

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



तमन्जा भाटिया

अपनी नई ड्रेस में  
अंदाज इतना आकर्षक था  
कि गुंबई की सड़कें मानो  
किसी फैशन शो का एनवे  
बन गईं।





वरना स्टाफ रूम में रख देंगे।

पत्नी ने पति का मोबाइल चेक किया, उसमें कुछ भी गलत नहीं मिला  
पत्नी सिर पकड़कर बोली- हे भगवान, जिसे कोई भी घास नहीं डाल रहा है, मैं ऐसे आदमी के साथ जीवन गुजार रही हूं.....



पत्नी ने व्यार से पति का सिर दबाते हुए पूछा- शादी से पहले आपका सिर कौन दबाता था?  
पति- शादी से पहले सिरदर्द होता ही नहीं था.....



पप्पू डॉक्टर के पास गया...

पप्पू- डॉक्टर साहब एक समस्या है।  
डॉक्टर- क्या परेशानी है?  
पप्पू- जब मैं किसी से बात करता हूं तो

वो इंसान मुझे दिखाता नहीं।  
डॉक्टर- ऐसा कब होता है?  
पप्पू- फोन पर बात करते वक्त।  
डॉक्टर- भाग जा यहां से, वरना तू इस धरती पर नहीं दिखेगा।



टीचर- अगर कोई स्कूल के सामने बम रख जाए, तो तुम क्या करोगे?

छात्र- एक-दो घंटे देखेंगे, अगर कोई ले जाता है, तो ठीक है।

लड़का- तुमसे कुछ कहना था, कहूं..?  
लड़की- हां बोलो...  
लड़का- मैं तुमसे प्यार करता हूं...  
लड़की- करो...  
करो... मैं भी किसी से करती हूं, सब किसी न किसी से करते हैं...!!!  
लड़का बेहोश...



बॉयफ्रेंड- कहां हो बेबी?  
गर्लफ्रेंड- मैं मॉम-डैड के साथ फाइव स्टार में डिनर कर रही हूं,  
घर पहुंच कर बात करती हूं, वैसे तुम कहां हो?  
बॉयफ्रेंड- जिस घंटेरे में तुम खा रही हो, मैं वहीं तुम्हारे पाछे बाली लाइन में पूँड़ी परोस रहा हूं, चाहिए हो तो बता देना.....



बस में कॉलेज की लड़कियां चढ़ने से बस भर गयी और गोलू नीचे रह गया  
कंडक्टर- नो मोर, नो मोर गोलू- मोरनी-मोरनी चढ़ा ली और हम आये तो नो मोर.....

पप्पू- यार सुरेश भले ही पल्लियां अपने पति को डरा कर रखें  
लेकिन अपनी सहेली और पड़ोसियों से कहती है, उनको पता चलेगा तो मुझे कच्चा खा जाएंगे.....

दो दोस्त देर रात तक पढ़ते हुए  
राजू- यार कितने बजे हैं?  
सुरेश उठा और सामने वाले गर्ल्स हॉस्टल में पत्थर दे मारा  
उधर से लड़की बाहर आई और बोली- कुत्तों अब तो सो जाओ,  
रात के दो बज रहे हैं.....

# युवा होते बच्चों का धामें हाथ



किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था जब मन सातवें आसमान पर होता है और बच्चा जो भी करता है उसे सही ही मानता है। इस अवस्था में बच्चे में बहुत से बदलाव देखने को मिलते हैं हार्मोनल चेंजेज की वजह से कुछ शारीरिक बदलाव, तो बदलती उम्र के साथ कुछ मानसिक बदलाव। ऐसे में पैरेंट्स को भी कुछ सावधानियां बरतने की आवश्यकता होती है।

## किशोरावस्था में बच्चों में आने वाले बदलाव

दोस्तों की कंपनी अच्छी लगती है - इस उम्र के बच्चे दोस्तों की कंपनी को प्राथमिकता देते हैं जिसकी वजह से कई बार उनके ऐसे दोस्त भी बन जाते हैं जो उनको गलत रास्ते पर ले जाते हैं और कम उम्र में ही शराब, सिगरेट की लत लग जाती है।

अपनी अलग दुनिया - ये अपनी अलग ही दुनिया में मस्त रहते हैं और अकेला रहना ज्यादा पसंद करते हैं जैसे पैरेंट्स किसी फैमिली फंक्शन में जा रहे हों तो उनके साथ बाहर जाने की बजाय मोबाइल या लैपटॉप में अकेले व्यस्त रहना पसंद करते हैं।

उद्दंडता का व्यवहार - किशोरावस्था में बच्चे थोड़े उद्दंड स्वभाव के हो जाते हैं जिससे वो कई बार अपने पैरेंट्स के साथ गलत व्यवहार तक करने लगते हैं, या गलत शब्दों का प्रयोग करते हैं।

अपने आपको सही समझना - किशोरावस्था की ओर बढ़ते बच्चे हर बात में अपने आप को सही मानते हैं इसीलिए वो माता-पिता की हर बात को गलत ठहराते हुए उनसे बहस करने लगते हैं और बच्चों को लगता है कि वो जो भी कर रहे हैं वही सही है।

गुस्सैल स्वभाव होना - बच्चे स्वभाव से गुस्सैल हो जाते हैं वो ये भी भूल जाते हैं कि माता-पिता जो भी करते हैं उनकी भलाई के लिए ही करते हैं। ये बच्चे घर ही नहीं बल्कि बाहर भी बहुत बार दूसरों से गुस्से में लड़ाई कर लेते हैं। कई बार गुस्सा दिखा कर घर छोड़ने की

धमकी तक दे डालते हैं।

## किशोरावस्था के बच्चों की परवरिश के तरीके मित्रवत व्यवहार करें

किशोरावस्था बहुत ही नाजुक अवस्था है इसलिए इस अवस्था के बच्चों के माता-पिता को चाहिए कि उनके साथ मित्रवत व्यवहार करें। जैसे कि बच्चों के साथ बैठकर मूरी देखें, उनके साथ गेम्स खेलें और उनकी पसंद के हिसाब से उनके लिए गिफ्ट लाएं। कभी -कभी बच्चों के साथ बाहर उनकी पसंदीदा जगह पर घूमने जाएं।

**प्रशंसा करें** - बच्चों की बात-बात पर प्रशंसा करते रहें। बच्चा कुछ गलत करे तो उस पर गुस्सा दिखाने की जगह अच्छे काम करने की प्रेरणा दें। कई बार आपके द्वारा की गई पशंसा ही बच्चे को आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

**कम्युनिकेशन गैप** - माता-पिता को चाहिए की बच्चों से हर टॉपिक पर बात करें। बढ़ती उम्र के बच्चों की बहुत सी जिज्ञासाएं होती हैं जिन्हें घर में कम्युनिकेशन गैप की वजह से वो बाहर शांत करते हैं। चाहें बच्चों के स्कूल और कॉलेज से संबंधित बातें हों या फिर अन्य किसी टॉपिक पर चर्चा हो। बच्चों और पैरेंट्स के बीच संवाद होना ज़रूरी है।

**सेक्स एज्युकेशन** - आमतौर पर देखा गया है कि पैरेंट्स बच्चों से सेक्स के बारे में बात करने से कठतरते हैं और बढ़ती उम्र के बच्चे हार्मोनल बदलाव के कारण इसको लेकर बहुत ज्यादा जिज्ञासु होते हैं। इसलिए अपनी जिज्ञासा शांत करने के लिए वो कई बार गलत राह अपना लेते हैं। पैरेंट्स को चाहिए कि बेशिक्षक बच्चों को सेक्स के बारे में बताएं। पैरेंट्स यदि बच्चों से खुलकर इस टॉपिक पर बात करते हैं तो बच्चों को अपने प्रश्नों के उत्तर ढूँढ़ने के लिए किसी और का सहारा नहीं लेना पड़ता है।

**स्पेशल केयर और सपोर्ट दें** - किशोरावस्था ऐसी अवस्था है जब बच्चा जो भी करता है सही या गलत उसे वो सही ही लगता है ऐसे में बच्चे को स्पेशल केयर की ज़रूरत होती है बच्चों के साथ बैठकर हर मुद्दे पर बातचीत करनी चाहिए। बच्चों का पूरा सपोर्ट करना चाहिए जिससे वो अपनी हर बात का निर्णय पैरेंट्स की मदद से कर सकें। बच्चों को इस नाजुक उम्र में पैरेंट्स का पूरा सपोर्ट चाहिए ताकि वो पैरेंट्स का साथ न पाकर किसी गलत संगति में न पड़ जाएं।

# हम जुड़े हैं फिर भी अकेले हैं

## तकनीक के युग में पास होकर भी दूर

छिली रात दीवाली के अवसर पर जब मैं अपने एक मित्र के घर गई, तो एक दृश्य ने मुझे भीतर तक झकझोर दिया। बच्चे घंटों तक मोबाइल में खोए हुए थे। न हंसी, न बातें, बस स्क्रीन की नीली चमक और उनके चेहरों की स्थिरता। सबसे हैरान करने वाली बात यह थी कि माता-पिता पूरी तरह संतुष्ट थे। क्योंकि “बच्चा शांत था, मोबाइल में व्यस्त था।” उसी पल मेरे मन में एक सवाल उठा “क्या हम फ़ोन का उपयोग कर रहे हैं, या फ़ोन हमारा?”

### संवाद का उद्देश्य था जोड़ना, न कि हमें निगल जाना

जब अलेक्जेंडर ग्राहम बेल ने टेलीफोन का अविष्कार किया था, तब उसका उद्देश्य था लोगों को जोड़ना लेकिन आज, जब हम हर समय “कनेक्टेड” हैं, तब भी भीतर एक अजीब-सा अकेलापन महसूस होता है।

### अल्बर्ट आइंस्टीन ने बहुत पहले चेताया था

“मुझे उस दिन का डर है जब तकनीक मानवीय बातचीत से आगे निकल जाएगी; उस दिन दुनिया में मूर्खों की पांडी पैदा होगी।” आज लगता है कि हम उसी युग में जी रहे हैं। जहां तकनीक ने संवाद को शब्दों का शोर बना दिया है, भावनाओं की भाषा नहीं।

### हम बोलते ज्यादा हैं, सुनते कम

आज संवाद उपभोग का साधन बन गया है। हम बात कहने के लिए नहीं करते, बल्कि चुप्पी भरने के लिए करते हैं। हम संदेश कहने के लिए नहीं भेजते, बल्कि मौजूद रहने का प्रमाण देने के लिए भेजते हैं। हम स्क्रीन जानकारी पाने के लिए नहीं देखते, बल्कि वास्तविकता से भागने के लिए देखते हैं। यह अति-संवाद का युग है। जहां शब्द तो अधिक हैं, पर अर्थ खो गए हैं। हम लगातार टाइप कर रहे हैं, फॉरवर्ड कर रहे हैं, पोस्ट कर रहे हैं पर सुनने की कला खो गई है। हम जितने उपलब्ध हैं, उतने ही अनुपस्थित भी।



रिश्ते अब अपडेट्स से पहचाने जाते हैं, एहसासों से नहीं

हमने संवाद करना सीख लिया है, पर संबंध बनाना भूल गए हैं। अब हम लोगों को उनके स्टेटस अपडेट्स से जानते हैं, उनके एहसासों से नहीं। हम अब किसी से मिलने की प्रतीक्षा नहीं करते। बस तस्वीर भेज देते हैं। मौन अब हमें डराता है, जबकि वही तो आत्मा की भाषा थी। मौन बुद्धिमानों की भाषा है, और शोर बेचैन आत्माओं का सहारा। हर किसी से जुड़े रहने की इस होड़ में हम धीरे-धीरे खुद से कटते जा रहे हैं।

### अब समय है दूरी तय करने का - फ़ोन से, नहीं अपनों से

शायद अब समय है कि हम अपने और अपने फ़ोन के बीच की दूरी को फिर से परिभाषित करें। याद रखें। यह एक साधन है, जीवन का मूल्य नहीं। संवाद का अर्थ है जोड़ना, बांधना नहीं। बच्चों को सिखाएं कि सुकून किसी स्क्रीन की रोशनी में नहीं, बल्कि किसी अपने के चेहरे की मुस्कान में है। हर विचार साझा करना ज़रूरी नहीं, हर संदेश का जवाब तुरंत देना आवश्यक नहीं। हर चुप्पी को शब्दों में बदलना विवेकपूर्ण नहीं।

### असली संवाद वही है, जो महसूस किया जाए

हम अंतहीन संवाद के लिए नहीं बने थे, हम गहरे अनुभव के लिए बने थे क्योंकि असली संवाद यह नहीं कि हम कितना बोलते हैं, बल्कि यह कि हम कितना महसूस करते हैं और शायद अगली बार जब हम फ़ोन उठाएं तो खुद से एक सवाल ज़रूर पूछें - “मैं इसका उपयोग कर रहा हूं, या यह मेरा?”

# मां -बाप का एक जैसा ब्लड ग्रुप बच्चे को हैल्थ प्रॉब्लम देता है? विशेषज्ञ की राय

अक्सर लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि अगर पति-पत्नी का ब्लड ग्रुप एक जैसा हो, तो क्या इससे बच्चे के जन्म या सेहत पर कोई असर पड़ता है? मेडिकल एक्सपर्ट्स के अनुसार, ऐसा बिल्कुल नहीं है। पति-पत्नी का एक जैसा ब्लड ग्रुप होना किसी भी तरह की स्वास्थ्य समस्या का कारण नहीं बनता। यह एक सामान्य जेनेटिक प्रक्रिया है जो माता-पिता से बच्चों में विरासत में आती है। हालांकि, असली चिंता तब होती है जब बात आती है Rh फैक्टर की।

## एक जैसा ब्लड ग्रुप होने पर कोई नुकसान नहीं

अगर पति-पत्नी दोनों का ब्लड ग्रुप एक ही है, जैसे कि दोनों A+, B+, या O+, तो इसमें किसी तरह की कोई परेशानी नहीं होती। इस स्थिति में बच्चे का ब्लड ग्रुप भी आमतौर पर माता-पिता जैसा ही होता है।

## उदाहरण के लिए

अगर मां और पिता दोनों का ब्लड ग्रुप A+ है, तो बच्चे का ब्लड ग्रुप भी A+ होने की संभावना रहती है।

इस स्थिति में गर्भावस्था या बच्चे के स्वास्थ्य पर कोई नकारात्मक असर नहीं पड़ता। इतना ही नहीं, ऐसे कपल्स को जरूरत पड़ने पर एक-दूसरे को ब्लड डोनेट करने का फायदा भी मिल सकता है।

## असली समस्या Rh फैक्टर से जुड़ी होती है

ब्लड ग्रुप के साथ एक और जरूरी पहलू होता है Rh फैक्टर। यह एक प्रकार का प्रोटीन होता है जो ब्लड सेल्स की सतह पर पाया जाता है। जिनके खून में यह प्रोटीन मौजूद होता है, उन्हें Rh पॉजिटिव (Rh+) कहा जाता है। जिनमें यह प्रोटीन नहीं होता, उन्हें Rh नेगेटिव (Rh-) कहा जाता है। अब दिक्कत तब होती है जब महिला Rh- (नेगेटिव) और पति Rh+ (पॉजिटिव) होता है।

## Rh नेगेटिव महिला और Rh पॉजिटिव पुरुष के मामले में क्या होता है?

अगर Rh- मां के गर्भ में Rh+ बच्चे का विकास होता है, तो मां का शरीर बच्चे की ब्लड सेल्स को “विदेशी” मानकर उसके खिलाफ Rh एंटीबॉडीज बनाना शुरू कर देता है। ये एंटीबॉडीज बच्चे की रेड ब्लड सेल्स पर हमला कर सकती हैं। पहली प्रेग्नेंसी में आमतौर पर कोई बड़ा खतरा नहीं होता। लेकिन दूसरी या अगली प्रेग्नेंसी में यही एंटीबॉडीज बच्चे में एनिमिया, जॉन्डिस या गंभीर मामलों में



ब्लड ट्रांसफ्यूजन जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। अगर किसी महिला का ब्लड ग्रुप Rh- (नेगेटिव) है, तो डॉक्टर गर्भावस्था के दौरान एक विशेष इंजेक्शन Rh इम्युनोग्लोब्युलिन (RhIg) देते हैं। यह इंजेक्शन शरीर में Rh एंटीबॉडी बनने से रोकता है और अगले गर्भ में बच्चे को किसी भी तरह के नुकसान से बचाता है। इसलिए कपल्स को शादी से पहले या गर्भधारण से पहले ब्लड ग्रुप और Rh फैक्टर की जांच जरूर करवानी चाहिए।

