

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
15 मार्च 2026

**नयनतारा**  
ने अपने दम  
पर इंडस्ट्री में  
अलग मुकाम  
हासिल किया





जीजा- पाप का घड़ा भरने पर क्या होता है?  
साली- मौत  
जीजा- तो फिर खुशियों का घड़ा भरने पर क्या होता है  
साली- शादी

साली का जवाब सुनकर जीजा के होश उड़ गए.....

000000000000000000000000000000

साली- मंगलसूत्र पहनाने से क्या होता है?

जीजा- मंगलसूत्र पहनाने के बाद मंगल

पति के पीछे लग जाता है

और सारे सूत्र बीवी के हाथ में चले जाते हैं.....



लड़का एक लड़की के साथ घर आ गया  
मां ने पूछा यह कौन है?  
लड़का बोला यह मेरी धर्मपत्नी है  
मां सकते में आ गई और गुस्से में पूछा- कब से चल रहा था  
तुम दोनों के बीच ये

सब?

लड़का बोला- पता नहीं यह तो पार्क में मेरे बगल में बैठी

किसी का इंतज़ार कर रही थी,

बजरंग दल वालों ने हमारी शादी करवा दी.....

000000000000000000000000000000

एक लड़की का एक्सीडेंट हो गया

डॉक्टर- आपके पैर खराब हो गए हैं

लड़की- क्या ये सही नहीं होंगे?

डॉक्टर- नहीं इनको काटना पड़ेगा

लड़की- ओह नो, अब मैं क्या करूंगी?

डॉक्टर- धीरज रखिए. ईश्वर सब ठीक करेगा

लड़की- अरे मुझे उसकी टेंशन नहीं है, दरअसल मैंने

कल ही नया सैंडल खरीदा है, और उस दुकान पर

लिखा था- 'बिका माल वापस नहीं होगा'....



पति- मुझे समझदार औरत से शादी करनी चाहिए थी  
पत्नी- समझदार औरत तुमसे कभी शादी नहीं कर

सकती।

पति- मुझे बस यही साबित करना था।

.....

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

टीचर बेहोश.....

000000000000000000

टीचर- 'हिम्मत ए मर्दा तो मदद ए खुदा' का

मतलब बताओ?

पप्पू- जो अपनी बीवी के सामने मर्द बनने की

कोशिश करता है

उसकी मदद फिर खुदा ही कर सकता है

पप्पू का जवाब सुनकर टीचर के होश उड़ गए.....



000000000

पत्नी नई साड़ी

लेके आई और

पति से बोली-

जानू कहीं मत

जाना, मैं अभी नई

साड़ी पहन कर

आती हूँ

पति- ठीक है

जल्दी आना

पत्नी- देखो मैं

कैसी लग रही हूँ?

पति- बहुत सुंदर, जी कर रहा है तुम्हे गले से

लगा लूँ

पत्नी- हां वो दुकानदार भी यही बोल रहा था.....

## टीनएज क्रश से बच्चे को कैसे निकाले बाहर?

टीनएज में क्रश होना एक सामान्य भावनात्मक अनुभव है, लेकिन सही मार्गदर्शन न मिलने पर यह बच्चे के व्यवहार और करियर पर असर डाल सकता है। जानिए पेरेंट्स कैसे समझदारी से बच्चों को संभालें और उन्हें सही प्राथमिकताएं सिखाएं।

टीनएज उम्र की एक ऐसी अवस्था होती है, जहाँ बच्चे बड़े तो हो ही रहे होते हैं, साथ ही कई तरह के उतार-चढ़ाव से भी गुजरते हैं, जिसमें एक टीनएज क्रश भी होता है। इस समय बच्चे को अपने क्रश के अलावा कोई भी चीज नज़र नहीं आती है। यहाँ तक कि उसे अपने पेरेंट्स की बातें भी बुरी लगती हैं और वह उन्हें अपना दुश्मन समझने लगता है।

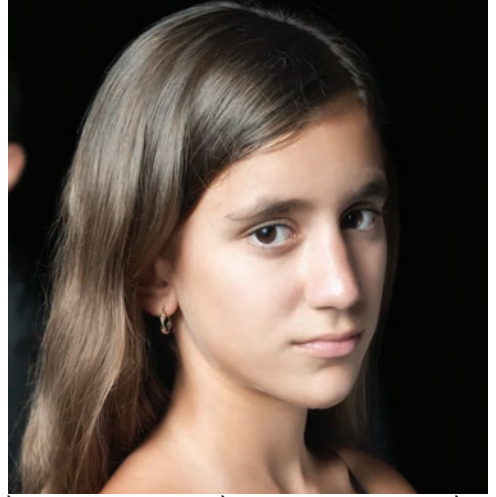
पेरेंट्स के लिए यह सबसे ज्यादा चिंताजनक विषय होता है, क्योंकि इस समय अगर पेरेंट्स से जरा सी भी गलती हो जाती है तो ना सिर्फ बच्चा हाथ से निकल जाता है, बल्कि उसका पूरा करियर भी खराब हो जाता है। ऐसी स्थिति में पेरेंट्स के लिए बच्चे को टीनएज क्रश से बाहर निकालना और उसे समझाना काफी चुनौती भरा काम होता है। आइए जानते हैं कि आप अपने बच्चे को टीनएज क्रश से कैसे बाहर निकाल सकती हैं।

### घर पर दोस्ताना माहौल बनाएं और



### बच्चे से बात करें

पेरेंट्स को जब अपने बच्चे के क्रश के बारे में पता चलता है तो वे इस बारे में बात करने में थोड़ी हिचक महसूस करते हैं। कुछ पेरेंट्स तो बच्चे के क्रश के बारे में पता चलते ही बच्चे को मारने व डांटने लगते हैं। यहाँ तक कि बच्चे को इमोशनल ब्लैकमेल भी करते हैं। पेरेंट्स को ऐसा लगता है कि इमोशनल ब्लैकमेल से बच्चा उनकी बात समझेगा। लेकिन आपके ऐसा करने से बच्चा आपकी बात समझने के बजाए आपसे दूर जाने लगता है। दरअसल ऐसा जनरेशन गैप के कारण होता



है। इसके लिए जरूरी है कि पेरेंट्स घर का माहौल दोस्ताना बनाएं ताकि बच्चे को किसी भी विषय पर बात करने में डर ना लगे और आप भी बच्चे से खुलकर बात कर सकें।

### बच्चे को बताएं कि लाइफ फिल्म नहीं है

टीनएज बच्चों के मन में रोमांस और प्यार के बारे में अवास्तविक विचार होते हैं, जो वे फिल्मों और टीवी से सीखते हैं। पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चे को इसके नुकसान के बारे में बताएं और उन्हें अपने करियर पर ध्यान देना सिखाएं।

### बच्चे को जीवन की प्राथमिकता के बारे में बताएं

टीनएज में बच्चे जीवन की प्राथमिकताओं को नहीं समझ पाते हैं, उन्हें तो बस अपने दोस्तों के साथ समय बिताना, सोशल मीडिया पर अच्छा दिखना और क्रश को इम्प्रेस करना ही जीवन लगता है। लेकिन आप अपने बच्चे को प्यार से समझाएं कि केवल इससे जीवन नहीं चलता है, इसके साथ-साथ पढ़ाई, करियर और जीवन में अनुशासन बहुत जरूरी है।

### अपने बच्चे पर नज़र रखें

जब आपको पता चलता है कि आपका बच्चा इस तरह के सिट्यूएशन में है तो आप अपने बच्चे के ऊपर नज़र जरूर रखें, ताकि वह क्रश के चक्कर में कुछ गलत चीजें ना करे। ऐसी स्थिति में आप अपने बच्चे का ध्यान किसी दूसरी चीज में लगावा सकती हैं। इससे बच्चा व्यस्त रहने के साथ कुछ नई चीजें भी सीखेगा और जब बच्चा व्यस्त रहेगा, तो धीरे-धीरे उसका ध्यान इस चीज से अपने आप ही खत्म होने लगेगा।

## देसी अंदाज में फिटनेस का जलवा

### सिक्स पैक वाले हरियाणवी ताऊ ने कई युवाओं को छोड़ा पीछे



हरियाणा के संजय उर्फ 'सिक्स पैक ताऊ' ने देसी अंदाज और कड़ी मेहनत से 50 की उम्र में भी जबरदस्त फिटनेस हासिल की है। रोज 25 किलोमीटर दौड़ और सैकड़ों सपाटों के साथ उन्होंने साबित किया कि जुनून हो तो उम्र मायने नहीं रखती।

हरियाणा की मिट्टी को पहलवानों की धरती कहा जाता। इसी धरती से एक और ऐसी प्रेरणादायक कहानी सामने आई है, जिसने उम्र की सीमाओं को तोड़कर फिटनेस की नई मिसाल कायम की है। सोनीपत के जठेड़ी गांव के रहने वाले संजय उर्फ काला पहलवान, जिन्हें लोग प्यार से "सिक्स पैक वाले ताऊ" कहते हैं, आज अपने देसी अंदाज और जबरदस्त फिटनेस के चलते चर्चा में हैं।

करीब 50 की उम्र पार कर चुके संजय न सिर्फ खुद फिट हैं, बल्कि युवाओं के लिए भी एक प्रेरणा बन चुके हैं। उनकी दिनचर्या, मेहनत और अनुशासन यह साबित करते हैं कि अगर जुनून सच्चा हो, तो उम्र सिर्फ एक संख्या बनकर रह जाती है। उन्हें "देसी पहलवान", "रनिंग ताऊ" और "हरियाणवी सलमान खान" जैसे नामों से बुलाने लगे।

#### बचपन से था पहलवानी का शौक

संजय बताते हैं कि बचपन से ही उन्हें पहलवानी का शौक था। उन्होंने अपने गुरु रघुबीर सिंह रायपुरिया के अखाड़े में एक साल तक प्रशिक्षण भी लिया। लेकिन आर्थिक तंगी के कारण उन्हें यह सफर बीच में ही छोड़ना पड़ा। घर की हालत ऐसी थी कि पहलवानों की तरह दूध और देसी घी जैसी डाइट मिलना मुश्किल था। लेकिन, उन्होंने हार नहीं मानी। जहां दूसरे पहलवान घी पीते थे,

वहीं संजय सरसों का तेल पीकर अभ्यास करते रहे। हालांकि हालात के चलते अखाड़ा छूट गया, लेकिन उनके भीतर का जुनून कभी खत्म नहीं हुआ।

#### बेटे के साथ फिर जगा पुराना जुनून

सालों बाद, जब उनका बेटा बड़ा हुआ और पहलवानी की ओर बढ़ा, तो संजय उसे स्टेडियम लेकर जाने लगे। इसी दौरान उनके अंदर फिर से वही पुराना जोश जाग उठा। उन्होंने तय किया कि जो सपना कभी पूरा नहीं कर पाए, अब उसे जीकर दिखाएंगे। धीरे-धीरे उन्होंने खुद भी नियमित अभ्यास शुरू कर दिया और आज वे युवाओं के साथ स्टेडियम में कंधे से कंधा मिलाकर दौड़ लगाते हैं।

#### बिना जिम बनाए शरीर लोहे जैसा

काला पहलवान की सबसे खास बात यह है कि वे किसी महंगे जिम या मशीनों पर निर्भर नहीं हैं। वे घर में मौजूद चीजों से ही एक्सरसाइज करते हैं। वे एलपीजी सिलेंडर उठाकर वर्कआउट करते थे। इसके अलावा वो पत्थर की ओखली और मूसल या पानी से भरी बाल्टियों को वजन बनाकर अभ्यास करते थे। उनका मानना है कि फिट रहने के लिए महंगे उपकरण नहीं, बल्कि मजबूत इरादा जरूरी होता है।

#### रोज लगाते हैं 25 किलोमीटर दौड़ और 800 सपाटे

संजय की दिनचर्या किसी प्रोफेशनल एथलीट से कम नहीं है। वे रोज सुबह 3 बजे उठते हैं और अपनी फिटनेस की शुरुआत करते हैं। हर दिन 20-25 किलोमीटर की दौड़, 700 से 800 दंड बैठक लगाते हैं और 3 से 4 घंटे की लगातार प्रैक्टिस करते हैं। उनकी स्पीड इतनी तेज है कि कई युवा धावक भी उनसे पीछे रह जाते हैं। स्टेडियम में अक्सर लोग उन्हें देखकर हैरान रह जाते हैं और उनकी हौसला अफजाई करते हैं।

#### बिना सप्लीमेंट के है दमदार शरीर

जहां आजकल युवा महंगे प्रोटीन शेक और सप्लीमेंट्स पर निर्भर हैं, वहीं संजय की डाइट पूरी तरह देसी है। इनमें सुबह भोगे हुए मुनक्के, मौसमी का ताजा जूस, 60-70 बादाम का सेवन और साधारण रोटी, दाल और सब्जी शामिल हैं। वे मानते हैं कि प्राकृतिक आहार ही शरीर को लंबे समय तक मजबूत बनाए रखता है।

## रोज़ एक आंवला खाने से मिलेंगे ये चौंकाने वाले फायदे

आंवला विटामिन C, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर एक शक्तिशाली फल है जो इम्यूनिटी, पाचन और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाता है। नियमित सेवन से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है, बाल मजबूत होते हैं और शरीर प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स होता है।

आंवला भारतीय उपमहाद्वीप का एक बेहद खास फल है, जिसे हमारे पुराने शास्त्रों और आयुर्वेदिक ग्रंथों में 'अमलकी' के नाम से भी जाना जाता है। यह फल न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि यह औषधि गुणों से भरपूर है। इसमें सेहत के लाभों का भंडार है जो लकड़ी से लेकर बूटी तक सभी भागों में पाए जाते हैं। इस लेख में, हम जानेंगे कि आंवले के कुछ खास लाभ क्या हैं।

### विटामिन सी का स्रोत

आंवला एक अद्भुत विटामिन सी का स्रोत है, जिसमें अन्य विटामिन और खनिज भी होते हैं। विटामिन सी शरीर के रोग प्रतिरोधकशक्तियों को बढ़ावा देता है, त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है, और आंतरिक जीवन की कई प्रक्रियाओं को संतुलित रखने में मदद करता है। इसे कच्चा खाने के अलावा आप इसे अचार, मुरब्बे या चटनी की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

### शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स

आंवले में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को नकारात्मक रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। ये रेडिकल्स शरीर को कई बीमारियों से बचाने में सहायक हो सकते हैं। इसके अलावा आंवला खाने से स्किन संबंधित समस्याएं जैसे रिकल, फाइन लाइन और मुंहासे कभी नहीं होंगे इससे बालों की सेहत भी अच्छी रहेगी

### पाचन को सुधारने वाला

आंवला पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है और अपच को कम करने में सहायक हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर भी होते हैं। जो सही आहार से जुड़े

होता है और अच्छे पाचन के लिए फायदेमंद होता है।

### ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है

आंवले में पाए जाने वाले तत्व रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। इसमें पोटैशियम और अन्य खनिज होते हैं जो रक्तचाप को संतुलित रखने में सहायक हो सकते हैं।

### मुँह की स्वच्छता

आंवला मुँह की स्वच्छता को बनाए रखने में मदद कर सकता है और मुँह से संबंधित समस्याओं को कम करने में मदद कर सकता है। इसके रस को दाँतों की सफाई के लिए भी उपयोग किया जा सकता है।

### आंखों की रोशनी बढ़ती है

आंवला खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। साथ ही टूटते झड़ते बालों को रोकने में भी मदद मिलती है। इसके साथ ही यूरिन इन्फेक्शन से भी निजात मिलती है अगर हम आंवले का सेवन करते हैं। आंवला अपच की समस्या से भी राहत दिलाता है।

### बाँडी डिटॉक्स करता है

आंवला खाली पेट खाने से बाँडी डिटॉक्स होती है। शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। ये मेटाबोलिज्म और इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है। आंवले का जूस पीने से वजन भी कंट्रोल होता है। लेकिन जुकाम होने पर आंवले का सेवन ना करे क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है। ऐसे में आपकी सेहत खराब हो सकती है।

आंवला एक अद्वितीय और शक्तिशाली फल है। जो सेहत के लिए अनगिनत लाभ प्रदान करता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, और अन्य पोषण तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। आंवला को नियमित रूप से अपने आहार में शामिल करके हम अपनी सेहत को सुरक्षित रख सकते हैं और कई बीमारियों से बच सकते हैं।

# बच्चों को असली खुशियां और आत्म-सम्मान सिखाने के तरीके

बच्चों को खुद में खास बनाना ही सबसे बड़ा तोहफ़ा। क्यों जरूरी है बच्चों को उनके गुणों के साथ ही खास मानना।

बच्चों को दूसरों की नकल करके स्पेशल बनाने की कोशिश उनके आत्मविश्वास और खुशी को नुकसान पहुंचा सकती है।

माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों को उनके स्वाभाव और गुणों के लिए खास बनना सिखाएं, ना कि दूसरों की तुलना में।

वर्तमान समय में दूसरों से अलग तथा स्पेशल बनने की इच्छा बहुत ही आम भावना बन चुकी है। इस भावना से हमारे पेरेंट्स भी अछूते नहीं है। मौजूदा समय में ज्यादातर पेरेंट्स अपने बच्चों को दूसरे बच्चों से स्पेशल बनाना चाहते हैं और इसी चाहत में पेरेंट्स अपने बच्चों को एक ऐसे अंधकार में धकेल रहे हैं जहां, बच्चा खुद को भूलकर वो स्पेशल बच्चा बनना चाहता जिसे उसके माता-पिता पसंद करते हैं, यह बच्चा उसकी क्लास का टॉपर हो सकता है या फिर स्कूल राज्य या देश का टॉपर हो सकता है, हो सकता है यह बच्चा किसी खेल का टॉपर हो या यह भी हो सकता है, कम उम्र का एंटरप्रेन्योर हो या एक सोशल मीडिया इनफ्लुएंसर हो, वह इनमें से कोई भी हो सकता है। वह इनमें से कुछ भी बनने के लिए खुद के व्यक्तित्व को भी भूल सकता है। दूसरों से अलग तथा स्पेशल बनने की यही इच्छा समय के साथ आपके बच्चों को डिप्रेसन का शिकार बनाता है।

## क्या स्पेशल होना गलत है

हर बच्चा अपने माता-पिता के लिए स्पेशल ही होता है। स्पेशल होना गलत नहीं है, यह गलत जब होता है, जब आप अपने बच्चों को दूसरों को देखकर उनके तरह बनाना चाहते हैं। उस दौड़ में आप अपने बच्चों के गुणों को भूल जाते हैं। आप अपने बच्चों से वह करने की उम्मीद करते हैं जो आप करवाना चाहते हैं, जिस पल आप इस तरह का निर्णय लेते हैं, उसी पल दूसरों के जैसा या स्पेशल बनाना गलत हो जाता है। आप अपने बच्चों को उसके गुणों के साथ खास बनाएं।



## क्या स्पेशल बनना जरूरी है

क्या जरूरी है या क्या नहीं है, यह हम अपनी सीमाओं से तय करते हैं। लेकिन अगर माता-पिता अपने बच्चों को स्पेशल होने के लिए कोई और बनने के लिए कहें तो खास बना बिल्कुल भी जरूरी नहीं है।

लेकिन अगर माता-पिता अपने बच्चों को खुद को स्वीकार करना सिखाए, बच्चों सिखाएं वह जैसे हैं, वैसे पर्याप्त हैं, सभी बच्चे अद्भुत है। उन्हें किसी और की तरह बनने की जरूरत नहीं है।

## स्पेशल बनने में क्या है खामियां

अगर अपने बच्चों को स्पेशल बनाने की कोशिश कर रहे हैं तो मत करिए। दूसरों की तरह बनने की कोशिश में आपका बच्चा बेवजह थक रहा है। वह अपनी खुशी के लिए नहीं, बल्कि आपको प्रभावित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है। आपको प्रभावित करने के दौड़ में वह अपनी इच्छाओं और भावनाओं से दूर हो रहा है। एक अद्भुत बच्चा बनने की चाहत आपके बच्चे को वास्तविक दुनिया से दूर कर रही है, वह दूसरों की बड़ी उपलब्धियों को देख रहा है पर अपनी छोटी-छोटी खुशियां उसे बेकार लग रही हैं। खुद को इस तरह से इग्नोर करना आपके बच्चे के आत्मविश्वास को कम करता है।

## क्या करें माता-पिता

माता-पिता अपने बच्चों को समझे, बच्चों को समझाएं खुशियां दूसरों की उपलब्धियों में नहीं, खुशियां आपके खुद के कार्यों में है। बेहतर जीवन वह नहीं जो दूसरों को देखकर जिया जाए, बेहतर जीवन वह है जो आपके पास है, जिसे आप जी रहे हैं। माता-पिता अपने बच्चों को कहें आपके गुण आपको खास बनाते हैं, ना कि दूसरों को देखकर उनके जैसा बनने की होड़। माता-पिता कहें आप दूसरों के लिए चाहे खास हो या आम हमारे लिए आप बेहद कीमती हैं।

# पहले प्रयास में यूपीएससी क्रेक करने वाली सृष्टि देशमुख कौन हैं?

यूपीएससी देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक है, जिसमें हर साल लाखों अभ्यर्थी बैठते हैं, लेकिन सफल कुछ ही होते हैं। सृष्टि जयंती देशमुख ने पहले ही प्रयास में ऑल इंडिया रैंक 5 हासिल कर यह कर दिखाया।

यूपीएससी की परीक्षा देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। हर साल लाखों अभ्यर्थी इसमें शामिल होते हैं, लेकिन सफलता कुछ ही लोगों को मिल पाती है। इस परीक्षा के तीन चरण होते हैं - प्रीलिम्स, मेंस और इंटरव्यू। इन तीनों को पास करने के बाद ही उम्मीदवार आईएएस, आईपीएस और आईएफएस जैसे प्रतिष्ठित पदों तक पहुंचते हैं। ऐसे में अगर कोई अभ्यर्थी पहले ही प्रयास में इस परीक्षा को क्रेक कर ले, तो यह अपने आप में बड़ी उपलब्धि होती है। ऐसा ही कर दिखाया सृष्टि जयंती देशमुख ने, जिन्होंने अपने पहले ही अटेम्प्ट में यूपीएससी पास कर शानदार ऑल इंडिया रैंक हासिल की। उनकी सफलता की कहानी आज भी लाखों युवाओं के लिए प्रेरणा है। आखिर उन्होंने कैसे तैयारी की? वे कहां की रहने वाली हैं? और उनकी स्ट्रैटेजी क्या थी? आइए जानते हैं आपके हर सवाल का जवाब।

## कौन है सृष्टि देशमुख ?

सृष्टि जयंती देशमुख का जन्म 28 मार्च 1995 को मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल में हुआ था। उनके पिता पेशे से इंजीनियर हैं, जबकि उनकी मां स्कूल में टीचर रह चुकी हैं। सृष्टि ने अपनी शुरुआती पढ़ाई भोपाल के कार्मेल कॉन्वेंट स्कूल से पूरी की। पढ़ाई में शुरू से ही तेज रहीं सृष्टि ने 10वीं में शानदार अंक हासिल किए और 12वीं बोर्ड में 93 प्रतिशत से अधिक नंबर लेकर अपनी मेहनत साबित की। इसके बाद उन्होंने लक्ष्मी नारायण कॉलेज ऑफ टेक्नोलॉजी, भोपाल से केमिकल इंजीनियरिंग में बीटेक की डिग्री हासिल की।

## कैसे की सृष्टि ने यूपीएससी की तैयारी

इंजीनियरिंग की पढ़ाई करते समय ही सृष्टि जयंती देशमुख ने तय कर लिया था कि उन्हें सिविल सर्विस में जाना है। कॉलेज के फाइनल ईयर से ही उन्होंने यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी। उनका ऑप्शनल सब्जेक्ट सोशियोलॉजी था। वह रोज करीब 6-7 घंटे



पढ़ाई करती थीं। करंट अफेयर्स के लिए रोज अखबार पढ़ती थीं और टीवी पर न्यूज व चर्चा कार्यक्रम भी देखती थीं, जिससे उनकी तैयारी मजबूत होती गई।

## सृष्टि का खुद से किया मजबूत वादा

सृष्टि जयंती देशमुख ने मन बना लिया था कि अगर वह पहले प्रयास में सफल नहीं होंगी तो फिर UPSC की परीक्षा दोबारा नहीं देंगी। हालांकि उनकी मेहनत रंग लाई और उन्होंने साल 2018 में अपने पहले ही अटेम्प्ट में सिविल सेवा परीक्षा पास कर ऑल इंडिया रैंक 5 हासिल की। इतना ही नहीं, वह महिला उम्मीदवारों में भी टॉपर रहीं, जो अपने आप में बड़ी उपलब्धि है।

## सृष्टि की शादी

पर्सनल लाइफ की बात करें तो सृष्टि जयंती देशमुख ने अपने ही बैच के IAS अधिकारी डॉ. नागार्जुन बी. गौड़ा से शादी की है। दोनों ने साल 2018 में UPSC पास किया था। उनकी मुलाकात ट्रेनिंग के दौरान हुई, जहां धीरे-धीरे दोस्ती हुई और बाद में यह रिश्ता शादी में बदल गया। एक ही सर्विस में होने की वजह से दोनों एक-दूसरे को अच्छी तरह समझते हैं और हमेशा सपोर्ट करते हैं।

## सृष्टि की जिंदगी का सबसे बड़ा टर्निंग प्वाइंट

सृष्टि की लाइफ में टर्निंग प्वाइंट तब आया, जब उनके पति डॉ. नागार्जुन बी. गौड़ा का नाम एक खनन मामले को लेकर सुर्खियों में आया। उन पर आरोप लगा कि उन्होंने एक कंपनी पर लगाए गए बड़े जुर्माने को काफी कम कर दिया। हालांकि उन्होंने इन आरोपों को गलत बताते हुए कहा कि उनका फैसला पूरी तरह नियमों के अनुसार था। इस विवाद के बाद सृष्टि जयंती देशमुख भी फिर से खबरों में आ गईं, लेकिन उनकी UPSC में मिली सफलता और कड़ी मेहनत आज भी लाखों छात्रों के लिए प्रेरणा बनी हुई है।



## कॉफी भी है फायदेमंद

वहीं सीमित मात्रा में और सही तरीके से पी गई कॉफी भी आपके शरीर और सेहत के लिए फायदेमंद होती है। कैफीन से भरपूर यह ड्रिंक आपको एनर्जी देती है। कैफीन फैट बर्नर का भी काम करता है। साथ ही मेटाबॉलिज्म को भी दुरुस्त करती है।

इसलिए शानदार है दोनों का मेल  
चिया सीड्स और कॉफी के अपने-अपने गुण हैं।

जब आप इन दोनों को मिला देते हैं तो यह 'सुपरफूड' की श्रेणी में आ सकता है। कॉफी के गुण और चिया सीड्स का प्रोटीन व फाइबर मिलकर एक बेहतरीन वेट लॉस फॉर्मूले का काम करते हैं। इसमें सॉल्युबल फाइबर होता है, जो आंतों के लिए सेहतमंद होता है। हालांकि सिर्फ यह ड्रिंक पीने से फायदा नहीं होगा। इसके साथ आपको एक्सरसाइज और बैलेंस डाइट भी फॉलो करनी होगी।

ऐसे बनाएं चिया सीड्स कॉफी  
यह हेल्दी चिया सीड्स कॉफी बनाना बेहद आसान है। यह मिनटों में तैयार होती है।

सामग्री:

कॉफी – 1 कप (गर्म या ठंडी)

चिया सीड्स – 1 टेबलस्पून

दूध – आधा कप

विधि : सबसे पहले आप अपनी पसंद के अनुसार कॉफी बनाएं। अब इसमें एक टेबल स्पून चिया सीड्स डालें। इसे करीब 10 मिनट तक भीगे रहने दें। आप चाहें तो कॉफी में पहले से भीगा हुआ चिया सीड्स भी मिला सकते हैं। तैयार है आपकी चिया सीड्स कॉफी।

## कब पीनी चाहिए

वैसे तो आप दिनभर में कभी भी यह हेल्दी कॉफी पी सकते हैं। लेकिन सुबह के समय इसे पीना ज्यादा फायदेमंद है। इससे आपके मेटाबॉलिज्म को एक किक स्टार्ट मिलता है। साथ ही अगले भोजन तक आपका पेट भी भरा हुआ रहता है। आप अपने प्री-वर्कआउट में भी इस कॉफी का सेवन कर सकते हैं। कैफीन और चिया सीड्स से आपको भरपूर प्रोटीन और एनर्जी मिलेगी। कुछ लोग दिन में बहुत ही थकान महसूस करने लगते हैं। ऐसे लोग एनर्जी के लिए दिन में भी इसका सेवन कर सकते हैं। हालांकि शाम को या रात को इसके सेवन से बचना चाहिए। क्योंकि यह आपकी नींद को बाधित कर सकती है।

इन दिनों सोशल मीडिया पर फिटनेस का एक नया ट्रेंड चल रहा है। यह ट्रेंड है कॉफी के साथ चिया सीड्स मिलाकर पीना। इसे आप चिया सीड्स कॉफी भी बोल सकते हैं।

शानदार फिगर पाने की चाहत हर महिला की होती है। लेकिन आमतौर पर घर गृहस्थी के कामों के बीच उसे खुद पर ध्यान देना पूरा समय नहीं मिल पाता। ऐसे में आप फिटनेस के नए ट्रेंड को फॉलो कर सकती हैं। इससे आपको कम समय में अच्छे रिजल्ट मिल सकते हैं। क्या है यह नया ट्रेंड, चलिए जानते हैं।

इन दिनों सोशल मीडिया पर फिटनेस का एक नया ट्रेंड चल रहा है। यह ट्रेंड है कॉफी के साथ चिया सीड्स मिलाकर पीना। इसे आप चिया सीड्स कॉफी भी बोल सकते हैं। दावा किया जा रहा है कि यह हेल्दी कॉफी न सिर्फ वजन घटाने में आपकी मदद करेगी, बल्कि इससे पाचन तंत्र और मेटाबॉलिज्म दोनों भी बेहतर होगा।

## गुणों का भंडार है चिया सीड्स

चिया सीड्स को वेट लॉस के लिए हमेशा से ही महत्वपूर्ण माना जाता है।

दरअसल, चिया सीड्स को वेट लॉस के लिए हमेशा से ही महत्वपूर्ण माना जाता है। ये छोटे-छोटे काले बीज गुणों का भंडार माने जाते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर, ओमेगा 3 फैटी एसिड, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। पानी में भिगोने पर ये बीज कुछ ही देर में जेल जैसे बन जाते हैं। इन्हें खाने से पेट बहुत जल्दी भर जाता है। जिससे आपको तृप्ति का एहसास होता है। और कैलोरी कंट्रोल रहती है।

सेहत  
का डबल धमाल  
है यह हेल्दी ड्रिंक  
तेजी से  
घटेगा वजन



## टूटे हुए परिवारों से आने वाले लोगों में होते हैं यह गुण

टूटे हुए परिवारों में पले-बढ़े लोग जीवन की चुनौतियों को अलग नजरिए से देखते हैं। संघर्ष भरा बचपन उन्हें मानसिक रूप से मजबूत, संवेदनशील और आत्मनिर्भर बना देता है। कठिन परिस्थितियों से गुजरने के कारण उनमें भावनात्मक समझ और जिम्मेदारी की भावना अधिक विकसित होती है। यही अनुभव आगे चलकर उनकी सबसे बड़ी ताकत बन जाता है।

कुछ लोगों के घर की परिस्थितियां खराब होती हैं जिस कारण उनके अंदर दूसरों से अलग कुछ गुण आ जाते हैं। किसी के परिवार का टूटना या सदस्यों का अलग अलग होना किसी के हाथ में नहीं होता है लेकिन ऐसा होने पर उस घर के बच्चों पर काफी गहरा असर पड़ता है

जिस कारण वह दूसरों की भावनाओं और दूसरों के लेकर काफी दयालु और समझने वाले व्यक्ति बन जाते हैं। ऐसे लोगों से आपको और अधिक प्यार से पेश आना चाहिए और उनकी केयर करनी चाहिए। आइए जान लेते हैं ऐसे लोगों के कुछ गुणों के बारे में जो ब्रोकन फैमिली से ताल्लुक रखते हैं।

### दूसरों के प्रति अधिक कम्पैशनट होना

ऐसे लोग दूसरों का काफी ज्यादा दिल से करते हैं। यह दूसरों की जरूरतों और खुशियों के लिए सीमाएं पार कर देते हैं और उनकी नजरों में अच्छा बनने के लिए काफी अधिक कोशिशें करते हैं।

यह बहुत कुछ झेल कर आए होते हैं इसलिए दूसरों

को सहज महसूस करवाने में पीछे नहीं रहते।

### लड़ाई झगड़ों से दूरी बनाना

वैसे तो हर कोई लड़ाई झगड़े से दूर रहने में ही भलाई समझता है लेकिन ऐसे लोग लड़ाइयों से सख्त नफरत करते हैं और जितना हो सके उतना हल्के फुल्के झगड़ों से भी दूर रहते हैं। इन्हें वह ड्रॉमा दुबारा देखना पसंद नहीं होता इसलिए यह कभी भी खुद से लड़ाई या बहस की पहल नहीं करते हैं।

