

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वास्ता**  
लाजवाब  
16 नवंबर 2025

**शहनाज  
गिल**

ने बताया कि उन्होंने  
अपने गुस्सा को कंट्रोल  
करने के लिए थेरेपी  
की मदद ली है।





## हंसी ठट्ठा



बेटा- पापा मुझे  
मोटरसाइकिल दिलवा दो

पिता- भगवान ने टांगे  
किस लिए दी हैं?

बेटा- एक टांग किक  
मारने के लिए, दूसरी  
गियर डालने के लिए

पिता बेहोश.....

गोलू अपनी गर्लफ्रेंड के साथ पार्क  
में पेड़ के पीछे खड़ा था  
तभी एक अंकल आए और गोलू से बोले-  
बेटा क्या यही हमारी संस्कृति है  
गोलू- नहीं अंकल ये संगीता है, आप दूसरे पेड़ के पीछे चैक करो.....



दामाद (सास से)- परसों आपकी बेटी कुएं में गिर गई थी,  
बहुत चोट लगी, बहुत चिल्ला रही थी  
सास- अब कैसी है वो?  
दामाद- अब ठीक है, कल से कुएं से आवाज नहीं  
आई.....



दामाद- एक बात  
समझ नहीं आती  
सासू मां  
सास- कौनसी  
बात?  
दामाद- जब बच्चा  
पैदा होता है, मां  
उसके सर पर हाथ

फेरती है  
तो उसके बाल बढ़ना चालू होते हैं, लेकिन शादी के  
बाद जब बीवी  
सर पर हाथ फेरती है तो बाल उड़ना  
चालू हो जाते हैं  
दामाद की बात  
सुनकर सास की  
बोलती बंद हो  
गई.....



लड़की को स्कूटी सिखाते हुए लड़का बोला- देखो तुम्हें  
जिस बाजू जाना हो उस साइड का इंडिकेटर देना,  
फिर गाड़ी मोड़ना

लड़की- मैं लोगों को क्यों बताऊं कि मुझे कहां जाना है.....

लड़की- प्यार में पैसों की अहमियत नहीं होती

लड़का- फिर हर कहानी में लड़की के ख्वाबों में कोई  
राजकुमार ही क्यों होता है?

कभी सुना है कि 'मेरे सपनों का मजदूर बरात लेकर  
आएगा'.....

चिंटू- डॉक्टर साहब, मैं हर बात भूल जाता हूं

कुछ बता दीजिए

डॉक्टर- तुम मुझे इलाज से पहले फीस दे दो भाई,  
नहीं तो ये भी भूल  
जाओगे.....



पप्पू (डॉक्टर से)-

आप मेरी शराब  
छुड़वा सकते हो,  
क्या?

डॉक्टर- हां क्यों नहीं

पप्पू- पुलिस ने मेरी 20 बोतल पकड़ी है, प्लीज  
छुड़वा दो.....

गप्पू- कितनी अच्छी बीवी है यार मेरी

पप्पू- वो कैसे?

गप्पू- मुझे बिना मारे अपने बॉयफ्रेंड के साथ  
भाग गई

भगवान करें सबको ऐसी ही बीवी मिले.....

जब चिंटू ने पिंटू से पूछा कि भाई उदास क्यों बैठे  
हो?

पिंटू- क्या हुआ भाई क्यों उदास बैठे हो?

चिंटू- कल एक न्यूज चैनल के एंकर ने कहा था  
आइए हम आपको गोवा लेकर चलते हैं  
तभी से तैयार बैठा हूं, कोई आया ही नहीं.....

# खुद की करते हैं दूसरों से तुलना, इस तरह बदलें ये आदत

कई लोग दूसरों के देखकर अपने आप को कम समझते हैं। कोई हमसे ज्यादा अमीर है, कोई ज्यादा सुंदर, कुछ ज्यादा सफल हैं। सोशल मीडिया के दौर में दूसरे व्यक्ति से अपनी तुलना करने की आदत कुछ लोगों में बढ़ती जा रही है। लेकिन इससे खुद को ही नुकसान पहुंचता है इससे निराशा होने लगती है। ऐसे में आप इस आदत को इन तरीकों से बदल सकते हैं।

आज के समय में बच्चे से लेकर बड़े सभी उम्र के लोग सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। ऐसे में सभी एक दूसरे की पोस्ट को देखते हैं और दूसरों से अपनी तुलना कर अपन आप को बदलने की कोशिश करते हैं। जब हम किसी दूसरे व्यक्ति को सफल या खुश देखते हैं, तो हमारा दिमाग में कई सवाल आते हैं कि वह ऐसा कैसे कर पाया और मैं क्यों नहीं? उसके पास ये चीज है, लेकिन मेरे पास क्यों नहीं? उसकी बॉडी शैप अच्छी, मुझे भी उसकी तरह बनना है। यह काफी नॉर्मल है कई बार इससे हमें कुछ काम करने जैसे की अपनी पर्सनलिटी को सुधारने या बढ़ते हुए वजन को कम करने के लिए मोटिवेशन मिलती है। लेकिन जब आप बहुत ज्यादा या हर बात पर अपनी तुलना दूसरों से करते हैं, तो यह आपके लिए सही नहीं है। जब कोई व्यक्ति अपनी तुलना दूसरों से ज्यादा करने लगता है, तो ऐसे में उसे असंतुष्ट होने लगती है। जिसके कारण वह निराश, नाखुश या फिर चिड़चिड़ा रहने लगता है। इसलिए अपनी इस आदत को बदलना काफी जरूरी होता है। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए यहां दिए गए टिप्स से आइडिया ले सकती हैं।

## कारण को समझें

तुलना की जड़े हमारे समाज और परवरिश से जुड़ी भी हो सकती है, बचपन से ही अगर हमें कहा जाता है कि देखो, उसका बच्चा कितना अच्छा पढ़ता है! तुम भी उसकी तरह बनो। यह धीरे-धीरे हमारे मन मानने लगता है कि हमें दूसरों की तरह बनना चाहिए और हमें कोई कमी है। लेकिन हर इंसान की परिस्थितियां, क्षमताएं और परवरिश का माहौल अलग-अलग होता है। इसलिए इस बात को समझने की सबसे ज्यादा जरूरत है कि हर व्यक्ति की क्षमता एक दूसरे से अलग होती है। हो सकता है जो काम आप सही से कर पाते हैं वह सामने वाले को करने में दिक्कत हो।

## खुद को पहचानिए

हर व्यक्ति का जीवन एक जैसा नहीं होता है।



इसलिए अपने रास्ते और स्पीड को समझें। इसलिए सबसे पहला कदम अपने आप को समझना है। अपनी खूबियों, कमजोरियां और लक्ष्यों की पहचान करें। जैसे कि अगर एक बच्चा हिंदी में अच्छे नंबर लाता और दूसरे साइंस में। ऐसे में सामने वाले से तुलना करना ठीक नहीं है। इसलिए आप जिस काम को करने में सक्षम हैं और आपको क्या करना पसंद है, उसे पहचानें।

## अपने लक्ष्य तय करें

जब आपको पता होगा कि आपको करियर या जीवन में क्या करना है, तो आप अपनी तुलना दूसरों से कम करेंगे। क्योंकि तब आपका पूरा ध्यान दूसरों पर नहीं, बल्कि अपने लक्ष्यों तर पहुंचने पर रहेगा। अपने लिए सफलता की परिभाषा खुद तय करें। चाहे वह बेहतर हेल्थ हो, नया कुछ सीखना या दूसरे कुछ।

## सोशल मीडिया का सच समझें

आज के समय में ज्यादातर लोग सोशल मीडिया पर हैं, लेकिन याद रखें कि वहां हर तस्वीर या वीडियो को अपलोड करने से पहले कई फिल्टर का उपयोग किया जाता है। जो हर किसी को नहीं पता चलता है। जो लोग बहुत खुश नजर आते हैं, हो सकता है वह अपनी जिंदगी में बहुत मुश्किलों से गुजर रहे हों। इसलिए सोशल मीडिया को मोटिवेशन का साधन बनाएं। किसी सामने वाले व्यक्ति को देखकर उससे तुलना न करें।

## अपने आप को स्वीकार करना

सबसे ज्यादा जरूरी है अपने आप को स्वीकार करना। अपनी खूबियों और कमियों के साथ खुद को जैसे हैं वैसे ही स्वीकार कीजिए। सेल्फ लव यानी की अपने आप से प्यार करना भी बहुत जरूरी है। लेकिन आपको मतलबी या अहंकारी नहीं होना है, बल्कि अपने आप को स्वीकार करना है जैसे आप हैं वैसे। जब आप खुद से प्यार करते हैं, तो किसी और की सफलता को देखकर आपका आत्मविश्वास नहीं डगमगाता है।



## जब बच्चा बाहरी दुनिया से डरने लगे तो इस तरह बढ़ाएं उसका आत्मविश्वास

बच्चे जब सामाजिक दुनिया से डरने लगें, तो सही गाइडेंस और प्रैक्टिस से उनमें आत्मविश्वास लाना ज़रूरी है।

सभी माता-पिता अपने बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना चाहते हैं, लेकिन कई बार माता-पिता समझ ही नहीं पाते कि कब उनका बच्चा बाहरी दुनिया से डरने लगता है। और जब उन्हें यह बात समझ आती है तो वह बच्चे को समझने और समझाने की बजाय बच्चों पर आत्मविश्वास बनाने का अनावश्यक दबाव डालना शुरू कर देते हैं। क्या आपका बच्चा भी बाहरी दुनिया से डरता है, क्या वह भी भीड़ में जाने से, अनजान लोगों से बात करने में या अपने स्कूल में किसी प्रतियोगिता में भाग लेने से डरता है, अगर ऐसा है तो बच्चे पर अनावश्यक दबाव बनाने की बजाए समझदारी के साथ उसके आत्मविश्वास को बढ़ाएं। आइए जानते हैं इस लेख में आप किस तरह बाहरी दुनिया के प्रति अपने बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं।



### बच्चों के डर के सामान्य कारण को समझें

वैसे तो अलग-अलग बच्चों में डरने के अलग-अलग कारण हो सकते हैं पर आज हम कुछ सामान्य कारणों को जानेंगे जिनकी वजह से बच्चा बाहरी दुनिया से डरता है। ये कारण हैं, अनजान लोगों से भय: ज्यादातर बच्चों में देखा गया है कि बच्चा नई जगह, नए लोगों या नई स्थिति का पहली बार सामना करने से डरते हैं। यह डर बिल्कुल सामान्य है, ऐसा बहुत से बड़े लोगों के साथ भी होता है।

फेल होने का डर या पिछले अनुभव: बच्चे नई चीजों को करने में डरते हैं। उन्हें डर होता है कहीं वह इस कार्य को सही नहीं कर पाए तो उन्हें इस फेलियर की वजह से शर्मिंदा होना पड़े पड़ सकता है। बच्चों में इस तरह का डर अक्सर उनके पिछले अनुभव से पैदा होता है।

पेरेंट्स का व्यवहार: अगर पेरेंट्स बार-बार अपने बच्चों को नकारात्मक शब्द बोलते हैं, जैसे यह तुमसे नहीं होगा, तुम नहीं कर सकते, तुम सब गलत करते हो। इस तरह के वाक्य बच्चों के आत्मविश्वास को लगातार कम करते हैं।

### कैसे पहचानें बच्चों में आत्मविश्वास की कमी को

अगर बच्चा छोटा है और उसकी उम्र के ज्यादातर

बच्चे वैसा ही बर्ताव करते हैं जैसे अनजान लोगों से बात ना करना, अकेले बाहर ना जाना तो यह सामान्य है। लेकिन अगर बच्चा अपनी उम्र के बच्चों से ज्यादा डर दिखा रहा है तो हम कह सकते हैं, उसमें आत्मविश्वास की कमी है बच्चों में आत्मविश्वास की कमी के संकेत हैं:

किसी से आंख मिलाकर बात ना कर पाना।

अकेले बाहर जाने से डरना।

सामाजिक कार्यक्रम में शामिल होने से बचना।

खुद को दूसरों से कमतर

समझना।

‘मैं नहीं कर सकता’ की भावना से भरे रहना।

अपनी बात को खुलकर कहने से डरना।

यह कुछ संकेत हैं जो बताते हैं कि आपका बच्चा आत्मविश्वास की कमी से जूझ रहा है।

### पेरेंट्स इस तरह बढ़ाएं बच्चों में आत्मविश्वास

उनकी भावनाओं को हां कहें: अगर आपका बच्चा आपसे कहता है उसे डर लगता है तो उससे कहें हां मैं समझता हूँ कि तुम्हें डर लग रहा है चलो हम साथ में करते हैं फिर तुम्हें डर नहीं लगेगा।

सकारात्मक भाषा बोलें: अपने बच्चों से नकारात्मक भाषा का प्रयोग ना करें। उन्हें कहें, तुम कर सकते हो, तुम अपने डर से आगे निकल सकते हो, डर सबको लगता है पर उस डर को अपनी ताकत बनाकर हम जीत सकते हैं।

उनके प्रयासों को छोटा ना कहें: अगर आपका बच्चा कोई प्रयास करता है तो उसमें कमी देखने की बजाय उनके छोटे प्रयास की भी सराहना करें। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वह पहले से बेहतर करने की कोशिश करते हैं। अपने बच्चों के आदर्श बनें: बच्चा अपने माता-पिता को देखकर सीखते हैं। अगर आप लोगों से बात करते हुए आत्मविश्वास से भरे रहते हैं, खुश रहते हैं तो बच्चा भी आपको देखकर यही सिखाता है।

बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाना एक निरंतर चलने वाला कार्य है, इसके लिए माता-पिता को हर रोज प्रयास करना चाहिए।

# बाल बढ़ाने के लिए कैसे करें केले के छिलके का इस्तेमाल

केले के छिलकों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल स्कैल्प को गहराई से पोषण देते हैं। ये बालों की जड़ों को मजबूत बनाकर बालों की ग्रोथ बढ़ाने में मदद करते हैं।

केले के छिलकों को अमूमन बेकार माना जाता है जबकि सच तो यह है कि इनमें इतने शानदार एसेंशियल न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो हमारे बालों के लिए बहुत लाभदायक हैं। केले के छिलके में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं, जो न सिर्फ हमारे स्कैल्प को पोषण प्रदान करते हैं

बल्कि बालों के रोम

छिद्रों को मजबूत

करते हैं और

बालों के

विकास



भी फायदेमंद हैं।

आइए आज इस लेख में जानते हैं कि बालों के विकास के लिए केले के छिलके का इस्तेमाल किस तरह से किया जा सकता है।

## बालों के लिए केले के छिलके के फायदे

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर: केले के छिलके प्रदूषण और यूवी किरणों जैसे पर्यावरणीय कारकों से होने वाले नुकसान से बालों की रक्षा करता है।

स्कैल्प को करता है मॉइस्चराइज: यह ड्राई बालों नम रखने में मदद करता है, साथ ही डैंड्रफ को भी रोकता है।

बालों के रोम को बनाता है मजबूत: केले के छिलके में मौजूद पोटेसियम, विटामिन ए, सी और ई बालों के लिए बहुत जरूरी हैं।

बालों की ग्रोथ को करता है बूस्ट: केले के छिलके स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाते हैं, जो बालों की ग्रोथ के लिए बढ़िया है।

बालों का टूटना करता है कम: केले के छिलके में मौजूद पौष्टिक तत्व बालों को प्राकृतिक चमक और कोमलता देते हैं, जिससे बाल टूटने की आशंका कम हो जाती है।

## केले के छिलके और नारियल तेल का हेयर मास्क

इनग्रेडिएंट्स : 1 पके हुए केले का छिलका, 2

चम्मच नारियल तेल, 1 चम्मच शहद

## ऐसे तैयार करें हेयर मास्क

नारियल तेल में केले के छिलके और शहद को अच्छी तरह से मिला लें ताकि एक स्मूद पेस्ट तैयार हो जाए। अब इस मिश्रण को अपने स्कैल्प और बालों पर

अच्छी तरह से लगाएं,

सुनिश्चित करें कि

यह पूरी तरह से

बालों पर लग

गया हो। कम

से कम 20-

30 मिनट

के लिए

रहने दें और

बाद में

गुनगुने पानी

से बालों को

साफ करें। अंत

में माइल्ड शैंपू लगाएं।



## केले के छिलके और एलोवेरा जेल का हेयर

## मास्क

इनग्रेडिएंट्स : 1 पके हुए केले का छिलका , 2 चम्मच एलो वेरा जेल

## ऐसे तैयार करें हेयर मास्क

केले के छिलके और एलो वेरा जेल को मिलाकर एक बढ़िया सा मिश्रण तैयार करें। हल्के हाथों से इसे अपने स्कैल्प पर लगाएं और मालिश करते रहें। बाल धोने से पहले 20 मिनट के लिए छोड़ दें। बेहतर रिजल्ट के लिए इस मिश्रण को हफ्ते में दो बार बालों पर लगाएं।

## केले के छिलके और नारियल तेल से बना हेयर तेल

इनग्रेडिएंट्स : 1 पके हुए केले का छिलका, आधा कप नारियल तेल या ऑलिव ऑयल

## ऐसे तैयार करें तेल

केले के छिलके को छोटे छोटे पीसेज में काट लें। अब तेल को गर्म करें और इसमें केले के छिलके के टुकड़े मिला दें। धीमी आंच पर 5 से 10 मिनट इस मिश्रण को चढ़ा रहने दें। बाद में से ठंडा होने पर तेल को छान लें। किसी बोतल में स्टोर कर लें और हफ्ते में दो बार इस तेल से अपने स्कैल्प की मालिश करें।



## इन आसान ट्रिक्स से घटेगा आपका बिजली बिल 10% तक

बिना किसी अतिरिक्त खर्च के!

