

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



अभिनेत्री  
निकिता रावल  
ने अपने नवीनतम  
परिधान के साथ  
फैशन एडार को  
दोशन किया



## हंसी ठट्ठा



पति- आज रोटी कुछ मोटी नहीं बनी है?

पत्नी- बाहर बर्गर खाने के लिए, इतना बड़ा मुँह खोल लोगे,  
लेकिन घर पर पत्नी और

रोटी दोनों पतली चाहिए.....

पत्नी- देखते ही देखते शादी को 20 साल हो गए  
पति- देखते-देखते तुम्हें हुए होंगे, मुझे तो सुनते-सुनते हुए हैं.....

कारपेटर- सर, दरवाजा ठीक हो  
गया, लेवर चार्ज 1000 रुपये

इंजीनियर- अरे 1 घंटे की इतनी  
फीस तो मेरी भी नहीं है

कारपेटर- सर, जब मैं इंजीनियर था तो मेरी भी नहीं थी.....



दामाद- क्या हुआ सासू मां

सास- सिर में बहुत दर्द हो रहा है

दामाद- सिरदर्द होने पर कुछ देर अपनी बेटी से बात किया करो मांजी

सास- ऐसा क्यों?

दामाद- आपने सुना तो होगा मांजी, जहर ही जहर को मारता है....



राजू (श्याम से)- यार WhatsApp पर एक लड़की मुझसे कह रही थी,

यू आर नाइस गाय

श्याम- फिर क्या हुआ?

राजू- मैंने भी कह दिया- यू आर नाइस भैस

पता नहीं क्यों अब उसकी Dp नहीं दिख रही मुझे.....

सास- एक बात पूछें दामाद जी?

दामाद- हाँ पूछिए

सास- तुम दारु पियत हो कबहु बताये नाहीं

दामाद- तुम्हार लड़की खून पियत है, तुम बताए थे का....



लड़का (लड़की से)- शादी हमेशा अपनी से बड़ी लड़की से ही करनी चाहिए

लड़की- ऐसा क्यों?

लड़का- जब भी वो डाँटें तो दिल कहे, कोई नहीं यार बड़ी है.....

पत्नी- तुम हर बात में मेरे मायके वालों को बीच में क्यों लाते हो?

पति- देखो जब टीवी में खराबी आती है तो कोई टीवी को थोड़े ही बोलता है

गाली तो कंपनी बाले ही खाते हैं

पति की बात सुनकर पत्नी गुस्से से लाल हो गई.....

पुलिस- तुम्हारे सारे कागजात ठीक हैं, लेकिन

फाइन लगेगा 2000 का



पप्पू- सर, सब कागज ठीक है तो फिर फाइन किस बात का

पुलिस- तुमने सारे कागज संभाल कर पॉलिथीन में

रखे हैं

और पॉलिथीन बैन है.....

बॉयफ्रेंड (गर्लफ्रेंड से)- एक जमाना था, जब प्यार में लोग अमर होते थे

फिर समय आया लोग प्यार में अंधे हो जाते थे गर्लफ्रेंड- फिर

बॉयफ्रेंड- अब तो समय वो है, जब प्यार में लोग तोतले हो जाते हैं

गर्लफ्रेंड- वो कैसे?

बॉयफ्रेंड- मेले बाबू ने थाना थाया....

गर्लफ्रेंड (नाराज होते हुए)- इतना लेट क्यों हो गए? मैं कब से वेट कर रही हूं

बॉयफ्रेंड- बॉस ने रोक लिया था, उनके साथ डिनर कर रहा था

गर्लफ्रेंड- अच्छा क्या खाया?

बॉयफ्रेंड- गालियां.....

# बचपन से ही डेवलप करनी चाहिए पब्लिक स्पीकिंग स्किल

पब्लिक स्पीकिंग स्किल व्यक्तित्व, नेतृत्व, संचार कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती है। पब्लिक स्पीकिंग एक ऐसी कला है, जो न केवल व्यक्तित्व को निखारती है, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सफलता की नींव रखती है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि बच्चों को कम उम्र से ही पब्लिक स्पीकिंग का अभ्यास कराने और इसके लिए प्रोत्साहित करने का अवसर देना चाहिए। जब बच्चों को यह अवसर मिलता है, तो उनमें सामाजिक जागरूकता, जिम्मेदारी, कौशल और आत्मविश्वास का विकास होता है। पब्लिक स्पीकिंग और डिबेट से प्राप्त स्किल हमारी डेली लाइफ को प्रभावित करते हैं और बेहतर भविष्य कर आधारशिला बनाते हैं। चाहे स्कूल की पढ़ाई हो, करियर की राह हो या निजी रिश्ते, पब्लिक स्पीकिंग स्किल का महत्व हर जगह देखने को मिलता है। पब्लिक स्पीकिंग का क्या महत्व है और इसे कैसे डेवलप किया जा सकता है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## स्पीकिंग स्किल सिखाएं

पब्लिक स्पीकिंग एक डिजाइरेबल स्किल मानी जाती है, क्योंकि यह न केवल व्यक्तित्व को बेहतर बनाती है, बल्कि कॉन्फिडेंस भी बढ़ाती है। आज के दौर में, तकनीकी ज्ञान या डिग्री ही सफल पेशेवर जीवन की कसौटी नहीं है। बल्कि व्यक्ति का व्यक्तित्व भी निर्भर करता है। बच्चों को पब्लिक स्पीकिंग और डिबेट सीखने का अवसर देने से उन्हें शैक्षणिक प्रगति में भी मदद मिलती है।

## लीडरशिप क्वालिटी का विकास

पब्लिक स्पीकिंग और डिबेट का अभ्यास बच्चों को यह समझने में मदद करता है कि अपने विचारों और विश्वासों के लिए कैसे खड़ा होना है और बिना डर या झिझक के अपनी बात कैसे रखनी है। यह समझ बच्चों में लीडरशिप क्वालिटी को विकसित करने के लिए आवश्यक है। जो बच्चे कम उम्र से ही अपने साथियों का नेतृत्व करने में विश्वास रखते हैं, आत्मविश्वास के साथ खुद को व्यक्त करते हैं और दूसरों के सामने सहजता से बोलते हैं, वे भविष्य में सफल नेतृत्व करते हैं।

## कम्यूनिकेशन स्किल को बढ़ावा

पब्लिक स्पीकिंग में प्रेजेंटेशन की तैयारी और योजना शामिल होती है। इसमें चुने गए विषय पर कुछ रोचक जानकारी या तथ्य शामिल किए जाते हैं, जो दर्शकों के साथ तालिमेल बनाते हैं। यह कम्यूनिकेशन स्किल को बढ़ाता है। यह एक महत्वपूर्ण कौशल है, जो शैक्षणिक और पेशेवर करियर को मजबूत करता है। इससे बच्चे को अपनी बात



कहने का मौका मिलता है साथ ही वह बिना झिझक संवाद करना सीखता है।

## बच्चों को पब्लिक स्पीकिंग स्किल सिखाएं

पब्लिक स्पीकिंग न केवल चिंता और घबराहट को दूर करता है, बल्कि आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। यह स्टूडेंट्स के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि ये गुण कार्यस्थल पर सम्मानित और बांधित हैं। यह उनके करियर को आगे बढ़ाने में मदद करता है। यह बच्चों को अपनी बात और विचारों को ईमानदारी और पारदर्शिता के साथ व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

## स्पीकिंग स्किल कैसे सुधारें

**प्रेक्टिस को प्रोत्साहन:** किसी भी स्किल की तरह, प्रेक्टिस महत्वपूर्ण है। बच्चों को परिवार या दोस्तों के सामने बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। अनौपचारिक सेटिंग से शुरू करें और धीरे-धीरे औपचारिक अवसरों की ओर बढ़ाएं।

**क्रिएटिव फीडबैक:** बच्चों को उनकी कमियों को बिना हतोत्साहित किए सुधार के लिए क्रिएटिव फीडबैक दें। उनकी ताकत और सुधार के क्षेत्रों को हाइलाइट करें।

**कहानी और रोल-प्लेइंग:** बच्चों को कहानी सुनाने या रोल-प्लेइंग गतिविधियों में शामिल करें। यह उनकी रचनात्मकता, आत्मविश्वास को बढ़ाता है और विभिन्न परिदृश्यों में खुद को व्यक्त करने में मदद करता है।

**स्पेशल एक्सरसाइज:** आवाज मॉडलेशन, बॉडी लैंग्वेज और आंखों के संपर्क जैसे पहलुओं के लिए स्पेशल एक्सरसाइज कराएं।

**स्पीकिंग क्लब:** बच्चों के लिए डिजाइन किए गए स्पीकिंग क्लब या कक्षाओं में भागीदारी को प्रोत्साहित करें।

**तैयारी कराएं:** बच्चों को इंट्रोडक्शन और निष्कर्ष के साथ अपने विचारों को व्यवस्थित करना सिखाएं। उन्हें भाषण या प्रस्तुति की रूपरेखा तैयार करने के लिए प्रोत्साहित करें।

**बॉडी लैंग्वेज:** बच्चों को हावभाव, मुद्रा और आंखों के संपर्क के महत्व को समझाएं, ताकि वे दर्शकों को प्रभावी ढंग से जोड़ सकें।

# मानसिक स्वास्थ्य को बिगड़ाने वाले छोटे-छोटे संकेत, जिन्हें न करें नज़रअंदाज़

साधारण लगने वाले लक्षण जैसे नींद की गड़बड़ी, नकारात्मक सोच, चिड़चिड़ापन और सामाजिक दूरी एंजाइटी व डिप्रेशन की ओर इशारा कर सकते हैं। समय रहते इन्हें पहचानकर विशेषज्ञ से सलाह लेना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद ज़रूरी है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, चिंता और मानसिक दबाव आम हो गए हैं। कई बार छोटी-छोटी आदतें और सामान्य व्यवहार हमें पता ही नहीं चलने देते कि हम एंजाइटी और डिप्रेशन की ओर जा रहे हैं। साधारण लगने वाली चीजें जैसे नींद का बिगड़ा, किसी भी तरह के काम में रुचि न रहना, अपने पसंदीदा शौक में भी मन न लगना, बार-बार थकान, नकारात्मक सोच या ध्यान केंद्रित न कर पाना जैसे साड़ी बातें हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालते हैं। इन लक्षणों को समय रहते पहचानना और किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना हमारी मानसिक सेहत के लिए बेहद ज़रूरी है। स्वस्थ मन ही हमारे जीवन में खुशियां और सफलता ला सकता है।

## बार-बार ध्यान भटकना

बिना किसी बीमारी या परेशानी के अगर आपको आसान से काम पर भी ध्यान लगाने में कठिनाई हो रही है या आप बार-बार चीजें भूलने लगे हैं, तो यह भी एंजाइटी और डिप्रेशन का संकेत है। किसी भी तरह का फैसला लेने में कठिनाई महसूस होना जैसी स्थिति आगर लंबे समय तक बने रहने से आपके करियर और रिश्तों पर भी इसका नकारात्मक असर होता है।

## नींद में गड़बड़ी

मानसिक स्वास्थ्य की परेशानी में सबसे आम लक्षण है अचानक नींद का पैटर्न बिगड़ना। नींद न आना या देर रात तक जागना और सुबह जल्दी उठ जाना। बहुत ज्यादा नींद आना, हर वक्त थकान महसूस होना और ज़रूरत से ज्यादा सोते रहना। यह सभी लक्षण बताते हैं कि आपका दिमाग तनाव और दबाव में है।

## नकारात्मक सोच

डिप्रेशन और एंजाइटी के सबसे आम लक्षण है

नकारात्मक सोच। नकारात्मक सोच से भरा व्यक्ति बात-बात पर खुद को दूसरों से कम समझने लगता है और जल्द ही अपना आत्मविश्वास खो देता है। भविष्य को लेकर उसका डर, असुरक्षा और असफलता जैसे विचार उसके दिमाग में बार-बार आते रहते हैं।

## खान-पान की आदतों में बदलाव

एंजाइटी और डिप्रेशन खाने की आदतों पर भी असर डालते हैं। कुछ लोग तनाव में ज्यादा खाना शुरू कर देते हैं। वहीं कुछ लोग बिल्कुल भी खूब महसूस नहीं करते। लंबे समय तक ऐसा करने से शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## चीजों में रुचि कम होना

ऐसे व्यक्ति को जो चीजें पहले बहुत पसंद आती थीं अब उनमें उन्हें किसी भी तरह की दिलचस्पी नहीं रह जाती है। इसमें आपको अपने शौक से भी कोई खास लगाव नहीं रह जाता है।

## सामाजिक दूरी बना लेना

डिप्रेशन में लोग अक्सर दोस्तों और परिवार से दूर हो जाते हैं। वे अकेले रहना पसंद करते हैं और किसी भी तरह की बातचीत से बचते हैं। इस तरह का असामाजिक व्यवहार मानसिक तनाव की जड़ों को और गहरा कर देता है।

## चिड़चिड़ापन और गुस्सा

डिप्रेशन से जूँझ रहा व्यक्ति व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने लगता है। मूड जल्दी बदलना, धैर्य कम होना और लगातार चिड़चिड़ापन बने रहना इसके शुरूआती संकेत हैं। यह व्यवहार परिवार और रिश्तों पर नकारात्मक असर डालता है।

## नशे का आदी हो जाना

कई लोग मानसिक तनाव से बचने के लिए शराब, बीड़ी, सिगरेट या किसी भी नशे का सहारा लेने लगते हैं। यह सब उन्हें अस्थायी रूप से आराम तो देता है लेकिन लंबे समय में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को गंभीर नुकसान पहुंचाता है।



# प्राकृतिक रूप से बालों की ग्रोथ बढ़ाने के लिए अपनाएं ये मॉर्निंग रुटीन दिन की सही शुरुआत से पाएं घने और मजबूत बाल



बालों की सेहत सिर्फ बाहरी देखभाल से नहीं बल्कि रोजमर्मा की आदतों से भी जुड़ी होती है। सुबह का समय इन आदतों को अपनाने का सबसे अच्छा मौका है। गुनगुना पानी, हेल्डी नाश्ता, हल्की मालिश, योग और पर्याप्त पानी जैसे छोटे-छोटे बदलाव आपके बालों को लंबा, घना और मजबूत बना सकते हैं।

सुबह का समय हमारे पूरे दिन की सेहत और ऊर्जा तय करता है। जैसे सुबह का सही रुटीन शरीर और दिमाग के लिए फायदेमंद होता है, वैसे ही यह बालों की सेहत पर भी असर डालता है। अगर आप चाहते हैं कि बाल लंबे, घने और मजबूत बनें तो मॉर्निंग में कुछ आसान आदतें अपनाकर बड़ा फर्क महसूस कर सकते हैं। आइए जानते हैं मॉर्निंग रुटीन जो बालों की नेचुरल ग्रोथ में मदद करेंगे।

## गुनगुने पानी से दिन की शुरुआत

सुबह उठकर ठंडे पानी की बजाय गुनगुना पानी पीना डिटॉक्सिफिकेशन के लिए अच्छा है। जब शरीर से टॉक्सिन बाहर निकलते हैं तो खून का संचार बेहतर होता है और बालों की जड़ों को ज़रूरी पोषण मिलता है।

## हेल्डी नाश्ता ज़रूरी है

खाली पेट रहना बालों को कमज़ोर बना सकता है। प्रोटीन और विटामिन से भरपूर नाश्ता जैसे अंकुरित अनाज, अंडा, औद्स या फल आपके बालों को अंदर से मजबूत बनाते हैं।

## सिर की हल्की मालिश करें



सुबह समय निकालकर 5 मिनट तक स्कैल्प मसाज करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और हेयर फॉलिकल्स एकिटव होकर ग्रोथ को तेज करते हैं। नारियल या बादाम तेल की हल्की मसाज भी फायदेमंद है।

## धूप में कुछ समय बिताएं

सुबह की हल्की धूप से विटामिन-डी मिलता है, जो बालों की मजबूती और ग्रोथ के लिए बेहद ज़रूरी है। रोज 10–15 मिनट धूप लेना पर्याप्त है।

## योग और प्राणायाम करें

अ नु लो म - वि लो म, कपालभाति और सिरासन जैसे योगासन स्कैल्प तक आँकसीजन पहुंचाते हैं। इससे तनाव कम होता है और बाल झड़ने की समस्या घटती है।

## पर्याप्त पानी पिएं

हाइड्रेशन बालों की जड़ों को स्वस्थ रखने का अहम हिस्सा है। सुबह उठते ही 1–2 गिलास पानी पिएं और दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी लें।

