

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
31 मई 2026

रुबीना  
दिलैक

खूबसूरत और  
ग्लैमरस अंदाज  
हर किसी को  
अपना दीवाना  
बना रहा है



टीचर : चिंटू क्या तुमने गिनती सीख ली है ?

चिंटू : जी मैम

टीचर : बताओ, 10 के बाद क्या आता है ?

चिंटू : गुलाम, बेगम, बादशाह और एकका फिर क्या...चिंटू की जमकर पिटाई हुई...



दो लड़कियां आपस में लड़ रही थीं  
उनको आपस में लड़ता देख एक शराबी वहीं रुक गया  
पहली लड़की- भगवान करे तेरी शादी किसी शराबी से हो जाए



दूसरी लड़की- नहीं भगवान करे तेरी हो जाए इतने में शराबी बोला- मैं रुकूं या जाऊं ?



रिंकी- तेरे घर में सब तेरी शादी को कैसे मान गए ?

पिंकी- कुछ नहीं बस उनके एक सवाल का जवाब दिया और वो मान गए

रिंकी- क्या पूछा था उन्होंने ?

पिंकी- लड़का क्या कर रहा है

रिंकी- फिर

पिंकी- मैंने कहा, पेट के अंदर लात मार रहा है.....

पप्पू- यार मैं बड़े मुश्किल दौर से गुजर रहा हूं,

गप्पू- क्या हुआ ?

पप्पू- शेविंग करवाऊं तो बच्चा लगता हूं और नहीं करवाऊं तो चच्चा.....

एक बाबा ने घर के अंदर आवाज लगाई-  
बहन रोटी दे दो, बाबा भूखा है  
अंदर से आवाज आई-  
तेरी बहन मायके गयी है, आज तेरा जीजा भी भूखा है.....



टीचर- सभी बच्चों अपना- अपना नाम और पंसद बताओं ?

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

दूसरा लड़का- हमारा नाम गोलू है और हमका भी ईमरती पंसद है

तीसरा लड़का- हमारा नाम पप्पू है, हमका भी ईमरती पंसद है

टीचर- अरे वाह, सबकी पंसद एक है

टीचर- लड़की तुम्हारा नाम क्या है ?

लड़की- हमारा नाम ईमरती है

टीचर बेहोश.....



नदी में डूबते प्रिंसिपल को देख चिल्लाते हुए, स्कूल की तरफ भागा चिंटू कहता है- कल स्कूल की छुट्टी है, कल स्कूल की छुट्टी है.....

पत्नी- सुनते हो क्या, आज दुकान नहीं जाना ?

पति- काहे की दुकान सबकुछ बेकार है

पत्नी- ऐसा क्या हुआ ?

पति- जब मैं छोटा था, तो कई लड़कियों मुझे हग करती थीं

पत्नी- तो अब क्या हुआ ?

पति- जब आज में कई लड़कियों को हग करना चाहता हूं,

तो कोई करने ही नहीं देती जमाना कितना मतलबी हो गया है.....



# रोज-रोज की डांट बच्चों की सेहत पर डाल रहा बुरा असर

बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए माता-पिता अक्सर डांट-फटकार का सहारा लेते हैं, लेकिन यही आदत उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकती है। हाल ही में सामने आए एक अध्ययन में पता चला है कि लगातार डांटने और चिल्लाने से बच्चों के दिमाग और शरीर दोनों पर नकारात्मक असर पड़ता है। अमेरिका की स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में किए गए अध्ययन के अनुसार, बार-बार डांट खाने वाले बच्चों के मस्तिष्क की बनावट तक प्रभावित हो सकती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि जब छोटे बच्चों पर लगातार चिल्लाया जाता है, तो उनका शरीर “फाइट या फ्लाइट” मोड में चला जाता है। यानी बच्चा हर समय डर और तनाव महसूस करने लगता है।

## तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन का स्तर बढ़ता है

विशेषज्ञों के मुताबिक जब बच्चे लगातार डर या दबाव में रहते हैं, तो उनके शरीर में कोर्टिसोल जैसे तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ने लगती है। यही वजह है कि ऐसे बच्चे जल्दी-जल्दी बीमार पड़ सकते हैं। शोध में यह भी सामने आया कि लगातार डांट का असर बच्चों की मानसिक स्थिति पर गहराई से पड़ता है। वे अंदर ही अंदर डरने लगते हैं और उनका आत्मविश्वास कमजोर हो जाता है।

## याददाश्त और सीखने की क्षमता पर भी असर

अध्ययन के अनुसार ज्यादा डांट खाने वाले बच्चों के दिमाग का वह हिस्सा प्रभावित होता है, जो सीखने, समझने और याद रखने की क्षमता को नियंत्रित करता है। ऐसे बच्चों को पढ़ाई में ध्यान लगाने में परेशानी हो सकती है। कई बार वे भावनाओं को समझने और व्यक्त करने में भी कमजोर हो जाते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि लगातार तनाव में रहने वाले बच्चे अक्सर चिड़चिड़े, गुस्सैल या फिर बेहद शांत और सुस्त हो सकते हैं।

## एमआरआई स्कैन में सामने आए चौंकाने वाले तथ्य

शोधकर्ताओं ने उन बच्चों के दिमाग का एमआरआई



स्कैन किया, जिन्हें बचपन में ज्यादा डांट-फटकार या अपमान का सामना करना पड़ा था। जांच में पाया गया कि उनके दिमाग के कुछ हिस्से सामान्य बच्चों की तुलना में छोटे रह गए थे। यही हिस्से भावनाओं को नियंत्रित करने, याददाश्त और सीखने की क्षमता से जुड़े होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि लंबे समय तक तनाव में रहने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी धीरे-धीरे कमजोर होने लगती है। इससे बच्चों को बार-बार बुखार, सिरदर्द, पाचन संबंधी दिक्कतें और थकान जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

## बच्चों को डांटने के बजाय अपनाएं ये तरीके

### आवाज धीमी रखें, लेकिन बात स्पष्ट करें

माता-पिता को कोशिश करनी चाहिए कि वे गुस्से में चिल्लाने के बजाय शांत आवाज में बच्चे को समझाएं। इससे बच्चा डरेगा नहीं और बात को बेहतर तरीके से समझ पाएगा। बच्चे से बात करें डांटने की बजाय बच्चे से पूछें कि उसने ऐसा क्यों किया। बातचीत करने से बच्चा अपनी गलती समझने लगता है और उसका आत्मविश्वास भी बना रहता है। गुस्से में तुरंत प्रतिक्रिया देने से बच्चे अगर बहुत गुस्सा आ रहा हो तो उसी समय बच्चे पर चिल्लाने से बचना चाहिए। पहले खुद शांत हों, फिर बच्चे को प्यार से समझाएं। बच्चे को गलत नहीं, उसके व्यवहार को गलत कहें विशेषज्ञों के अनुसार बच्चे से यह कहना कि “तुम बुरे हो” उसकी भावनाओं को ठेस पहुंचा सकता है। इसकी बजाय यह कहना बेहतर है कि “तुम्हारा यह काम गलत था।” इससे बच्चा खुद को गलत महसूस नहीं करता और सुधार की संभावना बढ़ती है।

## गर्मियों के महीनों में घर के अंदर क्यों दिखाई देने लगती हैं चींटियों की कतारें?

चींटियों की आबादी खासकर गर्मियों के महीनों में काफी बढ़ जाती है, जिसके कई कारण हो सकते हैं। घर के अंदर कभी-कभार कुछ चींटियां दिखना आम बात है। हालांकि, अगर वे बार-बार दिखाई दें, कतार बनाकर चलें, या अचानक कई कमरों में एक साथ नजर आने लगें, तो यह आमतौर पर महज एक इन्फेक्शन नहीं होता है। बल्कि, यह उनका एक तरह का 'सर्वे' करने का तरीका होता है। जब चींटियां इस तरह का बर्ताव करती हैं, तो वे असल में यह संकेत दे रही होती हैं कि उन्हें घर के अंदर खाने का कोई जरिया और रहने के लिए कोई सुरक्षित जगह मिल गई है। गर्मियों के महीनों में घरों में चींटियों के झुंड विशेष रूप से दिखाई देते हैं। यह महज एक संयोग नहीं है, बल्कि, इसके पीछे कुछ विशिष्ट कारण हो सकते हैं...

**खाने की तलाश:** अगर किसी खोजती हुई चींटी को थोड़ा सा खाना (खासकर चीनी या चिकनाई) मिल जाए, तो वह फेरोमोन जैसी गंध छोड़ती है। यह गंध सैकड़ों दूसरी काम करने वाली चींटियों को उस जगह पर खींच लाती है, जो अचानक उस खाने की जगह के चारों ओर झुंड बना लेती हैं। यह गंध हवा में एक सुरंग की तरह काम करती है, जिसे दूसरी चींटियां अपने एंटीना से महसूस करके खाने तक पहुंचती हैं।

**मौसम की के खराब हालात:** भारी बारिश या बाढ़ से जमीन के नीचे के घोंसलों में पानी भर जाता है, जिससे चींटियों की कॉलोनियों को ऊंची, सूखी जगहों पर जाना पड़ता है, और अक्सर वे घरों में आ जाती हैं।

**गर्मी और सूखा:** गर्म, सूखे मौसम में, चींटियां नमी की तलाश में घरों में घुसती हैं, खासकर सिंक, पाइप और बाथरूम से। असल में, चींटियों को ज़िंदा रहने के लिए पानी की जरूरत होती है। सिंक, पाइप, शावर और टॉयलेट के आस-पास की जगहों पर उन्हें लगातार पानी मिलता रहता है। इसके साथ ही सिंक, बाथटब, पालतू जानवरों के पानी के कटोरे और यहां तक कि रेफ्रिजरेटर के कंडेंसेशन ट्रे के आसपास।

**प्रजनन झुंड (उड़ने वाली चींटियां):** अगर आपको बहुत सारी पंखों वाली चींटियां दिखें, तो शायद यह 'शादी



के लिए उड़ान' है। ब्रीडिंग करने वाले नर और रानी चींटियां ब्रीड करने और नई कॉलोनी बनाने के लिए झुंड बनाती हैं। उन्हें घर के अंदर देखना अक्सर यह बताता है कि स्ट्रक्चर के अंदर या आस-पास घोंसला बना लिया गया है।

**घोंसला बनाना और पनाह देना:** घर कॉलोनियों के लिए एक अच्छी, सुरक्षित जगह होती है। चींटियां दीवारों के खोखले हिस्सों में, फर्श के नीचे या नमी से खराब हुई लकड़ी के अंदर घोंसला बना सकती हैं (यह बड़ी चींटियों के लिए आम है)।

**मिट्टी में गड़बड़ी:** आस-पास का कंस्ट्रक्शन या लैंडस्केपिंग बाहर की कॉलोनी को परेशान कर सकता है, जिससे चींटियां सुरक्षा के लिए तेजी से आपके घर में चली जाती हैं।

### ध्यान देने वाली बात

गर्मियों के महीनों में, जब टेम्परेचर बहुत ज्यादा बढ़ जाता है, जिससे चींटियों के अटैक को कंट्रोल करना खास तौर पर मुश्किल होता है। गर्मी न सिर्फ चींटियों के बिहेवियर पर असर डालती है, बल्कि उन हालात को भी खराब कर देती है जो घरों को उनके लिए ज्यादा अट्रैक्टिव बनाते हैं। असल में, जब बाहर का टेम्परेचर बर्दाश्त से बाहर हो जाता है, तो चींटियां राहत पाने के लिए घरों के अंदर जाने लगती हैं। जहां उन्हें ठंडा टेम्परेचर और पानी का रेगुलर सोर्स मिलता है। किचन, जहां खाने-पीने की चीजें बिखरी रहती हैं, चींटियों को खास तौर पर अट्रैक्ट करती हैं। बाथरूम, लॉन्ड्री रूम और बेसमेंट भी चींटियों की एक्टिविटी का सेंटर बन सकते हैं, क्योंकि इन जगहों पर अक्सर नमी और ह्यूमिडिटी होती है, जिसकी चींटियों को सूखे मौसम में बहुत जरूरत होती है।

# न कश्मीर, न हिमाचल भारत में लीची का गढ़ है बिहार का मुजफ्फरपुर



लीची गर्मियों में आने वाला एक ट्रोपिकल जूसी फ्रूट है। आम की तरह ही लोगों को इसके सीजन का भी इंतजार रहता है। ये विटामिन सी का बेहतरीन सोर्स है तो इसके अलावा भी लीची में कई न्यूट्रिएंट्स की अच्छी मात्रा होती है। क्या आपको पता है कि भारत में लीची का गढ़ कहां है।

## भारत में यहां उगाते हैं सबसे ज्यादा लीची

गर्मियों में आने वाला फल लीची बड़ों से लेकर बच्चों तक की पसंदीदा होती है। इससे लोग कई तरह के मॉकटेल ड्रिंक्स भी बनाते हैं। स्वाद के साथ लीची सेहत के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है। ये एक रिफ्रेशिंग समर फ्रूट है जिसे खाने से तुरंत एनर्जी महसूस होती है। दरअसल लीची में तकरीबन 81 प्रतिशत पानी पाया जाता है। लीची में आम, पपीता, तरबूज और यहां तक कि संतरा से भी ज्यादा विटामिन सी होता है। इस वजह से ये आपकी त्वचा के लिए भी फायदेमंद होती है और इम्यूनिटी को भी बूस्ट करती है। चलिए जान लेते हैं कि वो कौन सी जगह है जहां सबसे ज्यादा लीची उगाई जाती है।

लीची के न्यूट्रिएंट्स की बात करें तो यूएसडीए के मुताबिक 100 ग्राम लीची में 71.5 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। इसमें बी कॉम्प्लेक्स के विटामिन भी पाए जाते हैं। इसके अलावा ये कैल्शियम, नेचुरल शुगर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे मिनरल्स का भी सोर्स है। अब जान लेते हैं कि कहां है लीची का गढ़।

## यहां उगाते हैं सबसे ज्यादा लीची

अगर बात हो मीठे फलों की तो ज्यादातर लोगों को लगता है कि ये ठंडे इलाकों में ही उगाए जाते होंगे, लेकिन लीची एक ऐसा ट्रोपिकल फ्रूट है जो गर्म जलवायु में ही पनप जाता है। बिहार के मुजफ्फरपुर में सबसे ज्यादा लीची उगाई जाती है। ये भारत में सबसे ज्यादा लीची का उत्पादन करने वाला केंद्र माना जाता है। दरअसल कई वजहों हैं जो इस जगह को लीची उत्पादन के लिए परफेक्ट बनाती हैं।

## लीची कैपिटल ऑफ द वर्ल्ड

मुजफ्फरपुर को न सिर्फ भारत में लीची उगाने का सबसे बड़ा केंद्र माना जाता है, बल्कि इसे लीची "कैपिटल ऑफ द वर्ल्ड" भी कहते हैं। दरअसल ये जगह सिर्फ सबसे

ज्यादा लीची उगाने के लिए ही नहीं बल्कि बेहतरीन गुणवत्ता वाली लीची के

लिए भी जानी जाती है। मुजफ्फरपुर की प्रसिद्ध किस्मों में से शाही लीची अपनी मिठास जूसी टेक्सचर और बेहतरीन सुगंध के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी जानी जाती है।

## क्यों खास यहां की लीची ?

बिहार के मुजफ्फरपुर में हजारों हेक्टेयर में लीची का उत्पादन किया जाता है। दरअसल यहां की विशेष गर्म और नम जलवायु, उपजाऊ जलोढ़ मिट्टी लीची उगाने के लिहाज से बेस्ट माने जाते हैं। यहां की शाही लीची को जीआई टैग भी मिल चुका है जो इसकी खासियत को दिखाता है। यहां की लीची भारत भर के बाजारों में तो पहुंचती ही है। इसके अलावा इसका निर्यात भी किया जाता है।

## वर्ल्ड में सबसे ज्यादा लीची

अगर हम बात करें दुनिया में सबसे ज्यादा लीची कहां उगाई जाती है तो पहले नंबर पर चीन है। यहां इसकी पैदावार सबसे ज्यादा होती है। भारत लीची उत्पादन में दूसरे नंबर पर आता है और हमारे यहां लीची की पैदावार सबसे ज्यादा बिहार में होती है तकरीबन देश के कुल लीची उत्पादन का 40 प्रतिशत से ज्यादा योगदान बिहार का रहता है।

## मुजफ्फरपुर है खास

हर साल गर्मियों में अपनी जूसी, मिठास से भरी लीचियों के लिए तो बिहार का मुजफ्फरपुर चर्चा में रहता ही है। इसके अलावा यहां का इतिहास भी गौरवशाली है। यहां पर स्वतंत्रता सेनानी खुदीराम बोस स्मारक भी बना है। ये शहर लाख की चूड़ियों के लिए भी अपनी अलग पहचान रखता है तो वहीं यहां पर बाबा गरीबनाथ का मंदिर बना है जो आस्था का केंद्र है। इसे 'उत्तर भारत का देवघर' भी कहते हैं। आप ट्रेन या फिर फ्लाइट से यहां आसानी से पहुंच सकते हैं।



दवाएं हमारी जान बचाने के लिए बनाई गई हैं, लेकिन इन्हीं में जब मिलावट होने लगे तो यही हमारी जान की दुश्मन बन जाती है. हाल ही में कई जगहों पर नकली दवाओं के मामले देखने को मिले हैं. ऐसे में जरूरी है कि आप दवाएं खरीदते वक्त कुछ सावधानियां बरतें. इस आर्टिकल में ये टिप्स भी जानेंगे कि कैसे आप असली-नकली दवा में फर्क कर सकते हैं.

