

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



बॉलीवुड अभिनेत्री  
श्रद्धा कपूर हनेशा से अपने  
चुलबुले अंदाज और  
स्वभाविक अभिनय के लिए  
जानी जाती रही है





## हंसी ठट्ठा



ससुर (दामाद से)- आपकी बेटी ने नाक में दम कर रखा है दामाद- बेटा मेरे बारे में सोच, मेरे पास तो उसकी मां है.....

दामाद- आपकी लड़की में दिमाग नाम की कोई चीज नहीं है, मुझे पहले पता होता तो मैं ये शादी ही नहीं करता ससुर- जब तुम देखने आए थे, तो तुमने सिर्फ हाथ मांगा था दिमाग की तो कोई बात ही नहीं हुई थी अब कुछ नहीं हो सकता.....

हरीश (अपने बॉस से)-

सर, आज से मैं रोज सात बजे तक घर चले जाया करूंगा बॉस- क्यों?

हरीश- आपकी नौकरी से घर का गुजारा नहीं चलता,

इसलिए रात को रिक्षा चलाता हूँ

बॉस (भावुक होकर)- कभी भूख लगे तो मेरे पास आ जाना हरीश, मैं भी रात को चौराहे पर पाव भाजी का ठेला लगाता हूँ.....



एक खूबसूरत सेक्रेटरी गुस्से में गालियां देते हुए बॉस के केबिन से बाहर निकली साथ की एक साथी ने पूछा- क्यों भड़क रही हो?

सेक्रेटरी- क्या बताऊ यार? बॉस पूछ रहा था कि शाम को फ्री

हो, मेरे हां कहने पर उसने मुझे 60 पेज का असाइनमेंट टाइप करने को दे दिया...

एक लड़की ने हड्डबड़ाहट में फोन किया

लड़की- यहां जल्दी से एम्बुलेंस भेज दीजिये

ऑपरेटर- आपको क्या हुआ है ?

लड़की- अरे चाकू से मेरा नाखून टूट गया

ऑपरेटर- इतनी सी बात के लिए आप एम्बुलेंस मंगा रही हैं

लड़की- अरे एम्बुलेंस तो मेरे बॉयफ्रेंड के लिए चाहिए

उसे मेरे ऊपर हंसना नहीं चाहिए था.....



पप्पू की तपस्या से खुश होकर भगवान ने कहा- कोई 'वर' मांगो वत्स

पप्पू- प्रभु आप गलत समझ रहे हैं मुझे वर नहीं, वधू चाहिए...

पप्पू- पता है सदाबहार लोग हमेशा सुखी होते हैं

गप्पू- वो कैसे?

पप्पू- क्योंकि वो सदा घर से बाहर ही होते हैं घर में रहेंगे तो मगजमारी ही होगी...



टीचर- तुम्हें पक्षी के पैर देखकर बताना है कि कौन सा पक्षी है

चिंटू- मुझे नहीं पता सर

टीचर- तो तुम फेल हो गए, अपना नाम बताओ

चिंटू- आप भी मेरे पैर देखकर पता कर लो न सर....

टीचर (चिंटू से)- केले के फायदे बताओ?

चिंटू- सर, केले खाने से हड्डी मजबूत होती है,

तो वहीं केले के छिलके पर पैर रखने से टूट जाती है.....

# दूसरों से पहले अपनी खुशियों के बारे में सोचना है बहुत जरूरी

खुद की खुशी को महत्व देना ही सच्ची सफलता और रिश्तों की मजबूती का राज है।

दूसरों से पहले अपनी खुशियों को अहमियत देना क्यों है जरूरी?

अपनी खुशियों को प्राथमिकता देने से आत्मविश्वास, मानसिक शांति और रिश्तों में संतुलन बना रहता है। एक खुश व्यक्ति ही दूसरों को सच्चे अर्थों में खुश और प्रेरित कर सकता है।

हर व्यक्ति अपने परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों को खुश रखना चाहता है, लेकिन कई बार इसी कोशिश के चलते हम अपनी खुशियों और सपनों को पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर देते हैं। लगातार दूसरों को महत्व देने से हम अंदर से खालीपन महसूस करने लगते हैं। लेकिन असल खुशी हम तभी हासिल कर सकते हैं जब हम खुद संतुष्ट रहेंगे। जब आप अपनी खुशियों को महत्व देना शुरू कर देंगे तब आप महसूस कर पाएंगे ऐसा करने से आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ने लगा है। अपना मन खुश रहने पर हमें मानसिक शांति मिलती है और रिश्तों में संतुलन भी बना रहता है।

इसलिए जीवन में सबसे पहले खुद की खुशियों को अहमियत देना जरूरी है।

## शांत मन

जब हम अपनी पसंद और इच्छाओं को पूरा करते हैं, तो मन में आत्मसंतुष्टि और शांति का अनुभव होता है। यह शांति हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाती है और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की ताकत देती है।

## अपनी खुशी में सबकी खुशी

अगर हम खुद ही अंदर से असंतुष्ट या दुखी रहेंगे, तो हमारे अंदर की नकारात्मकता हमारे रिश्तों पर भी नकारात्मक असर डालेगी। लेकिन अगर हम अपनी खुशी को महत्व देने लगेंगे तो हमारी सकारात्मक ऊर्जा दूसरों को भी खुश और उत्साहित करेगी।

## आत्मविश्वास और आत्मसम्मान

खुद की इच्छाओं और ज़रूरतों को महत्व देने से आत्मविश्वास तेज़ी से बढ़ता है। जब हम अपनी खुशी के लिए फैसले लेते हैं, तो हमारे अंदर खुद को सम्मान



देने की भावना आती है, जिससे हमारा आत्मसम्मान भी मजबूत होता है।

## मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य

हमेशा दूसरों को खुश करने की कोशिश में हम तनाव और दबाव में रहने लगते हैं। इस तरह का मानसिक तनाव धीरे-धीरे शारीरिक परेशानी का गंभीर कारण बनता है। अगर हम अपनी खुशी को प्राथमिकता देंगे, तो तनाव भी कम होगा और सेहत भी अच्छी रहने लगेगी।

## सही फैसले लेना

खुद को समझना और अपनी खुशी को महत्व देना हमें सकारात्मक और सही फैसले लेने में मदद करता है। जब हम खुद संतुष्ट होते हैं, तो निर्णय भी सही तरीके से ले पाते हैं। जिनसे हमारा आगे आने वाला समय सरल और सफल बनता है।

## रिश्तों का संतुलन

अगर हम हमेशा दूसरों की खुशी के लिए अपनी खुशी को महत्व देना छोड़ देंगे तो हमारे जीवन में एक ऐसा समय आएगा जब हमारे मन में अपने साथ-साथ सबके प्रति ही शिकायतें और कड़वाहट भर जाएंगी। लेकिन इसके विपरीत जब हम खुद खुश रहेंगे तो अपने रिश्तों में भी संतुलन और मिलास बनी रहती है।

## जीवन जीने का आनंद

अपना जीवन केवल दूसरों की उम्मीदें पूरी करने तक सीमित ना रखें। हमारी अपनी भी इच्छाएँ और सपने होते हैं। जब हम अपनी खुशी को महत्व देते हैं, तो जीवन जीने का असली आनंद मिलता है और जीवन सकारात्मकता से भर जाता है।

## सकारात्मक ऊर्जा

एक खुश व्यक्ति अपने आस-पास भी सकारात्मक माहौल बनाता है। अगर हम अंदर से संतुष्ट रहेंगे, तो हमारी ऊर्जा परिवार और दोस्तों को भी प्रेरणा देगी। सकारात्मकता से जीवन में खुशियाँ आती हैं और खुशहाल मन अपने आसपास के लोगों को प्रेरित करता है।



## जंगल बचाने के लिए 300 किमी साइकिल चलाकर पीएम के पास पहुंची 7 और 13 साल की दो बहनें

राजस्थान के जयपुर में पर्यावरण को बचाने के लिए दो बहनों ने ऐसा साहसिक कदम उठाया है, जिसकी हर जगह चर्चा हो रही है। इन दोनों बहनों ने जंगल को बचाने का संकल्प लिया और इसके लिए वह 12 दिनों में लगभग 300 किलोमीटर साइकिल चलाकर जयपुर से दिल्ली प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिलने पहुंची।

### क्या है पूरा मामला?

जयपुर के नजदीक एक जंगल क्षेत्र पर अवैध कटाई और अतिक्रमण का खतरा मंडरा रहा था। जंगल बचाने की मुहिम को मजबूत करने और प्रशासन का ध्यान खींचने के लिए नें 7 साल की भव्या और 13 साल की सावी ने यह साइकिल यात्रा शुरू की। उन्होंने गांव-गांव जाकर लोगों को पेड़ों और जंगलों के महत्व के बारे में बताया। सफर के दौरान उन्होंने लोगों को समझाया कि अगर जंगल खत्म होंगे तो पानी की कमी, गर्मी और प्रदूषण बढ़ जाएगा।

### 12 दिन लगातार चलाई साइकिल

11 अगस्त को भव्या और सावी अपने पिता और कुछ अन्य लोगों के साथ जयपुर के पत्रिका गेट से निकलीं और 12 दिन लगातार साइकिल चलाकर 20 अगस्त को दिल्ली पहुंचीं। उनका मकसद पीए मोदी से मुलाकात की इस अवैध कटाई को रुकवाना था लेकिन परिना अपॉइंटमेंट उनकी प्रधानमंत्री से मुलाकात नहीं हो पाई। दोनों बहनों ने कहा वह फिर से साइकिल चलाकर दिल्ली आएंगी।

### जंगल में कट चुके हैं 200 पेड़

प्रेस कॉन्फ्रेंस में सावी ने बताया कि जब वह 9 साल की थी, तब उनके पिता और अन्य लोग इस जंगल की कटाई का विरोध कर रहे थे। इन बहनों का कहना है: अगर हम आज जंगल नहीं बचाएंगे, तो आने वाली पीढ़ियां सांस लेने के लिए भी तरस जाएंगी। डोल का बाद जंगल 100 एकड़ में फैला हुआ है, जहां मॉल बनाने के लिए सैकड़ों पेड़ों की कटाई को लेकर पर्यावरण प्रेमी और स्थानीय लोग महीनों से आंदोलन और विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। पीएम यूनिटी मॉल बनाने के लिए जंगल में अब तक 200 पेड़ काटे जा चुके हैं।

# बच्चे की नींद बताती है कि वह इंटेलीजेंट है या नहीं

## आप भी जानें ये स्लीप पैटर्न

### बच्चे की नींद करती है मानसिक विकास को प्रभावित

बच्चों की नींद और उनकी इंटेलिजेंस के बीच गहरा संबंध होता है। पर्याप्त नींद न लेने से बच्चों की एकाग्रता, प्रदर्शन और भावनात्मक संतुलन प्रभावित हो सकता है।

नींद बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका निभाती है। यह न केवल उनकी सेहत को बेहतर रखती है, बल्कि उनकी बुद्धिमत्ता और एकाग्रता को भी प्रभावित करती है। भारतीय घरों में अक्सर यह धारणा देखी गई है कि 8-9 घंटे की नींद पर्याप्त है, और इससे ज्यादा सोने वाले बच्चों को आलसी समझा जाता है। लेकिन, विशेषज्ञों का कहना है कि उम्र के हिसाब से पर्याप्त नींद लेना बच्चों के लिए बेहद जरूरी है। अगर बच्चा कम सोता है, तो उसका व्यवहार, सीखने की क्षमता और शारीरिक विकास प्रभावित हो सकता है। तो चलिए जानते हैं नींद बच्चे की इंटेलिजेंस और सेहत को कैसे प्रभावित करती है।

#### बच्चों को कितनी नींद लेना चाहिए

अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन के अनुसार, बच्चों को उनकी उम्र के हिसाब से निम्नलिखित नींद की आवश्यकता होती है:

4 से 12 महीने: 12-16 घंटे

1 से 2 साल: 11-14 घंटे

3 से 5 साल: 10-13 घंटे

6 से 12 साल: 9-12 घंटे

13 से 18 साल: 8-10 घंटे

#### पर्याप्त नींद न लेने से क्या परेशानियां आ सकती हैं

पर्याप्त नींद न लेने से बच्चों में कई समस्याएं हो सकती हैं, जैसे चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी और खराब शैक्षणिक प्रदर्शन। इसके अलावा बच्चे का मानसिक और शारीरिक विकास भी रुक सकता है और बच्चा अपनी उम्र से कम डेवलप हो सकता है।

#### बच्चे की नींद क्यों है जरूरी

याददाश्त को मजबूत करना: नींद के दौरान दिमाग दिनभर की जानकारी को व्यवस्थित और संग्रहीत करता है।

दिमाग की सफाई: नींद के समय दिमाग से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं, जो जागने के दौरान जमा हो जाते हैं।

रचनात्मकता और सीखना: नींद दिमाग को नई और पुरानी जानकारी को जोड़ने में मदद करती है, जिससे रचनात्मकता और समस्या समाधान की क्षमता बढ़ती है।



**भावनात्मक संतुलन:** कम नींद लेने वाले बच्चे चिंतित, चिड़चिड़े और भावनाओं को नियंत्रित करने में कमज़ोर हो सकते हैं।

**ध्यान और एकाग्रता:** नींद की कमी से बच्चे विचलित, आवेदी और भावनाओं को नियंत्रित करने में कमज़ोर हो एडीचड़ी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

**शैक्षणिक सफलता:** पर्याप्त नींद लेने वाले बच्चे आसानी से सीखते हैं और स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

**निर्णय लेने की क्षमता:** अच्छी नींद बच्चों को सही निर्णय लेने में मदद करती है।

**शारीरिक स्वास्थ्य:** नींद रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है और बीमारियों से बचाव करती है।

**वजन नियंत्रण:** कम नींद मोटापे और डायबिटीज के खतरे को बढ़ा सकती है।

#### कैसे बच्चे होते हैं होशियार

जो बच्चे अपनी उम्र के अनुसार पर्याप्त नींद लेते हैं, वे न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी तेज होते हैं। ऐसे बच्चे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, खेल और अन्य गतिविधियों में सक्रिय रहते हैं और भावनात्मक रूप से संतुलित होते हैं। कम नींद लेने वाले बच्चों में दुर्घटना का खतरा भी बढ़ जाता है, खासकर किशोरावस्था में। पर्याप्त नींद लेने वाले बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में अधिक इंटेलिजेंट होते हैं।

#### बच्चों को बेहतर नींद दिलाने के उपाय

खेल और व्यायाम: बच्चों को दिन में बाहर खेलने और व्यायाम करने का समय दें। इससे उनका शरीर थकता है और नींद अच्छी आती है।

**प्यार और ध्यान:** सोने से पहले बच्चों को सुरक्षित और प्यार भरा माहौल दें। उनकी चिंताओं को सुनें और उन्हें आश्वस्त करें।

**स्वस्थ सोने का माहौल:** कमरा साफ, शांत, अंधेरा और आरामदायक तापमान वाला होना चाहिए।

**नियमित दिनचर्या:** सोने और झपकी का समय निश्चित करें। दांत साफ करना, नहाना और कहानी पढ़ना जैसी गतिविधियां सामिल करें।

**इलेक्ट्रॉनिक्स से दूरी:** सोने से कम से कम एक घंटे पहले मोबाइल, टीवी या अन्य डिवाइस बंद करें।

# खारे पानी से बाल हो गए हैं खराब इन देसी चीजों से बनाएं सिल्की-स्मूद



बालों का टूटना और झड़ना एक आम समस्या बन गई है. अनहेल्दी डाइट के अलावा खारे पानी का इस्तेमाल भी बालों को बेजान बना रहा है. चलिए जानते हैं कि कैसे आप घरेलू नुस्खें अपना कर बालों को सॉफ्ट और स्मूथ बना सकते हैं.

महिलाएं हों या पुरुष हर किसी को सिल्की-स्मूद हेयर चाहिए होते हैं. लेकिन आज कल की अनहेल्दी लाइफस्टाइल और घरों में आ रहे खारे पानी की वजह से बालों की हेल्थ बिगड़ती ही जा रही है. जिन घरों में प्राइवेट पानी की सप्लाई है वहां तो पानी की क्वालिटी ठीक है. लेकिन जिन घरों में समरसेबल का पानी है उन्हें बालों से लेकर स्किन की समस्या से जूझना पड़ता है. बालों को रिपेयर करने के लिए कई लोग हेयर केयर प्रोडक्ट्स का यूज करते हैं. लेकिन इनमें केमिकल हो सकता है, जिसकी वजह से बालों की हेल्थ और बिगड़ सकती है.

