

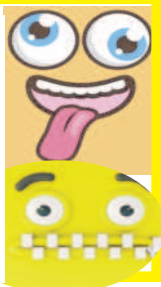
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
9 जून 2024

बिजी शेड्यूल  
के बाद भी  
दीपिका पादुकोण  
को नहीं आते  
डार्क सर्कल्स

पत्नी बीमार पति को डाक्टर  
के पास ले गयी..

डाक्टर ने कहा “ इनको अच्छा खाना  
दो, हमेशा खुश रखो, घर की कोई भी  
प्राब्लम इनसे डिसकस ना करो, फाल्टु की  
फरमाइशें करके इनकी चिंताये मत बढ़ाओ  
तो ये छ महीने में ठीक हो जायेंगे..



दो आदमी शराब के नशे में धुत्त होकर रेल की  
पटरियों के बीचों-बीच जा रहे थे..  
पहला : हे भगवान, मैंने इतनी सीढ़ियां पहले कभी नहीं चढ़ीं  
दूसरा : अरे सीढ़ियां तो ठीक हैं, मैं तो इस बात  
को लेकर हैरान हूं कि  
हाथ से पकड़ने के लिए रेलिंग कितने  
नीचे लगी हुई हैं ...



बंता ने हजामत की  
दुकान खोली।  
एक ग्राहक शेव कराने  
आया।

बंता: मूँछ रखनी है?  
ग्राहक: हां।

बंता ने ग्राहक की मूँछ  
काट कर उसके हाथ में  
देते हुए:  
लो रख लो, जहां  
रखनी है।

भिखारी – ऐ भाई एक रुपया देदे  
तिन दिन से भूखा हूँ।

राहगीर – तिन दिन से भूखा है तो एक रुपए  
का क्या करेगा..?

भिखारी – वजन तोलूंगा कितना घटा है..!!



पत्नी:- आपको मेरी सुंदरता ज्यादा  
अच्छी लगती है या मेरे संस्कार?  
पति:- मुझे तो तेरी ये मजाक करने  
की आदत बहुत अच्छी लगती है।



एक आदमी एयरपोर्ट से टैक्सी में बैठा  
और टैक्सी वाला तेजी से चल पड़ा।

आदमी: भाई स्पीड कम कर लो,  
मेरी ३ बीवियां और 17 छोटे बच्चे हैं।  
टैक्सी ड्राइवर रु साले तूने अपनी स्पीड देखी है।

राम (श्याम से) : क्या हुआ भाई  
इतना

परेशान क्यों है ?

श्याम : क्या बताऊ यार...

मैंने अपनी गर्लफ्रेंड को

Teddy Day पर

Teddy दिया था....

उसकी मम्मी ने Teddy में से रुई

निकाल कर तकिये में

भरवा लिया !!



पप्पू- क्या तुमको पता है कि मंदिर में  
पुरुष ही पुजारी क्यों होते है

चप्पू- नहीं यार तुम ही बता दो

गप्पू- मुझे पता है मैं बताता हूँ

गप्पू- ताकि, लोग सिर्फ भगवान पर  
ध्यान दे सकें

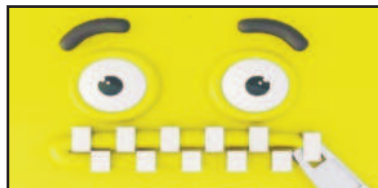


टीचर- लड़कियां अगर पराया धन  
होती है तो लड़के क्या होते है??

गप्पू- सर चोर होते है!

टीचर – वो कैसे??

गप्पू- क्योंकि चोरों की नजर  
हमेशा पराये धन पर होती है।





# टॉक्सिक रिश्तेदारों का करें इन तरीकों से सफाया

हंसते हंसते कई लोग मन में छुपी कड़वी बातें यूं ही बोल जाते हैं। सुनने वाले कई बार सुन कर भी चुप रह जाते हैं। कुछ नज़रअंदाज़ कर देते हैं तो कुछ बहस करने पर उतर आते हैं। इस तरह की कड़वी बातों से बचने के ये सारे तरीके कहीं ना कहीं मन को अंदर तक तकलीफ दे ही जाते हैं। टॉक्सिक बात किसी और ने कही, पर इसे लेकर परेशान आप हैं। आपके मन में ना जाने कितने की नकारात्मक विचार

## कितने टॉक्सिक हैं आपके रिश्ते

टॉक्सिक व्यक्ति आपका पार्टनर हो, दोस्त, या कोई रिश्तेदार या परिवार का बहुत करीबी इंसान, जल्द से जल्द ऐसे इंसान से दूरी बना लें।

जगह जा कर आपके बारे में नकारात्मक बातें फैला रहा है। इन बातों को ज्यादा समय तक बर्दाश्त ना करें।

हमारे ऐसा करने पर सामने वाले को गलत व्यवहार करने के लिए बढ़ावा मिलता है। समय रहते इसका हल निकाल लें।

### वजह जानें

कई बार हम ये जानने की कोशिश नहीं करते सामने वाला हमारे लिए इतना गलत क्यों सोचता है। इसके लिये आप वजह जानने की कोशिश करें।

हो सकता है कोई ऐसा व्यक्ति हो जो आपके बारे में उस तीसरे तक कुछ गलत बातें पहुंचा रहा हो, या जानें अनजाने आपने

कभी सामने वाले के बारे में कुछ गलत बोला हो या गलत तरीके से पेश आए हों। इन्हीं सबका बदला लेने के लिए वो आपके बारे में गलत बोल रहा हो।

### सटीक जवाब दें

सामने वाला बेशक आपको ताने कस रहा है या आपके बारे में गलत बातें फैला रहा है। आप भी उसके व्यवहार को ना दोहराएं। बल्कि इसके गलत शब्द कहने पर सटीक जवाब दें, ताकि वो समझ जाए आप चुप नहीं रहेंगे और किसी भी तरह का गलत व्यवहार नहीं सहेंगे। धीरे धीरे वो अपने आप समझ जाएगा और अपनी टॉक्सिक बातों से पीछे हट जाएगा।

### साफ़ बात करें

टॉक्सिक इंसान से खुद जा कर सामने बैठ कर बात करें, उसे अच्छी तरह समझा दें आपके बारे में इस तरह की गलत बातें ना फैलाए, अगर उसे आपकी किसी बात का बुरा लगा है या कोई ऐसी बात है जो आपने उसके बारे में कह दी हो तो उस बारे में बात करें। साफ़ साफ़ बात करने से बात उसी दिन खतम हिओ जायेगी। या तो वो इंसान गलतफ़हमी का शिकार होगा तो आपके रिश्ते शायद सुधर जाएं। अगर वो पूरी तरह से गलत हुआ तो जीवन में कभी आपसे सामना नहीं कर पायेगा।



आने लगते हैं। जरा सोचिये, किसी और की कही टॉक्सिक बात या ताने सुनकर अपना मन क्यों खराब करना। रोज़ रोज़ की परेशानों से अच्छा है इसका एक बार में सफाया कर देना। टॉक्सिक व्यक्ति आपका पार्टनर हो, दोस्त, या कोई रिश्तेदार या परिवार का बहुत करीबी इंसान, जल्द से जल्द ऐसे इंसान से दूरी बना लें। लेकिन दूरी बनाने से पहले उसे उसकी गलती का एहसास जरूर करवाएं ताकि भविष्य में वो किसी और के साथ ऐसा व्यवहार ना करे।

### खुद में कमियां ना ढूंढें

टॉक्सिक रिश्तेदारों से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है, खुद में कमियां निकालना बंद कर दें। किसी के कहे हुए बुरे शब्दों से आहत हो कर हम खुद में ही बुराइयां ढूंढना शुरू कर देते हैं। सबसे अच्छा तरीका है, खुद को मजबूत बनाएं रखें। हर स्थिति में खुद के लिए सकारात्मक ही सोचें, इस तरह के व्यवहार से आपके टॉक्सिक रिश्तेदार आपकी खुशियां देख कर खुद ही आपसे किनारा कर लेंगे।

### बढ़ावा ना दें

किसी के गलत शब्द सुन कर उसे अनसुना करना एक हद तक ठीक है। जब आपको लगने लगे सामने वाला आपके बारे में गलत बोल रहा है, ताने कसने के साथ साथ जगह

# बिजी शेड्यूल के बाद भी दीपिका पादुकोण को नहीं आते डार्क सर्कल्स?

## ये है एक्ट्रेस का सीक्रेट

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण एक्टिंग के साथ अपनी खूबसूरत ग्लोइंग स्किन के लिए जानी जाती हैं। उनकी खूबसूरती के आगे सब फीके हैं। हाल ही में प्रेग्नेंट दीपिका एक इवेंट में भी नजर आई थी। प्रेग्नेंसी में लगातार काम करते हुए भी उनकी स्किन ग्लोइंग और आंखों के आसपास डार्क सर्कल्स नहीं हैं। दरअसल, दीपिका इनसे निजात पाने के लिए घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करती हैं। आप भी इसे ट्राई कर सकते हैं...



### टमाटर का रस

टमाटर के बिना सब्जी का स्वाद अधूरा होता है। डार्क सर्कल दूर करने के लिए टमाटर काफी कारगर उपाय हैं। इसे



आंखों के नीचे लगाने से काले घेरे तुरंत दूर हो जाते हैं। इसके इस्तेमाल से स्किन में फ्रेशनेस रहती है और टमाटर के रस को नींबू के रस में मिलाकर आंखों के नीचे लगाने से काफी फायदे होते हैं।

### आलू का रस

ये भी डार्क सर्कल से छुटकारा पाने का एक बेहतरीन उपाय है। इसके लिए आलू के रस में नींबू की बूंद मिलाकर इसे आंखों के नीचे लगाएं। करीब 15 से 20 मिनट लगाने के बाद ठंडे पानी से मुंह धो लें। नियमित रूप से करने पर कुछ ही दिनों में डार्क सर्कल्स से छुटकारा मिल जाएगा।

### संतरे के छिलके

इसके अलावा संतरे का छिलका भी काफी काम का है। इसके लिए डार्क सर्कल से छुटकारा पाने के लिए संतरे के छिलके को धूप में सुखाकर पीस लें। इसके बाद पाउडर में थोड़ी सी मात्रा में गुलाब जल मिलाकर लगाने से डार्क सर्कल्स से छुटकारा मिल जाएगा।



# कीबोर्ड नहीं हाथ से लिखकर बच्चों का माइंड होता है शार्प

बच्चे आज प्रौद्योगिकी से घिर कर बड़े हो रहे हैं। इसलिए यह मान लेना आसान है कि वे कीबोर्ड का उपयोग करके प्रभावी ढंग से लिखने में सक्षम होंगे। लेकिन हाल ही का शोध बताता है कि जरूरी नहीं कि यह सच हो, हमें छात्रों को सक्रिय रूप से यह सिखाने की जरूरत है कि वे टाइप करने के साथ-साथ कागज और कलम या पेंसिल का उपयोग करके भी लिख सकें। इस शोध में टीम ने बच्चों की लिखावट और टाइपिंग की जांच करते हुए दो हालिया अध्ययन प्रकाशित किए हैं, जिसमें कहा गया है कि बच्चे हाथ से बेहतर लिखते हैं।



## हाथ से बेहतर लिखते हैं छात्र

पिछले महीने प्रकाशित एक अध्ययन में वर्ष दो के छात्रों और उनकी लिखावट और कीबोर्ड लेखन को देखा। हमने मूल्यांकन किया कि छात्रों ने लैपटॉप का उपयोग कर कहानियां लिखने की तुलना में कागज और पेंसिल का उपयोग कर कहानियां कितनी आसानी से लिखीं। इसमें पाया गया कि उन्होंने लंबे और उच्च गुणवत्ता वाले हस्तलिखित पाठ तैयार किए। यह विचार, शब्दावली, वर्तनी और विराम चिह्न सहित दस मानदंडों पर आधारित था। विश्लेषण से पता चला है कि प्राथमिक छात्र कीबोर्ड का उपयोग करने की तुलना में कागज और पेन या पेंसिल का उपयोग करके उच्च गुणवत्ता वाले पाठ तैयार करते हैं।

## बच्चे लिखावट में मजबूत क्यों होते हैं?

ऑस्ट्रेलिया में - कई अन्य देशों की तरह - बच्चों को पहले हाथ से लिखना सिखाया जाता है। हस्तलेखन में महारत हासिल हो जाने के बाद ही कीबोर्ड लेखन को एक अतिरिक्त कौशल के रूप में जोड़ा जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि स्कूली शिक्षा के पहले वर्षों में लिखावट पढ़ाना बेहतर वर्तनी और स्कूली शिक्षा के प्राथमिक और बाद के वर्षों में अच्छी तरह और तेजी से लिखने की अधिक क्षमता से जुड़ा है। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि पाठ (जैसे नोट्स) बनाने के लिए लिखावट का उपयोग करने से जानकारी सीखने और याद रखने की हमारी क्षमता को बढ़ावा मिलता है। लेकिन उन्हें यह भी सीखना होगा कि कीबोर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। हम जानते हैं कि छात्रों के लिए कीबोर्ड का उपयोग करके जल्दी और सटीक रूप से लिखने में सक्षम होना भी महत्वपूर्ण है। जैसे-जैसे वे बड़े होंगे उन्हें

अध्ययन, कार्य और जीवन के लिए लिखने में कीबोर्ड का उपयोग करने की आवश्यकता होगी। इस प्रक्रिया को स्वचालित बनाने की आवश्यकता है ताकि वे जो लिख रहे हैं उसकी सामग्री पर ध्यान केंद्रित कर सकें। अन्य अध्ययनों से पता चला है कि जब बच्चों को लिखावट या टाइपिंग में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, तो वे अक्सर लिखना ही छोड़ देते हैं और लिखने के प्रति नकारात्मक मानसिकता विकसित कर लेते हैं।

## टाइप करना सीखना जटिल है

जैसा कि शोध से पता चलता है, छात्रों को यह भी सिखाया जाना चाहिए कि कीबोर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। लिखावट की तरह, इसमें संज्ञानात्मक, दृश्य और मोटर प्रक्रियाओं के एक जटिल सेट की आवश्यकता होती है, जिसके लिए लगातार अभ्यास और निर्देश की आवश्यकता होती है। इसमें कुंजीपटल पर कुंजियों का स्थान सीखना, स्थिति के स्थानिक कौशल के साथ संयोजन करना, और सही क्रम में कुंजियों को दबाने के लिए अंगुलियों को घुमाना शामिल है। छात्रों को अभ्यास करने के लिए समय की आवश्यकता होती है ताकि वे तेज गति से आगे बढ़ सकें। शोध यह भी सुझाव देता है कि कई साल तक कीबोर्ड के बारे में शिक्षण अधिक प्रभावी होता है। सबसे पहले, बच्चों को कीबोर्ड पर अक्षरों के स्थान और उनके हाथों की स्थिति को समझने की आवश्यकता है, जिसे शिक्षकों द्वारा निगरानी किए गए ऑनलाइन अभ्यास के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। सटीकता और गति पर तब तक जोर नहीं दिया जाना चाहिए जब तक कि छात्रों को यह पता न चल जाए कि अक्षर कहां हैं।



## कहां बनाई गई थी मोनालिसा की पेंटिंग ?

### लियोनार्डो दा विंची के अनकहे रहस्य का हुआ खुलासा

मोनालिसा की पेंटिंग को दुनिया की सबसे रहस्यमय, महंगी और चर्चित पेंटिंग माना जाता है। हाल ही में मोनालिसा की पेंटिंग कहां बनाई गई इस अनकहे रहस्य का खुलासा हुआ है।

