

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वाज्ञा**  
लाजवाब

8 दिसंबर 2024

सेलिब्रिटी  
को लगातार ध्यान  
और लाइगलाइट की  
ज़रूरत होती है :  
राधिका देसाई



पति – कहाँ गिर गई  
थी और क्या लग  
गई थी ?  
पत्नी : तकिये पर  
गिर गई थी  
और आँख लग  
गई थी।



शक की इंतहा तो देखो  
पत्नी : तुम्हारी शर्ट में तो एक  
भी बाल नहीं मिलता है।  
पति : हाँ तो क्या हुआ  
मैं पूछती हूँ कौन है वो टकली?



वो आई थी मेरे कब्र पर  
दिया जलाने के लिए  
रखा हुआ फूल भी ले गई  
दूसरे वाले को पटाने  
के लिए



शककी पत्नी का शक दूर  
करने के लिए,  
पति ने दाढ़ी रख ली, पूजा,  
पाठ करने  
लगा और गीता, रामायण  
भी पढ़ने  
लगा...!!  
गरीबों की मदद करने लगा  
सारे ग़लत काम  
छोड़ दिये और  
प्रभु की



भक्ति में लग गया...!!  
अब पत्नी फ़ोन पर, अपने  
पति के बारे  
में सहेली को बता रही थी:-  
” कमीना  
अब स्वर्ग की अप्सराओं के  
चक्कर में  
लगा हुआ है...!!

चिंटू से एक आदमी  
ने पूछा- बेटा,  
आपके पापा का  
क्या नाम है ? चिंटू-  
अंकल, अभी उनका  
नाम  
नहीं रखा मैंने, बस  
प्यार से पापा ही  
कहता हूँ.



टीचर (चिंटू से)- होमवर्क क्यों नहीं  
किया ?चिंटू- मैम, मैं जब पढ़ने बैठा तो  
लाइट चली गई.टीचर- तो लाइट आने के  
बाद क्यों नहीं की पढ़ाई ?चिंटू- बाद में  
मैंने इस डर से पढ़ने नहीं बैठा कि कहाँ  
मेरी वजह से फिर से लाइट न चली जाए.

मिंटू- चिंटू, भाई आज अपनी साइकिल  
आज मुझे दे देचिंटू- नहीं, दे  
सकता.मिंटू- तुम मुझे साइकिल नहीं दोगे  
तो मेरा दिल खट्टा हो जाएगा.चिंटू- तो  
चीनी डाल के खा लेना.

टीचर- विदेश में 15 साल के बच्चे अपने  
पैरों पर खड़े हो जाते हैं.चिंटू- मास्टर जी,  
हमारे देश में तो एक साल का बच्चा  
भागने भी लगता है.

मोहब्बत 2 लोगों के बीच का नशा है..  
जिसे पहले होश आ जाए वो बेवफा

७ है।⑤





# क्या है ये फ्रेंडशिप मैरिज बिना वादे की शादी क्यों भा रही युवाओं को

आजकल के युवा हुक-अप, सिचुणशनशिप, हार्ड लॉन्चिंग, लव बॉम्बिंग जैसे रिलेशनशिप के जमाने में आज के यंगस्टर्स शादी को भी अपने हिसाब से बिना किसी कमिटमेंट के करना चाहते हैं। इस तरह की शादी को फ्रेंडशिप मैरिज कहते हैं। युवा अपने दोस्त से शादी करते हैं लेकिन उनके बीच ना प्यार होता है और ना ही शारीरिक संबंध। इस तरह की शादी जापान में खूब ट्रेंड कर रही है लेकिन धीरे-धीरे यह भारत में भी पॉपुलर होने लगी है।

फ्रेंडशिप मैरिज में पार्टनर रूममेट्स की तरह घर का सारा खर्च आधा-आधा बांटते हैं। इसमें दोनों को किसी दूसरे व्यक्ति से रोमांटिक रिलेशनशिप रखने की पूरी आजादी होती है। इस तरह के लोग अगर बच्चा चाहते हैं तो वह आईवीएफ या सरोगेसी से बेबी भी करते हैं। साउथ चाइना मॉनिंग पोस्ट के अनुसार इस तरह की शादी ज्यादातर कम्युनिटी से जुड़े लोग कर रहे हैं।

ऐसे में हमारे देश में फ्रेंडशिप मैरिज की कल्पना करना थोड़ा मुश्किल है लेकिन ऐसा हो रहा है। अब ज्यादातर लोग बच्चा नहीं चाहते, ऐसे में वह फ्रेंडशिप मैरिज करना पसंद कर रहे हैं क्योंकि उनके ऊपर किसी तरह का कोई दबाव नहीं रहता। ऐसे लोग बच्चे से ज्यादा पेट्स पालना पसंद करते हैं। वहीं हमारे समाज में आज भी LGBTQ कम्युनिटी को स्वीकार नहीं किया जाता। ऐसे में वह लोग भी फ्रेंडशिप मैरिज की तरफ कदम बढ़ा रहे हैं।

शादी में हस्बैंड  
और वाइफ के बीच

एक इमोशनल बॉन्डिंग होती है। एक परेशान होता है तो दूसरा संभालता है। एक बीमार होता है तो दूसरा उसका ख्याल रखता है। यह इमोशन उन्हें दिल से जोड़ते हैं और वह एक-दूसरे की इज्जत करने लगते हैं और प्यार भी हो जाता है। हर शादी में इमोशनल कनेक्शन जरूरी है लेकिन फ्रेंडशिप मैरिज में ऐसा कुछ नहीं होता जो शादी के लिए ठीक नहीं है।

सफल शादी के लिए कम्यूनिकेशन और इंटिमेसी बहुत जरूरी है। फ्रेंडशिप मैरिज में कम्यूनिकेशन तो होता है लेकिन इंटिमेसी नहीं। जिस शादी में इंटिमेसी नहीं होती, ऐसी शादी लंबे समय तक टिकनी मुश्किल होती है। फ्रेंडशिप मैरिज एक पार्टनरशिप की तरह होती है इसलिए हस्बैंड-वाइफ इंटिमेट नहीं होना चाहते।

लेकिन उनके बीच रिस्पेक्ट है और आपसी सहमति है तो बिना इंटिमेसी के भी उनकी दोस्त से भरी शादी चल सकती है।

सबसे अच्छी बात यह होती है कि दोनों पहले से एक-दूसरे के बारे में सब कुछ जानते हैं इसलिए दोनों को झूठा दिखावा करने की जरूरत नहीं होती। वह पहले की तरह रह सकते हैं, उन्हें खुद को बदलने की जरूरत नहीं होती। दोस्त के साथ वह खुलकर हंस सकते हैं और अपने मन की बात बता सकते हैं। दोस्ती में अच्छी अंडरस्टैंडिंग होती है। इस तरह की शादी में दो लोग खुली किताब की तरह होते हैं इसलिए वह एक-दूसरे को जज नहीं करते और ना ही उन्हें खुद की असल पहचान को छुपाना पड़ता है। वह अपनी सेक्शुएलिटी और रिलेशनशिप को लेकर ओपन होते हैं।

भारत में ऐसे कई कपल हैं जिन्होंने केवल परिवार के दबाव में शादी की और वह अपनी ख्वाहिशों को दबाकर यह रिश्ता चला रहे हैं। हमारे समाज में शादी एक त्योहार है लेकिन उम्र, परिवार और समाज के दबाव में कई बार लड़का और लड़की से उनके मन की बात नहीं पूछी जाती और अगर बेटा या बेटी में से किसी का कोई अफेयर हो तो परिवार की इज्जत बचाने के लिए लव मैरिज करने की बजाय जबरदस्ती उनकी शादी कहीं और करा दी जाती है। वहीं अगर कोई युवा लेस्बियन, गे, कवीर, बायसेक्शुअल हो तो वह खुद को और परेशान कर लेते हैं और डिप्रेशन तक के शिकार हो सकते हैं। ऐसे युवा शादी के बंधन में बंधते हैं तो वह ना खुद खुश रहते हैं और ना ही अपने पार्टनर को खुश रख पाते हैं।

# रशिम देसाई ने अपनी बॉडी शेमिंग को लेकर क्या कहा?

एक्ट्रेस

रशिम देसाई ने अपनी प्रतिभा और अभिनय से सालों तक छोटे पर्दे पर अपना दबदबा बनाए रखा है। उन्हें उत्तरन, इश्क का रंग सफेद, दिल से दिल तक और अधूरी कहानी हमारी जैसे फेमस शो में उनकी भूमिकाओं के लिए द्वारा याद किया जाता है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि मनोरंजन इंडस्ट्री में रशिम का सफर पूरी तरह से सहज रहा है। एक्ट्रेस को पिछले कुछ सालों में अपने बॉडी वेट को लेकर लगातार ट्रोलिंग और नेगेटिव टिप्पणियों का सामना करना पड़ा है।

**बॉडी शेमिंग करती है सबको प्रभावित**

रशिम देसाई ने इंडस्ट्री में अपने सालों के दौरान हमेशा एक मिसाल कायम की है। उनके कई फेस खास तौर पर उन्हें हमेशा खुद के प्रति सच्चे रहने और अपने व्यक्तित्व को गर्व से दिखाने के लिए सराहते हैं। बॉलीवुड बबल के साथ हाल ही में बातचीत में, रशिम, जो हमेशा अपने मन की बात कहने के लिए जानी जाती है, ने इस बारे में बात की कि कैसे बॉडी शेमिंग महिलाओं और पुरुषों दोनों को प्रभावित कर सकती है।

इसके बाद रशिम ने मोटापे को लेकर अपने पर्सनल अनुभव के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि उनकी लाइफ में एक टाइम ऐसा आया और वो ऐसे मोड़ पर पहुंच गई थीं, जहां उन्हें अब इन सभी बातों से इसकी कोई परवाह नहीं होती थी।

**क्या कॉर्सेटिक सर्जरी का विकल्प सही है?**

रशिम का कहना है कि एक्ट्रेस को अवास्तविक सौदर्य मानकों को बनाए रखने के लिए, किस तरह का दबाव महसूस होता है। हालांकि एक्ट्रेस ने कॉर्सेटिक सर्जरी के ट्रैंड की निंदा नहीं की, लेकिन उन्होंने कहा कि किसी की सीमा जानना महत्वपूर्ण नहीं है।



रशिम के अनुसार, सेलिब्रिटी को लगातार ध्यान और लाइमलाइट की ज़रूरत होती है। इसलिए, दबाव का बढ़ना स्वाभाविक होता है। हालांकि, अभिनेत्री को लगता है कि एक समझदार व्यक्ति के लिए यह समझना ज़रूरी है कि किस दबाव की ज़रूरत है और किसकी नहीं। अगर हम किसी दबाव को नजरअंदाज कर सकते हैं तो ज़रुर करना चाहिए।



# हाई ब्लड प्रेशर के मरीज जाने नाश्ता करने का सबसे बेहतरीन समय कम हो जाएगा बीपी



दौड़ती भागती जिंदगी में कामकाजी लोग अक्सर ब्रेकफास्ट नहीं करते या तेरी में ब्रेकफास्ट करते हैं लेकिन ब्रेकफास्ट न करने के अपने कई नुकसान हैं। उल्ट हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को तो एक

उचित समय पर ब्रेकफास्ट करना चाहिए ताकि उनका ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रह सके। आइए जानते हैं ब्रेकफास्ट करने का सही समय।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बेहद आम समस्या है, ये समस्या अब बुजुर्गों के साथ साथ युवाओं में भी बढ़ रही है। इसे एक लाइफस्टाइल डिजीज के तौर पर देखा जा सकता है क्योंकि हमारा अनहेल्दी लाइफस्टाइल, गलत खाने-पीने की आदत, कम फिजिकल एक्टिविटी और मोटापा इसके होने के मुख्य कारक है। लेकिन डॉक्टर कहते हैं कि इसे काफी हद तक लाइफस्टाइल में सुधार करके कंट्रोल किया जा सकता है क्योंकि अगर ये समस्या ज्यादा दिन रहे तो हार्ट अटैक तक की नौबत आ सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए आपके लाइफस्टाइल में बदलाव कर इसे कम किया जा सकता है जिसमें सबसे अहम है दिन का पहला खाना यानि की सुबह के समय किया जाने वाला ब्रेकफास्ट जिसका सीधा असर आपके ब्लड प्रेशर पर पड़ता है। नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। एक ताजा रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते उनमें हाई ब्लड प्रेशर होने की संभावना सबसे अधिक होती है इसलिए सुबह का नाश्ता कभी भी मिस नहीं करना चाहिए।

## कैसा ब्रेकफास्ट करें

एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत है तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर नाश्ता करना



चाहिए, हेल्दी नाश्ता करने से आपके हार्ट को अपना काम अधिक प्रभावी ढंग से करने के लिए आवश्यक पोशक तत्व मिलते हैं जिससे आपका ब्लड प्रेशर भी बेहतर होता है। इसलिए जब भी आप नाश्ता करें तो उसमें ढेर सारे पोषक तत्व होने चाहिए जो आपके शरीर के ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का काम

कर सकें।

## किस समय करें नाश्ता

एक्सपर्ट्स के मुताबिक हेल्दी ब्लड प्रेशर के लिए जागने के एक घंटे के भीतर ही नाश्ता करना चाहिए। ऐसा करने से आपके शरीर को खून में ग्लूकोज के स्तर को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है जिससे आपके हार्ट पर कम तनाव पड़ता है और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। जागने के 30 से 60 मिनट के भीतर खाने से तनाव बढ़ाने वाला हार्मोन कोर्टिसोल का लेवल कम होता है, वही इंसुलिन के उत्पादन में सुधार होता है जिससे हाई ब्लड प्रेशर में भी कमी आती है।

## ब्रेकफास्ट न करने के नुकसान

इसके विपरीत अगर आप नाश्ता नहीं करते हैं तो आपके शरीर में कई समस्याएं पैदा होती हैं। खाली पेट रहने से एसिड का निर्माण होता है जिससे गैस की शिकायत होती है, बीपी बढ़ने लगता है वही ग्लूकोज का स्तर भी बढ़ने लगता है। इसके साथ ही नाश्ता छोड़ने से हृदय रोग का खतरा 21% तक बढ़ सकता है। इसलिए अगर आप सुबह का ब्रेकफास्ट मिस करते हैं तो इस आदत को तुरंत बदल लें और सुबह का नाश्ता जरूर करें। यदि इसे उठने के एक घंटे के भीतर न भी पूरा कर पाएं तो जितना जल्दी हो उतना जल्दी करें। साथ ही नाश्ता जल्दबाजी में करने की बजाय अच्छा समय लेकर करें क्योंकि आपके खाने की आदत से भी ब्लड प्रेशर का संबंध है, धीमी गति में खाने से आपका पाचन दुरुस्त रहता है साथ ही ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

# बदतमीजी करने लगा है अगर आपका बच्चा तो सुधारने के लिए फॉलो करें ये टिप्प



अगर आपका बच्चा भी बदतमीजी करने लगा है तो बच्चों के इस तरह के बुरे बर्ताव को समय रहते सुधारना बेहद जरूरी है वरना आगे चलकर बच्चे की पर्सनालिटी में असभ्य व्यवहार शामिल हो जाता है। आइए कुछ ऐसी पैरेंटिंग टिप्प के बारे में जानते हैं जिनकी मदद से आपके बच्चे को न केवल अपनी गलती का एहसास होगा बल्कि वो अपना बर्ताव सुधारने की कोशिश भी करने लगेगा।



बच्चों को अपनी बात को पेश करने के सही तरीके के बारे में बताना बेहद जरूरी है। जब भी बच्चा बदतमीजी से

अपनी बात कहता है तो आपको उसे तुरंत टोकते हुए उसको सही तरीका फॉलो करने पर जोर देना चाहिए। चार-पांच बार इस तरह से टोकते रहने से आपके बच्चे का बर्ताव अपने आप सुधारने लग जाएगा।

## गुस्से पर काबू पाएं

अगर बच्चा बदतमीजी करता है तो आपको अपने गुस्से पर काबू रखना चाहिए। दरअसल, बच्चे पर चिल्लाने से या फिर बच्चे पर हाथ उठाने से बच्चे की बदतमीजी बढ़ सकती है। आपको बच्चे से कुछ घंटों के लिए बातचीत बंद कर देनी है। इस तरीके की मदद से बच्चे को खुद-ब-खुद अपनी गलती का एहसास होने लगेगा। बच्चा न केवल आपसे माफी मांगेगा बल्कि अपने बर्ताव को सुधारने की कोशिश भी करेगा।

## संगति पर ध्यान देना है जरूरी

अगर बच्चे ने कुछ समय पहले ही बदतमीजी करना शुरू किया है तो आपको उसकी संगति पर भी नजर रखनी चाहिए। गलत संगती आपके बच्चे की पर्सनालिटी पर बुरा असर डाल सकती है। अगर आपका बच्चा इस तरह के दोस्त बना रहा है तो आपको उसे सावधान करते हुए नए दोस्त बनाने की सलाह देनी चाहिए। बच्चे की अच्छी परवरिश करने के लिए इस तरह की टिप्प को फॉलो करना बेहद जरूरी है। अगर आपने अपने बच्चे की परवरिश पर ध्यान नहीं दिया तो आपका बच्चा बिगड़ सकता है।



# 10 दिन में बढ़ने लगेगा खून किन-किन चीजों को खाएं?

शरीर में अगर खून की कमी होगी तो सिरदर्द, चक्कर आना और एनीमिया होने का खतरा रहता है. ऐसे में जरूरी है कि आप शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी न हो. बॉडी में खून की दिक्कत न हो, इसके लिए एक्सपर्ट ने बताया है कि किन-किन चीजों को डाइट में शामिल करें.

