

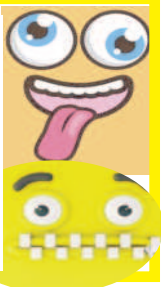
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



पितृ दिवस  
(फादर्स डे)  
की शुभकामना



यहां सत्य भी पराजित हो जाता है।  
नई-नई शादी हुई हो और बीवी  
लौकी की सब्जी परोसकर  
पूछे कैसे बनी है...  
उस समय सत्य परेशान भी होता है  
और पराजित भी होता है...



एक दिन अपना पप्पू जख्मी हालत में पुलिस  
स्टेशन पहुंचा, हवलदार - क्या हुआ?  
पप्पू - बीवी ने पिटाई की,  
हवलदार - क्यों?  
पप्पू - उसके मम्मी- पापा हमारे घर पर आए तो  
उसने मुझसे कहा कि, बाहर से इनके लिए कुछ ले  
आओ।  
हवलदार - तो? पप्पू - मैं टैक्सी ले  
आया!!!



पत्नी:-अजी सुनते हो  
आपका दोस्त एक  
पागल लड़की से  
शादी करने जा रहा है  
आप उसे रोकते क्यों  
नहीं  
पति:-क्यों रोकू, उस  
कमीने ने मुझे रोका  
था क्या।



भिखारी- कुछ खाने को दे दो बाबा..!

आदमी- बाबा कल की रोटी खा लोगे..?

भिखारी- हां खा लूंगा..

आदमी- तो कल आना....



एक स्टूडेंट भगवान से बोला - 1  
रुपए की कीमत 68 तक पहुंचा गई,  
पेट्रोल की 80 तक, दूध की 50  
और प्याज़ की 100 तक.  
पर फिर भी आपका लाख-लाख  
शुक्र है भगवान,  
पासिंग मार्क्स आज भी 35 ही हैं.

गाँव की एक नयी नवेली बहू ने पहली बार  
मक्खन निकालने के लिये दही को मथा...

मक्खन निकलने पर वह अपनी सास से बोली  
“माजी, दही में से मक्खन निकल आया है,  
कहा रखूँ.

सास - “बेटा ये नाम (मक्खन) कभी मत  
लेना ये तेरे ससुर का नाम है...”  
और ससुर का नाम नहीं लिया करते

बहू - “ठीक है माजी !”

अगले दिन “मक्खन” निकला तो बहू ने पूछा :  
“माँजी दही में से ससुर जी निकल आए  
है, कहाँ रखूँ  
सास बेहोश



बाप - बेटा अगर ससुराल वाले  
स्कूटर दे तो कार मांगना,  
कूलर दे तो AC मांगना,  
घर दे तो बंगला मागना..

बेटा- पापा अगर वो लड़की दे तो  
उसकी माँ को भी माँगलू क्या?

बाप खुशी के मारे बेहोश



## हर बात पर आ जाता है गुस्सा, तो इन 5 टिप्स की मदद से बनाएं अपने स्वभाग को शांत

आजकल लोगों को छोटी से छोटी बात पर गुस्सा आ जाता है. वो इसे कंट्रोल नहीं कर पाते हैं. ऐसे में सामने वाले को कुछ भी बोल देते हैं और इससे अपने आप को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं. इसलिए गुस्सा कंट्रोल करना बेहद जरूरी है जिसके लिए आप स्ट्रेस को इस तरह मैनेज कर सकते हैं.

हम सभी ये अच्छे से जानते हैं कि गुस्सा करना हमारी सेहत की लिए ठीक नहीं होता है. ज्यादा गुस्सा करने से हमारी सेहत पर फर्क पड़ता है. गुस्सा आना एक नेचुरल प्रक्रिया है, कभी कभी काम के स्ट्रेस को लेकर तो कभी किसी की बातों से या फिर ट्रैफिक में फसने से या ऐसे और भी कई कारण होते हैं जिनसे व्यक्ति को गुस्सा आ जाता है.

गुस्सा इंसान को पागल भी बना सकता है. इसलिए अपने गुस्से पर कंट्रोल करना हर किसी को आना चाहिए. जिसके लिए आप की एंगर मैनेजमेंट टेक्निक अपना सकते हैं. आज हम आपको कुछ ऐसे एंगर मैनेजमेंट तकनीक के बारे में बताएंगे जिससे आप अपने गुस्से को कंट्रोल कर सकते हैं।

### फिजिकल एक्टिविटी

जिसमें सबसे पहले आता है फिजिकल एक्टिविटी जी हां फिजिकल एक्टिविटी आपको हर स्ट्रेस से निजात दिला सकती है. इसकी तरह एंगर मैनेजमेंट के लिए भी ये एक बेहतरीन विकल्प है. जब भी आप कुछ नेगेटिव सोच रहे हो तो ऐसे में आप कुछ सिंपल एक्सरसाइज या फिर वॉक कर सकते हैं. इससे आपको काफी लाइट महसूस होगा और आपका गुस्सा थोड़ा शांत होगा.

### स्ट्रेस मैनेजमेंट तकनीक

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें छोटी छोटी सी बातों पर हर समय गुस्सा आता रहता है. तो ऐसे में आप सबसे पहले अपना स्ट्रेस लेवल कम करने के बारे में सोचें. जिसके लिए आप योग, मेडिटेशन, म्यूजिक, डांस, साइकिलिंग जैसे एक्टिविटी अपने रूटीन में शामिल करें. इन चीजों को करने से हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं, जिससे गुस्सा काबू में रहता है.



### गुस्से को एक्सप्रेस करें

अपने गुस्से को एक्सप्रेस करें. क्योंकि गुस्से को दबा कर रखना आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है. इसलिए आपको जब भ गुस्सा आए तो अपने किसी करीबी या फिर ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं और उससे बात करने से आपके मन को शांति मिलेगी. गुस्से का शांत करने के लिए 1 से 10 तक गिनती करें. इससे आपको अपने अंदर की भावनाओं को काबू में करने की कला आती है. इसी के साथ ही आप धैर्य रखना भी सीखते हैं.

### स्ट्रेस बॉली

आप गुस्से को शांत करने के लिए स्ट्रेस बॉली की मदद ले सकते हैं. स्ट्रेस बॉल एक फ्लेक्सिबल बॉल है, जिसे गुस्सा आने पर आसानी से हाथों से दबाया जाए तो गुस्सा को शांत किया जा सकता है. ये बॉल गुस्सा शांत करने में बहुत हेल्पफुल होती है.

### आंखें बंद कर गहरी सांस लें

जब भी आपको गुस्सा आए, आंखें बंद कर आराम से लंबी- गहरी सांस लें और छोड़ें. कम से कम 8 से 10 बार ऐसा करें. इससे गुस्सा काफी हद तक शांत हो जाता है. याद रखें कि गुस्सा आना एक नेचुरल प्रक्रिया है लेकिन इसे कंट्रोल करना आपके हाथ में होता है.



# इस बेटी ने पिता की याद में पहली बार मनाया था फादर्स डे पितृ दिवस का इतिहास

फादर्स डे की नींव रखने वाली बेटी का नाम सोनोरा लुईस था। सोनोरा की मां के निधन के बाद उनके पिता ने अकेले ही बेटी की परवरिश की।

पिता और बच्चों का रिश्ता स्नेह के साथ ही जिम्मेदारी, सुरक्षा और फ्रिक का रिश्ता है। मां शिशु को 9 महीने कोख में रहती है और पिता बच्चे के आत्मनिर्भर होने तक उसकी जिम्मेदारी लेते हैं। हर पिता अपने बच्चे से प्यार करता है लेकिन उसके भविष्य को संवारने और आदर्श जीवन देने के लिए सख्ती दिखा देने से भी पीछे नहीं हटता है। पिता को त्याग और समर्पण का उदाहरण कह सकते हैं। कई बच्चों के लिए उनके पिता ही सुपरहीरो होते हैं। हालांकि अक्सर बच्चे पिता के सामने अपनी इस भावना को व्यक्त करने में पिछड़ जाते हैं। पिता के प्रेम और त्याग को सम्मान देने के लिए दुनियाभर में हर साल फादर्स डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने की शुरुआत एक बेटी ने की, जो अपने पिता से बेहद प्यार करती थी। आज हर बेटा और बेटी अपने पिता को खास महसूस कराने के लिए फादर्स डे मनाते हैं। आइए जानते हैं इस वर्ष फादर्स डे कब मनाया जा रहा है और पहला फादर्स डे किसने मनाया था।

## फादर्स डे कब मनाते हैं?

विश्व के तमाम देशों में हर पिता को सम्मान देने के उद्देश्य से प्रतिवर्ष जून माह में फादर्स डे मनाते हैं। हर साल जून के तीसरे रविवार को फादर्स डे मनाने की परंपरा है। इस वर्ष 16 जून को फादर्स डे मनाया जा रहा है।

## पहली बार कब मनाया गया फादर्स डे?

फादर्स डे को पहली बार 1910 में मनाया गया था। वाशिंगटन के स्पोकैन शहर से फादर्स डे मनाने की शुरुआत हुई, जब एक पिता की याद में उसकी बेटी ने एक दिन समर्पित कर दिया। यह बेटी वाशिंगटन की रहने वाली थी, जिसके पिता



ने उसे मां से बढ़कर प्यार दिया।

## इस बेटी ने मनाया था पहला फादर्स डे?

फादर्स डे की नींव रखने वाली बेटी का नाम सोनोरा लुईस था। सोनोरा की मां के निधन के बाद उनके पिता ने अकेले ही बेटी की परवरिश की। मां की तरह प्यार और पिता की तरह सुरक्षा दी। पिता के प्यार के कारण सोनोरा को कभी अपनी मां की कमी महसूस नहीं हुई।

## जून में ही क्यों मनाया जाता है फादर्स डे?

सोनोरा ने अपने पिता और उसके जैसे लाखों करोड़ों पिताओं को समर्पित करते हुए फादर्स डे मनाने के लिए याचिका दायर की। याचिका को सफल बनाने के लिए यूएस तक कैंप लगाए। आखिरकार उनकी मांग पूरी हुई और 19 जून को पहली बार फादर्स डे मनाया गया। जून में फादर्स डे मनाने के पीछे की वजह ये थी कि सोनोरा के पिता का जन्मदिन जून में ही होता था।

## फादर्स डे पर आधिकारिक घोषणा

पांच साल बाद 1916 में अमेरिका की राष्ट्रपति वुड्रो विल्सन ने फादर्स डे के प्रस्ताव को स्वीकार किया। फिर 1924 में राष्ट्रपति कैल्विन कूलिज ने फादर्स डे को राष्ट्रीय आयोजन घोषित किया। फिर 1966 में राष्ट्रपति लिंडन जॉनसन ने फादर्स डे जून के तीसरे रविवार को मनाने का फैसला लिया। वहीं 1972 में राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन ने इस दिन को अवकाश घोषित कर दिया।

# हमेशा बच्चे की हर जरूरत को पूरा करना सही है या गलत?

बच्चों के स्वस्थ विकास के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह अपने माता-पिता के साथ सुरक्षित लगाव का एक बंधन बनाएं। दशकों के शोध ने इस प्रक्रिया के लिए एक प्रमुख घटक की पहचान की जो सामाजिक संपर्क के दौरान माता-पिता और बच्चों के दिमाग और व्यवहार में समन्वय पर जोर देता है। हाल ही के शोध में पता चला कि माता-पिता और बच्चे के बीच मस्तिष्क-से-मस्तिष्क का समन्वय बच्चों के लगाव के लिए सहायक हो सकता है, और जब माता-पिता और बच्चे एक साथ खेलते हैं, बात करते हैं या समस्याओं को हल करते हैं तो यह बढ़ता है। हालांकि एक सवाल यह भी है कि क्या अधिक समकालिकता हमेशा बेहतर होती है? डेवलपमेंटल साइंस में प्रकाशित अध्ययन बताता है कि यह कभी-कभी रिश्ते की कठिनाइयों का संकेत हो सकता है।

## क्या वर्तमान पालन-पोषण संबंधी सलाह अद्यतन है?

वर्तमान पालन-पोषण सलाह में माता-पिता को अपने बच्चों के साथ लगातार हसमान रहने की सलाह दी जाती है। यह माता-पिता को अपने बच्चों के साथ शारीरिक रूप से करीब रहने और उनके साथ तालमेल बिठाने और उनकी हर जरूरत का अनुमान लगाने और तुरंत प्रतिक्रिया देने के लिए कहता है। फिर भी, अपने अच्छे इरादों के बावजूद, इस सलाह में कई महत्वपूर्ण विवरण छूट गए हैं। उदाहरण के लिए, शोध से पता चला कि लगभग 50-70% समय, माता-पिता और बच्चे तालमेल में नहीं होते हैं। इस समय के दौरान, वे अलग-अलग गतिविधियां कर रहे होंगे, जैसे कि कोई बच्चा स्वयं कुछ खोज रहा हो या माता-पिता कुछ और काम कर रहे हों। और यह संपर्क, वियोग और पुनः संपर्क का प्रवाह है जो बच्चों को माता-पिता के समर्थन और मध्यम, उपयोगी तनाव का एक आदर्श मिश्रण प्रदान करता है जो बढ़ते बच्चों के सामाजिक दिमाग में मदद करता है।

## माएं रहती हैं असुरक्षित

नए अध्ययन में देखा गया कि जिन माताओं में असुरक्षित, चिंतित या टालमटोल करने वाला लगाव था, उन्होंने अपने बच्चों के साथ अधिक तंत्रिका तालमेल दिखाया। दिलचस्प बात यह है कि माताओं के लगाव के प्रकार इस बात से असंबंधित थे कि माताएं और बच्चे अपने व्यवहार के मामले में कितने समान हैं। हमने लगाव से स्वतंत्र पिता-बच्चे के जोड़े (माँ-बच्चे के जोड़े की तुलना में) में तंत्रिका संबंधी वृद्धि लेकिन व्यवहारिक



समकालिकता में कमी देखी। निष्कर्ष बताते हैं कि उच्च तंत्रिका समकालिकता माता-पिता-बच्चे के संवाद में बढ़े हुए संज्ञानात्मक प्रयास का परिणाम हो सकती है। यदि माताओं का लगाव प्रतिनिधित्व असुरक्षित है, तो पहली सुलझाने जैसी गतिविधियों के दौरान माताओं और बच्चों के लिए समन्वय बनाना और एक-दूसरे की मदद करना अधिक कठिन हो सकता है। एक समान व्याख्या पिता-बच्चे की समस्या-समाधान के दौरान तंत्रिका समकालिकता पर लागू हो सकती है। पिता सक्रिय, उतार-चढ़ाव वाले खेल से अधिक परिचित हैं। इसलिए पहिलियाँ जैसी संरचित और संज्ञानात्मक रूप से मांग वाली गतिविधियों में संलग्न होना अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है और पिता-बच्चे के जोड़े के लिए अधिक तंत्रिका समकालिकता की आवश्यकता होती है।

## नए निष्कर्षों का क्या मतलब है?

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि माता-पिता को यह महसूस नहीं करना चाहिए कि उन्हें हर समय और हर कीमत पर अपने बच्चों के साथ हसमान रहना चाहिए। माता-पिता-बच्चे का अधिक सामंजस्य भी संवाद की कठिनाइयों को प्रतिबिंबित कर सकता है और अक्सर माता-पिता के तनाव को बढ़ा सकता है, जिससे माता-पिता-बच्चे के रिश्ते पर और भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। यह निश्चित रूप से मददगार है यदि माता-पिता भावनात्मक रूप से उपलब्ध हैं, अपने बच्चों के संकेतों को पढ़ने में कुशल हैं और उनकी जरूरतों पर तुरंत और संवेदनशील तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं। खासकर जब बच्चे छोटे हों। हालांकि, माता-पिता के लिए रूकाफ़ी अच्छा होना पर्याप्त है - हमेशा नजदीक रहने के बजाय जब बच्चों को उनकी जरूरत हो तब उपलब्ध रहना।

## माता-पिता को यह समझने की जरूरत

बच्चे भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक रूप से स्वतंत्रता से भी लाभ उठा सकते हैं, खासकर जब वे बड़े हो जाते हैं। वास्तव में जो मायने रखता है वह यह है कि माता-पिता-बच्चे का रिश्ता समग्र रूप से अच्छा काम करता है। ताकि बच्चे अपने माता-पिता पर विश्वास विकसित कर सकें और कोई भी बेमेल, जो स्वाभाविक रूप से हर समय होता है, सफलतापूर्वक ठीक हो जाए। यह लगाव सिद्धांत का असली सार है, जिसे अक्सर माता-पिता की सलाह में नजरअंदाज कर दिया जाता है।

# गर्भ निरोधक गोलियां लंबे समय तक सुरक्षित रहती हैं?



आजकल महिलाएं फैमिली प्लानिंग में विश्वास करती हैं। ये ही वजह है कि बर्थ कंट्रोल पिल्स का सेवन बढ़ गया है। ये बाजार में आसानी से मिल जाती है, जिस वजह से महिलाएं धड़ल्ले से इसका इस्तेमाल कर रही हैं। लेकिन इसका इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा सुरक्षित नहीं है। जरूरी है कि इसके इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर की सलाह ले लें। वहीं इन दवाओं को लेते हुए सही उम्र, मेडिकल हिस्ट्री और हेल्थ स्टेट्स जैसी चीजों का खास ध्यान रखना चाहिए। लंबे समय तक इसका इस्तेमाल हानिकारक हो सकता है। आइए आज आपको बताते हैं इसके बारे में विस्तार से...



