

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

या देवी सर्वभूतेषु मातृ  
रूपेण संस्थिता....

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब

22 अक्टूबर 2023





एक आदमी ने महिला को  
साइकिल से टक्कर

मार दी

महिला गुस्से से- ब्रेक नहीं मार  
सकता था।

आदमी- पूरी साइकिल मार



दी...अब  
ब्रेक क्या अलग से मारूं!

मां - देखो बेटा शरारती  
लड़कों से दूर रहा करो।  
चिटू- मां, मैं इसी वजह  
से तो स्कूल नहीं जाता।  
सुनते ही मां के उड़  
गए होश।



नौकर - मैडम घर में  
मेहमान आए हैं,  
शरबत बनाने के लिए  
नींबू नहीं है, क्या  
करूं..?  
मैडम - अरे डरता  
क्यों है,  
न्यू विम बार में 100  
नींबूओं की शक्ति है,  
डाल दे दो बूंद!



> अगर आपकी तोंद निकल रही है तो  
घबराएं नहीं...  
क्योंकि एयर बैग हमेशा लगजरी  
कारों में ही होते हैं।



पत्नी जैसे ही चाय बनाकर लाई.  
पति- फीकी चाय बनाई है ना? डॉक्टर  
ने मीठी पीने को मना किया है।  
पत्नी- अलग-अलग चाय नहीं  
बनाऊंगी,  
लड्डु खाकर पी लेना, फीकी लगेगी.  
पति बेहोश!

जब सिर की चोट लगने पर मंटू डॉक्टर  
के पास पहुंचा  
डॉक्टर- ये कैसे हुआ?  
मंटू- मैं ईंट से पत्थर तोड़ रहा था।  
डॉक्टर- तो?  
मंटू- एक आदमी ने मुझसे  
कहा- कभी दिमाग का इस्तेमाल भी  
कर लिया कर।  
डॉक्टर हैरान!

मरीज- मुझे अपनी आंखों के सामने  
धब्बे से दिखाई देते हैं.  
डॉक्टर- क्या नए चश्मे से कोई फायदा  
नहीं हुआ ?  
मरीज- हां हुआ है, अब वो धब्बे ज्यादा  
साफ दिखाई देते हैं!



# टीनएज बच्चों को हर वक्त रहती है आपसे शिकायत



ऐसे  
करें  
देखभाल

माता पिता ये देखकर घबराने लगते हैं कि टीनएज में आते ही उनका बच्चा हर वक्त इरिटेट रहता है और अपनी दुनिया को आपसे दूर बनाना चाहता है। दरअसल, यह उम्र ही ऐसी है जिसमें बढ़ते बच्चे अपनी दुनिया में मस्त रहते हैं और अपने आसपास की दुनिया को देखने का उनका नजरिया काफी अलग हो जाता है। ऐसे में अगर आप पैरेंटिंग के तरीके में बदलाव लाएं और कुछ गलतियों को करने से बचें तो आपके बीच बेहतर रिश्ता बन सकता है।

पेरेंट्सर्कल के मुताबिक, जिस तरह नया टेक्नोलॉजी इस्तेमाल करने के लिए हमें अपडेट रहने की जरूरत होती है, उसी तरह इस उम्र के बच्चों को डील करने के लिए भी आपको अपने पैरेंटिंग स्टाइल में बदलाव लाना जरूरत होता है। ऐसे में अगर उनकी हरकतें, बर्ताव, रंग डंग देखकर आप परेशान हो रहे हैं तो ताने देने की बजाय आप कुछ चीजों को इग्नोर करना सीखें।

याद रखें कि कल ये बच्चे ही भविष्य का निर्माण करेंगे, इसलिए अगर उनसे कुछ गलती हो जाए तो उनके साथ गलत व्यवहार करने या उन्हें डाटने-डपटने या धमकाने से बेहतर होगा कि आप उन्हें गाइड करें और आगे बढ़ने में मदद करें। आप उनसे मदद के लिए पूछते रहें और जरूरत पड़ते ही सपोर्ट

भी करें। उन्हें अपना सपना अचीव करने के लिए मदद करें।

अगर आपका टीनएज बच्चा प्राइवैसी चाहता है तो उसे उसकी जरूरत के हिसाब से थोड़ी प्राइवैसी देना जरूरी है। कई माता पिता ऐसा करना गलत समझते हैं और हर वक्त उन पर नजर रखने का प्रयास करते हैं। इससे बच्चे का भरोसा आप पर से उठ सकता है। ऐसा ना करें और उन्हें उनका स्पेस दें। हालांकि कुछ रूल ऐसे बनाना भी जरूरी है जिसे वे मानें। मसलन, इंटरनेट एक्सेस, कॉमन एरिया में कम्प्यूटर का इस्तेमाल, घर आने का सही समय आदि। इन नियमों की कड़ाई से पालन करना जरूरी है।

कुछ माता-पिता घर के कामकाज या घर के जरूरी निर्णयों में टीन एज बच्चों की सलाह नहीं लेते। आपका ये तरीका गलत हो सकता है। अगर आप उन्हें घर की चीजों में इन्वॉल्व करेंगे तो वे जिम्मेदार बनेंगे। ऐसी चीजें उन्हें अडल्टहुड स्क्रिल सीखने में मदद करेंगी। यही नहीं, उन्हें आप पर भरोसा बढ़ेगा और वे समझेंगे कि आप उन पर भरोसा करते हैं।

कुछ माता पिता बॉन्डिंग बनाने के लिए अपने टीन एज बच्चे का बेस्ट फ्रेंड बनने का प्रयास करते हैं। लेकिन आपको बता दें कि टीनएज बच्चे ऐसा करने से कतराते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप उनके साथ ऐसा रिश्ता बनाएं जिसमें वे आपसे खुलकर मदद ले सकें और उन्हें किसी परेशानी को साझा करने में हिचक ना हो।

# साड़ी के साथ इतना रिवीलिंग ब्लाउज पहन आई दिशा पाटनी



बोल्ड कपड़े पहनने का दिशा पाटनी एक भी मौका नहीं छोड़ती है. कुछ दिन पहले दिशा नीता अंबानी और मुकेश अंबानी के घर आए बप्पा का आशीर्वाद लेने इतने एक्सपोजिंग कपड़ों में गई थीं कि खूब ट्रोल हुई थीं. अब दिशा ने अपनी इस ट्रोलिंग वाले लुक की फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर की है.

इन तस्वीरों में एक्ट्रेस कैमरे के सामने साड़ी के साथ रिवीलिंग ब्लाउज पहनकर परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करते हुए दिखीं. इस फोटो में दिशा पाटनी प्लेन लाइट कलर की साड़ी के साथ हैवी वर्क वाली ब्रालेट पहने दिखीं. ये ब्रालेट इतनी ज्यादा हैवी वर्क वाली और रिवीलिंग है कि उनके लुक को देखकर आप भी शॉक हो जाएंगे. दिशा इस रिवीलिंग ब्रालेट को पहनकर कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किलर पोज देती दिखीं.

इन तस्वीरों में दिशा पाटनी हैवी वर्क के ब्रालेट के

साथ प्लेन कलर की साड़ी पहने नजर आ रही हैं. इस साड़ी को एक्ट्रेस ने इस तरह से बदन पर लपेटा है कि वो उन्हें और भी बोल्ड लुक दे रहा है. दिशा ने फ्रंट साइड से पल्लू को थोड़ा खिसकाकर कैमरे के सामने डीपनेक फ्लॉन्ट किया. एक्ट्रेस की ये फोटोज देखते ही देखते हर तरफ छा गई. वहीं उनकी करीबी दोस्त मौनी रॉय ने कमेंट में लिखा- कितनी सुंदर. इससे पहले दिशा पाटनी व्हाइट कलर की रिवीलिंग ड्रेस पहनकर कैमरे के सामने अपने हुस्न का जादू चलाती दिखीं.

एक्ट्रेस की ये ड्रेस काफी टाइट और हद से ज्यादा छोटी थी. बावजूद इसके दिशा इस ड्रेस को पहनकर कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक फोटोज खिंचवाने में झिझकी नहीं. वर्कफ्रंट की बात करें तो आखिरी बार एक विलेन रिटर्न्स में नजर आई थीं. वहीं अब उनके पास दो फिल्मों हैं- वेलकम टू जंगल और प्रोजेक्ट के.



# बढ़ता प्रदूषण बन रहा है बीमारियों का कारण

पर्यावरण दूषण पिछले कुछ सालों से जैसे बढ़ रहा है यह सिर्फ वातावरण ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही हानिकारक है। यह बुजुर्ग, गर्भवती महिलाओं और बच्चों को ज्यादा प्रभावित कर रहा है। कई अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि वायु जल, ध्वनि के साथ कई तरह के प्रदूषण बढ़ रहे हैं जो हृदय रोग, कैंसर जैसी बीमारियों को जन्म दे रहे हैं। पर्यावरण कैसे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है इस बात का महत्व समझाने के लिए हर साल 26 सितंबर को विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि बढ़ते प्रदूषण के कारण कौन-कौन सी बीमारियां फैल रही हैं....

## जल प्रदूषण

गाड़ी के धुएं और कारखानों से निकलने वाले धुएं में कई तरह के हानिकारक रसायन पाए जाते हैं जब यह रसायन पर्यावरण के संपर्क में आते हैं तो सांस, हृदय रोग और कैंसर जैसी समस्याओं का जोखिम बढ़ता है। शोधकर्ताओं में प्लास्टिक के कारण बढ़ रही स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर भी अलर्ट जारी किया है। जल प्रदूषण के कारण फ्लू, टाइफाइड, डायरिया जैसे रोगाणु बढ़ते हैं। भोजन के जरिए यह रोगाणु शरीर में प्रवेश करते हैं जिसके कारण पेट में ऐंठन, दर्द, खून दस्त और उल्टी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

## वायु प्रदूषण

यह प्रदूषण स्वास्थ्य पर बहुत ही गंभीर असर डालता है इसके कारण हृदय स्ट्रोक, फेफड़ों का कैंसर बढ़ता है। इसके अलावा एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोगों, फेफड़ों के कैंसर,



स्ट्रोक के कारण हो रही मौतों का कारण कही न कहीं वायु प्रदूषण ही है।

## मानसिक स्वास्थ्य

शोधकर्ताओं की मानें तो वायु प्रदूषण कई प्रकार के परिवर्तन का कारण बनते हैं जिसके कारण मानसिक बीमारियों का जोखिम बढ़ता है। ओजोन और वायु प्रदूषण के कई सारे खतरनाक रसायन शरीर में सूजन का कारण बनते हैं जिससे चिंता, विकार और डिप्रेशन का खतरा बढ़ने लगता है। युवा ज्यादातर इस प्रदूषण से प्रभावित हो सकते हैं क्योंकि वह अपना ज्यादातर समय बाहर बिताते हैं।

## फेफड़ों पर असर

वायु प्रदूषण के कारण फेफड़ों और सांस संबंधी समस्याओं का जोखिम भी बढ़ता है क्योंकि प्रदूषण के कारण फैलने वाले खतरनाक रसायन वायुमार्ग के जरिए फेफड़ों में चले जाते हैं जिसके कारण सांस की तकलीफ, खांसी, घरघराहट और सीने में दर्द होने लगता है। ज्यादा देर तक वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने के कारण फेफड़ों का कैंसर, दिल का दौरा, स्ट्रोक का जोखिम काफी बढ़ जाता है। प्रदूषण से फेफड़ों सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

## आंखों पर असर

फेफड़ों के अलावा वायु प्रदूषण का असर आंखों पर भी होता है इसलिए प्रदूषित माहौल में आंखों में खुजली, जलन, लालिमा, दर्द जैसी परेशानियां होने लगती हैं। वहीं यदि स्वास्थ्य एक्सपर्ट्स की मानें तो ज्यादा देर तक दूषित हवा के संपर्क में रहने के कारण कंजिक्टवाइटिस, ग्लूकोमा, मोतियाबिंद जैसी आंखों से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है।





## अकेलेपन से हो रहीं परेशान

## इन टिप्स की मदद से खुद को रखें पॉजिटिव

अकेलापन, एक तरह की फीलिंग है जिसमें इंसान भीड़ में रहकर भी खुद को अलग थलग पाता है। यह आपके मेंटल फिजिकल हेल्थ को सीधे तौर पर प्रभावित करता है और अगर आप इस इमोशन को सही तरीके से डील ना कर पाए तो स्ट्रेस, डिप्रेशन, एंजाइटी की गिरफ्त में आसानी से आ सकते हैं। यही नहीं, अधिक दिनों तक अगर आप इस हालात में रहे तो ये आपके शारीरिक सेहत को भी प्रभावित करने लगता है। अगर आप भी इस तरह अकेलापन महसूस कर रहे हैं तो कुछ तरीके हैं जिसकी मदद से आप सकारात्मक महसूस कर सकते हैं। अकेलेपन को ऐसे करें दूर

क्लब या क्लास ज्वाइन करें- वेरीवेल माइंड के मुताबिक, अगर आप खुद को अलग थलग महसूस करें तो जरूरी है कि आप अपने लिए एक ऐसा ग्रुप ढूंढ लें जिसमें आपके जैसे लोग हों। इसके लिए आप अपने आसपास कोई क्लब या हॉबी क्लास ज्वाइन करें। इस तरह आप एक ग्रुप का हिस्सा बन पाएंगे और खुद को अकेलेपन से बाहर निकाल पाएंगी। वॉलेंटियरिंग करें- अगर आप अपनी जिंदगी से सेटिस्फाई रहेंगी तो आप बेहतर महसूस कर पाएंगी। इसके लिए आप उन जगहों पर वॉलेंटियरिंग कर सकते हैं जहां काम कर आप लोगों की मदद कर सकें और दूसरों की जिंदगी को आसान बना पाएं। यह भावना आपके अकेलेपन को दूर करने का काम कर सकती है।

ऑनलाइन सपोर्ट- आप सोशल मीडिया का सकारात्मक तरीके से इस्तेमाल करें और फीयर ऑफ मिसिंग आउट वाली फीलिंग से बाहर निकालें। यहां आकर आप लोगों से जुड़ सकते हैं और बातचीत का हिस्सा बन सकते हैं।

अपनों से मिलें जुलें- अगर आप बेहतर महसूस ना कर पा रही हैं तो अपने उन परिवार के सदस्यों, पुराने दोस्तों या टीचर आदि से मिलने का प्लान बनाएं जिनके साथ आप पॉजिटिव महसूस करती हैं। यकीन मानिए, आप ऐसे लोगों से मिलकर बेहतर महसूस करेंगे और आपका मेंटल हेल्थ भी अच्छा होगा। सेल्फ केयर- खुद के लिए वक़्त निकालना शुरू करें। वॉक पर जाएं, रिलैक्स करें, भरपूर नींद लें, अपने पसंद की चीजों को बनाएं और खाएं। डॉक्टर से मिलें, चेकअप कराएं और जरूरी स्प्लीमेंट का सेवन करें और खुद को व्यस्त रखें।



## ज्यादा तारीफ से बिगड़ सकते हैं बच्चे

पेरेंट्स भूलकर भी न करें  
ऐसी गलतियां

हर पेरेंट्स को अपने बच्चे बहुत प्यारे होते हैं। कुछ माता-पिता तो अपने बच्चों को इतना प्यार करते हैं कि उनकी तारीफ करने नहीं थकते। तारीफ करने से बच्चे में उत्साह बढ़ता है लेकिन कुछ मामलों में तारीफ बच्चे के बिगाड़ भी सकती है। हर बार जब माता-पिता अपने बच्चों की सबके सामने प्रशंसा करते रहते हैं तो वह ऑवरकॉन्फिडेंट होकर कुछ भी करने लगते हैं। इसलिए बच्चों के सामने उनकी तारीफ करने से पहले पेरेंट्स को थोड़ा सावधान रहना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि आप बच्चों की बिल्कुल तारीफ न करें पर इस दौरान आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। आइए जानते हैं....