## बच्चे का ब्लड ग्रुप कैसे तय होता है?

बच्चे का ब्लड ग्रुप पूरी तरह माता-पिता के जेनेटिक कॉम्बिनेशन पर निर्भर करता है।

अगर माता पिता दोनों का ब्लड ग्रुप O हो तो बच्चे का भी O होने की संभावना होती है।

अगर माता पिता दोनों का ब्लड ग्रुप A हो तो बच्चे का A या O होने की संभावना होती है।

अगर माता पिता दोनों का ब्लड ग्रुप B हो तो बच्चे का B या O होने की संभावना होती है।

अगर पिता का A और मां का B हो तो बच्चे का A, B, AB या O होने की संभावना होती है।

अगर पिता का B और मां का O हो तो बच्चे का B या O होने की संभावना होती है।

अगर पिता का A और मां का O हो तो बच्चे का A या O होने की संभावना होती है।

इसलिए ब्लड ग्रुप का मैल बच्चे की सेहत पर सीधा असर नहीं डालता, बल्कि Rh फैक्टर की संगति ज्यादा मायने रखती है। पति-पत्नी का ब्लड ग्रुप एक जैसा होना पूरी तरह सामान्य और सुरक्षित है। गर्भावस्था में जटिलताएं तभी होती हैं जब Rh फैक्टर अलग-अलग हो। ऐसे में डॉक्टर की सलाह पर RhIg इंजेक्शन लेकर मां और बच्चे दोनों की सेहत को सुरक्षित रखा जा सकता है।

## बच्चे को न दें लालच

कई बार बच्चे को हेल्पी व्यंजन खिलाने के चक्कर में पेरेंट्स बच्चे को मीठा या चॉकलेट देने की रिश्वत दे देते हैं। ये एक-दो बार तो ठीक है लेकिन हर बार ऐसा करने से बच्चा जिद्दी और लालची बन सकता है। इसलिए बच्चे को समझाएं कि जो बना है वही खाना पड़ेगा। इससे बच्चा हर साग-सब्जी खाना सीखेगा और वह जिद्द भी नहीं करेगा।

## ‘प्लीज’ और ‘थैंक यू’ का उपयोग

‘प्लीज’ और ‘थैंक यू’ जैसे शब्द जादुई हैं। ये न केवल विनम्रता दर्शाते हैं, बल्कि खाने के समय को और खास बना देते हैं। बच्चों को सिखाएं कि जब वे कुछ मांगे या कोई उन्हें खाना परोसें, तो इन शब्दों का इस्तेमाल करें। उदाहरण के लिए, अगर बच्चा कहता है, “प्लीज, मुझे और सब्जी दीजिए,” और खाना मिलने पर “थैंक यू” कहे, तो यह उनकी विनम्रता को दर्शाता है। ये छोटी-छोटी आदतें बच्चों को हर उम्र में पसंद किए जाने वाले व्यक्ति बनाती हैं।

## खाने की बर्बादी न करें

खाने की बर्बादी से बचना एक महत्वपूर्ण लाइफ लैसन है। बच्चों को सिखाएं कि वे अपने भोजन के लिए आभार प्रकट करें और अपनी थाली में लिया हुआ खाना खत्म करें। अगर बच्चे को भूख कम है, तो कम मात्रा में खाना लें, बजाय इसके कि ज्यादा खाना लेकर बर्बाद करें। उन्हें बताएं कि भोजन की कीमत समझना और उसका सम्मान करना एक अच्छे इंसान की निशानी है। यह आदत न केवल टेबल मैनर्स को बेहतर बनाएगी, बल्कि बच्चे को भी जिम्मेदार बनाएगी।

## चबाकर खाएं, फिर बात करें

परिवार के साथ खाने के समय बातचीत इसे और खास बनाती है, लेकिन मुंह में खाना होने पर बात करना अशिष्ट माना जाता है। बच्चों को सिखाएं कि पहले खाना अच्छे से चबाएं और फिर बात करें। यह न केवल समझने में आसान होता है, बल्कि सामने वाले को भी अच्छा लगता है। यह नियम बच्चों को अनुशासित और सभ्य बनाता है।

## प्रशंसा करें, शिकायत नहीं

हर कोई प्रशंसा सुनना पसंद करता है। बच्चों को सिखाएं कि वे परोसे गए भोजन की तारीफ करें। अगर खाना उनके स्वाद के अनुसार नहीं है, तो कम मात्रा में लें, लेकिन शिकायत या आलोचना न करें। यह छोटा-सा प्रयास न केवल मेजबान को खुश करता है, बल्कि बच्चों में सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करता है।



# डिनर टेबल पर बच्चा नहीं करेगा आनाकानी, जब पेरेंट्स फॉलो करेंगे ये रुल्स

डिनर टेबल पर बच्चे के टेंट्रम को कम करने के लिए रुल्स जरूरी हैं। ये नियम न केवल भोजन के समय को सुखद बनाते हैं, बल्कि उनके व्यक्तित्व को निखारते हैं।

परिवार के साथ बैठकर भोजन करना व क्वालिटी टाइम स्पेंड करना एक अनमोल अनुभव है, जो रिश्तों को मजबूत करता है। लेकिन आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में, परिवार के साथ खाने का आनंद लेना चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है। कभी पति-पत्नी के पास साथ खाने का समय नहीं होता तो कभी बच्चे के टेंट्रम परिवार को एक साथ खाने से रोकते हैं। इसलिए बच्चे में समय रहते सही टेबल मैनर्स विकसित करना जरूरी है। यह न केवल भोजन के समय को सुखद बनाता है, बल्कि बच्चों के व्यक्तित्व को भी निखारता है। तो चलिए जानते हैं कुछ ऐसे रुल्स के बारे में जो बच्चे के साथ पेरेंट्स को भी फॉलो करना चाहिए।

## टेबल पर बहस न करें

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं वह पेरेंट्स के साथ समय कम बिताना पसंद करते हैं। खासकर डाइनिंग टेबल पर एक साथ खाना खाने से बच्चा बचता है। इसकी वजह है पेरेंट्स का बच्चों को बार-बार टोकना। बच्चा कैसे खाता है, क्या खाता है या कितना खाता है, ये अक्सर बहस का विषय बन जाता है। इसलिए बच्चे अलग खाना पसंद करते हैं। टेबल पर पेरेंट्स को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि खाते वक्त किसी प्रकार की बहस न हो। बच्चा जो खा रहा है उसे खाने दें।

# शॉर्ट नहीं हमेशा साड़ी में दिखती है इंडियन

## क्रिकेटर की यह पत्नी, स्टेडियम में छू चुकी है पति के पैर

गुजरात मंत्रिमंडल में हुए बड़े फेरबदल में सबसे बड़ा आश्चर्य क्रिकेटर रवींद्र जडेजा की पत्नी रिवाबा जडेजा का मंत्री पद की शपथ लेना रहा। मार्च 2019 में भाजपा में शामिल होने के बाद, 34 वर्षीय रिवाबा के लिए यह गुजरात सरकार में लगातार उन्नति का प्रतीक है। बल्ले और गेंद दोनों से अपने कमाल के लिए 'रॉकस्टार' के नाम से मशहूर इस स्टार भारतीय ऑलराउंडर की पत्नी, पुनर्गठित गुजरात मंत्रिमंडल में शामिल किए गए 25 मंत्रियों में शामिल थीं।

2022 के चुनावों से पहले, रिवाबा ने 100 करोड़ रुपये की संपत्ति घोषित की थी, जिससे वह गुजरात की सबसे अमीर विधायकों में से एक बन गई। रिवाबा जडेजा सिर्फ राजनीति ही नहीं बल्कि खेल के स्टेडियम में भी खूब छाई रही। पहली बार किसी क्रिकेटर की पत्नी को सर पे पल्लू डाल साड़ी पहने स्टेडियम में देखा गया तो वह एक वाकई



ऐतिहासिक पल बन गया था। इतना ही नहीं उन्होंने सबसे सामने अपने पति के पैर छूकर एक मिसाल कायम कर दी थी।

इस चकाचौंध की दुनिया में जडेजा की पत्नी का ये परिधान वास्तव में परिवार की अपनी ज़मीन व रीतिरिवाजों से जुड़े होने का दर्शन कराती है। रिवाबा की बात करें तो राजनीति से उनका पुराना

नाता है। वे कांग्रेस के दिग्गज नेता हरि सिंह सोलंकी की भतीजी हैं। उन्होंने 2016 में क्रिकेटर रवींद्र जडेजा से शादी की थी। मई 2018 में वह तब चर्चा में आई थी जब एक पुलिस कांस्टेबल ने उन्हें थप्पड़ जड़ दिया था। इस घटना के बाद रिवाबा ने कॉन्स्टेबल पर बाल खीचने के आरोप लगाए। जांच के बाद उस पुलिसकर्मी पर बड़ी कार्रवाई भी की गई और आरोपी पुलिसकर्मी को गिरफ्तार भी कर लिया गया।

साल 2020 में रिवाबा गुजरात के विधानसभा चुनाव में जामनगर सीट से खड़ी हुई थीं, जहां उन्हें शानदार जीत मिली। उस समय वह जहां बिजेपी के लिए लड़ रही थी। उनकी ननद नैना जडेजा कांग्रेस पार्टी के उमीदवार के लिए प्रचार कर रही थी। इतना ही नहीं रिवाबा के ससुर भी अपनी बेटी के ही साथ थे। इसके बाद रवींद्र जडेजा के पिता ने दावा किया है कि, बेटे और उनकी पत्नी रिवाबा के साथ उनके रिश्ते लंबे समय से तनावपूर्ण रहे हैं और वो अपने बेटे के साथ नहीं रहते हैं। इतना ही नहीं उन्होंने तो अपनी बहू पर जादू-टोना करने का भी आरोप लगाया था।



# केबीसी में 10 साल के बच्चे ने क्यों की अमिताभ बच्चन से बदतमीजी?



सोशल मीडिया पर दफ्तरों की बहसों में और ड्राइंग रूम की बातचीत में नफरत भरी बातें कही जा रही हैं। इस नफरत का निशाना अप्रत्याशित रूप से 10 साल का एक बच्चा है जिसे “कौन बनेगा करोड़पति” में आने के बाद “धमंडी”, “असभ्य” और “बदतमीज” करार दिया गया और उसकी बदनामी उसकी उम्र के साथ कर्तई न्याय नहीं करती। केबीसी की ‘हॉट सीट’ पर गुजरात के लड़के इश्तियाक भट्ट का आत्मविश्वास से भरपूर होना, मेजबान अमिताभ बच्चन से नियमों को न दोहराने के लिए कहना, पूरा प्रश्न सुनने से पहले ही उत्तर दे देना, तथा बीच बाक्य में ही टोक देना- ये सब तीखी चर्चा का विषय बन गया।

**ट्रेंडिंग टॉपिक बन गया ये बच्चा** - क्या यह खराब पालन-पोषण है? क्या यह एक होशियार लड़के की स्वाभाविक ढीता है? क्या इसे नरअंदाज कर देना चाहिए, आखिरकार वह बच्चा ही तो है, या इस पर ध्यान देना चाहिए? सवाल तेजी से और तीखे अंदाज में उठाए जा रहे हैं, जिससे पांचवीं कक्षा का यह छात्र एक ‘ट्रेंडिंग टॉपिक’ (चर्चा का विषय) बन गया है। भट्ट द्वारा कथित तौर पर लिखा गया एक माफीनामा, जिसे एक वीडियो के साथ उसके इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया गया था खूब चर्चा में रहा और फिर उसे यह संदेश देते हुए हटा दिया गया कि वह अकाउंट मौजूद ही नहीं है। विभिन्न सोशल मीडिया मंचों पर लड़के की तस्वीर के साथ कई फर्जी अकाउंट भी बनाए गए थे। सभी बातें एक परेशान करने वाली भीड़ की मानसिकता की ओर इशारा करती हैं, जिसमें यह चिंता व्यक्त की जाती है कि ट्रोलिंग और सार्वजनिक रूप से शर्मिंदा करने की ऐसी घटनाओं का बच्चे पर प्रारंभिक अवस्था में ही दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है।

**एक अलग माहौल में पल रहे हैं बच्चे** - पारिवारिक चिकित्सक मैत्री चंद ने “पीटीआई-भाषा” को बताया- लोग बच्चे के बात करने के तरीके, हाव-भाव और प्रतिक्रियाओं को “एकतरफा तरीके” से आंक रहे हैं। उन्होंने कहा- “अशिष्टा और अहंकार का एक सांस्कृतिक आधार होता है - ये सांस्कृतिक रूप से मानदंड हैं और मेरा मतलब सिर्फ देश-वार संस्कृति से नहीं है। यह पारिवारिक संस्कृति, सामुदायिक संस्कृति या यहां तक कि स्कूल की संस्कृति भी हो सकती है।” छत्तीसगढ़ के आठ वर्षीय विराट अय्यर ने भी 2023 में इसी तरह से खेल खेला - बच्चन के प्रश्न पूरा करने से पहले ही उसने उत्तर दे दिया। भट्ट

विपरीत, जो बिना कुछ जीते घर चले गए, अय्यर 1 करोड़ रुपये के अंतिम प्रश्न तक पहुंचे, लेकिन गलत उत्तर देने के बाद 3.20 लाख रुपये लेकर घर चले गए। जैसा कि चंद का मानना है, इस पीढ़ी के बच्चे ऐसे माहौल में बड़े हो रहे हैं जो उन्हें मुखर होने और अपनी राय रखने के लिए सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करता है।

**आज कल तेजी से सोच रहे हैं बच्चे** - चंद ने कहा- “स्कूल आलोचनात्मक सोच को पहले से ही सिखाते हैं, जो बहुत अच्छी बात है। हमारी पीढ़ी में हमने इसे मास्टर स्तर पर ही सीखा। इसलिए हो सकता है कि बच्चा बस तेजी से सोच रहा हो, चीजों का अंदाजा लगा रहा हो, तुरंत प्रतिक्रिया दे रहा हो, जरूरी नहीं कि वह अनादर की भावना से ऐसा कर रहा हो।” उनका मानना है कि बच्चे के व्यवहार को सही समय पर सुधारा जाना चाहिए था। मेहता कहती है- “उसे लगता है कि इस तरह बात करना और इस तरह का अपमान करना ठीक है, क्योंकि उसके अंतीत में इसे स्वीकार किया गया है। हो सकता है कि उसके आत्मविश्वास की तारीफ की गई हो जो अति आत्मविश्वास में बदल गया हो। इसे सुधारने की जरूरत है। मैं उसे एक अलग कमरे में ले जाकर समझाती कि यह व्यवहार गलत है।”

**क्या यह खराब पालन-पोषण की वजह से है?** - इसका कोई निश्चित जवाब नहीं है। चंद ने कहा, “यह सिर्फ पालन-पोषण से कहीं बड़ा है।” उन्होंने कहा, “हम बच्चों की परवरिश अलग-अलग तरीकों से कर रहे हैं - प्रदर्शन करने के लिए, अभिव्यक्ति करने के लिए, आगे और केंद्र में रहने के लिए और फिर जब वे ऐसा करते हैं, तो हम उन्हें बहुत ज्यादा करने के लिए फटकार लगाते हैं। यह एक विरोधाभास है।” नैदानिक मनोवैज्ञानिक श्वेता शर्मा के लिए, यह आत्मविश्वास की बात नहीं थी। उन्होंने कहा कि अमिताभ बच्चन जैसे दिग्गज व्यक्ति के सामने सार्थीय टेलीविजन पर प्रस्तुति देने के दबाव के कारण बच्चे का व्यवहार और अधिक खराब हो सकता था। इसलिए आलोचना और ठप्पा लगाने के बजाय, इसे भावनात्मक विनियमन, सामाजिक मानदंडों के प्रति सम्मान और अनुकूलन संबंधी दृढ़ता सिखाने के अवसर के रूप में माना जाना चाहिए।” शर्मा ने कहा- “इस तरह की आलोचना से उसके आत्मसम्मान और सामाजिक विश्वास पर असर पड़ सकता है। इसके परिणामस्वरूप वह और भी ज्यादा रक्षात्मक या असभ्य हो सकता है।”

ज्यादातर महिलाएं आजकल जॉब करती हैं ऐसे में उनके लिए घर और किचन दोनों एक साथ मैनेज करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। कई बार तो किचन के काम ऐसे होते हैं जो समय पर खत्म नहीं हो पाते। इसके अलावा रसोई में कुछ चीजें जरुरी होती हैं। ज्यादातर जरुरत के समय किचन में यह चीजें आसानी से मिल नहीं पाती ऐसे में आप कुछ आसान से तरीके अपनाकर इन चीजों के बिना अपना काम निपटा सकते हैं। आज आपको कुछ ऐसे हैक्स बताएंगे जो आपका किचन वर्क आसान बनाने में मदद करेंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

