

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



4 जून 2023

टीवी शो 'अजूनी' में  
लीड रोल निभाने वाली एक्ट्रेस  
आयुषी खुराना गर्मी के समय में  
हाइड्रेटेड रहने के टिप्स साझा किए।

वर्मा: प्यार हो जाता है या करना पड़ता है?

शर्मा: ये तो परिस्थिति पर निर्भर करता है!

वर्म: वो कैसे?

शर्मा: लड़की सुन्दर हो और स्कूटी पर हो, तो हो जाता है।  
लेकिन लड़की बदसूरत हो पर मर्सीडीज में हो तो करना पड़ता है!

\*\*\*\*\*

मुरली- डार्लिंग, अभी-अभी मेरा एक दोस्त खाने पर हमारे घर आने वाला है!

जीतो- तुम्हारा दिमाग खराब है? पूरा घर अस्त-व्यस्त पड़ा है, किचन में सामान भी नहीं है, मैं बहुत थकी हुई हूँ और तुम्हारा दोस्त अभी आ रहा है, क्या सोचेगा वह?

मुरली- तभी तो मैंने उसे बुलाया है! दरअसल वह जल्दी ही शादी करने जा रहा है और शादी से पहले देखना चाहता है कि शादीशुदा लोग कैसे रहते हैं!



पति हाथ पाँव छिलवाकर और एक आंख सुजवाकर घर आया...

पत्नी ने घबराकर पति से पूछा : क्या हुआ ???

पति : कुछ नहीं, एक औरत स्कूटी से टक्कर मार के निकल गई

पत्नी : - तो उसके स्कूटर का नंबर नोट किया कौन थी ?? कुछ तो याद होगा

पति : - नहीं, दर्द के कारण स्कूटर का रंग और नंबर तो नहीं देख पाया पर बहुत गोरी व सुनहरे बाल वाली थी उसने गहरे हरे रंग का सूट पहना था, गुलाबी कलर की चूड़ियां , गहरे लाल कलर की लिपस्टिक, कानों में हीरे की बालियां थी, हाथों में मेहंदी लगी थी और हाँ दायें गाल पे होठों के पास तिल भी था ... इतना बताते ही पतिदेव की दूसरी आंख भी सूज गयी ....

\*\*\*\*\*

पति ने पत्नी से कहा पिछले महीने का हिसाब दो

पत्नी ने हिसाब लिखना

शुरू किया और बीच

बीच में लिखने लगी भ. जा.

कि. गे.

800भ. जा. कि. गे.

2000भ. जा. कि. गे.

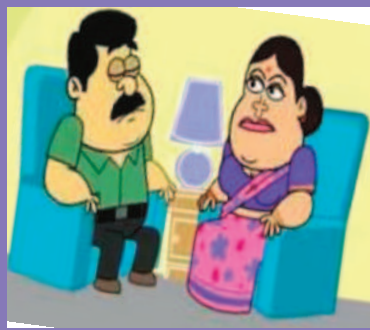
500भ. जा. कि. गे.

पति ने पूछा ये भ.

जा.कि. गे.की क्या है?

पत्नी : भगवान जाने

किधर गए



एक बार अरुण को जोर-जोर से रोता

हुआ देख वरुण ने उस से पूछा;

अरुण: तुम क्यों रो रहे हो?

वरुण: मेरे पड़ोसी रामू का हाथी मर गया है!

अरुण: तो तुम क्यों रो रहे हो, क्या तुम उस हाथी से बहुत प्यार करते थे?

वरुण: नहीं!

अरुण: तो फिर तुम क्यों रो रहे हो?

वरुण: मुझे उसकी कब्र खोदने का काम मिला है!

00000000000000000000

एक दिन संता और बंता एक होटल में खाना खाने जाते हैं, और वेटर को एक प्लेट बटर चिकन लाने के लिए कहते हैं, जैसे ही वेटर बटर चिकन लेकर आता है, बंता झट से चिकन का बड़ा टुकड़ा उठा कर खाने लगता है!

यह देख संता को बहुत बुरा लगता है तो वह बंता से कहता है, बंता खाने में तुम्हें थोड़ा धैर्य रखना चाहिए और खाने कि मेज पर थोड़ी तमीज से पेश आना चाहिए! यह सुन बंता, संता से पूछता है, अच्छा अगर तुम्हें पहले चिकन उठाने का मौका मिलता तो तुम कौनसा टुकड़ा उठाते?

संता जवाब

देता है, मैं

निसंदेह ही छोटे

वाला टुकड़ा उठाता!

यह सुन बंता तुरंत जवाब देता है, जब तुम्हें छोटा टुकड़ा ही खाना था, तो अब तुम किस बात के लिए इतना तड़प रहे हो!







## इस पर्सनालिटी से बदल जाएगी जिंदगी जान लीजिए ये जरूरी बातें

मौजूदा समय में विनिंग पर्सनालिटी होना बेहद जरूरी है। किसी जीतने वाले इंसान की पर्सनालिटी में आत्मविश्वास, सकारात्मकता और दया जैसे तमाम गुण शामिल होते हैं। दरअसल, यही गुण पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों ही क्षेत्र में सफलता का कारण हैं। विनिंग पर्सनालिटी से आप दूसरों को भी सकारात्मक तरीके से प्रभावित करने में कामयाब रहते हैं। हालांकि, पर्सनालिटी को डेवलप करना इतना नहीं है। इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। यहां हम आपको विनिंग पर्सनालिटी को डेवलप करने के कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं।

### सेल्फ कॉन्फिडेंस

आत्मविश्वास किसी भी विनिंग पर्सनालिटी की नींव की तरह है।

आत्मविश्वास का मतलब होता है कि अपनी क्षमताओं और योग्यता में विश्वास करना। कॉन्फिडेंस का निर्माण करने के लिए आप अपनी ताकत के बारे में पता लगाएं और अपनी कमजोरियों को सुधारने पर काम करें। पॉजीटिव सेल्फ टॉक से आपका सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ सकता है।

### सकारात्मकता

विनिंग पर्सनालिटी के लिए सबसे जरूरी है कि अपने अंदर सकारात्मक दृष्टिकोण लाएं। सकारात्मक दृष्टिकोण लोगों को आकर्षित करता है, और इससे निजी और प्रोफेशनल दोनों जगह आपके रिलेशन अच्छे बनते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए जीवन में अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें और नकारात्मक विचारों से बचें। आपके पास जो कुछ है उसके लिए आभार व्यक्त करें।

### कम्यूनिकेशन पर काम करें

कम्यूनिकेशन विनिंग पर्सनालिटी का जरूरी हिस्सा है। प्रभावी संचार में न केवल बोलना बल्कि

**विनिंग पर्सनालिटी को डेवलप करना इतना नहीं है। इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। यहां हम आपको विनिंग पर्सनालिटी को डेवलप करने के कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं।**

सुनना भी शामिल है। कम्यूनिकेशन में सुधार करने के लिए एक्टिव लिसनिंग की प्रैक्टिस करें। इसके साथ ही दूसरों के दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करें। आत्मविश्वास वाली बॉडी लैंग्वेज का इस्तेमाल करें और बोलते समय आंखों का संपर्क बनाए रखें।

### सीखने के लिए रहें तैयार

विनिंग पर्सनालिटी में इंसाना लगातार सीखता रहता है। इसलिए खुद को नए अनुभवों से हमेशा सीखते रहें। अपनी गलतियों से सीखने के साथ-साथ दूसरों से फीडबैक भी लें। आपको अपने जीवन के जिस क्षेत्र में सुधार करने की जरूरत है, उन पर विचार करें और ठीक करने की कोशिश करें।

# एक्ट्रेस आयुषी खुराना के टिप्स गर्मियों में खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए क्या करें?

एक्ट्रेस आयुषी खुराना ने गर्मी के समय में हाइड्रेटेड रहने के टिप्स साझा किए, चलिए जानते हैं।

गर्मियों के मौसम में ज्यादा पानी की जरूरत होती है। साथ ही इस मौसम में शरीर को ज्यादा देखभाल की भी जरूरत होती है, इसलिए सभी गर्मी से बचने के लिए कुछ ना कुछ जुगाड़ लगाते नजर आते हैं।

अब टीवी शो 'अजूनी' में लीड रोल निभाने वाली एक्ट्रेस आयुषी खुराना चिलचिलाती गर्मी में अपने साथी कलाकारों के साथ शो की शूटिंग कर रही हैं। इस बीच एक्ट्रेस ने गर्मी के समय में हाइड्रेटेड रहने के टिप्स साझा किए। चलिए जान लेते हैं कि अभिनेत्री ने गर्मी से बचने के लिए क्या-क्या टिप्स दिए हैं।

गर्मियों के रूटीन के बारे में बात करते हुए आयुषी ने बताया है कि-



गर्मियों में खुद को लगातार हाइड्रेटेड रखना पड़ता है, इसलिए मैं लगातार पानी पीती हूँ और लोगों को भी ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की सलाह देती हूँ।

गर्मियों में तरल पदार्थ का सेवन अत्यधिक मात्रा में करना चाहिए, जैसे छाछ, लस्सी, फलों का रस और नारियल पानी। ये तन मन को तरोजाजा रखते हैं।

एक्ट्रेस को कॉफी बहुत पसंद है, लेकिन गर्मी में इसका



ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। इसके ज्यादा सेवन से नुकसान हो सकता है।

एक्ट्रेस ने अपने फैस को सलाह दी है कि गर्मियों में तला हुआ, मसालेदार और बाहर का खाना खाने से बचना चाहिए। सबसे बड़ा फिटनेस मंत्र है- खुद का ख्याल रखें।

**'अजूनी' में लीड रोल निभा रही है आयुषी खुराना**

बता दें कि इन दिनों एक्ट्रेस आयुषी खुराना अपने शो 'अजूनी' की शूटिंग में बिजी है। इस शो में अभिनेत्री लीड रोल में हैं, वहीं आयुषी के साथ एक्टर शोएब भी लीड रोल में हैं। एक्ट्रेस का ये शो सोमवार से शुक्रवार रात 8.30 बजे स्टार भारत पर प्रसारित होता है।





# 1 साल से कम उम्र के बच्चे को न करें मीठा खिलाने की गलती!

## हृदय परेशानी का बढ़ जाता है रिस्क

वैसे तो हमारे भारत में छोटे बच्चों को अन्नप्रासन मीठी खीर से कराया जाता है और किसी भी शुभ काम की शुरुआत मीठे से ही की जाती है, लेकिन क्या आपको पता है छोटे बच्चे को ज्यादा मीठा खिलाने से उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

**एक साल से कम उम्र के बच्चे को चीनी न खिलाएं**

खासकर की एक साल तक के बच्चे को चीनी खिलाने से बचना चाहिए। ज्यादा हो तो आप बच्चों को ऐसे फल खिला सकते हैं जिसमें नेचुरल मिठास होती है। अगर बेबी को शुरुआत से ही चीनी वाली डाइट ले रहा तो उसमें मोटापा और भविष्य में और भी कई सारी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बच्चों का फूड खरीदते वक्त पैरेंट्स इस बात का ध्यान रखें कि उसमें शुगर लेबल ज्यादा ना हो।

**चीनी में होता है केमिकल**

व्हाइट शुगर में कुछ और नहीं बल्कि रिफाइनड शुगर होती है जिसमें घातक केमिकल मिले होते हैं। ये बच्चों के लिए नुकसादायक है। सफेद शक्कर का ज्यादा सेवन करने से बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर पड़ने लगती है, जिससे बच्चों को



संक्रमण और अन्य बीमारियां घेरने लगती है। एक स्टडी में इस बात का खुलासा भी हुआ है कि जो पैरेंट्स बच्चों को मीठा खिलाने की आदत डालते हैं, उन बच्चों को आगे चलकर हार्ट की बीमारी का रिस्क रहता है।

पैकड फूड खरीदते समय पैरेंट्स रखें इस बात का ध्यान डिब्बाबंद खाना ना खरीदें क्योंकि उसमें सबसे ज्यादा चीनी होती है। चीनी मिला जूस या अन्य ड्रिंक्स बच्चों को ना पिलाएं। बिस्किट और कुकीज बच्चों को ना खिलाएं। उन्हें पीने में सादा दूध दें। वहीं उन्हें जैम, जैली, टॉफी, सॉस, सिरप या सॉफ्ट ड्रिंक देने से भी परहेज करें।





जब भी फैशन की बात होती है बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनम कपूर का नाम पहले नंबर पर आता है। क्योंकि फैशन आइकॉन सोनम कपूर अपने लुक से कभी भी फैस को निराश नहीं करती हैं। भले ही वह एक बच्चे की मां बन चुकी है लेकिन इसके बावजूद उनके स्टाइल स्टेटमेंट में कोई कमी नहीं देखने को मिली है। प्रेग्नेंसी में भी एक्ट्रेस का फैशन सेंस ऑन पॉइंट था।

## मां बनने के बाद सोनम कपूर ने करवाया बोल्ड फोटोशूट

दिवा सिर्फ एक ब्लेज़र और फ्लेयर पैट में पोज दे रही है। हसीना ने बिना ब्रा के इस कोर्ट को वेअर किया है और फ्रंट के सभी बटन्स को खोलकर रखा है। सिर पर टोपी के साथ उन्होंने बालों को खुला रखा है। एक्ट्रेस ने मिनिमल मेकअप के साथ अपने लुक को कम्प्लीट किया है, चेहरे पर ग्लो साफ नजर आ रहा है।

इससे पहले दीवा का मैटरनिटी फोटोशूट भी खूब वायरल

### कोट के बटन खोलकर दिए किलर पोज



इन दिनों फैशन क्वीन सोनम का कमर्शियल फोटोशूट चर्चा में बना हुआ है, जिसमें वह बेहद बोल्ड दिखाई दे रही हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक लाइफस्टाइल पत्रिका के लिए अपने हालिया फोटोशूट की एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें शर्टलेस दिख रही हैं।

हुआ था। उन्होंने इस फोटोशूट के लिए सिर्फ वाइट कलर की एक शर्ट ही पहनी थी। हसीना ने अपने लुक को हद से बोल्ड होने से बचाने के लिए ओपन शर्ट को हाथों से पकड़ कर रखा था, जिसमें उनका क्लीवेज पोर्शन और बेबी बंप हाईलाइट होता दिख रहा था।

# खाने का स्वाद बढ़ा देगा महाराष्ट्रियन

## मालवणी मसाला, ऐसे करें घर पर मिनटों में तैयार

खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए महिलाएं कई तरह के मसालों का इस्तेमाल करती हैं। मार्केट में आपको कई तरह के मसाले मिल जाएंगे परंतु इसे सभी अपनी जरूरत के अनुसार ही खरीदते हैं। वहीं खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए आप मालवणी मसाला इस्तेमाल कर सकते हैं। मालवणी एक महाराष्ट्रीयन मसाला है जिसे सब्जी से लेकर एग करी तक में इस्तेमाल किया जाता है। यह मसाला खाने का स्वाद भी दौगुणा कर देता है। आपको कई तरह के मसाले बाजार में मिल जाएंगे परंतु घर के पिसे हुए मसाले की बात ही अलग होती है। ऐसे में यदि आप भी घर में मसाला बनाने की सोच रहे हैं तो महाराष्ट्र का स्पेशल मालवणी मसाला बना सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि के बारे में...