ऐसे में सलाह दी जाती है कि घरेलू नुस्खों से बालों की देखभाल करें. अगर आपके बाल भी झाड़ू जैसे हो गए हैं और आप उन्हें सिल्की-स्मूद बनाना चाहती हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए ही है. यहां हम सबसे पहले जानेंगे कि आखिर नमक के पाने का असर बालों पर किस तरह से पड़ता है और झाड़ू जैसे बालों को रिपेयर करने के लिए किन-किन घरेलू चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं.

## क्या कहती है रिसर्च?

एनसीबीआई की रिपोर्ट के मुताबिक, बालों का झड़ना और टूटना एक आम समस्या बन गई है. लोग ऐसा मानते हैं कि हार्ड पानी बालों को रुखा बनाता है और सॉफ्ट पानी बालों को नुकसान से बचाता है. हार्ड पानी जिसे हम खारा पानी भी कहते हैं, इसलिए बालों के लिए अच्छा नहीं होता है क्योंकि इसमें कैल्शियम कार्बोनेट ( $\text{CaCO}_3$ ) और मैग्नीशियम सल्फेट ( $\text{MgSO}_4$ ) अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो साबून को झाग बनाने से रोकता है. हालांकि, इस रिसर्च में ये भी बताया गया है कि हार्ड वाटर और सॉफ्ट वाटर से धोए बालों में ज्यादा अंतर नहीं पाया गया है. लेकिन अगर पानी में नमक की मात्रा ज्यादा हो तो बालों पर असर पड़ सकता है. अब जान लें कि रुखे बालों

को घरेलू नुस्खों से कैसे ठीक कर सकते हैं.

## दही का करें यूज

दही बालों को पूरा पोषण देने के लिए काफी अच्छा माना जाता है. इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड स्कैल्प को साफ करने में मददगार है. वहीं ये बालों को अंदर से नमी देता है जिससे बाल सॉफ्ट और शाइनी बनते हैं. इसे लगाना भी काफी आसान है. आपको बस अपने पूरे बालों में दही को डाइरेक्ट लगा लेना है. अगर बालों में डैंड्रफ की समस्या है तो दही के साथ नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं.

## अलसी के बीज का जेल लगाएं

अलसी के बीज का जेल बालों को सॉफ्ट और शाइनी बनाने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है. अलसी के बीज विटामिन, ओमेगा 3 फैटी एसिड और फाइबर से भरपूर होते हैं. ये बालों को मजबूत तो बनाने ही हैं. साथ ही बालों में एक नई जान पैदा करते हैं, जिससे बाल काफी मुलायम हो जाते हैं. इसे बनाने के लिए अलसी के बीज को पानी के साथ उबाल लें और छन्नी से इसका जेल अलग कर लें. ठंडा होने पर बालों पर अच्छे से अप्लाई करें और 30 मिनट बाद बाल धो लें.

## ये तरीके भी आएंगे काम

आयलिंग करें- बाल अगर काफी ज्यादा रुखे और बेजान हो रहे हैं, तो हो सकता है उनमें नमी की कमी हो. ऐसे में आपको नारियल तेल या बादाम तेल से बालों की अच्छे से मसाज करनी चाहिए. इससे बालों में मॉइस्चर पहुंचेगा और बाल मुलायम बनेंगे.

हीटिंग ट्रूल्स न करें यूज- हीटिंग ट्रूल्स का इस्तेमाल भी बालों को कमजोर और बेजान बनाता है. ऐसे में बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर के बजाए नेचुरली तरीके से सुखाएं. इसके अलावा कर्ल्स और स्ट्रेट करते समय हीट प्रोटेक्टिंग स्प्रे का यूज करें.

सैटिन तकिया का करें इस्तेमाल- रात को सोने के लिए सैटिन तकिया का इस्तेमाल करें. क्योंकि सैटिन तकिया पर बालों पर धर्षण कम होता है और बाल कम उलझते हैं. जिससे उनके टूटने की समस्या भी कम होती है.

# कमी हार्ट अटैक नहीं आने देगा अनार जूस

## लगातार पी लिया तो खुल जाएगी आर्टीज ब्लॉकेज

भारत में हर हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी बीमारियों के मामले तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट ये ऐसी बीमारी हैं जिसका सीधा संबंध लाइफस्टाइल से है। अगर लाइफस्टाइल खराब होगा तो ऐसी बीमारियों की संभावना बनी रहती है हालांकि फल और हरी सब्जियां दिल को स्वस्थ बनाए रखने में अपनी अहम भूमिका निभाते हैं। वहाँ एक फल का जूस ऐसा है जो दिल की सुरक्षा के लिए नेचुरल दवा का काम करता है। जी हाँ रिपोर्ट की मानें तो अनार का जूस दिल को हैल्डी रखने में बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। चलिए आपको इस पर हुई स्टडी के बारे में बताते हैं।

### 1 साल पीएं अनार का जूस तो नहीं होगी आर्टीरियों में ब्लॉकेज

क्लीनिकल पब्लिश में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति हर दिन लगातार एक साल अनार का जूस पीएं तो उसे आर्टीरीज में ब्लॉकेज की समस्या नहीं होती है। अगर किसी आर्टीरी में प्लाक जमा है तो वह भी 30% तक कम हो सकता है।

### अनार का जूस कैसे दिल के लिए फायदेमंद

बता दें कि अनार के जूस में हाई क्वालिटी के एंटीऑक्सिडेंट्स, प्यूनिकैलेगिन और पॉलीफेनोल्स तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सही रखते हैं। अनार का रस ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी अनार का रस पीना चाहिए। अनार का जूस, शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। इसी के साथ शरीर में इंफ्लेमेशन को भी कम करता है।



जो नसों में सूजन और ब्लॉकेज को कम करता है।

अनार का जूस रिसर्च के मुताबिक, धमनियों में होने वाली ब्लॉकेज को कम करने के लिए रोज अनार का रस पीना चाहिए। हाई बीपी के मरीज भी इसका सेवन कर सकते हैं। दवाओं के साथ लिया जाए तो काफी हद तक लाभ दे सकता है हालांकि एक बार अपने चिकित्सक की सलाह लेना ना भूलें।

### अनार के जूस के और फायदे

इस जूस को पीने से खून की कमी दूर होती

है।

हड्डियों और जोड़ों की हैत्य सही रहती है। स्किन की गुणवत्ता अच्छी होती है।

इसमें विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होते हैं जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

किन लोगों को ये जूस नहीं पीना चाहिए?

अगर कोई किसी बीमारी का इलाज करवा रहे हैं या कोई दर्वाइ खा रहे हैं।

लो बीपी के मरीज इस जूस का सेवन करने से बचें।

किडनी या लिवर की बीमारी से पीड़ित रोगी भी इस जूस को पीने से बचें।



तनाव और घबराहट आपके हार्मोनल बैलेंस को गंभीर रूप

से प्रभावित कर सकता है। यह न सिफ नींद, मूड और ऊर्जा को बिगड़ा है, बल्कि मोटापा, डायबिटीज और अन्य समस्याओं की जड़ भी बनता है। शरीर के सुचारू रूप से काम करने के लिए कई तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इन्हीं में से एक महत्वपूर्ण मिनरल है- आयरन।

आयरन हीमोग्लोबिन बनने के

लिए जरूरी है और यह हीमोग्लोबिन फेफड़े से हमारे शरीर के विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन को पहुंचाने का काम करता है।

#### प्रतिदिन आयरन की जरूरत

अलग-अलग उम्र के लोगों की आयरन की जरूरत अलग-अलग होती है। आम तौर पर महिलाओं को पुरुषों की तुलना में आयरन की जरूरत ज्यादा होती है। गर्भवती महिलाओं को आयरन की ज्यादा मात्रा की जरूरत होती है। इस जरूरत को पूरा करने के लिए अक्सर उन्हें आयरन की गोलियां दी जाती हैं।

#### आयरन की डोज

7 महीने से 12 महीने - 11 मिलीग्राम/प्रतिदिन

1 से 3 साल तक - 9 मिलीग्राम/प्रतिदिन

4 से 8 साल - 10 मिलीग्राम/प्रतिदिन

9 से 13 साल - 9 मिलीग्राम/प्रतिदिन

गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलायें - 27 मिलीग्राम/प्रतिदिन

#### क्यों है आयरन जरूरी

आयरन शरीर के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में आयरन की कमी होने पर ये लक्षण दिखायी देते हैं-

**हमेशा थकान महसूस होना:** आयरन कम होने पर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन के बिना, आपके टिश्यू और मांसपेशियों में कम ऑक्सीजन पहुंचती है और इस कारण शरीर के चारों ओर अधिक ऑक्सीजन युक्त खून को स्थानांतरित करने के लिए हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है, इस कारण अक्सर थकान महसूस होती है।

**पीला पड़ना:** आयरन की कमी से खून की कमी होने पर त्वचा का रंग पीला या सफेद पड़ने लगता है।

**सांस लेने में कठिनाई:** यदि आपकी सांस अक्सर फूलती है या आपको सांस लेने में कठिनाई होती है तो



इसका मतलब आपके शरीर में आयरन की कमी है।

**हाथ पैर ठंडे पड़ना:** अगर आपको अक्सर ठंडे लगती है या आपके हाथ-पैर जल्दी ठंडे हो जाते हैं, तो इसका मतलब है कि आपको आयरन की कमी है।

**नाखून टूटना:** आयरन की कमी का एक बड़ा लक्षण नाखूनों का टूटना और बदरंग होना है।

**इम्युनिटी कम होना:** आयरन की कमी हमारे इम्यून सिस्टम को प्रभावित कर सकती है।

#### आयरन युक्त खाद्य पदार्थ

आयरन की कमी को आप आयरन रिच फूड्स और सहशवलीमेन्ट्स से पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं इन फूड्स के बारे में-

**अनार -** अनार में मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन सी के अलावा आयरन भी अच्छी मात्रा में होता है। अनार खाने से ब्लड में आयरन की कमी दूर होती है और एनर्मिया जैसी बीमारियों से हम दूर रहते हैं।

**चुंकंदर -** चुंकंदर का सेवन करने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। चुंकंदर की पत्तियों को खाएंगे तो ज्यादा आयरन मिलेगा। चुंकंदर की तुलना में इसकी पत्तियों में तीन गुना अधिक आयरन होता है।

**खजूर -** खजूर के सेवन से शरीर में खून की कमी नहीं होती है। इसमें विटामिन ए होता है, जो हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मददगार होता है। विटामिन ए की कमी होने से शरीर में आयरन के अवशोषण में बाधा उत्पन्न होती है।

#### आयरन का इस्तेमाल बढ़ाने के तरीके

कई बार इस कमी के पीछे आयरन का सही तरीके से अवशोषण नहीं होना भी होता है।

अगर ऐसा है तो आप ये तरीके अपनायें- आयरन फूड के साथ विटामिन-सी देने वाले फूड भी खाएं।

- विटामिन सी वाले खट्टे फलों को खायें।
- खाने के बाद कॉफी और चाय पीने से बचें।
- अनाज को खाने से पहले पानी में भिगोएं।
- लोहे की कड़ाही या पैन में खाना बनाने की कोशिश करें।

5.लाइसीन, अमिनो एसिड और आयरन देने वाला क्विनोआ और फलियां खाएं।

# जिम-योग-डाइटिंग नहीं, लोग घटा रहे परफ्यूम से वजन ! दुनियाभर में छाया ट्रेंड

भूल जाइए ओर्जेंपिक-मॉजारो, अब परफ्यूम से भी हो सकता है वेटलॉस, बड़े काम का है यह ट्रेंड

वेटलॉस जर्नी आसान नहीं होती। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि परफ्यूम लगाकर भी आप वजन कम कर सकते हैं।

वजन घटाने के लिए लोग क्या कुछ नहीं करते हैं। जिम जाने से लेकर योग करने तक, डाइटिंग करने से लेकर फास्टिंग तक। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि परफ्यूम लगाकर भी आप वजन कम कर सकते हैं। जी हां, आप सही पढ़ रहे हैं कि परफ्यूम लगाने से न सिर्फ आप खुद महक सकते हैं, बल्कि इससे आपको तृप्ति भी मिलेगी और वजन भी कम होगा। दुनियाभर में यह नया ट्रेंड चल रहा है। आइए जानते हैं काम के ट्रेंड के बारे में।

वेटलॉस जर्नी आसान नहीं होती। लेकिन सोचिए अगर आप एक ऐसे कमरे में दाखिल हो रहे हैं जहां बनीला आइसक्रीम, पिघली हुई चॉकलेट और ताजे कैरेमल की खुशबू तैर रही है। मुँह में पानी आ जाए, लेकिन खास बात ये है कि आप इन्हें सिर्फ सूंघ रहे हैं, खा नहीं रहे। यही है नया 'गोरमे परफ्यूम ट्रेंड'।

## तेजी से बढ़ रही परफ्यूम्स की मांग

इस नए बदलाव के अनुसार साल 2025 में परफ्यूम सिर्फ महक देने के लिए नहीं, बल्कि फिटनेस का हिस्सा बन गया है। दुनियाभर में लोग ऐसे गोरमे परफ्यूम्स अपना रहे हैं। ये परफ्यूम मिठाई, कॉफी, बिस्कुट और चॉकलेट जैसी खुशबू वाले होते हैं। दुनियाभर इन परफ्यूम्स की मांग पिछले एक साल में करीब 24% तक बढ़ चुकी है।

## भूख कम करने में मददगार खुशबू

मार्केट रिसर्च कंपनी मिटेल के अनुसार इन मिठास भरे परफ्यूम्स की खुशबू लोगों की भूख कम करने में मदद कर रही है। खासकर वे लोग जो वजन घटाने के लिए जीएलपी-1 दवाएं जैसे ओर्जेंपिक, वेगोवी, मॉजारो ले रहे हैं, वो अब खाने की जगह इन परफ्यूम्स की ओर आकर्षित हो रहे हैं। ऐसे में अब बिना ज्यादा कैलोरी लिए ही लोग मन को तृप्त कर पा रहे हैं। खुशबू मिलती है, स्वाद का अहसास होता है और वजन भी नहीं बढ़ता।



फील गुड फैक्टर भी करता है काम

कंज्यूमर रिसर्च कंपनी स्पेट के अनुसार गोरमे परफ्यूम खासकर युवाओं के बीच तेजी से पॉपुलर हो रहे हैं। इनकी मीठी खुशबू न सिर्फ भूख दबाती है बल्कि मूड को भी अच्छा कर देती है। आज की तनावभरी जिंदगी में लोग सुकून की तलाश में हैं। इन परफ्यूम्स की चॉकलेट, बनीला और कुकीज जैसी खुशबू उन्हें बचपन की याद दिलाती है। इसी कारण इनकी डिमांड लगातार बढ़ रही है।

## सेलिब्रिटी का भी क्रेज

हॉलीवुड सिंगर सबरीना कारपेंटर ने हाल ही में अपना नया परफ्यूम 'मी एस्प्रेसो' लॉन्च किया है जिसकी खुशबू मीठी कॉफी जैसी है। इस लाइन में और भी परफ्यूम्स हैं जो बिस्कुट और क्रीम फ्लेवर से इंस्पायर्ड हैं। इनकी पैकेजिंग भी इतनी लुभावनी होती है कि यूजर को लगता है जैसे कोई डेजर्ट सामने रखा हो। वहीं लगभग हर बड़ा परफ्यूम ब्रांड वेनिला खुशबू पर फोकस कर रहा है।

## परफ्यूम्स का मीठा बाजार

ग्लोबल रिपोर्ट्स के अनुसार 2025 के अंत तक गोरमे परफ्यूम्स का बाजार 33% से ज्यादा बढ़ सकता है। खुशबू की दुनिया में ये नया ट्रेंड हर दिन और मजबूत हो रहा है। ब्रिटेन में हुई एक स्टडी बताती है कि लोग ऐसे परफ्यूम्स को जल्दी पसंद करते हैं और इन्हें लगाने के बाद खुद को खुश महसूस करते हैं। खासतौर पर बनीला जैसी खुशबू लंबे समय तक टिकती है, जिससे यूजर्स को लगता है कि उन्होंने अपने पैसों की पूरी कीमत वसूल ली है।



