

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

टीवी एक्ट्रेस  
सुरभि चंदना  
बोल्ड और  
स्टनिंग लुक्स  
के कारण  
मीडिया पर  
छाई हुई रहती है

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
15 दिसंबर 2025



छात्र- एक-दो घंटे  
टीचर- देखेंगे, अगर कोई ले  
अगर कोई स्कूल के जाता है, तो ठीक है,  
सामने बम रख जाए वरना स्टाफ रूम में  
तो तुम क्या करोगे? रख देंगे.



मास्टर जी- भैंस  
पूछ क्यों हिलाती  
है...?  
छात्र- क्योंकि पूंछ  
में इतनी ताकत



नहीं होती कि भैंस  
को हिला  
सके!



एक महिला सुबह-सुबह बिस्तर से सीधे उठकर मेकअप कर रही थी

तभी पति की भी आंख खुल गई

पति- पगला गई हो क्या? सुबह-सुबह मेकअप...

पत्नी- चुपचाप लेटे रहो, मुझे अपना फोन खोलना है, फेस लॉक लगा दिया था, और अब वह मुझे पहचान नहीं रहा है...!



एक महिला सुबह-सुबह बिस्तर से सीधे उठकर मेकअप कर

रही थी  
तभी पति की भी आंख खुल गई  
पति- पगला गई हो क्या? सुबह-सुबह मेकअप...

पत्नी- चुपचाप लेटे रहो, मुझे अपना फोन खोलना है, फेस लॉक लगा दिया था, और अब वह मुझे पहचान नहीं रहा है...!

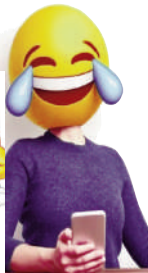


सोहन आज मेरे पास इतने  
पैसे हैं कि मैं  
मोहन - बीच में ही कितने  
पैसे हैं!  
सोहन इतने कि तीन-चार  
बिस्कुट के पैकेट खरीद  
सकता हूं

मुझसे कुछ भी खुलकर कह  
सकते हो...

बेटा- सुन भाई वो पड़ोस  
वाले शर्मा की जो बेटी है  
उसका नंबर दिलवा दे न...  
फिर क्या चप्पल टूटने तक  
जमकर कुटाई  
हुई...

> बाप बेटे से- तुम  
मुझे अपना बाप  
नहीं बल्कि अपना  
दोस्त  
समझो...तुम



सुरेश की बीवी को डिलीवरी के लिए  
हॉस्पिटल ले गए...

सुरेश ने नर्स से बोला- बच्चा होने के  
बाद सीधे मत बताना,

नर्स- मतलब

सुरेश - लड़का हो तो टमाटर बोलना  
और लड़की हो तो कहना प्याज हुई है...

इत्तेफाक से सुरेश की बीवी के जुड़वा  
बच्चे हुए एक लड़का एक लड़की...

नर्स कन्फ्यूजन में बाहर आकर बोली  
बधाई हो सलाद हुआ है!

पत्नी दर्द से कराहते हुए- सुनो... मेरे  
सीने में बहुत तेज दर्द हो रहा है,  
शायद हार्ट अटैक आया है, जल्दी से  
एंजुलेंस बुलवाओ ना...!

पति (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 है।

कल क्लीनिक पर जाकर दिखा लेंगे...!





# रिश्ते में 'नो' का साइन हैं ये लक्षण

## अगर पार्टनर करे ये काम तो संभल जाएं आप

अगर आप अपने रिश्ते में अपना 100 % देकर भी बदले में सिर्फ दुख, तकलीफ, अनदेखी और मनमुटाव पा रहे हैं तो निश्चित तौर पर इसमें कुछ गड़बड़ है। कई बार ऐसा भी होता है कि हमें कमियों और परेशानियों का तो एहसास होता है, लेकिन फिर भी हम इन्हें अनदेखा कर देते हैं।

रिश्ता चाहे दोस्ती का हो, प्यार का हो या फिर पार्टनरशिप का, कुछ रूल्स हर किसी पर लागू होते हैं। अगर आप अपने रिश्ते में अपना 100 % देकर भी बदले में सिर्फ दुख, तकलीफ, अनदेखी और मनमुटाव पा रहे हैं तो निश्चित तौर पर इसमें कुछ गड़बड़ है। कई बार ऐसा भी होता है कि हमें कमियों और परेशानियों का तो एहसास होता है, लेकिन फिर भी हम इन्हें अनदेखा कर देते हैं। या स्वीकार करने से डरते हैं। वहीं कई बार पार्टनर की अनदेखी को हम समझ ही नहीं पाते। और रिश्ता सुधारने की कोशिश में जुटे रहते हैं। अगर आपको भी अपने रिश्ते में ये 8 लक्षण नजर आ रहे हैं तो आपको संभल जाना चाहिए।

### चुप्पी न समझें

जब आपको लगे कि सामने वाला आपकी किसी भी बात को समझ नहीं पा रहा है और ना ही आपकी चुप्पी के उसके लिए कोई मायने हैं तो यह अलार्म की स्थिति है। ऐसी बातें आपको अंदर से हर्ट कर देती हैं। ऐसे इंसान से दूरी ही अच्छी है।

### मैसेज का न दे जवाब

जब आप अपने पार्टनर को कोई मैसेज करें लेकिन वह कभी भी समय पर उसका जवाब ना दे तो समझ लीजिए कि उसकी जिंदगी में आपकी अहमियत ना के बराबर है। कई बार ऐसा व्यस्तता के कारण भी हो सकता है। लेकिन अगर अक्सर ऐसा होता है तो ऐसे रिश्ते से पीछे हटना ही समझदारी है।

### रोता छोड़ कर चले जाना

किसी बात पर मनमुटाव या झगड़ा होना आम बात है।

किसी बात पर मनमुटाव या झगड़ा होना आम बात है। लेकिन अगर आपका पार्टनर आपको रोता हुआ छोड़ कर चला जाए तो



इसका साफ इशारा है कि आप उसके लिए अहमियत नहीं रखते हैं। ना ही वह आपकी भावनाओं को समझता है। इस रिश्ते में आप अपना सब कुछ देकर भी सामने वाले का अटेंशन नहीं पा पाएंगे। इसलिए ऐसे रिश्ते पर समय ना गवाएं।

### बोले दिल दुखाने वाली बात

जब कोई बार-बार आपको कहे कि उसे आपकी जरूरत नहीं है तो इसका मतलब है कि वह आपको साफ तौर पर बता रहा है कि वह इस रिश्ते को आगे नहीं बढ़ाना चाहता। ऐसे में आप हर समय के दुख को गले न लगाएं। रिश्ते को छोड़ने की कोशिश करें।

### हर बार तोड़े विश्वास

अगर कोई बार-बार आपका विश्वास तोड़े और बार-बार अपने वादों से मुकर जाएं तो ऐसे रिश्ते का भविष्य खतरे में है। ऐसे लोगों पर आपको विश्वास नहीं करना चाहिए।

### कथनी और करनी में अंतर

अगर आपके पार्टनर की बातें और उसके एक्शन मिल नहीं रहे हैं तो आपको सचेत हो जाना चाहिए। अगर पार्टनर बार-बार आपको समय देने की बात कर रहा है लेकिन फिर भी आपके लिए समय नहीं निकल रहा है। वहीं दोस्तों को पूरा समय दे रहा है तो ऐसे में आपको फिर से सोचना चाहिए।

### सम्मान की कमी

हर रिश्ते में सम्मान की जरूरत होती है। अगर आपका पार्टनर हर समय आपकी कमियां निकालता रहता है या दूसरों के सामने आपको नीचा दिखाता है तो मान लीजिए वह आपका सम्मान नहीं करता। ऐसे में आपका पीछे हटना समझदारी है।

### समय न देना

रिश्ते में पार्टनर को समय देना बहुत जरूरी है। लेकिन अगर आपका पार्टनर आपके साथ क्वालिटी टाइम नहीं बिता रहा है या आप दोनों के बीच इंटीमैसी की कमी आ गई है तो आपको अपनी सीमाएं तय करने की जरूरत है। रिश्ते को लेकर एक बार फिर विचार करें।



## दिमाग के किस हिस्से को बना लेती हैं घर

डरावनी और दर्दनाक यादें दिमाग के एमिगडाला और हिप्पोकैम्पस हिस्सों में गहराई से बस जाती हैं। ये यादें लिम्बिक सिस्टम में बस जाती हैं। इसी जगह स्ट्रेस हार्मोन एड्रेनालिन और कॉर्टिसोल उनकी मजबूती बढ़ाते हैं। यही कारण है कि ऐसी यादें लंबे समय तक हमारे जहन में बनी रहती हैं। ऐसी हालत मानसिक व शारीरिक सेहत पर भी काफी नकारात्मक असर डालती हैं।

जीवन में कई ऐसी यादें होती हैं जिन्हें हम भुलाना चाहते हैं, लेकिन चाह कर भी भूल नहीं पाते हैं, फिर चाहे वो आपके साथ कोई डरावना हादसा हो या आपका ब्रेकअप। इतना ही नहीं कई बार इन्हीं यादों के कारण लोग डिप्रेशन में चले जाते हैं। इसका असर लोगों की मानसिक और शारीरिक सेहत पर भी पड़ता है। ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर हम क्यों इन यादों को अपने जहन से मिटा नहीं पाते हैं? इस रिपोर्ट में जानेंगे कि इस पर वैज्ञानिकों ने क्या स्टडी की है? साथ ही ये भी जानेंगे कि आखिर ये यादें दिमाग के किस हिस्से में बस जाती हैं। हमारे दिमाग में 'एमिगडाला' नाम का हिस्सा हिस्सा यादों से जुड़ी भावनाओं को नियंत्रित करता है। वहीं दिमाग का हिप्पोकैम्पस वो इलाका होता है, जहां पर यादें बनती हैं। जब हम किसी डरावने या दर्दनाक अनुभव से गुजरते हैं, तो एमिगडाला उस अनुभव को गहराई से दिमाग में बसा लेता है।

ये यादें 'लिम्बिक सिस्टम' में घर कर लेती हैं, जो दिमाग का वह हिस्सा है जो हमारी भावनाओं और काफी पुरानी यादों को संभालता है। इस प्रोसेस में 'स्ट्रेस हार्मोन' जैसे एड्रेनालिन और कॉर्टिसोल अहम भूमिका निभाते हैं। ये हार्मोन डर और तनाव की स्थिति में बढ़ जाते हैं, जिससे उस अनुभव की यादें लंबे समय तक दिमाग में बनी रहती हैं।

### क्या है पुरानी यादों का साइंस?

वैज्ञानिकों का मानना है कि हमारा दिमाग दर्दनाक यादों को एक सुरक्षा तंत्र के रूप में संरक्षित करता है ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं से बचा जा सके। हालांकि, ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है। कई मामलों में पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीसीडी) के कारण डरावनी यादें दोबारा से इन पुराने जख्मों को ताजा कर देती हैं। इस कारण व्यक्ति बार-बार उन्हीं यादों को याद करता है।

### यादें कैसे बनती हैं और कहां रहती हैं?

दिमाग का "हिप्पोकैम्पस" हिस्सा यादों को दिमाग में सहेज कर सखता है। हालांकि, वैज्ञानिकों ने खोजा है कि डरावनी यादें दिमाग के "प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स" में बसती हैं। यह दिमाग का वह हिस्सा है, जो फैसले लेने और व्यवहार नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है। ये यादें दिमाग में एक नेटवर्क बनाकर गुंथी रहती हैं। जब कोई डरावना अनुभव सामने आता है या व्यक्ति किसी डरावनी जगह पर लौटता है, तो ये यादें सक्रिय होकर दिमाग में हलचल मचाने लगती हैं।

### चूहों पर की स्टडी में खुलासा

वैज्ञानिकों ने एक चूहे पर अध्ययन किया, जिसका दिमाग विशेष रूप से इंजीनियर किया गया था। इसे बिजली के हल्के झटके दिए गए और फिर सामान्य स्थिति में छोड़ दिया गया। एक महीने बाद, जब चूहे को फिर से उसी जगह पर लाया गया, तो उसका प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स सक्रिय हो गया। यह दर्शाता है कि उसकी डरावनी यादें फिर से उभर आई थीं। न्यूरोसाइंटिस्ट जुन-हीयोंग चो के अनुसार, डरावनी यादें प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स के मेमोरी सर्किट को बाधित कर देती हैं। यह न केवल व्यक्ति को ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) की ओर ले जाता है, बल्कि अच्छी यादों को याद करने की क्षमता को भी कम कर देता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है। दरअसल इससे व्यक्ति धीरे-धीरे डिप्रेशन में भी जा सकते हैं।

### पीटीसीडी का बढ़ता खतरा

अमेरिका में लगभग 6% आबादी पीटीसीडी का सामना कर रही है। यह स्थिति तब होती है जब किसी व्यक्ति को बार-बार डरावने अनुभव याद आते हैं और वे मानसिक और शारीरिक रूप से प्रभावित होते हैं। इस स्टडी से पीटीसीडी के इलाज और डर से निपटने के नए तरीकों का पता लगाने में मदद मिलेगी।

### क्या अब मिटाई जा सकेंगी यादें?

यह अध्ययन नेचर न्यूरोसाइंस जर्नल में प्रकाशित हुआ है और इसके आधार पर वैज्ञानिक अब यह समझने की कोशिश कर रहे हैं कि कैसे दिमाग के इस सर्किट को ठीक किया जा सकता है। इस दिशा में काम करना मानसिक स्वास्थ्य सुधारने और पीटीसीडी जैसी समस्याओं के समाधान के लिए एक महत्वपूर्ण कदम होगा।

### दिमाग में नहीं, यहां भी बसती हैं यादें

अब तक वैज्ञानिक मानते थे कि हमारी यादें केवल हमारे दिमाग में सहेजी जाती हैं, लेकिन एक शोध ने इस धारणा को भी बदल दिया है। यादें न केवल दिमाग में, बल्कि शरीर की सामान्य कोशिकाओं में भी मौजूद होती हैं। यह प्रक्रिया किसी अपवाद की तरह नहीं, बल्कि शरीर की हर कोशिका में देखी जाती है।

न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने शोध में पाया कि दोहराव के माध्यम से सीखने की क्षमता शरीर की सभी कोशिकाओं में मौजूद होती है। यह समझाने में मदद करता है कि ब्रेक लेने से सीखने की प्रक्रिया मजबूत क्यों होती है। इस अध्ययन से इंसानों में याददाश्त और सीखने से जुड़ी समस्याओं का इलाज करने के नए तरीके मिल सकते हैं।

# दुनिया के 5 अजीब पक्षी, पंख तो हैं

## लेकिन उड़ नहीं सकते

हमारी दुनिया रहस्यों से भरी हुई है और इसमें कई ऐसे जीव-जंतु हैं जिनके बारे में हमें बहुत कम जानकारी होती है। आज हम कुछ ऐसे अनोखे पक्षियों के बारे में जानेंगे, जिनके पंख तो होते हैं, लेकिन वे उड़ नहीं सकते।

क्या आप जानते हैं कि दुनिया में ऐसे कई पक्षी हैं जिनके पंख होते हैं, लेकिन वे उड़ नहीं सकते? जी हां, यह सच है। ये पक्षी देखने में तो आम पक्षियों जैसे ही लगते हैं, लेकिन उड़ नहीं सकते जो इन्हें बाकी पक्षियों से अलग बनाती हैं। आइए जानते हैं...