### मालवणी मसाला कैसे बनाएं ?

► सबसे पहले 1 चम्मच साबुत धनिया, 1/2 छोटा चम्मच शाही जीरा, 2 काली इलायची, 1/2 चम्मच सरसों के दाने लेकर इन्हें 5 मिनट तक हल्की आंच पर भून लें।

► इसके बाद इन भूने हुए मसालों को एक अलग बाउल में निकालकर साइड पर रख दें।

► इसी पैन में दोबारा से 2 मिनट तक मसालों को ब्राउन होने तक पकाएं।



► अब तेजपत्ता डालकर उसे अलग तरह से भून लें।  
 ► बची हुई सामग्री को हल्की आंच पर 3 मिनट के लिए भूनें।  
 ► भूने के बाद इन्हें एक बाउल में अलग निकालकर 5 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें।

► जैसे मसाले ठंडे हो जाएं तो मिक्सर में पीसकर इनसे पाउडर तैयार कर ले।

► आपका स्वादिष्ट मसाला बनकर तैयार है। सब्जी में आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

### स्पेशल मालवणी मसाला ऐसे करें तैयार

#### सामग्री

सूखी लाल मिर्च - 40, साबुत धनिया - 1/4 कप, लौंग - 12-13, काली मिर्च - 2 छोटे चम्मच, सौंफ - 2 छोटे चम्मच, जीरा - 1/2 छोटे चम्मच, शाही जीरा - 3/4 छोटा चम्मच, काली इलायची - 2-3, दालचीनी - 5-6 टुकड़े, सरसों के दाने - 1/2 छोटे चम्मच, हिंग - 1/2 चम्मच, जायफल - 1, चक्र फूल - 1/2, तेजपत्ता - 2-3

#### बनाने की विधि

. सबसे पहले इन सारी सामग्रियों को इकट्ठा करके रख लें।  
 . फिर धनिया के दाने और सरसों के दानों को हल्की आंच पर करीबन 5 मिनट के लिए भूनें।

. जैसे इन सभी मसालों में से खुशबू आने लगे तो बाकी बची सामग्री को डालकर हल्की आंच पर भून लें।

. सारी चीजों को अच्छे से भूने के बाद एक बर्तन में निकाल लें।

. जैसे सारा मिश्रण ठंडा हो जाए तो मिक्सर में डालकर पीस लें।

. आपका स्पेशल मालवणी मसाला बनकर तैयार है। खाने में आप इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।





## समर फूड अलर्ट!

# ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में क्या खाएं

इस वजह से फ्रिज में रखा खाना कर सकता है बीमार



गर्मियों में हल्का और सादा खाना खाना चाहिए, ज्यादा हैवी, ऑयली खाने से पेट से संबंधित कई बीमारियां घर कर लेती है।

अक्सर देखा जाता है कि गर्मियों का मौसम आते ही लोगों में लूज मोशन, खाना ना पचना, गैस, कब्ज आदि परेशानियां घेर लेती है। ये सब बिगड़े खान-पान की वजह से होता है।

गर्मियों में हल्का और सादा खाना खाना चाहिए, ज्यादा हैवी और ऑयली खाने का सेवन करने से पेट से संबंधित कई बीमारियां घर कर लेती है। ऐसे में आपको इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए कि आप क्या खा रहे है।

गर्मियों के मौसम में हेल्दी और फिट रहने के लिए आपके पूरे दिन का रूटीन क्या होना चाहिए। इसे लेकर डाइटिशियन ने जरूरी टिप्स दिए हैं, साथ ही उन्होंने फ्रिज में रखें खाने से भी बचने की सलाह दी है, नीचे जानें विस्तार से

गर्मियों में स्वस्थ और हेल्दी रहने के लिए आपको सबसे पहले सुबह जल्दी उठना चाहिए। इसके बाद आपको गुनगुने पानी का सेवन करना चाहिए। इसके साथ गर्मियों में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए नींबू पानी, चिया सिड्स, वेजीटेबल जूस, ऐलेवेरा वॉटर आपके शरीर के डिहाइड्रेशन से बचाते हैं। इसके बाद आप फ्रेश होकर अपने दिन की शुरुआत करें। इसके बाद आप एक्सरसाइज, योग और वर्कआउट करें, जिससे आपका आपका मेटाबॉलिज्म तेज रहे।



# मतलबी लोगों की ये होती है पहचान



## इन आदतों को जान इनसे बनाएं दूरी

भी-कभी जीवन में ऐसे लोगों की एंट्री भी होती है जो मतलबी होते हैं। इनकी पर्सनालिटी में अपना मतलब निकालना सबसे अहम होता है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह आप मतलबी लोगों को पर्सनालिटी को पहचानकर उनसे दूरी बना सकते हैं।

हमारे जीवन में कई तरह के लोग होते हैं। इसमें कुछ इमोशनल होते हैं तो कुछ हेल्पफुल। घर वालों के साथ रिश्ते पहले से बने होते हैं लेकिन जब हम बाहर की दुनिया में कदम रखते हैं तो नए रिश्ते बनाने लगते हैं। स्कूल, कॉलेज फिर काम... ये लाइफ के फेस हैं जिनमें हमें इमोशनल से लेकर मददगार... यानि हर तरह का इंसान मिलता है। लेकिन कभी-कभी जीवन में ऐसे लोगों की एंट्री भी होती है जो मतलबी होते हैं। इनकी पर्सनालिटी में अपना मतलब निकालना सबसे अहम होता है।

ये मतलब निकालते हैं और जब तक लोग इन्हें समझ पाते हैं ये गायब हो जाते हैं। जब आपको इनकी जरूरत पड़ती है तो ये साथ देने से परहेज करते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह आप मतलबी लोगों को पर्सनालिटी को पहचानकर उनसे दूरी बना सकते हैं।

### फायदा और नुकसान देखना

क्या आपकी लाइफ में भी ऐसे लोग हैं जो हर समय अपने फायदे और नुकसान की सोचते हैं। ये सेल्फिश

पर्सनालिटी को दर्शाता है। इस तरह के लोग इस कोशिश में रहते हैं कि उन्हें हर सिचुएशन में क्या फायदा हो रहा है। इसके अलावा उन्हें किसी तरह का नुकसान महसूस होता है तो वे तुरंत सिचुएशन में पैर पीछे कर लेते हैं। आपके साथ ऐसा दोस्त या कोई खास हो तो उससे दूरी बनाने की कोशिश करें।

### खर्चा करवाने वाले

मतलबी लोगों की सबसे बड़ी पहचान होती है कि वे खर्चा करने से बचते हैं। जब भी दोस्त या सहकर्मी साथ बाहर जाते हैं तो खर्चा बांटने की कोशिश करते हैं, लेकिन मतलबी लोग हमेशा आपका खर्चा करवाने की कोशिश करते हैं। अगर वे कहीं खर्चा कर भी देते हैं तो इसे गिनवाने या नोटिस करवाने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं।

### नजरअंदाज करने की आदत

मतलब पूरा करने वालों में एक आदत ये भी होती है कि वह किसी को नजरअंदाज तक कर देते हैं। ऐसे लोग सामने वाले को गंभीरता से नहीं लेते हैं। सेल्फिश पीपल के सामने आप कुछ भी बोले वे आपकी बातों को इग्नोर करते हैं। इन्हें बस अपनी परवाह होती है। अगर आपसे किसी तरह का मतलब पूरा हो तो वे आपको सुनेंगे पर मतलब पूरा होने पर नजरअंदाज कर देते हैं।

बता दें कि इस तरह की आदतें पर्सनालिटी के लिए बड़ा नुकसान साबित हो सकती है। अगर कोई किसी के लिए ये समझ जाए कि वह मतलबी है तो लोग दूरी बनाने लगते हैं।

# शरीर में दिख रहे ये 11 संकेत खराब मेंटल हेल्थ की निशानी तुरंत लें डॉक्टर से सलाह



आजकल के समय में कई लोग मानसिक परेशानी से जूझ रहे होते हैं, लेकिन उनको इसके लक्षणों के बारे में पता ही नहीं होता है। इस वजह से मानसिक सेहत हर नए दिन के साथ बिगड़ने लगती है।

## मेंटल हेल्थ खराब होने से हो सकती है कई परेशानियां

आजकल खराब मेंटल हेल्थ एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। चिंता की बात यह है कि कई लोग इस परेशानी से जूझ रहे होते हैं, लेकिन उनको इसके लक्षणों के बारे में पता ही नहीं होता है। इस वजह से मानसिक सेहत हर नए दिन के साथ बिगड़ने लगती है। कई मामलों में तो इंसान आत्महत्या तक करने पर मजबूर हो जाता है, लेकिन इस भयंकर स्थिति से बचा जा सकता है। ऐसे हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि आपकी मेंटल हेल्थ बिगड़ने के लक्षण शरीर में शुरुआत में ही दिखने लगते हैं।

अगर आपने सही समय पर इनको पहचान के इलाज करा लिया तो स्थिति को बिगड़ने से बचा जा सकता है। आज हम एक्सपर्ट से जानेंगे कि मेंटल हेल्थ के खराब होने पर शरीर किसी प्रकार के लक्षण दिखाता है। ये जानने के लिए हमने एम्स के पूर्व मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. राजकुमार श्रीनिवास से बातचीत की है।

## शरीर में दिखते हैं ये 11 लक्षण

1. अगर आप को मूड में अचानक से बदलाव आ रहे हैं और ये समस्या लंबे समय से बनी हुई है तो ये खराब मानसिक सेहत का लक्षण है
2. बार-बार पर गुस्सा आना और इमोशनल हो जाना
3. लोगों से दूरी बना रहे हैं और आजकल अकेले रहने का मन करता है
4. सामाजिक अलगाव मानसिक बीमारी को और बढ़ा देता

है

5. हमेशा किसी बात का डर रहता है और घबराहट होती रहती है
6. पहले की तुलना में भूख कम हो गई है
7. आत्मविश्वास कम हो रहा है
8. हमेशा दिमाग में बुरे ख्याल आते हैं
9. पहले की तरह अपने काम में मन नहीं लग रहा है
10. मन में कोई चिंता महसूस हो रही है, लेकिन किसी से शेयर नहीं करना चाहते
11. आत्महत्या के ख्याल आ रहे हैं

ऐसे करें अपनी मेंटल हेल्थ को ठीक

## अपनी बातों को शेयर करें

डॉ. राजकुमार बताते हैं कि मेंटल हेल्थ को ठीक करने के लिए आपको अपनी बातों को दूसरों से साझा करना होगा। अगर आप अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं तो आपके मन से स्ट्रेस कम होने लगता है।

## पर्याप्त नींद लें

आजकल युवाओं में समय पर न सोने की आदत बढ़ रही है। सोशल मीडिया के अधिक इस्तेमाल की वजह से ऐसा हो रहा है। जिससे मेंटल हेल्थ पर भी असर पड़ रहा है। मानसिक सेहत को सही रखने के लिए पर्याप्त नींद भी जरूरी है। आपको रात में कम से कम सात से 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।

## परेशानी बढ़ने पर मनोरोग विशेषज्ञ से मिलें

अगर इन दो कामों को करने के बाद भी आप में खराब मेंटल हेल्थ के लक्षण बने हुए हैं तो मानसिक रोग विशेषज्ञ से सलाह लें। डॉक्टर काउंसलिंग और दवा के माध्यम से आपका इलाज करेगा।