## नेचुरल हेयर केयर अपनाएं

सुबह के समय बालों में ज्यादा केमिकल बाले सीरम या जेल लगाने से बचें। नेचुरल हेयर ऑयल या हर्बल टॉनिक का इस्तेमाल करें ताकि बालों को नुकसान न पहुंचे और उनकी ग्रोथ बनी रहे।



जिम के उपकरण, जैसे डम्बल, ट्रेडमिल और योगा मैट्स में शौचालय की सीट से सैकड़ों गुना ज्यादा बैक्टीरिया होते हैं। लेकिन सही सावधानी ही इसका बचाव है।

जिम में पसीना बहाकर खुद को फिट रखना आज हर किसी की प्राथमिकता बन गई है। लेकिन क्या आप जानते हैं जो डम्बल या ट्रेडमिल का आप इस्तेमाल करते हैं, वह बीमारी की वजह भी बन सकती है। एक स्टडी में खुलासा हुआ है कि जिम के उपकरणों पर मौजूद बैक्टीरिया सार्वजनिक शौचालय की सीट से भी ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं। यानी डम्बल पर शौचालय की तुलना में 362 गुना ज्यादा बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जबकि ट्रेडमिल और बाइक पर यह अंकड़ा 417 गुना तक पहुंच जाता है। इस स्टडी के अनुसार, जिम के उपकरणों पर पाए जाने वाले लगभग 90% बैक्टीरिया इंसानों के लिए हानिकारक हैं। यदि आप भी नियमित रूप से इन चीजों का इस्तेमाल कर रहे हैं तो सावधान हो जाइए।

### जिम के उपकरणों पर बैक्टीरिया का खतरा

शोधकर्ताओं ने तीन अलग-अलग फिटनेस सेंटर्स से उपकरणों के नमूने लिए। औसतन, ट्रेडमिल, एक्सरसाइज बाइक और डम्बल जैसे फ्री वेट्स पर प्रति वर्ग इंच एक मिलियन से ज्यादा बैक्टीरिया सेल्स पाए गए। तुलना करें तो एक सामान्य शौचालय की सीट पर लगभग 3,200 बैक्टीरिया सेल्स होते हैं। यानी डम्बल पर शौचालय की तुलना में 362 गुना ज्यादा बैक्टीरिया मौजूद है, जबकि ट्रेडमिल और बाइक पर यह अंकड़ा 417 गुना तक पहुंच जाता है। हालांकि, सभी बैक्टीरिया बीमारी का कारण नहीं बनते, लेकिन स्टडी में पाया गया कि जिम के उपकरणों पर मौजूद 70% से ज्यादा बैक्टीरिया इंसानों के लिए नुकसानदायक है।

### कैसे फैलता है बैक्टीरिया

बैक्टीरिया हर जगह मौजूद है, लेकिन जिम जैसे स्थानों पर इनकी संख्या ज्यादा होती है। ये बैक्टीरिया छोंकने, खांसने, सतहों को छूने, त्वचा के संपर्क और पसीने, खून या लार जैसे शारीरिक तरल पदार्थों के जरिए फैलते हैं। जिन लोगों को पहले से कोई संक्रमण या घाव है, वे बैक्टीरिया

## जिम इक्यूपमेंट बना सकते हैं आपको बीमार

को और आसानी से फैला सकते हैं। इसके अलावा, चांबियां, मोबाइल फोन, पानी की बोतलें और जिम बैग जैसे सामान भी बैक्टीरिया को फैलाने में मदद करते हैं।

### जिम में पाए जाने वाले बैक्टीरिया और बीमारियां

**एथलीट्स फुट:** यह एक फँगल इन्फेक्शन है, जो पैरों में खुजली, त्वचा का फटना और लालिमा पैदा करता है। यह स्विमिंग पूल, लॉकर रूम और एक्सरसाइज मैट्स पर पाया जाता है।

**स्ट्रैफिलोकोक्स ऑरियस:** यह खतरनाक बैक्टीरिया त्वचा और सतहों के संपर्क से फैलता है और फोड़े, सेल्युलाइटिस, निमोनिया जैसी गंभीर बीमारियां पैदा कर सकता है।

**रिंगवर्म:** यह फँगल इन्फेक्शन त्वचा पर गोलाकार, खुजली वाले चकते बनाता है। यह नम वातावरण जैसे जिम में आसानी से फैलता है और इसे ठीक होने में हफ्तों लग सकते हैं।

**कॉमन कोल्ड:** राइनोवायरस के कारण होने वाली यह बीमारी हवा, त्वचा के संपर्क और दूषित सतहों से फैलती है। यह जिम के उपकरणों पर सात दिनों तक जीवित रह सकता है।

**मेथिसिलिन-रेसिस्टेंट स्टैफिलोकोक्स ऑरियस एक "सुपरबग" है,** जो जिम के लॉकर रूम और उपकरणों पर पनपता है। इसे ठीक करना बेहद मुश्किल है।

### सबसे ज्यादा बैक्टीरिया वाले जिम उपकरण

**डम्बल:** इन पर चिपके बैक्टीरिया त्वचा और श्वसन तंत्र के लिए खतरा बन सकते हैं।

**ट्रेडमिल:** पसीने और तौलिया रखने की आदत इसे बैक्टीरिया का अड्डा बनाती है।

योग मैट्स: पसीने से भीगे मैट्स पर बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं।

**क्रॉस ट्रेनिंग:** इनके हैंडल्स पर पसीने से बैक्टीरिया आसानी से फैलते हैं।

**एब बैंच:** पसीने से भीगी बैंच बैक्टीरिया का घर बन सकती है।

**पुल-अप बार्स:** गर्म तापमान में बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं।

### बैक्टीरिया और इन्फेक्शन से खुद को कैसे बचाएं

अपने हाथ और उपकरणों को सैनिटाइजर से साफ करें। अतिरिक्त कपड़े और बैंड साथ रखें। अपनी तौलिया इस्तेमाल करें, कम से कम दो तौलिए साथ रखें। जहां संभव हो, दस्ताने पहनें। बार-बार हाथ मुंह और नाक में न लगाएं।

# दीपिका पादुकोण की पॉपुलैरिटी के आगे फीके पड़े तीनों खान आईएमडीबी की रैंकिंग में नंबर वन पर एकट्रेस

आईएमडीबी की ताजा रिपोर्ट में दीपिका पादुकोण ने शाहरुख, आमिर और सलमान खान को पॉपुलैरिटी में पछाड़कर पहला स्थान हासिल किया है। पॉपुलर फिल्मों की लिस्ट में 2025 की फिल्म सैयारा टॉप पर रही।

बॉलीवुड की मोस्ट पॉपुलर एकट्रेस में से एक दीपिका पादुकोण ने एक बार फिर कमाल कर दिखाया है। अपनी दमदार एकिंग और खूबसूरती के चलते उन्होंने सलमान खान, शाहरुख खान और आमिर खान जैसे सितारों को मात दे दी है। दरअसल, हाल ही में इंटरनेट मूवी डेटाबेस की एक रिपोर्ट सामने आई है। इसमें साल 2000 से लेकर 2025 तक की पॉपुलर फिल्मों की लिस्ट जारी की गई है। इसके अलावा उन सितारों की लिस्ट भी शेयर की गई है जो बीते एक दशक में सबसे ज्यादा सर्च किए गए हैं।

आईएमडीबी कि यह जो लिस्ट सामने आई है उसमें पापुलैरिटी के मामले में दीपिका पादुकोण ने तीनों खान को पीछे छोड़ दिया है। टॉप 10 कलाकारों की इस लिस्ट में एकट्रेस का नाम सबसे पहले नंबर पर है। यह रैंकिंग जनवरी 2014 से अप्रैल 2000 24 की वीकली रैंकिंग पर तैयार की गई है।

## सितारों में टॉप पर दीपिका पादुकोण

टॉप 10 सितारों की जो लिस्ट जारी की गई है उसमें दीपिका पादुकोण सबसे पहले नंबर पर है। दूसरे नंबर पर शाहरुख खान, तीसरे पर ऐश्वर्या राय बच्चन और चौथे पर आलिया भट्ट बनी हुई हैं। इस लिस्ट में पांचवा नंबर दिवंगत एक्टर इरफान खान को मिला है। आमिर खान को छठा नंबर दिया गया है। सुशांत सिंह राजपूत सातवें नंबर पर है, सलमान खान आठवां और रितिक रोशन को नौवां स्थान मिला है। 10वें नंबर पर अक्षय कुमार बने हुए हैं।



## एकट्रेस ने दिया रिएक्शन

टॉप 10 सितारों की लिस्ट में नंबर वन पर आने पर दीपिका पादुकोण ने रिएक्शन भी दिया है। उन्होंने अपने इमोशंस शेयर करते हुए कहा कि “जब मैंने अपना सफर शुरू किया था तो मुझे यह कहा जाता था कि सफल होने के लिए एक महिला को अपने करियर को किस तरह से आगे बढ़ाना चाहिए। यह बताया जाता था कि उसे किस तरह की उम्मीद की जाती है। हालांकि, मैं शुरू से ही लोगों से

सवाल किया करती थी, मैं कठिन से कठिन रास्ता अपनाने से कभी पीछे नहीं हटी। यह सब मैंने इसलिए किया ताकि हम सभी से जिस ढांचे में फिट होने की उम्मीद की जाती है उसे एक नया आकार मिल सके।”

एकट्रेस का कहना है कि “मेरे परिवार, सहयोगियों और फैंस ने मेरे ऊपर जो विश्वास जताया है। उसने मुझे सही चीजों का चुनाव लेने और सही निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाया। मुझे उम्मीद है कि इससे मेरे बाद आने वाले लोगों के लिए रास्ता पूरी तरह से बदल जाएगा।” एकट्रेस ने इस लिस्ट में नंबर वन मिलने पर खुशी जताई है।

## पॉपुलर फिल्मों की लिस्ट भी आई सामने

इंडस्ट्री के सबसे ज्यादा सर्च किए गए सितारों के नाम के अलावा 2000 से लेकर 2025 तक रिलीज हुई मोस्ट पॉपुलर फिल्मों की लिस्ट भी सामने आई है। 2025 में रिलीज हुई अहान पांडे और अनीत पट्टा की फिल्म सैयारा पहले नंबर पर मौजूद है। वर्सेटाइल एक्टर विक्की कौशल की फिल्म छावा दूसरे नंबर पर है। साउथ माइथोलॉजिकल ड्रामा महावतार नरसिंहा तीसरे नंबर पर बनी हुई है। ड्रैगन को चौथा कुली को पांचवा नंबर मिला है। आपको बता दें कि पिछले 25 सालों में आई फिल्मों को लेकर तैयार की गई इस लिस्ट में टॉप पर रहने वाले साथ फिल्में शाहरुख खान की हैं।



भारत में हर घर की रसोई में मसाले, सब्जियां, ड्राई फ्रूट और फल न केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। आज हम आपको करी पत्ता यानी “मीठी नीम” के स्वास्थ्य और सौंदर्य लाभों के बारे में जानेंगे। करी पत्ता न केवल खाने में स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसके पत्तों में कई औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

### करी पत्ते के औषधीय गुण

करी पत्ते में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसमें एसेंशियल ऑयल्स जैसे मुरया सायनिन और कैरियोफायलिन मौजूद हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। इसके साथ ही इसमें विटामिन B1, B3, B9 और C और आवश्यक खनिज जैसे आयरन, कैल्शियम और फॉस्फोरस भी पाए जाते हैं। यही कारण है कि करी पत्ता न केवल बालों और त्वचा, बल्कि नेत्र और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी माना जाता है।

### मीठी नीम (करी पत्ता) के स्वास्थ्य लाभ

**रक्तचाप नियंत्रित रखने में:** करी पत्ता रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी मददगार है। उच्च रक्तचाप वाले लोग रोजाना सुबह 7-8 पत्ते चबाकर सेवन करें, जिससे रक्तचाप संतुलित रहता है और हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम कम होता है।

**प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट:** करी पत्ता एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है। शाम के समय इसके पत्ते चबाने से शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति का संचार होता है, जिससे थकान दूर होती है और शरीर तरोताजा महसूस करता है।

**पेचिश और दस्त में:** करी पत्ता पेचिश और दस्त जैसी समस्याओं में भी लाभकारी है। कुछ पत्तियों को हल्के पानी में उबालकर पीने से पेट की परेशानियाँ दूर होती हैं और दस्त में राहत मिलती है।

**पेट की समस्या में:** करी पत्ता पेट के लिए भी बहुत लाभकारी है। इसके हरे पत्तों का ताजा अर्क तैयार कर पीने से पेट की समस्या में राहत मिलती है और पाचन तंत्र संतुलित रहता है।

## साधारण सा दिखने वाला करी पत्ता, 15 खतरनाक बीमारियों को करता है जड़ से खत्म

**नेत्र रोगों में:** करी पत्ता नेत्र रोगों में भी फायदेमंद है। सूखी पत्तियों का चूर्ण 2 ग्राम की मात्रा में पानी के साथ लेने से रानीधी और अन्य दृष्टि संबंधित समस्याओं में लाभ मिलता है और आँखों की रोशनी बढ़ती है।

**मर्दाना ताकत बढ़ाने के लिए:** करी पत्ता मर्दाना ताकत बढ़ाने में भी प्रभावी है। इसकी छाल या जड़ का चूर्ण 1 ग्राम की मात्रा में दूध और मिश्री के साथ लेने से यौन शक्ति में वृद्धि होती है और शरीर भी मजबूत एवं पुष्ट बनता है।

**एक्जिमा और घावों में:** करी पत्ता के बीज का तेल एक प्राकृतिक कीटाणुनाशक है और यह एक्जिमा और घावों में लाभकारी माना जाता है। इसे प्रभावित स्थान पर लगाने से संक्रमण कम होता है, घाव जल्दी ठीक होते हैं और त्वचा स्वस्थ रहती है।

### बालों के लिए फायदेमंद

करी पत्ता घने और काले बालों के लिए बेहद फायदेमंद है। पत्तियों को सूखा कर पाउडर बना लें और 4-5 चम्मच पाउडर को 200ml नारियल या जैतून के तेल में उबालें। ठंडा होने के बाद इस तेल को रोज रात को बालों में लगाएं। गुनगुना तेल लगाने से परिणाम जल्दी दिखाई देने लगते हैं और बाल मजबूत, घने एवं काले बनते हैं।

### त्वचा और चेहरे के लिए फायदे

**चेहरे की चमक:** करी पत्तों का फेस पैक चेहरे की रौनक और रंगत बढ़ाता है।

**पिंपल्स और एक्ने:** हरी पत्तियों को पीसकर नींबू का रस मिलाएं। 15 मिनट तक चेहरे पर लगाएं, फिर धो लें।

**चेहरे का सौंदर्य:** सूखी पत्तियों का पाउडर बनाकर गुलाबजल, मुलतानी मिट्टी और तेल मिलाकर 20 मिनट चेहरे पर लगाएं। ठंडे पानी से चेहरा धोने से त्वचा साफ और मुलायम होगी।

### करी पत्ता का उपयोग

**चाय के रूप में:** पत्तों को पानी में उबालें, नींबू और थोड़ी चीनी मिलाएं। रोजाना सेवन से बाल लंबे और घने होंगे।

**तेल के रूप में:** सूखे पत्तों को नारियल तेल में उबालें, तेल को छानकर रात को लगाएं।

## आराम के पलों में शरीर की छिपी थकान और तनाव कैसे बनते हैं बीमारी की वजह

छुट्टियों में अक्सर लोग सिरदर्द, थकान या बुखार का शिकार हो जाते हैं, इसे ही 'लीज़र सिकनेस' कहा जाता है। सही योजना, संतुलित दिनचर्या और तनाव प्रबंधन से इसे कम किया जा सकता है। छुट्टियों का नाम सुनते ही हम सभी की आँखों में चमक आ जाती है। यात्रा, आराम, नया अनुभव और रोज़मर्रा की भागदौड़ से दूर समय बिताना ये सब हमारी खुशियों को दोगुना कर देते हैं। लेकिन क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि कई लोग छुट्टी के पहले या दौरान अचानक बीमार पड़ जाते हैं? यह कोई सामान्य सर्दी या फ्लू नहीं है, बल्कि एक खास तरह की बीमारी है जिसे 'लीज़र सिकनेस' कहा जाता है।

### लीज़र सिकनेस क्या है?

लीज़र सिकनेस वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति काम के दौरान पूरी तरह स्वस्थ होने के बावजूद, छुट्टियों या आराम के समय अचानक शारीरिक बीमारियों का अनुभव करता है। इसके सामान्य लक्षणों में सिरदर्द, थकान, पेट दर्द, भूख न लगना या हल्का बुखार शामिल हो सकते हैं। यानी काम के दौरान स्वस्थ रहने वाला व्यक्ति, जैसे ही छुट्टी पर जाता है, उसे अचानक शरीर में कमज़ोरी या बीमारी महसूस होने लगती है।

