

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



टीवी एक्ट्रेस और बिग बॉस फेम  
रश्मि देसाई अपनी नैचुरल लुक से  
हर किसी का दिल जीत लेती है

एक मच्छर तृफान  
मे फँसा हुआ था  
रास्ते मे एक पेड़ मिला  
मच्छर पेड़ से लिपट गया  
जब तृफान निकल गया  
तो मच्छर पसीना पोंछते “  
हुए बोला- अगर आज मै नहीं  
होता तो ये पेड़ गिर ही जाता...!!



महिला- बाबा, मेरे और मेरे पति के बीच प्रेम कम हो गया है. कोई उपाय बताओ.

बाबा- बेटा, शनिवार को फेसबुक और रविवार को व्हाट्सएप का उपवास रखो, पहले जैसा प्रेम आ जाएगा...



एक बार एक लड़की भगवान से मन्त्र मांगी.  
हे भगवान! किसी समझदार लड़के को मेरा बॉयफ्रेंड बना दो।  
भगवान बोले- अगर समझदार होगा तो वो इन सब लफड़ों में पड़ेगा ही नहीं जा बेटी घर जा...  
0000000000000000  
चिंटू- झगड़ते वक्त बीवी

का मन कैसे भटकाना चाहिए, पता है?

पिंटू- नहीं, तुम ही बताओ।

चिंटू- सिर्फ इतना बोलो- 'सुंदर हो तो कुछ भी बोलोगी क्या...'? ये 100 फीसदी काम करता है...

0000000000000000

चिंटू इलेक्शन में खड़ा हुआ और उसे सिर्फ 3 वोट ही मिले.

पुलिस से जेड प्लस सिक्योरिटी की मांग की..

पुलिस- तुमको भला

सिक्योरिटी क्यों चाहिए?

चिंटू सर, ...

इस शहर में इतने सारे लोग मेरे खिलाफ हैं, इसलिए मुझे सुरक्षा तो मिलनी ही चाहिए...



पप्पू - आपकी बीवी दिखाई नहीं दे रही है??

बॉस - नहीं मैं उसे पार्टी में नहीं लाता!

पप्पू - क्यूँ सर

बॉस - वो गाँव की है ना !!

पप्पू - ओहह, माफ़ करना

मुझे लगा केवल आपकी हैं !!

पप्पू अस्पताल में! !

चिंटू लड़की देखने गया

चिंटू: कितने तक पढ़ी हो लड़की: B.A तक।

चिंटू ने मना कर दिया और बोला दो अक्षर पढ़ें हैं वो भी उल्टे।

00000000000000000000

टीचर : पानी मे रहने वाले 5 जानवरों के नाम बताओ। ?

छात्र : मेंढक

टीचर : गुड, बाकी चार बोलो।

छात्र : उसकी माँ, उसका बाप, उसकी बहन और उसका भाई।

00000000000000000000

पत्नी ने ड्रिंक की हुई थी।

पति ऑफिस से लौटा तो पत्नी को देखकर बोला: तुम यह क्या कर रही हो, पागल हो गई हो क्या?

पत्नी: नथा हर गम भुला देता है, भाईसाहब।

00000000000000000000

डॉक्टर (मरीज से)- अब तुम बिल्कुल ठीक हो गये हो फिर भी इतना क्यों डर रहे हो?

मरीज (डॉक्टर से)- जिस गाड़ी से मेरा एकसीडेंट हुआ था, उस पर

लिखा था फिर फिर मिलेंगे!

0000000000000000

डॉक्टर- आपके पति को बहुत ज्यादा आराम की जरूरत है, ये लो नींद की गोलियां।

पत्नी- उन्हें ये कब देनी है डॉक्टर

डॉक्टर- ये उनके लिए नहीं,

आपके लिए है।

# सुख की परिभाषा

नदी के दो किनारों की तरह है हमारा जीवन। एक किनारा सुख है तो दूसरा दुख है। जीवन में जो हमें प्रतिकूल लगता है वो दुख है और जो अनुकूल लगता है वो सुख है। हर एक के सोचने, समझने, महसूस करने का तरीका एकदम अलग होता है जो एक को सुख लग सकता है वही दूसरों को दुख लग सकता है। दुख, परेशानी कोई बुरी चीज नहीं है क्योंकि ये तो इंसान को जगाने के लिए आते हैं ताकि वह सावधान रहे। इसलिए विद्वान कभी भी दुख में घबराता नहीं है। वह आत्म विश्वास व साहस के साथ उसका डटकर सामना करता है और अन्त में विजयी होता है और दुख को सुख में बदल देता है। दुख का अन्त ही सुख की शुरुआत है। सुख सभी चाहते हैं परन्तु सुख है क्या? इसे जानना बहुत जरूरी है जब हम इसे जान जाएंगे तो सुख को जीवन में स्थायी रख पाएंगे। तो, जानें कि सुख क्या है?

## प्रथम सुख निरोगी काया

अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो आपके लिए हर वस्तु, हर वातावरण ठीक है और यदि हमारा शरीर रोगी है तो धन, यश, कीर्ति, महल सब बेकार हैं।

## दूजा सुख घर में हो माया

अपना निजी धन कोष हो, पर्याप्त जीवन यापन करने हेतु पैसा हो तभी कार्य चलता है वरना बिना पैसे के मनुष्य व्यर्थ ही इधर-उधर ठोकरें खाता है।

## तीजा सुख आज्ञाकारी सन्तान

यदि हमारी सन्तान आज्ञाकारी, परिश्रमी, सद्चरित्र, समझदार है तो घर में हमेशा सुख का वातावरण रहता है। हंसी-खुशी का माहौल रहता है।

## चौथा सुख परिवारिक एकता

ये सब हमें तब प्राप्त हो सकेगा जबकि हमारे घर का वातावरण अनुकूल होगा। घर के सभी बड़े-छोटे सदस्यों में पारस्परिक सौहार्द व प्रेम रहेगा। पति-पत्नी, पिता-पुत्र, माता-पुत्र, पुत्रियों, भाई-बहन में आपस में भाईचारे की भावना पनपती रहेगी और एक अच्छी सामंजस्य होगा।

## पांचवां सुख देश व समाज की

## सुगठित न्यायिक व्यवस्था

अगर हमारे देश में प्रशासन व्यवस्था सुलभ, सुंदर व जन हितकारी होगी तो हम उसका प्रयोग लाभ ले सकेंगे। देशभक्ति भावना से ओत-प्रोत होकर न केवल अपने राष्ट्र



के प्रति पूर्ण समर्पित होंगे बल्कि अपने देश में व्याप्त सुख-सुविधाओं का भरपूर उपयोग कर सकेंगे।

## छठा सुख 'स्थान'

अर्थात् 'सुस्थान वास जहां हमें निवास करना है वो जगह शुद्ध, सही व पारस्परिक प्रेम-सौहार्द वाली होनी चाहिए। जगह के चारों ओर हरियाली से भरा-भरा माहौल होने से न केवल स्वास्थ्य उत्तम होता है बल्कि हृदय व मन भी प्रसन्न रहता है।

## सातवां सुख शैक्षिक होना

साक्षरता जीवन का सबसे बड़ा सुख है क्योंकि विद्या वो चाबी है जिससे आप मुसीबत आने पर कोई भी ताला खोल सकते हैं। जब भी अगर कोई विषम परिस्थिति उत्पन्न होगी और ऐसे में अगर आपके पास ज्ञान होगा तो आप आसानी से अपनी व अपने परिवार की जरूरतें पूरी कर सकते हैं।

सार रूप में यदि ये सातों चीजें आपके पास हैं तो निश्चय ही आप सुखी हैं, होंगे और हमेशा ही रहेंगे। इसके साथ ही हमेशा ये भी स्मृति पटल पर रखें और कभी भी न भूलें कि ये सातों चीजें हमें ईश्वर से ही प्राप्त हो सकेंगी। इसलिए प्रभु को कभी न भूलें। ईश्वर का स्मरण रखना सबसे बड़ा सुख है, जिसके बराबर मूल्यवान कोई नहीं। ईश्वर का हाथ अगर हमारे ऊपर है तभी ये सातों सुख हम प्राप्त कर सकते हैं अन्यथा नहीं। इसलिए ईश्वर भक्ति सबसे बड़ा सुख है।

# रशिम देसाई की फ्लॉलेस स्किन का राज जानिए एकट्रेस का ब्यूटी सीक्रेट

टीवी एक्ट्रेस और बिंग बॉस फेम रशिम देसाई की एकिंग के अलावा फैंस उनकी खूबसूरती के भी दीवाने हैं। अपनी नैचुरल लुक से वह हर किसी का दिल जीत लेती है। लेकिन एकट्रेस की ग्लोइंग और फ्लॉलेस स्किन का क्या राज है यह बात बहुत से कम लोगों को पता है। इस आर्टिकल के जरिए आपको उनकी खूबसूरती का राज बताते हैं। आइए जानते हैं।

## गुलाब जल



पीएच लेवल को रिस्टोर करके त्वचा को पोषण और हाइड्रेट करने में मदद करता है।

## मॉइश्चराइजर

रशिम अपनी ब्यूटी रुटीन में मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना नहीं भूलती। इससे उनकी त्वचा हाइड्रेटेड रहती है जिससे झुर्रियां, फाइन लाइन्स भी उनके चेहरे से दूर रहती हैं।

## सनस्क्रीन

रशिम अपनी स्किन की केयर करते हुए चेहरे पर सनस्क्रीन लगाना नहीं भूलती। इससे उनकी स्किन धूप के कारण होने वाले डैमेज से भी बची रहती है।

## फैस पैक



त्वचा को डीप क्लीन करने के लिए रशिम बेसन और दही से बना फेसपैक इस्तेमाल करती

है। इससे उनकी त्वचा अंदर से नरिश होती है।

## जरुर साफ करती है मेकअप

एकट्रेस बिना मेकअप रिमूव किए नहीं सोती। मेकअप साफ करने के लिए वह गिलसरीन का इस्तेमाल करती है। इसके अलावा वह नाइट क्रीम भी जरुर लगाती है।



## पीती हैं खूब पानी

अपने चेहरे का निखार बनाए रखने के लिए रशिम भरपूर मात्रा में पानी पीती है। वह फैंस को भी खूब सारा पानी पीने की सलाह देती है। उनका कहना है कि त्वचा को हैल्दी रखने के लिए कम से कम 4 लीटर पानी पीना चाहिए।

## डाइट

एकट्रेस फिटनेस प्रीवी है वह अपनी डेली एक्सरसाइज और खान-पान का खास ध्यान रखती है।

इसका असर उनके चेहरे पर भी दिखता है। स्किन को जवां रखने के लिए ब्यूटी रुटीन और हैल्दी डाइट के साथ एक्सरसाइज भी जरुरी है, इसलिए रशिम अपने दिन की शुरुआत योग के साथ करती है।





# एलएलबी करने के बाद बनी आईएएस अफसर युवाओं से कही शानदार बात

यह तो हम सभी जानते हैं कि यूपीएससी की परीक्षा पास करने कोई आसान काम नहीं है। हर साल लाखों युवा यूपीएससी परीक्षा देते हैं लेकिन बहुत ही कम इसमें कामयाब हो पाते हैं। कुछ तो ऐसे भी होते हैं कि जो पहले ही प्रयास में सफलता हासिल कर लेते हैं। आईएएस अधिकारी सोनल गोयल भी इनमें से एक है अब वह बाकी युवाओं के लिए प्रेरणा श्रोत बनी हुई है।

2008 बैच की आईएएस अधिकारी हैं सोनल गोयल की सफलता की कहानी बेहद प्रेरणादायक है। हाल ही में उन्होंने मेन्स की मार्कशीट शेयर करते हुए अपने संघर्ष और सफलता के बारे में बताया। उन्होंने अपनी कमजोरी के साथ-साथ मजबूती के बारे में बताया जिसे जानकर लोग उनकी बेहद तारीफ कर रहे हैं। आईएएस सोनाली ने फर्स्ट अटेम्प्ट में प्रीलिम्स को किलयर कर लिया था।

सोनल गोयल ने हाल ही में अपनी यूपीएससी मेन्स की मार्कशीट शेयर करते हुए लिखा- ‘जब मैंने अपनी यूपीएससी सिविल सेवा 2007 मेन्स मार्कशीट देखी तो पुरानी यादें ताजा हो गईं, जिसने मुझे उन परीक्षणों और जीतों की याद दिला दी जिनके कारण मई 2008 के नतीजों में अंतिम चयन हुआ.’। गोयल ने अपने पोस्ट में छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए कहा- हर असफलता सीखने, सुधार करने और अंततः जीत का अवसर है।

सोनल ने अपने पोस्ट में बताया- वह उम्मीदवारों के साथ यह साझा करना चाहती है-



**सोनल गोयल**

कि, उनके पहले प्रयास में वह मुख्य परीक्षा में जनरल स्टडीज में कम अंक पाने के कारण इंटरव्यू में सेलेक्ट होने से चूक गईं, लेकिन इस झटके ने उनके UPSC को हासिल करने के लक्ष्य में कोई कसर नहीं छोड़ने के दृढ़ संकल्प को बढ़ावा दिया। उन्होंने कहा- मैंने दिल्ली विश्वविद्यालय से एलएलबी और सीएस – कंपनी सेक्रेटरी के रूप में पार्ट टाइम नौकरी करने के साथ-साथ सिलेबस के हर पहलू में अपना दिल और जान लगा दी।

आईएएस अधिकारी ने आगे बताया कि- उनके इस मेहनत का परिणाम यह रहा कि उन्होंने अपने दूसरे प्रयास में न केवल यूपीएससी परीक्षा पास की, बल्कि जनरल स्टडीज में उनके अंक वैकल्पिक विषयों- कॉर्मस और लोक प्रशासन, की तुलना में सबसे अधिक लिए।

वह अंत में लिखती है- , ‘तो प्रिय छात्रों, अपनी क्षमताओं पर विश्वास करें, जुनून के साथ अपने लक्ष्यों का पीछा करें और अपने सपनों को कभी न भूलें। दृढ़ता से ही महानता प्राप्त होती है’।



# कैंसर को मात देकर कनिका टेकरीवाल ने भरी सपनों की उड़ान खड़ी की भारत की पहली प्राइवेट जेट कंपनी



भारत में लगातार महिलाएं पुरुषों से कंधा मिलाकर चल रही हैं। पुरुष प्रधान क्षेत्रों में भी वो कमाल करके दिखा रही हैं। एविएशन इंडस्ट्री में भी एक समय में ज्यादा पुरुषों का ही राज चलता था। लेकिन दिल्ली की एक लड़की ना सिर्फ इस इंडस्ट्री में घुसी बल्कि भारत की सबसे बड़ी प्राइवेट जेट कंपनी जेटसेटगो खड़ी कर दी। हम बात कर रहे हैं कनिका टेकरीवाल की जिनके पास 33 साल की उम्र में 10 से ज्यादा प्राइवेट जेट हैं और करोड़ों की मालिकियत है। लेकिन कनिका का सफर इतना आसान नहीं था एक समय में वो कैंसर जैसी जानलेव बीमारी की चपेट में आई थीं, लेकिन उन्होंने हार नहीं पानी, वो बीमारी से लड़ी, स्वास्थ्य हुई और फिर अपने सपनों को भी उड़ान दी।



## क्या करती है जेटसेटगो

कनिका टेकरीवाल जेटसेटगो की सीईओ और फाउंडर हैं। ये दिल्ली स्थित प्राइवेट जेट कॉन्साइर्ज सर्विस कंपनी है। कंपनी एक प्लेन एग्रीगेटर है जो ओनर्स के लिए प्लेन्स को संचालित करती है, मैनेज करती है और उड़ाती है। इसके साथ ही ये कंपनी प्राइवेट जेट और हेलीकॉप्टर्स को लोगों को किराए पर भी देती है।

## दोस्त के साथ मिलकर शुरू की कंपनी

कनिका का जन्म एक रुद्धिवादी मारवाड़ी परिवार में हुआ। उनके पिता रियल एस्टेट और केमिकल के कारोबार से जुड़े हैं।

कनिका ने अपनी शुरुआती पदार्ड दक्षिण भारत में एक बोर्डिंग स्कूल से की। इसे बाद कनिका ने इकोनॉमिक्स में ग्रेजुएशन किया और डिजाइन में डिप्लोमा डिग्री हासिल की। महज 22 साल की उम्र में उन्हें स्टार्टअप का आइडिया आया, वो भी ऐसा जिसके बारे में भारत में पहले किसी ने नहीं सोचा। उन्होंने अपने दोस्त सुधीर पेरला के साथ मिलकर कंपनी शुरू की।