शरीर में खून की कमी होगी तो सांस लेने में समस्या होगी. स्किन पीली पड़ने लगेगी और दिल संबंधी समस्याओं का खतरा ज्यादा होगा. इसके बॉडी में ब्लड की कमी से एनीमिया जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है. अगर आप सिरदर्द, चक्कर आना, हाथ और पैर ठंडे होना जैसे लक्षण नजर आ रहे हैं तो इन्हें इग्नोर न करें.

मेडिकल इंस्ट्र्यूट में कहते हैं कि अक्सर लोगों के मन में ये सवाल रहता है कि उन्हें खून बढ़ाने के लिए क्या खाना चाहिए? शरीर में खून की कमी को पूरा करने के लिए सबसे पहले आयरन से भरपूर चीजें खानी चाहिए. आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है, जिससे खून की मात्रा में तेजी से वृद्धि होती है.

## हरी सब्जियां और विटामिन सी

पालक, चुकंदर, अनार, और गुड़ आयरन के बेहतरीन स्रोत हैं, जो खून बढ़ाने में काफी मददगार साबित होते हैं. इसके अलावा, विटामिन सी वाले फल जैसे संतरा, नींबू,

और आंवला खाने से आयरन का अवशोषण बढ़ता है. इन्हें खाने से भी खून की कमी तेजी से पूरी होती है. एक्सपर्ट ये भी कहते हैं कि रेड मीट जैसे चिकन लिवर, मछली और अंडे भी खून बढ़ाने में फायदेमंद हैं पर इन्हें संतुलित मात्रा में ही खाना चाहिए.

## विटामिन बी12 भी है जरूरी

जिन लोगों को खून की कमी होती है, उन्हें बी12 और फोलिक एसिड का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि ये खून की कोशिकाओं के निर्माण में जरूरी होते हैं. बी12 का स्तर सही रखने के लिए दूध और अंडा अच्छे विकल्प हैं. शाकाहारी लोग डॉक्टर की सलाह पर बी12 सप्लिमेंट्स का सेवन भी कर सकते हैं. फोलिक एसिड के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, मटर और दालों को शामिल करें.

## डेयरी प्रोडक्ट्स

डेयरी उत्पाद जैसे दूध, दही और पनीर भी शरीर को कैल्शियम और विटामिन डी प्रदान करते हैं, जो खून की कोशिकाओं की सेहत बनाए रखने में सहायक होते हैं. अगर हो सके तो गुड़ और मूँगफली का सेवन करें क्योंकि ये शरीर को ऊर्जा के साथ-साथ खून बढ़ाने में भी मददगार हैं. इसके साथ पानी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए, ताकि शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बना रहे.

# रोजाना दाल में धी डालकर खाने से मिलेगी इंस्टेंट एनर्जी कब्ज की भी होगी छुट्टी

अगर आप भी रोजाना दाल में धी डालकर खाते हैं और बच्चों के खिलाते हैं तो यह बहुत ही अच्छी आदत है। इससे सेहत को एक नहीं कई फायदे मिलते हैं। धी और दाल दोनों ही पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं, और इनका संयोजन शरीर के लिए विशेष लाभदायक होता है। यह पाचन तंत्र और वजन कम करने में भी सहायक हो सकता है। आइए जानते हैं धी के साथ दाल का सेवन करने से क्या-क्या फायदे होते हैं।

## पाचन में सहायक

धी में व्यूट्रिटिक एसिड होता है, जो पाचन में सुधार करता है और पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है। यह आंतों को भी मजबूत बनाता है, जिससे कब्ज और गैस जैसी समस्याएं कम होती हैं।

## ऊर्जा का बढ़िया स्रोत

दाल में प्रोटीन और धी में स्वस्थ वसा होती है, जो शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करती है। नियमित सेवन से दिनभर ऊर्जा बनी रहती है और कमजोरी का अनुभव नहीं होता।

## मांसपेशियों को मजबूती

दाल में मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है, और धी इसे पचाने में सहायक होता है। इस तरह यह मांसपेशियों को पोषण देता है और उनकी वृद्धि में सहायक होता है।

## त्वचा और बालों की सेहत

धी में विटामिन E और अन्य आवश्यक फैटी एसिड होते हैं, जो त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और बालों की मजबूती बढ़ाते हैं। दाल में भी पोषक तत्व होते हैं, जो त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होते हैं।

## शरीर को डिटॉक्स करता है

धी और दाल का मिश्रण शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में सहायक होता है। धी लिवर को साफ करने में मदद करता है और शरीर के प्राकृतिक डिटॉक्सिफिकेशन प्रोसेस को सपोर्ट करता है।



## इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक

धी और दाल का नियमित सेवन इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। धी में विटामिन A, D, E और K होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। दाल में भी प्रोटीन और मिनरल्स होते हैं, जो इम्यूनिटी के लिए फायदेमंद होते हैं।

## दिल के लिए फायदेमंद

दाल और धी का संयोजन दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक हो सकता है। धी का सीमित मात्रा में सेवन कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है और हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है।

## हड्डियों को मजबूत बनाता है

धी में मौजूद फैटी एसिड हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। साथ ही, दाल में प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो हड्डियों की सेहत के लिए लाभकारी होते हैं।

## सेवन का सही तरीका

दाल में एक छोटा चम्मच धी डालकर सेवन करना पर्याप्त होता है। इसे रोजाना भोजन में शामिल करने से सभी जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और इसका स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। धी के साथ दाल का सेवन संपूर्ण भोजन का हिस्सा बन सकता है, जो न केवल स्वादिष्ट होता है बल्कि शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी भी है।

# बुखार बार-बार क्यों आता है न आए तो क्या होगा ?

बुखार को मेडिकल साइंस में पाइरेक्सिया कहते हैं, हम सभी यह जानते हैं बुखार शरीर की एक प्रतिक्रिया होती है. जो हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यून सिस्टम को एक्टिव कर बैक्टीरिया, वायरस से लड़ने की मदद करता है. यह पूरी प्रक्रिया एक वैज्ञानिक तरीके से होती है, आइए समझते हैं आखिर इसके पीछे का विज्ञान क्या है ?

बुखार एक ऐसी समस्या है, जो बार-बार आकर घेर ही लेता है. खास तौर से तापमान में बदलाव के समय बुखार जरूर घेरता है, कई बार यह सामान्य होता है तो कई बार किसी गंभीर बीमारी का संकेत होता है. इसके पीछे एक पूरी साइंस काम करती है, जो हमारे शरीर को संकेत देती है कि खतरा है.

बुखार को मेडिकल की भाषा में पाइरेक्सिया कहते हैं, हम सभी यह जानते हैं बुखार शरीर की एक प्रतिक्रिया होती है. जो हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यून सिस्टम को एक्टिव कर बैक्टीरिया, वायरस से लड़ने की मदद करता है. आइए समझते हैं आखिर क्या है बुखार का विज्ञान और ये न आए या लगातार आए तो क्या होगा.

## बुखार किसे कहते हैं

बाहर का तापमान कितना भी बदलता रहे, लेकिन हमारे शरीर का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस यानी 98.3 फारेनहाइट रहता है. यह दिन में हमारे कार्यों के आधार पर एक डिग्री तक घट या बढ़ सकता है जो सामान्य है, लेकिन अगर 38 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा तापमान बढ़ता है तो शरीर में कमजोरी, आंखों में जलन और कई बार उल्टियां शुरू हो जाती हैं, जिसे बुखार कहते हैं.

## क्या है बुखार की साइंस

किसी व्यक्ति को यदि जुकाम बुखार है तो वह अपने आसपास के वातावरण को इंफेक्टेड कर देता है, जब हम उस वातावरण के संपर्क में आते हैं तो यह वायरस शरीर के अंदर पहुंचकर करोड़ों की संख्या में बदल जाते हैं. ऐसा होते ही हमारी इम्यून सिस्टम एक्टिव होता है. इसमें सबसे पहले हमारी शरीर की सफेद रक्त कोशिकाएं एक पाइरोजेन प्रोटीन रिलीज करते हैं जो हमारे खून में घुलकर हमारे दिमाग तक पहुंचता है. इसके आगे का काम दिमाग का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हाइपोथैलेमस करता है.



हाइपोथैलेमस बढ़ता है शरीर का तापमान

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो हमारे शरीर के तापमान, प्यास, नींद, भूख और भावनाएं संतुलित होती हैं. यह मस्तिष्क के केंद्र में स्थित होता है. खास तौर से यह शरीर का तापमान कम होने पर बढ़ता है और बढ़ने पर कम करने की प्रक्रिया करता है. यानी यह एक थर्मोस्टेट की तरह है जो शरीर का तापमान कम होने पर कंपकंपी दिलाता है तो ज्यादा गर्म होने पर पसीने से ऊर्जा रिलीज करता है. जब पाइरोजेन इस तक पहुंचता है तो तापमान का नया सेट प्वाइंट बना देता है और बुखार आने लगता है.

## ताकि शरीर वायरस से लड़ सके

हाइपोथैलेमस शरीर का तापमान दो तरीके से बढ़ता है, या तो कंपकंपी के साथ या फिर कमजोरी के साथ. ऐसा करके हमारा दिमाग वायरस से लड़ने की कोशिश करता है, ताकि जो रोगजनक परजीवी शरीर में गए हैं वह हावी न हो पाएं. सामान्य भाषा में इसे ही इम्यून सिस्टम कहते हैं. इसकी प्रतिक्रिया ही बुखार लाता है.

## बुखार में मनमानी दवा पहुंचाती है नुकसान

बुखार होने पर लोग कोई भी दवा खा लेते हैं, यह दवा हाइपोथैलेमस की प्रक्रिया को बदलकर शरीर का तापमान कम पर सेट कर देता है, इससे बुखार उत्तर जाता है, लेकिन वायरस ठीक से खत्म नहीं होता. दवा शरीर के नॉर्म प्रोसेस में रुकावट लाकर नुकसान पहुंचाती है. हालांकि क्रिटिकल कंडीशन में दवा लेना जरूरी होता है, लेकिन डॉक्टर की सलाह पर.

## बुखार न आए तो क्या होगा ?

बुखार आना शरीर के लिए बहुत ही जरूरी होता है, क्योंकि यह बताता है कि हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम एक्टिव है, हालांकि बुखार ज्यादा नहीं होना चाहिए. अगर बुखार एक सप्ताह या उससे अधिक समय तक लगातार रहता है तो यह गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है, ऐसे में तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए. सामान्य तौर पर भी बुखार ज्यादा तेज होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए. साइंस भी ये मानती है, क्योंकि 44 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा इंटरनल टेम्परेचर होने पर मरीज की जान भी जा सकती है.

# हर जेंटलमैन में नजर आती हैं ये 10 खूबियां

## इन्हें पहचान कर ही चुनें लाइफ पार्टनर

सही लाइफ पार्टनर जिंदगी को खूबसूरत और आसान बना देता है। ऐसे में किसी भी रिश्ते में आगे बढ़ने से पहले आपको लुक्स और करियर के साथ ही होने वाले पार्टनर की पर्सनालिटी पर भी ध्यान देना चाहिए। दरअसल, हर जेंटलमैन में कुछ खास खूबियां होती हैं। यही खूबियां उन्हें दूसरों से अलग बनाती हैं। ये गुण न केवल उनकी पर्सनालिटी को उभारते हैं, बल्कि उनके व्यवहार और विचारधारा को भी दर्शाते हैं।

हर जेंटलमैन में कुछ खास खूबियां होती हैं। यही खूबियां उन्हें दूसरों से अलग बनाती हैं। ये गुण न केवल उनकी पर्सनालिटी को उभारते हैं, बल्कि उनके व्यवहार और विचारधारा को भी दर्शाते हैं।

अलग बनाती हैं। ये गुण न केवल उनकी पर्सनालिटी को उभारते हैं, बल्कि उनके व्यवहार और विचारधारा को भी दर्शाते हैं। आइए जानते हैं कि एक जेंटलमैन में क्या खूबियां होती हैं।

### दूसरों को देता है सम्मान

एक जेंटलमैन हर व्यक्ति को सम्मान देता है, चाहे वह किसी भी स्थिति में हो। वह न केवल बड़े-बुजुर्गों का आदर करता है, बल्कि हर उम्र और वर्ग के लोगों को समान सम्मान देता है। ऐसा शख्स जिंदगीभर आपको भी सम्मान देगा, जो सफल जिंदगी के लिए बहुत जरूरी है।

### हमेशा रहता है ईमानदार

रिश्ते में ईमानदारी बहुत ही जरूरी है। यही मजबूत रिश्ते की नींव है। एक जेंटलमैन हमेशा सच बोलता है और किसी भी परिस्थिति में आपको धोखा नहीं देता। उसके लिए ईमानदारी सबसे महत्वपूर्ण होती है, चाहे वह व्यक्तिगत जीवन हो या पेशेवर।

### बातों और व्यवहार में नम्रता

आपकी बातें और व्यवहार बहुत कुछ कहते हैं। एक जेंटलमैन का व्यवहार हमेशा शिष्ट और विनम्र होता है। वह कभी भी अपशब्द या कठोर भाषा का इस्तेमाल नहीं करता। उसकी बातों और कामों में हमेशा सौम्यता और शालीनता होती है। फिर चाहे वह किसी भी उम्र या वर्ग का व्यक्ति क्यों न हो, जेंटलमैन अपने इस गुण को कभी नहीं छोड़ता।

### हमेशा दूसरों की मदद करना

एक जेंटलमैन हमेशा दूसरों की मदद के लिए तैयार रहता है। वह जरूरतमंदों की मदद की हर संभव कोशिश करता है। ऐसा शख्स आपके लिए भी हमेशा मददगार रहेगा।

