

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



शहनाज गिल

इंस्टाग्राम पर

उनके द्वारा शेयर

की गई पोस्ट

तेजी से वायरल

हो गई है।



भोलू ने उठा लिया भोलू डरते  
को हुए बोला- आंटी जी  
एक लड़की से प्यार हुआ  
भोलू रोज देर रात को  
लड़की को फोन किया  
करता था एक बार भोलू  
का फोन लड़की की मां  
से लगता है



चिटू ने पिंटू से पूछा- शादीशुदा  
लड़की और शादीशुदा लड़के में  
क्या अंतर है?

पिंटू- मंगलसूत्र लटका हो तो  
लड़की शादीशुदा और  
मुंह लटका हो ते लड़का शादीशुदा...



पत्नी दर्द से कराहते हुए- सुनो... मेरे सीने में बहुत तेज दर्द  
हो रहा है, शायद हार्ट अटैक आया है,  
जल्दी से एंबुलेंस बुलवाओ ना...  
पती (जल्दी-जल्दी में)- ठीक है फोन करता हूं।  
जरा, अपने मोबाइल का  
पासवर्ड बताओ...  
पत्नी- चलो रहने दो,  
अभी रुक जाओ पहले से  
ठीक लग रहा



डॉक्टर- जब तुम तनाव में  
होते हो क्या करते हो?  
मरीज- जी, मंदिर चला जाता हूं...  
डॉक्टर- बहुत बढ़िया,  
ध्यान-व्यान लगाते हो वहां?  
मरीज- जी नहीं, लोगों के  
जूते चप्पल मिक्स कर देता हूं,  
फिर उन लोगों को देखता  
रहता हूं...  
मरीज की बात  
सुनकर डॉक्टर  
हैरान रह गया...



ससुर: अरे दामाद जी क्या हाल  
हैं आपके?  
दामाद जी: बस आपकी ही  
माया है  
ससुर: अरे दामाद जी, तूफान  
की क्या खबर है?  
दामाद: कूलर के आगे सो रही  
है, कहिए तो बात करा दूं।

पति प्रवचन सुनकर  
घर आया और पत्नी  
को गोद में उठा  
लिया...!  
पत्नी- क्या गुरुजी  
ने रोमांस करने के  
लिए कहा है...?

पति- नहीं रे पगली,  
उन्होंने तो कहा है  
कि अपने दुख खुद  
उठाओ...!  
उसके बाद पत्नी ने  
पूरे घर को सर पर  
उठा लिया

क बस में एक लड़का साथ खड़ी लड़की  
पर जानबूझकर गिरने लगा तो लड़की  
गुस्से से बोली.  
लड़की: क्या करते हो?  
लड़का: जी सरकारी नौकरी!

लड़की: लड़कियां छेड़ना सरकारी  
नौकरी है?  
लड़का: नहीं, यह तो मैं ओवर टाइम  
कर रहा हूं!

पत्नी सब्जी लेने में इतना मोलभाव कर  
रही थी कि पति परेशान हो गया  
पति: मेहरबानी करके जल्दी खरीदो।  
ऑफिस के लिए लेट हो रहा हूं  
पत्नी: तुम बीच में मत बोलो, जल्दी-  
जल्दी के कारण ही तुम जैसा पति  
मिला है मुझे।  
अब सब्जी के मामले में जल्दी  
नहीं करूंगी...





# 5 रिलेशनशिप एडवाइस को कभी न अपनाएं, वरना आपको पड़ सकता है भारी।

रिश्ते जीवन का महत्वपूर्ण पहलू होते हैं, और उन्हें जीवनभर निभाने के लिए हमें सही डिजीजन का चयन करना बेहद जरूरी है। रिश्ते में सलाह लेना और देना आम बात है। ये करो तो रिश्ता अच्छे से चलेगा, वो करो तो मजबूती से निभा सकते हो। ऐसे वाले कई सुझाव आपको अक्सर मिलते रहते होंगे। लेकिन कुछ सलाहें आपके रिश्ते को बिगाड़ सकती हैं। ऐसे सुझावों से बचना जरूरी है, जो आपके प्यार को कमजोर कर सकते हैं। आइए, जानते हैं वो पांच सलाहें जो आपको कभी नहीं अपनानी चाहिए।

## अपनी भावनाओं को छुपाना

कई लोग मानते हैं कि अपने पार्टनर की भावनाओं का ध्यान रखना जरूरी है, लेकिन अपनी भावनाओं को छुपाना किसी भी रिश्ते के लिए सही नहीं है। जब आप अपने मन की बात नहीं कहेंगे, तो गलतफहमी और दूरी बढ़ सकती है। खुलकर बात करने से ही आप एक-दूसरे को समझ सकेंगे।

## पुरानी बातों को बार-बार याद करना

जब आप अपने रिश्तों में बंधे होते हैं, तो बीते हुए कल की गलतियों को बार-बार याद करना। आपके रिश्ते को कमजोर कर सकता है। अगर आप पुरानी बातों को हमेशा याद करके अपने पार्टनर को उस गलतियों को लेकर बार-बार सुनाते रहेंगे, तो इससे न केवल आप अपने रिश्ते को खत्म करते हैं, इसके साथ ही आप अपने पार्टनर के प्रति रवैये को भी खराब करते हैं। पुरानी बातों को याद करने से बढियाँ हैं, कि आप अपने पार्टनर के साथ वर्तमान में जिएं।

## दूसरों की सलाह पर अधिक निर्भर रहना

कई लोग अपने रिश्ते के बारे में अपने दोस्तों, रिश्तेदारों की सलाह पर निर्भर रहते हैं। यह ठीक है कि आप सलाह लें, लेकिन आपको अपने रिश्ते को अपने



तरीके से समझना और निभाना चाहिए। हर रिश्ता अलग होता है और दूसरों की सलाह हमेशा आपके लिए सही नहीं हो सकती।

## हमेशा सही बनने की कोशिश करना

रिश्तों में बहस होना आम है। लेकिन अगर आप हमेशा सही साबित होना चाहते हैं, तो इससे आपके पार्टनर को बुरा लग सकता है। ऐसा करने से आपके रिश्ते में तनाव और झगड़े बढ़ सकते हैं। बेहतर यह है कि आप अपने पार्टनर की भावनाओं को समझें। उनकी बातों को सुनें और मानें। इससे आपका रिश्ता मजबूत होगा और आप दोनों के बीच प्यार बढ़ेगा।

## लड़ाई के बाद पार्टनर को इग्नोर करना

अक्सर आप अपने पार्टनर से लड़कर अपने किसी दोस्तों को कॉल लगाते हैं, उस समय आपका दोस्त भी आपकी सारी बातें सुनकर आपको इग्नोर करो यार! ऐसी ही सलाह देते होंगे। पर आपको अपने पार्टनर को इग्नोर करना भारी पड़ सकता है। और इससे रिश्तों में और दूरी बढ़ जाती है। इग्नोर करना समस्या का हल नहीं है। बेहतर है कि दोनों खुलकर बात करें और एक दूसरे की फीलिंग को समझें। रिश्ते में प्यार बनाए रखने के लिए बातचीत करें न कि इग्नोर।

# पत्नी की याद में इस पति ने तैयार करवाई अनोखी मूर्ति, कीमत जान चौंक जाएंगे आप

पत्नी की याद में एक व्यक्ति ने 8 लाख की सिलिकॉन मूर्ति तैयार करवाई है। आइए जानते हैं इस घटना के बारे में-

प्यार में लोग चांद-तारे तोड़ने की बातें अक्सर करते हैं। लेकिन इन वादों को कोई पूरा नहीं कर पाता है। लेकिन प्रेम को बयां करने के लिए चांद-तारे तोड़ना जरूरी नहीं है, बल्कि आप अपने की छोटी-छोटी खुशियों का ध्यान रखकर भी उन्हें खुश कर सकते हैं। हाल ही में एक ऐसी घटना सामने आई है, जिसमें एक पति ने अपनी दिवंगत पत्नी के प्रति प्रेम को अनोखे ढंग से बयां किया है। हर कोई इस घटना के बारे में जानकर चौंक रहा है। अब आप में से कई लोग सोच रहे होंगे कि आखिर ऐसा क्या हो गया, तो आपको बता दें कि एक व्यक्ति ने अपनी दिवंगत पत्नी की याद में 8 लाख रुपये खर्च करके सिलिकॉन से बना पुतला तैयार करवाया। आइए जानते हैं इस पूरी घटना के बारे में-



बनाने का फैसला लिया। उन्होंने करीब 8 लाख रुपये खर्च करके पत्नी की सिलिकॉन की मूर्ति तैयार करवाई, जो देखने में जीवंत है और ऐसा लगता है जैसे उनकी पत्नी किरण जीवित हो गई हों।

## ड्राइंग रूम में रखी पत्नी की मूर्ति

बिजनेसमैन प्रशांत ने अपनी पत्नी की इस खूबसूरत सी मूर्ति को ड्राइंग रूम में रखा है। ये मूर्ति सोफे पर बैठी हुई सी बनाई गई है, जिसमें किरण ने अपनी बड़ी बेटी की शादी के दौरान साड़ी और जेवर पहनाए थे। उनकी बेटी इस मूर्ति की नियमित रूप से देखभाल करती है। बता दें कि महक

उनकी एक बेटी है, जो अभी स्टूडेंट है और MBA की पढ़ाई कर रही है।

## मूर्ति को देखकर लगता है पत्नी जिंदा हो उठी

प्रशांत का कहना है कि जब भी वे इस मूर्ति को देखते हैं, तो उन्हें ऐसा लगता है कि उनकी पत्नी जिंदा हो गई है और वे उनके साथ रहती हैं।

प्रशांत के साथ-साथ उनके बच्चे भी चाहते थे कि मां की पूर्ति एक घर में होनी चाहिए। जिसके बाद उन्होंने मूर्तिकार से संपर्क करके इस खास मूर्ति को बनवाया।



## क्या है पूरा मामला ?

दरअसल, कोरोनाकाल में दक्षिण ओडिशा के ब्रह्मपुर शहर में रहने वाले 52 वर्षीय बिजनेसमैन प्रशांत नायक की पत्नी किरण का निधन हो गया था। इन्होंने 1997 में शादी की थी, जिसके बाद उन्हें 2 बेटियां और 1 बेटा हुआ। पत्नी के निधन के बाद भले ही उनके 3 बच्चे थे, लेकिन उनके जीवन में पत्नी की कमी रहती ही थी। वे अक्सर अपनी पत्नी को याद करते थे, ऐसे में उन्होंने पत्नी की याद में सिलिकॉन की मूर्ति

# चूल्हे-चौके के हुनर से बनी करोड़ों की मालकिन मिलिए देश की सबसे अमीर महिला यूट्यूबर से

निशा मधुलिका यूट्यूब पर सबसे ज़्यादा फॉलो की जाने वाली शेफ एक हैं और देशभर में एक जाना-माना नाम हैं। यूट्यूब पर फुल-टाइम कंटेंट क्रिएटर होने के अलावा, वह कई वेबसाइटों के लिए फूड कॉलम भी लिखती हैं। एक शिक्षक के रूप में अपने करियर की शुरुआत करने से लेकर सबसे अमीर महिला यूट्यूबर बनने तक का उनका सफर वाकई प्रेरणादायक है।

**निशा मधुलिका की वीडियो से बहुत कुछ सीखते हैं लोग**

निशा मधुलिका को घर से दूर रहने वाले युवा बहुत पसंद करते हैं, क्योंकि उनकी रेसिपी में 'घर के खाने' का स्वाद होता है। वर्तमान में, वह भारत की सबसे ज़्यादा देखी जाने वाली महिला यूट्यूबर में से एक हैं, जिनके फेसबुक, इंस्टाग्राम और यूट्यूब पर बहुत ज़्यादा फ़ॉलोअर्स हैं। जबकि बहुत से लोग उनके यूट्यूब चैनल से परिचित हैं और उनकी सामग्री का आनंद लेते हैं, हालांकि कम ही लोग उनकी प्रसिद्धि के पीछे की कहानी जानते हैं।

## शिक्षक के रूप में शुरू किया था करियर

25 अगस्त 1959 को उत्तर प्रदेश में जन्मी निशा एक मध्यम वर्गीय परिवार में पली-बढ़ी। बचपन से ही उन्हें खाना बनाने का शौक था और बड़े होने पर उन्होंने व्यंजनों के साथ प्रयोग करना शुरू कर दिया। अपनी स्कूली शिक्षा और स्नातक की पढ़ाई पूरी करने के बाद निशा ने शुरू में शिक्षण के क्षेत्र में अपना करियर बनाया। उन्होंने इस पेशे को कई साल समर्पित किए और अपने पति एम.एस. गुप्ता के व्यवसाय में भी उनका साथ दिया।



## 2011 में खोला अपना यूट्यूब चैनल

शादी के बाद निशा नोएडा चली गईं, जहां उन्होंने अपने पति के व्यवसाय में उनकी मदद करना जारी रखा और साथ मिलकर उन्होंने दो बच्चों का पालन-पोषण किया। निशा मधुलिका का पेशेवर जीवन 2011 तक सुचारु रूप से आगे बढ़ रहा था, जब उन्होंने अपना यूट्यूब चैनल शुरू करने का फैसला किया। हालांकि यह एक चुनौतीपूर्ण निर्णय था, लेकिन उनके व्यापक खाना पकाने के अनुभव ने उन्हें इस नए उद्यम को शुरू करने का आत्मविश्वास दिया।

## 2017 में मिली पहचान

52 साल की उम्र में जब कई लोग अपनी गति कम करने की सोचते हैं तब निशा ने एक अलग रास्ता अपनाया। उन्होंने लगातार वीडियो अपलोड किए और 2014 तक वह भारत की शीर्ष यूट्यूब शेफ़ में से एक बन गईं। नवंबर 2017 में उनको अपनी पहली बड़ी पहचान तब मिली जब उन्हें सोशल मीडिया समिट एंड अवार्ड्स में शीर्ष यूट्यूब कुकिंग कंटेंट क्रिएटर का नाम दिया गया। इस उपलब्धि के कारण उन्हें कई प्रसिद्ध

प्रकाशनों के साथ साक्षात्कार मिले, जहां निशा ने एक शिक्षक से यूट्यूब सनसनी बनने तक की अपनी प्रेरक यात्रा के बारे में बताया।

## लाखों लोग करते हैं फॉलो

निशा मधुलिका के वर्तमान में यूट्यूब पर 14.5 मिलियन सब्सक्राइबर और फेसबुक पर 5.6 मिलियन फ़ॉलोअर्स हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, उनकी कुल संपत्ति 43 करोड़ आंकी गई है, जो उन्हें सबसे अमीर महिला यूट्यूबर बनाती है। वह विभिन्न ब्रांडों का प्रचार भी करती हैं।





# थोड़ा सा काम करते ही होती है थकान एनर्जी बूस्ट करने के लिए सुबह करें ये काम

दिनभर में कोई भी काम करने के लिए एनर्जी की जरूरत होती है, लेकिन कुछ लोग थोड़ा सा काम करते ही थक जाते हैं. दिनभर अगर चुस्त-दुरुस्त बने रहना है तो इसके लिए सुबह की शुरुआत सही से होना जरूरी है.

