

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



दुबई में  
नेहा मलिक

ने दिखाया  
ग्लैमरस  
अवतार



पत्नी: जब मैं गाने लगती हूँ तो आप गैलरी में क्यों चले जाते हों ?  
 पति: ताकि लोगों को भ्रम ना हो की मैं तुम्हारा गला दबा रहा हूँ

पत्नी: तुम मुझसे कितना प्यार करते हो ?  
 पति: शाहजहां से भी ज्यादा ।  
 पत्नी: मेरे मरने के बाद ताजमहल बनाओगे ।  
 पति: मैं तो प्लॉट ले भी चुका हूँ  
 पगली देर तो तू ही कर रही है ।



पति बाल्कनी में खड़ा खड़ा मस्ती से गा रहा था...  
 “पंछी बनूं उड़ता फिरूँ मस्त गगन में..”  
 आज में आजाद हूँ दुनिया के चमन में..”  
 रसोई में से बीवी की आवाज आईः  
 “घर में ही उड़ो, सामने वाली मायके गई है ।”



पति : मैं गंजा होता जा रहा हूँ ट्रांसप्लांट का खर्चा 2 लाख है ।

पत्नी: 2 लाख का सोने का हार दिला दो मैं गंजे के साथ रह लूँगी !

पति : तुम्हारी गंजे का खर्चा क्या है ?

पत्नी – ने पति को किचन में स्वीट डिश बनानी सिखाई,  
 पति- बोला गुरुदक्षिणा मांगो क्या दूँ तुम्हें  
 पत्नी – बोली: पड़ोसन को दीदी बोलो

पति : तुम्हारी गंजे का खर्चा क्या है ?

पति – सजनीअपनी जुल्फों को जरा संवार भी लिया करो ?

पत्नी ( शरमाते हुए ): आप भी ना

पति : “माँ कसम” अगर

अगली बार खाने में बाल आ गया तो “सजनी” से “गजनी” बना दूँगा ।



# दुबई के रेगिस्तान में नेहा मलिक ने दिखाया ग्लैमरस अवतार फैंस बोले- तुमसे अच्छा कौन है?

भोजपुरी इंडस्ट्री की सबसे खूबसूरत एक्ट्रेसेस में शामिल नेहा मलिक अपनी ग्लैमरस तस्वीरों से अक्सर लोगों के होश उड़ा देती हैं। एक बार फिर दुबई के रेगिस्तान में एक्ट्रेस ने सिजलिंग फोटोशूट करवाया है। जिसे देखने के बाद चाहने वालों ने उनके फैशन की काफी तारीफ की है।

दमदार एक्टिंग, कातिलाना अदाएं और लाजवाब खूबसूरती... भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने ग्लैमरस अंदाज से कई बार अपने चाहने वालों के दिलों की धड़कनें बढ़ाई हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर अपना सिजलिंग फोटोशूट शेयर किया है। जिसमें दुबई के रैतीले रेगिस्तान में लाल ड्रेस पहनकर नेहा मलिक ने एक से बढ़कर एक पोज दिए हैं।

तस्वीरों में लाल गुलाब सी खिल रहीं नेहा मलिक को देखकर फैंस भी तारीफों के पुल बांधते नजर आए हैं। इस ऑफ-शोल्डर रफल आउटफिट के साथ एक्ट्रेस जुल्फ़ों को संवारती नजर आ रही हैं। वहीं इस दौरान लुक को क्लासी टच देने के लिए नेहा मलिक ने सटल मेकअप रखा है। 32 साल की इस हसीना की तस्वीरों का फैंस को भी बेसब्री से इंतजार रहता है।



दरअसल नेहा मलिक बीते कई दिनों से लगातार दुबई वेकेशन की तस्वीरें शेयर कर रही हैं। अक्सर कातिलाना अदाएं दिखाकर फैंस का दिल चुराने वाली नेहा मलिक की इन तस्वीरों पर फैंस ने भी कमेंट्स किए हैं। जहां पहले यूजर ने एक्ट्रेस की फिटनेस की तारीफ की, तो वहीं दूसरे फैंस ने कमेंट करते हुए लिखा: तुमसे अच्छा कौन है?

कई सुपरहिट म्यूजिक एल्बम में नजर आने वाली नेहा मलिक इन दिनों अपने अपक्रिय प्रोजेक्ट्स पर काम कर रही हैं। हालांकि, बीते लंबे समय से एक्ट्रेस का कोई भी म्यूजिक वीडियो देखने को नहीं मिला है। हालांकि, एक्ट्रेस सोशल मीडिया के जरिए ही अपनी पल-पल की अपडेट फैंस के साथ शेयर करती नजर आई हैं। नेहा मलिक ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर 4 मिलियन का आंकड़ा पार किया है।

बता दें कि, नेहा मलिक अक्सर अपने स्टाइल के साथ नए-नए एक्सप्रेसिव मेंट्स करती नजर आती हैं। हालांकि जहां एक ओर फैंस को उनके फैशन काफी पसंद आता है, तो वहीं, दूसरी ओर कुछ लोग उनके स्टाइल की उर्फ़ी जावेद से तुलना करते हैं। हालांकि ट्रोलिंग पर ध्यान न देकर एक्ट्रेस तस्वीरों के अलावा, अक्सर डांसिंग वीडियोज भी शेयर करती हैं।



# शतरंज खेलना ब्रेन एक्सरसाइज

## फोकस, कॉन्फिंडेंस, आईक्यू लेवल बढ़ाए, डिप्रेशन से बचाए; पागलपन का भी इलाज करे

शतरंज दुनिया में खेले जाने वाले सबसे पुराने और सबसे लोकप्रिय इंडोर खेलों में से एक है। इसे दिमागी खेल माना जाता है। खेल की हर एक चाल में दिमाग के सभी हिस्सों की भागीदारी होती है। इस खेल के कई फायदे हैं।

शतरंज की विसात डिमेंशिया के खतरे से बचा सकती है। यह दिमाग को तेज करके आईक्यू लेवल को बेहतर बनाता है।

शतरंज की विसात डिमेंशिया का खतरा कम करें

डिमेंशिया बुजुर्गों में भूलने की समस्या है। इस बीमारी में दिमाग को नुकसान पहुंच सकता है। जिससे व्यक्ति के व्यवहार में धीरे धीरे बदलाव होने लगता है। डिमेंशिया के मरीज सारी चीजें भूलने लगते हैं। उन्हें अपने कामों को निपटाने में अक्सर दूसरों की मदद लेनी पड़ती है। इसमें लोग छोटी-छोटी बातों को भी भूल जाते हैं।

शतरंज की चाल दिमागी बीमारी पर भारी पड़ सकती है

हाल ही में डिमेंशिया को लेकर हुई रिसर्च में पाया गया है कि शतरंज खेलने से किसी भी समस्या का हल तेजी से ढूँढ़ा जा सकता है। मोनाश यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ और प्रीवेट डेमोडिसन में हुई ये रिसर्च जामा नेटवर्क ओपन में प्रकाशित हुई है।

### ब्रेन को एक्टिव रखना जरूरी

रिसर्च के मुताबिक न सिर्फ गेम खेलने से बल्कि पैटिंग बनाने या फिर बुनाई करने से भी बुजुर्गों में डिमेंशिया बढ़ने का खतरा काफी कम होने लगता है। फिल्म देखना, रेस्तरां में जाना, सैर करना, लोगों से मिलना जुलना, सोशल इन एक्टिव रहने से भी इससे बचाव किया जा सकता है।

### आत्मविश्वास का खेल है शतरंज

शतरंज एक ऐसा खेल है, जिसे बच्चे-बड़े सभी खेलना पसंद करते हैं। शतरंज से व्यक्ति ज्यादा क्रिएटिव बनता है। दिमागी कसरत के लिए शतरंज एक शानदार गेम है। शतरंज खेलने से मेमोरी बूस्ट होती है।

### याददाश्त बढ़ाता है

शतरंज एक ऐसा खेल है, जिसमें खिलाड़ी को चालें याद रखने और सीखने की जरूरत होती है। ऐसे में यह गेम याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है। इससे याददाश्त बढ़ती है। जो लोग शतरंज खेलते हैं, उनकी सीखने की क्षमता तेजी से डेवलप होती है। जब आप शतरंज खेल रहे होते हैं, तो आपके मस्तिष्क को लगातार चुनौती का सामना करना पड़ता है।

### बच्चों की पढ़ाई पर अच्छा प्रभाव पड़ता है

जब बच्चे स्कूल में शतरंज सीखते हैं, तो उनकी पढ़ाई पर भी इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। पढ़ते समय उनकी याददाश्त और पढ़ाई पर फोकस करने में सुधार होता है।



शतरंज आपका जिम्मेदार इंसान बनाता है

शतरंज एक ऐसा खेल है, जिसमें खिलाड़ी अकेले होते हैं। उन्हें गेम में खुद ही सही समय पर सही फैसला करना पड़ता है। इसके नीते के लिए भी खिलाड़ी खुद ही जिम्मेदार होते हैं। अगर वो हारते हैं, तो उनकी गलती होती है और गेम जीत लेते हैं, तो इसके हकदार भी वो खुद होते हैं।

समस्या का हल ढूँढ़ना सीखता है शतरंज

शतरंज एक पहेली की तरह है, इसे जीतने के लिए हल करने की जरूरत होती है। इस गेम में चाल चलने के लिए सोचने का भी अभ्यास होता है।

### आईक्यू लेवल बढ़ता है

शतरंज आईक्यू को बेहतर बनाता है। कई बार यह साबित हो चुका है कि शतरंज के खिलाड़ियों का आईक्यू लेवल दूसरों की तुलना में ज्यादा होता है। रिसर्च में यह भी पता चला है कि जिन बच्चों ने शतरंज खेला, उनका आईक्यू उन बच्चों की तुलना में अधिक था, जो शतरंज नहीं खेलते थे।

### मनोवैज्ञानिक खेल है शतरंज

शतरंज सदियों से खेला जाता रहा है। यह न सिर्फ मजेदार और चुनौतीपूर्ण है, बल्कि यह उन लोगों फायदे पहुंचाता है जो इस खेल को सीखने और खेलने के लिए समय निकालते हैं। चाहे बच्चे हों या बड़े हो।

### क्रिएटिव बनाता है शतरंज

शतरंज खेलने के लिए क्रिएटिव सोच, स्ट्रैटिजी प्लानिंग और प्रॉब्लम को हल करने की जरूरत होती है। जिसके लिए रोजाना प्रैक्टिस करना चाहिए जाती धीरे धीरे क्रिएटिविटी में सुधार हो सकता है। वास्तव में, अध्ययनों से पता चला है कि शतरंज खिलाड़ियों की याददाश्त, ध्यान टाइम मैनेजमेंट और फोकस बेहतर होता है जो शतरंज नहीं खेलते हैं।

### संयम का खेल है शतरंज

शतरंज कोई ऐसा खेल नहीं है जिसे जल्दी या आसानी से जीता जा सके। किसी खेल को अंत तक देखने के लिए एक कुशल खिलाड़ी को धैर्य और दृढ़ता की जरूरत होती है, जो जिंदगी के हर क्षेत्र में फायदेमंद हो सकता है, खिलाड़ियों को मुश्किल काम में डटे रहना और उन्हें अंत तक पूरा करना सिखाती है।

### एंटरटेनमेंट का हेल्दी खेल

हमारी दुनिया स्क्रीन से भरी है। एंटरटेनमेंट के दूसरे पहलुओं को ढूँढ़ा कभी-कभी मुश्किल होता है, तो शतरंज एक बेहतर ऑप्शन है। क्योंकि इसमें स्क्रीन की नहीं होती है।

# 5 आदतों से आज ही पाएं छुटकारा

## चढ़ने लगेंगे सफलता की सीढ़ियां



आपको  
बर्बाद कर देंगी  
ये 5 आदतें

आज हम ऐसी ही कुछ गलतियों के बारे में आपको बताएंगे जो आपकी आदत बन जाती हैं और आपको लक्ष्य से दूर कर देती हैं।

हर इंसान जीवन में सफल होना चाहता है और अपने लक्ष्य तक पहुंचना चाहता है। कई लोग अपना पूरा करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं और सफल हो जाते हैं, लेकिन वहीं कुछ लोग मेहनत करने के बाद भी सफल नहीं हो पाते हैं। ऐसा माना जाता है कि आपकी कुछ गलतियां आपको धीरे-धीरे लक्ष्य से दूर कर देती हैं। आज हम ऐसी ही कुछ गलतियों के बारे में आपको बताएंगे जो आपकी आदत बन जाती हैं और आपको लक्ष्य से दूर कर देती हैं। आज जानें कुछ ऐसी चीजें जिन्हें आपको जिंदगी में बार-बार दोहराना नहीं चाहिए।

### उधारी नहीं लेना चाहिए

कई बार अपने देखा होगा कि लोग किसी न किसी से उधार मांगते रहते हैं। उसके बावजूद भी उनकी जरूरतें पूरी नहीं होती हैं और वे फिर उधार मांगते हैं। इनके पास पैसा कहीं से भी आए लेकिन इनका उपयोग बेवजह के खर्चों में ही जाता है। इन लोगों के पास कभी भी पैसा टिक कर नहीं रह पाता है। पैसा हमेशा इंसान को सोच-समझकर खर्च करना चाहिए।

### एक पर फोकस न रखना

आजकल ज्यादातर लोगों की आदत होती है कि वो कई काम एक साथ करने में यकीन करते हैं। उन्हें लगता हैं कि ऐसा करने से समय भी बचेगा और काम भी पूरा हो जाएगा, लेकिन ऐसा गलत है। जब आप एक साथ कई चीजों को पूरा करने के लिए काम कर रहे होते हैं तो आप किसी भी एक

काम को फोकस नहीं कर पाते और आपके ज्यादातर काम आधे-अधेरे ही रह जाते हैं।

### एक ही गलती को बार-बार दोहराना

अगर आप कोई काम कर रहे हैं और उस फेज पर आप हार गए तो इसका मतलब है कि उस काम के लिए आप सही व्यक्ति नहीं हो या वो काम आपके लिए सही नहीं है या फिर जिस जगह आप वो काम शुरू कर रहे हैं वो जगह उस काम के लिए सही नहीं है। इसलिए बार-बार एक ही काम को न दोहराएं।

### बार-बार ध्यान भटकना

अगर आप किसी लक्ष्य को तय करते हैं और उसके लिए काम करना शुरू करते हैं तो आप काफी एक्टिव होते हैं। क्योंकि जब आप काम की शुरुआत करते हैं तो आपका सारा फोकस उस काम के पूरा हो जाने के बाद मिलने वाले परिणाम पर निर्भर होता है। लेकिन कई बार होता है कि हमारा लक्ष्य थोड़ा बड़ा होता है, उसको पूरा करने के लिए आपको समय ज्यादा समय लगता है। इसी दौरान आपका फोकस लक्ष्य के पूरा होने के बाद मिलने वाले फायदे से हट जाता है।

### आने वाली चुनौतियों का सामना करें

किसी गोल को हासिल करने के लिए हमें अक्सर कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। तो उस समय ये मत देखिए कि आपको उससे क्या मिलने वाला है, बल्कि गोल तय करते समय ही आप काम में आने वाली मुश्किलों को डट के सामना करिए। ऐसा करने से जब आप काम कर रहे होंगे तो मुश्किलों का सामना करने के लिए पहले से ही तैयार होंगे।

### लक्ष्य तय नहीं करना

आपकी सबसे बड़ी गलती होती है कि आप अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए डेडलाइन यानी निश्चित समय तय नहीं करते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आप अपने गोल्स को पूरा कर सकें तो जरूरी है कि उनके लिए डेडलाइन तय रखें। जब आप डेडलाइन सेट करेंगे तभी तय समय में हर एक काम को पूरा करेंगे।

# कर हर मैदान फतेह !

## मिलिए 2 बार यूपीएससी क्रैक करने वाली आईएएस अर्पिता थुबे से

दूसरे अटेंप्ट में पास किया एग्जाम

वहीं 2020 में आयोजित की गई यूपीएससी सीएसई की परीक्षा में अर्पिता ने ॲॉल इंडिया 383 वां रैंक हासिल किया था। उन्होंने इंडियन पुलिस सर्विस के लिए चयनित किया गया था।



कड़ी मेहनत और एकाग्र मन से की गई पढ़ाई जरूर रंग लाती है। दृढ़ इच्छाशक्ति, बुद्धिमत्ता और परिश्रम के बल पर किसी भी मुकाम को आसानी से हासिल कर सकते हैं। आज हम आरतो ऐसी ही एक महिला के बारे में बताने जा रहे हैं जो दुनिया के सबसे मुश्किल माने जाने वाले एग्जाम को एक बार नहीं बल्कि 2 बार किलयर कर चुकी है। बात हो रही है साल 2023 बैच की

आईएएस अधिकारी अर्पिता थुबे की। अर्पिता ने कुल चार बार यूपीएससी सीएसई की परीक्षा दी, जिसमें वे दो बार सफल रहीं। आइए आपको बताते हैं आज अर्पिता की सफलता की कहानी...