मोनालिसा की पेंटिंग को दुनिया की सबसे प्रसिद्ध पेंटिंग में से एक माना जाता है। यह इटली के महान कलाकार लियोनार्डो दा विंची ने 16वीं शताब्दी में बनाई थी। यह पेंटिंग फ्रांस के लूव्र संग्रहालय में लगाई गई है।

#### पेंटिंग की खासियत

यह एक पोर्ट्रेट पेंटिंग है, यह एक विचारमग्न स्त्री की तस्वीर है, जो हल्की मुस्कान लिये हुए है, यह पेंटिंग 500 साल पुरानी है, इसे स्फूमैटो तकनीक से बनाया गया है, मोनालिसा की आंखें हमेशा देखती प्रतीत होती हैं, मोनालिसा की मुस्कान रहस्यमयी है और कई व्याख्याओं का विषय रही है, अगर आपका मन खुश है, तो पेंटिंग मुस्कराती नजर आएगी, लेकिन अगर मन दुखी है, तो मोनालिसा उदास दिखेगी, मोनालिसा को आईने में आधा जोड़ने पर अजीब सा परग्रही जीव अलीएन क्रिएचर दिखाई देता है

#### दुनिया की सबसे रहस्यमय पेंटिंग

मोनालिसा की पेंटिंग को दुनिया की सबसे रहस्यमय, महंगी और चर्चित पेंटिंग माना जाता है। इस पेंटिंग के बारे में अब तक सबसे ज्यादा रिसर्च की जा चुकी है। कुछ किताबों में कहा गया है कि लियोनार्डो ने इसे इटली के एक रेशम व्यापारी की पत्नी 'लीजा घेरार्दिनी' को देखकर बनाया था। वहीं, कंप्यूटर वैज्ञानिक लिलियन ने इस पर शोध किया और यह दावा किया कि यह लियोनार्डो का आत्मचित्र है।

मोनालिसा की पेंटिंग को महान चित्रकार लियोनार्डो दा विंची ने बनाया था। यह पेंटिंग 1503 से 1519 के बीच चिनार की लकड़ी के पैनल पर तेल से की गई थी। यह पेंटिंग पेरिस के लौवर संग्रहालय में लटकी हुई है।

#### पेंटिंग का नाम मोना लीजा है

मोनालिसा की पेंटिंग में एक विचारमग्न स्त्री को हल्की मुस्कान के साथ दिखाया गया है। इस पेंटिंग को बनाने में लियोनार्डो दा विंची को 14 साल लगे थे। हालांकि, उनकी मृत्यु के बाद भी यह पेंटिंग अधूरी रह गई थी, जिसे उनके सहयोगियों ने पूरा किया था। इस पेंटिंग का नाम वैसे तो मोना लीजा है, लेकिन उच्चारण बिगड़कर यह मोनालिसा हो गया।

मोनालिसा की पेंटिंग को दुनिया की सबसे प्रसिद्ध पेंटिंग माना जाता है। इस पेंटिंग के बारे में अब तक सबसे ज्यादा लिखा, पढ़ा और रिसर्च की जा चुकी है। इस पेंटिंग की रहस्यमय



मुस्कान का अध्ययन कई विशेषज्ञ कर रहे हैं। अलग-अलग एंगल्स से देखने पर मोनालिसा की मुस्कान अलग-अलग दिखती है। कुछ लोगों का मानना है कि इस पेंटिंग में दिखाई गई औरत अपने भीतर किसी राज को छुपाए हुए है, इसलिए उसकी मुस्कान रहस्यमय है। एक सिद्धांत यह भी है कि यह तस्वीर किसी औरत की नहीं, बल्कि दा विंची का आत्म चित्र है।

#### पेंटिंग है अधूरी

कई रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि लियोनार्डो दा विंची की पेंटिंग 'मोनालिसा' अधूरी रह गई थी। ऐसा इसलिए क्योंकि 1517 में विंची का दाहिना हाथ पैरालाइज हो गया था। इसके अलावा, लियोनार्डो दा विंची का एक चर्चित कोट है, आर्ट कभी पूरी नहीं होती, छोड़ दी जाती है।

#### पेंटिंग कहां बनाई गई थी ?

इतालवी पुनर्जागरण विशेषज्ञ एन पिज़ोरुसो का दावा है कि मोनालिसा की प्रसिद्ध पेंटिंग उत्तरी इटली के लेको शहर में बनाई गई थी, न कि फ्लोरेंस में जैसा कि पहले सोचा जाता था। पिज़ोरुसो ने अपनी थ्योरी को साबित करने के लिए भू-विज्ञान, इतिहास और कला का इस्तेमाल किया। उन्होंने पेंटिंग की पृष्ठभूमि का अध्ययन किया और पाया कि यह लेको झील और आसपास के पहाड़ों से मेल खाती है। उनका यह भी दावा है कि लियोनार्डो दा विंची 1515 में लेको में रह रहे थे, जब उन्होंने मोनालिसा पर काम करना शुरू किया था।

# बच्चों में हो रहा समय से पहले शारीरिक बदलाव

कहीं अर्ली प्यूबर्टी की समस्या तो नहीं

## बच्चों में अर्ली प्यूबर्टी के कारण



बच्चे के जन्म के 12 से 14 साल की उम्र में उसके शरीर में बदलाव होने लगते हैं, लेकिन आजकल कई ऐसे मामले सामने आ रहे हैं जिसमें अधिकतर बच्चों में समय से पहले शारीरिक बदलाव होने लगे हैं। मेडिकल की भाषा में इसको अर्ली प्यूबर्टी कहते हैं। उम्र से पहले शारीरिक बदलावों का आना शरीर को कई समस्याओं का शिकार कर सकता है। ऐसे में इसके संकेत समझना जरूरी हैं। डॉक्टरों के मुताबिक, आमतौर पर लड़कों में प्यूबर्टी की उम्र 12 से 14 साल के बीच होती है। वहीं, लड़कियों में 10 से 13 साल की उम्र में प्यूबर्टी आती है। लेकिन अर्ली प्यूबर्टी के दौरान लड़कियों में 7 से 8 साल की उम्र से ही प्यूबर्टी के लक्षण दिखने लग जाते हैं।

वहीं लड़कों के शरीर में 9-10 साल की उम्र में ही बदलाव आने लगते हैं। छोटी उम्र में ही इन लक्षणों को नज़र आना बच्चों की हेल्थ के लिए अच्छा नहीं है। आइए जानते हैं अर्ली प्यूबर्टी के लक्षण क्या हैं। लड़कियों में ब्रेस्ट का आकार बढ़ना और उसमें पहले पीरियड 8 से 9 साल की उम्र में होना, लड़कों में पेनिस के साइज का बढ़ना और भारी आवाज़ होना, प्यूबिक या अंडरआर्म के बालों की तेज़ी से ग्रोथ और मुंहासे आना अर्ली प्यूबर्टी के लक्षण माने जाते हैं।

## क्यों होती है अर्ली प्यूबर्टी

एम्स में डॉक्टर विक्रम बताते हैं किशोरों में अर्ली प्यूबर्टी आने का कारण हार्मोन में बदलाव है। इसके अलावा ओबेसिटी यानी मोटापा और खराब खानपान भी इसके मुख्य कारण हैं। बहुत बार जेनेटिक्स की वजह से भी अर्ली प्यूबर्टी शुरू हो जाती है। अर्ली प्यूबर्टी के कारण शरीर में काफी परेशानी भी हो सकती है। अर्ली प्यूबर्टी की वजह से लड़कियों में

पीरियड्स उम्र से पहले शुरू हो जाते हैं। जिसके कारण उन्हें शरीर में बदलाव महसूस होने लगता और इसका सीधा असर मेंटल हेल्थ पर पड़ सकता है।

समय से पहले शारीरिक बदलाव

के कारण बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। जिसके दौरान वे खुद को समाज से अलग करने लगते हैं। अर्ली प्यूबर्टी का शिकार हुए कुछ बच्चों में वजन बढ़ने की समस्या दिख सकती है। छोटी उम्र में शारीरिक बदलाव के कारण बच्चों में अचानक वजन बढ़ सकता है।

अर्ली प्यूबर्टी से बचाव- अर्ली प्यूबर्टी से शिकार बच्चे एक्सरसाइज करें। बच्चे विटामिन, मिनरल और फाइबर वाले फूड्स खाएं, जंक फूड्स से दूर रहें, स्ट्रेस फ्री और खुश रहने की कोशिश करें।



# चेहरे से चिपचिपाहट दूर करने के लिए लगाएं ये होम मेड फेस मास्क

चेहरा जल्दी ऑयली नजर आने लगता है जिस वजह से कई बार मेकअप भी अच्छे से सेट नहीं हो पाता है. ऐसे में इस मौसम में हमें अक्सर मार्केट में मिलने वाले कॉस्मेटिक प्रोडक्ट की जगह होम मेड चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए.

ग्लोइंग स्किन की चाहत हर किसी की होती है लेकिन गर्मी की वजह से चेहरा जल्दी चिपचिपा हो जाता है. यही वजह है कि गर्मी के मौसम में हम ऐसे स्किन केयर प्रोडक्ट की तलाश में रहते हैं जिससे हमारी स्किन ग्लोइंग नजर आए. इसके साथ ही त्वचा को ठंडक भी मिले और चेहरे पर अतिरिक्त तेल भी न आए.

बाजार में आपको मौसम के हिसाब से कई सारे स्किन केयर प्रोडक्ट मिल जाएंगे लेकिन इन प्रोडक्ट्स से भी ज्यादा असरदार होते हैं नेचुरल होम मेड फेस पैक.

चाहे मार्केट में मिलने वाले स्किन केयर प्रोडक्ट कितने भी अच्छे हो लेकिन इन्हें बनाने में थोड़ी बहुत केमिकल केमिकल का इस्तेमाल तो होता ही है. इसकी जगह होम मेड फेस पैक नेचुरली तैयार किए जाते हैं. इस वजह से स्किन को कोई नुकसान भी नहीं होता है. इसलिए अक्सर स्किन केयर एक्सपर्ट भी हमें होम मेड चीजें इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं. आइए जानते हैं नेचुरल चीजों के इस्तेमाल से कैसे दूर कर सकते हैं चेहरे की चिपचिपाहट.

## एलोवेरा और पपीते का फेस पैक

इस फेस पैक को तैयार करने के लिए आप एक कटोरे में एलोवेरा जेल, पपीते का पल्प और विटामिन ई कैप्सूल ले लें.



अब इसे अच्छे से मिलाकर 25 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें. इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें. रोज इस फेस पैक को लगाने से चेहरे पर सीबम प्रोडक्शन कम होने लगता है और अतिरिक्त तेल भी नहीं आता है. अगर आप चेहरे के दाग धब्बों से परेशान हैं तो आपको रोज ये फेस पैक जरूर लगाना चाहिए.

## चिया सीड्स और केले का फेस पैक

चिया सीड्स और केले का फेस पैक तैयार करने के लिए आप एक चम्मच चिया सीड्स को रात भर पानी में भिगोकर छोड़ दें.

सुबह इसमें केला मिलाकर एक फाइन पेस्ट तैयार कर लें. इसे चेहरा धोने के बाद करीब 20 मिनट तक लगाकर रखें, इसके बाद ठंडे पानी से फेस वाश कर लें.

आप रोज इस फेस पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं. यह एक तरह का एंटी एजिंग फेस पैक भी है, अगर आपके चेहरे पर बढ़ती उम्र के निशान नजर आने लगे हैं तो ये पैक आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है. इससे आपके चेहरे में कसाव बढ़ेगा और आप ज्यादा यूथफुल नजर आएंगी.



# 1 साल से छोटे बच्चे के लिए जहर बराबर हैं ये चीजें

अगर आप पहली बार मां बनी हैं तो लाजिमी है कि बच्चे की परवरिश मुश्किल होगी। हालांकि घर के बड़े-बुजुर्ग गाइड तो करते हैं, लेकिन काफी हद तक बच्चे का खाना-पीना और सोना ये सारी चीजें एक मां को ही समझनी होती है। छोटे बच्चे का लिवर बहुत कमजोर होता है, वो सब कुछ हजम नहीं कर सकता है, इसलिए खासकर 1 साल से छोटे बच्चे को डाइट बहुत ही सोच-समझकर देनी चाहिए। सिर्फ दूध ही बच्चे को सारे पोषण नहीं दे सकता है। ऐसे में अगर आप अस्पष्ट हैं कि बच्चे को क्या खिलाए जाए तो ये स्टोरी आखिर तक जरूर पढ़ें...



## शहद

शहद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं और ये बच्चों की इम्यूनिटी को बढ़ाता है। लेकिन 1 साल से कम उम्र के बच्चों को शहद नहीं खिलाना चाहिए। कई जगह बच्चों को शहद चटाने की रस्म भी की जाती है, जो की गलत है। शहद खाने से बच्चों की सेहत को खतरा रहता है, जो चीनी खाने से रहता है

## नमक

7 से 12 महीने के बच्चों को डेली करीब 0.37 ग्राम सोडियम देना चाहिए। जो कि बच्चे के लिए फार्मूला मिल्का से पूरी हो जाती है। ऐसे में बच्चे को अलग से नमक मिलाकर खाना न दें।

कुछ पैरेंट्स बच्चों को चिप्स, फ्राइज, क्रिस्प जैसी चीजें खाने को देते हैं जो बच्चे की किडनी को भी खराब कर सकती हैं क्योंकि सोडियम की ज्यादा मात्रा किडनी पर दबाव डालती है।

## गाय का दूध

गाय के दूध में वैसे तो कई सारे न्यूट्रिशन होते हैं, लेकिन 12 महीने से कम उम्र के बच्चे के लिए ये सही नहीं है। इसमें हैवी प्रोटीन और मिनरल्स होते हैं बच्चा हजम नहीं कर पाता है। इससे उनकी किडनी पर भी स्ट्रेस पड़ता है।

## चीज

बच्चों को पनीर या चीज न दें। इसमें काफी सारी तरह की बैक्टीरिया होती हैं जो बच्चे की नाजुक बॉडी को नुकसान पहुंचा सकती है।

## जूस

इन्हें फ्रूट जूस भी न दें। इसमें मौजूद न्यूट्रिशनल वैल्यू बच्चे के काम नहीं आती। बल्कि इसमें मौजूद शुगर से बच्चे के दांत खराब हो जाते हैं।



## रिफाइंड शुगर

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने पैरेंट्स को एडवाइस किया है कि 2 साल से कम के बच्चे को अलग से चीनी खाने को न दें। किसी फूड में एक्स्ट्रा चीनी मिलाकर



देना ना केवल दांत खराब कर देता है, बल्कि इससे बच्चे को केवल मीठा खाना ही पसंद आता है। जिसकी वजह से बड़े होने होने पर उन्हें टाइप 2 डायबिटीज और दूसरे क्रॉनिक डिजीज का खतरा रहता है।

# देश में कोचिंग कल्चर को बढ़ावा देने के लिए कौन जिम्मेदार

देश में एजुकेशन सिस्टम पर कोचिंग कल्चर हावी है। बोर्ड एग्जाम के बाद घरवाले अपने बच्चों को किसी बड़ी कोचिंग में दाखिला दिला देते हैं। अब बड़ा सवाल उठता है कि आखिर स्कूल-कॉलेजों की पढ़ाई ऐसी क्यों नहीं है कि स्टूडेंट्स को कोचिंग का सहारा न लेना पड़े।

पूरे देश पर चुनाव का रंग चढ़ा हुआ है। मॉर्निंग वॉक पर लोग पार्कों में बातचीत करते मिल जाएंगे कि इस बार बीजेपी कितनी सीटों पर 50 फीसदी से ज्यादा वोट हासिल करेगी? कुछ दलील देते मिल जाएंगे कि कांग्रेस इस बार छुपी रुस्तम साबित होगी। कोई दिल्ली और पंजाब में आम आदमी पार्टी का समीकरण समझाता दिख जाएगा तो कोई अखिलेश यादव, तेजस्वी यादव और ममता बनर्जी के वोट बैंक में गुना-भाग करता मिल जाएगा।

हम भारतीय राजनीतिक पसंद और नापसंद को लेकर कितने विवादपूर्ण हैं, इसका अंदाजा आपको इन दिनों किसी भी पान या चाय की दुकान पर भी चल जाएगा। लेकिन, आज हम राजनीति की बात बिल्कुल नहीं करेंगे। हम बात करेंगे आपके बच्चों की पढ़ाई की, जिसकी चिंता में हर मां-बाप टेंशन में है। 10वीं-12वीं बोर्ड की परीक्षाएं खत्म हो चुकी हैं और अब रिजल्ट का इंतजार है। जो बच्चे 12वीं बोर्ड की परीक्षा दे चुके हैं- उनके दिमाग में सबसे बड़ी उलझन ये है कि आखिर एडमिशन कहां होगा?