## एनर्जी बूस्ट करने के टिप्स

खराब लाइफस्टाइल का बुरा असर सीधा सेहत पर पड़ता है. इस वजह से कई हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती हैं जिसके संकेत पहले से ही थकान, कमजोरी, के रूप में दिखाई देने लगते हैं. आजकल का रूटीन और खानपान अनहेल्दी है, जिसकी वजह से खरीर में न्यूट्रिएंट्स की कमी हो जाती है और इसका नतीजा ये होता है कि शरीर की एनर्जी लो हो जाती है, साथ ही यह आगे चलकर किसी गंभीर रोग को भी बढ़ावा दे सकता है. अगर आप भी थोड़ा सा काम करने, कुछ कदम चलने या फिर एक मंजिल सीढ़ियां चढ़ते ही हांफने लगते हैं और बहुत ज्यादा थकान महसूस होती है तो सुबह के रूटीन में बदलाव करें. इससे पूरे दिन एनर्जी बनाए रखने में आपको मदद मिलेगी.

थोड़ा सा काम करते ही थक जाना और एनर्जी लेवल बहुत कम महसूस होने का मतलब है कि शरीर अंदर से कमजोर है, या फिर आप ऐसा ब्रेकफास्ट नहीं कर रहे हैं जो आपको दोपहर के खाना खाने तक एनर्जी दे सके. तो चलिए जान लेते हैं कि कैसे आप सुबह की शुरुआत में कुछ बातों को ध्यान में रखकर एनर्जी लेवल बूस्ट कर सकते हैं.

## सुबह उठकर एक गिलास पानी

सात से 8 घंटे रात में सोने के बाद सुबह शरीर को हाइड्रेट करने की जरूरत होती है. इसलिए सुबह उठने के बाद कम से कम एक गिलास गुनगुना पानी पीना चाहिए. इससे शरीर के टॉक्सिन भी बाहर निकलते हैं. इसके लिए मलासन में बैठ जाएं और आराम से घूंट-घूंट करके पानी पिएं.

## भीगे हुए नट्स खाएं

उठने के कुछ देर बाद भीगे हुए कुछ नट्स जैसे, दो से तीन बादाम (छिलके उतारकर), ब्राजील नट्स, पाइन



नट्स (चिलगोजा), 7 से 8 मूंगफली के दाने खाने चाहिए. इससे आपको प्रोटीन की अच्छी मात्रा मिलेगी, जिससे एनर्जी लेवल बूस्ट होगा, साथ ही में इन नट्स में गुड फैट्स होते हैं जो दिल को हेल्दी बनाए रखने में मदद करते हैं.

## कुछ देर फिजिकल एक्टिविटी करें

दिनभर चुस्त-दुरुस्त बने रहने के लिए यह बहुत जरूरी है कि रोजाना सुबह थोड़ी फिजिकल एक्टिविटी की जाए और खासतौर पर जिन लोगों की सिटिंग जॉब है उन्हें सुबह में कुछ देर सैर, योगा, साइकलिंग, या फिर हल्का वर्कआउट जरूर करना चाहिए. इससे मांसपेशियों की स्ट्रेंथ बढ़ती है और आपको जल्दी थकान महसूस नहीं होती.

## नाश्ते में लें ये चीजें

नाश्ता हमें दिन के लंच तक एनर्जी देने का काम करता है, इसलिए इसमें हेल्दी चीजें शामिल होना बेहद जरूरी है. प्रोटीन और फाइबर रिच चीजें अपने ब्रेकफास्ट में शामिल करनी चाहिए. इसमें आप ओवरनाइट भीगे ओट्स और चिया सीड्स की पुडिंग, अंडा, पनीर-चना सलाद, दलिया, केला, दूध जैसे न्यूट्रिशन से भरपूर फूड्स खाए जा सकते हैं. ब्रेकफास्ट में ज्यादा ऑयल और मसाले लेने से बचना चाहिए.

कहते हैं कि माफी मांगने से कोई इंसान छोटा नहीं हो जाता है। जब आप कोई गलती करते हैं तो आपको बिना किसी झिझक के माफी मांग लेनी चाहिए। अक्सर जब लोग एक रिलेशन में होते हैं तो गलती होने पर भी माफी मांगना जरूरी नहीं समझते। कई बार लोग इसे अपने ईगो के चलते माफी नहीं मांगते या फिर अगर वे माफी मांगते भी हैं तो ऐसा लगता है कि जैसे वे लड़ाई खत्म करने के लिए बस एक फार्मैलिटी कर रहे हों। ऐसे में चीजें सुलझने की जगह और भी ज्यादा उलझती चली जाती है।

यकीनन अपने साथी से माफी मांगना थोड़ा ट्रिकी हो सकता है। जब आप चीजों को बेहतर बनाने की कोशिश करना चाहते हैं, लेकिन आपको पता नहीं होता कि आपको अगला कदम किस तरह रखना चाहिए, तो यह आपकी परेशानी बढ़ा सकता है। अधिकतर लोग जब अपने पार्टनर से माफी मांगते हैं तो उस दौरान कुछ छोटी-छोटी गलतियां कर बैठते हैं, जिसकी वजह से उनके बीच की समस्या और भी ज्यादा बढ़ जाती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अक्सर लोग अपने पार्टनर से माफी मांगते समय कर बैठते हैं-

### खुद का बचाव करना

कई बार ऐसा होता है कि व्यक्ति अपने पार्टनर से माफी तो मांगता है, लेकिन साथ ही साथ अपने द्वारा की गई हरकतों को सही भी ठहराने की कोशिश कर रहा होता है। मसलन, आप अपने पार्टनर से कहते हैं कि मुझे माफ कर दो, लेकिन...। माफी के बाद "लेकिन" जोड़ने से ऐसा लगता है कि आप वास्तव में माफी मांगने के बजाय अपने कार्यों को उचित ठहरा रहे हैं। यह दर्शाता है कि आप ब्लेम वास्तव में अपने पार्टनर पर डालने की कोशिश कर रहे हैं। इसके बजाय माफी मांगते समय सिर्फ सॉरी कहें या या "मैं गलत था" ऐसे शब्दों का इस्तेमाल करें। इससे आपके पार्टनर को यह अहसास होगा कि आपने बहाने बनाए बिना अपनी गलती स्वीकार कर ली है।

### बार-बार सॉरी ना बोलें

कभी-कभी पार्टनर को मनाने या उसे हंसाने के लिए बार-बार सॉरी बोलना अच्छा लग सकता है। लेकिन हर वक्त सॉरी बोलने से बचें या फिर बहुत अधिक बार सॉरी ना बोलें। दरअसल, जब आप बार-बार ऐसा करते हैं तो इससे सामने वाले को यह अहसास होने लगता है कि आप सच में अपनी गलती पर शर्मिन्दा नहीं हैं और केवल चीजों को बेहतर करने के लिए ऐसा कर रहे हैं। कोशिश करें कि आप अधिक सरलता और ईमानदारी के साथ अपने पार्टनर से माफी मांगें। एक बार ही, लेकिन दिल से माफी

मांगना आमतौर पर पर्याप्त होता है, और इससे आपके पार्टनर को यह महसूस होता है कि आपने सच में अपनी गलती को समझकर उसे स्वीकार किया है।

यह भी पार्टनर से माफी मांगते समय की जाने वाली आम गलती है। जब एक व्यक्ति कोई गलती करता है तो वह अपने पार्टनर से माफी मांग लेता है। साथ ही साथ, वह यह भी उम्मीद करता है कि उसका पार्टनर उसे तुरंत माफ कर दे। जब ऐसा नहीं होता है तो इससे समस्या पैदा होती है। आपको यह समझना चाहिए कि अगर आपकी किसी बात या हरकत से आपके पार्टनर का दिल दुखा है तो ऐसे में उन्हें दोबारा पहले की तरह नॉर्मल होने में थोड़ा वक्त लग सकता है। इसलिए, अगर उन्हें जरूरत है तो थोड़ा स्पेस दें। आप पूरी ईमानदारी के साथ अपनी गलती स्वीकार करते हुए पार्टनर से माफी मांग लें।

### पिछली बातों को शामिल करना

यह देखने में आता है कि जब लोग कोई गलती करते हैं तो वे अपने पार्टनर से माफी तो मांगते हैं, लेकिन उस दौरान अपने रिश्ते की पुरानी कड़वी बातों या फिर मुद्दों पर दोबारा बात करते हैं। हालांकि, जब आप माफी मांगते समय कहीं ना कहीं खुद को सही ठहराने के चक्कर में पुरानी बातों को निकालते हैं तो इससे स्थिति बेहतर होने की जगह बदतर हो जाती है। यह भी हो सकता है कि आपका पार्टनर आपसे और भी ज्यादा नाराज हो जाए। इससे आपकी उलझन बढ़ती चली जाएगी। इसलिए, अगर आप अपने पार्टनर से माफी मांग रहे हैं तो खुद के बचाव पर फोकस करने की जगह सच में दिल से माफी मांगें।

### व्यवहार में बदलाव ना लाना

कई बार यह भी देखने में आता है कि लोग रिलेशन में बहस से बचने के लिए माफी तो मांग लेते हैं, लेकिन वे सच में उसे दिल से मानते नहीं हैं। जिसकी वजह से आपके शब्दों का भी कोई मोल नहीं रह जाता है। यह सच है कि शब्द एक जादू की तरह काम करते हैं, लेकिन केवल तब, जब आप अपने द्वारा कहे गए शब्दों पर खरे उतरते हैं। अगर आपने कोई गलती की और पार्टनर से माफी मांग ली। लेकिन बाद में आप वही गलतियां बार-बार करते जा रहे हैं तो फिर आपकी माफी का कोई मतलब नहीं रह जाएगा। इससे आपके पार्टनर को यह लग सकता है कि आपको सच में अपनी गलती का कोई अहसास नहीं है। इसलिए, गलती करने पर माफी मांगने के बाद, अपने व्यवहार को बदलने की कोशिश करें। छोटे-छोटे बदलाव दिखाते हैं कि आप चीजों को बेहतर बनाने के लिए कितने सजग हैं।



## आलू के छिलकों से करें घर की डीप क्लीनिंग नहीं होगी महंगे-महंगे क्लीनर की जरूरत

आलू के छिलके, जो आमतौर पर हम फेंक देते हैं, घर की डीप क्लीनिंग के लिए एक सस्ते और प्राकृतिक विकल्प के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं। इन छिलकों में मौजूद स्टार्च और एसिडिक गुण कई सतहों की सफाई करने में मदद कर सकते हैं। यहां बताया गया है कि कैसे आप आलू के छिलकों से अपने घर की सफाई कर सकते हैं और महंगे क्लीनर की जरूरत नहीं पड़ेगी।

### चमकदार बर्तन और कटलरी

आलू के छिलकों में प्राकृतिक एसिड होते हैं, जो स्टेनलेस स्टील के बर्तन, चम्मच, और अन्य धातु की चीजों को साफ और चमकदार बना सकते हैं। स्टील के बर्तनों या कटलरी पर आलू के छिलकों को रगड़ें। फिर उन्हें पानी से धोकर एक साफ कपड़े से पोंछ लें। यह



### सिंक और किचन टाइल्स की सफाई

आलू के छिलके सिंक और किचन टाइल्स पर जमी हुई गंदगी को साफ करने में सहायक होते हैं। इसका इस्तेमाल करने के लिए छिलकों को सिंक या टाइल्स पर रगड़ें और थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद ब्रश या स्क्रब से साफ करें और पानी से धो लें। टाइल्स और सिंक पर चमक आ जाएगी।



उन्हें चमकदार बनाएगा और जिद्दी दागों को हटाने में मदद करेगा।

### चमकदार शीशे और खिड़कियां

आलू के छिलकों में निहित स्टार्च और एसिड खिड़कियों और शीशों की धूल और गंदगी को प्रभावी ढंग से साफ करते हैं। आलू के छिलकों से शीशे की सतहों को रगड़ें, फिर एक नम कपड़े से पोंछकर सूखे कपड़े से पॉलिश करें। यह शीशों को बिना धब्बों के साफ और चमकदार बना देगा।

### सफेद जूतों की सफाई

सफेद जूते या स्नीकर्स पर लगे गंदे दाग हटाने के लिए आलू के छिलके एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। जूतों के दाग पर आलू के छिलकों को हल्के से रगड़ें। फिर एक नम कपड़े से पोंछें और जूते सूखने दें। इससे जूतों पर लगे दाग और गंदगी साफ हो जाएगी।



### दाग-धब्बे हटाने के लिए

आलू के छिलकों से आप किचन की टेबल, काउंटरटॉप्स, या अन्य लकड़ी की सतहों पर लगे छोटे-मोटे दाग-धब्बे हटा सकते हैं। दाग वाली सतह पर छिलकों को रगड़ें और इसे कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। फिर गीले कपड़े से पोंछ लें।

आलू के छिलके प्राकृतिक, पर्यावरण के अनुकूल और सस्ते होते हैं, जिनका इस्तेमाल आप अपने घर की सफाई के लिए कर सकते हैं। ये आपकी रोजमर्रा की सफाई में एक प्रभावी और सुरक्षित विकल्प हैं।



# पाव भाजी और समोसे समेत इन 7 देसी फूड का है विदेशी नाता

क्या आपको पता है कि कई भारतीय डिशेज का इतिहास बहुत रोचक और चौंकाने वाला है? कुछ मिठाइयां और स्नैक्स ऐसे भी हैं जो दूसरे देशों से आए और यहां भारतीय दिक्कत के साथ मशहूर हो गए। आइए जानें इन फूड्स के दिलचस्प किस्से...

भारतीय खाने में कई ऐसी चीजें हैं,



जिन्हें हम देसी समझते हैं, लेकिन उनका इतिहास विदेशों से जुड़ा है। जैसे कि पाव भाजी और समोसे, जो अपने स्वाद और खुशबू से सबका दिल जीत लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये सब चीजों का इतिहास विदेशों से जुड़ा है? आइए जानते हैं, इन 7 देसी फूड्स की दिलचस्प कहानी, जो असल में विदेश से आई हैं और आज भारत के हर कोने में बहुत पसंद की जाती हैं।

## पाव भाजी

पाव भाजी का पाव शब्द मूलतः पुर्तगाली है, जहां इसे “पांव” कहा जाता था। पुर्तगाली लोग सब्जियों को मैश करके मिर्च-मसाले डालकर इस पांव के साथ खाते थे। भारत आने के बाद इसमें प्याज,



लहसुन, और मसाले डालकर इसे और मजेदार बना दिया गया।

## गुलाब जामुन

गुलाब जामुन की कहानी तब शुरू हुई जब इसे मुगल सम्राटों ने भारत में पर्शिया से लाया था। पर्शियन शेफ ने इसे मुगलों के लिए बनाया, और भारत में इसे जबरदस्त लोकप्रियता मिली। इसे पहले लुकमा ते अल कदी के नाम से जाना जाता था।

## समोसा

मूल रूप से समोसा सेंट्रल एशिया से है, जहां इसे मीट के साथ भरा जाता था। भारत में आने के बाद इसमें आलू और मसालों का उपयोग शुरू हुआ और आज इसे तीखी चटनी के साथ खूब पसंद किया जाता है।

## राजमा चावल

राजमा असल में मेक्सिको का है। जब पुर्तगाली व्यापार के दौरान इसे भारत में लाए, तब इसे पंजाब और हरियाणा में भी उगाया जाने लगा और यह यहां की डाइट का हिस्सा बन गया।

## हलवा



हलवा शब्द पर्शियन “हलव” से निकला है, जिसका अर्थ है “मीठा”। हलवे का इतिहास भारत और पर्शिया दोनों ही जगहों से जुड़ा है और यह दोनों में से किसी एक का इनोवेशन माना जाता है।

## जलेबी

जलेबी का असली नाम “जुलाब” था, जो कि ईरान की मिठाई है। जब यह भारत आई, तो इसे भारतीय स्टाइल में बनाया गया।

