

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
19 अप्रैल 2026

तारा सुतारिया  
ने रिश्तों में दयालुता को  
सबसे जरूरी बताया।



## हंसी ठट्टा



परफ्यूम लगा कर आई  
और  
वह भी पिंटू को  
देखकर बोली- ब्रूट  
परफ्यूम 7000 रुपए  
अचानक लिफ्ट  
रुक गई

एक लड़की महंगा  
परफ्यूम लगा कर लिफ्ट  
में आई और  
पिंटू को देखकर बोली-  
कोबरा परफ्यूम, 6000  
रुपए  
दूसरी लड़की भी महंगा

दोनों लड़कियां अपनी-  
अपनी नाक पकड़ कर  
पिंटू को घूरने लगीं  
पिंटू ने मुस्कराते हुए  
कहा- मूली का परांठा  
15 रुपए.....



बॉयफ्रेंड (गर्लफ्रेंड  
से)- अच्छा एक बात  
बताओ?

गर्लफ्रेंड- पूछो  
बॉयफ्रेंड- तुम

लड़किया लव मैरिज क्यों करती हो?

गर्लफ्रेंड- अनजान नमूना मिलने से  
अच्छा है, जाना पहचाना कुत्ता  
मिल जाए

गर्लफ्रेंड- तुम लड़के लव मैरिज  
क्यों करते हो?

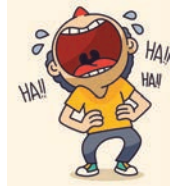
बॉयफ्रेंड- एनाकोंडा मिलने से अच्छा  
है की पहले से पाली हुई नागिन मिले.....



बॉयफ्रेंड- बेबी मैंने आज  
अपना 50 लाख का  
बीमा करवाया है  
गर्लफ्रेंड- ये तो तुमने  
बहुत अच्छा किया जानू  
अब मुझे बार-बार कहना  
नहीं पड़ेगा कि, अपना  
ख्याल रखना....



एक कवि का बेटा स्कूल में आया  
टीचर- व्हाट इज नाउन?  
स्टूडेंट- अर्ज करता हूं, कुत्ता  
भी होता है अपनी गली में किंग  
कुत्ता भी होता है अपनी गली में किंग  
नाउन इज ए नेम ऑफ पर्सन प्लेस ऑर थिंग.....



सुरेश- डॉक्टर साहब,  
मैं चश्मा लगाकर पढ़  
सकूंगा न?

डॉक्टर- हां हां बिल्कुल  
सुरेश- तो फिर ठीक  
है, वरना अनपढ़ आदमी की जिंदगी  
भी कोई जिंदगी है  
सुरेश का जवाब सुनकर डॉक्टर की बोलती बंद  
हो गई....



पप्पू- डॉक्टर साहब मैं रोज आपसे 50 रुपये की  
दवाई ले रहा हूं,  
पर कोई फायदा नहीं हो रहा  
डॉक्टर- अब तुम मुझे 40 रुपये वाली दवाई ले  
जाओ,  
इससे तुम्हें रोज 10 रुपये का फायदा होगा....

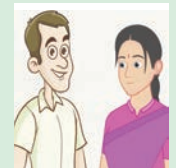
गर्लफ्रेंड- सुनो ना जानू, मैं  
अपना पर्स घर भूल आई,  
जरा 1000 रुपये दे दो

बॉयफ्रेंड- कैसी छोटी बात कर दी बेबी,  
ये लो 10 रुपये और झटपट ऑटो पकड़ो  
और घर से पर्स ले आओ....

बॉयफ्रेंड की बात सुनकर गर्लफ्रेंड की बोलती बंद हो गई.....



दामाद पहली बार ससुराल गया  
सास बड़े गिलास में पानी और शाम को छोटे  
गिलास में दूध लाई  
ये देखकर दामाद बोला- सुबह  
वाले गिलास की  
तबीयत खराब है क्या?



## तनाव में खरीदारी बना सकती है आपको कंगाल

तनाव में खरीदारी एक ऐसी आदत है जिसमें व्यक्ति तनाव, उदासी या गुस्से के समय बिना जरूरत की चीजें खरीदकर खुद को बेहतर महसूस कराने की कोशिश करता है। यह आदत कुछ समय के लिए खुशी देती है, लेकिन बाद में पछतावा और पैसों की चिंता बढ़ा देती है।

हम सभी के साथ कभी ना कभी ऐसा हुआ है कि ऑफिस में बॉस ने डांट दिया या पार्टनर से झगड़ा हो गया या फिर कोई काम सही ढंग से नहीं हुआ, तो सारा मूड खराब हो जाता है। ऐसे में खुद को खुश के लिए मन करता है कुछ अच्छा करें, मूड ठीक करें। बहुत से लोग खुद को अच्छा महसूस करवाने के लिए शॉपिंग करना पसंद करते हैं। पांच मिनट में एक टी-शर्ट, एक गैजेट, और तीन ऐसी चीजें कार्ट में डाल दीं, जिनकी जरूरत नहीं थी। और फिर... ऑर्डर कन्फर्म। यह यकीनन काफी अच्छा फील करवाता है।

इसे स्ट्रेस शॉपिंग कहा जाता है। शॉपिंग आपके तनाव को कम करती है, लेकिन वास्तव में यह एक ऐसा जाल है जो धीरे-धीरे आपकी जेब ढीली करता है और बाद में आपको बहुत अधिक पछतावा होता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि स्ट्रेस शॉपिंग आपको किस तरह कंगाल बना सकती है-

### तनाव में खरीदारी क्या है ?

जैसा कि नाम से ही समझ में आता है कि तनाव में खरीदारी यह तनाव में शॉपिंग करने की आदत है। जब आप उदासी, गुस्सा, एंजाइटी, तनाव महसूस करते हैं, तो ऐसे में कुछ ना कुछ खरीदते हैं ताकि आपको तुरंत अच्छा महसूस हो। हालांकि, इस तरह की आदत आपको सिर्फ कुछ वक्त के लिए खुशी देती है और बाद में आपको अपराधबोध होता है। इतना ही नहीं, इससे पैसे व खर्च की चिंता भी बढ़ने लगती है।

### आपको कंगाल कैसे बनाती है ?

स्ट्रेस शॉपिंग सीधेतौर पर आपकी जेब पर गहरा असर डालती है। दरअसल, जब हम तनाव, उदासी या अकेलापन महसूस करते हैं, तो ऐसे में दिमाग तुरंत खुशी चाहता है। जिसकी वजह से लोग शॉपिंग करते हैं। इससे दिमाग में डोपामाइन नाम का हार्मोन रिलीज होता है और हमें अच्छा लगता है। लेकिन यह हमें कंगाल बनाता है।



दरअसल, तनाव में हम वही चीजें खरीदते हैं, जिनकी हमें असल जरूरत नहीं होती। बाद में, वही सामान इधर-उधर पड़ा रहता है। इतना ही नहीं, अक्सर लोग शॉपिंग करने के लिए क्रेडिट कार्ड या ऐप लोन का सहारा लेते हैं। इससे ब्याज के साथ पैसे वापस करने का तनाव भी बढ़ने लगता है। यह एक ऐसा चक्र है जो डिप्रेशन और कंगाली दोनों ला सकता है।

### पहचान कैसे करें ?

जिन लोगों को स्ट्रेस शॉपिंग की आदत होती है, उन्हें इसका पता ही नहीं चलता। हालांकि, इसकी पहचान कुछ संकेतों के जरिए की जा सकती है। मसलन-

शॉपिंग के बाद करने के बाद सिर्फ कुछ वक्त खुशी मिलती है, उसके बाद पछतावा होता है।

लोग बस अपना मूड ठीक करने की सोच के साथ शॉपिंग करते हैं।

बिना जरूरत की चीजों को भी खरीद लेना।

### कैसे बचें ?

अगर आप स्ट्रेस शॉपिंग से बचना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ तरीके आजमाएं। मसलन-

अगर आपका कुछ खरीदने का मन करे तो तुरंत मत खरीदें। 24 घंटे का इंतजार करें, अगर तब भी जरूरत लगे तभी खरीदें।

हर महीने का एक बजट तय करें। साथ ही, आप इंपल्सिव खरीदारी के लिए अलग से छोटा अमाउंट भी तय करें।

अगर आपको स्ट्रेस होता है तो ऐसे में शॉपिंग करने की जगह वॉक, मेडिटेशन आदि का सहारा लें।

फोन से शॉपिंग ऐप्स डिलीट कर दें। इससे बार-बार शॉपिंग की आदत काफी कम होगी।

# बैड कोलेस्ट्रॉल की होगी छुट्टी

## ब्लड पंप भी होगा बेहतर, बस डाइट में शामिल कर लें ये फूड्स

अपने खाने की आदतों को सुधारें और बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए सही खाद्य पदार्थों के बारे में जानें।

गलत लाइफस्टाइल और खान पान में गड़बड़ी

के कारण आजकल बच्चे और युवा भी कई गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। मधुमेह, हार्ड बीपी, हार्ट से जुड़ी बीमारियां आदि किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो जा रही है। ऐसे में यह जरूरी है कि हर कोई अपने खाने पीने का पूरा

ध्यान रखें और अपनी दिनचर्या में हल्का फुल्का व्यायाम भी शामिल करें। सेहत को नजरअंदाज करने और खाने पीने में लापरवाही करने की वजह से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है और आर्टरीज ब्लॉक होने का खतरा रहता है। शरीर में ठीक तरह से ब्लड फ्लो नहीं होने के कारण स्ट्रोक या दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ने से रोकने के लिए आपको अपनी डाइट में कुछ हल्दी चीजों को शामिल करना चाहिए। यहां हम आपको कुछ ऐसी ही चीजों के बारे में बताएंगे जो आपको फिट और हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं।

### सॉल्यूबल फाइबर से भरपूर बींस

बींस में भारी मात्रा में सॉल्यूबल फाइबर यानी घुलनशील फाइबर पाया जाता है। यह शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालने में मदद करता है। यदि बॉडी में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ा हुआ है तो आप ब्लैक बींस, राजमा और लोबिया का सेवन कर सकते हैं। घुलनशील फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। इसके अलावा सॉल्यूबल फाइबर कोलेस्ट्रॉल से जुड़कर इसके स्तर को कम करता है साथ ही रक्त अवशोषण को रोकता है। यह ब्लड शुगर लेवल को भी नॉर्मल रखने में मदद करता है।



गुड कोलेस्ट्रॉल के लिए एवोकाडो एवोकाडो में फोलेट और मोनोअनसैचुरेटेड फैट होता है जो हार्ट हेल्थ के साथ ब्रेन के लिए भी फायदेमंद होता है।

एवोकाडो न सिर्फ गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है बल्कि इसमें मौजूद पोटेसियम ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल रहता है। इससे बालों की ग्रोथ अच्छी होता है और यह डैमेज बालों को रिपेयर करने का

काम करता है।

### ओमेगा 3 के लिए फ्लैक्स सीड्स

फ्लैक्स सीड्स यानी अलसी के बीजों के एक नहीं बल्कि कई फायदे होते हैं। इसमें फाइबर और प्रोटीन के अलावा ओमेगा 3 और फैटी एसिड भी पाया जाता है। इसमें मौजूद एक प्रकार का पॉलीफेनोल दिल को मजबूत बनाता और हृदय से जुड़ी बीमारियों के रिस्क को कम करता है। फ्लैक्स सीड्स में फाइबर और पोटेसियम भारी मात्रा में होते हैं। यह लिगनेन का भी अच्छा सोर्स माना जाता है जो एक प्रकार का फाइटोएस्ट्रोजन है।

### आंवले का जूस

चूंकि आंवला में भारी मात्रा में विटामिन सी मौजूद होता है इसलिए इसका जूस पीने से शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटने लगता है और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा मिलता है। इससे ब्लड प्रेशर भी नॉर्मल रहता है जिससे हमारा हार्ट ठीक तरह से काम करता है। आंवला में एंटीऑक्सीडेंट और अमीनो एसिड भी पाया जाता है जो दिल के लिए लाभकारी होते हैं। हृदय के रोगियों को आंवले का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित रखने के लिए रोजाना सुबह आंवले का जूस पीना चाहिए। यहां तक की आयुर्वेद में भी आंवले के कई फायदे बताए गए हैं।

# क्रॉस लेग पोजिशन में बैठना कितना सही



## इससे शरीर को क्या होता है नुकसान?

बैठकर काम करना आजकल अमूनन लोगों की डेली लाइफ का अहम हिस्सा हो गया है। ऐसे में आराम पाने के लिए लोग अक्सर पैर के ऊपर पैर रखकर बैठना पसंद करते हैं। लेकिन कुछ लोगों वैज्ञानिक प्रमाण मिलते हैं। यानी केवल क्रॉस लेग पोजिशन में बैठना अपने आप में शरीर के लिए नुकसानदायक नहीं माना जाता। असल समस्या यह नहीं है कि आप किस पोजिशन में बैठे हैं, बल्कि यह है कि आप कितनी देर तक एक ही पोजिशन में बैठे रहते हैं। लंबे समय तक एक ही तरीके से बैठे रहने से शरीर में जकड़न, दर्द या असहजता महसूस हो सकती है। जिसे लोग अक्सर किसी बड़ी समस्या का संकेत समझ लेते हैं। जबकि ज्यादातर मामलों में यह केवल शरीर का संकेत होता है कि अब पोजिशन बदलने की जरूरत है।

### क्या पीठ पर पड़ता है कोई असर?

क्रॉस लेग पोजिशन शरीर पर बुरा असर डालती है। चलिए जानते हैं क्या है इसकी सच्चाई।

### क्रॉस लेग पोजिशन में बैठना कितना सही?

आजकल लंबे समय तक बैठकर काम करना हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है। चाहे वह ऑफिस हो या घर। ऐसे में बहुत से लोग आराम के लिए क्रॉस लेग पोजिशन यानी पैर पर पैर चढ़ाकर बैठना पसंद करते हैं। यह पोजिशन देखने में भले ही आरामदायक लगे। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इसका आपके शरीर पर क्या असर पड़ता है? अक्सर हम छोटी-छोटी आदतों को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यही आदतें धीरे-धीरे हमारी सेहत पर बड़ा प्रभाव डालती हैं। ऐसा ही कुछ क्रॉस लेग पोजिशन के साथ भी है। दिखने में भले ही ये आरामदायक लगे। लेकिन लंबे समय तक ऐसे बैठने से शरीर पर बुरा असर पड़ सकता है।

इस तरह बैठने से ब्लड सर्कुलेशन पर भी असर पड़ सकता है। पैर पर पैर चढ़ाकर बैठने से नसों पर दबाव पड़ता है, जिससे पैरों में इनफ्लेमेशन, सुन्नपन या सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

खासकर उन लोगों के लिए यह आदत ज्यादा नुकसानदायक हो सकती है, जिन्हें पहले से ही पीठ दर्द या जोड़ों की समस्या है। चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं क्रॉस लेग पोजिशन में बैठने के और क्या-क्या नुकसान हैं।

पैर पर पैर चढ़ाकर बैठने को लेकर अक्सर यह माना जाता है कि इससे पीठ खराब हो जाती है, कूल्हों और घुटनों पर असर पड़ता है या फिर वैरिकोज वेन्स (नसों की सूजन) जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि इन दावों के सपोर्ट में ऐसे कम ही

अगर पीठ की बात करें, तो क्रॉस लेग बैठना अक्सर गलत पोस्चर की कैटेगरी में डाल दिया जाता है। लेकिन रिसर्च यह नहीं कहती कि कोई एक परफेक्ट बैठने का तरीका है, जो हर किसी के लिए सही हो। अलग-अलग विशेषज्ञों की राय भी इस मामले में अलग-अलग ही मानी जाती है। आज की आधुनिक सोच यह मानती है कि हमारी रीढ़ की हड्डी मजबूत और लचीली होती है, जो कई तरह की पोजिशन को सहन कर सकती है।