## एविएशन इंडस्ट्री में क्रांती लेकर आई कनिका

उन्होंने जेटसेटगो नाम का स्टार्टअप शुरू किया, जो लोगों के फ्लाइट अनुभव को बेहतर बनाता है। इसमें इलेक्ट्रिक वर्टिकल टेक-ऑफ और लैंडिंग एयरक्राफ्ट का इस्तेमाल किया गया, जिसके जरिए भारत में एयर टैक्सी कनेक्टिवी को बढ़ावा दिया गया। भारत में प्राइवेट चार्टर्ड फ्लाइट्स का विजनेस दलालों या ऑपरेटरों पर निर्भर करता था। लेकिन कनिका ने इस सिस्टम को खत्म करने के लिए इस स्टार्टअप की शुरुआत की, ताकि जो लोग निजी जेट या हेलीकॉप्टरों का उपयोग करना चाहते हैं, वह किसी दलाल या ऑपरेटर पर निर्भर न रहें और न ही ज्यादा कमीशन देने की जरूरत पढ़े। कनिका ने काफी रिसर्च करके, और फिर निजी जेट और हेलीकॉप्टर चार्टर के लिए जेटसेट गो लॉन्च किया।

## कैंसर को दी मात

इस बीच कनिका को पता चला की वो कैंसर से पीड़ित हैं। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। उन्होंने न सिर्फ कैंसर को मात दी बल्कि और अपने स्टार्टअप पर भी काम चालू रखा। कनिका की मेहनत रंग लाई और देश का इकलौता विमान एग्रीगेटर बिजनेस स्टार्ट कर उन्हें इतिहास रच दिया और आज करोड़ों की मालिकियत बन गई है।

## मिल चुके हैं कई सम्मान

कनिका को फोर्ब्स ने साल 2016 में रिटेल व ईकॉर्मर्स के मामले में एशिया की 30 तीसे कम लिस्ट में जगह दी थी। वहीं साल 2017 में फोर्ब्स ने एशिया के लिए ऑल स्टार एलमनि की 30 से कम में भी उनका नाम था। कनिका ने कोटक वेल्थ हुरुन-अग्रणी अमीर महिलाएं, 2020 लिस्ट में भी अपनी जगह बनाई।

# मल्टीग्रेन आटा है पोषकता और स्वाद से भरपूर



हममें से कुछ लोग आटे का सेवन या तो कम कर देते हैं या फिर केवल गेहूं के आटे व उससे बनी चीजों का ही सेवन करते हैं, जो कतई सही नहीं है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि हमें अपने डाइट चार्ट में दूसरे अनाजों से तैयार आटों को भी स्थान देना चाहिए व अपनी सेहत के लिए बेहतर विकल्प चुनना चाहिए।

सेहतमंद रहने के लिए हमें ऐसे भोजन का सेवन करना चाहिए जिसमें मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (मिनरल्स और विटामिन्स) संतुलित मात्रा में हो। अनाजों में सभी आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, शरीर की कार्यप्रणाली को सामान्य बनाए रखने के लिए इनका सेवन जरूरी है। ये हमें ऊर्जा देते हैं, इनमें फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है। पर, इन अनाजों से आटा तैयार करने की प्रतिक्रिया में इनकी पोषकता में कमी आ जाती है। अतः अपने और परिवार की अच्छी सेहत के लिए सही आटे का चुनाव व उससे सम्बंधित कुछ निम्न ध्यान रखना जरूरी है-

## 1. गेहूं का आटा

गेहूं से केवल आटा ही नहीं, मैदा, सूजी, दलिया आदि भी तैयार किए जाते हैं। रोटी, ब्रेड, बिस्किट, टोस्ट, केक, पेस्ट्री, नूडल्स, पास्ता, मैक्रोनी आदि जैसी अनिवार्य चीजें गेहूं से बने उत्पादों से तैयार होती हैं, यह दुनिया में सबसे अधिक खाया जाता है। गेहूं को साबुत रूप में खाना सबसे अच्छा रहता है। इसे पीसने के बाद छानना नहीं चाहिए, चोकर युक्त आटे का सेवन करें। व्हाइट ब्रेड की बजाय आटा ब्रेड या होल-ग्रेन ब्रेड खाना बेहतर है। बाजार में होल-ग्रेन नूडल्स, पास्ता व मैक्रोनी भी आसानी से उपलब्ध हैं। मैदे व उससे बने उत्पादों का सेवन कम से कम करें। दरअसल, मैदा और गेहूं को वह आटा है जिसे बनाने में सभी पोषक तत्व निकल जाते हैं, केवल कार्बोहाइड्रेट

बचता है। जिन व्यक्तियों को ग्लूटन और गेहूं से एलर्जी, सिलिएक डिसीज (रोग) और इरिटेबल बाउल सिंड्रोम है, उन्हें गेहूं नहीं खाना चाहिए।

## 2. ओट्स या जई का आटा

ओट्स या जई की पोषकता को देखते हुए इसे सुपर ग्रेन की संज्ञा दी जाती है। ओट्स विटामिन्स, खनिजों और फाइबर से भरपूर होता है इसीलिए आज इसका सेवन अधिक किया जा रहा है। यह घुलनशील फाइबर बीटा-ग्लुकन का बेहतरीन स्रोत है, जो पाचनतंत्र के ठीक से काम करने में मदद करता है। यह शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। ओट्स खाने के बाद भूख का एहसास काफी देर तक नहीं होता है इसीलिए वजन कम करने के इच्छुकों को इसे खाने की सलाह दी जाती है। बाजार से मैदे की बजाय ओट्स से बने नूडल्स, पास्ता व मैक्रोनी को ही खाएं तथा रोज के आटे में थोड़ी मात्रा में ओट्स का आटा मिलाकर खाएं, यह सेहत के लिए हितकर है।

## 3. मक्का का आटा

मक्का का आटा फाइबर, विटामिन, मिनरल और एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। कार्बोहाइड्रेट व शुगर ज्यादा होने के बावजूद यह हाई ग्लाइसेमिक फूड नहीं है इसीलिए ये रक्त में शुगर के स्तर को तेजी से नहीं बढ़ाता है। यह पित दोष शांत करता है व कब्ज की शिकायत होने पर भी इसका सेवन फायदेमंद होता है। इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर को भी ठीक करता है, अतः यह खाने में लाभदायक तो है पर इसे सीमित मात्रा में ही खाने की सलाह दी जाती है।

## 4. बाजरा का आटा

बाजरा का आटा प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, इसे मांसपेशियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए अच्छा माना जाता है। यह श्वसन तंत्र ठीक रखता है, दमा रोगियों के लिए अच्छा माना जाता है। फाइबर अधिक होने से ये पाचन में सहायता करता है, शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम कर हृदय रोगों से बचाव करता है तथा शरीर से विषैले तत्वों को भी बाहर निकालता है। बाजरे के आटे की तासीर गर्म होती है इसीलिए गर्मी के मौसम में ज्यादा ना खाएं क्योंकि पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

## 5. बार्ली या जौ का आटा

जौ के आटे में कैलोरी और वसा की मात्रा ओट्स से भी कम होती है, पर फाइबर खूब होता है। यह बजन कम करने के लिए अच्छा माना जाता है। जौ आंतों में पाए जाने वाले आवश्यक बैटरीयों को संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जौ, शुगर के स्तर को काबू रख टाइप 2 डायबिटीज के खतरे को कम करता है। जौ की तासीर ठंडी होती है अतः जिन्हें दमा या श्वसन से जुड़ी समस्याएं हैं उन्हें सीमित मात्रा में खाना चाहिए। गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं को भी इसे नहीं खाना चाहिए। जौ में ग्लूटन काफी होता है इसीलिए ग्लूटन की एलर्जी है तो इसे ना खाएं।

इन दिनों मौसम में तेजी से बदलाव आ रहा है। सर्दी कम हो गई है, दोपहर के वक्त तेज धूप भी निकल रही है, लेकिन फिर बीच में तेज सर्द हवाएं भी चल रही हैं। लोग भी लापरवाह हो गए हैं और सर्दी से बचाव करना कम कर दिया है। इसके चलते वायरल इंफेक्शन हो सकता है और गले में खराश - खांसी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ये खाने- पीने से लेकर बोलने तक में परेशानी की वजह बन सकता है। इस समस्या से राहत पाने के लिए दवाओं का सेवन करना सही नहीं है। इससे परेशानी बढ़



सकती है तो बेहतर होगा कि आप इन असरदार घरेलू उपायों का इस्तेमाल करें। इससे गले की खराश से आपको चुटकियों में राहत मिल जाएगी।

**शहद**


शहद में एंटी- माइक्रोबियल और एंटी- इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो गले की खराश, दर्द और खांसी को दूर करने में मदद करते हैं। शहद के सेवन से इम्यूनिटा भी बूस्ट होती है, जो इंफेक्शन से लड़ने में भी मददगार है। इसके लिए आप एक चम्मच शहद को काली मिर्च पाउडर के साथ मिला लें। दिन में

## बदलते मौसम में गले की खराश से हैं परेशान? इन घरेलू उपचार से जल्द मिलेगी राहत

कम से कम 2 बार इसका सेवन करें, आपको जल्दी ही लाभ मिलेगा।

### अदरक

खराश - खांसी से राहत दिलाने में अदरक बहुत असरदार है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं। ये सर्दी- जुकाम और खांसी की समस्या से राहत दिलाने में मदद करता है। गले में खराश और दर्द से राहत पाने के लिए एक गिलास पानी गर्म कर लें। इसमें 1 इंच अदरक का टुकड़ा डालकर उबाल लें। फिर इसे छाने लें और इसमें शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार पीएं।



### मुलेठी

गले से जुड़ी किसी भी समस्या के लिए मुलेठी रामबाण इलाज है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण गले की खराश से राहत दिलाने में मदद करते हैं। मुलेठी की चाय के सेवन से आपको गले की खराश और दर्द से जल्द राहत मिल सकती है।

### तुलसी का काढ़ा

औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी का काढ़ा भी गले की खराश में असरदार है। इसको बनाने के लिए एक पैन में एक गिलास पानी गर्म करें। इसमें तुलसी की पत्ती, लौंग, काली मिर्च और दालचीनी डालकर उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए, तो इसे छानकर इसका सेवन करें।



# ऑलराउंडर बनेंगे आपके बच्चे

## पेरेंट्स बचपन से ही सिखाएं ये बातें



बच्चों में परवरिश कैसे हुई है इस बात पर ही उनका आगे का भविष्य निर्भर करता है। ऐसे में पेरेंट्स यही चाहते हैं वह अपने बच्चे की परवरिश अच्छी रखें। वर्किंग पेरेंट्स होने के कारण कई बार माता-पिता बच्चों पर ध्यान नहीं दे पाते जिसके कारण वह बिगड़ने लगते हैं। हालांकि यदि बचपन से ही बच्चों पर ध्यान दिया जाए तो वह बड़े होकर भी समझदार



ही बनेंगे। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि आप बच्चों को ऑलराउंडर कैसे बना सकते हैं।

### बच्चों को दे समय

चाहे भले ही आप वर्किंग हो लेकिन आपके बच्चे आपकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है ऐसे में जब भी उन्हें आपकी जरुरत पड़े उनके साथ रहें। बच्चों के लिए थोड़ा सा समय जरुर निकालें। हालांकि माता-पिता की जरुरत बच्चों को हमेशा होती है खासतौर पर जब बच्चे छोटे हो तब पेरेंट्स को हमेशा उनके साथ ही होना चाहिए।

अपने कल्चर का महत्व बताएं बच्चों को अपने कल्चर के बारे में जरुर बताएं। बच्चों को अपने घर में होने वाले पूजा-पाठ में शामिल करें, त्योहारों के बारे में बताएं। इस बात को बच्चों की परवरिश का मुख्य हिस्सा बनाएं। इससे उन्हें कल्चर की अहमियत भी पता चलेगी और उनकी जिंदगी में भी पॉजिटिविटी आएगी।

### समय का सदृप्योग

बच्चे अक्सर समय की कीमत नहीं समझते। ऐसे में वह अपना काफी समय बेकार कर देते हैं। पेरेंट्स होने के नाते आप इस बात का ध्यान रखें कि समय कितनी कीमती चीज़ है। इसलिए बच्चों को इसकी अहमियत कम उम्र में ही सिखा दें। बच्चों की पढ़ाई से लेकर हर चीज़ का समय फिक्स करें। इससे वह अपने समय का सही प्रयोग करना सीख पाएंगे।

### पैसे की कीमत

भले ही आपके पास बहुत सारा पैसा हो लेकिन बच्चों को ज्यादा पैसे न दें। यदि आप उन्हें खुले पैसे देते हैं तो वह उसकी अहमियत नहीं समझ पाएंगे। आप बच्चों को खर्च के लिए पैसे देते हुए ये ध्यान रखें कि पैसे कितने जरुरी हैं। ऐसे में बचपन से ही उन्हें आप पैसे की कीमत समझा दें।

### बच्चों पर रखें नजर

बच्चों पर नजर रखना भी जरुरी है। जब बच्चे 15-22 साल की उम्र के होते हैं तो उन्हें पूरी देखभाल की जरुरत होती है क्योंकि यदि इस दौरान उनपर पूरा ध्यान न दिया जाए तो वह बिगड़ भी सकते हैं। ऐसे में इस दौरान उनपर नजर रखें और कोशिश करें कि उन्हें पता न लगे कि आप उन पर नजर रख रहे हैं।



# खाली पेट कॉफी पीना स्ट्रेस हॉर्मोन बढ़ा देता है, जानें इसके स्वास्थ्य जोखिम

सुबह उठते ही हाथ में कॉफी का मग लेने से जहां सुकून की प्राप्ति होती है, तो वहाँ इससे शरीर को कई नुकसान भी झेलने पड़ते हैं। कॉफी का अत्यधिक सेवन शरीर में वेटेगेन से लेकर मेंटल हेल्थ को नुकसान पहुंचाने तक कई काम करता है। अधिकतर लोग ब्रेन को एक्टिव रखने के लिए दिन की शुरुआत कॉफी के मग से करते हैं। इससे शरीर को फायदा मिलने लगता है। दरअसल, इसमें पाई जाने वाली कैफीन की मात्रा शरीर को नुकसान पहुंचाने लगती है। जानते हैं खाली पेट कॉफी पीने के नुकसान।

कॉफी में माइक्रोन्यूट्रीएंट्स की मात्रा पाई जाती है, जो शरीर को कई प्रकार से फायदा पहुंचाते हैं। मगर खाली पेट कॉफी को नियमित तौर पर पीने से इससे पाचनतंत्र प्रभावित होने लगता है। इससे पेट में एसिड की समस्या बढ़ने लगती है, जो बार बार यूरिन पास करने, अपच और इंफ्लामेशन की समस्या का कारण बनने लगती है। इसके अलावा कॉफी की ज्यादा मात्रा तनाव और एंज़ोइटी का कारण साबित होती है। कॉफी पीने का असर शरीर पर 7 से 8 घंटे तक बरकरार रहता है। इससे नींद की गुणवत्ता में भी कमी आने लगती है। मॉडरेट ढंग से कॉफी का सेवन करने से शरीर कॉफी के दुष्प्रभावों से बच सकता है।

## जानें खाली पेट कॉफी पीने के दुष्प्रभाव

### 1. डाइजेशन को करे प्रभावित

एनआईएच की एक रिसर्च के अनुसार कॉफी में मौजूद कड़वावन पेट के एसिड को उत्तेजित करने लगती है। इससे इरिटेबल बॉल सिंड्रोम यानि आईबीएस, अल्सर, उल्टी और अपच का कारण बनने लगती है। इसे खाली पेट पीने से पेट की लाइनिंग पर दुष्परिणाम नज़र आने लगता है। इससे रिलीज़ होने वाल हाइड्रोक्लोरिक एसिड पाचनतंत्र को नुकसान पहुंचाने लगता है।

### 2. स्ट्रेस हॉर्मोन में वृद्धि

रोजाना सुबह उठकर खाली पेट कॉफी पीना मेंटल हेल्थ को भी नुकसान पहुंचाने लगता है। दरअसल, इससे स्ट्रेस हॉर्मोन कोर्टिसोल का स्तर शरीर में बढ़ने लगता है। कोर्टिसोल को एडरनल ग्लैण्डस की मदद से बनाया जाता है, जिससे मेटाबॉलिज्म, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर की समस्या में सुधार आने लगता है। मगर शरीर में इसकी ज्यादा मात्रा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को ट्रिगर करने लगती हैं। इसके चलते हाइयो में तकलीफ, हाई ब्लड प्रेशर, टाइप 2 डायबिटीज और हृदय रोग की समस्या बढ़ने लगती है।

