सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

27 अप्रैल 2025

रश्मि देसाई

टीवी, ओटीटी और फिल्मों में एक साथ सफलता हासिल की है

हंसी ठट्ठा

अमित का सिर फट गया, बंटी- यार, ये कैसे हो गया
अमित- अब क्या बताऊं यार,
मैं पहले जूते से ईंट फोड़ रहा था तभी सुमित ने कहा कभी अपनी खोपड़ी भी काम में ले लिया करो,
फिर क्या खोपड़ी ही फूट गई

लड़को को उस समय सबसे ज्यादा गुस्सा आता है जब ऑटो में 2 लड़कियों के बीच में लड़का बैठा हो तब तीसरी लड़की के आने से ऑटो वाला बोले भाई तू आगे आजा

एक स्टूडेंट भगवान से बोला- 1 रुपए की कीमत 68 तक पहुंचा गई, पेट्रोल की 80 तक, दूध की 50 और प्याज़ की 100 तक.
पर फिर भी आपका लाख-लाख शुक्र है भगवान,
पासिंग मार्क्स आज भी 35 ही हैं.

सुबह-सुबह पत्नी ने कहा – जल्दी से न्यूजपेपर दो!
पति- तुम भी कितने पुराने ख्यालात की हो,
दुनिया कहां से कहां पहुंच गई और
तुम न्यूजपेपर मांग रही हो!यह लो मेरा टैबलेट!
पत्नी ने टैबलेट लिया और कॉकरोच पर दे मारा!
अब पति सदमे में है!

भिखारी– बाबूजी आप मुझे 150 रुपये देकर मेरी मदद कीजिए।
मैं अपने परिवार से बिछुड़ गया हूं।
मोनू– पहले बताओ तुम्हारा परिवार कहां है?
भिखारी– मल्टीप्लेक्स में फिल्म देख रहा है।

मां-कल आधी रात को कमरे में आके बोली-
बेटा तुझे पता है, कि पेट्रोल सस्ता हो गया है?
मैं – हां मां तो?
मां – चुप चाप फोन बंद कर के सो जा,
नहीं तो तेरे इसी फोन पर पेट्रोल डाल के आग लगा दूंगी।

दो बातें हमेशा याद रखना
-मुश्किल से घबराना नहीं
-सर्दियों में नहाना नहीं!

हर बहू अपनी सास से कहना चाहती हैं ये छह बातें

कई ऐसी बातें हैं, जो बहुएं अपनी सास से कहना तो चाहती हैं लेकिन सामाजिक दबाव या पारिवारिक माहौल के कारण वे खुलकर अपना भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाती हैं। आइए जानते हैं वह बाते जो हर बहू अपने दिल में रखती हैं लेकिन सास से खुलकर नहीं कह पाती हैं।

भारत में सास बहू का रिश्ता अपने आप में खास है, जहां प्यार भी है और तकरार भी। खुशहाल पारिवारिक रिश्ते के लिए सास-बहू के बीच अच्छा तालमेल और समझ जरूरी होती है। इसका असर पति-पत्नी के रिश्ते पर भी पड़ता है। जहां कई घरों में सास बहू के रिश्ते में तकरार देखने को मिलती है, वहीं कई परिवार ऐसे भी हैं, जहां सास और बहू मां बेटी या सहेलियों की तरह रहती हैं। कई बार सास से अपने सौहार्दपूर्ण रिश्ते के लिए बहू कुछ बातें चाहकर भी उनसे नहीं कह पातीं। कई ऐसी बातें हैं, जो बहुएं अपनी सास से कहना तो चाहती हैं लेकिन सामाजिक दबाव या पारिवारिक माहौल के कारण वे खुलकर अपना भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाती हैं। आइए जानते हैं वह बाते जो हर बहू अपने दिल में रखती हैं लेकिन सास से खुलकर नहीं कह पाती हैं।

आपका बेटा बड़ा हो गया है

शादी के बाद एक मां को यह समझने में वक्त लग सकता है कि अब उनका बेटा सिर्फ उनका नहीं, बल्कि उसकी पत्नी और बच्चों का भी है। वह चाहती हैं कि बेटा शादी के बाद भी उनकी सारी बातें मानें, किसी फैसले से पहले उनसे सलाह लें और अनुमति मांगे, जैसा वह शादी से पहले बचपन या युवावस्था में करता था। लेकिन शादी के बाद एक पुरुष पति और पिता बन जाता है। अब उसके फैसलों में पत्नी की भागीदारी भी होती है। ऐसे में जो सास अपने बेटे को शादी के बाद भी बच्चा ही समझती हैं, उनसे बहू ये कहना चाहती हैं, कि आपको यह समझने की जरूरत है कि आपके बेटे का अब अपना परिवार है। वह हर समय माँ का लड़का नहीं रह सकता।

मैं आपकी जगह नहीं लेना चाहती

घर पर बहू के आने के बाद कुछ परिवारों में सास को लगने लगता है कि बहू उन्हें बेटे से दूर कर देगी। घर की जिम्मेदारी तो वह बहू को सौंपना चाहती हैं लेकिन घर की चाबी या फैसले लेने का अधिकार नहीं देना चाहती। उन्हें लगता है कि बहू अब उनकी जगह ले लेगी। ऐसी स्थिति में सास बहू के रिश्ते में तनाव आने लगता है। हालांकि कोई बहू अपनी सास की जगह नहीं लेना चाहती। बहू चाहती है कि सास यह समझे कि हर रिश्ते की अपनी जगह होती है और वह उनकी अहमियत को कम नहीं करना चाहती हैं।

मेरा काम भी जरूरी है

कामकाजी बहू पर दफ्तर के काम के साथ ही घर संभालने की जिम्मेदारी भी होती है। पारंपरिक रूढ़ीवादी घरों में सास ये चाहती हैं कि बहू घर की जिम्मेदारियां बखूबी निभाएं और दफ्तर का काम इस के बीच न आने पाए। कई बार ऐसी स्थिति में सास बहू के नौकरी करने के खिलाफ होती हैं, उनका मानना होता है कि पैसों की पूर्ति

बहू की कमाई से नहीं होगी। लेकिन कामकाजी बहू अपनी सास से ये जरूर कहना चाहती हैं कि, वह केवल पैसों के लिए काम नहीं करतीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए काम करना पसंद करती हैं। उनकी नौकरी और काम भी महत्वपूर्ण हैं।

मुझे बेटी समझिए

हर लड़की अपने ससुराल में बहू नहीं बेटी बनकर रहना चाहती है। वह उम्मीद करती हैं कि उनकी सास का उनसे साथ वैसा ही रिश्ता हो, जैसा वह अपनी मां से रखती हैं। लेकिन कई बार लड़की को महसूस होता है कि उससे हमेशा बहू के रूप में ही व्यवहार किया जाता है और आदर्श बहू बनने का दबाव बनाया जाता है। वह अपनी सास से ये कहना चाहती हैं कि मुझे भी अपना समझिए, बहू नहीं बेटी की तरह देखिए। अपनी ही संतान की तरह प्यार और अपनापन दीजिए।

मेरे माता पिता भी जरूरी हैं

बहुओं से ये उम्मीद की जाती है कि शादी के बाद वह अपने पति और ससुराल को प्राथमिकता दें। कई बार लड़की को अपने माता पिता से ज्यादा ससुराल पर ध्यान देने को कहा जाता है। बहू इतना भी कर लेती हैं लेकिन जब उनसे ये उम्मीद की जाती है कि मायके और माता पिता का मोह त्याग दें तो ये उनके लिए मुमकिन नहीं होता। बहू अपनी सास से कहना चाहती हैं कि वह अपने माता-पिता से उतना ही प्यार करती है, जितना आपका बेटा आपसे करता है। लेकिन शादी के बाद कई बार उसे बार-बार यह एहसास दिलाया जाता है कि अब उसका ससुराल ही सब कुछ है। वह चाहती है कि उसे अपने माता-पिता से मिलने और बात करने की पूरी आजादी मिले।

मेरी पसंद की जिंदगी जीने दें

शादी के बहू को अपने ससुराल की जीवनशैली, उनकी पसंद नापसंद और दिनचर्या के अनुरूप ढलने को कहा जाता है। ऐसे में उसकी जिंदगी में बहुत से बदलाव आते हैं। लेकिन बहू की अपनी कुछ पसंद होती है, वह चाहे कपड़ों को लेकर हो, करियर को लेकर हो या घर में काम करने के तरीके से जुड़ा हो। बहू चाहती हैं कि सास उसे उसके ढंग से रहने की स्वतंत्रता दें। बहू अपनी सास से ये बात कह नहीं पातीं लेकिन वह अपने तरीके और पसंद से जीने की स्वतंत्रता की मांग सास से करना चाहती हैं।

कैंसर सर्वाइवर रोजलिन खान ने फिटनेस को अपनी ताकत बनाकर दिल जीता

रोजलिन खान, जो चौथे चरण की कैंसर सर्वाइवर अभिनेत्री हैं, वर्तमान में अपने कैंसर के इलाज के बाद अपनी अविश्वसनीय परिवर्तन से इंटरनेट पर दिल जीत रही हैं. रोजलिन, जो अपने पूरे जीवन में हमेशा एक फिटनेस उत्साही रही हैं, दुर्भाग्य से उन्हें कैंसर का पता चला था और इसने निश्चित रूप से उनकी फिटनेस दिनचर्या पर भारी असर डाला. दुर्भाग्य से उसके बाद उपचार और स्टेरॉयड के कारण उसका वजन 20 किलो बढ़ गया जो दवा का एक हिस्सा था. हालांकि, रोजलिन की अटूट भावना और असीम समर्पण ही कारण है कि एक बार फिर वह कैंसर के बाद अपने जीवन में एक पूर्ण बदलाव और एक बड़ा फिटनेस परिवर्तन लाने में कामयाब रही है.

अपनी वजन घटाने की यात्रा और इसमें शामिल कठिनाइयों के बारे में रोजलिन कहती हैं कि यह मेरे लिए न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी बेहद मुश्किल रहा है. एक लड़की के लिए जिसकी पसंदीदा जगह जिम होगी, अचानक मेरे शरीर में 20 किलो अतिरिक्त वजन से निपटना एक कठिन काम था. दुर्भाग्य से यह कैंसर के इलाज के दौरान हुआ जब मैं पूरी तरह से बिस्तर पर आराम कर रही थी और दवा ले रही थी. हालांकि, मैं स्पष्ट रूप से दृढ़ थी कि जिस क्षण मैं बेहतर हो जाऊंगी और जीवन में सामान्य स्थिति में लौटूंगी. मैं निश्चित रूप से वजन कम करने जा रही हूं. भगवान की कृपा से मैं पहले से ही आधे रास्ते पर हूं क्योंकि मैं पहले ही 10 किलो कम कर चुकी हूं. मैं अपने कैंसर आहार विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अपने सभी भोजन में उचित पोषण का श्रेय देती हूं. मुझे यकीन है कि आगे जाकर मैं और वजन कम करने जा रही हूं और अपने ओजी आकार में वापस आ जाऊंगी.

मैं सभी साथी कैंसर पीड़ितों से कहना चाहती हूं कि आपके कैंसर के निदान के बाद जीवन समाप्त नहीं हुआ है. यह एक नए तरीके से शुरू होता है. मन मुख्य हथियार है और मजबूत दिमाग से आप सब कुछ हासिल कर सकते हैं. उन्होंने आगे कहा, ꠸दुर्भाग्य से, आसपास कई असंवेदनशील लोग हैं जो भावनाओं को महत्व नहीं देते हैं. मुझे अक्सर शर्मिंदा किया जाता था और लोग मेरी चिकित्सा स्थिति को जानने के बावजूद मुझे मोटी चाची कहते थे और तब मुझे दर्द होता था. लेकिन अब, इन सभी चीजों ने मुझे और भी मजबूत और एक ताकत बना दिया है. मैं पहले से कहीं अधिक प्रेरित हूं.

बच्चे को घर पर अकेला छोड़ रहे हैं तो इन बातों का ध्यान रखें

अगर आपको बच्चे को घर पर अकेला छोड़ने की जरूरत महसूस हो रही है तो पहले कुछ अहम बातों का ध्यान दें, उसके बाद ही तय करें कि बच्चे को घर पर अकेला छोड़ा जाए या नहीं, और अगर छोड़ना ही है तो कैसे?

आजकल लोग एकल परिवार में रह रहे हैं, जहां अक्सर ऐसी परिस्थिति आ सकती है जब बच्चे को घर पर अकेले रहना पड़ सकता है। वैसे तो अधिकतर माता-पिता बच्चे को अकेला छोड़ने से बचते हैं लेकिन कई बार परिस्थितियां ऐसी होती हैं जब माता-पिता को अपने बच्चे को घर पर अकेला छोड़ना पड़ता है। हालांकि, यह एक बड़ी जिम्मेदारी है और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सही उपाय करना बेहद जरूरी है। बच्चे को घर पर अकेला छोड़ना जरूरी हो तो कुछ बातों का ध्यान रखकर उसकी सुरक्षा और सुविधा सुनिश्चित करें। बच्चों को सुरक्षा से जुड़ी जरूरी बातें सिखाना और सही गाइडेंस देना बेहद महत्वपूर्ण है। अगर आपको भी इसी परिस्थिति का सामना करना है और बच्चे को घर पर अकेला छोड़ने की जरूरत महसूस हो रही है तो पहले कुछ अहम बातों का ध्यान दें, उसके बाद ही तय करें कि बच्चे को घर पर अकेला छोड़ा जाए या नहीं, और अगर छोड़ना ही है तो कैसे?

उम्र और परिपक्वता

बच्चे को अकेला छोड़ने से पहले यह देखना जरूरी है कि उसकी आयु कितनी है। आमतौर पर 10-12 साल से छोटे बच्चों को अकेला छोड़ना सही नहीं माना जाता, लेकिन यह उनकी समझदारी और परिस्थितियों पर भी निर्भर करता है। इसलिए बच्चे को घर पर अकेला छोड़ते समय ये देखें कि वह मानसिक और भावनात्मक रूप से इसके लिए तैयार है या नहीं।

खतरनाक चीजें दूर रखें

गैस, बिजली, किचन के चाकू, दवाइयां और अन्य खतरनाक चीजें बच्चे की पहुंच से दूर रखें। उसे यह भी सिखाएं कि किसी भी आपात स्थिति में क्या करना है।

जरूरी नंबर और संपर्क

बच्चे को माता-पिता, करीबी रिश्तेदारों, पड़ोसियों और इमरजेंसी सेवाओं के नंबर याद होने चाहिए या एक नोट में लिखकर दीवार पर चिपका देना चाहिए। साथ ही, उसके पास मोबाइल फोन या लैंडलाइन होनी चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर वह तुरंत संपर्क कर सके।

निगरानी करें

अगर संभव हो, तो घर में सीसीटीवी कैमरा या स्मार्ट डिवाइस लगाएं जिससे आप बच्चे पर नजर रख सकें। इससे आप वीडियो कॉल के जरिए समय-समय पर बच्चे से बात कर सकते हैं।

भोजन और पानी की व्यवस्था

बच्चे के लिए पहले से खाना बनाकर रखें और उसे आग या गैस का इस्तेमाल न करने की सख्त हिदायत दें। उसे हेल्दी स्नैक्स और पानी पास में रखने को कहें।

पड़ोसी या रिश्तेदार को सूचना दें

अगर आप लंबे समय के लिए बाहर जा रहे हैं तो किसी करीबी पड़ोसी या रिश्तेदार को इसकी जानकारी दें ताकि जरूरत पड़ने पर वे बच्चे की मदद कर सकें।

कॉल करके हालचाल लें

बच्चे को अकेला छोड़ने के बाद बीच-बीच में फोन करके उसका हालचाल लेते रहें। इससे उसे सुरक्षा और आत्मविश्वास का एहसास होगा।

लॉक लगाना सिखाएं

बच्चे को समझाएं कि किसी अनजान व्यक्ति के लिए दरवाजा न खोले और न ही किसी अजनबी से बातचीत करे। घर की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सभी दरवाजे और खिड़कियां अच्छी तरह बंद करके जाएं। उसे लॉक बंद करना और खोलना जरूर सिखाएं।

खाली पेट केले के साथ काली मिर्च सेवन के 7 हैरान कर देने वाले फायदे

सुबह सुबह सही चीजों के सेवन से आपकी ओवरऑल सेहत पर शानदार असर पड़ता है। ऐसी ही 2 चीजें हैं – केला और काली मिर्च। जब खाली पेट इन दोनों का सेवन साथ में किया जाता है, तो ये कई स्वास्थ्य लाभ लाते हैं, जिनमें पाचन, इम्यूनिटी और एनर्जी लेवल में सुधार शामिल है। आइए जानते हैं कि सुबह सुबह खाली पेट केले के साथ काली मिर्च का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद है।

पाचन में सुधार

केले में फाइबर होता है, जो रेगुलर बॉवेल मूवमेंट और कब्ज से बचने के लिए जरूरी है। काली मिर्च में पेपरिन नामक एक तत्व होता है, जो डाइजेस्टिव एंजाइम एक्टिविटी में सुधार लाकर न्यूट्रिएंट्स को बेहतरी से अवशोषित करने में मदद करता है।

