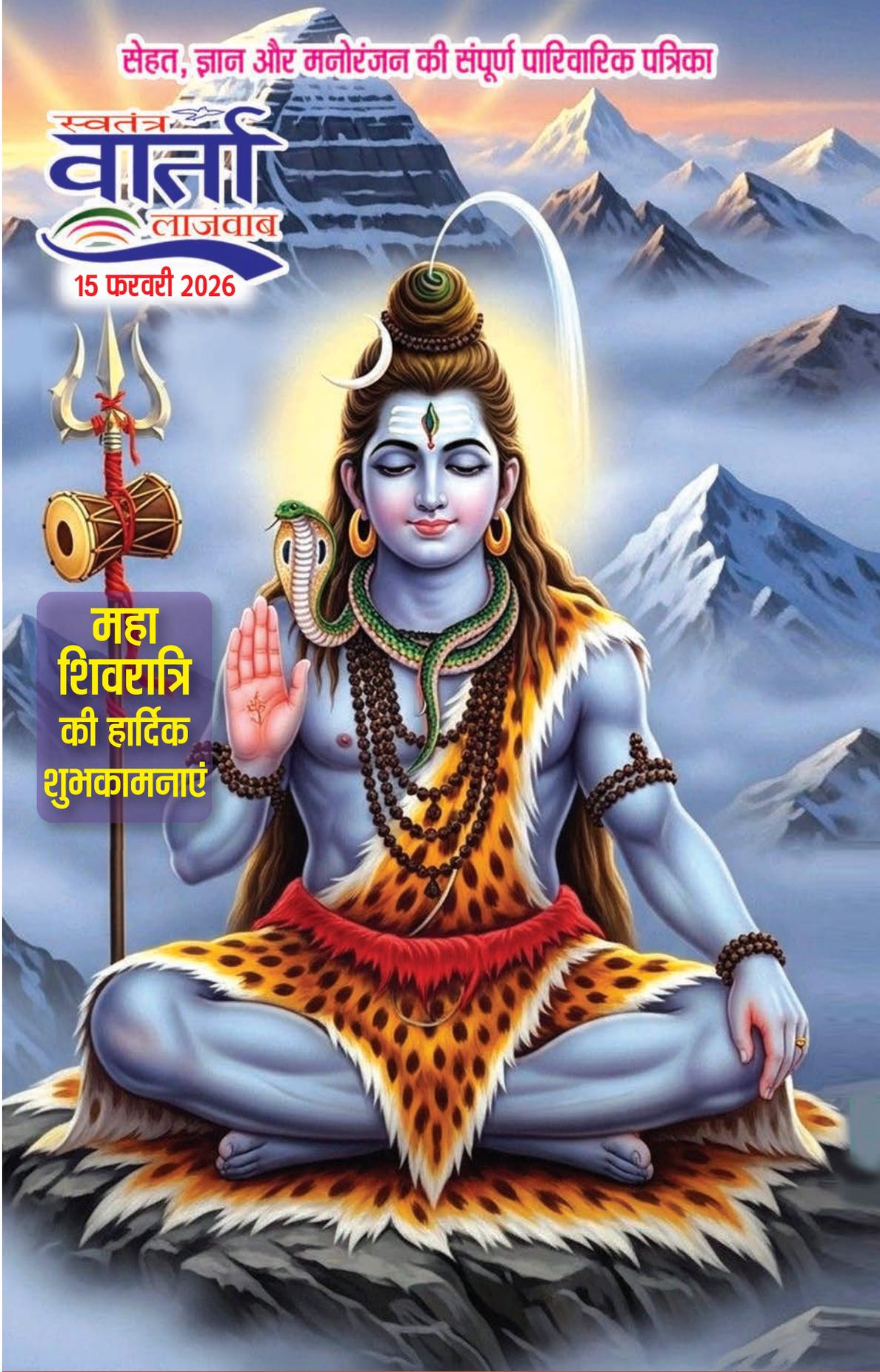


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वास्ता**  
लाजवाब  
15 फरवरी 2026

महा  
शिवरात्रि  
की हार्दिक  
शुभकामनाएं





**चिंकू:** सर चोर होते हैं!

**टीचर:** वो कैसे??

**चिंकू:** क्योंकि चोरों की नजरहमेशा पराये धन पर होती है।

**पति:** डालिंग तुम दिन पे दिन खुबसूरत होती जा रही हो।

**पत्नी किचन से:** अरे! ये तुमने कैसे जाना?

**पति:** तुम्हें देखकर तो अब रोटियां भी जलने लगी हैं।



एक पति ने अपनी पत्नी को दिल की बात बताई...

**कहा -** तुमसे शादी करके मुझे एक फायदा हुआ है

**पत्नी -** कौन सा फायदा?

**पति -** मुझे मेरे गुनाहों की सजा

इसी जन्म में मिल गई...

**मच्छर का बच्चा पहली बार**

उड़ा, जब वापिस आया तो

**पापा ने पूछा:** कैसा लगा उड़कर?

**मच्छर का बच्चा बोला:** बहुत अच्छा... जहां भी गया, लोग तालियां बजा रहे थे।

**बिट्टू -** फोन में हीटिंग प्रॉब्लम

आ रही है। बहुत गर्म हो रहा है।

**दुकानदार -** इसमें हमारी कोई गलती नहीं है, भगवान ने आपकी मम्मी की दुआ कबूल कर ली है, 'आग लगे इस फोन को।'

**पहला दोस्त -** क्या कर रहे हो भाई?

**दूसरा दोस्त -** खा रहा हूं भाई...!

**पहला दोस्त -** अकेले-अकेले...?

**दूसरा दोस्त -** अबे बीबी से ताने खा रहा हूं, आज तू भी खा ले...!!!



दो दोस्त आपस में बातें कर रहे थे

**पिटू -** इंसान का दिमाग 24 घंटे काम करता है, लेकिन 2 जगह बंद होता है।

**चिंटू -** वो कब-कब?

**पिटू -** पहला एजाम के समय और दूसरा बीबी पसंद करते समय।

**गर्लफ्रेंड -**

बाबू! मेरे दोनों पैर टूट गए

**बॉयफ्रेंड -**

ओह नो, कैसे बेबी?

**गर्लफ्रेंड -** मैं

छत से नीचे गिर गई

**बॉयफ्रेंड -** लेकिन तुम तो पापा की परी हो, उड़ जाती

**संता -** अपना सिर पानी में डुबोकर खड़ा था।



**बंता -** अरे! क्या कर रहे हो सोहन भाई?

**संता -** आजकल दिमाग नहीं चल रहा है। इसलिए देख रहा हूं कि पंचर तो नहीं हो गया है।

**पत्नी -** सुनो जी आजकल चोरियां बहुत होने लगी हैं,

धोबी ने हमारे दो तौलिए चुरा लिए हैं।

**पति -** कौन से तौलिए?

**पत्नी -** वही जो हम शिमला के होटल से उठाकर लाए थे।

# बाहर का खाना खाते ही क्यों लगती है तेज प्यास ?

अक्सर आपने महसूस किया होगा कि घर का खाना खाने के बाद ज्यादा प्यास नहीं लगती, लेकिन जैसे ही बाहर का खाना खाते हैं, बार-बार पानी पीने का मन करने लगता है। कई बार तो खाना खत्म होते ही गला सूखने लगता है। इसका कारण सिर्फ स्वाद नहीं, बल्कि बाहर के खाने में इस्तेमाल होने वाली चीजें होती हैं, जो शरीर पर सीधा असर डालती हैं।

## घर के खाने और बाहर के खाने में बड़ा फर्क

घर में बना खाना सीमित नमक, तेल और मसालों से तैयार किया जाता है, जो शरीर के लिए हल्का और फायदेमंद होता है। वहीं बाहर का खाना स्वाद बढ़ाने के लिए ज्यादा नमक, मसाले और तेल से बनाया जाता है।



यही वजह है कि बाहर का खाना शरीर को पोषण देने की बजाय थकान और सुस्ती महसूस कराता है।

## ज्यादा नमक और सोडियम है सबसे बड़ी वजह

बाहर के खाने में सोडियम (नमक) की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। प्रोसेस्ड आटा, रेडी मसाले और स्वाद बढ़ाने वाले तत्वों में नमक अधिक होता है। जब शरीर में नमक ज्यादा पहुंचता है, तो फ्लुइड बैलेंस बिगड़ जाता है। इसे संतुलित करने के लिए शरीर दिमाग को संकेत देता है कि ज्यादा पानी की जरूरत है। इसी वजह से बाहर का खाना खाने के बाद बार-बार प्यास लगती है।

## ज्यादा तेल और भारी भोजन भी बढ़ाता है प्यास

बाहर का खाना अक्सर तेल से भरपूर और भारी होता



है। ऐसे भोजन को पचाने में शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। खासकर तला-भुना या ज्यादा प्रोटीन वाला खाना पचाने के लिए शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है। यही कारण है कि पूड़ी, पकौड़े या ज्यादा ऑयली फूड खाने के बाद पूरे दिन प्यास लगती रहती है और पेट भी भारी महसूस होता है।

## सिर्फ पानी नहीं, छाछ भी है बेहतर उपाय

अगर बाहर का खाना खाने के बाद बहुत ज्यादा प्यास लग रही है, तो सिर्फ सादा पानी पीना हर बार पर्याप्त नहीं होता। ऐसे में छाछ (बटरमिल्क) पीना ज्यादा फायदेमंद रहता है। छाछ न सिर्फ प्यास बुझाती है, बल्कि पाचन को भी बेहतर बनाती है और शरीर को ठंडक देती है।

## क्या करें ताकि ज्यादा प्यास न लगे ?

बाहर का खाना सीमित मात्रा में खाएं, बहुत ज्यादा नमक और मसाले वाले फूड से बचें खाने के साथ या बाद में छाछ लें, दिनभर पर्याप्त पानी पिएं ।



# ए,बी,सी,डी छोड़ो, डॉक्टर ने बताया कैसे सिखाएं बच्चों को लिखना

मासूम बच्चा जब स्कूल जाता है तो रिश्तेदारों से लेकर दोस्त और आस-पड़ोस के कई लोग पेरेंट्स को अलग-अलग राय देते हैं। जिनमें से सबसे कॉमन राय है, 'बच्चे को बचपन से ही लिखने-पढ़ने की आदत डालना।'

स्कूलों में बच्चों के एडमिशन की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। वहीं अपने नन्हे मुन्ने बच्चों को पहली बार स्कूल भेजना हर माता पिता के लिए एक अलग अनुभव होता है। पहली बार स्कूल जाना जितना बच्चों को लिए मुश्किल है, उतना ही कठिन है पेरेंट्स के लिए। सुबह बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करने से लेकर, उसे होम वर्क करवाना, हर माता पिता के लिए एक नया काम है। ढाई से तीन साल के कई बच्चे इस साल पहली बार स्कूल गए हैं। ऐसे में हर पेरेंट्स को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

## बाहरी ज्ञान नहीं, डॉक्टर की सलाह

मासूम बच्चा जब स्कूल जाता है तो रिश्तेदारों से लेकर दोस्त और आस-पड़ोस के कई लोग पेरेंट्स को अलग-अलग राय देते हैं। जिनमें से सबसे कॉमन राय है, 'बच्चे को बचपन से ही लिखने-पढ़ने की आदत डालना।' अक्सर लोग मानते हैं कि बच्चे स्कूल जाने के शुरुआती सालों में जितना पढ़ते हैं, वहीं उनकी जिंदगीभर की आदत बन जाती है। ऐसे में कई बार पेरेंट्स बच्चों को जल्दी से जल्दी, ज्यादा से ज्यादा सिखाना चाहते हैं। कॉम्पिटिशन के इस दौर में पेरेंट्स अपने बच्चों को पिछड़ता हुआ नहीं देखना चाहते। लेकिन आपकी जल्दबाजी बच्चे पर बिना वजह का प्रेशर बना सकती है।

## आप तो नहीं कर रहे ये गलती

मशहूर पिडिड्रीशियन डॉ. अर्पित गुप्ता ने अपने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट करके माता पिता को बताया है कि उन्हें बच्चों को पहली बार लिखना कैसे सिखाना चाहिए। डॉ. अर्पित के अनुसार बच्चों के लिए सबसे खतरनाक है शुरुआत में ही उन्हें अल्फाबेट लिखना सिखाना। यह गलत तरीका है। ऐसा कभी नहीं करना चाहिए।

## यहां से करें शुरुआत

अपनी पोस्ट में डॉ. अर्पित ने बताया कि बच्चों को लिखना सिखाना सिर्फ पढ़ाई से ही नहीं जुड़ा है। यह उनके कॉन्फिडेंस, क्रिएटिविटी और कोऑर्डिनेशन के लिए बहुत जरूरी है। डॉक्टर ने इसके कई स्टेप्स भी शेयर किए हैं।

स्टेप 1 - शुरुआत में बच्चों को सिर्फ पेंसिल पकड़ना



सिखाएं। उन्हें बिना किसी रोक टोक के कागज पर लकीरें करने दें।

स्टेप 2 - जब बच्चा पेंसिल पकड़ना सीख जाए, उसके बाद उन्हें कागज पर कोई भी शेप बनाकर दें। अब बच्चे को उस शेप में लकीरें करने को बोलें। इससे वह कंट्रोल स्क्रैबल करना सीखेंगे।

स्टेप 3 - अब बच्चे को आप लाइन्स बनाना सिखाएं। इसमें आपको उनसे 3 तरीके की लाइन्स बनवानी हैं। स्टैंडिंग लाइन यानी सीधी लाइन, स्लीपिंग लाइन यानी आढ़ी लाइन और स्लाटिंग लाइन यानी टेढ़ी लाइन। इससे बच्चों को अक्षर बनाने में मदद मिलेगी। पेंसिल पर कमांड बढ़ेगी।

स्टेप 4 - जब बच्चा लाइन्स बनाने में परफेक्ट हो जाए तो उसे कर्व बनाना सिखाएं। यानी अंग्रेजी के सी और यू अक्षर जैसे लिखना उसे सिखाएं।

स्टेप 5 - बच्चों को लिखना सिखाने का पांचवां स्टेप है उन्हें लाइन का पैटर्न बनाना सिखाना। इसमें जिक जैक लाइन के साथ ही 3 अन्य प्रकार की लाइन पैटर्न शामिल हैं।

स्टेप 6 - यह आसान और महत्वपूर्ण स्टेप है। इसमें आप बच्चों को दो डॉट्स को आपस में मिलाना सिखाएं। ये डॉट्स उपर-नीचे होने चाहिए। जिससे बच्चा लाइन बनाना सीखेगा। इससे बच्चे का पेंसिल को लेकर कॉन्फिडेंस बढ़ेगा।

स्टेप 7 - इस स्टेप में बच्चों को पेपर पर अलग-अलग दिशा में डॉट्स बनाकर दें और फिर उन्हें जोड़ना सिखाएं। ऐसा करने से बच्चा रेमडम डॉट्स कनेक्ट करना सीखेगा।

स्टेप 8 - लिखने के आखिरी स्टेप में बच्चों को अक्षर ज्ञान करवाएं। यानी उन्हें अक्षर बनाना सिखाएं। इसके लिए अल्फाबेट को डॉट्स में बनाएं और बच्चों को इन डॉट्स को जोड़ना सिखाएं। आपको ऐसी बुक्स भी आसानी से मिल जाएंगी।

# बादाम के साथ कभी न खाएँ ये 5 चीज़ें

## डायटीशियन की हेल्थ वार्निंग

बादाम सेहत के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन कुछ खाद्य चीज़ों के साथ खाने पर ये नुकसान भी पहुँचा सकते हैं। डायटीशियन मोहिनी डोंगरे के अनुसार, बादाम को नमकीन स्नैक्स, कैफीन, मीठे खाद्य पदार्थ या साइट्रस फलों के साथ खाने से पाचन गड़बड़ हो सकता है और उनका पोषण मूल्य कम हो जाता है। सही संयोजन और मात्रा में बादाम खाने से ही शरीर को असली फायदा मिलता है।