# चेहरे की चमक बढ़ाना चाहते हैं तो लगाएं कच्चे आम का फेस पैक

## दूर होगी टैनिंग और निखरेगा रंग

गर्मी के मौसम में लगातार पसीने और तेज धूप के कारण चेहरे और शरीर की त्वचा काफी खराब होती जाती है। जिस कारण हमें पिंपल, एक्ने, टैनिंग, सनबर्न, झुर्रियां, फाइन लाइन्स और डलनेस जैसी समस्याओं से जूझना पड़ता है। ऐसे में आपके चेहरे के लिए कच्चे आम का पैक मददगार साबित होगा। जिसे लगाने से आपकी स्किन चमक जाएगी। बता दें कि कच्चे आम को विटामिन ए, विटामिन सी के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट का अच्छा सोर्स माना जाता है।

### सामग्री

- 1 कच्चा आम
- 2-3 चम्मच ओटमील
- 6-7 बादाम
- 2-3 चम्मच कच्चा दूध

### बनाने की विधि

- 1 सबसे पहले कच्चे आम, ओटमील और बादाम को पीस लें।
- 2 फिर किसी बर्तन में इसे रख दें और उसमें दूध डालकर अच्छे से मिक्स कर लें।
- 3 इसके बाद इस पैक को अपने चेहरे पर लगाओ और 15 मिनट बाद सादे पानी से साफ कर लें।
- 4 इस पैक का आप हफ्ते में 3 बार प्रयोग कर सकती हैं।



सामग्री

- 3-4 कच्चे आम
- 2-3 चम्मच बेसन
- 1 चम्मच शहद
- 1 चम्मच दही
- 1 चुटकी हल्दी पाउडर

### बनाने की विधि

1. पहले आम को पीसकर उसका पेस्ट तैयार कर लें।
2. फिर एक बर्तन में बेसन, शहद, दही और हल्दी मिलाएं और अच्छी तरह मिक्स करें
3. इस मिश्रण को अपने चेहरे, गर्दन और शरीर के अन्य हिस्सों पर लगाएं और जब यह सूख जाए तो सादे पानी से साफ कर लें।





## गर्मियों में खाना बनाना लग रहा है सजा?

### किचन को कूल रखने के लिए अपनाएं ये 6 टिप्स

महिलाओं के लिए गर्मियों के दिनों में खाना बनाना मुश्किल भरा होते हैं। एक तो गर्मी और ऊपर से चूल्हे की आंच। दोनों का तापमान मिलने के बाद किचन में खड़े होकर खाना बनाना किसी सजा से कम नहीं लगता है। वहीं अगर किचन छोटा है तो गर्म भी जल्दी हो जाता है। ऐसे में आपकी समस्या का समाधान इन छोटी-छोटी किचन टिप्स के जरिए दे रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने किचन को ठंडा रख सकती हैं...

#### सुबह ही पका लें खाना

सुबह खाना पकाना किचन में दोपहर के मुकाबले बेहद आसान होता है। इसलिए आगे आने वाले गर्मियों में कोशिश करें की खाना 10-11 बजे तक बना लें। दिन में खाते समय गर्म करके खाएं।

#### उपयोग करें स्मार्ट कुकिंग अप्लाइन्स

खाना पकाने के लिए स्मार्ट कुकिंग अप्लाइन्स जैसे- टोस्टर, ग्रिल और इलेक्ट्रिक कुकर का उपयोग करें। ये कुकिंग अप्लाइन्स समय की बचत करेगा और खाना जल्दी बन जाएगा।

#### प्रेशर कुकर

गर्मियों में खाना बनाने के लिए प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करें। आपको कोई ऐसी सब्जी बना रही हैं जो कि कम आंच में पकती हो तो कुकर इसके लिए बेस्ट है।

#### ओवन का इस्तेमाल कम करें

ओवन के इस्तेमाल से ज्यादा गर्मी होती है। इसलिए गर्मियों में खाना बनाते समय ओवन का कम इस्तेमाल करें। हो सके तो शाम या सुबह के वक्त ही ऐसा खाना बनाएं जिसके लिए आपको ओवन की जरूरत महसूस हो।

#### वैटीलेशन

किचन को ठंडा रखने के लिए उसका वैटीलेशन अच्छा होना जरूरी है। रसोई में हवा पास होने के लिए खिड़कियां खोल दें। किचन में एग्जॉस्ट फैन भी लगा होना चाहिए ताकि अंदर की गर्म हवा बाहर निकल सके।

#### बंद रखें किचन की लाइट

शायद आपको पता नहीं, लेकिन किचन की लाइट से भी गर्मी पैदा होती है। इसलिए दिन में खाना बनाते समय किचन की लाइट बंद रखें। दिन में खाना पकाने के लिए नेचुरल लाइट काफी है।



# क्यों आते हैं सपने

## क्या है सपनों की रहस्यमयी दुनिया?



सपनों के वैज्ञानिक अध्ययन को 'ओनेरोलॉजी' कहा जाता है। वैज्ञानिक शोधों ने सपनों के कारण और प्रक्रियाओं पर नई रोशनी डाली है।

सपने मानव जीवन के रहस्यमय पहलू हैं। सदियों से लोग सपनों को जानने व समझने का प्रयास करते रहे हैं। लोग अपने अनुभवों और ज्ञान के आधार पर सपनों की व्याख्या करते हैं। सपनों की यह व्याख्या वास्तविकता पर अटकलों पर आधारित होती है। सपनों के वैज्ञानिक अध्ययन को 'ओनेरोलॉजी' कहा जाता है। वैज्ञानिक शोधों ने सपनों के कारण और प्रक्रियाओं पर नई रोशनी डाली है। डॉ. आशीष कुमार की विशेष रिपोर्ट-

सपनों के बारे में समझने वाली पहली बात यह है कि वे नींद के एक विशिष्ट चरण के दौरान आते हैं, जिसे रैम स्लीप यानी आरईएम नींद के रूप में जाना जाता है। रैम नींद के दौरान, मस्तिष्क अत्यधिक सक्रिय होता है, नींद के अन्य चरणों की तुलना में कई क्षेत्रों में तंत्रिका सक्रियता में वृद्धि दिखाई देती है। इस बड़ी हुई गतिविधि को सपनों से जोड़कर देखा जाता है।

### क्या कहते हैं वैज्ञानिक

सपनों की महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक उनकी

अक्सर अवास्तविक और अतार्किक प्रकृति है। जागृत अवस्था में मनुष्य के विचार संरचित और तार्किक होते हैं। जबकि, सपने में होने वाली अधिकांश घटनाएं अतार्किक और बिना क्रम के होती हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि रैम नींद के दौरान, मस्तिष्क का प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, जो नियोजन, निर्णय लेने और तर्क जैसे कार्यकारी कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है, अपेक्षाकृत कम सक्रिय होता है। वहीं मस्तिष्क के अन्य क्षेत्र, जैसे दृश्य कॉर्टेक्स और लिम्बिक सिस्टम अधिक सक्रिय होते हैं। इसका परिणाम होता है कि विचार और संवेदनाएं एक प्रकार के घालमेल के रूप में दिखायी देनी लगती हैं। इस प्रक्रिया में जरूरी नहीं है कि सपनों की दृश्य दुनिया एक तार्किक या रैखिक अनुक्रम का पालन करे।

### क्या सपने भविष्य का संकेत देते हैं ?

सपनों को हमारे जाग्रत जीवन की घटनाओं और अनुभवों से प्रभावित माना जाता है। सपने मस्तिष्क के लिए उन यादों, भावनाओं और सूचनाओं को प्रोसेस करने की प्रक्रिया होते हैं, जिनका सामना हम दैनिक जीवन में करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम आगामी परीक्षा या साक्षात्कार के बारे में चिंतित हैं, तो हम इसके बारे में अक्सर सपने देखते हैं। हमारा दिमाग सपनों के माध्यम से होने वाली घटनाओं के लिए स्वयं को तैयार करने में जुट जाता है। यही कारण है कि लोग सपनों के माध्यम से भविष्य की झलक पाने का दावा करते हैं।

## बदलो सोच

# बिंदी- सिंदूर से लेकर बच्चा संभालने तक

## शादीशुदा महिलाओं को इन बंदिशों से करो आजाद

भारत में लड़कियों की शादी को लेकर अलग ही धारणा बनी हुई है। हर मां- बाप को बस यही चिंता सताती रहती है कि उनकी बेटी



जल्द से जल्द शादी करके अपने घर में बस जाए। यही कारण है कि आज भी हजारों लड़कियों की शादी 18 की उम्र के पहले ही कर दी जाती है। कुछ लड़कियां भी शादी को लेकर बचपन से ही सपने सजाने लगती हैं, लेकिन वह इस चीज से अंजान होती हैं कि असली जिंदगी सपनों की दुनिया से बहुत अलग होती है।

### शादी के बाद बदल जाती है जिंदगी

हम यह नहीं कहते कि शादी के बाद जिंदगी बेकार हो जाती है पर एक लड़की के लिए चीजें आसान नहीं होती। क्योंकि शादी के बाद ससुराल में कदम रखते ही उससे बहुत से उम्मीदें कर ली जाती हैं। सजने- संवरने के लेकर बच्चा संभालने तक महिलाओं को अपने नहीं दुनिया के हिसाब से चलना पड़ता है। शायद यही कारण है कि अब लड़कियां शादी करने से भागने लगी हैं।

### बिंदी- सिंदूर को लेकर ना मारें ताने

ना बिंदी लगाई है ना सिंदूर भरा है यह कैसी महिला है? अक्सर हमने कहीं ना कहीं इस तरह की बातें सुनी होंगे, क्योंकि हमारे समाज का मानना है कि जो महिला बिंदी- सिंदूर नहीं लगाती वह अपनी शादी का अपमान करती है। कहा जाता है कि सिंदूर ही किसी सुहागन की पहचान होती है। याद हो कि हाल ही में कियारा अडवाणी को भी बिंदी- सिंदूर ना लगाने के चलते लोगों की खूब सुननी पड़ी थी। इन सब में हम यह क्यों भूल जाते हैं कि इन चीजों से ही शादी नहीं टिकती है बल्कि आपस में प्यार, सम्मान से रिश्ता मजबूत होता है।

### उन्हें करियर पर भी ध्यान देना है

बहुत सी औरतों को लगता है कि शादी के बाद उनका करियर तबाह हो जाएगा। शादी के बाद परिवार और बच्चों से अलग होकर घर के बाहर निकलकर जॉब करना भारत जैसे

शहर में थोड़ा मुश्किल है। क्योंकि अगर महिला जैसे- तैसे इन सब चीजों को मैनेज कर भी ले लेकिन समाज कहां जीने देगा। कुछ लोगों का मानना है कि अगर लड़की करियर पर ध्यान देगी तो परिवार बिखर जाएगा, ऐसे में उन पर किसी ना किसी बहाने अपने सपने तोड़ने का दबाव डाल ही दिया जाता है।

### अकेले मां ही क्यों संभाले बच्चा?

जब घर में बच्चा पैदा होता है तो खुशियां पूरा परिवार मनाता है पर जब वह किसी तकलीफ में होता है तो उस समय सिर्फ मां से ही क्यों उम्मीद की जाती है कि वह

अपने बच्चा का खयाल रखे। अगर बच्चे की मां वहां मौजूद नहीं है तो बाकी लोग भी उसकी देखरख कर सकते हैं।

### फैमिली फंक्शन के लिए ना बनाएं दबाव

काम की जिम्मेदारी के चलते अक्सर वकिंग वूमेन फैमिली फंक्शन का हिस्सा नहीं बन पाती, जो उनके परिवार वालों को मंजूर नहीं होता। घर की बहू पर दबाव डाल दिया जाता है कि वह कुछ भी करे लेकिन फंक्शन में जरूर शामिल होए। ऐसे में महिलाएं के लिए बेहद मुश्किल हालात पैदा हो जाते हैं। परिवार वाले यह क्यों नहीं सोचते ही लड़की नौकरी भी तो परिवार के लिए ही कर रही है, अगर हम उनका काम नहीं बांट सकते तो कम से कम उस पर दबाव भी तो मत डालें। दिखावे के लिए अगर फैमिली फंक्शन में शामिल हो भी जाए पर मन से खुश ना हो तो इस सब का क्या फायदा।

### शादी के बाद भी मायके वालों का खयाल रख सकती है लड़की

जब लड़की अपना मायका छोड़कर ससुराल जाती है तो उससे उम्मीद की जाती है कि वह सिर्फ पति के परिवार पर ही ध्यान दे। अगर कोई लड़की शादी के बाद अपने माता- पिता के लिए कुछ करना चाहे तो उसे सुना दिया जाता है कि इस घर पर ध्यान दो वो अब तुम्हारा घर नहीं है। जिस घर में वह पली- बढ़ी है उस घर से उसका नाता कोई कैसे तोड़ सकता है। पति के परिवार का अगर पत्नी खयाल रख रही है तो पति का भी फर्ज है कि वह भी अपने ससुराल वालों पर ध्यान दे। हर मां- बाप को मान- सम्मान का हक है चाहे वह लड़की के हों या लड़के के।