बेहतर इम्यूनिटी

केला और काली मिर्च दोनों में इम्यून को बूस्ट करने वाले गुण होते हैं। केला विटामिन सी और विटामिन बी6 जैसे एसेंशियल विटामिन प्रदान करता है। ये दोनों हमारे इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करते हैं। वहीं, काली मिर्च के एंटीबैक्टीरियल गुण इंफेक्शन से लड़ने में मददगार हैं।

वजन कम करने में मददगार

केला और काली मिर्च का कॉम्बिनेशन मेटाबॉलिज्म में सुधार लाकर वजन को मैनेज करने में मदद करता है। काली मिर्च में थर्मोजेनिक गुण पाए जाते हैं, जो फैट बर्निंग में तेजी लाते हैं, वहीं केले में मौजूद फाइबर लंबे समय तक आपके पेट को भरा रखता है।

बेहतर एनर्जी लेवल

केले में नैचुरल शुगर और कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं, जो इसके सेवन के बाद तुरंत एनर्जी प्रदान करते हैं। जब केले को काली मिर्च के साथ खाया जाता है तो यह ब्लड सर्कुलेशन और ऑक्सीजन फ्लो में सुधार लाता है। यह कॉम्बिनेशन आपको पूरे दिन एक्टिव और एनर्जी से भरा रखता है।

ब्लड शुगर लेवल करता है रेगुलेट

केले में नैचुरल शुगर और फाइबर का संतुलित मिश्रण होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन रखने में सहायक है। काली मिर्च इन्सुलिन सेंसटिविटी में तेजी लाता है और ये दोनों मिलकर डायबिटीज को मैनेज करने में मदद करते हैं।

दिल की सेहत के लिए बढ़िया

केले में पोटैशियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर को रेगुलेट करने और दिल की सेहत को मेंटेन करने में मदद करता। काली मिर्च कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करके आर्टिरियल ब्लॉकेज से बचाता है।

मूड में लाता है सुधार

केले में ट्राइप्टोफैन नामक एक तत्व पाया जाता है, जो फील गुड हार्मोन सेरोटोनिन में बदल जाता है और यह हमारे मूड को बेहतर बनाने के लिए जिम्मेदार है।

काली मिर्च में कॉग्निटिव एनहांसिंग गुण पाए जाते हैं, जो ब्रेन फंक्शन को बेहतर करने के साथ ही स्ट्रेस लेवल को भी कम करते हैं।

नर्सरी से लाने के बाद पौधे सूख रहे हैं? कारण और बचाव के उपाय

पौधे की देखभाल में होने वाली अहम ग़लतियाँ

नर्सरी से लाने के कुछ ही दिनों बाद ये पौधे मुरझाने लगते हैं या पूरी तरह सूख जाते हैं। यह स्थिति बेहद निराशाजनक होती है और अक्सर लोग समझ नहीं पाते कि आखिर वे कौन सी गलती कर रहे हैं।

पौधों से प्रेम करने वाले लोग जब नर्सरी से हरे-भरे पौधे लेकर आते हैं तो उन्हें इस उम्मीद के साथ लगाते हैं कि वे उनके घर या बगीचे की सुंदरता को बढ़ाएंगे। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि नर्सरी से लाने के कुछ ही दिनों बाद ये पौधे मुरझाने लगते हैं या पूरी तरह सूख जाते हैं। यह स्थिति बेहद निराशाजनक होती है और अक्सर लोग समझ नहीं पाते कि आखिर वे कौन सी गलती कर रहे हैं। वास्तव में, नर्सरी के पौधे एक नियंत्रित वातावरण में उगाए जाते हैं और घर या बगीचे के माहौल में उन्हें कुछ समय तक ढलने की जरूरत होती है। यदि इस बदलाव को ठीक से नहीं समझा गया तो पौधे जल्दी खराब हो सकते हैं। इस लेख में हम उन प्रमुख कारणों को समझेंगे जिनकी वजह से नये पौधे सूख जाते हैं और उनके समाधान भी जानेंगे।

अचानक गमला या स्थान बदल देना

नर्सरी में पौधे एक खास वातावरण में विकसित होते हैं जहाँ उनकी देखभाल सही तरीके से की जाती है। जब हम उन्हें घर लाते हैं और तुरंत नया गमला या जमीन में रोप देते हैं तो उन्हें झटका लग सकता है। अचानक जगह बदलने से उनकी जड़ें ठीक से स्थापित नहीं हो पातीं जिससे पौधे की वृद्धि रुक जाती है और वह धीरे-धीरे सूखने लगता है। इसके सही समाधान के लिए नर्सरी से लाने के बाद कम से कम 4-5 दिनों तक पौधे को उसी गमले में रखें। इसे धीरे-धीरे नए वातावरण के अनुकूल होने दें और फिर जरूरत पड़ने पर गमला बदलें। यदि पौधे को जमीन में लगाना हो, तो शाम के समय रोपाई करें और हल्का पानी दें।

जरूरत से ज्यादा पानी देना

अक्सर लोग सोचते हैं कि नया पौधा ज्यादा पानी मांगता है इसलिए वे उसे रोज़ या बार-बार पानी देने लगते हैं। यह एक बड़ी गलती होती है क्योंकि पौधों की जड़ें ज्यादा पानी सहन नहीं कर पातीं। यदि मिट्टी लगातार गीली रहती है तो जड़ें सड़ने लगती हैं और पौधा नष्ट हो सकता है। इसका समाधान यह है कि पानी देने से पहले मिट्टी की नमी की जांच करें। अगर मिट्टी अंदर से नम है, तो पानी देने की जरूरत नहीं है। शुरुआती कुछ दिनों में हल्का पानी दें और पौधे को नई जगह के हिसाब से ढलने दें। जरूरत के अनुसार पानी देने के लिए ड्रिप इरिगेशन या स्प्रे बोतल का इस्तेमाल करें।

सीधी धूप में रखने की गलती

बहुत से लोग नये पौधों को लाने के बाद तुरंत धूप में रख देते हैं, यह सोचकर कि इससे उनकी वृद्धि तेजी से होगी। लेकिन नर्सरी के पौधे अक्सर छायादार जगहों में उगाए जाते हैं और सीधी धूप में रखने से उनकी पत्तियाँ झुलस सकती हैं। इसलिए नए पौधों को सीधे तेज धूप में न रखें, बल्कि छायादार लेकिन हल्की रोशनी वाली जगह पर रखें। यदि पौधा धूप पसंद करने वाला है, तो उसे धीरे-धीरे धूप में रखना शुरू करें। शुरुआत में 2-3 घंटे की हल्की धूप दें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

तुरंत खाद या उर्वरक डालना

कुछ लोग नर्सरी से लाने के तुरंत बाद पौधों को खाद या उर्वरक देना शुरू कर देते हैं, यह सोचकर कि इससे वे जल्दी बढ़ेंगे। लेकिन इससे पौधों को नुकसान हो सकता है क्योंकि नई जड़ें ज्यादा पोषक तत्व सहन नहीं कर पातीं।

अच्छा होगा कि नए पौधों को लाने के बाद पहले 2-3 हफ्ते तक कोई भी उर्वरक या खाद न डालें। जब पौधा अपनी जगह पर ठीक से स्थापित हो जाए तब धीरे-धीरे जैविक खाद डालें। रासायनिक खादों का प्रयोग कम मात्रा में करें ताकि पौधों की जड़ें जलने से बच सकें।

माइग्रेन में लाभकारी है काली मिर्च लेकिन सावधानी से करें इस्तेमाल

सिर के एक तरफ होने वाला तेज और असहनीय दर्द माइग्रेन कहलाता है, जो कुछ मिनटों से लेकर कई दिनों तक बना रह सकता है। सर्दियों के मौसम में माइग्रेन के मरीजों की तकलीफ और बढ़ जाती है। ऐसे में काली मिर्च का सेवन माइग्रेन के दर्द से राहत दिलाने में सहायक हो सकता है। तेज रोशनी, शोर और शारीरिक गतिविधियां इस दर्द को और बढ़ा सकती हैं। माइग्रेन छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक किसी को भी प्रभावित कर सकता है। दर्द बढ़ने पर उल्टी, चक्कर और सूजन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। हालांकि, इस दर्द से राहत पाने का उपाय आपकी रसोई में मौजूद है, जिसे हम काली मिर्च के नाम से जानते हैं।

आयुर्वेद में काली मिर्च को कई समस्याओं के लिए लाभकारी बताया गया है। यह जुकाम, खांसी, वायरल संक्रमण और फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं के साथ माइग्रेन के लिए भी प्रभावी मानी जाती है। माइग्रेन का दर्द शरीर की नसों के तनने और सिकुड़ने के कारण होता है। यह दर्द सिर से शुरू होकर गर्दन, कंधों, पीठ और हाथों तक भी फैल सकता है। माइग्रेन से राहत पाने के लिए मरीज को दो-तीन काली मिर्च को मुंह में रखकर चबाना चाहिए। काली मिर्च में मौजूद पिपेरिन नामक

एंजाइम सूजन को कम करता है और माइग्रेन के दर्द से राहत दिलाता है।

सावधानियां- काली मिर्च की तासीर गर्म होती है, इसलिए इसका सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए। डॉक्टरों के अनुसार, दो से तीन काली मिर्च से ज्यादा का सेवन न करें, क्योंकि इससे नाक से खून आने का खतरा हो सकता है।

माइग्रेन के दर्द से बचने और राहत पाने के लिए काली मिर्च एक प्रभावी उपाय हो सकती है। लेकिन इसका उपयोग सावधानीपूर्वक करें और अत्यधिक मात्रा में सेवन से बचें। आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें।

वजन कम करने के लिए लंच में क्या खाएं

मोटापा न केवल आपके आत्मविश्वास को प्रभावित करता है बल्कि यह कई बीमारियों का कारण भी बन सकता है। स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए वेट मैनेजमेंट बेहद जरूरी है। हालांकि, वजन कम करना आसान नहीं है और इसके लिए सही डाइट और सख्त वर्कआउट रूटीन अपनाना जरूरी होता है। वजन घटाने की प्रक्रिया में खान-पान की अहम भूमिका होती है। खासतौर पर लंच में पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है। यहां बताया गया है कि आप अपने लंच में किन चीजों को शामिल करके वजन घटा सकते हैं।

साबुत अनाज का सेवन करें

लंच में साबुत अनाज जैसे ब्राउन राइस, क्विनोआ, ओट्स और दलिया को शामिल करें। ये फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखते हैं और भूख को नियंत्रित करते हैं। ब्राउन राइस के साथ सब्जियां मिलाकर पुलाव बना सकते हैं।

प्रोटीन से भरपूर भोजन

प्रोटीन से भरपूर चीजें मसल्स बनाने और शरीर को ऊर्जा देने में मदद करती हैं। प्रोटीन का सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। लंच में मूंग दाल, राजमा, चना, मसूर, टोफू, चिकन या अंडे शामिल करें।

हरी सब्जियां और फल

हरी सब्जियां और फल कैलोरी में कम लेकिन पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनका सेवन वजन घटाने के लिए बेहद प्रभावी होता है। गाजर, टमाटर, ककड़ी, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों को सलाद के रूप में शामिल करें। ये पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और शरीर को आवश्यक विटामिन और मिनरल्स प्रदान करते हैं।

पर्याप्त पानी पिएं

वजन घटाने के सफर में खुद को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं, जो वजन घटाने में मदद करता है।a

ससुरजी की पसंदीदा बहू बनना है, तो गांठ बांध लें 5 बातें

अगर आप अपने ससुरजी की पसंदीदा बहु बनना चाहती हैं तो यह काम इतना मुश्किल भी नहीं है।

मायके में हर लड़की अपने माता-पिता की लाडली होती है। लेकिन परेशानी तब शुरू होती है जब वह शादी करके ससुराल आती है। ससुराल में उसे सबका ध्यान अच्छे से रखना पड़ता है। वैसे तो आमतौर शादी के बाद बहुओं को अपनी सास और ननद के साथ घुलने-मिलने में ज्यादा दिक्कत नहीं होती है, लेकिन जब ससुरजी की बारी आती है तो उन्हें थोड़ी हिचकिचाहट महसूस होती है। इसी हिचकिचाहट के कारण वे ससुरजी से बात करने में भी डरती हैं। लेकिन अगर आप अपने ससुरजी की पसंदीदा बहु बनना चाहती हैं तो यह काम इतना मुश्किल भी नहीं है। आप बस कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखकर उनके साथ अपनी बॉन्ड को मजबूत बना सकती हैं।

कभी ना दें पलट कर जवाब

जब हम गुस्से में होते हैं तो हमें समझ नहीं आता है कि हम क्या और किससे बात कर रहे हैं। गुस्से में हम उन्हें कुछ भी कह देते हैं। लेकिन जब आप अपने ससुरजी से बात करें तो अपना गुस्सा एकदम कंट्रोल में रखें और उन्हें कभी भी किसी भी बात पर पलट पर जवाब देने की कोशिश ना करें। यदि आपको ससुरजी की किसी बात पर गुस्सा भी आता है तो आप उस समय शांत रहने की कोशिश करें और परिस्थितियों को समझें। इस तरह से आप बात बिगड़ने से संभाल सकती हैं।

पसंद-नापसंद का रखें ध्यान

अक्सर बहुएं अपनी सासू माँ और ननद की पसंद का ध्यान तो रखती हैं, लेकिन वे इस बीच ससुर जी की पसंद-नापसंद और उनके व्यक्तित्व पर ध्यान देना ही भूल जाती हैं।

वे यह जानने की कोशिश भी नहीं करती हैं कि उनके ससुरजी को क्या पसंद है और क्या नहीं पसंद है। लेकिन आप भी ऐसा ही ना करें, बल्कि आप उनकी पसंद जानने की कोशिश करें, ताकि उन्हें भी अच्छा लगे कि उनकी बहु उनका इतना ध्यान रखती है।

अच्छे से रखें ख्याल

जब कोई आपका ख्याल रखता है तो आपको कितना अच्छा लगता है। आपको ऐसा लगता है कि कोई है जिसे आपकी परवाह है, ठीक ऐसा ही आप भी अपने ससुरजी को महसूस करवाएं। जब वे देखेंगे कि उनकी बहू एकदम बेटी की तरह उनका ध्यान रखती है, तो यकीनन आपके प्रति उनका प्यार बढ़ेगा और वे भी आपका ध्यान रखेंगे।

राय लेना सीखें

अगर आप अपने ससुरजी की पसंदीदा बहु बनना चाहती हैं तो आप उनसे छोटे-बड़े मामलों में उनकी राय या फिर उनकी सलाह जरूर लें। ऐसा करने से आप उनका दिल भी जीत पाएंगी और आपको सही सलाह भी मिल जाएगी।

दें पिता का दर्जा

सुसराल में अक्सर बहुएं ससुरजी का सम्मान तो करती हैं, लेकिन उन्हें अपने पिता का दर्जा नहीं देती हैं। इसलिए आप खुद से प्रयास करके ससुरजी के साथ पिता-बेटी का रिश्ता बनाने की कोशिश करें। खाली समय में बैठकर उनसे बातें करें, उनकी हॉबिज के बारे में पूछें ताकि आप उनकी हॉबिज में उनका साथ दे सकें।

10 रुपए में मोती की तरह चमकने लगेंगे पीले दांत!

