

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



नितेश तिवारी की  
फिल्म 'दामायण'  
से बॉलीवुड ने  
कदम रखने वाली  
साई पल्लवी



## हांसी ठट्ठा

लड़की ने अपनी मां को फोन किया और बोली- मां मेरा उनसे झगड़ा हो गया है, मैं दो-तीन महीने के लिए घर आ रही हूं

मां- अरे झगड़ा उसने किया है, गलती उसी की है, तो सजा तू क्यों भुगतेगी तू रुक मैं तेरी ससुराल आती हूं पांच-छह महीने के लिए.....



चिंटू : ओए तेरा सिर कैसे फट गया?

मिंटू : चप्पल से पथर तोड़ रहा था।

चिंटू : लेकिन उसमें सिर कहां से आया?

मिंटू : बगल से गुजरते हुए एक आदमी ने कहा कभी खोपड़ी का इस्तेमाल भी कर लिया करो।

00000000000000000000000000000000

बाहर सब्जी वाला चिल्ला रहा था, 20 रुपये का फूलगोभी का जोड़ा

यह सुनकर पिंटू उदास हो गया और रोते हुए गप्पू से बोला फूलगोभी का भी जोड़ा है, बस साला हम ही अकेले हैं.....



पति और पत्नी घर पर झगड़ा करते हुए...

पत्नी- पूजा किया करो, बलाएं टल जाएगी पति तेरे बाप ने बहुत की होगी,

उसकी टल गयी, मेरे पल्ले पड़ गयी....

00000000000000000000000000000000

दुकानदार (महिला से)- आपको दुकान की हर एक

चप्पल दिखा दी, अब कोई बाकी नहीं है

महिला- वो सामने डिब्बे में क्या है?

दुकानदार- रहम करो मैडम, उसमें मेरा टिफिन है.....

एक लड़का एक सुंदर लड़की को बड़ी देर से घूर रहा था।

लड़की (गुस्से में): क्या देख रहे हो?

लड़का (हड्डबड़ी में): देख रहा हूं

कि अगर

तुम मेरी अम्मा होती तो मैं भी

सुन्दर होता !

टीचर- सीनियर और जूनियर में क्या अंतर है?

मटरू ने हाथ खड़ा किया

शिक्षक ने कहा- शाबाश, बताओ?

मटरू- सर, जो समुद्र के पास रहता हो वो सीनियर

(sea-near) और जो चिड़ियाघर के पास रहता हो वो जूनियर (zoo-near)

टीचर बेहोश.....

00000000000000

टीचर- बताओ दुर्भाग्य और दुर्दशा में क्या

फर्क है?

बच्चा- सर अगर इस स्कूल में आग लग जाये तो स्कूल की हालत खराब हो जाएगी,

इसे कहते हैं दुर्दशा और इतनी आग लगने पर भी आप जिंदा बच गए तो ये होगा हमारा दुर्भाग्य.....

डॉक्टर- क्या बात है?

सोनू- जी कुत्ते ने काट लिया है

डॉक्टर- तुमने बाहर बोर्ड पर लिखा नहीं पढ़ा, मरीज देखने का समय

केवल सुबह आठ से 11

बजे तक है

और तुम एक बजे आये हो

सोनू- जी मैंने तो पढ़

लिया था, पर कुत्ते ने नहीं पढ़ा था.....



# अगर जॉइंट फैमिली में चाहिए सुकून और प्यार तो आज ही छोड़ दें ये आदत

जॉइंट फैमिली में इंगो क्लैश बढ़ने से आपसी सम्मान, संवाद और प्यार कम होने लगता है, जिससे रिश्तों में कड़वाहट आ जाती है। अहंकार पर नियंत्रण और समझदारी से ही परिवार का माहौल सकारात्मक और रिश्ते मजबूत बने रहते हैं।

आज लोग एकल परिवार में रहना पसंद करते हैं, लेकिन जॉइंट फैमिली में रहना काफी सुखद एहसास होता है। मुसीबत के समय परिवार में जरूरत पड़ने पर कोई ना कोई सदस्य हमेशा ही मदद के लिए तैयार रहता है। लेकिन जॉइंट फैमिली तभी खुशहाल रह सकती है, जब उसमें प्यार, सम्मान और आपसी समझदारी हो। अगर इसमें परिवार के सदस्य छोटी-छोटी बातों के लिए नाराजी दिखाएँ या फिर रिश्ते में इंगो लेकर आएं, तो आपसी सामजस्य बैठाना काफी मुश्किल होता है। इसलिए जॉइंट फैमिली में अपने अहंकार पर नियंत्रण रखना और इंगो क्लैश से बचना काफी जरूरी होता है।

## ईंगो क्लैश से रिश्तों में दूरियाँ आती है

जब जॉइंट फैमिली में किसी सदस्य की सोच ऐसी होती है कि “मैं सही हूँ” या “मेरी बात ही मानी जाए” तो परिवार में संवाद कम और टकराव ज्यादा होने लगता है। वह सदस्य किसी की बात मनाने को तैयार नहीं होता है, जिसकी वजह से छोटी-छोटी बातें पर अहंकार टकराने लगते हैं और सदस्यों के बीच मनमुटाव बढ़ता है, जिसकी वजह से रिश्तों में कड़वाहट आ जाती है। यह कड़वाहट समय के साथ-साथ गहरी खाई का भी रूप ले लेती है और एक समय के बाद जिसे मिटाना काफी मुश्किल हो जाता है।

## आपसी सम्मान कम होता है

जॉइंट फैमिली की मजबूत नींव आपसी सम्मान पर ही टिकी होती है। ऐसे में जब इंगो क्लैश होने के कारण परिवार के सदस्य आपस में एक-दूसरे की भावनाओं और विचारों को नज़रअंदाज़ करने लगते हैं, तब परिवार में असंतुलन तो पैदा होता ही है, साथ ही इससे आपसी



सम्मान में भी कमी आती है।

## घर का माहौल नकारात्मक होता है

ईंगो और अहंकार से विवाद पैदा होता है और इससे घर का माहौल भी तनावपूर्ण बनता है। जब हर समय परिवार के सदस्यों के बीच बहस व ताने वाला माहौल बना रहे तो परिवार का माहौल नकारात्मक बनता है और परिवार में खामोशी छा जाती है। इसी वजह से घर सुकून की जगह बोझ सा लगने लगता है। इस नकारात्मक माहौल का असर केवल बड़ों पर ही नहीं बल्कि बच्चों के मानसिक विकास पर भी पड़ता है।

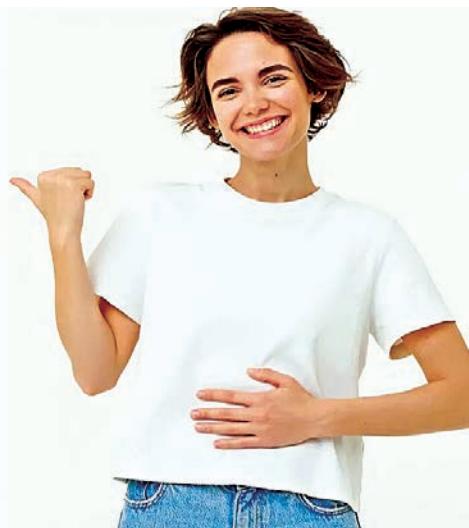
## समस्याओं का समाधान होता है मुश्किल

जब जॉइंट फैमिली में कोई भी समस्या आती है तो उसका समाधान बातचीत और आपसी सहयोग से ही निकलता है, लेकिन रिश्तों के बीच ईंगो हावी होने पर रिश्तों के बीच समझौते की गुंजाइश काफी कम रह जाती है। परिवार के सदस्य अहंकार और ईंगो के कारण द्युकने व माफी मांगने के लिए तैयार नहीं होता है। उन्हें ऐसा लगता है कि ऐसा करने से उनकी हार होगी और सभी सदस्यों की नज़रों में वे कमज़ोर साबित होंगे।

## प्यार व अपनेपन में कमी आती है

जॉइंट फैमिली की सबसे बड़ी ताकत उसका प्यार और एक-दूसरे के प्रति अपनापन होता है। लेकिन जब इसमें ईंगो क्लैश होता है तो भरोसे में कमी आती है। परिवार के सदस्य दिल से नहीं बल्कि अहंकार से फैसले लेने लगते हैं, जिससे रिश्तों की गर्माहट धीरे-धीरे खत्म होने लगती है और अपनेपन में भी कमी आती है।

## पेट में गुड बैक्टीरिया बढ़ाने के लिए फूड्स



पेट की अच्छी सेहत के लिए पेट के बैक्टीरिया का संतुलन जरूरी होता है। ऐसे में डॉ. सरीन से जानते हैं कि पेट के बैक्टीरिया को हेल्दी रखने के लिए डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए।

### पेट की सेहत और फूड्स

पेट के बैक्टीरिया को गट बैक्टीरिया या गुड बैक्टीरिया कहा जाता है। ये हमारे पाचन तंत्र में प्राकृतिक रूप से मौजूद होते हैं और शारीर के सही कामकाज में अहम भूमिका निभाते हैं। ये बैक्टीरिया भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को अवशोषित करने और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इतना ही नहीं, ये हानिकारक बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं और पेट की अंदरूनी परत को सुरक्षित रखते हैं। अगर पेट के बैक्टीरिया असंतुलित हो जाएं तो गैस, एसिडिटी, कब्ज, डायरिया, थकान और बार-बार बीमार पड़ने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

आज की अनहेल्दी लाइफस्टाइल, तनाव, जंक फूड और दवाओं का ज्यादा सेवन इन बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए पेट के बैक्टीरिया को हेल्दी रखना बेहद जरूरी है। सही डाइट और आदतों से इन्हें संतुलित रखा जा सकता है। आइए जानते हैं कि पेट के बैक्टीरिया को हेल्दी रखने के लिए डाइट में कौन-सी तीन चीजों को शामिल करना चाहिए।

### पेट के बैक्टीरिया को हेल्दी रखने के लिए

शामिल करें ये तीन चीजें

बताते हैं कि सबसे पहले दही को डाइट में शामिल करें। इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो गुड बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाने में मदद करते हैं और पाचन को बेहतर

बनाते हैं। दूसरी जरूरी चीज है फाइबर से भरपूर भोजन जैसे फल, सब्जियां और साबुत अनाज। फाइबर पेट के बैक्टीरिया के लिए भोजन का काम करता है और उन्हें एकिटव रखता है।

तीसरी अहम चीज है लहसुन और प्याज, जिन्हें प्रीबायोटिक्स माना जाता है। ये गुड बैक्टीरिया को पोषण देते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं। इन तीनों चीजों को रोजाना डाइट में शामिल करने से पेट के बैक्टीरिया संतुलित रहते हैं और पाचन संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है।

### किन चीजों से परहेज करना चाहिए?

पेट के बैक्टीरिया को हेल्दी रखने के लिए कुछ चीजों से दूरी बनाना भी जरूरी है। ज्यादा जंक फूड, तला-भुना और प्रोसेस्ड खाना पेट के गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा शक्कर का सेवन भी बैक्टीरिया का संतुलन बिल्कुल भी सेवन न करें।

इसके अलावा बिना जरूरत एंटीबायोटिक दवाएं लेने से अच्छे बैक्टीरिया खत्म हो सकते हैं। शराब और स्मोकिंग भी पेट की सेहत पर बुरा असर डालती हैं। अगर पेट को लंबे समय तक स्वस्थ रखना है तो इन चीजों का सीमित या बिल्कुल भी सेवन न करें।

**पेट की अच्छी सेहत के लिए ये भी जरूरी**

**रोज पर्याप्त पानी पिएं।**

**समय पर भोजन करें।**

**तनाव कम रखें।**

**अच्छी नींद लें।**

**हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें।**

# टीनएजर की नासमझी या डिसरिस्पेक्ट माता-पिता के लिए समझने और संभालने का तरीका

टीनएजर का डिसरिस्पेक्ट माता-पिता के लिए आवानात्मक चुनौती है, जिसे समझ, सीमाएँ और संवाद से संभाला जा सकता है।

टीनएज, बच्चों में बदलाव का समय है, लेकिन इसका कर्तव्य मतलब नहीं कि बच्चा डिसरिस्पेक्ट की हड़ पार करें। टीनएज में बच्चा शारीरिक और मानसिक बदलाव से गुजरता है। इस समय पेरेंट्स टीनएजर को समझे, उन्हें सपोर्ट करें। लेकिन उसके गलत व्यवहार पर चुप ना रहे। यह लेख उन सभी पेरेंट्स के लिए है जो अपने बच्चों से प्यार तो करते हैं पर उनके डिसरिस्पेक्ट के कारण वह आहत होते हैं। जिसका प्रभाव उनके रिश्ते पर भी पड़ता है। आईए जानते हैं इस लेख में जब बच्चा डिसरिस्पेक्ट की हड़ पार करें, तब पेरेंट्स कौन से कदम उठाएं।

## टीनएजर क्यों करने लगते हैं डिसरिस्पेक्ट

टीनएजर में डिसरिस्पेक्ट करने की समस्या का जुड़ाव लगातार उनके व्यवहार की अनदेखी का नतीजा है। उनके व्यवहार में बदलाव के कई कारण हैं।

स्वतंत्रता की चाह: टीनएजर बच्चा हर समय खुद पर पेरेंट्स का कंट्रोल नहीं चाहता। वह थोड़ा सा खुद का निजी स्पेस चाहता है। यह चाहत कई बार इतनी उग्र रूप में होती है कि बच्चा गलत भाषा का प्रयोग करता है।

आवानात्मक बदलाव: टीनएज में होने वाले हार्मोनल बदलाव के कारण बच्चा आवानात्मक रूप से ज्यादा संवेदनशील हो जाता है। लेकिन दिमाग का वह हिस्सा जो इसे कंट्रोल करता है वह पूरी तरह स्थिति से कंट्रोल नहीं कर पाता। जिस कारण बच्चा ज्यादा अव्यवस्थित भाषा का प्रयोग करता है।

परिवार और समाज का असर: बच्चों का बर्ताव इस पर भी निर्भर करता है कि बच्चा घर, परिवार, स्कूल और दोस्तों के बीच किस तरह के माहौल को देखता है या फिर सोशल मीडिया जो आज समाज का हिस्सा बन चुका है वहां किस तरह की चीजों को देखा है।

## बच्चों की डिसरिस्पेक्ट और पेरेंट्स की गलती

बच्चों की आपसे असहमति और डिसरिस्पेक्ट में



अंतर है। अगर बच्चा आपसे असहमत है तो वह आपको शांत भाषा में बता सकता है। साथ ही अपनी इच्छा भी जाहिर कर सकता है। जो कि पेरेंट्स के द्वारा समझ जाना चाहिए। लेकिन जब बच्चा अभद्र भाषा, गाली देना, चिल्लाना धमकी देना या फिर दरवाजा पटके तो यह डिसरिस्पेक्ट है। इसे रोकना जरूरी है। अक्सर देखा जाता है बच्चे की बदतमीजी पर पेरेंट्स चाहे तो इग्नोर करते हैं या गुस्सा करते हैं। दोनों ही तरीका बिल्कुल गलत है। सही तरीका है, पेरेंट्स दृढ़ता के साथ शांत, लेकिन स्पष्ट शब्दों में बच्चों को कहे कि उनकी अभद्र भाषा स्वीकार्य नहीं है।

क्या करें पेरेंट्स जब टीनएजर हड़ पार करें

शांत लेकिन दृढ़ प्रतिक्रिया दें: अगर बच्चा आपसे गलत भाषा या व्यवहार का प्रयोग कर रहा है तो उसे अनदेखा करने या टालने की बजाय इस पर प्रतिक्रिया दे। उससे कहे, 'मैं आपकी बात सुनने और समझने के लिए तैयार हूं, लेकिन इस तरह अपमानजनक बर्ताव या भाषा के साथ नहीं'।

बच्चों के व्यवहार पर बात करें उसकी पहचान पर नहीं: अगर आपका बच्चा आपसे बदतमीजी कर रहा है या गलत भाषा का प्रयोग कर रहा है तो उसे एक बदतमीज बच्चा कहने की बजाय कहे कि, जिस तरह की भाषा का तुम प्रयोग कर रहे हो वह बिल्कुल सही नहीं है। इस तरह की भाषा तुम्हारे व्यक्तित्व की छवि बिगाड़ सकती है।