### दूसरों को समझते हैं

ऐसे लोग दूसरों के भावों को किसी अन्य व्यक्ति के मुकाबले अधिक समझ पाते हैं। इन्होंने वह चीजें देखी होती हैं और इसलिए यह दूसरों को उस दर्द में नहीं देख पाते हैं जिस कारण उनके प्रति अधिक संवेदनशील बन जाते हैं और किसी को दुखी या उदास देख कर उनका मन ठीक करने की कोशिशों में लग जाते हैं।

### टूटे हुए परिवारों के लोगों में

#### विकसित प्रमुख गुण:

**असाधारण भावनात्मक मजबूती :** ये लोग मानसिक और भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत होते हैं, जो मुश्किल दौर में भी खुद को संभाल लेते हैं।

**अत्यधिक आत्मनिर्भरता :** चूँकि इन्हें कम उम्र में ही अपनी जिम्मेदारियां खुद उठानी पड़ती हैं, वे बहुत स्वतंत्र हो जाते हैं।

**गहरी सहानुभूति :** संघर्ष और दर्द झेलने के कारण, ये दूसरों की भावनाओं और समस्याओं को बेहतर ढंग से समझते हैं।

**सतर्कता और समझदारी :** वे अपने जीवन के फैसलों, विशेषकर रिश्तों को लेकर बहुत सतर्क होते हैं ताकि पुरानी गलतियाँ न दोहराई जाएँ।

**परिपक्वता :** वे समय से पहले ही जीवन के गंभीर पहलुओं को समझ जाते हैं, जिससे उनमें बच्चों की तुलना में ज्यादा परिपक्वता होती है।

**अनुकूलनशीलता :** विपरीत परिस्थितियों में ढलने और समाधान खोजने की क्षमता।

# आम ही नहीं इसकी गुठली भी है बेहद फायदेमंद, कई समस्याओं को करती है दूर

आम की गुठली में मौजूद पोषक तत्व सेहत से जुड़ी कई परेशानियों में असरदार माने जाते हैं

आम को स्वाद और सेहत दोनों के लिए जाना जाता है, लेकिन इसकी गुठली भी किसी खजाने से कम नहीं है। आम की गुठली में फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट्स और औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत करने, पेट की समस्याएं दूर करने और इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह बालों की मजबूती, त्वचा की देखभाल और मुंह के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद मानी जाती है।

गर्मियों में जब आम की बहार आती है, तो ज्यादातर लोग उसका स्वाद लेने के बाद गुठली को बेकार समझकर फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आम की गुठली कई घरेलू और सेहत से जुड़ी परेशानियों में बेहद काम आ सकती है? आयुर्वेद में भी इसका विशेष महत्व बताया गया है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट्स, और कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। आइए जानते हैं कि आम की गुठली किन-किन समस्याओं में कारगर साबित हो सकती है।

पेट की समस्याएं करे दूर

आम की गुठली पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करती है। इसका चूर्ण कब्ज, एसिडिटी और डायरिया जैसी समस्याओं में लाभकारी होता है। सुबह खाली पेट एक चुटकी गुठली पाउडर गुनगुने पानी के साथ लेने से पेट साफ रहता है और गैस की दिक्कत भी कम होती है।

**बालों के झड़ने में राहत**

अगर आपके बाल झड़ते हैं या कमजोर हो गए हैं, तो आम की गुठली से बना तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।

इसमें मौजूद विटामिन ई और फैटी एसिड बालों की जड़ों को पोषण देते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं। गुठली का तेल स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में भी मदद करता है।

**हृदय रोगों से बचाव**

आम की गुठली में मौजूद मैग्नीशियम और पोटैशियम दिल को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखने में भी मदद करती है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से दिल की बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

**डायबिटीज पर नियंत्रण**

आम की गुठली ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। इसमें मौजूद प्राकृतिक तत्व इंसुलिन की सक्रियता को बेहतर बनाते हैं। इसके पाउडर का सीमित मात्रा में सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों को लाभ मिल सकता है।

**त्वचा की देखभाल में मददगार**

गुठली से बना फेसपैक या इसका तेल त्वचा को नमी प्रदान करता है और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है। यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है और त्वचा को युवा बनाए रखने में सहायक होता है।

**मुँहासों और ब्लैकहेड्स से राहत**

अगर आपको मुँहासे या ब्लैकहेड्स की समस्या है, तो आम की गुठली का पाउडर आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसका एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा की गहराई से सफाई करता है और मुँहासों को कम करने में मदद करता है।

**इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक**

आम की गुठली में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। खासकर मौसमी बीमारियों से बचाव के लिए इसका सेवन फायदेमंद होता है।



सिरदर्द अक्सर थकान, डिहाइड्रेशन या माइग्रेन की वजह से होता है। दवा पर निर्भर रहने के बजाय अदरक, बादाम, केला, तरबूज, कॉफी और हरी पत्तेदार सब्जियाँ सिरदर्द को नैचुरली कम करने में मददगार हैं। इनमें मौजूद पोषक तत्व ब्लड सर्कुलेशन सुधारते हैं, शरीर को हाइड्रेट रखते हैं और दिमाग को रिलैक्स करते हैं। ये फूड्स आपके लिए बिना साइड इफेक्ट्स के नैचुरल पेनकिलर का काम करते हैं।

सिरदर्द एक ऐसी समस्या है जिससे लगभग हर इंसान कभी न कभी जूझता है। कभी यह थकान से होता है, तो कभी डिहाइड्रेशन या नींद पूरी न होने से। बहुत से लोग सिरदर्द होते ही तुरंत दवा खा लेते हैं, लेकिन बार-बार पेनकिलर लेना शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है। ऐसे में नेचुरल उपाय अपनाना सबसे अच्छा विकल्प है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि हमारी रोज की डाइट में शामिल कुछ फूड्स सिरदर्द को शांत करने की ताकत रखते हैं। इनमें मौजूद पोषक तत्व, मिनरल्स और हाइड्रेटिंग गुण शरीर को रिलैक्स करते हैं और दर्द को कम करते हैं। इन फूड्स को “नेचुरल पेनकिलर” कहना बिल्कुल सही है क्योंकि यह दवा की तरह असर दिखाते हैं, लेकिन बिना किसी साइड इफेक्ट के।

इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे ऐसे आसान और घर में मिलने वाले फूड्स के बारे में, जो सिरदर्द होने पर तुरंत राहत दिला सकते हैं। ये फूड्स शरीर को एनर्जी भी देते हैं और ब्लड सर्कुलेशन को सुधारते हैं। अगर आप बार-बार सिरदर्द से परेशान रहते हैं, तो इन्हें अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

### अदरक – सूजन और माइग्रेन के लिए कारगर

अदरक सिरदर्द को कम करने के लिए सबसे पुराने घरेलू नुस्खों में से एक है। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण माइग्रेन या तनाव से होने वाले दर्द को कम करते हैं। अदरक की चाय पीना, छोटे टुकड़े को चबाना या फिर अदरक का रस शहद के साथ लेना सिरदर्द में राहत दिलाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है और ब्रेन को रिलैक्स करता है। यही कारण है कि अदरक को नेचुरल पेनकिलर माना जाता है।

## पेनकिलर जैसे असरदार हैं सिरदर्द मिटाने वाले फूड्स



### बादाम और नट्स – मैग्नीशियम से भरपूर ताकत

बादाम और अन्य नट्स सिरदर्द को कम करने के लिए बेहतरीन ऑप्शन हैं। इनमें मैग्नीशियम होता है जो नर्वस सिस्टम को शांत रखता है और माइग्रेन को ट्रिगर होने से रोकता है। रिसर्च में भी यह पाया गया है कि जिन लोगों को अक्सर सिरदर्द होता है, उनके लिए रोज मुट्ठीभर बादाम खाना बहुत फायदेमंद है। यह एनर्जी भी देता है और दिमाग को रिलैक्स भी करता है।

### कॉफी – थकान से होने वाले सिरदर्द का इलाज

अगर आपका सिरदर्द थकान या नींद पूरी न होने की वजह से हो रहा है, तो एक कप कॉफी तुरंत राहत दे सकती है। कॉफी में मौजूद कैफीन ब्लड वेसल्स को सिकोड़ता है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। इससे दर्द कम होता है और दिमाग को ताजगी मिलती है। लेकिन ध्यान रखें, ज्यादा कॉफी उल्टा असर डाल सकती है और सिरदर्द बढ़ा भी सकती है।

### केला और तरबूज – एनर्जी और

#### हाइड्रेशन का बूस्टर

डिहाइड्रेशन और कमजोरी सिरदर्द की सबसे आम वजह हैं। ऐसे में केला और तरबूज दोनों ही कारगर हैं। केला पोटैशियम से भरपूर होता है और ब्लड शुगर को बैलेंस करता है। वहीं, तरबूज में 90% से ज्यादा पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस करता है। इन दोनों का सेवन सिरदर्द को तुरंत कम करने में मदद करता है।

### हरी पत्तेदार सब्जियाँ – माइग्रेन से बचाने का उपाय

हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी और लेट्यूस में मैग्नीशियम और विटामिन B2 भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये दोनों पोषक तत्व माइग्रेन और बार-बार होने वाले सिरदर्द से बचाने में मदद करते हैं। साथ ही, ये शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सुधारते हैं और दिमाग को रिलैक्स करते हैं। इन्हें अपनी डाइट में शामिल करना सिरदर्द से नेचुरल सुरक्षा पाने का एक आसान तरीका है।

# कितना खतरनाक है छींक रोकना ?

## क्या होगा अगर कोई कर दें ऐसा कुछ

अक्सर लोग सोचते हैं कि क्या होगा अगर वह अपनी छींक को रोक लें? हालांकि, कई लोग आवाज न हो, या गंदगी दूसरा न देख लें इसके चलते छींक रोकने की भी कोशिश करते हैं। लेकिन इस तरह की हरकत आपको बर्बाद कर सकती है। आइए जानते हैं कैसे?

सामान्य है। इसलिए इसे रोकने के बजाय समझना जरूरी है कि यह शरीर की सफाई की प्रक्रिया है, न कि कोई शर्मिंदगी वाली बात। अगर आप यह सोच रहे हैं कि क्या होगा अगर आप छींक को रोक लें, तो आइए जानते हैं परिणाम कितने खतरनाक हो सकते हैं?

छींक को जबरदस्ती रोकना नुकसानदायक हो सकता है, जब हम नाक और

मुंह बंद करके छींक को रोकते हैं, तो शरीर के अंदर अचानक दबाव बढ़ जाता है। यह दबाव कान, गले और यहां तक कि दिमाग की नसों पर भी असर डाल सकता है। मे डि क ल रिपोर्टर्स में ऐसे मामले सामने

आए हैं, जिनमें छींक

रोकने से कान का पर्दा फट गया या गले की नसों में चोट आ गई। इतना ही नहीं, अत्यधिक दबाव के कारण सिर में तेज दर्द, चक्कर या गर्दन में सूजन भी हो सकती है। कुछ दुर्लभ मामलों में रक्त वाहिकाओं पर दबाव बढ़ने से गंभीर समस्या भी हो सकती है। इतना नहीं, यह गलती दिमाग पर असर डाल सकती है, जिससे आपकी मौत तक हो सकती है। इसलिए विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि छींक को प्राकृतिक रूप से आने दें और उसे जबरदस्ती रोकने से बचें।

### छींक आए तो क्या करें? जानिए सही तरीका

अगर आपको छींक आ रही है, तो उसे रोकने के बजाय सही तरीके से आने दें। छींकते समय मुंह और नाक को रुमाल या टिश्यू से हल्का ढके, ताकि संक्रमण न फैले। अगर टिश्यू मौजूद नहीं है, तो कोहनी के अंदरूनी हिस्से में छींकें। इससे आसपास के लोगों को संक्रमण से बचाया जा सकता है। छींक के बाद हाथ अच्छी तरह साबुन से धोना भी जरूरी है।

कहीं आप तो नहीं करते छींक रोकने की गलती?

### छींक रोकने से क्या होता है ?

कभी मीटिंग में बैठे हों, क्लास में शांति हो या किसी खास मौके पर हों, और अचानक नाक में गुदगुदी शुरू हो जाए, बस फिर क्या, उस समय तेज छींक आने वाली होती है। ऐसे समय में कई लोग शिष्टाचार या झिझक के कारण छींक को रोकने की कोशिश करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस तरह की हरकत करना आपकी जान के लिए कितना बड़ा खतरा हो सकता है?

शायद आपको मालूम न हो लेकिन छींक हमारे शरीर की एक प्राकृतिक सुरक्षा प्रक्रिया है। जब धूल, पराग कण, तेज गंध या वायरस नाक के अंदर घुसते हैं, तो शरीर उन्हें बाहर निकालने के लिए छींक के रूप में प्रतिक्रिया देता है। यह एक तरह का सुरक्षा अलार्म है, जो फेफड़ों और श्वसन तंत्र को साफ रखने में मदद करता है। जुकाम या एलर्जी के दौरान छींक आना और भी

# छुट्टी के दिन बच्चों के साथ ऐसे बिताएं

## क्वालिटी टाइम, बढ़ेगा प्यार और बॉन्डिंग

### साथ में घूमने जायें

वर्किंग पैरेंट्स के लिए जरूरी है कि छुट्टी के दिन बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताकर उनकी भावनात्मक जरूरतों को समझें। मोबाइल से दूरी, साथ में खेलना, घूमना, मूवी देखना और पसंद का खाना बनाना बच्चों के साथ बॉन्डिंग मजबूत करता है

अपने बच्चों की खुशी से बढ़कर किसी भी पैरेंट के लिए और क्या हो सकता है? इसलिए

हर माता पिता अपने बच्चों के लिए वो सब कुछ करते हैं जो वो चाहते हैं। हालाँकि, बच्चों को किसी भी चीज़ से ज्यादा जरूरत पैरेंट्स के साथ की होती है।

लेकिन, आजकल अधिकांश घरों में दोनों ही पैरेंट्स वर्किंग होते हैं और ऐसे में बच्चों की हमेशा शिकायत रहती है कि वो उन्हें समय नहीं देते हैं। पैरेंट्स को भी इस बात की गिल्ट हमेशा महसूस होती रहती है। लेकिन याद रखें बच्चों के साथ हमेशा रहने से ज्यादा जरूरी है कि आप उन्हें जितना भी समय दें वो क्वालिटी समय दें। जिस भी दिन छुट्टी हो उसको भरपूर उपयोग करें, इससे आपको कभी भी यह महसूस नहीं होगा कि आप बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पा रहे हैं। चलिए तो हम आपको बताते हैं कि किस तरह छुट्टी के दिन आप अपने बच्चे के साथ समय बिता सकते हैं –

### फ़ोन से बनाएं दूरी

आजकल हर बच्चा मोबाइल से घंटों चिपका रहता है। दरअसल उनकी इस आदत का कारण पैरेंट्स का हमेशा मोबाइल इस्तेमाल करना ही होता है। तो इसलिए कोशिश करें कि छुट्टी के दिन डिजिटल डीटॉक्स यानी पूरे दिन मोबाइल फ़ोन से दूरी बनाकर रखें। इससे आप अपने बच्चे को पूरा समय दे सकेंगे। एक-दूसरे से बातें शेयर करें। जाने की बच्चों के मन में क्या चल रहा है और वो क्या चाहते हैं?