### नकली दवा की पहचान कैसे करें?

सिरदर्द से लेकर मसल्स में पेन होने तक... आजकल हर छोटी हेल्थ प्रॉब्लम में हम टेबलेट, कैप्सूल या सीरप ले लेते हैं. आपको छोटी से लेकर बड़ी स्वास्थ्य समस्या में राहत दिलाने वाली ये दवाएं ही अगर आपकी सेहत की दुश्मन बन जाएं तो क्या होगा. मार्केट में आजकल न सिर्फ खाने-पीने की चीजों में मिलावट की जाने लगी है, बल्कि दवाएं भी नकली बिकने लगी हैं. शासन की तरह से इसको लेकर कदम उठाए जाते हैं और आए दिन कई केस भी देखने में आते हैं. ये आवश्यक है कि एक ग्राहक के तौर पर हम खुद भी सावधान रहें. दवाएं आपकी सेहत की साथी बनी रहें इसके लिए जरूरी है कि आप इन्हें खरीदते समय कुछ बातों को ध्यान में रखें.

दवाओं से अगर साइड इफेक्ट हो जाए तो कई बार स्थिति गंभीर भी हो जाती है. यहां तक कि जान जाने का खतरा तक रहता है. दरअसल हर एक टेबलेट या सिरप को पार्टिकुलर तय किए हुए फॉर्मूला पर बनाया जाता है. इनमें अलग-अलग सॉल्ट के कॉम्बिनेशन होते हैं और नकली दवाओं में यहीं पर गड़बड़ी हो जाती है. इसलिए बहुत जरूरी है कि आप दवाएं खरीदते वक्त ये भी ध्यान दें कि जो टेबलेट या कैप्सूल आप खरीद रहे हैं वो असली है या फिर नकली.

### दवा के नाम की स्पेलिंग पर दें ध्यान

दवा असली है या फिर नकली... इसका पता करने के लिए आपको पैकेजिंग को ध्यान से देखना चाहिए. उसपर लिखी दवा की स्पेलिंग में अगर आपको कोई फर्क नजर आ रहा है तो हो सकता है कि ये नकली दवा हो. इसके

## पाउडर से लिखावट तक दवा असली है या नकली कैसे पहचानें?

अलावा बैच नंबर, मैन्युफैक्चरिंग डेट और एक्सपायरी डेट भी जरूर चेक करनी चाहिए.

### खरीदने के बाद डॉक्टर को दिखाएं

आपने अगर कोई भी दवा डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन से ली है तो मेडिकल स्टोर से इसे खरीदने के बाद एक बार फिर से डॉक्टर से वेरीफाई करवाना चाहिए. इससे आप न सिर्फ नकली दवा लेने से बच जाएंगे, बल्कि कई बार मेडिकल पर गलत दवा दे दी जाती है. उससे होने वाले नुकसान से भी बचाव होगा.

### कंपनी का लोगो क्या है?

बाजार में जब आप दवा खरीदने जाते हैं तो आप जिस भी कंपनी की दवा ले रहे हैं. उसका नाम आप पैकेजिंग पर जरूर चेक कर लें. हर कंपनी का अपना एक अलग लोगो होता है. आप ऑनलाइन लोगो का मिलान कर सकते हैं. इसके अलावा कंपनी के नाम की स्पेलिंग में अगर मिस्टेक, कोई अक्षर ज्यादा या कम दिखे तो हो सकता है कि ये दवा फर्जी हो.

### क्यूआर कोड स्कैन करें

सरकार ने कुछ टॉप दवाओं पर क्यूआर कोड लगाना भी अनिवार्य किया है. दरअसल इसका मकसद ही नकली दवाओं को रोकना और ट्रांसपेरेंसी बढ़ाना है. अगर आप भी कोई दवा खरीद रहे हैं तो उसके पैकेट पर बने क्यूआर कोड को स्कैन करके देखें. जब आप इसे अपने स्मार्टफोन के स्कैनर से स्कैन करते हैं तो दवा के नाम से लेकर बैच तक कि डिटेल निकलकर आ जाती है.

### ये बातें भी रखें ध्यान

दवाएं हमेशा सर्टिफाइड मेडिकल से ही खरीदना चाहिए. आप चेक करें कि उनके स्टोर में उन्होंने लाइसेंस लगाया हुआ है या फिर नहीं. इसके अलावा दवा की क्वालिटी भी जरूर चेक करें. अगर पैकेट खोलने के बाद कैप्सूल चिपचिपा है या फिर टेबलेट पाउडर जैसी हो गई है तो इसे खाने से बचें. ध्यान रखें कि पैक की सील टूटी हुई नहीं होनी चाहिए. इसी तरह से जब आप सिरप खरीद रहे हो तो उसका ढक्कन भी चेक कर लें कि ये पूरी तरह से सील बंद हो. दवा अगर कुछ ही दिनों में एक्सपायर होने वाली हो तो इसे न खरीदें.

# रुकने के लिए लाल और चलने के लिए हरे रंग का ही क्यों होता है इस्तेमाल, किसने चुने थे ये रंग?

हर दिन दुनिया भर में अरबों लोग एक ही आसान ट्रैफिक नियम का पालन करते हैं। लाल बत्ती जलने पर रुकना, पीली बत्ती पर तैयार हो जाना और हरी बत्ती पर चलना। ये रंग आज के आधुनिक जीवन का इतना स्वाभाविक हिस्सा बन गए हैं। लोग इनका पालन तो करते हैं लेकिन क्या कभी किसी ने सोचा है कि ट्रैफिक लाइट्स के तौर पर इन तीन रंगों को ही क्यों चुना गया? तो चलिए आज हम आपको इस खबर के माध्यम से इसी सवाल का जवाब देंगे।

## पेश किए गए थे रंगीन सिग्नल

आधुनिक ट्रैफिक सिग्नलिंग की शुरुआत 1830 और 1840 के दशक में ब्रिटिश रेलवे कंपनियों द्वारा मानी जा सकती है। शुरुआती रेलवे को ट्रेन ड्राइवरों से संपर्क करने और व्यस्त पटरियों पर किसी टक्कर को रोकने के लिए एक बेहद भरोसेमंद प्रणाली की जरूरत थी। इन सिग्नलिंग विचारों को विकसित करने में शामिल प्रमुख लोगों में से एक हेनरी बूथ भी थे। वे लिवरपूल और मैनचेस्टर रेलवे से जुड़े एक इंजीनियर थे। उस समय रेलवे सिग्नलिंग के लिए तीन रंगों का इस्तेमाल किया जाता था। लाल का मतलब था खतरा या फिर रुकना, हरे का मतलब था सावधानी, सफेद का मतलब था सुरक्षित या फिर आगे बढ़ना।

## गलतफहमी से हो गई थी ट्रेनों की टक्कर

आगे बढ़ते सिग्नल के तौर पर सफेद रंग के शुरुआती इस्तेमाल से आखिरकार रात में ट्रेन ड्राइवर के लिए एक खतरनाक भ्रम पैदा हो गया। रेलवे ऑपरेटरों ने पाया कि अंधेरे में सफेद सिग्नल की बत्तियों को आसानी से तारे या फिर दूसरी दूर की रोशनी समझा जा सकता था। एक बड़ी घटना में रेलवे सिग्नल पर लगा लाल कांच का लेंस कथित तौर पर टूटकर गिर गया जिससे उसके पीछे लगा सफेद लैंप दिखाई देने लगा। ट्रेन ड्राइवर ने गलती से सफेद रोशनी को इस बात का संकेत समझा की पटरी साफ है और आगे बढ़ाना सुरक्षित। इस गलतफहमी की वजह से ट्रेनों की टक्कर हो गई। इस दुर्घटना के बाद रेलवे अधिकारियों ने सफेद रंग को हटाकर हरे रंग को चुन लिया। साथ ही पीला रंग नया सावधानी सिग्नल बन गया।

## इलेक्ट्रिक ट्रैफिक लाइट

एक बड़ी सफलता 1912 में भी हासिल हुई थी जब लेस्टर वायर ने संयुक्त राज्य अमेरिका में पहली इलेक्ट्रिक ट्रैफिक लाइट बनाई थी। बाद में 1920 में एक और अमेरिकी पुलिस



अधिकारी विलियम पॉट्स ने लाल और हरे रंग के बीच आधिकारिक तौर पर पीले या फिर एम्बर सिग्नल लाइट को जोड़ा था।

## रुकने के लिए क्यों चुना लाल रंग?

रुकने वाले सिग्नलों के लिए लाल रंग को चुनने के पीछे एक वैज्ञानिक कारण था। दृश्य रंग स्पेक्ट्रम में लाल रोशनी की वेवलेंथ सबसे ज्यादा लंबी होती है। यह लगभग 620 से 740 नैनोमीटर के बीच होती है। इस लंबी वेवलेंथ के कारण ही लाल रोशनी धूल, कोहरे, धुएं और बारिश में भी कम बिखरती है। इंसान स्वाभाविक रूप से भी लाल रंग को खतरे, सावधानी और आपातकाल से जोड़ कर देखता है।

## हरे रंग का मतलब आगे बढ़ना ही क्यों?

हरे रंग को चुनने के पीछे भी कुछ वैज्ञानिक कारण शामिल थे। दरअसल, हरे रंग को इसलिए भी चुना गया क्योंकि इंसानी आंखें हरे रंग की वेवलेंथ के प्रति काफी ज्यादा संवेदनशील होती हैं। यह लगभग 500 से 565 नैनोमीटर के बीच होती है। यह संवेदनशीलता लोगों को दिन और रात दोनों समय हरे सिग्नल को जल्दी पहचानने में मदद करती है।

## दुनिया की पहली ट्रैफिक लाइट

ट्रेन से शुरू हुई यह व्यवस्था ट्रैफिक लाइटों की नींव बनी। इतिहास का पहला सड़क ट्रैफिक सिग्नल 10 दिसंबर 1868 को लंदन में संसद भवन के बाहर लगाया गया था। इस सिस्टम को जॉन पिक नाइट ने डिजाइन किया था। उन्होंने सड़क यातायात प्रबंधन के लिए रेलवे सिग्नलिंग के कांसेप्ट को अपनाया था। शुरुआत में इसका गैस वर्जन तैयार किया गया था और सिर्फ लाल और हरे लैंप का इस्तेमाल होता था। एक पुलिस अधिकारी घोड़ों की गाड़ियों और पैदल चलने वालों को कंट्रोल करने के लिए इन सिग्नलों को हाथ से चलाता था।

आजकल सिर्फ बड़े ही नहीं, बल्कि बच्चे भी डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी की चपेट में आने लगे हैं। खराब खानपान, शारीरिक गतिविधियों की कमी और बढ़ता मोटापा बच्चों में

टाइप 2 डायबिटीज के मामलों को तेजी से बढ़ा रहा है। वहीं, टाइप 1 डायबिटीज बच्चों में पहले से ही आम मानी जाती है। ऐसे में जरूरी है कि माता-पिता समय रहते

इसके शुरुआती लक्षणों को पहचान लें, ताकि बच्चे का सही इलाज जल्द शुरू हो सके।

### बार-बार प्यास लगना और ज्यादा पेशाब आना

अगर बच्चा सामान्य दिनों की तुलना में ज्यादा पानी पीने लगा है और बार-बार पेशाब के लिए जा रहा है, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। डायबिटीज होने पर शरीर में शुगर का स्तर बढ़ जाता है, जिससे किडनी अतिरिक्त शुगर को बाहर निकालने के लिए ज्यादा काम करती है। इसी वजह से बार-बार पेशाब आता है और शरीर में पानी की कमी होने लगती है। कई बार बच्चे रात में भी बार-बार उठकर वॉशरूम जाने लगते हैं।

### हर समय भूख लगना

डायबिटीज से पीड़ित बच्चों में अक्सर जरूरत से ज्यादा भूख महसूस होती है। बच्चा खाना खाने के थोड़ी देर बाद ही फिर से कुछ खाने की मांग करने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर ग्लूकोज को सही तरीके से ऊर्जा में नहीं बदल पाता। शरीर को पर्याप्त एनर्जी नहीं मिलती, जिसके कारण भूख लगातार बनी रहती है।

### कमजोरी और थकान महसूस होना

अगर बच्चा बिना ज्यादा खेलकूद या मेहनत के भी हर समय थका-थका नजर आता है, तो यह भी डायबिटीज का संकेत हो सकता है। शरीर की कोशिकाओं तक जब पर्याप्त ग्लूकोज नहीं पहुंच पाता, तो शरीर को ऊर्जा की कमी महसूस होती है। इसका असर बच्चे की एक्टिविटी और पढ़ाई दोनों पर पड़ सकता है। बच्चा सुस्त रहने लगता है और जल्दी थक जाता है।

### बिना वजह वजन कम होना

बच्चों में अचानक वजन कम होना भी डायबिटीज का

एक बड़ा संकेत माना जाता है। कई बार बच्चा ठीक से खाना खा रहा होता है, फिर भी उसका वजन तेजी से घटने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर ऊर्जा पाने के लिए फैट और मांसपेशियों को तोड़ना शुरू कर देता है। खासतौर पर टाइप 1 डायबिटीज में यह लक्षण काफी आम है।

### धुंधला दिखाई देना

टाइप 2 डायबिटीज होने पर बच्चों की आंखों पर भी असर पड़ सकता है। हाई ब्लड शुगर की वजह से आंखों की लेंस पर प्रभाव पड़ता है, जिससे चीजें धुंधली दिखाई देने लगती हैं। अगर बच्चा टीवी देखने या पढ़ने के दौरान बार-बार आंखें मिचमिचाने लगे या देखने में परेशानी की शिकायत करे, तो तुरंत डॉक्टर से

जांच करवानी चाहिए।

### गर्दन और अंडरआर्म पर कालापान

कुछ बच्चों की गर्दन, अंडरआर्म या शरीर के अन्य हिस्सों पर अचानक काला और मोटा सा पैच नजर आने लगता है। इसे अक्सर लोग गंदगी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यह इंसुलिन रेजिस्टेंस का संकेत हो सकता है। खासकर टाइप 2 डायबिटीज में यह लक्षण ज्यादा देखा जाता है। ऐसे संकेत दिखने पर बच्चे का ब्लड शुगर टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

### कब डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है?

अगर बच्चे में इनमें से एक या एक से ज्यादा लक्षण लगातार नजर आ रहे हैं, तो देर करने के बजाय डॉक्टर से सलाह लेना बेहद जरूरी है। समय पर जांच और इलाज शुरू होने से डायबिटीज को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है और बच्चे को स्वस्थ जीवन दिया जा सकता है।