कुछ स्मार्ट और आसान ट्रिक्स अपनाकर आप बिना किसी अतिरिक्त खर्च के अपने बिजली बिल को 10% या उससे ज्यादा तक घटा सकते हैं।

जब भी घर में भारी-भरकम बिजली बिल आता है, तो ज्यादातर लोग परेशान हो जाते हैं और सोच में पड़ जाते हैं कि आखिर ऐसा क्या करें जिससे खर्च कम हो सके। कई बार तमाम कोशिशों के बाद भी बिल में कोई खास कमी नहीं आती। हर महीने आने वाला बिजली का बिल कई घरों के बजट को बिगाड़ देता है। गर्मी में एसी और कूलर, सर्दी में गीजर और हर मौसम में टीवी, फ्रिज, वॉशिंग मशीन जैसे उपकरण लगातार बिजली खींचते रहते हैं। लेकिन अगर हम कुछ स्मार्ट और आसान ट्रिक्स अपनाएं, तो बिना किसी अतिरिक्त खर्च के हम अपने बिजली बिल को 10% या उससे अधिक तक घटा सकते हैं। जानते हैं बिजली बचाने के आसान तरीके-

### अनावश्यक स्विच ऑफ करें

यह सबसे आसान लेकिन सबसे प्रभावी तरीका है। कई बार हम घर से निकलते वक्त या सोने के बाद फैन या टीवी ऑन छोड़ देते हैं। एक ही घर में रोजाना 2 घंटे की बिजली की बर्बादी से सालभर में लगभग 100 यूनिट तक अतिरिक्त खपत होती है।

### फ्रिज का तापमान सही रखें

फ्रिज 24 घंटे चलता है, इसलिए यह बिजली खर्च का बड़ा स्रोत है। इसे 4°C से 5°C के बीच रखें और डीप फ्रीजर को -18°C पर सेट करें। फ्रिज को दीवार से कम से कम 6 इंच की दूरी पर रखें ताकि हवा का सर्कुलेशन सही रहे। दरवाजे की सील खराब हो तो उसे तुरंत बदलवाएँ, वरना कंप्रेसर अधिक चलेगा और बिजली की खपत बढ़ जाएगी।

### स्मार्ट प्लग्स और टाइमर का इस्तेमाल करें

आजकल बाजार में ऐसे स्मार्ट प्लग्स आते हैं जिन्हें मोबाइल से कंट्रोल किया जा सकता है।

इनकी मदद से आप अपने डिवाइस को समय अनुसार ऑन/ऑफ कर सकते हैं। जैसे गीजर को सुबह 6 से 6:30 तक ऑन रखने के लिए सेट किया जा सकता है। इससे अनावश्यक बिजली की खपत रुक जाती है और आप भूलने पर भी सेफ रहते हैं।

### एनर्जी एफ़िशिएंट डिवाइस

जब भी नया उपकरण खरीदें हमेशा BEE 4 या 5 स्टार रेटिंग वाला प्रोडक्ट चुनें। ये उपकरण पारंपरिक मॉडलों की तुलना में 20% से 30% तक कम बिजली खर्च करते हैं। शुरुआत में थोड़े महंगे हो सकते हैं, लेकिन लंबे समय में बड़ी बचत करते हैं।

### चार्जर और पावर एडेप्टर निकालना न भूलें

मोबाइल या लैपटॉप चार्जर को सॉकेट में प्लग इन छोड़ देना भी बिजली बर्बाद करता है।

भले ही चार्जिंग खत्म हो चुकी हो, लेकिन ये उपकरण थोड़ी-थोड़ी बिजली लगातार खींचते रहते हैं। इसे 'वैपरायर पावर लॉस' कहा जाता है। चार्जिंग पूरी होते ही प्लग निकालना इस नुकसान से बचने का आसान तरीका है।

### सोलर एनर्जी का उपयोग करें

अगर आपके घर की छत पर पर्याप्त धूप आती है, तो सोलर पैनल लगवाना एक समझदारी भरा कदम है। शुरुआती लागत थोड़ी ज्यादा होती है, लेकिन लंबे समय में बिजली बिल लगभग शून्य हो सकता है। कई राज्यों में सरकार सोलर इंस्टॉलेशन पर सब्सिडी भी देती है।

तो, आप भी इन छोटी-छोटी ट्रिक्स को अपनाकर अपने घर की बिजली की खपत को कम कर सकते हैं और भारी-भरकम बिल से मुक्ति पा सकते हैं।

## एलोवेरा की सब्जी



एलोवेरा को आपने स्किन और हेयर केयर के लिए तो कई बार इस्तेमाल किया ही होगा। इसके अलावा लोग एलोवेरा का जूस भी पीते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि इसकी टेस्टी सब्जी भी बनाई जा सकती है तो चलिए देख लेते हैं रेसिपी।

एलोवेरा एक ऐसा औषधीय गुणों से भरपूर पौधा है जो घर में आसानी से उगाया जा सकता है और ये आपके कई कामों में आता है। त्वचा से जुड़ी समस्याओं जैसे पिंपल्स, टैनिंग, रैशेज, पफीनेस, स्वेलिंग को ये कम करने में हेल्पफुल रहता है और त्वचा में नई जान डालता है। इसी तरह से कट या जल जाने पर भी एलोवेरा लगा सकते हैं तो वहीं बालों को पोषण देकर स्मूद और शाइनी बनाने के लिए भी एलोवेरा काफी काम आता है। फिटनेस फ्रीक लोग और डायबिटीज वाले अपनी डाइट में एलोवेरा जूस को भी शामिल करते हैं। लोग कई बार कड़वेपन की वजह से इसका सेवन नहीं करना चाहते हैं। ऐसे में आप इसकी सब्जी बना सकते हैं।

हेल्थ लाइन के मुताबिक, एलोवेरा आपकी डेंटल हेल्थ में सुधार करने से लेकर डाइजेशन के लिए सही होता है, हाई ब्लड शुगर वालों और प्री डायबिटिक लोगों के लिए ये फायदेमंद है साथ ही इसमें मौजूद रिच एंटीऑक्सीडेंट्स आपकी सेहत को कई तरह से फायदे पहुंचाते हैं। तो चलिए जान लेते हैं इसकी सब्जी बनाने की रेसिपी।

### ये चाहिए होंगे इंग्रेडिएंट्स

एलोवेरा की सब्जी बनाने के लिए दो फ्रेश एलोवेरा की पत्तियां तोड़ लें और इसे धोकर एक बाउल में टिकाकर रख दें ताकि इसमें से निकलने वाला पीला पदार्थ निकल जाए। एक पिंच हींग, जीरा आधा टेबलस्पून, तेल 1 से दो चम्मच, आधा टेबलस्पून हल्दी पाउडर, 1 टेबलस्पून धनिया पाउडर, आधा टेबलस्पून

## एलोवेरा की सब्जी खाई है कभी

## ये रेसिपी करें ट्राई, हर कोई पूछेगा कैसे बनाई

अमचूर पाउडर, 1-2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), आधा छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 चम्मच या स्वाद के मुताबिक नमक, अब जान लीजिए सब्जी बनाने की रेसिपी।

### सब्जी बनाने की तैयारी

साफ करके रखी गई एलोवेरा पत्तियों के सिरे से जब पीले रंग का पदार्थ निकल जाए तो इसे फिर से वाॅश कर लें और फिर इसके कांटे वाले किनारे हटाकर उसको काट लीजिए।

अब एक बर्तन में दो कप पानी को गर्म होने के लिए रख दें। इसमें एक छोटा चम्मच नमक और थोड़ी सा हल्दी पाउडर भी एड कर दें।

जब नमक और हल्दी मिले पानी में उबाल आ जाए तो इसमें एलोवेरा के टुकड़े डालकर 6 से 7 मिनट तक पका लें।

एलोवेरा पक जाने के बाद इसे पानी से निकालकर दो बार फिर से धो लें, इस तरह से इसकी कड़वाहट काफी कम हो जाती है।

### इस तरह बनाएं सब्जी

एलोवेरा की कड़वाहट हटाने के बाद इसकी सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें जीरा का तड़का लगाएं। इसके बाद इसमें हींग डालें। अब धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, कटी हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, डालकर अच्छी तरह से भून लें। अब मसाले में उबाले गए एलोवेरा को डालकर अच्छी तरह चलाते हुए मिलाएं। इसके बाद सौंफ का पाउडर और अमचूर पाउडर भी मिलाकर इसे ढककर 3 से 4 मिनट तक अच्छी तरह पकाएं। सब्जी बनकर तैयार हो जाए तो इसे हरा धनिया से गार्निश करें।

ये सब्जी औषधीय गुणों से भरपूर होती है। एक बार में सिर्फ 4 से 5 टुकड़े ही खाने चाहिए। प्रेग्नेंसी में या फिर किसी हेल्थ कंडीशन में इसे खाने से बचें। एलोवेरा की सब्जी जल्दी खराब नहीं होती है आप फ्रिज में रखकर दो दिनों तक आराम से खा सकते हैं।



## हफ्ते में 3 बार अमरूद की पत्तियां चबाने के 7 बेहतरीन फायदे

अमरूद के पत्ते सिर्फ हेल्दी नहीं, बल्कि सेहत के खज़ाने हैं। इन्हें हफ्ते में तीन बार चबाने से पाचन बेहतर होता है, शुगर लेवल कंट्रोल रहता है और स्किन भी चमकदार बनती है।

अमरूद अधिकतर लोगों को बहुत पसंद आता है लेकिन कम लोग ही यह जानते और समझते हैं कि इसके पत्ते भी फ़ायदों से भरे हुए हैं। आपको शायद यह नहीं पता होगा कि हफ्ते में तीन बार अमरूद के पत्ते चबाने से डायजेशन में सुधार से लेकर हेल्दी स्किन जैसे कई तरह के फ़ायदे मिल सकते हैं। आइए आज इस आर्टिकल में जानते हैं कि हफ्ते में 3 बार अमरूद के पत्तों को चबाने के 7 फ़ायदों के बारे में।

### डायजेशन के लिए है बढ़िया

अमरूद के पत्तों में एंटी इंफ्लेमेट्री और एंटी माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो पाचन संबंधी समस्याओं को ठीक करने में मददगार हैं। अमरूद के पत्ते सूजन को कम करने के साथ कब्ज से राहत दिला सकते हैं और खराब पेट को ठीक कर सकते हैं। इसके एंटी बैक्टीरियल गुण खतरनाक रोगाणुओं को खत्म करने में भी मदद करते हैं, जो डायरिया और फूड पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं।

### वजन कम करने में मददगार

अमरूद के पत्तों में ऐसे कम्पाउन्ड पाए जाते हैं, जो कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट को चीनी में बदलने से रोकते हैं, जिससे गैर जरूरी फैट का संचय कम होता है। अमरूद के पत्तों से चाय बनाकर पीने या पत्तियों को चबाने से मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करने और वेट मैनेजमेंट में मदद मिलती है।

आपमें से कम लोग ही यह जानते होंगे कि अमरूद के पत्तों में ब्लड शुगर को कंट्रोल करने की क्षमता होती है। अध्ययनों से पता चलता है कि अमरूद के पत्ते इंसुलिन रेसिस्टेंस में सुधार लाते हैं और ग्लूकोज लेवल में आने वाली अचानक बढ़ोत्तरी को रोकते हैं। यह उन्हें डायबिटीज वाले लोगों या अनिचुरल तरीके से अपने ब्लड शुगर को मैनेज करने की चाहत रखने वालों के लिए फायदेमंद बनाता है।



### हेल्दी स्किन को करता है प्रमोट

अमरूद के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो फ्री रैडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। ये फ्री रैडिकल्स ही समय से पहले बुढ़ापा और स्किन को नुकसान पहुंचाने के लिए जिम्मेदार होते हैं। अमरूद के पत्तों को चबाने या उन्हें चेहरे पर लगाने से मुंहासे, काले धब्बे और सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके बाद आपकी स्किन साफ और जवां दिखती है।

### इम्यूनिटी को करता है बूस्ट

अमरूद के पत्तों में विटामिन सी और फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं। इनमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल और एंटी वायरल गुण इन्फेक्शन से शरीर की रक्षा करते हैं। इसकी वजह से सर्दी, फ्लू और अन्य बीमारियां होने का जोखिम कम से कम रहता है।

### मुंह के स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

अमरूद के पत्तों में पावरफुल एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो सांस की बदबू, कैविटी और मसूड़ों के रोगों का कारण बनने वाले बैक्टीरिया से लड़ते हैं। अमरूद की पत्तियों को चबाने से प्लाक बिल्डअप को कम करके और सूजन वाले मसूड़ों को सूद करते हैं।

### दिल की सेहत के लिए है बढ़िया

अमरूद के पत्तों का नियमित सेवन कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। एंटीऑक्सीडेंट का हाई कान्सन्ट्रेशन ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने, दिल को स्वस्थ रखने और दिल संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है।

### कैसे करें अमरूद के पत्तों का इस्तेमाल

हफ्ते में तीन बार ताजे अमरूद के 2-3 पत्तों को चबाएं। आप चाहें तो अमरूद की पत्तियों को करीब 10 मिनट तक पानी में उबालकर अमरूद के पत्तों की चाय भी बनाई जा सकती है। इस चाय को नियमित पीने से पत्तियों को चबाने वाले ही फायदे मिलते हैं।



# डेली यूज के लिए 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी है बेस्ट

## इसमें मिलेगा कितना सोना

9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी डेली वियर के लिए बेस्ट है क्योंकि इसमें 37.5% शुद्ध सोना होता है, जो इसे किफायती, टिकाऊ और स्टाइलिश बनाता है।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फैशन और स्टाइल का महत्व बढ़ गया है। लोग ऐसे ज्वैलरी की तलाश में रहते हैं जो रोजाना पहनी जा सके, टिकाऊ हो और किफायती भी।

इसी बीच 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी ने बाजार में धूम मचा रखी है। यह न केवल ट्रेंडी है बल्कि रोजमर्रा के उपयोग के लिए परफेक्ट ऑप्शन साबित हो रही है। सोने की कीमतें आसमान छू रही हैं ऐसे में 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी ने अपनी एक खास पहचान बना ली है। क्या 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी वाकई प्योर है। इसमें आपको कितना सोना मिलता है या ये कितनी टिकाऊ है। चलिए जानते हैं इसके बारे में।



### 9 कैरेट गोल्ड का कैसे करें यूज

9 कैरेट सोने में कुल 37.5 प्रतिशत शुद्ध सोना होता है, बाकी हिस्सा अन्य धातुओं का मिश्रण होता है जो इसे मजबूत बनाता है। 9 कैरेट का मतलब है कि 24 हिस्सों में से 9 हिस्से शुद्ध सोना, यानी 37.5 प्रतिशत। यह 22 कैरेट या 18 कैरेट की तुलना में सस्ता पड़ता है क्योंकि इसमें सोने की मात्रा कम होती है। लेकिन यही कम मात्रा इसे रोजाना पहनने लायक बनाती है। शुद्ध सोना नरम होता है, इसलिए आसानी से खरोंच लग जाती है या टूट जाता है। 9 कैरेट में कॉपर, सिल्वर जैसी धातुओं का मिश्रण इसे कठोर और टिकाऊ बनाता है। यही वजह है कि यह ज्वैलरी डेली यूज के लिए उपयुक्त है।