स्पष्ट नियम और परिणाम पहले तय करें: आप बच्चों के द्वारा किस तरह की भाषा को स्वीकार नहीं कर सकते इसके नियम पहले से तय हों। अगर बच्चा फिर भी गलती करता है तो उसका क्या परिणाम हो सकता है यह भी बच्चे को पहले से बताया जाए।

खुद के व्यवहार को सिख बनाएँ: बच्चा पेरेंट्स से बहुत कुछ सीखना है ऐसे में माता-पिता अपना व्यवहार सही करके बच्चे के लिए सीख बन सकते हैं।

# धीरे-धीरे दूर हो रहे हैं रिश्ते और दोस्ती कहीं ये गलतियां तो नहीं कर रही आप



रिश्तों और दोस्ती की दुनिया बहुत ही अनोखी है। इसमें की गई छोटी सी छोटी गलतियां आगे चलकर एक गहरा घाव बन सकती हैं। ऐसे में कुछ गलतियां करने से हमेशा बचना चाहिए।

जिंदगी में समय के साथ कुछ लोग आप से दूर होने लगते हैं। वो पहले ही तरह न तो आप से गर्मजोशी से मिलते हैं और न ही आगे बढ़कर कोई संपर्क करते हैं। सालों की दोस्ती सिर्फ एक ओपचारिकता रह जाती है। चिंता की बात ये है कि अधिकांश लोग इस बदलाव का कारण नहीं जानते। लेकिन अगर आप गौर करेंगे तो इसके पीछे की असली बजह है आपकी कुछ गलत आदतें। आज जानते हैं इनके बारे में।

## दूसरों के वक्त की कद्र न करना

### रिश्ते समय से सींचे जाते हैं।

अगर आप उन लोगों में से हैं, जो दूसरों के समय की कद्र नहीं करते तो यह आदत आपके रिश्तों को खोखला कर सकती है। तथा समय पर पहुंचना, दूसरों को समय देना, साथ ही समय निकालने के लिए उनका आभार जताना रिश्तों के लिए जरूरी है। रिश्ते समय से सींचे जाते हैं।

### लोगों को बदलने की कोशिश

सच्चा और अच्छा इंसान वो ही है जो अपने परिवार, दोस्तों और रिश्तेदारों को वैसे ही अपनाए, जैसे वो हैं। आप किसी को बदलने की कोशिश न करें। यह रिश्ते को जहरीला बना सकता है। अगर कोई आपके पास अपनी समस्या लेकर आए तो उसे शांति से सुनो। उसे बदलने की सलाह न दें। ध्यान रखें जो दोस्त अपने साथियों की बात नहीं सुनते हैं, उनसे सहानुभूति नहीं रखते, वे अच्छे दोस्तों की गिनती में नहीं आते।

### नजरिए का सम्मान न करना

अगर आप हमेशा खुद को सही और सामने वाले को गलत ठहराने पर तुली रहती हैं तो आप भारी गलती कर-

रही हैं। ऐसे लोगों से सभी अपने आप दूर होने लगते हैं। इसलिए हमेशा दूसरों के नजरिए का भी सम्मान करें। भले ही आपकी सोच उनसे अलग हो। दो लोगों की सोच अलग-अलग हो सकती है और आपको इस बात को स्वीकार करना चाहिए।

### रिश्तों और दोस्ती में बैलेंस

अपने रोमांटिक रिश्ते को हमेशा सभी रिश्तों से उपर रखें। उसे प्राथमिकता भी दें, लेकिन बाकी रिश्तों में एक बैलेंस बनाकर रखें। अगर आपकी फ्रेंड्स का कोई प्रोग्राम बनता है तो आप हर बार पार्टनर के लिए उसे न दालें। ऐसा करने से दोस्ती में दूरियां आने लगेंगी। बेहतर तरीका ये है कि आप प्रोग्राम के अनुसार प्राथमिकताएं तय कर लें। क्योंकि जिंदगी में रिश्ते और दोस्ती दोनों ही जरूरी हैं।

### कुछ विषयों से बनाएं दूरी

कुछ विषय ऐसे होते हैं जिनपर अक्सर लोग एक राय नहीं होते। इन पर की गई बात बहस में बदल जाती है। इसलिए इनसे दूरी बनाएं और रिश्तों में नजदीकी लाने की कोशिश करें। राजनीती, संस्कार, बदलाव जैसे मुद्दे इन्हीं में शामिल हैं। कभी अपनी जिंदगी की तुलना अपनी सहेलियों या रिश्तेदारों से न करें। ये रिश्तों में स्थिंचाव का कारण बन सकता है। ऐसी बातें रिश्तों में बिना बजह की प्रतिस्पर्धा पैदा करती हैं, जो तनाव का कारण बन सकती हैं।

### अपनी राय पर अड़े रहना

किसी मुद्दे या विषय पर अपनी राय रखना कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन उसपर अड़े रहना या दूसरों को उसे मानने के लिए बाध्य करना पूरी तरह से गलत है। ऐसा करके आप न सिर्फ अपने रिश्ते खो सकती हैं, बल्कि दूसरों की नजरों में आपका सम्मान भी कम हो सकता है। अगर किसी बात पर उलझन है तो खुलकर बात करें। बीएमसी साइकियाट्री की एक स्टडी के अनुसार जो लोग खुलकर ईमानदारी से संवाद नहीं करते हैं उनके रिश्ते कमज़ोर होने लगते हैं।

# टेस्ट क्रिकेट में सफेद जुराब ही क्यों पहनते हैं खिलाड़ी?

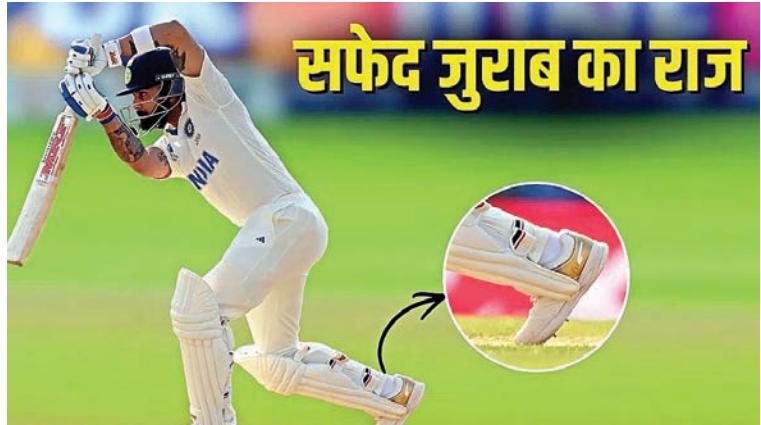
टेस्ट क्रिकेट में ड्रेस कोड के नियम काफी सख्त माने जाते हैं, जिसमें खिलाड़ियों की ओर से पहनने जाने वाले जुराब (socks) भी शामिल हैं। इस नियम को तोड़ने पर खिलाड़ियों को कड़ी सजा का सामना करना पड़ सकता है।

## टेस्ट क्रिकेट में सफेद जुराब ही क्यों पहनते हैं खिलाड़ी?

क्रिकेट को जेंटलमैन गेम कहा जाता है, यह उपाधि खासकर स्पिरिट ऑफ क्रिकेट और ड्रेस कोड से जुड़ी हुई है। खास बात ये है कि टेस्ट क्रिकेट में जुराब (socks) पहनने के भी नियम काफी सख्त हैं, और ये आईसीसी के कपड़े और उपकरण नियमों के बारे में काफी कम फैस ही जानते हैं, हालांकि इस नियम को तोड़ने पर भी खिलाड़ियों को सजा का सामना करना पड़ सकता है।

### टेस्ट क्रिकेट में जुराब पहनने के नियम

आईसीसी के कपड़े और उपकरण नियम के क्लॉज 19.45 के मुताबिक टेस्ट क्रिकेट में खिलाड़ी को सफेद, क्रीम या हल्के ग्रे रंग के मोजे पहनने होते हैं। बाकी रंगों (जैसे काला, नीला, लाल) की जुराब पहनना पूरी तरह बैन है, क्योंकि यह टेस्ट क्रिकेट की पारंपरिक सफेद ड्रेस से मेल नहीं खाता है। इसके साथ-साथ जुराब पर लोगों के लिए भी नियम है, जो जुराब पर ज्यादा से ज्यादा 2 वर्ग इंच ( $12.9 \text{ cm}^2$ ) तक हो सकता है। इसके अलावा जुराब



बिल्कुल सादा होना चाहिए।

### जुराब के नियम तोड़ने पर क्या है सजा?

यह नियम सभी खिलाड़ियों पर लागू होता है, चाहे कोई भी टीम हो। अगर कोई खिलाड़ी गलत रंग की जुराब पहनता है, तो मैच रेफरी या अंपायर उसे मैदान से हटा सकते हैं या नियम तोड़ने पर सजा दे सकते हैं। बता दें, यह लेवल-1 का अपराध माना जाता है। आईसीसी के लेवल-1 अपराध के लिए खिलाड़ी पर मैच फीस का 0 से 50 प्रतिशत तक जुर्माना लगाया जा सकता है और डिमेरिट्स पॉइंट्स मिल सकते हैं। हालांकि, पहली बार गलती होने पर अंपायर चेतावनी देकर भी छोड़ सकते हैं। लेकिन जानबूझकर या दोहराव पर मैच फीस काटी जा सकती है।

### शुभमन गिल कर चुके हैं ये गलती

पिछले साल इंग्लैंड दौरे के दौरान इसी नियम के चलते भारतीय कप्तान शुभमन गिल विवादों में घिर गए थे। दरअसल, लीड्स टेस्ट के दूसरे दिन शुभमन काले रंग की जुराब पहनकर बल्लेबाजी के लिए उतरे थे, जो देखते ही देखते सोशल मीडिया पर बड़ा मुद्द बन गया था। हालांकि, शुभमन गिल के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया गया था। वह मुकाबले के बाकी दिनों में सफेद रन के मोजे पहनकर ही खेले थे।



## राजस्थान के कुंभलगढ़ किले में है दुनिया की दौड़ी ली दीवार

राजस्थान में दुनिया की दूसरी सबसे लंबी दीवार है। ये दीवार ऐसी है जिस पर आठ घोड़े एक साथ दौड़ सकते हैं। नाम जानेंगे तो चौंक जाएंगे।

राजस्थान में दुनिया की दूसरी सबसे लंबी दीवार ऐसी है जिस पर आठ घोड़े एक साथ दौड़ सकते हैं। नाम जानेंगे तो चौंक जाएंगे। राजस्थान में दुनिया की दूसरी सबसे लंबी दीवार है। ये दीवार ऐसी है जिस पर आठ घोड़े एक साथ दौड़ सकते हैं।

जीहां, चीन के बाद दुनिया की दूसरी सबसे लंबी दीवार कुंभलगढ़ किले में ही स्थित है। यह द ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया के नाम से मशहूर है। यह दीवार कुंभलगढ़ किले को खास बनाती है। राजस्थान में कुंभलगढ़ किले का इतिहास भी किसी रोमांचक कहानी से कम नहीं है। ये दीवार ऐसी है जिस पर आठ घोड़े एक साथ दौड़ सकते हैं।

**बादशाह अकबर को मुँह की खानी पड़ी थी**

कुंभलगढ़ किले का निर्माण राणा कुम्भा ने करवाया था। कुंभलगढ़ किला बल्ड हेरिटेज की सूची में शामिल है। इस किले के चारों तरफ बनी इस मशहूर दीवार को भेदने की कोशिश बादशाह अकबर ने भी किया, पर वो उसकी सेना इसे भेद न सकी।

**दीवार की कुल लंबाई 36 किमी**

इस किले का निर्माण महाराणा कुम्भा ने 1443 से 1458 ई. के बीच कराया था। इसके निर्माण में करीब 15 साल का वक्त लगा था। कुंभलगढ़ किले की दीवार की कुल लंबाई 36 किमी है, जो इसे चीन की दीवार के बाद दुनिया की दूसरी सबसे लंबी दीवार बना देती है। लेकिन अब ये दीवार अस्तित्व में नहीं है। अब इस दीवार की लंबाई वर्तमान में 10.8 किमी रह गई है।

ये दीवार किले की सुरक्षा के लिए बनाई गई थी। दीवार की चौड़ाई अलग-अलग स्थानों पर 15 से 25 फीट तक है, जो इसे और भी मजबूत और प्रभावशाली बनाती है। इसी दीवार पर से घोड़ों से निगरानी की जाती थी। इस दीवार पर 24 बुर्ज भी बनी हुई हैं। इस किले की ऊंचाई 1,914 मीटर (6,280 फीट) है, जो इसे एक अद्वितीय बनाती है।

**ये 36 किमी लंबी दीवार कैसे बनी?**

**संत ने दिया था बलिदान**

कुंभलगढ़ किले की दीवार की निर्माण प्रक्रिया में एक दिलचस्प कहानी जुड़ी हुई है। कहा जाता है कि जब दीवार के निर्माण में कई बाधाएं आ रही थीं, तो एक संत ने अपनी स्वेच्छा से बलिदान दिया। ताकि निर्माण में आ रही सभी अड़चनों को समाप्त किया जा सके। संत के बलिदान के बाद दीवार का निर्माण सुचारू रूप से जारी रहा, और उनकी याद में किले में भैरव पोल बनाया गया है।

# अलसी के बीज किन लोगों को नहीं खाने चाहिए?

## फायदे से पहले जान लें ये जरूरी बातें



अलसी के बीज को सेहत के लिए सुपरफूड माना जाता है। वजन घटाने से लेकर दिल की सेहत तक, इसके कई फायदे बताए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हर किसी के लिए अलसी खाना सुरक्षित नहीं होता? कुछ लोगों के लिए इसका सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है। ऐसे में फायदे लेने से पहले यह जानना बेहद जरूरी है कि किन लोगों को अलसी नहीं खानी चाहिए।

### लो ब्लड प्रेशर वाले लोग

लो ब्लड प्रेशर वाले लोगों को अलसी का सेवन सावधानी से करना चाहिए। अलसी ब्लड प्रेशर को और कम करने में मदद करती है, ऐसे में जिन लोगों का BP पहले से ही कम रहता है, उनके लिए इसका सेवन चक्रकर आना, कमजोरी और अत्यधिक थकान जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।

### हार्मोन से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे लोग

हार्मोन से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे लोगों को अलसी का सेवन सावधानी से करना चाहिए। अलसी में फाइटो-एस्ट्रोजेन पाया जाता है, जो शरीर के हार्मोन संतुलन को प्रभावित कर सकता है। PCOS, गर्भशय फाइब्रोइड और एंडोमेट्रियोसिस जैसी स्थितियों में अलसी का अधिक या गलत तरीके से सेवन समस्या को बढ़ा सकता है, इसलिए ऐसे मामलों में इसे खाने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी होता है।

### गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के शरीर में इस दौरान हार्मोनल संतुलन बेहद संवेदनशील होता है। अलसी में मौजूद फाइटो-एस्ट्रोजेन हार्मोन पर असर डाल सकता है, इसलिए गर्भवस्था और ब्रेस्टफीडिंग

के समय बिना डॉक्टर की सलाह अलसी का सेवन सुरक्षित नहीं माना जाता। गलत मात्रा या गलत तरीके से अलसी खाने से मां और शिशु दोनों की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

### पेट की गंभीर समस्या वाले लोग

पेट की गंभीर समस्या वाले लोगों को अलसी का सेवन सावधानी से करना चाहिए। अलसी में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है, जो डायरिया, IBS, गैस, पेट दर्द और सूजन जैसी समस्याओं को और बढ़ा सकती है। ऐसे में जिन लोगों को पहले से पाचन से जुड़ी दिक्कतें हैं, उनके लिए अलसी खाना परेशानी का कारण बन सकता है।

### ब्लड थिनर दवाएं लेने वाले मरीज

ब्लड थिनर दवाएं लेने वाले मरीजों को अलसी का सेवन करने से पहले खास सावधानी बरतनी चाहिए। अलसी में खून को पतला करने वाले गुण होते हैं, और यदि इसे पहले से ली जा रही ब्लड थिनर दवाओं के साथ लिया जाए, तो ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए ऐसे मरीजों को अलसी खाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

### थायरॉइड के मरीज

थायरॉइड के मरीजों को अलसी का सेवन विशेष सावधानी के साथ करना चाहिए। कच्ची अलसी में मौजूद कुछ तत्व थायरॉइड ग्रंथि के सामान्य कामकाज में बाधा डाल सकते हैं, जिससे हार्मोन असंतुलन बढ़ने का खतरा रहता है। इसलिए थायरॉइड से पीड़ित लोगों को अलसी खाने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