### बच्चों को डायबिटीज से कैसे बचाएं?

बच्चों को जंक फूड और ज्यादा मीठी चीजों से दूर रखें। उन्हें रोजाना शारीरिक गतिविधियों और आउटडोर खेलों के लिए प्रोत्साहित करें। संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और स्क्रीन टाइम कम रखना भी बेहद जरूरी है। परिवार में अगर पहले से डायबिटीज की हिस्ट्री है, तो बच्चों की नियमित हेल्थ चेकअप करवाते रहना चाहिए।



**बच्चों में ऐसे नज़र आते हैं डायबिटीज के लक्षण! परेंट्स भूलकर भी न करें इग्नोर**

# ऑफिस से आकर बस 2 चम्मच लगा लें चेहरे पर कच्चा दूध

## डल नहीं रहेगी आपकी स्किन

धूप और धूल ने चेहरे की चमक छीन ली है तो यहां जानिए ऑफिस से घर आकर चेहरे पर क्या लगाएं जिससे त्वचा निखर जाए, यह नुस्खा कमाल का साबित होता है।

स्किन को ग्लोइंग बनाना बहुत मुश्किल काम नहीं है। बस सही चीजों का इस्तेमाल करना जरूरी होता है। अक्सर ही व्यक्ति ऑफिस जाता है और उसे धूप, धूल और मिट्टी का शिकार होना पड़ता है। वहीं, पसीना स्किन को डल बनाने का कोई मौका नहीं छोड़ता है। ऐसे में यहां जानिए घर आकर चेहरे पर बस 2 चम्मच कच्चा दूध लगाना आपके लिए किस-किस तरह से फायदेमंद हो सकता है। यकीन मानिए स्किन पर टैनिंग का नामोनिशान नहीं दिखेगा और ग्लो नजर आएगा सो अलग।

### कच्चा दूध क्यों है फायदेमंद

कच्चा दूध एक नेचुरल क्लींजर है और नेचुरल मॉइस्चराइजर भी है जो स्किन को साफ करने के साथ ही उसे जरूरी नमी भी देता है। ऐसे में चेहरे पर दूध लगाया जा सकता है। इसके लैक्टिक एसिड खासतौर से त्वचा को फायदा देते हैं

### मैल छूटता है

कच्चे दूध को चेहरे पर लगाने से मैल छुड़ाने में मदद



मिलती है। इस दूध से चेहरे पर जमे मैल और डेड स्किन की परत निकलना शुरू हो जाती है।

### आता है इंस्टेंट ग्लो

कच्चा दूध स्किन पर जमी डेड स्किन सेल्स को निकालता है जिस चलते त्वचा पर इंस्टेंट ग्लो नजर आने लगता है। आप इस दूध को सुबह और शाम चेहरे पर लगा सकते हैं।

### टैनिंग कम होती है

धूप के कारण चेहरे पर नजर आने वाली टैनिंग को हटाने में भी दूध का असर दिखता है। कच्चा दूध धूप की वजह से गहरी हुई रंगत को साफ करता है।

### कैसे लगाएं चेहरे पर कच्चा दूध

2 चम्मच ठंडा कच्चा दूध लें और इसमें रूई को डुबा लें। इस रूई को पूरे चेहरे पर मलें। 2 से 3 मिनट चेहरे पर मसाज करने के बाद चेहरा धोकर साफ कर लें।

### हल्दी भी मिला सकते हैं

दूध का असर बढ़ाने के लिए आप चाहे तो इसमें चुटकी भर हल्दी भी मिला सकते हैं। इससे चेहरे पर गोल्डन ग्लो आता है



## रात में दूध पीए बीना आपको भी नहीं आती अच्छी नींद? आदत अच्छी है या जानलेवा



बहुत से लोगों को सोने से पहले गर्म दूध पीने की आदत होती है। पीढ़ियों से, माताएं बच्चों को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध देती आई हैं। सोने से पहले दूध पीने को आम तौर पर आराम और बेहतर नींद से जोड़ा जाता है। लेकिन मेडिकल नजरिए से देखें, तो क्या रात में दूध पीने के सच में कोई फ़ायदे हैं? और क्या दूध पीने का यह समय सच में सही है? चलिए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

### दूध में होते हैं जरूरी विटामिन्स

कुछ लोग दावे करते हैं कि रात में दूध पीने से उसके पोषक तत्वों के असर में बदलाव आता है। डॉक्टरों ने साफ किया कि मेडिकल नजरिए से यह बात सही नहीं है, क्योंकि दूध के पोषक गुण चाहे उसे किसी भी समय पिया जाए एक जैसे ही रहते हैं। दूध का सेवन सुबह या सोने से पहले किया जा सकता है दोनों ही स्थितियों में इसके पोषक तत्व एक समान रहते हैं कैल्शियम हड्डियों के लिए, प्रोटीन मांसपेशियों के लिए, मैग्नीशियम नसों के लिए और इसमें जरूरी विटामिन्स होते हैं। इसका मतलब है कि शरीर को दूध से मिलने वाले फ़ायदे सिर्फ़ इसलिए कम नहीं हो जाते कि इसका सेवन सोने से पहले किया गया है।

### शरीर को आराम देता है दूध

दूध का बेहतर नींद से लंबे समय से संबंध माना जाता रहा है और अब पता चला है कि इसके पीछे असल वैज्ञानिक कारण भी है। गैस्ट्रोएंटैरोलॉजिस्ट ने बताया कि-



दूध सचमुच शरीर को आराम देने में मदद कर सकता है, दूध में ट्रिप्टोफैन नाम का एक अमीनो एसिड होता है, जो मेलाटोनिन नाम का हार्मोन बनाने में मदद करता है, यह हार्मोन नींद को नियंत्रित करने में सहायक होता है। यही एक कारण है कि दूध को लंबे समय से अच्छी नींद के लिए जाना जाता है। वह कहते हैं कि गर्म दूध भावनात्मक तनाव को कम करने और मन को शांत करने में मदद कर सकता है। हालांकि इसे नींद के लिए कोई 'जादुई गोली' नहीं समझना चाहिए।

### दूध पीने के संभावित नुकसान क्या हैं?

हालांकि दूध से निश्चित रूप से कई बेहतरीन पोषक लाभ मिलते हैं, लेकिन रात के समय इसे पीना हर किसी के लिए फ़ायदेमंद नहीं हो सकता। दूध पीने के बाद पाचन संबंधी परेशानी होना आम बात है, खासकर उन लोगों में जो 'लैक्टोज इनटॉलरेंट' (दूध में मौजूद लैक्टोज को न पचा पाने वाले) होते हैं। लैक्टोज इनटॉलरेंस के अलावा, रात में दूध पीने के अन्य संभावित नुकसानों में एसिडिटी, पेट फूलना और धीरे-धीरे वजन बढ़ना शामिल हो सकते हैं। कुछ लोगों को इससे सीने में जलन या एसिडिटी की समस्या हो सकती है, खासकर अगर वे फुल फैट वाला दूध पिएं और उसके तुरंत बाद लेट जाएं। अगर रोज़ाना दूध पिया जाए और कैलोरी के दूसरे स्रोतों में कमी न की जाए, तो समय के साथ दूध पीने से वजन भी बढ़ सकता है।

# गर्मी में बार-बार ओआरएस पीना सही है या नुकसानदायक?

## डॉक्टरों ने बताया किसे जरूरत और किसे नहीं

देश के कई इलाकों में भीषण गर्मी पड़ रही है. गर्मियों में डॉक्टर ओआरएस पीने की सलाह देते हैं, लेकिन क्या बार-बार ओआरएस पीना सही है या नुकसानदायक? डॉक्टरों से जानते हैं कि किसे जरूरत और किसे नहीं है. गर्मी में बार-बार ओआरएस पीना सही है या नुकसानदायक? डॉक्टरों ने बताया किसे जरूरत और किसे नहीं



### ओआरएस पीने के फायदे और नुकसान

गर्मी का मौसम है और लोग शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए ओआरएस पीते हैं. कुछ लोग इसको अपने साथ पानी की बोतल में रखते हैं और दिनभर पीते रहते हैं. लेकिन क्या हर किसी को रोज ORS पीना चाहिए? इसको पीने की क्या लिमिट होनी चाहिए इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं. दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में सीनियर रेजिडेंट डॉ. दीपक सुमन बताते हैं कि गर्मियों में ओओरएस पीना काफी फायदेमंद है. ये शरीर में पानी की कमी पूरी करने के साथ- साथ इलेक्ट्रोलाइट को भी बैलेंस रखता है.

डॉ सुमन कहते हैं कि ओआरएस के कई फायदे हैं. इससे शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी पूरी होती है. इसमें सोडियम, पोटैशियम और ग्लूकोज जैसी चीजें होती हैं, जो डिहाइड्रेशन की स्थिति में शरीर को जल्दी रिकवर करने में मदद करती हैं, लेकिन हर दूसरी चीज की तरह इसको भी लिमिट में ही पीना चाहिए. क्योंकि जरूरत से ज्यादा पीने से शरीर को नुकसान हो सकता है. हालांकि जिन लोगों को इसकी ज्यादा जरूरत है उनको इस मौसम में डॉक्टर की सलाह पर ओआरएस पीते रहना चाहिए.

### इन लोगों को ओआरएस पीना चाहिए

धूप में लंबे समय तक काम करने वालों के लिए

बच्चों और बुजुर्गों में डिहाइड्रेशन होने पर जो लोग फिल्टर वर्क करते हैं

लूज मोशन होने पर

### क्या हर किसी के लिए ओआरएस सही है?

डॉ. सुमन बताते हैं कि अगर कोई व्यक्ति सामान्य स्थिति में है, ठीक से पानी पी रहा है और उसे डिहाइड्रेशन नहीं है, तो बार-बार ओआरएस पीने से कोई खास फायदा नहीं है. क्योंकि इसमें शुगर भी होता है. जरूरत से ज्यादा पाने से शुगर लेवल बढ़ने का खतरा होता है. ओआरएस में नमक भी होता है. ज्यादा नमक बीपी के मरीजों को नुकसान करता है. दूसरी तरफ, जरूरत से ज्यादा ओआरएस पीने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का बैलेंस बिगड़ सकता है, जो किडनी के लिए नुकसानदायक होता है. कुछ लोग ऐसे हैं जिनको डॉक्टर की सलाह के बिना ओआरएस नहीं पीना चाहिए.

### इन लोगों को डॉक्टर की सलाह के

### बिना ओआरएस नहीं पीना चाहिए

किडनी की पुरानी बीमारी के मरीज

हाई बीपी के मरीज

हार्ट पेशेंट

डायबिटीज के मरीज

## बढ़ती उम्र का असर स्किन पर नहीं दिखेगा डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स

बढ़ती उम्र का असर सबसे पहले अक्सर त्वचा पर दिखाई देता है। हर महिला चाहती है कि उम्र बढ़ने के बावजूद उसका चेहरा जवां और ग्लोइंग बना रहे। इसके लिए केवल बाहरी देखभाल ही नहीं, बल्कि सही डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल भी बेहद जरूरी है। संतुलित आहार अपनाने से न केवल त्वचा की झुर्रियों को कम किया जा सकता है, बल्कि यह दिल संबंधी बीमारियों, गठिया और डायबिटीज जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को भी नियंत्रित करने में मदद करता है।



मानी जाती हैं।

### कैल्शियम और विटामिन-डी

उम्र बढ़ने के कारण हड्डियां भी कमजोर होने लगती हैं जिसके कारण फ्रैक्चर, दर्द जैसी परेशानियां होने लगती हैं। ऐसे में आप कैल्शियम और विटामिन-डी युक्त आहार को अपनी डाइट में शामिल करें। विटामिन-डी आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए काफी जरूरी है। दूध, दही, तिल और पालक जैसे डेयरी उत्पाद कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। वहीं फोर्टिफाइड दूध, अंड और सी-फूड विटामिन-डी के काफी अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

### फाइबर

40-50 की उम्र में पाचन संबंधी समस्याएं बहुत जल्दी शरीर को घेरती हैं जिसमें मुख्य रूप से कब्ज है ऐसे में आप कुछ फल, सब्जियां, अनाज और दालों के जरिए पर्याप्त मात्रा में फाइबर ले सकते हैं। 25-30 ग्राम फाइबर आपकी बाउल मूवमेंट को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक है। इसके अलावा फाइबर को डाइट में शामिल करने से डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी और शुगर स्पाइक्स को रोकने में भी मदद मिलती है। फाइबर खाने से आप कई और भी स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं।

एजिंग के प्रभावों को कम करने के लिए कोई एजिंग मंत्र नहीं बल्कि एक अच्छा लाइफस्टाइल है जिसे आपको शुरु से ही अपनाना चाहिए। अच्छी और हेल्दी डाइट को फॉलो करके आप कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स से दूर रहकर एक खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

### एंटीऑक्सीडेंट्स

बढ़ती उम्र में एंटीऑक्सीडेंट्स आपके ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद करता है। ऑक्सीडेटिव तनाव के कारण बॉडी के सेल्स खराब हो सकते हैं जिसके कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं और पुरानी बीमारियां बढ़ सकती हैं। संतरे, नींबू, टमाटर, तरबूज, ब्रोकली, गाजर, रंगीन फल और सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में आप रोज अपनी डाइट में एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल और सब्जियां डाइट में शामिल जरूर करें।

### प्रोटीन

उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेशियों को भी नुकसान होता है। ऐसे में जरूरी है कि आप प्रोटीन अपनी डाइट में शामिल करें। दालें, सेम फलियां, सोया, मछली, पोल्ट्री और प्लांट्स बेस्ड फूड्स के जरिए आप प्रोटीन का सेवन कर सकते हैं।

### ओमेगा-3 फैट एसिड फूड्स

जरूरी नहीं कि सारे फैट्स वाले फूड्स खराब हो कुछ उम्र के साथ आपकी सेहत के लिए जरूरी होते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड एक ऐसा पोषक तत्व है जो आपको हार्ट फैलियर, गठिया जैसी स्थितियों से बचाता है। इसके अलावा हाल ही में हुए अध्ययन के अनुसार, अलजाइमर और पार्किंसन के रोगियों में भी इस फूड का सेवन करने के फायदे बताए गए हैं। नट, बीज और फैटी मछलियां ओमेगा-3 फैटी एसिड की अच्छी स्रोत

# सिर्फ मसाला नहीं सेहत का खजाना है यह खास पत्ता!

## 14 दिन में दिखेंगे गजब के फायदे



हम सभी रसोई में तेज पत्ते का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने के लिए करते हैं, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि यह सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। तेज पत्ते में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को अंदर से मजबूत बनाने में मदद करते हैं। यही वजह है कि अब इसे हेल्दी ड्रिंक के रूप में भी अपनाया जा रहा है।

### आयुर्वेद में क्यों खास है

आयुर्वेद में तेज पत्ते को पाचन तंत्र को सुधारने और शरीर को डिटॉक्स करने वाला माना गया है। डाइट एक्सपर्ट श्वेता जे. पांचाल के मुताबिक, अगर इसका सेवन सीमित मात्रा में और नियमित रूप से किया जाए, तो शरीर में कई सकारात्मक बदलाव देखने को मिल सकते हैं।

**तेजपत्ते के ये फायदे जान आप भी शुरू कर देंगे**  
इसका तड़का लगाना

### पाचन तंत्र को करता है मजबूत

अगर आप लगातार 14 दिनों तक तेज पत्ते का पानी पीते हैं, तो यह पाचन को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इससे गैस, पेट फूलना और एसिडिटी जैसी समस्याओं में धीरे-धीरे राहत मिल सकती है। जिन लोगों को बार-बार अपच की शिकायत रहती है, उनके लिए

यह एक आसान घरेलू उपाय साबित हो सकता है।

### ब्लड शुगर और सूजन पर असर

तेज पत्ते का पानी ब्लड शुगर लेवल को संतुलित रखने में सहायक माना जाता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर की सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

हालांकि, इसे किसी दवा का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।

### इम्युनिटी और मानसिक स्वास्थ्य में मददगार

इसका नियमित सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर सकता है। साथ ही, यह नर्वस सिस्टम पर भी हल्का सकारात्मक असर डालता है, जिससे तनाव कम करने में मदद मिल सकती है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में यह एक छोटा लेकिन असरदार बदलाव हो सकता है।

### कैसे तैयार करें तेज पत्ते का पानी

तेज पत्ते का पानी बनाना बेहद आसान है। 2-3 तेज पत्तों को 2 कप पानी में 5 से 7 मिनट तक उबालें। फिर इसे छानकर हल्का गुनगुना ही पिएं। सुबह खाली पेट इसका सेवन करना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है।

### सेवन से पहले इन बातों का रखें ध्यान

किसी भी चीज की तरह इसका सेवन भी सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। दिन में एक बार से ज्यादा इसका सेवन नहीं करना चाहिए। ज्यादा मात्रा में लेने से नुकसान हो सकता है। अगर आप पहले से किसी बीमारी से जूझ रहे हैं या गर्भवती हैं, तो इसे शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



## क्या आप भी करते हैं नमक मिले टूथपेस्ट का इस्तेमाल? तो इसके फायदे जरूर जान लें

बहुत से लोगों को यह नहीं पता होता कि टूथपेस्ट में नमक क्यों मिलाया जाता है. दांतों को साफ और हेल्दी रखने के लिए अच्छा टूथपेस्ट इस्तेमाल करना जरूरी है. आजकल मार्केट में नमक वाला टूथपेस्ट बहुत पॉपुलर ज्यादा है. बहुत से लोग सोचते हैं कि टूथपेस्ट में नमक क्यों मिलाया जाता है, और क्या यह सचमुच दांतों के लिए फायदेमंद होता है? जानिए क्या कहते हैं डेंटिस्ट?

