

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वाज्ञा**  
लाजवाब

4 अगस्त 2024



## तृप्ति डिमरी

हिंदी सिनेमा की उभरती हुई कलाकार,  
बहुत कम समय में काफी अच्छी पहचान बना दुकी है

एक बार एक आतंकवादी ने बूढ़ी औरत के घर में बम रख दिया। आसपास के लोगों ने देखा तो वो जोर-जोर से चिल्लाने लगे: बुढ़िया बम है, बुढ़िया बम है.....!

बुढ़िया (शर्मिते हुए बोली): धत। वो तो मैं जबानी में थी....! अब नहीं रही।



एक लड़का एक गधे के सामने गिर गया।

एक खूबसूरत लड़की ने यह देखकर कहा -  
“अपने बड़े भाई के पैर छू रहे हो ?”  
लड़का बोला - “जी भाभीजी !”



मोटू (अपने मित्र छोटू से) - तुम्हारी दादी हर समय बैठी रामायण पढ़ती रहती हैं ?

छोटू - हाँ, वह अपनी अन्तिम परीक्षा की तैयारी कर रही है।



तीन मूर्ख ट्रेन से यात्रा कर रहे थे अचानक किसी ने घेन खींच दी।

गाड़ी रुकी तो पहला मूर्ख बोला - यार, गाड़ी लगता है गाड़ी पंक्कर हो गई।

दूसरा मूर्ख बोला- गाड़ी का टायर बर्स्ट हो गया है।

तीसरा मूर्ख बोला - मैं नीचे उत्तरकर देखता हूं,

उसने देखा और आश्चर्य से बोला -

अरे यार, गाड़ी के पहिये में से टायर ही निकलकर भाग गए।

किसी आदमी ने अपने एक मित्र को दावत दी, सारा खाना वही खा गया। घर वाले भूखे रह गए।

पांच साल का बबलू तो भूख के मारे रो पड़ा।

उसकी मां ने कहा- बेटा मेहमान को जाने दो, सारे मिलकर रोएंगे, तुम अकेले क्यों रोते हो ?

एक आदमी के घर के सामने कुत्ता मरा पड़ा था।

उसने नगर निगम वालों को फोन किया

“मेरे घर के सामने कुत्ता मरा पड़ा हुआ है उठवा लें।”

जवाब मिला: वहीं दफना दो आदमी को गुस्सा तो बहुत आया पर आराम से बोला: “जी मैं तो दफन करने लगा था, पर कुत्ते के बच्चों को बताना भी तो ज़रूरी था।

कि मुंह देख लो अपने बाप का।

टीचर: तुम कहां पैदा हुए ?

स्टूडेंट: सर, तिरुवनंतपुरम में।

टीचर: स्पेलिंग बताओ।

स्टूडेंट: सर, अब मुझे लगता है, मैं गोवा में पैदा हुआ था।

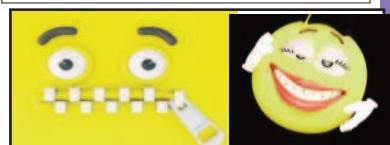
ग्राहक - वैसे आपके होटल में सफाई बहुत ध्यान पूर्वक कि जाती है।  
मैनेजर (खुश होकर) - धन्यवाद ! आपको किस बात से ऐसा आभास हुआ।

ग्राहक - ऐसा आभास जब हुआ ! किसी ने होटल में घुसते ही मेरी जेब की सफाई कर दी।

एल के जी के बच्चे को इम्तहान में जीरो मिला।

पिता - (गुस्से से) यह क्या है ?

बच्चा - पापा, मैम के पास स्टार खत्म हो गए तो उन्होंने मुझे मून दे दिया



# वर्किंग वुमन हैं तो ना करें सेहत से खिलवाड़, ये 5 टिप्प्स याद रखें

नारी डेस्क: वर्किंग वुमन अक्सर अपनी बिजी लाइफस्टाइल के कारण खाने पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। इससे उनकी हेल्थ पर बहुत ज्यादा असर पड़ता है। रोजमरा की बिजी लाइफस्टाइल में ज्यादातर महिलाओं को अपने लिए समय नहीं मिल पाता है। खासकर Working वीमेन के लिए घर और ऑफिस को संभालना काफी मुश्किल टास्क होता है। हालांकि वर्किंग वुमन अगर चाहें तो कुछ आसान तरीकों की मदद से ना सिर्फ घर और बाहर की जिम्मेदारियों के बीच में अपना खास ख्याल रख सकती हैं, बल्कि खुद को फिट और हेल्दी भी बना सकती हैं। आज हम आपको बताएंगे कि वर्किंग वुमन कैसे हेल्थ केयर टिप्प्स को रोजाना फॉलो करके अपनी हेल्थ को बेहतर बना सकती हैं। चलिए जानते हैं इन हेल्थ केयर टिप्प्स के बारे में।

## डाइट का रखें ध्यान



अगर आप हर रोज अपने काम को लेकर बहुत अधिक बिजी रहती हैं तो आपको भूख लगने पर जंक फूड खाने की जगह फल, मेवे, अनाज आदि हैल्दी आहारों को अपनी डाइट में शामिल करें। इससे शरीर में पोषण की कमी नहीं होगी और आप फिट रहेंगी।

## वर्कआउट या योग के लिए समय निकालें

आपको वर्कआउट या योग करने के लिए 30 से 40 मिनट तक के लिए समय जरूर निकालना चाहिए। योग करना या फिर ध्यान लगाना सबसे अच्छी प्रक्रिया मानी जाती है इससे आप लंबे समय तक फिट रहती हैं और वर्कआउट करने से शरीर में ऊर्जा की एक प्रणाली भी बन जाती है। अगर आप बहुत अधिक समय योग या वर्कआउट के लिए नहीं निकाल पाती हैं तो आपको शुरुआत के दिनों में कम से कम 5 मिनट का समय निकाल कर योग या फिर वर्कआउट जरूर करना चाहिए।



## नींद है जरूरी

आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपके शरीर के लिए नींद भी बहुत जरूरी है। जल्दी सोने के बाद अगर हम सुबह जल्दी उठ भी जाते हैं तब भी हमारी नींद पूरी हो जाती है। एक्सपर्ट का कहना है कि 'हमें जितने घंटे की नींद लेनी चाहिए उतने घंटे की नींद हमारे शरीर को जब मिल जाती है। जिससे हमारे शरीर की विभिन्न प्रक्रियाएं भी सही ढंग से होती हैं। समय पर सोने और समय पर उठने से ना सिर्फ शारीरिक लाभ मिलते हैं बल्कि इससे कई मानसिक लाभ भी मिलते हैं।

## भरपूर पानी पिएं

वर्किंग वुमन अक्सर काम में उलझ कर समय पर पानी पीना भी भूल जाती हैं। जिससे आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकती है। इसलिए काम के दौरान बीच-बीच में पानी जरूर पीएं। वहीं दिन में 8-10 गिलास पानी पीकर आप खुद को हाइड्रेट और एनर्जेटिक रख सकती हैं।

## रिलैक्सेंस थेरेपी ट्राई करें

वर्किंग वुमन को काम के दौरान अक्सर थकान महसूस होने लगती है। ऐसे में आप काम से 20 सेकंड का ब्रेक लेकर आंखों को रिलैक्स कर सकती हैं। साथ ही हर 20 मिनट बाद वॉक करके आप बैंक पेन की तकलीफ से भी बच सकती हैं।



# 'एनिमल' से पहले 'बैड न्यूज' के लिए फाइनल हो गई थीं तृप्ति

तृप्ति डिमरी हिंदी सिनेमा की उभरती हुई कलाकार हैं। वह बहुत कम समय में काफी अच्छी पहचान बना चुकी हैं। उन्हें बॉलीवुड की प्रतिभाशाली अभिनेत्रियों में गिना जाता है। 'पोस्टर बॉय्स' से अभिनय करियर की शुरूआत करने के बाद उन्होंने 'लैला मजून', 'बुलबुल', 'कला', 'एनिमल' जैसी फिल्मों में अपनी अदाकारी से दर्शकों का दिल जीता। इन दिनों वह अपनी हालिया रिलीज फिल्म 'बैड न्यूज' की वजह से चर्चा में हैं। उनकी इस फिल्म को भी दर्शकों से काफी प्यार भी मिल रहा है। हाल में ही इस फिल्म के निर्देशक ने अभिनेत्री को लेकर एक दिलचस्प खुलासा किया है।

'बैड न्यूज' फिल्म बीते शुक्रवार को सिनेमाघरों में रिलीज हुई है। फिल्म को दर्शकों की सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है। फिल्म में विककी कौशल, एमी विर्क और तृप्ति डिमरी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आ रहे हैं। हाल में ही फिल्म के निर्देशक आनंद तिवारी ने अभिनेत्री को लेकर दिलचस्प खुलासा किया है। उन्होंने कहा कि तृप्ति को इस फिल्म के लिए एनिमल में विचार किए जाने से पहले ही फाइनल कर लिया गया था। एनिमल से पहले इस फिल्म के लिए तृप्ति की भूमिका की पुष्टि हो गई थी।

एक इंटरव्यू के दौरान आनंद तिवारी ने खुलासा करते हुए बताया कि तृप्ति के लिए करण जौहर ने उनकी सिफारिश की थी। उन्होंने फिल्म 'बुलबुल' और 'काला' में अभिनेत्री का काम देखने के बाद इस फिल्म के लिए उनका नाम सुझाया था। निर्देशक ने बताया कि करण ने तृप्ति की सिफारिश तब की थी, जब वह 'एनिमल' के लिए विचार की जा रही थीं और फिल्म का हिस्सा नहीं थीं। उन्होंने कहा कि अभिनेत्री का पिछला काम देखने के बाद उन्हें चुना गया और वह उन्हें बेहद पसंद आई। उन्होंने कहा कि जब उन्होंने अभिनेत्री को सेट पर देखा, तो उन्हें महसूस हुआ कि अभिनेत्री इंडस्ट्री में लंबा टिकेगी। उनमें ऐसी प्रतिभा है, जो उन्हें एक स्थायी कलाकार के रूप में पहचान दिलाएगी।

अभिनेत्री की तारीफ करते हुए निर्देशक ने आगे कहा कि तृप्ति आने वाले समय की विककी कौशल बनने वाली हैं। वह जमीन से जुड़ी पृष्ठभूमि से आती हैं। इस फिल्म में उनका प्रदर्शन दर्शकों के लिए सुखद आश्चर्य जैसा होने वाला है। बताते चले कि 'बैड न्यूज' एक मनोरंजक फिल्म है, जो एक रोमांटिक कॉमेडी है। इस फिल्म में वह विककी कौशल और एमी विर्क के साथ नजर आ रही है।

यह एक खास तरह की मेडिकल अवस्था पर आधारित फिल्म है।

बात करें तृप्ति के वर्क फ्रंट की, तो वह 'बैड न्यूज' के बाद 'भूल भूलैया 3' में नजर आने वाली हैं।

इस फिल्म में वह कार्तिक आर्यन, विद्या बालन के साथ नजर आएंगी। यह एक

हॉरर-कॉमेडी होने वाली है। इसके अलावा वह राजकुमार राव के साथ विककी विद्या का

वो वाला वीडियो और सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ धर्मा प्रोडक्शंस की 'धड़क 2'

में भी नजर आने वाली है। इसके अलावा वह पिछले साल रिलीज हुई उनकी ब्लॉकबस्टर

फिल्म 'एनिमल' के अगले भाग 'एनिमल पार्क' में भी नजर आएंगी।



# मानसून में इम्यूनिटी मजबूत करेंगे ये 5 सूप

## बीमारियों को होगा जड़ से खात्मा

मानसून के मौसम ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में इम्यूनिटी कमजोर होने के कारण वायरल इंफेक्शन्स का खतरा भी बढ़ जाता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी समस्याएं होने लग जाती हैं। मौसमी वायरल से बचने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य का खास ध्यान रखना चाहिए। आपको सूप अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। सूप आसानी से पच जाते हैं और इससे आपके शरीर को कई पोषक तत्व भी मिलते हैं। पेट के लिए भी सूप बहुत ही फायदेमंद होते हैं। सब्जी, मीट, फल और कई तरह के सूप का सेवन आप कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कि आप कैसे सूप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

### सूप पीने के फायदे

सूप के एक कटोरे में फाइटोकेमिकल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। आप अपनी मनपसंदीदा सब्जियों को मिलाकर सूप तैयार कर सकते हैं। स्वाद और पोषण के लिए आप इसमें जड़ी बूटियों को भी शामिल कर सकते हैं।

### मूँग दाल-कीवी और नारियल सूप



आप मूँग दाल-कीवी और नारियल से बने सूप का सेवन कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाले प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में

मदद करते हैं। मूँग दाल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। आप इसे एक अच्छे मील के तौर पर ले सकते हैं। आप मूँग दाल का एक प्याला ऐसे ही पी सकते हैं। सूप को ओर भी रिच बनाने के लिए आप इसमें सब्जियां भी मिला सकते हैं। कीवी में विटामिन सी पाया जाता है जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ

पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है।

### कार्न और फूलगोभी सूप

फूलगोभी को फाइबर का बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है, यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करती है। कार्न के साथ मिलाकर इसका सेवन करने से पोषक तत्व और भी ज्यादा बढ़ जाते हैं। आप फूल गोभी और कार्न को उबालकर इसमें अपनी मनपसंदीदा सॉस मिलाकर पी सकते हैं। यह सूप वजन कम करने में भी बहुत ही मददगार है।

### सीफूड से बना सूप

आप समुद्री भोजन से बने सूप का भी सेवन कर सकते हैं। आप झींगा, समुद्री बास और स्किवड जैसी चीजों को शामिल करके सूप तैयार कर सकते हैं। झींगा प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसमें पाए जाने वाला जिंक आपके शरीर को एंटीऑक्सीडेंट देता है। सीफूड प्रोटीन का भी बहुत ही अच्छा स्रोत होते हैं। इसके अलावा इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड आपके हृदय और इम्यूनिटी के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है।



### मिक्सड वेज सूप

आप बरसाती मौसम में गाजर, शिमला मिर्च, मटर, लौकी जैसी सब्जियों को मिलाकर भी सूप तैयार कर सकते हैं। इन सब्जियों को



पानी में उबालकर इनमें प्याज, लहसुन, तेजपत्ता और लौंग मिलाकर पीएं। इन सब्जियों में पाए जाने वाले पोषक तत्व बरसात के मौसम में आपको स्वस्थ रखने में मदद करेंगे। इनका सेवन करने से आपका इम्यून सिस्टम भी मजबूत होगा।

### पालक का सूप

पालक में भी भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है। इसमें पाए जाने वाले गुण आपके कई तरह की बीमारियों से बचाव करने में मदद



करते हैं। पालक में फाइबर और कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

# क्या आपको भी है चाय की लत?

## तो कहीं ये आदत न बन जाए कैंसर की वजह

किसी भी चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन करना शरीर के लिए हानिकारक होता है। चाहें वो चाय ही क्यों न हो। चायपत्ति, दूध को अलग-अलग या चायपत्ति-दूध को साथ में देर तक उबालने से बॉडी में कैंसर के तत्व बनने लगते हैं। चलिए जानते हैं चायपत्ति और चाय को कितनी देर तक पकाना सही होता है।

भारतीयों को सबसे ज्यादा चाय पीने की लत होती है। कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं, जिन्हें सुबह उठते ही सबसे पहले चाय चाहिए होती है यानी उनके दिन की शुरुआत ही एक कप चाय से होती है। वहीं कुछ लोग दिन में तीन से चार कप चाय आराम से पी जाते हैं। लेकिन आपको बता दें कि ज्यादा चाय पीने की आदत भी आपको बीमार कर सकती है।