अर्पिता महाराष्ट्र के ठाणे की रहने वाली हैं। उनकी स्कूलिंग भी वहीं से हुई है। अर्पिता ने आईएएस बनने से पहले इंजीनियरिंग की पढ़ाई की है। उन्होंने अपना पहला अटेंप्ट साल 2019 में दिया था, जिसमें वो प्रीलिम्स तक किलयर नहीं कर सकी थीं। 2020 में उन्होंने दूसरी बार एग्जाम दिया, जिसमें वो सफल रहीं।



### रास नहीं आई वर्दी

अर्पिता यूपीएससी किलयर करके आईपीएस तो बन गई, लेकिन उन्हें वर्दी बहुत दिन तक रस नहीं आई। वे शुरुआक से ही आईएएस बनना चाहती थीं। इसी उम्मीद के साथ उन्होंने आईपीएस से ब्रेक लेकर 2021 में फिर से यूपीएससी सीएसई की परीक्षा दी, लेकिन इस बार उन्हें असफलता हाथ लगी। फिर भी अर्पिता ने हार नहीं मानी और साल 2022 में चौथा अटेंप्ट दिया। इस परीक्षा में उन्हें सफलता मिली और 214 वां रैंक हासिल किया। इसके बाद उन्हें आईएएस अधिकारी के रूप में चयनित किया गया।

# बेबी के आने के बाद कपल्स

## में बनने लगी है दूरी

### ये टिप्प आपके पार्टनर को लाएं करीब

#### बच्चे के होने के बाद कपल्स में

##### आई दूरी को करें खत्म

पहले बच्चे के बाद कपल्स को बच्चे संभालने का ज्यादा अनुभव नहीं होता इसलिए दोनों अपना ज्यादातर समय बच्चे के पीछे ही लगा देते हैं। ऐसे में दोनों पार्टनर के बीच काफी दूरियां आ जाती हैं। इस कमज़ोर होते रिश्ते में मजबूती लाने के लिए बताएं हुए टिप्प को फॉलो करें।

शादी के बाद पहला बच्चा कपल्स के बीच अधिक प्रेम को बढ़ावा देता है। बच्चे के बाद पति पत्नी के बीच का रिश्ता पहले से मजबूत हो जाता है लेकिन कई बार इस बच्चे की वजह से कपल्स के बीच दूरियां भी आ जाती हैं। अगर आप भी अपने पार्टनर के साथ ऐसी ही किसी समस्या से जूझ रहे हैं तो आपको घबराने के जरूरत नहीं है। अपने रिश्ते और बोन्डिंग को मजबूत करने के लिए आप बताएं हुए टिप्प को फॉलो कर अपने पार्टनर को करीब ला सकते हैं। पहले बच्चे के बाद कपल्स को बच्चे संभालने का ज्यादा अनुभव नहीं होता इसलिए दोनों अपना ज्यादातर समय बच्चे के पीछे ही लगा देते हैं। ऐसे में दोनों पार्टनर के बीच काफी दूरियां आ जाती हैं। इस कमज़ोर होते रिश्ते में मजबूती लाने के लिए बताएं हुए टिप्प को फॉलो करें।

##### एक दूसरे के साथ समय बिताएं

बच्चे के होने के बाद कपल्स को साथ में बिताने का समय नहीं मिलता है और न ही बात करने का समय मिलता है। यहीं कारण है कि दोनों के बीच दूरियां आने लगती हैं। ऐसे में जरूरी है कि बच्चे के साथ-साथ अपने पार्टनर को थोड़ा समय देना। आप थोड़े समय के लिए बच्चे को परिवार के ओर सदस्य के पास छोड़कर पार्टनर को समय दें। अगर परिवार में ओर सदस्य नहीं हैं तो आप बच्चे के सोने के बाद उसे समय दे सकते हैं।

#### नींद पूरी लेना

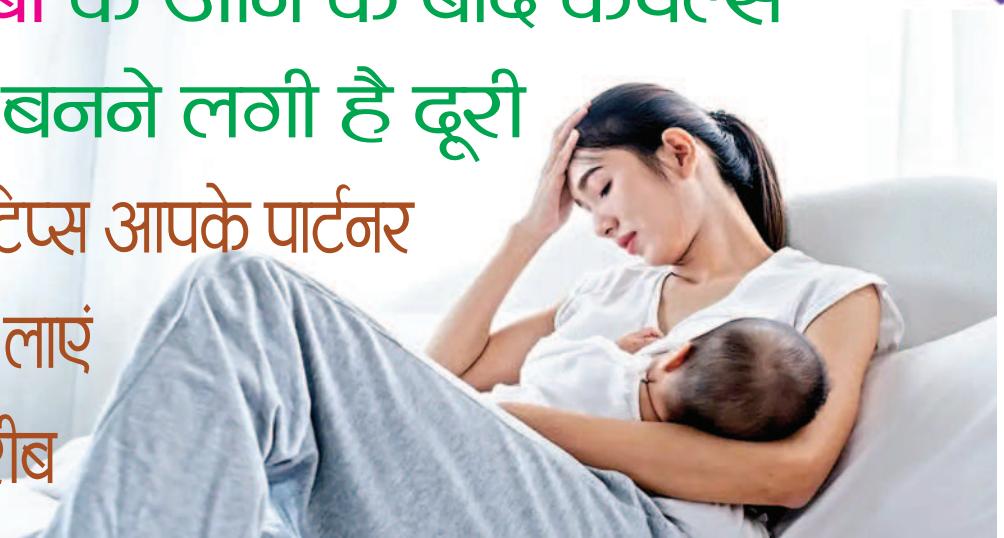
घर में कपल्स के बीच जब छोटा बच्चा होता है तो उसकी देखभाल करना आसान नहीं होता। रात में बच्चे का उठ जाना और उसको फिर संभालना और वापस सुलाना ये सब छोटे बच्चे के साथ कपल्स को करना पड़ता ही है लेकिन बच्चे की वजह से कई बार नींद नहीं पूरी होती जिससे दिनभर चिड़चिड़ापन हो जाता है और दोनों के बीच मतभेद होने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि बच्चे की देखभाल बारी बारी से की जाए और समय के साथ दोनों ही अपनी नींद पूरी लें। जिससे उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन न रहें।

##### बाहर घूमने का प्लान बनाएं

बेबी होने के बाद माता को घर की चार दिवारी में कैद होना पड़ता है जिससे उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन आ जाता है। ऐसे में आपको समय समय पर पार्टनर के साथ बाहर घूमने का प्लान बनाना चाहिए जिससे पार्टनर को खुशी मिलती है और कपल्स को एक साथ समय बिताने का भी समय मिल जाता है जिससे दोनों के रिश्तों में आ रही दूरी कम होने लगती हैं।

##### खुश रहने के लिए हॉबी को करें फॉलो

बेबी होने के बाद माँ को बच्चे की देखभाल में अपने लिए बिल्कुल समय नहीं मिल पता है ऐसे में उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन आने लगता है। बेबी को संभालना माँ की जिम्मेदारी है लेकिन चिड़चिड़ापन के कारण आप अपने पार्टनर के साथ भी गलत व्यवहार कर बैठते हैं जिससे आपके रिश्ते में दरार आने लग जाती है। ऐसे में रोजाना की लाइफ से आपको थोड़ा समय खुद के लिए निकालकर अपने पर्सनल के काम करना चाहिए। आपकी जो हॉबी है उसी के अनुसार कुछ कर लें जिससे आपका मन खुश होगा और आप अपने पार्टनर के साथ भी अच्छा समय बिता पाएँगे। इस तरह से बेबी को सँभालने के साथ आप अपने पार्टनर के साथ रिश्ते को भी मजबूती दे पाएँगे।



# 9 लाख साल पहले खत्म होने वाले थे इंसान

## पृथ्वी पर सिर्फ 1,280 लोग बचे थे वजह- तेजी से गिरता तापमान था

आज से 9 लाख साल पहले पृथ्वी पर सिर्फ 1,280 लोग बचे थे। जेनेटिक रिसर्च में इसका खुलासा हुआ है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, चीन के रिसर्चर्स का कहना है कि करीब 9 लाख 30 हजार साल पहले ऐसी स्थिति बनी थी जिससे इंसानों का अस्तित्व ही नहीं होता। दरअसल, करीब 9 लाख साल पहले पृथ्वी पर 98 हजार लोग थे। इसके बाद मौसम में हुए बदलाव के कारण इन लोगों की मौत होने लगी। इस स्थिति को 'बॉटलनेक' कहा गया। ये 'बॉटलनेक' अवधि एक लाख 17 हजार साल तक रही। इस दौरान पृथ्वी पर सिर्फ 1,280 लोग ही बचे थे।

साइंस जर्नल में पब्लिश हुई रिसर्च में कहा गया कि 'बॉटलनेक' अवधि की शुरुआत में हमारे 98.7 प्रतिशत पूर्वज खत्म हो गए थे। यानी इनकी संख्या 1,280 बची थी। इससे इंसानों का अस्तित्व खतरे में आ गया था। हालांकि, बॉटलनेक अवधि खत्म होने के बाद जनसंख्या बढ़ी और आज पृथ्वी पर 8 अरब (800 करोड़) से ज्यादा लोग रहते हैं। रिसर्च की मानें तो 'बॉटलनेक' के कारण ही मनुष्यों को दो वर्षों में विभाजित किया गया- निएंडरथल और मॉडर्न ह्यूमन। निएंडरथल 40 हजार साल पहले विलुप्त हो गए थे। निएंडरथल मानव होमो वॉश का एक विलुप्त मैंबर है। जर्मनी में निएंडर की घाटी में आदिमानव की कुछ हड्डियां प्राप्त हुई थीं, जिनके आधार पर इनका नाम निएंडरथल मानव रखा गया था। इनका कद अन्य मानवजातियों की अपेक्षा छोटा था। अपील तक की स्टडी से मिली जानकारी के मुताबिक कद 4.5 से 5.5 फिट तक था।

अब सवाल ये उठता है कि क्लाइमेट चेंज से इंसानों का अस्तित्व कैसे खतरे में आया था। आइए इसका जवाब जानते हैं...

रिसर्चर्स के मुताबिक, 'बॉटलनेक' अवधि के दौरान मौसम में बहुत तेजी से बदलाव आए। इस बदलाव को मिड-प्लीस्टोसीन ट्रांजिशन कहा गया। इसमें ग्लेशियल पीरियड बढ़ता गया। दूसरे शब्दों में कहें तो ये दौर आइस एज का था। यानी पृथ्वी पर असहनीय ठंडी थी और हवा में नमी कम हो गई थी। ज्यादातर हिस्से सूखे थे। ये स्थिति किसी भी इंसान के सर्वाइवल के लिए काफी मुश्किल थी।

अब जानिए जेनेटिक स्टडी कैसे हुई...

डीएनए में होने वाले जेनेटिक वेरिएशन की तुलना करके, वैज्ञानिक एंशिएट पॉपुलेशन (प्राचीन आबादी के लोगों, जो दुनिया के विभिन्न हिस्सों में रहते थे, इधर-उधर घूमते थे और आपस में जुड़े हुए थे) के वंश का पता लगा सकते हैं।



1 - 1804 (1803 साल)

0.2 से 1 अरब  
आबादी हुई

1804 - 2022 (218 साल)

1 से 8 अरब  
आबादी हुई

वैज्ञानिक इतिहास के अलग-अलग समय में उन आबादी की संख्या का भी अनुमान लगा सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने धरती पर अलग-अलग कालखंडों में मानव आबादी का अनुमान लगाने के लिए 3000 लोगों के जीनोम से आनुवांशिक आंकड़े जुटाए। इससे पता चला कि 9.30 से 8.13 लाख साल पहले धरती पर करीब 1 लाख इंसान रहा करते थे। धीरे-धीरे ये घटकर 1,280 रह गए। इन्हीं 1,280 लोगों से आज की मानव जाति का विकास हुआ है।

रिसर्चर्च डॉक्टर ली कहते हैं- FitCoal एक ऐसा टूल या मैथ्रथ है, जिसके जरिए हम जिंदा चीजों के बनने और उनमें बदलाव को किसी टाइम फ्रेम में बांटकर देख सकते हैं। ये लिविंग थिंग्स यानी जिंदा चीजें इंसान भी हो सकते हैं और पेड़-पौधे भी।

धरती पर अगले 18 साल में 850 करोड़ इंसान होंगे

ताजा ट्रैंड देखें तो केवल 12 साल में धरती पर मौजूद इंसानों की संख्या 700 करोड़ से बढ़कर 800 करोड़ हो गई। यूएन के अनुमान के मुताबिक, 2030 तक दुनिया की आबादी बढ़कर 850 करोड़ तक पहुंच सकती है। हालांकि यूएन ने यह भी कहा है कि 1950 के बाद से पहली बार 2020 में जनसंख्या बढ़ातरी की दर में एक फीसदी की गिरावट दर्ज हुई है।

28 साल बाद दुनिया की 50% आबादी 8 देशों में होगी

आबादी पर यूएन की रिपोर्ट में कहा गया है कि 2050 तक आबादी में से आधे से ज्यादा हिस्सा केवल आठ देशों में होगा। इनमें भारत समेत पाकिस्तान, फिलीपींस, मिस्र, कांगो, नाइजीरिया, तंजानिया और इथियोपिया शामिल हैं। यूएन ने 61 ऐसे देशों का अनुमान भी लगाया है जिनकी आबादी 2022 से 2050 के बीच घट जाएगी। इनमें सबसे ज्यादा देश यूरोप के होंगे। फिलहाल 46 देशों की आबादी सबसे ज्यादा तेजी से बढ़ रही है, जिनमें से 32 देश सब सहारा अफ्रीका के हैं।



## केरल की लड़की ने जामिया से खारिज होने के बाद ऑनलाइन पाठ्यक्रमों में विश्व रिकॉर्ड बनाया

लोगों का सपना होता है कि उनका नाम वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज हो और लोग इस रिकॉर्ड को बनाने के लिए क्या कुछ नहीं करते। कुछ इस सपने को पूरा करते हैं तो कुछ का सपना सुबह की नींद की तरह टूट जाता है। केरल की रेहाना शाहजहां ने ऐसा वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने का सपना देखा था। लेकिन रेहाना का सपना सुबह की नींद की तरह नहीं टूटा बल्कि उन्होंने अपनी मेहनत से इसे पूरा किया। लोगों को अपने पूरे जीवन में 10 या 12 या 20 या 25 सर्टिफिकेट मिलते हैं और लोग खुश हैं। लेकिन क्या आपने सुना है कि किसी ने एक दिन में 81 ऑनलाइन सर्टिफिकेट हासिल कर वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया है, जी हां ऐसा हुआ है और सबसे अच्छी बात यह है कि यह वर्ल्ड रिकॉर्ड भारत में ही बना है। रेहाना ने सिर्फ 24 घंटे यानी एक दिन में सबसे ज्यादा ऑनलाइन सर्टिफिकेट हासिल करने का रिकॉर्ड बनाया है।

### जामिया से खारिज होने के बाद भी नहीं मानी हार

उनका कहना है कि एक समय ऐसा भी था जब जामिया मिल्लिया इस्लामिया में एमकॉम की सीट उन्हें महज आधे अंक से मिलने से रह गई थी, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और लगातार मेहनत करती रही। आज उन्हें यह मकाम मिला है। जामिया से खारिज होने के बाद, रेहाना शाहजहां ने उदास होने के बजाय, दो स्नातकोचर पाठ्यक्रमों, सोशल मास्टर इन वर्क और डिप्लोमा इन गाइडेंस के लिए ऑनलाइन दाखिला लिया। इसके साथ ही उन्होंने कैट की परीक्षा भी पास की है। रेहाना शाहजहां एमबीए प्रोग्राम के लिए जामिया मिल्लिया इस्लामिया (JMI) में शामिल होने वाली अपने बैच की एकमात्र मलयाली थी और अब उनके पढ़ने के जुनून ने यह

