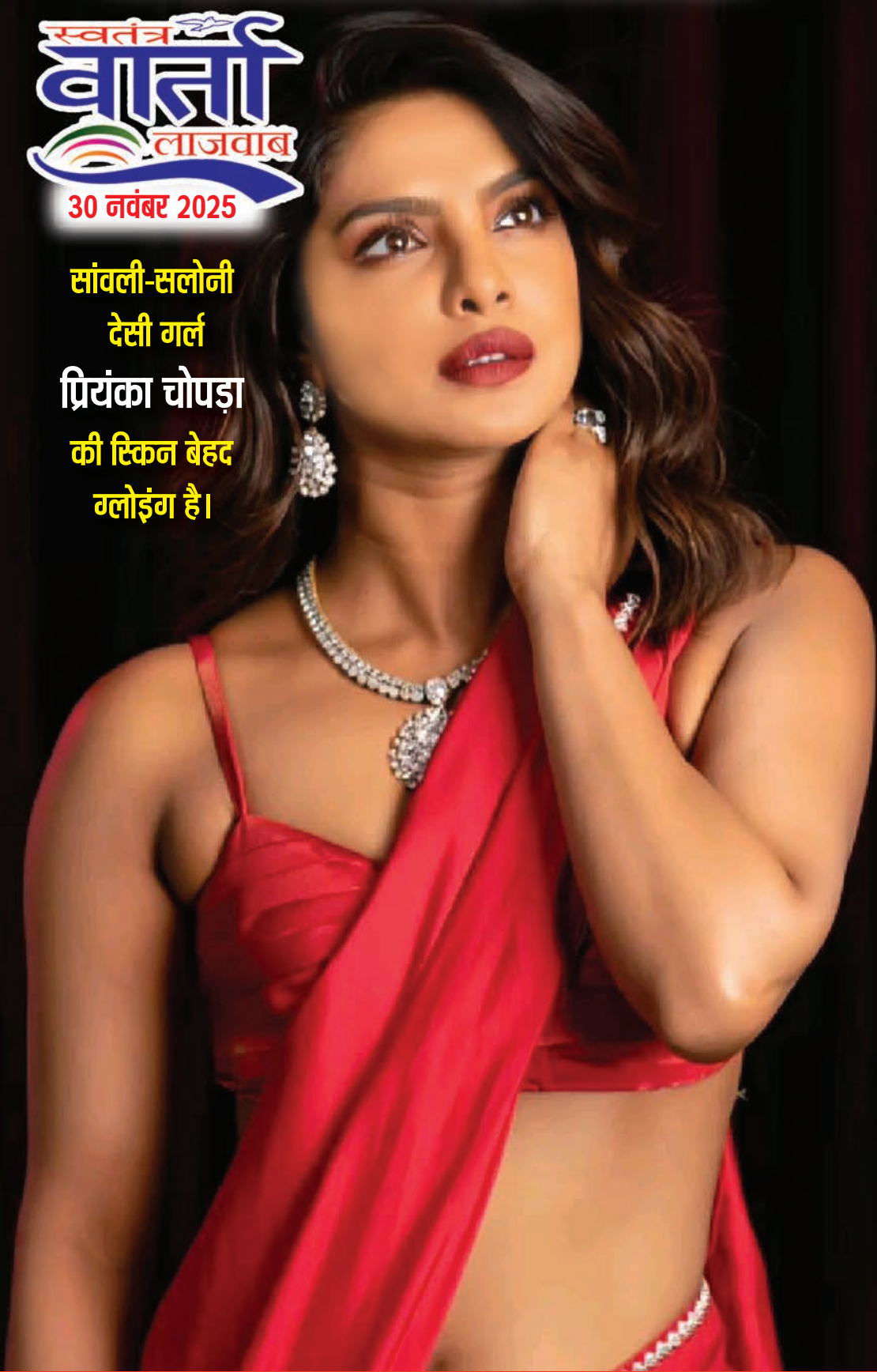


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



सांवली-सलोनी  
देसी गर्ल  
प्रियंका चोपड़ा  
की स्किन बेहद  
ग्लोइंग है।





## हंसी ठट्ठा



कर्मचारी- सेठ जी छुट्टी दे दो, गांव जाना है  
सेठ- पर गांव क्यों जाना है?  
कर्मचारी- मेरी शादी है इसलिए  
सेठ- कितने दिनों की छुट्टी चाहिए?

कर्मचारी- ये तो बहू का चेहरा देखकर ही बता पाऊंगा.....

पत्नी: सुनिए, मेरी बात को कभी हल्के में मत लिया करो।  
पति: ठीक है, वजन कितना हो गया?



दोस्त: यार, तेरे घर में इतनी शांति कैसे रहती है?  
दूसरा दोस्त: क्योंकि मैंने Alexa की तरह wife को ₹Yes Dear₹ कमांड दे रखी है।

शिक्षिका- हमारी मातृभाषा है, पितृभाषा क्यों नहीं?  
मिंटू- क्योंकि माताजी ने पिताजी को कभी बोलने ही नहीं दिया.....

मास्टर जी ने पिंटू का लंच खा लिया और बोले- बेटा घर जाकर मेरा नाम तो नहीं लोगे न?  
पिंटू- जी, मैं कह दूंगा कुत्ता खा गया.....

एक महिला साधु के पास गई और बोली- बाबा आपने एक प्रवचन में कहा था कि अहंकार करना सबसे बड़ा पाप है, पर जब मैं शीशा देखती हूं तो सोचती हूं कि मैं कितनी सुंदर हूं, तो मुझे बहुत अहंकार हो जाता है मैं क्या करूं?  
साधु- यह अहंकार नहीं गलतफहमी है और गलतफहमी होना कोई पाप नहीं, वो तो भोलापन है.....

पत्नी: मैं घर छोड़कर जा रही हूं।

पति: ठीक है, जाते समय लाइट बंद कर देना।



पत्नी: (2 मिनट बाद) मैं मजाक कर रही थी।  
पति: मैं भी सिर्फ बिजली बचा रहा था...

पत्नी (शिकायत करते हुए): तुम मुझे पहले की तरह गुड मॉर्निंग क्यों नहीं बोलते?

पति: क्योंकि अब सुबह बोलने से पहले ही तुम्हारा गुड मॉर्निंग वाला मूड दिखाई दे जाता है।



टीचर: बताओ, बिजली कहां से आती है?

स्टूडेंट: सर, पड़ोसी के यहां से।

टीचर: क्या मतलब?

स्टूडेंट: कल ही पापा कह रहे थे कि यार, फिर से पड़ोसी की बिजली चमक गई।

डॉक्टर: आपकी रिपोर्ट देखकर लगता है आप बहुत स्ट्रेस में रहते हैं।

मरीज: स्ट्रेस में कैसे न रहूं डॉक्टर साहब...

नेट स्लो हो तो दुनिया भी स्लो लगने लगती है।

बेटा: पापा, मुझे 100 रुपये चाहिए।

पापा: 50 रुपये किस लिए चाहिए?

बेटा: पहले 50 दे दो, फिर कारण बताऊंगा।

दोस्त: भाई शादी कैसी चल रही है?

शादीशुदा दोस्त: चल नहीं रही...

खुद ही सब कुछ दौड़कर करना पड़ता है।



# राजनीतिक टेस्ट में पास हुई फेमस सिंगर मैथिली ठाकुर, बिहार की सबसे युवा विधायक

मां- बाप के लिए बच्चों की खुशी से बढ़कर कुछ नहीं होता। कई बार बच्चे की कामयाबी देख मां- बाप अपनी खुशी संभाल नहीं पाते और वह आंसुओं के रूप में बाहर आती है। ऐसा ही कुछ हुआ लोक गायिका मैथिली ठाकुर की मां के साथ जो अपनी बेटी की जीत पर फूट-फूट कर रोने लगी। बिहार विधानसभा चुनाव में अलीनगर सीट पर मैथिली ठाकुर को शानदार जीत हासिल हुई है।

मैथिली ठाकुर ने इस चुनावों में अपनी किस्मत अजमाई थी और लोगों का प्यार बोलो या उनकी मेहनत जीत उनकी झोली में आकर गिर गई। शपथ लेने के बाद वह बिहार की सबसे युवा (25) विधायक बन जाएंगी। जब बेटी की जीत का ऐलान हुआ तो मैथिली की मां खुशी से रोने लगीं। गायिका ने किसी तरह अपनी मां को संभाला और उनका दुलार भी किया। यह काफी भावुक भरा पल था, इस मां के आंसुओं से पता चलता है कि उन्होंने अपनी बेटी की जीत के लिए

कितनी मेहनत की है। सोशल मीडिया पर मां- बेटी का यह प्यारा सा वीडियो खूब वायरल हो रहा है।

वहीं लोगों का प्यार मिलने के बाद ठाकुर ने कहा- लोग मुझसे बहुत उम्मीदें रखते हैं। विधायक के रूप में यह मेरा पहला कार्यकाल होगा और मैं अपने निर्वाचन क्षेत्र के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करूंगी। मैं अपने लोगों की बेटी की तरह सेवा करूंगी। मैं अभी केवल अलीनगर को देख सकती हूं और यह देख सकती हूं कि मैं उनके लिए कैसे काम कर सकती हूं। मैथिली ने राष्ट्रीय जनता दल के उम्मीदवार विनोद मिश्रा को 11730 से ज्यादा मतों के अंतर से हराया। मैथिली महज 25 साल की उम्र में विधायक बनी हैं।

**मैथिली ठाकुर कौन हैं?**

मैथिली ठाकुर का जन्म 25 जुलाई 2000 को बिहार के मधुबनी जिले, बेनीपट्टी में हुआ था। वे एक



बेहद लोकप्रिय लोक गायिका हैं- खासकर मैथिली, भोजपुरी और हिंदी लोक तथा शास्त्रीय संगीत में। उनकी यूट्यूब पर भारी फॉलोइंग है और सोशल मीडिया पर भी उनकी लोकप्रियता बहुत ज्यादा है। संगीत में उनकी उपलब्धियों में उस्ताद बिस्मिल्लाह खान युवा पुरस्कार भी शामिल है।

**राजनीति में कदम**

2025 के बिहार विधानसभा चुनाव से पहले, मैथिली ठाकुर ने बीजेपी (भारतीय जनता पार्टी) जॉइन की। वे इस चुनाव में बीजेपी की सबसे युवा उम्मीदवारों में से एक हैं। वे न सिर्फ कलाकार हैं, बल्कि मिथिलांचल की सांस्कृतिक पहचान का भी चेहरा हैं और यह पहचान उन्हें जन-राजनीति में मजबूत आधार दे सकती है। उनके गाने और लोक कलाओं में उनकी गहरी जड़ें हैं, इसलिए लोग उनमें "लोकसेवा की भावना" देख सकते हैं। एक युवा और कलाकार-पृष्ठभूमि वाली नेता राजनीति में "ताजगी" ला सकती हैं, और पारंपरिक नेताओं के बीच एक अलग आवाज बना सकती हैं।





## 59 साल बाद कहां हैं भारत की पहली मिस वर्ल्ड?

### ना पासपोर्ट था, ना ही मेकअप का सामान, 23 की उम्र में जीता था ताज

क्या आप जानते हैं कि भारत की ओर से मिस वर्ल्ड का खिताब जीतने वाली पहली कंटेस्टेंट कौन थीं और अब वह कहां हैं? अगर नहीं जानते हैं तो चलिए हम आपको बताते हैं उनके बारे में.

भारतीय इतिहास में आज ऐश्वर्या राय, प्रियंका चोपड़ा, और मानुषी छिल्लर जैसे कई सितारे मिस वर्ल्ड का खिताब जीत चुके हैं. भारत अब तक 6 बार मिस वर्ल्ड का खिताब जीत चुका है. लेकिन, क्या आप जानते हैं कि पहली बार इंटरनेशनल लेवल पर किसने भारत की ओर से इस ताज को अपने सिर पर सजाया था? वैसे तो इसके बारे में बहुत ही कम लोग जानते होंगे कि किसने जीता था और अब वह कहां हैं. इंडिया ने 59 साल पहले पहली बार इस मिस वर्ल्ड के क्राउन को जीता था. चलिए बताते हैं उस विनर के बारे में कि अब वह कहां हैं.

दरअसल, भारत को पहला मिस वर्ल्ड का खिताब दिलाने वाली कोई और नहीं बल्कि रीटा फारिया थीं. वह पेशे से डॉक्टर थीं. उनका पूरा नाम रीटा फारिया पॉवेल था. उनका मॉडलिंग से कोई लेना देना नहीं था. जबकि आमतौर पर ब्यूटी पैजेंट्स में हिस्सा लेने वाली महिलाएं मॉडलिंग की दुनिया से होती हैं. उन्हें इस खिताब को जीते हुए 17 नवंबर को 59 साल हो गए. 1966 में उन्होंने पहली बार मिस वर्ल्ड का ताज जीता था. इस टाइटल को जीतकर उन्होंने अपना नाम इतिहास में दर्ज करा लिया और पहली भारतीय महिला बन गईं.

#### दोस्तों की सलाह पर रीटा फारिया ने

##### ब्यूटी शोज में लिया हिस्सा

किस्सा टीवी के अनुसार, रीटा फारिया ने जब मिस वर्ल्ड का खिताब जीता था तो उनकी उम्र 23 साल थी. वह भारत की ही नहीं बल्कि मिस वर्ल्ड का ताज जीतने वाली एशिया की पहली महिला थीं. उन्होंने मेडिकल की पढ़ाई की थी. पढ़ाई के दौरान ही उनके दोस्तों ने उनसे मजाक में सलाह दी थी कि उन्हें ब्यूटी शोज में हिस्सा लेना चाहिए. हालांकि, दोस्त मजाक में कही इस बात को



भूल गए थे लेकिन, उन्होंने उनकी बातों को सीरियसली ले लिया था. इसके बाद वह पहले तो मिस बॉम्बे बनीं, फिर दूसरी सफलता की सीढ़ी चढ़ीं और मिस इंडिया बन गईं. इसके बाद उन्हें मिस वर्ल्ड में भाग लेने का मौका मिला.

#### ना तो पासपोर्ट था, ना ही मेकअप का सामान

1966 में मिस वर्ल्ड की प्रतियोगिता का आयोजन लंदन में किया गया था. एनडीटीवी में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक, रीटा के पास उस समय ना तो पासपोर्ट था, ना ही मेकअप का सामान. इतना ही नहीं, उनके पास ना तो कपड़े थे, जिन्हें पहनकर वो इस ब्यूटी कंटेस्ट में हिस्सा ले सकती थीं. वह इस इंटरनेशनल प्रतियोगिता के लिए कोई ट्रेनिंग भी नहीं ले पाई थीं. हालांकि, पासपोर्ट जैसे-तैसे बना और फिर वह इसमें हिस्सा लेने के लिए लंदन पहुंच गईं. फिर क्या था जब वह रैंप पर आईं तो उन्होंने अपने लुक्स और प्रजेंस ऑफ माइंड से जजес का दिल जीत लिया था और मिस वर्ल्ड के ताज को अपने सिर पर सजाकर भारत लौटी थीं.

#### 59 साल बाद कहां हैं रीटा फारिया?

बहरहाल, अगर रीटा फारिया के बारे में बात की जाए कि वह 59 साल बाद कहां हैं तो किस्सा टीवी की पोस्ट के अनुसार, अब वह आयरलैंड के डबलिन में रहती हैं. उनके पति डॉक्टर डेविड पॉवेल हैं, जो कि एंडो क्रीनोलोजिस्ट हैं. रीटा ने डेविड से साल 1971 में शादी की थी. इस रिश्ते से उनकी दो बेटियां हैं. भारत की पहली मिस वर्ल्ड रीटा फारिया अब 82 साल की हो चुकी हैं. उनका जन्म 23 अगस्त 1943 को मुंबई में हुआ था.

# क्या सर्दी में ठंडे पानी से नहाना अच्छा है?

डॉक्टर ने बताया सर्दियों में ठंडे पानी से स्नान से क्या होता है

सर्दियों के मौसम में अक्सर ही मन में यह सवाल कौंधता है कि ठंडे पानी से नहाना चाहिए या गर्म. अगर आप भी इसी उलझन में हैं तो डॉ. रवि गुप्ता से जानिए इस सवाल का जवाब.