बादाम को हमेशा से एक सुपरफूड माना गया है। इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन E, मैग्नीशियम, हेल्दी फैट्स और ऐंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर और ब्रेन दोनों के लिए फायदेमंद होते हैं। रोजाना कुछ बादाम खाने से न सिर्फ याददाश्त और एकाग्रता बढ़ती है, बल्कि इम्यूनिटी भी मजबूत होती है और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ खाने की चीज़ें ऐसी भी हैं जिन्हें बादाम के साथ मिलाकर खाने से उसका फायदा उल्टा नुकसान में बदल सकता है? जी हाँ, कुछ फूड कॉम्बिनेशन ऐसे होते हैं जो बादाम के पोषक तत्वों का असर घटा देते हैं या पाचन में गड़बड़ी पैदा करते हैं। डायटीशियन मोहिनी डोंगरे के अनुसार, बादाम के साथ गलत फूड कॉम्बिनेशन लेने से पेट फूलना, गैस, अपच, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। तो आइए जानते हैं कि किन पाँच चीज़ों को बादाम के साथ खाने से बचना चाहिए ताकि उसका पूरा फायदा शरीर को मिल सके और आपकी सेहत पर कोई बुरा असर न पड़े।

### नमकीन स्नैक्स के साथ बादाम

कई लोग बादाम को चिप्स, नमकीन या तले हुए स्नैक्स के साथ खाते हैं, लेकिन यह कॉम्बिनेशन शरीर के लिए सही नहीं है। इन नमकीन स्नैक्स में मौजूद ज़्यादा नमक ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है और बादाम के “हार्ट-फ्रेंडली” गुणों को कम कर देता है। बादाम खुद एक हेल्दी स्नैक है, लेकिन जब इसे ज़्यादा नमक या तले हुए पदार्थों के साथ लिया जाता है, तो उसका पोषण मूल्य घट जाता है। डायटीशियन मोहिनी डोंगरे सलाह देती हैं कि बादाम को हमेशा “अनसाल्टेड” या “लाइटली रोस्टेड” रूप में खाएँ, ताकि शरीर को उसका पूरा फायदा मिले और आपका दिल स्वस्थ रहे।

### कैफीन युक्त पेय (कॉफी, एनर्जी ड्रिंक)

बादाम में मौजूद मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स शरीर को शांत ऊर्जा देते हैं, जबकि कैफीन नर्वस सिस्टम को



अत्यधिक उत्तेजित करता है। अगर आप बादाम के साथ कॉफी या एनर्जी ड्रिंक लेते हैं, तो यह कॉम्बिनेशन आपके ब्रेन और नींद दोनों को प्रभावित कर सकता है। यह कॉम्बिनेशन अनिद्रा, घबराहट और दिल की धड़कन तेज़ होने जैसी दिक्कतें पैदा कर सकता है। खासकर रात में कैफीन के साथ बादाम खाना पाचन को भी बिगाड़ सकता है। इसलिए, डायटीशियन डोंगरे सुझाव देती हैं कि बादाम को हमेशा कैफीन युक्त पेय से अलग समय पर खाएँ ताकि शरीर में बैलेंस और एनर्जी का सही फलो बना रहे।

### मीठे खाद्य पदार्थों के साथ बादाम

अगर आप बादाम को चॉकलेट, डेज़र्ट या शुगर सीरियल्स के साथ खाते हैं, तो सावधान रहें। मीठी चीज़ों में मौजूद चीनी ब्लड शुगर को अचानक बढ़ा देती है, जिससे बादाम द्वारा दी जाने वाली स्टेबिल एनर्जी का असर खत्म हो जाता है। यह संयोजन डायबिटीज़ के पेशेंट के लिए खासतौर पर रिस्क भरा है क्योंकि यह शुगर लेवल को अस्थिर कर सकता है। मीठे फूड प्रोडक्ट के साथ बादाम लेने से वजन बढ़ने और थकान महसूस होने की संभावना भी रहती है। विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आपको मीठा पसंद है तो बादाम को खजूर, शहद या नैचुरल स्वीटनेस वाले ऑप्शन के साथ लेना ज़्यादा फायदेमंद रहेगा।

### साइट्रस फल (संतरा, अंगूर)

बादाम और साइट्रस फलों का कॉम्बिनेशन देखने में हेल्दी लग सकता है, लेकिन ये एक-दूसरे के साथ मेल नहीं खाते। संतरा, नींबू और अंगूर जैसे साइट्रस फलों में मौजूद साइट्रिक एसिड, बादाम के फाइबर और फैट्स के साथ मिलकर पाचन को बिगाड़ सकता है। इससे पेट फूलना, ऐंठन, भारीपन या अपच जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। अगर आप दोनों का सेवन करना चाहते हैं, तो उनके बीच कम से कम एक घंटे का अंतर जरूर रखें। इस छोटे से गैप से शरीर को दोनों फूड प्रोडक्ट्स को अलग-अलग पचाने का समय मिलेगा, और आपको पोषण का पूरा फायदा मिलेगा बिना किसी असहजता के।



## क्या नए कपड़े बिना धोए पहनना सही है? ज्यादातर लोग करते हैं ये गलती

अक्सर लोगों का सवाल रहता है कि क्या हम नए कपड़ों को बिना धोए पहन सकते हैं? अगर हम बिना धोए कपड़े पहन लेंगे, तो इससे शरीर पर क्या असर हो सकता है. आइए जानते हैं.

नए कपड़े पहनना हर किसी को पसंद होता है, क्योंकि यह बहुत फ्रेश और स्टाइलिश लगते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि उन्हें बिना धोए सीधे पहनना आपकी त्वचा और सेहत के लिए नुकसानदेह भी हो सकता है? इस स्टोरी में हम आपको बताएंगे कि नए दुकान से खरीदा गए नए कपड़ों को धोकर पहनना चाहिए या बिना धोए भी पहन सकते हैं.

### नए कपड़े सीधे पहनें या पहले धोएं?

एक्सपर्ट्स का मानना है कि नए कपड़े बिना धोए पहनने की आदत खतरनाक हो सकती है. बाजार से खरीदे कपड़ों में केमिकल्स और बैक्टीरिया मौजूद हो सकते हैं. ऐसे में इन केमिकलों और बैक्टीरिया का सीधे स्किन से संपर्क होने पर ये एलर्जी, खुजली और त्वचा में दिक्कत पैदा कर सकते हैं. इसलिए हमेशा नए कपड़ों को धोकर ही पहनना चाहिए.

### फैब्रिक में छिपे केमिकल्स

कपड़ों को फैक्ट्री में तैयार करते समय उन पर फॉर्मैल्डिहाइड और सिंथेटिक डाइज जैसे केमिकल्स का

इस्तेमाल किया जाता है ताकि कपड़े चमकदार और सिकुड़न न दिखें. ये केमिकल्स सीधे त्वचा के संपर्क में आने पर खुजली, लालिमा और रैशेज जैसी एलर्जी पैदा कर सकते हैं.

### बैक्टीरिया और जर्म्स का भी खतरा

आजकल शोरूम और मॉल में कपड़े कई लोगों द्वारा ट्रायल किए जाते हैं. इससे बैक्टीरिया, पसीना और कीटाणु एक व्यक्ति से दूसरे में आसानी से ट्रांसफर हो सकते हैं. यह अनहाइजेनिक तो है ही, लेकिन त्वचा के लिए भी काफी खतरनाक है. इसलिए नए कपड़ों को धोकर ही पहनना सुरक्षित है.

### धूल और गंदगी

कपड़ों को फैक्ट्री से लेकर दुकानों तक पहुंचने के दौरान उनके ऊपर काफी धूल और गंदगी जमा हो जाती है. यह धूल दिखाई तो नहीं देती, लेकिन त्वचा पर जलन और एलर्जी पैदा कर सकती है. नए कपड़े धोकर पहनना इस समस्या से बचने का आसान तरीका है.

### बच्चों की त्वचा के लिए खास सावधानी

छोटे बच्चों और जिन लोगों की स्किन सेंसिटिव होती है उनको हमेशा नए कपड़े धोकर ही पहनाने चाहिए. कुछ फैब्रिक में रंग और केमिकल्स होते हैं, जो सीधे त्वचा पर हानिकारक असर डाल सकते हैं. इसलिए बेहतर है कि आप जब भी नए कपड़े खरीदे, तो सबसे पहले उसे अच्छे से धोएं और फिर उसको पहनने.

## नॉनवेज न खाएं तो भी

# इन 4 चीजों से बढ़ेगा आपका विटामिन B12

भारत में शाकाहारियों में विटामिन B12 की कमी बहुत आम है। इसका कारण यह है कि B12 ज्यादातर जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। जबकि शाकाहारी लोग मुख्य रूप से पौधों से मिलने वाले खाने का सेवन करते हैं। यदि आप नॉनवेज नहीं खाते हैं और अपने शरीर में B12 का स्तर बढ़ाना चाहते हैं, तो कुछ शाकाहारी खाद्य पदार्थ आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं।

### B12 क्यों जरूरी है?

विटामिन B12 शरीर के लिए बहुत जरूरी है। यह हमारे स्नायु तंत्र, खून और ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, मानसिक अस्वस्थता और नसों से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

### विटामिन B12 बढ़ाने वाले

#### 4 शाकाहारी फूड्स

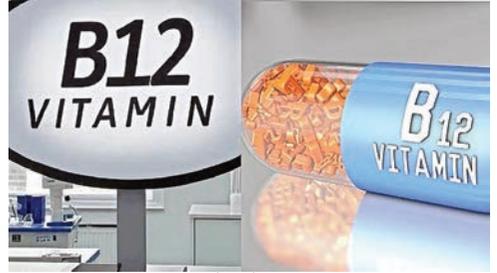
एक गिलास गाय का दूध लगभग 1.1 माइक्रोग्राम B12 देता है। यह एक वयस्क की



रोजाना जरूरत का लगभग 45% पूरा करता है। दूध में मौजूद B12 आसानी से शरीर द्वारा अवशोषित हो जाता है। बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए दूध एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है।

#### दही

एक सर्विंग लो-फैट दही में लगभग 0.6–1.0 माइक्रोग्राम B12 होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया



पेट को स्वस्थ रखते हैं और B12 के अवशोषण में मदद करते हैं। यह पाचन सुधारने में मदद करता है और B12 की कमी से होने वाले मुंह के छाले और कब्ज जैसी समस्याओं को कम करता है।

दही जमाते ही खट्टा हो जाता है? अपनाएं ये आसान तरीके, मिनटों में दूर होगा खट्टापन

#### पनीर

100 ग्राम ताजा पनीर में लगभग 0.7–0.8 माइक्रोग्राम B12 होता है। यह आपकी रोजाना जरूरत का लगभग एक-तिहाई पूरा करता है। पनीर में 18–20 ग्राम प्रोटीन भी होता है। शरीर में B12 बढ़ाने के लिए हफ्ते में 3–4 बार पनीर खाने की सलाह दी जाती है।

#### फोर्टिफाइड अनाज

ब्रेकफ़ास्ट सीरियल की एक सर्विंग में लगभग 1.0–2.5 माइक्रोग्राम B12 होता है। शोध के अनुसार, फोर्टिफाइड अनाज से मिलने वाला B12 उतना ही प्रभावी है जितना कि नॉनवेजिटेरियन फूड्स में। ध्यान दें कि कम चीनी वाले ब्रेकफ़ास्ट सीरियल ही चुनें, ताकि ब्लड शुगर लेवल अचानक न बढ़े।

यदि आप शाकाहारी हैं और नॉनवेज नहीं खाते, तो दूध, दही, पनीर और फोर्टिफाइड अनाज को अपनी डाइट में शामिल करके आप आसानी से विटामिन B12 की कमी को पूरा कर सकते हैं। ये खाद्य पदार्थ न केवल शरीर को आवश्यक पोषक तत्व देते हैं बल्कि स्वास्थ्य को भी बनाए रखते हैं।

# महिलाओं में आर्थिक सेहत क्यों है सुरक्षित भविष्य की कुंजी



हमारी सेहत केवल शरीर और मन तक सीमित नहीं होती। शारीरिक, मानसिक और फाइनेंशियल वेलनेस, ये तीनों मिलकर आपको समृद्ध बनाते हैं। खासतौर पर महिलाओं के लिए आर्थिक रूप से जागरूक और आत्मनिर्भर होना जरूरी है।

फाइनेंशियल वेलनेस का अर्थ है- पैसे को समझदारी से संभालना, सही तरीके से खर्च करना, भविष्य के लिए बचत और निवेश करना और ऐसी आर्थिक स्थिति बनाना जिसमें तनाव कम हो और निर्णय लेने का आत्मविश्वास बढ़े। आर्थिक सुरक्षा, आत्मनिर्भरता और समृद्धि महिलाओं के लिए इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि जैसे वे जीवन के बाकी क्षेत्रों में सक्षम हैं, वैसे ही आर्थिक मामलों में भी उन्हें आत्मनिर्भर होना चाहिए। यह केवल पैसे कमाने का नहीं, बल्कि पैसे को संभालने का कौशल है।

## क्यों जरूरी है मनी वेलनेस

1. कठिन समय में आर्थिक सुरक्षा देता है।
2. जिंदगी के बड़े फैसले आत्मविश्वास से लेने में मदद करता है।
3. तनाव और चिंता कम होती है।
4. परिवार और भविष्य सुरक्षित रहते हैं।

महिलाओं की बढ़ती जिम्मेदारी

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में महिलाएं घर के साथ-साथ ऑफिस, व्यवसाय और उद्यमिता में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। वे न केवल खर्च प्रबंधन करती हैं, बल्कि कई बार घर की मुख्य कमाने वाली भी बन रही हैं। इसलिए वित्तीय रूप से स्वस्थ होना न केवल उपयोगी, बल्कि अत्यंत आवश्यक हो गया है।

## फाइनेंशियल इंडिपेंडेंस से आता है आत्मविश्वास

पैसे की स्वतंत्रता भावनात्मक और सामाजिक दोनों

स्तरों पर आत्मविश्वास का स्रोत है। जब महिला आर्थिक रूप से सक्षम होती है, तो वह बिना झिझक अपने फैसले ले पाती है। संकट के समय दूसरों पर निर्भर नहीं रहती और अपने करियर और सपनों को आगे बढ़ा पाती है।

## ये हैं चुनौतियां

आज की महिलाएं पहले की तुलना में कहीं अधिक आर्थिक रूप से सक्रिय हैं। शहरों में कामकाजी महिलाएं अच्छा-खासा कमा रही हैं। जो महिलाएं होममेकर हैं वो भी घर के बजट, बचत और दैनिक खर्चों को बढ़े ही व्यवस्थित तरीके से संभालती हैं। फिर भी एक आम बात यह देखी जाती है कि अधिकांश महिलाएं अपनी कमाई का पूरा नियंत्रण खुद नहीं रखतीं। निवेश के फैसले पति या किसी और के हाथों में छोड़ देती हैं। यहां तक की बड़े वित्तीय निर्णयों में शामिल नहीं की जातीं। गृहिणियां कमाई नहीं करने के कारण खुद को आर्थिक रूप से निर्भर महसूस करती हैं।

## पैसे को लेकर महिलाएं जो आम गलतियां करती हैं

अकसर महिलायें अनजाने में कुछ ऐसी वित्तीय गलतियां कर देती हैं, जिनका असर लंबे समय तक दिखाई देता है। कई बार वो परिवार की जरूरतों को प्राथमिकता देते हुए अपनी वित्तीय जरूरत भूल जाती हैं। अधिकतर महिलाएं निवेश से डरती हैं और पैसे को सिर्फ बचत तक सीमित रखना चाहती हैं।

## इन चीजों की बेसिक समझ रखें

आर्थिक सुरक्षा केवल कमाई से नहीं आती बल्कि उसके लिए सही वित्तीय योजना भी जरूरी है। इसके लिए हर महिला को तीन चीजों की बेसिक समझ अवश्य होनी चाहिए-

**बचत:** नियमित बचत छोटी हो या बड़ी, यह सुरक्षा

की पहली सीढ़ी है। हर महीने अपनी आमदनी का एक तय हिस्सा जरूर बचायें।

**निवेश:** आज जितना जरूरी पैसा बचाना है उतना ही जरूरी उसको सही जगह निवेश करना भी है। निवेश के ऐसे विकल्प तलाशें जहां रिटर्न अच्छा मिल सके जैसे- एसआईपी, म्यूचुअल फंड, गोल्ड बॉन्ड, पब्लिक प्रॉविडेंट फंड और एफडी।