## कब शुरू कर सकते हैं बर्थ कंट्रोल पिल्स का सेवन

बर्थ कंट्रोल पिल्स का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए। एक्सपर्ट्स की मानें तो 35 साल से कम उम्र की महिलाएं जो स्मोकिंग नहीं करती हैं, उन्हें ही बर्थ कंट्रोल पिल्स लेनी की सलाह दी जाती है। वहीं पीसीओएस, इररेगुलर पीरियड्स में भी इसका सेवन कर सकते हैं।

## शुरुआत में आ सकती हैं ये समस्याएं

इन पिल्स के ज्यादा सेवन से कई सारे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। वहीं, कई सारी छोटी-मोटी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके कारण आपको उल्टी आना, जी मिचलाना, वजन बढ़ना, सिर दर्द और पीरियड्स साइकल का बीच में

ही रूकना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

**बर्थ कंट्रोल पिल्स के ज्यादा सेवन से हो सकते हैं ये साइड इफेक्ट्स**

## गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं

इसके ज्यादा सेवन से मतली या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिन महिलाओं को पहले से ही पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। पिल्स लेने के बाद शुरुआत में हार्मोन में बदलाव के चलते ये समस्या हो सकती है। कुछ हफ्तों में ये समस्या कम हो जाएगी।

## हल्का सिरदर्द

कुछ महिलाओं को इसके ज्यादा सेवन से सिरदर्द भी रह सकता है। उनको गोलियों के प्रभाव के चलते सिरदर्द की समस्या हो सकती है।

## ब्रेस्ट में दर्द

जिन महिलाओं को पहले कुछ हेल्थ प्रॉब्लम्स होती है, उन्हें पिल लेने के बाद ब्रेस्ट में दर्द महसूस हो सकता है। इस दौरान एस्ट्रोजन में बदलाव ब्रेस्ट टिशू में सूजन और दर्द की वजह बन सकता है।

## मूड स्विंग्स

इन पिल्स के सेवन के चलते महिलाओं के हार्मोन्स में उतार-चढ़ाव होता है। इससे मूड सिंग्स होते हैं और चिड़चिड़ापन महसूस होता है।



# पंजाबी कुड़ी सुरभि ज्योति के ये स्टाइलिश सूट्स, कर लें वॉर्डरोब में शामिल

फेमस टीवी एक्ट्रेस सुरभि ज्योति किसी पहचान की मोहताज नहीं है। कबूल है और नागिन में लीड रोल करने के बाद से हर कोई उन्हें जानता है। उनकी खूबसूरती के साथ महिलाएं उनके फैशन की भी दीवानी हैं। भले ही सुरभि बहुत मॉडर्न हैं, लेकिन इस पंजाबी कुड़ी के पास सूट के भी लाजवाब कलेक्शन है। उनके खूबसूरत

सूट कलेक्शन रॉयल होने के साथ बेहद हॉट लुक भी देते हैं। अगर आप भी इन गर्मियों में सूट के साथ पारा बढ़ाना चाहती हैं तो एक्ट्रेस के ये सूट्स अपने वॉर्डरोब में जरूर शामिल करें...

शादी का फंक्शन अटेंड कर रही हैं तो इन गर्मियों में ज्यादा कुछ हैवी पहनना तो कोई समझदारी की बात नहीं है। आप एक्ट्रेस की तरह ये सोबर और लाइट पिंक शेड वाला सूट ट्राई कर सकती हैं। इसके सिर्फ नेक पर गोटा वर्क है और ये वाकई लाइट वेट है। इसके साथ आप मैचिंग इयररिंग्स पहनें और सिर पर मांगटीका भी लगा सकती हैं। पिंक शेड मेकअप के साथ अपना लुक कंप्लीट करें।

कंनट्रास्ट वाले सूट भी आजकल खूब ट्रेंड में है। सुरभि का ये पर्पल सूट विड प्लाजो आपको पार्टी की जान बना सकता है। सूट में बेहद ही खूबसूरती से ग्लोडन गोटा वर्क किया गया है। इसके साथ आप ग्लोडन हैवी इयररिंग्स पहनें। बालों के कलर्स बनाएं और मेकअप लाइट रखें। किसी की नजर आपसे हटेगी नहीं।



सूट में कुछ यूनिक और बोल्ड ट्राई करना है तो सुरभि का ये सूट परफेक्ट है। ये बैकलेस सूट आपको बेहद हॉट लुक देगा। सूट में पर्ल वर्क है और दुपट्टे बेहद सिंपल है। गर्मियों में ये सूट तापमान बढ़ाने के लिए काफी है। इसके साथ आप चाहें तो मांगटीका या मांगपट्टी पेयर कर सकती हैं और गले में चोकर नेकलेस अच्छा लगेगा। डार्क-आईमेकअप करें और न्यूड शेड की लिपस्टिक लगाएं।

लंबे- लंबे कुर्तों से बोर हो गई हैं तो ये शॉर्ट स्टाइल अनारकली के साथ प्लाजो लुक भी बेहतरीन है। ये आपको सबसे हटके लुक देगा और कैरी करने में भी बहुत ईजी है। इसके साथ आप खूब सारा ब्लश लगाएं और शिमरी मेकअप करें।

आजकल लूड और लंबे सूट भी बहुत ट्रेंड में है। आप ये स्टाइलिश नेट फेब्रिक विड प्लाजो तो आग लगा देगा। नेट फेब्रिक में आप अपनी पतली कमर भी प्लॉन्ट कर सकती हैं। इस खूबसूरत गोटा वर्क वाले सूट को हैवी इयररिंग्स के साथ पेयर करें। मेकअप शिमरी करें,

यकीन मानिए किसी की नजर आपसे हटेगी नहीं।

# आइसक्रीम खाने के बाद इन चीजों का सेवन है बेहद नुकसानदायक हो सकती हैं पाचन संबंधी समस्याएं

गर्मियों ने दस्तक दे दी है तो ऐसे में लोग खुद को कूल रखने के लिए आइसक्रीम का सहारा ले रहे हैं। इससे पेट को कुछ समय के लिए तो गर्मी से राहत मिलती है, लेकिन इसे खाने के बाद लापरवाही बतारने से पाचन तंत्र और सेहत से जुड़ी कई सारी समस्याएं हो सकती हैं। दरअसल, आइसक्रीम खाने के बाद कई बार लोग अनजाने में कुछ ऐसी चीजों का सेवन कर लेते हैं जो बड़ी समस्याओं का कारण बन सकती हैं। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

## चाय- कॉफी



आइसक्रीम खाने के बाद चाय- कॉफी या अन्य कैफीनेटेड ड्रिंक्स पीने की तलब आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे गले में दर्द, खराश और खांसी के अलावा पेट में दर्द जैसी शिकायत भी हो सकती है। ऐसे में पेट का तापमान एकदम से बदल जाता है जो कि बेहतर पाचन के लिए बिल्कुल भी सही नहीं है।

## खट्टे फल

खट्टे फल जैसे तो सेहत के लिए जैसे तो अच्छे होते हैं, लेकिन आइसक्रीम खाने के बाद इसका सेवन न करें। ऐसा करने से आपको गैस और अपच की परेशानी हो सकती है। खट्टे फलों में मौजूद एसिड पाचन को खराब करने का काम करता है।



## ठंडा पानी

आइसक्रीम खाने के बाद पानी पीने का मन आपका भी करता ही होगा और आप बिना सोच- समझे इसे पीते भी जरूर होंगे। लेकिन बता दें, ये गैस, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। इसके साथ ही, पाचन को स्लो भी बनाता है।



## स्पाइसी फूड

अगर मीठी आइसक्रीम खाने के बाद कुछ स्पाइसी खाने की तलब होती है तो खुद को रोखिए। स्पाइसी फूड्स में कैप्साइसिन पाया जाता है, जो कि डेयरी प्रोडक्ट्स यानी दूध के साथ मिलकर रिएक्शन कर सकता है।

## अल्कोहल न लें

शराब तो जैसे भी सेहत के लिए अच्छी नहीं होती है। बता दें, कि इससे पाचन धीमा हो जाता है और आपको पेट में उथल- पुथल से जूझना पड़ सकता है। इसके अलावा ये उल्टी और दस्त की भी वजह बन सकता है।

# बच्चा कर रहा है ये हरकतें तो हो जाएं सतर्क नहीं हो पाएगा जिंदगी में सफल

मां- बाप अपने बच्चों से बहुत उम्मीदें पालकर रखते हैं। वो चाहते हैं जिंदगी में जो वो अचीव नहीं कर पाएं वो उनके बच्चे करें। हालांकि इन सब के बीच वो बच्चों में परफेक्ट होने का इतना प्रेशर डालते हैं कि कुछ संकेतों को इग्नोर करते हैं। जी हां, बचपन में ही बच्चे कुछ ऐसे संकेत देते हैं जो आपके बच्चे को जिंदगी में अचीवर बनने से रोक सकते हैं। ये एग्जाम से कम नंबर लाना या बदतमीजी करना नहीं है। अगर आप ध्यान देंगे तो आपको समझ आएगा कि आखिर क्या हैं ये कमियां और आप इसे ठीक करने की तरफ काम भी कर सकते हैं...

## आत्म- सम्मान की कमी

जिन बच्चों में आत्मसम्मान की कमी होती है, वे अपनी क्षमताओं पर संदेह कर सकते हैं और चुनौतियों का सामना करने में झिझक सकते हैं। वे क्लास में डिस्कशन और कर्रिकुलर एक्टिविटीज में भाग लेने से बचते हैं। वहीं वो कहीं पर भी अपनी राय को खुलकर नहीं रखते हैं। इसलिए आप अपने बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाएं और हर अचीवमेंट पर



उनकी तारीफ जरूर करें। इससे वो जिंदगी में रिस्क उठाने या कुछ करने में हिचकिचाएंगी नहीं।

## काम को टालते रहना

एग्जायटी, डर या फेल होने या प्रोत्साहन की कमी की वजह से आपका बच्चा बार- बार किसी काम को टालने की कोशिश कर सकता है। अगर आपका बच्चा आखिरी मिनट तक अपने काम या होमवर्क को टालता रहता है, तो आपको उसके इस व्यवहार का कारण पता लगाकर उसकी मदद करें।



## खुद को व्यक्त न कर पाना

बच्चे को टाइम को मैनेज करने, अपने कामों को प्राथमिकता देने और डेडलाइन को पूरा करने में दिक्कत आती है तो आपको इस बात पर खास ध्यान रखना चाहिए। इस व्यवहार के चलते बच्चे का काम अधूरा छूट सकता है जो उसके तनाव का कारण बनने लगेगा। आप अपने बच्चे को व्यवस्थित तरीके से काम करना सिखाएं। उसके अलावा कम्यूनिकेशन स्किल्स बेहतर न होने से बच्चा आगे जाकर करियर में दिक्कत फेस करता है। जिन बच्चों को खुद को व्यक्त करने में परेशानी होती है, वो ग्रुप एक्टिविटीज या जरूरत पड़ने पर मदद लेने से हिचकिचाते हैं।

## ध्यान भटकना

फोकस न करना पाने वाली बात को हल्के में न लें। ये एडीएचडी के संकेत हो सकते हैं। ये नींद की कमी या बहुत ज्यादा टीवी देखने की वजह से हो सकते हैं। बड़ी फैमिली जहां बहुत शोर- शराबा है वो भी इसका कारण हो सकता है। पढ़ाई में अव्वल आने के लिए बच्चों की इस प्रॉब्लम को पहचानकर उसे सॉल्व करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा डिस्लेक्सिया या एडीएचडी को इग्नोर कर देते हैं। अगर सही समय पर इनकी पहचान कर के इलाज शुरू कर दिया जाए, तो परेशानी को बढ़ने से रोका जा सकता है।



# बिना पार्लर जाए और टूल्स के घर पर करें बाल स्ट्रेट, नहीं होगा साइड इफेक्ट

नारी डेस्क: स्ट्रेट हेयर आज कल लड़कियों की पहली पसंद बन चुके हैं। ऐसे में कई महिलाएं स्पेशल पार्लर जा कर बालों को स्ट्रेट करवाती हैं या कई घर पर ही स्ट्रेटनर से बालों को सीधा करती हैं। लेकिन ज्यादा इलेक्ट्रॉनिक्स का इस्तेमाल हमारे बालों की चमक को गायब कर उसे बेजान और रूखा बना देता है। ऐसे में हम आपके लिए ऐसे ट्रिक्स लेकर आए हैं जिनकी मदद से आप बिना पार्लर और टूल्स के ही आसानी से अपने बालों को स्ट्रेट कर पाएंगी। बड़ी बात तो यह है की इसके इस्तेमाल से आपके बालों पर किसी चीज का साइड इफेक्ट भी नहीं होगा। तो चलिए जानते हैं उन खास टिप्स के बारे में-

## शहद से होंगे बाल स्ट्रेट



दूध बालों को सीधा करने के लिए एक बहुत अच्छा उपाय है लेकिन बालों में शहद लगाने से सिर को अच्छा पोषण मिलता है साथ ही इससे रूखे और कर्ली बाल मैनेज करने में आसानी हो जाती है और बाल सीधे होने लगते हैं।

## एलोवेरा बालों के लिए फायदेमंद

एलोवेरा हमारे बालों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। आधा कप गरम तेल में एलोवेरा जैल को मिलाकर मिश्रण तैयार



करले। अब इस मिश्रण को अच्छी तरह अपने बालों में लगाए। कुछ देर इसे लगा कर रखे यह कंडीशनर का काम करता है।

## अंडों का सफ़ेद भाग

दो या तीन अंडे ले इन अंडों का सफ़ेद वाला भाग निकालकर एक कप में डाले और इसमें दो बड़े चम्मच दही मिला दे। और इस पेस्ट को बालों में लगा कर 30 मिनट तक रखें। फिर बाद बाल धो ले। इस मिश्रण से बालों को सीधा करने में मदद मिलती है।

## नारियल का तेल का करें इस्तेमाल

बालो को सीधा करने में नारियल का तेल का उपयोग किया जा सकता है। ताजा नारियल को घिसकर निम्बू को डालकर मसाज करने से भी चमक बनी रहती है।