### कभी नहीं छोड़ता धैर्य का साथ

एक सच्चा जेंटलमैन वही है जो कभी भी धैर्य और सब्र का



साथ नहीं छोड़ता। वह जल्दबाजी में कोई निर्णय नहीं लेता। न ही किसी की आलोचना करने में उतारवा होता है। यह उसकी पर्सनालिटी का अहम हिस्सा होता है।

### सबके प्रति होते हैं संवेदनशील

जेंटलमैन दूसरों की भावनाओं को समझता है और उनके प्रति सहानुभूति दिखाता है, जो बहुत बड़ा गुण है। हर जेंटलमैन में यह गुण जरूर होता है। एक जेंटलमैन को यह समझ होती है कि हर किसी की स्थिति और भावनाओं का सम्मान करना जरूरी है। ऐसे लोगों के साथ जिंदगी आसान महसूस होती है।

### होते हैं आत्मविश्वास से भरपूर

जेंटलमैन हमेशा आत्मविश्वासी होते हैं, लेकिन उन्हें इस बात का बिलकुल घमंड नहीं होता है। इस आत्मविश्वास का उपयोग वह दूसरों को नीचा दिखाने के लिए या कमतर बताने के लिए नहीं करते। वह अपनी क्षमताओं और निर्णयों में आत्मविश्वास रखते हैं, लेकिन दूसरों के विचारों का भी सम्मान करते हैं।

### करते हैं समय की कद्र

जेंटलमैन हमेशा समय के महत्व को समझते हैं। वह समय के पाबंद होते हैं। वह अनावश्यक कभी न ही खुद का समय बर्बाद करते हैं और न ही दूसरों का। वह कोशिश करते हैं कि दूसरे को दिए गए समय पर वह पहुंच जाएं।

### अपनाते हैं सकारात्मक दृष्टिकोण

एक जेंटलमैन हमेशा हर बात में सकारात्मक सोच रखता है। वह हर परेशानी और समस्या को आफत नहीं, चुनौती के रूप में लेता है। नेपोटिव बातें और इंसानों से दूर रहता है। ऐसे लोग जिंदगी में जरूर सफल होते हैं।

### हमेशा रहते हैं शांत

मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों में भी शांत रहना और हालात को संभालना जेंटलमैन के व्यक्तित्व का हिस्सा होता है। वह कठिन परिस्थितियों में भी शांति और संयम का साथ नहीं छोड़ते। तनाव के बीच भी संतुलन बनाए रखते हैं।

## “स्वर्णरिखा” नदी में नहाते-नहाते हाथों में आ जाता है सोना! लेकिन घर ले जाना है मना

इस नदी में नहाते-नहाते या फिर मुंह धोते अगर आपके हाथों में सोने का कण आ जाए, तो इसे घर न ले जाएं। आइए जानते हैं इस अनोखी नदी के बारे में-

सोने-चांदी का नाम सुनते ही हर किसी की आंखें खुली की खुली रह जाती हैं। अगर आपके हाथों में नहाते-नहाते अचानक से सोना आ जाए, तो शायद आप इसे देखकर हैरान भी हो जाएं। लेकिन ऐसी घटना सच में होती है। आपको यह थोड़ा सा अजीब भी लग रहा हो, लेकिन इस तरह की घटना झारखंड की राजधानी रांची में स्थित स्वर्णरिखा नदी में होती है। यह नदीं रांची में स्थित एक छोटे से कुएं, जिसे रानी छुआ कुआं से निकलती है। यह नदी 474 किलोमीटर लंबी है, जो कुएं से निकलती हुई सीधे बंगाल की खाड़ी में जाकर गिरती है। इस नदी को लेकर कई पौराणिक मान्यताएं हैं।



नदी के पानी में है सोने का कण

मालूम हो कि स्वर्णरिखा नदी, जो झारखंड, पश्चिम बंगाल और ओडिशा के क्षेत्रों से होकर बहती है, अपने नाम की तरह ही दिलचस्प है। इस नदी का नाम “स्वर्णरिखा” इसलिए पड़ा क्योंकि कहा जाता है कि इस नदी के पानी में सोने के कण होते हैं। कई लोगों का मानना है कि नदी के तट पर या उसके पानी में सोने के छोटे-छोटे कण मिलते हैं, जो पानी के



साथ बहकर आते हैं।

ऐसा माना जाता है कि नहीं जिस कुएं से निकलती है, उसमें साक्षात माता लक्ष्मी रहती है। यह कुआं काफी पवित्र और पूजनीय माना जाता है। मंदिर के पुजारी का कहना है कि इसी कुएं से स्वर्ण रेखा नदी निकली है, जो शुरू में पतली धार के रूप में निकली और आगे चाकर विकरात नदी का रूप धारण कर लेती है।

### सोना नहीं कर सकते हैं इकट्ठा!

मान्यता है कि इस नदी में सोने के कण दिखते हैं, लेकिन इसे इकट्ठा करके घर ले जाना काफी मुश्किल है। क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि आजतक जिस भी व्यक्ति ने यहां के सोने को इकट्ठा करके घर ले जाने की कोशिश की है, उसकी रहस्यमत्तीक से मौत हो जाती है। ऐसे में यहां से सोना घर ले जाने के बारे में सोचना भी काफी कठिन है।

### सोने के कणों की संख्या धीरे-धीरे हो रही है कम

यहां के आसपास रहने वाले लोगों का कहना है कि हमारे पूर्वज बताते हैं कि इस नदी में हर रोज सोने के कण निकलते थे, लेकिन धीरे-धीरे सोने के कणों की संख्या कम होती जा रही है। अब तो महीनों में 1 से 2 कण नजर आते हैं।



# जादुई केसर के खेत: पहाड़ और झीलों के अलावा कश्मीर में जरूर देखें ये छिपी हुई जगह

खूबसूरत कश्मीर घाटी में ऐसा छिपा हुआ रत्न है जो अपनी मनमोहक सुगंध से हवा को भर देता है ये है केसर के खेत। कश्मीर, जिसे अक्सर धरती पर स्वर्ग कहा जाता है अपने लुभावने परिदृश्यों, बर्फ से ढके पहाड़ों, शांत झीलों और जीवंत संस्कृति के लिए जाना जाता है। लेकिन यह केसर के खेत ही हैं जो वास्तव में धरती पर इस स्वर्ग में जादू और आकर्षण का स्पर्श जोड़ते हैं। केसर, जिसे अक्सर सुनहरा मसाला कहा जाता है, एक शानदार और मूल्यवान घटक है जिसका उपयोग विभिन्न व्यंजनों और औषधीय प्रयोजनों के लिए किया जाता है।

## कश्मीर में केसर की खेती का इतिहास

कश्मीर में केसर का आगमन और इसकी खेती का इतिहास



## कश्मीरी केसर की खासियत

कश्मीर का केसर अपनी उच्च गुणवत्ता और गहरे लाल रंग के कारण विशेष रूप से लोकप्रिय है। यह न केवल खाने में रंग और स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग होता है, बल्कि इसे औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। कश्मीरी केसर का स्वाद और सुगंध अत्यधिक विशिष्ट है, जो इसे अन्य प्रकार के केसर से अलग बनाता है। केसर में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को विभिन्न रोगों से लड़ने में मदद करते हैं। यह रक्तचाप को नियंत्रित रखने, तनाव को कम करने, और हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। केसर का उपयोग कई सौंदर्य उत्पादों में त्वचा को निखारने के लिए किया जाता है।

## कश्मीर का केसर कैसे उगाया जाता है

कश्मीरी केसर के पौधे को अक्टूबर के महीने में लगाया जाता है, और लगभग नवंबर में फूल खिलते हैं। फूलों से केसर के रेशे हाथ से निकाले जाते हैं, जिसे बाद में सुखाया जाता है। यह प्रक्रिया बेहद सावधानी से की जाती है, जिससे इसकी गुणवत्ता बरकरार रहती है।

## केसर की खेती से जुड़े स्थानीय लोग

कश्मीर में केसर की खेती हजारों परिवारों की आजीविका का प्रमुख स्रोत है। हालांकि, बदलती जलवायु, सस्ते आयातित केसर, और अन्य चुनौतियों के कारण कश्मीर में केसर की खेती को संरक्षण की आवश्यकता है। सरकार भी इसे बचाने के लिए प्रयास कर रही है और इसके लिए रूज़ोग्राफिकल इंडिकेशनर (जीआई) टैग भी दिया गया है, जो इसे वैश्विक स्तर पर विशेष पहचान प्रदान करता है। कुल मिलाकर, कश्मीर का केसर न केवल भारतीय बल्कि अंतर्राष्ट्रीय बाजार में भी उच्च मांग में रहता है और इसका इतिहास व संस्कृति से गहरा संबंध है।

## कहां होती है केसर की खेती

कश्मीर में केसर की खेती का मुख्य क्षेत्र पंपेर है, जिसे केसर की घाटी के रूप में जाना जाता है। यहां की ठंडी जलवायु और खास मिट्टी केसर के पौधों की बढ़ातरी के लिए अनुकूल होती है। पंपेर में इसकी खेती का उल्लेख मुगलों के समय में भी मिलता है। मुगल बादशाह जहाँगीर के काल में, कश्मीर का केसर पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हुआ और इसे बेहद मूल्यवान माना जाने लगा।





# रात में बार-बार जाग जाते हैं तो बढ़िया नींद के लिए सोने से पहले पिएं ये ड्रिंक्स

नींद अगर अच्छी आती है तो इससे आप ज्यादा चुस्त-दुरुस्त महसूस करते हैं, जबकि नींद अगर बार-बार टूटती हो तो इससे न सिर्फ सुबह चिड़चिड़ापन महसूस होता है, बल्कि रोजाना सही से न सो पाने की वजह से कई हेल्थ प्रॉब्लम भी हो सकती हैं।

अच्छी नींद मतलब अच्छी सेहत, दोनों ही चीजें एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। दिनभर शारीरिक या मानसिक तौर पर काम करने के बाद बॉडी के साथ ही ब्रेन को भी आराम की जरूरत होती है और इसके लिए अच्छी नींद लेना बेहद जरूरी है। जब आप सही तरह से सो नहीं पाते हैं तो इससे सही तरह से रिलैक्स नहीं मिलता है, जिससे कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम होना शुरू हो जाती है। कुछ लोगों को रात में बार-बार नींद खुल जाने की समस्या होती है। इसके पीछे कई वजह हो सकती हैं, जिसे कमरे का वातावरण शांत न होना, रोशनी ज्यादा या बिल्कुल न होना या फिर तापमान ज्यादा गर्म या ठंडा होना। फिलहाल इन सारी चीजों को व्यवस्थित रखने के बाद भी अगर नींद में रुकावट आती है तो सोने से पहले कुछ हेल्दी ड्रिंक्स को लिया जा सकता है।

रात को सही से नींद न आए तो सुबह मूड चिड़चिड़ा होने लगते हैं। अगर ये दिक्कत लगातार बनी रहे तो स्ट्रेस बढ़ सकता है, साथ ही मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिसके चलते वेट बढ़ने की संभावना भी बढ़ जाती है और अन्य हेल्थ प्रॉब्लम भी होने लगती हैं। इसलिए रोजाना सही समय पर सोने और जागने की सलाह दी जाती है, साथ ही सात से आठ घंटे की नींद लेना जरूरी होता है। तो चलिए जान लेते हैं कि कौन सी ड्रिंक्स आपको बढ़िया नींद में मदद कर सकती हैं।

## हल्दी या जायफल वाला दूध

अच्छी नींद के लिए रात को सोने से पहले गुनगुने दूध में हल्दी या फिर चुटकी भर जायफल का पाउडर डालकर पीना चाहिए। कुछ लोगों को जायफल नहीं लेना चाहिए, इसलिए हल्दी ज्यादा अच्छा ऑप्शन माना जाता है। इससे स्ट्रेस भी कम होगा, नींद अच्छी आएगी और इम्यूनिटी भी बूस्ट होगी।

## कैमोमाइल टी पिएं

रात में बार-बार नींद खुल जाने की समस्या रहती है तो कैमोमाइल टी पी जा सकती है। इसमें एपीजेन नाम का तत्व पाया जाता है जो आरामदायक नींद को बढ़ावा देने में सहायक होता है।

## तुलसी की चाय पिएं

रात को सोने से पहले तुलसी के पत्तों की चाय बनाकर पी जा सकती है। इससे शरीर के साथ ही आपके दिमाग को भी रिलैक्स मिलेगा और आप बेहतर नींद ले पाएंगे। तुलसी की चाय बनाने का तरीका बहुत सिंपल है। एक कप पानी लें और 8 से 10 तुलसी के पत्तों को धोकर टुकड़े करके इस पानी में अच्छी तरह से उबलने दें। जब रंग बदलने लगे और पानी से खुशबू आने लगे तो इस छानकर पी लें।

## इन बातों का रखें ध्यान

अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि आप खाना समय पर खा लें यानी डिनर सात से 8 के बीच में कर लेना ही सही रहता है। इसके अलावा खाना खाने के बाद 20 मिनट की सैर जरूर करनी चाहिए, सोने से पहले चाय या कॉफी न लें। सोने से पहले कुछ देर पैरों को गुनगुने पानी में रखें और फिर इसके बाद पैर के तलवों की मालिश करने से भी बढ़िया नींद आती है, क्योंकि कई बार पैरों में ऐंठन होने पर भी बार-बार नींद खुलती है।

# एआई है तो क्या गम है

## अब इंसान नहीं कृत्रिम होशियारी के साथ रोमांस और डेटिंग कर रहे लोग

आज के तकनीकी युग में, कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवल कार्यस्थलों और उद्योगों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारी व्यक्तिगत ज़िंदगी और रिश्तों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। एआई आधारित साथी जैसे वर्चुअल असिस्टेंट, चैटबॉट्स और इंटरेक्टिव एप्स ने मानव संबंधों को नए आयाम दिए हैं। हालांकि, विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि ऐसे रिश्तों पर अत्यधिक निर्भरता उम्मीदों और अकेलेपन को बढ़ा सकती है।

### एआई साथी क्या हैं?

एआई साथी ऐसे डिजिटल प्रोग्राम हैं जो मशीन लर्निंग और नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग का उपयोग करके इंसानों के साथ संवाद करते हैं। लोग AI रोमांस का उपयोग अकेलापन दूर करने और मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए करते हैं। ये चैटबॉट्स आपकी भावनाओं को समझते हैं और आपको समझने की कोशिश करते हैं, जिससे लोग खुद को कम अकेला महसूस करते हैं।

### उदाहरण:

**प्रतिकृति:** यह चैटबॉट आपकी भावनाओं को समझकर आपकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में मदद कर सकती है।

**आभासी रोमांटिक साथी:** ये साथी भावनात्मक और रोमांटिक सपोर्ट प्रदान करते हैं।

### कैसे नए सिरे से परिभाषित हो रहे हैं रिश्ते?

**भावनात्मक सहारा:** एआई साथी अकेलेपन, तनाव और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने में मदद कर सकते हैं। वे किसी मित्र की तरह बातचीत करते हैं और भावनात्मक जुड़ाव प्रदान करते हैं। **उदाहरण:** अकेले रहने वाले लोग या बुजुर्ग इनके माध्यम से संवाद कर सकते हैं।

**वाद और कनेक्शन में सुधार:** एआई साथी संवाद कौशल को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। वे किसी व्यक्ति के संवाद शैली और जरूरतों को समझने के लिए अनुकूलित किए जाते हैं।

**लचीलापन और व्यक्तिगत ध्यान:** एआई कभी थकते नहीं और हमेशा उपलब्ध रहते हैं। इनकी क्षमता है कि ये



उपयोगकर्ता की जरूरतों के अनुसार पूरी तरह से अनुकूलित हो सकें। हालांकि यह बहस का विषय है, लेकिन कई लोग इनका उपयोग मानवीय संबंधों के विकल्प के रूप में कर रहे हैं।

