

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



साउथ ब्लूटी  
सामंथा प्रभु

अपनी एविटंग के  
साथ खूबसूरत  
ग्लोइंग डिकन के  
लिए भी जानी  
जाती हैं।

मैडम- क्लास में जो बेवकूफ हो वो खड़ा हो जाए. पप्पू मसूमियत से खड़ा हो गया।  
मैडम- क्या तुम बेवकूफ हो? पप्पू- नहीं मैडम आप अकेली खड़ी थीं इसलिए मुझे अच्छा नहीं लगा...



पूजा के समय पत्नी ने पति से पूछा  
पत्नी- सुनो जी आपको आरती याद है न?  
पति- हाँ... वो पत्नी सी, वही न?  
इसके बाद भगवान की बाद में, पति की 'पूजा' पहले हुई.



पप्पू अपनी पत्नी से-  
अच्छा ये बताओ 'बिदाई'  
के समय तुम लड़कियां इतनी रोती  
क्यों हो?  
पत्नी- 'पागल' अगर तुझे  
पता चले...  
अपने घर से दूर ले जाकर  
कोई तुमसे  
'बर्तन मंजवाएगा' तो तू  
क्या नाचेगा...

000000000000  
पति- प्यास लगी है पानी लेके आओ..  
पत्नी- क्यों ना आज तुम्हें मटर पनीर  
और शाही पुलाव बनाकर खिलाऊं...

पति- वाह वाह...!  
मुंह में पानी आ गया..  
पत्नी- आ गया ना मुंह में पानी  
बस इसी से काम चला लो..

00000000000000  
पत्नी- पूजा किया कीजिए,  
बड़ी बलांए टल जाती हैं...  
टिटू- हाँ... तुम्हारे  
पिताजी ने बहुत की होगी  
उनकी टल गई और मेरे पल्ले पड़ गई..।



टीचार- बेटा अगर सच्चे दिल से प्रार्थना की जाए तो वो सफल जरूर होती है.

छात्र- रहने दीजिए सर, अगर ऐसा होता तो आज आप मेरे सर नहीं, ससुर होते...

लड़की - मैं तुम्हारे लिए आग पे चल सकती हूं.  
नदी में कूद सकती हूं.  
लड़का - लव यू जानू.  
क्या तुम मुझे अभी मिलने आ सकती हो?  
लड़की - पागल हो क्या इतनी धूप में.

कल मिंकी ने पड़ोसन से मिक्सी मांगी।  
पड़ोसन- यहीं आकर यूज कर लो।  
दूसरे दिन उसी पड़ोसन ने कहा,  
जरा अपनी झाड़ू दे दो...  
मिंकी- तुम यहीं आकर यूज कर लो।

चिंटू और मिंटू बात करते हुए  
चिंटू- यार कल रात घर देर से पहुंचा,  
डोरबेल बजाई पर बीबी ने दरवाजा  
खोला ही नहीं!

पूरी रात सड़क पर गुजारी  
मिंटू - फिर सुबह बीबी की खबर ली  
कि नहीं?

चिंटू- नहीं यार, सबेरे दारू उतरी तो  
याद आया, अभी तो मेरी शादी ही नहीं  
हुई है,  
और चाबी तो जेब में थी।

भिखारी- एक अदमी मुझसे पूछ रहा  
था कि मैं किनाना कमा लेता हूं, लेकिन  
मैं कुछ भी नहीं बोला और चुप रहा।

दूसरा भिखारी- ऐसा क्यों?

भिखारी- मुझे शक था कि कहीं ये  
इनकम टैक्स वाला तो नहीं है।

# लाइफस्टाइल में

## ये बदलाव

# हैप्पी हार्मोन

## में बढ़ाने का करते हैं काम

बिजी लाइफस्टाइल में लोग अक्सर खुश रहना भूल जाते हैं। लेकिन इसी के साथ ही हैप्पी हार्मोन्स भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं। ऐसे में लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव हार्मोन्स को संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। जिससे आपका मूड भी बदला जा सकता है।

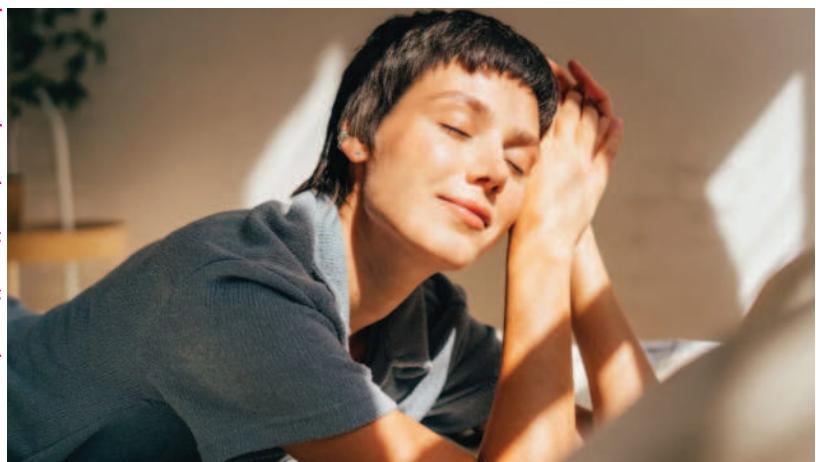
हम सभी जानते हैं कि खुश रहने के कई फायदे होते हैं। खुश रहने के लिए कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ अच्छी रहती है इसी के साथ ही डिप्रेशन और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्या होने का जोखिम भी कम रहता है। लेकिन आजकल के हेक्टिक लाइफस्टाइल के चलते हर व्यक्ति की किसी ना किसी तरह से तनाव में रहता है। जिसे मैनेज करने बहुत जरुरी है। इसी के साथ ही खुश रहने के लिए बॉडी में हैप्पी हार्मोन का होना बहुत जरुरी है। अगर शरीर में हैप्पी हार्मोन रिलीज नहीं होता

तो मन उदास रहने लगता है। अगर हैप्पी हार्मोन डिसबैलेंस हो जाते हैं तो व्यक्ति अच्छा महसूस नहीं करता है। इसिलए शरीर में हैप्पी हार्मोन का सही होना बहुत जरुरी है।

शरीर में जब डोपामाइन, सिरेटोनिन, एंडोरफिन और ऑक्सीटोसिन नामक हैप्पी हार्मोन बढ़ते या फिर सक्रिय होते हैं तो यह पूरे शरीर के लिए पॉजिटिव सांबित होते हैं। इन हार्मोन्स के घटने-बढ़ने से हेल्थ में बदलाव आने के साथ ही मूड में भी बदलाव देखा जाता है। जैसे-जैसे यह हार्मोन्स शरीर में रिलीज होते हैं वैसे-वैसे ही आप मन से खुशी का अनुभव करते हैं।

दिल्ली में एंडोक्राइनोलॉजिस्ट डॉ स्वप्निल जैन बताते हैं कि हार्मोन का बढ़ना या कम होना शरीर के इंटरनल फैक्टर पर निर्भर करता है, हालांकि कुछ हैबिट्स से गुड हार्मोन के रिलीज होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके लिए आप एक्सरसाइज करें। रोज सूर्य की रोशनी में कुछ देर के लिए जाएं साथ ही खानपान भी अच्छा रखें।

- आप हल्की धूप में भी बैठ सकते हैं। क्योंकि धूप के संपर्क में आने से ब्रेन सिरेटोनिन हार्मोन्स रिलीज करता है।



- एक्सरसाइज करना और नियमित तौर पर फिजिकल एक्टिविटी करने से इन हार्मोन्स को बढ़ाने में काफी मदद हो सकती है। एक्सरसाइज करने के दौरान यह हार्मोन्स शरीर में रिलीज होते हैं।
- इसी के साथ ही पालतू जानवरों के साथ समय बिताने या फिर खेलने से आपको खुशी का एहसास होता है और हैप्पी हार्मोन्स भी बढ़ते हैं।
- अपने करीबी या फिर पसंदीदा व्यक्ति से बात करना या उनसे गले लगना, उन्हें प्यार करने या फिर उनके साथ समय बिताने पर भी यह हार्मोन्स बढ़ते हैं।

# सामंथा प्रभु की क्रिस्टल विलियर स्किन

## का राज है चंदन, ऐसे करती है इस्तेमाल



साउथ ब्यूटी सामंथा प्रभु अपनी एकिंटंग के साथ खूबसूरत ग्लोइंग स्किन के लिए भी जानी जाती है। वो अपनी स्किन की बहुत केयर करती है। इंस्टा में वो अकसर अपनी कोरियन स्किन केयर रसीन की फोटोज डालती रहती है। वहाँ वो स्किन केयर के लिए चंदन पर भी भरोसा करती है। चंदन में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेशन और एंटीऑक्सीडेंट गुण स्किन को अंदर से सॉफ्ट और नेचुरल ग्लोइंग बनाते हैं। आइए आपको बताते हैं सामंथा कैसे करती हैं चंदन का इस्तेमाल...

### चंदन पाउडर और दूध का फेस पैक

जिन लोगों की स्किन ड्राय रहती है, उनके लिए चंदन और दूध का फेस काफी अच्छा है। इस फेस पैक को अपने स्किन केयर रसीन में शामिल करने की एक बड़ी वजह ये है कि इसमें दूध की मॉशचराइजिंग गुण है। वहाँ चंदन में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण है। इसे बनाने के लिए 1 बड़ा चम्मच चंदन पाउडर में 2 चम्मच दूध और एक्सट्राग्राम ग्लो के लिए गुलाब जल की कुछ बूंदें मिलाएं। इस फेस पैक को अपने चेहरे और गर्दन पर बराबरी से लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से अपने चेहरे और गर्दन को धोएं।

### चंदन और संतरे का फेस पैक

सामंथा लंबे समय तक कड़ी धूप में शूटिंग करती है। जिससे स्किन डैमेज हो जाती है और पिंगमेंटेशन भी हो जाती है। इसके लिए एक्ट्रेस चंदन पाउडर और संतरे के छिलके को मिलाकर स्किन पर लगाती है। ये उनकी स्किन को नेचुरली ग्लोइंग बनाता है। इस फेस पैक बनाने के लिए 1 बड़ा चम्मच संतरे का पाउडर, 1 बड़ा चम्मच चंदन पाउडर और दूध की कुछ बूंदें लें। अब इन सब को एक साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं और अपने चेहरे व गर्दन पर लगाएं। कुछ देर रखने के बाद इसे पानी से धो लें और आप शाइन करने के लिए तैयार हैं।



# बुटीक कल्चर की शुरुआत करने वाली रितु कुमार के नाम एक और उपलब्धि “लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड” से सम्मानित

एक समय में फैशन इंडस्ट्री को पुरुष प्रधान माना जाता है। लेकिन अब बदलाव देखने को मिल रहा है, डिजाइनिंग के क्षेत्र में महिलाओं का भी दबदबा है। अनीता डॉगरे, अनामिका खन्ना और अनाइता श्रॉफ अदजानिया जैसे नाम तो फैशन इंडस्ट्री में अब आए हैं, लेकिन इसकी शुरुआत बहुत पहले हो गई थी रितु कुमार से। 1960 के दशक में उन्होंने कोलकाता में 4 हैण्ड प्रिंटर्स और 2 ब्लाक्स से कपड़े डिजाइन करने का बिजनेस शुरू किया और आज विदेशों में भी उनके नाम का सिक्का चलता है। फैशन के जगत में उनके योगदान को देखते हुए इंडिया फैशन अवार्ड्स ने 26 फरवरी को उन्हें “लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड” से सम्मानित किया। मिनिस्टर ऑफ कॉर्मस, उपभोक्ता मामले और कपड़ा पीयूष गोयल ने उन्हें ये अवॉर्ड दिया। आपको बता दें यहां तक का सफर रितु कुमार का आसान नहीं था।

## अमृतसर की रहने

वाली है रितु

रितु कुमार का जन्म अमृतसर में 11 नवंबर 1944 को हुआ था। उन्होंने अपनी पढ़ाई दिल्ली से की है और फिर उच्च शिक्षा के लिए वह अमेरिका चली गई।

## महज 50 हजार से शुरू किया था बिजनेस

आज भले ही रितु करोड़ों की मालकिन है और विदेशों में भी उनके स्टोर हैं पर एक समय में महज 50 हजार में एक छोटे से कमरे से उन्होंने बिजनेस शुरू किया था। उन्होंने ही रानीहाट की कशीदाकारी की खोज की, जिसे आजकल



जरदोजी के नाम से जाना जाता है। रितु की साड़ियों के बाजार में आते ही महिलाओं ने इसे हाथों-हाथ खरीद ली थीं। रीतु ही हैं जिन्होंने मल्टीकलर कढ़ाई और प्रिंट्स की खोज की थी। उस समय उन्हें इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि उनको इस काम में इतनी कामयाबी मिलेगी।

उन्होंने भारतीय संस्कृति के फैशन को इंटरनेशनल लेवल पर पहचान दिलाई है।

## रितु ने खोला था देश में पहला बुटीक

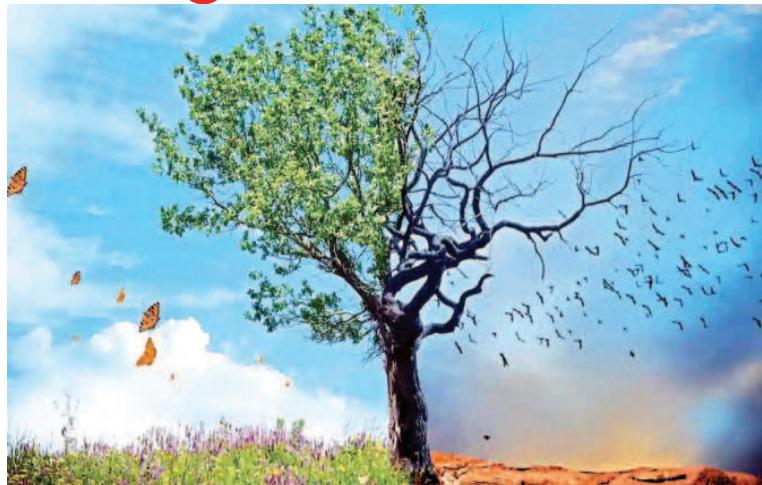
रितु कुमार ही वो पहली महिला हैं, जिन्होंने देश में बुटीक कल्चर की शुरुआत की थी। उन्होंने 'रितु कुमार' के नाम से अपना बुटीक खोला। भारत के बाद लंदन, न्यूयॉर्क और पेरिस में भी उन्होंने अपनी कई ब्रांच खोली। इसलिए अगर आज आपको गली-गली में बुटीक देखने को मिलते हैं तो इसका पूरा त्रैय इन्हें ही जाता है।

## बड़ी एक्ट्रेस भी कर चुकी है रितु के लिए रैपवॉक

रितु के आउटफिट्स का जलवा कई फैशन शो में दिखा चुकी हैं। अदिति राव हैदरी, निमरत कौर, दिव्या खोसला, तापसी पन्नू और कृति सैनन जैसी एक्ट्रेस उनके लिए रैपवॉक कर चुकी हैं।



# परिवर्तन जीवन का दूसरा नाम है



चिंता किस बात की, भय किस बात का। यही तो प्रकृति का नियम है। प्रकृति कभी देती है तो कभी छीनती है। यद करो उन पलों को जब तुम सुखी थे। जब सब कुछ तुम्हारे अनुसार था। क्या वह दिन सदा रहे? नहीं ना, तो फिर आज के, दुख एवं कष्ट के, दिन भी सदा नहीं रहेंगे। जब सुख नहीं टिका तो दुख भी ज्यादा लम्बा नहीं टिकेगा। हां हमारी चिंता इस समय को, इस स्थिति को जरूर लम्बा बना सकती है, क्योंकि हम दुख से सदा भागते हैं। उसे स्वीकारना ही नहीं चाहते। इसलिए भागते-भागते हम थक जाते हैं और दुख हमें तकलीफ देता हुआ मालूम पड़ता है, कठिन और लम्बा लगता है।

