

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
3 मई 2026

सारा अर्जुन स्टाइल  
और फैशन के मामले में  
किसी से कम नहीं है



करने जा रहा हूँ  
भाभी- तो जाते क्यों नहीं?  
देवर- क्योंकि बाहर कुत्ता खड़ा है.....

देवर (भाभी से)- भैया बहुत शरीफ हैं,  
भाभी- वो कैसे?  
देवर- भैया जब भी किसी लड़की की तरफ देखते हैं,  
तो अपनी एक आंख बंद कर लेते हैं....

देवर बंदूक लेके दरवाजे पर खड़ा था  
भाभी- बंदूक लेके दरवाजे पर क्यों खड़े हो?  
देवर- शेर का शिकार



इतिहास के टीचर ने पप्पू से पूछा-

अकबर का जन्म कब हुआ था?  
पप्पू- सर मैं स्कूल पढ़ने आता

हूँ,  
डिलेवरी थोड़ी कराता हूँ  
चिंटू का जवाब सुनकर टीचर के होश उड़ गए.....

इतिहास के टीचर ने पप्पू से पूछा-

अकबर का जन्म कब हुआ था?

पप्पू- सर मैं स्कूल पढ़ने आता हूँ,  
डिलेवरी थोड़ी कराता हूँ  
चिंटू का जवाब सुनकर टीचर के होश उड़ गए.....

दामाद ससुराल आया तो सास बोली- शरमाना नहीं,  
इसे अपना ही घर समझना  
दामाद- फिर मैं झाड़ू, पोछा और बर्तन कर दूँ.....



चिंटू- पापा मेरी गर्लफ्रेंड नहीं बन रही है,  
मैं क्या करूँ?  
पापा- बेटा ये सुख हमारे खानदान में लिखा ही नहीं है  
चिंटू बेहोश.....



पत्नी अपने पति की उंगली बिजली के बोर्ड में डालने लगी



तभी पति हाथ छुड़वाते हुए बोला- करंट लग जायेगा

पत्नी- डोंट वेरी कल ही करवाचौथ का व्रत किया है

चेक कर रही हूँ, ठीक से हुआ है या नहीं.....

एक महिला फल वाले से बोली- मुझे कुछ बर्बाद पति दे दो

फल वाले को 1 घंटे लगा यह समझने में कि वो नाशपति मांग रही थी...



पप्पू- छोटी सी बीमारी के लिए आपने

इतना लंबा बिल थमा दिया  
डॉक्टर- चलिए ठीक है तो फिर बिल छोटा करके बीमारी लंबी कर देता हूँ....



## हर महिला के पास होने चाहिए

### 3 फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट्स, वरना हो सकता है नुकसान

आज के समय में हर महिला के पास कुछ जरूरी फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट्स होना बेहद जरूरी है। अगर ये दस्तावेज सही तरीके से संभालकर न रखे जाएं, तो आगे चलकर आर्थिक नुकसान या परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

बदलते दौर में महिलाओं की फाइनेंशियल स्थिति भी काफी बदलने लगी है। आज के समय में अधिकतर महिलाएं वर्किंग हैं। हालांकि, जो महिलाएं वर्किंग नहीं भी हैं, उनका भी आर्थिक रूप से जागरूक होना बेहद जरूरी है। दरअसल, उन्हें कई अक्सर कई फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट की जरूरत पड़ती है, लेकिन जानकारी के अभाव में अक्सर वह इस पर ध्यान ही नहीं देती हैं। जिसकी वजह से आगे चलकर उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

भले ही आप वर्किंग ना हो, लेकिन बैंकिंग से लेकर बीमा क्लेम तक में इन डॉक्यूमेंट्स की जरूरत हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट्स के बारे में बता रहे हैं, जो हर महिला के पास जरूर होने चाहिए-

#### पैन कार्ड

एक वर्किंग महिला के पास तो अमूमन पैन कार्ड होता ही है, लेकिन एक गृहिणी शायद ही इसे बनवाने पर ध्यान दें। हालांकि, आपको यह जानकारी होगी कि पैन कार्ड आज के समय में बेहद ही जरूरी फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट्स बन चुका है। यह सिर्फ टैक्स भरने के लिए ही जरूरी नहीं है, बल्कि बैंक अकाउंट खोलने, निवेश करने और बड़ी खरीदारी करने, यहां तक कि लोन लेने में इसकी जरूरत पड़ती है। अब इसका सीधा सा मतलब यह है कि अगर आपके पास पैन कार्ड नहीं है, तो ऐसे में आपके कई फाइनेंशियल काम बीच में ही अटक सकते हैं।

#### इंश्योरेंस पॉलिसी डॉक्यूमेंट्स

जब बात फाइनेंशियल डॉक्यूमेंट्स की हो तो ऐसे में इंश्योरेंस पॉलिसी से जुड़े डॉक्यूमेंट्स पर शायद ही किसी का ध्यान जाता हो। अमूमन महिलाएं हेल्थ इंश्योरेंस, लाइफ इंश्योरेंस या टर्म प्लान तो ले लेती हैं, लेकिन



उनके डॉक्यूमेंट्स को संभालकर नहीं रखतीं। लेकिन किसी भी तरह की इमरजेंसी में इन डॉक्यूमेंट्स की सबसे ज्यादा जरूरत पड़ती है। मसलन, अगर आपके पास हेल्थ इंश्योरेंस है तो मेडिकल इमरजेंसी के दौरान आपको क्लेम करने के लिए इन डॉक्यूमेंट्स को दिखाना पड़ सकता है। इसलिए, इन्हें संभालकर रखें। इसके अलावा, पॉलिसी नंबर, प्रीमियम डिटेल्स और नॉमिनी जानकारी जरूर सेव करके रखें।

#### इनवेस्टमेंट से जुड़े डॉक्यूमेंट्स

आज के समय में हर महिला छोटी सी ही, लेकिन इनवेस्टमेंट जरूर करती है। ऐसे में उससे जुड़े डॉक्यूमेंट्स भी आपके पास होने चाहिए। भले ही आपने एफडी, आरडी, म्यूचुअल फंड, एसआईपी या फिर किसी स्कीम में निवेश किया है, आपके पास उसके सभी डॉक्यूमेंट्स मौजूद होने चाहिए। अगर आपके पास रिकॉर्ड नहीं है तो ऐसे में बाद में मैच्योरिटी या क्लेम के समय आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, बेहतर होगा कि आप हर इनवेस्टमेंट की रसीद, स्टेटमेंट और लॉगिन डिटेल्स व्यवस्थित तरीके से अपने पास सुरक्षित रखें।

#### बैंक अकाउंट डॉक्यूमेंट

अगर आपके पास पर्सनल बैंक अकाउंट है तो ऐसे में आपको उसके डॉक्यूमेंट्स भी संभालकर रखने चाहिए। बैंक पासबुक, चेकबुक, डेबिट कार्ड और ऑनलाइन बैंकिंग डिटेल्स सुरक्षित रखें। साथ ही समय-समय पर बैंक स्टेटमेंट भी डाउनलोड करके रखें। इससे आप कभी भी आसानी से अपने पैसों का इस्तेमाल कर पाती हैं। वैसे अगर आपके पास पर्सनल बैंक अकाउंट नहीं है, तो इसे जल्द से जल्द खुलवा लें। इससे कहीं ना कहीं आपकी आर्थिक स्वतंत्रता बढ़ती है।

## कौन हैं लेफ्टिनेंट कशिश मेथवानी जिन्होंने मॉडलिंग छोड़, चुनी देश सेवा

कशिश मेथवानी का सफर सिर्फ एक करियर बदलाव नहीं, बल्कि सोच और उद्देश्य का बदलाव है। उन्होंने दिखाया कि सच्ची पहचान वही है, जो देश और समाज के लिए कुछ करने से मिलती है। उनकी यह कहानी आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करती रहेगी कि वे अपने मकसद के लिए आगे बढ़ें।



हर किसी के जीवन में एक ऐसा मोड़ आता है, जहां उसे अपने सपनों और जिम्मेदारियों के बीच चुनाव करना पड़ता है। कशिश मेथवानी की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। जहां एक ओर उनके सामने ग्लैमर और शोहरत से भरी मॉडलिंग की दुनिया थी, वहीं दूसरी ओर देश सेवा का जज्बा। कशिश ने वह रास्ता चुना, जो आसान नहीं था, लेकिन गर्व से भरा हुआ था।

### कौन हैं कशिश मेथवानी ?

मॉडलिंग से भारतीय सेना में आई कशिश मेथवानी का जन्म 9 जनवरी 2002 को मुंबई के पास उल्हासनगर में हुआ था। वे एक सिंधी परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उन्होंने पुणे के सावित्रीबाई फुले विश्वविद्यालय से बायोटेक्नोलॉजी में मास्टर्स की डिग्री ली। इसके बाद बेंगलुरु के भारतीय विज्ञान संस्थान में न्यूरोसाइंस पर रिसर्च भी की। बचपन से ही कशिश कुछ बड़ा करना चाहती थीं। बचपन से ही उन्होंने दो सपने देखे, पहला ग्लैमर की दुनिया में नाम कमाना और दूसरा देश की सेवा करना।

### ग्लैमर की दुनिया में पहचान

कशिश ने साल 2023 में 'मिस इंटरनेशनल इंडिया' का खिताब अपने नाम किया। इस उपलब्धि के बाद उन्होंने मॉडलिंग की दुनिया में तेजी से पहचान बनाई। हालांकि, उनका सपना सिर्फ ग्लैमर तक सीमित नहीं था। ग्लैमर की दुनिया में अपनी पहचान बनाने के बाद उन्होंने अपनी दूसरी महत्वाकांक्षा पूरी करने का फैसला किया। वे

बचपन से ही देश सेवा करना चाहती थीं।

### बनीं भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट

2024 में उन्होंने कंबाइंड डिफेंस सर्विस परीक्षा दी और पूरे भारत में दूसरा रैंक हासिल किया। यह बहुत बड़ी उपलब्धि थी। कंबाइंड डिफेंस सर्विस पास करने के बाद कशिश ने चेन्नई की अधिकारी प्रशिक्षण अकादमी में 11 महीने की सख्त ट्रेनिंग ली। ट्रेनिंग पूरी होने के बाद 6 सितंबर को पासिंग आउट परेड में उन्हें भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के रूप में शामिल किया गया।

### कोरोना काल में शुरू की खास पहल

साल 2020 में जब कोरोना वायरस से पैदा हुई महामारी ने भारत समेत दुनियाभर के देशों अपनी चपेट में लिया तो कशिश कोविड-19 लॉकडाउन के बीच बीमार लोगों की मदद के लिए आगे आईं। उन्होंने क्रिटिकल कॉज नाम से एक एनजीओ बनाया और लोगों को प्लाज्मा, रक्त और अंगदान के लिए जागरूक किया जा सके।

### युवाओं के लिए प्रेरणा

कशिश मेथवानी की कहानी आज के युवाओं के लिए एक बड़ा संदेश है कि जिंदगी में सिर्फ आसान रास्ता चुनना ही सफलता नहीं होता। असली सफलता वही है, जो आत्मसम्मान से जुड़ी हो। कशिश मेथवानी की कहानी यह दिखाती है कि अगर लक्ष्य स्पष्ट हो और मेहनत लगातार की जाए, तो एक साथ कई क्षेत्रों में सफलता हासिल की जा सकती है। उनका यह सफर खासतौर पर युवाओं और महिलाओं के लिए प्रेरणादायक है, जो अपने सपनों के साथ देश सेवा का जज्बा रखते हैं।

# सॉफ्ट इडली और क्रिस्पी डोसा चाहिए तो बैटर फर्मेंट करते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

अगर आप घर पर सॉफ्ट इडली और क्रिस्पी डोसा बनाना चाहती हैं तो ऐसे में बैटर फर्मेंट करते वक्त कुछ बातों का खास ध्यान रखें।

साउथ इंडियन डिशेज का स्वाद बेमिसाल होता है और अक्सर लोग इसे घर पर ही बनाना पसंद करते हैं। डोसा हो



## अच्छी तरह भिगोएं

या इडली, जब उसे सांभर के साथ खाया जाता है तो यकीनन टेस्ट बड को एक ट्रीट मिलता है। लेकिन इडली-डोसा बनाने के लिए पहले बैटर बनाकर उसे फर्मेंट करना पड़ता है। हो सकता है कि आपको यह बैटर बनाना काफी आसान लगता हो। बस चावल-उड़द दाल भिगोओ, पीसो और रातभर रख दो। अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं तो आप बिल्कुल गलत है। साउथ इंडियन डिशेज के लिए बैटर बनाना व उसे फर्मेंट करना किसी कला से कम नहीं है। जरा सा पानी ज्यादा डाल दिया तो घोल पतला हो जाएगा, और अगर गर्मी कम मिली तो यह फर्मेंट होगा ही नहीं। फिर आपको वह नरम इडली और क्रिस्पी डोसा नहीं मिल पाएगा, जिसे बनाने के लिए आपने इतनी मेहनत की।

अगर आप भी पहली बार बैटर तैयार कर रहे हैं या अक्सर आपके बैटर का फर्मेंटेशन सही तरह से नहीं होता है, तो ऐसे में यह लेख आपके बेहद काम आएगा। आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जो इडली व डोसा के लिए परफेक्ट तरीके से बैटर बनाने और उसे फर्मेंट करने में आपकी काफी मदद करेंगे-

## चुनें सही चावल और दाल

इडली-डोसा बनाने के लिए सही दाल व चावल का इस्तेमाल करना बेहद जरूरी है। बेहतर होगा कि इसके लिए इडली वाला चावल या उबले हुए चावल चुनें। इसके साथ, बिना छिलके वाली साबुत उड़द दाल लेना अच्छा माना जाता है। ये दोनों पानी अच्छे से सोखते हैं और बैटर फुला-फुला बनता है। इडली नरम और डोसा क्रिस्पी बनते हैं।

परफेक्ट तरीके से इडली व डोसा बनाने के लिए उसे सही तरह से भिगोना बेहद जरूरी है। हमेशा ध्यान रखें कि चावल और दाल को अलग-अलग 6-8 घंटे तक भिगोकर रखें। ऐसा करने से दाने नरम हो जाते हैं और इन्हें पीसने में भी आसानी होती है। साथ ही साथ, फर्मेंटेशन भी अच्छे से होता है।

## सबसे पहले पीसें दाल

जब आप बैटर तैयार कर रहे हैं तो सबसे पहले उड़द दाल को हल्का और झागदार होने तक पीस लो। ऐसा करना काफी अच्छा माना जाता है, क्योंकि इससे बैटर में हवा भरती है और फर्मेंटेशन एकदम बढ़िया होता है।

## हाथ से मिलाएं बैटर

यह एक छोटा सा टिप है, लेकिन आपके बेहद काम आ सकता है। हमेशा पीसने के बाद बैटर को अपने साफ हाथों से मिलाओ। दरअसल, हमारे हाथों की हल्की गर्मी और नैचुरल बैक्टीरिया फर्मेंटेशन में मदद करती है।

## किसी गर्म जगह पर रखो बैटर

बैटर को अच्छी तरह से फर्मेंट करने के लिए उसे किसी गर्म जगह पर ढककर रखो। आप इसे ओवन में या फिर तौलिये में लपेट कर रख सकती है। हमेशा ध्यान रखें कि फर्मेंटेशन के लिए गर्मी जरूरी है। ठंडी जगह पर ये धीमा या खराब हो सकता है।

## बड़े बर्तन का करें इस्तेमाल

बैटर रखने के लिए हमेशा बड़ा और गहरा बर्तन लो, ताकि वो फूले तो बाहर न गिरे। दरअसल, जब बैटर फर्मेंट होता है तो फर्मेंटेशन के बाद वह फूलता है। ऐसे में अगर जगह कम हुई तो वह बाहर गिर सकता है।

ऐसी कुछ सब्जियां और फल हैं जिन्हें छिलके के साथ खाने पर शरीर को एक नहीं बल्कि कई फायदे मिलते हैं. जानिए कौन से हैं ये फूडस जिनका छिलका फेंकने की नहीं करनी चाहिए भूल.