अनोखा रिकॉर्ड बनाया है। अगर इस अनोखे रिकॉर्ड के औसत की गणना की जाए तो रेहाना शाहजहां ने हर घंटे 3 से ज्यादा सर्टिफिकेट जीते। आपको बता दें कि यह वर्ल्ड रिकॉर्ड पहले एक दिन में 75 सर्टिफिकेट हासिल करने का था।

### बहन नेहला से मिली प्रेरणा

कोट्टयम जिले के एलिकल की रहने वाली रेहाना शाहजहां अपनी बहन नेहला से प्रेरित थी। नेहला अपनी बहन को प्यार से 'एथा' कहकर बुलाती हैं। नेहला अब लेडी श्री राम कॉलेज, दिल्ली से ऑपरेशनल रिसर्च में मास्टर डिग्री पूरी करने के बाद लंदन में कार्यरत हैं। रेहाना शाहजहां का कहना है कि नेहला हमेशा से ही पढ़ाई में काफी तेज रही है। यह देखकर उन्होंने खुद एक औसत छात्र

का टैग हटाने का फैसला किया। रेहाना शाहजहां का कहना है कि जब उनकी बहन को दिल्ली के लेडी श्रीराम कॉलेज में एडमिशन मिला तो वह खुद सेंट्रल यूनिवर्सिटी में एडमिशन लेने के लिए किस्मत आजमाना चाहती थी। लेकिन, वह कम पड़ गई रेहाना शाहजहां के अनुसार, एक साथ दो पीजी डिग्री करने के दौरान, उन्होंने दिल्ली में एक गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) के साथ काम किया। यह संस्था महिला सशक्तिकरण के लिए काम करती है।

### सबसे ज्यादा सर्टिफिकेट हासिल कर बनाया रिकॉर्ड

एक दिन में सबसे ज्यादा सर्टिफिकेट हासिल करने का वर्ल्ड रिकॉर्ड अपने नाम करने वाली रेहाना शाहजहां का कहना है कि कैट की परीक्षा पास करने के बाद उन्हें अहसास हुआ कि वह पढ़ाई में अच्छा स्कोर कर सकती है। केवल सपने देखने के बजाय प्रयास करना चाहिए। रेहाना शाहजहां के मुताबिक वह सर्टिफिकेशन कोर्स कर अपनी उपलब्धियों की लिस्ट में कुछ और जोड़ना चाहती है। विशेष रूप से, एक दिन में सबसे अधिक ऑनलाइन सर्टिफिकेट अर्जित करने का पिछला विश्व रिकॉर्ड 75 था।

### परिवार है रेहाना का सपोर्ट सिस्टम

विश्व रिकॉर्ड धारक रेहाना शाहजहां ने हाल ही में दुबई में एक प्रबंधन पेशेवर के रूप में अपनी शानदार नौकरी छोड़ दी है। इसका कारण पिता वजीर आजम शाहजहां की देखभाल करना था। रिहाना के पिता की ट्रांसप्लांट सर्जरी हुई है। रिहाना के परिवार में पिता, मां सीएम रिफत और पति इब्राहिम रियाज हैं। पति आईटी इंजीनियर है। रेहाना शाहजहां का कहना है कि उनका परिवार और उनकी बहन उनकी पहली प्राथमिकता हैं। परिवार उनका सपोर्ट सिस्टम है।

# चिड़चिड़ेपन की वजह से दूर हो रहे हैं लोग ये फूड्स बढ़ाएंगे हैप्पी हार्मोन

हमारे मूड पर काफी हद तक खाने का असर भी पड़ता है। अगर आप हमेशा चिड़चिड़े रहते हैं तो मूड को बेहतर बनाने के लिए कुछ फूड्स को अपनी डाइट में शामिल करें।

मूड का असर न सिर्फ खुद की हेल्थ पर होता है बल्कि ये आपके आसपास के लोगों पर भी असर डालता है। जैसे अगर आप खुशमिजाज हैं तो ऑफिस हो या फिर पर्सनल लाइफ सभी आपको पसंद करते हैं जबकि गुस्से वाले, दुखी या फिर चिड़चिड़े लोगों से लोग दूर ही रहना पसंद करते हैं। कुछ प्रॉब्लम्स को लेकर कई बार आपका मूड खराब हो जाता है, लेकिन जब ये समस्या हमेशा बनी रहे तो इस पर ध्यान देना जरूरी होता है। मूड अच्छा रखने के लिए अपना डेली रूटीन सुधारने के साथ कुछ ऐसे फूड्स हैं जिन्हें डाइट में शामिल करने से फायदा मिल सकता है।

दरअसल हार्मोन से भी हमारे मूड का कनेक्शन होता है। जब हम कोई मनपसंद एक्टिविटी जैसे गाने सुनते हैं तो डोपामाइन हार्मोन रिलीज होता है, जिससे आपको स्ट्रेस से राहत मिल सकती है। वहाँ कुछ फूड्स को खाने से सेरोटोनिन को बढ़ावा मिलता है जो मन को

शांत रखने में हेल्पफुल है। तो चलिए जानते हैं कि कौन से फूड्स आपके मूड को रख सकते हैं रिफ्रेश।

## डार्क चॉकलेट

बॉडी में अगर हैप्पी हार्मोन को बढ़ावा

देना है तो डार्क चॉकलेट काफी अच्छा ऑप्शन है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। हालांकि इसको एक सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

## नट्स और सीड्स

बादाम, मूंगफली, अखरोट, सूरजमुखी के बीज, तिल, कहू के बीज, जैसे नट्स और सीड्स को डाइट में शामिल करें। इससे सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है, जो आपके मूड को बेहतर बनाने में सहायक है। इसके अलावा भी नट्स और सीड्स के कई और हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं।

## पालक

मैग्नीशियम, आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर पालक को डाइट में शामिल करें। कई बार मैग्नीशियम की कमी से भी घबराहट, स्ट्रेस जैसी दिक्कतें हो जाती हैं। पालक से सेरोटोनिन का लेवल अच्छा होता है, जिससे मूड बेहतर बनता है। इसके अलावा भी हरी सब्जियां मूड को अच्छा रखने में हेल्पफुल रहती हैं।

## सेब

दिल की सेहत के लिए तो सेब अच्छा माना जाता है, इसके साथ ही यह आपके मूड को भी अच्छा रखने में सहायक है। मेटल हेल्थ को दुरुस्त रखने के लिए सेब को डाइट में शामिल करना चाहिए।



# खाने के तुरंत बाद पानी पीना सही या गलत ?



खाना खाने के दौरान या इसके के तुरंत बाद पानी पीने से पानी पीने से क्यों बचना चाहिए, आइए जानते हैं कि खाना खाने के तुरंत बाद पानी से क्या-क्या हो सकता है।

पानी हमारी सेहत के लिए काफी महत्वपूर्ण है, इसलिए हर दिन भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। खाना खाने के दौरान या तुरंत बाद पानी पीना हानिकारक हो सकता है। क्योंकि पानी पेट में मौजूद भोजन के साथ मिलकर एक गाढ़ा मिश्रण बना सकता है, जिससे डाइजेशन प्रोसेस धीमा हो सकता है। इसके अलावा, पानी पेट में मौजूद भोजन को पतला कर सकता है, जिससे पेट में गैस बनने की संभावना बढ़ जाती है।

## खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से होने वाली दिक्कतें

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से पेट में मौजूद खाने के साथ पानी भी मिल जाता है, इससे एसिड और पाचक एंजाइम पतले हो जाते

हैं और पेट में जलन हो सकती है।

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से पेट में मौजूद भोजन पतला हो जाता है और पेट में भारीपन महसूस हो सकता है।

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से पेट में मौजूद पतला हो जाता है और पेट में गैस बनने की संभावना बढ़ जाती है।

खाने के बाद एकदम से पानी पीने से पेट में दर्द हो सकता है।

अगर पानी पीने की ज्यादा इच्छा होती है तो खाने के बाद कम से कम आधे घंटे तक पानी पीने से बचना चाहिए।

## सही टाइम पर पानी पीने के फायदे

खाना खाने के करीब आधे घंटे बाद पानी पीना चाहिए

सही समय पर पानी पीने से डाइजेस्टिव सिस्टम सही रहता है

पेट में गैस और एसिडिटी की समस्या नहीं होती है

शरीर भोजन में मौजूद पोषक तत्वों को अच्छी तरह से सोख लेता है

बेहतर नींद लाने में भी मदद करता है

# पुरुषों के मुकाबले महिलाएं हैं ज्यादा दुखी ये हैं खुश रहने के सबसे आसान तरीके

महिलाओं में खुशी को लेकर हो रहे अनुसंधान में कुछ अजीब चीजें देखने को मिल रही हैं। पहले से अधिक स्वतंत्रता और रोजगार के अवसर होने के बावजूद महिलाओं में व्यग्रता का उच्च स्तर और मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां जैसे कि अवसाद, आक्रोश, अकेलापन और अनिद्रा की समस्याएं सामने आ रही हैं। यह स्थिति कई देशों में अलग-अलग आयु वर्ग में देखने को मिल रही है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा हाल ही में किए गए एक सर्वेक्षण में इसके कुछ सुराग मिले हैं।

## समाज के व्यवहार को लेकर नाखुश हैं महिलाएं

नीतीजों में पाया गया कि ज्यादातर अमेरिकी महिलाएं समाज द्वारा उनके प्रति किए गए व्यवहार को लेकर नाखुश हैं। कई महिलाएं अब भी बच्चों और बुजुर्ग रिश्तेदारों की देखभाल करती हैं। ज्यादातर महिलाओं पर नौकरी पेशा के अलावा घर और परिवार की जिम्मेदारी संभालने का दोहरा बोझ होता है। कार्यस्थल पर पांच में से तीन महिलाओं ने छेड़छाड़, यौन उत्पीड़न या मौखिक दुर्व्यवहार का सामना किया है। महामारी के दौरान खुशहाली के मामले में लैंगिक अंतर सामने आया, क्योंकि कई महिलाओं ने काम के अलावा घरेलू कामकाज की जिम्मेदारी भी अपने ऊपर ले लीं। यह भी देखा गया कि महिलाओं की सेहत पर इसका अधिक दुष्प्रभाव पड़ा, लेकिन वे जल्दी ठीक हो गईं, जिससे यह संकेत मिलता है कि महिलाएं, पुरुषों की तुलना में अधिक भावुक होती हैं। महिलाओं के विषम परिस्थितियों में संभलने की एक वजह सामाजिक संबंध है। 2019 के एक अध्ययन में अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि दूसरों के साथ सकारात्मक संबंधों के साथ-साथ व्यक्तिगत विकास के मामले में महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक अंक प्राप्त किए। संक्षेप में, महिलाएं समर्थन पाने में पुरुषों से बेहतर होती हैं। वे जल्दी मदद मांगती हैं और इसलिए प्रतिकूल परिस्थितियों पर जल्दी काबू पाने की संभावना अधिक होती है।

## खुशी बनाम उद्देश्य

भले ही महिलाएं इस समय पुरुषों की तरह खुश नहीं हो सकती हैं और उन्हें अधिक सामाजिक असमानता का सामना करना पड़ता है। लेकिन एक हालिया अध्ययन के मुताबिक



महिलाओं के जीवन में अधिक उद्देश्य होते हैं और जीवन में प्रयोजन और उद्देश्य का होना बेहतर स्वास्थ्य और लंबे समय तक जीने से जुड़ा है। अध्ययन के मुताबिक, महिलाएं अधिक परोपकारी कार्यों में शामिल होती हैं, जैसे कि दूसरों की मदद करना और दान देना। इससे जीवन के प्रयोजन और उद्देश्य की अधिक समझ पैदा होती है। उपरोक्त तथ्यों के मदेनजर महिलाओं को स्व कल्याण के लिए समय निकालने की जरूरत है। ऐसा करने में आपकी सहायता के लिए यहां चार पुख्ता तरीके इस प्रकार हैं।

## मुक्त अभिव्यक्ति

केवल आपके लिए एक जगह हो, जहां पर आप अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें। यह आपके मनोवैज्ञानिक आरोग्य के लिए महत्वपूर्ण है। कला-आधारित उपचार महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हैं क्योंकि इसके लिए महिलाएं समूह में रहती हैं और इससे अन्य महिलाओं के साथ खुलकर बात करने का मौका मिलता है जो उनमें सामाजिक वर्जना और शर्म की भावनाओं को कम कर सकते हैं।

## प्रकृति से जुड़ाव

प्राकृतिक परिवेश में समय बिताना बहुत आरामदायक हो सकता है। एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि प्रकृति-आधारित हस्तक्षेप विशेष रूप से उन महिलाओं के लिए लाभकारी है जो आघात या बीमारी का अनुभव कर चुकी हैं। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अपनी दैनिक या साप्ताहिक योजनाओं में प्रकृति के बीच कुछ समय बिताने की भी शामिल करें जैसे समुद्र तट पर टहलना, जंगल में दौड़ना या पार्क में किटाब पढ़ना।

## खुद आगे बढ़ें

अध्ययनों से पता चलता है कि जब महिलाएं नियमित शारीरिक गतिविधि में शामिल होती हैं तो इससे उनमें आत्म-स्वीकृति की भावना आती है और उनका व्यक्तिगत विकास होता है। महिलाओं की उम्र बढ़ने के साथ-साथ व्यायाम विशेष रूप से सहायक होते हैं। इनसे रजोनिवृत्ति (मेनोपॉस के) के लक्षणों में सुधार दिखता है।

# क्या है 'एचडी' मेकअप

## जिसको लेकर दुल्हनों में क्रेज!

शादियों में दुल्हन के एचडी मेकअप करने का चलन अब काफी बढ़ गया है, लेकिन अगर अच्छा लुक पाना है तो इसके बारे में कुछ बातों की जानकारी होना बेहद जरूरी है। चलिए जानते हैं कि कैसे एचडी मेकअप सिंपल मेकअप से अलग होता है?

दुल्हन पर सबकी नजरें होती हैं और हर किसी लड़की के अपनी शादी को लेकर कई अरमान होते हैं। खासतौर पर लड़कियां शादी में अपने लुक को लेकर काफी कन्फ्यूजन

### क्या है एचडी मेकअप

एचडी मेकअप नॉर्मल मेकअप से कई चीजों में काफी अलग होता है। इससे स्किन को एक फ्लॉलेस फिनिश मिलती है और फेस पूरी तरह से कैमरा फ्रेंडली दिखता है। दरअसल ये मेकअप केकी नहीं होता यानी त्वचा पर उभरा हुआ दिखाई नहीं देता है। कैमरा में चेहरे की छोटी से छोटी लाइन भी साफ नजर आती है। एचडी मेकअप चेहरे को हाई डेफिनेशन कैमरे के लायक बनाता है यानी इससे छोटी से

छोटी कमियां भी छिप जाती हैं। इस मेकअप से ब्राइड को एक नेचुरल लुक मिलता है।

### एचडी मेकअप

#### प्रोडक्ट्स

एचडी मेकअप प्रोडक्ट लाइट-डिफ्यूजिंग कोटिंग्स से कोटेड होते हैं, जिससे चेहरे पर पड़ रही लाइट जब रिफ्लेक्ट होती है तो

उसे ब्लर करने में हेल्प

मिलती है। ये मेकअप खामियों को तो छुपाता है लेकिन हैवी नहीं दिखता है। इसमें भी ट्रेडिशनल मेकअप की तरह ही ब्रश और स्पंज का इस्तेमाल होता है लेकिन हाई-एंड प्रोडक्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

### इस बात का रखेंगी ध्यान तो मिलेगा सही लुक

मेकअप आर्टिस्ट चुनते वक्त यह तो ध्यान रखें ही कि वह विश्वसनीय हो साथ ही जब आप मेकअप करवा रही हैं तो यह चेक कर लें कि जो प्रोडक्ट इस्तेमाल किए जा रहे हैं। वे एचडी क्वालिटी के हैं या नहीं। क्योंकि हाई-एंड प्रोडक्ट काफी महंगे आते हैं, जिसकी वजह से कई बार लोग सिंपल प्रोडक्ट्स को ही एचडी बताकर मेकअप कर देते हैं।



में रहती हैं। क्योंकि एक अच्छा मेकअप आर्टिस्ट चुनना बेहद मुश्किल होता है। आज के टाइम में ब्यूटी इंडस्ट्री में भी कई बदलाव आए हैं और मेकअप को लेकर कई अलग-अलग तरह के ऑप्शन मौजूद हैं। हाल ही के दिनों में एचडी मेकअप को लेकर काफी क्रेज बढ़ा है, हालांकि इस बारे में ज्यादातर सही जानकारी नहीं होती है और इसी वजह से कई बार लुक अच्छा होने की बजाय खराब हो जाता है।

शादी में अगर आप एचडी मेकअप करवाने के बारे में सोच रही हैं तो उससे पहले इसके बारे में कुछ बातें जान लेना बेहद जरूरी है। ताकि आप एक सही मेकअप आर्टिस्ट चुन सकें और अपनी वेडिंग के दिन एक अच्छा और फ्लॉलेस लुक पा सकें।

# दिल के मरीज हैं तो

## भूलकर भी न पिएं

### ये हेल्दी चीजें

### जान लीजिए नुकसान



छाछ बेशक हमारी हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद है लेकिन कुछ हेल्थ कंडीशन का सामना कर रहे लोगों को छाछ से दूरी बनाकर रखनी चाहिए. आइए जानते हैं कि किन लोगों को छाछ नहीं पीनी चाहिए.