## चुटकियों में वजन बढ़ा देंगे ये फूड्स !

### चावल, ब्रेड और चॉकलेट समेत 5 फूड्स तेजी से बढ़ा सकते हैं वजन

आज के जमाने में अधिकतर लोग बढ़े हुए वजन से परेशान हैं, तो कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो अपने कम वजन को लेकर टेंशन में रहते हैं। उन्हें लगता है कि वजन कम होने से पर्सनैलिटी दमदार नहीं लगती और वजन बढ़ाने के लिए वे नए-नए तरीके अपनाते हैं। बाजार में इन दिनों ऐसे प्रोडक्ट की भरमार है, जो वजन बढ़ाने का दावा करते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स का सेवन हमेशा डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए। आपको जानकर हैरानी होगी कि आप अपने वजन को खाने-पीने की कुछ चीजों का सेवन करके आसानी से बढ़ा सकते हैं। इसके लिए आपको कोई खास प्रयास भी नहीं करना है और यह तरीके अन्य की अपेक्षा काफी सुरक्षित भी माने जा सकते हैं।

हेल्थलाइन की रिपोर्ट के मुताबिक वजन बढ़ाने के लिए एनिमल और प्लांट प्रोटीन वाले फूड्स, हेल्दी फैट्स, स्टार्च व फुल फैट डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। अपनी डाइट में कुछ फूड्स को शामिल करने से आप आसानी से अपना वजन बढ़ा सकते हैं। सिर्फ वजन ही नहीं, बल्कि हेल्दी फूड्स से मसल्स भी गेन की जा सकती हैं। खास बात यह है कि इनमें कुछ ऐसे भी फूड्स शामिल हैं, जो वेजिटेरियन लोग भी खा सकते हैं। जो लोग एनिमल प्रोटीन नहीं खाते, वे प्लांट प्रोटीन का सेवन कर सकते हैं। इन फूड्स के बारे में आप सभी को जरूर जान लेना चाहिए। हालांकि ध्यान रखें कि अगर आप किसी बीमारी से जूझ रहे हैं, तो डॉक्टर या डाइटिशियन की सलाह के बाद ही खाने-पीने में बदलाव करें।

#### इन 5 फूड्स से बढ़ेगा वजन

सदियों से दूध का उपयोग वजन बढ़ाने और मसल्स गेन

करने के लिए किया जाता रहा है। यह प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का एक अच्छा संतुलन होता है। यह कैल्शियम के साथ अन्य विटामिन व मिनरल्स का एक अच्छा स्रोत है। वजन बढ़ाने के लिए दूध पीना बेहद फायदेमंद माना जाता है।

वजन बढ़ाने के लिए चावल को सुपरफूड माना जा सकता है। चावल में उच्च मात्रा में कार्ब्स और कैलोरी होती है। यह आपको अधिक खाना खाने में मदद करता है। चावल को आप कई तरीकों से खा सकते हैं। अगर सही तरीके से चावल खाए जाएं, तो तेजी से वजन बढ़ सकता है।

सूखे मेवे कैलोरी, हेल्दी फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। अपने आहार में पोषक तत्वों और कैलोरी को शामिल करने का यह एक आसान तरीका है। आप स्नैक्स के तौर पर भी ड्राई फ्रूट्स का सेवन कर सकते हैं। इनमें पोषक तत्वों की भरमार होती है, जो वजन बढ़ा सकते हैं।

ब्रेड वजन बढ़ाने में आपकी मदद कर सकता है। यह ब्रेड कार्ब का अच्छा स्रोत होता है। आप अंडे, मीट और पनीर जैसे प्रोटीन स्रोतों के साथ ब्रेड को मिलाकर उच्च कैलोरी और बेहतरीन डाइट तैयार कर सकते हैं। ब्रेड को हमेशा फ्रेश ही खाना चाहिए।

पनीर और अंडा को प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स माना जाता है। पनीर में कैलोरी और वसा की काफी मात्रा होती है और आप इसे किसी भी डिश में मिलाकर खा सकते हैं। अंडा को मसल्स बनाने के लिए बेस्ट फूड्स में शुमार किया जाता है। अंडे में पोषक तत्वों का खजाना होता है।



## हर वक्त बिजी रहता है आपका पार्टनर तो ऐसे बिताएं उसके साथ समय

आज के समय में अगर व्यक्ति के पास किसी चीज की सबसे अधिक कमी होती है, तो वह है समय। बहुत से लोग तो इतना बिजी रहते हैं कि उनके पास अपने रिलेशन या पार्टनर के लिए ही समय नहीं होता है। एक-दूसरे को समय ना दे पाने के कारण तो कई बार रिलेशन ही खराब हो जाता है। ऐसे में अक्सर कपल्स जुदा हो जाते हैं, क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि अब उनका रिलेशन वर्क नहीं कर पा रहा है। दोनों ही पार्टनर अपने रिलेशन से खुश नहीं होते हैं। हो सकता है कि दोनों में से एक पार्टनर बहुत अधिक बिजी रहता हो और उसका पार्टनर हमेशा ही उससे टाइम ना देने की शिकायत करता हो। अगर आपके साथ भी ऐसा ही कुछ होता हो। तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने बिजी पार्टनर के साथ आसानी से वक्त बिता सकते हैं-

### उनके अनुसार करें प्लानिंग

अगर आपके पार्टनर बहुत अधिक बिजी रहते हैं तो आप हमेशा उनसे अपने टाइम के अनुसार मिलने की जिद ना करें। ऐसा करने से उन्हें बेवजह तनाव होगा। हो सकता है कि धीरे-धीरे वह आपको अवॉयड करना शुरू कर दे। इससे रिश्ते में अनबन बढ़ने लगती है। इसलिए, अगर आप सच में अपने रिश्ते को बेहतर बनाना चाहते हैं तो उनके अनुसार अपने शेड्यूल को प्लान करें। कोशिश करें कि आप उनकी छुट्टी के दिन ही

ऑफिस से ऑफ लें। ऐसा करने से आप उनके साथ कुछ क्वालिटी टाइम आसानी से बिता पाएंगे। साथ ही, वे भी खुलकर आपको समय दे पाएंगे।

### काम में बटाएं हाथ

हो सकता है कि आपके पार्टनर ने कोई नया काम शुरू किया हो और इसलिए उसका पूरा फोकस सिर्फ और सिर्फ अपने काम पर ही हो। जिसके कारण पार्टनर आपके साथ वक्त ना बिता पा रहे हो। ऐसे में उनसे शिकायत करने के स्थान पर आप उनका हाथ बटाएं। जब आप उनके काम में उनके सहयोगी बन जाएंगे तो ऐसे में उनका बोझ काफी कम हो जाएगा। साथ ही, मिलकर काम करते हुए आपको काफी वक्त एक साथ बिताने का मौका भी मिलेगा।

### निकालें छोटे-छोटे पल

अगर आपके पार्टनर बहुत अधिक बिजी रहते हैं तो हो सकता है कि वह आपके साथ वीकेंड पर हॉलिडे पर ना जा सकें या फिर आपको काफी अधिक समय ना बिता सकें। ऐसे में उदास या निराश ना हों, बल्कि उनके साथ छोटे-छोटे पल एन्जॉय करें। मसलन, काम खत्म करने के बाद मिलकर एक छोटी वॉक करें या फिर शाम में जब उनका काम खत्म हो जाए तो उनके साथ मिलकर आइसक्रीम खाने जाएं। इस तरह, जब आप छोटे-छोटे पलों को खुलकर जीएंगे तो आपको पार्टनर के बिजी होने का खलल नहीं होगा।



# कभी खाने के लिए नहीं थे पैसे आज बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की पहली पसंद बन गई है डिजाइनर वैशाली शंडगुले

'विल्स इंडिया फैशन वीक' और 'अमेजन के फैशन वीक स्प्रिंग समर' में अपने लाजवाब ट्रेडशनल और मॉडर्न फ्यूजन कलेक्शन से सबके होश उड़ाने वाली फैशन डिजाइनर वैशाली शंडगुले अब चाहे फिल्म स्टार्स जैसे सोनम कपूर विद्या बालन, बिपाशा बसु आदि की ड्रेस डिजाइन करती हैं, लेकिन यहां तक पहुंचना उनके लिए आसान नहीं था। एक समय पर तो वैशाली का इतना बुरा हाल था कि उनके पास खाने तक के पैसे नहीं थे और न ही पहनने के लिए कपड़े। आइए आज हम आपको बताते हैं वैशाली के फर्श से अर्श तक पहुंचने की कहानी..

## मात्र 18 साल की उम्र में घर से भाग गई थीं वैशाली

वैशाली का जन्म भोपाल से लगभग 57 किलोमीटर दूर एक छोटे से शहर विदिशा के एक रुढ़िवादी परिवार में हुआ। जैसे ही वो 18 साल की हुई तो घरवाले उसकी शादी की बात करने लगे। पहले तो वैशाली ने अपने घरवालों को समझाने की बहुत कोशिश की वो शादी नहीं करना चाहती। लेकिन वो सुनने को तैयार ही नहीं थे तो जब वैशाली को कोई और रास्ता नहीं दिखा तो उन्होंने घर से भागना ही बेहतर समझा। वो अपने घर से भागकर रेलवे स्टेशन पहुंची। उस वक्त उन्हें बिल्कुल नहीं समझ आ रहा था कि वो क्या करे। वो चुपचाप स्टेशन पर आई पहली ट्रेन पर बैठ गई। ट्रेन मुंबई की थी।

## फॉलो कई अपना फैशन का पैशन

वैशाली को बचपन से ही कपड़े डिजाइन करने का शौक था और घर से निकलकर उन्हें अपने पैशन को फॉलो करने की ढानी। लेकिन अपने सपनों को पूरा करना इतना आसान भी नहीं था वैशाली के लिए। मुंबई पहुंचकर वो कई दिनों तक इधर-उधर घूमती रहीं और लोगों से काम मांगती रहीं। आखिरकार एक ऑफिस में उन्हें 500 रुपये की नौकरी मिल गई। अपनी कमाई से वैशाली बचत भी करने लगी। अपनी इसी कमाई से वैशाली ने एक छोटे से फैशन डिजानिंग इंस्टीट्यूट



में एडमिशन लेने की कोशिश की, लेकिन उन्हें एडमिशन नहीं मिला। वैशाली ने हार नहीं मानी और दूसरे जगह से कटिंग्स और सिलाई सीख ली और फैशन सेमिनार भी अटेंड करने शुरू कर दिए।

## एक्सपोर्ट हाउस और फिटनेस सेंटर में नौकरी

वैशाली को इसके बाद एक एक्सपोर्ट हाउस में नौकरी मिल गई। वैशाली को यहां 11,000 रुपये सैलारी मिलती थी। वैशाली ने बचत शुरू ही किया था कि उन्हें स्लिप डिस्क हो गई और सारी बचत इलाज में खर्च हो गई। फिर वैशाली ने फिटनेस ट्रेनर के तौर पर नौकरी की।

## खोला अपना लेबल

ये नौकरी जमी नहीं और वैशाली ने 50,000 रुपये का लोन अपनी दुकान खोली। इसी दौरान उन्होंने शादी भी की। इसके बाद वैशाली ने पीछे मुड़कर कभी नहीं देखा। आज उनका शो रूम तीन मंजिला है और यहां पर डिजाइनर वैशाली चंदेरी, सिल्क और कॉटन के फ्यूजन से डिजाइनिंग करती हैं।



# पूरी डाइट देने के बाद भी नहीं बढ़ता बच्चों का वजन तो पिलाएं ये 3 जूस

बढ़ती उम्र के साथ-साथ बच्चे के शरीर का भी विकास होना शुरू हो जाता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ लंबाई और वजन भी बढ़ने लगता है परंतु कई अच्छी डाइट देने के बाद भी बच्चे का वजन नहीं बढ़ पाता और वह दुबला दिखने लगता है। इसके कारण कई बार सभी बच्चों का मजाक भी उड़ाते हैं। ऐसे में माता-पिता उन्हें बादाम, पिस्ता, दूध, दालें कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर फूड भी देते हैं लेकिन फिर भी बच्चे का वजन नहीं बढ़ पाता। आज आपको 3 ऐसे जूस बताते हैं जिन्हें आप बच्चे को दे सकते हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...