### एआई साथियों के लाभ

**मेंटल हेल्थ में मदद:** डिप्रेशन और एंजायटी जैसी समस्याओं से जूझ रहे लोगों को भावनात्मक सहारा मिल सकता है।

**कम्युनिकेशन स्किल्स सुधारना:** ये संवाद को सहज और प्रभावशाली बनाने में मदद करते हैं।

**ऑन-डिमांड समर्थन:** एआई साथी किसी भी समय उपलब्ध रहते हैं, जिससे व्यक्ति को तत्काल सहायता मिल सकती है।

### चुनौतियां और सीमाएं

एआई साथियों पर अत्यधिक निर्भरता वास्तविक संबंधों को प्रभावित कर सकती है। इन एप्स और प्रोग्राम्स द्वारा डेटा का संग्रह प्राइवेसी के लिए खतरा हो सकता है। एआई साथी इंसानों की तरह गहराई से संबंध नहीं बना सकते, जो असली रिश्तों में होता है। ऐसे में मानव और मशीन का संबंध समाज के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित करेगा। एआई साथी आज के डिजिटल युग में अकेलेपन को दूर करने और संबंधों को नए रूप में परिभाषित करने में मदद कर रहे हैं। हालांकि, इनका उपयोग सतर्कता और संतुलन के साथ करना चाहिए, ताकि यह वास्तविक संबंधों का विकल्प न बने, बल्कि उन्हें बेहतर बनाने का साधन बने।

# बिना मारे मकड़ियों को भगाएं जालों की समस्या का हमेशा के लिए करें समाधान!

घर में मकड़ियों और उनके जालों से छुटकारा पाना हर किसी के लिए एक चुनौती होती है, खासकर त्योहारों के दौरान जब सफाई का खास ध्यान रखना होता है। मकड़ियाँ न केवल दीवारों पर जाले बनाती हैं, बल्कि कभी-कभी काट भी लेती हैं, जिससे व्यक्ति को कई दिनों तक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, मकड़ियों को भगाने के कुछ प्रभावी घरेलू उपाय अपनाना बेहद फायदेमंद हो सकता है। हम यहां कुछ सरल और प्राकृतिक उपाय साझा कर रहे हैं, जो मकड़ियों को आपके घर से बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं। इन उपायों को आजमाकर देखें, आपको निश्चित रूप से सकारात्मक परिणाम मिलेंगे।

## लहसुन का स्प्रे

मकड़ियों को भगाने के लिए लहसुन एक प्रभावी उपाय है, क्योंकि इसकी तेज़ गंध उन्हें बर्दाश्त नहीं होती। इसका स्प्रे बनाने के लिए 4-5 लहसुन की कलियों को अच्छी तरह से पीसकर पानी में मिला लें। इस मिश्रण को घर के हर कोने, दीवारों और स्थानों पर छिड़कें, जहां अक्सर मकड़ियाँ दिखाई देती हैं। लहसुन का यह प्राकृतिक स्प्रे न केवल मकड़ियों को आपके घर से दूर रखेगा, बल्कि आपको एक ताजगी भरा वातावरण भी देगा। नियमित रूप से इसका उपयोग करने से मकड़ियाँ धीरे-धीरे आपके घर को छोड़ने लगेंगी।

## नींबू और संतरे का इस्तेमाल

नींबू और संतरे जैसे खट्टे फलों के छिलके मकड़ियों को भगाने का एक असरदार उपाय है, क्योंकि उनकी तेज़ गंध मकड़ियों को सहन नहीं होती। यदि आपके घर में मकड़ियों का जाला है, तो इन फलों के छिलकों को वहां



रख दें। छिलकों की तीव्र गंध मकड़ियों को न केवल परेशान करेगी, बल्कि उन्हें उस स्थान को छोड़ने के लिए मजबूर कर देगी। यह एक सरल और प्राकृतिक तरीका है, जो आपको बिना किसी रासायनिक सामग्री के मकड़ियों से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा। नियमित रूप से इस उपाय का प्रयोग करने से आप अपने घर को मकड़ियों से मुक्त रख सकते हैं।

## विनेगर

विनेगर, जो कुकिंग और सफाई में एक पारंपरिक सामग्री है, मकड़ियों को भगाने के लिए भी बेहद प्रभावी साबित होता है। यदि आपके घर में मकड़ियों की संख्या बढ़ गई है, तो एक स्प्रे बोतल में पानी के साथ विनेगर की समान मात्रा मिलाएं। इस मिश्रण को 1-2 हफ्तों तक नियमित रूप से घर के कोनों और मकड़ियों के जालों पर छिड़कें। विनेगर की तेज़ गंध मकड़ियों को दूर भगाने में मदद करेगी और धीरे-धीरे उनकी संख्या में कमी लाएंगी। यह एक सरल और प्राकृतिक उपाय है, जो आपके घर को साफ-सुथरा और मकड़ियों से मुक्त रखने में सहायता करेगा।

## नियमित सफाई

घर में मकड़ियों के जाले बनने से रोकने के लिए नियमित सफाई बेहद जरूरी है। हफ्ते में कम से कम एक बार दीवारों को झाड़ें, ताकि धूल और गंदगी जमा न हो सके। इसके अलावा, घर के किसी भी डैमेज एरिया को तुरंत ठीक कर लें, क्योंकि ये जगहें कीड़े-मकोड़े के लिए आकर्षण का केंद्र बनती हैं। जब कीड़े वहां पहुंचते हैं, तो मकड़ियाँ भी उनके पीछे आ जाती हैं, जिससे जाले बनने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए, साफ-सफाई और मरम्मत पर ध्यान देकर आप मकड़ियों को अपने घर से दूर रख सकते हैं।

# इन टिप्प को अपनाकर एथनिक वियर के साथ चुनें सही पोटली बैग



एक परफेक्ट लुक कैरी करने के लिए सही पोटली बैग चुनना बेहद ही जरूरी है। आजकल मार्केट में कई स्टाइल के पोटली बैग मिलते हैं और एक सही पोटली बैग चुनने के लिए आपको कई छोटे-छोटे टिप्प पर फोकस करना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान टिप्प के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप अपने एथनिक वियर के लिए एक सही पोटली बैग सलेक्ट कर सकती हैं-

## साइज पर दें ध्यान

जब आप एथनिक वियर के साथ पोटली बैग को कैरी कर रही हैं तो आपको उसके साइज पर फोकस करना चाहिए। मार्केट में छोटे से लेकर मीडियम साइज पोटली बैग मिलते हैं तो ऐसे में आप सबसे पहले यह सोचें कि आप अपने साथ क्या सामान कैरी कर रही हैं। मसलन, लिपस्टिक से लेकर फोन तक जैसी जरूरी आइटम्स को कैरी करने के लिए छोटे पोटली बैग काफी अच्छे माने जाते हैं। वहीं अगर आप इसके साथ-साथ टचअप के लिए अतिरिक्त मैकअप आइटम्स को कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे

में आप मीडियम साइज पोटली बैग को चुन सकती हैं।

**आउटफिट के अनुसार करें सलेक्ट**  
 पोटली बैग चुनते समय आपको उसके कलर पर भी फोकस करना चाहिए। पोटली बैग का कलर आपके आउटफिट के कलर के आधार पर सलेक्ट किया जाना चाहिए। मसलन, आप मैचिंग टोन से लेकर कंट्रास्टिंग टोन तक चुन सकती हैं। मसलन, अगर आप मैचिंग टोन कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में आप रेड कलर की साड़ी के साथ रेड पोटली बैग चुनें, जिसमें गोल्डन डिटेल्स हों। वहीं, कंट्रास्टिंग टोन के लिए आप पेस्टल लहंगे को पिंक या ब्लू कलर जैस ब्राइट कलर पोटली बैग को कैरी कर सकती हैं। अगर आपको यह समझ नहीं आ रहा है कि आप अपने एथनिक वियर के साथ किस तरह का पोटली बैग चुनें तो ऐसे में मेटालिक टच जैसे गोल्डन या सिल्वर पोटली बैग को कैरी किया जा सकता है।

**मैटीरियल पर करें फोकस**  
 मार्केट में कई तरह के मैटीरियल

जैसे सिल्क, साटन, वेलवेट, जूट व कॉटन आदि में पोटली बैग मिलते हैं। इसलिए, आपको मैटीरियल को समझदारी से चुनना चाहिए। मसलन, अगर आप किसी खास फंक्शन के लिए रेडी हो रही हैं और एक रॉयल व एलीगेंट लुक चाहती हैं तो ऐसे में आप सिल्क या साटन के पोटली बैग को कैरी कर सकती हैं।

ठंड के दिनों में या फिर वेडिंग फंक्शन के लिए आप वेलवेट पोटली बैग चुनें। अगर आप केजुअल्स में एथनिक वियर के साथ पोटली बैग पहन रही हैं तो जूट या कॉटन के ऑप्शन को चुना जा सकता है।

इस आर्टिकल के बारे में अपनी राय भी आप हमें कमेंट बॉक्स में जरूर बताएं। साथ ही, अगर आपको यह लेख अच्छा लगा हो तो इसे शेयर जरूर करें व इसी तरह के अन्य लेख पढ़ने के लिए जुड़ी रहें आपकी अपनी वेबसाइट हरजिन्दारी के साथ।



# वेलवेट साड़ी में बेहद खूबसूरत लगेगा आपका लुक

ठंड का मौसम आते ही हम सभी अपने लुक के साथ एक्सप्रेमेंटल होने लगते हैं। यह वह मौसम होता है, जब हम अपने आउटफिट में फैब्रिक पर ज्यादा फोकस करते हैं। अगर इस मौसम में आप एथनिक वियर पहनने का मन बना रही हैं तो आप वेलवेट साड़ी को स्टाइल कर सकती हैं। वेलवेट साड़ी आपको एक रॉयल लुक देती है और साथ ही साथ ठंड के मौसम में गरमाहट देती है। आप इसे शादी से लेकर किसी खास फंक्शन पर आसानी से पहन सकती हैं।

इस बात में कोई दोराय नहीं है कि विंटर में वेलवेट साड़ी आपके लुक को बेहद स्टाइलिश बनाती है। लेकिन एक परफेक्ट टच के लिए जरूरी है कि आप इसे सही तरह से स्टाइल करें। ब्लाउज से लेकर ड्रेपिंग स्टाइल तक, वेलवेट साड़ी आपके लुक को काफी हद तक बदल सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे छोटे-छोटे टिप्प के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप वेलवेट साड़ी में अपने लुक को स्टनिंग बना सकती हैं-

## डीप और रिच कलर

जब आप वेलवेट साड़ी पहन रही हैं तो उसमें कलर बहुत अधिक मायने रखता है। कोशिश करें कि आप साड़ी में

डीप और रिच कलर जैसे बरगंडी, एमरेल्ड ग्रीन, नेवी और प्लम आदि को चुन सकती हैं। ये डीप शेड कलर ना केवल विंटर वाइब्स देते हैं, बल्कि आपके लुक को बेहद ही एलीगेंट और ग्रेसफुल बनाते हैं। हालांकि, अगर आप वेलवेट साड़ी में एक बोल्ड

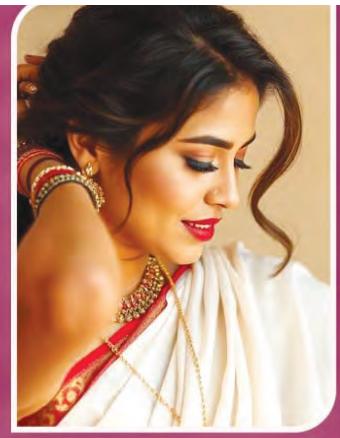


लुक कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में गोल्ड या सिल्वर जैसे शेड को भी चुन सकती हैं।

## समझदारी से चुनें ब्लाउज फैब्रिक

जब आप वेलवेट साड़ी पहन रही हैं तो ऐसे में आपके इसके साथ ब्लाउज फैब्रिक को समझदारी से चुनें। कोशिश करें कि आप लाइट ब्लाउज फैब्रिक जैसे जॉर्जेट, शिफॉन या साटन आदि को चुन सकती हैं। आप एक सॉलिड कलर के फिटेड ब्लाउज को वेलवेट साड़ी के साथ पेयर कर सकती हैं। इसके अलावा, हल्की एंब्रायडरी के ब्लाउज भी वेलवेट साड़ी के साथ काफी अच्छे लगते हैं।

# साड़ी के कलर के अनुसार चुनें लिपस्टिक शेड



साड़ी एक ऐसा आउटफिट है, जिसे हम किसी भी ओकेजन पर आसानी से पहन सकती हैं। फिर चाहे आपको ऑफिस जाना हो या किसी पार्टी में, साड़ी आपके लुक को बेहद खास बनाती है। हालांकि, एक परफेक्ट लुक पाने के लिए सिर्फ़ साड़ी पहनना ही काफी नहीं है, बल्कि उसके साथ आप खुद को किस तरह स्टाइल करती हैं या फिर किस तरह का मेकअप करती हैं, यह भी उतना ही मायने रखता है। मेकअप करते हुए हम सभी सबसे ज्यादा ध्यान अपने लिपस्टिक शेड पर देती हैं।

## ब्लैक साड़ी

किसी खास अवसर या पार्टी में अक्सर हम लड़कियां ब्लैक साड़ी पहनना काफी पसंद करती हैं। यूं तो ब्लैक साड़ी के साथ क्लासी रेड कलर की लिपस्टिक बेहद ही खूबसूरत लगती है, लेकिन इसके अलावा आप बरंगंडी या डीप मैरून कलर की लिपस्टिक में भी खुद को स्टाइल कर सकती हैं। जहां रेड लिपस्टिक आपको एक क्लासी और बोल्ड लुक देता है, वहां मैरून एक शाही वाइब देता है।

## रेड साड़ी

रेड साड़ी बेहद ही एलीगेंट और ग्रेसफुल लुक देती है। इस तरह की साड़ी के साथ रेड लिपस्टिक ही काफी अच्छी लगती है। आप अपने लुक को खास बनाने के लिए क्लासिक रेड, ब्रिक रेड या चेरी रेड लिपस्टिक को मेकअप का हिस्सा बना सकती हैं। अगर साड़ी में गोल्डन डिटेल्स हैं, तो आप वार्म अंडरटोन लिपस्टिक को लगा सकती हैं।

## ब्लू साड़ी

ब्लू साड़ी के साथ डीप प्लम, वाइन या मॉव जैसे लिपस्टिक शेड को लगाया जा सकता है। डार्क ब्लू साड़ी के साथ आप कूल टोन लिपस्टिक जैसे प्लम या मॉव आदि लगाने की कोशिश करें। वहां, अगर आपकी साड़ी लाइट ब्लू कलर की है तो ऐसे में अपने लुक को हाइलाइट करने के लिए आप ग्लॉस न्यूड कलर चुनें।

## व्हाइट साड़ी

अगर आप व्हाइट साड़ी में खुद को स्टाइल कर रही हैं तो ऐसे में आप सॉफ्ट पिंक, न्यूड या क्रिमसन रेड जैसे लिपस्टिक शेड को अप्लाई कर सकती हैं। मिनिमलिस्ट लुक के लिए सॉफ्ट न्यूड या पिंक लिपस्टिक शेड को चुनें। अगर आप अपने लुक को एन्हॉन्स करना चाहती हैं या फिर

पार्टी में व्हाइट साड़ी पहन रही हैं तो उसके साथ क्रिमसन रेड लिपस्टिक शेड को अप्लाई किया जा सकता है।