## इडली

इडली का जन्म भारत में नहीं, बल्कि इंडोनेशिया के एक डिश केडली से हुआ है। पुराने समय में इंडोनेशिया से भारतीय राजाओं के विवाह संबंधों के चलते यह भारत आई। यहां पर धीरे-धीरे यह दक्षिण भारतीय लोगों की फेवरेट डिश बन गई।

# दिन में सिर्फ 30 मिनट सोने के हैं 5 फायदे

## अब मत मिस करना दोपहर की झपकी



### दिन में सोने के फायदे

नींद हर इंसान के लिए जरूरी है। लेकिन कुछ लोग दिन में भी इतने-इतने घंटे सो जाते हैं कि उन्हें रात में नींद नहीं आ पाती। आइए आपको अपनी रिपोर्ट के जरिए बताते हैं कि दिन में कितनी देर सोना चाहिए, जिससे शरीर को फायदा मिलेगा और सही तरीका।

इंसान को स्वस्थ रहने के लिए इम्यूनिटी की जरूरत होती है। अच्छी इम्यूनिटी के लिए खाने के साथ-साथ अच्छी नींद भी जरूरी होती है। नींद पूरी न होने से आप गंभीर बीमारियों से जूझ सकते हैं। कुछ लोग दिन में पॉवर नैप लेते हैं, जिसे ज्यादातर एक्सपर्ट्स सही नहीं मानते हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो लोगों को दिन के समय इसलिए नहीं सोना चाहिए, क्योंकि यह आपके स्लीपिंग साइकिल को प्रभावित कर सकती है, जिससे रात के समय अनिद्रा की समस्या

फेस करनी पड़ सकती है। टाइम्स ऑफ इंडिया में पब्लिश एक रिपोर्ट के अनुसार, लोगों को दोपहर में सोने से भी कई फायदे होते हैं। आइए जानते हैं, इस बारे में सब कुछ।

#### दोपहर में सोने के 5 फायदे

##### 1. हेल्थ प्रॉब्लम से छुटकारा

दिन की कुछ देर की नींद शरीर को ऊर्जा देती है। यह आपकी कई सामान्य हेल्थ प्रॉब्लम्स को कम करने में मदद करती है, जैसे हाई और लो ब्लड प्रेशर होना। दिन की नैप से हृदय रोगों के जोखिम को भी कम किया जा सकता है।

##### 2. तनाव कम करें

आफ्टरनून नैप्स को पॉवर नैप भी कहते हैं, जो आपके खराब मूड को बेहतर बनाकर तनाव और स्ट्रेस को कम करने में आपकी सहायता करता है। दोपहर की नींद से गुड हार्मोन, जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन को रिलीज होने में मदद होती है। कुछ रिसर्च में भी इस बात का खुलासा हुआ है कि दिन में 20 से 30 मिनट सोने से आप खुश रहते हैं।

##### 3. मानसिक स्वास्थ्य

दिन की छोटी नींद आपके ब्रेन को

एक्टिव रखने में मदद करती है। यह आपके दिमाग को फुर्ती देती है। पॉवर नैप लेने से आपमें फोकस और रचनात्मक भावनाएं बढ़ती हैं। साथ ही, दिन की छोटी नींद लेने से आपकी याददाश्त भी तेज होती है।

##### 4. हार्ट हेल्थ

दिन में आधे घंटे की नींद लेने से हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में भी मदद मिलती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि दिन की नींद से शरीर का ब्लड प्रेशर स्तर नियंत्रित रहता है।

##### 5. वेट मैनेजमेंट

नींद भी वजन को नियंत्रित रखने में अपनी अहम भूमिका अदा करती है। दिन में थोड़ी देर की नैप लेने से मेटाबॉलिज्म स्ट्रान्ग होता है, जिससे वजन ज्यादा बढ़ने या घटने की समस्या नहीं होती है। दिन की नींद एनर्जी प्रदान करती है और भूख को भी कम करने में मदद करती है।

##### दिन में कब सोएं?

रिपोर्ट के अनुसार, दोपहर की नींद एक पॉवर नैप होती है, जिसमें आपको शॉर्ट टर्म स्लीप पैटर्न को फॉलो करना होता है।

आपको दिन के समय सिर्फ 30 से 90 मिनट के लिए 1 से 3 बजे के बीच सोना चाहिए। ध्यान रहे, अगर आप ज्यादा देर सोएंगे तो जाहिर है रात की नींद प्रभावित होगी, इसलिए आपको सोना नहीं है सिर्फ कुछ देर की नैप लेनी है। इसमें आपकी मदद अलार्म कर सकता है, आप सोने से पहले कुछ देर बाद के लिए अलार्म सेट करके सो सकते हैं।

# 20 सेकंड का पॉवर हग क्यों है बच्चों के लिए जादू की झण्पी

बच्चों के सही शारीरिक और मानसिक विकास में एक जिस चीज का बड़ा महत्व है वह है पॉवर हग। यक्रीन मानिए यह पॉवर हग बच्चों के लिए जादू की झण्पी से कम नहीं क्योंकि इससे बच्चे को बहुत से फ़ायदे होते हैं।

बच्चों के सही तरह से विकास के लिए पैरेंट्स हर तरह का प्रयास करते हैं, खासतौर पर माँ बच्चे के पेट में आने के साथ ही बच्चे के लिए तरह-तरह के सपने देखने लगती है। उनके लिए सब कुछ करती है। लेकिन, बच्चों के सही शारीरिक और मानसिक विकास में एक जिस चीज का बड़ा महत्व है वह है पॉवर हग। यक्रीन मानिए यह पॉवर हग बच्चों के लिए जादू की झण्पी से कम नहीं क्योंकि इससे बच्चे को बहुत से फ़ायदे होते हैं। जानते हैं पॉवर हग के फ़ायदों के बारे में-



## पॉवर हग क्या है?

पॉवर हग में बच्चों को तेजी से हग किया जाता है। 20 सेकंड का यह हग बच्चों के लिए बेहद ज़रूरी है। दरअसल, दो लोगों की हार्टबीट एक होने में 20 सेकंड का समय लगता है इसलिए पॉवर हग कम से कम 20 सेकंड का होता है।

## बॉन्डिंग के लिए

बच्चे हमेशा पैरेंट्स से प्यार की उम्मीद करते हैं। जब आप बच्चों को पॉवर हग करते हैं तो इससे आपकी बच्चों के साथ बॉन्डिंग बढ़ती है, वो आपके साथ हर बात शेयर करने का साहस पैदा कर पाते हैं। इससे बच्चे के विकास पर सकारात्मक प्रभाव होता है।

## हैप्पी हार्मोन्स रिलीज़ होते हैं

बच्चों को हग करने से उनके शरीर में ऑक्सीटॉसिन यानी हैप्पी हॉर्मोन का सीक्रीशन होता है। इन हैप्पी हार्मोन्स से मूड अच्छा होता है और बच्चा रिलैक्स महसूस करते हैं। इसमें एंटी-



इंफ़्लामेटरी गुण होते हैं जिससे बच्चे की इम्युनिटी बढ़ती है और वो संक्रामक बीमारियों की आसानी से चुपेट में आने से बचता है।

## आत्मविश्वास होता है बूस्ट

जब आप बच्चे को पॉवर हग करते हैं तो उससे उसका आत्मविश्वास बूस्ट होता है। बच्चे पहले से बेहतर महसूस करते हैं और उनके अंदर ना सिर्फ़ आपके बल्कि दूसरों के प्रति भी सम्मान और आदर की भावना पैदा होती है।

## मेंटली स्ट्रॉंग बनते हैं

बच्चे को पॉवर हग करना सिर्फ़ उसको शारीरिक रूप से ही मज़बूत नहीं बनाता बल्कि उसकी मेंटल हेल्थ को भी मज़बूत बनाता है। हग करने से स्ट्रेस हॉर्मोन कॉर्टिसोल का स्तर गिरता है। इसलिए जब भी आपको लगे कि बच्चा किसी वजह से स्ट्रेस



महसूस कर रहा है, तो उसको हग करें। इससे बच्चों में डिप्रेशन, एंजायटी, हाइपर एक्टिविटी, गुस्सा और चिड़चिड़ाहट जैसी समस्याएँ नहीं होती हैं।

## स्मार्ट और हंसमुख रहते हैं

कई बच्चे इंट्रोवर्ट और शर्मीले होते हैं। दूसरों के सामने ज्यादा नहीं बोलते। इसका कारण कई बार उनके मन में डर और शंका हो सकता है। लेकिन, जब हम बच्चों को पॉवर हग करते हैं तो बच्चे खुद को सेफ और सिक्योर्ड महसूस करते हैं। वो खुलते हैं और दूसरों के साथ अच्छे से मिलते-जुलते हैं।

तो, आप भी बच्चों को हर दिन बीस सेकंड का पॉवर हग ज़रूर करें। यह हग आप उसको कभी भी कर सकते हैं। चाहे, सुबह उठने पर, स्कूल जाते समय या स्कूल से घर आने के बाद। इसके बाद आप अपने बच्चे में बहुत ही सकारात्मक परिवर्तन नोटिस करेंगे।



समय के साथ पेरेंटिंग बेहद चुनौतिपूर्ण होती जा रही है। खासकर टीनेज बच्चों को संभालना और सिखाना बेहद मुश्किल हो गया है। रोल मॉडल बनने के चक्कर में अब माता-पिता पेरेंट्स कम दोस्ती बनना ज़िम्मादा पसंद करते हैं। ऐसे में पेरेंट्स और बच्चों के बीच के बैलेंस को बनाए रखना काफी चैलेंजिंग हो जाता है। बच्चों पेरेंट्स को अपना आदर्श मानते हैं। वह जैसा व्यवहार करते हैं, बच्चों उसी के अनुसार उनका आदर और सम्मान करते हैं। यदि आप बच्चों की डिसरिस्पेक्ट करोगे या ताने दोगे तो बच्चों भी आपका सम्मान करना बंद कर देंगे। इसलिए अपनी कुछ आदतों में सुधार करना जरूरी है ताकि बच्चों ताउम्र आपकी रिस्पेक्ट करें।

### हर बात पर टोकना

बच्चे को अच्छे संस्कार और आदतें सिखाने के लिए पेरेंट्स को कई बार बच्चे को टोकना या डांटना पड़ता है। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप बच्चे को हर छोटी बात पर टोकें। बच्चों को ज्यादा टोकने से वह डीट हो जाते हैं और पेरेंट्स की बातों को नजरअंदाज करने लगते हैं। यदि आप भी अपने बच्चे से सम्मान और आदर पाना चाहते हैं तो बच्चे को जहां जरूरत हो बस वहीं टोकें।

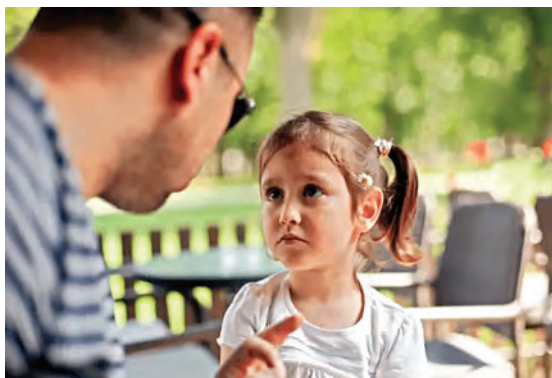
### बच्चे की तुलना करना

अधिकांश पेरेंट्स अपने बच्चे की तुलना उसके किसी फ्रेंड से करते हैं। कई बार तुलना करना फायदेमंद होता है लेकिन कई बार तुलना करने से बच्चे पेरेंट्स को अपना दुश्मन मान लेते हैं। खासकर टीनेज बच्चे पेरेंट्स की बातों को इग्नोर करने लगते हैं। हालांकि आप तुलना करके अपने बच्चे को बूस्टअप करने की कोशिश करते हैं लेकिन आपके ऐसे व्यवहार से बच्चे के आत्मसम्मान को ठेस पहुंच सकती है। इसलिए यदि आपको अपने बच्चे के सामने दूसरे बच्चे की तारीफ करने की आदत है तो उसे आज ही छोड़ दें। ऐसा न करने से बच्चे के मन में आपके प्रति आदर और सम्मान कम हो सकता है।

### झगड़ा करने की आदत

कई बार घर में ऐसी स्थिति बन जाती है कि पेरेंट्स के बीच झगड़ा या अनबन हो जाती है। झगड़े के चलते पेरेंट्स कई बार अपना आपा भी खो देते हैं। पेरेंट्स के इस व्यवहार का दुष्प्रभाव बच्चे पर पड़ सकता है। इसलिए यदि पेरेंट्स आपस में लड़ते और झगड़ते हैं तो इस दौरान मर्यादा का ध्यान रखें। पेरेंट्स द्वारा किए गए ऐसे व्यवहार के चलते बच्चों के मन में उनके प्रति आदर कम हो सकता है।

## अपने बच्चे से चाहते हैं रिस्पेक्ट, तो अपनी इन आदतों में करें सुधार



### अपनी बात पर टिके रहना

बच्चे को खुश करने के लिए पेरेंट्स अक्सर बच्चे को घुमाने या खिलौने देने का वादा कर देते हैं। लेकिन जब वह अपनी बात से मुकर जाते हैं या वादा पूरा नहीं करते तो बच्चे उन्हें नजरअंदाज करने लगते हैं। कई बार बच्चे उनकी डिसरिस्पेक्ट भी कर देते हैं। यदि आप भी अपने बच्चे से वादा करके उसे पूरा नहीं करते तो अपनी इस आदत को सुधार लें।

### गलतियों को पकड़े रहना

बच्चे गलतियां करके ही सीखते हैं। लेकिन उन गलतियों को पकड़े रहना और बात-बात पर ताने देना सही नहीं है। जब बच्चा गलती करे, तो उन्हें मार्गदर्शन करना, माफ करना और आगे बढ़ने की सीख देना ही बेस्ट पेरेंटिंग होती है। बच्चे की पुरानी गलतियों को पकड़े रहने से पेरेंट्स और बच्चे के रिश्ते में बाधा उत्पन्न हो सकती है। इसलिए बच्चे पर विश्वास रखें और उन्हें गलतियों से सीख लेने के लिए प्रेरित करें। ऐसा करने से आपके और बच्चे के बीच प्यार बरकरार रहेगा।



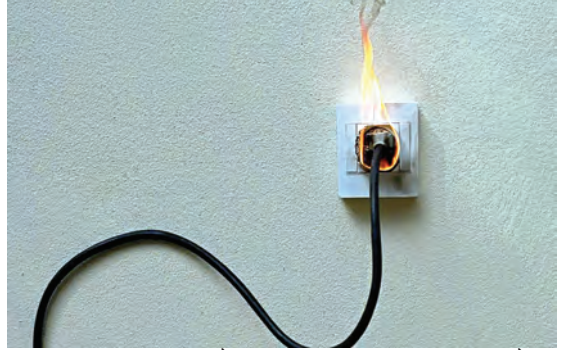
# घर में अचानक से हो जाता है शॉर्ट-सर्किट किन बातों का रखना चाहिए ध्यान

बिजली से जुड़ी जितनी भी चीजें हैं उनकी आपको समय समय पर जांच करते रहना चाहिए।

शॉर्ट-सर्किट होना एक नार्मल सी बात है, लेकिन इसको इग्नोर करना बिल्कुल भी नार्मल नहीं बल्कि बहुत खतरनाक है। इससे न केवल इलेक्ट्रिकल चीजों को नुकसान होता है, बल्कि यह आग लगने का एक बड़ा कारण भी बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि इस समस्या को सामान्य समझे और इसके लिए कुछ सावधानियां बरते, ताकि आप और आपका परिवार सुरक्षित रहें। तो इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें तो आइये जानते हैं:

## इलेक्ट्रिकल आइटम्स को समय समय पर चेक करें

बिजली से जुड़ी जितनी भी चीजें हैं उनकी आपको समय समय पर जांच करते रहना चाहिए। अगर कोई चीज गर्म हो रही है या उसमें से स्मेल आ रही है तो उसको तुरंत बंद कर दें, और



का होना बहुत जरूरी है। यदि फ्यूज बार-बार उड़ रहा है या सर्किट ब्रेकर ट्रिप कर रहा है, तो यह संकेत हो सकता है कि कहीं शॉर्ट-सर्किट की संभावना है। इसलिए इस बात को बिना इग्नोर करे इसका तुरंत सलूशन निकालें।

## पानी और बिजली के संपर्क से बचें

बिजली और पानी का संपर्क खतरनाक हो सकता है। गीले हाथों से कभी भी बिजली के उपकरणों को न छुएं और न ही पानी वाले क्षेत्रों में बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल करें।

## स्मोक डिटेक्टर का इस्तेमाल करें

घर में स्मोक डिटेक्टर लगाने से आप शॉर्ट-सर्किट से होने वाली आग का समय रहते पता लगा सकते हैं, जिससे बड़े हादसे को टाला जा सकता है।

## इंसुलेशन का ध्यान रखें

तारों का इंसुलेशन अच्छे से किया गया हो, इस बात का खास ध्यान दें, ताकि शॉर्ट-सर्किट का खतरा न हो और आपका घर और आप दोनों सेफ रहें।

## बिजली विभाग का इमरजेंसी नंबर हमेशा याद रखें

यदि घर में अचानक शॉर्ट-सर्किट हो जाए तो घबराएं नहीं। सबसे पहले मेन स्विच बंद करें और तुरंत फायर ब्रिगेड या अपने नजदीकी इलेक्ट्रिशियन को संपर्क करें। हमेशा अपने फोन में बिजली विभाग का अमर्जेंसी नंबर सेव करके रखें। ताकि ऐसी स्थिति में आप उन्हें तुरंत कॉल कर के बुला सके।

तो ये हैं कुछ खास बातें, जो आपको ध्यान रखनी चाहिए। शॉर्ट-सर्किट को रोकने के लिए जरूरी है कि आप इन सभी सावधानियों को बरते, यह न केवल आपके घर की सुरक्षा के लिए जरूरी है, बल्कि यह आपके परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित करने में भी मदद करता है। ध्यान रखें कि छोटी-छोटी सावधानियां बड़े हादसों से बचा सकती हैं।



उसका यूज उसको रिपेयर करवा कर ही करें।

## ओवरलोडिंग से बचें

एक ही सॉकेट में अगर एक से ज्यादा प्लग लगाये हैं तो इससे ओवरलोडिंग का खतरा बढ़ जाता है और यह शॉर्ट-सर्किट का एक बड़ा कारण बन जाता है। इसलिए, सभी इलेक्ट्रिक डिवाइस को अलग अलग सॉकेट में लगाएं। इससे ओवरलोड नहीं होगा और शॉर्ट सर्किट का खतरा भी कम रहेगा।

## सही और अच्छी वायरिंग का यूज करें

घर में वायरिंग की गुणवत्ता बहुत महत्वपूर्ण होती है। पुरानी या खराब वायरिंग शॉर्ट-सर्किट का मुख्य कारण हो सकती है। समय-समय पर इलेक्ट्रिशियन से वायरिंग की जांच कराएं और जरूरत पड़ने पर उसे बदलवाएं।

## फ्यूज और सर्किट ब्रेकर का सही यूज करें

घर में सही तरीके से काम कर रहे फ्यूज और सर्किट ब्रेकर

केसर का इस्तेमाल स्किन से लेकर सेहत के लिए किया जाता है। यह काफी महंगा मसाला होता है, जो शायद सबके लिए खरीदना भी मुश्किल होता है। ऐसे में अगर यह महंगा स्पाइस भी नकली मिलने लगेगा, तो इससे पैसों की बर्बादी और सेहत दोनों ही बिगड़ सकती है। आइए जानते हैं, केसर की पहचान करने के कुछ आसान तरीके।

केसर एक महंगा और फायदेमंद मसाला है, जो क्रोसस सैटिवस नाम के फूल से प्राप्त होता है। यह गुलाबी रंग के फूलों के रूप में उगता है, और इसके पीले-केसरिया रंग की गुठली को इकट्ठा कर के केसर बनाया जाता है। केसर भारत में भी काफी लोकप्रिय है, कश्मीर में इसकी खेती भी की जाती है। हालांकि, यह एक दुर्लभ मसाला है, जो महंगा होता है लेकिन स्किन और सेहत, दोनों के लिए फायदेमंद माना जाता है। आजकल लोग घर पर ही स्किन पर यूज करने के लिए केसर का तेल या फेस पैक में मिक्स करके इसे लगाने लगे हैं। मगर नकली सामानों में केसर भी एक ऐसा स्पाइस है, जो डुप्लीकेट और मिलावटी होता है। इन तरीकों से करें केसर की जांच।

### केसर की क्वालिटी चेक करने के 5 तरीके

#### 1. गर्म पानी में चेक करें

केसर के कुछ रेशों को गर्म पानी में भिगो दें। नकली केसर से तुरंत गहरा और लाल रंग निकलने लगेगा, वहीं असली केसर का रंग थोड़ा समय बाद हल्का-हल्का नारंगी रंग में निकलेगा।

#### 2. टेस्ट (स्वाद)

गर्म पानी में भिगोई हुई केसर की इस ड्रिंक को चखकर देखें। आपको ध्यान से 1-1 घूंट पीना है और स्वाद चेक करना है। अगर आपको कड़वा और थोड़ा मेटेरियलिस्टिक स्वाद आए तो वह नकली है। असली केसर का स्वाद

सौधा और मिट्टी जैसा होगा।

#### 3. ठंडे पानी का टेस्ट

केसर के धागों को ठंडे पानी में भिगोकर देखें। इसके लिए आपको 1 कटोरी ठंडा पानी लेना होगा। असली केसर से पानी का रंग गोल्डन हो जाएगा। वहीं, नकली केसर का

## केसर

## असली है या नकली ? घर बैठे ऐसे करें पहचान



## कैसे करें असली केसर की पहचान?

रंग एक दम लाल होगा।

#### 4. केसर को ध्यान से देखें

इसमें आपको केसर के रेशों को ध्यान से सूझ-बूझ के साथ देखना होगा। असली केसर लंबे और पतले शेष के होते हैं, जो एक-दूसरे से चिपके हुए नहीं रहेंगे। नकली केसर थोड़े मोटे लेकिन काफी नाजुक होते हैं।

#### 5. बेकिंग सोडा

इसके लिए आपको 1 कटोरी में पानी और 2 चम्मच बेकिंग सोडा का घोल तैयार करना होगा। इसके बाद इसमें केसर के रेशों को भिगोएं। कुछ मिनटों बाद चेक करें, यदि रंग पीला और नारंगी होने लगे तो केसर असली है। वहीं, अगर मिश्रण का रंग लाल या मरून हो जाए, तो वह नकली है।



# सर्दियों में खाना बंद कर देते है

## ये चीजें तो हेल्थ को हो सकता है नुकसान

मौसम में बदलाव का असर सबसे पहले सेहत पर देखने को मिलता है, इसलिए टेम्परेचर के गिरने या फिर बढ़ने पर खानपान में बदलाव करने की जरूरत पड़ती है। हालांकि इसी वजह से सर्दी के दिनों में लोग ठंडी तासीर की वजह से कई हेल्दी चीजें भी खाना बंद कर देते हैं।



### खाना और सेहत

मौसम कोई भी हो खानपान का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है और मौसम में जब बदलाव हो रहा हो तो इसपर और भी ज्यादा ध्यान देना चाहिए। सही खानपान से ही रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है यानी हमारा शरीर तापमान में हो रही गिरावट या बढ़ोतरी के दौरान होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ने के लिए तैयार होता है। सर्दी के दिनों में वो चीजें खाने को मना किया जाता है जो ठंडी हो, इसी के चलते लोग कई सारी ऐसी चीजें खाना बंद कर देते हैं जो न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती हैं। इस वजह से कई बार शरीर में पोषण की कमी हो सकती है।

खाना और सेहत दोनों ही जुड़े हुए हैं, इसलिए मौसम के साथ ही खानपान में बदलाव करना बहुत जरूरी होता है, जैसे गर्मियों में ठंडी तासीर की चीजें खाने की सलाह दी जाती है तो ठीक वैसे ही सर्दी के दिनों में गर्म चीजें डाइट में शामिल करने को कहा जाता है, हालांकि इसी वजह से कन्स्यूजन के चलते कुछ न्यूट्रिशनल मिस्टेक्स यानी खाने से जुड़ी गलतियां करने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। जान लेते हैं वो कौन सी चीजें हैं जो हेल्दी हैं, लेकिन लोग ठंडी तासीर की वजह से सर्दियों में छोड़ देते हैं।

### दही-छाछ से दूरी बना लेना

सर्दी के दिनों में देखने में आता है कि लोग दही और छाछ से बिल्कुल दूरी बना लेते हैं। लोगों को लगता है कि इसे खाने से खांसी, सर्दी की समस्या हो जाएगी। हालांकि

यह पूरी तरह से सही नहीं है। सर्दी में पाचन से जुड़ी दिक्कतों को दूर रखने के लिए दही-छाछ लेते रहना चाहिए, क्योंकि ये प्रोबायोटिक फूड हैं जो आंतों को हेल्दी रखते हैं। हां बस खाते वक्त समय का ध्यान रखना चाहिए। इसे सुबह या फिर शाम को न खाएं। लंच में फ्रेश दही लिया जा सकता है।

### खट्टे फल न खाना

सर्दी के दिनों में लोग खट्टे फल भी खाना बंद कर देते हैं, क्योंकि ठंडी तासीर की वजह से लोगों को लगता है कि इससे सेहत को नुकसान होगा। दही की तरह ही खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इसलिए दिन के समय संतरा, व अन्य खट्टे फलों का सेवन किया जा सकता है।

### नारियल पानी न पीना

गर्मी के दिनों में लोग नारियल का पानी खूब पीते हैं क्योंकि ये पेट को भी अंदर से ठंडा रखने में मदद करता है, जबकि लोग सर्दी के दिनों में कोकोनट वाटर लेना बंद कर देते हैं, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। ये पोषक तत्वों से भरपूर होता है और शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।

### ज्यादा पानी न पीना

सर्दी के दिनों में देखने में आता है कि लोग पानी पीना कम कर देते हैं, लेकिन आपकी ये गलती सेहत पर भारी पड़ सकती है। सर्दियों में भी शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है, इसलिए भरपूर मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए।

# आपकी शादी भी ना बन जाए महज इवेंट क्या होती है असली शादी और उसके असल मायने?

पाणिग्रहण की ऋग्वेद से ली गई, प्रतिज्ञा कहती है- 'इगृष्णामि ते सौभगत्वाय हस्तं मया पत्या जरदष्टिर्यथासः।' इसका आशय है कि मैंने तुम्हारा हाथ थामा है और कामना करता हूं कि हमारा बंधन अटूट और सुखद हो।

ये केवल कुछ शब्द नहीं, महज एक मंत्र नहीं, बल्कि विवाह संस्कार को परिभाषित करता एक ऐसा भाव है जिसमें दो मन, दो हृदय, दो प्राण, दो आत्माओं का मिलन समाहित है। जो दो परिवारों को जोड़ता है, वर-वधू को अपने जीवनसाथी, उसके परिवार, समाज और समूची प्रकृति

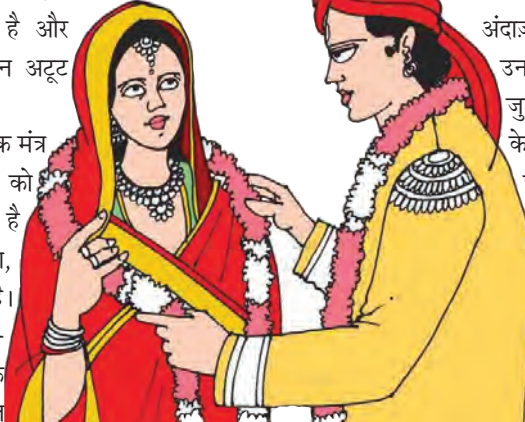
के प्रति कर्तव्य निभाने के लिए तैयार करता है। कल्पना करें कि पंडितजी दूल्हा-दुल्हन को इस मंत्र का अर्थ समझा रहे हैं। वे दोनों भी उनके शब्दों को कानों के रास्ते हृदयंगम कर रहे हैं, तभी एक तेज स्वर गूंजता है- 'अरे! गड़बड़ हो गई। पंडितजी, मंत्र फिर से बोल दीजिए।' यह कैमरामैन का निर्देश था। शादी नामक 'इवेंट' में आपका स्वागत है! अब विवाह भी एक फिल्म की तरह हो गया है। फिल्म की तरह अब विवाह में भी ऐसा लगता है मानो रस्मो-रिवाज बैकग्राउंड में चल रहे हैं और वर-वधू का फोकस कैमरे पर हो गया है। वेडिंग की थीम, ड्रेस से लेकर गहने तक, खाने से लेकर शरबत तक, एंट्री से लेकर एग्जिट तक, सबकुछ धमाकेदार हो, अलहदा हो-ख्वाहिश यही है।

पर क्या विवाह खूबसूरत तस्वीरों और तारीफें पाने का आयोजन भर है?