### सबके सामने न करें तारीफ

कुछ पेरेंट्स बच्चों को दोस्तों, रिश्तेदारों के सामने बहुत अच्छा, बहुत शांत, बहुत प्यारा, बहुत ईमानदार जैसी बातें बोलकर उनके तारीफ करने लगते हैं। लेकिन ये कुछ ऐसी बातें होती हैं जो बच्चे की उम्र और समय के साथ बदलती रहती हैं, इसलिए इन बातों की तारीफ आप बच्चे के साथ न करें। यदि बच्चे आपके सामने नहीं है तो उनकी तारीफ करें। क्योंकि जब आप उनकी तारीफ सामने से करते हैं तो वह ऑवर कॉन्फिडेंट हो जाते हैं जिसके चलते उन्हें लगता है कि यदि वह कोई गड़बड़ करेंगे तो भी आप उनकी तारीफ ही करेंगे। इसलिए सबके सामने बच्चे की तारीफ बिल्कुल भी न करें।

### दूसरे के साथ तुलना करके तारीफ ना करें

पेरेंट्स को आदत होती है कि वह बच्चों की अन्य बच्चों के साथ तुलना करते हुए उन्हें अच्छा बताने लगते हैं लेकिन इससे बच्चों को लगता है कि वह सबसे ज्यादा अच्छे हैं जिसके कारण वह दूसरों का सम्मान नहीं करते। इसलिए कभी भी बच्चों की किसी के साथ तुलना न ही उनके सामने करें, न पीठ के पीछ और न ही किसी बच्चे के साथ इससे

वह जिद्दी स्वभाव के हो सकते हैं।

### न कहें ये बात

जब भी आप बच्चों की तारीफ करते हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि उन्हें ऐसी कोई बात न कहें जिससे वह कॉन्फिडेंट या फिर ऑवरकॉन्फिडेंट हो जाएं। यदि आप उनकी तारीफ करना चाहते हैं तो उनके काम को शाबाशी दें जैसे यदि आपने बच्चे को घर की साफ-सफाई करने के लिए दी है तो बार-बार उन्हें महान कहने की जगह यह बोले कि उन्होंने काम बहुत अच्छे से किया है यही काम का सही तरीका है। उनकी तारीफ करने की जगह आप काम की तारीफ करें।

### बच्चों के द्वारा किए काम की करें तारीफ



कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो बच्चे करके सीखते हैं और कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो वह खुद ही सीख जाते हैं इसलिए आप बच्चों को ऐसी बातों पर ही तारीफ करें जो उन्होंने खुद की हो। जो काम उन्होंने किसी ओर की मदद से किया है ऐसी बात पर उनकी तारीफ न करें। इस तरह भी बच्चे बिगड़ सकते हैं।

### झूठी तारीफ

कई पेरेंट्स बाहर वालों के सामने अपने बच्चों को खास दिखाने के लिए उनकी झूठी तारीफ करने लगते हैं। लेकिन झूठी तारीफ भी बच्चे को बिगाड़ देती है जरूरत से ज्यादा बढ़ा-चढ़ाकर तारीफ करने से वह बिगड़ने लगते हैं। यह आदत बच्चे की स्किल डेवलपमेंट को नुकसान पहुंचाती है इससे उनमें कोई भी चीज को सीखने, समझने या फिर सोचने की क्षमता कम हो जाती है।





**चाय पीने से कम होता है वजन**

# गुड़ की चाय के पीने के फायदे

आप चाय पी कर भी वजन कम कर सकते हैं, इसके लिए आपको एक चीज का ध्यान रखना होगा. आपकी चाय में चीनी नहीं, बल्कि गुड़ होना चाहिए. दरअसल चाय में गुड़ डाल कर पीने के बहुत से फायदे हैं. इसमें कई पोषक तत्व होते हैं, जो आपकी सेहत का ख्याल रखते हैं. साथ ही ये आपके पाचन तंत्र और ऊर्जा लेवल को मजबूती देते हैं. डेली गुड़ वाली चाय का सेवन, कई सारे फायदे कर सकता है... चलिए जानते हैं...

## 1. एनीमिया से राहत

गुड़ में आयरन, मैग्नीशियम, मैंगनीज और जिंक जैसे खनिज पाए जाते हैं, जो एनीमिया में कम होने वाले रक्त के घटकों की कमी को पूरा करते हैं. बता दें कि एनीमिया एक ऐसी स्थिति होती है, जो शरीर में खून की कमी के चलते होती है. बता दें कि गुड़ से रक्त में हीमोग्लोबिन स्तर को बढ़ावा मिलता है, साथ ही इसकी चाय एनीमिया से होने वाली कमजोरी और थकान को काफी हद तक कम करने में मददगार साबित होती है.

## 2. वजन कम करता है

गुड़ में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स जैसे कि कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन न सिर्फ मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं, बल्कि वजन को कम करने में भी मददगार रहते हैं. न सिर्फ इतना, बल्कि ये पाचन तंत्र को भी दुरुस्त करता है. साथ ही साथ इसका सबसे बड़ा फायदा है कि ये वजन कम करने में भी मददगार साबित होता है. दरअसल गुड़ में मौजूद फाइबर से पेट भरा रहता है, जिससे भूख कम लगती है और सेवन का मन नहीं करता.

## 3. पाचन तंत्र स्ट्रोंग

पाचन तंत्र मजबूत करने के लिए भी चाय बहुत फायदेमंद रहती है. दरअसल इसका डेली सेवन पेट से जुड़ी कई सारी परेशानियां हल करता है. बता दें कि गुड़ में फ्रुक्टोज और फाइबर भरपूर मात्रा में मिलते हैं, जो पचाने में आसान होते हैं, साथ ही पेट को हल्का रखते हैं. न सिर्फ इतना, बल्कि इससे एसिडिटी, अल्सर और पेट में जलन जैसी परेशानी भी बहुत हद तक कम होती है.



# किस तरह से ग्रो बैग में उगाते हैं पौधे

पेड़-पौधे हम सबके जीवन के अभिन्न अंग हैं। यह हमारे लिए कई तरह से उपयोगी होते हैं। ये न सिर्फ हमें प्रकृति से जोड़ते हैं, बल्कि पॉजिटिव एनर्जी भी देते हैं। इसलिए वर्तमान में बागवानी का चलन बहुत ही तेजी से बढ़ा है। आजकल बहुत से लोग बागवानी को हॉबी के तौर पर अपना रहे हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी हैं जो अपने घर की छत पर गमलों या ग्रो बैग में पेड़ लगाकर ऑर्गेनिक फल व सब्जियां उगा रहे हैं। इससे उन्हें एक तरफ जहां शुद्ध और ताज़ी सब्जियां मिल रही हैं, वहीं कई और भी अन्य लाभ हैं।

छत पर पेड़ लगाने से हवा की शुद्धता बढ़ती है, घर की सुंदरता में इजाफ़ा होता है और लोगों को अपना खाली समय बिताने के लिए गार्डन मिल जाता है। इस लेख के माध्यम से हम आपको छत पर गार्डन बनाने से जुड़ी कुछ जानकारी देंगे। टेरेस पर गमले या ग्रो बैग में पेड़ कैसे लगाएं, इन पेड़ पौधे को उगाने के सही तरीके क्या होते हैं, या पेड़ लगाने के स्टेप्स क्या हैं।

## छत पर ग्रो बैग में पेड़ कैसे उगाएं

ग्रो बैग में पेड़ लगाने के कई फ़ायदे होते हैं। सबसे बड़ा फ़ायदा यह कि यह हल्के होते हैं और इनको आप अपनी बालकनी या छत कहीं भी लगा सकते हैं। किसी कारण वश अगर आपको इन पौधों को एक जगह से दूसरी जगह पर शिफ़्ट करना है तो भी काफी आसानी रहती है। अर्बन फ़ार्मिंग में ग्रो बैग का इस्तेमाल करने से बेहतरीन विकल्प कोई और मिल ही नहीं सकता है। ग्रो बैग पौधों को उत्कृष्ट जल निकासी भी प्रदान करते हैं। आइए छत पर ग्रो बैग में पेड़ उगाने की प्रक्रिया के बारे में जानते हैं।

**सबसे पहले करें पौधों का चयन** - टेरेस गार्डन अथवा अपने घर की छत पर पेड़ लगाने के लिए सबसे पहली कड़ी पेड़ों का चुनाव है। इस पेड़ों का चुनाव करते समय इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि आप जो पेड़ चुन रहे हैं वह आधी आकर में विकसित नहीं हो और उनका भर छत पर काम से कम पड़े। साथ ही साथ इस बात का भी ख़्याल रखें की उन पौधों की जड़ धीमी गति से

**फिर ग्रो बैग का चुनाव करें** - टेरेस गार्डन अथवा अपने घर की छत पर पेड़ लगाने के लिए आपको उचित साइज के ड्रेनेज होल्स युक्त ग्रो बैग की आवश्यकता होगी। ग्रो बैग कई

**ग्रो बैग बागवानी का चलन बहुत ही तेज़ी से बढ़ रहा है।**

**आजकल बहुत से लोग बागवानी को हॉबी के तौर पर अपना रहे हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी हैं जो अपने घर की छत पर गमलों या ग्रो बैग में पेड़ लगाकर ऑर्गेनिक फल व सब्जियां उगा रहे हैं।**



साइज के आते हैं जिनके आकार का चयन आप पेड़ की जड़ प्रणाली के विकास के मुताबिक कर सकते हैं। कम गहाराई वाले गमले अथवा ग्रो बैग में उथली जड़ वाले पौधे लगाएं।

## गमलों को सही तरीके से रखें

पेड़ों की विकसित होने के लिए पौधों को उचित दूरी पर रखें ताकि यह अच्छी तरह से ग्रो कर सकें। इस बात का भी ख़्याल रखें कि ये एक दूसरे के विकास में बाधक नहीं बने। इसके लिए आप वर्टिकल गार्डनिंग का सहारा ले सकते हैं। इसमें कम जगह होने के बावजूद भी अच्छे खासे प्लांट लगाए जा सकते हैं और यह

देखने में काफी सुंदर भी लगते हैं।

## ग्रो बैग में पेड़ को लगाएं

टेरेस गार्डन अथवा अपने घर की छत पर पेड़ लगाने के लिए सभी आवश्यक सामग्री चुनने के बाद सबसे मुख्य कदम होता है ग्रो बैग में पेड़ को लगाना। इसके लिए आप इन पेड़ों की सीडलिंग अपने घर पर ही तैयार कर सकते हैं, नहीं तो नर्सरी से छोटे पौधे खरीदकर भी लगा सकते हैं। इसे पॉट करने के लिए ग्रो बैग को पॉटिंग मिट्टी से आधा भर लें तथा छोटे पेड़ को बीच में रखते हुए धीरे से जड़ों को फैलाएं और पेड़ के चारों ओर मिट्टी डालें।

## सही देखभाल सुनिश्चित करें

टेरेस गार्डन अथवा अपने घर की छत पर लगाए गए पौधे की सबसे ज़रूरी होती है देखभाल ताकि वह अच्छी तरह से लगाने के बाद अच्छे से विकसित हो सकें और उनमें फल फूल लगे। इस बात को सुनिश्चित करें कि आपके पौधे को नियमित रूप से पर्याप्त धूप और पानी मिलता रहे। ग्रो बैग की मिट्टी में नमी बरकरार रहे इसके लिए आप पेड़ों के तने के चारों तरफ गीली घास की परत बिछाकर मल्टिचिंग कर सकते हैं। पानी देते समय मिट्टी में नमी की जाँच करें, जिससे ओवरवाटरिंग की स्थिति न बने अन्यथा आपके पौधे मार सकते हैं। छत पर लगाए गए पेड़ अच्छी तरह से ग्रो करें इस के लिए जैविक खाद जैसे की वर्मीकम्पोस्ट, गोबर खाद, नीम केक, सरसों खली, बायो एनपीके, प्लांट ग्रोथ प्रमोटर का इस्तेमाल कर सकते हैं। पेड़ों को कीटों और रोगों से बचाने के लिए आप नीम तेल जैसे प्राकृतिक कीटनाशक का प्रयोग भी कर सकते हैं।

# छोटी उम्र में उठा पिता का साया

## हारी हुई बाजी जीत कर सिक्किम की पहली महिला आईपीएस बनी अपराजिता

कहते हैं हौसले बुलंद हो तो कोई भी ताकत आपको हरा नहीं सकती कुछ ऐसा ही सिक्किम के रहने वाली अपराजिता के साथ हुआ है। अपराजिता ने कड़ी मेहनत के साथ सिक्किम की पहली महिला आईपीएस अधिकारी की



वक्तास में उन्होंने 95% नंबर लेकर पूरे सिक्किम में टॉप किया था। टॉप करने पर उन्हें श्रीमती रत्ना प्रधान मेमोरियल ट्रॉफी से भी सम्मानित किया गया था। खबरों की मानें तो अपराजिता के पिता चाहते थे वो वकालत करके बड़ी

उपलब्धि अपने नाम की है। हालातों को पीछे छोड़ कर उन्हें अपने सपने को पूरा किया। आपको बता दें कि अपराजिता से पहले कोई भी महिला सिक्किम में आईपीएस के तौर पर नहीं चुनी गई थी लेकिन अपराजिता ने अपनी कड़ी मेहनत के साथ इतिहास रच दिया है। तो चलिए आपको बताते हैं कि उन्होंने आईएस का मुकाम कैसे हासिल किया...