## दूध और पानी का मिश्रण

आधे गिलास दूध में बराबर मात्रा में पानी मिलाये। इस मिश्रण को बालो में लगाये और करीब आधे घंटे तक लगा कर रखें, फिर साफ पानी से बालो को धो ले। ये मिश्रण आपके बालों को सीधा करने में मदद करेगा।



# कंजूस पति के साथ इस तरह करें मैनेज

## हफ्तों में बन जाएंगे दिलदार

अपने पति की कंजूसी वाली आदत से छुटकारा पाने के बारे में सोच रही हैं। आज इस लेख में हम आपको बताएंगे कैसे अपने पति की कंजूसी दूर भगाएं। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए, हमें पहले इस आदत की वजह जान लेनी चाहिए।

क्या आपके पति भी अपनी सैलरी आपसे छुपाते हैं। पैसों की बात आने पर बातें घुमा देते हैं। पैसों का रोना रोते हैं। घबराइए मत आप अकेली ऐसी पत्नी नहीं हैं। अपने पति की कंजूसी वाली आदत से छुटकारा पाने के बारे में सोच रही हैं। आज इस लेख में हम आपको बताएंगे कैसे अपने पति की कंजूसी दूर भगाएं। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए, हमें पहले इस आदत की वजह जान लेनी चाहिए। बेशक ये कंजूसी वाला रवैया किसी भी पार्टनर को पसंद नहीं आएगा। कई बार इस बात का कारण जानना भी आपके लिए बेहद मुश्किल हो जाता है।



पैसों की वजह से हो रही ऐसी बेकार की अनबन रिश्तों को खराब कर देती है।

### अपना रवैया बदले

हो सकता है हर बार पैसों को लेकर आप गुस्से में अपने पति से बात करती हों। गलत तरीके से बात करना या हर बार कमियां ही निकालना अपनी आदत ना बनाएं। अपना रवैया बदलें और अच्छे शब्दों में शांत दिमाग से बात करें। बहुत पहले की बातें या पहले के लड़ाई झगड़ों को बेवजह बीच में ना लाएं। साथ मिलकर हर परेशानी से बहुत आसानी से निपटा जा सकता है। जरूरत है तो थोड़ा सा धैर्य बनाये रखने की। इस तरह की छोटी छोटी बातों से आप अपने पति का दिल जीत सकती हैं।



### कदम से कदम मिलाएं

अगर आप जॉब करती हैं तो पति के साथ थोड़ा सहयोग जरूर करें। याद रखें ये गृहस्थी आप दोनों की है। कदम से कदम मिला कर चलें। अगर आप जॉब नहीं करती हैं और करना चाहती हैं, तो इस बात को अपने पति के साथ शेयर जरूर करें। जिस भी फील्ड में आप रूचि रखती हैं। जॉब के लिए अप्लाई करें और घर बैठे ही अपना पसंदीदा काम शुरू कर दें। आपको इतनी कोशिशें करते देख आपके पति का मन जरूर बदलेगा और उनकी ये कंजूसी वाली आदत काफी हद तक कम हो जाएगी।

### रुचिपूर्ण व्यवहार दिखाएं

फाइनेंस में रुचि रखना एक अलग बात है और घर के फाइनेंस देखना अलग। दोनों ही काम अपनी अपनी जगह मायने रखते हैं। अपने पार्टनर से बात करें और कहें आप भी घर खर्च या किसी और फाइनेंसियल प्लानिंग जो की आप दोनों से जुड़ी हुई है, उसे समझना चाहती हैं। अगर आप पहले से ही इस तरफ रुचि रखती हैं तो अपने पार्टनर के साथ बैठ कर आगे आने वाले भविष्य के लिए अच्छी और मजबूत प्लानिंग करें। इसे अपनी एक जिम्मेदारी समझें। आपके इस सकारात्मक व्यवहार से आप दोनों का रिश्ता और मजबूत होगा। आपकी ऐसी समझदारी देख कर आपके पति कंजूसी क्या होती है ये पूरी तरह से भूल जाएंगे।

### डायरी मेंटेन करें

अक्सर हम बड़े बड़े खर्चों पर ज्यादा ध्यान देते हैं, इसलिए छोटे छोटे खर्च कब हमारी फाइनेंसियल प्लानिंग खराब कर देते हैं हमें पता ही नहीं चल पाता है। एक एक खर्च पर अपनी पैनी नज़र बनाएं रखें। छोटे से छोटे खर्च का भी हिसाब रखें। इसके लिए एक आसान तरीका अपनाएं, एक डायरी मेंटेन करें जिसमें हर दिन का खर्चा लिखा हो। सही सही डेट और अमाउंट लिखें टाकिन महीने के अंत में इस डायरी को आप अपने पति को दिखाएं। इसका ये कटाई मतलब नहीं की वो आप पर विश्वास नहीं करते हैं, बल्कि इस तरह वो आपकी समझदारी के कायल हो जाएंगे। कंजूसी छोड़ वो आपके दिलदार पतिदेव बन जाएंगे।

## क्या आप जानते हैं शादी में अरुंधति नक्षत्र देखने के पीछे का रहस्य

अरुंधति नक्षत्र नव दंपति को क्यों दिखाया जाता है अरुंधति नक्षत्र.. मूल अरुंधति नक्षत्र कहां है.. क्या यह सचमुच नवविवाहितों को दिखाई देता है.. अरुंधति नक्षत्र क्या है, यह नक्षत्र केवल विवाह के अवसर पर ही क्यों दिखाया जाता है, हममें से कई लोग संदेह है. इस मौके पर हिंदू शादियों में अरुंधति नक्षत्र दिखाने के पीछे क्या रहस्य हैं.. आइए अब जानते हैं उस नक्षत्र के बारे में पूरी जानकारी...

हिंदू परंपरा में अरुंधति नक्षत्र शादियों में सगाई, तांबूलम, माथे पर बासीकम बांधना, पैरों को हटाना, काले मोतियों को बांधना और हैंडओवर से लेकर कई अनुष्ठान और प्रतिबद्धताएं शामिल हैं। इन सबके अलावा, जैसे ही दूल्हा दुल्हन के गले में थाली बांधेगा, पुजारी नवविवाहितों को अरुंधति नक्षत्र जरूर दिखाएगा। लेकिन नए जोड़े को अरुंधति नक्षत्र क्यों दिखाया जाता है.. असली अरुंधति नक्षत्र कहां है.. क्या ये सच में नवविवाहित जोड़े को दिखाई देता है.. अरुंधति नक्षत्र क्या है, सिर्फ शादी के मौके पर ही क्यों दिखाया जाता है ये तारा, हममें से कई लोगों के पास है एक संदेह। इस मौके पर हिंदू शादियों में अरुंधति नक्षत्र दिखाने के पीछे क्या रहस्य हैं.. आइए अब जानते हैं उस नक्षत्र के बारे में पूरी जानकारी...

### ये तारे कहाँ हैं?

पौराणिक कथा के अनुसार अरुंधति ऋषि वशिष्ठ की पत्नी थीं। प्रत्येक विवाहित व्यक्ति को लगता है कि इस अरुंधति नक्षत्र के दर्शन से उनका संसार जीवन सुचारू रूप से चलेगा। पुजारी आपको न केवल अरुंधति नक्षत्र बल्कि उसके बगल वाले वशिष्ठ नक्षत्र का भी दौरा करने के लिए कहेंगे। विद्वानों का कहना है कि आकाश के पूर्वी भाग में दो तारे अरुंधति और वशिष्ठ बहुत करीब हैं। पुराणों के अनुसार भगवान ब्रह्मा की पुत्री संध्या देवी को कहा जाता है। ऋषि वशिष्ठ के निर्देश के

बाद, देवी संध्या ने अपने शरीर को अग्नि में भस्म कर दिया। उस अग्नि से प्रातः संध्या और संयम संध्या के साथ एक सुंदर स्त्री रूप का निर्माण हुआ। वह खूबसूरत महिला अरुंधति हैं। अग्नि से निकलते अरुंधति के सुंदर रूप को देखकर वसिष्ठ महर्षि मंत्रमुग्ध हो गये। वह उससे शादी करने का फैसला करता है। विवाह के समय वशिष्ठ महर्षि अरुंधति को उनके हाथ में कमंडल देते हैं। वह उन्हें तब तक इंतजार करने का आदेश देता है जब तक वह वापस नहीं आता।



### वशिष्ठ जी की आज्ञा..

लेकिन कुछ वर्ष बीत जाने के बाद भी ऋषि वशिष्ठ वापस नहीं आये। लेकिन अरुंधति कमंडल को देखने में समय बिताती हैं। कई झाड़ियों ने उनकी ओर नजर घुमाने की कोशिश की, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। इसके साथ ही, वशिष्ठ गंभीरता से खोजेंगे कि वह कहां है और अंततः उसे ढूँढ ही लेंगे। वसिष्ठ को लाकर अरुंधति के सामने रखा जाता है। तभी उनकी नजर वशिष्ठ की ओर पड़ी।

तभी से अरुंधति को महा पतिव्रता का नाम मिल गया। तनु मोकवाणी की दीक्षा से वह एक तारे के रूप में चमकीं और अनंत काल तक आकाश में विराजमान रहीं। इसीलिए थाली बांधने के तुरंत बाद नवविवाहितों को अरुंधति नक्षत्र दिखाया जाता है। आप चाहते हैं कि आपके अंदर अरुंधति जैसे ही गुण हों और आप चाहते हैं कि आपका रिश्ता अरुंधति और वशिष्ठ की तरह हमेशा बना रहे।

### खगोल विज्ञान में..

खगोल विज्ञान के अनुसार.. वशिष्ठ और अरुंधति नक्षत्र के नाम मिजार और अलकोर हैं। यदि आप उन्हें दूरबीन से देखें, तो अलकोर मिजार के पास एक छोटे बिंदु की तरह दिखता है। उन्हें कभी-कभी घोड़ा, सवार भी कहा जाता है। गैलिलियो ने इसे पहचान लिया। उन्होंने देखा कि ये दोनों तारे सही दिशा में आगे बढ़ रहे थे। इन दोनों तारों में से एक स्थिर है और दूसरा उसके चारों ओर घूमता है। लेकिन इन दोनों तारों का अपना द्रव्यमान केंद्र है। वे ब्रह्मांड के माध्यम से कक्षा में प्रवेश करते हैं। इसीलिए इन जुड़वां सितारों को पति-पत्नी के रिश्ते का प्रतीक माना जाता है।

# हेल्दी शरीर के लिए दिन में कितनी बार खाना खाएं? जानकर रह जाएंगे हैरान

**हमारी बॉडी को हर 2 से 3 घंटे के भीतर कुछ न कुछ चाहिए होता है, ऐसे में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाएं इससे सेहत अच्छी रहती है और बॉडी की जरूरत भी पूरी होती रहती है।**

आज कल की भागदौड़ भरी लाइफ में सही खान-पान और अच्छी सेहत बरकरार रखना बेहद मुश्किल हो गया है। हालांकि, आप पर्याप्त मात्रा में खाने खाकर अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। आपने अपने आसपास कुछ ऐसे लोग जरूर देखे होंगे, जो दिन में तीन बार खाना खाते हैं, लेकिन उनके खाने की मात्रा, खाने का समय सब कुछ परफेक्ट होता है। इतना ही नहीं वह लाइट स्नैक्स या कोल्ड ड्रिंक लेना भी पसंद नहीं करते।

ऐसे लोग अपनी सेहत को लेकर काफी चिंतित होते हैं। उनका मानना होता है कि दिन में 3 बार संतुलित मात्रा में खाना खाने से सेहत दुरुस्त रहती है। इससे पाचन क्रिया भी ठीक रहती है। हालांकि, ऐसा नहीं है। दिन में तीन बार खाने ज्यादा बेहतर यह है कि आप दिन में 6 से 7 बार खाना खाएं, लेकिन खाने की मात्रा कम से कम होनी चाहिए।

दिन में बार बार खाना खाने से बॉडी क्लॉक ठीक रहता है। बता दें कि हमारी बॉडी को हर 2 से 3 घंटे के भीतर कुछ न कुछ चाहिए होता है, ऐसे में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाएं इससे सेहत अच्छी रहती है और बॉडी की जरूरत भी पूरी होती रहती है।



**थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाने से होता है फैट बर्न**

थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाने से बॉडी का फैट तेजी से बर्न होता है। इससे मेटाबॉलिज्म पावर भी स्ट्रॉंग होती है। इतना ही नहीं 2-3 घंटे में खाना खाने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और बॉडी में एनर्जी भी बनी रहती है।

**कितना और क्या खाएं?**

मानव शरीर को हेल्दी रहने के लिए प्रोटीन और विटामिन की जरूरत होती है। हालांकि, शरीर को पर्याप्त पोषण के लिए प्रोटीन की मात्रा को संतुलित मात्रा में लेना चाहिए। इसके लिए आप अपने खाने में अंडा, दूध, दही जैसी चीजों शामिल कर सकते हैं।

वहीं, अगर बात करें विटामिन की तो शरीर को बीमारियों से बचाने के लिए विटामिन C, E और बेटा-कारोटीन की जरूरत होती है। ऐसे में हेल्थ को ठीक रखने के लिए आप ऐसे चीजों का सकते हैं, जिनमें पर्याप्त मात्रा विटामिन हों।



नवजात बच्चा बहुत ही कोमल और नाजुक होता है। उनका खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। नए पैरेंट्स को बच्चे की कई ऐसा आदतें देखने को मिलेंगी जो सामान्य नहीं हैं। कई बार उन्हें समझ ही नहीं आता की बच्चे को कैसे संभालें। इन्हें में से एक होता है बच्चा का आंख खोलकर सोना। वैसे तो ये छोटे बच्चों में आम बात है, लेकिन पैरेंट्स

को ये परेशान कर सकता है। अगर आप भी इन्हीं में से एक हैं तो चलिए आपको इसकी वजह बता देते हैं।

### आनुवांशिक

कई सारी स्टडीज में ये बात सामने आई है कि बच्चे का आंखें खोलकर सोने की आदत अपने पैरेंट्स से ही आती है। ये वंशानुगतयानी की आनुवांशिक होता है। अगर पैरेंट्स में से किसी एक को ये आदत है तो बच्चे में भी ये आदत आने के चांस होते हैं।

### रैपिड आई मूवमेंट

ये एक पिड आई मूवमेंट स्लीप बिहेवियर डिसऑर्डर भी हो सकता है। कभी-कभी बच्चों में ये स्थिति लंबे समय तक रह सकती है। इसमें वो सपने में कुछ गतिविधियां कर रहे होते हैं, जिसके कारण उनकी आंखें खुली रहती हैं।

### बेल्स पाल्सी

ये एक तरीकी की बीमारी है जिसमें बच्चे के चेहरे की आधी मांसपेशियां कमजोर होती हैं। जिसकी वजह से बच्चे को आंखों की पलकों को खोलने और बंद करने में काफी परेशानी होती है।

कोशिकाओं में पानी की कमी

एनसीबीआई की एक स्टडी की मानें तो शरीर की कोशिकाओं में पानी की कमी की वजह से उनकी पलकें सिकुड़ जाती है। इस वजह से सोते समय आंखों को बंद करने में दिक्कत आती है और बच्चों की आंखें खुली नजर आती है।

## क्या आपका बच्चा भी सोता है आंखें खोलकर? वजह और उपचार



### यूरोफेशियल सिंड्रोम

इसके अलावा अगर बच्चा यूरोफेशियल सिंड्रोम का शिकार है, तब भी ये लक्षण दिखाई दे सकता है। ये सिंड्रोम चेहरे में असामान्यताओं की वजह से होता है और ऐसे में बच्चों को सोते समय आंखें बंद करने में तकलीफ होती है।