नहीं है चॉपिंग बॉर्ड तो ये चीज आएगी काम

सब्जियां काटने के लिए अक्सर महिलाएं चॉपिंग बॉर्ड इस्तेमाल करती हैं लेकिन अगर आपके पास चॉपिंग बॉर्ड नहीं हैं तो आप चकला बेलन का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपकी सब्जी भी आसानी से कट जाएंगी और आपका हाथ भी चाकू से नहीं कट पाएगा।

कूटने के लिए करें इस्तेमाल

किसी भी चीज को कूटने के लिए वैसे तो ओखली का इस्तेमाल बेस्ट होता है। लेकिन अगर आपने जल्दी घर शिफ्ट किया है और आपके पास ये चीजें मौजूद नहीं हैं, तो आप

## वर्किंग

# वुमेन्स का काम हो जाएगा आसान, 4 रसोई युक्तियाँ दूर करेंगे आपकी चिंता

खड़े मसाले, अदरक, इलायची जैसी चीजों को कूटने के लिए चकला बेलन का

इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपका काम मिनटों में आसान बन जायेगा।

चकला बेलन से दें शेष

पापड, ब्रेड स्लाइस के साइड निकालने के लिए या फिर नमकपारे बनाने के



लिए अगर आपके पास कोई शेषर पर नहीं है तो भी चकला बेलन आपके काम आ सकता है। इसके अलावा मट्ठी, कुकीज और गुजिया बनाने के लिए भी आप चकला बेलन इस्तेमाल कर सकते हैं।

### ऐसे पीसें मसाला

सब्जी या फिर मिश्रण में अक्सर अजवाइन, भुना हुआ जीरा, इलायची, काली मिर्च जैसी चीजें इस्तेमाल की जाती हैं। ऐसे में महिलाएं इन सभी को दरदरा पीसकर रख लेती हैं परंतु यदि किसी कारणवश आपके पास मिक्सी नहीं है तो आप बेलन को रगड़कर मसाले पीस सकते हैं। इससे आपका मसाला भी पीसा जाएगा और खाने का स्वाद भी बढ़ जाएगा।

# मिल गया है जादुई लेप का फॉर्मूला

## रातों रात ठीक कर सकता है घुटनों और जोड़ों का दर्द !



कई बार तो घुटनों और जोड़ों में दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि अचानक से उठने में एक और एक कदम चलने तक में परेशानी आने लगती है। दूसरी ओर परेशानी ये है कि दर्द दूर करने की दवाएं सेहत पर साइड इफेक्ट कर सकती हैं।

एक समय था जब 60 की उम्र पार करते ही लोगों के घुटनों और जोड़ों में दर्द होने की शिकायत होने लगती थी। लेकिन आज 40 साल के पार के लोग भी इस परेशानी से जूझने लगे हैं। लगातार बैठकर या खड़े रहकर काम करना, बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल, फिजिकल एक्टिविटी की कमी, एक्सरसाइज से दूरी जैसे कई कारण इसके पीछे हैं। लेकिन अब इस परेशानी का इलाज मिल गया है।

### घर में बनाएं आयुर्वेदिक लेप

कई बार तो घुटनों और जोड़ों में दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि अचानक से उठने में एक और एक कदम चलने तक में परेशानी आने लगती है। दूसरी ओर परेशानी ये है कि दर्द दूर करने की दवाएं सेहत पर साइड इफेक्ट कर सकती हैं। वहीं क्रीम और जेल भी फैल हो जाते हैं। ऐसे में आयुर्वेद आपके काम आ सकता है। जी हां, घर में बनाया गया एक आयुर्वेदिक लेप आपको घुटनों और जोड़ों के दर्द से काफी हद तक राहत दिला सकता है। खास बात ये है कि इसके कोई साइड इफेक्ट भी नहीं हैं। इसे बनाने वाली सारी चीजें आसानी से घर में ही मिल जाती हैं।

### चार चीजों से बनाएं, राहत पाएं

पिछले दिनों आयुर्वेदिक न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर इस चमत्कारी लेप को बनाने का तरीका बताया।

### सामग्री

अरंडी का तेल - 1 टेबलस्पून  
शहद- 1 टीस्पून  
दालचीनी पाउडर- 1 टीस्पून

चूना - 1 ट्यूब

**विधि :** इस आयुर्वेदिक लेप को बनाने के लिए सबसे पहले आप एक साफ कटोरा लें। अब इसमें सारी सामग्री डालकर उसे अच्छे से मिला लें। यह लेप न ही बहुत ज्यादा पतला होना चाहिए, न ही ज्यादा गाढ़ा। यह ऐसा होना चाहिए, जो आसानी से आपके घुटनों पर फैल जाए।

### ऐसे लगाएं ये लेप

आपके जिस भी घुटने में दर्द है, उसपर रात के समय इस लेप की एक पतली सी परत लगाएं। अब लेप को एक मुलायम कॉटन के कपड़े से ढक दें या पट्टी बांध लें। लेप आपके घुटने पर कम से कम 8 से 10 घंटे तक रहना चाहिए। सुबह उठकर गुनगुने पानी से इसे साफ कर लें। आप राहत महसूस करेंगे।

### इसलिए दर्द दूर करता है यह

अपने वीडियो में न्यूट्रिशनिस्ट ने यह भी बताया है कि आखिर इस लेप को लगाने से दर्द क्यों कम होता है। दरअसल अरंडी का तेल और दालचीनी दोनों की तासीर गर्म होती है। ऐसे में जब आप इस लेप को घुटनों पर लगाते हैं तो इससे गर्माहट आती है और रक्त का संचार बेहतर तरीके से हो पाता है। दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। जिससे गठिया आदि की सूजन कम होने में मदद मिलती है।

### घुटनों की टीस होगी शांत

वहीं लेप में शहद भी मिलाया गया है। शहद में भी एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो घुटनों की सूजन कम करने के साथ ही टीस की परेशानी को कम करता है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो जोड़ों में सूजन पैदा करने वाले प्रकी रेडिकल्स से लड़ने में मददगार होते हैं। शहद ऑस्ट्रियोआर्थराइटिस के दर्द तक को कम करने की ताकत रखता है। लेप में चूना डाला जाता है। चूना घुटनों के दर्द से राहत दिलाने में मददगार होता है। क्योंकि यह कैल्शियम से भरपूर होता है। कई बार कैल्शियम की कमी से भी जोड़ों में दर्द होने लगता है। उस परेशानी में यह लेप कारगर है। साथ ही चूना सूजन को कम करता है।



## तेजी से वजन घटाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 मिलेट्स

वजन घटाने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ मिलेट्स को शामिल कर सकते हैं। ये स्वास्थ्य के साथ- साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।

जब बात वजन घटाने की आती है, तो लोग अक्सर गेहूं और इसके आटे की बनी रोटी या फिर दलिया खाने की सलाह देते हैं। लेकिन गेहूं के अलावा कई ऐसे अनाज हैं, जो गेहूं की तुलना में स्वास्थ्य के लिए अधिक फायदेमंद होते हैं। वेट लॉस की जब भी बात होती है, तो गेहूं की बजाए मिलेट्स का सेवन करना शरीर के लिए ज्यादा लाभकारी होता है। इनका सेवन करने से वजन घटाने में मदद मिलती है। ऐसे इसलिए क्योंकि मिलेट्स में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ये बहुत लंबे समय तक पेट भरा रखने में भी मदद करते हैं। अनहेल्दी फूड्स, मीठा और जंक फूड्स खाने की क्रेविंग को भी कंट्रोल करता है। लेकिन अक्सर लोग इस बात से कंफ्यूज रहते हैं, की वेट लॉस के लिए कौन से मिलेट्स का सेवन करना चाहिए। इसलिए वजन घटाने के लिए 5 मिलेट्स के बारे में बताने वाले हैं, तो चलिए जानते हैं।

**बाजरा** - बाजरा प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी, आयरन और जिंक का एक अच्छा स्रोत है। इसे आप अपने वेट लॉस डाइट में शामिल कर सकते हैं। बाजरे से आप रोटी, दलिया और खिचड़ी बनाकर खा सकते हैं। टाइप 2 डायबिटीज के साथ-साथ ये कैसर के खतरे को भी कम करता है। इसके

अलावा ये कॉलेस्ट्रोल को भी नियंत्रित करता है।

**राजगिरा** - इस मिलेट का सेवन ज्यादातर लोग व्रत के दौरान करते हैं। राजगिरा में कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इस मिलेट से आप खिचड़ी, लड्डू और अन्य चीजें बना सकते हैं। ये मिलेट खाने में बहुत स्वादिष्ट और कैलोरी में भी कम होता है। इस आप अपनी वेट लॉस जर्नी का हिस्सा बना सकते हैं।

**रागी** - अक्सर लोग रागी से डोसा, रोटी और चीला बनाकर खाते हैं। ये प्रोटीन और कैल्शियम और कई अन्य माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का एक अच्छा स्रोत है। इसके अलावा रागी डायबिटीज वाले लोगों के लिए भी बेहतरीन विकल्प है। ये वजन घटाने के साथ- साथ हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। इसमें मौजूद अमीनो एसिड बच्चों के मानसिक विकास में मदद करता है।

**ज्वार** - ज्वार में विटामिन बी, कैल्शियम, फाइबर, फ्लोवोनॉयड्स और मैग्निशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ज्वार मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है। इस मिलेट का सेवन करने से शरीर की चर्बी तो कम होती ही है। साथ ही हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

**कंगनी** - शुगर पेशेंट के लिए ये एक बेस्ट मिलेट है। इसे डाइट में शामिल करने से बल्ड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। कंगनी में प्रोटीन, फाइबर और कई सारे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है और वजन घटाने में भी मदद मिलती है।

# कम्फर्ट छोड़े बिना पैसे बचाना संभव है

## बस ये छोटे-छोटे नुस्खे अपनाएं और हर महीने बचाएं हजारों रुपये

महंगाई के इस दौर में सेविंग करना बहुत ही जरूरी होता है। लेकिन जब भी बात पैसे बचाने की होती है तो ऐसा लगता है कि इसके लिए हमें अपनी पंसदीदा चीजों को छोड़ना पड़ेगा। ना कैफे की कॉफी, ना ऑनलाइन शॉपिंग और ना ही वीकेंड का चिल टाइम। हममें से कोई भी ऐसी बोरिंग जिन्दगी जीना नहीं चाहता, जिसमें पैसे बचाने के लिए हरवक्त अपने मन को मारना पड़े। अधिकतर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि वे अपनी सीमित आमदनी में पैसे किस तरह बचाएं और साथ ही साथ अपनी पसंदीदा चीजों को भी एन्जॉय कर पाएं। ऐसा करना थोड़ा मुश्किल लग सकता है, लेकिन अगर आप थोड़ा समझदारी दिखाएं तो ऐसे में सबकुछ आसानी से मैनेज कर सकते हैं।

आपको शायद पता ना हो, लेकिन बचत और कंफर्ट दोनों साथ-साथ चल सकते हैं। बस आपको रोजमर्रा की आदतों में थोड़ा बदलाव करना होगा और फिर आपको पैसे बचाने के लिए अपनी छोटी खुशियां छोड़नी नहीं पड़ेगी। जब आप इस तरीके से बचत करना सीख जाते हैं, तो आपको लगेगा कि यह “कंजूसी” नहीं बल्कि “स्मार्ट खर्च” है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप आसानी से बचत भी कर सकते हैं और अपने कंफर्ट का ध्यान भी रख सकते हैं-

**स्मार्टली करें खर्च -** अक्सर यह देखने में आता है कि लोग बचत करने के चक्कर में अपनी पसंद की हर चीज पूरी तरह छोड़ देते हैं। लेकिन यह ट्रिक केवल कुछ बचत के लिए ही काम आती है। बाद में, इससे फ्रस्ट्रेशन होता है और फिर हम जरूरत से ज्यादा खर्च करते हैं। इसलिए, यह जरूरी कि आप अपने लिए कम्फर्ट बजट तयर करें। मसलन, बजट तैयार करते समय हर महीने अपने लिए एक छोटा हिस्सा अपनी खुशियों के लिए रखें, मसलन आप अपनी पसंदीदा कॉफी, स्ट्रीट फूड, स्किनकेयर या ओटीटी सब्सक्रिप्शन के लिए अलग से पैसे रख सकते हैं। जब आप ऐसा करते हैं तो आपको अजीब महसूस नहीं होता, वहीं बचत भी लगातार बनी रहती है। हालांकि, कंफर्ट बजट बनाते समय आप समझदारी दिखाएं। मसलन, अगर आप आम तौर पर 3000 फूड ऑर्डर में खर्च करते हैं, तो इसे 1000 तक सीमित करें और बाकी घर पर बनाएं। आपको मज़ा भी मिलेगा और 2000 बच जाएं।

**इंपलिंस शॉपिंग से बचें -** अक्सर बजट इसलिए भी बिगड़ जाता है, क्योंकि हम मॉल में जाकर इंपलिंस शॉपिंग



करने लग जाते हैं। इससे बचने का सबसे अच्छ तरीका है कि आप पहले ही अपनी शॉपिंग की लिस्ट व उसके लिए बजट तय करें। अगर आप कुछ खरीद रहे हैं तो खुद से ये तीन सवाल पूछें कि क्या मुझे ये अभी सच में चाहिए, क्या इसे कहीं सस्ता मिल सकता है, क्या मैं सेल का इंतजार कर सकता हूँ। इसके जबाब से आपके माइंड में चीजें काफी क्लीयर हो जाएंगी। साथ ही, घर में इस्तेमाल होने वाली रोजमर्रा की चीजें जैसे चावल, दाल, डिटर्जेंट, टूथपेस्ट जैसी जरूरी चीजें ग्रॉसरी में एक साथ खरीदें। इससे यकीनन आपकी बचत होगी।

**घर पर ही बनाएं आइटम -** यह जरूरी नहीं है कि आप हर चीज बाजार से लाकर ही इस्तेमाल करें। अगर आप चाहें तो घर पर भी कई चीजों को बेहद आसानी से बना सकती हैं। ये नेचुरल चीजें ना केवल बजट फ्रेंडली होती हैं, बल्कि अधिक सुरक्षित भी मानी जाती हैं। मसलन, घर की क्लीनिंग के लिए आप मार्केट से महंगे क्लीनर खरीदने की जगह सिरका, नींबू व बैंकिंग सोडा से नेचुरल क्लीनर तैयार करें। इसी तरह, ग्रॉसरी से नमकीन व बिस्कुट पर पैसे खर्च करने की जगह भुना चना या एयर-फ्राइड पोहा चिवड़ा को बतौर स्नैक्स खाएं।

**छोटे खर्चों पर लगाएं रोक -** अक्सर हमें पता नहीं चलता, लेकिन पूरा दिन हम कई तरह के छोटे-छोटे खर्च करते हैं, जिससे बचत करना काफी मुश्किल हो जाता है। ऑनलाइन ऑर्डर से लेकर डिलीवरी टिप्स या कैब राइड्स में काफी पैसा यूं ही खर्च हो जाता है। मसलन, आप हर दिन खाना ऑर्डर करने की बजाय लंच घर से लेकर जाएं। इसी तरह, शॉट दूरी पैदल या पब्लिक ट्रांसपोर्ट से जाएं। आप अपनी दिनचर्या में यक छोटा सा बदलाव करें। आप अपने इन छोटे खर्चों को एक सप्ताह तक ट्रैक करें। इससे आपको यह समझ में आएगा कि आप हर कितने पैसे बेहद आसानी से बचा पाते हैं। इस तरह बिना कम्फर्ट छोड़े बचत होती है, बस अनजाने खर्च रुक जाते हैं।

# क्या आपका बच्चा भी है रामेन लवर तो जान लें इससे जुड़े 5 हेल्थ रिस्क के बारे में

बच्चों का खानापान पूरी तरह से बदल रहा है। वह घर का खाना खाने की बजाय रामेन खाना पसंद करते हैं जिससे कई तरह के हेल्थ रिस्क डेवलप हो रहे हैं।

वेस्टनाइजेशन के दौर में हमारी लिविंग हैबिट्स में ही नहीं बल्कि खाने के तरीके और व्यंजनों में काफी बदलाव आया है। पहले जहां हम चाइनीज व्यंजनों को खाना पसंद करते थे वहीं अब कोरियन डिश रामेन के दिवाने हो गए हैं। खासकर बच्चे इसके टेस्ट और स्पाइसीनेस को बेहद पसंद कर रहे हैं। कई परिवारों के लिए पैकेज्ड रामेन नूडल्स एक आसान, सस्ता और जल्दी बनने वाला भोजन है। लेकिन क्या आप जानते हैं ये बच्चों के लिए कई हेल्थ रिस्क को बढ़ाता है। हालांकि एक कटोरी रामेन नूडल्स