अगर आपको अपने दांतों को चमकदार बनाना है, तो बता दें ये काम इतना मुश्किल भी नहीं है। क्योंकि आपकी घर की रसोई में ऐसी कई चीजें हैं जो इन पीले दांतों को सफेद बनाने में आपकी मदद कर सकती हैं। तो आइए जानते हैं कौन से घरेलू उपाय हैं।

चेहरा चाहे जितना भी सुंदर हो लेकिन अगर स्माइल करते ही आपके दांत पीले नजर आए तो सारी सुंदरता बेकार हो जाती है। अच्छा दिखना तो फिर भी अलग है, लेकिन दांतों का पीलापन और गंदगी सेहत के लिए कई तरीकों से नुकसानदायक साबित होती है। कई बार इन पीले दांतों के कारण लोगों के सामने आत्मविश्वास भी कम हो जाता है। क्योंकि दांत सिर्फ खाने-पीने में ही नहीं बल्कि हमारी पर्सनालिटी को भी निखारने में अहम भूमिका निभाते हैं। हालांकि बाजार में कई तरह के टूथपेस्ट और प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं। ये प्रोडक्ट बनाने वाली कंपनियां दांत सफेद करने का दावा करती हैं लेकिन इनमें मौजूद केमिकल कभी-कभी नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। ऐसे में आप घरेलू उपाय अपनाकर बिना किसी साइड इफेक्ट के अपने दांतों को मोतियों की तरह चमकदार बना सकते हैं। तो आइए हम आपको 5 घरेलू उपायों के बारे में बताते हैं, जो आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

सरसों का तेल और नमक करें यूज़

दांतों का पीलापन दूर करने में सरसों का तेल आपकी मदद कर सकता है। साथ ही सरसों का तेल दांतों को चमकाने के साथ ही मुंह में मौजूद बैक्टीरिया को भी दूर करता है। इसके लिए आधा चम्मच सरसों के तेल में चुटकी भर नमक मिलाएं और इस मिश्रण से दांतों पर कुछ देर के लिए मसाज करें। करीब 3 से 5 मिनट तक इस नुस्खे को अपनाएं और फर्क खुद देखें।

सरसों का तेल और हल्दी

चमकदार दांत पाने के लिए सरसों के तेल के साथ हल्दी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आधा चम्मच हल्दी पाउडर में 1 चम्मच सरसों का तेल मिलाएं और इस पेस्ट को दांतों पर धीरे-धीरे रगड़ें।

दांतों पर केला, संतरे या नींबू के छिलके रगड़ें

दांतों को सफेद करने के लिए एक केला, संतरा या नींबू का छिलका लें और इसे धीरे-धीरे अपने दांतों पर रगड़ें। करीब 2 मिनट तक इसे मलते रहें, फिर अच्छी तरह से अपना मुंह धो लें और अपने दांतों को ब्रश कर लें। इन फलों के छिलकों में साइट्रिक एसिड होता है, जो आपके दांतों को सफेद करने में मदद करता है।

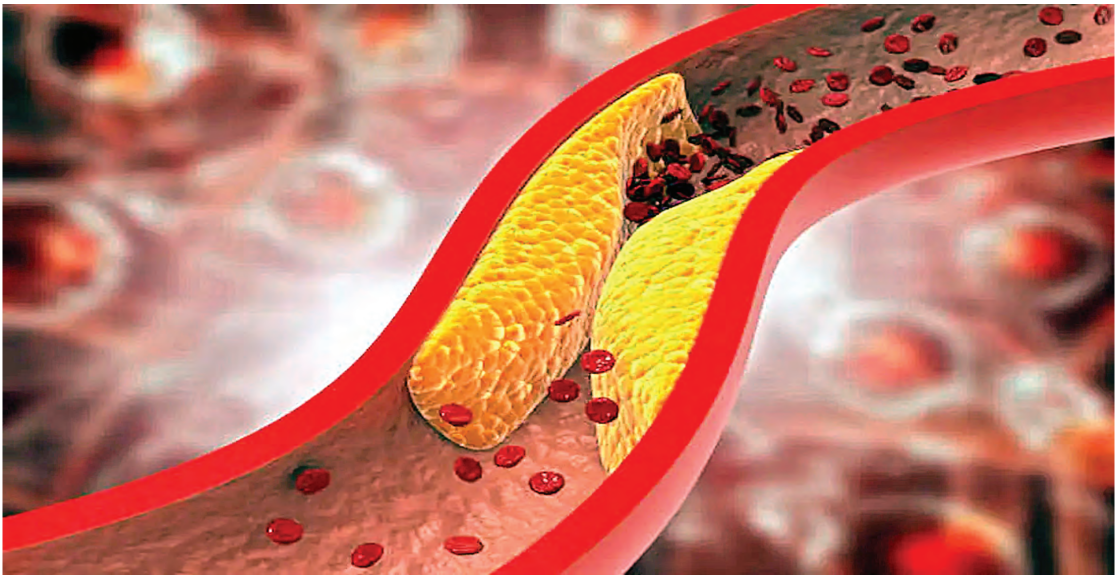
नीम

दांतों से पीलापन हटाने के लिए नीम के पाउडर का इस्तेमाल करें। आप नीम का पाउडर लें और ब्रश से दांतों की सफाई करें। नीम के एंटीबैक्टीरियल गुण दांतों से बैक्टीरिया को दूर करते हैं और दांतों को चमकदार बनाते हैं।

बेकिंग सोडा

दांतों पर बेकिंग सोडा ब्लीच की तरह काम करता है। बेकिंग सोडा में पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं और इस पेस्ट को 3 से 4 मिनट तक दांतों पर लगाए रखने के बाद ब्रश पर टूथपेस्ट लेकर दांतों को अच्छी तरह से साफ कर लें।

नसों में जमा गंदा कोलेस्ट्रॉल हटाने में मददगार है यह पीली चटनी



आजकल बढ़ता कोलेस्ट्रॉल कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन रहा है। गलत खानपान और जीवनशैली के कारण नसों में कोलेस्ट्रॉल जमने लगता है, जिससे रक्त प्रवाह बाधित हो सकता है और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक खास पीली चटनी आपके शरीर से जमा हुआ गंदा कोलेस्ट्रॉल बहाने में मदद कर सकती है। यह चटनी न केवल स्वादिष्ट होती है, बल्कि आपके स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद साबित हो सकती है। आइए जानते हैं इस चटनी के बारे में-

कोलेस्ट्रॉल कम करे

इस पीली चटनी में ऐसे प्राकृतिक तत्व होते हैं जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होते हैं। इसके सेवन से खून पतला होता है और नसों में जमी हुई कोलेस्ट्रॉल की परत धीरे-धीरे घुलने लगती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण दिल को मजबूत बनाने और रक्त संचार को बेहतर करने में भी मदद करते हैं।

चटनी बनाने के लिए सामग्री

इस चटनी को बनाने के लिए आपको हल्दी, लहसुन, अदरक, निम्बू, और शहद जैसी प्राकृतिक सामग्रियों की जरूरत होगी। ये सभी तत्व अपने-अपने गुणों के कारण कोलेस्ट्रॉल कम करने में अहम भूमिका निभाते हैं। हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व होता है, जो शरीर में सूजन कम करने और रक्त संचार को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

चटनी बनाने की विधि

चटनी बनाने के लिए लहसुन और अदरक को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें हल्दी पाउडर और नींबू का रस मिलाएं। अंत में शहद डालकर अच्छे से मिलाएं। इस चटनी को एक साफ कंटेनर में स्टोर करें और रोजाना एक चम्मच सेवन करें।

चटनी के फायदे

इस चटनी का रोजाना सेवन करने से आपकी धमनियों में जमा गंदा कोलेस्ट्रॉल धीरे-धीरे कम होने लगेगा। यह न केवल दिल की सेहत के लिए अच्छी है, बल्कि यह पाचन को दुरुस्त करने, शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में भी मददगार साबित होती है।

सेवन में सावधानियां

हालांकि यह चटनी प्राकृतिक और फायदेमंद है, लेकिन अगर आपको किसी सामग्री से एलर्जी हो या कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो, तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही इसका सेवन करें।

ज्यादा मात्रा में लेने से पेट में जलन हो सकती है, इसलिए इसे सीमित मात्रा में ही खाएं। अगर आप अपने खानपान में थोड़ा सा बदलाव लाकर इस चटनी को नियमित रूप से शामिल करते हैं, तो यह आपके स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा असर डाल सकती है। स्वस्थ जीवन के लिए सही आहार और सही आदतें बेहद जरूरी हैं।

मंगल ग्रह पर मिले 'मकड़ी के अंडे'

नासा ने सुलझा दिया रहस्य

नासा के पर्सिवियरेंस मार्स रोवर ने मंगल ग्रह की एक तस्वीर ली है. तस्वीर में मंगल ग्रह पर मकड़ी के अंडों जैसी संरचना नजर आ रही है. मंगल ग्रह पर ऐसी संरचना क्यों बनी है, नासा ने इसका जवाब भी दिया है.

मंगल ग्रह से चौंकाने वाली तस्वीर सामने आई है. नासा के पर्सिवियरेंस मार्स रोवर ने मंगल ग्रह की एक तस्वीर ली है. तस्वीर में मंगल ग्रह पर मकड़ी के अंडों जैसी संरचना नजर आ रही है. अमेरिकी स्पेस एजेंसी NASA का कहना है, इस तस्वीर ने पर्सिवियरेंस साइंस टीम को चौंका दिया है. मंगल ग्रह की चट्टान पर मिलिमीटर आकार के गोले नजर आ रहे हैं. टीम यह पता लगाने की कोशिश कर रही है कि यह रहस्यमय चीज क्या है और इसकी उत्पत्ति कैसे हुई.

जिस चट्टान पर यह अजीबोगरीब तस्वीर ली गई वो जेज़ेरो क्रेटर के किनारे विच हेज़ल हिल की ढलानों पर है. यहां हल्की लाल रेत जमी हुई है. मंगल ग्रह पर ऐसी संरचना क्यों बनी है, नासा ने इसका जवाब भी दिया है.

कैसे बने 'मकड़ी के अंडे', नासा ने क्या कहा?

नासा का कहना है, जिस जगह पर मिलीमीटर आकार के गहरे भूरे रंग के गोलेनुमा संरचना पाई गई है उसे टीम ने सेंट पॉल्स बे नाम दिया है. आमतौर पर इसमें गोले नजर आ रहे हैं, लेकिन इसमें कुछ का आकार अलग भी है. मंगल ग्रह पर ऐसी संरचना क्यों बनी, अमेरिकी स्पेस एजेंसी नासा ने इसका जवाब भी दिया है.

नासा का कहना है, यहां कुछ ऐसा हुआ है कि चट्टान अपनी जगह से खिसकी है. हो सकता है कि यह चट्टान तब बनी हो जब मंगल ग्रह पर उल्कापिंड गिरा हो, जिससे चट्टान वाष्पीकृत हो गई हो और फिर संघनित होकर फोटो में दिख रहे छोटे कणों में बदल गई हो.

अगर ऐसा था, तो चट्टान अपने वर्तमान जगह से कहीं दूर बनी होगी. इससे पता चल सकता है कि उल्कापिंडों के हमले मंगल ग्रह की चीजों को कैसे इधर से उधर पहुंचा देते हैं. नतीजा, ऐसी संरचनाएं बन जाती हैं.

अभी और खुलेंगे राज

नासा का कहना है कि यह भी संभव है कि चट्टान विच हेज़ल हिल से लुढ़ककर नीचे आई हो. यह पहाड़ी पर मौजूद उन गहरे रंग की परतों में से एक से उत्पन्न हुई हो सकती है, जिसका वैज्ञानिकों ने पता लगाया है. विच हेज़ल हिल का नज़दीक से अध्ययन करने से वैज्ञानिकों को पता चल सकता है कि वे गहरे रंग की परतें किससे बनी हैं. अगर वो सेंट पॉल्स बे की संरचना के समान हैं, तो यह ज्वालामुखी की एक परत, एक पुराना उल्कापिंड का प्रहार, या पानी की उपस्थिति का संकेत दे सकता है.

नासा के बयान से साफ है कि इसको लेकर अध्ययन किया जा रहा है और इसके बारे में कई नई जानकारियां सामने आ सकती हैं.सेंट पॉल बे की इस संरचना से वैज्ञानिकों को इस बात के संकेत मिले हैं कि कैसे मंगल ग्रह पर समय-समय पर बदलाव होते रहे हैं. चट्टानों के निर्माण और मंगल ग्रह पर जल के साथ यह भी पता लगाने में मदद मिल सकती है कि क्या ग्रह पर अतीत में जीवन मौजूद था.

अगर विच हेज़ल हिल में कभी भूजल था, तो पर्सिवियरेंस द्वारा एकत्रित किए जा रहे कुछ चट्टान के नमूनों में जीवन हो सकता है.

नासा अपने मार्स सैंपल रिटर्न मिशन से चट्टान के नमूनों को इकट्ठा करेगा और उन्हें आगे के अध्ययन के लिए पृथ्वी पर वापस लाएगा.

बच्चे नहीं होते हैं त्योहारों में शामिल

5 ट्रिक्स से समझाएं बच्चों को इसका महत्त्व

त्योहार मात्र एक शब्द नहीं, बल्कि एहसास है। हमारी भारतीय संस्कृति में हर छोटे बड़े त्योहार को विशेष तरीके से मनाया जाता है। ये न केवल धार्मिक उत्सव होते हैं, बल्कि समाज के कई वर्गों को आपस में जोड़ने, खुशियां मनाने और हमारी अनमोल सांस्कृतिक धरोहर को संभाल कर रखने का अवसर भी देते हैं। इन सबके बावजूद त्योहारों को लेकर कभी-कभी बच्चों का व्यवहार थोड़ा अजीब हो जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि त्योहार पर जो चीजें बच्चों को आकर्षित करती हैं बस बच्चे वहीं तक हर त्यौहार का मतलब समझते हैं। इसलिए त्यौहार के धार्मिक पहलूओं को बच्चे बिलकुल नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

माता-पिता के लिए त्योहारों का वास्तविक महत्त्व बच्चों को समझाना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो जाता है, क्योंकि उन्हें इनका ख़ास कारण और संदेश समझने में परेशानी होती है। हर त्योहार बच्चों के जीवन में खुशिया और उत्साह लाता है,लेकिन बच्चों को इनका असली महत्त्व तभी समझ आता है,

जब माता-पिता बच्चे को इन त्योहारों के सांस्कृतिक, धार्मिक और सामाजिक पहलुओं को समझाने की कोशिश करते हैं।

माता-पिता के लिए त्योहारों का वास्तविक महत्त्व बच्चों को समझाना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो जाता है

भागीदारी बढ़ाएं

बेहतर तरीके से बच्चों को त्योहारों का महत्त्व समझाने के लिए उन्हें त्योहारों में किसी न किसी रूप से शामिल करें। जैसे दीवाली पर दिए खरीदने से लेकर उन्हें पानी में भिगोने,सुखाने और शाम में दिए जलने की पूरी जिम्मेदारी बच्चों को दें, होली में होलिका दहन के लिए उनको साथ में ले जाएं, रक्षाबंधन पर राखी की खरीददारी आदि भी बच्चों से ही करवाएं। जब बच्चे इन सब में भागीदार बनने तो उनके मन में सभी रीति-रिवाजों और खरीददारी से जुड़े कई सवाल आएंगे और वे त्योहारों के वास्तविक अर्थ अपने अनुभव के आधार पर समझ पाएंगे।

कहानियों से बनेगी बात

बच्चों को त्योहारों का महत्त्व समझाने का सबसे असरदार उपाय है, उन्हें त्योहारों से जुड़ी कहानियाँ सुनाना। जैसे दीपावली के लिए श्रीराम जी की अयोध्या वापसी , होली में रंगों के उत्सव का संदेश या रक्षाबंधन में भाई-बहन के रिश्ते की अहमियत। इन कहानियों के जरिए बच्चे न केवल त्योहारों के धार्मिक महत्त्व को समझते हैं।

सामाजिक दायित्व समझाएं

त्योहारों के दौरान हम अक्सर समाज के कमजोर वर्गों के लिए कुछ करते हैं, जैसे गरीबों को खाना, कपडे या जरुरत की चीजें देना या किसी भी तरह उनकी मदद करना। बच्चों को यह समझाना कि त्योहारों का असल उद्देश्य केवल खुद की ख़ुशी नहीं होनी चाहिए। बल्कि दूसरों की मदद करना और समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को निभाना भी है। इस तरह से बच्चों को त्योहारों के सामाजिक दृष्टिकोण से जुड़ने का मौका मिलेगा।

संस्कारों का महत्व समझाएं

त्योहारों का महत्त्व केवल धार्मिक नहीं होता, बल्कि ये परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताने का सुनहरा अवसर होते हैं। बच्चों को समझाएं त्योहारों के दौरान परिवार के साथ बिताना खुशनुमा होता हैं,इस तरह बच्चे के मन में परिवार और त्योहार को लेकर सम्मान बढ़ने लगेगा, यही एहसास रिश्तों को मजबूत बनाते हैं।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पहलू भी समझाएं

बच्चों को यह समझाना कि त्योहारों का इतिहास क्या है और वे किस तरह हमारी सांस्कृतिक धरोहर का हिस्सा हैं, बहुत महत्वपूर्ण है। इसके लिए सबसे आसान तरीका है, बच्चों को वीडियो के माध्यम से समझाना, बच्चे ये समझने में दिलचस्पी भी लेंगे और अपने त्योहारों के प्रति उनके मन में अपनापन और प्रेम की भावना आएगी।

सिर में क्यों होता है दर्द

ये किन बीमारियों का लक्षण है?

सिर में दर्द होना एक आम समस्या है, लेकिन अगर ये लंबे समय तक बनी रहे तो लोगों को कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती है. सिर में दर्द होना माइग्रेन से लेकर ब्रेन ट्यूमर तक का लक्षण हो सकता है.

बदलते मौसम या फिर कम सोने के कारण सिरदर्द होना एक आम बात है, लेकिन अगर आपको लंबे समय से सिरदर्द की समस्या है तो इसको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. यह कई बीमारियों का लक्षण हो सकता है. सिर में दर्द माइग्रेन के कारण हो सकता है. माइग्रेन आज की एक आम समस्या है, महिलाओं में यह ज्यादा होता है. माइग्रेन का दर्द आमतौर पर एक तरफ सिर में होता है और इसमें अक्सर उल्टी जैसे लक्षण भी होते हैं.

हार्मोनल बदलाव भी माइग्रेन के हमलों को ट्रिगर कर सकते हैं. जेनेटिक कारक भी माइग्रेन के हमलों को ट्रिगर कर सकते हैं. माइग्रेन का सबसे आम लक्षण सिरदर्द है. आंखों की समस्याएं भी माइग्रेन का एक आम लक्षण है. इसके अलावा कई बीमारियां सिर में दर्द का एक आम कारण है. जैसे साइनसाइटिस और मेनिनजाइटिस से सिर में दर्द हो जाता है. सिर कि किसी गंभीर चोट के कारण भी सिर में दर्द बना रहता है. सिरदर्द के कारण आंखों और सिर के आसपास की अन्य मांसपेशियों में भी दर्द बने रह सकता है.

