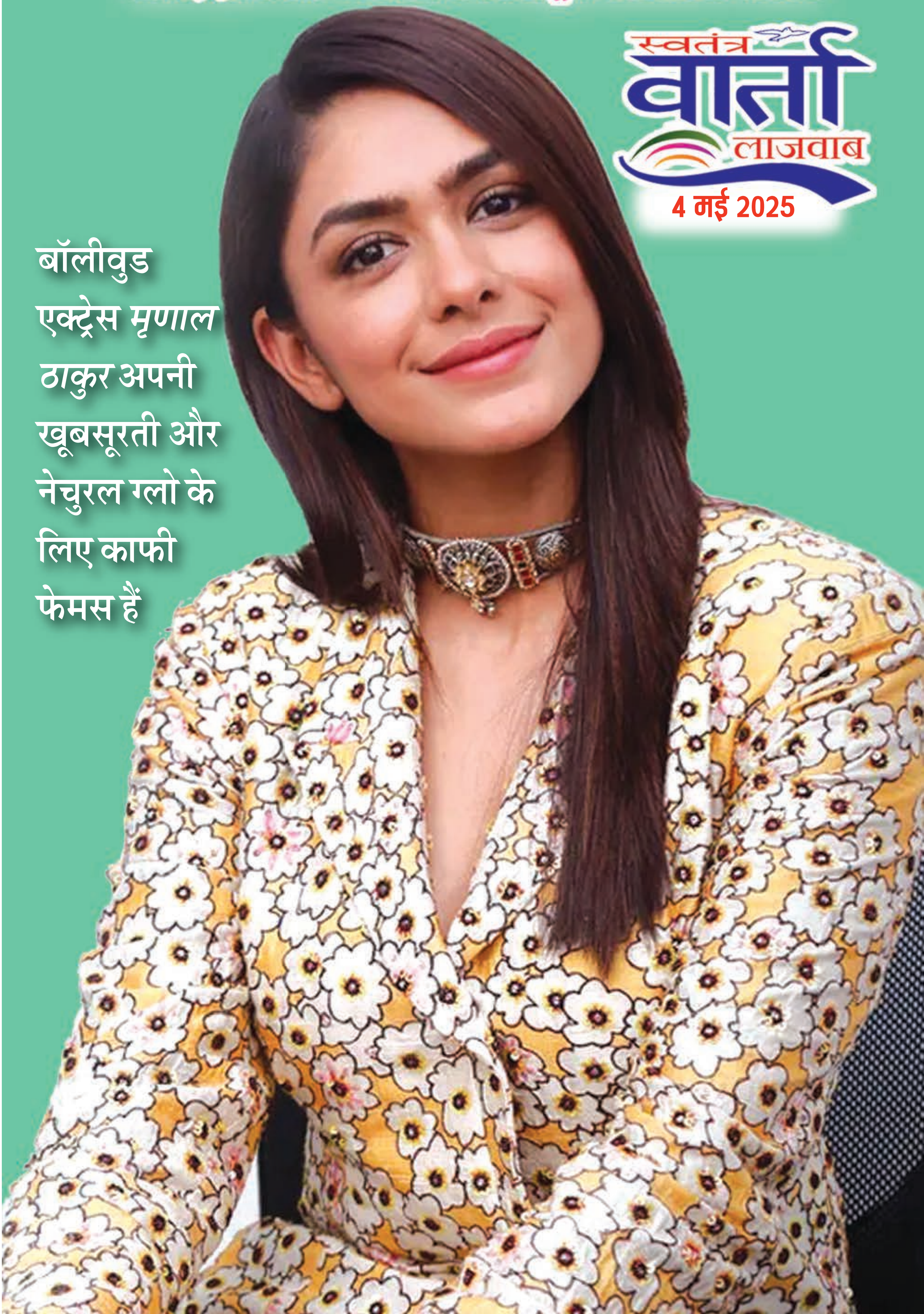
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

4 मई 2025



बॉलीवुड एक्ट्रेस *मृणाल ठाकुर* अपनी खूबसूरती और नेचुरल ग्लो के लिए काफी फेमस हैं

पुराने टूटे रिश्ते का असर आज पर होने से ऐसे रोकें

पुराने टूटे रिश्ते की वजह से हम खुद से अपनी ज़िन्दगी को अतीत में बांधे रखते हैं और अपने लिए परेशानियाँ बढ़ाते हैं।