### 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी के फायदे

- पहली तो इसकी किफायती कीमत। 22 कैरेट की तुलना में यह आधी से भी कम कीमत में मिल जाती है, फिर भी क्वालिटी में कोई समझौता नहीं।
- दूसरी बात, इसकी चमक और मजबूती। रोजाना पहनने पर भी इसमें खरोंच नहीं लगती और चमक बरकरार रहती है।
- तीसरा, इसका क्लासिक लुक। 37.5 प्रतिशत सोना इसे

हल्का पीला रंग देता है जो किसी भी आउटफिट के साथ मैच करता है।

- चौथा, यह एक स्मार्ट इन्वेस्टमेंट है। ट्रेड्स बदलते रहते हैं लेकिन 9 कैरेट ज्वैलरी हमेशा स्टाइल में रहती है।
- पांचवां, डिजाइन की वैरायटी। मिनिमल चैन से लेकर स्टड इयररिंग्स, रिंग्स और ब्रेसलेट तक हर तरह के ऑप्शन उपलब्ध हैं।

— 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी की असली ताकत इसकी वर्सेटिलिटी है। इसे हर मौके पर स्टाइल किया जा सकता है।

### 9 कैरेट गोल्ड का नुकसान

— सोने की मात्रा कम होने के कारण ये हाई कैरेट सोने की तुलना में कम जीवंत दिखाई दे सकता है। इसके रंग और चमक में अंतर हो सकता है।

- 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी में पीतल की मात्रा अधिक हो सकती है।
- हॉलमार्क ज्वैलरी में तो ग्राहक सोने का पता लगा सकता है लेकिन लोकल सुनार सोने की जगह पीतल का अधिक उपयोग कर झांसा दे सकते हैं।
- 9 कैरेट गोल्ड को दोबारा बेचने पर नुकसान हो सकता है।

### कैसे किया जा सकता है इसका यूज

- कॉलेज जाने वाली लड़कियां इसे डेली रूटीन में शामिल कर सकती हैं।
- ऑफिस में ड्रेस कोड सख्त हो सकता है लेकिन ज्वैलरी पर कोई पाबंदी नहीं। पिनस्ट्राइप्स सूट या पोलका डॉट ड्रेस के साथ 9 कैरेट रिंग या ब्रेसलेट पर्सनैलिटी को चमका देता है।
- डेट नाइट्स पर रेड इवनिंग ड्रेस के साथ इसका रॉयल ग्लो क्वालिटी का लग सकता है।
- कुल मिलाकर, 9 कैरेट गोल्ड ज्वैलरी डेली यूज के लिए आइडियल है क्योंकि यह सस्ती, मजबूत और स्टाइलिश है।

### 9 कैरेट गोल्ड खरीदते वक्त बरतें सावधानियां

- हमेशा हॉलमार्क ज्वैलरी का ही चयन करें।
- बड़े ब्रांड से सोना खरीदना लाभदायक होता है।
- सोने की चमक को बरकरार रखने के लिए इसे नियमित रूप से गर्म पानी, माइल्ड सोप और कपड़े से साफ करना चाहिए।
- सोने को हार्श कैमिकल्स से दूर रखें।
- खरोंच और टूटने से बचाने के लिए ज्वैलरी को हमेशा पाउच या बॉक्स में रखें।

रिश्ता कोई भी हो उसमें भरोसा और पारदर्शिता का होना जरूरी है। दो लोग जब एक साथ मिलकर एक रिश्ते में आते हैं तो उसमें प्यार, भरोसा तथा भविष्य की प्लानिंग यह सभी होते हैं। भविष्य के प्लानिंग तथा वर्तमान में रिश्ते को अच्छे से चलाने के लिए पैसा बहुत जरूरी है। लेकिन जब यही पैसा धोखे के केंद्र में आ जाए तो यह रिश्ते को तोड़ने का काम करता है।

पार्टनर से छुपाकर पैसे खर्च करना धोखा है या नहीं इसे समझने के लिए हमें कई अलग-अलग दृष्टिकोण से समझना जरूरी है। आइए इस लेख में जानते हैं, किस अवस्था में पार्टनर से छुपाकर पैसे खर्च करना धोखा कहलाता है।

### पार्टनर से छुपाकर खर्च करने की वजह

छुपाकर पैसे खर्च करना धोखा है या नहीं यह समझने से पहले हम जानते हैं, वह कौन-कौन सी वजह हो सकती है जिसके कारण पार्टनर अपने साथी से छुपाकर पैसे खर्च कर सकते हैं।

रिश्ते में पैसे को लेकर बार-बार होने वाले झगड़े से बचने के लिए आपका पार्टनर अपने खर्चों को छुपा सकता है। इसके अलावा अगर एक साथी दूसरे के खर्च पर ज्यादा नियंत्रण रखता है तो भी छुपाकर पैसे खर्च किए जा सकते हैं। अगर पार्टनर अपने साथी को स्वतंत्रता की कमी महसूस करवाता है तो भी वह अपनी निजी जरूरत को पूरा करने के लिए छुपाकर पैसे खर्च करते हैं।

इनमें से किसी एक कारण की वजह से भी अगर आपका साथी आपसे छुपाकर पैसे खर्च करता है तो यह आने वाली उस समस्या के तरफ इशारा है जो आपके रिश्ते को खराब कर सकता है।

### छुपाकर पैसे खर्च करना कब धोखा है

अगर आप बार-बार सोच समझ कर ऐसा खर्च कर रहे हैं जिसे आपको अपने साथी से छुपाना पड़े तो यह इशारा है कि आप गलत रास्ते पर हैं। बार-बार इस तरह से छुपाकर पैसे खर्च करना आपके रिश्ते में भरोसा तथा पारदर्शिता दोनों को ही काम करता है।

अगर आप अपने पार्टनर से छुपा कर कोई बैंक अकाउंट या क्रेडिट कार्ड का उपयोग करते हैं या अपने

## पार्टनर से छुपाकर पैसे खर्च करना क्या धोखा है?



साथी को बताएं बिना कोई बड़ा खर्च करते हैं या कर्ज लेते हैं तो यह आपके द्वारा अपने साथी के साथ धोखा कहा जाएगा।

अगर आप अपने साथी को बिना बताए नियमित रूप से किसी को पैसे देते हैं तो यह भी आर्थिक बेईमानी के रूप में देखा जाएगा।

### छुपा कर पैसे खर्च करने का रिश्ते पर असर

अगर आप अपने साथी से छुपाकर पैसे खर्च करते हैं और जब यह बात आपके साथी को पता चलता है तो आपके रिश्ते में भरोसे की कमी आती है। हो सकता है, इसके लिए आपका साथी आपको बार-बार दोष दे जो कि आपके रिश्ते में झगड़े का कारण बन सकता है।

अगर आपके साथी को आपके छुपाकर पैसे खर्च करने की बात ना भी पता चले तो भी आपके अंदर हमेशा एक डर रहेगा कि कहीं आपके पार्टनर को इसका पता ना चल जाए और आप हमेशा इसी अपराधबोध से दबा हुआ महसूस करेंगे।

### रिश्ते में कैसे बचे आर्थिक धोखे से

अपने साथी से पैसे को खर्च को लेकर ईमानदारी के साथ खुला संवाद करें। आप अपने ऊपर बिना बताए कितना निजी खर्च कर सकते हैं इसके नियम तय करें।

पार्टनर्स मिलकर अपने बजट और बचत के बारे में बात करें तथा अपने पर्सनल खर्च की सीमा तय करें।

अगर आपको लगे कि आपका पार्टनर आपसे अपने खर्च छुपा रहा है तो सीधे दोष लगाने की बजाय बात करें और जानें ऐसा आपके साथी द्वारा क्यों किया जा रहा है।

# नीम या तुलसी में ना हों कन्फ्यूज आपकी स्किन के लिए क्या है बेस्ट

नीम और तुलसी दोनों को ही स्किन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। हालांकि, आपके लिए इन दोनों में से क्या ज्यादा बेहतर है।

जब भी स्किन की केयर की बात होती है तो हम सभी बाजार के महंगे केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स में इनवेस्ट करने की जगह नेचुरल स्किन केयर करना ज्यादा पसंद करती हैं। नेचुरली स्किन को पैम्पर करना ना केवल बजट फ्रेंडली ऑप्शन होता है, बल्कि यह स्किन के लिए ज्यादा सेफ भी माना जाता है। साथ ही, लंबे समय में इससे स्किन को फायदा ही फायदा मिलता है। वैसे नेचुरल स्किनकेयर रूटीन में अमूमन लोग नीम और तुलसी को जरूर शामिल करते हैं।

ये स्किन के लिए एक हर्बल सॉल्यूशन की तरह काम करते हैं, जिससे स्किन को बेहद ही फायदा मिलता है। अगर इन्हें स्किन केयर रूटीन का हिस्सा बनाया जाए तो ना केवल स्किन साफ होती है, बल्कि एकदम क्लीयर व ग्लोइंग भी नजर आने लगती है। हालांकि, नीम और तुलसी स्किन पर अलग तरह से काम करती है। नीम मुंहासे, ब्लैकहेड्स और ऑयली स्किन पर बहुत असरदार होता है। जबकि तुलसी स्किन की जलन को कम करती है और चेहरे पर नेचुरल ग्लो लाती है। आपकी अपनी स्किन टाइप और प्रोब्लम को ध्यान में रखते हुए इन्हें अपने स्किन केयर रूटीन का हिस्सा बना सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कौन-सी स्किन पर नीम बेहतर है, कौन-सी पर तुलसी। साथ ही, इन्हें सही तरीके से किस तरह इस्तेमाल किया जाए, जिससे आपको ज्यादा से ज्यादा फायदा मिल सके-

## नीम किसके लिए सबसे अच्छा है

नीम स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है, लेकिन फिर भी पहले आपको अपनी स्किन को समझना चाहिए, क्योंकि कुछ स्किन पर नीम बेहतरीन तरीके से काम करता है-

**ऑयली स्किन:** यह स्किन को सुखाए बिना ऑयल को बैलेंस करता है।

**एक्ने प्रोन स्किन:** यह ब्रेकआउट्स को रोकता है और पुराने पिंपल्स को भी साफ करता है।

**कम्बिनेशन स्किन:** यह टी-जोन के ऑयल को कंट्रोल करता है।



नीम किसके लिए अच्छा नहीं है  
बहुत ड्राई या सेंसिटिव स्किन वालों को नीम का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए, क्योंकि नीम थोड़ा स्ट्रॉंग हो सकता है। जिससे आपको स्किन खिंची-खिंची और रूखी महसूस हो सकती है।

## नीम का इस्तेमाल कैसे करें

नीम को स्किन केयर रूटीन में कई तरीकों से शामिल किया जा सकता है।

नीम की मदद से फेस पैक बनाएं। इसके लिए एक चम्मच नीम पाउडर, एक चम्मच मुलतानी मिट्टी और गुलाब जल डालकर मिक्स करें। करीबन 10-15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। नीम के पेस्ट और एलोवेरा जेल को मिक्स करके एक मास्क बनाएं। यह सेंसिटिव और पिंपल वाली स्किन के लिए बढ़िया ऑप्शन है। नीम की मदद से टोनर बनाएं। इसके लिए नीम की पत्तियों को पानी में 10 मिनट उबालें और फिर ठंडा करके टोनर की तरह रोजाना इस्तेमाल करें। यह ऑयल को कंट्रोल करने के साथ-साथ पोर्स को टाइट करता है। नीम ऑयल को नारियल या जोजोबा ऑयल में मिलाकर सीधे पिंपल पर लगाएं। यह एक बेहतरीन स्पॉट ट्रीटमेंट हो सकता है।

## तुलसी किसके लिए सबसे बेहतर

तुलसी यूं तो कोई भी आसानी से इस्तेमाल कर सकता है। लेकिन अगर स्किन टाइप को ध्यान में रखकर इसे इस्तेमाल किया जाए तो ज्यादा फायदा मिल सकता है।

**नॉर्मल से कॉम्बिनेशन स्किन:** इससे स्किन ज्यादा फ्रेश दिखती है।

**सेंसिटिव स्किन:** स्किन को रूखा बनाए बिना उसकी बेहतर देखभाल करती है।

**डल या थकी हुई स्किन:** इससे चेहरे में दोबारा एक नई चमक आती है।

## तुलसी किसे इस्तेमाल करने से बचना चाहिए

बहुत ऑयली स्किन वालों के लिए को तुलसी अवॉयड करनी चाहिए, क्योंकि यह नीम जितनी स्ट्रॉंग ऑयल-कंट्रोल नहीं करती। जिन्हें तुलसी से एलर्जी हो। तुलसी का इस्तेमाल कैसे करे। तुलसी को भी नीम की तरह ही कई तरीकों से स्किन केयर रूटीन में शामिल किया जा सकता है।

# डायबिटीज में कौन-से बीज हैं फायदेमंद और कैसे करें सेवन?

चिया, अलसी, तिल और कद्दू जैसे बीज ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में बेहद असरदार हैं। ये न सिर्फ पोषण देते हैं बल्कि दिल, पाचन और ऊर्जा संतुलन के लिए भी शानदार हैं। डायबिटीज यानी मधुमेह एक ऐसी अवस्था है जिसमें ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बीजों को अपनी डाइट में शामिल करना एक आसान और असरदार तरीका हो सकता है, क्योंकि इनमें ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा ये बीज कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करने, ब्लड प्रेशर घटाने और पाचन सुधारने में भी सहायक होते हैं। यहां जानिए डायबिटीज के लिए सबसे लाभकारी बीज और उन्हें खाने के आसान तरीके

## चिया बीज

ये छोटे काले या सफेद बीज *Salvia hispanica* पौधे से प्राप्त होते हैं। चिया बीज में फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करते हैं। चिया बीज को पानी या दूध में भिगोकर ओवरनाइट ओट्स, पुडिंग या स्मूदी में मिलाएं।

## अलसी के बीज

इन्हें लिनसीड भी कहा जाता है। इन बीजों में फाइबर, लिग्नन और ओमेगा-3 फैट्स होते हैं जो दिल की सेहत और ब्लड शुगर नियंत्रण के लिए फायदेमंद हैं। अलसी को भूनकर पीस लें और दही, ओट्स या सलाद में मिलाएं। साबुत बीज पचने में मुश्किल होते हैं, इसलिए पिसी हुई अलसी बेहतर विकल्प है।

## हेम्प सीड्स

ये बीज प्रोटीन, विटामिन E और जरूरी फैटी एसिड्स से भरपूर होते हैं। ये शरीर में सूजन को कम करने और कोशिका स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। स्मूदी, दही या सूप में ऊपर से छिड़ककर खाएं।

## कद्दू के बीज

कद्दू के बीज फास्फोरस, मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स का अच्छा स्रोत हैं। ये ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल



को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। भुने हुए कद्दू के बीज को स्नैक की तरह खाएं या सलाद में डालें। हमेशा बिना नमक वाले बीज चुनें।

## तिल के बीज

तिल में कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और जिंक होता है। ये बीज शरीर को मजबूती देने और इंसुलिन के स्तर को संतुलित करने में मदद करते हैं। तिल को हल्का भूनकर रोटी, सब्जी या दाल पर छिड़कें। आप चाहें तो तिल से बनी तहनी का भी सेवन कर सकते हैं।

## सूरजमुखी के बीज

इन बीजों में विटामिन E, ओमेगा-6 और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। ये डायबिटीज मरीजों के लिए एनर्जी से भरपूर और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक हैं। बिना नमक वाले बीज को सीधे खाएं या दही और सलाद में मिलाएं।

## बीजों का डायबिटीज पर प्रभाव

बीजों में कार्बोहाइड्रेट कम और फाइबर अधिक होता है, जो ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करता है। फाइबर से पाचन धीमा होता है, जिससे शुगर तेजी से नहीं बढ़ती।

## बीज खाने के आसान तरीके

बीजों को स्मूदी, ओट्स, दही या सलाद में मिलाएं। घर पर ग्रेनोला या ट्रेल मिक्स बनाएं। हेल्दी स्नैक के रूप में बीजों को ताजे फलों के साथ खाएं। कद्दू या सूरजमुखी बीज से सीड बटर बनाएं और इसे टोस्ट या रोटी के साथ लें। डायबिटीज के मरीजों के लिए बीज न सिर्फ पोषण का खज़ाना हैं, बल्कि ब्लड शुगर को नियंत्रित करने का प्राकृतिक तरीका भी हैं। रोजमर्रा की डाइट में थोड़े-थोड़े बीजों को शामिल कर स्वास्थ्य और स्वाद दोनों का संतुलन बनाया जा सकता है।