भारत के ज्यादातर घरों में दूध, चायपत्ति और चीनी से चाय बनाई जाती है। पहले वो पानी में चायपत्ति को डालकर थोड़ी देर उबालते हैं और फिर उसमें चीनी-दूध मिलाते हैं।



वहीं जो टी स्टाल पर चाय मिलती है, वो तो सबसे पहले जो चाय बनाते हैं, उसमें ही आगे दूध-पानी और चायपत्ति को डालकर उबालते हैं। हालांकि लोगों का मानना होता है कि जितनी देर तक गैस पर चाय को पकाया जाएगा। वो उतनी ही कड़क होगी, जिससे उसका स्वाद अच्छा हो जाएगा। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार इस तरह की चाय शरीर के लिए



### चाय को कितनी देर उबालना चाहिए?

हेल्दी नहीं होती है।

#### चाय भी बन सकती है कैंसर का कारण

चायपत्ति में टैनिन और कैफीन की उच्च मात्रा होती है। अगर आप चायपत्ति को 4 से 5 मिनट से ज्यादा उबालते हैं, तो इसमें मौजूद पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। साथ ही चाय खटी होने लगती है, जिससे एसिडिटी की समस्या हो सकती है। इसके अलावा चाय में टैनिन की मात्रा भी बढ़ जाती है, जो बॉडी में स्टार्च, सेल्यूलोज, मिनरल और प्रोटीन से बंध जाते हैं। इससे शरीर आयरन को अच्छे से सोख नहीं पाता है, जिससे बॉडी में कैंसर के तत्व के बनने का खतरा बढ़ जाता है। वहीं आयरन की मात्रा बढ़ने से बॉडी में खून की कमी भी होने लगती है।

#### हो सकती हैं पेट से जुड़ी ये समस्याएं

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, चायपत्ति और दूध को देर तक उबालने से चाय में मौजूद शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन खत्म हो जाते हैं, जिससे चाय आसानी से पचती नहीं है। इससे चाय पीने के बाद आपको पेट दर्द, गैस और एसिडिटी आदि जैसी परेशानियां हो सकती हैं। वहीं दूध को देर तक उबालने से चाय में एक्रिलामाइड नामक तत्व की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे कैंसर के होना का खतरा बढ़ जाता है।

#### चायपत्ति को कितनी देर उबालना चाहिए?

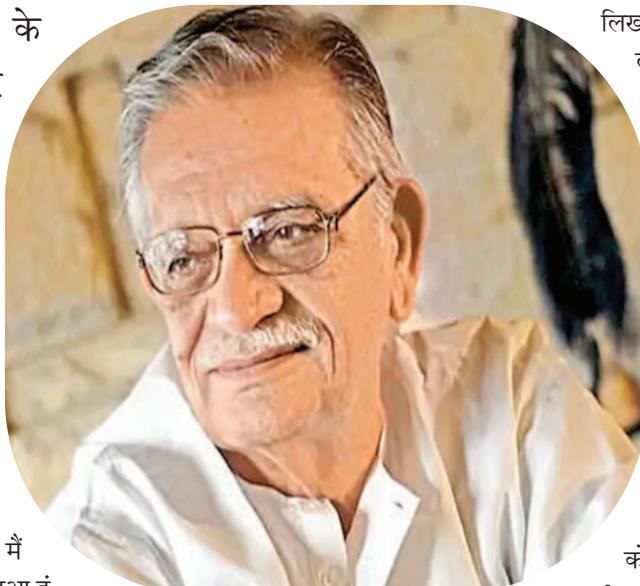
चाय की पत्तियों को हमेशा तीन से चार मिनट तक ही उबालना चाहिए। वहीं चाय को मात्र 10 मिनट उबालना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, इससे ज्यादा समय तक पत्तियों और चाय को उबालने से सेहत को नुकसान पहुंचता है। हालांकि चाय को अगर सही तरीके से बनाया जाता है, तो इससे शरीर को कई लाभ होते हैं। चाय पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही ब्लड शुगर और वजन दोनों कंट्रोल में रहता है।

## इंस्पायरिंग

# जब अपने काम में कमियां दिखने लगेंगी तो आपकी तरक्की भी शुरू हो जाएगी - गुलजार

अगले माह 90 के होने जा रहे गुलजार ने हाल ही में 'फिल्म हैरिटेज फाउंडेशन' पर डाक-टिकट जारी किया है। इतने लंबे सफर के दौरान लगातार सीखते रहने पर उनके विचार...

कई दशकों से अगर मैं लिख रहा हूं, फिल्मों में बना हुआ हूं, तो इसकी वजह मैं खुद हूं। मैं जिद्दी हूं और रुक नहीं रहा हूं। मैं अक्सर कहता हूं कि लेखक बनने के लिए आप जल्दी मत करो। सीखा यही है हमने कि यह करने की विद्या है... करने से ही आएगी। लिखने की विद्या है... लिखने से आएगी। नापतौल या बालिश्तों से लिखने की विद्या को हासिल नहीं किया जा सकता। आप लिखो... उसको छपवाओ। पत्रिकाओं में छपवाओ। लेखक बन जाओगे... अपने आप बन जाओगे। जिस दिन आपका लिखा छपेगा और आप उसे पढ़ेंगे... तो महसूस करेंगे कि इसे पढ़ने वाले अब आप अकेले नहीं हैं। वो कहीं 'बैक ऑफ द माइंड' है कि यह सब तक पहुंच गई है। जब आप अपना काम करते-करते रद्द करना सीख जाएंगे, अपना काम काटना शुरू करेंगे तो वहां से आपकी ग्रोथ शुरू होगी। कहने का मतलब यह है कि जब आपको अपनी कमियां दिखने लगेंगी तो आप बेहतर होंगे। ज्यादा कहने से उसका असर, उसका इम्पैक्ट कम होता है और कम कहने से ज्यादा होता है। यह बात तजुर्बे से आती है। यह तजुर्बा आपको हासिल करना पड़ता है। तो करते-करते ही सब हासिल होता है, तजुर्बा भी। इंसान जैसे अपने रिश्ते निभाता है, वैसे ही कई दफा अपने काम से भी रिश्ते निभाने लग जाता है। जैसे निर्देशक है तो वो



लिख भी लेगा, एडिट भी कर लेगा, संगीत भी दे देगा। आदमी यदि सीख रहा है तो कर रहा है। कोई किसी पर हावी ना हो, यह भी सीखने की बात है। तो आप केवल निभाकर ही सीख सकते हैं। टीम को ऐसे लीड करते हैं फिल्म में हम अलग-अलग नहीं होते हैं, एक टीम होते हैं। कोई अपनी अलग फिल्म नहीं बनाता। यह बात टीम को लीडर समझाता है, जिसे निर्देशक कहते हैं। निर्देशक को यह तक समझाना होता है कि कैमरा यहां रखने से क्या होगा! निर्देशक उस सुझाव के लिए भी ओपन रहता है, जब कैमरामैन कहता है कि यहां से लाइट अच्छी आ रही है, कैमरा वहां रखते हैं। निर्देशक जानता है इस फिल्म रूपी जहाज को लैंड कहां कराना है। इसलिए उसे 'कैप्टन ऑफ शिप' कहते हैं। निर्देशक की जिम्मेदारी केवल क्रू को हैंडल करने की नहीं होती है। वह पूरे कॉन्सेप्ट को हैंडल करता है।

### अपने दौर को स्वीकार करें

फाइन आर्ट्स जितने भी हैं, फिर चाहे म्यूजिक हो, पेंटिंग हो या शायरी... सभी जिंदगी के साथ जुड़े हुए हैं। अगर दौर बदल रहा है तो दिक्कतें और उनके हल भी बदल रहे हैं। खान-पान भी बदल रहा है। जिंदगी की रफ़तार भी बदल रही है और म्यूजिक की रफ़तार भी। ऐसे में अगर मैं आपको स्वीकार कर रहा हूं तो आपकी ज़ुबान भी साथ में स्वीकार रहा हूं। मैं अपने दौर को, अपने आस-पास के माहौल को भी स्वीकार रहा हूं तो बाकी की चीजें भी स्वीकार ही रहा हूं। यह तो हरिगंज मुमकिन नहीं हो सकता न कि मैं आज के दौर में रह रहा हूं और बात कर रहा हूं ग़ालिब के दौर की...।

# आयु अनुसार बच्चों की सही देखभाल के महत्वपूर्ण तरीके

बालक, बालिका और युवा बच्चों की देखभाल में अंतर समझना माता-पिता और परिवार के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। हर आयु समूह के बच्चों के विकास में उनकी विशेषताएँ और आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं, जिन्हें समझकर उनकी सही देखभाल और प्रेरणा की जा सकती है। बालक, बालिका और युवा बच्चों के प्रति सही समय पर सही तरीके से समर्थन देने से उनके विकास में सुधार हो सकता है और वे अपनी पूरी पोटेंशियल तक पहुँच सकते हैं। यहाँ इस विषय में अधिक जानकारी है आइए जानते हैं इनके बारे में.....



## बालक (0-5 वर्ष)

### पोषण

इस आयु समूह के बच्चों के लिए सही पोषण की जरूरत होती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास को समर्थन दे।

### संतुलित आहार

प्राथमिक वर्षों में उन्हें संतुलित आहार प्रदान करना महत्वपूर्ण है जो उनके स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है।

### समयिक नींद

बच्चों को प्रतिदिन पर्याप्त नींद लेने की जरूरत होती है जो उनके विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

### सुरक्षा

उनकी सुरक्षा का पूरा ध्यान रखना चाहिए, जैसे कि घर में खतरे से बचाव और उनके लिए सुरक्षित माहौल प्रदान करना।

## बालिका (6-12 वर्ष)

### शिक्षा और विकास

उनकी शिक्षा और सामाजिक विकास की समझ और स्थापना करने में मदद करना।

### समय-समय पर आहार

पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना और स्वस्थ आहार प्रदान करना।

### स्वतंत्रता और स्वाधीनता

उन्हें अपने विचारों और क्रियाओं के लिए स्वतंत्रता और स्वाधीनता की अनुमति देना।

### सामाजिक और भावनात्मक विकास

उनके सामाजिक संवाद, मनोबल, और भावनात्मक विकास को समर्थन देना।

## युवा (13-18 वर्ष)

### शैक्षिक और करियर

उनकी शैक्षिक और करियर योजनाओं को समर्थन देना और उनकी रुचियों और क्षमताओं के अनुसार मार्गदर्शन प्रदान करना।

### स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन

उनकी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना, साथ ही सामाजिक जीवन में सहयोग और संबंध बढ़ाना।

### आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास

उनके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को बढ़ाने में मदद करना और सकारात्मक मानसिकता प्रोत्साहित करना।

### स्वतंत्रता और जिम्मेदारी

उन्हें स्वतंत्रता और सही निर्णय लेने की क्षमता देना, साथ ही जिम्मेदारी को समझने का मार्गदर्शन करना।

इन विभिन्न आयु समूहों के बच्चों की देखभाल में अंतर को समझना और उनकी विशेष जरूरतों को पूरा करने में मदद करना, उनके संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण होता है।

# धोने के बाद भी चिपचिपे रहें बाल तो अपनाएं ये 5 घरेलू सीरम, नहीं होंगे साइड इफेक्ट



## चिपचिपे बालों से कैसे पाएं छुटकारा...

अक्सर बाल वॉश करने के बाद भी चिपचिपे रहते हैं। ये समस्या मानसून के मौसम में ज्यादा रहती है तो ऐसे में कई घरेलू सीरम इस प्रॉब्लम को दूर कर सकते हैं। ये घरेलू नुस्खे बिना नुकसान किए आप इस्तेमाल कर सकते हैं।

मानसून में अक्सर बालों से जुड़ी कई समस्याएं हो जाती हैं। इसमें सबसे पहले आप देखते हैं कि बाल वॉश करने के बाद भी ऑयली और चिपचिपे हो जाते हैं। दरअसल, बारिश होने के बाद उमस और गर्मी से आने वाला पसीना बालों को जलदी चिपचिपा कर देता है। कई लोगों की स्कैल्प बहुत ऑयली होती है और इसी वजह बाल ज्यादा चिपचिपे हो जाते हैं। इस समस्या में आप चाहे कितनी बार भी बालों को वॉश कर लें, लेकिन अगले ही दिन बाल फिर से चिपचिपे होने लगते हैं।

कई बार बिजी शेड्यूल होने की वजह से डेली हेयर वॉश नहीं कर पाते हैं। ऐसे में भी बाल चिपचिपे हो जाते हैं और हेयर फॉल भी होने लगता है। इसके अलावा आप चाहे कितना भी ऑयलिंग करें या अन्य हेयर प्रोडक्ट भी कोई कमाल नहीं कर पाते हैं। ऐसे में चिपचिपे बालों की समस्या में आप कुछ घरेलू सीरम बनाकर उनका इस्तेमाल कर सकते हैं।

## चिपचिपे बालों के लिए अपनाएं ये 5 घरेलू सीरम

### एलोवेरा सीरम

एलोवेरा जेल 2 टेबल स्पून

बालों के लिए कोकोनट ऑयल 1 टेबल स्पून

एक विटामिन ई कैप्सूल

एक बॉटल स्टोर करने के लिए

इन्हें अच्छे से मिलाएं और बालों में लगाएं। इसे नहाने से पहले 30 मिनट के लिए लगाएं और फिर वॉश कर लें।

### मेथी सीरम

मेथी के बीज पाउडर 2 टेबलस्पून

नारियल तेल 4 टेबल स्पून

एक बॉटल में स्टोर करने के लिए

इसे रात में लगाएं और सुबह वॉश कर लें।

### कंडीशनर सीरम

कंडीशनर 2 टेबलस्पून  
एलोवेरा जेल 1 टेबल स्पून  
नारियल तेल 1 टेबल स्पून  
स्टोर करने के लिए एक

बॉटल ले और इसे शाम को लगाएं, 30 मिनट बाद वॉश कर लें।

### बनाना सीरम

#### एक बनाना

नारियल तेल 2 टेबल स्पून

एक बॉटल में स्टोर करने के लिए

केला को मिक्सर में पीस लें और नारियल तेल के साथ मिला लें। इसे बालों में 20-30 मिनट के लिए लगाएं और फिर वॉश कर लें।

### शिकाकाई सीरम

शिकाकाई पाउडर 2 टेबलस्पून

रीठा पाउडर 1 टेबल स्पून

नारियल तेल 2 टेबल स्पून

एक बॉटल में स्टोर करने के लिए

इसे नहाने से पहले 30 मिनट के लिए बालों में लगाएं और फिर वॉश कर लें।

ये सीरम आपके बालों को चमक देने में मदद कर सकते हैं। हर एक सीरम को हफ्ते में एक या दो बार यूज करें। ताकि बालों को अच्छी तरह से बेनिफिट मिले।

बॉलीवुड की जानीमानी अभिनेत्री कैटरीना कैफ हांगकांग में जन्मी कैटरीना कैफ मूल नाम कैटरीना टॉकेटी ने 14 वर्ष की उम्र में मॉडलिंग से अपने करियर की शुरुआत की। उन्होंने अपनी अदाकारी और खूबसूरती से भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाई है। आइए, उनके जीवन, करियर और कुछ रोचक तथ्यों पर नजर डालते हैं।