गर्भियों के मौसम में छाछ हेल्थ के लिहाज से बेहद फायदेमंद होती है. ये शरीर को कूल रखने के साथ-साथ गट हेल्थ में भी सुधार करती है. छाछ में कई जरूरी पोषक तत्व जैसे- कैल्शियम, फॉस्फोरस, विटामिन बी12 और मिनरल्स समेत कई चीजें पाई जाती हैं. ये सारे न्यूट्रिएंट्स हमारेशरीर की कई समस्याओं को कम कर सकते हैं.

लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ स्थितियों में छाछ को बिल्कुल नहीं पीनी चाहिए. ऐसा करने से हमारे शरीर में कई सारी परेशानियां हो सकती हैं.आइए जानते हैं छाछ का सेवन करने से शरीर को होने वाले नुकसान क्या हैं?

#### सर्दी-खांसी में रखें ध्यान

सर्दी-खांसी या गले में खराश होने की शिकायत होने छाछ का सेवन करना आपके

स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह हो सकता है. आपको बता दें कि छाछ की तासीर ठंडी होती है, जिसकी वजह से परेशानी कम होने के बजाय बढ़ सकती है. इसके अलावा, ऐसी कंडीशन में रात के दौरान भी छाछ पीने से बचें.

#### किडनी की समस्या

अगर आपको किडनी या फिर एक्जिमा से जुड़ी कोई परेशानी है तो इस स्थिति में भी छाछ को न पिएं. ऐसा करने से हेल्थ को कई तरह के नुकसान हो सकते हैं. किडनी से जुड़ी समस्या होने पर डॉक्टर की सलाह लेकर ही छाछ का सेवन करें.

#### दिल के मरीज

छाछ में सैचुरेटेड फैट ज्यादा पाया जाता है. ऐसे में दिल से जुड़ी परेशानियों से जूझ रहे मरीजों के लिए छाछ का सेवन करना हेल्दी नहीं माना जाता है. हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो दिल के मरीज अगर छाछ पीते हैं तो इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है, जो उनके लिए रिस्की है.

#### जोड़ों का दर्द

उम्र बढ़ने के साथ अक्सर लोगों को हड्डियों से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं. इन परेशानियों में जोड़ों में दर्द, गठिया और मांसपेशियों का दर्द इत्यादि शामिल है. इस तरह की स्थितियों में छाछ का सेवन करने से बचना चाहिए। यह जोड़ों के दर्द और जकड़न को बढ़ा सकता है. छाछ पीने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें.

# थकान मिटाने के साथ याददाश्त भी बढ़ाती है झपकी कितनी देर की पॉवर नैप है सही?

दोपहर में झपकी लेना दुनियाभर में सदियों से चला आ रहा एक रिवाज है। कुछ लोग इसे विलासिता भोग के रूप में देखते हैं जबकि अन्य इसे मुस्तैद तथा तंदरुस्त बने रहने के तरीके के रूप में देखते हैं। लेकिन झपकी के फायदे के साथ-साथ नुकसान भी हो सकते हैं। हाल ही में किए गए प्रशिक्षण में नींद के सभी पहलू शामिल थे, खासतौर से सोते वक्त सांस लेने में दिक्कत और नींद से जुड़े गतिशीलता संबंधी विकार। हालांकि दोपहर के वक्त 20 से 30 मिनट की झपकी असंख्य तरीकों से भी फायदेमंद हो सकती है।

## कई स्वास्थ्य लाभ



अनुसंधान से पता चलता है कि झपकी के कई फायदे हैं। छोटी-सी झपकी से मानसिक स्वास्थ्य और याददाश्त के साथ ही मुस्तैदी, ध्यान और प्रतिक्रिया देने के समय में भी सुधार आता है। इसका संबंध उत्पादकता और रचनात्मकता से भी है। चूंकि झपकी से रचनात्मक सोच में सुधार आता दिखायी देता है इसलिए कुछ कंपनियों ने अपने कार्य स्थल पर झपकी लेने के लिए कमरे बनाकर इसका फायदा उठाने का प्रयास किया है। ऐसा कहा जाता है कि मस्तिष्क झपकी के वक्त का इस्तेमाल दिनभर में एकत्रित सूचना को संसाधित करने के लिए करता है जिससे ऐसा प्रतीत होता है कि समस्याओं को हल करने की क्षमता बढ़ती है। एक छोटे-से अध्ययन से यह पता चलता है कि जो लोग झपकी लेते हैं वे कम चिड़चिड़े होते हैं तथा उन्हें कम गुस्सा आता है जिससे काम करते वक्त बेहतर फोकस बनता है और दक्षता बढ़ती है।

## झपकी से तनाव भी कम हो सकता है

एक अध्ययन से पता चलता है कि करीब 20 मिनट की झपकी से इसमें भाग लेने वाले लोगों के मूड में सुधार आया। छोटी-सी झपकी से हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा भी जुड़ा है। अगर हम जरूरत से अधिक जागते हैं तो हमारे शरीर में



“फाइट या फ्लाइट” रसायनों का संचय हो जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि उचित नींद से इन रसायनों को कम करने में मदद मिलती है जिससे रक्त चाप और हृदय गति सामान्य होती है। कुछ लोगों को झपकी से इस प्रक्रिया में मदद मिलती है।

## झपकी के नुकसान भी हो सकते हैं

तीस मिनट से अधिक की झपकी नींद की जड़ता (स्लीप इनर्शिया) भी हो सकती है जिसमें नींद से जागने के बाद भी मनोदशा ठीक नहीं रहती है। आमतौर पर जितनी लंबी झपकी होगी, उतना ही नींद की जड़ता पर काबू पाना मुश्किल होगा। इससे आधे घंटे तक संज्ञानात्मक हानि हो सकती है। कई मामलों में नींद के तुरंत बाद कैफीन का सेवन कर इस असर को कम किया जा सकता है। लंबे समय या दोपहर को देर तक सोने से रात की नींद में भी खलल पड़ता है। सोने-जागने के नियमित चक्र में इस बाधा से नींद की कमी पैदा हो सकती है जिसके स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक असर हो सकते हैं।

## दोपहर के बाद ना लें झपकी

साथ ही 60 वर्ष या उससे अधिक उम्र वाले लोगों के लिए 30 मिनट से ज्यादा की झपकी लेने से हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। अतः जोखिम कम करते हुए अधिकतम लाभ लेने की कुछ सलाह इस प्रकार हैं : स्लीप इनर्शिया से बचने के लिए थोड़े समय की झपकी लें। दोपहर के शुरुआत में ही झपकी लें जैसे कि दोपहर के भोजन के बाद। दोपहर के बाद के समय में झपकी लेने से बचें, रात को सोने से कम से कम चार से छह घंटे पहले झपकी लें और शांत, आरामदेह और हल्की रोशनी वाले वातावरण में झपकी लें।

# दुनिया के सबसे बड़े घर की महारानी

## राधिका राजे, जो जीती है आम इंसान की तरह जिंदगी

जब भी राजा-रजवाड़े और महलों की आती है तो बकिंघम पैलेस का जिक्र जरूर होता है। इस महल की खूबसूरती की दुनिया दीवानी है, लेकिन भारत में भी एक ऐसा महल है जो बकिंघम पैलेस से भी 4 गुना बड़ा आलिशा है। 1890 में महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ III के निजी निवास के रूप में निर्मित, लक्ष्मी विलास पैलेस वास्तव में भारत की सबसे भव्य संरचनाओं में से एक है। आज हम बात करने जा रहे हैं इस पैलेस की महारानी के बारे में जो अपनी खूबसूरती के लिए जानी जाती है।



### लक्ष्मी विलास पैलेस में रहता है गायकवाड़ परिवार

लक्ष्मी विलास पैलेस रॉयल फैमिली ऑफ बड़ौदा यानी रॉयल गायकवाड़ परिवार का घर है। महाराज समरजीत सिंह गायकवाड़ और उनकी पत्नी महारानी राधिका राजे गायकवाड़ अपने परिवार के साथ इस पैलेस में रहते हैं। बड़ौदा की महारानी राधिका राजे पनी जिंदगी ठाट बाट से नहीं बल्कि एक आम इंसान की तरह जीना पसंद करती है। उन्हें मिलियनेयर एशिया पत्रिका में आधुनिक महारानी के रूप में चित्रित करने के अलावा फोर्ब्स पत्रिका द्वारा भारतीय सामाज्य राजवंश की सबसे खूबसूरत महिला भी घोषित किया जा चुका है।

### राधिका राजे जीती है आम जिंदगी

दरसअल राधिका के पिता माना वांकानेर के महाराजा कुमार डॉ रंजीत सिंह शाही परिवार से ताल्लुक रखने वाले एकमात्र ऐसे इंसान थे, जिन्होंने शाही परिवार का सुख छोड़कर आईएस अधिकारी बनने का मन बनाया था। राधिका भी अपने पिता की तरह कुछ अगल करना चाहती थी। उन्होंने एक बार बताया था कि

20 साल की उम्र में उन्हें इंडियन एक्सप्रेस में बतौर लेखिका जॉब मिल गई। इस जॉब के साथ ही उन्होंने अपनी मास्टर डिग्री भी कंप्लीट की। महारानी बताती है कि- मैं अपने परिवार की पहली ऐसी महिला थी जो बाहर नौकरी के लिए जाती थी वही जबकि मेरे चचेरे भाइयों की शादी मात्र 21 साल की उम्र में हो गई थी।

### लॉकडाउन के दौरान महारानी ने की थी लोगों की मदद

राधिका का कहना है कि उन्हें असली पहचान शादी के बाद मिली। लॉकडाउन के दौरान उन्होंने उन लोगों की मदद

की जिनके पास कमाई का कोई साधन नहीं था। इस दौरान उन्होंने अपनी बहन के साथ मिलकर कई गांवों का दौरा किया और सोशल मीडिया पर इसके बारे में पोस्ट करना शुरू किया और देखते ही देखते बड़ी संख्या में लोगों ने मदद की पेशकश की। इस दौरान करीब 700 से भी अधिक परिवारों की मदद की गई। उनका मानना है कि महारानी होने का मतलब सिर्फ ताज पहन कर रखना नहीं है, हकीकत इस चमक-धमक से कोसों दूर होती। उन्होंने कहा- मैंने वही किया जिसकी उम्मीद लोगों को मुझसे नहीं थी।

### रानी के परिवार के पास है इतनी संपत्ति

वहीं महारानी के पैलेस की बात करें तो लक्ष्मी विलास पैलेस बड़ोदरा 700 एकड़ में विस्तार है, यह सबसे बड़ा निजी निवास है। समरजीत सिंह को परिवार से 20000 करोड़ रुपये की संपत्ति और राजा रवि वर्मा की कई पैट्रिंग विरासत में मिली है। उनके पास सोने और चांदी के आभूषण हैं। गुजरात और वाराणसी में 17 मंदिरों के ट्रस्ट का प्रबंधन भी गायकवाड़ परिवार करता है। इस महल को बनाने में 12 साल लग गए थे। चार्ल्स फेलो चिशोल्म ने इस महल को डिजाइन किया था।

### महल की खूबसूरती है देखने लायक

महल के अंदरूनी हिस्सों को शानदार झूमर, मोजाइक और कीमती कलाकृतियों से सजाया गया है। इसका दरबार हॉल, संगीत समारोहों और अन्य सांस्कृतिक समारोहों के लिए उपयोग किया जाता है, यह विशेष विनीशियन मोज़ेके फर्श और खिड़कियों के साथ बेल्जियम के सना हुआ ग्लास के साथ इसकी प्रमुख विशेषताओं में से एक है। महल परिसर में मोती बाग पैलेस, महाराजा फतेह सिंह संग्रहालय भवन और लक्जरी एलवीपी बैंकवेट्स और सम्मेलनों सहित कई इमारतें हैं।

# ये 5 आदतें 40 के बाद रखेगी आपको फिट एंड फाइन



व्यस्त लाइफस्टाइल के चलते महिलाएं, अपने स्वास्थ्य पर बिल्कुल ध्यान नहीं देती जिसके कारण कम उम्र में ही उन्हें बीमारियां धेरने लगती हैं। हार्ट अटैक, ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा जैसी बीमारियां उनमें से मुख्य रूप में शामिल हैं। बढ़ती उम्र में इन सब बीमारियों से बचने के लिए महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर यदि आपकी उम्र 40 से पार है तो आपको अपने लाइफस्टाइल में कुछ आदतें बदलनी चाहिए। तो आइए आज आपको बताते हैं कि 40 के बाद आप खुद को कैसे फिट रख सकती हैं...

## रोजाना करें एक्सरसाइज

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। इससे शरीर एकदम फिट रहता है। शरीर फिट रहने से ब्लड



सर्क्युलेशन भी अच्छे से होता है। ऐसे में अपनी रोजाना की बिजी रुटीन से थोड़ा समय निकालकर एक्सरसाइज जरूर करें। मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए आप वेट ट्रेनिंग भी कर सकती हैं।

## मेडिटेशन

मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए मेडिटेशन बहुत ही जरूरी है। ऐसे में रोजाना मेडिटेशन जरूर करें। इससे आपकी मेंटल हेल्थ के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा होगा।

## जंक फूड्स से दूरी

इस उम्र में जंक फूड्स से दूरी ही बना लें ज्यादा चीनी और नमक वाली चीजें खाने से आपके शरीर में कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। खासतौर पर कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज जैसी परेशानियां मुख्य तौर पर आपको घेर सकती हैं।

## पूरी नींद लें

40 से बाद शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी और गहरी नींद जरूरी है। रोजाना कम से कम 8-9 घंटे की नींद लें। सोने से 2 घंटे पहले ही फोन बंद कर दें इससे आपको समय पर नींद आएगी और आप एकदम स्वस्थ भी रहेंगी।

## खुद को रखें पॉजिटिव

कई महिलाएं हर चीज में नेगेटिविटी दिखती है लेकिन इसके कारण आप मानसिक रूप से बीमार पड़ सकती हैं। यदि आप चाहती हैं कि आपका मानसिक स्वास्थ्य न प्रभावित हो तो खुद को पॉजिटिव रखें। ध्यान लगाएं नेगेटिव बातों पर ध्यान न दें इस तरह भी आप अपनी हेल्थ का ध्यान रख सकते हैं।

# खाना खाने में बच्चे दिखाते हैं नखरे तो पेरेंट्स भूख बढ़ाने के लिए अपनाएं ये 5 घाल

बच्चों को खाना खिलाना पेरेंट्स के लिए एक टास्क के जैसा है। खाना देखते ही बच्चे तरह-तरह के मुँह बनाने लगते हैं। ऐसे में पेरेंट्स कई बार उन्हें धंटों तक मनाते हैं प्यार से खिलाने की कोशिश करते हैं लेकिन फिर भी बच्चे कई नखरे दिखाते हैं।

बच्चे खाना खाने की जगह पैकेट

वाले नूडल्स, पास्ता पर ही ज्यादा जोर देते हैं लेकिन पैकेट वाले फूड्स और पास्ता बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। खाना न खाने के कारण बच्चों के शरीर में कमजोरी और पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। पोषक तत्वों की कमी के कारण बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास भी रुक जाता है। कई बार देखा जाता है कि पेरेंट्स बच्चों को जबरदस्ती खाना खिलाते हैं लेकिन वह उल्टी के जरिए खाना बाहर निकाल देते हैं। ऐसे बच्चे में भूख की कमी हो सकती है। तो चलिए आज आपको कुछ ऐसे आयुर्वेदिक तरीके बताते हैं जिनसे