खाना हानिकारक नहीं होता, लेकिन इसे बार-बार खाने से आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। रामेन खाने से बच्चे की हेल्थ कैसे प्रभावित हो सकती है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

## सोडियम की अधिक मात्रा

पैकेज्ड रामेन में सबसे बड़ी चिंता इसकी अत्यधिक सोडियम सामग्री है। इसकी एक सर्विंग में 800-1000 मिलीग्राम सोडियम हो सकता है, जो बयस्कों के लिए अनुशंसित दैनिक मात्रा का लगभग आधा है। डायट्री गाइडलाइन के अनुसार 4 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रतिदिन 1200-1500 मिलीग्राम से अधिक सोडियम नहीं लेना चाहिए। अधिक नमक के सेवन से बच्चों में हाई

ब्लड प्रेशर, किडनी की समस्याएं और भविष्य में हार्ट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

## न्यूट्रीशन की कमी

पैकेज्ड रामेन में फाइबर, विटामिन और खनिज जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है। यह भूख तो मिटा सकता है, लेकिन इसमें न्यूट्रीशन न के बगाबर होता है। रामेन में मुख्य रूप से मैदा और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं, जो हेल्थ के लिए नुकसानदायक होते हैं। इससे गर हेल्थ तो प्रभावित होती ही है साथ ही कमजोरी और खून की कमी की समस्या भी हो सकती है। बच्चों के स्वरूप विकास के लिए प्रोटीन, अच्छे वसा, विटामिन और खनिजों से भरपूर संतुलित आहार जरूरी है।

## अनहेल्दी फैट की अधिकता

ज्यादातर रामेन को पैक करने से पहले तला जाता है, जिससे इसमें अनहेल्दी फैट, खासकर सैचुरेटेड फैट की मात्रा बढ़ जाती है। सैचुरेटेड फैट से भरपूर आहार कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है, जिससे भविष्य में हार्ट प्रॉब्लम और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। आजकल प्रोसेस्ड और हाई-फैट खाद्य पदार्थों की आसान उपलब्धता के कारण बच्चों में मोटापा बढ़ रहा है, और रामेन इस समस्या को और बढ़ाता है।

## रसायन और प्रिजर्वेटिव्स

रामेन खाने से बच्चे को हो सकती हैं ये समस्याएं

पैकेज्ड फूड में अक्सर मोनोसोडियम ग्लूटामेट होता है, जो स्वाद बढ़ाने वाला एक कैमिकल है और संवेदनशील बच्चों में थकान, मतली और सिरदर्द जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। इसके अलावा, रामेन में फ्लेवर, कलर और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं, जो बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कुछ बच्चों में इन कैमिकल्स से एलर्जी या संवेदनशीलता हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप चक्के, पेट की समस्याएं या हाइपरएक्टिविटी की समस्याएं हो सकती हैं।





# पेट की चर्बी घटाने का देसी तरीका रोटियों में मिलाएं ये ५ सुपरफूड्स

अगर आप बिना डाइटिंग या जिम के वजन घटाना चाहते हैं, तो बस अपनी रोज़ की रोटियों में ये पांच चीजें मिलाएं। ये न सिर्फ पेट की चर्बी घटाएंगे बल्कि मेटाबॉलिज्म बढ़ाकर शरीर को अंदर से फिट और एनर्जीटिक बनाएंगे।

आजकल ज्यादातर लोग वजन बढ़ने से परेशान हैं और इससे निपटने के लिए डाइटिंग, जिम और सलीमेंट्स का सहारा लेते हैं। लेकिन, अगर आप इनके बिना आसानी से ही अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आप अपनी पसंदीदा रोटी में बस ये पांच चीजें मिल दें और फिर ये देखें कि कैसे कम होगा आपका वजन। चलिए जानते हैं गेहूं के आटे में कौन सी पांच चीजें मिलाने से बनेंगी हेल्दी रोटियां जो पेट की चर्बी तो तेजी से घटाने के साथ ही मेटाबॉलिज्म को करेंगी तेज।

## चने का आटा

अगर आप गेहूं के आटे में चने का आटा मिला लें, तो आपकी रोटियां न सिर्फ ज्यादा पौष्टिक बन जाएंगी बल्कि लंबे समय तक पेट भी भरा रहेगा। चना प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है, जिससे भूख बार-बार नहीं लगती। इसके अलावा यह शरीर में शुगर लेवल को भी संतुलित रखता है। 2 कप गेहूं के आटे में आधा कप बेसन मिलाकर गूँथें। इससे बनी रोटियां नर्म रहेंगी और प्रोटीन की मात्रा दोगुनी हो जाएंगी।

## ओट्स पाउडर

ओट्स फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं। गेहूं के आटे में ओट्स पाउडर मिलाने से आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है और फैट बर्निंग प्रक्रिया बेहतर होती है। 1 कप गेहूं के आटे में आधा कप ओट्स का बारीक पाउडर मिलाएं। यहां तो ओट्स को हल्का भूनकर मिक्सर में पीस लें। इससे

रोटियों का स्वाद हल्का नट जैसा और हेल्दी बनेगा।

## अलसी का पाउडर

अलसी के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है। ये शरीर में गुड फैट बढ़ाते हैं और पेट की चर्बी घटाने में मदद करते हैं। साथ ही यह पाचन को सुधारते हैं और हार्मोनल बैलेंस बनाए रखते हैं खासकर महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद हैं।

1 कप आटे में 1 बड़ा चम्मच अलसी पाउडर मिलाएं। आप चाहें तो इसे हल्का भूनकर पीस लें ताकि इसका स्वाद और असर बढ़ जाए।

## मेथी पाउडर या मेथी पत्ते

मेथी वजन घटाने में बहुत असरदार मानी जाती है क्योंकि यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के साथ-साथ मेटाबॉलिज्म को भी बेहतर करती है। सूखी मेथी के पत्ते (कसूरी मेथी) या मेथी पाउडर को आटे में मिलाने से रोटियों में स्वाद भी आता है और भूख देर से लगती है। 1 कप आटे में 1 बड़ा चम्मच कसूरी मेथी या आधा चम्मच मेथी पाउडर डालें। इससे रोटियां हल्की कड़वी-सुगंधित होंगी और फैट कटिंग में मदद करेंगी।

## मोरिंगा पॉवडर

सहजन यानी मोरिंगा को “सुपरफूड” कहा जाता है क्योंकि इसमें विटामिन C, कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं। यह शरीर से टॉक्सिन्स को निकालता है, मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है और फैट स्टोरेज को कम करता है। इसके अलावा यह थायरोइड बैलेंस, ब्लड शुगर कंट्रोल और एनर्जी बूस्ट में भी मददगार है। 1 कप गेहूं के आटे में 1 छोटी चम्मच मोरिंगा पाउडर डालें।

यानी, वजन घटाने के लिए जरूरी नहीं कि आप अपनी पसंदीदा रोटियों से दूरी बना लें। बस थोड़ा-सा बदलाव कर लें। गेहूं के आटे में चना, ओट्स, अलसी, मेथी और मोरिंगा जैसे फाइबर-रिच तत्व मिलाएं, तो आपकी डाइट न केवल स्वादिष्ट बल्कि सुपर हेल्दी बन जाएगी।

# एक महीने तक रोज नाश्ते में सूजी खाने से क्या होता है?

एक महीने तक रोजाना सूजी से बने नाश्ते जैसे इडली, चेला या उपमा खाने से स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। भारतीय घरों में सूजी का इस्तेमाल हलवे से लेकर इडली, उपमा, चेला, ढोकला, डोसा और टोस्ट तक कई तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है। सूजी, अपने दानेदार बनावट के कारण, अक्सर नाश्ते के विकल्प के रूप में इस्तेमाल की जाती है क्योंकि यह जल्दी पक जाती है और पचाने में आसान होती है। कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के कारण, सूजी से बनी चीजें तुरंत ऊर्जा प्रदान करने में भी मददगार होती हैं। सोशल मीडिया पर आपको सूजी से बने नाश्ते की ढेरों रेसिपीज मिल जाएंगी, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोज सुबह नाश्ते में सूजी खाने से क्या असर होता है? आइए पोषण विशेषज्ञ श्री लता से और जानें...



## सूजी से बनी चीजें खाने के स्वास्थ्य लाभ

पोषण विशेषज्ञ श्री लता का कहना है कि सूजी हल्की होती है, इसलिए भारी नहीं लगती, और आसानी से पच भी जाती है, जिससे यह नाश्ते के लिए एक बेहतरीन विकल्प बन जाती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की उच्च मात्रा ऊर्जा प्रदान करती है। हालांकि, अगर आप सूजी को दही, दाल और सब्जियों के साथ मिलाएं, तो आपको प्रोटीन, फाइबर और विटामिन जैसे अतिरिक्त पोषक तत्व मिल सकते हैं।

## रोजाना खाने से बचे

सूजी पचने में आसान होती है और इसके कुछ फायदे भी हैं, लेकिन रोजाना नाश्ते में सिर्फ सूजी खाने से पोषण संबंधी असंतुलन हो सकता है, क्योंकि सूजी में ज्यादा फाइबर, आयरन या विटामिन नहीं होते। लंबे समय तक लगातार सूजी का सेवन करने से ब्लड शुगर बढ़ सकता है। इसलिए, डायबिटीज से पीड़ित लोगों को इसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए।

## वजन भी बढ़ सकता है

सूजी में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होने के कारण, इसके नियमित सेवन से वजन बढ़ने की संभावना रहती है। इसके साथ ही, अगर आप इसे बनाते समय ज्यादा तेल, धीया या मक्खन का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे वजन और बढ़ सकता है। इसलिए सूजी को हमेशा कम धीया या तेल में पकाएं और अधिक खाने से बचें।

## ऐसे करें सूजी का सेवन

पोषण विशेषज्ञ श्री लता का कहना है कि सूजी के फायदे और नुकसान को देखते हुए, हफ्ते में दो से तीन बार नाश्ते में सूजी जरूर शामिल करें, और बाकी दिनों में ओट्स, मूंग दाल चीला, बेसन चीला, पोहा या स्पाउट्स जैसे हेल्दी फूड और ऑशन्स शामिल करें। इससे आपके शरीर को पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार मिलेगा।

## कैसे बनता है सूजी

पोषण विशेषज्ञ श्री लता के मुताबिक, सूजी या रवा गेहूं से बनता है, लेकिन इसे विशेष रूप से ड्यूरम गेहूं से बनाया जाता है। यह गेहूं का एक प्रकार है जिसके दाने बहुत सख्त होते हैं। सबसे पहले गेहूं को साफ करके पानी में भिगेया जाता है ताकि नमी संतुलित रहे। फिर गेहूं का छिलका पूरी तरह से हटा दिया जाता है। बाद में, पीसने के बजाय, गेहूं के दानों को बारीक टुकड़ों में तोड़ दिया जाता है। इससे दानेदार सूजी बनती है। इसमें कई पोषक तत्व भी होते हैं, तो आइए जानते हैं कि रोजाना नाश्ते में सूजी से बने खाद्य पदार्थ खाने के क्या-क्या फायदे हैं।

## सूजी में कौन से पोषक तत्व होते हैं?

हेल्थलाइन के अनुसार, 56 ग्राम सूजी में 198 कैलोरी, 40 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 7 ग्राम प्रोटीन, दैनिक आवश्यकता का 7 प्रतिशत फाइबर, 41 प्रतिशत थायमिन, 36 प्रतिशत फोलेट, 29 प्रतिशत राइबोफ्लेविन, 8 प्रतिशत मैग्नीशियम और 13 प्रतिशत आयरन होता है। हालांकि, पकाने के बाद ये पोषक तत्व कम हो सकते हैं।

## नाश्ते में सूजी से बनी चीजें खाना नुकसानदायक

विशेषज्ञों के मुताबिक, एक महीने तक रोजाना सूजी से बने नाश्ते जैसे इडली, चेला या उपमा खाने से स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। इसलिए, इसे सीमित मात्रा में खाना ही बेहतर है।

# अपने ज्ञान को व्यवहार में लाएं, तभी वो



अंतोन चेखव रूसी कथाकार, नाटककार थे। रूसी भाषा को चार कालजयी नाटक दिए। उनकी कहानियां विश्वभर में प्रसिद्ध हैं।

1. ज्ञान का कोई मूल्य नहीं जब तक

## मूल्यवान है - अंतोन चेखव

उसे व्यवहार में न लाया जाए।

2. कठिन समय में ही लोग समझते हैं कि अपनी भावनाओं और विचारों पर अधिकार रखना कितना मुश्किल हो सकता है।
3. लेखक का कार्य समस्या को सुलझाना नहीं, बल्कि उसे सही ढंग से प्रस्तुत करना है।
4. अच्छा संस्कार यह नहीं कि आप मेजपोश पर चटनी न गिराएं, बल्कि

यह है कि जब कोई और गिराए तो आप उसे नोटिस भी न करें।

5. कलाकार का काम प्रश्न पूछना है, उत्तर देना नहीं।

6. जीवन एक बार मिलता है और इसे साहसपूर्वक, पूर्ण जागरूकता और सुंदरता के साथ जीना चाहिए।

7. यदि आप प्रेम पर तर्क करने लगेंगे, तो अपनी समझ खो देंगे।

## निर्णय लेने में मदद करने वाले 4 सुझाव

निर्णयों को टालना और उनको लेकर

1) अपने निर्णय के महत्व पर विचार करें छोटे निर्णयों को लेने में ज्यादा समय नहीं लगना चाहिए। महत्वपूर्ण निर्णयों के लिए सोचने और चिंतन करने का कुछ समय चाहिए होता है। कुछ अध्ययनों में सुझाव दिया गया है कि किसी भी निर्णय पर एक रात सोचना (स्लीप ऑन इट) अवशेषन मन को सक्रिय करने में मदद करता है। डेटा और विश्लेषण पर आधारित निर्णय अक्सर मानवीय अंतर्ज्ञान से अधिक सटीक होते हैं, इसलिए यदि आपके पास डेटा उपलब्ध है, तो उसे एकत्र करें और उसके बाद उस पर विश्लेषण भी करें।

2) तय करें कि एक निर्णय कितनी बार लेंगे यदि यह कोई एक ऐसा निर्णय है जो बार-बार लिया जा सकता है जैसे कि मूल्य निर्धारण, इन्वेंटरी ऑर्डरिंग या भर्ती से संबंधित कोई निर्णय... तो यहां आपके लिए विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण अपनाने में निवेश करना



काफी हद तक उचित हो सकता है। इस प्रकार के निर्णय अक्सर डेटा उत्पन्न करने वाले होते हैं, जिससे एक ऐसा मॉडल बनाना संभव हो सकता है जो इससे उपजने वाले सकारात्मक परिणामों को अधिकतम कर सकता है। इसके लिए जरूरी है यह तय करना कि आप एक ही निर्णय कितनी बार लेंगे।

3) 'विकल्प खरीदने' पर भी विचार करें निर्णय लेने की प्रक्रिया में विकल्प खरीदने का अर्थ यह होता है कि किसी महत्वपूर्ण निर्णय से पहले उसके बारे में अधिक से अधिक

जानकारी प्राप्त करने के लिए एक कदम आगे की तरफ बढ़ाना। उदाहरण के तौर पर, किसी भी कंपनी का अधिग्रहण करने के बजाय, आप उसके साथ साझेदारी भी कर सकते हैं या फिर आप उसमें एक बिल्कुल छोटी सी राशि का निवेश कर सकते हैं। इस तरह आप विकल्प खरीदने पर विचार कर सकते हैं, जो कि बेहद जरूरी होता है।

4) अपने निर्णय पर समय सीमा तय करें यदि आपको निर्णय लेने में कठिनाई हो रही है, तो अपने लिए एक अंतिम तिथि (डेडलाइन) तय करें। यह आपकी पूरी प्रक्रिया को बहुत हद तक प्रभावित करेगी जैसे कि क्या आप डेटा और विश्लेषण का पूरा उपयोग कर सकते हैं, या क्या आपको इसमें अधिक लोगों को शामिल करना चाहिए, क्या आप मुद्दों का गहराई से अध्ययन कर सकते हैं, और यहां तक कि क्या आप कोई निर्णय लेने पर एक रात विचार कर सकते हैं या नहीं।

# खूब मेहनत करें, लेकिन सबसे जरूरी यह है कि खुद से कभी झूठ मत बोलें

सिंगर और एक्टर दिलजीत दोसांझ के सिडनी परफॉर्मेंस में उन्होंने टिकट बिक्री के रिकॉर्ड तोड़े हैं। दिलजीत का सफर और सीख, उन्हीं की जुबानी...