#### कैटरीना का परिवार

कैटरीना के कुल 7 भाई-बहन हैं, इनमें 6 बहनें और 1 भाई शामिल हैं। उनके माता-पिता का नाम मोहम्मद कैफ और सुजैन टरकोटे हैं। उनके माता-पिता का तलाक हो गया था, जिसके बाद कैटरीना और उनके भाई-बहन अपनी मां के साथ रहे। कैटरीना कैफ ने अपने मॉडलिंग करियर की शुरुआत बहुत कम उम्र में कर दी थी। भारत में उनके आने का मुख्य कारण भारतीय फैशन और मॉडलिंग इंडस्ट्री में अवसरों की खोज थी।

#### बॉलीवुड करियर

कैटरीना ने बॉलीवुड में अपनी शुरुआत 2003 में फिल्म बूम से की थी। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल नहीं रही, लेकिन कैटरीना को भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में एक पहचान मिली।

#### सलमान खान के साथ दी पहली सुपरहिट फिल्म

वर्ष 2005 में प्रदर्शित फिल्म मैने प्यार क्यों किया कैटरीना कैफ के सिने करियर की पहली सुपरहिट फिल्म साबित हुयी। बताया जाता है कि यह फिल्म कैटरीना को सलमान खान की वजह से मिली थी। इस फिल्म की सफलता के बाद उनको फिल्म इंडस्ट्री में अच्छी फिल्मों के प्रस्ताव मिलने शुरू हो गये। कहीं ना कहीं उनकी सफलता का श्रेय सलमान खान को जाता है।

#### अक्षय कुमार के साथ पसंद की गई कैटरीना की जोड़ी

कैटरीना कैफ के सिने करियर में उनकी जोड़ी खिलाड़ी कुमार अक्षय कुमार के साथ काफी पसंद की जाती है। अक्षय और उनकी जोड़ी सर्वप्रथम वर्ष 2006 में प्रदर्शित फिल्म 'हमको दीवाना कर गये' में एक साथ नजर आयी। फिल्म हालांकि टिकट खिड़की पर कामयाब नहीं हुयी लेकिन दोनों की जोड़ी को पसंद

किया गया। हमको दीवाना कर गये के बाद अक्षय और कैटरीना की जोड़ी वर्ष 2007 में प्रदर्शित फिल्म 'नमस्ते लंदन' में नजर आयी। यह फिल्म सुपरहिट साबित हुयी। इसके बाद इस जोड़ी ने वेलकम, सिंह इज किंग, दे दना दन और तीसमार खान जैसी कई फिल्मों में एक साथ काम किया।

#### प्रमुख फिल्मों और सफलता

सरकार (2005): इस फिल्म में उन्होंने एक छोटी भूमिका निभाई, जो उनकी अभिनय क्षमता को दर्शाती है।

मैंने प्यार क्यूं किया? (2005): इस फिल्म में सलमान खान के साथ उनकी जोड़ी को सराहा गया।

नमस्ते लंदन (2007): इस फिल्म ने कैटरीना को बॉलीवुड में एक प्रमुख अभिनेत्री के रूप में स्थापित किया।

वेलकम (2007): यह एक बड़ी हिट साबित हुई।

सिंह इज किंग (2008): इस फिल्म ने उनकी लोकप्रियता को और बढ़ाया।

अजब प्रेम की गजब कहानी (2009): रणबीर कपूर के साथ उनकी जोड़ी को पसंद किया गया।

राजनीति (2010): इस फिल्म में उनकी अभिनय क्षमता को प्रशंसा मिली।

जिंदगी ना मिलेगी दोबारा (2011): यह फिल्म एक बड़ी हिट थी और कैटरीना के करियर में मील का पत्थर साबित हुई।

एक था टाइगर (2012): सलमान खान के साथ उनकी यह फिल्म बहुत बड़ी हिट साबित हुई।

टाइगर जिंदा है (2017): इस फिल्म ने भी बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाया।

#### निकनेम

बॉलीवुड में कैटरीना कैफ को अक्सर "कैट" के नाम से भी पुकारा जाता है। उन्होंने अपने करियर में कई उतार-चढ़ाव देखे हैं, लेकिन उन्होंने अपनी मेहनत और समर्पण से बॉलीवुड में एक महत्वपूर्ण स्थान हासिल किया है। अपनी सुंदरता, अभिनय क्षमता और प्रोफेशनलिज्म के कारण वह आज भी भारतीय सिनेमा की सबसे चर्चित और पसंदीदा अभिनेत्रियों में से एक है।



# खाने का स्वाद

## दोगुना करेंगे ये टिप्प

### जरूर करें आप भी ट्राई



रोजाना खाना बनाते समय कभी न कभी ऐसा होता है जब वह स्वादिष्ट नहीं बनता। ऐसे में हम जायका बढ़ाने के लिए इसे अलग फ्लेवर देने की जरूरत पड़ती है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो कुछ ऐसे टिप्प और ट्रिक हैं जिनकी मदद से आपके भोजन का जायका दोगुना हो जाएगा। फिर आपको वह खाना बोरिंग भी नहीं लगेगा और हर कोई इसे बेहद चाव से खाएगा। चलिए इन्हीं कुछ कुकिंग टिप्प के बारे में हम आपको आज बताते हैं जो आपके काफी काम आएंगी।

#### ऑयल की स्मेल इस तरह हटाएं

जब भी ऑयल का प्रयोग करे तो पहले उसे खूब अच्छी तरह गर्म करें और इसके बाद गैस बंद कर दें। ठंडा होने के बाद प्रयोग करें।

#### बारबेक्यू फ्लेवर

अगर आप घर पर खाना बनाते समय बारबेक्यू फ्लेवर लाना चाहते हैं तो जरूरी नहीं कि इसके लिए तंदूर की ही जरूरत पड़े। आप इसके लिए अपने नमक के साथ थोड़ा एक्सपरिमेंट कर सकते हैं। जी हाँ, आप नमक को थोड़ा सा ड्राई रोस्ट करें इसके बाद खाने में प्रयोग करें। इसके अलावा आप बाजार से स्पोकड साल्ट खरीद सकते हैं। आप

अगर टिक्का बना रहे हैं तो इसमें चारकोल की मदद से स्पोकड फ्लेवर ऐड करें।

#### दाल में फ्लेवर

आप दाल को पकाने या भिगोने से पहले थोड़ा सा रोस्ट कर लें। इससे दाल का फ्लेवर बढ़ जाएगा। इसके अलावा आप दाल को उबालते समय ही हरी मिर्च, 2-3 कली लहसुन और थोड़ी सी हींग डाल दें। आप चाहे तो इसमें टमाटर भी डालकर उबाल सकते हैं। आप दाल बनने के बाद अच्छा छाँक दें। दाल के उपर हरा धनिया डालकर कुकर बंद कर दें।

#### हींग का फ्लेवर इस तरह बढ़ाएं

जब भी आप किसी करी में हींग का प्रयोग करें तो इसे पहले गुनगुने पानी में दो मिनट के लिए छोड़ दें इसके बाद डिश में डालें। ऐसा करने से इसका फ्लेवर कई गुना बढ़ जाएगा।

#### करी पत्ते में बनाएं फिश

अगर मछली बनाने से पहले थोड़े से करी पत्ते को तेल में फ्राई करें और फिर उसे हटा लें। ऐसा करने से आपकी मछली में करी पत्ते का फ्लेवर आ जाए और साथ ही साथ वो पैन में नीचे चिपकेगा नहीं।



#### इंटैलियन हर्ब का प्रयोग

आप अगर सुबह ब्रेकफास्ट में हेल्दी लेकिन स्वादिष्ट खाना चाहते हैं तो चिकन ब्रेस्ट के क्यूब का इंटैलियन हर्ब यानी ऑरिगानो, पार्सले, बेसिल आदि के साथ मैरिनेट करें। इसका स्वाद और फ्लेवर काफी अच्छा बनेगा।

# मां-बेटे के रिश्ते को स्ट्रांग बनाने के लिए फॉलो करें ये 4 तरीके, रिश्तों में बढ़ेगी मिठास

मां बेटे का रिश्ता इस धरती पर सबसे पवित्र और अनमोल रिश्ता है। इस रिश्ते को शब्दों में परिभाषित करना नामुमकिन है। मां के लिए उसका बेटा सबसे प्यारा होता है और उसके लिए उनका प्यार कभी कम नहीं होता। जिस तरह बेटियों को पापा की परी माना जाता है। ठीक उसी तरह हर बेटा मां लाडला होता है और मां अपने लाडले की हर डिमांड को जरूर पूरी करती है। इसीलिए तो

बेटे अपनी बीवी में अपनी मां के गुण ढूँढते हैं। लेकिन कई बार समय के साथ-साथ मां और बेटे के रिश्ते में भी दूरियां बढ़ने लगती हैं, जिसे समय रहते हैं ठीक कर लेना चाहिए। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसे टिप्प जो मां और बेटे दोनों के रिश्ते को मजबूत बनाकर रिश्ते को नई ऊंचाइयों पर ले जाएंगा। इन छोटे-छोटे बदलाव को अपनी जिंदगी में जरूर शामिल करें।

## अपने बच्चों को लाइफ स्किल्स सिखाएं

सबसे महत्वपूर्ण है बच्चे को यह समझना कि एक स्वतंत्र जीवन जीने के लिए उसे क्या-क्या सीखने की जरूरत है। आप अपने बेटे को कभी-कभी अपने साथ घर के कामों में भी शामिल करें, जिससे वह खाना बनाना, सफाई करना, छोटी-छोटी चीजों में आपकी मदद करेगा। ऐसा करने से न सिर्फ आप आप दोनों अनोखे रूप से जुड़ पाएंगे बल्कि आपके बेटे को सेल्फ कॉन्फिडेंस और सेल्फ इंडिपेंडेंट रहने के लिए भी मदद मिलेगी। साथ ही साथ उसको ये भी दिखाएं कि जो भी अच्छी बातें आप उसे सीखना चाहती हैं उसे आप भी फॉलो करती हैं। वहीं उसे आप यह बताएं कि उसे किसी तरह अपनी क्षमताओं पर भरोसा करना चाहिए।

## एक दूसरे का सम्मान करें

आपका अपने बेटे के साथ रिश्ता उसके जीवन में भावनात्मक विकास में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। सम्मान और विश्वास सीखाकर आप अपने बेटे को दूसरे का सम्मान करने के साथ-साथ खुद का सम्मान करना भी सिखा

सकती हैं। मां-बेटे के रिलेशनशिप को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है कि आप एक दूसरे को समझें और पूरा सम्मान दें।

## बेटे के साथ करें दोस्ती

भले ही मां बेटे का रिश्ता दुनिया में सबसे अनोखा रिश्ता होता है लेकिन जब बच्चे बड़े होने लगते हैं तो वह बाहरी बातों में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि माता-पिता से उनकी दूरी बनने लग जाती है। ऐसे में आप हमेशा अपने बेटे का अच्छा दोस्त बनकर रहें। इससे वह अपनी सारी बातें आपसे

शेयर कर पाएंगा और अपनी लाइफ की हर दिक्कत-परेशानी तो आपके सामने खुलकर रख देंगा। आप भी अपने बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्थितियों के बारे में जान पाएंगी और बेटा भी यह समझ पाएंगा कि उसके माता-पिता जो भी सलाह दे रहे हैं। वह उसके लिए सही और बेहतर है।

## बेटे पर जरूरत अनुसार रखें निगरानी

अक्सर ऐसा देखा गया है कि घर में बेटियों के परवरिश और निगरानी पर ज्यादा समय खर्च किया जाता है लेकिन अगर आप अपने बेटे का सही भविष्य चाहते हैं और अपने रिश्ते की ममता को खाने नहीं देना चाहते तो आपको थोड़ा बहुत निगरानी अपने बेटे पर भी रखना चाहिए, जिससे आप यह देख पाएंगे कि वह



# बारिश में बढ़ जाता है रैट फीवर का खतरा इसके लक्षण और बचाव का तरीका



मानसून या बारिश के मौसम में भारत के कई हिस्सों में रैट फीवर के मामले सामने आते हैं। रैट फीवर का खतरा उन इलाकों में ज्यादा बढ़ जाता है जो बाढ़ प्रभावित हो। जानें ये बीमारी क्या होती है साथ ही जानें इसके लक्षण और बचाव के तरीके।

ज्यादा बारिश या बाढ़ प्रभावित इलाकों में कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से एक रैट फीवर भी है जो गंभीर बीमारियों की लिस्ट में आता है। साल 2018 में अकेले केरल में रैट फीवर से करीब 45 लोगों की मौत हुई थी। हर साल मानसून के दौरान बाढ़ के कारण इस खतरनाक बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। इसे लेप्टोस्पायरोसिस भी पुकारा जाता है। ये बैक्टीरियल इंफेक्शन की लिस्ट में आता है जिसमें मरीज को तेज बुखार की शिकायत होती है। टाइम पर अगर रोगी को मेडिकल ट्रीटमेंट न मिले तो उसकी मौत तक हो जाती है। चूहों से फैलने वाली ये बीमारी पानी के जरिए इंसानों में फैलती है। लेप्टोस्पायरोसिस आमतौर पर चूहों या कुत्तों में पाए जाने वाला वायरस है।

बाढ़ के दौरान चूहे जैसे जानवर और इंसान किसी न किसी तरीके से संपर्क में आ जाते हैं। लोगों में इस बीमारी के फैलने का अहम जरिए पानी है। ये संक्रमित पानी इंसानों को लेप्टोस्पायरोसिस से संक्रमित कर देता है। चलिए आपको बताते हैं कि ये बीमारी क्या होती है और इसके लक्षण क्या होते हैं।

साथ ही जानें आप इससे किस तरह बच सकते हैं।

**रैट फीवर की बीमारी कैसे फैलती है**

बीमारी से संक्रमित जानवर के संपर्क में आने से ये बीमारी फैलती है। ऐसे जानवरों को टच करने, इनके झूठे भोजन का सेवन करने से और इनसे संक्रमित पानी को पीने या इसके संपर्क में आने से ये रोग शरीर में फैल जाता है। लेप्टोस्पायरोसिस का शिकार बने व्यक्ति से ये दूसरे व्यक्तियों में फैल जाता है। एक्सपटर्स का कहना है कि ये स्किन के जरिए भी हमारे अंदर पहुंच सकता है। दिल्ली के जीटीबी हॉस्पिटल में रेजिडेंट डॉ. अंकित कुमार सिंह कहते हैं कि बारिश के मौसम में रैट फीवर के मामले बढ़ जाते हैं। ये फीवर संक्रमित चूहों के मूत्र से फैलता है। जब संक्रमित चूहों का मूत्र पानी में जाता है और कोई व्यक्ति उसके संपर्क में आ जाता है तो उसे रैट फीवर हो जाता है।

**रैट फीवर के बाद नजर आते हैं ये लक्षण**

इसका सबसे बड़ा लक्षण तेज बुखार है। अगर कोई व्यक्ति बाढ़ प्रभावित इलाके में है और उसे तेज बुखार की शिकायत हो रही है तो उसे डेंगू-मलेरिया के साथ रैट फीवर की जांच भी करानी चाहिए।

**सिर में दर्द**

बॉडी पेन

बॉडी का लाल होना

स्किन में रैशेज

पीलिया की शिकायत

**रैट फीवर से बचाव के तरीके**

दिल्ली के राजीव गांधी हॉस्पिटल में डॉ. अजित जैन कहते हैं कि रैट फीवर से बचाव के लिए जरूरी है कि आप संक्रमित पानी न पीएं। यानी बारिश के दौरान पानी को उबालकर पीना ज्यादा बेहतर है। जिन इलाकों में बाढ़ आ रखी है वहां इस बात का अधिक ध्यान देना चाहिए।

कौशिश करें कि आप बाढ़ के पानी के संपर्क में न आएं। भूल से भी इस पानी का सेवन करें।