### छिलके न फेंकने की सलाह

सब्जियों की बात आती है तो ज्यादातर लोग सब्जियों के छिलके उतारकर फेंक देते हैं. किसी का कहना होता है कि छिलकों से शरीर को पोषण नहीं मिलता तो कोई कहता है कि छिलके खाने में स्वादिष्ट नहीं लगते हैं. लेकिन, क्या आप जानते हैं ऐसी कुछ सब्जियां हैं जिनके

# 5 सब्जियां जो हमेशा छिलके के साथ खानी चाहिए सेहत को एक नहीं कई फायदे मिलते हैं



## किन सब्जियों के छिलके जरूर खाने चाहिए?

छिलके स्वाद में अच्छे हों या ना हों लेकिन सेहत के मामले में बहुत फायदेमंद होते हैं. यहां ऐसे ही कुछ छिलकों का जिक्र किया जा रहा है जिनके छिलके खाने पर शरीर को एक नहीं बल्कि कई पोषक तत्व मिलते हैं और इसीलिए भूल से भी इन छिलकों को नहीं फेंकना चाहिए.

### किन सब्जियों के छिलके हैं फायदेमंद

#### आलू के छिलके

आलू एक ऐसी सब्जी है जिसे छिलके के साथ खाने की सलाह दी जाती है. आलू के छिलकों में 40 से 50 प्रतिशत तक डाइटरी फाइबर होता है और ये छिलके विटामिन के भी अच्छे स्रोत होते हैं. ऐसे में आलू के छिलके खाने पर शरीर को एक नहीं बल्कि कई फायदे मिलते हैं.

#### घीये के छिलके

घीया ही नहीं बल्कि इसके छिलके भी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं. घीये के छिलकों में कार्ब्स, एस्कॉर्बिक एसिड, विटामिन बी और खनिज भी मिलते हैं.

इन छिलकों में पौष्टिक, कैल्शियम और मैग्नीशियम भी होता है. घीये के छिलकों को खाने पर वजन कम होने में भी मदद मिलती है.

#### चुकंदर के छिलके

चुकंदर और इसके छिलके फोलेट, आयरन और डाइटरी फाइबर से भरपूर होते हैं. इन्हें खाने पर अनीमिया की दिक्कत कम होती है और आंतों की सेहत अच्छी रहती है सो अलग. ऐसे में चुकुंदर को

छिलके समेत खाया जा सकता है.

#### कद्दू के छिलके

कद्दू ऐसी सब्जी है जिसके छिलके आमतौर पर नहीं खाए जाते हैं लेकिन इसके फायदे जानकर शायद आप भी इसे छिलके समेत खाना शुरू कर देंगे. कद्दू के छिलकों में डाइटरी फाइबर होते हैं जो आंतों की दिक्कतों को दूर करने में असरदार होते हैं.

#### इस तरह खाएं छिलके

अगर आप सब्जी में पकाकर इन छिलकों को ना खाना चाहें तो इन छिलकों के चिप्स बनाकर भी खा सकते हैं.

छिलकों का अलग से सलाद बनाकर भी खाया जा सकता है.

छिलकों से जैम या चटनी बनाई जा सकती है.

छिलकों को पीसकर ग्रैवी में इस्तेमाल किया जा सकता है.

स्मूदी बनाने के लिए इन छिलकों का इस्तेमाल किया जा सकता है.

# दुल्हन चावल क्यों फेंकती है?

## इस रस्म का असली मतलब

आपने दुल्हन को विदाई के वक्त दूल्हे पर चावल फेंके होंगे, लेकिन क्या आपको पता है कि चावल फेंकने की रस्म सिर्फ एक परंपरा नहीं, बल्कि इसमें भावनाएं, आशीर्वाद और शुभकामनाएं छिपी होती हैं। इसलिए आपको इससे जुड़े फैक्ट्स पता होना चाहिए।

भारतीय शादियां सिर्फ रीति-रिवाजों का मेल नहीं होती हैं, बल्कि हर रस्म अपने भीतर एक खास भावना छिपाए होती है। इन्हीं खास परंपराओं में से एक है दुल्हन द्वारा चावल फेंकने की रस्म, जो



अक्सर विदाई के समय निभाई जाती है। इस दौरान दुल्हन पीछे मुड़कर चावल फेंकती है, जिसे देखकर कई लोगों के मन में सवाल आता है कि आखिर ऐसा क्यों किया जाता है। दरअसल, इस छोटी-सी रस्म के पीछे गहरी मान्यताएं और भावनाएं जुड़ी होती हैं, जिन्हें समझना बेहद दिलचस्प है। अगर आपको अभी तक इस रस्म के बारे में नहीं पता तो यह लेख आपके लिए मददगार साबित हो सकता है। हम आपको बताएंगे कि आखिर क्योंकि एक बेटी विदाई के वक्त चावल फेंकती है और यह रस्म अदा करती है।

### धर्मशास्त्र में चावल का महत्व

चावल को हिंदू धर्म में बेहद शुभ माना जाता है।



## शादी के रीति-रिवाज

यह धन-धान्य और समृद्धि का प्रतीक है। इसलिए दुल्हन जब विदा होती है तो चावल फेंकती है और वो अपने मायके के लिए यह दुआ करती है कि घर में कभी किसी चीज की कमी ना हो और हमेशा खुशहाली बनी रहे।

### मायके के लिए प्यार

यह रस्म जब होती है तो दुल्हन बहुत ही भावुक हो जाती है। चावल फेंककर वह अपने माता-पिता और परिवार के लिए प्यार व्यक्त करती है। यह एक तरह से धन्यवाद कहने का तरीका है कि उन्होंने उसे प्यार और संस्कारों के साथ बड़ा किया।

### जिम्मेदारियों का बदलाव

चावल फेंकना इस बात का संकेत भी है कि अब दुल्हन अपने मायके की जिम्मेदारियों को पीछे छोड़कर ससुराल की नई जिम्मेदारियों को निभाने जा रही है। यह उसके जीवन के नए अध्याय की शुरुआत को दर्शाता है।

### नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने की मान्यता

कुछ मान्यताओं के अनुसार, चावल फेंकने से घर की नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और सकारात्मकता बनी रहती है। इसलिए इसे एक शुभ और पवित्र रस्म माना जाता है।

### नई शुरुआत का प्रतीक

यह रस्म दुल्हन के जीवन में एक नई शुरुआत का प्रतीक होती है।

वह अपने पुराने घर को प्यार और आशीर्वाद देकर नए घर की ओर कदम बढ़ाती है।



## भारत में कहां है अंडों का गढ़?

# न तमिलनाडु, न पश्चिम बंगाल, देश को सबसे ज्यादा अंडा देने वाला राज्य आंध्र प्रदेश ?

दुनियाभर में अंडों के उत्पादन के मामले में चीन के बाद भारत दूसरे नम्बर पर है. सालों से पॉल्ट्री इंडस्ट्री पर फोकस, सरकारी योजनाएं और इंवेस्टमेंट ने इस सेक्टर को रफ्तार दी है. भारत दुनिया के कई देशों को अंडे एक्सपोर्ट कर रहा है. ऐसा इसलिए क्योंकि कई राज्य अंडों के प्रोडक्शन में आगे हैं. अब सवाल है कि कौन सा भारतीय राज्य अंडों के उत्पादन में सबसे आगे है.

अंडे के प्रोडक्शन में भारत दूसरे नम्बर पर... चीन दुनिया का वो देश है जो सबसे ज्यादा अंडे एक्सपोर्ट करता है. दूसरे नम्बर पर भारत है. भारत के कई राज्य अंडों के प्रोडक्शन के लिए लिए जानते हैं. ज्यादातर लोगों को लगता है कि पश्चिम बंगाल या तेलंगाना इसका जवाब है. लेकिन सबसे ज्यादा अंडों का प्रोडक्शन करने में ये दोनों ही राज्य पीछे हैं. जानिए, देश को सबसे ज्यादा अंडे देने वाला राज्य कौन सा है.

यह है वो राज्य...देश को सबसे ज्यादा अंडा देने वाला राज्य आंध्र प्रदेश है. यह अंडों के प्रोडक्शन में सबसे आगे है. यहां की मॉडर्न फार्मिंग टेक्नीक और बड़े

स्तर पर कॉर्पोरेट पॉल्ट्री फार्म्स ने आंध्र प्रदेश को नम्बर वन बना दिया है. आंध्र प्रदेश के कृष्णा और पश्चिम गोदावरी जिले में प्रोडक्शन के कारण आंध्र प्रदेश ने दूसरे राज्यों को पीछे छोड़ दिया है.

आंध्र प्रदेश के अलावा कौन-कौन... सबसे ज्यादा अंडों का प्रोडक्शन करने में आंध्र प्रदेश के बाद तमिलनाडु, तेलंगाना और पश्चिम बंगाल है. इन राज्यों ने अपने यहां पॉल्ट्री का बेहतरीन नेटवर्क विकसित किया है. सरकारी योजना और प्राइवेट निवेश ने इंडस्ट्री को मजबूत किया है.

भारत का रिकॉर्ड... दुनियाभर में अंडे के प्रोडक्शन में चीन के बाद भारत दूसरे नम्बर पर है. वहीं भारत के बाद अमेरिका है. दुनियाभर के देशों में चीन और भारतीय अंडों की काफी डिमांड है. भारत में पॉल्ट्री इंडस्ट्री को लेकर हुए बदलाव के बाद भारत दूसरे पायदान पर बना हुआ है.

अंडे को दिया गया बढ़ावा... भारत में प्रोटीन युक्त आहार के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ, पूरे भारत में अंडे की खपत में वृद्धि हुई है. स्कूल और सरकारी कार्यक्रम भी बेहतर पोषण के लिए अंडे के सेवन को बढ़ावा देते हैं. यही वजह है कि इसकी मांग में बढ़ोतरी हुई है.



## बिजली सप्लाई की जांच करें

फ्रिज का काम न करना हमेशा मशीन की खराबी नहीं होता, कई बार यह पावर सप्लाई से जुड़ा मुद्दा भी हो सकता है। सबसे पहले यह देखें कि प्लग सही तरीके से सॉकेट में लगा है या नहीं। कई बार ढीले प्लग या खराब सॉकेट की वजह से फ्रिज को पर्याप्त बिजली नहीं मिलती। इसके अलावा, अगर आप स्टेबलाइजर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसे भी जांचें।

## थर्मोस्टेट सेटिंग को सही करें

थर्मोस्टेट फ्रिज का वह हिस्सा होता है जो अंदर का तापमान नियंत्रित करता है। अगर इसकी सेटिंग गलती से बहुत कम या गलत स्तर पर सेट हो जाए, तो

फ्रिज की कूलिंग प्रभावित हो सकती है। इसलिए सुनिश्चित करें कि थर्मोस्टेट मीडियम या रिकमेंडेड लेवल पर सेट हो। अगर आपके फ्रिज में डिजिटल डिस्प्ले है, तो तापमान को सही सीमा में रखें। सेटिंग बदलने के बाद कुछ घंटों तक इंतजार करें और फिर कूलिंग चेक करें।

## फ्रिज का दरवाजा ठीक से बंद हो रहा है या नहीं

फ्रिज की कूलिंग कम होने का एक आम कारण उसका दरवाजा ठीक से बंद न होना भी है। अगर दरवाजा पूरी तरह सील नहीं होता, तो अंदर की ठंडी हवा बाहर निकल जाती है। इस समस्या का कारण अक्सर डोर गैस्केट (रबर) होता है, जो समय के साथ गंदा या ढीला हो जाता है। इसे साफ कपड़े या ब्रश से साफ करें। आप एक कागज को दरवाजे में फंसाकर भी चेक कर सकते हैं। अगर वह आसानी से निकल जाए, तो गैस्केट ढीला है। जरूरत पड़ने पर इसे बदलवाना बेहतर रहेगा।

## कंडेंसर कॉइल्स की सफाई करें

फ्रिज के पीछे लगे काले कॉइल्स को कंडेंसर कॉइल्स कहा जाता है। इनका काम फ्रिज के अंदर की गर्मी को बाहर निकालना होता है। जब इन पर धूल और गंदगी जम जाती है, तो कूलिंग क्षमता कम हो जाती है। कॉइल्स को साफ करने के लिए सबसे पहले फ्रिज का प्लग निकालें। इसके बाद सूखे ब्रश या वैक्यूम क्लीनर से धीरे-धीरे सफाई करें। साल में कम से कम एक या दो बार इनकी सफाई करने से फ्रिज बेहतर तरीके से काम करता है और उसकी उम्र भी बढ़ती है।

# फ्रिज ठंडा नहीं कर रहा ?

## इन 5 आसान तरीकों से मिनटों में ठीक करें कूलिंग

फ्रिज सही से ठंडा नहीं कर रहा? इसके पीछे बर्फ जमना, गलत सेटिंग या गंदे कॉइल्स जैसे छोटे कारण हो सकते हैं। इन आसान घरेलू उपायों से आप खुद ही कूलिंग ठीक कर सकते हैं और बेवजह खर्च से बच सकते हैं।

गर्मी के मौसम में फ्रिज हर घर की सबसे बड़ी जरूरत बन जाता है। ठंडा पानी, ताजा खाना और दूध-दही जैसी चीजों को सुरक्षित रखने के लिए इसका सही तरीके से काम करना बेहद जरूरी है। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि फ्रिज अच्छे से ठंडा करना बंद कर देता है। ऐसे में लोग बिना सोचे-समझे तुरंत टेक्निशियन को बुला लेते हैं, जबकि हर बार बड़ी खराबी होना जरूरी नहीं होता। कई बार छोटी-छोटी वजहों से भी यह समस्या पैदा हो जाती है, जिन्हें आप खुद आसानी से ठीक कर सकते हैं। यहां हम आपको 5 ऐसे आसान तरीके बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप फ्रिज की कूलिंग वापस ला सकते हैं और अनावश्यक खर्च से बच सकते हैं।

### सबसे पहले करें डिफ्रॉस्ट

अगर आपका फ्रिज सही से ठंडा नहीं कर रहा, तो सबसे पहला कदम होना चाहिए उसे डिफ्रॉस्ट करना। कई बार फ्रीजर में ज्यादा बर्फ जम जाने की वजह से एयर फ्लो रुक जाता है या पाइपलाइन में रुकावट आ जाती है। अगर आपका फ्रिज ऑटो-डिफ्रॉस्ट फीचर वाला नहीं है, तो उसे कम से कम 20-24 घंटे के लिए बंद करके रखें और दरवाजा खुला छोड़ दें। इससे जमी हुई बर्फ पूरी तरह पिघल जाएगी और कूलिंग सिस्टम दोबारा सही तरीके से काम करने लगेगा।

# बालों के लिए रामबाण है अदरक का तेल लेकिन लगाते समय इन बातों को ना करें इग्नोर



अगर आप बालों में अदरक का तेल लगा रही हैं तो ऐसे में आपको कुछ छोटी-छोटी बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। जब भी बात बालों की केयर की होती है तो हम सभी तरह-तरह के हेयर केयर प्रोडक्ट्स में इनवेस्ट करना पसंद करते हैं। मार्केट में मिलने वाले ये हेयर प्रोडक्ट्स ना केवल महंगे होते हैं, बल्कि इनमें कई तरह के केमिकल्स भी होते हैं, जो लंबे समय में आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कोशिश करें कि आप अपनी किचन आइटम्स को ही हेयर केयर रूटीन का हिस्सा बनाएं।

अदरक का तेल सदियों से अपने हेयर बेनिफिट्स के लिए जाना जाता रहा है। चाहे आप रूखी स्कैल्प या रूसी की समस्या से जूझ रही हों, अदरक का तेल आपके लिए फायदेमंद साबित होगा। इतना ही नहीं, यह आपको बालों को मजबूती और शाइन दोनों देगा। इसमें एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और आवश्यक फैटी एसिड पाए जाते हैं, जो आपकी स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इससे आपके बाल अधिक हेल्दी बनते हैं। हालांकि, अदरक के तेल को हेयर केयर रूटीन में शामिल करते समय आपको कुछ छोटी-छोटी बातों का खासतौर से ध्यान देना चाहिए, जिसके बारे में आज हम आपको इस लेख में बता रहे हैं-