अगर इतने समय से सिरदर्द है तो डॉक्टर से सलाह लें

अगर आपको हफ्ते में कभी एक या दो बार सिरदर्द होता है तो यह आम बात है, लेकिन अगर ये रोज हो रहा है और सुबह उठने के बाद सिरदर्द तेज हो जाता है. साथ में उल्टी या धुंधला दिखने की भी समस्या है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें. ये माइग्रेन या फिर ब्रेन ट्यूमर तक का लक्षण हो सकता है. ट्यूमर एक घातक बीमारी है. सिरदर्द बने रहना और सुबह उठकर तेज सिरदर्द इस बीमारी का आम लक्षण है, लेकिन लोग इसको नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे बाद में यह एक गंभीर समस्या बन जाता है. ब्रेन ट्यूमर जानलेवा हो सकता है.

अचानक सिर में तेज दर्द ब्रेन स्ट्रोक का लक्षण

अगर आपके सिर में अचानक तेज दर्द हो रहा है. उल्टी आई है, धुंधला दिख रहा है और बोलने में परेशानी हो रही है तो यह ब्रेन स्ट्रोक का लक्षण हो सकता है. ब्रेन स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है जिसमें ब्रेन में ब्लड की आपूर्ति सही तरीके से नहीं हो पाती है, जिससे ब्रेन की सेल्स मरने लगती हैं. यह एक गंभीर चिकित्सा आपातकालीन स्थिति है जिसके लिए तुरंत चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है.

क्या है मैरिज बर्नआउट?

शादीशुदा रिश्ते में कैसे बचें मैरिज बर्नआउट से

शादीशुदा रिश्ता मजबूत बने इसके लिए हर कपल को प्यार, समझ और आपसी सामंजस्य बिठाने की जरूरत होती है। अगर वे अपने रिश्ते को समय नहीं देते हैं तो कई बार ऐसा दौर भी आता है जब उन्हें अपने रिश्ते में थकान, बोरियत व तनाव महसूस होने लगती है, इसे ही मैरिज बर्नआउट कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जब शादीशुदा रिश्ते में किसी एक या दोनों ही पार्टनर को मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक थकान महसूस होती है। उन्हें अपने पार्टनर का साथ अच्छा नहीं लगता है और वे उनसे दूर जाना चाहते हैं।

मैरिज बर्नआउट के लक्षण

जब शादीशुदा रिश्ते में संवाद की कमी आ जाती है, तब दोनों पार्टनर के बीच बातचीत केवल रोज़मर्रा की ज़रूरतों तक ही सीमित हो जाती है। पार्टनर के साथ इमोशनल जुड़ाव महसूस नहीं होता है और उनके साथ बिलकुल भी समय बिताना अच्छा नहीं लगता है। रिश्ते में किसी भी तरह की कोई परेशानी नहीं होने के बाद भी मानसिक व शारीरिक रूप से थकान महसूस होने लगती है।

मैरिज बर्नआउट के मुख्य कारण

जब आप अपनी शादीशुदा जिंदगी में कुछ नया नहीं करते हैं तो आपकी लाइफ बोरिंग हो जाती है और आपका कुछ भी नया करने का मन नहीं करता है। जब रिश्ते में किसी एक पार्टनर के ऊपर एकतरफा जिम्मेदारियां होती हैं और दूसरा पार्टनर कोई भी जिम्मेदारी नहीं उठाता है तो रिश्ते में बर्नआउट महसूस होता है। जब वर्क लाइफ और पर्सनल लाइफ में बैलेंस नहीं बन पाता है जब भी शादीशुदा रिश्ते में तनाव बढ़ता है।

जब शादीशुदा रिश्ते में दोनों ही पार्टनर की प्राथमिकताएं अलग-अलग होती हैं, तब भी मैरिज बर्नआउट होता है।

मैरिज बर्नआउट से कैसे बचें?

अगर आप अपनी शादीशुदा जिंदगी में बर्नआउट महसूस कर रही हैं तो आपको घबराने की बिलकुल भी जरूरत नहीं है। आप थोड़ी मेहनत और समझदारी से इसे आसानी से ठीक कर सकती हैं।

चुप रहने के बजाए पार्टनर से बात करें

शादीशुदा रिश्ते में हर समस्या का सबसे पहला समाधान है कि आप इसके बारे में अपने पार्टनर से खुलकर बात करें और उनकी बातें भी ध्यान से सुनें। साथ ही मिलकर इसका समाधान निकालने की कोशिश करें।

जिम्मेदारियों का साझा करें

शादीशुदा रिश्ते में ज्यादातर बर्नआउट इसलिए भी महसूस होता है क्योंकि पार्टनर अपनी जिम्मेदारियां अच्छे से नहीं उठाते हैं, जिसकी वजह से एक पार्टनर के ऊपर सारी ज़िम्मेदारियां आ जाती हैं और उन्हें थकान महसूस होने लगता है। इसलिए पार्टनर के साथ घर के काम, आर्थिक ज़िम्मेदारियां और इमोशनल सपोर्ट को बराबर बांटें।

प्रोफेशनल मदद लेने में हिचकिचाएं नहीं

कई बार कपल खुद भी नहीं समझ पाते हैं कि उनके रिश्ते में क्या समस्या है और वे इसे कैसे ठीक कर सकते हैं। अगर आपके रिश्ते में भी ऐसा ही कुछ है तो किसी प्रोफेशनल की मदद ले सकती हैं। इससे आपको काउंसलिंग और थेरेपी के दौरान अपनी बातें शेयर करने का मौका मिलता है, जिससे आप उन सभी बातों को शेयर कर पाती हैं जो आपके रिश्ते में बर्नआउट का कारण है।

सफल लोग भावनाओं से नहीं, तर्क से चलते हैं

लॉजिकल थिंकिंग से कैसे बढ़ाएं अपनी प्रोफेशनल सफलता, जानें 4 प्रभावशाली तरीके

आपको ऑफिस का एक जरूरी ईमेल भेजना है। आपने लैपटॉप ऑन किया, लेकिन वो खुल नहीं रहा। अब आप क्या करेंगे?

आप तुरंत दिमाग लगाएंगे कि कहीं लैपटॉप की बैटरी तो खत्म नहीं हो गई।

आप लैपटॉप का प्लग लगाकर स्विच ऑन करेंगे।

अगर लैपटॉप तब भी न चले तो आप चेक करेंगे कि लाइट आ रही है या नहीं।

लाइट नहीं आ रही है तो स्विच बोर्ड काम कर रहा है या नहीं।

ईमेल भेजने की जल्दी में पैनिक करने और गुस्सा होने की बजाय अभी आपने जितने स्टेप्स फॉलो किए, उसे लॉजिकल थिंकिंग, रीजनिंग और हिंदी में कहें तो तर्कबुद्धि कहते हैं।

हमारे सामने कोई समस्या आए तो तुरंत उसके बारे में लॉजिकल ढंग से सोचते हैं और उसका हल निकालते हैं। लेकिन क्या ये लॉजिकल थिंकिंग हमेशा ही इतनी आसान होती है। क्या कई बार ऐसा नहीं होता कि हम तर्क से सोचने की बजाय भावुक होने, घबराने, डरने लगते हैं और अंत में अपना ही काम बिगाड़ बैठते हैं। जीवन में सफल और असफल होने के बीच भी इसी लॉजिकल थिंकिंग का ही तो फर्क है।

इस नए कॉलम सक्सेस मंत्र में हर सोमवार हम सफलता के ऐसे ही किसी विषय पर बात करेंगे।

आज का टॉपिक है-

और जिस सवाल का जवाब हम खोजने वाले हैं, वो ये है कि लॉजिक का सफलता से क्या रिश्ता है।

यहां हम सफलता के ठेठ दुनियावी अर्थ यानी प्रोफेशनल सक्सेस की बात कर रहे हैं। तो चलिए, इस सफलता को लॉजिक से जोड़ने के लिए भी एक लॉजिकल चार्ट बनाते हैं-

प्रोफेशनल सक्सेस के लिए जितनी चीजें जरूरी हैं, उसकी जड़ में लॉजिक यानी तर्क है। आइए समझते हैं कैसे।

प्रोफेशनल सक्सेस के लिए बेसिकली से 3 चीजें जरूरी हैं-

टाइम मैनेजमेंट
प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल
टीम मैनेजमेंट

आइए समझते हैं कि ये तीनों चीजें लॉजिक से कैसे जुड़ी हैं-

टाइम मैनेजमेंट और लॉजिकल थिंकिंग

आपने देखा होगा कि अक्सर लोग लास्ट मोमेंट तक अपना काम टालते रहते हैं और फिर आखिरी क्षण में पूरी रात जागकर काम निपटाते हैं। ये एटीट्यूड की प्रॉब्लम है या लॉजिकल थिंकिंग की कमी। या शायद दोनों।

तर्क कहता है कि अगर टाइम पर काम पूरा कर लेंगे तो-

एकदम सिंपल बात है। बिल्कुल लॉजिकल स्टेप-बाय-स्टेप। ये सारी चीजें ठीक इसी ढंग से हों, इसके लिए जरूरी है कि हम अपने दिमाग को लॉजिकल तरीके से सोचने, काम करने की ट्रेनिंग दें।

प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल और लॉजिकल थिंकिंग

सक्सेस का दूसरा बड़ा स्टेप है- प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल। जीवन में अक्सर कोई-न-कोई प्रॉब्लम बिना बताए आ ही जाती है। तो आप क्या करेंगे। उसके लिए भी लॉजिकल थिंकिंग बहुत जरूरी है।

एक छोटे से उदाहरण से समझिए।

आप 400 किलोमीटर दूर किसी दूसरे शहर में कार चलाकर जा रहे हैं। रास्ते में आपकी गाड़ी का टायर पंक्चर हो गया। आप किसी ऐसे हाइवे पर अकेले हैं, जहां दूर-दूर तक मैकेनिक तो छोड़ो, इंसान का ही नामोनिशान नहीं है। आप अपनी गाड़ी चेक करते हैं तो पता चलता है कि स्टेपनी में तो हवा ही नहीं है।

आप कहेंगे, ये तो किसी के भी साथ हो सकता है। इसका लॉजिकल थिंकिंग से क्या लेना-देना।

गर्मी के मौसम में कभी-कभार बर्फ चबाना आमतौर पर सुरक्षित माना जाता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। कोल्ड ड्रिंक में थोड़ी मात्रा में बर्फ के टुकड़े डालकर उसे चूसना ताजगी देने वाला हो सकता है। हालांकि अक्सर बर्फ चबाने से दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचता है। अगर किसी को अक्सर बर्फ खाने की क्रेविंग होती है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए क्योंकि यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।

आप भी खाते हैं बर्फः ये आदत शरीर में आयरन की कमी का संकेत

गर्मी में चिलचिलाती धूप व तेज लू से बचने के लिए लोग तरह-तरह के कोल्ड ड्रिंक्स पीते हैं। कई बार तो गर्मी से इंस्टेंट राहत पाने के लिए लोग बर्फ भी चबाते हैं। इससे ओरल ड्राईनेस से राहत मिलती है और हाइड्रेशन में भी मदद मिलती है। हालांकि कभी-कभार बर्फ चबाना तो ठीक है, लेकिन अगर अक्सर इसकी क्रेविंग होती है तो ये एक खास हेल्थ कंडीशन का संकेत हो सकता है।

इसे मेडिकल टर्म में 'पैगोफेजिया' कहा जाता है। यह ईटिंग डिसऑर्डर का एक रेयर फॉर्म है, जिसे पिका भी कहते हैं। ये वैसी स्थिति है, जैसे किसी को चॉक या मिट्टी खाने का मन करता है। पिका बच्चों और गर्भवती महिलाओं में आम है, लेकिन यह किसी को भी हो सकता है।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, आमतौर पर पैगोफेजिया आयरन डिफिशिएंसी एनीमिया या किसी मेंटल प्रॉब्लम से जुड़ा होता है। ऐसे में इसे नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है।

बर्फ खाने की तलब क्यों होती है?

आइस क्रेविंग पर कैसे काबू पाया जा सकता है?

क्या बर्फ खाना सुरक्षित है?

गर्मी के मौसम में कभी-कभार बर्फ चबाना आमतौर पर सुरक्षित माना जाता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। कोल्ड ड्रिंक में थोड़ी मात्रा में बर्फ के टुकड़े डालकर उसे चूसना ताजगी देने वाला हो सकता है। हालांकि अक्सर बर्फ चबाने से दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचता है। अगर किसी को अक्सर बर्फ खाने की क्रेविंग होती है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए क्योंकि यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।

बर्फ खाने की तलब क्यों होती है?

आइस क्रेविंग कई कारणों से हो सकती है। ऑनलाइन डेटाबेस 'साइंस डायरेक्ट' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, शरीर में आयरन की कमी होने पर कुछ लोगों को बर्फ खाने की क्रेविंग हो सकती है। हालांकि यह अभी पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है कि ऐसा क्यों होता है। प्रेग्नेंसी, पीरियड और ब्रेस्टफीडिंग के दौरान महिलाओं में आयरन की कमी होने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे उन्हें बर्फ खाने की तलब लग सकती है।

वहीं कुछ लोग तनाव कम करने के लिए बर्फ खाते हैं। इससे उन्हें सुकून मिलता है। इसके अलावा शरीर में पानी की कमी होने पर भी बर्फ खाने की इच्छा हो सकती है।

उदयगिरी की गुफाओं के शिलालेखों में पाया गया था 'भारतवर्ष' शब्द का उपयोग

पिछले लेख में हमने भारतीय उपमहाद्वीप के पूर्वी भाग में हुए ऑस्ट्रो-एशियाटिक प्रवसन और उससे हुए मुंडा भाषा के उद्गम की बात की थी। आज हम इस चर्चा को जारी रखेंगे।

बंगाल में बौद्ध और हिंदू प्रभावों के बहुत पहले भी एक सभ्यता पनप रही थी। उसके चिह्न पश्चिम बंगाल के चंद्रकेतुगढ़ की टेराकोटा की मूर्तियों में मिले हैं, जो दूसरी सदी बीसीई (ईस्वी पूर्व) के शुंग काल तक कालांकित की गई है। यूनान में इस क्षेत्र को गंगादिरई कहा जाता था और वह अपने गजों के लिए प्रसिद्ध था। जबकि धान भारत की देशज फसल है और हम जानते हैं कि धान के नए प्रकार और धान की कृषि की नई तकनीकें दक्षिण-पूर्वी एशिया से भारत तक फैलीं। इससे भी पूर्व की ओर असम और ब्रह्मपुत्र घाटी का क्षेत्र नरकासुर और बाण नामक असुरों के नियंत्रण में था। ये असुर कृष्ण से लड़ने के लिए जाने जाते हैं। कृष्ण का शत्रु जरासंध मगध का राजा था। इस प्रकार कृष्ण जो गंगा घाटी के पश्चिमी भाग में मथुरा से थे, के शत्रु पूर्व में स्थित मगध और कामरूप के राजा थे।

कुछ किंवदंतियों के अनुसार कृष्ण की पत्नी रुक्मिणी विदर्भ की नहीं, बल्कि अरुणाचल प्रदेश के मिशमी समुदाय की थीं। इससे स्पष्ट है कि हिंदू विचार ब्रह्मपुत्र घाटी के पार तक फैले थे। कहते हैं कि परशुराम ने अपनी रक्तरंजित कुल्हाड़ी अरुणाचल प्रदेश की लोहित नदी के पानी से धोई थी।

ब्रह्मपुत्र नदी के पार के पहाड़ों में दूर तक फैली हुई जनजातियां हैं। भारतीय उपमहाद्वीप के अन्य लोगों से संपर्क करने से पहले वे सदियों से तिब्बती-बर्मी भाषाएं बोलती आई थीं। लोग मानते हैं कि नगालैंड या नागालैंड का नागा शब्द पुराणों के नाग जीव से आया है। लेकिन वास्तव में नागा शब्द 'ना-का' से आया है। यह बर्मी भाषा का शब्द है, जो छिद्रित कानों में बाली पहनने वाली पहाड़ी जनजातियों का वर्णन करता है। ओडिशा में वैतरणी नदी बहती है। पुराणों के अनुसार वैतरणी शब्द का अर्थ वह क्षेत्र है जो मृतकों के संसार को जीवित लोगों के संसार से अलग करता है। पूर्व में स्थित नदी को यह नाम क्यों दिया गया? इसी नाम की एक नदी महाराष्ट्र में भी है। क्या किसी समय ये नदियां आर्यावर्त की दक्षिणी सीमाएं निर्धारित करती थीं? बौद्धयान धर्मशास्त्र में लोगों को कलिंग के क्षेत्र में तीर्थयात्रा पर जाने को छोड़कर अन्य अवसरों पर जाना वर्जित था। स्पष्टतया, उस समय पूर्व में भी कुछ तीर्थस्थल थे। क्या ये बौद्ध, हिंदू या जनजातीय तीर्थस्थल थे? हम नहीं जानते।

इसके बावजूद यह स्पष्ट है कि कलिंग का क्षेत्र संदेहजनक माना जाता था। सभी सम्राट अशोक के कलिंग पर आक्रमण के बारे में जानते हैं। लेकिन कौन थे कलिंग के निवासी? वे कौन-से धर्म का पालन करते थे? क्या वे व्यापारी थे या किसान? क्या अशोक ने भी दक्षिणपूर्वी एशिया तक समुद्र व्यापार करने का प्रयास किया जो कलिंग के लोग करते आए थे?