### अलसी खाने से पहले ये सावधानियां जरूर रखें

अलसी कभी भी कच्ची न खाएं। हमेशा भिगोकर या हल्की भूनकर सेवन करें। रोजाना 1-2 चम्मच से ज्यादा न लें। किसी बीमारी या दवा की स्थिति में डॉक्टर से सलाह जरूरी।

अलसी के बीज जरूर फायदेमंद हैं, लेकिन हर शरीर की जरूरत अलग होती है। गलत तरीके या गलत स्थिति में अलसी का सेवन फायदे की जगह नुकसान कर सकता है। इसलिए इसे डाइट में शामिल करने से पहले अपनी सेहत की स्थिति को समझना बेहद जरूरी है।

## बेटे की परवरिश में भावनात्मक सुरक्षा क्यों है सबसे ज़रूरी?

### आज का संवेदनशील लड़का, कल का बेहतर पुरुष

भावनात्मक सुरक्षा और प्यार में पले लड़के आत्मविश्वासी, स्थिर और दूसरों के प्रति संवेदनशील पुरुष बनते हैं। माता-पिता का सही मार्गदर्शन उनके व्यक्तित्व की मजबूत नींव रखता है।

हर माता-पिता की यह इच्छा होती है कि उनका बेटा बड़ा होकर भावनात्मक रूप से मजबूत, आत्मविश्वासी और रिश्तों को समझने वाला इंसान बने। वह चाहते हैं कि उनका बच्चा जीवन की चुनौतियों का सामना हिम्मत और समझदारी के साथ करे। लेकिन किसी लड़के का ऐसा व्यक्तित्व केवल अच्छी पढ़ाई, अनुशासन या किसी तरह की सफलता से नहीं बनता। इसके पीछे एक गहरी और मजबूत नींव होती है जैसे भावनात्मक सुरक्षा और बिना शर्त मिला प्यार। जब बचपन में बच्चे को यह एहसास होता है कि उसे अच्छी तरह से सुना और समझा जा रहा है तब उसके अंदर आत्मसम्मान और भरोसे की भावना विकसित होती है। ऐसे लड़के बड़े होकर न सिर्फ मानसिक रूप से संतुलित होते हैं, बल्कि दूसरों के प्रति संवेदनशील, अपने फैसलों में आत्मनिर्भर और रिश्तों में ज्यादा स्थिर भी बनते हैं।

#### व्यवहार में दिखे प्यार

गले लगाना, सिर पर हाथ फेरना या साथ में समय बिताना ये छोटे-छोटे व्यवहार लड़कों को अंदर तक सुरक्षित महसूस कराते हैं। खासकर हमारे समाज में, जहाँ लड़कों को भावनात्मक लगाव कम मिल पाता है, वहाँ यह और भी ज़रूरी हो जाता है।

#### अनुशासन

डांट, मार या धमकी से बच्चे आज़ाकारी तो हो सकते हैं, लेकिन सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं। भावनात्मक रूप से सुरक्षित लड़कों के माता-पिता सीमाएँ तय तो करते हैं, लेकिन प्यार और तर्क के साथ। इससे बच्चा नियम भी मानता है और माता-पिता पर पूरी तरह से भरोसा करने लगता है।

#### तुलना से बचें

किसी भी तरह की तुलना बच्चे के मन में हीन भावना पैदा करती है। समझदार माता-पिता जानते हैं कि हर बच्चा अलग है। ऐसे माता-पिता अपने बच्चों की तुलना दूसरों से नहीं, बल्कि उनकी खुद के विकास से करना सिखाते हैं।

#### गलतियाँ करने की आज़ादी

जो लड़के खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं, वे जानते हैं कि गलती करने पर उन्हें शर्मिंदा नहीं किया जाएगा। माता-पिता गलती को सीखने का अवसर बनाते हैं, सजा का



नहीं। इससे बच्चे चुनौती लेने और नई चीज़ें आजमाने से कभी पीछे नहीं डरते हैं।

#### भावनात्मक सुरक्षा

ऐसे माता-पिता जानते हैं रोना कमज़ोरी नहीं है, बल्कि भावनाओं को व्यक्त करने का एक तरीका है। जब लड़कों को अपना डर, गुस्सा या दुख खुलकर बताने की आज़ादी मिलती है, तो वह अंदर से हल्का और सुरक्षित महसूस करते हैं।

#### प्यार का एहसास

सुरक्षित महसूस करने वाले लड़कों को यह यकीन होता है कि उन्हें अच्छे नंबर, जीत या किसी तरह की उपलब्धियों के लिए नहीं, बल्कि जैसे वे हैं वैसे ही प्यार किया जाता है। माता-पिता उनका व्यवहार या गलती नापसंद कर सकते हैं, लेकिन बच्चे के साथ कभी गलत नहीं करेंगे।

#### ध्यान से बातें सुनें

ऐसे माता-पिता बच्चों की बात पूरे ध्यान से सुनते हैं और बिना टोके या जल्दबाजी में किसी तरह का समाधान नहीं निकालते हैं। इससे लड़कों को लगता है कि उनकी बात माता-पिता के लिए काफी मायने रखती है। यह आदत उनमें आत्मविश्वास और बातचीत करने की कला को विकसित करती है।

#### भरोसा है नींव

जब बच्चे को भरोसा हो जाता है कि उसे सुना जा रहा है, स्वीकार किया जा रहा है और प्यार दिया जा रहा है, तो यह भरोसा उसकी पूरी ज़िंदगी की नींव बन जाता है। ऐसे लड़के मुश्किल परिस्थितियों में भी स्थिर रहते हैं, रिश्तों में संतुलित रहते हैं और निर्णय लेने में आत्मनिर्भर होते हैं।

# कैल्शियम की शरीर में नहीं होगी कमी डाइट में शामिल करें ये सब्जी

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी पोषक तत्व है। इसकी कमी से कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए रोजाना डाइट से कैल्शियम लेना जरूरी है। आइए डॉ. सुभाष गिरि से जानते हैं कि इसकी कमी पूरी करने के लिए कौन सी सब्जी खानी चाहिए।

कैल्शियम शरीर के लिए एक जरूरी मिनरल है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने में अहम भूमिका निभाता है। इसके अलावा मांसपेशियों के सही कामकाज, नसों के संकेतों को सुचारू रखने और दिल की धड़कन को कंट्रोल करने में भी कैल्शियम की जरूरत होती है। अगर शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाए, तो हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, थकान, दांतों की कमजोरी और बच्चों में हड्डियों का सही विकास न होना जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

लंबे समय तक कैल्शियम की कमी रहने पर ऑस्टियोपेरोसिस का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए रोजाना डाइट के जरिए कैल्शियम की जरूरत पूरी करना बेहद जरूरी है। आइए जानते हैं कि कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए डाइट में कौन सी सब्जी शामिल करें।

## कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए

### कौन सी सब्जी खाएं?

आरएमएल हॉस्पिटल में मेडिसिन विभाग में डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. सुभाष गिरि बताते हैं कि कैल्शियम की कमी को दूर करने के लिए पालक एक



बेहतरीन सब्जी है। पालक में अच्छी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही इसमें आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन के भी मौजूद होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण को बेहतर बनाते हैं।

पालक का नियमित सेवन हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के साथ-साथ मांसपेशियों की कमजोरी को भी कम करता है। इसे आप सब्जी, सूप या दाल में मिलाकर आसानी से डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। पालक न सिर्फ कैल्शियम की कमी को पूरा करता है, बल्कि शरीर की ओवरऑल सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।

### ये चीजें भी खाएं

कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए कुछ अन्य चीजों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए। दूध और दही कैल्शियम के अच्छे सोर्स हैं। तिल और बादाम भी हड्डियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। इसके अलावा सोया प्रोडक्ट्स, चना, और हरी पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम की पूर्ति में मदद करती हैं।

कैल्शियम के सही अवशोषण के लिए विटामिन डी भी जरूरी है, इसलिए धूप में कुछ समय जरूर बिताएं। संतुलित डाइट अपनाकर कैल्शियम की कमी से जुड़ी समस्याओं से बचा जा सकता है।

# बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी बढ़ाने के लिए जरूर डालें ये आदतें

बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी बढ़ाने के लिए आप उनके अंदर कुछ अच्छी आदतें पहले से डाल सकते हैं। आइए जानते हैं इस बारे में-

हर माता-पिता की चाहत होती है कि उसका बच्चा सबसे आगे रहे और अपनी पर्सनैलिटी को अच्छी तरह से डबलेप कर सके। शायद आप में से कई ऐसे माता-पिता हों, जो ये सोचते हों कि आपका बच्चा हर चीज को लीड करें और आगे चलकर भी उनके अंदर लीडरशिप की क्वालिटी डेबलेप हो। लीडरशिप की क्वालिटी बढ़ाने के लिए बच्चों की कुछ चीजों पर ध्यान देने की बहुत ही जरूरत होती है, जिसमें सबसे पहले बच्चे में आत्मविश्वास होना जरूरी होता है, सही शिक्षा, जानकारी और सूचना सही होना, दूसरों से अच्छे से बातचीत करना इत्यादि। ऐसे में यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चों में लीडरशिप की क्वालिटी बढ़े, तो उनके अंदर पहले से ही कुछ आदतों को जरूर डालने की कोशिश करें। आज हम आपको इस लेख में ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में बताएंगे। आइए विस्तार से जानते हैं इस बारे में-



हार को स्वीकारना सिखाएं

बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी डेबलेप करने का मतलब यह बिल्कुल नहीं होता है कि वे जीवन में कभी हारें न। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आगे चलकर लीड करे, तो सबसे पहले उनके अंदर हार को स्वीकार

करने की क्षमता डालें। ताकि आगे उन्हें अगर किसी चीज में हार मिले, तो उन्हें परेशानी न हो और न ही उनका आत्मविश्वास डगमगाए। इसके लिए आप उनके साथ तरह-तरह के गेम खेल सकते हैं, ताकि वे हारें और उन्हें स्वीकारें।

## सोशल इवेंट में लेने दें हिस्सा

बच्चों में अगर आप लीडरशिप क्वालिटी डेबलेप करना चाहते हैं, तो सबसे पहले उन्हें हर कामकाज में हिस्सा लेने के लिए कहें। खासतौर पर सोशल इवेंट्स में उन्हें जाने दें, ताकि वे आगे चलकर इन इवेंट्स से मोटिवेट हो सकें। साथ ही उन्हें दूसरों की हेल्प करना सिखाएं, ताकि वे आगे भी इसी तरह से हर सिचुप्रश्न में दूसरों की मदद कर सकें।

## खेल-कूद में लेने दें हिस्सा

अक्सर आपने देखा होगा कि माता-पिता अपने बच्चों को खेल-कूद में हिस्सा लेने से मना करते हैं, वे सिर्फ उन्हें पढ़ाई पर फोकस करने के लिए कहते हैं। ऐसा करने से बच्चों में दूसरे से मिलने-जुलने की क्षमता कम होती है।

## बच्चों में करें कॉन्फिडेंस बूस्ट

बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी बढ़ाने के लिए उनके आत्मविश्वास को बढ़ावा बहुत ही जरूरी होता है। कॉन्फिडेंट बूस्ट करने के लिए आप उन्हें एक्सट्रा करीकुलर एक्टिविटी में हिस्सा लेने के लिए कहें। स्कूल के फंक्शन में हिस्सा लेने के लिए कहें। ऐसा करने से उनके अंदर आत्मविश्वास बढ़ेगा।

बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी बढ़ाने के लिए आप उनके अंदर पहले से ही ये आदतें जरूर डालें, ताकि उन्हें आगे चलकर किसी तरह की परेशानी न हो सके।



## बच्चों में बातचीत करने की आदत डालें

कुछ बच्चे दूसरों के सामने बात करने से काफी ज्यादा करताते हैं, अगर आपका बच्चा ऐसा है तो कोशिश करें कि उनके अंदर बातचीत करने की आदत डालें। इससे बच्चों के अंदर कम्युनिकेशन स्किल डेबलेप होता है। वह जीवन में किसी भी व्यक्ति से बात करने से करताते नहीं है। बता दें कि एक लीडर में कम्युनिकेशन स्किल काफी अच्छा होना चाहिए, तभी वे अपने अंदर काम करने वालों को सही राह दिखा सकता है।

हवाई यात्रा पर निकल रहे लोगों को यह पता होना चाहिए कि प्लेन में सूखा पूरा नारियल लेकर जाने की अनुमति नहीं होती है। यहां जानिए किस वजह से प्लेन में नारियल लेकर नहीं जा सकते हैं। यह है इसके पीछे का असल कारण।

उड़ानों में नारियल की अनुमति क्यों नहीं है?

फ्लाइट में क्या लेकर जा सकते हैं या क्या नहीं इसे लेकर कड़े नियम हैं। ज्यादातर लोगों को इस बात का अंदाजा होता है कि फ्लाइट में कोई तेज धातु, शार्प ऑब्जेक्ट या किसी को नुकसान पहुंचाने वाली चीज लेकर नहीं जा सकते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं फ्लाइट में नारियल लेकर जाना भी मना होता है। सूखा पूरा नारियल आप फ्लाइट में लेकर जा ही नहीं सकते हैं। आपके लगेज में आगर नारियल (Coconut) होगा तो आपको फ्लाइट में चढ़ने नहीं दिया जाएगा। यहां जानिए इसकी क्या वजह है।

### फ्लाइट में क्यों नहीं लेकर जा सकते नारियल

फ्लाइट में नारियल ना लेकर जाने की सबसे बड़ी वजह है कि सूखा नारियल तेजी से आग पकड़ सकता है। यह एयरक्राफ्ट के अंदर की हीट को पकड़ता है और जल सकता है। इसीलिए नारियल को ज्वलनशील ठोस पदार्थों की श्रेणी में रखा जाता है।

सूखे नारियल की बनावट भी ऐसी होती कि इसे स्कैन किया जाए तो यह किसी विस्फोटक की तरह का दिखाई पड़ता है। ऐसे में नारियल में कहीं व्यक्ति कुछ छुपाकर तो नहीं लेकर जा रहा इसका भी खतरा रहता है। इसीलिए प्लेन में नारियल लेकर जाने से मना किया जाता है।

क्या नारियल को किसी भी तरह से प्लेन में ले जा सकते हैं

अगर नारियल पूरा है और सूखा हुआ है तो उसे चेक इन में या केबिन में अंदर नहीं लेकर जा सकते हैं।

यह पूरी तरह प्रतिबंधित है। लेकिन, आगर नारियल को छोट टुकड़ों में काटकर अच्छे से पैक कर दिया जाए तो इसे चेक इन सामान में ले जाने की अनुमति होती है। इसके अलावा आप हरे पानी वाले नारियल को भी प्लेन में नहीं लेकर जा सकते। इसके फटने की आशंका रहती है।

इस बात का रखें खास ध्यान

अगर आप सूखा हुआ

## फ्लाइट में क्यों नहीं लेकर जा सकते नारियल ? क्या है इस प्रतिबंध की असल वजह



नारियल काटकर प्लेन में लेकर जा रहे हैं तो एयरलाइंस के स्टाफ को इसके बारे में जरूर बता दें। सुरक्षा के लिहाज से ऐसा करना जरूरी होता है। अगर आप चोरी-छिपे पूरा सूखा नारियल लेकर जाते हुए पकड़े गए तो आपको कस्टम्स के उल्लंघन के लिए चेतावनी दी जाएगी और आपको जुर्माना भी देना पड़ सकता है।

### कैबिन बैग में क्या-क्या नहीं लेकर जा सकते

प्लेन के कैबिन बैग में मछली या कच्चा मांस लेकर जाने की अनुमति नहीं होती है। इनसे गंध आती है और स्वच्छता से समझौता हो सकता है।

अचार या सिरके वाली चीजें लेकर जाने की मनाही होती है। खासतौर से 100 एमएल से ज्यादा वाली चीजें लेकर जाना मना होता है।

सुरक्षा की दृष्टि से कच्चे चावल और दाल को केबिन में लेकर जाने से मना किया जाता है।



आज की तेज-तर्रर जिंदगी में हम सोचते हैं कि हम सुरक्षित हैं क्योंकि न तो हम सिगरेट पीते हैं और न ही कोई नशा करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे समय तक लगातार बैठना भी कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है? ऑफिस में घंटों कुर्सी पर काम करना, सफर के दौरान बैठे रहना, घर पर टीवी या मोबाइल पर समय बिताना हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है। शुरुआत में यह आदत सामान्य लगती है, लेकिन मेडिकल रिसर्च बताती है कि लंबे समय तक लगातार बैठना शरीर के लिए उतना ही खतरनाक हो सकता है जितना कि सिगरेट पीना। इसलिए हेल्थ एक्सपर्ट इसे नया "स्मोकिंग" कहने लगे हैं। यह आदत धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमज़ोर करती है और कई गंभीर बीमारियों को जन्म देती है।

### क्यों बढ़ रही है "सिटिंग लाइफस्टाइल" की समस्या?

तकनीक ने हमारी जिंदगी को आसान तो बनाया है, लेकिन इसके साथ ही हम आलसी भी हो गए हैं। ज्यादातर लोग 8–10 घंटे कंप्यूटर या लैपटॉप पर काम करते हैं। फोन पर लगातार स्क्रॉल करना, टीवी देखना, या घर पर बैठे रहना आम हो गया है। जब शरीर को लंबे समय तक हिलने-डुलने का मौका नहीं मिलता, तो इसका असर दिल, दिमाग, मांसपेशियों और पाचन तंत्र पर पड़ता है। लंबे समय तक बैठने से शरीर के अंगों को क्या-क्या नुकसान होता है?