## जरूर करें डायल्यूट

जब आप अदरक के तेल को अपनी हेयर केयर रूटीन में शामिल कर रही हैं तो इस बात का खास ख्याल रखें कि आप इसे डायल्यूट जरूर करें। दरअसल, अदरक का तेल काफी शक्तिशाली होता है, इसलिए इसे नारियल तेल, जैतून का तेल या जोजोबा तेल जैसे कैरियर ऑयल के साथ मिक्स करना ज़रूरी होता है। इससे आपको स्कैल्प में किसी तरह की जलन नहीं होती है और यह आसानी से आपकी पूरी स्कैल्प पर लग जाता है।

## पहले करें पैच टेस्ट

अगर आप पहली बार अदरक के तेल को अपनी स्कैल्प पर अप्लाई कर रही हैं तो पहले एक बार पैच टेस्ट जरूर करें। इसके लिए आप अपनी कलाई या कोहनी के अंदरूनी हिस्से पर थोड़ा सा तेल लगाएं और फिर लगभग 24 घंटे तक इंतजार करें। अगर आपको कोई जलन, खुजली या रेडनेस महसूस नहीं होती है, तो फिर आप इसे अपनी स्कैल्प पर आसानी से इस्तेमाल कर सकती हैं।

## बहुत ज्यादा ना लगाएं

अदरक के तेल को इस्तेमाल करते समय आपको इस बात का खासतौर पर ख्याल रखने की जरूरत होती है। आप इसे हमेशा सीमित मात्रा में ही इस्तेमाल करें। बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने से आपको स्कैल्प में जलन हो सकती है या फिर आपके बाल चिपचिपे लग सकते हैं। कैरियर ऑयल के साथ कुछ बूंदे अदरक का तेल मिलाना काफी रहेगा।

## संवेदनशील स्कैल्प हैं तो रहें सावधान

अदरक का तेल यूं तो बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है, लेकिन हर तरह की स्कैल्प के लिए इसे इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। अगर आपकी स्कैल्प सेंसेटिव है या फिर आपको एक्जिमा या सोरायसिस जैसी समस्या है, तो अदरक के तेल का इस्तेमाल करने से बचें। इससे आपको जलन या इरिटेशन की शिकायत हो सकती है।

# हर मौसम में गर्म पानी से नहाने की है आदत क्या कहते हैं एक्सपर्ट



के इंटरनल मेडिसिन एंड इन्फेक्शन डिजीज कंसल्टेंट डॉ. अंकित बंसल इस बारे में बात करते हुए कहते हैं कि हर मौसम में गर्म पानी से नहाना कुछ लोगों के लिए बेहद आरामदायक महसूस होता है, लेकिन इसे आदत बना लेना हमेशा सही नहीं माना जाता है.

## स्किन को होता है नुकसान

मौसम में बदलाव के साथ ही खानपान से लेकर रहन-सहन तक की आदतों में बदलाव करने की जरूरत होती है, लेकिन कुछ लोग सर्दी से लेकर गर्मी या मानसून, हर मौसम में गर्म पानी से नहाना पसंद करते हैं. ये सेहत के लिहाज से कितना सही है, चलिए एक्सपर्ट से जानते हैं.

ठंडे मौसम में तो लोग नहाने के लिए गर्म पानी का यूज करते ही हैं, लेकिन कुछ लोग हर मौसम में गर्म पानी से नहाते हैं. दरअसल ये धीरे-धीरे उनकी आदत बन जाता है और वेदर चेंज होने पर भी वो इसे फॉलो करते रहते हैं. वैसे तो गर्म पानी से नहाने के काफी फायदे हैं जैसे अगर सोने से पहले आप गर्म पानी का शॉवर लेते हैं तो नींद में सुधार होता है. इससे मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है, क्योंकि ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है. ये थकान को दूर करने में भी हेल्पफुल है, लेकिन क्या गर्मी में भी गर्म पानी से नहाना सही है. इससे आपकी सेहत पर क्या असर होता है. फायदा है या फिर नुकसान. इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं.

भले ही ये सुनने में थोड़ा अजीब लगता है कि कैसे कोई गर्मी में भी गर्म पानी से नहा सकता है, लेकिन जिन लोगों को ये आदत होती है वो बखूबी इससे रिलेट कर पाएंगे. उन्हें ये काफी आरामदायक लगता है. फिलहाल जान लेते हैं कि गर्मी में भी या फिर हर मौसम में गर्म पानी से नहाया जाए तो इससे क्या असर दिखाई देता है.

## हर मौसम में गर्म पानी से नहाना

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट (दिल्ली)

डॉक्टर बंसल कहते हैं कि जब आप गर्म पानी से लगातार नहाते हैं तो इससे त्वचा की नेचुरल नमी को खत्म होने लगती है. इस वजह से स्किन में ड्राइनेस होने लगती है. इससे आपकी त्वचा खुजलीदार होने के साथ ही संवेदनशील हो जाती है. अगर आपको गर्म पानी से नहाने की आदत भी है तो कोशिश करें कि ये बिल्कुल गुणगुना हो यानी जैसे ताजा पानी आता है और ये शरीर पर बस हल्का गर्म महसूस होता है.

## गर्मियों में ध्यान देना जरूरी

हर मौसम में अगर गर्म पानी से नहाने की आदत है तो इसे गर्मियों में चेंज कर देना चाहिए. एक्सपर्ट कहते हैं कि खासकर गर्मियों में गर्म पानी से नहाने पर शरीर का नेचुरल कूलिंग सिस्टम प्रभावित हो सकता है. इस वजह से आपको थकान या चक्कर जैसा महसूस हो सकता है. ऐसे में आप या तो ताजे पानी का यूज नहाने के लिए करें या फिर पानी को ठंडा होने दें और बस इसे गुणगुना रह जाने के बाद नहाएं.

## ये भी ध्यान रखें

अगर आपको गर्म पानी से आदत है तो आप गुणगुने पानी से नहा सकते हैं. इससे शरीर साफ भी रहेगा और स्किन की सुरक्षा भी बनी रहेगी. हालांकि गर्मियों में फ्रेश महसूस करना हो तो ताजे पानी से नहाना ही सही रहता है. एक्सपर्ट कहते हैं कि सर्दियों में भी बहुत ज्यादा गर्म पानी से बचना चाहिए. अगर आप गर्म या गुणगुने पानी का यूज नहाने के लिए करते हैं तो इसके तुरंत बाद त्वचा पर मॉइश्चराइजर जरूर लगाना चाहिए. इससे स्किन हाइड्रेट रहती है और हेल्दी बनी रहेगी.

“प्राकृतिक सौंदर्य नुस्खे जो हर महिला को बना दे खास” में ऐसे आसान और असरदार उपाय बताए गए हैं, जिन्हें अपनाकर बिना महंगे प्रोडक्ट्स के भी खूबसूरती पाई जा सकती है। रसोई में मौजूद सामग्री जैसे हल्दी....

प्राकृतिक सौंदर्य उपाय न केवल त्वचा और बालों को निखारते हैं, बल्कि शरीर और मन को भी स्वस्थ रखते हैं। रसोई और घर में मौजूद साधारण चीजों से भी आप अपना सौंदर्य लंबे समय तक बनाए रख सकती हैं।

हर महिला चाहती है कि उसका चेहरा हमेशा दमकता रहे और बाल स्वस्थ व घने दिखें। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हम अक्सर अपने सौंदर्य की सही देखभाल के लिए समय नहीं निकाल पाते। बाजार में मिलने वाले रासायनिक उत्पाद तुरंत असर तो दिखाते हैं, लेकिन लंबे समय में त्वचा और बालों को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। इसके विपरीत, प्राकृतिक और घरेलू सौंदर्य उपाय न केवल सुरक्षित होते हैं, बल्कि धीरे-धीरे सौंदर्य को भीतर से निखारते हैं। हमारी दादी-नानी इन्हीं आसान नुस्खों से उम्र भर अपनी त्वचा और बालों की देखभाल करती थीं। इसी सोच के साथ हम आपके लिए लाए हैं प्राकृतिक घरेलू सौंदर्य उपाय, जिन्हें आप बिना किसी इंग्रट के अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में अपना सकती हैं।

### साफ त्वचा के लिए घरेलू सफाई उपाय

सुंदर त्वचा की पहली शर्त है उसकी सही सफाई। दिन में दो बार चेहरे को गुनगुने पानी से धोना चाहिए। सप्ताह में दो बार बेसन, हल्दी और गुलाबजल का लेप चेहरे पर लगाने से गंदगी निकलती है और स्किन साफ दिखती है। यह उपाय दाग-धब्बों को हल्का करने में भी मदद करता है। इसके साथ ही चेहरे को जोर से रगड़ने से बचें, क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। हमेशा साफ तौलिये से हल्के हाथों से चेहरा पोंछें।

चेहरे की चमक बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय

चेहरे पर प्राकृतिक चमक के लिए दूध और शहद का लेप बहुत लाभकारी माना जाता है। इसे पंद्रह मिनट तक लगाकर धो लें। इससे त्वचा मुलायम और चमकदार बनती है। इसके अलावा खीरे का रस चेहरे पर लगाने से ठंडक मिलती है और ताजगी बनी रहती है। रोजाना



## प्राकृतिक सौंदर्य नुस्खे जो हर महिला को बना दे खास

पर्याप्त पानी पीने से भी चेहरे पर अंदर से निखार आता है। धूप में निकलते समय चेहरे को ढककर रखना भी जरूरी है।

### दाग-धब्बे और झाड़ियां दूर करने के नुस्खे

नींबू और शहद का मिश्रण दाग-धब्बों को हल्का करने में सहायक होता है। सप्ताह में दो बार इसका प्रयोग किया जा सकता है। आलू का रस भी झाड़ियों पर लगाने से लाभ मिलता है। नियमित उपयोग से त्वचा का रंग साफ नजर आने लगता है। इन नुस्खों को रात में लगाना ज्यादा लाभकारी रहता है। दिन में धूप में निकलते समय चेहरे को ढकना न भूलें।

### रूखी स्किन के लिए प्राकृतिक नमी

अगर आपकी त्वचा रूखी रहती है, तो नारियल का तेल सबसे अच्छा उपाय है। रात को सोने से पहले चेहरे पर हल्का-सा नारियल तेल लगाएं। इसके अलावा मलाई और शहद का लेप भी त्वचा को गहराई से पोषण देता है और रूखापन दूर करता है। सर्दियों में गुनगुने पानी से चेहरा धोना अधिक फायदेमंद होता है। साबुन का इस्तेमाल सीमित मात्रा में ही करें।

### बालों की मजबूती के लिए घरेलू नुस्खे

घने और मजबूत बालों के लिए तेल मालिश बहुत जरूरी है। नारियल तेल, सरसों का तेल या तिल के तेल से सप्ताह में दो बार सिर की मालिश करें। इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और बाल झड़ना कम होता है। तेल लगाने के बाद हल्के हाथों से मसाज करने से रक्त संचार भी बेहतर होता है। इससे नये बाल उगने में भी मदद मिलती है।

### बालों की चमक के लिए उपाय

बालों को धोने से पहले दही और अंडे का लेप लगाने से बाल मुलायम और चमकदार बनते हैं। यह उपाय रूखे और बेजान बालों के लिए बहुत फायदेमंद है। बाल धोने के बाद रीठा या शिकाकाई का पानी भी इस्तेमाल किया जा सकता है। बहुत गरम पानी से बाल धोने से बचें। बालों को हमेशा तौलिये से हल्के हाथों से सुखाएं।

# कुछ लोगों को रात में बार-बार भूख क्यों लगती है? यह आदत है या कोई बीमारी

को भूख का संकेत देता है. ऐसा अकसर उन लोगों के साथ होता है जो किसी न किसी कारण के देर रात तक जागे रहते हैं.

**क्या यह बीमारी का संकेत हो सकता है?**

कुछ मामलों में रात में बार- बार भूख लगना एक सिंड्रोम हो सकता है. इसको मेडिकल की भाषा में नाईट इटिंग सिंड्रोम कहा जाता है. इसमें व्यक्ति को रात में ज्यादा भूख लगती है और वह बार-बार उठकर खाना खाता है. हालांकि अगर ऐसा रोज होता है तभी ये सिंड्रोम हो सकता



कुछ लोगों को रात में बार- बार भूख लगती है, लेकिन क्या ये एक सामान्य बात है यह किसी बीमारी का संकेत है. इस बारे में जानने के लिए हमने डॉ दीपक कुमार सुमन से बातचीत की है.

## देर रात खाने के नुकसान

कुछ लोग दिन में ठीक तरीके से खाना खाते हैं, लेकिन रात में भी उनको कई बार भूख लगती है. जैसे अगर रात में 2, 3 बजे अगर आंख खुली तो कुछ खाने का मन करेगा, लेकिन आपने कभी सोचा है कि ये होता क्यों है. क्या यह सिर्फ एक आदत है या इसके पीछे कोई बीमारी छिपी हो सकती है? एक्सपर्ट्स के मुताबिक, रात में भूख लगना कभी-कभी सामान्य होता है, लेकिन रोज ऐसा होना ठीक नहीं है. रात में भूख लगने के कारणों के बारे में जानने के लिए हमने एक्सपर्ट से बातचीत की है.

इस बारे में दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में सीनियर रेजिडेंट डॉ. दीपक कुमार सुमन बताते हैं कि रात में भूख लगने का मतलब सीधा ये है कि रात में भी शरीर को एनर्जी की जरूरत महसूस हो रही है. ऐसे में ब्रेन शरीर

है. हफ्ते में एक दो बार ऐसा होना सामान्य है.

## देर रात तक जागने का भूख से क्या संबंध है

डॉ दीपक बताते हैं कि जो व्यक्ति देर रात तक जागते रहते हैं तो उनकी नींद पूरी नहीं होती है. इस वजह से शरीर में मेल्टिन नाम का हार्मोन सही तरीके सा काम नहीं करता है. नींद पूरी न होने से ये हार्मोन बढ़ जाता है. इस वजह से रात में बार- बार भूख लगती है. अगर भूख का पैटर्न लगातार ऐसा हो जाए तो ये एक सामान्य बात नहीं है. ये आगे चलकर मोटापा बढ़ाने से लेकर लिवर की बीमारियों तक का कारण बन सकता है.