## पिंक साड़ी

पिंक साड़ी पहनते समय आप अपनी लिपस्टिक के अंडरटोन को अपनी साड़ी के शेड से मैच करें। इस कलर की साड़ी के साथ रोज़ पिंक, फ्यूशिया या न्यूड पिंक लिपस्टिक शेड काफी अच्छा माना जाता है। अगर आप ब्राइट पिंक साड़ी पहन रही हैं तो उसके साथ फ्यूशिया या बोल्ड पिंक कलर अच्छा लगेगा। लाइट पिंक साड़ी के साथ आप सॉफ्ट न्यूड या रोज़ पिंक कलर की लिपस्टिक लगाएं। इससे आपको एक रिफ्रेशिंग और बैलेंस लुक मिलता है।

## येलो साड़ी

येलो साड़ी देखने में बेहद ही ब्यूटीफुल लगती है और इसके साथ ऑरेंज, वार्म न्यूड व सॉफ्ट पिंक कलर की लिपस्टिक आपके लुक को और भी खास बनाती हैं। इससे आपका लुक बेहद ही बाइब्रेट और रिफ्रेशिंग लगेगा। अगर आप एक सटल लुक कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में आप वार्म न्यूड टोन की लिपस्टिक को लगा सकती हैं।

# सर्दी में हेल्दी और टेस्टी खाना

## पालक पकौड़ी कढ़ी

बारीक कटी हुई पालक- 1 कटोरी, बारीक कटा हुआ प्याज़- 1 कप, बारीक कटी हुई हरी मिर्च- 1 छोटा चम्मच, बेसन- 1 कप, जीरा- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, नमक, तेल (ब्रश करने के लिए)

कढ़ी के लिए- दही- 1 कप, बेसन- 1 बड़ा चम्मच, तेल- 1 बड़ा चम्मच, सरसों के बीज- 1 छोटा चम्मच, जीरा- 1 छोटा चम्मच, कटा हुआ धनिया- 1 छोटा चम्मच, साबुत लाल मिर्च 1, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, कढ़ी पत्ते- 8-10 पत्तियां, बारीक कटा हुआ प्याज़- 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटा हुआ टमाटर- 1 बड़ा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, कसूरी मेथी- 1 छोटा चम्मच, जीरा पाउडर- 1 छोटा चम्मच, बारीक कटा हुआ धनिया- 1 बड़ा चम्मच, नमक।

## ऐसे बनाएं

सभी सामग्री को एक बड़े कटोरे में डालकर अच्छी तरह से मिला लें। ध्यान रहे कि इसमें पानी न डालें। इस मिश्रण को तब तक मिलाते रहें, जब तक इसमें सघनता न आ जाए। अब आटे के मिश्रण से छोटे-छोटे पकौड़े बना लें। इन्हें अप्पे के पैन में ब्रश से थोड़ा तेल लगाकर सेंक सकते हैं या फिर डीप फ्राई भी कर सकते हैं।

कढ़ी- दही और बेसन को एक कटोरे में लेकर अच्छी तरह से फेंट लें, फिर 3 कप पानी डालकर मिलाएं। अब कड़ाही में तेल गर्म करें। उसमें सरसों के बीज, जीरा, हींग, कढ़ी पत्ते, धनिया और



सेमिलाएं, ताकि सबजियां नमी छोड़ दें। इस तैयार मिश्रण में पानी डालकर उसका सख्त आटा गूँध लें। 10 मिनट के बाद आटे की छोटी-छोटी लोड़ियां बनाकर उसकी पतली रोटियां बेल लें। तब गर्म होने पर रोटी को हल्का सुनहरा होने तक दोनों तरफ से सेंकें, फिर ब्रश की मदद से तवे में हल्का तेल लगाने के बाद रोटी को दोनों ओर से पुनः सेंकें। गर्मगर्म पालक मिस्सी रोटी को सब्जी, दही या अचार के साथ परोसें।

## बाजरा खिचड़ी

बाजरा (मोती बाजरा)- 1/2 कप, मूँग दाल- कप, धी- 1 बड़ा चम्मच, जीरा- 1 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, अदरक (कद्दूकस)- 1 बड़ा चम्मच, लहसुन (कद्दूकस)- 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च (कटी हुई)- 1 छोटा चम्मच, नमक, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच। ऐसे बनाएं- बाजरा (मोती बाजरा) को 6-8 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रखें। फिर छानकर अलग रख लें। वहीं मूँग दाल को भी 40 मिनट के लिए भिगोकर रखने के बाद छानकर अलग रख लें। कुकर में धी गर्म करें। उसमें हींग और जीरा डालें। फिर कुटी हुई अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट सुनहरा होने तक भूनें। अब उसमें भिगोया हुआ बाजरा और मूँग दाल डाल लें। स्वादानुसार नमक और हल्दी पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। कुकर में 4 कप पानी डालें क्योंकि खिचड़ी का गाढ़ापन दलिया जैसा होगा, इसलिए इसमें ज़्यादा पानी लगेगा। पूरे मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाने के बाद प्रेशर कुकर का ढक्कन बंद करें और धीमी आंच पर 7-8 सीटी तक पकाने दें (लगभग 40-45 मिनट)। ठंडा होने पर कुकर खोलें।

## पालक मिस्सी रोटी

क्या चाहिए- गेहूँ का आटा- 1 कप, बेसन- 1/2 कप, बारीक कटी हुई पालक- 1 कप, बारीक कटी हुई हरी मिर्च- 1 छोटा चम्मच, बारीक कटा हुआ प्याज़- 1/3 कप, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, कुटा धनिया- 1/2 छोटा चम्मच, नमक, तेल (ब्रश करने के लिए)।

ऐसे बनाएं- एक बड़े कटोरे में गेहूँ का आटा और बेसन ले लें। उसमें कटी हुई पालक, प्याज़, हरी मिर्च डालने के बाद सभी सूखे मसाले डालकर अच्छी तरह

# सर्दियों में स्किन हो सकती है ड्राई

## अगर इन चीजों को त्वचा पर करती हैं अप्लाई



ठंडियों के मौसम में स्किन की अच्छी तरह केर नहीं की जाए तो स्किन को नुकसान हो सकता है। इसी के साथ ठंड के मौसम में स्किन को नमी भी गायब हो जाती है जिसकी वजह से स्किन रुखी नजर आती है। वहीं इस समस्या से निजात पाने के लिए महिलाएं कई तरह के घरेलू नुस्खे द्राई करती हैं। लेकिन, अगर आप ठंड के मौसम में इस आर्टिकल में बताई गई चीजों को चेहरे को अप्लाई करती हैं तो स्किन के ड्राई होने की समस्या बढ़ सकती है और इस वजह से स्किन को नुकसान भी हो सकता है।

मुल्तानी मिट्टी कई सारे गुणों से भरपूर है और स्किन से जुड़ी समस्यों को कम करने के लिए मुल्तानी मिट्टी बेहद ही उपयोगी है। लेकिन, ठंड के मौसम में मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करने से स्किन से ड्राई होने की समस्या बढ़ सकती है जिसकी वजह से स्किन को नुकसान भी हो

सकता है।

### टमाटर

स्किन से जुड़ी समस्या को कम करने के लिए महिलाएं टमाटर का भी इस्तेमाल स्किन पर करती हैं।

लेकिन, ठंड के मौसम में टमाटर चेहरे के लिए उपयोगी नहीं है। टमाटर चेहरे पर अप्लाई करने से त्वचा का नेचुरल ऑयल कम कर देता है साथ स्किन में रेडनेस भी बढ़ सकती है। वहीं ये परेशानी न हो



इसके लिए आप ठंडियों में मौसम में टमाटर का इस्तेमाल न करें।

### नींबू का रस

घरेलू उपाय में आप नींबू के रस का भी इस्तेमाल न करें। नींबू में एसिड होता है जो स्किन की नमी को गायब कर देता है और नमी गायब होने की वजह से स्किन से जुड़ी समस्या पैदा हो सकती है। वहीं ये समस्या न हो इसके लिए आप नींबू का रस चेहरे पर न लगाएं।



# ठंड के मौसम में स्किन केयर के लिए बनाएं ये तीन ग्रीन टी टोनर

ठंड का मौसम आ चुका है और इस मौसम में आपको स्किन से जुड़ी कई समस्याओं जैसे रुखेपन, डलनेस व जलन आदि की शिकायत हो सकती है। जिसकी वजह से आपकी स्किन को अतिरिक्त केयर की जरूरत हो सकती है। ऐसे में आप मौसमी परेशानियों से निपटने के लिए नेचुरल और हाइड्रेटिंग स्किनकेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें और इसी में से एक है ग्रीन टी टोनर।

ग्रीन टी एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होती है। अपने इन्हीं गुणों के कारण यह आपकी स्किन को ठंड के दिनों में स्किन को रिजुविनेट करने के साथ-साथ सूर्दिंग अहसास भी करवाती है। आप इसकी मदद से टोनर बनाकर अपनी स्किन पर अप्लाई कर सकती हैं। टोनर बनाने के लिए आपको ग्रीन टी के साथ-साथ कुछ अन्य इंग्रीडिएंट्स की भी जरूरत होगी। तो चलिए आज इस लेख में आरबीएमयूए एकेडमी की फाउंडर, सेलिब्रिटी मेकअप आर्टिस्ट और स्किन केयर एक्सपर्ट रिया वशिष्ट आपको बता रही हैं कि ठंड के दिनों में स्किन केयर के लिए आप किस तरह ग्रीन टी टोनर बना सकती हैं-

## ग्रीन टी और पुदीने की मदद से बनाएं टोनर

ठंड के दिनों में आपकी स्किन काफी सुस्त महसूस करती है। ऐसे में उसे फिर से रिफ्रिशिंग बनाने के लिए आप ग्रीन टी के साथ-साथ पुदीने के पत्ते का इस्तेमाल करें। टोनर बनाते समय उसमें एप्पल साइडर विनेगर को भी शामिल किया जाता है। एप्पल साइडर विनेगर पीएच को संतुलित करता है और अशुद्धियों को दूर करता है।

## आवश्यक सामग्री-

1 कप उबली हुई ग्रीन टी

5 ताजे पुदीने के पत्ते

1 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर

## टोनर बनाने का तरीका-

सबसे पहले पुदीने के पत्ते को पानी में भिगोकर छोड़ दें।



अब आप इसे पीस सकते हैं।

अब ग्रीन टी बनाएं और उसे ठंडा करें।

अब एक बोतल में ग्रीन टी, पुदीना और एप्पल साइडर विनेगर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

अब आप इसे कॉटन की मदद से स्किन पर लगा सकती हैं।

ग्रीन टी और विटामिन ई की मदद से बनाएं टोनर

यह टोनर आपकी स्किन को रिपेयर करने और फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करता है। वहीं, टी ट्री ऑयल विंटर ब्रेकआउट को रोकने में मददगार है। ग्रीन टी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट स्किन को पोषण देती है।

## आवश्यक सामग्री-

1 कप उबली हुई ग्रीन टी

विटामिन ई तेल के 2 कैप्सूल

4-5 बूंदें टी ट्री एसेंशियल ऑयल

## टोनर बनाने का तरीका-

टोनर बनाने के लिए सबसे पहले ग्रीन टी बनाएं और उसे ठंडा करें।

अब आप इसमें विटामिन ई कैप्सूल तोड़कर डालें।

साथ ही साथ, टी ट्री एसेंशियल ऑयल डालकर भी मिक्स करें।

अब आप इसे एक बोतल में डालें और हर दिन इस्तेमाल करें।

# दवा की झंझट ही खत्म, 40 दिनों में शुगर खत्म करेगा राजस्थानी वैद्य का देसी नुस्खा

## नाभि पर रखें आयुर्वेदिक पाउडर

डायबिटीज एक लाइलाज बीमारी है लेकिन आप शुगर कंट्रोल रखने के लिए कुछ देसी नुस्खों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं, राजस्थान के फेमस वैद्य ने डायबिटीज कंट्रोल करने का एक घरेलू उपाय बताया है।

दवा की झंझट ही खत्म, 40 दिनों में शुगर खत्म करेगा राजस्थानी वैद्य का देसी नुस्खा, नाभि पर रखें आयुर्वेदिक पाउडर डायबिटीज या

हाई ब्लड शुगर एक ऐसा रोग है जो आदमी को घुन की तरह अंदर ही अंदर खा जाता है।

हिन्दुस्तान में आजकल लगभग 50 फीसदी आबादी डायबिटीज से पीड़ित है। डायबिटीज का कोई परमानेट इलाज नहीं है लेकिन ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए कई दवाएं मौजूद हैं।



डायबिटीज का घरेलू इलाज क्या है? एक्सपर्ट्स मानते हैं कि डायबिटीज को हेल्दी डाइट और नियमित एक्सरसाइज के साथ-साथ कुछ आसान घरेलू उपायों के जरिए भी कंट्रोल किया जा सकता है। राजस्थान के फेमस वैद्य जगदीश सुमन आपको हाई ब्लड शुगर कंट्रोल करने का एक आसान देसी नुस्खा बता रहे हैं। साथ

ही उन्होंने गारंटी दी है कि 40 दिनों के अंदर शुगर खत्म हो जाएगा। तुंबा फल (एक ऐसा फल जो बारिश के दिनों रेत के टीलों में अपने आप उग जाता है)

वैद्य ने बताया कि तुंबा फल और सौंठ को बराबर मात्रा में लें। इन दोनों को मिक्सी में पीसकर बारीक पाउडर बना लें।

## विज्ञान तकनीक के युग में भक्ति की भी जरूरत है

यह विज्ञान, तकनीक और शिक्षा का युग है। अब बिना शिक्षित हुए सफलता मिलना मुश्किल है। धीरे-धीरे तो निरक्षर लोग बहुत कष्ट में आने वाले हैं। राम जी अपने भाई भरत से कई विषयों पर बात कर रहे थे, तो उन्होंने कहा कि शिक्षा प्राप्त करना ही पड़ेगी। और वैसे तो ज्ञान प्राप्त करना कठिन है। अनेक बाधाएं उसके मार्ग में आती हैं एक जगह राम जी ने कहा कि ज्ञान के लिए मन दिक्कत भी दे

सकता है। पर यदि बहुत तकलीफ के बाद कोई ज्ञान पा भी ले तो राम एक शर्त लगाते हैं, 'करत कष्ट बहु पावइ कोऊ। भक्ति हीन मोहि प्रिय नहिं सोऊ।'

अगर कोई कष्ट पाकर ज्ञान प्राप्त कर ले, तो भक्ति रहित होने से मुझे प्रिय नहीं होता।' यानी ज्ञानी को भक्त जरूर होना चाहिए। भक्ति एक तरह की योग्यता है। शिक्षा के साथ अगर योग्यता न हो तो शिक्षा अशांति का कारण बन जाती है। केवल शिक्षा

सफलता नहीं देती, योग्यता भी चाहिए। भक्ति को योग्यता मानिए। क्योंकि भक्त हमेशा एक बात कहता है कि मेरे जीवन में ईश्वर करा रहा है तो मैं कर रहा हूं। अपने से ऊपर शक्ति को मानना ही भक्ति है। और ऐसे लोग कभी अशांत नहीं होते। फिर यदि वो पढ़े लिखे हैं तो मणिकांचन योग है। इसलिए राम कह रहे हैं कि खूब पढ़ो-लिखो और मेरे भक्त बने रहो।