### इसके पीछे का कारण

लेकिन जैसे ही छुट्टी आती है और हम आराम करने लगते हैं, शरीर में कॉर्टिसोल का स्तर अचानक कम हो जाता है। इसका असर हमारे इम्यून सिस्टम पर पड़ता है। कमज़ोर इम्यून सिस्टम के कारण, हम वायरस और बैक्टीरिया के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। यही कारण है कि छुट्टी पर जाते ही कई लोग अचानक बीमार महसूस करते हैं। इस स्थिति के पीछे का मुख्य कारण है तनाव और शरीर की प्रतिक्रिया। काम का तनाव हमारे शरीर को लगातार सक्रिय रखता है। जब हम काम कर रहे होते हैं, हमारा शरीर 'स्ट्रेस हार्मोन' कॉर्टिसोल प्रोड्यूस करता है। यह हार्मोन हमारे शरीर को सरकत और सक्रिय बनाए रखता है। एक और कारण यह भी है कि छुट्टियों के दौरान दिनचर्या बदल जाती है नींद का समय, भोजन का पैटर्न और गतिविधियों का स्तर। यह अस्थिरता भी शरीर के लिए तनावपूर्ण हो सकती है, और परिणामस्वरूप लीज़र सिकनेस हो सकती है।

### कौन लोग ज्यादा प्रभावित होते हैं?

अनुसंधानों के अनुसार, लीज़र सिकनेस आमतौर पर उच्च तनाव वाले पेशेवरों, जैसे बिज़नेस एंजिक्यूटीव्स,



शिक्षाविद, और मेडिकल/आईटी क्षेत्र के लोग अधिक प्रभावित होते हैं। ये लोग लंबे समय तक काम में लगे रहते हैं और शरीर की थकान और मानसिक तनाव के चलते छुट्टी में अचानक बीमार पड़ जाते हैं।

### इसे कैसे पहचानें?

लीज़र सिकनेस की पहचान करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि इसके लक्षण सामान्य फ्लू या सर्दी-जुकाम जैसे होते हैं। लेकिन एक मुख्य संकेत यह है कि लक्षण सिर्फ़ छुट्टी या आराम के समय प्रकट होते हैं और काम के दौरान नहीं। यदि आप छुट्टी में बार-बार सिरदर्द, पेट दर्द या थकान महसूस करते हैं, तो यह लीज़र सिकनेस का संकेत हो सकता है।

### इसका समाधान

लीज़र सिकनेस को पूरी तरह रोकना आसान नहीं है, लेकिन इसे कम किया जा सकता है। इसके लिए कुछ सुझाव हैं:

ध्यानपूर्वक योजना बनाएं – छुट्टियों को अचानक शुरू करने की बजाय पहले से योजना बनाएं और शरीर को मानसिक रूप से तैयार करें।

धीरे-धीरे आराम करें – काम से छुट्टी लेते समय अचानक पूरा आराम करने के बजाय धीरे-धीरे समय निकालें।

स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखें – नींद, भोजन और हल्की व्यायाम की आदत को बनाए रखें।

तनाव प्रबंधन – मैर्डिटेशन, योग या गहरी साँस लेने की तकनीकें अपनाएं।

छोटी छुट्टियों का अभ्यास – लंबे समय की छुट्टियों के बजाय, छोटे-छोटे ब्रेक लें ताकि शरीर आराम के बदलाव के लिए तैयार रहे।

हमारा शरीर और दिमाग लगातार तनाव में रहते हैं और छुट्टी के समय अचानक आराम की स्थिति में प्रतिक्रिया करते हैं। सही योजना, धीरे-धीरे आराम, और तनाव प्रबंधन के माध्यम से हम इस स्थिति को नियंत्रित कर सकते हैं। तो अगली बार जब आप छुट्टी पर जाने की तैयारी कर रहे हों, तो याद रखें अपने शरीर को भी धीरे-धीरे छुट्टी की आदत डालें। ऐसा करने से आपकी छुट्टियाँ न केवल आनंददायक बनेंगी, बल्कि आप स्वस्थ और ऊज़ावां भी महसूस करेंगे।

# स्लो मेटाबॉलिज्म से नहीं होता है वजन कम, ठीक करने का तरीका

अगर वजन कम करने में मुश्किल हो रही है, तो इसका कारण स्लो मेटाबॉलिज्म हो सकता है। हेल्दी डाइट, अच्छी नींद, वर्कआउट, ज्यादा पानी और छोटे-छोटे मील्स के जरिए आप अपने मेटाबॉलिज्म को तेज़ कर सकते हैं।

अगर आप भी अपना वजन कम करने के लिए काफी कोशिश कर रहे हैं, लेकिन इसमें कामयाब नहीं हो पा रहे हैं तो इसका एक बड़ा कारण है आपका स्लो मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय। मेटाबॉलिज्म से ही शरीर भोजन को ऊर्जा में बदलता है। लेकिन अगर मेटाबॉलिज्म स्लो है, तो शरीर उतनी कैलोरी नहीं जला पाता है जितनी उसे चाहिए होती है और इसी वजह से वजन कम करना मुश्किल हो जाता है। इसलिए मेटाबॉलिज्म का अच्छा और प्रास्ट होना बहुत जरूरी होता है। आइए जानते हैं कि आप अपने मेटाबॉलिज्म को कैसे बढ़ा सकते हैं।

**स्लो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए करें ये काम**

## हेल्दी डाइट अपनाएं

अपने स्लो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए आप सबसे पहले अपने डाइट में सुधार करें और इसे हेल्दी बनाएं। डाइट में फाइबर और प्रोटीन से भरपूर चीजों को शामिल करें। दरअसल फाइबर युक्त चीजों को पचाने के लिए शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे अधिक कैलोरी बन होती है और आपका मेटाबॉलिज्म भी अच्छा होता है। इसके अलावा तली-भुनी चीजों और जंकफूड से दूरी बनाएं। अगर आप इनका सेवन करते हैं तो आपका मेटाबॉलिज्म कभी भी मजबूत नहीं हो पाएगा और आपको हमेशा ही वजन कम करने में परेशानी होगी।

## अच्छी नींद लें

आजकल लोग देर रात तक अपने फोन में व्यस्त रहते हैं। नींद नहीं आने पर बीच रात में भी उठकर फोन चलाना शुरू कर देते हैं। ऐसा करने से धीरे-धीरे कम नींद लेने की आदत बन

जाती है और कम नींद के कारण भी मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। नींद की कमी कोर्टिसोल स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है, इसकी वजह से मेटाबॉलिज्म एकदम स्लो हो जाता है। मेटाबॉलिज्म को मजबूत बनाने के लिए 7-8 घंटे की सुकून भरी नींद लेने की आदत डालें।

## वर्कआउट की आदत डालें

स्लो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए आप वर्कआउट की आदत डालें। कोशिश करें कि किसी भी समय एक घंटा एक्सरसाइज जरूर करें। जब आप एक्सरसाइज

करना शुरू करते हैं तो शरीर ऊर्जा जलाता है और आपका मेटाबॉलिज्म मजबूत होता है और आपका वजन भी नियंत्रित रहता है।

## ज्यादा पानी पीने की आदत डालें

आपको शायद यह पता नहीं होगा, लेकिन पानी पीने से भी मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। जो लोग ज्यादा पानी पीते हैं, उनमें कैलोरी जलाने की दर कम पानी पीने वाले लोगों के मुकाबला ज्यादा होती है। इसलिए पूरे दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। आप पानी के अलावा ग्रीन टी व ब्लैक कॉफी भी पी सकते हैं, इनसे भी मेटाबॉलिज्म को मजबूत बनाने में काफी हद तक मदद मिलती है।

## छोटे-छोटे मील्स लेना शुरू करें

एक ही बार में बहुत ज्यादा खाना खाने से बचें। कोशिश करें कि दिन भर में 3-4 घंटे के अंतराल में छोटे-छोटे मील्स लें। लेकिन इस बात का सबसे ज्यादा ध्यान रखें कि आप जो कुछ भी खाएं वह कम मात्रा में हो। ऐसा करने से शरीर को लगातार ऊर्जा मिलने का संकेत मिलता रहता है, जिससे वह कैलोरी जलाता रहता है और इससे आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ता है।



# ननद-भाभी के रिश्ते को बिगाड़ देती हैं ये छोटी-छोटी बातें

ननद-भाभी का रिश्ता बेहद प्यारा होता है। लेकिन अक्सर कुछ छोटी-छोटी बातें उनके रिश्ते को बिगाड़ देती हैं। जब भी घर में नई बहू आती है तो उसकी सबसे प्यारी सहेली बन जाती है ननद। जहां एक तरफ घर की बेटी होती है, वहीं दूसरी तरफ घर में आई नई बहू। इन दोनों का रिश्ता काफी प्यार भरा और खट्टा-मीठा होता है। वे अक्सर एक साथ शॉपिंग करने से लेकर छोटी-छोटी बातें भी आपस में शेयर करती हैं। जहां उनके बीच ढेर सारा प्यार होता है, वहीं दूसरी ओर कभी-कभी हल्की-फुल्की नोकझोंक और टकराव भी सामने आ जाता है।

हालांकि, किसी भी रिश्ते की तरह इस रिश्ते को बेहद ही

है। तुलना करते हुए जब वे एक को बेहतर और दूसरे के कमतर बताते हैं तो इससे ननद-



भाभी के आपसी रिश्तों में समस्या पैदा होने लगती है। ऐसे में वे एक-दूसरे से जलन महसूस करने

लगती है। इसलिए, घर के हर

सदस्य को यह समझने की जरूरत है कि हर इंसान अपने तरीके से अलग और खास होता है। बार-बार तुलना सिर्फ रिश्ते में कड़वाहट ही बढ़ती जाती है।

## पर्सनल स्पेस की कमी

यह सच है कि ननद और भाभी का रिश्ता बेहद खास होता है। लेकिन फिर भी उन्हें पर्सनल स्पेस की जरूरत होती है। कभी-कभी वे एक-दूसरे को वह स्पेस नहीं देती हैं, जिससे उनके बीच दरार पैदा होने लगती हैं। जहां भाभी चाहती है कि घर को अपने ढंग से संभाले, और ननद चाहती है कि उसकी राय को भी अहमियत मिले। अगर दोनों एक-दूसरे के स्पेस और चॉइसेज की इज्जत नहीं मिलती है, तो इससे

उनके बीच टकराव होना तय है।

## जरूरत से ज्यादा उम्मीदें होना

ननद और भाभी एक-दूसरे की काफी अच्छी दोस्त होती हैं और इसलिए उनकी एक-दूसरे से उम्मीद करना गलत नहीं है। लेकिन अगर वह उम्मीदें बहुत ज्यादा हों तो इससे समस्या पैदा हो सकती है। हो सकता है कि ननद यह उम्मीद लगाए कि भाभी हर बक्त्र उसका साथ दे, फिर चाहे वह शॉपिंग हो या पर्सनल प्रॉब्लम। लेकिन भाभी के लिए हर बक्त्र उसके पास मौजूद होना संभव नहीं होता है। वहीं भाभी को लगता है कि ननद हमेशा घर के कामों में मदद करे। जब उम्मीदें पूरी नहीं होतीं, तो दोनों को लगता है कि सामने वाला कोशिश ही नहीं कर रहा।



प्यार और समझदारी से संभालना जरूरी होता है। लेकिन कभी-कभी घर में कुछ ऐसी छोटी-छोटी बातें होती हैं, जो अनजाने में ननद-भाभी के रिश्तों में दरार लेकर आती है। कभी घर में बेटी व बहू की तुलना की जाती है, जिससे उनके बीच जलन पैदा होती है तो कभी वे एक-दूसरे की प्राइवेट स्पेस को नहीं समझतीं और इससे उनके रिश्ते में कड़वाहट घुलने लगती है। तो चलिए, आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही छोटी-छोटी बातों के बारे में बता रहे हैं, जो ननद-भाभी के रिश्ते को बिगाड़ सकती हैं-

### तुलना होना

अगर घर में ननद और भाभी एक ही उम्र की होती हैं तो इससे उनके बीच अक्सर घरवाले ही तुलना करने लग जाते



21वीं सदी में मोबाइल फ़ोन हमारे हाथ में नहीं, बल्कि हमारी दिनचर्या और सोच में रच-बस चुका है. सोशल मीडिया, रील्स, अनंत स्क्रॉलिंग और डिजिटल नोटिफिकेशन ने जिस तीव्रता से हमारे मस्तिष्क पर कब्जा जमाया है, उसने हमें सूचना-संपन्न तो बना दिया, लेकिन आत्म-संपन्न नहीं छोड़ा. इसी पृष्ठभूमि में 'डिजिटल डिटॉक्स चैलेंज' या 'सोशल मीडिया फास्टिंग' आज एक तेजी से उभरता हुआ जीवनशैली ट्रेंड बन गया है. लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की थकान, सिरदर्द, एकाग्रता में गिरावट, नींद की गड़बड़ी और वास्तविक जीवन में संबंधों में दूरी जैसे लक्षण अब आम हो गए हैं. डिजिटल कनेक्टिविटी ने जहां संवाद को सरल बनाया, वहाँ 'डिजिटल ओवरलोड' और 'फोमो' जैसे मानसिक विकारों को जन्म दिया. ऐसे में, डिजिटल डिटॉक्स सिर्फ़ एक स्वास्थ्य उपाय नहीं, बल्कि एक मानसिक और भावनात्मक शुद्धि की प्रक्रिया बन चुका है.

### डिजिटल थकान की पहचान

लगातार स्क्रीन के संपर्क में रहना अब शारीरिक से अधिक मानसिक थकान का कारण बन गया है. आंखों में जलन, सिरदर्द, नींद की गड़बड़ी और एकाग्रता में कमी—ये सभी डिजिटल ओवरलोड की सामान्य लक्षण बन चुके हैं. इसके साथ ही सोशल मीडिया पर 'फोमो' जैसी मानसिक स्थितियां युवाओं को प्रभावित कर रही हैं.

### डिजिटल डिटॉक्स क्या है

डिजिटल डिटॉक्स चैलेंज वह प्रयास है जहां व्यक्ति स्वेच्छा से सोशल मीडिया और स्क्रीन पर बिताए समय को सीमित करता है. यह एक दिन के 'नो-फोन डे' से लेकर सात दिन के सोशल मीडिया उपायास तक हो सकता है. इसमें लोग जानबूझकर फोन बंद रखते हैं, नोटिफिकेशन बंद कर देते हैं, और डिजिटल से दूरी बना लेते हैं.

### डिजिटल शिया की अवधारणा

'डिजिटल शिया' शब्द का प्रयोग अब डिजिटल डिटॉक्स के गंभीर रूप के लिए होने लगा है. यह एक आंतरिक अनुशासन है जहां व्यक्ति न केवल मोबाइल से दूरी बनाता है, बल्कि यह एक मानसिक और आध्यात्मिक

## डिजिटल डिटॉक्स चैलेंज नई पीढ़ी का आत्मसंयम की ओर बढ़ता कदम

विराम का प्रयास भी होता है.

### युवाओं में बढ़ती जागरूकता

अनुभवों से सीखकर स्क्रीन समय को घटाने की दिशा में गंभीर होते दिख रहे हैं. भारत के शहरी इलाकों में 'स्क्रॉल-फ्री संडे', 'अनप्लग डे' और 'साइलेंट रिट्रीट्स' जैसे प्रयास धीरे-धीरे लोकप्रियता पा रहे हैं.

### मानसिक और भावनात्मक लाभ

डिजिटल डिटॉक्स करने वाले लोग मानसिक स्पष्टता, बेहतर नींद, संबंधों में सुधार और स्वयं के साथ बेहतर जुड़ाव की भावना का अनुभव करते हैं. खुद पर नियंत्रण रखने से आत्म-सम्मान भी बढ़ता है.

### व्यवहारिक उपाय और चैलेंज मॉडल

हर दो घंटे बाद 10 मिनट का 'नो स्क्रीन टाइम'. डिनर टेबल और शयनकक्ष को 'नो-फोन ज्यौन' बनाना. बागवानी, चित्रकला, किताब पढ़ना जैसी रचनात्मक गतिविधियों को अपनाना. इंस्टाग्राम, यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म पर 'टाइम लिमिट' फीचर का प्रयोग करना

### वैश्विक उदाहरण और प्रेरणा

यूरोप और अमेरिका के स्कूलों में डिजिटल फास्टिंग को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जा रहा है. भारत में भी बैंगलुरु, मुंबई और दिल्ली जैसे शहरों में 'डिजिटल रिट्रीट सेंटर' सामने आए हैं.