### 3. हाई ब्लड प्रेशर की समस्या

वे लोग जो कैफीन इन्टर्टॉलरेंस का शिकार हैं। उन्हें खाली पेट



कॉफी का सेवन करने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या का सामना करना पड़ता है। दरअसल, अनाफिल्टर्ड कॉफी का रोजाना सेवन करने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल के लेवल में बढ़ातरी होने लगती है। दरअसल, कॉफी रोज़ पीने से दिल की धड़कन बढ़ने या हार्ट पल्पीटेशन की समस्या का भी सामना करना पड़ता है।

### 4. डिहाइड्रेशन बढ़ने लगती है

दिनभर में 5 से 6 कप कॉफी का सेवन करने से बार बार यूरिन पास करने की समस्या का सामना करना पड़ता है। इससे शरीर में फ्लूइड लॉस बढ़ जाता है, जो डिहाइड्रेशन का कारण साबित होता है। कैफीन का ड्यूरोटिक प्रभाव शरीर में निर्जलीकरण की समस्या का कारण साबित होता है। इसे मॉडरेट ढंग से पीने से शरीर को नुकसान नहीं होता है।

**अगर कॉफी पीने की आदत है, तो इन बातों का ख्याल**

वे लोग जो दिन की शुरुआत कॉफी से करना पसंद करते हैं। उन्हें कॉफी पीने के साथ खाद्य पदार्थों का सेवन भी अवश्य करना चाहिए। इससे शरीर पर कैफीन का नकारात्मक प्रभाव सीमित हो जाता है।

### 1 फाइबर रिच डाइट लें

शरीर को हेल्दी रखने के लिए होल व्हीट ग्रेन टोस्ट, दलिया और ओटमील के साथ कॉफी का सेवन करने से कॉफी के अवशोषण में मदद मिलती है। इसके अलावा स्टमक एसिड को नूट्रलाइज़ यानि बेअसर करने में मददगार साबित होते हैं।

### 2 हेल्दी फैट्स करें आहार में शामिल

एवोकाडो, नट्स और नट बटर की मदद से पेट में बनने वाले एसिड से होने वाली सूजन को कम कर सकते हैं। साथ ही पेट को संतुलित रखने में मदद मिलती है।

### 3 प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाएं

मील में अंडा, दही और कॉटेज पीनर को एड करना न भूलें। इससे शरीर में कैफीन अवशोषण को धीमा करने में मदद मिलती है। साथ ही शरीर को पोषण की प्राप्ति होती है।

# नौकरी के इंटरव्यू से पहले हो रहा है तनाव! तो उसे ऐसे करें दूर

इंटरव्यू के दौरान हमारे दिमाग में कई तरह के सवाल चलते रहते हैं. जिसकी वजह से हमें स्ट्रेस होने लगता है. लेकिन इस दौरान हमें स्ट्रेस फ्री रहना बेहद जरूरी है, तभी हम सही से सवालों के जवाब दे पाएंगे. जिसके लिए आप ये तरीके आजमा सकते हैं.



जब हम नौकरी के लिए इंटरव्यू देने जाते हैं. उस समय इसे लेकर हमारी दिमाग में कई सवाल होते हैं. जैसे कि इंटरव्यू में किस तरह के सवाल पूछें जाएंगे, हम सही जवाब दे पाएंगे या नहीं और क्या सलेक्शन होगा या नहीं. दिमाग में इन सब विचारों के चलते स्ट्रेस होने लगता है. जिसकी वजह से घबराहट होने लगती है. इसका सीधा असर इंटरव्यू पर पड़ता है. इसका प्रभाव प्रश्न का जवाब देने, बॉडी लैंग्वेज, लहजा, चेहरे के भाव, आत्मविश्वास डगमगाने लगता है. ऐसे में इंटरव्यू के स्ट्रेस को कैसे कम किया जाए, जिससे हमें फ्रेश माइंड से इंटरव्यू दे सकें.

## पूरी तरह से तैयारी करें

आप कंपनी में जिस पद के लिए अप्लाई कर सकते हैं. उससे जुड़े विषय के बारे में जानकारी पर रिसर्च करें. इंटरव्यू में किस तरह के प्रश्न पूछे जाएंगे इसके बारे में ऑनलाइन जानकारी लें.

## स्ट्रेस रिलेक्स तकनीक

स्ट्रेस को कम करने के लिए रिलैक्सेशन तकनीक अपनाएं. जिसके लिए आप माइंडफुलनेस का प्रयास करें या लाइट म्यूजिक सुनें. क्योंकि जब आप स्ट्रेस फ्री रह पाएंगे, तभी आप सही से इंटरव्यू दे पाएंगे.

## कॉन्फिडेंस है जरूरी

घबराहट लगे तो याद रखें कि आपको आपकी फील्ड के अनुभव और जानकारी ने यहां तक पहुंचाता है और सब कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि इंटरव्यू के दौरान आपका कॉन्फिडेंस कैसे होता है.

इसलिए अपने पर विश्वास रखें. जो आपके चेहरे पर झलकता है.

## पॉजिटिव विचार करें

किसी भी तरह के नेगेटिव विचार को अपने पर हावी न होने दें. बल्कि इस समय पॉजिटिव माइंडसेट रखना बहुत जरूरी है. अपना कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए खुद को अपनी उपलब्धियों और सफलताओं की याद दिलाएं.

## बात को सही से सुनना

इंटरव्यू के दौरान सामने वाले की बात को सही से सुनकर जवाब देना बहुत जरूरी है. इसलिए आप सामने वाला की बात सुनने और प्रश्न को सही से समझें और फिर उसका उत्तर दें.

## ड्रेस कोड का ध्यान रखें

इंटरव्यू देने जाते समय ऐसा आउटफिट पहने, जिससे आप आत्मविश्वास महसूस करते हैं. ऑफिशियल ड्रेस ज्यादा बेहतर रहती है. इससे आपका इंप्रेशन सामने वाले पर ज्यादा बेहतर पड़ता है.

# शुरुआत

## छोटे छोटे कामों से ही होती है

मनीषी कहते हैं कि यदि जीवन को संवारना है तो इसकी शुरुआत इन्हीं छोटे-छोटे क्षणों को सजाने-संवारने से करनी होगी। सच भी है, क्योंकि ब्रह्माण्ड को जानने के लिए कण को समझना होगा, क्योंकि कण ही पिण्ड, शिलाखंड, भू-भाग, द्वीप, पृथ्वी, सौरमंडल और ब्रह्मड बनाता है। आप पूछ सकते हैं कि कण-ब्रह्माण्ड के उदाहरण से मानव जीवन का क्या संबंध है? जैसे, कण-कण से ब्रह्माण्ड बनता है वैसे ही छोटी-छोटी बातों से जीवन का निर्माण होता है। छोटे-छोटे कार्य, प्रयास और खुशियां बहुत मायने रखती हैं। इसलिए इन्हें सुंदर से सुंदर बनाना ही चाहिए?

यदि किसी से कहा जाए कि अमुक पहाड़ की जगह फुटबॉल का मैदान बना दो, तो संभव है उस व्यक्ति का पसीना छूट जाए। देखने में यही लगता कि यह संभव भी नहीं है। पर आज तक ऐसे हजारों पहाड़ हैं जिन्हें समतल किया जा चुका है। इसमें कई पहाड़ दैत्याकार भी थे। इतना बड़ा काम कैसे हो सका? इसका एक मूल मंत्र है, पहाड़ को जर्मांदोज करने की शुरुआत एक पत्थर से हुई थी। एक-एक पत्थर हटता गया, पहाड़ खत्म हो गया।

आजकल तमाम संस्थाएं, संगठन ऐसे हैं जो अपने-आप में विशाल हैं और जब इनके संस्थापकों से पूछा जाता है कि यह कैसे संभव हो सका तो वे बताते हैं कि उन्होंने तो कभी ऐसा सोचा ही नहीं था, बस उन्होंने एक ईमानदार शुरुआत की थी। बाकी काम धीरे-धीरे होता चला गया। इसीलिए जीवन की ऊंचाइयों पर पहुंचने वाले व्यक्ति अपने छोटे-छोटे कामों को बड़ी सावधानी से निष्ठापूर्वक करते हैं।

समय और परिस्थिति के हिसाब से तो महान कोई भी बन सकता है, पर जरूरी है कि हर काम ईमानदारी के साथ हो। गौतम बुद्ध अपने शिष्यों से कहा करते थे कि तुम जो भी काम करो, उसमें अपनी पूरी शक्ति झोंक दो। कोई कसर बाकी मत छोड़ो। यदि कोई अपने काम सतही और बेमन से करता है, तो समझना चाहिए कि वह व्यक्ति दुर्बल मानसिकता वाला है।

क्षण और पल से मिलकर दिन, दिन से सप्ताह से



पखवाड़ा बनता है और इसी तरह महीने, साल, दशक, शताब्दियां और महाकाल बनते हैं।

मनीषी कहते हैं कि यदि जीवन को संवारना है तो इसकी शुरुआत इन्हीं छोटे-छोटे क्षणों को सजाने-संवारने से करनी होगी। सच भी है, क्योंकि ब्रह्मड को जानने के लिए कण को समझना होगा, क्योंकि कण ही पिण्ड, शिलाखंड, भू-भाग, द्वीप, पृथ्वी सौर मंडल और ब्रह्माण्ड बनाता है। छोटे-छोटे कार्य, प्रयास और खुशियां बहुत मायने रखती हैं। इसलिए इन्हें सुंदर से सुंदर बनाना ही चाहिए।

उदाहरण देखें- जिन बच्चों को पहाड़ा अच्छी तरह से याद होता है वे जीवन में गणित में कभी कमज़ोर नहीं होते। निष्ठा से पढ़ा हुआ कोई विशेष विषय साक्षात्कार में सफलता की पतवार बन जाता है। इसलिए महारानी लक्ष्मीबाई का जीवन हो या महाराणा प्रताप का, सुभाषचन्द्र बोस का हो या फिर छत्रपति शिवाजी का, हम पाएंगे कि ये अपने जीवन के हर छोटे-छोटे कार्यों को बड़ी निष्ठापूर्वक संपन्न किया करते थे। लिफाफे में टिकट चिपकाना हो तो बड़ी सावधानी के साथ चिपकाते थे। क्रांतिकारी भगत सिंह जब छोटे थे तभी से अंग्रेजों के अत्याचार के प्रति इनके मन में गहरा आक्रोश हुआ करता था। एक बार भगत सिंह खेत में गड्ढा खोद रहे थे। तब इनके पिता ने इसका कारण पूछा तो उन्होंने जबाब दिया कि बंदूकें बोऊंगा।

बचपन की निष्ठा और ईमानदारी पूर्वक हुआ प्रयास रंग लाया और एक दिन उनका नाम भारतीय इतिहास में अमर हो गया। 21वीं सदी के व्यक्तियों में हड्डबड़ाहट की आदत बहुत पाई जाती है।

चाहे देन पकड़नी हो या कोर्स के विषयों का अध्ययन करना हो, सब कुछ सतही और आपाधापी से भरा, टेढ़े-मेढ़े घुन लगे, कमज़ोर और खराब बीज से आप स्वस्थ, हरा-भरा सुंदर, चिकने पत्तों वाला पौधा नहीं पा सकते। ठीक इसी तरह असावधानीपूर्वक किए गए कार्यों से ठोस नतीजा नहीं आ पाता। अच्छा हो कि हम एक सुंदर व्यक्तित्व के लिए अपने छोटे-छोटे कार्यों को महत्व दें। उन्हें गढ़ें और एक नए जीवन की शुरुआत करें।

हरी इलायची न सिर्फ खाने की खुशबू को बढ़ाती है, बल्कि इससे आपका खाना हेल्दी भी बनता है। इसकी खुशबू और गुणों की चर्चा हम जितनी करें उतना कम है। हरी इलायची का सेवन अक्सर हम चाय या फिर ग्रेवी में स्वाद और खुशबू बढ़ाने के लिए करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हरी इलायची का सेवन इसका पानी बनाकर भी किया जाता है। इस पानी में कैसर-रोधी, सूजन-रोधी, एंटीऑक्सीडेंट और मूत्रवर्धक गुण होते हैं, जो आपको कई तरह की समस्याओं से दूर रख सकता है। आज इस लेख में हम हरी इलायची से सेहत को होने वाले कुछ फायदों के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं विस्तार से इस बारे में-

#### मुंह की बदबू करे कम

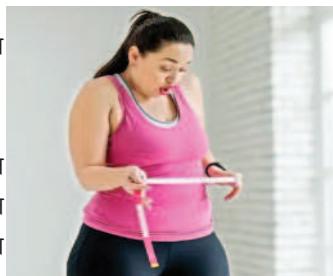
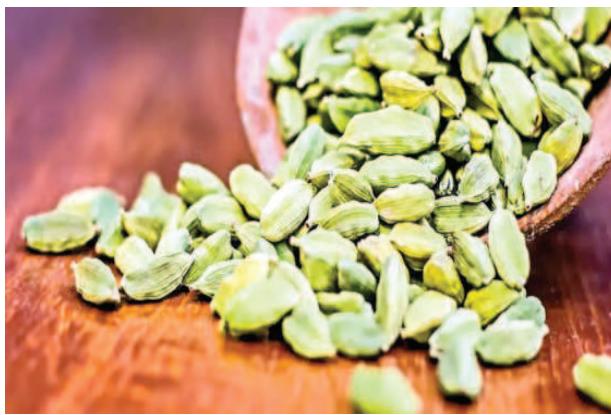
अगर आप नियमित रूप से हरी इलायची से बनी चाय का सेवन करते हैं, तो इससे सांसों से आने वाली दुर्गंध को कम किया जा सकता है। साथ ही यह कैविटी को रोकने में भी मदद कर सकता है। इससे श्वसन संबंधी विकारों को कम किया जा सकता है।

#### ब्लड शुगर करे कंट्रोल

हरी इलायची से तैयार पानी का सेवन करने से शरीर में बढ़ते ब्लड शुगर लेवल को भी कम किया जा सकता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्ट काफी कम होता है, जिससे ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। यह काफी हद तक डायबिटीज की परेशानियों को दूर करने में मदद कर सकता है।

## हरी इलायची का पानी मुंह की बदबू को करता है दूर

**हरी इलायची से तैयार पानी का सेवन करने से शरीर को काफी लाभ मिल सकता है। आइए जानते हैं इसके फायदों और रेसिपी के बारे में-**



कप पानी लें, इसमें 2 से 3 हरी इलायची डालकर इसे अच्छी तरह से उबाल लें। इसके बाद इसे छानकर इसका सेवन करें। इससे वेट लॉस करने से लेकर मुंह की बदबू को कम करने में मदद मिल सकती है।

हरी इलायची से तैयार पानी का सेवन करने से शरीर को काफी लाभ हो सकता है। हालांकि, अगर आपकी स्थिति काफी ज्यादा गंभीर हो रही है, तो ऐसे में एक बार अपने हेल्थ एक्सपर्ट की मदद जरूर लें।

#### जिह्वी चर्बी से छुटकारा

शरीर के बढ़ते वजन और जिह्वी चर्बी को घटाने के लिए आप हरी इलायची से तैयार पानी का सेवन करें। दरअसल, हरी इलायची में मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने का गुण होता है, जो आपके शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को तेजी से घटा सकता है। अगर आप अपना वजन घटाना चाहते हैं, तो इसके पानी का नियमित रूप से सेवन करें।

#### शरीर की गंदगी करे बाहर

शरीर की अतिरिक्त गंदगी को बाहर करने के लिए हरी इलायची से तैयार पानी का सेवन करें। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को डिट्रॉक्सिफाई कर सकते हैं। इससे अपचं की परेशानी को दूर किया जा सकता है। साथ ही यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में आपकी मदद कर सकता है।