**नहाने के लिए कौन सा पानी अच्छा है, गर्म या ठंडा?**

सर्दियों में यूं तो नहाने में बेहद आलस आता है, लेकिन नहाना बेहद जरूरी भी है. बिना नहाए शरीर में ताजगी महसूस नहीं होती, आलस आता है और कई बार खुद से बदबू भी आने लगती है. लेकिन, अक्सर ही यह सवाल मन में कौंधता है कि सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना चाहिए या गर्म. ठंडे Cold Water) और गर्म पानी से नहाने के अपने अलग-अलग फायदे और नुकसान होते हैं. लेकिन, डॉ. रवि गुप्ता का एक सीधा मत है कि सर्दियों में किस पानी से नहाना आपके लिए अच्छा है. ऐसे में चलिए डॉक्टर से ही जानते हैं सर्दियों में ठंडे पानी से नहाने पर क्या होता है.

**सर्दियों में ठंडे पानी से नहाने पर क्या होता है**

डॉ. रवि के गुप्ता मेडिकल ओनकोलॉजिस्ट हैं और अक्सर ही अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से सेहत से जुड़े टिप्स शेयर करते रहते हैं. अपने ऐसे ही एक पोस्ट में डॉक्टर ने इस बात का जिक्र किया है कि सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना चाहिए या नहीं. डॉक्टर रवि का कहना है कि सर्दियों

**सर्दियों में ठंडे पानी से नहाने पर क्या होता है?**



में ठंडे पानी से नहाना बेहद फायदेमंद होता है.

डॉक्टर ने बताया कि सर्दियों के मौसम में ठंडे पानी से नहाने में डर लग सकता है लेकिन ठंडे पानी से नहाना बेहद फायदेमंद है. ठंडे पानी से नहाने पर ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होकर इम्यून सिस्टम को स्ट्रोंग बनाता है. ठंडे पानी से नहाने पर शरीर में एंडोर्फिन रिलीज होते हैं जिससे स्ट्रेस कम होता है और मूड बूस्ट होता है. इसके अलावा, ठंडा पानी फैट बर्निंग में भी हेल्प करता है और पोर्स को टाइट करता है जिससे स्किन और बालों की सेहत बेहतर होती है और उनमें चमक नजर आती है सो अलग. ऐसे में डॉक्टर की सलाह है कि सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना चाहिए. इससे शरीर को ढेरों फायदे मिलते हैं.

**सर्दियों में ठंडे पानी से नहाने के क्या**

**नुकसान हो सकते हैं**

आम जानकारी के आधार पर सर्दियों में अगर ठंडे पानी से नहाया जाए तो इससे दिल पर दबाव पड़ता है. ठंडे पानी से नहाने पर दिल को तेजी से ब्लड पंप करना पड़ता है जोकि दिल की दिक्कतों से दोचार हो रहे लोगों के लिए नुकसानदायक हो सकता है.

ठंडे पानी से ब्रीदिंग दिक्कतें हो सकती हैं और जिन लोगों को पहले से दिक्कत है उनकी परेशानी बढ़ सकती है.

अगर कोई थोड़ा भी बीमार है तो ठंडे पानी (Thanda Pani) से नहाने पर जुकाम लग सकता है, बुखार आ सकता है और कमजोरी महसूस हो सकती है.





# भारतीय नोट में क्यों लगी होती है महात्मा गांधी की फोटो? आजादी से पहले किसकी थी तस्वीर?

वैसे आपके मन में भी ये सवाल आता तो होगा कि आखिर महात्मा गांधी की तस्वीर ही भारतीय रुपये पर क्यों लगी होती है? जबकि हमारे देश में सरदार पटेल और जवाहर लाल नेहरू जैसे कई दमिगज रहे हैं. आइये इसकी वजह जानते हैं.

हर भारतीय रुपये पर आपने गांधी जी की फोटो तो जरूर देखी होगी. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि भारतीय मुद्रा पर राष्ट्र पति महात्मा गांधी की ही फोटो क्यों रहती है? जबकि देश में कई और भी महान लोग हुए, जैसे कि भगत सहि, सुभाष चंद्र बोस, सरदार पटेल, सरोजनी नायडू, जवाहर लाल नेहरू आदि.

तो सवाल यही है कि किसी भी अन्य स्वतंत्रता सेनानी, कर्वाया नेता को भारतीय रुपये पर जगह क्यों नहीं मली? इसका जवाब भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने खुद दिया है.

## आरबीआई ने बताई वजह?

आरबीआई के अनुसार, भारतीय रुपये पर किसी महान पुरुष या महिला की फोटो देने से पहले कई नामों पर चर्चा हुई थी. इसमें इनमें रवींद्रनाथ टैगोर और मदर टेरेसा आदि जैसी महान हस्तियां थीं. लेकिन काफी वचार करने के बाद महात्मा गांधी के नाम पर ही

सहमति बनी. इसके बाद ही गांधी जी की फोटो भारतीय नोटों पर लगाने का फैसला हुआ. भारतीय रिजर्व बैंक के कार्य और भूमिका पर बनाई गई एक डॉक्यूमेंट्री में ये जानकारी सामने आई है.

इस डॉक्यूमेंट्री में ये भी बताया गया है कि मुद्रा पर किसी मशहूर हस्ती की फोटो क्यों लगाई जाती है? दरअसल, इससे नोट पहचानने में आसानी रहती है.

## आजादी से पहले नोट पर किसकी थी तस्वीर?

आजादी से पहले भारतीय नोट पर ब्रिटिश शासकअलग-अलग तस्वीरें छापते थे, जैसे कि औपनिवेशिक प्रतीक और जानवर जैसे बाघ और हिरण. कुछ नोटों पर सजावटी हाथी और ब्रिटिश राजा की तस्वीरें भी होती थीं. साल 1947 के बाद, भारतीय मुद्रा का रूप धीरे-धीरे बदलने लगा.

अशोक स्तंभ के शेर का प्रतीक और प्रसिद्ध भारतीय स्थानों की तस्वीरें इस्तेमाल की गईं. बाद में, जैसे-जैसे भारत ने प्रगति की, नोटों पर विज्ञान और खेती जैसी उपलब्धियों को दिखाया जाने लगा, जैसे कि आर्यभट्ट उपग्रह और किसानों की तस्वीरें.

## पहली बार गांधी जी की फोटो कब लगाई गई?

गांधी की फोटो पहली बार साल 1969 में रुपये पर लगाई गई थी. आरबीआई की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के अनुसार, महात्मा गांधी की तस्वीर पहली बार साल 1969 में 100 रुपये के स्मारक नोट पर दिखाई दी थी. ये नोट उनकी जन्म शताब्दी पर जारी किया गया था और इसमें सेवाग्राम आश्रम की भी तस्वीर थी.

सन 1987 से उनकी तस्वीर नियमित रूप से आने लगी. उस साल 500 के नोटों पर गांधी की फोटो छपी गई थी. साल 1996 में, आरबीआई ने महात्मा गांधी सीरीज पेश की, जिसमें बेहतर सुरक्षा फीचर्स थे, जो एडवांस प्रिंटिंग तकनीक के कारण संभव हो पाए.





# 50 की उम्र में भी 25 वाली चमक

क्या है महेश बाबू की फिटनेस और ग्लोइंग स्किन का राज?

महेश बाबू इन दिनों सुर्खियों में बने हुए हैं। उनकी अपकमिंग फिल्म की जमकर चर्चा है। इसके साथ ही उनकी फिटनेस भी लोगों का ध्यान खींच रही है और लोग जानना चाहते हैं कि एक्टर खुद को इतना फिट कैसे रखते हैं।



बेटी और पत्नी संग महेश बाबू।

दिग्गज फिल्म निर्माता एसएस राजामौली ने अपनी अपकमिंग बड़ी फिल्म 'वाराणसी' का टाइटल अनाउंस कर दिया है। महेश बाबू और प्रियंका चोपड़ा फिल्म में लीड रोल निभाने वाले हैं। इस फिल्म को लेकर महेश बाबू लगातार सुर्खियों में बने हुए हैं। 15 नवंबर को हैदराबाद में आयोजित भव्य लॉन्च इवेंट का सीधा प्रसारण JioHotstar पर किया गया। इसने पूरे सोशल मीडिया को हिलाकर रख दिया। जैसे ही मंच पर महेश का बहुप्रतीक्षित फर्स्ट लुक और टाइटल टीजर जारी हुआ, प्रशंसकों की प्रतिक्रियाएं उमड़ पड़ीं। हर कोई 50 साल के तेलुगु सुपरस्टार की मुस्कान और चेहरे के निखार की तारीफ कर रहा था, जिससे कई लोग यह सोचने पर मजबूर हो गए कि वह अभी भी 20 के दशक के कैसे दिखते हैं।



## साल के 365 दिन ट्रेनिंग

भले ही महेश बाबू अपनी व्यक्तिगत फिटनेस दिनचर्या पर चुप्पी साधे रहते हों, लेकिन उनके ट्रेनर कुमार मन्नवा ने TOI से बातचीत में उनकी अविश्वसनीय अनुशासन और जीवनशैली का खुलासा किया था। मन्नवा के अनुसार, महेश का समर्पण अभिनेताओं में भी असाधारण है। ट्रेनर ने बताया कि ज्यादातर कलाकार केवल फिल्मी किरदारों की तैयारी के लिए जोरदार ट्रेनिंग करते हैं, लेकिन महेश बाबू साल भर

अपने शरीर को महत्व देते हैं और वर्कआउट कभी नहीं छोड़ते। उनके रूटीन का लक्ष्य बड़े बदलाव लाने पर नहीं, बल्कि साल के 365 दिन लगातार मेहनत करते हैं ताकि वो खुद को फिट बनाए रखें।

## 90 मिनट का वर्कआउट रूटीन

महेश बाबू हफ्ते में पांच दिन वर्कआउट करते हैं। उनका हर सेशन शरीर के एक खास हिस्से पर केंद्रित होता है और इसकी अवधि आमतौर पर 60 से 90 मिनट तक होती है। मन्नवा ने बताया कि उनके रूटीन का एक जरूरी हिस्सा जोरदार स्ट्रेचिंग है। यह लचीलापन बढ़ाने और एक्शन से भरपूर भूमिकाओं के लिए उनकी क्षमता को निखारने में मदद करता है। यह ट्रेनिंग सिर्फ सिक्स-पैक एब्ज के लिए नहीं, बल्कि समग्र फिटनेस के लिए डिजाइन की गई है।

## लंबाई है चुनौती, अनुशासन है जवाब

ट्रेनर ने यह भी खुलासा किया कि महेश के लंबे कद के कारण मांसपेशियों का विकास, विशेष रूप से बांहों और पैरों में थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो जाता है। मन्नवा ने कहा, 'अपनी ऊंचाई और लंबे अंगों की वजह से कुछ हिस्सों में मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।' हालांकि, सुपरस्टार अपनी निरंतरता और नियंत्रित प्रशिक्षण के साथ इस चुनौती को सफलतापूर्वक पार करते हैं।

## कभी कमबैक के लिए फोन कर मांगा करती थीं काम

### फिर ठोकी ऐसी 'ताली' कि 'आर्या' से बन गई ओटीटी क्वीन

बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन आज 50 साल की हो गई हैं। ऐसे में आज उनके जन्मदिन के मौके पर आपको बता रहे हैं कि कैसे वह लंबे समय के कमबैक के बाद ओटीटी क्वीन बन गईं।

सुष्मिता सेन, बॉलीवुड जगत का वो नाम हैं, 90 के दशक में जिसके नाम का सिक्का चलता था। वह पहली भारतीय अभिनेत्री हैं, जिन्होंने मिस यूनिवर्स का खिताब जीता था और सारी लाइमलाइट ही चुरा ली थी। इस ताज को जीतने के बाद उन्होंने बॉलीवुड में डेब्यू किया था। लेकिन, सिनेमा जगत में कदम जमाना आसान नहीं था। उन्होंने अपने करियर में काफी उतार-चढ़ाव देखे। उनके परिवार का फिल्मों से कोई ताल्लुक नहीं था। उनके पास ना तो एक्टिंग एक्सपीरियंस था ना है इंडस्ट्री में कोई गॉड फादर। उनकी पहली फिल्म 'दस्तक' थी, जिसमें शूटिंग के दौरान उन्हें डांट तक पड़ी थी। भले ही सुष्मिता सेन का फिल्मों में कोई नहीं था लेकिन, उन्होंने काम अपनी शर्तों पर किया और बड़ा मुकाम हासिल किया।

दरअसल, सुष्मिता सेन आज अपना 50वां जन्मदिन मना रही हैं। उनका जन्म 19 नवंबर, 1975 को बंगाली परिवार में हुआ था। लेकिन, उनका जन्म हैदराबाद में हुआ था। उनके पिता सुबीर सेन इंडियन एयरफोर्स में विंग कमांडर थे और मां शुभा सेन ज्वेलरी डिजाइनर थीं। 16 साल की उम्र में ही उन्हें अंग्रेजी ठीक-ठाक आ गई थी और ग्रैजुएशन नई दिल्ली के एयरफोर्स गोल्ड जुबली इंस्टीट्यूट से किया। इस दौरान उन्होंने मॉडलिंग का मन बना लिया था। यहीं से उनकी ग्लैमर वर्ल्ड की जर्नी शुरू हुई थी। वह लाइमलाइट में 1994 में तब आई जब उन्होंने ऐश्वर्या राय को हराकर मिस इंडिया का खिताब जीता था। हालांकि, बाद में ऐश्वर्या मिस वर्ल्ड तो सुष्मिता मिस यूनिवर्स चुनी गईं।

#### सुष्मिता सेन की फिल्में और ब्रेक

सुष्मिता सेन भले ही मिस यूनिवर्स बन चुकी थीं लेकिन, उनके लिए फिल्म इंडस्ट्री में धाक जमाना आसान नहीं था। काफी संघर्षों के बाद उन्होंने इंडस्ट्री में काम किया और अपनी एक्टिंग ही नहीं खूबसूरती से भी एक्ट्रेस ने काफी नाम कमाया। उन्होंने 'मैं हूँ ना', 'सिर्फ तुम', 'बीबी नंबर 1', 'मैंने प्यार क्यों किया' और 'चिंगारी' जैसी सैकड़ों

फिल्मों में काम किया। फिल्मों के साथ ही अभिनेत्री अपनी निजी जिंदगी को लेकर काफी सुखियों में रहीं। उनका नाम इंडस्ट्री के कई दिग्गजों के साथ ही बिजनेसमैन तक के साथ जुड़ा लेकिन, आज भी वह सिंगल मदर हैं। उन्होंने अभी तक शादी नहीं की। एक्ट्रेस की लाइफ में वो समय भी जल्द ही आ गया जब उन्होंने फिल्मों से दूरियां बना ली। फिर जब उन्होंने कमबैक करना चाहा तो उन्हें 8 सालों तक



पापड़ बेलने पड़े थे। इसके बारे में उन्होंने खुद बताया था।

#### कमबैक के लिए ओटीटी मालिकों को

#### फोन करती थीं सुष्मिता सेन

सुष्मिता ने अपने एक इंटरव्यू में बताया था कि वह घर बैठे-बैठे बोर हो गई थीं इसलिए कमबैक करना चाहती थीं। काम की तलाश कर रही थीं। लेकिन, काम मिल नहीं रहा था। टीओआई में छपी रिपोर्ट के अनुसार, सुष्मिता सेन ने खुद बताया था कि वह ओटीटी मालिकों को फोन करके काम मांगती थीं और काम करने की इच्छा जाहिर करती थीं। एक्ट्रेस ने बताया था कि उन्होंने 8 सालों तक काम नहीं किया था।

#### ओटीटी क्वीन बन चुकी हैं सुष्मिता सेन

आपको बता दें कि सुष्मिता सेन ने लंबे समय के बाद ओटीटी से कमबैक किया था और आज वह ओटीटी की क्वीन बन चुकी हैं। एक्ट्रेस ने वेब सीरीज 'आर्या' से कमबैक किया था। इसके तीन सीजन आ चुके हैं। इसे डिज्नी हॉट स्टार पर स्ट्रीम किया गया था। पहला सीजन 2020 में आया था। इसके बाद सुष्मिता सेन को 'ताली' में एक किन्नर की भूमिका में देखा गया था। इसे करने के बाद तो उनकी हर तरफ खूब तारीफ की गई थी। इससे वह ओटीटी पर छा गई थीं। इसे जियो सिनेमा ऐप पर देखा जा सकता है।



# शिशु को घी कब और कैसे दें?

## डॉक्टर से जानें सही तरीका और उम्र

ऐसे बहुत से पेरेंट्स हैं जो अपने नन्हे बच्चे को घी खिलाने से पहले कई बार सोचते हैं. या तो उनके दिमाग में ये सवाल जरूर आता है कि बच्चे को किस तरह से घी का सेवन कराएं. अगर आप भी इन्हीं में से हैं तो आइए जानते हैं डॉक्टर से इसके बारे में गहराई से.

