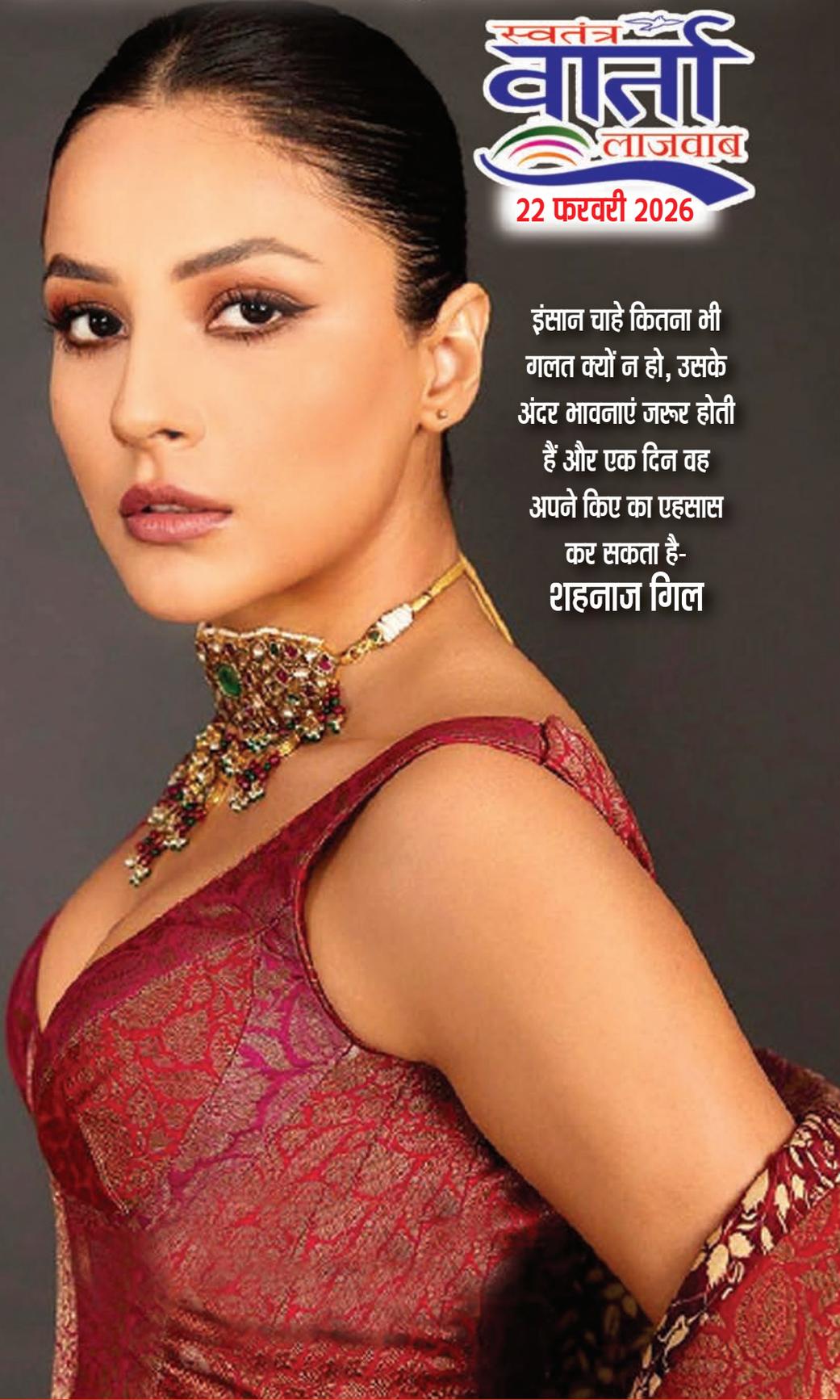


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
22 फरवरी 2026

इंसान चाहे कितना भी  
गलत क्यों न हो, उसके  
अंदर भावनाएं जरूर होती  
हैं और एक दिन वह  
अपने किए का एहसास  
कर सकता है-  
शहनाज गिल



65 साल के बुजुर्ग ने  
अस्पताल में डॉक्टर से  
कहा-



मैं ज्यादा पैसे देने को  
तैयार हूँ,

पर मेरे इलाज के पूरे समय नर्स जरा सुंदर रखना

डॉक्टर- अंकल इस उम्र में आप ऐसी बात कर रहे हैं

बुजुर्ग- मेरे दो बेटे हैं, नर्स सुंदर होगी तो

दोनों सुबह-शाम दो बार मेरा हाल पूछने आंएंगे....



शादी में आए  
बरातियों को नाचते  
देख ससुर ने  
दामाद से पूछा-  
ये बराती पागलों  
की तरह क्यों नाच  
रहे हैं?  
दामाद- क्योंकि मैंने  
उनको बोला है कि  
दहेज के पैसे से

उन सबका उधार चुका दूंगा....

0000000000000000000000

सुरेश (मोहन  
से)- कभी किसी  
की हाथ नहीं लेनी  
चाहिए  
मोहन- क्या  
हुआ?  
सुरेश- सुबह-  
सुबह पड़ोसन  
हाथ बोल रही थी,  
मैंने ले ली  
और बीवी ने देख  
लिया



मोहन- फिर क्या हुआ?

सुरेश- 3 दिन से बाहर ही खा रहा हूँ.....

एक काला आदमी मरने के बाद स्वर्ग गया  
स्वर्ग में उसे परी मिली और बोली- तुम कौन हो ?  
काला आदमी परी को इम्प्रेस करने के लिए बोला-  
मैं टाइटेनिक का हीरो हूँ  
परी- टाइटेनिक डूबी थी, जली नहीं थी.....

.....  
बॉयफ्रेंड- बेवफा तुने दिल जला कर मेरा,  
राख कर दिया

गर्लफ्रेंड- तेरी कुर्बानी बेकार नहीं जाएगी,  
भेज दे राख, बर्तन मांजने के काम आएगी...

00000000000000000000

गर्लफ्रेंड- जानू तुम सिगरेट-शराब पीना छोड़ दो

बॉयफ्रेंड- छोड़ दिया

गर्लफ्रेंड- आज से

रोजाना मंदिर जाना

शुरू कर दो

बॉयफ्रेंड- ठीक है

गर्लफ्रेंड- सो स्वीट,

जानू मुझसे शादी

करोगे?

बॉयफ्रेंड- इतना

सुधरने के बाद भी मैं तुझसे शादी करूंगा....

0000000000000000000000

टीचर- सभी बच्चे अपना-अपना नाम और पंसद  
बताओ?

पहला लड़का- हमारा नाम छोटू है और हमें  
इमरती पंसद है

दूसरा लड़का- हमारा नाम गोलू है और हमको भी  
इमरती पंसद है

तीसरा लड़का-  
हमारा नाम गप्पू है,

हमें भी इमरती  
पंसद है

टीचर- अरे वाह,  
सबकी पंसद एक है

टीचर- लड़की  
तुम्हारा नाम क्या है?

लड़की- हमारा नाम  
इमरती है

टीचर बेहोश.....



# बेवजह ऑनलाइन खाना मंगाने की आदत क्यों बन रही है खतरनाक?

अक्सर खाने के बारे में सोचते हुए आपके हाथ भी फोन पर ही पहुंचते हैं तो संभव है कि आपको भी बेवजह खाना मंगवाने की लत हो...

आजकल मोबाइल में फूड डिलीवरी एप होना आम बात है। भूख लगी, मन किया और बस दो-तीन क्लिक में खाना घर के दरवाजे पर। शुरुआत में यह सुविधा लगती है, लेकिन धीरे-धीरे यही सुविधा कई लोगों के लिए आदत बन जाती है। कुछ लोगों को तो खुद पता भी नहीं चलता कि वे कब इसके आदी हो गए।

एक व्यक्ति ने अपने अनुभव में बताया कि कैसे वह बार-बार फूड डिलीवरी एप से खाना मंगाने लगा। शुरू में हफ्ते में एक-दो बार ऑर्डर होता था, फिर यह रोज की आदत बन गई। हालत यह थी कि उसकी कमाई का अच्छा-खासा हिस्सा सिर्फ बाहर का खाना मंगाने में खर्च होने लगा। जब उसने इस बात का जिक्र अपनी मनोचिकित्सक मित्र से किया तो उसकी मित्र ने उसे बताया कि ये फूड ऑर्डरिंग लत लगने के शुरुआती संकेत हैं।

कहीं आपको भी तो ये समस्या नहीं है, ये जानने के लिए हमें फूड-ऑर्डरिंग लत लगने की क्या वजहें हैं, और कैसे इस आदत को छोड़ा जा सकता है, इसके बारे में जानकारी ली, डॉ. अर्चना शर्मा सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली से, जिनके अनुसार-

## ये हैं कुछ खास वजहें

- अक्सर फूड डिलीवरी एप से बार-बार खाना मंगाने की वजह भूख नहीं, बल्कि बोरियत, अकेलापन या तनाव होता है। खाली समय में मोबाइल हाथ में आते ही एप खुल जाता है और बिना कुछ सोचे-समझे खाना मांगवा लेते हैं।

- ऑर्डर किए जाने वाले अधिकांश खाने में वसा, शक्कर व नमक का उच्च स्तर होता है। ये तत्व मस्तिष्क को इस तरह से उत्तेजित करते हैं कि वे लत लगाने वाले कारक बन जाते हैं, जिससे इन्हें खाने की इच्छा और बढ़ जाती है।

- ये एप्स, ऐसे डिजाइन किए जाते हैं कि यूजर बार-बार उन पर लौटे। दिन में कई बार आने वाले छूट के संदेश, खाने की तस्वीरें और सुझाव दिमाग को



लुभाते हैं।

## बदलाव, समस्या को पहचानने से होगा

इस आदत से बाहर निकलने का सबसे पहला कदम है, सच स्वीकार करना कि क्या यूं बिना सोचे खाना मंगवाना सिर्फ आलस है या यह एक तरह की लत बन चुकी है।

- बार-बार खाना ऑर्डर करने की तीव्र इच्छा होना, जिसे रोकने के बाद भी नियंत्रित करना मुश्किल हो।

- तनाव, बोरियत, चिंता या उदासी महसूस होने पर तुरंत फूड डिलीवरी एप खोलना और खाना ऑर्डर करना। यानी खाने का इस्तेमाल भावनात्मक परेशानियों से निपटने के लिए एक टूल के रूप में करना।

- घर के खाने में स्वाद महसूस न होना या घर पर खाना बनाना बहुत मुश्किल या तनावपूर्ण लगना।

- फूड डिलीवरी एप्स पर लंबे समय तक मेनु देखते रहना या तय करने में बहुत समय लगाना कि क्या ऑर्डर करें।

## आदत ऐसे छूट सकती है...

- रोज के खर्च लिखें इससे कम खर्च करने का दबाव बनेगा। घर में कुछ पौष्टिक खाद्य रखें ताकि हल्की-फुल्की भूख पर नियंत्रण लगाया जा सके।

- जब भी ऑर्डर करने की तीव्र इच्छा हो, तो रुककर सवाल करें कि क्या सच में भूख लगी है या ये सिर्फ उदासी या बोरियत है।

- आर्डर से पहले 10 मिनट इंतजार करें। इस दौरान पानी पिएं, कोई और काम करें इससे आवेग कम हो सकता है।

- आदत बढ़ गई हो तो एप डिलीट कर दें। शुरुआत में एप के नोटिफिकेशन भी बंद कर सकते हैं।

# कौन है विदुषी दीक्षा, जिन्होंने 216 घंटे लगातार भरतनाट्यम कर बनाया वर्ल्ड रिकॉर्ड?

विदुषी दीक्षा वी कर्नाटक के उदुपी की एक प्रतिभाशाली भरतनाट्यम नर्तकी हैं। उन्होंने लगातार 216 घंटे यानी 9 दिन तक भरतनाट्यम प्रस्तुत कर नया विश्व रिकॉर्ड बनाया।



कोई भी व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में अगर मेहनत और लगन से सफल हो जाए, तो उसके लिए इससे बड़ी उपलब्धि कोई नहीं हो सकती। खासकर नृत्य जैसी कला में सफलता पाना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि इसके लिए कठिन अभ्यास, धैर्य और समर्पण की जरूरत होती है। लेकिन जब इस राह में सफलता मिलती है, तो उसका आनंद सबसे अनमोल होता है। ऐसा ही कुछ कर्नाटक की उदुपी की रहने वाली विदुषी दीक्षा वी के साथ हुआ। उन्होंने लगातार 216 घंटे यानी 9 दिन तक भरतनाट्यम प्रस्तुत कर नया विश्व रिकॉर्ड बनाया। आइए जानते हैं, विदुषी दीक्षा कौन हैं और उनकी यह उपलब्धि क्यों इतनी खास मानी जाती है।

## विदुषी दीक्षा कौन हैं?

विदुषी दीक्षा वी का जन्म और पालन-पोषण कर्नाटक के उदुपी में हुआ। उनके पिता वित्तल बस चालक हैं और उनकी मां शुभा छात्रावास में सहायक के रूप में कार्य करती हैं। सामान्य परिवार में पली-बढ़ी विदुषी बचपन से ही भरतनाट्यम में रुचि रखती थीं।

## आर्थिक तंगी के बीच सीखा भरतनाट्यम

अपने एक इंटरव्यू में विदुषी दीक्षा वी ने बताया कि उन्हें अपने गांव में कोई भी छोटा सामान लाने के लिए 10 से 15 किलोमीटर का सफर तय करना पड़ता था। उनके पिता स्कूल ड्राइवर थे और मां छात्रावास में हेल्पर, इसलिए उन्हें हमेशा आर्थिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। लेकिन उन्होंने सिर्फ 75 रुपए देकर

भरतनाट्यम क्लास की फीस भरी और डांस सीखना शुरू किया।

## मां का अधूरा सपना किया पूरा

विदुषी के मुताबिक, उनकी मां हमेशा से कलाकार बनना चाहती थीं, लेकिन गरीबी और सामाजिक दबाव के कारण वह ऐसा नहीं कर पाईं। उन्होंने अपना यह सपना विदुषी में भी जगाया। जब विदुषी मुश्किल से तीन साल की थीं, तब उनकी मां उन्हें उनकी पहली नृत्य कक्षा में लेकर गईं। शिक्षिका ने कहा कि वह बहुत छोटी हैं, लेकिन विदुषी चुपचाप कमरे के पीछे खड़ी होकर बड़े विद्यार्थियों की नकल करती थीं। यहीं से उनके नए सफर की शुरुआत हुई और फिर बड़े होने के साथ ही उनके नृत्य के क्षेत्र में पहचान बनाने की स्ट्रगल शुरू हुई।

## विदुषी का विश्व रिकॉर्ड

विदुषी ने 21 अगस्त से 30 अगस्त 2025 तक लगातार 216 घंटे भरतनाट्यम किया। यह रिकॉर्ड गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स द्वारा अस्थायी रूप से मान्यता प्राप्त है और इसका तकनीकी सत्यापन अभी चल रहा है। इससे पहले का रिकॉर्ड 170 घंटे का था, जिसे विदुषी ने पार कर नया इतिहास रचा।

## विदुषी दीक्षा का सपना

विदुषी दीक्षा ने अपने एक इंटरव्यू में बताया कि उनका सपना ऐसी अकादमी खोलने का है, जहां आर्थिक रूप से कमजोर बच्चे मुफ्त में कला सीख सकें। उनका मानना है कि किसी भी बच्चे को पैसों की कमी के कारण अपने शौक को छोड़ना नहीं चाहिए।

# घुटनों और पैरों का इलाज है पत्ता गोभी

## गायब हो जाएगा जोड़ और गठिए का दर्द-सूजन

जोड़ों में दर्द और सूजन की समस्या आजकल बहुत आम हो गई है। घुटनों, पैरों और अन्य जोड़ों में दर्द होने से चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है। ऐसे में लोग अक्सर घरेलू नुस्खों की तलाश करते हैं, ताकि बिना ज्यादा दवाइयों के दर्द से राहत मिल सके। सोशल मीडिया, खासकर इंस्टाग्राम पर एक दावा तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें कहा गया है कि पत्तागोभी के पत्तों को पैरों या जोड़ों पर लपेटने से गठिया, दर्द और सूजन में आराम मिलता है। इस दावे की सच्चाई जानने के लिए सजग फैक्ट चेक टीम ने विशेषज्ञ डॉक्टर से बात की और पूरे मामले की जांच की।

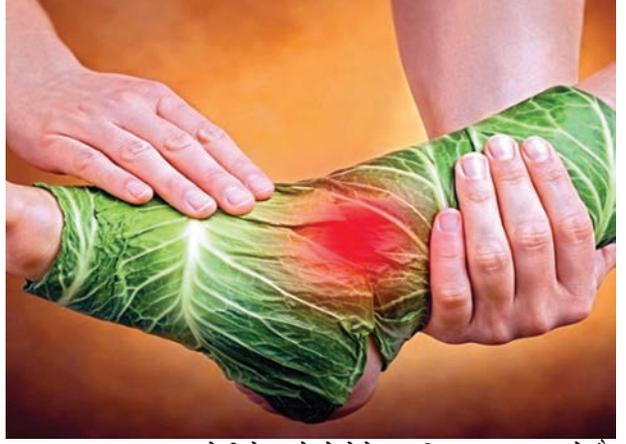
### सोशल मीडिया पर क्या किया गया दावा ?

