

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वात्सा**  
लाजवाब

6 अक्टूबर 2024

नवरात्रि की  
हार्दिक शुभकामनाएँ

मास्टर जी- इस मुहावरे का अर्थ बताओ? साँप की दुम पर पैर रखना स्टूडेंट- पल्ली को

मायके जाने से रोकना। अब मास्टर जी ये नहीं समझ पा रहे थे कि इस बच्चे को क्लास से बाहर निकालूँ या क्लास का मॉनीटर बनाऊँ।



डॉक्टर साहब,  
आपने जो वजन  
कम करने की दवा  
दी थी,  
उससे मुँह में छाले हो  
गए हैं...

डॉक्टर - तभी तो  
वजन कम होगा  
मैडम...



आजकल के बच्चों को गर्मी लगे तो  
माँ बाप शिमला और मनाली ले जाते हैं।  
एक हम थे... हमें तो टकला करवा देते थे।



ऑफिस जाकर बैग में से लैपटॉप, केबल,  
चार्जर, माउस निकालो तो क्रसम से  
मदारी वाली फीलिंग आती है...  
चल जमूरे शुरू कर अपना खेल...



माता पिता के बाद  
सबसे ज्यादा आगे बढ़ने की  
प्रेरणा  
'बस कंडक्टर' ही देता है..

'चलिए-चलिए, आगे बढ़िए,  
आगे बढ़िए, आगे बढ़ते रहिए'

मैं पहली बार महंगी होटल में गया,  
चाय मंगवाई....  
वेटर एक ट्रे में गर्म पानी का थर्मस,  
टी-बैग, दुध, पाउडर और  
सुगर क्युब दे गया...  
बड़ी मुसीबत से मैंने सब मिला कर  
के चाय बना ली... और पी ली...  
वेटर ने पूछा - और कुछ लाना है?  
मैं - ऐसे तो मुझे गरमा गरम  
समोसे खाने- की इच्छा है, पर  
सोचता हूँ भाई तू इतने छोटे से  
टेबल पर आया, आलू  
तेल की कढ़ाई और गैस का  
चूल्हा कैसे रखेगा?

पल्ली- आज मैंने  
तुम्हारे लिए एक  
स्पेशल डिश बनाई  
है, खाते ही गर्मी  
गायब.

पति- ऐसा क्या बना  
दिया तुमने  
यार?

पल्ली- नवरत्न  
तेल के पकौड़े!



पल्ली- आज मैंने पेपर में पढ़ा कि  
शराब पीने से लीवर खराब हो जाता है...  
बंद कर दो प्लीज...

पति- तुम कहती हो तो कर देता हूँ...

पल्ली- कितने अच्छे हो तुम...  
पति (कुछ देर बाद)- हाँ, मैंने पेपर  
वाले से बात कर ली, कल से पेपर  
नहीं डालेगा... पल्ली बेहोश...

इंजीनियर स्टूडेंट्स से पड़ोसी क्या कर  
रहे हो बेटा?

लड़का- बस नहाने जा रहा हूँ.  
पड़ोसी- वो सब तो ठीक है पर, आगे  
के लिए क्या सोचा है?

लड़का- बस बाल्टी भर जाए फिर  
मोटर बंद कर दूँगा, पड़ोसी बेहोश

एक नींगो बस में अपने बच्चे के साथ  
जा रहा था.

कंडक्टर ने उसका बच्चा देखकर  
कहा-

"इतना काला बच्चा मैंने आज तक  
नहीं देखा"

नींगो को गुस्सा आया,  
लेकिन वो कुछ नहीं बोला और सीट  
पर आकर मुह फुलाकर बैठ गया।

संता ने उससे पूछा: "क्या हुआ भाई  
साहब"?

नींगो ने संता से कहा: अरे यार,  
उस कंडक्टर ने बेइज्जती कर दी। .

संता : अरे मार साले को जाकर . . .  
ला ये चिम्पांजी का बच्चा मुझे पकड़ा दे  
साला काटेगा तो नहीं..

# डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप न बन जाए टॉक्सिक, ऐसे करें इसे बैलेंस

किसी भी रिश्ते को लंबे समय तक खुशहाल बनाए रखने के लिए जरूरी है प्यार और अपनापन। लेकिन कई बार हद से ज्यादा प्यार और कंट्रोलिंग नेचर रिश्ते को कमज़ोर बना सकता है। जी हाँ, डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप में पॉवर एक पार्टनर के हाथ में होती है, जो दूसरे को अपनी इच्छानुसार चलाने की कोशिश करता है। शुरूआत में पार्टनर के इस प्रकार के नेचर को केवर का नाम दिया जाता है लेकिन जब पार्टनर का जूनून आपको शारीरिक या मानसिक रूप से हर्ट करने लगे तो रिलेशनशिप टॉक्सिक लगने लगता है। यदि आपके रिश्ते में भी एक-दूसरे के लिए प्यार और सम्मान कम हो रहा है तो इन आसान टिप्पणियों से रिलेशनशिप को बैलेंस कर सकते हैं।

## क्या है डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप

डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप वह होता है जहाँ एक साथी अपने प्रभावशाली व्यक्तित्व के कारण दूसरे साथी को नियंत्रित करने लगता है। ऐसा व्यक्ति रिश्ते के हर पहलू को नियंत्रित करने की



कोशिश करता है, जिसमें पार्टनर की प्रतिक्रिया और भावना भी शामिल होती है।

कई बार डॉमिनेटिंग पार्टनर के साथ रहना बेहद मुश्किल हो सकता है। डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप में साथी के साथ कैसा व्यवहार करें या रिलेशनशिप को कैसे बैलेंस करें जानते हैं इसके बारे में।

## सीमाएं सेट करें

किसी भी रिश्ते में सीमाएं बनाए रखना बेहद महत्वपूर्ण है। डॉमिनेटिंग पार्टनर से निपटने का एक आसान तरीका है कि आप हमेशा अपने साथी की मांगों को न मानें, इससे आप अपने



साथी को हमेशा जरूरतमंद लगेंगे। इसके लिए आपको अपनी सीमाएं जानना जरूरी है। अपने पार्टनर को आपके द्वारा बनाई गई सीमाओं को लांघने न दें।

## कम्प्रोमाइज़ न करें

किसी भी रिश्ते को बैलेंस करने के लिए कम्प्रोमाइज़ करना पढ़ता है। यदि आपका पार्टनर डॉमिनेटिंग है तो आप हरगिज कम्प्रोमाइज़ न करें। दोनों पार्टनर की लाइफस्टाइल और प्रायोरिटीज में अंतर होता है। यदि आप पार्टनर की खुशी के लिए कम्प्रोमाइज़ करने लगेंगे तो आपको हर मोड़ पर अपनी खुशियों को कम्प्रोमाइज़ करना पड़ सकता है। इसलिए कम्प्रोमाइज़ न करते हुए पार्टनर के साथ समझौता करें।

## स्ट्रॉन्ना बनें

अपनी भावनाओं को कभी भी अपने ऊपर हावी न होने दें। जो आपके लिए बेहतर हो उसके लिए हमेशा स्टैंड लें। हमेशा भावनात्मक रास्ता न अपनाएं बल्कि दृढ़ता से खड़े रहें। इस तरह आपके साथी को एहसास होगा कि आपको भावनात्मक रूप से नियंत्रित नहीं किया जा सकता। डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप को बैलेंस करने के लिए जरूरी है कि आप अपनी भावनाओं को बताएं।

## ईमानदार बनें

एक डॉमिनेटिंग रिलेशनशिप को हैंडल करने के लिए जरूरी है आप ईमानदार रहें। वही करें जो आपने कहा था। आपके साथी को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि आप जो कहते हैं उसके प्रति ईमानदार हैं। ऐसे में आपको पार्टनर के साथ मैनेज करने में आसानी होगी और रिश्ता लंबे समय तक बना रहेगा।

# टीवी की मशहूर एक्ट्रेस ऐश्वर्या शर्मा

## ने सीरियल के साथ-साथ दिलाई शो में अपना जलवा बिखेरा है

टीवी की मशहूर एक्ट्रेस ऐश्वर्या शर्मा ने गुम है किसी के प्यार, खतरों के खिलाड़ी 13 जैसे शो में कमाल दिखाने के बाद ऐश्वर्या ने अपने पति नील भट्ट के साथ सलमान खान के बिंग बॉस 17 में एंट्री की थी। अब उन्होंने एक वीडियो जारी करके ट्रोलर्स को जवाब दिया है।

बिंग बॉस 17 फेम ऐश्वर्या शर्मा उन एक्ट्रेस में से एक हैं, जो अपनी बात बिना किसी फिल्टर के दुनिया के सामने रखना पसंद करती हैं। उनके इसी स्वाभाव के कारण उन्हें अक्सर सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग का सामना करना पड़ता है। वैसे तो ज्यादातर समय ऐश्वर्या शर्मा अपने ट्रोलर्स को नजरअंदाज करती हैं। लेकिन हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो पोस्ट करते हुए उन्हें सोशल मीडिया पर ट्रोल करने वालों पर निशाना साधा है। इस दौरान उन्होंने ट्रोलर को ये भी कहा है कि आप मेरे बिल नहीं भरते।

इस वीडियो में ऐश्वर्या कहती है, “हेलो दोस्तों, मैं आपसे एक बात कहना चाहती हूं, दरअसल सच्चाई ये है कि सभी को फेक लोग, झूठे लोग बहुत पसंद आते हैं और जो लोग सीधे मुँह पर सच बोलते हैं, वो उन्हें बुरे लगते हैं। मैं भी उनमें से एक हूं, जो सीधे सच बोलती है और बुरी बन जाती है। आज फिर एक



बार मैं बहुत बुरी बातें बोलने वाली हूं और आप सभी को ये बातें सुननी पड़ेंगी। आप सभी मेरी जिंदगी को कंट्रोल करना चाहते हैं। हमेशा आप मुझे मैसेज करते हुए ये ज्ञान देते हों कि मुझे वो नहीं करना चाहिए, ये करना चाहिए, मुझे किसी से कैसे बात करनी चाहिए, कैसे मुझे किसी से बात नहीं करनी चाहिए。”

### जानें क्यों भड़क गई ऐश्वर्या शर्मा

आगे ऐश्वर्या बोली, “ओ हेलो, मैं आपकी ये सब बातें नहीं सुनने वाली हूं। आप लोग मेरे बिल नहीं भरते और अगर आप मेरे बिल भरते भी, तो भी मैं आपकी ऐसी गलत बातें सुन नहीं लेती। मैं भी आपकी तरह बर्ताव करने लगी, तो मैं भी ट्रोलर बन जाऊंगी। फिर मुझमें और आप में कोई फर्क नहीं बचेगा。” ट्रोलर को करारा जवाब देते हुए ऐश्वर्या ने आगे कहा कि मैं आप लोगों की तरह मेरी प्रोफाइल से डीपी हटाकर या कोई फेक सोशल मीडिया प्रोफाइल बनाकर किसी को सोशल मीडिया पर गालियां नहीं दूंगी। मैं जैसी हूं वैसे ही मुझे रहने दीजिए, मैं आपको बदलने को नहीं कह रही हूं। लेकिन आप भी मुझे बदलने की कोशिश मत कीजिए।

### अपने पति के साथ बिंग बॉस में क्या थी एंट्री

स्टार प्लस के मशहूर सीरियल ‘गुम है किसी के प्यार में’ के सेट पर ऐश्वर्या शर्मा की मुलाकात नील भट्ट से हुई थी। वो इस सीरियल में पांची का नेगेटिव किरदार निभा रही थीं और नील इस शो के लीड एक्टर थे। दोनों में दोस्ती हुई और ये दोस्ती धीरे-धीरे प्यार में बदल गई। फिर क्या था? दोनों ने चट मंगनी पट व्याह कर लिया और शादी के 6 महीने बाद इस कपल ने बिंग बॉस के घर में एंट्री की। बिंग बॉस के घर में इन दोनों के अक्सर विककी जैन और अंकिता लोखंडे से खूब झगड़े होते थे। लेकिन इन झगड़ों के अलावा सलमान खान के शो में वे दोनों कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाएं और उन्हें जल्द ही शो से बाहर होना पड़ा।



# यदि आप भी रहते हैं स्ट्रेस में तो हो जाएं खुश इन चीजों में मिलेगा आपको फायदा

जीवन में आने वाले चुनौतियों का हमारे शरीर पर क्या असर होता है, यह स्ट्रेस के रूप में प्रकट होता है। जब लोग स्ट्रेस का नाम सुनते हैं, तो उन्हें लगता है कि यह नकारात्मक है, लेकिन यह जानकर आश्चर्य होता है कि स्ट्रेस की प्रतिक्रिया कभी-कभी सकारात्मक भी हो सकती है।

जीवन में आने वाले चुनौतियों का हमारे शरीर पर क्या असर होता है, यह स्ट्रेस के रूप में प्रकट होता है। जब लोग स्ट्रेस का नाम सुनते हैं, तो उन्हें लगता है कि यह नकारात्मक है, लेकिन यह जानकर आश्चर्य होता है कि स्ट्रेस की प्रतिक्रिया कभी-कभी सकारात्मक भी हो सकती है। हमारे मस्तिष्क को सक्रिय और स्वस्थ रखने के लिए एक निश्चित मात्रा में स्ट्रेस आवश्यक है।

जब भी स्ट्रेस का कारण बनता है, तब शरीर में स्ट्रेस हॉमोन जैसे कोर्टिसोल और एड्रेनलीन का उत्पादन शुरू हो जाता है। अगर इनका स्तर बहुत बढ़ जाता है, तो यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और एंजायटी, डिप्रेशन, कम इम्युनिटी और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं उत्पन्न कर सकता है। इसलिए, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह जरूरी है कि आप नियमित रूप से अच्छे स्ट्रेस का सामना करें।

## कैसे रहता है गुड स्ट्रेस हमारे लिए फायदेमंद

### क्या है गुड स्ट्रेस

इस स्ट्रेस का सीदा सा मतलब है कि हमें इसमें इसके फायदे देखने को मिलते हैं यदि किसी व्यक्ति के प्रति सकारात्मक तौर पर पेश आ रहे हैं तो इसका मतलब है कि वह गुड स्ट्रेस है। किसी स्ट्रेस के प्रति आपकी जो प्रतिक्रिया होती है वो इस बात को निर्धारित करती है कि ये गुड स्ट्रेस है या फिर बैड।

### गुड स्ट्रेस के फायदे

गुड स्ट्रेसर वे चीजें होती हैं जो सकारात्मक तनाव देती हैं। जैसे वेट ट्रेनिंग, नया काम, इंटरव्यू, आइस बाथ, मुश्किल



**क्या तनाव  
सेहत के  
लिए अच्छा  
हो सकता है?**

Onlymyhealth

सवाल हल करना, या नई स्किल सीखना।

गुड स्ट्रेस आमतौर पर थोड़े समय के लिए होता है और यह आपको प्रेरित करता है, आपकी ऊर्जा को केंद्रित करता है और आगे बढ़ने के लिए तैयार करता है।

यह एक सकारात्मक दबाव बनाता है, जिससे आपकी परफॉर्मेंस में सुधार होता है।

यह आपको अगले कदम के लिए सजग करता है और आपके दिमाग को सक्रिय बनाता है।

इससे आपकी यादाश्त भी बेहतर होती है।

गुड स्ट्रेस के दौरान व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा के साथ काम पूरा करने की इच्छा रखता है, जिससे उसकी इच्छाशक्ति मजबूत होती है और सफलता में मदद मिलती है।

यह क्रिएटिविटी को बढ़ाता है और विकास की सोच को प्रोत्साहित करता है।

यह भविष्य की चुनौतियों के लिए भी तैयार करता है।

**डिस्कलेमर:** इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑपिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं, बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पैथी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