8 साल की उम्र में खो दिया था पिता का साया

अपराजिता एक पढ़े लिखे परिवार से ताल्लुक रखती हैं उनके पिता ज्ञानेंद्र राय सिक्किम में डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर थे और मां रोमा राय एक टीचर थी। सिर्फ 8 साल की उम्र में अपराजिता ने अपने पिता को खो दिया था। पिता के जाने के बाद सारी जिम्मेदारी अपराजिता की मां पर आ गई। उनकी मां ने हार नहीं मानी और अपने कड़े हौसलों के साथ बेटी को मजबूत बनाया और उसे एक अच्छी परवरिश दी।

**कम उम्र में पड़ गया था जिम्मेदारियों का भार**

रिपोर्टर्स की मानें तो अपराजिता ने छोटी उम्र में ही अपनी मां की सहायता करनी शुरू कर दी थी। इसके लिए वह अपनी मां के साथ कई सारे सरकारी ऑफिसों में गईं। वहां पर कर्मचारियों के जनता के साथ रवैये को देखकर बहुत हैरान हुई। इसी के बाद उन्होंने इस सिस्टम को बदलने का फैसला ले लिया।

**राज्य की रह चुकी हैं टॉपर**

अपराजिता शुरू से ही काफी होनहार छात्रा थी। 12वीं

वकी ल बने। अपने पिता का सपना पूरा करने के लिए उन्होंने साल 2009 में पश्चिमी बंगाल यूनिवर्सिटी ऑफ ज्यूरिडिशियल साइंस कोलकाता में से बीए एलएलबी ऑनर्स की डिग्री भी ली।

**दो बार क्रैक किया यूपीएससी का पेपर**

अपराजिता ने भले ही वकालत की और ज्यूरिडिशियल साइंसेज में गोल्ड मेडल लिया हो लेकिन इसमें उनका मन नहीं लग रहा था वह समाज के लिए कुछ अच्छा करना चाहती थी इसलिए उन्होंने यूपीएससी की तैयारी करनी शुरू कर दी। साल 2021 में उन्होंने पहली बार यूपीएससी की परीक्षा दी और इस परीक्षा में 950 में से 768वीं रैंक हासिल किया। यूपीएससी में इतना रैंक आ जाने पर भी अपराजिता को खुशी नहीं मिली और उन्होंने एक बार फिर से यूपीएससी की तैयारी करनी शुरू कर दी।

**गोरखा गर्ल के नाम से रचा इतिहास**

इसके बाद साल 2012 में अपराजिता ने एक बार फिर से यूपीएससी की परीक्षा दी और इस बार उन्होंने 368वां रैंक हासिल किया। सिर्फ 28 साल की उम्र में अपराजिता ने गोरखा गर्ल के नाम से सिक्किम की पहली महिला आईपीएस अधिकारी बनने का रिकॉर्ड अपने नाम दर्ज करवाया। मीडियो रिपोर्टर्स की मानें तो अपराजिता राय पश्चिम बंगाल कैडर की आईपीएस अधिकारी हैं। एक पुलिस अधिकारी होने के साथ-साथ वह एक अच्छी खिलाड़ी भी हैं। ऑल इंडिया पुलिस बैडमिंटन चैंपियनशिप में वह रनर-अप भी रह चुकी हैं।



# हमेशा के लिए यंग दिखना चाहते हैं?

## 6 तरीकों से स्किन का कोलेजन करें बूस्ट

स्किन में कोलेजन की कमी होने पर एजिंग के लक्षण नजर आने लगते हैं। ऐसे में अगर आप उम्र के साथ अपने शरीर में कोलेजन के



प्रोडक्शन को बढ़ाए रखें तो आप हर उम्र में यूथफुल दिखेंगे।

उम्र जैसे जैसे बढ़ती है हमारे शरीर में कोलेजन का प्रोडक्शन घटने लगता है। जिसकी वजह से त्वचा ढीली पड़ने लगती है और कनेक्टिव टीश्यू का लचीलापन कम होने लगता है। जिसकी वजह रिकल, लाइन्स, ज्वाइंट में स्टिफनेस आदि आने लगते हैं।

हालांकि कुछ लोगों के चेहरे पर एजिंग के लक्षण लंबी उम्र तक नहीं आता। इसकी वजह उनके शरीर में कोलेजन का अधिक प्रोडक्शन कहा जा सकता है। अगर आप भी अपनी स्किन को हमेशा यूथफुल बनाना चाहते हैं तो कुछ बातों को ध्यान रखें। शोधों में पाया गया है कि अगर आप 90 दिनों तक रोज कोलेजन सेप्लीमेंट यानी हाइड्रोलीज्ड कोलेजन का सेवन करें तो इसका असर आपके चेहरे पर नजर आने लगेगा।

अगर आप अपने डाइट में विटामिन सी को शामिल करें और स्किन केयर में भी विटामिन सी प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें तो आप स्किन की



क्वालिटी में सुधार आएगा। यह कोलेजन के प्रोडक्शन को बढ़ाने में काफी मदद करता है। इसके लिए आप साइट्रिक चीजों, हरी सब्जियां आदि को अपने डाइट में शामिल करें।

एक शोध में पाया गया कि आठ सप्ताह तक अगर आप एलोवेरा को सही मात्रा में खाएं तो

इससे हाथों की स्किन में काफी सुधार देखने को मिला, रिकल की गहराई कम हुई और कोलेजर लेवल लगभग दोगुना मात्रा में बढ़ गया। इस तरह शोध में पाया गया कि अगर आप रोज एलोवेरा का सेवन करें तो यह आपकी स्किन को यूथफुल बनाने का काम कर सकता है।

एंटीऑक्सीडेंट का सेवन आपकी स्किन को फ्रीरेडिकल्स के नुकसान से बचाने में मदद करते हैं और स्किन पर एजिंग की रफ्तार को कम किया जा सकता है। इसलिए आप अपने डाइट में उन चीजों को खूब शामिल करें जिनके सेवन से आपके शरीर में एंटीऑक्सीडेंट को बढ़ाया जा सके।

इसके अलावा आप अपने डाइट और लाइफस्टाइल को हेल्दी रखें, स्मॉकिंग और अल्कोहल से दूरी बनाएं, कैफीन का कम से कम सेवन करें, धूप में स्किन को प्रोटेक्ट करें, सनस्क्रीन और स्कार्फ आदि का इस्तेमाल करें। इस तरह आपके स्किन को नुकसान कम होगा और कोलेजन का प्रोडक्शन बार बार प्रभावित नहीं होगा।

शहद और दूध का मिश्रण बच्चे की अच्छी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। रोजाना इसका सेवन करने से बच्चे कई तरह की गंभीर बीमारियों से

बच सकते हैं। इसमें नेचुरल

शुगर, विटामिन-सी,

कैल्शियम,

मैग्नीशियम,

आयोडीन, जिंक

जैसे पोषक तत्व

मौजूद होते हैं जो

बच्चों की हड्डियां

मजबूत करने से

लेकर पाचन

मजबूत बनाने में

मदद करते हैं। तो

चलिए आपको बताते हैं

इसका सेवन

करने से बच्चों को

और क्या-क्या

फायदे हो सकते

हैं...

### मजबूत बनेगी

#### हड्डियां

यदि बच्चों की

कम उम्र से हड्डियां

मजबूत हो तो उन्हें

आगे चलकर हड्डियों से जुड़ी कोई भी समस्या नहीं होती।

दूध और शहद से बने मिश्रण में कैल्शियम काफी अच्छी

मात्रा में मौजूद होता है जो बच्चे की हड्डियां मजबूत बनाने

में मदद करता है इसके अलावा यह मिश्रण कैल्शियम

की कमी भी दूर करता है।

### पानी की कमी होगी दूर

बच्चे अक्सर पानी का सेवन कम करते हैं जिसके

कारण उनके शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसे

में शहद एक ऐसा तरल पदार्थ होता है जो बच्चों को

हाइड्रेट रखता है। दूध और शहद से बना मिश्रण बच्चे के शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बढ़ाता है और पानी की कमी दूर करता है।

### एनर्जेटिक बनेंगे बच्चे

इस मिश्रण में राइबोफ्लेविन,

विटामिनस मौजूद होते हैं जो बच्चों

को खाने के एनर्जी में बदलते

हैं। इसके अलावा मिश्रण में

मौजूद सैचुरेटेड फैट बच्चे

को एनर्जेटिक बनाने में

मदद करता है।

### दांतों में कैविटी का

#### खतरा होगा कम

दांतों के लिए

कैल्शियम बेहद

फायदेमंद माना जाता है।

वहीं इस मिश्रण में कैल्शियम

और फॉस्फोरस दोनों ही अच्छी

मात्रा में मौजूद होते

हैं यह दोनों पोषक

तत्व दांतों को

मजबूत करके उनमें

कैविटी का खतरा

कम करने में मदद

करते हैं।

### पाचन रहेगा स्वस्थ

दूध में पाए जाने

वाले पोषक तत्व

पाचन स्वस्थ बनाने

में मदद करते हैं। यदि बच्चे को कब्ज की समस्या रहती

है तो आप उन्हें ठंडा दूध पिला सकते हैं। इसके अलावा

शहद मल को मुलायम बनाने में मदद करता है जिससे

कब्ज की समस्या नहीं होती।

### कैसे करवाएं बच्चे को सेवन?

ज्यादातर बच्चे दूध का सेवन नहीं करते ऐसे में आप

उन्हें दूध में शहद मिलाकर दे सकते हैं। यदि आपका

बच्चा छः महीने का है उसके लिए मां का दूध ही

फायदेमंद है।





# डायबिटीज मरीजों के लिए घातक

## हैं ये 4 सब्जियां, भूलकर भी न लगाएं हाथ

गंभीर बीमारियों में डायबिटीज भी एक है। इसका सबसे बड़ा कारण अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत खानपान है। आज करोड़ों

की तादाद में लोग

इस बीमारी से

जूझ रहे हैं।

दरअसल,

डायबिटीज

से परेशान

लोगों को

ब्लड शुगर बढ़

जाता है, जिसे

जिंदगीभर कंट्रोल करने

की जरूरत पड़ती है। इस डिजीज की शुरुआत धीरे-धीरे

होती है और शुरुआत में लोग इसकी पहचान नहीं

कर पाते। यही वजह है कि समस्या और

बढ़ जाती है।

ऐसे में जरूरी है कि खानपान

पर एहतियात बरतें। क्योंकि

डायबिटीज के मरीजों को सबसे

ज्यादा अपने खानपान पर ही

ध्यान देना होता है। इन लोगों की

छोटी सी लापरवाही ही ब्लड में

शुगर लेवल को बढ़ा देती है। इसलिए

बेहतर है कि अपने डाइट में बदलाव लाएं।

हेल्दी भोजन करें। हालांकि डायबिटीज में कुछ सब्जियों

को खाने से बचना चाहिए। ये सब्जियां इंसुलिन के

उत्पादन को कम कर देती हैं। आइए जानते हैं डायबिटीज

के मरीजों को किन चीजों को खाने से बचना चाहिए।

डायबिटीज में इन 5 सब्जियों को खाने से बचें

### आलू

डायबिटीज के मरीजों को आलू का सेवन करने से

बचें। दरअसल, आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 70 से 90

के बीच होता है, जो बहुत ज्यादा है। इसमें कार्बोहाइड्रेट

ज्यादा होता है, जो ब्लड शुगर को बढ़ाने में असरदार होता

है। 100 ग्राम आलू में 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 2 ग्राम

फाइबर होता है, जो तेजी से ब्लड शुगर को बढ़ाता है।

### सब्जियों का जूस

एक्सपर्ट के मुताबिक, डायबिटीज में सब्जियों के जूस

का सेवन करने से बचना चाहिए। चाहें गाजर का जूस ही

क्यों न हो। बता दें कि, गाजर का जूस पीने से ब्लड में

शुगर का स्तर तेजी से बढ़ सकता है। ऐसा इसलिए,

क्योंकि इन जूस में फाइबर की कमी होती है, इसलिए

इसका सेवन करने से आपका ब्लड शुगर तेजी से

बढ़ेगा।

### मक्का

डायबिटीज में मक्का का सेवन करने से भी बचना

चाहिए। क्योंकि, ज्यादातर लोग जानकारी के अभाव में भुट्टे

का सेवन कर लेते हैं। बता दें कि, मक्का का ग्लाइसेमिक

इंडेक्स 55 है, जो मीडियम कैटेगरी में आता है, लेकिन

इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। यही

वजह मक्का तेजी से ब्लड शुगर बढ़ा

सकती है। ऐसे में जिन लोगों का ब्लड

शुगर हाई रहता है वो मक्के के

सेवन से परहेज करें।

### रतालू

डायबिटीज में रतालू के सेवन

से बचना चाहिए। क्योंकि ज्यादातर

लोग रतालू का कचालू बनाकर फ्रूट

चाट के रूप में सेवन करते हैं। लेकिन

ऐसा करना गलत है। बता दें कि, रतालू का

सेवन करने से ब्लड में शुगर का स्तर तेजी से बढ़ सकता

है। रतालू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 65 के करीब होता है

और भरपूर कार्बोहाइड्रेट होता है। यही वजह है कि ये तेजी

से शुगर लेवल को बढ़ाता है।

### मैदे की चीजें

डायबिटीज के मरीजों को भूलकर भी मैदे से बनी

चीजों को नहीं खाना चाहिए। क्योंकि डायबिटीज के लिए

मैदा बेहद खतरनाक मानी जाती है। यह चीनी की तरह ही

ब्लड में शुगर की मात्रा को बढ़ाने का काम करती है। यदि

आप ऐसा करते हैं तो आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल

से बाहर हो सकता है।





# घर पर कर रहे हैं पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल

## तो इन टिप्स को ना करें अनदेखा

अगर आप भी अपने चेहरे पर बेहतर गला पाना चाहते हैं तो इसके लिए पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं

स्किन केयर के लिए हम बहुत सारे तरीकों का इस्तेमाल करते हैं परंतु कोई उपाय तब काम आता है जब हमारी स्किन पूरी तरह से साफ हो जाती है। स्किन पूरी तरह से साफ होने के लिए प्रोडक्ट को स्किन के अंदर तक जाना बहुत ही ज्यादा जरूरी होता है जिसके जरिए ही हमें बेस्ट रिजल्ट मिल सकता है। स्किन की डीप क्लीनिंग करने के लिए केवल फेस वॉश जरूरी नहीं होता है बल्कि कभी-कभी पील ऑफ मास्क को भी अप्लाई किया जाता है। इसके जरिए स्किन को एक्सफोलिएट किया जा सकता है और डीप क्लीन भी किया जा सकता है। अगर आप भी अपने चेहरे पर बेहतर गला पाना चाहते हैं तो इसके लिए पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन इसका इस्तेमाल करते समय छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।