## देश में तेजी से बढ़ रहा कोचिंग का चलन

इस बार मेडिकल और इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं के लिए 36 लाख छात्रों ने फॉर्म भरा। यूनिवर्सिटी में दाखिले के लिए होने वाली सीयूईटी-यूजी के लिए करीब साढ़े तेरह लाख छात्रों ने आवेदन किया है। एडमिशन की चाह रखने वाले छात्र बहुत ज्यादा हैं और सीटें बहुत कम। ऐसे में प्रवेश परीक्षा में अच्छी रैंकिंग के लिए कोचिंग का चलन बहुत तेजी से बढ़ा है। 10वीं बोर्ड का एग्जाम दे चुके ज्यादातर मिडिल क्लास बच्चों के मम्मी-पापा की सबसे बड़ी टेंशन यही है कि एनईईटी या जेईई की कोचिंग के लिए लाखों रुपये की मोटी



फीस का जुगाड़ कैसे हो? क्या हमारे देश में ऐसी शिक्षा व्यवस्था नहीं बन सकती है कि महंगी कोचिंग की जरूरत ही न पड़े? क्या हमारी शिक्षा व्यवस्था को कोचिंग या ट्यूशन कल्चर से आजादी नहीं मिल सकती है? क्या नई शिक्षा नीति सही मायनों में छात्रों का समग्र यानी

Holistic विकास करने में सक्षम है? आज ऐसे ही सवाल के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे- अपने खास कार्यक्रम महंगी पढ़ाई से आजादी कब?

## एंट्रेंस एग्जाम की तैयारी के लिए छोटे से गांव से शहर आ रहे बच्चे

ये कहने में बहुत अच्छा लगता है कि कोचिंग की जरूरत क्या है? बिना कोचिंग के भी छात्र मेडिकल या इंजीनियरिंग के अच्छे कॉलेजों में दाखिला पा सकता है। लेकिन, ऐसी क्या वजह है कि बिहार के बेतिया का एक 16-17 साल का बच्चा कोचिंग के लिए राजस्थान के कोटा की ट्रेन पकड़ लेता है। यूपी के बस्ती का एक छात्र दिल्ली में JEE की तैयारी कराने के लिए कोचिंग में दाखिला लेता है। पश्चिम बंगाल के बांकुड़ा के एक छोटे से गांव की लड़की डॉक्टर बनने का सपना लिए एनईईटी की तैयारी के लिए कलकत्ता पहुंच जाती है। ये कहानी देश के लाखों बच्चों की है। क्योंकि, उन्हें पता है कि स्कूलों में जिस तरह की पढ़ाई हुई है। उसके बूते जेईई-एनईईटी में अच्छी रैंक लाना मुश्किल है। ज्यादातर माता-पिता को भी लगता है कि अगर किसी अच्छे कोचिंग में 10वीं के बाद ही दाखिला दिला दिया तो टॉप क्लास इंजीनियरिंग या मेडिकल कॉलेज में उनके बच्चों की दाखिला की राह आसान हो जाएगी। इसी सोच ने देश में कोचिंग और ट्यूशन कल्चर को बहुत हद तक बढ़ावा दिया है।

## कोटा में कोचिंग के लिए हर साल आते हैं 2 लाख छात्र

एक अनुमान के मुताबिक कोचिंग के शहर नाम से विख्यात कोटा में हर साल करीब 2 लाख छात्र कोचिंग के लिए पहुंचते हैं। वहां का कोचिंग कारोबार 6 हजार करोड़ रुपये से अधिक का हो चुका है। कोटा में कोचिंग फीस के तौर छात्रों को सालाना 50 हजार से डेढ़ लाख रुपये तक खर्च करना पड़ता है।

एक स्टडी के मुताबिक, 2023 में देश में कोचिंग कारोबार करीब 58 हजार करोड़ रुपये का रहा। जिसके 2028 तक बढ़कर 1 लाख 34 हजार करोड़ तक पहुंचने का अनुमान है। ऐसे में समझा जा सकता है कि हमारे देश में कोचिंग को लेकर सम्मोहन कितना तेजी से बढ़ा है। इस साल जनवरी में ही प्राइवेट कोचिंग सेंटर को लेकर केंद्र सरकार ने एक गाइडलाइन्स जारी की। जिसके मुताबिक, कोचिंग संस्थान 16 साल से कम उम्र के बच्चों का एडमिशन नहीं ले सकेंगे।

### कैसे रुकेगी कोचिंग कल्चर

अब बड़ा सवाल ये है कि क्या इससे देश में कोचिंग कल्चर पर रोक लगेगी? जरा सोचिए इंजीनियर और डॉक्टर बनने का प्रेशर एक 16-17 साल के बच्चे की जिंदगी को किस तरह बिल्कुल एक प्रैक्टिस मशीन बना देता है। जब एक बच्चा सोमवार से शुक्रवार तक रोजाना स्कूल जाता है। शनिवार और रविवार को पूरे दिन कोचिंग में क्लास करता है। बीच-बीच में उसे कोचिंग की ऑनलाइन क्लास और प्रैक्टिस में भी जुड़ना पड़ता है। ऐसे में एक कम उम्र के बच्चे के भीतर मौलिक सोच के लिए कितनी जगह बचती होगी? कोचिंग कल्चर सिर्फ इंजीनियरिंग या मेडिकल में दाखिले तक सीमित नहीं है। शहरी समाज में जहां पति-पत्नी दोनों नौकरीपेशा हैं। ऐसे परिवारों के ज्यादातर बच्चों की पढ़ाई ट्यूशन के भरोसे ही आगे बढ़ती है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि नई शिक्षा नीति किस तरह बच्चों को कोचिंग या ट्यूशन कल्चर से आजादी दिलाने में मददगार साबित हो सकती है?

पूरी जिंदगी शिक्षा के क्षेत्र में गुजारने वाले एक्सपर्ट की सोच है कि हमारे देश में कोचिंग और ट्यूशन कल्चर के फलने-फूलने की बड़ी वजह- कंपटीशन और स्कूली शिक्षा के बीच लगातार चौड़ी होती खाई है। किसी प्रतियोगी परीक्षा में आने वाले सवालों का पैटर्न स्कूली परीक्षा से अलग होता है। ये भी देखा गया है कि कई बार बच्चा इंजीनियरिंग या मेडिकल में दाखिले वाले कंपटीशन में तो अच्छा स्कोर हासिल कर लेता है, लेकिन स्कूली परीक्षा में उसका स्कोर गड़बड़ा जाता है।

### स्कूलों की पढ़ाई के स्तर में हो सुधार

ऐसे में शिक्षाविदों की सोच है कि अगर स्कूल में पढ़ाई का स्तर सुधार दिया जाए, टीचरों की ट्रेनिंग पर खासा ध्यान दिया जाए, सवालों का पैटर्न कंपटीशन और स्कूल-कॉलेज में एक जैसा हो तो ऐसी स्थिति में छात्रों को कोचिंग संस्थानों की ओर देखने की मजबूरी नहीं रहेगी। आज की तारीख में दुनिया तेजी से बदल रही है। विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में बदलाव की जो रफ्तार है, उसमें एक ही स्किल या पढ़ाई के जरिए पूरी जिंदगी नौकरी में बने रहना मुश्किल है। इसलिए, अब हर नौकरी पेशा शख्स को तीन-चार साल में खुद को



अपडेट और अपग्रेड करना होगा। ऑफलाइन या ऑनलाइन, फुल टाइम या पार्ट टाइम कोर्स करते रहना होगा। इसलिए सभी उम्र के लोगों को ताउम्र स्टूडेंट बनाए रखने का रास्ता राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के जरिए बनाया गया है।

विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में जिस रफ्तार से बदलाव हो रहा है- उसमें अब छात्रों के सामने करियर बनाने के लिए सिर्फ इंजीनियर या डॉक्टर बनने का ही रास्ता नहीं रह गया है। दूसरे कई ऐसे सेक्टर भी दिनों-दिन सामने आ रहे हैं- जिसमें बेहतर करियर के लिए अनंत संभावनाएं हैं। सरकार भी बहुत मुखर होकर कह रही है कि छात्रों के भीतर उद्यमी कौशल विकसित करने की जरूरत है, जिससे देश के होनहारजॉब सीकर की जगह जॉब क्रिएटर बनें। अब सवाल उठ रहा है कि जिस तरह से राष्ट्रीय शिक्षा नीति की गुलाबी तस्वीर पेश की जा रही है- क्या उसके लिए हमारे देश में इतने स्कूल-कॉलेज हैं? क्या देश में इतने काबिल टीचर और प्रोफेसर हैं? अगर सरकारी स्कूल और कॉलेजों की स्थिति बेहतर है तो फिर इतनी संख्या में प्राइवेट स्कूल-कॉलेज और यूनिवर्सिटी क्यों खुल रहे हैं? आखिर एक सामान्य मिडिल क्लास परिवार की कमाई का बड़ा हिस्सा बच्चों की पढ़ाई में क्यों खर्च हो रहा है?

### आज भी पुराने ढर्रे पर चल रहे ज्यादातर सरकारी स्कूल

संविधान के मुताबिक 14 साल तक की उम्र के बच्चे के लिए मुफ्त शिक्षा मौलिक अधिकार है। पिछले महीने दिल्ली हाईकोर्ट ने एक मामले में सुनवाई करते हुए कहा कि बच्चे को शिक्षा पाने का मौलिक अधिकार है, पर अपनी पसंद के किसी खास स्कूल में नहीं। हर मां-बाप चाहते हैं कि उसका बच्चा अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़े, जिससे उसका करियर बेहतर बने। प्राइवेट स्कूलों ने वक्त के साथ अपने यहां पढ़ाई-लिखाई के स्तर को अपडेट और अपग्रेड किया। वहीं, देश के ज्यादातर सरकारी स्कूल पुराने ढर्रे पर चलते रहे, जहां शिक्षकों को पढ़ाने के अलावा दूसरे भी बहुत से काम करने पड़ते हैं। ऐसे में सामान्य मिडिल क्लास परिवार बच्चों की बेहतर पढ़ाई के लिए हर महीने अपनी कमाई का मोटा हिस्सा खर्च करने को मजबूर हैं। अगर देश में स्कूली शिक्षा का लेबल एक जैसा कर दिया जाए तो मंहंगी पढ़ाई और कोचिंग दोनों से आजादी मिल सकती है।



# घर के बगीचे में इलायची की खेती कब और कैसे करें?

## इलायची के पौधे की खास बात

जिस तरह से लोग अपने घर के खाली जगह में होम गार्डनिंग करते हैं, उसी तरह से आप इलायची की भी खेती कर सकते हैं। इलायची एक ऐसा पौधा है जो अपने अनेक गुणों के लिए जाना जाता है। जिसकी वजह से इसका महत्व बहुत ही ज्यादा है। लेकिन क्या आपको पता है इलायची की खेती आप अपने घर में कर सकते हैं। वह भी बहुत छोटी सी जगह अथवा अपने होम गार्डन में भी। जिस तरह से लोग अपने घर के खाली जगह में होम गार्डनिंग करते हैं, उसी तरह से आप इलायची की भी खेती कर सकते हैं। जिस तरह से हरी मिर्च, साग, धनिया पत्ती, सब्जी आदि की खेती करते हैं आप इसकी भी खेती कर सकते हैं।

### इलायची का पौधा



आमतौर पर हम सबके घर में इलायची का उपयोग होता है। यह बाजार में बहुत ही महंगी मिलती है। लेकिन यदि आप थोड़ी से जानकारी और मेहनत करें तो इसे अपने घर पर ही उगा सकते हैं। इलायची के छोटे पौधे आपको किसी पास की नर्सरी में मिल जायेंगे। इस पौधे को आप किसी गमले या फिर अपनी बागवानी में लगा सकते हैं। यह पौधा जैसे जैसे बड़ा होगा आपको सकून देगा और आपको बाजार से इलायची भी नहीं खरीदनी पड़ेगी। यदि आप सचमुच इलायची की खेती करना चाहते हैं तो इन बातों का ध्यान रखें।

### इलायची लगाने के लिए सामग्री

इलायची लगाने के लिए कुछ आधारभूत चीजों की ज़रूरत पड़ती है। यदि आप इलायची का पौधा अपने घर के आंगन, गार्डन या फिर छत पर लगाना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको गमले की ज़रूरत पड़ेगी। साथ ही साथ बीज



या फिर इलायची का छोटा पौधा। साथ ही साथ खाद, मिट्टी और पानी की भी ज़रूरत पड़ेगी। यदि आपके पास गमला नहीं है तो आप गमले की बजाय इसे किसी कंटेनर में भी लगा सकते हैं। इलायची का बीज आपको बहुत ही आसानी से बाजार में मिल जाएगा।

### पौधा लगाने का तरीका

इलायची का पौधा बहुत ही आसानी से मिट्टी में उग जाता है। लेकिन आप इसके लिए पोर्टिंग मिक्स का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पोर्टिंग मिक्स के लिए आपके पास बाजार जाने के विकल है लेकिन इसे आप अपने घर पर भी बना सकते हैं। सबसे पहले गमले में 50 फीसदी कोको पीट खाद ले लें। फिर 50 प्रतिशत वर्मीकम्पोस्ट उसमें डालें और मिट्टी के साथ मिक्स कर लें। कोकोपीट पौधों के ग्रोथ में बहुत ही ज्यादा सहायक होता है। यह पौधे और उसकी जड़ को मजबूत करता है। फिर इलायची के पौधे के बीज को मिट्टी में अच्छी तरह से दबा दें। फिर हल्का सा पानी डाल दें।