डेंटिस्ट के अनुसार, पुराने समय से ही मुंह की सफाई के लिए नमक का इस्तेमाल किया जाता रहा है. आजकल, इस तरीके को मॉडर्न टूथपेस्ट में कंट्रोल मात्रा में शामिल किया जा रहा है. सिर्फ नमक वाला टूथपेस्ट इस्तेमाल करना काफी नहीं है. दांतों को ठीक से ब्रश करना और रेगुलर डेंटल केयर भी बहुत जरूरी है. आइए इस खबर में अब टूथपेस्ट में नमक मिलाने के फायदों को के बारे में जानते हैं.

### नमक वाले टूथपेस्ट के फायदे

**बैक्टीरिया की ग्रोथ कम करने में मददगार:** नमक में हल्के एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं. ये गुण मुंह में कुछ तरह के बैक्टीरिया को कम करते हैं. यही वजह है कि डॉक्टर कई लोगों को गर्म नमक के पानी से गरारे करने की सलाह देते हैं.

**लार बढ़ाने में सहायक:** नमक मुंह में लार का प्रोडक्शन बढ़ाता है. यह लार दांतों की सड़न पैदा करने वाले एसिडिक एलिमेंट्स को न्यूट्रलाइज करती है और दांतों को मजबूत बनाती है. यह सांस की बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करती है, जिससे सांस फ्रेश रहती है.

**मसूड़ों की सफाई के लिए फायदेमंद:** नमक वाले टूथपेस्ट मसूड़ों की सतह को साफ रखने में मदद करते हैं. नमक में मौजूद हल्का एब्रेसिव दांतों से गंदगी और

प्लाक हटाने में बहुत मददगार होता है.

**सांस की बदबू कम करता है:** नमक मुंह के अंदर बैक्टीरिया की ग्रोथ को कंट्रोल करने में कुछ हद तक मदद करता है. नतीजतन, यह सांस की बदबू को कम करने में मददगार होता है. अगर सांस की बदबू लंबे समय तक बनी रहे, तो डेंटिस्ट से सलाह लेना जरूरी है.

**सिर्फ नमक से अच्छा टूथपेस्ट नहीं बनता:** टूथपेस्ट की क्वालिटी सिर्फ नमक की मौजूदगी पर निर्भर नहीं करती है. आजकल के टूथपेस्ट में फ्लोराइड और कैल्शियम भी होता है. एक्सपर्ट्स का कहना है कि ये चीजें दांतों को सड़न से बचाने और उन्हें मजबूत रखने में अहम भूमिका निभाती हैं.

### क्या एक ही टूथपेस्ट सबके लिए सही है?

जिन लोगों को दांतों की सेंसिटिविटी या मसूड़ों की समस्या है, उन्हें अपना टूथपेस्ट ध्यान से चुनना चाहिए. कुछ टूथपेस्ट बहुत ज्यादा रगड़ने वाले होते हैं, जिससे दांतों की सेंसिटिविटी और बढ़ सकती है. एक्सपर्ट्स का सुझाव है कि अगर आपको दांत में दर्द, मसूड़ों में सूजन या खून आने जैसी समस्याएं हों, तो तुरंत डेंटिस्ट से सलाह लें और उनके बताए टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें

### दांतों की सेहत के लिए विशेषज्ञों के सुझाव

आपको दिन में दो बार अपने दांत साफ करने चाहिए.

आपको अपने दांतों को सही तरीके से साफ करना चाहिए.

क्योंकि नमक में कोरोसिव गुण होते हैं, इसलिए ज्यादा जोर से ब्रश करने से आपके दांतों का इनेमल खराब हो सकता है.

मीठा खाना कम करें.

रेगुलर डेंटिस्ट के पास जाएं.

# मैं नहीं चाहती मेरी बेटी मेरे जैसी बने!

## कियारा आडवाणी ने क्यों बोला ऐसा

मैं नहीं चाहती मेरी बेटी मेरे जैसी बने, वो अपनी लाइफ अपने हिसाब से जिए। कियारा एक बेटी की मां है जिसका नाम सरयाह रखा है। कियारा ने बताया कि बेटी होने के बाद उनकी जिंदगी पूरी तरह बदल गई है और वह अब पहले से ज्यादा चेतावनी और खुश है।

बता दें कि एक पॉडकास्ट में कियारा ने बेटी की लाइफ को लेकर बात की है। कियारा आडवाणी ने कहा कि वह नहीं चाहती कि उनकी बेटी दूसरों को खुश करने वाली न बने। 'मैं नहीं चाहती कि सरयाह, प्यार, शादी

या रिश्तों के बारे में एक तय विचार करके पहले से ही सोच के साथ बड़ी हो। मैं नहीं चाहती कि उसे लगे कि उसे सिर्फ एक ही व्यक्ति को डेट करना चाहिए। मैं चाहती हूँ वो अपनी लाइफ अपने हिसाब से जीएं। अगर शादी करनी है, तो शादी कर लो। अगर शादी नहीं करनी है, तो मत करो। मैं चाहती हूँ कि वह समाज की इच्छा के बारे में सोचे बिना अपने फैसले खुद लें। कियारा ने कहा कि मैं उसे इसी तरह पालना चाहती हूँ कि वो अपने सारे फैसले खुद ले सकें।

बच्चों को गलतियों पर बात करते हुए कियारा ने कहा- जिंदगी को हर तरह से जीना चाहिए। अपने फैसले खुद करना चाहिए। इस दौरान कुछ गलतियां भी होंगी। मैं नहीं चाहती कि मेरी बेटी जिंदगी को सिर्फ अपने माता-पिता के नजरिए से देखे। मैं नहीं चाहती कि वो हमारे अनुभवों से सीखें, मैं चाहती हूँ उसके अपने अनुभव हों।' कियारा कहती है कि वह नहीं चाहती कि उनकी बेटी उनके जैसी बनें, जिसे उनसे वेलिडेशन की जरूरत हो। उन्होंने माना कि स्टारडम हासिल करने के बाद भी वह कभी-कभी अपने माता-पिता से वेलिडेशन चाहती हैं।

### मैं हमेशा सिद्धार्थ को बॉयफ्रेंड के रूप में ही देखती थीं

बता दें कि कियारा तब तक खुद को और सिद्धार्थ को गर्लफ्रेंड-बॉयफ्रेंड के रूप में ही देखती थीं, जब तक सरयाह का जन्म नहीं हुआ। एक माता-पिता बनने के बाद ही दोनों का एक-दूसरे को लेकर नजरिया बदला। कियारा ने कहा,



कहीं न कहीं, मुझे लगता था कि ऐसा ही होना चाहिए। समय और अनुभव के साथ यह नजरिया बदल गया। बचपन में आपके जीवन में जितने भी रिश्ते बनते हैं, वे सभी आपको कुछ न कुछ सिखाते हैं और आखिरकार आपको वह इंसान बनाते हैं जो आप हैं।

बता दें कि मुंबई में 31 जुलाई 1992 को जन्मी कियारा का असली नाम आलिया आडवाणी हैं। उनके पिता जगदीप आडवाणी सिंधी हिंदू परिवार से तालुल्क रखते हैं जबकि मां जेनेविज जाफरी, मुस्लिम और ब्रिटिश मूल की हैं। कियारा के पिता एक बिजनेसमैन हैं जबकि मां एक टीचर। उनकी मां के पिता यानि कियारा के नाना लखनऊ से थे और नानी, स्कॉटिश, आयरिश, पुर्तगाली और स्पेनिश वंश की ईसाई थीं और उनकी एक बंगाली गॉडमदर भी थी। पढ़ाई की बात करें तो कियारा ने स्नातक जय हिंद कॉलेज से मास कम्युनिकेशन की डिग्री ली। कियारा ने आलिया से बदल कर अपना नाम कियारा आडवाणी तब किया जब उन्होंने 2014 में पहली फिल्म फुगली के जरिए इंडस्ट्री में कदम रखा था। कियारा आडवाणी ने बॉलीवुड में करियर शुरू करने से पहले अपनी मां के प्री-स्कूल (प्लेस्कूल) में बतौर टीचर काम किया था। वह बच्चों को पढ़ाती थीं और उनकी देखभाल करती थीं। उन्हें नर्सरी राइम्स सिखाती थीं और उन्होंने बच्चों के डायपर भी बदले हैं। बता दें कि कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ मल्होत्रा की शादी 7 फरवरी, 2023 को हुई थी। दोनों ने कुछ समय तक एक-दूसरे को डेट करने के बाद शादी की थी।

# दूसरी शादी को लेकर समाज की मानसिकता में बड़ा बदलाव

**28% तलाकशुदा नई राह देख रहे, 10 साल में दोबारा शादी करने वाले 43% बढ़े**



परिवारों की अवधारणा भी धीरे-धीरे सामान्य होती जा रही है, जहां बच्चे, नए रिश्ते और साझा जिम्मेदारियां आधुनिक परिवार की नई परिभाषा गढ़ रहे हैं।

हर छह सफल शादियों में से एक दूसरी शादी मैट्रिमोनियल प्लेटफॉर्म जीवनसाथी की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, एक दशक में दूसरी शादी के इच्छुक लोगों की संख्या में 43% बढ़ोतरी दर्ज की गई है, जहां साल 2016 में 11% लोग दूसरी शादी की तलाश कर रहे थे, वहीं साल 2025 में यह आंकड़ा बढ़कर 16% हो गया। अब हर छह सफल शादियों में से एक दूसरी शादी है।

कुछ समय पहले देश के एक प्रतिष्ठित ज्वेलरी ब्रांड ने अपनी वेडिंग ज्वेलरी का एक ऐसा विज्ञापन जारी किया जो न केवल परंपरा से हटकर था बल्कि बदलती सामाजिक भावनाओं का भी प्रतीक था। यह विज्ञापन भारत में तलाक और पुनर्विवाह से जुड़ी मानसिकता में बदलाव को बखूबी दर्शाता है।

विज्ञापन में, एक खूबसूरत दुल्हन अपनी शादी के लिए तैयार हो रही है। खास बात ये है कि दुल्हन के माता-पिता और सहेलियों के साथ उसकी छोटी बेटी भी उसे सजाने में मदद कर रही है। दूल्हा अपनी नई पत्नी और सौतेली बेटी दोनों को अपना रहा है और उनके प्रति सच्चा प्यार दिखाता है।

भारत में तलाक या जीवनसाथी के न रहने पर दूसरी शादी अब केवल सामाजिक कर्तव्य नहीं, बल्कि व्यक्तिगत खुशी, भावनात्मक संतुलन और जीवन को दूसरा मौका देने की नई सोच बनती जा रही है। लोग अब असफल रिश्तों को जिंदगी की समाप्ति नहीं मान रहे। महानगरों से लेकर छोटे शहरों और ग्रामीण इलाकों तक, तलाकशुदा, विधवा और विधुर लोग दोबारा साथी चुनने में पहले की तुलना में अधिक सहज दिखाई दे रहे हैं। इसके साथ ही 'ब्लेंडेड फैमिली' यानी मिश्रित

तलाकशुदा प्रोफाइल में दिलचस्पी दिखाने वालों में 15% ऐसे लोग हैं जिनकी ये पहली ही शादी है। एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, मेट्रो शहरों की करीब 30% शादियों में कम से कम एक ऐसा साथी होता है जिसकी पहले शादी हो चुकी होती है। मैचमेकिंग एप रिबाउंस के सर्वे के मुताबिक 28% तलाकशुदा लोग अपने अतीत को भूलकर नए सिरे से शुरुआत करने के लिए तैयार हैं।

सर्वे के अनुसार टियर 1 शहरों की 35% से अधिक तलाकशुदा महिलाएं खुद को एक और मौका देने के लिए समर्पित मैचमेकिंग एप्स का सहारा लेना पसंद कर रही हैं। करीब 41% दोबारा शादी करने की चाह रखने वाले लोग शुरुआत में ही कपल थेरेपी पर चर्चा करते हैं। अधिक उम्र के लोगों में भी भावनात्मक सहारे के लिए पुनर्विवाह का चलन बढ़ रहा है।

खास बात ये है कि परिवार और बच्चे भी उनके इस फैसले में सहयोगी हैं। फिर जीवनसाथी तलाशने की प्रक्रिया अब केवल परिवारों या बिचौलियों तक सीमित नहीं है। सेकंडशादी. कॉम, सेकंडसूज़ा.कॉम, डाइवर्सिमेंट्रिमोनी.कॉम जैसी साइटें खासतौर पर दूसरी शादी के लिए बनी हैं।

## किताब से सीखें आर्थिक मजबूती की 5 बातें

### लेखिका बेथ पिंस्कर ने अपनी किताब 'माय मदर्स

### मनी' में बताए जीवन के सबक

अमेरिका की लेखिका बेथ पिंस्कर ने अपनी चर्चित किताब 'माय मदर्स मनी' में अपनी मां के आर्थिक मामलों को संभालने का पूरा अनुभव साझा किया है। इसमें उन्होंने मां के अधिकारों के लिए 20 हजार मील यात्रा की। सैकड़ों घंटे फोन पर बात और ढेर सारी कागजी कार्रवाई की। उनका यह सफर आसान नहीं था। किताब से 5 ऐसी बातें पढ़ें जो भारतीय बुजुर्गों और उनके परिवारों के लिए बेहद उपयोगी हो सकती हैं। दरअसल देश में अभी भी संयुक्त परिवार मजबूत हैं, लेकिन आर्थिक जिम्मेदारी को लेकर बच्चों-बुजुर्गों के बीच स्पष्टता नहीं है। बुजुर्ग अपने अधिकारों की जानकारी जरूर रखें, ताकि आर्थिक नुकसान से बच सकें।

#### 1. अधिकारों को जानिए

जुर्ग मां के लिए बेथ को कई मोर्चे पर लड़ना पड़ा। वे कहती हैं कि बुजुर्गों को अपने अधिकारों की जानकारी होना चाहिए, ताकि आर्थिक नुकसान से बच सकें।

#### 2. पैसों को संभालिए

माता-पिता का पैसा संभालना थकान भरा काम है, लेकिन यह प्यार की वजह से किया जाता है। भारतीय संस्कृति में तो यह और भी पवित्र है। बुजुर्गों की इच्छाओं को सुनिए, और उनकी बात मानिए।

#### 3. आराम का ख्याल रखिए

आखिरी दिनों में बेथ ने मां की आरामदायक सुविधाओं का ध्यान रखा। जैसे बचाने के बजाय बुढ़ापे में बुजुर्गों की गरिमा और आराम का ख्याल रखना चाहिए।