बुद्ध कहते हैं 'इस जगत में दुख इसलिए है, क्योंकि हम उसे स्वीकार नहीं करते। जिस भी स्थिति को, अवस्था को या परिणाम आदि को जब हम स्वीकार कर लेते हैं, मान लेते हैं तो वह स्थिति, वह चीज, वह वस्तु हमें तकलीफ देना बंद कर देती है। यह सच है हमारा अस्वीकार भाव ही हमारे सुख के आड़े आता है। इसलिए हमें किसी के विपरीत नहीं खड़ा होना है, हमें अपनी सहमति जतानी है। हमें यह स्वीकार करना है कि परिवर्तन सृष्टि का नियम है। यहां स्थिर कुछ भी नहीं रहता और जो होता है वह अच्छे के लिए होता है।

लेकिन हम बहुत चालाक हैं हम अच्छे परिवर्तन को तो सरलता से स्वीकार कर लेते हैं परंतु बुरे, कष्टकारी परिवर्तनों के खिलाफ हो जाते हैं। यह खिलाफ होना ही युद्ध की तैयारी है जो सदा हमारे मन में चलता रहता है। युद्ध करके कभी किसी को चैन मिला है? शायद नहीं। इसलिए स्वीकार करो कि कुछ बदल रहा है, बदलता है, कुछ नया घट रहा है। किसी की झोली में पहले दुख हैं तो किसी की झोली में सुख। मगर हर सुख कभी न कभी दुख से गुजरता है और हर दुख कभी न कभी सुख की खबर लाता है। स्थिर कुछ भी नहीं रहता। बस सब नियती का फेर है। हर चीज परिवर्तित होती है। इसमें घबराने जैसा कुछ नहीं। वक्त का, जिंदगी का दूसरा नाम है परिवर्तन, क्योंकि परिवर्तन नहीं तो कुछ नहीं। सब

कुछ होना न के बराबर है।

## जीवन का अभिन्न अंग है परिवर्तन

हम क्यों थकते हैं? क्योंकि हमारा तन थकता है, हमारा मन थकता है। हम हैं क्या? तन-मन का मिला-जुला रूप। इस जगत में सबको चेंज चाहिए। और चेंज क्यों? ताकि हम हल्के हो सकें, ताजा हो सकें। फिर काम के लिए, जीवन के लिए, शक्ति जुटा सकें। जब सागर खूब उफान लेता है तो शांत हो जाता है। जब हवा खूब तूफान मचा लेती है तो ठहर जाती है। दिन में धरती जब खूब उबल जाती है तो रात में ठंडी हो जाती है। जैसे ही कोई भी चीज अति के करीब या अति के पार हो जाती है तो परिवर्तन चाहती या यूं कहें स्वतः ही परिवर्तित होने लगती है। फल जब पकने लगता है तो धीरे-धीरे डाल से उसकी पकड़ कमज़ोर होने लगती है। जहां से लोहा अधिक पिटता है वहां से मुड़ने लगता है।

अब हम परिवर्तन को स्वीकारें या न स्वीकारें, यह सदा सब में घटता है। अंदर-बाहर, मानसिक-शारीरिक, सब तरह का, सब में घटता है। पानी भाप बनता है, भाप बादल बनते हैं, बादल वर्षा के रूप में पानी बनकर धरती पर पुनः सूटता है। सुबह शाम में, शाम रात में और रात पुनः सुबह में बदलती है। बीज पौध में, पौध अनाज में और फिर अनाज बीज में बदल जाता है। परिवर्तन ही है जो हमें ऊबने से बचा सकता है। परिवर्तन ही एक मात्र उपाय है जीवन को रंगीन बनाने का। परिवर्तन एक अभिन्न अंग है इस जीवन का इसलिए इसे घटने दो।

परिवर्तन होता है, या हम चाहते हैं? दोनों ही बातें सही हैं। कुछ परिवर्तन तो प्राकृतिक होते हैं, जो हमारे बस में नहीं होते। फिर वह अच्छे हों या बुरे, लाभ के हों या हानि हमें स्वीकार करने ही पड़ते हैं। लेकिन कितने ही परिवर्तन तो ऐसे होते हैं जिन्हें हम स्वयं करते हैं। लेकिन परिवर्तन अच्छा भी है, बुरा भी। क्योंकि जीवन में परिवर्तन होता रहता है तो जीवन रसपूर्ण, रंगीन लगता है। लेकिन परिवर्तन की चाह हमारी मनोस्थिति को दर्शाती है कि हम कितने अस्थिर हैं।

कितने अपने आप से ऊबे हुए हैं। हम स्वयं से कितने अनजान, अतृप्त एवं भयभीत हैं। तभी तो हम चाहते हैं कि जीवन में कुछ परिवर्तन, हो कुछ नया घटे।

हम साथी के साथ से ऊबे जाते हैं तभी तो उसके एक जैसे स्वाभाव से थक जाते हैं और नए की तलाश करते हैं। कोई एक व्यवसाय से थका हुआ है तो कोई अपने एक पुराने घर से। किसी को अपनी गाड़ी बदलनी है तो कोई अपनी दिनचर्या बदलना चाहता है। यहां तक कि लोग अपने शरीर से ऊबे हुए हैं। सेहत का ख्याल रखना अच्छी बात है, व्यायाम एवं योग करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है लेकिन अपने आप से असंतुष्टा अलग बात है। कोई बजन घटाकर अपनी उम्र छिपाने में लगा हुआ है तो कोई इंजेक्शन्स एवं प्लास्टिक सर्जरी के जरिए स्वयं को ज्यों का त्यों दिखाने में लगा हुआ है और तो और लोग कपड़ों एवं गहनों के माध्यम से स्वयं को, स्वयं की हैसियत, उम्र, वजूद आदि को ढंकने में लगे हुए हैं। इंसान जहां भी है वह वहां असंतुष्ट है और यही असंतुष्टा इंसान के भीतर परिवर्तन की मांग करती है। इसलिए हमें अपने भीतर के असंतुष्ट के तल को पहचाना है। ताकि सही समय पर सही तरह का परिवर्तन हमें रूपांतरित कर सके।

### दूसरे को बदलने का जुनून

इंसान सदा दूसरे को बदलने की कोशिश में लगा रहता है। वह चाहता है दूसरा बदल जाएगा तो रुका, हुआ सुख, खुद-ब-खुद सुख में बदल जाएगा। लेकिन हर दूसरा आदमी यही कर रहा है। वह दूसरे के बदलने के इंतजार में बैठा हुआ है। लेकिन इंसान बहुत अजीब है वह यह भूल जाता है जब वह स्वयं को अपनी इच्छानुसार अपने लिए नहीं बदल सकता तो दूसरा कैसे उसके कहने या प्रयास से बदल सकता है। यदि यह बात सबके समझ में आ जाए तो इंसान जितनी ऊर्जा, जितना समय दूसरे को बदलने में लगता है उससे आधे श्रम में वह स्वयं को बदल सकता है और सुखी हो सकता है।

लेकिन हमें दूसरे को बदलना सरल और सुविधाजनक लगता है। इसलिए हम दूसरे को बदलने के जुनून में स्वयं का सुख-चैन गंवा देते हैं। परिवर्तन यदि कहीं संभव है तो वह स्वयं में है। यदि कहीं उम्मीद की जा सकती है तो स्वयं से की जा सकती है। भरोसा करना ही है तो इंसान खुद पर करे। तभी कुछ हो सकता है वरना इंसान सदा भटकता ही रहेगा और उम्र भर शिकायत ही करेगा।

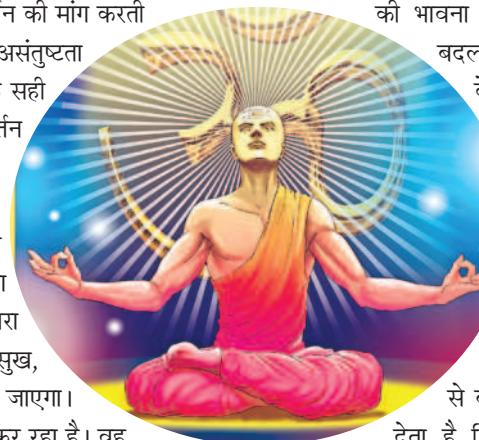
यूं तो हर इंसान पल-पल बदलता है लेकिन स्वयं में, स्वयं के हित के लिए जो इंसान स्वयं को बदलता है उस

परिवर्तन को, परिवर्तन नहीं आत्मा रूपांतरण कहते हैं। आत्म रूपांतरण में आदमी की नजर किसी दूसरे पर नहीं स्वयं पर होती है। वह कभी दूसरे में नहीं खुद में ढूँढता है। उसके सुख दूसरे पर निर्भर नहीं होते। रूपांतरित आदमी मुक्त होता है किसी से बंधा या जकड़ा नहीं होता। वह हर पल नया होता है। उसकी हर अवस्था नई होती है। वह हर परिवर्तन को स्वीकार करता है। जो मिला है उसका धन्यवाद करता हर परिवर्तन उसके लिए उसकी परीक्षा होती है। इस भाव से जब इंसान जीवन में परिवर्तन को लेता है तो धीरे-धीरे परिवर्तन आत्मरूपांतरण में घिट होने लगता है।

### बदलो बदले की भावना को

बहुत कुछ बदलने को है। वो भी कहीं और नहीं हमारे अंदर है। लेकिन बदलने के लिए, रूपांतरित होने के लिए जो सबसे जरूरी है वह है इंसान के भीतर छिपी बदले की भावना, क्योंकि बदला लेना ही इंसान की फिरत है। बदले की भावना इंसान में स्वतः ही जन्म लेती है। बदला लेकर इंसान स्वयं को सामने वाले के बाबर समझता है। इंसान भले ही अच्छे के बदले कभी अच्छा करे न करे लेकिन बुरा का बदला लेने में, जवाब देने में, कभी नहीं चूकता, क्योंकि चुप रहने में उसे अपनी हार लगती है। इंसान सदा बदले की अभिन में जलता है। इंसान अपना आधा जीवन उन लोगों से बदला लेने में, बड़यंत्र रचने में लग देता है जिसने उसे दुख पहुंचाया था। वह सोचता है बदला लेने से हिसाब बराबर हो जाएगा। लड़ाई खत्म हो जाएगी। लेकिन ऐसा कभी नहीं होता। बुद्ध कहते हैं 'बैर से बैर कभी खत्म नहीं होता बल्कि और भी घना होता है।

बुद्ध ठीक कहते हैं, क्योंकि बदला एक श्रृंखलाबद्ध खेल है जो अपनी हर नई पारी में और भी कुरूप होकर सामने आता है, क्योंकि जिससे हम बदला लेंगे वह पुनः अपनी हार का, अपमान का बदला लेंगा। फिर जितना बड़ा उसका जवाब रूपी प्रयास होगा उससे ज्यादा हम उसके उत्तर में बदला लेने की कोशिश करेंगे। धीरे-धीरे फिर यही बदले की भावना हमारे चारों ओर एक नरक निर्मित कर देती है और हम बदले की आग में भस्म हो जाते हैं और चीजें बनने की बजाए बिगड़ने लगती हैं। जो परिवर्तन हमें जगा सकता था, हमें संभाल सकता था वह हमें गर्त में ले जाता है और हम लड़खड़ा जाते हैं। इसलिए छोड़ो बदले की भावना को बस स्वयं को ही परिवर्तित करो ताकि कुछ रूपांतरित हो सके।



बच्चों में व्यवहारिक और भावनात्मक उतार-चढ़ाव होना बहुत आम है, यह भावनाएं किसी भी तरह की हो सकती हैं, जिसमें आत्मविश्वास में कमी, अंधेरे से डर या फिर काफी ज्यादा जिद्दी होना। आप सोच रहे होंगे कि आखिर इस स्थिति में क्या करें, तो परेशान न हों। इसके लिए आप आप स्लीप टॉक थेरेपी को अपना सकते हैं। कई लोग स्लीप टॉक थेरेपी से अनजान होते हैं। स्लीप टॉक थेरेपी की मदद से आप अपने बच्चों की आदतों में काफी हद तक सुधार कर सकते हैं। आइए जानते हैं क्या है स्लीप टॉक थेरेपी और

# जाने क्या है स्लीप टॉक थेरेपी बच्चों की आदतों में कैसे करता है सुधार

बदलाव देखा जा सकता है।

## बढ़ती है एकाग्रता

स्लीप टॉक थेरेपी की मदद से बच्चों के व्यवहार, एकाग्रता में सुधार लाया जा सकता है। इससे बच्चों के अंदर सीखने की भावना को विकसित किया जा सकता है। साथ ही उनके कार्यों को बेहतर करने में मदद मिलती है।

## स्वास्थ्य और कल्याण में करे

### सुधार

स्लीप टॉप थेरेपी की मदद से न सिर्फ बच्चों को मानसिक रूप से मजबूती मिलती है, बल्कि इससे



कैसे बच्चों की आदतों में सुधार करने में कारगर है?

क्या है स्लीप टॉक थेरेपी और कैसे करता है ये काम?

स्लीप टॉक थेरेपी दो से 12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए डिजाइन की गई है। इस थेरेपी में आप उनसे बातें करते उन्हें ये विश्वास दिलाते हैं कि आप उन्हें कितना प्यार करते हैं। इस

थेरेपी में आप बच्चे के सोने के दौरान उनके बातें करते हैं और अपनी फैलिंग्स को उनके साथ शेयर करते हैं। इस थेरेपी में सलाहाकार परेंट्स को सिखाता है कि आप कब और कैसे उनसे सोने से दौरान बातें करें और उन्हें अपने प्यार का एहसास दिलाएं। इससे बच्चे के मेंटल हेल्थ पर काफी पॉजिटिव असर पड़ता है।

## स्लीपटॉक थेरेपी के क्या फायदे हैं?

इस थेरेपी की मदद से आप बिना किसी शर्त के अपने बच्चों में प्यार की भावना को उत्पन्न करते हैं। इससे बच्चों में उत्साह को बढ़ावा मिलता है। साथ ही उनके व्यवहार में भी



शारीरिक रूप से भी विकास बेहतर हो सकता है। साथ ही इससे सामाजिक कल्याण भी बेहतर होता है।

## परिवार, शिक्षक और सहकर्मी के साथ रिश्ते

स्लीप टॉक थेरेपी की मदद से बच्चों का रिश्ता परिवार, शिक्षक और सहकर्मी से मजबूत होता है। इससे वे सभी

माहौल में अपने असमंजस को बिठा पाते हैं।

## परिवार को मिलते हैं ये लाभ

संचार और रिश्तों में सुधार, परिवार के अंदर तनाव कम होगा।

अलगाव की चिंता कम, रिश्तों में प्रतिरुद्धिता कम होना विशेषज्ञ की सहायता की कम जरूरत पड़ना।

घर का वातावरण अधिक सकारात्मक होना, इत्यादि।

स्लीप टॉक थेरेपी की मदद से बच्चों के व्यवहार में काफी ज्यादा सुधार लाया जा सकता है। इसे आप एक्सपर्ट की मदद से अपने बच्चों के साथ अपना सकते हैं।

# फ्रिज में रखने के बाद भी सड़ जाती है हरी मिर्च तो द्राई करें ये टिप्प्स

हरी मिर्च का इस्तेमाल हर घर में होता है। सब्जी से लेकर दाल, चटनी में यह इस्तेमाल होती है। ऐसे में लोग ज्यादा मात्रा में इसे लाकर अपने घर में रख लेते हैं। लेकिन ज्यादा दिनों तक यदि मिर्च पड़ी रहे तो यह सड़ने लगती है। सिर्फ बाहर ही नहीं यदि फ्रिज में भी हरी मिर्च ज्यादा दिन तक रखी जाए तो यह खराब होने लगती है। ऐसे में आज आपको इस आर्टिकल के जरिए कुछ ऐसे हैक्स बताते हैं जिनका इस्तेमाल करने पर हरी मिर्च खराब नहीं होगी। आइए जानते हैं।