प्यार का रिश्ता बहुत खास होता है। लेकिन जब यह किसी कारण से टूट जाता है तो इसकी वजह से जिंदगी में निराशा आ जाती है और लाख कोशिशों के बाद भी आगे बढ़ने में काफी परेशानी होती है। हम हमेशा उसी टूटे रिश्ते के बारे में सोचते रहते हैं और तुलना करते रहते हैं। यहां तक कि इसकी वजह से अपना आज भी खराब करते हैं और खुलकर जिंदगी नहीं जीते हैं। लेकिन ऐसा करना गलत है पुराने टूटे रिश्ते की वजह से हम खुद से अपनी ज़िन्दगी को अतीत में बांधे रखते हैं और अपने लिए परेशानियाँ बढ़ाते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने अतीत के रिश्तों को भुलाकर जिंदगी में आगे बढ़ सकती हैं और खुद को खुश रख सकती हैं।

सच्चाई को स्वीकार करें

आपको जितनी जल्दी हो सके इस सच्चाई को स्वीकार करना होगा कि आप जिस रिश्ते के बारे में सोच रही हैं, वह आपका अतीत था, उसे कभी भी ठीक नहीं किया जा सकता है। आज आपको अपने वर्तमान रिश्ते पर ध्यान देना जरूरी है। कहीं ऐसा ना हो कि आपकी गलतियों के कारण आपका वर्तमान रिश्ता भी टूट जाए और आपको पछताना पड़े।

वर्तमान में जीने की कोशिश करें

अगर आपको अपना आज का रिश्ता अच्छा बनाना है तो आप अतीत में जीने के बजाए वर्तमान में जीना सीखें। वो सारी चीजें करें जो आपके वर्तमान पार्टनर को पसंद हैं, ना कि अतीत की बातें सोच कर दुखी होते रहें।

विश्वास करना सीखें

एक बार रिश्ता टूट जाने के बाद जीवन में विश्वास की कमी आ जाती है। हम किसी पर भी विश्वास नहीं कर पाते हैं। हम हर समय सभी को शक की निगाहों से ही देखते हैं। लेकिन आप ऐसा करने के बजाए रिश्ते में विश्वास करना सीखें।

खुद को बदलें

अगर आप चाहती हैं कि आपका आज का रिश्ता खुशहाल बने तो आप खुद में भी थोड़ा बदलाव लाएं और उन गलतियों को करने से बचें, जिसकी वजह से आपका पुराना रिश्ता टुटा था। ऐसा करके आप अपने नए रिश्तों को मौका देती हैं और खुद में भी सुधार करती हैं, जो आपके रिश्ते के लिए अच्छा होता है।

माफ़ करना सीखें

आप अपने आज के रिश्ते में भी अपने पुराने रिश्तों को ढूढ़ रही हैं तो यह आपकी सबसे बड़ी गलती है।

आप अपने पुराने रिश्ते के कारण अपने आज के रिश्ते को खराब कर रही हैं।

आप अपने पुराने रिश्ते को माफ़ करें और आगे बढ़ें। अपना सारा ध्यान आज के रिश्ते को खुशहाल बनाने पर डालें न कि यह सोचने में अपना समय बर्बाद करें कि आपका पुराना रिश्ता क्यों टूटा।

एक्सपर्ट की मदद लें

अगर आप कोशिश करने के बाद भी खुद को अपने पुराने टूटे रिश्ते में से नहीं निकाल पा रही हैं तो परेशान होने के बजाए किसी प्रोफेशनल की मदद लें। इसमें कोई भी बुराई नहीं है, बल्कि ऐसा करने से आपको उस टूटे रिश्ते से बाहर निकलने में आसानी होगी और आप जीवन में आगे बढ़ पाएंगी।

बाइपोलर डिसऑर्डर के होते हैं ये 5 संकेत

बाइपोलर डिसऑर्डर एक ऐसी बीमारी है, जो आपके दिमाग को बुरी तरह से प्रभावित करता है। ये दो तरह के होते हैं, जो शारीरिक रूप से भी आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं कि इसके क्या-क्या संकेत होते हैं?