### क्या कूल्हों और घुटनों पर भी पड़ता है कोई असर?

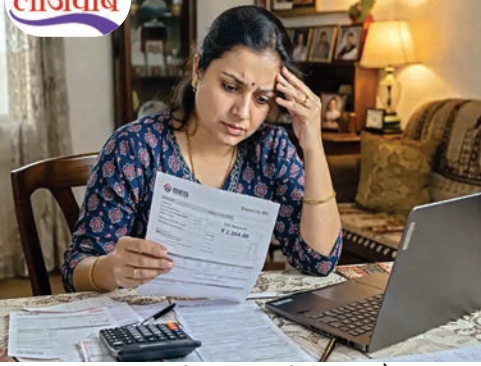
इसी तरह, कूल्हों और घुटनों को नुकसान पहुंचाने वाली बात भी पूरी तरह साबित नहीं हुई है। हमारा शरीर रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे चलना, सीढ़ियां चढ़ना, दौड़ना या वजन उठाना...इन सबमें कहीं ज्यादा दबाव झेलता है। ऐसे में थोड़ी देर क्रॉस लेग बैठना किसी नुकसानदायक है। ऐसे कोई प्रूफ नहीं मिला है।

### वैरिकोज वेन्स पर असर

पैर पर पैर चढ़ाकर बैठने से थोड़ी देर के लिए ब्लड फ्लो जरूर बदल सकता है, लेकिन इससे वैरिकोज वेन्स को नुकसान होने का कोई पुख्ता सबूत नहीं मिला है। यह समस्या नसों के वाल्व ठीक से काम न करने के कारण होती है। इसमें उम्र, फैमिली हिस्ट्री, प्रेग्नेंसी, मोटापा या लंबे समय तक खड़े रहने जैसे कारण ज्यादा जिम्मेदार हो सकते हैं।

कुल मिलाकर कहें तो अगर आपको क्रॉस लेग बैठना आरामदायक लगता है, तो इसे लेकर ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

बस ध्यान रखें कि लंबे समय तक एक ही पोजिशन में न बैठे रहें और बीच-बीच में अपनी पोजिशन बदलते रहें। ताकि बाँड़ी एक्टिव रहे।



आजकल हर कोई ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाना चाहता है, लेकिन क्या ज्यादा पैसे कमाकर भी आप संतुष्ट हैं? ज्यादातर लोगों का जवाब ना में ही होगा। ऐसा इसलिए है, क्योंकि लोग फाइनेंशियल प्लानिंग पर बहुत ज्यादा ध्यान नहीं देते। उन्हें लगता है कि सिर्फ सेविंग या एफडी करना ही फाइनेंशियल प्लानिंग है। जबकि ऐसा नहीं है।

फाइनेंशियल प्लानिंग सिर्फ आपकी कमाई पर ही निर्भर नहीं करती है, बल्कि ऐसे कई छुपे हुए फैक्टर्स भी होते हैं, जो आपकी जेब का भविष्य तय करते हैं। अगर आपके खर्च, गोल्स या फाइनेंशियल समझ सही नहीं है तो आपको हमेशा ही महीने के आखिर में पैसे की तंगी का सामना करना पड़ सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही छुपे हुए फैक्टर्स के बारे में बता रहे हैं-

### कमाई स्थिर है या नहीं

आपकी जेब का भविष्य आपकी कमाई पर निर्भर करता है। अगर आपकी आय स्थिर है तो ऐसे में आप बेहतर तरीके से फाइनेंशियल प्लानिंग कर सकते हैं। लेकिन अगर कमाई कभी ज्यादा, कभी कम है तो ऐसे में रिस्क बढ़ सकता है। अनस्टेबल इनकम से अचानक पैसे की कमी हो सकती है या फिर बिना प्लानिंग के खर्च बढ़ जाते हैं। ऐसे में कम से कम 6 महीने का इमरजेंसी फंड जरूर रखें। कम कमाई वाली स्थिति के लिए भी पहले से ही प्लान बनाएं।

### खर्च करने की आदत

यह एक ऐसा फैक्टर है, जिस पर शायद ही किसी का ध्यान जाता हो। हर दूसरे दिन ऑनलाइन खाना मंगवाना या फिर ऑफर देखकर चीजें खरीद लेने की आदत आपकी जेब में छेद कर देती है। अक्सर छोटे खर्च ही बड़े नुकसान का कारण बनते हैं। इसलिए, अपने हर खर्च का हिसाब रखें और जरूरत व चाहत के बीच का फर्क समझें।

## आपकी जेब का भविष्य तय करते हैं ये 5 छुपे फैक्टर्स

### क्या आप जानते हैं?

#### फाइनेंशियल गोल्स सेट हैं या नहीं

आपकी जेब का भविष्य क्या होगा, यह मुख्य रूप से आपके फाइनेंशियल गोल्स पर निर्भर करता है। अगर आपको ये ही नहीं पता कि पैसे क्यों बचा रहे हैं, तो ऐसे में आपके बेवजह खर्च करने की संभावना काफी बढ़ जाएगी। इसलिए, अपने शॉर्ट टर्म व लॉन्ग टर्म फाइनेंशियल गोल्स जरूर सेट करें और हर गोल के लिए समय और पैसा तय करें।

#### महंगाई की समझ



हर गुजरते दिन के साथ महंगाई बढ़ती जा रही है और ऐसे में धीरे-धीरे आपकी सेविंग की वैल्यू कम होती जाती है। आप इसे आसान भाषा में समझें कि आज 100 की वैल्यू कुछ साल बाद 100 नहीं रहेगी। अमूमन यह देखने में आता है कि लोग पैसा सिर्फ सेविंग अकाउंट या एफडी में रखते हैं, जिससे महंगाई से लड़ना मुश्किल होता है। इसलिए, सेविंग के साथ-साथ इनवेस्टमेंट भी जरूर शुरू करें।

#### फाइनेंशियल अवेयरनेस

आपकी जेब का भविष्य फाइनेंशियल अवेयरनेस पर भी निर्भर करता है। अगर आपको फाइनेंशियल बेसिक्स नहीं पता, तो आप आसानी से गलत फैसले ले सकते हो। हो सकता है कि आप किसी दोस्तों के कहने पर इनवेस्ट कर दें या फिर बिना समझे लोन ले लें। इससे बाद में आपको ही परेशानी हो सकती है। इसलिए, बेसिक फाइनेंशियल जानकारी हासिल करने की कोशिश करें। इसके लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म व किताबें आपके काम आ सकती हैं।

# गर्मियों में भी नहीं सूखेंगे पौधे

## अपनाएं ये स्मार्ट ट्रिक, रोज-रोज पानी देने की झंझट ही खत्म!

गर्मियों में पौधों की देखभाल करना थोड़ा मुश्किल होता है। मिट्टी जल्दी सूख जाती है, जिसकी वजह से बार-बार पानी देने की झंझट लगी रहती है। लेकिन हम आपको एक ऐसी टेक्निक के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से मिट्टी जल्दी नहीं सूखेगी और पौधे भी हरे-भरे रहेंगे।

### पौधे को हरा-भरा रखने की ट्रिक

गर्मियों का मौसम आते ही पौधे के देखभाल करना भी एक चुनौती बन जाता है। तेज धूप, गर्म हवाएं और लगातार बढ़ता तापमान न केवल इंसानों को परेशान करता है, बल्कि पौधों के लिए भी किसी परीक्षा से कम नहीं होता। अक्सर देखा जाता है कि लोग बड़े प्यार से अपने घर या बगीचे में पौधे लगाते हैं। लेकिन गर्मी के कुछ ही दिनों में पौधे मुरझाने लगते हैं।

पत्तियां सूखने लगती हैं, मिट्टी जल्दी-जल्दी सूख जाती है और बार-बार पानी देने के बावजूद भी पौधे स्वस्थ नहीं रह पाते। ये समस्या हर किसी के साथ होती है, जो काफी परेशान करने वाली होती है। लेकिन अगर कुछ आसान और स्मार्ट तरीकों को अपनाया जाए। तो आप गर्मी में भी अपने पौधों को कम पानी देने के बाद भी हरा-भरा और हेल्दी रख सकते हैं। चलिए इस आर्टिकल में आपको भी बताते हैं कि पौधों को हरा-भरा रखने के लिए आपको कौन सी ट्रिक अपनानी है, जिसके बाद रोज-रोज प्लांट में पानी देने की भी झंझट नहीं रहेगी।

### मल्टिचिंग टेक्निक क्या होती है?

हम बात कर रहे हैं मल्टिचिंग टेक्निक के बारे में, जो पौधों के लिए काफी अच्छी मानी जाती है। ये एक एक ऐसी बागवानी तकनीक है जिसमें पौधों की जड़ों के आसपास मिट्टी की सतह को किसी सामग्री से ढक दिया जाता है।

यह सामग्री सूखी पत्तियां, घास, भूसा, लकड़ी के टुकड़े, नारियल की भूसी या प्लास्टिक शीट भी हो सकती है। इसका काम मिट्टी की नमी को बनाए रखना और पौधों को बाहरी तापमान के असर से बचाना होता है।

### मल्टिचिंग कैसे काम करती है?

जब आप मिट्टी के ऊपर मल्टिचिंग की परत बिछाते हैं,



तो यह एक सुरक्षा कवच की तरह काम करती है। यह सूरज की तेज गर्मी से मिट्टी को सीधे प्रभावित होने से बचाती है। जिससे पानी जल्दी नहीं सूखता। साथ ही यह खरपतवार (weed) को उगने से रोकती है, क्योंकि उन्हें पर्याप्त धूप नहीं मिलती। मल्टिचिंग मिट्टी का तापमान बैलेंस रखती है। गर्मियों में ठंडा और सर्दियों में हल्का गर्म। समय के साथ जैविक मल्टिचिंग सड़कर मिट्टी की फर्टिलिटी भी बढ़ाता है।

### मल्टिचिंग कैसे करें?

इसे करने के लिए सबसे पहले आपको पौधे के आसपास मिट्टी को हल्का ढीला करें और खरपतवार हटा दें। फिर मिट्टी को अच्छी तरह पानी दें ताकि उसमें नमी बनी रहे। इसके बाद चुनी हुई मल्टिचिंग सामग्री (जैसे सूखी पत्तियां या घास) को 2 से 4 इंच मोटी परत में पौधे के चारों ओर फैला दें।

ध्यान रखें कि मल्टिचिंग को सीधे पौधे के तने से सटाकर न रखें, थोड़ा गैप जरूर छोड़ें ताकि तना सड़ने न पाए। समय-समय पर मल्टिचिंग की परत को जांचें और जरूरत पड़ने पर नई परत एड करते रहें।

### मल्टिचिंग के क्या हैं फायदे?

गर्मियों में पौधों को सूखने और मुरझाने से बचाने के लिए मल्टिचिंग टेक्निक काफी अच्छी मानी जाती है। साथ ही इससे पानी और समय की भी बचत होती है। गर्मियों में पौधों को ज्यादा पानी की जरूरत होती है, जिससे कई बार लोगों के पास समय न होने की वजह से प्लांट को जरूरत के मुताबिक पानी नहीं मिल पाता है और वो सूखने लगते हैं। लेकिन मल्टिचिंग टेक्निक अपनाकर आप पौधे के मिट्टी को जल्दी सूखने से बचाते हैं, जिससे आप 2 दिन छोड़कर भी प्लांट में पानी दे सकते हैं।



## उम्र के हिसाब से बच्चे को सीखना चाहिए सेल्फ कंट्रोल

बच्चों का गुस्सा, चीखना-चिल्लाना या दूसरों के साथ छोटी-छोटी बातों पर झगड़ना सामान्य बात हो सकती है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा कि इसे नियंत्रित करना कितना जरूरी है। सेल्फ कंट्रोल, यानी आत्म-नियंत्रण, एक ऐसी स्किल है जो बच्चों को न केवल बेहतर इंसान बनाती है, बल्कि उनकी जिंदगी को भी सकारात्मक दिशा देती है। यह कोई जादुई बटन नहीं है जिसे दबाकर बच्चे तुरंत अनुशासित हो जाएं, बल्कि यह एक कला है जिसे धीरे-धीरे और उम्र के हिसाब से सिखाना पड़ता है। तो चलिए जानते हैं बच्चों को उम्र के अनुसार सेल्फ कंट्रोल कैसे सिखाया जाए।

### क्या है सेल्फ कंट्रोल

#### उम्र के अनुसार बच्चे को सिखाएं सेल्फ कंट्रोल

सेल्फ कंट्रोल वह क्षमता है जो बच्चों और बड़ों को अपनी भावनाओं, विचारों और कार्यों पर नियंत्रण रखने में मदद करती है। यह बच्चों को अपनी इच्छाओं को तुरंत पूरा करने की बजाय धैर्य रखना सिखाती है। बच्चों में यह क्षमता एक उम्र के बाद विकसित होती है, क्योंकि मस्तिष्क का वह हिस्सा, जो भावनाओं को कंट्रोल करता है, वह तीन साल की उम्र तक पूरी तरह विकसित नहीं होता।

#### सेल्फ कंट्रोल क्यों जरूरी है

सेल्फ कंट्रोल यानी आत्म-नियंत्रण एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जो बच्चों को सही निर्णय लेने और तनावपूर्ण स्थितियों में सकारात्मक व्यवहार करने में मदद करता है। कई अध्ययन बताते हैं कि जिन बच्चों में आत्म-नियंत्रण की कमी होती है, वे बड़े होकर नशे, शराब या गलत रास्तों की ओर जा सकते हैं। वहीं सेल्फ कंट्रोल बच्चे स्कूल में बेहतर ध्यान दे पाते हैं, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं और समझदारी से निर्णय लेते हैं।

#### उम्र के अनुसार सेल्फ कंट्रोल सिखाने के तरीके

**0-2 साल की उम्र :** इस उम्र में बच्चे अपनी इच्छाओं और क्षमताओं के बीच के अंतर से निराश होकर टेंटरम

दिखाते हैं। ऐसे में, उनके ध्यान को खिलौनों या अन्य गतिविधियों की ओर डाइवर्ट कर सकते हैं। दो साल की उम्र तक पहुंचने पर, टेंटरम के परिणाम दिखाने के लिए उन्हें कुछ देर के लिए टाइम-आउट दें। इससे उन्हें समझ आएगा कि गुस्सा करने की बजाय शांत रहना बेहतर है।

**3-5 साल की उम्र :** इस उम्र में बच्चे को थोड़ा समय दें, जब तक कि बच्चा अपने आप शांत न हो जाए। इससे बच्चे में सेल्फ कंट्रोल की भावना बढ़ती है। जब बच्चा मुश्किल स्थिति में शांत रहे, तो उसकी तारीफ करें या उसे प्रोत्साहित करें।

**6-9 साल की उम्र :** स्कूल जाने की उम्र में बच्चे थोड़े समझदार हो जाते हैं। उन्हें सिखाएं कि किसी भी स्थिति में प्रतिक्रिया देने से पहले उसके बारे में सोचें। अगर वे गुस्से में हैं, तो कुछ मिनट के लिए उस स्थिति से हटने को कहें। जब वे ऐसा करें, तो उनकी तारीफ करें ताकि वे भविष्य में भी ऐसा करें।

**10-12 साल की उम्र :** इस उम्र में बच्चे अपने इमोशंस को भलिभांति समझते हैं। ऐसे में बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वे अपने इमोशंस का विश्लेषण करें और समझें कि हर स्थिति बुरी नहीं होती जितनी की उन्हें लगती है। उन्हें सिखाएं कि गुस्से का कारण स्थिति नहीं, बल्कि उसका नजरिया है।

**13-17 साल के टीनेजर्स:** टीनेजर्स को अपनी हरकतों और जिद पर कंट्रोल रखना आना चाहिए। उन्हें गलत कामों के परिणामों के अवगत कराएं। अगर वे गुस्से में दरवाजा पटकते हैं या चिल्लाते हैं, तो उनकी कुछ सुविधाएं, जैसे फोन का उपयोग, कुछ समय के लिए रोक दें। सेल्फ कंट्रोल दिखाने पर उन्हें वापस सुविधाएं देकर प्रोत्साहित करें।

#### जब बच्चे नियंत्रण खो दें

जब बच्चा अपना आपा खो दे तो उसपर गुस्सा करने या चिल्लाने से बचें। शांत रहकर समझाएं कि चीखना, टेंटरम या दरवाजा पटकना सही नहीं है और जिसकी सजा मिल सकती है। बच्चे के रोने पर उसकी मांग पूरी न करें। बच्चे को शांत करने में उसकी मदद करें।



## आपके सपनों से है गहरी नींद आने का संबंध क्या कहती है नई रिसर्च

रात को सोने के बाद कई लोगों को सपने आते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन सपनों का अपनी नींद से सीधा संबंध है. जिन लोगों को ज्यादा स्पष्ट सपने आते हैं उनकी नींद की क्वालिटी अच्छी रहती है. ऐसे लोग सुबह उठकर अच्छा महसूस करते हैं. एक नई रिसर्च के अनुसार, यह सिर्फ एहसास नहीं बल्कि इसके पीछे वैज्ञानिक कारण भी हो सकता है. गहरे सपने तभी आते हैं जब नींद अच्छी हो. रिसर्च से यह साफ होता है कि अगर आप नींद में गहरे सपने देखते हैं तो आपकी नींद अच्छी है और इसका सीधा फायदा आपकी हेल्थ को होगा.