#### कैसे तैयार करें हरी इलायची का पानी

हरी इलायची का पानी तैयार करने के लिए सबसे पहले 1

# अपनी शादी की ज्वेलरी का रखें खास रव्याल

## सहेजने का सही तरीका

शादी से जुड़ी हर चीज महिलाओं के लिए बेहद खास और यादगार होती है। वे हर छोटी से छोटी चीज को सही ढंग से सहेजती हैं और भविष्य में उसका इस्तेमाल भी करती हैं। लेकिन लाख कोशिशों के बाद भी कई बार वेंडिंग ज्वेलरी खासकर आर्टिफीशियल ज्वेलरी अपनी चमक खोने लगती है। सोने और चांदी से बने गहनों को तो दोबारा तुड़वाकर बनवाया जा सकता है लेकिन आर्टिफीशियल ज्वेलरी को तो न चाहते हुए भी हटाना पड़ जाता है। यदि आप भी इस प्रकार की परेशानी का सामना कर रहे हैं तो इसमें हम आपकी मदद कर सकते हैं। शादी की ज्वेलरी को यदि आप लंबे समय तक नया जैसा बनाए रखना चाहते हैं तो उसके रखरखाव और सफाई पर ध्यान देना होगा। तो चलिए जानते हैं कैसे अपनी शादी की ज्वेलरी को सहेजें।

### हर छह महीने में जांचें

ज्वेलरी की सही देखभाल करने के लिए जरूरी है कि हर छह महीने में उसकी जांच करें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप इसे कितनी बार पहनते हैं। ऐसा इसलिए किया जाता है कि गहनों पर कोई गंदगी जमा न हो और ये भी सुनिश्चित किया जा सकता है कि ज्वेलरी को अतिरिक्त पॉलिश की आवश्यकता तो नहीं।

### सही तरीके से करें स्टोर

अपनी शादी की ज्वेलरी को सील बंद कंटेनर में स्टोर किया जाना चाहिए ताकि उन्हें नमी से बचाया जा सके। ज्वेलरी से अतिरिक्त नमी हटाने के लिए कपूर बॉल्स या सिलिका जेल पाउच का उपयोग किया जा सकता है। खरोंच और टूटफूट से बचाने के लिए ज्वेलरी को हमेशा बेलवेट बॉक्स में ही रखें। ज्वेलरी बॉक्स की समय-समय पर सफाई करें ताकि उसमें कीड़े या गंदगी न पनपने पाए।



करें प्रॉपर सफाई

ज्वेलरी का यूज करने के बाद उन्हें डायरेक्ट स्टोर न करें। पहले इन्हें साफ करें फिर स्टोर करें। क्लोरीन और पसीना ज्वेलरी की चमक को फीका कर सकता है। सोने और चांदी की ज्वेलरी को गर्म पानी और हल्के साबुन से साफ करें। इसके बाद माइक्रोफाइबर कपड़े से अच्छी तरह पोछ लें। ज्वेलरी को पूरी तरह से सूख जाने के बाद ही स्टोर करें। इसके अलावा आप टूथपेस्ट का प्रयोग करके भी ज्वेलरी को साफ कर सकते हैं। वहीं आर्टिफीशियल ज्वेलरी को सूखे कपड़े से साफ करके रखें।

### कैमिकल्स से रखें दूर

ज्वेलरी को कैमिकल्स या कैमिकल बेस्ड कॉस्मेटिक जैसे- डिओडोरेंट्स, मेकअप प्रोडक्ट और हेयरस्प्रे के सीधे संपर्क में न आने दें। ज्वेलरी को मेकअप करने से बाद ही पहनना चाहिए और सबसे पहले उतार कर रखना चाहिए।

### एक साथ न करें स्टोर

अक्सर महिलाएं हर प्रकार की ज्वेलरी को एक ही जगह स्टोर कर देती हैं। हर ज्वेलरी में अलग-अलग प्रकार की धातु का उपयोग किया जाता है जो कई बार कैमिकल रिएक्शन की वजह से खराब हो जाती है। इसलिए ज्वेलरी को अलग-अलग बॉक्सेस में स्टोर करें। इससे ज्वेलरी लंबे समय तक सुरक्षित रह सकती है।

### धूप और गर्मी से बचाएं

ज्वेलरी को सुरक्षित रखने के लिए उन्हें डायरेक्ट धूप और गर्मी से बचाएं। धूप से आर्टिफीशियल ज्वेलरी का रंग खराब हो सकता है। साथ ही स्टोन भी काले पड़ सकते हैं। वहीं गर्मी की वजह से स्टोन मैल्ट भी हो सकता है। अत्यधिक गर्मी और रोशनी से भी धातु को नुकसान हो सकता है।

# घर पर बनाएं ओट्स मूँगदाल सीक कबाब

आज हम आपको ओट्स मूँगदाल कबाब की रेसिपी बताने वाले हैं, जो खाने में काफी टेस्टी होती है और इसे बनाना भी आसान है।



मूँग दाल में भरपूर मात्रा में विटामिन, प्रोटीन और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद हैं। मूँग दाल में कई बीमारियों से लड़ने की शक्ति होती है। मूँग दाल खाने से ब्लड प्रेशर, वजन बढ़ने की समस्या, कब्ज की समस्या से निजात मिलती है। अक्सर भारतीय घरों में मूँग दाल की खिचड़ी बनती है, लेकिन हम एक ही रेसिपी बार बार खाकर बोर हो जाते हैं और हमारा दाल या खिचड़ी खाने का दिल नहीं करता है। ऐसे में आप चाहे तो मूँग दाल से अन्य और भी टेस्टी रेसिपी बना सकते हैं। आज हम आपको ओट्स मूँगदाल कबाब की रेसिपी बताने वाले हैं, जो खाने में काफी टेस्टी होती है और इसे बनाना भी आसान है।

## ओट्स मूँगदाल सीक कबाब बनाने के लिए सामग्री

एक कप मूँग दाल

एक चम्मच जीरा पाउडर

एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर

आधा कप कॉर्नफ्लॉर

दो कप रोल्ड ओट्स

एक कप कटा हुआ गाजर

दो चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट

दो कटी हुई हरी मिर्च

स्वादानुसार नमक

ब्रेडक्रंब

तेल

पानी

ओट्स मूँगदाल सीक कबाब बनाने की

## पूरी विधि

ओट्स और मूँग दाल का सीक कबाब बनाने के लिए आप दो कप मूँग दाल को एक रात पहले ही भिगोकर रख दें। इसके बाद अगले दिन सुबह में मूँग दाल का पानी निकाल लें। फिर आप मिक्सर ग्राइंडर में लहसुन की कलियों को अच्छी तरह से पीस लें और एक पैन को गैस पर चढ़ा दे और उसमें धी डालकर गर्म करें। ध्यान रखें कि आप धी नहीं खाती हैं तो आप तेल का भी उपयोग कर सकती हैं। जब धी गर्म हो जाए तो इसमें आधा चम्मच जीरा डालें। जीरा ब्राउन हो जाने पर इसमें मूँग की भीगी हुई दाल और नमक डालें। आप नमक अपने स्वाद अनुसार डाल सकती हैं। अब मूँग की दाल को मीडियम आंच पर थोड़ी देर के लिए पकने दें। अब इसे एक कटोरे में निकाल लें और ठंडा कर लें। जब दाल ठंडी हो जाए तो इसे मिक्सर में डालकर अच्छी तरह से पीस लें।

फिर अब इसमें आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर, दो कटी हुई हरी मिर्च, एक चम्मच गरम मसाला पाउडर, एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक मिलाएं। दाल में इन मसालों को डालने के बाद अब इसमें दही डालें और अच्छी तरह से मिक्स कर लें। ध्यान रखें कि मिश्रण अच्छी तरह से मिक्स रहना चाहिए, दाल में स्वाद बढ़ पाएगा। दूसरी ओर इस पेस्ट के छोटे-छोटे हिस्से को हाथ से दबाकर छोटी-छोटी टिकिया बना लें। टिकिया बनाने से पहले आप अपने हाथों पर अच्छी तरह से रिफाइन से ग्रीसिंग कर ले, ताकि मिश्रण आपके हाथ पर चिपके नहीं। आप चाहे तो टिकिया को सीक में डालकर बारबेक्यू में रोस्ट कर सकती है या इसे गैस पर भी तल सकती है। गैस पर तलने के लिए आप एक पैन को गैस पर तेज आंच पर रखें और उसमें तेल डालें और गर्म करें। जब तेल गर्म हो जाए जो उसमें मूँग दाल की बनी हुई टिकिया डालें और डीप फ्राइ करें। जब टिकिया ब्राउन कलर की फ्राइ हो जाए तो गैस बंद कर दें। इस सीक कबाब को आप हरी चटनी के अलावा रेड सॉस के साथ भी सर्व कर सकती हैं।



# हर हाल में मस्त रहिए

जिंदा रहने के लिए भोजन जरूरी है। भोजन से भी ज्यादा पानी जरूरी है। पानी से भी ज्यादा वायु जरूरी है। वायु से भी ज्यादा आयु जरूरी है। मगर मरने के लिए कुछ भी जरूरी नहीं है। यों ही बैठे-बैठे मर सकता है आदमी। आदमी केवल दिमाग की नस फटने और दिल की धड़कन रुकने से नहीं मरता बल्कि उस दिन भी मर जाता है जिस दिन उसके सपने मर जाते हैं, उसकी उम्मीदें मर जाती हैं और फिर मरा हुआ आदमी दुबारा नहीं मरता। आदमी अपने सपनों, अपनी उम्मीदों से जिन्दा है।

मरना तो सबको है, पर जीवन में एक बार ही मरना। रोज-रोज नहीं मरना। इंसान अपनी नासमझी के कारण रोज मरता है। कभी निराशा में, कभी मूर्छा में, कभी अहंकार में, कभी कुंठा में मरता है। इन्हें अपने पास मत आने दो, आते हैं तो अपने ऊपर हावी मत होने दो।

जिंदगी में आने वाली परेशानियों से लड़ना है, लाड नहीं करना है।

जीवन में आई चुनौतियां भी एक चुनाव हैं। इस चुनाव में भी तुम्हें जीतना है। तुम्हें इस निराशा के चक्र से बाहर निकालना होगा कि मैं कुछ नहीं कर सकता। मैं कहता हूं कि कौन-सा काम है, जो तुम नहीं कर सकते?

अपने साहस को मजबूत बनाइये और आज ही अपने गन्तव्य की ओर चल पाड़िये। सफलता तुम्हारा इतिजार कर रही है। यद्यपि ईश्वर तुम्हारे साथ हर पल है किंतु पहला कदम तो तुम्हें ही उठाना होगा।

अच्छा सेनापति वह होता है जो अपनी फौज को कभी कमजोर नहीं होने देता। उसका मनोबल नहीं टूटने देता। तुम भी अपने सेनापति हो। जिंदगी में कोई दुख और मुसीबत आये तो मनोबल मत टूटने दीजिए। ध्यान रखें-कमजोर शरीर हो और मजबूत मन हो तो काम चल जाएगा लेकिन कमजोर मन हो और बलिष्ठां शरीर हो तो काम नहीं चलेगा। जीवन के विकास के रास्ते शरीर से नहीं, मन से तय होते हैं। उसे विश्वास से भरिए। आपकी हर सांस आश-विश्वास लिए हुई हो। हर हाल में मस्त रहिए।

अपने दिल को छोटा न करें। पांव में जूते नहीं तो दिल को छोटा मत करिए बल्कि सोचिए कि दुनिया में हजारों लोग ऐसे हैं जिनके पांव ही नहीं हैं।



किसी ने लिखा है पैर से अपाहिज एक भिखारी सदा प्रसन्न और खुश रहता था। किसी ने पूछा अरे भाई तुम भिखारी हो, तंगड़े भी हो, तुम्हारे पास कुछ भी नहीं है। फिर तुम इतने खुश क्यों रहते हो? क्या बात है? वह बोला: बाबूजी! भगवान का शुक्र है कि मैं अंधा नहीं हूं। भले ही मैं चल नहीं सकता, पर देख तो सकता हूं। जो नहीं मिला, मैं उनके लिए प्रभु से कभी शिकायत नहीं करता बल्कि जो मिला है, उनके लिए धन्यवाद जरूर देता हूं। जो नहीं मिला या फिर मिलते-मिलते रह गया उसके लिए पागल मत बनो। जो मिला है, उसका आनंद भोग लो वरना वह भी चला जाएगा।

पर सच्चाई तो यह है कि जीवन मिट जाता है लेकिन आदमी की चाहत नहीं मिटती। मन सबसे बड़ा भिखारी है।

नमक से कोई व्यंजन नहीं बनता लेकिन बिना नमक के भी कोई व्यंजन नहीं बनता। सब्जी और दाल के लिए भी नमक चाहिए। नमक न हो तो भोजन बेस्वाद है। जीवन में थोड़ा दुख न हो तो जीवन भी बेस्वाद है। दुख से सुख में स्वाद आता है। थोड़ा दुख भी जरूरी है। दुख मीठे के साथ नमकीन जैसा है।

कुछ लोग हर-हाल मस्त होते हैं। दुनिया की कोई परेशानी उन्हें परेशान नहीं कर पाती। आपसे निवेदन, आप भी मस्तमौला बनिए। दुख किसके जीवन में नहीं है? सबके अपने-अपने दुख हैं। यहां हर कोई रो रहा है। बस रोने का कारण अलग-अलग है।

ऐसा कोई दुख नहीं जिसमें सुख के छोटे-छोटे कण न छुपे हों। बस उन्हीं सुख के छोटे-छोटे कणों को बटोर लो और जीना शुरू कर दो। बस तुम्हारा दुख आधा रह जाएगा।

# सोने से पहले इन चाय को पीने से स्किन की परेशानियों की हो जाएगी छुट्टी

स्किन पर होने वाली परेशानियों को दूर करने के लिए रात को सोने से पहले हर्बल टी का सेवन करें। यह आपकी स्किन के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकती है। आइए जानते हैं इस बारे में-

दिन की शुरुआत चाय के साथ करने से कई लोग तरोताजा फील करते हैं। इसलिए हम में से कई लोग सुबह-सुबह 1 कप चाय की चुस्की से दिन की शुरुआत करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय से आप अपनी स्किन की खूबसूरती को बढ़ा सकते हैं। जी हाँ, चाय में मौजूद गुण आपकी स्किन पर गलो आ सकता है। साथ ही स्किन की अन्य तरह की समस्याओं को दूर कर सकता है। लेकिन आपको दिन के बजाय रात को सोने से पहले 1 कप चाय पीने की जरूरत होती है। आज हम आपको कुछ ऐसे चाय के बारे में बताएंगे, जिससे रात में सोने से पहले पीने से स्किन पर गलो पा सकते हैं। आइए जानते हैं स्किन की परेशानियों को दूर करने के लिए रात को कौन सी चाय पिएं?