### दिल और ब्लड सेल्स

लंबे समय तक बैठे रहने से ब्लड फ्लो धीमा हो जाता है। इससे ब्लड प्रेशर और खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। रिसर्च के अनुसार, दिन में 8 घंटे से ज्यादा बैठने वालों में हृदय रोग से मौत का खतरा काफी बढ़ जाता है।

### डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्ट्रेंस

शरीर एक्टिव नहीं रहने पर मांसपेशियां शुगर को सही तरह से इस्तेमाल नहीं कर पातीं। इससे इंसुलिन ठीक से काम नहीं करता और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। यह समस्या दुबले-पतले लोगों में भी हो सकती है।

### मोटापा और धीमा मेटाबॉलिज्म

बैठने पर कैलोरी कम बर्न होती है। वजन तेजी से बढ़ता

## लंबे समय तक बैठना सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक इस अंग को पहुंचता है सबसे ज्यादा नुकसान

है और पेट व कमर के आसपास चर्बी जमा होती है। शरीर का मेटाबॉलिज्म सुस्त हो जाता है।

### पीठ, गर्दन और कंधों में दर्द

गलत तरीके से बैठने से रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है। गर्दन और कंधों में अकड़न होती है और लंबे समय तक कमर दर्द शुरू हो सकता है।

### दिमाग और मानसिक स्वास्थ्य पर असर

कम फिजिकल एक्टिविटी से दिमाग तक ऑक्सीजन कम पहुंचती है। तनाव, चिंता और डिप्रेशन बढ़ सकता है। ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है।

### पाचन तंत्र कमज़ोर होना

खाना खाने के तुंत्र बाद बैठ जाने से पाचन धीमा हो जाता है। गैस, कब्ज और एसिडिटी की समस्या हो सकती है।

### क्या सच में बैठना सिगरेट जितना खतरनाक है?

डॉक्टरों के अनुसार, बैठने और धूमपान से नुकसान अलग-अलग तरीकों से होता है, लेकिन दोनों ही आदतें धीरे-धीरे शरीर को बीमार बनाती हैं। कुछ स्टडीज बताती हैं कि लगातार 8 घंटे बैठना हप्ते में 10–15 सिगरेट पीने जितना नुकसान कर सकता है। लंबे समय तक बैठने से असमय मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।

### लंबे समय तक बैठने से बचने के आसान उपाय

हर 30 मिनट में उठें: काम के बीच 2–3 मिनट टहलें या स्ट्रेच करें। खड़े होकर काम करें: अगर संभव हो तो स्टैंडिंग डेस्क का इस्तेमाल करें। फोन कॉल पर चलते रहें: फोन पर बात करते समय कुर्सी पर न बैठें। रोजाना व्यायाम करें: तेज चलना, योग या साइकिलिंग बहुत फायदेमंद है। सही तरीके से बैठें: सीधी पीठ, ढीले कंधे और स्क्रीन आंखों के स्तर पर रखें। घर पर भी एक्टिव रहें: टीवी देखते हुए उठकर टहलें या हल्के काम करें। ऑफिस में काम करने वाले ध्यान दें, घंटों एक ही पोजीशन में बैठने से हो सकती है कई बीमारियां। आज की लाइफस्टाइल में लंबे समय तक बैठना एक गंभीर स्वास्थ्य खतरा बन चुका है। थोड़े-थोड़े अंतराल पर उठना, स्ट्रेच करना और नियमित व्यायाम करना आपके दिल, दिमाग और मांसपेशियों के लिए बेहद जरूरी है।

# हिमांशी खुराना का ग्लैमरस अंदाज

## ब्लैक कोट लुक में छाई

पंजाबी इंडस्ट्री की चर्चित एक्ट्रेस हिमांशी खुराना अपनी सुंदरता और स्टाइल के लिए हमेशा चर्चा में रहती हैं। उन्हें 'पंजाब की ऐश्वर्या राय' भी कहा जाता है। हाल ही में उनके ग्लैमरस लुक्स ने फैंस का दिल जीत लिया। हिमांशी का स्टाइल कभी भी दोहराया नहीं जाता, और उनके अलग-अलग लुक्स अक्सर सोशल मीडिया पर वायरल होते रहते हैं।

### बिकिनी लुक में सिजलिंग अंदाज

हाल ही में हिमांशी ने बीच वेकेशन पर ब्लैक बिकिनी टॉप के साथ ब्राउन रैप आरांड स्कर्ट पहनी। स्कर्ट पर वाइट प्रिंट था और साइड में नॉट बांधकर टीज एलिमेंट जोड़ा गया। उनके गोल्डन जूलरी जैसे लेयरिंग चेन, रिंग्स और स्टाइलिश ब्रेसलेट ने लुक को क्लासी और ग्लैमरस बना दिया। ब्राउन न्यूड लिप्स और सॉफ्ट ग्लैम मेकअप ने उनके फीचर्स को और उभार दिया।

### ब्लैक ब्यूटी लुक में क्लास

हिमांशी ने एक इवेंट में ब्लैक लॉना ब्लेजर के साथ प्लीटेड स्कर्ट पहनकर फैशन स्टेटमेंट दिया। ब्लेजर का



फॉर्मल डिजाइन उनके कवर्स को कॉम्प्लिमेंट कर रहा था। स्कर्ट में प्लीटेस का फ्लो उन्हें ग्रेसफुल लुक दे रहा था। उन्होंने डायरंड नेकलेस और रिंग्स से ब्लैक आउटफिट में शाइन एड किया। ओपन सॉफ्ट वैवी हेयर और ग्लॉसी पिंक लिप्स ने लुक को परफेक्ट बनाया।

### स्पोर्ट्स वेअर में स्टाइलिश लुक

एक और लुक में हिमांशी ग्रे स्पोर्ट्स टाइट्स और डीप राउंड नेक टॉप में नजर आईं। उन्होंने इसे लक्जरी ब्रांड पराडा के ओवरकोट के साथ स्टाइल किया, जिसमें लैपल फॉर्मल और बेल्टेड वेस्ट ने लुक को कूल और क्लासी बनाया। पॉकेट और बटन डिटेलिंग ने लुक को और आकर्षक बनाया।

हिमांशी खुराना का ग्लैमरस और स्टाइलिश अंदाज हर किसी को इंस्पायर करता है। उनके अलग-अलग लुक्स और सरल मेकअप के साथ परफेक्ट कॉम्बिनेशन महिलाओं के लिए आइडिया बन सकता है।



# दुल्हन जो स्टाइलिश और खूबसूरत हो



**शहजान दुसैन**

शादी का दिन हर लड़की के लिए बहुत खास होता है/ अपनी शादी के दिन हर दुल्हन स्टाइलिश और खूबसूरत दिखने की चाह रखती हैं।

अगर आप भी शादी के बंधन में बंधने जा रही हैं और अपनी शादी में भीड़ से हटकर दिखना

चाहती हैं तो इसके लिए आपको पहले से तैयारी करनी होगी।

**लाइफस्टाइल** - शादी से एक महीना पहले अपनी जीवन शैली में सकारात्मक मनोभाव लाएं / इस दौरान हेल्दी डाइट , फल , सबजियां , निम्बू / नारियल पानी आदि का सेवन करें ताकि शरीर हाइड्रेट रहे और टांकिंग्स बाहर निकल जाएँ / आप पानी में नींबू के टुकड़े, खीरे के स्लाइस और पुदीना मिलाकर दिन भर थोड़ा थोड़ा पी सकते हैं।

फलों और सबजियों के नियमित सेवन से बजन कम करने में मदद मिलती है / खुद को तनाव से मुक्त रखें / सुबह और शाम योग , ध्यान और प्राणायाम पर फोकस करें / धूप्रपान ,मदिरापान, जंक फूड और ऑयली चीजों से पूरी तरह परहेज करें / इससे आपके शरीर को ऊर्जा मिलेगी और आत्मविश्वास में बढ़ातरी होगी / पर्याप्त मात्रा में नट्स और बादाम , अखरोट आदि ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें / इससे त्वचा मुलायम रहेगी / चॉकलेट , केक और मिठाइयों से परहेज करें / इनसे त्वचा में एक्से की समस्या बढ़ सकती है / कम से कम आठ घण्टे की नियमित नींद लें / सर्दियों के सीजन में आने वाली सबजियों टमाटर ,पालक , मेरी ,बथुआ और हरी पत्ते दार सबजियों का जूस पिएं / इससे बॉडी डिटॉक्सीफाई होगी और आप हल्का महसूस करेंगी ।

## परिधान

आप ठंड के मौसम में भी अपनी शादी के दिन को स्टाइलिश, आरामदायक और यादगार बना सकती हैं। सर्दियों की दुल्हन के लिए मखमल , ब्रोकेड ; भारी सिल्क, साटन और क्रेप जैसे गर्म और आलीशान फैब्रिक्स बेहतरीन होते हैं, जो गर्माहट के साथ शाही लुक देते हैं/ साथ ही स्लीवलेस , वूलन अस्तर और शॉल्धॉर्केट से ठंड से बचाव और स्टाइल दोनों मिल जाते हैं, जिससे

दुल्हन स्टाइलिश और आरामदायक रह सके। आप चाहे तो खूबसूरत स्लिवर वर्क ओपन फ्रंट कैप स्टाइल लॉन्ग श्रग को साड़ी या लहंगे के साथ शामिल कर अपनी खूबसूरती को दो गुना कर सकती हैं/ कुंदन के काम वाली और खूबसूरत बॉर्डर वाली ओढ़नी



लैं/ अगर आपके सिर पर दुपट्टा है तो फिर आप इसे कंधे पर स्टाइलिश अंदाज में डाल सकती हैं। सर्दियों में सूट ज्यादा आरामदेह और स्टाइलिश होते हैं / आजकल वेलवेट के ऊपर जरदोजी के भारी काम के सूट ट्रेंड में हैं / ब्राइडल बीयर को ज्यादा स्टाइलिश और आकर्षक बनाने के लिए आप एक लम्बी जैकेट भी पहन सकती हैं।

सर्दियों के मौसम में आप साड़ी, लहंगे या किसी भी आउटफिट के साथ हॉट पिंक फ्लोरल एम्ब्रायडरी लॉन्ग श्रग को शामिल कर सकती हैं। ऐसे लॉन्ग श्रग डिजाइंस आपकी खूबसूरती को बनाने में भी मदद करेंगे। जॉर्जेट, नेट और शिफॉन जैसे हल्के और पारदर्शी कपड़ों से बचें क्योंकि ये सर्दियों में पर्याप्त गर्माहट नहीं देते हैं।

# जैकी: बीस रुपए लेकर गए थे ‘हीरो’ बनने



गत 24 जनवरी को सुभाष घई जी का बर्थडे था और उसी दिन उन्होंने अपने संस्थान ब्लिस्टिंग वुड्स की कन्वोकेशन सेरेमनी रखी थी। सुभाष जी से मेरे बहुत नजदीकी ताल्लुकात रहे हैं, मगर इस फंक्शन में मैं पेरेंट की हैसियत से गया था, क्योंकि मेरे बेटे साहिर को भी डिग्री मिलनी थी। मुख्य अतिथि थे जैकी श्रॉफ। 290 बच्चों को डिग्रियां दी जानी थीं, जिसमें काफी बक्त लगा, लेकिन जैकी पूरे समय स्टेज पर खड़े रहे। हर बच्चे को पूरा अटेंशन दिया, हर एक से बात की, पीठ थपथपाई और उसके साथ ठीक से पोटो फोटो खिंचवाई। तब से ही मेरे जहन में जैकी श्रॉफ पर कॉलम लिखने की बात चल रही थी। तो आज बात जैकी की।

जैकी श्रॉफ की शुरुआत कैसे हुई, उन्हें पहली फिल्म कैसे मिली, ये किससे बहुत आम हैं। मगर मैं वो बात बताना चाहता हूं जो बहुत कम लोगों को पता है। जैकी ने अपनी गलरेंड, जो अब उनकी बीवी आयशा हैं, को पहली बार बस में स्कूल यूनिफॉर्म में देखा था। बस से उतरते ही उन्होंने बात की और दोस्ती का हाथ बढ़ाया। आयशा ही वह लड़की थीं, जिन्होंने जैकी से कहा कि तुम्हें फिल्मों में काम करना चाहिए। उन्होंने एक प्रोड्यूसर का पता भी दिया और कहा कि अपना फोटो और 20 रुपए देकर आ जाओ, शायद तुम सेलेक्ट हो जाओ। जैकी ने सच में फोटो और 20 रुपए उस प्रोडक्शन कंपनी में जमा करवा दिए। हालांकि उनका सिलेक्शन नहीं हुआ, क्योंकि ऊपर वाले ने उनके लिए उससे बेहतर अवसर रखे थे। उन्हें देवानंद जैसे लीजेंडरी स्टार ने चुना। यह बात और है कि पहले उन्हें विलन का राइट हैंड बनाया गया। फिर सुभाष घई जी ने उन्हें हीरो बनाकर फिल्म इंडस्ट्री को सिर्फ एक हीरो नहीं, एक सुपरस्टार और उससे भी बढ़कर एक अच्छा इंसान दे दिया।

मैं बात कर रहा हूं जैकी श्रॉफ की सादगी की। वे बड़ा हो या छोटा, अमीर हो या गरीब, सबसे एक ही तरह से मिलते हैं। यह बात बहुत पुरानी है। तब मैं मुंबई शिप्पिंट नहीं हुआ था। रिश्टेदारों के यहां ठहरा हुआ था। वहाँ मेरी मुलाकात सोहेल नाम के एक शख्स से हुई। उन्होंने मुझसे पूछा कि

शूटिंग देखनी है? मैंने कहा बिल्कुल। उन्होंने बताया कि अंधेरी इस्ट में चांदीवाली स्टूडियो है, जहां मनमोहन देसाई प्रोडक्शन की फिल्म ‘अल्लाह रक्खा’ की शूटिंग चल रही है। डायरेक्टर हैं उनके बेटे केतन देसाई और मैं उनका असिस्टेंट हूं। दूसरे दिन मैं डरते-डरते लोकल पकड़कर निकला। मुंबई में अकेले स्टूडियो जाने का अनुभव था। पहली बार मुंबई में अकेले स्टूडियो हुए। मैं शूटिंग के गर्दे भी ठीक से नहीं जानता था। पहली बार मुंबई में अकेले स्टूडियो जाने का अनुभव था। किसी तरह चांदीवाली स्टूडियो पहुंचा।

सोहेल जी ने मुझे केतन देसाई, फाइट मास्टर पप्पू वर्मा और जैकी श्रॉफ से मिलवाया। यह तजुर्बा मैं जिंदगी में कभी नहीं भूल सकता। शूटिंग खत्म हुई। मैं स्टूडियो के बाहर आया। उस जमाने में वह इलाका बिल्कुल सुनासान रहता था। समझ नहीं आ रहा था कि कहां जाऊं। चलते-चलते पहाड़ी से मेन रोड पर आ गया। तभी एक काली फिट आकर रुकी। उसमें जैकी श्रॉफ बैठे थे। उन्होंने पूछा, ‘बच्चे कहां जाना है।’ मैंने कहा, अंधेरी स्टेशन जाना है, समझ नहीं आ रहा कैसे जाऊं। जैकी बोले, ‘बैठ जाओ।’

मुझे यह किसी खबाब जैसा लग रहा था। हाईवे पर उन्होंने गाड़ी रोकी और कहा, बेटा यह जो सीधा रोड जा रहा है न, यही अंधेरी स्टेशन जाता है। और मुझे वहीं उतार दिया। मैं आज भी उस फिट को जाते हुए देखता रहा। उसका नंबर 1234 आज तक याद है।

तीस साल तक मैंने यह किस्सा किसी को नहीं सुनाया, अपने घरवालों को भी नहीं। लोग कहते कि शूटिंग देखने गया और झूट बोल रहा है कि जैकी श्रॉफ ने लिफ्ट दी। जब मैं इंडस्ट्री में स्थापित हो गया और जैकी मेरे दोस्त बन गए, तब मैंने यह किस्सा उन्हें सुनाया। जैकी बोले, ‘मुझे याद है, क्योंकि मेरी भी तब ज्यादा फिल्में नहीं हुई थीं। मुझे याद है कि मैंने चांदीवाली से एक लड़के को हाईवे पर छोड़ा था। तब तू बच्चा था, अब बड़ा हो गया।’

# हर उम्र की अपनी ऊर्जा, क्षमता होती है

किताबों से जानिए, कैसे वर्तमान को टालना हमारे लिए घोर नुकसानदायक है? आराम और पुनर्निर्माण के दौर को कैसे पहचाना जाए?