इटली के आईएमटी स्कूल फॉर एडवांस्ड स्टडीज लुक्काके वैज्ञानिकों की एक स्टडी में पाया गया है कि सपनों की स्पष्टता और हमारी नींद की गुणवत्ता के बीच गहरा संबंध हो सकता है. इस रिसर्च में 44 स्वस्थ लोगों को शामिल किया गया था और उनकी नींद के पैटर्न पर नजर रखी गई थी. इन सभी लोगों को रात में अलग-अलग समय पर जगाकर जगाकर उनसे उनके सपनों के बारे में पूछा गया.

### गहरी नींद का सपनों से संबंध

नींद में लोगों से उनके सपनों के बारे में पूछा गया था. इस दौरान इन लोगों ने बताया कि सपने देखने के बाद जब

उनको वह सपना याद नहीं रहता तो उनको गहरी नींद भी आती है और सुबह उठकर अच्छा महसूस भी होता है. लोगों ने यह भी बताया कि जब वह कोई ऐसा सपना देखते हैं जो उनको स्पष्ट रूप से याद रहता है तो भी उनको अच्छी नींद आती है. यानि, सपने देखना भी आपको गहरी नींद जैसा महसूस करा सकता

है.

### दिमाग की गतिविधि क्या कहती है ?

वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग नींद में आधे अधूरे सपने देखते हैं तो उनकी नींद भी अच्छी नहीं रहती है. स्टडी के प्रमुख वैज्ञानिक के मुताबिक, जो व्यक्ति नींद में जितना गहरा सपना देखता है. उसकी नींद इतनी ही अच्छी होती है. अच्छी नींद सेहतमंद शरीर के लिए काफी जरूरी है. इससे कई बीमारियों से बचाव होता है और मानसिक तनाव या सिरदर्द जैसी समस्याओं के होने की आशंका नहीं रहती है.

### गहरे सपने नींद को बेहतर कैसे बनाते हैं

रिसर्चर्स का मानना है कि जो व्यक्ति गहरे सपने देखते हैं उनके दिमाग में ऐसे केमिकल रिलीज होते हैं जो नींद को बेहतर बनाते हैं. ऐसे लोगों की नींद बार- बार नहीं टूटती है. यह भी देखा गया कि सुबह के समय सपने सबसे ज्यादा गहरे होते हैं और व्यक्ति इस दौरान सबसे बेहतर नींद में होते हैं.

## एंजायटी और हार्मोन का कनेक्शन !

### शरीर के अंदर चल रही हलचल को समझना क्यों है जरूरी

थाइराइड, कोर्टिसोल या टेस्टोस्टेरोन - कौन बढ़ा रहा है आपकी बेचैनी ?

हार्मोन का असंतुलन केवल शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर डालता है और एंजायटी जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। थाइराइक्सिन, कोर्टिसोल, ऑक्सीटोसिन और टेस्टोस्टेरोन जैसे हॉर्मोन के गड़बड़ स्तर से घबराहट, नींद की कमी और बेचैनी बढ़ सकती है।



ज्यादा एक्टिव हो जाता है और एंजायटी होने की वजह से कुछ ना कुछ विचार चलते रहते हैं। कई बार पूरा शरीर ही ज्यादा एक्टिव हो जाता है। ऐसे में नींद आने में भी परेशानी होती है।

#### एड्रेनल, कार्टिसोल या स्ट्रेस हॉर्मोन

शरीर की तनाव प्रतिक्रिया में

हार्मोन शब्द आपने बहुत सुना होगा। इसके असुंतलित होने की बातें भी कहीं न कहीं सुनने में आती होगी। हार्मोन वास्तव में हमारी शारीरिक प्रक्रियाओं को संचालित करने और नियंत्रित करने में खास भूमिका निभाते हैं। ये विभिन्न अंगों को सूचना भेजने का कार्य करते हैं। हार्मोन असंतुलन यानी हॉर्मोन का कम या ज्यादा सीक्रेशन पूरे शरीर को प्रभावित करता है। इससे शरीर में कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

हार्मोन असंतुलन होने से तनाव, एंजायटी जैसी समस्या हो सकती हैं। एंजायटी की वजह से नींद ना आना, घबराहट, उत्सुकता, व्याकुलता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। दरअसल हार्मोन और एंजायटी में आपसी रिश्ता ही ऐसा है कि एक का असर दूसरे पर पड़ता है। जिस तरह हॉर्मोन के कम या ज्यादा होने से एंजायटी की समस्या होती है, उसी तरह एंजायटी होने से भी हार्मोन का सीक्रेशन गड़बड़ा सकता है। चलिए जानते हैं हॉर्मोन और एंजायटी के बीच रिश्ता-

#### थाइराइक्सिन बढ़ने से होती है ये समस्या

थाइराइड ग्लैंड से सीक्रेट होने वाले थाइराइक्सिन हॉर्मोन के कम या ज्यादा हो जाने से हाइपरथाइराइडिज्म और हाइपोथाइराइडिज्म की समस्या हो जाती है। इन दोनों ही स्थितियों में एंजायटी होना सामान्य लक्षण है, लेकिन हाइपरथाइराइडिज्म यानि थाइराइक्सिन की अधिकता होने पर यह समस्या ज्यादा होती है। हाइपरथाइराइडिज्म के शिकार लगभग 60 फीसदी लोग एंजायटी का सामना करते हैं। इसमें उनका दिमाग

एड्रेनल और कार्टिसोल हॉर्मोन की अहम भूमिका के कारण इन दोनों हॉर्मोन को स्ट्रेस हार्मोन के रूप में जाना जाता है। बढ़ा हुआ कोर्टिसोल का स्तर शरीर के लिए बहुत ज्यादा हानिकारक होता है। ये हॉर्मोन हमें किसी खतरनाक स्थिति का सामना करने के लिए तैयार करता है, लेकिन इसके ज्यादा सीक्रेशन से एंजायटी और बढ़ती जाती है। जितनी एंजायटी बढ़ती है, उतना ही इनका लेवल बढ़ता जाता है।

#### ऑक्सीटोसिन और टेस्टोस्टेरोन

ऑक्सीटोसिन और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन भी एंजायटी का एक बड़ा कारण हैं। दरअसल महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा चिंतित रहती हैं। इसीलिए एंजायटी की समस्या उनमें ज्यादा देखने को मिलती है। टेस्टोस्टेरोन दरअसल सोशल इमोशंस को नियंत्रित करता है यानी कि यह आपको सामने वाले के व्यवहार के हिसाब से प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है। इसके अनियंत्रित होने से आपको सोशल एंजायटी होने लगती है और आप सोशल होने से डरने लगते हैं। ऑक्सीटोसिन के अनियंत्रित होने से हम अपने अतीत में घटी किसी घटना के दोबारा होने का डर और घबराहट होने लगती है।

तो अगर आप भी बिना किसी खास वजह के एंजायटी का सामना कर रहे हैं और यह सिलसिला लम्बे समय से चल रहा है तो, इसको नजरअंदाज करना आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इसकी वजह हार्मोन का असंतुलन भी हो सकता है, तो एक बार आप इस बारे में अपने डॉक्टर से जरूर चर्चा कर लें।

# सिर्फ टॉपर बनना ही नहीं ये 5 ज़रूरी बातें भी बनाती हैं बच्चों को लाइफ में असली चैंपियन



बच्चे की किताबों में लिखी बातें उसे ज्ञान देती हैं, लेकिन जिंदगी में जीत दिलाने वाली बातें उसे घर से मिलती हैं। अगर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा सिर्फ नंबर नहीं, असली जिंदगी में भी टॉपर बने, तो इन बातों को बचपन से ही उसकी परवरिश का हिस्सा बनाएं।

## सफल बच्चे कैसे बनाएं

हर मां-बाप की यही खाहिश होती है कि उनका बच्चा स्कूल में अच्छे नंबर लाए, हर क्लास में अक्वल रहे और आगे जाकर एक कामयाब इंसान बने। लेकिन क्या सिर्फ पढ़ाई ही किसी बच्चे को कामयाब बना सकती है? अगर ऐसा होता तो स्कूल के हर टॉपर आज देश का लीडर, बड़ा बिज़नेसमैन या आइकॉन होता। सच्चाई ये है कि पढ़ाई ज़रूरी है, लेकिन बच्चे की तरक्की सिर्फ किताबों तक सीमित नहीं रहती। बच्चा स्कूल में चाहे जितना भी अच्छा क्यों न हो, अगर उसमें आत्मविश्वास, समझदारी, अच्छा व्यवहार, समय की कीमत और जिंदगी को सकारात्मक नजरिए से देखने की सोच नहीं है, तो आगे चलकर वह मुश्किलों से घबरा सकता है। इसलिए ज़रूरी है कि मां-बाप अपने बच्चों को सिर्फ किताबी ज्ञान तक सीमित न रखें, बल्कि उन्हें जिंदगी के असली गुरु भी सिखाएं। आइए जानते हैं वो पांच ज़रूरी बातें जो हर बच्चे के अंदर होनी चाहिए:

## आत्मविश्वास – खुद पर भरोसा ही असली ताकत है

अगर बच्चा खुद पर यकीन करना सीख जाए, तो वह किसी भी चुनौती का सामना कर सकता है। नंबर कम आना या गलती हो जाना उसका सफर नहीं रोक सकते, जब तक उसके अंदर आगे बढ़ने का जोश है। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों की कोशिशों को सराहें, उन्हें बार-बार यह एहसास

दिलाएं कि वे हर काम कर सकते हैं। यही छोटी-छोटी बातें उनका आत्मविश्वास मजबूत करती हैं।

## अच्छे संस्कार और

### व्यवहार – इंसानियत सबसे पहले

एक कामयाब इंसान बनने से पहले अच्छा इंसान बनना ज़रूरी है। अगर बच्चा बड़ों का सम्मान करना, छोटों से प्यार करना और ज़रूरतमंदों की मदद करना सीख जाए, तो उसका व्यक्तित्व निखरता है। ऐसे बच्चे समाज में इज्जत पाते हैं और रिश्तों को भी निभाना जानते हैं।

## समय की समझ – कामयाबी का

### सबसे बड़ा हथियार

जो इंसान समय की कद्र करना जानता है, वह कभी पीछे नहीं रहता। बच्चों को बचपन से ही सिखाना चाहिए कि समय कैसे इस्तेमाल करना है। पढ़ाई, खेल और आराम – इन सबका सही तालमेल उन्हें अनुशासन में रहना सिखाता है और यही आगे चलकर उनकी सफलता की नींव बनता है।

## समस्या को हल करने की सोच – मुश्किल में भी

### रास्ता ढूंढना

जिंदगी में हर किसी को समस्याएं आती हैं। ज़रूरी ये नहीं कि आप मुसीबत में न पड़ें, बल्कि ये है कि आप उससे कैसे बाहर निकलते हैं। बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर खुद फैसले लेने दें। इससे उनमें सोचने की ताकत बढ़ेगी और वे हर परेशानी में रास्ता निकालना सीखेंगे।

## सकारात्मक सोच – हार में भी जीत की उम्मीद

हर बात में बुराई देखने की आदत बच्चे को अंदर से कमजोर कर देती है। अगर वह हर मुश्किल को एक मौका मानकर देखे, तो वह कभी हारता नहीं है। माता-पिता को चाहिए कि वे खुद भी पॉजिटिव रहें और बच्चों को भी यही सोच सिखाएं। पॉजिटिव सोच ही किसी इंसान को जिंदगी में असली जीत दिलाती है।

# घूमें भारत के शहर, जहां हर गली बसी है स्वाद की खुशबू से मौका घूमने का, बहाना खाने का

भारत एक ऐसा देश है, जहां हर शहर का अपना स्वाद है। अगर आप खाने के शौकीन हैं तो यहां आप घूमने के साथ खाने पीने का भी पूरा आनंद उठा सकते हैं। यहां का लोकल स्ट्रीट फूड इतना टेस्टी होता है कि एक बार खा लिया तो बार-बार याद आएगा।

घूमने का असली मजा तब आता है जब पेट खाली हो और सामने गर्मागर्म स्वादिष्ट खाना हो। भारत के कई शहर ऐसे हैं जहां सिर्फ घूमने के लिए नहीं, बल्कि खाने के लिए भी लोग जाते हैं। चाहे वो कचौड़ी हो, छोले-भटूरे, बटर चिकन या बंगाली रसगुल्ला – हर शहर की अपनी खास पहचान है। अगर आप अगली ट्रिप प्लान कर रहे हैं, तो इन शहरों को जरूर जोड़ें अपनी लिस्ट में। यहां का देसी खाना न सिर्फ स्वाद बढ़ाएगा, बल्कि लोकल लोगों से मिलने और उनकी संस्कृति को जानने का मौका भी देगा। तो चलिए जानते हैं भारत के उन शहरों के बारे में -

## दिल्ली का देसी तड़का

दिल्ली का नाम सुनते ही जुबान पर स्वाद आ जाता है। यहां की गलियों में मिलने वाले छोले-भटूरे, चाट, गोलगप्पे और परांठे किसी भी भूखे पेट को जन्मत का अहसास दिला सकते हैं। चांदनी चौक, करोल बाग और लाजपत नगर जैसे इलाके स्ट्रीट फूड के लिए फेमस हैं। यहां का बटर चिकन और मलाई टिका भी बहुत मशहूर है। अगर आप खाने के शौकीन हैं, तो दिल्ली की गलियों में घूमना आपके लिए किसी स्वाद की यात्रा से कम नहीं होगा।

## कोलकाता की मिठास

कोलकाता सिर्फ रसगुल्ला और मिठाइयों के लिए ही नहीं, बल्कि मछली, काठी रोल और झालमुड़ी जैसे देसी फूड्स के लिए भी बहुत फेमस है। यहां की गलियों में आपको हर कोने पर कुछ नया खाने को मिल जाएगा। यहां का स्ट्रीट फूड न सिर्फ स्वादिष्ट होता है, बल्कि जेब पर भी भारी नहीं पड़ता। शुद्ध देसी अंदाज में बना हुआ खाना, खासतौर पर मछली और चावल का कॉम्बिनेशन, यहां का सबसे पॉपुलर कॉम्बो है। कोलकाता की खाने की गलियां हर फूड लवर के लिए जन्मत जैसी हैं।

## अमृतसर के कुलचे और लस्सी

अमृतसर की गलियों में घुसते ही गरमागरम कुलचे,



छोले, लस्सी और देसी घी की खुशबू आपका स्वागत करती है। यहां का स्वर्ण मंदिर न सिर्फ धार्मिक रूप से खास है, बल्कि वहां मिलने वाला लंगर भी स्वाद में बेमिसाल होता है। अमृतसरी कुलचा पूरी दुनिया में फेमस है और उसे देसी घी और मक्खन के साथ परोसा जाता है। अगर आप खाने से प्यार करते हैं, तो अमृतसर की गलियों में घूमते हुए आपका हर मोड़ पर कुछ नया चखने का मन करेगा।

## जयपुर की राजस्थानी थाली

जयपुर में घूमते हुए खाने का अनुभव आपको देसी अंदाज में शाही स्वाद देगा। यहां की राजस्थानी थाली में दाल-बाटी-चूरमा, गट्टे की सब्जी और केर-सांगरी जैसे ट्रेडिशनल व्यंजन मिलते हैं। जयपुर के लोकल बाजारों में मिलने वाली प्याज की कचौड़ी, मिर्ची बड़ा और घेवर जैसे स्ट्रीट फूड्स भी बहुत फेमस हैं। यहां का खाना देसी मसालों से भरपूर और दिल से बना होता है। अगर आप राजस्थानी स्वाद की असली झलक देखना चाहते हैं, तो जयपुर जरूर जाएं और खाली पेट जाएं!