## कैसे करें कंट्रोल ?

मानसिक तनाव न लें

दिन में 3-4 बार भोजन करें

रात का खाना हल्का रखें

देर रात तक जागने की आदत को बदले

अगर इन चीजों से कंट्रोल नहीं हो रहा है तो डॉक्टर से सलाह लें



# बच्चों को पूरी आजादी देना सही या गलत ? क्या है परमिसिव पैरेंटिंग की सच्चाई

परमिसिव पैरेंटिंग में माता-पिता बच्चों को बहुत ज्यादा आजादी देते हैं, लेकिन नियम और अनुशासन कम होते हैं। इससे बच्चे खुश, खुलकर बात करने वाले और कॉन्फिडेंट बनते हैं। लेकिन ज्यादा ढील देने से बच्चे अनुशासन, धैर्य और जिम्मेदारी नहीं सीख पाते।

बदलते दौर में बच्चों को संभालने का तरीका भी काफी बदल गया है। आज के समय में पैरेंट्स बच्चों के दोस्त बनना ज्यादा पसंद करने लगे हैं। लेकिन इस चक्कर में पैरेंट्स कई बार बहुत ज्यादा सॉफ्ट हो जाते हैं और बच्चे को हर चीज की आजादी देने लगते हैं। उसे कभी भी किसी चीज के लिए ना कहते ही नहीं है। इसे ही परमिसिव पैरेंटिंग कहा जाता है। यह पैरेंटिंग शुरुआती दौर में काफी अच्छी लगती है।

लेकिन हर चीज के कुछ साइड इफेक्ट्स भी होते हैं। अगर बच्चे को हर चीज की पूरी आजादी दी जाए और उसे हर चीज बेहद आसानी से मिलने लगे तो ऐसे में बच्चा अनुशासन, धैर्य और जिम्मेदारी जैसे महत्वपूर्ण गुणों को नहीं सीख पाता है। इसलिए पैरेंटिंग हमेशा बैलेंस तरीके से होनी चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको परमिसिव पैरेंटिंग की सच्चाई के बारे में बता रहे हैं, जिसे जानने के बाद आपको भी अपने बच्चे को सही तरह से संभालने में काफी मदद मिलेगी-

## परमिसिव पैरेंटिंग क्या होती है ?

परमिसिव पैरेंटिंग के बारे में बहुत से लोगों को नहीं पता होता है, इसलिए सबसे पहले आपको परमिसिव पैरेंटिंग को सही तरह से समझना चाहिए। जिस तरह हर व्यक्ति अलग होता है, ठीक उसी तरह उसका पैरेंटिंग स्टाइल भी अलग होता है। यह एक ऐसा पैरेंटिंग स्टाइल है, जिसमें माता-पिता बच्चे को बहुत ज्यादा आजादी देते हैं, लेकिन नियम व अनुशासन ना के बराबर होता है। ऐसे में पैरेंट्स बच्चे को भरपूर प्यार देते हैं, लेकिन उन पर किसी भी तरह की बाउंड्री सेट करने से बचते हैं, ताकि बच्चे को बुरा ना लगे।

कहीं आपके परफेक्ट पैरेंट्स बनने की चाह आपके बच्चों का तनाव तो नहीं बढ़ा रही:

## परमिसिव पैरेंटिंग के क्या फायदे हैं ?

मॉडर्न पैरेंट्स ज्यादातर परमिसिव पैरेंटिंग में विश्वास

रखते हैं और यकीनन इसके ढेर सारे फायदे भी हैं-

- चूँकि पैरेंट्स बहुत ज्यादा सख्ती नहीं दिखाते हैं, इसलिए बच्चा अपने पैरेंट्स के साथ काफी कंफर्टेबल होता है और उनके साथ अपनी हर चीज शेयर करता है।
- परमिसिव पैरेंटिंग में बच्चे पर बाउंड्री सेट नहीं होती है, इसलिए बच्चे अपने विचारों को बेहतर तरीके से एक्सप्लोर कर पाता है।
- चूँकि बच्चे की बातों व फीलिंग को तवज्जो दी जाती है, इसलिए वे खुलकर एक्सप्रेस कर पाता है। साथ ही साथ, इससे उसका कॉन्फिडेंस भी बढ़ता है।

## परमिसिव पैरेंटिंग के क्या नुकसान हैं ?

जिस तरह हर चीज के कुछ फायदे होते हैं, ठीक उसी तरह उसके कुछ नुकसान भी हैं। जैसे-

- बच्चों पर बाउंड्री सेट नहीं होती है, इसलिए वे रूल्स को फॉलो करना नहीं सीखते। अक्सर ऐसे बच्चे आगे चलकर जिद्दी बन जाते हैं।
- चूँकि बच्चों को हर चीज तुरंत मिल जाती है, इसलिए उनमें धैर्य विकसित नहीं हो पाता। साथ ही, वे चीजों की कद्र करना नहीं सीख पाते।
- ऐसे बच्चे अक्सर बड़ों की बात आसानी से नहीं मानते हैं, क्योंकि उन्हें नियम मानना नहीं सिखाया गया।

## सही पैरेंटिंग स्टाइल क्या होना चाहिए ?

कोई भी पैरेंटिंग स्टाइल कभी सही या गलत नहीं होता। बस एक पैरेंट को उसे बैलेंस करना आना चाहिए। मसलन-

- बच्चों के लिए कुछ रूल्स बनाओ। मसलन, टीवी सिर्फ एक घंटा या फिर उन्हें पहले अपने डेली टास्क करने होंगे, उसके बाद ही वे स्क्रीन देख सकते हैं।
- यकीनन आप बच्चे से बेहद प्यार करते हैं, लेकिन फिर भी ना कहना सीखें। हर बार हां कहना कहीं ना कहीं आपके बच्चे के भविष्य को ही नुकसान पहुंचा रहा है।
- गलती करने पर बच्चे को डांटने या सजा देने की जगह समझाना जरूरी है। जैसे अगर वह अपना होमवर्क नहीं करेगा तो इससे टीचर उसे डांटेंगे। ऐसे बच्चा खुद जिम्मेदारी समझने लगता है।



## ड्रिंक्स का ज्यादा सेवन बिगाड़ सकता है त्वचा की सेहत और छीन सकता है नैचुरल ग्लो

### आज से ही पीना बंद कर दें ये ड्रिंक्स छीन न लें चेहरे का निखार

खूबसूरत और हेल्दी स्किन पाने के लिए हम महंगे स्किनकेयर प्रोडक्ट्स से लेकर घरेलू नुस्खों तक सब कुछ आजमाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी रोजाना की कुछ पीने की आदतें ही आपकी स्किन की सबसे बड़ी दुश्मन बन सकती हैं? कुछ ड्रिंक्स ऐसे होते हैं जो धीरे-धीरे स्किन की नैचुरल ग्लो को चुरा लेते हैं और उम्र से पहले बूढ़ा दिखा सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे ड्रिंक्स के बारे में जो आपकी स्किन को चुपचाप डैमेज कर रहे हैं।

#### शुगर ड्रिंक्स

कोल्ड ड्रिंक्स, पैकड जूस और फ्लेवर वाली एनर्जी ड्रिंक्स में हाई फ्रक्टोज कॉर्न सिरप और रिफाईंड शुगर भरपूर मात्रा में होती है। ये शुगर आपकी स्किन में ग्लाइकेशन नाम की प्रोसेस को बढ़ावा देती है, जिससे कोलेजन ब्रेक होता है और स्किन ढीली और उम्रदराज

लगने लगती है।

#### कैफीन युक्त ड्रिंक्स

चाय और कॉफी का ज्यादा सेवन शरीर से पानी की मात्रा कम करता है। इससे स्किन डिहाइड्रेट हो जाती है और रूखी-सूखी, बेजान दिखने लगती है। साथ ही, आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स और फाइन लाइन्स जल्दी नजर आने लगते हैं।

#### अल्कोहलिक ड्रिंक्स

शराब पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन तो होता ही है, साथ ही यह लिवर पर भी असर डालती है, जो टॉक्स का मुख्य अंग है। जब लिवर सही से काम नहीं करता, तो टॉक्सिन्स शरीर में जमा हो जाते हैं और इसका असर सीधा स्किन पर दिखता है – पिंपल्स, रेडनेस और के रूप में।

#### एनर्जी ड्रिंक्स

इनमें कैफीन, शुगर और आर्टिफिशियल फ्लेवर्स का ऐसा कॉम्बिनेशन होता है जो शरीर को कुछ समय के लिए तो एक्टिव करता है, लेकिन स्किन पर इसका बुरा असर जल्दी दिखने लगता है। इससे स्किन की एलास्टिसिटी कम होती है और झुर्रियां जल्दी आने लगती हैं।

#### डाइट सोडा

डाइट सोडा में शुगर तो नहीं होती, लेकिन इसके बदले आर्टिफिशियल स्वीटनेस और केमिकल्स होते हैं जो



हार्मोनल असंतुलन और स्किन ब्रेकआउट्स को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा ये स्किन की हेल्दी रिपेयरिंग प्रोसेस को भी धीमा कर देते हैं।

#### फ्लेवर वाले मिल्क शेक्स और पैकड स्मूदीज़

इनमें अक्सर प्रिजर्वेटिव्स, एक्स्ट्रा शुगर और फैट होता है जो हेल्दी स्किन के लिए नुकसानदायक है। नैचुरल स्मूदी भले ही अच्छी हो, लेकिन पैकड या फास्ट-फूड से मिलने वाले मिल्कशेक्स स्किन में सीबम प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं, जिससे एक्ने की समस्या होती है।

# वजन घटाने वाली दवाओं से वेडिंग इंडस्ट्री मुश्किल में

नया ट्रेंड, दुल्हनों को अब साइन करना पड़ रहा लीगल वेवर ; फिटिंग बनी चुनौती



नया ट्रेंड, दुल्हनों को अब साइन करना पड़ रहा 'लीगल वेवर'; फिटिंग बनी चुनौती

प्रोडक्ट डिजाइनर निकोल हैमिलटन को अपनी शादी की ड्रेस मिल गई। खूबसूरत ए-लाइन गाउन, हाथ से बने बीड्स, हर सिलाई परफेक्ट। लेकिन जब उन्होंने वह ड्रेस खरीदी, तो उन्हें एक जगह दस्तखत करने पड़े। वह सामान्य कागज नहीं, बल्कि एक कानूनी दस्तावेज था। उसमें लिखा था कि यह ड्रेस अभी उनके बदन पर फिट नहीं है। वजह... निकोल बीते कुछ वर्षों में वजन घटाने की दवाओं (जीएलपी-1) की मदद से 50 पाउंड यानी करीब 23 किलो वजन कम कर चुकी हैं। सगाई के बाद भी अतिरिक्त 7 किलो वजन घटा चुकी हैं। वे यहीं रुकने वाली नहीं हैं।

निकोल जैसी कहानियां अब अमेरिका की वेडिंग इंडस्ट्री को हिला रही हैं। ओजेम्पिक और वेगोवी जैसी

जीएलपी-1 दवाएं इतनी तेजी से असर करती हैं कि कुछ महिलाओं को हर दो से तीन हफ्ते में कपड़े ढीले होने लगते हैं। पहले ब्राइडल स्टोर्स में परंपरा थी कि दुल्हन शादी से पांच-छह महीने पहले ड्रेस चुनती थी, फिटिंग होती थी और सब कुछ इत्मिनान से होता था। अब वह सारा हिसाब-किताब गड़बड़ा गया है।

अमेरिका के सबसे बड़े ब्राइडल रिटेलर डेविड्स ब्राइडल की सीईओ केली कुक के मुताबिक, अब कई दुल्हनें शादी से महज 45 दिन पहले ड्रेस खरीदने आती हैं। पिछले दो साल में 'रश ऑर्डर' यानी चार हफ्ते से कम समय में तैयार होने वाले ड्रेस की डिमांड 50% बढ़ गई है। इसके लिए कंपनी को 3,000 से ज्यादा टेलरिंग एक्सपर्ट्स से ओवरटाइम करवाना पड़ रहा है। हर 10 में से 1 दुल्हा-दुल्हन ले रहे जीएलपी-1, इतने ही लेने की सोच रहे

वेडिंग प्लानिंग प्लेटफॉर्म जोला के एक सर्वे में 11,500 से ज्यादा जोड़ों से पूछा गया कि क्या वो वजन घटाने वाली दवा लेते हैं? नतीजे चौंकाने वाले थे- इस साल शादी करने वाले हर 10 में से 1 जोड़े में कोई न कोई जीएलपी-1 दवा ले रहा है। इतने ही लोग इसे लेने पर विचार भी कर रहे हैं। सबसे दिलचस्प ये है कि जो लोग यह दवा ले रहे हैं, उनमें से आधे से ज्यादा ने इसे शादी की वजह से ही लेना शुरू किया था।

सगाई से शादी तक वजन घटाने का अंदाजा मुश्किल ह्यूस्टन की ब्राइडल स्टूडियो मालकिन नताली हैरिस 20 साल से यह काम कर रही हैं। वे कहती हैं, 'पहले अंदाजा लगाना आसान था- अगर दुल्हन 5-10 पाउंड घटाएगी तो ड्रेस में इतना बदलाव होगा। अब यह अनुमान लगाना नामुमकिन हो गया है।'

उन्होंने कहा, 'कुछ दुल्हनें पहले एपल शोप की थीं और अब उनकी पूरी कमर नाटकीय रूप से छोटी हो गई है।' हैरिस जीएलपी -1 दवाएं लेने वाली दुल्हनों को ऐसी ड्रेस सुझाती हैं, जिनमें जिप की जगह लैस-अप बैक हो यानी जिसे कसा-ढीला किया जा सके। वे ऐसे कट पसंद करती हैं जो कमर पर फ्लेयर हो, ताकि बदलते आकार को छुपाया जा सके।

# जेन-जी-मिलेनियल्स की शादी से ज्यादा करियर बनाने में दिलचस्पी

## शादी की इच्छा न रखने वाले युवक 25% तो युवतियां 48% बढ़ीं

ब्रिटेन में हुए एक सर्वे में करीब आधे किशोरों ने कहा कि भविष्य में शादी करना उनके लिए जरूरी नहीं है। भारत में भी कुछ ऐसी ही स्थिति देखने को मिल रही है। युगव के एक सर्वे और सरकारी आंकड़ों के मुताबिक देश में हर चार में से एक युवा शादी से कतरा रहा है। पुणे में रहने वाली 16 साल की अनन्या साफ कहती हैं - 'मुझे अभी शादी के बारे में सोचना भी नहीं है। मैं पहले अपना करियर बनाना चाहती हूँ।' अनन्या अकेली नहीं है।



मिलेनियल्स के बाद जेन-अल्फा और जेन-जी की एक बड़ी आबादी भी अब शादी को जीवन का जरूरी पड़ाव नहीं, बल्कि एक विकल्प मान रही है। डिजिटल पहुंच से परिपक्व हो रही जेनरेशन अल्फा भारत की कुल जनसंख्या का एक चौथाई से अधिक हिस्सा जेन अल्फा का है। हाल ही में प्रकाशित यूगव और रुकम कैपिटल की जेन अल्फा डिकोडेड नामक एक रिपोर्ट के मुताबिक इस पीढ़ी की खासियत सिर्फ डिजिटल पहुंच ही नहीं, बल्कि व्यवहारिक परिपक्वता भी है। रिपोर्ट में बताया गया है कि जेन अल्फा के 10 में से 7 बच्चों ने पैसे कमाने के बारे में उत्सुकता दिखाई। 66% जेन अल्फा बच्चे घर में रोजमर्रा के फैसलों को प्रभावित करते हैं।

### सिंगल महिलाओं की संख्या बढ़ रही

2011 की जनगणना के आंकड़ों के मुताबिक देश में सिंगल महिलाओं की संख्या 7 करोड़ से ज्यादा थी जो मौजूदा जनगणना में 10 करोड़ तक पहुंचने का अनुमान है। इसमें बड़ी संख्या उन महिलाओं की है जिन्होंने अपनी मर्जी से शादी नहीं की है और करना भी नहीं चाहतीं। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक 2011 से 2019 तक 9 वर्षों में शादी न करने की इच्छा रखने वाली युवतियों की संख्या करीब 48% बढ़ी।

**शादी के विकल्प मौजूद, नई पीढ़ी जिम्मेदारियां नहीं लेना चाहती ?**

रिलेशनशिप और मैरिज काउंसलर रवीना मनवानी कहती हैं, जेन जी और जेन अल्फा के बीच सिंगल रहने की

मानसिकता बढ़ रही है। दरअसल ये पीढ़ी जिम्मेदारियां नहीं लेना चाहती और परिवार या बच्चों जैसे किसी भी किस्म के बंधन में बंधना नहीं चाहती, इसलिए शादी से बचती है। शादी करने की जो जायज वजहें थीं उनमें से अधिकांश के विकल्प या बायपास उपलब्ध हैं। समाज, रिश्तेदारों का डर अब बचा नहीं है। बुढ़ापे में देखभाल करने के लिए बच्चे पैदा करने की जरूरत नहीं है क्योंकि अमूमन बच्चे आजकल पास नहीं रहते, वहीं ओल्ड एज होम भी सुविधा सम्पन्न बन गए हैं।