हंसी और मुस्कुराहट इन शब्दों में कहीं न कहीं छिपा है सुकून। चेहरे पर हल्की सी मुस्कुराहट कई कठिन राहें आसान कर देती है। किसी भी परेशानी को भूलने में हंसी जादूई काम करती है। ये बातें नई नहीं हैं और हम सभी इन्हें जानते हैं। फिर भी आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि हम खुश नहीं हैं। जिंदगी में कुछ कमी है। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो काफी अभाव में जी रहे हैं, फिर भी चेहरे पर एक मुस्कुराहट लिए हैं। कहीं ये कमी, ये अधूरापन हमारा खुद का बनाया हुआ आभासी आवरण तो नहीं है। सबमें खुशी बांटने के उद्देश्य से हर साल मई के पहले रविवार को वर्ल्ड लाफ्टर डे मनाया जाता है। इस बार यह 7 मई को है।

### हमने रूपयों से जोड़ लिया खुशियों का नाता

दरअसल, अक्सर लोग पैसों से खुशियों को तोलते हैं। लेकिन ऐसा करना गलत है। पीपुल्स रिसर्च ऑन ईंडियाज कंज्यूमर इकोनॉमी के एक सर्वे के अनुसार रूपयों और खुशी को कोई खास नाता नहीं है। इस रिसर्च के अनुसार जरूरत से कम और जरूरत से ज्यादा पैसा दोनों ही स्थितियों में खुशहाली का दुश्मन है। रिसर्च से यह भी सामने आया कि अपनी आधी खुशियों को पैसों की कमी के कारण पूरा नहीं कर पाने वाला मिडिल क्लास वर्ग सबसे ज्यादा खुश रहता है। वर्तमान में भारत की कुल आबादी का लगभग 30 प्रतिशत हिस्सा मिडिल क्लास श्रेणी में आता है। पांच से तीस लाख रुपए प्रतिवर्ष कमाने वाला यह वर्ग 'थोड़ा है, थोड़े की जरूरत है' की तर्ज पर चलता हुआ भी खुश है। इसलिए यह साफ है कि कम पैसों में भी खुशियां आपके घर दस्तक देंगी, बस जरूरत है तो एक मुस्कान के साथ उनका दिल खोलकर स्वागत करने की।

### बिना साइड इफेक्ट वाली दवा है हंसी

अपनी अंदर की खुशी को बाहर दिखाने का सबसे अच्छा माध्यम है आपकी हंसी।

अपनी अंदर की खुशी को बाहर दिखाने का सबसे अच्छा माध्यम है आपकी हंसी। आपकी हंसी न सिर्फ

## जिंदगी की 'जान' है हंसी

### इसके फायदे जानकर हैरान हो जाएंगे आप

आपको तनाव मुक्त कर सकती है, बल्कि आपको कई रोगों से भी दूर कर सकती है। दुनियाभर के विशेषज्ञों और अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि हंसी सौ मज़ों की एक दवा है, जो भी बिना साइड इफेक्ट वाली। हंसने से शरीर में ऑक्सीटोसिन हार्मोन और एंडोर्फिन्स केमिकल ज्यादा मात्रा में बनता है। ये दोनों ही फील-गुड हार्मोन्स हैं, जिससे हमारा मूड अच्छा होता है। एंडोर्फिन्स केमिकल घबराहट वाले हार्मोन एड्रीनलीन की मात्रा को शरीर में कम करता है, जिससे हमारा तनाव कम होता है। इसलिए हंसने को थेरेपी माना गया है। रोज सुबह कम से कम 10 से 15 मिनट की यह थेरेपी सभी को लेनी चाहिए।

### कॉमेडी फिल्मों का असर

हंसी वो दवा है, जो हमें कई बीमारियों से दूर रखती है।



हंसी वो दवा है, जो हमें कई बीमारियों से दूर रखती है। यूरोपियन सोसाइटी ऑफ कार्डियोलॉजी की ओर से की गई एक स्टडी में सामने आया कि जो लोग कॉमेडी फिल्म या शो देखते हैं उनमें एक घंटे के अंदर ही वैसोडायलेटिव प्रभाव नजर आते हैं। यानी उनके ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है। वहीं जो लोग एक्शन मूवी देखते हैं उनका ब्लड सर्कुलेशन धीरे हो जाता है। सोसाइटी की ओर से किए गए एक अन्य अध्ययन में सामने आया कि लाफ्टर थेरेपी लोगों के गुस्से को 20 प्रतिशत तक कम कर देती है। इसी के साथ यह तनाव, डिप्रेशन को भी दूर करती है।

# महिलाओं की बदलती जीवनशैली फैशन फिटनेस और आत्म-अभिव्यक्ति की नई परिभाषा

आज की भारतीय महिला केवल फैशन की अनुयायी नहीं है, बल्कि वह ट्रैंड से कहीं आगे चल रही एक सशक्त रचयिता बन चुकी है। वह अपने शरीर, मन और आत्मा-तीनों की भलाई के लिए सोचती है, जूँझती है और अपने अनुभवों को सार्वजनिक मंचों पर साझा भी करती है। यह बदलाव न सिर्फ व्यक्तिगत जीवनशैली में दिखता है, बल्कि सोशल मीडिया, फैशन और फिटनेस की दुनिया में भी एक क्रांति की तरह फैल रहा है।

## उम्र नहीं जज्बा है नई पहचान की कुंजी

टीवी अभिनेत्री श्वेता तिवारी इसका एक सशक्त उदाहरण हैं। 44 वर्ष की उम्र में भी उनका फिटनेस रूटीन—पिलेट्स, कार्डियो और संतुलित पोषण के साथ—यह साबित करता है कि उम्र केवल एक संख्या है। श्वेता की सार्वजनिक छवि अब केवल एक अभिनेत्री की नहीं, बल्कि एक वेलनेस आइकन की बन चुकी है। वे महिलाओं को यह सिखा रही हैं कि मातृत्व, उम्र या प्रोफेशनल दबाव—कुछ भी उन्हें खुद पर काम करने से नहीं रोक सकता। यह बदलाव सिर्फ शरीर को आर्कषक बनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि आत्मविश्वास को पुनर्परिभाषित करने का माध्यम बन चुका है।

## सोशल मीडिया और आत्म-अभिव्यक्ति की नई आजादी

आज महिला कंटेंट क्रिएटर्स केवल फैशन की तस्वीरें या ब्लूटी टिप्स शेयर नहीं करतीं, बल्कि वे एक पूरे विचार की बाहक होती हैं। मूणाल पंचाल, जो अपने बोल्ड मेकअप लुक्स और बॉडी पॉजिटिविटी कैपेन के लिए जानी जाती हैं, युवतियों को यह बताने का साहस दे रही हैं कि सुंदरता के कोई तय पैमाने नहीं होते।

दीपा खोसला जैसे नाम फैशन और वित्तीय शिक्षा को एक साथ जोड़कर युवतियों के लिए नया दृष्टिकोण खोल रहे हैं—जहां वेलनेस, आत्मनिर्भरता और आत्म-प्रेम तीनों एक साथ चलते हैं। डिक्शनरी अरोरा जैसे डिजिटल कलाकार फैशन को कथात्मकता से जोड़ते हैं और कपड़ों को केवल पहनावा नहीं, बल्कि एक विचार की अभिव्यक्ति मानते हैं।

## वेलनेस का मतलब अब सिर्फ डाइट नहीं

फिटनेस अब केवल वजन घटाने या पतले दिखने तक सीमित नहीं रही। महिलाओं के लिए योग, पिलेट्स, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और माइंडफुलनेस जैसी गतिविधियाँ रोजमरा का हिस्सा बन चुकी हैं। वेलनेस का अर्थ अब मानसिक और भावानात्मक स्वास्थ्य से भी है।



कई महिलाएँ सोशल-मीडिया डिटॉक्स, मेडिटेशन चैलेंज और नो मेकअप डे जैसे ट्रैंडिंग को अपनाकर आंतरिक संतुलन और आत्मस्वीकृति को महत्व दे रही हैं। यह एक गहरी सांस्कृतिक पारी है, जहाँ सौंदर्य के बाहरी मानदंडों को चुनौती देकर भीतर की शक्ति को स्वीकारा जा रहा है।

## आत्मनिर्भरता और आत्म-प्रेरणा की मिसाल

यह ट्रैंडिंग हमें बताते हैं कि आज की महिला केवल उपभोक्ता नहीं है, वह निर्माता है—सोच की, स्टाइल की, विचारधाराओं की। वह रील बनाकर सिर्फ वायरल नहीं होती, वह अपने जैसे हजारों अन्य युवाओं के लिए प्रेरणा भी बन जाती है। सोशल मीडिया के इस युग में महिला कंटेंट क्रिएटर अब केवल ब्रांड प्रमोटर नहीं, बल्कि माइक्रो-इन्फ्लूएंसर के रूप में सामाजिक मुद्दों, लैंगिक समानता, वित्तीय सशक्तिकरण और मानसिक स्वास्थ्य जैसे गंभीर विषयों पर भी बातचीत शुरू कर रही हैं।

## फैशन में प्रयोग और पहचान का मेल

जहां पहले फैशन 'क्या पहनें' पर केंद्रित था, अब यह 'मैं कौन हूँ' के सवाल का जवाब बनता जा रहा है। महिलाएँ अब अपनी संस्कृति, क्षेत्रीय पहचान और जीवन के अनुभवों को अपने पहनावे में आत्मसात कर रही हैं। पारंपरिक साड़ियों के साथ स्पोर्ट्स शूज, हैंडलूम जैकेट्स के साथ स्ट्रीट स्टाइल—यह सब बताता है कि फैशन अब अभिव्यक्ति का जीवंत माध्यम बन चुका है। महिलाओं की जीवनशैली में आ रहा यह बदलाव केवल सौंदर्य और स्टाइल का नहीं, बल्कि आत्मा के स्तर पर स्वीकृति, सशक्तिकरण और आत्मविश्वास का है। चाहे वह श्वेता तिवारी जैसी जानी-मानी हस्ती हों या मूणाल पंचाल जैसी डिजिटल दुनिया की नई आवाजें—ये सभी एक साझा संदेश दे रही हैं कि आज की महिला अपने शरीर और मन दोनों की आवाज को सुनना जानती है।

## क्या स्वाद के साथ-साथ वजन कम

# करने से लेकर दिल का ख्याल रखता है लाल मिर्च!

लाल मिर्च केवल खाने का स्वाद बढ़ाने वाला मसाला नहीं है, बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। भारतीय खाने में मिर्च का इस्तेमाल स्वाद और तीखापन देने के लिए किया जाता है, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ कई स्तरों पर होते हैं। लाल मिर्च मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने, पाचन को सुधारने, इम्यूनिटी मजबूत करने और दिल की सेहत बनाए रखने में मदद करती है।

### मेटाबॉलिज्म बढ़ाए

लाल मिर्च में कैप्साइसिन नामक तत्व मौजूद होता है, जो इसे तीखा बनाता है। कैप्साइसिन में थर्मोजेनिक गुण पाए जाते हैं, जो शरीर में कैलोरी बर्न करने और मेटाबॉलिज्म को तेज करने में मदद करते हैं। इसका नियमित और सीमित मात्रा में सेवन करने से न केवल मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है बल्कि यह वजन कम करने में भी सहायक होता है। इसके अलावा, कैप्साइसिन शरीर में ऊर्जा खर्च बढ़ाकर फैट जलाने में मदद करता है, जिससे स्लिम और फिट रहने में आसानी होती है।

### पाचन को बेहतर बनाए

लाल मिर्च का सेवन पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करता है। यह लार और पाचक रसों के उत्पादन को बढ़ाता है, जिससे खाने को आसानी से पचाया जा सकता है। इसके अलावा, मिर्च ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाती है, जो कब्ज और अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक होती है। ध्यान रहे कि अत्यधिक मिर्च खाने से सीने में जलन या एसिडिटी हो सकती है, इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

### दिल का ख्याल रखे

लाल मिर्च में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा, कैप्साइसिन ब्लड क्लॉट्स बनने से रोकता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है। नियमित रूप से लाल मिर्च का सेवन करने से दिल स्वस्थ रहता है और रक्त संचार भी बेहतर होता है।

### इम्यूनिटी को बनाए मजबूत

लाल मिर्च में विटामिन C अच्छी मात्रा में होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। इसके अलावा, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को तनाव और प्री रेंडकल्स से बचाते हैं। इससे आप बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं और शरीर अधिक सक्रिय महसूस करता है।



दर्द से राहत दिलाए

कैप्साइसिन को दर्द निवारक माना जाता है। लाल मिर्च का सेवन जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद करता है। यह शरीर में सूजन घटाने और दर्द कम करने का काम करता है, इसलिए नियमित रूप से इसे सीमित मात्रा में खाने से दर्द में राहत मिल सकती है।

### खाने का आसान तरीका

सब्जियों और दाल में: सब्जियों, दाल या करी में थोड़ी-सी लाल मिर्च पाउडर डालें। यह स्वाद तो बढ़ाएगा ही, साथ ही मेटाबॉलिज्म और पाचन को भी बेहतर बनाएगा।

सलाद और सूप में: सलाद या सूप में सिरका या नींबू के साथ लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। यह आपकी इम्यूनिटी बढ़ाने और ब्लड सर्कुलेशन सुधारने में मदद करेगा।

मसालेदार चाय या हर्बल ड्रिंक: अगर आप स्पाइसी हर्बल ड्रिंक या अदरक वाली चाय पसंद करते हैं, तो उसमें एक चुटकी लाल मिर्च डालें। यह थर्मोजेनिक प्रभाव देकर कैलोरी बर्न करने में मदद करेगा। ग्रिल्ड या रोस्टेड फूड: ग्रिल्ड सब्जियां, चिकन या टोफू पर लाल मिर्च का छिड़काव करें। यह स्वाद बढ़ाने के साथ दर्द कम करने और सूजन घटाने में भी सहायक होता है। डिप और सॉस में: हुमस, योगर्ट डिप या टमाटर सॉस में थोड़ी लाल मिर्च मिलाएं। यह खाने में तीखापन लाएगा और दिल और इम्यूनिटी के लिए भी फायदेमंद होगा।

**सुझाव :** लाल मिर्च का सेवन सीमित मात्रा में करें।

पेट में जलन या एसिडिटी होने पर तुरंत मात्रा कम करें।

ताजगी और स्वाद बनाए रखने के लिए हरी या सुखी लाल मिर्च दोनों इस्तेमाल कर सकते हैं। लाल मिर्च सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने वाला मसाला नहीं है। यह वजन कम करने, पाचन सुधारने, दिल की सेहत बनाए रखने, इम्यूनिटी बढ़ाने और दर्द से राहत दिलाने में भी मददगार है। इसलिए, रोजमरा के खाने में इसका सीमित और नियमित इस्तेमाल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।



आज के समय में ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपना खाना स्किप कर देते हैं। इसके साथ ही बहुत से ऐसे लोग हैं जो सोचते रह जाते हैं कि हेल्दी क्या खाएं। अगर आप भी उन्हीं में से हैं, तो आइए जानते हैं एक्सपर्ट से कि आप कैसेहाई फाइबर ब्रेकफास्ट बना सकते हैं।

आजकल के समय में बहुत से लोग ऐसे हैं जो स्लिम और फिट तो रहना चाहते हैं, लेकिन उन्हें यह नहीं समझ आता कि खाएं क्या। कुछ तो ऐसे हैं जो अपनी सेहत का बिल्कुल ध्यान नहीं रखते और सुबह का नाश्ता बहुत हेल्दी कर लेते हैं, जिसके बाद पूरा दिन पेट की समस्याओं से जूझते रहते हैं। अगर आप भी उन्हीं में से हैं और कुछ हेल्दी और टेस्टी खाना चाहते हैं लेकिन यह नहीं समझ पा रहे कि क्या खाएं तो आइए जानते हैं बिना ज्यादा मेहनत और दिक्कत के, आप अपने और अपने परिवार के लिए हेल्दी और हाई प्रोटीन ब्रेकफास्ट कैसे बना सकते हैं।

### इस तरह बनाएं हाई फाइबर ब्रेकफास्ट

एक्सपर्ट के अनुसार, आपको कभी भी रोटी और चावल को एक साथ नहीं खाना चाहिए। ब्रेकफास्ट को हेल्दी बनाने के लिए आप 10 किलो गेहूं के आटे में 1 किलो बेसन का आटा और 1 किलो सोया बीन का आटा मिलाएं। इसके बाद जब आप आटा गूंथें, तो उसमें