### सबसे पहले स्किन को किया जाता है क्लीन

यह बात बिल्कुल सच है कि पील ऑफ मास्क के जरिए स्किन को साफ किया जा सकता है परंतु इसका मतलब यह नहीं होता है कि आप सीधे ही पील ऑफ मास्क को स्किन पर अप्लाई कर ले। हमेशा यह ध्यान रखें कि इसका इस्तेमाल करने से पहले आपको अपने चेहरे का मेकअप गंदगी और अतिरिक्त तेल को रिमूव करना होता है। इसके बाद ही मास्क को बेहतर ढंग से चिपकाए जा सकता है और इसका बेहतर रिजल्ट भी तभी मिलता है।

### पैच टेस्ट करना है जरूरी

वैसे तो पील ऑफ मास्क हर तरह से प्रभावित होता है लेकिन यह जरूरी नहीं होता है कि वह हर तरह की स्किन के लिए बेहतर साबित हो। इसीलिए अपने पूरे चेहरे पर मास्क लगाने से पहले आपको एक बार पैच टेस्ट जरूर करना चाहिए।

इससे आपको यह जानकारी मिल जाएगी की पील ऑफ मास्क में जिन चीजों का इस्तेमाल किया गया है उनसे आपको किसी भी प्रकार का कोई रिएक्शन तो नहीं है। इसके बाद ही पील ऑफ मास्क को पूरे चेहरे पर अप्लाई करना चाहिए।

### सेंसिटिव एरिया का करें बचाव

वैसे तो पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल पूरे चेहरे पर किया जा सकता है परंतु जब आप इसे स्किन पर अप्लाई करते हैं तो एक समान रूप से लगाना जरूरी होता है। इसी के साथ यह भी देखें कि यह चेहरे के सेंसिटिव एरिया जैसे की आंखें आइब्रो लिप्स इन सभी से बचकर ही पील ऑफ मास्क को अप्लाई करना चाहिए।

### सूखने के लिए दे पर्याप्त समय

पील ऑफ मास्क बेहतर तरीके से तब ही काम करता है जब उसे पर्याप्त समय सूखने के लिए मिल जाता है। अगर वह पूरी तरह से नहीं सूखता है तो उसे रिमूव करने में काफी परेशानी हो सकती है इसीलिए जब उसे रिमूव करते हैं तो हमेशा यह देख ले कि वह ज्यादा गिला या चिपचिपा तो नहीं है। अगर वह पूरी तरह से सूख गया है तभी आप उसे रिमूव करें।

### सही तरह से करना चाहिए रिमूव

पील ऑफ मास्क को रिमूव करने का तरीका होता है। अगर आप उस मास्क को सही तरीके से रिमूव नहीं करते हैं तो इससे स्किन को नुकसान पहुंच सकता है इसीलिए हमेशा पील ऑफ मास्क को रिमूव करते समय किनारों से शुरू करना चाहिए और ऊपर की तरफ पील करना चाहिए।

यह कुछ छोटी-छोटी जानकारी होती है जो पील ऑफ मास्क अप्लाई करते समय ध्यान रखना बहुत ही ज्यादा जरूरी होता है। अन्यथा इसकी वजह से आपकी स्किन को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।



# सावधान! ब्रेकफास्ट न करने की आदत पड़ सकती है भारी इन बीमारियों का है खतरा

जो लोग देर रात तक जागते हैं, फिर देर से खाना खाते हैं और शराब पीते हैं. फिर सुबह उठकर कभी नाश्ता नहीं करते हैं. ऐसे लोगों में कैंसर का खतरा ज्यादा देखा गया है.



जिन लोगों में देर रात तक जागने और फिर उठकर ब्रेकफास्ट किए बिना घर से निकलने की आदत बना ली है, ऐसे लोगों को अपनी आदत बदलने की जरूरत है. अमेरिका में हुए एक अध्ययन में सामने आया है कि जो लोग आदतन ब्रेकफास्ट नहीं करते हैं, ऐसे लोगों में पेट और आंतों के कैंसर का खतरा देखा गया है. अमेरिका में 62746 लोगों पर यह अध्ययन किया गया. सभी अर्धे उम्र 50 साल के आसपास के थे.

कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर श्याम अग्रवाल का कहना है कि जो लोग रोजाना देर रात तक जागते हैं, फिर देर से खाते हैं और अक्सर पार्टी में रहते हैं, शराब पीते हैं, वो सुबह उठकर कभी नाश्ता नहीं करते हैं, इसलिए उनमें कैंसर का खतरा ज्यादा देखा गया है. कैंसर भी लाइफ स्टाइल की बीमारी है. जो लोग हेल्दी लाइफ स्टाइल, मतलब सही समय पर हेल्दी खाना खाते हैं और व्यायाम करते हैं, उन्हें ये खतरा कम होता है.

## कैंसर का खतरा

प्रिवेंटिव हेल्थकेयर एक्सपर्ट डॉक्टर शिखा शर्मा ने बताया कि ब्रेकफास्ट लेना जरूरी है, लेकिन क्या लेना चाहिए, यह जानना भी जरूरी है. जिन लोगों को

गैस्ट्रिक और एसिडिक प्रॉब्लम है, वो अगर सुबह खाली पेट रहते हैं तो पेट में एसिड बनता है और वो आंतों की दीवार को डैमेज करता है. कभी-कभी इसकी वजह से अल्सर भी होता है और लगातार यह होता रहे तो ये कैंसर में बदल जाता है.

## ब्रेकफास्ट में क्या लेना चाहिए?

डॉक्टर शिखा शर्मा ने बताया कि एसिड की दिक्कत जिन्हें है, ऐसे लोगों को सुबह उठकर सबसे पहले सौंफ, अजवाइन और अदरक का पानी लेना चाहिए. फिर कुछ समय बाद कोई फल खाएं फिर अनाज की कोई चीज खानी चाहिए, जैसे इडली, पोहा, सब्जियों के साथ बना नमकीन दलिया लेना चाहिए.

## दिन में अनाज का सबसे अच्छा पाचन

जिन्हें एसिडिक प्रॉब्लम है, उन्हें दही, दूध या इससे बनी चीजें और पराठे नहीं खाना चाहिए. फ्राइड चीजें खाने से बिल्कुल बचें. इसके बाद दोपहर में दो बजे लंच करें. अनाज का सबसे अच्छा पाचन दिन में होता है, सूरज ढलने के बाद जैसे जैसे शाम बढ़ती है, वैसे वैसे पाचन क्रिया भी धीमी पड़ती जाती है, इसलिए रात में सूप लेना अच्छा रहता है.

# कैलाश पर्वत पर गूंजती है डमरू और ॐ की आवाजें



तिब्बत में स्थित कैलाश पर्वत का हिंदू ग्रंथों में विशेष उल्लेख है। कहते हैं कि कैलाश पर्वत भगवान का निवास स्थान है, यहां पर व अपने पूरे परिवार के साथ रहते हैं। इस पर्वत से जुड़े कई सारे रहस्य भी हैं। लोगों का मानना है कि यहां कई चमत्कार होते रहते हैं। कोई भी व्यक्ति अभी तक इस पर्वत की चढ़ाई नहीं कर पाया है। हिंदू मान्यताओं के अनुसार भगवान शिव आज भी कैलाश पर्वत पर अपने परिवार के साथ निवास करते हैं। उनके साथ कई देवी- देवताओं और मुनियों का भी निवास स्थान है, जिस वजह से कोई भी आम इंसान नहीं जा सकता है। कैलाश पर्वत पर चढ़ने के लिए खास सिद्ध की जरूरत होती है। ऐसा इंसान जिसने कभी पाप ना किया हो, वो ही इस पर्वत पर जिंदा चढ़ सकता है। अब तो कैलाश पर्वत की चढ़ाई करने मना है, पर जिन्होंने पहले भी जिसने पर्वत पर चढ़ाई करनी की कोशिश की है, वो नाकाम रहे हैं।

## गूंजती है डमरू और ॐ की आवाज

स्थानीय लोगों का कहना है कैलाश पर्वत के आसपास डमरू और ॐ की आवाज सुनाई देती है। यहां आने वाले दर्शनार्थी और पर्यटक भी ये आवाज सुनते हैं। ये आवाजें कहां से आती है, ये बात तो राज ही है। हालांकि वैज्ञानिकों का मानना है कि पहाड़ पर मौजूद बर्फ से हवा के टकराने से ये ध्वनि उत्पन्न होती है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार कैलाश पर्वत पर

अलौकिक शक्ति का वास है। यहां पुण्य आत्माएं रहती हैं। इसे स्वर्ग का द्वार भी कहा जाता है। कई तपस्वी आज भी यहां तप करते हैं, उन्हें खलल न पड़े इसलिए कोई व्यक्ति ऊपर नहीं जा सकता। अगर कोई शख्स ऊपर चढ़ने की कोशिश भी करता है, तो कोई न कोई अड़चन जरूर आ जाती है, या फिर उसकी मौत हो जाती है।

## बौद्ध और जैन धर्म का भी पवित्र

### स्थल है कैलाश पर्वत

हिंदुओं के अलावा कैलाश पर्वत बौद्ध और जैन धर्म के लोगों के लिए धार्मिक स्थल हैं। जैन धर्म में इस क्षेत्र को अष्टापद कहा गया है। वहीं बौद्ध धर्म के अनुयायी इसे बुद्ध का निवास स्थान मानते हैं। बुद्ध के डेमचौक रूप को कैलाश पर्वत से ही निर्वाण मिला था। कैलाश पर्वत की धार्मिक मान्यताओं को देखते हुए चीनी सरकार ने इस पर चढ़ने पर प्रतिबंध लगाया हुआ है।



नई डिश बनाने के लिए कई चीजों को साथ मिला दिया जाता है। इनमें से कुछ फूड का कॉम्बिनेशन काफी फायदेमंद होता है तो वहीं पोषक तत्वों से भरपूर होने के बाद भी कुछ फूड्स को साथ में खाना सेहत के लिए सही नहीं माना जाता है।

## इन चीजों को मिलाकर खाने की न करें गलती सेहत को पड़ सकता है भारी

**इन फूड्स को साथ में मिलाकर खाना हेल्थ के लिए है बेहद नुकसानदायक फॉलो करें**

सेहतमंद रहने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर चीजें तो खाना जरूरी होता ही है। इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि इन्हें सही तरीके से खाया जाए। खाने में भी लोग अक्सर एक्सपेरिमेंट करते रहते हैं और कई चीजों के कॉम्बिनेशन से नई डिश तैयार करते हैं। कई बार हम कुछ खाने के बाद अचानक बीमार हो जाते हैं और इसके पीछे की वजह नहीं समझ पाते हैं। बता दें कि फूड्स के कुछ कॉम्बिनेशन फायदेमंद भी हो सकते हैं तो वहीं कुछ फूड्स को साथ में मिलाकर खाना आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है।

अच्छी हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है कि जिन फूड्स को आप मिलाकर खा रहे हैं, उनके बारे में सही जानकारी हो। ज्यादातर लोगों को लगता है कि दो पोषक तत्वों से भरपूर दो फूड्स को अगर मिलाकर खाया जाए तो भरपूर मात्रा में न्यूट्रिशन मिल सकते हैं, हालांकि कुछ ऐसे फूड्स हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर होने के बाद भी साथ में मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

### दही और फ्रूट्स

लोग दही में कई तरह के फूड्स आदि डालकर खाते हैं, हालांकि इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दही के साथ खट्टे फल मिलाकर न खाएं। दही और फलों का कॉम्बिनेशन बिल्कुल भी अच्छा नहीं माना जाता है। इससे आपको पाचन में समस्या के साथ ही एलर्जी हो सकती है।

### मछली और दूध

मछली खाने के बाद अगर आप तुरंत दूध पीते हैं तो यह नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मछली और दूध दोनों में ही प्रोटीन होता है। इसके अलावा दोनों की तासीर भी अलग होती है। इसलिए अगर मछली और दूध को साथ ले लिया जाए तो इससे आपके पाचन में गड़बड़ी हो सकती है।

दूध और केला बनाना शेक तो आप भी पीते



होंगे। ये

दोनों ही चीजें काफी पौष्टिक होती हैं लेकिन कुछ सिचुएशन में इससे सेहत को नुकसान भी पहुंच सकता है। बनाना शेक काफी ज्यादा कैलोरी से भरपूर होता है। इन दोनों को साथ में मिलाकर पीना आयुर्वेद के हिसाब से सही नहीं माना जाता है। जिन लोगों को सर्दी-जुकाम या फिर पेट से जुड़ी समस्याएं हो उन्हें भूलकर भी ये दोनों चीजें साथ में नहीं खानी चाहिए।

### दही और मूली

लोग कई बार मूली के परांठे बड़े शौक से दही के साथ खाते हैं, इसका रायता भी बनाया जाता है, लेकिन दही और मूली का कॉम्बिनेशन सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता है। इन दोनों चीजों को साथ मिलाकर अगर ज्यादा खा लिया जाए तो सेहत के लिए नुकसान पहुंच सकता है।



एक्ट्रेस सारा अली खान की गिनती इंडस्ट्री की सबसे खूबसूरती एक्ट्रेस में होती है। वो अपने बोलड और डिफरेंट लुक के लिए काफी जानी जाती हैं। सारा खूबसूरत होने के साथ-साथ अपनी मेंटली और फिजाकल फिटनेस के लिए काफी जानी जाती हैं। उनकी यह पॉजिटिव एनर्जी उन्हें और भी खूबसूरत बनाती है। उनके फैस उनकी खूबसूरती का राज जानना चाहते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने बताया कि सारा ने अपनी मां अमृता सिंह द्वारा बताए हुए ब्यूटी टिप्स का इस्तेमाल करती हैं। आइए आज हम आपको बताते हैं इनके बारे में....