#### 4. पावर ऑफ अटॉर्नी बनवाएं

बेथ ने बीमारी के वक्त पावर ऑफ



लेखिका बेथ पिंस्कर

अटॉर्नी को वसीयत से ज्यादा अहम माना है। 60+ में पावर ऑफ अटॉर्नी बनवा लें, ताकि बैंक, प्रॉपर्टी, मेडिकल फैसले आसानी से लिए जा सकें।

#### 5. पहले बातचीत कर लें

प्रॉपर्टी, बैंक, कागजात को लेकर कई अड़चने आएंगी, लेकिन पहले प्यार व बातचीत हो तो प्रॉपर्टी आदि पर उत्तराधिकार को लेकर परिवार में झगड़े नहीं होंगे।

## सीखने से बेहतर है सृजन करना - जूलियस सीजर

जूलियस सीजर प्राचीन रोम के महान सेनापति, कुशल लेखक, प्रभावशाली राजनेता और एक शक्तिशाली शासक थे। उन्होंने रोमन इतिहास में एक विशेष स्थान प्राप्त किया।

1. प्रशिक्षण के बिना उनमें ज्ञान की कमी थी, ज्ञान के बिना उनमें आत्मविश्वास की कमी थी, आत्मविश्वास के बिना उन्हें विजय नहीं मिल सकती थी।

2. यदि आपको कानून तोड़ना ही पड़े, तो सत्ता प्राप्त करने के लिए तोड़ें; अन्य सभी परिस्थितियों में उसका पालन करें।

3. अंततः, दूसरों की आपके बारे में जो धारणा होती है, इंसान वैसा ही बन जाता है।

4. अनुभव सभी चीजों का सबसे बड़ा शिक्षक है।

5. सामान्यतः लोग उसी बात पर जल्दी विश्वास करते हैं, जिसे वे

सच मानना चाहते हैं।

6. अक्सर जो चीज आंखों से ओझल होती है, वह लोगों के मन को उससे अधिक विचलित करती है जिसे वे सामने देखते हैं।

7. सीखने से बेहतर है सृजन करना, सृजन ही जीवन का सार है।

8. ऐसे लोग आसानी से मिल जाते हैं जो मरने के लिए तैयार हैं, लेकिन ऐसे बहुत कम मिलते हैं जो धैर्यपूर्वक पीड़ा सह सकें।

# जब आपको काम करने का मौका मिले तो पूरा फायदा उठाएं और हर नई बात सीखें - टॉम क्रूज

एक्टर की क्लासिक 'टॉप गन' फिर रिलीज हुई है और कमाई के रिकॉर्ड बना रही है। टॉम के जीवन की खास बातें, उन्हीं की जुबानी...

जब लोग मुझसे पूछते हैं कि मैं अपने किरदार कैसे बनाता हूँ, तो यही जवाब है कि इसका कोई एक तरीका नहीं है। कई बार पहले फिल्म चुनता हूँ, फिर उसके अंदर किरदार बनाता हूँ। कई बार पहले से कोई स्किल सीखने लगता हूँ, क्योंकि पता होता है कि एक दिन उसे किसी फिल्म में इस्तेमाल करूंगा। मैंने एयरप्लेन उड़ाना सीखा, क्योंकि मुझे महसूस हो रहा था कि यह काम आएगा। बाद में वही स्किल मैंने 'अमेरिकन मेड' में इस्तेमाल की। हेलिकॉप्टर उड़ाना सीखा, डांस सीखा, गाना सीखा, कॉमेडी स्टडी की...क्योंकि मैं चाहता हूँ कि जब किरदार आए, तो मैं तैयार रहूँ।

अगर आप तैयार हैं तो राह आसान हो जाती है। 'मैग्नोलिया' के दौरान मैंने निर्देशक पॉल थॉमस एंडरसन से कहा किरदार की बातें करने से कुछ नहीं होगा, मैं आपको दिखाता हूँ। मैंने अपने स्क्रीनिंग रूम में लाइट लगाई, म्यूजिक सेट किया, स्टेज बनाया और किरदार बनकर पूरा मोनोलॉग सुनाया। यही रोल बाद में फिल्म में गया।

शुरुआती दिनों में मैं बहुत भोला था। 'टैप्स' की शूटिंग चल रही थी। मुझे कहा गया कि अपना किरदार खुद बनाओ। मैं इतना सीरियस हो गया कि अगली सुबह चुपचाप सैलून गया और सिर मुंडवा लिया। सेट पर पहुंचा, टोपी उतारी, तो निर्देशक हैरॉल्ड बेकर चिल्ला पड़े- ये क्या किया तुमने। मैंने कहा- आपने कहा था किरदार खुद बनाओ... फिर उन्होंने मुझे बैठाकर समझाया कि बेटा, मैं डायरेक्टर हूँ...पहले पूछना पड़ता है! उस दिन मुझे समझ आया कि एक्टिंग सिर्फ जुनून नहीं, टीमवर्क भी है।

'मिशन इम्पॉसिबल' बनाते समय मैं सही निर्देशक ढूंढ रहा था। पहले सिडनी पॉलक को मनाने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने मना कर दिया। मैं निराश था। स्टीवन स्पीलबर्ग मेरे घर से थोड़ी दूर ही रहते थे।



अगली रात मैं उनके घर डिनर पर गया। वहां ब्रायन पाल्मा भी थे। हम फिल्मों की बात कर रहे थे और इस दौरान मुझे महसूस हुआ...यही सही इंसान है। मैं उस रात घर गया, उनकी फिल्में निकालीं और लगभग 24 घंटे तक लगातार उनकी फिल्में देखता रहा। फिर फोन करके स्पीलबर्ग से कहा, 'मैं ब्रायन डी पाल्मा को यह फिल्म ऑफर करना चाहता हूँ।' मैंने जान लिया था कि उन्हें सस्पेंस बनाना आता है और जब सस्पेंस सही बन जाए तब उसमें एक्शन, ड्रामा और ह्यूमर अपने आप फिट हो जाते हैं। मेरे लिए एक्टिंग सिर्फ कैमरे के सामने खड़े होने का काम नहीं है। मैं हर किरदार को पहले अपने अंदर बनाता हूँ...फिर दुनिया उसे स्क्रीन पर देखती है। जब भी आपको काम करने का मौका मिले तो पूरा फायदा उठाएं और हर नई बात सीखें।

**सबसे पहले सहज और रिलैक्स रहना सीखें**  
सबसे जरूरी बात अपने काम में सहज और रिलैक्स रहना है। जिंदगी में भी ऐसा होना चाहिए। हर बात को जरूरत से ज्यादा गंभीर न बनाएं। जब आप हल्के मन से काम करते हैं, तब खुलकर जी पाते हैं। फिर आपको 'एक्टिंग' करने की जरूरत नहीं पड़ती।

# बर्नआउट से जूझते समय नेतृत्व से जुड़ी इन चार बातों पर ध्यान देना जरूरी है

कार्यस्थल का तनाव अमेरिका की अर्थव्यवस्था को हर साल कई अरब डॉलर का नुकसान पहुंचाता है। ये अनुपस्थिति, उत्पादकता में गिरावट और कानूनी व चिकित्सा खर्चों के कारण होता है। कई अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि तनाव और बर्नआउट कर्मचारियों के नौकरी छोड़ने, चोट और नशे के दुरुपयोग के प्रमुख कारण हैं। यह समस्या सबसे आकर्षक और प्रतिष्ठित कार्यस्थलों में भी मौजूद होती है और आमतौर पर इसका मुख्य कारण जो होता है, वह है खराब नेतृत्व। बर्नआउट से निपटने के लिए संस्थानों को नेतृत्व से जुड़ी इन चार सबसे महत्वपूर्ण बातों पर बहुत ध्यान देना चाहिए...

## 1. रोकथाम से बेहतर इलाज नहीं:

लीडर्स का प्रदर्शन, जिसमें कर्मचारियों को तनाव देने



जब खराब व्यवहार शीर्ष स्तर से आता है, तो यह कंपनी की संस्कृति को वायरस की तरह प्रदूषित कर सकता है। संस्थान इस आम गलती से बच सकते हैं यदि वे केवल लीडर्स की ताकत पर नहीं, उनकी संभावित कमजोरियों पर भी ध्यान दें। उनकी अत्यधिक प्रवृत्तियां क्या हैं? क्या उनमें कोई डार्क-साइड लक्षण हैं?



## 3. सहनशीलता खराब नेतृत्व के प्रभाव को छिपा सकती है:

सहनशीलता कर्मचारियों को खराब मैनेजर्स को सहने में सक्षम बना देती है। यदि आप अधिकतर ऐसे लोगों की भर्ती करते हैं, जो स्वभाव से बेहद खुश रहते हैं और सकारात्मक रहते हैं, बजाय विश्लेषणात्मक और ईमानदार लोगों के, तो आपके लिए नेतृत्व से जुड़ी समस्याओं को पहचानना काफी कठिन हो सकता है।

## 4. 'बोरिंग' अक्सर बेहतर होता है:

अनिश्चितता तनाव का एक सामान्य कारण है। इसलिए साधारण और स्थिर मैनेजर, उन लोगों की तुलना में अपनी टीम को कम तनाव देते हैं जो बहुत दिखावटी, अजीब या अत्यधिक करिश्माई होते हैं। विशेषकर यदि वे अचानक गुस्सा करने वाले और अप्रत्याशित हों। इंटरव्यू पर पूरी तरह निर्भर रहने के बजाय, उम्मीदवार के पिछले रिकॉर्ड और रेफरेंस की जांच करें ताकि उनकी नेतृत्व शैली और चरित्र का सही अंदाजा लगाया जा सके।

की उनकी प्रवृत्ति भी शामिल है, अक्सर विज्ञान-आधारित मूल्यांकन और डेटा से पहले से ही अनुमानित किया जा सकता है। उम्मीदवारों की जांच करते समय उनके संभावित गुणों पर ध्यान देना चाहिए। इन सभी बातों पर ध्यान दें- क्या उनके पास सही विशेषज्ञता है? क्या वे जिज्ञासु, बुद्धिमान और तेज सीखने वाले हैं? सबसे बढ़कर, क्या उनमें सहानुभूति और ईमानदारी है?

## 2. टॉक्सिक लीडर्स को हटाना लाभदायक हो सकता है:

# व्यापार मार्गों के जरिए दक्षिण में हुआ धर्म और संस्कृति का प्रसार



**आंध्र प्रदेश के विजयवाड़ा के पास स्थित उंडवल्ली गुफा**

तेलंगाना और आंध्र प्रदेश की सांस्कृतिक भिन्नताओं के साथ यह भी जाना कि किस प्रकार जैन और बौद्ध साधु आर्य संस्कृति को दक्षिण भारत तक लेकर आए। बौद्ध और जैन साधु समुद्रतटों और नदीतटों के मार्ग से होते दक्षिण भारत पहुंचे थे। वे अपने साथ आत्मत्याग, तप और उपवास जैसे विचार लेकर आए। ये विचार उस समय प्रचलित समृद्धि और उर्वरता केंद्रित मान्यताओं से अलग थे। इन नए विचारों ने संयम और संतोष को भी महत्व दिया। इस प्रकार, वे युद्ध तथा सुख और सत्ता प्राप्त करने के विचारों के विरुद्ध थे। इसलिए ये विचार स्थिरता के इच्छुक व्यापारियों के बीच लोकप्रिय हुए, जिन्होंने 2,000 वर्ष पहले 'कपास महामार्ग' स्थापित किए थे। इन महामार्गों के दोनों ओर चट्टानों से उकेरे गए कई बौद्ध तथा जैन तीर्थस्थल हैं। पश्चिमी समुद्रतट की ओर महाराष्ट्र में कृष्णा और गोदावरी नदियों के उद्गम क्षेत्र के पास भाजा, कार्ला, अजंता और एलोरा की गुफाएं हैं। पूर्वी समुद्रतट की ओर इन्हीं नदियों के नदीमुख भूमि के निकट, आंध्र प्रदेश में उंडवल्ली, बोधिकोंडा और घनिकोंडा गुफाएं पाई जाती हैं। उंडवल्ली की गुफाएं विजयवाड़ा के निकट स्थित हैं। 1500 वर्ष पुरानी ये गुफाएं एक अखंड चट्टान से बनी हैं। चार मंजिलों का यह गुफा परिसर विष्णु की अनंत

पद्मनाभ की पांच मीटर लंबी लेटी हुई मूर्ति के लिए जाना जाता है। इस क्षेत्र की सबसे प्राचीन और उत्कृष्ट बौद्ध कलाकृतियां नागार्जुनकोंडा में निर्मित हुईं, जहां स्तूपों के साथ जातक कथाओं के दृश्य भी उकेरे गए। इन्हें लगभग 2,000 वर्ष पहले इक्ष्वाकु राजाओं ने सातवाहन काल में बनवाया था। जहां ये राजा वैदिक अनुष्ठानों और ब्राह्मणों का समर्थन करते थे, वहीं व्यापारियों ने बौद्ध गुफाओं, स्तूपों और विहारों का निर्माण करवाया।

यह माना जाता है कि बौद्ध धर्म की दो महत्वपूर्ण हस्तियां तेलंगाना-आंध्र क्षेत्र

से जुड़ी थीं: लगभग 250 ईस्वी में जीवित रहे नागार्जुन और लगभग 500 ईस्वी में जीवित रहे बुद्धघोष। नागार्जुन ने उत्तर भारत की यात्रा कर महायान बौद्ध धर्म के शून्यवाद का प्रसार किया। दूसरी ओर, बुद्धघोष श्रीलंका गए और पाली भाषा में लिखे प्राचीन थेरवाद बौद्ध धर्म के ग्रंथों को पुनर्जीवित किया।

'तेलंगाना' नाम को 'त्रि लिंग' से भी आया माना जाता है, जो तीन प्रमुख शिव मंदिरों की ओर संकेत करता है: वर्तमान तेलंगाना का कालेश्वरम, रायलसीमा का श्रीशैलम और आंध्र प्रदेश के समुद्रतटीय क्षेत्र का भीमेश्वरम। यह इस क्षेत्र में हिंदू धर्म के उदय और विस्तार का संकेतक माना जाता है।

उत्तर भारत के गुप्त राजाओं और दक्षिण भारत के वाकाटक राजाओं के बीच वैवाहिक संबंध स्थापित होने के बाद लगभग 500 ईस्वी से उत्तर भारत में हिंदू कलाकृतियां अधिक दिखाई देने लगीं। लगभग 1300 वर्ष पहले दक्षिण भारत में भी हिंदू कलात्मक अभिव्यक्तियों का तेजी से विस्तार हुआ। आंध्र प्रदेश की अक्कन्ना-मदन्ना, भैरवकोणा और मोगलराजपुरम गुफाओं में शिव, नटराज और गणेश की प्रतिमाओं के साथ कृष्ण के जीवन प्रसंग भी चित्रित मिलते हैं।

यह इस बात का संकेत था कि प्राचीन वैदिक हिंदू धर्म धीरे-धीरे पुराण आधारित हिंदू धर्म का रूप ले रहा था। इस नए स्वरूप ने क्षेत्रीय देवी-देवताओं को भी अपने भीतर समाहित किया। ब्राह्मणों ने स्थानीय देवताओं को देवत्व प्रदान किया, जिन्हें वैभव और सत्ता दोनों प्रिय थे। इसके विपरीत, बौद्ध और जैन परंपराओं ने संयम को बनाए रखते हुए इन क्षेत्रीय देवताओं को बुद्ध या तीर्थंकरों के सेवक के रूप में प्रस्तुत किया। इसी कारण ब्राह्मण समुदाय स्थानीय नायकों और शासकों के बीच अधिक लोकप्रिय हुआ। इन नायकों ने ब्राह्मणों को 'देवभोग' नामक भूमि अनुदान दिए, जिन पर देवताओं के लिए चावल उगाया जाता था। इस भूमि से उत्पन्न संपत्ति ने आगे चलकर भव्य हिंदू मंदिरों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। हम पाते हैं कि 1000 ईस्वी तक दक्षिण भारत में धीरे-धीरे बौद्ध और जैन धर्म का क्षय होने लगा, जबकि शैववाद और वैष्णववाद का प्रभाव बढ़ता गया। 'मेरे सिर पर रखे, केशों से बंधे लिंग की मैं प्रेमपूर्वक आराधना करता हूँ', यह पंक्ति तेलुगु लिपि में तेलंगाना के महबूबाबाद जिले स्थित अगस्तिस्वरस्वामी मंदिर परिसर में ग्रेनाइट पत्थर पर



तेलंगाना के महबूबाबाद स्थित अगस्तिस्वरस्वामी मंदिर

से बांधने की परंपरा की जड़ें भी यहीं से जुड़ी हैं। लिंगायत आंदोलन की तरह तेलुगु भाषी क्षेत्र में जन्मे लामुदिगलम नामक शैव पंथ ने भी जाति आधारित पदानुक्रमों और सामाजिक सीमाओं को अस्वीकार किया। परिणामस्वरूप, उन्होंने मंदिरों में होने वाली शिव पूजा को नकारते हुए देवत्व से सीधे जुड़ने का प्रयास किया। साथ ही उन्होंने जैन धर्म को भी अस्वीकार किया, जो जीवात्मा के अस्तित्व को स्वीकारते हुए भी परमात्मा के अस्तित्व को नकारता था।

इस भक्तिपरक शैववाद में शिव को निराकार और सर्वव्यापी देवत्व के रूप में पूजा गया। इसके विपरीत, राजाओं द्वारा संरक्षित ब्राह्मणवादी शैववाद में शिव की मंदिरों में औपचारिक पूजा होती थी। जैन धर्म भी मुख्य रूप से व्यापारियों के संरक्षण में फलता-फूलता रहा। इन सभी परंपराओं ने बौद्ध धर्म को अस्वीकार किया, क्योंकि वह आत्मा के अस्तित्व को नहीं मानता था।



संपूर्ण तेलुगु भूमि में हिंदू धर्म

अपने सिर पर शिवलिंग रखे पुरुष की प्रतिमा के ऊपर उकेरी गई है। 12वीं सदी की यह पंक्ति बताती है कि काकतीय काल में शैववाद व्यापक रूप से प्रचलित था। कर्नाटक के संत बसवन्ना ने भी गले में आत्मलिंग

# माता-पिता से क्यों बढ़ रही हैं बच्चों की दूरियां



माता-पिता कहते हैं, 'रोहित से पूछना था कि इतनी देर हो गई, कहां हो?' लेकिन उसने फोन ही नहीं उठाया। वह घर से कब बाइक लेकर निकल गया, पता ही नहीं चला!