इस आक्रमण के कुछ समय बाद कलिंग पर खारवेल नामक राजा ने राज्य किया। ऐसा प्रतीत होता है कि वे जैन साधुओं के प्रशंसक थे। 'भारतवर्ष' शब्द का पहला प्रयोग उनके द्वारा उदयगिरी की गुफाओं के शिलालेखों में पाया जाता है। लेकिन यह शब्द केवल गंगा के मैदानों तक सीमित क्षेत्र को संबोधित करता है। खारवेल ने ड्रामिर (तमिल) राजाओं का पहला उल्लेख भी किया।

ओडिशा के रत्नागिरी में विशाल बौद्ध इमारतें पाई जाती हैं। आधुनिक काल में उनका महत्व कम हो रहा है, जबकि समुद्रतट पर स्थित हिंदू मंदिरों का महत्व बढ़ रहा है। कुछ विद्वानों का मानना है कि 10वीं सदी में तिब्बत तक तांत्रिक बौद्ध धर्म ले जाने वाले पद्मसंभव ओडिशा के थे, न कि भारत के उत्तर-पश्चिम में गांधार के, जैसे साधारणतः माना जाता है। 10वीं सदी के बाद ओडिशा में हिंदू धर्म ने क्रमशः बौद्ध धर्म की जगह ले ली।

पूर्व भारत की बंगाली, ओड़िया और असमी जैसी मगधीय भाषाओं की कुछ विशेषताएं भारत के अन्य भागों में नहीं देखी जातीं। उदाहरणार्थ, इन भाषाओं के व्याकरण में संज्ञाओं में लिंग का भेद नहीं किया जाता है। इसलिए हम पाते हैं कि यहां के लोग हिंदी बोलते समय संज्ञाओं के लिए बहुधा गलत लिंग का प्रयोग करते हैं। ये अंतर अकस्मात नहीं उत्पन्न हुए। वास्तव में वे संस्कृति में भेद के प्रतीक हैं। आर्य और द्रविड़ियाई संस्कृतियों के पार एक और भारतीय संस्कृति है। इसलिए पूर्व भारत को उतना ही महत्व देना चाहिए, जितना कि उत्तर और दक्षिण भारत को दिया जाता है।

रघुबीर: फेल होने के डर ने बना दिया एक्टर!

मशहूर एक्टर रघुबीर यादव जी और मुझमें एक चीज समान है। मैंने बम्बई आने के बाद अपनी शुरुआत अनु भाई यानी अनु कपूर के साथ थिएटर से की और रघुबीर जी ने भी अपने कॅरियर की शुरुआत अनु भाई के पिताजी मदनलाल कपूर साहब की थिएटर कंपनी से की। कुछ दिन पहले अनु भाई की बहन सीमा कपूर, जिनको मैं गुड्डो बाजी बुलाता हूं, की आत्मकथा का विमोचन हुआ तो उसमें रघुबीर भैया ने कुछ किस्से सुनाए। आज मैं वही साझा करता हूं।

रघुबीर जी को एक्टिंग का कोई विशेष शौक नहीं था। एक्टिंग में आना नियति का फैसला था, क्योंकि उसे इस देश और कला जगत को एक अद्भुत कलाकार देना था। वे बताते हैं कि उनके नाना ने गांव में अपने बेटे यानी रघुबीर जी के मामा (लक्ष्मी नारायण यादव) की स्मृति में एक स्कूल बनवाया था- लक्ष्मी नारायण यादव विद्यालय। इसी में रघु जी भी पढ़ते थे। उन्हें साइंस दिलवा दी गई थी, जिसमें उनकी बिलकुल भी रुचि नहीं थी। हायर सेकंडरी का रिजल्ट आने से एक दिन पहले वे परेशान थे, क्योंकि जानते थे कि उनका फेल होना तय है। तो घर पर पिटाई भी होगी और शर्मिंदा भी होना पड़ेगा कि मामा के नाम पर स्कूल है और भांजा फेल हो गया ।

रघुबीर भैया बताते हैं, मैं ये सब एक पेड़ के नीचे बैठकर सोच रहा था कि इतने में मेरे गांव का एक लड़का नरेश कुमार सूरी आ गया। वो प्रोफेशनल भगोड़ा था। हर दो-चार महीने में घर से भाग जाया करता था। वो मेरे पास आया और पूछा कि क्या सोच रहे हो। मैंने कहा कि कल रिजल्ट आने वाला है और मुझे पता है कि मैं फेल हो जाऊंगा। कुछ समझ नहीं आ रहा है कि मैं क्या करूं। उसने कहा, घर से भाग चलो। फिर हम दोनों भाग गए। मैंने जिंदगी में पहली बार ट्रेन देखी थी। मैं पहली बार ट्रेन में बैठा। हम लोग ललितपुर पहुंचे। हम वहां घूम रहे थे कि तभी भोपाल थिएटर कंपनी का बोर्ड दिखा। वहां पर कपूर साहब (मदनलाल कपूर) की नाटक कंपनी का नाटक चल रहा था।

नाटक का नाम था 'नागिन'। हम दोनों अंदर चले गए। हमने देखा कि एक गंजा सा आदमी है, जो हीरो का रोल कर रहा है और उसके साथ एक खूबसूरत लड़की नाच रही है जो नागिन का रोल कर रही थी। मुझे बड़ा अजीब लगा कि इतने भद्दे से गंजे आदमी के साथ एक खूबसूरत लड़की नाच रही है। यही सोचते-सोचते हम बस स्टैंड पर आए और वहीं सो गए। सुबह सूरी अपने फूफा के पास लेकर गया, जिनका कत्थे का कारोबार था। हम उनके यहां दो तीन दिन रहे। मैं एक दिन छत पर सो रहा था और मुझे छत पर सोता ही छोड़कर सूरी फिर भाग गया। मैं वापस भोपाल थिएटर कंपनी में पहुंचा। वहां एक लड़का था किशन। मैंने उससे कहा कि मुझे कंपनी के मालिक से मिलवा दो। तो वो मुझे अंदर लेकर गया। मैंने देखा कि अंदर कपूर साहब हैं, जिन्हें हमने बाद में बाबूजी कहकर ही बुलाया। वो अंदर बैठे थे और उनके आस-पास कुछ और लोग बैठे थे। किशन बाबूजी के पास गया और बोला कि ये आपसे मिलना चाहता है।

मैंने उनसे कहा कि मुझे आप अपनी कंपनी में रख लो। उन्होंने पूछा, क्या कर लेते हो? मैंने कहा, गाना गा लेता हूं। तो वो बोले ठीक है, कुछ गाकर सुनाओ। तो मैंने गजल सुना दी- 'बदली तेरी नजर तो नजारे बदल गए, ये चांदनी ये चांद सितारे बदल गए। लहरों से पूछ लीजिए साहिल भी है गवाह, कश्ती मेरी डुबोकर धारे बदल गए।' मेरी गायकी सुनकर बाबूजी हंसने लगे और बोले कि तुम सुरीले तो हो मगर तुम्हारा 'तलफ़्फ़ुज' बहुत खराब है। मुझे तलफ़्फ़ुज का मतलब ही नहीं पता था। मैं समझा कि कोई ताल की बात कर रहे हैं। मैंने कहा कि तबले पर गाऊंगा तो ठीक हो जाएगा। तो इस पर बाबूजी और हंसे और बोले कि तलफ़्फ़ुज तबले से ठीक नहीं होता। तलफ़्फ़ुज का मतलब होता है उच्चारण। तुम्हारा उच्चारण खराब है। मैंने कहा, आप भर्ती तो कर लीजिए। मैं तलफ़्फ़ुज और उच्चारण दोनों ठीक कर लूंगा। उन्होंने मुझे ढाई रुपए महीने में अपनी कंपनी में रख लिया। फिर बाबूजी ने साथ बिठाकर मुझे उर्दू बोलना, पढ़ना और लिखना सिखाया, जिससे मैंने तलफ़्फ़ुज ठीक कर लिया। यहां से मेरी एक्टिंग की शुरुआत हुई। उस कंपनी में मुझे बाबूजी ने इतना अच्छा ट्रेन कर दिया कि आज जो भी मैं एक्टिंग में बना और सीखा हूं, उसमें उनका बड़ा हाथ है। इसी बात पर मुझे अल्ताफ हुसैन हाली का ये शेर याद आ रहा है:

मैं रघु जी का एक और टैलेंट बताना चाहता हूं जो मैंने अपनी आंखों से देखा है। मेरी ही फिल्म 'चेहरे' में उनका जो किरदार था, वह बांसुरी बजाता था। तो जब मैंने उन्हें रीडिंग के लिए ऑफिस बुलाया तो वो दो-तीन बांसुरी लेकर आए। उन्होंने बजाकर सुनाई तो मैंने कहा कि ये तो कमाल है। ये आपने कहां से लीं?

गंगटोक पूर्वोत्तर भारत का सबसे खूबसूरत द्वार

गंगटोक एक सुंदर शहर है, जो सिक्किम की राजधानी भी है। यह शहर भारत के सबसे स्वच्छ शहरों में से एक माना जाता है। इस शहर के लोगों को स्वयं को स्वच्छ बनाए रखने में गर्व महसूस होता है। गंगटोक और उसके आस-पास देखने और गतिविधियां करने के लिए बहुत कुछ हैं। आइए, एक-एक करके इनका जायजा लेते हैं

छांगू झील

यह ऊंचाई पर स्थित एक बहुत ही खूबसूरत झील है जो सर्दियों में बर्फ से ढकी रहती है। इसकी नीली जलधारा ताजगी देने वाली होती है। यहां आपको आसपास गरमा-गरम खाने की चीजें और चाय भी मिल जाएगी, जिससे इस क्षेत्र में आना सार्थक हो जाता है। यहां याक की सवारी भी मिलती है, लेकिन झील के चारों ओर टहलना भी उतना ही शानदार अनुभव होता है।

नाथुला दर्रा

यह दर्रा भारत और चीन के बीच की सीमा है। केवल भारतीय पर्यटक जिन्हें परमिट मिला हो, ही नाथुला दर्रा जा सकते हैं। विदेशी पर्यटक केवल छांगू झील तक ही जा सकते हैं, जो नाथुला के रास्ते में पड़ती है। नाथुला गंगटोक से एक दिन की यात्रा है और भारतीय पर्यटक किसी भी पर्यटन एजेंसी से परमिट बनवा सकता है। ये यात्राएं केवल बुधवार, गुरुवार, शनिवार और रविवार को आयोजित की जाती हैं। यहां चीनी सैनिक भी मिल जाते हैं, जो कई बार भारतीय पर्यटकों से हाथ भी मिलाना पसंद करते हैं।

बाबा हरभजन सिंह स्मारक मंदिर

जैसा कि नाम से स्पष्ट है, इसे भारतीय सेना के एक सैनिक बाबा हरभजन सिंह की स्मृति में बनाया गया है। यहां एक पुराना और एक नया मंदिर है। नया मंदिर नाथुला से लौटते समय आसानी से देखा जा सकता है।

ऐसा कहा जाता है कि इस क्षेत्र में शहीद हुए इस वीर सैनिक की आत्मा इस मंदिर में आती है। छांगू झील, नाथुला और बाबा मंदिर एक ही पर्यटन मार्ग (सर्किट) का हिस्सा हैं और एक साथ देखे जा सकते हैं। लेकिन विदेशी पर्यटक नाथुला नहीं जा सकते।

कंचनजंगा व्यूपॉइंट

गंगटोक से कंचनजंगा पर्वत के सूर्योदय और सूर्यास्त के अद्भुत दृश्य देखने के कई स्थान हैं। हनुमान टोक, गणेश टोक और ताशी व्यूपॉइंट से दुनिया की तीसरी सबसे ऊंची चोटी को उसके पूरे वैभव में देखा जा सकता है। हालांकि पहाड़ों के दृश्य मौसम पर निर्भर होते हैं। अगर बादल आ जाए तो दृश्य दिखाई नहीं देंगे। इन स्थानों तक पहुंचने के लिए स्थानीय टैक्सी ली जा सकती है।

रुमटेक मठ

इस मठ की स्थापना 1734 में हुई थी। यह सिक्किम का सबसे बड़ा बौद्ध मठ है। यह पहाड़ियों के बीच स्थित है और यहां से गंगटोक शहर के अद्भुत नजारे देखे जा सकते हैं। मठ का परिसर विशाल भी है और सुंदर भी। आप वहां की प्रार्थना सेवा में भी भाग ले सकते हैं।

बैगुनेय

यह रंजीत नदी के किनारे बसा एक छोटा और सुंदर कस्बा है। अगर आप प्रकृति के बीच एक दिन बिताना चाहते हैं तो यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है। सिक्किम में पेल्लिंग और लाचुंग जैसे कई अन्य खूबसूरत स्थान हैं, लेकिन वहां जाने के लिए एक दिन से ज्यादा समय की दरकार रहेगी। एमजी मार्ग गंगटोक का मुख्य बाजार है जहां केवल पैदल चलने की अनुमति है। इसमें कैफे, दुकानें और होटल हैं।

यह शहर का मुख्य केंद्र है और शाम के समय इसकी रोशनी इसे और भी खूबसूरत बना देती है। यहां आपको स्थानीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों तरह के व्यंजनों का स्वाद चखने को मिल जाएगा।

यह लगभग 1 किलोमीटर लंबा रोपवे है और इस पर से भी गंगटोक के शानदार दृश्य देखे जा सकते हैं। यह एक रोमांचकारी सवारी है। यह देओराली बाजार से ताशीलिंग तक जाती है और बीच में नाम नांग पर रुकती है।

गंगटोक घूमने के लिए सबसे अच्छे महीने मार्च से मई और फिर सितंबर से मध्य दिसंबर तक माने जाते हैं। सिक्किम में काफी भारी बारिश होती है। इसलिए वर्षा ऋतु में यहां की यात्रा से बचना चाहिए। सर्दियों में ठंड होगी, लेकिन फिर भी जाया जा सकता है।

इम्प्रेस करने वाले कर्मचारी को कैसे सम्भालें

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कोई सबॉर्डिनेट केवल आपको खुश करने और आपका भरोसा जीतने पर ही केंद्रित हो जाता है। यह अक्सर आत्म-छवि और नौकरी की सुरक्षा को बनाए रखने की एक गलत समझी गई कोशिश होती है। दुर्भाग्यवश, जब कोई कर्मचारी सिर्फ आपको खुश करने में लगा होता है, तो वह अपना असली काम नजरअंदाज कर सकता है और बहुत संभव है कि वो अपने सहकर्मियों के साथ तनाव भी पैदा कर सकता है। ऐसे ओवर-ईगर कर्मचारियों का ध्यान सही दिशा में मोड़ने के लिए ये चार तरीके अपनाएं...