**ये हैं सारा अली खान के ब्यूटी टिप्स....**

- सारा कहती हैं कि वो कुछ बी ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करती हैं। एक्ट्रेस को कोलोसल मस्कारा का इस्तेमाल नहीं करती हैं। इसे वो ग्लोसरीन के साथ यूज करती हैं।

- एक्ट्रेस कहती हैं कि वो अपनी मां द्वारा बताए गए कई ब्यूटी टिप्स अपनाती हैं। सारा की मां हमेशा उन्हें ज्यादा पानी पीने की सलाह देती हैं। ज्यादा पानी पीने से बाँडी हाइड्रेट रहती हैं। साथ ही स्किन भी ग्लो करती है।

- एक्ट्रेस ना सिर्फ फल खाती हैं बल्कि उसे अपने फेस पर भी जरूर लगाती हैं। ऐसा करने से उनके फेस का ग्लो काफी बढ़ता है।

- खूबसूरत दिखने के लिए डाइट पर ध्यान देना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। वो हमेशा हेल्दी डाइट लेती हैं। इसके लिए वो अपनी डाइट में अंडे, हरी सब्जियां, ब्राउन राइस, मछली, चिकन लेती हैं। उन्होंने बताया कि मैं सीमित मात्रा में ही खाती हूँ।

- हेल्दी स्किन के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप भरपूर नींद लें। अच्छी नींद लेने से स्ट्रेस कम होता है।

**बिना मेकअप के भी दमकती है सारा की त्वचा**

**ग्लोइंग स्किन के लिए अपनाती है मम्मी अमृता के ये नुस्खे**



# दिल से लेकर दातों तक को मजबूत करती है ब्रोकली, इसे खाने के अनेक फायदे

ब्रोकली वैसे दिखने में तो गोभी जैसा नजर आता है, लेकिन उससे कहीं ज्यादा फायदेमंद होती है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। बता दें प्रोटीन भी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए प्रोटीन की पूर्ति के लिए इसका सेवन कर सकते हैं। साथ ही इसमें कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन ए, सी और कई दूसरे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें कई प्रकार के लवण भी पाए जाते हैं, जो शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखने में मददगार हैं....



कम होता है। साथ ही फैटी लिवर की समस्या में लाभ मिलता है। इसलिए लीवर को मजबूत बनाने के लिए



## इम्यूनिटी को बूस्ट करता है ब्रोकली

ब्रोकली में विटामिन सी प्रचूर मात्रा में पाई जाती है। विटामिन सी शरीर के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने और संक्रमण से बचाने में मददगार है।

## दिल को रखती है स्वस्थ

इसमें पाए जाने वाले सेलेनियम और ग्लूकोसिनोलेट्स जैसे तत्व दिल को स्वस्थ रखने वाले प्रोटीन को बढ़ाने का काम करते हैं। इसलिए यह दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

## लीवर को करता है मजबूत

ब्रोकली को डाइट में शामिल करने से लिवर क्षति का जोखिम



ब्रोकली का सेवन करना चाहिए।

## प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए भी लाभकारी

ब्रोकली में मौजूद प्रोटीन, आयरन, फोलेट और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए जरूरी माने जाते हैं। इसलिए प्रेग्नेंट महिलाओं को इसका

सेवन जरूर करना चाहिए।

## हड्डियों और दांतों की सेहत का रखती है

### खयाल

इसमें कैल्शियम प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं। जो हड्डियों और दांतों के लिए बहुत लाभकारी है।



# रानी लक्ष्मीबाई के बारे में कुछ अनसुनी बातें

भारतीय इतिहास के इतिहास में, रानी लक्ष्मीबाई, जिन्हें अक्सर 'योद्धा रानी' के रूप में जाना जाता है, को उनकी निडर भावना और दृढ़ संकल्प के लिए मनाया जाता है। मिथक और तथ्य दोनों में डूबा उनका जीवन पीढ़ियों को आकर्षित करता रहता है। इस लेख का उद्देश्य उनकी असाधारण यात्रा के कम ज्ञात पहलुओं पर प्रकाश डालना है।

रानी लक्ष्मीबाई का प्रारंभिक जीवन उनके बाद के कारनामों की एक मनोरम प्रस्तावना प्रदान करता है। मणिकर्णिका के रूप में जन्मी, उन्होंने अपने प्रारंभिक वर्ष जीवंत शहर वाराणसी में बिताए। उनका पालन-पोषण पारंपरिक से बहुत दूर था, क्योंकि उनमें घुड़सवारी और मार्शल आर्ट के प्रति आकर्षण था, ऐसे कौशल जो उनके भाग्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

मणिकर्णिका का बचपन जिज्ञासु और साहसी भावना से चिह्नित था। उन्होंने अद्भुत निडरता और ज्ञान के लिए एक अतृप्त प्यास प्रदर्शित की, ऐसे गुण जो उनके भविष्य के प्रयासों में उनके काम आएंगे। उसके माता-पिता ने उसके अद्वितीय गुणों को पहचाना और उसे अपनी रुचियों को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया।

महाराजा गंगाधर राव से विवाह 14 साल की उम्र में मणिकर्णिका के जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ आया जब उनकी शादी झाँसी के महाराजा गंगाधर राव से हुई। इस मिलन ने उनके जीवन में एक नए अध्याय की शुरुआत की, जिससे वह एक सशक्त नेता के रूप में उभरीं। 0महाराजा गंगाधर राव के साथ मणिकर्णिका का विवाह सिर्फ एक वैवाहिक गठबंधन नहीं था बल्कि



आपसी सम्मान और प्रशंसा पर आधारित एक साझेदारी थी। महाराजा ने उनके साहस और बुद्धि को पहचाना, ये गुण जल्द ही झाँसी पर शासन करने में सहायक होंगे। रानी लक्ष्मीबाई में परिवर्तन उनकी शादी के बाद, मणिकर्णिका

को लक्ष्मीबाई नाम दिया गया, जो झाँसी की रानी के रूप में उनकी नई भूमिका को दर्शाता है। इस परिवर्तन ने उनकी उल्लेखनीय यात्रा की शुरुआत को चिह्नित किया, जिसने अंततः इतिहास के इतिहास में उनका नाम दर्ज कराया।



रानी लक्ष्मीबाई के रूप में, उन्होंने जल्द ही खुद को झाँसी के लोगों का प्रिय बना लिया। उनके नेतृत्व में जिम्मेदारी की गहरी भावना और अपने विषयों के प्रति अटूट प्रतिबद्धता थी। वह रानी की पारंपरिक भूमिका से संतुष्ट नहीं थीं; वह एक न्यायप्रिय और दयालु शासक बनने की आकांक्षा रखती थी।

#### चूक का सिद्धांत

रानी लक्ष्मीबाई के जीवन के महत्वपूर्ण क्षणों में से एक लॉर्ड डलहौजी द्वारा डॉक्ट्रिन ऑफ लैप्स की शुरुआत थी। इस नीति, जिसने गोद लिए गए बच्चों को रियासतों की विरासत के अधिकार से वंचित कर दिया, के दूरगामी प्रभाव थे। झाँसी के मामले में, इसका मतलब था कि रानी लक्ष्मीबाई के दत्तक पुत्र दामोदर राव को सिंहासन के अधिकार से वंचित कर दिया गया था।

चूक का सिद्धांत केवल नीति का मामला नहीं था बल्कि झाँसी की स्वायत्तता के लिए सीधा खतरा था। इसने उसके शासन के मूल में अस्तित्वगत चुनौती उत्पन्न कर दी। ऐसे अन्याय के सामने रानी लक्ष्मीबाई का संकल्प अटल था।

#### 1857 का विद्रोह

वर्ष 1857 उस विस्फोट का गवाह बना जिसे अक्सर भारतीय विद्रोह या सिपाही विद्रोह के रूप में जाना जाता है। रानी लक्ष्मीबाई की अदम्य भावना ने उन्हें ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के खिलाफ हथियार उठाने के लिए प्रेरित किया, और विद्रोह में एक प्रमुख व्यक्ति बन गईं।

कई अन्य लोगों की तरह रानी लक्ष्मीबाई का भी मानना था कि दमनकारी ब्रिटिश शासन को चुनौती देने का समय आ गया है। उन्होंने चूक के सिद्धांत को परिवर्तन के उत्प्रेरक और न्याय और स्वायत्तता के सिद्धांतों के अपमान के रूप में देखा। विद्रोह केवल विद्रोह का कार्य नहीं था; यह अपने लोगों के सम्मान और अधिकारों की लड़ाई थी। रानी ने अपनी प्रजा को संगठित करने, उनमें उद्देश्य की भावना पैदा करने और एक स्वतंत्र और संप्रभु झाँसी की साझा दृष्टि पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। उनके साहसी कार्य किंवदंती बन गए, क्योंकि उन्होंने निडरता से अपनी तलवार लहराते हुए युद्ध में अपने सैनिकों का नेतृत्व किया।

रानी लक्ष्मीबाई जहां एक असाधारण नेता थीं, वहीं वह एक कुशल योद्धा भी थीं। तलवारबाजी और निशानेबाजी में उनकी दक्षता महान थी। ऐसा कहा जाता है कि वह केवल अपने महल की सुरक्षा से आदेश देकर संतुष्ट नहीं थी; उदाहरण पेश करते हुए वह युद्ध के मैदान में उतरतीं। रानी लक्ष्मीबाई की शस्त्र विद्या में निपुणता उनके सैनिकों के लिए प्रेरणा का स्रोत थी। खतरे के सामने उसकी निडरता और युद्ध में खुद को संभाले रखने की उसकी क्षमता ने उसे अपने सैनिकों का प्रिय बना दिया। यह सिर्फ उसकी उपाधि नहीं थी जिसने उसे सम्मान दिलाया; यह अपने लोगों के साथ लड़ने की उसकी इच्छा थी।

उनकी तलवार, जो उनके संकल्प और संकल्प का प्रतीक थी, झाँसी की तलवार के रूप में जानी जाने लगी। यह उनके उद्देश्य के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता और किसी भी कीमत पर अपने राज्य की रक्षा करने की उनकी तत्परता का प्रतिनिधित्व करता है।

युद्ध की उथल-पुथल के बीच, रानी लक्ष्मीबाई को

यक्तिगत त्रासदियों का सामना करना पड़ा जो उनके लचीलेपन का प्रमाण था। संघर्ष में उसने अपने बेटे को खो दिया, एक हृदय विदारक क्षति जिसने कई लोगों की आत्मा को तोड़ दिया होगा।

हालाँकि, रानी लक्ष्मीबाई कोई सामान्य नेता नहीं थीं। उसने अपने दर्द से ताकत हासिल की और इसे लड़ाई जारी रखने के लिए एक प्रेरक शक्ति के रूप में इस्तेमाल किया। इन नुकसानों के बावजूद, अपने लोगों और अपने उद्देश्य के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता, उनके असाधारण चरित्र का प्रमाण है।

#### निर्वासन और अंतिम लड़ाई

ब्रिटिश सेना के हाथों झाँसी के पतन के बाद, रानी लक्ष्मीबाई और उनके वफादार सैनिकों को निर्वासन का सामना करना पड़ा। झाँसी की हार निस्संदेह एक महत्वपूर्ण झटका थी, लेकिन यह उसकी कहानी के अंत से बहुत दूर थी। वह फिर से संगठित हुई और अपने राज्य को पुनः प्राप्त करने के लिए दृढ़ संकल्पित होकर अपनी लड़ाई जारी रखी।

#### ग्वालियर का युद्ध

ग्वालियर की ऐतिहासिक लड़ाई में, रानी लक्ष्मीबाई ने ब्रिटिश सेना के खिलाफ बहादुरी से नेतृत्व किया। यह लड़ाई उनके जीवन के निर्णायक क्षणों में से एक साबित होगी। बिना किसी सीमा वाले साहस के साथ, वह भयंकर युद्ध में लगी रही, अपने सैनिकों को एकजुट किया और अपने विरोधियों के दिलों में डर पैदा किया।

ग्वालियर की लड़ाई ने रानी लक्ष्मीबाई के अटूट संकल्प और उनके साथ लड़ने वालों को प्रेरित करने की उनकी क्षमता को प्रदर्शित किया। हालाँकि लड़ाई अंततः झाँसी की जीत में परिणत नहीं हुई, लेकिन यह वीरता और अवज्ञा का प्रदर्शन था जिसने इतिहास पर एक अमिट छाप छोड़ी।

#### रानी लक्ष्मीबाई की विरासत

##### भारतीय स्वतंत्रता पर प्रभाव

रानी लक्ष्मीबाई के संघर्ष ने बड़े भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनकी बहादुरी और दृढ़ संकल्प ने औपनिवेशिक शासन के खिलाफ लड़ने वाले अन्य लोगों के लिए आशा की किरण के रूप में काम किया। वह प्रतिरोध की भावना का प्रतीक थीं और उनकी विरासत स्वतंत्रता सेनानियों की पीढ़ियों को प्रेरित करती रही।

##### श्रद्धांजलि और स्मरणोत्सव

उनकी विरासत अनेक स्मारकों और श्रद्धांजलियों के माध्यम से कायम है। झाँसी में रानी महल लोगों के दिलों में उनकी स्थायी उपस्थिति का प्रमाण है। उनका जीवन अनगिनत किताबों, फिल्मों और कला कृतियों का विषय रहा है, जिनमें से प्रत्येक में उनकी असाधारण यात्रा के सार को पकड़ने का प्रयास किया गया है। रानी लक्ष्मीबाई के जीवन के अनछुए पहलुओं को याद करते हुए, हम उनकी स्मृति और उस अटूट भावना का सम्मान करते हैं जिसने उन्हें आने वाली पीढ़ियों के लिए साहस का प्रतीक बना दिया। उनके प्रारंभिक वर्ष, एक रानी में उनका परिवर्तन, स्वतंत्रता के पहले युद्ध में उनकी भूमिका, हथियारों में उनकी महारत और उनके व्यक्तिगत बलिदान सभी एक उल्लेखनीय विरासत में योगदान करते हैं।

# ऊटी: नीलगिरी की पहाड़ियों के बीच बसा एक स्वर्ग



पश्चिमी घाट की नीलगिरी की पहाड़ियों में समुद्र तल से 2200 मीटर की ऊंचाई पर बसा ऊटी किसी परिचय का मोहताज नहीं है। यह दक्षिण भारत के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है। इसका स्थानीय नाम उदगमंडलम है, लेकिन ब्रिटिश लोगों को जब इसे बोलने में दिक्कत आई, तो उन्होंने इसे ऊटी नाम दे दिया।

धुंध से ढके पहाड़, खूबसूरत बगीचे और बेहतरीन मौसम का अद्भुत कॉम्बिनेशन इसे स्वर्ग जैसा रूप देता है और इसीलिए ऊटी का जादू कभी फीका नहीं पड़ता। तमिलनाडु में कोयम्बटूर से 85 किलोमीटर दूर नीलगिरी जिले का हेडक्वार्टर ऊटी कभी मद्रास प्रेसीडेंसी की समर कैपिटल हुआ करता था। समुद्र तल से अच्छी खासी ऊंचाई होने के कारण यहां पूरे वर्ष खुशनुमा मौसम रहता है। हालांकि जनवरी और फरवरी के महीनों में रातें ठंडी होती हैं और तापमान कई बार शून्य तक भी चला जाता है।