**पेंग्विन**

अंटार्कटिका में पाया जाने वाला पेंग्विन एक ऐसा पक्षी है जिसके पंख होते हैं, लेकिन वो उड़ नहीं सकता। पेंग्विन पानी में घंटों रहकर शिकार करते हैं और तैराकी में बहुत माहिर होते हैं।

**एमू**



ऑस्ट्रेलिया का एमू पक्षी दुनिया के सबसे बड़े पक्षियों में से एक है। हालांकि इसके पंख होते हैं, लेकिन यह उड़ नहीं सकता। इसके बावजूद, एमू बहुत तेजी से जमीन पर दौड़ने में सक्षम होता है।

**गुआम रेल**



गुआम रेल एक छोटी चिड़िया है जिसके पंख होते हैं, लेकिन यह उड़ नहीं सकती। यह चिड़िया ज्यादातर समय जमीन पर ही रहती है। अपने छोटे आकार के बावजूद, गुआम रेल जमीन पर बहुत फुर्ती से चलती है।

**ताकाहे**



ताकाहे एक ऐसा पक्षी है जो न्यूजीलैंड के दक्षिण द्वीप में पाया जाता है। इसके पंख होते हैं, लेकिन यह उड़ नहीं सकता। ताकाहे एक दुर्लभ और खास पक्षी है, जिसे बहुत कम लोग जानते हैं। यह जमीन पर ही अपना जीवन बिताता है।

**काकापो**



काकापो एक बहुत ही अजीब दिखने वाला पक्षी है। बता दें ये भी उड़ नहीं सकता है। काकापो का अनोखा रूप और आदतें इसे अन्य दूसरे पक्षियों से अलग बनाती हैं। यह जमीन पर ही चलता है और रात के समय भोजन की तलाश करता है।



# अननोन नंबर उठाने पर घर में हो सकते हैं नजरबंद



पिछले कुछ सालों में साइबर क्राइम अपने खतरनाक रूप में आ चुका है। अब तक आप मोबाइल फिशिंग, आइडेंटिटी थैफ्ट, सेक्सटिंग, साइबर स्टॉकिंग, रैसमवेयर, बोटनेट्स के बारे में ही जानते थे लेकिन अब अगर आपने हैकर्स का फोन उठाया तो आप हो सकते हैं डिजिटल अरेस्ट

अगर आपसे पूछा जाए कि मोबाइल पर आने वाले स्पैम कॉल और अननोन नंबर का आप क्या करते हैं? तो आपका जवाब होगा कि काट देते हैं या फिर रॉन नंबर कहकर रख देते हैं। आप कहेंगे कि इस तरह के नंबर अक्सर ठगी के लिए किए जाते हैं। बिल्कुल सही, लेकिन ये जान लीजिये साइबर क्राइम करने वाले अपराधियों ने आप तक पहुंचने का नया तरीका भी ढूंढ लिया। अब अगर आपने कॉल काटी, तब भी आप फसेंगे। कैसे? आईए समझते हैं। इन दिनों हैकर्स ने नया पैतरा ढूंढ निकाला है जिसे 'डिजिटल अरेस्ट' का नाम दिया गया है। क्रेडिट कार्ड्स पिन, बैंक और कार लोन इत्यादि जैसे ठगी के मामलों में पैसे को ट्रेस कर पाना फिर भी आसान होता है। यहां अगर आप थोड़े से सतर्क और जागरूक रहते हैं तो सामने वाले को बातों से पकड़ा जा सकता है लेकिन 'डिजिटल अरेस्ट' में ऐसा नहीं है।

पिछले दिनों ऐसे कई ठगी के मामले सामने आए, जिनमें पीड़ित व्यक्ति को एक फोन आया और उसके बाद उससे कहा गया कि उसके नंबर से गैर कानूनी काम किए जा रहे हैं। फिर फोन पर ही कथित सीबीआई ऑफिसर से बात कराई जाती है। उसके बाद उसे किसी से संपर्क करने तक के लिए मना कर दिया जाता है। लगातार वीडियो कॉल के जरिये उस व्यक्ति का झूठा इंटरोगेशन किया जाता है। इन सब के बाद व्यक्ति को एक झूठा सरकारी अकाउंट दिया जाता है जिसमें सारा पैसा ट्रांसफर करने के लिए कहा जाता है। इन सब में 2 से 3 दिन लग जाते हैं। ऐसे में व्यक्ति यह नहीं समझ पाता है कि वह ठगा जा रहा है। चलिए पहले यह जान लेते हैं कि डिजिटल अरेस्ट क्या है!

## क्या है डिजिटल अरेस्ट

'डिजिटल अरेस्ट' एक नई प्रकार की साइबर धोखाधड़ी है, जिसमें हैकर्स खुद को सरकारी अधिकारी के रूप में पेश करते हैं और लोगों से पैसा ठगने की कोशिश करते हैं। यह अपराधी किसी सरकारी अधिकारी (जैसे- पुलिस, प्रवर्तन निदेशालय या सीबीआई) का रूप धारण कर लोगों को धोखा देते हैं। इसके जरिये वे किसी भी व्यक्ति के डिजिटल खातों, जैसे- ईमेल, सोशल मीडिया प्रोफाइल या बैंकिंग डेटा, को ब्लॉक कर देते हैं।

## कैसे किया जाता है डिजिटल अरेस्ट

डिजिटल अरेस्ट घोटाले में हैकर्स या साइबर अपराधी किसी व्यक्ति के डिजिटल संसाधनों पर नियंत्रण हासिल कर लेते हैं। यह नियंत्रण फिशिंग, मालवेयर या सोशल इंजीनियरिंग के माध्यम से किया जाता है। अपराधी व्यक्ति को विश्वास दिलाते हैं कि उसने कोई गंभीर अपराध किया है इसलिए उसका डिजिटल खाता लॉक किया जा रहा है। जब तक वह सरकार को इसके लिए कोई भारी जुर्माना न चुका दे तब तक उसका खाता फ्रीज रहेगा।

## कैसे होता है यह घोटाला

इस घोटाले में हैकर्स, पीड़ित को यह महसूस कराते हैं कि उन्हें 'डिजिटल अरेस्ट' किया गया है। पीड़ित को डराया जाता है कि उनकी मांग पूरी न करने पर उसे कानूनी कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता है। इस धोखाधड़ी का मकसद पीड़ित से एक बड़ी धनराशि ऐंठना होता है।

## डिजिटल कन्फाइनमेंट: एक और खतरनाक रूप

डिजिटल अरेस्ट का एक और प्रकार है 'डिजिटल कन्फाइनमेंट', इसमें पीड़ित को वीडियो कॉल पर जबरदस्ती रखा जाता है, जब तक कि वह अपराधियों की मांग पूरी नहीं कर लेता। इस तरह पीड़ित पर एक तरह का मानसिक दबाव बनाने का प्रयास किया जाता है ताकि वह अपनी पूरी धनराशि बताए गए अकाउंट पर ट्रांसफर कर दे।

## कैसे करें खुद को सुरक्षित

डिजिटल अरेस्ट से बचने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय हैं जो हमें अपने डिजिटल डेटा को सुरक्षित रखने में मदद करते हैं।

1. मुश्किल पासवर्ड और टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन का इस्तेमाल: मुश्किल पासवर्ड और 2स्त्र का उपयोग करें ताकि आपके खाते सुरक्षित रहें।

2. संदिग्ध ईमेल और लिंक से सावधान रहें : किसी भी अनजान ईमेल पर दिए गए लिंक को क्लिक न करें।
3. गैजेट्स को सुरक्षित रखें: अपने मोबाइल और कंप्यूटर को हमेशा अपडेट रखें।

### डिजिटल अरेस्ट का शिकार होने पर क्या करें

यदि कोई 'डिजिटल अरेस्ट' घोटाले का शिकार बनता है, तो उसे निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए-

इंटरनेट से डिस्कनेक्ट करें : सबसे पहले डिवाइस को इंटरनेट से डिस्कनेक्ट करें ताकि अपराधी यानी हैकर्स आपकी बची-खुची डेटेल तक न पहुंच सके।

पासवर्ड बदलें : हैक हुए खातों के पासवर्ड तुरंत बदलें और टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन को सक्रिय करें।

घटना की रिपोर्ट करें : साइबर क्राइम सेल या संबंधित अधिकारियों को इस घोटाले की सूचना दें।

तुरंत खाता फ्रीज करवाएं : यदि आपके किसी खाते (सोशल मीडिया, ईमेल या बैंकिंग) पर अटैक हुआ है, तो अपने सर्विस प्रोवाइडर से संपर्क कर खाते को फ्रीज या रिकवर करने का प्रयास करें।

### क्या है साइबर क्राइम से जुड़े कानून

डिजिटल अरेस्ट जैसे साइबर अपराधों के खिलाफ देश में और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न कानून मौजूद हैं।

सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 अथवा इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एक्ट, 2000 : भारत का यह अधिनियम हैकिंग, अवैध पहुंच और डेटा चोरी जैसे साइबर अपराधों को नियंत्रित करता है।

भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) अथवा इंडियन पीनल कोर्ट (आईपीसी): डिजिटल अपराधों के मामले में धारा 419 (छल) और धारा 420 (धोखाधड़ी) के तहत कार्रवाई की जा सकती है।

अंतराष्ट्रीय कानून अथवा इंटरनेशनल लॉ : यूरोप में जनरल डेटा प्रोटेक्शन रेगुलेशन (जिआईएनएल) और अमेरिका में कंप्यूटर धोखाधड़ी और दुरुपयोग अधिनियम (फ्टसीआर) जैसे कानून भी इन अपराधों पर सख्ती से कार्रवाई करते हैं।

### क्या करें अगर डिजिटल अरेस्ट अवैध हो

यदि किसी को अवैध रूप से 'डिजिटल अरेस्ट' में डाला जाता है, तो वह निम्नलिखित कदम उठा सकता है-

साइबर क्राइम सेल में शिकायत दर्ज करें : अपने स्थानीय

साइबर क्राइम विभाग में शिकायत दर्ज करें या साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल पर ऑनलाइन रिपोर्ट करें।

आई4सी से संपर्क करें : भारतीय साइबर क्राइम कोऑर्डिनेशन सेंटर (हु4सी) से संपर्क करें।

कानूनी कार्रवाई करें : आप सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम और भारतीय दंड संहिता के तहत धोखाधड़ी, छल, और ब्लैकमेल के खिलाफ कानूनी शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

खोई हुई धनराशि की रिकवरी : यदि आपने अपराधियों को पैसे दिए हैं, तो तुरंत अपने बैंक या वित्तीय संस्थान से संपर्क करें और तेज कार्रवाई करें ताकि धन की वापसी संभव हो सके।

नागरिक सुरक्षा : यदि आपको इस घोटाले से मानसिक तनाव या प्रतिष्ठान हानि हुई है, तो आप मुआवजे के लिए नागरिक अदालत में

मुकदमा दर्ज कर सकते हैं।

### कैसे संभालें डिजिटल अपराध स्थल

डिजिटल अपराध स्थल को संभालने के लिए जरूरी है कि डिजिटल साक्ष्यों को सुरक्षित रखा जाए और डाटा की अखंडता सुनिश्चित की जाए।

सिस्टम को अलग करें : हैक हुए सिस्टम या डिवाइस को नेटवर्क से अलग करें ताकि और नुकसान न हो।

डिजिटल साक्ष्य को संरक्षित करें : हर चीज को नोट करें और सिस्टम से जुड़े हुए लॉग्स और मेटाडेटा सुरक्षित रखें।

साइबर क्राइम विशेषज्ञ से संपर्क करें : साइबर फॉरेंसिक विशेषज्ञ से जांच कराएं ताकि सबूत सुरक्षित रह सकें।

रिपोर्ट करें : कानून प्रवर्तन एजेंसी या साइबर क्राइम अधिकारियों को औपचारिक रिपोर्ट दर्ज कराएं।

डिजिटल अरेस्ट एक गंभीर साइबर क्राइम है, लेकिन जागरूकता और सुरक्षा उपायों से आप खुद को इससे बचा सकते हैं।

### रुको, सोचो और एक्शन लो

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' में डिजिटल धोखाधड़ी से बचने के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि डिजिटल अरेस्ट जैसी कोई व्यवस्था नहीं है, यह सिर्फ फ्रॉड है। मोदी ने लोगों को डिजिटल सुरक्षा के तीन चरण 'रुको, सोचो और एक्शन लो' बताए। डिजिटल अरेस्ट से भारतीयों को 120.3 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है।



# ज्यादा गुड़ खाना भी शरीर के लिए खतरनाक! एक दिन में कितना खाएं



होगा?

**गुड़ चीनी से अलग कैसे है?**

चीनी एक प्रोसेस्ड स्वीट ऑप्शन है। वहीं, गुड़ को प्रोसेस नहीं किया गया है। चीनी को फैक्ट्री में तैयार किया जाता है। प्रोसेस्ड चीनी में कैलोरी काउंट अधिक होता है और इसमें हानिकारक तत्व गुड़ के मुकाबले अधिक होते हैं। वहीं, गुड़ आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम का अच्छा सोर्स है। साथ ही, गुड़ में चीनी के मुकाबले थोड़ा कम कैलोरी काउंट होता है। द इंडियन एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट की मानें तो गुड़ को नट्स के साथ मिलाकर खाया जाए, तो ये एक हेल्दी फूड बन सकता है।

**कितना गुड़ खाना सेफ है?**

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, चीनी कोई हेल्दी फूड आइटम नहीं है। रोजाना की डाइट में चीनी की मात्रा 5% से अधिक बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। अगर हमारी डाइट में 2000 कैलोरी है, तो उसमें 25 ग्राम तक मीठा होना सही है क्योंकि खून में शुगर की मात्रा कुछ अन्य पदार्थों से भी बढ़ सकती है।

**डायबिटिक्स को कितना गुड़ खाना चाहिए?**

गैर मधुमेह रोगी अपने दैनिक आहार में 10 से 15 ग्राम (लगभग 1 बड़ा चम्मच) गुड़ शामिल कर सकते हैं। वहीं, मधुमेह रोगी प्रतिदिन 5-10 ग्राम ही प्रोटीन या फाइबर के साथ इसे खा सकते हैं।

गुड़ खाने के फायदे

**पाचन शक्ति के लिए फायदेमंद।**

एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स से भरपूर हैं, इसलिए इम्यूनिटी मजबूत होगी।

गुड़ में आयरन होता है, जो हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है।

गुड़ एक सेहतमंद स्वीट ऑप्शन है, जिसे खाने से सेहत को कई लाभ होते हैं। इनमें कई पोषण संबंधी बेनेफिट्स मौजूद हैं लेकिन इसे चीनी का एक सेहतमंद विकल्प मानकर खाना सही नहीं है। कहीं, ज्यादा खाना फायदों की जगह नुकसान न देने लगे आपको?

गुड़ चीनी का एक हेल्दी रिप्लेसमेंट माना जाता है। अक्सर लोग, चीनी खाने की जगह गुड़ को प्राथमिकता इसलिए देते हैं क्योंकि वे इसे हेल्दी मानते हैं। गुड़, गन्ने या ताड़ से निकले रस से तैयार किया जाने वाला एक पारंपरिक मीठा पदार्थ है, जो भारतीय संस्कृति में एक प्रमुख फूड भी माना जाता है। यह अपनी मिठास के लिए जाना जाता है। लोग पहले चीनी की जगह गुड़ का ही इस्तेमाल करते थे, फिर कुछ समय बाद चीनी के आविष्कार के बाद से चीनी खूब चलन में आई। अब एक बार फिर से गुड़ को चीनी का हेल्दी विकल्प मानकर, लोगों ने इसका सेवन शुरू कर दिया है। पर क्या आप जानते हैं सेहतमंद मानकर आप एक दिन में जितना गुड़ खा रहे हैं, वह फायदेमंद है या नहीं? अगर ज्यादा खा लिया तो क्या



# मैथ प्रॉब्लम को सॉल्व करेगा इंटेलिजेंट बैक्टीरिया!

## वैज्ञानिकों ने किया अनोखा चमत्कार

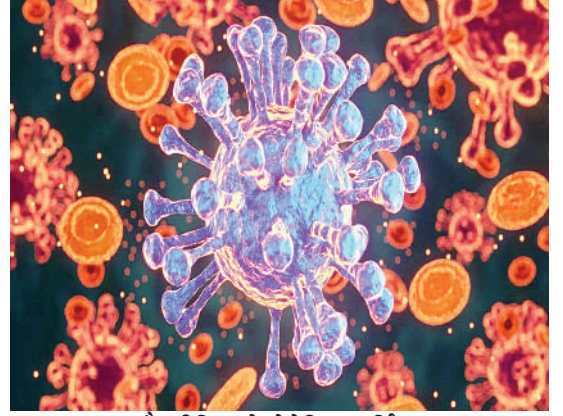
कोलकाता के वैज्ञानिकों ने एक ऐसे इंटेलिजेंट बैक्टीरिया को तैयार किया है, जो गणित की समस्याओं को सॉल्व कर सकता है। आइए इसके बारे में जानते हैं।