आप बच्चों की भूख बढ़ा सकते हैं।  
आ इ ए जानते हैं...  
आंवला

आंवला सेहत के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है। इसका सेवन करने से बच्चे की इम्यूनिटी पावर भी बढ़ती है। आंवले में पाया जाने वाला विटामिन-सी पाचन को ठीक करने में मदद करता है। इसके अलावा यह भूख बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह भूख बढ़ाने में भी मदद करता है। एक गिलास पानी में आंवला डालें और इसे गर्म कर लें फिर पानी में शहद मिलाएं और बच्चे को दे दें। इससे उनकी पाचन शक्ति बढ़ेगी और बच्चे को भूख भी नहीं लगेगी।

## अजवाइन

अजवाइन गैस और अपच की समस्या दूर करती है इसके



लगेगी।



अलावा यह पाचन तंत्र भी स्वस्थ बनाने में मदद करती है। भूख बढ़ाने में भी यह मददगार हो सकती है। यदि आपके बच्चे को भूख नहीं लगती तो गुनगुने पानी के साथ उन्हें अजवाइन पीसकर खिलाएं यह पाचन प्रणाली स्वस्थ रखने में भी मदद करती है। अजवाइन में पाए जाने वाले एंटी फ्लैटुलैस पाचन के एंजाइमों के स्त्राव बढ़ाने में मदद करते हैं जिससे बच्चों की भूख भी बढ़ती है।

## अदरक

अदरक भी बच्चे की भूख न लगने की समस्या दूर कर सकता है। इसके अलावा अदरक खाने से बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत बनती है यह बीमारियों से लड़ने में भी मददगार माना जाता है। बच्चे की भूख बढ़ाने के लिए उन्हें अदरक का रस पिलाएं। उन्हें भूख लगने लगेगी।

## इमली

इमली बच्चे की भूख बढ़ाने में मदद कर सकती है। इसमें वातहारक और लैक्सस्टिव जैसे गुण पाए जाते हैं जो बच्चों की भूख बढ़ाने के लिए जरूरी माने जाते हैं। बच्चे की भूख को बढ़ाने के लिए आप बच्चों की इमली की पत्तियों का सेवन करवा सकते हैं। इमली की पत्ती की चटनी बनाकर बच्चे को खिलाएं उनकी भूख बढ़ाने लगेगी।

## इलायची

यह पाचन में सुधार करके भूख बढ़ाने में मदद करती है। इसके अलावा यह पाचन मजबूत बनाने में भी मदद करती है। इलायची को अच्छी तरह पीस लें इसके बाद बच्चे को दूध में मिलाकर इसका सेवन करें। भूख बढ़ाने

## नारी शक्ति

# कौन है मिशन सूर्य की प्रोजेक्ट डायरेक्टर निगार शाजी, जिनकी दुनिया में हो रहे चर्चे



भारत की स्पेस एजेंसी इसरो ने अभी कुछ दिन पहले ही अपना मिशन चंद्रयान-3 सफलतापूर्वक पूरा किया है। वहीं अब इसरो का दूसरा ड्रीम प्रोजेक्ट आदित्य एल1 भी सूर्य की ओर श्रीहरिकोटा स्थित अंतरिक्ष केंद्र से लॉन्च हो गया। इसरो के सारे वैज्ञानिकों ने इस मिशन को सफल बनाने में काफी मेहनत की है। खास बात है कि मिशन मूल की तरह ही सूर्य मिशन में भी नारी शक्ति का बेहतरीन प्रदर्शन देखने को मिला है, जिनका नाम है निगार शाजी। तमिलनाडु की निगार शाजी लगभग 35 साल से इसरो में अपनी सेवाएं दे रही हैं। वैज्ञानिक निगार शाजी भारतीय रिमोट सेंसिंग, संचार और इंटर प्लेनेटरी सैटेलाइट प्रोग्राम में कई तरह की जिम्मेदारियां निभा चुकी हैं। उन्होंने साल 1987 में इसरो के सैटेलाइट सेंटर को जॉइन किया था।

### कौन है निगार शाजी?

बता दें कि निगार शाजी मूल रूप से तमिलनाडु की रहने वाली हैं। चेन्नई से 55 किलोमीटर दूर तेन्काशी की ओर रहने वाली हैं। निगार शाजी तमिलनाडु के उन वैज्ञानिकों की कतार में शामिल हैं जिन्होंने चंद्रयान के तीनों मिशन में अहम योगदान दिया। इस लिस्ट में निगार शाजी, मयिलसामी अन्नादुराई, पी वीरुमुथुवेल और एम वनिता का नाम भी

शामिल है।

### एसोसिएट प्रोजेक्ट डायरेक्टर रह चुकी हैं शाजी

इससे पहले शाजी रिसोर्ससैट-2 ए की एसोसिएट प्रोजेक्ट डायरेक्टर भी रह चुकी हैं। ये नेशनल रिसोर्स मॉनिटरिंग और मैनेजमेंट के लिए भारतीय रिमोट सेंसिंग उद्ग्रह है। उन्होंने इमेज कम्प्रेशन, सिस्टम इंजीनियरिंग समेत अन्य विषयों पर कई रिसर्च लेटर लिखे हैं।

### निगार शाजी की पढ़ाई

किसान परिवार से आने वाली निगार शाजी का गृहनगर तमिलनाडु के थेनकासी जिले का सेनगोट्टुई कस्बा है। शाजी पढ़ने में तेजी थी, उन्होंने 10 जिले और 12 वीं कक्ष की पढ़ाई सरकारी स्कूल से की और टॉप भी किया। निगार शाजी ने मदुरै की कामराज यूनिवर्सिटी से बीई की डिग्री हासिल की है। इसके अलावा रांची से पोस्ट ग्रेजुएशन भी किया। वो निगार शाजी बैंगलुरु में इसरो के उपग्रह टेलीमेट्री सेंटर की चीफ भी रह चुकी हैं। गौरतलब है कि सूर्य मिशन आदित्य एल1 में निगार शाजी बड़ी भूमिका निभाई है। आदित्य एल1 सूर्य की स्टडी करेगा। आदित्य के लॉन्च होते ही भारत उन देशों की लिस्ट में शामिल हो गया जिन्होंने सूर्य के अध्ययन के लिए सैटेलाइट लॉन्च किया है।

# हरियाणा के बीटेक इंजीनियर ने शुरू किया मिट्टी के बर्तन बनाने का काम



हरियाणा के एक बीटेक इंजीनियर ने अपनी नौकरी छोड़ ऐसा अनोखा बेहद शुरू किया है। जो कि 72 ही प्रेरणादायक है झज्जर के डाबला गांव निवासी नीरज शर्मा ने नौकरी छोड़ कर मिट्टी के पारंपरिक बर्तन आँनलाइन बेचकर अच्छी खासी कमाई कर रहे हैं। आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में बिगड़ रहे स्वास्थ और खानपान के शेड्यूल के कारण लोगों को कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं। और देखा जाता है कि एल्यूमीनियम और लोहे के बर्तन में खाना खाने या बनाने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

लेकिन पारंपरिक तरीके से मिट्टी के



बर्तनों में बनाए गए। खाने के सभी पोषक तत्व ज्यों के त्वयों बरकरार रहते हैं। लोगों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नीरज ने नौकरी छोड़ कर मिट्टी के बर्तन बनाने शुरू कर दिए। खास बात यह है कि राज्य के मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने भी नीरज द्वारा बनाए गए बर्तनों के मुरीद हैं। नीरज शर्मा ने गांव के कुम्हारों को भी रोजगार दे रखा है। ताकि हम लोगों

तक मिट्टी के केमिकल फ्री बर्तन पहुंचा सके।

प्लास्टिक की बोतल और नॉन स्टिक बर्तनों से होने वाले नुकसान के कारण मिट्टी के बने बर्तन और बोतल जैसी चीजें आजकल खूब प्रचलन में हैं। वहीं बाजार में भी मिट्टी के बर्तनों की मांग इतनी बढ़ रही है। इसे बनाने का बिजनेस भी उतना तेजी से बढ़ रहा है। लेकिन देश की ज्यादातर जगहों में बंद रहे मिट्टी के बर्तनों को कोई कुम्हार नहीं बल्कि मशीनें तैयार कर रहे हैं।

बता दे नीरज शर्मा वैसे तो एक बीटेक इंजीनियर है। लेकिन पिछले 3 सालों से वह अपने गांव में रहकर ही काम कर रहे हैं। इनका कहना है कि आमतौर पर मिट्टी के बर्तन जल्दी टूट जाते हैं। लेकिन अगर कारीगर सही हो और सही ढंग से इसे बनाया जाए तो यह लंबे समय तक चलते हैं। और बार बार इस्तेमाल किए जा सकते हैं। नीरज ने बताया कि झज्जर की झज्जरी के नाम से मशहूर सुराही, मटके, पतीले, मटकी, बोतल, जग, कप, प्लेट, ढक्कन आदि कई तरह के बरतनी हां बनाए जाते हैं।



# कच्ची गिरी या सूखी गिरी में कौन खाना बेहतर

नारियल के बुरादे में भरपूर फाइबर, 100 ग्राम बुरादे में तीन नारियल पानी जितना फायदा

## नारियल का बुरादा



नारियल कच्चा खाएं या सूखा, दोनों बहुत टेस्टी होते हैं। नारियल का पानी, नारियल का दूध, तेल और नारियल का बुरादा, किसी भी रूप में नारियल का इस्तेमाल हेतु के लिए अच्छा माना जाता है।

त्वचा और बालों के लिए तो सदियों से नारियल इस्तेमाल किया जाता रहा है। नारियल में मैग्नीज की मात्रा भी अधिक होती है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। इनमें मौजूद कॉर्पर और आयरन रेड ब्लड सेल्स बनने में मदद करते हैं। होंठ बार-बार सख्त रहे हों, पपड़ीदार बन रहे या नाखून में दरारें पड़ रहीं हैं तो नारियल में पाया जाने वाला सेलेनियम इन परेशानियों को ठीक करता है।

नारियल के बुरादे में भी कई ऐसी चीजें हैं, जो हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाती हैं।

नारियल की सूखी गिरी को बेक कर बुरादा बनता है पहले नारियल की गिरी को कोकोनट मिल्क से अलग किया जाता है। गिरी को कई बार साफ पानी से धोया जाता है, ताकि इसका तेल निकल जाए। फिर गिरी को सुखाया जाता है। नमी पूरी तरह निकल जाए, इसके लिए गिरी को कम तापमान पर बेक किया जाता है।

बेक करने के बाद जो नारियल बचता है तो उसे शुद्ध माना जाता है। इसे ही ग्राइंड करके नारियल का बुरादा बनता है।

भारत में नारियल के बुरादे से लड्डू बनाना बहुत लोकप्रिय रहा है। तीज-त्योहारों पर नारियल के लड्डू बनाए जाते हैं। बच्चों की यह पसंदीदा मिठाई है।

भारत में नारियल के बुरादे से लड्डू बनाना बहुत लोकप्रिय रहा है। तीज-त्योहारों पर नारियल के लड्डू बनाए जाते हैं। बच्चों की यह पसंदीदा मिठाई है।

कच्ची और सूखी गिरी एक जैसी नहीं होती। नारियल की कच्ची और सूखी गिरी एक जैसी नहीं होती। कच्ची गिरी में नमी होता है, जबकि सूखी गिरी में बिल्कुल नमी नहीं होती।

100 ग्राम कच्ची गिरी में 9 ग्राम फाइबर होता है, जबकि सूखी गिरी में 18 ग्राम। कच्ची गिरी में कर्ब्स 15 ग्राम तो सूखी गिरी में इसकी मात्रा 25 ग्राम होती है। सूखी गिरी में कच्ची गिरी के मुकाबले प्रोटीन और फैट की मात्रा दोगुनी से अधिक होती है।

डाइटीशियन डॉ. विजयश्री प्रसाद बताती हैं कि सूखी गिरी में ज्यादा न्यूट्रिशन होता है। हालांकि, दोनों में मैग्नीज, कॉर्पर, सेलेनियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, आयरन की भरपूर मात्रा होती है।

### नारियल का बुरादा ग्लूटन फ्री होता है

आपने देखा होगा कि गेहूं के आटे को पानी मिलाकर गूंथने पर इसमें लसलसापन आता है। यह लसलसापन ग्लूटन की बजह से होता है। ग्लूटन एक तरह का प्रोटीन है, जो गेहूं, सूजी, राई जैसे कई अनाजों में मिलता है। हालांकि, मौर अनाजों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कुहू में ग्लूटन नहीं होता, इसलिए इनकी मांग भी अधिक है।

दरअसल, ग्लूटन को सभी लोग नहीं पचा पाते। कई लोगों को इससे एलर्जी भी होती है।

ऐसे में नारियल का बुरादा सबसे बेहतर विकल्प है। इसे गेहूं, सोया, आलू और कोर्न के मुकाबले बढ़िया विकल्प माना जाता है।

### ब्लड शुगर लेवल कम करता है

नारियल के बुरादे में फाइबर और पोटैशियम अधिक होने से हार्ट की बीमारियों का भी खतरा कम होता है।

एक रिसर्च में 42 ओवरवेट महिलाओं को 9 महीने तक हर दिन अपनी डाइट में 26 ग्राम नारियल का बुरादा लेने को कहा गया। नौ महीने के बाद उनमें कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल कम पाया गया।

पोटैशियम की भरपूर मात्रा होने से ब्लड शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है। अगर ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाए तो हार्ट की बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। नारियल के बुरादे को हार्ट की बीमारियों से लड़ने में अच्छा माना गया है।

# बालों को मजबूत, काला और चमकदार बनाएगा प्याज का तेल



## प्याज के तेल का जादू

प्याज का तेल आम प्याज से प्राप्त होता है, जो आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है जो आपके बालों के लिए अद्भुत काम कर सकता है। यहां बताया गया है कि यह आपके बालों को कैसे फायदा पहुंचा सकता है:

### 1. बालों के रोम को मजबूत बनाना

प्याज का तेल सल्फर से भरपूर होता है, एक खनिज जो बालों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। सल्फर बालों के रोम को मजबूत करने, बालों का पतला होना कम करने और बालों के समग्र विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है।

### 2. बालों के विकास को बढ़ावा देना

प्याज के तेल में मौजूद सल्फर सामग्री खोपड़ी में रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करती है, बालों के रोमों को पोषण देती है और स्वस्थ, मजबूत बालों के विकास को प्रोत्साहित करती है।

### 3. बालों का झड़ना रोकना

प्याज के तेल में सूजन-रोधी गुण होते हैं जो खोपड़ी को आराम देने, रूसी को कम करने और खोपड़ी के संक्रमण के कारण बालों के झड़ने को रोकने में मदद कर सकते हैं।

### 4. प्राकृतिक रंग बहाल करना

समय से पहले सफेद होने वाले लोगों के लिए, प्याज का तेल आपके बालों के प्राकृतिक रंग को बहाल करने में मदद कर सकता है, इसकी कैटालेज एंजाइम सामग्री के लिए धन्यवाद।

### 5. चमक और कोमलता बढ़ाना

प्याज का तेल आपके बालों में खूबसूरत चमक ला सकता है और उन्हें मुलायम और प्रबंधनीय बना सकता है, जिससे रुखापन और झड़ना रुक सकता है।

**प्याज का तेल कैसे लगाएं**

अब जब आप प्याज के तेल के अविश्वसनीय लाभों से अवगत हैं, तो आइए जानें कि सर्वोत्तम परिणामों के लिए इसे कैसे लगाया जाए:

#### 1. सही प्याज का तेल चुनें

उच्च गुणवत्ता वाला, जैविक प्याज का तेल चुनें या प्याज को मिश्रित करके और रस निकालकर घर पर ही अपना तेल बनाएं।

#### 2. एक पैच परीक्षण करें

अपने सिर पर प्याज का तेल लगाने से पहले, यह सुनिश्चित करने के लिए पैच परीक्षण करना आवश्यक है कि आपको इससे एलर्जी या संवेदनशील तो नहीं है।

#### 3. अपने बाल तैयार करें

सबसे पहले अपने बालों को सुलझाएं और आसानी से लगाने के लिए उन्हें हिस्सों में बांट लें।

#### 4. तेल लगाएं

कॉटन बॉल या अपनी उंगलियों का उपयोग करके, प्याज के तेल को धीरे से अपने स्कैल्प पर लगाएं, गोलाकार गति में मालिश करें। सुनिश्चित करें कि आप पूरी खोपड़ी को ढकें।