## इंदौर का रात का बाज़ार

इंदौर का सराफा बाजार दिन में एक ज्वेलरी मार्केट होता है, लेकिन रात होते ही ये जगह बन जाती है खाने के दीवानों की जन्मत। यहां रात 8 बजे के बाद स्ट्रीट फूड की दुकानों की लाइन लग जाती है, जो देर रात तक लोगों को गर्मागर्म स्वाद परोसती है। गराड़, भुट्टे का कीस, दही बड़े, मालपुआ और पोहे-जलेबी जैसे आइटम्स यहां सबसे ज्यादा पसंद किए जाते हैं। इंदौर का रात का बाजार सिर्फ पेट नहीं भरता, दिल भी खुश कर देता है। अगर आप असली देसी स्वाद ढूंढ रहे हैं, तो इंदौर की ये गलियां जरूर देखें।

# कौन हैं हर्षिता अरोड़ा ?

## बिना डिग्री के हासिल की बड़ी कामयाबी

हर्षिता अरोड़ा उत्तर प्रदेश के सहारनपुर की रहने वाली एक युवा उद्यमी हैं। उन्होंने आठवीं के बाद स्कूल छोड़कर कोडिंग सीखी और कम उम्र में ही एक ऐप बनाकर पहचान बनाई।

अगर आपके अंदर काबिलियत है, तो डिग्री ही सब कुछ नहीं होती यह बात भारत की हर्षिता अरोड़ा ने सच कर दिखाया है। आठवीं के बाद ही स्कूल छोड़ने वाली हर्षिता ने अपने हुनर और मेहनत के दम पर अपनी अलग पहचान बनाई और आज वह दुनिया के प्रतिष्ठित स्टार्टअप एक्सेलेरेटर वाई कॉम्बिनेटर में जनरल पार्टनर बन चुकी हैं, साथ ही इसके इतिहास में सबसे कम उम्र में इस पद तक पहुंचने वाली शख्सियतों में शामिल हैं। ऐसे में यह जानना दिलचस्प हो जाता है कि वह कौन हैं, कहां की रहने वाली हैं और उन्होंने यह सफलता कैसे हासिल की। तो चलिए जानते हैं इसका जवाब।

### कौन हैं हर्षिता अरोड़ा ?

हर्षिता अरोड़ा उत्तर प्रदेश के सहारनपुर की रहने वाली एक युवा उद्यमी हैं। उन्हें सिर्फ 13 साल की उम्र में कोडिंग में दिलचस्पी हुई और धीरे-धीरे उन्होंने इसे ही अपना करियर बनाने का फैसला कर लिया, जिसके लिए उन्होंने स्कूल भी छोड़ दिया। कम उम्र में ही उन्होंने एक क्रिप्टो से जुड़ा ऐप बनाया, जिसे एपेल ने अपने प्लेटफॉर्म पर जगह दी और बाद में खरीद भी लिया।

### हर्षिता अरोड़ा को मिल चुका है

#### बाल शक्ति पुरस्कार

साल 2020 में हर्षिता अरोड़ा को 'बाल शक्ति पुरस्कार' से सम्मानित किया गया, जो देश के बच्चों और युवाओं को दिया जाने वाला एक बहुत बड़ा सम्मान माना जाता है। यह पुरस्कार उन युवाओं को मिलता है, जिन्होंने कम उम्र में ही कुछ अलग और खास काम किया हो। हर्षिता ने भी अपने टैलेंट और मेहनत के दम पर यह उपलब्धि हासिल की। उनकी इस कामयाबी पर नरेंद्र मोदी ने भी उनकी खुलकर सराहना की। उन्होंने कहा कि हर्षिता बेहद प्रतिभाशाली हैं और कम उम्र में ही



उन्होंने अपनी अलग पहचान बना ली है।

### कैसे शुरू किया अपना स्टार्टअप

हर्षिता ने साल 2019 में अपने साथियों के साथ मिलकर एटूबी नाम का स्टार्टअप शुरू किया। यह कंपनी ट्रकिंग इंडस्ट्री के लिए फाइनेंशियल सर्विसेज उपलब्ध कराती है, जैसे फ्लीट कार्ड और तुरंत पेमेंट (इंस्टेंट पेआउट) जैसी सुविधाएं। आसान शब्दों में कहें तो एटूबी ट्रांसपोर्ट से जुड़े कारोबार को पैसों के लेन-देन को आसान और तेज बनाती है। आज एटूबी एक तेजी से बढ़ती कंपनी बन चुकी है और अमेरिका में 30,000 से ज्यादा फ्लीट्स को अपनी सेवाएं दे रही है। कंपनी अब सीरीज-सी स्टेज तक पहुंच चुकी है और इसकी वैल्यूएशन भी करीब 800 मिलियन डॉलर बताई जाती है, जो इसकी तेजी से बढ़ती सफलता को दिखाता है।

### वाईसी में हर्षिता अरोड़ा की जिम्मेदारी क्या होगी ?

वाई कॉम्बिनेटर में हर्षिता का काम नए स्टार्टअप्स को सही दिशा देना होगा। वह फाउंडर्स को उनके आइडिया को मजबूत बनाने, प्रोडक्ट को बेहतर करने और बिजनेस को तेजी से बढ़ाने में मदद करेगी, ताकि वे अपने स्टार्टअप को बड़े स्तर तक ले जा सकें। अपने इस उपलब्धि पर हर्षिता ने बताया कि वाईसी में उन्हें कई टैलेंटेड लोगों के साथ काम करने का मौका मिला और अब वह अपनी नई भूमिका को लेकर तैयार हैं।



## कौन हैं जेने जोई?

बॉलीवुड से इन दिनों एक खूबसूरत चेहरे ने सोशल मीडिया पर हलचल मचा रखी है. ये हैं जेने जोई वारसी, जो इंटरनेट पर इन दिनों लोगों का नया क्रश बन चुकी हैं. आइए जानते हैं कौन हैं जेने जोई, जिनका सोशल मीडिया दीवाना हो रहा है.

बॉलीवुड की किसी भी पार्टी में अक्सर लोगों की नजर नए चेहरों को ढूंढती है. ऐसा अक्सर होता है कि कोई खूबसूरत चेहरा सामने आ जाए तो लोगों के बीच इस बात की क्यूरियोसिटी बढ़ जाती है कि आखिर ये शख्स कौन है. इस वक्त एक ऐसा ही चेहरा इंटरनेट पर वायरल हो रहा है, जिसके बारे में लोग जानना चाहते हैं.

बीते कुछ दिनों से एक लड़की की वीडियो इंटरनेट पर वायरल हो रही है. इस वीडियो में ये लड़की एक्टर अरशद वारसी के साथ नजर आ रही हैं. लड़की की खूबसूरती लोगों के इतनी पसंद आई कि इसके बारे में जानने के लिए लोग बेताब हो गए. आइए जानते हैं कि आखिर कौन हैं जेने जोई?

जेने जोई और कोई नहीं बल्कि अरशद वारसी की

अरशद वारसी संग स्पॉट हुई लड़की को श्रद्धा कपूर की कॉपी कह रहे लोग



को स्पॉट किया गया. यहां वो पिता अरशद के साथ आई थीं. जेने की तस्वीरें और खूबसूरत स्माइल सोशल मीडिया पर वायरल हो गई. लोगों को उनकी सिम्पलिसिटी इतनी पसंद आई कि उन्होंने जेने को एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर की कॉपी बता डाला. इस खास मौके पर अरशद वारसी की लाडली इवेंट में ब्लैक एंड व्हाइट कलर की ड्रेस में नजर आई थीं. मिनिमल मेकअप और खुले बाल में वो बहुत खूबसूरत लग रही थीं.

**लाइमलाइट से रहती हैं दूर**

जेने उन चुनिंदा स्टार किड्स में से एक हैं जो लाइमलाइट से दूर रहती हैं. वो कुछ इवेंट्स में अपने पापा के साथ स्पॉट होती हैं, लेकिन ज्यादा लाइमलाइट में रहना उन्हें पसंद नहीं है. इंस्टा हैंडल पर जेने के 11.9 हजार फॉलोअर्स हैं. आपको बता दें कि 57 साल के अरशद वारसी ने साल 1999 में मारिया गोरेटी से शादी की थी. कपल को दो बच्चे हैं. बेटे का नाम जेक है और उनकी बेटी जेने 19 साल की हैं.



**क्या  
खाना न खाने से  
वजन कम होता है?  
क्या कहती है  
रिसर्च**

वजन कम करने के कई तरीके हैं, जिन्हें लोग फॉलो भी करते हैं। लेकिन सबसे आम तरीका है खाना कम कर देना या पूरी तरह से छोड़ देना। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये तरीका शरीर के लिए कितना नुकसानदायक साबित हो सकता है। इस आर्टिकल में हम इसी के बारे में बताने जा रहे हैं।

वजन कम करना किसी चैलेंज से कम नहीं है। आजकल लोग कई तरह की डाइट फॉलो करते हैं। एक्सरसाइज करते हैं और यहां तक की कुछ लोग तो खाना खाना ही छोड़ देते हैं। बहुत से लोगों को लगता है कि खाना स्किप करने से वजन तेजी से कम हो सकता है। भले ही ये तरीका जल्दी असर दिखाता हो लेकिन शरीर के लिए काफी नुकसानदायक साबित हो सकता है। अक्सर लोग सोचते हैं कि अगर वे खाना कम कर देंगे या पूरी तरह बंद कर देंगे, तो उनका वजन तेजी से घटेगा। शुरुआत में ऐसा होता हुआ भी दिख सकता है... वजन कुछ किलो तक कम भी हो जाता है। लेकिन से लंबे समय तक असरदार नहीं रहता है।

शरीर को मजबूत और एनर्जेटिक रहने के लिए कई सारे पोषक तत्वों की जरूरत होती है। लेकिन खाना छोड़ने या कम करने के बाद शरीर में पोषक की कमी होने लगती है, जो कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकती है। अगर आप भी वजन कम करने के लिए खाना कम या पूरी तरह से छोड़ने का सोच रहे हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है। चलिए जानते हैं कि क्या वजन कम करने के लिए खाना छोड़ देना सही है?

**वेट लॉस के लिए खाना छोड़ देना कितना सही?**

वजन कम करने के लिए मील स्कीप करना एक

कॉमन तरीका जरूर है। लेकिन रिसर्च बताती है कि ये न तो सबसे सही तरीका है और न ही हमेशा असरदार। एनसीबीआई के की एक रिपोर्ट में पाया गया है कि जब लोग एक या ज्यादा मील छोड़ते हैं, तो उनकी कुल कैलोरी तो कम हो जाती है, लेकिन डाइट की क्वालिटी भी खराब हो जाती है। जैसे फल, प्रोटीन और जरूरी पोषक तत्व कम हो जाते हैं। इससे वजन थोड़ा घट तो सकता है, लेकिन शरीर को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है।

**ओवरइटिंग का खतरा बढ़ सकता है**

कुछ मामलों में ये उल्टा अलर भी दिखाने लगता है। जैसे अगर कोई सुबह का ब्रेकफास्ट छोड़ देता है तो उसे लंच में ज्यादा भूख लगती है और वो व्यक्ति ज्यादा खा लेता है। ऐसे ही अगर वो दोपहर का लंच छोड़ता है तो रात को ज्यादा खाने की तलब लगती है, जिससे ओवरइटिंग का खतरा बढ़ जाता है।

**मेटाबॉलिज्म हो सकता है स्लो**

कुछ स्टडी बताती हैं कि कम समय की फास्टिंग से मेटाबॉलिज्म थोड़ा बढ़ा सकता है। लेकिन लंबे समय तक भूखे रहने से मेटाबॉलिज्म धीमा हो सकता है। शॉर्ट टर्म फायदा दिख सकता है, लेकिन लॉन्ग टर्म में नुकसान होना तय है।

**कुछ मामलों में वजन बढ़ भी सकता है**

कुछ रिसर्च में पाया गया है कि लंबे समय तक खाना छोड़ने से शरीर में इंसुलिन रेसिस्टेंस और पेट की चर्बी बढ़ सकती है। यानी वजन घटने के बजाए बढ़ भी सकता है। यानी कुल मिलाकर कहे तो वेट लॉस के लिए खाना छोड़ना नहीं बल्कि बैलेंस डाइट लेना जरूरी है।

# गलत स्किनकेयर से बढ़ सकता है एजिंग का खतरा

सनबर्न और एक्ने से बचने के लिए डर्मेटोलॉजिस्ट से जाने 7 स्किन केयर देश के कई हिस्सों में पारा तेजी से बढ़ रहा है। बढ़ते तापमान और हाई यूवी इंडेक्स के कारण स्किन डैमेज की समस्याएं भी बढ़ रही हैं। नेशनल लाइव्रेरी ऑफ साइंस, अमेरिका की रिसर्च बताती है कि अल्ट्रावायलेट (UV) रेडिएशन स्किन सेल्स के डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे न सिर्फ सनबर्न बल्कि लंबे समय में स्किन कैंसर और प्री-मैच्योर एजिंग का खतरा बढ़ता है। गर्मियों में त्वचा की देखभाल केवल कॉस्मेटिक जरूरत नहीं, बल्कि स्वास्थ्य का हिस्सा है। सही हाइड्रेशन, उचित सन



प्रोटेक्शन और सही स्किन केयर रूटीन अपनाकर स्किन से संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है। जानें गर्मियों में स्किन केयर के लिए 7 जरूरी बातें

## 1. बार-बार फेस वॉश न करें

पसीने और चिपचिपाहट से बचने के लिए हम दिन में कई बार चेहरा धोते हैं। ज्यादा क्लीनिंग, स्किन बैरियर को नुकसान पहुंचाकर ट्रांस-एपिडर्मल वॉटर लॉस बढ़ाती है, जिससे त्वचा ड्राय और सेंसिटिव हो जाती है। इसलिए दिन में केवल 2-3 बार माइल्ड और सल्फेट-फ्री फेस वॉश से मुंह धोएं।

## 2. सनस्क्रीन जरूर लगाएं

इंडियन जर्नल ऑफ डर्मेटोलॉजी के अनुसार, लंबा UV एक्सपोजर मेलाज्मा, टैनिंग, फोटोएजिंग और स्किन कैंसर का खतरा बढ़ाता है। घर से निकलने से पहले SPF 30+ सनस्क्रीन लगाएं, 2-3 घंटे में दोबारा लगाएं व जेल-बेस्ड सनस्क्रीन चुनें।

## 3. ज्यादा गर्मी में जेल-बेस्ड मॉइश्चराइजर चुनें, त्वचा हाइड्रेट रहेगी

पसीना और धूप स्किन को डिहाइड्रेट करती है, जिससे त्वचा ज्यादा ऑयल प्रोड्यूस करती है। इसलिए जेल-

बेस्ड मॉइश्चराइजर जरूरी है।

## 4. पसीना और फंगल इन्फेक्शन

गर्मियों में फंगल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए ढीले सूती कपड़े पहनें, पसीना ज्यादा आए तो कपड़े बदलें और जरूरत हो तो एंटी-फंगल पाउडर/क्रीम इस्तेमाल करें।

## 5. पानी की कमी यानी डल स्किन

पानी की कमी से त्वचा में लचीलापन कम होता है और ये रूखी दिखने लगती है। इस मौसम में 3 से 3.5 लीटर पानी पिएं। नारियल पानी, छाछ और पानी से भरपूर फल भी लें।

## 6. क्यों होते हैं त्वचा पर एक्ने

गर्मियों में पसीने, पॉल्यूशन, बैक्टीरिया और गलत प्रोडक्ट्स से एक्ने बढ़ते हैं। दिन में 2 बार जेंटल क्लींजर, ऑयल-फ्री/नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉइश्चराइजर इस्तेमाल करें।