## रात में सोने से पहले पिएं ग्रीन टी

स्किन की समस्याओं को दूर करने के लिए ग्रीन टी का सेवन करना काफी ज्यादा हेल्दी साबित हो सकता है। ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर रूप से होता है, जो आपकी स्किन को फ्री रेडिकल्स से सुरक्षित रख सकते हैं। इससे सूजन से लड़ने में मदद मिल सकती है। साथ ही यह एक्से की परेशानियों को भी दूर कर सकता है।



## स्किन की समस्या दूर करे कैमोमाइल टी

स्किन पर होने वाली दिक्कतों को दूर करने के लिए आप कैमोमाइल टी का सेवन कर सकते हैं। इस चाय को पीने से स्किन पर गलो आता है। साथ ही यह स्किन पर होने वाली लालिमा, सूजन, जलन इत्यादि को भी दूर कर सकता है। अगर आप स्किन पर होने वाली परेशानियों को दूर करना चाहते हैं, तो रात को सोने से पहले 1 कप कैमोमाइल टी का सेवन करें।

**स्किन की खूबसूरती बढ़ाए चमेली की चाय**  
ऑयली स्किन की परेशानियों को दूर करने के लिए चमेली की चाय का सेवन किया जा सकता है। यह स्किन से बढ़ती उम्र के लक्षणों को दूर कर सकता है। इसमें एंटी-रिकल्स, एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो स्किन की तमाम परेशानियों को कम कर सकते हैं।

## गुडहल के फूलों की चाय

स्किन की परेशानियों को कम करने के लिए आप गुडहल के फूलों से बनी चाय का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी स्किन को काफी ज्यादा सॉफ्ट और ग्लोइंग बनाता है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की अच्छी मात्रा होती है, जिससे स्किन पर होने वाली दिक्कतों को कम किया जा सकता है।

स्किन पर होने वाली परेशानियों को दूर करने के लिए आप रात को सोने से पहले हर्बल टी का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपकी स्किन की परेशानी काफी ज्यादा बढ़ रही है, तो ऐसे में हेल्थ एक्सपर्ट की मदद लें।

# बिंदी लगाने के बाद माथे की त्वचा होती है ड्राई, इन चीजों की लें मदद

ज्यादातर महिलाएं बिंदी लगाना पसंद करती हैं। दरअसल यह मैरिड वूमेन के लिए अभिनय का प्रतीक होता है और उनकी सुंदरता को निखारता है। लेकिन कई महिलाओं की स्किन बिंदी लगाने से ड्राई हो जाती है। इस समस्या से निजात पाने के लिए कुछ आसान तरीके अपना सकती हैं। बिंदी पर पैराटर्शियल ब्यूटिल फिनॉल का उपयोग किया जाता है, जिससे संवेदनशील त्वचा पर बिंदी लगाने से एलर्जी का खतरा होता है। जिसकी वजह से माथे पर खुजली और त्वचा की ड्राईनेस हो सकती है। हालांकि कुछ प्राकृतिक तरीके इस समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

## तिल का तेल लगाएं यदि बिंदी लगाने से से

आपकी स्किन ड्राई होती है तो आप तिल के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए उंगलियों पर दो-तीन बूंद तिल का तेल लें और फिर ड्राई स्किन वाली जगह पर मसाज करें। इसके साथ ही कुछ दिनों तक बिंदी न लगाएं। इससे आपकी दिक्कत कम हो सकती है।



## मॉइस्चराइजर लगाएं

गर्मियों में जब त्वचा ड्राई हो जाती है तब माथे पर बिंदी लगाने से एलर्जी होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में माथे पर मॉइस्चराइजर अप्लाइ कर सकती हैं। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी और आपको एलर्जी से भी राहत मिल जाएगी।

## कोकोनट ऑयल

यदि आपको बिंदी से एलर्जी हो तो नारियल का तेल लगा सकती हैं। नारियल के तेल को त्वचा के लिए बेहतरीन मॉइस्चराइजर माना जाता है। इससे आपकी एलर्जी कम हो सकती है, साथ ही एलर्जी की वजह से ड्राई हुई स्किन भी स्मूद हो जाएगी और निशान भी धीरे-धीरे मिट जाएंगे।

# क्या आप भी हर समय तनाव में रहते हैं?

## जिंदगी में कर लीजिए ये 4 बदलाव

तनाव से न केवल हमारी मेंटल हेल्थ बल्कि हमारी फिजिकल हेल्थ भी बुरी तरह प्रभावित होती है।

तनाव से पीड़ित व्यक्ति अंदर ही अंदर घुटने लगता है। लेकिन लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करके आप स्ट्रेस की समस्या दूर कर सकते हैं।

बिजी लाइफस्टाइल के चलते ज्यादातर लोग स्ट्रेस जैसी समस्या का सामना कर रहे हैं। लोग इतने सेंसेटिव हो गए हैं कि छोटी-छोटी बातें भी उनको तनाव दे रही हैं। कई बार ये तनाव इतना बढ़ जाता है कि लोग सुसाइड तक की कोशिश करते हैं। तनावग्रस्त इंसान अपने अंदर ही अंदर घुटता रहता है, जिसका असर उनकी हेल्थ पर देखने को मिलता है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि तनाव से न सिर्फ मेंटल हेल्थ बल्कि फिजिकल हेल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। लगातार स्ट्रेस यानी तनाव में रहने से आपको कई शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको अपनी लाइफस्टाइल रुटीन को सुधारना भी बेहद जरूरी है। चलिए आपकी मेंटल हेल्थ को दुरुस्त रखने वाले 4 लाइफस्टाइल रुटीन के बारे में बताते हैं।

### परिवार के साथ बिताएं समय

अगर आप मेंटली स्ट्रेस फील कर रहे हैं तो परिवार के किसी सदस्य से बात करें। मनोवैज्ञानिक ये भी कहते हैं कि परिवार या फिर दोस्तों के साथ समय नहीं बिताने के कारण भी लोग तनाव में चले जाते हैं। कई रिसर्च भी बताती हैं कि स्ट्रेस से हार्ट से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। अपनी मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए फैमिली के साथ समय बिताएं।

### न करें खुद की तुलना

कई बार दूसरे लोगों से खुद की तुलना करने से भी इंसान



तनाव फील करता है। अगर आप भी उन्हीं लोगों में शामिल हैं, तो इससे आपका स्ट्रेस पहले से और बढ़ सकता है। जिंदगी असफलता किसी भी मोड़ पर आ सकती है, ऐसे में आप अगर किसी दूसरे इंसान के खुद को कंपेयर करेंगे तो स्ट्रेस हावी रहेगा।

### हेल्दी रुटीन

स्ट्रेस से पीछा छुड़ाने के लिए सबसे जरूरी है कि आप हेल्दी लाइफस्टाइल रुटीन को फॉलो करें, रोजाना योग या मेडिटेशन करें। इसके साथ ही, बैलेंस डाइट और भरपूर नींद लें। अगर आप अपने डेली रुटीन में बदलाव करेंगे तो इससे आपकी मेंटल हेल्थ पर पॉजीटिव बदलाव देखने को मिलेंगे।

### वर्तमान में जिएं

कुछ लोग अपने आने वाले समय यानी भविष्य की चिंता में वर्तमान समय गंवा देते हैं। ज्यादा सोचने के कारण भी वह स्ट्रेस में आ जाते हैं। ऐसे में आप सिर्फ वर्तमान में जिएं। ज्यादा चिंता तनाव बढ़ा सकती है।



# हड्डियों पर फॉस्फोरस घटाने के लिए खाएं ये दमदार फूड, ढांचा तोड़कर रख देगी इसकी कमी

ऐसा कभी मत सोचिए कि कैल्शियम के सहारे हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है। क्योंकि आगर आपने फॉस्फोरस पर ध्यान नहीं दिया तो हड्डियों को टूटने से कोई नहीं बचा सकता। आइए इसके लक्षण जानते हैं।

कैल्शियम के साथ काम करता है फॉस्फोरस सिर्फ कैल्शियम के बलबूते हड्डियों को मजबूत नहीं बनाया जा सकता है। इसके साथ फॉस्फोरस की जरूरत पड़ती है। शरीर में इस मिनरल की सबसे ज्यादा स्टोरेज हड्डियों और दांतों में होती है। इसकी डेफिशिएंसी हड्डियों को तोड़ने के लिए काफी है।

हड्डियों में फॉस्फोरस कम होने के लक्षण हड्डियों में दर्द, हड्डी का मुड़ना, जोड़ों में अकड़न, थकान, सांस चढ़ना, चिड़चिड़ापन, वजन बदलना, कमजोरी और सुन्नपन आदि।

**दूध और दही**  
दूध पीने से कैल्शियम और फॉस्फोरस मिलता है। हार्वर्ड कहता



है कि दूध से बने उत्पाद भी इस मिनरल की प्रचुर मात्रा देते हैं। आप दही, चीज़, पनीर आदि का सेवन कर सकते हैं।

**दालें और फलियाँ**  
दालें और फलियाँ Legumes फैमिली से आती हैं। इनमें विटामिन बी, प्रोटीन, फाइबर, कॉम्प्लैक्स कार्ब्स आदि होते हैं। यह फॉस्फोरस और कैल्शियम जैसे मिनरल्स का बेस्ट सोर्स माने जाते हैं।

**नटस और सीड़स**  
दिमाग और मसल्ल को ताकतवर बनाने के लिए नटस और सीड़स का सेवन करना चाहिए। इनमें हेल्दी फैटी एसिड भी होते हैं जो



हड्डियों के जोड़ों को चिकनाई देने का काम करते हैं।

**सैल्मन मछली और चिकन**  
नॉन वेजिटेरियन लोग फॉस्फोरस के लिए सैल्मन मछली और चिकन खा सकते हैं। हार्वर्ड के मुताबिक ये फूड्स इस मिनरल का बेहतरीन स्रोत हैं और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

**राजगिरा और किवनोआ**  
अनाजों से भी मजबूत हड्डियों के लिए फॉस्फोरस लिया जा सकता है। एक अनुमान के मुताबिक राजगिरा से दिन की जरूरत का करीब 29 प्रतिशत और किवनोआ से 22 प्रतिशत पोषण मिल जाता है।

# रामायण-महाभारत में 'मृगया' निषेध से मिलती है प्रकृति संरक्षण की सीख

वन में मृग का पीछा करने से मार्ग का निर्माण होता है। इसलिए मृग वेदों में लक्ष्य का मूर्त रूप बन गया। प्राचीन भारत में मृगया (आखेट या शिकार) राजाओं का शौक हुआ करती थी। इसलिए वे शासन जैसे नीरस कार्य करने के बजाय इस रोमांचक कार्य में लगातार कई दिन बिताते थे। संभवतः इसलिए मनुस्मृति में राजाओं को मृगया में अत्यधिक समय न बिताने की चेतावनी दी गई थी। इस मामले में आधुनिक काल के कई राजनीतिज्ञ और कंपनियों के कुछ सीईओ भी इन राजाओं जैसे ही माने जा सकते हैं। अनेक राजनीतिज्ञों को दैनिक शासन करने के बजाय चुनावों का रोमांच पसंद आता है।

इसी तरह कुछ सीईओ अगली नई कंपनी हासिल करने की सोच में लगे रहते हैं, बनिस्वत इस सोच के कि अपनी मौजूदा कंपनी को ढूढ़ कैसे बनाया जाए। वैदिक परंपरा के अनुसार रूद्र ने अपने धनुष से मृगी का पीछा कर रहे मृग पर बाण चलाकर उसे आकाश में एक जगह पर जकड़ दिया था। कहते हैं कि मृग ब्रह्मा है और मृगी ब्रह्मा द्वारा सृजित देवी है। लोग मानते हैं कि यह घटना योग के माध्यम से चंचल मन को स्थिर करने के लिए एक रूपक है। वास्तव में भयभीत मृगी ने शिव की हथेली में शरण ली थी। लेकिन सांसारिक दृष्टिकोण से देखा जाएं तो मृगया से रोमांच चाहने वाले राजाओं के उत्तेजित मन प्रकट होते थे। उनकी यह मनःस्थिति स्थिरता के बिलकुल विपरीत थी। हिंदू आत्मान शास्त्र में मृगया ने कई बार संकट का पूर्वाभास दिया है।

रामायण की शुरुआत में मृगया के दौरान दशरथ से अनजाने में श्रवण कुमार का वध हो गया, जो अपने बृद्ध और दृष्टिहीन माता-पिता का एकमात्र



सहारा था। इस अपराध के लिए दशरथ को श्राप मिला कि वे भी अपने पुत्र से अलग हो जाएंगे और यही वियोग उनकी मृत्यु का कारण बनेगा। महाभारत में पाण्डु ने रति क्रिया में लीन दो मृगों का शिकार किया था। वास्तव में ये मृग किंदम ऋषि और उनकी पत्नी थे। इस अपराध के लिए पाण्डु को श्राप दिया गया कि वे अपनी पत्नियों के साथ फिर से अंतरंग नहीं हो पाएंगे और यदि उन्होंने वैसा करने का प्रयास किया तो उनकी तुरंत मृत्यु हो जाएगी। शंकुतला की प्रेम कहानी भी राजा दुर्घातं के मृगया पर जाने के साथ प्रारंभ हुई थी। इस प्रकार रामायण और महाभारत दोनों मृगया से शुरू हुए। रामायण में वनवास के समय राम ने सीता के आग्रह पर स्वर्णिम मृग का शिकार किया।

कुछ लोग दावा करते हैं कि राम मृग का शिकार नहीं, बल्कि उसे पकड़कर पालतू बनाना चाहते थे। परंतु रामायण में राम और लक्ष्मण द्वारा मृग का शिकार करने के कई उल्लेख हैं। लेकिन रामायण की कई कहानियों में सीता ने राम को मृगया पर न जाने के लिए भी कहा। यह इसलिए कि अत्यधिक शिकार से प्राणियों की जनसंख्या घट जाती थी। वास्तव में यहां सीता वन संरक्षण की बात कर

रही थी। इस धारणा का उल्लेख महाभारत में भी किया गया। जब पांडव वनवास में शिकार कर रहे थे, तब मृग उनके सपनों में आकर उन्हें दूसरे वन में शिकार करने का अनुरोध करते थे। यह इसलिए कि उनकी जनसंख्या घट रही थी और शिकार जारी रखने से मृग विलुप्त हो सकते थे। यदि वैसा होता तो बायों के लिए कोई खाना नहीं बचता और वे भी भूखे मर जाते। मृगों की अनुपस्थिति में घास बहुत बढ़ जाती और अन्य पौधों की बढ़त में बाधा आती। इस प्रकार, पेड़-पौधे और प्राणी के बीच तब पनपते जब संतुलन बना रहता। इसलिए सभी मृगों को मारना अनुचित था। रामायण और महाभारत के इन उदाहरणों से स्पष्ट है कि प्राचीन काल में प्राणियों की जनसंख्या को लेकर परिस्थितिकीय समझ बहुत गहरी थी। कला में कई बार मृग के दो सिर दर्शाएं जाते हैं। इस मृग का शिकार करना असंभव है, क्योंकि घास चरने के साथ-साथ वह शिकारियों और परभक्षियों के प्रति चौकन्ना भी रहता है। ऐसी प्रतिमाएं मोहनजोदाड़ी की मिट्टी की मुहरों पर पाई गई हैं। यह ऐसा मग है, जो कभी मारा नहीं जाता है। वह एक ऐसा लक्ष्य है, जो कभी प्राप्त नहीं किया जा सकता।

# बुद्धिमान लोगों के असफल होने की ये चार वजहें हो सकती हैं



आमतौर पर तेज दिमाग को सबसे बड़ी पंजी माना जाता है। लेकिन हमेशा ही ऐसा नहीं होता है। कभी-कभी तेज दिमाग वाले लोग भी पिछड़ जाते हैं। चतुर और बुद्धिमान लोग भी उतने सफल नहीं हो पाते हैं, जितनी उनसे अपेक्षा की जाती है। अक्सर वो लोग ओवर- कॉन्फिडेंस में ही बहुत-सी चीजों की अनदेखी कर जाते हैं। तेज दिमाग वाले और बुद्धिमान लोग ही बहुत बार छोटी-बड़ी मुश्किलों से जूझते भी पाए जाते हैं। जानिए वह कौन-सी मुश्किलें हैं, जो इनके रास्ते में आती हैं...