# सिर्फ इस एक कोरियन डिश से तेजी से घटेगा वजन स्टडी में ये बात आई सामने

वर्ल्ड इंस्टीट्यूट ऑफ किमची की स्टडी में पाया गया कि रोज 60 ग्राम किमची खाने से चर्बी 2.6% और मोटापे में 31.8% तक कमी होती है।

अनियमित जीवनशैली और गलत खान-पान की वजह से मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2022 रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मोटापे का शिकार है। मोटापे से परेशान लोग फिटनेस प्लान और डाइट चार्ट की तलाश में रहते हैं। इसी बीच कोरिया की मशहूर डिश किमची ने सबका ध्यान अपनी ओर खींचा है। वर्ल्ड इंस्टीट्यूट ऑफ किमची की नई स्टडी में सामने आया है कि रोजाना किमची खाने से वजन तेजी से कम होता है और शरीर की चर्बी घटती है। क्या वाकई इस बात में सच्चाई है। तो चलिए जानते हैं क्या कहती है स्टडी और किमची के अन्य फायदे क्या हैं।

## क्या है किमची

यह कोरियाई व्यंजन मुख्य रूप से पत्तागोभी, मूली और अन्य सब्जियों से बनता है। इसमें लहसुन, अदरक, मिर्च पाउडर और मसाले डाले जाते हैं। यह खट्टा, तीखा और स्वादिष्ट होता है। कोरिया में इसे साइड डिश के रूप में खाया जाता है। सूप, स्ट्यू या फ्राइड राइस में भी इसका इस्तेमाल होता है। अब यह डिश ग्लोबल हेल्थ फूड के रूप में उभर रही है।

## क्या कहती है स्टडी

वर्ल्ड इंस्टीट्यूट ऑफ किमची के शोधकर्ता सुंग वूक हॉन्ग ने 55 मोटापे से ग्रस्त पुरुषों और महिलाओं पर अध्ययन किया। इनका बॉडी मास इंडेक्स 23 से 30 के बीच था। उन्होंने लोगों को दो ग्रुप में बांटा। एक ग्रुप को हर भोजन के साथ तीन किमची कैप्सूल दिए गए, जो 60 ग्राम किमची के बराबर थे। यह तीन महीने तक चला जिसके परिणाम चौंकाने वाले थे। स्टडी के अनुसार लोगों के शरीर में चर्बी का औसत 2.6 प्रतिशत कम हुआ। मोटापे से ग्रस्त लोगों में चर्बी 31.8 प्रतिशत तक घटी। स्टडी में आंत के माइक्रोबायोम पर भी असर देखा गया। रोजाना किमची खाने से आंत में अच्छे बैक्टीरिया का विकास हुआ। इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर डॉ. हे-चून चांग ने कहा कि यह क्लिनिकल ट्रायल किमची के मोटापा कम करने वाले प्रभाव को वैज्ञानिक रूप से साबित करता है।



## किमची खाने से कम होता है मोटापा

स्टडी में पाया गया कि किमची खाने वालों में अक्करमैसिया म्यूसिनोफिला नामक अच्छा बैक्टीरिया बढ़ा। यह सूजन कम करता है, मेटाबोलिक सिंड्रोम सुधारता है और मोटापा नियंत्रित करता है। वहीं प्रोटियोबैक्टीरिया जैसे हानिकारक बैक्टीरिया कम हुए, जो मोटापे से जुड़े होते हैं। इससे साफ है कि किमची वजन घटाने के साथ आंत को स्वस्थ बनाता है।

## किमची से इम्यूनिटी होती है बूस्ट

किमची के अन्य फायदे भी कम नहीं हैं। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी मजबूत करते हैं। संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है। लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं, दिल स्वस्थ रहता है। किमची कैलोरी में कम लेकिन फाइबर में ज्यादा होता है। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है, वजन नियंत्रित रहता है। लहसुन और अदरक की वजह से इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण हैं।

## सूजन होती है कम

किमची से सूजन कम होती है। प्रोबायोटिक्स और विटामिन त्वचा को साफ और जवां रखते हैं। झुर्रियां कम होती हैं। कुछ स्टडीज में किमची के बायोएक्टिव कंपाउंड कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक पाए गए हैं।

## घर पर बनाएं कोरियन किमची

सामग्री: एक पत्तागोभी, नमक, चार-पांच कप पानी, एक मूली, चार-पांच हरी प्याज, एक बड़ा चम्मच चीनी।

पेस्ट के लिए: तीन बड़े चम्मच गोचुगरु, पांच-छह लहसुन की कलियां, एक इंच अदरक, दो बड़े चम्मच फिश सॉस या सोया सॉस, एक-दो बड़े चम्मच पानी।

बनाने की विधि: पत्तागोभी को लंबाई में चार टुकड़ों में काटें। नमक वाले पानी में एक-दो घंटे भिगोएं। तीन-चार बार धोकर नमक हटाएं। पेस्ट बनाएं: गोचुगरु, लहसुन, अदरक, फिश सॉस, चीनी मिलाएं। जरूरत हो तो पानी डालें। मूली और हरी प्याज काटकर कैबेज में मिलाएं। पेस्ट लगातार चलाते हुए अच्छे से मिक्स करें। साफ जार में भरें, हवा निकालें। कमरे के तापमान पर एक-दो दिन रखें। किमची तैयार है।

# भारत का इकलौता नवाब जिसने महल में ही बनवा लिया था

## 113 करोड़ रुपये का प्राइवेट रेलवे स्टेशन

रामपुर के नवाब हामिद अली खान अपनी आलीशान जीवनशैली और अनोखे शौकों के लिए जाने जाते थे। उनके इन्हीं शौकों का एक अद्भुत उदाहरण है कि उन्होंने अपने महल के अंदर ही एक निजी रेलवे स्टेशन बनवाया था, जिसकी आज की कीमत करीब 113 करोड़ रुपये आंकी जाती है। आइए जानें इस अनोखे स्टेशन और ट्रेन की कहानी

### महल के अंदर बना रेलवे स्टेशन

नवाब हामिद अली खान ने अपने निजी उपयोग के लिए महल के परिसर में ही स्टेशन बनवाया था। यह स्टेशन बिल्कुल असली रेलवे स्टेशन की तरह था - प्लेटफॉर्म, सिग्नल, और ट्रैक सब कुछ मौजूद था। स्टेशन को इस तरह डिजाइन किया गया था कि नवाब और उनके मेहमान सीधे महल से ट्रेन में चढ़ सकें। नवाब ने करीब 40 किलोमीटर लंबी रेल लाइन बिछवाई थी जो रामपुर के बाहरी इलाकों तक जाती थी। यह लाइन सिर्फ राजघराने के उपयोग के लिए



थी - यानी आम जनता को इसका उपयोग करने की अनुमति नहीं थी।

### शाही ट्रेन

नवाब के पास अपनी चार डिब्बों वाली शाही ट्रेन थी। इस ट्रेन में शानदार सोफे, परदे, कालीन, डाइनिंग रूम और बेडरूम बने थे। अंदर की सजावट में सोना, चांदी और बारीक लकड़ी का काम था। यह ट्रेन नवाब की शाही सवारी थी, जो वे शिकार या यात्रा के लिए इस्तेमाल करते थे। स्टेशन, ट्रैक और ट्रेन - तीनों में उस दौर का बेहतरीन इंजीनियरिंग और लकड़ी का नमूना था। यह भारत के इतिहास में किसी राजघराने द्वारा बनाया गया सबसे महंगा निजी रेलवे स्टेशन माना जाता है।

### ऐतिहासिक महत्व

विभाजन के बाद, नवाब ने लोगों को सुरक्षित प्रवास में मदद करने के लिए भी अपनी ट्रेन का इस्तेमाल किया था। नवाब हामिद अली खान के निधन के बाद, निजी रेलवे स्टेशन का संचालन कम होने लगा। उनके उत्तराधिकारी, नवाब रजा अली खान, उसी भव्यता को बरकरार रखने में असमर्थ रहे, संपत्ति विवाद के चलते नवाब स्टेशन अब खंडहर बन गया है और बोगियों को जंग लग गई है। नवाब हामिद अली खान (शासनकाल 1930-1966) कला, संगीत और स्थापत्य प्रेमी थे। उनका यह रेलवे स्टेशन आज भी रामपुर की शाही विरासत का प्रतीक है।



# झारखण्ड की यह खदानें बन रही हैं नए पर्यटन का केंद्र

कोयला और अन्य खनिजों के खनन के लिए प्रसिद्ध यह राज्य अब अपनी पुरानी खदानों को पर्यटन का केंद्र बनाकर औद्योगिक विरासत को नए रूप में प्रस्तुत कर रहा है।

खनिज संपदा से समृद्ध झारखंड अब पर्यटन की दुनिया में एक नई पहचान बना रहा है। कोयला और अन्य खनिजों के खनन के लिए प्रसिद्ध यह राज्य अब अपनी पुरानी खदानों को पर्यटन का केंद्र बनाकर औद्योगिक विरासत को नए रूप में प्रस्तुत कर रहा है। झारखंड पर्यटन विकास निगम लिमिटेड और सेंट्रल कोलफील्ड्स लिमिटेड के बीच हुए समझौते के बाद बंद पड़ी खदानों को पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है।



## भारत की पहली माइनिंग टूरिज्म पहल

इस साल जेटीडीसीएल और सीसीएल के बीच हुए समझौते के साथ झारखंड ने माइनिंग टूरिज्म की शुरुआत कर इतिहास रच दिया। पहले चरण में रांची के पास स्थित उरीमारी खदान को पर्यटकों के लिए खोला गया है। यहां आगंतुक हेलमेट और सुरक्षा उपकरणों के साथ खदान के अंदर उतरकर खनन प्रक्रिया को प्रत्यक्ष रूप से देख सकते हैं। यह अनुभव न केवल रोमांचक है बल्कि खनन उद्योग की तकनीकी और पर्यावरणीय जटिलताओं को समझने का एक अनूठा अवसर भी प्रदान करता है।

## रोमांच और प्राकृतिक सौंदर्य का संगम

माइनिंग टूरिज्म का सफर रांची से पतरातू घाटी और उरीमारी तक फैला हुआ है जहां पर्यटक घने जंगलों, झरनों और पहाड़ों के बीच खदानों की गहराइयों का अनुभव कर सकते हैं। गाइड की सहायता से पर्यटक लगभग 100 मीटर गहराई तक उतरकर कोयला निकालने वाली मशीनों और उपकरणों को नजदीक से देखेंगे। यह यात्रा रोमांच और प्रकृति का एक अद्भुत संगम है। भविष्य में धनबाद की ऐतिहासिक खदानों को भी इस परियोजना से जोड़ा जाएगा जिससे



साहसिक पर्यटन को और बल मिलेगा। यह पहल उन यात्रियों के लिए विशेष है जो प्राकृतिक सौंदर्य के साथ औद्योगिक रोमांच का अनुभव लेना चाहते हैं।

## औद्योगिक इतिहास और शैक्षिक दृष्टिकोण

झारखंड की खदानें देश की औद्योगिक यात्रा का जीवंत हिस्सा रही हैं। खनन पर्यटन के माध्यम से आगंतुक ब्रिटिश काल की पुरानी तकनीकों से लेकर आधुनिक मशीनी प्रक्रियाओं तक का अवलोकन कर सकते हैं। सीसीएल के विशेषज्ञ गाइड खनन प्रक्रिया, सुरक्षा प्रोटोकॉल और पर्यावरणीय प्रभावों के बारे में जानकारी देंगे। यह छात्रों, इंजीनियरों और इतिहास प्रेमियों के लिए एक शैक्षिक और प्रेरणादायक अनुभव होगा।

## स्थानीय अर्थव्यवस्था को गति

माइनिंग टूरिज्म से स्थानीय समुदायों को नए रोजगार के अवसर मिलेंगे। यात्राएँ टीडीसीएल के ऑनलाइन पोर्टल से बुक की जा सकेंगी जो हर सोमवार और बुधवार को आयोजित की जाएंगी। प्रत्येक समूह में 10 से 20 पर्यटक होंगे, जिससे स्थानीय गाइड, ड्राइवर, हस्तशिल्प विक्रेता और भोजनालयों को लाभ होगा। यह योजना ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक गतिविधियों को बढ़ाएगी और खनन पर निर्भर क्षेत्रों में वैकल्पिक आय के अवसर पैदा करेगी।

## सुरक्षा और सतत विकास का संतुलन

खनन पर्यटन में सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है। पर्यटकों को हेलमेट, सुरक्षा लाइट और प्रशिक्षित गाइड प्रदान किए जाएंगे। खदानों की संरचना को मजबूत और सुरक्षित बनाया गया है। इस पहल का एक महत्वपूर्ण पहलू पर्यावरण संरक्षण है जिसमें खनन के बाद की भूमि को हरा-भरा बनाने और इको सर्किट्स से जोड़ने की योजना तैयार की गई है।

यह पहल न केवल पर्यटकों के लिए एक नया अनुभव है बल्कि राज्य की आर्थिक और सांस्कृतिक पहचान को भी नया आयाम दे रही है। माइनिंग टूरिज्म झारखंड के लिए वह रोशनी है जो गहराइयों से निकलकर विकास और पर्यटन के भविष्य को उजागर कर रही है।



# भारत का फ्लोटिंग विलेज

**जहां जमीन हिलती है, घरों की बदलती रहती है लोकेशन**



**भारत का तैरता हुआ गांव**

घूमने-फिरने के शौकीन हैं और एडवेंचर ट्रिप ज्यादा पसंद हैं तो आपको भारत के फ्लोटिंग विलेज यानी तैरते हुए गांव में जरूर जाना चाहिए। यहां पर सिर्फ घर ही बने हुए नहीं हैं, बल्कि पर स्कूल, बाजार जैसी सभी मूलभूत जरूरी चीजें मौजूद हैं, लेकिन सभी इसी तरह से पानी के ऊपर ही तैरती रहती हैं। यहां के घरों की लोकेशन पानी और हवा के बहने की दिशी की वजह से बदलती रहती है और जब आप जमीन पर भी खड़े होंगे तो ये आपको धरती हिलती हुई सी महसूस होगी। यहां पर जाना आपके लिए वाकई में एक यूनीक और लाइफटाइम यादगार एक्सपीरियंस रहेगा। यहां पर घरों के अंदर भी धीरे-धीरे हिलते हुए महसूस होते हैं। फ्लोटिंग विलेज में आना आपके लिए धरती पर एक मैजिकल एक्सपीरियंस रहेगा, क्योंकि यहां पर जो घर बने हैं वो न तो पानी में तैरती हुई बोट है और न ही ये ठोस जमीन पर बने हुए हैं।

यहां पर बहुत कुछ खास है जो इसे बाकी शहरों और गांवों से बिल्कुल अलग बनाता है। इस स्टोरी में जानेंगे कि आखिर ये गांव कहां है, आप कैसे पहुंच सकते हैं और ये गांव आखिर तैरता क्यों रहता है। यहां के लोगों का लाइफस्टाइल क्या है। फ्लोटिंग विलेज (जिसका नाम 'चंपू खंगपोक' है), नॉर्थ इंडिया के मणिपुर में है। ये यहां पर लोकटक झील पर बना हुआ है। इस लेक पर बने द्वीप (जिन्हें 'फुमदी' कहते हैं) पर लोग कई परिवार रहते हैं और ये पूरा एक विलेज बसा हुआ है।

यहां बसने वाले सभी लोगों का पूरा जीवन पानी पर ही निर्भर है यानी हर तरफ बस पानी ही पानी होता है और लोग उसी के बीच गंरे बनाकर रहते हैं। यहां की प्राकृतिक सुंदरता भी देखने लायक है।

फ्लोटिंग द्वीप पर सभी चीजें तैरती रहती हैं, इसलिए लोग जीन के लिए भी प्राकृतिक चीजों पर ही निर्भर रहते हैं। जैसे मछली पालन करना। यहां के लोगों के घर बांस के बने हुए होते हैं जो आसानी से तैर सकते हैं। इसके अलावा बिजली और बाकी जरूरतों के लिए सोलर पैनल का इस्तेमाल किया जाता है। आने-जाने के लिए लोग नाव का इस्तेमाल करते हैं। डेली रूटीन की बात करें तो खाने के लिए झील का पानी ही यूज होता है, जिसे फिटकरी और नेचुरल चीजों से साफ किया जाता है। लोग मछली पालन करने के साथ ही मुख्य भोजन के रूप में इसे खाते हैं। यहां पर बायो डाइजेस्टर टॉयलेट का यूज किया जाता है।