कोलकाता के साहा इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूक्लियर फिजिक्स में काम करने वाले सिंथेटिक बायोलॉजिस्ट संग्राम बाग ने एक बड़ी सफलता पा ली है। उन्होंने एक इंटेलिजेंट बैक्टीरिया बनाया है। ये बैक्टीरिया किसी नंबर में प्राइम नंबर की पहचान कर सकता है। साथ ही अल्फाबेट्स में वॉवल की पहचान कर सकता है। ये भारत के लिए बड़ी सफलता है। आइए इस बैक्टीरिया के बारे में जानते हैं।

### कंप्यूटिंग करने वाले बैक्टीरिया

साहा इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूक्लियर फिजिक्स में काम करने वाले संग्राम बाग ने लैब में ऐसे बैक्टीरिया को तैयार किया है, जो यह तय कर सकता है कि दी गई कोई संख्या प्राइम नंबर है या कोई अल्फाबेट स्वर है। संग्राम ने बताया कि पहले ये केवल 'मनुष्यों या कंप्यूटरों द्वारा' किया जा सकता था, लेकिन अब जेनेटिक इंजीनियर से तैयार किए गए बैक्टीरिया भी यही कर रहे हैं।

बता दें कि बैक्टीरिया सिंगल सेल के बने होते हैं, मगर वे अपने आसपास के वातावरण के लिए संवेदनशील होते हैं और प्रतिक्रिया भी देते हैं। वहीं बहुकोशिकीय जीव जैसे डॉल्फिन, चिम्पांजी, ऑक्टोपस, कौवे और मनुष्य को बुद्धिमान जीवों में गिना जाता है। इनमें करोड़ों ब्रेन न्यूरोन्स होते हैं।



### बैक्टीरिया में जेनेटिक सर्किट

बाग की टीम ने बताया कि उन्होंने बैक्टीरिया में 'जेनेटिक सर्किट' पेश किए, जिन्हें रासायनिक प्रेरकों (केमिकल सब्सटेंस, जिसका अलग-अलग प्रभाव पड़ता है) के कॉम्बिनेशन से एक्टिव किया जा सकता था। इसके बाद टीम ने बैक्टीरिया को अलग-अलग इंजीनियर सर्किट के साथ मिलाकर एक सॉल्यूशन में बैक्टीरिया के 'कंप्यूटर' बनाए, जो आर्टिफिशियल न्यूरोन्स नेटवर्क की तरह व्यवहार करते थे। इस सेटिंग में इंजीनियर बैक्टीरिया का हर प्रकार एक 'बैक्टोन्यूरोन' था और बैक्टोन्यूरोन के कॉम्बिनेशन बिल्कुल बहुकोशिकीय जीव की तरह गणित पर प्रतिक्रिया कर रहे थे।

### मेडिकल साइंस में विकास

टीम ने सितंबर में नेचर केमिकल बायोलॉजी में अपनी फाईंडिंग की रिपोर्ट की। इस पेपर ने सिंथेटिक बायोलॉजिस्ट – जीवों में नई क्षमताओं की इंजीनियरिंग करने वाले एक्सपर्ट के बीच रुचि पैदा की है। कोच्चि के सी.वी.जे. सेंटर फॉर सिंथेटिक बायोलॉजी एंड बायो मैनुफैक्चरिंग के एग्जीक्यूटिव डाय पवन धर ने कहा कि हम एक नए युग में प्रवेश कर चुके हैं जहां बैक्टीरिया को केमिकल कॉन्वर्सेशन के जरिए मैथ प्रॉब्लम को हल करने के लिए प्रोग्राम किया जा सकता है।

आगे उन्होंने कहा कि इन बैक्टीरियल कंप्यूटर्स के आने से फार्मास्युटिकल इंडस्ट्री, मेडिकल साइंस और बायो मैनुफैक्चरिंग फील्ड में विकास हो सकता है।

# पटरी से उतरी प्यार की गाड़ी को फिर से ट्रैक पर ला सकते हैं ये 5 सवाल पार्टनर से जरूर पूछें आप



'जो चल रहा है, वो चलने दो' जैसी बातों से रिश्तों में प्यार नहीं, दूरियां बढ़ती हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप अपने पार्टनर को समझने की पूरी कोशिश करें। साथ ही हर महीने या सप्ताह में उससे कुछ सवाल जरूर पूछें।

किसी भी रिश्ते को मजबूत, खूबसूरत और अटूट बनाने के लिए हर किसी को कुछ कोशिशें करनी होती हैं। 'जो चल रहा है, वो चलने दो' जैसी बातों से रिश्तों में प्यार नहीं, दूरियां बढ़ती हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप अपने पार्टनर को समझने की पूरी कोशिश करें। साथ ही हर महीने या सप्ताह में उससे कुछ सवाल जरूर पूछें। ये सवाल आपके पार्टनर को आपका प्यार और अपनापन दिखाने के लिए काफी होंगे। इससे आप अपने साथी को यह एहसास करवा पाएंगे कि वो आपके लिए कितना अहम है। क्या है ये 5 सवाल आइए जानते हैं।

## इस सप्ताह मैं आपकी मदद कैसे करूं

आप अपने पार्टनर के मददगार तो बन ही सकते हैं।

वैसे तो हर किसी को अपना काम खुद ही करना होता है। लेकिन आप अपने पार्टनर के मददगार तो बन ही सकते हैं। रिलेशनशिप कोच रोजी बैटिमेली ने अपने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर यह सीक्रेट सभी को बताया है। इस एक सवाल से आप अपने पार्टनर को यह बता पाएंगे कि आप उसके काम के महत्व और उसके संघर्षों को समझते हैं। और किसी

भी परिस्थिति में उसका साथ देने को तैयार हैं। इससे आपस में सम्मान की भावना आती है।

## ऐसा क्या करूं कि आपको अच्छा लगे

रिश्ते में छोटी-छोटी खुशियां भी बहुत बड़ी होती हैं। अपने पार्टनर की पसंद का ध्यान रखना और उसके लिए छोटे-छोटे सरप्राइज प्लान करना एक अच्छा तरीका है प्यार जताने का। ऐसा करके आप जिंदगी की टेंशन को थोड़ा कम कर सकते हैं और खुशियों को एंजॉय कर सकते हैं। अगर आपको कुछ समझ नहीं आए तो आप इस विषय में पार्टनर से खुलकर पूछ सकते हैं।

## क्या बात है जो आप बोल नहीं पा रहे

कई बार सब कुछ ठीक होते हुए भी कुछ ठीक नहीं लगता है। ऐसा खासतौर पर तब होता है, जब रिश्ते में कुछ दूरियां होती हैं, लेकिन हम न तो उन्हें स्वीकार पाते हैं और न ही समझ पाते हैं। अगर आपको भी अपने रिलेशनशिप में पहले वाला स्पार्क महसूस नहीं हो रहा है तो आप पार्टनर से खुलकर बात करें और जरूर पूछें कि क्या कोई ऐसी बात है जो आप संकोच के कारण बता नहीं पा रहे हैं।

## मेरी कौनसी बात आपको पसंद है

वैसे तो रिश्ते की शुरुआत में ऐसी कई बातें होती हैं। लेकिन धीरे-धीरे जिम्मेदारियों के बीच ऐसी बातों की जगह ही खत्म हो जाती है। सबकुछ एक रूटीन बन जाता है। आपकी भी कई आदतें बदल जाती हैं, जो काफी हद तक स्वाभाविक भी है। ऐसे में पार्टनर से जरूर पूछें कि आपकी कौनसी बातें उन्हें पसंद हैं। और किन आदतों से उन्हें तकलीफ होती है। इससे रिश्ते में सुधार की गुंजाइश बढ़ती है।

## ऐसी क्या बात है, जो आपको रोकती है

ध्यान रखें कोई भी रिश्ता कभी भी अचानक नहीं टूटता। उसके दरकने के पीछे कारणों की लंबी लिस्ट होती है, जिसे अक्सर हम नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आपको भी अपने रिश्ते में कुछ खटास महसूस हो रही है या आपके पार्टनर का बर्ताव पहले जैसा नहीं रहा है तो आप उससे जरूर पूछें कि ऐसी कौनसी मजबूरी है, जो आपको मुझसे बात करने से रोक रही है। ऐसा करने पर आपको अपने सवाल का जवाब मिल जाएगा और रिश्तों में सुधार की संभावना बन जाएगी।

# पेट में गैस बनने पर खाएं ये 6 फल जल्द मिल सकता है आराम



खराब लाइफस्टाइल और अनहेल्दी डाइट पेट से जुड़ी कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं। इसमें गैस और एसिडिटी की समस्या सबसे आम है। इससे छुटकारा पाने के लिए अक्सर लोग खाली पेट गैस की दवा लेते हैं, लेकिन इससे शरीर के अन्य अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। ऐसे में आप चाहें तो प्राकृतिक तरीकों से भी पेट की गैस से राहत पा सकते हैं। जी हां, कई ऐसे फल हैं जिनके सेवन से गैस आसानी से निकल जाती है साथ ही कब्ज और एसिडिटी से भी बचाव होता है। आइये जानते हैं पेट की गैस में कौन-से फल खाने चाहिए-

## केला

केला एक कंप्लीट फूड है। यह कैल्शियम, फाइबर का अच्छा स्रोत है। गैस से राहत पाने के लिए केला काफी फायदेमंद होता है। केला खाने से गैस और एसिडिटी दोनों में आराम मिलता है। इसमें मौजूद फाइबर गैस को कंट्रोल करने में सहायक होता है। इसे खाने से पेट में गैस जल्दी नहीं बनती है।

## तरबूज

तरबूज में पानी बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसे खाने से पेट भरा-भरा महसूस होता है और गैस भी जल्दी नहीं बनती है। इसमें मौजूद फाइबर खाने को पचाने में उपयोग होता है। जब खाना सही से पचता है, तो गैस की समस्या नहीं होती है। अगर आप गैस या एसिडिटी की समस्या से परेशान हैं, तो तरबूज का सेवन कर सकते हैं।

## कीवी

कीवी विटामिन सी का एक बेहतरीन स्रोत है। इसमें डाइटरी फाइबर, पोटैशियम, कार्बोहाइड्रेट भी अच्छी मात्रा

में होता है। यह सेहत के लिए फायदेमंद होता है और गैस की समस्या से भी राहत दिलाता है। अगर आप गैस या एसिडिटी से परेशान रहते हैं, तो कीवी का सेवन कर सकते हैं। इस खाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत बनती है।

## स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी में फाइबर, पोटैशियम, विटामिन सी, आयरन और मैग्नीशियम होता है। इसे खाने से पेट में गैस बनने की समस्या नहीं होती है। इसमें फाइबर होता है, जो भोजन को पचाने में सहायक होता है। गैस की समस्या होने पर आप अपनी डाइट में स्ट्रॉबेरी शामिल कर सकते हैं। इसे खाने से पेट से जुड़े रोग भी दूर होते हैं।

## खीरा

तरबूज की तरह ही खीरे में भी पानी बहुत अधिक मात्रा में होता है। सलाद के तौर पर खीरा खाने से पेट को ठंडक मिलती है, पेट की जलन शांत होती है, साथ ही पेट की गैस से भी छुटकारा दिलाता है। अगर आप गैस या एसिडिटी से परेशान हैं, तो अपनी डाइट में खीरा शामिल कर सकते हैं। खीरा खाने से शरीर में पानी की कमी दूर होती है, पेट को भी फायदा मिलता है।

## अंजीर

अंजीर में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट, विटामिन बी और विटामिन सी भरपूर होता है। इसमें मधुर रस होता है, जो गैस से छुटकारा दिलाता है। अगर आपको गैस बनती है, तो आप अंजीर फल को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।



# सांप की तरह दिखने वाली ये सब्जी डैड्रफ से दिलाएगी छुटकारा 70% लोग नहीं जानते इसके बारे में

क्या आपने चिचिंडा के बारे में सुना है। चिचिंडा एक ऐसी सब्जी है जो न केवल आपके स्वास्थ्य के लिए अमृत समान है बल्कि डैड्रफ जैसी समस्याओं से छुटकारा पाने में भी आपकी मदद करती है। इसे विभिन्न क्षेत्रों में सांप की लौकी या पडवल भी कहा जाता है। चिचिंडा एक सस्ता और प्राकृतिक उपाय है, जो न केवल बालों के लिए बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है। इसे अपनी डाइट और हेयर केयर रूटीन में शामिल करें।

## चिचिंडा के फायदे

चिचिंडा में पानी की मात्रा अधिक होती है, जो स्कैल्प को हाइड्रेट रखता है और सूखापन कम करता है। डैड्रफ फंगल संक्रमण के कारण हो सकता है। चिचिंडा में एंटी-फंगल गुण होते हैं, जो इसे कम करने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद विटामिन्स और खनिज बालों को मजबूत और स्वस्थ रखते हैं। हालांकि लगभग 70% लोग इस सब्जी के बारे में नहीं जानते

## चिचिंडा से डैड्रफ के लिए घरेलू उपाय

चिचिंडा का रस: चिचिंडा को कटूकस कर उसका रस निकाल लें। इसे स्कैल्प पर 20-30 मिनट तक लगाएं और फिर

हल्के शैम्पू से धो लें। इसे हफ्ते में 2-3 बार करें।

चिचिंडा और नारियल तेल: चिचिंडा का पेस्ट बनाएं और उसमें 1 चम्मच नारियल तेल मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाकर हल्की मालिश करें और 30 मिनट बाद धो लें।

हेयर मास्क: चिचिंडा

का पेस्ट, दही, और शहद को मिलाकर हेयर मास्क तैयार करें। इसे बालों पर लगाकर 1 घंटे के बाद धो लें।

## कहां पाई जाती है चिचिंडा?

चिचिंडा गर्म और नम

जलवायु में उगने वाली सब्जी है।

यह भारत के विभिन्न हिस्सों, विशेषकर उत्तर और पूर्वी राज्यों में व्यापक रूप से उगाई जाती है। मानसून के मौसम में यह अधिक मात्रा में उपलब्ध होती है।

## डैड्रफ से बचने के अन्य सुझाव

1. बालों को नियमित धोएं और साफ रखें।
2. फंगल इन्फेक्शन से बचने के लिए बालों को गीला न छोड़ें।
3. डाइट में विटामिन ए और सी युक्त आहार शामिल करें।



# सर्दियों में स्किन पर आएगा नेचुरल ग्लो

## करी पत्ते का इस तरह करें इस्तेमाल

करी पत्ते का इस्तेमाल न सिर्फ खाने में स्वाद और सुगंध को बढ़ाने के लिए किया जाता है, बल्कि ये स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है. इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व स्किन पर ग्लो लाने में मदद कर सकते हैं. आइए जानते हैं इसका इस्तेमाल स्किन पर कैसे किया जा सकता है.



सर्दियों में स्किन थोड़ी ड्राई होने लगती है, जिसके कारण चेहरे का ग्लो कम होने लगता है. ऐसे में चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लोग कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स और घरेलू नुस्खे अपनाते हैं. इसमें करी पत्ता भी शामिल है. इसमें कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो सेहत के साथ ही स्किन के लिए भी फायदेमंद साबित होते हैं.

करी पत्ते में विटामिन ए, बी और सी साथ ही एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं. ऐसे में ये चेहरे पर मौजूद पिंपल्स, दाग-धब्बों को कम कर चेहरे को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है. इसके लिए आप करी पत्ते को चेहरे पर कई नेचुरल इंफ्रेडिअंट्स का साथ मिलाकर फेस पैक बना अपने चेहरे पर लगा सकते हैं.

### करी पत्ता और मुल्तानी मिट्टी

करी पत्ते को पीसकर पाउडर तैयार कर लें. अब इसमें मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल मिलाएं. इस पेस्ट को चेहरे पर 20 मिनट तक लगाए रखने के बाद चेहरे पर नॉर्मल पानी से वॉश करें. ये चेहरे पर ग्लो लाने, दाग-धब्बों को हटाने का काम कर सकते हैं. इसे लगाने से स्किन पर स्मूथ दिखती है.

### करी पत्ते का टोनेर

करी पत्ते से बना टोनेर चेहरे पर लगाएं. इससे चेहरे पर निखार लाने में मदद मिल सकती है. इसके लिए आप करी पत्ते के कुछ पत्ते लें और धोएं. इसके बाद इन पत्तियों को

पानी में डालकर कुछ समय के लिए उबालें. इससे चेहरे पर चमक लाने और धब्बों को कम करने में मदद मिल सकती है.