'सुबह उठकर देखा तो क्षमा अपने कमरे में नहीं थी। जब वापस आई तो सीधे कमरे में चली गई। बहुत पूछने पर भी कोई जवाब नहीं मिला कि चुपके से गाड़ी निकालकर कहां जाती है। पूछने, डांटने के बाद भी कोई भरोसेमंद जवाब नहीं मिला।'

'आजकल के किशोर लड़के-लड़कियां बात करना, बताना, पूछना तो दूर, बाहर जाते समय सूचित करना भी ज़रूरी नहीं समझते। इतनी जिम्मेदारी तो इस उम्र तक होनी ही चाहिए ना?'

अब बच्चों का पक्ष भी सुनते हैं

क्या बताएं, मम्मी-पापा हमें समझते ही नहीं।

हमारी हर चीज में आलोचना करते हैं।

डांटेंगे या बताने पर मना ही करेंगे, तो क्यों बताएं?

हमें सब पता है क्या सही है, क्या गलत?

हमें सुनना ही नहीं है उनका लेक्चर।

संवादहीनता का जिम्मेदार कौन?

**कुछ तथ्य के आधार पर इस मुद्दे को समझते हैं-**

किशोरावस्था में भी मस्तिष्क का विकास हो रहा होता है, विशेष रूप से प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (तर्क क्षमता और आवेग नियंत्रण के लिए जिम्मेदार) का। यह वजह हो सकती है भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देने की या मम्मी-पापा का दृष्टिकोण न समझने की।

बार-बार रोकने-टोकने से वे परेशान हो जाते हैं और दूरी बनाते हैं। दूसरों से जब तुलना करते हैं, उन्हें लगता है कि दूसरे बच्चे ज़्यादा खुश हैं, उनके माता-पिता बेहतर हैं और हर चीज में व्यवधान नहीं डालते। इसीलिए वे

सहयोगात्मक व्यवहार से विपरीत दिशा में चलने लगते हैं। सोशल मीडिया का प्रयोग भी बच्चों में भ्रम पैदा करता है, जिससे वे अपने कठिन/दुखी जीवन के लिए माता-पिता पर दोषारोपण करने लगते हैं।

बच्चे स्वतंत्रता चाहते हैं, अधिक नियंत्रण को वे सही नहीं समझते। उन्हें पता है कि उनके लिए हर चीज आसानी से उपलब्ध है, इसलिए वे इस सुविधा के दायरे से बाहर नहीं निकलते।

**अभिभावक अपने व्यवहार पर भी गौर करें**

बच्चों से सभ्य व्यवहार की उम्मीद करते हैं, पर स्वयं कठोर भाषा या क्रोध दिखाते हैं।

'सच बोलना चाहिए' यह उम्मीद रखते हैं, पर स्वयं उनके सामने ही फोन पर सहकर्मियों, मित्र या परिवार से झूठ बोलते हैं। अत्यधिक नियम, सिर्फ बच्चों के लिए बनाए हैं, स्वयं इसका उल्टा करते हैं।

समय पर घर आने या बोलकर जाने की हिदायत देते हैं। परंतु स्वयं बच्चों या जीवनसाथी को सूचित तक नहीं करते। दूसरों व बड़ों की इज़्ज़त या किसी के बारे में बुरा न कहने की सीख देते हैं, परंतु माता-पिता आपस में दूसरों की बुराई करते हैं। बच्चों से उम्मीद करते हैं कि वे हर बात साझा करें, लेकिन स्वयं न तो अपनी बातें साझा करते हैं और न ही उनकी बात पूरी सुनते हैं, हर बार बीच में टोककर केवल अपनी बात रखते हैं।

शोधों के अनुसार, बच्चे जैसा देखते हैं, वैसा ही सीखते हैं।

माता-पिता से बेहतर आदर्श बच्चों के लिए कोई नहीं होता।

इसलिए उन्हें सतर्क और सजग होना पड़ेगा कि क्या वे अपनी जिंदगी में वह सब कर रहे हैं, जो वे बच्चे में देखना चाहते हैं? अभिभावक, बच्चों के मन को भी जानें

बच्चों को ध्यान से सुनें, दोष न निकालें। उनको बोलने दें, तभी वे अपनी सारी बातें आपसे साझा करना सीखेंगे।

किशोरावस्था की भावनात्मक ज़रूरतों को समझें, जैसे- गोपनीयता, आत्म-सम्मान, स्वयं को स्थापित करना आदि। कुछ समाधान देने से पहले उनकी भावनाओं को समझें।

'तुम अपनी बातें कभी नहीं बताते' कहने के बजाय कहें कि 'मैं बहुत परेशान और चिंतित हो जाता/जाती हूँ, जब तुम्हारी देर तक सूचना नहीं मिलती।'

बच्चों के साथ घूमने जाएं, बाहर कुछ नया खाएं, खेलें या उनकी दिलचस्पी की गतिविधियों में शामिल होने की कोशिश करें।

# शॉपिंग बैग उठाने के लिए किराए पर मिलेगा असिस्टेंट

## हैंड्स फ्री शॉपिंग; आधे घंटे का किराया 79, 1 घंटे का 119



वाले बाजार में थके हुए खरीदार का शॉपिंग बैग भी बिजनेस आइडिया दे सकता है।

दुनिया के कुछ देशों में इससे मिलती-जुलती सेवाएं पहले से मौजूद हैं, लेकिन उनका फोकस थोड़ा अलग रहा है। भारत में भी कुछ पर्सनल शॉपर या वीडियो शॉपिंग सेवाएं मौजूद हैं। उदाहरण के लिए शॉपिन और ई-स्काउट सर्विसेज जैसे प्लेटफॉर्म ग्राहकों के लिए बाजार से सामान खरीदने, वीडियो कॉल के जरिए शॉपिंग कराने या इंटरनेशनल डिलीवरी जैसी सेवाएं देते हैं।

### छाता, मोबाइल चार्जिंग, फोल्डिंग कुर्सी भी

इस सेवा की शुरुआत सिर्फ बैग उठाने तक सीमित नहीं है। कंपनी बुजुर्गों के लिए पोर्टेबल फोल्डिंग चेयर, बारिश और धूप के लिए छाते, मोबाइल चार्जिंग सपोर्ट, पावर बैंक और बच्चों के लिए स्ट्रोलर जैसी सुविधाएं भी दे रही है। यही वजह है कि यह सर्विस महिलाओं,

अगर शॉपिंग मॉल या व्यस्त बाजारों में आपका भारी भरकम शॉपिंग बैग उठाने या कार तक पहुंचाने के लिए असिस्टेंट मिल जाए तो कैसा रहेगा। दिल्ली के एक स्टार्टअप ने ग्राहकों की इस बड़ी परेशानी को भांपते हुए बिजनेस मॉडल बना लिया है। जैसे फूड डिलीवरी, क्विक कॉमर्स और एप बेस्ड वॉलेट सर्विसेज ने रोजमर्रा की परेशानियों को बिजनेस मॉडल में बदला, उसी तरह कैरीमैन नाम के स्टार्टअप ने भी थकाऊ शॉपिंग को एक नए सर्विस सेक्टर में बदल दिया है। वेबसाइट के अनुसार 30 मिनट का पैकेज 79 रुपए, एक घंटे का 119 और दो घंटे का पैकेज 219 रुपए से शुरू होता है। लंबे समय के पैकेज भी उपलब्ध हैं। फिलहाल ये सेवा दिल्ली तक सीमित है लेकिन बाद में अन्य शहरों में शुरू हो सकती है। यह दिखाता है कि स्टार्टअप की दुनिया में बड़ा आइडिया हमेशा हाई-टेक नहीं होता, कभी-कभी भीड़भाड़

वरिष्ठ नागरिकों, परिवारों और लंबे समय तक खरीदारी करने वाले ग्राहकों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रही है।

### कई अन्य देशों में भी हैं इससे मिलती-जुलती सेवाएं

ब्रिटेन की वी कैरीबैग्स नाम की कंपनी भी ग्राहकों के बैग स्टोर से घर या होटल तक पहुंचा देती है। लेकिन वहां फोकस बैग डिलीवरी पर है। इसी तरह ड्रॉपिंग की हैंड्स फ्री सेवा के तहत यूरोप और यूके के मॉल्स में ग्राहक खरीदारी के बाद सामान छोड़ देते हैं और बाद में डिलीवरी पा लेते हैं। लेकिन कैरीमैन की खास बात यह है कि यह ऑन-ग्राउंड फिजिकल असिस्टेंस दे रहा है।



# बचपन वाले शौक फिर अपना रहे जेन-जी

तनाव से बचने के लिए युवा डायरी लिख रहे, कलरफुल कपड़े भी पसंद कर रहे



अमेरिका के लॉस एंजलिस में रहने वाली पॉडकास्टर लिज प्लैक पिछले कुछ महीनों से परेशान थीं। करीबी दोस्त से रिश्ता टूट गया था, हर दिन फोन खोलते ही तनाव भरी खबरें दिखती और धीरे-धीरे मूड लगातार खराब रहने लगा। फिर उन्होंने कुछ छोटे बदलाव किए।

रात में उन्होंने अपने लिए 'क्यूट पायजामा' पहनना शुरू किया। सुबह खास मग में कॉफी पीने लगीं। रंगीन संप्रिंकल्स डालकर कॉफी सजाने लगीं। उन्हें कभी कहानियां लिखना पसंद था... इसे दोबारा शुरू किया, बिना दिमाग पर जोर डाले वे रोज 20 मिनट कुछ लिखने लगीं... धीरे-धीरे उन्होंने अपने दिन में ऐसी ही छोटी-छोटी ऐसी चीजें जोड़नी शुरू कीं, जो सिर्फ उन्हें खुशी देती थीं। अब यही 'छोटी खुशियों' वाला तरीका नया ट्रेंड बन रहा है। इसे 'व्हिम्सी' कहा जा रहा है।

बिना खुद पर दबाव डाले, ऐसे अपनाएं 'व्हिम्सी' ट्रेंड

व्हिम्सी शब्द का इस्तेमाल अब खास तरह की जीवनशैली के लिए होने लगा है। इसमें हल्कापन, खेल जैसा मजा, अचानक छोटी खुशियां और खुद के लिए समय निकालना शामिल है।

**स्क्रीन से थोड़ी दूरी बनाएं-** इस ट्रेंड में लोग मोबाइल से हटकर छोटे ऑफलाइन शौक अपना रहे हैं। जैसे, डायरी लिखना, मिट्टी के बर्तन बनानाकढ़ाई करना, फोटोग्राफी करना, इत्यादि। इनको जीवनशैली में जोड़ें।

**रोजमर्रा की चीजों को खास बनाएं -** कभी घर लौटते समय लंबा रास्ता चुन लीजिए, कमरे को छोटी-छोटी चीजों से सजाएं या सुबह के रूटीन में कोई नई हॉबी भी जोड़ सकते हैं, यानी साधारण दिन को थोड़ा खास महसूस कराना।

**घर की सजावट को कलरफुल बनाएं -** इसमें लोग मैचिंग और महंगी सजावट से ज्यादा ऐसी चीजें रख रहे हैं जिनसे यादें जुड़ी हों। जैसे, पुराने टिकट, पोस्टकार्ड, छोटी मूर्तियां, हाथ से बनाई चीजें या ट्रैवल से लाई छोटी यादगार वस्तुएं। कमरा सिर्फ शोपीस नहीं, मूड बेहतर करने वाली जगह बन रहा है। हार्वर्ड के मनोचिकित्सक डॉ. नासिर घैमी के मुताबिक सोशल मीडिया पर दिखने वाली कई चीजें बनावटी होती हैं। ऐसे में लोग सरल अनुभवों की तरफ लौट रहे हैं।



# इनडोर और आउटडोर गार्डनिंग के लिए बेस्ट हैं ये मैनेकिन प्लांटर डिज़ाइन



आज के समय में लोग बड़ा बगीचा बनाने की जगह मिनी गार्डन तैयार करते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि अधिकतर लोगों के घर के बाहर या अंदर ज्यादा जगह नहीं होती है। लोग पेड़-पौधों को लगाने के साथ ही इन्हें मेंटेन रखने में भी खास ध्यान देते हैं। कई लोग इसे सजाने के लिए अलग-अलग डिज़ाइन वाले गमले रखते हैं। अगर आप भी अपने घर या बगीचे को वही पुराना बोरिंग लुक देकर थक गई हैं, तो मैनेक्वीन प्लांटर्स बेस्ट ऑप्शन हैं। मैनेक्वीन यानी पुतले, जिनका इस्तेमाल आमतौर पर कपड़ों की दुकानों में होता है, अब लगजरी गार्डनिंग का एक बड़ा हिस्सा बन चुके हैं। ये न केवल

आपके इनडोर और आउटडोर स्पेस को एक मॉडर्न टच देते हैं, बल्कि देखने में कमाल के लगते हैं।

## फ्लोरल गाउन मैनेक्वीन

फ्लोरल गाउन मैनेक्वीन आउटडोर गार्डनिंग के लिए सबसे लोकप्रिय डिज़ाइन है। इसमें एक फुल-साइज मैनेक्वीन के निचले हिस्से को लोहे के जाल या फ्रेम से घेरा जाता है और उस पर मिट्टी भरकर रंग-बिरंगे फूल और बेलें लगाई जाती हैं। जब पौधे बड़े होते हैं,



तो ऐसा लगता है मानो मैनेक्वीन ने फूलों का एक खूबसूरत गाउन पहना हो। यह आपके गार्डन के मुख्य आकर्षण का प्वाइंट बन सकता है।

## हाफ बॉडी इनडोर शोपीस

इनडोर डेकोर के लिए आप मैनेक्वीन के ऊपरी हिस्से (धड़) का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे लिविंग रूम के कोने में या सेंटर टेबल के पास रखा जा सकता है। इसके सिर वाले हिस्से में आप 'स्नेक प्लांट' या 'स्पाइडर प्लांट'

लगा सकते हैं, जो मैनेक्वीन के बालों की तरह दिखते हैं। सफेद या मैटेलिक रंगों के मैनेक्वीन आपके घर को एक गैलरी जैसा आधुनिक अनुभव देते हैं।

## सिटिंग मैनेक्वीन प्लांटर

अगर आपके पास बड़ा आउटडोर स्पेस या बालकनी है, तो बैठने वाली मुद्रा वाले मैनेक्वीन का इस्तेमाल करें। इन्हें गार्डन की बेंच या दीवार के कोने पर बिठाया जा सकता है। इनके हाथों में छोटे गमले या इनकी गोद में लटकने वाले पौधे लगाने से एक बहुत ही रिलैक्स्ड और आर्टिस्टिक वाइब मिलती है।

# जीवन-संध्या



स्नेहा सिंह

घर के बाहर खड़ी शारदा ने कहा, अरे दरवाजा खोलिए।

“क्यों? आप कौन, आपको किससे मिलना है?” सुहास ने किताब बंद की, चश्मा उतारा और खड़े हो गए।

“ऐसा क्यों कह रहे हो? बाजार से पैदल आते हुए थक गई हूँ और प्यास भी लगी है। जल्दी दरवाजा खोलो।” “लेकिन आप हैं कौन? इस तरह किसी के घर में घुसने की कोशिश कर रही हैं।” सुहास दरवाजे के पास आकर उत्सुकता और आश्चर्य से देखने लगे।

“क्या मजाक कर रहे हो? मैं तुम्हारी पत्नी शारदा।” वह अंदर घुसने की कोशिश करने लगी।

“माफ़ कीजिए मैडमजी, आपको कोई गलतफहमी हुई है। आप मेरी पत्नी कैसे हो सकती हैं? मैं तो आपको पहचानता भी नहीं।” दोनों की बहस सुनकर आसपास के लोग इकट्ठा हो गए। पड़ोसन हसुमती ने पूछा, “क्या हुआ सुहास?”