#### 5. इसे लगा रहने दें

प्याज के तेल को अपने सिर पर कम से कम 30 मिनट से एक घंटे तक लगा रहने दें। कुछ लोग अधिकतम लाभ के लिए इसे रात भर के लिए छोड़ देना पसंद करते हैं।

#### 6. धोएं और कंडीशन करें

अनुशंसित समय के बाद, तेल और किसी भी तरह की गंध को हटाने के लिए अपने बालों को हल्के शैम्पू और कंडीशनर से अच्छी तरह धो लें।

#### 7. नियमित रूप से दोहराएं

सर्वोत्तम परिणामों के लिए, इस प्रक्रिया को सप्ताह में 2-3 बार दोहराएं। प्याज के तेल जैसे प्राकृतिक उपचार का उपयोग करते समय स्थिरता महत्वपूर्ण है। अपने बालों की देखभाल की दिनचर्या में प्याज के तेल को शामिल करना मजबूत, काले और चमकदार बाल चाहने वालों के लिए गोम-चंजर हो सकता है। अपने प्राकृतिक गुणों और लाभों के साथ, इसमें कोई आशर्चय की बात नहीं है कि प्याज का तेल स्वस्थ बालों की तलाश करने वालों के बीच एक लोकप्रिय विकल्प बन गया है। तो, क्यों न प्याज के तेल को आजमाया जाए और अपने बालों के लिए इस प्राकृतिक अमृत की क्षमता को उजागर किया जाए? बालों की समस्याओं को अलविदा कहें और उन खूबसूरत, जीवंत बालों को नमस्कार जिनका आपने हमेशा सपना देखा है।

# चाय का बर्तन हो गया है गंदा इन चीजों के इस्तेमाल से करें साफ

## पहले



## बाद में



यदि आप चाय पीने के शौकीन हैं, तो आपका चाय का बर्तन संभवतः आपके सबसे पसंदीदा रसोई उपकरणों में से एक है। हालाँकि, समय के साथ, चाय के दाग और अवशेष जमा हो सकते हैं, जिससे आपका प्रिय चायदानी आकर्षक नहीं लगेगा। लेकिन डरो मत! गंदे चाय के बर्तन को साफ करना जितना आप सोच सकते हैं उससे कहाँ ज्यादा आसान है। इस गाइड में, हम आपको दिखाएंगे कि साधारण घेरेलू वस्तुओं का उपयोग करके अपने चाय के बर्तन को उसके पूर्व गैरव पर कैसे बहाल किया जाए।

### सामग्री:

गंदा चाय का बर्तन

मीठा सोडा

सफेद सिरका

मुलायम कपड़ा या स्पंज पानी

चरण 1: अपना चाय का बर्तन तैयार करें

अपने चायदानी में बची हुई चाय या पानी को खाली करके शुरूआत करें। ढीले मलबे और अवशेषों को हटाने के लिए इसे गर्म पानी से तुरंत धो लें।

चरण 2: एक सफाई पेस्ट बनाएं

सफाई का धोल मिलाना

एक छोटा कटोरा लें।

2 बड़े चम्मच बैकिंग सोडा मिलाएं।

धीरे-धीरे सफेद सिरका डालें जब तक कि गाढ़ा पेस्ट न बन जाए।

मिश्रण को तब तक हिलाएं जब तक यह अच्छी तरह से मिल न जाए।

चरण 3: क्लीनिंग पेस्ट लगाएं

लेप लगाना

अपने मुलायम कपड़े या स्पंज को पेस्ट में डुबोएं।

चाय के बर्तन के अंदरूनी और बाहरी हिस्से को धीरे से साफ करें।

किसी भी जिदी दाग या मलिनकरण पर विशेष ध्यान दें।

चरण 4: इसे बैठने दें

पेस्ट को अपना जादू चलाने देना

स्क्रब करने के बाद पेस्ट को चाय के बर्तन पर करीब 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें।

यह टूटने और दाग हटाने में मदद करेगा।

चरण 5: फिर से स्क्रब करें

स्क्रबिंग का दूसरा दौर

अपना कपड़ा या स्पंज लें और चाय के बर्तन को एक बार फिर से रगड़ें।

आपको दाग और अवशेष अधिक आसानी से निकलते हुए दिखेंगे।

चरण 6: अच्छी तरह धो लें

अंतिम कुल्ला

चाय के बर्तन को बहते पानी के नीचे अच्छी तरह धो लें।

सुनिश्चित करें कि सारा सफाई पेस्ट हटा दिया गया है।

चरण 7: सुखाएं और चमकाएं

अपने चाय के बर्तन को सुखाना

चाय के बर्तन को पौछने के लिए एक साफ, सूखे कपड़े का उपयोग करें।

इसे चमकाएं, जिससे इसकी मूल चमक उजागर हो।

अंतिम सुझाव

अंतिरिक्त ताजगी के लिए नींबू का रस

ताज़ा खुशबू के लिए, आप अपने सफाई पेस्ट में नींबू के रस की कुछ बूंदें मिला सकते हैं।

भविष्य के दागों को रोकें

भविष्य में चाय के दागों को रोकने के लिए, प्रत्येक उपयोग के बाद अपने चाय के बर्तन को अच्छी तरह से धो लें और इसे हवा में सूखने दें।

थोड़े से बैकिंग सोडा, सफेद सिरके और कुछ एल्बो ग्रीस के साथ, आप आसानी से अपने गंदे चाय के बर्तन को साफ कर सकते हैं और एक बेदाग बर्तन में अपनी चाय का आनंद ले सकते हैं।

नियमित रखरखाव से आपका चाय का बर्तन शानदार रहेगा और आपकी चाय का स्वाद भी बेहतरीन रहेगा।

अब, आगे बढ़ें और अपने चाय के बर्तन को वह टीएलसी दें जिसका वह हकदार है, और बिना किसी दाग या अवशेष के अपने अगले कप चाय का आनंद लें।

# चाय बनाने के बाद बची हुई पत्ती अब नहीं जाएगी बेकार



आप सभी ने चायपत्ती का इस्तेमाल किया ही होगा और आप सभी जानते हैं कि चायपत्ती का एक बार इस्तेमाल करके फेंक दिया जाता है अब ऐसा नहीं होगा इस्तेमाल की हुई चायपत्ती और भी कई सरें कामों में आती है हम अक्सर ये समझते हैं कि अगर आप एक बार चाय पत्ती की मदद से चाय बना लें तो ये किसी काम की नहीं रह जाती, लेकिन हर कोई इस बात से वाकिफ नहीं है कि यूज़ टी लीफ्स का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। भारत का शायद ही कोई घर या कोना ऐसा होगा, जहां चाय न पी जाती हो, यहां तक कि एशिया और दुनिया के बाकी मुल्कों में भी ये एक अहम पैय पदार्थ है।

हिंदुस्तान में पानी के बाद ये सबसे ज्यादा पी जाने वाली डिंक है। सुबह जागने से लेकर शाम के वक्त हम चाय का लुत्फ जरूर उठाते हैं। कई लोगों के लिए ये आदत में शुमार हो चुकी है, जिसके बिना वो रह नहीं पाते।

**अब हम जानेगे बची हुई चायपत्ती को कैसे यूज करें-** हम में से ज्यादातर लोग चाय को छानते के बाद इसकी बची हुई पत्तियों को कूड़ेदान में फेंक देते हैं पर अब हमे ऐसा नहीं करना है क्योंकि अगर आप इसके फायदे जान लेंगे तो कभी भी ऐसी गलती नहीं करेंगे। आजकल हर कोई वेस्ट मेट्रियल को रियूज करने की बात करता है, ऐसे में आप चाय की पत्तियों का अलग अलग तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं।

बची हुई चायपत्ती का इस्तेमाल जख्मो पर लगाने के लिए किया जा सकता है।

चाय पत्ती में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है जिससे आप जख्मों को भरने में मदद मिलती है। आप बची हुई चाय पत्ती को एक बार धो लें और फिर गर्म पानी में उबाल लें। इसे अब चोट वाली जगह पर लगाएं और बाद में धो लें। आपके जख्मों को काफी रहत मिलेगी। मखिखला भागने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

हमारे आस पास कई घरों में मक्खियों का आतंक देखने को मिलता है, ये जीव हमारे भोजन को दूषित करते हैं जिससे कई बीमारियां फैलती हैं। इनको भगाने के लिए आप बची हुई चाय पत्ती को एक सूती कपड़े में लपेटकर पोटली बनाएं और किचन में रख दें। इससे मक्खियां आसपास नहीं भिनभिनाएंगी। इसे बालों में लगाने से बालों में चमक आ सकती है।

**बेकार समझी जाने वाली चाय पत्ती** हमारे बालों के लिए भी काफी फायदेमंद है, इसको उबालने के बाद पानी को नॉर्मल कर लें और फिर इसे कंडीशनर की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसा करने से बालों में चमक आ जाएगी।

यह बर्तन साफ करने के काम में भी आ सकती है। बची हुई चाय पत्ती की मदद से आप खाने पीने के बर्तन भी साफ कर सकते हैं। आप छानने के बाद टी लीफ्स को धो लें और सॉसपैन में पानी के साथ उबाल लें। अब अगर इस पानी से गंदे बर्तन धोएंगे तो दाग-धब्बे और आंयल का नामोनिशान मिट जाएगा।

**स्क्रीन पर लगाने से कालापन दूर करने में मददगार –** चाय पत्ती स्क्रिन के लिए भी काफी फायदेमंद हो सकती है, खासकर तब जब आपकी त्वचा टैनिंग का शिकार हो जाए। आप बची हुई चायपत्ती को धूप में सुखा लें और फिर इसको पीसने के बाद बेकिंग सोडा और पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। अब घुटनों, कोहनियों और गर्दन पर लगाकर कालापन दूर कर लें।

**फर्नीचर चमकाने में मदद करती है –**

फर्नीचर से चमक गायब हो जाती है ऐसे में बची हुई चाय पत्ती के पानी को स्प्रे के बोतल में मिलाकर लकड़ी पर छिड़केंगे तो इसमें नए जैसी चमक आ जाएगी।

**बची हुई चायपत्ती से खाद बनाता है –**

बची हुई चाय पत्ती का इस्तेमाल आप खाद के तौर पर कर सकते हैं।

आप घर के गमले या बगीचे की मिट्टी में इसे मिलाएंगे तो प्लांट को फायदा होगा।

**चने का कलर बदलने में सहायक –**

काबुली चने भिगोने से से पहले अगर आप इसके पानी में बची हुई चाय की पोटली डालकर रख देंगे तो इससे चने का रंग बेहतर और प्रेजेंटेबल हो जाएगा।

अमरूद का फल अधिकांश लोगों को काफी पसंद होता है यही वजह है कि सभी बाजार से अमरूद खरीदने के बजाय अपने घर पर ही उसका पेड़ लगाते हैं। अमरूद को स्वास्थ्य की दृष्टि से भी काफी फायदेमंद माना जाता है और डॉक्टर भी कई रोगों में अमरूद खाने की सलाह देते हैं। आमतौर पर अमरूद को कटिंग या ग्राफिंग के माध्यम से ही उगाए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अमरूद के बड़े पेड़ की पत्तियों से भी नया पेड़ उगाया जा सकता है।

जी हाँ, आपको जानकर हैरानी होगी कि अभी तक ग्राफिंग और कटिंग से उगाए जाने वाले पेड़ को पत्तों से भी उगाया जा सकता है वो भी बहुत ही आसान और सरल तरीके से। तो इसी क्रम

में गमले में पानी डाले उसके बाद उसे किसी ऐसी स्थान पर रखें जहां सुबह के समय पर हल्की धूप आती हो। इतनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद अब रोजाना सिंचाई न करके सप्ताह में एक ही बार गमले में पानी डाले। 45 दिन के बाद अब गमले की रेत में थोड़ा-सा पानी डालकर रेत को गीला करें और तब पत्तियों को उससे बाहर निकालें। इस काम को करते समय ध्यान रहें कि रेत गीली हो अन्यथा जड़े टूट जाएंगी।

अब आप चाहें तो जर्मिनेट होने के लिए पत्तियों की स्टेम को चाय बनाने के बाद बची हुई चायपति में डाल सकते हैं। पत्तियों की स्टेम से अमरूद का पेड़ लगाने के इस तरीके से

## पत्तियों से अमरूद का पेड़ लगाने का तरीका



में चलिए जानते हैं पत्तियों से अमरूद का पेड़ उगाने की विधि पत्तियों से कैसे उगाएं अमरूद का पेड़?

पत्तियों से अमरूद का पेड़ उगाने के लिए यह आवश्यक है कि आप सही पत्तियों का चुनाव करें क्योंकि यदि आप सही पत्ती के जगह गलत पत्तियों का इस्तेमाल करेंगे तो उससे आपकी सारी मेहनत बेकार हो जाएगी। ऐसे में सही पत्तियों से अमरूद का पेड़ लगाने के लिए बताएं गए इन टिप्प को अवश्य फॉलो करें, जो इस प्रकार हैं-

पत्तियों की सहायता से अमरूद का पेड़ लगाने के लिए सबसे पहले पेड़ से पूरी तरह विकसित पत्तियों का चयन करें और फिर एक साथ कई विकसित पत्तियों को पेड़ से काट कर अलग कर लें। पत्तियों को पेड़ से अलग करने के समय यह अवश्य ध्यान रखें कि पत्तियों की स्टेम जुड़ी हुई हो। ऐसा इसलिए क्योंकि स्टेम से ही जड़े निकलेंगी।

उसके बाद अब एक ऐसे गमले का चयन करें जिसके पेंदी में छेद हो। दूसरे शब्दों में आमतौर पर वैसे गमले का इस्तेमाल करें जिसका प्रयोग अन्य पेड़-पौधे लगाने के लिए किया जाता है। अब बारी आती है चयनित किए गमले में रेत डालने की, ऐसे में आप साधारण रेत की जगह नदी या तालाब किनारे की रेत का प्रयोग कर सकते हैं। रिवर सैंड इसके लिए काफी फायदेमंद होती है। गमले में रेत डालने के बाद अब पत्तियों की स्टेम को रूटीना हॉर्मोन में डूबोकर पॉटिंग मिक्स में एक इंच गहर करके लगा दें। आप चाहें तो इसके लिए डिस्पोजल कप का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। वहाँ आवश्यकता पड़ने पर लकड़ी या प्लास्टिक स्ट्रॉंग की सहायता से उसे सपोर्ट दिया जा सकता है।

गमले में रेत डालने के बाद अब पत्तियों की स्टेम को रूटीना हॉर्मोन में डूबोएं। उसके बाद उसके स्टेम भाग को गमले की रेत में एक इन्च गहरा करके लगा दें अर्थात् स्टेम को रेत में एक इन्च गड़ा करके गाड़ दें।

गमले में पत्तियों की स्टेम लगाने के बाद पहले दिन भरपुर मात्रा

कई सारे पेड़ लगाए जा सकते हैं। इसके हर एक पत्तियों को अलग-अलग पेड़ में परिवर्तित किया जा सकता है।

ग्राफिंग से कैसे उगाएं अमरूद का पेड़?