**युवाओं के लिए शादी जरूरी नहीं बल्कि एक विकल्प**  
डेटिंग एप क्वैक-क्वैक के सर्वे में 28+ उम्र के 39% डेटर्स शादी को जरूरी नहीं बल्कि विकल्प मानते हैं। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के आंकड़ों के मुताबिक 2011 से 2019 के बीच शादी नहीं करने की इच्छा रखने वाले युवक 20.8% से बढ़कर 26.1% और युवतियां 13.5% से बढ़कर करीब 20% हो गईं। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक युवा विवाह में देरी भी कर रहे हैं। महिलाओं में पहली शादी की उम्र एक दशक में 22.1 से बढ़कर 22.9 वर्ष और पुरुषों में 25 वर्ष हो गई है।

### युवा क्यों बच रहे शादी से

1 - आर्थिक आजादी सबसे पहले - महंगे जीवन, अस्थिर नौकरियों और बढ़ते खर्चों के बीच युवा पहले खुद को आर्थिक रूप से मजबूत बनाना चाहते हैं।

# शोर अब गंभीर स्वास्थ्य संकट

## चेतावनी के बजाय भाषा की तरह प्रयोग हो रहा हॉर्न, बच्चों की याददाश्त तक धीमी हो रही

चांदनी चौक की तंग गलियों में एक छोटी सी दुकान है- 'डायमंड हॉर्न पैलेस'। कहने को तो यहां हॉर्न व गाड़ियों का सामान मिलता है, पर मालिक मुस्तफा अहमद इसे 'जादुई केंद्र' मानते हैं। वे कहते हैं, 'लोग लाखों की बाइक व कार खरीदते हैं, लेकिन दो महीने बाद उन्हें लगता है कि हॉर्न की आवाज में वह 'दम' नहीं रहा। मैं उन्हें कौड़ियों के भाव ऐसा हॉर्न लगा कर देता हूँ कि लोग सहम जाएं...।'

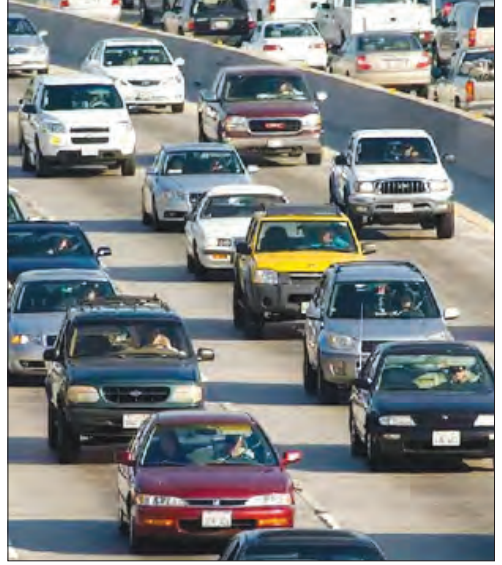
मुस्तफा का बढ़ता कारोबार भारत के लिए खतरे की घंटी है, जिसकी आवाज शायद हॉर्न के शोर में दब गई है। यूएन के मुताबिक, भारतीय शहर दुनिया के सबसे शोरगुल वाले शहरों में शामिल हैं। यह गंभीर स्वास्थ्य संकट बन चुका है। देश में 6 करोड़ से ज्यादा लोग सुनने की क्षमता खो चुके हैं। हॉर्न चेतावनी का संकेत नहीं रहा, बल्कि बातचीत का तरीका बन गया है। मुड़ना हो, रास्ता मांगना हो और अपनी मौजूदगी जताने के लिए हॉर्न ही दमदार विकल्प बन गया है। यह अब भाषा की तरह इस्तेमाल होता है। बार्सिलोना की स्टडी कहती है- ट्रैफिक शोर में 5 डेसिबल की वृद्धि बच्चों की याददाश्त का विकास 11% तक धीमा कर देती है।

### आइजोल से सबक

आइजोल देश का इकलौता 'नो-हॉर्किंग' शहर है, जो कड़े कानून से नहीं बल्कि स्थानीय लोगों की पहल और आपसी समझ से बना है। यहां की संकरी, पहाड़ी सड़कों पर 1.25 लाख वाहन चलते हैं, फिर भी ड्राइवर जाम में फंसने पर भी हॉर्न नहीं बजाते। इसे असभ्यता माना जाता है। लोग धैर्य से अपनी बारी का इंतजार करते हैं और दूसरों को रास्ता देते हैं। इससे ध्वनि प्रदूषण घटा और शहर का माहौल शांत व तनावमुक्त बन गया।

### समाधान ये भी...

व्यवहार-विज्ञान एक्सपर्ट आनंद दमानी ने डैशबोर्ड डिवाइस बनाया था जो ड्राइवर के हॉर्न बजाने पर हर बार बीप व फ्लैश करता था। इसे शांत करने के लिए एक बटन दबाना पड़ता है। इस कोशिश ने ड्राइवरों को



'ऑटोपायलट' मोड से हटाकर सचेत सोच में डाल दिया। छह महीनों में, प्रतिभागियों ने यातायात की स्थितियों को नियंत्रित करने के बाद भी अपने हॉर्न बजाने में 61% की कमी की।

'क्वाइट इंडिया' एनजीओ की सविता राव मानती हैं कि असली समाधान शिक्षा और व्यवहार में बदलाव है, क्योंकि पुलिस हर हॉर्न बजाने वाले को नहीं पकड़ सकती। लोगों को खुद समझना होगा कि यह शोर उनकी उम्र कम कर रहा है।

### हॉर्न कम बजाने पर बीमा छूट, शोर मचाने पर स्वतः चालान

हॉर्किंग की समस्या से निपटने के लिए चीन ने साउंड बैरियर, शोर कम करने वाली सड़कें और ईवी बढ़ाए हैं। वियतनाम में एप व सेंसर ड्राइवरों को ट्रैक करते हैं; कम हॉर्न बजाने वालों को बीमा छूट व रिवॉर्ड मिलते हैं। पेरिस ने नॉइज रडार बनाया है, जो तेज हॉर्न वाले वाहनों की फोटो लेकर चालान भेज देता है। नीदरलैंड्स ने छिद्र वाली डामर वाली सड़कें बनाई हैं, जो टायर व सड़क के घर्षण से पैदा शोर सोखकर, इसे 3-5 डेसिबल घटाती हैं।

# आशा जी ने पैसे खर्च कर सीखी थी रेसिपी

जब से आशा जी गई हैं, कोई भी दिन ऐसा नहीं बीतता जब उनकी बात न हो या उनकी याद न आए। सोशल मीडिया, मीडिया, फिल्म इंडस्ट्री, दोस्त, घरवाले, हर कोई उन्हें याद कर रहा है। मुझे भी कई बातें याद आ रही हैं। कुछ तो मैंने पिछले हफ्ते के कॉलम में लिखी थीं। आज फिर सोचा कि उनकी कुछ और बातें, कुछ और यादें आपसे साझा करूं। लेकिन आज बात उनके गाने की नहीं। वह तो आप जिंदगी भर से सुनते आ रहे हैं और आगे भी सुनते रहेंगे। आज मैं बात उनके खाने की करूंगा। आशा जी को खाना बनाने और खिलाने का बहुत शौक था।

बात 1996 की है। मेरी एक फिल्म बन रही थी 'और प्यार हो गया', जो ऐश्वर्या राय की पहली फिल्म थी। उसमें म्यूजिक डायरेक्टर थे नुसरत फतेह अली खान साहब। फेमस स्टूडियो में उस गाने की रिकॉर्डिंग होनी थी। आशा जी और उदित नारायण को गाना गाना था। चूंकि मुझे म्यूजिक का बहुत शौक रहा है, इसलिए मैं कोशिश करता था कि हर फिल्म की म्यूजिक सिटिंग में शामिल रहूं। पहले मैं जुहू में सनी साउंड गया। वहां उदित नारायण मेरी ही फिल्म 'हीरो नंबर वन' का गाना गा रहे थे। मैंने उनसे कहा कि आपको फेमस स्टूडियो में मेरी फिल्म का गाना भी गाना है। उन्होंने कहा कि यह खत्म करके वहां आते हैं। मैं फेमस स्टूडियो पहुंचा। वहां खान साहब, जावेद अख्तर साहब, राहुल रवेल जी सब मौजूद थे और उदित नारायण का इंतजार हो रहा था। आशा जी खान साहब के साथ बैठकर गाने की रिहर्सल कर रही थीं। इतनी सीनियर, इतनी मंझी हुई कलाकार होने के बावजूद वे पूरी शिद्दत से एक स्टूडेंट की तरह खान साहब को सुन रही थीं, सीख रही थीं। उन्हें रिहर्सल करते देख मैं खुद को बहुत खुशानसीब समझ रहा था। मन में यही विचार आ रहा था कि इतने बड़े मुकाम पर कोई यूं ही नहीं पहुंचता, वहां टिके रहने के लिए इतनी ही शिद्दत से काम करना पड़ता है। फिर लंच का समय हुआ। आशा जी अपने घर से सबके लिए खाना लेकर आईं



थीं। हम सब जावेद साहब, खान साहब, खाने बैठे। खाना खाने के बाद खान साहब बोले, इतना अच्छा खाना मैंने बहुत कम घरों में खाया है, खासकर कबाब तो लाजवाब हैं। फिर उन्होंने मजाक में कहा कि इतने अच्छे कबाब तो मैंने पाकिस्तान में भी नहीं खाए। इस पर आशा जी मुस्कराकर बोलीं, यह हमारी हिंदुस्तानी ओरिजिनल रेसिपी है, पाकिस्तान में कैसे मिलेगी। सब हंस पड़े। फिर आशा जी ने बताया कि उन्होंने यह बड़ी मेहनत से सीखी है। उन्होंने बताया कि एक बार उनका बेटा किसी और के यहां कबाब खाकर आया और उसकी तारीफ करने लगा। उन्हें यह अच्छा नहीं लगा कि उनका बेटा किसी और के खाने की तारीफ करे। फिर वे मजरूह साहब की वाइफ के पास गईं, जो बहुत अच्छे कबाब बनाती थीं और उनसे यह रेसिपी सीखी। उसके बाद उन्होंने खुद कबाब बनाने शुरू किए। अपने बच्चों को अपने हाथ से खाना बनाकर खिलाने की जो खूबी हिंदुस्तान की माताओं में होती है, वही खूबी आशा जी में भी थी। आशा जी ने एक और किस्सा सुनाया था। वे एक बार बनारस गई थीं। वहां गंगा दर्शन के लिए गईं। इसी दौरान उनके बेटे को भूख लगी। एक आदमी पूरी और आलू की सब्जी बेच रहा था। उन्होंने वह खरीदी और खाई। आलू इतने स्वादिष्ट लगे कि उन्होंने उस व्यक्ति से उसकी रेसिपी पूछी। उस व्यक्ति ने भी कहा कि वह रेसिपी बताने के भी पैसे लेगा। खैर, उन्होंने पैसे दिए और रेसिपी सीख ली। उनके हाथ के बनाए आलू भी इंडस्ट्री में काफी मशहूर रहे। इतने बड़े मुकाम पर पहुंचने के बाद भी आशा जी में जो सादगी थी, वह कमाल की थी।

घर की बालकनी या आंगन में लगी तुलसी सिर्फ एक पौधा नहीं, बल्कि आस्था और स्वास्थ्य का प्रतीक होती है। ऐसे में हर कोई चाहता है कि उसका तुलसी का पौधा हमेशा हरा-भरा और स्वस्थ बना रहे। इसी देखभाल के बीच अक्सर एक सवाल उठता है- क्या नींबू के छिलके तुलसी में डालना सही है? दरअसल, किचन वेस्ट के रूप में बचने वाले नींबू के छिलके सही तरीके से इस्तेमाल किए जाएं, तो ये तुलसी के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

**तुलसी के पौधे में नींबू के छिलके रखने की वजह**

तुलसी के पौधे पर अक्सर छोटे-छोटे कीड़े, माहू या चींटियां लग जाती हैं, जो पत्तियों को नुकसान पहुंचाते हैं। नींबू के छिलकों में मौजूद तीखी

खुशबू और प्राकृतिक तत्व इन कीड़ों को दूर रखने में मदद करते हैं। जब आप छिलकों को मिट्टी में डालते हैं या उनका हल्का घोल बनाकर इस्तेमाल करते हैं, तो यह एक नेचुरल कीटनाशक की तरह काम करता है, बिना किसी केमिकल के नुकसान के।

**मिट्टी को बनाते हैं ज्यादा उपजाऊ**

नींबू के छिलके सिर्फ कचरा नहीं, बल्कि पोषण से भरपूर होते हैं। इनमें कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी तत्व पाए जाते हैं, जो मिट्टी की गुणवत्ता सुधारते हैं। धीरे-धीरे गलकर ये छिलके मिट्टी में मिल जाते हैं और तुलसी की जड़ों को पोषण देते हैं। इससे पौधे की ग्रोथ बेहतर होती है और पत्तियां ज्यादा हरी-भरी नजर आती हैं।

**मिट्टी की एसिडिटी का संतुलन जरूरी**

नींबू के छिलकों का एक असर मिट्टी की एसिडिटी बढ़ाना भी होता है। हल्की एसिडिक मिट्टी कुछ पौधों के लिए फायदेमंद होती है, लेकिन तुलसी के लिए संतुलन बेहद जरूरी है। अगर बहुत ज्यादा मात्रा में छिलके डाल दिए जाएं, तो मिट्टी का pH बिगड़ सकता है,

जिससे पौधे की ग्रोथ प्रभावित हो सकती है। इसलिए हमेशा सीमित मात्रा में ही इनका इस्तेमाल करना बेहतर माना जाता है।

**गमले की दुर्गंध भी होती है कम**

कई बार गमले की मिट्टी से हल्की बदबू आने लगती है, खासकर जब पानी ज्यादा दिया गया हो या मिट्टी में



नमी ज्यादा हो। ऐसे में नींबू के छिलके इस दुर्गंध को कम करने में मदद करते हैं। उनकी सिट्रस खुशबू मिट्टी को फ्रेश बनाए रखने में सहायक होती है।

**सही तरीका जानना भी है जरूरी**

नींबू के छिलकों को सीधे बड़े टुकड़ों में डालने की बजाय छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर डालना बेहतर होता है। चाहें तो इन्हें सुखाकर पाउडर बनाकर भी मिट्टी में मिला सकते हैं। इससे ये जल्दी गलते हैं और पौधे को जल्दी फायदा मिलता है। ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा मात्रा में डालने से बचें और हफ्ते में एक बार से ज्यादा इस्तेमाल न करें।

**क्या सच में फायदेमंद है यह उपाय**

अगर संतुलित मात्रा और सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए, तो नींबू के छिलके तुलसी के पौधे के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। यह न केवल एक इको-फ्रेंडली उपाय है, बल्कि किचन वेस्ट को उपयोगी बनाने का भी शानदार तरीका है। हालांकि, हर पौधे की जरूरत अलग होती है, इसलिए तुलसी की हालत देखकर ही इसका उपयोग करना सबसे सही रहता है।

# कितनी महंगी ड्रेस पहनती हैं ईशा अंबानी



लगजरी फैशन की दुनिया में जब भी आईकॉनिक और स्टेटमेंट स्टाइल की बात होती है, ईशा अंबानी का नाम अपने आप सामने आ जाता है। हाल ही में उनका लेटेस्ट डिगोर गाउन लुक सोशल मीडिया पर छाया हुआ है, जो क्लासिक एलीगेंस और मॉडर्न ग्लैम का खूबसूरत फ्यूजन दिखाता है। बेबी ब्लू रंग का यह गाउन पहली नजर में ही सॉफ्ट, ड्रीमी और बेहद रॉयल एहसास देता है। इसकी बारीक कारीगरी, फ्लोई टेक्सचर और स्मार्ट स्टाइलिंग इसे खास बनाते हैं। सबसे दिलचस्प बात यह है कि यह लुक ज्यादा ओवर-द-टॉप हुए बिना भी बेहद आकर्षक लगता है। मिनिमल मेकअप, सटल एक्सेसरीज और कॉन्फिडेंट पर्सनैलिटी के साथ ईशा ने इस आउटफिट को और भी खास बना दिया है। अगर आप भी हाई-फैशन इंस्पिरेशन की तलाश में हैं, तो यह लुक आपके लिए परफेक्ट उदाहरण साबित हो सकता है।