बाइपोलर डिसऑर्डर एक मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति का मूड अचानक और ज्यादा बदलाव से प्रभावित होता है। यह मनोवैज्ञानिक रोग दो प्रमुख चरणों में होता है। मैनिक और डिप्रेसिव। इसके कारण कई सारी शारीरीक समस्या भी होती है। बाइपोलर डिसऑर्डर के दौरान, व्यक्ति लंबे समय तक उदासी, एक्टिव न रहना, थकान असहायता और निराशा जैसे नकारात्मक विचारों का अनुभव करते हैं। साथ ही नींद न आना और भूख न लगना भी शामिल है। एक इंटरव्यू में मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, साकेत के मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार विज्ञान विभाग के वरिष्ठ निदेशक और प्रमुख डॉ समीर मल्होत्रा ने बाइपोलर डिसऑर्डर के संकेतों के बारे में जानकारी दी।

मैनिक या हाइपोमेनिक एपिसोड के संकेत

1. बहुत खुश या उत्साहित महसूस करना।
2. बिना किसी स्पष्ट कारण के ज्यादा बात करना या जल्दी-जल्दी बोलना।
3. विचारों का तेजी से आना या ध्यान का एक जगह से दूसरी जगह शिफ्ट होना।
4. ज्यादा आत्मविश्वास या अभिमान।
5. नींद की जरूरत कम होना, जैसे कि बहुत कम सोना या बिल्कुल न सोना।
6. बिना सोचे-समझे फैसले लेना।
7. हर किसी के साथ गलत व्यवहार करना।

डिप्रेसिव एपिसोड के संकेत

1. एनर्जी की कमी और थकान महसूस करना।
2. रोजमर्रा के कामों में रुचि का न लगना।
4. आत्म-संवेदना में कमी।
5. नींद की समस्याएं।
6. भूख में बदलाव, जैसे कि ज्यादा खाना या न खाना।
7. आत्महत्या के विचार या फिर खुद को नुकसान पहुंचाना।

अन्य संकेत

1. मूड में अचानक और ज्यादा बदलाव होना।
2. चिंता, घबराहट,
3. मानसिक तनाव महसूस होना।
4. सामाजिक संपर्क से बचने की प्रवृत्ति।

बाइपोलर डिसऑर्डर से बचाव

तनाव से बचें- ज्यादा मानसिक तनाव या भावनात्मक उतार-चढ़ाव एपिसोड को ट्रिगर कर सकते हैं। इसके लिए आप मेडिटेशन, योग, या ध्यान जरूर करें।

रुटीन बनाएं- सोने और जागने का समय नियमित रखें। खाना, काम और आराम करने का समय तय करें

सही नींद लें- नींद की कमी मैनिक एपिसोड को ट्रिगर कर सकती है। इसके लिए रोज रोज कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लें।

थेरेपी और काउंसलिंग- इस बीमारी से बचने के लिए सीबीटी जैसी थेरेपी ले सकते हैं। इससे विचारों और भावनाओं को बेहतर समझने में मदद मिलती है।

माता-पिता अपने बच्चे को रोज़ सिर्फ 20 मिनट देकर देखें, बच्चे में मिलेंगे ये 7 सकारात्मक बदलाव

बच्चों के लिए माता-पिता का साथ, उनका प्यार और उनका समर्थन ही उनके सफल जीवन का मन्त्र है। माता-पिता का अपने बच्चों के साथ समय बिताना उनके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास के लिए बहुत जरुरी है। इससे बच्चों को सुरक्षा और प्यार का अहसास होता है। बच्चे अपने माता-पिता से बातचीत करना सीखते हैं, समाज में रह कर कैसा व्यवहार किया जाना चाहिए इसकी सीख भी उन्हें माता-पिता से ही मिलती है। बच्चों के सामाजिक कौशल में वृद्धि होने की सबसे बड़ी वजह हैं माता-पिता जो उनके साथ हर परिस्तिथि में खड़े रहते हैं। माता-पिता का साथ ही बच्चों को सही-गलत का ज्ञान कराता है। इस अनमोल समय में बच्चों को मूल्य, संस्कार और जीवन के महत्वपूर्ण पाठ सिखाए जा सकते हैं।

इसके अलावा बच्चों को खेल, पढ़ाई और दूसरी जरुरी गतिविधियों में शामिल करते हुए उनकी रचनात्मकता और समस्या सुलझाने की क्षमता बढ़ाने का काम भी माता-पिता ही बखूबी कर पाते हैं।

अनुशासन

जब माता-पिता अपने बच्चों को हर दिन थोड़ा समय देने लगते हैं , तब उनके बच्चों के अंदर अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना आती है। वे यह समझने लगते हैं कि समय का सदुपयोग किया जाना जरुरी है। इस तरह बच्चे हर काम में सफल होने के लिए पूरी मेहनत करते हैं।