# पांच वजहों से बच्चे नहीं सुनते अपने पैरेंट्स की बात

आज के समय में अधिकतर पैरेंट्स की यह शिकायत होती है कि उनके बच्चे उनकी बात ही सुनते हैं। फिर चाहे पैरेंट्स उन्हें प्यार से समझाएं, तब भी वे उनकी बात नहीं मानते हैं। ऐसे में पैरेंट्स अपना धैर्य खो देते हैं और बच्चों पर गुस्सा करने लगते हैं। पैरेंट्स के चिल्लाने पर कुछ हद तक बच्चे बात सुन लेते हैं। लेकिन वास्तव में वह मन से उनकी बात नहीं मानते हैं। अगर लगातार ऐसा होता है तो फिर पैरेंट्स के चिल्लाने पर भी बच्चों पर कोई असर नहीं होता है।



इस स्थिति में सिचुएशन बहुत अधिक बिगड़ जाती है। तब पैरेंट्स और बच्चों के बीच काफी दूरियां आ जाती हैं। इस स्थिति में बच्चे पैरेंट्स को उल्टा जवाब देने से भी गुरेज नहीं करते हैं। आपके साथ यह स्थिति ना आए, इसके लिए जरूरी है कि आप पहले यह समझें कि बच्चे अपने पैरेंट्स की बात क्यों नहीं सुनते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ वजहों के बारे में बता रहे हैं, जिनकी वजह से बच्चे अपने पैरेंट्स की बात सुनना छोड़ देते हैं-

## ऊंची आवाज में बोलने की वजह

कई पैरेंट्स को ऐसा लगता है कि अगर वे ऊंची आवाज में बच्चे से बात करेंगे तो बच्चे उनकी बात सुनेंगे। शुरुआत में शायद ऐसा हो भी जाए। लेकिन जब लगातार पैरेंट्स ऐसा करते हैं तो इससे बच्चे उन्हें इग्नोर करना शुरू कर देते हैं। उन्हें लगता है कि उनके पैरेंट्स को हमेशा ही चिल्लाने की आदत है। ऐसे में बच्चा ना तो अपने पैरेंट्स के साथ समय बिताना पसंद करता है और ना ही उनकी किसी बात को तबज्जो देता है। इसलिए, अगर आपको बच्चे की किसी बात, आदत या हरकत से किसी तरह की कोई शिकायत है तो ऐसे में आप उन पर चिल्लाने या ऊंची आवाज में बात करने की जगह शांत तरीके से बात करें। साथ ही साथ, उनका पक्ष समझने की भी कोशिश करें।

## बहस करने पर

कई बार ऐसा होता है कि पैरेंट्स बच्चों से किसी विषय पर बात करते हैं और जब उनके विचार आपस में नहीं मिलते हैं तो अक्सर उनकी बहस शुरू हो जाती है। जब पैरेंट्स बच्चे के साथ हर छोटी-छोटी बात पर बहस करना शुरू कर देते हैं तो बच्चे उनकी बात सुनना बंद कर देते हैं। यहां तक कि अगर पैरेंट्स सही भी कहते हैं और बच्चे की भलाई के बारे में सोचते हैं, तब भी बच्चा उन्हें इग्नोर करना शुरू कर देते हैं। इसलिए, कोशिश करें कि आप किसी बात या सिचुएशन पर बच्चों से लड़ने व बहस करने की जगह उसके दोनों पक्ष के बारे में बता दीजिए और

अंतिम फैसला बच्चों को लेने दें। इससे बच्चा आसानी से आपकी बात समझकर सही निर्णय लेगा।

## तुलना करने पर नहीं सुनते बच्चे

अधिकतर पैरेंट्स की यह आदत होती है कि वे अपने बच्चे की तुलना किसी अन्य बच्चे से करने लगते हैं। भले ही वह अपने बच्चे को समय के साथ और भी ज्यादा बेहतर बनाना चाहते हैं, लेकिन फिर भी तुलना करने से बच्चे के आत्मविश्वास पर चोट लगती है। उस पर नेगेटिव इफेक्ट पड़ता है और ऐसे में बच्चे पैरेंट्स को ही वही अपना दुश्मन मानने लगते हैं और उनसे दूरी बनाना शुरू कर देते हैं। ऐसे में उन्हें अपने पैरेंट्स की किसी बात में कोई रुचि नहीं होती है और ना ही वे अपने पैरेंट्स की किसी बात को तबज्जो देते हैं। ऐसे में पैरेंट्स यह शिकायत करना शुरू कर देते हैं कि उनका बच्चा उनकी बात नहीं सुनता है।

## सराहना न करने पर

चाहे बच्चा हो या बड़ा, हर किसी को अपनी तारीफ सुनना अच्छा लगता है। जब भी कोई व्यक्ति कुछ अच्छा करता है तो उसे सराहना पसंद आती है। वह यही चाहता है कि उसके द्वारा किए गए अच्छे काम को नोटिस किया जाए। इससे उसे एक प्रोत्साहन मिलता है। बच्चों में यह भावना कुछ अधिक प्रबल होती है। लेकिन जब बच्चे द्वारा किए गए अच्छे कामों की पैरेंट्स सराहना नहीं करते हैं तो इससे बच्चे के मन में नकारात्मकता बढ़ने लगती है। उसे ऐसा लगता है कि पैरेंट्स को उसके द्वारा किए गए प्रयासों की कोई वैल्यू नहीं है। ऐसे में बच्चा भी पैरेंट्स से दूरी बनाने लग जाता है और वह किसी भी अच्छे काम को नहीं करना चाहता है। इस स्थिति में बच्चे अपने पैरेंट्स की बात सुनना बिल्कुल छोड़ देते हैं और उनके बीच आपसी तनाव बढ़ने लगता है।

## अनसुना करने पर

अक्सर घरों में यह देखा जाता है कि जब बच्चा अपनी कोई बात पैरेंट्स के साथ शेयर करता है तो उस समय पैरेंट्स किसी ना किसी अन्य चीज में व्यस्त होते हैं और ऐसे में वे बच्चे की बातों को अनसुना कर देते हैं। जब पैरेंट्स लगातार ऐसा करते हैं तो बच्चे के मन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उसे ऐसा महसूस होने लगता है कि पैरेंट्स के मन में बच्चे की बातें या उसकी भावनाओं की कोई वैल्यू नहीं है। ऐसे में वह खुद भी पैरेंट्स का रखैया अपनाने लगता है। इसलिए, जब पैरेंट्स उनसे कुछ कहते हैं तो वे भी उनकी बातों को अनसुना कर देते हैं और अपनी चीजों में बिजी हो जाते हैं। इसलिए, बताएं पैरेंट्स आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अगर बच्चा आपसे कुछ कह रहा है तो आप उसे इग्नोर ना करें।

# तमिलनाडु में है अनोखा गाँव

## जहाँ 500 साल से पुरुष संभाल रहे हैं किचन का काम

इस गाँव में हर मर्द है बावर्ची, बचपन से ही सिखाई जाती है पाक कला



तमिलनाडु के रामनाथपुरम जिले में एक ऐसा गाँव है, जहाँ पिछले 500 सालों से किचन का काम केवल पुरुष ही करते आ रहे हैं।

अक्सर आपने लोगों को यह कहते हुए सुना होगा कि किचन का क्षेत्र तो महिलाओं का होता है और किचन से जुड़े सभी काम भी महिलाओं को ही करना चाहिए। लेकिन तमिलनाडु के रामनाथपुरम जिले में एक ऐसा गाँव है, जहाँ के लोग इस बात को पिछले कई सालों से गलत सवित करता आ रहे हैं। इस गाँव का नाम कलायूर है और पिछले 500 सालों से यहाँ किचन का काम केवल पुरुष ही करते आ रहे हैं। इस गाँव के हर घर में एक पुरुष बावर्ची होता है और पिछले 5 सदियों से यह परंपरा कायम है।

### कहाँ है ये अनोखा गाँव

पुरुष बावर्चियों का यह गाँव तमिलनाडु के रामनाथपुर जिले में स्थित है, जिसका नाम कलायूर है। इस गाँव के लोगों के द्वारा बने खाने की तारीफ पूरे भारत में की जाती है। यहाँ की हर गली से मसालों की खुशबू आती रहती है। यहाँ के हर घर में एक पुरुष बावर्ची जरूर होता है। भारत के सबसे अच्छे खाना बनाने वाले 200 पुरुष भी यहाँ रहते हैं।

### कैसे शुरू हुई यह अनोखी प्रथा

कलायूर गाँव में लोग खाना बनाने के इस हुनर को एक प्रथा के रूप में मानते हैं। इस अनोखी प्रथा की शुरुआत आज से तकरीबन 500 साल पहले हुई है। यहाँ पर एक रेडीयार नाम की जाति के लोग रहते थे। इन्हें उंची जाति का दर्जा दिया जाता था। इनके साथ ही यहाँ पर नीची जाति के लोग भी रहते थे, जिन्हें वनियार कहा जाता था। इस जाति के लोग खाना बनाने में काफी माहिर थे। क्योंकि इनके हाथ का बनाया हुआ खाना

बाकी लोगों से बहुत अलग और अच्छा होता था। इसलिए इन्हें खाना बनाने का काम सौंपा गया। दरअसल उस जमाने में किसानी फायदेमंद व्यापार नहीं था। इस कारण भी यहाँ के लोग खाना बनाने में रुचि रखने लगे। जिससे उन्हें नैकरी मिल जाए, तभी से यहाँ पर पुरुष खाना बनाने के शौकीन हो गए।

### बचपन से ही दी जाती है ट्रेनिंग

कलायूर में बावर्ची बनाना कोई आसान काम नहीं है। यहाँ इसकी ट्रेनिंग बचपन से ही शुरू कर दी जाती है। सबसे पहले यहाँ पुरुषों को सब्जी काटना सिखाया जाता है। इसके बाद उन्हें खेतों से सबसे ताजे फल व सब्जियां तोड़ना बताया जाता है। जैसे-जैसे वो इस पाक कला को सीखते जाते हैं, वैसे-वैसे ही उन्हें नई तरह की डिशेज बनाना भी सिखाया जाता है।

### पुरुष 10 साल की ट्रेनिंग के बाद बनते हैं कुक

इस गाँव में पुरुषों को बेहतरीन कुक बनने के लिए 10 साल की लंबी ट्रेनिंग लेनी पड़ती है। ये सभी कुक शादी और पार्टी में खाने के भी ऑर्डर लेते हैं। यहाँ के कुक एक बार में तकरीबन 1000 लोगों को एक साथ खाना खिला सकते हैं। यहाँ के कुक आज के समय में लगभग 6 महीने दक्षिण भारत की यात्रा करते हैं और अलग-अलग मेले व समारोह में खाना बनाकर लोगों का दिल जीतते हैं।

# कम बोलने वालों में होती हैं ये यूनीक क्वालिटीज बन सकते हैं बेहतर पार्टनर



अधिकांश लोगों की धारणा है कि कम बोलने वाले व्यक्ति घमंडी होते हैं और वह सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं। यही वजह है कि इंट्रोवर्ट लोगों को अक्सर अलग-थलग रहने वाला अकेला व्यक्ति समझ लिया जाता है। लेकिन कम बोलने या अकेले रहने का ये मतलब नहीं है कि ऐसे लोग आकर्षक नहीं होते। वास्तविकता तो यह है कि ऐसे लोग अपने शांत स्वभाव और सोच से लोगों को अपना दीवाना बना लेते हैं। आकर्षक होने के लिए जरूरी नहीं कि व्यक्ति सबसे बात करे, हँसी-मजाक करे बल्कि उनका शांत व्यक्तित्व ही उनकी सबसे बड़ी संपत्ति है। ऐसे लोगों में बेहतर पार्टनर और पैरेंट्स बनने की क्वालिटी होती है। यदि आप भी किसी इंट्रोवर्ट व्यक्ति को अपना लाइफपार्टनर बनाने का विचार कर रहे हैं तो उनकी इन क्वालिटीज के बारे में जान लें।

## कम बोलने वाले होते हैं खास

इंट्रोवर्ट लोग गलत लोगों की संगति में रहने की बजाये अकेले रहना अधिक पसंद करते हैं। ऐसे लोगों को अकेले रहना पसंद होता है वह किसी न किसी विचारों या ख्यालों में खोए रहते हैं। उनकी ये क्वालिटी उन्हें स्वयं के प्रति जागरुक करती है। कम बोलने वाले व्यक्ति शांत रहकर स्वयं का आत्मविश्लेषण करते हैं और दूसरों की बातों पर गौर नहीं करते।

## होते हैं अच्छे लिस्नर

इंट्रोवर्ट लोग कम बोलने पर विश्वास करते हैं लेकिन दूसरों की बातें सुनना उन्हें पसंद होता है। इन्हें स्वाभावित रूप से

अच्छा लिस्नर माना जाता है। ऐसे लोग दूसरों की भावनाओं को भलीभांति समझते हैं और उनकी बातों को हमेशा सीक्रेट रखते हैं। चूंकि ऐसे लोग कम बोलना पसंद करते हैं इसलिए वह सामने वाले व्यक्ति से बोलने से पहले उनके बारे में विचार करते हैं।

ऐसे व्यक्ति लोगों का दिल नहीं दुखाते। इंट्रोवर्ट केवल शब्दों पर ध्यान नहीं देते बल्कि शारीरिक भाषा पर भी ध्यान देते हैं।

## विचारशील स्वभाव

कम बोलने वाले व्यक्ति अक्सर अकेला रहना पसंद करते हैं। वे एकांत समय में अपने प्यूचर के विषय में विचारशील रहते हैं। वे हमेशा दूसरों की मदद करने के बारे में विचार करते रहते हैं।

उन्हें दूसरों की जिंदगी और फोन में तांका-झांकी करने की आदत नहीं होती। ऐसे स्वभाव के व्यक्ति बेहतर जीवनसाथी बन सकते हैं क्योंकि उन्हें दूसरों की जिंदगी में दखलांनदाजी करने का शौक नहीं होता। वह अपनी ही दुनिया में मग्न रहते हैं।

## क्रिएटिव होते हैं

शांत रहने का ये मतलब नहीं है कि ऐसे लोग बोरिंग और नीरसभरी जिंदगी जीते हैं। ये अन्य लोगों की तुलना में अधिक क्रिएटिव होते हैं। उनका ये स्वभाव उन्हें रचनात्मक, काल्पनिक और नई विचारधारा बनाने में मदद करता है। चूंकि ऐसे व्यक्ति क्रिएटिव होते हैं जिस वजह से ये अपने आसपास का वातावरण हमेशा साफ और सजा हुआ रखना पसंद करते हैं। क्रिएटिव कामों में इनका मन तो लगता ही है साथ ही ये अपने कामों से दूसरों का मूड भी बेहतर कर सकते हैं।

## इमोशनल जुड़ाव

जो व्यक्ति अधिकतर समय शांत रहता है या सिर्फ कुछ ही



लोगों से बात करना पसंद करता है वो काफी इमोशनल भी होता है। ऐसे व्यक्ति यदि किसी से कनेक्ट हो जाते हैं तो उसे दुखी नहीं देख सकते।

इनका इमोशनल जुड़ाव कई बार उनके लिए घातक साबित हो सकता है। यदि किसी बात पर इंट्रोवर्ट व्यक्ति हर्ट होते हैं तो वे दूसरों के सामने अपना दुख जाहिर नहीं करते बल्कि कुछ पल अकेले में बिताना पसंद करते हैं।

# रोज टहलने के बाद भी वजन नहीं हो रहा कम?

अपनाएं यह खास ट्रिक



अक्सर लोगों की शिकायत होती है कि वे रोज टहलते हैं, लेकिन फिर भी उनके शरीर पर चर्बी कम नहीं होती है. हेल्थ एक्सपर्ट्स वजन कम करने के लिए ब्रिस्क वॉक की सलाह देते हैं, जिसमें वॉकिंग की स्पीड नॉर्मल से थोड़ा ज्यादा होती है. हालांकि अब एक नई तरह की वॉकिंग का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है, जिसे शरीर की चर्बी घटाने में बेहद असरदार माना जा रहा है. इसका नाम नॉर्डिक वॉकिंग है, जिसमें लोग खास तरह की स्टिक्स सेट के साथ वॉक करते हैं. माना जाता है कि नॉर्डिक वॉकिंग सामान्य वॉकिंग के मुकाबले कहीं ज्यादा फायदेमंद होती है.