### इस समस्या से ऐसे पाएं छुटकारा

- बच्चा जब सो रहा है तो हल्के से उसकी पलकें बंद करने की कोशिश करें।

- आंखों में नमी बनाएं रखने के लिए आंखों के

ड्रॉप का इस्तेमाल करें।



# फ्रिज खराब होने का नहीं सताएगा डर

## जब इन टिप्स को करेंगे फॉलो

आज के समय में फ्रिज ने घर में महत्वपूर्ण स्थान बना लिया है। बिजली न होने पर या एक-दो दिन फ्रिज खराब होने पर मुसीबत आ जाती है। फ्रिज खाद्य पदार्थों को खराब होने से तो बचाता ही है, साथ ही शीतल जल और बर्फ भी घर बैठे मिल जाती है। फ्रिज गृहिणी का रसोई के काम के लिए साथी बन चुका है। इतने काम की चीज का यदि उचित ध्यान नहीं रखा जाए तो यह जल्द खराब हो जाता है। चलिए जानते हैं फ्रिज की समय-समय पर देख-रेख करने के आसान तरीके।



### फ्रीज में खुला ना रखें खाना

- ☺ फ्रिज को दीवार से कम से कम एक फुट की दूरी पर रखा जाना चाहिए, ताकि उसकी मशीनरी को हवा मिलती रहे और इमं बर्फ भी सही जमती रहेगी।
- ☺ फ्रिज बिल्कुल सीधा रखा जाना चाहिए, नहीं तो डिफ्रॉस्ट करने पर पानी फ्रिज के अंदर रखे सामान पर गिर जाएगा, जिससे सामान गीला और खराब हो सकता है।
- ☺ जब कभी फ्रिज को डिफ्रॉस्ट करें तो उसे सूखे कपड़े से अवश्य पोंछें, फिर ही चलाएं करें। हफ्ते में एक बार फ्रिज डिफ्रॉस्ट जरूर करें।
- ☺ खाद्य पदार्थों को कभी फ्रीज में खुला ना रखें क्योंकि ऐसे वह खराब हो सकता है या फिर उस पर कुछ गिर भी सकता है। आटा ढका ना होने पर सख्त हो सकता है।

### ना करें ये गलतियां

- ☺ फ्रिज में फल और सब्जियों को अलग-अलग बैग में



रखें। फलों में एथिलीन गैस निकलती है, जिसके कारण सब्जियों का रंग पीला पड़ जाता है।

- ☺ गर्म खाने को दो घंटे से ज्यादा समय के लिए फ्रिज से बाहर रखें ठंडा होते ही फ्रिज में रख दें।
- ☺ फ्रिज के लिए स्टेबिलाइजर अवश्य लगाएं, ताकि बिजली के उतार-चढ़ाव का उसपर अधिक प्रभाव ना पड़े।
- ☺ फ्रिज के रेगुलेटर को बार-बार न घुमाएं। तापक्रम में बार-बार बदलाव से रेगुलेटर खराब हो सकते हैं।

### फ्रिज की साफ-सफाई का भी रखें ध्यान

- ☺ नींबू काट कर उसके टुकड़े फ्रिज में रखने से इसमें गंध नहीं रहती। ध्यान रखें की नींबू बदलते रहें।
- ☺ दो सप्ताह में एक बार फ्रिज को बंद कर सारा सामान बाहर निकाल कर इसे अच्छे से साफ करें।
- ☺ कभी भी किसी दाग या जमी हुई वस्तु को सख्त चीज से ना खुरखें। उस पर पानी डालकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। पुनः हल्के हाथों से रगड़ कर साफ करें।
- ☺ यदि लम्बे समय हेतु कहीं बाहर जा रहे हैं, तो फ्रिजखाली करके बंद कर जाएं। पुनः चालू करने से पूर्व उसे साफ कर इस्तेमाल में लाएं



# खीरा-बूंदी नहीं ट्राई करें मखाने का रायता

## स्वाद के साथ शरीर को मिलेगी ठंडक

शरीर को ठंडा रखने के लिए लोग कई तरह की ड्रिंक्स पीते हैं साथ ही ठंडी चीजों का सेवन करते हैं. जिसमें दही भी शामिल हैं. लेकिन अगर आप बूंदी और खीरे का रायता खाकर बोर हो गए हैं तो ऐसे में आप मखाने के रायता का सेवन भी कर सकते हैं. गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने की बात आती है तो उसके लिए लोग तरह-तरह की ड्रिंक्स के साथ ही रायता खाना पसंद करते हैं. वैसे तो रायता बहुत तरह के होते हैं. ज्यादातर लोगों को बूंदी या फिर खीरे के



रायते के बारे में ही जानते हैं. लेकिन कई बार रोजाना एक ही तरह का रायता खाकर बोर हो जाते हैं तो ऐसे में आप मखाने का रायता भी बना सकते हैं.

मखाना पाचन के सही कार्य करने और वेट लॉस करने में फायदेमंद साबित हो

सकता है. इसी के साथ ही गर्मियों के मौसम में दही का सेवन करने से शरीर को ठंडक मिलती है. साथ ही इसमें अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद साबित हैं. दही प्रोबायोटिक होता है. इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो इम्यूनिटी को बूस्ट करने के मददगार साबित हो सकते हैं. ऐसे में आप कभी बूंद या खीरा तो कभी मखाने का रायता मिलाकर खा सकते हैं. इससे स्वाद में कुछ बदलाव आ जाएगा. चलिए जानते हैं स्वादिष्ट मखाने का रायता बनाने के विधि.

### मखाने का रायता बनाने के लिए सामग्री

इसे बनाने के लिए आपको 2 कप मखाने, 1 कप दही, स्वादानुसार रायता मसाला, लाल मिर्च पाउडर,

चाट मसाला, गरम मसाला, हरा धनिया कटा हुआ, देसी घी और नमक चाहिए होगा.

### मखाने के रायता बनाने की विधि

मखाने का रायता बनाने के लिए पहले एक कड़ाही में घी डालकर उस हल्की आंच पर गर्म कर उसमें मखाने डालें और हल्के सुनहरे रंग होने लग भून लें. अब गैस को बंद करके मखानों को एक प्लेट में ठंडा होने के लिए रख दें. इस ठंडा होने के बाद इसे दरदरा पीस लें. इसके बाद एक बर्तन में दही लें और उसे अच्छे से फेंट लें. अब दही फेटने के बाद इसमें स्वादानुसार चाट मसाला, रायता मसाला, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें. अब इसमें पीसे हुए मखाने डालकर अच्छे से मिले लें. अगर दही गाढ़ा है तो इसमें अपनी जरूरत के मुताबिक पानी डालकर उसे थोड़ा पतला कर सकते हैं. लीजिए बनकर तैयार है स्वादिष्ट मखाने का रायता. अब इस सर्व करने के लिए कटे हुए धनिया पत्ती डालकर इसे गार्निश करें.



# स्टैमिना बूस्ट करने का काम करते हैं ये 7 आहार

## आज ही करें इन्हें डाइट में शामिल

नारी डेस्क: हमारा आज कल का रेहन-सहन ऐसा हो गया है की शरीर को थोड़ी सी मेहनत करनी नहीं पड़ती की हमें थकान हो जाती है। बच्चों से लेकर बड़ों तक का यही हाल हो चुका है। ऐसे में इसकी एक वजह यह है की हमारा खान-पान दिन पर दिन खराब होता जा रहा है। इस वजह से शरीर के लिए उसकी दैनिक जरूरतों और काम की अधिकता के हिसाब से कैलोरी और न्यूट्रिशन नहीं मिल पाते हैं। इसलिए हमें अपनी डाइट में कुछ ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए जिससे हम हेल्दी भी रहें और हमारा स्टैमिना भी बढ़े, इनसे हमें जल्दी थकावट भी नहीं होगी। तो चलिए अब जानते हैं कौन सी हैं वह चीजें।

### चुकंदर का जूस



चुकंदर का सेवन हमारी सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसमें बहुत से पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। चुकंदर का जूस आपकी मांसपेशियों को मजबूत तो करेगा ही और स्टैमिना भी बढ़ाएगा। इसका जूस उन सभी लोगों के लिये आवश्यक है तो हार्ड वर्क करते हैं।

### रंग बिरंगी सब्जियां

सब्जियां हमारी अखि सेहत के लिए जरूरी होती हैं। शरीर में नाइट्रेट का स्तर बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन करें। इसके लिए रंग बिरंगी सब्जियों के जूस का सेवन करें।

### अंगूर, अमरुद और संतरे

विटामिन सी से भरपूर फलों का सेवन करें जैसे अंगूर, अमरुद और संतरा आदि। विटामिन सी से शरीर का अधिक देर तक काम करने पर भी थकान का अनुभव नहीं होता।



इससे आपका स्टैमिना बढ़ने में मदद मिलती है।

### गेंहू की रोटी और इससे बनी अन्य चीजें

अनाज खाने से भी स्टैमिना बढ़ता है इसलिए गेंहू की रोटी और इससे बनी अन्य चीजों का सेवन अवश्य करें। इससे आप आसानी से काम भी कर पाएंगे और थकावट भी नहीं होगी।

### मूंग की दाल

मूंग की दाल को अंकुरित करके खाने या उबालकर खाने से भी स्टैमिना बढ़ जाता है। इसलिए रोजाना दिन में एक बार इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

### दूध और दूध से बने पदार्थ

विटामिन बी से बनी चीजे अर्थात दूध और दूध से बने पदार्थ, चीज आदि भी धीरे धीरे आपका स्टैमिना बढ़ाते है। ऐसे में फिर चाहे आपको इन चीजों का सेवन पसंद न भी हो तो भी आपको जरूर कहानी चाहिए।

### ओट मील का सेवन

इन सबके आलावा आप ओट मील का सेवन भी कर सकते हैं। इसका सेवन भी हमारे शरीर में स्टैमिना बढ़ा कर हमें स्ट्रॉंग बनाने का काम करता है। इसे भी आप अपनी डाइट में जरूर शामिल कर सकते हैं।



# महीनों तक नहीं खराब होगी भिंडी जब इस तरह से करेंगे स्टोर

कुछ लोग भिंडी को बहुत पसंद करते हैं। ऐसे में वह घर में से इसे खत्म ही नहीं होने देते। बाजार से इकट्ठी भिंडी लाकर ही वह घर में रख लेते हैं, लेकिन ज्यादा दिनों तक घर में पड़ी रहने के कारण यह सड़ने लग जाती है और पैसे भी बर्बाद होने लगते हैं। दो दिन तक फ्रिज या बाहर अगर भिंडी को रखा जाए तो या तो यह सूख जाती है या फिर लसलसी हो जाती है जिसके चलते यह बनाने लायक भी नहीं रहती। यदि आप भी आप भी भिंडी को खराब होने से बचाना चाहते हैं तो आज आपको कुछ ऐसे टिप्स बताते हैं जिनके जरिए आप इसे बिल्कुल फ्रेश रख सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।



## खरीदते समय रखें ध्यान

भिंडी को यदि आप फ्रेश रखना चाहते हैं तो खरीदते समय ही कुछ बातों का ध्यान रखें। भिंडी खरीदते हुए यह ध्यान जरूर दें कि यह नरम होनी चाहिए। इसमें ज्यादा बीज न हों। इस बात का पता करने के लिए आप इसे उंगलियों के साथ हल्का सा दबाकर देख सकते हैं। पहले से ही यदि आप फ्रेश भिंडी खरीदकर ले आते हैं तो उसे स्टोर करना आसान होगा।



## इस तरह से धोएं

खरीदने के बाद भिंडी को स्टोर करने के लिए इसे पहले अच्छी तरह से साफ कर लें। इसके लिए पानी में 1 चम्मच विनेगर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। फिर इसमें सारी भिंडी भिगोकर कुछ देर के लिए ऐसे ही रख दें।

## ऐसे करें स्टोर

भिंडी को स्टोर करने के लिए पहले इसे अपने अनुसार, आप छोटे-बड़े साइज में काट सकते हैं। फिर एक जिपलॉक फ्रिज बैग में सारी कटी हुई भिंडी को डाल दें। इसके बाद बैग को लॉक करते हुए ध्यान रखें कि उसमें बिल्कुल भी हवा न जाए। इसके बाद सारे बैग फ्रिजर में रख दें।

## नमी से रखें दूर

इसके अलावा यदि आप इसे लंबे समय तक फ्रेश रखना चाहते हैं तो भिंडी को नमी से दूर ही रखें। जब भी भिंडी आप खरीदकर लाएं तो उसे पहले फैलाकर अच्छी तरह से सूखा लें। इसके बाद जब इसका पानी सूख जाए तो ही रखें। यदि इसमें थोड़ा सा भी पानी रहता है तो यह खराब हो सकती है।

## एयरटाइट कंटेनर में रखें

इसके अलावा भिंडी को सूखे कपड़े में लपेटकर किसी एयरटाइट कंटेनर में रखें। इससे भिंडी में नमी नहीं आ पाएगी और यह जल्दी खराब भी नहीं होगी।

## नहीं सड़ेंगी भिंडी

भिंडी को यदि आप सड़ने से बचाना चाहते हैं तो यह ध्यान रखें कि इसे किसी ऐसे फल या सब्जी के साथ न रखें जो कि नमी युक्त हो। यदि आप इसे ऐसी चीजों के साथ रखते हैं तो यह जल्दी खराब हो सकती है।



# रानी दुर्गावती ने अपना बलिदान दे कर जबलपुर को बना दिया 'अजेय'

दुनिया भर में मार्बल नगरी के नाम से मशहूर जबलपुर मध्य प्रदेश का प्रमुख पर्यटन स्थल है। जबलपुर से बहने वाली नर्मदा नदी ने इस शहर को पर्यटन के साथ-साथ धार्मिक आस्था का महत्वपूर्ण स्थान बनाया। यहां के खान-पान में आदिवासी संस्कृति की झलक देखने को मिलती है। मध्य प्रदेश हाईकोर्ट की मुख्य ब्रांच जबलपुर में होने की वजह से इस शहर को मध्य प्रदेश की न्याय की राजधानी भी कहा जाता है।

अपने राज्य को बचाने के लिए रानी ने दिया बलिदान

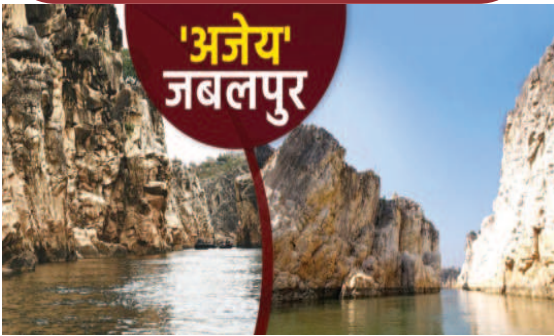


गोंड शासक रानी दुर्गावती ने अकबर के जुल्म के आगे झुकने से इनकार करते हुए 24 जून, 1564 को मुगलों के खिलाफ लड़ाई लड़ी और खुद ही अपनी कटार सीने में घुसा कर शहीद हो गईं। साल 1798 में नागपुर के मराठा पेशवा ने जबलपुर पर कब्जा कर लिया लेकिन कुछ ही सालों बाद 1818 में अंग्रेजों ने मराठाओं को हराकर जबलपुर पर अपना कब्जा कर लिया। जबलपुर के मध्य प्रदेश के केंद्र में होने के चलते अंग्रेजों के भारत पर शासन करने के लिए ये एक महत्वपूर्ण शहर था, इसलिए अंग्रेजों ने अपनी फौज के रहने के लिए यहां बहुत बड़ी छावनी बना दी।

इसके साथ ही मध्य भारत पर अपने कब्जे को मजबूत करने के इरादे से अंग्रेजों ने जबलपुर में कमीशनरी का हेड ऑफिस भी बना दिया। अंग्रेजों ने 1861 में जबलपुर को दो टुकड़ों में तोड़कर सागर और नर्मदा नाम के केंद्र की स्थापना की जो 1903 में केंद्रीय प्रांत और बरार के नाम से जाने जाते थे। 20वीं शताब्दी की शुरुआत में जबलपुर को अंग्रेजों ने अपनी सेना के दक्षिण कमान के 5वीं डिवीजन का हेड ऑफिस बना दिया। 1947 में भारत को अंग्रेजों से आजादी मिलने के बाद केंद्रीय प्रांत, बरार प्रांत को मिलाकर नया प्रदेश बना दिया गया जिसे आज हम मध्य प्रदेश के नाम से जानते हैं।