“देखो न काकी, यह कब से नाटक कर रही हैं। कह रही हैं यह मेरी पत्नी हैं।”

“अरे सुहास, यह शारदा ही तो है, तुम्हारी पत्नी। हम पच्चीस साल से इन्हें देख रहे हैं।”

“काकी आजकल लुटेरी दुल्हनों के गिरोह बहुत सक्रिय हैं। ठीक से देख लो।

सुहास को काफी समझा-बुझा कर किसी तयह शारदा अंदर घुसी। गुस्से में वह पूरे घर की तलाशी लेने लगी।

“कहां है वह औरत?”

“वहीं है, सामने।” सुहास ने दीवार की ओर इशारा किया।

“वहां तो आईना है।”

“हां, उसी में तो है।”

शारदा ने देखा, आईने में वही थी।

सब लोग हँस पड़े।

“यह तुम्हारा मजाक किसी दिन मुझे पागल कर देगा। शारदा थककर सोफे पर बैठ गई, “मेरी तो जान ही निकल गई थी।” कितने खुशहाल दिन थे।

याद कर के सुहास उदास हो गए। जब तक वह थीं, उनकी कीमत समझ में नहीं आई। अचानक छोड़ कर चली गईं और जीवन खाली हो गया। पांच साल में सब बदल गया। दिन तो किसी तरह हंसी-ठट्टा, मंदिर, बगीचे में निकल जाता, पर रात, रात सूनी हो जाती। कभी शादी का एल्बम देखते, कभी रसोई में यूँ ही चक्कर लगाते। दीवार पर लगी

उनकी तस्वीर को देर तक निहारते रहते। अब इच्छाएं भी मानो मर चुकी थीं।

“पापा।” एक दिन सुनंदा ने आकर कहा, “आप कैसे हो?” “सब ठीक है, तुम बताओ?”

“पापा, आप हमारे साथ चलिए। इस तरह अकेले मत रहिए।” “बेटा, हमारे यहां बेटे के घर का पानी भी नहीं पीते।” “अगर बेटे को पिता की संपत्ति में अधिकार है, तो सेवा का कर्तव्य क्यों नहीं?”

सुहास चुप रहे। तब सुनंदा बोली, “एक शर्त है। आप को ‘जीवन संध्या’ संस्था में चलना होगा, जहां जीवनसाथी



चुनने का अवसर मिलता है।”

बहुत समझाने के बाद सुहास तैयार हुए। टाउनहाल में कार्यक्रम था। वहां एक गरिमामयी महिला बैठी थीं सुभद्रा। बातचीत में दोनों को लगा जैसे पुराने जीवनसाथी फिर मिल गए हों। सुहास ने कहा, “अगर मैं आपको शारदा कहूँ तो?” “और मैं आपको शुभ कहूँ तो?”

दोनों मुस्करा दिए।

जीवन बदल गया। दोनों साथ घूमते, यात्रा करते, हंसते-जीते। हरिद्वार यात्रा में गंगा स्नान के समय सुभद्रा का पैर फिसला और वह तेज धारा में बह गईं। लोग चिल्लाने लगे। सुबकते हुए सुहास जड़ हो गए।

फिर अचानक चिल्लाए, “शारदा, पहले भी मुझे छोड़कर चली गई थी। आज नहीं जाने दूंगा।

और वह भी गंगा में कूद पड़े।

घर में उनकी बड़ी तस्वीर के साथ शारदा और सुभद्रा, तीनों के फोटो सजे थे।

सुनंदा रो रही थी, “बेटे के घर का पानी नहीं पीना था, इसलिए...।”

यह कहते हुए उसकी आवाज भर्रा गई। पति उसे संभाल रहा था।

## कूलर की बदबू कैसे दूर करें?

ज ब की प्लास्टिक के बर्तन में स्मेल बैट जाती है। इसीलिए सेंधा नमक रखने के लिए कांच या सिरेमिक की कटोरियां रखने के लिए ही कहा जाता है।

सेंधा नमक में मिला सकती हैं ये भी एक चीज

अगर कमरे को हल्की खुशबू देना चाहती हैं, तो सेंधा नमक में 2 से 3 बूंद नींबू या लैवेंडर ऑयल भी डाल सकती हैं। इससे कमरे में फ्रेशनेस बनी रहेगी। हालांकि, ध्यान रहे कि बहुत ज्यादा ऑयल न डालें।



इन दिनों भीषण गर्मी का प्रकोप जारी है। जैसे ही गर्मी शुरू होती है तो लोगों के घरों में एसी और कूलर चलने शुरू हो जाते हैं। हालांकि, हर किसी के पास एसी नहीं होती है। ऐसे में कूलर ही एकमात्र सहारा होता है, लेकिन कई बार लोगों की शिकायत होती है कि कूलर चलाते ही कमरे में सीलन की बदबू आने लगती है। इससे कमरे में बैठने का मन नहीं करता है। दरअसल कूलर में लगातार पानी रहने, गीले घास और बंद कमरे की वजह से नमी बढ़ने लगती है, जिससे बदबू आने लगती है।

गर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आप एक कमाल की ट्रिक इस्तेमाल कर सकती हैं। जी हां, दरअसल, सदियों से ये ट्रिक एक रूम फ्रेशनेर की तरह काम कर रही है। इसके लिए आपको ज्यादा खर्च करने की जरूरत भी नहीं है। बस 10 रुपये में आपका कमरा सुगंधित हो उठेगा। आइए इस ट्रिक के बारे में जानते हैं-

कांच की कटोरी में रखें सेंधा नमक

अगर कमरे में कूलर की वजह से सीलन जैसी बदबू आ रही है, तो आप एक कांच की कटोरी में मोटा सेंधा नमक भरकर रख सकती हैं। इस कटोरी को आप कूलर के पास या कमरे के किसी कोने में रख दें। ऐसा माना जाता है कि सेंधा नमक हवा की नमी को अपनी तरफ खींच लेती है जिससे बदबू कम हो सकती है।

कांच की कटोरी ही क्यों?

बहुत कम लोग जानते हैं कि कांच की कटोरी नमी और बदबू को बेहतर तरीके से संभालने का काम करती है।

इन बातों का रखें ध्यान

कूलर की सफाई करती रहें

कूलर का पानी बदलती रहें

घास साफ करें

टंकी धोएं

फैन और जाली साफ करें



कमरे को पूरी तरह बंद करके कूलर न चलाएं  
कमरे में धूप और हवा भी आने दें

इन बातों का रखें ध्यान

कूलर की सफाई करती रहें

कूलर का पानी बदलती रहें

घास साफ करें

टंकी धोएं

फैन और जाली साफ करें

कमरे को पूरी तरह बंद करके कूलर न चलाएं  
कमरे में धूप और हवा भी आने दें

# हैदराबाद के पास श्रीशैलम हिल स्टेशन



श्रीशैलम हिल स्टेशन

अगर आप या आपके परिवार में कोई तीर्थ यात्रा पर जाना चाहता है और एक ही समय में पहाड़ियों की सुंदरता का भी आनंद लेना चाहते हैं, तो श्रीशैलम आपके लिए सही जगह है। इस्ता-कामेश्वरी मंदिर यहां एक पवित्र तीर्थस्थल है और जंगलों से होते हुए काफी एडवेंचरस रुट से होकर यहां तक पहुंचना पड़ता है। कृष्णा नदी के तट पर स्थित, इस जगह में एक वन्यजीव अभयारण्य और आपके देखने के लिए एक बांध भी है। यह हैदराबाद में कुछ साहसिक खेलों का आनंद लेने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है। हैदराबाद से इस हिल स्टेशन की दूरी करीबन 212 किमी है। यहां के प्रमुख आकर्षणों में श्री भ्रामराम्बा मल्लिकराज, श्रीशैलम जलाशय, अक्कमहादेवी गुफाएं शामिल हैं।

## लाम्बासिंगी हिल्स

'आंध्र प्रदेश का कश्मीर' कहे जाने वाला लाम्बासिंगी समुद्र तल से 1025 मीटर की ऊंचाई पर समृद्ध जंगलों वाली अरक्कू घाटी में चिंतापल्ली मंडल में बसा एक विचित्र गांव है। ये खूबसूरत गांव



लाम्बासिंगी हिल्स

अपनी राजसी पहाड़ियों, सेब के बागों और आसपास की घाटियों के मनोरम दृश्यों के लिए जाना जाता है। इस गांव को कोरा बयालू के रूप में भी जाना जाता है, साथ ही ये गांव पूरे दक्षिण भारत में एकमात्र ऐसी जगह है, जहां तापमान के गिरते ही बर्फबारी देखने को मिल जाती है। अगर आप सर्द भरी जगह, बर्फबारी, धुंध, रंगीन बगीचों ओरा प्राकृतिक खूबसूरती की तलाश में हैं तो ये जगह आपके लिए एकदम सही है। हैदराबाद से लाम्बासिंगी की दूरी 571 किमी है।

## साहसिक हिल स्टेशन दांदेली

दांदेली हैदराबाद के पास साहसिक हिल स्टेशनों में से एक है। पश्चिमी घाट में दांदेली अपनी विविध संस्कृति और हरे भरे वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। इस जगह



दांदेली

पर न सिर्फ साल के अलग-अलग मौसम की वजह से खूबसूरती बरकरार रहती है, बल्कि ये जगह एडवेंचर प्रेमियों के लिए भी उपयुक्त है। यहां गर्मियों के दौरान सबसे ज्यादा

लोकप्रिय रिवर राफ्टिंग रहती है और ठंड के महीनों में ट्रेकिंग और साइकिलिंग की जाती है। दांदेली वन्यजीव अभयारण्य इसके बेहद ही निकट है और प्रवासी पक्षियों के लिए पसंदीदा जगह है। हैदराबाद से दांदेली की दूरी 595 किमी है।

# घर में बनाएं नेचुरल कूलिंग क्रीम



**शहनाज हुसैन**

गर्मियों के मौसम में सेहत के साथ साथ त्वचा की देखभाल भी काफी जरूरी होती है / चिलचिलाती गर्मी, पसीना और धूल मिट्टी से त्वचा नीरस और बेजान हो जाती है और कुछ लोगों को जलन भी महसूस होने लगती है / ऐसे में लोग महंगे सैलूनों और नामी कम्पनियों के उत्पादों पर ज्यादा भरोसा करते हैं जोकि जेब पर भारी पड़ते हैं और कई बार कोई ज्यादा फायदा भी नहीं मिलता जिससे उल्टा निराशा ही हाथ लगती है / आप चाहें तो घर में रखी प्रकृतिक चीजों से ही काफी सस्ती और असरदार क्रीम तैयार कर सकते हैं / यह चेहरे की त्वचा को कूल करेगी और आपको ताजगी का अहसास भी दिलाएगी //नेचुरल कूलिंग क्रीम तैयार करने के लिए कांच की कटोरी में एक चमच्च एलोवेरा जेल, एक चमच्च गुलाब जल और एक चमच्च खीरे के रस को एक चम्मच की मदद से तब तक अच्छे से मिक्स करें जब तक कि यह एक हल्की और मुलायम क्रीम जैसा न दिखने लगे. जैसे ही इसका टेक्सचर क्रीमी हो जाए, समझ लीजिए आपकी होममेड कूलिंग क्रीम तैयार है. / इस क्रीम को फ्रिज में रख लें / इस क्रीम को आप सीधे चेहरे और त्वचा के खुले हिस्से पर लगा सकते हैं और लगाने के कुछ देर बाद ताजे ठण्डे पानी से धो डालिये / गर्मियों के मौसम में यह बेहतरीन क्रीम है /इस क्रीम को आप रात और दिन दोनों समय लगा सकती हैं / रात या दिन में लगाने से पहले चेहरे को साफ पानी से जरूर धो लें ताकि चेहरे पर जमा धूल, मिट्टी और प्रदूषण को हटाया जा सके अन्यथा यह क्रीम ज्यादा प्रभावी नहीं होगी /चेहरे को साफ करने के बाद इस क्रीम को हल्के हाथों से आहिस्ता आहिस्ता लगाएं और इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें और जब आप महसूस करें तब आप चेहरा धो सकते हैं / इस क्रीम को आप सुबह और रात में दो बार इस्तेमाल कर सकते हैं / इसके नियमित उपयोग से चेहरे को ठंडक मिलेगी और चेहरे पर ताजगी का अहसास होगा /इस क्रीम को दो तीन दिन के अन्दर ही उपयोग कर लें क्योंकि इसमें कोई प्रिजर्वेटिव का इस्तेमाल नहीं होता है, /

**कांच की कटोरी में 2 चमच्च एलो वेरा जेल**, एक चमच्च

कैस्टर ऑयल और 2 विटामिन ई कैप्सूल मिला लें / इन तीनों चीजों को अच्छे से मिला लें जब सफेद रंग की क्रीमी रंगत की क्रीम बन जाये / रात को सोते समय इस क्रीम को चेहरे पर आहिस्ता आहिस्ता से इस तरह लगाएं की क्रीम चेहरे पर पूरी तरह से अवसॉब हो जाये /इसे आप रोजाना लगा सकते हैं और कुछ ही दिनों में अन्तर नजर आना शुरू हो जायेगा / कांच के कटोरे 3 चमच्च एलोवेरा जेल लेकर इसमें एक चमच्च खीरे का रस मिलाने के बाद एक छोटा चमच्च बादाम तेल डालकर अच्छी तरह ब्लेंड कर लें / इस मिश्रण में 2 बूंदे पुदीने का तेल डालें / कूलिंग इफेक्ट के लिए आप इसमें पुदीने का तेल डाल सकते हैं / इस मिश्रण से बनी क्रीम को फ्रिज में लगा लें / इस क्रीम को नहाने के बाद या धूप से