## भविष्य के डर में वर्तमान को न टालें

कम लोग यह सोचते हैं कि जीवन जीने का अर्थ क्या है। हर उम्र की अपनी क्षमता होती है। जो अनुभव आज हो सकते हैं, वे कल संभव नहीं रहेंगे। भविष्य के डर में वर्तमान को टालना हमें भीतर से गरीब बनाता है। जीवन का मूल्य इससे तय नहीं होता कि अंत में क्या बचा, इससे होता है कि रास्ते में क्या जिया गया।

(डाय विथ जीरो -बिल पर्किन्स)

## बहुत व्यस्त होना उत्पादक होना नहीं है

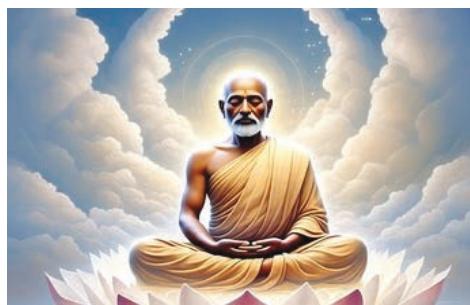
हम सभी लगातार व्यस्त रहने और ज्यादा उत्पादक बनने की दौड़ में हैं। ध्यान रहे, बहुत व्यस्त होना उत्पादक होना नहीं है। समय को सिर्फ काम और लक्ष्य पूरा करने के लिहाज से मापना हमें हमारी खुशी से अलग करता है। इससे हमारी मानवीय जरूरतें- जैसे मजबूत रिश्ते, आराम, मौन समय और आनंद पीछे छूट जाते हैं। (डु नथिंग -सेलेस्ट हेडली)

कुछ समय रुकना पीछे जाना नहीं होता जीवन में ऐसे दौर आते हैं जब सब कुछ धीमा पड़ जाता है। ऊर्जा कम हो जाती है, मन भारी लगता है, आगे का रास्ता साफ नहीं दिखता। इसे हम कमजोरी समझ लेते हैं, जबकि ये आराम और पुनर्निर्माण के दौर होते हैं। जब आप जीवन के ऐसे फेज को स्वीकार करते हैं, तब गिल्ट कम होता है। कुछ देर रुकना पीछे जाना नहीं है। (विंटरिंग -कैथरीन में)

आराम के दायरे से बाहर निकलना स्वयं से मिलने जैसा है

जब जीवन बहुत आरामदायक हो जाता है, तब मन धीरे-धीरे सुस्त पड़ने लगता है। हर सुविधा के साथ हमारी सहनशीलता भी धीरे-धीरे कम होती जाती है। कठिनाई से बचना स्वाभाविक लगने लगता है, लेकिन असल में कठिनाई ही आपकी भीतर छिपी शक्ति को बाहर लेकर आती है। जब शरीर थोड़ा असहज होता है, तब मन जागता है। सीमाओं को छूना डरावना हो सकता है, पर वहीं आत्मविश्वास जन्म लेता है। आराम से बाहर निकलना स्वयं से मिलने जैसा है।

## व्यक्ति का स्वभाव ही उसकी किस्मत बनाता है – हेराक्लाइट्स



हेराक्लाइट्स हेराक्लाइट्स, प्राचीन यूनानी पूर्व-सुकृती दार्शनिक थे। उनका प्राचीन और आधुनिक, दोनों पाश्चात्य दर्शन पर गहरा प्रभाव रहा है।

- इस दुनिया में जो हमेशा रहता है, वह है बदलाव।
- ज्यादा पढ़ लेने से समझदारी आए, जरूरी नहीं।
- इंसान का स्वभाव ही उसकी किस्मत बनाता है।

- जो आने वाली अनजानी चीजों को खोजता नहीं, वह जानी हुई बातों को भी ठीक से नहीं देख पाता।
- असली समझ वह है, जो मन को रास्ता दिखाए और हर चीज में मौजूद हो।
- अलग-अलग चीजें मिलकर ही सबसे सुंदर संतुलन बनाती हैं।
- जो सच में ज्ञान से प्रेम करता है, वह बहुत कुछ जानने की कोशिश करता है।
- ज्यादा सोचना कभी भ्रम भी पैदा कर सकता है और आंखें हमेशा सच नहीं दिखाती हैं।
- चुप्पी भी इलाज बन सकती है।
- मूर्ख व्यक्ति हर बात पर उछल पड़ता है।
- गुस्से से लड़ना मुश्किल है, लेकिन बदला लेने में इंसान खुद को ही नुकसान पहुंचाता है।

## मेडिटेशन से नेतृत्व को बेहतर बनाने के तरीके



कई लीडर्स की सफलता और इस कारण उनकी कंपनियों की सफलता के ग्रास्ते में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक उनका अहंकार (इगो) होता है। अच्छी बात यह है कि माइंडफुलनेस (ध्यान) इसमें बहुत हद तक मदद कर सकती है। माइंडफुल मेडिटेशन अहंकार का प्रतिकार है। यह वह अनुभव पैदा करता है जिसे हार्वर्ड के न्यूरोसाइंस शोधकर्ता सेल्फ ट्रांसेंडेंट (आत्मोन्नति) अनुभव कहते हैं। इससे लीडर चीजों को अधिक गहराई से देख पाते हैं, गहरी सहानुभूति व जुड़ाव के साथ नेतृत्व करते हैं। सेल्फ ट्रांसेंडेंस को इस तरह अनुभव करें-

### 1) एक जगह बैठें, मन को शांत करने पर ध्यान दें

एक शांत जगह चुनें, कुर्सी पर आराम से बैठें और 5 से 25 मिनट के लिए अपना टाइमर भी सेट कर लें। फिर बस अपनी सांस के अंदर-बाहर जाने की प्रक्रिया को देखें। यानी ब्रीदिंग पर ध्यान दें। धीरे-धीरे अपने मन को बेकार के विचारों से अलग होने दें। इस प्रक्रिया में कुछ समय लग सकता है। धैर्य रखें। लगातार शांत बैठने की कोशिश करते रहें। धीरे-धीरे आपको इस तरह बैठने की आदत हो जाएगी।

### 2) 'मैं' से बाहर निकलें, नियमित अभ्यास करें जैसे कभी-कभार जिम जाना अच्छा लग सकता है, लेकिन मांसपेशियां नहीं बनाता; वैसे ही अनियमित

ध्यान अभ्यास से सेल्फ-ट्रांसेंडेंस का अनुभव लगातार नहीं हो पाएगा। अपने सीमित 'मैं' से थोड़ा बाहर निकलने का अभ्यास करें। यह कोई एक बड़ा अनुभव नहीं, छोटे-छोटे, निरंतर किए गए कर्मों का परिणाम है। दिन में एक काम ऐसा करें जिसमें लाभ या प्रशंसा की अपेक्षा न हो।

### 3) मौन के लिए थोड़ा लंबा समय निकालें

ईमेल, खबरों और सोशल मीडिया जैसी लगातार उत्तेजनाओं की दुनिया में मौन के लिए समय बनाना जरूरी हो जाता है। आप किसी अनुभवी ध्यान शिक्षक के साथ रिट्रीट पर जा सकते हैं या दिन का कुछ समय ऐसा तय करें जब आप नई जानकारी नहीं ले रहे हों। मौन में विचार ढीले पढ़ते हैं, अहं शांत होता है और चेतना स्वयं से आगे विस्तार महसूस करती है। यही शांति जगाता है।

### 4) समस्याओं में सेल्फ-ट्रांसेंडेंस को लागू करें

इन अभ्यासों से मिली समझ का उपयोग अपने रोज के कामों में अहंकार की पकड़ ढीली करने के लिए करें।

उदाहरण के लिए, किसी मीटिंग में जाने से पहले कुछ सचेत सांसें लेकर मन को शांत करें। रोज की छोटी समस्याओं में सेल्फ-ट्रांसेंडेंस का अर्थ है तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय थोड़ा ठहरना और स्थिति को व्यापक दृष्टि से देखना। समस्या को अपना अनुभव मानें। इस तरह तनाव कम होगा।

# हमारे बिना भी इस संसार में कुछ रुकने वाला नहीं!

राम—रावण के बीच युद्ध हुआ। रावण के अनेक राक्षस मारे गए। जब रावण का पुत्र इंद्रजीत युद्धभूमि में उतरा, तो उसका सामना लक्षण से हुआ। वाल्मीकि कहते हैं कि इंद्रजीत का रथ इंद्र के रथ जैसा प्रतीत होता था। इंद्रजीत की तीव्र बाणवर्षा से लक्षण मूर्च्छित हो गए। इसका कारण जानते हैं? रावण का मायावी पुत्र इंद्रजीत अदृश्य होकर लक्षण पर बाण बरसा रहा था। वह किस दिशा से प्रहार कर रहा था, यह लक्षण को ज्ञात नहीं था। वे इस उलझन में थे कि किस ओर तीर चलाएं।

यही स्थिति आज मानव की भी है। तनाव नाम का अदृश्य मायावी हम पर लगातार तीखे तीर चला रहा है। उसे हम साधारण आँखों से देख नहीं पाते, इसलिए असहाय हो जाते हैं। क्या तनाव से सामना करने का कोई उपाय है? क्या तनावमुक्त जीवन संभव है? मनुष्य सदा तनाव में रहता है, लेकिन क्या बंधी हुई भैंस को भी तनाव सताता है? आखिर इस तनाव का निवासस्थान कहां है? अदृश्य इंद्रजीत से कैसे बचा जाए? प्रश्न अत्यंत महत्वपूर्ण है।

आज प्रतिस्पर्धा तनाव बढ़ा रही है। साहस भी तनाव बढ़ाता है। जोखिम तनाव बढ़ाता है। असुरक्षा की भावना, कुसंगति, ईर्ष्या, सब तनाव को बढ़ाते हैं। ईर्ष्या करने वाले का भी और ईर्ष्या का शिकार बनने वाले का भी तनाव बढ़ता है। द्वेष और क्रोध तनाव के सहभागी हैं। सफल होने और सदैव अव्वल आने की आकांक्षा मनुष्य को चैन से बैठने नहीं देती। बीमारी से जुड़ी मृत्यु की संभावना तनाव बढ़ाती है। क्या विवाद कभी तनाव न बढ़ाए, यह संभव है क्या?

तनाव पूरी तरह समाप्त नहीं हो सकता, लेकिन उसे काबू में रखने के उपाय अवश्य है। कुछ तत्व तनाव को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। जीवनसाथी का प्रेम तनाव का नाश करता है। यदि कोई विश्वासपात्र मित्र मिल जाए, तो ईश्वर का धन्यवाद करना चाहिए, क्योंकि उसकी मात्र उपस्थिति ही राहत देती है। सत्संग से भी तनाव दूर होता है। सत्संग केवल साधुओं के साथ ही हो, यह आवश्यक नहीं। कभी-कभी विचारवान और चरित्रवान गृहस्थ के साथ बिताया गया समय भी



तनावमुक्ति में सहायक होता है। अच्छी पुस्तक भी तनाव दूर करती है।

गहरी नींद तनावमुक्ति का सबसे सरल और श्रेष्ठ उपाय है। इससे बढ़कर कोई साधन नहीं। महानगरों में शोर-प्रदूषण मनुष्य को उसकी सहमति के बिना ही अधमरा कर देता है। लगभग सभी धर्मों के त्योहार आजकल शोर-वर्धक होते जा रहे हैं। भीड़ और शोर मनुष्य के अंतर्मन पर आघात करते हैं। ऐसी परिस्थिति में हठपूर्वक पाया गया एकांत और मौन संजीवनी बन सकता है।

मन की ठंडक अमूल्य है। महासागर की विशालता में, पर्वत-शिखरों की ऊँचाई पर, बारिश की नमी में, नर्म धूप में, हवा में झूलते फूलों में, पक्की सड़क के बजाय टेढ़ी-मेढ़ी पगड़ियों पर चलने में और हरी-भरी वादियों में चिरचरण करने से तनाव घटता है। कोई कह सकता है कि यह सब तो अमीरों को उपलब्ध है। हम गरीब कहां जाएं? ऐसे लोगों से बस इतना ही कहा जा सकता है कि घर से थोड़ी ही दूरी पर कोई सार्वजनिक उद्यान तो होगा ही। वहां जाने से आपको कौन रोक सकता है? उस उद्यान में निश्चित ही कोई ऐसा वृक्ष होगा, जो वर्षों से आपकी प्रतीक्षा में खड़ा है। वही वृक्ष आपका परम मित्र बन सकता है। मानव मित्र धोखा दे सकता है, पर वृक्ष-मित्र कभी धोखा नहीं देता, यह मेरा विश्वास है। वृक्ष शरणं गच्छामि, सूर्यं शरणं गच्छामि, सत्यं शरणं गच्छामि।

# हिंदू देवता: युद्ध के ही नहीं कला व सौंदर्य के भी प्रतीक

आज की सनातनी हिंदुत्वादी सोच में युद्ध की धारणा को अत्यधिक महत्व दिया जाता है। परिणामस्वरूप, जीवन की लगभग हर गतिविधि को संघर्ष और युद्ध के प्रतीकों में ढाल दिया जाता है, जैसे परीक्षा योद्धा, चुनाव योद्धा, यहां तक कि कोरोना योद्धा भी। और यही सोच हमारे देवी-देवताओं पर भी लागू कर दी जाती है। इसलिए राम, कृष्ण, शिव और दुर्गा को प्रायः हथियारों से सुसज्जित, युद्ध के



**कर्नाटक के बादामी स्थित गुफा में शिवजी का पत्थर पर उकेरा गया नटराज स्वरूप। इसे करीब 1400 वर्ष पुराना माना जाता है।**

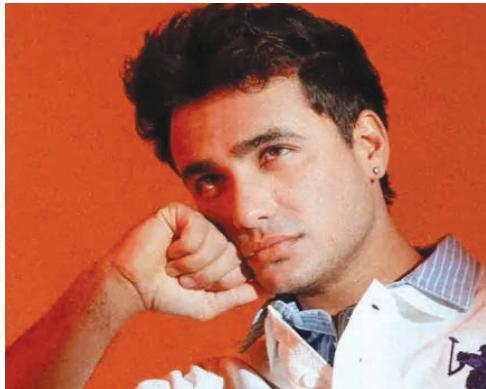
और बांसुरी के साथ चित्रित होते हैं, जबकि शिव के हाथ में डमरू शोभा पाता है। मान्यता है कि हनुमान भी श्रेष्ठ संगीतकार हैं, जो मजीरा बजाकर राम की स्तुति में गीत गाते हैं। कहा जाता है कि उनके गायन में ऐसी शक्ति है कि उससे बर्फ तक पिघल जाती है। शिव को नटराज अर्थात् नृत्य के देवता कहा गया है और कृष्ण नटवर हैं यानी नृत्य से प्रेम करने वाले। इनके नृत्य को केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि

लिए सदैव तप्तर रूप में ही प्रस्तुत किया जाता है। जबकि हिंदू धर्म में देवता केवल योद्धा नहीं हैं, बल्कि संगीत, नृत्य और गायन के माध्यम से सौंदर्य और सृजन के प्रतीक भी हैं। यही विशेषता हिंदू धर्म को अनेक अन्य धार्मिक परंपराओं से अलग और विशिष्ट बनाती है। भारत में हिंदू धर्म का बौद्ध और जैन धर्मों पर सांस्कृतिक वर्चस्व स्थापित होने के पीछे भी यह एक कारण माना जा सकता है। बौद्ध और जैन परंपराएं संयम, त्याग और कठोर अनुशासन को जीवन का आधार मानती हैं। इन धाराओं में शांति, स्थिरता और गहन चिंतन को सर्वोच्च मूल्य दिया जाता है। इन धर्मों में ऐसी मान्यता है कि संगीत और नृत्य का आनंद राजा या गौण जीव लेते हैं, जबकि श्रेष्ठ जीव इनसे दूर रहते हैं। इसके विपरीत हिंदू परंपरा में कला को जीवन से अलग नहीं, बल्कि जीवन का ही उत्सव माना गया है। यह अंतर धार्मिक स्थलों में भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। जैन मंदिरों और बौद्ध स्तुपों में अधिकांश श्रद्धालु मौन साधना, ध्यान या जप में लीन दिखाई देते हैं। वहीं हिंदू मंदिरों में जप के अलावा गीत, कीर्तन और नृत्य के दृश्य आम हैं। हिंदू त्योहारों में भी केवल युद्ध में विजय का नहीं, बल्कि देवताओं के विवाह, जन्म और जीवन की विविध भावनात्मक तथा रोमांचक घटनाओं का भी उल्लासपूर्वक स्मरण किया जाता है। हिंदू आख्यानों में लगभग सभी देवता किसी न किसी वाद्य से जुड़े हुए हैं। सरस्वती के हाथों में वीणा है। विष्णु शंख

आध्यात्मिक ज्ञान का माध्यम माना गया है। उनके प्रत्येक भाव और मुद्रा में वेदों का सार झलकता है। भरत के नाट्य-शास्त्र में ऋग्वेद के स्तोत्र, सामवेद का संगीत, यजुर्वेद के भाव और अथर्ववेद के ज्ञान का समन्वय दिखाई देता है। कहते हैं कि एक दिन शिव ने देवी से प्रेरणा लेकर वीणा का निर्माण किया। जब उन्होंने उसका मधुर स्वरों में प्रयोग किया, तब विष्णु द्रवित होकर गंगा के रूप में प्रवाहित हुए। नारद मुनि को भी उत्कृष्ट संगीतज्ञ माना गया है। स्वर्ग में किन्नर गाकर, गंधर्व वाद्य बजाकर और अप्सराएं नृत्य के माध्यम से देवताओं का मनोरंजन करती हैं। वहां संगीत और नृत्य की प्रतियोगिताएं भी होती हैं, जिनमें मुनि और राजा निर्णायक की भूमिका निभाते हैं। नाट्य-शास्त्र के अनुसार देवता स्वयं नृत्य और संगीत का आनंद लेने के लिए एकत्र होते हैं। इसी कारण मंदिरों में उन्हें संगीत, गायन, नृत्य और विविध कलाएं अर्पित की जाती हैं। कृष्ण का एक नाम रंगनाथ स्वामी भी है, जिसका अर्थ है कलात्मक सौंदर्य से प्रेम करने वाला।

प्राचीन काल के समाजों में राजा भूमि दान करते थे। इस भूमि से प्राप्त आय से मंदिरों में देवताओं का पोषण और मनोरंजन होता था। भूमि का दान अंग-भेग कहलाता था, जो पुजारियों के लिए होता था, जबकि भूमि से होने वाली आय रंग-भेग कही जाती थी, जिससे देवदासियों, संगीतकारों, गायकों, नर्तकियों, कलाकारों, जुलाहों, माला और सुनांध बनाने वालों तथा जौहरियों का जीवन चलता था।

# सपने अचानक पूरे नहीं होते... उनके पीछे लगातार मेहनत और प्रोसेस होती है



## अभिषेक शर्मा

भारतीय क्रिकेटर इन दिनों अपने बेस्ट फॉर्म में हैं और खूब रन बना रहे हैं। उनके इस सफर से जुड़ी खास बातें...

मेरे पापा क्रिकेटर थे। वो चाहते थे मैं भी क्रिकेटर बनूँ। शुरुआत वहीं से हुई। लेकिन यह सपना पूरी तरह मेरा तब बना, जब साल 2007 में मैंने युवराज सिंह को इंग्लैंड के खिलाफ टी-20 मैच में छह गेंदों पर छह छक्के लगाते देखा। उसी पल मुझे लगा कि मुझे भी अपने देश के लिए खेलना है।

रास्ता साफ नहीं था। रोज अभ्यास, रोज वही मैदान, वही थकान। लेकिन एक बात साफ थी... रुकना नहीं है। वक्त के साथ युवराज सिंह केवल मेरे आदर्श नहीं रहे, मेरे मेंटर बने। उन्होंने मुझसे कहा, 'मैं तुम्हें रणजी या आईपीएल के लिए नहीं, इंडिया के लिए ट्रेन कर रहा हूँ'। जब भी आत्मवि�श्वास डगमगाता है, ये शब्द मुझे खुद पर भरोसा करना सिखाते हैं।

मेरा और पापा का रिश्ता सिर्फ रन और विकेट तक सीमित नहीं रहा है। जब इंडिया के लिए मेरा चयन हुआ, उस दिन पापा का रिएक्शन बहुत शांत था। उन्होंने बस मुझे गले लगाया और कहा कि जमीन से जुड़े रहो, ये तो बस शुरुआत है। आज भी मुझे याद है, उस दिन उनकी आंखों में कितना गर्व था, लेकिन उतनी ही शांति भी।

पापा की यही शांति उनकी सबसे बड़ी ताकत है,

खासकर ऐसे दौर में जहां उम्मीदों का दबाव बहुत ज्यादा होता है। वो कभी नतीजों से नहीं डिगे। मैंने शतक लगाया या शून्य पर आउट हुआ, वो हमेशा वैसे ही रहे। उनकी नजर इस बात पर अधिक रहती है कि मैं कैसा इंसान बन रहा हूँ।

क्रिकेट में हर दिन एक जैसा नहीं होता। कभी स्कोर साथ देता है, कभी नहीं। मेहनत दिख रही थी, लेकिन हर मैच में रन नहीं बन रहे थे। फिर भी युवा पाजी हमेशा कहते थे कि प्रोसेस फॉलो करो। यही प्रोसेस आज भी मेरी सबसे बड़ी ताकत है।

2024 मेरे लिए बहुत बड़ा साल रहा... आईपीएल में सबसे ज्यादा छक्के, इंडिया के लिए टी-20 डेव्यू और दूसरे ही मैच में शतक। लेकिन इसके साथ दबाव भी आता है। लंबे टूर्नामेंट में जब चीजें आपके मुताबिक नहीं जातीं, तो सोशल मीडिया से दूरी बनाना जरूरी होता है। क्योंकि क्रिकेट में, खासकर भारत में, लोग भावुक होते हैं।

मेरा मानना यह है कि इस सफर में हर चीज का एक समय होता है। लक्ष्य हमेशा रहते हैं, लेकिन उनके पीछे भागना नहीं चाहिए। आज अगर मैं कुछ कह सकता हूँ, तो बस यही कि सपने अचानक पूरे नहीं होते। चार साल की उम्र से शुरू हुआ सफर, हर दिन की मेहनत, सही लोगों का साथ और अपने प्रोसेस पर भरोसा... यही असली जीत है।

धैर्य और ईमानदारी जैसे संस्कार मायने रखते हैं मुझे मेरे पिता की खूबियों ने बहुत प्रेरित किया है। उनका धैर्य, उनकी ईमानदारी और लोगों से सम्मान और अपनेपन के साथ पेश आना। मैं कोशिश करता हूँ कि यही संस्कार अपने साथ रखूँ, चाहे मैं ड्रेसिंग रूम में हूँ या मैदान के बाहर।

जैसे-जैसे करियर आगे बढ़ रहा है, मुझ पर निगाहें भी बढ़ रही हैं, उम्मीदें भी। लेकिन मैं आज भी खुद को संभाले रख पाता हूँ, तो उसकी सबसे बड़ी वजह पिता का साथ है। जब चीजें भारी लगने लगती हैं, तो मैं उन्हीं बातों की ओर लौट जाता हूँ, जो उन्होंने मुझे सिखाई हैं।

# बच्चों को पढ़ाई के लिए भरपूर ऊर्जा मिलेगी, उन्हें ये व्यंजन बनाकर खिलाइए



पढ़ाई करते समय शरीर को अधिक ऊर्जा की ज़रूरत होती है, इसलिए भूख भी बहुत लगती है। लेकिन समस्या यह है कि भारी खाना खाने से शरीर भारी महसूस होता है और नींद आने लगती है। ऐसे में पढ़ाई कैसे होगी भला ? इसलिए भोजन में बदलाव करें और बच्चों को हल्का व पौष्टिक खाना दें। जानिए ऐसी ही कुछ रेसिपीज़।

## सुपर ब्रेन मैजिक

### क्या चाहिए

बाजेरे का आटा- 2 बड़े चम्मच, दही- 1 कटोरी, पानी- 2 कटोरी, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, कढ़ी पते- थोड़े-से, प्याज- 1 कटा हुआ, कीसी हुई गाजर- 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट- 2 छोटे चम्मच, बारिक कटा हरा धनिया- 3 छोटे चम्मच, दरदरी कुटी मूँगफली- 2 छोटे चम्मच, नमक- स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, धी- 2 बड़े चम्मच।

### ऐसे बनाएं

बाजेरे का आटा, दही और पानी को मिलाएं। कड़ाही में आधा चम्मच धी गर्म करके जीरा तड़काएं, फिर कढ़ी पते डालकर भूनें। प्याज, गाजर और हरी मिर्च-अदरक का पेस्ट भूनें। मूँगफली डालकर भूनें। बाजेरे का घोल डालकर लगातार मिलाते हुए पकाएं। हल्का गाढ़ा होने पर हरा धनिया और धी डालकर बच्चे को गर्मगर्म खिलाएं।

## गाजर-अदरक सूप

### क्या चाहिए

गाजर- 3 कटी हुई, टमाटर- 2, कटी हुई अदरक- 1 छोटा चम्मच, लहसुन की कलियां- 4, धी- 1 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, मसला हुआ पनीर- 4 छोटे चम्मच।

### ऐसे बनाएं

कुकर में गाजर, टमाटर, नमक, अदरक और एक कटोरी पानी डालकर दो सीटी आने तक पकाएं। इसे ठंडा करके पीस लें। पैन में धी गर्म करके लहसुन भूनें। फिर काली मिर्च डालकर पिसा हुआ टमाटर-गाजर का मिश्रण डालकर पकाएं। सूप को छान लें। गर्मगर्म गाजर सूप में पनीर डालकर परोसें।

## गाजर-खजूर दूध

### क्या चाहिए

गाजर- 1 कीसी हुई, दूध- 2 कटोरी, खजूर- 3 कटे हुए, गुलाब की पंखुड़ियां- 1/2 बड़ा चम्मच (सूखी या ताजी), कटे हुए बादाम- 1/2 छोटा चम्मच, तिल- 1/4 छोटा



चम्मच।

### ऐसे बनाएं

कड़ाही में बादाम, गुलाब की पंखुड़ियां और तिल को हल्का भूनकर निकाल लें। इसी कड़ाही में दूध और गाजर डालकर धीमी आंच पर पकाएं। जब गाजर पक जाए तो उसमें खजूर डालकर पकाएं। फिर बादाम, तिल और गुलाब की पंखुड़ियां डालकर परोसें।

# किशनगढ़ : मार्बल स्लरी को देखने जुटते हैं पर्यटक

मार्बल डंपिंग यार्ड



जाते हैं।

## फूल महल पैलेस

किशनगढ़ किले के पास स्थित फूल महल पैलेस भी शहर का एक खास आकर्षण है जो शाही परिवार की संपत्ति रहा है। इसे अब एक होटल में बदल दिया गया है और यह निजी रूप से संचालित होता है। यह एक विशाल और भव्य इमारत है, जिसमें सजे हुए सैलून, शानदार डाइनिंग एरिया और बड़े लॉन शामिल हैं। आम लोग प्रबंधन से पूर्व अनुमति लेकर इसे देख सकते हैं। इसी परिसर में स्टूडियो किशनगढ़ भी स्थित है जो किशनगढ़ की

किशनगढ़ अजमेर के पास स्थित एक ऐतिहासिक कस्बा है। यह एक बेहतीरीन ऑफबीट डेस्टिनेशन माना जाता है, जिसे जरूर देखा जा सकता है। इसकी स्थापना जोधपुर के दूसरे राजकुमार महाराजा किशन सिंह जी ने की थी, जो अपना स्वतंत्र राज्य स्थापित करना चाहते थे। ऐतिहासिक विरासत और कला-संस्कृति के कारण किशनगढ़ में पर्यटकों के लिए कई आकर्षण हैं, लेकिन इनमें सबसे लोकप्रिय जगह कुछ अलग और अप्रत्याशित है।

## मार्बल डंपिंग यार्ड

यह आज किशनगढ़ का सबसे बड़ा टूरिस्ट आकर्षण बन चुका है और इसकी कहानी पूरी तरह संयोग से जुड़ी है। जैसा कि नाम से स्पष्ट है, यह जगह संगमरमर के कचरे (मार्बल स्लरी) को डालने के लिए उपयोग में लाई जाती थी। किशनगढ़ एशिया का सबसे बड़ा मार्बल व ग्रेनाइट बाजार है और यहां सफेद संगमरमर का कचरा एक विशेष क्षेत्र में जमा किया जाता रहा। समय के साथ यह इलाका बर्फ जैसी सफेद विशाल भूमि में बदल गया जो देखने में बेहद आकर्षक लगने लगा। धीरे-धीरे यह स्थान पर्यटकों, फोटोग्राफरों और विज्ञापन निर्माताओं के बीच लोकप्रिय हो गया, क्योंकि तस्वीरों में यह बेहद शानदार दिखाई देता है। आज यह इलाका पर्यटकों से गुलजार रहता है और इसके आसपास बने शॉपिंग कॉम्प्लेक्स में खाने-पीने की चीजें और सावनियर्स भी मिल

कलात्मक विरासत को बढ़ावा देता है और शाही संरक्षण में संचालित होता है। फूल महल का गेंडुलाव झील के पास होना इसकी खूबसूरती को और बढ़ा देता है।

## किशनगढ़ किला

इसका निर्माण महाराजा स्वरूप सिंह ने 1649 में कराया था। यह एक विशाल किला है, जहां से पुराने शहर के नजारे दिखते हैं। दुर्भाग्य से यह किला आम जनता के लिए खुला नहीं है और केवल फूल महल पैलेस में ठहरने वाले मेहमान ही इसे देख सकते हैं। किशनगढ़ अपनी प्रसिद्ध लघु चित्रकला बनी ठनी के लिए जाना जाता है जो इसी किले में विशिष्ट शैली में बनाई गई थी। इस चित्र में राजदरबार की एक महिला सदस्य राधा को सजीव शृंगार में दर्शाया गया है। इसे 1750 से 1760 के बीच निहालचंद ने बनाया था और इसे भारतीय मोनालिसा भी कहा जाता है। वर्ष 1973 में इस चित्र पर डाक टिकट भी जारी किया गया था।

फूल महल पैलेस



### पुराना किशनगढ़ शहर :

किशनगढ़ किले के पीछे यह शहर स्थित है, जहां आज भी बड़ी-बड़ी हवेलियां और पुरानी दुकानें देखी जा सकती हैं। इस छोटे से बाजार में धूमते हुए एक ऐसे चित्रकार से मुलाकात हो सकती है, जिनकी दुकान पर कोई नाम नहीं लिखा होता। उनका नाम गौरीशंकर जाखल है, जो पेशे से टेलर है, लेकिन चित्रकला उनका जुनून है। इसी इलाके में मिठाई की कई दुकानें हैं और यहां की स्थानीय खास मिठाई मक्खन वड़ा जरूर चखनी चाहिए।

### नवग्रह मंदिर :

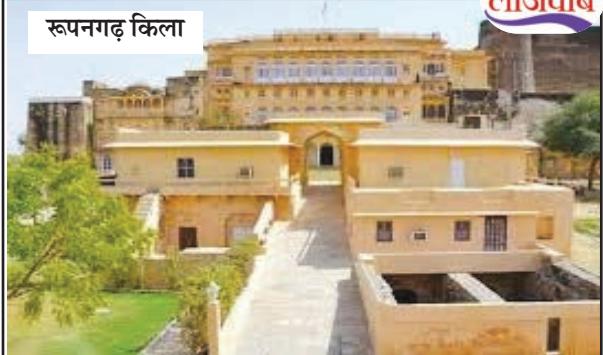
पुराने शहर में ही बाजार के पास नवग्रह मंदिर स्थित है, जो एक ही स्थान पर नौ ग्रहों को समर्पित होने के कारण खास माना जाता है। यह मंदिर एक शांत और सुंदर बगीचे के बीच स्थित है और यहां का वातावरण काफी सुकून भरा है।

### रूपनगढ़ किला :

यह किशनगढ़ से लगभग 27 किलोमीटर दूर स्थित है, जो पुराने किले की दीवारों के भीतर बने एक महल के रूप में जाना जाता है। पूर्व अनुमति लेकर इसके सार्वजनिक हिस्सों को देखा जा सकता है। यह भी शाही परिवार की संपत्ति है और होटल के रूप में संचालित होता है। किले के भीतर छिपे महल की अवधारणा इसे बेहद खास बनाती है।

ऐसे बनाएं यात्रा की योजना...