फ्लोटिंग विलेज में तकरीबन 500 घर हैं और 2 हजार लोग निवास करते हैं। रामसर कन्वेंशन ने अंतरराष्ट्रीय महत्व की आर्द्रभूमि के रूप में भी 'चंपू खंगपोक गांव' को वर्गीकृत किया गया है। दरअसल यहां की जमीन को आर्द्रभूमि है यानी ऐसा भूभाग जहां पानी मिट्टी को ढक देता है और इसकी सतह के पास बहता है। लोकटक झील के तैरते हुए द्वीप की बात करें तो इन्हें फुमडिस कहते हैं जो जलीय पौधों, मिट्टी के जमाव और कार्बनिक पदार्थों के इकट्ठा होने से बनते हैं।



# प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए

## प्रदूषण बन रहा बड़ा खतरा

### ऐसे पहुंचा रहा सेहत को नुकसान

**पॉल्यूशन के ज़रिए माँ के शरीर में जमा टॉक्सिन्स भ्रूण के DNA में बदलाव ला सकते हैं, जिससे आगे चलकर बच्चे को अस्थमा या एलर्जी जैसी समस्याएं हो सकती हैं**



प्रदूषण का लेवल खतरनाक स्तर पर है। इसका असर गर्भवती महिलाओं पर भी काफी हो रहा है। चिंता की बात यह है कि ये मां और बच्चे दोनों को नुकसान कर रही है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिसर्च के मुताबिक, प्रदूषण में मौजूद पीएम 2.5 ( प्रदूषण में मौजूद छोटे छोटे कण महिला और होने वाले दोनों के लंग्स को नुकसान कर सकता है। ऐसे में विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, लंबे समय तक प्रदूषित हवा में रहने वाली गर्भवती महिलाओं में प्री-मैच्योर डिलीवरी, कम वजन वाले बच्चे और जन्म के बाद सांस संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। यहां तक की ये बच्चों में अलजाइमर का रिस्क भी बढ़ा सकता है। प्रदूषण के कारण महिलाओं को अस्थमा से लेकर ब्रोंकाइटिस का भी रिस्क है। प्रदूषण में मौजूद छोटे- छोटे कण सांस के ज़रिए लंग्स में जाते हैं। ये लंग्स को तो नुकसान करते ही हैं, लेकिन ये खून में भी पहुंच जाते हैं। फिर ये हार्ट से लेकर ब्रेन तक को भी नुकसान करते हैं। गर्भवती महिलाओं में ये भ्रूण तक भी जाते हैं और होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान करते हैं।

#### डीएनए में बदलाव का रिस्क

रिसर्च में बताया गया है कि जो महिलाएं लंबे समय तक प्रदूषण के संपर्क में रहती हैं उनके होने वाले बच्चे को ज्यादा रिस्क होता है। इन महिलाओं में ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज और सूजन का खतरा भी अधिक होता है। दिल्ली के आरएमएल हॉस्पिटल में महिला रोग विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ सलोनी चड्ढा बताती हैं कि पॉल्यूशन के ज़रिए माँ के शरीर में जमा टॉक्सिन्स भ्रूण के DNA में बदलाव ला सकते हैं, जिससे आगे चलकर बच्चे को अस्थमा या एलर्जी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यहां तक की जन्म के बाद जो बच्चे लंबे समय तक प्रदूषित वातावरण में रहते हैं उनको बढ़ती उम्र में सांस संबंधी परेशानी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और सीओपीडी जैसी बीमारी होने का रिस्क रहता है।

#### कैसे बचें इस ख़तरे से

प्रदूषण ज्यादा होने पर गर्भवती महिलाएं घर से बाहर न निकले N95 या N99 मास्क का इस्तेमाल करें। घर के अंदर एयर प्यूरीफायर रखें पानी, फल और हरी सब्जियों का सेवन बढ़ाएँ ताकि शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकलें

# लिवर में जमा गंदगी को साफ कर देता है ये लाल जूस



लिवर हमारे शरीर का अभिन्न अंग है। गलत खान-पान और अनहेल्दी लाइफस्टाइल के कारण शरीर को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है और उन्हीं में से एक है लिवर। आपको बता दें कि लिवर में जमा गंदगी (टॉक्सिन्स) के कारण पाचन संबंधी समस्याएं जैसे गैस, अपच और कब्ज हो सकती हैं, और यह त्वचा की समस्याओं जैसे मुंहासे और खुजली का कारण भी बन सकता है।

अगर आप भी अपने लिवर को एकदम हेल्दी रखना चाहते हैं, तो रोजाना इस जूस का सेवन कर सकते हैं। चुकंदर एक जड़ वाली सब्जी है जिसे सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। अगर आप भी कमजोरी और खून की समस्या से हर दिन दो चार हो रहे हैं तो आप चुकंदर के जूस का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि इसमें मैग्नीज, पोटैशियम, आयरन, फोलेट, विटामिन बी6 और विटामिन सी सहित तमाम गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं।

चुकंदर का जूस को बनाने के लिए सबसे पहले चुकंदर को अच्छी तरह से धो लें और उन्हें छील लें। चुकंदर को छोटे टुकड़ों में काट लें। चुकंदर के टुकड़ों को मिक्सर या जूसर में डालें और जूस निकालें। यदि जूस गाढ़ा है, तो इसमें थोड़ा पानी मिला सकते हैं। यदि आप चाहते हैं, तो इसमें नींबू का रस मिला सकते हैं जो स्वाद को बढ़ाता है। यदि आप चाहते हैं, तो इसमें शहद या चीनी मिला सकते हैं जो स्वाद को मीठा बनाता है।

ताजा चुकंदर का जूस पीएं।

## चुकंदर का जूस पीने के फायदे

लिवर को साफ रखने के लिए आप चुकंदर के जूस का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि ये लिवर को साफ रखने ही नहीं बल्कि खून को बढ़ाने में भी मददगार है। इतना ही नहीं इसमें मौजूद गुण पाचन को बेहतर रखने और अपच की समस्या से बचाने में मददगार हैं। इस जूस का रोजाना सेवन कर स्किन को हेल्दी रखने में भी मदद मिल सकती है।

## एयर प्यूरीफायर की कमी पूरी करने वाली 5 चीजें

# पॉल्यूशन भरी हवा में भी रहेंगे सेफ



हर साल सर्दियों के आसपास हवा की क्वालिटी बहुत ही खराब हो जाती है और दिल्ली-एनसीआर में तो हर तरफ धुंध छाई हुई दिखाई देती है। सुबह-शाम हवा और भी ज्यादा प्रदूषित हो जाती है। एयर पॉल्यूशन की वजह से न सिर्फ शॉर्ट टर्म सांस से जुड़ी दिक्कतें हो सकती हैं, बल्कि ये लॉन्ग टर्म भी आपकी हेल्थ को नुकसान पहुंचाता है, जिससे गंभीर बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। जब एयर क्वालिटी बहुत ज्यादा खराब हो जाती है तो ऐसी स्थिति में घर के अंदर की हवा में भी प्रदूषण रहता है।

ऐसे में घरों में एयर प्यूरीफायर लगाए जाने लगे हैं, जो जरूरी भी हैं, लेकिन इसके अलावा भी आप कुछ सिंपल तरीकों को अपनाकर अपने घर की हवा को शुद्ध कर सकते हैं। हवा में बढ़ता पॉल्यूशन आज के टाइम में चिंता का विषय है, क्योंकि कई जगहों का AQI लेवल 400 पार चला गया है जो हवा का बहुत ही खराब मानक है। इस दौरान बच्चों और बुजुर्गों का ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है। जिन लोगों को सांस संबंधित समस्याएं पहले से ही हैं, उन्हें भी एक्स्ट्रा केयर करनी चाहिए। एयर प्यूरीफायर हवा में मौजूद हानिकारक कणों, बैक्टीरिया, धूल को खींचता है और हवा को शुद्ध करता है, लेकिन इसके अलावा भी आप घर की हवा साफ रखने के लिए कुछ तरीके अपना सकते हैं।

### ये इंडोर प्लांट लगाएं

शुद्ध हवा के लिए पेड़-पौधों से बेहतर और क्या हो सकता है। आप अपने घर में कुछ प्लांट लगा सकते हैं जो कम धूप में भी पनप जाते हैं, इसलिए आप कमरे, बरामदे में भी ये प्लांट आराम से लगा सकते हैं। इन

प्लांट्स को नेचुरल एयर प्यूरीफायर भी कहा जाता है। आप रबर प्लांट, आइवी प्लांट, चाइनीज एवरग्रीन, ड्रैकेना, एरेका पाम, बैम्बू, स्पाइडर प्लांट, पीस लिली, एलोवेरा, स्नेक प्लांट लगा सकते हैं।

### क्लीनिंग के लिए नम कपड़ों का यूज

अगर आप खिड़की-दरवाजों की सफाई कर रहे हैं तो इसके लिए सीधे सूखे कपड़े से धूल झड़ने से बचें, नहीं तो इसके कण घर में फैल जाते हैं और सांस के साथ ये शरीर में पहुंचते हैं। इसकी बजाय आप नम कपड़े या फिर नम ब्रश का इस्तेमाल करें। इससे सफाई भी अच्छी तरह से होगी और धूल भी नहीं उड़ेगी।

### एजॉस्ट फैन लगाएं

घर की हवा साफ रखने के लिए बेहतरीन तरीका है कि आप एजॉस्ट फैन लगा सकते हैं। खासतौर पर रसोई और बाथरूम में एजॉस्ट फैन जरूर लगाएं। ये घर के अंदर की गर्म हवा को बाहर निकालता है, जिसके साथ धूल के कण, बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाते हैं।

### ह्यूमिडिफायर का यूज करें

आप अपने घर में ह्यूमिडिफायर का यूज कर सकते हैं। इससे घर की हवा में नमी बनी रहती है जिससे घर के वातावरण को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। ह्यूमिडिफायर लगाने से एलर्जी, सांस और त्वचा संबंधित समस्याओं से भी बचाव करने में हेल्प मिलेगी। आप अपनी कार के लिए भी इसे खरीद सकते हैं और घर में जगह-जगह पर अपनी जरूरत के मुताबिक लगा सकते हैं।

### वैक्यूम करना रहता है बेस्ट

पॉल्यूशन के दौरान धूल जितनी कम उड़े उतना बेहतर रहता है। इसके लिए आप वैक्यूम से सफाई करें। वैक्यूम क्लीनर धूल के छोटे-छोटे कणों को भी खींच लेता है साथ ही ये पेट्स के बाल, रोए आदि भी अच्छी तरह से हटाता है। आप इससे फर्श के अलावा कालीन, सोफे भी साफ कर सकते हैं।

# हार्ट का ब्रेन से होता है सीधा कनेक्शन

## कमजोर हुआ दिल तो होने लगेगी यह दिक्कत



दिल और दिमाग इंसान के शरीर के दो सबसे महत्वपूर्ण अंग हैं। हम सब जानते हैं कि दिमाग सोचने का काम करता है और दिल खून पंप करने का, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दोनों के बीच गहरा रिश्ता है? आपका दिल और दिमाग एक-दूसरे से सीधा जुड़ा हुआ है। और जब दिल कमजोर पड़ता है, तो इसका असर सीधा आपके सोचने, याद रखने और समझने की क्षमता पर पड़ता है। चलिए आपको बताते हैं कि कैसे दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

### दिल और दिमाग का कम्युनिकेशन सिस्टम

ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन के अनुसार, जब आप दौड़ने या किसी शारीरिक गतिविधि में शामिल होते हैं, तो आपका दिमाग आपके दिल को सिग्नल भेजता है कि उसे तेजी से धड़कना है, ताकि शरीर को ज्यादा ऑक्सीजन और ऊर्जा मिल सके। यह प्रक्रिया आपके ऑटोमैटिक नर्वस सिस्टम के जरिए होती है, यानी शरीर का वो हिस्सा जो बिना सोचे-समझे सांस लेने, पसीना आने और दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है। इस सिस्टम का एक अहम हिस्सा है वेगस नर्व, जो गर्दन के दोनों ओर से गुजरती है। यह नस दिमाग और दिल के बीच मैसेंजर का काम करती है। दिमाग को बताती है कि दिल कितना काम कर रहा है, और दिल को आदेश देती है कि कब तेज या धीमा धड़कना है।

### एक्सरसाइज से बढ़ता है ब्रेन हार्ट कनेक्शन

रिसर्च से पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं, उनका दिमाग और दिल के बीच

का तालमेल ज्यादा प्रभावी होता है। जब हम फिट रहते हैं, तो हमारा ऑटोमैटिक नर्वस सिस्टम बेहतर काम करता है। दिमाग और दिल के बीच कम्युनिकेशन तेज रहता है। लेकिन जब दिल बीमार होता है या हार्ट डिजीज होती है, तो यही सिस्टम सुस्त पड़ जाता है, जिससे दिल को शरीर की जरूरतों का जवाब देने में दिक्कत होती है।

### कमजोर दिल का असर दिमाग पर

दिल सिर्फ खून नहीं पंप करता, बल्कि दिमाग को ऑक्सीजन और ग्लूकोज भी पहुंचाता है। जब दिल की पंपिंग कमजोर हो जाती है, तो दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचती। इससे व्यक्ति की याददाश्त, सोचने और निर्णय लेने की क्षमता घटने लगती है। लंबे समय तक हार्ट फेल्योर वाले मरीजों में अक्सर ध्यान की कमी, थकान और ब्रेन फॉग जैसी समस्या देखने को मिलती है।

### स्ट्रेस और ब्रोक्न हार्ट सिंड्रोम

अत्यधिक इमोशनल या मानसिक तनाव भी दिल पर असर डाल सकता है। इसे ब्रोक्न हार्ट सिंड्रोम कहा जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति को अचानक सीने में दर्द या सांस लेने में दिक्कत होती है, जो हार्ट अटैक जैसी लगती है। दरअसल यह तनाव के कारण दिल की पंपिंग में अस्थायी गड़बड़ी होती है। मेयो क्लिनिक की रिसर्च बताती है कि एक नई तकनीक मेग्नेटोकार्डियोग्राफी से इस सिंड्रोम की पहचान अब पहले से ज्यादा आसानी से हो सकती है।



# बूंदी: एक शांत शहर में स्थापत्य का खजाना



राजस्थान की धरती पर बसा छोटा-सा शहर बूंदी आपको अपने पुराने वैभव, स्थापत्य सौंदर्य और धीमी जीवन-रफ्तार के बीच ले जाता है। बूंदी भले ही आकार में छोटा है, लेकिन इसके आकर्षण इतने हैं कि हर यात्री यहां घंटों तक डूबा रह सकता है। सबसे अच्छी बात यह है कि यहां के दर्शनीय स्थल एक-दूसरे से बहुत अधिक दूर नहीं हैं, यानी आप पैदल या थोड़ी दूरी तय करके ही अधिकांश जगहें देख सकते हैं।

**तारागढ़ किला :** यह किला अपने विशाल आकार और ऐतिहासिक गौरव के साथ बूंदी शहर के ऊपर आसमान में मानो तैरता हुआ प्रतीत होता है। इसका निर्माण 1298 ईस्वी में राव देव हाड़ा ने आरंभ किया था और 1354 ईस्वी में राव राजा बार सिंह हाड़ा ने इसे पूरा करवाया। यह किला बूंदी राज्य की शौर्यगाथा का साक्षी है। तारागढ़ किला न केवल ऐतिहासिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह एक लोकप्रिय सनसेट पाइंट भी है, जहां से पूरा शहर स्वर्णिम रोशनी में नहाता हुआ दिखाई देता है।

**बूंदी पैलेस और चित्रशाला :** तारागढ़ किले से सटी हुई पहाड़ी पर स्थित बूंदी पैलेस (जिसे गढ़ पैलेस भी कहा जाता है) कभी बूंदी के राजाओं का निवास स्थल हुआ करता था। इसी महल के भीतर स्थित चित्रशाला कला का एक जीवंत खजाना है। दीवारों और छतों पर बने रंगीन फ्रेस्को और भित्ति चित्र बूंदी शैली की लघु चित्रकला की झलक पेश करते हैं। चित्रशाला को राव उम्मेद सिंह ने बनवाया था, इसलिए इसे उम्मेद महल भी कहा जाता है। यहां की चित्रकला में श्रीकृष्ण के

जीवन प्रसंग, रासलीला और राजदरबार के दृश्य अत्यंत सजीव रूप में दिखाई देते हैं। जहां तारागढ़ किला समय के साथ कुछ जर्जर हुआ है, वहीं चित्रशाला अब भी बेहद अच्छी तरह संरक्षित है।