बच्चों को जितना ज्यादा कुछ सीखने को मिलता है वो नयी जगह देखने और नये लोगों से मिलकर ही मिलता है। इसलिए छुट्टी के दिन आप बच्चों को कहीं ना कहीं धूमने जरूर ले जायें। इससे उन्हें अच्छा भी लगेगा और आपको उनके साथ समय बिताने का मौक़ा भी मिलेगा।

### साथ में खेलें

आजकल अधिकांश बच्चे अकेले रहते हैं। इसलिए उन्हें साथ खेलने

वाले भाई-बहनों की कमी बहुत महसूस होती है। इसलिए

आप छुट्टी के दिन कोशिश करें कि उनके

साथ कुछ समय के लिये बच्चे बन जायें और खेलना शुरू

कर दें। यकीन मानिए इससे बच्चों को इतनी खुशी मिलेगी जिसका आप

अंदाज़ा भी नहीं लगा सकते। साथ में मिलकर

अपने बचपन के कुछ खेल खेलिये और उनसे आजके कुछ नये खेल सीखिए। आपकी छुट्टी कितनी बढ़िया निकलेगी आप खुद ही हैरान रह जायेंगे।

### बच्चों की पसंद का डिनर बनाएं

वर्किंग हैं तो आप हर दिन आपके लिये बच्चों के मन का खाना बनाना संभव नहीं होता होगा। इसलिए छुट्टी के दिन कोशिश करिए कि सब कुछ बच्चों की पसंद का बना सकें इससे बच्चे पूरे सप्ताह आपकी छुट्टी का इंतज़ार करेंगे और ऐसे बन जाएगी आपकी छुट्टी मजेदार। अगर कभी खाना बनाने का मन नहीं हो तो आप उनकी पसंद का खाना ऑर्डर करें और मिलकर खायें।

### साथ में मूवी देखें

छुट्टी के दिन बच्चों को घर पर ही कोई अच्छी मूवी दिखाने की कोशिश करें। इसके लिए आप घर में सिनेमा हॉल जैसा महोल कर सकते हैं। पूरा अंधेरा कर दें और बीच में खाने के पॉपकॉर्न, फिंगर चिप्स और कोल्ड ड्रिंक का इंतज़ाम कर सकते हैं। तो, आप भी छुट्टी के दिन अपने बच्चों के साथ इंजॉय करने के लिए ये तरीक़े अपनाकर देखें।





## क्या बिना पानी के भी उबल सकते हैं आलू? अपनाएं ये है आसान ट्रिक

आलू हमारी रसोई का सबसे जरूरी हिस्सा है। सब्जियों, पराठों, स्नैक्स या सलाद के लिए आलू का इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर हम आलू को पानी में उबालते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि बिना पानी के भी आलू को आसानी से उबाला जा सकता है? यह तरीका न केवल आसान है, बल्कि आलू का स्वाद और पोषण भी बरकरार रहता है।



अपने आप निकलने दें।

**आलू पक गए या नहीं, कैसे पता करें?**

कुकर का पूरा प्रेशर निकलने के बाद ढक्कन कम से कम 10 मिनट बाद खोलें। किसी आलू में चाकू या नुकीली चीज डालकर चेक करें। अगर आसानी से घुस जाए, तो आलू पूरी तरह से पक चुके हैं। इस तरीके में आलू अपनी नमी और भाप से नरम होते हैं और स्वाद भी बेस्ट रहता है।

**साइज के हिसाब से ध्यान**

छोटे आलू जल्दी पक जाते हैं।

बड़े आलू को आधा काटकर पकाना बेहतर है ताकि सारे

आलू बराबर पकें।

**इन आलुओं से क्या बनाएं?**

बिना पानी के उबले आलू से आप बना सकती हैं।

- सलाद
- मैशड पोटाटो
- आलू पराठा
- आलू टिक्की
- आलू चाट

यह तरीका समय बचाने के साथ आलू का स्वाद और पोषण दोनों बनाए रखता है। अगली बार जब भी आलू उबालना हो, तो इसे जरूर आजमाएं।

**बिना पानी के आलू उबालने का तरीका**

जितने आलू चाहिए, उन्हें अच्छी तरह धो लें। छिलका उतारना ऑप्शनल है।

आलू सीधे प्रेशर कुकर में रख दें, पानी बिल्कुल भी डालने की जरूरत नहीं।

ऊपर से हल्का सा नमक या मसाला डाल सकती हैं।

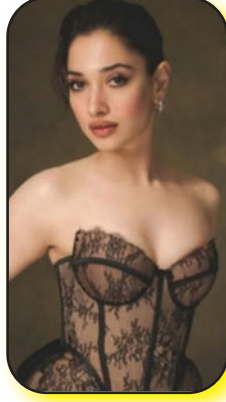
कुकर का ढक्कन बंद करें और मीडियम फ्लेम पर पकाएं।

एक सीटी आने पर गैस बंद करें और कुकर का प्रेशर

## फैशन की दुनिया में तमन्ना भाटिया का जलवा

### ग्लोबल मंचों पर लगातार दिखा रही हैं स्टाइल और एलिगेंस का दम

भारतीय सिनेमा और ग्लैमर इंडस्ट्री में अपनी शानदार एक्टिंग के साथ-साथ फैशन सेंस को लेकर चर्चा में रहने वाली अभिनेत्री तमन्ना भाटिया एक बार फिर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सुर्खियां बटोर रही हैं। पिछले कुछ वर्षों में तमन्ना ने जिस तरह से फैशन इंडस्ट्री में अपनी मजबूत पहचान बनाई है, उसने उन्हें एक फैशन आइकन के रूप में स्थापित कर दिया है। रेड कार्पेट, फैशन शो, ग्लोबल ब्रांड इवेंट्स और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उनकी मौजूदगी लगातार चर्चा का विषय बनी हुई है। पारंपरिक भारतीय कारीगरी से लेकर आधुनिक और प्रयोगात्मक फैशन तक तमन्ना का हर लुक उनके आत्मविश्वास और स्टाइल स्टेटमेंट को दर्शाता है। तमन्ना भाटिया का फैशन सफर लगातार विकसित होता दिखाई दे रहा है। शुरुआती दौर में जहां उनका स्टाइल सरल और क्लासिक नजर आता था, वहीं अब वह ग्लोबल फैशन ट्रेंड्स को अपनाते हुए नए प्रयोग करने में भी पीछे नहीं रहती हैं।



हाल ही में आयोजित इंडिया कुट्योर वीक 2025 में तमन्ना ने मशहूर डिजाइनर राहुल मिश्रा के शो की ओपनिंग कर फैशन जगत में तहलका मचा दिया था। इस दौरान उन्होंने 'शेरी' थीम पर आधारित हाथों से कढ़ाई की गई फ्लोरल गाउन पहनकर रैंप पर कदम रखा था। इस ड्रेस में भारतीय कारीगरी और आधुनिक डिजाइन का शानदार मेल देखने को मिला। फैशन विशेषज्ञों का मानना है कि इस लुक ने पारंपरिक कला को अंतरराष्ट्रीय मंच पर नई पहचान दिलाने का काम किया।

इसके अलावा तमन्ना का बुल्गारी सपेंटी इन्फिनियो प्रदर्शनी में दिखाई दिया लुक भी काफी चर्चा में रहा। इस ग्लोबल ज्वेलरी इवेंट में उन्होंने बेहद सादगी और शाही अंदाज का अनोखा मिश्रण पेश किया। उनके इस लुक में ऐसी डिजाइनिंग देखने को मिली जिसमें गाउन की सादगी और ज्वेलरी की चमक दोनों का संतुलन नजर आया। फैशन समीक्षकों ने इसे 'क्वाइट लग्जरी' का शानदार उदाहरण बताया। इस इवेंट में तमन्ना ने यह साबित कर दिया कि फैशन सिर्फ आकर्षक दिखने का माध्यम नहीं बल्कि व्यक्तित्व और अभिव्यक्ति का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

तमन्ना भाटिया का रेड कार्पेट स्टाइल भी लगातार लोगों का ध्यान आकर्षित करता रहा है। अंतरराष्ट्रीय फिल्म समारोहों

और अवॉर्ड शो में उनके द्वारा पहने गए गाउन और डिजाइनर आउटफिट्स फैशन प्रेमियों के लिए प्रेरणा बन चुके हैं। उनकी खासियत यह है कि वह हर बार अपने लुक में कुछ नया जोड़ती हैं। चाहे वह बोलड सिलहूट हो, क्लासिक ड्रेपिंग हो या फिर मॉडर्न कट्स, तमन्ना हर स्टाइल को आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करती हैं। यही वजह है कि फैशन इंडस्ट्री में उन्हें 'कुट्योर क्वीन' के रूप में देखा जाने लगा है।

तमन्ना के फैशन चयन में भारतीय और पश्चिमी दोनों संस्कृतियों का प्रभाव साफ दिखाई देता है। वह अक्सर पारंपरिक भारतीय परिधानों को आधुनिक टच देकर पहनती हैं। इससे युवा पीढ़ी के बीच इंडो-वेस्टर्न फैशन ट्रेंड को बढ़ावा मिला है। डिजाइनरों का भी मानना है कि तमन्ना जैसी अभिनेत्रियां भारतीय फैशन को वैश्विक पहचान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उनकी लोकप्रियता के कारण कई अंतरराष्ट्रीय फैशन ब्रांड्स और डिजाइनर्स उनके साथ काम करने के इच्छुक रहते हैं।

फैशन एक्सपर्ट्स का कहना है कि तमन्ना भाटिया की स्टाइल जर्नी सिर्फ कपड़ों तक सीमित नहीं है बल्कि वह फैशन को एक कला के रूप में प्रस्तुत करती हैं। उनकी हर ड्रेस के पीछे एक कहानी और एक संदेश होता है। कई मौकों पर उन्होंने ऐसे आउटफिट्स पहने हैं जिनमें पर्यावरण संरक्षण और पारंपरिक हस्तशिल्प को बढ़ावा देने का संदेश भी छिपा होता है। इससे फैशन इंडस्ट्री में सतत और जिम्मेदार फैशन को बढ़ावा मिल रहा है। सोशल मीडिया पर भी तमन्ना भाटिया का फैशन काफी ट्रेंड करता है। इंस्टाग्राम और अन्य प्लेटफॉर्म पर उनके लुक्स को लाखों लोग पसंद करते हैं और फैशन टिप्स के रूप में अपनाते हैं। फैशन ब्लॉगर्स और स्टाइल एक्सपर्ट्स अक्सर उनके लुक्स का विश्लेषण करते नजर आते हैं। उनकी लोकप्रियता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि उनके द्वारा पहने गए आउटफिट्स कुछ ही समय में ट्रेंड बन जाते हैं। फिल्म इंडस्ट्री में सक्रिय रहने के बावजूद तमन्ना ने फैशन जगत में अपनी अलग पहचान बनाई है। 'सिकंदर का मुकद्दर' जैसी फिल्मों में अभिनय के साथ-साथ उन्होंने ग्लैमर और स्टाइल की दुनिया में भी अपनी मजबूत मौजूदगी दर्ज कराई है। उनकी बहुमुखी प्रतिभा और फैशन के प्रति समर्पण ने उन्हें बॉलीवुड और साउथ फिल्म इंडस्ट्री दोनों में खास स्थान दिलाया है।

# नई नवेली दुल्हन परफेक्ट ट्रेडिशनल लुक के लिए चुनें सिल्क कुर्ता विद दुपट्टा



जब इंडियन वियर की बात आती है, तो दुपट्टे के साथ सिल्क कुर्ता सेट पहली पसंद बन जाती है। ये फेस्टिव लुक और आरामदायक महसूस करने के बीच एक अच्छा तालमेल बिठाते हैं। अगर आप एक फैशन एंथुजियास्ट हैं और कुछ ऐसा पहनना चाहती हैं जो एलिगेंट, ट्रेडिशनल और फोटो-फ्रेंडली हो, तो सिल्क कुर्ता सेट विद दुपट्टा परफेक्ट चॉइस है। आइए जानते हैं वेडिंग-रेडी सिल्क कुर्ते को स्टाइल करने का तरीका।

## बनारसी सिल्क

शादी के लिए सबसे क्लासिक और रॉयल ऑप्शन है बनारसी सिल्क। इसमें गोल्ड/सिल्वर जरी वर्क और ट्रेडिशनल मोटिफ होते हैं। यह शादी और रिसेप्शन के लिए बेस्ट है। इसमें मैरून, रेड, रॉयल ब्लू, एमरल्ड ग्रीन काफी जचते हैं।

## कांचीपुरम सिल्क

हेवी, रिच और ब्राइडल लुक के लिए कांचीपुरम सिल्क काफी परफेक्ट है। इसमेंबॉर्डर और पल्लू काफी डिटेल्ड होते हैं। नई नवेली दुल्हन ट्रेडिशनल रेड,

गोल्डन, ऑरेंज कलर चुन सकते हैं।

## चंदेरी सिल्क

हल्का, सॉफ्ट और एलिगेंट चंदेरी सिल्क डे फंक्शन के लिए शानदार चॉइस है। मेहंदी या हल्दी के फंक्शन के लिए पेस्टल, पीच, मिंट ग्रीन शानदार लगेंगे।

## टसर सिल्क

मिनिमल लेकिन क्लासी स्टाइल पसंद करने वालों के लिए टसर सिल्क से बढ़कर कुछ नहीं है। रॉयल लुक पाने के लिए इसमें बेज, कॉपर, ऑलिव कलर पहनें।

## ऑर्गेजा सिल्क

ऑर्गेजा सिल्क हल्की, ट्रेंडी और फ्लोई लुक देती है यह आजकल काफी फैशन में भी है। रिसेप्शन या कॉकटेल के लिए ये बेस्ट है। इसमें पेस्टल और सॉफ्ट टोन



ज्यादा पसंद किए जाते हैं।

## आर्ट सिल्क

अगर बजट में रिच लुक चाहिए तो आर्ट सिल्क अच्छा विकल्प है।छोटे फंक्शन के लिए कोई भी ब्राइट शेड चुनें। हैवी आउटफिट के साथ मिनिमल ज्वेलरी रखें और फिटिंग पर खास ध्यान दें।

# भारत को 500 साल पुरानी मूर्ति क्यों लौटा रहा है कस े 'यूजियम



ब्रिटेन के प्रतिष्ठित ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में स्थित ऐशमोलियन म्यूजियम ने 16वीं सदी की एक दुर्लभ कांस्य मूर्ति भारत को लौटाने का फैसला किया है। यह प्रतिमा दक्षिण भारत के वैष्णव संत थिरुमंगई अलवर की है, जिसे लगभग 500 साल पहले तमिलनाडु के एक मंदिर से ले जाया गया था। यह प्रतिमा 1967 में नीलामी के माध्यम से संग्रहालय तक पहुंची थी, लेकिन अब रिसर्च और जांच के बाद इसे भारत को वापस सौंपा जा रहा है। आखिर वे क्या मामला है? वो कौन से संत थे, जिनकी पुरानी मूर्ति को वापस लौटाने का फैसला ले लिया गया? आइए समझते हैं पूरी बात।

कांस्य की बनी यह प्रतिमा संत थिरुमंगई अलवर की है, जो दक्षिण भारत के 12 वैष्णव अलवर संतों में सबसे अंतिम और बहुत ही प्रसिद्ध माने जाते हैं। वह 8वीं सदी के महान भक्त और कवि थे, जो भगवान विष्णु के प्रति अपनी गहरी भक्ति के लिए जाने जाते हैं। उनका मूल नाम कलियान बताया जाता है और वे पहले एक सैन्य कमांडर भी थे।

आध्यात्मिक परिवर्तन के बाद में उन्होंने संत का मार्ग अपनाया। उन्होंने दिव्य प्रबंधम नामक तमिल भक्ति साहित्य में 6 महत्वपूर्ण रचनाएं लिखीं। यह ग्रंथ भगवान विष्णु को समर्पित 4000 भक्ति स्तोत्रों का संग्रह है। इतिहासकारों के अनुसार उन्होंने तमिलनाडु के प्रसिद्ध श्रीरंगम मंदिर के निर्माण और विस्तार में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया था। कांस्य से बनी यह प्रतिमा लगभग 57 से 60 सेंटीमीटर तक ऊंची है।

## म्यूजियम तक कैसे पहुँची यह मूर्ति

यह प्रतिमा 1967 में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के ऐशमोलियन म्यूजियम ने प्रसिद्ध नीलामी संस्था सूथेबी की एक नीलामी से खरीदी थी। इस नीलामी में इसे निजी संग्राहक डॉ. जे. आर. बेलमोंट से हासिल किया गया था। म्यूजियम का कहना है कि उस समय इसे 'सद्भावना में' खरीदा गया था और प्रतिमा के पहले के इतिहास के बारे में स्पष्ट जानकारी उपलब्ध नहीं थी।

## क्यों लौटाई जा रही है यह मूर्ति?

इस प्रतिमा की असली पहचान और इतिहास का खुलासा 2019 में हुआ। एक फ्रांसीसी रिसर्चर ने पुडुचेरी में फ्रांसीसी संस्थान और सुदूर पूर्व के लिए फ्रेंच संस्थान के अभिलेखागार में 1957 में मंदिर में खींची गई एक तस्वीर देखी। उस तस्वीर में वही प्रतिमा मौजूद थी, जिससे स्पष्ट हुआ कि यह मूर्ति तमिलनाडु के एक मंदिर से ली गई थी।

इसके बाद ऐशमोलियन म्यूजियम ने इस प्रतिमा की उत्पत्ति की जांच शुरू की। 16 दिसंबर 2019 को संग्रहालय ने भारत के उच्चायोग से संपर्क कर अतिरिक्त जानकारी मांगी। इसके साथ ही संकेत दिया कि अगर यह साबित हो जाता है कि प्रतिमा चोरी की गई थी तो उसे लौटाने पर विचार किया जाएगा।

## पुलिस शिकायत और औपचारिक दावा

11 फरवरी 2020 को मंदिर के एक अधिकारी ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई। इस शिकायत में बताया गया कि मंदिर में रखी मूल कांस्य प्रतिमा की जगह आधुनिक प्रतिकृति (रेप्लिका) रख दी गई थी। इसके बाद 3 मार्च 2020 को लंदन स्थित भारतीय उच्चायोग ने इस प्रतिमा को भारत वापस लाने के लिए औपचारिक दावा पेश किया।