इंस्टाग्राम पर मौजूद एक पोस्ट में दावा किया गया है कि यदि पत्तागोभी के पत्तों को पैरों, घुटनों या दर्द वाले जोड़ों पर लपेट लिया जाए, तो जोड़ों का दर्द और सूजन बहुत जल्दी कम हो जाती है। पोस्ट में यह भी कहा गया है कि यह उपाय गठिया को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

### डॉक्टर से कराया गया फैक्ट चेक

इस दावे की सच्चाई जानने के लिए सजग टीम ने सियाराम आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और HOD डॉ. अमित जगताप से बात की। डॉक्टर ने इस घरेलू नुस्खे को सही बताया और कहा कि पत्तागोभी के पत्तों का उपयोग जोड़ों के दर्द में फायदेमंद हो सकता है।

### डॉक्टर ने क्या बताया ?



पत्तागोभी के पत्तों में ऐसे प्राकृतिक गुण पाए जाते हैं जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करते हैं। उन्होंने बताया कि पत्तागोभी में

एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बायोटिक गुण मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें सल्फोराफेन और ल्यूपियोल जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो सूजन को कम करके दर्द से राहत दिलाने में सहायक होते हैं।

### जोड़ों के दर्द के लिए

### पत्तागोभी का सही तरीका

डॉक्टर ने पत्तागोभी के पत्तों को इस्तेमाल करने का सही तरीका भी बताया। सबसे पहले पत्तागोभी के ऊपर के पत्ते हटा दें और अंदर के ताजे पत्तों को साफ पानी से अच्छे से धो लें। इसके बाद इन पत्तों को बेलन या किसी भारी चीज से हल्का दबाकर चपटा कर लें, ताकि उनका रस निकल सके। अब इन पत्तों को

दर्द वाले हिस्से जैसे घुटने, पैर या अन्य जोड़ों पर लपेट लें और ऊपर से सूती कपड़े से हल्का बांध लें। इस लेप को करीब दो घंटे तक लगा रहने दें। बाद में गुनगुने पानी से उस जगह को धो लें।

## कैसा और कितना पानी जरूरी?



## पानी पीने के बाद भी शरीर रहता है डिहाइड्रेट?

एक्सपर्ट ने  
बताई वजह

कहा जाता है कि दिनभर में 7-8 गिलास पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है। लेकिन कई लोगों की शिकायत रहती है कि, दिन भर पर्याप्त पानी पीने के बाद भी बाँडी डिहाइड्रेट हो लगती है। इसका क्या कारण हो सकता है? चलिए इस आर्टिकल में एक्सपर्ट से जानते हैं इसकी वजह।

### डिहाइड्रेशन की वजह

शरीर के लिए पानी पीना बहुत जरूरी होता है। पानी की कमी के कारण डिहाइड्रेशन होना आम बात है। लेकिन आजकल बहुत से लोग एक अजीब-सी समस्या महसूस कर रहे हैं। वो समस्या है दिन भर पानी पीने के बाद भी डिहाइड्रेट महसूस करना। जिसकी वजह से सुस्ती, सिर दर्द, मुंह का सूखना या त्वचा का बेजान होना आम हो जाता है। आमतौर पर लोग मानते हैं कि पानी पीना ही डिहाइड्रेशन से बचने का सबसे आसान और पक्का तरीका है, लेकिन हकीकत इससे थोड़ी अलग है।

कई बार ऐसा होता है कि व्यक्ति रोज 810 गिलास पानी पीता है, फिर भी उसका शरीर अंदर से डिहाइड्रेट रहता है।

एक्सपर्ट्स का कहना है कि डिहाइड्रेशन केवल पानी की कमी से ही नहीं होता, बल्कि शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का असंतुलन, गलत खान-पान, लाइफस्टाइल और कुछ आदतें भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। सेलिब्रेटी न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह ने एक वीडियो शेयर कर इसके पीछे की वजह बताई है।

### क्या कहता है आयुर्वेद ?

न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह अपनी वीडियो में बताती हैं कि आयुर्वेद भी मानता है कि सादा पानी पीना शरीर के लिए काफी नहीं होता है।

दरअसल, शरीर को पानी को ठीक से सोखने और उसे बनाए रखने के लिए इलेक्ट्रोलाइट-रिच पानी की

जरूरत होती है। क्योंकि अगर पानी में मिनिरल, सोडियम और जरूरी पोषक तत्वों की कमी होती है तो वो शरीर से जल्दी बाहर निकल जाता है, जिससे शरीर डिहाइड्रेट महसूस करने लगता है।

### किस तरह का पानी पीना है जरूरी ?

न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह के मुताबिक, आपको सादा पानी पीने के बजाए पानी में नमक डालकर पीना चाहिए। ये सोडियम का बेहतरीन सोर्स होता है, जिससे पानी शरीर में ठहरता है। खासतौर पर जो जिम जाने वाले लोग हैं या योगा और हैवी एक्सरसाइज करते हैं उनको तो 1 लीटर पानी में 1 चुटकी रॉक सॉल्ट डालकर पीना ही चाहिए। इस पानी को वर्कआउट करने से 15 मिनट पहले पीना चाहिए। इसके अलावा ओआरएस का पाउडर डालकर भी हफ्ते में 1 बार जरूर पीना चाहिए, जिनकी एनर्जी हमेशा डाउन रहती है उनके लिए ये तरीका एक दम बेस्ट है।

### इन्फ्यूज्ड वॉटर देगा हाइड्रेशन

एक्सपर्ट ने इन्फ्यूज्ड वॉटर की भी कुछ रेसिपी बताई हैं, जो आपको स्वाद के साथ ही हाइड्रेशन बढ़ाने में मदद करेगी। इन्फ्यूज्ड वॉटर की बात करें तो, ये फ्रेश फ्रूट और सब्जियों से तैयार किया जाता है। इन्हें पानी में कुछ घंटों भिगोया जाता है और फिर इसे पीया जाता है। ये कैलोरी मुक्त होता है। यहां हम कुछ बेस्ट ऑप्शन बता रहे हैं:

- सेब के 3 स्लाइस, दालचीनी का 1/2 इंच टुकड़ा और इसके साथ 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- इलायची 2 दाने और 2 तुलसी की पत्तियां
- पुदीने की 2 डंडी के साथ 5 करी पत्ता
- 1 अंजीर, 1/2 इंच दालचीनी, 2 लौंग के साथ 1 इलायची
- 1 तेज पत्ता 1 के साथ 1 चक्र फूल

# हर कपल के लिए जादू की तरह

## काम करेगा हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम

हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम कपल्स के बीच प्यार, इंटिमेसी और इमोशनल कनेक्शन को गहराई से मजबूत करता है। हाथ से लिखे छोटे-छोटे नोट्स रिश्ते में खोया हुआ रोमांस और भरोसा दोबारा जगा देते हैं।

कभी-कभी रिश्तों में सबसे गहरा असर उन पलों का होता है, जो बिना किसी शोर के दिल में उतर जाते हैं। हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम भी कुछ ऐसा ही एहसास देता है, जहाँ शब्द सिर्फ लिखे नहीं जाते, महसूस किए जाते हैं। जब आपका पार्टनर अचानक तकिये के नीचे या किताब के पन्नों के बीच आपका लिखा एक छोटा-सा नोट पाता है, तो उसकी मुस्कान खुद-ब-खुद खिल उठती है। उन हाथों से लिखे शब्दों में आपका इंतज़ार, आपकी चाहत और आपका प्यार बस जाता है। यह गेम रिश्ते को किसी नियम में नहीं बांधता, बल्कि भावनाओं को आज़ादी देता है। यही वजह है कि ऐसे छोटे-छोटे नोट्स दो दिलों के बीच एक ऐसा पुल बना देते हैं, जिस पर चलकर प्यार हर बार और गहरा हो जाता है।

### रोमांस को ज़िंदा रखने का तरीका

हर रिश्ता समय के साथ एक रूटीन में ढलने लगता है। प्यार वही रहता है, लेकिन उसका इज़हार कहीं खो जाता है। ऐसे में हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम रिश्ते में वही पुरानी चिंगारी दोबारा जगा देता है। यह कोई साधारण गेम नहीं, बल्कि दिल से दिल तक पहुंचने का एक बेहद निजी और रोमांटिक तरीका है, जिसमें शब्दों के ज़रिये भावनाएँ सांस लेने लगती हैं।

### क्या है डिजायर नोट्स गेम

इस गेम में कपल एक-दूसरे के लिए अपने हाथ से छोटे-छोटे नोट्स लिखते हैं, जिनमें उनकी चाहतें, इच्छाएँ, फीलिंग्स और प्यार छुपा होता है। ये नोट्स कभी मासूम होते हैं, कभी शरारती और कभी बेहद भावुक। इन्हें तकिये के नीचे, किताबों में, वॉलेट या बेडशीट के पास छुपाया जाता है ताकि पार्टनर को ये अचानक मिल जाए और वह मुस्करा उठे।

### हाथ से लिखे शब्दों का जादू

डिजिटल मैसेज तुरंत भेजे जाते हैं, लेकिन हाथ से लिखा नोट दिल तक धीरे-धीरे पहुंचता है। हर अक्षर में

समय, ध्यान और प्यार छुपा होता है। जब आपका पार्टनर आपके हाथों से लिखे शब्द पढ़ता है, तो उसे यह महसूस होता है कि आप सच में उसके लिए रुके और सोच कर उन्हें महसूस किया। यही एहसास इस गेम को बेहद खास और असरदार बनाता है।

### इच्छाओं को जाहिर करने का मौका

कई बार हम अपनी चाहतें डर, शर्म या संकोच के कारण खुलकर नहीं कह पाते। हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम इस झिझक को बेहद खूबसूरती से तोड़ देता है। एक नोट में लिखा छोटा-सा वाक्य भी वो बातें कह देता है, जो जुबां नहीं कह पाती। इससे रिश्ते में विश्वास बढ़ता है और पार्टनर्स एक-दूसरे को और गहराई से समझ पाते हैं।

### रिश्ते में इंटिमेसी

जब दो लोग अपनी भावनाओं और इच्छाओं को ईमानदारी से साझा करते हैं, तो उनके बीच इंटिमेसी अपने आप गहराने लगती है। यह गेम किसी दबाव या अपेक्षा के बिना, प्यार को सहज रूप से बहने देता है। नोट्स पढ़ते समय होने वाली हल्की मुस्कान, शरमाती नजरें और दिल की धड़कन बस यही सारे पल रिश्ते को मजबूत बनाते हैं।

### कैसे खेलें यह गेम

इस गेम के लिए किसी खास तैयारी की जरूरत नहीं। बस एक पेन, कागज और सच्चे जज़्बात। हफ्ते में एक या दो नोट्स से शुरुआत करें। शब्दों को भारी बनाने की जरूरत नहीं क्योंकि सादगी ही इसकी खूबसूरती है। कभी तारीफ लिखें, कभी कोई ख्वाहिश, कभी बस आज तुम्हारी बहुत याद आई। इस गेम का नियम सिर्फ एक है, जो लिखें, दिल से लिखें।

### क्यों हर कपल को आजमाना चाहिए यह गेम

हैंडरिटेन डिजायर नोट्स गेम रिश्ते में रोमांस को मजबूरी नहीं, खूबसूरत एहसास में बदल देते हैं। यह याद दिलाता है कि प्यार सिर्फ बड़े सरप्राइज से नहीं, बल्कि छोटे-छोटे एहसासों से भी ज़िंदा रहता है। यह गेम कपल्स को एक-दूसरे के और करीब लाता है, संवाद बढ़ाता है और रिश्ते को नई गहराई देता है।





## बस 3 चीजों से घर पर बनाएं कंडीशनर सिल्की-स्मूथ बनेंगे बाल

शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना बेहद जरूरी होता है। क्योंकि इससे बाल स्मूथ और सिल्की बनते हैं। साथ ही कंधी करने पर कम टूटते हैं। लेकिन केमिकल वाले कंडीशनर का बहुत ज्यादा इस्तेमाल बालों के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। ऐसे में चलिए आपको बताते हैं नेचुरल चीजों से बनने वाला कंडीशनर, जिन्हें आप घर पर ही बना सकते हैं।

आजकल प्रदूषण, धूल-मिट्टी, केमिकल वाले शैंपू और लगातार बदलती लाइफस्टाइल का असर सबसे पहले हमारे बालों पर दिखता है। बाल रूखे, बेजान और उलझे-उलझे से नजर आने लगते हैं। ऐसे में शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना आम हो गया है। पुरुष हो या महिलाएं... बालों को स्मूथ बनाए रखने के लिए कंडीशनर का इस्तेमाल कर रही हैं। लेकिन लंबे समय तक मार्केट वाले केमिकल से भरे कंडीशनर का इस्तेमाल करने के बाल वक्त के साथ और खराब होने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि, आप नेचुरल चीजों से बने कंडीशनर का यूज करें।

अगर आप भी अपने बालों को नेचुरल तरीके से पोषण देना चाहती हैं और बिना ज्यादा खर्च के उन्हें सिल्की-स्मूथ बनाना चाहती हैं, तो घर पर बना कंडीशनर एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। खास बात यह है कि इसके लिए महंगी चीज की जरूरत नहीं पड़ेगी। सिर्फ 3 चीजों से आप ऐसा कंडीशनर बना सकती हैं। चलिए इस आर्टिकल में आपको बताते हैं कि, घर पर ही नेचुरल चीजों से कंडीशनर बनाने का आसान तरीका।

### बालों के लिए कंडीशनर क्यों है जरूरी ?

पबमेड के मुताबिक, बालों में कंडीशनर लगाना इसलिए जरूरी होता है, क्योंकि इसमें मौजूद तत्व बालों को मुलायम और चमकदार बनाकर एंटीस्टैटिंग गुण प्रदान करता है। इससे बाल मैनेजेबल बनते हैं और कंधी करने पर कम टूटते हैं। जब हम शैंपू करते हैं, तो स्कैल्प की गंदगी और एक्स्ट्रा ऑयल तो निकल जाता है, लेकिन प्रोसेस में बालों

की नेचुरल नमी काफी हद तक हट जाती है। रिसर्च के मुताबिक, शैंपू बालों की बाहरी परत क्यूटिकल को थोड़ा खोल देता है, जिससे बाल रूखे, उलझे और कमजोर हो सकते हैं। वहीं, कंडीशनर के गुण क्यूटिकल को बंद करने का काम करते हैं, जिससे बाल स्मूथ और सिल्की बनते हैं।

### घर पर बनाएं नेचुरली कंडीशनर

#### एलोवेरा + नारियल तेल + शहद कंडीशनर

अगर आपको बाल ड्राई और बहुत ज्यादा फ्रिजी रहते हैं तो आपके लिए एलोवेरा, नारियल तेल और शहद से बना कंडीशनर बेस्ट है। इसे बनाने के लिए 2 टेबलस्पून एलोवेरा जेल, 1 टेबलस्पून नारियल तेल, 1 टीस्पून शहद लेना है और इन सभी को मिक्स करके एक पेस्ट बना लेना है। इसे गीले बालों पर सिर्फ लंबाई पर लगाना है और 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद पानी से धो लें। ये कंडीशनर बालों को काफी मुलायम और फ्रिज फ्री बनाता है।

#### दही + ऑलिव ऑयल + नींबू कंडीशनर

अगर आपके बालों में बहुत ज्यादा डैंड्रफ रहता है या बाल बेजान से हो गए हैं। तो आपके लिए दही, ऑलिव ऑयल और नींबू से बना कंडीशनर बेहतर है। इसे बनाने के लिए 3 टेबलस्पून दही, 1 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल और 1/2 टीस्पून नींबू का रस लेना है। इन तीनों चीजों को मिक्स करके पेस्ट बना लें। अब शैंपू करने के बाद गीले बालों में स्कैल्प से लेकर पूरे बालों में लगाएं। 15 मिनट तक लगाए रखें फिर पानी से धो लें। इससे डैंड्रफ भी हट जाएगा और बाल भी शाइनी बनेंगे।

#### केला + दूध + शहद का कंडीशनर

हेयर कलर या किसी हेयर ट्रीटमेंट की वजह से बाल अगर डैमेज हो गए हैं तो आपके लिए केला, दूध और शहद से बना कंडीशनर अच्छा ऑप्शन है। इसके लिए 1 पका केला लेना है और इसे अच्छे से मैश कर लें। अब इसमें 2 टेबलस्पून दूध और 1 टीस्पून शहद मिलाएं। इसे अपने बालों पर 20 मिनट के लिए लगाना है। इसे बालों को नेचुरल सॉफ्ट बनाता है और शाइनी भी देता है।

## महिमा चौधरी से रवीना टंडन तक

### इन एक्ट्रेस की बेटियां हैं ब्यूटी क्वीन, देखें फैशनेबल लुक्स

90's की कई ऐसी एक्ट्रेस हैं जिनकी ब्यूटी के लोग आज भी कायल हैं. इन एक्ट्रेस की बेटियां भी फिल्मी दुनिया में खूब पॉपुलर हो रही हैं तो कुछ सोशल मीडिया सेंसेशन बन चुकी हैं. तो चलिए देख लेते हैं रवीना से लेकर महिमा चौधरी तक...एक्ट्रेस की बेटियों की फैशनेबल लुक्स में तस्वीरें.