उनकी 'प्लीज करने की जरूरत' को बढ़ावा न दें

अगर आप लगातार देख रहे हैं कि कोई कर्मचारी आपकी चापलूसी कर रहा है।

और यदि आप उनके चापलूसी भरे व्यवहार में गलती से फंस जाते हैं और जाने-अंजाने में उन्हें अन्य कर्मचारियों की तुलना में ज्यादा तवज्जो देते हैं, तो यह 'अफिनिटी बायस' बन सकता है। इससे टीम में असमानता का माहौल बन सकता है, जो सभी के लिए काफी हद तक नुकसानदायक भी हो सकता है।

अपने हर इंटरेक्शन को व्यवस्थित बनाए रखें

अगर आप साप्ताहिक वन-ऑन-वन मीटिंग्स करते हैं, तो सबसे पहले यह सुनिश्चित करें कि सभी को बराबर समय मिलना चाहिए। सभी कर्मचारियों को अपना ईमानदार और स्पष्ट फीडबैक दें।

यदि आपके ऑफिस में लोग बिना शेड्यूल के बातचीत के लिए आ जाते हैं, तो बहुत संभव है कि एक ही व्यक्ति बहुत ज्यादा समय हड़प सकता है। इसे रोकना भी बहुत जरूरी होता है।

उन्हें खुद फैसले लेने के लिए प्रोत्साहित करें

कुछ कर्मचारी आपकी अपेक्षाओं को लेकर इतने डरे-सहमे हुए से रहते हैं कि वे खुद कभी कोई निर्णय लेने से कतराते हैं। प्रोजेक्ट की आवश्यकताएं और आपका सोचने का तरीका स्पष्ट रूप से साझा करें। ऐसा करने से आप देखेंगे कि समय के साथ उनके भीतर आत्मविश्वास विकसित होगा और वे पहले से ज्यादा स्वतंत्र होकर काम कर सकेंगे। वे खुद अपने फैसले ले पाएंगे।

अन्य लीडर्स या टीम के साथ काम पर लगाएं

आपको हर वक्त ज्यादा इम्प्रेस करने की कोशिश करने वाले कर्मचारी को दूसरे लीडर्स या टीम के साथ काम पर भी लगा सकते हैं। इससे आपस का अनहेल्दी कॉम्पीटिशन कुछ हद तक कम होगा और कर्मचारी को सहकर्मियों के साथ मिलकर सकारात्मक रूप से काम करने का मौका भी मिलेगा। साथ ही, आप यह भी देख पाएंगे कि क्या वह अन्य लोगों के साथ बेहतर व्यवहार कर सकता है या नहीं।

रिश्तों में सीमा तय करते हुए वाणी व व्यवहार महत्वपूर्ण हैं

जिंदगी में हर बात की अपनी सीमा होती है। हमारे यहां इसको लक्ष्मण-रेखा भी कहा जाता है। लक्ष्मण-रेखा के कितना इस पार रहना और कितना उसको लांघना, यह हमें विवेक बताता है। सीमारेखा के प्रयोग रिश्ते निभाने में भी करें।

जैसे माता-पिता से सम्मान और सेवा की एक सीमा हमें बनानी चाहिए। और कभी सीमा लांघनी भी पड़े तो संकोच नहीं करना चाहिए, कम से कम इस रिश्ते में। जीवनसाथी के साथ रिश्ता निभाते समय आत्मसम्मान की सीमा कभी ना लांघें। आपकी पत्नी या पति का अपना आत्मसम्मान है, उसे कभी ठेस ना पहुंचाएं। बच्चों के साथ समय की सीमा होनी चाहिए। उन्हें दिया जाने वाला समय तय करें और उतना समय उन्हें जरूर दें। रिश्तेदारों और मित्रों के साथ सहयोग की सीमा तय करें।

और यदि कभी आपको सीमा लांघनी पड़े तो वास्तविकता और विनम्रता के साथ अपनी बात कहें। रिश्तों में सीमा तय करते समय वाणी और व्यवहार बड़े महत्वपूर्ण हैं। और जब रिश्तों की सीमा तय करके उसको निभाते हैं तो उसमें थक मत जाइए।

राजस्थानी कुल्फी

क्या चाहिए

दूध- 1 किलो, मावा- 250 ग्राम, कटे हुए बादाम- 1 बड़ा चम्मच, कटे हुए काजू- 1 बड़ा चम्मच, किशमिश- 1 बड़ा चम्मच, हरी इलायची पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, कस्टर्ड पाउडर- 4 छोटे चम्मच, शक्कर- 1/2 कप।

ऐसे बनाएं

दूध में शक्कर डालकर मध्यम आंच पर उबालें। इसमें सूखे मेवे डालकर 15 मिनट तक मध्यम आंच पर पकाएं। बीच-बीच में चलाते रहें। अब इसमें से 2 बड़े चम्मच दूध निकालें और कस्टर्ड पाउडर में अच्छी तरह से मिलाएं व एक तरफ़ रख दें। दूध में मावा मिलाएं और फिर कुछ मिनट के लिए मध्यम आंच पर बीच-बीच में चलाते हुए पकाएं। कस्टर्ड का घोल दूध में मिलाएं और चलाएं ताकि गुठलियां न पड़ें। इसे 5 मिनट पकाएं और फिर आंच से हटाकर ठंडा होने के लिए रख दें। मिक्सर में एक बार चलाएं और फिर मटकियों में इसे भर दें। 4-5 घंटे के लिए फ्रिज में सेट होने के लिए रख दें। तैयार है, मटका कुल्फी।

शाही टुकड़ा शॉट्स

क्या चाहिए

ब्रेड स्लाइस- 4, दूध- 4 कप, मिल्क पाउडर- 4 बड़े चम्मच, शक्कर- कप, केसर- 12 रेशे, 2 इलायची पाउडर, बादाम व पिस्ता- 15, देसी घी- 2-3 बड़े चम्मच। चाशनी के लिए- शक्कर- 1/4 कप और पानी- 1/2 कप।

ऐसे बनाएं- दूध को मध्यम आंच पर गर्म करें। जब इसमें उबाल आने लगे तो आंच धीमी करके दूध पाउडर मिलाएं। इसको धीमी आंच पर चलाते हुए पकाएं। जब यह पककर आधा रह जाए तो इसमें शक्कर और केसर डालकर पकाएं। आंच से उतारकर इलायची पाउडर मिलाएं और फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। अब अलग पैन में चाशनी की सामग्री डालकर पकाएं। जब शक्कर घुल जाए तो इसे ठंडा होने के लिए रख दें। अब ब्रेड के किनारे काट लें और एक ब्रेड को चार भागों में काट लें। इन्हें घी में कुरकुरा सेंक लें। तैयार शक्कर के घोल में इन ब्रेड के टुकड़ों को डुबोकर निकाल करें। तैयार रबड़ी को शॉट ग्लास में भरें। ऊपर से मेवे डालें और ब्रेड के टुकड़े को रखें।

कैरामलाइज़्ड फिरनी

क्या चाहिए

बासमती चावल- 5 बड़े चम्मच, मलाई युक्त दूध- 1 लीटर, शक्कर- 3/4 कप + 2 बड़े चम्मच, नमक- 1 चुटकी, इलायची पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, केसर- कुछ रेशे, कटे हुए बादाम- 1 बड़ा चम्मच, कटे हुए पिस्ते- 1 बड़ा चम्मच।

ऐसे बनाएं

चावल को धोकर 30 मिनट के लिए पानी में भिगोकर रखें। ध्यान रहे कि चावल को ज़्यादा नहीं धोना है। पानी निथारकर चावल को हवा में सूखने दें और फिर दरदरा पीस लें। दूध का एक कप अलग रखें और उसमें चावल का पाउडर मिलाएं। अब भारी तले की कड़ाही में बचे हुए दूध को 10 मिनट तक उबालें। फिर चावल का मिश्रण डालें और चलाते हुए पकाएं। केसर या केवड़ा पानी डालें। धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं। 3/4 कप शक्कर, नमक और इलायची डालें। मिट्टी के बर्तन में इसे डालकर मेवों से सजाएं और 4 घंटे ठंडा करें। अब कैरेमल बनाने के लिए दो बड़े चम्मच शक्कर को पिघलाएं और फिरनी के ऊपर डालें, फिर सबको परोसें।

व्यवहार से ज्यादा तेजी से सीखते हैं और दूसरों के साथ वैसा ही बर्ताव करते हैं जैसा उनके माता-पिता या देखभाल करने वाले करते हैं। बेशक, वे हर व्यवहार की सिर्फ नकल ही नहीं करते।

जैसे, जब बच्चा थकी-हारी मां को कपड़ों की घड़ी बनाते देखता है, तो वह कुछ कपड़े उठाकर मां की इसलिए नकल करता है, ताकि मां इनाम में गले लगा ले या तारीफ करे। ऑब्जर्वेशनल

बच्चों के सामने हमारा बर्ताव अच्छा होना क्यों जरूरी है?

क्या आपने कभी, बिना सोचे-समझे, किसी की नकल की है? ऐसे व्यवहार को मनोवैज्ञानिक, ऑब्जर्वेशनल लर्निंग कहते हैं। यानी दूसरों को देखकर सीखना, जानकारी हासिल करना और फिर बाद में देखे गए व्यवहार को दोहराना यानी नकल करना। मुझे यह पिछले शनिवार याद आया, जब मैं भिलाई (छग) के संजय रूंगटा स्कूल में, आठवीं से बारहवीं तक के बच्चों और उनके माता-पिता को संबोधित करने पहुंचा था।

सभी दर्शकों का ध्यान स्टेज की गतिविधियों पर था, लेकिन एक पिता, सबसे आगे बैठकर अखबार पढ़ रहे थे, जिससे पीछे बैठे बच्चों को स्टेज देखने में परेशानी हो रही थी। वे पिता साथ में संगीत भी सुन रहे थे, वह भी ऐसे हॉल में जहां उनके बच्चे के लिए ही लेक्चर दिया जा रहा था। स्कूल को उन्हें टोकने में असहजता हो रही थी क्योंकि न सिर्फ वे एक पैरेंट थे, बल्कि शहर के अमीरों में शामिल थे।

तभी मैंने देखा कि पीछे बैठा एक बच्चा, अखबार का गिरा हुआ पन्ना उठाकर देखने लगा और प्रिंसिपल के भाषण को नजरअंदाज करने लगा। जब मैंने पैसे और सामाजिक व्यवहार के बीच यह संघर्ष देखा, तो मैं स्टेज से उठकर गया और उन पिता को रोका। मैंने उनके कंधे पर थपथपाया क्योंकि वे हेडफ़ोन लगाए हुए थे। यह देख बच्चे हंस पड़े।मुझे यह घटना बीते गुरुवार याद आई, जब मैंने मुंबई में स्कूल केयरटेकर के साथ कुछ बच्चों को सड़क पार करते देखा।

केयरटेकर ने सभी कारों को रुकने का इशारा किया और बच्चों को रोड क्रॉस करवाई, जबकि पैदल यात्रियों के लिए सिग्नल लाल था। जब एक कार मालिक ने केयरटेकर को गलती बताई, तो वह बोली, "तो क्या हुआ, बच्चों के लिए इतना भी नहीं कर सकते क्या?" ड्राइवर ने विनम्रता से कहा, 'देखिए, मुझे कोई आपत्ति नहीं है लेकिन आप बच्चों को अप्रत्यक्ष रूप से यह सिखा रही हैं कि पैदल यात्रियों के लिए सिग्नल लाल होने पर भी सड़क पार की जा सकती है।' वह बात को नज़रअंदाज कर चली गई।

रूंगटा स्कूल के उस पिता और मुंबई के स्कूल की केयरटेकर, दोनों को अहसास नहीं था कि कैसे बच्चे बड़ों को देखकर उनके जैसे ही काम करते हैं। बच्चे, बड़ों के

लर्निंग के मामले में, बंडुरा का बोबो डॉल प्रयोग बहुत मशहूर है। इसमें बंडुरा ने बताया कि कैसे छोटे बच्चे किसी वयस्क मॉडल के आक्रामक व्यवहार की नकल कर सकते हैं। बच्चों ने एक फिल्म देखी जिसमें एक वयस्क, बड़ी और फुलाने वाले डॉल को लगातार मारता है।

बाद में बच्चों को कुछ देर डॉल के साथ खेलने दिया गया। जिन बच्चों ने यह देखा कि डॉल को मारने पर वयस्क के साथ कुछ बुरा नहीं हुआ या उसे इनाम मिला, उन बच्चों में बड़ों के हिंसक व्यवहार की नकल करने की आशंका ज्यादा दिखी। जबकि, जिन बच्चों ने यह देखा कि बड़ों को बुरे या आक्रामक बर्ताव के लिए सजा मिला, तो उनमें नकल करने की संभावना घट गई।

अगर आता हो गुस्सा, तो बदलें कुछ आदतें

क्रोध आना और क्रोधित होना कोई अजीब बात नहीं है। जब कभी माहौल अनुकूल नहीं होता है तब न चाह कर भी गुस्सा आ ही जाता है। जब भी हमें गुस्सा आ रहा होता है तब हम क्रोध के आवेश में अंधे हो कर कभीकभार ऐसे काम भी कर देते हैं कि बाद में बहुत पछतावा होता है। इसलिए जब कभी किसी भी वजह से क्रोध आ रहा हो तो एक पल के लिए रुकें और सोचें कि आप को किस बात पर गुस्सा आया है।

इस समय लंबी तथा गहरी सांस लें

गहरी सांस लेने से आप का शरीर शांत होता है और गुस्से की भावनाएं कम होती हैं। संगीत सुनना भी मददगार होता है।

किसी और बात की कल्पना करें

किसी आरामदायक अनुभव की कल्पना करें। जीवन में जब क्रोध न किया तब सब कितना सकारात्मक रहा। ऐसा सोच कर शायद आप के क्रोध का आवेग कम होने लगे।

दूसरे की बात को अधूरा नहीं बल्कि पूरा सुनें

जब बहुत ही क्रोध आने लगे तो दूसरे व्यक्ति की बात को ध्यान से सुनें और जवाब देने से पहले जरा सा धीरज रखें। जबान तलवार से भी धारदार है, यह कभी न भूलें। जब भी बहुत क्रोध आ रहा हो तो दिमाग से हर तरह के नकारात्मक तथा अनावश्यक विचारों को पास नहीं आने देना चाहिए। अगर बगावत जैसे विचार आप के गुस्से को और बढ़ा रहे हों तो अच्छा होगा कि किसी भरोसेमंद दोस्त से बात करें, अपनी परेशानी साझा करें और क्रोध की अग्नि को शांत होने दें।

जिस व्यक्ति का गुस्सा खराब होता है, उस व्यक्ति की सब से बड़ी कमजोरी यही होती है कि वह अपने शब्दों की वजह से अकसर अपने संबंध या जानपहचान को बिलकुल खराब कर बैठता है। हालांकि आज की हमारी जीवनशैली के लिए यह मान लेना ज्यादा अच्छा है कि विभिन्न विचार रखने वालों की वजह से भी अचानक मन में क्रोध और संघर्ष पैदा होता है और जब बात हो घर, परिवार या दफ्तर के सहकर्मी के साथ नाजुक रिश्ते की तो भावुकता के कारण ये चीजें ज्यादा खराब होने लगती हैं। हालांकि इस का ऐसा बिलकुल मतलब नहीं है कि आप सब की गलत बातों को भी सही मान लें और हमेशा गुस्सा थूक दें। अपनी बात भी रखनी चाहिए लेकिन कोशिश करें कि आप के

क्रोध भरे विचारों का असर आप के किसी भी रिश्ते या परिचय पर नकारात्मक न हो।

दूसरों को ठेस न पहुंचाएं

जिस से हम सब से ज्यादा प्यार करते हैं उसे हम कभी भी दुखी नहीं करना चाहते हैं लेकिन दैनिक जीवन में होता उस का उलटा ही है। क्रोध में भर कर किसी के भी लिए न केवल घटिया, बेहूदा या पागल, बेवकूफ जैसे शब्द इस्तेमाल करना गलत है बल्कि यह भावना उन्हें काफी ठेस भी पहुंचाती है। भले ही आप कितने भी गुस्से में क्यों न हों लेकिन भावनाओं को समझ कर और सीधे अनुरोध कर के भी अपने सामने वाले को उस की गलती का एहसास करा सकते हैं।

अगर अपने बच्चों से, भाईबहन से या अपने सहयोगियों से कोई नाराजगी क्रोध बन रही हो तो कुछ ठहर कर बात करनी चाहिए। भले ही आप उस वक्त बहुत गुस्से में थे, जब आप ने अपने जूनियर या अपने किसी सहयोगी को गलत या अनुचित काम करने से रोका था और काम सही न होने पर आप क्रोध में कह देते हैं कि वे सब तो नालायक हैं या फिर आप के लायक ही नहीं हैं।

''मगर जरा सोचिए तो कि क्रोध में मुंह के रास्ते दिल से निकली बात बहुत दूर तक जाती है और अगर यह कटु बात उन के मन में बैठ गई तो यह आप के भविष्य के लिए कितनी खराब होगी। कभी भी अपने साथ मतभेद करने वाले को इस बात का एहसास न दिलाएं कि आप उसे अपने लायक नहीं सम?ाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि यही छोटीछोटी बातें रिश्ते तोड़ने का कारण बनती हैं।

घातक है गुस्सा

अगर घर पर किसी कारण से क्रोध आ गया तो गुस्से में घर से दोपहिया या चौपहिया वाहन ले कर निकलना बहुत घातक है। इस तरह गाड़ी चलाने से दुर्घटना का खतरा 10 गुना तक बढ़ जाता है।

बिना शौपिंग पाएं नया लुक

भूमिका ने जैसे ही तैयार होने के लिए अपनी कवर्ड खोली सारे कपड़े जमीन पर आ गिरे। काफी खोजने के बाद भी उसे वह जींसटौप नहीं मिले जो उसे पहनने थे। खैर, जैसेतैसे सारे कपड़ों को कवर्ड में ठूंसा और बेमन से सामने हैंगर पर टंगा अनारकली सूट पहन कर शौपिंग के लिए निकल गई।

यामिनी को कभी अपनी कवर्ड में मनचाहा आउटफिट नहीं मिलता। कभी किसी सूट के साथ का प्लाजो नहीं मिलता तो कभी जींस के साथ का टौप। नतीजतन, जो आउटफिट हाथ लगा पहन कर जाना पड़ता।

यह यामिनी या भूमिका की ही नहीं हम सब की समस्या है कि कवर्ड कपड़ों से भरी होने के बावजूद कहीं जाते समय उन के पास पहनने को कुछ नहीं होता। इस का सब से बड़ा कारण है आप के द्वारा की गई बेतरतीब खरीदारी। वास्तव में पिछले कुछ सालों में लोगों की आमदनी में बहुत वृद्धि हुई है जिस के कारण उन की शौपिंग में भी बहुत अधिक इजाफा हुआ है। जब भी हम अपने लुक में कुछ चेंज चाहती हैं मौल जा कर शौपिंग कर लाती हैं जबकि थोड़ी सी सूझबूझ से बिना शौपिंग के ही हम अपने लुक में बदलाव ला सकती हैं।

एक सर्वे के अनुसार एक आम आदमी सालभर में लगभग 2 लाख रुपए कपड़ों पर खर्च करता है परंतु आश्चर्य की बात है कि इतना खर्च करने के बाद भी उन के पास पहनने को कुछ नहीं होता। इस का कारण है उन के द्वारा बिना सोचेसमझे खरीदारी करना।