रिश्तों में मजबूती

माता-पिता और बच्चों के बीच 20 मिनट का समय बिताना रिश्तों को मजबूत करता है। जब बच्चों को अपने माता-पिता से प्यार और समर्थन मिलता है, तो उनका विश्वास और रिश्ते में मजबूती आती है। यह उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव भी लाता है।

मानसिक शान्ति

जो माता-पिता अपने बच्चों को हर दिन समय देते हैं, उनके बच्चों में मानसिक शांति बनी रहती है। ऐसे बच्चे तनावरहित जीवन जीते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि वे अकेले नहीं हैं और उनके पास माता पिता का समर्थन है। यह उनके मानसिक

स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

बेहतर दृष्टिकोण

माता-पिता के साथ समय बिताने से बच्चों में जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण तेज़ी से विकसित होने लगता है। इस तरह बच्चे अपनी समस्याओं को अवसर के रूप में देखते हैं और जीवन में चुनौतियों का सामना करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

सामाजिक विकास

मात्र 20 मिनट का समय बच्चों को सिखाता है कि कैसे दूसरों के साथ अच्छे और सकारात्मक रिश्ते बनाए रखें। माता पिता के साथ समय बिताकर वे बेहतर तरीके से अपने भावनाओं और विचारों को साझा करना सीख जाते हैं, जो उन्हें समाज में बेहतर तरीके से घुलने-मिलने में काफी हद तक मदद करता है।

भावनात्मक जुड़ाव

माता-पिता का समर्थन बच्चों को भावनात्मक रूप से स्थिर बनाता है। जब माता-पिता अपने बच्चों के साथ समय बिताते हैं, तो बच्चों में भावनात्मक सुरक्षा का एहसास पनपने लगता है, जो उनकी भावनात्मक स्थिरता में मदद करता है।

चिंता-रहित जीवन

माता-पिता का बच्चों के साथ समय बिताना बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। बच्चों को यह समझ में आने लगता है कि उनके पास अपने डर, परेशानी और चिंता साझा करने के लिए माता-पिता हमेशा साथ हैं। इस समर्थन से बच्चों में पनप रहा डिप्रेशन और चिंता दूर होने लगते हैं, और वे मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।

गर्मियों में त्वचा पर नारियल तेल लगाना फायदेमंद है या नहीं?

गर्मी का असर हमारे नाजुक चेहरे पर भी पड़ता है, ऐसे में लोगों के मन में यह सवाल उठता होगा कि गर्मी में नारियल तेल चेहरे पर अप्लाई करना चाहिए या नहीं। आइए जानते हैं इस सवाल का जवाब।

गर्मियों में पसीना और तेज धूप का हमारी त्वचा पर सीधा असर पड़ता है। इसके कारण त्वचा का रंग फीका पड़ जाता है, चेहरे की चमक चली जाती है, और त्वचा शुष्क तथा रूखी दिखाई देने लगती है। गर्मियों में त्वचा पर नारियल तेल लगाना एक ऐसा सवाल है जो हर किसी के मन में आता है।

नारियल तेल में मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं जो त्वचा को नरम और हाइड्रेटेड बनाए रखते हैं। आइए जानते हैं कि गर्मी में इसे लगाना फायदेमंद है या नहीं, लेकिन गर्मियों में इसका उपयोग करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

नारियल तेल एक प्रकार का नेचुरल मॉइस्चराइजर है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं, जो त्वचा को हाइड्रेटेड और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। यह त्वचा को नरम और मुलायम बनाने के साथ-साथ जलन और सूजन को भी कम कर सकता है। इसके अलावा, नारियल तेल में विटामिन E और फैटी एसिड होते हैं, जो त्वचा के सेल्स को पुनर्निर्माण करने में मदद करते हैं।

गर्मी में चेहरे पर नारियल तेल के फायदे

सूरज की किरणों से बचाव

गर्मियों में सीधे धूप से बचना चाहिए क्योंकि यह त्वचा को नुकसान पहुंचाता है और स्किन कैंसर का खतरा भी बढ़ाता है। इसलिए जब भी आप धूप में बाहर जाएं, तो सनस्क्रीन जरूरी लगाए। एसपीएफ 30 वाला सनस्क्रीन हमारी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा, आप चेहरे पर नारियल तेल भी लगा सकते हैं, जो एक अच्छा प्राकृतिक विकल्प है।