**इंश्योरेंस:** एक मेडिकल इमरजेंसी कई सालों की बचत खत्म कर सकती है, इसलिए इंश्योरेंस सुरक्षा कवच है। स्वास्थ्य बीमा और जीवन बीमा दोनों आवश्यक हैं।

### मनी प्लानिंग जरूरी

अक्सर माना जाता है कि वित्तीय योजना सिर्फ कामकाजी महिलाओं के लिए जरूरी

है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं।

### कामकाजी महिलाएं ऐसे करें प्लानिंग

1. अपनी कमाई का एक प्रतिशत बचत में रखें
2. रिटायरमेंट प्लानिंग शुरू करें
3. निवेश पोर्टफोलियो बनाएं
4. टैक्स प्लानिंग सीखें

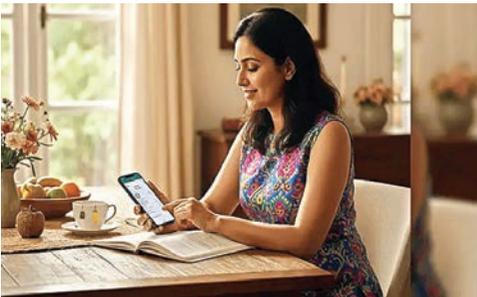
### गृहिणियों के लिए प्लानिंग

1. घर के खर्च का बजट बनाना
2. बचत की आदत
3. अपने नाम पर बैंक खाता रखना
4. छोटी-छोटी रकम का निवेश
5. कर्ज और बिल समय पर चुकाना

### इमरजेंसी फंड है जरूरी

हर महिला को अपने नाम से एक इमरजेंसी फंड रखना चाहिए। इसमें कम-से-कम 3-6 महीनों के खर्च होने चाहिए। यह फंड महिलाओं को नौकरी खोने, बीमारी, पारिवारिक संकट और अचानक आर्थिक परेशानियों के समय सुरक्षित रखता है।

### ऑनलाइन फ्रॉड का शिकार होने से बचें



डिजिटल भुगतान बढ़ने के साथ फ्रॉड भी बढ़े हैं। कई बार वित्तीय जानकारी के अभाव में महिलाएं ऑनलाइन

फ्रॉड का शिकार हो जाती हैं। इससे बचने के लिए इन बातों का ध्यान रखना जरूरी है

1. ओटीपी किसी के साथ साझा न करें
2. यूपीआई लिंक पर क्लिक न करें
3. संदिग्ध कॉल या मैसेज को नजरअंदाज करें
4. सिर्फ भरोसेमंद ऐहशवस का उपयोग करें

**सेल्फ वेल्थ फंड-** खुद के लिए बनाया गया सेप्टी नेट जब भी सैलरी आए, अपनी कमाई का लगभग 10 प्रतिशत हिस्सा तुरंत अलग रखें। इसे अलग खाते में जमा करें या निवेश करें। यह आदत न केवल आर्थिक सुरक्षा देती है बल्कि मानसिक रूप से भी आपको राहत और स्थिरता महसूस कराती है।

### हर महीने तय करें एक फाइनेंशियल गोल

हर महीने किसी न किसी छोटे वित्तीय लक्ष्य को जरूर तय करें। जैसे इस महीने 2000 रुपये अतिरिक्त बचाना है, अनावश्यक खर्चों पर रोक लगानी है या अपना क्रेडिट कार्ड बिल जीरो रखना है। ऐसे छोटे-छोटे लक्ष्य लंबे समय में बड़ी बचत और बेहतर वित्तीय आदतें विकसित करने में मदद करते हैं। साथ ही, इन लक्ष्यों को पूरा करने से आपको लगातार मोटिवेशन मिलता है और

आप अपने आर्थिक भविष्य को लेकर ज्यादा आत्मविश्वास महसूस करती हैं।

### छोटे-छोटे कदम जो महिलाओं को आर्थिक रूप से मजबूत बनाते हैं-

1. नियमित बचत की आदत
2. हर महीने खर्च का ट्रैक रखना
3. सैलरी या पॉकेट मनी का कुछ हिस्सा निवेश करना
4. अपने नाम पर संपत्ति या निवेश रखना
5. माइक्रो मनी की आदतें अपनाएं। दिन के अंत में एक बार जरूर चेक करें कि आपने पूरा दिन पैसे कहां खर्च किए यह जरूरी था।

### खुद को रखें अपडेटेड

महिलाओं को मनी वेलनेस के लिए समय के साथ खुद को अपडेटेड रखना भी जरूरी है। इसके लिए टीवी, न्यूजपेपर, मैगजीन के माध्यम से नई वित्तीय जानकारी लेते रहे। समय-समय पर होने वाली फाइनेंशियल वर्कशॉप में भी भाग ले सकते हैं। महिलाओं के लिए फाइनेंशियल वेलनेस सिर्फ एक आर्थिक अवधारणा नहीं, बल्कि आत्मनिर्भरता, सुरक्षा और आत्मविश्वास का आधार है। आज की महिला अपनी जिम्मेदारियों, सपनों और भविष्य को संतुलित रखकर तभी आगे बढ़ सकती है, जब वह आर्थिक रूप से मजबूत और जागरूक हों।

# रात को खाने में तैयार करें पाव भाजी पराठा

## स्वाद ऐसा होगा कि परिवार बार-बार करेगा फरमाइश

आपने यकीनन पाव भाजी तो बहुत खाई होगी, लेकिन क्या आपको पाव भाजी पराठे के बारे में पता है या कभी इसे ट्राई किया है? अगर नहीं, तो यह लेख आपके लिए मददगार साबित हो सकता है, जिसे हमारी बताई गई रेसिपी से तैयार किया जा सकता है।

### पाव भाजी पराठा रेसिपी



रात के खाने में अगर कुछ अच्छा हो तो मजा ही आ जाता है। इंसान की सारी थकान दूर हो जाती है और मूड भी काफी अच्छा हो जाता है। ऐसे में अगर आप रोज-रोज दाल रोटी या सब्जी रोटी खाकर बोर हो गए हैं तो यह रेसिपी आपके लिए है। हम आपको पाव भाजी पराठा बनाने की आसान रेसिपी के बारे में बताएंगे जिसे चटनी या प्याज-टमाटर की चटनी के साथ सर्व किया जा सकता है। इसका स्वाद इतना अच्छा है कि आपके परिवार में लगभग सभी को पसंद आएगा, जिसे एक बार खाने के बाद बार-बार बनाने की फरमाइश की जाएगी। हालांकि, बहुत कम लोग इसकी आसान रेसिपी के बारे में जानते हैं। अगर आप भी इस लिस्ट में शामिल हैं तो यह लेख आपके लिए मददगार साबित हो सकता है।

#### पाव भाजी पराठा की रेसिपी

##### सामग्री

- गेहूं का आटा- 3 कप
- उबले आलू- 2 कप
- उबली मटर – आधा कप
- टमाटर- 3 (बारीक कटे)
- पाव भाजी मसाला- 2 चम्मच

लाल मिर्च पाउडर- आधा छोटा चम्मच  
हल्दी- आधा छोटा चम्मच

नमक- स्वादानुसार

शिमला मिर्च- 1 (बारीक कटी हई)

प्याज- 1 (बारीक कटा)

हरा धनिया

तेल- सेंकने के लिए

##### विधि

सबसे पहले ऊपर बताई गई सामग्रियों को तैयार करके रखें। फिर एक कड़ाही में थोड़ा मक्खन या तेल डालें और हल्की आंच पर प्याज भूनें।

लगातार चलाते हुए टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएं। अब इसमें आलू, मटर, शिमला मिर्च, पाव भाजी मसाला, हल्दी, लाल मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मैश करें। आखिर में हरा धनिया मिलाएं और ठंडा होने दें।

अब गेहूं के आटे में थोड़ा नमक डालकर नरम आटा गूंथ लें और आटे की लोई तैयार करें और पाव भाजी स्टफिंग भरें और गोल पराठा बेल लें। तवे पर तेल डालें और पराठा दोनों तरफ से हल्की आंच पर सेक लें।

बस आपके पाव भाजी के पराठे बनकर तैयार हैं, जिसे एक प्लेट में निकालें और ऊपर से मक्खन डालकर गरमा-गरम चटनी के साथ सर्व करें।

# प्रेग्नेंसी में नारियल का सेवन करने से सेहत को होने वाले फायदे और नुकसान

नारियल में मैंगनीज और तांबा जैसे आवश्यक तत्व शामिल हैं, जो हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

नारियल स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी माना जाता है। लेकिन कुछ लोगों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। वहीं, गर्भावस्था की बात करें, तो इस दौरान खानपान को लेकर कई मिथक हैं। कुछ लोग खाने को लेकर कई तरह की चेतावनी देते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि

प्रेग्नेंसी में नारियल नहीं खाना चाहिए। अगर आप भी ऐसा समझते हैं, तो शायद गलत भी हो सकते हैं। दरअसल, सीमित मात्रा में नारियल का सेवन करना प्रेग्नेंसी में हेल्दी माना जाता है। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी में नारियल का सेवन करने से सेहत को होने वाले फायदे और इससे होने वाले नुकसान क्या हैं?

## प्रेग्नेंसी में नारियल खाने के फायदे

नारियल गर्भवती महिलाओं के लिए काफी अच्छा विकल्प माना जाता है। यह पौष्टिक और सुरक्षित भोजन है, क्योंकि इसमें फाइबर, विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं, जिनमें आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस शामिल हैं। इसके अलावा, नारियल में मौजूद मैग्नीशियम जन्म के समय अधिक वजन और प्रीक्लेम्पसिया के कम जोखिमों को भी कम कर सकता है।

## प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा

गर्भवती महिलाओं द्वारा नारियल का सेवन करने से इम्यूनिटी को बूस्ट किया जा सकता है। इसमें लॉरिक एसिड होता है, जो रोगाणुरोधी और एंटीवायरल गुणों के लिए जाना जाता है। नियमित रूप से आहार के रूप में इसे शामिल करने से आपकी कमजोर इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। इसके सेवन से गर्भावस्था के दौरान सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत मिलती है।

## हड्डियों का स्वास्थ्य होगा बेहतर

नारियल में मैंगनीज और तांबा जैसे आवश्यक तत्व

शामिल हैं, जो हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह भ्रूण में ढाँचे के निर्माण में मदद करता है। साथ ही मां के शरीर में होने वाली परेशानी को भी कम कर सकता है। अगर आप प्रेग्नेंसी के दौरान अपनी कमजोर हड्डियों से परेशान हैं, तो नारियल का सेवन करें।

## कब्ज से राहत

गर्भावस्था के दौरान

हार्मोनल परिवर्तन और पाचन तंत्र पर दबाव के कारण कब्ज एक आम समस्या है। नारियल में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो प्राकृतिक रेचक के रूप में कार्य करता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से मल त्याग को बढ़ावा मिलता है। यह पाचन की परेशानी को दूर कर सकता है।

## ब्लड शुगर करे कंट्रोल

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए नारियल का सेवन करना काफी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद स्वस्थ वसा इंसुलिन संवेदनशीलता को बेहतर बनाने में योगदान दे सकता है, जिससे रक्त शर्करा को बेहतर तरीके से नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

## प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट बूस्ट

मां और बढ़ते बच्चे दोनों के लिए हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है। नारियल में इलेक्ट्रोलाइट सामग्री होता है, जो आपके शरीर को हाइड्रेटिंग और ताजगी देने वाला हो सकता है। इसकी मदद से डिहाइड्रेशन की परेशानी को कम किया जा सकता है। साथ ही यह मॉर्निंग सिकनेस को दूर कर सकता है।

## प्रेग्नेंसी में नारियल के नुकसान

कुछ स्थितियों में नारियल का सेवन करने से नुकसान देह हो सकता है, जैसे-

काफी ज्यादा नारियल खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है। इसमें फाइबर की अधिकता होती है, जिसका अधिक सेवन करने से दस्त की दिक्कत हो सकती है।

यह शरीर का मोटापा बढ़ा सकता है।

डिस्टिपिडेमिया का खतरा रहता है।



# दूध के आइस क्यूब्स चेहरे पर लगाने से क्या होगा ?

## रिजल्ट जानकर रह जाएंगे हैरान

आज के वक्त में ज्यादातर लोग अपनी स्किन को लेकर परेशान रहते हैं, लोगों का कहना होता है कि महंगे प्रॉडक्ट्स लगाने के बावजूद चेहरे पर कुछ ज्यादा अच्छा असर देखने को नहीं मिलता. ऐसे में नेचुरल उपाय ही सबसे ज्यादा फायदेमंद साबित होते हैं. इस स्टोरी में हम आपको चेहरे पर दूध के आइस क्यूब लगाने के फायदे के बारे में बताएंगे, जो आपकी चिंता को दूर कर देंगे.



### नेचुरल तरीके से कैसे चेहरे को करें ग्लो ?

आजकल धूप, धूल, पसीना और तनाव आदि, इन सबका असर सबसे पहले हमारे चेहरे पर दिखता है. कई लोगों को सनबर्न, ऑयली स्किन, खुले पोर्स या अचानक निकलने वाले पिंपल्स की शिकायत रहती है. महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स आजमाने के बाद भी मनचाहा नतीजा नहीं मिलता, जिससे निराशा बढ़ जाती है.

ऐसे में जरूरत होती है किसी आसान, सस्ते और भरोसेमंद घरेलू उपाय की, जो स्किन को बिना नुकसान पहुंचाए राहत दे. हमारी रसोई में मौजूद दूध ऐसा ही एक प्राकृतिक विकल्प है. जो आपको इस समस्या से राहत दिला सकता है. दरअसल, जब दूध को आइस क्यूब्स के रूप में चेहरे पर लगाया जाता है, तो यह स्किन को ठंडक, सुकून और ताजगी देता है, वो भी बिना किसी केमिकल्स के.

### स्किन केयर के लिए क्यों फायदेमंद है दूध वाला

#### आइस क्यूब

स्किन हमारे शरीर की सबसे बाहरी परत है, जो हमें बाहरी नुकसान से बचाती है. सही देखभाल न हो तो स्किन बेजान और रूखी लगने लगती है. ऐसे में दूध (Milk For Glowing Skin) में मौजूद विटामिन,

प्रोटीन और लैक्टिक एसिड स्किन को पोषण देते हैं और उसकी प्राकृतिक चमक को निखारते हैं. लैक्टिक एसिड हल्का एक्सफोलिएशन करता है, जिससे मृत त्वचा हटती है. वहीं, आइस क्यूब्स की ठंडक स्किन को तुरंत आराम देती है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करती है.

### कैसे बनाएं दूध के आइस क्यूब्स

दूध के आइस क्यूब्स बनाना काफी आसान है, इसके लिए आप 3 से 4 चम्मच कच्चा दूध लें, चाहें तो उसमें 1-2 बूंद गुलाबजल मिलाएं, आइस ट्रे में डालकर फ्रीजर में जमाने के लिए रख दें. जमाने के बाद साफ कपड़े में लपेटकर हल्के हाथों से चेहरे पर घुमाएं, नियमित इस्तेमाल से आपको असर दिखाई देगा.

### दूध के आइस क्यूब्स लगाने के मुख्य फायदे

दूध के आइस क्यूब्स चेहरे पर लगाने से कई तरह के फायदे मिलते हैं. इसमें;

यह चेहरे को ठंडक देकर जलन और सनबर्न की समस्या में राहत मिलती है.

नियमित इस्तेमाल से स्किन नेचुरली ग्लो करने लगती है और चेहरा फ्रेश दिखता है.

यह खुले पोर्स को टाइट करने में मदद करता है, जिससे चेहरा ज्यादा स्मूद नजर आता है.

पिंपल्स की सूजन और लालिमा को कम करने में यह काफी असरदार साबित होता है.

मेकअप लगाने से पहले इस्तेमाल करने पर मेकअप लंबे समय तक टिका रहता है.