## सुखद जीवन का सूत्रपात

विवाह तो एक संस्कार है, ऐसा मंगल कार्य जिसके केंद्र में पवित्र जुड़ाव है। वैवाहिक रीतियां प्रेम, अपनत्व और त्याग की भावना को अभिव्यंजित करती हैं। जब

सकारात्मक, आनंदमयी, सजग मनोभाव के साथ, विधि-विधानों के



बीच दो लोग एक-दूसरे का हाथ थामते हैं तब उन रीतियों, रस्मों और वचनों की महत्ता को महसूस कर पाते हैं। जीवन के विभिन्न पड़ावों पर जब मुश्किलें और चुनौतियां आती हैं तब यही समझ उनका मार्गदर्शन करती है, उन्हें हौसला देती और कर्तव्यों की याद दिलाती है।

विवाह की विभिन्न परंपराएं बताती हैं कि वर-वधू अकेले या दुकेले नहीं हैं। उनका जीवन सिर्फ खुद का नहीं है। रीतियों के मध्य ही एक-दूसरे को पूरे परिवार के साथ अपनाने, सदा साथ निभाने और भावी जीवन की जिम्मेदारियों को खुले मन से अपनाने की शुरुआत हो जाती है।

## खुले मन से जुड़ते जाते हैं रिश्ते

...और खुले मन केवल दूल्हा-दुल्हन के नहीं होते, पूरे परिवार, नातेदार और समाज के होते हैं। आखिर खुले मन और खुले दिल से ही तो कोई रिश्ता जुड़ सकता है। इसलिए, 'गारी' भी सुख पहुंचाती है, मजाक भी चुभता नहीं गुदगुदाता है। वैवाहिक लोकगीतों में सास-बहू की अवश्यंभावी नोंक-झोंक का वर्णन भी परेशान नहीं करता, बल्कि इन असहज

परिस्थितियों को सहजतापूर्वक स्वीकार करने की प्रेरणा देता है। ब्याह में गाए जाने वाले गीत गृहस्थी के उतार-चढ़ाव को इस अंदाज में प्रस्तुत करते हैं कि भावी जोड़ा उनके लिए तैयार हो जाता है। विवाह से जुड़ा हर संस्कार तरुण-तरुणी के मन के तारों को जोड़ने, एक-दूसरे के परिवार को जानने-समझने, सामंजस्य बिठाने के भाव से जुड़ा हुआ है।

कुलदेवी-कुलदेवता का पूजन वंशपरंपरा और पूर्वजों से जोड़ता है। नदी-तालाब की मिट्टी, कुएं का पानी, आम के पत्ते, बांस आदि की अनिवार्यता बताती है कि हमारा सबकुछ प्रकृति पर निर्भर है, हमें अपने हर कर्म, हर निर्णय में प्रकृति का ध्यान रखना है।

हल्दी सौभाग्य और उज्ज्वलता का प्रतीक है। शादी में हल्दी की रस्म इसके पीत रंग और सुगंध के ज़रिए समूचे कुनबे को प्रीत के अपनेपन से सराबोर कर देती है। शहनाई की मंगल ध्वनि शुभता और दिव्यता की अनुभूति कराती है।

## शुभाशंसा की तरह है हर रस्म

इस तरह धीरे-धीरे, अजनबी या साथी से वर-वधू अब जीवनसाथी की राह पर साथ चल पड़ते हैं। दोनों परिवार एक नए सदस्य को मन से स्वीकार करते हैं। बड़ों के आशीर्वाद और समवय व छोटों की शुभकामनाओं के बीच खुशहाल दांपत्य जीवन में प्रवेश कर लेते हैं। हाँठों पर मुदित मुस्कान लिए- जो किसी के कहने पर लाई नहीं जाती, स्वस्फूर्त आती है- मन में एक भाव लिए कि हमेशा जीवनसाथी की मुस्कान का कारण बनेंगे।

विवाह का प्रत्येक संस्कार वर-वधू के खुशहाल भावी जीवन के लिए शुभाकांक्षा और शुभाशंसा जैसा होता है।

# क्यों जरूरी है मैरिज सर्टिफिकेट बनवाना?

## अगर नहीं बनवाया तो झेलने पड़ सकते हैं कई नुकसान

विवाह के बाद कई दंपती विवाह प्रमाणपत्र नहीं बनवाते। परंतु यह एक क़ानूनी दस्तावेज़ है जो पति-पत्नी दोनों के विवाह का वैध प्रमाण होता है। यह न केवल विवाह की पंजीकरण प्रक्रिया को सुनिश्चित करता है, बल्कि विवाह संबंधी अधिकारों की सुरक्षा भी करता है। भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने 2006 में महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के उद्देश्य से विवाह पंजीकरण को अनिवार्य घोषित किया।

मैरिज सर्टिफिकेट क्यों होना चाहिए? विवाह के बाद जो लड़कियां अपना सरनेम नहीं बदलतीं, उनके लिए यह दस्तावेज़ विवाह का क़ानूनी सबूत प्रदान करता है।

विदेश में वीज़ा और इमिग्रेशन प्रक्रियाओं में पति/पत्नी के रिश्ते को प्रमाणित करने के लिए विवाह प्रमाणपत्र अनिवार्य होता है।

बैंक जमा या जीवन बीमा लाभ प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है, खासकर जब नामांकित व्यक्ति का नाम दर्ज नहीं हो।

पेंशन योजनाओं और अन्य वित्तीय लाभों का दावा करने के लिए भी सर्टिफिकेट आवश्यक है।

तलाक़, संपत्ति विवाद और उत्तराधिकार के मामलों में विवाह की वैधता साबित करने के लिए यह एक

महत्वपूर्ण साक्ष्य है। यदि पति-पत्नी के सरनेम अलग हैं, तो बच्चों की वैधता प्रमाणित करने में यह सहायक होता है। मैरिज सर्टिफिकेट विवाह से संबंधित धोखाधड़ी और अवैध गतिविधियों से महिलाओं की रक्षा करता है और उनके अधिकारों को सुनिश्चित करता है। यदि विवाह प्रमाणपत्र नहीं होगा...जिन पति-पत्नी की विदेश में साथ रहने या जाने की योजना है उनके लिए विवाह प्रमाणपत्र प्रस्तुत न कर पाने की स्थिति में वीज़ा और इमिग्रेशन प्रक्रिया में समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

बैंक जमा, जीवन बीमा या कर्मचारी बीमा पेंशन योजना के तहत, एक विवाहित व्यक्ति अपनी मृत्यु के बाद लाभ के लिए केवल अपनी पत्नी और बच्चों को नामांकित कर सकता है। बिना मैरिज सर्टिफिकेट के इन लाभों का दावा करना मुश्किल हो जाता है। पति की मृत्यु के बाद उसकी संपत्ति और पैतृक संपत्ति पर महिला के अधिकारों और हितों के दावे को सामान्यतः विवाह की वैधता के आधार पर चुनौती दी जाती है। मैरिज सर्टिफिकेट न होने की स्थिति में



**मैरिज सर्टिफिकेट क़ानूनी अधिकारों, सामाजिक सुरक्षा और महिलाओं के सशक्तीकरण का अहम आधार है, इसलिए हर नवविवाहित जोड़े के पास यह होना जरूरी है।**

महिला अपने अधिकारों का दावा नहीं कर सकेगी। वैवाहिक विवादों या तलाक़ की स्थिति में, मैरिज सर्टिफिकेट न होने के कारण विवाह को अमान्य घोषित किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, मई 2024 में सुप्रीम कोर्ट के एक आदेश में बिना पंजीकरण और रीति-रिवाजों के किए गए विवाह को अमान्य करार दिया गया था।

कई मामलों में, बिना रीति-रिवाजों के विवाह करने या धर्मस्थल में विवाह कर धोखाधड़ी की घटनाएं सामने आती हैं। ऐसी स्थिति में, शिक्षित होने के बावजूद, महिलाएं विवाह प्रमाणपत्र के अभाव में अपने अधिकारों से वंचित रह जाती हैं।



# हेयर ड्रेसिंग-मेकअप में कमी

## मिल सकता है मुआवजा

शादी का मौसम शुरू हो गया है। अब कई लोग अपनी हेयर ड्रेसिंग और मेकअप करवाने के लिए सैलून पर जाएंगे या घर पर सेवाएं मंगवाएंगे। आमतौर पर सैलूनों पर अनुभव अच्छे ही रहते हैं, लेकिन कभी-कभी स्थिति खराब भी हो सकती है। आज जानेंगे कि सैलून के संदर्भ में उपभोक्ताओं के क्या अधिकार हैं और वे उनका कैसा इस्तेमाल कर सकते हैं। कौन हैं उपभोक्ता?

उपभोक्ता

संरक्षण

अधिनियम, 2019 की धारा 2(7)(ii) के अनुसार वह व्यक्ति जो किसी सेवा को शुल्क देकर या आंशिक रूप से भुगतान करके वादे में प्राप्त करता है, उसे उपभोक्ता माना जाता है। यह ध्यान देने योग्य है कि ईऑफलाइन या ऑनलाइन लेन-देन, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों, टेलीशॉपिंग या डायरेक्ट सेलिंग भी इस परिभाषा में शामिल हैं। इन माध्यमों से सेवाएं प्राप्त करने वाले सभी लोग उपभोक्ता माने जाएंगे। एक बार ग्राहक को उपभोक्ता का दर्जा प्राप्त हो जाने पर वे कई अधिकारों के पात्र बन जाते हैं।

**सैलून भी उपभोक्ता कानून के तहत?** सैलून में बाल काटने या मेकअप की सेवाएं प्रदान की जाती हैं और इस नाते सैलून एक सेवा प्रदाता है। तदनुसार, यह उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 के तहत उत्तरदायी है और इसे अनुचित अनुबंध या अनुचित व्यापार व्यवहार या प्रतिबंधात्मक व्यापार व्यवहार के लिए उत्तरदायी ठहराया जा सकता है। इसके अलावा सेवा प्रदाता सेवा में कमी के लिए भी उत्तरदायी है। कमी को धारा 2(11)



नुकसान हुआ और अवसाद, ट्रामा तथा एंजायटी के दौर से गुजरना पड़ा। परिस्थितियों की समग्रता को ध्यान में रखते हुए इतना अधिक मुआवजा दिया गया। इस मुआवजे को पाने के लिए आशना को अपने काम के सबूत और उसमें शामिल वित्तीय विवरण दिखाने पड़े।

**खराब केमिकल्स**

**और बाल झड़ना**

के तहत परिभाषित किया गया है और इसका अर्थ है 'रगुणवत्ता, प्रकृति और परफॉर्मेंस के तरीके में कोई दोष, अपूर्णता या कमी होना।' कमी में सेवा प्रदाता द्वारा की गई कार्रवाई या निष्क्रियता या ऐसी लापरवाही भी शामिल है, जिससे उपभोक्ता को नुकसान पहुंचा है। आइए अब वास्तविक केस लॉ के माध्यम से इसे और विस्तार से समझते हैं।

**खराब हेयरकट, 2 करोड़**

**रु. का मुआवजा**

आशना रॉय बनाम आईटीसी मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने खराब हेयरकट के लिए उपभोक्ता को 2 करोड़ रुपये का मुआवजा देने का आदेश पारित किया था। गौरतलब है कि आशना हेयर-केयर उत्पादों के लिए मॉडलिंग कर रही थीं और इस तरह हेयर स्टाइल को बनाए रखना और अपने बालों की देखभाल करना उनके मॉडलिंग के हाई प्रोफाइल और उज्ज्वल कैरिअर के लिए महत्वपूर्ण था। हालांकि खराब हेयरकट के कारण उन्हें अवसरों का

आंध्र प्रदेश में एक उपभोक्ता ने आरोप लगाया कि सैलून ने 6-7 घंटे तक बाल सीधे करने की प्रक्रिया (स्ट्रेटनिंग प्रोसीजर) पर काम किया, लेकिन बाल धोने के तुरंत बाद बालों का एक गुच्छा नीचे गिर गया। उपभोक्ता ने सेवा में कमी के रूप में दावा किया और मुआवजे की मांग की।

हालांकि, शिकायत खारिज कर दी गई। आयोग ने कहा कि उपभोक्ता किसी कॉस्मेटोलॉजिस्ट की राय उपलब्ध करवाने में विफल रही, जो उसके बालों के नुकसान का आकलन कर सकता था। इसलिए ऐसे सभी मामलों में सभी प्रासंगिक साक्ष्य, जैसे कि पहले और बाद की तस्वीरें, रसीदें, कम्युनिकेशन और विशेषज्ञ साक्ष्य प्रस्तुत करना महत्वपूर्ण है। ऐसे ही एक अन्य मामले में हैदराबाद जिला उपभोक्ता आयोग ने एक सिख महिला को मुआवजे के रूप में एक लाख रुपये दिए, जिसे हेयर स्पा प्रक्रिया में गड़बड़ी के कारण जबरन अपने बाल कटवाने पड़े थे।

# ‘पीछे मुड़कर न देखें’ की किंवदंती से जुड़ी कहानी

एक बार एक वृद्ध पुरुष ने एक नौजवान सहयात्री को वचन दिया कि वे अपनी बेटी का विवाह उससे करेंगे। कुछ दिनों बाद जब नौजवान उस बेटी से विवाह करने वृद्ध पुरुष के घर पहुंचा, तब उन्होंने इससे मना कर दिया कि उन्होंने ऐसा कोई वचन दिया था। इसके लिए उन्होंने नौजवान से साक्षी प्रस्तुत करने को कहा। तब नौजवान को याद आया कि उसे एक कृष्ण मंदिर के पास वचन दिया गया था। वह इतना भोला था कि उसने मंदिर जाकर कृष्ण की मूर्ति से उसका साक्षी बनने का आग्रह किया। और कृष्ण ने नौजवान की बात मान ली। लेकिन



**ओडिशा के पुरी स्थित साक्षी गोपाल मंदिर, जिसे श्री गोपालजी मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। एक युवक के पीछे मुड़कर देखने की किंवदंती इसी मंदिर से जुड़ी है।**

उनकी एक शर्त थी, ‘तुम यह सुनिश्चित करने के लिए कभी पीछे मुड़कर नहीं देखोगे कि मैं तुम्हारे पीछे चल रहा हूं या नहीं। तुम्हें मुझ पर विश्वास करना होगा!’ फिर बीच रास्ते में मुलायम मिट्टी पर चलते समय कृष्ण के पायलों की आवाज बंद हो गई। नौजवान डरकर तुरंत पीछे मुड़ा और उसी समय कृष्ण पत्थर में बदल गए। यह ओडिशा के साक्षी गोपाल मंदिर की कहानी है। ‘पीछे मुड़कर मत देखो’, यह रूपक भारतभर में पाया जाता है। पीछे मुड़कर देखने पर भगवान चलना बंद कर उसी स्थान पर स्थिर हो जाते हैं। गुजरात में आशापुरा माता के मंदिर की कहानी कुछ ऐसी ही है। देवी ने एक व्यापारी को वचन दिया कि वे उनकी रक्षा इस शर्त पर करेंगी कि व्यापारी पीछे मुड़कर नहीं देखेगा। गुजरात और राजस्थान में आशापुरा माता को कुलदेवी मानकर पूजा जाता है।

छत्तीसगढ़ के दंतेश्वरी माता मंदिर के साथ भी कुछ ऐसी ही कहानी जुड़ी है। देवी ने इस शर्त पर एक राजा को उसकी रक्षा करने का वचन दिया कि राजा पीछे मुड़कर नहीं

देखेंगे। व्यापारी और राजा दोनों को पायल की आवाज सुनाई नहीं दी। वे डरकर पीछे की ओर मुड़े और देवी पत्थर में बदल गई। ऐसी कहानियां भारत के बाहर भी पाई जाती हैं। यूनानी आख्यान शास्त्र में ऑर्फीअस और यूरिडीस की कहानी ही देखें। ऑर्फीअस एक महान संगीतकार था, जिसके संगीत में वह क्षमता थी कि पत्थर हिल सकते थे और पेड़ खिल सकते थे। एक दिन उसकी पत्नी यूरिडीस का सर्पदंश से निधन हो गया। शोकाकुल ऑर्फीअस यूरिडीस को वापस लाने मृतकों की भूमि पर गया। उसके संगीत से मृत्यु के देवता प्रभावित हो गए और उन्होंने यूरिडीस को ऑर्फीअस के साथ धरती पर जाने की अनुमति दे दी।

ऑर्फीअस से कहा गया कि धरती पर पहुंचने तक उसे पीछे मुड़कर नहीं देखना है। लेकिन धरती पर पहुंचते ही अपनी पत्नी को धरती पर पहुंचने का समय दिए बिना ऑर्फीअस ने जिज्ञासावश पीछे देख लिया। वह करते ही उसकी पत्नी अदृश्य होकर मृतकों की भूमि लौट गई।

जापान के आख्यान शास्त्र के अनुसार आदिम पुरुष ‘इजानामी’ और आदिम महिला ‘इजानामी’ ने समुद्र में द्वीप बनाए। फिर उन्होंने उन द्वीपों पर अपनी संतानों को बसाया, जो जापान के देहातों में रहने वाले देवता बन गए। आग के देवता को जन्म देते हुए इजानामी की मृत्यु हुई। उसकी मृत्यु से दुखी होकर इजानामी उसे वापस लाने मृत्यु लोक गया। उसे भी अपनी पत्नी को वापस ले जाने की अनुमति दी गई। लेकिन शर्त यह थी कि उसे पीछे मुड़कर नहीं देखना था।