मेरा बचपन पंजाब रोडवेज की बसों के बीच बीता। पिता वहीं काम करते थे और मां घर संभालती थीं। हमारे हालात आसान नहीं थे। पढ़ाई बीच में छोड़नी पड़ी। मेरे माता-पिता ने मुझे दो सबसे कीमती बातें सिखाईं... मेहनत और विनम्रता। यही वो चीजें हैं, जो मेरी जिंदगी की जड़ हैं। लुधियाना, ये शहर मेरे दिल के बहुत करीब है। यहीं मैंने पहली बार पंजाबी लोक संगीत से मोहब्बत की थी। लुधियाना की मिट्टी ने न जाने कितने दिग्गज कलाकार दिए हैं... मोहम्मद सिद्दीक, अमर सिंह चमकीला, लाल चंद यमला जट... जिनकी तुंबी की आवाज आज भी आत्मा को छूती है। वहीं तुंबी जो बाद में 60, 70 और 80 के दशक के भांगड़ा गानों की जान बनी। यही लोक संगीत मेरी रुह में बसा हुआ है और यही प्रेरणा मेरे तमाम म्यूजिक एल्बम की नींव बनी। मुझे याद है, मेरे म्यूजिक टीचर शर्माजी ने पहली बार मुझमें आत्मविश्वास जगाया था। उन्होंने कहा था, तू एक बार ये कविता गा के दिखा। जब उन्होंने मेरी आवाज सुनी, उनके चेहरे का भाव नहीं भूला। उस दिन लगा... यही है मेरा रास्ता।

वैसे जिंदगी आसान नहीं रही। फिल्में और म्यूजिक, दोनों को साथ निभाना हमेशा एक चुनौती रहा है। लेकिन मैंने कभी किसी एक को छोड़ा नहीं। शूटिंग के बीच मैं अपनी म्यूजिक टीम के साथ बैठकर नए सुरों की तलाश करता हूं। लॉकडाउन के बक्त जब शूटिंग रुकी, तो मैंने पूरा ध्यान संगीत पर लगाया। उस समय मेरा 16 ट्रैक वाला डबल एल्बम बना। वो मेरी जिंदगी की सबसे प्यारी रचना है। जब मैं परफॉर्म करता हूं और हजारों चेहरे एक साथ



मुस्कराते हैं, गाते हैं, तो लगता है ईश्वर ने मेरा सपना पूरा किया। कई बार लोग मोटरसाइकिलों पर मेरे पीछे घर तक चले आते हैं। दिल भर आता है। हर फैन मेरे लिए अनमोल है। जब मैंने ऑकलैंड एरीना, सैन फ्रांसिस्को में परफॉर्म किया, तो सपना हकीकत बन गया।

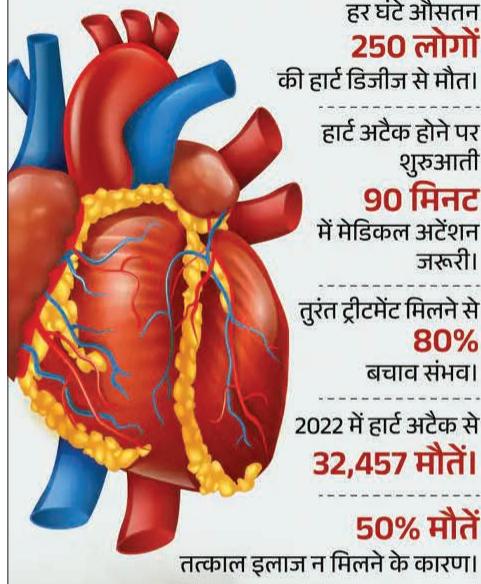
मुझे इस बात पर गर्व है कि मैंने कभी अपनी पहचान से समझौता नहीं किया। करियर की शुरुआत में बहुत लोगों ने कहा कि पगड़ी पहनकर एक्टर बनना मुश्किल है। उनसे मैंने कहा, अगर मैं अपनी पहचान छोड़ दूं, तो रह क्या जाऊंगा? आज मैं गर्व से कहता हूं कि मैं अपनी संस्कृति और जड़ों को साथ लेकर आगे बढ़ा। मेरी पगड़ी ने रास्ता नहीं रोका, रास्ते खोले हैं। मुझे जिंदगी ने सिखाया कि मेहनत करो, सच्चे रहो और सबसे जरूरी यह कि खुद से कभी झूठ मत बोलो।

जिंदगी से बड़ा कोई स्कूल नहीं हो सकता हर अनुभव, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, अगर आपने उसे जिया और झेला है, तो वही आपके लिए सृजन का आधार बनेगा। जो चांदी का चम्मच लेकर पैदा होते हैं, उनकी यात्रा अधिक कठिन होती है, क्योंकि उन्होंने जीवन में कम चीजें देखी होती हैं। उनके पास सीखने और महसूस करने के लिए सीमित साधन होते हैं। जिंदगी सबसे बड़ा स्कूल है, वो हमें बहुत सिखाती है। कठिन हालात भाव और अभिव्यक्ति सिखाते हैं।

# हेल्थ- हार्ट-अटैक के समय अकेले हैं तो क्या करें: संकेत पहचाने

## हार्ट अटैक

### का डायनेमिक्स



हार्ट हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। यह बिना थके लगातार ब्लड पंप करता है। परेशानियां होने पर कभी-कभी कुछ चेतावनी भी देता है। अगर इन्हें इग्नोर किया तो किसी दिन अचानक हार्ट अटैक हो सकता है। अगर हार्ट अटैक के समय अकेले हैं तो यह ज्यादा

खतरनाक हो सकता है।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के मुताबिक, भारत समेत दुनिया भर में लगभग 50% अचानक कार्डियक मौतें तब हुईं, जब मरीज अकेला था और एम्बुलेंस पहुंचने में देरी हुई। ज्यादातर लोग शुरुआती संकेतों को थकान या गैस समझकर इग्नोर कर देते हैं। अगर शुरुआती 90 मिनट में सही इलाज मिल जाए तो 80% चांस होते हैं कि व्यक्ति का जीवन बच जाएगा।

इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में जानेगे कि अगर हार्ट अटैक के समय अकेले हैं तो क्या करें। साथ ही जानेंगे कि-हार्ट अटैक के शुरुआती संकेत क्या हैं?

अकेले होने पर 10 जरूरी कदम कौन से हैं?

**हार्ट अटैक के समय अकेले होना इतना खतरनाक क्यों है?**

हार्ट की आर्टीज ब्लॉक हो जाती है तो खून का बहाव रुक जाता है। हर मिनट लगभग 10 लाख हार्ट सेल्स मरने लगती हैं। अगर आप अकेले हैं तो खुद की मदद कर पाना और सही कदम उठाना मुश्किल होता है। कई बार एंबुलेंस भी नहीं बुला पाते हैं। ज्यादातर मामलों में लोग इसके संकेत नहीं समझ पाते हैं। इसलिए उन्हें सही समय पर इलाज नहीं मिल पाता है।

**हार्ट अटैक के शुरुआती संकेतों की पहचान कैसे करें?**

ज्यादातर लोगों ने फिल्मों में देखा होगा कि अचानक हार्ट अटैक आने पर लोग गिर पड़ते हैं। लेकिन असल जिंदगी में ऐसा नहीं होता है, ये धीरे-धीरे शुरू होता है। ज्यादातर लोग 1-2 घंटे पहले ही संकेत महसूस करते हैं, लेकिन लोग इसे कॉमन समस्या समझकर इग्नोर कर देते हैं। अगर दो या इससे ज्यादा संकेत दिखें तो तुरंत एक्शन लें।

**हार्ट अटैक के समय अकेले होने पर क्या करें?**

अब सबसे मुख्य बात, अगर हार्ट अटैक के संकेत महसूस हों तो घबराएं नहीं। ये 10 आसान कदम फॉलो करें। ये सभी शुरुआती कदम 5 मिनट में पूरे हो जाएंगे।

**तुरंत 108 पर कॉल करें**

सबसे पहले फोन उठाएं और 108 डायल करें। संकोच न करें, भले ही हार्ट अटैक का शक हो। बाकी आपको ऑपरेटर गाइड करेगा।

इस दौरान दरवाजा अनलॉक करके छोड़ दें। अपार्टमेंट में सिक्योरिटी को फोन करके अपनी स्थित बताएं। यह सब तुरंत करें, क्योंकि हर मिनट की देरी से बचने के 10% चांस कम हो जाते हैं।

### पैनिक बटन दबाएं

अगर घर में अक्सर अकेले रहते हैं तो पैनिक बटन लगावाकर रखें। ऐसी किसी भी इमरजेंसी कंडीशन में पैनिक बटन दबाएं। इससे आप तक मदद पहुंच जाएंगी। आजकल मार्केट में पैनिक बैंड भी मिलता है। पैनिक बैंड हमेशा अपने हाथ में पहनकर रखें। नई सोसायटीज में भी यह सुविधा उपलब्ध है। अगर आपके घर में यह नहीं है तो आप खुद भी इंतजाम कर सकते हैं।

### इमरजेंसी कोड हो तो भेजें

अपने दोस्तों और फैमिली के लिए एक इमरजेंसी कोड बनाएं। जैसेकि लेटर A या 1। फैमिली में सबको पता होना चाहिए कि ये इमरजेंसी कोड है। अगर किसी की तरफ से ये मैसेज आता है तो यह इस बात का संकेत है कि सामने वाला खतरे में है, उसे तुरंत मदद की जरूरत है।

हर फैमिली के लिए ऐसा एक कोड होना चाहिए, जिसके बारे में सब फैमिली मेंबर्स को पता हो।

अगर आप अकेले हैं तो आपके दोस्तों, पड़ोसियों के बीच ऐसा एक इमरजेंसी कोड होना चाहिए।

### एस्प्रिन चबाएं, खून पतला होगा

अगर घर में 300 mg एस्प्रिन है तो एक गोली चबालें। इसे निगलें नहीं, धीरे-धीरे चबाएं। ये क्लॉट को बढ़ने से रोकेगा। अगर इससे एलर्जी हो तो न लें। डॉक्टर को फोन पर बात बताएं। एस्प्रिन से 25% तक खतरा कम हो जाता है।

शांत होकर सीधे बैठें, बहुत चलें-फिरें नहीं कहीं बैठकर पीठ टिकाएं, पैर जमीन पर रखें। इस दौरान लेटना या घूमना खतरनाक हो सकता है। शांत होकर बैठने से दिल पर लोड कम होता है। पैनिक से हार्ट रेट बढ़ जाती है।

### दरवाजा खुला रखें

सुरक्षित तरीके से दरवाजा अनलॉक करें। व्हाट्सएप पर फैमिली को मैसेज करें कि हार्ट अटैक का शक है, 108 पर कॉल किया है। ग्रुप में लिख दें कि आप कहां हैं। ये भी आपके कुछ मिनट बचा सकता है।

### पड़ोसी को वॉयस मैसेज भेजें

आपकी मदद के लिए सबसे पहले पड़ोसी पहुंच सकता

है। इसलिए उसे वॉयस मैसेज भेजें। उसे बहुत कम शब्दों में इमरजेंसी बताएं।

### धीरे सांस लें

ऐसी कंडीशन में बहुत आराम से धीरे-धीरे सांस लें। तेज सांस लेने से पहले से ही परेशानी से जूँझ रहे हार्ट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

खुद ड्राइव न करें, एम्बुलेंस ब्रेस्ट ऑप्शन कई लोग खुद गाड़ी लेकर हॉस्पिटल भागते हैं, लेकिन

## हार्ट पेशेंट हैं तो पहले से करें तैयारी



इमरजेंसी नंबर स्पीड डायल में रखें।

डॉक्टर का नंबर स्पीड डायल में रखें।

एस्प्रिन हमेशा पहुंच में रखें।

हार्ट पेशेंट हैं तो मेडिकल अलर्ट ब्रेसलेट पहनें।

अकेले हैं तो पैनिक बटन लगाकर रखें।

घर की लोकेशन करीबियों से शेयर करके रखें।

रोज BP, शुगर मॉनिटर करें।

रास्ते में बेहोश हो जाते हैं। इससे मेजर एक्सीडेंट हो सकता है। एम्बुलेंस में ऑक्सीजन और दवा उपलब्ध होती है तो इससे काफी राहत मिल जाती है।

# क्या शराब पीने से ठंड नहीं लगती

सर्दियों में अक्सर लोग कहते हैं कि 'थोड़ी-सी डिंक ले लो, ठंड भाग जाएगी।' लेकिन क्या वाकई शराब ठंड से बचाती है या ये सिर्फ एक भ्रम है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, शराब पीने के बाद जो गर्मी महसूस होती है, वह सिर्फ एक अस्थायी फीलिंग है। असल में शरीर का तापमान घट रहा होता है। यानी शराब ठंड से बचाती नहीं बल्कि

शरीर को ठंड के प्रति और संवेदनशील बनाती है।

गंभीर मामलों में ये हाइपोथर्मिया (शरीर का तापमान अचानक ज्यादा गिरना) जैसी जानलेवा स्थिति पैदा कर सकती है। भारत में जहां सर्दियों में तापमान 5-10 डिग्री सेल्सियस तक गिर जाता है, खासकर उत्तर भारत के राज्यों में, यह समस्या और गंभीर हो जाती है।

तो चलिए, आज जरूरत की खबर में हम इस मिथ के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-ठंडे मौसम में अल्कोहल के हेल्थ रिस्क क्या हैं? अल्कोहल हमारे शरीर पर कैसे असर डालता है?

**सर्दियों में 'शराब पीने से ठंड कम लगती है' ये मिथ है या सच्चाई?**

अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर के इंटरनल मेडिसिन कंसल्टेंट डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि यह मिथ सर्दियों पुराना है। शराब शरीर में जाने के बाद ब्लड वेसल्स को फैलाती है। इससे ब्लड स्टिकन की सतह तक पहुंच जाता है और गर्माहट का अहसास होता है। लेकिन इस दौरान शरीर का कोर टेम्परेचर यानी आंतरिक तापमान घटने लगता है क्योंकि गर्म खून शरीर के अंदरूनी हिस्सों से बाहर की ओर चला जाता है।

यही वजह है कि शराब पीने के बाद भले ही शरीर गर्म महसूस करे, लेकिन अंदर से ठंड बढ़ती जाती है। शराब शरीर की कंपकंपी की प्रतिक्रिया को भी दबा देती है, जो शरीर में नेचुरल गर्मी पैदा करने की एक प्रक्रिया है। नीचे दिए ग्राफिक से मिथ बनाम रियलिटी समझिए-

**सर्दियों में अल्कोहल हमारे शरीर पर कैसे असर**



**डालता है?**

चाहे गर्मी हो, बरसात हो या फिर ठंड, शराब हर मौसम में सेहत को उतना ही नुकसान पहुंचाती है। अल्कोहल डाइयुरेटिक होता है, यानी यह यूरिन फ्रीक्वेंसी बढ़ाता है। ऐसे में जहां सर्दियों में प्यास कम लगती है, वहीं डिहाइड्रेशन तेजी से होता है। इससे बॉडी टेम्परेचर रेगुलेशन बिगड़ जाता है।

क्लीवलैंड विल्निक की रिपोर्ट के अनुसार, शराब हार्ट रेट को अस्थायी रूप से बढ़ा सकती है, जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। यह खासकर उन लोगों के लिए ज्यादा खतरनाक है, जिन्हें पहले से ही हार्ट डिजीज है।

डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि शराब ब्रेन को सुन्न कर देती है, जिससे ठंड के सिग्नल्स (जैसे कांपना) महसूस नहीं होते हैं। कोल्ड वेदर में अल्कोहल से नशा तेजी से चढ़ता है क्योंकि बॉडी हीट लॉस से एब्जॉर्ब्शन बढ़ता है।

**सर्दियों में शराब पीने के क्या खतरे हैं?**

डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि शराब पीने से शरीर की अंदरूनी गर्मी स्टिकन की सतह पर आ जाती है। ठंडी हवा में यह गर्मी जल्दी फैल जाती है, जिससे शरीर का असली तापमान घटने लगता है। इसका असर हार्ट पर स्ट्रेन, डिहाइड्रेशन और निर्णय लेने की क्षमता में कमी के रूप में दिखता है।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन अल्कोहल एव्यूज एंड अल्कोहलिज्म के मुताबिक, कोल्ड एनवायर्नमेंट में शराब पीने से हाइपोथर्मिया का रिस्क बढ़ता है। इसके कई और भी खतरे हैं।

# पैरों की सुंदरता बढ़ाएंगे ये लेटेस्ट पायल डिजाइन



पायल एक ऐसा फैशन एक्सेसरी है जो कभी आउट ऑफ ट्रेंड नहीं होती, बस स्टाइल करने का तरीका बदलता रहता है। आजकल वेस्टर्न और इंडो-फ्यूजन लुक में भी पायल को स्टाइलिश तरीके से पहना जा सकता है। आज आपको बताते हैं ट्रेडिशनल ड्रेस के साथ वेस्टर्न स्टाइल पायल पहनने के कुछ ट्रेंडी टिप्प।