नॉर्डिक वॉकिंग एक फुल बॉडी एक्सरसाइज है, जिसमें लोग अपनी अपर बॉडी को एक्टिव करने के लिए विशेष पोल्स यानी वॉकिंग स्टिक्स के सहारे वॉक करते हैं. आर्थराइटिस के मरीजों के लिए इसे बेहतरीन वर्कआउट माना जाता है. इस टेक्निक की शुरुआत स्कैंडिनेवियन देश फिनलैंड में हुई थी. नॉर्डिक वॉकिंग में स्टिक्स का इस्तेमाल करने से हाथ पैरों से लेकर पूरे शरीर की कसरत हो जाती है और ऊपरी शरीर की मसल्स एक्टिव हो जाती है. नॉर्डिक वॉकिंग में वॉकिंग पोल्स को पीछे रखकर हाथों पर जोर लगाकर आगे बढ़ा जाता है.

- नॉर्डिक वॉकिंग आपके शरीर के हर हिस्से को एक्टिव करती है, जिसमें हाथ, कंधे, पीठ और पैर शामिल हैं. वॉकिंग पोल्स का उपयोग करने से आप चलते समय हाथों और ऊपरी शरीर को भी काम में लाते हैं, जिससे पूरे शरीर की कसरत होती है. यह वर्कआउट मसल्स को स्टिम्युलेट करता है और आपके शरीर को संतुलित और मजबूत बनाने में मदद करता है.

- यह खास वॉकिंग सामान्य वॉक की तुलना में ज्यादा कैलोरी

बर्न करती है. पोल्स का उपयोग करके आप अपने हाथों और ऊपरी शरीर को भी एक्टिव करते हैं, जिससे आपकी एनर्जी की खपत बढ़ जाती है. एक रिसर्च के अनुसार नॉर्डिक वॉकिंग से लगभग 20-30% ज्यादा कैलोरी बर्न होती है. इससे शरीर की चर्बी घटाने में मदद मिलती है और वेट लॉस भी होता है.

- नॉर्डिक वॉकिंग कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ को बढ़ावा देती है. रोजाना नॉर्डिक वॉकिंग करने से दिल की धड़कन और रेस्पिरेटरी सिस्टम दुरुस्त हो सकता है. यह वॉकिंग आपके दिल को मजबूत बनाती है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करती है. रेस्पिरेटरी समस्याओं से भी नॉर्डिक वॉकिंग कुछ हद तक राहत दिला सकती है. अगर आप अपने दिल की सेहत बूस्ट करना चाहते हैं, तो नॉर्डिक वॉकिंग करें.

- जॉइंट्स और हड्डियों के लिए नॉर्डिक वॉकिंग को फायदेमंद माना जाता है. नॉर्डिक वॉकिंग लो इम्पैक्ट एक्सरसाइज होती है, जो आपके जॉइंट्स और हड्डियों पर कम कम दबाव डालती है. पोल्स का उपयोग करने से आपके जॉइंट्स पर कम तनाव पड़ता है. यह उन लोगों के लिए ज्यादा फायदेमंद है जो आर्थराइटिस या अन्य जॉइंट्स की समस्याओं से जूझ रहे हैं. यह हड्डियों की मजबूती को बढ़ावा देती है.

- नॉर्डिक वॉकिंग में टल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद है. रोजाना इस प्रकार की वॉकिंग करने से तनाव कम होता है और मूड में सुधार होता है. नॉर्डिक वॉकिंग के दौरान बाहरी वातावरण में समय बिताने से मानसिक ताजगी और शांति मिलती है. इससे एंजाइटी और डिप्रेशन से भी राहत मिल सकती है. यह वॉकिंग काफी सुरक्षित है, जिसे आप अपने फिटनेस रूटीन में शामिल कर सकते हैं.

# यह तेल है मीठा जहर

## यदि आप भी करते हैं इसका उपयोग तो हो जाएं सावधान



आजकल लोगों के खाने और रहने के तरीके में बहुत बदलाव आया है। पहले लोग सरसों का तेल या धी का इस्तेमाल करते थे, लेकिन अब रिफाइंड ऑयल ने किचन में अपनी जगह बना ली है। आजकल ज्यादातर लोग रिफाइंड ऑयल का ही उपयोग कर रहे हैं। यह तेल तेजी से लोकप्रिय हुआ है, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। अगर आप नियमित रूप से रिफाइंड ऑयल का सेवन कर रहे हैं, तो यह आपके और आपके परिवार के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

### रिफाइंड तेल से हो सकती है ये बीमारियां

रिफाइंड ऑयल को उच्च तापमान पर प्रोसेस किया जाता है, जिससे इसके सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं। इसके उपयोग से शरीर में ट्रांस फैट की मात्रा बढ़ जाती है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स और इंसुलिन के स्तर को तेजी से बढ़ा देती है। इससे गुड कोलेस्ट्रॉल की कमी होती है और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए, मक्के का तेल, राइस ब्रान ऑयल, कैनोला का तेल और सूरजमुखी के रिफाइंड तेल का उपयोग तुरंत बंद कर दें।

### रिफाइंड तेल का उपयोग करता है प्रोटीन को कम

तेल का असली रूप चिपचिपा और सुगंधित होता है। रिफाइंड ऑयल बनाने के समय इसमें से सुगंध को पूरी तरह हटा दिया जाता है। यह सुगंध प्रोटीन का हिस्सा होती है, जिसे हटाने से रिफाइंड ऑयल में प्रोटीन की कमी हो

जाती है। इसके नियमित सेवन से शरीर में प्रोटीन की कमी हो सकती है।

### त्वचा को नुकसान देता रिफाइंड तेल

रिफाइंड ऑयल बनाने की प्रक्रिया में इसकी गंध के साथ-साथ प्राकृतिक चिकनाई भी हटा दी जाती है। बिना चिकनाई वाले तेल का उपयोग करने से त्वचा में समस्याएं जैसे झुर्रियां और मुंहासे हो सकते हैं। हमारे शरीर के सही कार्य के लिए फैटी एसिड की आवश्यकता होती है। रिफाइंड ऑयल के सेवन से फैटी एसिड की कमी हो सकती है। इसका नियमित सेवन करने से जोड़ों और कमर में दर्द की समस्या हो सकती है। इसके अलावा, यह आंखों, दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी बढ़ा सकता है।

### रिफाइंड तेल हार्ट के लिए नुकसानदायक

रोजाना रिफाइंड ऑयल का सेवन करने से शरीर को एचडीएल, यानी हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन, नहीं मिलता। इससे हार्ट की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

**डिस्कलेमर:** इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑफिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पैथी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

# स्वाद ही नहीं सेहत का खजाना है ये संतरा इन लोगों के लिए औषधि से कम नहीं

संतरा एक ऐसा फल जो न केवल आपके स्वाद को भाता है, बल्कि सेहत के लिए भी चमत्कारी साबित होता है! इसे विटामिन सी का सबसे बेहतरीन स्रोत माना जाता है, जो आपके शरीर को अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। आज हम जानेंगे संतरे के अद्भुत फायदों के बारे में, जो आपकी सेहत को एक नई दिशा दे सकते हैं। इस लेख में हम संतरे के सेवन के अद्भुत फायदों पर चर्चा करेंगे।

## इम्यूनिटी बूस्ट

संतरा विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत है, जो हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली बेहतर होती है, जिससे संक्रमण और बीमारियों का खतरा कम होता है। संतरे का जूस पीना भी इम्यूनिटी बढ़ाने का एक प्रभावी तरीका है।

## स्किन के लिए फायदेमंद

संतरा आपकी स्किन के लिए एक सुपरफूड है! इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाए रखने में मदद करते हैं। ये शक्तिशाली गुण स्किन की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं और रंगत को निखारते हैं। यदि आप अपनी डाइट में संतरे को शामिल करते हैं, तो यह न केवल आपकी सुंदरता को बढ़ाता है, बल्कि उसे ताजगी और निखार भी देता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से आप प्राकृतिक चमक पा सकते हैं, जो आपकी खूबसूरती में चार चाँद लगा देता है।

## दिल की सेहत

संतरा आपके दिल की सेहत के लिए एक बेहतरीन सहयोगी है! इसमें मौजूद फाइबर, पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट दिल को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये तत्व रक्तचाप को नियंत्रण करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से आप न केवल अपने दिल को मजबूत बना सकते हैं, बल्कि स्वास्थ्य को भी बेहतर कर सकते हैं। इस फल का सेवन आपकी दिल स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक सरल और प्रभावी तरीका है!



पाचन में सुधार

संतरा आपके पाचन तंत्र के लिए एक बहतरीन साथी है! यह फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन को सुधारने में मदद करता है। संतरा कब्ज जैसी समस्याओं से बचाने में सहायक

होता है और पाचन क्रिया को सुचारू बनाता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से आप न केवल अपने पेट की सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि उसे ताजगी और हल्कापन भी प्रदान कर सकते हैं। इस फल का सेवन आपके पाचन संबंधी सभी मुद्दों को कम करने के लिए एक आसान और स्वादिष्ट तरीका है!



## वजन घटाने में सहायक

संतरा कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फल है, जिससे यह वजन घटाने में मददगार साबित होता है। यह एक तृप्ति देने वाला फल है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे अनावश्यक स्नैक्स की लालसा कम होती है।

## हड्डियों के लिए फायदेमंद

संतरे में कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा होती है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करती है। यह विशेष रूप से वृद्ध लोगों और बच्चों के लिए फायदेमंद है, क्योंकि ये तत्व हड्डियों के विकास और मजबूती में सहायक होते हैं।

संतरा न केवल स्वाद में बहतर है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी एक अद्भुत फल है। इसे अपनी दैनिक डाइट में शामिल करके आप अपने शरीर को कई लाभ पहुंचा सकते हैं। तो अगली बार जब आप फल खाने का मन बनाएं, तो संतरे को अवश्य चुनें और इसके फायदों का आनंद लें!

# कौन से सेक्टर में है सबसे मोटी कमाई का मौका

कैरियर ऐसा होना चाहिये जिसमें आप का काम का आनंद भी लें और साथ ही इसमें फाइनेंसियल स्ट्रेबिलिटी भी अच्छी हो। पहले की तरह अब सिर्फ़ मेडिकल और इंजीनियरिंग ही करियर के ऑप्शन नहीं हैं। इनके अलावा भी ऐसे बहुत से ऑप्शन हैं जहां सैलरी पैकेज काफ़ी ज्यादा है।

आजकल युवा अपने करियर को लेकर काफ़ी चिंतित रहते हैं क्योंकि सही करियर का चयन ही जीवन में खुशियों की गारंटी दे सकता है। कैरियर ऐसा होना चाहिये जिसमें आप का काम का आनंद भी लें और साथ ही इसमें फाइनेंसियल स्ट्रेबिलिटी भी अच्छी हो। पहले की तरह अब सिर्फ़ मेडिकल



और इंजीनियरिंग ही करियर के ऑप्शन नहीं हैं। इनके अलावा भी ऐसे बहुत से ऑप्शन हैं जहां सैलरी पैकेज काफ़ी ज्यादा है। आज हम आपको ऐसे पाँच क्षेत्र बता रहे हैं जिनमें सैलरी पैकेज इस समय काफ़ी हाई है।

## कमर्शियल पायलट

बीते कुछ सालों में एविएशन सेक्टर में अच्छी खासी ग्रोथ हो रही है। कमर्शियल और मिलिट्री पायलट की शुरुआती सैलरी करीब 9 लाख रुपये तक होती है। फिर अनुभव बढ़ने के साथ सैलरी 70 लाख रुपये तक हो सकती है। अगर आपका ग्याहरवी, बारहवीं में गणित विषय था, तो आप पायलट बन सकते हैं।

## इन्वेस्टमेंट बैंकर

कंपनी के मर्जर और एक्यूजेशन को इन्वेस्टमेंट बैंकर सुविधाजनक बनाते हैं। वे अपने क्लाइंट्स को वित्तीय लेनदेन के मैनेजमेंट और इन्वेस्टमेंट स्ट्रैटजी पर सलाह देने का काम करते हैं। वे हाई स्टेक वाले ट्रांजेक्शन करते हैं जिसमें वे क्लाइंट्स के लिए अच्छा पैसा कमाते हैं। एक इन्वेस्टमेंट बैंकर की औसत सैलरी 15-25 लाख प्रति वर्ष है।



बिजनेस करके लाभ कमा सकती है। एक डेटा साइंस्ट की औसत सैलरी 12-20 लाख प्रति वर्ष है।

## प्रोडक्ट मैनेजर

आजकल प्रोडक्ट मैनेजर की पोस्ट भी काफ़ी महत्वपूर्ण हो गई है। इनका काम किसी भी प्रोडक्ट का विकास करने के साथ उसे लॉन्च करना और उसका रख-रखाव करना है। ये ग्राहक की जरूरतों

और व्यावसायिक उद्देश्यों को पहचानते हैं। ये किसी उत्पाद की रणनीति, रोडमैप, सुविधाओं, और सफलता के लिए जिम्मेदार होते हैं। एक प्रोडक्ट मैनेजर की औसत सैलरी 10-18 लाख प्रति वर्ष है।

## आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस

आजकल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का स्कोप बहुत ज्यादा बढ़ रहा है। लगभग हर फील्ड में एआई का उपयोग हो रहा है। इस बजह से दूसरे क्षेत्रों में जॉब कम हो रहे हैं और इसमें जॉब बढ़ी संख्या में बढ़ रहे हैं। इसमें सैलरी पैकेज भी काफ़ी अच्छा है। इस सेक्टर में औसत सैलरी 25 से 30 लाख रुपए प्रतिमाह है।

## हॉस्पिटलिटी और ट्रूरिज्म सेक्टर

कुछ समय से इस सेक्टर में करियर बनाने वालों की संख्या में काफ़ी वृद्धि देखी जा रही है। पिछले साल के मुकाबले इस साल 28 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई। इसमें सैलरी पैकेज भी काफ़ी अच्छा है। तो, अगर आप भी स्वयं के लिए या अपने बच्चों के लिए किसी अच्छे करियर की तलाश कर रहे हैं तो उनकी पसंद के हिसाब से आप इनमें से किसी एक ऑप्शन का चयन कर सकते हैं।

# टॉपस की इन हैबिट को अपनाकर आप भी बन सकते हैं स्मार्ट स्टूडेंट



हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा एक स्मार्ट स्टूडेंट बने। इसके लिए वे प्रयास भी करते हैं। लेकिन माता-पिता के प्रयास से इतर बच्चों के भी कई फर्ज बनते हैं जो उन्हें बतौर स्टूडेंट उनका पालन करना चाहिए। आज अपने इस आर्टिकल में हम आपको टॉपस की उन हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं जो हर स्टूडेंट को जरूर अपनानी चाहिए। क्योंकि टॉपस सिर्फ पढ़ाई नहीं बल्कि अपनी कुछ आदतों में भी बदलाव करते हैं जो उन्हें टॉपस बनाने में मदद करती है। आईए जानिए टॉपस की इन हैबिट्स के बारे में-