बहुत से माता-पिता अपने नन्हे बच्चे की पहली डाइट को लेकर बेहद सजग रहते हैं. खासकर जब बात घी जैसे पौष्टिक आहार की आती है, तो मन में कई तरह के सवाल उठने लगते हैं क्या शिशु को घी देना सुरक्षित है? किस उम्र से शुरू करें? कैसे खिलाएं कि फायदा हो और कोई दिक्कत भी न हो? ऐसे ही सवाल हर नए पेरेंट के मन में घूमते रहते हैं. यदि आपके मन में भी यही उलझन है, तो घबराने की जरूरत नहीं. आइए जानते हैं डॉ. रवी मलिक ने विस्तार में कि बच्चे को घी का सेवन कब और किस तरह कराना चाहिए.

### क्या कहते हैं एक्सपर्ट

डॉक्टर के अनुसार अगर आपका बच्चा 6 महीने का है या उससे बड़ा है तो आप उसको घी का सेवन करा सकते हैं. लेकिन ध्यान रहे कि घी की मात्रा आप उसको

सिर्फ 1/4 चम्मच ही दें. एक्सपर्ट का मानना है कि अगर आप अपने



**जानें बच्चे को कब से देना चाहिए घी?**

बच्चे को घी डायरेक्ट देते हैं तो ऐसा न करें. आप उसे खिचड़ी, दाल और मिक्स सब्जियों में मिला कर दे सकते हैं. घी बच्चों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. ये न केवल न्यूट्रिएंट्स देता है बल्कि बच्चे की सेहत के लिए भी बेस्ट है. अगर आपका बच्चा 7-8 महीने का हो जाए तो आप उसको एक चम्मच घी दे सकते हैं और अगर 9 महीने का हो तो घी की मात्रा बढ़ा सकते हैं.

### क्यों फायदेमंद है शिशुओं के लिए घी?

घी सदियों से भारतीय खानपान का अहम हिस्सा रहा है और शिशुओं के लिए भी यह कई तरह से लाभदायक माना जाता है. एक्सपर्ट्स बताते हैं कि घी में मौजूद अच्छे फैट बच्चे की ग्रोथ और ब्रेन डेवलपमेंट में अहम भूमिका निभाते हैं.

इसमें विटामिन A, D, E और K जैसे जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बच्चों की हड्डियों व मसल्स के विकास में सहायक होते हैं.

घी पाचन के लिए भी बेहद हल्का माना जाता है और यह बच्चों के पेट को शांत रखने, कब्ज कम करने और भूख बढ़ाने में मदद करता है. घी बच्चे की त्वचा को भी अंदर से पोषण देता है, जिससे स्किन हेल्दी और सॉफ्ट बनी रहती है.

यही वजह है कि सीमित मात्रा में और सही तरीके से दिया गया घी शिशुओं के लिए एक पौष्टिक और सुरक्षित आहार माना जाता है.



## पलक मुच्छल ने अब तक 3947 बच्चों को दी नई जिंदगी- गिनीज रिकॉर्ड में दर्ज हुआ नाम

बॉलीवुड सिंगर पलक मुच्छल सिर्फ अपनी मधुर आवाज़ के लिए ही नहीं, बल्कि अपने बड़े दिल और समाज सेवा के कामों के लिए भी जानी जाती हैं। उन्होंने अब तक



हजारों गरीब बच्चों की हार्ट सर्जरी करवाकर उन्हें नया जीवन दिया है। इसी नेक काम के लिए उनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज हो गया है। 'हॉल ऑफ फेम' से सम्मानित हिन्दुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में पलक ने बताया कि गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने उनके चैरिटी वर्क को देखते हुए उन्हें 'हॉल ऑफ फेम' में जगह दी है। वो कहती हैं कि वह 7 साल की उम्र से ही दिल के मरीजों की मदद के लिए गाना गाती आ रही हैं।

### 3947 बच्चों की करवाई हार्ट सर्जरी

अपने पलक पलाश चैरिटेबल फाउंडेशन के जरिए पलक मुच्छल ने पूरे देश के 3947 गरीब बच्चों की हृदय सर्जरी का खर्च उठाया है। वह बताती हैं कि उनका कॉन्सर्ट सेव लिटिल हाटर्स से होने वाली कमाई सीधे इन बच्चों की सर्जरी में खर्च होती है। उन्होंने यह भी बताया कि उनकी वेटिंग लिस्ट में अभी 416 बच्चे और हैं, जिनकी सर्जरी के लिए वे लगातार मेहनत कर रही हैं।

### रिकॉर्ड बनने पर कैसे मनाया जश्न ?

जब उनसे पूछा गया कि उन्होंने इस बड़ी उपलब्धि को कैसे सेलिब्रेट किया, तो पलक बोलीं “मेरी जर्नी में हर दिन जश्न जैसा होता है। रिकॉर्ड्स मुझे यह भरोसा दिलाते हैं कि मैं सही रास्ते पर हूँ। लोगों की मदद करने का अनुभव ही मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी है।”



### ऑपरेशन थिएटर में गीता का पाठ करती हैं

पलक ने बताया कि

जब किसी बच्चे की सर्जरी उनके कॉन्सर्ट के जरिए स्पॉन्सर होती है, तो वे कोशिश करती हैं कि ऑपरेशन के दौरान अस्पताल में मौजूद रहें। डॉक्टर उन्हें ऑपरेशन थिएटर में जाने की अनुमति भी दे देते हैं। वहां वह गीता, नवकार मंत्र और अन्य श्लोकों का पाठ करती हैं।

वह कहती हैं “जब डॉक्टर कहते हैं कि ‘बधाई हो पलक, तुम्हारा बच्चा बच गया’, वही मेरे लिए असली जश्न का पल होता है।”

# गले लगने के वो 5 तरीके जो बताते हैं आपके रिश्ते की गहराई

गले लगना सिर्फ पास आने का तरीका नहीं, बल्कि दिल की गहराइयों को समझने का इशारा है

रिश्तों में शब्दों से ज्यादा असरदार होता है स्पर्श और उसका एहसास। गले लगने का तरीका साफ बता देता है कि आपके बीच कैसा जुड़ाव है—सिर्फ औपचारिक या फिर आत्मा तक जुड़ा हुआ। इसलिए अगली बार जब कोई आपको हग करे, तो ध्यान दीजिए, क्योंकि उसमें छिपा है आपके रिश्ते का असली आईना।

कभी सोचा है कि गले लगने का तरीका भी आपके रिश्ते की सच्चाई बयां कर सकता है? अक्सर हम इसे सिर्फ प्यार जताने या अपनापन दिखाने का जरिया समझते हैं, लेकिन हकीकत ये है कि हर हग अपने अंदर एक गुप्त संदेश छिपाए होता है। चाहे वो पार्टनर हो, दोस्त या जीवनसाथी—गले लगने का अंदाज़ बता देता है कि रिश्ता कितना मजबूत और भावनाओं से जुड़ा है। आइए जानते हैं ऐसे 5 हग्स जो आपके रिश्ते की गहराई को उजागर करते हैं।

## टाइट हग – भरोसे का प्रतीक

जब कोई आपको बहुत कसकर गले लगाता है, तो ये इस बात का इशारा होता है कि वो आपको खोने से डरता है और आपकी मौजूदगी उसके लिए बेहद अहम है। ऐसा हग रिलेशनशिप में सुरक्षा और गहरे भरोसे की निशानी होता है।

## साइड हग – कम्फर्ट और दोस्ती की पहचान



साइड से किया गया हग बताता है कि आपके रिश्ते की नींव दोस्ती और कम्फर्ट पर टिकी है। यह हग ज्यादा कैजुअल और रिलैक्स्ड होता है, जिससे साफ झलकता है कि आप दोनों एक-दूसरे के साथ बेहद सहज और खुश रहते हैं।

अक्सर लंबे समय से साथ रह रहे कपल्स में यह अंदाज़



देखने को मिलता है।

## लॉन्ग हग – गहराई और मजबूत जुड़ाव का प्रतीक

जब हग खत्म करने का मन ही न हो और आप दोनों देर तक एक-दूसरे को थामे रहें, तो यह रिश्ते में गहरे इमोशनल कनेक्शन का सबूत है। यह अंदाज़ आमतौर पर उन्हीं कपल्स में दिखता है जो दिल से एक-दूसरे से गहराई से जुड़े होते हैं।

## पीठ पर हाथ फेरते हुए हग – सपोर्टिव रिश्ता

अगर पार्टनर हग करते समय आपकी पीठ पर हाथ फेरता है, तो यह इस बात का संकेत है कि वह हमेशा आपके सपोर्ट सिस्टम की तरह खड़ा रहना चाहता है। यह हग भरोसे और सिक्योरिटी को दर्शाता है और रिश्ते में गहरी इमोशनल केयर को उजागर करता है।

## क्विक हग – शुरुआती फेज़ या झिझक का संकेत

वहीं, अगर हग छोटा और जल्दी खत्म हो जाता है, तो यह या तो रिलेशनशिप के शुरुआती दौर का इशारा है या फिर आप दोनों के बीच अभी थोड़ी झिझक बाकी है। कभी-कभी यह आदत व्यस्त लाइफस्टाइल की वजह से भी हो सकती है।





# सर्दियों में बनाकर खाएं शुगर फ्री हाई प्रोटीन लड्डू स्वाद के साथ मिलेगी अच्छी सेहत

सर्दियों के मौसम में शरीर को ज्यादा गर्माहट, ताकत और एनर्जी की जरूरत होती है। इसके लिए लोग अपनी डाइट में कई तरह की चीजें शामिल करते हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल में एक हाई प्रोटीन, शुगर फ्री और ग्लूटेन फ्री लड्डू बनाने की रेसिपी बताने जा रहे हैं, जो शरीर को कई तरह से फायदे पहुंचाएगा।

सर्दियों को मौसम ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में लोग लाफस्टाइल में कई बदलाव करते हैं, जिसमें गर्म कपड़े शामिल करते हैं और डाइट में भी गर्म तासीर की चीजों को एड करते हैं। सर्दी के मौसम में शरीर को गर्माहट की ज्यादा जरूरत होती है। साथ ही इम्यूनिटी वीक हो जाती है, जिससे खांसी-जुकाम जैसी बीमारियों का खतरा भी ज्यादा रहता है। ऐसे में लोग ठंड के मौसम में हमे अपनी थाली में ऐसी चीजें शामिल करने की जरूरत होती है, जो इम्यूनिटी बढ़ाएं, हड्डियों को ताकत दें और स्वाद में भी लाजवाब हो। आज इस आर्टिकल में हम आपको एक ऐसी ही शुगर फ्री हाई प्रोटीन लड्डू की रेसिपी बताने जा रहे हैं, जो सर्दियों में खाए जाने के लिए एक बेहतरीन ऑप्शन है।

हाई प्रोटीन लड्डू सर्दियों की ठिठुरन में शरीर को अंदर से गर्म रखते हैं, मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं और दिनभर की थकान मिटाने के लिए नेचुरल एनर्जी भी प्रदान करते हैं। तो चलिए आपको भी बताते हैं शुगर फ्री हाई प्रोटीन लड्डू को बनाने के आसान रेसिपी और इसे खाने से शरीर को क्या-क्या फायदे मिलेंगे।

## सत्तू से बनाएं हाई प्रोटीन लड्डू

हम बात रहे हैं, सत्तू से बनने वाले हाई प्रोटीन लड्डू की। भूने चने से बनने वाला ये सत्तू शरीर को ताकत देने के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आमतौर पर लोग भूने काले चने को ऐसे ही खा लेते हैं। लेकिन अगर आप इससे लड्डू बनाते हैं तो ये शरीर को दोगुने फायदे दे सकता है। तो चलिए बताते हैं कि भूने काले चने के लड्डू बनाने के लिए क्या-क्या सामग्री चाहिए?



## लड्डू बनाने के लिए जरूरी सामग्री

भूना चना-100 ग्राम बादाम- 7-8 पंपकिन सीड्स- 2 चम्मच घी- 2 चम्मच पिस्ता- 8-9 खजूर- 5-6 किशमिश- 2 चम्मच केसर- 4-5 धागे इलायची पाउडर- 1 चम्मच

## सत्तू लड्डू बनाने की विधि

सत्तू के लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले भूने चने ले और उसका छिलका अलग कर लें। अब एक पैन में घी गर्म करें और चने को गोल्डन ब्राउन होने तक भून लें। इसमें कद्दू के बीज, भिगे हुए बादाम और पिस्ता डालकर थोड़ी देर फ्राई करें। इन सब चीजों को एक मिक्सर जार में निकाल लें। अब इसमें क्रश किए खजूर, किशमिश, इलायची पाउडर और केसर के धागे डालकर ब्लेंड कर लें। पूरे मिक्सचर को एक प्लेट में निकालें और हथेलियों में घी लगाकर लड्डू की शेप दें। तैयार हैं आपको ग्लूटेन फ्री, शुगर फ्री हाई प्रोटीन लड्डू।

## सत्तू के लड्डू के फायदे

सत्तू के लड्डू शरीर में एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करते हैं। सर्दियों में अगर आपको सुस्ती रहती है तो ये लड्डू आपको एनर्जेटिक बनाए रखेंगे। इसके अलावा इसमें चीनी का इस्तेमाल नहीं किया गया है, जिसकी वजह से डायबिटीज के मरीज भी इसे बिना किसी टेंशन के खा सकते हैं। इस लड्डू में चने का इस्तेमाल किया गया है, जो प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है, ऐसे में ये मसल्स को स्ट्रॉन्ग बनाने से लेकर ये वजन को कंट्रोल करने और इम्यूनिटी को बूस्ट करने में भी मददगार है। इसे बच्चों से लेकर बड़े तक खा सकते हैं।

# किन लोगों को नहीं पीना चाहिए मेथी दाने का पानी, एक्सपर्ट ने बताया

सोशल मीडिया पर हेल्थ और फिटनेस को लेकर कई ट्रेंड लोग फॉलो करते हैं। जिनमें से एक मेथी दाने की ड्रिंक भी है। आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर मेथी दाना भले ही सेहत के लिए वरदान हो लेकिन किन लोगों को इसका पानी नहीं पीना चाहिए ये भी जान लेना जरूरी है। एक्सपर्ट से जानें...