## 7. सन-प्रोटेक्शन जैकेट

UPF 40-50+ वाले कपड़े 98% तक यूवी किरणों को रोकते हैं। अगर लंबे समय तक बाहर रहना है, तो इसके साथ टोपी, सनग्लासेस और सनस्क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए।

# छुट्टियां मनाने का नया ट्रेंड

## वॉलेंटियर टूरिज्म



### मेजबान की जिम्मेदारी निभाकर बचाएं खाने- रहने का खर्च, देशभर में 2000 होस्ट्स का नेटवर्क

प्रोजेक्ट चुन सकते हैं, जैसे: पेंटिंग, योग या स्टोरीटेलिंग, सोशल मीडिया और वीडियो कंटेंट या फार्मिंग या लोकल कम्युनिटी वर्क। यानी जहां जाना है, वही आपका अगला अनुभव बन सकता है। देश के लगभग सभी राज्यों में मौजूद, युवाओं में बढ़ा ट्रेंड

- अब तक 7000 से ज्यादा लोग इस मॉडल के जरिए ट्रैवल कर चुके हैं।

- देशभर में अब तक 2000 से ज्यादा होस्ट्स के साथ काम हो चुका है।

- झारखंड को छोड़कर लगभग हर राज्य में यह नेटवर्क फैल चुका है।

ट्रैवल के बाद कैसे बदल रही लोगों की जिंदगी

- वॉलेंटियर टूरिज्म के बाद करीब 9% लोगों ने अपना बिजनेस शुरू किया।

- 15% वॉलेंटियर्स अपनी ट्रिप्स के बाद फ्रीलांसिंग में आ गए।

- प्लेटफॉर्म पर 70% ट्रैवलर्स महिलाएं हैं, जो सोलो ट्रैवल कर रही हैं।

दुनिया भर में वॉलेंटियर टूरिज्म के ये प्लेटफॉर्म प्रसिद्ध हुए

1. Worldpackers (वर्ल्डपैकर्स)

यह विश्वभर में प्रसिद्ध है। वॉलेंटियर टूरिज्म वैश्विक मॉडल जैसा ही है। यह 140 से ज्यादा देशों में फैला हुआ है। खासकर दक्षिण अमेरिका और यूरोप में यह बहुत लोकप्रिय है।

**वेबसाइट: worldpackers.com**

2. WWOOF (वूफिंग)

अगर किसी को खेती या मिट्टी से जुड़ा काम पसंद है, तो यह उनके लिए है। यहां आप ऑर्गेनिक फार्म्स पर काम करते हैं और बदले में किसान आपको घर जैसा खाना और रहने की जगह देते हैं।

वेबसाइट: wwwoof.net

3. Workaway (वर्कअवे)

यह वॉलेंटियरिंग का 'विकिपीडिया' माना जाता है। यहां सिर्फ होमस्टे ही नहीं, बल्कि आप किसी एनजीओ, स्कूलों या यहां तक कि किसी के व्यक्तिगत घर को बनाने में मदद कर सकते हैं। इसके पास दुनिया भर में 50,000 से ज्यादा होस्ट्स की लिस्ट है।

जरा सोचिए, इस बार छुट्टी कुछ अलग तरीके से बिताई जाए। उत्तराखंड के किसी छोटे से गांव में रहकर बच्चों को पढ़ाना... या गुवाहाटी के किसी होमस्टे के लिए वीडियो बनाना, उनका सोशल मीडिया संभालना। बदले में रहने और खाने की चिंता खत्म। कई जगहों पर हाइकिंग, ट्रेकिंग या स्क्वा डाइविंग जैसे एक्सपीरियंस भी फ्री मिल जाते हैं। यही है ट्रैवल का नया तरीका- वॉलेंटियर टूरिज्म।

आपके पास कोई स्किल है, तो उसके बदले आप सिर्फ घूमते नहीं, उस जगह का हिस्सा बनकर उसे जीते हैं। इसी कॉन्सेप्ट पर काम कर रहा है Volunteer Yatra। यह देशभर में अलग-अलग प्रोजेक्ट्स से लोगों को जोड़ता है... जहां वे काम भी करते हैं और उसी जगह को करीब से एक्सप्लोर भी। यह ट्रैवल का ऐसा तरीका है, जहां आप टूरिस्ट नहीं रहते... बल्कि उस जगह की कहानी का हिस्सा बन जाते हैं।

### कैसे बनें वॉलेंटियर टूरिज्म का हिस्सा ?

- सबसे पहले वॉलेंटियर यात्रा पर प्रोफाइल बनाएं सबसे पहले वॉलेंटियर यात्रा की शुरुआत एक बेसिक प्रोफाइल से होती है। आप कौन हैं, क्या स्किल है और किस तरह का एक्सपीरियंस चाहते हैं। बस यही जानकारी देनी होती है।

- मेंबरशिप लें और बातचीत करें, प्रोजेक्ट एक्सप्लोर करें आपको एक मेंबरशिप प्लान चुनना होता है और एक छोटी-सी ऑनबोर्डिंग कॉल होती है। इसमें पूछते हैं कि आप किस तरह का काम करना चाहते हैं व आपके लिए सही मौके कौन-से हो सकते हैं।

- जिस भी विषय में रुचि हो, उसके हिसाब से प्रोजेक्ट चुनें आपके पास देशभर के 500 से ज्यादा वॉलेंटियरिंग ऑप्शन होते हैं। आप अपनी पसंद और स्किल के हिसाब से

# दूध, फल का सेवन बढ़ा गरीबों की डाइट भी सुधरी



अंडा-मछली-मांस

- ग्रामीण गरीब घरों में 45% से बढ़कर 72%।
- शहरी गरीब घरों में 57% से बढ़कर 76%।

-असमानता 3.0 से घटकर 1.8।

दालें - सभी वर्गों में खपत स्थिर रही।

सब्जियां - खपत में हल्का सुधार दिखा।

डेयरी प्रोडक्ट - ग्रामीण इलाकों में 95% तक पहुंची।

माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी, लेकिन राजस्थान में 80% आयरन अनाज से

- आयरन, जिंक, कैल्शियम व विटामिन B की खपत औसत से नीचे है। औसत आयरन खपत 11.11 mg/दिन है। महिलाओं के लिए 15 mg/प्रतिदिन जरूरी।

- आयरन की कमी का जोखिम 69.2% आंका गया यानी 10 में से लगभग 7 लोगों में कमी की आशंका।

- आयरन, फोलेट, जिंक और B-विटामिन का 40-60% हिस्सा अब भी अनाज से मिल रहा है।

- राजस्थान में 80% आयरन अनाज लिया जाता है।

देश में 2011 से 2024 के बीच खाने की आदतें तेजी से बदली हैं। लोग अब भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं। गरीबों में भी दूध-डेयरी, फल व अंडा-मछली-मांस जैसे पोषक खाद्य पदार्थों की खपत बढ़ी है। ग्रामीणों का खाने का खर्च पहले से बढ़ा

औसत घरेलू खर्च - ग्रामीण, शहरी

2011-2012 में

7,531 (ग्रामीण),

11,950 (शहरी)

2023-2024 में

20,689 (ग्रामीण),

29,510 (शहरी)

खाने पर खर्च (2011-12)

53.4%, 43.9%

खाने पर खर्च (2023-24)

47.8%, 40.8%

कारण: NFSA और

PMGKAY जैसी योजनाओं से

गरीबों को मुफ्त अनाज मिला।

अनाज का बजट लोग दूसरे खाद्य

पदार्थों पर खर्च बढ़ा पाए।

पोषण खपत में भी बदलाव

(ग्रामीण व शहरी क्षेत्र में

असमानता घटी)

- फल का सेवन बढ़ा- गांव में

फल खाने वालों का हिस्सा 68%

से बढ़कर 93% हुआ।

-औसत मासिक खपत 1.69 से

बढ़कर 2.35 किलो।

## गाय हमारे ग्रामीण और शहरी जीवन की सशक्त कड़ी है

भरोसे की चिढ़ी और सच्चाई की पावती हो, पुराने लोग ऐसा कहा करते थे। इसका मतलब होता है जो काम करो, सच्चाई के साथ करो। 27

अप्रैल को गो-सम्मान दिवस मनाया जाएगा। लोग संकल्प पत्र भरेंगे। गाय की रक्षा के लिए सामूहिक प्रयास किए जाएंगे।

गाय हमारे ग्रामीण और शहरी जीवन की एक बहुत ही सशक्त कड़ी है।

अगर आज थोड़ा बहुत भी ग्रामीण क्षेत्र में जीवन बचा है तो उसके पीछे

गाय है। यदि हम गाय की सेवा, सुरक्षा और सम्मान के लिए संकल्पित

होते हैं तो इसका फायदा शहरी जीवन को मिलेगा।

जो लोग नगरों में रह रहे हैं, वही जानते हैं कि जीवन कितना चुनौतीपूर्ण

हो चुका है? रसोई बजट बिगड़ गया, स्वास्थ्य में बेचैनी है, नौकरी-

कारोबार में दबाव है, अचल संपत्ति की उलझनें हैं, किफायती आवास का

धोखा है और अपराध कब आपके जीवन में प्रकट हो जाए, कह नहीं

सकते। फिर भी लोगों को लगता है कि मौज-मस्ती का सबसे बड़ा अड्डा

शहर ही है। गो-माता को बचाइए तो शायद शहरी जीवन में भी थोड़ी

राहत मिलेगी।

# शक्ति की उपासना: पाषाण युग से शास्त्रीय परंपरा तक



भारत में देवी पूजा की शुरुआत कब हुई, यह निर्धारित करना काफी कठिन है। संभव है कि इसकी शुरुआत पाषाण युग में हुई हो। यह वह समय था, जब मनुष्य धरती को देवी या किसी महिला के गर्भाशय से जोड़कर देखने लगा था। इसी दौर में पेड़ों और नदियों को भी देवी के रूप में मानने की प्रवृत्ति विकसित हुई। मध्य प्रदेश की सोन नदी घाटी में बाघोर गांव के पास एक पत्थर मिला है, जिस पर त्रिकोणीय चिह्न बने हैं। लगभग 10,000 वर्ष पुराना यह बाघोर पत्थर पूजा में प्रयुक्त भारत की सबसे प्राचीन वस्तु माना जाता है।

त्रिकोणीय चिह्न को इस देवता के लिंग से जोड़ा गया है, लेकिन यह निष्कर्ष तांत्रिक ज्यामिति के आधार पर निकाला गया है, जो उस पत्थर के निर्माण के लगभग 9,000 वर्ष बाद प्रचलित हुई। प्रारंभिक देवी-पूजक मनुष्यों की अभिव्यक्तियों को आज समझ पाना संभव नहीं है। इसलिए उनके बारे में न तो कोई धर्मग्रंथीय प्रमाण उपलब्ध है और न ही ठोस भौतिक साक्ष्य। संभवतः उन्होंने चट्टानों, मिट्टी, पत्तों और टहनियों जैसी नैसर्गिक वस्तुओं से देवियों की कल्पना की हो। ऐसे अनुष्ठानों में प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग आज भी भारत में देखा जा सकता है। लंबी कालावधि के कारण इन प्रारंभिक देवियों के भौतिक प्रमाण नष्ट हो गए। इन्हें ही आगे चलकर

कुलदेवी और ग्रामदेवी के रूप में जाना गया, जिनकी पूजा आज भी प्रचलित है। प्राचीन मंदिरों में देवी को अक्सर हल्दी, कुमकुम या नारंगी रंग से लिप्त एक चट्टान के रूप में दर्शाया गया है, जिसके ऊपरी भाग पर चांदी जैसी आंखें अंकित होती हैं। यही भारत की प्रारंभिक देवियां थीं। उनकी पूजा कब शुरू हुई, यह कहना आज असंभव है। ग्रंथों में देवियों का प्रारंभिक उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है, जो 3,000 वर्ष से भी अधिक पुराना है। इसमें भोर की देवी 'उषा', वन की देवी 'अरण्यानि' और वाणी की देवी 'वाच' का उल्लेख है। इसी ग्रंथ में शक्ति की देवी 'दुर्गा' और समृद्धि की देवी 'श्री' का भी जिक्र मिलता है। हालांकि, इन सभी संदर्भों में देवियों के शारीरिक रूप का वर्णन नहीं है, बल्कि उनके वैचारिक स्वरूप की ही चर्चा है।

देवी-सदृश सबसे प्राचीन प्रतिमा एक स्तूप में मिली है, जिसे संभवतः लोककथाओं में वर्णित यक्षी (एक उग्र आत्मा) से जोड़ा जाता है। हालांकि, यह केवल एक अनुमान है, क्योंकि स्तूपों के मुहरों पर क्या छपा है, हम निश्चित रूप से नहीं जानते हैं। हड़प्पा की सभ्यता के लगभग 2,000 वर्ष बाद और ऋग्वेद के समयकाल के करीब 1,000 वर्ष पश्चात गुप्त राजवंश और भारतीय-यूनानी कुषाण राजवंश के सिक्कों पर देवियों की प्रतिमाएं अंकित होने लगीं। इन सिक्कों पर देवी को सोने से भरे पात्र के साथ दर्शाया गया है, जो आगे चलकर लक्ष्मी की प्रतिमा के रूप में विकसित हुई।

ऐसी प्रतिमाएं सांची और भरहुत के बौद्ध स्तूपों में भी मिलती हैं। सरस्वती की प्रारंभिक प्रतिमा मथुरा के कंकाली टीला से प्राप्त हुई है, जो जैन परंपरा से जुड़ी है। इन सभी देवियों को दो भुजाओं के साथ दर्शाया गया है। चार भुजाओं वाली देवी की प्रतिमा उत्तरकालीन कुषाण कला में मिलती है, जहां वह एक महिष का वध करती दिखाई देती हैं। यही रूप आगे चलकर दुर्गा के रूप में विकसित हुआ। 7वीं सदी में पल्लव और चालुक्य काल की कला के माध्यम से यह स्वरूप व्यापक रूप से लोकप्रिय हुआ।

# हर मुश्किल में साथ देने वालों के प्रति सम्मान जताने का तरीका



अमेरिका के वाल्डोस्टा में रहने वाले स्मिथ दंपती के छह पोते-पोतियां हैं, जिनकी तस्वीरें अलमारी में सहेजी गई हैं, पर लिविंग रूम की मुख्य दीवार पर अनूठा पोर्ट्रेट लटका है। चौंकाए नहीं, यह तस्वीर उनके प्यारे 'किंग चार्ल्स स्पैनियल' कुत्ते रस्टी की है।

69 साल की तान्या कहती हैं, 'यह अजीब लग सकता है, क्योंकि पहले मैंने ऐसा कभी नहीं किया होता। पता नहीं क्या सोचकर हमने रस्टी की पेंटिंग बनवाई, लेकिन आज वही हमारी सबसे कीमती याद है।' रस्टी अब इस दुनिया में नहीं है, लेकिन उसकी पेंटिंग स्मिथ परिवार के लिए सदस्य से कम नहीं है। किसी जमाने में घरों की मुख्य दीवारों पर परिवार के बुजुर्गों या हंसते-खेलते बच्चों की ऑयल पेंटिंग शान बढ़ाती थी। अब ड्राइंग रूम में इन पालतुओं का राज है। इंसानों व जानवरों का कलात्मक रिश्ता सदियों पुराना है, लेकिन 'जानवर' से 'पालतू' बनने का सफर हालिया है।

गूगल ट्रेंड्स के बीते 10 साल का डेटा देखें तो 'कस्टम पेट्स पोर्ट्रेट' की सर्च 90% बढ़ी है। लोग सिर्फ कुत्तों-बिल्लियों की फोटो नहीं खींच रहे, बल्कि उन्हें आर्ट गैलरी का हिस्सा बना रहे हैं। पोर्टलैंड की मैत्री मोदी ने अपने 13 साल के पग 'अरि' का कैसर का इलाज