**अलाया** - एक्ट्रेस पूजा बेदी भी 90's की एक्ट्रेस हैं. उनकी बेटी अलाया फर्नीचरवाला ने कॉमेडी ड्रामा फिल्म जवानी जानेमन से डेब्यू किया और भी ब्यूटीफुल हैं. इसके अलावा भी वह ऑलमोस्ट प्यार डीजे मोहब्बत, फ्रेडी जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं. उनके स्टायल भी कमाल होता है. इस तस्वीर में अलाया शाइनी फैब्रिक की साड़ी में नजर आ रही हैं, जिसके बॉर्डर और में गोल्डन कशीदाकारी के साथ मिरर वर्क किया गया है.



व्लश मेकअप, बारंडी सॉफ्ट

**राशा थडानी** - रवीना की बेटी राशा थडानी भी बला की खूबसूरत लगती हैं. रेड ड्रेस में उनका ये लुक वैलेंटाइन डे की इवनिंग डेट के लिए परफेक्ट रहेगा. उन्होंने फुल नेक बॉडीफिटेड ड्रेस कैरी की है जो फ्लोर लेंथ है. नेचुरल वेक्स हेयर उनके लुक को इनहैंस कर रहे हैं.

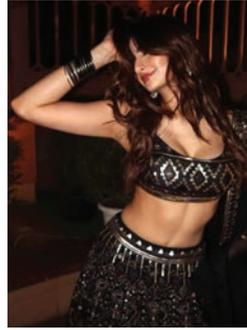


**अवंतिका दासानी** - एक्ट्रेस भाग्यश्री की बेटी अवंतिका दासानी भी फैशन और ब्यूटी में कमाल हैं. उनका ये लुक काफी प्रिटी है, जिसे डे आउट के लिए क्रिएट किया जा सकता है और वर्कप्लेस पर भी ऐसे

आउटफिट में डीसेंट लुक मिलता है. एक्ट्रेस ने वेज और वाइट का क्लासी कॉम्बिनेशन क्रिएट किया है.



**अरीना चौधरी** - एक्ट्रेस महिमा चौधरी के बेटी अरीना चौधरी इस वक्त सोशल मीडिया सेंसेशन बनी हुई हैं. लोग उनकी ब्यूटी की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं. अभी वह महज 19 साल की हैं और हाल ही में कुछ इवेंट्स के दौरान अपनी मां के साथ नजर आईं, जिनमें उनके लुक्स की भी खूब तारीफ हुई.



कमाल के होते हैं. पलक तिवारी ने ब्लैक कलर का शिमरी डिटेल्डिंग वाला लहंगा कैरी किया है. उनका ये लुक आप वेडिंग फंक्शन में रीक्रिएट कर सकती हैं.



**सारा** - 80 से 90 के दशक की एक्ट्रेस अमृता सिंह उस टाइम की सबसे खूबसूरत एक्ट्रेस में से एक थीं. उनकी बेटी सारा ने उनसे ही ब्यूटी विरासत में पाई है. सारा अली खान ने अपनी फिटनेस से लेकर लुक्स पर काफी काम किया है और आज वो इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस में से एक हैं. एक्ट्रेस का ये लुक वेडिंग सीजन में रीक्रिएट किया जा सकता है. उन्होंने बनारसी फैब्रिक का कलीदार लहंगा कैरी किया है, जिसमें जरी वर्क भी है.

## इंडियन वुमन अक्सर कर बैठती हैं इनवेस्टमेंट मिसटेक्स, किस तरह बचें इनसे

हम सभी एक आरामदायक जीवन जीना चाहती हैं और अपने सपनों को पूरा करना चाहती हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि पैसों को बढ़ाने की कोशिश की जाए। ऐसे में इनवेस्टमेंट करने की सलाह दी जाती है। जब पैसों को सही तरह से इनवेस्ट किया जाता है तो इससे आपको काफी फायदा होता है और अच्छे रिटर्न मिलते हैं। लेकिन अक्सर महिलाएं इनवेस्टमेंट के नाम पर घबरा जाती हैं। उन्हें यह समझ ही नहीं आता है कि पैसों को सुरक्षित तरह से किस तरह इनवेस्ट किया जाए, जिससे किसी तरह के नुकसान का खतरा ना हो और अच्छे रिटर्न भी मिले। अमूमन महिलाएं बस बचत करना ही काफी समझती हैं, लेकिन इससे वास्तव में कुछ नहीं होता है।

असली आर्थिक आज़ादी तभी मिलती है जब हम अपने पैसों को सही दिशा देना सीखें। सिर्फ बैंक में पड़े रहने से पैसों में बढ़ोतरी कभी नहीं होती है। ऐसे में आपको हमेशा ही अपने सपनों के साथ समझौता करना पड़ता है और मुसीबत पड़ने पर अलग से टेंशन होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही इनवेस्टमेंट मिसटेक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अक्सर महिलाएं कर बैठती हैं और फिर उन्हें वह फायदा नहीं मिल पाता है, जो वास्तव में मिलना चाहिए-

### पैसा सिर्फ सेविंग्स अकाउंट या एफडी में रखना

अक्सर महिलाएं पैसों के मामले में सिक्योरिटी को काफी अहमियत देती हैं और इसलिए पैसे को सिर्फ सेविंग्स अकाउंट या एफडी में ही रखती हैं। लेकिन ये तरीके आपके पैसों को वो ग्रोथ नहीं देते हैं, जो वास्तव में उन्हें देना चाहिए। इसलिए आप इनवेस्टमेंट की तरफ बढ़ें। शुरुआत में आप भले ही छोटी रकम लगाएं। आप महज 500 या 1000 रुपये से एसआईपी शुरू कर सकती हैं। वहीं, लंबे समय के लिए इक्विटी फंड सबसे अच्छे रहते हैं। ध्यान दें कि इमरजेंसी फंड हमेशा अलग रखें, बाकी पैसा निवेश करें।



### फाइनेंशियल फैसलों के लिए दूसरों पर निर्भर रहना

अगर आप जिन्दगीभर फाइनेंशियल फैसलों के लिए दूसरों पर निर्भर रहेंगी तो आपको कभी भी इनवेस्टमेंट की समझ नहीं आएगी। साथ ही, सामने वाले व्यक्ति का ज्ञान हर बार सही हो, ऐसा जरूरी नहीं है। इसलिए, अपने निवेश खुद समझें। आप इसके लिए कम्युनिटी ग्रुप्स ज्वाइन कर सकती हैं, बैंक से सलाह ले सकती हैं या फिर इंटरनेट की मदद से बेसिक समझ लें।

### गोल्ड ज्वैलरी को इनवेस्टमेंट समझना

यह एक बहुत बड़ी गलती है, जो अक्सर भारतीय महिलाएं कर बैठती हैं। वे गोल्ड ज्वैलरी को एक इनवेस्टमेंट के रूप में देखती हैं। लेकिन आपको यह पता होना चाहिए कि मेकिना चार्ज ही आधा रिटर्न खा जाता है। साथ ही, रिसेल वैल्यू भी उतनी अच्छी नहीं होती है। इसलिए, अगर आप गोल्ड में इनवेस्ट करना ही चाहती हैं तो गोल्ड ईटीएफ या एसजीबी लें। ध्यान रखें कि ज्वैलरी आपके शौक के लिए है, वह एक बेहतर इनवेस्टमेंट ऑप्शन नहीं है।

### सोशल मीडिया के चक्कर में अंधाधुंध इनवेस्ट करना

जिन लोगों को इनवेस्टमेंट की बहुत अधिक समझ नहीं होती है, वे अक्सर सोशल मीडिया के बहकावे में आकर अपना पैसा गलत जगह इनवेस्ट कर देते हैं और फिर उन्हें बाद में काफी पछतावा होता है। इसलिए, वायरल वीडियो देखकर कभी पैसा न लगाएं। हमेशा 2-3 भरोसेमंद जगह से जानकारी पक्की करें। अगर आप शुरुआत कर रही हैं तो ऐसे में म्यूचुअल फंड सबसे सुरक्षित हैं।

# गैस के कारण गुब्बारे सा फूल जाता है पेट!

## 10 हर्बल ब्लोटिंग बस्टिंग फूड

पेट फूलने का सबसे बड़ा कारण है खराब खान पान। ज्यादा मसालेदार और तला हुआ भोजन करने से यह समस्या बढ़ सकती है। कई बार बहुत ज्यादा भोजन करने और जल्दी-जल्दी खाने से भी ब्लोटिंग होने लगती है।

‘आज गैस बहुत बन रही है’, ‘पेट फूलने से सारा दिन परेशानी होती रही’...क्या आप भी अक्सर ऐसी परेशानियाँ सुनते या महसूस करते हैं। खाने के बाद पेट फूलना अब एक बहुत ही कॉमन समस्या बन गया है। सुनने में ये भले ही एक छोटी सी परेशानी लगे, लेकिन असल में यह आपको असहज कर देती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के प्रशिक्षित डॉ. ने ब्लोटिंग की इस समस्या का समाधान बताया है।

### इसलिए फूलता है पेट

पेट फूलने का सबसे बड़ा कारण है खराब खान पान। ज्यादा मसालेदार और तला हुआ भोजन करने से यह समस्या बढ़ सकती है। कई बार बहुत ज्यादा भोजन करने और जल्दी-जल्दी खाने से भी ब्लोटिंग होने लगती है। क्योंकि इससे पाचन तंत्र पर दबाव पड़ने लगता है। पेट फूलने की परेशानी को कब्ज और ज्यादा बढ़ा सकती है। ब्लोटिंग के कारण पेट में दर्द, गैस, बेचैनी, मतली जैसी कई परेशानियाँ होने लगती हैं।

### ये 10 चीजें दूर करेंगी परेशानियाँ

डॉ. का कहना है कि अपने खानपान में कुछ चीजों को शामिल करके आप पेट फूलने यानी ब्लोटिंग की समस्या को कंट्रोल कर सकते हैं। डॉक्टर ने ब्लोटिंग कम करने वाले टॉप 10 खाद्य पदार्थों की पूरी लिस्ट शेयर की है।

#### 1. अदरक

अदरक गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल गतिशीलता को बढ़ाता है। जिससे पाचन तंत्र में भोजन तेज गति से पहुंचता है और पाचन प्रक्रिया बढ़ती है। इसमें जिंजरोल कंपाउंड होता है, जो सूजन को कम करता है। अदरक पाचन एंजाइमों को भी बढ़ाता है। जिसके कारण ऐंठन, गैस और दर्द से आराम मिलता है।

#### 2. पुदीना

पुदीना ब्लोटिंग के साथ ही अपच और इरिटेबल बाउल सिंड्रोम को दूर करता है। यह पाचन एंजाइमों को सक्रिय करता है। जिससे जलन कम होती है। मेन्थॉल पेट को ठंडक देता है। पुदीना एंटीऑक्सीडेंट और फाइटो-न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है जो पेट फूलने, गैस और ऐंठन को दूर करते हैं।

#### 3. सौंफ

खाने के बाद सौंफ खाने का चलन है। सौंफ में एनेथोल नामक कंपाउंड होता है, जो पाचक एंजाइमों को बढ़ाता है। इससे भोजन पचने में आसानी होती है। वहीं एंटी-कार्मिनेटिव गुण के कारण यह गैस बनने से रोकता है।

#### 4. अनानास

अनानास में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट के साथ ही ब्रोमेलिन एंजाइम होता है जो पाचन में मदद करता है। साथ ही सूजन को दूर करता है।

#### 5. पपीता

पपीते में पपेन एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को आसानी से पचाता है, जिससे ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती। हाई फाइबर के कारण यह कब्ज को कम करता है। पपीता खाने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या भी कम होती है।

#### 6. खीरा

पानी से भरपूर खीरा पाचन तंत्र को हाइड्रेटेड रखता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट पेट को ठंडक देते हैं और पाचन तंत्र को सेहतमंद रखने में मददगार होते हैं।

#### 7. कीवी

फाइबर से भरपूर कीवी में एक्टिनिडिन एंजाइम होता। यह पाचन प्रक्रिया आसान बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण पाचन तंत्र की सूजन को दूर करते हैं। प्रीबायोटिक फाइबर से भरा यह फल आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाता है।

#### 8. दही

दही में लैक्टोबैसिलस और बिफिडोबैक्टीरियम जैसे गुणकारी प्रोबायोटिक्स होते हैं। ये आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। पाचन तंत्र को मजबूत करके गैस, सूजन और कब्ज को दूर करते हैं।

#### 9. चिया सीड्स

चिया सीड्स में घुलनशील और अघुलनशील दोनों फाइबर होते हैं। ऐसे में ये पाचन तंत्र को संतुलित रखते हैं। ये बीज आंतों में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाकर गैस, कब्ज, ऐंठन जैसी परेशानियाँ दूर करते हैं।

#### 10. नींबू पानी

साइट्रिक एसिड से भरपूर नींबू भोजन को तोड़ने और पचाने में मददगार है। इसमें मौजूद पेक्टिन फाइबर कब्ज की समस्या दूर करता है।



# शरीर से पहले मन का जुड़ाव क्यों जरूरी होता है

एक ही घर में रहते हुए पति-पत्नी अपनी जिम्मेदारियां तो निभाते हैं, लेकिन एक-दूसरे के मन के हाल से बेखबर होते हैं। अक्सर रिश्ते में साथी इस खालीपन से गुजरते हैं। वर्तमान समय में हर चीज की जल्दबाजी में रिश्ते में मन को समझना पीछे छूट जाता है।

रिश्ते में एक-दूसरे के मन को ना समझना भावनात्मक दूरी, बेचैनी और चुप्पी का कारण बनता है।

शादीशुदा जोड़े मन की बेचैनी को शारीरिक जुड़ाव से कम करना चाहते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि रिश्ते में जब तक आप जीवनसाथी से मानसिक जुड़ाव महसूस नहीं करते तब तक आप रिश्ते में स्थिरता और संतोष का अनुभव नहीं करते।

## मन का जुड़ाव है, रिश्ते की नींव

रिश्ते में साथी का एक-दूसरे से मन का जुड़ाव सिर्फ प्यार नहीं, बल्कि यह रिश्ते की नींव है। जो रिश्ते में समझ, सुरक्षा, सम्मान और स्वीकार की भावना को बढ़ाता है। जिस रिश्ते में साथी मन से जुड़ते हैं, वहां शिकायत और दूरी की जगह समझ और अपनापन होता है।

## मानसिक जुड़ाव के बिना रिश्ता अधूरा

किसी भी रिश्ते में जब रिश्ता सिर्फ शारीरिक जुड़ाव तक होता है तो समय के साथ वहां रिश्ते में गर्माहट की जगह जिम्मेदारियां, शिकायत और खालीपन बचता है। दोनों एक-दूसरे के साथ होकर भी खालीपन महसूस करते हैं, जिसे शारीरिक जुड़ाव से कम नहीं किया जा सकता। बल्कि रिश्ते में भावनाओं की उपेक्षा और मन के जुड़ाव की कमी के कारण शारीरिक स्पर्श भी बोझ लगता है। रिश्ते

में एक-दूसरे की भावनाओं को समझने की कमी रिश्ते को बोझिल करता है।

## रिश्ते में भावनात्मक जुड़ाव प्राथमिक

रिश्ते में प्यार सिर्फ शारीरिक स्पर्श नहीं, बल्कि भरोसे



और सुरक्षा का अनुभव है। जिस रिश्ते में साथी एक-दूसरे की भावनाओं को नहीं समझते वहां सम्मान, संवाद, सुरक्षा और भरोसे में कमी होती है। यह कमी ऊपरी सतह पर नजर नहीं आती, लेकिन आंतरिक रूप से रिश्ते में अकेलेपन, गुस्से, असुरक्षा और तनाव को जन्म देता है। रिश्ते में भावनात्मक जुड़ाव दोनों को पति-पत्नी की जिम्मेदारियों से ऊपर एक-दूसरे का साथी बनता है, जिन पर वह पूरा भरोसा कर सकते हैं।