## मेथी दाना के नुकसान

मेथी दाने का पानी ब्लड शुगर को नेचुरली कंट्रोल करता है। ये पेट की समस्याओं का रामबाण इलाज है। ऐसे कई सवालों के साथ मेथी दाना को लेकर सोशल मीडिया पर कई वीडियो अक्सर वायरल होते हैं। अब सवाल है कि क्या ऐसे ट्रेड्स को फॉलो करना हमारी सेहत या शरीर के लिए अच्छा है। यहां हम आपको बताने जा रहे हैं कि किन लोगों को मेथी दाना का पानी भूल से भी नहीं पीना चाहिए। दरअसल, मेथी दाना एक मसाला है और इसकी तासीर गर्म होती है इसलिए इसका सेवन करने से पहले एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए। इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किन लोगों के लिए इस मसाले का पानी काफी हद तक मुसीबत बन सकता है।

मेलोनी की इटली में सुरक्षित नहीं है महिलाएं, हर 7 दिन पर एक की हो रही हत्या

मेथी दाना के तत्वों की बात की जाए तो ये गुणों का खजाना है। कई हेल्थ बेनिफिट्स वाले मेथी दाना में प्रोटीन, कार्ब्स, फाइबर, गुड फैट, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, विटामिन सी, बी1, बी2, बी3, फोलेट, जिंक, कॉपर और सेलेनियम होता है। हालांकि, किन लोगों को इसका सेवन करने से बचना चाहिए ये भी जान लें।

## एक्सपर्ट ने क्या कहा ?

ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद के डायरेक्टर और प्रोफेसर (वीडी.) प्रदीप कुमार प्रजापति ने बताया पित्त प्रकृति के लोगों को नहीं लेना चाहिए। क्योंकि इसकी वजह से इन्फ्लेमेशन की समस्या ज्यादा होती है। लिवर डिसऑर्डर की दिक्कत है तो मेथी दाना भूल से भी नहीं लेना चाहिए। लिवर डिसऑर्डर की कंडीशन में बॉडी से टॉक्सिन्स बाहर निकलने में प्रॉब्लम आती है। ऐसे में मेटाबोलिज्म भी प्रभावित होता है।

डिटॉक्सीफिकेशन ठीक से न हो पाए तो अक्सर ब्लोटिंग, एसिडिटी या दूसरी पेट संबंधित समस्याएं होने लगती हैं। इस हेल्थ प्रॉब्लम के कारण लिवर के सेल्स



डैमेज होने लगते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि अगर किसी को ये समस्या है तो उसे मेथी दाना का पानी पीने से बचना चाहिए।

## मेथी दाना से होने वाली आम शिकायतें

खाने में स्वाद बढ़ाने वाले मेथी दाना को भीगोकर इसका पानी पीने से कुछ आम समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में गैस का होना, ब्लोटिंग या भारीपन फील हो सकता है। कोई व्यक्ति जरूरत से ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करता है तो दस्त और उल्टी भी लग सकती है। इसके अलावा पसीने में बदबू और मुंह से बदबू आने की शिकायत का होना भी आम है। वीडियो देखकर इस तरह शरीर की देखभाल करने से पहले एक्सपर्ट की राय लेना न भूलें।

## ये लोग भी बनाएं इस ड्रिंक से दूरी

**एलर्जी वाले न पिएं-** अगर स्किन पर लाल चकते, खुजली या सूजन है तो बिना एक्सपर्ट की सलाह के ऐसी ड्रिंक्स को पीने से बचें।

**प्रेगनेंसी में न पिएं-** प्रेगनेंसी के दौरान कुछ महिलाओं को डायबिटीज की प्रॉब्लम हो जाती है। इनमें से कुछ शुगर को कंट्रोल करने के लिए मेथी दाना जैसी चीजों का पानी पीने लगती हैं। बिना डॉक्टर या एक्सपर्ट की सलाह के ऐसा करना नुकसान पहुंचा सकता है। मेथी दाना की तासीर गर्म होती है। ऐसा माना जाता है कि ऐसा करने से प्री टर्म डिलीवरी हो सकती है।

**खून पतला करने वाली दवाएं-** कहा जाता है कि जो लोग खून को पतला करने वाली दवाएं ले रहे हो उन्हें मेथी दाना जैसे मसालों का पानी बिना एक्सपर्ट की सलाह के भूल से भी नहीं पीना चाहिए।

**बच्चे और बुजुर्ग-** बच्चों को हेल्दी और फिट रखने के चक्कर में भीगी हुई मेथी का पानी पिलाना भारी पड़ सकता है। इसके अलावा बुजुर्गों का शरीर भी सेंसिटिव होता है। शुगर कंट्रोल करने के चक्कर में नुकसान भी झेलना पड़ सकता है।



# ओवर पर्मिसिव पेरेंटिंग क्या है ? समझें इस पेरेंटिंग स्टाइल के खतरे

**बच्चों की हर बात मानना प्यार नहीं, बल्कि ओवर पर्मिसिव पेरेंटिंग है, जो उन्हें अनुशासन, जिम्मेदारी और भावनात्मक स्थिरता से दूर कर सकती है।**

दुनिया के सभी माता-पिता अपने बच्चों को खुश देखना चाहते हैं। सभी माता-पिता की कोशिश होती है, वह अपने बच्चों को सभी खुशियां दे पाए जिसका वह हकदार है। यही कारण है कि कई माता-पिता प्यार को मना ना करना समझ बैठते हैं और अपने बच्चों की हर अच्छी-बुरी जिद्द को पूरा कर देते हैं। लेकिन क्या माता-पिता द्वारा इस तरह का प्रेम बच्चों के भविष्य के लिए सही है। आईए जानते हैं इस लेख में इस तरह के प्रेम से बच्चों पर क्या नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और किस तरह बच्चों का भविष्य भी खतरे में पड़ता है।

## क्या है ओवर प्रीमिसिव पेरेंटिंग

माता-पिता जब बच्चों को जरूरत से ज्यादा स्वतंत्रता देते हैं। बच्चे की हर छोटी-बड़ी अच्छी-बुरी मांगों को बिना विचार या देरी के पूरा करते हैं। बच्चे के लिए नियम या अनुशासन तय नहीं कर पाते। बच्चों को उनकी सीमाओं का भान नहीं करवाते तो इस तरह की पेरेंटिंग स्टाइल को ओवर प्रीमिसिव पेरेंटिंग कहा जाता है। इस तरह की पेरेंटिंग में अक्सर माता-पिता इस गलतफहमी में रहते हैं कि वह अपने बच्चों की मांगों को पूरा कर, उन्हें प्यार दिखा रहे हैं। पर हकीकत में वह अपने बच्चों का व्यक्तित्व कमजोर बना रहे होते हैं, साथ ही उनके भविष्य के विकास में भी रुकावट बन रहे होते हैं।

## माता-पिता बच्चों की हर बात पर हां क्यों कहते हैं

बहुत से माता-पिता बच्चों को किसी चीज या बात के लिए 'ना' कहने का अर्थ प्यार कम देने से लगा लेते हैं। पर प्यार का अर्थ हर बात के लिए 'हां' कहना नहीं है बल्कि बच्चों को अनुशासित जीवन सीखना है। वर्तमान समय में माता-पिता दोनों काम करते हैं जिसकी वजह से वह अपने बच्चों को समय नहीं दे पाते। माता-पिता अपने इस गिल्ट को कम करने के लिए बच्चों की सभी मांगों को पूरा कर देते हैं।

कई बार बच्चों की तुलनात्मक प्रवृत्ति माता-पिता पर भी हावी होती है। उस बच्चे के पास ये है मेरे को भी दिलवाओ जैसी स्थिति में माता-पिता बच्चों की मांग पूरी करते हैं।

कई बार माता-पिता बच्चों के रोने चिल्लाने या जिद्द करने से बचना चाहते हैं और जल्द से जल्द उनकी मांग पूरी कर देते हैं। अगर बच्चे की सभी मांगों को माता-पिता एक बार कहने पर मान लेते हैं या पूरी कर देते हैं तो वह यह मान लेते हैं उन्हें हर चीज तुरंत मिल सकती है। वह मेहनत, इंतजार या संतुष्टि की भावना को नहीं समझते हैं और अगर आपने आगे चलकर उन्हें मना किया तो वह चिल्लाना, रोना या जिद्द करना शुरू कर देते हैं। अगर आपने बचपन में बच्चों को 'ना' को स्वीकार करना नहीं सिखाया तो भविष्य में उनकी परेशानी बढ़ सकती है। वह छोटी असफलता के कारण भी तनाव की स्थिति में जा सकते हैं। बच्चे के अंदर खुद को असफलता से निकालने या कठिन परिस्थितियों को संभालने के गुण का विकास नहीं होता है। बच्चों की हर मांग पूरी होने से बच्चा अनुशासनहीन और अहंकारी बन सकता है। वह दूसरों की सीमाओं या भावनाओं का सम्मान ना करें इसकी संभावना बढ़ जाती है।

## बच्चों को प्यार के साथ अनुशासन सिखाएं

माता-पिता अपने बच्चों को प्यार और अनुशासन दोनों सिखाने के लिए जेंटल पेरेंटिंग अपना सकते हैं। जेंटल पेरेंटिंग में बच्चों को प्यार के साथ अनुशासन सिखाया जाता है। उन्हें अपने तथा दूसरों की सीमाओं के सम्मान के बारे में बताया जाता है।

क्या करें माता-पिता: बच्चों को भरपूर प्यार दें, लेकिन सीमाएं तय करें। उन्हें कब, कितना खेलना है, फोन देखना है या बड़ों से कैसा बर्ताव करना है इसके बारे में सीमाएं बिल्कुल साफ शब्दों में तय होनी चाहिए।

बच्चों को हर बार 'हां' कहना जरूरी नहीं है उन्हें 'ना' कहें साफ शब्दों में। उनके चिल्लाने या रोने पर उनकी मांगें पूरी ना करें। अगर उनकी मांग सही है तो आप तुरंत पूरा करने की बजाय समय दे। उनसे कहे कि आपकी मांगें इतने दिन, इतने महीने या इस वक्त पूरी की जाएगी। इस तरह से बच्चा धैर्य की भावना सीखता है। वह समझता है किसी चीज के इंतजार करने के महत्व को जो कि उसके भविष्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।



# बिना हीटर के कमरा कैसे रखें गर्म?

## ये आसान हैक्स करेंगे कमाल, सर्दियों में तुरंत अपनाएं

यह बिल्कुल भी जरूरी नहीं है कि आप कमरे को गर्म रखने के लिए हीटर का ही इस्तेमाल करें. कुछ टिप्स ऐसे भी हैं जिन्हें फॉलो करने के बाद कमरे की गर्माहट को बरकरार रखा जा सकता है.



कमरे को गर्म रखने के टिप्स

इस मौसम में कई घर ऐसे भी हैं जो जरूरत से ज्यादा ठंडे हो जाते हैं. कमरे में पैर रखना मुश्किल हो जाता है. इसलिए कुछ लोग घर को गर्म रखने के लिए हीटर का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन यह बिल्कुल भी जरूरी नहीं है कि कमरे को गर्म रखने के लिए हीटर ही खरीदा जाए. आप बिना हीटर के भी कमरे या घर में गर्माहट बरकरार रख सकते हैं. हम आपके साथ कुछ ऐसे स्मार्ट हैक्स साझा कर रहे हैं, जिसकी मदद से ठिठुरन को मिनटों में दूर किया जा सकेगा.

### कमरे को गर्म रखने के लिए आसान टिप्स

#### दरवाजे बंद रखें

ठंड में पूरे दिन दरवाजे खोलकर रखना ठीक नहीं है. आप शाम हो जाने के बाद दरवाजे को बंद करके रखें. इससे ठंडी हवा घर या कमरे के अंदर नहीं आ पाएगी और कमरा गर्म रहेगा. अगर आपके कमरे में खिड़की है तो बेहतर है उसे बंद करके रखें.

#### कार्डबोर्ड का इस्तेमाल करें

अगर कमरे में कोई टूटा हुआ हिस्सा है या कहीं से हवा अंदर आ रही है तो इसे कवर करने के लिए कार्डबोर्ड का इस्तेमाल करें. आप खिड़की के

किनारे या दरवाजे के किनारे पर भी कार्डबोर्ड को लगाकर रखें. इससे कमरा गर्म रहेगा और हीटर की जरूरत ही नहीं पड़ेगी.

#### कारपेट या रग बिछाएं

कमरा सबसे ज्यादा ठंडा फर्श की वजह से होता है. इसलिए ठंड आते ही फर्श पर कारपेट को बिछाकर गर्माहट पैदा करें. कारपेट के लिए आप कोई मोटी कालीन का इस्तेमाल कर सकते हैं.

#### बिस्तर के कपड़े बदलें

ठंड में पतली चादर कमरा ठंडा करने का काम करती हैं. इसलिए आप फ्लेनेल, वूल या क्विल्टेड बेडशीट्स का ही इस्तेमाल करें. बेहतर होगा कि मोटा कंबल या रजाई बिस्तर पर बिछाएं, ताकि कमरे की गर्माहट बनी रहे.



# संवेदनहीनता के जूतों तले मरने को विवश इंसानियत



जब हम छोटे थे, तब पंडित नेहरू के यादगार शब्द कानों में पड़े थे। वे आज भी याद हैं। भगवान बुद्ध की 2500 वीं जयंती पूरे देश में मनाई जा रही थी। नेहरू जी ने किसी सार्वजनिक सभा में भारत और विश्व के लोगों को बड़ी सहजता से एक बड़ा संदेश दे दिया था: 'अब हमें बुद्ध और युद्ध में से किसी एक को चुनना होगा।' इसी समय डॉ. भीमराव आंबेडकर 'बुद्ध एंड हीज धम्म' नामक एक ग्रंथ लिख रहे थे। उन्होंने पंडितजी को पत्र लिखकर अनुरोध किया कि यदि सरकार इस ऐतिहासिक वर्ष में देश-विदेश के मेहमानों को इस ग्रंथ की प्रतियां उपहारस्वरूप दें तो खर्च का बोझ हल्का हो जाएगा। डॉ. आंबेडकर की यह विनती उचित ही थी, लेकिन इसके बाद भी सरकार ने इसे स्वीकार नहीं किया। इससे डॉ. आंबेडकर कुछ नाराज भी हुए थे। आज हमारी प्यारी पृथ्वी युद्ध के कारण बेचैन है। युद्ध की सबसे भयावह विशेषता यह है कि इसमें इंसान ही नहीं मरता है, संवेदनशीलता भी मर जाती है। रोज सैकड़ों लोग मरते हैं, पर भय की कमी चारों ओर दिखाई देती है किसी ने एक बार कहा था, रजब कोई व्यक्ति बिस्तर पर मरता है, तो परिवार रोता है, लेकिन युद्ध में हजारों लोग मरते हैं, तो वे केवल आंकड़े होते हैं।' दूसरे विश्वयुद्ध में लाखों लोग मारे गए। यह विशाल संख्या आज इतिहास में जमी हुई एक निर्जीव संख्या मात्र है।

युद्ध के कारण कितने बच्चे अनाथ हुए? कितनों के माता-पिता मारे गए। इसके बाद वे बच्चे किस तरह से बड़े हुए? उन असहाय मासूमों के दर्द को किसने

महसूस किया? उन्हें कौन समझाएं कि कौन-था हिटलर! तैमूर लंग ने करीब चार-पांच लाख लोगों का कत्ल किया था। उन परिवारों पर क्या बीती होगी? कई लोगों से चर्चा के बाद पता चला कि मुसलमानों में शायद ही कोई अपने बेटे का नाम औरंगजेब रखता है। आंध्र प्रदेश के एक नेता ने अपने बेटे का नाम स्टालिन रखा। स्टालिन ने स्वयं चर्चिल से कहा था- बोलशेविक क्रांति के दौरान एक करोड़ लोगों को मारना पड़ा। ऐसे व्यक्ति का नाम अपने बेटे को कैसे दिया जा सकता है? भारत के कतिपय साम्यवादी नेताओं के घर पर स्टालिन की तस्वीर आज भी लटकती मिलती है।

यही तो समस्या है। संवेदनशीलता मर जाती है और मनुष्य दो पैरों वाला जानवर बनकर रह जाता है। अनाथ बच्चों की दयनीय स्थिति राजकपूर की फिल्म 'बूटपॉलिश' में दिखाई गई है। जब बच्चे अपने करुण स्वर में गाते हैं तो आंखें भर जाती हैं। गाने की कुछ पंक्तियां इस प्रकार हैं... रतुम्हारे हैं तुमसे दया मांगते हैं / तेरे लाड़लों की दुआ मांगते हैं / यतीमों की दुनिया में हरदम अंधेरा / इधर भूल कर भी न आया सवेरा / इसी शाम को एक पल भर जले जो, हम आशा का ऐसा दिया मांगते हैं...।'

एक महायुद्ध लाखों मासूमों को अनाथ कर जाता है। जब भी ये गीत गुनगुनाता हूं, अपने आंसुओं को नहीं रोक पाता हूं। फिल्म उद्योग ने हमें न जाने कितने गीत दिए हैं, पर यह गीत हमेशा मेरी आंखें भिगो जाता है। आखिर अनाथ होना क्या है?

**अनाथ होने का मतलब है-** असहाय होना, बिना छत के होना, अपनेपन से वंचित होना, अकेले ही रोना और अकेले ही हंसना, ऐसे युद्ध को गांधी के सिवाय और कौन ललकार सकता था? महान कवि शेक्सपियर ने एक महापुरुष के बारे में जो काव्यांजलि दी थी, वह हमें गांधी के संदर्भ में भी याद आती है... 'उसका जीवन इतना उत्कृष्ट था और उसमें कुछ ऐसे तत्वों का समावेश हुआ था कि प्रकृति स्वयं उपस्थित होकर दुनिया से कह सकती थी- यह था मनुष्य! हे महात्मा, धन्य जीवन-धन्य मृत्यु!'