चेहरे के कील-मुंहासों को ठीक करें

गर्मियों में पसीने के कारण त्वचा से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं, जिनमें कील-मुंहासे प्रमुख हैं। नारियल तेल की मदद से आप इन समस्याओं से निजात पा सकते हैं। नारियल तेल एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत होता है, जो स्किन रैशेज और मुंहासों से राहत दिलाने में मदद करता है। इसके उपयोग से कोलेजन की मरम्मत होती है, जिससे त्वचा की इलास्टिसिटी में सुधार होता है और स्किन प्रॉब्लम कम होती हैं।

मुलायम और ग्लोइंग त्वचा के लिए असरदार

गर्मियों में मुलायम और ग्लोइंग त्वचा के लिए नारियल तेल एक प्राकृतिक तरीका है। यह त्वचा को हाइड्रेट रखता है और उसकी नमी बनाए रखता है। रात में नारियल तेल लगाकर सोना फायदेमंद हो सकता है।

त्वचा के हिसाब से नारियल तेल लगाने की सलाह

अगर आपकी त्वचा सूखी है, तो गर्मियों में भी नारियल तेल का उपयोग फायदेमंद हो सकता है। यह आपकी त्वचा को गहरी नमी देगा और सूखी त्वचा की समस्या को दूर करेगा। लेकिन अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है, तो आपको इस तेल का इस्तेमाल सावधानी से करना चाहिए, क्योंकि कुछ मामलों में यह एलर्जी का कारण बन सकता है।

3 हिस्सों में बांट लें अपनी डाइट

लंबे समय तक बने रहेंगे हेल्दी

बिजी लाइफ के कारण अगर आप भी अपनी डाइट हेल्दी नहीं रख पाते हैं तो ये आपके बीमार होने का कारण बन सकता है। इसे लेकर न्यूट्रिशन ने कुछ सलाह दी है जिसे अपनाते हुए खुद को हेल्दी रखा जा सकता है। आइए जानते हैं कि इसे लेकर एक्सपर्ट क्या कहते हैं?

आजकल की बिजी लाइफ के कारण इन 3 हिस्सों में बांट लें ये अपनी डाइट, न्यूट्रिशनिस्ट ने दी ये सलाह हम हेल्दी फूड को अपनी डाइट में शामिल नहीं कर पाते हैं। इस वजह से हम कई बार बीमार भी पड़ जाते हैं। ऐसे में खुद को हेल्दी रखने के लिए अच्छे खाने को डाइट में शामिल करना जरूरी हो जाता है। एचटी लाइफस्टाइल के साथ एक इंटरव्यू में न्यूट्रिशनिस्ट जोएल रामडियल हेल्दी डाइट लेने के तरीके बारे मे बताया। उन्होंने इसे 3 भागों में बांटने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि डीजीआई को भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद और राष्ट्रीय पोषण संस्थान के एक्सपर्ट द्वारा तैयार किया गया है, ताकि इसे साइंस के आधार पर आसान तरीके से नुट्रिशन गाइडेंस दिया जा सके। आइए जानते हैं कि वह किस तरह की डाइट लेने की सलाह देती हैं?

पहला हिस्सा

अपनी डाइट को हेल्दी बनाने के सभी चीजों को सही मात्रा में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आप दाल 85 ग्राम, दूध या दही 300 एमएल, सब्जियां 400 ग्राम, फल 100 ग्राम और हल्दी फैट 27 ग्राम शामिल करने की सलाह दी। इसके अलावा आप अपनी डाइट में अनाज, मांस, अंडा और कंदमूल को भी शामिल कर सकते हैं।

दूसरा हिस्सा

खरीदारी करने और अपने भोजन और नाश्ते की तैयारी करने के लिए अपने कैलेंडर में अपना दिन फिक्स कर लें कि किस दिन आपको क्या-क्या खाना है। साथ ही खुद के समय निकालें। अपने परिवार के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। इन सभी चीजों के लिए ऐसा दिन चुने जिस दिन आप फ्री हो। इससे आपको मानसिक स्थिति सुधारने में भी मदद मिलेगी और आप एनर्जी से भरपूर फील करेंगे। इसके अलावा भूखे रहने से भी बचें।