बॉटनिकल गार्डन: ऊटी का बॉटनिकल गार्डन प्रसिद्ध है, जहां लाखों साल पुराने एक पेड़ का जीवाश्म बड़े आकर्षण का केंद्र है। रोज पैराडाइज में गुलाब की अनगिनत वेराइटीज के खूबसूरत गुलाब आपको मंत्रमुग्ध कर देंगे। मई के महीने में होने वाले समर फेस्टिवल में आप फ्लावर एक्जीबिशन और कल्चरल इवेंट्स का भी मजा ले सकते हैं। इसमें जाने-माने लोकल आर्टिस्ट

परफॉर्म करते हैं। बॉटनिकल गार्डन के ऊपर की पहाड़ियों पर आपको ऊटी की ट्राइबल कम्युनिटी के पारंपरिक लकड़ी और मिट्टी से बनाए गए इग्लू जैसे शेष के टोडा हाउस दिखाई देंगे, जिन्हें डोगल कहते हैं। यहां टोडा जनजाति के कुछ परिवार अभी भी रहते हैं।

एमराल्ड झील: नीलगिरी की पहाड़ियों में पेड़ों से घिरे लैंडस्केप के बीच ऊटी की सबसे खूबसूरत एमराल्ड झील यहां का दूसरा मुख्य आकर्षण है। बोट हाउस पर भुगतान करने के बाद आप यहां बोटिंग के साथ फिशिंग का भी लुत्फ उठा सकते हैं। झील में आपको फोटोग्राफी के लिए बेहतरीन शॉट्स मिलेंगे। इस झील में मई महीने के दौरान दो दिनों के लिए बोट रेस व अन्य कई प्रतिस्पर्धाएं भी आयोजित की जाती हैं। इनके अलावा एवलांच झील और पोर्थिमुंड झील भी देखने लायक जगहें हैं, जबकि यहां से लगभग 10 किलोमीटर दूर कामराज सागर डैम भी एक अच्छा पिकनिक स्पॉट है।

डोडुबेट्टा पीक: ऊटी से लगभग 10 किलोमीटर दूर डोडुबेट्टा पीक नीलगिरी में सबसे ऊंचाई पर है। यह तमिलनाडु की भी सबसे ऊंची चोटी है। इसकी समुद्र तल से ऊंचाई लगभग 2650 मीटर है। यहां की ऑब्जर्वेट्री से चारों तरफ फैले टी गार्डन, रिजर्व फॉरेस्ट और नीचे बसे ऊटी शहर के पेनोरमिक व्यू को देखना एक शानदार अनुभव होता है।



चाय बागान: चाय बागानों के बिना ऊटी की यात्रा पूरी नहीं हो सकती। ऊटी और इससे 20 किमी दूर कुन्नूर और इनके आसपास की सभी पहाड़ियों पर आपको चाय के बागान ही देखने को मिलेंगे। बागानों के बीच से गुजरती सड़क पर पैदल चलने या गाड़ी चलाने का अनुभव आप जीवन भर नहीं भूल सकते। अगर आप चाय के शौकीन हैं तो इन खूबसूरत बागानों में बने आउटलेट्स से ताजी चाय के कई सारे फ्लेवर्स खरीद सकते हैं।

कलहट्टी वाटरफॉल: अगर आप एक लंबी ट्रिप पर आए हैं तो आस-पास घूमने के लिए आप कलहट्टी वाटरफॉल जा सकते हैं, जो यहां से लगभग 13 किलोमीटर दूर एक अच्छा ट्रैकिंग डेस्टिनेशन है। और मुदुमलई नेशनल पार्क में सफारी भी कर सकते हैं, जो बाघ, हाथी और तेंदुए सहित कई प्रजातियों का प्राकृतिक आवास है। आप कोटागिरी हिल स्टेशन भी जा सकते हैं, जो ऊटी से 28 किमी दूर है और यहां की तुलना में एक शांत और कम भीड़भाड़ वाली जगह है।

नीलगिरी माउंटेन रेलवे : नीलगिरी माउंटेन रेलवे के बिना ऊटी की यात्रा और ऊटी का वर्णन पूरा नहीं हो सकता। इसे अंग्रेजों ने 1908 में बनाया था। यह कोयम्बटूर के नजदीक मेट्टूपलैयम स्टेशन से आरंभ होती है और कुन्नूर होते हुए ऊटी पहुंचती है। यह लाइन मीटर गेज की है और इसे वर्ल्ड हेरिटेज का दर्जा मिला हुआ है। ट्रेन में बैठकर पहाड़ों, जंगलों और चाय बागानों का आनंद लेना अलग ही अनुभव होता है। कैसे जाएं? : ऊटी का सबसे नजदीकी एयरपोर्ट कोयंबटूर है, जो यहां से 85 किमी दूर और मैसूर हवाई अड्डा 120 किमी की दूरी पर है। दोनों ही स्थानों से ऊटी सड़क

मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा है और नियमित रूप से बसें चलती हैं। टैक्सी भी आसानी से मिल जाती हैं।

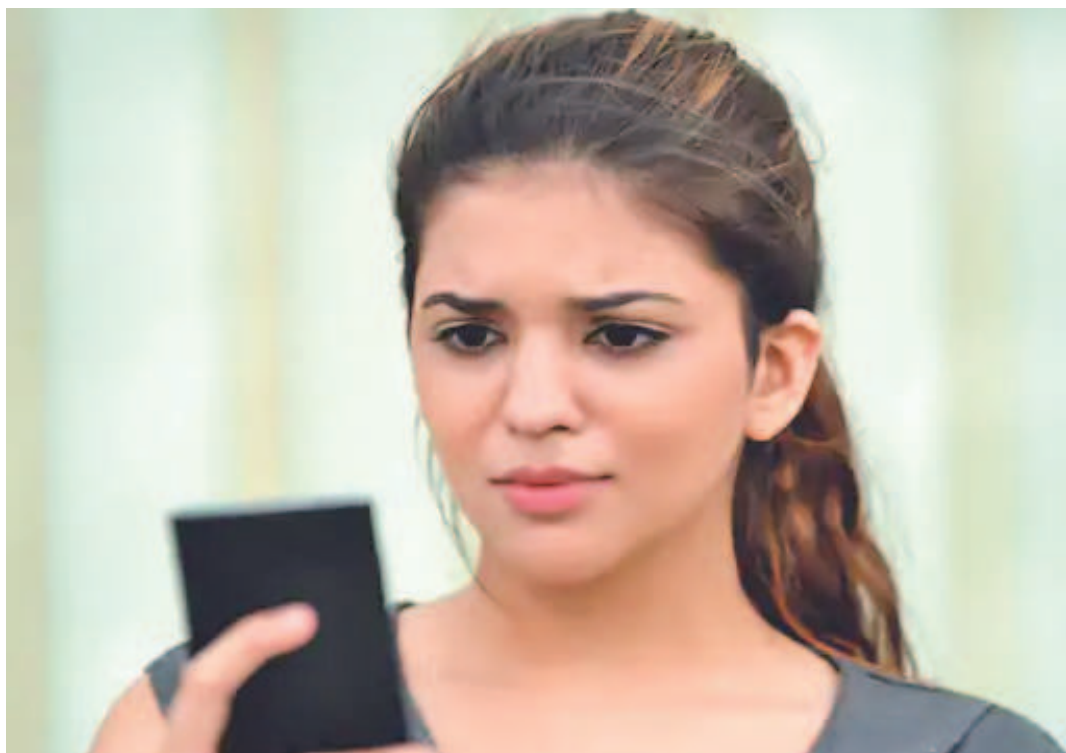
कब जाएं? : ऊटी घूमने का बेस्ट टाइम है अप्रैल से जून, जब दिन सुहावने और शामें ठंडी होती हैं। सितंबर से नवंबर का महीना दूसरा ऐसा समय है, जब मानसून की बारिश के अभी-अभी खत्म होने पर चारों तरफ हरियाली होने से पहाड़ियों की सुंदरता अपने चरम पर होती है। दिसंबर से फरवरी का मौसम भी अपनी गुलाबी ठंडक के लिए मशहूर है। इस मौसम में हरे-भरे बगीचों में घूमना, झीलों में बोटिंग करना और आउटडोर एक्टिविटीज एंजॉय करने का अलग ही मजा है।

कहां ठहरें: ऊटी में लक्जरी रिसॉर्ट्स से लेकर होम स्टे, हर बजट के होटल और गेस्ट हाउस तक सारे ऑप्शन मिल जाते हैं। अगर पीक सीजन में आ रहे हैं तो पहले से बुक करना न भूलें।





# सोशल मीडिया पर ऐसे करें फेक प्रोफाइल की पहचान



सोशल मीडिया पर अक्सर अनजान प्रोफाइल से फ्रेंड, फॉलो और मैसेज रिक्वेस्ट आती रहती हैं। कई बार अनजान द्वारा भेजी गई रिक्वेस्ट भी हम स्वीकार कर लेते हैं, लेकिन सावधान! यहां ऐसी कई प्रोफाइल हैं जो असली नहीं हैं। ये वो अकाउंट्स हैं जिन्हें धोखाधड़ी के लिए ही बनाया गया है। ठग फेक आईडी बनाकर लोगों से जुड़ते हैं, उनकी गतिविधियों पर नज़र रखकर अपना शिकार बनाते हैं। ऐसे में कौन-सी प्रोफाइल असली हैं और कौन-सी नहीं, यह जानकारी आवश्यक बन जाती है।

क्या करते हैं ठग?

पहले ठग फेक प्रोफाइल से रिक्वेस्ट भेजते हैं, स्वीकार होने पर व्यक्ति की गतिविधियों पर नज़र रखते हुए जानकारी चुराते हैं। मैसेज के ज़रिए ठगने की कोशिश कर सकते हैं। आईडी हैक कर सकते हैं या बैंक खाता खाली कर सकते हैं।

ऐसे पहचानें...

फेक अकाउंट में तस्वीर किसी अन्य व्यक्ति की होती है, लेकिन व्यक्ति की जानकारी नहीं होती। कुछ मामलों में जानकारी और विवरण किसी और का हो सकता है।

ये बड़ी संख्या में फॉलो करेंगे, लेकिन इनके फॉलोअर्स कम या शून्य होंगे। पोस्ट भी शून्य रहेगी। ऐसा भी हो सकता है कि प्रोफाइल पिक्चर भी न हो।

गूगल इमेज सर्च टूल से प्रोफाइल पर लगी तस्वीर को स्कैन करें। अगर प्रोफाइल फोटो नकली होगी तो इसके ज़रिए पता चल जाएगा कि तस्वीर कहां से ली गई है। मैसेज पर बातचीत के दौरान व्यक्ति लालच दे सकता है, जैसे क्या आप घर बैठे पैसे कमाना चाहते हैं? वह कोई लिंक भी भेज सकता है। ऐसे में सावधान हो जाएं। बातचीत के दौरान व्यक्ति कुछ असामान्य बातें कर सकता है, जैसे कि आप मुझे बहुत पसंद हैं, क्या आप मुझसे कल मिल सकते/सकती हो? वो किसी अन्य व्यक्ति की तस्वीर भेजकर भी आपको अपनी तस्वीर भेजने का आग्रह कर सकता है।

बचाव ज़रूरी है

ऐसी फेक प्रोफाइल को फ्रेंड और फॉलोअर्स की सूची से हटा दें।

सूची से हटाने के बाद प्रोफाइल की रिपोर्ट करके ब्लॉक कर दें। बात करते वक़्त कोई भी जानकारी साझा न करें।

# जो गुणी होता है वो हर जगह आदर

## पाता है - कालिदास



1. विश्व महापुरुष को खोजता है न कि महापुरुष विश्व को।
2. काम की समाप्ति यदि संतोषजनक हो तो परिश्रम की थकान याद नहीं रहती।
3. वृक्ष के समान बनो, जो कड़ी गर्मी झेलने के बाद

भी सभी को छाया देता है।

4. प्रत्येक व्यक्ति की रुचि एक-दूसरे से भिन्न होती है।

5. मेरी इच्छाएं ही आशा बन जाती हैं।

6. कोई वस्तु पुरानी होने से अच्छी नहीं हो जाती और न ही कोई काव्य नया होने से निंदनीय हो जाता है।

7. जल आग की गर्मी से गर्म हो जाता है पर वास्तव में उसका स्वभाव तो ठंडा ही होता है।

8. जिस प्रकार बड़ा छेद हो या छोटा, वो नाव को डुबो देता है उसी तरह दुष्ट व्यक्ति की दुष्टता उसे बर्बाद कर देती है।

9. गुण से ही व्यक्ति की पहचान होती है, गुणी व्यक्ति हर जगह आदर पाता है।

10. सज्जन पुरुष बिना कहे ही दूसरों का भला कर देते हैं, जिस प्रकार सूर्य घर-घर जाकर प्रकाश देता है।

11. पृथ्वी पर तीन रत्न हैं; जल, अन्न और सुभाषित। लेकिन अज्ञानी पत्थर के टुकड़ों को ही रत्न कहते हैं।

12. आज अच्छी तरह जीने वाले आने वाले कल को उम्मीद की निशानी बना लेते हैं।

## सफलता में 50 फीसदी भूमिका चरित्र की होती है

आजकल जमाने में इतने तरीके सामने आ गए हैं कि थोड़ी अक्ल से काम लिया जाए, तो सफलता मिल जाती है। अब तो ताकत लगती है, सफलता को बचाने में। और उसमें सिर्फ चरित्र काम आता है। कभी शांति से बैठकर अपने व्यक्तित्व को तीन भागों में बांट लीजिए।

हमारे जीवन में 25 फीसदी हिस्सा हमारी प्रतिभा, हमारी डिग्री का होता है। अगला 25 प्रतिशत योगदान परिश्रम और निष्ठा का होगा। लेकिन 50

प्रतिशत भूमिका होगी चरित्र की। और आजकल इसे ही अंतिम प्राथमिकता दी जाती है। कैरेक्टर को लोग समझना ही नहीं चाहते।

नदी में आप एक सीमा तक तो चल सकते हैं लेकिन जब गहराई आएगी तो तैरना ही पड़ेगा।

बस यही पद-प्रतिष्ठा और दौलत के साथ होता है कि एक सीमा के बाद चरित्र तैराक की भूमिका निभाता है और हमें डूबने से बचाता है। चरित्र को

सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाता है मनुष्य का मन। उसको चरित्रवान रहने से दिक्कत है।