# सर्दी में पीनी है एकदम कड़क चाय तो सीखें परफेक्ट मसाला बनाने का तरीका

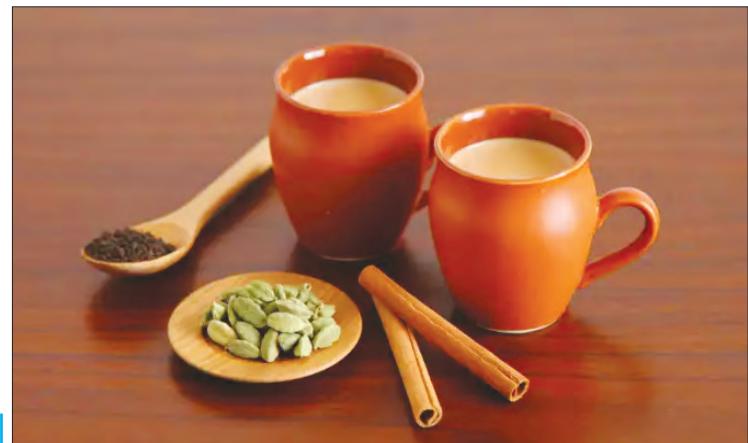
भारत में चाय पीने वालों की बिल्कुल भी कमी नहीं है। बदलते मौसम में चाय के शौकीन लोगों की संख्या भी बढ़ जाती है। बारिश और सर्दी के मौसम में कड़क चाय पीने का शौकीन हर कोई होता है। बहुत ही कम लोग ऐसे होते हैं जिन्हे चाय ऑफर की जाए और वो पहली बार में ही मना कर दें। बल्कि कुछ लोगों को चाय पीने का बहाना चाहिए होता है। अब सर्दियों में कड़क चाय की बहुत ज्यादा डिमांड रहती है, मगर इसे बनाना लोगों को मुश्किल भरा काम लगता है। क्योंकि अलग-अलग मसाले जो डालने होते हैं, लेकिन आप चाहें तो मसाले को एक बार में ही बनाकर रख करते हैं। जिसे चाय बनाने के दौरान इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे में हम आपको घर पर चाय मसाला बनाने की ट्रिक ही बता रहे हैं।

## चाय मसाला बनाने के लिए इंग्रीडिएंट्स

चाय मसाला बनाने के लिए इंग्रीडिएंट्स

- 10-12 लौंग
- 12-14 इलायची
- 7-9 काली मिर्च
- 2 बड़े चम्मच सौंफ
- एक इंच सूखा अदरक
- एक इंच दालचीनी
- 5-8 तुलसी के पत्ते
- 3-4 जायफल
- ऐसे बनाएं चाय के लिए मसाला

चाय का मसाला बनाने के लिए आप



सबे पहले साबुत मसाला ड्राई रोस्ट कर लीजिए। इसके लिए एक पैन को गर्म करके उसमें पहले लौंग को 2 मिनट के लिए भूने। खुशबू आने पर गैस बंद करके इसे एक प्लेट में निकाल लीजिए। अब काली मिर्च डालकर इसे भी कुछ देर सेंककर लौंग की प्लेट में निकालें। इसी तरह आपको सभी मसालों को पैन में ड्राई रोस्ट करना है। अगर सौंठ और जायफल का पाउडर लिया है तो उसे अलग कर लें। सभी मसालों को ठंडा करने के बाद मिस्कर में पीस लें। फिर इसमें जायफल और सौंठ का पाउडर मिला दें, इससे आपका चाय मसाला बनकर तैयार हो जाएगा।

चाय मसाला स्टोर करने का तरीका

चाय मसाला स्टोर करने का तरीका

चाय का मसाला स्टोर करते बक्तु कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि जल्दी खराब ना हो। इसके लिए मसाला किसी एयरटाइट कंटेनर में किसी डार्क और ठंडी

जगह में रखें। मसाला निकालते बक्तु कभी भी गीले हाथ और चम्मच का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। मसाले को बहुत देर तक खुला रखने से फ्रेशनेस और फ्लेवर उड़ सकते हैं और बेस्वाद लग सकते हैं। इसलिए ये लगती ना करें। मसाला बनाने के लिए ताजे साबुत मसालों का ही इस्तेमाल करें। चाय में कितना डालना है मसाला चाय मसाला डालने से चाय में एक अलग ही फ्लेवर और स्वाद एड हो जाता है। लेकिन ध्यान रहे कि लालच में आपको अंधाधुन इस्तेमाल नहीं करना है। नहीं तो चाय का स्वाद बिगड़ भी सकता है। इसलिए आप एक कप चाय में 1/4 छोटा चम्मच मसाला डाल सकते हैं। हालांकि आप थोड़ा तेज पसंद करते हैं तो शोड़ी मात्रा स्वाद के हिसाब से बढ़ा भी सकते हैं। वैसे चाय का स्वाद बढ़ाने के लिए अदरक डालने का सही बक्तु भी पता होना चाहिए।

# मनमाने ढंग से पूरी बुकिंग राशि जब्त नहीं कर सकते बैंकवेट हॉल

विवाह का मौसम आ गया है और कई जगहों पर विवाह समारोहों के लिए बैंकवेट हॉल की एडवांस बुकिंग भी हो चुकी है। उपभोक्ताओं और बैंकवेट हॉल के बीच संबंध उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 द्वारा संचालित होते हैं। वैसे तो उम्मीद की जाती है कि शादी समारोहों में सबकुछ अच्छा हो, लेकिन कई बार कुछ गड़बड़ियां हो जाती हैं, मसलन बुकिंग कैसलेशन, खराब सर्विसेस या अनहाइजेनिक फूड का मसला उठ सकता है।

## बुकिंग राशि की वापसी

यदि कोई ग्राहक बुकिंग रद्द करता है तो बैंकवेट हॉल वाले मनमाने ढंग से पूरी बुकिंग राशि जब्त नहीं कर सकते। इसके लिए प्रेमसिंह बनाम रिसॉर्ट रियो का मामला देखा जा सकता है। गोवा राज्य आयोग ने स्पष्ट रूप से माना कि अग्रिम भुगतान तब तक जब्त नहीं किया जा सकता, जब तक कि इसको लेकर कोई स्पष्ट एग्रीमेंट ना हो। जब्ती की शर्तों को बुकिंग के समय स्पष्ट रूप से संप्रेषित किया जाना चाहिए और दोनों पक्षों का उन पर सहमत होना भी अनिवार्य है। अगर कोई बुकिंग आकस्मिक चिकित्सा स्थिति की वजह से कैसल होती है तो उपभोक्ता फोरम्स ने कई मामलों में हॉल के लिए बुकिंग राशि मय व्याज के वापस करने के निर्देश दिए हैं।

## आनुपातिक धन वापसी की संरचना

उपभोक्ता फोरम्स ने धन वापसी के लिए एक संतुलित दृष्टिकोण विकसित किया है। राम मंगल सांस्कृतिक भवन बनाम आनंद कोली (2024) मामले में राष्ट्रीय आयोग ने महत्वपूर्ण सिद्धांत निर्धारित किए। सजावट जैसी सेवाओं के लिए जो आयोजन की तिथि के करीब की जाती हैं, हॉल उस स्पेसिफिक कम्पोनेंट का 25 फीसदी तक रख सकते हैं। हालांकि, अगर उस हॉल की बुकिंग रद्द होने की स्थिति में उस तिथि विशेष पर हॉल की दूसरी बुकिंग संभव नहीं है तो हॉल संचालक बुकिंग राशि का एक उच्च हिस्सा रख सकता है। सिद्धांत केवल यह है कि वास्तविक नुकसान की भरपाई हो जाए।

## फूड की क्वालिटी

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(11) के तहत सेवा की गुणवत्ता में किसी भी तरह की कमी को चुनौती दी जा सकती है। तरुण रे बनाम पीयरलेस इन (2017) मामले में जब शादी के रिसेप्शन में दूषित भोजन खाने के बाद मेहमान बीमार पड़ गए तो राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने मुआवजा देने का आदेश दिया। आदेश में महत्वपूर्ण बात यह रही कि आयोग ने स्पष्ट किया कि बैंकवेट हॉल में भोजन दूषित था, इसे सवित करने के लिए सभी



मेहमानों का बीमार पड़ना जरूरी नहीं है। अगर कुछ मेहमान भी बीमार पड़ते हैं तो यह सेवा में कमी का मामला बन जाता है।

## रसीदों पर छपी शर्तें बाध्यकारी नहीं

अधिनियम की धारा 2(9) उपभोक्ताओं को सभी नियमों और शर्तों के बारे में सूचित किए जाने का अधिकार देती है। बैंकवेट हॉल को बुकिंग की सभी शर्तों, विशेष रूप से कैसलेशन और धन-वापसी संबंधी नीतियों के बारे में लिखित दस्तावेज प्रदान करने चाहिए। रसीदों पर छपी शर्तें तब तक बाध्यकारी नहीं हो सकतीं, जब तक कि उनको लेकर पहले से विशेष रूप से लिखित में सहमति न हो।

## अप्रत्याशित परिस्थितियां

कोविड-19 महामारी ने बैंकवेट बुकिंग में अप्रत्याशित परिस्थितियों की ओर ध्यान केंद्रित किया। अगर किसी तरह के सरकारी प्रतिबंध किसी कार्यक्रम को रोकते हैं, तो बैंकवेट हॉल को वैकल्पिक तिथियां या धनवापसी की पेशकश करनी चाहिए।

## उपभोक्ताओं को राहत

उपभोक्ता त्वारित निवारण के लिए उपभोक्ता आयोगों से संपर्क कर सकते हैं। शिकायत उस तिथि से दो वर्ष के भीतर दर्ज की जानी चाहिए, जिस दिन कार्रवाई का कारण उत्पन्न हुआ हो। आम तौर पर आयोगों ने विभिन्न मामलों में कई तरह की राहतें दी हैं। इनमें व्याज के साथ बुकिंग राशि की वापसी भी शामिल है। अमूमन व्याज वास्तविक भुगतान से कैसलेशन की तारीख की अवधि के बीच 9 फीसदी सालाना दर पर निर्धारित किया जाता है। सेवा में जानबूझकर की गई कमी के मामलों में मानसिक पीड़ा का मुआवजा भी दिया गया है। प्रेमसिंह मामले में मुआवजा की राशि 25,000 रुपए थीं, जबकि उन मामलों में जहां हॉल ने मनमाने ढंग से काम किया, वहां 50,000 रुपए तक का मुआवजा दिया गया। सफल शिकायतकर्ताओं को मुकदमेबाजी की लागत भी दी जाती है। हालांकि उचित दस्तावेज, जिनमें बुकिंग रसीदें, हॉल संचालक के साथ लिखित कम्युनिकेशन और सेवा में किसी भी कमी का सबूत, जैसे कि खाद्य विधाक्तता के मामले की तस्वीरें, वीडियो या मेडिकल रिकॉर्ड शामिल हैं, रखने से केस को मजबूत बनाने में सफलता मिलती है।

# कोरियाई आख्यानों में भी हैं यमदेव के समान आदिम देवता

उत्तर-पूर्वी एशिया में स्थित कोरिया के पश्चिम की ओर चीन और पूर्व की ओर जापान स्थित है। हालांकि प्राचीन काल से चीन और जापान दोनों ने कोरिया पर कब्जा करने का प्रयास किया, लेकिन कोरिया ने उनका कड़ा प्रतिरोध किया। अपनी स्वतंत्र पहचान स्थापित करने का एक तरीका था अपने सृजन का एक ऐसा आख्यान



निर्मित करना जिससे कि संपूर्ण कोरिया के लोग एकजुट हो सके।

इस आख्यान के अनुसार आकाश के देवता ह्वानिन के सबसे छोटे पुत्र ह्वानुंग मनुष्यों को सभ्य बनाने हेतु कोरिया आए। ह्वानुंग के दूसरे भाई पश्चिम की ओर चीन तथा यूरोप और दक्षिण की ओर भारत गए। ह्वानुंग आकाश से टेबेक पर्वत पर स्थित एक पवित्र पेड़ के नीचे पहुंचे। उनके साथ कई आकाशीय जीव थे जो अपने साथ उन सभी चीजों का ज्ञान लाए थे जो मनुष्यों को सभ्य बना सकते थे: कृषि, मत्स्य पालन, पशुपालन, बुनाई, चिकित्सा और शिक्षा।

एक बाघ और एक भालू ने इस आकाशीय राजकुमार से मिलकर मनुष्य बनाए जाने की इच्छा व्यक्त की। राजकुमार ने उन्हें कुछ लहसुन और जड़ी बटी खाकर सौ दिनों तक सूर्य से दूर रहने के लिए कहा। लेकिन बाघ यह नहीं कर पाया और इसलिए बाघ ही बना रहा।

इक्कीसवें दिन पर भालू एक सुंदर महिला में बदल गया। फिर राजकुमार ने इस महिला से विवाह किया, जिसने टेबेक पर्वत पर पेड़ के नीचे दांगुन नामक पुत्र को जन्म दिया। दांगुन, जिसके पिता स्वर्ग से थे और जिसकी माँ एक भालू थी, ने

गोजोसीऑन में कोरिया का पहला राज्य स्थापित किया। यहां आज नार्थ कोरिया की राजधानी प्योग्यांग स्थित है।

संपूर्ण कोरिया के लोगों को एकजुट करने के लिए इस कहानी का प्रसार किया गया। लेकिन कोरिया के कई प्रांत हैं, जो पहाड़ों के कारण एक-दूसरे से अलग हैं। प्रत्येक प्रांत के अपने-अपने निराले आख्यान हैं। ऐसे ही एक आख्यान के अनुसार धरती और स्वर्ग एक आकाशीय जीव आदिम पिता के शरीर से उत्पन्न हुए। आदिम माता ने कई जुड़वां संतानों को जन्म दिया और वे स्वर्गीय जीव बन गए ये स्वर्गीय जीव धरती पर रहने आए।

शुरू में वे शुद्ध थे और धरती का दूध पीकर संतुष्ट थे। कुछ समय बाद उनकी संख्या इतनी बढ़ गई कि उनके लिए दूध कम पड़ने लगा। इसलिए कुछ स्वर्गीय जीवों को अंगूर खाकर पेट भरना पड़ा। फलस्वरूप उनके दांत उगने लगे। वे जंगल की आवाजें सुनने लगे और स्वर्ण की आवाज सुन नहीं पाए। उनकी त्वचा खुरदरी और पपड़ीदार बन गई। स्वर्ग के राजकुमारों सहित कोरिया के लोगों के पिता ने स्वयं स्वर्ग से आकर इन असभ्य लोगों को अपनी स्वर्गीय शुद्धता फिर से खोजने में मदद की।

चीनी आख्यानशास्त्र की तरह कोरिया का आख्यानशास्त्र भी मानता है कि स्वर्ग परिपूर्ण है। वह भी दैवी राजाओं के आदेशों से उसे धरती पर दोबारा निर्माण करने का प्रयास करता है। वह निसर्ग का सम्मान करता है और मानता है कि विश्व में अच्छी और बुरी दोनों तरह की आत्माएं होती हैं।

उसमें कई दिलचस्प कहानियां हैं - यमदेव के समान देवताओं

की जो मृतकों की आत्माएं इकट्ठा करते हैं, कुवारियों, कुमारों और ढूबे हुए मछुआरों के भूत बन जाने की ओर जादुई तथा नटखट पिशाचों की जो तब जन्म लेते हैं जब धरेलु वस्तुओं पर खुन लगता है। कुछ अन्य कहानियों में तीन पैरों वाले कौवे संरक्षक आत्माएं होती हैं, खूंखार प्राणी वर्षा और प्राचुर्य लाते हैं, आग उगलने वाले श्वान सूर्य और चंद्र को पकड़कर ग्रहण का निर्माण करते हैं, सींग वाले शेर सुरक्षा और न्याय बनाए रखते हैं और वृद्ध लोमड़ियों में मनुष्यों को फुसलाकर उनका वध करने की क्षमता होती है।

कोरिया के आख्यानशास्त्र में भारत के अयोध्या की राजकुमारी की कहानी भी है, जिसने कोरिया के एक राजकुमार से विवाह किया था। यह कहानी संभवतः मध्यकालीन तमिल व्यापारी समुदायों के संदर्भ में है। लेकिन अब यह कहानी अयोध्या से जुड़ गई है। इन लोककथाओं का प्रभाव हम आधुनिक साउथ कोरिया के शानदार टेलीविजन सीरियल (केंड्रामा) में देखते हैं। विश्वभर में प्रसिद्ध हुए ये ड्रामा इस बात का प्रमाण हैं कि आख्यानशास्त्र के बिना संस्कृति का निर्माण असंभव है।

# वास्तविकता को सहजता से अपनाएं

उम्मीदों को खत्म कर विनम्रता स्थापित करें हम जीवन में हर चीज को लेकर उम्मीदें रखते हैं। अपेक्षाओं को प्रोजेक्ट करके हम केवल यह नहीं तय करते कि वास्तविकता कैसी होनी चाहिए, बल्कि यह भी घोषित कर देते हैं कि हम जानते हैं हमारे लिए क्या बेहतर है। यह अहंकार की पराकाष्ठा है। उम्मीदों को समाप्त करना विनम्रता विकसित करने की दिशा में एक छोटा कदम है। विनम्रता प्राप्त करना कठिन है। यह एक बहुत धीमी और प्राकृतिक प्रक्रिया है।

खुश रहने का फैसला करेंगे, तभी खुशी मिलेगी खुशी, दरअसल एक अर्जित कौशल है। एक मानसिक निर्णय है। जो लोग हमेशा शिकायत करते रहते हैं, वे जीवन के वास्तविक आनंद से वंचित रह जाते हैं। जब हम किसी चीज को बुरा मानते हैं, तो वह हमारे अनुभव में वास्तव में बुरी लगने लगती है। खुशी वह नहीं है, जो तब मिलती है जब सब कुछ आपके अनुसार होता चला जाता है; खुशी वह है, जो तब होती है जब आप खुश रहने का फैसला कर लेते हैं।

**प्रेम देना चाहते हैं, तो पहले खुद से प्रेम करें**  
दूसरों से प्रेम करने के लिए आपको पहले स्वयं से प्रेम करना होगा। आप केवल वही दे सकते हैं



किताबों से जानिए, क्यों विनम्रता प्राप्त करना कठिन है? जो लोग हमेशा शिकायत करते रहते हैं वे क्यों जीवन के वास्तविक आनंद से वंचित रह जाते हैं?