## संग्रहालय ने इस मुद्दे पर क्या कहा

भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण यानी आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया के अनुरोध पर संग्रहालय ने मूर्ति की धातु संरचना की जांच भी करवाई। ऐशमोलियन म्यूजियम के निदेशक डॉक्टर क्सा स्टुर्गिस ने कहा, 'हमें खुशी है कि यह महत्वपूर्ण कलाकृति भारत लौट रही है। हम भारतीय अधिकारियों और विद्वानों के आभारी हैं जिन्होंने इसके इतिहास को स्थापित करने में मदद की। ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय और एथिकल कलेक्शन प्रैक्टिस के लिए प्रतिबद्ध हैं।'

## पहचान में भारत प्राइड प्रोजेक्ट की भूमिका

सांस्कृतिक कार्यकर्ता और इंडिया प्राइड प्रोजेक्ट एस. विजयकुमार ने कहा कि यह प्रतिमा तमिलनाडु के साउंडरराजा पेरुमल मंदिर से जुड़ी हुई है। उन्होंने बताया कि 1957 की मंदिर तस्वीरों से इस प्रतिमा की पहचान की गई थी। यह तस्वीरें पुडुचेरी में फ्रेंच संस्थान के अभिलेखागार में सुरक्षित थीं। उन्होंने कहा कि इस प्रतिमा की पहचान से लेकर भारत वापसी की मंजूरी मिलने तक की पूरी प्रक्रिया में करीब 8 साल का समय लगा।

## पहले भी लौटाए जा चुके हैं भारतीय कलाकृतियां

यह पहली बार नहीं है जब विदेश से भारतीय धरोहर वापस लाई जा रही है। 2022 में केल्विनगोव आर्ट गैलरी ऐंड म्यूजियम, ग्लासगो ने भारत को 7 ऐतिहासिक कलाकृतियां लौटाई थीं। इनमें 14वीं सदी की पत्थर की नक्काशी के साथ ही 11वीं सदी के पत्थर के दरवाजे के चौखट, एक तलवार और उसकी म्यान शामिल थे।

इतिहासकार के.ए. नीलकंठ शास्त्री की प्रसिद्ध किताब 'The Cholas' (1955) और तंजावुर के बृहदीश्वर मंदिर के शिलालेखों में चोल साम्राज्य के श्रीलंका अभियान का विस्तृत उल्लेख मिलता है. तमिल साहित्य के ग्रंथ 'कलिंगतु परणि' और श्रीलंका के ऐतिहासिक ग्रंथ महावंश और चूलवंश में भी अनुराधापुर के पतन और चोल आक्रमण के बाद की तबाही का वर्णन मिलता है. इन स्रोतों में यह संकेत मिलता है कि युद्ध के बाद राजा राजा चोल ने इस विनाश को गंभीरता से महसूस किया।

बताया जाता है कि इस घटना के बाद चोल प्रशासन ने श्रीलंका में कई बौद्ध मठों और धार्मिक स्थलों को संरक्षण देने का आदेश दिया. कई विहारों को दान दिया गया और भिक्षुओं की सुरक्षा सुनिश्चित की गई. हालांकि अनुराधापुर कभी अपनी पुरानी स्थिति में पूरी तरह वापस नहीं आ सका. चोल शासन ने पोलोन्नारुवा को प्रशासनिक राजधानी के रूप में विकसित किया और धीरे-धीरे राजनीतिक केंद्र वहीं स्थानांतरित हो गया।

इतिहास की यह घटना हमें याद दिलाती है कि महान विजेताओं के जीवन में भी ऐसे क्षण आते हैं जब युद्ध की असली कीमत सामने आ जाती है. राजा राजा चोल ने समुद्र पार साम्राज्य का विस्तार किया और दक्षिण एशिया के सबसे शक्तिशाली शासकों में गिने गए. लेकिन अनुराधापुर की उस रात ने उन्हें यह एहसास



दिलाया कि हर विजय के पीछे कुछ खोया हुआ भी होता है. शायद यही कारण है कि इतिहास में उन्हें सिर्फ विजेता ही नहीं, बल्कि संवेदनशील शासक के रूप में भी याद किया जाता है।



## लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स : जो जानने योग्य है, उसे सिखाया नहीं जा सकता - ऑस्कर वाइल्ड

ऑस्कर वाइल्ड आयरिश लेखक, कवि और नाटककार थे। लंदन के लोकप्रिय और प्रभावशाली नाटककारों में से एक माने गए थे।

1. जीना दुनिया की सबसे दुर्लभ चीज है। अधिकांश लोग तो बस अस्तित्व में रहते हैं।
2. अपने दुश्मनों को हमेशा माफ करें; इससे उन्हें सबसे ज्यादा झुंझलाहट होती है।

3. आप कभी भी जरूरत से ज्यादा अच्छे कपड़े पहने हुए या जरूरत से ज्यादा शिक्षित नहीं हो सकते।
4. कभी किसी ऐसे व्यक्ति से प्रेम न करें, जो आपको साधारण समझता हो।
5. जो जानने योग्य है, उसे सिखाया नहीं जा सकता। उसे स्वयं ही जानना होगा।
6. मुझे लगता है कि भगवान ने

- इंसान को बनाने समय उसकी क्षमता का थोड़ा ज्यादा ही अनुमान लगा लिया।
7. कुछ लोग जहां जाते हैं, खुशियां फैलाते हैं; और कुछ लोग जब चले जाते हैं, तब खुशियां छोड़ जाते हैं।
8. मैं अपनी भावनाओं का गुलाम नहीं बनना चाहता। मैं उन्हें इस्तेमाल करना चाहता हूँ, उनका आनंद लेना चाहता हूँ और उन पर नियंत्रण रखना चाहता हूँ।

# अपने काम को एक बड़े उद्देश्य से जोड़ें

असली प्रेरणा बाहर से नहीं, भीतर से मिलती है। इंसान को सबसे ज्यादा प्रेरणा तब मिलती है जब उसे अपने काम में अर्थ और स्वतंत्रता महसूस होती है। जब उसे महसूस होता है कि वह अपने निर्णय खुद ले सकता है, अपनी क्षमता को बेहतर बना सकता है और उसका काम किसी बड़े उद्देश्य से जुड़ा है, तब उसके भीतर से असली प्रेरणा पैदा होती है। ऐसी प्रेरणा बाहर से नहीं थोपी जाती, भीतर से आती है। यही प्रेरणा साधारण काम को असाधारण बनाती है। (ड्राइव - डैनियल पिंक)

साहसी लोग सवाल पूछते और चुनौती देते हैं नई सोच रखने वाले लोग हमेशा भीड़ का अनुसरण नहीं करते। वे चीजों को अलग नजरिए से देखने की हिम्मत रखते हैं। कई बार उनकी सोच शुरुआत में अजीब या असंभव लग सकती है, लेकिन वही विचार बाद में बदलाव की शुरुआत बन जाते हैं। दुनिया में प्रगति उन्हीं लोगों के कारण होती है, जो सवाल पूछने से नहीं डरते और पुराने तरीकों को चुनौती देने का हमेशा साहस रखते हैं। (ओरिजिनल्स - एडम ग्रैंट)

उत्साह है, तो कठिन काम भी सरल लगेंगे

अकसर हम सोचते हैं कि पहले सफलता मिलेगी, तब हम खुश होंगे। लेकिन सच्चाई इससे उलटी होती है। जब हम सकारात्मक सोच के साथ काम करते हैं, तब हमारी ऊर्जा और रचनात्मकता बढ़ती है। खुशी किसी उपलब्धि का परिणाम नहीं है; यह ऐसी मानसिक अवस्था है जो हमें बेहतर काम करने की शक्ति देती है। जब मन में उम्मीद और उत्साह होता है, तो कठिन काम भी हल्के लगने लगते हैं। (द हैपीनेस एडवांटेज - शॉन एकर)

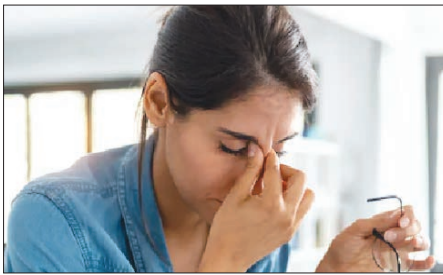
सफलता का रहस्य निरंतर काम करने की क्षमता में छिपा है

जीवन में महानता अचानक से नहीं आती है। यह उन साधारण कामों से धीरे-धीरे बनती है जिन्हें हम हर दिन करते हैं। जब कोई व्यक्ति लगातार अभ्यास करता है, अनुशासन बनाए रखता है और छोटे कामों को भी पूरी ईमानदारी से करता है, तब धीरे-धीरे वही साधारण दिन असाधारण परिणाम पैदा करते हैं। सफलता का रहस्य किसी जादुई क्षण में नहीं छिपा होता, बल्कि उस निरंतरता में होता है जिसके साथ हम रोज अपने काम को करते रहते हैं।

## उत्साह को उदासी में बदलने वाले मन पर काम करते रहें

कहा तो जाता है कि हर काम उत्साह से किया जाए। और यह भी सत्य है कि बिना दबाव के इन दिनों कोई काम हो ही नहीं सकता। तो उत्साह को समझा जाए। हम अपने अतीत का बोझ लेकर न चलें, वर्तमान पर हमारी पकड़ हो और भविष्य में होने वाले परिवर्तनों से हम अपने को जोड़ें।

ये तीन काम सही ढंग से करें तो इसका परिवर्तन उत्साह में होता है।



कोई भी उत्साह में तभी रह सकता है, जब भूत, वर्तमान और भविष्य पर ठीक से काम करे। छोटा-सा काम भी हो, पर उत्साह बना रहे। तुलसीदास जी ने लिखा- बालचरित कहि विविधि विधि मन महुँ परम उछाह।

काकभुशुंडि जी ने मन में परम उत्साह भरकर बाल लीला बोली। अब इस प्रसंग में तो वो कथा सुना रहे थे, लेकिन फॉर्मूला उन्हींने यही अपनाया कि जो करो, उत्साह से करो। शरीर भले थक जाए, उत्साह भंग नहीं होना चाहिए। उत्साह को उदासी में बदलता है मन। इसलिए मन पर काम करते रहिए। जो भी काम करो, भूत, वर्तमान और भविष्य पर दृष्टि रखो, पकड़ रखो- उत्साह बना रहेगा।

# जब श्रीलंका को जीतकर आधी रात मंदिर में रोए राजा चोल



जरा सोचिए जिस राजा की तूती पूरी दुनिया में बोलती हौ वह युद्ध जीत कर रोएगा. समंदर पार युद्ध जीतकर लौटने वाले विजेताओं की कहानियां अक्सर गर्व और उत्सव से भरी होती हैं. लेकिन चोल साम्राज्य के महान सम्राट राजा राजा चोल प्रथम की एक कहानी बिल्कुल अलग है. कल्पना कीजिए 993 ईस्वी की एक रात. श्रीलंका की प्राचीन राजधानी अनुराधापुर जीत ली गई है. चोल सेना जश्न मना रही है. सैनिक विजय के गीत गा रहे हैं. लेकिन उसी समय साम्राज्य का सबसे शक्तिशाली राजा अकेले शहर के मंदिरों की ओर बढ़ता है. कुछ देर बाद वही विजेता राजा मंदिर के अंदर बैठा रो रहा होता है. सवाल उठता है कि आखिर ऐसा क्या हुआ कि विश्वविजेता राजा राजा चोल टूट गए?

इतिहासकारों के अनुसार यह घटना उस समय की है जब राजा राजा चोल ने अपनी विशाल नौसेना के साथ श्रीलंका पर हमला किया. जासूसों से मिली जानकारी के आधार पर चोल सेना ने अनुराधापुर के कमजोर हिस्से से प्रवेश किया और अचानक हमला बोल दिया. सिंहल राजा महिंदा पंचम (Mahinda V) शहर छोड़कर भाग गए. देखते ही देखते सदियों पुरानी राजधानी चोल साम्राज्य के कब्जे में आ गई. इस जीत के बाद राजा राजा चोल ने पूरे क्षेत्र को 'इल-मंडलम' नाम दिया और प्रशासनिक केंद्र पोलोन्नारुवा में स्थापित करने का फैसला किया।

लेकिन जीत के कुछ ही घंटों बाद राजा राजा चोल ने

शहर के मुख्य धार्मिक केंद्रों का दौरा किया. वहीं से कहानी अचानक बदल जाती है. अनुराधापुर का गौरव माने जाने वाले बौद्ध विहार रुवनवेल्लिसेया, थूपारामया और जेतवनारामया तबाही के निशान से भरे पड़े थे. कई स्थानों पर आग लगी हुई थी. मंदिरों के खजाने लूटे जा चुके थे. शहर की सड़कों पर युद्ध के बाद की भयावह तस्वीरें दिखाई दे रही थीं. एक विजेता राजा के लिए भी यह दृश्य असहनीय था।

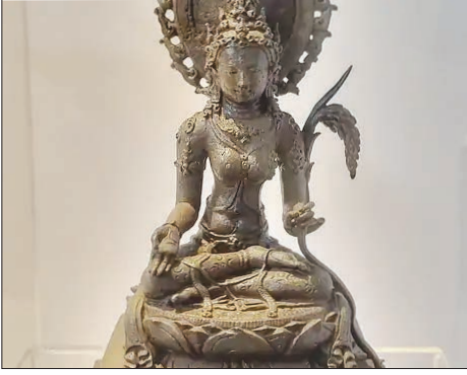
इतिहास के कई स्रोत बताते हैं कि उस समय चोल सैनिकों ने युद्ध के उन्माद में शहर को लूट लिया था. मंदिरों की मूर्तियां तोड़ी गईं, सोना-चांदी निकाला गया और कई बौद्ध भिक्षु मारे गए या शहर छोड़कर भाग



गए. जब राजा राजा चोल ने यह सब देखा तो वह भीतर से हिल गए. बताया जाता है कि वे अनुराधापुर के मंदिर क्षेत्र में काफी देर तक खामोश खड़े रहे और फिर अकेले एक छोटे शिव मंदिर की ओर चले गए.

कहा जाता है कि उसी रात वह मंदिर के भीतर बैठकर रो पड़े. शिलालेखों और ऐतिहासिक वर्णनों में संकेत मिलता है कि उन्होंने युद्ध की कीमत को महसूस किया. उनके सामने ज्ञान और आस्था का एक बड़ा केंद्र राख में बदल चुका था. राजा राजा चोल भले ही एक विजेता थे, लेकिन वह धार्मिक संस्थानों के प्रति सम्मान रखने वाले शासक भी माने जाते थे. इसलिए यह दृश्य उनके लिए गहरा आघात बन गया।

# दक्षिण-पूर्वी एशिया के देशों में मिलती हैं धान देवी की कथाएं



भारत में धान से जुड़ा सबसे प्राचीन आख्यान ओडिशा में रहने वाली बोंडा जनजाति में पाया जाता है। यह जनजाति 4,000 वर्षों से भी पहले दक्षिण-पूर्वी एशिया से भारत में आए मुंडा तथा ऑस्ट्रो-एशियाई समुदायों से जुड़ी है। धान को उगाने का ज्ञान उनके साथ ही भारत आया।

बोंडा जनजाति की एक कथा के अनुसार, प्राचीन काल में धान न केवल उड़ सकता था, बल्कि वह मनुष्यों को खाता भी था। फिर एक दिन धान और मनुष्यों के बीच हुई प्रतिस्पर्धा में धान हार गया। मनुष्यों को धान की सभी किस्मों के नाम याद थे, पर धान सभी मनुष्यों के नाम याद नहीं रख सका। तब से धान मनुष्यों का खाद्य बन गया। बोंडा जनजाति के महानायक भीमाय ने धान के पंख काट दिए, जिससे वह उड़ न सका और मनुष्यों के लिए उपलब्ध हो गया। संभवतः यह धान का कृषि से संबंधित सबसे प्राचीन आख्यान है।

एक अन्य बोंडा आख्यान उस समय की बात करता है, जब चावल के दाने धरती पर सड़ रहे थे। इसे रोकने के लिए बोंडा जनजाति के महाप्रभु ने अपनी धोती का एक हिस्सा फाड़कर दानों को उसमें बांध दिया और वह पोटली एक मोर के सिर पर रख दी। उसी दिन से मोर मुकुट पहनने लगा।

वैदिक साहित्य में धान से जुड़े आख्यान नहीं मिलते। पर बौद्ध धर्म के सृष्टि-संबंधी आख्यान के अनुसार, सबसे पवित्र लोक में धान भी एक निवासी था। फिर धान में इच्छा उत्पन्न हुई, जिसके कारण वह भूमि से बंध गया, उस पर छिलका उग आया और उसे पचाना कठिन हो गया। यही कारण है कि धान की खेती से लेकर उससे