## जोड़े अपनी भावनाएं क्यों नहीं कहते

हमारा समाज पति-पत्नी के रिश्ते में मान लेता है कि जिम्मेदारियां निभाना ही सर्वोपरि है। एक अच्छे जोड़े की निशानी है। यहां समझाया ही नहीं जाता कि पति-पत्नी का रिश्ता जिम्मेदारियों से ऊपर भावना का भी है। पति-पत्नी एक-दूसरे से प्रेम करते हैं और यह जताना वह जरूरी नहीं समझते। क्योंकि वह मान लेते हैं कि शादी के बाद प्रेमियों की तरह हर बात को बोलना जरूरी नहीं। वह अपने रिश्ते में प्यार जताने को महत्वहीन समझ लेते हैं। रिश्ते में प्यार ना जताने की यही भावना साथी के बीच मानसिक जुड़ाव को कम करता है।

## मन का जुड़ाव कम होने के अन्य कारण

आज रिश्ते में मानसिक जुड़ाव खत्म होने का कारण केवल पारिवारिक जिम्मेदारियाँ नहीं हैं। बल्कि फोन, टीवी, सोशल मीडिया यह भी बहुत बड़े कारण हैं। आज घर में हर किसी के पास अपना व्यक्तिगत फोन और इंटरनेट की सुविधा है। हर व्यक्ति अपना मानसिक सुकून सोशल मीडिया पर ढूँढ रहा है। परंतु इस खोज में सामने उपस्थित व्यक्ति की भावनाओं को किस तरह नजरअंदाज करता है, वह नहीं समझता। सोशल मीडिया पर वह जानकारी के समंदर में इतना खो जाता है कि भूल जाता है अपने रिश्ते में संवाद की अहमियत को। इस स्थिति में रिश्ते में जिम्मेदारियों के साथ मानसिक जुड़ाव का समय फोन और सोशल मीडिया ले चुका है। शारीरिक जुड़ाव से पहले मन का जुड़ाव रिश्ते में साथी एक-दूसरे से शारीरिक रूप से संतुष्ट हो इसके लिए जरूरी है, वह एक-दूसरे की भावनाओं को समझें, उसका सम्मान करें। अपने साथी को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करें। जब साथी आपस में मन से जुड़ता है तो शारीरिक जुड़ाव संतुष्टि प्रदान करता है। एक-दूसरे से नजदीकी आपको शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की शांति प्रदान करती है। जब आप अपने साथी के मन से जुड़ते हैं तो आप समझते हैं उनके शारीरिक जरूरतों को। इस स्थिति में शारीरिक नजदीकियाँ सिर्फ आपकी जिम्मेदारी नहीं होती, बल्कि आपके लिए प्यार भरा निजी समय होता है। उस समय आप अपने साथी के मन और शरीर दोनों को प्यार करते हैं।

### पहला कदम संवाद

बहुत से लोग रिश्ते में संवाद का होना सिर्फ बातचीत से लेते हैं, जिसमें घरपरिवार, बच्चे और जरूरतें शामिल हैं। पर सच यह है कि रिश्ते में संवाद का अर्थ इससे कहीं ज्यादा है। रिश्ते में संवाद का होना अपने साथी से सिर्फ बात करना नहीं बल्कि उनकी बातों को ध्यान से सुनना और समझना भी शामिल है। बातचीत पर अपने साथी से घरपरिवार, बच्चों से इतर उनके अपने रिश्ते के बारे में बात करना, अपने साथी की भावनाओं और इच्छाओं की बात करना, उसे सुनना और समझना भी शामिल है। जो कपल्स रिश्ते में इस तरह का संवाद करते हैं वहाँ मन का जुड़ाव दुरुस्त रहता है। वहाँ रिश्ते में समय के साथ जिम्मेदारियों

के बोझ के बजाय प्यार बढ़ता है।

## सराहना करना मन और रिश्ते को बनाता है खुश

अक्सर रिश्ते में पति-पत्नी एक-दूसरे के काम को उनकी जिम्मेदारी समझ लेते हैं और मान लेते हैं कि यह उनका ही काम है। ऐसे में साथी का हर रोज बिना धन्यवाद या सराहना के अपना काम करता है। रिश्ते में काम के प्रति इस तरह का व्यवहार साथी में एक-दूसरे के प्रति महत्वहीन की भावना को जन्म देता है। जबकि इसके उलट जब आप हर रोज अपने साथी को उनकी जिम्मेदारियाँ और काम के लिए धन्यवाद करते हैं, उनके काम की सराहना करते हैं तो वह खुद को आपके लिए महत्वपूर्ण मानते हैं। रिश्ते में अपने साथी का धन्यवाद करना उनके काम की सराहना करना आपके रिश्ते में सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ता है।

### आलोचना की जगह सहानुभूति दिखाएं

अपने साथी में कमियों की जगह उनके काम को देखें, जो वह अपने परिवार के लिए करते हैं। उसकी सराहना करें। अपनी जिम्मेदारियों में वह जो नहीं कर सकते उसकी आलोचना की बजाय उनके साथ सहानुभूति दिखाएं। रिश्ते में आलोचना आपको साथ मिलकर कुछ नया करने से रोकता है। जबकि सहानुभूति आपके साथी के प्रति विश्वास और भरोसे से बढ़ता है। आपके अंदर साथ मिलकर कुछ नया करने की ऊर्जा भरता है।

### मन का जुड़ाव बनता है रोज के प्रयास से

रिश्ते में एक-दूसरे के मन को एक दिन में नहीं समझा जा सकता। ना ही मानसिक जुड़ाव एक रोज के प्रयास से बनता है। बल्कि रिश्ते में मन का जुड़ाव बेहतर हो इसके पीछे रोज के छोटे-छोटे प्रयास होते हैं। रिश्ते में हर रोज 15 से 20 मिनट की बातचीत जिसमें आप अपने रिश्ते और साथी की बात करें। उन्हें सुनें और समझें। हर रोज अपने साथी को एक बार उनके काम के लिए धन्यवाद करना। दिन में कम-से-कम एक बार उनकी सराहना करना। अगर उनसे कोई काम छूट गया या नहीं हो पाया तो आलोचना की जगह उन्हें सहानुभूति देना। एक-दूसरे के शरीर और मन दोनों की जरूरत को कहना और समझना। यह हर रोज के छोटे प्रयास हैं जो आपके रिश्ते में मन के जुड़ाव को बढ़ाता है।



# कौन है आईएएस अनुराधा ठाकुर ? जिन्होंने बजट की कमान संभालकर इतिहास रचा ?



बनकर काम संभाला। यह उनका पहला केंद्रीय बजट है। वे इस पद पर आने वाली पहली महिला आईएएस अधिकारी भी हैं, जो उनके लिए बहुत बड़ी बात है।

## आईएएस अनुराधा

### ठाकुर का करियर

अनुराधा ठाकुर का जन्म 12 अप्रैल 1970 को हुआ था। उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से एमए किया है और हिंदी-अंग्रेजी दोनों भाषाओं में अच्छी जानकारी रखती हैं।

आईएएस अनुराधा ठाकुर वे पहली महिला अधिकारी हैं जिन्होंने देश के केंद्रीय बजट की कमान संभाली है। वित्त मंत्रालय के आर्थिक मामलों विभाग की सचिव के रूप में, उन्होंने बजट 2026-27 तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

1 फरवरी को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने देश का बजट 2026-27 पेश कर दिया। इस बार बजट तैयार करने वाली टीम की सबसे खास सदस्य थीं अनुराधा ठाकुर, जो आर्थिक मामलों के विभाग की सचिव और पहली महिला IAS अधिकारी हैं। उन्होंने पहली बार इस पद पर रहते हुए देश के बजट को तैयार किया और देश की आर्थिक योजनाओं की दिशा तय की। आइए जानते हैं अनुराधा ठाकुर कौन हैं और इस बजट में उनका क्या योगदान रहा।

### कौन हैं आईएएस अनुराधा ठाकुर ?

अनुराधा ठाकुर फिलहाल वित्त मंत्रालय के आर्थिक मामलों विभाग की प्रमुख हैं। यह विभाग देश का बजट तैयार करता है, इसलिए अनुराधा ठाकुर को बजट की मुख्य बनाने वाली माना जाता है। देश के बड़े आर्थिक फैसले इसी विभाग में होते हैं। अनुराधा ठाकुर हिमाचल प्रदेश की 1994 बैच की आईएएस अधिकारी हैं।

उन्होंने 1 जुलाई 2025 को इस विभाग की सचिव

उन्होंने विदेश की कुछ अच्छी जगहों से भी पढ़ाई की है, जहां उन्होंने मनोविज्ञान और विकास अर्थशास्त्र के बारे में पढ़ाई की है। खास बात ये है कि उन्होंने लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से भी सर्टिफिकेट लिया है। अपने काम के दौरान उन्होंने विशेष ड्यूटी अधिकारी (ओएसडी) जैसे जिम्मेदार पद भी संभाले हैं।

### बजट 2026 तैयार करने में

#### अनुराधा ठाकुर का काम

आर्थिक मामलों की सचिव के तौर पर अनुराधा ठाकुर उस विभाग की अगुवाई करती हैं जो बजट बनाता है। वे तय करती हैं कि सरकार कितना पैसा खर्च करेगी, घाटा कितना होगा, कर्ज और देश की आर्थिक वृद्धि का संतुलन कैसे रखा जाएगा, और निवेश कैसे बढ़ेगा। उनका मुख्य ध्यान देश की आर्थिक स्थिरता बनाए रखना, शेयर बाजार को बढ़ाना और सरकारी कर्ज को सही तरीके से संभालना है। आसान शब्दों में कहें तो देश की आर्थिक नीतियों को चलाना उन्हीं के जिम्मे है।

### अनुराधा ठाकुर की पिछली जिम्मेदारियां

डीईए में काम करने से पहले, अनुराधा ठाकुर कॉरपोरेट मामलों के मंत्रालय में अपर सचिव थीं। वहां उन्होंने प्रधानमंत्री इंटरशिप प्रोग्राम जैसी महत्वपूर्ण योजनाओं को संभाला। इसके अलावा, उन्होंने गंभीर धोखाधड़ी जांच कार्यालय (एसएफआईओ) में भी काम किया है, जो बड़े-बड़े कंपनियों के घोटालों की जांच करता है।

# वो वादे जो हमें अपने आप से करने चाहिए सबसेसफल लाइफ का हैं मंत्र



आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम खुद को भूल ही जाते हैं। बस दूसरों का ख्याल और उनसे ही वादें कर देते हैं। लेकिन अगर आप एक सबसेसफल जिंदगी चाहते हैं तो खुद से भी 5 वादें जरूर करने चाहिए, जो हम आपको इस आर्टिकल में बताने जा रहे हैं।

वो 5 वादें जो हमें अपने आप से करने चाहिए, सबसेसफल लाइफ का हैं मंत्र

## खुद करें ये 5 वादें

हम अक्सर दूसरों से वादे करते हैं, परिवार से, दोस्तों से, पार्टनर से...लेकिन सबसे अहम वादे अपने आप से करना भूल जाते हैं। जबकि सच यह है कि जब तक इंसान खुद का साथ नहीं निभाता, तब तक उसकी जिंदगी सफल नहीं होती है। खुद से किए गए वादे हमें अनुशासन सिखाते हैं, आत्मविश्वास बढ़ाते हैं और मुश्किल हालात में भी सही दिशा दिखाने का काम करते हैं। ये वादे हमें यह याद दिलाते हैं कि हमारी जिंदगी की जिम्मेदारी किसी और की नहीं, बल्कि हमारी अपनी है।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में लोग अक्सर दूसरों की उम्मीदों को पूरा करने में इतने उलझ जाते हैं कि अपनी खुशियों, सपनों और मानसिक शांति को नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में खुद से किए गए वादे हमें रुककर सोचने का मौका देते हैं, कि हम क्या चाहते हैं, हमें कहां पहुंचना है और उस रास्ते पर चलते हुए खुद का सम्मान कैसे बनाए रखना है। प्रॉमिस डे पर आप खुद से भी ये 5 वादे कर सकते हैं।

## खुद पर विश्वास रखने का वादा

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें खुद पर ही विश्वास नहीं

होता है। ऐसे में वो किसी भी नए काम को करने से डरते हैं। अगर आप भी ऐसे ही हैं तो इस बार खुद से वादा करें कि, खुद पर विश्वास रखेंगे और अपनी काबिलियत पर कभी शक नहीं करेंगे। दूसरों की राय से ज्यादा अपनी मेहनत और सोच पर भरोसा रखेंगे। क्योंकि जब इंसान खुद पर यकीन करना सीख लेता है तो नमुमकिन को भी मुमकिन कर पाता है।

## हार नहीं मानने का वादा

अक्सर लोग किसी भी काम को न होने पर बड़ी जल्दी हार मान लेते हैं। जो आपको आगे बढ़ाने क बजाए पीछे ले जाता है। इसलिए इस बार अपने आप से वादा करें कि, चाहे जिनती भी मेहनत लगे लेकिन कभी हार नहीं मानेंगे और अपनी मंजिल को पाकर रहेंगे।

## समय को बर्बाद न करने का वादा

आजकल के डिजिटल दौर में अमूमन लोग अपना समय घंटों रील्स देखने में बर्बाद कर रहे हैं। इससे न तो वो कुछ सीख रहे हैं और न ही कुछ हासिल कर पा रहे हैं। लेकिन अगर आप अपनी जिंदगी में कुछ करना चाहते हैं और सफलता की सीढ़ी पर चढ़ना चाहते हैं तो आज से ही खुद से वादा करें कि, समय बर्बाद नहीं करेंगे। बल्कि उसका सही जगह इस्तेमाल करेंगे।

## खुद को बेहतर बनाने का वादा

कई लोगों को खुद में कोई गलती नजर ही नहीं आती है। ये सबसे बुरी आदत है, जो जिंदगी में आपको मुश्किल में भी डाल सकती है। क्योंकि कोई भी इंसान परफेक्ट नहीं होता है। लेकिन हां, खुद को बेहतर बनाने की कोशिश जरूर करना है। ऐसे में आपको भी खुद से ये वादा करना चाहिए कि, अपनी गलतियों को सुधारेंगे, खुद में नए चैजेस लाएंगे और एक बेहतर इंसान बनेंगे।

## हर दिन कुछ नया सीखना

अगर आप अपनी जिंदगी में बहुत आगे तक जाना चाहते हैं तो सिर्फ एक स्किल काफी नहीं है। आपको हर दिन कुछ न कुछ नया सीखना चाहिए। क्योंकि नॉलेज जिंदगी में बहुत काम आती है। आपके पास जितना ज्यादा ज्ञान होगा आप उतनी ऊंचाई पर जाएंगे। इसलिए खुद से वादा करें कि, हर दिन न सही लेकिन जब भी मौका मिलेगा तो कुछ नया सीखने की कोशिश करेंगे

# चेहरे पर दही कब लगानी चाहिए?



शहनाज हुसैन

शहनाज हुसैन दही स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होती है। आप दही को चेहरे पर किसी भी समय लगा सकते हैं। लेकिन, चेहरे पर दही लगाने का सबसे सही समय सुबह और रात का है। अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएंगे, तो इससे त्वचा

दिनभर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। इससे त्वचा पूरी तरह से साफ हो जाती है। इसलिए आपको सुबह और रात को चेहरे पर दही जरूर लगानी चाहिए। दही में बेसन, हल्दी, मुल्लानी मिट्टी और फिटकरी को मिलाकर लगाना फायदेमंद होता है। बेसन त्वचा का निखार बढ़ाती है। हल्दी दाग-धब्बों को मिटाती है। मुल्लानी मिट्टी त्वचा को ठंडक पहुंचाती है और फिटकरी त्वचा से अतिरिक्त तेल को सोखती है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन गुण त्वचा के दाग-धब्बों और पिग्मेंटेशन को मिटाने में असरदार होते हैं। मुल्लानी मिट्टी त्वचा की जलन और इरिटेशन को शांत करती है। चेहरे पर दही लगाने से क्या होता है? दही सेहत के साथ ही, स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद होती है। कई लोग दही में बेसन मिलाकर चेहरे पर लगाते हैं। वहीं, कुछ लोग सिर्फ दही से फेस की क्लींजिंग करना पसंद करते हैं। दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो दाग-धब्बों को मिटाने में असरदार होता है। दही त्वचा से डेड स्किन सेल्स को रिमूव करती है। दही त्वचा का निखार बढ़ाती है और कई त्वचा संबंधी समस्याओं को ठीक करने में मदद करती है। इसलिए चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए आपको चेहरे पर दही का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। दही त्वचा को मुलायम और चमकदार भी बनाती है। चेहरे पर दही कैसे लगाएं? पुराने समय से दही में बेसन और हल्दी मिलाकर इस्तेमाल किया जा रहा है। आप भी 2 चम्मच दही लें। इसमें 2 चम्मच

बेसन और चुटकीभर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकते हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पेस्ट सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है। दही त्वचा को मुलायम बनाती है और बेसन त्वचा से अतिरिक्त तेल को सोखने में मदद करता है। एक हफ्ते में कितनी बार दही लगानी चाहिए? चेहरे पर दही हफ्ते में कितनी बार लगानी चाहिए, यह स्किन टाइप पर निर्भर करता है। अगर आपकी रूखी और