## सुबह जल्दी उठना

टॉपस अक्सर सुबह जल्दी उठते हैं। क्योंकि यह वह टाइम होता है जब आप बेहद फ्रेश महसूस करते हैं। साथ ही आपकी जो भी प्लानिंग आगे की होती है, जैसे-आपके पूरे दिन का क्या प्लान रहेगा और कैसे आपको पढ़ाई से सम्बन्धित सभी कार्यों को पूरा करना है आदि। और जल्दी उठकर आप जो पढ़ाई करते हैं वह आपके दिमाग में एकदम बैठ जाती है। क्योंकि सुबह का वातावरण शांत होता है। और इसी समय हम पढ़ाई को अच्छी तरह कर पाते हैं। तो ध्यान रखें कि सुबह देर से उठकर अपना पूरा दिन खराब न करें। बल्कि जल्दी उठने की हैबिट डालें।



## हेल्दी ब्रेकफास्ट

जो भी आप सुबह ब्रेकफास्ट करते हैं

उसका असर आपकी पूरी दिनचर्या पर रहता है। इसलिए जरूरी है कि आप ब्रेकफास्ट जो भी करें वह हेल्दी हो। आपको अपने ब्रेकफास्ट में उन चीजों को शामिल करना है जो आपको पूरे दिन उर्जावान बनाएं रखें। ताकि आप अपनी पढ़ाई के साथ अन्य चीजों पर पूरी तरह फोकस कर सकें। यदि आपका ब्रेकफास्ट विटामिन्स और प्रोटीन से भरपूर होगा तो आपका दिमाग और शरीर दोनों पर इसका असर पड़ेगा। आप सही से पढ़ाई कर सकेंगे।

## रुटीन से वर्कआउट करना

कोई भी टॉपर सिर्फ पढ़ाई करने की हैबिट से ही टॉपर नहीं बनता है। उसमें कुछ ऐसी आदतें होती हैं, जो उसे पढ़ाई करते हुए एकाग्रता बनाने में सहायक होती है। जैसे कि यदि आप वर्कआउट करते हैं तो इससे आपके शरीर का ब्लड सर्कुलेशन सही से घूमता है। और आपको सुस्ती कम आती है साथ ही

आपका पढ़ाई करने का मन भी करता है।

सारा दिन तो आप एक ही जगह पर बैठ कर पढ़ाई नहीं कर सकते। साथ ही आपको जो तनाव महसूस होता है वह वर्कआउट करने से खत्म हो जाता है। और आप पढ़ाई भी सही तरह से कर पाते हैं।

## पढ़ाई के लिए सही टाइम

सुबह का समय पढ़ाई के लिए बेहतर समय होता है क्योंकि इस समय आप बेहद शांत माहौल में पढ़ाई कर पाते हैं। क्योंकि सुबह का समय शांत होता है और आपको कोई

परेशान भी नहीं करता है। ऐसे में आप जो भी पढ़ेंगे वह आपको पूरा दिन याद रहता है। साथ ही आप अपना लक्ष्य भी तय कर पाते हैं।

## मेडिटेशन करना

बहुत से टॉपस सुबह के समय मेडिटेशन करते हैं क्योंकि इससे दिमाग फ्रेश महसूस करता है। साथ ही आप पूरा दिन बिना स्ट्रेस के पढ़ाई कर पाते हैं। मेडिटेशन

आपके पूरे शरीर को रिलेक्स करता है। जिससे आप ज्यादा तनाव में न आ सकें। क्योंकि जब आप तनाव में पढ़ाई करते हैं तो आपको कुछ भी ध्यान में नहीं रहता है। इसलिए आप तनाव दूर करने के लिए मेडिटेशन जरूर करें।

# बिना ट्यूटर के माँ-बच्चे का जुड़ाव बढ़ाने का तरीका



**यहां कुछ तरीके बता रहे हैं जिनसे ट्यूटर को हायर न करना मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद हो सकता है:**

सरला का बेटा चौथी कक्षा में पढ़ता है और कामकाजी मां होने के कारण हर कोई उसे यही सलाह देता है कि उसे एक ट्यूटर लगा लेना चाहिए ताकि उसका लोड कम हो और बच्चे की पढ़ाई पर भी पूरा ध्यान दिया जा सकते। लेकिन सरला ने फैसला किया है कि कम से कम 10 बीं तक तो वह ट्यूटर नहीं लगाना चाहेगी जब तक कि वह खुद बच्चे के विषयों को पढ़ा सकती है।

सुबह 10 से रात 6 बजे तक ऑफिस और फिर रात 7.30 बजे से वह बच्चे को पढ़ाने बैठ जाती है। दो घंटे वह हंसते, मस्ती करते, तो कभी गंभीरता से पढ़ने-पढ़ाने में लग जाते हैं। कभी-कभी दोनों के बीच बहस और लड़ाई भी हो जाती है जिसके बारे में सोचकर सरला को बाद में हंसी भी आती है। जब पार्टीएम होती है और एप्जाम में नंबर उतने मनमाफिक नहीं आते हैं, तो

उस समय उसके मन में ख्याल आता है कि क्या वार्कइ मुझे ट्यूटर लगा लेना चाहिए। लेकिन वह सोचती है कि अगर ट्यूटर लगा लिया तो जो मोमेंट्स उस पढ़ाई के दौरान वह बेटे के साथ जी रही है, उससे वंचित हो जाएगी। वह समय दोनों के लिए बहुत ही खास है। सरला का ट्यूटर न लगाना और कामकाजी होते हुए बच्चे को खुद पढ़ाने का फैसला लेना किस तरह फायदेमंद हो सकता है, यहां जान लेते हैं।

सरला की कहानी जानकर तो लगता है कि वह अपने बेटे के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हुए अपनी जिम्मेदारियों को संतुलित करते हुए अच्छा काम कर रही है। यहां कुछ तरीके बता रहे हैं जिनसे ट्यूटर को हायर न करना मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद हो सकता है:

## आपके बच्चे के लिए फायदा

**पर्सनलाइज्ड अटैंशन -** आप अपने बच्चे की स्ट्रेंथ के बारे में अच्छे से जानते हैं और यह बखूबी समझते हैं कि किन क्षेत्रों में उसे ज्यादा मदद की ज़रूरत है, इससे आप अपनी टीचिंग को उसकी ज़रूरतों के अनुरूप बना सकते हैं।



**भावनात्मक सुरक्षा -** इस तरह आप उनकी मां के साथ टीचर भी होंगी। अपनी टीचर के रूप में पाकर बच्चा ज्यादा सुरक्षित महसूस करेगा। आप उसके लनिंग में शामिल हैं, यह जानकर वह सपोर्ट महसूस करेगा।

**लर्निंग स्टाइल -** बच्चा सबसे अच्छा कैसे सीखता है, उसके आधार पर आप पढ़ाने की गति और तरीकों को एडजस्ट कर सकती हैं। यह हमेशा किसी ट्यूटर के साथ संभव नहीं हो पाता है।

**जीवन के सबक -** शिक्षा से परे, आप उस दौरान उसे ऐसी कई बातें सीखा सकते हैं, जो कि लाइफ स्किल्स और वैल्यूज से जुड़ी हों।

## मां के लिए फायदे

**मजबूत होगी बॉर्डिंग -** यह समय आपको उनके साथ गहरे स्तर पर जुड़ने, उसकी चुनौतियों को समझने और उसकी उपलब्धियों का जश्न मानने का मौका देता है। इसे आप दोनों के बीच बॉर्डिंग मजबूत होगी।

**प्रोग्रेस पर नज़र -** आप उसकी एकेडेमिक प्रोग्रेस में सीधे शामिल रहती हैं, जिससे किसी भी मुद्दे का शीघ्र समाधान करना आसान हो जाता है।

**क्वालिटी टाइम -** आपके बीजी शेड्यूल में, एक साथ समय बिताने का यह एक अनमोल अवसर है, जो आप दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

**संतुष्टि का एहसास -** अपने बच्चे को पढ़ाने से आपको संतुष्टि का एहसास होता है और उसकी शिक्षा और विकास में आपकी भूमिका मजबूत होती है।

## भविष्य पर ऐसे पड़ेगा प्रभाव

**आपसी विश्वास -** यह दिनचर्या आपके और आपके बच्चे के बीच विश्वास और संचार की मजबूत नींव बना सकती है।

**बनेगे इंडिपेंडेंट -** जैसे ही आप उसे गाइड करती हैं, वह सीखता है कि समस्याओं से कैसे निपटा जाए और क्रिटिकल थिंकिंग कैसे विकसित की जाए, जो उसे भविष्य के लिए महत्वपूर्ण स्किल्स हैं।

यह दृष्टिकोण न केवल उसके एकेडेमिक ग्रोथ के लिए बल्कि इमोशनल बॉन्ड के लिए भी फायदेमंद है जो रिश्ते में महत्वपूर्ण है। यदि कभी आप परेशान हों, तो ट्यूटर को चुनने के बजाए छोटे एडजस्टमेंट्स पर विचार करें, जैसे काम को छोटे-छोटे टास्क में बांटना या एक्सेंट्सिव लनिंग के लिए वीकेंड्स का इस्तेमाल करना। लेकिन कुल मिलाकर, यह रणनीति दोनों के लिए अच्छी और फायदेमंद लगती है।

# महिलाओं की याददाश्त पुरुषों से तेज होती है या कमज़ोर ?

अल्जाइमर एक ऐसी बीमारी है जिसमें याददाश्त कमज़ोर होने लगती है. बढ़ती उम्र में इस बीमारी का रिस्क ज्यादा होता है, ये बीमारी पुरुष और महिला दोनों को होती है, लेकिन क्या महिलाओं में याददाश्त कमज़ोर होने का खतरा पुरुषों से ज्यादा होता है या कम? इस बारे में न्यूरोलॉजिस्ट डॉ प्रवीण गुप्ता ने बताया है.

लोगों को अल्जाइमर बीमारी के बारे में जागरूक करना है. अल्जाइमर एक न्यूरो-डीजेनेरेटिव डिसऑर्डर है जो याददाश्त, सोच और व्यवहार को प्रभावित करता है. आम भाषा में अल्जाइमर को भूलने की बीमारी कहा जाता है. आमतौर पर माना जाता है की महिलाओं की याददाश्त पुरुषों की तुलना में बेहतर होती है, हालांकि महिलाओं में अल्जाइमर बीमारी का खतरा पुरुषों से काफी ज्यादा होता है. याददाश्त की कमज़ोरी वाली ये बीमारी महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा होती है.

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, अल्जाइमर यानी भूलने की बीमारी से पीड़ित कुल मरीजों में से दो तिहाई महिलाएं ही हैं. बढ़ती उम्र में याददाश्त के कमज़ोर होने की समस्या पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है. अल्जाइमर की बीमारी याददाश्त को प्रभावित करती है. इसके गंभीर मामलों में याददाश्त बिलकुल कमज़ोर हो जाती है. व्यक्ति रोज के काम और जिन लोगों के साथ रहता है उनके नाम तक भूल जाता है. महिलाओं में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है, लेकिन महिलाओं में अल्जाइमर का रिस्क अधिक क्यों होता है. इस बारे में एक्सपटर्स से जानते हैं.

**महिलाओं की याददाश्त क्यों हो जाती है कमज़ोर ?**

फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट गुरुग्राम में न्यूरोलॉजी विभाग में डायरेक्टर डॉ. प्रवीण गुप्ता बताते हैं कि मेनोपॉज के दौरान, महिलाओं को एस्ट्रोजेन के स्तर में तेज गिरावट आती है. एस्ट्रोजेन ब्रेन सेल्स, विशेष रूप से न्यूरॉन्स की रक्षा करता है. यह ब्रेन के मैमोरी वाले हिस्से हिपोकैम्पस के कामकाज में भी मदद करता है. महिलाओं में एस्ट्रोजेन के लेवल में आई कमी ब्रेन की उम्र बढ़ाने में तेजी लाता है और कुछ बदलावों को ट्रिगर करता है, जिससे अमाइलॉइड प्लाक और टाउ टैगल्स नामक कुछ प्रोटीन जमा हो जाते हैं. ये ब्रेन सेल्स को नुकसान



पहुंचाते हैं और न्यूरॉन्स को एक दूसरे के साथ संचार करने से रोकते हैं. इससे महिलाओं में अल्जाइमर का रिस्क बढ़ता है और उनकी याददाश्त कमज़ोर हो जाती है.

## मानसिक तनाव भी है बड़ा कारण

मनस्थली वेलनेस की डायरेक्टर डॉ. ज्योति कपूर बताती हैं की ब्रेन शरीर का कमांड सेंटर होता है. अगर ब्रेन में हल्की सी भी समस्या होती है तो पूरे शरीर पर इसका असर पड़ता है. अल्जाइमर भी ब्रेन से जुड़ी हुई एक बीमारी है. जो याददाश्त को कमज़ोर करती है. आमतौर पर बढ़ती उम्र में ये समस्या देखी जाती है, लेकिन मानसिक तनाव या लाइफस्टाइल की खराबी कम उम्र में भी इस बीमारी का कारण बन सकती है. महिलाओं में बढ़ता मानसिक तनाव अल्जाइमर को ट्रिगर कर सकता है.

## क्या होते हैं लक्षण

हर किसी की याददाश्त में कभी-कभी कमी आ जाती है, लेकिन अल्जाइमर बीमारी से याददाश्त में कमी बनी रहती है और बदतर हो जाती है. इसके बाद कुछ इस तरह के लक्षण दिखते हैं.

## किसी बात को बार-बार दोहराना

चीजों को गलत स्थान पर रखना और रखकर भूल जाना. परिवार के सदस्यों और रोजमर्रा की चीजों के नाम भूल जाना. किसी से बातचीत करने में परेशानी होना.

## ब्रेन हेल्थ को ऐसे रखें अच्छा

डॉ. ज्योति कपूर बताती हैं कि ब्रेन हेल्थ को अच्छा रखने के लिए डाइट का भी अहम गोल है. इसके लिए जरूरी है कि आप अपनी डाइट में फल, सब्जियाँ और ओमेगा-3 फैटी एसिड को शामिल करें. इसके साथ साथ माइंडफुलनेस मेडिटेशन का अन्यायस भी करें. इससे न्यूरोटीजेनेरेटिव बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद मिलती है. यह ब्रेन हेल्थ को अच्छा रखने में काफी फायदेमंद है.