### पौधे की देखभाल

इलायची के पौधे को बहुत ज्यादा पानी की ज़रूरत नहीं पड़ती है। प्रतिदिन पानी देने से बचना चाहिए अन्यथा पौधा खराब हो जाएगा। साथ ही साथ इस बात का भी ख्याल रखना होता है कि इसे अच्छी तरह से धूप और पोषण मिलता रहे। अच्छा पोषण हर तरह के पौधे के विकास में सहायक होता है। यदि आपने इसका अच्छे से ख्याल रखा तो कुछ दिन बाद आप देखेंगे की धीरे-धीरे इसमें से पौधा निकलने लगा है। अच्छी देखभाल करने से पौधा 2-3 साल में तैयार हो जाता है। जिसे आप अपने उपयोग में ले सकते हैं।

'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल न्यूट्रीशियन, प्रिवेंशन एंड हेल्थ' में प्रकाशित एक नये शोध के अनुसार भारत में पहाड़ी और पर्वतीय क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों में बौनेपन का अधिक खतरा है। पांच साल से कम उम्र के 1.65 लाख से अधिक बच्चों के डेटा का विश्लेषण करते हुए, शोधकर्ताओं ने पाया कि बौनापन उन लोगों में अधिक आम है जो माता-पिता की तीसरी या बाद की संतान हैं, और जन्म के समय जिनकी लंबाई कम थी।



## पहाड़ों में रहने वाले बच्चे क्यों पैदा हो रहे हैं बौने? नए शोध में पता चली वजह

विश्लेषण के लिए 2015-16 के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-4) से डेटा शामिल किया गया था। बौनेपन को परिभाषित करने के लिए डब्ल्यूएचओ मानकों का उपयोग किया गया। शोधकर्ताओं ने कहा कि लगातार अधिक



ऊंचाई वाले वातावरण में रहने से भूख कम हो सकती है, और ऑक्सीजन व पोषक तत्वों का अवशोषण सीमित हो सकता है। इन शोधकर्ताओं में मणिपाल एकेडमी ऑफ हायर एजुकेशन, मणिपाल के शोधकर्ता भी शामिल थे। हालांकि उन्होंने कहा कि अवलोकन अध्ययन में इन कारणों के बीच कोई जुड़ाव नहीं मिला।

अध्ययन टीम ने यह भी कहा कि पहाड़ी और पर्वतीय क्षेत्रों में फसल की कम पैदावार और कठोर जलवायु के कारण खाद्य असुरक्षा अधिक होती है। उन्होंने कहा कि इन क्षेत्रों में पोषण कार्यक्रमों को लागू करने समेत स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच प्रदान करना चुनौतीपूर्ण है।

उन्होंने कहा कि इन बच्चों में बौनेपन का कुल प्रसार 36 प्रतिशत पाया गया, 1.5-5 वर्ष की आयु के बच्चों (41 प्रतिशत) में यह प्रबलता 1.5 वर्ष से कम आयु के बच्चों (27 प्रतिशत) की तुलना में अधिक थी।

शोधकर्ताओं ने अपने विश्लेषण में पाया कि 98 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 1000 मीटर से कम, 1.4 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 1000 से 2000 मीटर ऊंचाई के बीच जबकि 0.2 प्रतिशत बच्चे समुद्र तल से 2000 मीटर से अधिक ऊंचाई पर रहते थे। उन्होंने कहा कि समुद्र तल से 2000 मीटर या उससे अधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर रहने वाले बच्चों में समुद्र तल से 1000 मीटर ऊपर रहने वालों की तुलना में बौनेपन का खतरा 40 प्रतिशत अधिक पाया गया। विश्लेषण में यह भी पाया गया कि अपने माता-पिता की तीसरी या इसके बाद की संतान 44 प्रतिशत बच्चों में बौनापन प्रबल था, जबकि इससे पहले जन्मे बच्चों में यह आंकड़ा 30 प्रतिशत था। इसके अलावा जन्म के समय छोटे या बहुत छोटे बच्चों में बौनेपन की दर भी अधिक (45 प्रतिशत) थी।



# शरीर ने साथ छोड़ा हिम्मत ने नहीं... इस पैरा एथलीट की जिंदगी से हर किसी को लेनी चाहिए सीख

भारत की एकता भ्याण ने सत्र का सर्वश्रेष्ठ 20 . 12 मीटर का थ्रो फेंककर विश्व पैरा एथलेटिक चैम्पियनशिप में महिलाओं की एफ51 क्लब थ्रो स्पर्धा में स्वर्ण पदक हासिल किया है। हिसार निवासी एकता भ्याण बनना तो डॉक्टर चाहती थी पर एक सड़क हादसे ने उनको सब कुछ तबाह कर दिया। हिम्मत की मिसाल इस पैरा एथलीट हार नहीं मानी और आज वह देश का नाम रोशन कर रही हैं। चलिए जानते हैं उनकी हिम्मत की कहानी।

पैरा एथलीट एकता देश को डिस्कस थ्रो और क्लब थ्रो में रिप्रेजेंट करती हैं। वैसे तो वह डॉक्टर बनने का सपना लेकर दिल्ली आई पर उनकी किस्मत में कुछ और ही लिखा था। कोचिंग के पहले दिन जब वह कैब में निकली तो हरियाणा सीमा पर एक ट्रक उनकी कैब पर उलट गया। जब एकता की आंखें खुली तो वह अस्पताल में थी जहां वह दर्द से तड़प रही थी। डॉक्टरों ने बताया उनकी नेक बोन में चोट आई है, जिसका असर स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ा है।

इस हादसे के बाद एकता कभी चल नहीं पाई, शरीर का नीचला हिस्सा पैरेलाइज्ड होने का कारण व्हील चेयर ही उनका सहारा बन गई। उस हादसे में छह छात्रों की मौत हो गई थी, ऐसे में एकता को जिंदगी ने एक और मौका दिया था जिसे वह गंवाना नहीं चाहती थी। एक्सीडेंट के करीब एक साल बाद एकता ने दोबारा पढ़ाई शुरू की। इस बार उन्होंने इंग्लिश ऑनर्स लिया और साथ में कॉम्पिटिटिव एग्जाम की तैयारी करती रही।

एकता की मेहनत रंग लाई और उन्हें हरियाणा सरकार में



बतौर ऑडिटर नौकरी मिल गई। इसके बाद उन्हें कोच अमित सिरौहा ने डिस्कस थ्रो और क्लब थ्रो में पार्टिसिपेट करने का प्रस्ताव दिया, इसके बाद से उनकी जिंदगी में नया मोड़ आया। एकता ने 2016 में पहला नेशनल मेडल मिला, इसके बाद 2018 में एशियन गेम्स के क्लब थ्रो इवेंट में पहला इंटरनेशनल गोल्ड मेडल अपने नाम किया। एकता को हरियाणा के सर्वोच्च खेल पुरस्कार 'भीम अवार्ड' से सम्मानित किया जा चुका है। सके अलावा एकता को भारत सरकार की तरफ से एम्पॉवरमेंट ऑफ पर्सन विथ डिसेबिलिटी के नेशनल अवार्ड से नवाजा गया। यह उनकी मेहनत और हिम्मत है जो उन्हें इस मुकाम तक ले आई है।





# पत्नी की इन 5 आदतों की वजह से पति नहीं करते हैं उनकी कद्र !

रिलेशनशिप को स्ट्रॉंग बनाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने पार्टनर की जरूरतों का ख्याल रखें, लेकिन पति-पत्नी की एक गलत आदत की वजह से भी रिश्ते में खटास आ सकती है। आइए जानते हैं पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में, जिसकी वजह से उनका रिश्ता टूट सकता है।

पति-पत्नी का रिश्ता बहुत ही नाजुक डोर से बंधा होता है, जिसमें छोटी सी गलती से भी दरार आ सकती है। समय रहते पार्टनर अगर अपने जीवनसाथी को समझने का प्रयास नहीं करता है या फिर अपने रिश्ते को बचाने की कोशिश नहीं करता है, तो इससे उनके बीच दूरियां आने लगती हैं। इसके अलावा उनका पार्टनर उनकी कद्र भी नहीं करता है।

आज हम आपको पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनकी वजह से पति उनकी कद्र करना छोड़ देता है। न तो वो उन्हें मान-सम्मान देता है और न ही उन्हें अपने साथ कहीं लेकर जाना पसंद करता है। चलिए जानते हैं पत्नी की उन 5 गलत आदतों के बारे में।

## बहस

पति अपनी पत्नी की तब कद्र करना छोड़ देता है, जब वो बात-बात पर बहस करने लगती है। कभी-कभार लड़ाई-झगड़े या बहस होना तो आम बात है लेकिन जब ये रोज की बात बनने लगती है, तो पति-पत्नी के बीच दरार आने लगती है।

## बातों को न समझना

आमतौर पर पति-पत्नी के बीच तब दूरियां आने लगती हैं, जब दोनों में से कोई भी एक दूसरे की बातों का उल्टा मतलब निकालने लगता है। खासतौर पर पत्नी जब अपने पति की बातों को समझने की जगह उन्हें अनदेखा करने लगती है, तो फिर पति



भी उनकी कद्र करना छोड़ देते हैं।

## सम्मान

पति तब अपनी पत्नी की कद्र करना छोड़ देते हैं, जब पत्नी उनका सम्मान नहीं करती है। घरवालों से लेकर दोस्तों के सामने उनका अपमान करती है। अगर आप भी ये ही गलती कर रही हैं, तो आज ही अपनी इस आदत को बदल दें। नहीं तो भविष्य में आप दोनों के रास्ते हमेशा-हमेशा के लिए अलग भी हो सकते हैं।

## मर्जी

रिश्ते में प्रेम बना रहे इसकी जिम्मेदारी पति-पत्नी दोनों की होती है। दोनों को अपने साथी की बातों को समझना चाहिए। उनके साथ समय बिताना चाहिए। लेकिन उस स्थिति में पति अपनी पत्नी की कद्र करना छोड़ देता है, जब उसकी पत्नी बात-बात पर उनकी बात को टालने लगती है और अपनी मर्जी के अनुसार अपने पति को कंट्रोल करने की कोशिश करती है।

## शक

पति-पत्नी के रिश्ते में तब दरार आने लगती है, जब पत्नी अपने पति की छोटी-छोटी बातों पर शक करने लगती है।

उन्हें कहीं भी अकेले नहीं रहने देती। ऐसे में पति न चाहते हुए भी अपनी पत्नी की कद्र नहीं करता है।



# हिंदुस्तान की वो नदी जिसने रोक दिया

## सिकंदर का भारत अभियान, सेना ने डाल दिए हथियार

सिकंदर ने ग्रीस से दुनिया जीतने के अपने अभियान की शुरुआत की थी। उसकी शक्तिशाली सेना ने हिन्दुस्तान के राजा पोरस की बड़ी सेना को भी युद्ध में हरा दिया था। फिर ऐसा क्या हुआ कि उसके सैनिकों ने ब्यास नदी को पार करने से मना कर दिया? आइए जानते हैं।

सिकंदर ने मेसिडोनिया, ग्रीस से दुनिया जीतने के अपने अभियान की शुरुआत की थी। उसकी शक्तिशाली सेना 327 ईसा पूर्व तक ईरान से जीतते हुए हिन्दुस्तान के करीब पहुंच चुकी थी। कई राजाओं ने तो लड़ने से पहले ही उसके समर्पण कर दिया। वहीं, राजा पोरस ने युद्ध में उसे कड़ी टक्कर दी लेकिन नतीजा सिकंदर के पक्ष में रहा। हालांकि, इतिहास में हिन्दुस्तान की एक ऐसी नदी भी दर्ज है, जिसे दुनिया जीतने वाला सिकंदर भी पार नहीं कर पाया। आइए जानते हैं वो किस्सा।

सिकंदर को अपने हिन्दुस्तान के अभियान में तक्षशिला के राजकुमार से काफी मदद मिली। सिकंदर के प्रति अपनी निष्ठा दिखाने के लिए उसने सिकंदर को 65 हाथी भेंट किए। दरअसल, वो ऐसा इसलिए कर रहा था ताकि उसे दुश्मन पोरस से लड़ाई में सिकंदर का साथ मिले। ऐसा ही हुआ भी। मेहमाननवाजी से खुश होकर सिकंदर आगे पोरस से लड़ने के लिए बड़ गया। पोरस के साथ हुई लड़ाई ने सिकंदर के आगे के हिन्दुस्तान अभियान का रुख तय किया।

### झेलम नदी पर हुई सिकंदर-पोरस की लड़ाई

सिकंदर और पोरस की लड़ाई झेलम के नदी पर लड़ी गई थी। ग्रीस के राजा के सामने नदी पार करने और हाथियों की एक बड़ी चुनौती थी। लेकिन वो एक सक्षम सेनानायक था। तेज आंधी और तूफान की आड़ में उसने अपनी सेना को नदी पार करा दी। हाथियों से लड़ने के लिए तरकीब निकाली गई कि सैनिक हाथी को घेरकर उसपर भालों से हमला करेंगे। इस बीच एक तीरंदाज हाथी की आंख पर निशाना लगा देगा। इससे हाथी अनियंत्रित होकर इधर उधर डोलने लगता और अपने ही लोगों को कुचल डालता।

इस भीषण लड़ाई में दोनों तरफ के कई लोग मारे गए और बड़ी संख्या में लोग हताहत भी हुए। लड़ाई में सिकंदर के

बूसेफ़ेल्स घोड़े की भी मौत हो गई। अपने घोड़े की याद में सिकंदर ने युद्ध मैदान के पास एक नए शहर की स्थापना की और उसका नाम बूसेफ़ेल्स रखा। अंत में सिकंदर की जीत हुई। लेकिन पोरस की वीरता को देखकर सिकंदर ने पोरस

को न सिर्फ़ उम्मेद जताते हुए जमीन लौटा दी बल्कि आसपास की कुछ अतिरिक्त जमीन भी सौंप दी।

### इस नदी से वापस लौट गया सिकंदर

सिकंदर इससे आगे भी बढ़कर गंगा के तट तक जाना चाहता था लेकिन वो हाइफ़ैसिस नदी के आगे भी नहीं जा पाया। हाइफ़ैसिस नदी को आज ब्यास के नाम से जाना जाता है। यूनानी इतिहासकार एरियन ने लिखा है, 'हाइफ़ैसिस नदी से परे का देश समृद्ध माना जाता था और इसके निवासी सक्षम किसान और बहादुर लड़ाके थे... इन भारतीयों के पास बाकी राज्यों की तुलना में बहुत ज्यादा और बड़े-बड़े हाथी थे।' ये सब सुनकर सिकंदर को और आगे जाने की इच्छा हुई। लेकिन मैसिडोनियावासी अब तक अपने राजा की योजनाओं से काफी थक चुके थे। सैनिकों को लगातार आगे बढ़ते और लड़ाई करते हुए 8 साल बीत गए थे। उन्हें अब अपने परिवार और घर की याद आ रही थी। एक पुराने सैनिक ने पूरी सेना की तरफ से सिकंदर को याद दिलाया कि दुनिया जीतने के अभियान में कितने ही साथी मर गए हैं और जो बचे भी हैं उनके पूरे शरीर पर इस अभियान के निशान हैं। उनके अपने कपड़े खराब हो चुके हैं। अब उन्हें अपने कवच के नीचे ईरानी और भारतीय कपड़े पहनने पड़ रहे हैं।