## डंठल तोड़कर रखें



मिर्च को यदि आप उसके डंठल के साथ रखते हैं तो यह खराब होने लगती है। इसलिए मिर्च को स्टोर करने से पहले सारे डंठल तोड़ दें। डंठल तोड़ने के बाद इसे किसी एयरटाइट कंटेनर या फिर पॉलीथीन में स्टोर करें। इसके अलावा मिर्च को हर एक दो दिन में चेक करते रहें यदि कोई मिर्च सड़ या फिर पक रही है तो उसे निकाल दें।

## नमी और पानी से दूर रखें

मिर्च के खराब होने का कारण नमी या फिर पानी भी हो सकता है। ऐसे में आप मिर्च को यदि धोकर रखते हैं तो पहले उसको अच्छी तरह से सुखाएं। सुखाने के बाद ही इसको स्टोर करें।

## तेल इस्तेमाल करें

मिर्च के डंठल तोड़ने के बाद उन्हें साफ पानी से धो लें। पानी के साथ अच्छे से सुखाने के बाद मिर्च में कुकिंग ऑयल की कुछ बूंदे लगाएं। तेल की मदद से भी मिर्च जल्दी खराब नहीं होगी।



## पीसकर करें स्टोर

मिर्च को तोड़कर मिक्सर में दरदरा पीस लें। इसके बाद इसे एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें। इससे भी यह जल्दी खराब नहीं होगी। हरी मिर्च के पेस्ट में 2-3 चम्मच कुकिंग ऑयल डालकर मिलाएं। इस तरह स्टोर करने से मिर्च सड़ेगी भी नहीं और लाल भी नहीं होगी।



## धनिया के साथ न रखें

इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि धनिया और हरी मिर्च कभी भी साथ में न रखें क्योंकि धनिया बहुत जल्दी सड़ता है इसलिए मिर्च भी जल्दी खराब हो सकती है। यदि आपने धनिया और मिर्च साथ में खरीदी भी है तो इन्हें अलग-अलग ही स्टोर करें।

## पेपर में लपेटकर रखें

मिर्च की यदि आप ताजा बनाया रखना चाहते हैं तो इसे टिश्यू पेपर या फिर न्यूज पेपर में लपेटकर रखें। न्यूजपेपर या टिश्यू पेपर से इसमें नमी नहीं आएगी और यह जल्दी भी नहीं सड़ेगी।

# आपकी इन गलतियों की वजह से कमजोर हो जाएंगी आंखें पता भी नहीं चलेगा

आंखों को हेल्दी रखने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना बेहद जरूरी होता है, लेकिन ज्यादातर लोग इसमें लापरवाही बरतते हैं और खुद की कुछ गलतियों की वजह से नजरें कमजोर होने लगती हैं।

## आंखें कमजोर होने की वजह

आंखें कमजोर होने के मामले काफी ज्यादा देखने में आने लगे हैं। पहले के वक्त में एक उम्र के बाद नजरें कमजोर होती थीं, लेकिन आंखों पर आजकल बहुत कम उम्र में चश्मा लग जाता है। आंखें कमजोर होने के पीछे स्ट्रेस, पॉल्यूशन से एलर्जी, उम्र संबंधी समस्याएं आदि हो सकती हैं, लेकिन खुद की कुछ गलतियों की वजह से भी आंखों को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से आपकी नजर कमजोर हो सकती है।

आंखें हमारे शरीर का कितना जरूरी अंग हैं ये किसी को भी बताने की जरूरत नहीं है लेकिन ज्यादातर लोग अपनी आंखों को लेकर लापरवाही बरतते हैं, जोकि काफी नुकसानदायक भी साबित हो सकता है। तो चलिए जानते हैं कि किन गलतियों से बचना चाहिए।

## लंबी स्क्रीन टाइमिंग

आजकल ज्यादातर लोग कम्प्यूटर पर काम करते वक्त 9 से ज्यादा घंटे बिताते हैं, लेकिन उसके बाद खाली वक्त में

भी फोन में धंटों स्क्रॉलिंग करते रहते हैं। इस वजह से आंखें तेजी से कमजोर होने लगती हैं। आज के वक्त में बच्चों की आंखें कमजोर होने के पीछे भी ज्यादातर यही वजह होती है।

## सही डाइट न लेना

हेल्दी लाइफ के लिए जरूरी है कि सही डाइट ली जाए। अगर बैलेंस डाइट न ली जाए तो शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, जो आपकी आंखों के लिए भी काफी नुकसानदायक है। इसलिए पोषण से भरपूर फूड्स डाइट में शामिल करना बेहद जरूरी है।

## भरपूर मात्रा में पानी न पीना

शरीर में पानी की कमी की वजह से आंखें पर भी बुरा असर होता है। डिहाइड्रेशन की वजह से आंसू में कमी आ सकती है, जिससे आंखों में ड्राईनेस, सूजन, जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं जो नजर कमजोर होने की वजह बन जाती है।

## स्मोकिंग की आदत

जिन लोगों को स्मोकिंग की आदत होती है, उनकी नजरें कमजोर होने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है। इसके अलावा भी स्मोकिंग कई गंभीर बीमारियों की वजह बन जाती है, इसलिए इस गंदी आदत से जल्द से जल्द छुटकारा पा लेना चाहिए।

## धूप में चश्मा न लगाना

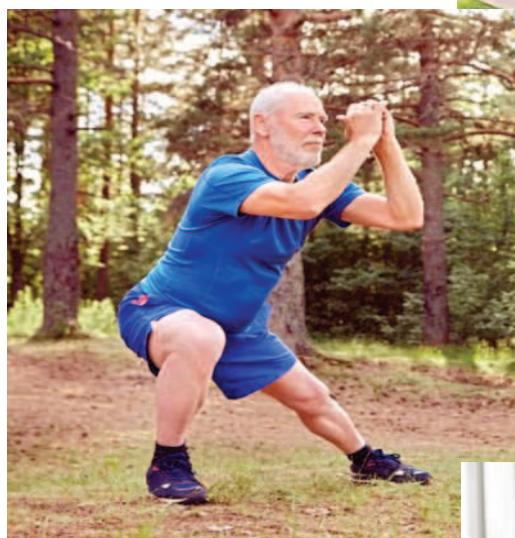
धूप में निकलते वक्त चश्मा नहीं लगाना..ये सबसे कॉमन मिस्टेक होती है, जो ज्यादातर लोग करते हैं। सूरज की अल्ट्रावायलेटिकरिंग और बाहर की धूल-मिट्टी की वजह से आपकी आंखों को नुकसान पहुंचता है।



# उम्र के मुताबिक सभी को कितने मिनट तक करनी चाहिए एक्सरसाइज

एक्सरसाइज करना हमारी मेंटल और फिजिकल हेल्थ दोनों के लिए फायदेमंद माना जाता है. लेकिन आपको अपनी उम्र के मुताबिक कितनी देर एक्सरसाइज करनी चाहिए. जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट से.

बच्चों से लेकर बड़े सभी के लिए एक्सरसाइज करना फायदेमंद माना जाता है. इससे हमारा कई बीमारियों से बचाव भी होता है. लेकिन हर किसी के मन में ये सवाल तो आता ही है कि आखिर उम्र के मुताबिक कितनी देर तक एक्सरसाइज करनी चाहिए.



जिन लोगों की उम्र 65 या उससे ज्यादा है. उनके लिए भी एक्सरसाइज का रूटीन फॉलो करना जरूरी है. बैलेंस और फॉल प्रिवेंशन एक्सरसाइज पर ध्यान देना चाहिए. ताकि उनकी मोबिलिटी बड़े.

एक्सपर्ट का कहना है कि हर एक व्यक्ति को अपनी मेडिकल कंडीशन और फिटनेस के मुताबिक डॉक्टर की सलाह लेकर एक्सरसाइज टाइप और समय निर्धारित करना चाहिए. साथ ही फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह के मुताबिक और उनकी निगरानी में एक्सरसाइज करनी चाहिए.



जब हमने फिटनेस एक्सपर्ट मुकुल नागपाल से इस बारे में बात की तो उन्होंने हमें बताया कि डब्ल्यूएचओ के मुताबिक बच्चे और युवक जिनकी उम्र 5 से 17 साल हैं. उन्हें रोजाना कम से कम 60 मिनट की मॉडरेट या विगोरोस इंटेंस फिजिकल एक्टिविटी करनी चाहिए.

इसके बाद 18 से 64 की उम्र के लोग हफ्ते में कम से कम 150 मिनट मॉडरेट इंटेंसिटी, एरोबिक फिजिकल एक्टिविटी या हफ्ते में 75 मिनट विगोरोस इंटेंस एक्टिविटी या फिर दोनों का कॉम्बिनेशन कर सकते हैं. मसल्य स्ट्रेंथ एक्टिविटी हफ्ते में दो दिन करनी चाहिए.

होटल से लेकर ट्रेन में सफेद चादर का ही इस्तेमाल किया जाता है। यहां तक की कम्बल का रंग भी सफेद ही होता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि केवल सफेद रंग ही क्यों? सफेद की जगह लाल, पीला या फिर नीले रंग की भी चादर तो बिछाई जा सकती थी।

जब भी कभी हम बाहर घूमने जाते हैं तो किसी न किसी होटल में ही ठहरते हैं। अगर आप भी कभी होटल में रहे होंगे तो आपने ये बात जरूर नोटिस की होगी कि वहां मौजूद बेड पर सफेद चादर बिछी होती है। इसके अलावा अगर आपने कभी ट्रेन से ट्रेवल किया होगा तो वहां भी आपने देखा होगा कि ट्रेन में मौजूद बेड पर सफेद चादर ही बिछाई जाती है।

इसके अलावा यात्रियों को ओढ़ ने के लिए भी सफेद चादर ही दी जाती हैं। लेकिन क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया कि सफेद चादर ही क्यों?



### क्या है सफेद चादर बिछाने का राज?

सफेद की जगह और कोई रंग की चादर होटलों में क्यों नहीं होती?

आज हम आपको इसी सवाल का जवाब देंगे कि होटलों से लेकर ट्रेनों में सफेद चादर ही क्यों बिछाई जाती है। इसके अलावा ये भी बताएंगे कि क्या इस कल्चर की शुरुआत भारत में हुई थी या ये वेस्टर्न कल्चर है।

## होटल में क्यों बिछाई जाती है सफेद चादर?

बता दें कि सफेद रंग को देखते ही तनाव दूर होता है। इस रंग को देखने के बाद मन शांत होता है और दिल को रिलैक्स फील होता है। जब भी हम होटलों के रूम में जाते हैं तो वहां सफेद रंग देखकर पॉजिटिव वाइब्स आती है। इसी वजह से होटल और ट्रेन में सफेद रंग को देखकर व्यक्ति को रिलैक्स फील होता है और अच्छी नींद आती है।

इसके अलावा सफेद चादर पर हर दाग-धब्बे साफ दिखाई देता है। जब भी हम किसी होटल में जाते हैं तो वहां सबसे पहले ये देखते हैं कि वहां साफ-सफाई हैं या नहीं। अगर वहां गंदगी होती है तो फिर दोबारा हम वहां नहीं जाते और सफेद चादर देखकर ये साफ पता चल जाता है कि वहां साफ-सफाई हैं या नहीं। इससे होटल वालों की रेपुटेशन बनी रहती है और उनकी कमाई में इजाफा होता है।

## क्या ये वेस्टर्न कल्चर की देन है?

आपको बता दें होटलों में सफेद चादर का इस्तेमाल सबसे पहले वेस्टर्न में किया गया था।

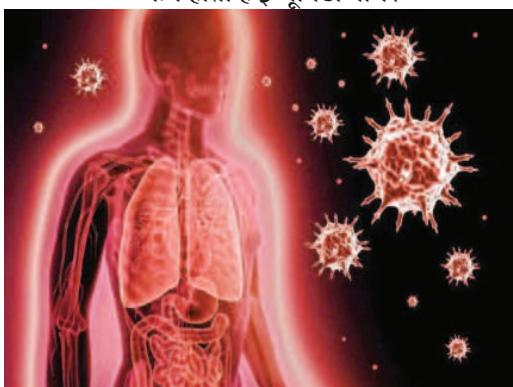
इसका मतलब ये है कि ये वेस्टर्न कल्चर की देन है, जिसे धीरे-धीरे अब ज्यादातर देशों में फॉलो किया जा रहा है।

# शरीर को अंदर से खोखला बनाता है पेन किलर

## पेट से लेकर दिल तक को होता है नुकसान

जब भी हमें थोड़ा सा भी सिर दर्द या बदन दर्द होता है तो हम डिस्प्रिन या कोई पेन किलर खा लेते हैं। पीरियड्स के दौरान भी महिलाएं असहनीय दर्द होने पर इसका सेवन करती हैं। इससे हमें कुछ समय के लिए आराम तो मिल जाता है पर एक्सप्लर्स की मानें तो इसका ज्यादा सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक है। आगे चलकर ये स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालता है। रिसर्च में भी ये बात सामने आई है। एक स्टडी में पाया गया इबूप्रोफेन जो की एक पेनकिलर है के ज्यादा इस्तेमाल से लोगों में मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। वहीं जो लोग पैरासिटामोल, एस्प्रिन और एंटी-इनफ्लेमेटरी ड्रग जैसे इबूप्रेन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, उनमें समय के साथ सिरदर्द की समस्या बढ़ जाती है।

### कम होती है इम्यूनिटी पावर



पेन किलर हमारे शरीर को अंदर से खोखला करता है। ऑक्सी कॉन्ट्री जैसे पेनकिलर को लंबे समय तक लेने से इम्यूनिटी कमज़ोर हो जाती है। ऐसा होने पर शरीर रोगों से लड़ नहीं पाता। दरअसल, ये दवाएं दिमाग को ये सोचने के लिए प्रेरित करती हैं कि उसे अच्छे महसूस हो रहा है। जो आपके शरीर को “अच्छा महसूस करने” वाले रसायनों और एंडोर्फिन का उत्पादन करने की क्षमता को कम कर देती है।

### लिवर को भी होता है नुकसान

लिवर आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं को तोड़ता और



प्रोसेस करता है। जब आप पेनकिलर का दुरुपयोग करते हैं तो आपका लिवर इन दवाओं से जहरीले पदार्थों को जमा करता है, जिससे लिवर को बहुत नुकसान पहुंचता है।



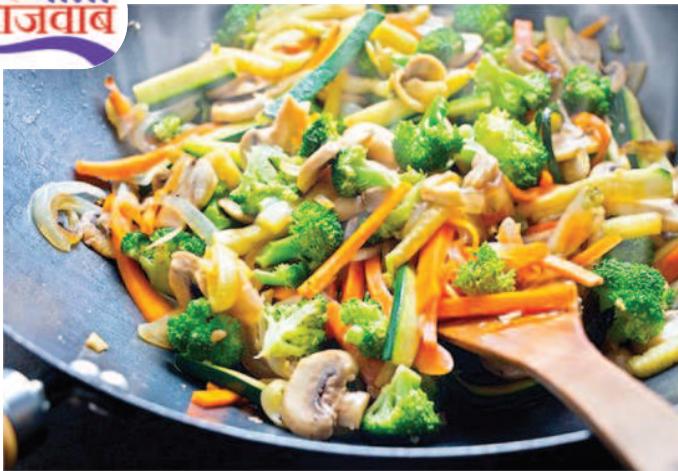
### दिल संबंधी रोगों का रहता है खतरा

कई लोग दर्द से राहत पाने के लिए पेनकिलर को सीधा शरीर में इंजेक्ट करते हैं। लेकिन इससे दवा सीधे खून में चली जाती है। इसका असर हार्ट पर होता है। लंबे समय तक पेन किलर के सेवन से हार्ट अटैक भी आ सकता है।

### पाचन तंत्र को भी पहुंचाता है नुकसान

पेन किलर का ज्यादा इस्तेमाल करने से पेट में भी समस्या हो सकती है। इससे कब्ज, सूजन, पेट फूलना और बवासीर हो सकता है। ज्यादा पेन किलर को पचाना हमारे शरीर के लिए मुश्किल होता है।