### करी पत्ते और हल्दी

आप करी पत्ते और हल्दी का फेस पैक बनाकर भी लग सकते हैं. इसके लिए सबसे पहले तो 10 से 12 पत्तियां लें. इसे पीसकर उसका पेस्ट बना लें. इसमें एक चुटकी हल्दी और 1 से 2 चम्मच पानी मिलाकर एक पेस्ट बना लें. इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें. फिर इसे गुनगुने पानी से धो लें. ये फेस पैक त्वचा को साफ करने और दाग-धब्बों को कम करने में मदद करता है. हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं ये स्किन को रिलैक्स फील करने में मदद कर सकती है.

### करी पत्ते का तेल

10 से 15 करी पत्ते लें और इसे पानी से साफ कर लें. इसके बाद करी पत्तों को नारियल के तेल में डालकर धीमी आंच पर कुछ मिनट तक उबालें. तेल को ठंडा होने दें और फिर उसे छानकर एक बोतल में भर लें. तेल को ठंडा होने दें और फिर उसे छानकर एक बोतल में भर लें. अब इस तेल को चेहरे पर हल्के हाथों से लगाते हुए मालिश करें. इससे चेहरे को नमी और पोषण मिलने में मदद मिल सकती है. जिससे चेहरे पर झुर्रियां कम होती हैं और स्किन सॉफ्ट बनी रहती है.



कभी आपने सोचा है कि नेवला इतनी आसानी से सांप से लड़ क्यों जाता है? सांप का जहर तो इतना खतरनाक होता है कि इंसान तक की जान ले लेता है। फिर नेवला कैसे बच जाता है? क्या है इसके पीछे का रहस्य? आइए जानते हैं इस रोचक सवाल का जवाब।

सांप का नाम सुनते ही कई लोग घबरा जाते हैं और अगर वो सामने आ जाए, तो डर से कुछ सूझता ही नहीं। सांप का काटना जानलेवा साबित हो सकता है अगर सही समय पर इलाज न मिले। लेकिन एक सवाल हमेशा उठता है, जब इतने खतरनाक सांप बड़े-बड़े जानवरों को मार सकते हैं, तो नेवला कैसे बच जाता है? आइए जानते हैं...

### सांप के जहर से कैसे बचता है नेवला?

नेवला और सांप की दुश्मनी तो काफी पुरानी है। अक्सर आपने देखा या सुना होगा कि नेवला, सांप से लड़ाई करता है और जीत भी जाता है। सांप का जहर इतना घातक होता है कि बड़े जानवर भी इसकी चपेट में आकर मर जाते हैं, लेकिन नेवले पर इसका कोई खास असर क्यों नहीं होता? दरअसल, नेवले के शरीर में एक खास तरह का प्रोटीन होता है, जिसे एसिटाइलकोलिन कहते हैं। ये

## नेवले पर क्यों नहीं चढ़ता सांप का जहर? आखिर क्या है इसका रहस्य?



प्रोटीन सांप के जहर के न्यूरोटॉक्सिक असर को कम कर देता है, जिससे नेवला जहर के बावजूद जीवित रह पाता है। इसे सांप के जहर से “इम्यून” कहा जा सकता है। हालांकि, इसका मतलब ये नहीं है कि नेवला हर बार जीत ही जाता है।

कई बार सांप भी नेवले पर भारी पड़ जाता है, खासकर तब जब नेवला कमजोर हो या सांप ज्यादा ताकतवर हो।

### नेवला और सांप की दुश्मनी क्यों?



आपने सुना होगा कि नेवला और सांप एक-दूसरे के जानी दुश्मन होते हैं। लेकिन असल में, नेवला सांप का शिकार सिर्फ अपनी भूख मिटाने के लिए करता है। इंडियन ग्रे मॉन्गूस, जिसे भारत में सबसे खतरनाक माना जाता है, यहां तक कि किंग कोबरा जैसे खतरनाक सांपों को भी मार सकता है। लेकिन नेवला कभी खुद पहले हमला नहीं करता, वो खुद को या अपने बच्चों को बचाने के लिए ही लड़ाई में उतरता है।



# हाईवे पर इन सिग्नल्स को किया इग्नोर तो हो सकता है बड़ा हादसा क्या है इनका मतलब

वैसे तो सभी ट्रैफिक सिग्नल्स जरूरी हैं और इनके बारे में जानकारी सभी गाड़ी चालकों को रखनी चाहिए। मगर कुछ सिग्नल ऐसे होते हैं, जिनको इग्नोर करना आपके लिए खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। इसी सिलसिले में एक फेसबुक वीडियो सामने आया है, जिसमें ट्रैफिक पुलिस के दो कर्मचारी दो सिग्नल के बारे में पूरी जानकारी देते नजर आ रहे हैं। इस वीडियो में दो सिग्नल के बारे में बताया गया है। आइये इनके बारे में जानते हैं।

पहला सिग्नल सिंगल शेवरॉन हैं, जबकि दूसरा सिग्नल टू वे हैजर्ड सिग्नल है। ये सिग्नल राजमार्ग पर गाड़ी चला रहे लोगों की सुरक्षा के लिए बनाए जाते हैं।



**सिंगल शेवरॉन साइन**

इस सिग्नल का इस्तेमाल हाईवे और राजमार्ग पर किया जाता है। ये साइन चालकों को बताता है कि आगे एक

खतरनाक और तेज माड़ है। ऐसे में अगर वे 100 से ज्यादा की स्पीड से गाड़ी चला रहे हैं तो अपने गाड़ी की स्पीड धीमी कर लें। वरना कोई दुर्घटना हो सकती है और आपकी जान भी जा सकती है। इस साइन का सीधा मतलब है, 'आगे तेज घुमाव है कृपया धीरे चलें।' बता दें कि ये साइन खासकर रात में ड्राइव करते समय बहुत काम में आता है, जब आप सड़क को ज्यादा क्लियर नहीं देख पाते हैं।

## टू वे हैजर्ड साइन

ये साइन भी आपको हाईवे और राज्यमार्ग पर अक्सर



दिख जाते हैं। ये साइन दो तरफा खतरा को दर्शाता है। आमतौर पर टू वे हैजर्ड मार्कर का उपयोग सड़क के आस-पास या उसके बीच के डिवाइडर को दर्शाने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए पुल के खंभे और ट्रैफिक आइलैंड या डिवाइडर को दिखाने के लिए उस साइन का उपयोग होता है। ऐसे में अगर आप बहुत तेज गति से आ रहे हैं तो आपको अपनी गाड़ी को स्लो कर लेना चाहिए, ताकि कोई दुर्घटना न हो जाए।

# इश्क, आशिकी जिंदाबाद

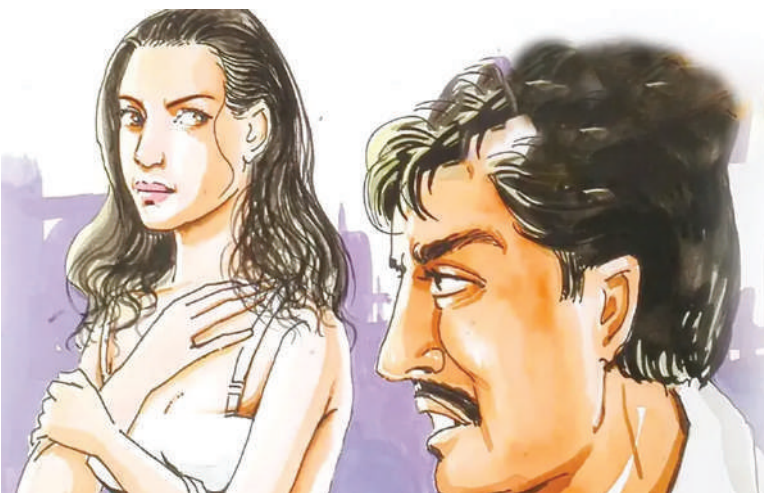
अनंत के थप्ते

रामलाल तुम मुझे भूल जाओ। इस जनम में तुम्हारी नहीं हो सकती। ये सही है कि मैंने तुमसे हद पार करके प्रेम किया। मैं भी यह अच्छी तरह से जानती हूँ कि तुम्हारे बिना जिन्दगी गुजारना मेरे लिये भी मुश्किल है।

क्या बात करती हो सलमा यह कैसे हो सकता है, तुम्हें भूल जाऊँ। याद करो तुमने कसम खाई थी – जन्म भर साथ देने की। तुमने कैसे सच लिया कि मैं तुम्हारे बगैर जिन्दा रह सकता हूँ।

तुम मेरे बगैर नहीं रह सकते मैं भी तुम्हारे बगैर नहीं रह सकती – सब सही है किन्तु अब जो बात मैं बता रही हूँ, सब्र से सुनो। मेरे वालिद को जब यह बात पता पड़ी की मैं किसी से हिन्दू से प्यार कराती हूँ और जब इस बात की मैं प्रेग्नेंट हु उनके गुस्से का पारा आसमान पर था। उन्होंने अम्मी से कह था कि सलमा का यार अब इस दुनियाँ में नहीं रहेगा। मेरे साथ खुब मारपीट हुई – यातनाएँ दी गई किन्तु, रामलाल तुम जिन्दा हो इस कारण मैंने तुम्हारे नाम की भनक तक नहीं लगने दी और आज आयी हूँ तो नहींमालूम वापस जाकर मैं जिन्दा भी रहूँगी या नहीं। खुदा के वास्ते इस शहर को आज अभी छोड़दो। तुम्हारी मौत और मेरे निकाह का पुरा प्रोग्राम बना लिया है। मैं नींद का ढोंग किया था, वालिद अम्मी से कह रहे थे, मैंने सलमा का निकाह रहमत अली से करने का फैसला है। क्या बात कर रहे हो, रहमत अली तो शादीशुदा हैं और सलमा से दुगुनी उम्र का है खुदा के खौफ से डरो मियाँ ऐसा गुनाह मत करो।

बेगम समय रहते तुम अपनी ओलद की सही ढंग से परवरिश नहीं कर सकी। एक काफ़ीर की हवस का शिकार हो गई और उसकी नाजायज औलद की माँ बनने जा रही है और तुम खुदा की बात करती हो। मैं क्या मुँह दिखाऊँगा अपने



समाज में अपनी बिरादरी में। बेगम तुम्हें मेरी बात को कबूल करना ही होगा और नहीं तो अपने शौहर को खोन होगा। मैं ऐसी जिल्लत भरी जिंदगी नहीं जी सकता। मर जाने के अलावा मेरे पास कोई दूसरा रास्ता नहीं है। एक बात बतओ मियाँ सलमा के पेट में एक बच्चा पल रहा है दो माह का गर्भ है, फिर भी क्या रहमत उससे निकाह कर लेगा और क्या उसकी बीबी को मंजूर है। बात मेरी समझ से परे है। मैंने आज शाम को रहमत अली से इस रिश्ते के बारे लिए बात कर ली है खुलकर सब बातें उसकी बेगम भी साथ थी। रामलाल मैं अपनी जिंदगी और मोहब्बत को नींद का बहाना बनाकर उजड़ते सुन रही थी। मेरे सपनों को मेरे माँ-बाप उजाड़ रहे थे। अच्छा एक बात बताओकी सलमा के पेट में एक नाजायज बच्चा पल रहा है फिर भी क्या रहमत उससे निकाह कर लेगा, और क्या उसकी बीबी को यह रिश्ता मंजूर होगा। मैंने आज सारी हकीकत रहमत को पूरी तरह बताई है और उसकी बेगम भी मौजूद थी। मेरी समझ से परे है रहमत जैसा बड़ा रईस और बिरादरी में रसुख रखने वाला क्यों मंजूर कर लेगा।

अब्बा दबे दबे अल्फ़ाज़ में अम्मी से कह

रहे थे। रहमत को डॉक्टर ने साफ-साफ शब्दों में कह दिया अफसोस मियाँ तुम बाप नहीं बन सकते। तुम्हारी बेगम में कोई दोष नहीं है – खराबी या कमी तो तुम्हारे में है। मैं ही उसे डॉक्टर के पास लेकर आया था और उससे यह बात मेरे सामने ही कही थी।

एक काफ़िर से मैं सलमा का निकाह होने नहीं दूँगा और सलमा इस बच्चे को गिराने को तैयार नहीं है। मेरे दिमाग में इसलिए यह ख्याल आया और तुरंत मैंने रहमत से बात की। कोई समय न गमाते हुए साफ-साफ बता दिया। रहमत को हाँ कहने में थोड़ा भी समय नहीं लगा। मेरी बात को उसने कबूल किया यह उसकी मजबूरी थी। कारण यह था कि उसकी जायदाद और समाज के सामने उसकी नामर्दगी भी छुपी रहेगी। यही वजह थी उसकी बीबी को भी मेरी बात मंजूर थी। रामलाल मैं बाहर निकाल कर तुमसे मिलना चाहती थी किन्तु अब्बाने मुझे कमरे में बंद कर दिया था। खूब मार भी पड़ी। मैं अम्मा से कहा मुझे केवल 2 घंटे के लिए मुझे रामलाल से मिलने दो ता कि मेरी चिट्ठीयाँ जो उसके पास वापस लाने दो ताकि आगे कोई मुश्किल उसके द्वारा ना की जाय। (क्रमशः)

# यदि आपको भी बार बार हो रही है सर्दी तो घर पर बनाए टमाटर सूप

सर्दियों के मौसम में बीमारी होना बहुत ही आम बात होती है इसकी वजह से कई बार लोगों को कई तरह की परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है, इतना ही नहीं सर्दियों में बच्चों की देखभाल करना बहुत ही खास हो जाता है, उन्हें ठण्ड से बचाना भी बहुत ही ज्यादा जरूरी हो जाता है, और तो और बच्चों के साथ साथ घर से बड़े बुजुर्गों का ध्यान भी रखना एक महत्वपूर्ण काम बन जाता है, जिसकी वजह से कई बार तो लोगों को कई तरह की परेशानी का भी सामना करना पड़ता है, तो वहीं सर्दियों में डाइट का खास ख्याल रखना बहुत ही आवश्यक होता है।

नॉन वेजिटेरियन के पास तो डाइट के कई ऑप्शन होते हैं लेकिन वेजिटेरियन के पास ऑप्शन बहुत ही ज्यादा कम होता है आज हम आपको खासकर वेजिटेरियन के लिए ऐसे कुछ सूप में जानकारी देने जा रहे हैं जिसमें भरपूर मात्रा में न्यूट्रिएंट्स भी भर भर कर दिए जाते हैं जो हेल्थ के लिए काफी ज्यादा लाभ दायक होते हैं एक्सपर्ट का इस बारे में कहना है कि सर्दियों में लोग अक्सर बीमार पड़ने लगते हैं कई सारी बीमारियों से बचना है तो आप सर्दियों में रोजाना पिएं हेल्दी सूप आज हम आपको इसके बारे में विस्तार से जानकारी देने वाले हैं।

**टमाटर का सूप:** सर्दी-जुकाम के लिए एक बहुत ही अच्छा ऑप्शन होता है टमाटर का सूप विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर कहा जाता है



घर के बने शोरबे और कोमल सब्जियों से बना एक हार्दिक शाकाहारी स्टू एक मलाईदार, शाकाहारी चाउडर जो पतझड़ के स्वाद से भरा हुआ होता है स्मोकी टमाटर व्हाइट बीन सूप एक सरल, हार्दिक सूप जिसे स्टोवटॉप पर या इंस्टेंट पॉट में भी तैयार कर सकते हैं हेजलनट्स, इलायची और थाइम के साथ पार्सनिप सूप एक स्वस्थ सूप जिसे स्टोवटॉप पर बनाया जा सकता है या ओवन में भुना जा सकता है

**सर्दियों में हेल्दी सूप के फायदे:**  
**विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स:** सर्दी-जुकाम और फ्लू से बचने के लिए विटामिन C बेहद महत्वपूर्ण होता है। टमाटर का सूप इस विटामिन का बेहतरीन स्रोत है, जो शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा, यह शरीर को डिटॉक्सिफाई करने में भी सहायक होता है।

**अंदरूनी गर्माहट:** शाकाहारी सूप से शरीर को गर्माहट मिलती है, जो ठंडे मौसम में आराम और राहत प्रदान करती है। खासकर वेजिटेरियन सूप में कई मसाले जैसे इलायची, हल्दी, जीरा, अदरक आदि होते हैं जो शरीर को अंदर से गर्म रखने में मदद करते हैं।