बेजान त्वचा है तो आप रोजाना चेहरे पर दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। दही लगाने से त्वचा कोमल और मुलायम बनती है। दही त्वचा की ड्राईनेस को कम करती है। अगर आप रोजाना चेहरे पर दही लगाएंगे, तो रूखी त्वचा से छुटकारा मिल सकता है। अगर आपकी ऑयली स्किन है तो आप सप्ताह में 2-3 बार दही का यूज कर सकते हैं। रात को चेहरे पर दही लगाकर रखने से क्या होता है? रातभर चेहरे पर दही लगाकर रखना बेहद फायदेमंद होता है। आप चाहें तो दही को चेहरे पर रातभर लगाकर भी रख सकते हैं। दही स्किन को हाइड्रेट करती है। यह त्वचा पर नमी बनाए रखने में मदद करती है। अगर आप चेहरे पर रातभर दही लगाकर रखेंगे, तो इससे स्किन हेल्दी बनेगी। दही पोर्स को हेल्दी बनाए रखने में मदद करती है। दही में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। अगर आप रोज रात को चेहरे पर दही लगाएंगे तो इससे मुंहासों और दाग-धब्बों से पूरी तरह छुटकारा मिल सकता है।

# माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएं और परीक्षा का डर बच्चों को कहीं परेशान तो नहीं कर रहा है



फरवरी-मार्च का महीना आते ही भारत के लाखों घरों में पढ़ाई से ज़्यादा तनाव की चर्चा शुरू हो जाती है। बोर्ड परीक्षाएं केवल छात्रों की नहीं, बल्कि पूरे परिवार की परीक्षा बन जाती हैं। घर का माहौल बदल जाता है, बातचीत कम और चिंता अधिक हो जाती है। भारत में परीक्षा को सिर्फ ज्ञान का मूल्यांकन नहीं माना जाता, बल्कि भविष्य की सफलता या असफलता का पैमाना समझ लिया जाता है। इसी सोच से माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएं जन्म लेती हैं, जो अनजाने में बच्चों के मन में डर का रूप ले लेती हैं।

आज की प्रतिस्पर्धी व्यवस्था में माता-पिता यह मानने लगे हैं कि अच्छे अंक ही सुरक्षित भविष्य की गारंटी हैं। यही धारणा बच्चों पर मानसिक दबाव बनकर उतरती है और परीक्षा को सीखने की प्रक्रिया के बजाय डर का कारण बना देती है।

अभिभावकों की अत्यधिक अपेक्षाएं और उनका डर बच्चों तक कैसे पहुंचता है...

हर माता-पिता अपने बच्चे को आगे बढ़ते देखना चाहते हैं। यह स्वाभाविक और सही भी है। लेकिन जब यह इच्छा सीमा पार कर जाती है, तब वह अत्यधिक अपेक्षाओं में बदल जाती है। बच्चों से यह उम्मीद करना कि वे हर हाल में अक्विल आएंगे, निश्चित करियर चुनें और दूसरों से बेहतर साबित हों, उनके मन पर भारी बोझ डाल देता है।

‘इस बार नंबर कम नहीं आने चाहिए’, ‘फलों के बच्चे से पीछे नहीं रहना है’, ‘इतनी मेहनत के बाद रिजल्ट अच्छा ही आना चाहिए’, ऐसी बातें रोज सुनते-सुनते बच्चे यह मानने लगते हैं कि उनका मूल्य केवल अंकों से तय होगा। कई बार माता-पिता सीधे कुछ नहीं

कहते, लेकिन उनकी चिंता, चिड़चिड़ापन और बार-बार की याद दिलाना बच्चों तक डर पहुंचा देता है। माता-पिता का अपना डर, समाज क्या कहेगा, रिश्तेदारों में इज़्जत बनी रहेगी या नहीं, भविष्य सुरक्षित होगा या नहीं, बच्चों के मन में गहरे बैठ जाता है। धीरे-धीरे यह डर परीक्षा-भय का रूप ले लेता है, जिसमें बच्चा पढ़ाई से अधिक असफलता से डरने लगता है।

## यह डर बच्चों पर क्या प्रभाव डालता है

परीक्षा से जुड़ा यह दबाव बच्चों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालता है। सबसे पहले बच्चों में तनाव और घबराहट बढ़ती है। वे हर समय रिजल्ट और उम्मीदों के बारे में सोचते रहते हैं। नींद न आना, सिरदर्द, थकान और चिड़चिड़ापन आम समस्या बन जाती है।

मानसिक रूप से बच्चे आत्मविश्वास खोने लगते हैं। उन्हें अपनी क्षमता पर भरोसा नहीं रहता। डर के कारण वे पढ़ा हुआ भी भूल जाते हैं और परीक्षा के समय घबरा जाते हैं। कई बार पूरी तैयारी के बावजूद बच्चा अपनी बात ठीक से लिख नहीं पाता।

भावनात्मक रूप से बच्चे खुद को अकेला और दबाव में महसूस करते हैं। उन्हें लगता है कि अगर वे असफल हुए तो माता-पिता निराश हो जाएंगे। यह सोच धीरे-धीरे उदासी और निराशा को जन्म देती है। लगातार डर में पढ़ाई करने से बच्चों की रचनात्मकता और सीखने की इच्छा भी कम हो जाती है। पढ़ाई ज्ञान के लिए नहीं, बल्कि केवल पास होने के लिए की जाती है।

# महिलाओं के पसंदीदा ब्यूटी

## ट्रीटमेंट पुरुष करवा रहे

अमेरिका में  
बीते साल पुरुषों  
ने 21 हजार  
लिपोसक्शन  
सर्जरी करवाई,  
लाखों के खर्च  
की भी चिंता  
नहीं



**लिपोसक्शन के लिए 3 लाख से 10 लाख रुपए तक खर्च कर रहे हैं युवा**

न्यू जर्सी के रॉस कैटांजाराइट कभी दुबले-पतले थे, पर 20 की उम्र के बाद उनका वजन तेजी से बढ़ा। कैलोरी गिनने से लेकर नो-कार्ब डाइट और इंटरमिटेट फास्टिंग तक सब कुछ आजमाया, पर वजन दोबारा बढ़ जाता था। चार

बार ऐसा हुआ। आखिरकार 2019 में उन्होंने 13 लाख रुपए खर्च कर लिपोसक्शन के जरिए सीने, पेट व कमर के आसपास की चर्बी हटवाई। नतीजे से वे खुश हैं। कैटांजाराइट अकेले नहीं हैं। 2024 में अमेरिकी पुरुषों पर हुई प्लास्टिक सर्जरी में बड़ा हिस्सा लिपोसक्शन का रहा। 21 हजार से ज्यादा पुरुषों ने यह सर्जरी करवाई। सोशल मीडिया, एचडी वीडियो और ऑन-कैमरा एक्सपोजर ने पुरुषों को अपने लुक्स को लेकर सजग किया है। अब वे कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट को संवरना नहीं, बल्कि फिटनेस और ग्रूमिंग जैसा मानते हैं। जाने-माने डॉ. एंथनी बलेंट के मुताबिक, पुरुष अब कॉस्मेटिक सर्जरी को आत्मविश्वास बढ़ाने और शरीर को बेहतर बनाने का जरिया मानते हैं। वे लिपोसक्शन के लिए 3 लाख से 10 लाख रुपए तक खर्च कर रहे हैं। पहले यह धारणा थी कि ये सर्जरी सिर्फ महिलाओं के लिए होती है, लेकिन अब पुरुष भी इसे अपनाते लगे हैं। पोर्टलैंड के रॉबर्ट टाइस ने बैरियाट्रिक सर्जरी से 50 किलो वजन घटाया। फिर 2023 में टमी टक और

2024 में चेस्ट लिफ्ट करवाया। उन्होंने अब तक 25 लाख रुपए खर्च किए हैं।

प्लास्टिक सर्जन डॉ. सीन मैकनैली कहते हैं, '20 से 30 साल के पुरुष जबड़े व टुड्डी की बनावट सुधारने पर ध्यान देते हैं। 40 से 60 की उम्र में वे चेहरे की कसावट बनाए रखने के लिए सर्जरी करते हैं। तेजी से वजन घटाने वाले पुरुष लिपोसक्शन पर ज्यादा भरोसा करने लगे हैं।'

**आंखों से लेकर झुर्रियां दूर करने तक पर ध्यान** पुरुष रूप-रंग को लेकर जागरूक हो रहे हैं। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए वे कई तरह की कॉस्मेटिक सर्जरी करा रहे हैं। इसमें सीने को मर्दाना आकार देने वाली गाइनेकोमास्टिया सर्जरी और गंजेपन के लिए हेयर ट्रांसप्लांट लोकप्रिय हैं। इसके अलावा, युवा दिखने के लिए ब्लेफेरोप्लास्टी (आंखों की सर्जरी), नाक के आकार के लिए राइनोप्लास्टी और चेहरे की झुर्रियों के लिए बोटॉक्स का इस्तेमाल बढ़ा है। सुडौल जबड़े के लिए जॉलाइन सर्जरी कराने वाले पुरुष भी बढ़े हैं।

# धैर्य और माफी रिश्तों को नई जिंदगी दे सकते हैं



## मां मुझे भूल रही थीं, मैं शब्द टूट रही थी उनसे सीखा- प्यार को शब्दों की नहीं, धैर्य की जरूरत

‘मां मुझसे अक्सर पूछती थीं, ‘क्या वो जहाज पर हैं?’ मैं उन्हें कहती- नहीं मां, आप सुरक्षित जमीन पर हैं।’ डिमेंशिया उनकी आंखों में एक भ्रम बुन रहा था- एक ऐसा जहाज जो किनारे से छूट चुका था। बीमारी हमारे बीच ऐसी दूरी पैदा कर रही थी जिसे पाट पाना नामुमकिन था।

ये कहना है- ब्रिटेन की ख्यात लेखिका एंथिया रोवन का। वह याद करती हैं...

मैं जानती थी... समय के साथ वह क्षितिज के उस पार चली जाएंगी। उनके जाने के बाद आज समझ आता है कि वह किसी काल्पनिक जहाज की बात नहीं कर रही थीं, बल्कि वह उस ‘बहाव’ को महसूस कर रही थीं जिसे शब्दों में ढालना उनके बस में नहीं था। डिमेंशिया से जूझ रहे लोग अक्सर रूपकों का सहारा लेते हैं। जब उनके पास सही शब्द नहीं होते, तो वे अनुभूतियों को बयान करने के लिए नए शब्द गढ़ते हैं। उनकी इस अजीबोगरीब भाषा में एक अनोखा जादू और दर्द छिपा होता है।

पीछे मुड़कर देखती हूँ तो सोचती हूँ कि काश मैंने उन्हें और ध्यान से सुना होता। काश उस रहस्यमयी बोली का बेहतर अर्थ समझ पाती। मां मुझे भूलकर भाई-बहनो को याद रखती थीं। उन्होंने मुझे कभी सहेली तो कभी नर्स समझा। मैंने सुना है कि ऐसे वक्त बुजुर्गों को अपनी दुनिया में खींचने की कोशिश करने के बजाय उन्हें उनकी ही दुनिया में रहने देना चाहिए। मैंने यही किया...। एक सुबह मां ने ‘फाइलिंग’ की बात कही, तो समझ गई कि वे ‘डिशवॉशर’ की बात कर रही हैं। प्लेटों को रैक में सजाना, चम्मचें छांटना ही उनके लिए फाइलिंग थी। अपनी बिखरती दुनिया में वे

इस तरह खुद को स्थिर करने की हताश कोशिश कर रही थीं।

जब उन्हें बिना टोके बोलने का मौका दिया, तो वह मुझे कल्पनाओं की अद्भुत उड़ानों पर ले गईं। बताया कि कैसे उन्होंने रेगिस्तानों में स्कीइंग की है। एक बार बोलीं- ‘लग रहा है जैसे मैं जेल में हूँ। फिर पूछा, क्या यात्रा लंबी होगी? ‘मैं जानती थी वे असल में क्या पूछ रही थीं, यानी कितना वक्त बचा है?’ मैंने धीरे से कहा, ‘मुझे नहीं लगता कि अब ज्यादा समय लगेगा।’ तीन दिन बाद उनका निधन हो गया। उनका जहाज अखिरकार किनारे लग चुका था।’

पिता से नफरत थी... एक मुलाकात से बर्फ पिघली, समझा- माफी के आगे सारी शिकायतें बेमानी बर्लिन। ‘वह रविवार की दोपहर थी। मैं इस्तांबुल की फ्लाइट के लिए चेक-इन काउंटर की ओर जा रही थी। सहसा नजरें एक भूरे लेदर बैग और हल्के लिनन सूट पर ठहर गईं। मन ही मन सोचा- कितना शानदार आउटफिट। तभी उस व्यक्ति का चेहरा मेरे सामने से गुजरा और जैसे मेरी सांसें थम गईं। वह मेरे पिता थे...। ये बताते हुए जर्मनी की मशहूर लेखिका कैरोलिन वुफेल कहती हैं...

पिता ने मुझे नहीं देखा। बरसों से बिछड़ी हुई बेटी से एयरपोर्ट की सीढ़ियों पर मिलने की उम्मीद किसे होती है? मन हुआ कि मुड़कर आवाज दूं, पर हमारे बीच के सन्नाटे इतने गहरे थे कि एक सामान्य ‘हैलो’ की भी जगह नहीं थी। पर उस जादुई पल ने कुछ बदल दिया। मैंने पहली बार उन्हें उस तरह नहीं देखा जिनकी गैर मौजूदगी ने मेरा बचपन अधूरा छोड़ दिया था।

# प्राग जहां है इतिहास और सौंदर्य का जीवंत संगम



## प्राग खगोलीय घड़ी :

ओल्ड टाउन स्क्वायर प्राग का ऐतिहासिक केंद्र है। यहां ओल्ड टाउन हॉल टावर, चर्च ऑफ आवर लेडी बिफोर टीन और जान हस स्मारक स्थित हैं। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण प्राग की खगोलीय घड़ी है जो

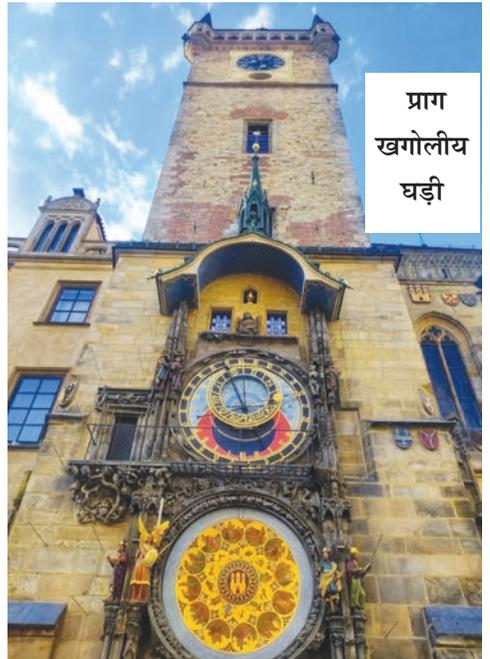
चेक रिपब्लिक की राजधानी प्राग एक ऐतिहासिक शहर है, जिसमें विंटेज का भी एहसास होता है। इसके मध्य में वल्तावा नदी बहती है, जो चार्ल्स ब्रिज के नीचे से गुजरती है और यहीं से प्राग की सैर की शुरुआत करना अच्छा रहता है। इस नदी पर कुल 18 पुल हैं। प्राग का पूरा ऐतिहासिक केंद्र यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है। यहां घूमते हुए ऐसा लगता है, जैसे समय में पीछे चले गए हों।



## चार्ल्स ब्रिज

## चार्ल्स ब्रिज :

इस ब्रिज पर और आसपास संतों की 30 विशाल प्रतिमाएं लगी हैं, जो इसे एक दार्शनिक आभा देती हैं। यह प्राग का सबसे पुराना पुल है। इसे पुराने क्षतिग्रस्त पुल के स्थान पर बनाया गया था। इसका निर्माण 1357 में शुरू हुआ और 1402 में पूरा हुआ। लोग पूरे पुल पर पैदल घूम सकते हैं। किनारे अनेक कलाकार बैठते हैं, जो आपका तुरंत कैरिकेचर बना सकते हैं। सूर्यास्त के लेनन वॉल चमकीले रंगों से सजी एक भित्ति है, जिस पर प्रसिद्ध गायक जॉन लेनन का चित्र बना है। दीवार पर शांति के संदेश भी लिखे हैं। 1993 से पहले यह आत्म अभिव्यक्ति और लोकतंत्र की मांग का एक प्रमुख माध्यम बनी थी। दीवार के आसपास खुली बग़ीची वाली पुरानी गाड़ियां सवारी कराती हैं। यह भी शहर घूमने का एक रोचक तरीका है।