# सब्जी में लगाएं 'स्वाद' का तड़का' इन आसान टिप्प के साथ

सब्जी हमारे डाइट का अहम हिस्सा है, लेकिन दिक्कत ये होती है कि सब्जी में ज्यादातर स्वाद आता है नहीं और जब टेस्ट नहीं तो सब्जी को खाने का मन भी नहीं करता है। लेकिन कुछ ट्रिक्स हैं जिसकी मदद से सब्जी का स्वाद दोगुना हो जाएगा। जी हाँ, अब आपको टेस्टी सब्जी बनाने के लिए ज्यादा मशक्कत नहीं करनी पड़ेगी। बस सब्जी बनाते समय कुछ नेचुरल चीजों को रेसिपी में एड करें और फिर देखे कमाल। सारे परिवार वाले उंगलियां चाटते फिरेंगे।

## ऐसे बनाएं सब्जी को टेस्टी

### कसूरी मेथी का लगाएं तड़का

कसूरी मेथी के तड़के से सब्जी को फ्लेवर के साथ खुशबू भी बढ़ती है। कई महिलाएं सब्जी और दाल को टेस्टी बनाने के लिए कसूरी मेथी का इस्तेमाल करती हैं। इसके लिए सब्जी बनाने के बाद कसूरी मेथी को हल्का सा मसल कर सब्जी में डाल दें।



### गरम मसाला से बढ़ाएं स्वाद

गरम मसाला तो हर भारतीय रसोई में पाया जाता है

और खाने को काफी स्पाइसी बना देता है। बता दें कि गरम मसाला कई नेचुरल मसालों के मिक्सचर से बनता है। इससे न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ जाता है बल्कि सब्जी में गरम मसाले की खुशबू आपकी भूख को



भी दोगुना कर सकती है।

### करी पत्ते करेगा कमाल

वैसे तो करी पत्ते का इस्तेमाल साउथ इंडियन डिशेज में काफी किया जाता है, हालांकि, अगर आप चाहें तो सब्जी को टेस्टी बनाने के लिए भी करी पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

### बड़े काम की है बड़ी इलाइची

बड़ी इलाइची बिल्कुल एक शादी मसाले की तरह है। इसका इस्तेमाल बिरायानी और पुलाव में खासकर तब किया जाता है जब घर में मेहमान आ रहे हो। वहीं सब्जी को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी आप उसमें बड़ी इलाइची को मसाले के रूप पर एड कर सकते हैं। इससे आपकी रेगुलर सब्जी का स्वाद काफी बढ़ जाएगा।

# बालों को धना बनाएगा इस पौधे का पानी, बस ध्यान रखें ये बातें



रोजमेरी वॉटर बालों को हेल्दी बनाने और डैंड्रफ को कम करने में मददगार साबित हो सकता है। इसमें मौजूद पोषण स्कैल्प को हेल्दी और बालों को धना बनाने में हमारी मदद कर सकते हैं। लेकिन इसे लगाने का सही तरीका आपको पता होना चाहिए।

बालों को सॉफ्ट और धना बनाने के लिए हम लोग तमाम कोशिशें करते हैं। कई तरह के हेयर केयर प्रोडक्ट्स साथ ही घरेलू नुस्खे अपनाते हैं। जिसमें आजकल रोजमेरी वॉटर का उपयोग करना बहुत ट्रैंड में है।

लेकिन रोजमेरी वॉटर का इस्तेमाल बालों पर करते समय हमें कुछ खास बातों का जरूर ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि अगर आप इसका इस्तेमाल गलत तरीके से करेंगे, तो इससे आपके बाल खराब भी नजर आ सकते हैं। इसे शुरू में पहले हल्का सा लगाकर देखें। अगर आपको ये सूट करें तभी इसका



इसका इस्तेमाल करें।

इस स्प्रे को बनाते समय रोजमेरी के साथ ही आप दूसरी सामग्री जैसे कि करी पत्ती, मेथी दाना या फिर गुडहल के फूल को भी इसमें मिला सकते हैं। साथ ही इसकी पत्तियों को पहले



पानी से सही से धो लें। ध्यान रखें कि इसमें किसी भी तरह का ऑयल मिक्स न करें।

रोजमेरी वॉटर स्प्रे बनाने के बाद ध्यान रखें कि ठंडा होने पर ही इसका इस्तेमाल करें और साथ ही इसे आप फ्रीज में संभाल कर रखें और एक हफ्ते से पूराना रोजमेरी वाटर बालों पर न लगाएं। बल्कि इसे दोबारा बनाएं। साथ ही जरूरत से ज्यादा हीट न करें।

रोजमेरी वॉटर को बालों पर लगाने का सही तरीका अपनाएं। इसे अपने स्कैल्प पर लगाएं ना कि बालों सिरों पर। इससे आपको ज्यादा फायदा मिल सकता है। साथ ही इसे स्कैल्प पर लगाने के बाद तुरंत अपने बाल न धोएं।

# क्या आप भी बच्चों को मोबाइल दिखाकर खिलाते हैं खाना तो जान लें नुकसान

छोटे से लेकर बड़े सभी आजकल सभी फोन के आदि हो गए हैं। फोन ने मिले तो उन्हें तसल्ली नहीं मिलती। खासतौर पर बच्चे तो फोन के इतना शिकार हो रहे हैं कि इसे देखे बिन खाना ही नहीं खाते। वहाँ माएं भी अक्सर बच्चों को खाना खिलाने के लिए फोन पकड़ा देती हैं। परंतु यदि बच्चे फोन देखते हुए खाना खाते हैं तो इससे उनके मानसिक और शारीरिक दोनों ही स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि बच्चों को फोन दिखाकर खाना खिलाने से और क्या-क्या नुकसान होंगे।

## एडिक्शन

यदि बच्चों को खाना खिलाते समय रोज फोन दिखाया जाए तो इससे उन पर बुरा असर पड़ता है। बच्चों को इसका एडिक्शन हो सकता है। यहाँ तक कि यदि आप छोटे बच्चों को ऐसे ही खाना खिलाते हैं तो उन्हें खाना खाने का यही तरीका लग सकता है।

## फैमिली बॉन्ड नहीं बनेगा

डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट के टाइम यदि बच्चे फोन ही देखते रहेंगे तो वह परिवार का महत्व नहीं समझ पाएंगे। क्योंकि हर समय वह फोन पर व्यस्त रहेंगे। इस तरह बच्चे पेरेंट्स से दूर हो जाएंगे। पेरेंट्स ही नहीं बल्कि बच्चे बाकी पारिवारिक सदस्यों के साथ भी नहीं जुड़ पाएंगे।

खा सकते हैं कम या ज्यादा खाना



जब ध्यान खाने पर होगा तो पता होता है कि कितना खाना खाना है लेकिन वहाँ यदि ध्यान फोन पर होगा तो बच्चे समझ नहीं पाएंगे कि उन्हें कितनी मात्रा में खाना खाना है। इसके कारण वह ओवरइंटिंग कर सकते हैं। ओवरइंटिंग करने से बच्चे छोटी उम्र में ही मोटापा का शिकार हो सकते हैं।

## मेंटल हेल्थ होगी खराब

ज्यादा फोन देने से बच्चों की मेंटल हेल्थ भी खराब हो सकती है क्योंकि फोन पर ज्यादा दिमाग लगने के कारण उनका विकास रुक जाता है ऐसे में इसका सीधा

असर उनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ेगा। ज्यादा फोन देखने के कारण बच्चों को डिप्रेशन, नींद पूरी न होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

## आंखों की रोशनी होगी कमज़ोर

फोन से निकलने वाली लाइट बच्चों की आंखों पर असर डालती है ऐसे में उन्हें आंखों में दर्द, सिरदर्द, आंखों में ड्राईनेस जैसी समस्याओं से जूझना पड़ सकता है।

## बच्चों को खाना खिलाते हुए क्या करें?

ऐसे में कौशिश करें कि बच्चों को खाना खाते समय फोन न दें। यदि बच्चे फोन मांगते हैं तो उन्हें बातों में उलझाएं। खाना खिलाते हुए उनके साथ ढेर सारी बातें करें। खाने में उन्हें क्या अच्छा लगता है यह पूछें। इसके अलावा खुद भी फोन से दूर रहें क्योंकि बच्चे हमेशा वही करते हैं जो उनके पेरेंट्स करते हैं।

फिट रहने के लिए अधिकतर लोग एक्सरसाइज की जगह वॉक करना पसंद करते हैं, कुछ लोगों को रोज वॉक करने की आदत होती है। लेकिन कुछ गलतियों के बजह से आपके फायदे की जगह नुकसान होने लग जाता है। अगर आप भी यहां बताई हुई गलती दोहराते हैं तो तुरंत अपनी आदतों में बदलाव जरूर करें।

फिट रहने के लिए आजकल लोग अपने लाइफस्टाइल में तेजी से बदलाव करने लगे हैं। अधिकतर लोगों का ये मानना है कि फिटनेस के लिए वॉक से बेहतर और कुछ नहीं अगर इसे तरीके से किया जाए। एक्सरसाइज के दौरान अधिकतर लोग कुछ गलती कर बैठते हैं जिसके बजह से उनकी सारी मेहनत बेकार जाती है। रोजाना वॉक करने से आपको कई फायदे मिलते हैं। वेट लॉस का इतना आसान तरीका होने के बावजूद कुछ लोग गलती कर ही बैठते हैं जिससे उन्हें फायदे की जगह नुकसान होने लग जाता है। आइए जानते हैं किन गलतियों के बजह से नहीं मिलता आपको एक्सरसाइज का फायदा।

### गलत जूते पहन लेना

एक्सरसाइज के दैरान की जाने वाली गलतियों में सबसे बड़ी और कॉमन गलती यही है कि लोग अपने वर्कआउट के हिसाब से जूते नहीं पहनते हैं। इसके बजह से आपको कई शारीरिक परेशानी हो सकती है जिसमें पैरों का छिलना, घाव और चोट शामिल है। इस तरह के जूते पहनने से आपको पैर की एड़ी में सूजन, दर्द और घुटनों में दर्द भी हो सकता है। इन समस्याओं से बचने के लिए आपको एक हाई क्वालिटी का जूता ही पहनना चाहिए जिससे आपको चलने में भी परेशानी न हो और सेहत भी अच्छी बनी रहे। ऐसे जूते पहनने जिसे पहनने के बाद पैरों में दर्द न हो, किसी हेतु एक्सपर्ट से बात करके आप अपनी पसंद के हिसाब से जूता बनवा सकते हैं। ज्यादा समय तक एक ही जूता न पहनते रहें बल्कि कुछ बक्त के बाद जूता बदल जरूर लें।

### बॉडी पॉश्चर का ध्यान दें

किसी भी एक्सरसाइज का फायदा आपको तभी मिलेगा जब आपके बॉडी का पॉश्चर सही हो। इसके साथ ही इससे आप एक्सरसाइज के दौरान होनेवाले चोट से भी बच जाते हैं। बॉडी पॉश्चर गलत होने के बजह से आपकी नस भी खिंच सकती है।

## मानिंग

# वॉक के दौरान न करें ये पांच गलती, नहीं तो पानी में जाएगी सारी मेहनत



कुछ लोग चलते बक्त गलत तरीके से शरीर को इधर उधर मोड़ लेते हैं जिस बजह से उन्हें कमर दर्द, नसों में खिंचाव हो सकता है। वॉक करते बक्त शरीर का सही पॉश्चर इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इससे आपके कंधे, घुटने रिलैक्स रहते हैं। अगर आप चलते बक्त आगे की तरफ झुके रहते हैं या फिर नीचे देखकर वॉक करते हैं तो आपको चोट लग सकती है। इससे बचने के लिए हमेशा सामने की तरफ देखकर ही वॉक करें साथ ही बॉडी के पॉश्चर पर खास ध्यान दें।

### ज्यादा लंबे कदम लेना

ज्यादा लंगे कदम लेने से आपको पांव के निचले हिस्से में खिंचाव आ सकता है। इससे आपके चलने के तरीके पर भी असर पड़ सकता है जिससे आपकी हड्डियों में दर्द और पाव में सूजन की समस्या हो सकती है। इसके लिए जरूरी है कि आप छोटे छोटे कदमें से चलें, कहने का मतलब है कि ज्यादा लंबे छलांग लेकर वॉक न करें। चलते बक्त ज्यादा से ज्यादा ग्राउंड कवर करने की जगह आपको कंफर्टेबल वॉक पर ध्यान देना चाहिए। वॉक करते बक्त अपने चलने के स्पीड और समय पर जरूर ध्यान दें जिससे कि आपको वॉक का फायदा मिले।

### बदलाव है जरूरी

चाहे एक्सरसाइज हो या जिंदगी बदलाव हर जगह जरूरी होता है। एक ही स्पीड पर वॉक करते रहने से आपको बोरिंग फील हो सकता है। इसलिए अपने फिटनेस प्रोग्राम में बदलाव करते रहें। अपने रूटीन में बदलाव न करने से आप ज्यादा समय तक किसी एक्सरसाइज का फायदा नहीं उठा पाएंगे। अपने वर्कआउट में वैरायटी लेकर आएं। सिर्फ वॉक करने से आपको कभी भी फायदा नहीं मिलेगा बल्कि इसकी जगह आपको जॉगिंग, सिढ़ी चढ़ना उतरना भी अपने वर्कआउट में शामिल करना चाहिए।

### वार्म अप न करना

कुछ लोगों का ये मानना होता है कि वार्म अप सिर्फ इंटेस या हेवी एक्सरसाइज से पहले ही जरूरी होता है जबकि ऐसा सोचना बिलकुल गलत है। इससे आपको चोट पहुंच सकती है। एक्सरसाइज से पहले तो वार्म अप जरूरी है ही साथ ही आपको वॉक करने से पहले भी वार्म अप जरूर करना चाहिए। वार्म अप के साथ स्ट्रेचिंग भी जरूरी है, इससे आपकी बॉडी रिलैक्स हो जाती है।



जल और वायु हमारे शरीर के लिए जितनी आवश्यक है, उतनी ही आवश्यक है सूर्य की रोशनी भी। सूरज की रोशनी हमारे शरीर के लिए विटामिन-डी का सबसे अच्छा स्रोत है। इसकी कमी से मनुष्य शरीर को कई तरह की बीमारियां जकड़ लेती हैं। सूर्य की रोशनी प्राप्त करने का सबसे अच्छा माध्यम सूर्य स्नान है। सूर्य स्नान के विभिन्न लाभों को जानें इस लेख से।

सर्वस्नान का प्रचलन आज भी ठंडे प्रदेशों में है, लेकिन अंग्रेज इसका भरपूर उपयोग करते हैं। समुद्र के किनारे तमाम क्षेत्रों में लाखों सैलानी आज भी बालू पर खुले बदन सेथे हुए पाए जाते हैं। शरीर पर एक लंगोट मात्र रहती है और नीचे बालू पर करवट बदलते हुए वे धंटों सोते रहते हैं, इससे शरीर के रोम-रोम में सूर्य की ऊर्जा प्रवेश करती है, ऐसे लोगों को चर्म रोग नहीं होता। क्योंकि सूर्य की रोशनी से शरीर के अनावश्यक कीटाणु जल-भुनकर नष्ट हो जाते हैं। इस क्रिया में शरीर के रोम छिद्रों में सूर्य ऊर्जा को प्रवेश कराना महत्वपूर्ण है। आजकल हम ऐसे कपड़े पहन लेते हैं जिनसे रोम छिद्रों को हवा भी नहीं मिलती। विज्ञान कहता है कि हमारा शरीर भी सांस लेता है। नाक से हम शरीर के अन्तः भाग के लिए सांस लेते हैं और रोम छिद्रों से शरीर की बाहरी परत के लिए सांस लेते हैं, ताकि हमें चर्म रोग न हो और सूर्य की रश्मि, ऊर्जा, विटामिन एवं लाभदायक प्राण वायु शरीर में प्रवेश करती रहे।