# वह जनरल रानी, जिसके सामने

## थिरकते थे पाकिस्तानी तानाशाह

**बेटी ने मचा दिया था पंजाब की  
सियासत में तहलका**

पाकिस्तान के सियासी इतिहास में एक ऐसी महिला का नाम आज भी चमकता है, जिसे 'जनरल रानी' कहा गया। अकलीम अख्तर को यह उपाधि इसलिए मिली क्योंकि वे पाकिस्तानी फौज के ताकतवर जनरलों की 'रानी' बन गई थीं। एक ऐसी कहानी है जो



लेकिन स्मार्ट तरीके से काम करतीं। न्यूजलाइन मैगजीन को दिए इंटरव्यू में उन्होंने कहा, 'मैं मर्दों की कमजोरियों को भांपती थी। मैं उन्हें 'डंब, प्रिटी गर्ल्स' देती, जो बिना किसी बंधन के आतीं।' वे टॉयलेट के पास बैठतीं, जहां शराब के नशे में जनरल लोग आते, और बातचीत

पॉवर, सेक्स, साजिश और पतन की मिसाल है। 1960-70 के दशक में वे जनरल याह्या खान की सबसे करीबी रहीं। कहा जाता है कि याह्या खान इन पर इतना फिदा थे कि 1971 की जंग में भी उनका ध्यान रानी पर ही लगा रहा। लेकिन उनकी असली विरासत उनकी बेटी अरूसा आलम के हाथों बनी, जिसने भारत के पंजाब की राजनीति में ऐसा तूफान मचाया कि पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह का राजनीतिक करियर ही दांव पर लग गया। यह कहानी सिर्फ दो देशों के बीच की दुश्मनी नहीं, बल्कि प्यार, विश्वासघात और सत्ता की भूख की है। आइए, इस रहस्यमयी महिला की ज़िंदगी को पलट-पलट कर देखें... अकलीम अख्तर का जन्म 1930 के दशक में गुजरात (अब पाकिस्तान का हिस्सा) के एक मध्यमवर्गीय मुस्लिम परिवार में हुआ। बचपन से ही वे काफी साहसी थीं। कम उम्र में ही उनकी शादी एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी मोइज़ से हुई। लेकिन शादी के बाद ज़िंदगी ने ऐसा तंग किया कि वे घर छोड़ने को मजबूर हो गईं। पति की मारपीट और आर्थिक तंगी ने उन्हें तोड़ दिया। 1963 या उसके आसपास पहाड़ों पर एक छुट्टी के दौरान उन्होंने अपना बुर्का उतारा और अपने पति से तकरार के बाद अलग हो गईं।

'मैं मर्दों की कमजोरियों को भांपती थी...'

1960 के दशक में वह अपने दो बच्चों बेटी अरूसा और बेटे के साथ वे कराची, लाहौर और रावलपिंडी के नाइटक्लबों की दुनिया में उतर आईं। वहां पाकिस्तान के राजनीतिक, सैन्य और व्यापारिक हल्कों के मर्दों का जमावड़ा लगता था। अकलीम ने खुद को 'पार्टी ऑर्गनाइजर' बना लिया। वे न शराब पीतीं, न डांस करतीं,

शुरू कर देतीं।

अकलीम की यह रणनीति काम कर गई। 1969 में जब जनरल अयूब खान के बाद जनरल याह्या खान पाकिस्तान के राष्ट्रपति बने। एक पार्टी में अकलीम की मुलाकात याह्या से हुई। नशे में धुत याह्या टॉयलेट से लौटे, और अकलीम ने बात शुरू की। जल्द ही यह रिश्ता गहरा हो गया। याह्या उनपर इतना फिदा थे कि उन्हें 'जनरल रानी' कहने लगे। कहा जाता है कि याह्या की कमजोरियां यानी शराब, औरतें और जुआ अकलीम ही संभालती थीं। बताया जाता है कि उनके एक इशारे पर लोगों को नौकरी मिल जाती, प्रमोशन हो जाता, या ट्रांसफर। प्रभावशाली लोग उनके पास फेवर मांगने के लिए लाइन में लगे रहते।

### अकलीम के सिर चढ़कर बोलने लगी पॉवर

अकलीम और याह्या खान का एक और किस्सा मशहूर है। कहा जाता है कि एक बार याह्या रात 2 बजे परेशान होकर उनके पास आए। उन्हें नूरजहां का गाना सुनना था। अकलीम ने तुरंत लाहौर की फ्लाइट बुक कराई, होटल सूट रिजर्व कराया, और सुबह तक रिकॉर्डिंग करवा दी। इस दिन अकलीम ने याह्या के दिल में घर कर लिया। अकलीम का उन पर इतना असर था कि कहा जाता है 1971 की जंग में भी उनका ध्यान अपनी जनरल रानी पर ही लगा रहा। लेकिन यह सत्ता का नशा अकलीम के सिर चढ़कर बोलने लगा। वह याह्या के रेजीम में 'स्विगिंग जनरल' की इमेज बनीं। वर्ष 1977 में लाहौर की एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में उन्होंने यह भी दावा किया कि जुल्फिकार अली भुट्टो सियासी दुश्मनों को रास्ते से हटाने के लिए उनसे मदद मांगते थे। लेकिन यह ऊंचाई ज्यादा दिन न टिकी।



# कबिनी: प्रकृति के साथ बिताएं सुकून के दो पल



कबिनी नेशनल पार्क कर्नाटक स्थित नागरहोल नेशनल पार्क का दक्षिणी हिस्सा है। इसका नाम कबिनी नदी से पड़ा है, जो इस क्षेत्र से होकर बहती है। यह इस इलाके का एक लोकप्रिय सफारी जोन है। यहां अन्य राष्ट्रीय उद्यानों की तरह सामान्य जंगल सफारी तो होती ही है, लेकिन रिवर सफारी एक अतिरिक्त आकर्षण है, जिसे कर्नाटक वन विभाग द्वारा संचालित किया जाता है।

## जीप या कैटर सफारी :

जमीन पर होने वाली सफारी के लिए जीप और कैटर दोनों विकल्प उपलब्ध हैं। कैटर सस्ता होता है और उसी मार्ग पर चलता है, जिस मार्ग पर जीप सफारी की जाती है। लेकिन इसकी गति धीमी होती है। हालांकि जंगल के गाइड काफी अनुभवी होते हैं और आप दोनों में से किसी भी विकल्प को चुन सकते हैं। पार्क में बाघ और तेंदुएं काफी संख्या में हैं, लेकिन यहां का असली आकर्षण 'साया' नाम का काला पैंथर है। ये तमाम जानवर जंगल में मुक्त भाव से घूमते हैं। हालांकि किसी भी वन्यजीव की तरह इनका दिखना पूरी तरह किस्मत पर निर्भर करता है और इसकी कोई गारंटी नहीं होती है। आप जितनी बार सफारी करेंगे, उनके दिखने की संभावना उतनी ही ज्यादा होगी। जानवरों के अलावा जंगल भी अपने आप में अद्भुत है, इसलिए खुले मन से जाएं और यहां जो भी नजर आए, उसे खुशी से स्वीकार करें।

## बोट सफारी :

कबिनी की बोट सफारी जंगल का एक अलग रूप दिखाती है। यहां मगरमच्छ, नदी किनारे घूमते हाथी और पेड़ों पर बैठे पक्षी मुख्य आकर्षण होते हैं। नाव से दिखने वाला प्राकृतिक दृश्य बेहद सुंदर लगता है। इस समय भांति-भांति के पक्षियों को देखने का भी मौका मिलता है। बोट्स पर वन विभाग का गाइड होता है जो इलाके और दिखने वाली प्रजातियों के बारे में जानकारी देता है। सफारी की बुकिंग नागरहोल नेशनल पार्क की वेबसाइट पर ऑनलाइन की जा सकती है। यदि यह असुविधाजनक लगे तो जिस रिसॉर्ट में आप ठहरे हैं, वे भी आपके लिए बुकिंग कर सकते हैं क्योंकि उनके पास वन विभाग की ओर से एक निश्चित कोटा होता है।

## हाथियों का माइग्रेशन सीजन:

हाथियों का माइग्रेशन सीजन नवंबर से मई तक होता है, लेकिन सबसे अच्छे नजारे उन महीनों में देखने को मिलते हैं, जब बारिश ना हो रही हो। इन महीनों में बड़ी संख्या में हाथियों के झुंड नदी किनारे, कीचड़ वाले मैदानों और बैकवॉटर के पास इकट्ठा होते हैं। यह देखने लायक दृश्य होता है। बारिश आते ही हाथी तितर-बितर हो जाते हैं। इस अद्भुत प्राकृतिक घटना को देखने के लिए बोट सफारी बहुत अच्छा विकल्प है। पानी के पास बने रिसॉर्ट्स से भी यह दृश्य देखा जा सकता है।

# पूँजीवाद ने किस तरह एक धर्म के विकास में दिया यो दान !

हमें हमेशा से यह बताया गया है कि पूँजीवाद का उद्भव यूरोप में हुआ। वास्तव में, आज का आधुनिक पूँजीवाद यूरोप की औद्योगिक क्रांति का परिणाम है। लेकिन औद्योगिक क्रांति से पहले भी पूँजीवाद उन व्यापारिक मार्गों पर पनप रहा था, जिन पर अरब व्यापारियों का नियंत्रण था। ये मार्ग दक्षिण-पूर्व एशिया से लेकर भूमध्यसागर तक फैले थे और बगदाद इस नेटवर्क का केंद्रीय शहर था। यह लगभग एक हजार वर्ष पहले की बात है। इससे भी एक हजार वर्ष पहले दुनिया के लगभग सभी प्रमुख व्यापारिक मार्ग बौद्ध व्यापारी-राज्यों के अधीन थे। यूरोपीय इतिहासकारों ने बौद्ध धर्म के इस आर्थिक पहलू की जानबूझकर अनदेखी की है, क्योंकि उन्नीसवीं सदी से उनका प्रयास बौद्ध धर्म को मुख्यतः एक आध्यात्मिक या अतींद्रिय धर्म के रूप में प्रस्तुत करने का रहा है। जबकि सच्चाई यह है कि वैश्विक व्यापारिक नेटवर्क और बाजारों को विस्तार देने में बौद्ध धर्म की बेहद महत्वपूर्ण भूमिका थी।

कहा जाता है कि बुद्ध को ज्ञान प्राप्त होने के बाद उन्हें पहला भोजन दो व्यापारियों ने कराया था। ये दोनों व्यापारी बुद्ध की प्रज्ञा से गहरे प्रभावित थे, लेकिन वे सन्यासी नहीं बनना चाहते थे। तब बुद्ध ने उन्हें अन्य साधुओं की सेवा करने का सुझाव दिया। बौद्ध आख्यानों के अनुसार, इन व्यापारियों से कहा गया कि मठों और उनमें रहने वाले भिक्षुओं की देखभाल कर वे बौद्ध सिद्धांतों के प्रसार में योगदान दे सकते हैं और ऐसा करने से उन्हें पुण्य मिलेगा, जो आगे चलकर उनकी समृद्धि का कारण बनेगा। इस प्रकार, मठों की सेवा को पुण्य और समृद्धि से जोड़ने के विचार में बौद्ध पूँजीवाद की नींव दिखाई देती है।

इन व्यापारियों ने साधुओं के विश्राम हेतु पहाड़ों में गुफाएँ बनवाईं और स्तूप, चैत्य तथा विहारों का निर्माण कराया। स्तूपों में बुद्ध के अवशेष रखे जाते थे, चैत्य मंदिरों की तरह थे और विहारों में भिक्षु निवास करते थे। व्यापारियों ने मठों को कृषि-भूमि दान में दी। उस भूमि से होने वाली उपज एवं उसकी बिक्री से मठों की देखभाल की जाती थी। आगे चलकर मठों ने इन्हीं कृषि अनुदानों की मदद से विश्वविद्यालय भी स्थापित किए। व्यापारी अक्सर अपनी संपत्ति इस शर्त पर दान करते थे कि मठों का



पालन-पोषण केवल प्राप्त व्याज से हो। इस प्रकार बौद्ध धर्म में मठ-व्यवस्था को स्थायी और आर्थिक रूप से व्यवहार्य बनाने के लिए विभिन्न वित्तीय अनुबंध और साधन विकसित हुए।

शुरुआत में व्यापारी साधुओं को प्रतिदिन भोजन देकर सहायता करते थे। बाद में उन्होंने उन्हें भूमि दान में देनी शुरू की, जिसे किराए पर दिया जाने लगा। उस भूमि की उपज से प्राप्त धन मठों की देखभाल में लगाया जाता था या फिर पूँजी के रूप में संचय किया जाता था। इस प्रकार दान की गई भूमि मठों के लिए अक्षय निधि बन गई। इस जमा पूँजी से अन्य व्यापारियों को ऋण दिया जाता था और उस पर व्याज कमाया जाता था। धीरे-धीरे किराए और व्याज की आय से बौद्ध मठ अत्यधिक संपन्न हो गए।

कई मायनों में यह समृद्धि बौद्ध धर्म के अनात्मन सिद्धांत से जुड़ी है। इस सिद्धांत के अनुसार विश्व में कोई आत्मा नहीं होती, जबकि हिंदू धर्म मानता है कि प्रत्येक मनुष्य में एक आत्मा होती है और उसके कर्म उसे किसी एक जाति में जन्म लेने के लिए बाध्य करते हैं।

बौद्ध धर्म में कर्म की व्याख्या अलग थी। उसके अनुसार, मनुष्य किसी ब्रह्मांडीय कर्तव्य से बंधा नहीं है, इसलिए हर व्यक्ति में अपनी आर्थिक स्थिति सुधारकर सफल व्यापारी बनने की स्वतंत्र इच्छा है। इसे साकार करने के लिए मठों की सहायता करना आवश्यक माना गया। इस प्रकार, कोई निरर्थक व्यक्ति भी व्यापार के माध्यम से संपन्न बन सकता था और यदि वह अपने व्यापार से मठों की सहायता करता तो उसका व्यापार और भी अधिक फलता-फूलता।

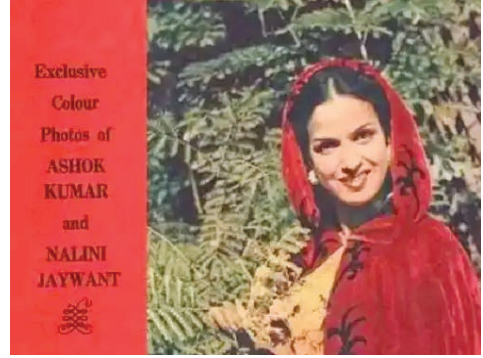
# जब कामिनी कौशल की पहली हिंदी फिल्म ने कांस में कर दिया था कमाल

पिछले दिनों फिल्म इंडस्ट्री की सबसे सीनियर हीरोइन, राइटर, डायरेक्टर और पपेट आर्टिस्ट कामिनी कौशल जी का निधन हो गया। तो दिल ने चाहा कि मैं भी उनके बारे में कुछ लिखूं। आज मेरे हिस्से के किस्से में बात कामिनी कौशल जी की।

मैं बहुत खुशनसीब हूं कि मुझे उनके साथ एक ही फिल्म सही, मगर काम करने का मौका मिला। फिल्म थी 'हर दिल जो प्यार करेगा', जिसमें कामिनी कौशल जी, रानी मुखर्जी और प्रीति जिंटा की दादी का रोल कर रही थीं। उनकी आंखों और चेहरे में इतनी ममता थी कि उन्हें देखकर लगता था जैसे वे आपकी सगी मां, दादी या नानी हों। जब मैंने पहली बार उनका हाथ पकड़ा तो मुझे महसूस हुआ कि उनका स्नेह और ममता तो सिर्फ स्पर्श मात्र से ही मिल रहा है। बहुत पॉजिटिव एनर्जी थी उनके अंदर।