### रूपनगढ़ किला

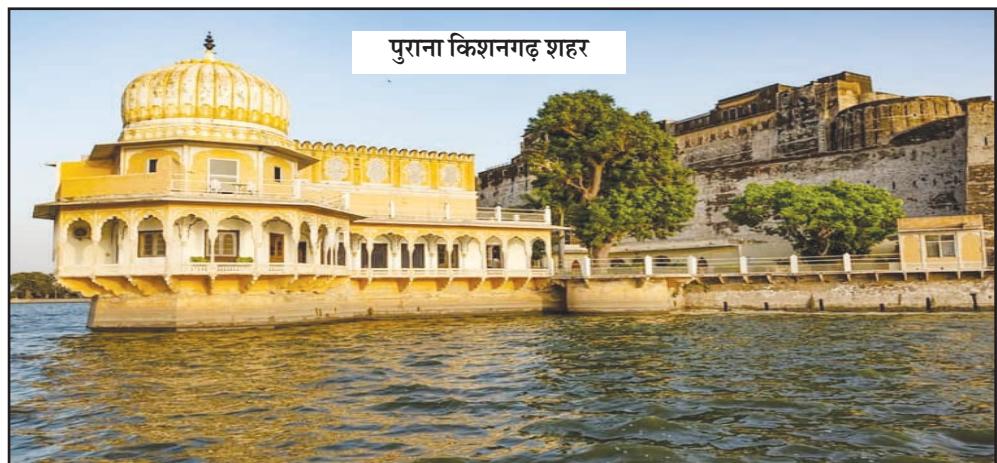


कब जाएं? किशनगढ़ धूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च तक माना जाता है, जब मौसम सुहावना रहता है। जुलाई से सितंबर तक मानसून के दौरान हरियाली देखने को मिलती है। अप्रैल से जून तक तेज गर्मी के कारण यह ऑफ सीजन रहता है।

कैसे जाएं? किशनगढ़ हवाई, रेल और सड़क मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। दिल्ली-अजमेर शताब्दी एक्सप्रेस और वंदे भारत दोनों ही किशनगढ़ में रुकती हैं। किशनगढ़ एयरपोर्ट से सीमित शहरों के लिए उड़ानें उपलब्ध हैं।

हैं। जयपुर, अजमेर और आसपास के शहरों से यहां नियमित बस सेवाएं भी चलती हैं। कहां ठहरें? किशनगढ़ में शाही विरासत के कारण ठहरने के लिए कई हेरिटेज होटल उपलब्ध हैं, वहीं मार्बल उद्योग के चलते आधुनिक होटल और लॉज भी मिल जाते हैं। पर्यटक अपनी रुचि और बजट के अनुसार विकल्प चुन सकते हैं।

### पुराना किशनगढ़ शहर



# हेल्थ- शराब, सोडा से ज्यादा खतरनाक एनर्जी ड्रिंक्स



आजकल लोगों को सबकुछ फटाफट चाहिए। बाजार में इंस्टेंट एनर्जी के नाम पर मिल रहे एनर्जी ड्रिंक्स इसका ही नतीजा है। इनमें से ज्यादातर ड्रिंक्स में बहुत अधिक मात्रा में शुगर और कैफीन होता है। इसलिए इनको पीते ही तुरंत ऊर्जा का एहसास होता है।

एनर्जी ड्रिंक्स में कैफीन, शुगर और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं। सब मिलकर किडनी में इंफ्लेमेशन बढ़ाते हैं। साथ ही किडनी की टॉक्सिन फिल्टर करने की क्षमता को भी डैमेज करते हैं।

साउथ डकोटा स्टेट यूनिवर्सिटी ने साल 2008 से लेकर 2020 तक एनर्जी ड्रिंक्स के किडनी पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर दुनिया भर में हुई स्टडीज को एक साथ रिव्यू किया। यह रिव्यू 15 से ज्यादा साईंटिफिक स्टडीज के हवाले से यह बताता है कि एनर्ड

ये किडनी के लिए कितने खतरनाक हैं?

क्या एनर्जी ड्रिंक में सचमुच एनर्जी होती है?

रोज एनर्जी ड्रिंक पीने से क्या नुकसान होते हैं?

एक्सपर्ट: डॉ. राजीव गोयल, सीनियर कंसल्टेंट, यूरोलॉजी, नारायण हॉस्पिटल, गुरुग्राम

डॉ. यासिर रिजवी, डायरेक्टर, नेफ्रोलॉजी, धर्मशिला नारायण सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

सवाल- क्या एनर्जी ड्रिंक्स किडनी के लिए शराब और सोडा से भी ज्यादा खतरनाक हैं?

जवाब- हाँ, कई मामलों में ये ड्रिंक्स शराब और सोडा से भी ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं, क्योंकि इनमें एक साथ

## पीने से खराब होती है किडनी

बहुत ज्यादा हाई कैफीन, सिंथेटिक शुगर और केमिकल प्रिजर्वेटिव्स होते हैं।

शराब किडनी को डिहाइड्रेट करती है, सोडा शुगर लोड बढ़ाता है, लेकिन एनर्जी ड्रिंक्स इन दोनों का कॉम्बिनेशन हैं। ये एक साथ डिहाइड्रेशन और ब्लड शुगर दोनों बढ़ाते हैं। शुगर लोड का मतलब है, शरीर में एक साथ बहुत अधिक शुगर पहुंचना।

ये ड्रिंक्स किडनी पर फिल्ट्रेशन का अतिरिक्त दबाव भी डालते हैं। इससे किडनी सेल्स थक जाती है, इंफ्लेमेशन बढ़ता है और डैमेज का रिस्क भी बढ़ता है।

एनर्जी ड्रिंक्स में ऐसा क्या होता है, जो किडनी सेल्स के लिए टॉक्सिक बन जाता है?

इनमें हाई फ्रूटोज कॉर्न शुगर, कैफीन, टॉरिन (अमीनो एसिड), आर्टिफिशियल स्वीटनर और सोडियम बैंजोएट जैसे केमिकल होते हैं। ये किडनी सेल्स में ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस बढ़ाते हैं, जिससे सेल्स कमज़ोर हो जाती हैं।

किडनी का काम खून से टॉक्सिन छानकर बाहर निकालना है, लेकिन इन केमिकल्स को बार-बार फिल्टर करने से किडनी थक जाती है। इससे सेल डैमेज, इंफ्लेमेशन और माइक्रो-इंजरी होती है, जो धीरे-धीरे क्रॉनिक किडनी प्रॉब्लम में बदल जाती है।

हाई फ्रूटोज कॉर्न शुगर किडनी में जाकर क्या नुकसान करती है?

हाई फ्रूटोज कॉर्न शुगर से शरीर में ये बदलाव होते हैं- यह शरीर में तेजी से यूरिक एसिड बढ़ाती है।

हाई यूरिक एसिड सीधे किडनी की फिल्टर यूनिट्स पर अटैक करता है।

इससे किडनी में सूजन, ब्लड प्रेशर बढ़ना और स्टोन बनने का खतरा होता है।

ज्यादा फ्रूटोज फैट मेटाबॉलिज्म बिगाड़ता है, जिससे फैटी किडनी और इंसुलिन रेजिस्टेंस शुरू हो सकता है।

हाई फ्रूटोज कॉर्न शुगर ग्लूकोज जैसा नहीं होता, बल्कि सीधे लिवर और किडनी पर टॉक्सिक प्रेशर बनाता है, जिससे तेजी से डैमेज होता है।

# क्या फ्रोजन मटर खाना अच्छा है? न्यूट्रिशनिस्ट से जानें यूज करने का सही तरीका

फ्रोजन मटर साल के बारहों महीने आसानी से मिलती है। इसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि इसे न छीलने का झंझट होता है और न ही साफ करने की जरूरत। इससे समय और मेहनत दोनों की बचत होती है। अपनी इसी 'रेडी-टू-यूज' खासियत के कारण फ्रोजन मटर आज डेली कुकिंग का एक जरूरी हिस्सा बन चुकी है।

हालांकि इसे लेकर अक्सर लोगों के मन में कई तरह के सवाल आते हैं कि क्या यह फ्रेश मटर जितनी ही फायदेमंद है? क्या फ्रीज करने की प्रक्रिया में इसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं? कहाँ ये भी प्रोसेस्ड फूड की कैटेगरी में तो नहीं आती है?

फ्रोजन मटर इस्तेमाल करने का सही तरीका क्या है? बाजार से खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? एक्सपर्ट: डॉ. अनु अग्रवाल, न्यूट्रिशनिस्ट और 'वनडाइटुडे' की फाउंडर

## फ्रोजन मटर कैसे तैयार की जाती है?

इसे ताजी हरी मटर से ही तैयार किया जाता है। सबसे पहले मटर को छीलकर अच्छी तरह साफ किया जाता है। फिर इसे धोकर उबलते पानी में डाला जाता है, जिसे ब्लांचिंग कहते हैं।

इससे मटर का स्वाद और पोषक तत्व दोनों सुरक्षित रहते हैं। ठंडा होने पर मटर को फ्रीज कर दिया जाता है। यह प्रक्रिया मटर को लंबे समय तक ताजा और सुरक्षित बनाए रखती है।

मटर को फ्रीज क्यों किया जाता है? इसके क्या फायदे हैं? इससे उसकी ताजगी, स्वाद और पोषक तत्व लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं। फ्रीज करने से मटर खराब नहीं होती है। उसे महीनों तक इस्तेमाल किया जा सकता है।

साथ ही कुकिंग आसान और तेज होती है।

## क्या फ्रोजन मटर में प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं?

नहीं, अच्छी क्वालिटी की फ्रोजन मटर में आमतौर पर कोई प्रिजर्वेटिव नहीं मिलाया जाता है। फ्रीजिंग की प्रक्रिया ही मटर को सुरक्षित रखने का आसान तरीका है। फिर भी खरीदते समय पैकेट पर इंग्रिडिएंट लिस्ट एक बार जरूर देखें।

क्या फ्रोजन मटर और फ्रेश मटर के पोषक तत्व एकसमान होते हैं?

डॉ. अनु अग्रवाल बताती है कि दोनों के पोषक तत्व



लगभग एकसमान होते हैं। दिसंबर, 2014 में 'जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड फूड केमिस्ट्री' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, फ्रोजन सब्जियों में ताजी सब्जियों के समान ही विटामिन-मिनरल्स होते हैं। नीचे दिए ग्राफिक से 100 ग्राम फ्रेश मटर और फ्रोजन मटर की न्यूट्रिशनल वैल्यू समझिए-

## क्या फ्रोजन मटर सेहत के लिए सुरक्षित है?

हाँ, फ्रोजन मटर सेहत के लिए सुरक्षित है। सही तरीके से स्टोर और इस्तेमाल की गई फ्रोजन मटर में पोषक तत्व बने रहते हैं। यह फ्रेश मटर की तरह ही पौष्टिक और फायदेमंद होती है। नीचे दिए ग्राफिक से मटर के हेल्थ बेनिफिट्स समझिए-

फ्रोजन और फ्रेश मटर में से कौन सी ज्यादा हेल्दी है?

स्वाद के मामले में फ्रेश मटर थोड़ी बेहतर लगती है। इसकी मिठास ज्यादा नेचुरल होती है। लेकिन अगर बात पोषण की करें तो फ्रोजन मटर किसी भी तरह से कम नहीं है।

# भारतीय इतिहास की वो प्रतिज्ञा जिसने बदल दिया भारत का भूगोल और इतिहास



भारतीय इतिहास में कई ऐसी घटनाएं हुई हैं जिन्होंने समय की धारा को मोड़ दिया। ऐसी घटनाएं जो केवल एक क्षण में नहीं घटतीं, बल्कि सदियों तक असर छोड़ती हैं। इन्हीं में से एक सबसे प्रभावशाली घटना है आचार्य चाणक्य द्वारा अपनी शिखा (चोटी) खोलना और नंद वंश के विनाश की प्रतिज्ञा लेना। यह केवल व्यक्तिगत अपमान की प्रतिक्रिया नहीं थी, बल्कि एक ऐसे संकल्प की शुरुआत थी जिसने नंद वंश को मिटा दिया और भारत के पहले विशाल मौर्य साम्राज्य की नींव रखी। एक साधारण दिखने वाले ब्राह्मण के अपमान ने कैसे दुनिया के सबसे शक्तिशाली साम्राज्य का अंत कर दिया, एक ब्राह्मण की खुली शिखा कैसे सत्ता परिवर्तन का प्रतीक बन गई, यह ऐतिहासिक उद्घरण आज भी नेतृत्व और रणनीति के क्षेत्र में प्रेरणा का सबसे बड़ा स्रोत है और यही इस कहानी का केंद्र भी है।

## अखंड भारत का सपना और मगध की स्थिति

आचार्य चाणक्य के शिखा खुलने की पृष्ठभूमि में राष्ट्रहित का संकल्प ही था जो उन्होंने चंद्रगुप्त मौर्य के नेतृत्व में पूरा किया। ऐतिहासिक संदर्भ कुछ यूं है कि इसा पूर्व चौथी शताब्दी में भारत छोटे-छोटे जनपदों में बंटा हुआ था। पश्चिम की ओर से सिंकंदर अपनी विश्व विजय की महत्वाकांक्षा के साथ भारत की सीमाओं तक पहुंच चुका था। उस समय मगध (वर्तमान विहार) भारत का सबसे शक्तिशाली राज्य था, जिसकी राजधानी पाटलिपुत्र थी। पाटलिपुत्र में 'नंद वंश' का शासन था और राजा था धनानंद। धनानंद के पास विशाल सेना, अथाह संपत्ति और मजबूत प्रशासन था, लेकिन वह विलासी, अहंकारी और प्रजा से कटा हुआ शासक माना जाता था। भारी करों और अत्याचार से जनता में असंतोष बढ़ रहा था।

आचार्य चाणक्य की तक्षशिला से पाटलिपुत्र की यात्रा उस समय यूनानी आक्रमणकारी सिंकंदर भारत की सीमाओं की ओर बढ़ रहा था। तक्षशिला विश्वविद्यालय (वर्तमान पाकिस्तान) के आचार्य चाणक्य एक दूरदर्शी राजनीति थे। उन्हें आभास हो गया था कि यदि विदेशी आक्रमणकारी सिंकंदर को रोकना है तो भारत के सभी छोटे राज्यों को एकजुट होना होगा। वे मगध के राजा धनानंद के पास इस विदेशी आक्रमण के विरुद्ध सभी राज्यों को एकजुट करने का प्रस्ताव लेकर गए थे। इसी राष्ट्रीय एकता का प्रस्ताव लेकर चाणक्य मगध के राजा धनानंद के दरबार में पहुंचे। उनका उद्देश्य व्यक्तिगत लाभ नहीं, बल्कि राष्ट्र की रक्षा था। जब आचार्य चाणक्य धनानंद के दरबार में पहुंचे तो वहां का दृश्य विलासिता से भरा था। आचार्य चाणक्य ने राजा को बाहरी खतरों और प्रजा के असंतोष के प्रति आगाह किया। लेकिन, धनानंद को एक साधारण ब्राह्मण की सलाह पसंद नहीं आई। उसने न केवल आचार्य चाणक्य के सुझावों को अनुसुना किया, बल्कि उनके शारीरिक स्वरूप और उनकी दरिद्रता का मजाक उड़ाना शुरू कर दिया।