मन को काबू करने के लिए इस फॉर्मूले को अपनाया जाए- 'बिनय न मान खगेस सुनु डाटेहिं पइ नव नीच' अर्थात् 'नीच विनय से नहीं मानता, वह डांटने पर ही झुकता है।'।

ऐसे ही मन को यदा-कदा डांट-डपट करना ही पड़ेगी, तभी वो झुकेगा। अन्यथा वह चरित्रहीन बनाने में देर नहीं करता।

## मंदिर में न जाएं कभी खाली हाथ, खासतौर पर पूजा के दिनों में कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें

शक्ति की आराधना का सुअवसर शारदीय नवरात्र के रूप में आ रहा है। दुर्गा शक्ति के नौ अलग-अलग रूप हैं जो हर तरह की नकारात्मकता से रक्षा के लिए एक कवच जैसा कार्य करते हैं। देवी के नाम के उच्चारण से ही हमारी चेतना के स्तर में वृद्धि होती है और ये नाम हमें निर्भय और शांत बनाते हैं। भक्तों का विश्वास है कि देवी का नामोच्चार ही मन-जीवन को लाभान्वित करता है।

देवी आराधना में घर पर ही देवी की मूर्ति रूप व घट के रूप में स्थापना किए जाने की परम्परा है। साथ ही जवारे बोए जाते हैं और नौ दिन के उपवास रखे जाते

हैं। इन दिनों मंदिर जाकर मां के दर्शन का उत्साह भी भक्तों में बहुत होता है। मंदिर में उपासक पुष्प, भेंट आदि लेकर जाते हैं। क्या लेकर जाना चाहिए, जो शास्त्रसम्मत हो, इसको विस्तार से जानिए। देवी के मंदिर जाते समय धारण किए हुए परिधान धुले व स्वच्छ हों। उचित यही है कि घर से निकलकर पहले मंदिर जाएं और उसके बाद ही अगर कहीं और जाना हो, तो जाएं। मां के मंदिर जाएं तो पुरुषों के मस्तक कोरे न हों, उनमें तिलक लगा हो, वस्त्रियों के सिर ढंके हों।

**चावल-** मंदिर में कुछ और भेंट चढ़ाने को न हो, तो घर से निकलते समय अपने दाएं हाथ से एक मुट्ठी चावल उठाएं और उन्हें बाएं हाथ में रख लें। मंदिर में पहुंचकर उन्हें पुनः दाएं हाथ में लेकर देवी के चरणों में अर्पित करें। मंतव्य है कि देवी हमारे भंडार आपकी कृपा से हैं और आपकी कृपा बनी रहे।

**लाल पुष्प-** देवी को ताजा लाल पुष्प अर्पित किया जाना चाहिए। गुड़हल या लाल रंग का गुलाब अर्पित किया जा सकता है। पुष्प का स्वरूप व रंग मां की पसंद का है, सो उनके आनंद में वृद्धि करने के मन से गुड़हल चढ़ाया जाता है।

**चुनरी-** अक्सर देवी के समक्ष छोटी-सी चुनरी उपासक रख देते हैं, जो देवी को अर्पित करने वाले आकार की भी नहीं होती। चुनरी चढ़ाने के प्रतीक के रूप में कलावे की माला बनाकर पूजा की थाली या देवी के चरणों में रखना अधिक उचित है।



मां को वस्त्रों की भेंट, आभार प्रदर्शन के रूप में देखी जाती है।

**सिक्का-** देवी दर्शन में धन का अर्पण जरूर करें। एक सिक्का ही चढ़ाएं लेकिन यह आवश्यक है। सिक्का, पुष्प, फल आदि को देवी के चरणों में न रख पा रहे हों, तो पूजन-आरती के थाल में रखें। वह भी संभव न हो, तो मंदिर की देहरी पर रखें।

जो अर्जित हम करते हैं, वो आपकी दया से है, आप कृपा करें, धन में वृद्धि हो, यह सिक्का चढ़ाने का अर्थ है।

**ऋतुफल-** मौसम का कोई भी फल देवी को अर्पित किया जा सकता है। न हो, तो नारियल चढ़ा सकते हैं। फल को दान पेटी या रेलिंग आदि पर न रखें। देवी के चरणों में या उनके समक्ष रखें।

फल मौसम की उपज का रूप है और नारियल श्रीफल है। दोनों की भेंट मां दुर्गा के चरणों में उपज का अर्पण है।

**सुहाग का सामान-** अक्सर उपासक सुहाग के सामान के तैयार पैकेट मां के मंदिर में अर्पित करते हैं। सुहाग के सामान का नियम यह है कि इसे मां के चरणों में रखकर या मां को भेंट करते हुए ले लिया जाए और किसी सुहागन को भेंट किया जाए। इसीलिए इस सामग्री की गुणवत्ता ऐसी होनी चाहिए कि कोई इसका उपयोग कर सके।

सुहाग का सामान उस दिन मंदिर ले जाएं, जिस दिन तक उपासना की मानता परिवार में हो। जो सप्तमी करें, वे सप्तमी के दिन, अष्टमी मानने वाले उस दिन और नवमी को उपासना का पड़ाव मानने वाले नवमी वाले दिन यह भेंट दें।



# पढ़ाई के लिए अक्सर बच्चे दूसरे शहर में रहते हैं



अधिकांश बच्चे अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए घर से दूर जाते हैं। इसलिए अब माता-पिता अपने बच्चों के कैरियर की योजना तभी से बनानी शुरू कर देते हैं जब वे उन्हें स्कूल में दाखिला दिलाते हैं। उनकी शिक्षा के खर्च की योजना बनाते समय, माता-पिता उनकी फीस, छात्रावास के खर्च और किताब आदि के व्यय का हिसाब लगाते हैं, ताकि वे अच्छी तरह से पढ़ाई पर ध्यान दे सकें। लेकिन इसके अलावा भी उनके खर्च होते हैं जिन्हें वे अपने बजट में शामिल नहीं करते। बच्चे की अपनी ज़रूरतें भी होती हैं जो उसे घर से दूर रहकर पता चलती हैं। जब उन ज़रूरतों के लिए पैसे नहीं होते तो बच्चे तनाव में चले जाते हैं और पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते।

## व्यय जो ज़रूरत हैं

एक सामान्य ग़लती जो अभिभावक करते हैं कि वे शिक्षा की योजना बनाते समय अन्य खर्चों को बजट में नहीं रखते। ये वो व्यय हैं जो तय नहीं हैं। उदाहरण के लिए, अगर उसे दोस्तों के साथ पास में कहीं घूमने जाना है, चिप्स या बिस्किट खाना है, कुछ खरीदना है या वो बीमार पड़ जाए, तो खर्च करने के लिए उसके पास पैसे होने चाहिए। आपने बच्चे को महीने का तय खर्च तो दिया है, लेकिन वो बचत करके आपात स्थितियों के लिए रख पाने के लिए नाकाफ़ी होता है।

## मुद्रास्फीति को ध्यान में रखें

रुपये का मूल्य कभी भी स्थिर नहीं रहता है और मुद्रास्फीति प्रभाव के कारण इसमें परिवर्तन होता रहता है। आपको भविष्य की आवश्यकता की गणना करते समय मुद्रास्फीति को जोड़कर अपने पैसे के भविष्य के मूल्य पर विचार करना चाहिए।

## पहले अपने सामर्थ्य को जानें

भविष्य की शिक्षा के लिए योजना बनाते समय, माता-पिता पहले अपने सामर्थ्य की जांच कर लें। यदि शिक्षा ऋण लेकर बच्चों की शिक्षा का वित्तपोषण करने की योजना बनाते हैं, तो उन्हें यह विचार करना चाहिए कि जब तक उनका बच्चा कमाना शुरू नहीं कर देगा, तब तक उन्हें ऋण पर कम से कम व्याज का खर्च तो वहन करना ही होगा।

## दूरी, खान-पान और अकेलेपन का दबाव अभिभावकों की जेब और बच्चे के मन पर असर कर सकता है

इसलिए उन्हें अपने सामर्थ्य के अनुसार शैक्षणिक संस्थान ही चुनना चाहिए।

## बचत योजनाओं पर ध्यान दें

माता-पिता फीस, हॉस्टल जैसे बड़े खर्चों की योजना बनाते हैं और इन प्रमुख खर्चों के लिए शिक्षा ऋण भी लिया जा सकता है। लेकिन उन्हें अन्य खर्चों के लिए एक अच्छा कोष जमा करना चाहिए, जिसके लिए मासिक आधार पर कुछ छोटी बचत शुरू करने की योजना बना सकते हैं। एक अच्छा कोष इकट्ठा करने का सबसे अच्छा तरीका है एसआईपी, जो आपको लंबी अवधि में अच्छा रिटर्न दे सकेगी। चूंकि आप लंबी अवधि के लिए योजना बना रहे हैं और बचत कर रहे हैं, तो आपको इक्विटी या हाइब्रिड फंड में निवेश करना चाहिए।

## मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है...

बड़े शहरों के प्रतिष्ठित स्कूल और कॉलेज में पढ़ने का सपना पूरा करने के लिए योग्यता चाहिए, लेकिन साथ ही यह भी सोचना ज़रूरी है कि बच्चे ने अब तक पैसे की कमी या बचत करके चलने की स्थिति देखी है या नहीं। जब बच्चे घर से दूर जाकर अकेले रहते हैं और धन की कमी होती है तो उन्हें समझ नहीं आता कि कैसे इन ज़रूरतों को पूरा कर सकेंगे। वे जानते हैं कि उन्हें जो रकम मिली है, रहने-खाने का खर्च उसी में है। वहीं, छोटी-छोटी चीज़ों के लिए अलग से बजट नहीं है इसलिए उसी रकम में अपनी ज़रूरतें भी पूरी करनी हैं। बढ़ती कीमतों और अप्रत्याशित खर्चों के बीच छात्रों का मानसिक तनाव भी बढ़ता ही है।

## अभाव से बढ़ता है तनाव

वित्तीय संघर्ष का सबसे गहरा असर छात्रों की पढ़ाई पर होता है, और इसके चलते वे अपने अनिश्चित भविष्य को लेकर चिंता और अवसाद से जूझने लगते हैं। रहने के खर्चों से जुड़ा धन संबंधी तनाव परिवार और दोस्तों से साझा न कर पाने पर वे बंधा हुआ महसूस करते हैं। इस तनाव में कभी खाना भूल जाते हैं या ज़रूरतों को पूरा करने के लिए ग़लत रास्ता चुन लेते हैं।

## मन में नकारात्मक खयाल आते हैं

ऐसे में पढ़ाई पर ध्यान दे पाना तो क्या, बच्चे खुद को कम आंकने लगते हैं। अगले सेमेस्टर की फीस नहीं भर पाया तो? कॉलेज के बाद जॉब नहीं मिली तो क्या होगा? मुझे पार्ट-टाइम जॉब कर लेनी चाहिए। अगर जॉब मिल भी गई तो काम और पढ़ाई के बीच मेरे ग्रेड्स तो नहीं बिगड़ेंगे? — कुछ ऐसे विचार मन में आने लगते हैं। समय से पहले पैसे खत्म होने पर बच्चे डर के कारण झूठ बोलने लग जाते हैं। कुछ मामलों में वे डिप्रेशन में भी जा सकते हैं।

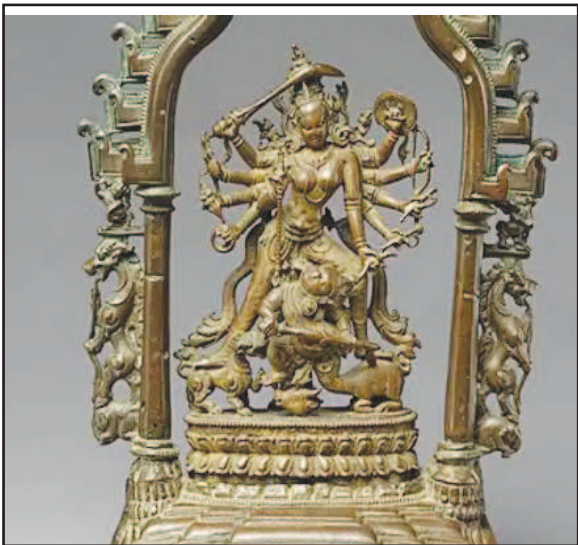
अभिभावकों को समझना चाहिए...

# नवदुर्गा: जीवन के नौ चरणों का प्रतीक, शिवजी को बनाया संपूर्ण

नवरात्रि में नवदुर्गा की पूजा की जाती है। देवी के नौ रूपों को नवदुर्गा कहते हैं। ये नौ रूप हैं: शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कूष्माण्डा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी, सिद्धिदात्री। ये नौ भिन्न देवियां न होते हुए देवी के जीवन के नौ चरणों की प्रतीक हैं। इस प्रकार नवरात्रि के नौ दिनों में देवी के संपूर्ण जीवन को मनाया जाता है। देवी वो शक्ति हैं, जिनसे शिव को अर्थ मिला। देवी के जीवन के पहले चरण में वे पर्वतों की पुत्री 'शैलपुत्री' थीं। उन्होंने पर्वत से जन्म लिया और वे पर्वतों में रहने वाले तपस्वी शिव से विवाह करना चाहती थीं। लेकिन शिव अपने तप में इतने तल्लीन थे कि उन्होंने विवाह करने से इनकार कर दिया। इसलिए देवी शिव की तरह तपस्विनी बन गईं। यह उनके जीवन का दूसरा चरण था, जिसमें वे 'ब्रह्मचारिणी' कहलाईं। देवी की तपश्चर्या को देखकर शिव को एहसास हुआ कि यदि शिव और शक्ति की तरह सभी पुरुष और स्त्री तपस्वी बन जाएंगे तो अगली पीढ़ी जन्म नहीं ले पाएगी। विश्व का अस्तित्व रुक जाएगा। शिव जान गए कि शक्ति के बिना वे शिव के समान हैं। इसलिए शिवलिंग के पत्थर को जीवन मिला और वह बिल्व का पौधा बन गया।