मुझे अच्छी तरह याद है, जब मैं उन्हें सीन सुनाने गया था। उस सीन में रानी और प्रीति का डायलॉग था कि दादी, आप तो इतनी सुंदर हैं, जवानी में तो आपने कहर ढाया होगा। दादी हंसती हैं और कहती हैं कि जब हम जवान थे, तो इतनी सख्ती थी कि हमने तो कुछ किया ही नहीं। तब वे दोनों कहती हैं कि ओह, तो जवानी में आप सीता और सावित्री की तरह पवित्र रहें। दादी बनी कामिनी जी का जवाब था, बेटा, हमारे बचपन और जवानी के दिनों में न पब थे, न डिस्को थे, न थिएटर, न रेस्टोरेंट, न कैफे। ऐसी कोई जगह नहीं थी, जहां बैठकर मस्ती कर सकें। चूंकि मौके नहीं थे और शायद इसीलिए मजबूरी में अच्छे भी थे, पवित्र भी थे। सीता और सावित्री तो तुम लोग हो, जो इतने बड़े शहर में रहती हों, जहां प्रलोभन है, पब हैं, पार्टियां हैं, यह सब होने के बावजूद भी पाक-साफ रहकर लौटती हो। इसलिए असली सीता-सावित्री तो तुम हो।

मैं सीन देकर आया। थोड़ी देर बाद ही उनका असिस्टेंट आया कि कामिनी जी बुला रही हैं। मैं मिलने गया तो उन्होंने कहा कि तुम जो डायलॉग सुनाकर गए, उससे मैं अपने बचपन और जवानी वाले लाहौर पहुंच गई। उस वक्त लाहौर हिंदुस्तान का सबसे बड़ा और मॉडर्न



शहर था, पर वहां करने जैसा कुछ भी नहीं था। पूरा शहर एक-दूसरे को जानता था। कहीं भी जाओ, जानने वाले मिल जाते थे और घर पर खबर पहुंच जाती थी कि कामिनी को फलानी सड़क या मार्केट में देखा, जबकि घर में कोई पाबंदी नहीं थी। पिता कम उम्र में गुजर गए थे। बड़े भाई पिता समान थे। कहते थे कि जो जी में आए करो, बस गलत काम मत करना। फिर मैंने घुड़सवारी की, स्विमिंग की, साइकिलिंग की, नाटक किया, डांस किया, सब कुछ किया।

हमारी शूटिंग का सेट कमालिस्तान में लगा था। कामिनी जी बोलीं कि बेटा, जब मैं मेन गेट से सेट तक आती हूं तो मुझे लाहौर वाला घर बहुत याद आता है। चारों तरफ पेड़ ही पेड़ थे। बाहर से घर नजर नहीं आता था। ऐसा ही द्राइववे था। मेरे पिताजी बॉटनी के प्रोफेसर थे। उन्हें फादर ऑफ बॉटनी कहा जाता था। इसलिए घर में हर तरफ पेड़-पौधे और फल लगे हुए थे। हमने बहुत सारे जानवर भी पाले थे। उस समय जानवर पालने में मनाही नहीं थी। सच मानो, पार्टीशन में हम उस घर से निकल आए, लेकिन मेरी यादों से वह घर आज भी नहीं निकला। वह रोज मेरे खयालों और ख्वाबों में आता है। अब जब मैं यहां शूटिंग कर रही हूं तो वह घर मुझे हर दिन याद आता है।

इसी बात पर मुझे एक शेर याद आ रहा है: कदम कदम पर मोहब्बत ने पांव पकड़े हैं आसान नहीं है छोड़ कर आना वतन का उनकी पहली फिल्म 'नीचा नगर' नहीं थी, जैसा कि माना जाता है।



# जब आप किसी चीज को करने की ठान लेते हैं, तो डर अपनी ताकत खो देता है - टॉम क्रूज



हॉलीवुड सुपरस्टार टॉम क्रूज 63 की उम्र में 'गवर्नर्स अवॉर्ड्स' (मानद ऑस्कर) से सम्मानित हुए हैं। उनके इतने लंबे सफर की खास बातें...

जब मैंने फिल्मों में कदम रखा, तो मेरे लिए यह कभी ऐसा नहीं था कि 'चलो एक फिल्म बना लेते हैं'। मेरे लिए फिल्में हमेशा खोज से भरा सफर रही हैं। दुनिया की, किरदारों की, इंसानी भावनाओं की और सबसे अधिक, अपने अंदर छिपी संभावनाओं की खोज का जरिया रही हैं। मैं हमेशा जानना चाहता था कि कैमरा आखिर कैसे कहानियां सुनाता है? रोशनी कैसे किसी पल को जादू में बदल देती है? कलाकार अपने अंदर की सच्चाई स्क्रीन पर कैसे उतारता है?

मैं कभी फिल्म स्कूल नहीं गया, यह सच है। मेरे लिए हर सेट फिल्म स्कूल था। मैं हर शूटिंग के दौरान घंटों कैमरा ऑपरेटरों को देखता था। उनसे सवाल पूछता था कि कौन-सा लेंस क्यों, कौन-सी मूवमेंट कब और कैसी रोशनी से फ्रेम जिंदा होती है। प्रोडक्शन टीम को देखता। स्टंट टीम को, एडिटिंग टीम के साथ काम करता... क्योंकि मैं मानता हूँ कि हर फिल्म टीम की सामूहिक मेहनत से बनती है, एक व्यक्ति के टैलेंट से नहीं।

बचपन में कमरे की दीवार पर अपने सपनों को लिखकर चिपकाता था। खुद को रोज याद दिलाता था कि अगर अपनी जिंदगी का रास्ता बनाना है, तो उसमें पूरी जान झोंकनी होगी। मेरे पिता की बदलती नौकरियों के कारण हम जगह-जगह घूमते थे। मैंने एक चीज बहुत जल्दी सीख ली थी कि अगर आप खुद पर विश्वास रखेंगे, तो दुनिया की कोई अस्थिरता आपको रोक नहीं सकती।

जब फिल्मों में आया, तो मैंने खुद से वादा किया कि सिर्फ वही कहानियां करूंगा जिनमें अपना दिल लगा सकूँ। सिर्फ वही सीन शूट करूंगा जिनमें सच्चाई झलके। कुछ ठीक न लगे, तो उसे करने से पीछे हटूंगा। क्योंकि मेरे लिए सिनेमा केवल मनोरंजन नहीं है। यह इंसान और इंसान के बीच की सबसे शुद्ध बातचीत है। एक अच्छी फिल्म आपको हंसाती है, रुलाती है, हिलाती है... लेकिन सबसे खास तो यह है कि वो आपको बदल सकती है। मेरे करियर में कई जोखिम आए, लगा यह फिल्म नहीं चलेगी, यह फैसला गलत है। लेकिन अंदर आवाज उठती थी कि आसान होता, तो कोई मतलब नहीं होता। सफलता का स्वाद तभी गहरा है जब आपने उसके लिए संघर्ष किया हो, असफलताओं को झेला हो, फिर भी अपने सपने से हाथ न हटाया हो। अपने सपनों को हल्के में मत लें। आपकी कहानी मायने रखती है। आपके सपने मायने रखते हैं। हर दिन नया सीखें। खुद को धकेलें, असुविधा में जाएं। जिंदगी गुजारें नहीं, जीएं। जो बनना चाहते हैं, वही बनें। जो सपने देखते हैं, उन्हें साकार करें। अंत में दुनिया वही देखती है जो आप करके दिखाते हैं।

## आपका जुनून आपके डर से बड़ा होना चाहिए

'मिशन इम्पॉसिबल' में मैंने खतरनाक सीक्वेंस किए... इसलिए नहीं कि मैं दिखाना चाहता था कि मैं कितना बहादुर हूँ, बल्कि इसलिए कि मैं देखने वालों को यह महसूस कराना चाहता था कि अगर आप किसी चीज को सच्चे मन से करने की ठान लेते हैं, तो डर अपनी ताकत खो देता है। मैं आज भी यही मानता हूँ कि आपके जुनून को आपके डर से बड़ा होना चाहिए।

# ईश्वर ने गणित की भाषा में इस दुनिया को रचा है - गैलीलियो

गैलीलियो इतालवी भौतिक वैज्ञानिक और इंजीनियर थे। उन्हें आधुनिक विज्ञान का जनक कहा जाता है। इनके पिता विन्सैन्जो जाने-माने संगीत विशेषज्ञ थे।

1. मैंने कभी किसी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात नहीं की जो इतना अज्ञानी हो कि उससे मैं कुछ सीख न सकूँ।
2. आप किसी व्यक्ति को कुछ सिखा नहीं सकते; आप केवल उसकी मदद कर सकते हैं कि वह उसे अपने भीतर खोज ले।
3. सभी सत्य समझना आसान होते हैं, जब वे खोज लिए जाते हैं; असली बात है उन्हें खोजना।
4. ऐसे लोग बहुत कम हैं, जो अच्छी तरह तर्क करते हैं। उनसे कहीं अधिक वे हैं जो गलत तरीके से तर्क करते हैं।
5. जो मापा जा सकता है उसे मापें, जिसे मापा नहीं जा सकता उसे मापने योग्य बनाने का प्रयास करें।
6. गणित वह भाषा है जिसमें ईश्वर ने ब्रह्मांड को रचा है।



7. जिन बातों पर सोचने की आवश्यकता होती है, उनके बारे में लोग जितना कम जानते हैं, उतना ही अधिक दृढ़ता से बहस करते हैं।
8. मन की सीमा कौन तय करेगा? कौन यह बोलने का साहस करेगा कि हम सब कुछ जान चुके हैं।

## एक विचार भी दिन को बदल सकता है

किताबों से जानिये, विचार पूरे जीवन पर कैसे असर डालता है? क्यों जीवन की चुनौती और असली मंथन दोनों गायब हो जाते हैं?

### उन तरीकों को अपनाएं जिनसे कुछ सीख सकें

आपका मस्तिष्क आपका सबसे बड़ा संसाधन हो सकता है और उसे सुधारना किसी बाहरी परिस्थिति से कहीं अधिक महत्व रखता है। किसी को एक विचार देना उसके एक दिन को बदल सकता है; उसके पूरे जीवन को बदल सकता है। आप उन तरीकों को अपनाएं जिनसे तेजी से सीख सकें, ध्यान नियंत्रित कर सकें।

### जीवन में कठिन चीजें करें, खुद को चुनौती दें

हमने आराम की ऐसी दीवार खड़ी कर ली है कि जीवन की चुनौती और असली मंथन दोनों गायब हैं। बहुत-सी बीमारियां, उदासी और अर्थहीनता अत्यधिक आराम का नतीजा हैं। असल जीवन वही है जहां आप थोड़ी असुविधा चुनते हैं। कठिन चीजें करते हैं और सीमाएं पार करते हैं। खुद को चुनौती देते हैं।

### रोशनी बाहर नहीं, आपके भीतर ही है

कई लोग रोशनी की तलाश में पूरी दुनिया घूम आते हैं, लेकिन उन्हें पता नहीं चलता कि रोशनी कहीं बाहर नहीं, बल्कि भीतर टिके रहने में है। रोशनी टिकना चाहती है। वह आपको छोड़कर नहीं जाती; रोशनी दूंदने की क्षमता आपके अंदर है। इस बात को पूरी तरह समझ लिया तो आपका जीवन आसान हो जाता है।

**असफलता कोई अंत नहीं, वह तो आपकी शिक्षक है**  
जब जीवन बिखरता है, तो अक्सर ऐसा लगता है कि जमीन भी हमारे पैरों से खिसक गई है। सच्चाई यह है कि धरती कभी साथ नहीं छोड़ती, हमारा संतुलन डगमगाता है। आपके भीतर एक मौन शक्ति है, जो हर गिरावट के बाद उठने में आपकी मदद करती है। यह शक्ति उसी समय जागती है जब आप खुद को यह अनुमति देते हैं कि आप अभी टूटे हैं, और फिर खुद को गढ़ सकते हैं। असफलता कोई अंत नहीं है, असफलता तो असल में एक शिक्षक है।

# बच्चों के खानपान में कैलोरी गिनना क्यों है गलत, सही पोषण का क्या है तरीका



नौ वर्षीय मिताली की ज़ोर-ज़ोर से रोने की आवाज़ सुनकर वैशाली जी कमरे में पहुंचीं तो देखा, उनकी बहू सुलेखा मिताली को डांट रही है। वजह पूछने पर पता चला कि मिताली दस दिनों से पास्ता खाना चाह रही है, लेकिन सुलेखा उसे रोज़ नाश्ते में सिर्फ़ उपमा या दलिया ही दे रही है, जिससे वह ऊब गई है। दोपहर-रात भी वही एक ही सब्जी और रोटी।

हाल ही में सुलेखा ने पड़ोसन से सुन लिया था कि बच्चों को कैलोरी गिनकर और नापतौलकर पौष्टिक खाना ही खिलाना चाहिए, तभी से उसने मिताली का खाना बदल दिया। एक महीने बाद मिताली अचानक बेहोश हो गई और उसे अस्पताल ले जाना पड़ा। पता चला कि एक जैसा खाना खाने से उसे उबकाई होने लगी थी और मम्मी के डर से वह कई बार खाना छुपाकर फेंक देती थी, जिससे वह कुपोषण की शिकार हो गई।

आजकल बहुत-सी मम्मियों में सुलेखा जैसी मानसिकता देखने को मिलती है, जो अपने बच्चों के खानपान पर ज़रूरत से ज़्यादा नियंत्रण रखने लगी हैं।

## वजह, बच्चों में बढ़ते मोटापे का डर...

कोलकाता के बेलव्यू हॉस्पिटल की आहार विशेषज्ञ संगीता मिश्र बताती हैं कि आजकल शरीर के प्रति सजग नई पीढ़ी की कई माएं अपने छह-सात साल के लिए तय कैलोरी वाला डाइट चार्ट बनवाने में विशेष दिलचस्पी दिखाती हैं। कई तो बच्चों को नाश्ते के नाम पर सिर्फ़ उबला हुआ अंडा और इडली देती हैं। वहीं खाने में रोटी और उबली सब्जियां देती हैं।

कुछ बच्चे भोजन को डर-डरकर खा रहे हैं। इससे भोजन

से जो फ़ायदा शरीर को मिलना चाहिए, वह नहीं मिल पाता। साथ ही बच्चे मानसिक दबाव में भी रहते हैं।

आहार विशेषज्ञ सृष्टि भार्गव बताती हैं कि उन्हें यह देखकर ताज्जुब होता है कि माताओं का खुद का वजन अधिक होता है। सोचिए जब तक घर के बड़े खानपान में सावधानी नहीं बरतेंगे तो बच्चे से उम्मीद करना कैसे संभव है।

## खाने में 'ना' नहीं, संतुलन ज़रूरी है...

बेहतर यही है कि बच्चों की पसंदीदा चीज़ों पर पूरी तरह रोक लगाने या उनकी मर्जी के खिलाफ़ ज़बरदस्ती खिलाने के बजाय कुछ अहम बातों पर ध्यान दिया जाए, जो उन्हें स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने में मदद करेंगी

### आहार में बदलाव करें

जो बच्चे सब्जियों, साबुत अनाज, बीन्स, मेवे, बीज व फलों का नियमित सेवन करते हैं उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है। इससे बच्चे दीर्घकालिक पाचन समस्या, सर्दी-ज़ुकाम, एलर्जी, हृदय संबंधी बीमारियों व हड्डियां कमज़ोर होने से बचे रहते हैं। इसके लिए मां को बच्चों के लिए रोज़ अलग-अलग स्वाद वाली चीज़ें तैयार करनी चाहिए ताकि उन्हें खाने में रुचि आए। चाहें तो बच्चे को बागवानी में शामिल करके भी उसकी रुचि बढ़ा सकते हैं।

### पूरी तरह रोक नहीं लगाएं

बच्चा फास्टफूड की ज़िद करे, तो इन पर बंदिश लगाने के बजाय उसे उसकी पसंदीदा चीज़ देकर उसकी कमियों और अवगुणों के बारे में बताएं। साथ ही ऐसे व्यंजन या इनसे मिलता-जुलता खाना घर पर तैयार करने की कोशिश करें ताकि उनमें सब्जियां, मेवे आदि डालकर उन्हें पौष्टिक बना सकें। बच्चे को शक्कर के बजाय मीठे के दूसरे प्राकृतिक विकल्प भी चखने को दें, जैसे आम, खजूर, गुड़, तरबूज, अंगूर, अनार आदि।