# पिता को बेटे के सामने कभी नहीं करने चाहिए ये 5 काम

## लाडले की फ्यूचर रिलेशनशिप्स हो सकती हैं खराब

हर पिता यही चाहता है कि उसका बेटा मजबूत और खुशहाल व्यक्ति के रूप में बड़ा हो। लेकिन, पिता की कुछ छोटी-मोटी गलतियाँ बेटे के भविष्य को बनाने के बजाय बिगाड़ सकती हैं। इन गलतियों से बेटे का कैरेक्टर डिफाइन होता है और उसके भविष्य के रिश्तों पर बुरा असर पड़ता है। आइए जानते हैं एक्सपर्ट का इस बारे में क्या कहना है।

**पिता की किन गलतियों से बिगड़ता है बेटे का भविष्य**



पिता और बेटे का रिश्ता बेहद खास होता है। बेटा अपने पिता को अपना रोल मॉडल समझता है और पिता के ही नकशे-कदम पर चलना चाहता है। लेकिन, पिता अक्सर ही बेटे की जिम्मेदारी उस तरह से नहीं लेना चाहते हैं जैसे उन्हें लेनी चाहिए। बेटे की पढ़ाई के लिए पैसे देना या फिर उसकी परवरिश के लिए हर बेहतर चीज उसे देना ही काफी नहीं है बल्कि उसकी इमोशनल डेवलपमेंट पर ध्यान देना भी जरूरी है। ऐसे में पिता अक्सर ही जाने-अनजाने ऐसी कुछ गलतियाँ कर देते हैं जिनसे बेटे के फ्यूचर रिलेशनशिप्स पर असर पड़ता है। इसी बारे में बता रही हैं चाइल्ड साइकोलॉजी एक्सपर्ट श्वेता गांधी। जानिए वो कौन सी गलतियाँ हैं जो पिता को कभी नहीं करनी चाहिए।

### बेटे को खुलने का मौका ना देना

अक्सर ही पिता अपने बेटे को सख्त बनाने के चक्कर में उसे खुलने का मौका नहीं देते, उसे उसकी बात रखने नहीं देते या उसे कमजोर नहीं होने देते। पिता सीधेतौर पर कह देते हैं कि लड़के रोते नहीं हैं। लेकिन, ऐसा करने पर आप उसकी ग्रोथ रोक रहे हैं। आपको अपने बेटे को स्ट्रॉन्ग बनाने के साथ ही सॉफ्ट भी बनाना होगा तभी वह असल मायनों में एक खुश और संपन्न व्यक्ति बन पाएगा। बेटे को अपने सामने रोने दें, उसे उसकी बात रखने दें और उसे सुनें भी।

### बच्चे के लिए इमोशनली अवेलेबल ना होना

एक्सपर्ट का कहना है कि पिता की सबसे बड़ी गलती होती है अपने बेटे के लिए इमोशनली प्रजेंट ना होना, इमोशनली अवेलेबल ना होना। पिता को अपने बेटे के लिए

भावनात्मक रूप से हमेशा उसके पास होना चाहिए। बेटे को यह महसूस होना चाहिए कि अगर उसे कोई परेशानी है या उसके मन पर कोई बोझ है तो वह अपने पिता से बात कर सकता है। जो लड़का अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करना सीखता है वह एक आत्मविश्वासी और स्ट्रॉन्ग आदमी बनता है।

### डिसिप्लिन के चक्कर में डर पैदा करना

पिता अक्सर ही अपने बेटे को डिसिप्लिन सिखाने के लिए उसपर चिल्लाने लगते हैं। लेकिन, आपको ऐसा नहीं करना है। बेटे पर चीखने या चिल्लाने से उसमें डर घर करने लगता है। पिता को अपने बेटे को बाउंडरीज सिखानी हैं लेकिन शांत होकर। आप उसे डराएंगे तो वह आज्ञाकारी बनेगा, लेकिन अगर आप उसे प्यार से समझाएंगे और बाउंडरीज के बारे में बताएंगे तो उसका कैरेक्टर बिल्ड होगा।

### बेटे को समय ना देना

पिता की एक और बड़ी गलती यह है कि वे बेटे को अपना समय नहीं देते हैं और अगर समय देते भी हैं तो दूसरे कामों में डिस्ट्रैक्टेड रहते हैं। दिन के 20 मिनट बिना लैपटॉप, बिना फोन, वर्क प्रेशर और मेंटल लोड साइड में रखकर अपने बेटे के साथ बिताएं।

### सम्मान करना ना सिखाना

बेटे को महिलाओं का सम्मान करना सिखाना जरूरी है। आपको यह थोपना नहीं है बल्कि यह करके दिखाना है, तभी आपका बेटा भी यह सीख सकेगा। पिता अपनी पत्नी, आस-पास की औरतों और खुद से बड़ों को जिस तरह से ट्रीट करते हैं बेटा भी वही सीखता है।



# बीमारियों की जड़ क्यों बन रही नींद? किस उम्र में कितने घंटे सोना जरूरी है

आज के वक्त में अच्छी हेल्थ होना किसी वरदान से कम नहीं है, हर घर में स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से परेशान लोग देखने को मिल जाते हैं, जिसकी एक सबसे बड़ी वजह नींद की कमी है. इस स्टोरी में हम आपको बताएंगे कि किस उम्र में कितनी नींद लेना जरूरी है, ताकि आपकी सेहत बनी रहे.

## नींद की कमी से कौन सी बीमारी हो जाती है?

खराब लाइफस्टाइल और नींद की कमी के कारण अक्सर लोगों को स्वास्थ्य से जुड़ी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है. ऐसा कहना गलत नहीं होगा कि नींद इंसान की एक ऐसी जरूरत है, जिसकी कमी से ही व्यक्ति को हार्ट से जुड़ी समस्या, दिमाग से जुड़ी समस्या, तनाव, ब्लड प्रेशर आदि कई खतरनाक समस्याओं का सामना करना पड़ता है. हालांकि, सही नींद से शरीर की मरम्मत की जा सकती है और दिमाग को दोबारा एक्टिव किया जा सकता है.

## हेल्दी लाइफ की चाबी है पूरी नींद

नींद शरीर के लिए बहुत जरूरी है, जो हमारे इम्यूनिटी को मजबूत रखने में अहम भूमिका निभाती है. एक्सपर्ट्स बताते हैं कि नींद से शरीर को सुरक्षात्मक साइटोकाइन एंटीबॉडी और टी कोशिकाएं उत्पन्न करने में मदद मिलती है, जो कई तरह के संक्रमण और सूजन से बचाव करता है. हालांकि, अगर नींद की कमी किसी इंसान में होने लगे, तो उसका शरीर बीमारियों का घर बन सकता है. इसके अलावा अच्छी नींद शरीर को रिपेयर करने में मदद करता है, और शरीर की सूजन को भी कम करता है. इसलिए अक्सर डॉक्टर अपने मरीजों से नींद को लेकर सवाल पूछते हैं, ताकि बीमारी को जल्दी ठीक की जा सके.

एक्सपर्ट्स कहते हैं कि जो शख्स सही नींद लेता है, उसकी हेल्थ बनी रहती है और वह दिनभर एनर्जी से भरपूर और एक्टिव रहता है. इसलिए आपको चाहिए कि आप अपनी हेल्थ को बनाए रखने के लिए अच्छी नींद लें, क्योंकि कई बीमारियों की वजह आपकी नींद की कमी ही होती है.

## खतरनाक बीमारियों का रहता है डर

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि लोगों के बीच नींद की कमी की समस्या में बहुत इजाफा देखने को मिला है. नींद ठीक से न

आने की समस्या को इनसोमनिया कहा जाता है, जो शरीर में कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है. इनसोमनिया के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है और किसी भी चीज पर ध्यान केंद्रित करने में बहुत मुश्किल होती है. इतना ही नहीं, थकान और शरीर में दर्द की समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है. हालांकि लिस्ट अभी यहीं खत्म नहीं हुई है, नींद की कमी के कारण लंबे समय तक चलने वाली बीमारियां जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटोपा और दिल से जुड़ी बीमारियां का भी खतरा बना रहता है.

इन बीमारियों से जूझ रहे लोगों को बहुत लंबे समय तक दवाओं का सहारा लेना पड़ता है और कई बार दवा लेने के बावजूद भी यह समस्या ठीक नहीं होती है.

## किस उम्र में कितनी नींद जरूरी?

अब आते हैं अपने मुख्य सवाल पर कि, किस उम्र में कम से कम कितनी नींद लेना जरूरी होता है, ताकि सेहत बनी रहे. एक्सपर्ट्स बताते हैं कि,

अगर कोई छोटा बच्चा है, जिसकी उम्र 0-3 साल है, तो उसके लिए 14-17 घंटे की नींद जरूरी है.

अगर बच्चा 4-12 साल का है, तो उसके लिए 9-12 घंटे की नींद जरूरी है. बच्चों को हेल्दी और एक्टिव रखने के लिए सही नींद बहुत जरूरी है.

वहीं, 13-18 साल के बच्चों के लिए 8-10 घंटे की नींद जरूरी होती है.

अगर किसी की उम्र 18-64 साल है, तो उसे 7-9 घंटे की नींद लेनी ही चाहिए, ताकि गंभीर बीमारियों से बचा जा सके.

इनके अलावा अगर किसी व्यक्ति की उम्र 65+ है, तो उनके लिए 7-8 घंटे की नींद जरूरी है.

लोगों का कहना होता है कि उनको जल्दी नींद नहीं आती है, ऐसे में आपको चाहिए कि आप सोने से कम से कम 2 घंटे पहले फोन का इस्तेमाल बंद कर दें और रूम की लाइट्स भी बंद कर दें. इसी के साथ अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि आप रात में भारी खाना न खाएं और रोज जल्दी सोनी की आदत डालें.

# महाराष्ट्र का महाबलेश्वर कैसे बना



महाराष्ट्र के महाबलेश्वर को स्ट्रॉबेरी का गढ़ यूं ही नहीं कहा जाता. यहां की खूबी ही कुछ ऐसी है जो इसे स्ट्रॉबेरी की पैदावार में सबसे आगे रखती है. देश में 80 फीसदी स्ट्रॉबेरी महाबलेश्वर से आती है. जानिए, महाबलेश्वर कैसे बना स्ट्रॉबेरी का गढ़.

पीक सीजन में भारतीय बाजारों में महाबलेश्वर की स्ट्रॉबेरी सबसे ज्यादा नजर आती है.

भारत के कई शहर फलों के नाम से भी जाने जाते हैं. जैसे- नागपुर को ऑरेंज सिटी, मालदा को मैंगो सिटी और मुजफ्फरपुर को लीचियों का गढ़ कहते हैं. इसी तरह महाराष्ट्र के महाबलेश्वर को स्ट्रॉबेरी की राजधानी कहा जाता है. महाराष्ट्र के सतारा जिले का यह हिल स्टेशन बेहतरीन क्वालिटी वाली स्ट्रॉबेरी और व्यवसायिक खेती के लिए जाना जाता है. देशभर में जितनी भी स्ट्रॉबेरी पैदा होती है उसमें से 80 फीसदी महाबलेश्वर से आती है. यही वजह है कि महाबलेश्वर पर स्ट्रॉबेरी कैपिटल कहते हैं.

महाराष्ट्र के सतारा जिले में स्थित यह हिल स्टेशन तीन कारणों से स्ट्रॉबेरी का गढ़ बना. पहली-अपनी जलवायु, दूसरी- उपजाऊ मिट्टी और तीसरी खेती की उन्नत तकनीक. प्रीमियम-गुणवत्ता वाली स्ट्रॉबेरी की खेती की लंबे समय से चली आ रही परंपरा के कारण इसका पर्याय बन गया है. पीक सीजन में भारतीय बाजारों में महाबलेश्वर की स्ट्रॉबेरी सबसे ज्यादा नजर आती है.

## महाबलेश्वर कैसे बना स्ट्रॉबेरी का गढ़ ?

भारतीय शहरों में ताज़ी स्ट्रॉबेरी का एक बड़ा हिस्सा

## स्ट्रॉबेरी का गढ़ ?

महाबलेश्वर से आता है. यहां का तापमान, धुंध भरा मौसम और लाल लेटराइट मिट्टी स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए आदर्श है. समय के साथ, महाबलेश्वर ने उन्नत खेती की तकनीकें विकसित की. नतीजा, स्ट्रॉबेरी उत्पादन में महाबलेश्वर लीडर साबित हुआ. सेंसस 2011 की जनगणना के मुताबिक, महाबलेश्वर की कुल आबादी 13,393 है.

महाबलेश्वर महाराष्ट्र के पश्चिमी घाट में पुणे से लगभग 120 किलोमीटर दूर है. इसकी अधिक ऊंचाई के कारण आसपास के क्षेत्रों की तुलना में यहां का तापमान कम रहता है. शहर में मानसून के दौरान भारी वर्षा होती है, जिससे मिट्टी की उर्वरता बढ़ती है और स्ट्रॉबेरी, शहतूत और रसभरी जैसी बागवानी फसलों की अच्छी पैदावार होती है.

महाबलेश्वर में तापमान 10°C से 25°C के बीच रहता

है, जो स्ट्रॉबेरी में फूल आने और फल विकसित

होने के लिए आदर्श है. यहां की लाल

लेटराइट मिट्टी खनिजों से भरपूर है

और खास बात है कि इससे

अतिरिक्त पानी आसानी से

निकल जाता है. जिससे

जलभराव और जड़ रोगों से

बचाव होता है. ये प्राकृतिक

मौसम फलों की मिठास,

आकार और शेल्फ लाइफ को

काफी हद तक बढ़ाता है.

महाबलेश्वर में स्ट्रॉबेरी की

व्यावसायिक रूप से सफल किस्में उगाई

जाती हैं. चांडलर किस्म अपने बड़े आकार और

भरपूर स्वाद के कारण सबसे अधिक उगाई जाती है. स्वीट

चाली अपनी जल्दी पकने की क्षमता और मिठास के कारण

लोकप्रिय है. कैमारोसा किस्म अपनी मजबूती और

ट्रांसपोर्टेशन में आसानी के कारण उगाई जाती है. ये किस्में

ताजे स्ट्रॉबेरी के बाजारों और प्रॉसेसिंग इंडस्ट्री दोनों की

जरूरतों को पूरा करती हैं.

स्ट्रॉबेरी की रोपाई आमतौर पर सितंबर और अक्टूबर में

शुरू होती है. कटाई दिसंबर से शुरू होकर मार्च तक चलती

है, जिसमें जनवरी और फरवरी के दौरान उत्पादन चरम पर

होता है. महाबलेश्वर मुंबई, पुणे, बंगलुरु और अन्य महानगरों

के लिए स्ट्रॉबेरी का मुख्य सप्लायर सेंटर बन जाता है.