लेकिन उसने भी समय से पहले पीछे मुड़कर देखा। उसने देखा कि उसकी पत्नी एक भयंकर भूत बन गई थी। डर के मारे उसने अपने घर का दरवाजा बंद कर लिया और मृतकों की भूमि हमेशा के लिए जीवितों की भूमि से अलग हो गई। बाइबिल में भी ऐसी एक कहानी है। लॉट और उसकी पत्नी सोदोम, गोमोरा नामक शहर छोड़ रहे थे क्योंकि गॉड उन्हें नष्ट करने वाले थे। फिरशतों ने उन्हें पीछे मुड़कर न देखने की चेतावनी दी थी। लेकिन लॉट की पत्नी ने पीछे मुड़कर देखा और वह नमक के स्तंभ में बदल गई। जितना कि ये कहानियां विश्वास करने की ओर हमारा ध्यान आकर्षित करती हैं, उतना ही वे हमें समझाती हैं कि अतीत में खोने से हमारा ध्यान भविष्य से हट सकता है। आधुनिक समाज में सक्रियतावादी और राजनीतिज्ञ अतीत को लेकर लोगों में हलचल मचाते रहते हैं। इस प्रकार, जीवन पर अतीत का बोझ बना रहता है और हम विकास नहीं कर पाते हैं। किसी चट्टान या नमक के स्तंभ की तरह हम अतीत में फंसे रह जाते हैं।

# खुद से लगातार यह पूछना जरूरी है कि आप सही कर रहे हैं या नहीं

मुझे लगता है कि अपनी क्षमताओं पर संदेह सही तरीके से काम करने में मददगार होता है। जब मन में शक होता है, तो आप इस तरह मेहनत करते हैं कि यह नाकाफी है। यह बेहतर हो सकता है... आपके मन में चलता है। आपके पास यह आत्मविश्वास जरूर होना चाहिए कि सही तरीके से काम करके आप वापस अपनी जगह पर आ सकते हैं।

अगर इस जीवन में आपके पास शक नहीं है, तो मान लें कि आप आत्मतुष्ट हैं। चूंकि हमारे जीवन में अधिकांश चीजें 100% स्पष्ट नहीं होती हैं इसलिए शक करने की जरूरत है। खुद से पूछने की जरूरत है कि सही क्या है। मैं अपने करियर में इतना विनम्र रहा हूं कि कभी खुद को इतना अच्छा नहीं समझा कि मुझे शक न हो-मैंने पूरे करियर में कड़ी मेहनत की है। इसका मतलब यह नहीं कि आत्मविश्वास की कोई कीमत ही नहीं है। अगर मैं कर पाता तो कुछ चीजें जरूर बदलता। लेकिन मुझे लगता है कि मैंने ज्यादातर वही किया जो मुझे करना था। हर पल को उत्साह, जुनून और पूरी शिद्दत के साथ जीते हुए सुधार करने और सही चीज करने की कोशिश की। मेरे लिए यही सबसे महत्वपूर्ण है। मैं हर दिन सुधार करने पर काम करता रहा। सब कुछ परफेक्ट नहीं रहा, लेकिन आज जहां हूं, उससे बहुत संतोष मिलता है। शांति महसूस होती है कि मैंने वह सब किया जो कर सकता था। चोटों के बावजूद, मैंने कभी हार नहीं मानी। मैंने अपने वापस आने, जारी रखने को सकारात्मक सोच के साथ लिया। कई ऐसे पल भी आए थे,



जब ऐसा लगा कि छोड़ देना आसान है और तर्कसंगत भी लगा, लेकिन मैंने हमेशा यह संकल्प और उत्साह बनाए रखा कि आगे क्या हो सकता है। जो यह कहते हैं कि उन्हें कोई पछतावा नहीं है, वे बहुत घमंडी हैं। मैंने तो अपने करियर और जीवन में बहुत सारी गलतियों की हैं। लेकिन आप उन्हें स्वीकार करते हैं और आगे बढ़ते हैं। मैंने हमेशा चीजें वैसी करने की कोशिश की जैसे मैं महसूस करता था, अच्छे इरादों के साथ। सही संतुलन खोजना हमेशा मुश्किल होता है।

मुझे लगता है कि जब मैं छोटा था, तो मेरे पास सही लोग थे जिन्होंने जीवन में मेरी बहुत मदद की। बहुत कुछ इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी परवरिश कैसे हुई थी और आपने चुनौतियों का सामना करना कैसे सीखा। हर किसी का अपना व्यक्तित्व होता है, लेकिन जो उदाहरण आपको

बचपन में मिलते हैं, वे इस बात को आकार देते हैं कि आप चीजों को कैसे देखते हैं। मैं भाग्यशाली हूं कि मैं वह कर पाया, जिससे मुझे प्यार है। मैंने टेनिस को जुनून और जिम्मेदारी की भावना के साथ जिया है। मैंने हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ दिया, हर टूर्नामेंट को बेस्ट बनाने के लिए जो कर सकता था... वह किया। जब मेरा करियर खत्म होगा, तो मेरे पास मानसिक शांति होगी कि मैंने अपनी ओर से पूरी कोशिश की थी।

**अपने को बेहतर बनाते जाना ही लक्ष्य है**  
आत्मविश्वास की अपनी जगह है, लेकिन केवल सीमित रूप से। मुझे लगता है कि कभी दम्भ और अत्यधिक आत्मविश्वास भी कुछ समय के लिए मदद कर सकते हैं। लेकिन अगर यह आपको सही तरीके से काम करने और सुधार के लक्ष्य तक पहुंचने का मौका नहीं देते तो जीवन के हर क्षेत्र में नकारात्मक भी हो सकते हैं।



# दूरदर्शी लीडर बनें, व्यक्तिगत जीवन भी निखारें

एक सफल लीडर बनने के लिए बहुत सारी ऊर्जा और साहस की आवश्यकता होती है। आपको बार-बार नई सोच अपनाना पड़ सकती है और साथ ही जरूरत पड़ने पर विकास के अवसरों का पीछा भी करना होता है। इस दौरान यदि आप सतर्क न रहे, तो आपका काम आपके जीवन पर हावी भी हो सकता है। इसके लिए अपने व्यक्तिगत जीवन को बनाए रखना, उसे जीवंत रखना बेहद जरूरी हो जाता है। तो, अपने व्यक्तिगत जीवन को बरकरार रखते हुए कुशल नेतृत्व कैसे करें... यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं।

**1) परिणामों की कल्पना करें, सीमाएं पहचानें**  
अधिकांश लीडर्स की अलग सोच होती है, जो उनके कर्मचारियों को प्रेरित करती है। यही दृष्टिकोण स्वयं के लिए अपनाएं। सोच-समझकर तय करें कि अपने कार्यकाल के अंत तक आप अपने लिए, अपने प्रियजनों के लिए और अपनी टीम के लिए क्या हासिल करना चाहते हैं। उन सीमाओं की पहचान करें, जो आपको काम और जीवन के बीच संतुलन बनाने के लिए बनानी होंगी।

**2) अपनी भूमिका पर ईमानदारी से चर्चा करें**  
अपनी भूमिका के महत्व के बारे में अपनों से बात करें ताकि वे आपकी स्थिति को बेहतर समझें। नौकरी के बारे में स्पष्ट रहें और उन संभावित स्थितियों पर चर्चा करें जो आपकी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को निभाने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। उनसे सलाह लें कि काम की



जिम्मेदारियों को कैसे प्रबंधित करें। उनके विचारों और आकांक्षाओं को समझने का प्रयास करें।

### 3) एक लचीला रूटीन अपना सकते हैं

आपकी व्यक्तिगत योजना में झटके के बाद वापसी करने की क्षमता होना चाहिए। इसका सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा मेंटल और फिजिकल हेल्थ है। आप एक ऐसा रूटीन अपना सकते हैं, जिसमें व्यायाम, परिवार और अच्छी नींद के लिए पर्याप्त समय हो। लेकिन इस रूटीन को बनाए रखने के लिए आपको अपने वर्किंग-डे को एक निश्चित समय पर समाप्त करना पड़ सकता है।

### 4) बर्नआउट से बचने के प्रभावी तरीके खोजें

कर्मचारी के रूप में आपको बढ़ती मांगों का सामना करना पड़ सकता है। बर्नआउट से बचने के लिए सबसे महत्वपूर्ण गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करें और उन्हें पूरा करने के अधिक प्रभावी तरीकों का पता लगाएं। अपने आप से सवाल पूछें- क्या मुझे यह कार्य सौंपना चाहिए? क्या मैं प्रभावी ढंग से निर्णय ले पा रहा हूँ? क्या मैं दूसरों को सशक्त कर पा रहा हूँ?

## धैर्य के साथ आप सब हासिल कर सकते हैं – बेंजामिन फ्रैंकलिन

1. या तो कुछ ऐसा लिखें जो पढ़ने लायक हो, या कुछ ऐसा करें जो लिखने लायक हो।

2. मुझे बताओ और मैं भूल जाऊंगा, मुझे सिखाओ और मैं याद कर सकता हूं, मुझे शामिल करो और मैं सीख जाऊंगा।

3. जिसके पास धैर्य है, वह जो चाहे वह पा सकता है।

4. आप देर कर सकते हैं, लेकिन समय देर नहीं करेगा।

5. एक पैसा बचाना, एक पैसा

कमाने के बराबर है।

6. मैंने परीक्षा में असफलता नहीं पाई, केवल 100 गलत तरीके खोज निकाले हैं।

7. तैयारी में असफल होना, असफलता की तैयारी करना है।

8. जो लोग थोड़ी-सी अस्थायी सुरक्षा खरीदने के लिए अपनी आवश्यक स्वतंत्रता छोड़ देते हैं, वे न स्वतंत्रता के लायक हैं, न सुरक्षा के।

9. अज्ञानी होना उतना शर्मनाक नहीं जितना कि



सीखने की इच्छा न रखना।

10. अंधकार को कोसने के बजाय एक लैम्प जलाएं।

## रिश्तों में समर्पित होकर जीना सबसे महत्वपूर्ण है

हमारी संस्कृति में समर्पण एक बड़ा मौलिक शब्द है। बहुत प्यारी स्थिति है और गंभीर निर्णय है। यदि आपको फैसला लेना पड़े कि किसी स्थिति या व्यक्ति के प्रति समर्पित होना है, तो इसे सामान्य फैसला मत मान लेना। बहुत गहराई में जाकर ये निर्णय लेना पड़ता है। क्योंकि जब आप किसी के प्रति समर्पित हो जाते हैं तो इसका मतलब होता है कि जीवन के अंतिम निर्णय को प्रभावित करने वाला ये कदम होगा।

सारे जीवन की दिशा बदल सकती है। ये

एक घटना आपकी जीवन कथा में सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न जोड़ देगी। अर्जुन को भगवान गीता के माध्यम से तरह-तरह से समझा रहे थे। उन्होंने एक जगह कहा, 'सर्व धर्मान परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज'। कृष्ण कह रहे हैं कि तू सब धर्म छोड़ मेरी शरण में आ।

अब निर्णय तुझे लेना है। क्योंकि इसका मतलब होता है समर्पण। कृष्ण कह रहे हैं मेरे प्रति समर्पित हो जाओ। तो रिश्ता हो या काम, समर्पण को समझें और समर्पित होकर ही कर्म करें। रिश्ते को जीएं।

# आखिर लड़कियां पहले क्यों नहीं बताती अपनी फीलिंग्स

## लड़के ही क्यों करते हैं प्रपोज

क्या कभी आपने सोचा है कि प्यार में पड़ने के बावजूद भी लड़कियां पहले प्रपोज क्यों नहीं करती हैं। अक्सर लड़के ही प्रपोज क्यों करते हैं। इस मोडर्न जमाने में भी प्यार का इजहार पहले करने से अधिकतर लड़कियां बचती हैं। हालांकि, अब धीरे-धीरे लड़कियां भी प्रपोज करने लगी हैं लेकिन ऐसा करने से पहले वे हजार बार सोचती हैं। वे चाहती हैं कि ये जिम्मेदारी लड़के ही उठाएं। आज हम आपको कुछ ऐसे दिलचस्प कारण बताने जा रहे हैं, जिसकी वजह से लड़कियां अपने प्यार का इजहार पहले नहीं करना चाहती हैं।

### रिजेक्शन नहीं चाहती हैं

प्याज में ठुकराए जाने का डर हर किसी को होता है। हालांकि, लड़कियां कभी नहीं चाहती कि किसी के रिजेक्शन का सामना उन्हें करना पड़े। प्यार में रिजेक्शन लड़कियों के लिए किसी सदमे से कम नहीं होता है। इससे बाहर आने में उन्हें काफी वक्त लगता है। अगर लड़के ना कर देते हैं तो लड़कियों को अपना सेल्फ वर्थ भी कम लगता है।

### दिल टूटने का डर

कहा जाता है कि लड़कियां किसी लड़के को इसलिए भी पहले प्रपोज करने से बचती हैं, क्योंकि उन्हें यह डर हमेशा सताता रहता है कि ऐसा करने से लड़का उनकी कद्र नहीं करेगा। उन्हें हर बात पर छोड़ने की



धमकी देता रहेगा, जिससे उनका दिल टूट जाएगा।

### स्पेशल फील करना

कई स्टडीज में पाया गया है कि लड़कों की तुलना में लड़कियों को डेट के लिए पूछा जाना काफी पसंद आता है। इसी वजह से लड़कियां किसी लड़के को पहले प्रपोज नहीं करती हैं। क्योंकि लड़कियां चाहती हैं कि उन्हें हमेशा स्पेशल फील कराया जाए। वे फील करती हैं कि उनके चाहने वाले काफी हैं। हर कोई इस तरह का महसूस करना चाहता है लेकिन लड़कियां खुद के लिए प्रॉयरिटी चाहती हैं। इसलिए वे पहले प्यार का इजहार करने से बचती हैं।

बोल्ड वाला टैग पाने से बचती हैं ऐसी लड़कियां जो पसंद के लड़के को पहले प्रपोज करती हैं, उन्हें

बोल्ड का टैग दे दिया जाता है। यानी ऐसी लड़कियां मान लिया जाता है, जिसे आसानी से पाया जा सकता है। कोई भी लड़की इस तरह की सोच खुद के लिए बर्दाश्त नहीं कर सकती है। इसलिए वे हमेशा हिंट देकर प्यार का इजहार करवाना चाहती हैं।

### डेस्पेरेट का टैग नहीं चाहती हैं

हमेशा से लड़के ही लड़कियों को अपने दिल की बात बताते आए हैं। अगर लड़का अपने प्यार को पाने के लिए अलग-अलग की पसंद की चीजें करता है तो लोग उसे रोमांटिक कहते हैं लेकिन अगर यही काम लड़की करे तो लोग उसे डेस्पेरेट तक कह देते हैं। कई बार तो उनके लिए कैरेक्टरलेस जैसे शब्दों का भी यूज कुछ लोग कर देते हैं। यही सब सोचकर लड़कियां अपनी फीलिंग्स अपने प्यार को बताने से बचती हैं।



# किचन के सिंक में जमने लगा है पानी तो तुरंत करें ये काम- नहीं होगी कोई परेशानी

किचन में काम करते वक्त हमें कुछ ना कुछ चीज ऐसी दिख जाती है, जिससे हम हमेशा परेशान रहते हैं। ऐसे में किचन के सिंक में पानी जमा होना एक आम समस्या है, जिससे अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। ऐसा अक्सर इसीलिए होता है, क्योंकि कुछ ऐसे बड़े कण नाली में जाकर जम जाते हैं या फिर फस जाते हैं, जिसकी वजह से पानी बाहर नहीं निकल पाता है।

इससे पूरे किचन में बदबू फैलने लगती है साथ ही पानी का भराव हो जाता है। अगर इससे बचने के लिए आप भी कोई उपाय खोज रहे हैं, तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स बताएंगे, जिनकी मदद से आप सिंक में जमा होने वाले पानी से छुटकारा पा सकते हैं। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में।