### शारीरिक रूप से सक्रिय बनाएं

मोटापे की मूल वजह है बच्चों में शारीरिक सक्रियता की कमी। ज़्यादातर बच्चे गैजेट्स में व्यस्त होकर खेलकूद भूल चुके हैं। इसलिए उन्हें ऐसे खेलों के लिए प्रोत्साहित करें जिसमें दौड़ना, कूदना अधिक हो, जैसे- क्रिकेट, बैडमिंटन आदि।



# फ्रीलांसर और गिग वर्कर्स को लोन

## क्यों नहीं मिलता

वर्तमान में रोजगार के स्वरूप में बड़ा बदलाव आ गया है। पारंपरिक नौकरियों के साथ-साथ अब बड़ी संख्या में लोग फ्रीलांसर या गिग वर्कर (सेवा-आधारित कर्मी जैसे- भोजन वितरण कर्मी, टैक्सी चालक आदि) के रूप में काम कर रहे हैं। ये लोग मेहनती हैं और नियमित रूप से कमाई करते हैं, फिर भी जब बात लोन की आती है तो बैंक और एनबीएफसी (गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियां) इन्हें उतनी आसानी से ऋण नहीं देते जितना एक वेतनभोगी या व्यापारी को। आइए जानते हैं, ऐसा क्यों होता है और अगर कोई फ्रीलांसर या गिग वर्कर लोन लेना चाहे, तो क्या रास्ते अपनाए जा सकते हैं।

### लोन न मिलने के पीछे का कारण

आय की अस्थिरता- इनकी कमाई हर महीने बदलती रहती है। कभी ज़्यादा ऑर्डर या प्रोजेक्ट मिलते हैं, तो कभी बहुत कम। बैंक को संदेह रहता है कि ग्राहक समय पर मासिक किस्त नहीं चुका पाएगा।

**वेतन का प्रमाण न होना-** वेतनभोगी कर्मचारियों के पास वेतन पर्ची, फॉर्म-16 जैसे दस्तावेज़ होते हैं। गिग वर्कर्स या फ्रीलांसर्स के पास ऐसे औपचारिक प्रमाण नहीं होते। इनकी आय अक्सर ऑनलाइन ट्रांसफर या वॉलेट पेमेंट में होती है, जो बैंक विवरण में साफ़ नहीं दिखती।

**क्रेडिट हिस्ट्री का अभाव-** अगर इनके पास क्रेडिट कार्ड या पुराना लोन नहीं होता तो सिबिल स्कोर/क्रेडिट रिपोर्ट नहीं बन पाती। इस कारण बैंक के लिए यह तय करना मुश्किल हो जाता है कि ये लोन चुका पाएंगे या नहीं।

इन सभी कारणों से बैंक और एनबीएफसी इन्हें 'जोखिमयुक्त ग्राहक' मानते हैं। नतीजतन, इन्हें लोन मंजूर करवाने में कठिनाई होती है।

### लोन पाने के रास्ते क्या हैं?

आपकी हर कमाई आपके बैंक खाते में आए, यह बहुत ज़रूरी है। कम से कम 6 से 12 महीने का बैंक विवरण ऐसा होना चाहिए जिससे आपकी नियमित आय दिखाई दे। यही आपके लिए आय का सबसे बड़ा आधार बनता है।

अगर आप फ्रीलांसर हैं, तो अपने ग्राहक से हर प्रोजेक्ट का इनवॉइस (बिल) बनवाएं। यह दिखाता है कि आपकी कमाई वास्तविक है और निरंतर है। फूड डिलीवरी या वाहन बुकिंग जैसे एप्स पर काम करने वालों के लिए, एप से



डाउनलोड की गई कमाई की रिपोर्ट बहुत उपयोगी होती है। कम से कम दो साल का आयकर रिटर्न फाइल करना बहुत मददगार होता है। आयकर रिटर्न से बैंक को आपकी आय और उसकी स्थिरता दोनों का प्रमाण मिलता है। अगर आपकी आय सीमित है, तो भी 'व्यावसायिक आय' के तौर पर इसे दिखाना आपकी आर्थिक भरोसेमंदी स्थापित करता है।

अगर आपका क्रेडिट स्कोर 700 या उससे अधिक है, तो लोन मिलने की संभावना बढ़ जाती है। इसे बनाने के लिए आप शुरुआत में एक छोटी क्रेडिट सीमा वाला क्रेडिट कार्ड या कंज्यूमर ड्यूरेबल लोन लेकर नियमित समय पर रुपये जमा कराएं।

### ज़रूरी दस्तावेज़ जिनकी पड़ती है ज़रूरत

फ्रीलांसर्स और गिग वर्कर्स को लोन के लिए आवेदन करते समय कुछ अनिवार्य दस्तावेज़ जमा करने होते हैं, जिनसे बैंक या एनबीएफसी उनकी पहचान, आय और व्यवसाय की सत्यता की पुष्टि कर सकें।

**केवाईसी दस्तावेज़-** पहचान प्रमाण के रूप में आधार कार्ड, पैन कार्ड, पासपोर्ट या वोटर आईडी की आवश्यकता होती है। ये दस्तावेज़ आवेदक की व्यक्तिगत जानकारी और सरकारी पहचान सत्यापित करने के लिए ज़रूरी हैं।

पते का प्रमाण- स्थायी या वर्तमान पते के प्रमाण के रूप में बिजली या पानी का बिल या किरायानामा प्रस्तुत किया जा सकता है।

**आय का प्रमाण-** फ्रीलांसर्स और गिग वर्कर्स के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण दस्तावेज़ श्रेणी होती है। इसमें पिछले 6 से 12 महीने का बैंक स्टेटमेंट, कार्य प्लेटफॉर्म से प्राप्त इलेक्ट्रॉनिक आय-प्रतिवेदन, जारी की गई इनवॉइस या रसीदें और यदि उपलब्ध हो तो भरा गया आयकर रिटर्न शामिल होता है।

# रस्मों के बीच भी कैसे बनाए रखें शालीनता?



किसी भी विवाह उत्सव के केंद्र में होते हैं, दूल्हा-दुल्हन। स्वाभाविक ही दोनों पक्षों सहित तमाम अतिथियों की निगाहें उन पर होती हैं। शादी के साथ वर-वधू केवल अपनी ससुराल से नहीं जुड़ते हैं, बल्कि संबंधों का विस्तार दूर-दूर तक फैली रिश्तेदारी और पारिवारिक परिचितों तक होता है। इस जुड़ाव के साथ सबके मन में उनकी एक छवि भी निर्मित होती है। लोग बातों ही बातों में कहते सुने जा सकते हैं कि फलाने की बहू या दामाद अच्छे हैं। कभी-कभी घमंडी, नकचढ़ा या गुस्सैल जैसी नकारात्मक टिप्पणियां भी सुनने को मिलती हैं। कई बार ये धारणाएं विवाहोत्सव के दौरान दूल्हा या दुल्हन से प्रथम भेंट के बाद ही बन जाती हैं। यहां तक कि उन्हें दूर से देखकर या उनके चेहरे के भाव और कुछ शब्दों से भी लोग राय बना लेते हैं।

बेशक, आप किसी को धारणा बनाने से नहीं रोक सकते और इस चक्कर में डरे-सहमे से भी नहीं रह सकते। लेकिन, कुछ सामान्य बातों का ध्यान रखना वक्त का तकाजा होता है और सामान्य शिष्टाचार भी। परख रही होती हैं नज़रें...

विवाह की रस्मों और आयोजनों के दौरान दूल्हा-दुल्हन दोनों के मन में घबराहट, चिंता, गुस्सा, प्यार, खुशी, अपेक्षा, उम्मीद जैसी मिली-जुली भावनाएं हो सकती हैं। समारोह में कई तरह के रस्मो-रिवाज होते हैं, जिनकी

## दूल्हा-दुल्हन के लिए व्यवहार

### नियम जो ज़रूर जानने चाहिए

तैयारी एक बहुत बड़ा कार्य होती है। ऐसे में किसी भी पक्ष से कोई कोर-कसर रह जाए, तो हंसी में की गई टीका-टिप्पणी भी वातावरण में कड़वाहट घोल देती है। मुझे सही ढंग से सम्मान नहीं मिला, ये इंतजाम ठीक नहीं है, हमारे यहां तो ऐसा नहीं होता- ऐसे कई जुमले वर या वधू के मुंह से भी निकल जाते हैं। रिश्तेदारों की उलझा-उलझी के बीच कई बार वे भी आवेश में आकर आरोप-प्रत्यारोप या फिर व्यंग्यात्मक लहजे में बात शुरू कर देते हैं। 'तुम्हारे घरवाले इतनी-सी बात भी नहीं समझते!' ऐसे संवाद बाण की तरह भेद जाते हैं, जो रिश्तों में खटास घोल सकते हैं।

विवाह में दूल्हा-दुल्हन कई रिश्तेदारों से पहली बार मिल रहे होते हैं। इस दौरान उनका ज़रा-सा भी असामान्य व्यवहार उनकी छवि को धूमिल कर सकता है।

हर युवक-युवती के मन में अपनी शादी को लेकर कई सपने होते हैं। इंतजामों को लेकर महीनों मंथन होता है, हर तरह के विशेषज्ञों की सेवाएं ली जाती हैं। ऐसे में, उनकी एक छोटी-सी गड़बड़ी हो जाने पर दूल्हा/दुल्हन का गुस्सेसे चिल्ला या बोल पड़ना स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो सकती है, लेकिन इससे मेहमानों तक गलत संदेश जाता है।

विवाह समारोह में सभी की निगाहें वर-वधू की हर गतिविधि को परख रही होती हैं। वे रस्मों को कितनी तन्मयता के साथ निभा रहे हैं? दूसरों से बात करने में कितनी आत्मीयता झलक रही है? छोटी-छोटी बातों पर तुनक तो नहीं रहे हैं?

इस सबके आधार पर अच्छी या बुरी राय बनने लगती है। ये धारणा लंबे समय तक बनी रहती है।

इन सबसे बचना ही अच्छा...

वर-वधू का असामान्य आचरण हमेशा के लिए चस्पां हो जाता है। इसीलिए ध्यान रखें-

तैयारियों में मीन-मेख न निकालें। कोई सुधार करवाना है, तो शालीन और संयत ढंग से कहें।

छोटी-छोटी बातों पर नाराजगी जताने से बचें। इससे मेहमानों का मन भी खिन्न हो सकता है।

# सर्दी का सुपरफूड

## सरसों का साग और मक्के की रोटी

सर्दी का मौसम अक्सर शरीर को ठंड और सर्द हवाओं से बचने के लिए अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है। इस मौसम में शरीर को गर्माहट और ताकत देने वाली खाद्य सामग्री की जरूरत होती है, और सरसों का साग और मक्के की रोटी एक आदर्श चुनाव है। यह पारंपरिक पंजाबी भोजन न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है।

सरसों का साग और मक्के की रोटी के फायदे:

### 1. गर्माहट और ऊर्जा

सर्दी के मौसम में शरीर को ऊर्जा और गर्माहट की आवश्यकता होती है। मक्के की रोटी और सरसों का साग शरीर को यह गर्माहट प्रदान करते हैं और शरीर को पूरे दिन ऊर्जा से भरपूर रखते हैं।

### 2. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करें

सरसों के साग में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर को वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। यह सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी बीमारियों से बचाव में सहायक होता है।

### 3. हृदय स्वास्थ्य

सरसों के साग में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। यह हृदय रोगों के जोखिम को भी कम करता है।

### 4. मक्केकी रोटी में फाइबर

मक्के की रोटी ग्लूटेन फ्री होती है और इसमें प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। यह पाचन को बेहतर बनाने, वजन नियंत्रित रखने और रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है।

### 5. विटामिन और मिनरल्स से भरपूर

सरसों का साग विटामिन A, C, K, और कई आवश्यक मिनरल्स जैसे कैल्शियम, आयरन और पोटेशियम का बेहतरीन स्रोत है। ये तत्व शरीर को सर्दियों में मजबूत बनाए रखते हैं और हड्डियों, त्वचा, और आंखों की सेहत के लिए



फायदेमंद होते हैं।

### 6. वजन कम करने में मदद

सरसों के साग और मक्के की रोटी कम कैलोरी वाले होते हैं, जो वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। साथ ही, इन खाद्य पदार्थों में फाइबर की अच्छी मात्रा होने के कारण पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है।

### 7. जोड़ों का दर्द

सर्दी के मौसम में जोड़ों में दर्द और सूजन होना आम समस्या है। सरसों के साग में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में सहायक होते हैं।

1. सरसों के साग को अच्छे से धोकर बारीक काट लें।

2. एक कढ़ाई में थोड़ा तेल गरम करें, फिर उसमें बारीक कटी हुई अदरक, लहसुन, और हरी मिर्च डालें।

3. अब उसमें साग डालकर अच्छे से भूनें। फिर इसमें थोड़ा पानी डालकर साग को पकने दें।

4. जब साग पूरी तरह से पक जाए, तो उसमें स्वाद अनुसार नमक, मिर्च, और हल्दी डालें।

5. अब साग में मक्खन या घी डालकर इसे सर्व करें।

### मक्केकी रोटी बनाने की विधि:

1. मक्के के आटे में पानी और थोड़ा नमक डालकर गूंध लें।

2. आटे को छोटे-छोटे गोले बनाकर बेलन से बेले। अगर आटा चिपकता है, तो थोड़ा सूखा मक्के का आटा इस्तेमाल कर सकते हैं।



# सर्दियों में रहना है हेल्दी तो अपने खाने में शामिल करें ये चीजें

सर्दियों की प्रमुख सब्जियाँ: सर्दी में मिलने वाली हरी पत्तेदार सब्जियाँ और जड़ वाली सब्जियाँ पोषक तत्वों का भंडार होती हैं। आइए यहां जानते हैं इनके सेवन के मुख्य फायदे...

**1. पालक:** आयरन, विटामिन A, C और K से भरपूर, खून की कमी दूर करने में सहायक।

**2. मेथी:** आयरन और फ़ाइबर से भरपूर, ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मददगार।

**3. सरसों का साग:** विटामिन K और ओमेगा-3 फैटी एसिड, हड्डियों और हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा।

**4. बथुआ:** अमीनो एसिड, फ़ाइबर और विटामिन A, B, C का बेहतरीन स्रोत, इसे 'सर्दियों का सुपरफूड' भी कहते हैं।

**5. गाजर:** बीटा-कैरोटीन (विटामिन A) का अच्छा स्रोत, आँखों की रोशनी और त्वचा के लिए फायदेमंद।



**6. मूली:** विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, पाचन और इम्यूनिटी को मजबूत करती है।

**7. शकरकंद:** प्राकृतिक रूप से मीठी और गर्म तासीर वाली, विटामिन A और फ़ाइबर देती है।

**8. फूलगोभी और ब्रोकली:** विटामिन C और K का

अच्छा स्रोत।

**9. पत्तागोभी:** पत्तागोभी में विटामिन K और फ़ाइबर होते हैं, जो शरीर को सर्दी में आरामदायक रखते हैं और पाचन को बेहतर बनाते हैं।

**10. संतरा:** विटामिन C का पावरहाउस, इम्यूनिटी बूस्ट करता है और शरीर को हाइड्रेट रखता है।

**11. अमरूद:** विटामिन C और फ़ाइबर से भरपूर, पाचन और सर्दी-जुकाम से लड़ने में

सहायक।

**12. आंवला:** विटामिन C का सबसे बड़ा स्रोत, इम्यूनिटी और बालों के लिए बहुत अच्छा।

**13. सेब:** फ़ाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

# भारत का वो महाराजा जो स्कॉच में दूध मिलाकर पीता था, नशे में करता था अजीब हरकतें



भारत के राजा - महाराजाओं को ड्रिंक करने का बहुत शौक था. ज्यादातर महाराजाओं के शराब सेवन के ढेर सारे रोचक किस्से हैं. महाराजा पटियाला भूपिंदर सिंह तो सबसे ही ज्यादा अलबेले थे. वो खूब शराब पीते थे. ये बात मशहूर थी कि वह स्कॉट व्हिस्की में दूध मिलाकर पीते हैं. वो ऐसा क्यों करते थे, इसकी भी वजहें बताई जाती हैं।