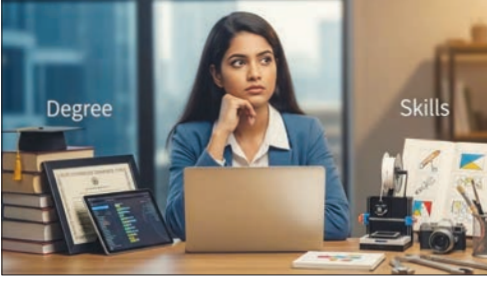
करवाया, उसकी कई पेंटिंग्स बनवाईं। मैत्री कहती हैं, 'मेरे पास रिश्तेदारों के पोर्ट्रेट नहीं हैं, क्योंकि अरि ही मेरा परिवार है। तलाक व करियर के उतार-चढ़ाव में वही मेरा सहारा था। 'अरि' की पेंटिंग जीवन की सबसे खूबसूरत याद है। वे कहती हैं, 'जब भी इसे देखती हूँ, वो दिन याद आ जाते हैं।'

कलाकार बेन लेनोविट्ज कहते हैं, 'पेट्स पोर्ट्रेट' हम कलाकारों के लिए फायदेमंद करियर बन चुका है। चूंकि पेट्स की उम्र कम होती है, इसलिए ग्राहक बार-बार नई यादें सहेजने के लिए कलाकारों के पास लौटते हैं। कला बाजार में इंसान की पुरानी तस्वीर की तुलना में पेट्स की कलाकृतियों की 'रीसेल वैल्यू' कहीं ज्यादा होती है, जो इस क्षेत्र को और भी आकर्षक बनाती है। बजट कम होने पर लोग 'मोड पॉज' जैसी वेबसाइट्स इस्तेमाल कर रहे हैं, जो दो हजार से 10 हजार रूपए तक में डिजिटल पेंटिंग और टी-शर्ट प्रिंटिंग की सुविधा देती हैं।



हर मुश्किल में साथ देने वालों को प्रति सम्मान जताने का तरीका ब्रिटेन की महारानी विक्टोरिया अपने कुत्तों की सैकड़ों पेंटिंग्स बनवाती थीं। तब यह रईसों का शौक था, पर आज यह आम आदमी के जज्बात से जुड़ गया है। हालांकि, कुछ पारंपरिक आर्ट सोसायटीज में जानवरों की पेंटिंग बनाने को कमतर माना जाता है। पर बाजार की हकीकत अलग है। जेनिफर जेनारी पेट पोर्ट्रेट के लिए 16 लाख रु. तक लेती हैं। उनके पास हस्तियों की लंबी कतार है। यह सिर्फ दीवार सजाना नहीं, बल्कि मुश्किल में साथ देने वालों के प्रति सम्मान जताना भी है।

# डिग्री नहीं, स्किल बनेगी नौकरी



इंडिया स्किल्स रिपोर्ट के अनुसार देश में एम्प्लॉयबिलिटी (रोजगार पाने की दक्षता) वर्ष 2021-22 की 46.20 फीसदी से बढ़कर 2025-26 में 56.30 फीसदी हो गई है। यह एक उत्साहजनक रुझान है और इस बात का मजबूत संकेत भी कि हमारा स्किलिंग इकोसिस्टम सही दिशा में आगे बढ़ रहा है। यह सरकारी नीतिगत हस्तक्षेप, उद्योगों की बढ़ती भागीदारी और एआई जैसी स्किल सिखाने वाले प्लेटफॉर्म के विस्तार का नतीजा है। लेकिन इस रिपोर्ट का एक मतलब यह भी है कि करीब 44 फीसदी कार्यबल अब भी किसी रोजगार के योग्य नहीं है। यानी इन प्रयासों को और बढ़ाने की काफी गुंजाइश है। एक अच्छा संकेत यह भी है कि अब भारत धीरे-धीरे उस दौर में पहुंच रहा है, जहां नियोजक केवल डिग्री नहीं, बल्कि स्किल देखता है। युवा स्किल बन सकें, इसके लिए करने होंगे ये 4 काम

1. इंटरशिप/अप्रेंटिसशिप के जरिए बढ़े प्रैक्टिकल एक्सपोजर आज भी कई लोग डिग्री को सफलता का नुस्खा मानते हैं और स्किल को उतना महत्व नहीं देते। इस स्थिति को बदलने के लिए व्यावसायिक शिक्षा को अधिक आकर्षक बनाना जरूरी है। हमें व्यावसायिक व शैक्षणिक शिक्षा के बीच की दूरी को खत्म कर दोनों को एक-दूसरे के साथ जोड़ना होगा। इंटरशिप/अप्रेंटिसशिप के जरिए प्रैक्टिकल और इंडस्ट्रियल एक्सपोजर को हमारी उच्च शिक्षा प्रणाली का अनिवार्य हिस्सा बनाना चाहिए।
2. कॉलेज शिक्षकों का भी उद्योग जगत से हो सीधा जुड़ाव कॉलेज शिक्षक उद्योगों से कितने कनेक्ट हैं, यह भी काफी मायने रखता है। इस संदर्भ में AICTE इंडस्ट्री फेलोशिप प्रोग्राम जैसी पहल फायदेमंद है। ऐसे कार्यक्रम कॉलेज शिक्षकों को उद्योगों के साथ समय बिताने का अवसर देते हैं। इसका मकसद यह है कि शिक्षक उद्योगों में कामकाज के मौजूदा तौर-तरीकों, तकनीकों और अपेक्षाओं को समझ सकें तथा फिर अपने छात्रों को भी बता सकें।

## की गारंटी!

3. पाठ्यक्रमों के निर्माण में भी हो उद्योगों की भूमिका यूनिवर्सिटीज और इंडस्ट्री के बीच पारस्परिक संवाद शिक्षा प्रणाली का हिस्सा हो। उदाहरण के लिए, उच्च शिक्षा संस्थानों में ऐसा इंडस्ट्री एडवाइजरी बोर्ड होना चाहिए, जो पाठ्यक्रमों की डिजाइनिंग और उनके निर्माण में सहयोग करने के अलावा आवश्यकतानुसार अपडेशन में भी सक्रिय भूमिका निभाए। उद्योगों को पूरी शिक्षण प्रक्रिया में ही शामिल करेंगे तो सभी का फायदा होगा।

4. हर पेशे के लिए एआई में माहिर होना जरूरी हो आईटी, एडवॉन्स्ड मैनुफैक्चरिंग, लॉजिस्टिक्स और हेल्थकेयर जैसे क्षेत्रों में एआई कुशल लोगों की मांग बढ़ रही है। वैसे तो अब कोई भी पेशा हो, डिजिटल समझ और एआई-आधारित टूल के साथ काम करने की दक्षता जरूरी हो गई है। इसके लिए शिक्षा की मुख्य धारा में ही डिजिटल स्किल्स को शामिल करना होगा, ताकि तमाम छात्र शुरू से ही एआई-लिटरेसी से लैस हो सकें।

स्किलड लोगों की मांग सीआईआई और ईटीएस द्वारा जारी 'इंडिया स्किल्स रिपोर्ट' के अनुसार इन प्रमुख सेक्टरों में स्किलड लोगों की मांग बढ़ेगी :

### 1. एआई व डिजिटल

प्रोडक्ट इंजीनियरिंग, जेनरेटिव एआई इंटीग्रेशन, साइबर सेक्युरिटी, मशीन लर्निंग इंजीनियर, डेटा साइंटिस्ट, एआई सेफ्टी एक्सपर्ट।

### 2. रिन्चुएबल एनर्जी

एनर्जी स्टोरेज और ग्रिड डिजिटलीकरण के कारण रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। जियोस्पेशियल एनालिटिक्स, फील्ड ऑपरेशंस में मांग।

### 3. हेल्थकेयर टेक

टेलीमेडिसिन और वर्चुअल क्लिनिकल सेवाएं नए कौशल की मांग पैदा कर रही हैं। हेल्थ इन्फॉर्मेटिक्स विशेषज्ञों की जरूरत बढ़ी।

### 4. इलेक्ट्रिक मोबिलिटी

बैटरी टेक्नोलॉजी, वाहन सॉफ्टवेयर, सप्लाय चेन, चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर और लॉजिस्टिक्स प्लानिंग के फील्ड में स्किलड लोगों की मांग बढ़ी।

### 5. सेमीकंडक्टर

चिप्स की डिजाइन, वेरिफिकेशन और फैब्रिकेशन से जुड़े क्षेत्रों में नौकरियों का विस्तार। क्षेत्र से जुड़ी अन्य टेक्नोलॉजी में भी स्किलड लोगों की मांग।

# कोलेस्ट्रॉल पर गाइडलाइन जारी



**अब 19 की उम्र से  
कोलेस्ट्रॉल टेस्ट, समय  
पर अलर्ट से दिल लंबे  
समय तक सलामत**

अगर आपकी उम्र 30 साल के पार है और आप खुद को पूरी तरह फिट मानकर कोलेस्ट्रॉल की जांच टाल रहे हैं, तो सावधान हो जाएं। मेडिकल जगत की प्रतिष्ठित संस्था 'अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी' (एसीसी) ने कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन की गाइडलाइंस में बड़ा बदलाव किया है।

नई गाइडलाइन के मुताबिक 19 साल की उम्र से हर 5 साल में लिपिड प्रोफाइल टेस्ट कराना चाहिए। 30 साल की उम्र के बाद डॉक्टर 10 साल ही नहीं, अगले 30 साल तक का हार्ट रिस्क भी निकालेंगे। इसके लिए नया प्रिवेंट-एएससीवीडी कैल्कुलेटर लाया गया है।

यह बीएमआई, किडनी रोग के आधार पर खतरे का स्तर बताता है। यानी डॉक्टर अगले 30 साल के 'जोखिम' को आधार मानकर इलाज करेंगे। विशेषज्ञों का कहना है कि धमनियों में कोलेस्ट्रॉल का जमाव 'स्मोकिंग' की तरह है। जितने लंबे समय तक इसके संपर्क में रहेंगे, नुकसान उतना ज्यादा होगा।

नई गाइडलाइंस में 'नस्लीय जोखिम' को ध्यान में रखा गया है। विशेषज्ञों के अनुसार, भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश मूल के लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा अन्य नस्लों के मुकाबले 40% से 50% अधिक होता है। भारतीयों में 'लिवर' कोलेस्ट्रॉल को प्रोसेस करने में अलग तरह से व्यवहार करता है, जिससे कम उम्र में ही धमनियां ब्लॉक होने लगती हैं। इसके अलावा, लिपोप्रोटीन (ए) नाम के जेनेटिक कोलेस्ट्रॉल की जांच अब एक बार जरूर करवाने की सलाह दी गई है, क्योंकि इसे आहार या

एक्सरसाइज से नहीं बदला जा सकता है। वैश्विक आंकड़ों के अनुसार, हर 5 में से 1 व्यक्ति में यह जेनेटिक खतरा मौजूद होता है।

कोलेस्ट्रॉल के नए लक्ष्य

सामान्य बचाव के लिए: एलडीएल का स्तर 100 mg/dL से नीचे हो।

उच्च जोखिम वाले लोग: एलडीएल का लक्ष्य 70 mg/dL से कम।

हार्ट अटैक या स्ट्रोक झेल चुके लोग: बहुत आक्रामक लक्ष्य, 55 mg/dL से नीचे ही रखा जाए।

एपोलिपोप्रोटीन-बी (ApoB) टेस्ट: सटीक पैमाना। अगले 10 वर्षों के जोखिम को मापता है। अगले 30



साल के दीर्घकालिक जोखिम का भी अनुमान लगाता है।

**कब और क्या जांच कराएं**

**9-11 वर्ष:** एक बार जांच जरूरी (जेनेटिक खतरे का आकलन)।

**19 वर्ष से ऊपर:** हर 5 साल में 'लिपिड प्रोफाइल' टेस्ट जरूर कराएं।

# लगातार काम, हमारी क्षमता कम कर देता है

किताबों से जानिए, क्यों हम मानते हैं कि जितना  
ज्यादा काम करेंगे, उतने सफल होंगे...



जीवन में कभी रुकना भी जरूरी  
हो जाता है

सही तरह से लिया गया आराम क्यों जरूरी है? हम मानते हैं कि जितना ज्यादा काम करेंगे, उतनी सफलता मिलेगी, लेकिन सच्चाई इससे अलग है। सही तरीके से लिया गया आराम हमारी उत्पादकता और रचनात्मकता को बढ़ाता है। जब हम अपने दिमाग और शरीर को आराम देते हैं, तब वे और अधिक प्रभावी ढंग से काम करते हैं। लगातार काम करना हमें थकाता है, हमारी क्षमता कम करता है। (रेस्ट -एलेक्स सूजंग-किम पांग )

बड़ी जीत के लिए सही दिशा में छोटे कदम लें जीवन में हर अनुभव, चाहे अच्छा हो या बुरा, हमारे विकास का हिस्सा होता है। जब हम जल्दी सफलता पाने की चिंता छोड़कर लगातार सीखने और आगे बढ़ने पर ध्यान देते हैं, तब हम एक स्थाई और संतोषजनक जीवन बना पाते हैं। लंबी सोच हमें यह सिखाती है कि कई बार सही दिशा में छोटे-छोटे कदम ही बड़ी उपलब्धियों की नींव बन जाते हैं। (द लॉन्ग व्यू - ब्रायन फेदरस्टनहॉग)

जीवन में ऐसे समय आते हैं जब सब कुछ ठहर-सा जाता है। जब हम थक जाते हैं, टूट जाते हैं या दिशा खो देते हैं। इन क्षणों को हम अकसर कमजोरी समझ लेते हैं, जबकि वास्तव में यह हमारे भीतर के पुनर्निर्माण का समय होता है। जैसे प्रकृति में सर्दियों का मौसम विश्राम और तैयारी का समय होता है, वैसे ही हमारे जीवन में भी 'रुकना' जरूरी है। (विंटरिंग -कैथरीन में)

उन्हीं चीजों को महत्व दें जो मायने रखती हैं खुशी सादगी में छिपी होती है। जब हम अपनी इच्छाओं को कम करते हैं और जीवन के छोटे सुखों को महसूस करना सीखते हैं, तब एक अलग तरह की आजादी मिलती है। यह आजादी उस दबाव से मुक्त करती है, जो हमें लगातार अधिक पाने के लिए प्रेरित करता है। उन चीजों को महत्व दें, जो वास्तव में मायने रखती हैं। जैसे प्रकृति, रिश्ते, आत्म-संतोष। (द आर्ट ऑफ फ्रूगल हेडोनिज्म -एडम ग्रब)

# गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल



शहनाज हुसैन

गुलाब जल का इस्तेमाल सुन्दरता निखारने में सदियों से किया जा रहा है / जब स्किन केयर की बात आती है तो सबसे पहले गुलाब का ही नाम आता है /यह आपकी त्वचा और चेहरे को ठंडक प्रदान करता है जबकि इसकी खुशबू आपको तरोताजा रखती है और मूड को बेहतर रखती है /गर्मियों में गुलाब जल त्वचा के लिए एक प्राकृतिक टोनर, क्लींजर और हाइड्रेटर है और आप इसका इस्तेमाल मास्क या मेक अप रिमूवर के तौर पर भी कर सकते हैं / यह त्वचा को ठंडक, नमी और निखार देता है, साथ ही पीएच स्तर को संतुलित रखता है। यह टैनिंग, सनबर्न, मुहांसों और अतिरिक्त तेल को कम करने में बेहद प्रभावी है। इसे स्प्रे, टोनर या फेस पैक के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुणों भरपूर गुलाब जल गर्मियों की तेज धूप से स्किन को सुरक्षित रखता है/गर्मियों में रूखी, बेजान चेहरे की त्वचा को तरोताजा रखने के लिए गुलाब जल को फेस मिस्ट के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं / आप इसे एक बोतल में रख कर चेहरे पर स्प्रे कर सकते हैं और इसे त्वचा पर पूरी तरह सोखने दें /अगर आप कील, मुहांसों और दाग धब्बों से परेशान हैं तो आप रात को सोने से पहले कॉटन बॉल की मदद से गुलाब जल लगाएं और इसे रात भर लगा रहने दें / आप इसे चेहरे पर सीधे भी स्प्रे कर सकते हैं या गुलाब जल को आइस ट्रे में जमा लें और इन आइस क्यूब की चेहरे पर हल्के हलके मसाज करें / इससे तपती धूप में ठंडक मिलेगी और चेहरे का ग्लो दिखेगा /गर्मियों के दिनों में तैलीय त्वचा की बजह से पिंपल आम समस्या है / इससे निपटने के लिए एक चमच मुल्तानी मिट्टी में दो तीन चमच गुलाब जल को मिलाकर बने पेस्ट को चेहरे पर लगा लें और इसे प्राकृतिक तौर पर सूखने दें / पूरी तरह सुख जाने के बाद इसे ताजे ठण्डे पानी से धो डालें /गुलाब जल के उपयोग से आँखों के गिर्द डार्क सर्कल को कम करने में मदद मिलती है / इसके लिए आप प्रभावित क्षेत्र में रुई की मदद से गुलाब जल लगाएं जिससे त्वचा में