## चार्म वाली वेस्टर्न पायल –

### लड़कियों की पसंद

वेस्टर्न स्टाइल पायल में अक्सर छोटे-छोटे चार्म होते हैं जैसे स्टार, लीफ, बेल या बीड़स। इसे लहंगे या इंडो-वेस्टर्न गाउन के साथ पहनने से लुक में प्लेफुलनेस आ जाती है। खासकर मेहंदी या हल्दी फंक्शन के लिए परफेक्ट है। अगर आउटफिट हेवी है तो पायल को सिंपल रखें ताकि लुक बैलेंस रहे।

## लेयर्ड पायल – बोहो और ट्रेडिशनल का परफेक्ट मिक्स

मल्टी-लेयर चेन पायल या कॉइन डिजाइन पायल ट्रेडिशनल लुक में मॉडन टच देती है। इसे मिडी स्कर्ट, धोती पैंट या शरारा के साथ कैरी करें। अगर दोनों पैरों में पायल पहन रही हैं तो एकसमान डिजाइन रखें, नहीं तो ओवरड्रेस्ड लग सकता है।

## ऑक्सिडाइज्ड या सिल्वर पायल – एथनिक

### फ्यूजन के लिए बेस्ट

ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी हमेशा ट्रेडिशनल आउटफिट के

साथ खूबसूरत लगती है। इसे कॉटन साड़ी, हैंडलूम कुर्ता या लहरिया ड्रेस के साथ पहनें। साथ में सिल्वर शूम के या बाली पहनें तो पूरा लुक बहुत ग्रेसफुल लगेगा।

## सिंगल फुट पायल – मॉडर्न

### ट्रिवस्ट

आजकल सिर्फ एक पैर में पायल पहनने का ट्रेंड काफी पॉपुलर है। इसे क्रॉप्ट पलाजो, धोटी या अनारकली विद स्लिट के साथ इसे पहनें।

इससे आपका स्टाइलिश पैर फोकस में आएगा।

## ट्रिंकी और बीडेड पायल

छोटे-छोटे बीड़स और ट्रिंकी डिजाइन से बनी



पायल हल्की सा रंगीन या मिक्स्ड कलर वाली ड्रेस के साथ बहुत फेस्टिव और जीवंत लुक देती है। शादी, फेस्टिवल या डांस इवेंट में यह लुक को मॉडर्न बनाती है।

## इन बातों का भी रखें ख्याल

-छोटी ड्रेस के लिए हल्के और मिनिमलिस्टिक पायल बेहतर रहती है।

-साधारण साड़ी, अनारकली या सलवार-सूट के साथ बड़े या डिजाइनर वेस्टर्न पायल पहनें।

-छोटी ड्रेस के लिए हल्के और मिनिमलिस्टिक पायल बेहतर रहते हैं।

# अचानक से गले में सेफ्टी पिन क्यों पहनने लगी महिलाएं?



आजकल सोशल मीडिया और फैशन रनवे पर एक छोटा सा मेटल पीस, सेफ्टी पिन, महिलाओं और युवाओं के गले में खूब नजर आ रहा है। जो कभी कपड़ों के फटने पर काम आता था, अब यह फैशन और एक स्टेटमेंट पीस बन चुका है। 2025 में यह Gen Z और मिलेनियल्स दोनों की पसंद बन गया है।

## सिलाई बॉक्स से फैशन रनवे तक

सेफ्टी पिन ने पहली बार 1970 के दशक में लंदन के पंक फैशन मूवमेंट में पहचान बनाई। उस समय डिजाइनर विवियन वेस्टवुड और मैल्कम मैकलेरन ने इसे विद्रोही फैशन का हिस्सा बनाया। फटे टी-शर्ट, रिप्ट जींस और स्पाइक हेयर के साथ यह छोटे मेटल पीस ने पंक स्टाइल को परिभाषित किया।

## समय के साथ बदलता

### मतलब

1970 के दशक के बाद, सेफ्टी पिन का मतलब सिर्फ फैशन नहीं रहा। कुछ साल पहले कई सोशल मूवमेंट्स में लोग इसे पहनते थे ताकि यह दिखा सके कि आप सुरक्षित और सपोर्टिव हैं। धीरे-धीरे यह एक जुटा, स्ट्रगल से निकलने की हिम्मत और मेटल हेल्थ अवेयरनेस का प्रतीक बन

गया।

सेलिब्रिटी और क्रिएटर्स भी ट्रेंड कर रहे हैं बेला हंडीद, दुआ लीपा जैसी अंतरराष्ट्रीय सेलिब्रिटी सेफ्टी पिन नेकलेस को अलग-अलग अंदाज में पहन रही हैं। भारत में फैशन इनफ्लुएंसर इसे साड़ी, ब्लेजर और स्ट्रेटवियर लुक के साथ स्टाइल कर रहे हैं।

## मेटल हेल्थ और स्ट्रगल का प्रतीक

कई लोग अब सेफ्टी पिन सिर्फ ज्वेलरी के रूप में नहीं पहनते। यह मेटल हेल्थ अवेयरनेस, स्ट्रगल से निकलने की हिम्मत और आत्मविश्वास का प्रतीक बन गया है। इंस्टाग्राम पर लोग इसके पीछे की पर्सनल स्टोरी भी शेयर कर रहे हैं। कुछ इसे रिकवरी और सेल्फ लव, कुछ इसे रिजिलेंस और स्ट्रगल से जूँने की निशानी मानते हैं।

## क्यों है यह ट्रेंड इतना खास?

छोटी सी चीज़, लेकिन बड़ा संदेश। सेफ्टी पिन केवल फैशन स्टेटमेंट नहीं, बल्कि आज के जमाने में सशक्त और मजबूत रहने का प्रतीक बन गया है। यह बताता है कि चाहे हालात कितने भी मुश्किल हों, आप अभी भी खड़े हैं और आगे बढ़ रहे हैं।



# ग्लैमर्स लुक के लिए ट्राई करें शिमरी आउटफिट



बी-टाउन नगरी फैशन के मामले में अप-टू-डेट रहती है। नए-नए ड्रैस और फैशन एक्सप्रेरिमेंट्स सबसे पहले आपको इसी नगरी में ही देखने को मिलेंगे। इन दिनों बी-टाउन दीवाज में शाइनी-शिमरी फैब्रिक का क्रेज खूब देखने को मिल रहा है। शादी हो या कोई अवॉर्ड पार्टी, दीवाज शिमर व सीक्वेंस से सजी हैवी ड्रेसेज पहने नजर आ रही हैं क्योंकि पार्टीवियर ड्रेसेज और इवेंट नाइट के लिए शिमरी फैब्रिक परफेक्ट ग्लैमर्स लुक देता है। भीड़ में आपकी लुक सबसे हटके नजर आती है।

## क्या है शिमर फैब्रिक की खासियत?

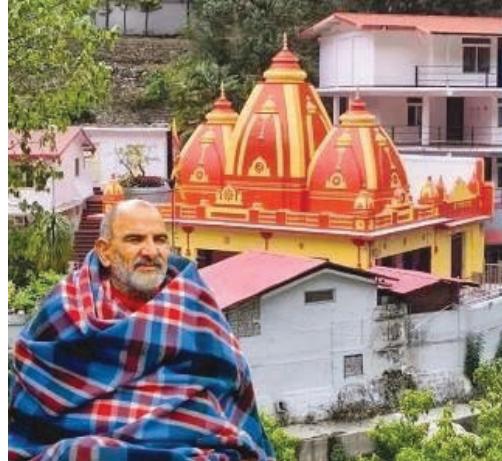
यह शाइनी फैब्रिक हर पैटर्न की ड्रेस और कलर में खिल उठता है। शिमर फैब्रिक में पूरा कपड़ा ही चमकदार होता है। इसी के साथ सीक्वेंस शिमरी ड्रेसेज भी खूब टैंड में हैं जिस पर हैवी सिप्पी सितारों का काम किया जाता है। दरअसल, शिमर और सीक्वेंस, दोनों बोल्ड और हैवी लुक देती हैं। इस तरह के फैब्रिक की एक बड़ी खासियत यह है कि इसके साथ मेकअप चाहे लाइट रखें और एक्सेसरीज वियर ना भी करें तो भी आप ग्लैमर्स ही नजर आएंगी। इसीलिए तो पार्टी वियर ड्रेसेज के लिए इस फैब्रिक को बेस्ट ऑप्शन में रखा गया है।

वेस्टर्न और ट्रेडीशनल, दोनों में ट्राई करें शिमर फैब्रिक इससे पहले वेस्टर्न ड्रेसेज जैसे गाउन, वन पीस ड्रैस, लाना-शार्ट स्कर्ट में ही शिमर की सिलेक्शन की जाती थी।

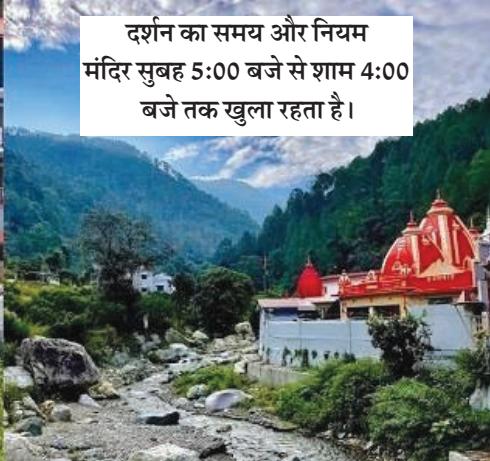
लेकिन अब तो ट्रडीशनल आउटफिट जैसे लहंगा, साड़ी, सूट आदि में भी शिमर को काफी पसंद किया जा रहा है। बॉलीवुड की कई दीवाज, साड़ी में इस फैब्रिक की सिलेक्शन कर रही हैं। दीपिका पादुकोण से लेकर शिल्पा शैट्री तक सब सीक्वेंस और शिमर ड्रैस में एक नहीं कई बार नजर आ चुकी हैं। बॉलीवुड की इन दीवाज से इंस्पायर होकर आप भी सीक्वेंस व शिमर के स्लीवलेस ब्लाउज, टॉप, साड़ी और गाउन ट्राई कर सकती हैं। सिर्फ ड्रैसे ही नहीं बल्कि शिमरी आई मेकअप भी काफी पसंद किया जा रहा है। बॉलीवुड में शिमर स्टाइल में पैट सूट, जंपसूट भी काफी पसंद किए जा रहे हैं।



# कैंची धाम जाने का बना रहे हैं मन? खर्च से लेकर ठहरने तक सब कुछ



दर्शन का समय और नियम  
मंदिर सुबह 5:00 बजे से शाम 4:00  
बजे तक खुला रहता है।



कैंची धाम उत्तराखण्ड का ऐसा धार्मिक और आध्यात्मिक स्थल है जहां पहुंचकर हर भक्त को एक अद्भुत शांति और ऊर्जा का अनुभव होता है। बाबा नीब करौरी महाराज का यह आश्रम न सिर्फ हनुमान जी की भक्ति का केंद्र है बल्कि आत्मिक सुकून का भी स्थान है। अगर आप भी यहां जाने की योजना बना रहे हैं तो यह ट्रैवल गाइड आपके लिए बेहद मददगार साबित होगा।

**कैंची धाम का महत्व-** कैंची धाम केवल एक मंदिर नहीं बल्कि आस्था का प्रतीक है। बाबा नीब करौरी महाराज हनुमान जी के परम भक्त थे और भक्तों का मानना है कि यहां दर्शन करने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा, शांति और आत्मविश्वास मिलता है। आश्रम परिसर में हनुमान जी का भव्य मंदिर, माता रानी का मंदिर और बाबा की समाधि स्थित है। यहां का वातावरण इतना शांत और पवित्र है कि हर भक्त घंटों ध्यान में लीन हो सकता है। यहीं वजह है कि यहां साधारण भक्तों के साथ-साथ कई बड़े नेता, फिल्म स्टार और विदेशी हस्तियां भी दर्शन के लिए आती हैं।

## कैंची धाम कैसे पहुंचे?

### बस से यात्रा

दिल्ली से आनंद विहार बस अड्डे से सीधे हल्द्वानी या नैनीताल के लिए बसें मिलती हैं। वहां से आप शेर्यरिंग टैक्सी या लोकल बस के जरिए आसानी से कैंची धाम पहुंच सकते हैं। बस का किराया लगभग 450 से 550 प्रति व्यक्ति तक आता है।

### ट्रेन से यात्रा

सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जो कैंची धाम से करीब 38 किलोमीटर दूर है। दिल्ली और लखनऊ समेत कई शहरों से यहां ट्रेनें उपलब्ध हैं। स्टेशन से टैक्सी या बस आसानी से मिल जाती है। बस का किराया 80-100 और टैक्सी का किराया 200-300 प्रति व्यक्ति तक होता है।

### अपने वाहन से

अगर आप निजी वाहन से जाना चाहें तो दिल्ली से दूरी लगभग 350 किलोमीटर है। रास्ते में गजियाबाद, मुरादाबाद, रामपुर और हल्द्वानी पड़ते हैं। यहां टू-व्हीलर और फोर-व्हीलर पार्किंग की सुविधा भी उपलब्ध है।

### ठहरने की व्यवस्था

कैंची धाम के आसपास भक्तों के लिए कई तरह की ठहरने की सुविधाएं उपलब्ध हैं। साधारण होटल 500 से शुरू हो जाते हैं। होमस्टे 800 से 1500 तक मिल जाते हैं। बजट यात्रियों के लिए डॉर्मिट्री का विकल्प भी मौजूद है। कई लोग दर्शन के बाद उसी दिन नैनीताल या हल्द्वानी की ओर भी निकल जाते हैं।

### खाने-पीने की सुविधा

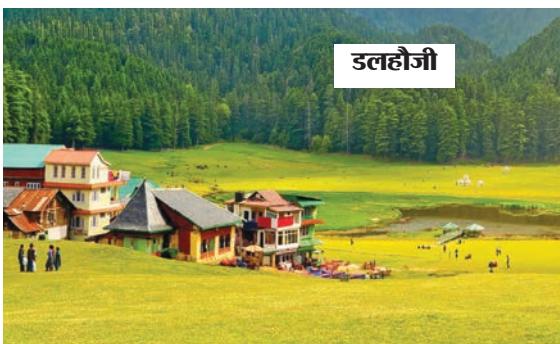
मंदिर परिसर में प्रसाद मिलता है और बाहर रेस्टोरेंट व ढाबे भी हैं। एक सामान्य थाली का खर्च 200 से 250 तक होता है। स्नैक्स और चाय आसानी से उपलब्ध रहते हैं। यहां का सादा और स्वादिष्ट भोजन यात्रियों के अनुभव को और भी खास बना देता है।

# सर्दियों में होने वाली है शादी तो हनीमून के लिए परफेक्ट हैं ये आकर्षक स्थान



सर्दियों ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में शादी हो तो कपल्स हनीमून डेस्टिनेशन्स को लेकर थोड़ा कंफ्यूज हो जाते हैं। कपल्स ऐसी जगहों की तराश करते हैं यहां पर जाकर वह अपना ज्यादा से ज्यादा समय बिता सकें। कुछ क्वालिटी टाइम स्पैंड कर सकें। अगर आप भी सर्दियों में शादी के बाद हनीमून डेस्टिनेशन्स को लेकर कंफ्यूज हो रहे हैं तो इन जगहों पर जा सकते हैं।

**डलहौजी** - आप सर्दियों में डलहौजी घूमने के लिए जा सकते हैं।



डलहौजी भी एकदम परफेक्ट हनीमून डेस्टिनेशन सवित होगा। खासकर सर्दियों में यहां पर काफी बर्फबारी होती है। चीड़ के पेड़ों से इस मौसम में बर्फ भी गिरती है। यहां का शानदार नजारा आपका दिल जीत लेगा। आप सुनकर हैरान हो जाएंगे कि यहां पर सर्दियों में स्नोफॉल भी होता है। नवंबर से फरवरी के महीनों में

आप यहां पर घूमने के लिए जा सकते हैं।

**कुर्ग** - कुर्ग आप घूमने के लिए सर्दियों में जा सकते हैं। वॉटरफॉल और हरे-भरे बागान आपका दिल जीत लेंगे। अगर आपको ज्यादा सर्दियां अच्छी नहीं लगती तो आप कुर्ग में जा सकते हैं। क्योंकि यहां पर ज्यादा ठंड भी नहीं पड़ती। इसे भारत का स्कॉटलैंड भी कहते हैं। हरे-भरे बागान आपका दिल जीत लेंगे।