### नया संतुलन और निष्कर्ष

यह कोई तकनीक के खिलाफ विद्रोह नहीं, बल्कि जीवन के लिए संतुलन की खोज है. स्क्रीन से दूर होकर व्यक्ति खुद को, अपने समय को और अपने वास्तविक जीवन को दोबारा महसूस करता है. डिजिटल डिटॉक्स चैलेंज न केवल एक लाइफस्टाइल ट्रेंड है, बल्कि यह हमारी पीढ़ी की सबसे बड़ी आत्म-संयम की परीक्षा भी है. यह आधुनिक समय का मौन आंदोलन है—जो कहता है कि सच्चा कनेक्शन कभी वाई-फाई से नहीं, आत्मविंतन से होता है. आज जब स्क्रीन पर बिताया हर क्षण हमारे भीतर की शांति को निगलता जा रहा है, तब डिजिटल डिटॉक्स वह आंतरिक स्पेस है, जहाँ हम खुद से फिर जुड़ सकते हैं. यह कोई ब्रत नहीं, बल्कि आधुनिक मनुष्य की सबसे जरूरी तपस्या है.

## पार्टनर का नेगेटिव बिहेवियर घोल रहा

### है रिश्ते में कड़वाहट, ऐसे करें मैनेज

पार्टनर के नेगेटिव बिहेवियर से रिश्ते में कड़वाहट आ सकती है। इसलिए इसके संकेतों और कारणों का पहचानकर अपने रिश्ते को सकारात्मक बनाएं।

रिश्तों में उतार-चढ़ाव आना स्वाभाविक है। कभी-कभी हमारा या हमारे पार्टनर का मूड खराब हो सकता है या झगड़े हो सकते हैं, जो जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। लेकिन जब पार्टनर का नकारात्मक व्यवहार या नेगेटिव बिहेवियर चिड़चिड़ाहट से बढ़कर लगातार नकारात्मकता में बदल जाता है, तो यह रिश्ते के लिए चुनौती बन सकता है। नेगेटिव बिहेवियर न केवल रिश्ते में कड़वाहट भर देता है, बल्कि यह आपसी समझ और प्यार को भी कमज़ोर कर सकता है। यह नकारात्मकता आलोचना, शिकायत या निराशावाद के रूप में सामने आ सकती है। ऐसे में कुछ आसान और प्रभावी तरीकों से आप इस नकारात्मकता को कम कर अपने रिश्ते को मजबूत बना सकते हैं।

#### नेगेटिव बिहेवियर के संकेत पहचानें

पार्टनर के नेगेटिव बिहेवियर को करें हैंडल। पार्टनर का हर चीज के प्रति नकारात्मक रवैया। पार्टनर द्वारा हर व्यक्ति या घटना की आलोचना करना। आपके पार्टनर बार-बार खराब मूड में रहते हैं या पुरानी दुखद यादों में खोए रहते हैं। आपकी समस्याओं को नजरअंदाज करना।

#### नेगेटिव बिहेवियर के कारण

नकारात्मकता का स्वाभाविक द्युकाव: मानव मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से नकारात्मक जानकारी पर अधिक ध्यान देता है। इससे लोग हमेशा सबसे बुरा सोचने या रक्षात्मक रवैया अपनाने लगते हैं।

संचार की कमी: रिश्तों में संचार की कमी नकारात्मकता को बढ़ावा देती है। एक-दूसरे की बातों को गलत समझना, आलोचना करना या चुप्पी साध लेना रिश्ते में कड़वाहट पैदा करता है।

तनाव: अत्यधिक तनाव लोगों को सकारात्मक रहने से रोकता है। यह चिंता और नकारात्मक सोच को बढ़ाता है।

स्वभाव: कुछ लोगों का स्वभाव स्वाभाविक रूप से नकारात्मक होता है, जो उनकी व्यक्तित्व का हिस्सा हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य: एंजाइटी, चिंता या ओसीडी जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं भी नकारात्मक सोच का



कारण बन सकती हैं।

#### नकारात्मक सोच को कैसे बदलें

##### पार्टनर के नेगेटिव बिहेवियर को करें हैंडल

पार्टनर को नकारात्मक सेल्फ-टॉक करने से बचाएं। खुले दिमाग से नई चीजों को स्वीकार करें। पार्टनर को हर दिन तीन चीजें लिखने को कहे जिनके लिए वो आपके आभारी हैं। पार्टनर को ऐसी गतिविधियों में व्यस्त रखें जो उन्हें खुशी दें। जैसे संगीत सुनना या बागवानी करना। स्वस्थ आहार और व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें। पर्याप्त नींद लें और दूसरों की मदद करें। माइंडफुलनेस का अभ्यास करें, जैसे ध्यान या गहरी सांस लेने की तकनीक। सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं और प्रेरणादायक शब्दों का उपयोग करें। यदि जरूरी हो, तो किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

##### पार्टनर के नेगेटिव बिहेवियर से निपटने के तरीके

नकारात्मकता को व्यक्तिगत न लें: उनके व्यवहार को खुद से जोड़कर न देखें। यह उनकी मानसिक स्थिति का परिणाम हो सकता है।

पार्टनर को प्रोत्साहित करें: सप्ताह में एक बार उनके साथ टहलने या कोई मजेदार गतिविधि करने का प्रस्ताव दें।

उनकी उपलब्धियों की सराहना करें: छोटी-छोटी सफलताओं पर उनकी सराहना करें।

स्वस्थ सीमाएं बनाएं: यह स्पष्ट करें कि आप किस तरह के व्यवहार को बर्दाशत नहीं करेंगे।

अपना ख्याल रखें: अपनी सेहत और खुशी को प्राथमिकता दें। पर्याप्त नींद, स्वस्थ भोजन और सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं।

क्षमा करें: पार्टनर की गलतियों को माफ करें और आगे बढ़ें। इससे आपका मन हल्का रहेगा।

सहानुभूति दिखाएं: अपने सकारात्मक व्यवहार से उदाहरण पेश करें। समय के साथ, आपका पार्टनर भी सकारात्मकता अपनाने की कोशिश कर सकता है।



## ये 8 सब्जियां आपको देंगी सेहत का 'सुरक्षा कवच', लिवर और दिल हमेशा रहेंगे हेल्दी

कुछ सब्जियों को नियमित डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। ऐसा करने से न सिर्फ आपका दिल, दिमाग, लिवर, आंखें हेल्दी रहती हैं। बल्कि ये इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करती हैं। जिससे कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

आज के समय में लोग सेहतमंद तो रहना चाहते हैं, लेकिन अपनी थाली को हेल्दी बनाने पर फोकस नहीं करते हैं। खासतौर पर जब बात सब्जियों की आती है तो उनकी लिस्ट काफी छोटी होने लगती है। लोग अक्सर सब्जियों और सेहत के कनेक्शन पर ध्यान नहीं देते। हाल ही में एस्स, हार्वर्ड और स्टैनफोर्ड से जुड़े गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉ. सौरभ सेठी ने ऐसी 8 सब्जियों के बारे में बताया है, जो सेहत का खजाना है।

### इसलिए फायदेमंद हैं ये सब्जियां

डॉ. सेठी के अनुसार कुछ सब्जियों को नियमित डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। ऐसा करने से न सिर्फ आपका दिल, दिमाग, लिवर, आंखें हेल्दी रहती हैं। बल्कि ये इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करती हैं। जिससे कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

### 1. ब्रोकोली: सूजन भगाती है दूर

अपनी पोस्ट में डॉ. सेठी ने बताया कि ब्रोकोली एक क्रूसिफेरस सब्जी है जो शरीर में सूजन को कम करती है। इसमें सल्फोराफेन नाम का यौगिक पाया जाता है जो लिवर को डिटॉक्स करता है। साथ ही यह आंत के माइक्रोबायोम को बेहतर बनाती है।

### 2. चुकंदर: लिवर रहता है सेहतमंद

लिवर हेल्थ से लेकर ब्लड फ्लो तक यह एक सब्जी सभी परेशानियों को हल कर सकती है। चुकंदर नाइट्रेट्स से भरपूर होता है जो शरीर में खून के बहाव को बेहतर बनाता है। इसमें बीटाइन नाम का तत्व होता है जो लिवर को स्वस्थ रखने और पाचन सुधारने में मदद करता है।

### 3. शकरकंद: पेट की समस्याओं से छुटकारा

पेट की समस्या से इन दिनों हर दूसरा शख्स परेशान

रहता है। ऐसे में शकरकंद आपके लिए फायदेमंद हो सकती है। शकरकंद में भरपूर फाइबर और बीटा कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और पेट साफ रखने में मदद करते हैं।

### 4. पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी सब्जियां हमारी सेहत के लिए बरदान हैं। पालक जैसी सब्जियां मैग्नीशियम, फोलेट और प्रीबायोटिक फाइबर से भरपूर होती हैं। ये आंत में अच्छे बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाती हैं। इसकी मदद से मेटाबॉलिज्म और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

### 5. ब्रेसेल्स स्प्राउट्स : कैंसर से सुरक्षा

ब्रेसेल्स स्प्राउट्स इन दिनों आसानी से बाजार में उपलब्ध होते हैं। ये छोटी पत्तागोभी जैसे दिखते हैं। डॉ. सेठी का कहना है कि ये छोटे-छोटे हरे गोले 'क्रूसिफेरस पावर हाउस' हैं। ये फाइबर और ऐसे यौगिकों से भरे होते हैं जो कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। इन्हें भूनकर खाने से स्वाद भी अच्छा आता है और पोषण भी बना रहता है।

### 6. फूलगोभी : दिमाग की दोस्त

अगर आप अपने दिमाग को तेज और स्वस्थ रखना चाहते हैं तो अपने खाने की थाली में फूलगोभी जरूर शामिल करें। खास बात यह है कि इसे आप कई तरह से खा सकते हैं। इसमें कॉलीन होता है जो दिमाग और लिवर के लिए जरूरी है। ये कम कैलोरी वाली हेल्दी सब्जी हैं।

### 7. गाजर : आंखों के लिए बेस्ट

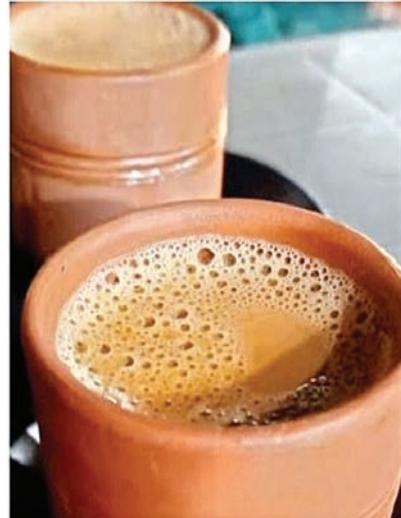
हमारे बुजुर्ग हमेशा से गाजर खाने की सलाह देते आए हैं। दरअसल, गाजर में कैरोटीनॉयड होते हैं जो आंखों और त्वचा के लिए फायदेमंद हैं। इसमें मौजूद फाइबर प्रीबायोटिक की तरह काम करता है और आंत के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाता है।

### 8. करेला : सेहत का बरदान

भले ही करेला कड़वा होता है, लेकिन इसके फायदे जबरदस्त हैं। ये ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है और शरीर को डिटॉक्स करता है। इसमें खास तरह के फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाते हैं।

# 1000 में बिकती है एक कप चाय फिर भी लगती है लंबी लाइन जानिए इस 'गोल्डन टी' का राज

भारत में चाय के शौकीन हर गली-कूचे में मिल जाते हैं। कोई दिन में एक-दो बार चाय पीकर संतुष्ट हो जाता है, तो कोई दिनभर में कई बार चाय की चुम्की लिए बिना नहीं रह पाता। खासकर सर्दियों में चाय हर घर की मेहमाननवाजी का अहम हिस्सा बन जाती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि एक कप चाय की कीमत 1,000 रुपये भी हो सकती है? जी हां, यह कोई फाइव-स्टार होटल की बात नहीं है, बल्कि कोलकाता की एक छोटी सी चाय की दुकान की हकीकत है। आइए जानते हैं इस खास चाय और इसके पीछे की दिलचस्प कहानी।



## कोलकाता का 'निर्जाष टी स्टॉल'

यह अनोखी चाय बेचने वाले का नाम है प्रथा प्रतिम गांगुली, जो कोलकाता के रहने वाले हैं। गांगुली को हमेशा से चाय का बहुत शौक था और उन्हें अलग-अलग तरह की चाय के बारे में गहरी जानकारी थी। पहले वे एक प्राइवेट कंपनी में नौकरी करते थे, लेकिन मन में हमेशा कुछ अलग करने का विचार रहता था। आखिरकार उन्होंने नौकरी छोड़ दी और 2014 में 'निर्जाष टी स्टॉल' के नाम से एक चाय का ठेला शुरू किया।



## 1,000 रुपये वाली चाय की खासियत

इस ठेले पर मिलने वाली चायों में सबसे महंगी चाय का नाम है 'Bo-Lay Tea'। इस चाय की पत्तियों की कीमत सुनकर आप चौंक जाएंगे। एक किलो पत्तियों की कीमत लगभग 3 लाख रुपये है। इसी वजह से एक कप चाय की

कीमत 1,000 रुपये रखी गई है। लोग कहते हैं कि यह चाय तो कई फाइव-स्टार होटलों में मिलने वाली चाय से भी महंगी है। इसके बावजूद यहां हर दिन भीड़ लगी रहती है और लोग

इस खास स्वाद का अनुभव करने आते हैं।

## सबके लिए है चाय

हालांकि, यह टी स्टॉल सिर्फ अमीरों के लिए नहीं है। यहां 10 रुपये से लेकर अलग-अलग रेंज की चाय भी उपलब्ध है। यानी अगर आप महंगी चाय नहीं पीना चाहते तो भी इस स्टॉल से निराश होकर नहीं लौटेंगे। पर लोग 'Bo-Lay Tea' ही पिना पसंद करते हैं। लोगों का कहना है कि इस चाय का स्वाद

इतना अलग और लाजवाब होता है कि 1,000 रुपये खर्च करना भी उन्हें महंगा नहीं लगता। चाय प्रेमियों के लिए यह जगह अब कोलकाता का एक खास आकर्षण बन चुकी है।

प्रथा प्रतिम गांगुली का यह छोटा-सा ठेला आज कोलकाता का बड़ा आकर्षण बन गया है। 1,000 रुपये वाली यह 'गोल्डन टी' लोगों के लिए एक अनोखा अनुभव है, जिसे वे खास मौके पर जरूर ट्राई करना चाहते हैं।

# दीपावली के उपहार से आपको तो खुशी मिलेगी

## ही उपहार पाने वाले का भी दिन बन जाएगा

देने का सुख ही सबसे बड़ा सुख है- चाहे वह मिठाई हो, कपड़े हों, छोटा-सा उपहार हो या अपना थोड़ा-सा समय। 'जायं ऑफ गिविंग' सप्ताह (2-8 अक्टूबर) वह समय है जो सिखाता है कि जिस प्रकार एक दीया जलकर अंधेरे को मिटा देता है, वैसे ही हमारी छोटी-सी कोशिश दूसरों के और हमारे जीवन में भी उजाला भर सकती है। उजास दीयों का भी होता है और जीवन का उजाला मुस्कानों से भी, जो हम दूसरों के चेहरे पर बिखरते हैं।

### बचपन की मुस्कान लौटाएं

गली-मोहल्ले के छोटे-छोटे बच्चे जब पटाखों और खिलौनों की दुकान की तरफ चमकती आंखों से देखते हैं तो हमें भी याद आता है कि बचपन में हमारी खुशी कितनी सस्ती और सरल थी। इस दिवाली हम चाहें तो कुछ बच्चों को ये खुशी दिला सकते हैं। उनके लिए बोर्ड गेम्स, कॉर्मिक्स, क्रिकेट बैट या फुटबॉल भी किसी ख़ज़ाने से कम नहीं होंगे। किताबें, पेंसिलें, या रंग भरने की कॉपी उनके लिए त्योहार का सबसे अच्छा तोहफा हो सकती है।

### छोटी मदद, बड़ी राहत

हमारे मोहल्ले या अपार्टमेंट्स में कुछ ऐसे बुजुर्ग रहते हैं जिनके बच्चे दूर हैं। उनके लिए तो 'समय' का तोहफा ही काफी है। रोज शाम पांच-दस मिनट बैठकर उनकी बातें सुनना या जाड़े में उन्हें एक गर्म शॉल भेंट करना, इनमें कोई बड़ा खर्च नहीं है, पर उनके लिए यह अमूल्य है। इस दिवाली आप उन्हें उनके घर पर तोरण सजाने में मदद कर सकते हैं, पूजन सामग्री, फूल आदि लाकर दे सकते हैं, उन्हें सामूहिक दिवाली पार्टी में भी बुला सकते हैं। इसके अलावा, उनकी दर्दाई लेने में मदद करना, मोबाइल चलाना सिखाना या पुरानी फैमिली फोटोज़ प्रिंट करवाकर देना भी उनके लिए बड़ा तोहफा है।