जितना आया हो, उतनी मात्रा में हरे पत्ते डालें। आप इनमें से कोई भी पत्ते डाल सकते हैं जैसे

**पालक**

**धनिया**

**पुदीना**

**साग**

**करी पत्ता**

**मूली के पत्ते**

आप जो चाहें, अपने स्वाद अनुसार हरी पत्तियों का चयन कर सकते हैं।

एक्सपर्ट के अनुसार, इन पत्तियों को चटनी की तरह महीन काटकर या पीसकर आटे में अच्छे से मिलाएं और फिर आटा गूंथें। बस इसी तरह आप घर पर ही हेल्दी और टेस्टी हाई फाइबर पराठे बना सकते हैं।

इसका सेवन आप सुबह के नाश्ते में दिन के खाने में या रात के भोजन में कर सकते हैं। इस तरह से आपको हरी पत्तियों का पूरा न्यूट्रीशन मिलेगा, जो कि सेहत के लिए बहद लाभकारी होता है।

### हाई फाइबर ब्रेकफास्ट के फायदे

एक्सपर्ट के अनुसार अगर आप रोजाना हाई फाइबर और प्रोटीन से भरपूर नाश्ता करते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है। इससे पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है जिससे बार-बार भूख नहीं लगती इसके साथ ही बजन कंट्रोल में रहता है। फाइबर युक्त पराठे खाने से शरीर को जरूरी पोषण मिलते हैं, जैसे – आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन C।

**नाश्ते में ब्रेड नहीं खाएं ये टेस्टी पराठा, स्वाद के साथ मिलेगा फाइबर और प्रोटीन**



## मीठा = सफेद बाल?

# ज्यादा मीठा खाने से बालों पर भी क्या असर पड़ता है?

उम्र से पहले बाल सफेद होना सिर्फ जेनेटिक्स या स्ट्रेस की वजह से नहीं होता, बल्कि हमारी खानपान की आदतें भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। समझिए कैसे अधिक मीठा खाते रहने से उम्र से पहले ही बाल सफेद होने लगते हैं।

बढ़ती उम्र के साथ बालों का सफेद होना स्वाभाविक है लेकिन खराब लाइफस्टाइल के चलते कम उम्र के युवा भी सफेद बालों की समस्या से परेशान हैं। धूप, प्रदूषण, गलत खाना-पीना, स्ट्रेस के साथ थायराइड, प्रोटीन की कमी, एनीमिया और जेनेटिक डिसऑर्डर के कारण भी बाल कम उम्र में सफेद हो रहे हैं। ऐसे में अपने खाने-पीने कुछ बदलाव करके इस समस्या को कम किया जा सकता है।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि बहुत ज्यादा मीठा खाना भी बालों को समय से पहले सफेद कर सकता है? जी हाँ, चीनी बालों के सफेद होने की गति को बढ़ा देती है। क्योंकि चीनी में एंजिंग इफेक्ट्स होते हैं, जिससे बाल कम उम्र में ही सफेद होने लगते हैं। आखिर ऐसा होता क्यों है? आइए जानें।

### चीनी और बालों का कनेक्शन

गायजियाबाद के मैक्स अस्पताल में डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ सौम्या सच्चदेवा बताती हैं कि मीठा खाने का बालों की सफेदी से कोई सीधा संबंध नहीं है। हालांकि बहुत अधिक मात्रा में रोजाना चीनी के इनटेक से शरीर में ग्लूकोज लेवल बढ़ जाता है।

इससे ब्लड शुगर बार-बार ऊपर-नीचे हो सकता है। जिसका असर बालों की जड़ों और तमेलेनिन के प्रोडक्शन पर भी पड़ सकता है। मेलानिन एक पिग्मेट होता है जो बालों को काला या भूराहो है बनाए रखता है। अगर मेलानिन बनना कम हो जाता है तब बाल सफेद होने लगते हैं।

### फ्री रेडिकल्स और डैमेज

ज्यादा शुगर खाने से शरीर में फ्री रेडिकल्स बढ़ते हैं। फ्री रेडिकल्स बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं जो हेयर फॉलिकल्स को कमजोर कर देते हैं। जिसके कारण बाल टूटने लगते हैं और समय से पहले सफेद होने लगते हैं। फ्री रेडिकल्स हमारे शरीर के अंदर बनने वाले अस्थिर अणु या मॉलिक्यूल्स होते हैं। इनमें इलेक्ट्रॉन्स की कमी होती है या ज्यादा होता है, जिसकी वजह से ये खुद को संतुलित करने के लिए शरीर की हेल्दी कोशिकाओं से इलेक्ट्रॉन्स छीन लेते हैं। यही कारण है कि ये बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं।

### स्ट्रेस और मीठा का चक्कर

लगातार बढ़ते स्ट्रेस के कारण लोग मीठा अधिक खाने लगते हैं। शरीर को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। मीठा खाने के बाद थोड़ी देर के लिए तो शरीर को अच्छा लगता है लेकिन लंबे समय में ये हार्मोन को डिसबैलेंस करने लगता है। हार्मोनल बदलावों के कारण भी बाल जल्दी सफेद हो जाते हैं।

### बचाव कैसे करें?

ज्यादा मीठे स्नैक्स और सॉफ्ट ड्रिंक्स से दूरी बनाएं। डाइट में फल, सब्जियां, नट्स और बीज शामिल करें। स्ट्रेस को कम करने के लिए योग और मेडिटेशन करें। पर्याप्त पानी पिएं ताकि शरीर से टॉक्सिन्स निकलते रहें। हेयर केयर के लिए आयरन, विटामिन B12 और प्रोटीन से भरपूर चीजें खाएं। ज्यादा मीठा खाने से बालों की जड़ें कमजोर होती हैं, मेलेनिन कम बनता है और बाल सफेद होने लगते हैं। इसलिए अगर आप अपने बालों को लंबे समय तक काला और हेल्दी रखना चाहते हैं तो मीठा सीमित मात्रा में खाएं और बैलेंस डाइट अपनाएं।

## परिवार के सदस्य में दिखें ये 10 आदतें

### तो दूरी बनाना ही है सही फैसला

#### टॉक्सिक रिश्तों से दूरी बनाकर मानसिक शांति पाएं।

अगर परिवार का कोई सदस्य लगातार नकारात्मक सोच, झूठ, अपमान और स्वार्थी रूपैया दिखाए, तो यह रिश्ता आपके आत्मसम्मान और मानसिक शांति के लिए हानिकारक है। ऐसे में ज़रूरी है कि सही समय पर ऐसे टॉक्सिक रिश्तों से दूरी बना ली जाए।

रिश्ते हमारे जीवन का आधार होते हैं। इस कारण ही हमें अपने परिवार से जुड़ाव, सुरक्षा, प्यार और मानसिक शांति मिलती है। लेकिन ये ज़रूरी नहीं हर रिश्ता हमेशा स्वस्थ और सकारात्मक हो। ऐसा अक्सर देखा जाता है की परिवार के कुछ सदस्य अपनी गलत आदतें, खराब सोच और नकारात्मक व्यवहार से रिश्तों को खोखला कर देते हैं। ऐसी स्थिति में रिश्ते निभाना आत्मसम्मान और मानसिक सेहत दोनों के लिए ही काफी नुकसानदायक साबित होता है। इसलिए यह पहचानना ज़रूरी है कि कौन-सा रिश्ता हमारे लिए अच्छा है और कौन हमें अंदर से खोखला कर रहा है।

ज़रूरी है सही समय पर ऐसे रिश्तों से दूरी बना ली जाए ताकि जीवन खुशहाल रहे।

#### भावनात्मक रूप से परेशान करना

कुछ लोग हर समय हमें गिर्ल महसूस करवाते रहते हैं। इस तरह का भावनात्मक ब्लैकमेल हमारी आजादी और मानसिक शांति छीन लेता है। ऐसे रिश्तों से तुरंत दूरी बना लें।

#### मैं की भावना

अगर परिवार का कोई भी कोई सदस्य आपकी राय को कभी महत्व नहीं देता और हर समय खुद को ही सही साबित करने में लगा रहता है, या बस उसके मन में मैं की भावना है तो ऐसा व्यवहार रिश्ते को कमज़ोर कर देता है। ज़रूरत है दोनों पक्ष एक-दूसरे को सुनें और समझें।

#### साथ न देना

रिश्तों की असली पहचान मुश्किल और दुःख के वक्त में होती है। अगर परिवार का सदस्य सिर्फ खुशियों में आपके साथ हो और परेशानी में किनारा कर ले, तो यह रिश्ता सिर्फ नाम का है। ऐसे लोगों से दूरी बना लेना ही बेहतर है।

#### हिसा करना

किसी भी तरह की हिंसा चाहे वो उसके व्यवहार में दिखाई दें, या फिर वो आपके लिए अपशब्दों का इस्तेमाल करे जैसे चिल्लाना, ताना मारना या हाथ उठाना। ऐसे रिश्ते में रहना आपके आत्मसम्मान और सेहत दोनों के लिए



खतरनाक है।

#### नकारात्मक बातें करना

अगर कोई सदस्य हर समय सिर्फ बुराइयों, शिकायतों और नकारात्मक सोच में डूबा रहता है, तो यह आपके मन पर भी गहरा असर डालता है। लगातार नकारात्मकता आपके आत्मविश्वास और खुशियों को खत्म कर सकती है।

#### सम्मान न करना

किसी भी रिश्ते की नींव सम्मान और भरोसे पर टिकी होती है। अगर परिवार का सदस्य आपकी बातों, फैसलों या भावनाओं का मज़ाक उड़ाता है या आपको बार-बार नीचा दिखाने की कोशिश करता है, तो यह रिश्ता खराब हो चुका है।

#### झूठ बोलना

सच्चाई और भरोसा रिश्ते को मजबूत रखते हैं। लेकिन अगर सामने वाला लगातार झूठ बोले, बातें छुपाए या धोखा दे, तो उस रिश्ते में टिके रहना सिर्फ दर्द और परेशानियां बढ़ाएगा।

#### तुलना करना

अगर कोई हर बक्त आपकी तुलना दूसरों से करता है और आपको नीचा दिखाने का हर संभव प्रयास करता है, तो ऐसे व्यक्ति से तुरंत रिश्ता खत्म कर दें।

#### स्वार्थी

जो सदस्य सिर्फ अपने फायदे के बारे में सोचता हो और आपकी भावनाओं को कभी महत्व न दे, उससे जुड़े रहना आपके लिए गंभीर रूप से नुकसानदायक ही साबित होगा।

#### जलन की भावना

अगर कोई आपकी तरक्की देखकर खुश होने की बजाय जलन और ईर्ष्या महसूस करता है, तो यह साफ इशारा है कि ऐसा रिश्ता बिलकुल भी स्वस्थ नहीं है।

# क्या बाबर ने अपनी जान देकर

## बेटे हुमायूं की जिंदगी बचाई था?

### बाबरनामा में मुगल बादशाह ने बताया पूरा किस्सा



दवाइयां बेअसर थीं। हकीम हाथ खड़े कर चुके थे। हुमायूं के बचने की उम्मीद कम होती जा रही थी। अब ऊपर वाले से दुआएं की जा रही थीं। बेटों में बाबर को हुमायूं से सबसे ज्यादा लगाव था। उसने हुमायूं की जान बचाने के लिए कुरबानी की बात चलाई। मौलानाओं ने तजबीज पेश की कि सबसे कीमती रत्न कोहिनूर को मजहबी मकसदों के लिए भेंट कर दिया जाए। बाबर ने इसे सिरे से खारिज किया। कहा कि वो कौन सा पत्थर है, जो मेरे बेटे की बराबरी पर तुल सके। अच्छा होगा कि ये कीमत मैं खुद की जिंदगी देकर चुकाऊं।

सम्पल में रिहाइश के दौरान हुमायूं बुरी तरह बीमार हो गया। उन दिनों बाबर और बेगमें धौलपुर की सैर पर थे। वहीं मौलाना मुहम्मद फ़र्गरली के खत से हुमायूं की बीमारी की खबर पहुंची। मां महेम बेगम सुनते ही रवाना हुई। मथुरा में उनकी बीमार हुमायूं से भेंट हुई। फिर उन्हें आगरा लाया गया।

गुलबदन बेगम ने “हुमायूंनामा” में लिखा कि मथुरा से आगरा पहुंचने तक हुमायूं और कमज़ोर हो चुके थे। बीच-बीच में होश आने पर गुलबदन बेगम और अन्य बहनों की ओर देख कुछ कहते और फिर आंखें मुंद जातीं। पिता बादशाह बाबर को देख और व्याकुल-परेशान दिखने लगे।

#### कौन सा है वो पत्थर जो बेटे की बराबरी कर सके?

माहेम बेगम अपने बेटे हुमायूं की जिंदगी की ओर से नाउम्मीद हो चली थी। पति बाबर को चिंतित देख उनसे कहा कि आपके तो और बेगमों से भी बेटे हैं। आप क्यों दुखी होते हैं? बाबर का जवाब था कि बेशक और बेटे हैं लेकिन हुमायूं जैसा न ही कोई प्रिय है और न उन जैसा काबिल। इस वक्त तक हुमायूं की बिगड़ती हालत को संभालने की हकीमों की हर कोशिश नाकाम हो चुकी थी। मौलानाओं ने तजबीज पेश की कि सबसे कीमती रत्न कोहिनूर को मजहबी मकसदों के लिए भेंट कर दिया जाए। बाबर ने इसे सिरे से खारिज किया। कहा कि वो कौन सा पत्थर है, जो मेरे बेटे की बराबरी पर तुल सके। अच्छा होगा कि ये कीमत मैं खुद की जिंदगी देकर चुकाऊं।

#### हुमायूं हरा होता गया, बाबर छीजता गया

बाबरनामा के व्यौरे के मुताबिक हुमायूं की जिंदगी के लिए खुद को कुर्बान करने के बाबर के संकल्प को एक संत की देख-रेख में पूरा किया गया। बाबर ने बीमार पड़े हुमायूं के पलांग की तीन परिक्रमा कीं और अल्लाह से दुआ मांगी कि अगर जान का बदला जान है तो मेरी जान लेकर हुमायूं की जान बछा दे। तभी बाबर को बुखार का अहसास हुआ और वो चिल्ला पड़ा कि दुआ कुबूल हुई। फिर कह पड़ा, “मैंने अपने ऊपर ले लिया। < जारी >

इसी दौरान लोदी की मां ने बाबर के हिंदुस्तानी बाबर्ची और चाशनीगीर को अपनी ओर मिला उस तश्तरी में जहर रखवा दिया था, जिसमें घी से चुपड़े फुल्के बाबर को पेश किए गए। इन फुलकों को खाने से बाबर की हालत खराब हो गई थी। तब बाबर बच गया था। लेकिन हकीमों के मुताबिक उस जहर के असर से शरीर मुक्त नहीं हो पाया।

### बादशाहत किसे सौंपना चाहता था बाबर?



क्या बाबर हिंदुस्तान की बादशाहत हुमायूं को सौंपना चाहता था? बाबरनामा में 936 हिजरी (1530) की घटनाएं मुगल वंशजों और उनके करीबियों के हवाले के हवाले से दर्ज हैं। उनके मुताबिक बाबर हिंदुस्तान अपने इकलौते दामाद मुहम्मद जमान मीरजा को देना चाहता था जो कि मासूमा का पति था।

अप्रैल 1529 में बाबर ने उसे राजछत्र उपहार में दिया था। यह उपहार उसके अलावा अन्य किसी को नहीं दिया था। दूसरी ओर हुमायूं की मां माहेम बेगम अपने बेटे के लिए हिंदुस्तान की बादशाहत की चाहत रखती थी। जमान को राजछत्र उपहार में दिए जाने के बाद उसे हुमायूं के प्रति बाबर की बेरुखी का अहसास हुआ था। माहेम ने हुमायूं को हिंदुस्तान बुला कर एक बार फिर बाबर का भरोसा हासिल करने का उसे मौका मुहैया कराया।

1527 में बाबर की इजाजत के बिना हुमायूं दिल्ली का खजाना हथिया काबुल रवाना हो गया। लेकिन सितारे हुमायूं के हक में थे। उसकी बीमारी ने पिता बाबर के सारे गिले-शिकवे दूर कर सिर पर ताज सजने का रास्ता साफ कर दिया।