पटियाला के महाराजा भूपिंदर सिंह के शराब पीने के तरीके और शौकीन तबीयत के किस्से काफी प्रसिद्ध हैं. वह वाकई स्कॉच व्हिस्की में दूध मिलाकर पीते थे. है तो ये बड़े अचरज की बात कि कोई स्कॉच शराब में दूध मिलाकर पिए. दुनिया में बताइए भला कौन ऐसा करता होगा. लेकिन अपनी विलासिता और शराब शौकिन महाराजा भूपिंदर ये काम खूब करते थे. जब वह नशे में आ जाते थे तो ऐसे ऐसे काम करते थे कि वो खबरें बन जाती थीं।

विभिन्न समाचार रिपोर्ट्स और पंजाब यूनिवर्सिटी, पटियाला के अभिलेखागार से जुड़े ऐतिहासिक लेखों में बताया गया है कि महाराजा भूपिंदर सिंह स्कॉच व्हिस्की को दूध के साथ मिलाकर पीना पसंद करते थे. ये उनका एक विशेष शौक था।

ब्रिटिश पत्रिका 'द लंदन मिरर' ने 12 मार्च, 1938 को महाराजा की मृत्यु के बाद प्रकाशित एक लेख में उनके लाइफ स्टाइल का जिक्र करते हुए यह बात साफतौर पर कही. लेख में कहा गया कि महाराजा अपने सुबह की शुरुआत "एक पिंट ऑफ स्कॉच व्हिस्की एंड मिल्क" के

साथ करते थे. 'द टाइम्स' अखबार ने भी उस दौरान इस तरह के विवरण प्रकाशित किए थे।

किताब "द महाराजा शेलर - डायरीज ऑफ इंडियाज प्रिंसले टेबल्स" में भी राजाओं के खान-पान और पीने के अजीबोगरीब तरीकों का जिक्र है, जिनमें महाराजा भूपिंदर सिंह का नाम शामिल है. पटियाला के महाराजा का नाम ही विलासिता का पर्याय था. उन्होंने पटियाला पैग को फेमस कर दिया. इसमें वह एक विशेष बड़ी मात्रा वाले पात्र में शराब परोसते थे. पीते थे और पिलाते थे।

## क्यों स्कॉच में दूध मिलाकर पीते थे

अब आप हैरान हो रहे होंगे कि आखिर महाराजा स्कॉच व्हिस्की को दूध में मिलाकर क्यों पीते थे. इसका जवाब ये है कि महाराजा को लगता था कि इससे "लिवर का खराब असर नहीं होगा।"

वैसे ये भी बताया जाता है कि उनके शाही वैद्य और यूरोप के अंग्रेज डॉक्टरों ने उन्हें सलाह दी, शराब का असर कम करने के लिए कुछ भारी और प्रोटेक्टिव चीज साथ लें." तो महाराजा ने व्हिस्की के साथ दूध का इस्तेमाल शुरू किया, जिससे शराब की जलन और तेजी कम हो. लिवर पर असर धीमा रहे. खाली पेट असर खतरनाक न हो. दीवान जरमनी दास लिखते हैं कि यह "राजसी देसी इलाज" जैसा था।

पटियाला पैग को साधारण पैग से करीब दोगुना माना जाता था. इतनी भारी मात्रा में शराब सीधे पीना मुश्किल था, इसलिए दूध मिलाकर उसे साफ्ट किया जाता था. ताकत दी जाती थी. शरीर को अगला दौर झेलने लायक बनाया जाता था. ब्रिटिश काल में यूरोप में एक पुरानी ड्रिंक चलती थी, इसे मिल्क पंच कहते थे, इसमें रम, ब्रांडी, दूध, मसाले डालकर बनाया जाता था।

## नशे में रोल्स रॉयल को घोड़े की तरह दौड़ाते थे

महाराजा के नशे में आने के बाद कई तरह के किस्से भी फेमस हैं. कहा जाता है कि एक बार वे नशे में अपनी रोल्स रॉयल कार को घोड़ों की तरह महल के मैदान में दौड़ाने लगे. नशे में उन्हें संगीत सुनने और विदेशी महिलाओं के साथ डांस करने की आदत थी. उनके दरबार में हर रात शराब और नृत्य का दौर चलता था।

### लंदन के होटल में तोड़फोड़

ये किस्सा वर्ष 1911 का है। जब भूपिंदर सिंह अपने पिता महाराजा भूपेंद्र सिंह के साथ लंदन गए तो वे द सेवॉय होटल में ठहरे। कहा जाता है कि एक रात शराब के नशे में उन्होंने होटल के कॉरिडोर में लगी आग बुझाने वाली हाइड्रेंट की होज़ को चला दिया। इससे पूरी मंजिल पानी-पानी हो गई। कीमती कार्पेट और सजावट को भारी नुकसान पहुंचा। होटल प्रबंधन ने नाराज़ होकर महाराजा के डेलिगेशन से शिकायत की। जवाब में महाराजा भूपेंद्र सिंह ने ना केवल सारा नुकसान भरा, बल्कि पूरे होटल को खरीदने का प्रस्ताव रख दिया। आखिरकार मामला रफ़ा-दफ़ा हो गया लेकिन यह किस्सा बहुत मशहूर हुआ।

### शराब से भरी ट्रेन

महाराजा को यूरोप से अपनी पसंदीदा शराब मंगवानी पड़ती थी।

कहते हैं कि उन्होंने एक बार अपने लिए एक खास ट्रेन चार्टर की, जिसके डिब्बे स्कॉच व्हिस्की और शैंपैन से भरे

महाराजा जब विदेश यात्रा पर होते थे, तो वहां की नाइटलाइफ़ का भरपूर आनंद लेते थे। एक मशहूर किस्सा यह है कि पेरिस के एक नाइटक्लब में शराब के नशे में उन्होंने वहां के लोगों के सामने भांगड़ा करना शुरू कर दिया। उस ज़माने में एक भारतीय महाराजा का यूरोपीय



नाइटक्लब में पारंपरिक नृत्य करना एक विचित्र और हंगामाखेज दृश्य था।



हुए थे। यह ट्रेन पटियाला तक सीधे उनके लिए शराब लेकर आई। यह उनकी शराब की भारी खपत और उस पर होने वाले खर्च का प्रतीक बन गया।

### पेरिस के नाइट क्लब में नाचना

### पटियाला दरबार में अजीबोगरीब शर्तें

अपने दरबार में भी उनकी शराबी हरकतें जारी रहती थीं। वह अक्सर शराब के नशे में अटपटी शर्तें लगा देते थे। कहा जाता है कि उन्होंने कभी अपने एक मेहमान से यह शर्त लगाई कि क्या वह एक हाथी के सामने वाले पैरों के बीच से निकलकर पीछे तक जा सकता है? ऐसी शर्तें अक्सर उनकी मौज-मस्ती और अप्रत्याशित व्यवहार को दिखाती हैं।

### विदेशी अतिथियों के सामने शराब पीने की होड़

महाराजा को अपनी शराब पीने की क्षमता पर बहुत गर्व था। जब भी कोई विदेशी अतिथि या ब्रिटिश अधिकारी पटियाला आता, वे अक्सर उनके साथ शराब पीने की होड़ लगा देते थे। किंवदंती है कि कई बार उनके मेहमान तो मदहोश होकर गिर पड़ते, लेकिन महाराजा फिर भी पीते रहते थे।





# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 30 नवम्बर - 6 दिसम्बर 2025

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

यह हफ्ता निर्णायक कदमों का है।  
आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें।



मूलांक

(6, 15, 24)

प्रेम और कृतज्ञता से जीवन में  
शांति आएगी। प्रियजनों से जुड़ाव  
मज़बूत करें।



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

रिश्तों में ईमानदारी और धैर्य से  
सामंजस्य लौटेगा।



मूलांक

(7, 16, 25)

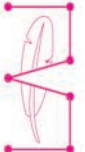
भीतर की आवाज़ को सुनें।  
आत्मचिंतन से सही निर्णय संभव  
है।



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

आपकी रचनात्मकता प्रशंसा  
पाएगी। अपने टैलेंट को खुलकर  
व्यक्त करें।



मूलांक

(8, 17, 26)

कर्म का फल मिलने वाला है।  
ज़िम्मेदारी निभाने का आनंद  
महसूस करें।



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

योजनाबद्ध तरीके से काम करें।  
धैर्य ही आपकी सबसे बड़ी पूँजी  
है।



मूलांक

(9, 18, 27)

अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा  
देें। जुनून से किया गया काम सफल  
होगा।



मूलांक

(5, 14, 23)

नए अनुभव और सीख का समय  
है। परिवर्तन से न डरें।



**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, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता  
चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

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

# कोच्चि में समुद्री पर्यटन का अब भरपूर मज़ा ले सकेंगे सैलानी, इस जगह की 5 खास बातें

कोच्चि केरल का यह तटीय नगर एक नई क्रांति की दहलीज पर खड़ा है। फोर्ट कोच्चि से थेक्कनपोझी तक तटीय कॉरिडोर को विकसित करने की योजना ब्लू इकोनॉमी कॉन्क्लेव में पेश हुई है। इस महत्वाकांक्षी परियोजना से 50 छिपे पर्यटन स्थलों को जोड़ा जाएगा जो चेल्लनाम, कुंबलांगी और वेस्ट कोच्चि के इलाकों में बिखरे हैं। यह कई मायने में बहुत ही खास माना जा रहा है, यह न केवल बैकवाटर्स और बीचों को चमकाएगा बल्कि स्थानीय जीवन, संस्कृति और इको टूरिज्म को बढ़ावा देगा।

## चाँदी रेत वाले बीचों का संग्रह

इस कॉरिडोर की सबसे बड़ी खासियत है एक दर्जन से अधिक चाँदी जैसी सफेद रेत वाले बीच। पुथनथोडू बीच को चेराई बीच की तरह विकसित किया जाएगा। हार्बर बीच और चंथकाडापुरम जैसे स्थल पिकनिक, सनबाथिंग और वॉटर स्पोर्ट्स के लिए तैयार होंगे। यहाँ की रेत इतनी बारीक है कि पैरों तले रुई जैसा एहसास होता है। सैलानी सूर्योदय-सूर्यास्त में लहरों के साथ खेल सकेंगे और सुविधाओं जैसे शेड्स, चेंजिंग रूम से आराम मिलेगा।

## बैकवाटर्स का शांतिपूर्ण आकर्षण

कालंथरा कायल और कल्लंचेरी कायल जैसी 6 किलोमीटर लंबी बैकवाटर्स इस कॉरिडोर का दिल हैं। इन झीलों में हाउसबोट राइड्स, कैनोइंग और बर्डवॉटचिंग के अवसर होंगे। प्रवासी पक्षियों का झुंड जैसे किंगफिशर और हेरॉन देखना एक जादुई अनुभव होगा। योजना में व्यू पॉइंट्स, ब्रिज और इको-फ्रेंडली बोट्स शामिल हैं जो पर्यावरण को नुकसान न पहुँचाएँ। सैलानी यहाँ सूर्यास्त में चाय की चुस्की ले सकेंगे, या लोकल फिशिंग एक्सपीरियंस कर सकेंगे।

## स्थानीय जीवन और संस्कृति

यह कॉरिडोर मछुआरों, किसानों और कारीगरों के तटीय जीवन को जीवंत करेगा। 12 लाख की आबादी वाले इलाके में धान के खेत, मछली पालन और लोक कलाएँ जैसे चाविट्टू नाटकन को हाइलाइट किया जाएगा। सैलानी टॉडी टेस्टिंग, मछली के पारंपरिक पकवान और धार्मिक त्योहारों में भाग ले सकेंगे। योजना में कल्चरल



सेटर्स और वर्कशॉप्स होंगे, जहाँ कारीगरों से सीखा जा सकेगा। यह न केवल पर्यटन बढ़ाएगा, बल्कि स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूत करेगा।

## इको-फ्रेंडली और सस्टेनेबल

यह परियोजना पर्यावरण को प्राथमिकता देती है। 70% इलाके में फैले धान के खेतों और एक्वाकल्चर को संरक्षित करते हुए सोलर लाइटिंग, वेस्ट मैनेजमेंट और इको-ट्रेल्स बनाए जाएँगे। सैलानी साइकिलिंग पाथ्स और इलेक्ट्रिक बोट्स से घूमेंगे, जो कार्बन फुटप्रिंट कम करेंगे। योजना में कम्युनिटी इन्वॉल्वमेंट है ताकि विकास स्थानीय लोगों के जीवन स्तर को ऊँचा करे। यह टिकाऊ पर्यटन का मॉडल बनेगा, जहाँ सैलानी प्रकृति से जुड़ेंगे बिना नुकसान पहुँचाए। बैकवाटर्स में मछली पालन को बढ़ावा देकर आर्थिक स्वावलंबन आएगा।

## कनेक्टिविटी का नया द्वार

यह कॉरिडोर फोर्ट कोच्चि की ऐतिहासिक विरासत को अलपट्टा के अंतरराष्ट्रीय आकर्षण से जोड़ेगा। बेहतर सड़कें, ब्रिज और ट्रांसपोर्ट सुविधाएँ सैलानियों को एक ही ट्रिप में दोनों जगह पहुँचा देंगी। व्यूअर रेस्ट एरियाज, इन्फो सेंटर्स और साइनेज से नेविगेशन आसान होगा। सैलानी फोर्ट कोच्चि के चाइनीज फिशिंग नेट्स से शुरू कर बैकवाटर्स तक घूमेंगे। यह विकास रोजगार सृजित करेगा। गाइड्स, शॉपकीपर्स और लोकल आर्टिस्ट्स के लिए। सैलानी एक ही सफर में इतिहास, प्रकृति और संस्कृति का मिश्रण पाएँगे।

कुल मिलाकर, यह कोच्चि को केरल का नया गेटवे बना देगा। यह योजना सैलानियों के लिए कोच्चि को एक कैनवास बना देगी, जहाँ समुद्र की लहरें कहानियाँ सुनाएँगी। जल्द ही यहाँ पहुँचें, और नई यादें बनाएँ!

## प्रियंका चोपड़ा को नहीं पड़ती मेकअप की जरूरत बस करती हैं ये 3 होममेड ब्यूटी मास्क का इस्तेमाल



सांवली- सलोनी देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा की स्किन बेहद ग्लोइंग है। हर कोई उनकी ब्यूटी का राज जानना चाहता है। कुछ दिनों पहले एक्ट्रेस ने खुद एक वीडियो पोस्ट कर अपनी ब्यूटी सीक्रेट्स खुलकर बताए। उन्होंने कहा कि सिर्फ 3 घरेलू फेस मास्क से वो खुद की त्वचा का ख्याल रखती है और ये फेस मास्क उन्होंने अपनी दादी-नानी से बनाना सीखा है। ये फेस मास्क बनाने के लिए आपको ज्यादा खर्च भी नहीं करना पड़ेगा। बस किचन की चीजों की जरूरत होगी...

### लिप स्क्रब

लिप स्क्रब बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरे में एक चुटकी नमक, एक बूंद शुद्ध ग्लिसरीन और गुलाबजल की कुछ बूंदों को आपस में मिला लें। अब इस मिश्रण को अपने होठों पर सर्कुलर मोशन में नरम उंगलियों से रगड़ें। बाद में धो लीजिए। इससे

होंठ नरम, मुलायम और गुलाबी होते हैं।

### बाँडी स्क्रब

इसे बनाने के लिए एक कप चने क आटा लें और उसमें थोड़ी सा चंदन पाउडर, हल्दी डाल लें। इसमें थोड़ा सा लो- फैट मिल्क डाल लें। सबकुछ अच्छे से मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे पेस्ट को पूरे शरीर पर लगाएं और सूखने दें। बाद में स्क्रब करके नहा लें।

### स्कैल्प ट्रीटमेंट मास्क

इसे बनाने के लिए फैट से भरपूर दही, एक चम्मच शहद और एक अंडे को कटोरे में अच्छी तरह से मिला लें।

अब इसे स्कैल्प्स पर लगाएं और इसे तकरीबन 30 मिनट तक ऐसे ही रहने दें, ताकि ये स्कैल्प्स को अच्छी तरह से पोषण दे सके। बाद में गर्म पानी और शैंपू से बाल धो लें। इससे आपके डैमेज्ड और ड्राइ हेयर्स को काफी फायदा पहुंचता है।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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