# घरेलू फेस मास्क के फायदे



**शहनाज हुसैन**

सर्दियों का मौसम शादियों के लिए जितना अनुकूल होता है उतना ही यह दुल्हन की स्किन के लिए चैलेंजिंग हो जाता है। इस दौरान ठंडी और शुष्क हवाएं त्वचा की प्राकृतिक नमी छीन लेती हैं जिससे वह ड्राई, पपड़ीदार, बेजान और खुरदुरी दिखने लगती है।

सर्दियों में दुल्हन की त्वचा को देखभाल के लिए गहन नमी, हाइड्रेशन और सुरक्षा ज़रूरी है। गुनगुने पानी से नहाएं, एलोवेरा और विटामिन ई जैसे इंग्रेडिएंट्स वाले गाढ़े मॉइश्चराइजर और बॉडी बटर का इस्तेमाल करें।

इसके साथ-साथ अपनी त्वचा पर एलोवेरा, गुलाब जल या मॉइश्चराइजिंग क्रीम का इस्तेमाल दिन में कम से कम दो बार करें। इससे आपकी स्किन हाइड्रेट रहेगी।

एस पी एफ 30. वाला सनस्क्रीन लगाएं। हल्का स्क्रब करें और

शहद.दही के घरेलू फेस मास्क लगाएं।

दुल्हन की त्वचा को निखारने में बुनियादी बातों पर भी ध्यान दें। क्लीजिंग टोनिंग और मॉइश्चराइजिंग रूटीन का पूरी तरह से पालन करें। टोनिंग स्टेप को बिल्कुल भी न छोड़ें क्योंकि यह बहुत जरूरी है और रोमछिद्रों को कसने में मदद करता है। बाहर निकलते समय सूर्य की किरणों से त्वचा की रक्षा के लिए सनस्क्रीन लगाना कतई न भूलें। अपनी त्वचा के प्रकार के अनुसार एक अच्छी सनस्क्रीन खरीदें।

बाजार से मिलने वाली केमिकल युक्त सौन्दर्य उत्पादों की बजाय हर्बल उत्पादों पर भरोसा करना बेहतर होगा अगर आपकी शुष्क त्वचा है तो रोजाना अपने चेहरे पर गुलाबजल और ग्लिसरीन का इस्तेमाल करें। इससे की नमी बरकरार रहेगी और साथ ही रंगत में निखार भी आएगा।

सोने से पहले नाइट क्रीम या फेस ऑयल लगाएं। सिल्क का तकिया कवर इस्तेमाल करें। और अंत में

शादी से 3 महीने पहले से हर महीने फेशियल करवाएं। आखिरी फेशियल शादी से एक हफ्ता पहले करवाना बेहतर होता है ताकि त्वचा का नैचुरल ग्लो बरकरार रहे। नए सौन्दर्य उत्पादों के उपयोग से परहेज करें। बहुत गर्म या ठण्डे पानी से नहाने की बजाय गुनगुने पानी से नहाएं। ओवर.एक्सफोलिएशन न करें। मेकअप लगाकर कभी न सोएं।

## लिपिस्टिक

सर्दियों में होंठ आसानी से सूख जाते हैं। इसलिए विटामिन ई, बटर युक्त लिपिस्टिक चुनें जिनमें मॉइश्चराइजिंग तत्व हों। आप मैट लिपिस्टिक के

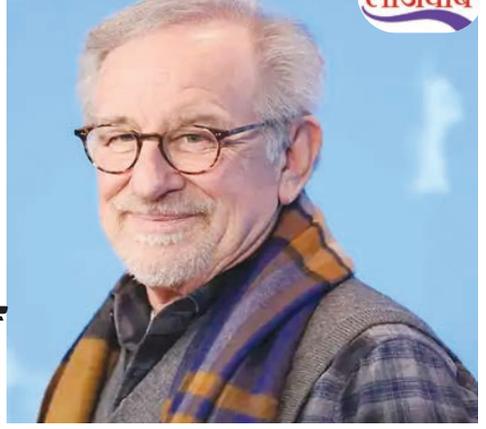


बजाय मॉइश्चराइजिंग या साटन फिनिश लिपिस्टिक का इस्तेमाल कर सकती हैं। आप शिमर लिप ग्लॉस भी ट्राई कर सकती हैं जिससे होंठ और भी आकर्षक लगेंगे लिपिस्टिक -लगाने से पहले लिप लाइनर से होंठों को डिफाइन करें। इससे लिपिस्टिक फैलती नहीं है और होंठ फटे या सूखे नहीं दिखते। ऑक्सब्लड, वाइन, मैरून या डीप रेड जैसे डार्क शेड्स की लिपिस्टिक ग्लैमरस लुक देती हैं।

अगर आप सूखे होंठों से परेशान रहती हैं तो ऐसी लिपिस्टिक का चयन करें जिसमें बिटामिन ई, शीया बटर, कोको बटर, जैसे मॉइश्चर और हाइड्रेशन वाले इंग्रीडिएंट हों। ड्राई लिप्स के स्थाई समाधान के लिए दिन में तीन लीटर पानी पियें, होंठ चाटने की आदत छोड़ दें, रात को मोटी लेयर में लिप बटर लगाएं और बहुत ज्यादा मैट लिपिस्टिक से बचें।

लेखिका अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौन्दर्य विशेषज्ञ हैं और हर्बल क्वीन के रूप में लोकप्रिय हैं

# अपने सपनों पर भरोसा रखें, क्योंकि वही धीरे- धीरे आपकी मंजिल बन जाते हैं



फिल्मकार स्पीलबर्ग ने हाल ही में अपनी डॉक्यूमेंट्री के लिए ग्रैमी हासिल किया है। उनकी एक अलग जॉनर के दौरान का किस्सा जिसमें उन्होंने सपनों को हासिल करने की जद्दोजहद बयां की है...

मैं आपसे एक सवाल शेयर करना चाहता हूँ, जो मैंने खुद से जिंदगी में अनगिनत बार पूछा है कि मैं आखिर 'वेस्ट साइड स्टोरी' क्यों बनाना चाहता था? जवाब बड़ा सीधा है। क्योंकि यह मेरी जिंदगी का हिस्सा रही है। जब मैं सिर्फ 10 साल का था, तब मैंने इसका ओरिजिनल ब्रॉडवे कास्ट एल्बम सुना था। फिर 1961 की फिल्म देखी... रॉबर्ट वाइज और जेरी रॉबिन्स की वो क्लासिक, जिसे कोई दोहरा नहीं सकता। उसके बाद सालों तक जितने भी स्टेज शो देखे, हर बार लगा कि यही मेरी सबसे पसंदीदा म्यूजिकल है। इसका संगीत मेरी जिंदगी में रचा-बसा है।

जब किसी पिता को कोई चीज पसंद आती है, तो वो उसे बच्चों से भी शेयर करता है। मैंने भी यही किया। बच्चों के लिए मैं उसे गुनगुनाने लगाया, डायलॉग याद करवाए। वीकेंड पर वीडियो कैमरा ऑन करके हम सब किरदार निभाते थे। तब नहीं पता था कि ये सब एक फिल्म का रास्ता बनाएगा। लेकिन मोह और कमिटमेंट में फर्क होता है। फैसला धीरे-धीरे हुआ। मैंने करीबी लोगों से पूछा कि क्या यह फिल्म बनाना चाहिए? जब 'हां' मिलने लगी, तब हिम्मत आई। मुझे लगा कि आज की पीढ़ी ने शायद 'वेस्ट साइड स्टोरी' सुनी ही नहीं है। यही वो पीढ़ी है, जिससे मैं बात करना चाहता हूँ।

64 साल पुरानी कहानी आज भी जिंदा है। शुरुआत में लगा मैं ये कर लूंगा... पर जल्द ही समझ आया कि

ऑडियंस होना और म्यूजिकल डायरेक्ट करना, दो अलग चीजें हैं। मैंने सीखना शुरू किया। कई महीने डांस रिहर्सल चली। सब मिलकर समझा रहे थे कि डांस ही कहानी है। कहानी गाने में चलती है। बोल, संगीत, किरदारों की चाल... सब मिलकर नैरेटिव बनाते हैं। मैं हर रिहर्सल को रिकॉर्ड करता था, जब तक भरोसा न हो कि मैं ये कर सकता हूँ। बड़ी चुनौती थी। मैंने स्वीकार किया और वहीं से ग्रे किया। सीखा कि म्यूजिकल सिर्फ कला नहीं, विज्ञान भी है। जिंदगी में मुझे अच्छे मेंटर्स मिले। जिन्होंने सिखाया सरप्राइज देना, सरप्राइज लेना। यही मैं करता हूँ क्योंकि सिनेमा सिर्फ टेक्नोलॉजी नहीं है। ये भरोसा है। धैर्य है। ये मानना है कि सीखना कभी खत्म नहीं होता। अगर आप किसी चीज से प्यार करते हैं, तो उसे जिएं। एक दिन आपको वही कहानी सुनाने का मौका मिलेगा, जो आप सालों से अपने दिल में दोहराते आ रहे हैं। कल वो सपना भी पूरा होगा, जो आज दूर लगता है कभी-कभी सपने जोर से नहीं बोलते, वे बस धीरे-से कान में फुसफुसाते हैं। उन्हें सुनना आसान नहीं होता, इसलिए जिंदगी के हर दिन में हमें इतना तैयार रहना चाहिए कि उन धीमी आवाजों को सुन सकें। शायद इन्हीं आवाजों से मेरे भीतर की कल्पना कभी रुकती नहीं है। मैं इतनी उत्सुकता के साथ सुबह उठता हूँ कि कई बार नाश्ता तक करना भी भूल जाता हूँ। सपनों की कोई मियाद नहीं होती। उन्हें वक्त दें। कल वह सपना भी पूरा होगा, जो आज पहुंच से बेहद दूर महसूस होता है। अपने सपनों पर भरोसा रखें, क्योंकि वही धीरे-धीरे आपकी मंजिल बन जाते हैं।

# जिन नवजात शिशुओं में ताल समझने की क्षमता बेहतर, वे जल्दी बोलना सीखते हैं

नवजात शिशु जन्म से ही संगीत की ताल समझने लगता है। यह खुलासा इटालियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों ने किया है। 'पीएलओएस बायोलॉजी' जर्नल में प्रकाशित स्टडी में बताया गया कि नवजात शिशु न सिर्फ रिद्ध पहचानते हैं, बल्कि अगली बीट का अनुमान भी लगा लेते हैं।

कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर उषा गोस्वामी के अनुसार, यह शोध भाषा सीखने की प्रक्रिया को समझने में भी मदद करता है। जिन बच्चों की रिद्ध समझने की क्षमता बेहतर होती है, वे भाषा जल्दी बोलना सीखते हैं।

## कैसे किया शोध

49 नवजात शिशुओं पर ईईजी टेस्ट किया गया। बच्चों को सोते समय ईयरफोन से पियानो की धुनें सुनाई गईं। सिर पर सेंसर लगाए गए। संगीत में जानबूझकर ताल व धुन में बदलाव किए गए। जब ताल बदली, तो बच्चों के दिमाग में हैरानी के संकेत दिखे। लेकिन जब सुरों में बदलाव हुआ, तो खास प्रतिक्रिया नहीं मिली।



गर्भ में ही विकसित हो जाती है ताल की समझ वैज्ञानिकों का मानना है कि रिद्ध की समझ गर्भ में ही विकसित होने लगती है। बच्चा मां की धड़कन सुनता है, जो लयबद्ध होती है। मां के चलने से पैदा होने वाली गति से भी समय और पूर्वानुमान का अहसास होता है। गर्भ के आखिरी महीनों में बाहरी संगीत की धुनें भले ही धुंधली सुनाई दें, लेकिन उनकी ताल बच्चे तक साफ पहुंचती है।

## अच्छा है कि भविष्य एक-एक दिन करके आता है



ब्राहम लिंकन संयुक्त राज्य अमेरिका के 16वें राष्ट्रपति थे। उन्होंने अमेरिकी गृहयुद्ध के दौरान अपने देश का सफल नेतृत्व किया।

1. लोग आमतौर पर उतने ही खुश होते हैं, जितना खुश रहने का वे अपने मन से फैसला कर लेते हैं।

2. आप जो भी हैं, एक अच्छे इंसान बनें।
3. मेरा सबसे अच्छा मित्र वह है जो मुझे ऐसी किताब दे, जिसे मैंने अब तक न पढ़ा हो।
4. मेरी चिंता यह नहीं है कि ईश्वर हमारे पक्ष में है या नहीं; मेरी सबसे बड़ी चिंता यह है कि मैं ईश्वर के पक्ष में रहूं, क्योंकि ईश्वर हमेशा सही होता है।
5. जो लोग दूसरों की आजादी छीनते हैं, वे स्वयं भी उसके अधिकारी नहीं होते।
6. मैं धीरे चलता हूँ, लेकिन कभी पीछे नहीं चलता।
7. जो लोग दूसरों में बुराई ढूंढते हैं, उन्हें वह अवश्य मिल जाती है।
8. भविष्य की सबसे अच्छी बात यह है कि वह एक-एक दिन करके आता है।
9. किसी व्यक्ति की महानता इस बात से पहचानी जा सकती है कि उसे किस बात पर क्रोध आता है।

# किस मुकाम पर पहुंचेगा बलूचिस्तान का संघर्ष?



गत 31 जनवरी को बलूचिस्तान के 12 जिलों में करीब 40 जगहों पर सिलसिलेवार हुए समन्वित हमलों ने पूरे पाकिस्तान को हिलाकर रख दिया। बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी (बीएलए) के विद्रोहियों ने सुरक्षा प्रतिष्ठानों, पुलिस स्टेशनों और एक जेल को निशाना बनाकर सशस्त्र हमले व आत्मघाती बम विस्फोट किए। यह इस बात का संकेत है कि इस वक्त बलूचिस्तान में हालात सबसे खराब दौर में पहुंच चुके हैं। इतने बड़े स्तर पर समन्वित हमले होना दर्शाता है कि पाकिस्तान सरकार का नियंत्रण वहां से लगभग खत्म हो चुका है और उसकी इंटेलिजेंस पूरी तरह विफल हो गई है।

## जनता का पूरी तरह से अलगाव

पाकिस्तान सरकार के सामने मुसीबत यह है कि बलूचिस्तान के आम लोग बिल्कुल खिलाफ हो चुके हैं। बलूचों ने पाकिस्तान के साथ मनोवैज्ञानिक तौर पर सारे संबंध तोड़ लिए हैं। दरअसल, वे 'पाकिस्तान' को पाकिस्तान मानते ही नहीं हैं। इसे वे 'पंजाबिस्तान' मानते हैं। उनका मानना है कि पंजाब के लोग उनके संसाधनों की लूट-खसोट कर रहे हैं। लड़के-लड़कियों को अगवा कर गायब कर रहे हैं और उन पर जबरदस्त जुल्म ढा रहे हैं। वैसे बगावत के इस नए दौर को भी 25 साल हो गए हैं, लेकिन पिछले चार-पांच साल से इसने काफी जोर पकड़ लिया है, क्योंकि अब भावनाएं कबीलों से निकलकर आम जनमानस के बीच पहुंच गई हैं।

## तो नया 'बांग्लादेश' बनने की राह पर?

बलूचिस्तान की जमीनी हकीकतों के मद्देनजर उसकी तुलना बांग्लादेश से करना ठीक नहीं

होगा। एक तो उस समय भारत ने बांग्लादेश में सीधा दखल देकर उसे आजाद करवाया था। आज ऐसी स्थिति नहीं है। वैसे भी भारत की बलूचिस्तान से कोई सरहद नहीं लगती। दूसरा, पाकिस्तान उस वक्त पूर्वी पाकिस्तान (जो बांग्लादेश बना) से हजार मील दूर था।

यहां पाकिस्तान के दोनों हिस्से भौगोलिक रूप से जुड़े हैं। तो ऐसी स्थिति में कोई देश वहां जाकर बलूचिस्तान के पक्ष में युद्ध लड़ेगा, ऐसा संभव नहीं है। आज अलगाववादी मजबूत तो हो गए हैं, मगर इतने भी नहीं कि पाकिस्तानी फौज से सीधे टक्कर ले सकें। हां, वे पाकिस्तान को लगातार थका देने वाली लड़ाई के जरिए कमजोर जरूर कर रहे हैं। हो सकता है, इससे अंततः कोई रास्ता निकलकर आए। रास्ता क्या होगा, यह अभी नहीं कह सकते।

**अब संघर्ष की मशाल महिलाओं के हाथों में** बीते कुछ सालों के दौरान बलूचों के इस आंदोलन में काफी कुछ बदल गया है। अब यह आंदोलन अनपढ़ लोगों या केवल कबीलाई सरदारों के हाथ में नहीं है।

अब इसका नेतृत्व डॉक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक, वकील और पीएचडी स्कॉलर्स जैसे शिक्षित मध्यम वर्ग के लोग कर रहे हैं। बलूच समाज वैसे तो काफी रूढ़िवादी है, लेकिन जानकर आश्चर्य होगा कि अब वहां महिलाएं भी आगे आ रही हैं। महरंग बलूच जैसी शिक्षित लड़कियां राजनीतिक आंदोलन का नेतृत्व कर रही हैं। यहां तक कि सशस्त्र संघर्ष में भी शिक्षित और सुलझी हुई लड़कियां शामिल हैं, जो फिदायीन हमले कर रही हैं।