## ऐसे करें सिंक की सफाई

सिंक में पानी जमा होने पर सबसे पहले आप सिंक में गर्म उगलता हुआ पानी डाल दें, फिर इसमें थोड़ा सा डिश शॉप डालकर कुछ देर के लिए ऐसा ही छोड़ दें, फिर गर्म पानी से दोबारा पूरे सिंक को अच्छी तरह धो ले। अगर इससे भी पानी बाहर नहीं निकलता है, तो आप बेकिंग सोडा और सिरके का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## बेकिंग सोडा और सिरके का इस्तेमाल



इसके लिए आपको सिंक में आधा कप बेकिंग सोडा डालना होगा, इसके बाद आधा कप सिरका डालें। जब यह मिश्रण फोम करने लगे, तो कुछ देर के लिए इसे ऐसा ही छोड़ दें। थोड़ी देर बाद आप गर्म उबलता हुआ पानी सिंक में डाल दें। इससे आपका पूरा सिंक साफ हो जाएगा और पानी आसानी से निकलने लगेगा।

## नमक का करें इस्तेमाल

इसके अलावा आप नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह एक नेचुरल क्लीनर है, जिसे आप सिंक में डालकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें, फिर गर्म पानी से पूरे सिंक को धो दें। आप प्लंबिंग रॉड का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसे नाली में धीरे-धीरे घुमाएं और फिर दबाएं ऐसा करने से नाली में जमी गंदगी साफ होगी।

## इन बातों का रखें ध्यान

अगर आप सिंक में भरे हुए पानी से और बदबू से बचना चाहते हैं, तो रोजाना नियमित रूप से अपने सिंक को साफ करें और सिंक में बड़ा कचरा डालने से बचे। लाख कोशिश करने के बाद भी अगर सिंक का पानी बाहर नहीं हो रहा है, तो आप पेशेवर प्लंबर को बुला सकते हैं और पूरे सिंक को साफ कर सकते हैं, हो सकता है की नली में कोई परेशानी हो, तो ऐसे में पेशेवर प्लंबर आपकी मदद करेगा। इन सभी टिप्स की मदद से आप आसानी से किचन के सिंक को साफ कर सकते हैं।

# 40 के बाद खाएं 6 चीजें



अगर समय पर सही देखभाल न की जाए, तो हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। सही खानपान, हल्की एक्सरसाइज और नेचुरल उपाय हड्डियों को मजबूत रखने में मददगार साबित होते हैं।

उम्र बढ़ने पर शरीर में कई बदलाव आते हैं। 40 साल की उम्र के बाद इन बदलावों का सबसे ज्यादा असर हड्डियों पर पड़ता है। हड्डियों की देखभाल करना उम्र बढ़ने के साथ और भी जरूरी हो जाता है। सही समय पर उठाए गए छोटे-छोटे कदम न केवल हड्डियों को स्वस्थ रखते हैं बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं।

## हड्डियों की देखभाल क्यों है जरूरी ?

40 की उम्र के बाद शरीर में हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है।

खासकर महिलाओं में मेनोपॉज के बाद कैल्शियम और विटामिन डी की कमी हड्डियों को और कमजोर बना सकती है। यह कमजोर हड्डियां छोटी-सी चोट से भी टूट सकती हैं। हड्डियों को मजबूत बनाने के आसान उपाय? यशोदा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, कौशांबी के वरिष्ठ

ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अमित शर्मा के अनुसार, इस उम्र के बाद हड्डियों की सेहत पर ध्यान देना बेहद जरूरी हो जाता है। कुछ चीजों को डाइट में शामिल करके हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

डॉ. अमित के अनुसार, इस उम्र में कैल्शियम वाली चीजों का सेवन करें। शरीर में कैल्शियम तभी अवशोषित होता है जब पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी हो। इसलिए रोजाना सुबह 8 से 10 बजे तक की धूप में 10-15 मिनट बैठना फायदेमंद होता है। इसके अलावा कैल्शियम के स्रोत जैसे दूध, दही, पनीर, पत्तेदार सब्जियां, बादाम और मशरूम खाएं।

**हल्की एक्सरसाइज और योग करें**  
रोजाना हल्की-फुल्की कसरत हड्डियों और जोड़ों को सक्रिय रखती है। दिन में 30 मिनट की सैर हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है।



ताड़ासन, वृक्षासन जैसे योगासन हड्डियों और मांसपेशियों को बेहतर बनाते हैं। भारी एक्सरसाइज से बचें और तैराकी या साइक्लिंग करें।

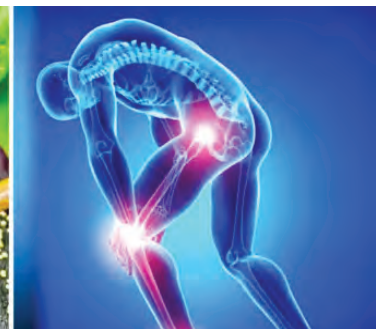
## धूप में बैठने की आदत डालें

धूप से मिलने वाला विटामिन डी हड्डियों के लिए अमृत समान है। खासकर सर्दियों में सुबह की धूप लेना न भूलें। विटामिन डी कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं।

## आयुर्वेदिक उपाय अपनाएं

आयुर्वेद में हड्डियों की मजबूती के लिए कई प्राकृतिक उपाय हैं। यह न केवल हड्डियों को मजबूत करता है बल्कि सूजन कम करने में भी सहायक है। अश्वगंधा और शिलाजीत जैसी चीजें हड्डियों की मजबूती और जोड़ों की लचीलेपन को बढ़ाने में कारगर हैं।

**सही पोषण और बैलेंस डाइट लें**  
जंक फूड और गैस वाली चीजों से परहेज करें। हड्डियों को मजबूत रखने के लिए हरी सब्जियां, फल और प्रोटीन युक्त आहार लें। घुटने के दर्द से जूझ रहे लोगों को भारी वजन उठाने वाले एक्सरसाइज से बचना चाहिए। तैराकी और हल्के व्यायाम उनकी मांसपेशियों और हड्डियों को फायदा पहुंचा सकते हैं।



# सर्दियों में चाहती हैं ग्लोइंग स्किन, तो फॉलो करें ये टिप्स

सर्दियों का मौसम फिर से दस्तक दे रहा है और इस मौसम में जरूरी है हम अपनी त्वचा की देखभाल अच्छी तरह से करें। सर्दियों में त्वचा को चमकदार बनाए रखने के लिए विशेष देखभाल की जरूरत होती है। हम आप को कुछ ऐसे उपाय बता रहे हैं, जो आप की त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद हो सकते हैं:

## मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करें

सर्दियों में हमें क्रीम बेस्ड थिक मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहिए। इस के साथसाथ ऐसे सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें, जो त्वचा की नमी को भी बरकरार रखें।

## एलोवेरा युक्त स्किन क्रीम लगायें

एलोवेरा युक्त स्किन क्रीम का प्रयोग आप की त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाता है। देश विदेश के कई शाही परिवारों में सर्दियों से एलो वेरा का इस्तेमाल खूबसूरती के लिए किया जाता रहा है। माना जाता है कि क्लियोपैट्रा अपनी खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए हर दिन एलो वेरा का



इस्तेमाल करती थीं। इस में ऐसे गुण हैं, जो आप की त्वचा को प्राकृतिक चमक देते हैं।

कई सौंदर्य उत्पादों में एलो वेरा का इस्तेमाल किया जाता है। यह सनबर्न को ठीक करने में मदद करता है, त्वचा में रक्तप्रवाह बढ़ाता है, मृत एवं पुरानी त्वचा को निकाल कर प्राकृतिक खूबसूरती देता है। इस का कूलिंग प्रभाव सनबर्न के लिए सब से अच्छा इलाज है।

## चैरी का प्रयोग

चैरी का रस त्वचा को गोरा बनाने एवं दागधब्बे हटाने के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। इस के ऐंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों के चलते यह मुंहासों पर भी कारगर है।

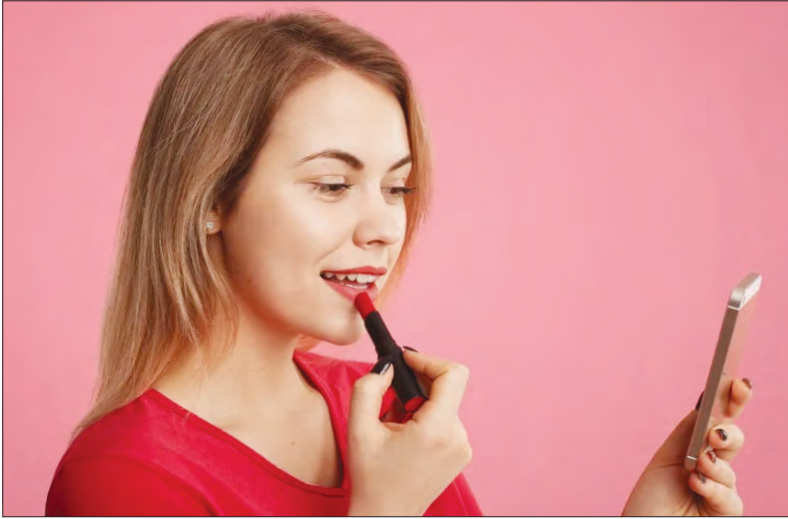
## तेल से मालिश करें

सुबह उठने के बाद खुद को 15 मिनट दें और पूरे शरीर की त्वचा, चेहरे और सिर पर कुनकुने तेल से मालिश करें। एक घंटे बाद नहा लें। इस से पूरे दिन ही नहीं, बल्कि लंबे समय तक के लिए आप की त्वचा स्वस्थ बनी रहेगी।





# क्या नियमित रूप से आप भी होठों



पर अप्लाई  
करती हैं  
लिपस्टिक ?

चाहे कोई शादीशुदा औरत हो या फिर लड़की एक मेकअप का प्रोडक्ट ऐसा होता है जो हर कोई लगाना पसंद करता है और वह भी रोजाना। वह प्रोडक्ट है लिपस्टिक। ऐसा कहा जाता है कि मेकअप चाहे कितना भी ब्रांडेड क्यों न हो और कितनी ही अच्छी उसकी क्वालिटी क्यों न हो लेकिन अगर आप उसका प्रयोग रोजाना करते हैं या ज्यादा मात्रा में करते हैं तो वह आपकी स्किन के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए आपको लिपस्टिक जैसे उत्पादों से भी थोड़ा बच कर रहना होगा। लेकिन यह कथन हर एक लिपस्टिक पर सूट नहीं करता है। आइए जानते हैं लिपस्टिक का प्रयोग

करना आपके होठों के लिए सही होता है या फिर नहीं।

लिपस्टिक लगाना आपके होठों को नुकसान पहुंचा सकता है लेकिन यह हर एक व्यक्ति के हिसाब से अलग रिएक्शन हो सकता है। कुछ महिलाओं के लिए लिपस्टिक का प्रयोग करना बिल्कुल सुरक्षित है लेकिन अगर कुछ महिलाओं को पहले से ही पिग्मेंटेशन या ड्राई स्किन जैसी समस्या है तो उन्हें लगातार लिपस्टिक का प्रयोग करने से

बचना चाहिए। आइए जानते हैं लिपस्टिक का प्रयोग करने से होठों को क्या क्या नुकसान पहुंच सकता है।

## ड्राईनेस और हॉठ फटना

लिपस्टिक का प्रयोग करने से हॉठ फट सकते हैं और होठों की स्किन काफी ड्राई भी हो सकती है। अगर आप अच्छी क्वालिटी की लिपस्टिक का प्रयोग करती हैं तो इसमें मौइश्चराइजिंग इंग्रेडिएंट्स जैसे ओयल, बटर आदि मौजूद होते हैं तो उनसे यह

रिस्क कम हो सकता है। इस रिस्क से आप नियमित रूप से एक्सफोलिएट करके और मौइश्चराइज करते रहने से हॉठ फटने का रिस्क कम कर सकती हैं।



# डिजिटल फोटोज को इन तरीकों से सहेजें ताकि हसीन पलों का ले सकें आनंद



जब से स्मार्ट फोन आया है हम न जाने कितने फोटोज, सैल्फी और वीडियो बनाने लगे हैं क्योंकि यह हर वक्त हमारे साथ रहता है। जब चाहा जहां चाहा वहां फोटो ले लिया। हम इस में न जाने अपनी कितनी यादों को संजोए रखते हैं लेकिन क्या कभी सोचा है कि यदि यह गुम या खराब हो जाए तो उन हसीं पलों एवं यादों के फोटोज और वीडियो का क्या होगा जो आप ने इस में क्लिक कर रखे हैं? क्या आप उन्हें हमेशा के लिए खो देंगे?

हां, यदि आप ने उन्हें सुरक्षित नहीं किया तो? तो फिर यदि हमें अपनी हसीं यादों को हमेशा संजोए रखना है तो सब से पहले उन का बैकअप लेना होगा अर्थात उन्हें सुरक्षित रखना होगा ताकि जब आप को उन की याद आए तो उन्हें दोबारा देख सकें।

मगर समस्या तब आती है जब ढेर सारे फोटोज के बीच हमें कुछ ही फोटो या वीडियो देखने होते हैं तो यह काफी मुश्किल होगा क्योंकि हम अधिकतर फोटोज को अस्तव्यस्त तरीके से सहेजते हैं। ऐसे में

यदि हम अपने फोटोज को व्यवस्थित तरीके से रखें तो हमें उन्हें ढूँढ़ने में बहुत ही कम समय लगेगा और हम तुरंत अपनी पसंद के फोटो देख सकेंगे, अपनी यादों को दोबारा तरोताजा कर सकेंगे और अपनी खुशी के पलों का आनंद ले सकेंगे।

## मोबाइल की मैमोरी हो जाए फुल

मोबाइल या कैमरे से फोटोज लेते वक्त यह भूल जाते हैं कि मोबाइल या कैमरे में मैमोरी होती है यानि एक क्षमता के बाद हम इस में और फोटोज और वीडियो स्टोर नहीं कर सकते हैं। इस के लिए हमें इन में स्टोर फोटो और वीडियो का बैकअप लेना आवश्यक हो जाता है ताकि हम नए फोटो और वीडियो को इस में रख सकें। अपने मोबाइल या कैमरे के फोटो और वीडियो के बैकअप के लिए और व्यवस्थित तरीके से रखने के लिए हम गूगल अकाउंट, ड्राइव, कंप्यूटर या लैपटॉप की हार्ड ड्राइव या पैन ड्राइव का उपयोग कर सकते हैं या फि डीवीडी भी बना सकते हैं।

# फैटी लिवर होने के क्या हैं कारण

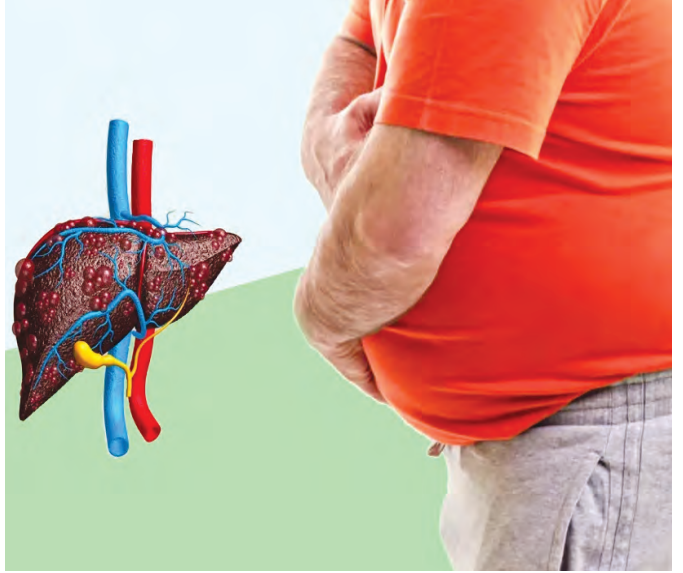
बदलता लाइफस्टाइल आज हर किसी के लिए बीमारियों की जड़ बनता जा रहा है। रहनसहन व खानपान की खराब आदतें हमें उम्र से पहले बीमार कर रही हैं। कई बार ये बीमारियां इतनी घातक रूप ले लेती हैं कि व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है ऐसी ही आम दिखने वाली बीमारी है फैटी लिवर।