## सुख महल :

शहर के उत्तर में स्थित जैत सागर झील के किनारे बना सुख महल अपेक्षाकृत छोटा लेकिन अत्यंत रमणीय स्थल है। इसका निर्माण राव राजा विष्णु सिंह ने लगभग 1776 ईस्वी के आसपास करवाया था। झील के शांत जल पर महल की परछाईं दिनभर रंग बदलती है। अगस्त-सितंबर के महीनों में जब झील में कमल के फूल पूरी तरह खिल जाते हैं, तो दृश्य अवर्णनीय हो उठता है। इसी महल में अंग्रेज लेखक रुडयार्ड किपलिंग कुछ समय ठहरे थे। कहा जाता है कि उन्हें अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'किम' की प्रेरणा यहीं मिली थी। सुख महल आज भी उस सृजनात्मक शांति की याद दिलाता है, जहां प्रकृति और साहित्य एकाकार हो जाते हैं।

**रानीजी की बावड़ी :** बूंदी का एक और स्थापत्य चमत्कार है रानीजी की बावड़ी, जिसे रानी नाथवतीजी ने बनवाया था। यह विशाल सीढ़ीदार कुआं न केवल जल-संरक्षण की प्राचीन भारतीय तकनीक का प्रमाण है, बल्कि सामाजिक जीवन का भी केंद्र हुआ करता था। पुराने समय में ऐसी बावड़ियों में लोग पानी भरने, विश्राम करने और सामाजिक मेलजोल के लिए इकट्ठे होते थे। इसकी नक्काशीदार दीवारें और स्थापत्य कला इसे बूंदी के सबसे प्रभावशाली स्मारकों में शामिल करती हैं।

**84 खंभों की छतरी :** जैसा कि नाम से स्पष्ट है, यह स्मारक 84 अलंकृत खंभों पर टिका हुआ है। इसे राव अनिरुद्ध सिंह ने अपने भाई देवा की याद में बनवाया था। हर स्तंभ की नक्काशी थोड़ी अलग है, फिर भी सभी मिलकर एक सुंदर समरसता रचते हैं। यह छतरी न केवल स्थापत्य कौशल की मिसाल है, बल्कि बूंदी की शाही विरासत का भी प्रतीक है। सूरज की किरणें जब इन खंभों से छनकर गिरती हैं तो पूरा परिसर मानो जीवंत हो उठता है।

# छलकता हृदय अब विलुप्ति के कगार पर!

हम सब एक ऐसे युग में प्रवेश कर रहे हैं, जहां मानव को अपने सबसे प्रिय और एकमात्र हृदय की देखभाल करनी होगी। सहृदयता के बिना प्राप्त समृद्धि रावणत्व की जननी है। संवेदनशील हृदय का स्वामी होना ही असली समृद्धि का गौरीशंकर है। तंबाकू के विशाल खेत की तुलना में तुलसी का पौधा अधिक मूल्यवान है। रावण के पास क्या नहीं था, उसके पास सोने की लंका थी, फिर भी वह गरीब था। दूसरी ओर शबरी के पास केवल कुछ बेर थे, फिर भी वह समृद्ध थी। हर मानव के पास एक छलकता हुआ हृदय होता है, किंतु अब वही हृदय विलुप्ति के कगार पर है।

आज की दुनिया में चारों ओर चालाकी के बीज बोए जा रहे हैं। हर दुकान में चालाकी का व्यापार होने लगा है। हर कार्यालय में चालाकी का बोलबाला है। इंसान अपनी सारी चालाकी दूसरों को ठगने में लगा देता है। इसके बाद जो थोड़ी-बहुत चालाकी बचती है, उसे लेकर वह मंदिर की ओर जाता है। वहां जाकर दानपेटी में कुछ सिक्के डालता है और सीढ़ियां उतरते हुए सोचता है कि अब उसके आराध्य उसे और पीड़ाएं नहीं देंगे। दानपेटी में पुजारी की रुचि हो सकती है, ईश्वर की नहीं। ईश्वर की रुचि दानपेटी में नहीं, बल्कि 'हृदय पेटी' में होती है। डेनियल गोलमैन अपनी किताब इमोशनल इंटेलिजेंस में इंसान की भावनाओं की महिमा का वर्णन करते हैं। यह मंदिर हमारे हृदय में स्थित है। वे हृदय को 'इमोशनल ब्रेन' कहते हैं। कई लोगों के पास तेजस्वी मस्तिष्क होता है, लेकिन संवेदनशील हृदय नहीं होता। ऐसे लोग सब कुछ पा सकते हैं, पर प्रेम के प्रसाद से वंचित रह जाते हैं। उनके बंगले में बहुत से सुरक्षाकर्मी होते हैं, बंगला रोशनी से जगमगाता है, पर प्रेम के अभाव में वे सबसे गरीब होते हैं। यदि सूक्ष्म दृष्टि से देखा जाए तो ऐसे बंगले में एक आभासी गरीबी छिपी होती है जो बाहर से रौनकदार दिखती है। ऐसे घरों में संवेदनाओं का वैभव नहीं होता, इसलिए कवियों का प्रवेश वहां संभव नहीं। गोलमैन ऐसे लोगों को 'इमोशनल इल्लिटरेसी' यानी भावनात्मक निरक्षरता कहते हैं। किसके घर नहीं जाना चाहिए,



इसकी गहरी समझ कवियों, कलाकारों और कथाकारों के पास होनी चाहिए। दुर्योधन के मेवों से अधिक स्वाद विदुर की सादी सब्जी में था, यह कृष्ण ने सिद्ध कर दिया। हम एक मायावी दुनिया में रहते हैं, जहां मनुष्य सामने वाले के इरादों को तो भांप लेता है, पर उसका हृदय पहचानने में चूक जाता है। टीवी धारावाहिकों में सामने वाले की चालों की तर्कभरी जलेबी बनती रहती है। जिस मित्र से धोखे की कल्पना भी न की हो, जब वही धोखा देता है, तब हृदय टूट जाता है। वह हृदय चालाक व्यक्ति का नहीं होता, टूटता वही हृदय है जो वास्तव में 'हृदय' है। व्यापार प्रधान समाज में पैसों के लिए धोखा देने का चलन बढ़ गया है।

जब मानवीय रिश्तों की मिठास घटती है तो टूटे हुए लोगों की संख्या बढ़ती जाती है। तब मनुष्य की सहायता के लिए सामने आते हैं तंबाकू, शराब और अन्य नशीले पदार्थ। जब भावनाओं की भूख नहीं मिटती तो दूसरी भूख पैदा होती है। चालाकी के चक्रव्यूह में भावनाएं जलती रहती हैं। व्यसनों के मूल में इसी अग्निस्नान की पीड़ा छिपी होती है। ईश्वर जैसा कोई आश्वासन नहीं और दूसरे स्थान पर नशा। ईश्वर को प्रेम से लबालब हृदय चाहिए, सिक्के नहीं। यह तो तय है कि चालाक व्यक्ति का हृदय हमेशा खाली रहता है। हृदय धोखा सह सकता है, पर धोखा दे नहीं सकता। धोखा देने का काम उसने मस्तिष्क पर छोड़ दिया है।

# किस्से: बोरी में हाथ डाला तो निकला था अजगर!



बीती 25 अक्टूबर की दोपहर मैं ज़िंदगी में कभी नहीं भूल सकता। कुछ जरूरी काम करने के लिए मैंने सोचा कि एक घंटे तक कोई डिस्टर्ब न करे, इसलिए अपना मोबाइल बंद कर दिया था। जब लगभग 4:30 बजे मैंने मोबाइल ऑन किया तो हनी इरानी जी, शशि रंजन, डेविड धवन साहब और बहुत सारे लोगों के मिस कॉलस थे। मैं घबरा गया। इतने लोगों ने एक साथ कॉल किए थे, जरूर कुछ गड़बड़ थी। मैंने हनी इरानी जी को फोन लगाया तो उन्होंने बताया कि सतीश शाह नहीं रहे। उन्होंने कहा, 'मैं उनके घर पहुंच गई हूँ, तुम सब दोस्तों को खबर कर दो।' सुनकर मैं सन्न रह गया। फिर डेविड साहब और शशि रंजन से बात हुई। शशि भी रास्ते में थे, वो भी सतीश भाई के घर जा रहे थे।

तब से लेकर आज तक मैंने कई बार कलम उठाई कि सतीश भाई पर कुछ लिखूँ, लेकिन हर बार पेन वापस रख देता था, क्योंकि यकीन ही नहीं होता था कि वो अब नहीं हैं, वो इस दुनिया को छोड़कर जा चुके हैं। इन शब्दों को लिखने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा था। जब भी लिखने बैठता, उनके साथ बिताए हुए पल, उनकी मुस्कान, उनके संवाद, सब आंखों के सामने घूमने लगते। उनकी पहली मुलाकात से लेकर मेरी फिल्मों में किए गए उनके किरदार तक, सब याद आने लगते।

मेरे उनके साथ तीन रिश्ते थे। पहला, मैं भोपाली हूँ और सतीश भाई मुझसे कम भोपाली नहीं थे। उनकी पत्नी ने बताया था कि जब उनकी शादी हुई तो हर लड़की का

सपना होता है कि हसबैंड उसे हनीमून पर स्विट्जरलैंड, यूरोप, कश्मीर या दुबई ले जाए, लेकिन सतीश मुझे लेकर भोपाल गए थे। इतनी मोहब्बत थी उन्हें भोपाल से। जितने रिश्ते मेरे वहां हैं, उतने ही या शायद उससे ज्यादा सतीश भाई के थे। 26 तारीख को जब मैं उनके अंतिम संस्कार के लिए जा रहा था तो उनके दो भोपाली पारिवारिक दोस्त संजीव सरन और शेरी भाई (जो सलमान खान की सगी बुआ के बेटे हैं), मुझे लेने आए। रास्ते भर वो सतीश भाई के भोपाल के, अपने फार्महाउस और पुराने किस्से सुनाते रहे, पुरानी तस्वीरें दिखाते रहे। शेरी भाई ने बताया कि उनका और सतीश भाई का रिश्ता 1960 से रहा है, जब सतीश भाई 14-15 साल के थे। दूसरा रिश्ता एफटीआईआई से जुड़ा था। उनके सबसे करीबी साथी डेविड धवन, शशि रंजन, राकेश बेदी मेरे भी घनिष्ठ मित्र बन गए थे। तीसरा रिश्ता एक राइटर और एक एक्टर का था। सतीश भाई ने मेरी कई फिल्मों में काम किया। 'साजन चले ससुराल' में मैंने उन्हें निगेटिव रोल दिया था। उन्होंने कहा था, 'लोग मुझे सिर्फ कॉमेडी में देखते हैं, निगेटिव रोल में नहीं।' उन्होंने बताया कि जब वो एफटीआईआई से निकले तो लोगों ने कहा, 'तुम इंडस्ट्री में फिट नहीं होते- न हीरो लगते हो, न विलन, न कॉमेडियन। करोगे क्या?' उन्होंने हंसते हुए कहा, 'उस फ्रस्ट्रेशन को मैंने 'ये जो है ज़िंदगी' में हर तरह का रोल करके निकाल दिया। लेकिन अब सब मुझे सिर्फ कॉमेडी में देखते हैं। तूने मुझे निगेटिव रोल दिया है।' मैंने कहा, 'सतीश भाई, मैंने आपको विलन बनाया है, लेकिन वो भी एक कॉमिक विलन है, जो एंटरटेन करेगा।' फिर मेरी ही फिल्म 'मुझसे शादी करोगी' में उन्होंने सिक्योरिटी ऑफिसर का रोल किया। सलमान जब भी उन्हें कोई मुश्किल काम देते, वो सदमे में आ जाते। हम दोनों सोच रहे थे कि इसमें कुछ नया रिएक्शन कैसे करें। तब सतीश भाई बोले, 'मैं कटे पेड़ की तरह गिर जाऊँ तो कैसा रहेगा?' डेविड साहब बोले, 'नहीं-नहीं, मत गिरना, तेरा वजन ज्यादा है, तुझे चोट लग जाएगी, हड्डी-वड्डी टूट जाएगी।'

# इतिहास में व्यापारियों का कैसा रहा योगदान, इन कथाओं से जानें

अधिकांश ऐतिहासिक कहानियों में राजाओं और उनके द्वारा लड़े गए युद्धों का वर्णन मिलता है। इसका कारण यह है कि इतिहास एक औपचारिक विषय के रूप में 19वीं सदी में विकसित हुआ, जब उस समय के राजा अपने पूर्वजों के पराक्रमों के बारे में जानने के इच्छुक थे। इसलिए इतिहासकारों ने भी साम्राज्यों के निर्माण पर ध्यान केंद्रित किया। यदि उस समय यूरोप में व्यापारी वर्ग का वर्चस्व होता तो शायद हमें उनकी कहानियों के माध्यम से व्यापारिक इतिहास की अधिक जानकारी मिलती। लेकिन अब इतिहासकार यह समझ रहे हैं कि इतिहास में राजाओं के अलावा भी बहुत कुछ जानने और समझने योग्य है। इसी कारण व्यापारी वर्ग की कहानियां भी अब सामने आने लगी हैं। यही बात आख्यानों पर भी लागू होती है, जो राजा, पुजारी और ऋषियों की कहानियों पर केंद्रित हैं, न कि व्यापारियों पर। लेकिन यदि हम व्यापारी वर्ग पर ध्यान दें तो पाएंगे कि विशेष रूप से स्थानीय लोकसाहित्य में इस वर्ग से जुड़ी कई रोचक कहानियां मिलती हैं।

एक लोककथा, जो बहुत प्रसिद्ध नहीं है, अग्रवाल समुदाय से संबंधित है। एक बार महाराजा अग्रसेन ने व्यापारियों का एक नगर बसाया और विभिन्न स्थानों के वरिष्ठ व्यवसायियों को उसमें बसने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने यह नियम बनाया कि नगर का प्रत्येक परिवार हर नए व्यापारी को एक ईंट और एक स्वर्ण सिक्का देगा, ताकि उसे बसने के लिए प्रोत्साहन मिले। इस प्रकार प्रत्येक व्यापारी के पास ईंटें और सिक्के एकत्र हो जाते थे, जिनसे वह अपना घर बनाकर व्यवसाय शुरू कर सकता था। यदि उसका व्यवसाय सफल होता तो वह नगरवासियों के प्रति सदैव कृतज्ञ रहता। इसी प्रकार राजा अग्रसेन द्वारा स्थापित नगर में विश्वभर से लोग रहने आए।

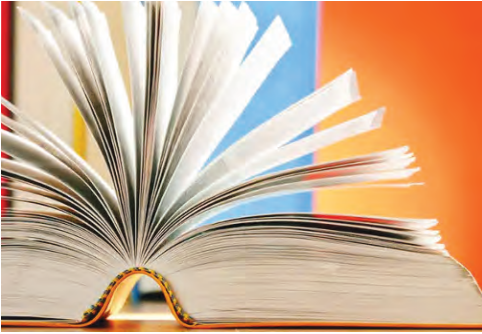
केरल के लोकसाहित्य में उप्पुकोट्टन नामक व्यापारी का उल्लेख मिलता है, जो संभवतः यहूदी या मुसलमान था। वह इतना निपुण था कि नमक बनाने वालों को नमक और रूई कातने वालों को रूई तक बेच सकता था। यह कथा 'पराई पेट्टा पंथरुकुलम' नामक कथा संग्रह में मिलती है, जिसमें एक ब्राह्मण पिता और एक दलित माता की बारह संतानों की विशेषताओं का वर्णन है। इन संतानों का पालन-पोषण विभिन्न समुदायों ने किया था। इस प्रकार यह कथा



संग्रह जाति आधारित वर्गीकरण की धारणा को चुनौती देता है। बौद्ध जातक कथाओं में भी व्यापारियों की अनेक कहानियां मिलती हैं। 'अपण्ण जातक' में एक होशियार व्यापारी का वर्णन है, जिसने रेगिस्तान की लंबी यात्रा के लिए पर्याप्त पानी साथ लिया। उसने ऐसा अपने प्रतिद्वंद्वी के मना करने के बावजूद किया, जो चाहता था कि वह प्यास से मर जाए। 'वन्नुपत्थ जातक' में व्यापारी अनेक बाधाओं के बावजूद पानी ढूंढ लेता है। 'सेरिवाणिज्य जातक' में अनैतिक व्यापारियों का उल्लेख है, जो वस्तुओं का दाम घटाकर अनुचित लाभ कमाते थे। 'तांदुलनलि जातक' में वस्तुओं का मूल्य मांग और आपूर्ति के अनुसार तय करने की सलाह दी गई है, न कि राजा के अत्यधिक लाभ के लिए। तमिल में रचे गए बौद्ध महाकाव्यों के अनुसार, राजा व्यापारियों से ईर्ष्या करते थे, क्योंकि उनकी पत्नियों की पायलों में हीरे जड़े होते थे, जबकि रानियों की पायलों में केवल मोती होते थे। बाइबल में भी व्यापारियों की कथाएं मिलती हैं। न्यू टेस्टामेंट की प्रसिद्ध 'पैराबल ऑफ टैलेंट्स' में एक व्यक्ति ने अपने तीन दासों को कुछ धन दिया। वह इस बात से प्रसन्न था कि दो दासों ने उस धन का निवेश करके उसे अधिक लाभ लौटाया, जबकि तीसरे दास ने धन को सुरक्षित रखकर उतना ही वापस लौटाया, जिससे उसका स्वामी नाराज हुआ और उसकी प्रशंसा नहीं की। अरेबियन नाइट्स के प्रसिद्ध कहानी-संग्रह में 'सिंदबाद के साहसी कारनामे' जैसी व्यापारिक कथाएं हैं। सिंदबाद एक निडर व्यापारी था, जिसने जहाजों से दूर देशों की यात्राएं कीं, व्यापार किया और अत्यंत धनी बन गया। बाद में उसने अपनी कहानी एक गरीब सिंदबाद को सुनाई, जो अपनी किस्मत को लेकर निराश था।



# सच्चा ज्ञान जीवन को जीने से आता है



किताबों से जानिए, किसी बात को व्यक्तिगत क्यों नहीं लेना चाहिए? जो जीवन के साथ बदलता नहीं, उसका क्या होता है?