### आखिरी वसीयत हुमायूं के हक में

गुलबदन बेगम के मुताबिक उसके पिता बाबर को भी अपने आखिरी वक्त का अंदाज लग चुका था। कोई दवा-कोशिश काम नहीं आ रही थी। कमजोरी बढ़ती जा रही थी। सभी अमीरों को बुला बाबर ने कहा कि बहुत दिनों से मेरी ख्वाहिश थी कि हिंदुस्तान की बादशाहत हुमायूं मिर्जा को सौंप जराफशां बाग में तनहा आराम करें।

खुदा ने वो मौका नहीं दिया। अब अपनी बीमारियों से दुखी होकर वसीयत कर रहा हूं कि हुमायूं को हमारे स्थान पर समझें। उनका भला करने में कभी न करें और उनके एक राय रहें। हुमायूं तुम्हारे भाइयों, सब संबंधियों और सभी रियाया को तुम्हें और खुद को अल्लाह को सौंपता हूं। बाबर की इन बातों को सुनकर वहां से हरम तक लोगों ने रोना शुरू कर दिया। तीन दिन के अंतराल पर 26 दिसंबर 1930 को बाबर का निधन हो गया।

### बर्दाशतम! बर्दाशतम!

बाबर की बेटी गुलबदन ने हुमायूंनामा में लिखा है, “उसी दिन बादशाह बीमार हो गए और हुमायूं ने नहाने के बाद बाहर आकर दरबार किया।” बाबर दो-तीन महीने रोग शैम्या पर रहा। कुछ इतिहासकार दो-तीन सप्ताह बताते हैं। गुलबदन के मुताबिक, “ज्यों-ज्यों हुमायूं हरा होता गया, त्यों-त्यों बाबर छीजता गया।

### वो जहर जो बाबर के अंत की वजह बना

सेहत सुधरने के साथ हुमायूं कालिंजर चला गया। लेकिन बीमार बाबर की हालत दिनों-दिन बिगड़ती है। खबर पाने पर हुमायूं की वापसी हुई। तमाम हकीमों की कोशिशें नाकाम रहीं। पिता की तकलीफों से परेशान हुमायूं ने हकीमों से कहा जैसे भी मुमकिन हो कुछ करिए।

हकीमों का कहना था कि यह रोग उस जहर की देन है, जो सुल्तान इब्राहिम लोदी की मां ने बाबर्ची से साजिश करके बाबर को खिलवाया था। बाबर ने पानीपत की लड़ाई में लोदी को शिकस्त देकर हिंदुस्तान की बादशाहत हासिल की थी। इस जंग में लोदी मारा गया था। उसकी मां और परिवार के अन्य सदस्य बाबर की सरपरस्ती में थे।

# भारत में कैंसर का खतरा

## दिल्ली-नॉर्थ ईस्ट समेत मिजोरम में सबसे ज्यादा केस, स्टडी में बड़ा खुलासा



पूरी दुनिया में कैंसर के मामले पिछले कुछ साल में तेजी के साथ बढ़े हैं, भारत भी इसकी चपेट में है। महिलाओं से लेकर पुरुषों तक हर कोई इसका आसानी से शिकार बन रहा है। वहीं, इसको लेकर राष्ट्रीय कैंसर रजिस्ट्री कार्यक्रम की तरफ से एक स्टडी जारी की गई है, जिसके आंकड़े काफी हैरान कर देने वाले हैं। इस स्टडी के अनुसार, देश के करीब 11 प्रतिशत लोगों को कैंसर हो सकता है। इसमें सबसे चिंता की बात नॉर्थ-ईस्ट को लेकर है। यहां के मिजोरम में कैंसर मामले सबसे ज्यादा देखने को मिल सकते हैं। अकेले मिजोरम में पुरुषों को कैंसर की चपेट में आने का आंकड़ा 21.1 प्रतिशत है तो महिलाओं में यह आंकड़ा 18.9 प्रतिशत के आसपास है। चलिए आपको बताते हैं कि रिसर्च में क्या-क्या खुलासा किया गया है?

### इस जगह सबसे ज्यादा और यहां कम खतरा

इस पूरे रिसर्च स्टडी में 43 पॉपुलेशन बेस्ड कैंसर रजिस्ट्री के जरिए पिछले पांच साल के आंकड़ों की जांच की गई है। इसमें 7,08,223 कैंसर मरीज और 2,06,457 कैंसर से हुई मौतों का आंकड़ा शामिल किया गया है। इसमें सबसे ज्यादा कैंसर प्रभावित इलाकों की अगर बात करें तो वह मिजोरम की राजधानी आइजोल है। यहां कैंसर की चपेट में आने वालों लोगों की संभावना 1 लाख पुरुषों में लगभग 256 है। वहीं, महिलाओं में यह आंकड़ा 1 लाख में 217 के आसपास है।

अगर सबसे कम कैंसर के खतरे वाले इलाके की बात करें तो उसमें महाराष्ट्र का नाम शामिल है। यहां उस्मानाबाद और बीड़ में सबसे कम कैंसर के खतरे की संभावना है। इस तरह अगर सरल शब्दों में समझा जाए तो नॉर्थ ईस्ट के 6 जिले टॉप पर हैं और उसके बाद कश्मीर घाटी और केरल में इसके दर सबसे अधिक हैं। हैदराबाद जैसे महानगरों की बात करें तो यहां कैंसर की स्थिति यह है कि हर एक लाख महिलाओं में 154 कैंसर मरीज थीं।

### दिल्ली का क्या हाल?

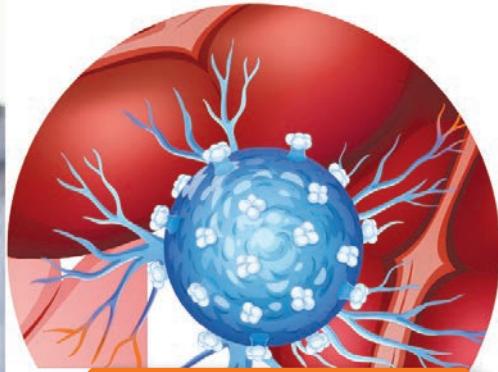
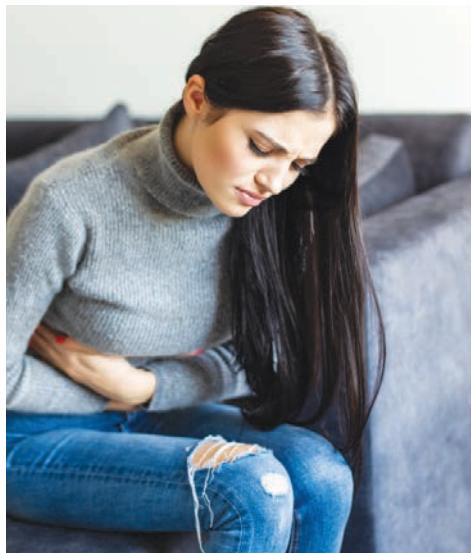
अगर देश की राजधानी दिल्ली की बात करें तो यहां भी कैंसर की स्थिति काफी चिंता बढ़ाने वाली है। यहां पुरुषों की हर एक लाख आवादी में से 147 लोगों को इसकी चपेट में आने की संभावना है, जिसका औसत 146.7 है। अगर दिल्ली के अंदर महिलाओं में कैंसर की स्थिति की बात करें तो इसका जिक्र रिपोर्ट में नहीं किया गया है। दिल्ली की स्थिति इसलिए भी चिंताजनक है, क्योंकि यहां कैंसर की स्थिति राष्ट्रीय औसत से अधिक है।

### फैमिली हिस्ट्री का रखें ध्यान

अगर परिवार में किसी को कैंसर रहा है, तो डॉक्टर से सलाह लेकर जल्दी जांच शुरू करें। एक्सपर्ट मानते हैं कि अगर लोग नियमित हेल्थ चेकअप कराएं और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं, तो कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

तेजी से फैल रहा है वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस या पेट फ्लू

## इसके क्या लक्षण हैं और कैसे बचें



पानी जैसा दस्त होना

मतली, उल्टी या दोनों

पेट में ऐंठन और दर्द

कभी-कभी मांसपेशियों में दर्द

सिरदर्द रहना

हल्का बुखार आना

वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस, जिसे स्टमक फ्लू यानि पेट फ्लू कह सकते हैं। बारसात के मौसम में पेट का फ्लू होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। मायो क्लीनिक में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, पेट में छोटी आंत और बड़ी आंत (कोलन) आपके पाचन तंत्र का हिस्सा हैं, जो खाने को प्रोसेस करते हैं।

वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस होने पर इन अंगों में वायरस के कारण सूजन आ जाती है। इसका मुख्य कारण किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने या खराब खाना खाने या पानी पीना है।

मरीज को पेट में ज्यादा गैस एसिडिटी और मरोठ के साथ इसकी शुरुआत होती है। लक्षण बढ़ने और दवा में देरी होने से स्थिति काफी गंभीर हो सकती है। इसलिए अगर इनमें से कोई भी लक्षण आपको दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

### वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस के लक्षण

गैस्ट्रोएंटेराइटिस और इन्फ्लूएंजा अलग-अलग होते हैं। फ्लू (इन्फ्लूएंजा) केवल आपके सांस तंत्र जिसमें नाक, गले और फेफड़ों को प्रभावित करता है। दूसरी ओर गैस्ट्रोएंटेराइटिस आपकी आंतों पर हमला करता है, जिसके कारण कुछ इस तरह के लक्षण दिखाई देते हैं।

### कभी कभी दस्त में खून आना (अधिक गंभीर संक्रमण)

वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस के लक्षण संक्रमित होने के 1-3 दिनों के भीतर दिखाई दे सकते हैं और ये हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। लक्षण आमतौर पर एक या दो दिन तक ही रहते हैं, लेकिन कभी-कभी ये 14 दिनों तक भी रह सकते हैं। बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी कमज़ोर होने के कारण वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस खतरनाक हो सकता है।

### पेट के फ्लू से कैसे बचें?

वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस यानि पेट के फ्लू से बचाव ही सबसे जरूरी उपाय है। आपको बाहर के दूषित खाने से बचना चाहिए। पानी साफ और उबला हुआ ही पीना चाहिए। अपने हाथों को बार-बार अच्छी तरह से साबुन से धोते रहना चाहिए।

# रोज सुबह-सुबह इस तरह से पिएं नारियल पानी

## दूर हो जाएंगी सेहत से जुड़ी समस्याएं

### नारियल पानी के फायदे

- बॉडी हाइड्रेट करने से बेहद असरदार
- ब्लड में शुगर का लेवल कम करता है
- मेटाबॉलिज्म इंप्रूव करने में सहायक
- डायरिया से राहत दिलाता है
- किडनी के लिए फायदेमंद
- मुंहासों से छुटकारा
- एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

ज्यादातर लोग हाइड्रेशन के लिए नारियल का पानी पीते हैं। लेकिन नारियल का पानी पीकर सेहत को चौतरफा लाभ मिल सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि नारियल के पानी में पोटैशियम, सोडियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन सी, बी-कॉम्प्लेक्स, अमीनो एसिड, शर्करा, एंजाइम और एंटीऑक्सिडेंट समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है।

नारियल के पानी को मॉर्निंग डाइट प्लान में शामिल करने की सलाह दी जाती है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए सुबह-सुबह खाली पेट पोषक तत्वों से भरपूर नारियल का पानी पीना चाहिए। हर रोज नियम से एक गिलास नारियल का पानी पिएं और आपको महज कुछ ही दिनों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर महसूस होने लगेगा। कोकोनट वॉटर आपके इन्पून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार साबित हो सकता है।

सुबह-सुबह नारियल का पानी पीने से न केवल हाइड्रेशन मिलता है बल्कि दिन भर के लिए एनर्जी भी मिलती है। थकान और कमजोरी को दूर करने के लिए इस एनर्जी ड्रिंक का सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा औषधीय गुणों से भरपूर नारियल का पानी मेटाबॉलिज्म को बूस्ट कर आपकी वेट लॉस जर्नी को



आसान बनाने में मददगार साबित हो सकता है। कुल मिलाकर नारियल का पानी आपकी ओवरऑल हेल्थ को सुधारने में असरदार साबित हो सकता है।

पेट से जुड़ी समस्याओं से राहत पाने के लिए भी नारियल के पानी का सेवन किया जा सकता है क्योंकि कोकोनट वॉटर में मौजूद तत्व गट हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। नारियल के पानी को हार्ट हेल्थ के लिए भी फायदेमंद माना जाता है यानी कोकोनट वॉटर पीकर दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।



# हेयर स्टाइल करते वक्त आपके आसपास पैदा हो रहा है प्रदूषण, रिसर्च में खुलासा

सुबह ऑफिस जाने के लिए तैयार होने के लिए या फिर किसी स्पेशल मौके पर जैसे शादी या किसी पार्टी के लिए तैयार होने के लिए आप अपने हेयर स्टाइल पर खास ध्यान देते हैं। कई लोग हेयर स्टाइल के लिए बालों को

काफी चिंताजनक है। साधारण दुकानों से खरीदे गए हेयर-केयर प्रोडक्ट के इस्तेमाल से सांसों के जरिए अंदर जाने वाले नैनोपार्टिकल की संख्या हमारी उम्मीद से कहीं ज्यादा थी।



सुखाना, सीधा करना या धुंधराला

बनाने के लिए कई सारे इलेक्ट्रॉनिक टूल्स का इस्तेमाल करते हैं। आम तौर पर माना जाता है कि इन टूल्स यानी (ब्लॉ-ड्रायर, स्ट्रेटनर या कर्लर) से निकालने वाली हीट से बालों की हेल्थ खराब होती है, आपके बाल जल्द ही खराब हो सकते हैं। लेकिन, हाल ही में एक स्टडी सामने आई है जो बताती है कि इस तरह के टूल्स इस्तेमाल करने से सिर्फ हेयर हेल्थ ही नहीं, बल्कि आपकी खुद की हेल्थ भी खराब हो रही है। वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि इस तरह के टूल्स का इस्तेमाल करने से आपकी सेहत पर सीधा असर पड़ रहा है। ऐसा करने से आपके फेफड़ों में उतना ही प्रदूषण जा सकता है, जितना किसी व्यस्त हाईवे पर खड़े रहने से होता है।

## हेयर स्टाइलिंग से पैदा हो रहा प्रदूषण

अमेरिका के इंडियना के पड्यू यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर नुसरत जंग और पीएचडी स्टूडेंट जियांगुई लियू की लीडरशिप में एक रिसर्च टीम ने पाया कि 10-20 मिनट की हीट-बेस्ड हेयर रूटीन से हवा में 10 अरब से ज्यादा सूक्ष्म कण (छोटे कण) निकल सकते हैं। यह पार्टिकल्स सांस के जरिए फेफड़ों में जा सकते हैं। ये पार्टिकल्स स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं, जैसे सांस लेने में दिक्कत, फेफड़ों में सूजन और यहां तक कि याददाश्त-दिमागी क्षमता में कमी तक आ सकती है। प्रोफेसर जंग ने कहा, यह वाकई

## कैसे की गई रिसर्च ?

प्रोफेसर जंग ने बताया, रिसर्च के लिए एक सामान्य 10 से 15 मिनट की हेयर-केयर रूटीन को देखा गया, इसमें एक या ज्यादा हेयर-केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया गया, जिन्हें गर्म स्टाइलिंग टूल्स जैसे फ्लैट आयरन और कलिंग वैंड्स के साथ मिलाकर इस्तेमाल किया गया। एक्सपरिमेंट में स्टाइलिंग रूटीन अपनाया गया, जिसमें पांच अलग-अलग हेयर प्रोडक्ट (हेयर क्रीम, हेयर सीरम, हेयर लोशन और हेयर स्प्रे) और तीन तरह के टूल्स का इस्तेमाल किया गया। यह इस्तेमाल ठीक वैसे ही किया गया जैसे आप लोग रोजमर्रा की जिंदगी में करते हैं।

## 10 अरब तक नैनोपार्टिकल्स हो सकते हैं रिलीज

प्रोफेसर जंग ने बताया कि जब बालों की देखभाल की ये प्रक्रिया की जाती है, तो कुछ उड़ने वाले और आधे उड़ने वाले इंग्रेडिएंट (जिन्हें साइक्लिक सिलॉक्सेन्स कहा जाता है) हवा में निकल जाते हैं। जब ये गर्म स्टाइलिंग मशीनों की सतह से टकराते हैं (जो 300 डिग्री फारेनहाइट से भी ज्यादा गर्म हो सकती है), तो ये भाप बनकर बहुत छोटे-छोटे नैनोपार्टिकल्स में बदल जाते हैं। जंग ने बताया, हमने मापा कि जब लोग बालों की स्टाइलिंग करते हैं तो हवा में 10 अरब तक नैनोपार्टिकल्स पहुंच सकते हैं।