अमरूद के पेड़ को आमतौर पर ग्राफिंग के जरिये ही लगाया जाता है। हालांकि, अमरूद का पेड़ लगाने के लिए यह तरीका भी बहुत सरल है बस इसमें नरम स्टेम की जरूरत होती है। ग्राफिंग से पेड़ लगाने के लिए नीचे बताएं गए उगायों की मदद ले सकते हैं, जो इस प्रकार हैं।

ग्राफिंग के जरिए अमरूद का पेड़ लगाने के लिए सॉफ्ट और फ्लैक्सीबल स्टेम की कटिंग चाहिए अर्थात् ऐसी स्टेम को मोड़ने पर भी न टूटे।

पत्तियों की फ्लैक्सीबल स्टेम कटिंग के बाद उसके ऊपर की दो पत्तियों को छोड़ बाकी सभी पत्तियों को तोड़कर हटा दें।

उसके बाद अब उसकी स्टेम को रूटीना हॉर्मोन में डूबोकर पॉटिंग मिक्स में एक इंच गहर करके लगा दें। आप चाहें तो इसके लिए डिस्पोजल कप का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। वहाँ आवश्यकता पड़ने पर लकड़ी या प्लास्टिक स्ट्रॉंग की सहायता से उसे सपोर्ट दिया जा सकता है।

ग्राफिंग विधि के पेड़ उगाने के लिए समय-समय पर स्टेम की सिंचाई करते रहें। इसके लिए 24 से 32 दिग्री तक तापमान सही माना जाता है।

इस विधि से पत्तियों में 2 से 3 हफ्ते में ही जड़े आने लगती है जिसके बाद आप इसे किसी बड़े गमले में शिफ्ट कर सकते हैं। पौधों को शिफ्ट करने के बाद ध्यान रखें कि जब तक पौधा बड़ा न हो जाए उसे धूप से बचाने की कोशिश करें।

# मच्छरों से परेशान हैं तो गार्डेन में लगाएं ये पौधे, दूर-दूर तक नहीं भटकेंगे मच्छर



मौसम बदलते ही मच्छरों का भी पनपना शुरू हो जाता है जैसे अभी गर्मियों जा मौसम शुरू होते ही मच्छरों का प्रकोप काफी बढ़ गया है। सुबह-शाम इनकी संख्या में काफी बढ़ोतरी हो जाती है जिससे घर में बैठना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा इनके काटने से तरह-तरह की बीमारियां भी हो रही हैं।

ऐसे में मच्छरों से खुद की सुरक्षा करना बेहद जरूरी है। हालांकि, मच्छर भगाने के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट उपलब्ध हैं जिसका इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन केमिकल्स वाले प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करने से बेहतर होगा कि इसके लिए प्राकृतिक उपाय किया जाएं जिससे खर्च भी अधिक न हो और मच्छरों से भी छुटकारा मिल सके।

इस आर्टिकल में प्राकृतिक तरीके से मच्छर भगाने के लिए हम आपको कुछ ऐसे पौधों के बारें में बताने जा रहे हैं जिसे गार्डेन या घर में लगाने से मच्छर भी दूर रहेंगे और घर की शोभा भी दोगुनी हो जाएगी।

**हार्समिंट** -हार्समिंट, एक प्रकार का जंगली पुदिना होता है जिसकी पत्तियों का स्वाद कडवा होता है और इससे दवाइयां बनाई जाती है। औषधीय गुण मौजूद होने जे कारण लोगों द्वारा इसका उपयोग गैस और पाचन की समस्या होने पर किया जाता है।

इस पौधे से मच्छर दूर भागते हैं ऐसे में इसे गार्डेन में लगाने से इसकी खुशबू की वजह से मच्छर घर के अंदर नहीं आएंगे। इसके साथ ही घर की खुबसूरती भी बढ़ जाएगी। हार्समिंट के पौधे को अप्रैल-मई के महीने में लगाया जा सकता है।

**नीम** - नीम के बारें में हर कोई अवगत है। इसके औषधीय गुण होने के कारण दैनिक जीवन में इसका काफी इस्तेमाल किया जाता है जैसे शुगर, किल-मुहासें आदि जैसी समस्याओं में। नीम का पेड़ लगाने से न सिर्फ मच्छर बल्कि कीड़े-मकोड़े भी दूर रहते हैं। इसके अलावा अन्य कई गुणों की वजह से यह गार्डेन में कई तरह के फायदे पहुंचाता है।

**कैटनिप** - कैटनिप का इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। सफेद रंग के फूल वाला यह पौधा मच्छरों को

भगाने में काफी असरदार माना जाता है। यदि कैटनिप के पौधे को गार्डेन या घर में लगाया जाए तो इससे मच्छरों से निजात मिलेगी। इस पौधे की खासियत यह है कि ये हर महीने में विकसित होता है।



# एडवेंचर से भरपूर रूपकुंड झील का ट्रैक बेदिनी के बुग्याल

अगर आप ट्रैकिंग के शौकीन हैं तो आपने रूपकुंड झील का नाम अवश्य सुना होगा। यह झील नरकंकालों के लिए प्रसिद्ध है। ये नरकंकाल किसके थे, कब के हैं, इनका क्या इतिहास है, इतने लोग कैसे काल-कवलित हुए, इसका केवल अनुमान ही लगाया जा सकता है। सटीक जानकारी किसी के पास नहीं है। फिर भी हिमालय की ऊंचाइयों पर समुद्र तल से 4800 मीटर ऊपर स्थित यह झील रहस्यमयी होने के साथ-साथ एडवेंचर से भरपूर भी है।

ऋषिकेश से कर्णप्रयाग, थराली, लोहाजंग होते हुए 260 किमी दूर वाण नामक गांव है। वाण जाने का दूसरा रास्ता हल्द्वानी से भी जाता है। हल्द्वानी से इसकी दूरी 230 किमी है। चाहें ऋषिकेश से जाएं या हल्द्वानी से, इसे तय करने में पूरा दिन लग जाता है। पब्लिक ट्रांस्पोर्ट न के बराबर है, इसलिए अपनी गाड़ी से या टैक्सी से जाना ठीक रहता है। वाण समुद्र तल से 2400 मीटर ऊपर स्थित एक छोटा-सा गांव है, जो पूरी तरह रूपकुंड के ट्रैक पर निर्भर है। यहां आकर सड़क समाप्त हो जाती है और इससे आगे केवल पैदल यानी ट्रैकिंग करके ही जाया जा सकता है। वाण में रुकने के लिए होमरेसे आसानी से मिल जाते हैं और ट्रैक पर ले जाने के लिए टैट, स्लीपिंग बैग, राशन और गाइड-पोर्टर भी मिल जाते हैं।

वाण से चलने के बाद नीलांगां नदी को पार करके खड़ी चढ़ाई आरंभ हो जाती है। यह चढ़ाई देवदार के धने जंगल से होकर गुजरती है और इसमें अकेले जाना सुरक्षित नहीं है। रूपकुंड जाने की पहली परीक्षा यही चढ़ाई है और बहुत सारे ट्रैकर यहीं से हिम्मत हारकर वापस लौट आते हैं। लेकिन यदि आप हिम्मत नहीं हारते हो, तो गैरोली पाताल पहुंच सकते हो। गैरोली पाताल समुद्र तल से 3200 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां से आगे जंगल समाप्त हो जाते हैं और धास का विशाल मैदान यानी बुग्याल आरंभ हो जाता है। इस बुग्याल को बेदिनी बुग्याल कहते हैं।

**बेदिनी बुग्याल-** इसकी गिनती भारत के सबसे बड़े और सबसे खूबसूरत बुग्यालों में होती है। यदि आप रूपकुंड नहीं जाना चाहते, तो भी केवल बुग्याल देखने के उद्देश्य से यहां आ सकते हैं। मानसून में और उसके बाद बुग्याल अनगिनत फूलों से भर उठता है और यह फूलों का स्वर्गलोक जैसा लगता है। सर्दियों में यहां भारी हिमपात होता है। बेदिनी से लगता हुआ एक और बुग्याल है, जिसे आली बुग्याल कहते हैं। बेदिनी और आली बुग्याल सुंदरता की पराकाष्ठा को पार कर जाते हैं। रही-सही कसर यहां से दिखने वाली त्रिशूल चोटी पूरा कर देती है।

**पातर नचौनी-** बेदिनी बुग्याल बहुत बड़ा है और इसे पार करने में कई घंटे लग जाते हैं। रास्ते में बेदिनी कुंड नामक एक कुंड मिलता है जो स्थानीय लोगों के लिए बहुत पवित्र है। हर 12 साल में होने वाली नंदा राजजात यात्रा में यात्री



यहां पर एक रात के लिए विश्राम भी करते हैं। इससे आगे रास्ता धीरे-धीरे चढ़ाई भरा होने लगता है, लेकिन बुग्याल के बीच से जाने के कारण यह थकान भरा नहीं लगता। शाम होने तक आप पातर नचौनी नामक स्थान पर पहुंच जाते हो। इसकी ऊंचाई समुद्र तल से 3900 मीटर है।

**भगुवाबासा-** अगले दिन पातर नचौनी से कालू विनायक की खड़ी चढ़ाई आरंभ हो जाती है, जो इस ट्रैक का एक और अत्यधिक कठिन भाग है। कालू विनायक 4300 मीटर पर स्थित है। यह चढ़ाई कालू विनायक पर समाप्त होती है। यहां विनायक जी अर्थात गणेश जी का छोटा-सा मंदिर है और यहां से नीचे की घाटियों का विहंगम दृश्य बड़ा ही शानदार दिखता है। कालू विनायक से भगुवाबासा तक कोई चढ़ाई नहीं है। यह स्थान रात रुकने के लिए श्रेष्ठ है।

**रूपकुंड-** अगले दिन तरोताजा होकर रूपकुंड के लिए प्रस्थान कर सकते हैं। भगुवाबासा से रूपकुंड की आखिरी और अत्यधिक कठिन चढ़ाई आरंभ हो जाती है। रूपकुंड 4800 मीटर पर है और इतनी ऊंचाई पर कोई भी वनस्पति नहीं होती। रूपकुंड एक छोटी-सी झील है। यहां पानी आने का स्रोत या तो बर्फ है या बारिश। सितंबर में अगर बर्फ न हो, तो अक्सर यह झील सूख भी जाती है। इसी झील में अनगिनत नरकंकाल मिलते हैं, जिन्हें अलग-अलग उद्देश्यों से लोग उठाकर भी ले जाते हैं।

**जूनार गली-** रूपकुंड से एक किलोमीटर आगे ही जूनारगली नामक स्थान है। यहां से त्रिशूल चोटी और शिला समुद्र ग्लेशियर का बड़ा ही शानदार नजारा दिखता है। इस नजारे को देखने के लिए ज्यादातर ट्रैकर जूनारगली भी जाते हैं। वैसे कुछ दुम्साहसी ट्रैकर इससे भी आगे होमकुंड तक जाते हैं, नंदादेवी राजजात यात्रा भी होमकुंड तक जाती है, लेकिन रूपकुंड जाने वाले ट्रैकर जूनारगली से ही लौट जाते हैं।

**कब जाएं-** रूपकुंड जाने का सर्वोत्तम समय सितंबर और अक्टूबर होता है। इस समय मौसम अक्सर साफ ही रहता है। इसके बाद यहां हिमपात आरंभ हो जाता है और रास्ता बंद हो जाता है। जून में रास्ता खुलता है, लेकिन अत्यधिक बर्फ होने के कारण यहां आना बहुत ज्यादा रिस्की भी होता है।

जीवनशैली की घड़ी में सुधार लाकर कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचा सकता है

# देर से सोना और देर तक सोना बीमारियों को बुलावा देना है

बात कुछ दिनों पहले कि है जब मैं अपने एक रिश्तेदार के यहां गई। अगले दिन मुझे जल्दी निकलना था इसलिए मैंने सुबह 4 बजे का अलार्म लगाया, पर उन्होंने मुझसे कहा कि यदि मैं अलार्म ना लगाऊं तो भी चलेगा क्योंकि उनका बेटा सुबह 4 बजे सोता है और 12 बजे उठता है तो वह मुझे उठा देगा। मुझे यह मजाक लगा, खैर मैंने तो अपना अलार्म लगाया और सो गई। अगले दिन ठीक 4 बजे उनके बेटे ने मुझे यह कहते हुए उठाया, 'गुड नाईट, अब मैं सोने जा रहा हूं। मिलते हैं फिर...'। इसके बाद मैंने भी उसे गुड मॉनिंग किया और उठ गई पर उसकी यह दिनचर्या देखकर थोड़ा अजीब लगा क्योंकि ये गुड मॉनिंग के समय पर गुड नाईट और गुड आफ्टरनून के समय पर गुड मॉनिंग बोल रहे हैं। फिर खाने के समय ये नाश्ता करें, यह अजीब है। इस तरह की जीवनशैली के कई नुकसान हैं जो आज की पीढ़ी के लिए समझना जरूरी है।

**घड़ी सही तो ये भी सही**

**रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी**

कई अध्ययन में यह पाया गया है कि अच्छी नींद शरीर को दुरुस्त करने, क्षतियों को सुधारने और ताजादम करने में बहुत मदद करती है। ऐसा इसलिए कि सोते समय हमारे दिमाग को आराम मिलता है और सही नींद लेने के चलते दिमाग जागने के बाद बेहतर तरीके से काम कर पाता है। अच्छी नींद लेने से हमारे शरीर को ज्यादा श्वेत रक्त कणिकाओं का उत्पादन करने में मदद मिल सकती है, जो संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसके अलावा स्मरण और सोचने-समझने की शक्ति भी बढ़ती है जिससे कार्मों को बेहतर तरीके से निपटाने की ऊर्जा मिलती है।

**मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा**

जब कभी आप ठीक समय से सोकर सुबह जल्दी उठे होंगे तो आप खुशी महसूस करते होंगे, वहीं देरी से जागने पर पूरे दिन आलस का भी अनुभव किया होगा। लाजमी है कि आप अगर सुबह से खुशी और तरोताजा महसूस करेंगे तो कई गंभीर समस्याओं जैसे- मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, उक्त रक्तचाप से दूर रहेंगे। स्वस्थ शरीर से मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

**भूख कर पाएंगे नियंत्रित**



जब हम अच्छी और पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो हमारे शरीर भूख हार्मोन ग्रेलिन का ज्यादा उत्पादन करता है और लेटिन हार्मोन का कम उत्पादन करता है। इसके चलते ओवरड्रिटिंग और वजन बढ़ने का खतरा भी पैदा हो सकता है। वहीं जल्दी सोने और पर्याप्त नींद लेने से इन हार्मोन्स को कंट्रोल करने और पौष्टिक खाने की आदतों को बढ़ावा मिलता है।

**हार्मोन रहेंगे संतुलित**

जल्दी और समय पर सोने से हमारे शरीर को तनाव से संर्वधित कॉर्टिसोल हार्मोन को नियंत्रित करने में काफ़ी मदद मिल सकती है। ये रात के शुरुआती घंटों के दौरान सबसे कम होता है। रात में जल्दी सोने से इसके स्तर को कम करने में मदद मिलती है जिसका पूरे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

**क्या होगा अगर ऐसा ही चला तो?**

वर्षों से रात 8 से 10 बजे के बीच सोने को एक अच्छी आदत माना जाता रहा है। हालांकि, आजकल के व्यस्त रूटीन की वजह से लोग अक्सर समय पर सो नहीं पाते। पर इस सामान्य-सी आदत के चलते सेहत पर कई प्रकार के नकारात्मक असर हो सकते हैं क्योंकि हमारा शरीर एक नैचुरल सिकैंडियन रिदम पर कार्य करता है। ये प्राकृतिक रूप से सोने-जागने के पैटर्न को संदर्भित करता है जो हमारे शरीर में होने वाले मानसिक, व्यवहार संबंधी और शारीरिक परिवर्तनों को प्रभावित करता है। यह हार्मोन, शरीर के तापमान और खाने की आदतों को प्रभावित करता है। इसके अलावा जब सिकैंडियन लय बदल जाती है, तो यह डायबिटीज, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और डिप्रेशन सहित कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है।

# अगर आप भी ढूँढते हैं इंटरनेट पर इलाज तो हो जाएं सावधान



**बाल अधिक झड़ रहे हैं— इंटरनेट पर उपचार खोजने लगे।** सांस फूल रही है— इंटरनेट पर सर्च करने लगे। इंटरनेट हमारी जानकारियों का पहला और सबसे सुलभ स्रोत हो गया है, इसलिए बहुत से लोग बीमारी का पता लगाने और इलाज के लिए भी इस पर भरोसा करने लगे हैं। हालांकि इसके कारण गलतफहमियां पनपने, गलत उपचार होने और रोग बढ़ जाने, यहां तक कि गंभीर हो जाने का खतरा होता है।

**इसे एक उदाहरण से समझते हैं...**

आपको आधी रात को पेट के निचले बाएं हिस्से में दर्द उठता है। आप उठते हैं और धूमते हैं, लेकिन दर्द दूर नहीं होता है। आप इंटरनेट पर लक्षण लिखकर सर्च करते हैं। कई वेबसाइट में लिखा होगा कि यह क्रब्ज या डायवर्टीकुलाइटिस या गुर्दे की पथरी या मूत्राशय में संक्रमण, गैस आदि के कारण हो सकता है। आपका दिमाग सीधे गंभीर रोग की ओर जाता है। तनाव होने लगता है। फिर नींद नहीं आती।