## जीवन की कठिनाइयां हमें जगाने आती हैं

विजय का अर्थ दूसरों पर जीत नहीं, खुद पर विजय है। जो खुद को जीत लेता है, वह सबसे शक्तिशाली होता है। कठिनाइयां आपको जगाने आती हैं। जब आप अपने हर अनुभव को शिक्षक की तरह स्वीकार करना सीख जाएंगे तब ही आपको पता चलेगा कि सच्ची बुद्धि पढ़ने से नहीं, जीवन को जीने से आती है।

## आप जो बोलते हैं वही आपका संसार बनेगा

शब्द सृजन की शुरुआत हैं। आप जो बोलते हैं, वही आपका संसार बनता है। किसी बात को व्यक्तिगत न लें

क्योंकि जो लोग आपके बारे में बोलते हैं वह उनका प्रतिबिंब है, आपका नहीं। हर परिस्थिति में अपना सर्वश्रेष्ठ दें। ऐसा करने से आपके अंदर एक असाधारण शांति जन्म लेती है, जहां केवल स्वीकृति होती है।

## जीवन कभी प्रेम देगा, कभी धैर्य सिखाएगा

हर दिन जागने की एक नई वजह होती है। हम जीवन के हर अनुभव में या तो बंद हो जाते हैं, या खुल जाते हैं। जब हम खुलना चुनते हैं, तो हर दर्द सीख बन जाता है। जीवन आपको हमेशा वही देगा जो आगे बढ़ने के लिए जरूरी है। कभी प्यार देगा, कभी धैर्य सिखाएगा। हर पल में पूर्ण रूप से उपस्थित रहें। इस क्षण में जिएं।

## अनिश्चितता को अपनाना ही असली स्वतंत्रता

हम हमेशा जीवन में स्थिरता की खोज करते हैं, लेकिन असल में हम ये नहीं जानते कि जीवन का स्वभाव ही अस्थिरता है। जो जीवन के साथ बदलता नहीं, वो मर जाता है।

दरअसल सुरक्षा की खोज हमें भय में बांध देती है। लेकिन अनिश्चितता को अपनाना ही असली स्वतंत्रता होती है। वर्तमान क्षण ही एकमात्र वास्तविकता है। ना अतीत लौट सकता है, ना भविष्य मौजूद है। सिर्फ यह सांस, यह पल, यही सत्य है। जो इसे पूरी तरह जी लेता है, वही वास्तव में जीवित होता है।

# कोई काम करने लायक है, तो पूरी लगन से करें - आयन रैंड

आयन रैंड रूसी मूल की अमेरिकी लेखिका और दार्शनिक थीं। अपने उपन्यास 'द फाउंटेनहेड' और 'एटलस श्रग्ड' से प्रसिद्धि हासिल की।

1. अगर आपको किसी बात का ज्ञान नहीं है, तो डरने की नहीं, सीखने की जरूरत है।
2. आजादी का मतलब है किसी से कुछ नहीं मांगना, किसी से उम्मीद नहीं रखना, किसी पर निर्भर नहीं होना।
3. एक रचनात्मक व्यक्ति सफलता पाने की इच्छा से प्रेरित होता है, दूसरों को हराने की इच्छा से नहीं।
4. हमें हमेशा क्यों सिखाया जाता है कि अपनी इच्छा के अनुसार कुछ करना आसान और बुरा है... और खुद को रोकने के लिए अनुशासन

चाहिए?

5. असल में सबसे कठिन काम है वो करना जो हम सच में चाहते हैं। इसके लिए बड़ा साहस चाहिए।



6. खुद की कद्र करना सीखें, यानी अपनी खुशी के लिए लड़ना सीखें।

7. मैंने अपने जीवन की शुरुआत एक विश्वास से की थी, कि यह दुनिया मेरी है और मुझे इसे अपने सर्वोच्च मूल्यों के अनुरूप गढ़ना है। चाहे संघर्ष कितना भी लंबा या कठिन क्यों न हो, कभी किसी निम्न स्तर पर समझौता नहीं करना है।

# घर पर कैसे उगाएं स्ट्रॉबेरी?



स्ट्रॉबेरी एक ऐसी मीठी और रसीली फल है जो हर किसी को पसंद है। सर्दियों के मौसम में यह बाजार में खूब बिकती है, लेकिन यह थोड़ी महंगी मिलती है। ऐसे में ज्यादा लोग इसे नहीं खरीदते। स्ट्रॉबेरी भी कई प्रकार की होती है। दुनियाभर में स्ट्रॉबेरी की 600 किस्में पाई जाती है, जिनका स्वाद, रंग और आकार एक-दूसरे से बिल्कुल अलग होता है। स्ट्रॉबेरी अपने स्वास्थ्य लाभों के लिए भी जाना जाता है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, विटामिन ए और के पाया जाता है। महंगी होने की वजह से लोग इसे कम खरीदते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो इसे घर पर भी आसानी से उगा सकते हैं। यहां हम आपको आसान से ट्रिक के बारे में बताने जा रहे हैं जिसकी मदद से आप आसानी से घर के गमले में स्ट्रॉबेरी उगा सकते हैं। आइए जानते हैं कि आप घर पर गमले या बगीचे में स्वादिष्ट स्ट्रॉबेरी कैसे उगा सकते हैं।

## गमला

स्ट्रॉबेरी के पौधों को गहरे गमले में उगाना चाहिए ताकि उनकी जड़ें अच्छी तरह से फैल सकें। गमले में अच्छे ड्रेनेज हो, ताकि पानी रुकने न पाए और जड़ों में सड़न न हो।

## मिट्टी

स्ट्रॉबेरी को हल्की, उपजाऊ, और अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी चाहिए। आप किसी अच्छे गार्डनिंग मिक्स का उपयोग कर सकते हैं या 50% बागवानी मिट्टी और 50% कॉम्पोस्ट मिला सकते हैं।

## स्ट्रॉबेरी के पौधे या बीज

### पौधे खरीदें

## पौधा लगाने का सही तरीका फलों से लद जाएगा

अगर आपके पास बीज नहीं हैं, तो नर्सरी से स्ट्रॉबेरी के छोटे पौधे खरीद सकते हैं। यह सबसे सटीक तरीका है, क्योंकि बीज से उगाने में समय लगता है। अगर आप बीज से शुरू करना चाहते हैं, तो बीज को एक छोटे गमले में रखें और हल्का पानी दें। बीज को पूरी तरह से उगने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं।

## स्ट्रॉबेरी की सही जगह

स्ट्रॉबेरी को कम से कम 6-8 घंटे की धूप चाहिए। यह सूरज की रोशनी को बहुत पसंद करती है, इसलिए गमला ऐसी जगह रखें जहां पर उसे पर्याप्त धूप मिले। अच्छी वेंटिलेशन भी जरूरी है, ताकि हवा सही तरीके से घूम सके और पौधा सही तरीके से बढ़े।

## पानी देना जरूरी

स्ट्रॉबेरी को नियमित रूप से पानी देना जरूरी है, लेकिन ध्यान रखें कि गमला पानी से भरा न रहे। जड़ों के आस-पास मिट्टी को हल्का गीला रखें, लेकिन ज्यादा पानी नहीं देना चाहिए। गर्मियों में हर दिन पानी दें, लेकिन सर्दियों में थोड़ी कम मात्रा में पानी दें।

## नाइट्रोजन और खाद

स्ट्रॉबेरी को बढ़ने के लिए नाइट्रोजन, फास्फोरस और पोटाश की आवश्यकता होती है। आप हर महीने ऑर्गेनिक खाद (जैसे गोमूत्र या कम्पोस्ट) का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक अच्छा बैलेंस्ड फर्टिलाइजर भी दे सकते हैं, लेकिन बहुत ज्यादा न दें, क्योंकि इससे पौधे की वृद्धि तो होती है, लेकिन फल कम आते हैं।

## पौधे की देखभाल

स्ट्रॉबेरी के पौधे से अक्सर हरे तने निकलते हैं, जिनसे नए पौधे उगते हैं। इन तनों को काटने से पौधों की ऊर्जा फल देने में लगती है। स्ट्रॉबेरी पर कीट लग सकते हैं, जैसे- झींगे या मक्खियां। इनसे बचने के लिए आप ऑर्गेनिक पेस्टिसाइड्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## फलों की फसल

3-4 महीने के अंदर, जब पौधा सही से बढ़ जाएगा, तो उसमें फूल और फिर फल दिखने लगेंगे। स्ट्रॉबेरी के फल पूरी तरह से लाल होने पर ही तोड़े, ताकि उनका स्वाद सही हो।

# 1000 साल से भी ज्यादा पुरानी हैं भारत की ये अद्भुत इमारतें, आज भी बरकरार है इनकी खूबसूरती

सांची स्तूप



भारत अपनी प्राचीन स्थापत्य कला और धरोहरों के लिए जाना जाता है। ऐसे में देश में कई ऐसे ऐतिहासिक स्मारक हैं जो 1000 साल से भी पुराने हैं, लेकिन आज भी वह मजबूती से खड़े हैं। यह इमारतें न केवल आर्ट और वास्तुकला की मिसाल मानी जाती हैं, बल्कि हमारे पूरे इतिहास और संस्कृति की झलक भी पेश करती हैं। ऐसे में चलिए आज हम आपको भारत के ऐसे 9 ऐतिहासिक स्मारकों के बारे में बताते हैं जो आज भी खूबसूरती के साथ खड़े हैं।

सांची स्तूप जिसे मौर्य सम्राट अशोक ने तीसरी शताब्दी में बनवाया था। यह दुनिया के सबसे पुराने और प्रसिद्ध बौद्ध स्मारकों में से एक है। यह विशाल गुंबद बुद्ध के अवशेष को संजोए हुए हैं और इसके चारों दिशाओं में बने खूबसूरत तोरण पत्थर की अद्भुत नक्काशी के लिए प्रसिद्ध है।

सांची स्तूप जिसे मौर्य सम्राट अशोक ने तीसरी शताब्दी में बनवाया था। यह दुनिया के सबसे पुराने और प्रसिद्ध बौद्ध स्मारकों में से एक है। यह विशाल गुंबद बुद्ध के अवशेष को संजोए हुए हैं और इसके चारों दिशाओं में बने खूबसूरत तोरण पत्थर की अद्भुत नक्काशी के लिए प्रसिद्ध है।

महाबलीपुरम तमिलनाडु में स्थित शोर मंदिर भी भारत की उन ऐतिहासिक इमारतों में शामिल है जो 1000 साल से मजबूती के साथ खड़ी हैं। आठवीं शताब्दी में पल्लव राजा नरसिंहवर्मन द्वितीय ने शोर मंदिर का निर्माण करवाया था। बंगाल की खाड़ी के किनारे स्थित यह मंदिर द्रविड़ शैली की प्राचीन वास्तुकला का बेहतरीन उदाहरण माना जाता है।

महाबलीपुरम तमिलनाडु में स्थित शोर मंदिर भी भारत की

उन ऐतिहासिक इमारतों में शामिल है जो 1000 साल से मजबूती के साथ खड़ी हैं। आठवीं शताब्दी में पल्लव राजा नरसिंहवर्मन द्वितीय ने शोर मंदिर का निर्माण करवाया था। बंगाल की खाड़ी के किनारे स्थित यह मंदिर द्रविड़ शैली की प्राचीन वास्तुकला का बेहतरीन उदाहरण माना जाता है। एलोरा की गुफाओं में स्थित कैलासा मंदिर आठवीं शताब्दी में बनवाया गया था। इसे एक ही चट्टान को तराश कर ऊपर से नीचे की ओर बनाया गया था। भगवान शिव को समर्पित यह मंदिर आज भी अपने रहस्य और कला के लिए दुनिया भर में जाना जाता है।

एलोरा की गुफाओं में स्थित कैलासा मंदिर आठवीं शताब्दी में बनवाया गया था। इसे एक ही चट्टान को तराश कर ऊपर से नीचे की ओर बनाया गया था। भगवान शिव को समर्पित यह मंदिर आज भी अपने रहस्य और कला के लिए दुनिया भर में जाना जाता है।

950 से 1050 ई के बीच चंदेला वंश की तरफ से बनवाए गए खजुराहो समूह के मंदिर अपनी अद्भुत मूर्ति कला और शिल्प कला के लिए जाने जाते हैं। यहां की नक्काशी में देवी-देवताओं, नृत्य कला और जीवन के विविध पहलुओं की बड़ी कलात्मक को दर्शाया गया है।

950 से 1050 ई के बीच चंदेला वंश की तरफ से बनवाए गए खजुराहो समूह के मंदिर अपनी अद्भुत मूर्ति कला और शिल्प कला के लिए जाने जाते हैं। यहां की नक्काशी में देवी-देवताओं, नृत्य कला और जीवन के विविध पहलुओं की बड़ी कलात्मक को दर्शाया गया है।



वहीं तीसरी शताब्दी में अशोक सम्राट के शासनकाल में बनी बाराबर की गुफाएं भारत के सबसे पुरानी शिला-खोदित संरचनाओं में गिनी जाती है। यह गुफाएं ठोस ग्रेनाइट से बनी है, जिसकी दीवारें आज भी शीशे जैसी चमकती है।

वहीं तीसरी शताब्दी में अशोक सम्राट के शासनकाल में बनी बाराबर की गुफाएं भारत के सबसे पुरानी शिला-खोदित संरचनाओं में गिनी जाती है।

यह गुफाएं ठोस ग्रेनाइट से बनी है, जिसकी दीवारें आज भी शीशे जैसी चमकती है।

तमिलनाडु का बृहदेश्वर मंदिर राजराजा चोल प्रथम ने 1010 ईस्वी में बनवाया था। यह मंदिर पूरी तरह ग्रेनाइट से बना हुआ है। 200 फीट ऊंचा यह विशाल मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और इसके शीर्ष पर एक ही पत्थर से बनी 80 टन वजनी शिला रखी गई है।

तमिलनाडु का बृहदेश्वर मंदिर राजराजा चोल प्रथम ने 1010 ईस्वी में बनवाया था। यह मंदिर पूरी तरह ग्रेनाइट से बना हुआ है। 200 फीट ऊंचा यह विशाल मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और इसके शीर्ष पर एक ही पत्थर से बनी 80 टन वजनी शिला रखी गई है।

11वीं शताब्दी में बनाए गए लिंगराज मंदिर को भगवान शिव को समर्पित किया गया है। कलिंग शैली में बनाया गया यह मंदिर लगभग 180 फीट ऊंचा है और उसके चारों ओर कई



कोणार्क के सूर्य मंदिर

छोटे-छोटे मंदिर भी बने हुए हैं।

11वीं शताब्दी में बनाए गए लिंगराज मंदिर को भगवान शिव को समर्पित किया गया है। कलिंग शैली में बनाया गया यह मंदिर लगभग 180 फीट ऊंचा है और उसके चारों ओर कई छोटे-छोटे मंदिर भी बने हुए हैं।