## डिगोर गाउन में ईशा का ड्रीमी लुक

इस लुक में ईशा ने Dior का बेबी ब्लू गाउन पहना है, जो सॉफ्ट और रिफाइंड एस्थेटिक को दर्शाता है। गाउन का

## अरबों की मालकिन का स्टाइल देख हार बैठेंगे दिल

रंग न सिर्फ समर-फ्रेंडली है, बल्कि यह रॉयल और फ्रेश वाइब भी देता है।

### ईशा अंबानी की ड्रेस डिटेल्स

इस खास मौके पर ईशा ने Dior के Spring 2026 कलेक्शन का एक बेहद खूबसूरत बेबी ब्लू गाउन चुना। यह गाउन अपनी बारीक कारीगरी के लिए खास था, जिसमें हजारों हैंड-सीन फ्लोरल एप्लिके और चमकदार सीक्विन्स लगे हुए थे।

इस गाउन का सी-फोम ब्लू शेड और उसकी मल्टी-डायमेंशनल टेक्सचर हर मूवमेंट के साथ अलग ही चमक बिखेर रहा था। ड्रेस में एक खास डिटेल था। ब्लैक साटन नेक रिबन, जिसने इस सॉफ्ट और डेलिकेट लुक में एक बोल्ड और स्ट्रक्चर्ड टच जोड़ा।

### डिजाइन और सिल्हूट की खासियत

गाउन का अपर पोर्शन बॉडी-हगिंग है, जो फिगर को ग्रेसफुल तरीके से हाइलाइट करता है। वहीं नीचे की तरफ यह फ्लोई और मरमेड स्टाइल में बदल जाता है, जिससे मूवमेंट के दौरान एक सॉफ्ट ड्रैपिंग इफेक्ट नजर आता है। शीयर डिटेलिंग और फ्लोरल पैटर्न इसे और भी आकर्षक बनाते हैं।

इस गाउन में 3D फ्लोरल एप्लिके और सीक्विन वर्क का खूबसूरत इस्तेमाल किया गया है। यह डिटेलिंग गाउन को मल्टी-डायमेंशनल लुक देती है, जिससे हर एंगल से इसकी चमक अलग नजर आती है।

ईशा ने अपने इस लुक के साथ सटल और नेचुरल मेकअप चुना है। dewy स्किन, न्यूड लिप्स और सॉफ्ट आई मेकअप उनके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग बनाते हैं। हेयरस्टाइल भी सिंपल और स्लीक रखा गया है, जो ओवरऑल लुक को बैलेंस करता है। इस लुक के साथ उन्होंने सिंपल लेकिन बेहद सुंदर डायमंड की ईयररिंग्स पहनी थीं। ईशा की ड्रेस की कीमत उनके पुराने लुक्स के मद्देनजर करीब करीब 80 लाख से लेकर 2.5 करोड़ के बीच बताई जा रही है।

# इस भीषण गर्मी में आस-पास रहने वाले श्वानों को प्यास, गर्मी और धूप से बचाएं, उठाएं ये जरूरी कदम...



गर्मियों के मौसम में निराश्रित श्वानों के लिए झुलसा देने वाली गर्मी और पानी की कमी जानलेवा हो सकती है। ऐसे में आपको आगे आकर उन्हें संभालने के कुछ प्रयास करने चाहिए। जानिए वे क्या हैं...

## भोजन का हो सही प्रबंधन

- खुले में खाना छोड़ने से गंदगी होती है और चींटियां या मक्खियां जमा हो जाती हैं। इसलिए श्वानों को एक निर्धारित समय पर खाना देने की आदत डालें। जब आप एक निश्चित समय पर खाना देंगे, तो वे इंतजार करेंगे और खाना तुरंत खत्म कर देंगे। इससे खाना बचा नहीं रहेगा न ही गंदगी होगी।

- ज़मीन पर सीधे खाना न डालें। कार्डबोर्ड के टुकड़ों या फिर किसी सकोरे में खाना दें। इससे उनकी सेहत को बनी रहेगी।

- सामुदायिक फीडिंग स्पॉट बना सकते हैं। इसके लिए मोहल्ले में एक ऐसी जगह चुनें जो मुख्य सड़क से दूर हो। इससे कुत्तों को खाना खाते समय सुरक्षा महसूस होगी और राहगीरों को डर भी नहीं लगेगा।

- गर्मियों में श्वान अक्सर भारी खाना (जैसे- रोटी या सूखा खाना) खाना कम कर देते हैं क्योंकि उससे प्यास ज़्यादा लगती है। ऐसे में उन्हें तरल भोजन दें यानी अगर आप रोटी दे रहे हैं, तो उसे दूध-पानी या दाल में अच्छी तरह भिगोकर दें ताकि खाते समय

उनके शरीर में पानी की मात्रा भी जाए।

- यह एक बहुत ही सस्ता और प्रभावी तरीका है। बचा हुआ दही या छाछ (बिना नमक/मसाले के) पानी में मिलाकर उन्हें दें। यह उनके शरीर के तापमान को अंदर से ठंडा रखने में मदद करता है और उन्हें हाइड्रेटेड रखता है।

## पानी का पात्र करें तैयार

गर्मियों में सबसे बड़ी समस्या प्यास है। ऐसे में श्वानों के लिए पानी का पात्र बना सकते हैं।

- ये पात्र ऐसा हो जिसमें उन्हें पानी पीने में किसी समस्या का सामना न करना पड़े।

इसे बनाने के लिए घर में रखे किसी पुराने डिब्बे, पेंट की बाल्टी या बड़े मिट्टी के कुंडे का उपयोग कर सकते हैं। पिछले साल के मटके को आधा काटकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

- किनारों को सैंडपेपर से रगड़ दें या टेप लगाएं ताकि उनकी जीभ या सिर पर कोई चोट न लगे। बर्तन को स्थिर रखने के लिए उसमें एक भारी पत्थर डाल दें या उसे ईंटों के बीच फंसाकर किसी छायादार जगह पर रखें। अगर बर्तन गहरा हो तो और भी अच्छा। इससे वे शरीर का ताप नियंत्रण रखने के लिए स्नान भी कर पाएंगे।

- पात्र को हफ्ते में दो बार साफ़ करें और दिन में कम से कम दो बार ताजा पानी भरें, ताकि गंदगी या मच्छरों के कारण संक्रमण न फैले और बेजुबान जानवरों को शीतल जल मिल सके।

## फुटपाथ की गर्मी से बचाव

दोपहर में सड़क और फुटपाथ इतने गर्म हो जाते हैं कि कुत्तों के पंजे जल सकते हैं। यदि आपके घर या ऑफिस के सामने छाया वाली जगह है, तो वहां सुबह-शाम थोड़ा पानी छिड़क दें। इससे ज़मीन ठंडी हो जाएगी और कुत्ते वहां आराम कर पाएंगे। इसके अलावा पुरानी जूट की बोरी को गीला करके किसी छायादार जगह पर बिछा दें। गीली बोरी पर बैठने से कुत्तों को वैसी ही ठंडक मिलती है जैसे कूलर से मिलती है।

# रेसिपी: ठंडे-ठंडे पेयों से साथ आजमाएं

## भरवां पराठा और बैंगन के भर्ते का जायका



क्या चाहिए- अंजीर- 1/4 कप, बादाम- 1/4 कप, खसखस दाने- 2 छोटे चम्मच, मगज के बीज- 1 छोटा चम्मच, शक्कर- स्वादानुसार, वनीला आइसक्रीम- 2 स्कूप, ताजी क्रीम- 1/4 कप, बर्फ- 4-5 क्यूब, दूध- 2 गिलास।

**ऐसे बनाएं-** अंजीर, बादाम, खसखस और मगज के बीजों को 5-6 घंटे के लिए अलग-अलग भिगो दें। भीगे बादाम के छिलके हटा लें। इन सबको शक्कर के साथ बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को आइसक्रीम, क्रीम, बर्फ और दूध के साथ दोबारा मिक्सर या ब्लेंडर में चलाएं। तैयार है, अंजीर बादाम शेक।

**कैरी का छुंदा-** क्या चाहिए

कैरी- 300 ग्राम, शक्कर/गुड़- 200 ग्राम, दालचीनी- 1 इंच टुकड़ा, इलायची- 2-3, काला नमक, लाल मिर्च पाउडर, अदरक- 2 इंच कटी हुई।

**ऐसे बनाएं-** कैरी के छिलके उतारकर कढ़कस कर लें। बड़े बोल में कैरी में गुड़ या शक्कर मिलाएं। अब नमक, लाल मिर्च पाउडर, इलायची, दालचीनी और अदरक मिलाकर 10 मिनट के लिए रख दें। गर्म कड़ाही में इस मिश्रण को डालकर एक तार की चाशनी बनने तक चलाते हुए पकाएं। आंच बंद कर दें। छुंदा को ठंडा करके जार में भर लें। तैयार है, कैरी का खट्टा-मीठा इंस्टेंट छुंदा। इसे पराठों के साथ खाएं।

**लौकी दही तड़का रायता**

क्या चाहिए- दही- 300 मि.ली, कीसी हुई लौकी- 1/4

कप, टमाटर- 1 छोटे आकार का कटा हुआ, कटा हुआ प्याज- 1/4 कप, कटा हुआ लहसुन- 1 छोटा चम्मच, कटी हुई अदरक- 1 छोटा चम्मच, हरी मिर्च- 2 कटी हुई, हींग- 1 चुटकी, तेल और घी- 1+1 बड़ा चम्मच, कढ़ी पत्ते- 4, राई और जीरा- थोड़ा-सा तड़के के लिए, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर- स्वादानुसार, साबुत लाल मिर्च- 2, गरम मसाला- 1/4 छोटा चम्मच, हरा धनिया- सजाने के लिए।

**ऐसे बनाएं-** कड़ाही में घी और तेल गर्म करके राई और जीरा तड़काएं, फिर हींग डालें। इसमें लहसुन, प्याज और अदरक को भूरा होने तक भूनें। हरी मिर्च, टमाटर, कढ़ी पत्ते और साबुत मिर्च भूनें। हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और गरम मसाला मिलाकर लौकी डालें और दो मिनट तक पकाएं। गैस बंद कर दें, तड़के में दही मिलाएं। ऊपर से हरा धनिया डालकर परोसें। तैयार है, लौकी दही तड़का रायता। इसे पराठे या चावल के साथ परोसें।

**बैंगन का भर्ता-क्या चाहिए**

**बड़े वाले बैंगन-** 500 ग्राम, प्याज- 2 बड़े आकार के, लहसुन- 1 गांठ, टमाटर- 2 बड़े आकार के, हरी मिर्च- 2, नींबू- 1, नमक, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, जीरा और राई- 1/4-1/4 छोटा चम्मच, मक्खन- 2 छोटे चम्मच, तेल- 2 छोटे चम्मच, अदरक- 2 इंच, हरा धनिया- सजाने के लिए।

**ऐसे बनाएं**

बैंगन पर तेल लगाकर आंच पर सेंकें। जब छिलका जल जाए और बैंगन पक जाए, तब इसे आंच से उतार लें। इसी तरह टमाटर, लहसुन और प्याज को भी सीधी आंच पर सेंक लें। बैंगन के छिलके हटाकर मसल लें। टमाटर, प्याज और लहसुन को भी जले हुए छिलके हटाकर काट लें। हरी मिर्च और अदरक को बारीक काट लें। कड़ाही में तेल और मक्खन डालें, जीरा और राई तड़काएं। हरी मिर्च, लहसुन, प्याज और टमाटर डालकर भूनें। दो मिनट के बाद हल्दी पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर भूनें। बैंगन मिलाकर दो मिनट और पकाएं। नींबू डालें व हरा धनिया डालकर सजाएं और पराठे के साथ परोसें।

# धर्म का प्रचार करना रहा है नागार्जुन की कथाओं का उद्देश्य



पिछले सप्ताह हमने जाना था कि जगन्नाथ पुरी के मंदिर में जगन्नाथ और बलभद्र द्वारा पहनी जाने वाली योद्धा पोशाक को 'नागार्जुन' कहा जाता है। इसके अलावा, हमने ओड़िया महाभारत में उल्लिखित अर्जुन और नाग कन्या के पुत्र नागार्जुन के बारे में भी जाना। आज की कड़ी में हम हिंदू आख्यानों में वर्णित नागार्जुन के अन्य स्वरूपों के बारे में जानेंगे और साथ ही यह भी उनमें क्या संदेश छिपे हुए थे। उत्तराखंड के पंडवानी लोकगीतों में भी नागार्जुन का उल्लेख मिलता है। जैसे कि हमने पिछले सप्ताह ओड़िया महाभारत के उदाहरण में देखा, वैसे ही इन गीतों में भी अर्जुन ने नागार्जुन से इसलिए युद्ध किया क्योंकि वे अपने पिता पाण्डु के अंतिम संस्कार के लिए गेंडा प्राप्त करना चाहते थे। इन गीतों में गेंडा वास्तव में गयासुर है, जो अपने पूर्व जन्म में ब्राह्मण था और जिसने गौ-हत्या का अपराध किया था।

यह कहानी हमें खाद्य और मृत्यु के बीच के संबंध की ओर संकेत करती है। मृतकों को भी भोजन कराना आवश्यक माना गया है और भोजन के उत्पादन में जीवों की हत्या होती है। अधिक खाने और अधिक खिलाने से अधिक जीवों का वध होता है। किसी राजा के लिए इस संतुलन को समझना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि वह स्वयं भी भक्षण करता है और उससे अपेक्षा की जाती है कि वह दूसरों को भी भोजन कराए। अतः उसका दोनों पर संयम रखना ही धर्म का पालन करना है। संभवतः गेंडा राजा का एक रूपक है, जंगल का शीर्ष शाकभक्षी, जिसका कोई अन्य जीव शिकार नहीं करता।

नागार्जुन से जुड़ी एक अन्य लोककथा महाभारत की कथा-परंपरा पर आधारित है। एक लोककथा में अर्जुन के पुत्र बभ्रुवाहन ने उन्हें पराजित किया। बभ्रुवाहन अर्जुन और मणिपुर की राजकुमारी चित्रांगदा के पुत्र थे। संस्कृत महाकाव्य में अर्जुन की नाग पत्नी उलूपी और उनके पुत्र इरवान का उल्लेख मिलता है।

तमिल लोक महाभारत में इरवान को अरवान कहा जाता है। कुरुक्षेत्र के युद्ध में जब पाण्डवों को बताया गया कि विजय सुनिश्चित करने के लिए काली देवी को एक योद्धा की बलि देनी होगी, तब अरवान ने आत्म-बलि का निर्णय लिया। उसकी अंतिम इच्छा थी कि मृत्यु से पहले उसका विवाह हो और उसकी पत्नी उसके निधन पर शोक व्यक्त करे। चूंकि कोई स्त्री उससे विवाह के लिए तैयार नहीं हुई, इसलिए कृष्ण ने मोहिनी का रूप धारण कर उसकी दोनों इच्छाएं पूरी कीं। मृत्यु के बाद अरवान का सिर एक पेड़ पर रखा गया, ताकि वह कुरुक्षेत्र के युद्ध की घटनाओं का साक्षी बन सके। वहां से उसे समझ में आया कि यह युद्ध वास्तव में विष्णु द्वारा आयोजित था, ताकि पथभ्रष्ट राजाओं का रक्त देवी को अर्पित किया जा सके। देवी राजाओं से इसलिए क्रोधित थीं क्योंकि वे स्वयं भक्षण करते थे, पर दूसरों को भोजन नहीं कराते थे।