## प्राग खगोलीय घड़ी

### कांपा और लेटना पार्क



ओल्ड टाउन हॉल की दीवार पर लगी है। हर घंटे सुबह 8 बजे से रात 11 बजे तक घड़ी पर लगी आकृतियां चलती हैं। सप्ताहांत और त्योहारों के समय यहां स्थानीय बाजार भी लगते हैं।

#### कांपा और लेटना पार्क :

कांपा पार्क, जो चार्ल्स ब्रिज के पास है, नदी तक सीधी पहुंच देता है। यहां से शहर के सुंदर दृश्य दिखाई देते हैं। लोग घास पर आराम कर सकते हैं, सैर कर सकते हैं और प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद ले सकते हैं। लेटना पार्क ऊंचाई पर स्थित हरा-भरा प्राकृतिक स्थल है। यहां से वल्तावा नदी पर बने पुलों और पुराने शहर का उत्कृष्ट दृश्य दिखाई देता है। यह स्थानीय लोगों में

जाॅगिंग, साइक्लिंग और विश्राम के लिए भी लोकप्रिय है।

#### ऐसे बनाएं यात्रा की योजना

कैसे पहुंचें? प्राग पहुंचने के लिए कनेक्टिंग उड़ान लेनी होती है। कई विमान सेवाएं मध्य पूर्व या यूरोप के अन्य शहरों से प्राग तक उड़ान उपलब्ध कराती हैं। भारतीय यात्रियों को चेक गणराज्य जाने के लिए शेंगेन वीजा की आवश्यकता होती है। शहर के भीतर ट्राम, मेट्रो और बसों से युक्त उत्कृष्ट सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था है।

कब जाएं? मार्च के अंत से अगस्त तक का मौसम अच्छा रहता है। सितंबर से नवंबर तक पतझड़ का मौसम होता है, जब सुंदर शरद ऋतु के रंग दिखाई देते हैं। दिसंबर में क्रिसमस के बाजार आकर्षक होते हैं। जनवरी और फरवरी ठंडे महीने होते हैं। यह ऑफ सीजन होता है।

कहां ठहरें? पारंपरिक माहौल के लिए लोग ओल्ड टाउन में ठहरना पसंद करते हैं। चार्ल्स ब्रिज और कैसल डिस्ट्रिक्ट के आसपास के क्षेत्र भी पर्यटकों में लोकप्रिय हैं। शहर में अच्छी सार्वजनिक परिवहन सुविधा होने के कारण केंद्र से थोड़ा दूर ठहरना भी समान रूप से सुविधाजनक है।

## श्रोता बनने की बारी आए तो अच्छे श्रोता बनिए

अच्छा सुनने के लिए अच्छा होना ही पड़ेगा। पक्षीराज गरुड़ ने जब काकभुशुंडि जी से निवेदन किया कि कथा सुनाइए तो तुलसीदास जी ने गरुड़ जी की वाणी का वर्णन किया है- सुनत गरुड़ कै गिरा बिनीता, सरल सुप्रेम सुखद सुपुनीता।

गरुड़ जी की विनम्र, सरल, सुंदर, प्रेम युक्त, सुखप्रद और अत्यंत पवित्र वाणी सुनते ही काकभुशुंडि जी के मन में परम उत्साह हुआ। यह एक श्रोता के लक्षण बताए हैं। जब भी श्रोता बनने की बारी आए, अच्छे श्रोता बनिए। जैसे गीता के मुख्य वक्ता तो कृष्ण जी

ही हैं, पर जब उनके श्रोता बनने की बारी आई तो उन्होंने कमाल किया।

कृष्ण जी ने गीता में 620 श्लोक बोले हैं। अर्जुन ने 57 बोले। गीता के पहले अध्याय में 27 श्लोक तक तो संजय ने दृश्य बताया। उसके बाद 19 श्लोक में अर्जुन धाराप्रवाह बोले और पूरे धैर्य के साथ श्रीकृष्ण ने उनको सुना। आजकल कोई किसी को सुनने को तैयार ही नहीं है। लेकिन श्रोता बनने का अवसर आए तो गरुड़ जी की तरह, कृष्ण जी की तरह कुछ शुभ लक्षण भीतर उतारें।

# इस प्राणी का भारतीय सभ्यता से है गहरा नाता



पिछले कुछ दशकों में भारत में गर्दभों (गधों) की संख्या में भारी गिरावट आई है। यह दुखद है, क्योंकि सदियों से गुजरात, मध्य प्रदेश, पंजाब और उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में गर्दभों के वार्षिक मेले आयोजित होते रहे हैं। यद्यपि हम गर्दभ को अपनी संस्कृति का महत्वपूर्ण अंग शायद ही मानते हैं, लेकिन वास्तविकता इससे भिन्न है। अथर्ववेद में उल्लेख है कि इंद्र और अग्निदेव गर्दभ द्वारा खींची गई गाड़ियों की सवारी करते थे। देवताओं से जुड़े होने के बावजूद विनम्र और परिश्रमी गर्दभ को हमेशा चिड़चिड़े अश्व की तुलना में कम महत्व दिया गया। दोनों प्राणियों के बीच अंतर स्पष्ट है। अश्व राजा और योद्धाओं से जुड़ा है, जबकि गर्दभ धोबी और कुम्हार जैसे सेवा प्रदाताओं से। अश्व सूर्य के उज्ज्वल पुत्र रेवन्त से जुड़ा है, जबकि गर्दभ दुर्भाग्य और महामारी की देवियों (ज्येष्ठा और शीतला) से।

**गर्दभ संभवतः** 5000 वर्ष पहले अफ्रीका में पहली बार पालतू बनाया गया था। कलाकृतियों के आधार पर हम जानते हैं कि उसे अफ्रीका से ईराक के क्षेत्र तक ले जाया गया। यह संभव है कि उसे सिंधु घाटी सभ्यता तक भी ले जाया गया हो। हालांकि इसके कोई ठोस प्रमाण नहीं मिले हैं। लेकिन इस क्षेत्र में जो मिला है, वह है 4,000 वर्ष पुरानी मुहर जिस पर गर्दभ-रूपी प्राणी की छवि है। यह जंगली गर्दभ है, जिसे पालतू बनाना कठिन होते हुए भी असंभव नहीं है। यह प्राणी

लवणीय कच्छ के रण का मूल निवासी है। इसी क्षेत्र में हड़प्पा की सभ्यता का पथरीला धोलावीरा शहर स्थित है।

गर्दभ के लिए तमिल शब्द भी रोचक है। उसका अर्थ है 'नमकीन मिट्टी को लात मारने वाला'। इसी कारण कुछ विद्वान इसे कच्छ के रण के जंगली गर्दभों की स्मृति का संकेत मानते हैं।

**गर्दभ सामान्यतः** उत्तर भारत में अधिक पाए जाते हैं, न कि दक्षिण भारत में। हालांकि प्राचीन तमिल संगम काव्य में गर्दभ को वीरों और राजाओं से जोड़ा गया है। संभवतः उस समय उसका दर्जा ऊंचा रहा हो।

हालांकि तमिल संगम काव्य कच्छ के रण से 1500 मील दूर और हड़प्पा सभ्यता के 1500 वर्ष बाद रचा गया, फिर भी इस शब्द में कच्छ के रण की स्मृति निहित हो सकती है। तो क्या लगभग 3000 वर्ष पहले द्रविड़ भाषा बोलने वाले लोग गुजरात से तमिलनाडु की ओर स्थानांतरित हुए थे?

गर्दभों और लवण-पटल को कृष्ण की कथाओं में भी जोड़ा गया। बलराम ने जंगली गर्दभ-रूपी धेनुकासुर सहित अन्य गर्दभों से युद्ध किया। उन्होंने खारे पानी में उग रहे ताड़ के पेड़ों को इन गर्दभों से मुक्त कर उन्हें बगीचे में परिवर्तित कर दिया।

कच्छ से सटे सौराष्ट्र के समुद्रतट पर कृष्ण की नगरी द्वारका स्थित है। घट जातक, जिसमें कृष्ण की कथा का बौद्ध वर्णन मिलता है, के अनुसार जब वसुदेव और बलदेव सहित कुछ पहलवान भाई पूरे भारत को जीतने निकले, तो उन्होंने पाया कि एक गर्दभ द्वारका की रक्षा कर रहा है। जब भी वह हींकाता (आवाज निकालता), नगर अपने स्थान से उड़कर कहीं और चला जाता। भाइयों के निवेदन पर गर्दभ कुछ समय बाद हींकने के लिए तैयार हुआ। उसी अंतराल में भाइयों ने हल की सहायता से द्वारका को दबाकर उस पर विजय प्राप्त कर ली।

कर्नाटक के 12वीं सदी के अमृतेश्वर मंदिर में, जिस दीवार पर कृष्ण का जन्म अंकित है, वहां उनके पिता वसुदेव को गर्दभ के सामने झुकते हुए दर्शाया गया है।

कहा जाता है कि जब भी देवकी संतान को जन्म देती, यह गर्दभ हींकता और कंस को सूचना मिल जाती, जिसके बाद वह देवकी के कक्ष में पहुंचकर शिशु की हत्या कर देता। वसुदेव ने अपनी आठवीं संतान को गोकुल ले जाने का निश्चय किया। जन्म के बाद संतान को गोकुल ले जाते समय उन्होंने गर्दभ से आग्रह किया कि उनके लौटने तक वह न हींके। गर्दभ मान गया और वसुदेव कृष्ण को गोकुल ले जाने में सफल रहे। यद्यपि यह कथा परंपरागत कहानियों में नहीं मिलती, लेकिन अमृतेश्वर मंदिर में इसका विस्तृत चित्रण मौजूद है।

18वीं सदी की पहाड़ी लघुचित्रकला में रावण को सामान्यतः एक अतिरिक्त, ग्यारहवें गर्दभ सिर के साथ दर्शाया गया है। दूसरी ओर हनुमान को एक अश्व सिर सहित कुल पांच सिरों के साथ चित्रित किया जाता है। तो क्या इससे रावण का मजाक उड़ाया जा रहा है? किंतु 8वीं सदी की तिब्बती रामायण का दृष्टिकोण भिन्न है, जिसके अनुसार रावण का जीवन उसके

गर्दभ सिर में स्थित था।

जैन पांडुलिपियों में भी एक रोचक कथा मिलती है। इनके अनुसार उज्जैन के राजा ने एक जैन साधु की बहन का अपहरण किया था। उसे मुक्त कराने के लिए साधु ने शक योद्धाओं से उज्जैन पर आक्रमण करने को कहा। उज्जैन के राजा के पास एक जादुई गर्दभ था, जिसके हींकने से शत्रु मर जाते थे। साधु की सलाह पर शक योद्धाओं ने गर्दभ के मुंह में तीर मारकर उसका हींकना रोक दिया। इसके बाद उज्जैन के राजकुमार ने शक योद्धाओं को पराजित कर पराक्रम दिखाया। यही राजकुमार आगे चलकर प्रसिद्ध राजा विक्रमादित्य बना। नाथ जोगियों की लोककथाओं में कहा गया है कि विक्रमादित्य के पिता वास्तव में एक देवता थे, जिन्हें गर्दभ के रूप में जन्म लेने का श्राप मिला था। इस गर्दभ से विवाह के लिए कोई तैयार नहीं था, लेकिन जिस राजकुमारी ने उनसे विवाह किया, उसने दो महान पुत्रों को जन्म दिया- ऋषि भर्तृहरि और राजा विक्रमादित्य।

## लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंक्सर्स: सीखना कभी थकाता नहीं है - लियोनार्डो दा विंची



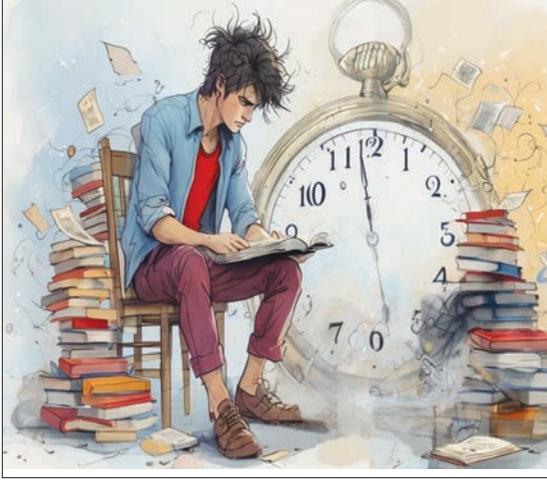
लियोनार्डो दा विंची पुनर्जागरण काल के महान इतालवी विद्वान थे। चित्रकार, मूर्तिकार, वैज्ञानिक, वास्तुकार के रूप में सक्रिय थे।

1. इच्छा के बिना किया गया अध्ययन स्मृति को नष्ट करता है।
2. अधिकार को मौन जितना मजबूत कोई और चीज नहीं बनाती।
3. मुझे वे लोग प्रिय हैं, जो कठिनाइयों में भी

मुस्करा सकते हैं।

4. स्वयं पर नियंत्रण से बड़ा या छोटा और कोई नियंत्रण नहीं होता।
5. किसी चीज से प्रेम या घृणा तब तक नहीं की जा सकती, जब तक उसे पहले समझ न लिया जाए।
6. जैसे एक अच्छा बिताया हुआ दिन सुखद नींद लाता है, वैसे ही अच्छी तरह जिया गया जीवन सुखद मृत्यु लाता है।
7. कला कभी समाप्त नहीं होती, केवल त्याग दी जाती है।
8. सीखना कभी मन को थकाता नहीं है।
9. अपने कार्य को अपने उद्देश्य के अनुरूप बनाएं।
10. समय उन लोगों के लिए पर्याप्त रहता है, जो उसका सही उपयोग करते हैं।
11. ईश्वर हमें हर चीज श्रम की कीमत पर देता है।
12. एक बार उड़ान का स्वाद चख लिया, तो हमेशा आसमान की ओर नजरें रहेंगी।

# कम समय में अधिक काम कैसे पूरे करें



आपके पास करने के लिए उतना काम है, जितना शायद आप पूरा नहीं कर सकते। आपने प्राथमिकताएं तय की हैं। आपने योजना बनाई है। आपने काम सौंपा है। आपने ध्यान केंद्रित करने की कोशिश की है। अब आप अपनी कार्यक्षमता कैसे बढ़ाएं कि कम समय में अच्छा काम कर सकें? हर सप्ताह आपके कई घंटे बचाने वाली पांच रणनीतियां ...

## अनावश्यक मेहनत से बचने के लिए वास्तविक अपेक्षाएं स्पष्ट करें

लोगों से पूछें कि उन्हें वास्तव में क्या चाहिए। हो सकता है बी प्लस स्तर का काम ही पर्याप्त हो। शायद उन्हें एक विस्तृत योजना चाहिए, या केवल एक प्रारंभिक खाका ही काम कर जाए। जब आप लक्ष्य, गुणवत्ता स्तर और समयसीमा को पहले ही स्पष्ट कर लेते हैं, तो अनावश्यक मेहनत और समय की बर्बादी से बचते हैं।

2) हर बार अपडेट न करें, पहले से मौजूद सामग्री का पुनः उपयोग करें जहां संभव हो कॉपी-पेस्ट करें और संपादित करें। हर बार

सामग्री को अपडेट या बदलने की इच्छा पर नियंत्रण रखें। शीर्ष वक्ता अक्सर एक ही भाषण बार-बार देते हैं। हर बार नई फाइल, प्रजेंटेशन, ईमेल ड्राफ्ट या रिपोर्ट बनाने के बजाय पहले से बने टेम्पलेट, पुराने प्रोजेक्ट डेटा या स्टैंडर्ड फॉर्मेट का दोबारा उपयोग करें।

## टेम्पलेट और चेकलिस्ट विकसित करें

रोजमर्रा के कामों के लिए टेम्पलेट या चेकलिस्ट बनाएं, या उपलब्ध टेम्पलेट्स का उपयोग करें। टेम्पलेट्स साप्ताहिक रिपोर्ट, प्रजेंटेशन या मीटिंग एजेंडा के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि चेकलिस्ट साप्ताहिक योजना और व्यक्तिगत बैठकों के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। स्टेप-बाय-स्टेप चेकलिस्ट बनाएं। इससे गलतियों की संभावना कम होती है।

## इसे बातचीत का रूप दें, तो बार-बार संशोधन की जरूरत नहीं पड़ेगी

मान लें आपके प्रबंधक ने आपको किसी विशेष विषय पर शोध करने के लिए कहा है। औपचारिक प्रस्तुति तैयार करने के बजाय नोट्स लें और फिर अपने निष्कर्षों पर उनसे चर्चा करें। इस तरह विचारों को अधिक प्रभावी ढंग से समझाया जा सकता है। काम को अकेले समझने के बजाय संबंधित लोगों से सीधे बातचीत कर लें।

## अपने काम के लिए समय सीमा तय करें, यही 'टाइम-बॉक्सिंग' है

पहले से तय करें कि किसी विशेष कार्य पर आप कितना

समय देंगे और उसी पर कायम रहें। यदि आप शोध के चरण में अधिक समय लगाते हैं, तो अपने आप को एक या दो घंटे तक सीमित रखें। 'टाइम-बॉक्सिंग' यह सुनिश्चित नहीं करता है कि काम तय समय में पूरा हो ही जाएगा, लेकिन यह ध्यान केंद्रित रखने में आपकी पूरी मदद करता है।

## प्रकृति से उदारता सीखें

प्रकृति हमें हर पल सीख देती रहती है। पशु-पक्षी, पेड़-पौधे, नदियां और झरने सब बिना स्वार्थ के हमें कुछ न कुछ देते रहते हैं। सूर्य से प्रकाश और ऊर्जा मिलती है, आकाश से वायु, धरती से अन्न मिलता है। जल हमें जीवन देता है। प्रकृति का कोई भी हिस्सा खाली नहीं है; हर तत्व किसी न किसी रूप में हमारे लिए उपयोगी है। प्रकृति हमें देती रहती है, बदले में कुछ नहीं मांगती। हमें भी प्रकृति से सीखना चाहिए कि हम उदार बनें, अपने ज्ञान, समय और संसाधन दूसरों के साथ साझा करें। जब हम बांटते हैं, तभी जीवन सार्थक बनता है।

# भारत की नागर और द्रविड़ शैली के मंदिर का रहस्य!



भारत की आध्यात्मिक आत्मा हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियों से लेकर तमिलनाडु के तपते मैदानों तक फैले हजारों मंदिरों में वास्तुकला के जरिए प्रकट होती है। हालांकि ये मंदिर अनुष्ठान, भक्ति और आध्यात्मिक सामंजस्य की समान भावना की पूर्ति करते हैं, फिर भी इन्हें दो बेहद अलग-अलग शैलियों के अनुरूप बनाया गया है।

उत्तर भारत की नागर और दक्षिण भारत की द्रविड़ शैली एक-दूसरे के डिजाइन से बेहद अलग है। ये इतिहास, संस्कृति, जलवायु और वैश्विक नजरिए से गहरी विविधता को दर्शाते हैं। आइए जानते हैं कि इन दोनों ही भारतीय मंदिर के वास्तुकला में क्या अंतर है?