ऐसे में यदि शौपिंग करते समय आप कुछ बातों का ध्यान रखें तो काफी हद तक आप इस समस्या से बच सकते हैं, साथ ही अनावश्यक खर्च करने से भी।

प्लान कर के शौपिंग पर जाएं

मनीषा जब भी शौपिंग पर जाती है हमेशा दुकान पर पहुंच कर सोचती है कि उसे क्या खरीदना है। नतीजा, बिना कुछ सोचविचार किए कुछ भी खरीद लाती है और फिर सोचती है कि मैं ने इसे क्यों ख़रीदा, इसे कहां पहनूं। इस की अपेक्षा आप बाजार जाने से पहले ड्रैस को पहनने का औकेजन, फैब्रिक, बजट और डिजाइन घर से सोच कर जाएं ताकि आप अपनी रेंज और चौइस दुकानदार को बता सकें। इस से आप ओवर बजट होने और अनावश्यक कपड़े लेने से तो बच ही जाएंगी साथ ही कम समय में शौपिंग भी कर सकेंगी।

आकांक्षा जब भी बाजार जाती है हर बार एक टौप या जींस यह सोच कर ही ले आती है कि सस्ता है तो ले लेती हूं। नतीजतन, एक ही पैटर्न के ढेर सारे टौप उस के पास इकट्ठे हो गए हैं। आप भले ही 200 रुपए के 4 टौप खरीदें परंतु उन 4 टौप पर आप ने कीमत तो 800 रुपए ही चुकाई परंतु सस्ता होने के कारण उन की क्वालिटी अच्छी नहीं होती और वे 1-2 बार धोने के बाद अपनी चमक खो देते हैं इसलिए 4 की जगह आप अच्छे फैब्रिक और क्वालिटी का एक ही क्लासी कपड़ा खरीदें ताकि उसे कहीं पर भी पहन कर जाया जा सके।

राधिका की आदत है कि जो भी कलर और पैटर्न ट्रैंड में होता है वह एकसाथ कई ड्रैसेज यह सोच कर खरीद लेती है कि फैशन के कपड़े पहन कर वह स्टाइलिश लगेगी पर कुछ दिनों के बाद ही वह ड्रैस आउट औफ फैशन हो जाती है और उस के वे कपड़े कवर्ड में जगह घेरते रहते हैं। इस तरह की आदत से आप को हमेशा यही लगेगा कि आप के पास पहनने को कुछ नहीं है क्योंकि फैशन का ट्रैंड हर महीने बदलता रहता है। ट्रैंडी कपड़ों की जगह आप अपनी कवर्ड में बेसिक आल टाइम फैशन में रहने वाले आउटफिट रखें और फिर ट्रैंड के अनुसार उन्हें स्टाइल कर के पहनें। हां, आप चाहें तो एकाध ट्रैंडी ड्रैस खरीद सकती हैं।

वंशिका हर बार काले, सफेद और ग्रे रंग के कपड़े खरीद लाती है जिस से जब उसे कुछ अलग रंग का पहनना होता है तो हमेशा क्या पहनूं की समस्या उत्पन्न हो जाती है। एकजैसे पैटर्न, रंग और फैब्रिक की अपेक्षा विविधतापूर्ण ड्रैसेज खरीदें ताकि हर ओकेजन के लिए आप के पास कपड़े हों।

आजकल स्टाइलिंग बहुत माने रखती है। जरा सी सूझबूझ से आप साधारण सी ड्रैस को भी स्टाइलिश बना सकती हैं। उदाहरण के लिए सिंपल से जींसटौप पर आप एक सिल्क का स्टोल स्टाइल कर के डाल लें आप की ड्रैस पार्टी में पहनने के लिए तैयार हो जाएगी। प्लेन सूट पर बनारसी, महेश्वरी, चंदेरी और काथा वर्क की चुन्नी स्टाइल करने से आप का सूट किसी भी ओकेजन पर पहनने के लिए तैयार हो जाएगा।

प्याज ही नहीं, इन चीजों से भी नहीं लगती है लू- नाम नहीं जानते होंगे

गर्मियों में लू से बचाव के लिए प्याज के अलावा भी कई देसी खाद्य पदार्थ हैं, जो शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं और हीट स्ट्रोक से बचाते हैं। आइए जानते हैं- हीट स्ट्रोक यानि लू से बचने के लिए अधिकतर लोग प्याज को अपने जेब में रखते हैं। वहीं, कच्चे प्याज का सेवन भी करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्याज के अलावा कई ऐसी चीजें होती हैं, जिससे लू से बचाव किया जा सकता है। आइए जानते हैं इनके बारे में-

सत्तू - सत्तू गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने वाला एक सस्ता और असरदार उपाय है। इसमें नींबू और काला नमक मिलाकर पीने से तुरंत ऊर्जा मिलती है और शरीर हाइड्रेट रहता है।

खीरा और ककड़ी - ये दोनों सब्जियां 95% पानी से भरपूर होती हैं, जिससे शरीर का तापमान कंट्रोल में रहता है। गर्मियों में लू से बचने के लिए आप इसका सेवन रोजाना कर सकते हैं।

तरबूज - तरबूज गर्मी में शरीर को अंदर से ठंडा और हाइड्रेटेड रखने के लिए सबसे बेहतरीन फल है। इसके सेवन से लू, थकावट और डिहाइड्रेशन से बचाने में मदद मिलती है।

दही और पुदीना का रायता - दही प्रोबायोटिक होता है और पुदीना ठंडक देने वाला नेचुरल कूलर। दही और पुदीना का रायता खाने से पाचन अच्छा रहता है और शरीर का तापमान संतुलित रहता है।

नारियल पानी - नारियल पानी एक नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा और ठंडक देती है। गर्मियों में पसीने से जो मिनरल्स निकल जाते हैं, नारियल पानी उन्हें वापस लाता है।

बेल का शरबत - बेल का गूदा निकालकर उसका शरबत बनाएं। ये पाचन को सुधारता है और शरीर में ठंडक बनाए रखता है। साथ ही लू से बचाने में भी बेहद असरदार साबित हो सकता है।

गर्मी शुरू होते ही पहाड़ों की आने लगी याद

गर्मी शुरू होते ही लोगों को पहाड़ों की याद सताने लगती है। वर्क लोड और गर्मी की तपिश से बचने के लिए हम सबका मन करता है कि कहीं ठंडी वादियों में कुछ दिन सुकून के बिताए जाएं, लेकिन जब भी पहाड़ों की बात आती है तो दिमाग सीधा शिमला या मनाली पर जाकर रुक जाता है।लेकिन अगर आप इस बार कुछ नया एक्सप्लोर करना चाहते हैं, भीड़ से हटकर दोस्तों के साथ एक यादगार ट्रिप प्लान करना चाहते हैं, तो इन जगहों पर जा सकते हैं।

तीरथन वैली, हिमाचल

अगर आप हिमाचल की भीड़ से दूर कोई ट्रेंक्विल और अंडररेटेड जगह तलाश रहे हैं, तो तीरथन वैली एक दमदार ऑप्शन है।

यह पीस और एडवेंचर का परफेक्ट कॉम्बो है। यहां आप रिवर साइड कैम्पिंग, ट्रैकिंग और बोनफायर का मजा ले सकते हैं। खास बात ये कि यहां का माहौल बेहद शांत और नेचुरल है। यहां से नजदीकी स्टेशन ऑट-भुंतर है। 3-4 दिन में आप पूरी जगह घूम सकते हैं।

कसोल और तोष, हिमाचल

अगर आप ट्रेंडी ट्रैवलर्स हो, सोशल मीडिया फ्रेंडली ट्रिप चाहते हैं तो कसोल और तोष ट्राई कर सकते हैं। पार्वती वैली में बसी ये दो जगहें युवाओं में बहुत पॉपुलर हैं। यहां कैफे कल्चर, माउंटेन व्यूज, रिवर वॉक और ट्रैकिंग सब कुछ मिलेगा। 3 से 5 दिन का ट्रिप बनाएं। यहां का नजदीकी स्टेशन भुंतर है।

आइडियल ड्यूरेशनः 3-5 दिन

औली, उत्तराखंड

औली को लोग सिर्फ स्नो के लिए जानते हैं, लेकिन गर्मियों में भी यहां स्कीइंग, रोपवे और हाइकिंग जैसी एक्टिविटीज मजेदार होती हैं। दोस्तों के साथ औली में रोपवे की सवारी और पहाड़ियों में ट्रैकिंग करना लाइफटाइम मेमोरी बन सकता है। 3-4 दिन का प्लान बनाकर जाएं। यहां का नजदीकी स्टेशन ऋषिकेश-जोशीमठ है।

भीमताल-सत्ताल, उत्तराखंड

नैनीताल की भीड़ से बचना चाहते हैं, तो 30-40 मिनट दूर भीमताल और सत्ताल एक शानदार विकल्प हैं। यहां की लेक साइट बोटिंग, कैफे और ट्रैकिंग स्पॉट आपको रिलैक्स भी करेंगे और रिचार्ज भी। यहां जाने के लिए 2-3 दिन काफी है। नजदीकी स्टेशन काठगोदाम है।

धरमकोट और बिर, हिमाचल

अगर आप दोस्तों के साथ एक स्पिरिचुअल प्लस एडवेंचर ट्रिप चाहते हैं, तो धरमकोट और बिर-बिलिंग बेस्ट हैं। हिमाचल के धरमकोट में आप मेडिटेशन सेंटर और कैफे कल्चर एन्जॉय कर सकते हैं, जबकि बिर में इंडिया की बेस्ट पैराग्लाइडिंग का मजा मिलेगा। यहां नजदीकी स्टेशन पठानकोट-बैजनाथ है। 3 से 5 दिन का समय निकालकर आना सबसे बेस्ट होता है।

पोषक तत्वों से भरपूर है हरी मिर्च

स्वाद के साथ रखती है स्वास्थ्य का ख्याल

खाने में केवल तीखा नहीं करती है हरी मिर्च इसे खाने के बहुत सारे फायदे भी है, जो आज कल लोगों को नहीं पता होते हैं अगर खाने में मिर्च का तीखापन न हो तो खाने से चटपटापन ही खत्म हो जाएगा। हालांकि, आयुर्वेद में मिर्च का सीमित मात्रा में इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेदाचार्य बताते हैं कि हरी मिर्च में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। यदि एक हरी मिर्च का सेवन नियमित रूप से किया जाए तो यह काफी फायदेमंद होता है।

साहित्यकार हजारी प्रसाद द्विवेदी ने अपने निबंध 'अशोक के फूल' में कहा है, "मिर्च बिना, जिंदगी में स्वाद नहीं..." वहीं, आयुर्वेद कहता है कि औषधीय गुणों से भरपूर मिर्च केवल भोजन का स्वाद ही नहीं बढ़ाता, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी उत्तम है। मिर्च के सेवन से अनेकों लाभ मिलते हैं।

हरी मिर्च खाने के क्या फायदे हैं?

हरी मिर्च के औषधीय गुणों को गिनाते हुए पंजाब स्थित 'बाबे के आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल' के डॉ। प्रमोद आनंद तिवारी ने बताया कि इसमें विटामिन ए, सी, के और फीटोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। हरी मिर्च में बीटा कैरोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं। इसके सेवन से मधुमेह नियंत्रित होता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। हृदय रोगों, सिरदर्द, थकान, अनिद्रा के साथ शरीर को डिटॉक्स करने का भी काम करता है।

डॉक्टर तिवारी ने मिर्च के सेवन से होने वाले लाभ के बारे में जानकारी देते हुए बताया, "मिर्च को आयुर्वेद में 'कुमऋचा' के नाम से जाना जाता है। इसका सेवन स्वास्थ्य को कई तरह से लाभ पहुंचाता है। हरी मिर्च के सेवन से मधुमेह नियंत्रित होता है। पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और इससे आंतों में जमने वाले बैक्टीरिया भी दूर होते हैं। हरी मिर्च में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो संक्रमण को भी दूर करते हैं। हरी मिर्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करती है।"

हरी मिर्च ज्यादा खाने के नुकसान

उन्होंने आगे बताया, ₹रोजाना हरी मिर्च के सेवन से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और कैप्सैसिन नामक तत्व की वजह से शरीर का तापमान सामान्य रहता है। मिर्च हृदय रोगों में भी फायदेमंद है।" डॉक्टर तिवारी ने बताया कि मिर्च का सेवन ज्यादा नहीं करना चाहिए, अन्यथा पेट में जलन की शिकायत हो सकती है। उन्होंने यह भी बताया कि बवासीर के मरीजों को लाल मिर्च के सेवन से बचना चाहिए। हालांकि, हरी मिर्च के सेवन से कोई समस्या नहीं होती।

जीवन में जब हम संघर्ष कर रहे हों तो आनंद न छोड़ें

जीवन बहुत विरोधाभासी है। एक चुनौती तो यह है कि आप जिस परिणाम के लिए कुछ कर रहे होते हैं, नतीजा उसका उलटा मिलता है। फिर उस असफलता में वापस सफलता ढूंढना समझ और योग्यता मानी जाएगी। राम इस बात में बड़े अनूठे थे।

नारद ने राम की प्रशंसा में कहा था- रावनारि सुखरूप भूपबर। जय दसरथ कुल कुमुद सुधाकर। अपने बाहुबल से आपने पृथ्वी का बोझ हरा। खर-दूषण, विराध जैसों का वध करने में आप कुशल थे। सबसे बड़े शत्रु रावण को पराजित किया। अब नारद ने दो बातें और बोलीं। एक तो आप दशरथ की अद्भुत संतान हैं।

और दूसरा, सदैव आनंदस्वरूप हैं। तो राम एक तरफ योद्धा भी हैं, दूसरी तरफ बहुत अच्छे पुत्र हैं और तीसरी तरफ प्रसन्न व्यक्ति हैं। राम से यही सीखना है। जीवन में जब संघर्ष कर रहे हों तो आनंद न छोड़ें। आंतरिक प्रसन्नता भंग न होने दें। कौरवों-पांडवों की सेना जब आमने-सामने खड़ी थी, तब भी कृष्ण गीता बोल गए। जीवन में विरोधाभास तो आएगा, सकारात्मकता हमको निकालनी होगी।

अगली पीढ़ी पर बीमारी का कर्ज न चढ़ने दें

पिछले शुक्रवार की शाम, हम कुछ लोग मंच पर उपस्थित थे। तभी कुछ लड़कियों ने "ॐ नमामि धन्वन्तरिमादिदेवं, सुरासुरैर्वन्दित पाद पद्मम्..." का पाठ शुरू कर दिया। मैंने संस्कृत के उच्चारणों को समझने के लिए ध्यान लगाया ही था कि दर्शकों के बीच बैठी लगभग 50 स्कूली छात्राओं ने एक साथ "...लोके जरारूक भय मृत्यु नाशनं, दातारमीशं विविधौषधिनाम्॥" का उच्चारण शुरू कर दिया।

इससे मेरे मन में उन छात्राओं के प्रति जिज्ञासा जागी। तब मेरे बगल में बैठे, कार्यक्रम के आयोजक और देश के 92 जिलों में मौजूद, 'आरोग्य भारती' संगठन के राष्ट्रीय संगठन सचिव, डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय ने बताया कि ये मप्र के सरकारी स्कूलों की छात्राएं हैं, जो छात्रावास में रहती हैं। इस छात्रावास में छठवीं से बारहवीं तक की 280 छात्राएं निवास करती हैं। आरोग्य भारती ने इस छात्रावास को गोद लिया है, जिसका उद्देश्य सभी को स्वस्थ रखना है। संगठन के मासिक प्रबोधन का नाम "स्वास्थ्य प्रबंधन से जीवन प्रबंधन" था।छात्रावास में छात्राएं सूर्योदय से पहले उठती हैं। वे संस्कृत श्लोकों का पाठ करती हैं और योग तथा अन्य व्यायाम करती हैं। उन्हें स्वच्छता और पर्यावरण की रक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता है। "कबाड़ से जुगाड़" नाम की खास कक्षा भी होती है जहां कचरे से शानदार चीजें बनाना सिखाते हैं।

प्रशिक्षण का सबसे अहम हिस्सा है औषधीय बगीचा तैयार करना और उसकी देखभाल करना, जो वर्षों तक बीमारियों के इलाज में काम आ सकता है।तब मुझे यह अहसास हुआ कि मैं ऐसी संस्कृति का हिस्सा हूं, जिसमें कभी शरीर का महत्व नहीं समझाया जाता।

जी हां, ज्यादातर भारतीय परिवार और कम से कम मध्यम और निम्न आयवर्ग के परिवारों में, स्वस्थ रहना कम ही सिखाते हैं। वे हमें आज्ञाकारी बनना सिखाते हैं, नौकरी के लिए योग्य बनाते हैं, लेकिन कभी मजबूत, महत्वाकांक्षी या सचेतन नहीं बनाते।जब मैं दीप प्रज्ज्वलन के लिए कुर्सी से उठा, तो मेरे घुटनों में हल्का दर्द हुआ। इससे मेरा यह विचार और मजबूत हो गया कि हमारे परिवार पैसा बचाना सिखाते हैं, घुटने नहीं। परिवार की सुरक्षा के लिए नैतिक पाठ पढ़ाते हैं, लेकिन पॉश्चर की रक्षा करना नहीं बताते।