## पालक का जूस

बच्चों को आप पोषक तत्वों से भरपूर पालक का जूस पिला सकते हैं। रोज उनकी डाइट में पालक का जूस शामिल करने से उनका वजन बढ़ेगा। पालक में आयरन भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो बच्चे के शरीर में खून की कमी पूरी करने में सहायता करता है। इसके अलावा पालक में विटामिन-ए, बी2, बी6, सी और के भी मौजूद होता है जो इम्यूनिटी बढ़ाने में भी मदद करता है।

### कैसे करें तैयार ?

- . पालक का जूस बनाने के लिए आप सबसे पहले 100 ग्राम कटी हुई पालक लें।
- . अब इसमें सेब या फिर कोई मौसमी फ्रूट मिलाकर उसे ब्लेंड करें।
- . ब्लेंड करने के बाद पालक को छलनी से छानें और इसमें नींबू का रस और नमक मिलाएं।
- . मिक्स करके आप इस जूस का सेवन बच्चे को करवाएं।

## चीकू का जूस

स्वाद में मीठे चीकू से तैयार जूस भी आप बच्चे की डाइट



में शामिल कर सकते हैं। इसमें कैलोरी काफी अच्छी मात्रा में पाई जाती है। ऐसे में यह वजन बढ़ाने के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। कई शोधों में यह पाया गया है कि इसका सेवन करने से पाचन संबंधी समस्याओं, अनिद्रा और

अवसाद जैसी समस्याएं भी दूर रहती हैं।

### कैसे करें तैयार ?

- . सबसे पहले 2-3 चीकू लें और इसमें 1 संतरा ग्राइंड करके मिलाएं।
- . दोनों चीजों को ब्लेंड करके मिश्रण तैयार करें।
- . जैसे ही यह दोनों पीस जाएं तो इन्हें छान लें।

. इसके बाद जूस में थोड़ा शहद और नींबू का रस मिलाएं।

. तैयार जूस का सेवन बच्चों को करवाएं।

## एवोकाडो का जूस

पोषक तत्वों से

भरपूर एवोकाडो में भी

कैलोरी काफी अच्छी मात्रा में पाई जाती है ऐसे में यह वजन बढ़ाने में मदद करता है। इस जूस का सेवन करने से पाचन संबंधी परेशानियां, आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी सहायता मिलती है। एवोकाडो का जूस बच्चे की हड्डियां भी मजबूत करता है।

### कैसे करें तैयार ?

- . सबसे पहले एवोकाडो छीलकर उन्हें मिक्सर में डालें।
- . इसमें नींबू का रस और थोड़ा सा शहद मिक्स करें।
- . मिक्स करने के बाद मिश्रण को ब्लेंड कर लें।
- . इसके बाद तैयार फ्रेश जूस आप बच्चों को दें।
- . इससे उनका वजन तो बढ़ेगा ही साथ में और भी कई समस्याओं से राहत मिलेगी।

# कम पानी पीने से बढ़ सकता है इन समस्याओं का खतरा, अभी से हो जाएं सावधान

स्वस्थ जीवन के लिए पानी बहुत ही आवश्यक है। समय और जरूरत के अनुसार, पानी पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती। वहीं गर्मी के दिनों में पानी की कमी के कारण शरीर में ओवर हीटिंग, उल्टी, दस्त जैसी परेशानियां होने लगती हैं। इसके अलावा इसकी कमी के कारण कब्ज, किडनी में स्टोन भी हो सकता है। पानी के महत्व को बताने और भविष्य में इसे बचाने के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 22 मार्च को विश्व वाटर दिवस मनाया जाता है। पानी सिर्फ साफ-सफाई और पशुओं-पौधों ही नहीं बल्कि मानव के अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही आवश्यक है। शरीर में पानी की कमी होने से इन बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। तो चलिए आपको बताते हैं शरीर में पानी की कमी के कारण किन बीमारियों का खतरा होता है...

## जोड़ों में दर्द



एक शोध के अनुसार, विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए हाइड्रेशन बहुत ही आवश्यक है। हाइड्रेशन होने के कारण शरीर में सूजन भी नहीं होती। इसके अलावा पानी में श्लेष्म द्रव नाम का तत्व पाया जाता है जो जोड़ों को चिकनाई देता है। पानी की कमी होने से जोड़ों में समस्या आ सकती है जिसके कारण दर्द हो सकता है।

## मोटापा

कम पानी पीने से शरीर में मोटापा भी बढ़ सकता है क्योंकि जब हम कोई चीज ठीक मात्रा में खाते हैं और पानी नहीं पीते तो इससे हर समय भूख जैसा महसूस होता रहता है। जिसके कारण कई बार हम लोग ज्यादा खाना खा लेते हैं। ज्यादा खाना-खाने के कारण शरीर में मोटापे भी बढ़ सकता है।



## मुंह से बदबू

कम पानी पीने या फिर पानी की कमी के कारण मुंह में बदबू आ सकती है। क्योंकि कम पानी पीने से मुंह सूखने लगता है जिसके कारण मुंह में गंदे बैक्टीरिया पैदा होने लगते हैं और मुंह में दुर्गंध आने लगती है। ऐसे में इस समस्या से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

## यूटीआई की समस्या

इसके अलावा पानी की कमी के कारण यूटीआई जैसी समस्या भी हो सकती है क्योंकि पानी कम पीने के कारण किडनी अच्छे से कार्य नहीं कर पाती। जिससे शरीर में मौजूद बैक्टीरिया और टॉक्सिन्स पदार्थ बाहर नहीं निकल पाते इसके कारण किडनी भी ठीक से कार्य नहीं कर पाती। किडनी के अच्छे से कार्य न कर पाने के कारण यूरिन इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके अलावा यूरिन इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ सकता है।

## चेहरे पर मुहांसे

कम पानी पीने के कारण स्किन का ग्लो भी जा सकता है। डिहाइड्रेशन के कारण चेहरे पर मुहांसे की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए चेहरे की चमक बनाए रखने के लिए सही मात्रा में पानी पीना जरूरी है। कम पानी पीने के कारण चेहरा थका हुआ भी दिखता है। पानी स्किन को हाइड्रेट रखता है और त्वचा का ग्लो भी बना रहता है।





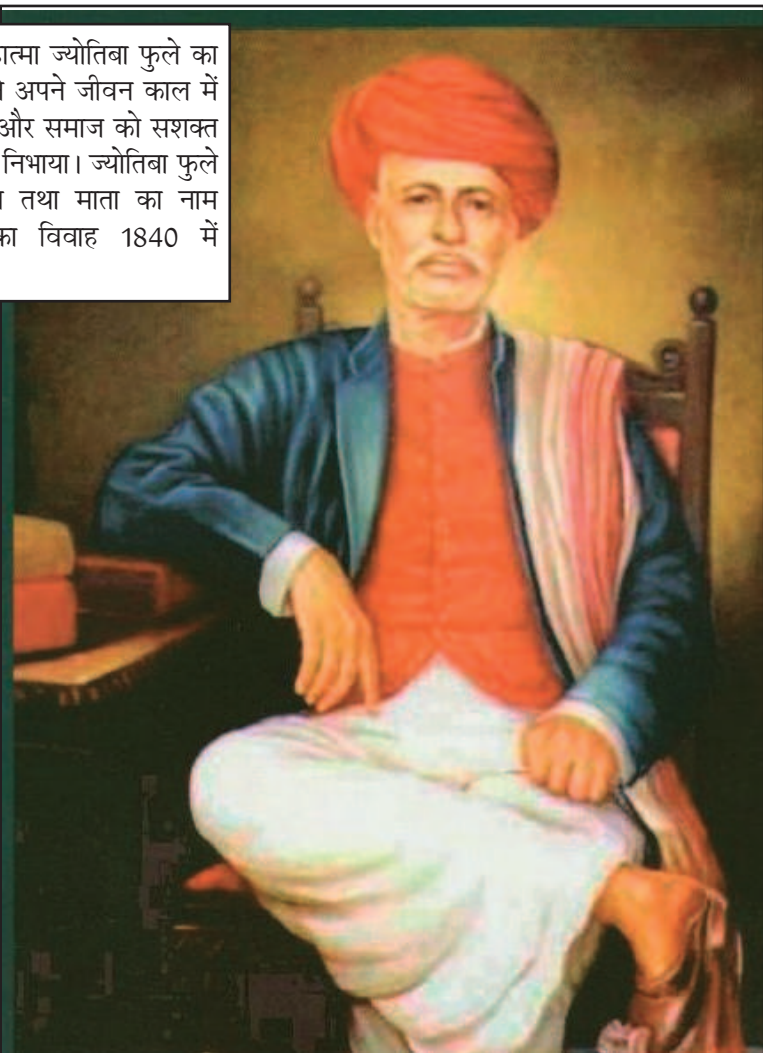
# ज्योतिबा फुले महात्मा के बारे में 5 खास बातें

1. 11 अप्रैल 1827 को महात्मा ज्योतिबा फुले का जन्म पुणे में हुआ था। उन्होंने अपने जीवन काल में देश से छुआछूत खत्म करने और समाज को सशक्त बनाने के लिए अहम किरदार निभाया। ज्योतिबा फुले के पिता का नाम गोविंदराव तथा माता का नाम चिमणाबाई था। तथा उनका विवाह 1840 में सावित्रीबाई से हुआ था।

2. ज्योतिराव गोविंदराव फुले का अध्ययन मराठी भाषा में हुआ था। ज्योतिबा बहुत बुद्धिमान थे। वे महान क्रांतिकारी, भारतीय विचारक, समाजसेवी, लेखक एवं दार्शनिक थे। उनका परिवार कई पीढ़ियों पहले माली का काम करता था। और वे सातारा से पुणे फूल लाकर फूलों के गजरे आदि बनाने का काम करते थे, इसलिए उनकी पीढ़ी 'फुले' के नाम से जानी जाती थी।

3. उन दिनों महाराष्ट्र में धार्मिक सुधार आंदोलन जोरों पर था। तब जाति-प्रथा का विरोध करने और एकेश्वरवाद को अमल में लाने के लिए 'प्रार्थना समाज' की स्थापना की गई थी, उस समय महाराष्ट्र में जाति-प्रथा बड़े ही वीभत्स रूप में फैली हुई थी। प्रार्थना समाज के प्रमुख गोविंद रानाडे और आरजी भंडारकर थे। उस जमाने में स्त्रियों की शिक्षा को लेकर लोग बहुत उदासीन थे, अतः ऐसे समय में ज्योतिबा ने समाज को कुरीतियों से मुक्त करने के लिए बड़े पैमाने पर आंदोलन चलाए।

4. ज्योतिबा के कई प्रमुख सुधार आंदोलनों के अतिरिक्त हर क्षेत्र में छोटे-छोटे आंदोलन जारी थे, जिसने सामाजिक और बौद्धिक स्तर पर लोगों को परतंत्रता से मुक्त करने का कार्य किया था। ज्योतिबा ने महाराष्ट्र में सर्वप्रथम महिला शिक्षा तथा अछूतों के लिए काम आरंभ किया था तथा पुणे में



लड़कियों के लिए भारत की पहला विद्यालय खोला। अतः लड़कियों और दलितों के लिए पहली पाठशाला खोलने का श्रेय ज्योतिबा फुले को दिया जाता है। लोगों में नए विचार, नए चिंतन की शुरुआत, और आजादी की लड़ाई में उनके संबल बनने का श्रेय भी ज्योतिबा को ही जाता है।

5. ज्योतिबा ने किसान और मजदूरों के हकों के लिए भी संगठित प्रयास किया था। ऐसे महान समाजसेवी ने अछूतों के लिए सत्यशोधक समाज स्थापित किया था। उन्हें सन 1888 में 'महात्मा' की उपाधि दी गई और पुणे में 28 नवंबर 1890 को उनका निधन हुआ था।

# 1 मुट्ठी किशमिश रखेगी आपको फिट वजन भी बढ़ेगा, खूब आएगी नींद

वैसे तो सूखे मेवों में किशमिश खाना सभी के लिए फायदेमंद है लेकिन खासतौर से महिलाओं के लिए इसे खाना किसी वरदान से कम नहीं है। आइए, आपको बताएं किशमिश खाने से मिलने वाले अनमोल लाभ -

-आयरन की मात्रा से भरपूर किशमिश महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद है। खास तौर से महिलाओं में अक्सर आयरन की कमी पाई जाती है। ऐसे में किशमिश का सेवन शरीर में आयरन की आपूर्ति के लिए बेहतरीन विकल्प है।

-अत्यधिक मात्रा में फाइबर से भरपूर किशमिश, पाचन संबंधी समस्याओं का समाधान भी है। अगर आपको कब्जियत की समस्या है, तो किशमिश का प्रयोग आपके लिए बेहद फायदेमंद है।

-किशमिश का सेवन कैंसर जैसी बीमारियों से बचाने में सहायक है। यह फ्री रेडिकल से बचाकर कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने में सक्षम है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

-आंखों की समस्याएं आजकल आम बात है, लेकिन किशमिश के पास इसका इलाज है। इसमें मौजूद विटामिन ए, बीटा कैरोटीन, ए-कैरोटीनॉइड और एंटीऑक्सीडेंट आंखों की मांशपेशियों को कमजोर होने से बचाते हैं, साथ ही आंखों की सभी समस्याओं से निजात दिलाते हैं।

-किशमिश में प्राकृतिक शर्करा भरपूर मात्रा में पाई जाती है जो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार करने के साथ ही वजन बढ़ाने में भी मददगार है। कमजोर लोगों के लिए किशमिश का सेवन फायदेमंद है। किशमिश के सेवन से नींद खूब अच्छी आती है।

-किशमिश का ही एक प्रकार है मुनक्का, जिसका प्रयोग भूख न लगने पर बेहद फायदेमंद है। अगर आपको भूख नहीं लगती, तो आप मुनक्का को भूनकर उसमें काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाकर खाएं। ऐसा करने से आपकी भूख बढ़ जाएगी।

-किशमिश का नियमित सेवन बच्चों का दिमाग तेज करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें भरपूर मात्रा में बोरान पाया जाता है जो दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

किशमिश का पानी आपके स्वास्थ्य के लिए बड़े काम की चीज है। अगर जानना चाहते हैं इसके फायदे, तो जरूर पढ़िए किशमिश के पानी के यह लाभ -

-किशमिश को पानी में रातभर भिगोकर रखें और सुबह इस पानी में किशमिश को



मसलकर पिएं या फिर 20 मिनट तक हल्की आंच पर उबालकर इसे रातभर रखकर सुबह पीना बेहद फायदेमंद है। इसे एक बार आजमाकर आप इसके आश्चर्यजनक फायदे पाएंगे।

-रोजाना सुबह के समय किशमिश के पानी को पीना आपको कई तरह के फायदे देता है। कुछ दिनों तक इसका नियमित सेवन कीजिए और कब्ज, एसिडिटी और थकान से बिल्कुल निजात पाइए। जी, हां यकीन न हो, तो आजमाकर देख लीजिए।