अक्टूबर से फरवरी के बीच आप कभी भी यहां पर जा सकते हैं।

## गंगटोक

आप भारत के गंगटोक में जा सकते हैं। यहां पर आप सनराइज देख सकते हैं। इसके अलावा गंगटोक में आप नाथु ला पास, त्सोंगमो लेक जैसी जगहों की सैर कर सकते हैं। सर्दियों में अगर आपकी शादी हो रही है तो यह जगहें एकदम बेस्ट रहेंगी। अक्टूबर से दिसंबर के बीच आप कभी भी यहां पर जा सकते हैं।

## ऊटी

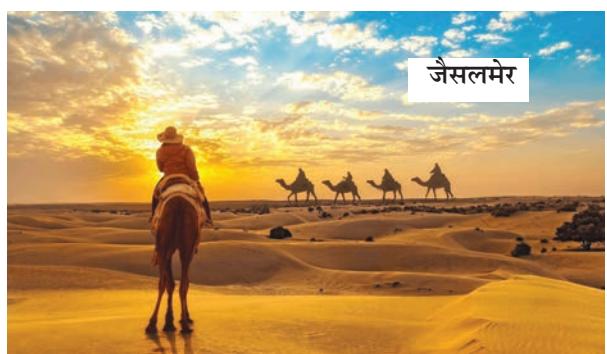
आप भारत के ऊटी में घूमने के लिए जा सकते हैं। यह भी टॉप हनीमून डेस्टिनेशन्स में से एक है। यहां पर आप कई सारी खूबसूरत जगहों का रुख कर सकते हैं।

अक्टूबर से फरवरी यहां पर एकदम बेस्ट प्लेसेज रहेगा। यहां पर कई सारे वॉटरफॉल और डेम भी आप देख सकते हैं।

## जैसलमेर

आप हनीमून के लिए जैसलमेर जा सकते हैं। आर्ट और कल्चर को अलग तरीके से सेलिब्रेट करने के लिए आप जैसलमेर का रुख कर सकते हैं। जैसलमेर आपके लिए एक परफेक्ट डेस्टिनेशन रहेगा। शाही किलों, डेर्ज रसफारी, कैंपिंग, बोनफायर जैसी चीजों का आप अपने पार्टनर के साथ आनंद ले सकते हैं।

## जैसलमेर



# पेपर कप में चाय पीने से फैल रहा कैंसर

IT खड़गपुर के रिसर्च में खुलासा

1 मिनट में निकलते हैं 25

## हजार माइक्रोप्लास्टिक कण

### क्या करें और क्या न करें



ऑफिस या संस्थानों में रिफिलेबल बोतल और मग की व्यवस्था करें।

पेपर या प्लास्टिक लाइनिंग वाले कप में गर्म पेय न लें।

एक बार इस्तेमाल वाले कप, स्ट्रॉय या ढक्कन से बचें।

यदि आप रोजाना पेपर कप में चाय या कॉफी पीते हैं, तो यह आपको कैंसर का रोगी बना सकता है। इतनी ही नहीं, इससे हामोन से जुड़ी समस्या होने का खतरा भी रहता है। आईआईटी खड़गपुर के शोधकर्ताओं ने खुलासा किया है कि डिस्पोजेबल पेपर कप में डाली गई गर्म चाय या कॉफी मात्र 15 मिनट में कप की अंदरूनी परत से 25,000 माइक्रो प्लास्टिक कण छोड़ देती है।

विशेषज्ञों के अनुसार, एक व्यक्ति जो दिन में तीन कप चाय पीता है, वह हर दिन लगभग 75,000 सूक्ष्म प्लास्टिक कण निगल रहा है। जो न केवल शरीर के लिए हानिकारक हैं, बल्कि कैंसर, हामोनल और नर्वस सिस्टम से जुड़ी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

इस रिसर्च के सामने आने के बाद भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी ने भी नागरिकों से अपील की है कि वे मिट्टी (कुल्हड़), स्टील या कांच के कप का इस्तेमाल करें और अपनी सेहत को इन 'साइलेंट टॉक्सिन्स' से बचाएं।

**हाइड्रोफोबिक फिल्म है हानिकारक-** आईआईटी खड़गपुर के सिविल इंजीनियरिंग विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. सुधा गोयल और उनके शोध सहयोगी वेद प्रकाश रंजन और अनुजा जोसेफ द्वारा किए गए इस अध्ययन में यह साबित किया गया कि पेपर कप की भीतरी परत में इस्तेमाल होने वाली पतली हाइड्रोफोबिक फिल्म,

जो तरल को कप में रोकने के लिए लगाई जाती है।

गर्म तरल के संपर्क में आते ही टूटने लगती है। यह फिल्म पॉलीइथिलीन या अन्य को-पॉलिमर से बनी होती है और जब इसमें गर्म पानी (85–90°C) डाला जाता है, तो 15 मिनट के भीतर यह सूक्ष्म कणों में बदलकर पेय पदार्थ में घुल जाती है।

**गंभीर बीमारी का बनते हैं कारण-** रिसर्च के अनुसार, हर 100 मिलीलीटर गर्म तरल में लगभग 25,000 माइक्रो प्लास्टिक कण मिल जाते हैं। ये इतने छोटे होते हैं कि आंखों से दिखाई नहीं देते, लेकिन शरीर में जाकर कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

हाइजीन मैटेन रखने के लिए अस्पतालों और स्कूलों में पेपर कप की खपत तेजी से बढ़ रही है।



रिसर्च के मुताबिक एक कप को धोने और साफ करने के मुकाबले 'पेपर कप' को बनाना और इस्तेमाल करना सस्ता पड़ता है।

डिस्पोजल कप और क्रॉकरी का दौर इसी वजह से शुरू हुआ।

पेपर कप ठोस ब्लीच्ड सल्फेट, पेपर बोर्ड से बने होते हैं। जिसमें वॉटरप्रूफिंग के लिए पॉली कोटिंग की जाती है।

पेपर कप में कम से कम 90 प्रतिशत पेपर फाइबर होता है। मूल रूप से, मिट्टी या मोम की परत का इस्तेमाल करके वॉटरप्रूफिंग की जाती है।

आजकल ज्यादातर कप पॉलिथीन की परत लगाकर बनते हैं, जो बायोडिग्रेडेबल नहीं हैं।

कुछ लोग पॉली लैक्टिक एसिड (पीएलए) का इस्तेमाल करते हैं, जो बायोडिग्रेडेबल बायोप्लास्टिक माना जाता है।

# ब्रेस्ट का भारी वजन महिलाओं में



पीठ और गर्दन का दर्द, बार-बार थकान और भारीपन का एहसास को कई महिलाएं सामान्य समझकर सालों तक नजरअंदाज करती हैं। लेकिन अब डॉक्टर बता रहे हैं कि इसके पीछे की वजह ब्रेस्ट हाइपर-ट्रॉफी यानी ब्रेस्ट का असामान्य रूप से बड़ा होना भी है।

एम्स भोपाल के बर्न एंड प्लास्टिक सर्जरी विभाग में पिछले एक साल में 246 महिलाओं ने ब्रेस्ट से जुड़ी सर्जरी कराई हैं, जिनमें से 23.5% यानी 57 महिलाओं की ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी हुई। जिसमें सबसे ज्यादा मरीज 20 से 30 साल की युवतियां हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार लगातार बढ़ता हार्मोनल इम्बैलेंस, बदलती जीवनशैली और तनाव इस समस्या की बड़ी वजह हैं। यही कारण है कि ब्रेस्ट सर्जरी अब सिर्फ कॉर्सेटिक नहीं, बल्कि मेडिकल जरूरत बन गई है।

शरीर को लेकर जागरूक हो रही महिलाएं

एम्स भोपाल की रिपोर्ट बताती है कि बीते 4 से 5 सालों में भोपाल समेत मध्यप्रदेश में महिलाएं अपने शरीर को लेकर अधिक जागरूक हुई हैं। दर्द झेलने या पेनकिलर लेने की बजाय अब वे स्थायी समाधान चुन रही हैं। साल 2019 में एम्स भोपाल में 100 के करीब ही ब्रेस्ट से जुड़ी सर्जरी हुई थीं, जो अब बढ़कर 250 के करीब पहुंच गई हैं।

ब्रेस्ट हाइपर-ट्रॉफी एक गंभीर समस्या

एम्स भोपाल के बर्न एंड प्लास्टिक सर्जरी विभाग के प्रमुख डॉ. मनाल खान बताते हैं कि ब्रेस्ट का असामान्य रूप से बड़ा होना ब्रेस्ट हाइपर-ट्रॉफी कहलाता है। यह स्थिति न केवल शारीरिक असहजता पैदा करती है, बल्कि

## बढ़ा रहा पीठ दर्द अविवाहित युवतियां भी परेशान'

### ब्रेस्ट हाइपर-ट्रॉफी के खतरे और समाधान



#### खतरे

लगातार गर्दन और पीठ का दर्द

थकान, झुकाव और स्किन इंफेक्शन

पेनकिलर पर निर्भरता और किडनी जोखिम

#### समाधान

ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी से स्थायी राहत

हार्मोनल इम्बैलेंस की पहचान और इलाज

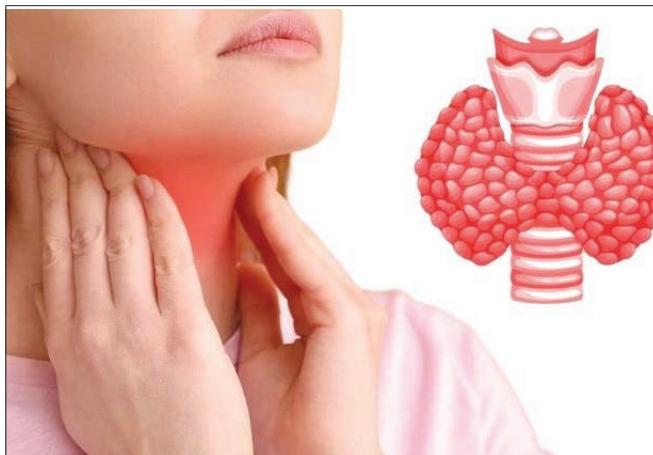
समय पर सर्जरी से शारीरिक व मानसिक सुधार

आत्मविश्वास को भी प्रभावित करती है।

इन मरीजों को अक्सर कंधे और गर्दन में दर्द, थकान और स्किन इन्केक्शन होता है। ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी से हम उनका साइज बॉडी स्ट्रक्चर के अनुसार करते हैं, जिससे उनकी जीवनशैली सहज हो जाती है।

# दवाई ही नहीं ये परहेज भी जखरी

## थाईराइड कंट्रोल करेंगे ये देसी आयुर्वेदिक नुस्खे



आज के समय में थायराइड की बीमारी बहुत तेजी से बढ़ रही है। यह समस्या केवल वजन को प्रभावित नहीं करती, बल्कि शरीर के हार्मोन को भी असंतुलित कर देती है। थायरॉयड ग्लैंड हमारे गले में मौजूद एक तितली के आकार की ग्रंथि है और यह शरीर की सबसे बड़ी अंतःसावी ग्रंथियों में से एक है। इसका काम शरीर के मेटाबॉलिज्म, ऊर्जा उत्पादन और हार्मोन के संतुलन को बनाए रखना है। अगर थायरॉयड ग्लैंड ठीक से काम न करे तो यह दो प्रमुख बीमारियों का कारण बन सकता है।

### थायराइड क्या है?

थायराइड एक छोटा-सा तितली के आकार का ग्रंथि है, जो हमारे गले के सामने वॉयस बॉक्स (गले की नली) के ठीक नीचे स्थित होता है।

यह हार्मोन बनाता है, जो शरीर की कई जरूरी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। थायरॉयड की मदद से शरीर में ऊर्जा का स्तर संतुलित रहता है, हृदय की धड़कन नियंत्रित रहती है साथ ही पाचन क्रिया सही ढंग से काम करता है, वजन का संतुलन बना रहता है, और महिलाओं में मासिक धर्म व प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है।

थायराइड रोग के प्रकार

### १. हाइपोथायरायडिज्म

जब थायराइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में हार्मोन नहीं बना पाती, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। इसके

कारण कई तरह की समस्याएं सामने आती हैं, जैसे बार-बार थकान महसूस होना, बिना कारण वजन बढ़ना, कब्ज की परेशानी, बालों का झड़ना, ठंड ज्यादा लगना और त्वचा का रुखा पन होना।

### हाइपरथायरायडिज्म

इस स्थिति में थायराइड ग्रंथि जरूरत से ज्यादा हार्मोन बनाने लगती है, जिसके कारण मेटाबॉलिज्म तेज हो जाता है और शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके लक्षणों में बिना कारण वजन

घटना, दिल की धड़कन का तेज होना, चिड़चिड़ापन और लगातार चिंता महसूस करना, नींद न आना, ज्यादा पसीना आना और हाथ-पांव का कांपना होती है।

### पुरुष और महिलाओं में अलग-अलग लक्षण

पुरुषों में थायराइड के लक्षण: थायराइड की समस्या होने पर पुरुषों में अक्सर थकान और मांसपेशियों की कमज़ोरी दिखाई देती है। इसके अलावा उनकी कामेच्छा कम हो सकती है और मूँद बार-बार बदलने जैसी समस्या भी सामने आती है।

**महिलाओं में थायराइड के लक्षण:** महिलाओं में थायराइड का असर मासिक धर्म पर पड़ता है, जिससे पीरियाइस अनियमित हो सकते हैं। बाल पतले होने लगते हैं, गर्भधारण में कठिनाई आ सकती है और बिना किसी कारण के वजन में बदलाव देखने को मिलता है।

### थायराइड को नियंत्रित करने के घरेलू उपाय

**हरी पत्तेदार सब्जियां:** पालक, केल और चार्ड जैसी सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं। हाइपोथायरायडिज्म में खाने से काफी फायदा होता है।

**डेयरी उत्पाद:** दूध, दही और पनीर थायराइड के लिए उपयोगी होते हैं (अगर लैक्टोज इनटॉलेरेंस नहीं है)।

**अलसी और अन्य बीज:** अलसी, सूरजमुखी व तरबूज के बीजों में ओमेगा-३ फैटी एसिड होता है, जो थायराइड के कार्य को बेहतर बनाता है।

**विटामिन डी और धूप :** रोजाना 15-20 मिनट की धूप लेने से शरीर को पर्याप्त विटामिन डी मिलता है।

**हर्बल उपाय :** तुलसी और एलोवेरा का रस नियमित लेने से थायराइड नियंत्रण में रह सकता है।

**नारियल तेल :** इसमें हेल्दी फैट होता है, जो थायराइड को संतुलित करने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है।

**एप्पल साइडर विनेगर :** यह शरीर को डिटॉक्स



चाय पीने से थायराइड हार्मोन का संतुलन अच्छा रहता है।

**विटामिन बी वाले खाद्य पदार्थ :** अंडे, मछली, मांस, दालें और मेवे खाने से हाइपोथायरायडिज्म में खाने से काफी फायदा होता है।

**ग्लूटेन और चीनी से परहेज :** इनसे बचने पर सूजन कम होती है और थायरायड हार्मोन बेहतर तरीके से काम करते हैं।

ध्यान रखें कि ये उपाय केवल सहायक हैं। डॉक्टर द्वारा दी गई दवाओं को कभी बंद न करें। समय पर इलाज और जागरूकता ही थायराइड रोग से बचाव का सबसे बड़ा उपाय है।



करता है और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखता है।

**अदरक :** इसमें सूजनरोधी गुण होते हैं। अदरक की

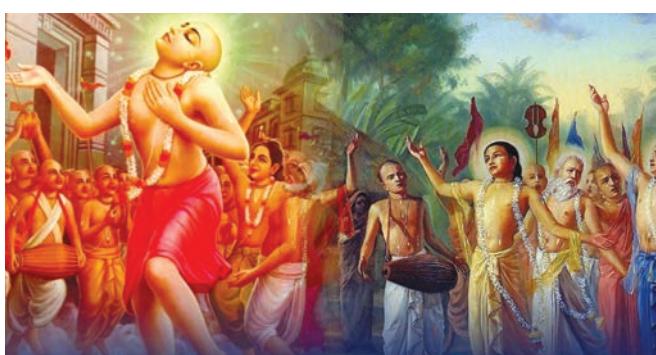
## भवत की ओर परमात्मा अपने आप ही चलता है

ईश्वर तक जाने के अनेक मार्ग हैं, लेकिन लक्ष्य एक ही है। ऊपर वाले ने इतनी बड़ी सुविधा दी है कि जिस मार्ग में रुचि हो, उससे आओ। किसी ने कहा भी है कि तुम जमाने की राह से आए, वरना सीधा रास्ता था दिल का। और शिव जी ने गरुड़ से कहा कि आपको राम को जानना हो तो काकभुशुंडि जी के पास चले जाओ।