## उत्तर भारत के मंदिर नागर शैली पर आधारित

उत्तर भारत में नागर शैली की उत्पत्ति गुप्त काल (करीब 5वीं शताब्दी ईस्वी) में हुई, जिसे भारतीय कला और साहित्य का गोल्डन युग कहा जाता है। यह शैली विशेष रूप से उत्तर भारत के उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, ओडिशा और बिहार जैसे राज्यों में खूब फली-फूली।

नागर मंदिर की खास बात उनका घुमावदार शिखर है, जो गर्भगृह के ऊपर तीव्र रूप से ऊपर की उठा रहता है। यह ऊर्ध्वाधर, ऊंचे आकार को भक्त की दृष्टि और आत्मा को ऊपर की ओर आकर्षित करने के लिए बनाया गया था, जो सांसारिक मोक्ष का प्रतीक है।

गर्भगृह आमतौर पर अंधेरा और ध्यानमग्न वाला होता है, जो आध्यात्मिक अंतर्मुखता के लिए स्थान प्रदान करता है। नागर मंदिर आमतौर पर छोटे होते हैं, जिनमें न्यूनतम चारदीवारी और द्वार होते हैं, और भव्यता की तुलना में

अधिक ऊर्ध्वाधरता पर अधिक जोर दिया जाता है। कुछ सबसे प्रतिष्ठित नागर मंदिरों में खजुराहों का कंदरिया महादेव मंदिर, कोणार्क सूर्य मंदिर और हिमालय में स्थित केदारनाथ मंदिर शामिल है।

## द्रविड़ शैली दक्षिण क्षेत्रों पर आधारित

नागर शैली के विपरीत, द्रविड़ शैली का विकास पल्लव वंश के शासन काल में 6वीं-7वीं शताब्दी ईस्वी के आसपास शुरू हुआ, लेकिन चोल, पांड्य और बाद में विजयनगर राजाओं के शासनकाल में यह शैली काफी फली-फूली। ये मंदिर दक्षिणी राज्यों तमिलनाडु, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में प्रमुख हैं।

नागर मंदिरों के ऊंचे शिखरों के उलट, द्रविड़ मंदिरों में गर्भगृह के ठीक ऊपर बने पिरामिडानुमा मीनारें होती हैं, जिन्हें विमान कहा जाता है। लेकिन इनसे भी ज्यादा आकर्षण का केंद्र इनके विशाल गोपुरम होते हैं। ये भव्य प्रवेश द्वार मीनारें आमतौर पर गर्भगृह से भी बड़े होते हैं और देवी-देवताओं, राक्षसों, नर्तकियों और जानवरों की मूर्तियों से सजे होते हैं। द्रविड़ मंदिर एक किले की तरह निर्मित होते हैं, जिनकी ऊंची दीवारें कई संकेंद्रित प्रांगणों को आपस में घेरे रहती हैं, जो परिक्रमा, धार्मिक गतिविधियों और सामुदायिक उत्सवों को प्रोत्साहित करती हैं।

ये मंदिर कठोर ग्रेनाइट से बने होते हैं, जो आर्द्र और मानसूनी जलवायु वाले दक्षिणी क्षेत्र के लिए आदर्श हैं। प्रसिद्ध उदाहरणों में तंजावुर का वृहदीश्वर मंदिर, मदुरै का मीनाक्षी मंदिर, रामेश्वरम मंदिर और हम्पी का विरुपाक्षा मंदिर शामिल हैं।

# आज के रिश्ते प्रेम पर नहीं इच्छाओं पर टिके हैं!



प्रेमानंद महाराज के अनुसार, आज कल के ज्यादातर रिश्ते केवल इच्छाओं पर आधारित हैं लोगों को प्यार का सच्चा अर्थ समझने की बेहद जरूरत है। जानिए सच्चे प्यार के क्या मायने हैं?

आज के समाज में जिस भावना को लोग प्यार का नाम दे रहे हैं, वह असल में प्रेम नहीं, बल्कि इच्छाओं, स्वार्थ और शारीरिक आकर्षण का खेल बन चुका है। इस बात को प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु प्रेमानंद महाराज ने कहा है, जिन्होंने हालिया प्रवचन में आज के रिश्तों के पीछे की कड़वी सच्चाई बताई है।

प्रेमानंद महाराज के मुताबिक, आज के समय में ज्यादातर रिश्ते इस भावना पर टिके हैं कि, मैं तुमसे प्यार करता हूँ, इसलिए तुम मेरी जरूरतों को पूरा करो। उन्होंने बताया कि, जब कोई व्यक्ति यह अपेक्षा रखता है कि सामने वाला उसकी इच्छाओं, भावनाओं और उसके कहे के अनुसार चले, तो वह प्रेम नहीं बल्कि मोह और आसक्ति होती है।

## सच्चा प्रेम को बिना शर्त के स्वीकारना

उन्होंने साफतौर पर कहा कि, सच्चे प्रेम में कोई शर्त नहीं होती, प्रेम का मतलब है कि, आपका हूँ और आपके सुख के लिए अपनी जान तक देने के लिए तैयार हूँ। इसके उलट जहाँ किसी रिश्ते में मेरे लिए वाली भावना हावी हो जाती है, वहाँ वह संबंध प्यार का नहीं बल्कि स्वार्थ पर आधारित होता है।

प्रेमानंद महाराज से जानिए बदलते रिश्तों की सच्चाई

महाराज ने बताया कि, आज के समय में अधिकतर रिश्ते शरीर और भावनात्मक निर्भरता पर आधारित हैं। आज लोग शारीरिक आकर्षण, अकेलेपन का भय और सुविधाजनक साथ को लोग प्यार का नाम दे रहे हैं। जबकि शास्त्र में इसे काम, राग, आसक्ति और मोह कहा गया है। उन्होंने यह कहा कि, जो भाव परमात्मा से संबंध रखते हैं, वही असल प्रेम कहलाता है, क्योंकि इसके पीछे कोई उपेक्षा और स्वार्थ नहीं है।

## प्यार और मोह के बीच का अंतर

### समझो- प्रेमानंद महाराज

प्रेमानंद महाराज के मुताबिक, इन्हीं कारणों से आज रिश्ते ज्यादा टिकते नहीं हैं। जब अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं, तो लोग यह कह देते हैं कि, प्यार खत्म हो गया, जबकि असल में वो कभी प्यार था ही नहीं, बल्कि स्वार्थ पर टिका हुआ एक भावनात्मक समझौता था।

उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे प्यार और मोह के बीच



के अंतर को समझें। उन्होंने भक्तों को बताया कि, जहाँ अधिकार, कंट्रोल, भय और आशाएं हो, वहाँ प्रेम का कोई स्थान नहीं है। सच्चा प्यार मात्र समर्पण और त्याग से पैदा होता है, न कि मांग और सौदे से।

# जिंदगी में दो बार होता है प्यार

पुरुष प्यार में जल्दी पड़ते हैं, महिलाएं उसे अधिक

तीव्रता से महसूस करती हैं



रोमांटिक फिल्मों और किस्से-कहानियों में अक्सर एक ही सच्चे प्यार की बात होती है, लेकिन एक नई रिसर्च बताती है कि असल जिंदगी में लोग एक बार नहीं, बल्कि दो बार सच्चा प्यार करते हैं। अमेरिका के किन्से इंस्टीट्यूट ने 10,036 अविवाहित लोगों पर यह अध्ययन किया। इसमें 18 से 99 साल तक के लोग शामिल थे। पहली बार हुई ऐसी स्टडी रिसर्च से जुड़ी लेखिका डॉ. अमांडा गेसलमैन ने बताया कि यह पहली बार है जब किसी स्टडी में यह पूछा गया कि लोग जिंदगी में कितनी बार सच्चा प्यार करते हैं।

उन्होंने कहा कि ज्यादातर लोगों के लिए यह अनुभव कुछ ही बार होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि 'गहरा प्यार' मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, इसलिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह किसे और कितनी बार मिलता है।

**महिलाएं नहीं, पुरुष जल्दी प्यार में पड़ते हैं**

महिलाओं की तुलना में पुरुष थोड़ा जल्दी प्यार में पड़ते हैं, महिलाएं अपने पार्टनर को लेकर ज्यादा सोचती हैं। ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी के विश्लेषण में यह खुलासा हुआ है। यह पहली स्टडी है जिसमें उन लोगों को शामिल किया गया जो इस समय प्यार में हैं। 33 देशों के 808 युवाओं पर हुए शोध में पाया गया कि पुरुष औसतन एक महीने पहले प्यार में पड़ते हैं, जबकि महिलाएं प्यार को अधिक तीव्रता से महसूस करती हैं और अपने पार्टनर के बारे में अधिक सोचती हैं।

## कितने रंगों के होते हैं मुर्गी के अंडे, किस कलर के सबसे ज्यादा फायदेमंद और पोषक



मुर्गी के अंडों की दुनिया वाकई जादुई है, लेकिन इसमें विज्ञान की चमक भी है। किस रंग का अंडा सबसे ज्यादा फायदेमंद है। मुर्गी के कान की बालियों के रंग का उनके अंडों के रंग से क्या रिश्ता है। सबसे पहले मुर्गी के अंडे कितने रंगों

में आते हैं। आपने बाजार में ज्यादातर सफेद या भूरे अंडे देखे होंगे लेकिन नेचर ने मुर्गियों के अंडों के रंगों को एक पूरा इंद्रधनुष दिया है। वैज्ञानिकों के अनुसार, अंडों के छिलके का रंग मुर्गी की नस्ल पर निर्भर करता है। सभी अंडे मूल रूप से सफेद ही शुरू होते हैं, क्योंकि उनका छिलका कैल्शियम कार्बोनेट से बना होता है, लेकिन अंडे का रंग मुर्गी के शरीर की अंडा बनाने वाली नली पर निर्भर करता है, जहां मौजूद पिगमेंट्स उसे रंग देते हैं। मुख्य रूप से मुर्गी के अंडे 06 - 07

तरह के होते हैं - सफेद, भूरा, नीला, हरा, गुलाबी, क्रीम और कभी-कभी चॉकलेट जैसा गहरा भूरा। सफेद अंडे सबसे आम हैं, लेगहॉर्न नस्ल की मुर्गियां इन्हें देती हैं। ये चमकदार सफेद होते हैं, जैसे मोती।

भूरे अंडे रोड आइलैंड रेड या प्लायमाउथ रॉक मुर्गियां पैदा करती हैं। रंग हल्का भूरा से गहरा चॉकलेट तक हो सकता है। ब्लैक कॉपर मरान नस्ल की मुर्गी इतने गहरे भूरे अंडे देती है कि लगता है कि उनके ऊपर चाकलेट के रंग की लेयर लगा दी गई हो।

# किसान विकास पत्र क्या है



**कितने दिनों में पैसा डबल होता है, कौन कर सकता है निवेश, जानें KVP लेने का पूरा प्रोसेस**

आधार नंबर से पहचान का सत्यापन किया जाता है।

किसान विकास पत्र में ब्याज दर और रिटर्न कैसे तय होता है?

KVP पर ब्याज दर सरकार हर तिमाही में तय करती है। साल 2024-25 के अनुसार इस पर लगभग 7.5% सालाना चक्रवृद्धि ब्याज मिल रहा है। चक्रवृद्धि ब्याज का मतलब है कि हर साल मिलने वाला ब्याज मूलधन में जुड़ जाता है और अगले साल उसी पर ब्याज मिलता है। इसी वजह से तय समय पूरा होने पर निवेश राशि दोगुनी हो जाती है।

किसान विकास पत्र में किसे निवेश करना चाहिए?

यह योजना खासतौर पर उन निवेशकों के लिए बेहतर मानी जाती है, जो जोखिम से बचना चाहते हैं और स्थिर रिटर्न चाहते हैं। यह निवेश विकल्प इन लोगों के लिए ज्यादा उपयोगी हो सकता है- जो लोग सुरक्षित निवेश चाहते हैं। जो निवेशक लंबी अवधि (लॉन्ग टर्म) में मुनाफा चाहते हैं। जो फिक्स रिटर्न पसंद करते हैं।

जो बाजार के जोखिम से बचना चाहते हैं।

जो अपनी अतिरिक्त बचत को सुरक्षित रखना चाहते हैं।

किसान विकास पत्र (KVP) के फायदे और विशेषताएं क्या हैं? किसान विकास पत्र के कई सारे फायदे हैं। आइए इसे ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

क्या किसान विकास पत्र को ट्रांसफर किया जा सकता है? हां, KVP को कुछ शर्तों के तहत ट्रांसफर किया जा सकता है। निवेशक अपने KVP को-

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को ट्रांसफर कर सकता है।

एक डाकघर से दूसरे डाकघर में ट्रांसफर कर सकता है।

हालांकि ट्रांसफर के लिए निर्धारित आवेदन प्रक्रिया पूरी करनी होती है और डॉक्यूमेंट्स का वेरिफिकेशन जरूरी होता है। क्या किसान विकास पत्र में समय से पहले पैसा निकाला जा सकता है? KVP में एक लॉक-इन अवधि होती है। निवेश के कम-से-कम 30 महीने बाद ही आंशिक या पूर्ण निकासी की अनुमति मिलती है।

निवेश करते समय हर व्यक्ति चाहता है कि उसकी रकम सुरक्षित रहे और अच्छा रिटर्न भी मिले। बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच ये बेहद मुश्किल होता है।

हालांकि, सुरक्षित और तय रिटर्न वाली एक ऐसी ही सरकारी स्मॉल सेविंग स्कीम है, किसान विकास पत्र (KVP)। यह कम रिस्क वाला निवेश विकल्प है, जिसमें निवेश की गई राशि तय अवधि में लगभग दोगुनी हो जाती है।

नाम से यह किसानों के लिए बनाई गई योजना लगती है, लेकिन इसमें कोई भी भारतीय नागरिक निवेश कर सकता है। सरकारी होने के कारण यह सुरक्षित भी है।

आज 'आपका पैसा' कॉलम में जानेंगे किसान विकास पत्र योजना क्या है। साथ ही जानेंगे कि-

सवाल- किसान विकास पत्र योजना क्या है?

जवाब- किसान विकास पत्र (KVP) भारत सरकार की स्मॉल सेविंग स्कीम है, जिसे वर्ष 1988 में शुरू किया गया था। इसका उद्देश्य सुरक्षित और लंबी अवधि (लॉन्ग टर्म) की बचत को बढ़ावा देना है।

इस योजना में निवेश की गई राशि निश्चित टाइम लिमिट में दोगुनी हो जाती है। वर्तमान में KVP की मैच्योरिटी अवधि 115 महीने (करीब 9 साल 7 महीने) है। यह अवधि ब्याज दर के अनुसार समय-समय पर बदल सकती है।

इसमें निवेश की न्यूनतम राशि 1,000 रुपए है और इसकी कोई अधिकतम सीमा तय नहीं है।

किसान विकास पत्र के लिए KYC से जुड़े नियम क्या हैं?