पेड़ पर रखे सिर की यह कथा, जिसमें वह कौरवों और पाण्डवों के युद्ध का साक्षी बनता है, राजस्थान में भी मिलती है। यहां यह सिर खाटू श्यामजी का माना जाता है। वे अर्जुन के नहीं, बल्कि भीम के पुत्र घटोत्कच और नाग कन्या अहिलावती के पुत्र हैं। उन्हें नेपाल और उत्तराखंड में बर्बरीक, ओडिशा में बेलालसेन और गुजरात में बलियादेव के नाम से जाना जाता है।

केरल में नागार्जुन की कथा ने एक अलग रूप लिया। हम जानते हैं कि शिव ने किरात रूप धारण कर अर्जुन से युद्ध किया था। केरल की लोक परंपरा के अनुसार, इसी रूप ने पार्वती को आकर्षित किया और उनके मिलन से एक शक्तिशाली पुत्र उत्पन्न हुआ। यह उच्छृंखल पुत्र समाज के नियमों का पालन नहीं करता था। अंततः विष्णु ने उसे शांत किया और उसे एक स्वर्ण तलवार प्रदान की। बदले में उसने धर्म की रक्षा का वचन दिया।

# डिहाइड्रेशन से डायबिटीज माइग्रेन का खतरा बढ़ता है



**भीषण गर्मी में खुद को बचाएं;  
डिहाइड्रेशन के इन गंभीर लक्षणों  
को न करें नजरअंदाज**

**स्टडीज में पाया गया है कि गर्मी और पानी की कमी से  
हीट स्ट्रोक, किडनी की समस्या और इलेक्ट्रोलाइट  
असंतुलन जैसी गंभीर स्थितियां पैदा हो सकती हैं।**

बैक्टीरिया शरीर से बाहर नहीं निकल पाते और यूरिन इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।

लो ब्लड प्रेशर - पानी की कमी से खून में वॉल्यूम कम हो जाता है। इससे चक्कर, कमजोरी और बेहोशी की स्थिति हो सकती है। किडनी पर असर - कम पानी पीने से यूरिन गाढ़ा हो जाता है। इससे किडनी पर दबाव बढ़ता है व किडनी स्टोन का खतरा रहता है। त्वचा की समस्या - पानी की कमी से आने वाली ड्रायनेस से पसीना कम होता है। इससे त्वचा साफ होने में दिक्कत होती है।

माइग्रेन - अगर आपको माइग्रेन है, तो डिहाइड्रेशन

भारत में लगातार बढ़ता तापमान सिर्फ गर्मी का एहसास नहीं, बल्कि गंभीर स्वास्थ्य संकट बनता जा रहा है। 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर पहुंचती गर्मी में शरीर तेजी से पानी खोता है, जिससे डिहाइड्रेशन का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

नई मेडिकल स्टडीज में पाया गया है कि गर्मी और पानी की कमी से हीट स्ट्रोक, किडनी की समस्या और इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन जैसी गंभीर स्थितियां पैदा हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि डिहाइड्रेशन के लक्षण, जोखिम और बचाव के तरीकों को समझें।

कम पानी पीने से किडनी पर दबाव बढ़ता है  
डायबिटीज - शरीर में पानी कम होने से खून में शुगर का लेवल बढ़ सकता है। इससे हाइपरग्लाइसीमिया यानी हाई शुगर का खतरा बढ़ता है।

यूटीआई - अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते, तो

न्यूरोलॉजिकल ट्रिगर के रूप में काम कर के माइग्रेन अटैक को बढ़ा सकता है।

**शुरुआती लक्षण, जिन्हें नजरअंदाज न करें**

डिहाइड्रेशन में बार-बार प्यास लगना, मुंह सूखना, गहरे रंग का या कम मात्रा में पेशाब आना, ज्यादा थकान, कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, सिरदर्द या सिर भारी लगना शामिल है। इसके हाई रिस्क ग्रुप्स में बच्चे, बुजुर्ग, तेज धूप में काम करने वाले लोग और ध्यान लगाने में परेशानी या भ्रम भी इसके संकेत हो सकते हैं।

**सही सुरक्षा के लिए कुछ आसान आदतें अपनाएं**  
सही सुरक्षा के लिए दिनभर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें और नारियल पानी, छाछ और नींबू पानी, ओआरएस जैसे ड्रिंक लें। तेज धूप से बचें, ढीले सूती कपड़े पहनें और तरबूज, खीरा जैसे पानी वाले फल खाएं, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे।

# पेरेंटिंग

स्नेहा सिंह

आज का समय तेजी से बदलते डिजिटल युग का है। मोबाइल, टैबलेट और टेलीविजन ने बच्चों के जीवन में गहरी जगह बना ली है। अक्सर देखा जाता है कि बच्चे कार्टून देखते-देखते ही सो जाते हैं। यह सुविधा भले ही माता-पिता को आसान लगती हो, लेकिन इससे बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास पर गहरा असर पड़ता है। ऐसे समय में दादी-नानी की पारंपरिक 'बेडटाइम स्टोरीज' यानी सोने से पहले सुनाई जाने वाली कहानियाँ फिर से महत्वपूर्ण बन जाती हैं।

रात का समय, जब घर का माहौल शांत होता है और बच्चा अपने माता-पिता की गोद में सिर रखकर कहानी सुनता है, तब यह केवल एक आदत नहीं रहती, यह एक ऐसा अनुभव बन जाता है, जिसमें प्रेम, सीख और विकास तीनों समाहित होते हैं। यह छोटा-सा समय बच्चे के व्यक्तित्व को गढ़ने में बड़ी भूमिका निभाता है।

## कल्पनाशक्ति का अद्भुत विकास

कहानी सुनना बच्चों के लिए केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि उनके दिमाग के लिए एक रचनात्मक अभ्यास होता है। जब बच्चा कहानी सुनता है, तो वह अपने मन में दृश्य रचता है, जंगल, नदी, राजा, रानी, परियाँ और जानवर, सब कुछ उसकी कल्पना में जीवंत हो उठता है।

इसके विपरीत, जब बच्चा वीडियो देखता है, तो हर दृश्य पहले से ही उसके सामने होता है। उसे कुछ सोचने या कल्पना करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। लेकिन कहानी सुनते समय, जैसे ही आप कहते हैं, "एक घना जंगल था...", बच्चा अपने मन में उस जंगल का चित्र बनाने लगता है। यह प्रक्रिया उसके मस्तिष्क को सक्रिय करती है, उसकी सोचने की क्षमता को बढ़ाती है और रचनात्मकता को विकसित करती है। यही कल्पनाशक्ति आगे चलकर उसे समस्या समाधान, नवाचार और नए विचारों की ओर प्रेरित करती है।

## भाषाई कौशल और शब्द भंडार में वृद्धि

कहानियाँ बच्चों के भाषा विकास का एक सशक्त माध्यम हैं। जब बच्चा नियमित रूप से कहानियाँ सुनता है, तो वह नए शब्दों, वाक्य संरचना और बोलने के ढंग को सहज रूप से सीखता है।

माता-पिता जब कहानी सुनाते समय आवाज में उतार-चढ़ाव, भाव और संवाद का प्रयोग करते हैं, तो बच्चा न



कहानी

केवल शब्दों को समझता है, बल्कि उनके भाव भी महसूस करता है। इससे उसकी सुनने और समझने की क्षमता बेहतर होती है।

धीरे-धीरे बच्चा खुद भी कहानी दोहराने की कोशिश करता है, जिससे उसकी बोलने की क्षमता विकसित होती है। यह आदत भविष्य में उसे एक अच्छा वक्ता, लेखक और प्रभावशाली संप्रेषक बनने में मदद करती है।

## संस्कार और मूल्यों का सहज संचार

बच्चों को सीधे उपदेश देना अक्सर उतना प्रभावी नहीं होता, जितना कि उन्हें कहानी के माध्यम से समझाना। कहानियाँ बच्चों के मन पर गहरी छाप छोड़ती हैं। पंचतंत्र, हितोपदेश या लोककथाओं में छिपे संदेश बच्चों को ईमानदारी, साहस, सहयोग और मित्रता जैसे गुण सिखाते हैं। जब बच्चा किसी कहानी में नायक को कठिन परिस्थितियों से लड़ते हुए देखता है, तो वह उससे प्रेरित होता है। कहानी के पात्र उसके लिए आदर्श बन जाते हैं। वह उनके व्यवहार को समझता है और अंजाने में ही अपने जीवन में अपनाने की कोशिश करता है। इस तरह, कहानियाँ बच्चों के भीतर अच्छे संस्कार और नैतिक मूल्यों का बीजारोपण करती हैं।

## भावनात्मक जुड़ाव और सुरक्षा का अहसास

दिनभर की भागदौड़ और व्यस्तता के बीच माता-पिता और बच्चों के बीच संवाद कम होता जा रहा है। ऐसे में रात के 15-20 मिनट का यह समय एक अनमोल अवसर बन जाता है। जब माता-पिता अपने बच्चे को कहानी सुनाते हैं, तो बच्चा खुद को सुरक्षित और प्यार से घिरा हुआ महसूस करता है। यह समय केवल कहानी सुनने का नहीं, बल्कि भावनात्मक जुड़ाव का होता है।

इस दौरान बच्चा अपने मन की छोटी-छोटी बातें भी साझा करता है। उसकी चिंताएं, डर और उत्सुकताएं धीरे-धीरे सामने आती हैं।

# अधिकांश असफलताएं केवल अस्थाई पराजय होती हैं - नेपोलियन हिल

नेपोलियन हिल अमेरिकी लेखक थे, जिन्होंने सेल्फ-हेल्प-लिटरेचर पर खूब लिखा है। 'थिंक एंड ग्रो रिच' प्रसिद्ध रचना है।

1. सभी उपलब्धियों की शुरुआत इच्छा से होती है। इसे याद रखें। कमजोर इच्छा कमजोर परिणाम देती है, जैसे छोटी आग कम गर्मी देती है।
2. लक्ष्य वह सपना है, जिसकी एक समय-सीमा होती है।
3. जो कुछ भी मनुष्य का मन कल्पना कर सकता है, जिस पर विश्वास कर सकता है, उसे वह प्राप्त भी कर सकता है।
4. हर विपत्ति, हर असफलता अपने साथ बड़े लाभ का बीज लेकर आती है।
5. धैर्य, दृढ़ता और परिश्रम, ये तीनों मिलकर सफलता



का अजेय संयोजन बनाते हैं।

6. एक प्रतिभाशाली व्यक्ति वह है जिसने अपने मन पर पूरा अधिकार पा लिया है और उसे अपने चुने हुए उद्देश्यों की ओर निर्देशित किया है, बाहरी प्रभावों को उसे निराश या भ्रमित किए बिना।
7. अधिकांश तथाकथित असफलताएं केवल अस्थायी पराजय होती हैं।
8. जो हार मान लेता है वह कभी जीतता नहीं, और जो जीतता है वह कभी हार नहीं मानता।
9. परिश्रम अपना पूरा फल तभी देता है जब व्यक्ति हार मानने से इनकार कर देता है।
10. महान लोगों ने अपनी सबसे बड़ी असफलता से सिर्फ एक कदम आगे बढ़कर अपनी सबसे बड़ी सफलता हासिल की है।

## हार को गरिमा के साथ स्वीकार करें, 4 सुझाव

व्यावसायिक लीडर्स स्वाभाविक रूप से जीत पर केंद्रित रहते हैं। लेकिन हार को गरिमा के साथ स्वीकार करना भी उतना ही आवश्यक है। हमें हार को ऐसे अनुभव के रूप में अपनाना चाहिए, जो परिवर्तन और विकास के लिए प्रेरित करते हैं। हमें ऐसे कार्यस्थल बनाने चाहिए जहाँ किसी को हारने पर 'हारने वाला' न माना जाए। नीचे दिए गए चार तरीके बताते हैं कि लीडर्स कैसे हार को सही ढंग से स्वीकार करना सिखा सकते हैं:

### 1. प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र को बदलने की सोचें

स्टुअर्ट बटरफील्ड और उनकी टीम ने ग्लिच नामक मल्टीप्लेयर वीडियो गेम बनाने की कोशिश की थी। इस प्रोजेक्ट को सफलता नहीं मिली। इस दौरान टीम ने एक इंटरनल कम्युनिकेशन टूल बनाया। बटरफील्ड ने उसकी उपयोगिता को पहचान नए उत्पाद के रूप में विकसित किया। यही आगे स्लैक बना, जिसे बाद में सेल्सफोर्स ने 27.7 बिलियन डॉलर में खरीद लिया। कभी-कभी प्रतिस्पर्धा का क्षेत्र बदलना भी सफलता दिला सकता है।

### 2. दीर्घकालिक सफलता पर ज्यादा ध्यान दें

यदि आप अपने काम का आनंद लेते हैं और उसमें एक स्पष्ट उद्देश्य देखते हैं, तो आपका ध्यान केवल तात्कालिक जीत-हार पर नहीं, दीर्घकालिक सफलता और निरंतर प्रगति पर केंद्रित रहता है। ऐसे लोग चुनौतियों को भी सीखने के अवसर के रूप में देखते हैं। वे लीडर्स जो केवल प्रतिस्पर्धा नहीं बल्कि मिशन की

भावना, अनोखी कार्यसंस्कृति और मजबूत टीम बनाने पर ध्यान देते हैं, वो अपने कर्मचारियों को लगातार प्रेरित करते हैं। ऐसे नेतृत्व में लोग केवल अच्छा काम ही नहीं करते, बल्कि पूरे समर्पण के साथ आगे भी बढ़ते हैं।

### 3. तेज या धीरे, असफलता के लिए तैयार रहें

स्टार्टअप संस्कृति ने दिखाया है कि जोखिम लेने और उद्यमिता के नाम पर 'फास्ट फेल' होना भी सीखने का महत्वपूर्ण माध्यम बन सकता है। असफलता कई बार नई दिशा, बेहतर रणनीति और मजबूत वापसी का आधार बनती है। कभी-कभी हार बहुत धीरे भी आती है, जिससे आर्थिक और मानसिक दोनों तरह की लागत बढ़ती है। ऐसे में लीडर्स को लोगों को भावनाओं को व्यक्त करने की जगह देनी चाहिए, ताकि टीम दोबारा आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सके।

### 4. कब हार माननी है, यह जानना भी जरूरी

हार को स्वीकार करना विनम्रता और संवेदनशीलता दिखाने का एक महत्वपूर्ण अवसर है। यह एक परिणाम को मान लेना नहीं, आत्म-विश्लेषण और सीखने की प्रक्रिया भी है। यह जानने के लिए कि कब हार माननी है, लीडर्स को समझना चाहिए कि उनके निर्णय कहीं अहंकार, डर या 'ऊपरी बढ़त बनाए रखने' की इच्छा से प्रेरित न हों। वे कर्मचारियों और ग्राहकों के सर्वोत्तम हित में हों। लीडर्स ईमानदारी से अपनी स्थिति का मूल्यांकन करते हैं, तो वे सही निर्णय लेते हैं।

# लगातार डटे रहें... अगर आपकी तैयारी मजबूत है तो कोई भी जंग जीत सकते हैं



## अभिषेक शर्मा

**आईपीएल में शानदार खेल दिखाने की वजह से चर्चा में बने हुए हैं। उनकी छोटे-से करियर की बड़ी सीख, उन्हीं की जुबानी...**

लोग जब मेरी बल्लेबाजी देखते हैं तो उन्हें लगता है कि मैं बहुत सारे शॉट्स खेलता हूँ, लेकिन मेरे पास ज्यादा शॉट्स नहीं हैं। मेरे पास सिर्फ कुछ ही शॉट्स हैं... और मैं उन्हीं पर पूरा भरोसा करता हूँ। मैं हमेशा सोचता हूँ, अगर मैंने उन शॉट्स की प्रैक्टिस की है, तो मुझे उन्हें खेलने से डरना नहीं चाहिए। इसलिए मैं हर गेंद पर अपने शॉट्स को बैक करता हूँ। हर मैच से पहले सिर्फ मैदान पर नहीं, दिमाग में भी तैयारी करता हूँ। मैं गेंदबाजों के वीडियो देखता हूँ, अपनी बल्लेबाजी के वीडियो देखता हूँ... ताकि मुझे अंदाजा हो जाए कि सामने वाला क्या प्लान कर रहा है और मुझे क्या करना है। नेट्स में भी उसी हिसाब से तैयारी करता हूँ, क्योंकि मुझे पता होता है कि गेंदबाज मेरे लिए क्या रणनीति लेकर आएंगे।