सिकंदर को सैनिकों का ऐसा कहना अच्छा नहीं लगा। वो अपने टेंट की तरफ में चले गए और तीन दिन तक उनसे बात नहीं की। वो इंतजार करते रहे कि उनके सैनिक उनसे माफ़ी मांगेंगे, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। एक उच्च-रैंकिंग के सैनिक ने सिकंदर को सलाह दी कि वो घर लौट जाए और नई भर्तियों के साथ एक बार फिर दूसरे अभियान पर निकल जाएं। आखिरकार सिकंदर को अपने सैनिकों की बात माननी पड़ी और वो बिना ब्यास नदी पार करे ग्रीस लौट गए।



# उम्र के साथ बढ़ रहा है तनाव: चिंता दूर रखने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

जब आप उम्र के उस पड़ाव पर आते हैं जहां कई तरह की जिम्मेदारियां कम हो जाती हैं, ऐसे स्टेज पर कई लोग डिप्रेशन एंजाइटी के शिकार हो जाते हैं। लगातार चिंता करने, नकारात्मक सोच और हमेशा बुरा होने का डर भावनात्मक और शारीरिक सेहत पर खराब असर डालने लगता है। इसकी वजह से आप इमोशनली कमजोर महसूस करने लगते हैं और बेचैनी महसूस होती रहती है। इसके कारण अनिद्रा, सिर दर्द, पेट की समस्याएं और मांसपेशियों में तनाव जैसी परेशानियां भी शुरू हो जाती हैं जबकि किसी काम पर ध्यान ही नहीं लगता है। अगर आप भी ऐसे हालात से गुजर रहे हैं तो चिंताओं को कंट्रोल करने के लिए कुछ तरीकों की मदद लें।

## चिंता दूर रखने के अनोखे तरीके

### चिंता करने का समय करें फिक्स

जी हां, अगर आप आपका काम नकारात्मक चिंताओं की वजह से प्रभावित हो रहा है तो आप इसके लिए एक टाइम फिक्स कर लें। अपने 24 घंटे में से एक घंटा ऐसा निकालें जब आप केवल इन विषयों को लेकर सोचें और उपाय निकालें। इस तरह आप हर वक्त चिंता करने से बच जाएंगे।

### चिंता के विषयों की बनाएं लिस्ट

जब भी आपको लगे कि आप किसी विषय को लेकर परेशान हो रहे हैं तो उन सारी चीजों को एक जगह पर लिखते जाएं। इस तरह आप एक लिस्ट बना लेंगे जिन पर आपको चिंतन करनी है और इनका निदान निकालना है। इस तरह आप अपने 24 घंटे में से 20 मिनट इनके लिए रखें।

## परेशानियों को टाले नहीं

अपनी परेशानियों को आप जितना अधिक टालते जाएंगे, ये आपके लिए मुसीबत बनती जाएगी। इसलिए इस लिस्ट पर लिखी चीजों को एक एक कर खत्म करते जाएं और इनका हल निकालते जाएं। इस तरह आप धीरे धीरे चिंतामुक्त होने लगेंगे।

## तर्क के साथ करें चैलेंज

अगर आप अपनी चिंताओं को चैलेंज कर दें और यह सोचें कि इनके बारे में सोचकर आप क्या कर लेंगे तो आप यह महसूस करेंगे कि



आधे से अधिक

परेशानियां ऐसी हैं, जो दरअसल, ना तो आपका कुछ बिगाड़ सकती हैं और ना ही आप इसका इलाज निकाल सकते हैं। इसलिए इन्हें बेकार समझें और लाइफ में आगे बढ़ें।

## योग और ध्यान करें

अपने मन को भटकने और बेवजह की निगेटिव सोच के साथ जीवन जीने से बेहतर होगा कि आप अपने लाइफ स्टाइल में योग और ध्यान को शामिल करें। इस दौरान आप उन चीजों पर ध्यान लगाएं जो आपके हाथ में हैं। इस तरह आप पाएंगे कि परेशानियां आपके मानसिक सेहत को नुकसान नहीं पहुंचा पा रहीं और आप उनकी वजह से तनाव में नहीं हैं। इस तरह आप अपनी आगे की जिंदगी को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक सोच के साथ काम करें।



# कभी देखें हैं भारत के ये खूबसूरत चाय बागान? यहां एक बार जाना तो बनता है

चाय का नाम सुनते ही ताजगी का अहसास होने लगता है। कुछ लोग चाय के इतने दीवाने होते हैं कि इसके बिना रह ही नहीं पाते हैं। पर क्या आपने कभी चाय के बागानों के बारे में जानना चाहा है। अगर नहीं तो बता दें कि भारत को चाय उत्पादन के मामले से सबसे बड़े देशों में से एक माना जाता है और यहां के चाय बागानों की खूबसूरती पूरी दुनिया में मशहूर है। आपको करवाते हैं भारत के फेमस और खूबसूरत चाय के बागानों की सैर।



## मुन्नार का टी गार्डन

सबसे पहले बात करते हैं केरल के मुन्नार के टी गार्डन की जहां हर साल विश्व भर से लाखों पर्यटक आते हैं। हिल स्टेशन की घुमावदार गोल-गोल पहाड़ियों पर एक ही ऊंचाई के चाय के पौधे देखकर आंखों को बेहद ही सुकून मिलता है। यहां ऊंचाई से गिरते झरने और ठंडा मौसम किसी को भी अपनी तरफी खींच लाए।

## पालमपुर के चाय बागान



हिमाचल प्रदेश की कांगड़ा घाटी में एक प्राकृतिक रूप से समृद्ध हिल स्टेशन पालमपुर चाय बागानों और देवदार के जंगलों से घिरा है। पालमपुर उत्तर-पश्चिम भारत की चाय की राजधानी है, जो इसे विशेष रुचि स्थल बनाता है। इस जगह पर आप शुद्ध वातावरण के साथ-साथ प्रकृति की हरियाली का भी आनंद उठा सकते हैं।

## जोरहाट टी बंगला

घाटी के मध्य भाग में बसे, जोरहाट को 'विश्व की चाय राजधानी' के रूप में भी जाना जाता है। जोरहाट टी बंगला चाय के बागानों के साथ साथ पर्यटकों के ठहरने के लिए आवास के विकल्प भी देता है। प्राकृतिक सुन्दरता से भरपूर इन चाय के बागानों के बीच रहने का एक अलग ही मजा है।

## हैप्पी वैली टी गार्डन

हैप्पी वैली टी गार्डन भी प्राचीन चाय बागानों की लिस्ट में शामिल है। लगभग 60 हजार से भी अधिक ऊंचाई पर मौजूद होने के चलते ये बागान लाखों सैलानियों के लिए प्रमुख पर्यटक केन्द्रों में से एक है। यहां चाय की कुछ झाड़ियाँ 100 साल से अधिक पुरानी हैं।

## दार्जिलिंग के खूबसूरत बागान

पश्चिम बंगाल में स्थित दार्जिलिंग शहर चाय के बागान के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। भारत में 25% चाय का उत्पादन यहां से किया जाता है। खूबसूरत मौसम और हसीन वादियों के से घिरा हुआ ये शहर लोगों के आकर्षण का केंद्र है। हर साल यहां लाखों पर्यटक चाय के बागान की सैर करने जरूर आते हैं। यहां आकर आप चाय पीने के साथ-साथ उनकी हरियाली पत्तियों को देखने का भी मजा ले सकते हैं।

## नीलगिरी के प्राचीन बागान

तमिलनाडू में स्थित नीलगिरी पहाड़ी पर 100 साल से भी अधिक समय से उगाया जाने वाला चाय का बागान पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यहां कई टी प्लांट भी बनाए गए हैं। नीलगिरी के पास स्थित कुनूर में आप कई चाय के बागान को देखने का मजा ले सकते हैं।



मसल्स को मजबूत बनाने के साथ ही अंडा खाना आपकी पूरी सेहत को फायदा पहुंचाता है। ये आपकी स्किन से लेकर बालों तक के लिए फायदेमंद माना जाता है, लेकिन अक्सर देखने में आता है कि फिटनेस प्रीक लोग अंडे का पीला भाग यानी जर्दी खाने से लोग परहेज करते हैं। फिटनेस डाइट में लोग अंडा तो शामिल करते हैं लेकिन उसका सफेद हिस्सा ही खाते हैं और पीला भाग छोड़ देते हैं, क्योंकि माना जाता है कि इससे वजन बढ़ सकता है। अंडे के ऊपरी भाग में तो न्यूट्रिशन होते ही हैं, इसके पीले हिस्से यानी जर्दी में भी जिंक, फॉस्फोरस समेत कई विटामिन और मिनरल्स होते हैं। सर्दी-जुकाम में अंडा खाना काफी फायदेमंद माना जाता है। फिलहाल एक्सपर्ट से जान लेते हैं कि क्या

अंडे की जर्दी से वजन बढ़ सकता है या ये किसी तरह से नुकसानदायक है। एक्सपर्ट के मुताबिक अंडे के पीले भाग में फैट की मात्रा ज्यादा पाई जाती है और इसका ज्यादा सेवन वजन बढ़ा सकता है, इसलिए एक दिन सिर्फ एक अंडे की जर्दी खाना ही बेहतर रहता है। खासतौर पर अगर आप वेट लॉस जर्नी पर हैं और रेगुलर अंडा का सेवन कर रहे हैं तो कोशिश करें कि सिर्फ सफेद हिस्सा ही खाएं।



## क्या अंडे का पीला हिस्सा खाने से शरीर में बढ़ता है फैट क्या कहते हैं एक्सपर्ट



अंडे का पीला  
हिस्सा है

नुकसानदायक?

अंडे के पीले हिस्से में काफी मात्रा में खराब फैट होता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल LDL की मात्रा बढ़ा सकता है। ये दिल के लिए नुकसानदायक होता है, इसलिए इसका पीला भाग खाना अवॉइड करें। एक हेल्दी व्यक्ति एक दिन में 2 से 3 अंडे खा सकता है, लेकिन ये बॉडी वेट, उम्र और पाचन शक्ति पर निर्भर करता है। अंडे में अच्छी मात्रा में कैल्शियम होता है, इसलिए इसका सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने में हेल्पफुल है। वहीं इसमें मौजूद प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व एनर्जी बूस्ट करने, मसल्स को मजबूत बनाने का काम करते हैं। स्किन को हेल्दी बनाए रखने के साथ ही अंडा बालों और नाखूनों को भी स्ट्रॉंग बनाए रखता है।







## कई पोषक तत्वों से भरपूर है कटहल

**वजन कम करने के साथ हार्ट को भी मिलेंगे ये शानदार फायदे**

कटहल कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, खास तौर पर बच्चों को पका कटहल खिलाया जाए तो उन्हें इसके कई फायदे मिलते हैं। पका कटहल न सिर्फ हेल्दी डाइट को मेंटेन करता है, बल्कि बच्चों के वजन घटाने के साथ ही हार्ट को हेल्दी रखने और उन्हें ओवर ईटिंग से भी बचाता है। पका कटहल बच्चों के खाने में शुगर की मात्रा को कम करता है। जिससे उन्हें मोठे की क्रेविंग कम होती है। पका कटहल से और क्या फायदे होते हैं, जानते हैं इससे होने वाले फायदों के बारे में।

### पके कटहल से बच्चों को मिलेंगे ये फायदे

पका कटहल विटामिन सी से भरपूर होता है, जो बच्चों की त्वचा में कोलेजन बढ़ता है और त्वचा हेल्दी रहती है। कई पोषक तत्वों से भरपूर है कटहल, वजन कम करने के साथ हार्ट को भी मिलेंगे ये शानदार फायदे कटहल हार्ट को हेल्दी रखने में उपयोगी साबित होता है। दरअसल, इसमें पोटेशियम मौजूद होता है, जिससे हार्ट को फायदा मिलता है।

कटहल में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखता है, जिससे बच्चों की गट हेल्थ बेहतर होती है। इसमें मिलने वाला फाइबर पाचन तंत्र को हेल्दी रखने में मददगार होता है।

कटहल बच्चों के वजन घटाने में उपयोगी साबित होती है, दरअसल, कटहल में मौजूद फाइबर से बच्चों को लंबे समय तक भूख का अहसास नहीं होती और वे ओवर ईटिंग से बचे रहते हैं।

### ये लोग कटहल के सेवन से बचें

गर्भवती महिलाओं को कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए।

डायबिटीज के मरीज भी कटहल खाने से बचें।

ऐसे मरीज जिन्होंने हाल ही में सर्जरी करवाई है, उन्हें भी कटहल नहीं खाना चाहिए।

ब्लड डिसऑर्डर से ग्रसित मरीजों को भी कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए।

किडनी से जुड़ी समस्या से परेशान लोगों को भी कटहल के सेवन से बचना चाहिए।





# अंजीर: स्वाद व सेहत का बेजोड़ मेल !



अंजीर के पेड़ अरब, अफ़ग़ानिस्तान, ईरान और दक्षिण अफ़्रीका में बहुतायत से पाए जाते हैं। भारत में यह कश्मीर में बड़ी मात्रा में उगाया जाता है। अंजीर के कच्चे फल गूलर के जैसे होते हैं, पर ये गूलर से एकदम अलग होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार अंजीर पित्त रोगों को नष्ट करता है तथा पेट, हृदय, और मस्तिष्क के रोगों में विशेषकर लाभदायक है। अंजीर में कॉपर, सल्फ़र और क्लोरिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसमें विटामिन ए, बी और सी होते हैं। ताजे अंजीर की तुलना में सूखे अंजीर में शर्करा और क्षार तीन गुना अधिक पाया जाता है।

## अंजीर के फ़ायदे

अंजीर में ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड्स होते हैं, जो दिल की बीमारियों से रोकथाम करते हैं।

अंजीर उस ज़मीन पर होता है, जहाँ पर कैल्शियम ज़्यादा मात्रा में पाया जाता है। यही कारण है कि अंजीर के फल में भी अच्छी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। अंजीर हड्डियों के लिए एक बेहतरीन टॉनिक है। यह हड्डियों को

मजबूत करता है और जोड़ों को स्वस्थ रखता है। अंजीर में पौष्टिक होने के कारण यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। मधुमेह के रोगियों को कुछ मात्रा में लाभकारी मीठा खाने की आवश्यकता होती है। ऐसे में उन्हें थोड़ा-सा अंजीर खाने से लाभ होता है।

अंजीर में अत्यधिक मात्रा में मैग्नीशियम पाए जाते हैं और यह प्राकृतिक औषधि की तरह काम करते हैं। वो लोग जिन्हें काफ़ी लम्बे समय से



कब्ज है उन्हें

अंजीर को ज़रूर लेना

चाहिए। बच्चों को होने वाले कब्ज में अंजीर बहुत फ़ायदेमंद है, इससे बच्चों का पेट साफ़ रहता है, उन्हें

भूख अच्छी लगती है और पेट के कीड़े भी नष्ट होते हैं।

जिन लोगों को पाइल्स-फिशर की समस्या होती है, उन्हें भी अंजीर लेने से फ़ायदा होता है।

सफ़ेद दाग़पर अंजीर के पत्तों का रस या अंजीर का दूध लगाने से फ़ायदा होता है।

अंजीर को 2 महीने तक रोज़ सुबह सौंफ़ के साथ चबाकर खाया जाए तो इससे शरीर मोटा होता है। दुबले शरीर वाले लोग इसे सेवन कर सकते हैं।

अंजीर और साथ मुनक्का को दूध में उबालकर पीने से कब्ज दूर होता है, आंतों की सूजन में आराम मिलता है, खून की कमी दूर होती है और फेफड़ों को शक्ति मिलती है।