### पड़ोस भी खुश और आप भी

आजकल पड़ोस में मिलना-जुलना बहुत कम हो गया है। त्योहार इस दूरी को मिटाने का सही समय है। घर में बनी मिठाई या नमकीन एक छोटे डिब्बे में रखकर



देना या बच्चों को साथ बैठाकर पुराने समय दिवाली की कहानियां सुनाना, रिश्तों में मिठास भरते हैं। कुछ लोग पौधे बांटते हैं, एक तुलसी का पौधा या मनी प्लांट भी उपहार में देने से घर और रिश्ते दोनों हरे-भरे रहते हैं।

### दिवाली में अपना प्यार जाताएं

हमारे पास डाइवर, सिक्योरिटी गार्ड या ऑफिस बॉय हैं तो उनके लिए दिवाली बोनस जैसा तोहफा- एक स्वेटर, मिठाई का डिब्बा या उनके बच्चों के लिए स्टेशनरी देना न भूलें। कभी-कभी 'सम्मान के दो शब्द' भी बड़ा उपहार होते हैं।

### काम आने वाले तोहफे

घर की सफ़-सफ़ाई, झाड़ू-पोंछा, बर्तन करने वाली आंटी/दीदी की जिंदगी बहुत साधारण होती है। हमें अक्सर यह महसूस होता है कि उनके लिए छोटी-सी चीज़ भी बड़ी राहत बन सकती है। क्यों न दिवाली पर उन्हें साड़ी, उनके बच्चों के लिए स्कूल बैग, जूते-चप्पल या किताबें उपहार में दें। अगर संभव हो तो उनकी रसोई के लिए एक छोटा प्रेशर कुकर या स्टील के बर्तन दें, ये उनके सबसे ज़्यादा काम आएंगे।

### देने का एक और रूप

सब तोहफे सिर्फ़ सामान ही नहीं होते। हम अपनी स्किल्स भी साझा कर सकते हैं। अगर आप अच्छी कुक हैं तो पड़ोस की किसी नई बहू को कोई आसान मिठाई बनाना सिखा दें। अगर आप पढ़ाई में अच्छे हैं तो मोहल्ले के बच्चों को एक-दो घंटे पढ़ा दें। इस दिवाली किसी के आंगन में रंगोली सजा दें। अगर आप टेक्नोलॉजी में माहिर हैं तो किसी बुजुर्ग को ऑनलाइन पेमेंट या वीडियो कॉल करना सिखा दें।

# दिवाली में घर की सिर्फ सफाई ही नहीं बल्कि ये काम भी निष्पादना जरुरी

दिवाली आने के कुछ दिन पहले से हम साफ़-सफाई करके घर को चमकाते हैं। परंतु अगर ध्यान से देखेंगे, तो घर केवल साफ़ हुआ है, अन्य कोई बदलाव तो हमने किया ही नहीं। वस्तुएं व्यवस्थित हो गई हैं, लेकिन नएपन के लिए कुछ और कोशिशें करनी होंगी। सफाई के साथ-साथ ध्यान देते चलें कि कहाँ-कहाँ बदलाव की गुंजाइश है। ऐसा भी कर सकते हैं कि मौजूदा सामान व व्यवस्था की तस्वीरें खींच लें। फिर इन्हें देखिए, कहाँ ऊब छुपी है, कहाँ पुरानापन जम गया है।

## हर कमरे का अलग 'निरीक्षण'

सफाई करते समय ध्यान से हर कमरे को देखते चलें। कल्पना करें कि आप इस कमरे पर एक अजनबी नजर डाल रहे हैं। देखिए, पुरानी जमावट में क्या बदलाव किए जा सकते हैं, कौन-सा सामान हटाकर, कमरे को नई पहचान दी जा सकती है।

## लिविंग रूम सबसे महत्वपूर्ण है

यह कमरा घर का चेहरा है, इसलिए यहाँ के छोटे बदलाव भी बड़ा प्रभाव डालते हैं।

फर्नीचर की व्यवस्था... अगर सोफा और कुर्सियाँ लंबे समय से एक ही जगह पर हैं, तो इसमें बदलाव करें। हल्का-सा फेरबदल पूरे कमरे को नया रूप दे सकता है।

कुशन और पर्दे... कुशन कवर और पर्दे वो सज्जा की वस्तुएं हैं जिनमें परिवर्तन करते ही कमरे का रूप चमक उठता है।

अतिरिक्त सामान... पुराने शोपीस, तस्वीरों को नए से बदल दें।

लिनेन कवर... कमरे में रखी छोटी टेबल या स्टूल्स को पूरी तरह कपड़े से कवर करके, उसके ऊपर कोई बड़ी घड़ी या फूलदान सजाएं। छोटा पौधा भी अच्छा लगेगा। रसोईघर में नयापन लाना जरुरी है।

एक नजर रसोई पर डालें और देखें कि कौन से बदलाव किए जा सकते हैं। सफाई के समय एक खाली कार्टन साथ में रखें। टूटे, रंग उड़े या ढीले ढक्कन वाले डिब्बों, टूटे-चटके बर्तनों को इसमें डालते चलें।



मसाले और डिब्बे... नए डिब्बे रसोई का रूप भी बदल देते हैं। कांच के जार भी चलन में हैं। उनकी जमावट बनाएं।

बर्तन... सालों से इस्तेमाल न किए गए भारी बर्तनों को भी निकाल दें।

ऑर्गेनाइजर... जहाँ सामान अस्त-व्यस्त लग रहा है वहाँ ऑर्गेनाइजर का उपयोग करें। सिंक के पास या अलमारी में अतिरिक्त टोकरी, वॉल माउंट रैक आदि का उपयोग करें।

डोरमैट्स... हर कमरे के दरवाजे और बाथरूम के सामने रखे मैट्स को झरूर बदलें।

बेडरूम को भी चाहिए परिवर्तन

यह आपका निजी कोना है, जहाँ सुकून सबसे ज्यादा जरुरी है।

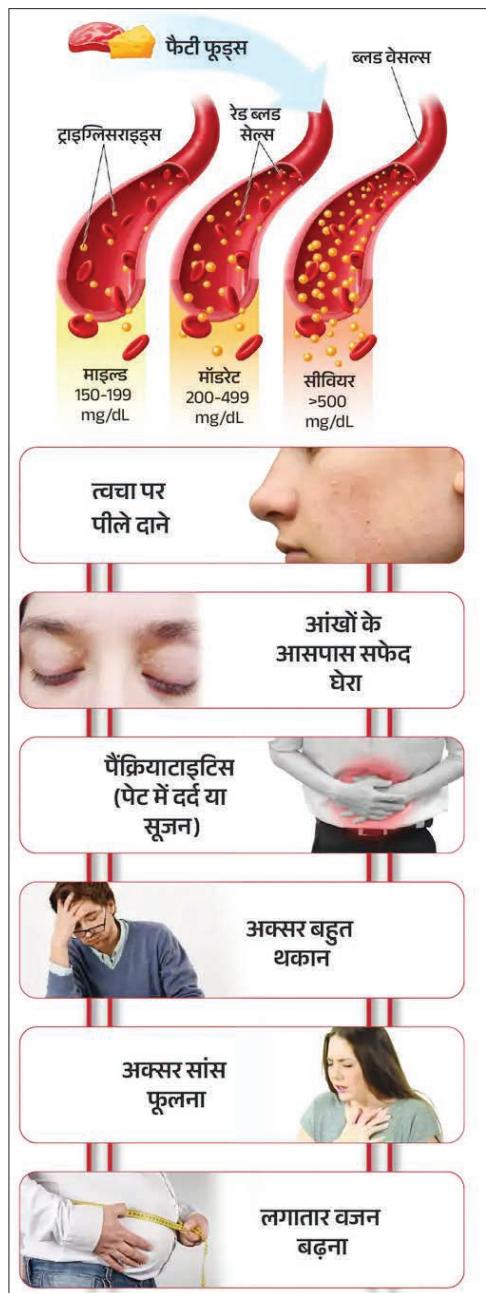
बिस्तर और चादरें... चटख रंगों वाली नई चादरें बिछाएं। रंग-बिरंगे कुशन बेडरूम का माहौल बदल देंगे। यहाँ भी साइड टेबल को पूरी तरह कपड़े से ढंक दें।

पर्दे और रग... हल्के रंग के पर्दे और छोटा-सा रग कमरे को आकर्षक बनाएंगा।

सुंदर टेपेस्ट्री... पलंग के पीछे मनमोहक डिज़ाइन वाली टेपेस्ट्री लगाएं।

स्टोरेज-अलमारी... अलमारी में ऑर्गेनाइजर का इस्तेमाल करें।

# छोटे बच्चों में बढ़ रहा फैटी लिवर बच्चों की फूड हैबिट पर ध्यान दें



तिहाई यानी करीब 33% बच्चों को हाई ट्राइग्लिसराइड्स की समस्या हो सकती है। ये आंकड़े चौकाने वाले हैं।

आमतौर पर ये समस्या वयस्कों को होती है और मोटे लोगों को अधिक होती है। अब बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। अगर समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो इन बच्चों को भविष्य में गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इससे फैटी लिवर, हार्ट डिजीज, डायबिटीज, हाई बीपी जैसी बीमारियां हो सकती हैं। अगर बच्चा बहुत चिप्स, नमकीन खाता है। कोल्ड ड्रिंक पीता है या घंटों तक मोबाइल लेकर बैठा रहता है। तो यह और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। हालांकि, थोड़ी कोशिश करके ट्राइग्लिसराइड्स का लेवल नॉर्मल किया जा सकता है।

आज 'फिजिकल हेल्थ' में ट्राइग्लिसराइड्स की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

**ट्राइग्लिसराइड्स क्या है?**

**बच्चों में इसका नॉर्मल लेवल क्या है?**

**इसके लक्षण कैसे पहचानें, कैसे कंट्रोल करें?**

ट्राइग्लिसराइड्स शरीर में एक तरह का फैट है। ये खाने में मौजूद फैट, जैसे घी, तेल, मक्खन से आता है। साथ ही, अगर हम ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाते हैं – जैसे चॉकलेट, सोडा या ज्यादा चावल-रोटी तो शरीर इन्हें ट्राइग्लिसराइड्स में बदलकर स्टोर कर लेता है।

ये बाद में एनर्जी के लिए इस्तेमाल होते हैं। अगर ये ज्यादा जमा हो जाएं, तो ब्लड चेसल्स में चिपक जाते हैं, जो दिल की धमनियों को ब्लॉक कर सकते हैं। इससे फैटी लिवर की समस्या हो जाती है।

10 साल से कम उम्र के बच्चों में ये 75 mg/dL से कम होना चाहिए। 10-19 साल के किशोरों में 90 mg/dL से कम होना चाहिए। अगर 10 साल के बच्चे में 100 mg/dL से ज्यादा है तो ये हाई लेवल माना जाता है। ट्राइग्लिसराइड्स लेवल ब्लड टेस्ट से पता चलता है, जो 8-12 घंटे फास्टिंग के बाद किया जाता है।

भारत सरकार की रिपोर्ट 'चिल्ड्रन इन इंडिया 2025' के मुताबिक, भारत के 5-9 साल के बच्चों में से एक

# इस दिवाली खरीदनी है नई गाड़ी तो पहले चेक करें ये ऑफर्स

## कैश डिस्काउंट



एक्स-शोरूम  
कीमत पर सीधा  
डिस्काउंट।

## एक्सचेंज बोनस

पुरानी कार देने  
पर अतिरिक्त छूट।



## कॉरपोरेट छूट



कंपनियों के लिए  
स्पेशल ऑफर।

## लो EMI ऑफर

लो डाउन पेमेंट,  
आसान किस्तें।



## फ्री एक्सेसरीज



सीट कवर, स्यूजिक  
सिस्टम आदि।

## वारंटी और सर्विस ऑफर

एक्स्ट्रा फ्री सर्विस,  
एक्स्ट्रा वारंटी।



दिवाली का त्योहार खुशियों और नई शुरुआत का प्रतीक माना जाता है। इसी समय लोग घर-गृहस्थी की नई चीजें खरीदते हैं और कार जैसी बड़ी खरीदारी करने का भी प्लान बनाते हैं। अगर आप भी लंबे समय से अपनी कार लेने का सपना देख रहे हैं तो दिवाली आपके लिए सही मौका हो सकता है। इस समय ऑटो कंपनियां ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए जबरदस्त ऑफर्स, डिस्काउंट और फेस्टिव स्कीम्स लेकर आती हैं।

लेकिन सिर्फ ऑफर देखकर गाड़ी खरीद लेना सही नहीं होता। कई बार लोग जल्दबाजी में ऐसी कार चुन लेते हैं, जो बाद में बजट पर बोझ डाल देती है या जरूरत के हिसाब से फिट नहीं बैठती। इसलिए कार खरीदने से

पहले कुछ अहम बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

अगर आप समझदारी से प्लान करेंगे तो कम दाम में अपनी पसंद की गाड़ी ले सकते हैं और दिवाली की खुशियां दोगुनी कर सकते हैं।

ऐसे में आज हम जरूरत की खबर में जानेंगे कि दिवाली पर सस्ती कार खरीदते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। दिवाली के समय कार खरीदने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि कंपनियां और डीलर्स इस दौरान ज्यादा से ज्यादा ग्राहकों को आकर्षित करने की कोशिश करते हैं। इसके लिए वे आकर्षक डिस्काउंट, कैशबैक, एक्सचेंज बोनस और लोन पर आसान किस्तों जैसे ऑफर्स देते हैं। इस समय डीलर्स के पास पिछले साल के मॉडल भी उपलब्ध रहते हैं, जिन्हें वे किलयर करना चाहते हैं। ऐसे में आपको सामान्य दिनों की तुलना में कम दाम पर कार खरीदने का मौका मिल सकता है। इसके अलावा, दिवाली को शुभ शुरुआत का समय माना जाता है, इसलिए भी लोग इस सीजन को बड़ी खरीदारी के लिए बेहतर मानते हैं।



पहले तय करें, कौन सी कार लेनी है।



कौन सा ब्रांड, हैचबैक, सेडान या SUV।



कार का ऑन रोड प्राइस पता करें।



डाउन पेमेंट और EMI की डिटेल लौं।



आय का 20-25% से ज्यादा खर्च न करें।



सस्ते ऑफर के लालच में न पड़ें। रिसर्च करें।



कार मैनेजमेंट के खर्च का भी हिसाब करें।

# चिया सीड़स की खीर खाने के फायदे



अगर आप भी खीर लवर हैं तो आज हम आपके लिए चिया सीड़स की स्वाद से भरपूर खीर की रेसिपी लेकर आए हैं। चलिए जानते हैं कैसे बनाएं यह शानदार रेसिपी?

## चिया सीड़स की खीर

अगर आपको मीठे में खीर खाना पसंद है तो एक बार आप चिया सीड़स का खीर भी जरूर ट्राई करेंगती है। अब, आप सोच रहे होंगे कि क्या चिया सीड़स का भी खीर बनता है? तो हम आपको बता दें, चिया सीड़स का खीर स्वाद में चावल के खीर से कहीं ज़्यादा लाजवाब लगता है। इसे बनाना भी बेहद आसान है। तो चलिए जानते हैं कैसे बनाएं चिया सीड़स की खीर?

### चिया सीड़स की खीर के लिए सामग्री:

2 बड़े चम्मच चिया सीड़स पाने में भिगोए हुए, आधा लीटर दूध, आधा कप काजू बादाम, पिस्ता किशमिश, आधा कप मखाना, आधा कप चीनी, केसर के रेशे चिया सीड़स की खीर कैसे बनाएं?