तीसरा हिस्सा

खाना बनाते समय हाइजीन का ध्यान रखना सबसे जरूरी होता है। साबुन और गर्म पानी से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोना चाहिए। खासकर कच्चा मांस, मछली, अंडा छूने के बाद जरूर हाथ धोएं। चॉपिंग बोर्ड, चाकू, काउंटर और स्लैब को हर इस्तेमाल के बाद साफ करें। क्रॉस-कंटैमिनेशन से बचने के लिए कच्चा मांस, मछली और अंडों को पके हुए या तैयार खाने से दूर रखें। सब्जियां, फल और डेयरी को फ्रिज में फ्रिज में स्टोर करें। इन उपायों को अपनाते हुए आप अपने खाने को और भी हेल्दी बना सकते हैं।

छोटे उम्र के पति के साथ रिश्ता निभाना नहीं आसान, ऐसे करें बराबरी

कहा जाता है कि प्यार अंधा होता है वह रीति-रिवाज और उम्र को पाबंदियों को नहीं मानता। यही वजह है कि आजकल लड़कियां हम उम्र के अलावा छोटे उम्र के लड़कों को भी शादी के लिए बेझिझक पसंद कर रही हैं। कई बॉलीवुड अभिनेत्रियां भी कम उम्र के लड़कों से शादी कर खुशहाल जीवन बिता रही हैं। लेकिन कई बार सोच और एक्सपीरियंस के चलते महिलाओं को छोटे उम्र के पार्टनर के साथ तालमेल बैठाने में परेशानी आ सकती है। ऐसे में रिश्ते में खटास आने की संभावना बढ़ जाती है। यदि आप भी कम उम्र के पति के साथ बराबरी का रिश्ता कायम करना चाहते हैं तो आपको इन बातों का ध्यान रखना होगा।

उम्र के अंतर को भूल जाएं

अपने से छोटे उम्र के लड़के को लाइफपार्टनर बनाना आसान काम नहीं है। कई महिलाएं छोटे उम्र के लड़कों से शादी तो कर लेती हैं लेकिन रिश्ते को लेकर असुरक्षा की भावना से ग्रसित रहती हैं। ऐसे करने से न केवल उनका रिश्ता प्रभावित होता है बल्कि दूरियां भी आ सकती हैं। इसलिए उम्र के अंतर को भूलकर पार्टनर की खूबियों और उसके व्यक्तित्व को स्वीकारें। उम्र केवल नंबर होते हैं जो आपके रिश्ते को प्रभावित नहीं कर सकते।

मां नहीं बीवी बनें

माना कि अनुभवी पार्टनर के रूप में महिलाएं अधिक धैर्यवान हो सकती हैं वहीं इसके विपरीत पार्टनर अधिक

गलतियां कर सकता है। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप पार्टनर की देखभाल उसकी मां की तरह करें। यदि पार्टनर गलती करता है तो उसे एक पत्नी की तरह समझाएं। इसके अलावा उसकी गलतियों को नजरअंदाज कर आगे बढ़ने की कोशिश करें। उम्र के साथ पार्टनर अपनी जिम्मेदारियों को जरूर समझने लगेगा।

बॉस बनने की न करें भूल

आपका पति भले ही उम्र में आपसे छोटा है लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि आप उन्हें आदेश दें, उन्हें नीचा दिखाएं

और उसपर नियंत्रण रखें। पति की गलतियां को नजरअंदाज कर गले लगाएं या विनम्रता से बात करें। घर पर पति का बॉस बनने की कोशिश न करें। पति के कामों में रुकावट न डालें बल्कि समर्थन करें। इससे आपका रिश्ता मजबूत होगा और लंबे समय तक टिका रहेगा।