कई लोग प्रातः काल भ्रमण पर निकलते हैं। सूर्य जब अपनी लालिमा बिखेर रहा हो, तो उस समय टहलना बहुत उपयोगी होता है, क्योंकि सूर्य के निकलते ही पेड़-पौधों से ऑक्सीजन निकलने लगती है। सूर्योदय के पहले पेड़ों से ऑक्सीजन नहीं निकलती। इसलिए सूर्योदय के पहले टहलना उपयोगी नहीं होता। अभी अमेरिका में एक पुस्तक प्रकाशित हुई है जिसका नाम है 'वेदरिंग', उसमें लेखक ने कहा है कि कभी-कभी वातावरण में द्व्युद्य 2 द्व्युस्त्र 2 भी बहती है, जो शरीर को बीमार और क्षतिग्रस्त कर देती है। इसलिए आज भी गांवों में मातायें कहती हैं कि- 'बऊआ! खुलल देह बाहर न निकल, हवा लग जतो। मुझे तो लगता है कि अमेरिका ने आज जिन बातों का पता लगाया है, हमारे गांवों में तो लोग लाखों वर्ष पहले ही इस बात को जान चुके थे।

सूर्य हमारी पृथ्वी से लगभग साढ़े नौ करोड़ (9,29,88,000) मील दूर है। अनुमान लगाया जाता है कि सूर्य पर लगभग एक करोड़ डिग्री सेलिसियस ताप रहता है, जिसका करोड़वां भाग ही पृथ्वी को मिलता है। हमारे शास्त्रों में

## सूर्य स्नान के लाभ

तो सात परत लोक की चर्चा की गई है, लेकिन विज्ञान चार परत को ही स्वीकार करता है। सूर्य और पृथ्वी के बीच में 'ट्रोपोस्फीयर जो 3500 फुट से ऊपर का क्षेत्र है, दूसरा स्ट्रॉटोस्फीयर, तीसरा है ओजोनोस्फीयर, चौथा है एक्सास्फीयर। उन्हीं तलों से सूर्य की गर्मी छनकर पृथ्वी पर पहुंचती है। सूर्य के ऊपर निहारिका है, उससे ऊपर आकाशगंगा है। पृथ्वी से आकाशगंगा की दूरी लगभग 20 लाख प्रकाश वर्ष की है। एक वैज्ञानिक ने तो यहां तक कहा है कि अब तक आकाश में 8 करोड़ प्रकाश वर्ष पर केवल चार तरे ही खोजे जा सके हैं।

प्राण चिकित्सा विज्ञान हमारे देश की अद्भुत उपलब्धि है। आज विश्वविद्यालयों में प्राणीशास्त्र पढ़ाया जाता है, लेकिन उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं है कि प्राण आखिर है क्या? जैसे हम अपने घरों में बिजली जलाते हैं, हम बिजली से बल्ब और पंखा चलाना तो जानते हैं, उसका उपयोग हमें पता है, लेकिन हम यह नहीं जानते कि बिजली है क्या? हम प्राणी अवश्य हैं लेकिन प्राण को नहीं पहचानते। प्राण शब्द में प्र उपसर्ग है, जिसमें अन धातु लगी है और प्राण बना है। इसका मतलब है वह दिव्य शक्ति, जो जीव में रहती है। शरीर से वह दिव्य शक्ति जब निकल जाती है तो शरीर निष्पान्न हो जाता है। इसलिए हम प्राण को न ही जाते देख पाते हैं और न ही आते।

जब शरीर में प्राण ऊर्जा की प्रबलता रहती है तो मनुष्य प्रसन्न, उत्साही और आनन्दचित रहता है। उसकी कमी होते ही तनाव, चिन्ता और बीमारी बढ़ जाती है। इससे स्पष्ट होता है कि शरीर में प्राण घटता-बढ़ता रहता है। इसी को पूरा करने के लिए लोग पहाड़ी प्रदेशों एवं समुद्र के किनारे विश्राम के लिए जाते हैं। जहां सागर की लहरों के घर्षण से एवं हरी-भरी वादियों से ऋण्यान तत्त्व निरंतर पैदा होकर शरीर को स्वस्थ बना देता है। हमारे शरीर के चारों ओर ऊर्जा क्षेत्र बना हुआ है, जिसको 'आयनो प्लाज्मा कहते हैं। वातावरण में आयनोस्फीयर रहता है, जो पृथ्वी से 60 मील ऊपर तक फैला रहता है।

आजकल स्वास्थ्य लाभ के लिए लोग सैनिटोरियम में जाते हैं, इससे शरीर को बड़ा लाभ होता है। हमारे शरीर के चारों ओर जो ऊर्जा क्षेत्र है, उसे 'क्लाउड ऑफ आयन्स' कहते हैं। इसी से हमारे शरीर की जो महत्वपूर्ण 3 नाड़ियां हैं, इडा, पिंगला और सुषुमा, संचालित होती रहती हैं। यूं तो हमारे शरीर में 3600 नाड़ियां हैं, जो हमारे शरीर के लगभग 20 लाख रोम छिद्रों से प्राण वायु ग्रहण करती रहती हैं। बाहर से प्राण ऊर्जा को हम सांस के माध्यम से भी ग्रहण करते हैं। हमारे फेफड़े में लगभग 7 करोड़ से ज्यादा स्पंज छेद होते हैं, जो वायु को फिल्टर करते हैं। आजकल जो लोग सांस की बीमारी से परेशान हो रहे हैं, उसका कारण यह है कि वे लोग भरपूर सांस नहीं लेते। सांस की कमी के कारण फेफड़े में टीबी जैसी बीमारी भी हो जाती है।

# टिफिन में भी घंटों तक गर्म रहेगा खाना आजमाकर देंखे ये तरीके

स्कूल जाने से लेकर जब बात बाहर लंच करने की आती है तो सभी टिफिन लेकर जाना नहीं भूलते। टिफिन एक इमोशन है जिसमें मां के हाथ का ढेर सारा प्यार होता है लेकिन उस समय सारा मजा खराब होता है जब खाना ठंडा हो जाए। ऑफिस में तो खाना दोबारा गर्म किया जा सकता है लेकिन दिक्कत तब होती है जब हम सफर पर होते हैं। अब सबसे बड़ी परेशानी यह होती है कि टिफिन में खाना गर्म रखा कैसे जाए? ऐसे में आपको परेशानी दूर करते हुए आपको कुछ ऐसे टिप्प बताते हैं जिनके जरिए आप बिना माइक्रोवेव के टिफिन में ही खाना गर्म रख सकते हैं। आइए जानते हैं।

## उबला पानी



उबले पानी का इस्तेमाल करके आप खाना गर्म रख सकते हैं। इस ट्रिक का इस्तेमाल करने के लिए आपको गर्म पानी की जरूरत पड़ेगी। सुबह उठते ही एक पैन में उबल आने तक पानी को गर्म कर लें। फिर अपने टिफिन यानी स्टेनलेस स्टील के कंटेनर में पानी डालकर गर्म करें। वहीं इस बीच जब खाना तैयार हो जाए तो पानी निकालकर टिफिन साफ कर लें। अब इसमें खाना पैक करें और टिफिन को अच्छी तरह से पैक कर दें।

## एल्युमिनियम फॉयल

एल्युमिनियम फॉयल का इस्तेमाल आप खाने को गर्म रखने के लिए कर सकते हैं। दोपहर के गाने के गर्म रखने के लिए एल्युमिनियम फॉयल में खाना लपेटें। इस बात का ध्यान रकें कि एल्युमिनियम फॉयल में कसकर लपेटें और गर्म रखने के लिए इसके किनारों को जरुर मोड़ दें। इसके इस्तेमाल से खाना कुछ घंटे तक गर्म ही रहेगा।



## इंसुलेटेड कंटेनर

आप इंसुलेटेड टिफिन बॉक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें सुबह से लेकर दोपहर तक खाना बिल्कुल गर्म रहेगा। बस इसमें खाना पैक करते हुए यह ध्यान रखें कि कंटेनर में गर्मी को सील करें। इंसुलेटेड कंटेनर में खाना उतना ही गर्म रहेगा जितना गर्म होना चाहिए। यह कंटेनर



खास तरीके से बनाए जाते हैं जिसमें खाना गर्म ही रहता है।

## हीट पैक

हीट पैक का इस्तेमाल करने से भी खाना गर्म रहेगा। मार्केट में आपको दो तरह के हीट पैक मिल जाएंगे। एक जिसमें सिकाई की जाती है और दूसरा जिसका इस्तेमाल खाना रखने के लिए होता है। हीट पैक को माइक्रोवेव में गर्म किया जाता है और फिर इसमें खाना डालने के बाद इसे गर्म रखा जाता है और पैक को बंद कर दिया जाता है। ऐसे में इसमें खाना किया गया खाना गर्म भी रहता है और ताजा भी।



# महिलाओं की हड्डियों को लोहा बना देगी ये सब्जी, 20 के बाद पड़ती है जरूरत



हरी सब्जियां खाने से शरीर मजबूत बनता है। मगर आपको जानकर हरानी होगी कि महिलाओं को 20 की उम्र के बाद इसका सेवन जरूर करना चाहिए। यह उनकी हड्डियों में जान फूंकने और खून की कमी से बचाने का काम करता है।

**20 के बाद महिलाएं खाएं बाकला**  
महिलाओं का स्वास्थ्य काफी संवेदनशील होता है। इनकी उम्र जैसे-जैसे बढ़ने लगती है, वैसे-वैसे कुछ पोषक तत्वों की कमी का खतरा बढ़ जाता है। इन सभी कमियों को दूर करने के लिए महिलाओं को बाकला जरूर खाना चाहिए।

**इन पोषक तत्वों का भंडार है ये सब्जी**  
बाकला की सब्जी खाने से प्रोटीन, फाइबर, फॉलेट, मैग्नीज, कॉपर, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम, थियामिन, जिंक, सेलेनियम और कैल्शियम मिलता है। इतने सारे न्यूट्रिएंट्स एकसाथ मिलने पर शरीर मजबूत बनता है।

**20 के बाद भी मजबूत रहेंगी हड्डियां**  
अगर महिलाएं 20 की उम्र में हड्डियों मजबूत करने वाला पोषण नहीं लेती तो 30 की उम्र से ही उनकी बोन डेसिटी कम हो जाती है। बाकला खाने से मैग्नीज और कॉपर

मिलता है, एनसीबीआई पर 2006 के शोध के मुताबिक ये हड्डियों को मोटा और भारी बनाते हैं।

## नहीं होगी एनीमिया की बीमारी

बाकला को फावा बीन्स या ब्रॉड बीन्स भी कहा जाता है। इसके दानों में आयरन की भरमार होती है जो एनीमिया के लक्षणों से बचाता है। यह पोषक तत्व खून बनाने वाली लाल रक्त कोशिकाओं को बढ़ाता है।

## प्रेगेनेंसी में मिलता है ये फायदा

गर्भवती महिलाओं को बाकला का सेवन जरूर करना चाहिए। यह शिशु के विकास में महत्वपूर्ण फॉलेट देता है। इससे शिशु को होने वाले जन्मजात विकारों का खतरा कम हो जाता है।

## इम्यूनिटी होगी तेज

फावा बीन्स को रेगुलर खाने से इम्यूनिटी बूस्ट होती है। इसे खाने से इंफेक्शन, सर्दी जूकाम, खांसी व अन्य बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। यह आपकी सेल्स को प्री रेडिकल से भी बचाती है।

## बाकला खाने के फायदे

बाकला की सब्जी खाने से नसें रिलैक्स होती हैं और ब्लड प्रेशर कंट्रोल होता है। यह वेट लॉस करने के भी काम आती है और गंदा कोलेस्ट्रॉल बाहर।

# कुछ भी खाते ही पेट फूल जाता है? गैस-एसिडिटी का तुरंत नाश करेंगे ये देसी नुस्खे



अगर आपका पेट थोड़ा सा खाते ही फूल जाता है और साथ में गैस या एसिडिटी की समस्या रहती है, तो आपको अपनी डाइट में बदलाव करना चाहिए। कुछ चीजों को डाइट में शामिल करने से आपको फायदा हो सकता है।

## पेट फूलने और सूजन का इलाज

बहुत से लोग हैं, जो खाने के बाद हमेशा पेट फूलना, सूजन, गैस और एसिडिटी की शिकायत करते हैं। मानना है कि ऐसा पेट में एसिड की कमी का संकेत है। इससे निपटने के लिए नीचे बताए देसी नुस्खे आजमाएं।

## जल्दवाजी में खाना न खाएं

छोटे-छोटे टुकड़े खाने से आपके पाचन एंजाइम उत्तेजित होते हैं जो पेट में एसिड की कमी के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

## अदरक-काली मिर्च

अध्ययनों से पता चला है कि अदरक और काली मिर्च जैसी जड़ी-बूटियां पेट में एसिड लेवल को बढ़ाने में मदद करती हैं। अदरक में एंटी

इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो आंत में सूजन को कम कर सकते हैं।

## सेब का सिरका

सेब का सिरका पेट की समस्याओं के लिए बढ़िया उपाय है। यह अम्लीय गुणों के कारण पेट में एसिड लेवल को बढ़ा सकता है। यह एसिड रिफ्लक्स के लक्षणों को कम करने में भी मदद करता है।

## किण्वत सब्जियां

किण्वत सब्जियां जैसे किमची, सॉकरैट और अचार खाने से आपके पेट में एसिड लेवल बढ़ा सकता है और इन समस्याओं से बचाव हो सकता है।

## तनाव से दूर रहें

तनाव में रहने से पेट में एसिड का उत्पादन कम हो सकता है जिससे पेट की कई समस्याएं हो सकती हैं। पेट की समस्याओं से बचने के लिए तनाव मुक्त रहने की कोशिश करें।



# दूध छुड़वाने के बाद बच्चे को ये चीजें खिलाएंगे, तो कंप्यूटर से भी तेज बनेगा बच्चे का दिमाग



## लघु कथा

विश्वास अत्यंत कुशाग्र बुब्बि का धनी था । अति गरिब अवस्था में ही उसका बचपन बीता था उसके बावजूद मॉट्रिक की बोर्ड की परीक्षा उत्तम मार्क्स से प्राप्त की थी और सोलह वर्ष की अल्पायु में ही उसे नौकरी शासकीय मिल गई थी । आगे पढ़ने के लिये उसने अपने अधिकारी से अनुमति मांगी तो नियमों का हवाला देते हुए पढ़ने की स्वीकृती नहीं मिली ।

खुब पढ़ना उसकी जिंदगी का ध्येय था उसने शासकीय नौकरी से त्यागपत्र देकर एक छोटी सी कंपनी में सेल्स मेन की नौकरी स्वीकार कर ली थी । वेतन तो कम था फिर भी आगे की पढ़ाई का मौका मिला रहा था इसलिये विश्वास संतुष्ट था और उसे अपने आप में विश्वास था कि शिक्षा के संबंध में वह अपने लक्ष को अवश्य प्राप्त करके ही रहेगा- उसे विश्वास था अपनी लागण तथा मेहनत पर । हुआ भी ऐसे ही 6 वर्षों की मेहनत ने रंग लाया । बी. ए. तथा लॉ की परिक्षा अच्छी मार्क्स से उत्तीर्ण कर ली थी । एम. बी. ए. फायनेस भी बहुत अच्छे श्रेणी में उत्तीर्ण कर ली परिणाम स्वरूप उन्हें देश की नामी गरामी कम्पनी में उन्हें नियुक्ति

1. ड्राई फ्रूट्स- तेज दिमाग के लिए डाइट में ड्राई फ्रूट्स को शामिल करना बहुत जरूरी है । बादाम, काजू और अखरेट जैसे ड्राई फ्रूट्स को रात भर पानी में भिगो कर रखें और सुबह के समय उसे अपने बच्चे को खिलाएं । ड्राई फ्रूट्स में पॉलीसैन्योटेड फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट व मिनरल्स पा जाते हैं, जो दिमाग को तेज करने का काम करते हैं ।

2. डेयरी प्रोडक्ट्स- हेल्दी और तेज दिमाग के लिए डाइट में दूध व अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करना बहुत ज्यादा जरूरी है । रोजाना बच्चे के एक गिलास दूध देने के साथ-साथ दही व पनीर जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स भी खाने को दें । इनसे बच्चे का दिमाग तेज होने लगता है ।