**जबलपुर को महान बनाया इन महान लोगों ने**

'संस्कारधानी' जबलपुर की जमीन ने देश को महान ऋषि मुनि, साधु संत और विद्वान दिए हैं, जिनमें विश्व प्रसिद्ध संत ओशो रजनीश और महर्षि महेश योगी, आचार्य विनोबा भावे शामिल हैं। वहीं लेखकों और सहित्यकारों की बात करें तो जबलपुर की जमीन ने सुभद्राकुमारी चौहान, अमृतलाल वेगड़ जैसे विद्वान भी देश को दिए। आचार्य विनोबा भावे के भूदान आंदोलन के बाद जबलपुर को नया नाम 'संस्कारधानी' का मिला। जबलपुर में आदिवासी संस्कृति की झलक, मां नर्मदा नदी का यहां से गुजरना, जैसी बहुत सी बातें हैं जो लोगों को इस शहर की तरफ आकर्षित करती हैं।



बुजुर्गों की जुबानी सुनी पुरानी मान्यताओं के अनुसार नर्मदा नदी के किनारे पर एक गुफा में ऋषि जाबाली तपस्या करते थे। जिस जगह पर ऋषि भगवान शिव की आराधना करते थे उस जगह को आज गुप्तेश्वर कहते हैं। उन दिनों घोर तपस्या में लीन ऋषि जाबाली की चर्चा आसपास के गांव तक पहुंच गई थी। इसी वजह से उनकी तपस्थली यानि जहां ऋषि तपस्या कर रहे थे, को जाबालि ऋषि के नाम 'जाबालिपुरम' कहा जाने लगा। गोंड राजाओं के जमाने में इसे 'गोंडवाना' बोलते थे और फिर अंग्रेजों के जमाने में इस शहर को 'जबलपौर' के नाम से पहचानने लगा।

आचार्य विनोबा भावे ने जबलपुर को 'संस्कारधानी' नाम दिया। पुराने जमाने में जब खुदाई की गई तो इस शहर से अशोक वंश के शासन करने के कुछ अवशेष मिले थे। 13वीं शताब्दी में गोंड राजाओं ने पूरे महाकौशल को जीत कर अपना शासन कायम किया और जबलपुर को अपनी राजधानी बना लिया था। इसके बाद इस संभाग को जीतने के लिए मुगल बादशाहों ने कई बार हमले किए लेकिन सफल नहीं हो सके थे।

# कहीं आप भी तो नहीं हो रहे हैं पैरेंटल बर्नआउट का शिकार



आज अधिकांश अभिभावक अपने बच्चे को हर फील्ड में 'परफेक्ट' बनाना चाहते हैं और इस परफेक्ट पैरेंटिंग का दबाव आज के समय में कुछ ज़्यादा ही बढ़ गया है। सभी चाहते हैं उनका बच्चा स्मार्ट बने और उसमें कई तरह के कौशल हों। वह पढ़ाई के साथ-साथ ड्रॉइंग, पेंटिंग, डांस, सिंगिंग, क्राफ्ट, स्पोर्ट्स आदि में भी सबसे आगे रहे।

बच्चों को ऑल राउंडर बनाने के चक्कर में माता-पिता पैरेंटल बर्नआउट का शिकार हो रहे हैं जिसका असर न सिर्फ पैरेंट्स, बल्कि बच्चों पर भी पड़ रहा है जैसे जल्दी गुस्सा आना, बात-बात पर चिड़चिड़ाता, अपनी बात मनवाने के लिए ज़िद करना और किसी भी काम में अच्छा ना कर पाने या असफल होने पर निराशा से भर जाना आदि लक्षण देखने को मिल रहे हैं। पैरेंटिंग एक बड़ी ज़िम्मेदारी है। अगर आपको अपने काम के लिए सराहना, मान्यता और समर्थन नहीं मिलता, तो आप थक सकते हैं और तब आप बर्नआउट के शिकार हो सकते हैं। और ऐसा बच्चे के साथ भी होता है।

## पैरेंटल बर्नआउट के लक्षण

शारीरिक या भावनात्मक थकावट का अनुभव करना अपनी पैरेंटिंग को लेकर शर्मिंदगी महसूस करना या यह सोचना कि हम उतने अच्छे माता-पिता नहीं हैं या दूसरे हमसे बेहतर अभिभावक हैं।

माता-पिता होने की भूमिका से परेशान होना।

अपने बच्चों से भावनात्मक रूप से अलग महसूस करना।

बच्चों से रिश्ते की बॉन्डिंग या मज़बूती में कमी आना।

क्या हो सकते हैं कारण

## काम का बोझ

हर माता-पिता को एक समय पर कई ज़िम्मेदारियां निभानी पड़ती हैं। ऐसे में वह बिना आराम किए लगातार काम करते हैं। यह बर्नआउट का कारण बन सकता है।

## सपोर्ट न मिलना

कामकाजी माओं के लिए पैरेंटिंग और भी चुनौतीपूर्ण है क्योंकि उन्हें घर के काम, घर में यदि बड़े बुजुर्ग हैं तो साथ-साथ उनकी ज़िम्मेदारी भी उठानी पड़ती है और सहयोग के अभाव में कई बार यह सब उन्हें अकेले ही करना पड़ता है। ऐसे में

वे बर्नआउट की शिकार हो सकती हैं।

## तारीफ़ न मिलना

सराहना थक के चूर हुए इंसान के चेहरे पर भी मुस्कान ले आती है। उसके दिल को सच्ची तारीफ़ मिले, तो एक सुकून-सा महसूस होता है। घर की ज़िम्मेदारी और बच्चों की परवरिश को अच्छी तरह संभालने के बाद भी जब तारीफ़ न मिले, तो महिला का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और बर्नआउट के रूप में सामने आता है। कई लोग बर्नआउट को तनाव समझ लेते हैं, लेकिन बर्नआउट एक लंबे समय तक चलने वाली स्थिति है। तनाव अधिक सक्रियता का कारण बनता है, जबकि बर्नआउट लाचारी और निराशा की उपज है।

## इस थकावट से निपटने के तरीके

### खुद के लिए समय निकालें

बच्चों की परवरिश में खुद को न भुला दें। थोड़ा समय अपने लिए ज़रूर निकालें। अपनी सेहत को प्राथमिकता दें। ऐसा करने को स्वार्थी होना ना समझें। एक किशोरवय बच्चे की मां ने तो अपने लिए तीन नियम बनाकर, फ्रिज पर नोट की तरह चिपका दिया है, ताकि रोज़ करना याद रहे। पहला, बिस्किट या मैदे की कोई वस्तु खाने के बजाय बादाम खाना। दूसरा, नज़र उठाकर आसमान की तरह देखना। तीसरा, रोज़ कोई एक काम ऐसा करना, जिसे करने में खुशी मिलती हो, जैसे गार्डनिंग, संगीत सुनना आदि। मी टाइम खुद को रिचार्ज करने के लिए बहुत ज़रूरी है।

## मदद मांगने से न हिचकिचाएं

यदि आप कामकाजी हैं, तो घर और बच्चों की ज़िम्मेदारियों के बीच यदि आपको किसी की मदद मिल जाए तो काम आसान हो जाते हैं। सुपरमॉम बनने की कोशिश न करें। इसके लिए यदि आपको किसी की मदद मांगनी पड़ रही है, तो इससे हिचकिचाएं नहीं।

## ज़िम्मेदारियों को बांटें

परवरिश की ज़िम्मेदारी अकेले मां की नहीं होती है, इस बात को घर के लोगों और आपके पार्टनर को समझना ज़रूरी है। बेशक मां की ज़िम्मेदारी थोड़ी ज़्यादा हो सकती है, लेकिन अगर आप पैरेंटल बर्नआउट का शिकार नहीं होना चाहती, तो ज़िम्मेदारियों को आधा-आधा बांट लें।

# किसी के फिक्र करने पर महसूस कर रहे हैं चिड़चिड़हट तो ऐसे कर सकते हैं उसका समाधान

बिन मांगे मोती मिले, तो उसका मोल समझ में नहीं आता। जब हमें परवाह नहीं मिलती तो हम उसकी तलाश करते हैं, पर अगर वो मिल जाए, तो हमें खलने क्यों लगती है?

क्या इसलिए कि वो व्यक्ति अपनी परवाह से जाहिर कर रहा होता है कि उसे आपकी फिक्र है?

ऐसे शख्स की तो क्रूर और ज़्यादा होनी चाहिए। फिर क्यों होती है यह गड़बड़ी, जानिए।

नेहा अक्सर अपने पति से फोन करके पूछती रहती थी कि खाना खाया कि नहीं, कितनी देर में घर आओगे, नाश्ते में क्या बनाऊँ वगैरह, वगैरह। राहुल इन सवालों से तंग आकर हमेशा चिढ़कर जवाब देता। इससे नेहा दुखी हो जाती, क्योंकि वो तो बस उसकी परवाह करती है और उसकी पसंद-नापसंद का खयाल रखती है। खैर... ये कहानी सिर्फ नेहा की नहीं बल्कि ये समस्या आजकल हर दूसरे परिवार में देखी जा सकती है।

ये बात समझने में हो सकता है आपको थोड़ी मुश्किल लगे कि इतना पूछना परवाह कैसे है या परवाह परेशानी कैसे हो सकती है, लेकिन उस पल को सोचिए जब आप कहीं बाहर हों और घर से कॉल आ जाए कि कहाँ हो, क्या कर रहे हो, खाना खाया, खाने में फास्ट फूड क्यों खाया, तो अक्सर ही आपका चेहरा बिगड़ने लगता है। ये पति-पत्नी, माता-पिता और बच्चे या हर उस रिश्ते में होता है जिसमें आत्मीयता होती है और लोग एक-दूसरे की चिंता करते हैं, खोज-खबर लेते हैं। इसमें कुछ लोग इस परवाह करने की आदत से चिढ़ जाते हैं जो सामने वाले को दुखी कर जाता है। अगर जब दूसरा व्यक्ति आपकी फिक्र कर रहा है तो ये चिड़चिड़ाहट का भाव क्यों आना चाहिए। यह सवाल मामूली नहीं है। इनका जवाब देते समय ज़रा ध्यान दें।

## भावनाओं का खयाल रखें

हमें जो चीज बड़ी आसानी से मिल



जाती है, हम उसकी क्रूर नहीं करते। ऐसा ही होता है जब अधिक फिक्र करने वाला व्यक्ति मिल जाए। उसे बेहद सामान्य ढंग से लेने लगते हैं। उसकी नाराज़गी का भान भी नहीं होता। बेवजह कुछ भी कह देते हैं क्योंकि पता होता है दो-चार बातें करके मना लेंगे या फिर खुद नाराज़ हो जाएंगे तो वह परेशान होकर अपनी नाराज़गी भूल जाएगा। लेकिन इससे आपको तो अहमियत मिल जाती है, पर उस व्यक्ति की भावनाएं दब जाती हैं। इसलिए एक बात गांठ बांध लें कि जो आपको प्यार करता है या भला चाहता है, वही आपकी फिक्र करता है। इसलिए बेवजह उसका दिल दिल दुखाने या झल्लाने जैसी हरकतें ना करें। इसके इतर उसकी भावनाओं के साथ सम्मान से और उसके साथ प्यार से पेश आएं।

## मनमुटाव न रहे

दरअसल हर व्यक्ति की सहनशीलता की एक सीमा होती है। आप हर रोज ही उसे बुरा महसूस कराएंगे तो एक न एक दिन वो खुद आपसे दूरी बनाना शुरू कर देगा। यदि परवाह करने की आदत पसंद नहीं आ रही है तो उसे प्रेम से समझा सकते हैं कि इतनी पूछताछ या फिक्र करने की ज़रूरत नहीं है, खामखाह क्यों ही इतना परेशान होना। कोई आपसे आपका हाल-चाल जानने की कोशिश करे और आप ये सुनकर झल्लाने लगें तो

समझ लीजिए रिश्ते में कमजोरी आनी शुरू हो गई है।

## आदर न भूलें

अक्सर हम तंग आकर बिना सोचे-समझे कुछ भी बोल देते हैं। मां, बच्चों से यदि घर लौटने का समय पूछे तो बच्चे कहते हैं लो मम्मी आप फिर शुरू हो गईं! पत्नी, पति से खाने के लिए पूछे तो सुनने को मिलता है कि तुम रोज एक ही सवाल करती रहती हो। पूछे गए इन साधारण सवालों के उत्तर देने का लहजा जाने-अनजाने में व्यक्ति के सम्मान को ठेस पहुंचा सकता है। खयाल रखें कि कोई व्यक्ति किसी से जैसा व्यवहार करता है, सामने से उसी व्यवहार की उम्मीद रखता है। इसलिए उनसे भी सम्मान से ही पेश आएं।

## गुंजाइश बाक्री हो

कई दफ़ा लोग सामने वाले का इतना दिल दुखा देते हैं कि फिर उनके बीच चीज़ें सामान्य होना ज़रा मुश्किल होता है। अपने लहजे में इतनी नरमी रखें कि फिर से सब कुछ सामान्य करने की गुंजाइश रहे। ऐसा न हो कि आपके शब्द किसी का मन ही भेद दें और फिर पहले जैसी बात न रहे। कड़वे शब्द भी वापस नहीं लिए जा सकते। इसलिए दोनों पक्ष इस बात का खयाल रखें कि परवाह करने पर ना झल्लाना है और ना ही इतनी चिंता करनी है कि सामने वाला रोज एक ही सवाल से उकता जाए।

# कहीं घूमने का प्लान है, तो...



**वागामान:** वागामन केरल में है। यह जगह अपनी नेचुरल व्यूटी के लिए फेमस है। वागामान 'ग्लास ब्रिज' भारत का सबसे लंबा ब्रैकट ग्लास ब्रिज है। कपल यहां पर बोटिंग करते हुए खूबसूरत तस्वीरें ले सकते हैं। पैराग्लाइडिंग जैसी एडवेंचर एक्टिविटीज भी कर सकते हैं। यहां पर पालाजोकुमपारा वॉटरफॉल्स बहुत ही अच्छा है। अगर फोटोग्राफी का शौक है तो अलग अलग एंगल से इस

वॉटरफॉल की तस्वीरें ले सकते हैं। बाजारों में केरल के फूड जैसे आचार, पापड़, लोकल लोगों द्वारा हैंडीक्राफ्ट्स प्रोडक्ट्स खरीद सकते हैं।

**यरकौड:** यरकौड तमिलनाडु का हिल स्टेशन है। यह मनमोहक जगह धीरे-धीरे कपल्स के बीच पॉपुलर हो रहा है। यरकौड की झील यहां का सबसे बड़ा अट्रैक्शन है। यहां बहने वाली शीतल हवा आपको मंत्रगुग्ध कर देगी। यहां समर फेस्टिवल का भी आयोजन

किया जाता है। यहां की वादियों में घूमते समय हिरण और मोर आपको नजर आ जाएंगे। अपने पार्टनर के साथ बिताएं ऐसे मोमेंट्स आप भूला नहीं पाएंगे।

**मौलिननौग-** मौलिननौग, मेघालय में है। यह एशिया के सबसे साफसुथरा गांव होने के लिए जाना जाता है। यहां घूमते समय आपको साफ-सफाई नजर आएगी। यहां का लिविंग रूट ब्रिज, बैलेंसिंग रौक, स्काई वॉल्क और वॉटरफॉल जाना ना भूलें। यहां का रिवाई रूट ब्रिज नेचुरल अट्रैक्शन है जहां पर जीवनसाथी के साथ कुछ अजीज लम्हें बिता सकते हैं।