नमी बढ़ेगी और डार्क सर्कल धीरे धीरे कम होंगे / डार्क सर्कल के लिए गुलाब जल और ठंडे दूध को अच्छी तरह मिलाएं / इस मिश्रण को कॉटन बॉल की मदद से आहिस्ता आहिस्ता आँखों को नीचे लगा कर आधा घंटा बाद ताजे पानी से धो डालें / आप इसे हफ्ते में तीन बार उपयोग में ला सकते हैं और कुछ ही दिनों में बेहतर परिणाम देखने में मिलेंगे /पुदीने और गुलाब जल का पैक त्वचा को कोमल और मुलायम बनाने में काफी सहायक होता है / पुदीने के रस में एक चम्मच शहद और थोड़ा सा गुलाब जल मिलकर बने पैक को चेहरे पर कुछ देर तक लगाने के बाद ताजे पानी से धो डालें। गुलाब जल त्वचा के पी एच लेवल को संतुलित करता है गुलाब की खुशबु का हेयर



परफ्यूम बनाने के लिए 2 चम्मच गुलाब का तेल, 1 चम्मच जोजोबा ऑयल और 5 चम्मच गुलाब जल को एक स्प्रे बोतल में डाल कर मिक्स करें। आपका होममेड गुलाब की खुशबू वाला हेयर परफ्यूम तैयार है। सुबह घर से बाहर जाने से पहले इस हेयर परफ्यूम को बालों पर लगाएं। इससे न सिर्फ आपके बालों से अच्छी खुशबू आएगी बल्कि बालों को पोषण भी मिलेगा। गर्मियों में अक्सर शुष्क त्वचा की समस्या से जूझना पड़ता है / इस समस्या के निदान के लिए एक चम्मच शुद्ध ग्लिसरीन को 100 मिलीलीटर गुलाबजल में मिलाकर बोतल को फ्रीज में रख दीजिए। इस लोशन को रोजाना त्वचा के रूखेपन को दूर करने के लिए उपयोग कीजिए।सभी प्रकार की त्वचा में नमी तथा मुलायम बनाने के लिए शहद तथा अलोवेरा जैल का प्रयोग किया जा सकता है। इसे चेहरे पर लगाने के 20 मिनट बाद चेहरे को स्वच्छ ताजे पानी से धो डालिए।

# काम के दौरान कुछ नया सोचें, कई बार छोटे बदलाव भी जादू कर जाते हैं



अल्लू अर्जुन

**एक्टर अल्लू अर्जुन अपनी नई फिल्म की अनाउंसमेंट को लेकर चर्चा में हैं। काम को बेहतर बनाना और सफलता का काबू में करने के गुर, अल्लू की जुवानी**

जब मुझे पुष्पा 2 में 'जात्रा' वाला सीक्वेंस पहली बार बताया गया, तो मैं डर गया था। हम एक दमदार फोटोशूट खत्म करके आए थे और अचानक मुझसे कहा गया ये काम नहीं कर रहा। अब तुम्हें साड़ी पहनना होगी, महिला की तरह तैयार होना होगा। आप सोच सकते हैं, एक एक्टर के लिए यह कितना बड़ा बदलाव है। हमने इसे एक्सप्लोर करना शुरू किया। धीरे-धीरे समझ आया कि यही इस किरदार की खासियत बनने वाला है, यही यूएसपी होगा। मैंने महसूस किया कि यह मेरे लिए एक चुनौती है। अगर मैं इसे सही तरीके से कर पाया, तो मुझे अलग पहचान मिलेगी। लेकिन एक बात पर हम बहुत स्पष्ट थे चाहे मैं साड़ी पहनूं, मेरा मैचो अंदाज, मेरी अल्फा पर्सनैलिटी खत्म नहीं होनी चाहिए। हमने इस किरदार के लिए तीन-चार लुक टेस्ट किए। हर बार कुछ कमी रहती। हम रुकते, सोचते, फिर कोशिश करते।

तीसरी बार हम करीब पहुंचे, लेकिन कुछ कमी थी। चौथी बार हमने उसे पकड़ लिया और वहीं से असली काम शुरू हुआ। आप कुछ बड़ा करना चाहते हैं, तो डर से मत भागिए। यही डर आपको आगे ले जाएगा। एक अच्छा परफॉर्मेंस अकेले नहीं बनता। यह टीम वर्क है। मैं निर्देशक के साथ मिलकर काम करता हूँ। अपने विचार देता हूँ और वह मुझे दिशा देते हैं। हम एक-दूसरे को मदद देते हैं और टीम में यह बहुत जरूरी है। मैं कभी भी अपने काम को सिर्फ अपने हिस्से तक सीमित नहीं रखता। कॉस्ट्यूम हो, मेकअप हो, साउंड हो हर चीज में शामिल रहता हूँ। रिसर्च करता हूँ, हर डिपार्टमेंट के साथ बात करता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि एक किरदार को जीवंत बनाने के लिए हर छोटी चीज मायने रखती है। किसी भी काम को बेहतर बनाना है, तो छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें... यह कमाल का असर दिखाएंगी।

मैं हर सीन को रात में सोने से पहले पढ़ता हूँ। फिर जब सुबह उठता हूँ, तो वह दिमाग में बैठा होता है। नींद जरूरी है, क्योंकि उसी दौरान दिमाग काम करता है। सुबह जब शूट के लिए जाता हूँ, तो मेरे पास उस सीन के कई नए आइडिया होते हैं। मैं निर्देशक के साथ बैठकर उन पर चर्चा करता हूँ। सभी आइडिया रिजेक्ट हो जाएं कोई दिक्कत नहीं। फिल्म का असली कप्तान निर्देशक ही होता है। आपको अपने लीडर पर पूरी तरह यकीन करना है।

मैं हमेशा अपने साथ काम करने वालों से कहता हूँ कि काम के दौरान आराम न करें। कुछ नया सोचें। कई बार छोटे-छोटे बदलाव भी जादू कर जाते हैं।

**पहचान बनानी है, तो अपने काम के प्रति पूरी ईमानदारी रखें**

मेरे लिए किसी भी काम या प्रोजेक्ट का बड़ा होना कोई दबाव नहीं है। यह एक मौका है... खुद को बेहतर करने का। बड़ा सोचना, नए तरीके से सोचनायही आपको आगे बढ़ाता है। यह जरूरी नहीं है कि आप हर बार बिल्कुल अलग-अलग तरह के प्रयोग करें, लेकिन सही संतुलन बनाना भी एक चुनौती ही है। मेहनत करते रहें, सीखते रहें और सबसे जरूरी... अपने काम के प्रति पूरी तरह ईमानदार रहें।

# कार्यस्थल में विचारों पर उत्पादक तरीके से बहस करने के 4 तरीके

यदि लोग स्वस्थ तरीके से बहस करें, तो यह एक अच्छी बात हो सकती है। शोध बताते हैं कि बौद्धिक विविधता किसी समूह को अधिक बुद्धिमान बनाती है, खासकर तब जब हर व्यक्ति अपनी विशेषज्ञता और विचार साझा करने के लिए तैयार हो। प्रभावी संवाद के लिए सही आदतों को अपनाना जरूरी है। आइए जानते हैं कैसे :

## 1. आप एक टीम का हिस्सा हैं

जब भी किसी मुद्दे पर बहस शुरू करें, तो सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि आप सभी एक ही लक्ष्य की ओर काम कर रहे हैं। बहस का उद्देश्य किसी को गलत साबित करना नहीं, सबसे बेहतर समाधान तक पहुंचना हो। टीम के हर सदस्य को महसूस होना चाहिए कि उसकी राय की कद्र है। जब लोग यह मानकर चर्चा करते हैं कि सभी एक-दूसरे के सहयोगी हैं, तो संवाद बेहतर होता है।

## 2. अपना ध्यान केंद्रित रखें

उत्पादक बने रहने के लिए बहस का सही दिशा में रहना भी बहुत जरूरी हो जाता है। यह इस बारे में नहीं है कि कौन ज्यादा परवाह करता है, कौन सबसे ज्यादा बोलता है या कौन सबसे ज्यादा प्रभावशाली ढंग से अपनी बात रखता है। तथ्यों और व्याख्याओं में अंतर करना शुरू करें। यदि

बहस किसी अन्य विषय पर भटक जाती है, तो उसे तुरंत पहचानें और फिर से मुख्य मुद्दे पर लौट जाएं।

## 3. बहस को व्यक्तिगत न बनाएं

किसी भी बहस का सबसे नकारात्मक मोड़ तब आता है जब वह व्यक्तिगत हो जाती है। जब लोग यह महसूस करते हैं कि उनके विचारों के बजाय उनकी पहचान या क्षमता पर सवाल उठाए जा रहे हैं। इससे बचने के लिए भाषा का चयन महत्वपूर्ण है। आरोप लगाने या निर्णयात्मक प्रश्न पूछने के बजाय जिज्ञासु और खुले प्रश्न पूछें, जैसे आप ऐसा क्यों सोचते हैं? या आप इस निष्कर्ष तक कैसे पहुंचे? यह मान लें कि हर व्यक्ति टीम के हित में ही सोच रहा है।

## 4. बौद्धिक विनम्रता बनाए रखें

बौद्धिक विनम्रता का अर्थ है अपने विचारों को अंतिम सत्य न मानना और दूसरों के दृष्टिकोण के लिए खुले रहना। यह स्वीकार करना कि आप भी गलत हो सकते हैं, एक मजबूत और परिपक्व सोच का संकेत है। जब आप दूसरों की बात ध्यान से सुनते हैं और उनके तर्कों का सम्मान करते हैं, तो टीम में विश्वास और सहयोग की भावना बढ़ती है। जब लगे कि किसी और का तर्क बेहतर है, तो उसे स्वीकार करने में संकोच न करें। हर व्यक्ति अपने विचार रखे।

## श्रेष्ठता के लिए पूर्णता जरूरी नहीं - हेनरी जेम्स

हेनरी जेम्स अमेरिकी-ब्रिटिश लेखक थे। कई लोग उन्हें अंग्रेजी भाषा के महानतम उपन्यासकारों में से एक मानते हैं।

- मानव जीवन में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण एक ही बात है- दयालु होना।
- श्रेष्ठता के लिए पूर्णता आवश्यक नहीं है। किसी के बारे में कोई कुछ भी कहे, उसकी परवाह न करें। हर व्यक्ति और हर चीज का मूल्यांकन स्वयं किया करें।
- जब तक आप कोशिश नहीं करते, तब तक आपको पता नहीं चलता कि आप क्या नहीं कर सकते हैं।
- कोई काम करना है, तो मन होने का इंतजार न करें;



काम शुरू करें, मन अपने आप बन जाएगा।

- अनुभव कभी सीमित नहीं होता और न ही कभी पूर्ण होता है।
- हमेशा याद रखें, अगर आपसे किसी ने नफरत की है, तो किसी ने आपसे प्यार भी किया है।
- मैं नहीं चाहता कि हर कोई मुझे पसंद करे; अगर कुछ लोग मुझे पसंद नहीं करते, तो इससे मैं अपने बारे में बुरा नहीं सोचता।
- जब कभी आप भोजन करना भूल जाते हैं, तब आपको एहसास होता है कि आप सच में जीवित हैं।

# देवी : शक्ति से राष्ट्रवाद तक, ऐसे बदलते गए रूप



आज हम पिछले सप्ताह की चर्चा को आगे बढ़ाते हुए जानेंगे कि बहु-भुजाओं वाली देवियों ने समय के साथ और कौन-कौन से रूप धारण किए, वे राजाओं के साथ कैसे जुड़ीं और स्वतंत्रता संग्राम में उनकी क्या भूमिका रही। समय के साथ बहु-भुजाओं वाली देवियों ने अनेक रूप ग्रहण किए। ये देवियां विशेषकर जैन मंदिरों में लोकप्रिय थीं। जैन मंदिरों में अंबिका, पद्मावती और चक्रेश्वरी जैसी देवियां तीर्थंकरों की रक्षिका के रूप में पाई जाती हैं। बहु-भुजाओं वाली देवियां योगिनियों और डाकिनियों के रूप में तांत्रिक देवालयों में भी मिलती हैं। हिंदू और बौद्ध धर्मावलंबी उन्हें पूजते हैं। हम पाते हैं कि नेपाल में नव-दुर्गा की धारणा के अनुसार नगर बनाए गए हैं। ऐसे नगरों में संरक्षक देवी तलेजु का मंदिर केंद्र में होता है और अन्य आठ देवियों के मंदिर आठ दिशाओं में स्थित होते हैं। समय के साथ तलेजु देवी को भैरव या विष्णु जैसे देवता की पत्नी के रूप में भी देखा जाने लगा। यह मान्यता थी कि राजाओं का जन्म उनके मिलन से होता है।

राजत्व के साथ जुड़ने के कारण देवियों का महत्व भी बढ़ने लगा। दुर्गा राजाओं के साथ सबसे निकटता से जुड़ गई। यह माना जाता था कि वे राजाओं के दुर्गों की रक्षा करती हैं और उन्हें शासन करने की शक्ति भी प्रदान करती हैं। ऐसी कथाएं भी मिलती हैं, जिनमें देवी किसी व्यक्ति के स्वप्न में आकर उसे तलवार देती हैं या किसी निधि की जानकारी देती हैं। इससे उसे संकेत

मिलता था कि उसका भविष्य में राजा बनना निश्चित है। 9वीं सदी में बंगाल के पाल राजवंश की कला में राजा को विष्णु के रूप में चित्रित किया गया। विष्णु की दो पत्नियां लक्ष्मी और सरस्वती राजा को समृद्धि और कला-बोध प्रदान करती थीं। देवी की सहायता के बिना किसी पुरुष का राजा बनना असंभव माना जाता था। देवी को 'राजराजेश्वरी' कहा गया, अर्थात् राजपरिवारों की अधिष्ठात्री देवी। कहा जाता है कि राजराजेश्वरी का सिंहासन देवताओं के शरीरों से निर्मित था। यहां हम देख सकते हैं कि किस प्रकार लैंगिक भूमिकाएं भी उलट गईं। यह भी माना जाता था कि जब पाल राजा किसी प्रतिद्वंद्वी राजा को पराजित करते थे, तो उस राजा से जुड़े देवताओं की भी पराजय होती थी। इसके बाद वे देवता विजयी राजा के सिंहासन का हिस्सा बन जाते थे और देवी उन पर आसीन होती थीं। देवी को विजयी राजा की माता माना जाता था। इन सभी मान्यताओं के कारण लोगों में देवियों का महत्व और उनकी लोकप्रियता दोनों बढ़ गईं।

समय के साथ शिव, विष्णु और देवी के आराधकों के बीच संघर्ष भी देखने को मिलता है। शांति बनाए रखने के लिए अक्सर कला में देवी को दोनों देवताओं के बीच दिखाया जाने लगा। हालांकि, जहां किसी देवता को सामान्यतः दो पत्नियों के साथ दिखाया जाता है, वहीं किसी देवी के दो पति नहीं होते। एक देवता, प्रायः शिव, उनके पति होते हैं और दूसरे देवता, विष्णु, उनके भ्राता के रूप में माने जाते हैं। या फिर दोनों देवता देवी के पुत्र या संरक्षक के रूप में चित्रित किए जाते हैं। स्वतंत्रता संग्राम के दौरान देवी को क्रांतिकारी वातावरण के अनुरूप ढालने के लिए भारत देश को देवी का रूप दिया गया। कई लेखकों ने भारत माता को श्रीहीन चामुंडा देवी के रूप में वर्णित किया। इस प्रकार उन्होंने रूपक के माध्यम से यह दिखाया कि विदेशी शासकों ने हमारे देश की संपत्ति और शक्ति को कैसे लूटा। 10वीं सदी में चामुंडा मूलतः रणभूमि, शवों और भूतों की देवी मानी जाती थीं।

# अमावस का अँधेरा

स्नेहा सिंह

परिस्थितियां कुछ ऐसी थीं कि सुरेश और सुनीता की पीठ मेरी ओर थी। मेरे अचानक आने से वे अंजान थे। मैं खुद को लगभग घसीटता हुआ ड्राइंगरूम तक ले गया और सोफे पर ढह-सा गया। दिमाग में तरह-तरह के सवाल मचलने लगे। हालत ऐसी थी कि जैसे काटो तो खून न निकले।

“नहीं, नहीं, यह ठीक नहीं है।” सुनीता की आवाज सुनकर मेरा ध्यान टूटा। नजर उठाई तो स्तब्ध रह गया। सुरेश सुनीता को चूमने की कोशिश कर रहा था और सुनीता उसे रोकते हुए अलग खड़ी हो गई थी।

मैं सन्न रह गया। जिस सुरेश पर मैंने इतना विश्वास किया, वह ऐसा करेगा, यह मैंने सपने में भी नहीं सोचा था।

“अरे, आप कब आए?” सुनीता ने पूछा।

मैंने सामान्य बनने की कोशिश करते हुए कहा, “अभी आया हूँ। तबीयत ठीक नहीं थी, इसलिए ऑफिस से जल्दी आ गया।” “आवाज दे देते तो... सुरेश आया था, इसलिए मैं लॉन में थी।” वह पास आकर बैठ गई।

मेरे मन में एक क्षण को क्रोध की ज्वाला उठी। अभी थोड़ी देर पहले जो दृश्य देखा था, वह आंखों के सामने घूम रहा था। पर मैंने खुद को रोक लिया। जल्दबाजी से बात बिगड़ सकती थी। रात भारी तनाव में कटी। सुनीता गहरी नींद में थी, पर मेरी आंखों से नींद कोसों दूर थी। मन में प्रश्नों का तूफान था, यह सब कैसे हुआ?