जो आपके पास है। प्रेम कोई वस्तु नहीं जिसे देने से वह समाप्त हो जाए। यह ज्ञान के समान है। एक बुद्धिमान व्यक्ति अपनी सारी शिक्षा दूसरों को सिखाता है और फिर भी उसके पास वह ज्ञान रहेगा जो उसने सिखाया है। लेकिन उसे वह ज्ञान होना चाहिए। ऐसे ही आप दूसरों को प्रेम भी तभी दे सकते हैं जब वो आपके पास हैं।

**जीवन में जोखिम उठाएं, क्योंकि जोखिम ही परिवर्तन की कुंजी है**

जीवन का मार्ग चुनें। प्रेम का मार्ग चुनें। देखभाल का मार्ग चुनें। आशा का मार्ग चुनें। कल पर विश्वास का मार्ग चुनें। भरोसे का मार्ग चुनें। अच्छाई का मार्ग चुनें। यह आपके ऊपर निर्भर है। यह आपका चुनाव है। आप निराशा भी चुन सकते हैं। आप दुःख भी चुन सकते हैं। आप दूसरों के लिए जीवन को असहज बनाना भी चुन सकते हैं। आप पक्षपात भी चुन सकते हैं। यदि आप अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने का निर्णय करते हैं, तो आपको जोखिम उठाना पड़ेगा। जोखिम ही परिवर्तन की कुंजी है।



# अतीत का दुःख न पालें, वर्तमान को सुधारें - हेनरी वाइसवर्थ लांगफेलो

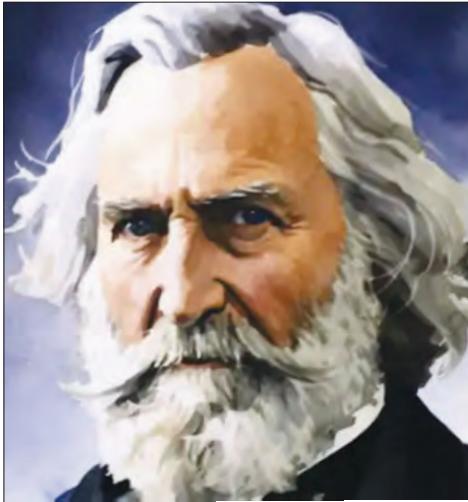
1. हर व्यक्ति के पास अपने गुप्त दुःख होते हैं, जिन्हें दुनिया नहीं जानती; और अक्सर हम किसी व्यक्ति को भावनाहीन या ठंडा समझ लेते हैं, जबकि वह केवल उदास होता है।

2. संगीत संपूर्ण मानव जाति की भाषा है।

3. मुझे विश्वास नहीं है कि ऐसा कोई भी व्यक्ति पूरी तरह निष्क्रिय हो

सकता है, जिसके पास मस्तिष्क और हृदय है।

4. हम खुद को उन चीजों से



हेनरी वाइसवर्थ लांगफेलो अमेरिका के प्रथम राष्ट्रीय कवि थे। उनकी कविताओं को आज भी पढ़ाया जाता है।

आंकते हैं, जो हमने पहले से ही किए हुए हैं।

5. चरित्र में, शैली में और हर चीज में सबसे उत्कृष्ट सादगी ही होती है।

6. अतीत की ओर दुःखी होकर मत देखो, वह वापस नहीं आएगा।

वर्तमान को समझदारी से सुधारो, यह तुम्हारा है। भविष्य का सामना निर्भीक होकर करो।

7. किसी काम को सही ढंग से करने में कम समय लगता है, बजाय यह समझाने के किसी अन्य लोग हमें उन कामों से उसे गलत क्यों किया।

## मौन और ध्यान साधने से सांसों का सही निवेश करें

मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि अपराधियों को बदलने के लिए जेल असफल व्यवस्था है। व्यक्ति या तो पश्चाताप से सुधरता है या परिवर्तन से। लेकिन पश्चाताप कम लोगों को होता है और अपराधी की वृत्ति कैसे परिवर्तित हुई? इस पर मनोवैज्ञानिकों का एक वर्ग कहता है, जिस रासायनिक द्रव्य के कारण उसका शरीर अपराध की ओर चलता है, उस

द्रव्य पर काम किया जाए। जैसे ही वो रसायन सक्रिय होता है, मनुष्य विक्षिप्त हालत में आ जाता है और आक्रामक, हिंसक होकर अपराध कर बैठता है। इसलिए वृत्ति पर काम किया जाए। इन दिनों निवेश का एक प्रचलित तरीका है- सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी एसआईपी। यह भी बाजार के उतार-चढ़ाव पर निर्भर है।

इसमें एक शब्द चलता है ट्रिगर। ऐसे ही मनुष्य को यदि अपनी वृत्ति बदलना है तो एक एसआईपी चलानी चाहिए और वो है ध्यान।

सांसों के सही निवेश को ध्यान कहते हैं। उसका एक बहुत बढ़िया ट्रिगर है मौन। जब हम मौन साधते हैं, ध्यान से गुजरते हैं, तो हमारे वो रासायनिक तत्व उस दिशा में मुड़ जाते हैं।

# जया आप भी पैथोलॉजी टेस्ट से झरते हैं?

## अगर हां तो इस डर से मुक्ति पाने के लिए ये तरीके काफी काम आएंगे

पैथोलॉजी की जांचें आज हमारे सामान्य जीवन का एक हिस्सा बन गई हैं। इनके तहत खून, पेशाब, पाखाना, लार, बलगम या फिर शरीर के अन्य पदार्थ जो कि जांच के लिए उपलब्ध हो सकते हैं, उनका उपयोग करके पैथोलॉजिस्ट यह जानने की कोशिश करता है कि रोग क्या और कितना गहरा है। अगर उपचार चल रहा है तो रोगी को उसका कितना लाभ मिल रहा है या फिर क्या उस उपचार को बदलने की आवश्यकता है, आदि-आदि।

बावजूद इसके बहुत बार देखा गया है कि लोग जांच के नाम से अपने मन में एक भय उत्पन्न कर लेते हैं जिस कारण व्यर्थ ही दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस फूलने लगना या शरीर में कंपकंपी आना जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। ये बेवजह के डर (फोबिया) कई प्रकार के हो सकते हैं, जैसे-सबसे सामान्य है ट्रीपानोफोबिया यानी सुई का डर।

### डरने की कोई बात नहीं

अगर किसी को इस तरह के फोबिया या डर हैं तो कुछ तो करना पड़ेगा, क्योंकि टेस्ट करना तो आज की आवश्यकता बन चुके हैं। कुछ छोटे-छोटे उपाय किए जा सकते हैं।

लेबोरेटरी में पहुंचकर सांसों को व्यवस्थित करें। सुई को देखकर ही डर लगता है तो उस तरफ मुंह न करें और अपना ध्यान उधर से हटाने की कोशिश करें। इसके लिए बहुत से लोग किसी ऐसी जगह या घटना को याद कर लेते हैं जिसने उन्हें बहुत खुशी दी होती है। सूखते मुंह से ब्लड सैंपल देने न बैठें। यानी पीकर बैठें।

अगर संभव हो तो अपने साथ किसी मित्र/परिजन को ले जाएं या फिर कोई पत्र-पत्रिका या मोबाइल में डाउनलोड कर कोई मनपसंद कंटेंट रखें और उस पर फोकस करें। यह वेटिंग रूम में समय काटने में मदद भी करेगा और माहौल से ध्यान भी हटाएगा जिससे डर भी कम होगा।

जांच के लिए कई बार सैंपल एंडोस्कोप जैसे पतली नलीदार उपकरण का उपयोग किया जा सकता है या फिर बायोप्सी जांच के लिए एक छोटा-सा टुकड़ा भी किसी अंग से काटा जा सकता है। हमेशा यह ध्यान में रखिए कि चिकित्सक पूरी सावधानी बरतता है कि आपको किसी प्रकार की



तकलीफ न हो। टुकड़ा लेने के स्थान को पहले सुन्न किया जाता है और फिर इसके उपरांत ही बायोप्सी की जाती है। सुई की जांच या साइटोलॉजी भी देखने-सुनने में तकलीफदेह लग सकती है, बहुत बार तो कुछ भी महसूस नहीं होता।

आजकल उपलब्ध बहुत बढ़िया मशीनों और बढ़िया धातु से बनी हुई सुईयों की चुभन, रोज़मर्ग के कामों में लगी हल्की-फुल्की चोटों के दर्द के मुकाबले कम ही होती है।

जांच रिपोर्ट आने पर पहले उसे स्वयं भी समझना चाहते हैं। आइए, चलते हैं जांच रिपोर्ट को कैसे पढ़ें इसे मोटा-मोटा समझने की तरफ़।

### 1- नियत संख्या नहीं होती...

रिपोर्ट में हर टेस्ट के सामने एक तरफ़ आपकी जांचों के अतिरिक्त और भी एक कॉलम होता है जिसका शीर्षक 'रेफरेंस रेंज' या 'नॉर्मल वैल्यू' होता है। जैसे प्रत्येक मनुष्य का रूप-रंग, हाव-भाव और स्वभाव भिन्न होता है, उसी प्रकार शरीर के तत्त्वों की भी कोई नियत संख्या नहीं होती, अपितु एक रेंज होती है और नॉर्मल उसके बीच में कहीं भी हो सकता है। यह जानना इसलिए आवश्यक है, क्योंकि अलग-अलग लेबोरेटरी में टेस्ट करने के अलग-अलग तरीके और मशीनें इस्तेमाल की जाती हैं और स्वयं शरीर में भी अलग-अलग समय में या मेटाबोलिक फेज में रिजल्ट के बीच थोड़ी-थोड़ी भिन्नता आ सकती है। इसलिए हरेक लेबोरेटरी अपनी मानक वैल्यू आपके सैंपल की रिपोर्ट के साथ लिख देती है। सलाह यह भी दी जाती है कि आप अपनी जांच के लिए हर बार एक ही लेबोरेटरी का उपयोग करें।

# दूसरों से अपनी तुलना भला क्यों करें?

हम सभी अपने जीवन के विभिन्न दौर में दूसरों से अपनी तुलना करते पाए जाते हैं। क्या आप जानते हैं कि कभी-कभी बाहरी तुलना भी आपकी प्रेरणा का स्रोत बन सकती है। लेकिन जब आप लगातार अपने करियर की दूसरों से तुलना करते हैं, तो यह आगे जाकर ईर्ष्या का कारण भी बन सकती है। दूसरों की उपलब्धियों के कारण यदि कभी आप हीन महसूस करने लगें, तो यह भावना आपकी सफलता में बाधा डाल सकती है। तुलना से छुटकारा पाने और खुश रहने के ये तरीके अपनाए जा सकते हैं ...

**1) ईर्ष्या को स्वीकारें, शर्मिंदगी से बचें**  
जब कभी आपको महसूस हो कि ईर्ष्या ने आपको जकड़ लिया है, तो इसे स्वीकार करें और खुद को बुरा महसूस करने के लिए दोषी न ठहराएं। इसे बेहद सहजता के साथ स्वीकार करें। यह एक सामान्य मानवीय भावना है। इसे शर्मिंदगी में बदलने से बचें। खुद को यह याद दिलाएं कि ईर्ष्या बेहद स्वाभाविक चीज है। यह मनुष्य का स्वभाव है। आप केवल इतना कर सकते हैं कि ईर्ष्या को कभी अपने ऊपर हावी न होने दें। इसे धीरे-धीरे कम करने के लिए प्रयास करते रहें और धैर्य रखें।

**2) तुलना से जिज्ञासा की ओर बढ़ जाएं**  
यदि आपको कभी ऐसा महसूस हो कि आप अचानक ही अपनी तुलना किसी खास शब्द के साथ बार-बार करने लगे हैं तो इस बात से परेशान होने की आवश्यकता कतई नहीं है। तुलना को खुद के लिए नुकसानदायक बनाने के बजाय, यह समझने की कोशिश करें कि आखिर किसी एक व्यक्ति की सफलता ने आपको क्यों प्रेरित किया है। उनमें वो क्या खास बात है जो आपके अंदर नहीं है। उनके



करियर के रास्ते को जानने की कोशिश करें और देखें कि आप इससे क्या सीख ले सकते हैं।

**3) जिससे ईर्ष्या करते हैं, उसके करीब जाएं**  
अगर आपको ऐसा लगता है कि आप किसी से ईर्ष्या करते हैं तो उनके लिए खुश होना आपके लिए बेहद कठिन हो सकता है। ऐसा इसलिए कि आपको लगता है कि वे आपसे हर तरह से बेहतर हैं। लेकिन उनसे ईर्ष्या करने के बजाय उनसे सीखें। आप उन्हें किसी खतरे के रूप में न देखें। बल्कि अपने लक्ष्य के लिए एक प्रेरक सहयोगी के रूप में देखने की कोशिश करें। इस तरह आप उनके करीब जा सकते हैं।

**4) करियर को पोर्टफोलियो के रूप में देखें**  
यदि आप अपने आत्म-मूल्य को केवल अपनी नौकरी से जोड़कर ही देख पाते हैं, तो किसी और की प्रगति देखकर निराश होना आपके लिए बेहद सरल, सहज और स्वाभाविक ही हो सकता है। इस सोच को बदलकर भी देख सकते हैं। अपने करियर को केवल स्किल डेवलपमेंट का एक पोर्टफोलियो मानें तो आप कुछ क्षेत्रों में पीछे रह जाने की पीड़ा से बहुत हद तक बचे भी रह सकते हैं। इस तरह आप चाहें तो अपने करियर को एक पोर्टफोलियो के रूप में भी देख सकते हैं।