## 1) सफलता को अटल मानकर चलते हैं

अक्सर ऐसा देखने में आता है कि बहुत ज्यादा बुद्धिमान लोग अपनी बुद्धि और चतुराई के घमंड में अपनी सफलता को अटल मानकर बैठ जाते हैं। इस वजह से वो कार्यस्थल पर होने वाली कूटनीति को कोई जरूरी स्किल ही नहीं मानते हैं बल्कि उससे चिढ़ते भी हैं। सफलता हासिल करने के लिए उन्हें वर्कप्लेस-डिप्लोमेसी विहेवियर को सीखने की बहुत आवश्यकता है।

## 2) आसपास से सीखना ही नहीं चाहते हैं

जिन लोगों का दिमाग जरूरत से ज्यादा तेज होता है, वो लगभग सभी बातों को तुरंत ही समझ लेते हैं। ऐसे में उनका उन लोगों के साथ काम करना बेहद मुश्किल हो जाता है, जिन्हें किसी भी बात का

कांसेप्ट समझने में बहुत समय लगता है। स्मार्ट लोगों को काम सौंपने में भी कठिनाई होती है क्योंकि उन्हें लगता है कि वो काम को बेहतर कर सकते हैं। जबकि उन्हें अपने आसपास के लोगों से भी सीखना चाहिए।

## 3) काम में बहुत जल्दी दिलचस्पी खो देते हैं

अगर आप चतुर हैं, उत्साही हैं तो बहुत संभव है कि एक बार पूरी तरह से जान लेने के बाद आप चीजों में दिलचस्पी लेना ही छोड़ देंगे। जबकि आप यदि असल सफलता हासिल करना चाहते हैं तो किसी भी चीज के प्रति बड़ा और अलग नजरिया रखना होगा। इसके लिए चाहे आपको कुछ समय बोरियत का सामना ही क्यों न करना पड़े। कुछ समय की बोरियत आपको सफलता के नजदीक ले जा सकती है।

## 4) रिसर्च करने से हमेशा बचना चाहते हैं

तेज दिमाग लोग अपनी बुद्धि के दम पर ही सफल होने के आदी होते हैं। वो अक्सर अन्य तरीकों को नजरअंदाज कर देते हैं, जिनसे उन्हें ज्यादा लाभ हो सकता है। यह जानना जरूरी है कि कब आपकी बुद्धिमानी एक कमजोर विकल्प साबित हो रही है। इससे बाहर निकलने के लिए ब्रेक लेते रहें और विचार या रिसर्च करने के बजाय कुछ काम करते हुए सीखना भी शुरू करें।

# भारत के बाजार में अमेरिका से ज्यादा विविधता है

अधिकांश वैश्विक निवेशक दुनिया पर फाइनेंशियल दबदबा रखने वाले अमेरिका में स्टॉक की बढ़ती कीमतों से हैरान हैं। लेकिन भारत का बुल मार्केट अपनी प्रकृति में और भी सघन और अनूठा है। ऐसे दो प्रमुख शेयर बाजारों के रूप में- जो हाल ही में डॉलर के संदर्भ में सर्वकालिक उच्चतम स्तर पर पहुंचे हैं- अमेरिका और भारत दुनिया से आगे चल रहे हैं।

उनके बाजार अपेक्षाकृत मजबूत अर्थव्यवस्थाओं और आशावादी घरेलू निवेशकों के एक बड़े आधार द्वारा संचालित होते हैं। हालांकि इन समानताओं के अलावा ये दोनों एक जैसे नहीं दिखाई देते। एक मायने में अमेरिका एक ऐतिहासिक विसंगति है। वहां पर सब कुछ एक बड़े क्षेत्र (यानी टेक्नोलॉजी) पर टिका है और उस क्षेत्र के भीतर मुख्य रूप से केवल कुछ दिग्गज (मैग्नीफिसेंट सेवन) हैं। पर अब वे उम्मदराज होते जा रहे हैं और दूसरे स्टॉक्स से ऊर्जा खींचने लगे हैं। पिछले एक साल में, मैग्नीफिसेंट सेवन यानी सात सबसे बड़ी टेक कम्पनियों अल्फाबेट, अमेजन, एप्पल, मेटा, माइक्रोसॉफ्ट, एनवीडिया और टेस्ला का आकार औसतन 80 प्रतिशत बढ़ गया है। इस कालखंड के अमेरिकी शेयर बाजार की कुल बढ़त में उनका आधे से अधिक का योगदान रहा है।

वहाँ अमेरिका में सार्वजनिक रूप से कारोबार करने वाले 4700 मीडियन स्टॉक डाउन हैं। यह असामान्य रूप से केंद्रीकृत रिटर्न की कहानी है, जो एआई से जुड़े किसी भी स्टॉक के लिए बढ़ते उन्माद पर आधारित है। यह कितना असामान्य है, इसका अंदाजा लगाने के लिए ध्यान दें कि अतीत में अमेरिका में जहां बड़े स्टॉक बेहतरीन प्रदर्शन करते थे, वहीं वे छोटे स्टॉक को नुकसान नहीं पहुंचाते थे।

1970 के दशक की शुरुआत, और फिर 90 के दशक के अंत में, स्मॉल कैप्स ने दोहरे अंकों में वार्षिक रिटर्न दिए, और बाकी उभरते हुए बाजार के साथ उनकी किस्मत में भी उछाल आता रहा था। लेकिन अब छोटों की पूछतारी नहीं है।

इसके विपरीत भारत का बुल-मार्केट व्यापकता पर आधारित एक क्लासिक है। शेयर बाजार का लाभ सभी क्षेत्रों में समान रूप से वितरित किया जाता है। पिछले वर्ष के कुल रिटर्न्स में किसी भी क्षेत्र का योगदान एक चौथाई भी नहीं था।

एप्पल जैसे टेक-दिग्गज अमेरिकी लाभ में भारत के किसी भी एकल उद्योग की तुलना में अधिक हिस्सेदारी रखते हैं। जबकि भारत में अगर बड़े कैप शेयरों में बढ़त हो रही है तो मध्यम और छोटे कैप में और भी अधिक बढ़ोतरी है। मीडियन स्टॉक के फैर उखड़ना तो दूर,

2023 की शुरुआत से वे 40 प्रतिशत और बढ़ गए हैं। उभरते बाजारों में, मूल्य के हिसाब से सभी स्मॉल कैप शेयरों में भारत की हिस्सेदारी 25 प्रतिशत हो गई है, जो ताइवान, दक्षिण कोरिया और चीन सहित किसी भी अन्य देश से अधिक है। ऐसी धारणा है कि चीन से निवेश का पलायन होने का सीधा कायदा भारत को हो रहा है।

दरअसल, भारत में विदेशी धन का प्रवाह तो हो रहा है, लेकिन घरेलू धन जितनी तेजी से नहीं। परिणामस्वरूप, विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों के पास अब सार्वजनिक व्यापार के लिए उपलब्ध शेयरों में से 40 प्रतिशत से भी कम हैं, जो एक दशक पहले के 60 प्रतिशत से कम है। अमेरिका के एआई-जनित आशावाद के उलट, भारत को इक्विटी संस्कृति के प्रसार से बढ़ावा मिल रहा है। बढ़ती आय के साथ अधिक से अधिक लोग स्टॉक खरीदने में सक्षम हो रहे हैं। भारतीयों द्वारा 'व्यवस्थित निवेश योजनाओं' में लगाई गई धनराशि पिछले दो वर्षों में तीन गुना होकर लगभग 110 अरब डॉलर हो गई है। पिछले दो दशकों में, भारत में सार्वजनिक रूप से सूचीबद्ध कंपनियों की संख्या लगभग पांच गुना बढ़कर 2800 हो गई है, जबकि अमेरिका में यह एक चौथाई घटकर 4700 रह गई है। वहां पर कुलीन वर्गों ने अधिकांश उद्योगों पर मजबूत पकड़ बनानी शुरू कर दी है। उल्लेखनीय रूप से, भारत में लगभग 180 कंपनियों की मार्केट कैप 1 अरब डॉलर से अधिक है, और इस दशक में उनका मूल्य तीन गुना हो गया है। यह किसी भी अन्य देश से काफी आगे है, जिसमें 160 से कम के साथ अमेरिका और 80 से कम के साथ चीन भी शामिल है।

भारत में अधिकांश बुल मार्केट्स में समय के साथ अत्यधिक वृद्धि देखी जा रही है। वे बढ़ते खुदरा निवेशक वर्ग के सबसे ऊपर में दिखाई दे रहे हैं। पिछले साल भारतीयों ने 85 अरब से अधिक विकल्प खरीद, यानी अमेरिका से लगभग 8 गुना अधिक, और उन अनुबंधों को औसतन केवल आधे घंटे के लिए अपने पास रखा।

4.6 द्विलियन डॉलर के कुल मूल्य के साथ भारत का बाजार अब भी अमेरिका के 62 द्विलियन डॉलर के मुकाबले बौना ही है। फिर भी यह विविधतापूर्ण, अधिक प्रतिस्पर्धी और अधिक विकास की क्षमता वाला है। बेशक, भारतीय बाजार में निवेश के अपने जोखिम भी हैं। यह अमेरिकी बाजार से भी अधिक महंगा है और कम अस्थिर भी है, जो निवेशकों की ओर से बहुत मजबूत विश्वास का संकेत देता है कि अच्छे दिन आएंगे।

# तिलोत्तमा ने कैसे लिए दो भाइयों के प्राण ?

हिरण्यकशिपु असुर के वंश में दो भाई हुए- सुंद और उपसुंद। दोनों बलशाली होने के साथ-साथ अत्यंत क्रूर भी थे। वे सदा साथ में रहते थे। यहाँ तक कि उनकी पसंद-नापसंद भी एक-सी थी। एक दिन दोनों भाइयों ने ब्रह्मा को प्रसन्न करके उनसे अमरता का वरदान प्राप्त करने का मन बनाया और इसी उद्देश्य से दोनों ने तपस्या आरंभ कर दी।

सुंद-उपसुंद के तप से प्रसन्न होकर ब्रह्मा ने दर्शन दिए।

दोनों ने ब्रह्मा से अमरता का वरदान मांगा। परंतु ब्रह्मा सहमत नहीं हुए, तो सुंद-उपसुंद ने कहा, ‘आप यह वरदान दीजिए कि हम दोनों केवल एक-दूसरे के हाथों ही मारे जाएं तथा कोई अन्य प्राणी हमारा वध न कर सके!’ यह वरदान अमर होने के समान ही था, क्योंकि दोनों भाइयों में परस्पर इतना प्रेम था कि एक-दूसरे को मारने का प्रश्न ही नहीं था!

ब्रह्मा ने ‘तथास्तु’ कहा और अंतर्धान हो गए। वरदान मिलने के बाद मृत्यु का भय समाप्त हो गया, तो दोनों भाई पूरी तरह निरंकुश हो गए। पहले उन्होंने देवलोक पर आक्रमण किया और फिर पृथ्वी पर रहने वाले ऋषि-मुनियों को सताने लगे। आखिर सभी देवता मिलकर सहायता मांगने ब्रह्मा के पास पहुंचे। ब्रह्मा ने देवताओं की व्यथा सुनी। उन्होंने कुछ देर विचार किया और फिर देवशिल्पी विश्वकर्मा को बुलाया। ब्रह्मा ने विश्वकर्मा से कहा, ‘विश्वकर्मा! आप एक ऐसी स्त्री की रचना कीजिए, जो इतनी सुंदर हो कि उस जैसी स्त्री तीनों लोकों में कोई और न हो। जो उसे देखे, वस देखता रह जाए।’

ब्रह्मा की आज्ञा पाकर विश्वकर्मा ने त्रैलोक्य में घूमकर अलग-अलग स्थानों से तिल-तिल करके सर्वोत्कृष्ट, सर्वाधिक बहुमूल्य एवं विस्मयकारी तत्व एकत्रित किए। फिर अप्रतिम सौंदर्य वाले उन कणों की सहायता से विश्वकर्मा ने एक सुंदरी की रचना की और उसे ब्रह्मा के समक्ष प्रस्तुत कर दिया। ब्रह्मा समेत सभी देवता उस स्त्री के अभूतपूर्व सौंदर्य को देखकर चकित रह गए।

ब्रह्मा बोले, ‘इसका नाम ‘तिलोत्तमा’ होगा, क्योंकि इसे तीनों लोकों के उत्तम तिलों को जोड़कर बनाया गया है। यही सुंद और उपसुंद के अंत का कारण बनेगी।’ फिर उन्होंने तिलोत्तमा से कहा, ‘तुम्हें सुंद और उपसुंद को अपने सौंदर्य से लुभाना है। आगे का कार्य, वे स्वयं कर लेंगे।’ तिलोत्तमा



ने ब्रह्मा को प्रणाम किया और सुंद-उपसुंद के पास पहुंच गई। तिलोत्तमा को देखते ही दोनों भाइयों का रोम-रोम खिल उठा। उसके अप्रतिम लावण्य पर दोनों असुर भाई ऐसे मंत्रमुग्ध हुए कि उनमें कामगिन प्रज्वलित हो उठी। ‘आहा! कैसा मनमोहक सौंदर्य! मैंने ऐसी सुंदर स्त्री जीवन में पहली बार देखी है।’ सुंद ने हर्ष से भरकर कहा। उपसुंद भी बोला, ‘मैं इसे अपनी पत्नी बनाऊंगा।’

यह सुनकर सुंद को क्रोध आ गया। उसने भाई को फटकारते हुए कहा, ‘मैंने इसे पहले देखा है, इसलिए यह मेरी पत्नी है।’ ‘देखने से क्या होता है?’ उपसुंद चिल्लाया, ‘पत्नी बनाने का विचार मुझे पहले आया है। इससे विवाह मैं ही करूंगा।’

तिलोत्तमा जैसी कोई दूसरी स्त्री तीनों लोकों में नहीं मिल सकती थी। उसके मादक रूप-सौंदर्य ने उनकी बुद्धि हर ली और उसे प्राप्त करने के लिए दोनों लड़ने लगे। शीघ्र ही सुंद-उपसुंद की बहस ने उग्र रूप धारण कर लिया। दोनों में हाथापाई होने लगी। तिलोत्तमा पास खड़ी मुस्करा रही थी। वह ब्रह्मा की योजना को समझ चुकी थी। उसके अनुपम सौंदर्य ने दोनों भाइयों के बीच बैर उत्पन्न कर दिया था। अगले ही क्षण, दोनों भाइयों ने तलवारें निकाल लीं। उनके बीच भीषण युद्ध होने लगा। अंत में वही हुआ, जो होना था! दोनों ने एक-दूसरे को मार डाला।

तिलोत्तमा अब भी मुस्करा रही थी और देवता उस दृश्य को देखकर हर्षित हो रहे थे। एक स्त्री का सौंदर्य भाइयों के बीच बैर और फिर उनकी मृत्यु का कारण बन गया। द्वापर-युग में जब द्वौपदी का पांच पांडव भाइयों से विवाह हुआ, तो देवर्षि नारद ने उन्हें सुंद-उपसुंद की यही कथा सुनाई थी, जिसके बाद पांडवों ने द्वौपदी के साथ रहने के कुछ नियम बनाए, ताकि उनमें द्वौपदी को लेकर सुंद-उपसुंद की भाँति झगड़ा न हो जाए।

# गर्भावस्था में जोखिम बढ़ा सकता है मोटापा, शिशु को भी पहुंच सकता है नुकसान

26 की उम्र और उससे चौगुना वजन। पहले ही मोटापे को लेकर पड़ोसियों के ताने कम ना थे, जो शादी के 8 साल बाद तक निःसंतान रहने की पीड़ा भी झेलनी पड़ रही थी। जब सुप्रिया मेरे पास आई, तब तक उसकी आशा, हिम्मत, विश्वास सब लगभग टूटने के कागार पर थे। पूरे डेढ़ साल के नियमित उपचार, डाइट प्लान व नियमित व्यायाम के चलते, आखिरकार सुप्रिया ने गर्भधारण किया। परंतु उसके लिए प्रेनोंसी की डगर आसान कहां होने वाली थी!

स्त्रियों में 'ओवेसिटी' यानी मोटापा आज सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है, जिससे हर तीसरी महिला परेशान है।

खाने-पीने की ग़लत आदतें, एक्सप्रेस्सोज़ की कमी, नींद पूरी न होना और तनाव आदि मोटापे के मुख्य कारणों में शामिल हैं। वहीं कुछ महिलाओं में सिंड्रोमिक (यथा, पॉलिसिस्टिक ओवेरियन डिसीज़) और वंशानुगत ओवेसिटी भी देखने को मिलती है।

## अनियमितता बढ़ाता है मोटापा

जैसा कि आपने देखा, सुप्रिया अत्यधिक वजन होने के कारण गर्भधारण नहीं कर पा रही थी। वर्तमान में यही स्थिति कई युवतियों में देखने को मिलती है। मोटापे से न सिर्फ़ मासिक धर्म में अनियमितता हो सकती है, अपितु अंडाणुओं के विकास में बाधा भी आती है। यही नहीं, फर्टिलाइज़ेशन संबंधी समस्या होने के बाद, यदि महिला गर्भधारण कर भी ले तो गर्भपात का खतरा मंडराता रहता है।

मोटापे के कारण न्युचरल और असिस्टेड प्रेनोंसी यानी रिप्रोडेक्टिव टेक्नोलॉजी (आईवीएफ) से होने वाली गर्भावस्था भी प्रभावित हो सकती है। मोटापे के कारण महिलाओं में अंडाणु की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे गर्भपात का जोखिम बढ़ जाता है। अगर गर्भधारण करने से पहले ही सेहत पर ध्यान दिया जाए तो इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

मोटापा महिलाओं में गर्भपात की समस्या को तीन गुना तक बढ़ा देता है। यहां तक कि गर्भपात के बाद वजनी महिलाओं को

दूसरी बार गर्भधारण करने में भी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। दरअसल, मोटापे की वजह से शरीर में एंडोजेन, इंसुलिन जैसे हॉमोन्स बढ़ जाते हैं। मोटापे से ग्रस्त गर्भवती महिलाओं में गर्भकालीन मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पैरों में खून के थक्के जमना (डीप वेन थ्रोम्बोसिस), पल्मोनरी एम्बोलिज़म आदि का जोखिम अधिक रहता है। लिवर व पित्ताशय की जटिलताएं (पथरी इत्याद) भी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मोटापे से संबंधित होती हैं। इतना ही नहीं, जिन गर्भवती महिलाओं में मोटापा है, उनके शिशु को भी नुकसान पहुंच सकता है। नवजात को जन्म के बाद सांस लेने में दिक्कत हो सकती है, उसका शर्करा स्तर गिर सकता है।

इन्हीं में से कुछ बीमारियों के बारे में विस्तृत रूप से जानते हैं...