1250 ईस्वी में कोणार्क के सूर्य मंदिर को पूर्वी गंगा वंश के राजा नरसिंह देव प्रथम ने बनवाया था। यह मंदिर सूर्य देव को समर्पित है और विशाल रथ के आकार में बना है। जिसमें सात घोड़े और 24 पहिए हैं।

1250 ईस्वी में कोणार्क के सूर्य मंदिर को पूर्वी गंगा वंश के राजा नरसिंह देव प्रथम ने बनवाया था। यह मंदिर सूर्य देव को समर्पित है और विशाल रथ के आकार में बना है। जिसमें सात घोड़े और 24 पहिए हैं।

कर्नाटक में स्थित विरुपाक्ष मंदिर सातवीं शताब्दी में बनवाया गया है। इस मंदिर को भगवान शिव को समर्पित किया गया है। यह मंदिर हम्पी की सबसे प्राचीन संरचनाओं

में से एक है। इसका ऊंचा गोपुरम, नक्काशीदार खंभे और भित्ति चित्र आज भी विजयनगर सम्राट की समृद्धि की झलक दिखाते हैं।

कर्नाटक में स्थित विरुपाक्ष मंदिर सातवीं शताब्दी में बनवाया गया है। इस मंदिर को भगवान शिव को समर्पित किया गया है। यह मंदिर हम्पी की सबसे प्राचीन संरचनाओं में से एक है। इसका ऊंचा गोपुरम, नक्काशीदार खंभे और भित्ति चित्र आज भी विजयनगर सम्राट की समृद्धि की झलक दिखाते हैं।



तमिलनाडु का बृहदेश्वर मंदिर



# वह चीज ढूँढ़ें जिसके लिए जुनून है, फिर

## उसकी तरफ ही कदम बढ़ाएं - ऋषभ पंत

**क्रिकेटर ऋषभ पंत दक्षिण अफ्रीका टेस्ट सीरीज में बतौर उप-कप्तान वापसी कर रहे हैं, उनके उतार-चढ़ाव वाले सफर की प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी..**



मुझे हमेशा से लगता है कि जिस चीज से आप सच में मोहब्बत करते हैं, वो चीज आपके अंदर एक अजीब सा पागलपन पैदा कर देती है। मेरे साथ क्रिकेट ने यही किया। बचपन में शायद मुझे ये समझ नहीं थी कि जुनून क्या होता है, पैशन क्या होता है... बस यही महसूस होता था कि ये खेल मेरी नसों में है। मैं सुबह उठकर जैसे ही बैट उठाता था... दुनिया का हर शोर बंद हो जाता था। यह वो एहसास था जिसने मुझे बार-बार आगे धकेला।

किसी भी मंजिल को पाने के लिए केवल टैलेंट, मेहनत और प्लानिंग काफी नहीं होती। असली चीज होती है आपके अंदर की आग, पागलपन, ज़िद... कि ये करना है, तो करना ही है। कई लोग चमत्कार होने का इंतजार करते हैं, पर मैंने सीखा है कि चमत्कार तब होते हैं, जब आप मेहनत का बोझ खुद उठा लेते हैं।

एक बहुत सादा सच बताना चाहता हूँ। हम सब शिकायतों में बहुत समय बर्बाद करते हैं। हम सोचते हैं कि ये क्यों हुआ, वो क्यों नहीं हुआ, फलों ने क्या कहा, फलों ने क्या सोचा। मैंने महसूस किया है कि उन चीजों पर सोचना बेवकूफी है, जो हमारे कंट्रोल में नहीं। असली खिलाड़ी वो है, जो अपनी ऊर्जा केवल उन बातों में लगाता है, जिन पर वह फर्क डाल सकता है। यही बदलाव जीवन का टर्निंग पॉइंट बनता है।

टीम में खेलते-खेलते मैंने ये भी महसूस किया कि केवल एक व्यक्ति का टैलेंट टीम को नहीं जिता सकता। जीत तब आती है, जब सब एक ही दिशा में सोच रहे हों। एक साझा मकसद। हर किसी का तरीका अलग हो सकता है, पर

दिशा एक होना चाहिए... तभी जादू होता है। मैंने अपने सीनियर्स से, अपने साथी खिलाड़ियों से यह सीखा कि इंसान को इंसान की तरह ट्रीट करना, विश्वास देना, भरोसा हासिल करना... ये सब बड़ी बातें हैं। अगर आप अपने साथी को विश्वास देते हैं, तो वो आपके लिए वो कर देगा जो आप सपने में भी नहीं सोच सकते।

दुनिया में बहुत डेटा है, बहुत विश्लेषण है। पर जीवन केवल आंकड़ों पर नहीं चलता। डेटा मदद करता है, पर फैसला दिल से, अनुभव से और उस नजर से होता है, जो केवल अनुभूति से आती है। यही जीवन की गहराई है। इंसान का दिमाग और दिल... दोनों साथ में चलें, तभी सब संतुलित होगा। ज़िंदगी में वो चीज ढूँढ़ें जिसके लिए आप दिल से जुनूनी हों। उस रास्ते पर हर दिन एक कदम बढ़ाएं। हर छोटी जीत को सेलिब्रेट करें। जब गिरें, तो फिर उठें... मंजिल तक वही पहुंचते हैं, जो गिरकर भी आगे बढ़ते हैं। खुद पर यकीन रखते हैं, अपने सपने पर यकीन रखते हैं, अपने ईश्वर या किसी शक्ति पर यकीन रखते हैं... तो कोई ताकत आपको रोक नहीं सकती।

### जीवन में ज्यादा लंबे प्लान नहीं बनाने चाहिए

जीवन एक यात्रा है और जो कुछ भी आपकी राह में आ रहा है आपको उसे अपनाना चाहिए, बिना भविष्य के बारे में ज्यादा योजना बनाए। जीवन को जीवन ही रहने देना अच्छा होता है। ज्यादा लंबे प्लान नहीं बनाने चाहिए। आपके प्लान कम होंगे तो बुरा लगने की गुंजाइश भी उतनी ही कम रहेगी।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 16 नवम्बर - 22 नवम्बर 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

यह हफ्ता नेतृत्व में परिपक्वता लाने का है। सुनने की कला से आपका प्रभाव और बढ़ेगा।



मूलांक (6, 15, 24)

रिश्तों में प्रेम और आभार व्यक्त करें। परिवार या साझेदारी में नई गर्माहट महसूस होगी।



मूलांक (2, 11, 20, 29)

भावनाओं और रिश्तों में सामंजस्य बनाकर रखें। भरोसा ही इस सप्ताह का जादुई शब्द है।



मूलांक (7, 16, 25)

यह हफ्ता आत्म-खोज का है। शांति में रहकर आप जीवन के गहरे अर्थ समझ पाएंगे।



मूलांक (3, 12, 21, 30)

रचनात्मकता का प्रवाह तेज रहेगा। अपने विचारों को दिशा देने के लिए व्यावहारिकता अपनाएँ।



मूलांक (8, 17, 26)

मेहनत के परिणाम दिखने लगेंगे। ज़िम्मेदारी और अनुशासन आपको ऊँचाई पर ले जाएंगे।



मूलांक (4, 13, 22, 31)

स्थिरता और धैर्य आपका सबसे बड़ा सहारा हैं। किसी अधूरे कार्य को पूरा करने पर ध्यान दें।



मूलांक (9, 18, 27)

ऊर्जा और जोश से भरे हैं—बस दिशा सही रखें। किसी सामाजिक या रचनात्मक काम से संतोष मिलेगा।



मूलांक (5, 14, 23)

परिवर्तन के संकेत हैं—नए अवसर या यात्रा संभव है। अपने निर्णयों में आत्मविश्वास रखें।



अनुराधिका अबरोल

एक सर्मापित 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

# भारत के 5 प्रसिद्ध जैन मंदिर

## दर्शन के लिए दूर-दूर से आते हैं श्रद्धालु

भारत में जैन धर्म के अनुयायियों के लिए कई प्राचीन और भव्य मंदिर हैं, जो अपनी वास्तुकला और आध्यात्मिक ऊर्जा के लिए प्रसिद्ध हैं। आइए जानें ऐसे 5 प्रमुख जैन मंदिरों के बारे में, जहां दर्शन से मिलता है आत्मिक सुकून।

पूरी दुनिया में भारत ही एक मात्र ऐसा देश है जहाँ सभी धर्म के लोग एक साथ आपस में मिलकर रहते हैं। इन्हीं धर्मों में से एक धर्म जैन धर्म है। दरअसल जैन धर्म भारत का सबसे प्राचीन धर्म है। 'जैन' का अर्थ होता है 'जिन द्वारा प्रवर्तित'। ऐसे में जैन उन लोगों को कहा जाता है जो 'जिन' के अनुयायी होते हैं। जैन धर्म में अहिंसा को ही परम धर्म माना जाता है। जैन धर्म को मानने वाले लोग सृष्टिकर्ता ईश्वर को नहीं मानते, वे सिर्फ जिन या फिर अरिहन्त को ही ईश्वर मानते हैं। उन्हीं की प्रार्थना करते हैं और उन्हीं के निर्मित मंदिर में भी दर्शन के लिए जाते हैं। भारत में कई प्रसिद्ध जैन मंदिर हैं, जहाँ श्रद्धालु भारी संख्या में दर्शन करने के लिए जाते हैं। आइए जानते हैं भारत के 5 प्रसिद्ध जैन मंदिर के बारे में।

### श्री पावापुरी जैन मंदिर, बिहार (नालंदा)



श्री पावापुरी जैन मंदिर जैन धर्म में सबसे प्रमुख धार्मिक स्थल है। यह मंदिर बिहार के नालंदा जिले में स्थित है। यह मंदिर राजगीर और बोधगया दोनों ही जगहों से काफी पास है। यही वह स्थान है जहाँ पर भगवान महावीर को मोक्ष की प्राप्ति हुई थी। जैन धर्म को मानने वाले लोग हर साल इस मंदिर में दर्शन करने के लिए आते हैं।

### श्री रणकपुर जैन मंदिर, राजस्थान (उदयपुर)



श्री रणकपुर जैन मंदिर अरावली की पहाड़ियों के जंगलों में बसा हुआ है। यह मंदिर उदयपुर से तकरीबन 90 किलोमीटर दूर पाली जिले में स्थित है। इस मंदिर की सबसे खास बात यह है कि यह

मंदिर 1444 जटिल नक्काशीदार खंभों पर टिका हुआ है।

### श्री सम्मेद शिखरजी, झारखंड (गिरिडीह)



श्री सम्मेद शिखरजी मंदिर जैन धर्म के प्रमुख तीर्थ स्थलों में से एक प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है। इसे पारसनाथ के नाम से भी जाना जाता है। इस स्थान पर 24 में से 20 तीर्थंकरों ने मोक्ष की प्राप्ति की थी। यह स्थान झारखण्ड के गिरिडीह में स्थित है और जैन धर्म के लोग यहाँ के पारसनाथ पर्वत की परिक्रमा भी करते हैं।

### दिलवाड़ा जैन मंदिर, राजस्थान (माउंट आबू)



दिलवाड़ा जैन मंदिर भारत के प्रमुख जैन मंदिरों की सूची में शामिल है। यह मंदिर राजस्थान के माउंट आबू से कुछ ही दूरी पर स्थित है। यह पाँच मंदिरों का एक समूह है, जो संगमरमर पत्थर के बने हुए हैं। इस जैन मंदिर में दर्शन करने के लिए पूरे भारत से जैन धर्म के लोग यहाँ भारी संख्या में पहुँचते हैं।

### गोमटेश्वर जैन मंदिर, कर्नाटक



गोमटेश्वर जैन मंदिर जैन धर्म का एक प्रसिद्ध मंदिर है। यह मंदिर कर्नाटक राज्य के श्रवणबेलगोला शहर में विंध्यगिरी पहाड़ी के ऊपर स्थित है। इस मंदिर में भगवान गोमटेश्वर की 57 फीट ऊँची प्रतिमा रखी गई है।

इस जगह पर हर 12 साल में एक बड़ा उत्सव का आयोजन किया जाता है, दूध, गन्ने का रस और फूलों से भगवान का अभिषेक किया जाता है। यहाँ आपको काफी शांत वातावरण और प्राकृतिक खूबसूरती का मनमोहक नजारा देखने को मिलेगा।



# शहनाज गिल ने खोला दिल का राज! गुस्से पर काबू पाने के लिए ले रही हैं थेरेपी

शहनाज गिल बताया कि उन्होंने अपने गुस्सा को कंट्रोल करने के लिए थेरेपी की मदद ली है।

‘बिग बॉस 13’ से घर-घर में अपनी चुलबुली मुस्कान और सादगी के लिए पहचानी जाने वाली शहनाज गिल जल्दी ही पंजाबी फिल्म ‘इक कुड़ी’ में नजर आने वाली हैं। शहनाज आज अपने सफर के एक ऐसे पड़ाव पर हैं, जहां उन्होंने न सिर्फ शोहरत हासिल की है, बल्कि खुद को गहराई से समझना भी सीखा है। इस फिल्म के प्रमोशन के समय शहनाज ने खुलासा किया कि वह अपने गुस्सा पर काबू पाने की लगातार कोशिश कर रही हैं और इसके लिए थेरेपी की मदद ले रही हैं।

## हर इंसान को जरूरत है थेरेपी की

अपने पंजाबी फिल्म ‘इक कुड़ी’ के प्रमोशन के समय जब कर्ली टेलस ने एक इंटरव्यू में उनसे पूछा कि क्या उन्होंने कभी थेरेपी ली है, तो शहनाज ने बिना किसी झिझक के कहा, “हां मैंने कई बार थेरेपी ली है, खासकर अपने गुस्से पर काबू पाने के लिए। मेरा दिमाग कई बार सटक जाता है”। फिर उन्होंने आगे कहा, “एक समय ऐसा आता है जब हर किसी को थेरेपी की जरूरत होती है। लोग सोचते हैं कि वे परफेक्ट हैं, लेकिन कोई भी परफेक्ट नहीं होता, और सबको इससे फायदा हो सकता है।”

## लोगों ने बरसाया खूब सारा प्यार

जब सोशल मीडिया पर यह वीडियो रिलीज हुआ तो उनके फैंस ने उन्हें एक बार फिर प्यार से सराबोर कर दिया। एक यूजर ने लिखा, “शहनाज जैसी सच्ची और साफ दिल की लड़की बहुत कम होती है। वह



जैसी है, वैसी ही दुनिया के सामने आती है।” दूसरे फैन ने कहा, “वह किसी दिखावे में नहीं रहतीं। हमेशा खुद से सच्ची रहती है और यही उनकी सबसे बड़ी खूबी है।”

एक अन्य फैन ने लिखा, “बिना किसी फिल्टर के शहनाज अपने सबसे बेहतरीन रूप में!! यह एपिसोड बहुत पसंद

आया।” एक और ने लिखा, “यह

इंटरव्यू/बातचीत बहुत पसंद आई। ऐसा लगा जैसे किसी दोस्त के साथ बैठकर बातें कर रही हूं।” एक और यूजर ने लिखा, “मुझे लगता है कि यह इंटरव्यू बहुत ही नेचुरल और बेहतरीन था।”

## बिग बॉस से लेकर बड़े पर्दे तक का सफर

2019 में जब शहनाज ने बिग बॉस 13 में कदम रखा था, तब शायद किसी ने नहीं सोचा था कि यह लड़की आगे चलकर इतनी बड़ी पहचान बना लेगी। शो में उनकी सादगी, ह्यूमर और ईमानदारी ने दर्शकों को तुरंत अपना दीवाना बना दिया। इसके बाद उन्होंने सलमान खान की फिल्म “किसी का भाई किसी की जान”, “हौसला रख” और “थैंक यू फॉर कमिंग” जैसी फिल्मों में अपनी एक्टिंग से साबित किया कि वह सिर्फ रियलिटी शो स्टार नहीं, बल्कि एक मल्टी टैलेंटेड आर्टिस्ट हैं।

## शहनाज गिल की आने वाली फिल्म

शहनाज गिल की नई फिल्म ‘इक कुड़ी’ में शहनाज के साथ गुरजाज, जस्स और उदयवीर संधू के साथ मुख्य भूमिका में देखा जा सकता है। यह फिल्म दो पीढ़ियों की कहानी कहती है और इसमें शहनाज गिल की दोहरी भूमिका है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवातीय '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 लॉअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512