# हेयर परफ्यूम के फायदे



रूही को कालेज में हर कोई पसंद करता है। सब उस से फ्रेंडशिप करना चाहते हैं। इस का कारण है उस का प्रेजेंटेशन दिखना। वह अपनी स्किन से ले कर हेयर तक सब का पूरा खयाल रखती है। होता यह है कि लोग स्किन पर तो ध्यान देते हैं लेकिन हेयर को इग्नोर कर देते हैं।

लेकिन आज के वक्त में प्रेजेंटेशन होना बहुत जरूरी है। जैसे हम शरीर की दुर्गंध के लिए परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं, ठीक वैसे ही बालों का भी परफ्यूम होता है। हालांकि कम ही लोग जानते हैं कि हेयर के लिए हेयर परफ्यूम्स या मिस्ट अलग से आते हैं जिन के कई फायदे हैं। आप को बता दें कि क्योंकि बौडी परफ्यूम्स में अलकोहल होता है इसलिए इन्हें हेयर पर इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

## क्यों है जरूरत

हमारे बालों में क्यूटिकल्स की संख्या बहुत ज्यादा होती है यानी त्वचा की तुलना में बालों के स्ट्रैंड्स पर परफ्यूम के ऐब्सोर्बसन के लिए ज्यादा एरिया होता है। इसलिए स्टाइलिस्ट की राय रहती है कि लंबी और बेहतर फ्रैगरेंस के लिए अपने बालों पर मिस्ट या परफ्यूम का यूज करना चाहिए।

## क्या है हेयर मिस्ट

हेयर मिस्ट या हेयर परफ्यूम वाटर बैस्ड फार्मूलेशन होते हैं, जो पूरी तरह से अल्कोहलफ्री होते हैं। ये हेयर मिस्ट हमारे बालों को न सिर्फ पोषण प्रदान करते हैं, बल्कि उन में एक शाइन भी एड करते हैं। हेयर मिस्ट के इस्तेमाल से रूखे बालों को नरिशमेंट मिलता है और हेयर टैक्सचर भी इंप्रूव होता है।

## फायदे

### चिपचिपे और बदबूदार बालों से राहत

मानसून में हेयर परफ्यूम बेहद मददगार साबित होते हैं, जब रोजाना उमस के कारण बाल चिपचिपे और बदबूदार हो जाते हैं। इस से राहत पाने के लिए बालों को शैंपू किया जाता है लेकिन बारबार शैंपू करना बालों को डैमेज बनाता है। ऐसे में आप हेयर परफ्यूम का इस्तेमाल कर के अपनी प्रॉब्लम से छुटकारा पा सकती हैं।

### बालों को पोषण देता है

हेयर परफ्यूम खुशबू के साथसाथ बालों को गहराई तक पोषण देता है। ऐसा नहीं

है कि आप इस का इस्तेमाल सिर्फ बालों से बदबू आने पर ही कर सकती हैं। आप इस का इस्तेमाल शैंपू करने के बाद भी कर सकती हैं। इस से बालों को नमी तो मिलती ही है, बाल भी आप के चेहरे की तरह ब्यूटीफुल दिखते हैं।

### बनाएं सिल्की शाइनी हेयर

बालों को खुशबूदार बनाने के साथ ही हेयर परफ्यूम बालों को सिल्की व शाइनी बनाने का भी काम करता है। इस के अलावा बालों की ऐक्स्ट्रा चिकनाई और औयल को कम करने में भी यह हैल्पफुल है। बालों को मोइश्चराइज करने में भी हेयर परफ्यूम काफी मदद करता है।

### यूवी किरणों से प्रोटेक्शन

हेयर परफ्यूम बालों को यूवी किरणों से बचाने में भी मदद करते हैं। ये बालों की ग्रोथ और वॉल्यूम को बढ़ाने में भी मदद करते हैं। इस से बालों का टूटना और झड़ना कम होता है। साथ ही ड्राइनेस से भी छुटकारा दिलाता है।

### कुछ बैस्ट हेयर परफ्यूम

हर्बल हेयर परफ्यूम या मिस्ट को सब से अच्छा ऑप्शन माना है, इन में कोई कैमिकल नहीं होता है। लेकिन इस के अलावा कई और हेयर मिस्ट परफ्यूम्स हैं, जैसे सोल डी जनेरियो हेयर और बौडी फ्रैगरेंस मिस्ट, मोरक्कन औयल हेयर और बौडी फ्रैगरेंस मिस्ट, गिसो हनी इन्फ्यूज्ड हेयर परफ्यूम, ओरिबे कोटे डीजूर हेयर रिफ्रेशर, बायरेडो मोजावे घोस्ट हेयर परफ्यूम, जो मैलोन लंदन इंग्लिश पीयर और फ्रीशिया हेयर मिस्ट, चैनल चांस हेयर मिस्ट

### डिप्टीक डीओ, रोज हेयर मिस्ट

फ्लूर मैगो मूड हेयर और बौडी फ्रैगरेंस मिस्ट, पेंसिफिका ब्यूटी आइलैंड वेनिला हेयर परफ्यूम, फैबल ऐंड मेन होलीरूट्स हिबिस्कस हाइड्रेटिंग हेयर औयल मिस्ट

बालों में हेयर परफ्यूम लगाने से आप को कई फायदे हो सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इसे ज्यादा मात्रा में न लगाएं। इस के ज्यादा इस्तेमाल से आप के बाल डैमेज हो सकते हैं।





और उन्हें रोजरोज लौकर में जा कर रखना नहीं चाहतीं या उन गहनों को पहनती भी नहीं हैं लेकिन इन्वैस्टमेंट के खयाल से उन्हें कहीं छिपा कर रख देना चाहती हैं. इस के लिए आप अपने घर में ही कई जगह तलाश सकती हैं और कई तरह से उन्हें छिपा सकती हैं. मसलन आप कुछ ऐसा करें जिस बारे में लोगों ने कभी किसी ने सोचा भी न हो।

# रुपए छिपाने के सीक्रेट

## आइडियाज

महिलाएं किस तरह और कहां अपने गहने और रुपए छिपा कर रखें कि वे सेफ भी रहें और मुसीबत के समय काम भी आएँ...

सिर्फ पैसा होना ही काफी नहीं है, संभाल कर सुरक्षित रखना भी बहुत माने रखता है. खासकर जब बात महिलाओं की आती है हम यही सोचते हैं कि महिलाएं रुपए वैसे ही खर्च कर देती हैं. कभी शॉपिंग में, कभी घरपरिवार के लिए सामान लेने में तो कभी बच्चों की फरमाइशें पूरी करने में. उन्हें रुपए बचाना और उसे सुरक्षित रखना नहीं आता. मगर आज की महिलाएं बचत करने लगी हैं.

वैसे तो घरेलू महिलाएं शुरू से ही कहीं न कहीं रुपए छिपा कर रखती रही हैं. कभी आटे के डब्बे में, कभी दालचावल के डब्बे में तो कभी किचन में किसी और जगह. मगर ऐसी कौन सी जगह हो सकती है जहां लोगों का ध्यान भी नहीं जाए और सालोंसाल आप सिर्फ रुपए ही नहीं बल्कि गहने भी छिपा कर रख सकें...

यकीनन ऐसी बहुत सी जगहें हैं जहां आप अपना सीक्रेट लौकर बना सकती हैं. बहुत सी महिलाओं के पास केवल रुपए ही नहीं बल्कि गहने भी होते हैं



**\*हैवी कपड़ों का लें सहारा\***

मान लीजिए, आप के पास कोई हैवी लहंगा या प्लाजो है जिस पर बहुत काम किया हुआ है और जो बहुत भारी है. आप उसे कभीकभार पहनती हैं. उस पर इतना काम किया हुआ है और इतने स्टोन्स, पल्ल्स और सीक्वैस लगाए हुए हैं कि आप उस के अंदर कितने भी गहने या नोट रख दें किसी को एहसास ही नहीं होगा. ऐसे में आप उस की अंदरूनी सतह पर एक बड़ा सा सीक्रेट पौकेट बना कर उस में अपने गहने छिपा कर रख दें.

# प्लस साइज

## हैं तो स्टाइल से

### क्या डरना



लेकिन वहीं कुछ महिलाएं ऐसी होती हैं जों प्लस साइज के चलते शर्मिंदगी में ही जीती रहती हैं और हास्य का पात्र बनती हैं। जिससे वो डाइटिंग जिम जैसी कई कोशिश भी करती हैं लेकिन उसका कोई फायदा नहीं पहुंचता। तो वक़्त आ गया है कि अपनी कमजोरी को अपनी ताकत बनाओ और खुद का ड्रेसिंग सेंस ऐसा करो कि आप प्लस साइज कि होने के बावजूद बेहद खूबसूरत दिखें।

#### कपड़ों का चयन

जब भी हम कपड़े खरीदने जाते हैं तो हम फैब्रिक हमेशा देखते हैं और वहीं चयन करते हैं जों हमें आरामदायक लगे। इसी तरह अपने साइज के हिसाब से खरीदा हुआ कपड़ा हमारी बॉडी को एक अच्छी शेप देता है प्लस साइज के लिए हमेशा शिफॉन, चंदेरी, लूज कॉटन, सैटिन जैसे सॉफ्ट फैब्रिक को ही चुनें, ये आपकी बॉडी को परफेक्ट शेप देने में सहायक होंगे वहीं बहुत फ्लपी जैसे ऑर्गंजा, टिशू या टाइट कॉटन के फैब्रिक का चयन बिल्कुल ना करें।

#### डिज़ाइन हों सही

आपकी ड्रेस इंडियन हों या वेस्टर्न वियर हमेशा छोटे प्रिंट व कम डिज़ाइन के कपड़े लें। यदि आपकी फुल स्लीव्स कि आउटफिट है तो सिंपल लुज फिटेड व कम डिज़ाइन कि ड्रेस ही लें यदि आपके चौड़े कंधे हैं तो स्लीक वी नेक या स्केवअर नेकलाइन का चयन करें, चौड़े नेकलाइन का चयन ना करें। और लाइनिंग डिज़ाइन कि ड्रेस में वर्टिकल डिज़ाइन ही लें इससे आप स्लिम दिखेंगी।

रिद्धिमा एक ऑफिस जाने वाली महिला है जो अपने वजन और ड्रेसिंग सेंस के लिए अपने ऑफिस में बहुत प्रचलित है।

रिद्धिमा एक ऑफिस जाने वाली महिला है जो अपने वजन और ड्रेसिंग सेंस के लिए अपने ऑफिस में बहुत प्रचलित है। दरअसल उसका वजन 90 किलो है यानि की वो एक प्लस साइज महिला है लेकिन वह अपने मोटापे को लेकर कभी शर्मिंदगी का शिकार नहीं हुई। क्योंकि उसका ड्रेसिंग सेंस उस पर बहुत फ़ब्ता था जिससे उसके कलीग्स और रिश्तेदार अपने लिए टिप्स भी लेते रहते।

# रिश्ता बोरियत में बदलने लगे तो वक्त रहते अपनाएं ये टिप्स



जिस तरह फ़ोन की बैटरी डिस्चार्ज होने पर आपका फ़ोन बंद पड़ जाता है और किसी काम का नहीं रहता उसी तरह रिलेशनशिप में भी प्यार धीरे धीरे खत्म होने लगता है

रिश्ते में कोई उत्साह नहीं रहा, एकदूसरे के बीच प्यार कम हो गया, तो जानिए कैसे बचाएं रिश्ते को। जिस तरह फ़ोन की बैटरी डिस्चार्ज होने पर आप का फ़ोन बंद पड़ जाता है और किसी काम का नहीं रहता उसी तरह रिलेशनशिप में भी प्यार धीरेधीरे खत्म होने लगता है तो वह रिश्ता नहीं बोझ बनने लगता है और हम उस रिलेशनशिप में बोरियत महसूस करने लगते हैं।

यदि यह बोरियत समय रहते खत्म न की जाए तो आप का रिश्ता खत्म होने से कोई नहीं बचा सकता इसलिए जिस तरह फ़ोन की बैटरी चार्ज कर आप उस को अच्छे से उपयोग कर सकते हैं उसी तरह रिलेशनशिप में भी समयसमय पर चार्जिंग की

जरूरत होती है तभी उस रिश्ते में प्रेम की बढ़ोत्तरी होती है और बोरियत दूर भागती है।

रिलेशनशिप में एक वक्त बाद बोरियत आना कौमन प्रॉब्लम है और शादी चाहे अरेंज्ड हों या लव दोनों में शादी के कुछ समय बाद कपल्स के बीच एक वक्त बाद प्यार और इंटिमेसी की कमी दिखाई देने लगती है। और जब इन छोटीछोटी बातों पर ध्यान नहीं दिया जाता तब यह बड़ी समस्या का रूप ले लेती है।

वैसे तो यह एहसास दोनों को ही होता है लेकिन अधिकतर महिलाओं में बोरियत की भावना जल्दी आ जाती है जिन्हें कुछ आसान बातों से आप जान सकती हैं कि आप का पार्टनर रिश्ते में बोरियत महसूस करने लगा है।

**\*वक्त कम गुजारना\***

यदि आप का पार्टनर आप के साथ वक्त बिताने की बजाय दोस्तों/रिश्तेदारों से ज्यादा घुलनेमिलने लगता है तो समझ जाएं कि रिश्ता कमजोर पड़ने लगा है।

# बर्बरीक की हंसी ने जब रोक दिया था अर्जुन के रथ का पहिया!

शिरश्छेदित बोलते सिर की कहानी व्यास द्वारा रचित मूल महाभारत में नहीं है। इसके बावजूद लोककथाओं में वह अत्यंत लोकप्रिय धारणा है। ऐसी कहानियाँ राजस्थान से लेकर आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, तमिलनाडु और केरल तक फैली हुई हैं। इस सप्ताह और अगले सप्ताह के लेखों में हम उन्हें जानेंगे और समझेगे कि बोलते हुए सिर का क्या महत्व है। तमिलनाडु में मान्यता है कि अर्जुन और उलूपी के पुत्र अरावन का शिरश्छेदित सिर बोलता था। कुरुक्षेत्र के युद्ध के सातवें दिन कृष्ण ने पांडवों को चेतावनी दी कि युद्ध की देवी काली को किसी दोषरहित पुरुष की बलि चढ़ाए बिना वे युद्ध नहीं जीतेगे। पांडव असमंजस में थे कि किसकी बलि चढ़ाई जाए। केवल कृष्ण और अर्जुन के शरीर दोषरहित थे। लेकिन उनकी बलि चढ़ाना अकल्पनीय था। अंततः अरावन नामक योद्धा, जिनका दोषरहित शरीर था, अपनी बलि चढ़ाए जाने के लिए तैयार हुए। लेकिन वे चाहते थे कि मृत्यु से पहले उनका विवाह हो। पांडव, जो अरावन की बलि चढ़ाना चाहते थे, उनकी इच्छा पूरी करने के लिए बाध्य थे। चूंकि अरावन की अगले दिन मृत्यु निश्चित थी, इसलिए किसी भी महिला ने उनसे विवाह करने से इनकार कर दिया। अंततः कृष्ण ने मोहिनी का रूप लेकर अरावन से विवाह किया और पांडवों की दुविधा दूर की। दोनों ने एक रात साथ बिताई। तमिल परंपरा के अनुसार अरावन शिव के रूप हैं और इसलिए उन्हें कूटंडावर कहते हैं। मोहिनी रूपी विष्णु से विवाह करके वे सभी विपरीतलिंगी लोगों के दिव्य पति बन गए। अगली सुबह जब अरावन की बलि चढ़ाई गई तब मोहिनी उनका शोक मनाकर फिर से कृष्ण बन गईं। इस बलि से प्रसन्न होकर काली ने पांडवों को आशवासन दिया कि युद्ध में उनकी जीत होगी। अरावन का उद्देश्य पूरा हुआ था और इसलिए सभी उन्हें भूल गए। मधुचंद्र की रात उन्होंने मोहिनी से युद्ध देखने की इच्छा व्यक्त की थी। इसलिए बलि के पश्चात कृष्ण ने उनका कटा हुआ सिर एक लंबी नौक पर रखकर उसमें प्राण फूंक दिए। इस प्रेक्षण स्थल से इस सिर ने अगले दस दिन तक युद्ध देखा। एक और मान्यता के अनुसार बर्बरीक नामक महान धनुर्धर का कटा हुआ सिर बोलता था। जब कृष्ण ने उन्हें बरगद के पेड़ पर सभी पत्तों में एक ही बाण से छेद करने के लिए कहा, तब बर्बरीक ने पेड़ के पत्तों सहित उन पत्तों में भी छेद कर दिए जो कृष्ण ने तोड़कर अपने पैर के नीचे रखे थे। आंध्रप्रदेश की लोककथाओं के अनुसार बर्बरीक भीम के पुत्र घटोत्कच के पुत्र थे। बर्बरीक को वरदान मिला था कि जब तक वे बलहीन की ओर से लड़ेंगे, तब तक वे अपराजेय रहेंगे। इसलिए, जब वे कुरुक्षेत्र के युद्ध में लड़े तब युद्ध ने कोई निर्णायक मोड़ नहीं लिया। यह इसलिए कि जब भी कोई पक्ष निर्बल हो जाता था, तब बर्बरीक की मदद से उसका फिर से वर्चस्व हो जाता था। इसे रोकने हेतु कृष्ण ने बर्बरीक से