# एडियां फटने के क्या हैं कारण इन तरीकों से रखें स्वाल

बदलते मौसम में हम अपने चेहरे और हाथों की स्किन का तो खूब खयाल रखते हैं, लेकिन अक्सर यह भूल जाते हैं कि हमारी पर्सनैलिटी में जितनी इंपौर्टेस चेहरे और हाथों की खूबसूरती की है उतने ही अहम हमारे पैर भी हैं, जिन पर मौसम की मार सब से पहले पड़ती है, लेकिन हम उन्हीं को अपनी टेक केयर लिस्ट में सब से अखिर में रखते हैं। नतीजा यह होता है कि हमारी एडियां फट जाती हैं, पैर बेजान नजर आने लगते हैं। आप अपने पैरों का खयाल कैसे रख सकती हैं और ऐसी कौन सी चीजें हैं, जो आप के पैरों में फिर से जान डाल देंगी, यही बताने के लिए हम यह लेख आप के लिए ले कर आए हैं।

## एडिया फटने के कारण

एडिया फटने की सब से आम वजह है मौसम का बदलना, साथ ही मौसम के अनुरूप पैरों को सही तरीके से मौइस्चराइज न करना और जब मौसम शुष्क हो जाता है तो यह परेशानी और बढ़ जाती है।

देखा जाए तो अधिकतर महिलाएं फटी एडियों से परेशान होती हैं, क्योंकि काम करते समय अक्सर उन के पैर धूलमिट्री का ज्यादा सामना करते हैं इस के साथ ही इन कारणों की वजह से भी एडियां फटती हैं:

- लंबे समय तक खड़े रहना
- नंगे पैर चलना
- खुली एडियों वाले सैंडल पहनना
- गरम पानी में देर तक नहाना
- कैमिकल ब्रेस्ट साबुन का इस्तेमाल



**करना -** सही नाप के जूते न पहनना। बदलते मौसम के कारण वातावरण में नमी कम होना फटी एडियों की आम वजह है। साथ ही बढ़ती उम्र में भी एडियों का फटना आम बात है। ऐसे में कई बार एडियां दरारों के साथ रुखी हो जाती हैं। कई मामलों में उन दरारों से खून भी रिसना शुरू हो जाता है, जो काफी दर्दनाक होता है।

## आंखों के अलावा फेस मेकअप में भी करें आईलाइनर का इस्तेमाल



### हल्की आइब्रो को डार्क करें

अगर आपकी आइब्रो बहुत ही पलती है, तो आप उसे गहरा बनाने के लिये आईलाइनर का प्रयोग करें। इसके लिये आप पेनसिल आईलाइनर का प्रयोग कर सकती हैं। लेकिन इसको हृद से ज्यादा डार्क ना करें वरना आपकी आइब्रो आपके बालों से ज्यादा गहरे लगने लगेंगे।

### सफेद बाल को करें काला

जिस तरह आप अपनी आइब्रो को काला करने के लिये

आईलाइनर का प्रयोग करेंगी, ठीक उसी तरह से आप सफेद हो चुके एकआद बाल को काला कर सकती हैं। इस काम को करने के लिये गीली आईलाइनर का ही प्रयोग करें, इससे आपका काम जल्दी होगा।

### झट से बिन्दी लगाएं

कई भारतीय महिलाएं रोजाना आईलाइनर को बिन्दी या टीका बना कर लगाती हैं। यह बहुत ही सरल कार्य होता है क्योंकि आईलाइनर में बहुत ही पतला ब्रश आता है। इस प्रकार की बिन्दी, स्टीकर वाली बिन्दी से कहीं बेहतर होती हैं। अगर आपको रंगबिरंगे आईलाइनर का शौक है तो आप अपने कपड़े के रंग के मुताबिक बिन्दी लगा सकती हैं।

### लगाएं मस्कारा

वो मंजर याद कीजिये जब शीशी में पूरा पस्कारा सूख जाता है और आप उसे यूज नहीं कर पाती। अगर ऐसा हुआ है तो आप अपनी गीली आईलाइनर को मस्कारे के रूप में प्रयोग कर के अपनी आंखों को नया लुक दे सकती हैं।

# फैरिटव सीजन में अपने आशियाने को दें नया लुक, देखते रह जाएंगे मेहमान



एक खूबसूरत सपनों के आशियाने की चाह सभी को होती है। आप का घर सिर्फ़ रहने की जगह नहीं है बल्कि यह दर्शाता है कि आप कौन हैं। आप घर रूपी इस कैनवस पर अपने व्यक्तित्व, सोच और अनुभवों को व्यक्त कर सकते हैं। यह आप का घर ही है जहां दुनिया की किसी भी जगह से अधिक सुकून मिलता है। घर के बिस्तर पर जो आराम मिलता है वह महंगे होटलों में भी नहीं मिलता।

दरअसल, आप का घर आप के व्यक्तित्व का प्रतिबिंब है। यह एक ऐसी जगह है जहां आप आराम कर सकते हैं, मनोरंजन कर सकते हैं, अपनों के साथ रह सकते हैं और स्थायी यादें बना सकते हैं। आप का घर आप के व्यक्तित्व, सोच, लाइफस्टाइल और यौन जीवन के बारे में बहुत कुछ कहता है। घर कई तरह के हो सकते हैं:

**आप का घर आप के व्यक्तित्व  
को दर्शाता है**

सवाल यह है कि आप का घर आप के व्यक्तित्व को कैसे दर्शाता है? अगर आप

किसी के व्यक्तित्व के बारे में अधिक जानना चाहते हैं तो बस उस के कार्यालय या बैडरूम में जाओं। 'ए रूम विद ए क्यू' नामक एक अध्ययन में मनोवैज्ञानिक सैमुअल डी। गोसलिंग और उन के सहयोगियों ने पाया कि लोग किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत सामान, सजावट के तरीके, साफ सफाई और उसके कमरे की व्यवस्था को देख कर काफी सटीक रूप से अनुमान लगा सकते हैं कि वह कितना व्यवस्थित, ओपन माइंडेड और जिम्मेदार है। आप का घर न केवल यह दर्शाता है कि आप

एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं बल्कि यह भी कि आप के पास कितना पैसा है, आप का लाइफस्टाइल कैसा है और आप कुछ चीजों को कितना महत्व देते हैं। याद रखिए आप के घर का बाहरी हिस्सा अंदर से बहुत अलग हो सकता है। इसलिए जब आपके मित्र या रिश्तेदार आप के घर के अंदर आते हैं तो वे कुछ चीजों पर सब से पहले ध्यान देते हैं। मसलन, घर की सजावट और दूसरा सामान जो एक नजर में दिख जाता है और यही सब देख कर वे आप के बारे में कोई धारणा बनाते हैं।



# नवरात्रि पर फेमस है गरबा और डांडिया

आमतौर पर नवरात्रि का त्योहार देशभर में कई तरीकों से मनाया जाता है। इस दौरान जहां पश्चिम बंगाल में भव्य दुर्गा पूजा का आयोजन किया जाता है। वहाँ नवरात्रि के समय गुजरात में भी गरबा और डांडिया खेलने का रिवाज है। इसी के चलते नवरात्रि पर गरबा और डांडिया तो लोग अक्सर खेलते हैं। लेकिन गरबा और डांडिया के बीच का फर्क बहुत कम लोग ही जानते हैं। जो हां, कई लोग गरबा और डांडिया का नाम सुनकर कन्पन्यूज हो जाते हैं। तो ज्यादातर लोग इन दोनों डांस परफॉर्मेंस को एक समझने की भूल कर देते हैं। मगर आपको जानकर हैरानी होगी कि गरबा और डांडिया एक-दूसरे से बिल्कुल अलग होते हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं गरबा और डांडिया के बीच का अंतर क्या है।

## गरबा और डांडिया का महत्व

नवरात्रि पर गरबा और डांडिया खेलने का बेहद महत्व है। खासकर गुजरात में गरबा और डांडिया खेलने का प्रचलन सदियों पुराना है। बता दें कि गरबा और डांडिया हमेशा नवरात्रि के पर्व पर दुर्गा माता की प्रतिमा या अखंड ज्योति के सामने ही खेला जाता है।

## गरबा और डांडिया का मतलब

गरबा और डांडिया दोनों के मतलब एक-दूसरे से काफी अलग होते हैं। गरबा शब्द गर्भ में शिशु के जीवन से निकला है। गरबा के दौरान लोग गोलचक्र बनाकर डांस करते हुए जीवन चक्र को दर्शाते हैं। वहाँ डांडिया डांस मां दुर्गा

और महिषासुर के बीच हुए युद्ध का प्रतीक है।

जिसके चलते डांडिया में लोग तलवार की जगह रंगीन डंडियों के साथ डांस करते हैं।

## गरबा करने के नियम

गरबा डांस फॉर्म को शुरुआती दिनों में सिर्फ महिलाएं ही परफॉर्म किया करती थीं। मगर आज के दौर में स्त्री और पुरुष दोनों मिलकर



गरबा खेलते हैं। वहाँ अब गरबा सिर्फ गुजरात की सरहदों तक सीमित नहीं है। बल्कि नवरात्रि पर देश की कई जगहों पर गरबा डांस का आयोजन किया जाता है।

## डांडिया खेलने की वजह

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार नवरात्रि के दौरान डांडिया खेलना बेहद शुभ होता है।

जिसके चलते नौ दिनों तक हर रोज शाम को माता की आराधना के बाद वहाँ मौजूद भक्त मां दुर्गा की मूर्ति के सामने डांडिया परफॉर्म करते हैं। खासकर नवरात्रि के दिनों में गुजरात की हर गली में डांडिया का शोर सुनाई देता है।



# नवरात्रि पर डांडिया नाइट के लिए मेकअप में न करें ये 5 गलतियां



हर वर्ष नवरात्रि का उत्साह महिलाओं, बच्चों और विशेषकर युवाओं में सबसे ज्यादा होता है और गरबा के नौ दिन इस उत्साह को और भी बढ़ा देते हैं। त्योहारों में श्रृंगार का विशेष महत्व है, ऐसे में बात गरबा मेकअप और स्टाइलिंग की हो तो इस श्रृंगार का अपना एक अलग ही उत्साह दिखायी देता है।

## स्किन काम्प्लेक्शन का रखें ध्यान

अगर आपका रंग गोरा है तो कोटोरिंग बहुत संभाल कर करें और अपने फ्रेशल फीचर्स को ज्यादा ना उभारें। सिर्फ हल्का सा ब्लशर यूज करें। अगर स्किन का कलर डार्क है तो कोटोरिंग ना करें। मीठीयम टोन है तो कोटोरिंग का अच्छे से इस्तेमाल करें।

## फांउनडेशन का सही इस्तेमाल

फांउनडेशन का चुनाव मेकअप में बहुत जरूरी है। मार्केट में हर स्किन टोन का यूज करें।



के लिए फांउनडेशन और कंसीलर मौजूद है। प्रोफेशनल की मदद से अपनी स्किन टोन के हिसाब से ही चुनाव करें।

## ब्लशर और लिपस्टिक का चुनाव

लाइट पिंक ब्लशर और न्यूड लिपस्टिक ट्रेंड में है। ट्रेंड के हिसाब से लिपस्टिक का चुनाव करें और लाइट ब्लशर का यूज करें।

## कैसा हो आंखों का मेकअप

गरबे के लिए कलरफुल आइ मेक अप ट्रेंड में है। ब्राइट आइ शैडोज का यूज करके, रेन्वो थीम फोलो कर सकते हैं। अगर जल्दी मेकअप चाहते हैं तो स्मोकी आइज सदाभार और लोकप्रिय आई मेकअप है।

## इक्स्प्रिमेंटल थीम फॉलो करें

आजकल एक एंड टफ थीम ट्रेंड में है। बालों को कर्ल करके खुला रखें या वेज्ज लूक दे। डिफ्रेंट लुक के लिए नोज पिन पहनें।

## मेकअप रिमूव करते वक्त इन चीजों का रखें ध्यान

मेकअप, मेकअप रेमूवर से ही रिमूव करें और सोने से पहले क्लीसिंग मिल्क से साफ करें। साथ ही अच्छी सी नाइट क्रीम लगाएं।



# आज ही अपनी डाइट में सुपरफूड चिया सीड़स को करें शामिल

आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने खानपान की आदतों के चलते कई सारी स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। ऐसे में व्यक्ति को जरूरत होती है कि वह ऐसी कुछ चीजों का सेवन करें जिससे वह दिनभर एनर्जी महसूस कर सके। आज हम आपको सेहत के लिए बेहद फायदेमंद चिया सीड़स के बो गुण बताएंगे जिन्हें जानकर आप जल्द ही इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर मजबूर हो जाएंगे।

चिया सीड़स प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर से भरपूर एक खास तरह का बीज है। इसे सुपरफूड माना जाता है। कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर यह सीड़स शरीर में जादू की तरह काम करता है।

आपको बता दें कि यह वजन कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सैलिया हिस्पैनिका पौधे से मिलने वाले इस बीज का उपयोग पुराने समय से होता आ रहा है। पुराने जमाने के लोग अपनी ताकत को बढ़ाने के लिए चिया सीड़स के तेल का इस्तेमाल किया करते थे।

वहीं वर्तमान में ज्यादातर लोग इसे पानी में भिगोकर इसका इस्तेमाल करते हैं।

चिया सीड़स में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, ओमेगा के साथ-साथ प्रोटीन, फॉस्फोरस, कैल्शियम और मैग्नीशियम भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

चिया सीड़स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग को तेज करने के साथ दिल का भी ध्यान रखता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद एसेंशियल अमीनो एसिड से मिलने वाला प्रोटीन



आपके ब्लड शुगर लेवल को सही रखने का भी काम करता है।

अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन की एक रिपोर्ट के अनुसार लगभग 100 ग्राम चिया सीड़स के सेवन से व्यक्ति को 16.5 ग्राम प्रोटीन मिलता है। वहाँ 100 ग्राम चिया सीड़स से लगभग 34.4 ग्राम फाइबर मिलता है। सीड़स में मौजूद फाइबर का काम खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने से लेकर दिल को सेहतमंद रखने का होता है।

टोकोफेरोल, कैरोटेनोइड, पॉलीफेनोलिक और फाइटोस्टेरॉल जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर यह बीज कैंसर, अल्जाइमर और डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी से बचाने में मदद करता है।

चिया सीड़स आपकी त्वचा को भी निखारने का काम करता है। इससे मिलने वाला विटामिन एफ त्वचा को हाइड्रेट रखता है। इसमें मौजूद अन्य तत्व त्वचा को निखारने के साथ त्वचा की बढ़ती उम्र को भी घटा देते हैं। यह समय से होने वाली झुर्रियां को भी हटाने का काम करता है।

इसके फायदों पर तो बात हो गई अब हम आपको बताएंगे कि आखिर इसे लेना कैसे है, जिससे आप इस सुपरफूड का लाभ उठा सकें।

इसे लेने के लिए सबसे पहले जरूरी है कि इसे पूरी रात भिगोकर ही इस्तेमाल में लाया जाए। इसे आप पानी, छाज, लस्सी, जूस या किसी भी लिक्विड चीज में ले सकते हैं। इसकी स्मूदी बनाकर भी ली जा सकती है। इसे दही में मिलाकर भी लिया जा सकता है। यह खाने में बेहद ही स्वादिष्ट होता है।



# एक हप्ते में काले हो जाएंगे सफेद बाल, बस लगा लें ये एक चीज़

आज के समय की लाफस्टाइल, खराब खान-पान और बढ़ते प्रदूषण के चलते बालों का सफेद होना आम समस्या है। वैसे तो आमतौर पर बढ़ती उम्र के साथ बाल सफेद होते हैं। लेकिन कई केमिकलयुक्त प्रोडक्ट्स भी आपके बालों को समय से पहले सफेद होने भूमिका निभाते हैं।

ऐसे में अगर आपके सिर पर थोड़े से सफेद बाल आ चुके हैं तो आज हम आपके लिए कुछ कारगर घरेलू उपाय लेकर आए हैं। जिनकी मदद से आपके बाल तो काले होते ही हैं बल्कि घने, मुलायम और लंबा बनाने में भी मदद मिलती है, तो चलिए जानते हैं बालों को काला करने के घरेलू नुस्खे-



## ब्लैक कॉफी लगाएं

ब्लैक कॉफी सफेद बालों के लिए बेहद असरदार होता है। इसके लिए आप 2 से 3 कप पानी में 4 से 5 कप काली कॉफी का पाउडर डालकर उबाल लें। फिर आप बालों पर करीब 20 से 30 मिनट तक लगाएं। इसे आप हर सप्ताह में एक बार लगाकर सफेद बालों से छुटकारा पा सकते हैं।

## करी पत्ता इस्तेमाल करें

करी पत्ता लगाने के लिए आप करीब 15 से 20 करी पत्ते लें। फिर आप एक बर्तन डेढ़ कप नारियल के तेल में करी पत्ते डालकर पका लें। फिर जब करी पत्ते तेल में पककर काले हो जाएं तो आप इसको आंच से उतार लें। फिर जब तेल थोड़ा ठंडा हो जाए तो इसको बालों की जड़ों में लगाकर करीब एक घंटा लगाकर धो लें।

## आंवला लगाएं

आंवला बालों को काला और मजबूत बनाने में मदद करता है। इसको लगाने के लिए आप 3 से 4 आंवला को बारीक टुकड़ों में काटकर एक कप पानी में उबलने के लिए रख दें। फिर जब से मिक्चर ठंडा हो जाए तो आप इसको अपने बालों पर लगाएं। आप इसको सप्ताह में करीब 1 से 2 बार लगा सकते हैं।