**पाचन में मदद:** शोरबा और सूप पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। ये हल्के होते हैं और पेट पर ज्यादा भारी नहीं पड़ते, जिससे पाचन प्रक्रिया को सहायता मिलती है। साथ ही, इनका सेवन करने से शरीर को आवश्यक मिनरल्स और विटामिन्स भी मिलते हैं।

**इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है:** सर्दियों में इम्यून सिस्टम को मजबूत रखना जरूरी है। शाकाहारी सूप में ताजे सब्जियों, मसालों और दालों का मिश्रण शरीर के इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाता है। यह सर्दी-खांसी, जुकाम जैसी समस्याओं से बचने में मदद करता है।

वेजिटेरियन सूप में आप ये सूप भी उपयोग कर सकते हैं

गोल्डन चने का सूप

मेडिटेरेनियन स्प्लिट मटर सूप

इंस्टेंट पॉट मुलिगाटावनी सूप (करी दाल का सूप)

मोरक्कन दाल क्विनोआ सूप

भुना हुआ बटरनट स्कवैश सूप

गरम मसाला के साथ दाल का सूप

इतना ही नहीं सर्दी-जुकाम के दौरान शोरबा एक अच्छा विकल्प माना जाता है।

गर्म शोरबा न केवल शरीर को गर्म रखता है, बल्कि यह नाक और गले को भी आराम देता है। जब हम सर्दी-खांसी से जूझ रहे होते हैं, तो शोरबा एक प्राकृतिक डिक्कॉन्स्टेंट के रूप में काम कर सकता है। यह हमारे गले में जमा बलगम को आसानी से निकलने में मदद करता है।



## पैसों की बातचीत में ज़रूरी है परिवार को शामिल करना

हम में से अधिकांश लोगों ने वित्त प्रबंधन अपने माता-पिता को देखते हुए सीखा है। घर में किए गए वित्तीय निर्णयों ने ही हमारे वित्तीय विश्वासों और दृष्टिकोणों को आकार दिया है। परंतु, आज भी कई परिवारों में फाइनेंस एक संवेदनशील विषय माना जाता है। इनमें न बच्चों को शामिल किया जाता है और न बच्चे बड़ों से खुलकर चर्चा करने में सहज महसूस करते हैं। जबकि, घर के सदस्यों द्वारा लिए गए वित्तीय निर्णय पूरे परिवार के लिए होते हैं।

### इसलिए ज़रूरी है सबकी भागीदारी

जब परिवार के सभी सदस्य मिलकर वित्तीय मामलों पर चर्चा करते हैं, तो न केवल टीमवर्क और आपसी साझेदारी बढ़ती है, बल्कि जिम्मेदारी का अहसास भी मजबूत होता है। यह संवाद ये सुनिश्चित करता है कि हर सदस्य परिवार की वित्तीय स्थिति, लक्ष्यों और प्राथमिकताओं से अवगत हो, जिससे जिम्मेदारी की साझा भावना पैदा होती है। जब कोई वित्तीय चुनौती या निर्णय का मौका सामने आता है, तो खुली चर्चा से उसे निपटने में मदद मिलती है। पारदर्शिता बनाए रखते हुए, परिवार के सभी सदस्यों से सुझाव लेना परिवार के बीच विश्वास बढ़ाता है और अच्छे निर्णय लेने में मदद करता है। इसके परिणामस्वरूप, परिवार मिलकर एक सुरक्षित वित्तीय भविष्य बना सकते हैं।

### बच्चों को भी बनाएं हिस्सा

बच्चे सात साल की उम्र से पैसे की आदतें (जैसे- बचत करना और बजट बनाना) विकसित करना शुरू कर सकते हैं। जितनी जल्दी आप बच्चों को पैसे के बारे में सिखाना शुरू करेंगे, उतना ही बेहतर होगा।

### खुलकर बातचीत करें

बच्चे जो देखते हैं, उससे ही ज़्यादा सीखते हैं। इसलिए, बच्चों के साथ पैसे



के बारे में खुले ढंग से और आयु के उपयुक्त बातचीत करना बेहद महत्वपूर्ण है ताकि वे पैसे की अहमियत समझ सकें, अच्छी आदतें अपना सकें और एक मजबूत वित्तीय आधार पा सकें।

### बजट और योजना बनाना

परिवार के वित्तीय निर्णयों को बच्चों के साथ साझा करें। पारिवारिक छुट्टियों या किसी बड़ी खरीदारी के लिए बजट बनाने में उन्हें शामिल करें। इससे उन्हें योजना बनाना और प्राथमिकताएं तय करना सीखने का अवसर मिलेगा।

### वित्त प्रबंधन की जानकारी दें

बच्चों को घरेलू बजट, बचत लक्ष्यों और कर्ज प्रबंधन की चर्चाओं में शामिल करें। जब बच्चे यह समझने लगते हैं कि परिवार का वित्त कैसे काम करता है, तो यह उनके खुद के धन प्रबंधन कौशल को भी बेहतर बनाता है। इसके अलावा, आवेगपूर्ण खरीदारी से बचना, महत्वपूर्ण खरीदारी करने से पहले शोध करना और निवेश जैसे स्टॉक, बॉन्ड और म्यूचुअल फंड के बारे में बुनियादी जानकारी देना भी अच्छा रहेगा। बच्चों को उपहार में मिली राशि या पॉकेट मनी की बचत करने की आदत डालना भी एक अच्छा तरीका है।

### थोड़ा कठिन हो सकता है बड़ों से बात करना

जब परिवार वित्तीय मामलों पर चर्चा करता है, तो बच्चे या युवा अक्सर अपनी इच्छाएं व्यक्त करने में संकोच करते हैं।

हालांकि उनके पास भविष्य के लिए योजनाएं होती हैं, जो बड़ों से अलग हो सकती हैं। यदि वे समझदारी से बात रखें, तो बड़े आसानी से समझ सकते हैं।

सूझ-बूझ से रखें अपनी बात....

### साझी सोच के साथ शुरुआत करें

यदि वित्तीय विचार सामने रखना है, तो पहले भाई-बहनों से राय लें और समर्थन मांगें। तय करें कि बातचीत की शुरुआत कौन करेगा और हर सदस्य का इस चर्चा में क्या योगदान होगा।

### सही समय और तरीका चुनें

जब बड़े आपकी बात सुनते हैं, तो उनका नज़रिया इस पर निर्भर करेगा कि आप इसे कैसे प्रस्तुत करते हैं। यदि आपकी राय अलग हो, तो सही शब्दों में और उचित समय पर उसे पेश करें।

### वर्तमान स्थिति का आकलन करें

अगर आप परिवार के बजट में कुछ अपने लिए मांगना चाहते हैं, तो पहले यह समझ लें कि वर्तमान वित्तीय स्थिति क्या है। क्या आय के स्रोत वही हैं? क्या कोई कर्ज है? यह जानकारी आपको अपनी ज़रूरतों को सही तरीके से पेश करने में मदद करेगी।

### ... लेकिन बड़ों की सलाह

### फ़ायदेमंद होती है

एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि बड़े व बुजुर्ग जीवन के विभिन्न आर्थिक चक्रों और चुनौतियों से गुज़रने के बाद, वित्तीय मामलों में ज्ञान और अनुभव का खज़ाना लेकर आते हैं। उनका बजट, बचत और निवेश पर दृष्टिकोण, अच्छे निर्णय लेने के लिए अमूल्य है। वे दीर्घकालिक योजनाओं और वित्तीय अनुशासन के महत्व को समझते हैं। उनके अनुभव से सीखकर और उनकी सलाह लेकर, युवा पीढ़ी धन प्रबंधन की बेहतर समझ हासिल कर एक सुरक्षित वित्तीय भविष्य की ओर बढ़ सकती है।

# पूरा दिन बिजी रहने के चलते नहीं

## बिता पाते बच्चों संग समय तो ये उपाय

आज की व्यस्त दिनचर्या में, माता-पिता अक्सर ऑफिस की ज़िम्मेदारियों के कारण बच्चों के साथ पर्याप्त समय नहीं बिता पाते। हालांकि, बच्चों के साथ हर दिन कुछ समय बिताना उनके भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है, भले ही यह समय केवल एक घंटा ही क्यों न हो। इतना समय भी बच्चों के विकास में किस हद तक लाभप्रद हो सकता है, आइए जानते हैं। साथ ही जानिए इस समय को अधिकतम फलदायक बनाने के व्यावहारिक उपाय।

### अगर बिताएंगे साथ समय

गहरे भावनात्मक जुड़ाव का निर्माण बच्चों के साथ अगर आप समय नहीं गुजारेंगे तो रिश्ते अच्छी तरह निखर नहीं पाएंगे। संभव है कि बड़े होते-होते वे आपसे दूरियां बना लें। वहीं साथ समय बिताने से आपका रिश्ता भावनात्मक रूप से और मजबूत होता है।

**बच्चों को बेहतर समझने का अवसर**  
दिनभर की बातचीत से आपको उनके शौक, रुचियों, शिकायतों और दिक्कतों को समझने में मदद मिलती है। इससे आप उनकी भावनात्मक और शैक्षिक ज़रूरतों को बेहतर ढंग से पूरा कर सकते हैं।

### आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी

जब आप बच्चों से उनकी दिनचर्या, स्कूल या दोस्तों के बारे में बातचीत करते हैं, तो इससे उन्हें महसूस होता है कि उनके मुद्दों को भी महत्व दिया जा रहा है। इससे न केवल उनका आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि वे आपसे अपनी बातें



**काम काज और सोशल मीडिया के बीच बच्चों को देने वाला समय ग्रायब होता जा रहा है। इसके नुकसान भी प्रत्यक्ष रूप से हमें दिख रहे हैं। इसलिए तुरंत संभलने की ज़रूरत है।**

और भावनाएं साझा करने में भी सक्षम हो पाते हैं।

### व्यवहार में सकारात्मकता

बच्चों के साथ समय बिताने का एक और बड़ा फायदा है कि आप उनके रवैये और व्यवहार को सकारात्मक ढंग से आकार दे पाते हैं। इसके ज़रिए आप उन्हें सही और ग़लत की बेहतर समझ दे पाते हैं जिससे वे स्वाभाविक रूप से अधिक अनुशासित और सामाजिक होते हैं।

### यादगार पल बनाना

परिवार के साथ बिताए छोटे-छोटे पल, जैसे- किसी खेल में हंसना, पुरानी यादें साझा करना या एक साथ कोई शौक पूरा करना, बच्चों के लिए आजीवन यादगार बन सकते हैं। इसलिए उनकी यादों का पिटाया भरने के लिए उनके साथ समय बिताएं।

**इस तरह बच्चों संग घुलें-मिलें**  
इंटरैक्टिव खेलों में शामिल हों...

उनके साथ गेम्स, पज़ल्स या ड्रॉइंग जैसी गतिविधियां करें। ये मजेदार होने के साथ बच्चों के रचनात्मकता व तर्क क्षमता को भी बढ़ावा देती हैं।

### सोने से पहले कहानियां सुनाएं...

सोने से पहले बच्चों को कहानियां सुनाना या उनके साथ किताबें पढ़ना भी एक अच्छी गतिविधि हो सकती है। यह उनकी कल्पनाशक्ति को प्रोत्साहित करता है और पढ़ने में रुचि पैदा करने में भी मददगार है।

### रसोई में साझेदार बनाएं...

कभी-कभी बच्चों को खाना बनाने से जुड़ी गतिविधियों में शामिल करें, जैसे- सलाद सजाना या आटे की छोटी लोई

बनाना। इससे वे आपके साथ समय बिताने के साथ ही काम में मदद करना भी सीख सकते हैं।

### दिनभर की घटनाओं पर चर्चा करें...

दिनचर्या के बारे में पूछें जैसे, 'आज स्कूल में सबसे अच्छा क्या हुआ?' या 'आज तुमने क्या नया सीखा?' यह संवाद उन्हें अपनी बात साझा करने का अवसर देता है और आपको उनके जीवन में शामिल रखता है।

### उनके साथ योजनाएं बनाएं...

हफ्ते के किसी खास दिन की योजना बच्चों के साथ बनाएं, जैसे 'शुक्रवार को हम फिल्म देखेंगे' या 'शनिवार को पार्क चलेंगे।' यह उन्हें खुशी और उत्साह से भर देता है।

### पढ़ने और सीखने में सहायता करें...

रात का समय बच्चों के होमवर्क या पढ़ाई में मदद के लिए भी उपयोगी हो सकता है। अतः आप चाहें तो कुछ नया सीखने/समझने में उनकी मदद कर सकते हैं। इससे आपके रिश्तों के साथ उनकी शिक्षा में भी सुधार होगा।

# दक्षिण भारत की सभ्यता में अगस्त्य ऋषि का योगदान

विंध्य पर्वत श्रृंखला आज तक अगस्त्य ऋषि के लौटने की प्रतीक्षा कर रही है। लेकिन यह नहीं होगा, क्योंकि यदि वे लौटे तो विंध्य पर्वत फिर से गर्व से अपना सिर ऊंचा करेंगे और सूर्यकिरणों को रोकेंगे। रोचक बात यह है कि अगस्त्य ऋषि के दक्षिण जाने का एक और कारण है। कहते हैं कि एक बार शिव वेद और तंत्र का ज्ञान बांट रहे थे। इसलिए सभी ऋषि उन्हें सुनने के लिए कैलाश पर्वत पर एकत्रित हुए। इससे पृथ्वी एक ओर झुक गई। तब शिव ने अगस्त्य से दक्षिण जाकर पृथ्वी का संतुलन बनाए रखने की विनती की। यह इसलिए कि अगस्त्य का आध्यात्मिक भार अन्य सभी ऋषियों के भार के बराबर था।

अगस्त्य के दो पिता (वैदिक देवता मित्र और वरुण) तथा एक माता उर्वशी नामक अप्सरा थीं। अगस्त्य विवाह कर स्वयं पिता कभी नहीं बनना चाहते थे। फिर उन्होंने एक भयंकर स्वप्न देखा - एक अथाह खाई के ऊपर लटके हुए अगस्त्य के पितृ चीखकर उन्हें बता रहे थे कि जब तक अगस्त्य विवाह कर स्वयं पिता नहीं बनते, तब तक उनके पितरों का पुनर्जन्म नहीं होगा और वे पितृलोक में ही फंसे रहेंगे। इसलिए विंध्य पर्वत पार करने पर अगस्त्य ने एक राजा की बेटी से विवाह करने की इच्छा व्यक्त की। विदर्भ क्षेत्र के यह राजा निःसंतान थे। उन्होंने अगस्त्य से कहा, 'मैं आपको वह पुत्री सौंप रहा हूँ जो अभी जन्मी नहीं है।' अगस्त्य ने उन्हें उत्तर दिया, 'आपको शीघ्र ही यह पुत्री प्राप्त होगी और आप उसे मुझे सौंपेंगे।' फिर अगस्त्य ने जादू से जंगल के

**तमिलनाडु के डिंडिगुल जिले में पवित्र पलनी पहाड़ पर स्थित पलनी मंदिर**



पशु-पक्षियों के सबसे सुंदर भागों से एक महिला निर्मित की। चूंकि यह महिला प्राणियों की सबसे सुंदर मुद्राओं के लोप से बनाई गई थी, इसलिए उसे लोपामुद्रा कहा गया। उसे राजा को सौंपा गया, जिन्होंने उसका विवाह अगस्त्य से करवाया।

लोपामुद्रा ने अपने छोटे कद के और हृष्ट-पृष्ट पति के साथ सभी जगह जाकर अपना कर्तव्य निभाया। लेकिन उसने उनसे विनती भी की कि वे उससे राजकुमारी के लिए योग्य व्यवहार करें। उसने उनसे कहा कि वे समृद्ध घर में आरामदेह पलंग पर सुंदर कपड़े पहनकर मेरे पास आएँ। लेकिन अगस्त्य एक संन्यासी थे और इसलिए उनके पास न सुंदर कपड़े थे, न आरामदेह पलंग था और न ही समृद्ध घर था। फलस्वरूप वे भेंट में ये वस्तुएं पाने के लिए अन्य राजाओं के पास गए, ताकि वे अपनी पत्नी को प्रसन्न कर सकें। दक्षिणी यात्रा पर अगस्त्य अपने साथ गंगाजल का एक कर्मंडल ले गए थे। जब उन्होंने दक्षिण भारत जाकर इस कर्मंडल को धरती पर रखा, तब गणेश ने कौवे या फिर मूषक का रूप लेकर कर्मंडल को एक ओर झुकाया। कर्मंडल से जल बहने लगा और कावेरी