मिलकर उनसे मदद मांगी। बर्बरीक मदद मांग रहे किसी व्यक्ति को नकार नहीं सकते थे। कृष्ण ने बर्बरीक की आंखों के सामने एक आईना रखते हुए उनसे कहा कि 'यह व्यक्ति' उन्हें आतंकित कर रहा है। उन्होंने बर्बरीक से इस व्यक्ति के सिर को उसके धड़ से अलग करके उस आतंक को रोकने का अनुरोध किया। अपने आप का शिरश्छेदन करने के अतिरिक्त बर्बरीक के पास कोई चारा नहीं बचा था। लेकिन ऐसा करने से पहले उन्होंने कृष्ण से अपनी अंतिम इच्छा व्यक्त की। वे युद्ध देखना चाहते थे। कृष्ण ने उनकी इच्छा को स्वीकार कर बर्बरीक के कटे हुए सिर को नौक पर रखकर उसे जीवित कर दिया। महाभारत के सभी नायक अगर मिल जाएं, तब भी वे बोलने वाले सिर से कम शक्तिशाली हैं। एक दंतकथा के अनुसार युद्ध के समय किसी की कोलाहलपूर्ण हंसी ने अर्जुन के रथ को पीछे ढकेल दिया था। अर्जुन को आश्चर्यचकित देखकर कृष्ण ने उन्हें बताया था कि वह हंसी बर्बरीक की थी। उन्होंने समझाया कि बर्बरीक इतने शक्तिशाली धनुर्धर थे कि वे अपने तरकश में केवल तीन बाण रखते थे- वे पहले बाण से कौरवों का, दूसरे बाण से पांडवों का और तीसरे बाण से स्वयं कृष्ण का नाश कर सकते थे। कृष्ण ने अर्जुन को समझाया कैसे उन्होंने चालाकी से बर्बरीक का सिर काट दिया था, ताकि वे युद्ध को प्रभावित न कर सकें। इसलिए बर्बरीक को मात्र अपनी हंसी से युद्ध में हस्तक्षेप करते देखकर कृष्ण चिढ़ गए थे। उन्होंने बर्बरीक का सिर पहाड़ के शिखर से नीचे लाकर तल पर रख दिया, ताकि उनकी हंसी किसी रथ को न रोक पाए। अगले सप्ताह के लेख में हम देखेंगे कि कैसे बर्बरीक के सिर ने युद्ध की घटनाओं का वर्णन किया और यह भी जानेंगे कि ऐसे सिरों का महत्व क्या है।

# मनाली हाईवे: खूबसूरत डेस्टिनेशन

देश-दुनिया में कई सड़कें भी इतनी खूबसूरत हैं कि वे टूरिस्ट डेस्टिनेशन का काम करती हैं। इनमें मनाली-लेह सड़क भी शामिल है। यहां आपको ऊंचे दर्रे मिलेंगे, बर्फीली चोटियां मिलेंगी, झीलें मिलेंगी, नदियां मिलेंगी, बड़े-बड़े मैदान मिलेंगे, अलग-अलग तरह की कल्चर मिलेंगी, भरपूर हरियाली से शुष्क रेगिस्तान भी मिलेगा और कुल मिलाकर रोमांचक अनुभव मिलेगा।

मनाली से लेह का रास्ता 425 किमी का है, जिसमें से 175 किमी हिमाचल में आता है और 250 किमी लद्दाख में। पहले यह रास्ता 475 किमी का हुआ करता था, लेकिन अटल टनल बनने के बाद दूरी कम हो गई है और अब रोहतांग पास से नहीं जाना पड़ता।

मनाली से चलकर सोलांग से आगे अटल टनल है। इसे रोहतांग टनल भी कहते हैं। कुछ साल पहले जब यह टनल नहीं थी, तो आगे जाने वाला सारा ट्रैफिक रोहतांग पास से होकर गुजरता था। रोहतांग मनाली का सबसे बड़ा टूरिस्ट पॉइंट है, लेकिन जब रोहतांग पर ट्रैफिक बहुत ज्यादा बढ़ने लगा तो पहाड़ों के नीचे से सुरंग बनानी पड़ी। इस सुरंग यानी अटल टनल से आगे का क्षेत्र लाहौल कहालाता है।

लाहौल हिमाचल का अत्यधिक खूबसूरत क्षेत्र है। टनल पार करते ही चंद्रा नदी मिलती है, जो टांडी तक साथ रहती है। टांडी में चंद्रा में भागा नदी आकर मिल जाती है और इसका नाम चंद्रभागा हो जाता है। जब यह चंद्रभागा नदी हिमाचल छोड़कर किश्तवाड़ के पास जम्मू-कश्मीर में प्रवेश करती है तो वहां इसे चेनाब कहा जाता है।

टांडी के बाद रास्ता भागा नदी के साथ-साथ चलता है। टांडी से आगे केलोंग है, जो लाहौल-स्पीति जिले का मुख्यालय भी है। केलोंग से कुछ आगे जिस्पा है, जो लाहौल का सबसे खूबसूरत पर्यटक स्थल है। यहां आपको भागा नदी के किनारे कैप भी मिल जाएंगे और होटल-होमस्टे भी मिल जाएंगे। जिस्पा समुद्र तल से 3,300 मीटर ऊपर है और मनाली से लेह जाने वाले ज्यादातर यात्री यहां रुकते हैं।

जिस्पा के पास ही दारचा है। यहां से एक रास्ता शिंकू-ला होते हुए पदुम चला जाता है और एक रास्ता लेह जाता है। यहां सबसे मजेदार बात ये है कि दारचा इस रास्ते का आखिरी गांव है और इससे अगला गांव 250 किमी आगे रूमसे है। बीच में कोई गांव नहीं है, हालांकि यात्रियों की सुविधा के लिए जगह-जगह कुछ अस्थायी कैंपसाइट अवश्य मिल जाती हैं।

दारचा से आगे परिदृश्य एकदम बदल जाता है और हरियाली का स्थान भूरे-नंगे पहाड़ ले लेते हैं। इन पहाड़ों की चोटियों पर आपको पूरे साल बर्फ दिख जाएगी और अनगिनत ग्लेशियर भी देखने को मिलेंगे। आपको दीपक ताल लेक मिलेगी, जो है छोटी-सी, लेकिन अत्यंत खूबसूरत है। इसका शीशे जैसा साफ पानी और उसमें पड़ता बर्फीली चोटियों का प्रतिबिंब अलग ही खूबसूरती बनाता है। इससे आगे जिंगजिंगबार नामक कैंपसाइट है। यहां रुकने और खाने की व्यवस्था कैंपों में मिलती है।



जिंगजिंगबार से आगे बारालाचाला की चढ़ाई आरंभ हो जाती है और कुछ ही देर में आप होते हैं 5,000 मीटर ऊंचे बारालाचाला पास पर। इसके पास सूरज ताल झील है, जो जून में भी जमी रहती है। इसके बाद सरचू आता है, जहां हिमाचल और लद्दाख की सीमा है। सरचू समुद्र तल से 4,400 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और यहां ऑक्सीजन की काफी कमी रहती है। सरचू से 20 किमी आगे गाटा लूप्स हैं।

यहां सड़क पर कुल 21 हेयरपिन बेंड हैं, जिन्हें गाटा लूप कहते हैं। इन पर चढ़ना और ऊपर जाकर नीचे देखना अत्यधिक रोमांचक होता है। गाटा लूप के बाद इस रूट का दूसरा दर्रा आता है, जिसका नाम नकीला पास है। इससे थोड़ा ही आगे तीसरा दर्रा लाचुलुंगला है। लाचुलुंगला से आगे पांग है, जो अच्छी-खासी कैंपसाइट है और यहां रुकने-खाने की सुविधा आराम से मिल जाती है।

पांग के बाद मोरे प्लेन शुरू हो जाता है। यह 50 किमी लंबी और एक से दो किमी चौड़ी मैदानी और समतल पट्टी है, जो पांग से डेबरिंग तक फैली है। इतने दुर्गम पहाड़ों में इतना बड़ा मैदान होना एक प्राकृतिक अजूबा है। डेबरिंग के बाद इस रूट के सबसे ऊंचे दर्रे तंगलंगला की चढ़ाई आरंभ हो जाती है। तंगलंगला समुद्र तल से 5,340 मीटर ऊपर है। यहां आपको जून-जुलाई में भी बर्फ मिल जाएगी। तंगलंगला के बाद उतराई शुरू हो जाती है और आप कुछ ही देर में रूमसे पहुंच जाते हैं, जो लद्दाख का पहला गांव है। इसके बाद उष्णी में सिंधु नदी मिल जाती है और कुछ ही देर में आप लेह शहर में पहुंच जाते हैं। मनाली से लेह का रास्ता मई-जून में खुल जाता है और अक्टूबर-नवंबर तक खुला रहता है। सर्दियों में यहां भारी हिमपात होता है और यह बंद हो जाता है।

ठहरने के विकल्पों की कोई कमी नहीं है। मनाली से चलकर सिस्सू, केलोंग, जिस्पा तक तो अच्छे होटल मिल जाते हैं। जिस्पा के बाद दारचा, जिंगजिंगबार, भरतपुर, सरचू, व्हिस्की नाला, पांग और डेबरिंग में अस्थायी कैंपसाइट मिलती हैं, जहां आपको मामूली शुल्क में रुकना और खाना मिल जाएगा। इसके बाद रूमसे से लेह तक हर गांव में आपको होमस्टे मिलेंगे। लेह में हर बजट के होटल हैं।

# बढ़ जाएगी आपकी बचत

## बस जीवनशैली में ले आएँ ये बदलाव

बचत, बचत, बचत... जब भी बचत का नाम आता है, तो कहा जाता है कि महीने के शुरू में ही अपनी कमाई का 20-30 प्रतिशत हिस्सा बचत के लिए रख दो। बिलकुल, ऐसा करना भी चाहिए। पर जब लगातार महंगाई बढ़ रही है तो ज्यादा बचत के लिए आपको इस नियम के अलावा बचत के कुछ और तरीके भी अपनाने होंगे। ऐसे ही कुछ तरीके यहां प्रस्तुत हैं, जिन्हें आप जीवनशैली में शामिल करके आसानी से बचत कर सकते हैं।

ऑफिस या कॉलेज जाते हों तो कोशिश करें कि लंच (खाने का डिब्बा) घर से ही ले जाएँ क्योंकि कैटीन या रेस्तरां का भोजन रोज करना आपकी जेब पर खासा असर डाल सकता है। इसके अलावा ये आपके स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए जितना भी संभव हो, घर से ही खाना पैक करके ले जाएँ।

कुछ दिन की ज़रूरत के लिए हम कोर्स या किसी सेवा का

सब्सक्रिप्शन ले लेते हैं। काम पूरा हो जाने या इस्तेमाल न करने के बाद भी इन्हें बंद करना भूल जाते हैं। इससे छोटी-छोटी मात्रा में ही सही पर कमाई का काफ़ी हिस्सा फिज़ूल ही खर्च हो जाता है। इसलिए जिन सब्सक्रिप्शन की ज़रूरत न हो उन्हें जल्द से जल्द रद्द करा दें।

समय पर सारे बिल भरें। अगर आपकी आदत है कि आप समय से बिल नहीं भरते तो इसको तुरंत ही बदल दें क्योंकि इसके चलते एक अच्छी-खासी रकम देने के लिए इकट्ठी हो जाती है। कुछ बिल पर तो आपको विलम्ब शुल्क भी देना पड़ सकता है। इसलिए हमेशा समय पर बिल देने की कोशिश करें। खरीदारी के समय हम अक्सर सस्ती चीज़ों को ले लेते हैं। इसके चलते कम पैसों में अधिक सामान तो आ जाता है पर थोड़े समय के बाद ही वो सामान खराब हो जाता है या फिर किसी काम का नहीं रहता। इसलिए हमेशा संख्या के बजाय गुणवत्ता के आधार पर चीज़ें खरीदें।

## माता-पिता को नहीं करनी पड़ेगी भविष्य में पैसों की चिंता

बच्चे जब तक बड़े होते हैं, आत्मनिर्भर बनते हैं, तब तक अभिभावक उनके लिए कई वित्तीय तैयारियां कर चुके होते हैं। बैंक खाते में पर्याप्त धन, बीमा, घर आदि ये सब बच्चे के पास होता है ताकि वो अपना भविष्य सुकून से और धन की चिंता किए बिना व्यतीत कर सके। परंतु, एक वक्त आता है जब माता-पिता के पास आय का साधन नहीं होता। अपने कामकाजी वर्षों के दौरान अभिभावक के पास एक स्थिर आमदनी होती है। सेवानिवृत्ति के बाद यह नियमित आय बंद हो जाती है, लेकिन धन की उनकी आवश्यकताएं कम नहीं होती हैं। राशन, चिकित्सा बिल, सफर इत्यादि कई खर्चे होते हैं और इन्हीं ज़रूरतों को पूरा करने की ज़िम्मेदारी है बच्चों की। बच्चे अपने कार्यकाल के दौरान माता-पिता के लिए कुछ ऐसे निवेश कर सकते हैं जिनसे उनको सेवानिवृत्ति के बाद नियमित आय प्राप्त हो। उनके पास इतना धन हो कि वे अपना जीवन सुख से व्यतीत कर पाएं इसमें ट्रेजरी, नगरपालिका और अन्य स्थिर सरकारों द्वारा जारी बॉन्ड आते हैं। मान लीजिए कि आप 10 वर्षीय सरकारी ट्रेजरी बॉन्ड खरीदते हैं, जिसका अंकित मूल्य 10 लाख रुपये और कूपन दर 7 फ्रीसदी प्रतिवर्ष है। कूपन भुगतान वर्ष में दो बार है। परिपक्वता अवधि 10 वर्ष की है। चूंकि भुगतान अर्ध-वार्षिक है, इसलिए हर 6 महीने में अंकित मूल्य का 3.5 फ्रीसदी प्राप्त होगा। मतलब हर 6 महीने में माता-पिता के खाते में 35 हजार रुपये जमा हो जाएंगे। यह एक निश्चित अवधि के बाद आय का एक आश्वस्त स्रोत है। बीमा कंपनियों, बैंकों और अन्य वित्तीय संस्थानों द्वारा निश्चित और अन्य प्रकार की वार्षिकियां अक्सर सेवानिवृत्ति-योजना के प्रोडक्ट के रूप में पेश की जाती हैं। मान लें कि आपकी मां जो 65 वर्ष की है, आप उनकी सेवानिवृत्ति आय को सुरक्षित करने के लिए एक