## भृंगराज का इस्तेमाल करें

सफेद बालों के लिए आप भृंगराज का तेल या भृंगराज पाउडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे में आप भृंगराज के तेल को सीधे तौर पर बालों में लगा सकते हैं। इतना ही नहीं अगर आप चाहें तो भृंगराज के पाउडर में पानी मिलाकर पेस्ट बनाकर भी बालों पर 45 से 50 मिनट तक लगाकर धो सकते हैं।

## एलोवेरा लगाएं

अगर आपके सिर पर थोड़े ही सफेद बाल हैं तो ऐसे में आप सप्ताह में एक से दो बार एलोवेरा जैल अप्लाई कर सकते हैं। इसके लिए आप एलोवेरा की ताजा पत्ती लेकर एक कप एलोवेरा का गूदा निकाल लें। फिर आप इसको अपने बालों की जड़ों पर अच्छी तरह लगा लें। इसको आप एक घंटा बाद धोकर सिल्की और शाइनी बाल पा सकते हैं।

# हेयरफॉल और डैंड्रफ का रामबाण इलाज है ये जड़ी बूटी

आजकल प्रदूषण, तनाव और गलत खान-पान की वजह से लोगों में बाल झड़ना और डैंड्रफ जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन समस्याओं का इलाज आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से भी किया जा सकता है? आज हम बात कर रहे हैं नीम की। नीम में एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो बालों को कई तरह की समस्याओं से बचाते हैं। ऐसे में बालों के झड़ने और डैंड्रफ की समस्या में नीम की पत्तियां बालों के लिए वरदान साबित हो सकती हैं। आइए यहां जानते हैं नीम की पत्तियों के फायदे और इन्हें इस्तेमाल करने का तरीका।

## नीम की पत्तियों के फायदे

नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं जो खोपड़ी में मौजूद बैक्टीरिया और फंगस को खत्म करते हैं, जिससे डैंड्रफ और खुजली से राहत मिलती है।

नीम बालों की जड़ों को मजबूत करता है, जिससे बालों का झड़ना कम होता है और बालों की ग्रोथ बढ़ती है।

नीम बालों को प्राकृतिक चमक देता है और उन्हें मुलायम बनाने में मदद करता है।

नीम स्कैल्प को स्वस्थ रखता है



और सिर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है।

**नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो मुंहासे और दाग-धब्बों को कम करने में मदद करते हैं।**

नीम इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है और शरीर को संक्रमण से बचाता है।

नीम पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और कब्ज, एसिडिटी जैसी समस्याओं को दूर करता है।

नीम की टहनियों से दांत साफ करने से दांतों की समस्याएं दूर होती हैं और सांसों की बदबू भी कम होती है।

**नीम का इस्तेमाल कैसे करें?**

## नीम का पानी

नीम के पत्तों को उबालकर

पानी तैयार करें। इस पानी से अपने बालों को धोएं। यह बालों को साफ करने के अलावा डैंड्रफ और खुजली को भी दूर करता है।

## नीम का पेस्ट

नीम की पत्तियों को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों और स्कैल्प पर लगाएं। 30 मिनट बाद बाल धो लें।

## नीम का तेल

नीम का तेल बालों की जड़ों में लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें, रात भर लगा रहने दें और सुबह बाल धो लें।

नीम और दही का हेयर मास्क

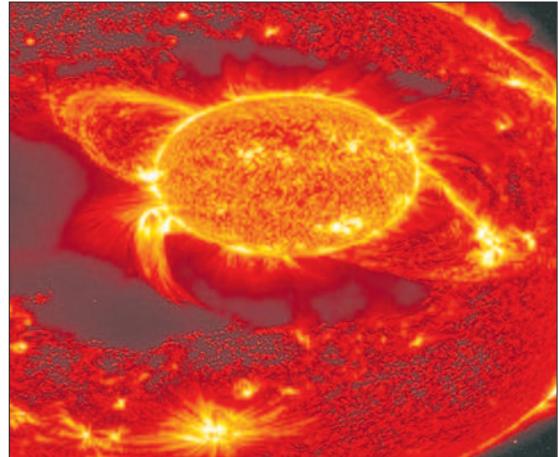
नीम का पेस्ट और दही मिलाकर हेयर मास्क बनाएं। इसे बालों पर लगाएं और आधे घंटे बाद धो लें।

# कितने समय और जिंदा रहेगा सूर्य? क्या कहता है साइंस

सूरज लगभग 4.6 अरब साल पुराना ग्रह है। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह अभी अपने जीवन के मध्य में है। यानी अपनी जिंदगी के आधे साल सूर्य बिता चुका है। बता दें सूरज के अंदर हाइड्रोजेन नाम का एक तत्व है। ये हाइड्रोजेन परमाणु आपस में मिलकर हीलियम बनाते हैं। इस प्रक्रिया में बहुत सारी ऊर्जा निकलती है, जिससे सूरज चमकता है।

जब सूरज के अंदर का सारा हाइड्रोजेन खत्म हो जाएगा, तो यह और बड़ा हो जाएगा और लाल रंग का दिखाई देगा। इस स्थिति को लाल दानव कहते हैं। फिर धीरे-धीरे यह सिकुड़कर एक छोटा सा तारा बन जाएगा, जिसे श्वेत वामन कहते हैं।

जब सूरज लाल दानव बन जाएगा, तो यह इतना बड़ा हो जाएगा कि शायद पृथ्वी को भी निगल ले। इससे



पहले ही पृथ्वी पर जीवन खत्म हो जाएगा क्योंकि सूरज की गर्मी बहुत बढ़ जाएगी और पानी सूख जाएगा। हालांकि अभी इसमें बहुत समय है। जी हाँ, वैज्ञानिकों के अनुसार अभी सूर्य की जिंदगी एक अरब वर्ष और है। इसके बाद सूर्य की मृत्यु प्रक्रिया शुरू हो जाएगी।

## करेले की कुरकुरी भुजिया स्वाद में आलू भुजिया को देती है टक्कर

करेला एक ऐसी सब्जी है जो ज्यादातर लोगों को बिल्कुल भी पसंद नहीं आती है। इसका कसैला स्वाद लोगों के मुंह का जायका खराब कर देता है। इसलिए लोग जल्दी इसे खाना पसंद नहीं करते हैं। लेकिन हम आपको बता दें यह सब्जी आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें ऐसे कई गुण पाए जाते हैं जो आपको कई बीमारियों से बचाते हैं। यह ब्लड शुगर लेवल को कम करती है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालती है। यानी एक अकेले करेले में कई गुण छिपे हुए हैं। तो,

**करेला भुजिया के लिए सामग्री:**

3 से 4 करेले, 2 चम्मच तेल, 2 प्याज, नमक

**कैसे बनाएं करेले की भुजिया?**

पहला स्टेप: करेले की भुजिया बनाने के लिए सबसे पहले करेले को गोल गोल काट लें। करेले के सभी बीज को



निकाल कर अलग रख देना है। जब करेला कट जाए तब इसे एक बड़े बाउल में रखें। अब इस बाउल में एक चम्मच नमक मिलाएं और ढक्कर कर आधे घंटे के लिए रख दें। दुसरा स्टेप: तय समय के बाद, बाउल पर से ढक्कन हटाए। नमक मिलाने की वजह से करेला पानी छोड़ चूका होगा। अब करेले को अच्छी तरह से स्कवीज करें और दूसरे बर्तन में रखें। अब करेले को पानी से अच्छी तरह से धोएं।

**तीसरा स्टेप:** अब गैस ऑन कर उस पर कड़ाही रखें। कड़ाही में तेल डालें और जब तेल गर्म हो जाये तो उसमें बारीक कटा हुआ प्याज डालें। जब प्याज सुनहरा हो जाये तब उसमें करेला मिक्स करें। अब हल्के आंच पर करेला भूनें और ढक्कर रख दें। जब करेला अच्छी तरह पक जाए तब नमक मिलाकर गैस बंद कर दें। आपकी करेले की भुजिया तैयार है।

# देश में क्षुषा हुई थी देवी की पूजा ?

चार हजार वर्ष पहले पनप रही हड्पाई सभ्यता में वृक्षों से उभरती और बाघों पर सवार देवियों की मुहर पाई गई है। लेकिन हम अब तक नहीं जानते कि ये देवियां कौन थीं। हड्पाई सभ्यता के विपरीत तीन हजार वर्ष पुराना वैदिक धर्म मुख्यतः पौरूष धर्म था। उसमें अधिकतर इंद्र, वरुण, अग्नि, सोम और प्रजापति जैसे देवताओं को पूजा जाता था। हालांकि उसमें देवियों की इतनी महत्वपूर्ण भूमिका नहीं थी, लेकिन वाणी (वाक देवी), संध्या (उषस), जंगलों (अरण्यानि), धरती (पृथ्वी), समृद्धि (श्री देवी) और शक्ति (दुर्गा) की देवियों को पूजा जाता था। वेदों में मुख्यतः स्तोत्र होते हैं, न कि प्रतिमाओं का विवरण, जिनसे मानवीकृत धारणाओं का आवाहन किया गया।

वैदिक काल के जैमिनी ब्राह्मण नामक ग्रंथ में क्रोध मुद्रा में एक देवी का उल्लेख है। मान्यता है कि देवी काली की जड़ें इस देवी में हैं। लेकिन 2000 वर्ष पुराने तमिल साहित्य में उल्लिखित कोतरावई देवी सबसे पहली देवी है, जो स्पष्टतया युद्ध से संबंधित हैं और जिनसे हम आज भी परिचित हैं। कोतरावई काली से या उनके और भी क्रोधित रूप चामुंडा से बहुत मिलती-जुलती हैं।

प्राचीन मातृसत्तात्मक कुलों में, जहां पितृत्व की कोई धारणा नहीं थी, संभवतः कुल-देवियां रही होंगी। या फिर, उस समय संभवतः गांवों की देवियां रही होंगी, जो बस्तियों की मूर्त रूप थीं और जिन्हें प्राचीन काल में पत्थर के रूप में और आज ग्राम-देवियों के रूप में पूजा जाता है। लेकिन देवी पूजा वास्तव में कब शुरू हुई, उसका हम अब तक पता नहीं लगा पाए हैं। हमें देवियों के बारे में केवल तब पता लगा जब 1500 वर्ष पहले के गुप्त काल में उनका पौराणिक देव गण में समावेश किया गया।

इस समय के बौद्ध स्तूपों में एक देवी की प्रतिमाएं मिली हैं, जो स्पष्टतया श्री लक्ष्मी हैं। हिंदू और जैन धर्मीय भी इस देवी को पूजते थे। संभवतः सरस्वती की सबसे पहली प्रतिमा एक जैन मंदिर में मिली है, जिसमें एक देवी एक पुस्तक धारण की हुई है। सबसे पहली हिंदू देवी का स्पष्ट संकेत लगभग 1800 वर्ष पहले पाई गई कुषाण प्रतिमाओं में है। गुप्त काल के सिक्कों पर शेर से कुशती करती देवियों की प्रतिमाएं हैं। कला इतिहासकारों ने इन देवियों को मेसोपोटामिया की इश्तार या फारस की नाना देवी से भी जोड़ा है, जो प्रेम और युद्ध की देवियां हैं।

देवियों का ग्रंथों में उल्लेख इसके बाद होने लगा। हालांकि देवियों का रामायण और महाभारत में उल्लेख है, लेकिन उनका पूर्ण तथा भव्य विवरण सातवीं सदी तक कालांकित मार्कण्डेय

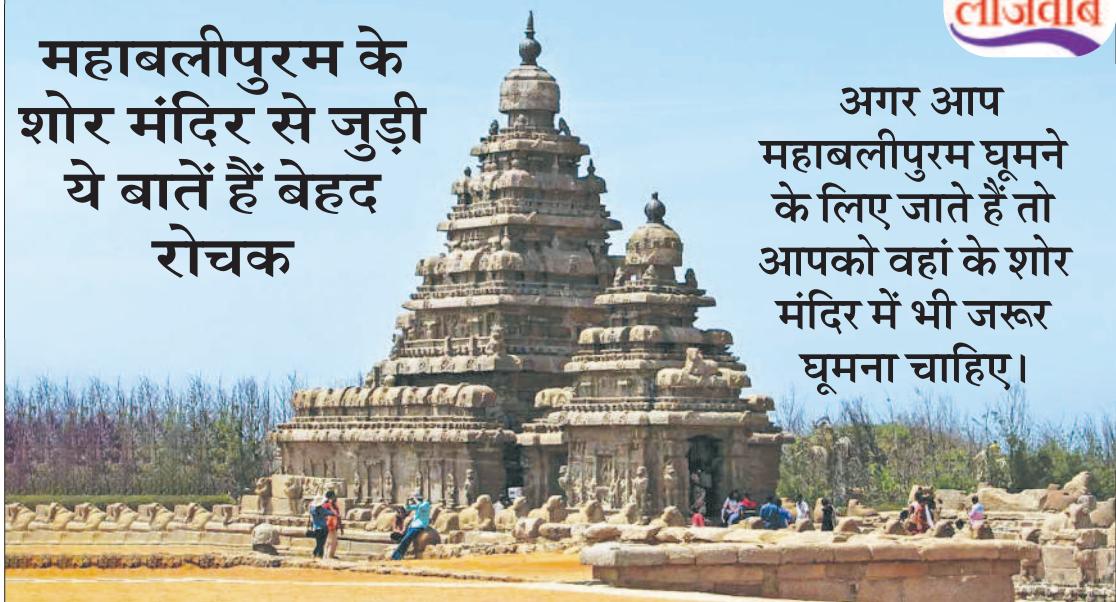


पुराण के देवी महात्म्य में ही हुआ है। इसके बाद शिव की मूर्तियां गुफा कला में दिखाई देने लगीं। इनमें गंगा उनके सिर पर, गौरी उनकी गोद में या काली उनके सीने पर नाचती दिखाई गईं। नौवीं शताब्दी की पाल कला में विष्णु को लक्ष्मी और सरस्वती के साथ दिखाया गया। दुर्गा को शेर पर सवार युद्ध के लिए निकलती हुई दिखाया गया।

जैसे-जैसे राजाओं द्वारा नदी घाटियों के पार जाकर जंगलों की जनजातियों को वश में किया गया, जिनकी कुल देवियां थीं, जैसे-जैसे देवियों का महत्व बढ़ने लगा। साल 1300 के बाद उधरे क्षत्रिय राजाओं ने किसी न किसी देवी की मदद से स्वयं को वैध बनाया। मराठा राजा तुलजापुर और कोल्हापुर की दुर्गा भवानी, ओडिशा के राजा विरजा देवी, कुल्लू मनाली के राजा हिंडिम्बा देवी, मैसूर के राजा चामुंडा देवी और नेपाल के राजा तेलूजा देवी से जुड़े थे। इस प्रकार देवियों की छवियां धीरे-धीरे आम लोगों के बीच भी लोकप्रिय बनती गईं।

इतिहासकारों के अनुसार बंगाल में दुर्गा पूजा का त्योहार लगभग 200-300 वर्ष पहले लोकप्रिय बना। संपूर्ण गंव को इकट्ठा करने के लिए जमीदार अपने घरों में दुर्गा की पूजा करते थे। लेकिन 1757 में प्लासी के युद्ध के बाद ये निजी समारोह सार्वजनिक समारोहों में बदल गए और बंगाली जमीदार भारत के नए शासकों यानी ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के अफसरों को भी इन समारोहों में आमंत्रित करने लगे।

# महाबलीपुरम के शोर मंदिर से जुड़ी ये बातें हैं बेहद रोचक



तमில்நாடு एक ऐसा राज्य है, जो अपनी आध्यात्मिकता और प्राचीन मंदिरों के लिए जाना जाता है। इस राज्य के तटीय शहर महाबलीपुरम में एक बेहद ही अनोखा शोर मंदिर स्थित है।