नदी का निर्माण हुआ।

अपने आप को हिमालय की याद दिलाने के लिए अगस्त्य उत्तर से अपने साथ दो पहाड़ ले गए थे। हिडिम्ब नामक राक्षस इन पहाड़ों को कावड़ में बांधकर अगस्त्य के साथ गया। दक्षिण पहुंचते ही एक पहाड़ बहुत भारी हो गया और हिडिम्ब उसे उठा नहीं पाया। तब अगस्त्य ने पाया कि एक बालक उस पर बैठा था। उस बालक ने कहा, 'ये पहाड़ मुझे उत्तर में स्थित मेरे घर की याद दिलाते हैं।' अगस्त्य समझ गए कि यह बालक और कोई नहीं, शिव के पुत्र कार्तिकेय थे, जो शिव से गुस्सा होकर घर छोड़ आए थे। अगस्त्य ने हिडिम्ब से वह पहाड़ उस जगह पर नीचे रखने के लिए कहा, जहां कार्तिकेय चाहते थे। यह पहाड़ अब तमिलनाडु का पलनी पहाड़ है और कार्तिकेय अर्थात दक्षिण भारत के मुरुगन का तीर्थस्थल है।

अगस्त्य और लोपामुद्रा ने ऋग्वेद के कुछ स्तोत्र रचे हैं। कहते हैं कि दोनों ने ललिता सहस्रनाम का प्रचार किया, जिसमें देवी के 1000 नामों का उल्लेख है। अगस्त्य आयुर्वेद के दक्षिणी रूप 'सिद्ध' के पिता के रूप में प्रसिद्ध हैं। वे भविष्यवाणी और वास्तुकला की रहस्यमय कलाओं से और तमिल भाषा के निर्माण से भी जुड़े हैं। तमिलनाडु और केरल के बीच एक पहाड़ पर दुर्लभ जड़ी बूटियां मिलती हैं। आज भी उसे अगस्त्यमलाई अर्थात अगस्त्य का पहाड़ कहते हैं। इससे हमें याद दिलाया जाता है कि दक्षिण भारत की सभ्यता में अगस्त्य का कितना बड़ा योगदान था।



# ट्रिक फोटोग्राफी के जादूगर कहलाते थे बाबूभाई मिस्त्री



पिछले दिनों मैंने अपने किस्सों में हमारी फिल्म इंडस्ट्री के कई बड़े कैमरामैन का जिक्र किया था। इनमें अशोक मेहता जी, मनमोहन सिंह जी और राधू करमाकर जी से जुड़े किस्से शामिल थे। लेकिन आज जब मैं इस कॉलम के लिए किस्सा लिखने बैठा तो मेरे खयाल में आया कि कैमरामैन के इन किस्सों में अगर एक और ग्रेट कैमरामैन, डायरेक्टर और ट्रिक फोटोग्राफी के जादूगर के रूप में पहचाने जाने वाले बाबू भाई मिस्त्री की बात न हो तो फिर ये सारे किस्से अधूरे रह जाएंगे। हिंदुस्तान में कंप्यूटर ग्राफिक्स और वीएफएक्स के आने से भी पहले बाबू भाई मिस्त्री ने बीच चलती शूटिंग में ऐसी कई ट्रिक आजमाई थीं, जो आज के किसी वीएफएक्स से कम नहीं हैं। इसलिए आज मेरे हिस्से के किस्से में मैं बात करूंगा बाबू भाई मिस्त्री की।

दोस्तो, बाबूभाई मिस्त्री का जन्म गुजरात के सूरत में 5 सितम्बर 1918 में एक गुजराती मुस्लिम परिवार में हुआ था। उनका असली नाम था अब्दुस समद। बाबूभाई मिस्त्री जाने जाते थे अपने स्पेशल इफेक्ट्स और ट्रिक फोटोग्राफी के लिए, लेकिन सही मायने में उनको बड़ा ब्रेक मिला 1937 में आई 'ख्वाब की दुनिया' फिल्म से जिसे डायरेक्ट किया था विजय भट्ट ने। इसी फिल्म के बाद बाबू भाई पूरी इंडस्ट्री में 'ट्रिकमास्टर' के नाम से मशहूर हो गए थे। इसके बाद उन्होंने 1942 में 'मुकाबला' को-डायरेक्ट की और इस फिल्म में हिंदुस्तान में सबसे पहली बार बाबूभाई ने स्पलिट स्क्रीन को दर्शाया।

मुझे निजी तौर पर बाबू भाई मिस्त्री से मिलने का मौका तो कभी मिल नहीं पाया, लेकिन पुराने लाइटमैन और उनके कई संगी-साथियों से उनके किस्से काफी सुने हैं। वे कैमरामैन तो बड़े थे ही, उसी के साथ डायरेक्टर भी बहुत बड़े थे। उन्होंने संपूर्ण रामायण, महाभारत, हर हर गंगे और हातिम ताई जैसी कई फिल्मों

डायरेक्ट कीं, जिनमें उन्होंने अपनी ट्रिक फोटोग्राफी के जादू से चार चांद लगा दिए थे।

बचपन में हमारे घर के सामने गणपति बैठते थे और वहां पर्दा लगाकर फिल्में दिखाई जाती थीं - सम्पूर्ण रामायण और महाभारत। ये मैंने कई बार देखी। हनुमान जी उड़ते थे, कुम्भकर्ण पहाड़ पर हाथ रखकर सोता था, नीचे युद्ध हो रहा है, रावण की सेना लड़ रही है, पहाड़ गिर रहा है। ये सब कुछ देखकर हम तालियां बजाते थे। उसके बाद जब मैं मुंबई आया, तब पता लगा कि ये फिल्में बाबूभाई मिस्त्री ने डायरेक्ट की थीं।

बाबू भाई अपनी हर फिल्म में एक नई ट्रिक का आविष्कार करते थे। एक बार की बात है। बाबू भाई महल के भीतर के एक दृश्य को शूट कर रहे थे। उस सीन को ऐसा फिल्माया जाना था कि किरदार सिंहासन के सामने बिछी कालीन पर चढ़कर जैसे ही सिंहासन की तरफ बढ़ेगा, वैसे ही सिंहासन पर बैठा आदमी किरदार को श्राप देगा और जमीन जिस पर कालीन रखा है, वो पिघल जाएगी। बाबूभाई ने महल के हॉल में गड्ढा बनवाकर उसने पानी भरवाया। हर एक दरवाजा और खिड़की बंद करवा दी ताकि हवा ना आ सके। बिलकुल एयर टाइट करके महाराष्ट्र की सबसे बेहतरीन रंगोली कलाकार को बुलवाया। गेंदे, गुलाब, अन्य कई तरह के सफेद-पीले फूलों की पत्तियां लीं और उनसे पानी के ऊपर ही पूरी रंगोली बनवाई। वह देखने में ऐसी लग रही थी, मानो कोई कालीन बिछा हुआ हो। किरदार कालीन से थोड़ा दूर खड़ा था। उस किरदार को जैसे ही इशारा किया गया, वह उस रंगोली पर चढ़ा और फिर पानी में गिर गया, पर स्क्रीन पर देखने से ऐसा लग रहा था जैसे जमीन पिघल गई हो।

बाबू भाई मिस्त्री की इसी अद्भुत सोच के चलते उन्होंने अपनी फिल्मों में कई कमाल के शॉट लिए हैं। इसी बात पर मुझे बाबू भाई के लिए जिगर मुरादाबादी का एक शेर याद आ रहा है -

अपना ज़माना आप बनाते हैं अहल-ए-दिल

**हम वो नहीं कि जिन को ज़माना बना गया**

बाबू भाई के ऐसे कई किस्से फिल्म इंडस्ट्री में बहुत ही मशहूर हैं। मुझे फिल्म इंडस्ट्री के पुराने लोगों ने बताया कि एक बार बाबू भाई मिस्त्री खंडाला या शायद फिल्म सिटी में शूटिंग कर रहे थे और उनको पहाड़ पर जमी हुई बर्फ दिखानी थी। उस वक्त लाइटमैन थे बशीर भाई। बाबू भाई ने कैमरे के सामने ट्रांसपैरेंट ग्लास रखा और ग्लास को कैमरे के आगे फिक्स कर दिया। अब उन्होंने ब्रश और सफेद पेंट लिया।

# जीवन में ऐसे भर सकते हैं आनंद

## हर दिन, हर जगह सौंदर्य को देखने का प्रयास करें

हर दिन के सौंदर्य का अनुभव करने के लिए आपको इसे देखने की इच्छा होनी चाहिए। यह तब और आसान होता है जब आप यह अपेक्षा करते हुए दिन बिताते हैं कि आपको हर जगह सौंदर्य मिलेगा। यदि आप आसपास की छोटी चीजों में सौंदर्य खोजने लगें- जैसे पेड़ों की सरसराहट, सूरज की मद्धम रोशनी या किसी की मुस्कान, तो यह आपके जीवन को सकारात्मकता और आनंद से भर सकता है।

## बदलाव के लिए आप भी तो पहल कर सकते हैं

हम सभी अपनी तरह से चमकते हैं। हम सभी में यह शक्ति है कि हम बढ़ें, बदलें और अपने आसपास की दुनिया की नए सिरे से कल्पना करें। अपना उपहार (गुण) खोजें और आप अपना रास्ता खोज लेंगे। एक



टीम का हिस्सा बनें। खुद से बड़ी किसी चीज का हिस्सा बनें। लीड करें। यदि आप कुछ ऐसा होते देखते हैं जो आपको विचलित करता है, तो खड़े हों और उसे बदलने के लिए कदम उठाएं।

## किसी भी परिस्थिति में अपना सर्वश्रेष्ठ ही दें

हर परिस्थिति में अपना सर्वश्रेष्ठ देना चाहिए। आपका सर्वश्रेष्ठ एक जैसा नहीं होगा। जीवन हर पल बदलता है, इसके साथ आपका सर्वश्रेष्ठ बदलेगा। कभी यह उच्च गुणवत्ता का होगा, तो कभी अच्छा नहीं होगा। आपका सर्वश्रेष्ठ आपका स्वास्थ्य

और स्थिति पर भी निर्भर करेगा। जब आप स्वस्थ होंगे, तो यह बेहतर होगा और बीमार होने पर अलग होगा। मौजूदा हालात में जो सबसे अच्छा कर सकते हैं, वह करें।

## जागरूकता का अभ्यास करें, क्योंकि सुख का आधार है जागरूकता

सुखी होने की मूल स्थिति यह है कि हम यह सचेत रूप से महसूस करें कि हम सुखी हैं। यदि हमें यह एहसास ही नहीं है कि हम सुखी हैं, तो हम वास्तव में सुखी नहीं हो सकते। हमारे जीवन में ऐसी कई चीजें हैं जो खुशी देती हैं, लेकिन जब तक हम सजगता (माइंडफुलनेस) का अभ्यास नहीं करते, उनका महत्व नहीं समझ सकेंगे। जब हम जागरूकता का अभ्यास करते हैं, तो हम इन चीजों को संजोना और उनकी रक्षा करना सीखते हैं। भविष्य के लिए शांति चाहते हैं, तो वर्तमान में शांत रहना सीखना होगा।

## बुद्धिमत्ता उम्र से नहीं, सीखते रहने से आती है

1. दुनिया हमारी धारणा जैसी ही बन जाती है।
2. शायद प्यार में अनुभव की जाने वाली भावनाएं हमारी सामान्य स्थिति का प्रतिनिधित्व करती हैं। प्यार में होना हमें दिखाता है कि हमें कैसा होना चाहिए।
3. मानव संबंधों में अधिक सच्चाई और भावनाएं होना

- चाहिए, बातचीत में अधिक मौन और सरलता। गुस्से में भले रूखे बनो, लेकिन जब कुछ मजेदार हो तो हंसो, और जब कोई पूछे तो सही जवाब दो।
4. बुद्धिमत्ता उम्र से नहीं, बल्कि शिक्षा और सीखने से आती है।
5. खुश व्यक्ति केवल इसलिए सहज महसूस करता है क्योंकि दुखी लोग अपने दर्द

- को चुपचाप सहते हैं। बिना इस मौन के खुशी असंभव होगी।
6. इस दुनिया में बहुत सारी राय हैं, और उनमें से आधी वे लोग व्यक्त करते हैं जो कभी मुश्किल में नहीं रहे।
7. एक लेखक का काम समस्या को हल करना नहीं, बल्कि उसे सही तरीके से प्रस्तुत करना होता है।

# थोड़ी-थोड़ी डार्क चॉकलेट रोजाना खाने की आदत डाल लें



**कम हो  
जाएगा  
डायबिटीज  
का खतरा**

चॉकलेट का नाम सुनते ही जी खाने को मचल उठता है, मुंह में पानी आ जाता है। मूड बनाना हो या रूठे को मनाना हो तो चॉकलेट काम आ जाता है। हालांकि, चॉकलेट में शुगर ज्यादा होने से डायबिटीज से मरीज इसे नहीं खा सकते हैं। हालांकि, एक नई रिसर्च में डार्क चॉकलेट से डायबिटीज का खतरा कम होने का दावा किया गया है। अमेरिका में हुई स्टडी में पाया गया है कि हफ्ते में कम से कम 5 दिन डार्क चॉकलेट खाने से टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम 21% तक कम हो सकता है। यह स्टडी BMJ जर्नल में पब्लिश हुई है।

## डायबिटीज में फायदेमंद है डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट में फ्लावोनॉल नाम का नेचुरल कंपाउंड पाया जाता है, जो दिल की सेहत के लिए रामबाण और डायबिटीज के खतरे को कम

करने में मदद करता है। जबकि दूध वाली चॉकलेट में शुगर और दूध की ज्यादा मात्रा होने से ऐसा देखने को नहीं मिलता है। शोधकर्ताओं ने तीन बड़े अमेरिकी स्टडी से डेटा जमा किया। जिसमें 1,92,208 पार्टिसिपेंट्स की डेटेल्स शामिल है। ये सभी हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स और नर्स थे, जिन्हें डायबिटीज, हार्ट डिजीज या कैंसर का कोई इतिहास नहीं था। इसमें उनके 25 सालों तक चॉकलेट खाने के आदतों को देखा गया। इसमें डार्क और मिल्क चॉकलेट के प्रभाव देखा गया।

## क्या कहते हैं स्टडी के नतीजे

इस स्टडी में पाया गया कि जो लोग हफ्ते में कम से कम 5 बार किसी भी तरह की चॉकलेट खाते थे, उनमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 10% तक कम पाया गया है। जबकि, डार्क चॉकलेट खाने वालों में इस बीमारी का खतरा 21% तक कम मिला है।

वहीं, मिल्क चॉकलेट खाने वालों

में डायबिटीज के खतरे में कोई खास कमी नहीं मिली है। हफ्ते में डार्क चॉकलेट की हर एक्स्ट्रा सर्विंग से डायबिटीज का रिस्क 3% तक घटा है। वहीं, दूध वाली चॉकलेट ज्यादा खाने से वजन भी बढ़ा है, जबकि डार्क चॉकलेट का इस पर असर नहीं हुआ है।

**डॉर्क चॉकलेट क्यों इतना फायदेमंद**  
डॉर्क चॉकलेट में मिनरल्स, आयरन, मैग्नीशियम और जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है। डॉर्क चॉकलेट में मौजूद कोकोआ में एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिन्हें फ्लेवोनॉयड्स कहा जाता है। 100 ग्राम डार्क चॉकलेट में 70-85% कोकोआ मौजूद होता है। इसमें 46 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 43 ग्राम फैट, 24 ग्राम शुगर, 11 ग्राम फाइबर और 8 ग्राम प्रोटीनस 230 mg मैग्नीशियम, 12mg आयरन और 3।34mg जिंक पाया जाता है। 100 ग्राम डार्क चॉकलेट में 604 कैलोरी मिलती है।



# ब्राइडल ज्वेलरी जा रही हैं खरीदने तो ये टिप्स बड़े काम के होंगे साबित



साथ ही फाइनल करने से पहले पहन कर जरूर देखें जिस से आप अपना लुक देख सकें।

आजकल कंट्रास ज्वेलरी का फैशन भी जोरों पर है। इस के लिए जिस रंग का आप का आउटफिट है उस के विपरीत रंग की ज्वेलरी लेना ठीक रहता है।