शिव शक्ति से विवाह करने के लिए तैयार हुए और देवी अपना तीसरा रूप लेकर 'चंद्रघंटा' बन गईं। चंद्रघंटा अर्थात् घंटा के आकार का चंद्र बढ़ते हुए चंद्र के पहले दिन का प्रतीक है। जबकि शिव घटता हुआ चंद्र अर्थात् विनाशक हैं, शक्ति बढ़ता हुआ चंद्र अर्थात् सृजनकर्ता बन गईं। शिव की पत्नी बनकर देवी ने उनकी सहचारिता का आनंद लिया। इससे उनके शरीर में उष्णता का निर्माण हुआ और वे 'कूष्माण्डा' कहलाईं। पांचवें रूप में वे स्कंद की मां बन गईं और इसलिए 'स्कंदमाता' कहलाईं। स्कंद उत्तर भारत में कार्तिकेय के नाम से और दक्षिण भारत में मुरुगन के नाम से जाने जाते हैं। स्कंदमाता ने तपस्वी शिव को सभ्यता के अनुकूल बनाया, उन्हें पिता बनाया और गृहस्थ शंकर में बदल दिया। अपने छोटे रूप में देवी क्रोधित योद्धा बन गईं और उन्होंने महिषासुर से लड़कर उसका वध किया। अभिमानी महिषासुर ने घोषणा की थी कि कोई पुरुष उसे पराजित नहीं कर सकता।

लेकिन वह भूल गया कि वह स्त्री के हाथों मारा जा



सकता था। वामन पुराण के अनुसार सभी देव महिषासुर को पराजित करने का उपाय ढूंढने के लिए जमा हुए थे। उनके क्रोध ने ऊर्जा की किरणों का रूप लिया जो कात्यायन ऋषि के आश्रम में जम गईं। कात्यायन ऋषि ने इन किरणों को देवी का रूप दिया और इसलिए देवी के इस रूप को 'कात्यायनी' कहते हैं। देवी का सातवां रूप 'कालरात्रि' और भी भयंकर था। इस रूप में उन्होंने चंदा और मुंडा नामक असुरों का वध किया। यह देवी का सबसे उग्र रूप था। इस रूप के बाद वे शीघ्र ही शांत हो गईं। फिर देवी ने अपना आठवां रूप लिया। वे 'महागौरी' के रूप में गृहिणी बन गईं।

अपने पूर्व रूपों में देवी रणभूमि पर उन्मत्त होकर दौड़ती थीं। लेकिन महागौरी के रूप में देवी सभ्यता के अनुकूल बन गईं। उन्होंने अपने बाल बांध लिए और वे अन्नपूर्णा बनकर घर पर बैठीं, ताकि शिव को भोजन खिला सकें। अपने अंतिम रूप में देवी 'सिद्धिदात्री' बन गईं। उन्होंने अपना उद्देश्य पूरा किया था- शिव को सांसारिक जीवन से जोड़ना और उन्हें अपने उद्देश्य का एहसास दिलाना। शिव का उद्देश्य विश्व को अपने स्वयं के मूल्य का एहसास दिलाना था। चूंकि देवी ने अपना उद्देश्य पूरा किया था, वे शिव के शरीर का एक आधा भाग बन गईं। इस प्रकार देवी ने शिव को पूर्ण बनाया। यह देवी की सबसे बड़ी सफलता थी। हिंदू आख्यान शास्त्र में देवी की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका यही है।

# तैरते अपार्टमेंट बनेंगे तटीय शहरों में

## बढ़ते जलस्तर का सामना करने के लिए उठाया जा रहा है यह कदम



समुद्रों का जलस्तर बढ़ने और भीषण बाढ़ से समुद्रतटीय इलाकों में लोगों के लिए खतरा बढ़ा है। कुछ आर्किटेक्टों और बिल्डरों ने इससे निपटने का रास्ता निकाला है। अब तैरने वाली बिल्डिंग और मकान बनाने की योजना पर काम चल रहा है।

फ्लोटिंग बिल्डिंग बनाने वाली फर्म वॉटरस्टूडियो के फाउंडर और डच आर्किटेक्ट कोएन ओल्थियस कहते हैं, हम दुनियाभर में शहरों को बदलना चाहते हैं। देखेंगे कि पानी में शहरों को कैसे बसाया जाए। 50 वर्ष के अंदर फ्लोटिंग अपार्टमेंट शहरों का हिस्सा होंगे। पॉपुलेशन रिफरेंस ब्यूरो के अनुसार लगभग तीन अरब लोग समुद्र तटों के 200 किलोमीटर के दायरे में रहते हैं। तटीय शहरों में समुद्र के आसपास निर्माण के रास्ते खुले हैं। नीदरलैंड्स में ऐसा हो रहा है। उसकी एक तिहाई जमीन समुद्र की सतह से नीचे है। वहां फ्लोटिंग ऑफिस, डेयरी फार्म और फ्लोटिंग पैवेलियन हैं।

फ्लोटिंग बिल्डिंग की नींव अक्सर कॉन्क्रीट और फोम के तैरते ढांचों (पोन्टून) के ऊपर बनती है। वे पानी के ऊपर रहती हैं और बहाव के साथ ऊपर-नीचे होती हैं। समुद्र का जलस्तर बढ़ने से मालदीव जैसे देशों पर अस्तित्व का खतरा मंडरा रहा है। सरकार डच डॉकलैंड्स डेवलपर के साथ एक द्वीप पर फ्लोटिंग

कॉलोनी बना रही है। राजधानी माले से यहां बोट से दस मिनट में पहुंच सकते हैं।

पहले चरण में अगले साल लेगो पीस जोड़कर बनाई गई जेटियों पर पांच हजार यूनिट तैयार हो जाएंगी। इसमें अपार्टमेंट, स्कूल, दुकानें और रेस्तरां शामिल हैं। मालदीव के विकास का मास्टर प्लान बनाने वाले आर्किटेक्ट ओल्थियस कहते हैं, यह भविष्य है। दो फ्रांसीसी इंजीनियरों निकोलस डेरोउन और अर्नाड लुगयेट ने बढ़ते पानी का सामना करने के लिए एक अन्य विकल्प पेश किया है। दोनों ने मकान जैसी याट तैयार की है। इसकी छत सपाट होगी। फ्लोर खुल सकेगा। हाइड्रोलिक पाइलिंग को समुद्र तल पर नीचे करके बोट को स्थिर कर सकेंगे।

तूफान में पाइलिंग और जैक सिस्टम से नौका को पानी से बाहर किया जा सकेगा। दोनों ने 2019 में अपना पहला मॉडल आर्कप- 75 तैयार किया। इसे 33 करोड़ रुपए में मियामी में बेचा गया है।

आर्कप के छोटे वर्जन आर्कप- 40 के लिए एक दर्जन ऑर्डर मिले हैं। इसका मूल्य चार करोड़ रुपए से 9 करोड़ रुपए के बीच है। इन नौकाओं में 660 वर्गफुट इंडोर लिविंग स्पेस और दोगुना आउटडोर स्पेस है।



# दशहरा क्यों मनाते हैं

## दशहरा की कहानी



शारदीय नवरात्र के 9 दिन मां भगवती के व्रत करने के बाद 10वें दिन यानी कि दशहरे पर भगवान राम की पूजा की जाती है और दशहरे का पर्व धूमधाम से मनाया जाता है। हिंदू धर्म में विजयादशमी को बुराई पर अच्छाई की जीत के प्रतीक के तौर पर मनाया जाता है। मान्यता है कि इस दिन भगवान राम ने रावण का वध किया था। तभी से लोग हर साल लोग आश्विन मास के शुक्ल पक्ष की दशमी को दशहरे के रूप में मनाते हैं। इस दिन रावण के पुतले का दहन करके दशहरे का त्योहार मनाया जाता है। इस साल दशहरा 24 अक्टूबर मंगलवार को मनाया जाएगा और इस दिन देश भर में जगह-जगह पर रावण के पुतले जलाए जाएंगे। आइए आपको बताते हैं इस त्योहार को मनाने के पीछे क्या हैं पौराणिक मान्यताएं। इसलिए मनाया जाता है दशहरा

14 वर्ष के वनवास के दौरान लंकापति रावण ने जब माता सीता का अपहरण किया तो भगवान राम ने हनुमानजी को माता सीता की खोज करने के लिए भेजा। हनुमानजी को माता सीता का पता लगाने में सफलता प्राप्त हुई और उन्होंने रावण को लाख समझाया कि माता सीता को सम्मान सहित प्रभु श्रीराम के पास भेज दें। रावण ने हनुमानजी की एक न मानी और अपनी मौत को निमंत्रण दे डाला। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम ने जिस दिन रावण का वध किया उस दिन शारदीय नवरात्र की दशमी तिथि थी। राम ने 9 दिन तक मां दुर्गा की उपासनी की और फिर 10वें दिन रावण पर विजय प्राप्त की, इसलिए इस त्योहार को विजयादशमी के रूप में मनाया जाता है। रावण के बुरे कर्मों पर श्रीरामजी की अच्छाइयों की जीत हुई, इसलिए इसे बुराई पर अच्छाई

की जीत के त्योहार के रूप में भी मनाते हैं। इस दिन रावण के साथ उसके पुत्र मेघनाद और उसके भाई कुंभकरण के पुतले भी फूँके जाते हैं। **मां दुर्गा ने किया था महिषासुर का वध**  
पौराणिक मान्यताओं में विजयादशमी को मनाने के पीछे एक और मान्यता यह बताई गई है कि इस दिन मां दुर्गा ने चंडी रूप धारण करके महिषासुर नामक असुर का भी वध किया था। महिषासुर और उसकी सेना द्वारा देवताओं को परेशान किए जाने की वजह से, मां दुर्गा ने लगातार नौ दिनों तक महिषासुर और उसकी सेना से युद्ध किया था और 10वें दिन उन्हें महिषासुर का अंत करने में सफलता प्राप्त हुई। इसलिए भी शारदीय नवरात्र के बाद दशहरा मनाने की परंपरा है। इसी दिन मां दुर्गा की मूर्ति का भी विसर्जन किया जाता है।

# भगवान शिव का अनोखा मंदिर...

## यहां शिवलिंग के पानी में डूबते ही हो जाती है बारिश



उत्तर प्रदेश के भदोही जिले में भगवान शिव शंकर भोलेदानी का एक ऐसा अनोखा मंदिर जहां शिवलिंग को पानी में डूबने से मेघ बरसने को विवश होते थे। बारिश के लिए शिव भक्त द्वारा अपनाया जाने वाला यह तरीका ईश्वरीय सत्ता को नकारने वालों के लिए खुली चुनौती साबित हुई थी। भदोही जिला मुख्यालय से लगभग 30 किलोमीटर दूर काशी-प्रयाग के मध्य बसुही नदी के तट पर स्थित सदियों पुराना शिव मंदिर संगोनाथ के नाम से ख्याति प्राप्त है। जहां पूरे वर्ष भर दूरदराज से पहुंचे श्रद्धालु भगवान शिव के लिंग का दर्शन पूजन कर इच्छित कामनाओं की पूर्ति करते हैं।

रामायण जैसे ग्रंथों में अकाल जैसी विभिषिका से निजात पाने के लिए राजा जनक के राज्य में महिलाओं द्वारा हल चलाने की परंपराएं उल्लेखित हैं। कलयुग में भी अवर्षा की स्थिति में महिलाओं द्वारा हल चलाने की परंपरा का उल्लेख कभी-कभार मीडिया की सुर्खियों में सुनने को मिल ही जाता है। ऐसी परंपराओं को भले ही विज्ञान जगत अंधविश्वास व कोरी बकवास करार देता हो लेकिन कुछ देवस्थानों के चमत्कार ईश्वरीय सत्ता में विश्वास करने वाले लोगों के लिए रामबाण साबित हुए हैं। बसुही नदी के तट पर स्थित सदियों पुराना ऐतिहासिक शिव मंदिर इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है।

अक्सर देखा गया कि जब कभी सूखे के कारण अकाल जैसी स्थिति उत्पन्न हुई भक्त द्वारा संगोनाथ स्थित शिवलिंग को पानी में डूबने से बारिश हुई है। स्थानीय बड़े बुजुर्ग बताते

हैं कि शिव भक्त भागवत ने बारिश के लिए कई बार यह अनूठा तरीका आजमाया था। बताते हैं कि वर्षा के लिए इस भक्त ने जब कभी भी संगोनाथ मंदिर के पानी निकासी द्वार को बंद कर पूरे गर्भगृह को पानी से भरकर शिवलिंग को डुबोया है। तब तब घनघोर बारिश हुई है।

ग्रामीणों ने बताया कि 1981 में भयंकर सूखा पड़ा था। उस समय क्षेत्रीय लोगों के आग्रह पर भागवत ने शिव लिंग को नदी के पानी से भरकर डुबो दिया। बताया जाता है कि उस समय इतनी घनघोर बारिश हुई की नदियां उफान पर हो गई। कई गांव बाढ़ के पानी से जलमग्न होकर डूबने लगे। चारों तरफ बारिश के पानी से भयंकर तबाही का मंजर उत्पन्न हो गया। हालांकि बाढ़ से बचाव के लिए नदी के पानी से डूबे शिवलिंग को जब सुखाया गया तो इंद्रदेव पूरी तरह शांत हो गए।

बताया जाता है कि बारिश का यह अनूठा प्रयोग एक नहीं कई बार भागवत द्वारा किया गया। क्षेत्रीय बुजुर्ग इस अनूठे प्रयोग के विषय में चर्चा करने मात्र से पूरी कथा विस्तार से सुनते हैं। हालांकि लगभग 90 वर्ष की आयु में पहुंचे भागवत का करीब दो दशक पहले निधन हो गया उसी समय से बारिश के लिए की जाने वाली यह अनूठी परंपरा भी सदा सदा के लिए समाप्त हो गई।





# चमचमाती हुई साड़ी पहन **रकुल** **प्रीत सिंह** ने लगाया ग्लैमर का तड़का



बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपने गॉर्जियस लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटोरती रहती हैं। उनका गजब की हॉटनेस अक्सर फैस को उनकी ओर लूभाती रहती है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर सोशल मीडिया का पारा हाई कर लिया है।

इन तस्वीरों में वो बला की खूबसूरत नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपने बोल्ड और हॉट फोटोज से इंटरनेट का पारा गर्म किए रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही फैस के बीच लाइमलाइट लूट लेता है। हाल ही में एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने लेटेस्ट

फोटोशूट की तस्वीरें फैस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस का ट्रेडिशनल लुक देखकर फैस की नजरें उन पर से हटने का नाम नहीं ले रही है।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो लोग उनकी हर एक तस्वीर पर आपना दिल हार जाते हैं। रकुल प्रीत सिंह की इन तस्वीरों में भी एक्ट्रेस ने कानों में झुमके और बालों के स्टाइलिश लुक में बन बनाकर बांध रखा है। रकुल प्रीत सिंह की इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि उन्होंने कातिलाना पोज देते हुए हॉट फोटोज क्लिक करवाई है। एक्ट्रेस के वर्कफ्रंट की बात करें तो वो जल्दी ही फिल्म मेरी पत्नी के रीमेक में दिखाई देने वाली हैं। फैस भी उनकी इस मूवी का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512