बाहर जा रहे हैं तो वाटरप्रूफ जूते और दस्ताने पहनकर निकलें। बाढ़ वाले इलाके में इस तरह की सेफ्टी को नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है।

गंदे पानी के संपर्क में आए भोजन का सेवन न करें। इसलिए मीट, मछली जैसी चीजों को खाने से परहेज करना ही बेहतर रहता है।

अपने आसपास ज्यादा से ज्यादा सूखा रखने का प्रयास करें और हो सके तो खाने की चीजों को अच्छे से पकाएं।

सबसे जरूरी है कि अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं। या फिर बाहर निकलते समय अपने साथ सेनेटाइजर जरूर रखें।

# रिश्ते में दूरी बढ़ाती

## हैं गलतियां



कभी न  
करें इग्नोर

किसी रिश्ते को बनाना तो आसान है लेकिन उसे निभाना काफी कठिन काम है। कोई भी रिश्ता तभी चल पाता है जब दोनों तरफ से कोशिश की जाए। कई बार तो इतनी गलतफहमियां हो जाती हैं कि बात रिश्ते खत्म करने पर आ जाती है। पार्टनर्स एक दूसरे को ही ब्लेम करते हैं लेकिन समस्या की जड़ तक नहीं पहुंच पाते। कई बार हम यह समझ नहीं पाते कि हमारी छोटी-छोटी गलतियां हमारे रिश्ते को इस मोड़ पर लाकर खड़ी कर देती हैं कि रिश्ता टूटने के पगार पर आ जाता है। अपनी हर गलती को हम अनदेखा कर देते हैं। हम सोचते हैं कि इतनी छोटी सी गलती से रिश्ते पर क्या ही फर्क पड़ेगा जैसे पार्टनर पर सबके सामने चिल्ला देना, ऊंची आवाज में बात करना यह छोटी-छोटी गलतियां हैं जिन पर हमें ध्यान देना चाहिए और किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए इन गलतियों को ना दोहराएं। आइए जानते हैं हम उन गलतियों के बारे में, जिनके कारण हमारे रिश्ते बेहद खराब हो सकते हैं।

### एक दूसरे की जरूरत को नजरअंदाज करना

परफेक्ट रिलेशनशिप वही माना जाता है जब दोनों पार्टनर्स एक दूसरे को समझें और एक दूसरों की जरूरत का ध्यान दें। कई लोग दूसरों की जरूरत के बारे में ध्यान ही नहीं देते, जिस कारण रिलेशनशिप नाम मात्र का रह जाता है और धीरे-धीरे रिश्ते में दूरी आने लगती है। इसलिए भूलकर भी अपने पार्टनर



की जरूरत को नजरअंदाज ना करें।

### समय ना दे पाना

अगर आप रिश्ते में अपने पार्टनर को समय नहीं दे रहे तो यह रिश्ते को खोखला कर देगा। जब तक आप एक दूसरे को समय नहीं देंगे तो अपने जरूरतों ना ही बता पाएंगे और ना अपने पार्टनर को समझ पाएंगे। एक दूसरे के साथ समय बीताने पर ही आपकी समझ अच्छी होती है। चाहे कितना भी बिजी क्यों ना हों लेकिन अपने पार्टनर के लिए समय जरूर

निकलें। कम से कम उन्हें यह एहसास तो होना चाहिए कि अपने बिजी शेड्यूल में से भी आप उनके लिए अपना समय निकालते हैं।

### अपनी बातों को छुपाना

कई लोगों का स्वभाव ही ऐसा होता है कि वह अपनी बातें किसी से शेयर करना पसंद नहीं करते हैं लेकिन जब आप एक रिलेशनशिप में आते हैं तो आपके पार्टनर की भी आपसे कुछ उम्मीदें होती हैं। वह चाहते हैं कि आप उनसे अपनी बातें शेयर करें और उनकी राय जानें। अगर आप अपने पार्टनर से बातें छुपाते हैं तो उन्हें ऐसा लग सकता है कि आप उन पर कम भरोसा करते हैं या फिर उन्हें इस लायक नहीं समझते जिससे आप अपनी बातें बता सके। ऐसे में आपका पार्टनर गलतफहमी का शिकार हो सकता है और रिश्ता खराब होने का कारण भी बन सकता है।

### पार्टनर के बातों को इग्नोर करना

अगर आप अपने पार्टनर की बातों को इग्नोर करते हैं तो यह आपके रिश्ते पर बुरा असर डालता है। कभी भी अपने पार्टनर की बातें इग्नोर ना करें। तो अगर वह आपको सही लगता है तो ठीक है और अगर सही नहीं लगता है तो खुलकर उनसे बातें करें। अगर आप उनकी बातों को इग्नोर करेंगे तो अच्छा फील नहीं होगा, जिससे रिश्ते में दूरियां आ सकती हैं।

### पार्टनर को सपोर्ट ना करना

कई बार ऐसा देखा जाता है कि अगर किसी का पार्टनर अपनी लाइफ में कुछ अलग करना चाहता है तो उन्हें पूरा सपोर्ट नहीं मिलता है। चाहे रिश्ता कैसा भी हो गर्लफ्रेंड-बॉयफ्रेंड का या हस्बैड-वाइफ का, अगर पार्टनर से एक दूसरे को सपोर्ट नहीं करेंगे तो कहीं ना कहीं एक दूसरे का विश्वास और भरोसा कम होगा। अगर आपका पार्टनर कुछ नया करना चाहता है तो आपको हमेशा उनका सपोर्ट करना चाहिए ना कि उनसे रूड बिहेव करें। इससे आपके रिश्ते में दूरियां नहीं आएंगी।

# कभी 117 किलो के हुआ करते थे शिवम दुबे

## विस्फोटक बल्लेबाज की वेट लॉस जर्नी और फिटनेस रूटीन

भारतीय क्रिकेट टीम के बल्लेबाज, जो विपक्षी गेंदबाजों को हताश और निराश करके भारतीय क्रिकेट टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचा देते हैं वह हैं शिवम दुबे। टीम इंडिया में हमेशा से ही एक ऐसे बल्लेबाज की जरूरत थी।

क्रिकेट के मैदान में आते ही वह अपने पावर हिटिंग से सभी को हैरान कर देते हैं। शिवम दुबे ने पिछले कुछ सालों में आईपीएल में अपनी क्षमता को दिखाया है यही नहीं T20 वर्ल्ड कप 2024 में भी शिवम दुबे ने भारतीय टीम से हिस्सा लिया, जिसे इंडियन क्रिकेट टीम ने 17 सालों बाद जीता है। यह सफर शिवम दुबे के लिए आसान नहीं रहा। यहां तक पहुंचाने के लिए उन्होंने काफी मुश्किलों का सामना किया है। इस क्रिकेटर के पिता का उनके करियर में काफी योगदान रहा।

बचपन से ही उनके पिता उन्हें क्रिकेटर बनना चाहते थे। स्कूल लेवल से ही शिवम अच्छे क्रिकेटर थे। एक टाइम था जब वो ओवरवेट की दिक्कत का सामने कर रहे थे, जिसका उनके क्रिकेट लाइफ पर काफी असर पड़ा। अपने पिता के साथ वह घंटों क्रिकेट का अभ्यास करते थे। लेकिन पारिवार की आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी न होने के कारण और शिवम के मोटापे की वजह से उन्होंने क्रिकेट खेलना छोड़ दिया। 16-17 की उम्र में ही इस क्रिकेटर का वजन 117 किलो था। 117 किलो से 75 किलो तक आने का सफर उनके लिए काफी मुश्किल भरा रहा। उनके अंदर बचपन से बड़े शॉट्स लगाने की पावर रही है। शिवम दुबे की पारिवार की आर्थिक स्थिति ठीक होने के बाद उन्होंने दोबारा से क्रिकेट खेलना शुरू किया और आईपीएल में धुआंधार पारियों से सभी को चौंका दिया।

इस क्रिकेटर की फिटनेस जर्नी काफी इंटरेस्टिंग और मोटिवेशनल है। उन्होंने डाइट और हेल्दी स्ट्रिक्ट वर्कआउट रूटीन अपनाकर चौंका देने वाला ट्रांसफॉर्मेशन किया।

इस क्रिकेटर को सिर्फ अपने स्ट्रैथ पर ही ध्यान नहीं देना था बल्कि अपने मोटापे को कम करना था। मोटा होने के कारण उन्हें क्रिकेट खेलने में काफी परेशानियां हो रही थी, लेकिन डिसिप्लिन और डाइट रूटीन को फॉलो कर शिवम दुबे ने कमाल कर दिखाया। शिवम दुबे अपने वर्कआउट रूटीन को लेकर काफी चर्चा में रहते हैं। बैलेस और हेल्दी डाइट लेने के साथ-साथ शिवम जिम में काफी वर्कआउट करते हैं। उनके वर्कआउट रूटीन में हैवी कार्डियो एक्सरसाइज शामिल है। वह रनिंग करते हैं। उन्हें साइकलिंग करना पसंद है। जिम में वह डबल लंजेज, पुल अप्स, स्क्रैट्स, पुश अप्स, हाइ नीज, लेग रेज जैसे साधारण और



असरदार एक्सरसाइज करना पसंद करते हैं। पुश अप्स करने से उन्हें अपर बॉडी स्ट्रैथ मिलती है। कोर को मजबूत करने के लिए वह हैवीवेट लिफ्टिंग करते हैं, जिससे उनका बैलेंस अच्छा बनता है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

खिलाड़ी शिवम दुबे वर्कआउट करने के साथ ही अच्छी और हेल्दी डाइट भी फॉलो करते हैं। यह आक्रमक बल्लेबाज अपने डाइट पर काफी ध्यान देते हैं। 117 किलो से उन्होंने अपना वजन 65 किलो तक किया। इसके पीछे वर्कआउट के साथ-साथ सबसे जरूरी भूमिका सही डाइट ने निभाया। क्रिकेटर हाइड्रेट रहने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं। यह अपने खाने में प्रोटीन इंटेर्क काफी लेते हैं। क्रिकेट के मैदान पर अच्छी बल्लेबाजी करने के लिए उन्हें काफी स्ट्रैथ की आवश्यकता होती है, जो प्रोटीन से भरे खाद्य पदार्थ से पूरी होती है। प्लेयर का कहना है कि उनके पापा ने बचपन से ही उन्हे हैवी प्रोटीन वाला आहार दिया है। स्पाउट्स, बींस, अंडे, दूध पनीर से प्रोटीन मिलता है। फिट रहने के लिए क्रिकेटर जंक फूड और शुगर से जितनी हो सके उतनी दूरी बनाकर रखते हैं। उनका मानना है कि उनके ऊपर खाने का असर बहुत जल्दी होता है। इसलिए वह कम मात्रा में कार्ब्स खाते हैं। साथ ही अपनी डाइट में वह फ्रूट जूस, वेजिटेबल और ड्राई फ्रूट्स खाना पसंद करते हैं।

शिवम की डाइट में ताजा गाय का दूध, बीट, बादाम शेक और पिस्ता जैसी चीजें शामिल हैं। वह बचपन से ही प्रोटीन युक्त डाइट पसंद करते हैं। इसमें उनके पिताजी ने उनका काफी साथ दिया। जिस जज्बे के साथ इस क्रिकेटर ने हारी हुई बाजी जीत कर दिखाई है। इससे उनके मानसिक और शारीरिक दम का पता लगाया जा सकता है। इनका कहना है कि अगर कोई भी व्यक्ति फिजिकली और मैंटेनेंस फिट रहना चाहता है तो उसे कोई ना कोई फिजिकल एक्टिविटी तो जरूर करनी चाहिए। अच्छा दिखने से ज्यादा स्वस्थ रहने पर ध्यान देने की सलाह देते हैं।

# सावन में बनाएं लौकी से ये बेहतरीन डिश

## प्याज और लहसुन की नहीं पड़ेगी जट्ठत

सावन के महीने में अक्सर लोग प्याज और लहसुन खाना छोड़ देते हैं। यदि आप भी इन लोगों में से एक हैं लेकिन आपको कोई बेहतरीन डिश खाने की इच्छा है तो ऐसे में आप लौकी के इस्तेमाल से एक बेहतरीन डिश तैयार कर सकते हैं। जी हां, लौकी ज्यादातर लोगों को पसंद नहीं आती लेकिन लौकी के अंदर पाए जाने वाले पोषक तत्व सेहत के लिए उपयोगी होते हैं। वहीं अगर यदि लौकी का इस्तेमाल कुछ अलग तरीके से किया जाए तो आप एक बेहतरीन डिश तैयार कर सकते हैं।

आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि आप घर पर रहकर लौकी से कौन सी डिश बिना प्याज और लहसुन के तैयार कर सकते हैं।

लौकी से बनाएं ये डिश



इस डिश को बनाने के लिए आपके पास जीरा, अजवाइन, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक और धी का होना बहुत जरूरी है।

अब आप एक कटोरा लें और उसमें आटा छानें। अब जीरा, स्वाद अनुसार नमक, कद्दूकस की गई लौकी, हरा धनिया और धी को डालें और हल्के हल्के हाथों से गूँथे।

याद रहे इसे गूँथने के दौरान आपको पानी नहीं डालना होगा क्योंकि लौकी खुद पानी छोड़ती है।

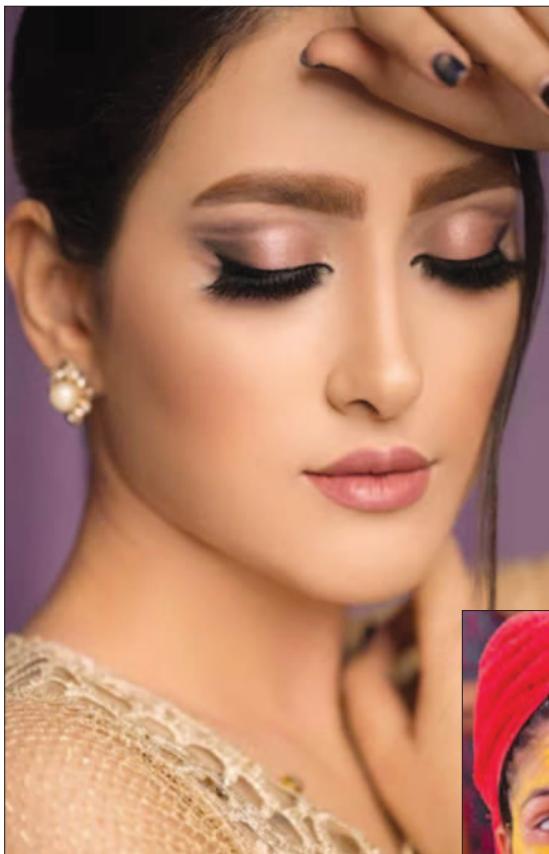
अब 10 मिनट बाद आटे की लोई तैयार करें और जिस भी शेप में आप आटे को पराठे को बेलना चाहें उसमें बेलें।

अब तवा लें और धी डालकर अच्छे से सेंकें और गर्मगर्म आचार और दही के साथ सर्व करें।

बता दें कि पराठों के अंदर लौकी न केवल प्याज और लहसुन की कमी को पूरा कर सकती है बल्कि यह स्वाद में भी भरपूर अच्छी होती है।



# तीज के दिन दिखें सबसे अलग अभी से चेहरे पर लगाएं ये चीज



महिलाओं के लिए तीज का त्योहार महत्वपूर्ण और पवित्र होता है। इस दिन महिलाएं सबसे अलग और अच्छा दिखना चाहती हैं। यदि आप भी सबसे यूनिक दिखना चाहती हैं तो ऐसे में आप अभी से ही अपने चेहरे पर कुछ चीजों का इस्तेमाल करें। इस लेख में हम आपके घर पर रखीं कुछ चीजों से फेस पैक बनाकर बनाने के बारे में बताएंगे जो न केवल आपकी त्वचा को आकर्षक बना सकती है बल्कि तीज के दिन आपको अलग भी दिखा सकती हैं।

आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि आप तीज के दिन अलग दिखने के लिए, किन चीजों का इस्तेमाल अपने चेहरे पर कर सकते हैं।

चंदन और गुलाब जल

चंदन और गुलाब जल के इस्तेमाल से अपने चेहरे को गुलाबी बना सकते हैं। ऐसे में आप एक कटोरी में गुलाब जल और चंदन पाउडर को अच्छे से मिक्स करें। अब बने मिश्रण को 15 से 20 मिनट के लिए अपनी त्वचा पर लगाएं। उसके बाद अपनी त्वचा को साधारण पानी से धो लें। बता दें कि चंदन के अंदर एंटीसेप्टिक गुण मौजूद होते हैं जो मुहासे को दूर करके आपकी त्वचा को हाइड्रेट रख सकते हैं।

## बेसन और दही

आप चाहें तो अपनी त्वचा पर बेसन और दही का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। ऐसे में आप रात को सोने से कम से कम 10 से 15 मिनट पहले अपनी त्वचा को साधारण पानी से धो लें। अब अपनी त्वचा पर बेसन और दही का इस्तेमाल करें। 15 से 20 मिनट बाद अपनी त्वचा को साधारण पानी से धो लें। बता दें कि दही न केवल त्वचा के दाग धब्बों को दूर कर सकती है बल्कि बेसन आपकी त्वचा में निखार भी ला सकता है।



# सुबह खाली पेट लहसुन खाने से क्या नुकसान होता है?

लहसुन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं लहसुन के सेवन से सेहत को कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। जी हाँ, यदि खाली पेट लहसुन का सेवन किया जाए तो व्यक्ति को कई समस्याएं भी होती हैं।

आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि लहसुन के सेवन सेहत को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं।

बता दें कि लहसुन के अंदर एंटी फंगल, एंटी वायरस, एंटीऑक्सीडेंट आदि गुण मौजूद होते हैं। वहाँ इसके अंदर विटामिंस, आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं।

## खाली पेट लहसुन खाने के नुकसान

यदि खाली पेट लहसुन का सेवन किया जाए तो व्यक्ति को उल्टी और दस्त की समस्या हो सकती है। बता दें कि खाली पेट इसका सेवन पेट में जलन की समस्या को भी पैदा कर सकता है, जिसके कारण व्यक्ति को उल्टी



या दस्त की समस्या हो सकती है।

लहसुन का सेवन किया जाए तो इससे व्यक्ति को लिवर से संबंधित नुकसान भी हो सकते हैं। बता दें कि ये लिवर में न केवल विषक पदार्थ जमा कर सकता है बल्कि इसके कारण लिवर टॉक्सिसिटी की समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में व्यक्ति को इसकी अधिक मात्रा का सेवन करने से बचना चाहिए।

यदि खाली पेट लहसुन का सेवन किया जाए तो व्यक्ति को हार्टबर्न की समस्या भी हो सकती है। खाली पेट लहसुन के सेवन से एसिडिटी की समस्या का सामना करना पड़ता है, जिसके कारण सीने में जलन जैसे लक्षण भी नजर आ सकते हैं। इसके अलावा पेट में खराबी हो सकती है।

यदि खाली पेट अधिक मात्रा में कच्चे लहसुन का सेवन किया जाए तो व्यक्ति को चक्कर आने की समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है। कच्चा लहसुन ब्लड प्रेशर को कम करता है, जिसके कारण यह समस्या हो सकती है।





एक बार की बात है, बादशाह अकबर की सबसे प्यारी अंगूठी अचानक गुम हो गई थी। बहुत ढूँढने पर भी वह नहीं मिली। इस कारण बादशाह अकबर चिंतित हो जाते हैं और इस बात का जिक्र बीरबल से करते हैं। इस पर बीरबल, महाराजा अकबर से पूछते हैं, 'महाराज, आपने अंगूठी कब उतारी थी और उसे कहां रखा था।' बादशाह अकबर कहते हैं, 'मैंने नहाने से पहले अपनी अंगूठी को अलमारी में रखा था और जब वापस आया, तो अंगूठी अलमारी में नहीं थी।'

फिर बीरबल, अकबर से कहते हैं, 'तब तो अंगूठी गुम नहीं चोरी हुई है और यह सब महल में साफ-सफाई करने वाले किसी कर्मचारी ने ही किया होगा।' यह सुनकर बादशाह ने सभी सेवकों को हाजिर होने को कहा। उनके कमरे में साफ-सफाई करने के लिए कुछ 5 कर्मचारी तैनात थे और पांचों हाजिर हो गए।

सेवकों के हाजिर होने के बाद बीरबल ने उन सभी को कहा, 'महाराज की अंगूठी चोरी हो गई है,

जो अलमारी में रखी थी। अगर आप मैं से किसी ने उठाई है, तो बता दे, वरना मुझे अलमारी से ही पूछना पड़ेगा।' फिर बीरबल अलमारी के पास जाकर कुछ फुसफुसाने लगे। इसके बाद मुस्कुराते हुए पांचों सेवकों से कहा, 'चोर मुझसे बच नहीं सकता है, क्योंकि चोर की दाढ़ी में तिनका है।'

यह बात सुनकर उन पांचों में से एक ने सबसे नजर बचाकर दाढ़ी में हाथ फेरा जैसे कि वह तिनका निकालने की कोशिश कर रहा हो। इसी बीच बीरबल की नजर उस पर पड़ गई और सिपाहियों को तुरंत चोर को गिरफ्तार करने का आदेश दिया।

जब बादशाह अकबर ने उससे सख्ती से पूछा, तो उसने अपना गुनाह काबुल कर लिया और बादशाह की अंगूठी वापस कर दी। बादशाह अकबर अपनी अंगूठी पाकर बेहद प्रसन्न हुए।

**चोर की दाढ़ी में तिनका कहानी से सीख**  
**इस कहानी से यह सीख मिलती है कि**  
**ताकत की जगह दिमाग का इस्तेमाल करने से**  
**हर समस्या का हल मिल सकता है।**

# काजू खाने के बाद क्या नहीं खाना चाहिए?



यदि आप हेल्दी रहना चाहते हैं तो ऐसे में ड्राई फ्रूट्स को अपनी डाइट में जरूर जोड़ना चाहिए, ऐसा डॉक्टर इसका कहना है। वहीं जब ड्राई फ्रूट्स की बात आती है तो बादाम, काजू, किशमिश, अखरोट आदि का नाम सबसे पहले दिमाग में आता है। आज हम बात कर रहे हैं काजू की। क्या आप जानते हैं कि काजू खाने के बाद किन चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए? अगर नहीं, तो उसके बारे में आपको पता होना जरूरी है।

## काजू के बाद ना खाएं ये चीजें

व्यक्ति को काजू खाने के बाद ज्यादा गर्म चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए। बता दें कि काजू का आमतौर पर सेवन सर्दियों में किया जाता है क्योंकि यह बेहद गर्म तासीर का होता है। ऐसे में यदि काजू

खाने के बाद कोई अन्य गर्म चीज का सेवन करते हैं तो इससे शरीर का तापमान बढ़ सकता है और व्यक्ति को अन्य समस्या हो सकती है।

काजू खाने के बाद शराब का सेवन भी नहीं करना चाहिए। हालांकि कुछ लोग चखने के रूप में काजू का इस्तेमाल करते हैं लेकिन इन लोगों को बता दें कि ऐसा करना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

काजू खाने के बाद नमक का सेवन करने से भी बचना चाहिए। काजू खाने के तुरंत बाद अगर नमक का सेवन किया जाए, जिससे सोडियम की मात्रा शरीर में बढ़ सकती है क्योंकि काजू के अंदर पहले से ही सोडियम मौजूद होता है ये उच्च रक्तचाप, किडनी या पेट से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

# बड़ी-बड़ी बीमारियों का इलाज कर सकती है छोटी सी मिर्च



खाने की टेबल से लेकर फ्रिज और किचन तक में हर तरफ हरि मिर्च का राज होता है। हर घर में मिर्च का इस्तेमाल खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। बेजान खाने में भी मिर्च जान डालने का काम करती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि सब्जी से लेकर सलाद और रायते तक में इस्तेमाल की जाने वाली हरि मिर्च के खाने से सेहत को कई फायदे होते हैं। यहां तक कि रोजाना इसका सेवन करने से कब्ज और कैंसर तक की समस्या में भी लाभ मिलता है।

असल में हरी मिर्च में विटामिन A,C, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को कई बीमारियां से लड़ने में सक्षम बनाता है। इतना ही नहीं हरी मिर्च में कैप्साइसिन नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो हार्ट से कैंसर तक के लिए अच्छा माना जाता है। तो चलिए जानते हैं हरि मिर्च का सेवन रोजाना करने से शरीर को कौन-कौन से फायदे होते हैं।

## हरि मिर्च खाने से होते हैं ये फायदे

### कब्ज से दिलाए राहत

हरि मिर्च में डाइटरी फाइबर की अत्यधिक मात्रा पाई जाती है, जो मल त्याग को आसान बनाने में मदद करता है। यह कोलन को साफ करता है और कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। वहीं हरि मिर्च के रस से बेहतर पाचन को बढ़ावा मिलता है जो कब्ज के साथ पेट दर्द की समस्या से भी राहत मिलती है।

अर्थराइटिस के दर्द से दिलाए राहत हरि मिर्च में कैप्साइसिन नाम का कंपाउंड पाया जाता है, जो दर्द निवारक के रूप में काम करता है। खासकर अर्थराइटिस के दर्द में आराम मिल सकता है। ये जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद करती है। ऐसे में रोजाना इसका सेवन करने से दर्द की समस्या में लाभ मिल सकता है।

### हार्ट को रखे हेल्दी

जिन लोगों को दिल से जुड़ी बीमारी या समस्या हो उन्हें अपनी डाइट में हरि मिर्च को जरूर शामिल करना चाहिए। यह हार्ट के हेल्थ के लिए काफी फायदेमद हो सकती है। रोजाना इसका सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के लेवल को कम किया जा सकता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम होता है।

### कैंसर में दिलाए राहत

हरि मिर्च में कैप्साइसिन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। कुछ रिसर्च के मुताबिक कैप्साइसिन में कैंसर कोशिकाओं को रोकने की क्षमता होती है। ऐसे में इसका सेवन करने से कैंसर का जोखिम कम रहता है।

### वजन कम करने में मदद करें

अगर आप वेट लॉस जर्नी पर हैं, तो आपको अपनी डाइट में हरि मिर्च को जरूर शामिल करना चाहिए। इसके सेवन से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जब मेटाबॉलिज्म तेज होता है, तो बॉडी में जमे फैट्स का इस्तेमाल होता है, जिसकी वजह से काफी तेजी से फैट बर्न होती है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

### आंखों की रोशनी के लिए

हरि मिर्च में विटामिन A भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो आंखों की हेल्थ के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। खासकर मोतियाबिंद या जिन लोगों को चश्मा लगा हो उनके लिए। ऐसे में जिन लोगों को आंखों से जुड़ी समस्याएं हो उन्हें अपनी डाइट में हरि मिर्च को जरूर शामिल करना चाहिए।

माइग्रेन कई लोगों को प्रभावित करता है, लेकिन अच्छी बात यह है कि माइग्रेन को समझकर और सही कदम उठाकर आप इसे नियंत्रण में रख सकते हैं। आइए जानते हैं कि माइग्रेन शुरू होने पर क्या करें और क्या न करें।

कुछ लोगों को माइग्रेन शुरू होने से पहले सिग्नल मिलने लगते हैं, जिन्हें प्रोड्रोम कहते हैं। ये संकेत माइग्रेन शुरू होने से कुछ घंटे या दो दिन पहले तक दिखाई दे सकते हैं। माइग्रेन से पीड़ित 60% लोगों को ये संकेत मिलते हैं। इन संकेतों में कब्ज या दस्त, मूड में बदलाव, गर्दन में अकड़न और कुछ खास खाद्य पदार्थों या पेय की लालसा शामिल हो सकते हैं। माइग्रेन से पहले या दौरान, कुछ लोगों को आभा (ऑरा) भी हो सकती है, जो उनकी दृष्टि और अन्य इंद्रियों में बदलाव लाती है। माइग्रेन से पीड़ित लगभग 20% लोग आभा का अनुभव करते हैं। आभा के लक्षणों में दृष्टि खोना, चमकती रोशनी या धब्बे देखना, ध्वनियां या संगीत सुनना और हाथ या पैर में सुई चुभने जैसा एहसास होना शामिल है।

**कैफीन का सेवन करें:** कुछ लोगों के लिए कॉफी, चाय या कोला पीने से सिरदर्द कम हो सकता है, लेकिन इसका ज्यादा सेवन न करें और सोने से पहले कैफीन न लें।

**कैफीन का सेवन करें:** कुछ लोगों के लिए कॉफी, चाय या कोला पीने से सिरदर्द कम हो सकता है, लेकिन इसका ज्यादा सेवन न करें।



# माइग्रेन शुरू होने पर क्या करें और क्या न करें?

और सोने से पहले कैफीन न लें।

**हीटिंग पैड या आइस पैक का इस्तेमाल करें:** अपने सिर या गर्दन पर बर्फ या गर्मी लगाने से दर्द कम हो सकता है। जो भी आपको राहत दे, वह करें।

**हीटिंग पैड या आइस पैक का इस्तेमाल करें:** अपने सिर या गर्दन पर बर्फ या गर्मी लगाने से दर्द कम हो सकता है। जो भी आपको राहत दे, वह करें।

**हाइड्रेटेड रहें:** पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है। हमेशा अपने

साथ पानी की बोतल रखें और समय-समय पर पानी पिएं।

**हाइड्रेटेड रहें:** पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है। हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें और समय-समय पर पानी पिएं।

**दवा का अधिक सेवन न करें:** बहुत ज्यादा दवा लेना भी नुकसानदायक हो सकता है। महीने में 10 दिन से अधिक दर्द निवारक दवा न लें, इससे

**दवा का अधिक सेवन न करें:** बहुत ज्यादा दवा लेना भी नुकसानदायक हो सकता है। महीने में 10 दिन से अधिक दर्द निवारक दवा न लें, इससे रिबाउंड सिरदर्द हो सकता है।

**माइग्रेन ट्रिगर करने वाले खाद्य पदार्थों से बचें:** जैसे पुरानी चीज, शराब, प्रोसेस्ड मीट, चॉकलेट या आर्टिफिशियल मिठास से परहेज करें।

**माइग्रेन ट्रिगर करने वाले खाद्य पदार्थों से बचें:** जैसे पुरानी चीज, शराब, प्रोसेस्ड मीट, चॉकलेट या आर्टिफिशियल मिठास से परहेज करें।