याद कीजिए, कैसे हमारे शिक्षक सार्वजनिक व्यवहार और सरकारी नौकरी के लिए अच्छे अंकों का महत्व बताते थे। लेकिन क्या किसी ने बताया कि परीक्षा हॉल में घबराहट हो तो गहरी सांस लेना चाहिए? क्लास में सोने पर सजा मिलती थी, लेकिन किसी ने यह नहीं बताया कि अच्छी नींद कैसी होती है क्योंकि समाज में यही कहा जाता है कि आराम आलस की निशानी है। स्वास्थ्य ही धन है, यह सिर्फ एक कहावत बनकर रह गया है। हमारे समाज में मानसिक रोग को आज भी शर्म का विषय माना जाता है।

अब बच्चों को यह बताने का समय आ गया है कि स्वास्थ्य पर खर्च करना निवेश है, खर्च नहीं। उन्हें पता होना चाहिए कि शक्कर एक ड्रग की तरह है, सूर्यास्त से पहले डिनर स्वास्थ्यवर्धक है और बाजुओं की मसल बनाने से ज्यादा जरूरी है पेट की सेहत। यहां तक कि आज भी कई घरों में बीमारियों की रोकथाम के तरीके नहीं पता, लेकिन रोग का डर बना हुआ है। इसलिए बच्चों को बताएं कि अपने शरीर का ख्याल रखना, स्वार्थ नहीं है। आरोग्य भारती का कार्यक्रम खत्म होने के बाद, सभी बच्चों को एक प्रदर्शनी दिखाई गई, जहां ज्यादातर बीमारियों की रोकथाम और इलाज के प्राकृतिक तरीके बताए गए।

फंडा यह है कि चारों तरफ प्रदूषण और बढ़ती नई बीमारियों के बीच, हमें अपनी अगली पीढ़ी को पहला पाठ यह पढ़ाना चाहिए कि वे बीमारी के कर्ज से मुक्त रहें। ऐसा न करने पर सारी बचत खुद के और परिवार के इलाज में जाएगी क्योंकि यह दिन-ब-दिन महंगा हो रहा है।

अंकज्योतिषीय साप्ताहिक भविष्यवाणी
27 अप्रैल – 4 मई 2025

27 अप्रैल से 4 मई 2025 के लिए। इस सप्ताह का अंक है 4, जो स्थिरता, परिश्रम और योजनाबद्ध प्रयासों की ओर संकेत करता है। मूलांक निकालने के लिए केवल अपनी जन्म तिथि की इकाई जोड़ें - जैसे 19 1+9 = 10 1+0 = 1

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)

सप्ताह की थीमः नियंत्रण में रहकर नेतृत्व करना आपकी योजनाओं को दिशा देने का समय है, लेकिन अहंकार को पीछे रखें। चीज़ें धीरे चल सकती हैं पर आपके पक्ष में हैं।

मंत्रः धैर्य और अनुशासन से ही लक्ष्य सिद्ध होता है।

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)

सप्ताह की थीमः भावनाओं को व्यावहारिक बनाना व्यक्तिगत संबंधों में ज़िम्मेदारी का एहसास होगा। घरेलू या ऑफिस से जुड़ा कोई काम आपको अधिक सक्रिय रख सकता है।

मंत्रः भावुकता में नहीं, समझदारी में शक्ति होती है।

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)

सप्ताह की थीमः क्रिएटिव आइडियाज़ को एक्शन में बदलना सोच अच्छी है, अब ज़मीन पर उतारने का समय है। किसी लेखन, बोलने या सार्वजनिक प्रस्तुति से संबंधित प्रोजेक्ट को अंजाम तक ले जाएं।

मंत्रः विचार तभी फलते हैं जब उन्हें कर्म में बदला जाए।

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)

सप्ताह की थीमः अपना बेस्ट वर्ज़न बनाना यह आपका सप्ताह है। चीज़ें आपके अनुसार हो सकती हैं यदि आप स्पष्ट योजना और अनुशासन से चलें। पुरानी गलतियों से सीखना अब ज़रूरी है।

मंत्रः आप ही अपनी नींव हैं—इसे और मज़बूत करें।

मूलांक 5 (5, 14, 23)

सप्ताह की थीमः गति को दिशा में बदलें तेजी से चीज़ें बदल सकती हैं, लेकिन स्थिरता नहीं होगी तो सफलता अधूरी रह जाएगी। यह सप्ताह आपको ज़िम्मेदार बनना सिखाएगा।

मंत्रः मस्ती में भी अनुशासन ज़रूरी है।

मूलांक 6 (6, 15, 24)

सप्ताह की थीमः सौंदर्य और कर्तव्य में संतुलन घर, संबंध और जिम्मेदारियों के बीच समय बांटना होगा। खुद के लिए भी समय निकालें, लेकिन दूसरों की मदद करते समय खुद को न भूलें।

मंत्रः सेवा तभी सार्थक होती है जब आप खुद को भी संभालें।

मूलांक 7 (7, 16, 25)

सप्ताह की थीमः भीतर की गहराई से समाधान इस सप्ताह आप विचारों में डूब सकते हैं, लेकिन वहां से ही समाधान निकलेंगे। शांत रहें, जब ज़रूरी हो तभी बोलें।

मंत्रः भीतर की शांति ही बाहरी स्थिरता लाती है।

मूलांक 8 (8, 17, 26)

सप्ताह की थीमः ज़िम्मेदारियों का निष्पक्ष मूल्यांकन काम का दबाव बढ़ सकता है। प्रबंधन का कौशल दिखाना होगा। आर्थिक मामलों में सतर्क रहें और दूसरों की बातों को सुनें, लेकिन निर्णय खुद लें।

मंत्रः ईमानदार मेहनत का फल देर से सही, लेकिन मिलता ज़रूर है।

मूलांक 9 (9, 18, 27)

सप्ताह की थीमः सेवा, समर्पण और संकल्प आपका दिल उदार रहेगा—किसी की मदद करने का मौका मिलेगा। लेकिन इस ऊर्जा को बिखरने न दें। स्पष्ट सीमाएँ बनाएं।

मंत्रः जब आप खुद को नहीं खोते, तभी आप किसी और को संबल दे सकते हैं।

अनुराधिका अब्रोल

परिचयः अनुराधिका अब्रोल 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।

क्या आपने कभी अपने अलार्म घड़ी पर 7:07 देखा है और सोचा है, 'वह, यह कोई संकेत है'? अनुराधिका मानती हैं कि संख्याएँ केवल कैलकुलेटर या बैलेंस शीट पर नहीं होतीं-वे नृत्य करती हैं, गाती हैं, और आपके पूरे भविष्य की भविष्यवाणी करती हैं। उनक मानना है कि अंकशास्त्र-संख्याओं का रहस्यमय और जादुई अध्ययन-कहता है कि आपका भाग्य आपके द्वारा किए गए विकल्पों से नहीं, बल्कि अंकों द्वारा निर्धारित होता है।

अनुराधिका अब्रोल ने अपने ज्ञान और अनुभव के माध्यम से अनगिनत लोगों को उनके जीवन पथ को समझने और आत्म-विकास की दिशा में मार्गदर्शन किया 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: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98118 08422

संघ संस्थापक हेडगेवार आरएसएस को राजनीति से अलग क्यों रखना चाहते थे?

भारतीय राजनीति में आज राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ का दबदबा है. भारतीय जनता पार्टी के फैसलों में अब आरएसएस की अहम भूमिका रहती है. हालांकि, संघ के संस्थापक डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार इसे राजनीति से अलग रखना चाहते थे. उनकी जयंती पर आइए जान लेते हैं इसका कारण.

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ का आज भारतीय राजनीति में दबदबा है. देश की सत्ता चला रही भारतीय जनता पार्टी के फैसलों में अब आरएसएस की अहम भूमिका रहती है. हालांकि, संघ के संस्थापक डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार इसे राजनीति से अलग रखना चाहते थे. उनकी जयंती पर आइए जान लेते हैं इसका कारण. नागपुर के एक ब्राह्मण परिवार में डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार का जन्म 1 अप्रैल 1889 को हुआ था. वह केवल 13 साल के थे तभी पिता पंडित बलिराम पंत हेडगेवार और मां रेवतीबाई का प्लेग के कारण निधन हो गया. इसके बाद डॉ. हेडगेवार की देखरेख दो बड़े भाइयों महादेव पंत और सीताराम पंत ने की.

नागपुर के नील सिटी हाईस्कूल से उन्होंने शुरुआती पढ़ाई की. हालांकि, एक दिन स्कूल में वंदे मातरम गाने पर उनको निकाल दिया गया तो भाइयों ने उनको पढ़ने के लिए पहले यवतमाल और फिर पुणे भेज दिया. मैट्रिक की परीक्षा पास करने के बाद हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे बीएस मुंज ने उन्हें आगे मेडिकल की पढ़ाई के लिए साल 1910 में कलकत्ता (अब कोलकाता) भेज दिया. डॉक्टरी की पढ़ाई पूरी करने के बाद साल 1915 में वह नागपुर लौटे.

सशस्त्र विद्रोह छोड़ कांग्रेस के साथ किया काम

मीडिया रिपोर्ट्स में बताया गया है कि डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार ने कलकत्ता में रहते हुए अनुशीलन समिति और युगांतर जैसे संगठनों के जरिए अंग्रेजी शासन का मुकाबला करने के लिए तमाम विधाएं सीखीं. अनुशीलन समिति की सदस्यता ग्रहण की, जिसके बाद वह रामप्रसाद बिस्मिल के संपर्क में आए. यह भी बताया जाता है कि उन्होंने काकोरी कांड में केशब चक्रवर्ती के बदले नाम से हिस्सा लिया था. इसके बाद वह अंडरग्राउंड हो गए थे. हालांकि, इसी दौरान डॉ. हेडगेवार को लगा कि भारत में अंग्रेजों के खिलाफ सशस्त्र विद्रोह आसान नहीं है और उनका इससे मोह भंग हो गया. इसलिए नागपुर लौट कर वह समाज सेवा में लग गए और बाल गंगाधर तिलक के साथ मिलकर कांग्रेस के लिए काम करने लगे. इसी दौरान वह डॉ. मुंज के और करीब आ गए और जल्द ही उनसे हिन्दू दर्शनशास्त्र में मार्गदर्शन लेने लगे.

सांप्रदायिक दंगों के बाद हिन्दुत्व की ओर बढ़े

देश की आजादी की लड़ाई में हर कोई अपनी-अपनी क्षमता के हिसाब से हिस्सा ले रहा था. कांग्रेस में शामिल होने के बाद डॉ. हेडगेवार ने भी 1921 के असहयोग आंदोलन में हिस्सा लिया. एक साल जेल में भी रहे पर साल 1923 के सांप्रदायिक दंगों के कारण वह पूरी तरह उग्र हिन्दुत्व की ओर बढ़ गए. हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष बीएस मुंज के अलावा बाल गंगाधर तिलक और विनायक दामोदर सावरकर ने उनको प्रभावित किया.

हिन्दू राष्ट्र की कल्पना साकार करने को संघ की स्थापना

फिर डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार ने हिन्दू राष्ट्र की कल्पना की और उसको साकार करने के लिए साल 1925 में विजयदशमी के दिन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की नींव रखी. संघ के वह पहले सर संघचालक बने. नागपुर में संघ की शाखा लगने लगी. बाबा साहेब आप्टे, भैय्याजी दाणी, बाला साहेब देवरस और मधुकर राव भागवत आदि संघ के शुरुआती सदस्य बने. इन लोगों को अलग-अलग प्रदेशों के प्रचारक की जिम्मेदारी सौंपी गई.

अंग्रेजों की नजरों से बचने के लिए राजनीति से दूरी

डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार ने राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ को शुरू से ही सक्रिय राजनीति से दूर ही रखा. अपने संगठन को उन्होंने केवल सामाजिक और धार्मिक गतिविधियों तक ही सीमित रखा. इसके पीछे उनकी एक सोची-समझी रणनीति भी थी. वह नहीं चाहते थे कि राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ शुरुआत में ही अंग्रेजी हुकूमत की आंखों में खटकने लगे और उसका विस्तार ही न हो सके. इसीलिए उन्होंने अपने संगठन को सख्ती के साथ राजनीतिक गतिविधियों से अलग रखा.

साल 1930 में महात्मा गांधी ने जब सविनय अवज्ञा आंदोलन शुरू किया तो डॉ. हेडगेवार ने संघ की सभी शाखाओं को पत्र लिखा. इसके जरिए सूचित किया कि राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ आंदोलन में शामिल नहीं होगा. हालांकि, साथ ही साथ यह भी कहा कि कोई अगर व्यक्तिगत रूप से इस अंदोलन में हिस्सा लेना चाहता है तो उस पर कोई रोक नहीं है. बताया जाता है कि डॉ. हेडगेवार खुद भी निजी तौर पर आंदोलन में शामिल हुए थे.

मैंने कभी माध्यमों और भाषाओं के बीच विभाजन नहीं किया-रश्मि देसाई

रश्मि देसाई, जिन्होंने तीनों प्रारूपों, उर्फ टीवी, ओटीटी और फिल्मों में एक साथ सफलता हासिल की है. जिस तरह से वह विभिन्न प्रारूपों के बीच तालमेल बिठाने में संतुलित हैं, वह वास्तव में विश्वसनीय है. कुछ समय पहले उनकी बड़ी गुजराती फिल्म 'मॉम तने नई समझौता' रिलीज हुई थी, जिसने उन्हें बहुत सराहना दिलाई और उन्होंने अपनी अगली ओटीटी फिल्म 'हिसबाब बराबर' में अपनी सफलता के साथ अच्छी गति जारी रखी.

उद्योग में तीनों प्रारूपों में सफलता हासिल करने वाली कुछ अभिनेत्रियों में से एक के रूप में पहचाने जाने पर अभिनेत्री ने कहा, एक अभिनेत्री के रूप में मैंने वास्तव में कभी भी माध्यमों और भाषाओं के बीच विभाजन नहीं किया है. यह आज एक लोकप्रिय घटना बन गई होगी लेकिन मैं ऐसा कर रही हूं और अपने करियर की शुरुआत से ही 'पैन-इंडियन' रही हूं. एक अभिनेत्री के रूप में आप अपने काम के प्रति एक समग्र 360 डिग्री दृष्टिकोण रखना चाहते हैं और ठीक यही मैं यहां अनुसरण कर रही हूं. मैं आपके आशीर्वाद और शुभकामनाओं के साथ अच्छा काम जारी रखने की उम्मीद करती हूं. आप सभी के प्यार के लिए धन्यवाद और मेरी शुभकामनाएं.

'हिसाब बराबर' में रश्मि देसाई ने शानदार प्रदर्शन से चौंकाया

मुंबई.अभिनेत्री रश्मि देसाई ने हाल ही में ज़ी5 की नवीनतम परियोजना 'हिसाब बराबर' में अपने प्रभावशाली और शक्तिशाली प्रदर्शन से लोगों का दिल जीत लिया. उन्होंने जो भूमिका निभाई, वह प्रशंसकों द्वारा उनके प्रदर्शन को देखने के लिए उपयोग की जाने वाली भूमिका से काफी अलग थी और इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि वह स्क्रीन पर ताजा हवा की सांस की तरह थीं. जब भी वह पर्दे पर दिखाई देती हैं तो मजेदार और हास्य को जीवित रखने से लेकर अपने प्रशंसकों की भावनाओं को सही तरीके से टैप करने तक, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे फिल्म के साथ तालमेल बिठाएं, उन्होंने यह सब किया.

जैसा कि कोई उम्मीद कर सकता है, रश्मि देसाई, आर. माधवन, नील नितिन मुकेश और अन्य कलाकारों के साथ एक मजबूत और आकर्षक कहानी के साथ 'हिसाब बराबर' ने इसे दर्शकों के लिए एक आकर्षक दृश्य बना दिया. जब से फिल्म रिलीज हुई है, रश्मि को उनके प्रशंसकों से बिना शर्त प्यार मिल रहा है. सभी के प्यार और सकारात्मकता पर प्रतिक्रिया देते हुए रश्मि ने कहा , मेरा दिल कृतज्ञता से भर गया है.

एक अभिनेत्री के रूप में मैंने कभी भी अपने कम्फर्ट जोन में बने रहने और बार-बार एक ही काम करने में विश्वास नहीं किया है. काफी समय हो गया है जब मैं फिल्मों पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहता थी और मुझे खुशी है कि धीरे-धीरे और लगातार अच्छा काम मेरे रास्ते में आ रहा है. मैंने अतीत में जो कुछ भी किया है, उससे मेरा चरित्र बिल्कुल अलग था और मुझे खुशी है कि मैं दर्शकों का मनोरंजन कर सकी और फिल्म की सफलता में योगदान दे सकी. मैं आगे जाकर इस तरह के और प्रभावशाली काम की उम्मीद कर रही हूं और मैं जो कुछ भी करती हूं उसमें आश्चर्य और मनोरंजन कारक को जीवित रखने का वादा करती हूं.

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