## क्या है फैटी लिवर

लिवर के आसपास वैसे तो पहले से ही थोड़ा फैट होता है लेकिन जब फैट जरूरत से ज्यादा हो जाए तो फैटी लिवर की समस्या हो जाती है।

लिवर हमारे शरीर का दूसरा महत्वपूर्ण अंग है। यह हमारे शरीर के लिए प्रोटीन का निर्माण, पाचन के लिए पित्त का उत्पादन, विषाक्त पदार्थों को खून से निकाल कर संक्रमण से बचाता है व पोषक तत्वों को ऊर्जा में बदलने का कार्य करता है और रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

यदि लिवर की समस्या में दवाइयां या परहेज में लापरवाही बरती जाए तो व्यक्ति की जान भी जा सकती है और यदि समय रहते सही इलाज मिल जाए तो व्यक्ति जल्दी ही ठीक हो जाता है।



तो जरूरी है कि इस के कारण, इलाज व बचाव की जानकारी सभी को होना। कारण शराब का अधिक सेवन, मसालेदार, तला हुआ भोजन खाना, आलस्य में रहना, शारीरिक काम न करना,

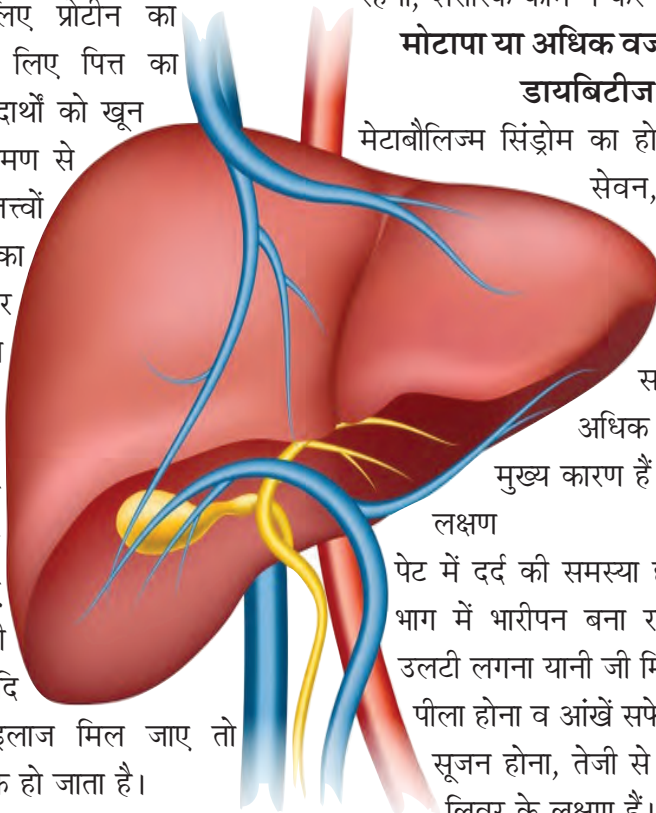
**मोटापा या अधिक वजन होना, टाइप 2**

**डायबिटीज होना,**

मेटाबोलिज्म सिंड्रोम का होना, चीनी का अधिक सेवन, अधिक मात्रा में ए सि टा मि नो फे न दवाइयों का सेवन, विटामिन A सप्लीमेंट्स की अधिक मात्रा लेना इस के मुख्य कारण हैं।

## लक्षण

पेट में दर्द की समस्या होना व पेट के दाहिने भाग में भारीपन बना रहना, भूख न लगना, उलटी लगना यानी जी मिचलाना, शरीर का रंग पीला होना व आंखें सफेद होना, पैरों में दर्द व सूजन होना, तेजी से वजन कम होना फैटी लिवर के लक्षण हैं।





# गोलू खरगोश की सजा

जंगल के एक कोने में एक प्यारा सा खरगोश रहता था, जिसका नाम था गोलू। गोलू बहुत चंचल और शरारती था। वह हमेशा जंगल के बाकी जानवरों को तंग करने में लगा रहता। लेकिन वह बहुत चालाक और तेज भी था, इसलिए कोई उसे पकड़ नहीं पाता था।

## गोलू की शरारतें

गोलू की सबसे बड़ी आदत थी दूसरों की मेहनत पर पानी फेरना। वह जंगल में कछुए दादा के बनाए गड्डों को मिट्टी से भर देता, गौरैया चिंकी के घोंसले से तिनके निकाल देता और भालू बलुआ के छत्ते से शहद चुराने की कोशिश करता।

एक दिन कछुआ दादा ने गोलू से कहा, गोलू भाई, तुम यह सब शरारतें क्यों करते हो? किसी की मेहनत खराब करना अच्छा नहीं होता।

गोलू ने हंसते हुए कहा, अरे दादा कछुए, तुम जैसे सुस्त लोगों को तो मैं हमेशा चौंकाने में मजा आता है। मेरी रफ्तार और चालाकी को कोई हरा ही नहीं सकता!

## शेर राजा का फैसला

गोलू की शरारतें अब जंगल के हर कोने तक पहुंच गई थीं। परेशान होकर, सभी जानवरों ने मिलकर शेर राजा से शिकायत की।

**दादा कछुआ:** महाराज, गोलू हमारी मेहनत खराब कर रहा है। हमें कोई रास्ता निकालना होगा। शेर राजा: ठीक है, हमें गोलू को एक मौका देना चाहिए। लेकिन अगर वह सुधरेगा नहीं, तो उसे सजा मिलेगी।

## गोलू की आखिरी शरारत

गोलू को चेतावनी दी गई, लेकिन उसने इसे हल्के में लिया। उसी शाम उसने भालू बलुआ के शहद के छत्ते को गिरा दिया। गुस्से में भालू ने उसे दौड़ाया, लेकिन गोलू अपनी तेजी से बच निकला।

अगले दिन उसने चिंकी गौरैया के अंडों को छेड़ने की कोशिश की। जब चिंकी ने देखा तो वह रोते हुए शेर राजा के पास पहुंची।

**चिंकी:** महाराज, गोलू ने मेरे बच्चों को खतरे में डाल दिया।



हमें कुछ करना होगा।

## गोलू को मिली सजा

शेर राजा ने गोलू को अपने दरबार में बुलाया।

**शेर राजा:** गोलू, हमने तुम्हें सुधरने का मौका दिया था, लेकिन तुमने जानवरों की बात नहीं मानी। अब तुम्हें सजा दी जाएगी। गोलू डरकर कहने लगा, महाराज, मुझे माफ कर दीजिए। मैं दोबारा शरारत नहीं करूंगा।

लेकिन राजा विक्रम ने कहा, माफी मांगने से ज्यादा जरूरी है, अपनी गलतियों को सुधारना। तुम्हें जंगल के हर जानवर की मदद करनी होगी।

## गोलू की सीख

गोलू को पूरे जंगल की सफाई करने, गौरैया के लिए नया घोंसला बनाने और कछुए के गड्डों को फिर से खोदने का काम दिया गया। उसने कई दिनों तक मेहनत की। इस दौरान उसने महसूस किया कि दूसरों की मेहनत की कद्र करनी चाहिए।

जब गोलू ने अपना काम पूरा कर लिया, तो शेर राजा ने कहा, अब हम तुम्हें माफ करते हैं। हमें उम्मीद है कि तुम आगे से दूसरों की मदद करोगे।

गोलू ने झुककर सभी से माफी मांगी और वादा किया कि वह आगे से किसी को तंग नहीं करेगा।

## कहानी की सीख:

**दूसरों की मेहनत और भावनाओं का सम्मान करना चाहिए। शरारत करना बुरा नहीं है, लेकिन जब यह दूसरों को नुकसान पहुंचाने लगे, तो यह गलत है। मेहनत और ईमानदारी से ही असली खुशी मिलती है।**

# गुलाबी ठंड में घूमने के लिए परफेक्ट हैं साउथ इंडिया की ये जगहें

## मन हो जाएगा प्रसन्न

कई राज्यों में ठंड ने दस्तक दे दी है। ऐसे में इस गुलाब मौसम में अगर आप घूमने जाने का प्लान बना रहे हैं तो इस समय आपको साउथ इंडिया की ट्रिप प्लान कर सकते हैं। यहां घूमने के लिए बहुत ही खूबसूरत जगहें हैं।

ठंड का मौसम दस्तक दे चुका है।

इस समय दिन में गर्मी और सुबह-शाम ठंडक बनी रहती है, जिसके गुलाबी ठंड भी कहा जाता है। ये समय घूमने के लिए सबसे बेस्ट है। इस मौसम में न तो ज्यादा गर्मी लगती है और न ही ठंड, ऐसे में घूमने का भी अलग मजा है। इस मौसम में अगर आप साउथ में घूमने जाना का प्लान बना रहे हैं तो ये परफेक्ट रहेगा।

साउथ इंडिया में कुछ जगहें ऐसी हैं जहां इस समय हरे-भरे मैदान और पहाड़ों के बीच घूमने के लिए आप जा सकते हैं। यहां का वातावरण और प्राकृतिक दृश्य इस समय बहुत मनमोहक होता है, तो आइए जानते हैं उन जगहों के बारे में

### कूर्ग

कर्नाटक का कूर्ग एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। यहां घूमने के लिए बहुत ही जगहें हैं। एवे फॉल्स ये एक बहुत मनमोहक झरना है जो चारों तरफ से घने जंगलों से घिरा हुआ है। अगर आपको फोटोग्राफी पसंद है तब भी आप यहां जा सकते हैं। दुबारे एलिफेंट कैप ये सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। यहां हाथी की सवारी करने का भी मौका मिल सकता है।

राजा की सीट ये एक बहुत लोकप्रिय जगह है जहां आपको सुंदर प्राकृतिक दृश्य देखने का मौका मिलेगा, यहां से आप कूर्ग घाटी के मनमोहक नजारे देख सकते हैं। होन्नामना केरे झील कूर्ग की सबसे बड़ी झील है। ये झील कॉफी के बागानों, पहाड़ियों और गुफाओं से घिरी हुई है। इसके आसपास पिकनिक, फोटोग्राफी, हाइकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग और ट्रैकिंग करने का मौका मिल सकता है।

### वायनाड

केरल का वायनाड भी एक बेहद खूबसूरत जगह है।



यहां पर आप कई जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। बाणानसुर सागर बांध, एडक्कल गुफाएं, चेम्बरा पीक यहां से हरियाली और मनमोहक दृश्य देखने को मिलेगा, वायनाड वन्यजीव अभयारण्य, सोचीपारा जलप्रपात, मीनमुट्टी झरने, अरिप्पारा झरना, इरुप्पु जलप्रपात, पूकोडे झील, नीलिमाला व्यू पॉइंट, पक्षीपथलम पक्षी अभयारण्य, करपुझा बांध, ई3 थीम पार्क यहां कई एक्टिविटी करने का मौका मिल सकता है और कार्लाड झील जगहों को आप एक्सप्लोर कर सकते हैं।

### कोडईकनाल

आप अपने दोस्तों या परिवार के साथ तमिलनाडु का कोडईकनाल में भी घूमने के लिए जा सकते हैं। खासकर अगर आप किसी शांत जगह पर छुट्टियां बिताने के लिए जाना चाहते हैं तो भीड़ भाड़ से दूर ये जगह आपके लिए बेस्ट रहेगी। यहां पर भालू शोला जलप्रपात, कोडाई झील, कुक्कल गुफाएं, तलैयार फॉल्स, स्तंभ चट्टानें, वटुकनाली, कोकर्स वॉक, शैतान की रसोई, बेरीजाम झील, ब्रायंट पार्क, मोडर पॉइंट, सिल्वर कैस्केड फॉल्स, पेरुमल पीक और चीड़ के जंगल सुंदर जगहें हैं।

# शहनाज गिल ने अपनी बैक फ्लॉन्ट कर फैस को बना दिया दीवाना

बिग बॉस 13 फेम शहनाज गिल को भला आज किसी पहचान की क्या जरूरत है। कभी अपने फैटी लुक को लेकर ट्रोल होने वाली ये एक्ट्रेस अब पूरी तरह से बदल चुकी हैं। उनके ट्रांसफॉर्मेशन ने अच्छे-अच्छों को हैरान कर दिया

था। अब पंजाब की कैटरिना ने अपने लेटेस्ट इंस्टाग्राम पोस्ट से फैन्स का ध्यान खींचा है, जिसमें वह अपनी टोन्ड बैक को फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं।

इंस्टाग्राम पर उनके द्वारा शेयर की गई यह पोस्ट तेजी से वायरल हो गई, जिससे उनके फॉलोअर्स उनकी शानदार काया को देखकर दंग रह गए। तस्वीर में शहनाज एक शानदार आउटफिट पहने नजर आ रही हैं, जो उनकी पीठ को उभार रहा है। वह एक स्टाइलिश पिंक क्रॉप टॉप में अपनी टोन्ड बैक एक्स को फ्लॉन्ट कर रही हैं, जिसे उन्होंने ब्लू डेनिम जींस के साथ पेयर किया है। उन्होंने अपनी प्राकृतिक सुंदरता को प्रदर्शित करते हुए मेकअप लाइट ही रखा।

इस तस्वीर के सामने आने के बाद फैस के कमेंट की बौछार आ गई है। एक यूजर ने लिखा- ओए होए कोई तो रोक लो। दूसरे ने लिखा- हाए ये कमर। तीसरे यूजर ने कमेंट किया- आपकी आंखों में वो चमक है। 'किसी का भाई किसी की जान' की



अभिनेत्री ने पहले प्रशंसकों को अपने नाश्ते की झलक दिखाई थी। उन्होंने हरी चटनी और दही के साथ परोसे गए प्लेट में परांठे की तस्वीर पोस्ट की। गिल ने पैनकेक जैसे दिखने वाले स्लाइस की एक तस्वीर भी पोस्ट की, जिसके ऊपर चीनी या शहद की चाशनी और ताजे फल की एक बूंद डाली गई।

काम के लिहाज से, शहनाज गिल सलमान खान द्वारा होस्ट किए जाने वाले रियलिटी शो बिग बॉस 13 में दिखाई देने के बाद एक लोकप्रिय नाम बन गईं, जहां वह तीसरे स्थान पर रहीं। इसके बाद, अभिनेत्री ने पीछे मुड़कर नहीं देखा, क्योंकि वह कई संगीत वीडियो में नजर आईं। 2023 में, उन्होंने सलमान खान की फिल्म किसी का भाई किसी की जान से बॉलीवुड में अपनी शुरुआत की, जहां उनकी जोड़ी राघव जुयाल के साथ बनाई गई थी। वह एकता कपूर और रिया कपूर द्वारा समर्थित प्रोजेक्ट थैंक यू में भी नजर आईं। शहनाज गिल को हाल ही में राज शांडिल्य की फ़िल्म विक्की विद्या का वो वाला वीडियो में देखा गया था।



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512