पति की आदतों से सीखें

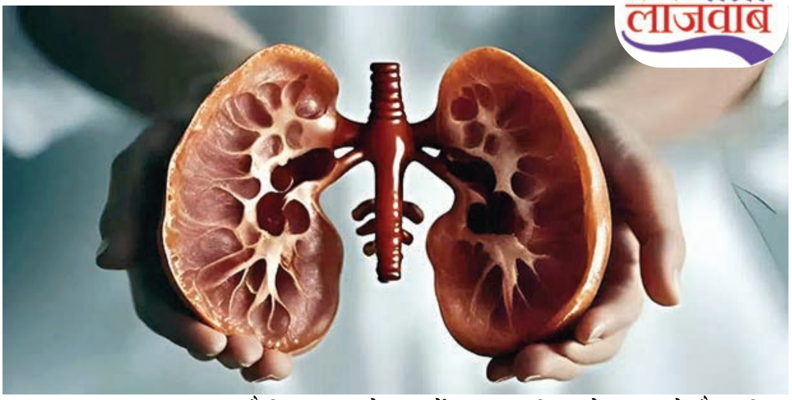
हो सकता है कि आप की आदतें आपके पार्टनर से अलग हों लेकिन यदि आप अपने रिश्ते को खुशहाल बनाना चाहते हैं तो उसकी छोटी-छोटी आदतों को अपनाने की कोशिश करें। पार्टनर भले ही उम्र में छोटा है लेकिन उसकी अच्छी आदतों की सराहना कर उसे अपनाया जा सकता है। साथ ही पति को याद दिलाएं कि आप उनसे क्या सीख रहे हैं और रिश्ते को निभाने के लिए क्या-क्या बदलाव कर रहे हैं।

हर बात करें शेयर

रिश्तों में दरार तब आती है जब पार्टनर्स एक-दूसरे से चीजें छुपाने लगते हैं। कई महिलाएं पति से बातें छुपाने लगती हैं। इससे न केवल आपके रिश्ते में खटास आने लगती है बल्कि दूरियां और शक भी पनपने लगता है। पति भले ही उम्र में छोटा हो लेकिन वह आपको सही एडवाइज दे सकता है। इसलिए पति से हर बार शेयर करें। कम्यूनिकेशन से चीजों को सुलझाने में मदद मिल सकती है।

आपकी इन गलतियों से किडनी होती है खराब

ऐसे रखें इसकी सेहत का ध्यान



अगर आप भी खाने-पीने के शौकीन है तो जरा सावधान हो जाइए. आपके खाने-पीने का सीधा प्रभाव आपकी किडनी पर पड़ता है. किडनी हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण ऑर्गन है। इसे स्वस्थ रखना बेहद जरूरी है. किडनी में होने की वाली गड़बड़ी का असर पूरे शरीर पर पड़ता है। गंभीर बात यह है कि किडनी की परेशानी जल्दी से पता नहीं चलती है और आप शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज भी करते हैं. इसलिए अपने खानपान पर और दिनचर्या पर आपको गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत है. यहां हम आपको बताएंगे कि आपके कुछ भी खाने-पीने की आदत किडनी को किस तरह से नुकसान पहुंचाती है. किडनी के स्वास्थ्य को सबसे ज्यादा क्या चीजें प्रभावित करती हैं.

अगर पर हाई प्रोटीन डाइट लेते हैं तो यह बातें आपके काम आ सकती हैं. हाई प्रोटीन डायट से किडनी का कार्यक्षमता पर प्रभाव पड़ता है. इससे किडनी को अपशिष्ट पदार्थों को फिल्टर करने में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है. इससे किडनी की कार्यक्षमता कम हो जाती है और किडनी स्टोन की समस्या भी हो सकती है। हाई प्रोटीन डायट लेने से डिहाईड्रेशन, कब्ज और मुंह से बदबू आने की समस्या भी हो सकती है. इनमें से कोई भी लक्षण आपको उभरते हैं तो आपको तुरंत किडनी की जांच करवानी चाहिए और अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

इनमें होता है हाई प्रोटीन

यदि आपको लगता है कि केवल मांस, मछली और अंडे में ही हाई प्रोटीन होता है तो यह आपकी गलतफहमी है. बहुत से वेजीटेरियन फूड में भी हाई प्रोटीन होता है और आप स्वाद या पसंद के चलते उनका अत्याधिक सेवन करते हैं. वेड फूड में दालें, काले चने, काले छोले, बादाम, चिया के बीज, सोयाबीन, दही, हरी मटर और पालक में भी प्रोटीन होता है। इनका अत्यधिक सेवन भी आपकी किडनी के लिए समस्या बढ़ा सकता है.