## प्रीक्लेम्प्सिया (उच्च रक्तचाप)

यह गर्भावधि उच्च रक्तचाप का एक गंभीर रूप है, जो आमतौर पर गर्भावस्था की आखिरी तिमाही में होता है। यह महिला के दिमाग़, लिवर और किंडनों को प्रभावित कर सकता है। गंभीर स्थिति बनने पर दिल का दौरा या ब्रेन स्ट्रोक तक हो सकता है। प्रीक्लेम्प्सिया भ्रूण के विकास पर भी नकारात्मक असर डालता है।

## जेस्टेशनल डायबिटीज़ (गर्भकालिक मधुमेह)

गर्भावस्था के दौरान ग्लूकोज़ यानी रक्त शर्करा का उच्च स्तर गर्भवती महिला और गर्भस्थ शिशु दोनों के लिए हानिकारक सिद्ध होता है। उच्च बीएमआई वाली महिलाओं को सामान्य बीएमआई वाली महिलाओं की तुलना में अधिक समय तक प्रसव पीड़ा का अनुभव होता है। कभी-कभी शिशु का वजन इतना बढ़ जाता है कि उस स्थिति में नॉर्मल डिलीवरी के दौरान कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है, जैसे समय से लंबित प्रसव, बच्चे का नीचे की ओर न खिसकना, और फोर्स्ट डिलीवरी के चलते शिशु के आंतरिक अंगों को चोट भी पहुंच सकती है। ऐसे में अधिक मोटापा



सिजेरियन डिलीवरी का कारण तक बन सकता है। और तो और, मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में प्रसव के पश्चात अत्यधिक रक्तस्राव होने की आशंका रहती है, जो जानलेवा तक सिद्ध हो सकता है।

ऑन्स्ट्रेक्टिव स्लीप एन्जिया...

स्लीप एन्जिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें नींद के दौरान व्यक्ति सांस लेना बंद कर देता है। मोटापे की वजह से गर्भावस्था में स्लीप एन्जिया की समस्या हो सकती है। यह हृदय व फेफड़ों से संबंधी व्याधियों का कारण भी बन सकता है।

मोटापे से ग्रस्त गर्भवती महिलाओं को बाद में स्तनपान कराने में भी दिक्कत हो सकती है। साथ ही ऑपरेशन से डिलीवरी के पश्चात टांकों के भरने में देरी, संक्रमण आदि भी सामान्य है।

मां की कोख का वातावरण ही शिशु के जन्म से पहले और जन्म के बाद की स्थिति के लिए जिम्मेदार होता है। अगर गर्भवती महिला का वजन सामान्य से अधिक है, तो शिशु में चाइल्डहूड ओवेसिटी, टाइप-1 डायबिटीज़ आदि हो सकती हैं। इसे आप जेनेटिक प्रोग्रामिंग का हिस्सा ही समझें।

मोटापा-जनित समस्यों के मद्देनजर स्वयं को शुरूआत से ही सावधान रहने की महती आवश्यकता है, विशेषकर गर्भधारण, गर्भकाल तथा प्रसूति के समय। बेहतर होगा कि आप वक्त रहते अपनी डॉक्टर से परामर्श लें और बॉडी मास इंडेक्स जैसे परिमापों को नियंत्रित रखें।

# क्या आरओ का निकला पानी पेड़-पौधों में डाल सकते हैं?

**ये फैक्ट जानना है बहुत जरूरी**

आजकल बहुत सारे घरों में आरओ का इस्तेमाल किया जाता है। आरओ खारे और हार्ड पानी को पीने लायक बनाता है। साथ में गंदे पानी को प्यूरिफाई भी करता है। आरओ एक तरफ साफ पानी का रखता है और दूसरी तरफ गंदे पानी को रखता है। प्यूरिफाइड वॉटर का इस्तेमाल तो लोग कर लेते हैं, लेकिन जो दूसरी तरफ गंदा पानी निकलता है उस पानी का इस्तेमाल भी बहुत सी जगहों में किया जा सकता है।

आरओ से निकले गंदे पानी का इस्तेमाल घर में कई जगहों पर किया जा सकता है। बहुत से लोग आरओ से निकले पानी को पेड़ों में डालने के लिए इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आरओ का पानी पेड़-पौधों में डालना सही है? आइए जानते हैं आरओ से निकला पानी पेड़-पौधों में डालना कितना सही है।

**आरओ से निकला पानी पेड़ों में डालना कितना सही है?**

आरओ से निकले वेस्ट वाटर को पेड़-पौधों में डाला जा सकता है। आपको बता दें कि आरओ से निकला वेस्ट वाटर पेड़ों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आरओ का वेस्ट वाटर पेड़-पौधों में डालने से पेड़ों की उम्र लंबी हो जाती है।

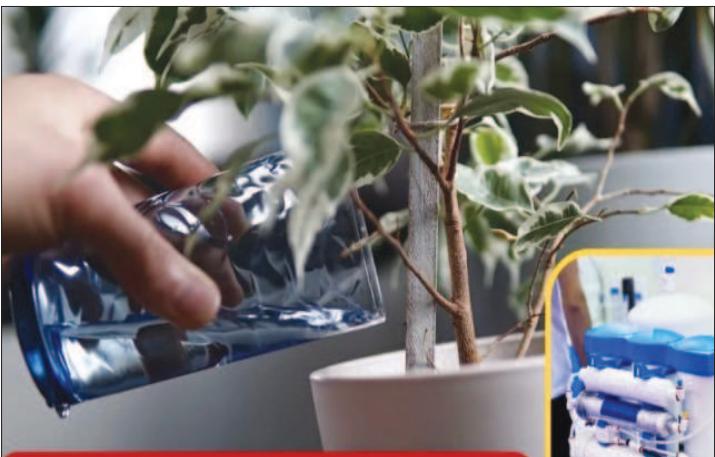
दरअसल, जब आरओ पानी को प्यूरिफाइ करता है, तो बहुत सारे पौष्टक तत्व भी पानी से बाहर कर



देता है। ऐसे में आरओ से निकले वेस्ट वॉटर में कई ऐसे पौष्टक तत्व होते हैं, जो पेड़-पौधों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आरओ के वेस्ट वॉटर में कई मिनरल्स, पोटेशियम, फास्फोरस, नाइट्रोजन, मैग्निशियम और कैल्शियम जैसे तत्व मौजूद होते हैं। ऐसे में आरओ के वेस्ट वॉटर को पेड़ों में डालना फायदेमंद होता है।

## इस बात का रखें ध्यान

अगर आप आरओ का वेस्ट वॉटर पेड़ों में डाल रहे हैं तो आपको एक बात का ध्यान जरूर रखना है। आरओ से निकले पानी में थोड़ा नार्मल पानी मिला लें। आरओ से निकले पानी में हाई टीडीएस होता है, जो पेड़ों की मिट्टी की उपजाऊ क्षमता को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में वेस्ट वाटर का इस्तेमाल करने से पहले उसमें थोड़ा नार्मल पानी जरूर मिला लें।



# लकड़ी के चकले-बेलन को धोने का क्या है सही तरीका ?

भारत के हर घर में रोटी बनाई जाती है। रोटी बनाने के लिए चकले-बेलन का इस्तेमाल भी किया जाता है। वैसे तो आजकल ज्यादातर लोग ग्रेनाइट के चकले और बेलन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन आज भी कुछ घरों में लकड़ी के चकले-बेलन का इस्तेमाल किया जाता है। लकड़ी के चकले-बेलन को बाकी

बर्तनों की तरह नहीं धोया जा सकता। लकड़ी के चकले-बेलन की सफाई करने का कुछ तरीका होता है। कुछ लोग लकड़ी के चकले-बेलन को बाकी बर्तनों की तरह ही धो देते हैं और पानी को बिना सुखाए ही चकले-बेलन को रख देते हैं, जिस कारण चकला-बेलन जल्दी ही खराब हो जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं कि लकड़ी के चकले-बेलन को साफ कैसे किया जाता है।

## कैसे करें साफ ?

लकड़ी के चकले-बेलन पर रोटी बनाने के बाद चकले-बेलन पर आटा लगा रह जाता है



अगर हम इसे साफ नहीं करते हैं तो यही आटा हमारी सेहत खराब भी कर सकता है।



लकड़ी के चकले-बेलन को पानी से साफ नहीं करना चाहिए। ज्यादा देर तक लकड़ी के चकले-बेलन को पानी में रखने से चकला-बेलन जल्दी ही खराब हो सकते हैं। लकड़ी के चकले-बेलन को साफ करने के लिए आप पानी में भीगे हुए कपड़े का इस्तेमाल कर सकते हैं। चकले पर जमे हुए आटे को हटाने के लिए आप चाकू या फिर चम्मच का इस्तेमाल कर सकते हैं।

गीले कपड़े से साफ करने के बाद भी अगर चकला-बेलन गंदा लगे तो आप डिशवॉश जेल और स्क्रबर से चकले-बेलन को साफ करके इसे धूप में सुखा सकते हैं। चकले-बेलन को पानी से धोने के बाद अगर आप इसके पानी को सही से नहीं सुखाते हैं तो चकले-बेलन में नमी रह सकती है। चकले-बेलन में नमी होने के कारण इसके अंदर बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जो कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

## रोज कर सकते हैं साफ ?

कई लोग लकड़ी के चकले-बेलन को रोज रोज साफ नहीं करते। आपको बता दें कि ऐसा करना गलत होता है। चकले-बेलन को हमें रोज साफ करना चाहिए। चकले-बेलन पर लगा गीला आटा बैक्टीरिया को बहुत जल्दी पकड़ता है, जिससे कई बीमारियां हो सकती हैं।

# बालों की ग्रोथ तेज़ करना चाहते हैं तो अपनाएं ये प्राकृतिक तरीके

स्वस्थ बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार महत्वपूर्ण है। विटामिन, खनिज और प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करने से मजबूत, जीवंत बालों के लिए आवश्यक बिल्डिंग ब्लॉक्स मिल सकते हैं। पालक और केल जैसी पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन ए और सी के उत्कृष्ट स्रोत हैं, जो सीबम उत्पादन और खोपड़ी के स्वास्थ्य में सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त, बायोटिन से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे अंडे और नट्स, बालों के विकास को बढ़ावा दे सकते हैं और बालों के झड़ने को रोक सकते हैं।

## हाइड्रेशन

बालों के स्वस्थ विकास को बनाए रखने के लिए उचित जलयोजन आवश्यक है। निर्जलीकरण से खोपड़ी शुष्क हो सकती है, जो बालों के विकास की प्रक्रिया में बाधा डाल सकती है। प्रत्येक दिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से खोपड़ी को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिलती है और यह सुनिश्चित होता है कि बालों के रोमों तक आवश्यक पोषक तत्व पहुंच रहे हैं। बालों के सर्वोत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी पीने का लक्ष्य रखें।

## सिर की मालिश

सिर की मालिश बालों के रोमों में रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करने और बालों के विकास को बढ़ावा देने का एक सरल लैकिन प्रभावी तरीका है। सिर की त्वचा पर हल्के दबाव से मालिश करने से रक्त वाहिकाओं को फैलने में मदद मिलती है, जिससे बालों की जड़ों तक पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त, खोपड़ी की मालिश बालों के रोम के आसपास की मांसपेशियों को आराम देने, तनाव को कम करने और बालों के विकास के लिए एक स्वस्थ वातावरण को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। सिर की मालिश के दौरान नारियल या जैतून के तेल जैसे प्राकृतिक तेलों का उपयोग करने से सिर और बालों को अतिरिक्त पोषण और जलयोजन प्रदान किया जा सकता है।

## नियमित ट्रिमिंग

आम धारणा के विपरीत, नियमित ट्रिमिंग वास्तव में दोमुंहे बालों को रोककर बालों के विकास को बढ़ावा दे सकती है। दोमुंहे सिरे बालों की जड़ों तक पहुंच सकते हैं, जिससे और अधिक क्षति और टूटन हो सकती है। हर 6-8 सप्ताह में बालों के सिरों को ट्रिम करके, व्यक्ति अपने बालों के समग्र स्वास्थ्य और अखंडता को बनाए रख सकते हैं, जिससे वे लंबे और मजबूत हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त, नियमित ट्रिमिंग किसी भी क्षतिग्रस्त या अस्वस्थ बालों को हटाने में मदद करती है, जिससे नए, स्वस्थ विकास के लिए जगह बनती है।

## ओवरस्टाइलिंग से बचें

अत्यधिक हीट स्टाइलिंग और रासायनिक उपचार बालों के क्यूटिकल्स को नुकसान पहुंचा सकते हैं और बालों के विकास में बाधा डाल सकते हैं। फ्लैट आयरन और कर्लिंग वैंड जैसे हीट स्टाइलिंग उपकरण बालों का प्राकृतिक तेल छीन सकते हैं, जिससे वे शुष्क और भंगर हो जाते हैं। ब्लीचिंग और पर्मिंग जैसे रासायनिक उपचार भी बालों की जड़ों को कमज़ोर कर सकते हैं,



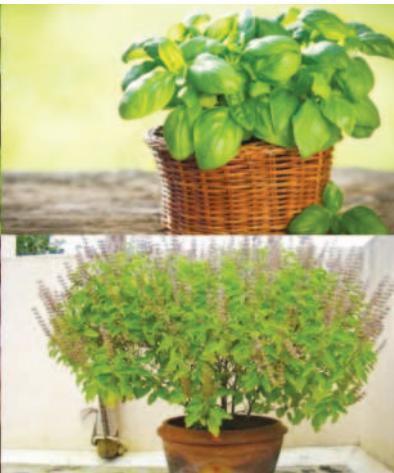
जिससे वे टूटने और झड़ने लगते हैं। स्वस्थ बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए, व्यक्तियों को हीट स्टाइलिंग उपकरणों के उपयोग को सीमित करना चाहिए और जब भी संभव हो प्राकृतिक हेयर स्टाइल का चयन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, हीट प्रोटेक्टेट स्प्रे का उपयोग करने और रासायनिक उपचार की आवृत्ति को कम करने से क्षति को कम करने और बालों के स्वास्थ्य को समर्थन देने में मदद मिल सकती है।

## तनाव प्रबंधन

लगातार तनाव से बालों के विकास पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे बालों के प्राकृतिक विकास चक्र में बाधा उत्पन्न हो सकती है और बालों का झड़ना बढ़ सकता है। तनाव का उच्च स्तर शरीर में हार्मोनल असंतुलन और सूजन संबंधी प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर कर सकता है, जो बालों के रोम के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। स्वस्थ बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए, ध्यान, गहरी साँस लेने के व्यायाम या योग जैसी तनाव प्रबंधन तकनीकों का अभ्यास करना आवश्यक है। ये गतिविधियाँ शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद करती हैं, जिससे बालों का इष्टतम विकास और समग्र कल्याण होता है।

# काले पड़ गए तुलसी के पत्ते तो इन द्रिक्षा से करें हरा भरा

पत्तियों को काला होने से बचाने के लिए उचित पानी देना आवश्यक है। कुछ लोग तुलसी का पौधा लगा सकते हैं लेकिन उन्हें पर्याप्त पानी उपलब्ध कराने के लिए समय की कमी होती है, जिससे पौधे खराब हो जाते हैं। इसके विपरीत, अत्यधिक पानी देने से भी पत्तियों का रंग खराब हो सकता है। अधिक पानी देने के परिणामस्वरूप मिट्टी लंबे



समय तक अत्यधिक नम रहती है, जिससे पौधे कीटों के संक्रमण और जड़ सड़न के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, पत्तियाँ शुरू में पीली और धीरे-धीरे काली हो जाती हैं। नियमित रूप से मिट्टी की नमी की जांच करके और तदनुसार पानी देने के कार्यक्रम को समायोजित करके अत्यधिक पानी देने से बचाना महत्वपूर्ण है।

इसके अलावा, तुलसी के स्वास्थ्य के लिए मिट्टी में नमी का संतुलित स्तर बनाए रखना महत्वपूर्ण है। गीली मिट्टी कवक के विकास को बढ़ावा देती है और कीटों को आकर्षित करती है, जिससे अंततः पत्तियाँ काली पड़ जाती हैं। इसलिए, उचित जल निकासी सुनिश्चित करना और मिट्टी में जलभराव से बचना आवश्यक है। नियमित रूप से मिट्टी की नमी का निरीक्षण करने और उसके अनुसार पानी देने के तरीकों को समायोजित करने से तुलसी की स्वस्थ वृद्धि के लिए इष्टतम मिट्टी की स्थिति बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