# अभी सुधारें बरना फंसेंगे मुसीबत में



आज की डिजिटल दुनिया में सोशल मीडिया हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप और एक्स जैसे प्लेटफॉर्म्स हमें दुनिया से जोड़ने के साथ साथ हमारी ज्ञान को तो बढ़ाते हैं। लेकिन जरूरत से अधिक और बिना बजह के स्क्रॉल करते जाना मानसिक स्वास्थ्य के नजरिये से खतरनाक है। क्योंकि इसकी बजह से चिंता और अकेलापन जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। ये बातें हम नहीं बल्कि साइ पोस्ट और वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के अध्ययन से पता चली हैं।

## निष्क्रिय स्क्रॉलिंग कैसे बढ़ा रहा है चिंता और अवसाद

सोशल मीडिया में निष्क्रिय स्क्रॉलिंग कैसे चिंता और अवसाद का कारण बन रहा है उसको जानने से पहले हम यह जानेंगे कि निष्क्रिय स्क्रॉलिंग क्या है। दरअसल यह वह प्रक्रिया है जिसमें यूजर्स केवल दूसरों के पोस्ट और अपडेट्स को देखते हैं, लेकिन किसी प्रकार की सक्रिय रूप से भागीदारी भागीदार नहीं बनते। वेस्टर्न यूनिवर्सिटी (2025) और साइ पोस्ट 2025 के शोध के अनुसार किशोर और युवा जो दिन में 2 घंटे या उससे अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं।

उनमें अन्य बच्चों की तुलना में चिंता और अवसाद के लक्षण अधिक पाए गए हैं। साइ पोस्ट की रिपोर्ट के अनुसार निष्क्रिय सोशल मीडिया उपयोग करने वाले

किशोरों में चिंता के लक्षण 30 फीसदी अधिक पाए गए हैं। वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के 2025 के अध्ययन में पाया गया है कि लंबे समय तक स्क्रॉलिंग करने वाले किशोरों में अकेलेपन की भावना 25 फीसदी अधिक पाई गई है।

## अकेलेपन और सोशल मीडिया

सोशल मीडिया का उद्देश्य लोगों को जोड़ना है, लेकिन लगातार निष्क्रिय स्क्रॉलिंग से यूजर्स में अकेलेपन की भावना बढ़ सकती है। साइक्लोजी टूडे (2025) की रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग सोशल मीडिया पर दूसरों के जीवन की तुलना करते हैं, उन्हें खुद को कमतर महसूस करने की संभावना अधिक होती है। यह अकेलेपन और सामाजिक चिंता दोनों को बढ़ावा देता है।

## सामाजिक तुलना और मानसिक स्वास्थ्य

दरअसल इन अध्ययनों में यह दावा किया गया है कि सोशल मीडिया पर दिखाई जाने वाली 'क्यूरेटेड' और सजाई हुई तस्वीरें उपयोग करने वाले को दूसरों से तुलना करने के लिए मजबूर करती हैं। इससे आत्म-सम्मान कम होता है और मानसिक तनाव बढ़ता है। शोध में पाया गया कि निष्क्रिय यूजर्स में अवसाद और चिंता के लक्षण 20-35% अधिक दिखाई देते हैं। बहीं, कई एक्सपर्ट ने इससे बचाव के लिए सोशल मीडिया पर सक्रिय सहभागिता और समय की सीमाएं तय करने को मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी बताया है।"

# ब्रह्मानंद के सामने तुच्छ है सभी तरह की पद-प्रतिष्ठा

जब तुच्छ बातें आपको महत्वपूर्ण लगने लगें तो समझ लेना चाहिए कि आप 'अकवि' हो गए हैं। फटे कपड़ों में यदि कोई भीख मांग रहा हो और उन कपड़ों के पीछे कोहिनूर छिपा हो, तब भी उसे दयनीय ही माना जाएगा। पर जिस दिन कोई कवि या लेखक अवॉर्ड के लिए जुगाड़ या साजिश करने लगे तो उस दिन उसके फटे कपड़ों के पीछे छिपे कोहिनूर का अपमान हो जाएगा।

सोचिए, जिस दिन नरसी मेहता ने 'वैष्णवजन तो तेने कहिए' जैसा लोकप्रिय भजन लिखा होगा, उस दिन उन्हें किस तरह के आनंद की अनुभूति हुई होगी। इसीलिए कहा जाता है कि काव्यानंद ऐसा आनंद है, जिसकी तुलना केवल ब्रह्मानंद से की जा सकती है। जिसे ब्रह्मानंद की प्राप्ति हो चुकी हो, यदि वह किसी सम्मान के लिए जुगाड़ या साजिश करे तो उसे मीरा बाई की पंक्तियों का स्मरण कर लेना चाहिए: चांद सूरज का तेज त्याग कर अग्न संग प्रेम जोड़ मां रे। अर्थात जो तुच्छ चीज है, उसके पीछे भागना और ब्रह्मानंद सहोदर को धूमिल करना कवि की आनंदानुभूति का उपहास है। यूरोप के महान कवि गेटे ने कहा है- यदि प्रतिष्ठा और चरित्र रास्ते में आमने-सामने आ जाएं तो संभव है वे एक-दूसरे को पहचान ही न पाएं। कवि ने कम शब्दों में बहुत बड़ी बात कह दी है, जो विचारणीय है।

क्या साहित्यकार, कलाकार या सर्जक झूठ बोलने वाला और घड़यंत्र रचने वाला हो सकता है? क्या समाज उससे सहज और सत्य की अपेक्षा नहीं रख सकता? कई साहित्यकार अपने प्रवचनों में झूठ का सहारा लेते हैं। मेरा मानना है कि साहित्यकार भले ही हरिश्चंद्र जैसा सत्यवादी न हो, पर झूठ बोलने वाला घड़यंत्रकारी हो, यह भी स्वीकार्य नहीं है।

सहज सत्य क्या है? जब झूठ बोलने की नौबत आती है, तब अंतरात्मा से एक आवाज उठती है। इस आवाज को अत्यंत मूल्यवान माना जा सकता है। कई बार यही आवाज हमें असत्य से बचा लेती है। भीतर से आने वाली इस आवाज से गंगा प्रकट हो जाए, यह संभव नहीं। मगर कई बार विवशता में असत्य का सहारा लेना उचित भी हो सकता है। असली बात है भीतर से उठने वाली आवाज। यह आवाज कई पापों पर ब्रेक लगा देती है। इस ब्रेक का नाम है संयम।

कवि उमाशंकर ने बहुत सुंदर विचार व्यक्त किए हैं:

घर घर में वीर गांधी जगाओ

द्वारा द्वार पर बुद्धा।



हम भले ही महात्मा गांधी न बन पाएं, पर छोटे गांधी या छोटे बुद्ध तो बन ही सकते हैं। इससे भी देश का चारित्र्य स्तर काफी ऊंचा हो जाएगा। भ्रष्टाचार घट सकता है। जब लोग सत्य की राह पर चलेंगे तो राष्ट्रीय चरित्र अपने आप ऊंचा होगा, इसमें कोई दो मत नहीं। सरकार चाहे तो भी भ्रष्टाचार पूरी तरह हटा नहीं सकती। लेकिन छोटे गांधी और छोटे बुद्ध की संख्या बढ़ेगी तो बदलाव जरूर आएगा। पर इसका आरंभ स्वयं से करना होगा। मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने कहा है- अहिंसा का अर्थ केवल बाहरी या शारीरिक हिंसा से बचना नहीं है, बल्कि भीतर की हिंसा से भी बचना होता है। केवल इतना ही पर्याप्त नहीं है कि आप किसी मनुष्य पर बंदूक न चलाएं, पर उसे अपशब्द कहें, उसे धिक्कारें, यह भी अहिंसा के विरुद्ध है।

## गांधीजी का एक प्रसंग:

उडुपी में गांधीजी की सभा थी। सभा की समाप्ति पर लोग भीगी आंखों से उनके चरणों पर झेंट रखते। वहीं कांग्रेस के एक नेता की बेटी भी थी। उसने गले में सोने का हार और कानों में सोने की बालियां पहन रखी थीं। बिटिया ने भी वह हार और बालियां निकालकर गांधीजी के हाथों में रख दीं। गांधीजी ने पूछा, क्या तेरे माता पिता ने तुझे यह सब देने के लिए कहा था? लड़की बोली, नहीं, उन्होंने तो केवल दो चूड़ियां देने के लिए कहा था। गांधीजी ने कहा, शाबाश। मैं तुझे तेरा हार और तेरी बालियां वापस देता हूं, पर तुझे एक वचन देना होगा। तू जानती है कि हमारे देश में लाखों लोग हैं जिन्हें भरपेट भोजन नहीं मिलता।

# विजयनगर ने बढ़ाया था रामराज्य का विचार



एक किंवदंती के अनुसार, लगभग 700 वर्ष पहले इस क्षेत्र में तुंगभद्रा नदी के तट पर हरिहर और बुक्का नामक भाइयों ने एक विचित्र दृश्य देखा: भेड़ियों द्वारा शिकार किए जा रहे खरोश उलटा भेड़ियों पर वार कर रहे थे। वे समझ गए कि इस भूमि में विरोध करने की प्रवृत्ति है। इसलिए उन्होंने वहां विजयनगर नामक शहर बसाया। आगे चलकर इस शहर ने उत्तर भारत को वश में करने वाले 'तुर्क धर्म' के दक्षिण में विस्तार का विरोध किया। उत्तरकालीन किंवदंतियों के अनुसार, हरिहर और बुक्का ने शृंगेरी मठ के प्रमुख विद्यारण्य से प्रेरित होकर विजयनगर की स्थापना की थी। कहा जाता है कि शृंगेरी मठ के संस्थापक आदि शंकराचार्य ने 1300 वर्ष पहले पूर्वानुमान लगाया था कि हिंदू धर्म को चुनौती देने वाला धर्म भारत में आएगा।

आज हम्मी के पास स्थित विजयनगर के केवल खंडहर बचे हैं। विजयनगर 14वीं से 16वीं शताब्दी के बीच फलाफूला। इस शहर में विशाल चट्टानों विखरी हुई है। कहा जाता है कि श्रीराम की बानर सेना ने रावण की लंका तक राम सेतु इन्हीं चट्टानों से बनाया था। इस क्षेत्र के पहाड़ किञ्चिंधा के बन से जुड़े हैं, जहां हनुमान, सुग्रीव और बाली निवास करते थे। इतिहासकार

मानते हैं कि भारत के क्षेत्रों को रामायण से जोड़ना लगभग 1000 वर्ष पहले तमिल रामायण की रचना के बाद शुरू हुआ। इसलिए रामराज्य स्थापित करने के इच्छुक हरिहर और बुक्का ने विजयनगर की स्थापना कर इस विचार को पुष्ट किया था।

संभव है कि विजयनगर साम्राज्य को ही 'कर्णाटक' राज्य कहा गया हो और वह दक्खन तथा तमिल भाषी क्षेत्रों के बीच स्थित रहा हो। ध्यान रहे कि 'कर्णाटक' नाम आधुनिक भारत के कर्नाटक राज्य से अलग है। पहले 'कर्णाटक' शब्द पूरे दक्खन क्षेत्र के लिए प्रयुक्त होता था, जो पश्चिम में सह्याद्रि पर्वत और पूर्व में कोरमंडल समुद्रतट तक फैला था। काली मिट्टी वाला यह क्षेत्र कृष्णा तथा तुंगभद्रा नदियों और उनकी अनेक उपनदियों से सिंचित था। आधुनिक कर्नाटक राज्य के तीन क्षेत्र माने जाते हैं: तटीय क्षेत्र, जहां कदम्ब राजाओं का वर्चस्व था और जो अरब सागर से व्यापार करता था; उत्तर का सूखा व समतल क्षेत्र, जो पूर्व की ओर उत्तरता है और जहां भीमा व कृष्ण नदियां बहती हैं तथा जहां चालुक्य राजाओं का राज था; और दक्षिण का असमतल क्षेत्र मैसूरू, जहां गंग राजवंश का प्रभुत्व था। उत्तरी और दक्षिणी क्षेत्रों के बीच तुंगभद्रा नदी बहती है। सम्राट अशोक का साम्राज्य इस नदी के उत्तर तक सीमित था। 2000 वर्ष पहले अशोक ने उत्तरी क्षेत्र में आदेशपत्र और बोड्स्ट्रॉप स्थापित किए, जबकि दक्षिणी क्षेत्र में जैन मठ उभरे। विजयनगर की स्थापना से पूर्व पहले राष्ट्रकूट और फिर होयसलों ने इस नदी के दोनों ओर के क्षेत्रों पर शासन किया।

दिल्ली की सल्तनत ने भी केवल दक्खन के उत्तरी भाग पर नियंत्रण किया। 500 वर्ष पहले यानी विजयनगर काल में उत्तरी भाग पर बीदर, बेरार और बीजापुर के दक्खनी सुल्तानों का राज था, जो बहमनी सल्तनत से अलग हुए थे। स्वयं बहमनी सल्तनत दिल्ली सल्तनत से अलग हुई थी। स्पष्ट है कि आधुनिक कर्नाटक राज्य के उत्तरी और दक्षिणी भागों में संस्कृत अलग थी, क्योंकि वहां का भूगोल भिन्न होने के साथ-साथ वहां अलग-अलग राजवंशों का भी शासन रहा।

संभव है कि लगभग 500 ईस्वी के आसपास दक्खन के अनेक समुदाय प्राचीन कन्नड़ भाषा बोलते रहे होंगे। लगभग 1000 ईस्वी तक इस क्षेत्र में और भाषाएं उभरीं: उत्तर में मराठी, जहां गोदावरी नदी बहती थी; गोदावरी और कृष्णा नदियों के संगम क्षेत्रों में तेलुगु; पश्चिमी समुद्रतट पर कौंकणी और दक्षिण में तुलु तथा मलयालम। शुरुआत में विजयनगर साम्राज्य में कन्नड़ प्रमुख भाषा थी। लेकिन जब कृष्णादेवराय ने ओडिशा के गजपति राजाओं को हराकर समृद्ध तेलुगु भाषी कृषक क्षेत्रों पर अधिकार किया, तब तेलुगु विजयनगर की प्रमुख भाषा बन गई। आज भी कन्नड़ और तेलुगु विद्वानों में इस बात पर मतभेद है कि विजयनगर साम्राज्य का श्रेय किस भाषा को दिया जाना चाहिए। संस्कृत भाषा वहां केवल कुलीन ब्राह्मण वर्ग द्वारा बोली जाती थी। वह प्रशासनिक भाषा न होते हुए भी धार्मिक अनुष्ठानों तथा राजाओं और विद्वानों द्वारा प्रयुक्त होती थी। अगले लेख में हम इस चर्चा को आगे बढ़ाते हुए कर्नाटक राज्य के अन्य राजवंशों के बारे में जानेंगे।

# जब सलमान ने घायलों की बचाई थी जान



आज बात मेरे सबसे करीबी दोस्त की, जिसके साथ मैंने सबसे ज्यादा हिट फिल्में की हैं। उस हीरो की, जिसने मुझे डायरेक्टर बनाया और जो इस बक्त का सबसे बड़ा सुपरस्टार है। मैं बात कर रहा हूं सलमान खान की। दुनिया जानती है कि सलमान का दिल कितना बड़ा है और वो सब लोगों के प्रति कितने हमदर्द हैं। सलमान उन नेक लोगों में से हैं, जो मानते हैं कि एक हाथ से दो तो दूसरे हाथ को पता भी नहीं लगना चाहिए।

मुझे याद है, यह 2004-05 की बात है। मैंने एक अंग्रेजी मैगजीन को दिए इंटरव्यू में सलमान की नेकियों और अच्छाइयों के किस्से सुना दिए थे कि किस तरह उन्होंने कई लोगों की पैसों से मदद की, कई बार दूसरों की जान बचाई। ये सुनकर सलमान मुझसे नाराज हो गए थे। उनका मानना था कि गुप्त दान या गुप्त मदद ही असली नेकी है।

मैंने एक फिल्म बनाई थी 'गली गली चोर है'। इसकी शूटिंग के प्री टाइम में हम सब बैठकर बातें करते रहते थे। एक दिन मैंने टीम को सलमान का एक किस्सा सुनाया। मैंने बताया कि एक रात सलमान टाउन से लौट रहे

थे। तभी उनके सामने ही एक कार डिवाइडर से टकरा गई। उसका बहुत बड़ा एक्सीडेंट हो गया था। सलमान ने अपनी गाड़ी रोकी, दौड़कर उस कार तक पहुंचे तो देखा कि दो लड़के लहूलुहान हालत में पड़े थे। उन्होंने तुरंत उन्हें अपनी कार में डाला, अस्पताल ले गए और एडमिट कराया। इसके बाद एक लड़के का पता लेकर वो आधी रात को उसके घर पहुंचे। उन्होंने घर की घंटी बजाई। जब घरवालों ने दरवाजा खोला और सामने सलमान खान को देखा तो वे सब एक्साइटेड हो गए। सलमान उनको बताना चाह रहे थे कि आपके लड़के का एक्सीडेंट हो गया है। वो बात उनको थोड़ी देर से समझ में आई। पहले तो वो यही देखकर हैरान थे कि सलमान उनके घर पर हैं। उसके बाद सलमान उनको लेकर अस्पताल पहुंचे। ये किस्सा सुनकर मेरी फिल्म में राम का किरदार निभा रहे अमित मिस्त्री खड़े हो गए और बोले, 'रूमी भाई, आपको पता है जिन लड़कों को उस रात सलमान ने बचाया था, उनमें से एक मैं था।' यह जानकर मैं चौंक गया। उन्होंने कहा, 'हां, मेरे घरवाले आज भी सलमान को दुआएं देते रहते हैं। आदमी अगर हो तो ऐसा नेक और हमदर्द।' इस वाक्ये पर मुझे कैसर-उल-जाफरी का शेर याद आता है:

**जो डूबना है तो इतने**

**सुकून से डूबो**

कि आस-पास की लहरों को भी पता न लगे एक और किस्सा मेरे अपने ही घर का है। 2003-04 की बात है। रात के करीब साढ़े तीन बजे सलमान का फोन आया। मैं और मेरी पत्नी

गहरी नींद में थे। मैंने घबराकर फोन उठाया। सलमान ने पूछा, "हनान (मेरी पत्नी का नाम) कहां है?" मैंने कहा, "यहां पास में बैठी है, बताइए क्या हुआ?"