करीब चार साल पहले मैं इस महानगर में आया था। पिता चाहते थे कि मैं आईएएस बनूँ, पर मेरा झुकाव पत्रकारिता की ओर था। मैंने मुंबई की एक प्रतिष्ठित पत्रकारिता संस्था में प्रवेश लिया। पढ़ाई में अक्ल रहा और जल्द ही एक प्रकाशन संस्था में उपसंपादक की नौकरी मिल गई।

इसी बीच मेरा विवाह सुनीता से हो गया। वह सुंदर, सरल और स्नेही थी। शुरुआत के दिन बेहद सुखद थे, पर धीरे-धीरे मैं अपने कैरियर और लेखन में इतना डूब गया कि घर-परिवार से दूरी बढ़ती गई। मैं पैसे देकर अपनी जिम्मेदारी पूरी समझने लगा। दो साल बीत गए, पर हमारे घर में बच्चे की किलकारी नहीं गूँजी। सुनीता कभी-कभी इशारों में अपनी इच्छा जताती, पर मेरे पास समय कहाँ था?

फिर अचानक प्रकाशन संस्था बंद हो गई और मैं बेरोजगार हो गया। इस आघात ने मुझे तोड़ दिया। बीमारी ने भी घेर लिया। उन दिनों सुरेश का हमारे घर आना-जाना शुरू हुआ। वह पड़ोस में रहता था। मेरी बीमारी में उसने बहुत मदद की।



सुनीता उसे भाई कहती और वह मुझे भैया।

कुछ महीनों बाद मुझे नई नौकरी मिल गई और मैं फिर काम में डूब गया। सुरेश का आना-जाना जारी रहा। मैंने कभी शक नहीं किया, आज तक। उस दिन का दृश्य मेरे मन में तूफान मचा रहा था। पर गहराई से सोचने पर मुझे अपनी गलती समझ आई। क्या दोष सिर्फ सुरेश या सुनीता का था? या मैं ही अपनी पत्नी से दूर होता गया?

मैंने निश्चय किया कि अब सब बदलूँगा। ऑफिस से समय पर घर आऊँगा, सुनीता को समय दूँगा, उसका प्यार और अधिकार लौटाऊँगा। उस रात मैंने सुनीता को प्यार से चूम लिया। कई दिनों बाद हम सचमुच एक-दूसरे में खो गए। जैसे हमारे जीवन में फिर से वसंत लौट आया।

अब हमारी दिनचर्या बदल गई। साथ फिल्में, साथ घूमना, हँसी-मजाक। सुरेश आया तो मैंने ठंडे स्वर में कहा, “जरूरत होगी तो बुला लेंगे।” धीरे-धीरे उसका आना बंद हो गया। तीन महीने बीत गए। एक दिन डाक्टर ने बताया कि सुनीता गर्भवती है। हमारी खुशी का ठिकाना न रहा।

एक रविवार को हम अपने संसार में खोए थे कि डोरबेल बजी। दरवाजे पर सुरेश था। सुनीता ने कठोर स्वर में कहा, “क्या है? यहां क्यों आए हो?” और दरवाजा बंद कर दिया।

वह लौटकर बोली, “मूड खराब कर दिया इसने। समझता नहीं कि हम पति-पत्नी हैं।” मैंने उसे बांहों में भर लिया। मन में विश्वास जागा कि हमारे जीवन पर लगा ग्रहण अब हट चुका है। अमावस का अँधेरा छंट गया है और अब हमारे जीवन में सिर्फ पूर्णमा की चांदनी रहेगी।

मैंने ठान लिया कि अब इस चांद्र पर कभी ग्रहण नहीं लगने दूँगा।

## बाल कहानी

### मोंटू बंदर और चोरी हुए शहद का रहस्य



मी ठा

शहद इकट्ठा किया था और उसे एक बहुत बड़े मिट्टी के मटके में भरकर रखा था।

लेकिन उत्सव वाले दिन की सुबह, जंगल में एक ज़ोरदार रोने की आवाज़ गूँजी। ऊ हूँ हूँ... मैं लुट गया! मेरी एक महीने की मेहनत बर्बाद हो गई!

यह आवाज़ भोलू भालू की थी। उसकी आवाज़ सुनकर गज्जू हाथी, गौरी हिरणी और टीटू तोता

भारत की खूबसूरत वादियों के बीच एक बहुत ही विशाल और हरा-भरा जंगल बसा हुआ था, जिसका नाम 'आनंद वन' था। इस जंगल में ऊँचे-ऊँचे पहाड़, कल-कल बहती नीले पानी की नदियाँ और मीठे फलों से लदे हुए अनगिनत पेड़ थे। आनंद वन के सभी जानवर एक बड़े परिवार की तरह बहुत ही प्यार और खुशी से रहते थे।

इसी आनंद वन में एक बहुत ही नटखट लेकिन बेहद तेज़ दिमाग वाला बंदर रहता था। उसका नाम था 'मोंटू'। मोंटू बाकी बंदरों की तरह सिर्फ पेड़ों पर उछल-कूद नहीं करता था। उसे जासूसी की कहानियाँ पढ़ने का और पहेलियाँ सुलझाने का बहुत शौक था।

मोंटू बंदर हमेशा अपने सिर पर एक बड़ी-सी लाल रंग की जासूसी टोपी पहनता था और अपने गले में एक चमचमाता हुआ मैग्निफाइंग ग्लास बड़ा दिखाने वाला शीशा) लटकाए रखता था। जंगल में जब भी किसी की कोई चीज़ खो जाती या कोई परेशानी आती, तो सब मोंटू जासूस को ही बुलाते थे। मोंटू भी बड़े गर्व से अपनी मूंछों पर हाथ फेरता और कहता, जहाँ मोंटू जासूस के कदम पड़ते हैं, वहाँ से कोई भी चोर बचकर नहीं निकल सकता!

आनंद वन का महा-उत्सव और भोलू भालू की परेशानी गर्मियों का मौसम खत्म हो रहा था और आनंद वन में 'जंगल महा-उत्सव' की तैयारियाँ ज़ोर-शोर से चल रही थीं। यह उत्सव साल में एक बार होता था, जिसमें पूरे जंगल के जानवर एक साथ मिलकर नाचते-गाते थे और खूब दावत उड़ाते थे। इस दावत की सबसे खास चीज़ थी— 'भोलू भालू का स्पेशल मीठा शहद'। भोलू भालू जंगल का सबसे अच्छा रसोइया था। उसने पूरे एक महीने की मेहनत से जंगली फूलों का सबसे

दौड़कर भोलू की गुफा के पास पहुंचे। गज्जू हाथी ने अपनी सूंड हिलाते हुए पूछा, क्या हुआ भोलू भाई? तुम उत्सव वाले दिन ऐसे फूट-फूटकर क्यों रो रहे हो?

भोलू ने अपने आंसू पोंछते हुए कहा, आज रात की दावत के लिए मैंने जो शहद का मटका तैयार किया था, वह मेरी गुफा से चोरी हो गया है! किसी ने मेरा पूरा मटका चुरा लिया है। अब दावत में सब क्या खाएंगे?

यह सुनकर सभी जानवर उदास हो गए। तभी एक पेड़ की डाल से छलांग लगाते हुए मोंटू बंदर नीचे उतरा। उसने अपनी लाल टोपी को थोड़ा ठीक किया और अपना मैग्निफाइंग ग्लास आंखों के पास लगाते हुए बोला, घबराने की कोई बात नहीं है भोलू चाचा! जब तक मोंटू जासूस यहाँ है, चोर पाताल में भी छिप जाए, तो मैं उसे ढूँढ निकालूंगा। मोंटू बंदर की जासूसी अब शुरू होती है! जासूस मोंटू की तहकीकात और सुरागों की तलाशमोंटू ने सबसे पहले भोलू भालू की गुफा के अंदर जाकर जांच शुरू की। उसने गुफा के कोने-कोने को अपने मैग्निफाइंग ग्लास से ध्यान से देखा।

मोंटू को ज़मीन पर कुछ अजीब से पैरों के निशान दिखाई दिए। ये निशान थोड़े चिपचिपे थे और उन पर पीले रंग की कुछ धूल लगी हुई थी। मोंटू ने गहरी सोच में पड़ते हुए कहा, हम्म... तो चोर के पैरों में शहद लगा हुआ था। और यह पीली धूल... यह तो 'पीले गेंदे के फूलों' की धूल है, जो सिर्फ नीली नदी के किनारे उगते हैं!

गौरी हिरणी ने हैरानी से पूछा, मोंटू, इसका मतलब क्या है? मोंटू ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, इसका मतलब है कि चोर ने शहद चुराने के बाद नीली नदी की तरफ अपना रास्ता लिया है। चलो मेरे पीछे! (जारी)



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 19 अप्रैल - 25 अप्रैल 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व अब सेवा से जुड़ता है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं उद्देश्य से नेतृत्व करता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: यह आपका हीलिंग सप्ताह है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से उपचार करता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक समर्थन आपकी ताकत बनेगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: आध्यात्मिक समझ गहरी होगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं उच्च उद्देश्य से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: शब्दों से किसी को मार्गदर्शन दें।  
पुष्टि वाक्य: "मेरी अभिव्यक्ति उपचारक है।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: शक्ति का उपयोग सामूहिक भलाई में करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से सेवा करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: स्थिरता से दूसरों को सहारा दें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं सेवा में संतुलन रखता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: करुणा से कर्म पूर्ण होंगे।  
पुष्टि वाक्य: "मैं मानवता के लिए कार्य करता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: स्वतंत्रता को जिम्मेदारी से जोड़ें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं चेतना से बदलाव करता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

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

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

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology  
संपर्क करें: +91 98701 28643

## पिकनिक मनाने के लिए परफेक्ट हैं लखनऊ के ये 5 स्पॉट्स, सुकून के साथ मिलेगी हरियाली

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में अप्रैल में काफी सुहावना मौसम है। ऐसे मौसम में फैमिली के साथ पिकनिक का प्लान करना तो बनता है। अगर आप भी अपने बच्चों और परिवार के साथ समय बिताना चाहते हो तो हमारे बताए इन 5 स्पॉट्स को चुन सकते हैं।



लखनऊ का **जनेश्वर मिश्र पार्क** पिकनिक के लिए सबसे पसंदीदा जगहों में से एक है। यहां हरियाली, खूबसूरत झील और खुला वातावरण मिलता है, जहां आप परिवार और दोस्तों के साथ आराम से समय बिता सकते हैं। बच्चों के खेलने के लिए भी यहां अच्छी सुविधाएं हैं, जिससे यह फैमिली पिकनिक के लिए परफेक्ट बन जाता है।



**अंबेडकर मेमोरियल पार्क** अपनी भव्यता और साफ-सुथरे वातावरण के लिए जाना जाता है। यहां की विशाल संरचनाएं और शांत माहौल पिकनिक के लिए एक अलग अनुभव देते हैं। अगर आप थोड़ा शांत और सुकून भरा समय बिताना चाहते हैं, तो यह जगह आपके लिए अच्छी रहेगी।

**गोमती नदी** के किनारे बना यह रिवरफ्रंट पार्क शाम के समय पिकनिक और घूमने के लिए बेहद खूबसूरत लगता है। यहां आप वॉक, साइक्लिंग और बोटिंग जैसी एक्टिविटीज का



आनंद ले सकते हैं। साफ-सफाई और सुंदर लाइटिंग इसे और भी आकर्षक बनाती है।



अगर आप पिकनिक के साथ-साथ वाइल्डलाइफ का मजा लेना चाहते हैं, तो **लखनऊ जू** एक बेहतरीन ऑप्शन है। यहां बच्चों और बड़ों दोनों के लिए देखने और सीखने को काफी कुछ होता है। यह जगह फैमिली आउटिंग के लिए खास तौर पर पसंद की जाती है।



**दिलकुशा गार्डन** एक ऐतिहासिक और शांत जगह है, जहां आप भीड़-भाड़ से दूर सुकून के पल बिता सकते हैं। यहां का प्राकृतिक वातावरण और पुरानी इमारतों के खंडहर इसे एक अलग ही आकर्षण देते हैं। पिकनिक के लिए यह एक शांत और खूबसूरत लोकेशन है।

## ब्रेकअप के महीनों बाद छलका तारा सुतारिया का दर्द, प्यार पर कही दिल की बात



बॉलीवुड एक्ट्रेस तारा सुतारिया एक बार फिर सुर्खियों में हैं, लेकिन इस बार वजह कोई फिल्म नहीं बल्कि उनकी पर्सनल लाइफ है। ब्रेकअप के महीनों बाद एक्ट्रेस ने प्यार, रिश्ते और शादी को लेकर खुलकर अपनी बात रखी है, जिसने फैस का ध्यान खींच लिया है।

### पॉडकास्ट में कही दिल की बात

हाल ही में तारा सुतारिया, रिया चक्रवर्ती के पॉडकास्ट में पहुंचीं, जहां उन्होंने रिश्तों को लेकर अपनी सोच शेयर की। उन्होंने कहा कि किसी भी रिश्ते में दोनों लोगों की सोच का मेल होना बेहद जरूरी है। प्यार में पूरी तरह समानता जरूरी नहीं, लेकिन बुनियादी सोच और भावनाएं मिलनी चाहिए।



### ‘काइंडनेस पर कोई समझौता नहीं’

तारा ने रिश्तों में काइंडनेस (दयालुता) को सबसे जरूरी बताया। उनका कहना है कि मतभेद होना सामान्य है, लेकिन आप दूसरे इंसान को कैसा महसूस कराते हैं, यही सबसे ज्यादा मायने रखता है। एक्ट्रेस ने प्यार को लेकर एक गहरी बात कही, किसी से प्यार करने से पहले आपको उसे पसंद करना आना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब आप किसी के साथ समय बिताते हैं, तो यह समझना जरूरी होता है कि आप उन्हें सच में कितना पसंद करते हैं।

### इमोशनल क्लैरिटी है जरूरी

तारा ने यह भी बताया कि अब वह अपने पार्टनर में इमोशनल क्लैरिटी को प्राथमिकता देती हैं। अगर आप खुद को नहीं जानते, तो आप किसी और को भी गहराई से नहीं समझ सकते और न ही सच्चा प्यार कर सकते हैं।

### आपके सुझावों का स्वागत है

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