# सिंधुदुर्ग : यहां समुद्र तटों पर मिलेगा यादगार अनुभव



कोंकण तट के किनारे, जहां अरब सागर का रंग गहरे नीले में बदल जाता है और हवा में नमक व आम के फूलों की मिली-जुली खुशबू घुली रहती है, वहीं बसा है सिंधुदुर्ग। यह महाराष्ट्र के सबसे आकर्षक तटीय जिलों में से एक है। यह समुद्र प्रेमियों के लिए किसी स्वप्न से कम नहीं है। यह गोवा की तरह भीड़-भाड़ वाला नहीं है और न ही मुंबई जितना चर्चित ही है, लेकिन उन यात्रियों को गहराई से तृप्त करता है जो शांति, इतिहास और स्थानीय जीवन को करीब से महसूस करना चाहते हैं। शांत समुद्र तट, समुद्री किले, मालवणी भोजन और ज्वार-भाटे के साथ बहता जीवन, यही इसकी पहचान है।

## इतिहास पर नजर रखता किनारा

सिंधुदुर्ग को उसका नाम प्रसिद्ध सिंधुदुर्ग किले से मिला है, जिसे 17वीं सदी में छत्रपति शिवाजी महाराज ने बनवाया था। मालवण के पास सीधे समुद्र से उठता यह किला समुद्री रक्षा-कला का उत्कृष्ट उदाहरण है। इसकी विशाल दीवारें, छिपे हुए प्रवेश द्वार और किले के भीतर मौजूद मीठे पानी के कुएं, सब कुछ शिवाजी महाराज की रणनीतिक सूझबूझ और समुद्री महत्वाकांक्षा की कहानी कहते हैं। सूर्यास्त के समय इसकी प्राचीर पर टहलते हुए, नीचे टकराती लहरों और लौटती मछली

नौकाओं के बीच इतिहास किसी स्मृति की तरह नहीं बल्कि जीवंत अनुभव की तरह सामने आता है। इतना ही आकर्षक है विजयदुर्ग किला, जो हालांकि इतना जाना-पहचाना नहीं है। ये दोनों किले मिलकर सिंधुदुर्ग के उस नौसैनिक महत्व को उजागर करते हैं, जिसे मराठा इतिहास में अक्सर जमीनी युद्धों की चमक में भुला दिया गया।

## बिना भीड़ वाले समुद्री तट

सिंधुदुर्ग के समुद्र तटों की सबसे बड़ी खूबी है उनका अव्यावसायिक होना। यहां उतनी संख्या में रिसॉर्ट्स नहीं मिलेंगे, जितने कि अन्य समुद्र तटों पर मिलते हैं। तारकली बीच सफेद रेतीले लंबे स्ट्रेच और साफ पानी के लिए जाना जाता है। यह शांति के साथ की गई सैर और स्नॉर्कलिंग, स्क्वा डाइविंग जैसी जल-क्रीड़ाओं के लिए आदर्श है। शांत दिनों में पानी की पारदर्शिता इतनी होती है कि किनारे के पास प्रवाल भित्तियां और मछलियों के झुंड साफ दिख जाते हैं। देवबाग, भोगवे और निवती जैसे समुद्र तट और भी निजी अनुभव देते हैं। यहां शोर बहुत कम है। समुद्र की लय, कैसुरिना के पेड़ों से आती सरसराती हवा और जाल समेटते मछुआरों की आवाजों का प्रभुत्व होता है। सूर्योदय और सूर्यास्त को यहां नंगे पैर पूरा समय लेकर महसूस करना चाहिए।

# प्लेट में उतर आता है समुद्र!

सिंधुदुर्ग की यात्रा मालवणी व्यंजनों के बिना अधूरी है। यह एक तीखी, सुगंधित और समुद्र-केंद्रित पाक-परंपरा है, जिसमें नारियल, कोकम और दिन की सबसे ताजी मछली प्रमुख भूमिका निभाती है। मालवण कस्बा इस जिले का स्वाद-केंद्र है, जहां साधारण से घरों में चलने वाले भोजनालय ऐसे व्यंजन परोसते हैं जिनका स्वाद लंबे समय तक स्मृति में बना रहता है, खासकर अगर आप मांसाहारी हों। फिश करी-चावल यहां का मुख्य भोजन है, लेकिन असली स्वाद बांगड़ा फ्राय (मैकेरल), नारियल की ग्रेवी में पका पॉम्फ्रेट, और सोलकढ़ी में छिपा है, जो कोकम और नारियल के दूध से बना एक ठंडा पेय है। शाकाहारियों के लिए भी यहां कुछ सादे भोजन के विकल्प मिल जाते हैं।

## हरे-भरे उपवन व मंदिर :

समुद्र तटों के अलावा सिंधुदुर्ग घने हरियाली वाले इलाकों, पवित्र उपवनों और प्राचीन मंदिरों से भी चौकाता है। समुद्र



चाहिए। यानी यहां थोड़ा ज्यादा समय लेकर आएं। होटल के बजाय किसी होमस्टे में रुकिए, समुद्र की आवाज के साथ जागिए, और अपने मेजबानों से उन कम जाने-माने समुद्र तटों या स्थानीय भोजनालयों के बारे में जानिए जिन्हें गाइडबुक नहीं बताती। यहां इको-टूरिज्म के मौके भी हैं -



बैकवॉटर में नाव की सैर, तारकली के पास डॉल्फिन दर्शन और नारियल के पेड़ों की छाया में गांव की सड़कों पर साइकिल चलाना। ये अनुभव साधारण, लेकिन भीतर तक सुकून देने वाले होते हैं, जिन्हें आप कभी भूल नहीं पाएंगे।

## कैसे बनाएं यात्रा की योजना?

कैसे पहुंचें? सिंधुदुर्ग सड़क और रेल, दोनों से

किनारे ऊंचाई पर स्थित कुणकेश्वर मंदिर आध्यात्मिक और खूबसूरती, दोनों दृष्टि से खास है। नीचे लहरें चट्टानों से टकराती रहती हैं और ऊपर श्रद्धालु प्रार्थना करते हैं। यहां का ग्रामीण जीवन अब भी ऋतुओं के साथ चलता है। गर्मियों में खास तौर पर हापुस आम के बागान छा जाते हैं, जबकि साल की शुरुआत में काजू प्रसंस्करण इकाइयों में रौनक रहती है। त्योहार छोटे लेकिन आत्मीय होते हैं।

## ज्यादा समय लेकर आएं

सिंधुदुर्ग को जल्दी-जल्दी नहीं, धीरे-धीरे महसूस करना

आसानी से पहुंचा जा सकता है। कुडाल और सावंतवाड़ी कोंकण रेलवे लाइन के प्रमुख स्टेशन हैं। यह यात्रा अपने आप में एक अनुभव है, सुरंगों, नदियों और हरी-भरी पहाड़ियों के बीच से गुजरती हुई।

कब जाएं? घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच है, जब मौसम सुहावना और समुद्र शांत रहता है। मानसून के महीनों में नजारे शानदार होते हैं, लेकिन वे उन्हीं यात्रियों के लिए बेहतर हैं जो बारिश में भीगने का आनंद ले सकते हैं

# सड़क हादसों से भारत को होता है हर दिन 500 करोड़ का नुकसान



## इसके पीछे के 1 ह डे कार

चिकित्सा पर अधिक खर्च आता है। सबसे गहरा असर परिवारों पर पड़ता है। जब परिवार का कमाने वाला सदस्य सड़क दुर्घटना में जान गंवा बैठता है या स्थायी दिव्यांग हो जाता है, तो पूरा परिवार आर्थिक, सामाजिक और मानसिक संकट में फंस जाता है।

बीते कुछ अरसे से प्रतिदिन सड़क दुर्घटनाएं देखने में आ रही हैं। यह हाल केवल हमारे देश का नहीं है, बल्कि पूरी दुनिया में ऐसी दुर्घटनाएं एक महामारी का रूप ले चुकी हैं। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के अनुसार, विश्वभर में सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों की संख्या के मामले में भारत पहले स्थान पर है। यह केवल आंकड़ों की बात नहीं, बल्कि हर दिन टूटते परिवारों और बिखरते जीवन की कहानी है। ये आंकड़े डराने वाले हैं...

वर्ष 2024 के आंकड़ों के अनुसार, भारत में लगभग 1.80 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में अपनी जान गंवा बैठे, जो प्रतिदिन औसतन 494 मौतों के बराबर है। हर तीन मिनट में एक मौत तथा साल में 4-5 लाख लोग हमेशा के लिए अपंग और अक्षम हो जाते हैं। सड़क हादसों में युवा सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

### दुर्घटनाओं की क्रीमत कौन चुकाता है ?

- विश्व बैंक के अनुसार सड़क दुर्घटनाओं के कारण भारत को प्रतिदिन लगभग 500 करोड़ रुपये का नुकसान होता है।

- सीधा बोझ स्वास्थ्य प्रणाली पर पड़ता है। अस्पतालों के आपातकालीन विभाग में आने वाले कुल मरीजों में से 20-50% सड़क दुर्घटना पीड़ित होते हैं, अस्पताल में भर्ती होने वाले 10-30% मरीज और गंभीर मस्तिष्क चोट के 60-70% मामलों में भी यही होते हैं।

- नियोक्ताओं और उद्योगों पर भार पड़ता है। काम के घंटे का नुकसान होता है, वाहन क्षतिग्रस्त होते हैं,

मानव व्यवहार है दुर्घटनाओं का कारण आंकड़े स्पष्ट बताते हैं कि 75-80% सड़क दुर्घटनाओं में चालक की भूमिका प्रमुख होती है। इनमें कुछ व्यवहार विशेष रूप से जानलेवा साबित हो रहे हैं-

गलत तरीके से ओवरटेक करते हैं, व्यस्त सड़क पर गाड़ी की रफ्तार इतनी तेज होती है कि उस पर चालक का ही नियंत्रण नहीं रहता। बड़े वाहन, जैसे- ट्रक, बस आदि के बहुत करीब जाकर गाड़ी चलाते हैं या उसे ओवरटेक करने की ज़िद में रहते हैं।

कार में लगे एयर बैग जैसी तमाम सुविधाएं भी रफ्तार के सामने हार मान लेती हैं।

मोबाइल हाथ में लेकर बात कर रहे हों या ईयरफोन पर, दोनों ही स्थितियों में चालक का ध्यान सड़क से हटता है।

लोग हेलमेट या सीटबेल्ट तब लगाते हैं जब सड़क पर जांच हो रही हो। उन्हें चालान से डर लगता है लेकिन दुर्घटना से नहीं।

लोग ईंधन बचाने के चलते सड़क पर वाहन को उल्टी दिशा में चलाते हैं। यह आदत सड़क दुर्घटनाओं के लिए ज़िम्मेदार है।

18 साल से कम उम्र के बच्चे तेज रफ्तार से गाड़ी दौड़ाते हैं। बिना लाइसेंस और उचित उम्र के गाड़ी चलाना अपराध के साथ-साथ राह चलते लोगों के लिए भी खतरा है।

गाड़ी में लगी हाई-इंटेंसिटी रोशनी सामने से आने वाले वाहन चालक के लिए जोखिम पैदा करती है।

ये सुधार जरूरी हैं...

व्यवहार, कानून और व्यवस्था, तीनों स्तरों पर सुधार की आवश्यकता है-

सड़क पर रफ्तार की सीमा स्पष्ट रूप से चिह्नित होनी चाहिए। हाईवे और शहरों में ऑटोमैटिक स्पीड कैमरे बढ़ाए जाने चाहिए, ताकि ऐसी गलती करने वालों पर कठोर कार्रवाई की जा सके।

भारी वाहनों के लिए अलग लेन निर्धारित की जानी चाहिए और उनके नजदीक से ओवरटेक करने पर कड़े नियम भी लागू होने जरूरी हैं। ड्राइविंग लाइसेंस टेस्ट में डिफेंसिव ड्राइविंग (सावधानीपूर्ण ड्राइविंग) को अनिवार्य किया जाए। कानून होने के बावजूद उसका पालन कमजोर है। इसलिए मोबाइल के उपयोग की पहचान करने वाले एआई कैमरे

लगाए जाने चाहिए।

नए नियमों के तहत एक वर्ष में 5 से ज्यादा चालान होने पर लाइसेंस निलंबन कानून को जीरो टोलरेंस के साथ लागू किया जाए और अनिवार्य पुनः प्रशिक्षण का भी सख्ती से पालन किया जाए।

उल्टी दिशा में वाहन चलाने पर भारी जुर्माना और वाहन ज़ब्त भी होना चाहिए।

नाबालिग के गाड़ी चलाने के नियम सख्ती से लागू हों।

स्कूल स्तर से ही प्रभावी सड़क सुरक्षा शिक्षा शुरू हो।

वाहन कंपनियां गाड़ियों में हैलोजन लाइट को मानक के रूप में लगाती हैं, पर लोग इन्हें बाहर से बदलवाकर हाई बीम लाइट लगवा लेते हैं। इसके दुरुपयोग पर चालान और चेतावनी प्रणाली लागू की जानी चाहिए।

## बिना डरे सच बोलने की आजादी हो

**कोई न सुने, तो अपने भीतर की आवाज सुनें**

कुछ लोगों को एक ऐसे श्रोता की जरूरत होती है, जो जवाब न दे। जो बीच में न टोके, सही-गलत का फैसला न सुनाए। धैर्य हमें वह आजादी देता है, जो दुनिया नहीं दे पाती। बिना डर के सच कहने की आजादी। जब कोई हमें नहीं सुनता, तब हम अपने भीतर की आवाज सुनना शुरू करते हैं। वही आवाज हमें बताती है कि सहना और जीना दो अलग चीजें हैं। सहना थकाता है, सच बोलना मुक्त करता है।

**(द पेशेंस स्टोन - अतीक रहीमी)**

**उद्देश्य के अभाव में मन पर असर हो सकता है**

इंसान तभी थकता है जब जीवन से अर्थ निकल जाता है। उम्र शरीर पर नहीं, उद्देश्य के अभाव में मन पर असर डालती है। जो जानता है कि वह क्यों जी रहा है, वह धीरे चलता है, लेकिन रुकता नहीं। जब व्यक्ति अपने काम में इतना डूब जाता है कि समय की गिनती भूल जाता है, तब जीवन हल्का महसूस होता है। जल्दी मत करें, लेकिन करना मत छोड़ें। यही संतुलन आपको जीवित रखता है। **(इकिगाई - फ्रांसिस्क मिरालेस)**

**आपके लिए क्या मायने रखता है, वही जरूरी है**

जब इंसान यह स्वीकार करता है कि उसका समय सीमित है, तभी जीवन स्पष्ट होने लगता है। हर अवसर को पकड़ने की चाह उसे हर जगह पहुंचा तो देती है, लेकिन कहीं पूरा नहीं होने देती। कुछ चीजों को छोड़ना



हार नहीं, बल्कि यह तय करना होता है कि आपके लिए क्या सच में मायने रखता है। समय के साथ सहज होना जरूरी है। जीवन की पूर्णता सब कुछ करने में नहीं, चुने हुए पलों को जीने में है। **(फोर थाउजैंड वीक्स - ऑलिवर बर्कमैन)**

**समय हर चीज को बहा ले जाता है, इसलिए वर्तमान में खुश रहना सीखें**

हर सुबह यह समझ लें कि आज ऐसे लोगों से सामना हो सकता है जो कठोर या असंवेदनशील हों। वे अज्ञान में ऐसा करते हैं; यह उनकी कमी है, आपकी नहीं। जब तक आपका मन स्थिर है, कोई आपको हानि नहीं पहुंचा सकता। जो नियंत्रण में नहीं है, उसे लेकर व्याकुल न हों। दूसरों की राय, प्रशंसा या आलोचना आपके हाथ में नहीं। आपके हाथ में आपका आचरण है। सब क्षणभंगुर है। नाम, यश, शरीर और स्मृति। समय हर चीज को बहा ले जाता है।

इसलिए वर्तमान में खुश रहें। **(मेडिटेशन्स - मार्कस ऑरेलियस)**

# अमेरिकी लेखिका पामेला बोली: दुनिया में कहीं भी रहें, बचपन का घर जोड़ ही लेता है,



## दहलीज पर पहुंचते ही उमड़ने लगता है यादों का सैलाब

लिया। इस बदलाव के बीच कुछ चीजें जस की तस हैं। हवा में आज भी वही पुरानी महक है। पहाड़ों पर छाए बादल और मंदिरों का शांत माहौल आज भी वैसा ही सुकून देता है।