## अंजीर को कैसे खाएं

सूखे अंजीर को हमें कम से कम 12 से 24 घंटे भिगोने के बाद ही खाना चाहिए। रोज़ाना 2 से 4 अंजीर को टुकड़े करके पानी में भिगो दें। सुबह उस पानी को उबालकर आधा कर दें और पी जाएं। पीने के बाद बचे हुए अंजीर को चबाकर खाएं।

# हरे लहसुन व सोया का अचार

सामग्री- 250 ग्राम, लहसुन का साग साफ़ किया हुआ 250 ग्राम, सोया साग, 250 ग्राम, ताज़ा अदरक कसा हुआ, 50-100 ग्राम हरी मिर्च, 1/4 कप नींबू का रस, 2 टेबलस्पून सरसों का तेल, नमक स्वादानुसार

विधि- लहसुन और सोया के पत्तों को अच्छी तरह से धोकर साफ़ करें और पानी निथरने तक छलनी में रखकर छोड़ दें। ऊपर से किसी महीन कपड़े से ढंक दें।

सूखने के बाद दोनों को चॉपिंग बोर्ड पर रखकर एकदम बारीक काटकर रख दें।

अदरक व लहसुन को भी साफ़ करें और उन्हें एकदम बारीक काट लें।

काटी गई लहसुन व सोया की पत्तियों को चॉपर या खलबट्टे में डालकर दरदरा पेस्ट बना लें। साथ में नमक भी डालते जाएं। सभी मिश्रण को बड़े मिक्सिंग बाउल में निकालें। उसमें



बारीक कटे अदरक, हरी मिर्च के साथ सरसों का तेल और नींबू का रस मिलाएं।

इसे एक स्टरलाइज्ड एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख दें। अचार को धूप में रखने की ज़रूरत नहीं है।

आपका अचार तैयार है, जिसे आप पराठा, सैंडविच और बतौर चटनी के रूप में खा सकते हैं।

# ढंडी लीची और मुद्दे का सलाद



सामग्री- 19 से 20 ताज़ी लीची

1 कप उबले हुए स्वीट कॉर्न

1/4 लाल प्याज़, बारीक कटा हुआ

5 से 6 लाल हेलोपीनोज़, गोलाकार कटे हुए

1 टेबलस्पून अदरक का रस

1 टेबलस्पून नींबू का रस

1 टेबलस्पून मेपल सिरप (वैकल्पिक)

सजाने के लिए

समुद्री नमक के टुकड़े

1/4 कप ताज़ी बेसिल लिक्स

विधि- 1. लीची को छीलकर गुठली बना लें।

2. एक बड़े बाउल में लीची, स्वीट कॉर्न, लाल प्याज़, लाल हेलोपीनोज़, अदरक का रस, नींबू का रस और मेपल सिरप डालें। मिलाने के लिए टॉस करें।

3. सर्विंग बाउल में डालें, ऊपर से इच्छानुसार से अदरक और नींबू का रस डालें। समुद्री नमक के टुकड़े छिड़कें और बेसिल लिक्स से सजाएं।

टिप्स: लाल हेलोपीनोज़ आपके मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाता है और सलाद में एक बढ़िया कलर जोड़ता है।

# सौंफ व टमाटर का सूप

60 ग्राम अखरोट 1/2

1/2 ऑर्गेनिक नींबू का छिलका, कद्दूस किया हुआ

40 ग्राम ताज़ा पिसा हुआ पारमेज़न

1 टेबलस्पून कटा हुआ हरा सौंफ

विधि- सूप तैयार करने के लिए सौंफ और सौंफ के पत्तों को साफ़ करके एक तरफ रख दें (ग्रेमोलाटा और गार्निश के लिए)।

आधा काटें और डंठल हटा दें। हरे सौंफ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

प्याज़ और लहसुन को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

एक पैन में जैतून का तेल गर्म करें। सौंफ, प्याज़ और लहसुन को हल्का-सा भून लें। टमाटर और सब्जी का स्टॉक डालें। 20 मिनट तक पकाएं।

सूप को प्यूरे करें, लेकिन इसे पूरी तरह बारीक न करें। नमक, काली मिर्च



और शक्कर डालें।

अखरोट लेमन ग्रेमोलाटा तैयार करने के लिए, अखरोट को काट लें और उन्हें नॉन-स्टिक पैन में बिना भून लें। नींबू के छिलके, पारमेज़न और हरे सौंफ को एक साथ मिलाएं।

सूप को बाउल में डालें। ऊपर से थोड़ा ग्रेमोलाटा डालें।

सूप को बची हुई हरी सौंफ से सजाएं और बचे ग्रेमोलाटा के साथ परोसें।

# चेहरे की सुंदरता बढ़ाएंगे आलू के ये फेसपैक



उपयोग से त्वचा का रंग साफ होने लगता है। आधे आलू को कद्दूकस करके इसमें एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। बाद में चेहरा पानी से साफ कर लें। इस फेसपैक को हफ्ते में एक बार जरूर लगाएं।

**3. आलू-मुल्तानी मिट्टी फेसपैक**  
यह फेसपैक आपकी त्वचा में निखार लाने के साथ ही मुंहासे वाली त्वचा की सूजन को कम करने में भी मददगार है। इस फेसपैक को बनाने के लिए बिना छीले आधे आलू का पेस्ट बना लें और उसमें 3 से 4 चम्मच मुल्तानी मिट्टी और कुछ बूंदें गुलाब जल की मिलाकर पेस्ट तैयार करें।

चेहरे के दाग-धब्बे हटाने और आंखों के डार्क सर्कल कम करने के लिए आलू का इस्तेमाल काफी समय से किया जाता रहा है। आलू का रस आंखों के आसपास लगाने से यह आंखों की सूजन को कम करता है।

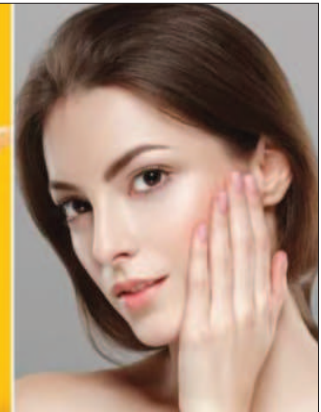
अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। यह पैक आपकी स्किन को चमकदार बनाता है।

## 1. आलू-अंडे फेसपैक

आलू और अंडे के फेसपैक को लगाने से चेहरे के पोर्स टाइट होते हैं। आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में सादे पानी से चेहरा धो लें। आपको तुरंत फर्क नजर आएगा।

## 2. आलू-हल्दी का फेसपैक

आलू और हल्दी के फेसपैक के नियमित





# ऐसे जिएं खुद की जिंदगी



जिस व्यक्ति से आप प्यार कर रहे हैं, वह आप के प्यार के काबिल नहीं है तो फिर क्या करें  
जिस व्यक्ति से आप प्यार कर रहे हैं, वह आप के प्यार के काबिल नहीं है तो फिर क्या करें 'है तुझे भी इजाजत कर ले तू भी मुहब्बत।' यही गाना बज रहा था और मैं सोचने लगी की मुहब्बत करने के लिए किसी से इजाजत लेनी पड़ती है क्या? मुहब्बत के बारे में तो कहा जाता है कि यह वह आग है जो लगाए न लगे और बुझाए न बुझे। तो अगर यह आग किसी के मन में किसी के प्रति लग गई तो वह स्त्री या पुरुष क्या करे। अब क्या ही फर्क पड़ता है कि वह शादीशुदा है या कुंआरी। अगर शादीशुदा जिंदगी में बहुत फीकापन है। बस जिंदगी को काटा जा रहा है। जिम्मेदारी के बोझ को अनचाहे ढोना ही जिंदगी नहीं कहलाती है।  
अपने जीवनसाथी से वैचारिक मतभेद है या मन नहीं मिल

रहा है और आप बच्चों और घरपरिवार की खातिर समाज में एकसाथ है। मन में कोई उमंग या तरंग नहीं है तो ऐसे में आप को कोई अच्छा लगता है जिस से आप अपना मन साझा कर लेती हैं या वह आप से 2 प्रेम के शब्द बोल देता है? और उन शब्दों का जादू आप दिन भर महसूस करती हैं, गुनगुनाती हैं, आईना देख खुद को संवारती हैं तो इस में क्या गलत है? मेरे हिसाब से तो कुछ गलत नहीं है।

## खुद की संतुष्टि जरूरी

आप अपने तनमन की संतुष्टि कर सकती हैं और इश्कमुहब्बत हर काल में हुआ था, हो रहा है और आगे भी होगा। माना कि शादीशुदा जिंदगी में किसी परपुरुष से प्यार नहीं होना चाहिए किंतु अगर शादीशुदा जिंदगी में आपस में प्यार नहीं है तो फिर अगर बाहर किसी से प्यार हो जाता है तो उस में गलत तो कुछ नहीं है।

## डिजिटलीकरण के दौर में नए काम सीखना ही पड़ेंगे

आने वाले समय में हर क्षेत्र में बहुत बदलाव होने वाले हैं। जानकार कहते हैं, बहुत सारी पुरानी नौकरियां खत्म हो जाएंगी, बेरोजगारी बढ़ेगी, लेकिन एक उम्मीद का रास्ता यह है कि कई नई किस्म की नौकरियां भी सामने आने वाली हैं।

कुल-मिलाकर बेरोजगारी की परिभाषा यह हो जाएगी कि जो काम करना जानता है और चाहता है, उसके लिए हमारे अवसर खुले रहेंगे। जिन लोगों के हाथों में सत्ता होगी, अगर वो बदलाव को नहीं समझेंगे, तो लोगों के रोजगार के अवसर और कम हो जाएंगे।

एडवांस टेक्नोलॉजी और डिजिटलीकरण के दौर में नए-नए काम सीखना ही पड़ेंगे, जैसे पुराने नेता, पुराने विचार वाले अब बाहर हो जाएंगे। ऐसे ही जिन्हें अपना करियर बनाना हो, उन्हें एक नए क्षेत्र में काम करना चाहिए और वो है अध्यात्म का क्षेत्र।

इससे आप नैतिक रूप से मजबूत होंगे और जो आत्मिक रूप से मजबूत रहेगा, वही आगे बढ़ पाएगा। क्योंकि आने वाले वक्त में 'सोशल सपोर्ट स्ट्रक्चर' भी बदला हुआ मिलने वाला है। कितने ही व्यस्त रहें, कुछ समय अपनी आत्मा पर जरूर जाएं, तब दुनिया में जाना आसान रहेगा।

# रागी बढ़ाए मां का दूध

महिला को कमजोरी, एनीमिया से बचाए; एसिडिटी, कब्ज से राहत दे, खून की मात्रा भी बढ़ाए



**रोगमुक्त  
रखे रागी**

भारत के मोटे अनाजों में एक रागी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। रागी ही एक मात्र ऐसा आटा है जिसमें फाइबर, आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं। महिलाओं के लिए रागी विशेष रूप से फायदेमंद है। रागी की खाने का सही तरीका और इसके फायदे बता रही हैं डाइटिशियन और न्यूट्रिशनलिस्ट शिल्पा मिश्रा।

## रागी खाएं सेहत बनाएं

रागी फाइबर, आयरन और कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है। इसका नियमित सेवन करने से कई रोगों से दूर रहा जा सकता है। आयुर्वेद में रागी खाने के कई लाभ बताए गए हैं। इसमें मौजूद फाइबर इसे पचने में आसान बनाता है। आयरन हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और कैल्शियम हड्डियां मजबूत बनाता है। रागी के फायदों की देखते हुए ही एक्सपर्ट इसे डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं।

## डायबिटीज कंट्रोल करे

रागी खाने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है। रागी का ग्लाइसेमिक इंडेक्स गेहूं के मुकाबले काफी कम है इसलिए गेहूं की रोटी के बजाय रागी की रोटी खाएं। डायबिटीज के पेशेंट रागी को अपनी डाइट में शामिल कर अपने शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं।

## कोलेस्ट्रॉल घटाए

रागी कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है, जिससे दिल की बीमारियां होने की आशंका नहीं रहती। जिन लोगों का कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ हो उन्हें अपनी डाइट में रागी को शामिल करना चाहिए।

## शरीर से टॉक्सिन बाहर करे

रागी में मौजूद फाइबर इसे पचने में आसान बनाता है। इसके सेवन से गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्याएं नहीं होतीं। रागी के सेवन से शरीर से जहरीले तत्व बाहर निकल जाते हैं।

## महिलाओं के लिए फायदेमंद है रागी

महिलाओं के शरीर में बार बार हार्मोन्स का असंतुलन होता रहता है। इससे वजन बढ़ना, कमजोरी, एनीमिया जैसी समस्याएं होती रहती हैं। महिलाएं अगर अपनी डाइट में रागी को शामिल करती हैं तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम से बच सकती हैं।

## मां का दूध बढ़ाए

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के लिए रागी का सेवन बहुत फायदेमंद है। रागी खाने से मां का दूध बढ़ता है और शिशु को दूध की कमी नहीं होती। प्रसव के बाद महिलाओं को रागी के लड्डू, रागी का राब, रागी की रोटी आदि खाने की सलाह दी जाती है।

## वजन घटाए

रागी में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। इसे खाने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है और बार बार खाने की इच्छा नहीं होती। जो लोग वजन घटाना चाहते हैं उनके लिए रागी का सेवन बहुत फायदेमंद है।

## हीमोग्लोबिन बढ़ाए

रागी में आयरन की मात्रा काफी होती है। इसके रोजाना सेवन से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। जिन लोगों की एनीमिया की समस्या है उन्हें अपनी डेली डाइट में रागी को शामिल करना चाहिए।

## कब्ज में राहत

फाइबर से भरपूर रागी गैस, एसिडिटी और कब्ज से राहत देता है। जिन लोगों का खाना ठीक से नहीं पचता उन्हें रागी का सेवन शुरू कर देना चाहिए। शरीर में सूजन होने पर भी रागी के सेवन से बहुत फायदा मिलता है। रागी खाने से सूजन कम होती है।

## रागी को कैसे खाएं

आमतौर पर लोग रागी की रोटी खाना पसंद करते हैं। घी में सेंकी हुई रागी की रोटी बहुत स्वादिष्ट होती है। इसके अलावा रागी का स्वाद बढ़ाने के लिए आप रागी दलिया, रागी डोसा, रागी उपमा, रागी के लड्डू, रागी का राब बनाकर इसे अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं।

## महिलाओं के लिए रागी फायदेमंद

फाइबर-आयरन  
कैल्शियम का सोर्स

शुगर-कोलेस्ट्रॉल  
कंट्रोल करे

शरीर से जहरीला  
तत्व निकाले

वजन घटाए

हीमोग्लोबिन बढ़ाए

कब्ज में राहत

सूजन दूर करे

ब्रेस्ट फीडिंग में फायदेमंद



# सावधानी सुरक्षा का सबसे अहम कदम है

## सार्वजनिक स्थल पर अपना ध्यान खुद रखना पड़ेगा

सर्वेक्षण साबित करते हैं कि महिलाएं सार्वजनिक स्थानों पर कम भीड़ होने, सुनसान या अंधेरा रास्ता होने, ट्रेन की बोगी या बस में कम यात्री होने, रास्ता अनजान होने, नशीले पदार्थों की बिक्री के स्थानों के आसपास डर महसूस करती हैं।