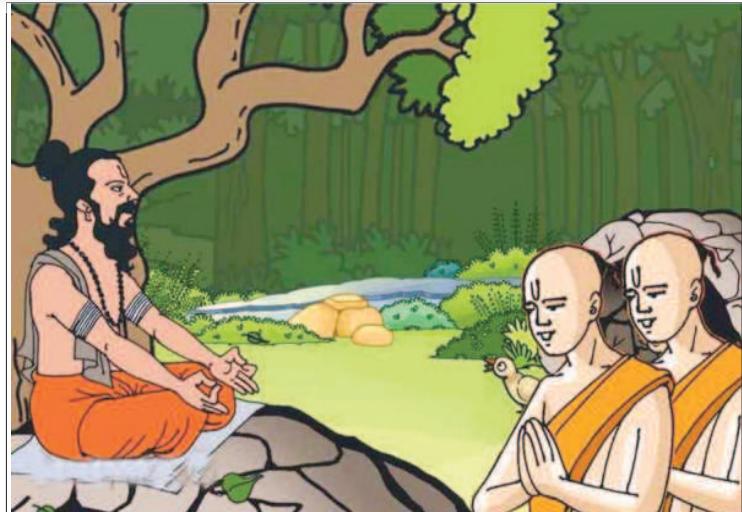
# गुरु-ददिशणा

## अनंत के थत्ते

रामेश्वर अपने कार्यालय में था उसने देखा कि बंराडे में उसके शिक्षक जिन्होंने उसे कक्षा 4 और 5 पढ़ाया था, वितींत अवस्था में विचारमग्न खड़े हुए हैं। वह तत्काल उठा और अपने शिक्षक के नजदीक जाकर प्रथम चरणस्पर्श करके सर आप यहाँ क्या आपका कोई कार्यालयीन कार्य ही।

सर ने पहले तो कहाँ कि मैंने आपको पहचाना नहीं। मैं सर आपका विद्यार्थी-आपने मुझे पढ़ाया है। मेरा नाम रामेश्वर शर्मा, लगभग 10-12 वर्ष हो गये। आंखों सेभी कम दिखाई देता है और कुछ याददास्त भी - कोई बात नहीं सर आप तो यह बताइये कि आप यहा किस काम से आये हैं। बेटा, आत्मियता के साथ आवाज में रुआसी -चार माह हो गये रिटायर होकर- चक्कर पर चक्कर काट रहा हूँ अभी तक पेशन के कागज-उनका वाक्य पूरा भी नहीं हुआ था कि रामेश्वर ने कहा- मैं समझ गया आप यहा आराम से बैठिये। उनके सन्मुख पानी का ग्लास रखा- उन्होंने पानी पिया तो रामेश्वर ने अत्यंत आदर से पूछा सर चाय मांगवाऊ- नहीं बेटा मैं चाय तो पीता नहीं।

आप मेरे साथ आईये कहकर रामेश्वर उनको अपने साथ लेकर लल्लन प्रसाद जी के पास ले गया- लल्लनजी ही पेशंन का कार्य सम्भालते हैं। इस कार्यालय में ! लल्लन बाबू यह मेरे गुरु श्री नाशिककर जी है चार माह होगये- रिटायर होके अभी तक पेशन प्रारम्भ नहीं हुई है- मुझे प्राथमिक विद्यालय में पढ़ाया है-आप से निवेदन है कि आप शीघ्रता से इनके रिटायरमेंट के कागद अपने सेक्सन में पेंडिंग हैं। निकलवा डिजिये टाकि इनको चार माह से रुकी हुई पेशंन प्रारंभ हो जाय और मेरे गुरुजी को आर्थिक परेशानी दूर हो जाव- अत्यंत विनम्रता से कहा रामेश्वर ने ! रामेश्वर तुम और गुरुजी को मैं आश्वासन देता हूँ कि चार दिवस के



अंदर श्री नाशिककर आपका कार्य हो जायेगा !

सर के आखों मे अश्रू थे, शायद आनंदांभू थे। तीन दिन बाद लल्लनजी ने गुरुजी के पेशंन कागज पी.पी. ओ लाकर दे दिया और कहा चार दिन बात इनकी पेशंन की रकम उनके बैंक के खाते में जमा हो जायेंगे ।

लल्लनजी मेरा तहेदिल से धन्यवाद -उसी शाम रामेश्वर अपने गुरु के घर जाकर पेशंन के कागज दिये और आश्वस्त कर दिया कि आपके बैंक खाते में आपकी पेशंन की रकम तीन चार दिन में जमा हो जायेगी - कागज गुरु के चरणों पर रखकर -चरणस्पर्श किया।

गुरुजी ने रामेश्वर को उठाकर गले लगाया और गले से कहा बेटा मुझे तुम्हारे उपर गर्व है - तुमने शानदार गुरु दक्षिणा मुझे दि है ! दो वर्ष के अंतराल के उपराना लल्लनजी ने रामेश्वर से उसके टेबल के पास आकर पूछा विवाह के बरें में क्या विचार है ! अत्यंत विनम्रता से रामेश्वर ने उत्तर दिया कि यह प्रश्न का उत्तर में नहीं मेरे पिताजी ही दे सकते हैं।

लल्लनजी की पुत्री के साथ चार माह बाद विवाह रामेश्वर से हुआ-यह सब चालीस वर्ष पूर्व की कथा-आज रामेश्वर-चार, पोते - के दादा हैं।

# ऑनलाइन शॉपिंग: तुरंत एफंड ना मिले तो पा एकते हैं हजाना

ऑनलाइन खरीददारी यानी ई-कॉमर्स का अगले साल तक भारत में 188 अरब डॉलर कारोबार होने की उम्मीद है। अमेजॉन, फिलपकार्ट जैसे प्लेटफार्म से जुड़े करोड़ों ग्राहकों व लाखों कारोबारियों के लिए उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम-2019, कॉन्ट्रैक्ट एक्ट-1872, आईटी एक्ट-2000, व्यक्तिगत डिजिटल डाटा सुरक्षा कानून-2023, पेमेंट एंड सेटलमेंट एक्ट-2007, कॉम्पीशन एक्ट-2002 और जीएसटी एक्ट-2017 में विस्तार से प्रावधान हैं।

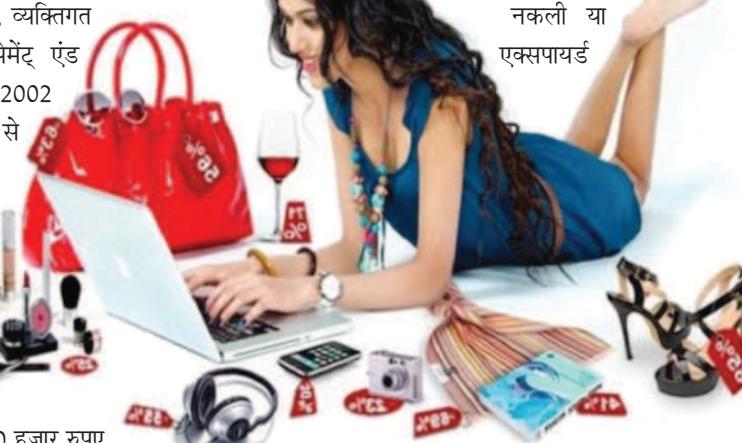
सामान वापसी और रिफंड: सामान की गुणवत्ता में कमी होने पर समयबद्ध तरीके से कंपनी को सामान वापस लेना चाहिए। रिफंड में डेढ़ साल की देरी पर फरवरी 2024 में दिल्ली में जिला उपभोक्ता आयोग ने अमेजॉन को 35 हजार रुपए हर्जाना और 10 हजार रुपए कानूनी खर्च देने का आदेश दिया। आयोग ने अमेजॉन को अपनी वेबसाइट में शिकायत निवारण के लिए विवरण जारी करने का आदेश भी दिया।

शिकायत निवारण एवं कस्टमर केयर: ई-कॉमर्स कंपनियों और एप्रीग्रेटर्स को इंटरमीडियरी की कानूनी सुरक्षा मिलती है। दिल्ली हाईकोर्ट ने केन गोविंदाचार्य मामले में 2013 में आईटी इंटरमीडियरी रूल्स के अनुपालन के तहत सभी इंटरनेट कंपनियों और एप्स को शिकायत निवारण अधिकारी का विवरण डिस्प्ले करने का आदेश दिया था। सेवाओं में कमी या अनुचित व्यापारिक गतिविधियों के लिए उपभोक्ता कंपनियों में सीधी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। ऑनलाइन माध्यम से सामान खरीदने के बाद कस्टमर केयर के माध्यम से ग्राहकों को सेवा पाने का कानूनी अधिकार है।

एमआरपी और गिफ्ट कूपन: एमआरपी कीमत से ज्यादा किसी भी सामान को बेचना मेट्रोलॉजी एक्ट-2009 के तहत अनुचित व्यापारिक प्रथा है। ऐसे मामलों में उपभोक्ता संरक्षण कानून की धारा-2 (6) (iv) के तहत शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। एमआरपी से ज्यादा ली गई धनराशि को व्याज और जुर्माने के साथ वापस करने के लिए उपभोक्ता आयोगों ने कई आदेश पारित किए हैं। गिफ्ट कूपन में भुगतान नहीं होने से ई-कॉमर्स कंपनियां कानूनी जवाबदेही से बचना चाहती हैं। लेकिन

राष्ट्रीय आयोग ने इस दलील को खारिज करते हुए कहा कि गिफ्ट कूपन और वाउचर में भी उपभोक्ता अधिकारों का संरक्षण होना चाहिए।

नकली या एक्सपार्यर्ड



सामान: ऑनलाइन माध्यम से कई बार नकली कपड़े, कॉस्मेटिक्स या अन्य सामान बिकता है। ई-कॉमर्स कंपनी ने अगर सामान वापस लेने और रिफंड देने से मना कर दे तो उपभोक्ता आयोग में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। ब्रांडेड मोजों के बजाय नकली मोजे देने के एक मामले में चंडीगढ़ के राज्य उपभोक्ता आयोग ने ई-कॉमर्स कंपनी को 2 लाख रुपए हर्जाना देने का आदेश दिया। एक्सपार्यर्ड खाद्य सामग्री देने पर तेलंगाना के राज्य आयोग ने 24 हजार रुपए हर्जाने का आदेश दिया।

फेक रिव्यू और डिप प्राइसिंग: फेक रिव्यू से गलत तस्वीर पेश करने की अनुचित व्यापारिक प्रथा के खिलाफ सेंट्रल कंज्यूमर प्रोटेक्शन अथॉरिटी (सीसीपीए) के समक्ष शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। अपने प्लेटफार्म से जुड़ी कंपनियों का 25 फीसदी से ज्यादा सामान नहीं बेचने का भी ई-कॉमर्स कंपनियां पालन नहीं करतीं। ये कंपनियां अतिरिक्त शुल्क के माध्यम से उत्पाद का ज्यादा मूल्य लेती हैं, जिसे डिप प्राइजिंग कहते हैं। ऐसी अनेक अनुचित व्यापार प्रथाओं के साथ ई-कॉमर्स कंपनियां हेरफेर और पक्षपातूर्पूण व्यवहार करती हैं। विदेशी कंपनियों के एकाधिकार को तोड़ने के लिए सरकार ने ओपन नेटवर्क फॉर डिजिटल कॉमर्स (ओएनडीसी) लांच किया है। इससे ई-कॉमर्स क्षेत्र को स्वदेशी बनाने के साथ उसे जवाबदेह और लोकतांत्रिक बनाने में मदद मिलेगी।

# अधिक स्क्रीन-टाइम से छिन सकता है

## बच्चे का बचपन, ये उपाय अपनाकर करें सीमित

जब बेटा चार साल का था तब बेटी का जन्म हुआ। मेरा और मेरी पत्नी का साझा प्रण था, 'हम इन्हें कभी टीवी, मोबाइल की आदत नहीं डालेंगे।' जब बेटा छह का हुआ और बेटी दो साल की, हमने पाया कि हमारी अपनी जिंदगी में खुद के लिए समय बच ही नहीं रहा था। घर के खर्च बढ़ रहे थे, हम काम कर-करके थक रहे थे और चिड़िचिड़ाहट बढ़ने लगी थी। हमें अपना फैसला बदलना पड़ा। बच्चों के कमरे में टीवी लग गया और उन्हें मोबाइल भी दिया जाने लगा।

### पर नई चुनौतियां आ गईं

हमें लगा था कि बच्चों को तकनीक का सहारा देकर हम उनकी और कुछ फुर्सत ढूँढ़कर अपनी मदद कर पाएंगे, लेकिन हुआ यह कि परवरिश की नई चुनौतियां सामने आ खड़ी हुईं।

बच्चों ने बांहें फैलाकर स्नेह से गले में लटकना छोड़ दिया।

रात को कहानी सुनाने की जिद भी टीवी की भेंट चढ़ गई।

हम उन पर दुलार लुटाते, तो वे कहते कि आप टीवी टाइम में डिस्टर्ब कर रहे हैं।

बच्चों के खिलौने धूल खा रहे थे। उनकी जिज्ञासाएं, रचनात्मकता, तरह-तरह के भेस बनाना, सब खत्म हो चुका था। यहां तक कि भाई-बहन का आपसी लगाव भी कम होता दिख रहा था।

तकनीक की गुलामी मुसीबत बनी। हर छोटी-छोटी बात पर बच्चे मोबाइल उठा लेते। वे खुश होने, हँसने के लिए टीवी पर निर्भर थे। जब भी मैं या मेरी पत्नी उनको सज्जा के तौर पर टीवी से दूर करते, वे ज़मीन पर लोट-लोटकर चिल्लाते।



### व्यवहार व सोच पर असर

बच्चे नकारात्मक हो रहे थे। जरा-सी मुश्किल स्थिति में उनके चेहरे लटक जाते, कंधे झुक जाते और उनकी भूंगिमा हारे हुए खिलाड़ी जैसी हो जाती। उन्हें हर स्थिति में नकारात्मकता दिखाई देने लगी थी। मेरा आठ साल का बेटा किसी टीनेएजर की तरह मूड़ी बन चुका था। बच्चों के आलसी होने की तो पूछिए मत। अगर उनसे कहा जाए कि अपना कमरा साफ़ करो, तो वे कहते हम उन्हें तंग करना चाहते हैं। उन्होंने खुद को पीड़ित की तरह पेश करना शुरू कर दिया था। वे कहते कि हम उन्हें सताते हैं, उनकी परवाह नहीं करते।

बच्चे हमें पलटकर जवाब देने लगे थे। वे बड़ों के मामले में भी दखल देना सीखने लगे थे। चौंकि उन्हें वो सब करने का बेलगाम समय और जरिया मिला था, जो वे करना चाहते थे, लिहाजा वे खुद को हमारे बराबर का समझकर हमसे बराबर से बहस करने लगे थे। बेटे के स्कूल के नतीजे बिगड़ने लगे थे। वो स्कूल से आकर, सीधे टीवी ऑन करके बैठ जाता।

टोकने पर ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाने लगता।

बेहिसाब स्क्रीन टाइम ने मेरे बच्चों की जिंदगी को पटरी से उतार दिया था। अब हमें प्रण लेना पड़ा कि धीरे-धीरे बदलाव लाने ही होंगे।

### बदलाव अनिवार्य हो गए...

सबसे पहला काम जो हमने किया वो था उनकी सीमाएं तय करना। पहला, बच्चों के स्क्रीन टाइम पर नियंत्रण करना। मोबाइल केवल सप्ताह के अंत में दो घंटे के लिए मिलेगा। टीवी रोज़ शाम 7-9 बजे तक व इतवार को 7-10 बजे तक मिलना तय हुआ।

दूसरा, अब स्कूल से आकर बैग,

टिफिन व यूनिफॉर्म जगह पर रखना होगा। शाम के समय जब हम रसोई का काम कर रहे होंगे, तो वे वही टेबल पर बैठकर चित्र बनाएं, रंग भरें या कोई भी मनचाही रचनात्मक गतिविधि कर सकते हैं। यह वो समय था, जो वे मोबाइल पर बिताते थे। यह भी स्पष्ट बता दिया गया कि अगर उन्होंने पलटकर जवाब दिया या किसी भी क्रिस्म की कोई बदतमीज़ी की, तो उन्हें उसी बक्तृत माफ़ी मांगनी होगी। अगर भूल बड़ी है, तो माफ़ी मांगने के साथ उस दिन का टीवी देखने का मौका भी खोना पड़ेगा। हम अब उनसे घर के सामान्य काग़ों में थोड़ी मदद भी लेने लगे। उन्हें छोटी-छोटी समस्याओं में मदद करना भी हमने छोड़ दिया। बता दिया कि अपने प्रोजेक्ट्स तुम खुद बनाओ, समस्याओं के हल भी खुद ढूँढो।