चिया सीड़स की खीर बनाने के लिए सबसे पहले त में

दो बड़े चम्मच चिया सीड़स को बदल गिलास के पानी में भिगोकर रख दें।

अब अगली सुबह, सबसे पहले ड्राई फ्रूट्स और मखाना को एक चम्मच धी में अच्छी तरह रोस्ट करें। और दूसरे बर्तन में निकालकर रख दें। अब छोटे बर्तन में केसर को डालें और उसमें दो चम्मच दूध डाल दें। अब एक बड़े पैन में दूध को अच्छी तरह से गर्म करें। जब

दूध गर्म होने लगे तब इसमें केसर का दूध डालें और कुछ देर तक इसे अच्छी तरह से गर्म करें।

जब दूध हल्का ठंडा हो जाए तब ग्राइंडर जार में दूध और उसमें भुने हुए मखाने, आधा कप चीनी और ड्राइफ्रूट्स को डालें (अगर आपको चीनी नहीं डालना है तो उसकी जगह आप खजूर या अंजीर का इस्तेमाल कर सकते हैं) अब इन्हें बारीक तरीके से पीस लें।

ड्राइफ्रूट्स वाले मिल्क को अब एक बड़े बाउल में निकालें। अब इस बाउल में भिगोए हुए चिया सीड़स को पानी में से निकालकर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

ऊपर से गुलाब की पंखुड़ियों और कुछ ड्राइफ्रूट्स से इन्हें गर्निश करें। आपका चिया सीड़स खीर बनकर तैयार है। इसे सर्व करें।

## चिया सीड़स की खीर के फायदे

चिया सीड़स की खीर बजन नियंत्रित करने, पाचन सुधारने, दिल और हड्डियों को स्वस्थ रखने, ऊर्जा बढ़ाने, त्वचा को स्वस्थ रखने और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने जैसे कई फायदे देती है। यह फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3 फैटी एसिड और अन्य खनियों से भरपूर होती है, जो इसे एक पोषक सुपरफूड बनाती है।



# बच्चों में तेजी से बढ़ रही हैं हार्ट की बीमारी, मोटापा बन रहा है बड़ी वजह



आजकल बच्चों में हृदय रोग (हार्ट डिज़िज़ि) की समस्या तेज़ी से बढ़ रही है। पहले जो बीमारियाँ केवल बड़ों में देखने को मिलती थीं, अब वे छोटे बच्चों में भी दिखाई देने लगी हैं। पीएसआरआई अस्पताल में वरिष्ठ सलाहकार कार्डियोलॉजी डॉ. रवि प्रकाश, कहते हैं इसका सबसे बड़ा कारण है मोटापा, जो असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधि की कमी से बढ़ रहा है। जंक फूड, शुगर वाली चीज़ें, और लंबे समय तक स्क्रीन देखने की आदतें बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा रही हैं।

## मोटापा बनता है दिल के बीमारियों की वजह

मोटापा शरीर में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को बढ़ाता है, जिससे ब्लड वेसल्स सख्त हो जाती हैं और दिल पर ज्यादा दबाव पड़ता है। लंबे समय में यह उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग जैसी गंभीर स्थितियों का कारण बन सकता है। इसलिए माता-पिता को बच्चों के खानपान और दिनचर्या पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

अच्छी सेहत के लिए हेल्दी डाइट है ज़रूरी: बच्चों को हेल्दी रखने के लिए संतुलित

आहार देना बहुत ज़रूरी है। रोजाना के भोजन में फल, हरी सबजियाँ, साबुत अनाज, दालें और दूध से बनी चीज़ें शामिल करें। बाहर के तले-भुने और पैकड़ फूड से जितना हो सके बचाएँ। नाश्ते में ओट्स, पोहा, उपमा, या फलों का शेक जैसी पौष्टिक चीज़ें दें। दिनभर में पर्याप्त पानी पीने की आदत डालें।

## वजन कम करने के लिए शारीरिक गतिविधि भी है ज़रूरी

बच्चों को रोजाना कम से कम एक घंटा शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए, जैसे साइकिल चलाना, दौड़ना या आउटडोर गेम्स खेलना। इससे उनका वजन नियंत्रित रहता है और दिल मज्जबूत बनता है। माता-पिता को खुद भी स्वरूप खानपान अपनाकर बच्चों के लिए उदाहरण बनना चाहिए। समय पर सही आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद से बच्चों का हृदय स्वस्थ रह सकता है और भविष्य में हार्ट की बीमारियों का खतरा कम किया जा सकता है।



# सरसों तेल, मूँगफली तेल और रिफाइंड इन तीनों में सबसे कम नुकसान दायक कौन है?



डॉ. अमरिंदर सिंह मल्ही का कहना है कि अगर सही तरीके से चुनें और मिलाकर उपयोग करें तो सरसों तेल, मूँगफली तेल और रिफाइंड में से सबसे कम नुकसानदेह कोल्ड-प्रेस्ड सरसों या मूँगफली का तेल माना जाता है। रिफाइंड ऑयल ज्यादा प्रोसेस्ड होते हैं, इसलिए लंबे समय तक सेवन करने से स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ता है। "सरसों और मूँगफली का तेल पारंपरिक और कम प्रोसेस्ड होते हैं, जबकि रिफाइंड तेल में रसायनिक प्रोसेसिंग होती है। इस लिहाज से स्वास्थ्य के लिए सरसों और मूँगफली तेल सुरक्षित माने गए हैं।

## सरसों के तेल के फायदे

### हार्ट हेल्थ के लिए

यह ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स का बेहतरीन सोर्स माना जाता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। ये फैटी एसिड खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता

सरसों का तेल एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन (जैसे विटामिन-ए, डी, ई, और के) से भरपूर होता है। ये पोषक तत्व शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और

बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में मदद करते हैं।

### पाचन तंत्र में सुधार

सरसों का तेल लार ग्रंथियों को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है। माना जाता है कि यह शरीर के मेटाबोलिज्म को बढ़ाकर वजन घटाने में भी कुछ हृद तक मदद कर सकता है।

### मूँगफली तेल के फायदे

#### हृदय स्वास्थ्य के लिए

यह मोनोअनसैचुरेटेड फैट और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट से भरपूर होता है, जिन्हें गुड फैट माना जाता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखने में मदद कर सकता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम हो सकता है।

### एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

मूँगफली का तेल विटामिन ए का एक अच्छा स्रोत है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। एंटीऑक्सीडेंट शरीर को मुक्त करने (Free Radicals) से होने वाले नुकसान से बचाते हैं, जिससे पुरानी बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

**डायबिटीज-** इसमें मौजूद अनसैचुरेटेड फैट ब्लड शुगर के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करते हैं और इंसुलिन के लेवल में सुधार करते हैं।

# राजा अम्पाटः कभी न भूल पाएंगे यहां की प्राकृतिक सुंदरता



इंडोनेशिया के पश्चिमी पापुआ में फैला राजा अम्पाट 1,500 से अधिक द्वीपों का एक मनमोहक द्वीप समूह है। यह इलाका भले ही काफी दूर-दराज क्षेत्र में है, लेकिन यहां पहुंचते ही लगता है मानो आप सचमुच की जन्त में आ गए हों। राजा अम्पाट चार बड़े हिस्सों से मिलकर बना है- वाईगेओ, बाटांता, सालावाती और मिसूल। यहां आनंद लेने के लिए आपका गोताखोर होना जरूरी नहीं है। अगर आप तैरना जानते हैं तो स्नॉर्किंग कर सकते हैं और अगर तैरना भी नहीं आता तब भी यहां की अद्भुत प्राकृतिक सुंदरता और समृद्ध संस्कृति आपकी यात्रा को अविस्मरणीय बना देती है। यहां की सारी यात्राएं बोट्स के सहारे ही होती हैं।

## बड़स ऑफ पैराडाइज

सॉविंग्ग्राई, अरबोरेक और सॉन्डरेक जैसे गांवों में न सिर्फ प्रकृति की खूबसूरती बिखरी पड़ी नजर आती है, बल्कि वहां के सीधे-सादे और हंसमुख लोगों से मिलने का अवसर भी मिलता है। ये सभी गांव बेहद रमणीय हैं और यहां होमस्टे की सुविधा भी उपलब्ध है। सॉविंग्ग्राई गांव के चौक के पास प्राकृतिक खाड़ी है, जहां रंग-बिरंगी मछलियां खुली आंखों से दिख जाती हैं। और अगर आप सुबह-सुबह गाइड के साथ निकलें तो वे आपको दुर्लभ 'बड़स ऑफ पैराडाइज' दिखा सकते हैं। इनका दिखना हालांकि किस्मत पर निर्भर है, लेकिन यहां इन्हें देखने की अच्छी संभावना रहती है।

## अरबोरेक में जीवंत संस्कृति

अरबोरेक में संस्कृति जीवंत है। स्थानीय लोग अपनी हाटों के पास स्वच्छ समुद्र-तट पर गाते और नृत्य करते मिल

जाते हैं। सॉन्डरेक में बच्चे शाम के समय लकड़ी की छोटी-छोटी नावों से खेलते हैं, जैसे शहरों में बच्चे पार्क में खेलते हैं। ज्यादातर लोग अंग्रेजी नहीं बोल पाते हैं, लेकिन कुछ लोग जानते हैं और बातचीत किसी न किसी तरह हो जाती है। यहां का सूर्यास्त आसमान को अद्भुत रंगों से भर

देता है।

**पियानेमो द्वीप:** हालांकि सभी गांव बेहद सुंदर हैं, लेकिन पियानेमो द्वीप का नजारा असाधारण है। वहां जाने के लिए बोट किराए पर लेनी पड़ती है, लेकिन इसकी व्यवस्था आसानी से हो जाती है। यहां एक लकड़ी का प्लेटफॉर्म है, जहां खड़े होकर आप हरे-भरे टीलों से घिरे समुद्र को निहार सकते हैं। समुद्र का रंग हर कुछ मीटर पर बदलता है। यह इलाका पूरे क्षेत्र का सबसे ज्यादा फोटोग्राफ किया जाने वाला स्थान है।

**पसिर टेम्बुल :** पसिर टेम्बुल एक अस्थायी रेतीला टापू है, जो ज्वार उतरने पर उभर आता है। नाव किनारे लगने के बाद आप सफेद रेतीले किनारों पर पैदल धूम सकते हैं और प्रकृति का लुक्फ उठा सकते हैं। चूंकि यह एक प्राकृतिक घटना (ज्वार उतरने पर) का परिणाम होती है, इसलिए स्थानीय लोग आपको सही समय पर ले जाते हैं, ताकि अनुभव और शानदार हो।

## स्नॉर्किंग और डाइविंग :

राजा अम्पाट अपनी स्नॉर्किंग और डाइविंग के लिए विश्व प्रसिद्ध है। यह दुनिया के सबसे लोकप्रिय डाइविंग स्थलों में से एक है। यहां डाइविंग पैकेज उपलब्ध हैं। आप बोट पर रह सकते हैं और अलग-अलग जगहों पर जाकर बार-बार डाइविंग का आनंद उठा सकते हैं। अगर आपको प्रकृति से प्रेम है और भीड़भाड़ से दूर रहना पसंद है तो राजा अम्पाट आपके लिए सचमुच स्वर्ग है। यहां के सरल लोग, अद्भुत प्रकृति और जीवन की धीमी गति आपको मंत्रमुग्ध कर देंगी।

# रामचरित मानस अनुभवजन्य ज्ञान का भंडार

भारतीय संस्कृति और जीवन मूल्यों की गहरी पहचान कराने वाला ग्रंथ 'रामचरितमानस' केवल एक धार्मिक महाकाव्य नहीं है, बल्कि यह हमारे सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक जीवन की धड़कन है। इसकी महिमा को अनेक महापुरुषों ने अपने-अपने ढंग से समझाया है।

आचार्य विनोबा भावे का मानना था कि यदि धर्म को समझना हो तो बाइबिल पढ़नी चाहिए और यदि साहित्य के रस का अनुभव करना हो तो शेषपियर के नाटकों का अध्ययन करना चाहिए। लेकिन यदि कोई व्यक्ति धर्म की गहराई और साहित्य के रस, दोनों को एक साथ पाना चाहता है तो उसे रामचरितमानस का अध्ययन करना चाहिए। उनके दृष्टिकोण से यह ग्रंथ जीवन के आध्यात्मिक और साहित्यिक दोनों आयामों का अनोखा संगम है। महात्मा गांधी ने भी रामचरितमानस की महिमा को हृदय से स्वीकारा। उन्होंने इसे अपनी 'खुराक' कहा। गांधीजी ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि इसकी भाषा इतनी मधुर और सरल है कि वे इससे कभी ऊँकते नहीं। जेल के कठिन समय में भी वे मानस का पाठ करते थे और उससे ऊर्जा पाते थे। गांधीजी ने यह भी कहा कि रामचरितमानस के कारण लाखों लोग, जो पहले ईश्वर से विमुख थे, प्रभु-भक्त बन गए। आज भी यह परिवर्तनकारी प्रभाव जारी है। इस ग्रंथ का प्रत्येक पन्ना भक्ति और प्रेम से ओतप्रोत है। उनके अनुसार रामचरितमानस केवल धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि अनुभवजन्य ज्ञान का

भंडार है, जो साधक को आचरण, सेवा और करुणा का मार्ग दिखाता है। इस प्रकार, विनोबा भावे और महात्मा गांधी की दृष्टि से रामचरितमानस धर्म और साहित्य दोनों का अद्भुत संगम है, जो मनुष्य को आत्मिक शांति, भक्ति और जीवन के उच्चतम मूल्यों की ओर प्रेरित करता है।

## संबंध विच्छेद

मेरे विचार में जिन पति-पत्नी के बीच संबंध विच्छेद होता है, उन्हें कभी हिकारत की नजरों से नहीं देखना चाहिए। एक सत्य घटना इसका उदाहरण है। गांधीयुग में एक बहुत बड़े लेखक हुए। उनका नाम जॉन गुंथर था।

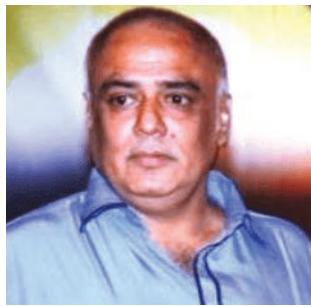
उन्होंने खूब लिखा और पत्रकार व लेखक के रूप में पूरी दुनिया का भ्रमण किया। उनकी किताबों की सूची कुछ इस प्रकार है: इनसाइट यूरोप, इनसाइट यूएसए, इनसाइट रशिया, इनसाइट अफ्रीका, इनसाइट एशिया आदि। उनका एक बेटा था, जो बहुत बीमार था।

अपने प्यारे बेटे के इलाज के दौरान तलाकशुदा पति-पत्नी एक बार फिर करीब आए और समझौता कर लिया। बेटे की इस दुनिया से विदाई के बाद जॉन ने एक किताब लिखी- 'डैथ बी नॉट प्राउड'। किताब के अंतिम पन्नों में बच्चे की मां ने भी कुछ लिखा है, जिसमें उन्होंने अपनी पीड़ा व्यक्त की। उनके शब्द इस प्रकार हैं: आपकी संतान / शारीरिक रूप से दिव्यांग हो / या फिर बीमार हो / या पागल-गुस्सैल हो / पर एक बात कभी नहीं भूलना / वह जीवित तो है ना !