-किशमिश का पानी प्रतिदिन पीना उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है, जो अधिक कोलेस्ट्रॉल लेवल के कारण स्वास्थ्य समस्या का सामना करते हैं। यह आपके शरीर में ट्राइग्लिसेराइड्स के स्तर को कम करने में मददगार है।

-इसमें फ्लेवेनॉइड्स एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो त्वचा पर होने वाली झुर्रियों को तेजी से कम करने में सहायक है। यह बढ़ती उम्र के निशान को कम कर आपको जवां दिखने में मदद करता है।

-कब्ज या पाचन संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए किशमिश का पानी बेहद लाभदायक पेय है। यह पाचन को बेहतर बनाता है और अमाशय रस को बनने में मदद करता है।

-प्रतिदिन किशमिश के पानी का सेवन करना आपके लिवर को स्वस्थ बनाए रखने और उसे सुचारू रूप से कार्य करने के लिए प्रेरित करने का काम भी करता है। साथ ही आपके मेटाबॉलिज्म के स्तर को नियंत्रित करने में भी सहायक है।

## रामप्रसाद' जैसा दूसरा हाथी नहीं था पूरे राजपुताना में, न उसके स्वामी झुके और न वो



महाराणा प्रताप में कुछ तो खास था कि लोग और जानवर दोनों ही उन्हें प्यार करते थे और उनके लिए हमेशा जान देने को तत्पर रहते थे। चाहे चेतक नाम का घोड़ा हो या रामप्रसाद नाम का हाथी। महाराणा प्रताप के पास एक स्वामी भक्त हाथी था, जिसका नाम रामप्रसाद था। रामप्रसाद के बारे में अल बदायूनी ने अपनी किताब में लिखा है। रामप्रसाद एक होशियार, ताकतवर और स्वामी भक्त हाथी था जो महाराणा की सेना में हाथियों की रेजीमेंट में शामिल था।

हल्दीघाटी के युद्ध में रामप्रसाद ने मुगल सेना के कई हाथी मार गिराए थे जिसके चलते मुगल सेना में उसके खिलाफ डर फैल गया था। इसके बाद मुगल कमांडर ने रामप्रसाद को बंदी बनाने का आदेश दिया। मुगल सेना ने उसे पकड़ने के लिए 7 सबसे ताकतवर हाथियों का एक चक्रव्यूह बनाया जिन्होंने रामप्रसाद को चारों ओर से घेर लिया और तब कहीं जाकर वो उसे पकड़ पाए थे।

रामप्रसाद को अकबर के सामने पेश किया गया और

उसने तुरन्त उसका नाम बदलकर पीर प्रसाद कर दिया। इसके बाद उसे अपनी सेना में शामिल करने के लिए सैनिकों के हवाले करके रामप्रसाद का खयाल रखने को कहा। लेकिन रामप्रसाद अपने स्वामी से बिछड़ जाने के कारण बहुत दुःखी हो गया था। सैनिक उसके लिए खाने को गन्ने और केला लाते थे, लेकिन एक स्वामी भक्त के लिए इन चीजों का क्या मोल?

एक हाथी भी जानता था कि वो अब स्वतंत्र नहीं, कैदी है और अपने स्वामी से दूर है। सैनिकों ने रामप्रसाद को खिलाने का बहुत प्रयास किया परंतु उसने 18 दिन तक कुछ भी नहीं खाया और अंततः भूख से उसने अपनी जान दे दी। वहीं, उसके स्वामी महाराणा ने जंगल में घास की रोटी खाकर संघर्ष जारी रखा लेकिन दोनों ही झुके नहीं क्योंकि गुलामी उन दोनों को ही स्वीकार नहीं थी।

कहते हैं कि रामप्रसाद हाथी के पंचतत्व में विलीन होने पर अकबर ने कहा था कि 'जिसके हाथी को मैं अपने आगे झुका नहीं पाया उसे मैं कैसे झुका पाऊंगा।'



# लंबे समय तक नींबू स्टोर करने के लिए क्या करें

नींबू के बिना अधिकतर घरों में भोजन खाना पसंद नहीं किया जाता है। और ऐसे में गर्मी के दिनों में या गर्मी का मौसम नजदीक आते ही नींबू के भाव आसमान छूने लगते हैं। अतः कई लोग आमतौर पर नींबू को स्टोर करके रखना पसंद करते हैं ताकि उन्हें यह आसानी से उपलब्ध हो जाए।

1. एल्युमिनियम फॉयल : नींबू को आप अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए एल्युमिनियम पन्नी का सहारा भी ले सकते हैं, इसके लिए आपको सभी नींबूओं को इसमें अलग-अलग लपेटना है और फ्रिज में रख देना है। यदि बहुत अधिक मात्रा में आपके नींबू हैं तो फिर आप नीचे वाले ट्रिक्स को आजमा सकते हैं।

2. कांच का जार तथा पानी : लंबे समय तक नींबू को स्टोर करने या तरोताजा बनाए रखने के लिए उन्हें कांच के जार में पानी के साथ डुबोएं तथा फ्रिज में रख दें, यह नींबू कई दिनों तक ताजे ही रहेंगे।

3. एयर टाइट कंटेनर : नींबू को स्टोर करते समय सबसे पहले आप नींबू को धोकर सूखे कपड़े से अच्छे से पोंछ लें



और फिर एक प्लास्टिक की पॉलिथीन में उन्हें भरकर एयर टाइट कंटेनर में रखकर फ्रिज में रख दें।

4. तेल : नींबू को हमेशा लंबे समय तक टिकाए रखने के लिए आप सभी नींबू पर हल्का सा तेल का हाथ घुमाएं और एक जार में भरकर फ्रिज में रखें। इससे नींबू खराब नहीं होंगे और रंग भी बरकरार रहेगा।

5. जिप-लॉक बैग : नींबू को स्टोर करने का सबसे अच्छा एक तरीका यह भी है कि आप उन्हें साफ करके जिप-लॉक बैग में रखें और सीलबंद करके फ्रिज में रख दें। इस प्रकार रखे गए नींबू लंबे समय तक ताजा बने रहेंगे।

## कैल्शियम से भरपूर हैं ये 10 फूड

1. **सोया दूध या टोफू** : अगर आपको दूध पीना पसंद नहीं है तो आप सोया दूध या टोफू को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनका स्वाद दूध के स्वाद से काफी अलग होता है। इनमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है।

2. **बीज** : अलसी, कद्दू और तिल के बीज कैल्शियम के अच्छे स्रोत होते हैं। इनमें कैल्शियम के साथ-साथ प्रोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड भी पर्याप्त मात्रा में होता है।

3. **वीन्स** : एक कप वीन्स में 24 प्रतिशत तक कैल्शियम होता है इसीलिए वीन्स को आपनी डाइट में शामिल करने से शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी हो जाती है।

4. **पालक** : पालक में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है। 100 ग्राम पालक में 99 मि.ली कैल्शियम होता है। शरीर को

स्वस्थ रखने के लिए हफ्ते में कम से कम 3 बार पालक जरूर खाएं।

5. **बादाम** : बादाम खाने से भी हड्डियां मजबूत होती है क्योंकि इसमें भी कैल्शियम पाया जाता है।

साथ फास्फोरस, पोटेशियम, विटामिन B2 और B12 होता है, इसीलिए यदि आपको दूध नहीं पसंद तो आप दही खा सकते हैं।

8. **भिंडी** : एक कटोरी भिंडी में 40 ग्राम कैल्शियम होता है।

भिंडी को हफ्ते में दो बार खाने से दांतों खराब नहीं होते और हड्डियां भी मजबूत होती हैं।

9. **पनीर** : पनीर में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है। पनीर

सेवन करने से शरीर में कैल्शियम के साथ-साथ प्रोटीन की भी कमी भी पूरी हो जाती है।

10. **दलिया** : एक रिसर्च के अनुसार दलिया में जिंक, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फोलेट, फास्फोरस और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इतना ही नहीं यह मिनरल्स और विटामिन्स का स्रोत भी होने कारण इसे प्रतिदिन ब्रेकफास्ट में लेने से दिनभर एनर्जी मिलती है।



6.

**अंजीर-**

**बादाम** : 1 अंजीर व 2 बादाम रात में गलाएं और सुबह के समय इनका सेवन करें।

7. **दही** : एक कप सादे दही में 30 प्रतिशत कैल्शियम के साथ-

# अपने फ़ैसले के भार से मुक्त हो गया

पंखुड़ी ने समर की कार की आहट सुनकर, चाय का पानी चढ़ा दिया। डायनिंग रूम की ब्लाइंड्स को ठीक करते हुए उसने मेज़ पर मैट्स लगाए और साथ ही साथ मां-पापा को भी आवाज़ लगा दी शाम की चाय के लिए।

मध्यम आय की ईमानदार नौकरी करके सेवानिवृत्त हुए कामेश जी की इकलौती सम्पत्ति में यह घर था। दो साल समर की शादी को हो गए हैं और साल-भर बेटी समीरा की शादी को, जो बेंगलुरु में रहती है।

चाय की मेज़ पर पत्नी शिखा के साथ बैठे कामेश जी ने बेटा-बहू के आंखों के इशारे देखे, तो पूछ लिया, 'क्या बीजा आ गया तुम लोगों का?'

समर ने आंखें चाय के कप पर झुकाए हुए कहा, 'जी। पंद्रह दिन में जाना है।'

शिखा जी की आंखें भर आते देख कामेश जी बोले, 'ठीक है, तरक्की करना भी ज़रूरी है। कुछ साल की बात है। अभी तो हम अपना खयाल रख सकते हैं।' कहते-कहते उनका स्वर भी कुछ अजीब-सा हो गया।

शिखा जी आंसू पोंछते हुए उठ गईं। उनके पीछे कामेश जी भी चले गए।

समर पंखुड़ी से धीमे स्वर में बोला, 'देखो इनको, और तुम कह रही थीं कि इनको बताकर चलो कि अब वहीं की सिटिजनशिप लेंगे।'

पंखुड़ी ने सिर हिलाते हुए कहा, 'मैं अब भी यही कहूंगी कि मां-पापा और समीरा सबको बता देना ठीक है। एक-सा मन बनेगा, तो बाद में मुश्किल नहीं होगी।'

समर 'जी नहीं, बाद में बताएंगे' कहते हुए उठ गया। नए हालात कैसा समय लाने वाले थे? कामेश और शिखा, पंखुड़ी और समर के लिए भविष्य में भावनाओं का कैसा प्रवाह रहने वाला था?

समर सोने चला गया, किंतु पंखुड़ी गहरे सोच-विचार में बैठी रही।

उसे लग रहा था की माता-पिता को भ्रम में रखना गलत है। लेकिन क्या करना चाहिए? समर विदेशी नागरिकता के फ़ैसले पर अटल हैं। वह भी चाहती है



कि तरक्की के रास्ते खुलें और वे एक बेहतर जीवन जी सकें।

सोचने लगी कि सास-ससुर ने उसे सदा अपनी बेटी माना। उसमें और समीरा में कभी भेद नहीं किया। अब समीरा अपने घर चली गई है तो शिखा जी का स्नेह उस पर केंद्रित है। हर निर्णय उससे पूछकर करती हैं। कहीं भी जाती हैं तो साथ लेकर। कामेश जी समर के बिना खाना नहीं खाते। हम विदेश चले गए तो ये दोनों टूट जाएंगे।

पंखुड़ी के मन में एकाएक विचार आया कि ऐसा उसके ममा-पापा के साथ भी तो हो सकता है। ईश्वर न करे! भाई-भाभी ने यदि ऐसा कुछ सोच लिया तो ममा सह नहीं सकेंगी। पापा सदमे में चले जाएंगे। हाल में ही भाई ने अपने स्थानांतरण के लिए इंकार कर दिया था क्योंकि पापा व्हीलचेयर पर थे और उनका न अकेले रहना संभव था, न किसी नई जगह जाकर सेटल होना। समर को आश्चर्य हुआ था पर पंखुड़ी ने राहत की सांस ली थी।

भाई के कारण वह ममा-पापा की ओर से निश्चित थी। समीरा भी तो ऐसे ही निश्चित होगी। पंखुड़ी गहरे ऊहापोह में डूब गई।

'अरे तुम तो बड़ी रात तक सोने नहीं आई?' पंखुड़ी ने तैयार होते समर की ओर देखा।

'समर मैंने निश्चय किया है कि मां-पिताजी हमारे साथ रहेंगे, यहां या विदेश में। आप नागरिकता ले लेंगे फिर क्या दिक्कत है? जब उनकी इच्छा होगी भारत आएंगे, अपना घर तो है ही।'

समर पंखुड़ी को मंत्रमुग्ध देखता रह गया। उसे लगा कि वह अपने फ़ैसले के भार से मुक्त हो गया।

# क्यों हमें रोज खाली पेट कच्चा लहसुन खाना चाहिए?



## डायबिटीज

**से सुरक्षा:** भारत में डायबिटीज के मरीजों की बड़ी संख्या है। अगर कोई व्यक्ति इस बीमारी से जूझ रहा है, तो उसे कच्चे लहसुन का सेवन करना चाहिए। लहसुन में एलिसिन नामक कंपाउंड होता है, जिसका काम ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना होता है। यही वजह है कि अगर सुबह के वक्त लहसुन की चार कलियों को खाया जाए, तो उससे डायबिटीज में फायदा मिलता है।