निश्चित वार्षिकी खरीद रहे हैं। खरीद की राशि 10 लाख रुपये है। वार्षिकी के प्रकार में आपने तत्काल निश्चित वार्षिकी का चुनाव किया है जिसमें आय भुगतान लगभग तुरंत शुरू होता है। भुगतान अवधि जीवनकाल है यानी शेष जीवन के लिए भुगतान प्राप्त होगा। वार्षिक भुगतान दर 8 फ्रीसदी है। यानी हर साल 80 हजार रुपये मिलेंगे। इस भुगतान को हर महीने लेना चाहते हैं तो 6667 रुपये प्राप्त होंगे। निश्चित वार्षिकियां आमतौर पर कम जोखिम वाली होती हैं क्योंकि बीमा कंपनी निवेश जोखिम उठाती है और भुगतान की गारंटी देती है।

ब्लू-चिप शेयरों में निवेश करें। स्थापित कंपनियां अक्सर स्थिर लाभांश देती हैं। उदाहरण के लिए, किसी स्थिर कंपनी ने वित्तीय वर्ष 2023-24 में 31 रुपये प्रति शेयर के हिसाब से लाभांश दिया और अगर आपने उस कंपनी के 1000 शेयरों में निवेश किया तो उस वर्ष 31 हजार रुपये लाभांश के तौर पर आपके माता पिता के खाते में जमा हो जाएंगे। इसी प्रकार कई स्थिर कंपनियों के शेयरों में निवेश कर सकते हैं जो नियमित रूप से हर वर्ष लाभांश दे सकती हैं।

यह ट्रस्ट आय-उत्पादक रियल एस्टेट का स्वामित्व और संचालन करता है। आरईआईटी को निवेशकों को एक स्थिर आय सौंपने के लिए बनाया गया है, मुख्य रूप से लाभांश भुगतान के माध्यम से, जो किराये की आय और उनके पास मौजूद संपत्तियों से उत्पन्न मुनाफे से प्राप्त होता है।

आरईआईटी निवेशकों से पैसा इकट्ठा करके रियल एस्टेट में लगाता है। प्रत्यक्ष रियल एस्टेट निवेश की तुलना में सार्वजनिक रूप से कारोबार करने वाले आरईआईटी अधिक लाभदायक होते हैं। आरईआईटी विभिन्न प्रकार के रियल एस्टेट में निवेश करते हैं, जैसे वाणिज्यिक भवन, अपार्टमेंट, होटल और शॉपिंग सेंटर।

## जंगल कहानी

## गीदड़ की होशियारी



चितवन जंगल में एक गीदड़ राह करता था। उसकी यह प्रतिदिन की आदत थी कि वह खूब तड़के जाग जाता और हवाखोरी के लिए निकल पड़ता। सुबह की ताजी हवा उसके शरीर में स्फूर्ति भरती और वह पूरे दिन तरोताजा रहता। सुबह टहलने वाले कुछ जीव-जंतुओं से उसकी दुआ-सलाम भी हो जाती। उस दिन भी वह अपनी मांद से निकल कर जंगल की सैर करने चल दिया। अभी वह कुछ दूर ही गया था कि चौंक पड़ा। हुआ यह था कि रास्ते में हाथी दादा मरे पड़े थे। अरे कल तक भले-चंगे थे, कल दोपहर ही पोखर में पानी पीते देखे गए थे, पर होनी बलवान होती है। गीदड़ ने हाथी के शव के चारों ओर दो-तीन बार चक्कर लगाया। मौत का कारण वह जानना चाहता था। क्या एकाएक हार्टफेल हो गया? बीमार तो थे नहीं! फिर क्या हुआ? फिर गीदड़ ने मन बनाया- कोई न कोई तो बूढ़े हाथी का मांस खायेगा ही। क्या मैं ही शुरुआत करूँ? आहिस्ता-आहिस्ता उसकी भूख ने करवट लेना शुरू कर दिया था। सामने खाना रखा हो तो भूख जाग उठती है। उसकी निगाह सामने वाली झाड़ी के नीचे मरे पड़े एक खरगोश पर पड़ी। अब उसके कान खड़े हो गये। सारे शरीर में झुरझुरी हो उठी। उसे एक अनजाना सा खतरा महसूस होने लगा।

अब उसने सन्न से काम लेना शुरू कर दिया। उसने मुंह मारने का इरादा त्याग दिया। फिर उसने बूढ़े हाथी के शव से कुछ दूर हटकर सोचना शुरू कर दिया। हांथी और खरगोश की मौत की गुत्थी सुलझाने के लिए उसने बहुत दिमाग दौड़ाया, पर रहस्य ही बना रहा। कोई सूराग हाथ न लगा।

सहसा उसको अपने दोस्त लंगूर राम की याद हो आई। वह लंगूर को बड़ा अक्लमंद मानता था। कोई भी विपत्ति आने पर वह...सहसा उसको अपने दोस्त लंगूर राम की याद हो आई। वह लंगूर को बड़ा अक्लमंद मानता था। कोई भी विपत्ति आने पर वह लंगूरराम से सलाह लेने अवश्य जाता था। कई बार लंगूरराम के सुझाव से उसे लाभ भी पहुंचा था।

फिर गीदड़ लंबे-लंबे डग भरता हुआ आम के उस बगीचे की ओर बढ़ा, जहां लंगूर रहता था। सुबह-सुबह गीदड़ को आया देखकर लंगूर चौंक उठा। वह समझ गया कोई महत्वपूर्ण समस्या आ गयी है। अन्यथा उसका दोस्त इस समय न आया होता। गीदड़ पर भी परेशानी के भाव थे।

“क्यों भाई खैरियत तो है? क्या समस्या आ गयी?” लंगूर ने

जानना चाहा। अब गीदड़ ने सारा किस्सा कह सुनाया। सारी बातें सुनने के बाद लंगूर अपनी पूंछ फटकारता हुआ बोला, “पहेली समझ में नहीं आ रही है। पहले मुआयना कर लूं, तभी चक्कर समझ में आएगा।” “हां-हां साथ चलो!” गीदड़ बोला। और फिर गीदड़ और लंगूर हाथी के शव के पास पहुंचे। लंगूर ने आस-पास का जायजा लिया। खरगोश और हाथी के शव को सूंघा भी। पर वह सही निर्णय पर नहीं पहुंच पाया।

लंगूर अपने कान खुजाता-खुजाता बोला, “इन मौतों का रहस्य मेरी समझ में नहीं आ रहा है। बेहतर होगा, बंदर बिहारी के पास चला जाये, वो मुझसे ज्यादा होशियार है। शायद वो सही बता पाए।” इसके बाद गीदड़ और लंगूर बंदर बिहारी के पास जा पहुंचे। उसको आने का कारण बताया। बंदर बिहारी को तमाम बातों की ऐसी जानकारी थी, जो जंगल के किसी अन्य प्राणी को न थी। बंदर बिहारी ने सारा किस्सा जानने के बाद चुटकी बजायी। बंदर बिहारी को चुटकी बजाते देखकर लंगूरराम के चेहरे पर संतोष के भाव आ गए। वह जानता था कि बंदर बिहारी तभी चुटकी बजाता था, जब वह किसी निर्णय पर पहुंच गया हो। फिर गीदड़, लंगूर और बंदर घटनास्थल पर पहुंचे। बंदर बिहारी ने हाथी और खरगोश के शव का निरीक्षण किया। फिर जैसे ही पास की झाड़ी पर उसकी निगाह गयी, उसके मुंह से सीटी-सी बज उठी। अब रहस्य से परदा उठ गया था।

बंदर बिहारी ने बताया, “लंगूरराम, मैं इनकी मौत का कारण जान गया। बीच में बात काटते हुए लंगूरराम ने पूछा, “हां-हां, कारण क्या है?” बंदर बिहारी बोला, “मौत का कारण सामने वाली झाड़ी है। इसकी पत्तियां जहरीली हैं। हाथी और खरगोश ने इस झाड़ी की पत्तियां खाई हैं, जिससे जहर उनके शरीर में फैल गया और वे चल बसे। यह जहरीली झाड़ी जंगल के अन्य प्राणियों की भी जान ले सकती हैं। फौरन इसका सफाया किया जाना जरूरी है। यह हत्यारी झाड़ी अब एक मिनट भी यहां नहीं रहेगी। और फिर बंदर और लंगूरराम जहरीली झाड़ी को उखाड़ने में जी जान से जुट गये। पूरी झाड़ी उखाड़ कर उन दोनों ने एक बड़े गड्ढे में उसे दफन कर दिया। इधर गीदड़ सोच रहा था- “अच्छा हुआ मैंने सन्न से काम लिया। यदि मैंने अपनी भूख पर काबू न किया होता और मरे हुए हाथी का मांस खा लिया होता, तो मैं बेमौत मारा जाता। ईश्वर को लाख-लाख धन्यवाद! हे प्रभु! मेरी आगे भी रक्षा करना।

# ये है दुनिया का सबसे रहस्यमयी मंदिर

## भोग न लगाने पर दुबली हो जाती है भगवान की मूर्ति

भारत आस्था के केंद्र वाला देश है। यहां पर आपको थोड़ी- थोड़ी दूरी में कई मंदिर मिल जाएंगे। वहीं यहां पर आपको कई सारे चमत्कारी मंदिर भी मिल जाएंगे। इनका रहस्य ऐसा है कि वैज्ञानिक भी इसको सुलझा नहीं पाएं। आज हम ऐसे ही एक मंदिर की बात करने वाले हैं। ये दक्षिण भारत के केरल में स्थिति भगवान कृष्ण का मंदिर है। ये मंदिर केरल के थिरुवरप्पु में स्थित है। मान्यता है कि यहां पर अगर भगवान को समय से भोग न लगाया जाए तो मूर्ति सूख जाती है और भगवान की कमर पट्टी खिसककर नीचे चली जाती है। सुनकर रह गए न हैरान, पर ये सच है। आइए आपको बताते हैं मंदिर के इतिहास के बारे में...

**ये है चमत्कारी मंदिर के पीछे की कहानी**



पौराणिक कथाओं की मानें तो वनवास के समय पांडवों ने संकट से उभरने के लिए भगवान श्रीकृष्ण की मूर्ति बनाई थी और इसकी पूजा कर इसे भोग लगाने लगे। उनके साथ कई मछुआरे भी साथ में भगवान कृष्ण की पूजा करने लगे। जब पांडवों का वनवास खत्म हुआ तो उन्होंने मछुआरों के पास ही मूर्ति को रहने दिया। एक समय जब मछुआके किसी मुश्किल में फंस गए तो साधु ने कहा कि भगवान कृष्ण की ठीक से सेवा नहीं हो रही है, जिसके चलते कष्ट आ रहा है। ये बात सुनते ही मछुआरों ने मूर्ति का विसर्जन कर दिया। आगे जाकर ये मूर्ति मूर्ति ऋषि विल्वमंगलम स्वामीयार की नाव से टकरा गयी। उन्होंने मूर्ति को पानी से निकाला और एक पेड़ के नीचे रख दिया। जब उन्होंने इस मूर्ति को दोबारा उठाना चाहा तो वह इसे हिला तक नहीं सके। ऋषि विल्वमंगलम स्वामीयार भगवान कृष्ण को यहीं स्थापित कर दिया। इस मूर्ति में भगवान कृष्ण का भाव उस समय का है जब उन्होंने कंस को मारा था तब उन्हें बहुत भूख लगी थी। मान्यता है कि इस मंदिर में भगवान के विग्रह को बहुत भूख लगती है। यहां थाली में रखा हुआ प्रसाद धीरे- धीरे खुद गायब हो जाता है। कहते हैं, स्वयं प्रभु श्री कृष्ण इसको खाते हैं। इस बार ग्रहण काल में सभी मंदिरों की तरह इस मंदिर को भी बंद कर दिया गया, ग्रहण में यहां प्रसाद नहीं रखा गया। इसके बाद जो हुआ, उसने सब को हैरान कर दिया। ग्रहण काल के बाद जब कपाट खोले गए तो देखा कि भगवान की मूर्ति बहुत ही दुबली हो चुकी थी। उनके वस्त्र ढीले पड़ गए थे और कमरपेटी नीचे गिर गई थी। इस बात का पता जब आदि शंकराचार्य को चला तो वो हैरान रह गए। इसके बाद उन्होंने कहा कि गृहण काल में भी मंदिर खुला रहना चाहिए। तब से भगवान को दिन में 10 बार भोग लगाने की प्रथा चली पड़ी। इसके बाद मूर्ति वापस से तंदुरुस्त हो गई।

# शोभिता धुलिपाला ने अपने बॉलीवुड सफर को लेकर किया बड़ा खुलासा

शोभिता धुलिपाला हालिया रिलीज वेब सीरीज 'मेड इन हेवन 2' में नजर आईं, जिसमें उन्होंने अपने अभियन से काफी सुर्खियां बटोरीं। अभिनेत्री फिल्मों के अलावा अपने बयानों को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं। शोभिता धुलिपाला ने हाल ही में मीडिया को दिए एक इंटरव्यू में अपने बॉलीवुड सफर के शुरुआती दिनों के बारे में बात की। इस दौरान अभिनेत्री ने मुंबई आने के बाद बॉलीवुड में अपना कदम जमाने के दौरान आई कठिनाइयों पर खुलकर चर्चा की।

मीडिया से बातचीत में आंध्र प्रदेश की रहने वाली शोभिता धुलिपाला ने कहा, 'जब मैंने इंडस्ट्री में कदम रखा तो मुझे हिंदी नहीं आती थी, यहां आने के बाद ही मैंने हिंदी सीखी।' वहीं, अभिनेत्री ने अपने फिल्मी करियर को लेकर बताया, 'जब मैं कॉलेज में थी तभी मुझे एक्टिंग के लिए विचार आया और बिना किसी योजना के इंडस्ट्री में आ गई। उस समय मेरे पास कोई योजना भी नहीं थी कि मुझे करना क्या है। उस दौरान मैंने एक सौंदर्य प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। इसके बाद मैं आगे बढ़ती चली गई। आज जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूं तो लगता है कि यह एक पागलपन भरा साहसिक कार्य था।'

शोभिता धुलिपाला ने बातचीत को बढ़ाते हुए कहा,



'मैंने बड़े होने के दौरान बॉलीवुड संगीत का आनंद लिया है। अगर फिल्मों की बात आती है तो मैं रंग दे बसंती और मंगल पांडे: द राइजिंग देखकर बड़ी हुई हूं। जब मैं छोटी थी तभी से मेरे अंदर एक मजबूत रचनात्मक ऊर्जा थी और उसी ने मुझे वहां तक पहुंचने में मदद की जहां मैं आज हूं।'

अभिनेत्री ने स्कूल और कॉलेज के दिनों को याद करते हुए कहा, 'मुझे स्कूल समय से ही पढ़ने-लिखने की आदत थी। मैं कुचिपुड़ी, भरतनाट्यम जैसे शास्त्रीय नृत्य भी सीख रही थी, लेकिन मुझे ऐसा कभी नहीं लगा कि मैं इसे अपना करियर बना सकती हूं।'

शोभिता ने आगे बताया, 'जब से मैंने अपना कॉलेज खत्म किया, मैंने खुद को तीन साल की समय सीमा दी, अगर इसके भीतर मैं अपना रास्ता नहीं ढूंढ पाती तो मैं फिर से पढ़ाई शुरू कर देती। मैं बस अपने आप को एक पहचान देना चाहती थी। इससे मुझे एक उद्देश्य और ध्यान केंद्रित करने में मदद मिली।'

शोभिता धुलिपाला के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह जोया अख्तर और रिमा कागती की हालिया रिलीज वेब सीरीज 'मेड इन हेवन 2' में नजर आई थीं। इसके अलावा अभिनेत्री 'मन राघव 2.0', 'कालाकांडी' जैसी फिल्मों और 'मेड इन हेवन' और 'द नाइट मैनेजर' जैसे वेब शो में काम कर चुकी हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512