हमने नियमित पुस्तकें पढ़ने का समय तय किया। सोने से ठीक आधे घंटे पहले कभी हम कहानी पढ़कर सुनाते, कभी बच्चों से कहते कि वे अपनी स्कूल की पुस्तकों से कुछ पढ़कर सुनाएं।

# पेबलिंग से घट सकती हैं रिश्तों की दूरियां

अंटार्कटिक में रहने वाले नर जेंट ऐंगुइन अपनी चोंच में सबसे अच्छे कंकड़ उठाकर मादा पेंगुइन को देते हैं। वे उन कंकड़ों का उपयोग घोंसला बनाने में करती हैं। प्यार दिखाने का यह तरीका घोंसला पूरा होने तक निरंतर चलता रहता है। इससे वे दिखाते हैं कि मादा पेंगुइन घर और भविष्य बनाने में अकेली नहीं हैं, उनका साथ और प्यार देने के लिए वे भी उनके साथ हैं। प्रेम और परवाह जाने का यह तरीका पेबलिंग कहलाता है।

जीवनसाथी को उपहार देना या साथ धूमने जाना ज़रूरी है, लेकिन इनके साथ छोटी-छोटी परवाह भी रिश्तों में अहमियत रखती है। पेंगुइन की तरह हमारी कोशिश भी प्रभावी रूप से नजदीकियां पैदा कर सकती हैं और रिश्तों में भावनात्मक बंधन को गहरा कर सकती है। इसलिए पेबलिंग रिश्तों में बहुत मायने रखती है।

## पेबलिंग कैसे काम करती है?

जब आप अपने जीवनसाथी के प्रति परवाह जाते हैं और हर लम्बा साथ खड़े रहते हैं तो इससे उनके दिमाग में डोपामाइन हॉर्मोन स्रावित होता है। और अपने साथी के बेहरे पर खुशी देखकर आपके मस्तिष्क में ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन स्रावित होता है। यह हॉर्मोन विश्वास, सहानुभूति और जु़़ार की भावनाओं को बढ़ावा देता है और आपको एक-दूसरे के क्रीब लाता है।

## विचारशीलता दर्शाती है

जब आप अपने जीवनसाथी को कोई मीम या रील भेजेंगे तो उसकी पसंद को ध्यान में रखकर भेजेंगे। आप जानते हैं कि आपके द्वारा भेजा गया वीडियो या मीम उन्हें पसंद आएगा। यह संकेत होता है कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं और उन्हें अपनी जिंदगी का अहम हिस्सा मानते हैं।

## रिश्तों को बढ़ावा देती है

ये छोटी-छोटी चीजें एक साथ खुशी के क्षणों का सृजन करती हैं, जो उस भावनात्मक आधार को मजबूत करती हैं जिस पर हमारा रिश्ता टिका होता है।

## विश्वास का निर्माण होता है

जब साथी लगातार छोटे-छोटे प्रयासों से देखभाल



दिखाते हैं, तो यह रिश्ते में विश्वास और सुरक्षा की भावना पैदा करता है। साथ ही यह स्पष्ट होता है कि व्यक्ति अपने साथी को हमेशा खुश रखने के प्रति प्रतिबद्ध है।

## छोटे-छोटे प्रयासों से मजबूत बनेंगे रिश्ते

पेबलिंग में कई छोटे और विचारशील व्यवहार शामिल हैं जो जीवनसाथी के लिए सराहना, प्यार और विचार दिखाते हैं।

**सुबह की चाय-** अगर पत्नी पूरा घर संभालती है तो आप रोज़ा सुबह उनके लिए एक कप चाय या कॉफ़ी बना सकते हैं।

**द्वारा होकर याद दिलाएं-** अगर पति या पत्नी में से कोई कुछ दिनों के लिए बाहर गया है, उनके साथ की एक तस्वीर का प्रिंट निकालकर और उस पर स्माइली चिपकाकर उस पर दो लाइन लिख सकते हैं और भेज सकते हैं।

**काम में हाथ बंटाएं-** जब सामने वाला घर का काम कर रहा हो, थक रहा हो और उसे बिना मांगे मदद मिल जाए तो वो एक अनकहा जु़ड़ाव होता है जो फिक्र में महसूस होता है। काम में भागीदारी रिश्तों को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाती है। वहीं जब पति को टीवी पर खेल देखना हो तो पत्नी को भी सहभागिता दिखानी चाहिए। भले स्पैदर्स पसंद ना हो, लेकिन साथ तो बैठा ही जा सकता है।

**सक्रिय रूप से सुनें-** एक-दूसरे से उनके दिन का हाल जानना और रुचि से सुनना भी अहमियत बताता है।

**मैसेज करें-** कोई मजेदार मीम या वीडियो साझा करें। इससे उन्हें अहसास होगा कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं।

# अनुशासन स्वास्थ रहने के लिए बहुत ज़रूरी है

## सोने-जागने का समय तय करें

हम कभी भी सोते हैं और कभी भी जागते हैं। कोई निश्चित समय ही नहीं है। सुबह उठने का एक समय निर्धारित करें। ऐसा नहीं कि कभी 7 बजे उठ रहे हैं तो कभी 8 बजे। अगर सुबह 7 बजे उठना है तो रोज़ इसी समय पर ही उठना है। जब एक निश्चित समय पर सोकर उठते हैं, तब सोने का भी एक निश्चित समय तय करना होगा। किसी भी चीज़ की अति अच्छी नहीं होती है और यही नींद के मामले में भी है। नींद की सबसे अच्छी अवधि 6 से 8 घंटे की होती है। 8 घंटे की नींद लेने के बाद आप सारा दिन तरोताज़ा महसूस करते हैं। वहीं, अगर आप इससे ज़्यादा सोते हैं तब भी यह सेहत के लिए हानिकारक होता है।

## सुबह का नाश्ता ना छूटे

हर व्यक्ति की दिनचर्चा अलग-अलग होती है इसलिए खाने का समय निश्चित कर पाना मुमकिन नहीं है। परंतु शरीर की ज़रूरत के अनुसार बदलाव किया जा सकता है। सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण आहार होता है। कहा जाता है कि सुबह का नाश्ता एक राजा की तरह करना चाहिए और रात का खाना एक भिक्षुक की तरह। शेष समय पर नाश्ता करना चाहिए। अगर आप सुबह नाश्ता करने के बजाय सीधा खाना खाते हैं तो उस समय रोज़ सूखे मेवे या मेवों से बना एक लड्डू खाएं।

## शारीरिक व्यायाम के लिए नियम

अनुशासन के अंतर्गत व्यायाम को भी शामिल करें। रोज़ सुबह व्यायाम को एक घंटा दें। अगर इतना समय नहीं है तो आप इसको 15 या 30 मिनट भी दे सकते हैं। अगर व्यायाम नहीं कर सकते तो सुबह 20 मिनट सैर पर ज़रूर जाएं। आप क्रदम भी तय कर सकते हैं, जैसे 2 से 5 हज़ार क्रदम रोज़ चलने का नियम बना लें।

## बीच-बीच में शरीर को गति दें

हर थोड़ी देर में कुर्सी से उठने की आदत बनाएं। दफ्तर में हैं तो हर एक घंटे में पांच मिनट के लिए उठें और घूमें। घर पर हैं तो लगातार बैठे न रहें। रात को बोजन के बाद आधा घंटा सैर करने का नियम बनाएं।



## अपनी सीमाओं को जानें

सीमाएं निर्धारित करने से आपका अपनी इच्छाओं और विचार के भटकने पर नियंत्रण होता है। जो भी आपको एक स्वस्थ व संपूर्ण जीवन जीने से भटकाए, उसे त्याग दें। कुछ लोग दिन में 7 से 8 कप चाय या कॉफ़ी पी जाते हैं और अधिक मीठा खाते हैं। इतना ही नहीं रोटी-सब्ज़ी खाने के बजाय जंकफूड का सेवन रोज़ करते हैं। आप महीने में केवल एक बार जंकफूड खाएंगे और दिन में केवल दो बार चाय या कॉफ़ी का सेवन करेंगे, ये नियम बना लें।

## स्क्रीन का समय निर्धारित करें

घर पर हमारी नज़रें टीवी और मोबाइल की स्क्रीन पर होती हैं और दफ्तर में कम्प्यूटर स्क्रीन पर। आंखों को स्क्रीन से कुछ समय के लिए आराम दें और कितना समय स्क्रीन पर गुज़ारना है यह भी तय करें। सुबह उठने के बाद स्क्रीन नहीं देखना है, रात को सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन से दूरी बनानी है। ये नियम आपकी आंखों को आराम देने के लिए बहुत ज़रूरी हैं।

## पानी पीना याद रहे

विशेषज्ञ बताते हैं कि रोज़ कम से कम 2 लीटर पानी ज़रूर पीना चाहिए। इसलिए याद से दिनभर में थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें। अगर आपको पानी पीना याद नहीं रहता है तो इसके लिए मोबाइल में रिमाइंडर लगा लें।

# पीजी लाइफ : कभी प्यार कभी तकरार !

आज की लड़कियां न सिर्फ घर संभाल रही हैं बल्कि बाहर निकल कर अपने सपनों को भी आकार दे रही हैं। वे अपने कैरियर की खातिर छोटेछोटे शहरों से निकल कर अपने घर से दूर दिल्ली, मुंबई जैसे बड़े शहरों में आ कर गलर्स पीजी या होस्टल में रहती हैं। सिर्फ पढ़ने वाली लड़कियां ही नहीं बल्कि वर्किंग वूमन भी पीजी में रहती हैं।

पीजी में रहने के फायदे अधिकांश बड़े शहरों में यातायात की भीड़ एक बड़ी समस्या है और यही कारण है कि लोग अपने ऑफिस और कालेज के करीब पीजी में रहना पसंद करते हैं। महंगे होते घरों के किराए में रहने से पीजी एक अच्छा विकल्प है क्योंकि यह किफायती तो है ही साथ में आप का समय भी बचता है क्योंकि बाहर से आ कर पढ़ने वाले छात्र या कामकाजी पेशेवर अपने ऑफिस और स्कूलकालेज के करीब पीजी ले कर रह सकते हैं।

पीजी या पेइंगगैस्ट सिस्टम आज बड़ेबड़े शहरों में कौमन बात हो चुकी है, जहां 1 कमरे में 2 से 4 लड़कियां एकसाथ रहती हैं। यहां आप को समय पर चायनाश्ता और खाना तो मिल ही जाता है, आप के कपड़े भी लौटी हो जाते हैं। यहां गोजर, एसी, कूलर और इंटरनैट की भी सुविधा होती है। गलर्स पीजी हर तरह से बाहर से आ कर रहने वाली लड़कियों के लिए अच्छा विकल्प है, मगर गलर्स पीजी



अगर आप भी पीजी या होस्टल में रहने जा रही हैं, तो उस से पहले यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है।

में कुछ ऐसी भी चीजें होती हैं जिन्हें वहां रहने वाली लड़कियां ही महसूस कर पाती हैं।

गलर्स पीजी में और भी बहुत कुछ क्या होता है, आइए जानते हैं।  
लड़ाईझगड़े, मनमुटाव

ऐसा नहीं है कि हर पीजी में लड़कियों के बीच लड़ाईझगड़े होते ही हैं। लेकिन कई अलगअलग जगहों से आई लड़कियां जब एकसाथ एक ही कमरे में रहती हैं तो मतभेद होना स्वाभाविक है। किसी न किसी बात पर उन के बीच मन मुटाव हो जाता है तो एक समय बाद वह झगड़े का रूप ले लेता है। आपस में विचार न मिल पाने के कारण अक्सर छोटीछोटी बातों पर उन के बीच तूट, मैमै की नौबत आ जाती है।

# 3, 5, 10 या 15... पति-पत्नी की उम्र में कितने वर्ष का हो गैप

पारंपरिक तौर पर भारतीय समाज में शादी एक पवित्र संबंध है। इसे सात जन्मों का संबंध भी कहा जाता है। लेकिन, बदलते समाज में शादी को लेकर लोगों की सोच और कई परंपराएं भी बदली हैं। आमतौर पर अपने समाज में अरेंज मैरेज का रिवाज रहा है, लेकिन अब युवा पीढ़ी लव मैरिज की ओर आकर्षित हो रही है। ऐसे में शादी से जुड़े एक तथ्य पर आज बात करते हैं।

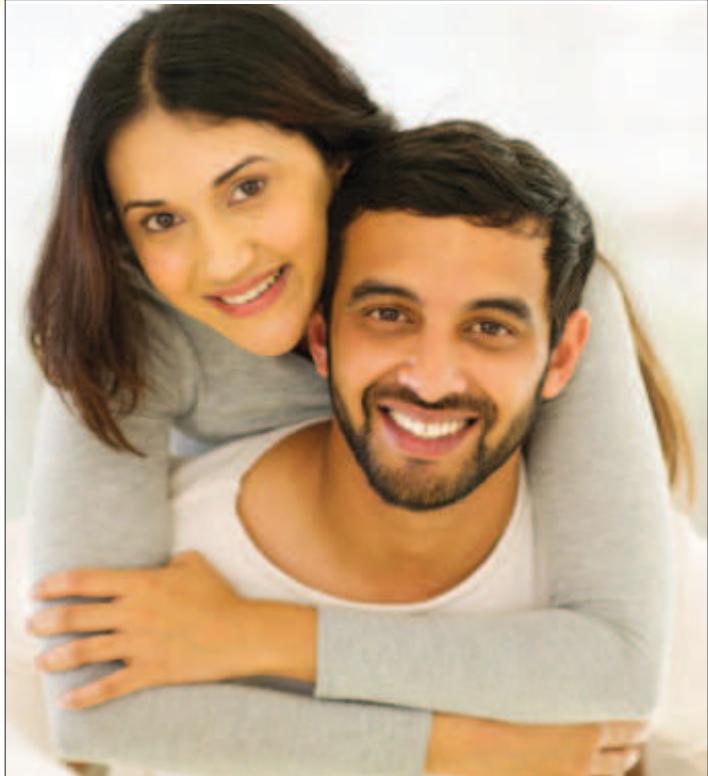
वैसे तो कहा जाता है कि प्यार अंधा होता है। किस पुरुष के दिल में कौन महिला या फिर किस महिला के दिल कौन पुरुष अपनी जगह बना ले, इस बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता है। यहां सारा साइंस फेल हो जाता है। हमारे सामने कई ऐसे उदाहरण हैं। दिग्गज पूर्व क्रिकेट सचिन तेंदुलकर की ही चर्चा कर लेते हैं। सचिन की पत्नी अंजलि तेंदुलकर उम्र में उनसे चार साल बड़ी हैं।

लेकिन, आज हम आपके साथ चर्चा करना चाहते हैं कि साइंस के हिसाब के पति-पत्नी की उम्र में कितना गैप होना चाहिए। इस विषय पर आने से पहले हम आपको स्पष्ट कर देना चाहते हैं कि साइंस में शादी का कोई कॉन्सेप्ट नहीं है। बल्कि यहां इस बात की चर्चा है कि शारीरिक संबंध बनाने के लिए एक महिला और पुरुष की न्यूनतम उम्र कितनी होनी चाहिए।