बसों, ट्रेनों आदि में महिलाओं के साथ छेड़खानी, यौन उत्पीड़न के मामले रोजाना सामने आते हैं। इनसे निपटने के लिए सुरक्षा उपकरण लगाए जाने, निगरानी के लिए कैमरे तथा मदद के लिए हेल्पलाइन नंबरों की व्यवस्था के सुझाव हैं और कई शहरों में इन पर अमल भी किया जा रहा है। लेकिन यह जानते हुए कि अपराधी अपनी परवरिश, अपने माहौल और अपनी सोच का शिकार होता है, उससे बचाव करना बेहतर उपाय है। आत्मरक्षा के पैतरे सीखने के साथ-साथ चंद उपकरणों को साथ रखना अक्लमंदी होगी। घर से बाहर निकलना और सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करना लाजमी है। कुछ सावधानियां जरूर अपनाई जा सकती हैं जिनकी मदद से स्वयं को सुरक्षित रखा जा सकता है।

### शुरुआत सही तरह से करें

अगर समय अधिक हो गया है और आप कहीं दूर या अनजान जगह जा रही हैं तो किसी को अपने साथ जरूर रखें। भले ही वह लड़का हो या लड़की क्योंकि इससे आपको साथ मिल जाएगा और विषम परिस्थिति के लिए आपकी शक्ति भी बढ़ जाएगी।

अकेले जाना पड़े तो सुनसान के बजाय ऐसे रास्ते का चुनाव करें जहां पर चहल-पहल रहती हो।

होस्टल में या अकेले रहने वाली लड़कियों को रात के खाने के बाद टहलने के लिए बाहर जाने या भले घर के पास ही, लेकिन सड़क पर फोन करते हुए टहलने से गुरेज करना चाहिए।

अपने मन की आवाज यानी गट फीलिंग को नजरअंदाज न करें। अगर आपको लग रहा है कि कोई आपका पीछा कर रहा है तो जल्दी से जल्दी भीड़ के बीच चली जाएं या किसी दुकान या मॉल में जाकर मदद के लिए फोन करें।

आप जहां कार पार्क करने वाली हैं, वो जगह अंधेरी है, तो वहां कार न खड़ी करें।

### सावधानी बरतना है जरूरी

अमूमन महिलाओं की फोन पर बात करने की आदत होती है, विशेषकर तब जब वे अकेली हों। भले ही ऐसा करने पर आपको साथ की अनुभूति हो पर आपका ध्यान आस-पास की गतिविधियों से हट जाता है।

फोन का इस्तेमाल न करने पर आपका ध्यान न सिर्फ आस-



पास के लोगों पर पूरी तरह से रहता है बल्कि किसी हलचल को भी आसानी से महसूस कर सकती हैं व अपने आप को सुरक्षित रखने के प्रयास कर सकती हैं।

### मदद मांगने से ना कतराएं

तनिक भी अंदेशा लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है या आप किसी खतरे में हैं तो आस-पास के लोगों से मदद मांगें। लोग भी आपकी मदद तब ही करेंगे जब आप उनसे मांगेंगी। इसलिए अपने आस-पास के लोगों को अपनी समस्या बताकर उनसे मदद मांग सकती हैं।

अगर आपके पास भीड़ है तो आप चिल्ला भी सकती हैं। अगर आप अपने लिए कदम उठाती हैं तो लोग आपकी मदद के लिए आगे आ ही जाते हैं।

### सुरक्षा के लिए जरूरी है तैयारी

किसी भी विषम परिस्थिति में अपनी सुरक्षा के लिए अपने पर्स में पेपर स्प्रे, शॉक लॉकेट, मिर्च पाउडर जैसी आत्मरक्षा की चीजें जरूर रखें।

इसके अलावा फोन में महिला हेल्पलाइन (1090) और पुलिस हेल्पलाइन नंबर भी सेव करके रखें जिससे आवश्यकता पड़ने पर तुरंत डायल किया जा सके।

कुछ आत्मरक्षा की तकनीक भी सीख सकती हैं। जैसे- जो व्यक्ति पीछा कर रहा है उसकी नाक, आंखों, घुटने या प्राइवेट पार्ट पर वार करके अपने आपको विषम परिस्थिति से बचा सकती हैं।

अगर हमलावर चेहरा ढके हुए है या टोपी पहने है, तो उस पर हमला करके उसका नक्काब हटा दें। पहचान जाहिर होने पर अपराधी स्वयं डर जाता है।



# गैर-विषमलैंगिक कहानियों से रहित नहीं हैं आख्यान शास्त्र

जून माह को इंटरनेशनल प्राइड मंथ के रूप में मनाया जाता है। यह माह हमें एलजीबीटीक्यू लोगों को भी आम लोगों की तरह जीवन जीने के अधिकारों की याद दिलाता है। इस अवसर पर हम धर्मों के आख्यान शास्त्रों में वर्णित गैर-विषमलैंगिक लोगों की कुछ कहानियों के बारे में जानते हैं। पहली कहानी स्कंद पुराण से ली गई है। रत्नावती नामक राजकुमारी और उसकी सहेली वामिनी हमेशा साथ रहना पसंद करती थी। इसलिए राजा ने उनका विवाह एक राजकुमार और उसके मित्र के साथ तय कर दिया। लेकिन विवाह के कुछ दिन पहले ही गांव के एक युवक ने राजकुमारी के साथ छेड़खानी कर दी। यह जानकारी राजकुमार तक पहुंची तो उसने विवाह करने से इनकार कर दिया। राजा चाहते थे कि रत्नावती अपने लिए कोई और वर चुन लें। लेकिन रत्नावती ने वैसा करने से इनकार कर दिया। उसने जंगल में रहने का निर्णय लिया। वामिनी भी रत्नावती के साथ जंगल में रहने चली गई। उन्होंने दो तालाबों के निकट अपनी कुटिया बनाई और शिव-शक्ति से प्रार्थना करते हुए जीवनभर वहीं निवास किया। शिव-शक्ति ने उन्हें और उनके तालाबों को आशीर्वाद दिया। आगे



जाकर यह स्थल पवित्र बन गया। दूसरी कहानी हरिवंश से ली गई है। मगध और मथुरा के बीच युद्ध छिड़ गया। मगध के राजा जरासंध के सरदारों हंस और दिम्बक ने मथुरा पर हमला कर दिया। जब दोनों सरदार एक साथ लड़ते थे, तब वे अपराजेय होते थे। मथुरा के संरक्षक वासुदेव और बलदेव उनका यह रहस्य जानते थे। इसलिए वासुदेव ने हंस को मथुरा के एक ओर से और बलदेव ने दिम्बक को मथुरा के दूसरी ओर से द्वंद्व के लिए ललकारा। इस प्रकार, दोनों सरदार एक दूसरे से बिछड़ गए। द्वंद्व से पहले हंस से कहा गया कि दिम्बक कथित तौर पर बलदेव के हाथों मारा गया। उसी तरह मथुरा की दूसरी ओर बलदेव ने दिम्बक को हंस के कथित वध की सूचना दी। जब दोनों सरदारों को यह जानकारी मिली तब वे अत्यंत दुखी हुए और उन्होंने आत्महत्या कर ली। स्पष्टतया जरासंध की सेना के दोनों सरदार एक-दूसरे से इतना प्रेम करते थे कि वे एक-दूसरे के बिना जी नहीं सकते थे। तीसरी कहानी कामसूत्र से ली गई है। पाटलिपुत्र की गणिकाओं ने दत्तक नामक पुरुष से पुरुषों को खुश करने के विषय पर नियमावली लिखवाई। हालांकि दत्तक एक पुरुष था, लेकिन उसने अपना संपूर्ण जीवन स्त्री बनकर जिया था। शिव के पैरों को भूल से अपने पैरों से छूने के कारण शक्ति ने उसे स्त्री बनने का श्राप दिया था। कई वर्षों पश्चात शक्ति ने दत्तक का पुरुष रूप लौटा दिया। इस प्रकार, वह दोनों प्रकार के शरीर के बारे में गहराई से जानता था। इसलिए गणिकाओं ने उसे अपना गुरु बना लिया। चौथी कहानी

शिखंडी की है। यह कहानी महाभारत से ली गई है। वह एक स्त्री के रूप में जन्मी थी, लेकिन उसका पालन-पोषण एक पुरुष के रूप में हुआ। यहां तक कि उसका एक स्त्री के साथ विवाह भी किया गया था। जब उसकी पत्नी ने उसका स्त्री शरीर देखकर उसे नकार दिया, तब शिखंडी जंगल चली गई। तब एक यक्ष ने अपना लिंग परिवर्तन कर अपना पुरुषत्व उसे दे दिया। शिखंडी ने महाभारत के युद्ध में भी भाग लिया था। कुछ योद्धाओं ने शिखंडी का पुरुष रूप स्वीकारने और उस पर वार करने से इनकार कर दिया था। इसका सबसे प्रसिद्ध उदाहरण भीष्म है, जिस कारण कुरुक्षेत्र के युद्ध ने निर्णायक मोड़ लिया था। पांचवीं कहानी रामायण से ली गई है। चौदह वर्ष के वनवास के पश्चात अयोध्या लौटने पर राम ने देखा कि गैर-द्विवर्ण (तृतीय प्रकृति) के कुछ लोग नगर के बाहर निवास कर रहे थे। कारण पूछने पर उन्होंने राम को बताया कि जब वे यानी श्रीराम वनवास के लिए निकल रहे थे, तब सभी अयोध्यावासियों के संग शोक मनाते हुए उन्होंने भी श्रीराम का नगर के बाहर तक पीछा किया था। तब राम ने सहज रूप से समस्त नर-नारियों से नगर लौटने की विनती की थी। इसमें राम 'तृतीय प्रकृति' वालों को भूल गए थे। इसलिए राम के लौटने तक तृतीय प्रकृति के इन लोगों ने अयोध्या के बाहर ही वास किया। यह जानकर राम को अनजाने में हुई अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने कहा कि तृतीय प्रकृति के लोगों के बिना अयोध्या अपूर्ण है और वे उन्हें अपने संग अयोध्या ले गए।

# ढाई हजार साल पुरानी इन गुफाओं में होंगे अद्भुत शिल्पकला के दर्शन

महाराष्ट्र भारत का वह राज्य है, जहां समुद्र तट भी है, ऊंचे-ऊंचे पर्वत भी हैं, सैकड़ों किलोमीटर का पठार भी है, घने जंगल भी हैं और पुरातात्विक-सांस्कृतिक धरोहर भी हैं। इन्हीं धरोहरों में सबसे प्रमुख हैं अजंता की गुफाएं। अजंता की इन गुफाओं को यूनेस्को की वर्ल्ड हेरिटेज साइट में भी स्थान मिला हुआ है।

मुंबई से 425 किमी और जलगांव से 60 किमी की दूरी पर स्थित हैं अजंता की गुफाएं। यहां कुल 30 गुफाएं हैं, जहां आपको बौद्ध धर्म से संबंधित चित्रकारी और मूर्तियां देखने को मिलेंगी। ये गुफाएं जिस स्थान पर हैं, वो दक्कन के पठार का एक हिस्सा है। यहां से वाघुर नदी यू-शेप में बहती है। नदी के किनारे एकदम सीधे और खड़े हैं। इन्हीं खड़े किनारों पर ढाई हजार साल पहले चट्टानों को काटकर गुफाओं का निर्माण किया गया। छैनी-हथौड़ों से काटकर बनाई गई ये गुफाएं इतनी बड़ी हैं कि इनमें हजारों लोग आ सकते हैं।

सभी गुफाएं बौद्ध धर्म से संबंधित हैं। विभिन्न बौद्ध कथाओं और भगवान बुद्ध के जीवन तथा शिक्षाओं से संबंधित बातों को चित्रों और मूर्तियों के माध्यम से दर्शाया गया है। हजारों साल पुराने चित्र आज भी जीवंत हैं। कुछ गुफाओं में बौद्ध-मठ भी बनाए गए हैं। यहां बौद्ध भिक्षुओं के रहने के कमरे भी हैं, जहां उस समय वे ध्यान-साधना करते थे।

जलगांव-औरंगाबाद रोड पर अजिंठा गांव के पास अजिंठा लेणी प्रवेशद्वार पर आप अपनी गाड़ी या टैक्सी पार्क कर सकते हैं। पार्किंग से गुफाओं की दूरी 4 किमी है। आप या तो 4 किमी तक पैदल जा सकते हैं या यहां चलने वाली इलेक्ट्रिक बसों का लाभ उठा सकते हैं। ये बसें आपको टिकट काउंटर के पास छोड़ देंगी। भारतीयों के लिए 40 रुपए और विदेशी नागरिकों के लिए 600 रुपए का टिकट है। टिकट लेने के बाद आपको पैदल ही घूमना पड़ेगा। गुफा नंबर 1, 2, 4, 6, 10, 16, 17, 19 और 26 सबसे ज्यादा आकर्षक हैं। 30 गुफाओं में घूमना काफी थकानभरा होता है, सीढ़ियां भी चढ़नी-उतरनी होती हैं, लेकिन गुफाओं का वास्तुशिल्प और बाहर का प्राकृतिक परिवेश सारी थकान मिटा देता है। मानसून में एक बड़ा जलप्रपात भी बन जाता है, जो यहां आना



साकार कर देता है।

## एलोरा की गुफाएं

अजंता से 100 किमी दक्षिण-पश्चिम में एलोरा की गुफाएं स्थित हैं। ये गुफाएं औरंगाबाद (संभाजी नगर) के पास हैं और अजंता की तरह ही विश्व विरासत स्थल हैं। यहां मुख्यतः हिंदू मंदिर बने हैं और कुछ बौद्ध व जैन धर्म से संबंधित गुफाएं भी हैं। इनमें कैलाश गुफा तो वास्तुकला का अद्भुत उदाहरण है। भगवान शिव को समर्पित यह पूरे संसार में सबसे बड़ा रॉक-कट मंदिर भी है। यहां 100 से भी ज्यादा गुफाएं हैं, लेकिन 34 गुफाएं ही आम लोगों के लिए खुली हैं।

## लोणार लेक

अजंता से 150 किमी दूर लोणार लेक स्थित है। एक से डेढ़ किमी की गोलाई में फैली यह झील अत्यधिक विशिष्ट है। यह झील लाखों साल पहले किसी उल्कापिंड के धरती से टकराने के बाद बनी थी। लोणार लेक के पास अंबर लेक के नाम से एक छोटी झील और भी है, जिसे छोटा लोणार भी कहते हैं।

## कैसे पहुंचें?

अजंता का नजदीकी रेलवे स्टेशन जलगांव है, जहां देश के कोने-कोने से ट्रेनें आती हैं। नजदीकी एयरपोर्ट 100 किमी दूर औरंगाबाद है। मुंबई, जलगांव और औरंगाबाद सभी स्थानों से टैक्सी आसानी से मिल जाती है। पब्लिक ट्रांसपोर्ट की भी अच्छी सुविधा उपलब्ध है।

## कहां ठहरें?

अजंता के पास महाराष्ट्र पर्यटन का एक रेस्ट हाउस है। लेकिन ज्यादातर लोग औरंगाबाद या जलगांव से आना-जाना करते हैं। इन दोनों ही स्थानों पर हर बजट के होटल मिल जाते हैं।