आने के बाद चेहरे और शरीर पर लगाएं।

कांच के कटोरे में 1 कप एलोवेरा जेल, 3 /4 कप नारियल तेल, दो चमच्च शियाबटर, 1 चमच्च शहद और 10 बूँदे टी ट्री ऑयल मिलाकर इसे अच्छी तरह फेंट कर क्रीम बना लें / जब यह क्रीम स्मूथ हो जाये तो एक साफ जार में डालकर फ्रिज में लगा दें / जब भी किसी अंग में जलन हो तो इस क्रीम का उपयोग कर सकते हैं नेचुरल क्रीम हलकी होती है और त्वचा इन्हें आसानी से सोख लेती है /यह क्रीम त्वचा को नमी प्रदान करती है क्योंकि इनमें एलोवेरा जेल, ग्लिसरीन, ऑयल्स, शिया बटर आदि विद्यमान होते हैं जिससे गर्मी के कारण होने वाले रूखेपन से छुटकारा मिलता है और त्वचा कोमल और मुलायम रहती है /इनमें कोई केमिकल नहीं होते जिसकी बजह से यह हर मौसम के लिए उपयोगी होती है/यह त्वचा के प्रकृतिक ऑयल्स को संतुलित करती है और त्वचा के हर प्रकार के लिए उपयोगी होती है /

एक कंजूस दर्जी अपनी पत्नी के साथ

रहता था। दोनों ही बहुत कंजूस थे। उनके

घर अगर कोई मेहमान आता, तो उन्हें लगता कि कोई आफत आ गयी है। एक बार उनके घर दो मेहमान आये। कंजूस दर्जी फिक्रमंद हो गया। उसने सोचा कि ऐसी कोई तरकीब निकालनी चाहिए कि वे मेहमान यहां से चले जायें और उनकी खातिरदारी नहीं करनी पड़े।

दर्जी ने घर के अंदर जाकर अपनी पत्नी से कहा, 'सुनो, जब मैं तुमको गालियां दूं, तो जवाब में तुम भी मुझे गालियां देना और जब मैं अपना गज लेकर तुम्हें मारने दौड़ूं, तो तुम आटे वाली मटकी लेकर घर के बाहर निकल जाना। मैं

तुम्हारे पीछे-पीछे दौड़ूंगा। मेहमान समझ जायेंगे कि इस घर में झगड़ा हो रहा है और वे वापस चले जाएंगे। दर्जी की पत्नी बोली- 'अच्छी बात है।' कुछ देर के बाद दर्जी दुकान में बैठा-बैठा अपनी पत्नी को गालियां देने लगा। जवाब में उसकी पत्नी ने भी गालियां दीं। दर्जी गज लेकर दौड़ा। दर्जी की पत्नी ने आटे वाली मटकी उठायी और भाग खड़ी हुई। मेहमान सोचने लगे, 'लगता है यह दर्जी बहुत कंजूस है। यह हमको खिलाना नहीं चाहता, इसलिए यह सारा नाटक कर रहा है। लेकिन हम इसे छोड़ेंगे नहीं। चलो, हम पहली मंजिल पर चलें और वहां जाकर सो जायें। मेहमान ऊपर जाकर सो गये। यह मानकर कि मेहमान चले गये होंगे, कुछ देर के बाद दर्जी और उसकी पत्नी दोनों

## कंजूस दर्जी और उसकी पत्नी



घर लौटे। मेहमानों को घर में न देखकर दर्जी बहुत खुश हुआ और बोला, 'अच्छा हुआ बला टली।' फिर दर्जी और उसकी पत्नी दोनों एक-दूसरे की तारीफ करने लगे। दर्जी बोला, 'मैं कितना होशियार हूँ कि गज लेकर दौड़ा!' दर्जी की पत्नी बोली, 'मैं कितनी फूर्तिली हूँ कि मटकी लेकर भागी।' मेहमानों ने बात सुनी, तो वे ऊपर से ही बोले, 'और हम कितने चतुर हैं कि ऊपर आराम से सोये हैं। मेहमान की बात सुनकर दर्जी और उसकी पत्नी दोनों खिसिया गये। उन्होंने मेहमानों को नीचे बुला लिया और अच्छी तरह खिला-पिलाकर विदा किया।

**इस कहानी से सीख: कंजूसी से रिश्ते टूट जाते हैं, उदारता से दिल जुड़ते हैं।**

## बंदर को मिला सबक



एक बार किसी मंदिर में निर्माण का काम हो रहा था। पास में ही दो बड़ई काम कर रहे थे। वे आरी से लकड़ी का बड़ा लट्टा को चीरने की कोशिश कर रहे थे। दोपहर को जब खाने का समय हुआ, तो वे काम छोड़ कर खाना खाने के लिए जाने लगे, पर उन्होंने जाने से पहले लट्टे के चीरे में एक लंबी कील फंसा दी ताकि वापस आकर उसे चीरने में कोई मुश्किल न हो। मंदिर के बरामदे के साथ वाली दीवार पर बंदरों का एक दल रहता था। जैसे ही बड़ई वहां से हटे, कुछ बंदर वहां आ पहुंचे और लट्टों पर उछल-उछल कर खेलने लगे।

उनमें से एक बंदर काफी नटखट और शरारती था। उसका

ध्यान लट्टे से निकली लंबी कील पर पड़ा। वह एक भी क्षण कुछ सोचे बिना लकड़ी के लट्टे पर बैठ गया और कील को निकालने लगा। उसने पूरा जोर लगा कर कील तो खींच कर निकाल लिया, पर उसका पूंछ लट्टे के दोनों हिस्सों में फंस गया। बंदर दर्द से चिल्लाया और अपनी पूंछ निकालने की भरपूर कोशिश करने लगा। लेकिन बन्दर जितना अपनी पूंछ को जितना ज्यादा निकालने की कोशिश करता, उतना ही तेज दर्द होता। उसके दोस्तों ने भी उसकी मदद करने की पूरी कोशिश की, पर कोई फायदा नहीं हुआ।

कुछ देर बाद बड़ई खाना खा कर लौटे, तो बेचारे बंदर को चीखते-चिल्लाते सुना। दर्द के मारे उसकी हालत खराब हो गयी थी। पूंछ से काफी खून भी निकल रहा था। उन्होंने झट से पूंछ निकाल कर शरारती बंदर की जान बचायी। बंदर की पूंछ पर चोट तो आयी थी, पर उस बंदर को मिला सबक कि बिना मतलब दूसरों के काम में टांग नहीं अड़ाना चाहिए।

उम्मीद है कि आपलोगो को इस बन्दर की कहानी अच्छी लगी होगी। इस कहानी से सीख : शरारत कई बार मुसीबत बन जाती है। बिना समझे-बूझे दूसरों के काम में दखल नहीं देना चाहिए। बंदर ने बिना सोचे-समझे बड़इयों के काम में दखल दिया, जिसका परिणाम उसे खुद भुगतना पड़ा।

# भगवान शिव की नगरी वाराणसी के पास हैं

## खूबसूरत वॉटरफॉल, यहां आकर होगा जन्त का एहसास

वाराणसी संसार के प्राचीनतम बसे शहरों में से एक है। जहां शिव जी के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक का शी - वि श्व नाथ विराजमान हैं। बता दें, इसी शहर के नजदीक काफी खूबसूरत वॉटरफॉल है, जिन्हें देखने के लिए टूरिस्ट दूर- दूर से आते हैं। यहां आकर आपको जन्त का



एहसास होगा। अगर आप वाराणसी आने का प्लान कर रहे हैं, तो अपने दोस्तों के साथ इन वॉटरफॉल को देखना न भूलें। हालांकि सलाह दी जाती है कि वॉटरफॉल देखते समय सावधानी जरूर बरतें।

उत्तर प्रदेश का वाराणसी अपने ऐतिहासिक स्थलों और सांस्कृतिक विरासत के लिए पूरी दुनिया में जाना जाता है। जो सबसे प्राचीन शहर भी है। हर साल यहां लाखों टूरिस्ट्स आते हैं। इस पवित्र शहर में शिव जी के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक काशी-विश्वनाथ विराजमान हैं। यहां के गंगा घाट पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। वहीं कम लोग जानते हैं कि इस शहर के पास नेचर लवर्स के लिए कई फेमस वॉटरफॉल (झरने) भी हैं, जो सदियों पुराने हैं और आज भी टूरिस्ट्स को अपनी ओर अट्रैक्ट करते हैं। आइए जानते हैं इन खूबसूरत वॉटरफॉल के बारे में।

### देवदारी वॉटरफॉल

उत्तर प्रदेश के चंदौली में वाराणसी से 65 किलोमीटर की दूरी पर, देवदारी वॉटरफॉल है। चारों ओर हरियाली के बीच ये वॉटरफॉल ऐसा लगता है, जैसा मानों कहीं चांदी चमक रही हो। 58 मीटर की ऊंचाई से नीचे गिरने वाला ये वॉटरफॉल टूरिस्ट्स को अपनी ओर अट्रैक्ट करता है।

### लखनिया वॉटरफॉल

लखनिया दरी वॉटरफॉल वाराणसी से लगभग 48 किलोमीटर की दूरी पर वाराणसी के लतीफपुर में स्थित है। अगर आप वाराणसी में ऐसी जगह तलाश रहे हैं, जहां हरियाली के साथ- साथ शांति भी मिले, तो ये जगह आपके लिए परफेक्ट है। ट्रेक्स और एडवेंचर लवर्स यहां आना खूब पसंद करते हैं। इस खूबसूरत वॉटरफॉल तक पहुंचने

के लिए आपको ट्रैक करना होगा। इसलिए सलाह दी जाती है कि आप अच्छे जूते पहनें, जिनमें ग्रिप अच्छी हो।

### विन्धम वॉटरफॉल

विन्धम झरना वाराणसी से 90 किलोमीटर दूर मिर्जापुर में एक खूबसूरत वॉटरफॉल है। यहां आकर आपको जन्त वाली फीलिंग आएगी। यहां आपको मंत्रमुग्ध करने वाले नजारे देखने को मिलेंगे। सलाह दी जाती है कि सेल्फी या रील बनाने के लिए वॉटरफॉल के ज्यादा करीब न जाएं। इससे आपकी जान को खतरा हो सकता है। बता दें, ये एक फेमस पिकनिक स्पॉट भी है। जहां लोग अपने दोस्त और परिवार के साथ एंजॉय करने आते हैं।

### राजदरी वॉटरफॉल

राजदरी वॉटरफॉल वाराणसी से 60 किलोमीटर दूर चंदौली में स्थित है। खूबसूरत वॉटरफॉल शहरवासियों के बीच एक फेमस पिकनिक प्लेस भी है। चट्टानों से गिरते हुआ ये वॉटरफॉल आंखों को काफी सुकून देता है। यहां पर नहाने का मजा ही कुछ अलग है। हालांकि सलाह दी जाती है कि वॉटरफॉल के ज्यादा अंदर न जाएं, क्योंकि इससे आपको नुकसान हो सकता है।

### टांडा वॉटरफॉल

टांडा वॉटरफॉल वाराणसी से 80 किलोमीटर दूर मिर्जापुर जिले के खूबसूरत वॉटरफॉल में से एक है। यहां आकर आपको शांति का एहसास होगा और ऐसा लगेगा, जैसे किसी हिल स्टेशन पर आ गए हैं। यूं तो ये वॉटरफॉल काफी सुंदर है, लेकिन बरसात के मौसम में यहां की खूबसूरती काफी बढ़ जाती है। अगर आप वाराणसी घूमने आ रहे हैं, तो इन वॉटरफॉल को देखना बिल्कुल न भूलें।

# लुक्स को लेकर ट्रोल करने वालों पर रुबीना दिलैक ने तोड़ी चुप्पी

टीवी की 'बॉस लेडी' रुबीना दिलैक को सोशल मीडिया पर उनकी बढ़ती उम्र, पोस्ट-प्रेगनेंसी वेट गेन और कॉस्मेटिक सर्जरी के झूठे दावों को लेकर लगातार ट्रोल किया गया। इन कड़वे कमेंट्स पर चुप्पी तोड़ते हुए कहा कि अब उन्हें ऐसी ऑनलाइन नेगेटिविटी से कोई फर्क नहीं पड़ता। रुबीना दिलैक का यह खूबसूरत और ग्लैमरस अंदाज हर किसी को अपना दीवाना बना रहा है।



टेलीविजन की मशहूर एक्ट्रेस और बॉस लेडी के नाम से प्रसिद्ध रुबीना दिलैक को हाल ही में ट्रोलिंग पर बात करते हुए देखा गया। उन्होंने बताया कि एक समय उन्हें अपनी उम्र और रूप रंग को लेकर लगातार ट्रोलिंग का शिकार होना पड़ा। एक्ट्रेस के मुताबिक कई बार सोशल मीडिया यूजर्स उनके बोटोक्स और फेसलिफ्ट जैसी कॉस्मेटिक सर्जरी के बारे में बातें करते हैं।

मां बनने के बाद एक्ट्रेस को अक्सर अपनी मदर हो जाने और महिलाओं में आने वाले बदलाव पर खुलकर बात करते हुए देखा जाता है। अब हाल ही में उन्होंने इस बारे में बात करते हुए कहा कि महिलाओं को मां बनने के बाद का शरीर में कई तरह के बदलावों का सामना करना पड़ता है। बतौर एक्ट्रेस किसी का वजन बढ़ जाता है तो कोई डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। अपनी बॉडी को पहले की तरह फिट रखना आसान काम नहीं है। एक्ट्रेस से बताया कि एक समय उन पर भी नेगेटिव कमेंट किए गए। इससे उन्हें दुख हुआ लेकिन बाद में उन्होंने इन पर ध्यान देना बंद कर दिया। रुबीना ने जूम को दिए गए इंटरव्यू में बताया कि सोशल मीडिया पर उन्हें दुर्व्यवहार और कठोर टिप्पणियों का सामना करना पड़ा। एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें अब तक जितनी भी टिप्पणियां मिली हैं। वह बहुत निजी और कड़वी रही हैं। लोगों ने उन्हें यह कहा है कि वह अजीब दिखती हैं, बूढ़ी दिखती हैं। यह भी कहा गया कि अपनी शक्ति बदलने के लिए उन्होंने बोटोक्स किया फैसला तो जैसी सर्जरी करवाई है। एक्ट्रेस ने बताया कि यह कमेंट इतनी ज्यादा होते थे कि इन्हें नजरअंदाज करना मुश्किल हो जाता था।

ये उस समय और ज्यादा कठिन होता है जब आप उम्र बढ़ने की प्रक्रिया और शारीरिक बदलावों से गुजरते हैं।

बतौर एक्ट्रेस मेरी बॉडी को लेकर काफी कुछ कहा गया लेकिन मुझे समझ आ गया है कि दूसरा मेरे बारे में क्या सोच रहा है इसे लेकर मैं कुछ नहीं कर सकती। उस पर मेरा कोई कंट्रोल नहीं है। रुबीना के मुताबिक शुरुआत में ये ऑनलाइन ट्रोलिंग उन्हें बहुत प्रभावित करती थी। इससे उनकी भावनात्मक स्थिति और काफी ज्यादा फर्क पड़ता था। इस वजह से उन्होंने कॉन्फिडेंस की कमी का भी सामना किया। लेकिन समय के साथ उन्हें ये समझ आया कि तीखी प्रतिक्रिया देने से नेगेटिविटी ज्यादा बढ़ जाती है। अब उन्होंने ऑनलाइन मिलने वाली राय को अपने मानसिक सेहत पर हावी न होने देने का फैसला लिया है। एक्ट्रेस का कहना है कि कॉल करने वालों से उलझने से उनके व्यवहार को बढ़ावा मिलता है इससे अच्छा है खुद पर ध्यान दिया जाए।

रुबीना इस दौरान यह भी कहा कि अक्सर भरे हुए होंठ, तीखे फेस कट्स, गोरे रंग, बोटोक्स को सुंदरता से जोड़ कर देखा जाता है। जो ये नहीं करता उसे रेस में पीछे माना जाता है। रुबीना ने कहा कि हर लड़की कि अपने अलग बॉडी है। अगर सभी लोग एक जैसे देखेंगे तो यह कैसे पता चलेगा कि आप अलग हैं और भगवान ने आपको यूनिक बनाया है। रुबीना दिलैक लंबे समय से टेलीविजन की दुनिया में एक्टिव हैं। कई मशहूर टीवी सीरियल में नजर आने के अलावा उन्होंने रियलिटी शो में भी भाग लिया है। वो बिग बॉस सीजन 14 की विनर रह चुकी हैं। अब उन्हें जल्दी टेलीविजन के फेमस रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी में देखा जाने वाला है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय '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 लॉअर टैंक बंड हैदराबाद 80  
फोन 27644999, फैक्स 27642512