भारत को मसालों का देश कहा जाता है। सिर्फ इतना ही नहीं, बल्कि तरह-तरह की सब्जियां भी हमारी पहचान हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि शायद ही कोई घर हो, जहां पर आपको मसाले और सब्जियां ना मिलें। सब्जियों और मसालों के कॉम्बिनेशन से तरह-तरह के पकवान तैयार किए जाते हैं। इनमें से कुछ सब्जियां और मसाले हमारी सेहत के लिए बेहद जरूरी होते हैं, क्योंकि इनमें जरूरी पोषक तत्वों की भरमार होती है।

ऐसी ही एक सब्जी है लहसुन, जिसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। गर्म तासीर वाले लहसुन को बोंडी की इम्युनिटी बढ़ाने वाला तो माना ही जाती है, मगर इसमें कई सारे ऐसे गुण होते हैं, जिनसे कई खतरनाक बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

कई संक्रामक रोगों को रोकने के लिए भी लहसुन फायदेमंद होता है। आइए आपको आज हम भूखे पेट कच्चा लहसुन खाने के फायदे के बारे में बताते हैं।

**वजन कम करना:** अगर आप मोटापे से परेशान हैं, तो आपके लिए लहसुन बड़े काम की चीज साबित हो सकता है। हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं, क्योंकि खाली पेट लहसुन से वजन काफी तेजी से घटता है। लहसुन में कुछ खास तरह के तत्व मौजूद होते हैं, जिनसे शरीर में मौजूद चर्बी छूंटती हो जाती है। पेट की चर्बी घटाने में भी लहसुन फायदेमंद होता है।

**डिप्रेशन दूर करना:** अगर कोई मानसिक परेशानियों से जूझ रहा है, तो उसके लिए लहसुन बहुत फायदेमंद हो सकता है। लहसुन को कच्चा खाने से दिमाग संतुलित रखने में मदद मिलती है। यही वजह है कि इससे डिप्रेशन से लड़ने में मदद भी मिलती है। अगर आप स्ट्रेस से बचना चाहते हैं, तो आप लहसुन खा सकते हैं।

## कैंसर से बचाव: एंटी

ऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी कार्सिनोजेनिक, ये कुछ ऐसी चीजें हैं, जो लहसुन में मौजूद होती हैं। इसका फायदा कैंसर से बचने में होता है। यही वजह है कि सुबह खाली पेट लहसुन चबाना बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप ऐसा करते हैं, तो आपको कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।





# सिर्फ दांत नहीं टूथपेस्ट से चमका सकते घर की ये चीजें भी



## सिंक को करें क्लीन

कई बार ब्रश करते समय सिंक में टूथपेस्ट गिर जाता है। ऐसे में इसे बहाने की जगह खराब ब्रश से पूरे सिंक में अच्छे से लगाकर धो लें। इससे सिंक की गंदगी और बदबू दोनों आसानी से दूर हो जाएगी।

दांतों को चमकाने के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल हर कोई करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं, इससे घर में रखी कई चीजों को भी चमकाया जा सकता है? यदि नहीं तो यह लेख आपके लिए है।

टूथपेस्ट का इस्तेमाल दांतों को साफ करने के लिए लगभग हर व्यक्ति ही करता है। लेकिन इससे सफाई भी की जा सकती है, इसके बारे में कम ही लोग जानते हैं। टूथपेस्ट में कई ऐसे तत्व होते हैं, जो गंदगी और दाग-धब्बों को साफ करने में प्रभावी तरीके से काम करते हैं।

कर सकते हैं। यहां हम आपको ऐसे ही कुछ टूथपेस्ट के जबरदस्त उपयोगों के बारे में बता रहे हैं।

## दीवार से हटाए दाग

घर में यदि छोटे बच्चे हो तो दीवारों पर कलर पेंसिल के दाग दिखना बहुत आम बात है। हालांकि महंगा पेंट करवाने के बाद दीवारों का यह हाल देखना आपके लिए बहुत परेशान करने वाला हो सकता है। लेकिन इसे टूथपेस्ट की मदद से आसानी से हटाया जा सकता है। इसके लिए हाथों में थोड़ा सा पेस्ट लेकर हल्के हाथों से

## प्रेस को चमकाएं

प्रेस की प्लेट में कई बार जलने के निशान लग जाते हैं। ज्यादातर लोग इसे साफ करने के लिए चाकू या स्क्रब करते हैं, जिससे इस पर निशान बन जाते हैं और बहुत अच्छी सफाई भी नहीं हो पाती है। लेकिन यदि आप इसे टूथपेस्ट से साफ करें तो आसानी से इसकी चमक नयी की तरह हो सकती है। इसके लिए प्रेस के प्लेट पर 5-10 मिनट के लिए पेस्ट लगाकर छोड़ दें। फिर इसे साफ टिशू से साफ कर लें।



हालांकि, इसे नियमित रूप से सफाई के लिए इस्तेमाल करना आपके लिए बहुत महंगा साबित हो सकता है। लेकिन कुछ जिद्दी दाग को साफ करने के लिए आप इसे कभी-कभी यूज

दाग वाली जगह पर रगड़ें। थोड़ी देर में सारा दाग साफ हो जाएगा।



## तांबे के बर्तन को साफ करें

तांबे के बर्तनों पर लगे दाग को हटाने के लिए टूथपेस्ट बहुत कारगर साबित होता है। इसके लिए बर्तन पर कुछ देर के लिए टूथपेस्ट को रगड़ कर छोड़ दें। फिर इसे एक साफ कपड़े से रगड़ते हुए धीरे-धीरे पोंछ लें। फिर इसे हल्के गर्म पानी से धोकर सूखे कपड़े से पोंछकर सुखा लें।

# हमेशा साथ रखें डार्क चॉकलेट...



## स्ट्रेस को कम करता है डार्क चॉकलेट

1. डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनोल्स नाम का केमिकल कंपाउंड पाया जाता है। जिसका दिमाग के काम पर सकारात्मक असर होता है। ब्रेन को शांत रखने के साथ यह रिएक्शन टाइम और मेमोरी को बेहतर बनाता है। फ्लेवोनोल्स ब्रेन में ब्लड सर्कुलेशन को भी दुरुस्त रखता है, जिससे स्ट्रेस में काफी आराम मिलता है।

2. इसमें पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट ब्लड प्रेशर लेवल को कम करने और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाने का काम करता है। इससे तनाव से मुक्ति मिलती है।

डार्क चॉकलेट के क्या-क्या फायदे होते हैं

1. दिमाग की सेहत को दुरुस्त बनाकर सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचाता है।

2. डार्क चॉकलेट एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है।

3. ब्लड प्रेशर और इन्फ्लामेशन को कम करने में मददगार।

4. बैड कोलेस्ट्रॉल को कम कर हार्ट डिजीज का रिस्क कम करता है।

डार्क चॉकलेट हमारी सेहत के लिए जबरदस्त फायदे वाला है। तनाव और घबराहट होने पर डार्क चॉकलेट फायदेमंद होता है। कई स्टडी में भी इसे कंपर्म किया गया है। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में भी यह लाभकारी होता है। डिप्रेशन की छुट्टी करने में डार्क चॉकलेट गजब का काम करता है। तनाव से भी यह बचाता है। आइए जानते हैं डार्क चॉकलेट तनाव और घबराहट में कितना असरदार होता है और इसके क्या-क्या फायदे होते हैं...

### तनाव की छुट्टी कर देगा डार्क चॉकलेट

स्टडी के मुताबिक, डार्क चॉकलेट खाना तनाव को कम कर सकता है। रिसर्चर ने पाया है कि अगर आप करीब दो हफ्ते तक रोजाना एक मिडियम साइज यानी 40 ग्राम का डार्क चॉकलेट खाते हैं तो स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के साथ ही न्यूरोहोर्मोनल हार्मोन का लेवल कम हो सकता है। तनाव की समस्या होने पर कैटेकोलामाइन न्यूरोट्रांसमिटर ज्यादा हो सकता है। डार्क चॉकलेट खाने से यह कम हो सकता है।

तनाव को कैसे कम कर देता है डार्क चॉकलेट  
रिसर्च के अनुसार, डार्क चॉकलेट में कोकोआ होता है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स यानी फ्लेवोनोइड्स का अच्छा स्रोत है। सेहत के लिए यह कमाल का फायदेमंद होता है। रिसर्चर ने अपनी स्टडी में 30 पूरी तरह हेल्दी वयस्कों

को शामिल किया। दो हफ्ते तक उन्हें हर दिन करीब 40 ग्राम डार्क चॉकलेट खाने को दिया। इस स्टडी में पाया गया कि इन लोगों में स्ट्रेस हार्मोन का लेवल कम हो गया। स्टडी में पाया गया कि डार्क चॉकलेट आंतों में मेटाबॉलिज्म और बैक्टीरिया की गतिविधि पर भी पॉजिटिव असर करता है।

## किसी भी दर्द को कम कर सकता है नमक वाला पानी?



**नमक वाला पानी कितना प्रभावी?**

नमक में नेचुरल हीलिंग गुण पाए जाते हैं, जिससे प्राकृतिक रूप से समस्याओं का इलाज हो जाता है। इस पानी से दर्द या सूजन वाली जगह की सिकाई करने से इन समस्याओं से तुरंत राहत मिल सकती है। सिर्फ इतना ही नहीं, इससे मांसपेशियों को आराम भी मिलता है। अगर आपके शरीर के किसी हिस्से में दर्द हो रहा है तो नमक वाले पानी से उस हिस्से की सिकाई करें इससे आपको दर्द से राहत मिलेगी।

शरीर में होने वाली छोटी-मोटी समस्याओं के लिए अधिकतर लोग आज भी घरेलू उपायों पर निर्भर रहते हैं। हम बचपन से यह देखते आ रहे हैं कि जब भी शरीर में कहीं दर्द होता है तो हमारे बड़े-बूढ़े दर्द से छुटकारा पाने के लिए नमक के पानी का इस्तेमाल करते हैं। पैरों में दर्द हो रहा हो तो नमक वाले पानी में पैर डालकर बैठ जाएं। दांतों में दर्द हो रहा हो तो नमक वाले पानी से सिकाई कर लें। शरीर में दर्द हो रहा हो तो नमक वाले पानी से स्नान कर लें। क्या वास्तव में नमक वाले पानी से शरीर के दर्द को दूर

**किया जा सकता है?**

दरअसल नमक वाले पानी का इस्तेमाल लोग दर्द से राहत पाने के लिए इसलिए भी करते हैं, क्योंकि नमक एंटी-

इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो सूजन को कम करने में मददगार है। ये न सिर्फ बॉडी के टीशूज में जमे हुए एक्सट्रा फ्लूइड को कम करता है, बल्कि वॉटर रिटेंशन की समस्या भी दूर करता है। आइए जानते हैं नमक वाला पानी कितना प्रभावी है?

अगर आप खांसी और जुकाम की समस्या से परेशान है तो गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारे करें। इससे आपको गले में दर्द और सूजन, खांसी और जुकाम से राहत मिलेगी। नमक वाला पानी पीने से पेट से जुड़ी समस्याएं भी दूर हो सकती हैं, जैसे- गैस और इनडाइजेशन। वजन घटाने के लिए भी नमक के पानी का सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा, हड्डियों को स्वस्थ रखने में भी यह पानी काफी मददगार है।



# भारत में कौन सी पवित्र नदी बहती थी?

पौराणिक कथा के अनुसार गंगा जी का पृथ्वी पर अवतर करीब चौदह हजार साल पहले हुआ था लेकिन क्या आप जानते हैं गंगा नदी से पहले भी भारत में एक विशाल नदी बहती थी। आइए जानते हैं इस बारे में।

शोध के अनुसार गंगा नदी से पहले सरस्वती नदी का अस्तित्व था। वैदिक सभ्यता में सरस्वती ही सबसे बड़ी और मुख्य नदी थी। ऋग्वेद में सरस्वती नदी का उल्लेख मिलता है और इसकी महत्ता को दर्शाया गया है। महाभारत में भी सरस्वती का उल्लेख है और कहा गया है कि यह गायब हो गई नदी है, जिस स्थान पर यह नदी गायब हुई, उस स्थान को विनाशना नाम दिया गया है। इसी नदी के किनारे ब्रह्मावर्त था, कुरुक्षेत्र था, लेकिन आज वहां जलाशय है। जानकारों के अनुसार प्राचीन समय में सतलुज और यमुना, सरस्वती नदी में आकर ही मिलती थी। माना जाता है कि प्रयाग में गंगा, यमुना और सरस्वती का मिलन होता है। इसीलिए उसे त्रिवेणी संगम कहते हैं।

## सरस्वती नदी का उद्गम स्थल

वैदिक धर्मग्रंथों के अनुसार धरती पर नदियों की कहानी सरस्वती से शुरू होती है। सरिताओं में श्रेष्ठ सरस्वती सर्वप्रथम पुष्कर में ब्रह्म सरोवर से प्रकट हुई। कहते हैं कि प्राचीन काल में हिमालय से जन्म लेने वाली यह विशाल नदी हरियाणा, पंजाब, राजस्थान और गुजरात के रास्ते आज के पाकिस्तानी