## कब जाएं?

यहां जाने का अच्छा समय जुलाई से फरवरी तक होता है। मानसून में यहां बारिश होती है तो मौसम अच्छा हो जाता है। चारों तरफ हरियाली हो जाती है और जलप्रपात भी बनने लगते हैं। सर्दियों में गुनगुनी सर्दी होती है।



# अपने काम को और बेहतर बनाने के तरीके

एक समय में एक ही काम पर फोकस बनाएं जीवन में उत्साहित रहना बेहद जरूरी है। और उत्साहित रहने के लिए जरूरी है कि आप लंबे समय तक एक ही कार्य न करें। इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप अपना काम बदल लें, बल्कि काम करने का तरीका बदलें। ऐसे तरीके ढूंढें जिससे अपने काम को बेहतर बना सकें। एक समय में एक काम पर फोकस करें। तय किए लक्ष्य से ध्यान भटकना नहीं चाहिए।

सफलता के बारे में सोचेंगे तो सफल ही होंगे सफलता की बात सोचें। नौकरी में, घर में सफलता के बारे में सोचें। जब अवसर नजर आए तो सोचें- मैं ये कर सकता हूं। सफलता के बारे में सोचने से आपका दिमाग ऐसी योजना बनाता है जिससे आपको वाकई सफलता मिल सकती है। वहीं लगातार असफलता के बारे में चिंतन करते रहने से आपके दिमाग में ऐसे विचार आने लगते हैं, जिनसे आपको असल में भी असफलता हाथ लग जाती है।

सकारात्मक नजरिया रखेंगे तो लक्ष्य पा लेंगे बड़े लक्ष्य हासिल करने के लिए बड़ी कोशिशें जरूरी हैं। हफ्तों, महीनों और बरसों की मेहनत की जरूरत होती है, तब जाकर बड़े मुकाम हासिल होते हैं। कई दफा लोग ऐसे लक्ष्य तय कर लेते हैं, जो उनकी क्षमता से ज्यादा होते हैं। वे उन पर कुछ समय मेहनत करते हैं, फिर कोशिश छोड़ देते हैं। जबकि जरूरी है कि आप सकारात्मक मानसिक नजरिया बनाएं और उसे कायम रखें।

सुधार की गुंजाइश तो हमेशा बनी रहनी चाहिए किसी भी काम को करने का कोई एक तरीका नहीं होता। घर सजाने का, खाना बनाने का या सामान बेचने का कोई सर्वश्रेष्ठ तरीका नहीं है। आप जितने रचनात्मक होंगे उतने तरीके होंगे। हम अपने दिमाग को बंद रखेंगे तो नए विचार नहीं जन्म लेंगे। रचनात्मक सोच की सबसे बड़ी दुश्मन है पारंपरिक सोच। नए विचारों का स्वागत करें, प्रयोगशील और प्रगतिशील बनें। हर काम में सुधार की गुंजाइश रहती है।

## नया सीखते रहेंगे तो कभी थकेंगे नहीं - लिओनार्दो दा विंची

1. जो व्यक्ति काम करने के तरीके या उसकी थ्योरी समझे बिना ही प्रैक्टिस करने लगता है, उसकी स्थिति ऐसे नाविक कि तरह होती है जिसे मालूम नहीं होता कि जाना किस दिशा में है।

2. यदि आप दिन में पूरे 24 घंटे कुछ नया सीख रहे हैं, तो भी दिमाग को थकान नहीं होगी।

3. असली खुशी का अनुभव करने के लिए चीजों को समझना शुरू कीजिए।

4. इंसान को सबसे बड़ा धोखा अपने गलत विचारों से ही मिलता है।

5. एक समझदार व्यक्ति सिर्फ ज्ञान की ख्वाहिश रखता है।

6. सिर्फ जानकारी होना जरूरी नहीं है, उसे काम में लाना



भी सीखें। इसी तरह काम करने की इच्छाशक्ति होना ही काफी नहीं है, काम करके दिखाएं भी।

7. एक अच्छी तरह से बिताया हुआ दिन सुखद नींद लेकर आता है।

8. जो गुणों के बीज बोता है, वही जीवन में आगे चलकर सम्मान की फसल काट पाता है।

9. सबसे बड़ी खुशी समझने की खुशी होती है।

10. अंत की तुलना में शुरुआत में विरोध करना ज्यादा आसान होता है। 11. जो आप नहीं समझते हैं, यदि उसकी प्रशंसा करते हैं तो बुरा करते हैं। लेकिन अगर निंदा करते हैं, तो और भी ज्यादा बुरा करते हैं।

## आशा, भय और ईर्ष्या का निवारण करने वाले हैं राम

रामचरितमानस के उत्तरकांड में एक प्रसंग है। राम जी आम के बगीचे में बैठे हैं, सनकादि ऋषि आकर उनका सम्मान करते हैं। और उसके बाद सनकादि ऋषि, जो राम जी के लिए बोलते हैं, ऐसा लगता है जैसे आज हमारे जीवन के लिए ये आदर्श वाक्य बड़े उपयोगी हैं। आज भारत के एक नए भविष्य की इबारत लिखी जानी है।

बहुत सारे लोगों के सौभाग्य और दुर्भाग्य की कहानी बाहर निकलकर आएगी।

जो समझदार हैं, वो जानते हैं कि हमसे ऊपर भी एक शक्ति है। और एक सीमा बाद उसी का हस्तक्षेप शुरू होता है। जिन्हें राम पर भरोसा है, उनके लिए सनकादि ऋषि ने एक पंक्ति बोली है, 'आस त्रास इरिषाद निवारक। बिनय बिबेक बिरति

बिस्तारक'। ऋषि कह रहे हैं, 'हे राम आप आशा, भय और ईर्ष्या आदि का निवारण करने वाले हैं'। चुनाव इसी का नाम था। आशा, भय और ईर्ष्या चुनाव में चरम सीमा पर थे। और आप सब परिणाम का मुंह देख रहे हैं। ऋषियों ने राम जी के लिए इसी के आगे बोला, 'भूप मौलि मनि मंडन धरनी। देहि भगति संसृति सरि तरनी'।

'हे राजाओं के शिरोमणि एवं पृथ्वी के भूषण रामजी, जन्म-मृत्यु के प्रवाह रूपी नदी के लिए नौका रूप अपनी भक्ति प्रदान कीजिए'। राजाओं के शिरोमणि, पृथ्वी के भूषण इन सब का चयन आज हो जाएगा। और देखते हैं कि देश के विकास रूपी नदी के लिए कौन नौका रूपी राम जैसा चरित्र लेकर आता है।



## गिलहरी का पीछा



“अरे! यह क्या हो गया तुम्हें यह चोट कैसे लगी?” किशोर की बुरी हालत देख कर सारा परिवार उसकी ओर बाहर भागा। देखा तो किशोर कई जगह से चोटिल दिखाई दिया। “सड़क पर गिर जाने से यह चोटें आई हैं। आप जल्दी से डाक्टर को बुलवा लीजिए”। किशोर ने पीड़ा से करहाते हुए कहा था।

“मैं अभी डाक्टर को लेकर आता हूँ”। कह कर किशोर के पापा डाक्टर को लेने चले गए। आनन-फानन में...

“मैं अभी डाक्टर को लेकर आता हूँ”। कह कर किशोर के पापा डाक्टर को लेने चले गए।

आनन-फानन में डाक्टर आया। किशोर की जांच करने के बाद डाक्टर बोला, “परेशान होने की कोई बात नहीं है, बस मामूली सी चोट लगी है। मैं अभी मरहम पट्टी कर देता हूँ”। मरहमपट्टी करने के बाद डाक्टर चला गया तो पिताजी ने किशोर से पूछा, “बेटे, यह चोटें कैसे आई?” किशोर ने कहा,

“बात यह है कि कुछ दिनों से मैं अपने दोस्त जिम्मी की बातों में आकर यह विश्वास करने लगा था कि गिलहरी का पीछा करने से कक्षा में प्रथम आते हैं और इसी

कारण मैं आज सड़क पर गिलहरी के पीछे दौड़ रहा था। दौड़ते-दौड़ते टोकर लगी और यह हादसा हो गया”।

“हूँ... तो यह बात है”। पिताजी ने किशोर से कहा, “देखो बेटा, यह सब अंधविश्वास की बातें हैं”।

“तो क्या इनका कोई मतलब नहीं है”। किशोर रुआंसा होकर बोला। “होता है बेटा, इन बातों का अर्थ होता है”। पिताजी ने उसे समझाते हुए कहा,

“देखो, बात यह है कि गिलहरी को पकड़ना एक कठिन कार्य है। हमें कक्षा में प्रथम आने के लिए उतनी ही मेहनत करनी पड़ती है, जितनी गिलहरी को पकड़ने में करनी पड़ती है”। “अच्छा, तो यह बात है, अब मैं कभी ऐसा नहीं करूंगा और खूब पढ़ाई करूंगा ताकि कक्षा में प्रथम आ सकूँ”।

किशोर को अपने किए पर पछतावा हो रहा था। लेकिन उसे

इस बात की खुशी थी कि वह गिलहरी का पीछा करने का अर्थ

समझ गया था।



# माता वैष्णो देवी के दर्शन के बाद मिलेगा ऐसा प्रसाद जिसे सालों तक संभाले रखेंगे भक्त

जम्मू-कश्मीर में श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड द्वारा अपनी तरह की पहली पहल में श्री माता वैष्णो देवी के दर्शन करने वाले तीर्थयात्रियों को प्रसाद के रूप में एक पौधा दिया जायेगा। श्री माता वैष्णो देवी का यह मंदिर प्रदेश के रियासी जिले में कटरा शहर की त्रिकुटा पहाड़ियों पर स्थित है, जहां प्रतिवर्ष लगभग एक करोड़ तीर्थयात्री माता के दर्शन करने आते हैं।

श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड के सहायक वन संरक्षक विनय खजूरिया ने बताया कि- “ निहारिका भवन में एक कियोस्क स्थापित करने का निर्णय लिया गया है, जो भक्तों को 'प्रसाद' के रूप में पौधे प्रदान करेगा ताकि लौटने पर वे इसे श्री माता वैष्णो देवी के आशीर्वाद के रूप में अपने मूल स्थानों पर लगा सकें। " यह पहल लोगों को अधिक से अधिक पेड़ लगाने के लिये प्रोत्साहित करने और 'पृथ्वी' को जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग से बचाने के लिये की गयी है।

खजूरिया ने कहा- “ हर साल फूलों की खेती के लगभग दो से तीन लाख पौधे और एक लाख से अधिक वन प्रजातियों को निर्धारित लक्ष्य के रूप में लगाये जाते हैं। " उन्होंने कहा, “ अगले कुछ दिनों में बोर्ड औपचारिक



रूप से वैष्णो देवी मंदिर में आने वाले तीर्थयात्रियों को 'प्रसाद' के रूप में पौधे देना शुरू कर रहा है। भक्त माता रानी के आशीर्वाद के रूप में पौधे अपने साथ ले जा सकते हैं। "

गौरतलब है कि श्राइन बोर्ड द्वारा विशेष रूप से कटरा के पास पैथल क्षेत्र के कुनिया गांव में एक उच्च तकनीक नर्सरी स्थापित की गयी है, जहां पौधों की देखभाल के लिए आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसे

उत्तर भारत की हाईटेक नर्सरी भी माना जाता है, अब यहीं से पेड़-पौधों को तैयार किया जाएगा और माता वैष्णो देवी जी साइन बोर्ड प्रशासन अपने ही काउंटर पर श्रद्धालुओं को प्रसाद के रूप में दिए जाएंगे।





## प्रीति जिंटा के कान्स लुक ने इंटरनेट पर मचाया तहलका, फिर क्यों एक्ट्रेस बुरी तरह हो रहीं ट्रोल?

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा ने 77वें कांस फिल्म फेस्टिवल में पहुंचकर फैस को सरप्राइज कर दिया है। आईपीएल के बाद सीधे रेड कार्पेट पर उन्हें देखकर फैस खुशी से फूले नहीं समा रहे। पिक कलर की शिमरी साड़ी पहनकर प्रीति ने जब रेड कार्पेट पर एंट्री की तो विदेशी मीडिया उन्हें देखता रह गया। इस बीच एक्ट्रेस को किसी और वजह से ट्रोल होना पड़ रहा है। दरअसल, कांस में पहुंचकर प्रीति जिंटा ने जिस लहजे में बात की है, उसे सुनने के बाद लोगों ने उन्हें ट्रोल करना शुरू कर दिया है। कई लोगों का कहना है कि एक्ट्रेस ने 'नकली उच्चारण' का यूज किया है, जो सुनने में काफी अजीब लग रहा है।

### पिक साड़ी में खूबसूरत दिखीं एक्ट्रेस

प्रीति जिंटा के लुक की बात करें तो एक्ट्रेस ने पिक साड़ी के साथ मैचिंग ब्लाउज पहना था, जबकि अपने बालों को खुला छोड़ा था। इस दौरान एक्ट्रेस ने अपने फैस से बात भी की। जब उनसे पूछा गया कि अपने लुक के बारे में बताएं? इस पर एक्ट्रेस बोलीं, 'मेरा लुक थोड़ा सा तड़क-भड़क है लेकिन मैंने इसे सरल रखने की कोशिश की है।' एक्ट्रेस ने आगे बताया कि उनकी साड़ी को सीमा गुजराल ने डिजाइन किया है।

### नकली उच्चारण करने पर हुई ट्रोल

जब एक्ट्रेस से पूछा गया कि कांस का हिस्सा बनने के बाद उन्हें कैसा लग रहा है? इसपर एक्ट्रेस ने कहा, 'यह बहुत अद्भुत है। ऐसा बहुत लंबे समय के बाद हुआ है, जब मैं कांस में आई हूं। मेरे लिए यहां आना काफी उत्साहित करने जैसा क्षण है।' प्रीति जिंटा का इस तरह से हिंदी में जवाब देना अब फैस को रास नहीं आ रहा है। लोगों ने एक्ट्रेस को सोशल मीडिया पर ट्रोल करना शुरू कर दिया है।

प्रीति जिंटा की वीडियो पर कमेंट करते हुए एक यूजर ने लिखा, 'मैं ये सुनकर हैरान रह जाता हूं कि ये इंडियन



सेलिब्रिटी विदेश जाकर अपने बोलने के लहजे में बदलाव क्यों कर लेते हैं? जैसे वो इंडिया में बोलते हैं, उसी तरह वहां क्यों नहीं बोलते हैं?' दूसरे यूजर ने लिखा, 'इनकी भाषा को क्या हुआ? ये नकली उच्चारण क्यों कर रहे हैं?' एक अन्य यूजर ने लिखा, 'मुझे हंसी आ जाती है सुनकर जब ये लोग इस तरह से बात करते हैं।' इस तरह से लोग एक्ट्रेस को काफी ट्रोल कर रहे हैं।

### प्रीति जिंटा का वर्कफ्रंट

गौरतलब है कि प्रीति जिंटा पिछले लंबे समय से फिल्मों से दूर चल रही थीं लेकिन अब एक्ट्रेस फिल्म 'लाहौर 1947' से फिल्मी पदों पर कमबैक कर रही हैं। इस फिल्म में उनके साथ सनी देओल नजर आएंगे। वहीं फिल्म को आमिर खान के प्रोडक्शन के तहत बनाया जाएगा। प्रीति और सनी के अलावा इस फिल्म में शबाना आज़मी, करण देओल और अली फजल जैसे स्टार्स दिखाई देंगे।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512