और साथ में टिप्पणी कर दी- मिलहिं

न रघुपति बिनु अनुरागा, किएं जोग तप ग्यान बिरागा। बिना प्रेम के केवल योग, तप, ज्ञान और वैराग्य से रघुनाथ जी नहीं मिलते। तुम सत्संग के लिए वहां चले जाओ। तो एक तरफ प्रेम है, और दूसरी तरफ योग, तप, ज्ञान, वैराग्य। प्रेम की अद्भुत ताकत है। इसे हम इमोशनल स्ट्रेंग्थ कह सकते हैं।

सैनिकों को फिजिकल स्ट्रेंग्थ के साथ इमोशनल डिसिप्लिन भी सिखाया जाता है। क्योंकि प्रेम ऐसा अनुशासन है, जिसमें गहराई के साथ स्वीकृति व अपनेपन के साथ स्वतंत्रता होती है। जो प्रेमिल हो गया, उसे भक्त होना आसान है। और जो भक्त हो गया, परमात्मा उसकी ओर आप चलता है।



# साइबर हमलों के मोर्चे पर एक अदृश्य युद्ध चल रहा है

एक डिजिटल ताकत के रूप में भारत के उदय ने समृद्धि, दक्षता और अंतरराष्ट्रीय ख्याति तो दिलाई है, हमें साइबर हमलों का निशाना भी बनाया है। अब जब साइबर हमले हमारे वित्तीय, सैन्य और प्रशासनिक नेटवर्क में सेंध लगा रहे हैं, तो राष्ट्रीय सुरक्षा का नया दायरा अब सिर्फ जमीन, समुद्र या हवा तक सीमित नहीं रह गया है- यह साइबरस्पेस में भी उतना ही

व्यापक है।

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज पर हर दिन लगभग 17 करोड़ साइबर हमले होते हैं! ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत की डिजिटल प्रणालियों पर 24 घंटों में 40 करोड़ से ज्यादा हमले किए गए। इस बात में कोई संदेह नहीं रहना चाहिए कि भारत एक विशाल, अदृश्य युद्धक्षेत्र के केंद्र में है।

आधुनिक युग के युद्ध अब टैंकों की गडगडाहट या विमानों की गर्जना से शुरू नहीं होते; वे केबल्स, क्लाउड्स और कोड के जरिए चुपचाप आगे बढ़ते हैं। ऐसे में साइबर योद्धा आज अग्रिम पंक्ति के सैनिक जितने ही महत्वपूर्ण हो गए हैं।

एक डिजिटल राष्ट्र के साइबरस्पेस में सेंधमारी वित्तीय क्षमताओं को पुंग बना सकती है, बुनियादी ढांचे को नुकसान पहुंचा सकती है और एक भी गोली चलने से पहले जनता का विश्वास खत्म कर सकती है। कई साल पहले जब मैं लंदन में रहता था और मेरे पास नकदी नहीं होने के बावजूद डिजिटल कार्ड हर जगह मेरे काम आते थे- राशन खरीदने से लेकर बिजली के बिल चुकाने और परिवहन

तक- तो मैं इस स्थिति पर ताज्जुब करता था।

लेकिन आज भारत उससे भी आगे बढ़ चुका है। हम एक समाज के रूप में जुड़े हुए हैं और इंटरनेट की पहुंच सब जगह है। ये हालात सुविधाजनक हैं, लेकिन सुरक्षा के लिए खतरे भी पैदा करते हैं। आज साइबर हमले छोटे-मोटे अपराधों से कहीं आगे निकल गए हैं। अब ये किसी हैकर द्वारा त्वरित मुनाफा कमाने के इरादे से नहीं, बल्कि संगठित समूहों, आपराधिक गिरोहों

और तेजी से बढ़ते राज्य-प्रायोजित विरोधियों द्वारा भारत की डिजिटल क्षमता की सीमाओं को परखने के इरादे से किए जा रहे हैं।

इनके उद्देश्य अलग-अलग हैं- कुछ पैसों के पीछे भागते हैं, कुछ अराजकता की तलाश करते हैं। लेकिन सभी का मकसद डिजिटल इनोवेशन का वैशिक प्रतीक बन चुके भारत की विश्वसनीयता को कमजोर करना है।

दुनिया के सॉफ्टवेयर केंद्र, यूपीआई के अग्रदृत और सबसे उन्नत डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढांचों में से एक के निर्माता के रूप में भारत के उदय ने न केवल अर्थव्यवस्था को बदल दिया है, बल्कि उन लोगों का भी ध्यान आकर्षित किया है जो हमें कमजोर होते देखना चाहते हैं।

आज भारत के यूपीआई सिस्टम, डिजिटल भुगतान नेटवर्क या फिनटेक गेटवे को बाधित करना उसकी विकास-गाथा की नींव पर प्रहार करना है। स्किनवेयर हमलों ने इस खतरे को चिंतनीय बना दिया है। ये केवल कोड

की पंक्तियां नहीं होतीं, बल्कि ये छद्म पहचान और धोखे के सुनियोजित ऑपरेशन हैं, जिनमें साइबर अपराधी धोखाधड़ी करने के लिए विश्वास और अज्ञानता का फायदा उठाते हैं।

तथाकथित डिजिटल अरेस्ट, फर्जी ऋण प्रस्ताव और पहचान की चोरी के मामले बढ़ रहे हैं। विंडबना यह है कि ऐसे कई ऑपरेशन उन्हीं शहरों से जुड़े हैं, जो भारत की डिजिटल क्रांति को गति प्रदान करते हैं- बैंगलुरु, हैदराबाद और चेन्नई।

आपराधिक नेटवर्क में पैर जमाने के लिए सैकड़ों छोटे अॅनलाइन सिस्टम की लगातार जांच या उनमें घुसपैठ की जाती है। विरोधी देशों और आतंकवादी समूहों के लिए इन सिस्टम को नुकसान पहुंचाना या डिजिटल बाजार में भारत की विश्वसनीयता को कम करना उसे क्षति पहुंचाने का किफायती तरीका है।

एक ओर बैंकों, स्टॉक एक्सचेंजों और भुगतान प्रणालियों पर आर्थिक रूप से प्रेरित हमले हैं, जहां एक भी व्यवधान लेनदेन को रोक सकता है और बाजारों में व्यापक दहशत पैदा कर सकता है। दूसरी ओर, देश को चलाने वाले महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे- बिजली ग्रिड, हवाई अड्डे, जल नेटवर्क और रेलवे को निशाना बनाया जा रहा है।

इसके बावजूद सबसे घातक वे ऑपरेशन हैं, जिनका उद्देश्य सूचनाओं में हेरफेर करना, झूठे दावे फैलाना या रक्षा एवं अनुसंधान नेटवर्क से संवेदनशील डेटा को चुपचाप चुराना है।

# ओरछा, खजुराहो और पन्ना की यात्रा का पूरा अनुभव

## मध्य भारत की सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहर बुंदेलखंड

बुंदेलखंड, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश के बीच फैला, ऐतिहासिक और सांस्कृतिक दृष्टि से समृद्ध क्षेत्र है। यहाँ के किले, मंदिर, पठारी परिदृश्य और हरियाली यात्रियों को आकर्षित करते हैं। मानसून और शीतकाल में घाटियाँ और नदियाँ हरी-भरी हो जाती हैं, जिससे यह फोटोग्राफी और प्रकृति प्रेमियों के लिए आदर्श स्थल बनता है।

बुंदेलखंड मध्य भारत का ऐतिहासिक और सांस्कृतिक खजाना, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश के बीच फैला हुआ क्षेत्र है। यह क्षेत्र अपनी प्राचीन धरोहर, किलों, मंदिरों और वीर गाथाओं के लिए प्रसिद्ध है। बुंदेलखंड की मिट्टी में इतिहास की गूँज और लोककला की मिठास समाहित है। यहाँ का परिदृश्य थोड़ा ऊँचा-ऊँचा और पठारी है लेकिन हर कोना अपनी सांस्कृतिक और प्राकृतिक सुंदरता के लिए यात्रियों को आकर्षित करता है। बुंदेलखंड का मौसम भी विशेष रूप से शीतकाल और मानसून में बहुत मनोरम होता है। मानसून के दौरान यहाँ की घाटियाँ और नदियाँ हरी-भरी हो जाती हैं जो फोटोग्राफरों और प्रकृति प्रेमियों के लिए आदर्श समय है।

### बुंदेलखंड की खास बातें

बुंदेलखंड अपने किलों, महलों, मंदिरों और जटिल स्थापत्य कला के लिए जाना जाता है। यहाँ के किले, जैसे बुंदेलखंड किला और भीमबेटका गुफाएँ, इतिहास और पौराणिक कथाओं की झलक पेश करते हैं। गुफाओं में प्राचीन शैल चित्र और जीवन शैली की झलक देखने को मिलती है। लोक कला और संस्कृति यहाँ की जीवनशैली में दिखाई देती है। बुंदेलखंड के गाँव और कस्बे स्थानीय व्यंजन, हस्तशिल्प, पारंपरिक वेशभूषा और मेलों के लिए भी प्रसिद्ध हैं। यहाँ के त्यौहार, मेलों और सांस्कृतिक कार्यक्रम पर्यटकों को क्षेत्र की जीवंतता और ऐतिहासिक महत्व से परिचित करते हैं।

### ऐतिहासिक नगर ओरछा

ओरछा, बुंदेलखंड का ऐतिहासिक नगर, अपने राजमहल और मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ के ओरछा महल, राज-राजेश्वरी मंदिर और छतरपुर महल वास्तुकला के अद्भुत नमूने हैं। संगमरमर और लाल पत्थर की बनावट,



जटिल नवकाशी और शांत वातावरण यात्रियों को मंत्रमुग्ध कर देता है। यहाँ की यात्रा के दौरान स्थानीय बाजारों में हस्तशिल्प, बुंदेलखंडी व्यंजन और पारंपरिक वस्तुएँ खरीदना न भूलें।

### मंदिरों का नगर खजुराहो

खजुराहो, अपने विश्व प्रसिद्ध मंदिरों और नवकाशीदार शिल्पकला के लिए जाना जाता है। यहाँ के हिंदू और जैन मंदिरों की वास्तुकला अद्वितीय है। मंदिरों की दीवारों पर मूर्तियों और रेखाचित्रों में प्राचीन जीवनशैली, संगीत और नृत्य की झलक देखने को मिलती है। खजुराहो का दृश्य न केवल धार्मिक दृष्टि से, बल्कि स्थापत्य कला के प्रेमियों के लिए भी यादगार अनुभव देता है। यहाँ के मंदिर परिसर और आसपास के बगीचे यात्रियों के लिए फोटो और आराम का आदर्श स्थल हैं।

### पन्ना राष्ट्रीय उद्यान

पन्ना बुंदेलखंड का वह हिस्सा है जो अपनी ऐतिहासिक धरोहर और प्राकृतिक संसाधनों के लिए भी प्रसिद्ध है। पन्ना राष्ट्रीय उद्यान में बाघ, बारहसिंगा और अन्य वन्यजीवों को देखना रोमांचक होता है। पन्ना किला और पन्ना महल स्थानीय इतिहास की कहानी बताते हैं। यहाँ की हरियाली और पहाड़ियों के दृश्य ताजगी और सुकून प्रदान करते हैं। वन्यजीव सफारी और झारनों की यात्रा अनुभव को और रोमांचक बनाती है।

बुंदेलखंड में पहुंचने, खाने-पीने और ठहरने की जानकारी

बुंदेलखंड पहुंचने के लिए ट्रेन और सड़क मार्ग सबसे उपयुक्त हैं। ओरछा और खजुराहो के लिए नियमित रेल और बस सेवाएँ उपलब्ध हैं। ठहरने के लिए होटल, रिसॉर्ट और पैलेस होटल्स का विकल्प मिलता है। खाने के लिए स्थानीय बुंदेली व्यंजन जैसे दल-बाटी, गोद का हलवा और बुंदेलखंडी कढ़ी का आनंद लिया जा सकता है। खजुराहो और ओरछा के आसपास छोटे कैफे और ढाबे भी यात्रियों के स्वाद को संतुष्ट करते हैं। इसके अलावा, स्थानीय मार्केट में मिठाइयाँ और हस्तशिल्प खरीदकर यात्रा को यादगार बनाया जा सकता है।

# तमन्ना भाटिया की हर्व लेजर फ्रिंज कॉउचर लुक ने मुंबई की सड़कों को बना दिया रनवे

मुंबई की चकाचौंथ भरी सड़कों पर जब-जब कोई सितारा नजर आता है, तो उस पल को कैमरे हमेशा के लिए कैद कर लेते हैं। लेकिन कुछ मौकों पर यह उपस्थिति महज एक झलक से कहीं अधिक हो जाती है। हाल ही में ऐसा ही दृश्य तब बना जब अभिनेत्री तमन्ना भाटिया अपनी नई डेस में नजर आई। उनका यह अंदाज इतना आकर्षक था कि मुंबई की सड़कें मानो किसी फैशन शो का रनवे बन गईं।

तमन्ना भाटिया ने इस बार हर्व लेजर के फ्रिंज कॉउचर लुक को चुना। यह ब्रांड अपने साहसिक और ग्लैमरस डिजाइनों के लिए मशहूर है। तमन्ना का यह लुक फ्रिंज के साथ खेलते हुए बेहद नायाब था। उनके इस परिधान में पारंपरिक और आधिकात्का का ऐसा संगम दिखा, जिसने हर किसी को हैरान कर दिया। जैसे ही वे कैमरों के सामने आईं, पूरा माहौल किसी हाई-फैशन शो में बदल गया।

तमन्ना का यह अंदाज सिर्फ कपड़े तक सीमित नहीं था। उनका आत्मविश्वास, बॉडी लैंगवेज और सहजता इस डेस को और भी प्रभावशाली बना रही थी। फैशन की दुनिया में यह माना जाता है कि कोई भी डेस तभी मुकम्मल होती है, जब पहनने वाला व्यक्ति उसमें अपनी शख्स्यत का तड़का लगाए। तमन्ना ने यह बखूबी साबित किया। उनके कदमों की चाल, कैमरे की ओर हल्की सी मुस्कान और सहज बातचीत ने उन्हें फैशन का जीवंत उदाहरण बना दिया।

इस लुक का सबसे आकर्षक पहलू था फ्रिंज डिटेलिंग। डेस के नीचे और किनारों पर लगे फ्रिंज चलते समय हवा में लहराते हुए रनवे जैसी अनुभूति कराते थे। फ्रिंज हमेशा से ही



ग्लैमर और स्टाइल का प्रतीक रहा है, लेकिन तमन्ना ने इसे जिस सहजता के साथ अपनाया, उसने इस ट्रेंड को नई ऊंचाई दी। उनकी हरकतें जैसे ही कैमरे में कैद होतीं, फ्रिंज की हर डिटेल अपने आप में एक फैशन मूवमेंट जैसी लगती थी।

मेकअप और हेयरस्टाइल भी इस लुक को और निखाने में अहम रहे। तमन्ना ने हल्के स्मोकी आईज़, न्यूड लिप्स और नैचुरल ग्लो का चुनाव किया। हेयरस्टाइल में उन्होंने अपने बालों को खुला रखा, जो हवा में लहराते हुए उनके लुक को और भी ग्लैमरस बना रहे थे। मेकअप और ड्रेस का संतुलन इस बात का प्रमाण था कि वे केवल चमक-दमक के लिए नहीं, बल्कि संतुलित और सोच-समझकर फैशन का हिस्सा बनी थीं।

फैशन समीक्षक इस लुक को बॉलीवुड की हालिया सबसे बड़ी फैशन स्टेटमेंट्स में से एक बता रहे हैं। सोशल मीडिया पर भी तमन्ना का यह अंदाज छा गया। इंस्टाग्राम और टिवटर पर उनकी तस्वीरें वायरल होती ही चली गईं। फैशन प्रेमियों ने इस लुक को सराहा और कईयों ने तो यहां तक कहा कि तमन्ना ने मुंबई की सड़कों को मिनी-पेरिस फैशन वीक में बदल दिया।

इस लुक ने एक और दिलचस्प पहलू सामने रखा। अक्सर बॉलीवुड में अभिनेत्रियां पारंपरिक लुक या फिर पूरी तरह से वेस्टर्न स्टाइल में दिखाई देती हैं, लेकिन तमन्ना ने इस बार जो कॉउचर लुक चुना, वह न केवल बोल्ड था बल्कि इसमें इंडो-वेस्टर्न का हल्का स्पर्श भी नजर आया। यह उन युवितियों के लिए प्रेरणादायक है जो फैशन में प्रयोग करना चाहती हैं, लेकिन अपने व्यक्तित्व की गरिमा को भी बनाए रखना चाहती हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने चिनार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर ट्रैक बड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512