3. फल -सुबह की डाइट में फलों को शामिल करना बहुत जरूरी है, इससे बच्चों का दिमाग तेजी से विकसित होने लगता है । रोज अलग-अलग प्रकार के फल दें जैसे केला, सेब, संतरा अंगूर और स्ट्रॉबेरी आदि । बच्चे की डाइट में मौसमी फलों का शामिल जरूर करें ।

सीडीस -दिमाग को तेज करने के लिए डाइट में चिया सीडीस को शामिल करना बहुत ही ज्यादा जरूरी माना जाता है, खासतौर पर बच्चों को सुबह चिया सीडीस, फ्लेक्स सीडीस और पंपकिन सीडीस दें ।

## दर्द ए मोबाईल

मिल गई और 26 वर्ष के अथक परिश्रम के परिणाम स्वरूप कम्पनी के शीर्षस्थान को प्राप्त कर लिया । इस विशेष व्यक्ति विश्वास में एक कम थी । कंप्यूटर और मोबाईल ज्ञान में वह अति कमज़ोर थे काफी कोशिश करने के बाद भी वह दक्षता नहीं ले पाये थे क्वाट्रो अप मेसेज, गूगल गैलरी - यूट्यूब के ज्ञान में वह जीरों थे । उनके इस अज्ञान का परिणाम एक मजाक की घटना में सामने आया । विश्वास के निकट मित्र ने उनसे कहा कि यार तूने अपने क्वाट्रो अप में अपने पुत्र और बहु का फोटो डाल कर रखी । देख यकीन न होता तो । फोटो देखकर विश्वास ने उनसे कहा नहीं यार यह फोटो तो चालीस वर्ष पुराना शादी के तीन दिन बाद स्टुडिओ में । खिचवाया था ! शायद मेरे पोते ने घर जा कर पोते से पूछा तो उसने कहा मैंने ही डाला है आपका और दादी का यह फोटो मैंने ही क्वाट्रो अप मैं । मैंने जब उससे अपने इस फोटो के बारे में बात की तो उसने कहा कि आप चिन्ता न करे, मैं बादल देखा हूँ और उसने एक नया फोटो डाल दिया ।



चार दिन बाद मि. सिंह से मुलाखात हुई तो फिर उन्होंने कहा क्या यार कमाल करते हो अब क्वाट्रो अप पर अपने पिता का फोटो पोस्ट कर दिया । क्या बात करते हो ? तो फिर उन्होंने मुझे फोटो दिखाया । हमारे यहां एक अभी 2 धार्मिक अनुष्ठान था, जिसमें टोपी-कुरता-धोती में बांधा हुआ था ! वैसे इस प्रकार के पोशाख में कभी नहीं देखा था- फोटो मेरा ही मेरे पिता का नहीं । ज्ञान के अभाव में कभी 2 ऐसी आश्चर्य-सुखद दुर्घटनाएं हो जाती ही- ठीक है फिर भी हो सके, के, सम्भव हो, तो ऐसी नई टेक्नॉलॉजी को सिखना चाहिये-प्रयत्न अवश्य करना चाहिये - ताकि ऐसे मजाक के पात्र न बने ।

-अनंत के. थर्ते

# अपने किशोरों को उनकी पहली नौकरी के लिए करें ऐसे तैयार



हर किसी के लिए पहली नौकरी के आकर्षण होते हैं- कार्यक्षेत्र, कामकाजी कहलाना और वेतन यानी वित्तीय स्वतंत्रता। हालांकि नौकरी केवल काम और वेतन नहीं है, इसके दरम्यान लगन, कड़ी मेहनत, व्यवहार कुशलता और समर्पण भी है। और भी बहुत सारे कौशल हैं, जो बच्चों को कॉलेज से बाहर कदम रखने से पहले ही अभिभावकों को उन्हें सिखा देने चाहिए।

## समय की पांचंदी

किसी भी कार्यक्षेत्र के लिए इसकी अनिवार्यता निर्विवाद है। समय पर सोना-जागना, समुचित नींद लेना ताकि ऑफिस में उनींदापन महसूस न हो और समय पर ऑफिस पहुंचने की क्रीमत आपके बच्चे को ज़रूर मालूम होनी चाहिए।

## सीनियर से बात करने का सलीका

बच्चे घर के बड़ों से तो अदब से पेश आते होंगे, लेकिन कभी-कभार लाड में कोई बात न मानने या पूरी बात न सुनने, सीधे खड़े होकर बात न करने जैसी भूलें भी कर बैठते होंगे। ये घर के माहौल में गलत नहीं लगेंगी, लेकिन ऐसा ऑफिस में करना बच्चे की गलत छवि बना सकता है।

## वित्त से जुड़ी सावधानियां

बच्चे को वेतन के सही इस्तेमाल और बचत-निवेश आदि के बारे में शुरू से ही बताएं ताकि उसमें वित्तीय सुरक्षा को लेकर सही भावना विकसित हो सके।

## समर्पण का मूल्य

नई-नई नौकरी के दौरान अक्सर अपने हिस्से में आए काम को समय पर पूरा करने को लेकर थोड़ी ढिलाई हो

जाती है। अगर दोस्तों का फोन आ जाए कि उनका कहीं बाहर लंबा का प्रोग्राम है, तो बच्चा उनके साथ जाने को लालायित हो सकता है और फिर समय पर शायद ऑफिस न लौटे। नई नौकरी में ऐसा न करना ही बेहतर होगा। लुभावने प्रलोभनों से बचने की सीख उसे ज़रूर दें।

## विनम्रता की ज़रूरत

संभव है कि आपका बच्चा किसी कम्पनी में शुरुआत से ही ऐसे ओहदे पर काम करे, जहां उसके मातहत कई लोग काम करते हों। वैसे भी हर ऑफिस में सहायक तो काम करते ही हैं। इन लोगों के प्रति विनम्र रहना बच्चे को ज़रूर आना चाहिए।

## प्रतिस्पर्धात्मक माहौल में टिकना

अक्सर बच्चे हार जाना, कम समझा जाना या किसी की तुलना में कमतर आंका जाना पसंद नहीं करते। इसे एक तरह का रिजेक्शन मानते हैं, जिसका सामना करना उन्हें मुश्किल लगता है। वहीं एक ही पद या स्तर पर काम करने वालों के बीच स्वस्थ स्पर्धा का होना पेशेवराना ज़रूरत है। बच्चे को ऐसी स्थितियों के लिए सकारात्मक रूप से तैयार करें।

## धैर्य का कौशल

बच्चे को बताएं कि जल्दबाजी के क्या नुकसान होते हैं। नौकरी में धैर्य को भी एक कौशल के तौर पर आंका जाता है। अपनी खास जगह बनाना

काम को सामान्य तरीके से तो सभी करते हैं, बच्चे को सिखाएं कि अगर उसके जिम्मे जो काम है, वो उसे शानदार तरीके और सलीके से करेगा, तो यह उसकी अतिरिक्त खूबी मानी जाएगी। इससे उसे अन्य लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाने में मदद मिलेगी।

## नौकरी छोड़ने का भी शिष्टाचार

ज़रूरी नहीं कि पहली नौकरी में बच्चा लम्बे समय तक रहा रहे। उसे सिखाएं कि नया अवसर मिलने पर ही पहले वाली नौकरी छोड़े। दूसरा, नौकरी छोड़ते हुए किसी तरह का कोई मनमुटाव उत्पन्न न होने दे।

## रिजेक्शन के बारे में भी बताएं

पहली नौकरी तलाशने में एक द्वितीय और डर दोनों ही होते हैं, बच्चे को बताएं कि रिजेक्शन कुछ नहीं होता। आगर आपको किसी नौकरी में ना का सामना करना पड़ता है तो उसमें कुछ गलत नहीं है। हर असफलता एक तरह का अवसर होती है।

# दोस्ती में आपको बार-बार माफ करना सीखना होगा

बहुत बड़ी जिम्मेदारी है एक अच्छा दोस्त होना एक अच्छा दोस्त होना बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है। आपको ईमानदार होना पड़ता है, निर्भर होना पड़ता है, खुश रहना पड़ता है, खुले दिमाग से सोचना पड़ता है, उत्तरदायी और उदार भी होना पड़ता है। आपको बार-बार माफ करना सीखना पड़ता है, हमेशा मदद के लिए तैयार रहना पड़ता है, सहानुभूति रखनी पड़ती है। इन सब के साथ ही आप ये भी नहीं चाहते हैं कि कोई आपका गलत फायदा उठाए। आपको कुछ बातें साफ करनी पड़ती हैं। इसमें दोस्ती टूटने का जोखिम भी रहता है।

## तय किए लक्ष्यों पर ही निर्भर करती है सफलता

अपने काम को सफल बनाने के लिए सही प्लानिंग और चिंतन बहुत जरूरी है। जैफ बेजोस, वॉरेन बफे या फिर बिल गेट्स- इन सभी का मानना है कि बिजनेस की सफलता का राज हर दिन तय किए जाने वाले लक्ष्यों से जुड़ा होता है। इसलिए किसी बड़े लक्ष्य तक पहुंचने के लिए जरूरी है कि आप हर दिन छोटे व निश्चित लक्ष्य तय करें। सफलता के लिए प्लानिंग की आवश्यकता होती है। इसके लिए मीटिंग करें और मुद्दों पर असरदार बातचीत करके समय रहते ही कोई बेहतरीन हल निकालें।

किसी काम में असफलता को सामान्य बात ही समझें चाहे प्रजेटेशन देना हो या कोई मैच खेलना, किसी भी तरह के काम में असफलता सामान्य बात है।



राजनीतिक पद के लिए लड़ने वाले अधिकांश उम्मीदवार हार जाते हैं। नौकरी के लिए आवेदन करने वाले अधिकांश लोग ना सुनते हैं। किसी प्रतियोगिता में शामिल होने वाले अधिकांश लोग नहीं जीतते। चाहे प्रयास असफल हो, परंतु केवल प्रयास के लिए सच्ची सराहना करनी चाहिए। जब कोई व्यक्ति कोशिश करने के बाद भी असफल होता है तो उसके प्रयास के लिए बधाई दें।

**जो सफल होते हैं वो जोखिम जरूर लेते हैं**  
जो व्यक्ति सफलता, दौलत और सुख चाहता है, वह अपने उस साथी से ज्यादा जोखिम लेता है, जो औसत जिंदगी जीने का चुनाव करता है। जोखिम लेने से आपको यह जानने में मदद मिलती है कि आपमें कितना दम है। बिना कोशिश के सफलता नहीं मिलती। जब आप जोखिम लेते हैं तो परिणाम पर आपका थोड़ा-बहुत नियंत्रण होता है। जो सफल होते हैं वो जानते हैं कि तरीके, समझदारी और लगन से जोखिम लिया जाए तो समय के साथ मनचाही सफलता मिल ही जाती है।

# बच्चे की उम्र के अनुसार चुनें अलग तरह की किताब

किताबों के लिए बच्चे कभी छोटे नहीं होते। इसलिए एक नवजात शिशु से लेकर बढ़ते बच्चों की उम्र के अनुसार ये किताबें तय कर सकते हैं।

**0-3 महीने** इस उम्र में शिशु की दृष्टि



अभी विकसित हो रही होती है। इस उम्र में बच्चे तस्वीरों को पहचान नहीं सकते, लेकिन उन्हें ध्यान से देखते हैं। यह एक ऐसी किताब पढ़ने का अच्छा समय है जिसमें बहुत सारे बड़े, काले-सफेद (ब्लैक एंड व्हाइट), या चटक रंग (हाई कॉन्ट्रास्ट) चित्र हों और बहुत कम या कोई वाक्य न हों, जैसे कि बिल्लियों की चित्रकथा।

**4-6 महीने** अब तक अधिकांश बच्चे बैठने लगते हैं और रंगों को देखने लगते हैं। उनकी मोटर स्किल्स भी विकसित होने लगती हैं। छूने व स्पर्श करने वाली (टच एंड फील) किताबें इस उम्र के बच्चे पढ़ सकते हैं। इसमें वे विभिन्न बनावट या ढांचों को छूकर अनुभव कर सकते हैं, जैसे किसी पेशु के बाल या फिर भेड़ की ऊन आदि।

**7-9 महीने** अब वे वस्तुओं को समझना शुरू कर रहे हैं, तो ऐसी किताबों का चयन करें जिनमें ऐसे चेहरों और चीजों

की बड़ी तस्वीरें हों जिन्हें वे पहचान सकें। उनकी रोजमर्रा की जिंदगी से जुड़ी चीजें। एक पृष्ठ पर एक ही चित्र हो, जैसे माई फर्स्ट लाइब्रेरी बॉक्सेट बोर्ड किताब। आप जो पढ़कर सुना रहे हैं उसे प्रदर्शित करने के लिए अपने चेहरे, हाथों व आवाज का उपयोग भी

परिचित होने के लिए तैयार हो जाता है जो हाथों की गतियों और शरीर के अंगों के बारे में बताती हों। इनसे बच्चों को अपने शरीर के बारे में अधिक जागरूकता विकसित करने में मदद मिलेगी। मोटर स्किल्स में भी विकास होगा। जानवरों की आवाजें निकालने को प्रोत्साहित करने वाली किताबें भी भाषा विकास में मदद करेंगी।

**19-24 महीने** अब आपका बच्चा ऐसी किताबें पढ़ने के लिए तैयार है जिनमें लंबे-लंबे वाक्य लिखे हों, जैसे चल मेरे मटके टम्मक टू। बच्चे को उसकी गति से वाक्यों को पढ़ने दें। इससे बच्चों में सोच-समझकर पढ़ने और उसका अर्थ समझने की क्षमता विकसित होगी। एक ही किताब की शब्दावली या वाक्य को कई बार पढ़ने से बच्चे की समझ और प्रवाह में सुधार होगा।

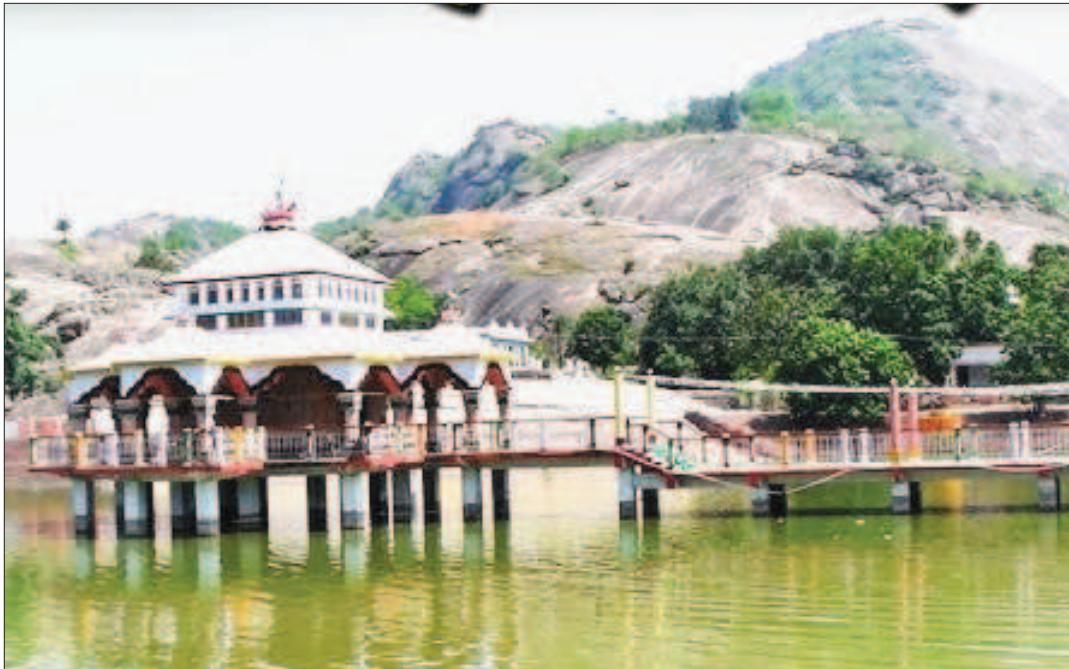
कर सकते हैं।

**10-12 महीने** जैसे-जैसे बच्चे अपने वातावरण में और सक्रिय रूप से भाग लेने लगते हैं। उनका कारण प्रभाव संबंध (कुछ घटित होने पर दूसरी चीज घटित होना) में रोमांच बढ़ता है। यह सबसे अच्छा समय है ऐसी पुस्तकों के लिए जिनमें पॉपअप, कांच, फिंगर पपेट और सरप्राइज फ्लैप जैसे संवादात्मक तत्व हों।