साइंस में इसके लिए अंग्रेजी शब्द (शारीरिक संबंध) का इस्तेलाम किया गया है। इसके मुताबिक जब महिला और पुरुष के शरीर में हार्मोनल चेंज आ जाता है तब वे शारीरिक संबंध के योग्य हो जाते हैं।

महिलाओं में यह बदलाव सात से 13 साल के बीच होने लगता है। वहीं पुरुषों में यह बदलाव 9 से 15 साल के बीच होता है। यानी महिलाओं में यह हार्मोनल बदलाव पुरुषों की तुलना में जल्दी आता है। इस कारण वह पुरुषों की तुलना में जल्दी शारीरिक संबंध बनाने के योग्य हो जाती है।

हालांकि, इस हार्मोनल चेंज का यह मतलब कर्तव्य नहीं है कि उसके बाद लड़की या लड़के की शादी कर दी जाए। दुनिया



के तमाम देशों में शारीरिक संबंध की न्यूनतम उम्र तय की गई है। यह उम्र 16 से 18 साल के बीच है। अपने देश में शारीरिक संबंध बनाने की न्यूनतम उम्र भी 18 साल है।

इसके साथ ही अपने देश में कानूनी तौर शादी की न्यूनतम उम्र तय है। लड़कियों की उम्र 18 साल और लड़कों की उम्र 21 साल रखा गया है। इस हिसाब से यहां कानूनी तौर पर पति-पत्नी की उम्र में तीन साल के गैप की बात स्वीकार्य है।

हालांकि बीते दिनों लड़कियों की भी शादी की न्यूनतम उम्र 21 साल करने को लेकर बहस छिड़ी थी। इसको लेकर सुप्रीम कोर्ट में याचिका भी दाखिल हुई थी। हालांकि सुप्रीम कोर्ट ने उसे खारिज कर दिया था।

कुल मिलाकर परंपरागत तौर पर भारतीय समाज में पति-पत्नी की उम्र में तीन से पांच साल का गैप स्वीकार्य है। समाज भी कहता है कि लड़की की उम्र लड़के से कम होने चाहिए। लेकिन, कई बार यह गैप 10 से 15 सालों का भी होता है। जाने माने अभिनेता शाहिद कपूरी और उनकी पत्नी मीरा कपूर की उम्र में भी करीब 15 साल का गैप है।

# संसार में शिव 'शिष्य' हैं और शक्ति 'गुरु'!

पिछले सप्ताह गुरु पूर्णिमा के अवसर पर हमने गुरु-शिष्य परंपरा और विश्व की अन्य शिक्षण प्रणालियों के बीच के अंतर को जाना था। आज हम इस परंपरा के और विस्तार में जाएंगे।

गुरु-शिष्य परंपरा का आधारस्तंभ इस धारणा में है कि गुरु सिखाने से स्वयं सीखता है और शिष्य सीखकर भी सिखता है। गुरु स्वीकारता है कि उसके और उसके शिष्य के अलग-अलग व्यक्तित्व के कारण उनकी वास्तविकताएं भी अलग हैं। और इसलिए दोनों को ज्ञान भी अपनी-अपनी क्षमतानुसार प्राप्त करना होता है। गुरु शिष्य में केवल सीखने की इच्छा और अंतर्दृष्टि जगा सकता है। लेकिन सीखने का उत्तरदायित्व पूर्णतः शिष्य पर होता है। तांत्रिक ग्रंथों में गुरु और शिष्य की भूमिकाओं को पति और पत्नी के समान माना जाता है। ब्रह्मांडीय विषयों में शिव गुरु हैं और शक्ति शिष्य हैं। सांसारिक विषयों में शक्ति गुरु हैं और शिव शिष्य हैं। कैलाश में शिव ज्ञान बांटते हैं। काशी में शक्ति भोजन परोसती हैं। इस प्रकार, दोनों एक-दूसरे पर निर्भर हैं।

गुरु और शिष्य के बीच वर्चस्व के लिए संर्घण्ड होना स्वाभाविक है। कई बार यह माना जाता है कि गुरु ज्ञान का स्रोत है और शिष्य उससे ज्ञान प्राप्त करने आता है। अपने प्रभाव के कारण गुरु शिष्यों की कक्षा की दिशा निर्धारित करता है। इसलिए शिष्यों से अपेक्षित होता है कि वे 'विनम्र' रहकर गुरु का कहना मानें।

किंतु यह आवश्यक नहीं कि कोई गुरु बुद्धिमान ही हो। गुरु अपने पुत्रों से आसक्त और उन छात्रों के साथ क्रूर हो सकता है, जो उसे परसंद नहीं आते हैं। महाभारत में द्रोणाचार्य अपने पुत्र अश्वत्थामा के प्रति आसक्त थे। इसलिए उन्होंने उसे ज्ञान देने का प्रयास किया, बावजूद इसके कि वह उस ज्ञान का प्रयोग करने में अक्षम था। इतना ही नहीं, उन्होंने एकलव्य और कर्ण को उनकी जाति के कारण सिखाने से इनकार कर दिया। द्रोणाचार्य ने अपने छात्रों को ज्ञान भी अपने स्वार्थ के लिए दिया कि वे अपने शिष्यों से गुरु दक्षिणा के रूप में अपने शत्रु, द्रुपद की पराजय मांग सकें।

भागवत में दत्त नामक निर्वस्त्र ऋषि का उल्लेख मिलता है, जिन्हे आदिनाथ माना जाता है। उन्होंने अपना ज्ञान पेढ़-पौधों, तत्वों और अन्य लोगों से पाया था। महाभारत में एक साधु ने एक गृहिणी और एक कसाई से बहुत कुछ सीखा। वन में भीम ने वानर से, अर्जुन ने जनजातीय पुरुष से और युधिष्ठिर ने एक लकलक (लंबी गर्दन वाला पक्षी) से सीख पाई थी।

क्या यह स्पष्ट नहीं है कि सरस्वती रूपी ज्ञान सभी जगह बहता है? ज्ञान प्राप्त करने हेतु हमें वास्तव में प्यासा होना आवश्यक है, न कि उसका ढोंग करना। गुरु द्वारा दिखाए गए मार्ग



पर शिष्य को चलना है। इस मार्ग पर संभवतः उसे यह बोध भी हो कि उसके गुरु का मार्ग अनुचित है या उसका मार्ग उसके गुरु के मार्ग से अलग है। वेदांत के विद्वान रामानुज समझ गए थे कि मंदिर का कर्मचारी कांचीपूर्ण उसके गुरु यादवप्रक्ष से कहाँ अधिक ज्ञानी था। हम नए तथ्य केवल तब ग्रहण कर सकते हैं, जब हमारे मन का विस्तार हुआ होता है। संस्कृत में विस्तार के लिए मूल शब्द 'ब्रह्म' है, जहाँ से 'ब्रह्मन्' और 'ब्राह्मण' शब्द उत्पन्न हुए हैं। विस्तार के पश्चात मन का मंथन करने से हम उन तथ्यों में प्रतिरूप ढूँढ सकते हैं, ताकि तथ्य जानकारी में और जानकारी ज्ञान में बदल सकें। यह सीखने की प्रक्रिया है।

गुरु शिष्य को केवल 'स्मृति' प्रदान करता है। ये ऐसी धारणाएं हैं, जिन्हें हम स्मरण करके उनका दस्तावेज़ीकरण और प्रसारण कर सकते हैं। लेकिन शिष्य बुद्धिमान केवल तब बनता है, जब उसके भीतर अंतर्दृष्टि की ध्वनि उत्पन्न होकर वह उस जानकारी को समझता है। इसे 'श्रुति' कहते हैं। आधुनिक शिक्षण प्रणाली नहीं मानती कि श्रुति जैसी कोई अंतर्दृष्टि होती है। इसलिए जानकारी का सरलीकरण होते रहता है और उसे दोहराया जाता है, इस आशा में कि शिष्य उसे समझें।

गुरु शीघ्र ही समझ जाता है कि प्रत्येक शिष्य अलग होता है। कुछ शिष्य ज्ञान को तुरंत समझ लेते हैं तो कुछ को समय लगता है। इससे गुरु का ज्ञान प्रसारित करने का कौशल बढ़ता है। और शिष्य को ज्ञान समझ में आने से गुरु का अपने ज्ञान में विश्वास बढ़ता है। कुछ शिष्यों को ज्ञान समझ में नहीं आता या वे उसे समझने से इनकार करते हैं। तब गुरु का धैर्य भी बढ़ता है। इस प्रकार गुरु भी शिष्य से सीखता है।

गुरु दक्षिणा देकर शिष्य ज्ञान प्राप्त करने के ऋण से मुक्त हो जाता है। अब वह अपने जीवन के अगले चरण में प्रस्थान कर उस ज्ञान का प्रयोग कर सकता है। अंत में उसे भी वह ज्ञान अगली पीढ़ी को देना होगा।

## भारत का इकलौता

# शिव मंदिर

### ऊंचाई के बाद भी कभी जमीन पर नहीं पड़ती इसकी छाया



तमिलनाडु में एक ऐसा अनोखा शिव मंदिर है, जिसकी परछाई कभी जमीन पर नहीं पड़ती। यहां पथर कुछ इस तरह से लगाए गए हैं, जिससे मंदिर की छाया जमीन पर नहीं पड़ पाती। सावन के महीने में आप इस शिव मंदिर में दर्शन के लिए जा सकते हैं।

इस साल 22 जुलाई 2024 यानी आज से सावन का महीना शुरू हो चुका है। इस पूरे महीने में लोग भगवान शिव की अराधना करते हैं। भोलेनाथ को प्रसन्न करने के लिए मंदिरों में अभिषेक भी करते हैं। वहां कुछ लोगों को सावन में अलग-अलग शिव मंदिरों को एक्सप्लोर करना अच्छा लगता है। अगर आप भी महादेव के पक्के भक्त हैं और इस साल किसी अनोखे शिव मंदिर में दर्शन के लिए जाना चाहते हैं, तो आज हम आपको तमिलनाडु में स्थित शिव मंदिर के बारे में बताएंगे। यह थंजावुर में बना बृहदेश्वर मंदिर है। इस मंदिर को देखकर यहां आने वाले लोग हैरान रह जाते हैं। तो चलिए बताते हैं बृहदेश्वर मंदिर से जुड़े दिलचस्प तथ्यों के बारे में।

#### जमीन पर नहीं पड़ती मंदिर की छाया

यह मंदिर एक कारण से बहुत मशहूर है। कहते हैं, इतना ऊंचा होने के बाद भी इस मंदिर की परछाई कभी जमीन पर नहीं पड़ती। इस ऑप्टीकल इल्यूजन को मंदिर की संरचना के डिजाइन को जिम्मेदार ठहराया गया है। यहां पथर कुछ इस तरह से लगाए गए हैं, जिसके कारण मंदिर की परछाई जमीन तक आते-आते रुक जाती है।

#### 20 टन का लिंगम

बृहदेश्वर मंदिर में स्थित लिंगम एक बड़ा पत्थर है, जो भगवान शिव की दिव्य शक्ति का प्रतीक है। जानकर हैरत होगी कि यह लिंगम पत्थर के एक ही टुकड़े से बना है और इसका वजन 20 टन है। इसी वजह से इसे भारत के सबसे बड़े लिंगम में से एक माना जाता है।

#### भरतनाट्यम की 81 मुद्राओं को दर्शाती नक्काशी

बृहदेश्वर मंदिर की बाहरी दीवारें देखने लायक हैं। यहां पर जटिल नक्काशी की गई है जो भरतनाट्यम की 81 मुद्राओं को दर्शाती है। बता दें कि भरतनाट्यम दक्षिण भारत का एक शास्त्रीय नृत्य है।

#### प्राकृतिक रंगों से सजी दीवारें

मंदिर की दीवारों पर सजी पेटिंग फूलों, मसालों और पत्तियों से बने प्राकृतिक रंगों का उपयोग करके बनाई गई हैं। इन इको फ्रेंडली रंगों का स्पर्श मंदिर की भव्यता और सांस्कृतिक महत्व को और भी बढ़ा देता है।

#### चौंकाने वाला है गुंबद

बृहदेश्वर मंदिर का चौंकाने वाला पहलू इसका विशाल गुंबद है, जिसका वजन 80 टन है। यह पूरी तरह से ग्रेनाइट से बना है और इसके निर्माण में किसी भी आधुनिक इंजीनियरिंग उपकरण का इस्तेमाल नहीं किया गया है।

#### निर्माण में नहीं हुआ सीमेंट और मिट्टी का प्रयोग

आधुनिक इमारतों के विपरीत, बृहदेश्वर मंदिर के निर्माण में किसी सीमेंट, मिट्टी या बाइर्डिंग एजेंट का उपयोग नहीं किया गया था। इसके बजाय, मंदिर को आपस में जुड़े हुए पत्थरों से तैयार किया गया है।

# सारा तेंदुलकर के फ्लोरल लहंगे पर फिदा हुए फैंस, जमकर की तारीफ

सारा तेंदुलकर का एक वीडियो सोशल मीडिया पर काफी पसंद किया जा रहा है जिसमें उन्होंने फ्लोरल लहंगा पहना हुआ है। आइए जानते हैं सारा के इस लहंगे का प्राइज कितना है।

पूर्व क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर की बेटी सारा तेंदुलकर का एक वीडियो

सोशल मीडिया पर काफी पसंद किया जा रहा है जिसमें उन्होंने पाउडर ब्लू रंग का एक फ्लोरल लहंगा पहना हुआ है। सारा के इस वीडियो को फैंस काफी पसंद कर रहे हैं और उनका ये लुक काफी वायरल भी हो रहा है। आइए जानते हैं सारा का लहंगा कितना महंगा है और उन्होंने इसे किस तरह से स्टाइल किया है।

## सारा के लहंगे की कीमत 2 लाख 48 हजार

स्टार किड सारा तेंदुलकर अक्सर अपने लुक, फैशन सेंस के लिए जानी जाती हैं और एक बार फिर उन्होंने अपने लुक से लोगों को अपना दीवाना बना दिया है। सारा ने ये लहंगा अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट की शादी में पहना था लेकिन उन्होंने हाल ही में इस ड्रेस में अपना वीडियो शेयर किया जिसके बाद फैंस उनके लुक की जमकर तारीफ कर रहे हैं। आपको बता दें कि सारा का ये लहंगा डिजाइनर सीमा गुजराल द्वारा डिजाइन किया गया है जिसकी कीमत 2 लाख 48 हजार है।



## सारा के सिंपल लुक ने लगाए चार चांद

सारा ने अपना लुक डायमंड नेकलेस और छोटी सी इयररिंग से पूरा किया। उन्होंने अपने एक हाथ में ब्रेसलेट पहना हुआ था और दूसरे में मोतियों का हैंडबैग कैरी किया था। इतना ही नहीं सारा के लाइट मैकअप ने उनके लुक पर चार चांद लगा दिए। सारा ने अपने बालों को खुला रखा था और उन्हें हल्का कर्ल भी किया था साथ में उन्होंने अपने बालों में फूल भी लगाए थे। सारा इस लुक में किसी प्रिंसेस से कम नहीं लग रही थी और उनके इस लुक के सामने कई हीरोइनें फिकी नजर आईं।

## कौन हैं सारा तेंदुलकर

सारा तेंदुलकर पूर्व क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर की बेटी हैं। सारा ने अपनी स्कूली पढ़ाई धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल से पूरी की है। कुछ समय पहले सारा और शुभमन गिल को लेकर अफवाहें उड़ रही थीं जिसमें कहा जा रहा था कि वो दोनों एक दूसरे को डेट कर रहे हैं हालांकि इस पर दोनों ने कोई टिप्पणी नहीं दी।



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512