सिन्ध प्रदेश तक जाकर सिन्धु सागर (अरब की खाड़ी) में जाती थी।

## क्या सरस्वती को मिला श्राप ?

पुराण की कथा के अनुसार उन दिनों लक्ष्मी, सरस्वती और गंगा भगवान विष्णु के साथ रहा करती थी। एक बार देवी गंगा ने कहा कि श्रीहरि देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती से ज्यादा स्नेह करते हैं। ऐसा सुनकर गंगा और सरस्वती में बहस छिड़ गई। देवी लक्ष्मी ने दोनों के बीच हो रहे विवाद को सुलझाने का प्रयास किया लेकिन वह नहीं मानी। क्रोध में आकर सरस्वती जी ने लक्ष्मी जी को श्राप दे दिया कि वह भविष्य में एक पौधा बन जाएंगी और गंगा, नदी बनकर पृथ्वी पर पापी मनुष्यों के पाप धोएंगी। गंगा जी ने भी सरस्वती को नदी बनकर पापियों के पाप समेटने का श्राप दे दिया।

## इस कारण विलुप्त हो गई सरस्वती नदी ?

जब विष्णु जी बैकुंठ से वापस लौटे तो उन्होंने सभी देवियों के क्रोध को शांत किया। इसके बाद देवी गंगा और देवी सरस्वती को अपनी गलती एहसास हुआ और उन्होंने श्राप से मुक्ति का उपाय जानना चाहा। श्रीहरि ने कहा कि श्राप का फल तो भोगना पड़ेगा लेकिन कलियुग के दस हजार वर्ष पूरे होने पर आप वास्तविक स्वरूप में लौट आएंगी। माना जाता है कि देवी सरस्वती अब अपने लोक को लौट चुकी हैं।



गंगा से पहले भारत में बहती थीं ये नदी

# पंचतंत्र कहानी: महामूर्ख नाई



एक नगर में बहुत ही दयालु पति-पत्नी रहते थे। वे आर्थिक रूप से संपन्न थे और पूजा-पाठ, दान-धर्म में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते थे। उनके नेक व्यवहार की कीर्ति दूर-दूर तक थी और अक्सर उनके घर में मेहमानों का ताता लगा रहता था।

समय कभी एक सा नहीं रहता है। एक बार उनके ऊपर घोर विपत्ति आ जाती है और वे कंगाल हो जाते हैं। धीरे-धीरे सभी उनसे मुंह मोड़ लेते हैं और कुछ तो उन्हें अपमानित करने से भी बाज नहीं आते।

पति-पत्नी इसे अपने पिछले जन्मों के कर्म का दंड मान लेते हैं और दरिद्रता में अपना जीवन यापन करने लगते हैं। एक दिन उनके द्वार पर एक चमत्कारी भिक्षु आता है और भिक्षा मांगने लगता है। घर में कुछ नहीं होता, पति-पत्नी असमंजस में पड़ जाते हैं कि भिक्षु को क्या दान दें?

जब कुछ नहीं मिलता तो दंपति घर में बचा मुट्ठी भर चावल भिक्षु को दान कर देते हैं। भिक्षु अन्तर्यामी होता है, वह इस दान से अतिप्रसन्न हो जाता है और उनसे कहता है- मैं कल सुबह तुम्हारे द्वार पर फिर आऊंगा... जैसे ही मैं दरवाजा खट-खटाउ तुम दरवाजा खोलना और मेरे सर पर डंडे से प्रहार करने लगना... ऐसा करने से मेरे सर के सारे बाल स्वर्ण में परिवर्तित हो भूमि पर गिर जायेंगे और तुम लोग उसे एकत्र कर पुनः धनवान बन

जाओगे। अगले दिन जब भिक्षु आया तब पति-पत्नी ने ऐसा ही किया। भिक्षु की बात सच निकली उसके सारे बाल स्वर्ण में बदल गए और एक बार फिर दंपति पहले की तरह धनवान हो गए। भिक्षु के जाते ही सड़क के उस पार के बच्चे का बाल बना रहा नाई यह सब देख रहा होता है। वह मन ही मन सोचता है—” अच्छा तो ये है इनके धनवान होने का राज... ऐसे तो मैं भी धनवान बन सकता हूँ...” और ऐसा सोचकर वह शहर के एक जाने-माने भिक्षु के पास जाता है और अगले दिन सुबह-सुबह उन्हें अपने घर भोजन पर आमंत्रित करता है। प्रातः काल होते ही एक भिक्षु नाई के द्वार पर पहुँच दरवाजा खटखटाता है।

नाई तो मानो इसी ताक में बैठा रहता है। वह फ़ौरन दरवाजा खोलता है और भिक्षु के सर पर प्रहार करने लगता है।

देखते-देखते भिक्षु लहू-लुहान हो जाता है। खून देखकर नाई के होश उड़ जाते हैं... वह समझ नहीं पाता है कि ये सब क्या हो रहा है??? भिक्षु नाई के इस व्यवहार से क्रोधित हो राजा से उसकी शिकायत कर देता है और राजा नाई को पागलखाने भिजवा देता है।

एक गरीब मछुआरा बहुत परिश्रम कर के अपनी रोजी रोटी कमाता था। वह एक दिन में केवल चार

बार समुद्र में जाल डाल कर मछली पकड़ने के नियम पर चलता था। अपने उस नियम के कारण उसे कई बार घर पर खाली हाथ लौट आना पड़ता था। मछुवारी की पत्नी भी अपने पति के इस नियम से परेशान थी। रोज की तरह एक दिन मछुआरा अपना जाल ले कर समुद्र पर जा पहुँचा। उसने अपने नियमानुसार पहली बार जाल समुद्र में फेंका और थोड़ी देर बाद उसे पानी से ऊपर खींचा। उसने देखा की जाल में कंकड़ पत्थर और भुरभुरी हड्डियाँ फंसी हुई थीं। मछुआरे ने फिर प्रयास किया इस बार उसे कचरे से भरा हुआ एक जंग खाया बक्सा मिला जिसकी कीमत कुछ भी नहीं थी। तीसरी बार मछुआरे ने जब समुद्र में अपना जाल डाला तब उसे फिर से नाकामी हाथ लगी। अब मछुआरे की हिम्मत जवाब दे चुकी थी। वह आसमान की ओर निराशा भरी निगाहों से देखने लगा और अपनी बुरी किस्मत को कोसने लगा। कुछ देर बात खुद को हिम्मत देते हुए उसने चौथी और आखरी बार अपना जाल समुद्र में फेंका। इस बार जब उसने अपना जाल समुद्र से ऊपर खींचा तो उसने देखा की उसके जाल में कोई मछली तो नहीं फंसी पर एक बड़ी सी पीतल की प्राचीन सुराही फंसी थी। उसने जल्दी से उस सुराही को अपने थैले में भर लिया और अपना जाल समेट कर घर चला गया। खाली हाथ लौटने पर हेमशा की तरह उसे थोड़ी देर अपनी पत्नी की जली-कटी बातें सुननी पड़ी। उसके बाद वह

## सुराही का जिन्न

चुपचाप अपने कमरे में चला गया और सुराही को देखने लगा। उत्सुकता वश जैसे ही उसने उस सुराही का ढक्कन

खोला तो उसमें से धुंवा बाहर आने लगा और पल भर में एक विशाल काय जिन्न उसके सामने आ खड़ा हुआ।

सुराही से बाहर निकलते ही जिन्न बोला- स्वामी, मैं आपका सेवक हूँ... आप जो कहेंगे मैं करूँगा लेकिन याद रखिये मैं कभी खाली नहीं बैठ सकता... यदि आप मुझे कोई काम नहीं बता पाए तो मैं फ़ौरन आपका वध कर दूँगा और हेमशा-हेमशा के लिए आज़ाद हो जाऊँगा।

मछुवारा बोला, “जाओ मेरे परिवार के लिए श्रेष्ठ भोजन की व्यवस्था करो!” और पलक झपकते ही मायावी जिन्न उसके समक्ष स्वादिष्ट भोजन का ढेर लगा देता है। मछुवारा घबरा जाता है कि इतनी जिन्न ने इतनी जल्दी ये काम कैसे कर दिया?

इस बार वह उसे बड़ा काम देता है, “जाओ मेरे रहने के लिए एक आलिशान महल तैयार करो!”

अभी मछुवारा ठीक से अपना आदेश देता भी नहीं है कि जिन्न वहां एक आलिशान महल खड़ा कर देता है। मछुवारा अब और भी घबरा जाता है उसे समझ ही नहीं आता कि जिन्न को ऐसा कौन सा काम दे जिसमे वो लज्जा रहे।

उधर जिन्न मछुवारी के सर पर खड़ा चीखता है, “ बताओ अब क्या करना है?” तभी मछुवारी को एक तरकीब सूझती है वह मुस्कुराते हुए कहता है, “जाओ महल के बीचो-बीच एक लम्बा-मोटा बांस गाड़ दो।” “हो गया।”, जिन्न बोलता है।



# देवभूमि में स्थित श्री हेमकुंड साहिब

## रामयाण काल से भी है गहरा संबंध !

देवभूमि उत्तराखंड के चमोली में स्थित दुनिया के सबसे उंचाई पर स्थित हेमकुंड गुरुद्वारा सिक्खों के 10 वें गुरु श्री गुरु गोबिंद सिंह जी की तपस्थली माना जाता है। आइए आपको बताते हैं श्री हेमकुंड साहिब से जुड़ी कुछ रोचक बातें...



### 15 हजार 200 फीट की ऊंचाई पर है स्थित

करीब 15 हजार 200 फीट की ऊंचाई पर बना ये गुरुद्वारा ग्लेशियर से घिरा हुआ है। ग्लेशियर का बर्फीला पानी जलकुंड बनाता है, जिसे हेम कुंड या बर्फ कुंड कहते हैं।

### श्रद्धालुओं की भीड़

इतने कठिन यात्रा के बावजूद हेमकुंड साहिब का दर्शन करने हर दिन श्रद्धालुओं की भीड़ लगी होती है। इस गुरुद्वारा का संबंध रामायण काल से ही माना जाता है। इसके पास ही लक्ष्मण जी का भी मंदिर है।

### मान्यता

ऐसी मान्यता है कि श्री गुरु गोबिंद सिंह जी ने बरसों तक महाकाल की आराधना की थी। इस वजह से सिक्ख समुदाय की इस तीर्थ में अगाध श्रद्धा और यहां श्रद्धालुओं की खूब भीड़ रहती है। मान्यता है कि यहां

सिक्खों के 10 वें अंतिम गुरु श्री गोबिंद सिंह ने अपने पिछले जीवन में यहां ध्यान साधना की थी और वर्तमान जीवन लिया था।

### अमृत तालाब

यह गुरुद्वारा करीब 6 महीने तक बर्फ की चादर से ढका रहता है। इसकी सुंदरता देखते ही बनती है। इस गुरुद्वारे के पास सरोवर स्थित है, जिसे अमृत का तालाब भी कहते हैं।

### ऐसे जाएं

इस गुरुद्वारे तक जाने के लिए बद्रीनाथ के पास गोविंद घाट से पुलना गांव तक मोटर मार्ग लें और उसके बाद आपको करीब 17 किलोमीटर तक पैदल यात्रा करनी होगी।

मई से लेकर अक्टूबर तक हेमकुंड मंदिर के कपाट खुले होते हैं। उस वक्त आप मंदिर के दर्शन करने जा सकते हो।





# “घोड़े पे सवार” को 8 भाषाओं में किया रिकॉर्ड भावना शर्मा ने अपने टैलेंट से किया सबको हैरान

सिंगर भावना शर्मा ने **घोड़े पे सवार** एक दो नहीं बल्कि 8 भाषाओं में रिलीज किया है। भावना शर्मा ने सभी को हैरान कर दिया है।

कोरियाई, हिंदी, जापानी, बंगाली, चीनी, तमिल और तेलुगु में प्रस्तुत किया गया है। इस बारे में बात करते हुए भावना ने बताया कि उन्हें उम्मीद है कि वह न केवल भारत की भाषाई विविधता का सम्मान करेंगी बल्कि अभिव्यक्ति के माध्यम के रूप में संगीत की सार्वभौमिकता को भी उजागर करेगी।

**बचपन से हैं**

**सिंगिंग में दिलचस्पी**

बात करें भावना शर्मा की तो उन्हें बचपन से ही सिंगिंग में दिलचस्पी थी। इसके लिए उन्होंने पहले इसकी प्रारंभिक शिक्षा ली और उसके बाद जयपुर संगीत

सिंगर भावना शर्मा ने फेमस सॉन्ग “घोड़े पे सवार” को एक दो नहीं बल्कि 8 भाषाओं में रिलीज किया है। 8 भाषाओं में इस गीत को गाकर भावना शर्मा ने सभी को हैरान कर दिया है। उनका ये गाना सोशल मीडिया पर खूब सुर्खियां बटोर रहा है।

**8 भाषाओं में रिकॉर्ड किया गाना**

बता दें कि “घोड़े पे सवार” गीत अंग्रेजी,

महाविद्यालय में शास्त्रीय संगीत की शिक्षा ली। कुछ वक्त के ब्रेक के बाद उन्होंने लाइव शो करना शुरू कर दिया और पूरी तरह से म्यूजिक इंडस्ट्री में उतर गईं। भावना को उनकी पहली मूल रिलीज “पहली बार सुना वो साज” से अच्छी खासी पहचान मिली। इतना ही नहीं भावना ने दिल्ली स्कूल ऑफ म्यूजिक से पश्चिमी गायन की ट्रेनिंग भी ली है।



**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