मुझे पता है कि मैं कहां सीमित हूँ। आप देख सकते हैं कि मैं बहुत ज्यादा ताकत वाला खिलाड़ी नहीं हूँ, मैं 'रेंज-

हिटिंग' में विश्वास नहीं करता, टाइमिंग पर भरोसा करता हूँ। मेरे लिए सबसे जरूरी है गेंद को देखना, हालात को समझना और जल्दी खुद को ढाल लेना... क्योंकि हम हर जगह खेल रहे हैं, हर पिच अलग है। मैं जानता हूँ कि मैं जोर से मारूंगा, तो मैंने टाइमिंग को हथियार बनाया है। आप खुद को सीमित रखते हुए भी मजबूत बनकर उभर सकते हैं। बहुत लोग मानते हैं कि मेरा खेल हाई-रिस्क है... लेकिन मैं ऐसा नहीं सोचता। मेरे लिए सबसे पहले टीम आती है। अगर टीम चाहती है कि पहले छह ओवर में आक्रामक खेलूं, तो वही मेरा फोकस होता है। इतने साल के खेल में एक चीज सीखी है, अगर आपको 200 के स्ट्राइक रेट से खेलना है या हर गेंद पर शॉट मारना है, तो सिर्फ सोचने से नहीं होगा... उसके लिए मेहनत करनी पड़ती है, प्रैक्टिस करनी पड़ती है। प्रैक्टिस से आप हर जंग जीत सकते हैं। लगातार डटे रहना ही किसी भी काम को आसान बनाता है। आज के टी-20 खेल में तो वाकई सोचने का वक़्त नहीं है... सो जो है, वो प्रैक्टिस है। यही बात वैसे जीवन के हर पड़ाव पर आप समझेंगे कि लगातार डटे रहना ही मायने रखता है।

हर टीम मेरे खिलाफ प्लान बनाती है... सिर्फ फील्ड नहीं, गेंदबाजी की लाइन-लेंथ भी बदलती है। लेकिन मैंने ये समझ लिया है कि अगर तैयारी मजबूत हो, तो आप किसी भी प्लान का जवाब दे सकते हैं। मुझे पहले से पता होता है कि मुझे चुनौती मिलने वाली है... लेकिन मैं अपने इंस्टिंक्ट पर भरोसा करता हूँ। मैंने जितनी मेहनत की है, जितनी प्रैक्टिस की है, वही मुझे आत्मविश्वास देती है। मारते हुए आउट होना बेहतर है, डरते हुए नहीं...

हमारी टीम में पैट कमिन्स हमेशा एक बात कहते हैं - अगर हम 50 रन पर 6 विकेट भी खो दें, तब भी सातवें बल्लेबाज को दबाव नहीं लेना चाहिए। आउट होना है तो मारते हुए हो, डरते हुए नहीं। इस बात को आप जीवन की मुसीबतों से जोड़कर भी देख सकते हैं।

## बाल कहानी

### लालची बंदर की कहानी: चने ने पकड़वाया



मैं इस बंदर को अकेले में पकड़ लूँगा। रामू चाचा और उनका परिवार बाहर चले गए। थोड़ी देर बाद चिंटू बंदर उछलता-कूदता घर में घुस आया। उसने इधर-उधर देखा, लेकिन उसे कुछ खाने को नहीं मिला। जैसे ही वह बाहर निकलने को हुआ, उसकी नजर एक पतले मुँह वाली मिट्टी की सुराही पर पड़ी। सुराही में ढेर सारे भुने हुए चने रखे थे। चिंटू की आँखें चमक उठीं।

लालच में फँसा बंदर

एक छोटे से गाँव में रामू चाचा का घर था। उनके घर के पास एक बड़ा-सा पेड़ था, जहाँ एक शरारती बंदर रहता था। उसका नाम था चिंटू। चिंटू रोज रामू चाचा के घर आता और खूब उत्पात मचाता। कभी वो रसोई में घुसकर बर्तनों को इधर-उधर फेंक देता, कभी बच्चों के कपड़े फाड़ देता, तो कभी उनके खाने का सामान चुराकर भाग जाता। रामू चाचा का बेटा मिंटू रोते हुए कहता, पापा, ये बंदर तो बहुत परेशान करता है! आज इसने मेरा नया कुरता फाड़ दिया।

रामू चाचा की पत्नी भी परेशान थीं। वो बोलीं, हाँ रामू, ये बंदर तो हद कर देता है। कल इसने मेरी थाली से सारी रोटियाँ चुरा लीं। कुछ करना पड़ेगा! लेकिन रामू चाचा हँसते हुए कहते, अरे, ये तो जंगल का मासूम जानवर है। इसे थोड़ा खाने-पीने का सामान दे देते हैं। बेचारा भूखा होगा। उनके परिवार को बंदर से कोई बड़ी शिकायत नहीं थी, लेकिन उसकी शरारतों से सब तंग आ चुके थे।

#### नौकर की चालाकी

एक दिन रामू चाचा के नौकर छोटू ने कहा, रमालिक, अब बहुत हो गया! मैं इस लालची बंदर को सबक सिखाऊँगा। आज इसे पकड़कर दूर जंगल में छोड़ आऊँगा। रामू चाचा ने हँसते हुए कहा, अरे छोटू, देखते हैं तेरा प्लान काम करता है कि नहीं। लेकिन सावधानी से करना, कहीं ये बंदर तुझे न काट ले!

छोटू ने एक तरकीब सोची। उसने घर के सारे लोगों को बाहर जाने को कहा। बोला, रमालिक, आप सब बाहर चले जाइए।

चिंटू ने सोचा, र्वाह! आज तो मजे हो गए! इतने सारे चने! उसने फट से सुराही में हाथ डाल दिया और एक बड़ी मुट्ठी चने पकड़ लिए। लेकिन सुराही का मुँह बहुत पतला था। जब उसने अपनी बंद मुट्ठी बाहर निकालने की कोशिश की, तो उसका हाथ बाहर नहीं आया। चिंटू घबरा गया। उसने जोर-जोर से सुराही को हिलाया, कूदने लगा, और चिल्लाने लगा, अरे, ये तो नहीं निकल रहा! लेकिन उसने अपनी मुट्ठी नहीं खोली, क्योंकि वह लालची था और चने छोड़ना नहीं चाहता था।

#### बंदर की पकड़

इधर, छोटू छुपकर सब देख रहा था। उसने मौका देखते ही एक रस्सी ली और चिंटू को पकड़ लिया। चिंटू अब भी सुराही में हाथ डाले चिल्ला रहा था। छोटू ने हँसते हुए कहा, अरे लालची बंदर, चने छोड़ देता तो बच जाता! अब तो तू पकड़ा गया! छोटू ने उसे रस्सी से बाँधकर दूर जंगल में छोड़ दिया। जब रामू चाचा और उनका परिवार वापस आए, तो छोटू ने सारी बात बताई। मिंटू खुश होकर बोला, छोटू भैया, तुमने तो कमाल कर दिया! अब हमारा घर सुरक्षित है।

#### सीख

बच्चों, इस कहानी से हमें सीख मिलती है कि लालच करना बुरी बात है। चिंटू बंदर ने लालच में चने नहीं छोड़े और पकड़ा गया। हमें कभी लालच नहीं करना चाहिए, वरना हम मुसीबत में फँस सकते हैं। हमेशा समझदारी से काम लेना चाहिए।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 3 मई - 9 मई 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व में नया प्रयोग सफल रहेगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं बदलाव से नहीं डरता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: घर से बाहर अवसर मिल सकते हैं।  
पुष्टि वाक्य: "मैं नए अनुभव अपनाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: रिश्तों में नई समझ बनेगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं लचीलापन अपनाता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: यात्रा या सीख से दृष्टि बदलेगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं अनुभव से सीखता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: नए लोगों से जुड़ने का अवसर मिलेगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं खुलकर संवाद करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: करियर में दिशा परिवर्तन संभव है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से निर्णय लेता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: रूटीन बदलने से राहत मिलेगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं परिवर्तन को स्वीकार करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: जीवन में हल्कापन आएगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रवाह में चलता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: यह आपका एक्टिव और तेज़ सप्ताह है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं ऊर्जा से आगे बढ़ता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक सम्पन्न एड्टोर्नियुमेंटोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में बीबीसी-19 महामारी के दौरान इस खस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने रखावाओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और सब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन में, नामक, या अपने वर्तमान समय को लेकर नयकत चाहते हैं, तो इन्स्टाग्राम पर फॉलो करें या सब कूल करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology  
फ़ोन नंबर: +91 98701 28643

# अचानक खून जैसा लाल हो जाता है ब्रह्मपुत्र नदी का पानी लोग रह जाते हैं हैरान

ब्रह्मपुत्र नदी को अक्सर “भारत की अमेजन” कहा जाता है। यह नदी अपनी विशाल चौड़ाई, तेज बहाव और समृद्ध जैव विविधता के लिए जानी जाती है। यह तिब्बत से निकलकर अरुणाचल प्रदेश और असम से होते हुए आगे बांग्लादेश तक जाती है। अपने भारी जल प्रवाह और बार-बार आने वाली बाढ़ के कारण इसे दुनिया की सबसे शक्तिशाली नदियों में गिना जाता है।



## क्यों कहा जाता है इसे ‘भारत की अमेजन’

जिस तरह अमेजन नदी दुनिया की सबसे बड़ी और पानी से भरपूर नदी मानी जाती है, उसी तरह ब्रह्मपुत्र भी भारत की सबसे ज्यादा जल प्रवाह वाली नदियों में शामिल है। इसकी चौड़ाई और पानी की ताकत इसे बेहद खास बनाती है, इसलिए इसे “इंडियन अमेजन” भी कहा जाता है।

## मॉनसून में क्यों बदल जाता है पानी का रंग ?



हर साल मॉनसून के दौरान ब्रह्मपुत्र नदी का पानी लाल या लाल-भूरा दिखाई देने लगता है। बारिश के मौसम में जब नदी में पानी बढ़ता है, तो इसका बहाव बहुत तेज हो जाता है, जिससे यह दृश्य लोगों को हैरान कर देता है।

## क्या सच में खून जैसा हो जाता है पानी ?

यह बिल्कुल भी खून नहीं होता। नदी के पानी का रंग बदलना एक प्राकृतिक और वैज्ञानिक प्रक्रिया है। यह बदलाव किसी रहस्य या खतरे की वजह से नहीं, बल्कि

प्राकृतिक कारणों से होता है।

## असली कारण क्या है ?

मॉनसून के दौरान भारी बारिश से मिट्टी और चट्टानों का कटाव बढ़ जाता है। इससे बड़ी मात्रा में आयरन (लौह) युक्त मिट्टी नदी में मिल जाती है। जब यह मिट्टी पानी और हवा के संपर्क में आती है, तो ऑक्सीकरण (oxidation) की प्रक्रिया होती है, जिससे पानी का रंग लाल या भूरा दिखाई देने लगता है।

## तेज बहाव और ज्यादा गंदलापन

बरसात के समय नदी का बहाव तेज हो जाता है, जिससे ज्यादा मिट्टी और तलछट पानी में मिल जाती है। इसी वजह से पानी गाढ़ा और ज्यादा लाल दिखाई देता है। बारिश की मात्रा के हिसाब से रंग हल्का या गहरा हो सकता है।

## हर साल होने वाली प्राकृतिक घटना

यह कोई असामान्य घटना नहीं है। हर साल मॉनसून में यह बदलाव देखा जाता है। हालांकि इसकी तीव्रता मौसम और बारिश की स्थिति पर निर्भर करती है। ब्रह्मपुत्र नदी का लाल होना कोई रहस्य नहीं, बल्कि प्रकृति का एक सामान्य वैज्ञानिक परिणाम है। इसकी ताकत, आकार और बदलता रूप इसे भारत की सबसे अनोखी और महत्वपूर्ण नदियों में शामिल करता है

## सारा अर्जुन के नए फोटोशूट में एक्ट्रेस को नहीं पहचान पाएंगे आप फैशन में सभी को पीछे छोड़ती दिखीं सारा



सारा अर्जुन स्टाइल और फैशन के मामले में किसी से कम नहीं हैं. यहां देखिए एक्ट्रेस की लेटेस्ट फोटोज जिन्हें एक बार देखेंगे तो बार-बार देखने का मन करने लगेगा.

सारा अर्जुन ने हाल ही में फ्लोरल प्रिंट का को-ऑर्ड सेट पहना, जिसमें नी-लेंथ पेंसिल स्कर्ट और क्रॉप टॉप शामिल था।

उन्होंने मनीष मल्होत्रा द्वारा डिजाइन किया गया ब्रॉन्ज गाउन भी पहना था, जिसमें रचड डिटेल्स और कॉलर डिजाइन था। सारा ने एक थ्री-पीस आउटफिट में क्रॉप टॉप, साटन स्कर्ट और प्रिंटेड केप स्टाइल ब्लेजर को भी स्टाइल किया। सारा ने अपने फ्लोरल लुक के लिए विंटेज बोलड मेकअप और खुले बाल रखे, जबकि गाउन के साथ पोनीटेल बनाई। धुरंधर से हर दिल की धड़कन बन चुकीं सारा अर्जुन अपने एक्टिंग का लोहा तो मनवा ही चुकीं हैं, साथ ही फैशन के मामले में किसी से कम नहीं हैं. सारा अर्जुन के एक से बढ़कर एक लुक

सोशल मीडिया पर आयदिन वायरल होते रहते हैं. सारा के इंस्टाग्राम हैंडल पर हाल ही में नए फोटोशूट की तस्वीरें देखने को मिल रही हैं जिनमें सारा का लुक देखते ही बनता है. आप भी देखिए सारा की ये एक से बढ़कर एक फोटोज.

सारा अर्जुन अपने इस फोटोशूट में फ्लोरल प्रिंट का को-ऑर्ड सेट पहने दिख रही हैं जिसमें नी लेंथ की पेंसिल स्कर्ट के साथ क्वार्टर स्लीव्स का क्रॉप टॉप है. बालों को सारा ने खुला रखा है और विंटेज बोलड मेकअप किया है जिसमें सारा के फीचर्स बखूबी हाइलाइट हो रहे हैं. ना सिर्फ सारा का आउटफिट या मेकअप बल्कि सारा के एक्सप्रेसंस भी लाजवाब हैं.

सारा ने इससे पहले मनीष मल्होत्रा डिजाइनर ब्रॉन्ज गाउन भी पहना था जिसकी रचड डिटेल्स और कॉलर डिजाइन देखने लायक था. इस आउटफिट के साथ सारा ने पोनीटेल बनाई थी और अपने लुक को बोलड रखा था.

अपने लुक में एक्सपेरिमेंट करने से भी सारा पीछे नहीं हटती हैं. इस थ्री पीस आउटफिट को ही देख लीजिए जिसमें सारा ने क्रॉप टॉप और साटन स्कर्ट के साथ प्रिंटेड केप स्टाइल का ब्लेजर कैरी किया है. सारा ने इस लुक के लिए अपने मेकअप को सटल और बालों को स्ट्रेट रखा है.

वो कहते हैं ना सादगी में भी कयामत की अदा होती है... सारा की इन फोटोज को देखकर दिमाग में यही ख्याल आता है. इस लुक में सारा डीप मटेल्स साड़ी पहने नजर आ रही हैं. लुक को पूरा करने के लिए सारा ने सॉफ्ट और ल्यूमिनियस मेकअप किया है जिससे साड़ी का टेक्सचर स्टैंड-आउट करता नजर आ रहा है.



### आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय '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