पामेला कहती हैं, 'भले ही पुरानी कुछ चीजें खो गई हों, लेकिन उन्होंने इस बार कुछ नया और बेहतर भी पाया। पुरानी यादों के

तीन दशक बाद किसी जगह लौटना सिर्फ दूरी तय करना नहीं होता, यह समय में पीछे जाने जैसा भी होता है। लेखिका पामेला पॉल कहती हैं, हम दुनिया में कहीं भी चले जाएं, पर बचपन और किशोरावस्था बिताने वाली जगहें हमेशा आकर्षित करती हैं। पामेला को लगा था कि 30 साल बाद थाईलैंड के चियांग माई लौटेंगी तो सबकुछ वैसा ही होगा पर उनकी सोच के उलट सबकुछ बदल चुका था। पामेला बताती हैं, उस वक्त छोटे से कमरे में गुजारा होता था। हर छोटा-बड़ा काम बाइक से पूरा कर लेती थीं और खाने पर खर्च भी कम ही होता था। उस दौर के संघर्ष का भी अपना मजा था। चियांग माई में आज वो तंग गलियां नहीं हैं। फैमिली गेस्ट हाउस की जगह बजट होटल खुल गए। खैर मैं तलाशते हुए बचपन के घर पहुंची। वह आज भी मजबूती से खड़ा था, हालांकि वक्त की मार उस पर साफ दिख रही थी। अब वहां कोई और रहता था, फिर भी वह मुझे अपना ही लग रहा था। गेट के पास खड़ी हुई, तो यादों का सैलाब उमड़ पड़ा।

मुझे परिवार के साथ खाने की वो गर्माहट याद आई। पुरानी बहस और झगड़े भी याद आए, जो आज बहुत कीमती महसूस हो रहे थे। आज इंस्टाग्राम टूरिज्म ने कई जगहों को सिर्फ फोटो खिंचवाने का ठिकाना बना दिया है। हालांकि इंटरनेट की मदद से मैंने पुराना पसंदीदा नूडल स्टॉल खोज ही

साथ नई सुविधाओं का तालमेल बिठाना ही सफल वापसी की कुंजी है। वे मानती हैं कि भले ही हम पूरी तरह 'पुराने समय' में नहीं जा सकते, लेकिन उन जगहों को नए नजरिए से फिर से जीना भी एक शानदार अनुभव है। पामेला कहती हैं, 'भले ही वक्त बदल गया हो, पर कुछ अनुभव ऐसे होते हैं जो हर बार नए लगते हैं। मसाज, झरने, पुराने रेस्तरां और दो पहियों पर घूमना... इन सबने मुझे फिर से थाईलैंड से जोड़ दिया। अब मैं फिर से लौटने का इंतजार कर रही हूं।

**पुरानी कड़वाहट**-अधूरे एहसास खत्म करने का जरिया भी हार्वर्ड में मनोवैज्ञानिक डॉ. एलेन लैंगर कहती हैं। जब हम बचपन की जगहों पर लौटते हैं, तो दिमाग पुराने संकेतों को पहचान लेता है। इससे यादें ताजा होती हैं और हम शारीरिक-मानसिक रूप से पहले की तरह महसूस करते हैं। यह अनुभव हमें मानसिक रूप से फिर से 'युवा' बना सकता है। हमारा परिवेश यह तय करता है कि हम कौन

हैं। इसलिए पुरानी जगहों पर जाकर अपनी जड़ों से दोबारा जुड़ रहे होते हैं, जो हमें मानसिक रूप से अधिक स्थिर और संतुलित बनाता है। एलेन के अनुसार कभी-कभी उन जगहों पर लौटना पुरानी कड़वाहट या अधूरे एहसासों को खत्म करने में मदद करता है।

**पति - काम के लिए बाई रख लें ?**

**तुम थक जाती हो !**

**पत्नी- नही चाहिए**

**पति - क्यों**

**पत्नी - तुम्हारी आदत में अच्छी**

**तरह जानती हूं पहले मैं भी बाई ही थी।**



# महाशिवरात्रि की रात क्यों मानी जाती है सबसे शक्तिशाली और पवित्र?



हिंदू धर्म में महाशिवरात्रि का पर्व केवल एक व्रत या त्योहार नहीं, बल्कि आत्म-कल्याण और शिव तत्व को अनुभव करने का सबसे बड़ा अवसर माना जाता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि शिवरात्रि तो हर महीने आती है (मासिक शिवरात्रि) फिर साल में एक बार आने वाली इस महाशिवरात्रि की रात को ही सबसे पवित्र और शक्तिशाली क्यों माना जाता है?

हिंदू धर्म में महाशिवरात्रि का पर्व भगवान शिव को समर्पित सबसे महत्वपूर्ण और पवित्र त्योहारों में से एक माना जाता है। हर साल फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को महाशिवरात्रि मनाई जाती है। पंचांग के अनुसार, साल 2026 में महाशिवरात्रि का व्रत 15 फरवरी को रखा जाएगा। इस दिन भक्त पूरे श्रद्धा भाव से भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं और रातभर जागकर भगवान शिव का स्मरण करते हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार महाशिवरात्रि की रात बहुत ही शुभ और रहस्यमयी मानी जाती है। आइए जानते हैं इसके पीछे के धार्मिक और आध्यात्मिक कारण।

## शिव और शक्ति के मिलन की रात

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, महाशिवरात्रि वह महापर्व है जब भगवान शिव और माता शक्ति का विवाह हुआ था। यह पुरुष और प्रकृति के मिलन की रात है। शास्त्रों के अनुसार, इसी रात शिव ने वैराग्य जीवन छोड़कर गृहस्थ जीवन अपनाया था, जो ब्रह्मांड के संतुलन के लिए बेहद जरूरी था।

## शिव के ज्योतिर्लिंग स्वरूप का प्राकट्य

शिव पुराण के अनुसार, इसी रात भगवान शिव पहली बार ज्योतिर्लिंग के रूप में प्रकट हुए थे। यह लिंग अग्नि के एक विशाल स्तंभ के समान था, जिसका न तो कोई आदि था

और न ही अंत। इसी कारण महाशिवरात्रि की रात को करोड़ों सूर्यों के तेज के समान माना जाता है।

आध्यात्मिक रहस्य

आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो महाशिवरात्रि की रात को ऊर्जा का उत्सव कहा जाता है।

प्राकृतिक खिंचाव: इस रात पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध में ऊर्जा का प्रवाह स्वाभाविक रूप से ऊपर की ओर होता है।

पवित्र और शक्तिशाली रात

शिव को लय या संहार का देवता माना जाता है।

लेकिन यह संहार नकारात्मक नहीं है। महाशिवरात्रि की रात हमें अपने भीतर की बुराइयों, आलस्य और अज्ञानता



को समाप्त करने का अवसर देती है। इस रात किया गया जप और ध्यान बाकी दिनों की तुलना में हजार गुना अधिक फलदायी माना गया है। महाशिवरात्रि की रात को जागरण का अर्थ केवल जागना नहीं, बल्कि सचेत होना है। यदि आप पूरी रात नहीं जाग सकते, तो मध्य रात्रि के समय (निशिता काल) कम से कम 15-20 मिनट मौन रहकर शिव का ध्यान जरूर करें।

# किन लोगों को अजवाइन का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए?



अजवाइन भारतीय रसोई में एक महत्वपूर्ण मसाला है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ भी हैं। यह पेट की समस्याओं, गैस, अपच और सूजन को कम करने में मदद करता है। हालांकि, हर किसी के लिए अजवाइन का सेवन सुरक्षित नहीं होता। कुछ लोग हैं, जिन्हें अजवाइन का सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह उनकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। जानें किन लोगों को अजवाइन से बचना चाहिए।

पेट में अल्सर या एसिडिटी की समस्या वाले लोग अजवाइन में तेजाब जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो पेट में जलन और एसिडिटी को बढ़ा सकते हैं। अगर किसी व्यक्ति को गैस्ट्रिक अल्सर, एसिड रिफ्लक्स या पेट की अन्य समस्याएं हैं, तो अजवाइन का सेवन उनके लिए हानिकारक हो सकता है। ऐसे लोगों को इसे बिना डॉक्टर की सलाह के बिल्कुल नहीं लेना चाहिए।

## हार्ट या ब्लड प्रेशर की समस्या वाले लोग

अजवाइन का सेवन ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकता है। हाई ब्लड प्रेशर या लो ब्लड प्रेशर से ग्रस्त लोग इसे बिना डॉक्टर की सलाह के नहीं लें। क्योंकि अजवाइन के कुछ तत्व रक्तचाप को अचानक बढ़ा या घटा सकते हैं, जिससे हार्ट संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए इस समूह के लोग इसे सुरक्षित मात्रा में और चिकित्सक की सलाह के बाद ही इस्तेमाल करें।

## प्रेग्नेंट महिलाएं

अजवाइन का अधिक सेवन गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व गर्भाशय की

मांसपेशियों को उत्तेजित कर सकते हैं, जिससे समय से पहले संकुचन या मृतक जन्म का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए गर्भावस्था में अजवाइन का उपयोग केवल डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए और हमेशा सावधानीपूर्वक मात्रा में ही लें।

## बच्चों में सावधानी

छोटे बच्चों को अजवाइन के बीज सीधे नहीं देना चाहिए, क्योंकि यह उनके नाजुक पेट को परेशान कर सकता है। इसके अलावा, बच्चों में एलर्जी या स्किन रैश का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए बच्चों को अजवाइन देना हो तो पानी या दूध में भिगोकर हल्का उबालकर ही दें और मात्रा हमेशा सीमित रखें।

## किडनी या लीवर की समस्या वाले लोग

अजवाइन में कुछ सक्रिय तत्व किडनी और लीवर पर



अतिरिक्त दबाव डाल सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति को पहले से ही किडनी या लीवर की बीमारी है, तो अजवाइन का सेवन उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ऐसे मामलों में इसे पूरी तरह से बचना चाहिए या केवल डॉक्टर की सलाह के बाद ही इस्तेमाल करना चाहिए।

## सही तरीके से अजवाइन का सेवन

हमेशा थोड़ी मात्रा में अजवाइन का सेवन करें। बच्चों और बुजुर्गों को हल्की मात्रा ही दें। पेट की समस्या वाले लोग अजवाइन को भाप या पानी में उबालकर लें। अगर किसी को एलर्जी है, तो अजवाइन बिल्कुल न लें।

# कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर त्वचा देती है संकेत, ये लक्षण दिखें तो न करें नजरअंदाज

आज की तेज रफ्तार जिंदगी, गलत खानपान और शारीरिक गतिविधि की कमी की वजह से हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या तेजी से बढ़ रही है। अक्सर लोग इसे सिर्फ हार्ट से जोड़कर देखते हैं, लेकिन सच यह है कि बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल आपकी त्वचा पर भी साफ नजर आने लगता है। अगर त्वचा में अचानक कुछ बदलाव दिखें तो उन्हें हल्के में लेना भारी पड़ सकता है।

क्या होता है कोलेस्ट्रॉल और क्यों है ये जरूरी? कोलेस्ट्रॉल शरीर में पाया जाने वाला एक तरह का फैट होता है, जो हार्मोन बनाने और कोशिकाओं की संरचना के लिए जरूरी है। लेकिन जब इसकी मात्रा जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती है, तो यह ब्लड वेसल्स में जमने लगता है। इसका सीधा असर शरीर के ब्लड सर्कुलेशन पर पड़ता है, जिससे त्वचा तक सही मात्रा में ऑक्सीजन और पोषण नहीं पहुंच पाता।



आसपास, पलकों, कोहनी, घुटनों या एड़ियों पर दिखती हैं। कई लोगों की आंखों के किनारों पर पीली परत या धब्बे नजर आने लगते हैं, जो हाई कोलेस्ट्रॉल का बड़ा संकेत हो सकता है। इसके अलावा त्वचा का रूखा और बेजान होना, हाथ-पैरों में झनझनाहट, रंग में बदलाव और घावों का देर से भरना भी बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल की ओर इशारा करता है।

## हाई कोलेस्ट्रॉल से कैसे करें बचाव?

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखने के लिए सबसे जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना। रोजमर्रा के खानपान में तले-भुने, ज्यादा तेल वाले और जंक फूड से दूरी बनानी चाहिए। डाइट में हरी सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज और फाइबर से भरपूर चीजों को शामिल करें। रोजाना योग, वाक या हल्की एक्सरसाइज करने से भी कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल में रहता है।

## लाइफस्टाइल में करें ये जरूरी बदलाव

अपने वजन को कंट्रोल में रखें और तनाव कम करने की कोशिश करें। धूम्रपान और शराब से दूरी बनाना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें और समय-समय पर ब्लड टेस्ट कराकर कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच कराते रहें।

## डॉक्टर से कब संपर्क करना चाहिए?

अगर त्वचा पर अचानक पीले धब्बे या गांठें दिखने लगे, त्वचा लंबे समय तक रूखा और बेजान बनी रहे या घाव जल्दी ठीक न हों, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। इसके अलावा, अगर ब्लड टेस्ट में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा आए, सीने में दर्द, सांस लेने में परेशानी या बार-बार चक्कर आने जैसी समस्या हो, तो जांच में देरी न करें।



त्वचा क्यों दिखाने लगती है अंदरूनी बीमारी के संकेत? जब खून में फैट का स्तर बढ़ जाता है, तो त्वचा की कोशिकाओं को पूरा पोषण नहीं मिल पाता। इसका नतीजा यह होता है कि त्वचा की चमक कम होने लगती है, वह रूखी और बेजान दिखने लगती है। कई बार त्वचा पर दिखने वाले ये बदलाव शरीर के अंदर चल रही गंभीर समस्या का इशारा होते हैं।

**कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर त्वचा पर दिखने वाले लक्षण**  
जब शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है तो त्वचा पर कुछ खास लक्षण नजर आने लगते हैं। त्वचा पर पीले या सफेद रंग की छोटी गांठें दिखाई दे सकती हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में ज़ैथिलाज्मा कहा जाता है। ये गांठें अक्सर आंखों के

# सिर्फ मीठा ही नहीं नमकीन चीजें खाने से भी बढ़ सकता है शुगर लेवल!



अक्सर लोगों को लगता है कि ब्लड शुगर लेवल सिर्फ मीठा खाने से ही बढ़ता है और डायबिटीज के मरीज नमकीन चीजें आराम से खा सकते हैं। लेकिन यह सोच पूरी तरह गलत है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कई नमकीन और प्रोसेस्ड फूड्स भी शुगर लेवल को तेजी से बढ़ा सकते हैं और डायबिटीज को कंट्रोल से बाहर कर सकते हैं।

## नमकीन फूड्स कैसे बढ़ाते हैं ब्लड शुगर ?

डॉक्टर ने बताया कि नमकीन स्नैक्स जैसे चिप्स, नमकीन, बिस्किट, क्रैकर्स और पापड़ में रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ये चीजें भले ही स्वाद में मीठी न लगें, लेकिन शरीर में जाकर ग्लूकोज में बदल जाती हैं, जिससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। खासतौर पर पैकेटबंद स्नैक्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी ज्यादा होता है, जिससे शुगर में अचानक उछाल आ सकता है।

## प्रोसेस्ड और जंक फूड क्यों हैं ज्यादा खतरनाक ?

डॉक्टर के अनुसार फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड नमकीन होने के बावजूद डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद नुकसानदायक होते हैं। पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, इंस्टेंट नूडल्स और रेडी-टू-ईट फूड्स में मैदा, स्टार्च और ट्रांस फैट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व शरीर में सूजन बढ़ाते हैं और इंसुलिन रेजिस्टेंस

पैदा कर सकते हैं, जिससे ब्लड शुगर को कंट्रोल करना और भी मुश्किल हो जाता है।

ज्यादा नमक से बढ़ता है खतरा

डॉक्टर ने यह भी बताया कि ज्यादा नमक खाने से शरीर में पानी जमा होने लगता है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। इसका सीधा असर इंसुलिन की कार्यक्षमता पर पड़ता है। हाई सोडियम डाइट डायबिटीज के मरीजों में दिल और किडनी से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी बढ़ा देती है।

शुगर कंट्रोल के लिए क्या खाएं ?