चावल के दाने प्राप्त करने तक इतना परिश्रम करना पड़ता है। गौतम बुद्ध को चावल इतने प्रिय थे कि उन्होंने अपने भिक्षुओं के वस्त्रों पर चौकोर टुकड़े सिलवाने के लिए कहा, ताकि लोगों को धान के सिंचित और सुव्यवस्थित खेतों के महत्व की याद दिलाई जा सके।

दक्षिण-पूर्वी एशिया में धान से जुड़े अनेक आख्यान मिलते हैं। इंडोनेशिया के बाली प्रांत से एक कथा आरंभ करते हैं। उसके अनुसार, देवताओं के राजा बतार गुरु ने सभी देवताओं को अपने लिए महल बनाने का आदेश दिया। अपने फण पर धरती को उठाए हुए अनंतशेष के न हाथ थे, न पैर। इसलिए वे महल-निर्माण में सहभागी नहीं हो सके। उन्होंने बतार गुरु को मणियों से जड़ा एक अंडा भेंट किया। उस अंडे से श्री नामक अत्यंत सुंदर देवी प्रकट हुईं। उन्हें देखते ही सभी देवता उनसे प्रेम करने लगे। देवताओं के बीच झगड़ा न हो, इस आशंका से देवी का वध कर दिया गया और उनके शरीर के टुकड़ों को धरती के नीचे गाड़ दिया गया। कुछ समय बाद प्रत्येक टुकड़े से धान, सुपारी और बांस जैसी नकदी फसलों के पौधे उग आए। थाईलैंड के एक आख्यान के अनुसार, धान की देवी किसानों की पत्नियों द्वारा शापित हुईं, क्योंकि किसान अपना अधिकांश समय धान के खेतों में बिताते थे। इससे देवी आहत हो गईं और अपनी सबसे प्रिय सहेली मीठे पानी की मछली के साथ वन में चली गईं। अंततः वे तभी लौटीं, जब गांववालों ने उनसे क्षमा मांगी और उनकी पूजा करने के लिए तैयार हुए।

मीठे पानी की मछली और धान का संबंध कई आख्यानों में दोहराया गया है। अब मणिपुर की एक कथा देखें। वहां के मैतेई लोग मानते हैं कि पाउओयबी नामक धान की देवी के अनेक प्रेमी थे। अन्य आख्यानों की भांति यह देवी भी एक समय चली जाती हैं और उनके सभी प्रेमी निराश हो जाते हैं। एक दिन जब पाउओयबी देवी वन में विचरण कर रही थीं, तब वे एक नदी के तट पर पहुंचीं। उन्हें तैरना नहीं आता था, इसलिए उन्होंने नदी के पार खड़े हिरन से पूछा कि नदी की गहराई कितनी है। हिरन ने उनसे झूठ कहा कि नदी उथली है। इस पर देवी नदी में उतर गईं, पर कुछ ही दूर जाकर डूबने लगीं। तभी एक मछली ने उन्हें सुरक्षित रूप से नदी के पार पहुंचा दिया।

# आप में धैर्य है, मेहनत कर सकते हैं, पॉजिटिव हैं, तो अपने सपनों को छोड़ें नहीं



## संजू सैमसन

टी-20 विश्वकप के लगातार दो मुकाबलों में 'मैन ऑफ द मैच' रहे भारतीय क्रिकेटर संजू सैमसन की जीवन की प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी...

क्रिकेट की दुनिया में हर खिलाड़ी का सपना होता है कि वह भारत के लिए खेले, लेकिन उस सपने तक पहुंचने का रास्ता हर किसी के लिए अलग होता है। मेरी ऐसी ही यात्रा रही... उतार-चढ़ाव से भरी, लेकिन उम्मीद और विश्वास से मजबूत। जब मैंने 19 साल की उम्र में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में डेब्यू किया था, तब सबको लगा कि शायद अब सब बहुत जल्दी हो जाएगा। लेकिन क्रिकेट आपको सिखाता है कि जिंदगी में कोई भी चीज इतनी आसान नहीं होती। डेब्यू के बाद लगभग पांच साल तक मुझे लगातार मौके नहीं मिले। कई बार ऐसा लगा कि शायद मेरा समय अभी नहीं आया है। लेकिन मैंने कभी शिकायत नहीं की।

मैं हमेशा सोचता था कि दुनिया में बहुत से ऐसे खिलाड़ी हैं, जो भारत के लिए खेलने का सपना देखते हैं, कड़ी मेहनत करते हैं, रन बनाते हैं, लेकिन उन्हें मौका नहीं मिलता। इसलिए जब मुझे मौका मिला, तब मैंने पूरी मेहनत के साथ खेलने की कोशिश की। मेरे करियर में कई ऐसे पल आए, जब सब कुछ मेरे

खिलाफ जाता दिखा। श्रीलंका दौरे पर मुझे ओपनिंग करने का मौका मिला और वहां लगातार दो मैचों में मैं शून्य पर आउट हो गया। इस दौर में तो सबसे सकारात्मक सोच रखने वाले व्यक्ति के मन में भी नकारात्मक विचार आ सकते हैं।

लेकिन मैंने सीखा कि हम जीवन में सब कुछ नियंत्रित नहीं कर सकते। जो हमारे हाथ में है, वही महत्वपूर्ण है। जो हो चुका, उसे भूलकर जो कर सकते हैं उस पर ध्यान दें। अपनी तैयारी, मेहनत और अपनी क्षमता पर भरोसा रखो। जब कोई आप पर भरोसा करता है, तो आपका भी दिल चाहता है कि उस भरोसे को सही साबित किया जाए। हैदराबाद में जब मुझे मौका मिला, तो मेरे मन में एक ही बात थी कि मुझे किसी को निराश नहीं करना है। बांग्लादेश के खिलाफ टी20 सीरीज के शुरुआती मैचों में मैं बड़ा स्कोर नहीं बना पाया था।

उस समय थोड़ा झिझक रहा था, कोच से आंख मिलाने में हिचक महसूस हो रही थी। लेकिन मैंने खुद से कहा- 'अपना टाइम जरूर आएगा'। हैदराबाद में मैंने शतक लगाया, तो वह कई सालों की मेहनत, धैर्य और विश्वास का परिणाम था। जब देखा कोच ताली बजा रहे हैं, तो वह पल खास था। हर खिलाड़ी की यात्रा अलग होती है। अगर आप धैर्य रखते हैं, सकारात्मक हैं, मेहनत करते हैं, तो आपका समय जरूर आएगा। बस, अपने सपनों को छोड़ें मत। मेहनत करते रहें और विश्वास रखें।

मैदान में हों या बाहर, हर अनुभव मायने रखता है कई लोग समझते हैं कि खिलाड़ी सिर्फ मैदान में खेलकर सीखता है, लेकिन मेरे लिए डगआउट में बैठना भी एक बड़ी पाठशाला रहा। मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में करीब 50-60 मैच खेले, लेकिन लगभग 100 मैच डगआउट से भी देखे हैं। वहीं बैठकर मैंने देखा कि बड़े खिलाड़ी दबाव के समय अपने खेल को कैसे बदलते हैं और मैच को कैसे खत्म करते हैं। इन पलों ने मुझे खेल को समझने का नजरिया दिया। इसलिए हर अनुभव मायने रखता है, चाहे आप मैदान में हों या बाहर बैठकर सीख रहे हों।

# फूड बिजनेस शुरू करने के लिए सरकार से मिल सकती है आर्थिक मदद



प्रमाण, बैंक खाता विवरण और पूर्व में संचालित व्यवसाय से संबंधित दस्तावेज प्रस्तुत करना आवश्यक है।

## ऐसे करें आवेदन

अपने नजदीकी सार्वजनिक या निजी बैंक शाखा में संपर्क कर सकते हैं। कई बैंक ऑनलाइन आवेदन की सुविधा भी प्रदान करते हैं। आवेदन के बाद बैंक व्यवसाय योजना का मूल्यांकन करता है और पात्रता के आधार पर ऋण स्वीकृत करता है।

## ब्याज दर भी जान लें

ऋण पर ब्याज दर बैंक की नीति और आवेदक की प्रोफाइल के आधार पर तय होती है। चुकारे की अवधि 1 से 3 वर्ष तक हो सकती है।

यह योजना केंद्र सरकार की प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के तहत संचालित होती है और क्रेडिटिंग एवं फूड व्यवसाय से जुड़े उद्यमियों को ऋण सुविधा प्रदान करती है। यह सुविधा विशेष रूप से महिलाओं, स्वयं सहायता समूहों और छोटे उद्यमियों के लिए उपयोगी सिद्ध हो रही है।

## कितनी मिलती है ऋण राशि ?

योजना के अंतर्गत सामान्यतः 50 हजार तक का ऋण मिलता है। कुछ बैंक अपनी आंतरिक नीतियों के अनुसार इससे अधिक राशि भी प्रदान कर सकते हैं। यह राशि कच्चा माल खरीदने, गैस-चूल्हा, फ्रीज़र, फूड वैन आदि उपकरण खरीदने में भी इस्तेमाल की जा सकती है।

## इन्हें मिल सकती है मदद

आवेदक की आयु 18 से 60 वर्ष के मध्य होनी चाहिए। उसके पास व्यवसाय से संबंधित स्पष्ट कार्ययोजना होना अनिवार्य है। साथ ही, आधार कार्ड, पैन कार्ड, निवास

## सोशल मीडिया युग में भक्ति व योग का महत्व और बढ़ा है

ख्यालों में रहने वाले लोग ख्यालों में ही मिलते हैं- ये पंक्ति सुनने में तो अच्छी लगती है, लेकिन जब ख्यालों वाले लोग वास्तविक रूप में सामने आते हैं तो या तो सपने पूरे हो जाते हैं या सपने टूट जाते हैं। इन दिनों नई पीढ़ी तो बहुत ख्यालों में रहने लगी है।

एक ऐसे कल्पना-लोक में सोशल मीडिया ने ले जाकर हमको छोड़ा है कि बहुत सारे लोग तो इससे बाहर ही नहीं निकल पाते। इस दुनिया में कुछ लोग ऐसे हैं, जिनको इन्फ्लुएंसर्स कहते हैं। ये ऐसा प्रभाव बनाते हैं कि इनके चक्कर में जो पड़ जाए, उसको अपने प्रति भी गलतफहमी हो जाती है।

हो सकता है वो बात सही बोल रहे हों, लेकिन सुनने वाले उस सही बात को अपने से जोड़ लेते हैं। भीतर मन अपनी दुनिया बना रहा है, जो पूरी तरह से काल्पनिक है। बाहर सोशल मीडिया यथार्थ से दूर ले जा रहा है।

ऐसे चुनौती के समय भक्ति और योग का महत्व और बढ़ जाता है। जो लोग सही ढंग से भक्ति और योग से जुड़े रहेंगे, वे कल्पना-लोक में विचरने के बाद भी नुकसान नहीं उठाएंगे।

# साड़ी में लंबी और पतली दिखने के लिए अपनाएं ये स्टाइलिंग टिप्स



अगर आप साड़ी में स्लिम और टॉल लुक चाहती हैं, तो सबसे पहले साड़ी के फैब्रिक पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। भारी, स्टिफ और मोटे फैब्रिक की साड़ियां शरीर को भरा-भरा और चौड़ा दिखाती हैं। इसके बजाय शिफॉन, जॉर्जेट, क्रेप और लाइट साटन जैसी हल्की साड़ियां चुनें, क्योंकि ये फैब्रिक बॉडी को अच्छे से फॉलो करते हैं और नेचुरल फॉल के साथ स्लिम लुक देते हैं। खासकर अगर आपका वजन ज्यादा है, तो भारी सिल्क या मोटी कॉटन साड़ी पहनने से बचें, क्योंकि ये लुक को और हैवी दिखा सकती हैं।

**सही पेटीकोट है बहुत जरूरी**  
साड़ी के साथ पेटीकोट का रोल बेहद अहम होता है, क्योंकि गलत फिटिंग का पेटीकोट पूरे लुक को बिगाड़ सकता है। हमेशा हाई-राइज और सही फिटिंग वाला पेटीकोट चुनें, ताकि साड़ी शरीर पर अच्छे से सेट हो सके। बहुत ज्यादा ढीला या बहुत टाइट

पेटीकोट पहनने से लुक हैवी और अनकम्फर्टेबल दिखता है। हल्का और स्मूद फैब्रिक वाला पेटीकोट साड़ी को बेहतर ड्रेप करने में मदद करता है और आपको स्लिम व एलिंगेंट लुक देता है।

**प्रिंट और रंग पर दें खास ध्यान**  
अगर आप साड़ी में पतली और लंबी दिखना चाहती हैं, तो साड़ी के प्रिंट और रंग का सही चुनाव बहुत जरूरी है। बड़े और भारी प्रिंट्स वाली साड़ियां शरीर को चौड़ा दिखा सकती हैं, इसलिए इनसे बचें। इसके बजाय छोटे फ्लोरल, ज्योमेट्रिक या वर्टिकल पैटर्न वाली साड़ियां पहनें, जो लंबा और स्लिम लुक देने में मदद करती हैं। साथ ही काला, नेवी ब्लू, मरून, डार्क ग्रीन और वाइन जैसे डार्क कलर्स फिगर को स्लिम दिखाते हैं और आपकी पर्सनालिटी में एलिंगेंस भी जोड़ते हैं।

**साड़ी ड्रेप करने का सही तरीका**  
साड़ी को कैसे ड्रेप किया गया है, यह आपके पूरे लुक को पूरी तरह बदल सकता है। साड़ी को बहुत नीचे और ढीला पहनने से शरीर भरा हुआ दिखता है, इसलिए इससे बचें। साड़ी को कमर पर सही जगह बांधें और प्लीट्स को अच्छे से सेट करें, ताकि लुक साफ और स्लीक नजर आए। पल्लू को थोड़ा ढीला छोड़ना बेहतर होता है, क्योंकि इससे पेट और कमर का हिस्सा कवर हो जाता है। सही ड्रेपिंग न सिर्फ साड़ी को ग्रेसफुल बनाती है, बल्कि पेट की चर्बी भी कम दिखाई देती है।

**ब्लाउज का डिजाइन भी है अहम**

साड़ी में स्लिम और टॉल लुक पाने के लिए सिर्फ साड़ी ही नहीं, बल्कि ब्लाउज का डिजाइन भी बड़ी भूमिका निभाता है। बहुत ज्यादा टाइट या बहुत ढीले ब्लाउज पहनने से लुक खराब हो सकता है, इसलिए सही फिटिंग का ब्लाउज चुनना जरूरी है। V-नेक, U-नेक या डीप नेक डिजाइन गर्दन को लंबा दिखाते हैं, जिससे पूरी बॉडी का लुक टॉल नजर आता है। ऐसे ब्लाउज डिजाइन चुनें जो चर्बी को छुपाने में मदद करें और आपकी बॉडी को बैलेंस्ड व एलिंगेंट दिखाएं।



अगर आप सही फैब्रिक, सही पेटीकोट, सही प्रिंट और सही ड्रेपिंग का ध्यान रखें, तो साड़ी में शेपवियर के बिना भी आप लंबी और पतली दिख सकती हैं। साड़ी सिर्फ एक कपड़ा नहीं, बल्कि स्टाइल और कॉन्फिडेंस का मेल है। थोड़ी-सी समझदारी से की गई स्टाइलिंग आपके पूरे लुक को ट्रांसफॉर्म कर सकती है।

# हिंदी का वो कवि-लेखक जिसे बम बनाना आता था, मस्जिद में मुस्लिम बनकर रहे



“हाथों ने बहुत अनर्थ किए, पग ठौर-कुठौर चले. मन के आगे भी खोटे लक्ष्य रहे, वाणी ने (जाने अनजाने) सौ झूठ कहे. पर आंखों ने हार, दुख, अवसान, मृत्यु का, अंधकार भी देखा तो सच-सच देखा.” हिंदी साहित्य में जब भी नए प्रयोगवादी कवि की बात होती है तो सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन ‘अज्ञेय’ का नाम सबसे पहले याद आता है. कविता, उपन्यास, निबंध और पत्रकारिता, हर क्षेत्र में अपनी अलग पहचान बनाने वाले ‘अज्ञेय’ ने हिंदी साहित्य को परंपरागत रास्तों से हटाकर प्रयोगवाद चेतना की नई दिशा दी।

7 मार्च 1911 को उत्तर प्रदेश के कुशीनगर में जन्मे सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन के बारे में कहा जाता है कि वे बाकी कवि और लेखकों की तरह एक ही लीक पर चलने वाले साहित्यकार नहीं थे. उन्होंने साहित्य को अपने रंग में रंगा. उस जमाने में साहित्यकारों की दशा दीनहीन या उदास और बेजार होती थी, लेकिन सच्चिदानंद इस रिवायत को तोड़ने वाले पहले लेखक थे।