इस तरह के प्राणवान शब्दों के साथ किताब खत्म होती है। इसे पढ़कर हमारी आँखें सजल हो जाती हैं। ऐसे संबंध विच्छेद में भी सभ्यता और भद्रता के लक्षण पाए जाते हैं। जब दो लोग पूरी समझदारी से अलग होते हैं तो उनकी निंदा न करें और न ही उन्हें ताने मारें। न चाहते हुए भी साथ रहने में कोई सभ्यता नहीं है। द्वेषरहित और कटुतारहित संबंध विच्छेद, सभ्यता की निशानी है। इसे समझने के लिए लंबा जीवन जीना और गहन अध्ययन करना पड़ता है। जॉन गुंथर की यह किताब लंबी नहीं है और महंगी भी नहीं। ऐसी किताब खरीदकर हम संस्कार नाम के गहनों की खरीदारी कर रहे होते हैं।

## आंसुओं से श्रद्धांजलि

हमारे समाज में भांजे का बड़ा महत्व है। कहा गया है कि एक भांजे को भोजन कराने से 100 ब्राह्मणों को भोजन कराने का पुण्य मिलता है। एक बार मैंने पुज्य रविशंकर महाराज से बातचीत में बताया कि जब मेरा वेतन मात्र 200 रुपए था, तब मैंने अपने एक भांजे की परवरिश की थी। वह भांजा बड़ा होकर एक कुशल आर्थोपेडिक सर्जन बन गया। गरीबों के लिए वह डॉक्टर नहीं, बल्कि मसीहा था। गरीबों से वह अपनी फीस कभी नहीं लेता। पर छोटी उम्र में ही उसने दुनिया छोड़ दी। तब उसका अपना गंव रांदेर आंसुओं के सैलाब में डूब गया। जिन गरीबों का उसने इलाज किया था, वे सभी रो रहे थे। ये आंसु उसके सद्कर्मों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि थे।



## रवि दीवान : फिल्मी पर्दे का अनदेखा हीरो !

बड़े दिनों बाद मेरी अपने पुराने दोस्त और मशहूर एक्शन डायरेक्टर रवि दीवान से बात हो रही थी। फोन रखकर मैं सोचने लगा कि मैं इतने दिनों से कॉलम लिख रहा हूं लेकिन मैंने एक भी कॉलम एक्शन डायरेक्टर पर नहीं लिखा, जो किसी भी फिल्म में सबसे अहम टेक्नीशियन में से एक होता है। तो इसीलिए मैंने सोचा कि अपनी गलती को सुधारूं और इसकी शुरुआत अपने दोस्त तथा इंडस्ट्री के मशहूर एक्शन डायरेक्टर रवि दीवान के कॉलम से करूं। तो मेरे हिस्से के किस्से में आज बात रवि दीवान की। रवि दीवान बोलते ही उनके कुछ आइकॉनिक एक्शन सीक्वेंस याद आते हैं। वो चाहे 'राम लखन' की कीचड़ फाइट हो या 'जलवा' का एक्शन हो या 'परिदा' में नाना पाटेकर को जिंदा जलाने का दृश्य हो या सनी देओल का 'गदर' में हैंडपंप उखाड़ना अथवा ऋषिक रोशन का 'जोधा अकबर' में हाथी से फाइट, ये सब रवि दीवान का किया हुआ है।

रवि ने अपना कैरियर बतार फाइटर शुरू किया था। चूंकि उनकी हाइट और पर्सनैलिटी भी अच्छी थी। तो कुछ एक्टर्स के बो डबल भी अच्छे से कर पाते थे। 'मशाल' फिल्म में उन्होंने अनिल कपूर, दिलीप कुमार सबका डुप्लीकेट किया। 'दुनिया' फिल्म में वो दिलीप कुमार का डबल कर रहे थे और उसमें दिलीप कुमार को सिर्फ

एक्शन ही नहीं करना था, इधर-उधर मुड़ना भी था। दिलीप कुमार ने कहा कि ये शॉट मैं दूंगा तो डायरेक्टर ने कहा कि ये बहुत ही लॉन्च शॉट है। आपका फेस दिखेगा नहीं तो ये रवि को देने दो। इस पर दिलीप कुमार ने कहा कि एक्टर की बॉडी लैंग्वेज और डुप्लीकेट की बॉडी लैंग्वेज में फर्क होता है। तो डायरेक्टर ने कहा कि एक बार रवि को करने तो दो। अच्छा नहीं लगेगा तो आप दुबारा कर लेना। रवि ने दिलीप साहब की बॉडी लैंग्वेज को बखूबी आब्जर्व कर लिया। दिलीप कुमार ने जब रशेज देखे तो बोले कि लग ही नहीं रहा कि ये मैं नहीं हूं और उसके बाद से दिलीप साहब अपना डुप्लीकेट सिर्फ रवि दीवान से ही करवाते थे। फिल्म कोई भी हो, फाइट मास्टर कोई भी हो लेकिन रवि दीवान ही दिलीप साहब के डुप्लीकेट होते। यह भी सच है कि इंडस्ट्री में रवि जैसे दोस्त बहुत कम हैं, जो काम में तो अच्छे हैं ही, मगर इंसान और भी अच्छे हैं। रवि का लोखंडवाला में टेरेस के साथ एक बहुत अच्छा पेटहाउस है और फिल्म इंडस्ट्री का शायद ही कोई ऐसा स्टार होगा, जो उस टेरेस पर न बैठा हो। रवि और उनकी पत्नी माया बहुत ही अच्छे मेजबान हैं। 20-25 साल पहले तक बंबई में होटलों के ऑप्शन बहुत कम थे। बहुत रात होने पर कहीं पर खाना नहीं मिलता था। मिलता था तो गलियों में पाव भाजी, कीमा पाव या फिर फाइव स्टार होटलों के कॉफी शॉप में मिल पाता था, अन्यथा सब बंद हो जाता था। मगर एक और जगह थी, जिसके दरवाजे

दोस्तों के लिए चौबीसों घटे खुले रहते थे। वो था रवि का घर। आप आधी रात को रवि के घर चले जाओ तो माया आपको ताजा और गरम खाना बनाकर खिलातीं। रवि खुद तो विजिटरियन हैं, मगर दोस्तों के लिए वो हर चीज फ्रिज में रखते हैं। सी-फूड लाने के लिए वो कोलाबा जाते थे, जहां मछुआरे मछली पकड़कर लाते हैं। रवि अपने दोस्तों के लिए वहीं से बड़े साइज के झोंगे, लॉबस्टर, क्रैब्स, मछली खरीदकर लाते और अपने फ्रिज में रखते। मैंने अपनी जिंदगी में सलीम साहब, सलमान खान और बोनी कपूर साहब के अलावा कोई अच्छा होस्ट और दोस्त देखा है तो वो हैं रवि दीवान।

और खाना तो छोड़ो, रवि ने कभी भी प्रोड्यूसर को पैसे के लिए परेशान नहीं किया। इतना ही नहीं, कई बार रवि ने पैसे न होने पर प्रोड्यूसर को शूटिंग का पेमेंट करने के लिए भी अपने पास से पैसे दिए हैं। तो रवि दीवान के बड़े दिल और उसकी दोस्ती पर अफसर जमशेद का एक शेर मुझे याद आ रहा है:

इल्म के तराजू में दोस्ती का एक लम्हा मैंने तौलकर देखा,

उम्र भर के लम्हों से दोस्ती का वो लम्हा बेहिसाब भारी था।

जिंदगी में अच्छे दोस्त और अच्छा इंसान होना कितना काम आता है, इसकी मिसाल भी रवि ने ही ही दी है। जब रवि दीवान फाइट मास्टर नहीं बने थे, तब किसी और फिल्म में वो एक फाइट मास्टर के लिए काम कर रहे थे। उस फिल्म का नाम था 'किसान'। बहुत छोटे बजट की छोटी फिल्म थी।

# नेपाल में अग्नि-स्तंभ से प्रकट हुए ये 'आदि बुद्ध'

पिछले महीने नेपाल के युवाओं के विद्रोह की खबर भारत और विश्वभर में चर्चा का विषय बनी। लेकिन भारतवासियों के दैनिक जीवन में नेपाल का जिक्र सामान्यतः कम ही होता है, सिवाय माउंट एवरेस्ट या फिर गोरखा समुदाय की बीरता को छोड़कर। आइए, अगले दो लेखों में हम नेपाल के इतिहास, खासकर धार्मिक इतिहास पर एक विस्तृत दृष्टि डालते हैं।

18वीं सदी में जब नेपाल की कई छोटी-छोटी जागीरों और राज्यों को मिलाकर एक विशाल राज्य की नींव रखी जा रही थी, तब नेपाल के राजा ने अपने राज्य को 'असल हिंदुस्तान' घोषित कर दिया था। उनका मानना था कि भारत उस समय मुगलों के धर्म के अधीन था। तभी से नेपाल को विश्व का एकमात्र हिंदू राज्य माना जाने लगा। 2008 में राजतंत्र की समाप्ति के बाद नेपाल धर्मनिरपेक्ष गणतंत्र बन गया। इसके बावजूद, आज भी उसके झंडे पर लाल पृष्ठभूमि के साथ सूर्य और चंद्र के प्रतीक बने हैं, जो उन हिंदू राजवंशों की याद दिलाते हैं जिन्होंने कभी इस भूभाग की अनेक छोटी जागीरों पर शासन किया था।

प्राचीन काल में इस क्षेत्र की जनजातियां 'किरात' कहलाती थीं। समय के साथ काठमांडू घाटी में किसानों की और पश्चिम के पहाड़ी इलाकों में पशुपालकों की आबादी बढ़ती गई। नेपाल के प्रारंभिक शासक ग्वाला समुदाय से थे, इसलिए राजाओं की वंशावली में 'गोपाल-राजा' का

उल्लेख मिलता है। आगे चलकर काठमांडू घाटी में नेवार समुदाय और पहाड़ों में गोरखा समुदाय का प्रभुत्व स्थापित हुआ। इस पूरे क्षेत्र पर उत्तर के तिब्बती-बर्मी और दक्षिण के गंगा के मैदानों की आर्य परंपराओं, दोनों का गहरा प्रभाव रहा।

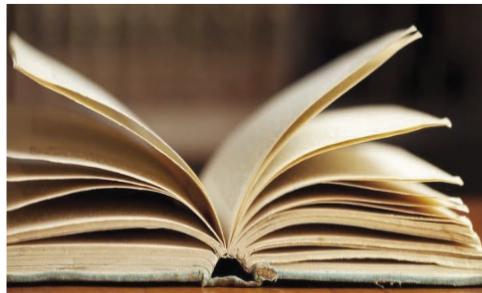
नेपाल के आरंभिक इतिहास में बौद्ध धर्म प्रमुख था, लेकिन धीरे-धीरे वहाँ हिंदू धर्म का वर्चस्व बढ़ता गया। दोनों धर्मों पर तांत्रिक विचारधारा का गहरा

असर रहा है। यही कारण है कि यहाँ लोग ग्राम देवियों को प्रसन्न करने के लिए बलि की परंपरा निभाते आए हैं। यहाँ बौद्ध धर्म में वज्रयोगिनी और हिंदू धर्म में स्वस्थानी माता जैसी देवियां विशेष रूप से पूजनीय रही हैं। नेपाल में जीवित देवियों की परंपरा सबसे लोकप्रिय रही है। नेवारी समुदाय की ये कुमारियां स्थानीय राजाओं को आशीर्वाद देकर उनके शासन को वैध ठहराती थीं। 2008 में नेपाल के गणतंत्र बनने के बावजूद यह 'कुमारी परंपरा' अब भी जीवित है। 'नेपाल' नाम 'नेमि' से जुड़ा हुआ माना जाता है। बौद्ध और हिंदू आख्यानों में वर्णित है कि नेमि मिथिला (उत्तर बिहार) के राजा थे। यही क्षेत्र राजा जनक और गौतम बुद्ध से भी जुड़ा है। मान्यता यह भी है कि बौद्ध धर्म नेपाल में स्वयं गौतम बुद्ध के समय से बहुत पहले आया था। बौद्ध धर्म के स्वयंभू पुराण के अनुसार, 'आदि बुद्ध' नेपाल में अग्नि-स्तंभ से प्रकट हुए थे, ठीक वैसे ही जैसे हिंदू मान्यताओं के अनुसार शिव बारह ज्योतिलिंगों के रूप में अग्नि-स्तंभ से प्रकट हुए थे। आदि



बुद्ध के बाद सात बुद्ध आए, जिनमें शाक्यमुनि बुद्ध अंतिम और ऐतिहासिक बुद्ध थे। उनका जन्म आज से लगभग 2500 वर्ष पूर्व नेपाल के लुम्बिनी में वज्जि और मल्ल महाजनपदों के काल में हुआ था। आख्यानों के अनुसार, गौतम बुद्ध अपने शिष्यों को नेपाल में उस स्थान पर लेकर गए थे, जहाँ अपने किसी पूर्वजन्म में उन्होंने अपना शरीर एक बाघ को प्रस्तुत कर दिया था ताकि वह बाघ भूखा न रहे। बौद्ध मठों के वृत्तांत बताते हैं कि नेपाल यात्रा के दौरान बुद्ध के शिष्य आनंद को शीतदंश (फ्रॉस्टबाइट) हो गया था। तभी से बौद्ध साधुओं को ठंडी जगहों पर पादुका पहनने की अनुमति दी गई। लुम्बिनी में आज भी सम्राट अशोक द्वारा स्थापित 2300 वर्ष पुराना अशोक-स्तंभ मौजूद है। एक आख्यान के अनुसार अशोक की पुत्री ने नेपाल के राजकुमार से विवाह किया था। एक अन्य कथा कहती है कि बोधिसत्त्व मंजुश्री ने अपनी अग्निमय तलवार से एक विशाल झील को सुखाकर जो भूमि बनाई, वहाँ आगे चलकर काठमांडू नगर बसा।

# सच्ची ताकत गिरकर उठने में ही है



संघर्ष आपको कमज़ोर नहीं, बेहतर बनाता है। सच्ची ताकत हार न मानने में नहीं, बल्कि गिरकर फिर उठने की क्षमता में होती है। जीवन में चुनौतियाँ और कठिनाइयाँ हमेशा आएंगी, लेकिन जो व्यक्ति इनसे सीखता है, वही मजबूत बनता है। संघर्ष आपको कमज़ोर नहीं बनाता। आपकी समझ, धैर्य और साहस को गहरा करती है। दूसरों की राय से भयभीत न हों, अपनी सीमाओं को पहचानें और लगातार अपने आप को बेहतर बनाने का प्रयास करें।

**छोटे निर्णय ही भविष्य को आकार देते हैं**

अपनी आत्मा को प्रेरित करना हमारी जिम्मेदारी है। बाहरी दुनिया हमें डराने, सीमित करने या पीछे रखने की कोशिश करती है, लेकिन आत्म-नियंत्रण और जागरूकता से हम स्वतंत्र और सशक्त बन सकते हैं। जीवन में वास्तविक

स्वतंत्रता तब मिलती है, जब हम डर को पार करके अपनी शक्ति का उपयोग करते हैं। छोटे निर्णय भविष्य को आकार देते हैं। साहसी व जागरूक निर्णय लें।

बहाने न बनाएं, ये आपकी तरकी को रोकते हैं। सपनों और जुनून को वास्तविकता में बदलने के लिए पेशेवर बनना पड़ता है। पेशेवर व्यक्ति अपने डर, आलस्य और बहानों को निर्यत करता है। लगातार अभ्यास और मेहनत करता है। जीवन में सफलता तब मिलती है जब हम अपने काम को गंभीरता से लेते हैं। बहाने प्रगति रोकते हैं। हम अनुशासन और लगान से हर चुनौती पार कर सकते हैं। पेशेवर बनना मतलब अपनी क्षमता को पहचानना।

**‘चाहिए’ और ‘जरूरी’ के बीच के अंतर को समझें**  
हम अक्सर जीवन में ‘चाहिए’ और ‘जरूरी’ के बीच उलझ जाते हैं। ‘चाहिए’ वह रास्ता है जो दूसरों ने हमारे लिए तय किया, वहीं ‘जरूरी’ वह है जो हमारी आत्मा और हृदय को सच में पुकारता है। अपने डर और संदेह को पार करके, अपने ‘जरूरी’ मार्ग का चयन करना ही अर्थपूर्ण जीवन की कुंजी है। जब आप साहसपूर्वक अपनी अंतर की आवाज का अनुसरण करते हैं, तब जीवन का वास्तविक उद्देश्य खोजते हैं। जीवन के फैसले सामाजिक अपेक्षाओं पर आधारित न हों।

## जीत उतनी ही भव्य होगी

गौरवशाली होगी। जो हम बहुत सस्ते में प्राप्त कर लेते हैं, उसकी कद्र हम नहीं कर पाते हैं।



1. मन एक बार प्रबुद्ध हो जाए, तो फिर कभी अंधकारमय नहीं हो सकता।
2. जो स्वतंत्रता के लाभ पाना चाहते हैं, उन्हें उसकी रक्षा के कष्ट भी सहने होंगे।
3. स्वतंत्रता ही मेरी खुशी है और मैं चीजों को वैसे ही देखता हूं जैसी वे हैं, स्थान या व्यक्ति की परवाह किए बिना। मेरा देश पूरी दुनिया है और मेरा धर्म अच्छे कर्म करना है।
4. जो मेरा अधिकार एक मनुष्य के रूप में है, वही किसी और का भी अधिकार है। और इसे सुरक्षित करना मेरी उतनी ही जिम्मेदारी है, जितना इसे पाना।
5. चरित्र को बनाए रखना उसे पुनः प्राप्त करने की अपेक्षा कहीं आसान है।
6. संघर्ष जितना कठिन होगा, जीत उतनी ही

थॉमस पेन राजनीतिक दार्शनिक और राजनेता थे। उन्होंने कॉमन सेंस और द अमेरिकन क्राइसिस की रचना की थी।

# आप चाहते हैं कि लोग अपना बेस्ट दें तो आपको उदाहरण बनकर नेतृत्व करना होगा

मैं काफी खुले और आजाद माहौल वाले घर में पली-बड़ी। मेरे माता-पिता ने मुझे हमेशा वह करने दिया जो मैं करना चाहती थी। अगर पापा के पास एचसीएल के लिए मुझे लेकर कोई प्लान होता, तो वे मुझे 12वीं में साइंस लेने के लिए कहते और फिर इंजीनियरिंग में डाल देते। लेकिन मैंने कॉमर्स पढ़ा। इसके बाद रेडियो, टेलीविजन और फिल्म की पढ़ाई की, जिसमें पत्रकारिता पर फोकस था। मैंने सीएनएन में इंटर्नशिप की और फिर डेढ़ साल लंदन में स्काई न्यूज में काम किया।