यह एक ऐसा मंदिर है, जिसमें भगवान शिव को समर्पित दो मंदिर और भगवान विष्णु को समर्पित एक मंदिर है। मंदिर की कलात्मकता से लेकर इसका ऐतिहासिक महत्व इसे धूमने लायक बेहतरीन मंदिरों में से एक बनाता है। इसके अलावा भी इस मंदिर से जुड़ी ऐसी कई बातें हैं, जो हर किसी को जाननी चाहिए। जब आप इस मंदिर के बारे में और ज्यादा जानते चले जाते हैं, तो आपकी यहां आने की इच्छा और भी ज्यादा प्रबल होती चली जाती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको महाबलीपुरम में स्थित शोर मंदिर से जुड़ी कुछ बेहद ही अमेजिंग बातों के बारे में बता रहे हैं-

## आर्किटेक्चर है बेहद खास

अगर आप प्राचीन वास्तुकला को करीब से देखना चाहते हैं तो आपको शोर मंदिर जरूर देखना चाहिए। यह अपनी द्रविड़ आर्किटेक्चर स्टाइल के लिए प्रसिद्ध है। यह मंदिर अपनी जटिल नक्काशी और विशेष पिरामिड संरचना के लिए जाना जाता है। मंदिर की जटिल नक्काशी पल्लव बिल्डरों की बेहतरीन शिल्प कौशल का प्रमाण है। यह महाबलीपुरम के स्मारकों के समूह का एक हिस्सा है, जो यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज साइट है। इस मंदिर का निर्माण ग्रेनाइट से किया गया है।

ऐतिहासिक रूप से भी महत्वपूर्ण है मंदिर शोर मंदिर का अपना एक अलग ऐतिहासिक महत्व भी है।

अगर आप महाबलीपुरम धूमने के लिए जाते हैं तो आपको वहां के शोर मंदिर में भी जरूर धूमना चाहिए।

इस मंदिर का निर्माण 7वीं शताब्दी ई. में पल्लव राजवंश के शासनकाल के दौरान हुआ था। इस मंदिर की सबसे विशेष बात यह है कि यह दक्षिण भारत के सबसे पुराने संरचनात्मक मंदिरों में से एक है। इसका निर्माण राजा नरसिंहर्वर्मन द्वितीय ने करवाया था, जिन्हें राजसिंह के नाम से भी जाना जाता है। इस मंदिर को साल 1984 में यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज साइट घोषित किया गया था।

## एक मंदिर में हैं तीन मंदिर

शोर मंदिर की एक विशिष्ट बात यह है कि इस मंदिर परिसर में तीन मंदिर हैं, जिसमें दो मंदिर शिव को और एक भगवान विष्णु को समर्पित है। एक ही मंदिर परिसर में इस तरह की त्रिपक्षीय व्यवस्था असामान्य है और यह इस क्षेत्र में धार्मिक प्रथाओं के मिश्रण को दर्शाती है। मंदिरों में एक पिरामिडनुमा संरचना है जिसमें एक मीनार जैसा शिखर है। केंद्रीय मंदिर में एक विशाल शिवलिंग है, जबकि छोटे मंदिर अन्य देवताओं को समर्पित हैं।

## नाम भी है बेहद खास

भारत के अलग-अलग मंदिरों के नाम उस मंदिर में पूजे जाने वाले इष्ट के नाम पर रखे जाते हैं, लेकिन शोर मंदिर का नाम बेहद ही विशिष्ट है और इसके पीछे एक खास बजह है। दरअसल, मंदिर का नाम बंगाल की खाड़ी के निकट होने के कारण रखा गया है। यह मंदिर सदियों से समुद्री हवाओं और लहरों के कारण क्षरण का शिकार रहा है। लेकिन फिर भी इस मंदिर को अपेक्षाकृत अच्छी तरह से संरक्षित किया गया है। जिसकी बजह से बड़ी संख्या में टूरिस्ट यहां पर आते हैं।

# घर में रखी इस चीज को गुड़हल में करें खाद की तरह इस्तेमाल

गुड़हल के पौधे को हेल्दी रखने के लिए जरूरी है कि इसकी सही तरीके से देखभाल हो। अगर आप भी चाहते हैं कि आपके गुड़हल के पौधे में सैकड़ों फूल खिलें, तो आप घर में मौजूद एक चीज का खाद की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

गुड़हल के फूल दिखने में जितने खूबसूरत होते हैं, उतने ही उसका हिंदू धर्म में बी मान्यता है। यहाँ तक सीमित नहीं, गुड़हल के फूल स्वास्थ्य के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। यही वजह है कि हर कोई अपने गार्डन में इसके पौधे लगाना पसंद करते हैं। कई बार हम घर के बगीचे या गमले में गुड़हल के पौधे लगा तो लेते हैं, लेकिन उनमें फूल नहीं खिलते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है, क्योंकि पौधे की अच्छी देखभाल नहीं पाती है, जिसके कारण पौधे में पोषक तत्वों की कमी रह जाती है और यह ठीक से ग्रो भी नहीं कर पाते हैं। साथ ही, पौधे की पत्तियां भी पीली होकर गिरने लगती हैं।

अगर आपके गुड़हल के पौधे के साथ कुछ ऐसी ही समस्या है और उसमें लंबे समय से फूल भी नहीं खिल रहे हैं, तो आप खाद के रूप में घर में मौजूद इस एक चीज को डाल सकते हैं। तो आइए हम आपको इस बारे में विस्तार से बताते हैं।

गुड़हल के पौधे के लिए पीली सरसों बेहद असरदार और प्रभावी चीज है, जो लगभग हर भारतीय घरों में मौजूद होता है। सरसों गुड़हल के लिए किसी रामबाण से कम नहीं है, क्योंकि इसमें नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटैशियम, और सल्फर जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो पौधों की अच्छी ग्रोथ को बढ़ावा देते हैं। ऐसे में, आप सरसों को गुड़हल के पौधे में डाल तो सकते हैं, लेकिन यह किस तरीके से डालना ज्यादा सही होगा, इसके बारे में जानना बेहद जरूरी है। तभी यह पौधे की बढ़ोतारी में काम आ सकता है।

**गुड़हल के पौधे में कैसे डालें सरसों?**

गुड़हल के पौधे में सरसों डालना एक देसी नुस्खा है, जो कि पौधे के लिए बेहद असरदार और प्रभावी



होता है।

इसके लिए सबसे पहले आपको एक कप पीली सरसों लेकर उसे ग्राइंडर में पीस लेना है।

अगर आपको सिर्फ एक पौधे के लिए खाद तैयार करना है, तो इसके लिए 2 चम्मच सरसों का पाउडर काफी है।

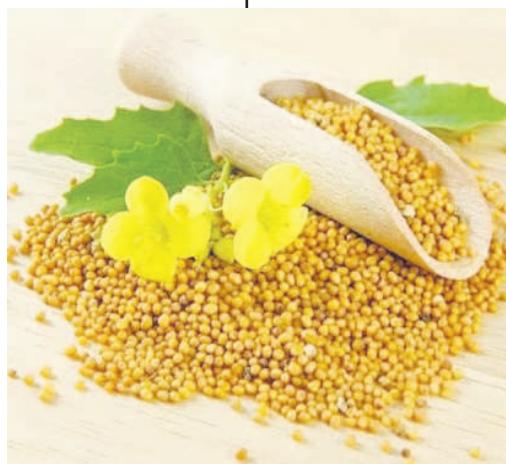
इसे लेकर आधे मग पानी के साथ मिला दें। बस, यह गुड़हल के पौधे में डालने के लिए बिल्कुल तैयार है।

आपको सरसों का लिक्विड खाद गुड़हल के पौधे में डालने से पहले उसकी मिट्टी की अच्छी

तरह गुड़ाई कर लेना है।

इसके बाद, आप तैयार किए गए सरसों का लिक्विड खाद गुड़हल की जड़ के पास डाल सकते हैं।

यह आपके गुड़हल के पौधे को हरा-भरा तो बनाएगा ही। साथ में, खाद के प्रभाव से आपके गमले या बगीचे में गुड़हल फूलों की बारिश होने लगेगी।



# वीकेंड पर सीलिंग फैन में लगे जालों को इन देसी ट्रिक से करें साफ



घर की साफ-सफाई अक्सर हम समय रहते कर लेते हैं, लेकिन हर रोज सीलिंग फैन की सफाई करना संभव नहीं हो पाता है। ऐसे में, अमूमन लोग इसे वीकेंड पर टाल देते हैं। दरअसल, घर के पंखे पर धूल-गंदगी लगातार पड़ने से उसपर जाले लग जाते हैं, जिसे समय-समय पर साफ करना बेहद जरूरी है। इसे क्लीन करना कई लोगों को काफी मुश्किल लगता है और लोग इसे इग्नोर कर देते हैं। इसी बजह से साफ-सुथरा पंखा भी काला हो जाता है। हालांकि, कमरे के पंखे को साफ करना इतना भी कठिन काम नहीं है। अगर आपके घर के पंखे पर भी जाले लग गए हैं, तो आप इसे साफ करने के लिए कुछ देसी जुगाड़ अपना सकते हैं। यहां, हम आपको पंखा साफ करने के लिए एक ऐसा होममेड क्लीनर बनाना बताएंगे, जिससे आपका पंखा बिल्कुल नया जैसा हो जाएगा। सीलिंग फैन पर लगे जाले को साफ करने के लिए क्लीनर अगर होममेड क्लीनर बनाना चाहते हैं, तो आपको एक बाल्टी में पानी, नमक, आधा कप नारियल का तेल और

थोड़ा सा विनेगर और डिटर्जेंट मिलाकर एक घोल तैयार कर लेना है। इस मिश्रण की मदद से आप आराम से पंखे को साफ कर सकते हैं। हालांकि, इसके लिए आपको कुछ स्टेप्स को फॉलो करना बेहद जरूरी है।

## घर के सीलिंग फैन की सफाई कैसे करें?

सीलिंग फैन पर लगे जाले को क्लीन करने के लिए सबसे पहले एक सूखे कपड़े को एक डंडे में बांध कर पंखे के सारे ब्लेड को साफ कर लें। ध्यान

रहे इस दौरान जल्दबाजी में कोई तार ना टूटे, इसलिए संभाल कर साफ करें।

इसके बाद, डंडे में बंधे कपड़े को बदलकर उसमें एक साफ कपड़ा लगा दें।

फिर, इस कपड़े को मिश्रण में भिगोकर पंखे की अच्छी तरह सफाई कर दें।

अगर नीचे से साफ नहीं हो रहा है, तो एक कुर्सी पर चढ़कर भी आप अपने पंखे को अच्छी तरह से रगड़कर साफ कर सकते हैं। इसके लिए आपको सीढ़ी लगाने की जरूरत नहीं है।



# सांस फूलने की समस्या

जब हम दौड़ते हैं, सीढ़िया चढ़ते हैं या व्यायाम करते हैं तो हमारी सांसें फूलती ही हैं। शरीर पर अतिरिक्त तनाव पड़ने के कारण ऐसा होता है जो कि बहुत सामान्य बात है। परंतु, थोड़ा चलने, बात करने पर या फिर बैठे-बैठे ही सांसों का फूलना बिलकुल भी सामान्य नहीं है।

सांसों के फूलने की समस्या को अक्सर फेफड़ों से जोड़कर देखा जाता है, जो कि सही है। परंतु पूरा सच है कि यह समस्या फेफड़ों से जुड़ी होने के साथ-साथ दिल से जुड़ी समस्याओं की ओर भी संकेत करती है।

कई मामलों में अधिक वज्रन भी इसका कारण बन सकता है।

जब व्यक्ति को सामान्य परिस्थितियों में भी सांस लेने में कठिनाई महसूस होने लगे तो यह असामान्य है। इस दौरान सोने में जकड़न, भारीपन और सांस लेने के दौरान थकान का अनुभव हो सकता है। आराम की स्थिति में, खांसते समय, बात करते वक्त सांस फूलना सामान्य नहीं है।

सांस फूलने का दिल की बीमारी के साथ सीधा संबंध हो सकता है। जब हृदय ठीक तरह से कार्य नहीं कर पाता है तो शरीर को आवश्यक मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती है। इससे शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है, जिससे श्वसन प्रणाली पर अत्यधिक दबाव पड़ता है और सांस लेने में कठिनाई होने लगती है। इसके अलावा कोरोनरी धमनी रोग में हृदय को रक्त पहुंचाने वाली धमनियों में रुकावट होती है, तो हृदय को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे हृदय कमज़ोर हो जाता है और शरीर को ऑक्सीजन की कमी होने से सांस फूलने की समस्या होने लगती है। दिल की धड़कन की अनियमितता जिसे एरिथमिया कहा जाता है के चलते हृदय को शरीर के विभिन्न हिस्सों में पर्याप्त रक्त पंप करने में कठिनाई होती है। हृदय के सही तरीके से रक्त प्रवाहित नहीं कर पाने के कारण सांस फूलने की समस्या पैदा हो सकती है। इसके अलावा, हृदय में मौजूद रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने वाले वॉल्व में जब कोई खराबी आती है, तो हृदय पर अधिक दबाव पड़ता है। इससे फेफड़ों में तरल पदार्थ जमा हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है।

शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने का काम मुख्य रूप से फेफड़ों के द्वारा किया जाता है। इसलिए यदि फेफड़ों में कोई समस्या है तो सांस लेने में कठिनाई महसूस हो सकती है। फेफड़ों में जब किसी तरह की समस्या जैसे- अस्थमा, क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ और संक्रमण आदि होता है तो ये भी सांस फूलने



की समस्या के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

सांस फूलने का एक कारण मोटापा भी हो सकता है। जब किसी व्यक्ति का वजन एक सीमित मात्रा से अधिक हो जाता है, तो उसके हृदय और फेफड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ने लगता है, जिससे शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है और हृदय को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इसके चलते सांस फूलने की समस्या पैदा हो सकती है। विशेष रूप से जब कोई भी शारीरिक गतिविधि करते हैं तो सांस फूल सकती है।

खून में हीमोग्लोबिन की कमी होने से भी शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे सांस फूलने की समस्या हो सकती है। खराब जीवनशैली जैसे अस्वस्थ खान-पान, अधिक धूम्रपान, एलर्जी, तनाव और रक्तचाप भी इस समस्या के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

सांस फूलने की समस्या का इलाज उसके कारण पर निर्भर करता है। यदि इसका कारण हृदय से जुड़े कोरोनरी धमनी रोग, वॉल्व संबंधी रोग, कमज़ोर हृदय या उच्च रक्तचाप है, तो इन समस्याओं के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवाओं या सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

दिल की बीमारियों के लिए दवाओं या सर्जरी के साथ-साथ जीवनशैली में सुधार और उचित देखभाल भी आवश्यक है।

एलर्जी के कारण यदि यह समस्या है तो डॉक्टर की सलाह पर एंटी-हिस्टामिन दवाइयां ली जा सकती हैं। गंभीर मामलों में, डॉक्टर ऑक्सीजन थेरेपी की सलाह दे सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियों में इनहेलर्स, नेब्युलाइज़र, दवाएं और श्वसन तकनीकों के माध्यम से चिकित्सक इन्हें दूर करने का प्रयास करते हैं। अस्थमा जैसी समस्याओं में बचाव के लिए नियमित रूप से दवा लेने की सलाह दी जाती है।

यदि सांस फूलने का संबंध अधिक वज्रन से है तो उचित आहार और व्यायाम की ज़रूरत होती है जिससे वज्रन को नियंत्रित किया जा सके। नाक और श्वसन मार्ग को साफ़ रखने के लिए भाप ली जा सकती है, जिससे सांस लेना आसान होता है। धूम्रपान छोड़ना, गहरी सांस लेने का अभ्यास करना, नियमित व्यायाम करना, संतुलित आहार लेना, धूल, धुएं और प्रदूषण से दूर रहना, तनाव कम करने के लिए योग और ध्यान जैसी तकनीकों को अपनाना सांस फूलने की समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं।

# गाड़ी बेचते समय ध्यान रखें

ऐसी कई वेबसाइट्स हैं जहां हम अपनी पुरानी वस्तुएं जैसे कि बाइक, फर्नीचर आदि आसानी से बेच सकते हैं। हालांकि, इन सेवाओं ने सापान बेचने और खरीदने की प्रक्रिया को सरल बनाया है, लेकिन इसके साथ धोखाधड़ी और सुरक्षा के जोखिम भी जुड़े होते हैं।

इस संर्द्ध में हमें एक सवाल मिला- 'मुझे अपनी स्कूटी बेचनी है। मैं इसे ऑनलाइन बेचने को लेकर शंकित हूं क्योंकि धोखाधड़ी की घटनाएं आम हैं। मैंने एक मैकेनिक से

सलाह ली, पर उसने बहुत कम कीमत बताई। मैं अपनी स्कूटी कैसे बेच सकती हूं?' ऑनलाइन गाड़ी बेचना अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें बस -कुछ सावधानियां बरतने की ज़रूरत है।

व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा...