एक बार इंटरव्यू में हिंदी के प्रसिद्ध कवि केदारनाथ सिंह ने ‘अज्ञेय’ के बारे में कहा था, “अज्ञेय को प्रयोगवाद से जोड़ा गया, लेकिन मैं मानता हूँ कि प्रयोगवाद से उन्हें गलत ढंग से जोड़ा गया. उन्होंने खुद भी कहा कि प्रयोगवाद कुछ नहीं होता. केदारनाथ सिंह याद करते हैं कि अज्ञेय अक्सर व्यक्ति की स्वतंत्रता की बात करते थे. क्यों करते थे, यह प्रश्न बना ही रहेगा. उन्होंने कहीं कहा था कि समाजवादी जो व्यक्ति

बना रहा है, वह सांचे में ढला हुआ है. वह स्वतंत्र नहीं है.” उनकी पकड़ सिर्फ हिंदी साहित्य में ही नहीं, बल्कि वे अंग्रेजी के भी अच्छे जानकार थे. तभी तो उन्होंने अपने जीवन काल में हिंदी और अंग्रेजी दोनों पत्र-पत्रिकाओं का संपादन किया।

सिर्फ लेखक कला ही उनकी प्रतिभा नहीं थी, बल्कि वे क्रांतिकारियों की टोली का भी हिस्सा रहे, जिससे उनके देशप्रेम और समर्पण भाव को समझा जा सकता है. जब वे 18 साल के थे, तब लाहौर में वे क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद की टोली से जुड़े थे. उनका सक्रिय क्रांतिकारी जीवन सरदार भगत सिंह को जेल से छुड़ाने की योजना में भाग लेने से शुरू हुआ था. भगत सिंह को भगाने के लिए एक ट्रक के इस्तेमाल का प्लान बनाया गया था और उस ट्रक की स्टेयरिंग ‘अज्ञेय’ के हाथों में थमाई गई थी. हालांकि, इसके लिए ट्रक ड्राइविंग सीखने के लिए 5 दिन का वक्त दिया गया था. उनके अंदर जज्बा और देशभक्ति का जुनून ऐसा था कि वे महज 3 दिन में ही ट्रक चलाना सीख गए. हालांकि, यह अलग बात है कि वह प्लान मुखबिरी के कारण सफल नहीं हो पाया था।

बाद में वे चंद्रशेखर आजाद और भगत सिंह के कहने पर दिल्ली पहुंचे. चंद्रशेखर आजाद ने ‘अज्ञेय’ को एक और बड़ी जिम्मेदारी सौंपी थी. यह 1930 की बात है. इस बार चंद्रशेखर के कहने पर ‘अज्ञेय’ ने बम बनाने की एक गुप्त फैक्ट्री स्थापित की थी. तब टोली क्रांतिकारी में वात्स्यायन को ‘साईटिस्ट’ कहा जाता था, क्योंकि वे साईंस के छात्र रहे थे और बम बनाने की तकनीक जानते थे. वह गुप्त फैक्ट्री ठीक दिल्ली सदर थाने के सामने थी।

जेल में सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन के साथी रहे विमल प्रसाद जैन ने एक बार इंटरव्यू में बताया, “चंद्रशेखर आजाद ने उन्हें मकान लेने का काम सौंपा था. मैं और मेरी पत्नी यहां आकर रहने लगे थे।

इसके बाद सच्चिदानंद भी वहां एक वैज्ञानिक के तौर पर आए थे. उन्होंने लाहौर से साईंस में बीएससी ऑनर्स कर रखी थी. उन्हें बम बनाने के लिए बुलाया गया था, लेकिन पुलिस उनकी तलाश में पहले से थी, इसलिए वे अमृतसर चले गए और वहां एक मस्जिद में मुस्लिम बनकर रहते रहे. वहीं से उनकी गिरफ्तारी हुई थी।”

# मैनीक्योर और पेडिक्योर के फायदे



शहनाज हुसैन

आप अक्सर कब अपने हाथों और नाखूनों को प्राथमिकता देते हो /मैनीक्योर और पेडिक्योर की डेट नजदीक आते ही एक सुखद अहसास होने लगता है / हालाँकि हम मैनीक्योर और पेडिक्योर को शारीरिक सुन्दरता के पैमानों से ही आंकते हैं लेकिन इसके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य से भी अनेक फायदे होते हैं मैनीक्योर और पेडिक्योर मात्र नाखूनों की सफाई ही नहीं है बल्कि यह सेल्फ केयर की एक जरूरी कड़ी है जिससे स्वास्थ्य लाभ होता है , सुन्दरता में निखार आता है , रक्त संचार बढ़ता है , हाइजीन को बढ़ावा मिलता है और आत्म विश्वास बढ़ता है /मैनीक्योर और पेडिक्योर से जहां आपकी त्वचा कोमल रहती है , आपके नाखून हेल्दी रहते हैं और आपका तनाव नियन्त्रण में रहता है बल्कि इसके और भी अनेक फायदे हैं / इस सबके इलावा यह सस्ता है , जल्दी हो जाता है और ट्रेंडी लुक पाने का आसान तरीका है ।

1 बेहतर रक्त संचार जब आप मैनीक्योर और पेडिक्योर करवाते हैं तो इसका एक फायदा यह होता है कि इस प्रक्रिया से आपके शरीर में बेहतर रक्त संचार होता है जिससे त्वचा में निखार आता है / ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से शरीर में गर्मी बढ़ती है जोकि सर्दियों के मौसम में एक बेहतर अहसास दिलाती है / ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हाथों और पैरों की सूजन और दर्द कम होती है जिससे जोड़ों के रोगियों को राहत का



अहसास होता है / ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से आपकी स्किन टाइट होती है जिससे चेहरे और हाथो पैरों की झुर्रियां कम दिखती हैं और आप जवां जवां दिखते हैं / शरीर में बेहतर रक्त संचार आपके दिल कि सेहत के लिए भी लाभदायक होता है / आपका दिल जैसे ही रक्त को शरीर में धकेलता है , उस प्रक्रिया में आपके शरीर में स्वस्थ बर्धक नुट्रिएंट्स पौषक तत्व और ऑक्सीजन प्रवेश करती है और शरीर से गन्दे पदार्थों को बाहर निकाल देती है /मैनीक्योर और पेडिक्योर की प्रक्रिया के दौरान किया जाने वाला हल्का स्पर्श, आरामदायक माहौल और इत्र की खुशबू एक शौम्य और शांत प्रवृत्ति का अहसास दिलाती है जिससे शरीर में तनाव और बेचैनी का स्तर कम होता है /मैनीक्योर और पेडिक्योर के दौरान आप काफी बक्त अपनी केयर पर बिताते हैं जिससे आप मूड और बिश्वास बढ़ता है और आप ताजा और उर्जावान महसूस करते हैं /शरीर में रक्त संचार बढ़ने से गंदे और बिषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं , जिससे सम्पूर्ण वैलनेस को बढ़ावा मिलता है और पैरों में फ्लूइड की मात्रा कम होती है / इससे मांस पेशियों में तनाव कम



होता है और शरीर के जोड़ों की गतिशीलता में सुधार होता है । 2 संक्रमण को रोकते हैं आपके हाथ पांच दिन में बार बार जमीनी सतह के सम्पर्क में आने से गंदगी , धूल , मिट्टी आदि से खराब हो जाते हैं जिसकी बजह से आपके नाखून गंदे हो जाते हैं और आपकी त्वचा अक्सर खराब हो जाती है /नियमित मैनीक्योर और पेडिक्योर नाखुनो को साफ और सुव्यबस्थित रखने में मदद करते हैं जिससे नाखूनों में फंगल और जीवाणु संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है /नाखूनों के इर्द गिर्द मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने से और क्यूटिकल की उचित केयर से फंगल और अन्य प्रकार के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है / पैरों के नाखूनों को साफ रखने , छोटा रखने और नियमित रूप से काटने से आपके नाखून अन्दर की तरफ बढ़ते हैं जिससे हर तरह के संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है और हाथों को भी यही फायदा मिलता है /हमारे नाखुनो में नियमित रूप से गंदगी जमा होती रहती है या कुछ न कुछ फंसा रहता है और उन्हें साफ और पोलिश रखने से काफी फायदे होते हैं।

# पीटता था पति, जबरन करवाया धर्म परिवर्तन

## बाद में मिस इंडिया अर्थ 2019 की विजेता ने की घर वापसी



ब्यूटी पेजेंट 'मिस इंडिया अर्थ 2019' का खिताब जीतकर देश भर में पहचान बनाने वाली सायाली सुर्वे एक बार फिर सुर्खियों में हैं, लेकिन इस बार वजह कोई ग्लैमर वर्ल्ड की उपलब्धि नहीं, बल्कि उनकी निजी जिंदगी का एक साहसी फैसला है। सायाली ने पुणे के पिंपरी-चिंचवाड़ में आयोजित एक समारोह के जरिए वापस हिंदू धर्म अपना लिया है। यह कदम उन्होंने एक मुस्लिम व्यवसायी के साथ अपनी शादी के दौरान हुए कथित मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न के बाद उठाया है। सायाली का यह फैसला और उनकी आपबीती सोशल मीडिया से लेकर राजनीतिक हलकों तक चर्चा का विषय बनी हुई है।

प्रेम विवाह से इस्लाम कुबूल करने तक का सफर

घटनाक्रम की शुरुआत साल 2019 में हुई थी, जब सायाली ने अपने परिवार की मर्जी के खिलाफ जाकर मीरा-भायंदर के एक व्यवसायी

आतिफ तासे से विवाह किया था। अंतरधार्मिक शादी के बाद सायाली ने इस्लाम धर्म अपना लिया और उनका नाम बदलकर अतेजा तासे रख दिया गया। उस समय उन्हें लगा था कि यह उनकी जिंदगी की एक नई और सुखद शुरुआत होगी, लेकिन रिपोर्ट्स के अनुसार शादी के कुछ समय बाद ही उनके वैवाहिक जीवन में कड़वाहट और विवादों ने जगह ले ली।

### प्रताड़ना के आरोप और घर वापसी का निर्णय

सायाली ने मीडिया के सामने आकर अपनी आपबीती साझा की और आरोप लगाया कि आतिफ तासे के साथ शादी करना उनके जीवन की सबसे बड़ी गलती थी। उन्होंने दावा किया कि उन्हें न केवल मानसिक और शारीरिक रूप से प्रताड़ित किया गया, बल्कि उन पर लगातार धर्म परिवर्तन और रस्मों को लेकर दबाव बनाया गया। सायाली के अनुसार, उन्होंने अपने चार बच्चों के भविष्य की खातिर लगभग 10 वर्षों तक इस घुटन भरे रिश्ते को सहन किया। उन्होंने पुलिस शिकायतों का भी जिक्र किया, जहां उन्हें अपनी उम्मीद के मुताबिक सहायता नहीं मिली। आखिरकार धैर्य की सीमा समाप्त

होने पर उन्होंने इस रिश्ते को खत्म करने और अपनी जड़ों की ओर लौटने का फैसला किया। कुछ हिंदू संगठनों के सहयोग से पिंपरी-चिंचवाड़ में वैदिक रीति-रिवाजों और हवन के साथ उनकी शुद्धिकरण की रस्म पूरी हुई, जिसके बाद उन्होंने अपना नया नाम आद्या सुर्वे रखा है।

### सायाली का संदेश और उनका करियर

सायाली (अब आद्या) ने अन्य महिलाओं को प्रेरित करते हुए कहा, 'किसी भी लड़की को प्रताड़ना सहन नहीं करनी चाहिए।

भगवान ने हमें इन रावणों के सामने हार मानने के लिए जीवन नहीं दिया है।' उन्होंने स्पष्ट किया कि एक मां के तौर पर वह अपने घर को बचाने की कोशिश करती रहीं, लेकिन आखिर में बच्चों की सुरक्षा और स्वाभिमान के लिए उन्हें बाहर आना पड़ा। मूल रूप से मुंबई की रहने वाली और पुणे में पली-बढ़ी सायाली सुर्वे ने मॉडलिंग से अपने करियर की शुरुआत की थी। ब्यूटी पेजेंट जीतने के अलावा उन्होंने एविएशन स्टडीज में उच्च शिक्षा प्राप्त की है। फिलहाल महाराष्ट्र के प्रशासनिक और सामाजिक हलकों में यह मामला काफी गंभीर बना हुआ है और लोग सायाली के इस साहसी कदम पर अपनी प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं।

# मच्छरों ने कर दिया है परेशान? घर पर ही बनाएं मॉस्किटो रिपेलेंट



बुजुगों और एलर्जी से परेशान लोगों के लिए, ऐसे में चलिए आपको बताते हैं घर ही नेचुरल चीजों से मॉस्किटो रिपेलेंट बनाने का तरीका.

## 1. नीम और नारियल तेल से बना मॉस्किटो रिपेलेंट

नीम और नारियल तेल से भी मॉस्किटो रिपेलेंट बना सकते हैं. दरअसल, नीम में नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल और कीट भगाने वाले गुण पाए जाते हैं. ऐसे में ये मच्छरों को भगाने में काफी असरदार होते हैं. इसे बनाना भी काफी आसान है.

बस आपको नीम के तेल और नारियल तेल को बराबर मात्रा में लेना है. इन दोनों को मिक्स कर दें. अब इसे एक बोतल में भर लें. रात को सोने से पहले इस मिश्रण को हाथ-पैरों और खुले हिस्सों पर हल्का सा लगा लें. इसकी खुशबू मच्छरों को पास आने से रोकने में मदद करती है और यह त्वचा के लिए भी भी सेफ माना जाता है।

## 2. कपूर और नारियल तेल वाला रिपेलेंट

कपूर की तेज खुशबू मच्छरों को बिल्कुल पसंद नहीं होती, इसलिए इसका इस्तेमाल भी नेचुरल रिपेलेंट के रूप में किया जा सकता है. इसके लिए एक कटोरी में थोड़ा सा नारियल तेल लें और उसमें कपूर के कुछ टुकड़े डालकर अच्छी तरह घोल लें. इस मिश्रण को कमरे में रख सकते हैं या हल्का सा शरीर पर भी लगा सकते हैं. इसकी सुगंध कमरे में फैलते ही मच्छर दूर रहने लगते हैं और वातावरण भी ताजा महसूस होता है।

## 3. लहसुन का स्प्रे रिपेलेंट

लहसुन की गंध भी मच्छरों को दूर रखने में मददगार मानी जाती है. इसके लिए 4 से 5 लहसुन की कलियों को पीसकर पानी में उबाल लें और ठंडा होने के बाद उस पानी को छानकर एक स्प्रे बोतल में भर लें. इस स्प्रे को घर के कोनों, खिड़कियों या दरवाजों के पास छिड़क सकते हैं. इसकी गंध से मच्छर पास आने से बचते हैं और घर में उनकी संख्या कम होने लगती है।

गर्मियां आते ही मच्छरों का आतंक बढ़ जाता है. ऐसे में ये न सिर्फ नींद खराब करते हैं बल्कि डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों का भी कारण बनते हैं. हालांकि, बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट्स से इनसे राहत पा सकते हैं. लेकिन आज हम आपको कुछ नेचुरल चीजों से बनी मॉस्किटो रिपेलेंट्स बनाने का तरीका बताने जा रहे हैं, जो मच्छरों को भगाने में कारगर हैं. साथ ही इनका सेहत पर कोई बुरा असर भी नहीं पड़ता है।

मच्छर केवल एक छोटी-सी परेशानी नहीं हैं, बल्कि ये हमारी सेहत के लिए भी बड़ा खतरा बन सकते हैं. गर्मी और बरसात के मौसम में तो इनकी संख्या अचानक बहुत बढ़ जाती है, जिससे घर के अंदर भी चैन से बैठना या सोना मुश्किल हो जाता है. रात को सोते समय मच्छरों की भनभनाहट और बार-बार काटने से नींद खराब हो जाती है, और कई बार त्वचा पर लाल चकते व खुजली भी होने लगती है. इतना ही नहीं, मच्छर डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी गंभीर बीमारियों के फैलने का कारण भी बन सकते हैं, इसलिए इनसे बचाव करना बहुत जरूरी हो जाता है।

अक्सर लोग मच्छरों से बचने के लिए बाजार में मिलने वाले कॉइल, स्प्रे या लिक्विड रिपेलेंट का इस्तेमाल करते हैं. ये प्रोडक्ट तुरंत राहत तो देते हैं, लेकिन इनमें मौजूद केमिकल्स लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह भी हो सकते हैं. खासकर छोटे बच्चों,

## भालू मामा को हुआ गलती का एहसास



एक घने जंगल में, जिसका नाम 'मीठीवन' था, वहाँ गुस्सेलाल नाम के एक भालू मामा रहते थे। भालू मामा दिल के तो बहुत अच्छे थे, लेकिन उन्हें बात-बात पर गुस्सा आ जाता था। जब उन्हें गुस्सा आता, तो वह चिल्लाने लगते और चीजों को इधर-उधर फेंक देते।

