरियाली



यात्रियों को प्रकृति के करीब ले जाती है। यहाँ कैम्पिंग, बोटिंग, ट्रेकिंग और प्राकृतिक फोटोग्राफी के विकल्प मौजूद हैं। मानसून के दौरान झरनों की बहती धारा और हरियाली का संगम इसे और भी आकर्षक बना देता है।

कार-मुक्त हिल स्टेशन माथेरान

माथेरान, एक शांत और कार-मुक्त हिल स्टेशन, ट्रेकिंग और पैदल घूमने के लिए आदर्श है। कावस के बाग, पॉइंट्स फॉर सनसेट और घुमावदार रास्ते यात्रियों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। यहाँ की ठंडी हवा, घने जंगल, प्राकृतिक झरने और शांत वातावरण मानसिक शांति प्रदान करते हैं। स्थानीय हैंडीक्राफ्ट, छोटे कैफे और रिसॉर्ट्स यात्रियों के अनुभव को और समृद्ध बनाते हैं।

सह्याद्रि खाने-पीने और ठहरने की जानकारी

सह्याद्रि की यात्रा के लिए सड़क मार्ग सबसे सुविधाजनक है। मुंबई और पुणे से नियमित बस और टैक्सी सेवाएँ उपलब्ध हैं। ठहरने के लिए रिसॉर्ट, होटल, होमस्टे और बुटीक होटल विकल्प मौजूद हैं। खाने में स्थानीय महाराष्ट्रीयन व्यंजन जैसे पोहा, वड़ा-पाव, मिसल-पाव, लोनावला चॉकलेट, पकौड़े और भुने मखाने का आनंद लिया जा सकता है। मानसून में पहाड़ियों के बीच कॉफी या चाय पीते हुए प्राकृतिक वातावरण का अनुभव अविस्मरणीय बन जाता है।

40 साल की उम्र में भी 20 साल की लड़कियों जैसी फिटनेस? कटरीना कैफ के डाइट सीक्रेट्स



कटरीना कैफ अपनी फिटनेस के लिए स्ट्रिक्ट डाइट और होममेड फूड को प्राथमिकता देती हैं। लौकी का जूस, किशमिश और सौंफ का पानी जैसे आयुर्वेदिक उपाय उनके पित्त संतुलन और बॉडी डिटॉक्स में मदद करते हैं।

बॉलीवुड इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्री कटरीना कैफ अपनी खूबसूरती और फिटनेस को लेकर हमेशा ही चर्चा में बनी रहती है। कटरीना कैफ की उम्र भले ही 40 साल की हो इसके बावजूद भी वह 18 से 20 साल की लड़की की टक्कर दे सकती है। कटरीना अपने आप को स्लिम फिट और एनर्जेटिक दिखाएं रखने के लिए काफी ज्यादा मेहनत करती है। इसके लिए वह अपनी वर्कआउट रूटीन से लेकर डाइट पर काफी ज्यादा ध्यान देती हैं। कटरीना कैफ ने कुछ इंटरव्यू में यह बताया था कि वह काम ऑइल वाले खाने का सेवन करती हैं। इसी के साथ हाल ही में कटरीना कैफ ने अपनी डाइट से जुड़े हुए कुछ बड़े सीक्रेट्स शेयर किए थे। इसी के साथ यह भी बताया था कि वह काफी स्ट्रिक्ट डाइट प्लान फॉलो करती हैं तो चलिए आपको भी बताते हैं कटरीना कैफ की डाइट प्लान। कटरीना कैफ अधिकतर घर का खाना ज्यादा पसंद करती है। अभिनेत्री को घर में पकाए गए सादा और सिंपल खाना काफी ज्यादा पसंद है। वह अधिकतर इस नियम को जरूर फॉलो करती हैं। कटरीना का कहना है कि घर में जो खाना पकाया जाता है वह काफी ज्यादा हल्का और पाचक होता है इसकी वजह से हमें अच्छी मात्रा में न्यूट्रिशन

प्राप्त होते हैं जो हमारी बॉडी को हेल्दी और एक्टिव बनाए रखने में मदद करते हैं। हेल्दी और फिट रहने के लिए कटरीना कैफ को खुद के ऊपर काफी ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इसके लिए कटरीना ने बताया कि वह दिन में केवल दो बार ही खाना खाती हैं। कटरीना इस रूल को जरूर फॉलो करती हैं। कटरीना कैफ बार-बार कुछ भी खाने से बचती है। कटरीना कैफ को हर 2 घंटे में खाना खाना बिल्कुल

भी पसंद नहीं है इसीलिए वह केवल दिन में दो बार ही खाना खाती हैं। आपको बता दें कि कटरीना कैफ को भारतीय खाने के साथ-साथ एशिया के अन्य क्यूजीन भी काफी ज्यादा पसंद है। हालांकि वह अपने डाइट प्लान के हिसाब से इस तरह का खाना बार-बार नहीं खा सकती है। कटरीना कैफ की डाइट का एक अहम हिस्सा है सब्जियों और फलों का ताजा जूस इसीलिए कटरीना कैफ रोज लोकी का जूस जरूर पीती है। लौकी की सब्जी का जूस शरीर में जमे हुए टॉक्सिंस की सफाई अच्छी तरीके से करते हैं। इससे आपका डाइजेस्टिव पावर सिस्टम भी बढ़ता है इसीलिए कटरीना कैफ बॉडी क्लीज के लिए लौकी का जूस का सेवन जरूर करती है।

कटरीना कैफ की न्यूट्रिशन ने यह बताया है कि कटरीना कैफ के शरीर की प्रकृति पित्त ओरिएंटेड है। आपको बता दें कि पित्त दोष की वजह से कई प्रकार की शरीर में बीमारियां और हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ने का रिस्क काफी ज्यादा रहता है जिसकी वजह से अपने डाइट प्लान का ख्याल रखना बहुत ही ज्यादा जरूरी होता है। पित्त को बढ़ने से रोकने के लिए कटरीना कैफ किशमिश का पानी का सेवन जरूर करती है। इसी के साथ सौंफ का पानी भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। इन दोनों फूड्स की मदद से डाइजेशन सिस्टम भी बढ़ता है। इसी के साथ-साथ हड्डियां भी मजबूत बनती है।

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