इतिहासकारों के अनुसार, धनानंद के आदेश पर सैनिकों ने चाणक्य को अपमानित करते हुए दरबार से बाहर धकेल दिया। इसी छीना-झपटी और अपमान के दौरान चाणक्य के सिर की शिखा (चोटी) खुल गई। उस युग में एक ब्राह्मण के लिए उसकी शिखा का खुलना या उसका अपमान किया जाना उसके अस्तित्व और सम्मान पर सबसे बड़ी चोट मानी जाती थी।

## आचार्य चाणक्य की वह ऐतिहासिक प्रतिज्ञा

भरी सभा में अपमानित होने के बाद आचार्य चाणक्य डरे नहीं, बल्कि वे धनानंद की आंखों में आंखें डालकर खड़े हो गए। उन्होंने अपनी खुली हुई शिखा को हाथ में लिया और गर्जना करते हुए कहा: “अरे अहंकारी राजा! तूने एक ब्राह्मण का नहीं, बल्कि एक शिक्षक का अपमान किया है। याद रख, शिक्षक कभी साधारण नहीं होता, प्रलय और निर्माण दोनों उसकी गोद में पलते हैं। मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि जब तक मैं तेरे इस नंद वंश का समूल नाश नहीं कर दूँगा और मगध के सिंहासन पर किसी न्यायप्रिय राजा को नहीं बिठा दूँगा, तब तक अपनी इस शिखा को नहीं बांधूँगा” यह कोई साधारण धमकी नहीं थी, बल्कि एक ऐसे साम्राज्य के अंत की घोषणा थी जिसकी सेना से पूरी दुनिया कांपती थी।

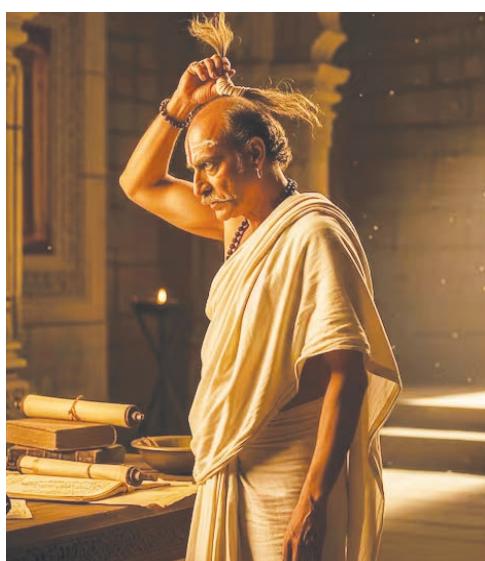
## खुली शिखा का संकल्प और स्पष्ट संकेत

शास्त्रों के अनुसार हिंदू धर्मग्रंथों में शिखा का खुला होना केवल दो स्थितियों में उचित माना गया है। पहला शोक के समय और दूसरा युद्ध (प्रतिज्ञा) के समय। सामान्य अवस्था में शिखा का खुल जाना अनुशासनहीनता मानी जाती है। चाणक्य ने जब अपनी शिखा खोली तो उन्होंने यह संकेत दिया कि अब वे शांतिपूर्ण जीवन (पूजा-पाठ) छोड़कर 'युद्ध मुद्रा' में आ गए हैं। खुली शिखा इस बात का निरंतर स्मरण कराती थी कि उनका संकल्प अभी अधूरा है।

प्रतिज्ञा से सिद्धि तक आचार्य चाणक्य की यात्रा अपनी प्रतिज्ञा पूरी करने के लिए चाणक्य को एक ऐसे व्यक्ति की तलाश थी जिसमें नेतृत्व के गुण हों। इसी खोज के दौरान उनकी मुलाकात बालक चंद्रगुप्त से



पहचान बन गई। आचार्य चाणक्य की यह प्रतिज्ञा सिखाती है कि संकल्प की शक्ति से एक साधारण व्यक्ति भी बड़े से बड़े साम्राज्य को चुनाती दे सकता है। यह कहानी बताती है कि बुद्ध, धर्मेर और रणनीति हमेशा बाहुबल पर भारी पड़ती है और इतिहास की दिशा बदली जा सकती है। आज भी प्रबंधन और राजनीति के छात्र चाणक्य के इस प्रकरण से 'संकल्प से सिद्धि' का पाठ सीखते हैं।



हुई। चाणक्य ने चंद्रगुप्त को तक्षशिला ले जाकर शस्त्र और शास्त्र की शिक्षा दी। उन्होंने अपनी कूटनीति और चंद्रगुप्त के पराक्रम का ऐसा मैल तैयार किया कि धीरे-धीरे नंद वंश की नींव हिलने लगी। आचार्य चाणक्य ने सीधे पाटलिपुत्र पर हमला करने के बजाय पहले सीमावर्ती राज्यों को जीता और अंततः धनानंद को पराजित कर मौर्य साम्राज्य की स्थापना की। चंद्रगुप्त मौर्य के सम्माट बनते ही चाणक्य ने अपनी शिखा बांधी और अपनी प्रतिज्ञा पूरी की।

आचार्य चाणक्य का संकल्प और वर्तमान की सीख आचार्य चाणक्य की खुली शिखा केवल एक धार्मिक प्रतीक नहीं थी, बल्कि वह संकल्प, रणनीति और राष्ट्र निर्माण की





Anuradhika Abrol

## मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेशः नेतृत्व संभालें, पहल करने का समय है।  
पुष्टि वाक्यः “मैं आत्मविश्वास से शुरुआत करता हूँ।”

## मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेशः दूसरों की राय से पहले खुद सुनें।  
पुष्टि वाक्यः “मैं अपनी अंतः आवाज़ पर भरोसा करता हूँ।”

## मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेशः नई पहचान बनाने का अवसर मिलेगा।  
पुष्टि वाक्यः “मैं निडर होकर खुद को दिखाता हूँ।”

## मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेशः नई योजना की नींव रखने का समय।  
पुष्टि वाक्यः “मैं ठोस शुरुआत करता हूँ।”

## मूलांक

(5, 14, 23)

संदेशः बदलाव की अगुवाई करें।  
पुष्टि वाक्यः “मैं साहस से दिशा चुनता हूँ।”

# मूलांक आधारित सप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताहः 8 फरवरी - 14 फरवरी 2026

## मूलांक

(6, 15, 24)

संदेशः रिश्तों में नई पहल आवश्यक होगी।  
पुष्टि वाक्यः “मैं प्रेम से शुरुआत करता हूँ।”

## मूलांक

(7, 16, 25)

संदेशः नई सोच विकसित होगी।  
पुष्टि वाक्यः “मैं नई दृष्टि अपनाता हूँ।”

## मूलांक

(8, 17, 26)

संदेशः करियर में नया अध्याय शुरू हो सकता है।  
पुष्टि वाक्यः “मैं शक्ति से आगे बढ़ता हूँ।”

## मूलांक

(9, 18, 27)

संदेशः जीवन की दिशा स्पष्ट होगी।  
पुष्टि वाक्यः “मैं नए चक्र के लिए तैयार हूँ।”


## अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोनॉमिशियल जिस्ट है, 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, नामाक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology

# नियाग्रा भूल जाएंगे! बस्तर का झरना जो विदेशी नजारों को मात देता है

छत्तीसगढ़ के बस्तर अंचल में बहती इंद्रावती नदी जब अचानक अपने पूरे वेग के साथ धरती से गिरती है तो जो दृश्य रखता है, वह केवल एक झरना नहीं रह जाता, वह अनुभव बन जाता है। चित्रकोट जलप्रपात को देखकर यह कहना अतिशयोक्ति नहीं कि यहाँ आकर लोग नियाग्रा फॉल्स की तुलना भूल जाते हैं। घने जंगलों, लाल मिट्टी और आदिवासी संस्कृति के बीच स्थित यह झरना कुदरत का ऐसा करिश्मा है जो विदेशी नजारों को भी मात देता है। जिसकी वजह से देश दुनिया भर से लोग इस जगह पर घूमने के लिए आते हैं।

## भारत का नियाग्रा चित्रकोट जलप्रपात

चित्रकोट जलप्रपात की सबसे बड़ी विशेषता इसकी चौड़ाई है। मानसून के दिनों में यह झरना लगभग 300 मीटर तक फैल जाता है, और तब इसका रूप सचमुच विराट हो उठता है। पानी का गर्जन, हवा में उड़ती फुहर और सामने फैला धुंधलका- सब मिलकर एक ऐसा दृश्य रखते हैं, जो किसी अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन पोस्टर से कम नहीं लगता। फर्क बस इतना है कि यहाँ चमक-दमक नहीं, प्रकृति की कच्ची ताकत दिखाई देती है।

## मौसम के साथ बदलता स्वरूप

चित्रकोट हर मौसम में अलग रूप धारण करता है। बारिश में यह उग्र और प्रचंड दिखाई देता है तो सर्दियों में शांत और संतुलित। गर्मियों में जब जलस्तर घटता है, तब इसकी चट्टानी संरचना और नदी की धारा साफ दिखाई देने लगती है। यही बदलता स्वरूप इसे बार-बार देखने योग्य बनाता है। एक ही झरना, लेकिन हर मौसम में अलग अनुभव।

## बस्तर की आत्मा से जुड़ा झरना

यह जलप्रपात केवल प्राकृतिक स्थल नहीं, बल्कि



बस्तर की सांस्कृतिक चेतना का हिस्सा है। स्थानीय आदिवासी समुदाय इंद्रावती नदी को जीवनदायिनी मानते हैं। उनके लोकगीतों, कथाओं और त्योहारों में इस नदी और झरने का उल्लेख मिलता है। यहाँ खड़े होकर महसूस होता है कि प्रकृति और मानव जीवन अब भी एक-दूसरे से अलग नहीं हुए हैं।

## विदेशी झरनों से अलग पहचान

नियाग्रा फॉल्स जैसी जगहें अपनी भव्यता के लिए जानी जाती हैं लेकिन चित्रकोट की पहचान उसकी अप्रदर्शित सुंदरता है। यहाँ न ऊँची इमारतें हैं, न रोशनी का शोर। जंगल, नदी और झरना, तीनों अपने प्राकृतिक रूप में मौजूद हैं। यही सादगी इसे खास बनाती है और विदेशी नजारों से अलग खड़ा करती है।

## पर्यटन की संभावनाएँ और जिम्मेदारी

चित्रकोट जलप्रपात तेजी से लोकप्रिय हो रहा है लेकिन इसके साथ जिम्मेदारी भी जुड़ी है। यह क्षेत्र अभी भी अपेक्षाकृत प्रदूषण-मुक्त है। यदि पर्यटन विकास संतुलन के साथ किया जाए तो यह स्थान न केवल स्थानीय लोगों के लिए रोजगार का स्रोत बनेगा बल्कि अपनी प्राकृतिक गरिमा भी बनाए रखेगा। बस्तर को देखने का मतलब केवल दृश्य देखना नहीं बल्कि उसकी लय को समझना है।

चित्रकोट जलप्रपात हमें याद दिलाता है कि कुदरत के चमत्कार देखने के लिए विदेश जाना जरूरी नहीं। भारत के भीतर ही ऐसे दृश्य मौजूद हैं जो आँखों को चकित और मन को बिनम्र कर देते हैं। बस्तर की इन वादियों में बहता यह झरना केवल पानी नहीं गिराता। यह अहसास गिराता है, कि प्रकृति आज भी हमारी सबसे बड़ी धरोहर है।

# न मेकअप, न कोई ट्रीटमेंट इस रुटीन के कारण चमकती है साई पल्लवी की स्किन

नितेश तिवारी की फिल्म 'रामायण' से बॉलीवुड में कदम रखने वाली साई पल्लवी जितनी खूबसूरत हैं, उतनी ही सिंपल भी। साई पल्लवी की स्किन पर नेचुरल ग्लो है।

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की मशहूर एक्ट्रेस और जल्द ही नितेश तिवारी की फिल्म 'रामायण' से बॉलीवुड में कदम रखने वाली साई पल्लवी जितनी खूबसूरत हैं, उतनी ही सिंपल भी। साई सच में एक नेचुरल ब्यूटी हैं जो बिना मेकअप के स्क्रीन पर आने का दम रखती हैं। आखिर क्या है साई पल्लवी के दमकते चेहरे का राज, चलिए जानते हैं।

## यह है सुंदरता का आधार

साई पल्लवी की स्किन पर नेचुरल ग्लो है। जिसका राज है उनका स्वस्थ और संतुलित आहार। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार एक इंटरव्यू में साई ने खुद बताया कि वह हमेशा सेहतमंद भोजन ही खाती हैं और यही उनकी ग्लोइंग स्किन का सीक्रेट है। एक्ट्रेस का मानना है कि भोजन आपको न सिर्फ अंदर से सेहतमंद रखता है, बल्कि आपको सुंदरता भी देता है। सिंपल खाने के साथ ही मौसमी फल और सब्जियां वे भरपूर मात्रा में खाती हैं। साथ ही मेवे भी उनकी डाइट का अहम हिस्सा है।

## डेली एक्सरसाइज करना जरूरी

साई पल्लवी बैलेंस डाइट के साथ ही संतुलित दिनचर्या भी फॉलो करती हैं। वह डेली एक्सरसाइज करती हैं, जिससे उनकी स्किन सेहतमंद रहती है। दरअसल, एक्सरसाइज से रक्त वाहिकाओं में ब्लड सर्क्युलेशन तेज होता है, स्किन से पसीने के साथ कई टॉक्सिक पदार्थ आसानी से बाहर निकल जाते हैं। ऐसे में स्किन पर चमक आती है। एक्सरसाइज से कोलेजन का उत्पादन भी बढ़ता



है। कोलेजन के कारण स्किन सॉफ्ट बनती है। ऐसे में स्किन हेल्पी रहती है।

## खुद को रखती हैं हाइड्रेट

स्किन की चमक के लिए शरीर का हाइड्रेट होना बहुत जरूरी है। साई पल्लवी इस बात का पूरा ध्यान रखती हैं कि वह खुद को हाइड्रेट रखें। इससे स्किन में लोच बना रहता है।

## केमिकल से दूर, नेचर के करीब

मीडिया रिपोर्ट के अनुसार साई पल्लवी किसी भी प्रकार के सिंथेटिक केमिकल युक्त उत्पादों का उपयोग करना पसंद नहीं करती हैं। उनका साबुन से लेकर शैंपू तक सब नेचुरल सामग्री से बने होते हैं। इतना ही नहीं साई किसी हेयर कलर का यूज भी नहीं करती है। साई के धुंधराले बाल, उनकी पहचान हैं। एक्ट्रेस अपने बालों का खास ध्यान रखती हैं। यह एक्ट्रेस बालों पर एलोवेरा लगाना पसंद करती है। इससे बालों को भरपूर पोषण मिलता है और ग्रोथ भी अच्छी होती है। साई ने बताया कि वह हर तीन दिन में अपने बाल धोती हैं।

## नो मेकअप लुक

साई अपने नो मेकअप लुक के लिए मशहूर है। लेकिन यह कोई ट्रेंड नहीं है, वह वाकई मेकअप नहीं करती हैं। साई का कहना है कि वह एक साधारण आम लड़की हैं। उनके चेहरे पर पिंपल्स हैं और लोगों ने उन्हें इसी रूप में स्वीकार किया है। रामायण एक्ट्रेस किसी भी प्रकार के कॉर्सेटिक के उपयोग से भी बचती हैं। हालांकि काजल लगाना उन्हें पसंद है। वह हमेशा नेचुरल काजल का उपयोग करती है। माथे पर छोटी सी बिंदी लगाना उन्हें बेहद पसंद है। साई सच में किसी भी आम लड़की की तरह रहने में विश्वास रखती हैं। और उनकी यही आदत उन्हें सबसे अलग बनाती है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें डंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विवार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512