भालू मामा का सबसे अच्छा दोस्त था खरगोश, जिसका नाम 'फुर्तीलाल' था। फुर्तीलाल हमेशा शांत और खुशमिजाज रहता था। वह जानता था कि भालू मामा का गुस्सा बस पल भर का होता है, इसलिए वह उनके गुस्से को ज्यादा दिल पर नहीं लेता था। भालू मामा को शहद बहुत पसंद था। एक दिन, उन्होंने फुर्तीलाल से कहा, फुर्तीलाल, तुम बहुत तेज भागते हो। मेरे लिए दूर वाले पेड़ से मीठा शहद ले आओ।

फुर्तीलाल खुशी-खुशी शहद लाने चला गया। भालू मामा इंतजार कर रहे थे। उन्हें बहुत भूख लगी थी और वह बिल्कुल भी इंतजार नहीं कर पा रहे थे।

गुस्से में हुई बड़ी गलती- फुर्तीलाल बहुत देर बाद वापस आया। वह थक गया था और उसके हाथ में जो शहद का मर्तबान था, वह गलती से उसके हाथ से फिसल गया और ज़मीन पर गिरकर टूट गया। सारा मीठा शहद मिट्टी में फैल गया। यह देखकर भालू मामा को बहुत तेज गुस्सा आया।

क्या किया तुमने फुर्तीलाल? तुम्हारा ध्यान कहाँ था? तुम हमेशा जल्दबाज़ी में सब कुछ बिगाड़ देते हो! भालू मामा चिल्लाए। फुर्तीलाल: (दुखी होकर) मामा, मुझे माफ़ कर दो। मैं थक गया था और यह गलती से हो गया।

भालू मामा: बस, बस! मुझे तुम्हारा बहाना नहीं सुनना। तुम किसी काम के नहीं हो! आज से मैं तुमसे दोस्ती नहीं रखूँगा! भालू मामा गुस्से में वहाँ से गुराँते हुए चले गए। फुर्तीलाल बहुत दुखी हुआ। उसकी आँखों में आँसू आ गए। वह उदास होकर अपने घर लौट गया।

अकेलापन और गलती का एहसास- अगले दिन, भालू मामा

का गुस्सा शांत हो गया था। उन्हें अब भी भूख लगी थी, लेकिन शहद नहीं था। उन्होंने फुर्तीलाल को याद किया।

'फुर्तीलाल कितना अच्छा था, वह झट से मेरे लिए काम कर देता था,' भालू मामा ने सोचा।

उन्होंने अकेले जंगल में घूमना शुरू किया। लेकिन फुर्तीलाल के बिना उन्हें बिल्कुल अच्छा नहीं लग रहा था। कोई उनके साथ खेलने वाला नहीं था, कोई उनकी बातें सुनने वाला नहीं था।

तभी, भालू मामा को रात वाली घटना याद आई। 'मैंने फुर्तीलाल को कितनी बुरी तरह डाँटा। उसने तो गलती से शहद गिराया था, और मैंने गुस्से में आकर उसे कितनी बड़ी बात कह दी कि मैं अब

उससे दोस्ती नहीं रखूँगा। यह तो मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी,' भालू मामा को अपनी गलती का एहसास हुआ।

उन्होंने महसूस किया कि शहद का नुकसान तो थोड़ी देर का था, लेकिन सच्चे दोस्त को खोना एक बहुत बड़ी और दुखद बात थी। सच्चे दिल से माँगी गई माफ़ी- भालू मामा को अब बहुत बुरा लग रहा था। उन्होंने तुरंत फैसला किया कि वह फुर्तीलाल से माफ़ी माँगने जाएँगे।

भालू मामा फुर्तीलाल के घर पहुँचे। फुर्तीलाल उदास बैठा था। फुर्तीलाल, भालू मामा ने धीरे से कहा। मुझे माफ़ कर दो।

फुर्तीलाल ने ऊपर देखा। भालू मामा की आँखों में सच्चा पछतावा था। मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया है। मुझे गुस्सा नहीं करना चाहिए था और न ही तुम्हें इतनी बुरी बातें कहनी चाहिए थीं। शहद तो फिर मिल जाएगा, लेकिन तुम जैसा सच्चा दोस्त खोना नहीं चाहता। क्या तुम मुझे माफ़ करोगे? भालू मामा ने सच्चे दिल से माफ़ी माँगी। फुर्तीलाल ने देखा कि भालू मामा सच में दुखी हैं। हाँ मामा, मैं तुम्हें माफ़ करता हूँ। मुझे पता है, आप दिल के बहुत अच्छे हैं। दोनों दोस्त खुशी से गले मिले। भालू मामा ने उस दिन सीखा कि सच्चा दोस्त किसी भी शहद से ज्यादा मीठा होता है, और अपनी गलती का एहसास होना और उसे स्वीकार करना ही दोस्ती का असली आधार है। उस दिन के बाद, भालू मामा ने अपने गुस्से पर काबू रखने की बहुत कोशिश की।

सीख - इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि गुस्सा करना आसान है, लेकिन अपनी गलती को स्वीकार करना साहस का काम है। अगर हमसे कोई गलती हो जाए, तो हमें बिना देर किए माफ़ी माँगनी चाहिए। सच्चा दोस्त बहुत अनमोल होता है, और हमारी छोटी सी गलती या हमारा गुस्सा उसे हमसे दूर कर सकता है। अपनी गलती का एहसास होना और उसे सुधारना ही हमें एक अच्छा इंसान बनाता है।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 15 मार्च - 21 मार्च 2026

**मूलांक** (1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व में निर्णायक बनें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से आगे  
बढ़ता हूँ।"



**मूलांक** (6, 15, 24)

संदेश: लक्ष्य और परिवार में  
संतुलन रखें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं जिम्मेदारी  
निभाता हूँ।"



**मूलांक** (2, 11, 20, 29)

संदेश: संतुलन से सफलता संभव  
है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं समझदारी से  
निर्णय लेता हूँ।"



**मूलांक** (7, 16, 25)

संदेश: रणनीति बनाएं, जल्दबाज़ी  
न करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं स्पष्ट योजना  
बनाता हूँ।"



**मूलांक** (3, 12, 21, 30)

संदेश: प्रतिभा को पेशेवर दिशा  
दे।  
पुष्टि वाक्य: "मैं सफलता को  
आकर्षित करता हूँ।"



**मूलांक** (8, 17, 26)

संदेश: यह आपका शक्ति सप्ताह  
है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मबल से  
विजय पाता हूँ।"



**मूलांक** (4, 13, 22, 31)

संदेश: मेहनत का परिणाम  
दिखेगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं परिश्रम से उन्नति  
करता हूँ।"



**मूलांक** (9, 18, 27)

संदेश: किसी उद्देश्य में नेतृत्व करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से शक्ति  
दिखाता हूँ।"



**मूलांक** (5, 14, 23)

संदेश: सोच-समझकर जोखिम  
लें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं अवसरों को  
पहचानता हूँ।"



## अनुराधिका अबरोल

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

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology

# गर्मियों में लें बर्फबारी का आनंद

## औली में जमकर करें एडवेंचर

उत्तराखंड के उत्तराखंड में स्थित औली अपनी बर्फीली ढलानों, रोपवे और शानदार हिमालयी नजारों के लिए मशहूर समर डेस्टिनेशन है।

यहां स्कीइंग, स्नोबोर्डिंग और मिनी स्विट्जरलैंड जैसी खूबसूरती पर्यटकों को खास अनुभव देती है।

गर्मियों के मौसम में अक्सर लोगों को ऐसी जगह पर घूमते हुए देखा जाता है। जहां उन्हें ठंडक का एहसास हो सके। यह समय छुट्टियों का होता है इसलिए अधिकतर लोग ट्रेवलिंग का प्लान भी इसी समय करते हैं। अधिकतर लोग इस समय हिल स्टेशंस पर जाना पसंद करते हैं। उत्तराखंड का औली भी एक ऐसे ही जगह है जो फेमस टूरिस्ट डेस्टिनेशन के तौर पर प्रसिद्ध है।

उत्तराखंड को वैसे भी देवभूमि के नाम से पहचाना जाता है। यहां पर प्रकृति के जो अद्भुत नजारे हैं वह किसी को भी दीवाना बना सकते हैं। यहां एक या दो नहीं बल्कि कई सारे हिल स्टेशन हैं जो गर्मियों में पर्यटकों के भीड़ से गुलजार रहते हैं। यह उत्तराखंड की राजधानी देहरादून से 290 किलोमीटर और ऋषिकेश से 252 किलोमीटर दूर है। अगर आपको गर्मियों में बर्फबारी का आनंद लेना है तो आप यहां जा सकते हैं।

### मन मोह लेगी औली की सुंदरता

इस हिल स्टेशन पर आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ समर वेकेशन एंजॉय कर सकते हैं। अगर एक बार आप यहां पहुंच जाएंगे तो आपका वापस आने का मन ही नहीं करेगा क्योंकि यहां की खूबसूरत वादियां आपका दिल जीत लेगी। यहां स्नो एक्टिविटीज का आनंद भी उठाय जा सकता है।

### यहां लें बर्फबारी और एक्टिविटीज का आनंद

गर्मियों के मौसम में भी औली पूरी तरह से बर्फ से भरा रहता है। आप यहां अपने पार्टनर दोस्तों और परिवार के साथ बर्फ से खेल सकते हैं, स्कीइंग का आनंद ले सकते हैं। यहां स्नोबोर्डिंग, स्नो मोटरबाइक, स्केटिंग और स्लेजिंग का आनंद लिया जा सकता है।

### मिनी स्विट्जरलैंड के नाम से मशहूर

औली को अपनी खूबसूरती की वजह से मिनी स्विट्जरलैंड के नाम से पहचाना जाता है। दिल्ली से यहां की दूरी 519 किलोमीटर पड़ती है। जब आप यहां जाएंगे



तो यहां बर्फ से ढके हुए पहाड़, हरे भरे पेड़ पौधे और आसपास के सुंदर नजारे आपका मन मोह लेंगे। यहां से कुछ ही दूरी पर बद्रीनाथ और फूलों की घाटी के प्रवेश द्वार के नाम से मशहूर जोशी मठ स्थित है।

### यहां है 2500 साल पुराना पेड़

औली केवल प्राकृतिक सुंदरता के लिए नहीं बल्कि अपने 2500 साल पुराने पेड़ के लिए प्रसिद्ध है। इसे अमर कल्प वृक्ष के नाम से पहचाना जाता है। यहां पर आदि गुरु शंकराचार्य ने ज्ञान प्राप्त किया था।

### देखें ये जगह

एशिया का दूसरा सबसे लंबा रोपवे: औली में आपको 4.15 किलोमीटर लंबा रोपवे देखने को मिलेगा। यह आने वाले पर्यटकों को समुद्र तल से 10000 तक की ऊंचाई पर ले जाता है। यह 22 किलोमीटर लंबा एशिया का दूसरा सबसे बड़ा रोपवे है।

त्रिशूल पर्वत: यहां समुद्र से 23,490 फीट की ऊंचाई पर त्रिशूल पर्वत भी मौजूद है। भगवान शिव के त्रिशूल के नाम पर इसका नाम रखा गया है। यहां एक रहस्यमय जलाशय और रूपकुंड झील भी मौजूद है।

नंदा देवी: यह भारत का सबसे ऊंचा पर्वत है जो 7817 फीट की ऊंचाई पर मौजूद है। इसे भारत के सबसे ऊंची हिल स्टेशन के तौर पर पहचाना जाता है। यहां नंदा देवी राष्ट्रीय उद्यान भी मौजूद है। यहां आप जैव विविधता से रूबरू हो सकते हैं।

आर्टिफिशियल झील: यह औली की एक बहुत ही पुरानी झील है जो काफी ऊंचाई पर मौजूद है। यह दुनिया की सबसे ऊंची मानव निर्मित झील में से एक है। इस काम बर्फबारी के महीने में ढलानों पर कृत्रिम बर्फ उपलब्ध कराने के उद्देश्य से बनाया गया था।

# क्या नयनतारा की एक गलती ने अनुष्का शेट्टी को बना दिया पैन-इंडिया सुपरस्टार

फिल्म इंडस्ट्री में कई बार एक फैसला किसी कलाकार की किस्मत बदल देता है. साउथ सिनेमा की चर्चित अदाकारा नयनतारा से जुड़ा एक ऐसा ही किस्सा इन दिनों सुर्खियों में है, जिसके बारे में कहा जाता है कि उनके एक फैसले ने अनुष्का शेट्टी के करियर को नई ऊंचाई दे दी. यह कहानी जुड़ी है भारतीय सिनेमा की ऐतिहासिक फिल्म 'बाहुबली' से, जिसने न सिर्फ बॉक्स ऑफिस के रिकॉर्ड तोड़े बल्कि अपने कलाकारों को पैन-इंडिया पहचान भी दिलाई. आज अनुष्का शेट्टी को देशभर में एक मजबूत और प्रभावशाली अभिनेत्री के रूप में जाना जाता है. हालांकि उनके करियर में 'अरुंधति' जैसी फिल्म पहले ही बड़ा मुकाम दिला चुकी थी, लेकिन 'बाहुबली' ने उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई. निर्देशक एसएस राजामौली की इस भव्य फिल्म में प्रभास के साथ अनुष्का ने देवसेना का किरदार निभाया था, जो एक राजकुमारी से योद्धा बनने तक की दमदार यात्रा दिखाता है. यह भूमिका उनके करियर की सबसे चर्चित और निर्णायक भूमिका साबित हुई.

लेकिन कम ही लोग जानते हैं कि देवसेना के किरदार के लिए अनुष्का पहली पसंद नहीं थीं. मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, राजामौली इस भूमिका के लिए पहले नयनतारा से संपर्क में थे. फिल्म की कहानी और स्केल बेहद बड़ा था और इसमें लगभग दो साल का लंबा समय देने की जरूरत थी. बताया जाता है कि नयनतारा ने इतने लंबे कमिटमेंट के चलते इस प्रस्ताव को ठुकरा दिया. उस समय शायद किसी को अंदाजा नहीं था कि 'बाहुबली' भारतीय सिनेमा का इतिहास बदल देगी.

नयनतारा के इनकार के बाद यह भूमिका अनुष्का शेट्टी को ऑफर की गई. अनुष्का ने चुनौती स्वीकार की



और फिल्म के लिए खुद को पूरी तरह समर्पित कर दिया. उन्होंने अपने किरदार के लिए शारीरिक और मानसिक तैयारी की, तलवारबाजी सीखी और देवसेना के भावनात्मक पहलुओं को भी बखूबी निभाया. जब फिल्म रिलीज हुई तो दर्शकों और समीक्षकों ने उनके अभिनय की जमकर सराहना की. देवसेना का किरदार महिलाओं के सशक्त रूप का प्रतीक बन गया.

'बाहुबली' की जबरदस्त सफलता ने अनुष्का को साउथ से निकलकर हिंदी भाषी दर्शकों के बीच भी लोकप्रिय बना दिया. फिल्म के दोनों भागों ने देश और विदेश में रिकॉर्ड कमाई की और भारतीय सिनेमा को नई पहचान दी. इसी के साथ अनुष्का शेट्टी का नाम पैन-इंडिया स्टार्स की सूची में शामिल हो गया. यह वह मोड़ था जिसने उनके करियर की दिशा बदल दी. हालांकि यह कहना पूरी तरह सही नहीं होगा कि नयनतारा का फैसला उनके लिए नुकसानदेह साबित हुआ. नयनतारा खुद भी साउथ सिनेमा की 'लेडी सुपरस्टार' कही जाती हैं और उन्होंने कई महिला-प्रधान फिल्मों से अपनी मजबूत पहचान बनाई है. वे भी आज पैन-इंडिया प्रोजेक्ट्स का हिस्सा हैं और लगातार बड़े सितारों के साथ काम कर रही हैं. हाल ही में उनकी फिल्में बॉक्स ऑफिस पर सफल रही हैं और वे कई नई फिल्मों में नजर आने वाली हैं.

आखिरकार, सफलता कई फैसलों और संयोगों का परिणाम होती है. 'बाहुबली' ने जहां अनुष्का शेट्टी को राष्ट्रीय पहचान दिलाई, वहीं नयनतारा ने भी अपने दम पर इंडस्ट्री में अलग मुकाम हासिल किया. लेकिन यह दिलचस्प कहानी आज भी सिनेप्रेमियों के बीच चर्चा का विषय बनी हुई है कि एक फैसले ने किस तरह इतिहास रचने का रास्ता बदल दिया.



## आपके सुझावों का स्वागत है

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