कुछ मामलों में मरीज अपनी स्थिति और लक्षण के बारे में इंटरनेट पर ढूँढकर फिर डॉक्टर से परामर्श करते हैं। वे जो पढ़ते हैं उसके आधार पर कई बार उससे बेबुनियाद सवाल करते हैं। यदि चिकित्सक ने दवाइयां लिखकर दी हैं तो उनके बारे में इंटरनेट पर पड़ताल करके उल्टे सवाल करते हैं कि यह दवाई किसी और समस्या के लिए है तो मुझे क्यों दी है! हालांकि सच यह है कि एक ही दवा कई तरह से उपचार में मदद कर सकती है, जिसे अनुभवी चिकित्सक अच्छी तरह जानते हैं।

**इंटरनेट आपके बारे में नहीं जानता**

वेबसाइट्स को मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और अन्य लक्षणों के बारे में कुछ पता नहीं होता, जो सही निदान के लिए अनिवार्य है। खासतौर पर भारत में मधुमेह और दिल की बीमारियां आम हैं। ऐसे में गलत निदान मरीज की स्थिति को बदतर बना सकता है।

**स्व-निदान में दोहरा जोखिम है**

थकान और सिरदर्द, डिहाइड्रेशन या पुरानी थकान के लक्षण हो सकते हैं और गंभीर मामलों में यह कैसर भी हो सकता है। इसलिए आम आदमी के लिए इंटरनेट पर पढ़कर अपनी बीमारी का ठीक से पता लगाना लगभग असंभव हो जाता है। कभी-कभी गंभीर बीमारी की अनदेखी हो जाती है

या कुछ मामलों में बेवजह ही गंभीर बीमारी की चिंता सताने लगती है।

**विशेषज्ञ ही सही बता सकते हैं**

हमने यह भी पाया है कि लोग टेस्ट कराने के बाद इसके परिणामों को भी इंटरनेट की मदद से समझने की कोशिश करते हैं। वे इसके लिए इंटरनेट मेडिसिन, संक्रमण या मधुमेह विशेषज्ञों की सलाह नहीं लेते। ब्लड रिपोर्ट आते ही लोग इंटरनेट पर तलाश में जुट जाते हैं और अपने ब्लड ग्लूकोज़, कॉलेस्ट्रॉल और लिवर एंजाइम जैसे पैरामीटर्स का अर्थ समझने की कोशिश कराने लगते हैं। हालांकि, ये पैरामीटर कई कारकों से जुड़े हो सकते हैं। एक प्रशिक्षित फिजिशियन ही रिपोर्ट को पढ़कर उसका सही निष्कर्ष निकाल सकते हैं।

जरूरी नहीं कि ब्लड शुगर का स्तर बढ़ना डायबिटीज का ही संकेत हो। यह खाने-पीने की आदतों, तनाव और यहां तक कि कुछ दवाओं की वजह से भी हो सकता है। इसी तरह लिवर एंजाइम का बढ़ना लिवर रोग का संकेत ही हो, ऐसा जरूरी नहीं। हाल ही में आपके द्वारा लिए आहार और अल्कोहल के सेवन के चलते भी यह बढ़ सकता है। डॉक्टर व्यक्ति की मेडिकल हिस्ट्री, वर्तमान में चल रही दवाओं, फिजियोलॉजी और जीवनशैली की आदतों को ध्यान में रखते हुए सही निदान करता है। इसलिए सिर्फ रिपोर्ट में दिए गए पैरामीटर्स को देखकर सटीक निदान नहीं किया जा सकता। डॉक्टरी सलाह जरूरी होती है।

इंटरनेट से खुद निदान करने के बाद लोग बाजार में उपलब्ध दवाओं का खुद ही सेवन करने लगते हैं। अधिक मात्रा में पेन किलर दवाओं के सेवन से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं, जैसे अल्सर और ब्लीडिंग तक हो सकती हैं। ओवरडोज और अनावश्यक दवाओं से संक्रमण होने की आशंका भी रहती है। एंटीबायोटिक के गलत सेवन से एंटीबायोटिक रेजिस्ट्रेस बढ़ता है, जो गंभीर रोगों का जोखिम बढ़ाता है। खुद दवाएं लेते रहने से मरीज डॉक्टर के पास देर से जाता है। तब तक बीमारी का प्रबंधन करना मुश्किल हो चुका होता है।

जब आप इंटरनेट पर अपनी सेहत संबंधी समस्या के बारे में खोजते हैं तो मिलने वाले सर्च रिजल्ट्स का असर सीधा आपके दिमाग पर पड़ता है। इससे सामान्य समस्या भी बहुत बड़ी दिख सकती है और नतीजतन तनाव, चिंता और अवसाद बढ़ सकता है।

**अगर खोजबीन कर ही रहे हैं**

तुरंत समाधान, दो दिन या दो हफ्ते में समस्या खत्म, घरेलू उपचार से ठीक होना जैसे दावों पर बिल्कुल भी यकीन न करें।

हमेसा ध्यान रखें कि एक ही लक्षण के पीछे कई कारण हो सकते हैं। इसलिए, फलां रोग हो ही गया है या स्थिति सामान्य है, यह न सोचें। खुद (और अपने परिजनों) का उपचार कदापि न करें।

## हाथी और बंदर की कहानी



बहुत समय पहले की बात है एक जंगल में हाथी और एक बंदर रहते थे। बंदर बहुत ज्यादा फुर्तीला था और तेजी से पेड़ों की टहनियों और शाखाओं पर भाग सकता था और ऊँचे से ऊँचे पेड़ों पर चढ़ सकता था और हाथी बहुत शक्तिशाली और ताकतवर था और बड़े बड़े पेड़ों को तोड़ मोड़ सकता था और अपने पेरो से झाड़ियों को रोंद कर रास्ता बना सकता था।

हाथी और बन्दर दोनों को अपनी अपनी खूबियों पर गर्व था और वे दोनों अपने आप को दुसरे से बेहतर समझते थे और आये दिन उन में यही बहस चलती रहती थी की कोन ज्यादा बेहतर है।

इसी बहस को लेकर आये दिन हाथी और बन्दर में तेजी और ताकत दिखाने के मुकाबले होते रहते थे। लेकिन हमेशा हाथी और बंदर दोनों ही जीत जाते थे। एक दिन उन्होंने तय किया की आज तक हमने कई मुकाबले किये लेकिन दोनों में से बेहतर कोन है पता ही नहीं चला और फिर हाथी और बंदर इसी बात पर एक दुसरे से बहस करने लगे।

हाथी और बंदर जिस पेड़ के नीचे बहस कर रहे थे उसी पेड़ के ऊपर एक उल्लू बैठा था, उल्लू बहुत ही बुद्धिमान था, उल्लू रोज हाथी और बंदर की बहस देखता था।

हाथी और बंदर की रोज रोज के बहस देखकर उल्लू भी तंग आ चूका था इसलिए उल्लू ने सोचा की आज इनके इस मुद्दे को हल करना होगा और इन्हें बताना होगा की हाथी और बंदर में से कोन ज्यादा बेहतर है बताना होगा।

इसलिए दोनों की बहस सुनकर उल्लू बोला की तुम दोनों रोज इसी बात पर झगड़ा करते रहते हो की दोनों में से कोन बेहतर है और मैं तुम्हारे रोज के झगड़े और बहस से तंग आ चूका हूँ इसलिए आज मैं ये फैसला कर देता हु की दोनों में से बेहतर कोन है।

फिर उल्लू ने कहा की नदी के पार एक बहुत बड़ा पेड़ है उस पेड़ पर एक स्वर्ण फल लगा है तुम दोनों में से जो उस पेड़ पर से वो सर्वांग फल मुझे लाकर देगा वो विजेता होगा और तुम दोनों में सर्वश्रेष्ठ भी होगा।

यह सुनकर हाथी और बंदर दोनों खूश हुवे की चलो आज पता चल जायेगा की दोनों दोस्तों में से कोन ज्यादा बेहतर है और किस की खूबियां ज्यादा उपयोगी हैं।

हाथी और बंदर दोनों उस स्वर्ण फल को लेने के लिए रवाना हो गये। रास्ते में बंदर पेड़ों के ऊपर टहनियों पर लटक लटक कर तेजी से स्वर्ण पेड़ की तरफ जा रहा था और हाथी जमीन पर रास्ते में आने वाली झाड़ियों और पेड़ों को कुचलकर और तोड़ मरोड़कर आगे बढ़ रहा था।

अब उन्हें वो स्वर्ण फल वाला पेड़ नजर आ रहा था लेकिन स्वर्ण फल के पेड़ तक पहुँचने के लिए उन्हें एक बहुत बड़ी और तेज नदी को पार करना था।

बंदर तेजी से नदी में कूदा लेकिन नदी के पानी का बहाव बहुत तेज था और बंदर बहने लगा और बंदर अपनी जान बचाकर वापस नदी के किनारे आ गया और हाथी से बोला की हाथी भाई मैं तो ये नदी भी पार नहीं कर सकता हूँ।

तब हाथी ने कहा की बंदर मित्र परेशान मत हो और मेरी पीठ पर बेठ जा, इस नदी के पानी की तेज लहरे मेरा कुछ

नहीं बिगाड़ सकती है इस पर बंदर हाथी की पीठ पर बेठ गया।

हाथी का बजन ज्यादा था और हाथी ज्यादा ताकतवर था इसलिए हाथी ने बड़ी ही आसानी से नदी को पार कर लिया। अब हाथी और बंदर नदी को पार कर स्वर्ण पेड़ के नीचे पहुँच चुके थे लेकिन स्वर्ण फल पेड़ पर बहुत ऊँचा लगा हुवा था और स्वर्ण फल का पेड़ बहुत बड़ा और मजबूत तने का था हाथी ने अपनी सूड़ से पेड़ को पकड़कर हिलाने की कोशिश की लेकिन स्वर्ण फल के पेड़ के तने को मोटा और मजबूत होने के कारण हाथी उसे तेजी से नहीं हिला पाया और स्वर्ण फल तोड़ने में असफल रहा, तब हाथी ने बंदर से कहा मित्र मैं भी स्वर्ण फल को तोड़ने में असफल रहा हूँ लगता है ये स्वर्ण फल हम प्राप्त नहीं कर सकते हैं इस पर बंदर ने कहा मित्र परेशान क्यों होते हो तुम्हारा बंदर मित्र कब काम आएगा।

यह कहकर बंदर तेजी से स्वर्ण फल के पेड़ पर चढ़ गया और एक टहनी से दूसरी टहनी पर छलांग लगाते हुवे स्वर्ण फल के पेड़ के ऊपर की टहनी पर पहुँच गया और स्वर्ण फल को तोड़ कर हाथी को लाकर दे दिया।

अब दोनों स्वर्ण फल को लेकर उल्लू के पास पहुँचे और हाथी ने स्वर्ण फल उल्लू को दे दिया।

उल्लू ने कहा की अब मैं तुम दोनों में से विजेता कोन है घोषित कर देता हूँ लेकिन हाथी ने कहा, नहीं उल्लू महाराज, अब विजेता घोषित करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हमे समझ आ चूका है की हम दोनों ही की शक्तियां अपनी अपनी जगह बहुत महत्वपूर्ण हैं बिना दोनों की शक्तियां का उपयोग किये ये स्वर्ण फल लाना संभव है नहीं था। इसलिए इस परीक्षा में हम दोनों ही विजेता हैं।

तब उल्लू ने दोनों को कहा की मित्र ईश्वर ने सभी प्राणियों को अलग अलग शक्तिया और खूबियों प्रदान की है और सभी प्राणियों की शक्तियों का अलग अलग जगह पर अलग अलग महत्व है, कभी भी अपनी शक्तियों पर घमंड मत करो।

अब हाथी और बंदर सारी बात समझ चुके थे और उन्होंने ये तय किया की आज के बाद वो अपनी शक्तियों पर घमंड नहीं करेंगे और एक दुसरे का सम्मान करेंगे।

# अक्टूबर में इन 5 जगह का मौसम होता है बेहद सुहाना! दोस्तों के साथ जरूर करें एक्सप्लोर

अक्टूबर का महीना बस आने ही वाला है। ऐसे में गर्मियों से राहत मिलने लगती है और सर्दियों की शुरुआती होती है। इस सुहाने मौसम में घूमने के लिए बेस्ट होता है। इस महीने आप चाहें हिल स्टेशन जाएं या बीच घूमने का प्लान करें मौसम सुहाना होता है। चलिए आपको बताते हैं कि अक्टूबर में इन जगहों पर घूमने का प्लान बनाना चाहिए.....



महाबलेश्वर

अक्टूबर के महीने में आप महाराष्ट्र के सबसे फेमस हिल स्टेशन महाबलेश्वर घूमने का प्लान कर सकते हैं। यहां मैप्रो गार्डन, वेन्ना लेक, लिंगमाला वॉटर फॉल तक कई जगहों पर धूम सकते हैं।

## पंचगनी

महाबलेश्वर से सिर्फ 14 किलोमीटर दूर है पंचगनी। ये हिल स्टेशन सतारा जिले में पड़ता है। यहां सनसेट पॉइंट, यहां के लोकल गांव और आप-पास में राजा महाराजाओं के किले भी आप धूम सकते हैं।

## कुन्नूर

तमिलनाडु का फेमस हिल स्टेशन है कुन्नूर। यहां की हसीन वादियां किसी का भी मन मोह लेती हैं। एक बार जो कुन्नूर आ जाता है उसका जाने का मन नहीं

करता। यहां से ऊटी भी बहुत पास है।

## पचमढ़ी

मध्य प्रदेश का एक मात्र हिल स्टेशन पचमढ़ी होशंगाबाद जिले में पड़ता है। अक्टूबर में यहां घनी हरियाली और शानदार वॉटर फॉल्स देखने को मिलते हैं। आप यहां की पुरातात्त्विक गुफाओं में भी धूम सकते हैं।



दमन दीव

अगर आपको हिल स्टेशन पसंद नहीं है तो आप बीच घूमने का प्लान कर सकते हैं। अक्टूबर के महीने में दमन दीव का मौसम खुशनुमा रहता है। अरब सागर में स्थित ये भारत का एक केन्द्र शासित प्रदेश है जो अपने शांत और शानदार बीच के लिए जाना जाता है।



# लाल, पीला, हरा नहीं वाइट में भी दिख सकती हैं स्टाइलिश, बस दीपिका के इन लुक्स को करें कॉपी



बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण फैशन के मामले में किसी से कम नहीं है। उनकी खास बात यह है कि वह अपने स्टाइल से भी कोई समझौता नहीं करती है और बात जब साड़ी की आती है तो उनकी खूबसूरती के आगे कोई भी टिक नहीं पाता है। अगर आप किसी दोस्त की शादी में व्हाइट साड़ी के साथ ग्लैमर का तड़का लगाने की सोच रही हैं तो दीपिका के ये खूबसूरत साड़ी लुक आपके काम आ सकते हैं।

## व्हाइट साड़ी में बोल्ड लुक

हाल ही में 'जवान' की सक्सेस पार्टी में दीपिका पादुकोण को जिसने देखा वह देखता ही रह गया। व्हाइट कलर की साड़ी पहनकर उन्होंने सभी को मदहोश कर दिया। सब्यसाची की व्हाइट कलर की साड़ी में उनका लुक काफी बोल्ड लग रहा था।

## फ्रिल और नेट की साड़ी

बीटाउन की क्वीन दीपिका पादुकोण ने मनीष मल्होत्रा की साड़ी पहनकर जमकर वाहवाही लूटी थी। सफेद रंग

के इस ट्रिडिशनल ड्रैपिंग क्लोरिंग पीस को नेट से तैयार किया गया था। इसे यूनीक टच देने के लिए इस पर ओवरऑल फ्रिल वर्क किया गया, जिसे पर्ल वर्क और टीयर शेप्ड क्रिस्टल्स से सजाया गया। दीपिका ने इसके पल्ले को लंबा रखा था।

## व्हाइट रफल साड़ी

दीपिका पादुकोण को सफेद रंग से खास लगाव है। इस व्हाइट रफल साड़ी में उनकी खूबसूरती देखने लायक थी। उन्होंने मैचिंग ब्लाउज को टीमअप करके अपने लुक को बोल्ड बनाया था और व्हाइट मोती के हैंवी नेकपीस ने गंयल टच देने का काम किया था।

## क्रीम कलर की साड़ी

दीपिका की ट्रेडिशनल क्रीम कलर की साड़ी ने भी खूब वाहवाही लूटी थी। साड़ी में मैचिंग धागों और सफेद मोतियों के साथ हैंवी इंब्राइड्री की गई थी। इस लुक के साथ एक्ट्रेस ने लंबा पल्लू कैरी किया है। एक्ट्रेस ने इस लुक के साथ पन्ना स्टोन से बनी खूबसूरत ईयररिंग्स पहने थे।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय '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 लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512