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर अपनी व्यक्तिगत जानकारी, जैसे- मोबाइल नंबर, घर का पता, ईमेल आईडी आदि, अनावश्यक रूप से साझा न करें। आप केवल वही जानकारी साझा करें जो ज़रूरी है, जैसे- वाहन का विवरण, मॉडल, स्थिति और कीमत आदि।

सुरक्षित स्थल...

जब कोई खरीदार आपकी गाड़ी खरीदने में रुचि दिखाए, तो मिलने का स्थान सार्वजनिक और सुरक्षित चुनौं, जैसे- मॉल या बाजार। दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ जाएं। पहचान की पुष्टि करें...



**अपनी गाड़ी कैसे बेची जाए और इस प्रक्रिया में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह जानकारी कई लोगों को पूरी तरह से नहीं होती। खासतौर पर तब जब बात सायबर सुरक्षा की हो। हमें ऐसा ही एक सवाल प्राप्त हुआ, जिसका उत्तर विशेषज्ञ दे रहे हैं।**

खरीदार से उसका आधार कार्ड अवश्य मांगें। अगर वह खुद को किसी कंपनी में कार्यरत बताता है तो उस कंपनी की एम्पार्ट आईडी भी आप मांग सकते हैं। धोखाधड़ी से सावधान रहें...

कई बार ठग खुद को ग्राहक बताकर विश्वास जीतने की कोशिश करते हैं। वे आपको फर्जी बैंक ट्रांसफर रसीद भेज सकते हैं या अग्रिम भुगतान का वादा करके आपकी गाड़ी को जल्दी बेचने का दबाव बना सकते हैं। इसलिए पूरा भुगतान मिलने के बाद ही खरीदार को गाड़ी सौंपें।

भुगतान के मामले में सतर्क रहें...

ऑनलाइन वाहन बेचते समय सबसे बड़ा जोखिम भुगतान से जुड़ा होता है। हालांकि नकद में भुगतान लेने की सलाह दी जाती है, लेकिन अगर कोई ऑनलाइन बैंक ट्रांसफर की मांग करता है, तो पूरी प्रक्रिया को ध्यान से करें। कम रकम वाले बैंक खाते का उपयोग करें।

किसी भी अनजान या नए तरीके से भुगतान लेने से बचें। कभी भी कोई ओटीपी या पिन उस व्यक्ति से साझा न करें।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर कई सुरक्षा फीचर्स मौजूद हैं, जैसे कि फोन नंबर को छुपाना, केवल प्लेटफॉर्म के माध्यम से चैट करना आदि। अगर किसी संदिग्ध गतिविधि का सम्मान करते हैं, तो तुरंत संबंधित प्लेटफॉर्म को रिपोर्ट करें।

जब अपना दुपहिया वाहन बेचने जा रहे हों,

तो सुनिश्चित करें कि उसके सभी दस्तावेज़ सही और पूरी तरह से तैयार हों। बाइक के रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट, बीमा और पॉल्यूशन सर्टिफिकेट को भी जांच लें। खरीदार से भी सही दस्तावेज़ों की मांग करें ताकि ट्रांसफर प्रक्रिया के दौरान कोई समस्या न हो।

दस्तावेज़ों के हस्तांतरण को वैध तरीके से पूरा करें। आरटीओ में जाकर ही गाड़ी का ट्रांसफर करें ताकि वह आपके नाम से पूरी तरह से ट्रांसफर हो जाए और आप क्रान्तीनी जिम्मेदारियों से मुक्त हो सकें।

अगर ऑफलाइन बेचना है तो...

आपको किसी अन्य मैकेनिक से भी दूसरी राय लेनी चाहिए।

अपने परिचितों को या मैसेंजर ग्रूप्स में भी जानकारी दे सकते हैं कि आप वाहन बेचना चाहते हैं, इससे शायद कोई मदद मिल जाए।

# दोस्त

## की मदद

एक जंगल में एक कछुआ और लोमड़ी रहते थे। दोनों बहुत अच्छे दोस्त थे, लेकिन उनकी खूबियाँ और कमजोरियाँ में बड़ा अंतर था। कछुआ बहुत धीमी चाल से चलता था, जबकि लोमड़ी तेज और चालाक थी। पिर भी, दोनों हमेशा साथ रहते थे और एक-दूसरे की मदद करते थे।

### पहला मोड़: जंगल का सफर

एक दिन कछुआ और लोमड़ी ने तय किया कि वे जंगल के दूसरी तरफ जाकर नया इलाका देखेंगे। लोमड़ी उत्साहित थी और तेजी से चलने लगी, लेकिन कछुआ अपनी धीमी चाल में ही चला जा रहा था। रास्ते में लोमड़ी कछुए को छोड़कर आगे बढ़ गई, लेकिन कुछ देर बाद उसे कछुए की चिंता होने लगी।

लोमड़ी ने सोचा, कछुआ बहुत धीमा है, उसे मेरी मदद की जरूरत हो सकती है। वह कछुए के पास वापस लौटी और बोली, दोस्त, तुम बहुत धीमी गति से चल रहे हो। क्या मैं तुम्हारी कुछ मदद कर सकती हूँ?

कछुआ ने धीरे-धीरे कहा, मैं तेज नहीं चल सकता, लेकिन अगर तुम अपनी पीठ पर मुझे बिठा लो, तो हम जल्दी पहुँच जाएंगे।

### दूसरा मोड़: साथ चलने की शक्ति

लोमड़ी ने कछुए की बात मानी और उसे अपनी पीठ पर बिठा लिया। अब दोनों साथ-साथ तेजी से आगे बढ़ने लगे। कछुआ खुश था कि उसे इतनी तेजी से सफर करने का मौका मिल रहा था और लोमड़ी भी खुश थी कि उसने अपने दोस्त की मदद की।

रास्ते में उन्हें एक नदी मिली, जो बहुत चौड़ी और गहरी



थी। लोमड़ी ने कछुए से कहा, अब हमें इस नदी को पार करना है, लेकिन मुझे तैरना नहीं आता। क्या तुम मेरी मदद कर सकते हो?

कछुआ मुस्कराया और बोला, इमैं तैरने में माहिर हूँ। तुम मेरी पीठ पर बैठ जाओ, मैं तुम्हें नदी पार करा दूँगा। लोमड़ी ने कछुए की बात मानी और उसकी पीठ पर बैठ गई। कछुआ धीरे-धीरे तैरकर नदी पार करने लगा।

### अंतिम मोड़: एक-दूसरे की मदद का महत्व

जब वे दोनों नदी पार कर गए, तो लोमड़ी ने कछुए का धन्यवाद किया और बोली, दोस्त, अगर हम एक-दूसरे की मदद नहीं करते, तो हम कभी इस सफर को पूरा नहीं कर पाते।

कछुआ भी मुस्कराया और बोला, सच कहा दोस्त, हमें हमेशा एक-दूसरे की मदद करनी चाहिए। साथ मिलकर हम हर मुश्किल को पार कर सकते हैं।

### कहानी से सीख़:

इस कहानी से यह सीख मिलती है कि चाहे हम कितने भी अलग हों, अगर हम अपने दोस्तों की मदद करें और मिलकर काम करें, तो हर मुश्किल को आसानी से पार कर सकते हैं। सच्ची दोस्ती तभी सफल होती है, जब हम एक-दूसरे का सहारा बनते हैं।



# कर्नाटक में है बप्पा की 1000 साल पुरानी मूर्ति खूबसूरती देख हो जाएंगे हैरान

देश के हर एक राज्य में बप्पी की तरह-तरह की मूर्तियां विराजमान हैं, लेकिन हम आपको एक ऐसी मूर्ति के बारे में बताएंगे, जो लगभग 1000 साल पुरानी है। आइए जानते हैं इस बारे में-



बप्पा यानी भगवान गणेश की कई प्राचीन मूर्तियां, जिसे देखकर हर कोई मंत्रमुग्ध हो जाता है। भारत के हर एक राज्य में तरह-तरह के बप्पा की मूर्तियां हैं, जो विभिन्न हिस्सों में पाई जाती हैं, लेकिन कर्नाटक राज्य में स्थित एक विशेष गणेश मूर्ति है, जो लगभग 1000 साल पुरानी है। बप्पा की यह मूर्ति अपनी अद्वितीय खूबसूरती और इतिहास के लिए काफी ज्यादा प्रसिद्ध है। इस लेख में हम आपको इस खास मूर्ति के बारे में बताएंगे।

## गोकर्ण में 1000 साल पुरानी गणेश मूर्ति

कर्नाटक के गोकर्ण नामक तीर्थ स्थल में भगवान गणेश की एक प्राचीन और सुंदर मूर्ति स्थित है। गोकर्ण महाबलेश्वर मंदिर में स्थापित इस गणेश मूर्ति का ऐतिहासिक महत्व है, और यह लगभग 1000 साल पुरानी मानी जाती है। इसे देखकर लोग इसकी कलाकारी और सुंदरता से मंत्रमुग्ध हो जाते हैं।



## क्या है मूर्ति की विशेषताएं

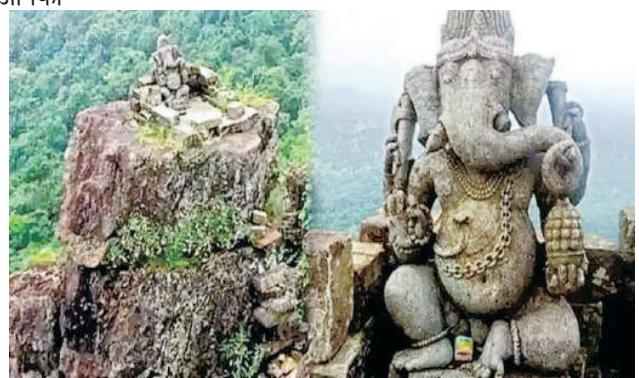
यह मूर्ति उत्कृष्ट शिल्पकला का एक अद्वित उदाहरण है, जिसे पत्थर से उकेरा गया है। भगवान गणेश की यह मूर्ति विशाल आकार की है और इसकी बारीक नक्काशी इसे और भी आकर्षक बनाती है।

इस मूर्ति को देखने के लिए पूरे भारत से भक्त और पर्यटक आते हैं, और इसकी सुंदरता देखकर सभी चकित हो जाते हैं।

## गोकर्ण का धार्मिक महत्व

गोकर्ण धार्मिक स्थल के रूप में जाना जाता है और इसे दक्षिण भारत के प्रमुख तीर्थ स्थलों में गिना जाता है। यहां गणेश जी की पूजा विशेष रूप से की जाती है और हर साल गणेश चतुर्थी के अवसर पर भक्तों की बड़ी संख्या में भीड़ यहां उमड़ती है।

आगर आप गणेश जी के इतिहास और भारतीय शिल्पकला में रुचि रखते हैं, तो गोकर्ण का यह प्राचीन मंदिर और गणेश मूर्ति आपके लिए एक अद्वित यात्रा स्थल हो सकता है।



# ‘अर्जुन रेड्डी’ से लेकर ‘महाराज’ जैसी फिल्मों में अनोखे किरदार निभा चुकी हैं शालिनी पांडे

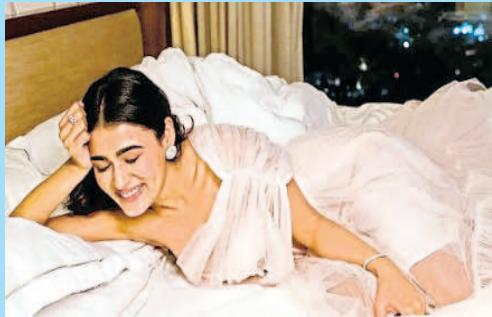
शालिनी पांडे भारतीय सिनेमा की सबसे प्रतिभाशाली अभिनेत्रियों में से एक हैं। संदीप रेड्डी वांगा द्वारा निर्देशित फिल्म ‘अर्जुन रेड्डी’ में विजय देवरकोड़ा के साथ लीड एक्ट्रेस के रूप में धमाकेदार डेब्यू करने वाली शालिनी आज अपना जन्मदिन मना रही हैं। ‘अर्जुन रेड्डी’ से लेकर हाल ही में रिलीज हुई ‘महाराज’ तक, शालिनी ने हर तरह के किरदारों में अपनी एक्टिंग को बखूबी निभाया है।

## फिल्म अर्जुन रेड्डी से मिली बड़ी सफलता

‘अर्जुन रेड्डी’ शालिनी पांडे के करियर की महत्वपूर्ण फिल्म थी, क्योंकि इसमें उन्होंने एक शांत, दब्बु मेडिकल छात्रा, प्रीति का किरदार निभाया था, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा और शालिनी रातोंरात स्टार बन गई। नए होने के बावजूद, उन्होंने प्रीति के किरदार को बखूबी निभाया और अपनी दमदार परफॉर्मेंस से आलोचकों की प्रशंसा के साथ-साथ बड़ी फैन फॉलोइंग भी हासिल की।

## ई बड़ी फिल्में लगी हाथ

‘अर्जुन रेड्डी’ की सफलता के बाद शालिनी के करियर ने ऊंची उड़ान भरी, क्योंकि वे केवल एक ही जॉनर तक सीमित नहीं रहीं। इसके बाद उन्होंने ‘महानती’ (2018), ‘118’ (2019) और ‘एनटीआर: कथानायकुड़’ (2019) जैसी फिल्मों में भी काम किया। इसके बाद शालिनी ने रणवीर सिंह के



साथ ‘जयेशभाई जोरदार’ (2022) से बॉलीवुड में डेब्यू किया, जिसमें उन्होंने एक गर्भवती पत्नी का किरदार निभाया था।

हाल ही में रिलीज हुई फिल्म ‘महाराज’ में शालिनी ने किशोरी का किरदार निभाया। भले ही उनकी स्क्रीन पर मौजूदगी कम थी, लेकिन उन्होंने अपने किरदार में अपनी काबिलियत सावित की और इसके लिए उन्हें बहुत सराहना मिली। शालिनी पांडे की विभिन्न जॉनर में किरदार निभाने की इच्छा उन्हें एक बेहतरीन अभिनेत्री बनाती है। उनकी परफॉर्मेंस इतनी सहज होती है कि दर्शक उनसे आसानी से जुड़ जाते हैं। अपनी बेहतरीन प्रतिभा के साथ, शालिनी निश्चित रूप से भारतीय सिनेमा का उभरता सितारा बनेगी, और उनके प्रशंसक बेसब्री से उनकी आने वाली फिल्मों, “डब्बा कॉर्टेल” और “बैंडवाले,” में उनके अभिनय का इंतजार कर रहे हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिव्यूरीय ‘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