## ड्रेस की नेकलाइन

ब्लाउज की नेकलाइन यदि हाई है तो चोकर पहनें ताकि आप की ड्रेस ओवरलैप न हो। डीप नेकलाइन में चूंक गले और नेकलाइन के बीच में काफी स्पेस होता है इसलिए आप लेयर्ड और लंबा सा नैकलेस पहनें ताकि आप का फ्रंट पोर्शन एकदम भरा सा प्रतीत हो। वहीं वी नेक पर हैवी पेंडेंट ही सुंदर लगेगा।

यदि आप औफ शोल्डर नेक वाली ड्रेस पहन रही हैं तो चोकर और कौलर नैकलेस आप के लुक को बेहद सुंदर बना देंगे।

## इयररिंग्स

आप के कानों में क्या फबेगी यह आप के हेयरस्टाइल और नैकलेस पर निर्भर करता है। आप ने यदि भारी नैकलेस पहना है तो कानों में हलकेफुलके झुमके और हलकी ज्वेलरी पहनने पर भारी और बड़े झुमके पहनें।

इसी प्रकार यदि आप खुले बाल रख रही हैं तो छोटे और हाई जूड़े पर बड़ेबड़े आकार के इयररिंग्स अच्छे लगते हैं। ऐसे में गले में आप बहुत भारी कुछ भी न पहनें।

## बैंगल्स

दुलहन के हाथों की शोभा उस के हाथों में पहनी गई चूड़ियों से होती है। आजकल बाजार में मैटल, कांच, पोलकी, मोटी और अमेरिकन डायमंड की चूड़ियों और कड़ों जैसे कई औप्शंस मौजूद हैं। आप अपनी ड्रेस पर की गई कढ़ाई के अनुसार बैंगल्स का चयन करें।

शादी होना और दुलहन बनना प्रत्येक युवती के जीवन में एक बार ही आने वाला अवसर होता है इसलिए हर दुलहन इस दिन सब से अलग, खास और सब से सुंदर दिखना चाहती है क्योंकि इस दिन वही केंद्रबिंदु होती है।

इस खास दिन पर कुछ दुलहनें लहंगा तो कुछ साड़ी पहनना पसंद करती हैं, पर दोनों ही आउटफिट में ज्वेलरी सब से अहम होती है जो आप के व्यक्तित्व में चार चांद लगाती है।

आज बाजार भांतिभांति की ज्वेलरीज से भरी है पर यदि आप बिना सोचेविचारे ज्वेलरी खरीदने बाजार पहुंच जाएंगी तो निश्चित ही आप के लिए अपने उस खास दिन के लिए ज्वेलरी खरीदना काफी मुश्किल हो जाएगा।

इसलिए शादी वाले दिन के अपने आउटफिट के लिए ज्वेलरी खरीदने जाने से पूर्व यदि आप कुछ बातों को ध्यान में रख कर जाएं तो आप के लिए ज्वेलरी खरीदना काफी आसान हो सकता है।

## अपना स्टाइल खुद तय करें

लहंगे या साड़ी के साथ की ज्वेलरी लेने से पहले आप अपना स्टाइल समझें कि

आप कैसी दिखना चाहती हैं, तभी आप सही ज्वेलरी का चुनाव कर पाएंगी क्योंकि यदि आप क्लासी ट्रेंडिशनल लुक चाहती हैं तो गोल्ड की हैवी ज्वेलरी और यदि आप मौडर्न लुक चाहती हैं तो डायमंड, पोलकी आदि की हलकी ज्वेलरी को चूज कर सकती हैं।

## ड्रेस से मैटल को मैच करें

गोल्ड ज्वेलरी जहां लाल, मैरून और हरे रंग के साथ आप को क्लासी और रौयल लुक देती है, वहीं डायमंड और व्हाइट ज्वेलरी व्हाइट, आइवरी और पेस्टल कलर्स पर खूब फबती है। ये आप के लुक को एक सौफस्टिकेटेड टच प्रदान करती है।

कुंदन और पोलकी अगर आप हैवी वर्क वाला लहंगा पहन रही हैं तो कुंदन और पोलकी की ज्वेलरी उस में चार चांद लगा देगी।

हां, इस के लिए आप लहंगा या साड़ी का ब्लाउज अपने साथ ले कर जाएं ताकि मैच कर के ज्वेलरी खरीद सकें। इसी तरह यदि लहंगे पर व्हाइट कढ़ाई है तो सिल्वर या डायमंड टच वाली और यदि गोल्ड कढ़ाई है तो गोल्ड टच वाली ज्वेलरी खरीदें।

# हल्दी जादुई दवा है

**कैंसर, अल्जाइमर्स जैसी 10 बीमारियों को रखे दूर**

हर देश की अपनी विशेष संस्कृति और परंपरा होती है। सबका अपना खानपान भी होता है। भारत में इन तीनों चीजों पर हल्दी एकछत्र राज कर रही है। भारतीय संस्कृति, परंपरा से लेकर रसोई तक हर जगह हल्दी ने अपना विशेष स्थान बनाया है। इसे आयुर्वेदिक चिकित्सा में भी खास स्थान प्राप्त है। चोट, दर्द और सूजन के इलाज के लिए हल्दी का लंबे अरसे से बड़े स्तर पर इस्तेमाल होता रहा है। हमारे पूर्वज हल्दी से होने वाले फायदों से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने इसे मसालों में जगह दे दी। अब हमारे भोजन में हल्दी इस तरह घुल-मिल गई है कि कई बार तो खाना खाते हुए भी हमें इसके होने का एहसास तक नहीं होता है। हर तरह की सब्जी और दाल में मिली यह एक चुटकी हल्दी हमारे ऊपर बीमारियों का हमला होने पर मजबूत ढाल का काम करती है। हल्दी हमारे भोजन का गहना है। इससे खाने में रंग और स्वाद तो बढ़ता ही है, न्यूट्रिशनल वैल्यू भी बढ़ती है। कई बार यह हमें छोटी-मोटी चोट, दर्द और सूजन का तो पता भी नहीं चलने देती है। इसके अलावा यह सर्दी-जुकाम से लेकर हार्ट डिजीज और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से भी बचाती है।

हमारे पूर्वजों ने हल्दी से होने वाले फायदों को बहुत पहले ही पहचान लिया था। इसलिए उन्होंने हल्दी को भोजन का जरूरी हिस्सा बना दिया। इसके अलावा चोट, दर्द और सूजन के लिए भी इसका खूब इस्तेमाल करते रहे हैं।

एक चम्मच हल्दी में लगभग 29 कैलोरीज होती हैं। यह प्रोटीन, फाइबर और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होती है। इसके अलावा हल्दी में मैंगनीज, आयरन और पोटेशियम जैसे शरीर के लिए बेहद महत्वपूर्ण मिनेरल्स भी होते हैं।

दिल्ली के आरोग्यम आयुर्वेदिक एलर्जी हॉस्पिटल में कार्यरत डॉ. सतनाम सिंह कहते हैं कि हल्दी बीते कुछ सालों में अपनी एंटी कैंसर प्रॉपर्टी के कारण मेडिसिन जगत में चर्चा का विषय बन गई है। इसकी इस प्रॉपर्टी पर ढेरों रिसर्च और स्टडीज चल रही हैं। हल्दी में मौजूद पावरफुल एंटीऑक्सिडेंट करक्यूमिन ने यह उम्मीद जगाई है कि भविष्य में हल्दी कैंसर के इलाज में काम आ सकती है। डॉ. सतनाम सिंह बताते हैं कि हल्दी में एंटी माइक्रोबियल और एंटी वायरल गुण होते हैं। अगर इसका रोजाना सेवन कर रहे हैं तो यह सामान्य सर्दी-जुकाम से बचा लेती है। इसके अलावा यह डायबिटीज जैसी लाइफस्टाइल बीमारियों से भी बचाती है। अगर नियमित रूप से हल्दी का सेवन किया जाए तो हमारे जीवन में आने वाले कई संकट यूं ही टल जाएंगे। यह कोई हवा-हवाई बात नहीं है। हल्दी के ऊपर

## हल्दी

के ज्यादा सेवन से हो सकती हैं ये समस्याएं

- कॉन्स्टिपेशन यानी कब्ज
- डायरिया
- एलर्जिक रिएक्शन
- कॉन्स्टिपेशन यानी कब्ज
- किडनी स्टोन्स
- लो ब्लड शुगर
- खून का पतलापन
- एडॉमिनल पेन
- आयरन की कमी

लगातार चल रही रिसर्च से ये बार-बार साबित हुआ है कि इससे बहुत सारी बीमारियों का इलाज संभव है।

हल्दी में मौजूद करक्यूमिन एक बायोएक्टिव सब्सटेंस है। यह इंफ्लेमेशन और दर्द को दूर करता है। इसलिए छोटी-मोटी चोट लगने पर हल्दी बेहद कारगर साबित होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनिया में सबसे अधिक मौतें हार्ट डिजीज के कारण होती हैं। हमारे हार्ट में एक खास फंक्शन एंडोथीलियम होता है। इसकी फंक्शनिंग खराब होने पर ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है और ब्लड क्लॉटिंग का जोखिम बढ़ता है। यह हार्ट डिजीज का प्रमुख कारण भी है।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हल्दी एंडोथीलियम फंक्शनिंग को बेहतर बनाने में मदद करती है। इससे हार्ट डिजीज का जोखिम कम होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, करक्यूमिन से शुरुआती स्टेज में कई अलग-अलग तरह के कैंसर ठीक हो सकते हैं।

# हाई ब्लड शुगर में देसी दवा का काम करता है ये पत्ता

**करी पत्ता में एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक गुण** पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए अच्छे होते हैं। इसके सेवन से इंसुलिन रेजिस्टेंस को कम करके ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है। साथ ही इन पत्तियों में अच्छी मात्रा में कैल्शियम, फाइबर और फास्फोरस पाया जाता है। आयुर्वेद में इन पत्तियों का विशेष महत्व माना जाता है। पारंपरिक चिकित्सा में उपयोग की जाने वाली ये पत्तियां इंसुलिन स्राव को बढ़ाती हैं और इसमें मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देने वाले गुण भी होते हैं।

## करी पत्ता शुगर को कैसे करता है कंट्रोल ?

करी पत्ते की मदद से ब्लड शुगर को कंट्रोल में लाया जा सकता है। दरअसल में इसके सेवन से हमारे शरीर में इंसुलिन का स्राव बढ़ने लगता है। इसमें मौजूद हाइपोग्लाइसेमिक गुण और फाइबर कार्ब्स के टूटने को धीमा कर देता है। इससे शुगर स्पाइक्स को रोका जा सकता है। इसमें मौजूद बायोएक्टिव कंपाउंड ग्लूकोज के अवशोषण को बढ़ाते हैं। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के चलते इसे आहार में शामिल करना फायदेमंद माना जाता है।

## करी पत्ते के फायदे-

**एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर:** करी पत्ता एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है, इसके साथ ही इसके सेवन से शरीर को कैल्शियम और आयरन मिलते हैं। इसमें मौजूद फ्लेवोनोइड्स मुक्त कणों के प्रभाव को कम करके शरीर को मौसमी संक्रमणों के प्रभाव से बचाने में मदद करते हैं। इससे शरीर में कैंसर और हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

**पाचन को बढ़ावा:** करी पत्ते के सेवन से पाचन एंजाइमों का स्राव बढ़ता है, जिसके चलते शरीर में सूजन और अपच की समस्या से राहत मिलती है। करी पत्ता पेट की ऐंठन को भी कम करने में मदद करता है।

**बालों के झड़ने से राहत:** करी पत्ते में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें मौजूद मल्टीविटामिन और प्रोटीन की मात्रा बालों को पोषण देने का काम करते हैं। इससे बालों को झड़ने से रोका जा सकता है। इसके अलावा सिर की त्वचा का रूखापन भी कम होने लगता है। करी पत्ते से बना हेयर मास्क बालों को पोषण प्रदान करता है।



हृदय रोगों के खतरे को कम करें: करी पत्ते में बायोएक्टिव कंपाउंड पाए जाते हैं, जो हृदय रोगों से बचाते हैं। इसका सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके और ऑक्सीकरण को रोककर धमनियों में प्लाक बनने से रोकने में मदद करता है। इससे लिपिड प्रोफाइल बेहतर होता है।

**वजन घटाने में मददगार:** आज के समय में बढ़ते वजन से हर कोई परेशान है, ऐसे में करी पत्ते का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। करी पत्ते में फाइबर की मात्रा अधिक होने के चलते- पेट भरा महसूस होता है, जिससे भूख कम लगती है। ये मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देता है और फैट को कम करने में मदद करता है। फैट को कम करने के लिए इसे खाली पेट चबाएं या जूस के रूप में इसे पिएं।

## कैसे करें करी पत्ते का सेवन ?

सुबह खाली पेट करी पत्ता चबाने से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। चबाने के अलावा पत्तियों का सेवन गुनगुने पानी के साथ भी किया जा सकता है। इससे पूरे दिन शरीर में ऊर्जा का स्तर बना रहता है।

## करी पत्ते का रस

## करी पत्ते की चटनी

## बनाएं

## करी पत्ते का पानी

## करी पत्ते का हेयर

## मास्क





# सर्दियों में दिखना चाहती हैं फैशनेबल तो **शॉल** को करें कुछ इस तरह स्टाइल



आज हम शॉल के कुछ ऐसे स्टाइल आप से साझा करने जा रहे हैं जिन के जरीए आप की बौडी तो गरम रहेगी ही साथ में दिखेंगी भी हौट।

सर्दियां शुरू होते ही लड़कियों को खुद को स्टाइल में रखने की टैशन सताने लगती है क्योंकि जैसेजैसे सर्दियां बढ़ती हैं वैसेवैसे बौडी पर कपड़ों की परत दर परत चढ़ने लगती है और फैशन कुछ दिनों के लिए ठंडे बस्ते में चला जाता है।

लेकिन आज हम शॉल के कुछ ऐसे स्टाइल आप से साझा करने जा रहे हैं जिन के जरीए आप की बौडी तो गरम रहेगी ही साथ में दिखेंगी भी हौट।

## शॉल को दें जैकेट लुक

इस लुक के लिए आप को अपने शॉल के मिड पॉइंट को पकड़ना होगा और फिर शॉल के मिड पाइंट से एक किनारा सैफ्टी पिन से सिक्क्योर कर लें। इसी तरह शॉल का दूसरा किनारा भी इसी पिन में जौइन कर लें। ऐसा करने पर शॉल श्रग की तरह लगेगा जिस के बाद शॉल के एक सिरे को आप एक हाथ में डालें और दूसरे सिरे को दूसरे हाथ में।

ऐसा करने पर यह जैकेट लुक में नजर आएगा, जिसे आप इंडियन व वैस्टर्न किसी भी लुक के लिए अपना सकती हैं।

## बेल्ट के साथ करें कैरी

आप शॉल को बेल्ट के साथ कैरी कर सकती हैं। इस के लिए आप को सब से पहले शॉल के दोनों सिरों को गले से आगे की तरफ डालना है और फिर बेल्ट लगा लें। इस के बाद आप शॉल को कमर की तरफ फैलाते हुए पीछे से सैफ्टी पिन से सिक्क्योर कर लें। यदि आप का शॉल प्रिंट में है तो आप की सिंपल प्लेन ड्रेस को बेहतरीन लुक भी मिलेगा। साथ ही आप प्रिंटेड ड्रेस पर प्लेन या बौर्डर वाली शॉल से भी नया लुक पा सकती हैं।

## साड़ी के साथ दें पल्ले का लुक

साड़ी के पल्ले को पीछे से घुमा कर उलटे हाथ पर बंगाली साड़ी की तरह टक कर लें और साड़ी से मैचिंग या कंट्रास्ट रंग की कोई शॉल लें। इसे बिलकुल साड़ी की ही तरह कमर में ठूस कर मोड़ें और पल्ला ले लें। यह लुक आप को स्टाइलिश भी दिखाएगा।

# घर को दें होटल जैसा लग्जरी फील

## बजट में ऐसे सजाएं दीवारें

घर की दीवारों को सही तरीके से सजा कर आप अपने घर को लग्जरी लुक दे सकते हैं। एक समय था जब दीवारों पर पेंट करवाना ही काफी था, लेकिन आज वाल डेकोरेशन के ढेर सारे विकल्प आप के पास हैं।