उसी दौर में पापा ने मुझसे एक दफा कहा, ‘भले ही तुम्हारा सपना मीडिया साम्राज्य बनाने का हो, लेकिन बिजनेस के हर पहलू की समझ होना चाहिए। इसलिए बिजनेस स्कूल जाओ।’ बस, इस तरह मैं केलॉग स्कूल ऑफ मैनेजमेंट में एमबीए करने पहुंची। यह लंबा और धूमाकदार सफर रहा। जब मैं बिजनेस स्कूल से लौटी, तो पापा ने मुझे तुरंत एचसीएल कॉरपोरेशन का सीईओ बना दिया। यह होल्डिंग कंपनी थी, जिसकी बैलेंस शीट लगभग उतनी ही बड़ी थी, जितनी किसी ऑपरेटिंग कंपनी की। 2009 की बात है। यह मुझे अचानक गहरे पानी में धकेलने जैसा था। पापा ने जानबूझकर मुझे हमेशा उन जगहों पर रखा, जहां अहम फैसले लिए जाते थे।

मैं स्वभाव से प्राइवेट इंसान हूं और थोड़ी एकांतप्रिय भी। एचसीएल और उसकी लोडरशिप टीम का हिस्सा बनने के लिए मुझे थोड़ा खुलना पड़ा। अगर आप चाहते हैं कि लोग आगे बढ़कर अपना सर्वश्रेष्ठ दें, तो आपको उदाहरण बनकर नेतृत्व करना होगा। ‘बीइंग कम्पटेंबल विद बीइंग अनकम्पटेंबल’ - यह मैंने खुद पर काम करके सीखा है और आज भी हर दिन इस पर काम करती हूं। वैसे कमरे में सबसे कम उम्र के लोगों में से होना भी बहुत कुछ सिखाता है... बशर्ते आप ध्यान से देखें और सीखने के लिए तैयार हों।

पापा ने मेरे जीवन में एक टीचर की भूमिका निभाई है।



**रोशनी नाडर मल्होत्रा**

एचसीएल उन्होंने अकेले नहीं बनाया, बल्कि अपने आसपास के बेहतरीन लोगों के साथ मिलकर बनाया। बहुत से लोग उनसे सीखते रहे, जिनमें मैं भी शामिल हूं। वे पिछले 20 साल से एक्टिव सीईओ नहीं रहे हैं। इस दौरान एचसीएल में कई सीईओ बने जो उनके शिष्य थे, क्योंकि सभी ने अपना करियर एचसीएल से शुरू किया था। वे एक बड़ी शिखियत और अद्भुत शिक्षक हैं। मुझे उनसे बहुत सीखने का अवसर मिला। पापा कहते हैं कि ‘किसी भी संस्था को आगे बढ़ाना है, तो नए लोग वहीं से शुरूआत करें जहां पिछले छोड़कर गए।’ इसलिए उन्होंने हम सभी को कुछ खास पदों पर जानबूझकर रखा था। यह कभी भी संयोग से नहीं हुआ और यह तरीका कामयाब रहा।

**बिजनेस के साथ लोगों को संभालना भी सीखें**  
इतने सालों में मैंने यह सीखा है कि असली चुनौती टेक्नोलॉजी नहीं, बल्कि लोगों और उनकी भावनाओं की विविधता को संभालना है। मेरे लिए यही सबसे बड़ा फोकस रहा है। बिजनेस बनाने के साथ-साथ लोगों को सही ढंग से संभालना अगर आपको आ गया, तो आप सफल हैं। यह सब बातचीत और संवाद के सही लहजे से जुड़ा हुआ है।

# देद रात काम के बाटे में स्थोपना बंद करें

दिन भर और रात भर भी यदि आप लगातार केवल अपने काम के बारे में ही सोचते जा रहे हैं, तो यह सही नहीं है। काम के बारे में सोचना अक्सर काम से जुड़ा तनाव लेकर आता है, जो हमें रात में देर तक जगाए रख सकता है। नींद की कमी हमारी संज्ञानात्मक क्षमताओं (जैसे निर्णय लेने की क्षमता, आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान) को प्रभावित कर सकती है। इसलिए जहां तक हो सके लगातार काम के बारे में सोचने से बचें। देर रात तक काम के बारे में सोचने से बचने के लिए ये रणनीतियां अपनाई जा सकती हैं।



## 1) जरूरी कामों की सूची अवश्य बनाएं

हाल ही में हुए शोध से पता चलता है कि अगले दिन के लिए टु-टु लिस्ट बनाकर सोने से नींद जल्दी आ जाती है और रात में बार-बार आंख खुलने की संभावना भी बहुत हद तक कम हो जाती है। अंधूरे कार्यों को एक लिस्ट में लिख लेने से मानसिक उत्तेजना, चिंता और बेचैनी भी बहुत हद तक घट जाती है। इसलिए अपने कामों की एक सूची जरूर बनाएं।

## 2) अपने विचारों के लिए एक जर्नल रखें

अपने विचारों और भावनाओं को लिखना कई बार थेरेपी का काम करता है। यह भावनाओं को प्रोसेस करने और

तनाव व चिंता को कम करने में बहुत हद तक मदद करता है। इसमें सभी सकारात्मक घटनाएं और जिन चीजों के लिए आप आभारी हैं, उन्हें शामिल करें। ऐसा करने से दिमाग को बहुत राहत मिलती है, गहरी और आरामदायक नींद भी आती है।

## 3) स्वयं के प्रति भी करुणा दिखा सकते हैं

स्वयं के प्रति बहुत ज्यादा कठोर होना भी ठीक नहीं। आप अपने प्रति भी कुछ हद तक नर्म रवैया बनाए रखें। आत्म-करुणा का अभ्यास करना और यह समझना कि हम सभी अपूर्ण हैं, नकारात्मक विचारों और आत्म-आलोचना से बचाव करता है। यह उस चक्र को तोड़ने में मदद कर सकता है, जो रातभर आपको काम के बारे में सोचते हुए जगाए रखता है।

## 4) शारीरिक गतिविधि से चिंता कम होगी

शोध बताता है कि कोई भी छोटा या मध्यम स्तर का व्यायाम भी रात की चिंताओं को काफी हद तक कम कर सकता है। सिर्फ 30 मिनट का एरेबिक व्यायाम करें, यह जल्दी नींद लाने और उसकी गुणवत्ता को सुधारने में भी आपकी काफी मदद करता है। इसके लिए आप योग भी कर सकते हैं। यह आपको काम करने के लिए पूरी तरह रिफ्रेश कर देगा।

## 5) ध्यान का भी सकारात्मक प्रभाव होता है

अनावश्यक चिंता और तनाव पर ध्यान के सकारात्मक प्रभावों के पर्याप्त प्रमाण मौजूद हैं। शोध यह भी दिखाता है कि थोड़ी-सी सजगता- जैसे काम से पहले और बाद में 10-10 मिनट तेजी से दौड़ते-भागते विचारों को शांत करने के लिए, नींद की गुणवत्ता और अवधि बहुत हद तक मदद कर सकती है। ध्यान का अभ्यास करें और फिर उसके नींद जैसे देखें।

## न जाने कौन कौन से विटामिन है इस mobile में...

## एक दिन यूज नहीं करो तो सारा दिन "कमजोरी" सी महसूस होती है




**Anuradhika Abrol**

# मूलांक आधारित सप्ताहिक भविष्यवाणी

**सप्ताह: 12 अक्टूबर - 18 अक्टूबर 2025**
**मूलांक**
**(1, 10, 19, 28)**

यह हफ्ता आपके नेतृत्व को परखेगा। शांत और संयमित रहकर फैसले लेंगे तो परिणाम आपके पक्ष में होंगे।

**मूलांक**
**(2, 11, 20, 29)**

भावनाओं और रिश्तों में सामंजस्य बनाए रखें। आपकी संवेदनशीलता किसी का दिल जीत सकती है।

**मूलांक**
**(3, 12, 21, 30)**

रचनात्मकता इस हफ्ते आपका मार्गदर्शन करेगी। अपने विचारों को आत्मविश्वास के साथ सामने रखें।

**मूलांक**
**(4, 13, 22, 31)**

धैर्य और योजना आपके सबसे भरोसेमंद साथी हैं। स्थिर कदमों से आप आगे बढ़ते रहेंगे।

**मूलांक**
**(5, 14, 23)**

नई संभावनाएँ सामने आएंगी। यात्रा, बातचीत या नई शुरुआत से जीवन में ताज़गी आएंगी।

**मूलांक**
**(6, 15, 24)**

रिश्तों में प्रेम और कृतज्ञता व्यक्त करें। यह सप्ताह भावनात्मक गहराई और सामंजस्य लाएगा।

**मूलांक**
**(7, 16, 25)**

अकेले समय में आत्म-समझ बढ़ेगी। ध्यान या साइलेंस आपको भीतर की सच्चाई दिखाएगा।

**मूलांक**
**(8, 17, 26)**

कठिन परिश्रम का परिणाम सामने आ सकता है। कर्म के प्रति ईमानदारी आपकी असली ताक़त है।

**मूलांक**
**(9, 18, 27)**

ऊर्जा और जुनून से भरा सप्ताह। साहसिक कदम सफलता का दरवाज़ा खोलेंगे।

## अनुराधिका अबरोल



एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट 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 अपने जीवन पथ, नामोक, या अने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंटर्व्यू पर फैली कर या सत्र बुक करें:

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

# सहारनपुरः पहाड़ों, नदियों और सांस्कृतिक धरोहरों का अनोखा संगम

सहारनपुर अपनी लकड़ी की नक्काशी, धार्मिक स्थलों और प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ शांत शिवालिक पहाड़ियाँ और बहती नदियों के किनारे यात्रियों को सुकून और ताजगी का अनुभव कराते हैं, जो वीकेंड ट्रिप को खास बनाते हैं।

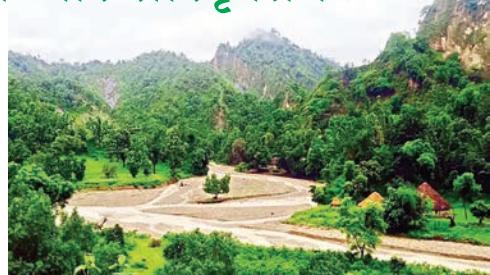
उत्तर प्रदेश का सहारनपुर ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहरों से भरपूर जिला है। यह शहर न केवल लकड़ी की नक्काशी और धार्मिक स्थलों के लिए प्रसिद्ध है बल्कि यहाँ आसपास कई ऐसी जगहें भी हैं जहाँ प्रकृति की खूबसूरती अपने अलग ही रूप में दिखाई देती है। सहारनपुर की खासियत यह है कि यहाँ आपको एक ओर शांत पहाड़ों का नजारा मिलेगा तो दूसरी ओर बहती नदियों के किनारे बैठकर सुकून का अनुभव। अगर आप वीकेंड पर प्रकृति की गोद में समय बिताना चाहते हैं तो सहारनपुर की ये जगहें आपके लिए बिल्कुल परफेक्ट साबित होंगी।

## शिवालिक पहाड़ियाँ- प्रकृति का सुंदर विस्तार

सहारनपुर के पश्चिमी हिस्से से जुड़ी शिवालिक पहाड़ियाँ प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं। यहाँ की हरियाली और ऊँचाई से दिखाई देने वाला नजारा पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देता है। पहाड़ियों की गोद में बसे छोटे गाँव और खेत इस क्षेत्र की खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं। यह जगह ट्रेकिंग और एडवेंचर परसंद करने वालों के लिए खास आकर्षण का केंद्र है। वीकेंड पर परिवार या दोस्तों के साथ यहाँ आकर पिकनिक मनाना और प्रकृति का आनंद लेना एक यादगार अनुभव बन सकता है।

## शाकंभरी देवी मंदिर- आस्था और प्राकृतिक सुंदरता

सहारनपुर से लगभग 40 किलोमीटर दूर स्थित शाकंभरी देवी मंदिर धार्मिक दृष्टि से अत्यंत प्रसिद्ध स्थल है। यह मंदिर शिवालिक पहाड़ियों की तलहटी में स्थित है।



और आसपास का प्राकृतिक वातावरण यात्रियों को खासा आकर्षित करता है। यहाँ आने वाले श्रद्धालु न केवल देवी के दर्शन करते हैं, बल्कि पहाड़ों और घाटियों का शांत नजारा भी देखते हैं। नवरात्र के समय यहाँ विशेष मेले का आयोजन होता है, जब यह क्षेत्र भक्तिमय वातावरण में ढूब जाता है।

## बीहट घाट- नदी किनारे सुकून के पल

अगर आप नदी किनारे शांति का अनुभव करना चाहते हैं तो सहारनपुर का बीहट घाट बेहतरीन विकल्प है। यहाँ यमुना नदी का बहाव मन को ताजगी से भर देता है। सुबह या शाम के समय घाट पर बैठकर सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य देखना बेहद आनंददायक होता है। स्थानीय लोग यहाँ पिकनिक मनाने और मछली पकड़ने भी आते हैं। वीकेंड पर यहाँ का शांत माहाल शहर की भागदौड़ से राहत दिलाता है और मन को तरोताजा कर देता है।

## कलसी और आस-पास के हरे-भरे क्षेत्र

सहारनपुर के पास स्थित कलसी क्षेत्र भी धूमने लायक जगह है जहाँ पहाड़ियों के बीच से बहती छोटी-छोटी नदियाँ और झरने देखने को मिलते हैं। यहाँ का ग्रामीण जीवन और प्राकृतिक नजारे यात्रियों को आकर्षित करते हैं। खास बात यह है कि यह जगह ऐतिहासिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहाँ अशोक कालीन शिलालेख पाए जाते हैं। इतिहास प्रेमी और प्रकृति प्रेमी दोनों के लिए यह स्थल खास अनुभव प्रदान करता है।

इस तरह से हम समझ सकते हैं कि सहारनपुर केवल व्यापार और उद्योग का केंद्र ही नहीं बल्कि प्राकृतिक और सांस्कृतिक धरोहरों से भरपूर जिला है। यहाँ की शिवालिक पहाड़ियाँ, देवी मंदिर, नदी घाट और कलसी जैसे स्थल यात्रियों को शांति और रोमांच दोनों का अनुभव कराते हैं। अगर आप वीकेंड पर किसी अनोखी जगह की तलाश में हैं तो सहारनपुर की ये जगहें आपके सफर को यादगार बना सकती हैं।

# गोल्डन शिमर लुक में निकिता रावल ने किया फैशन रडार को रोशन



अभिनेत्री निकिता रावल ने अपने नवीनतम सुनहरे परिधान के साथ फैशन रडार को रोशन किया। एक बार फिर साबित किया कि ग्लैमर केवल पोशाक के बारे में नहीं है, बल्कि आप इसमें जो भावना रखते हैं उसके बारे में है। एक लुभावनी सुनहरे अलंकृत गाउन में, जटिल दर्पण कार्य और नाजुक सीविन विवरण के साथ स्तरित, निकिता अलौकिक से कम नहीं लग रही थी। गहरी नेकलाइन ने बोल्ड लालित्य का एक स्पर्श जोड़ा, जबकि बहते सिल्हूट ने एक स्वप्निल आभा बनाई जो सुर्खियों में चमक गई।

लेकिन चमक से परे, यह उनके रूप का मानवीय तत्व था जिसने ध्यान आकर्षित किया। निकिता ने शक्ति के साथ गरिमा का मिश्रण करते हुए एक शांत आत्मविश्वास के साथ खुद को संभाला। नाटकीय सजावट और गर्म रोशनी से घिरी

उनकी उपस्थिति ने शिष्टा और शक्ति के मिश्रण को विकिरणित किया।

अपने चकाचौंध वाले फैशन पल को प्रतिबिंबित करते हुए निकिता ने कहा, मैं पूरी तरह से चमक महसूस करती हूं। एक साधारण लेकिन हार्दिक टिप्पणी जिसने उनके उत्साह और उनके सुनहरे रूप की आभा दोनों को पकड़ लिया।

इस स्पष्ट भावना ने कलाकारों की टुकड़ी में गहराई जोड़ी-यह सिर्फ एक फैशन स्टेटमेंट नहीं था, बल्कि एक अभिव्यक्ति थी कि कैसे कपड़े मनोदशा, ऊर्जा और आत्मविश्वास को बदल सकते हैं। इस उपस्थिति के साथ निकिता रावल ने सेलिब्रिटी फैशन में एक नया स्वर स्थापित किया है। एक व्यक्तिगत स्पर्श के साथ सहज ग्लैमर, वह हमें याद दिलाती है कि जब शैली प्रामाणिकता से मिलती है, तो यह अविस्मरणीय हो जाती है।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा? आपके सुझाव और राय का हमें डंतजार रहेगा। कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बड़ हैदराबाद 80 फोन 27644999, फैक्स 27642512