पानी देने के अलावा, तुलसी के पौधों के लिए पर्याप्त धूप प्रदान करना महत्वपूर्ण है। अपर्याप्त धूप पौधे की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर कर सकती है, जिससे यह कीटों और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। परिणामस्वरूप, पौधे द्वारा प्रभावी ढंग से अपना बचाव करने में असमर्थता के कारण पत्तियाँ काली हो सकती हैं। इसलिए, तुलसी के पौधे को पर्याप्त धूप वाले स्थान पर रखना उसके समग्र स्वास्थ्य और शक्ति के लिए आवश्यक है।

तुलसी के पत्तों को काला होने से बचाने के लिए उचित पोषण भी आवश्यक है। पोषक तत्वों की कमी पौधे को कमज़ोर कर सकती है और इसे कीटों और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकती है। इसलिए, नियमित रूप से जैविक उर्वरकों या खाद के साथ मिट्टी को उर्वरित करने से पौधे को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने, स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने और पत्तियों के मलिनकरण को रोकने में मदद मिल सकती है।

तुलसी के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए रागग्रस्त या क्षतिग्रस्त पत्तियों को नियमित रूप से कटाना और हटाना आवश्यक है। छंटाई पौधे के चारों ओर वायु परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करती है और कीटों के छिपने के संभावित स्थानों को हटा देती है। इसके अतिरिक्त, रोगग्रस्त या क्षतिग्रस्त पत्तियों को हटाने से पौधे के स्वस्थ भागों में संक्रमण फैलने से बचाव होता है, इसकी जीवन शक्ति बनी रहती है और पत्तियों का काला पड़ना रुक जाता है। निष्कर्ष में, तुलसी की पत्तियों को काला होने से बचाने के लिए उचित देखभाल और विभिन्न कारकों जैसे कि कीट संक्रमण, पानी देने के तरीके, सूरज की रोशनी, मिट्टी की नमी, पोषण और छंटाई पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है। इन कारकों को प्रभावी ढंग से संबोधित करके, व्यक्ति अपने तुलसी के पौधों के स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को सुनिश्चित कर सकते हैं, जिससे वे फल-फूल सकें और अपने धार्मिक और स्वास्थ्य उद्देश्यों को प्रभावी ढंग से पूरा कर सकें।

# बगुला भगत और केकड़ा

एक वन प्रदेश में एक बहुत बड़ा तालाब था। हर प्रकार के जीवों के लिए उसमें भोजन सामग्री होने के कारण वहां नाना प्रकार के जीव, पक्षी, मछलियां, कछुएँ और केकड़े निवास करते थे। पास में ही बगुला रहता था, जिसे परिश्रम करना बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था। उसकी आंखें भी कमजोर थीं। मछलियां पकड़ने के लिए तो मेहनत करनी पड़ती है, जो उसे खलती थी। इसलिए आलस्य के मारे वह प्रायः खूब ही रहता। एक टांग पर खड़ा यही सोचता रहता कि क्या उपाय किया जाए कि बिना हाथ-पैर हिलाए रोज भोजन मिले।

एक दिन उसे एक उपाय सूझा तो वह उसे आजमाने बैठ गया। बगुला तालाब के किनारे खड़ा हो गया और लगा आंखों से आंसू बहाने। एक केकड़े ने उसे आंसू बहाते देखा तो वह उसके निकट आया और पछने लगा “मामा, क्या बात है भोजन के लिए मछलियों का शिकार करने की बजाय खड़े आंसू बहा रहे हों?”

बगुले ने जोर की हिचकी ली और भराए गल से बोला “बेटे, बहुत कर लिया मछलियों का शिकार। अब मैं यह पाप कार्य और नहीं करूँगा। मेरी आत्मा जाग उठी है। इसलिए मैं निकट आई मछलियों को भी नहीं पकड़ रहा हूँ। तुम तो देख ही रहे हो। केकड़ा बोला “मामा, शिकार नहीं करोगे, कुछ खाओगे नहीं तो मर नहीं जाओगे? बगुले ने एक और हिचकी ली “ऐसे जीवन का नष्ट होना ही अच्छा है बेटे, वैसे भी हम सबको जल्दी मरना ही है।”

मुझे ज्ञात हुआ है कि शीघ्र ही यहां बारह वर्ष लंबा सुखा पड़ेगा।

बगुले ने केकड़े को बताया कि यह बात उस एक त्रिकालदर्शी महात्मा ने बताई है, जिसकी भविष्यवाणी कभी गलत नहीं होती। केकड़े ने जाकर सबको बताया कि कैसे बगुले ने बलिदान व भक्ति का मार्ग अपना लिया है और सुखा पड़ने वाला है। उस तालाब के सारे जीव मछलियां, कछुएँ, केकड़े, बत्तख व सारस आदि दोड़े-दोड़े बगुले के पास आए और बोले “भगत मामा, अब तुम ही हमें कोई बचाव का रास्ता बताओ। अपनी



अकल लड़ाओ तुम तो महाज्ञानी बन ही गए हो। बगुले ने कुछ सोचकर बताया कि वहां से कुछ कोस दूर एक जलाशय है जिसमें पहाड़ी झरनों बहकर गिरता है। वह कभी नहीं सूखता। यदि जलाशय के सब जीव वहां चले जाएं तो बचाव हो सकता है। अब समस्या यह थी कि वहां तक जाया कैसे जाएं? बगुले भगत ने यह समस्या भी सुलझा दी “मैं तुम्हें एक-एक करके अपनी पीठ पर बिठाकर वहां तक पहुंचाऊंगा क्योंकि अब मेरा सारा शेष जीवन दूसरों की सेवा करने में ही तो गुजरेगा।”

सभी जीवों ने गद-गद होकर ‘बगुला भगतजी की जै’ के नारे लगाए।

अब बगुला भगत के पौ-बारह हो गई। वह रोज एक जीव को अपनी पीठ पर बिठाकर ले जाता और कुछ दूर ले जाकर एक चट्टान के पास जाकर उसे उस पर पटककर मार डालता और खा जाता।

कभी मूँह हुआ तो भगतजी दो फेरे भी लगाते और दो जीवों को चट कर जाते तालाब में जानवरों की संख्या घटने लगी। चट्टान के पास मरे जीवों की हड्डियों का ढेर बढ़ने लगा और भगतजी की सेहत बनने लगी। खा-खाकर वह खूब मटे हो गए। मुख पर लाली आ गई और पंख चब्बों के तेज से चमकने लगे। उन्हे देखकर दूसरे जीव कहते “देखो, दूसरों की सेवा का फल और पुण्य भगतजी के शरीर को लग रहा है।”

बगुला भगत मन ही मन खूब हंसता।

वह सोचता कि देखो दुनिया में कैसे-कैसे मूर्ख जीव भरे पड़े हैं, जो सबका विश्वास कर लेते हैं। ऐसे मूर्खों की दुनिया में थोड़ी चालाकी से काम लिया जाए तो मजे ही मजे है। बिना हाथ-पैर हिलाए खूब दावत उड़ाई जा सकती है। बहुत दिन यही क्रम चला। एक दिन केकड़े ने बगुले से कहा “मामा, तुमने इतने सारे जानवर यहां से वहां पहुंचा दिए, लेकिन मेरी बारी अभी तक नहीं आई।” भगतजी बोले “बेटा, आज तेरा ही नंबर लगाते हैं, आज मेरी पीठ पर बैठ जा।

केकड़ा खुश होकर बगुले की पीठ पर बैठ गया। जब वह चट्टान के निकट पहुंचा तो वहां हड्डियों का पहाड़ देखकर केकड़े का माथा ठनका। वह हकलाया “यह हड्डियों का ढेर कैसा है? वह जलाशय कितनी दूर है मामा?” बगुला भगत ठं-ठं करके खुब हंसा और बोला “मूर्ख, वहां कोई जलाशय नहीं है। मैं एक-एक को पीठ पर बिठाकर यहां लाकर खाता रहता हूँ। आज तु मरेगा।

केकड़ा सारी बात समझ गया। वह सिहर उठा परन्तु उसने हिम्मत न हारी और तुरंत अपने पंजों को आगे बढ़ाकर उनसे दृष्ट बगुले की गर्दन दबा दी और तब तक दबाए रखी, जब तक उसके प्राण पखेर न उड़ गए। फिर केकड़ा बगुले भगत का कटा सिर लेकर तालाब पर लौटा और सारे जीवों को सच्चाई बता दी कि कैसे दुष्ट बगुला भगत उन्हें धोखा देता रहा।

# तमिलनाडु का कोडईकनाल हिल स्टेशन जिसका शांत वातावरण है उसकी खूबसूरती

इन दिनों पहाड़ों का मिजाज बेहद सुहावना है। जाती सर्दियों ने बर्फ से ढकी पहाड़ियों पर सुनहरी चमक बिखर दी है। साथ ही हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड के हिल स्टेशन सैलानियों से भरे पड़े हैं। ऐसे में शांत वातावरण पसंद करने वाले लोग इन हिल स्टेशन पर जाने से बच रहे हैं। अगर आप भी ऐसे ही लोग हैं तो हम आपके लिए दक्षिणी राज्य तमिलनाडु के कोडईकनाल हिल स्टेशन की जानकारी लेकर आए हैं, जिसकी खूबसूरती ही वहां का शांत वातावरण और प्राकृतिक सुंदरता है। यहां धूमने लायक बहुत सी ऐसी जगहें हैं जो अपने आप में प्रकृति का खूबसूरत उदाहरण हैं।

तमिलनाडु का कोडईकनाल हिल स्टेशन अपनी प्राकृतिक सुंदरता के साथ ठंडे वातावरण और खूबसूरत दृश्यों के लिए भी मशहूर है। यहां की खूबसूरती सैलानियों को अपनी ओर आकर्षित कर ही लेती है। ऐसे में अगर आप इस जगह जाना चाहते हैं तो हमारे इस लेख आपको इस जगह समर्थित अधिक से अधिक जानकारियां मिल सकती हैं।

## कोडईकनाल झील



खूबसूरती मन को मोह लेने वाली है। प्रकृति से जुड़े रहने वाले लोगों के ये जगह किसी जन्नत से कम नहीं है। मानव निर्मित ये झील हरियाली और पहाड़ियों से घिरी हुई है। इस झील में नाव की सवारी और पैडल बोटिंग भी कराई जारी है जो आपको रोमांच से भर देती है। कोडईकनाल झील के आस-पास धूमने के लिए सबसे अच्छी जगह है।

## ग्रीन वैली व्यू पॉइंट



के नाम से भी जाना जाता है। यहां की लहरदार पहाड़ियां और वैगई बांध अद्भुत दृश्य पेश करते हैं। दुखद है कि अपने अंदर प्राकृतिक खूबसूरती समेटे इस जगह से आत्महत्याओं का इतिहास

वैसे तो

कोडईकनाल में धूमने के लिए बहुत सी जगहें हैं लेकिन कोडईकनाल झील की हरी भरी जील हरियाली और पहाड़ियों से घिरी हुई है। इस झील में नाव की सवारी और पैडल बोटिंग भी कराई जारी है जो आपको रोमांच से भर देती है। कोडईकनाल झील के आस-पास धूमने के लिए सबसे अच्छी जगह है।

ग्रीन वैली व्यू  
पॉइंट, जैसा की  
नाम से ही जाहिर  
है हरी भरी घाटी।  
इस घाटी को  
“सुसाइड पॉइंट”

जुड़ा है जिस वजह से लोग इस जगह को अशुभ मानते हैं।

## ब्रायंट पार्क



ब्रायंट पार्क प्रकृति की सुंदरता का बेजोड़ का उदाहरण है, जहां की शांति में सिर्फ पक्षियों की

चहचहाहट और हवा के कारण पत्तों से आने वाली आवाज मन में उमंग की लहर दौड़ा देती है। यहां के टेढ़े-मेढ़े रास्तों में चलते हुए वानस्पतिक महक का आनंद लिया जा सकता है। लगभग 20 एकड़ में फैले हुए पार्क में विभिन्न प्रकार के फूल देखने को मिल जाएंगे। इस पार्क में वार्षिक बागवानी शो का आयोजन किया जाता है जहां सैलानियों के विभिन्न और दुर्लभ फूलों की किसियों से रुबरू कराया जाता है।

## पेरुमल चोटी



और ऊंची चोटी है। इसकी ऊंचाई लगभग 2,440 मीटर है। ये जगह ट्रैकिंग प्रेमियों के लिए स्वर्ग से कम

नहीं है। इसके ट्रैक की शुरुआत कोडईकनाल-मुन्नार रोड होती है, जो घने जंगलों, खड़ी पगड़ियों और मनमोहक घास के मैदानों से होकर गुजरती है। अगर आप कोडईकनाल में रोमांच ढूँढ रहे हैं तो पेरुमल चोटी आपके लिए एक अच्छी जगह हो सकती है।

## गुना गुफाएं



शैतान की रसोई के नाम से मशहूर गुना गुफाएं बेहद आकर्षक और रहस्यमय हैं। इन गुफाओं का स्थानीय

लोककथाओं से जुड़ा दिलचस्प इतिहास है जो इसकी रहस्यमयता को अधिक बढ़ा देता है। इन प्राकृतिक गुफाओं को इनका नाम फिल्म ‘गुना’ से मिला है। इस जगह के दिखाए गए दृश्यों के कारण ही इसकी लोगों के बीच लोकप्रियता अधिक बढ़ी। यहां अक्सर सैलानियों की भीड़ लगी रहती है।

# 31 सुंदरियों को पछाड़ मिस इंडिया बनी थीं सिनी शेट्टी

## अब मिस वर्ल्ड में करेंगी भारत को रिप्रजेंट



71 वीं मिस वर्ल्ड पेजेंट प्रतियोगिता खास है, क्योंकि इस बार इसका आयोजन भारत में किया गया है। 20 फरवरी से ये इवेंट शुरू हो चुका है और 9 मार्च को इस ब्यूटी पेजेंट को अपना विजेता भी मिल जाएगा। भारत की तरफ से मिस वर्ल्ड की इस साल की प्रतियोगिता में सिनी शेट्टी हिस्सा लेंगी। सिनी शेट्टी ने 21 साल की उम्र में साल 2022 में फेमिना मिस इंडिया का खिताब जीता था उन्होंने 31 हसीनाओं को पछाड़ कर ये खिताब अपने नाम किया था। आपको बता दें मिस वर्ल्ड में हिस्सा लेने के लिए मिस इंडिया का खिताब जीतना बहुत जरूरी होता है। सिनी मॉडलिंग भी करती हैं और सोशल मीडिया में उनकी फैन

फ्लोइंग तगड़ी है। आइए आपको बताते हैं कौन है लाखों दिलों पर राज करने वाली सिनी शेट्टी?

**ब्यूटी विवद ब्रेन हैं सिनी शेट्टी**

सिनी शेट्टी का जन्म मुंबई में हुआ था, हालांकि उनका होम टाउन कर्नाटक है। 21 साल की छोटी सी उम्र में उन्होंने मिस इंडिया का खिताब अपने नाम कर लिया था, वहीं पढ़ाई में भी वो पीछे नहीं है। उन्होंने अकाउंटिंग और फाइनेंस में ग्रेजुएशन किया है। इसके अलावा वो सीएफए यानी चार्टर्ज फाइनेंशियल एनालिस्ट की भी तैयारी कर रही हैं।

**डांस की भी बेहद शौकीन हैं सिनी**

सिनी डांसिंग की बहुत शौकीन है। 4 साल की उम्र से उन्होंने डांस सीखना शुरू किया और 14 साल की उम्र से स्टेज परफॉर्मेंस दे रही हैं। वो एक भरतनाट्यम डांसर भी हैं। इसके अलावा वो पेंटिंग, बैडमिंटन खेलना और कुकिंग करने का शौक रखती हैं। मिस इंडिया के खिताब से पहले वो उप प्रतियोगिताओं में 'मिस टैलेंट' और 'मिस बॉडी ब्यूटीफुल' रह चुकी हैं। उनके इसी अंदाज से पता चलता है कि उनके अंदर कला की कोई कमी नहीं है।

**2017 में मानुषी छिल्लर ने जीता**

**था मिस वर्ल्ड का खिताब**

बता दें कि साल 2017 में भारत की ओर से मानुषी छिल्लर ने मिस वर्ल्ड का ताज जीता था। अब उम्मीद की जा रही है कि सिनी शेट्टी भी देशवासियों का सीना गर्व से चौड़ा करेगी। इस प्रतियोगिता में दुनियाभर से 120 कंटेस्टेंट्स हिस्सा लेंगे। अब नतीजा क्या होगा इसका फैसला तो बक्त पर छोड़ते हैं।

### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