**13-18 महीने** जब बच्चा एक वर्ष का हो जाता है, तो वह उन किताबों से



# मंदार पर्वत: एक पुरातात्त्विक पर्यटन स्थल की सैर



एक पौराणिक कथा है कि जब समुद्र मंथन हुआ था तो उसमें देवताओं और असुरों सभी ने सहयोग किया था। इन्ते विशाल समुद्र को मथने के लिए वासुकीनाग की रस्सी और मंदार पर्वत की मथनी बनाई गई थी। आज हम उसी मंदार पर्वत की बात करेंगे।

मंदार पर्वत बिहार राज्य के बांका जिले के बौंसी में स्थित है। बौंसी भागलपुर और देवघर के मध्यमार्ग पर है। भागलपुर से इसकी दूरी 55 किमी है और देवघर से 70 किमी। यह 750 फीट ऊंचा एक सुडौल पर्वत है, जिसमें पूर्व से पश्चिम की ओर अवरोही क्रम में सात शृंखलाएं हैं। इसके शिखर पर दो मंदिर हैं। एक हिंदू और दूसरा जैन मंदिर। मंदार पर्वत एक ग्रेनाइट पहाड़ी है। ऐसी मान्यता है कि इस पहाड़ी का उपयोग देवताओं के लिए अमृत प्राप्त करने के लिए समुद्र मंथन में मथनी के रूप में किया गया था। इसकी स्पष्ट छाप पहाड़ी के चारों ओर दिखाई देती है। यह भी मान्यता है कि भगवान विष्णु ने वामन अवतार के रूप में ब्रह्मांड को तीन चरणों में नापते हुए एक कदम विष्णुपद पहाड़ी (गया जी) और दूसरा कदम मंदार पर्वत पर रखा था।

यह पर्वत हिंदू, जैन और बौद्ध तीनों धर्मावलंबियों का तीर्थ स्थल है। पर्वत पर बने जैन मंदिर में जैन धर्म के

12वें तीर्थंकर वाशुपूज्य जी की तीन हजार साल पुरानी चरण पादुका मौजूद है। भगवान बुद्ध के प्राथमिक चार अर्हताओं में से एक सुपीनदोला भारद्वाज का निवास स्थान भी यहाँ था। यहाँ पर वे अपने हजारों शिष्यों के साथ निवास करते थे। मंदार पर्वत के नीचे एक तालाब है, जिसे पापहरनी सरोवर कहा जाता है। यहाँ से पर्वत पर चढ़ने का रास्ता भी है।

इस स्थान पर एक शिलालेख के अनुसार इसका निर्माण मगध के गुप्त वंश के समाट आदित्य सेन की पत्नी कोण देवी ने करवाया था। ऐतिहासिक मान्यताओं के अनुसार चोल राजा गंगाईकोंडा जो कुष्ठ रोग से ग्रसित था, का रोग इस सरोवर में स्नान करने से खत्म हो गया था। पापहरनी तालाब के बीचों-बीच लक्ष्मी-विष्णु का मंदिर स्थित है। यहाँ पर हर साल मकर संक्रांति पर मेले का आयोजन होता है। मेले से पहले शोभायात्रा निकाली जाती है, जिसमें लाखों लोग सम्मिलित होते हैं।

मंदार पर्वत पर एक कुंड भी है, जिसे सीताकुंड कहा जाता है। इसके बारे में कहा जाता है कि प्रभु श्रीराम जब वनवास में थे, तो मंदार पर्वत पर भी रुके थे और इसी कुंड में माता सीता ने भगवान भास्कर की पूजा की थी।

मंदार पर्वत का वर्णन वेदों, रामायण, महाभारत और पुराणों में भी मिलता है। पुराणों में सात प्रमुख पर्वतों को कुल पर्वत की संज्ञा दी गई है, जिनमें मलय, हिमालय, गंधमादन, कैलाश, निषाद, सुमेरु के साथ मंदार का भी उल्लेख है। लेकिन मंदार पर्वत इतिहास और पुरातत्व की दृष्टि से अधिक महत्वपूर्ण है।

संपूर्ण पर्वत पर तालाबों और गुफाओं में बनाए गए शिल्प और शिलालेख अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। पत्थर और प्राचीन इंटीं से बनाए गए दर्जनों मंदिरों के अवशेष दूर-दूर तक फैले हुए हैं। प्राचीन काल में यहां 88 तालाब होने का वर्णन मिलता है, जिनमें से कुछ अभी भी मौजूद हैं। पर्वत के मध्य भाग में पत्थर में विष्णु के रूप में भगवान मधुसूदन का एक विशाल सिर खुदा हुआ है। मोनोलिथ के रूप में निर्मित इस प्रतिमा का सिर लगभग 7 फीट का है। यदि पूरी प्रतिमा का निर्माण होता, तो यह लगभग 54 फीट की होती। भगवान मधुसूदन के सिर के इस भित्ति शिल्प का देश भर की विशाल मूर्तियों में तीसरा स्थान है। पर्वत के नीचे स्थित मंदिर में एक लाल पत्थर की गाय बनी हुई है, जिसमें 2 बच्चे दूध पी रहे हैं। इसे कपिल मुनि की

गाय या कामधेनु भी कहते हैं, जो सुमुद्र मंथन से प्राप्त हुई थी।

बौसी से लगभग 26 किलोमीटर की दूरी पर लक्ष्मीपुर डैम है, जो अपनी प्राकृतिक छटा के लिए प्रसिद्ध है। इसके चारों ओर स्थित वन इसकी प्राकृतिक सुंदरता को और बढ़ा देते हैं।

### कैसे जाएं?

बौसी जाने के लिए भागलपुर, बांका और देवघर से बस और टैक्सी मिल जाती है। यहां मंदार हिल नामक रेलवे स्टेशन भी है और यहां के लिए पटना, रांची और भागलपुर से ट्रेन भी मिल जाएंगी। नजदीकी एयरपोर्ट देवघर में है।

### कब जाएं?

यहां जाने का सर्वोत्तम समय सर्दियों का होता है। अक्टूबर से मार्च तक यहां का मौसम अच्छा बना रहता है। हर साल मकर संक्रांति को यहां विशाल मेला भी लगता है।

### कहां ठहरें?

बौसी में आपको होटल और धर्मशालाएं मिल जाएंगी। आप भागलपुर या देवघर में रुककर भी यहां जा सकते हैं। भागलपुर और देवघर बड़े शहर हैं और वहां हर बजट के होटल मिल जाएंगे।



# अगर फिटनेस अच्छी है तो एवरेस्ट बेसकैंप तक कर सकते हैं ट्रैक

दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत पर चढ़ना सभी के लिए संभव नहीं है, लेकिन इसके बेसकैंप तक किसी के लिए भी जाना संभव है। माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई 8,848 मीटर है, जबकि इसका बेसकैंप 5,300 मीटर की ऊंचाई पर है। हालांकि 5,300 मीटर यानी 17,400 फीट तक ट्रैकिंग करना भी आसान नहीं होता, लेकिन यदि आप नियमित रूप से ट्रैकिंग करते हैं या आपकी अच्छी फिटनेस है, तो आप एवरेस्ट बेसकैंप का ट्रैक कर सकते हैं। एवरेस्ट बेसकैंप जाने के दो रास्ते हैं। एक है सड़क मार्ग से और दूसरा है फ्लाइट से। यदि आप फ्लाइट का उपयोग नहीं करना चाहते हैं तो आपको पहले काठमांडू से सलेरी जाना पड़ेगा। काठमांडू से सलेरी के लिए नियमित रूप से बसें चलती हैं। दूरी लगभग 260 किमी है और इसे तय करने में 10 से 12 घंटे लगते हैं। सलेरी और इसके पास स्थित फाफलू में खूब होटल हैं, जहां आप ठहर सकते हैं। फाफलू में एयरपोर्ट भी है, जहां काठमांडू से फ्लाइट्स आती हैं।

सलेरी से आगे कच्ची सड़क है, जो खारी खोला तक जाती है। यहां आपको शेर्याई ट्रैकिंग मिल जाएंगी। खारी खोला से आगे ट्रैक शुरू होता है। आगे बहुत सारे गांव हैं और प्रत्येक गांव में आपको रुकने-खाने की सुविधा आसानी से मिल जाएंगी। खारी खोला से लुकला के लिए 2 दिन का रास्ता है, लेकिन यदि आपको ट्रैकिंग का अनुभव है, तो आप इसे एक दिन में भी तय कर सकते हैं।

लुकला में एयरपोर्ट है, जहां काठमांडू से फ्लाइट आती है। एवरेस्ट जाने वाले ज्यादातर ट्रैकर्स यहां तक फ्लाइट से ही आते हैं और यहां से आगे अपनी ट्रैकिंग शुरू करते हैं। लुकला समुद्र तल से 2,800 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और यहां से एवरेस्ट बेसकैंप 56 किमी दूर है। आने-जाने का कुल 112 किमी का रास्ता पैदल ही तय करना होता है।

लुकला से नामचे बाजार 18 किमी दूर है। पूरा ट्रैक घने जंगलों से होकर गुजरता है, लेकिन हर जगह आराम करने और रुकने-खाने की सुविधा मिल जाती है। रास्ता बहुत अच्छा बना है और अंतरराष्ट्रीय पहचान होने के कारण हमेशा खूब चहल-पहल रहती है। नामचे बाजार एक अच्छा विक्रित कस्बा है और यहां बिजली-पानी समेत हर सुविधा मिल जाती है। यदि आप आगे ट्रैक के लिए कोई खरीदारी करना चाहते हैं, तो नामचे बाजार में कर सकते हैं।

नामचे बाजार से आगे रास्ता उत्तराई वाला है। थोड़ा ही आगे सनासा गांव है, जहां से गोक्यो झीलों के लिए ट्रैक अलग होता है। सनासा से आगे दूधकोशी नदी पार करके इम्जा खोला नदी के साथ-साथ ट्रैक चलता है। इम्जा खोला नदी खुंबु ग्लेशियर से आती है। नामचे बाजार से 20 किमी का सफर तय करके आप डिंगबोचे पहुंच जाते हैं। यह समुद्र तल से 4300 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और साफ मौसम में यहां से एवरेस्ट शिखर देखा जा सकता है।

डिंगबोचे से 15 किमी आगे गोरक्षेप नामक गांव है और इस ट्रैक का अंतिम गांव है। यहां से एवरेस्ट बेसकैंप केवल 3 किमी दूर रह जाता है। जब आप गोरक्षेप से बेसकैंप की तरफ बढ़ते



हैं, तो आप खुंबु ग्लेशियर के साथ-साथ चल रहे होते हैं। इस ऊंचाई पर ठंड बहुत होती है और कई अन्य ग्लेशियर भी खुंबु में मिल रहे होते हैं।

एवरेस्ट बेसकैंप खुंबु ग्लेशियर के ऊपर स्थित है। आम लोगों को केवल यहीं तक जाने की अनुमति होती है। इससे आगे यानी एवरेस्ट चोटी तक केवल प्रशिक्षित पर्वतारोही ही जा सकते हैं। परमिट जरूरी

एवरेस्ट बेसकैंप जाने के लिए दो तरह के परमिट की आवश्यकता होती है। एक खुंबु ग्राम पंचायत का परमिट और दूसरा सागरमाथा नेशनल पार्क में एंट्री करने का परमिट। ग्राम पंचायत का परमिट 2000 नेपाली रुपए में जबकि नेशनल पार्क का परमिट 1500 नेपाली रुपए में मिलता है। यदि आप किसी एंजेसी के माध्यम से जा रहे हैं, तो एंजेसी आपके लिए अपने आप परमिट ले लेगी। यदि आप एंजेसी के बिना जा रहे हैं तो लुकला से आगे मोंजो के पास बने काउंटर से आप फीस का भुगतान करके हाथोंहाथ परमिट ले सकते हैं। नेशनल पार्क वाला परमिट काठमांडू से भी मिल जाता है।

## कौन-सा समय सर्वोत्तम?

एवरेस्ट बेसकैंप जाने का सर्वोत्तम समय मार्च से मई और सितंबर से नवंबर तक है। दिसंबर से फरवरी तक यहां खूब हिमपाता होता है और ठंड चरम पर होती है। उधर जून से अगस्त तक मानसून का समय होता है और खूब बारिश होती है।

## क्या रखें सावधानियां?

- यदि आपको ट्रैकिंग का अनुभव नहीं है तो एवरेस्ट बेसकैंप बिल्कुल भी न जाएं।
- लगभग पूरे नेपाल में भारतीय रुपया चलता है, लेकिन बेसकैंप का इलाका काफी रिमोट है और कई बार भारतीय रुपया नहीं चलता। इसलिए अपने साथ पर्याप्त नेपाली मुद्रा भी अवश्य रखें।
- यहां दोपहर बाद बारिश रोज ही होती है, इसलिए अपने साथ सखे कपड़े और रेनकोट अवश्य रखें।
- इस ट्रैक पर भोजन अत्यधिक महंगा है। एक प्लेट दालभात 1000 नेपाली तक में मिलेगा। रोटी आसानी से नहीं मिलती।
- लगभग पूरे ट्रैक में नेपाली नेटवर्क आता है। भारतीय नेटवर्क भी आता है, लेकिन उसमें इंटरनेशनल रोमिंग लगती है। बेहतर यही होगा कि आप नेपाली सिम ले लें।

# श्वान पर बैठे काल भैरव की हँसी में

## हमारे लिए क्या सबक छिपा है ?

हिंदू आख्यान शास्त्र के अनुसार श्वान को सबसे अशुभ प्राणी माना जाता है। इसलिए उसे विवाह मंडपों और अन्य पवित्र जगहों के निकट आने से रोका जाता है। रोता हुआ श्वान दुर्भाय का अगुआ होता है। श्वान को देखना भी दुर्भायपूर्ण माना जाता है। लेकिन श्वान तो प्यारे, आज्ञाकारी और स्नेहमय प्राणी हैं। ऋग्वेद के अनुसार भी इन्द्र ने खोई हुई गायों को ढूँढने हेतु श्वानों की माता 'सरमा' को भेजा था। इससे उन्होंने स्वीकार किया कि श्वान रक्षा करने में भूमिका निभाते हैं। कथानकों में श्वानों को मृत्यु से जोड़ा जाता है, इसलिए सरमा की संतान 'सरमेय' यमदेव के साथी होते हैं। उन्हें बंजर भूमि के साथ भी जोड़ा जाता है, न कि सभ्यता के साथ। श्वान शिव के उग्र रूप 'भैरव' का वाहन है। श्वान इतना अशुभ माना गया है कि महाभारत में युधिष्ठिर को श्वान के संग स्वर्ग में प्रवेश करने से रोका गया। आख्यान शास्त्र का कभी शाल्विक अर्थ नहीं, बल्कि प्रतीकात्मक अर्थ लिया जाना चाहिए।