सरकार ने सुरक्षा और पारदर्शिता के लिए किसान विकास पत्र योजना में KYC से जुड़े नियम सख्त रखे हैं-

50,000 रुपए से अधिक निवेश पर PAN जरूरी है।

10 लाख रुपए से अधिक निवेश पर आय का प्रमाण जरूरी है।

# भालू मामा को हुआ गलती का एहसास



एक घने जंगल में, जिसका नाम 'मीठीवन' था, वहाँ गुस्सेलाल नाम के एक भालू मामा रहते थे। भालू मामा दिल के तो बहुत अच्छे थे, लेकिन उन्हें बात-बात पर गुस्सा आ जाता था। जब उन्हें गुस्सा आता, तो वह चिल्लाने लगते और चीजों को इधर-उधर फेंक देते।

भालू मामा का सबसे अच्छा दोस्त था खरगोश, जिसका नाम 'फुर्तीलाल' था। फुर्तीलाल हमेशा शांत और खुशमिजाज रहता था। वह जानता था कि भालू मामा का गुस्सा बस पल भर का होता है, इसलिए वह उनके गुस्से को ज्यादा दिल पर नहीं लेता था।

भालू मामा को शहद बहुत पसंद था। एक दिन, उन्होंने फुर्तीलाल से कहा, फुर्तीलाल, तुम बहुत तेज भागते हो। मेरे लिए दूर वाले पेड़ से मीठा शहद ले आओ।

फुर्तीलाल खुशी-खुशी शहद लाने चला गया। भालू मामा इंतजार कर रहे थे। उन्हें बहुत भूख लगी थी और वह बिल्कुल भी इंतजार नहीं कर पा रहे थे।

## गुस्से में हुई बड़ी गलती

फुर्तीलाल बहुत देर बाद वापस आया। वह थक गया था और उसके हाथ में जो शहद का मर्तबान था, वह गलती से उसके हाथ से फिसल गया और जमीन पर गिरकर टूट गया। सारा मीठा शहद मिट्टी में फैल गया।

यह देखकर भालू मामा को बहुत तेज गुस्सा आया।

क्या किया तुमने फुर्तीलाल? तुम्हारा ध्यान कहाँ था? तुम हमेशा जल्दबाजी में सब कुछ बिगाड़ देते हो! भालू मामा चिल्लाए। फुर्तीलाल: (दुखी होकर) मामा, मुझे माफ़ कर दो। मैं थक गया था और यह गलती से हो गया।

भालू मामा: बस, बस! मुझे तुम्हारा बहाना नहीं सुनना। तुम किसी काम के नहीं हो! आज से मैं तुमसे दोस्ती नहीं रखूँगा! भालू मामा गुस्से में वहाँ से गुराँते हुए चले गए।

फुर्तीलाल बहुत दुखी हुआ।

उसकी आँखों में आँसू आ गए। वह उदास होकर अपने घर लौट गया।

अकेलापन और गलती का एहसास

अगले दिन, भालू मामा का गुस्सा शांत हो गया था। उन्हें अब भी भूख लगी थी, लेकिन शहद नहीं था। उन्होंने फुर्तीलाल को याद किया।

'फुर्तीलाल कितना अच्छा था, वह झट से मेरे लिए काम कर देता था,' भालू मामा ने सोचा।

उन्होंने अकेले जंगल में घूमना शुरू किया। लेकिन फुर्तीलाल के बिना उन्हें बिल्कुल

अच्छा नहीं लग रहा था। कोई उनके साथ खेलने वाला नहीं था, कोई उनकी बातें सुनने वाला नहीं था।

तभी, भालू मामा को रात वाली घटना याद आई।

'मैंने फुर्तीलाल को कितनी बुरी तरह डांटा। उसने तो गलती से शहद गिराया था, और मैंने गुस्से में आकर उसे कितनी बड़ी बात कह दी कि मैं अब उससे दोस्ती नहीं रखूँगा। यह तो मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी,' भालू मामा को अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने महसूस किया कि शहद का नुकसान तो थोड़ी देर का था, लेकिन सच्चे दोस्त को खोना एक बहुत बड़ी और दुखद बात थी।

## सच्चे दिल से माँगी गई माफ़ी

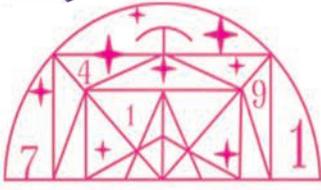
भालू मामा को अब बहुत बुरा लग रहा था। उन्होंने तुरंत फैसला किया कि वह फुर्तीलाल से माफ़ी माँगने जाएँगे।

भालू मामा फुर्तीलाल के घर पहुँचे। फुर्तीलाल उदास बैठा था। फुर्तीलाल, भालू मामा ने धीरे से कहा। मुझे माफ़ कर दो। फुर्तीलाल ने ऊपर देखा। भालू मामा की आँखों में सच्चा पछतावा था।

मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया है। मुझे गुस्सा नहीं करना चाहिए था और न ही तुम्हें इतनी बुरी बातें कहनी चाहिए थीं। शहद तो फिर मिल जाएगा, लेकिन तुम जैसा सच्चा दोस्त खोना नहीं चाहता।

क्या तुम मुझे माफ़ करोगे? भालू मामा ने सच्चे दिल से माफ़ी माँगी। फुर्तीलाल ने देखा कि भालू मामा सच में दुखी हैं। हाँ मामा, मैं तुम्हें माफ़ करता हूँ। मुझे पता है, आप दिल के बहुत अच्छे हैं। दोनों दोस्त खुशी से गले मिले।

भालू मामा ने उस दिन सीखा कि सच्चा दोस्त किसी भी शहद से ज्यादा मीठा होता है, और अपनी गलती का एहसास होना और उसे स्वीकार करना ही दोस्ती का असली आधार है। उस दिन के बाद, भालू मामा ने अपने गुस्से पर काबू रखने की बहुत कोशिश की।



Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 22 फरवरी - 28 फरवरी 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: भीतर की प्रेरणा पर भरोसा करें।

पुष्टि वाक्य: "मैं अंतर्ज्ञान से निर्णय लेता हूँ।"

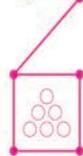


मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: रिश्तों में गहराई बढ़ेगी।

पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मिक जुड़ाव अपनाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: संवेदनशीलता आपकी शक्ति बनेगी।

पुष्टि वाक्य: "मैं भावनाओं को समझता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: यह सप्ताह आपके लिए विशेष है।

पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मा की आवाज़ सुनता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: रचनात्मकता आत्मा से निकलेगी।

पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मा से सृजन करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: निर्णय अंतर्ज्ञान से लें।

पुष्टि वाक्य: "मैं स्पष्टता से आगे बढ़ता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: आंतरिक स्पष्टता से स्थिरता आएगी।

पुष्टि वाक्य: "मैं भीतर से संतुलित हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: आत्मिक समझ से शांति मिलेगी।

पुष्टि वाक्य: "मैं जागरूकता में विश्राम करता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: बाहरी शोर से दूरी ज़रूरी है।

पुष्टि वाक्य: "मैं मौन में सत्य पाता हूँ।"



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

# तमिलनाडु का प्राचीन शहर मदुरै

## जहां इतिहास, आस्था और संस्कृति एक साथ सांस लेते हैं

मदुरै तमिलनाडु का प्राचीन शहर है, जिसे मंदिरों की नगरी कहा जाता है और यह 2500 साल से अधिक पुराना सांस्कृतिक-धार्मिक केंद्र है। भव्य मंदिरों, समृद्ध इतिहास, जीवंत संस्कृति और स्वादिष्ट खानपान के कारण मदुरै पर्यटकों के लिए खास आकर्षण बना हुआ है।

मदुरै तमिलनाडु में स्थित दक्षिण भारत का एक प्राचीन शहर है जिसे मंदिरों की नगरी के नाम से जाना जाता है। यह शहर 2500 साल से भी अधिक पुराना है और भारतीय संस्कृति, वास्तुकला और धार्मिक इतिहास का अनमोल खजाना है। मदुरै न केवल धार्मिक महत्व रखता है बल्कि इसकी जीवंत संस्कृति, अद्भुत खानपान और ऐतिहासिक स्थलों के कारण यह पर्यटकों का पसंदीदा गंतव्य है। यहां के मंदिरों और अन्य दर्शनीय स्थलों का अनुभव आपको अद्भुत शांति और आनंद की अनुभूति कराता है। आइए मदुरै के प्रमुख पर्यटन स्थलों और यात्रा से जुड़ी जानकारी पर नजर डालते हैं।

### मीनाक्षी अम्मन मंदिर

मदुरै का सबसे प्रमुख आकर्षण मीनाक्षी अम्मन मंदिर है। यह भव्य मंदिर देवी मीनाक्षी और भगवान सुंदरेश्वर को समर्पित है। 12 गोपुरमों और विस्तृत नक्काशी से सुसज्जित यह मंदिर भारतीय स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण है। मंदिर का गलियारा और 1000 स्तंभों वाला मंडप विशेष रूप से दर्शनीय है। हर साल यहां अप्रैल-मई के महीने में चिथिराई त्योहार मनाया जाता है जो हजारों श्रद्धालुओं को आकर्षित करता है।

### तिरुमलै नायक महल

यह महल 17वीं शताब्दी में तिरुमलै नायक द्वारा बनवाया गया था। इसकी भव्य वास्तुकला और आकर्षक आंतरिक सज्जा इसे मदुरै के सबसे प्रसिद्ध ऐतिहासिक स्थलों में से एक बनाती है। महल का डांस हॉल और ऊंचे खंभे देखने लायक हैं। हर शाम यहां लाइट एंड साउंड शो आयोजित किया जाता है जिसमें मीनाक्षी अम्मन मंदिर और मदुरै के इतिहास को रोचक तरीके से प्रस्तुत किया जाता है।

### गांधी मेमोरियल म्यूजियम

यह संग्रहालय महात्मा गांधी को समर्पित है और भारत



के स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास को प्रस्तुत करता है। यहां गांधी जी के जीवन से जुड़ी वस्तुएं और उनकी लिखी चिट्ठियां प्रदर्शित की गई हैं। संग्रहालय के साथ एक शांत बगीचा है जो ध्यान और आत्मचिंतन के लिए आदर्श स्थान है।

### वंदियूर मरिअम्मन तेप्पाकुलम

यह एक विशाल जलाशय है जो देवी मरिअम्मन को समर्पित है। हर साल जनवरी-फरवरी में यहां तेप्पम का आयोजन किया जाता है जो पर्यटकों और स्थानीय लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय है। इस स्थान पर शाम के समय का माहौल बेहद शांतिपूर्ण और मनमोहक होता है। यह जगह आपको पसंद आएगी।

### अलगर कोविल मंदिर

यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित है और मदुरै से लगभग 20 किमी दूर एक पहाड़ी क्षेत्र में स्थित है। यह स्थान अपनी सुंदर मूर्तियों और प्राकृतिक सौंदर्य के लिए जाना जाता है। पहाड़ी से आसपास का दृश्य देखने लायक होता है। इस जगह पर आकर आप अपनी आस्था को प्रदर्शित करने के साथ-साथ प्राकृतिक सुंदरता का भी आनंद ले सकते हैं।

### यात्रा का सही समय

मदुरै घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च तक है। इस दौरान मौसम सुहावना और ठंडा होता है जो पर्यटन के लिए आदर्श है। मदुरै भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता का प्रतिबिंब है। यहां के भव्य मंदिर, ऐतिहासिक स्थल और सांस्कृतिक गतिविधियां इसे हर प्रकार के पर्यटकों के लिए खास बनाती हैं। यदि आप भारतीय परंपरा, स्थापत्य कला और धार्मिक स्थलों का अनुभव करना चाहते हैं तो मदुरै आपके लिए एक आदर्श गंतव्य है।

## रिश्तों में बेवफाई पर शहनाज गिल के बयान से सोशल मीडिया में बवाल, फैंस और यूजर्स ने जताई तीखी नाराजगी

मनोरंजन जगत की चर्चित अभिनेत्री और बिग बॉस 13 से लोकप्रियता हासिल करने वाली शहनाज गिल इन दिनों अपने एक पुराने इंटरव्यू क्लिप के कारण जबरदस्त विवादों में घिर गई हैं। सोशल मीडिया पर वायरल हुए इस वीडियो में शहनाज रिश्तों में बेवफाई को लेकर अपनी राय व्यक्त करती नजर आ रही हैं, जिसके बाद इंटरनेट पर तीखी प्रतिक्रियाओं का दौर शुरू हो गया है।



कई यूजर्स ने उनके बयान को रिश्तों में धोखा देने की प्रवृत्ति को सामान्य बनाने वाला बताया है, जबकि कुछ लोगों ने उनके विचारों का समर्थन भी किया है। वायरल हो रहा यह वीडियो करीब तीन महीने पहले का बताया जा रहा है, जिसमें शहनाज गिल मिर्ची पंजाबी के एक पॉडकास्ट इंटरव्यू में रिश्तों और आधुनिक सोच को लेकर चर्चा करती दिखाई दे रही हैं। इस बातचीत के दौरान उन्होंने कहा कि यदि कोई व्यक्ति अपने रिश्ते में रहते हुए बाहर किसी अन्य संबंध की ओर आकर्षित होता है तो उसे कुछ समय के लिए ऐसा करने की अनुमति दे देनी चाहिए। शहनाज ने कहा कि आजकल कई रिश्ते इस कारण टूट जाते हैं क्योंकि पार्टनर के बाहर किसी अन्य व्यक्ति के साथ संबंध बन जाते हैं, लेकिन उनका मानना है कि कई बार व्यक्ति को अपनी गलती समझने का अवसर देना चाहिए।

वीडियो में शहनाज यह कहते हुए नजर आ रही हैं कि किसी को रोकने की बजाय उसे कुछ समय के लिए उसकी इच्छा के अनुसार जीने देना चाहिए ताकि वह खुद अपनी गलती महसूस कर सके। उन्होंने यह भी कहा कि ईसान चाहे कितना भी गलत क्यों न हो, उसके अंदर भावनाएं जरूर होती हैं और एक दिन वह अपने किए का एहसास कर सकता है। उनके इस बयान के सामने आने के बाद सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर इसे लेकर बहस तेज हो गई है। कई सोशल मीडिया यूजर्स ने शहनाज के इस बयान की कड़ी आलोचना करते हुए इसे रिश्तों की गरिमा के खिलाफ बताया है। कुछ लोगों ने कहा कि इस

तरह के बयान से बेवफाई को बढ़ावा मिलता है और यह युवाओं के लिए गलत संदेश देता है। कई यूजर्स ने यह भी कहा कि रिश्तों में विश्वास और आत्मसम्मान सबसे महत्वपूर्ण होता है और किसी भी स्थिति में धोखे को स्वीकार नहीं किया जा सकता। कुछ लोगों ने सोशल मीडिया पर लिखा कि इस तरह की सोच रिश्तों की बुनियाद को कमजोर कर सकती है और इसे सामान्य नहीं बनाया जाना चाहिए। कुछ यूजर्स ने शहनाज के पुराने बयानों का भी जिक्र करते हुए उन्हें विरोधाभासी सोच रखने वाला बताया। वहीं कई लोगों ने उनकी सोच को अपरिपक्व बताया हुए कहा कि इस तरह की सलाह देना सही नहीं है। सोशल मीडिया पर कई लोगों ने यह भी लिखा कि जीवन किसी फिल्म या टीवी धारावाहिक की कहानी नहीं होती, जहां रिश्तों में धोखा मिलने के बाद भी सब कुछ ठीक हो जाता है। हालांकि इस विवाद के बीच कुछ लोग ऐसे भी सामने आए हैं जिन्होंने शहनाज के विचारों का समर्थन किया है। समर्थकों का कहना है कि शहनाज ने बेवफाई को सही नहीं ठहराया बल्कि यह कहा कि कभी-कभी व्यक्ति को अपनी गलती समझने के लिए समय देना चाहिए। कुछ लोगों ने यह भी कहा कि हर व्यक्ति के रिश्तों को देखने का नजरिया अलग होता है और किसी के निजी विचारों को लेकर अत्यधिक आलोचना करना सही नहीं है। समर्थकों का मानना है कि सोशल मीडिया पर बयान को गलत तरीके से प्रस्तुत किया जा रहा है और लोगों ने पूरे इंटरव्यू को समझे बिना प्रतिक्रिया दी है। विशेषज्ञों का मानना है कि सोशल मीडिया के दौर में किसी भी सार्वजनिक व्यक्ति का बयान तेजी से वायरल हो जाता है और उसे अलग-अलग संदर्भों में देखा जाने लगता है। ऐसे मामलों में अक्सर बयान का एक हिस्सा ही चर्चा का केंद्र बन जाता है, जिससे विवाद पैदा हो जाता है। शहनाज गिल के मामले में भी ऐसा ही देखने को मिल रहा है, जहां उनके विचारों को लेकर लोगों के बीच तीखी बहस शुरू हो गई 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