सलमान ने बताया कि हनान की बहन के दोनों बेटों का एक्सीडेंट उनके घर के सामने ही हुआ है और वो उन्हें अस्पताल लेकर पहुंचे हैं। मेरी पत्नी की बहन के दो बेटे थे। एक का नाम अंजर था। दूसरे का नाम तुराब है। अंजर की तो मौके पर ही डेथ हो गई थी। यह सुनकर मैं हक्का-बक्का रह गया। मैं और हनान तुरंत सीधे लीलावती पहुंचे। वहां अंजर की बॉडी रखी हुई थी।

वहां सलमान ने बताया, 'रूमी भाई, मैं बस सोने जा रहा था। बाहर हल्की बारिश हो रही थी। तभी जोर का धमाका सुना। बाहर निकला तो एक कार उलटी पड़ी थी। तीन लड़के खून से लथपथ थे। दो को रिक्शा में डालकर अस्पताल भिजवाया, लेकिन तीसरे (अंजर) का बजन ज्यादा था। उसे निकालना मुश्किल हो रहा था। फिर भी किसी तरह निकाला और जब वह रिक्शे में फिट नहीं हुआ तो मैं अपनी कार ले आया। उसके पैर गाड़ी से बाहर लटक रहे थे। मैंने जाफर (सलमान के नौकर) से कहा कि दरवाजा पकड़े रहो और मैं तेजी से गाड़ी चलाता हुआ अस्पताल पहुंचा।

लीलावती पहुंचकर जब अंजर को कार से बाहर निकाला और रोशनी उसके चेहरे पर पड़ी, तब जाफर बोल पड़ा कि अरे, ये तो रूमी भाई की बीवी की सिस्टर का बेटा है। इसके बाद मैंने फोन करके आप लोगों को बुलाया।'

# जैसलमेर: जहाँ मिलेगा असल रेगिस्तान का अनुभव

जैसलमेर एक छोटे कस्बे जैसा सुकूनभरा एहसास करता है। यहां कई खूबसूरत दर्शनीय स्थल हैं। अगर आप रेत के टीलों या धोरों को देखना और असली रेगिस्तान का अनुभव करना चाहते हैं तो यह धूमने के लिए एक आदर्श जगह है। इसे 'गोल्डन सिटी' नाम से भी जाना जाता है और यह नाम पुराने शहर में बलुआ पत्थरों से निर्मित घरों की वजह से मिला है।

## जैसलमेर का किला:

इसे 'गोल्डन फॉर्ट' भी कहा जाता है। इसे जैसलमेर के संस्थापक राजा जैसल ने बनवाया था। यह धूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है। यह एक जीवंत किला है, क्योंकि इसकी दीवारों के भीतर लोग रहते हैं और यहां कई होटल भी बने हुए हैं। इसका निर्माण 1156 ईस्वी में हुआ था, जिससे जैसलमेर शहर की नींव पड़ी। यह विशाल किला राजस्थानी स्थापत्य कला का शानदार उदाहरण है। किले के भीतर खूबसूरत नक्काशीदार मंदिर हैं और स्मृति-चिह्नों की दुकानें भी मिलती हैं।

## गडीसर झील:

यह जैसलमेर का प्रमुख पर्यटन स्थल है। इसे 14वीं सदी में रावत जैसल और रावल गडसी सिंह ने बनवाया था। झील के बीच में कृष्ण मंदिर है और किनारों पर सुंदर नक्काशीदार छतरियां बनी हुई हैं। खासकर सूर्यास्त के समय झील का नजारा बेहद मनमोहक हो जाता है, जब पानी के ऊपर सुनहरी रोशनी का प्रतिविंब शिल्मिलाने लगता है। झील में नौका विहार का अनुभव भी यादगार रहता है।

## सैम और लखमन के रेतीले टीले:

असल रेगिस्तान को देखने के लिए ये सबसे मुनासिब जगह मानी जाती हैं। यहां आपको अथाह रेत का नजारा देखने को मिलता है। सैम ज्यादा लोकप्रिय है, जबकि लखमन अपेक्षाकृत शांत और सुकूनभरा स्थान है। सैम में ड्यून बैशिंग (जीप से रेत के टीलों पर सवारी) का मजा लिया जा सकता है। ये दोनों जैसलमेर शहर से लगभग 50 किलोमीटर दूर स्थित हैं।

## कुलधारा गांव:

कुलधारा एक परित्यक्त गांव है, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह भूतिया है। गांव के मकान और ढांचे खंडहर हो चुके हैं, लेकिन उन्हें सुरक्षित रखा गया है। सूर्यास्त के बाद



यहां जाना मना है। इस गांव के खाली होने के पीछे कई अलग-अलग कथाएं प्रचलित हैं। एक कथा के अनुसार कभी यह समृद्ध गांव हुआ करता था, पर यहां के सामंत या राजा ने इतने अधिक लगान लगा दिए थे कि लोग परेशान हो गए। जब उसने यहां के एक समुदाय के मुख्यिया की बेटी पर नजर डाली तो उस समुदाय के लोगों ने 84 अन्य गांवों के साथ एक ही रात में कुलधारा छोड़ दिया और तभी से यह गांव वीरान पड़ा है। सैम और लखमन के टीलों की ओर जाते समय यहां धूमना अच्छा अनुभव रहता है।

## किराडू मंदिर:

किराडू के मंदिरों को जैसलमेर से एक दिन की यात्रा में देखा जा सकता है। ये जैसलमेर से करीब 155 किलोमीटर दूर बाड़मेर के पास स्थित हैं। यहां पांच मंदिर हैं, जिनमें विष्णु और शिव मंदिर विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं। माना जाता है कि इन मंदिरों का निर्माण 11-12वीं सदी में चालुक्य राजाओं के अधिकारियों द्वारा करवाया गया था।

## स्थानीय खरीदारी:

जैसलमेर अपने शीशे की कढ़ाई वाले कपड़ों, कैमल लेदर वस्तुओं और आभूषणों के लिए मशहूर है। यहां कई स्थानीय बाजार हैं, जहां से आप ये और अन्य हस्तशिल्प खरीद सकते हैं। प्रमुख बाजारों में सदर बाजार, भाटिया बाजार और मानक चौक शामिल हैं। प्रसिद्ध स्मारकों के पास भी कई जगह स्मृति-चिह्न उपलब्ध रहते हैं।

## रेगिस्तान कैप में रहने का अनूठा अनुभव

**कब जाएं:** नवंबर से फरवरी तक का समय यहां जाने का सबसे अच्छा मौसम माना जाता है। इस समय मौसम सुहावना होता है। मार्च, सितंबर और अक्टूबर को शोल्डर सीजन कहा जाता है, जब मौसम ठीक-ठाक रहता है।

# वर्तमान बदलना चाहते हैं, तो अतीत का अध्ययन करें - स्पिनोजा

- मानव द्वारा प्राप्त की जा सकने वाली सर्वोच्च गतिविधि है समझने के लिए सीखना, क्योंकि समझना ही स्वतंत्र होना है।
- जितना अधिक आप जीने के लिए संघर्ष करते हैं, उतना ही कम जीते हैं।
- यह धारणा छोड़ दें कि आपको हर कार्य में निश्चित होना चाहिए। इसके



बजाय, अपने भीतर जो वास्तविक है उसे स्वीकारें, क्योंकि वही निश्चित है।

- यदि आप चाहते हैं कि वर्तमान अतीत से भिन्न हो, तो अतीत का अध्ययन करें।
- हर उत्कृष्ट चीज उतनी ही कठिन होती है जितनी कि वह दुर्लभ होती है।
- मैंने निरंतर प्रयास किया है कि मानव क्रियाओं का न उपहास करूँ, न शोक करूँ, न धृणा करूँ। उन्हें समझूँ।

7. जितनी स्पष्टता से आप स्वयं और अपनी भावनाओं को समझते हैं, उतनी ही वास्तविकता से प्रेम करने लगते हैं।

## अपने मन की देखरेख करनी चाहिए

जीवन की हर कठिनाई को अवसर में बदल दें

जब हम अपने विचारों और आदतों को सकारात्मक बनाते हैं, तो जीवन की हर कठिनाई अवसर में बदल जाती है। आत्म-अनुशासन और स्पष्ट लक्ष्य ही सफलता की असली कुंजी हैं। जैसे माली रोज अपने बगीचे की देखभाल करता है, वैसे ही हमें अपने मन की देखभाल करनी चाहिए। यदि हम अपने मन में अच्छे विचार बोएंगे, तो जीवन में आनंद और सफलता के फूल खिलेंगे। यही सच्ची खुशी देगा।

हर असफलता, सफलता का बीज लेकर आती है सपनों की असली ताकत उन्हें देखने में नहीं, बल्कि उन्हें पूरा करने की हिम्मत में होती है। हर असफलता अपने भीतर सफलता का बीज लेकर आती है, बशर्ते हम हार न मानें। जब जीवन की चुनौतियां सामने आती हैं, तब दृढ़ निश्चय और कड़ी मेहनत हमें आगे बढ़ाते हैं। इंसान वही बनता है, जो वह अपने विचारों से गढ़ता है। यदि लक्ष्य ऊंचा है और नीयत सच्ची, तो कोई कठिनाई स्थाई नहीं रहती। बस धैर्य रखें।

अपने उद्देश्य को स्पष्ट करना जरूरी होता है मनुष्य के भीतर अनंत शक्तियां छिपी हुई हैं। यदि वह अपने आत्मविश्वास और साहस को पहचान ले, तो कोई लक्ष्य असंभव नहीं है। सफलता पाने के लिए बाहरी परिस्थितियों को दोष देने के बजाय अपने भीतर झाँकें। आत्मबल और धैर्य से जीवन की हर कठिनाई पर विजय पाई जा सकती है। जब इंसान अपना उद्देश्य स्पष्ट करता है



और पूरे समर्पण के साथ आगे बढ़ता है, तो जरूर जीतता है।

आप अपने विचारों को नियंत्रित कर अपने जीवन को बदल सकते हैं

आपके विचार ही आपकी वास्तविकता का निर्माण करते हैं। यदि आप सकारात्मक सोचेंगे, तो जीवन में सकारात्मक अनुभव आकर्षित होंगे और यदि नकारात्मक सोचेंगे, तो परिस्थितियां वैसी ही बनेंगी। यूनिवर्स आपके मन की तरंगों को सुनता है और उसी के अनुसार उत्तर देता है। सफलता, स्वास्थ्य और सुख पाने के लिए हमें अपने मन को उसी दिशा में केंद्रित करना होगा। कृतज्ञता और विश्वास बड़ी शक्तियां हैं, जो हमें लक्ष्य के करीब ले जाती हैं। विचारों को नियंत्रित कर जीवन बदल सकते हैं।

# हर हेल्पी लगने वाला खाना स्वास्थ्यवर्धक नहीं होता

## समझिए असल में क्या खा रहे हैं आप

कुछ खाद्य पदार्थ हैं जिनका सेवन हम पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक समझकर करते हैं, परंतु असल में ये सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आजकल कई लोग पौष्टिक आहार की तरफ ज्यादा ध्यान दे रहे हैं। खासतौर पर अधिक तेल, मैदा जैसी चीजों से जितना हो सके परहेज़ करने की कोशिश में हैं। लेकिन विडंबना यह है कि हम इनकी जगह जिन चीजों को स्वास्थ्यवर्धक समझकर खाते हैं, वे असल में हमारी सेहत को पहले से ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती हैं।

### 1- आटे या हेल्दी बिस्किट

धारणा- गेहूं से बने या हेल्दी बिस्किट फाइबर से भरपूर और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

वास्तविकता- ज्यादातर बिस्किट्स में मैदा, ताड़ का तेल, शक्कर और सोडियम अधिक होता है। प्रोसेस्ड स्नैक्स एलडीएल (खराब) कॉलेस्ट्रॉल के चलते हृदय रोग का खतरा बढ़ा सकते हैं।

बेहतर विकल्प- भुने हुए छोले, चने, मखाने या मुट्ठी भर मेवे खाएं।

### 2- फ्लेवर वाले योगर्ट

धारणा- फ्लेवर्ड योगर्ट पेट और हड्डियों के लिए फायदेमंद है।

वास्तविकता- इनमें 2-4 चम्मच शक्कर, कृत्रिम स्वाद और स्टेबलाइज़र मौजूद होते हैं। अतिरिक्त शक्कर मेटाबॉलिक सिंड्रोम और हृदय रोग का खतरा बढ़ा सकती है। बेहतर विकल्प- घर में दही बनाएं और मिठास के लिए उसमें ताजे फल या थोड़ा शहद मिलाएं।

### 3- लो फैट पैकेज्ड खाद्य पदार्थ

धारणा- कम फैट होने के कारण यह हृदय के लिए अच्छा है।

वास्तविकता- फैट कम करने के लिए अक्सर शक्कर, स्टार्च और नमक मिलाया जाता है, जो रक्त शर्करा बढ़ा सकते हैं।

बेहतर विकल्प- मेवे, बीज या एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल जैसे प्राकृतिक फैट चुनें।

### 4- इंस्टेंट ब्रेकफास्ट सीरियल्स

धारणा- पौष्टिक ब्रेकफास्ट से दिन की शुरुआत करते हैं।

वास्तविकता- 'होल ग्रेन' लेबल वाले अनाज भी शक्कर



युक्त और प्रोसेस्ड हो सकते हैं। इनका उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स ब्लड शुगर को जल्दी बढ़ाकर फिर गिराता है, जिससे जल्दी भूख लगती है और मधुमेह

या हृदय रोग का खतरा बढ़ता है।

बेहतर विकल्प- पकाए हुए ओटेस को फल, मेवे, बीजों के साथ खाएं।

### 5- पैकेज्ड नमकीन व स्नैक्स मिक्स

धारणा- नाश्ते के लिए हल्का व अच्छा विकल्प।

वास्तविकता- अधिकतर पैकेज्ड स्नैक्स तेल में तले जाते हैं, उनमें सोडियम और प्रिजर्वेंटिव्स ज्यादा होते हैं। ज्यादा सोडियम रक्तचाप बढ़ाता है और स्ट्रोक या हृदय रोग का खतरा बढ़ा सकता है।