अगर आप भी बजट में अपनी घर की दीवारों को लग्जरी लुक देना चाहते हैं तो ये आइडियाज आप के काम आ सकते हैं :

### आर्टवर्क और पेंटिंग्स

घर की दीवारों को सजाने का यह सब से आसान तरीका है। आप अपनी पसंदीदा पेंटिंग्स, आर्टवर्क्स या फोटोग्राफ्स को फ्रेम में लगा कर दीवारों पर सजाएं।

आप स्थानीय कलाकारों की पेंटिंग्स, मॉडर्न आर्ट, तंजौर पेंटिंग्स जैसे विकल्प पसंद कर सकते हैं। हालांकि पेंटिंग्स हमेशा अपने घर की थीम के अनुसार चुनें।

### मिरर वर्क है बैस्ट

इन दिनों मिरर वर्क काफी ट्रेंड में है। इस से आप के घर की शोभा में चार चांद लग सकते हैं। साथ ही यह स्पेस को बड़ा और ब्राइट भी बनाता है। बड़े आकार का मिरर या फिर कई छोटे मिरर्स को मिला कर शानदार वाल आर्ट क्रिएट कर सकते हैं।

### लाइटिंग अपनाएं

घर को एस्थेटिक और अलग लुक देना चाहते हैं तो आप वाल लाइटिंग का विकल्प चुन सकते हैं। यह दीवारों को काफी स्टाइलिश लुक देती है। खास बात यह है कि ये बजट फ्रेंडली विकल्प है और इस से घर ब्राइट लगता है।

आपके पास एलईडी स्ट्रिप्स, वाल लैंप या पेंडेंट लाइट्स जैसे कई शानदार विकल्प हैं।



### पौधों से सजाएं

घर की दीवारों को बजट में सजाना चाहते हैं तो पौधे आप के लिए बैस्ट ऑप्शन हो सकते हैं। ये घर को पौजिटिव वाइप्स से भर देंगे। साथ ही आप को अच्छा फील होगा। आप बड़े पौधों के साथ ही हैंगिंग पौधों का विकल्प भी चुन सकते हैं।

### लगाएं वालपेपर

दीवारों को सजाने का सब से आसान तरीका है वालपेपर। इस में आप को कई डिजाइंस और टेक्सचर मिल जाएंगे। आप अपने घर की थीम के अनुसार इन्हें चुन सकते हैं। कमरे की एक दीवार पर भी अगर आप वालपेपर लगाएं तो पूरी स्पेस का लुक बदल जाएगा। इन दिनों एंटीक, क्लासिक, फ्लोरल और गोल्डन पैटर्न ज्यादा चलन में हैं।

### बनवाएं वाल शैल्फ

दीवारों को रौयल लुक देने के लिए आप वाल शैल्फ बनवा सकते हैं। आप छोटे वाल शैल्फ बनवाएं, जिन में किताबें, पौधे या सजावटी आइटम्स रख सकते हैं। यह न केवल सजावट के लिए अच्छे हैं, बल्कि कम स्पेस को आप के लिए उपयोगी भी बना सकती हैं।

# महिला की पहचान मां बेटी या पत्नी से कहीं ज्यादा है

समय आगे बढ़ा है, लेकिन महिलाओं के मामले में हम पीछे ही लौटे हैं। पिछले दिनों जब एआर रहमान के तलाक की खबरें आईं, तो लोगों ने कानाफूसी शुरू कर दी, क्योंकि उसी समय उनकी साथी कलाकार (बेस गिटारिस्ट) मोहिनी डे ने भी अपने तलाक की घोषणा की थी।

मोहिनी, जिन्होंने पुरुषों के प्रभुत्व वाली संगीत की दुनिया में अपना नाम स्थापित किया, अचानक वह लोगों की गॉसिप का मसाला बन गईं। जबकि रहमान को तुलनात्मक रूप से कम टीका-टिप्पणी का सामना करना पड़ा। उन दोनों को जिस तरह से लिया गया, इसमें फर्क समाज में गहराई से अंतर्निहित पूर्वग्रह बताता है।

जाहिर है कि इसमें नया कुछ नहीं है। जब सामंथा रूथ प्रभु, कुशा कपिला और करिश्मा कपूर ने अपने तलाक की घोषणा की, तब उन्हें भी इसी तरह की प्रतिक्रियाओं का सामना करना पड़ा था। यह लगभग वैसा ही है जैसे कि अगर किसी महिला की पहचान उसके पिता, भाई, पति या बेटे के साथ नहीं जुड़ी है, तो उसका अस्तित्व ही समाप्त हो जाना चाहिए।

यह बिल्कुल वैसा ही है जैसे भारत में एक अकेली महिला समाज के लिए और परिवार के ताने-बाने के लिए बहुत बड़ा खतरा है। समाज को किसने अधिकार दिया कि एक महिला की निजी जिंदगी को हथियार बनाकर उसे उसकी पेशेवर सफलताओं के खिलाफ इस्तेमाल किया जाए?

लोगों में इतना दुस्साहस कैसे पैदा हो जाता है कि अगर एक महिला अपनी खुशी को सबसे ऊपर रख रही है, तो उसे दया, बदनामी या उपहास की वस्तुओं के रूप में देखा जाए। एक उन्मुक्त आजाद महिला को हर चीज के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है। हम किसी जेंडर को महज इसलिए शर्मिंदा क्यों करें, क्योंकि वो सिंगल हैं? फिर चाहे अपनी मर्जी से हों, तलाक लेकर या परिस्थितवश।

हमें दो चीजें याद रखनी चाहिए। तलाक किसी के लिए सबसे दुखद घटनाओं में एक है। ऐसा कदम उठाने का साहस करने वालों के प्रति हमें उदार रहना चाहिए ना कि उन्हें जज करना या उनका तिरस्कार करना चाहिए।



दूसरा, हमें इसे सहजता से लेना चाहिए कि व्यक्तिगत जीवन सार्वजनिक ड्रामा या शर्मिंदगी के बिना सुलझ सकता है। लोगों को जीने दीजिए! उन्हें इस त्रासदी से बाहर आने के लिए समय और अनुकूल माहौल दें, बजाय इसके कि उन्हें बिन मांगी राय से और ठेस पहुंचाएं।

यह भी न भूलें कि एक महिला मां, बेटी, बहन या पत्नी से कहीं ज्यादा हैं। उनके करियर, महत्वाकांक्षा और उनकी अपनी पहचान का जश्न मनाना सीखें, जैसे हम पुरुषों के साथ करते हैं। एक महिला की अहमियत सिर्फ उसके शादीशुदा होने से नहीं है बल्कि समाज में उसके योगदान, उसकी पर्सनल ग्रोथ, उसके निर्णय और चुनाव से है।

मोहिनी डे की पहचान सिर्फ एक नामी संगीतज्ञ के साथ जुड़ी कलाकार के रूप में नहीं है, वह अपनी क्षेत्र की महारती हैं, ऐसी महिला हैं जो प्रशंसा और सम्मान की हकदार हैं। उनका निजी जीवन उनका निजी है। सिंगल वुमन न तो खतरा हैं और न ही अधूरी हैं।

वे स्वार्थी या व्यभिचारी भी नहीं हैं। सिंगल वुमन भी ताकतवर, आजाद, मुक्त होती हैं। क्या आप जानते हैं कि विवाहित महिलाओं की तुलना में सिंगल महिलाएं अधिक समय तक जीवित रहती हैं! ऐसा नहीं है कि उन्हें आपकी मान्यता की जरूरत है, लेकिन उन्हें विवाहित महिलाओं के बराबर ही सम्मान मिलना चाहिए, उनकी प्रशंसा की जानी चाहिए कि वे कौन हैं और न कि समाज उनसे क्या उम्मीद करता है।



- चंपक

वन में चीकू बन्दर, मीकू खरगोश और नीटू लोमड़ की बहुचर्चा थी। चंपक वन के निवासी जानवर उनकी दोस्ती की मिसाल दिया करते थे। वन में कोई विद्यालय नहीं था। अतः वे तीनों पड़ोस के वन में पढ़ने जाया करते थे। लेकिन वहाँ पहुँचने के लिए उन्हें नदी पार करनी होती थी।

**नाव की सुविधा थी अतः**

तीनों मित्र साथ-साथ आते-जाते थे। नाव खेने वाले

भालू चाचा भी उनकी गहरी

दोस्ती की बात सुन चुके थे। उन्होंने सोचा कि क्यों न उनकी दोस्ती की परीक्षा ली जाये। भालू चाचा कम होशियार नहीं थे। एक दिन जब वे तीनों नाव में बैठे और नाव बीच नदी में पहुँची तो भालू चाचा ने नाव रोकते हुए कहा। बच्चों, आज न जाने क्यों मेरी नाव डगमगा रही है। लगता है कुछ गड़बड़ है या फिर बोझ ज्यादा हो गया है इसलिए नाव डूबने का खतरा है यदि तुममें से कोई उतर जाए तो डूबने का भय समाप्त हो जाएगा।

भालू चाचा की बात सुन कर तीनों मित्र एक दूसरे का चेहरा देखने लगे।

तभी अचानक चीकू बंदर ने मीकू खरगोश को धक्का देकर पानी में गिरा दिया। अब केवल दो मित्र ही नाव में थे।

नाव फिर धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगी। कुछ दूर आगे जाकर भालू चाचा ने फिर कहा। लगता है कि नाव पर अब भी भार अधिक है और डूबने का खतरा भी है। तुम दोनों में से कोई एक कम हो जाओ तो नाव डूबने का डर समाप्त हो जाएगा।

इस बार फिर दोनों एक दूसरे की तरफ देखने लगे।

## दोस्ती की परीक्षा



कुछ देर बाद अवसर पाकर नटखट लोमड़ ने चीकू बन्दर को पानी में ढकेल दिया। क्योंकि चीकू से अधिक शक्तिशाली थी नदी का किनारा अभी भी बहुत दूर था।

चलते-चलते भालू चाचा ने कहा लगता है मेरी नाव तुम्हारा बोझ भी नहीं उठा पा रही है इसलिए तुम्हें भी उतरना पड़ेगा।

नटखट लोमड़ डर गया घबराकर बोला, 'यह क्या कह रहे हो चाचा? क्या तुमने हम तीनों को डुबोने के लिए नाव में बिठाया था आज भालू चाचा ने मुस्कुरा कहा, मैं तो समझता था कि तुम तीनों सच्चे मित्र हो, लेकिन यह मेरी भूल थी। तुम सब स्वार्थी हो, अपनी जान बचाने के लिए दूसरे की जान लेने वाले हो। यदि तुम एक दूसरे के लिए जान देने वाले हो तो मैं तुम लोगों को डुबोता नहीं, भालू चाचा ने कहा। वैसे वे दोनों डूबे नहीं हैं। वह देखो, मेरे मित्र कछुए ने उन्हें पहले ही किनारे पहुँचा दिया है। यदि तुम सच्चे मित्र होते तो एक दूसरे पर जान छिड़कते। मैं तो तुम लोगों की परीक्षा ले रहा था। परीक्षा में तुम लोग असफल रहे।

वास्तव में दोस्ती की परीक्षा संकट में ही होती है।

## खूबसूरती के मामले में कई जगहों को टक्कर देती है उत्तर प्रदेश का सोनभद्र

यह देश का एक बहुत ही खूबसूरत और विविधता पूर्ण राज्य है, जहां हर महीने हजारों देशी और विदेशी पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। इस जगह पर कई विश्वस्तरीय पर्यटन स्थल मौजूद हैं।

देश के सबसे बड़े राज्यों से एक उत्तर प्रदेश को पर्यटन के साथ साथ कई अन्य वजहों से भी जाना जाता है। यह देश का एक बहुत ही खूबसूरत और विविधतापूर्ण राज्य है, जहां हर महीने हजारों देशी और विदेशी पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। इस जगह पर कई विश्वस्तरीय पर्यटन स्थल मौजूद हैं। उत्तर प्रदेश में घूमने की बात होती है तो कई लोग वाराणसी, अयोध्या, प्रयागराज और लखनऊ जैसी चर्चित जगहों पर ही घूमने के लिए पहुंचते हैं, लेकिन सोनभद्र के बारे में बहुत कम लोग ही जिक्र करते हैं। लेकिन उत्तर प्रदेश में स्थित सोनभद्र एक ऐसी जगह है, जहां घूमने के बाद आप हिमाचल प्रदेश से लेकर उत्तराखंड की कई चर्चित जगहों को भूल जाएंगे। इस लेख के माध्यम से हम आपको सोनभद्र की खासियत और यहां स्थित कुछ अद्भुत जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं।

### सोनभद्र की खासियत



सोनभद्र उत्तर प्रदेश का एक बहुत ही खास और प्रमुख जिला है। इस जिले को अपनी औद्योगिक इकाइयों के लिए भी जाना जाता है। कुछ लोग तो सोनभद्र को भारत की ऊर्जा राजधानी के रूप में भी जानते हैं। औद्योगिक और ऊर्जा क्षेत्र से परे इस शहर की खूबसूरती और शांत वातावरण लोगों को खूब आकर्षित रहता है। जिसकी वजह से इस जगह पर देश के कोने कोने से सैलानी आते हैं। यह उत्तर प्रदेश का एक ऐसा जिला है, जो मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड और बिहार राज्य की सीमा को छूता है, इसलिए इस शहर को खूबसूरती का खजाना माना जाता है। इसका नाम उत्तर प्रदेश की सबसे प्रमुख जगहों में आता है। इस जगह पर कई शानदार और अद्भुत पर्यटन स्थल मौजूद हैं, जहां घूमने के बाद

आप खुशी से झूम उठेंगे। इस जगहों को एक्सप्लोर करने हर दिन भारी संख्या में पर्यटक पहुंचते हैं।

### मुक्खा वॉटरफॉल



मुक्खा वॉटरफॉल सोनभद्र के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है। इसलिए सोनभद्र में घूमने की जब भी बात होती है, तो सबसे पहले मुक्खा वॉटरफॉल का नाम लिया जाता है। इस जगह पर वैसे तो पूरे साल सैलानियों का आना जाना रहता है लेकिन मानसून के समय यहां सबसे अधिक पर्यटक पहुंचते हैं। वीकेंड में लोग इस जगह पर अपने दोस्तों और परिवार के साथ पिकनिक मनाने के लिए आते हैं। इस जगह पर 50 मीटर की ऊंचाई से पानी को ज़मीन पर गिरते हुए देखने का अपना एक बहुत ही अद्भुत रोमांच होता है। वॉटरफॉल के आसपास की हरियाली इस जगह की खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करती है। इस जगह पर आकर आप घूमने के साथ ट्रैकिंग का भी लुत्फ उठा सकते हैं।



### किरवानी घाट

किरवानी घाट को सोनभद्र की सबसे प्रमुख जगहों में शुमार किया जाता है। यह प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी हसीन जन्मद से कम नहीं है। इस जगह पर लोग घूमने के साथ साथ अपने परिवार या पार्टनर के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करने के लिए भी पहुंचते हैं। किरवानी घाट का शांत वातावरण और हरियाली सैलानियों को बहुत ही ज्यादा आकर्षित करती है। इस घाट के पास एक झील भी मौजूद है जो इस जगह पर आने वाले सैलानियों के लिए आकर्षण का विषय रहती है। इस झील के आसपास का नज़ारा बहुत ही खूबसूरत होता है। जिसकी वजह से लोग यहाँ पर आकर घूमना और समय बिताना पसंद करते हैं।

# गुलाबी साड़ी पहन सुरभि चंदना ने बिखेरा जलवा

टीवी एक्ट्रेस सुरभि चंदना हमेशा अपने बोल्ड और स्टनिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। उनका कातिलाना अंदाज इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस सुरभि ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं।

इन फोटोज में उनकी ग्लैमरस अदाएं देखकर फैस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं। एक्ट्रेस सुरभि चंदना आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैस का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका ट्रेडिशनल लुक देखकर फैस एक बार फिर से



अपने होश खो बैठे हैं।

सुरभि ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान पिक कलर की साड़ी पहनी हुई है। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैस उनके हर एक लुक पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। एक्ट्रेस की इन लेटेस्ट तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए

लिखा है- टू मच हॉट। दूसरे यूजर ने लिखा है- स्टनिंग। तीसरे यूजर ने लिखा है- यू लुक सो ब्यूटिफुल। सुरभि चंदना सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।



## 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