## इसमें शामिल हों साबुत अनाज

## हरी सब्जियां, दालें

## नट्स और बीज

इसके साथ ही डायबिटीज के मरीजों को बाहर का फास्ट फूड और पैकेटबंद चीजों से पूरी तरह दूरी बनानी चाहिए और घर का ताजा, सादा खाना खाना चाहिए।

## सही डाइट और लाइफस्टाइल है सबसे जरूरी

एक्सपर्ट्स का कहना है कि सिर्फ मिठाइयों से परहेज करना काफी नहीं है।

नमकीन, प्रोसेस्ड और जंक फूड से दूरी बनाकर, सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से न सिर्फ शुगर कंट्रोल में रहती है, बल्कि दिल, किडनी और अन्य गंभीर बीमारियों से भी बचाव किया जा सकता है।



## गहरे जंगल का जादू



सबने मिलकर एक मजेदार खेल बनाने का फैसला किया, जिसमें सोमू को पानी के किनारे से खेलने का काम दिया गया। लेकिन सोमू को पानी में जाने में डर लग रहा था।

**चीकू:** डरो मत, सोमू! हम सब तुम्हारे साथ हैं।

### खेल का मजा:

खेल शुरू हुआ। चीकू ने गेंद को लाने का काम किया, गोलू ने अपनी ताकत दिखाते हुए गेंद को पानी में फेंका, और चिंकी ने हवा में उछलकर सबको उत्साहित किया।

लेकिन खेल के दौरान, अचानक एक संकट आ गया। जंगल में एक खतरनाक शिकारी आ गया, जिसने सभी जानवरों को डराया। सभी जानवर डरकर इधर-उधर भागने लगे। लेकिन चीकू, सोमू, गोलू और चिंकी ने मिलकर एक योजना बनाई।

**चिंकी:** हमें एकजुट होना होगा! हमें अपने दोस्तों को बचाना है।

**चीकू:** सोमू, तुम अपनी ताकत दिखाओ और शिकारी को डराओ। सोमू ने अपनी पूरी ताकत लगाई और मगरमच्छ की तरह गरजते हुए शिकारी की ओर बढ़ा। शिकारी ने डरकर जंगल छोड़ दिया। सभी जानवरों ने राहत की सांस ली।

**सीख और दोस्ती :** जंगल में फिर से शांति लौट आई। सभी जानवरों ने एक-दूसरे को गले लगाया।

**गोलू:** देखो, जब हम सब मिलकर रहते हैं, तो हमें कितनी खुशी मिलती है!

**सोमू:** मुझे समझ में आया कि अकेले रहने से कुछ नहीं होता।

**चीकू:** जब हम एकजुट होते हैं, तो हर चुनौती का सामना कर सकते हैं!

इस दिन के बाद, चीकू, सोमू, गोलू और चिंकी ने अपनी दोस्ती को और मजबूत किया। उन्होंने सीखा कि मुश्किल समय में एकजुट होना कितना महत्वपूर्ण है। जंगल में अब उनकी दोस्ती की गूंज सुनाई देती थी।

### कहानी से सीख

एकता में बल है! जब हम एकजुट होते हैं, तो हम किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं।

गहरे जंगल का जादू: एक नई दोस्ती की कहानी - गहरे जंगल में, एक चतुर और नटखट खरगोश नामक चीकू हमेशा नई खोजों में रहता था। उसका मन जंगल की हर जगह घूमने में लगता था। एक दिन, जब चीकू जंगल में घूम रहा था, उसने सुनी कुछ अनोखी आवाजें। उत्सुकता से, वह आवाज की ओर बढ़ा।

चीकू: यहाँ कौन है? इतनी मजेदार आवाजें आ रही हैं! जैसे ही वह आवाज के पास पहुँचा, उसने देखा कि सोमू नाम का एक बड़ा मगरमच्छ एक पेड़ के नीचे लेटा हुआ था। वह कुछ परेशान लग रहा था।

चीकू: सोमू, तुम क्यों परेशान हो?

सोमू: मैं अपने दोस्तों के साथ खेलने का इंतजार कर रहा हूँ, लेकिन कोई नहीं आया।

**चीकू (हंसते हुए):** तुम अकेले क्यों हो? चलो, हम मिलकर खेलते हैं!

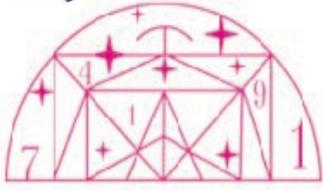
सोमू को चीकू की बात पसंद आई और उसने हंसते हुए कहा, चलो, देखते हैं हम क्या कर सकते हैं।

### नई दोस्ती की शुरुआत:

जैसे ही चीकू और सोमू ने मिलकर खेलने का फैसला किया, जंगल में एक नया मजेदार खेल शुरू हुआ। दोनों ने मिलकर खेलते हुए कई अन्य जानवरों को भी शामिल किया। जैसे कि गोलू, जो हमेशा हंसमुख रहता था, और चिंकी, जो नटखट गिलहरी थी।

**गोलू:** क्या तुम सब मिलकर खेलेंगे? यह बहुत मजेदार होगा!

**चिंकी:** हाँ! हम सब मिलकर एक नई टीम बनाएंगे।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 15 फरवरी - 21 फरवरी 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व अब सेवा से जुड़ता है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं उद्देश्य से नेतृत्व करता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: यह आपका हीलिंग सप्ताह है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से उपचार करता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक समर्थन आपकी ताकत बनेगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

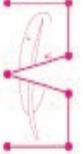
संदेश: आध्यात्मिक समझ गहरी होगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं उच्च उद्देश्य से जुड़ता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: शब्दों से किसी को प्रेरित करें।  
पुष्टि वाक्य: "मेरी अभिव्यक्ति उपचारक है।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: शक्ति का उपयोग सामूहिक भलाई में करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से सेवा करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: स्थिरता से दूसरों को सहारा दें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं संतुलन से सेवा करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: करुणा से कर्म पूर्ण होंगे।  
पुष्टि वाक्य: "मैं मानवता के लिए कार्य करता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: स्वतंत्रता को ज़िम्मेदारी से जोड़ें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं चेतना से बदलाव लाता हूँ।"



**अनुराधिका अबरोल**

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

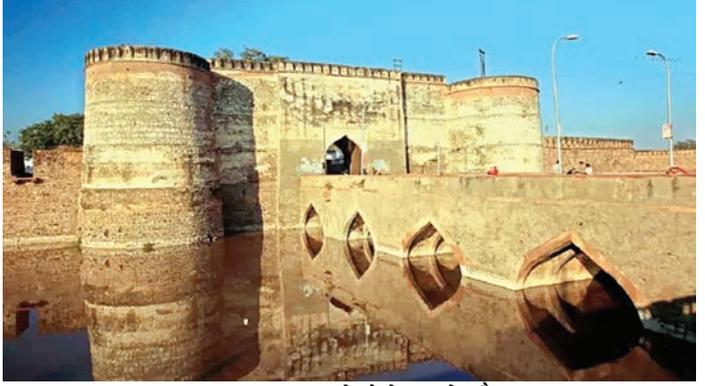
आज आप भी अपने जीवन में, नामक, या जाने वाले समय को लेकर स्पष्टता पा सकते हैं, वे इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सब्सक्राइब करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology

## भरतपुर का वो लौहगढ़ किला जिसके

# आगे पस्त हो गई ब्रिटिश सेना, तोपें भी बन गई खिलौना

लौहगढ़ किला, जिसे आयरन फोर्ट भी कहा जाता है, अपने नाम में ही वह शक्ति समेटे है जो समय के साथ किसी किंवदंती जैसी लगने लगती है।



राजस्थान का भरतपुर, जहां

पक्षी अभयारण्यों की चहचहाट और प्राकृतिक वैभव यात्रियों का स्वागत करते हैं, वहीं इतिहास के पन्नों में एक ऐसा किला भी दर्ज है जिसने कभी अंग्रेजों की नींद उड़ा दी थी। लौहगढ़ किला, जिसे आयरन फोर्ट भी कहा जाता है, अपने नाम में ही वह शक्ति समेटे है जो समय के साथ किसी किंवदंती जैसी लगने लगती है। यह स्थान मुगलों, जाट शासकों और अंग्रेजों के लंबे संघर्षों का साक्षी रहा है। इतिहास में दर्ज है कि जहाँ राजस्थान के अनेक किले गोले-बारूद से टूटे, वहीं भरतपुर का यह किला टूटने के बजाय और भी अडिग हो गया।

### मिट्टी की दीवारें, लोहे जैसी मजबूती

ये विरोधाभास ही इसकी सबसे अनोखी बात है। लौहगढ़ किले की दीवारें लोहे की नहीं बल्कि चूने, दूध, गुड़, गोंद और मिट्टी के मिश्रण से बनी हैं। यह मिश्रण विस्फोटों को सोख लेता था; तोप के गोले दीवार से टकराकर धँस जाते थे लेकिन दीवार नहीं टूटती थी। गोले दीवारों में फँसकर खिलौने नजर आने लगते। यही वजह थी कि अंग्रेज आश्चर्यचकित और हताश दोनों हुए।

### महाराजा सूरजमल की दूरदृष्टि

इस किले को मजबूत बनाने में जाट शासक महाराजा सूरजमल की भूमिका निर्णायक रही। उन्होंने पारंपरिक राजपूत वास्तुकला के साथ स्थानीय तकनीकों का ऐसा संगम किया कि यह किला सिर्फ राजसी निवास नहीं बल्कि रणनीतिक किला बन गया। वे समझते थे कि अंग्रेजों के पास आधुनिक तोपें और प्रशिक्षण है इसलिए युद्ध सिर्फ तलवार से नहीं, बुद्धिमत्ता से जीता जा सकता है। उनकी सोच ने इस किले को अपराजेय बनाया।

### अंग्रेजों के हमले और पराजय

1805 में लॉर्ड लेक की सेना ने यहाँ हमला किया। कई दिनों तक गोलाबारी चली, किले को तोड़ने की कोशिशें जारी रहीं। लेकिन हर दिन के साथ ब्रिटिश सेना थकने लगी जबकि किला वैसे ही खड़ा रहा। अंततः अंग्रेजों को पीछे हटना पड़ा। यह उन दुर्लभ मौकों में से एक था जब ब्रिटिश सेना खुले युद्ध में परास्त होकर लौटी।

### झीलों और खाई की सुरक्षा

किले के चारों ओर फैली जल संरचनाएँ, खाई और झीलें इसकी सबसे बड़ी ढाल थीं। भारतीय भूगोल और मानसून के पैटर्न को ध्यान में रखकर बनाई गई ये व्यवस्था किले को लगभग अभेद्य बना देती थी। हमला करने वाला शत्रु पहले प्राकृतिक रक्षा प्रणाली में उलझता, उसके बाद किले की दीवारों उसका सामना करती।

### इतिहास की साँसों को सुनना

आज लौहगढ़ किला भरतपुर शहर के बीचोंबीच खड़ा है, लेकिन अब इसकी दीवारों से धुआँ नहीं उठता। यहाँ किला संग्रहालय, प्राचीन हथियार, सिक्के, दरबार हॉल और किले का सरोवर यात्रियों को इतिहास के उस दौर में ले जाते हैं जहाँ साहस और रणनीति हाथ में हाथ डाले चलते थे। यह सिर्फ स्थापत्य नहीं, आत्मसम्मान का प्रतीक है।

राजस्थान की धरती पर जितने किले हैं, हर एक का इतिहास किसी योद्धा की साँसों से जुड़ा है। लेकिन भरतपुर का लौहगढ़ किला एक अलग ही कहानी कहता है। वो कहानी जिसमें ब्रिटिश सेना की तोपें भी बेअसर हो गईं। 18वीं से 19वीं सदी के संघर्षों में यह किला अहंकार मोड़ने का प्रतीक बना, जहाँ लोहे नहीं, जज्बों ने दीवारों को मजबूत किया।

## आमिर खान की मां का किरदार बना टर्निंग पॉइंट मोना सिंह ने कहा इस रोल ने इंडस्ट्री की सोच बदल दी



हिंदी फिल्म और डिजिटल मनोरंजन जगत में मोना सिंह का नाम आज फिर से नई ऊर्जा और विविधता के साथ चर्चा में है। साल 2026 की शुरुआत हुए अभी एक महीना भी नहीं हुआ और मोना के खाते में दो बड़े प्रोजेक्ट रिलीज हो चुके हैं, हैप्पी पटेल खतरनाक जासूस, बॉर्डर 2 और कोहरा सीजन 2-ये तीनों प्रोजेक्ट न सिर्फ उनके अभिनय के विस्तार को दिखाते हैं, बल्कि यह भी बताते हैं कि इंडस्ट्री उन्हें अब सीमित दायरों में नहीं देख रही। मोना सिंह मानती हैं कि इस बदलाव की असली शुरुआत आमिर खान अभिनीत फिल्म लाल सिंह चड्ढा से हुई, जिसमें उन्होंने आमिर खान की मां की भूमिका निभाई थी।

भले ही लाल सिंह चड्ढा बॉक्स ऑफिस पर उम्मीदों के मुताबिक प्रदर्शन नहीं कर पाई, लेकिन मोना सिंह का अभिनय आलोचकों और दर्शकों, दोनों को गहराई से प्रभावित कर गया। मोना का कहना है कि इस फिल्म ने उनके करियर की दिशा ही बदल दी। उनके मुताबिक, इस किरदार के बाद इंडस्ट्री ने उन्हें एक नए नजरिये से देखना शुरू किया। वह कहती हैं कि लोगों ने उन्हें सिर्फ एक लीड एक्ट्रेस या तय उम्र की भूमिकाओं तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उन्हें एक परिपक्व और बहुआयामी कलाकार के रूप में स्वीकार किया।

मोना सिंह बताती हैं कि लाल सिंह चड्ढा के बाद उनके पास लगातार अलग-अलग तरह के ऑफर आने लगे। पहले काला पानी, फिर मेड इन हेवन 2 जैसे प्रोजेक्ट्स ने उनके करियर को नई रफ्तार दी। उनका कहना है कि बीते दो वर्षों में उन्होंने इतना काम किया है कि अब वह दौर आ गया है, जब एक के बाद एक प्रोजेक्ट रिलीज हो रहे हैं। मोना इसे अपने जीवन का बेहद संतोषजनक और रचनात्मक दौर मानती हैं। उनके शब्दों में, यह वही काम है जो वह हमेशा करना चाहती थीं और अब उन्हें वह अवसर मिल रहा है।

दिलचस्प बात यह है कि लाल सिंह चड्ढा में आमिर खान की मां का किरदार निभाने के बाद मेड इन हेवन 2 में उन्होंने अभिनेता मिहिर आहूजा की मां की भूमिका भी निभाई। जब उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने खुद को सिर्फ लीड रोल या खास उम्र की भूमिकाओं तक सीमित न रखकर यह बदलाव संभव किया, तो मोना इसका पूरा श्रेय खुद को देने से इनकार करती हैं। उनका कहना है कि यह सिर्फ उनकी सोच का परिणाम नहीं है, बल्कि कास्टिंग डायरेक्टर्स और प्रोड्यूसर्स का भरोसा भी इसमें उतना ही अहम है।

मोना मानती हैं कि इंडस्ट्री में बदलाव तभी संभव होता है जब कलाकार के साथ-साथ निर्माता और निर्देशक भी जोखिम लेने को तैयार हों। उनके अनुसार, उन्हें ऐसे मौके मिले, जहां उन्हें पहले से बिल्कुल अलग तरह के किरदार निभाने का अवसर दिया गया। हैप्पी पटेल खतरनाक जासूस में वह एक डॉन की भूमिका में नजर आ रही हैं, जो उनकी अब तक की छवि से बिल्कुल उलट है। वहीं बॉर्डर 2 में वह सनी देओल की पत्नी के किरदार में दिखाई देंगी, जो एक भावनात्मक और मजबूत महिला का चित्रण है। इसके अलावा कोहरा सीजन 2 में वह एक गंभीर और सख्त पुलिस अधिकारी की भूमिका निभा रही 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 विचार भेज सकते हैं  
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512