इन कथाओं और प्रतीकों के माध्यम से हमारे पूर्वजों ने अत्यंत गूढ़ संदेश दिए। चूंकि श्वान अशुभ माने जाते हैं, वे एक अशुभ विचार से जुड़े हैं। यह कौन-सा विचार है? भागवत पुराण में भरत नामक संन्यासी की कहानी है। सब कुछ त्यागने के बावजूद वे एक हिरण से आसक्त हुए और इसलिए मोक्ष प्राप्त नहीं कर पाए। उन्होंने हिरण बनकर पुनर्जन्म लिया। हिंदू दर्शनशास्त्र का मुख्य सिद्धांत यह है कि आसक्त होने से हम फंस जाते हैं। अब कल्पना करें कि एक श्वान आपकी ओर आतुरता और स्नेह भरी आंखों से देख रहा है - उसके प्रेममय व्यवहार से आपका हृदय पिघल जाता है। पालतू श्वान हमेशा अपने मालिक से पुष्टि चाहता है। उस पर ध्यान देने पर वह पूँछ हिलाता है और ध्यान न देने पर रोता है। अब श्वानों से घिरे एक संन्यासी की कल्पना करें। जैसे भरत हिरण से आसक्त हुए, वैसे क्या संन्यासी भी इन श्वानों से आसक्त हुए होंगे? पुनर्जन्म के चक्र से मुक्ति पाने के लिए उन्हें असक्ति की तीव्र इच्छा के पार जाना होगा। श्वान अपने मालिक से अबाध प्रेम करता है और इसलिए श्वान से प्रलोभित होना अप्सराओं से प्रलोभित होने से भी आसान है। सदा चार श्वानों से घिरे दत्तात्रेय तटस्थिता के प्रतीक थे। श्वान दत्तात्रेय का पीछा करते थे, लेकिन दत्तात्रेय उन्हें प्रलोभन नहीं देते थे। श्वान क्षेत्रीय प्राणी है, इसलिए वह अपने मालिक को भी किसी के साथ नहीं बांटता है। यदि उसे लगा कि उसका क्षेत्र खतरे में है या कोई उसके मालिक के निकट आ रहा है तो वह गुर्जता



या भौंकता है। हमारे पर्वज जान गए थे कि मनुष्यों में ऐसा व्यवहार अवांछनीय है। मनुष्य भी क्षेत्रीय जीव है। हमारा क्षेत्र चिह्नित करने से हमारी पहचान निर्मित होती है। एक उद्योगपति की पहचान उसके उद्योग है; एक राजनीतिज्ञ की पहचान राजनीतिक दल और उसकी सत्ता है। यदि किसी का यह सदर्भ खतरे में रहा तो उसकी आक्रामक प्रतिक्रिया होगी, कुछ वैसे जैसे श्वान की होती है। हमें लगता है कि अपने क्षेत्र (शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक) से अधिकार चले जाने पर हमारी पहचान भी नष्ट होगी। इससे हम भयभीत होते हैं। जब हमारा क्षेत्र सुदृढ़ बनता है, तब हम श्वान जैसे प्रसन्न होते हैं। जब क्षेत्र खतरे में होता है, तब हम आक्रामक बनते हैं। और जब हमारे क्षेत्र की उपेक्षा होती है, तब हम रुठ जाते हैं। इस व्यवहार की जड़ भय में है। भैरव हमें इस भय से पार जाने में मदद करते हैं। वे हमारी आदिम, क्षेत्रीय सहज-बुद्धि का ठिकांडा करते हैं।

फलस्वरूप हम उनसे आतंकित होते हैं। दिल्ली और वाराणसी के काल भैरव मंदिरों में उन्हें मदिरा अर्पित की जाती है। मदिरा हमारे विवेक को धुंधला बनाती है और हममें यह विकृत समझ आती है कि क्षेत्र के कारण ही पहचान निर्मित होती है। हम भूल जाते हैं कि हम हमारे क्षेत्र के लिए जितना भी लड़ें, एक न एक दिन यमदेव और उनके सरमेय हमें उससे दूर ले जाएंगे। हमारे भौतिक, मानसिक और भावनात्मक क्षेत्रों के बारे में हम इतने असुरक्षित अनुभव करते हैं कि जीवन के अंतिम क्षणों तक उनके लिए कुछ उस तरह लड़ते हैं, जिस तरह श्वान हड्डी के लिए लड़ता है। और मृत्यु के पश्चात शरीर के श्पर्शशान पहुंचने पर हम पाते हैं कि वहां श्वान पर बैठे भैरव हम पर हँस रहे हैं कि हमने हमारा जीवन व्यर्थ की खोज में गंवा दिया।

## नेवला और ब्राह्मण की पत्नी



बरसों पुरानी बात है, एक गांव में देवदत्त नाम का ब्राह्मण अपनी पत्नी देव कन्या के साथ रहता था। उन दोनों की कोई संतान नहीं थी। आखिरकार कुछ वर्षों के बाद उनके घर प्यारे से बच्चे ने जन्म लिया। ब्राह्मण की पत्नी अपने बच्चे को बहुत प्यार करती थी। एक दिन की बात है ब्राह्मण की पत्नी देव कन्या को अपने घर के बाहर नेवले का छोटा-सा बच्चा मिला। उसे देखकर देव कन्या को उस पर दया आ गई और वो उसे घर के अंदर ले गई और उसे अपने बच्चे की तरह ही पालने लगी।

ब्राह्मण की पत्नी बच्चे और नेवले दोनों को अक्षय पति के जाने के बाद घर में अकेला छोड़कर काम से चली जाती थी। नेवला इस दौरान बच्चे का पूरा ख्याल रखता था। दोनों के बीच का अपार स्नेह देखकर देव कन्या बहुत खुश थी। एक दिन अचानक ब्राह्मण की पत्नी के मन में हुआ कि कहीं यह नेवला मेरे बच्चे को नुकसान न पहुंचा दे। आखिर जानवर ही तो है और जानवर की बुद्धि का कोई भरोसा नहीं कर सकता। समय बीता गया और नेवला और ब्राह्मण के बच्चे के बीच का प्यार गहरा होता गया।

एक दिन ब्राह्मण अपने काम से बाहर गया हुआ था। पति के जाते ही देव कन्या भी अपने बच्चे को घर में अकेला छोड़कर बाहर चली गई। इसी बीच उनके घर में एक सांप घुस आया।

इधर, ब्राह्मण देवदत्त का बच्चा आराम से सो रहा था। उधर, सांप तेजी से उस बच्चे की ओर बढ़ने लगा। पास में ही नेवला भी था। जैसे ही नेवले ने सांप को देखा, तो वो सतर्क हो गया। नेवला तेजी से सांप की ओर लपका और दोनों के बीच काफी देर तक लड़ाई हुई। आखिर में नेवले ने सांप को मारकर बच्चे की जान बचा ली। सांप को मारने के बाद नेवला आराम से घर के आंगन में बैठ गया।

इसी बीच देव कन्या घर लौट आई। जैसे ही उसने नेवले के मुंह को देखा, तो वह डर गई। नेवले का मुंह सांप के खून से तलपत था, लेकिन इस बात से अनजान देव कन्या ने मन में कुछ और ही सोच लिया। वो गुस्से से कांपने लगी। उसे लगा कि नेवले ने उसके

प्यारे बेटे की हत्या कर दी है। यही सोचते-सोचते ब्राह्मण की पत्नी ने एक लाठी उठाई और उस नेवले को पीट-पीटकर मार डाला।

नेवले को जान से मारने के बाद ब्राह्मणी अपने बच्चे को देखने के लिए घर के अंदर तेजी से भागी। वहाँ बच्चा हंसते हुए खिलौनों के साथ खेल रहा था। इसी दौरान उसकी नजर पास में मेरे पड़े सांप पर गई। सांप को देखते ही देव कन्या को बहुत पछतावा हुआ। वो भी नेवले से बहुत प्यार करती थी, लेकिन गुस्से और अपने बच्चे के मोह में उसने बिना कुछ सोचे समझे नेवले को मार दिया था। अब ब्राह्मण की पत्नी जोर-जोर से रोने लगी, लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी थी।

उसी समय ब्राह्मण भी घर लौट आया।

वह पत्नी की रोने की आवाज सुनकर दौड़ता हुआ घर के अंदर गया। उसने पूछा, “देव कन्या तुम क्यों रो रही हो, ऐसा क्या हो गया।” उसने अपने पति को सारी कहानी सुना दी। नेवले की मौत की बात सुनकर ब्राह्मण देवदत्त को बहुत दुख हुआ। दुखी मन से ब्राह्मण ने कहा, “तुम्हें बच्चे को घर में अकेले छोड़कर जाने और अविश्वास का दण्ड मिला है।”

**कहानी से सीख :**  
बिना सोचे समझे गुस्से में आकर कोई काम नहीं करना चाहिए। साथ ही विश्वास की डोर को कभी शक की वजह से टूटने नहीं देना चाहिए।

## ब्राह्मणी और नेवला



# कृष्ण से लेकर द्रौपदी तक...

## महाभारत के किरदारों से सीखें

### कॉर्पोरेट ऑफिस में कैसे करना है बेस्ट काम?



सीखें राजनीति के गुर...

आजकल कॉर्पोरेट ऑफिस में नौकरी करने का चलन काफी ज्यादा चल रहा है। हर कोई अपनी लाइफ में ऑफिस को लेकर परेशान तो रहता ही है और समझ नहीं पाता कि वहां अपना बेस्ट कैसे दें। इन परेशानियों का हल 'महाभारत' में छिपा है। 'महाभारत' के किरदारों से जानिए कॉर्पोरेट ऑफिस में बेस्ट काम कैसे करें।

भाग-दौड़ भरी लाइफ में लोग ऑफिस और घर के बीच में ही फँसे रह गए हैं। कभी घर की टेंशन तो कभी कॉर्पोरेट ऑफिस पॉलिटिक्स को लेकर डिप्रेस हो जाना। मुश्किल भरे कॉर्पोरेट वर्ल्ड में रहना और तरक्की करना हर किसी के बस की बात नहीं मानी जाती लेकिन कहते हैं कि भगवान के पास हर मुश्किल का हल होता है। इसका हल 'महाभारत' में छिपा है। 'महाभारत' के किरदारों से जानिए कॉर्पोरेट ऑफिस में बेस्ट काम कैसे करें।

#### श्री कृष्ण की तरह कूटनीति और साफ बातचीत

'महाभारत' में एक भगवान कृष्ण लोगों को आपस में अच्छी बातचीत का महत्व सिखाते हैं। जब कॉर्पोरेट पॉलिटिक्स की बात आती है, तो साफ और कूटनीतिक बातचीत अक्सर मनमुटाव को कम करने में मदद कर सकता है। यह एक दूसरे को लेकर विश्वास और बेहतर टीम वर्क बनाने में भी मदद करता है।

#### अर्जुन की तरह हर माहौल में ढलना

युद्ध के मैदान में हालातों के हिसाब से ढलने की अर्जुन की क्षमता लोगों को कॉर्पोरेट वर्ल्ड में अच्छे से रहना और काम करना सिखाती है। मतलब साफ है कि हालात कैसे भी हो उनमें खुद को ढालना चाहिए और समय रहते सही स्ट्रेटेजी बनानी चाहिए। मुश्किलों आने पर उनका हल निकालने का प्लान बनाना, अपने अनुभव से सीखना और जरूरत पड़ने पर नई स्ट्रेटेजी अपनाना – ये सभी स्किल कॉर्पोरेट जगत में मुश्किलों

से सही ढंग से निपटने में मदद करते हैं।

#### युधिष्ठिर की तरह एथिकल लीडरशिप

धर्म को लेकर युधिष्ठिर की प्रतिबद्धता न सिर्फ प्रेरणा देने वाली है बल्कि यह नैतिक नेतृत्व यानी एथिकल लीडरशिप का महत्व भी सिखाती है। कॉर्पोरेट जगत में नैतिक मूल्यों को बनाए रखने से विश्वास और आगे तक की विश्वसनीयता बनाने में मदद मिलती है।

#### द्रौपदी की तरह बुरे-से-बुरे हालातों से उबरने की क्षमता

मुश्किल हालातों में द्रौपदी लोगों को विश्वास और इमोशनल इंटेलिजेंस का महत्व सिखाती है। कॉर्पोरेट ऑफिस में अपनी भावनाओं को चतुराई से मैनेज करना और खुद पर विश्वास रखने से शांत रहने और अच्छे निर्णय लेने में मदद मिलती है।

#### भीष्म की तरह रणनीति बनाकर सोचना

भीष्म की तरह रणनीति या स्ट्रेटेजी से सोचने से आपको कॉर्पोरेट पॉलिटिक्स को भी आराम से समझने में मदद मिल सकती है। प्रॉब्लम को ढूँढ़ना और उसके बाद उनके हल निकालने के लिए दिमाग लगाकर स्ट्रेटेजी बनाना, आपके आगे लिए जाने वाले एक्शन और लॉन्च-टर्म गोल्स में मदद करता है।

#### कर्ण की तरह कठोर निर्णय लेने वाला

'महाभारत' में विशेष रूप से मुश्किल निर्णय लेते समय कर्ण की अपने सिद्धांतों को लेकर अटूट प्रतिबद्धता साहस की जरूरत को दिखाती है। इसका मतलब है कि कॉर्पोरेट वर्ल्ड में भी मुश्किल निर्णय लेना लीडरशिप के लिए एक जरूरी स्किल है।

#### शकुनि जैसी नेटवर्किंग

हालांकि 'महाभारत' में शकुनि के इरादे नेगेटिव थे लेकिन उसकी नेटवर्किंग ने उसे कुछ सबसे शक्तिशाली लोगों का सपोर्ट दिलाया। कॉर्पोरेट लाइफ में भी मजबूत और पॉर्जिटिव रिलेशन बनाने से ग्रोथ के कई नए रास्ते खुलने में मदद मिल सकती है।

#### पांडवों की तरह टीम वर्क

चाहे दुख रहा या सुख, पांडव भाई हर समय एकजुट रहे। खासकर जब हालात सही न हों, उनकी यह एकता टीम वर्क के महत्व को दिखाती है। कॉर्पोरेट वर्ल्ड में सही लोगों और टीम वर्क के साथ काम करने से पूरी टीम को सक्सेस मिलता है।

# 42 साल की उम्र में भी ईशा देओल दिखती हैं जवां

ड्रीम गर्ल हेमा मालिनी की बेटी ईशा देओल भी कमाल की खूबसूरत है। उनकी स्किन नेचुरली बहुत ग्लोइंग है। 2 बच्चों की मां ईशा देओल 43 साल की हैं, पर उम्र का कोई असर उनकी त्वचा पर नहीं दिखता है। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस की ब्यूटी टिप्प...

## नेचुरल प्रोडक्ट का इस्तेमाल

ईशा अपनी स्किन की देखभाल के लिए नेचुरल और ऑर्गेनिक प्रोडक्ट का इस्तेमाल करती है, जो इनका त्वचा को हेल्दी और ग्लोइंग रखते हैं। अगर आर प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो फिर भी अपनी स्किन टोन का ध्यान रखें, क्योंकि ऐसा जरूरी नहीं है कि सभी नेचुरल प्रोडक्ट हमारी स्किन को सूट करें।

## ईशा बनाती है डीआईवाई

### फेस मास्क

ईशा को खुद घर पर फेस मास्क बनाना और इस्तेमाल करना पसंद है। उनके इस फेस मास्क में मैशड पोटेटो, केला और शहद शामिल है, जो स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। उनका यह घरेलू नुस्खा बहुत ही किफायती है, जिसका इस्तेमाल कोई भी कर सकता है।

### डाइट को रखें बैलेंस

ईशा इस बात पर जोर देती है कि



बाहरी खूबसूरती के लिए भीतर से स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है। बैलेंस डाइट हमारी स्किन की हेल्थ को बेहतर रखती है। वह गर्म पानी पीती हैं जो प्रीमेन्यूर एजिंग को रोकता है।

### स्मूटी का जादू

एक्ट्रेस को स्मूटी बहुत ही ज्यादा पसंद है। वह अपनी स्किन को हेल्दी रखने के लिए बैरिज और एवोकाडो की स्मूटी पीती हैं। इससे स्किन मॉइस्चराइज रखता है और डेड स्किन सेल्स को रिमूव करने में भी मदद करता है। आप भी अपनी डाइट में फ्रेश फलों और सब्जियों को शामिल करें। यह न सिर्फ त्वचा को जरूरी पोषण देता है बल्कि शरीर को भी हाइड्रेट रखता है।

## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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 टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