## ठगों से ठगी



यह कहानी शंकर की है, जो अपने पिता की हत्या का बदला लेने के लिए ठगों के पास जाता है। अंत में, शंकर अपने पिता के हत्यारों को ठगों की तरह ही नदी में डूबाकर उन्हें समाप्त कर देता है और काशीपुर लौटकर अपनी माँ को न्याय दिलाता है।

**मजेदार हिंदी कहानी: ठगों से ठगी:-** काशीपुर में शंकर अपनी विधवा माँ के साथ रहता था। उसका पिता उस इलाके का मशहूर ठग था। उसके करनामों से काशीपुर के प्रायः सभी लोग अवगत थे। एक बार ठगी के माल के बंटवारे को लेकर उसके चार साथियों लुटन, प्यारे, गजानन, एवं आनंदी ने उसकी हत्या कर दी एवं फरार हो गये। वे अपना माल बेचकर सुदूर अमरावती में निवास करने लगे थे। शंकर की विधवा माँ अपने पिता के हत्यारों से बदला नहीं ले सकती थी। इसीलिए अपने किशोर पुत्र को ठगी एवं बाजीगरी के अनोखे करनामों से तालिम करने लगी। शंकर अब अट्टारह-उन्नीस साले का पूर्ण प्रशिक्षित गवर्नर जवान बन गया था।

### अमरावती में ठगों से मुलाकात

वह अपनी माँ से बोला- माँ मुझे आज्ञा दो मैं पिताजी के हत्यारों से बदला लेने के लिए शीघ्र प्रस्थान करूँगा। माँ ने उसे चंदन का तिलक लगाया एवं नजर उतारी। राह में जलपान हेतु मीठे पकवानों की एक गढ़री भी उसे थमा दी। माँ का चरण स्पर्श कर शंकर अमरावती नगर के लिए प्रस्थान कर गया। उन दिनों घोड़े हाथी के अलावा कोई दूसरी सवारी तो थी नहीं। शंकर एक घोड़े पर सवार होकर जंगल, पहाड़ों से गुजरता हुआ कई दिनों की लम्बी यात्रा तय कर वहाँ पहुँचा। अमरावती पहुँच कर उसने एक सराय में एक कमरा लिया एवं अपने को एक व्यापारी बतलाया। लोगों से पूछते पाछते उसे अपने पिता के हत्यारों लुटन, प्यारे, गजानन एवं आनंदी का पता लग गया। वे चारों अमरावती, नगर में एक साथ निवास कर रहे थे। वे दिन में व्यापारी बन कर व्यापार करते एवं रात में ठगों का वेश धर कर ठगी बटमारी किया करते थे।

**उनके पास पहुँच कर शंकर ने उनके पैर छूटे हुए कहा- मामा जी मेरा प्रणाम स्वीकार करें।** ठगों को अपने इस अज्ञात भाँजे को देखकर अशर्य हुआ। उन्होंने सम्मिलित स्वर में कहा- हमने तो तुम्हें पहचाना नहीं। शंकर बोला- आप लोग तो देश छोड़कर इधर आ बसे। मैं आपकी छोटी बहन का लड़का हूँ। मेरा जन्म आप सबों के इधर आने के बाद हुआ सो मुझे पहचानोगे कैसे? यह सुनते ही लुटन, प्यारे वगैरह ठगों ने उसे गले लगा लिया।

**जादुई बंदर और डण्डा-** वह अपने साथ एक थैले में दो बंदरों को लेता गया था। एक बन्दर उसने बाहर रस्सी से बाँधकर हाथ में पकड़ लिया था, जबकि दूसरे को थैले में ही लूपाये रखा। ठगों ने पूछा- भाँजे यह कैसा बन्दर है? इसे क्यों साथ रखे हुए हो?

**शंकर बोला-** बड़ा अनमोल बंदर है मामाजी, जहाँ कोई सन्देश देना हो तुरंत दे देगा एवं वापस लौट आयेगा।

ठगों ने कहा भाँजे! यह बंदर हमें बेच दो। पहले तो शंकर ना नुकर करता रहा, फिर मुँहमाँगी कीमत में बंदर ठगों को दे दिया। प्यारे ने उस बंदर से कहा- जा-जाकर हमारे धर में कह देना मेहमान आये हैं, उनके लिए बढ़िया खाना बनाकर रखना, हम लोग शाम को धर लौटेंगे। यह कहकर उसने बंदर को छोड़ दिया। वह बंदर भला उनके धर क्यों जाता, वह तो सीधे मुक्त होकर जंगल की ओर भाग गया। कुछ देर बाद शंकर ने ठगों से निगाह बचाकर दूसरा बंदर थैले से निकाल दिया एवं बोला- लो मामा जी! तुम्हारा

दूत संदेश देकर लौट आया है, इसे पकड़ो। शाम को जब चारों शंकर के साथ धर लौटे, तब धर पर खाना नदारद था। ठगों ने अपनी पत्नियों को खूब फटकारा और कहा कि इस बंदर के द्वारा हमने संदेश नहीं भेजा था? पत्नियां बेचारी डर कर बोलीं- हो

सकता है हम सब काम में व्यस्त थीं, इसकी बात ना समझ पाई हो, हमें इस बार माफ कर दो।

कुछ दिनों के बाद वे चारों शंकर के साथ नदी में मछली मारने के लिए गये। शंकर ने थैले से एक छोटा-सा डण्डा निकाल कर कहा- मामा यह जादुई डण्डा है, यदि किसी कारण में बेहोश हो जाँच तो मुझे इसे सुंधा देना, होश लौट आयेगा। कुछ देर बाद वह बेहोशी का नाटक कर मूर्छित हो गया। ठग ने उसे काफी हिलाया डुलाया एवं पानी के छोटे मुँह के उपर मारे पर वह तो नाटक किये हुए था सो उठता कैसे? तब ठगों ने उसके बताये हुए डण्डे को आजमाया। डण्डा नाक से लगते ही वह उठकर बैठ गया। ठगों ने सोचा यह तो सबसे कमाल की चीज है। उन्होंने फिर मुँहमाँगी कीमत देकर वह डण्डा खरीद लिया।

इस बार फिर ठगों ने नदी किनारे से दूसरे बंदर को धर पर खाना बनाने का संदेश देकर भेजा। यह दूसरा बंदर भी उनके हाथ से छूटते ही जंगल की ओर भाग गया। शाम में जब पाँचों धर पहुँचे तब भोजन फिर नदारद था। इस बार भूखे ठगों ने अपनी पत्नियों की अच्छी खासी तुकाई की एवं उन्हें मार-मार कर बेहोश कर दिया। जब हिलाने डुलाने से वे नहीं जागीं तो उन्होंने शंकर से खरीदे गये जादुई डण्डे को उनकी नाकों से सुँधाया, पर वे तो मार से परलोक सिधार चुकी थीं, उठतीं कैसे?

### ठगों की सजा और शंकर का प्रतिशोध

इधर शंकर मौका देखकर वहाँ से खिसक गया। अब ठगों को पता चला कि शंकर ने उन्हें खूब उल्लू बनाया। वे उसे ढूँढ़ने लगे, कई दिनों के प्रयास के बाद एक दिन शंकर नदी किनारे उन्हें मिल गया। उन सबों ने उसे पकड़ लिया एवं एक बोरे में बंद कर नदी में फेंक आये।

संयोगवश बोरा नदी किनारे जा लगा एवं एक नाविक ने उसे खोलकर शंकर को बचा लिया।

कुछ दिनों के बाद बाजार में जब शंकर की निगाहें उन चारों ठगों से मिली तो वे भूत-भूत कहकर भागने लगे। शंकर बोला- मामा जी मैं जिन्दा हूँ। वह तो जादुई बोरा था, उसमें किसी को बन्द कर नदी में डाल दो तब भी वह व्यक्ति डूबेगा नहीं। उन ठगों को उस बोरे के चमत्कार पर पूर्ण विश्वास हो गया, फिर भी इसबार उन्होंने उसकी तुरंत परीक्षा करनी चाही। शंकर को उसका दाम चुका कर वे चारों एक साथ उस बोरे में बैठ गये। शंकर ने उसका मुँह बाँधकर उसे नदी की तेज धारा में छोड़ दिया। बोरा नदी की तेज धारा में बह गया और चारों ठगों ने जल समाधि ले ली। इस प्रकार अपने पिता के हत्यारों से बदला लेकर एक मोटी रकम के साथ शंकर काशीपुर लौट आया।

**कहानी से सीख़:-** सच्चे प्रतिशोध और न्याय के लिए धैर्य, चतुराई और कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है। शंकर की कहानी यह सिखाती है कि बुरे कर्मों की सजा अंततः मिलती है और सच्चाई की हमेशा जीत होती है।

# हजारों मुस्कराहटों वाला लखनऊ शहर घूमने के लिए ये जगहें होंगी परफेक्ट

लखनऊ और इसके आसपास का पूरा इलाका अवधि नाम से जाना जाता है। बताया जाता है कि इसका प्राचीन नाम लक्ष्मणपुर था। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम के छोटे भाई लक्ष्मण ने इसे बसाया था। आइए यहां की हम सबसे फेमस घूमने वाली जगहों के बारे में बताते हैं।

‘मुस्कुराइए, आप लखनऊ में हैं’ - अद्व के इस शहर में आकर आप हमेशा के लिए यहां के होकर रह जाएंगे। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ शहर को जरूर देखा जाना चाहिए। गंगा-जमुनी तहजीब के लिए, इसके स्वाद के लिए- जो राजनीति की गंज के बावजूद, आज तक मौजूद है। लखनऊ को नवाबों का शहर भी कहा जाता है।

तहजीबों के शहर लखनऊ का रहन-सहन, पहनावा और खानपान के तो सब मुरीद हैं। जाने-माने सिंगर किलफ रिचर्ड की जन्मभूमि लखनऊ नहीं देखा तो मानों कुछ नहीं जाना। वक्त और हालात के साथ इस शहर में कई सारे बदलाव आए लेकिन आज भी ये शहर अपनी विरासत को समेटे हुए है। तो चलिए आपको बताते हैं लखनऊ जाएं तो किन-किन जगहों पर घूमकर आएं।



रुमी दरवाज़ा

लखनऊ गए हैं तो यहां का सबसे फेमस रुमी दरवाजा जरूर घूमने जाएं। यह 60 फॉट लंबा प्रवेश द्वार देखने में बेहद आकर्षक लगता है। आपको बता दें कि यह प्राचीन अवधि वास्तुकला का शानदार नमूना है, जो बड़े और छोटे इमामबाड़े के बीच मौजूद है। इसे तुर्की गेट के नाम से भी जाना जाता है। यहां लोग दूर-दूर से सेल्फी खिंचाने आते हैं।

## बड़ा इमामबाड़ा

इसके साथ ही, आप लखनऊ में बड़ा इमामबाड़ा घूमने जा सकते हैं। यह खूबसूरत ऐतिहासिक इमारत देखने के लिए तो विदेशी लोग भी आते हैं। बड़ा इमामबाड़ा इतना बड़ा है कि यहां घूमने के लिए आपको कम से कम 2 घंटे का समय तो लग ही जाएगा। इसे भूल-भुलैया के नाम से भी जाना जाता है। यहां जाने के लिए आपको टिकट खरीदना पड़ेगी।



जामा मस्जिद

दिल्ली की तरह लखनऊ में भी जामा मस्जिद है। ये मस्जिद काफी खूबसूरत है। इस मस्जिद का नजारा बेहद शानदार है। आपको बता दें कि इसे इंडो-इस्लामिकशैली की वस्तुकला में लाल बलुआ पत्थर और सफेद संगमरमर का इस्तेमाल करके बनाया गया है।

## हजरतगंज मार्केट

खरीदारी के लिए, आप यहां की हजरतगंज मार्केट जा सकते हैं। यह लखनऊ का सबसे प्रमुख मार्केट है। शाम को यहां की चमक-दमक और रौनक अलग ही रहती है। लखनऊ आने के बाद आपका यहां आना जरूर बनता है।



# ऋचा चड्हा इंटर्न से यूं बनी एक्ट्रेस

## आज कमाती हैं करोड़ों

इंडस्ट्री में कई ऐसी एक्टर्स हैं जो अपने काम के साथ-साथ अपने बेबाक अंदाज को लेकर भी चर्चा में छाए रहते हैं। आज हम जिस एक्ट्रेस की बात कर रहे हैं वह भी अपने हर किरदार से लोगों को हैरान कर देती है। अपने बेबाक अंदाज से वह लोगों को सोचने पर मजबूर कर देती है। ये धाक उनके किरदारों में भी नजर आती है। जानें कौन हैं वो एक्ट्रेस।

हम जिस एक्ट्रेस की बात कर रहे हैं वह हैं फिल्म इंडस्ट्री की जानी मानी एक्ट्रेस ऋचा चड्हा। बहुत कम समय में ही उन्होंने बॉलीवुड में अपनी जड़े मजबूत कर ली थीं। करियर की शुरुआत उन्होंने बतौर मॉडलिंग की थी। इसके बाद उन्होंने थिएटर ज्वाइन कर लिया और आज वह सफलता के अलग मुकाम पर हैं। उनकी हालिया फिल्म 'फुकरे 3' ने भी बॉक्स ऑफिस पर तकरीबन 124 करोड़ कमाई कर बॉक्स ऑफिस पर सफलता के झंडे गाड़ दिए थे।

अपनी बेबाकी के लिए, पहचानी जानी वाली एक्ट्रेस ने हाल ही में अपनी जिंदगी और काम से जुड़े कई अहम राज से पर्दा उठाया है। एक्ट्रेस ने बताया है कि कैसे लोगों को उनकी सक्सेस पर शक था। साथ ही उन्होंने इस बात का भी खुलासा किया कि वे कभी दूसरे एक्टर्स को काटती नहीं हैं। जल्द ही वह संजय लीला भंसाली की वेब सीरीज 'हीरामंडी' में नजर आने वाली हैं। अपनी बात रखते हुए ऋचा चड्हा ने बताया कि कई बार उनकी मुलाकात कुछ पुराने लोगों से भी होती हैं जिनके साथ



उन्होंने 'गैंगस ऑफ वासेपुर' में काम किया था। वो मुझसे कहते हैं कि हमे तो लगता ही नहीं था कि तुम अपनी लाइफ में यहां तक पहुंच सकती हो। या तुम आज

इस मुकाम तक पहुंच पाओगी। लेकिन मैं ऐसे लोगों का बुरा नहीं मानती बल्कि मुझे ऐसे लोगों सुनकर मजा आता है इन लोगों ने मेरे बारे में बस इतना ही जाना।'

बेबाकी से अपनी बात रखने वाली एक्ट्रेस ने इस बात का भी खुलासा किया कि वह कितने ऐसे लोग हैं जिनके साथ हम काम कर चुके हैं लेकिन उन्हें हम देखे भी अच्छे नहीं लगते। मैं न दोस्त बनाने जाती हूं और न ही दुश्मन। एकिंग जैसी फील्ड में एक-दूसरे का मूड सही रखना बहुत जरूरी है। क्योंकि साथ मिलकर ही हम एक अच्छा प्रेजेंटेशन दे सकते हैं। अगर कोई मतलबी लगता है तो मैं खुद उसे अपनी लाइफ से कट ऑफ कर देती हूं।'

कभी मैंगजीन में इंटर्न रही ऋचा अपने टैलेंट के दम पर ही आज करियर के इस मुकाम तक पहुंच पाई है। बहुत कम लोग जानते हैं कि वह तो पत्रकार बनना चाहती थीं। लेकिन किस्मत उन्हें फिल्मों में ले आई। अब जल्द ही ऋचा संजय लीला भंसाली की मोस्ट अवेटेड वेब सीरीज 'हीरामंडी' में नजर आने वाली हैं। इस फिल्म में भी उनका किरदार काफी इंटेरेटिंग होने वाला है।



### आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का विवारणीय 'स्वतंत्र वार्ता लाइब्रेरी' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512