बेहतर विकल्प- घर में भुने मेवे, बिना नमक वाले बीज या हल्के मसाले वाले मुरमुरे।

### 6- फलों का रस/जूस

धारणा- एक गिलास जूस दिन की शुरुआत के लिए अच्छा है।

वास्तविकता- फलों के जूस में सैच्युरेटेड शुगर होती है और जूस में फाइबर नहीं होता। शक्कर बिना फाइबर के जल्दी अवशोषित होती है, जिससे ब्लड शुगर और द्राइग्लिसराइड्स बढ़ सकते हैं। पैकेज्ड जूस में अतिरिक्त स्वीटनर और प्रिजर्वेंटिव्स भी होते हैं।

बेहतर विकल्प- साबुत फल खाएं या स्मूटी बनाएं, जिसमें चिया या अलसी जैसे बीज मिलाएं।

# गुस्से में नीला, प्यार में लाल ! बंदरों की हैरान कर देने वाली असली कहानी

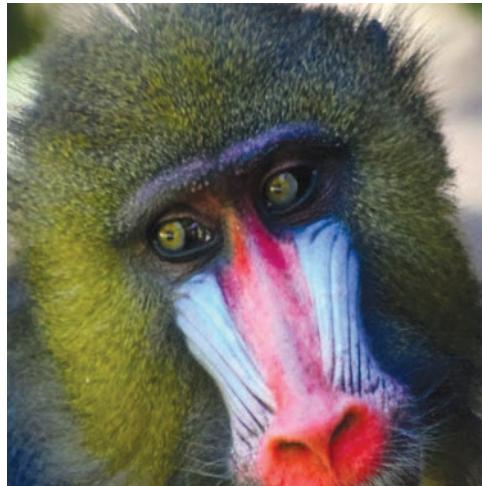
क्या आपको द लायन किंग फिल्म का रफीकी याद है ? लाल और नीली नाक वाला, बड़ी दाढ़ी और बेहद अलग अंदाज वाला बंदर। वही किरदार असल जिंदगी के एक बेहद खास जीव मैनडिल बंदर से प्रेरित था। मैनडिल को दुनिया के सबसे रंगीन और आकर्षक बंदरों में गिना जाता है। इनके रंग-विरंगे चेहरे और शरीर सिर्फ देखने में खूबसूरत नहीं, बल्कि इनके मूड और ताकत की असली झलक भी होते हैं।

वैज्ञानिकों का कहना है कि मैनडिल की सबसे अनोखी खूबी है रंग बदलना। जब ये भावनात्मक रूप से उत्तेजित होते हैं... चाहे गुस्से में हों, प्रभुत्व दिखा रहे हों या फिर मादा को आकर्षित कर रहे हों तो इनका चेहरा और शरीर का कुछ हिस्सा चमकदार नीले या लाल रंग में बदल जाता है। खासकर नर मैनडिल का रंग बदलना ज्यादा साफ नजर आता है और यह उनके टेस्टोस्टेरोन लेवल से सीधा जुड़ा होता है।



रंगों से जताते हैं ताकत और प्यार

नर मैनडिल का नीलापन उनके प्रभुत्व और ताकत की निशानी है। जितना ज्यादा नीला रंग, उतना ज्यादा



प्रभावी माना जाता है। यही बजह है कि मादा मैनडिल साथी चुनते समय सबसे ज्यादा नीले रंग वाले नर को ही पसंद करती हैं। वहीं जब ये बंदर गुस्से में होते हैं तो उनका चेहरा लाल रंग का हो जाता है। जो दुश्मनों और प्रतिद्वंद्वियों के लिए एक तरह की चेतावनी होती है।

अफ्रीकी जंगलों के 'सोशल एनिमल'

मैनडिल केवल रंगीन ही नहीं बल्कि बेहद सामाजिक भी होते हैं। ये सैकड़ों की संख्या में बड़े समूहों में रहते हैं और एक-दूसरे के साथ मिलकर जंगल में अपना इलाका सुरक्षित रखते हैं। प्रभुत्व जताने, शिकारी से लड़ने और साथी को आकर्षित करने के लिए इनका रंग बदलना सबसे अहम हथियार है।

अफ्रीकी जंगलों की यह प्रजाति अब संकटग्रस्त श्रेणी में शामिल है।

संकट में है ये दुर्लभ प्रजाति

पश्चिम-मध्य अफ्रीका के उष्णकटिबंधीय जंगलों में पाए जाने वाले मैनडिल अब इंसानी गतिविधियों और शिकार के कारण संकटग्रस्त हो चुके हैं। इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर (IUCN) ने इन्हें Endangered Species की सूची में रखा है। हालांकि कई गैर-सरकारी संगठन और स्थानीय सरकारें इनके संरक्षण में जुटी हैं। लेकिन घटती आबादी अब भी चिंता का बड़ा कारण है।



Anuradhi Abrol

**मूलांक**

(1, 10, 19, 28)

आत्मविश्वास से लिए गए फैसले आपको आगे बढ़ाएँगे। नम्रता आपके नेतृत्व को और मज़बूत करेगी।

**मूलांक**

(2, 11, 20, 29)

यह हफ्ता रिश्तों को सँवारने का है। संवेदनशीलता और सहयोग से शांति बनी रहेगी।

**मूलांक**

(3, 12, 21, 30)

आपकी रचनात्मक सोच चमकेगी। नए विचारों से दूसरों को प्रेरणा देंगे।

**मूलांक**

(4, 13, 22, 31)

धैर्य और अनुशासन आपकी ताक़त हैं। योजनाबद्ध प्रयास से स्थायी लाभ होगा।

**मूलांक**

(5, 14, 23)

बदलाव और नए अवसर सामने आएँगे। खुले मन से उन्हें अपनाएँ।

# मूलांक आधारित सप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 14 सितम्बर - 20 सितम्बर 2025

**मूलांक**

(6, 15, 24)

परिवार और प्रियजनों का साथ मन को संतुलन देगा। प्रेम रिश्तों में मधुरता बढ़ेगी।

**मूलांक**

(7, 16, 25)

आत्मचिंतन से सही दिशा मिलेगी। भीतर की शांति आपका मार्गदर्शन करेगी।

**मूलांक**

(8, 17, 26)

ज़िम्मेदारी और कर्म का दबाव रहेगा, लेकिन धैर्य से आप जीतेंगे।

**मूलांक**

(9, 18, 27)

ऊर्जा को सकारात्मक कार्यों में लगाएँ। सेवा और जुनून से उपलब्धि मिलेगी।

## अनुराधिका अबरोल



एक समर्पित एस्ट्रोनॉमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी आने जीवन पथ, नामोक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंटराक्शन पर फैली कर या सत्र बुक करें।

Instagram | YouTube: @anuradhi\_abrol\_numerology  
संपर्क करें: +91 98701 28643

# केरल का खूबसूरत हिल स्टेशन और प्राकृतिक सौंदर्य का खजाना थेकडी

## हरियाली, रोमांच और शांति का संगम



केरल के इडुक्की जिले में स्थित थेकडी अपनी प्राकृतिक सुंदरता, मसाले के बागानों और वन्यजीवों के लिए मशहूर है। पेरियार अभयारण्य से लेकर पांडिकुझी तक, यहां की हर जगह रोमांच और सुकून का अनोखा संगम पेश करती है।

केरल के इडुक्की जिले में स्थित थेकडी एक अद्भुत हिल स्टेशन है। जिसे अपनी प्राकृतिक सुंदरता, हरियाली, और वन्य जीवन के लिए जाना जाता है। यह स्थान पर्यटकों के लिए शांतिपूर्ण वातावरण, एडवेंचर और प्राकृतिक दृश्यों का संगम प्रदान करता है। थेकडी न केवल प्रकृति प्रेमियों के लिए बल्कि साहसिक गतिविधियों में रुचि रखने वालों के लिए भी एक आकर्षण केंद्र है। यहां की हरियाली और ठंडी हवा हर किसी का मन मोह लेती है। थेकडी में धूमने की कई जगहें हैं लेकिन यहां की पांच बेहतरीन जगहें इसे खास बनाती हैं।

### पेरियार वन्यजीव अभयारण्य

पेरियार वन्यजीव अभयारण्य थेकडी की सबसे प्रमुख आकर्षणों में से एक है। यह एक संरक्षित वन क्षेत्र है, जहां आप हाथी, बाघ, हिरण और विभिन्न प्रकार के पक्षियों को उनके प्राकृतिक आवास में देख सकते हैं। यहां का मुख्य आकर्षण है पेरियार झील, जहां पर्यटक बोटिंग का आनंद ले सकते हैं। बोटिंग के दौरान आप जंगली जानवरों को झील के किनारे पानी पीते हुए या खेलते हुए देख सकते हैं। पेरियार अभयारण्य फोटोग्राफर्स और वन्यजीव प्रेमियों के लिए स्वर्ग के समान है।

### कुमिली पर्यटक गांव

कुमिली थेकडी के पास स्थित एक छोटा और शांत गांव है जो अपने मसालों के बागानों के लिए प्रसिद्ध है। यहां आप काली मिर्च, इलायची, दालचीनी और लौंग जैसी मसालों की खेती को करीब से देख सकते हैं। कुमिली में मसाले खरीदने के लिए कई बाजार हैं जहां से पर्यटक

ताजगी भरे मसाले घर ले जा सकते हैं। यह स्थान शांतिपूर्ण माहौल और सुर्योदय हवा के लिए जाना जाता है।

### मुरिक्कडी

मुरिक्कडी थेकडी से कुछ किलोमीटर की दूरी पर स्थित एक शानदार स्थान है जो अपने चाय, कॉफी और मसालों के बागानों के लिए प्रसिद्ध है। यहां के घुमावदार रास्तों पर चलते हुए आप चाय की पत्तियों और मसालों की ताजगी को महसूस कर सकते हैं। मुरिक्कडी का हरियाली भरा वातावरण और सुर्योदय हवा आपके मन को शांति और सुकून प्रदान करती है। इस जगह पर धूमना आपके यात्रा के अनुभव को बहुत ज्यादा बढ़ा देगा।

### चेम्पियार देवी मंदिर

चेम्पियार देवी मंदिर एक प्राचीन मंदिर है जो धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। यह मंदिर स्थानीय लोगों की आस्था का केंद्र है और अपनी पारंपरिक वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। यहां का शांत और आध्यात्मिक वातावरण हर पर्यटक को अपनी ओर आकर्षित करता है। जिसकी वजह से इस जगह पर लोगों का आना जाना लगा रहता है। इस जगह पर आप भी आकर देवी दर्शन का लाभ उठा सकते हैं।

### पांडिकुझी

पांडिकुझी थेकडी से लगभग 10 किमी की दूरी पर स्थित एक खूबसूरत स्थान है जो ट्रेकिंग और पिकनिक के लिए आदर्श है। यह जगह घने जंगलों, बहती नदियों और हरियाली से घिरी हुई है। प्रकृति प्रेमियों और फोटोग्राफरों के लिए यह स्थान किसी स्वर्ग से कम नहीं है। इस जगह पर आकर आप प्रकृति के कई अद्भुत नज़ारों को देख पाएँगे।

### थेकडी जाने का सही समय

थेकडी का मौसम सालभर सुहावना रहता है, लेकिन इसे धूमने का सबसे अच्छा समय सितंबर से मार्च तक माना जाता है। इस दौरान यहां का वातावरण ठंडा और ताजगी भरा होता है।

# श्रद्धा कपूर का नया अंदाज़: सोशल मीडिया पर छाया सेल्फ-मेड बिंदी वीडियो

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर हमेशा से अपने चुलबुले अंदाज़ और स्वाभाविक अभिनय के लिए जानी जाती रही हैं। उनकी मुख्यराहट और स्क्रीन प्रेज़ेंस ने उन्हें लाखों फैंस का प्रिय बना दिया है। हाल ही में श्रद्धा ने एक ऐसा कदम उठाया जिसने उनके चाहने वालों को और भी ज्यादा अपना दीवाना बना दिया। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर उन्होंने एक मजेदार और रचनात्मक वीडियो साझा किया जिसमें वे अपने 'सेल्फ-मेड बिंदी' का जलवा दिखा रही थीं। यह वीडियो न केवल कुछ ही घंटों में वायरल हो गया बल्कि श्रद्धा की रचनात्मकता और उनकी बनाकर अपने वीडियो और तस्वीरें शेयर करना शुरू कर हल्की-फुल्की मजाकिया शैली का भी बेहतरीन नमूना दिया। इंस्टाग्राम रील्स पर #SelfMadeBindi और #ShraddhaStyle जैसे हैशटैग ट्रेंड करने लगे। इससे



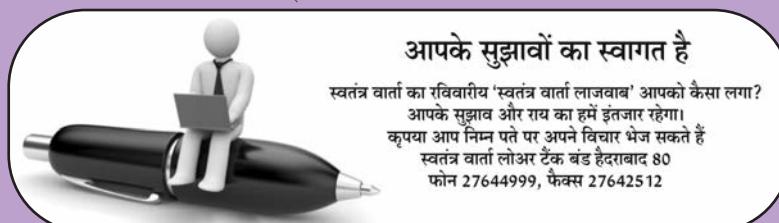
वीडियो में श्रद्धा कपूर साधारण से लुक में नजर आती यह साफ़ हो गया कि श्रद्धा की लोकप्रियता सिर्फ उनके हैं। चेहरे पर हल्का मेकअप और आंखों में एक चमक, अभिनय तक ही सीमित नहीं है, बल्कि उनकी जीवनशैली जैसे कि वह कुछ नया कर दिखाने वाली हों। उन्होंने एक और छोटे-छोटे प्रयोग भी लोगों को बेहद आकर्षित करते कील-आकार वाले आईलाइनर का इस्तेमाल करते हुए हैं। श्रद्धा कपूर का यह रूप उनकी सहजता को दर्शाता है। अपने माथे पर बिंदी बनाई। सामान्य तौर पर लोग बाजार बॉलीवुड की चकाचौंध भरी दुनिया में जहां हर चीज ब्रांडेड से बिंदी खरीदते हैं, या मेकअप के साथ तैयार बिंदी का और परफेक्ट दिखाई जाती है, वहाँ श्रद्धा ने एक साधारण इस्तेमाल करते हैं, लेकिन श्रद्धा ने इसे एक अलग ही आईलाइनर से बिंदी बनाकर यह साबित कर दिया कि अंदाज में पेश किया। उन्होंने इसे माँ के बनाए डिज़ाइनर स्टाइल और ग्लैमर सिर्फ़ महंगे प्रोडक्ट्स पर निर्भर नहीं लुक से प्रेरित बताते हुए दर्शकों के सामने पेश किया। यह है। सादगी में भी खूबसूरती ढूँढ़ी जा सकती है और यही अंदाज उनकी अपनी सहजता और पारिवारिक जड़ों से उनके चाहने वालों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। जुड़े रहने की भावना को भी दर्शाता है।

जैसे ही श्रद्धा ने यह वीडियो पोस्ट किया, सोशल मीडिया पर हलचल मच गई। इंस्टाग्राम पर उनके लाखों हैं। 'आशिकी 2' से लेकर 'स्त्री' और 'छिछोरे' जैसी फॉलोअर्स ने तुरंत इस वीडियो को पसंद किया और कुछ फिल्मों में उन्होंने यह साबित किया कि वे एक बहुमुखी ही घंटों में इसे लाखों लाइक्स और हजारों कमेंट्स मिल अभिनेत्री हैं।

गए, फैंस ने उनकी तारीफ़ करते हुए लिखा कि यह उनकी सादगी और रचनात्मकता का बेहतरीन उदाहरण है। कई फैंस ने कहा कि श्रद्धा हमेशा नई चीज़ों को बहुत ही अनोखे और प्यारे तरीके से पेश करती हैं। वहाँ कुछ ने उनकी तुलना आम भारतीय युवतियों से करते हुए लिखा कि श्रद्धा का यह स्टाइल उन्हें अपनेपन का अहसास कराता है।

श्रद्धा कपूर के इस वीडियो ने सोशल मीडिया पर 'सेल्फ-मेड बिंदी' ट्रेंड को जन्म दे दिया। कई फॉलोअर्स ने खुद भी इसी तरह के बिंदी डिज़ाइन बनाकर अपने वीडियो और तस्वीरें शेयर करना शुरू कर हल्की-फुल्की मजाकिया शैली का भी बेहतरीन नमूना दिया। इंस्टाग्राम रील्स पर #SelfMadeBindi और #ShraddhaStyle जैसे हैशटैग ट्रेंड करने लगे। इससे

अगर श्रद्धा कपूर के करियर की बात करें तो उन्होंने हमेशा



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार होता।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बैंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512