कैल्शियम

कई बार हड्डियों में दर्द होने पर डॉक्टर कैल्शियम लेने की सलाह देते हैं. हड्डियों को आराम देने के लिए आप कैल्शियम युक्त पदार्थ या सप्लीमेंट लेना शुरु कर देते हैं और उन्हें लंबे समय तक लेते भी रहते हैं। या फिर आप अनजाने में ही कैल्शियम वाले पदार्थों का अत्यधिक सेवन करते हैं. अधिक कैल्शियम से भी आपकी किडनी की कार्यक्षमता प्रभावित होती है. गंभीर बात यह है कि अधिक कैल्शियम किडनी में स्टोन का कारण बनता है. इसके अलावा खून में कैल्शियम की मात्रा बढ़ने से किडनी के ऊतकों में कैल्शियम जमा हो सकता है, जिसे नेफ्रोकैल्सीनोसिस कहा जाता है.

इनमें होता है कैल्शियम

डेयरी उत्पाद जैसे दूध, दही, पनीर में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा होती है. इसके अलावा केला, हरी पत्तेदार सब्जियां, बादाम और सोया दूध व अनाज में भी कैल्शिय की मात्रा ज्यादा होती है. तो यदि आप इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ से शौकीन है तों उसे सीमित मात्रा में ही लें

सोडियम

शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ने पर भी किडनी की गंभीर बीमारी होने का खतरा रहता है. आप चटपटा खाने के शौकीन तो सावधान रहिए. सोडियम की मात्रा बढ़ने से न केवल दिल संबंधी रोग हो सकते हैं बल्कि किडनी की सेहत भी खराब होती है. सोडियम बढ़ने पर यूरिन में प्रोटीन की मत्रा बढ़ जाती है, जो क़िडनी की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है और क्रोनिक किडनी डिजीज (सीकेडी) का भी कारण बन सकती है. यदि आप पानी कम पीते हैं तो भी शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ जाती है. इसलिए दिन में कम से कम 4 से 6 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए.

पहाड़ों के निराले व्यंजन

जिसमें हैं स्वाद और सेहत का संगम

खूबसूरत से पहाड़ दूर-दूर तक फैली हरियाली, नीला आसमान, जंगल, झील, झरने और हर तरफ प्रकृति की अद्भुत सुंदरता यह भला किसे पसंद नहीं आएगा। ऐसी हसीन जगहों पर घूमना हर किसी को पसंद आता है। वहीं इन दिल जीत लेने वाले नजारों के बीच जब स्वादिष्ट पारंपरिक पहाड़ी व्यंजन का आनंद लेने को मिल जाए तो बात ही कुछ और होती है।

अगर आप भी अलग-अलग जगह को एक्सप्लोर करने और वहां के स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लेना पसंद करते हैं। तो आज हम आपको कुछ बहुत ही स्वादिष्ट पहाड़ी व्यंजनों के बारे में बताते हैं जो आपकी यात्रा को अद्भुत बना देंगे। चलिए इन डिशेज के बारे में जान लेते हैं।

बबरू

यह हिमाचल प्रदेश में मिलने वाला एक स्वादिष्ट व्यंजन है। यह कचौड़ी की तरह नजर आता है जिसे बनाने के लिए काले चने की दाल का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें अलग-अलग मसाले का इस्तेमाल कर इसे स्वादिष्ट बनाया जाता है। यह एक पारंपरिक व्यंजन है जो स्थानीय लोगों के अलावा पर्यटकों के बीच भी प्रसिद्ध है।

चैनसो

यह उत्तराखंड के गढ़वाल इलाके में मिलने वाला एक पारंपरिक व्यंजन है, जिसका स्वाद आपका दिल जीत लेगा। यह एक तरह की दाल है जिसका आनंद चावल और रोटी दोनों के साथ लिया जा सकता है। इसे साबुत उड़द की दाल को दरदरा पीस कर तैयार किया जाता है। जीरा, लाल मिर्च, हींग, लहसुन और अदरक का पेस्ट इसके स्वाद को बढ़ाता है। बन जाने के बाद इसे हरी धनिया से गार्निश कर परोसा जा सकता है।

शाकुली

यह एक तरह का पापड़ है जो हिमाचल के पहाड़ी इलाकों में बहुत प्रसिद्ध है। इस मैदे के गाढ़े बैटर में नमक डालकर तैयार किया जाता है। इसे बिल्कुल सामान्य पापड़ की तरह धूप में सुखाकर तैयार किया जाता है और खाने के लिए डीप फ्राई किया जाता है।

सिड्डू

यह हिमाचल के सबसे प्रसिद्ध व्यंजनों में से एक है। इसे वहां का स्ट्रीट फूड भी कहा जा सकता है, जिसका स्वाद बहुत ही निराला है। इसे यीस्ट और उड़द की दाल से तैयार किया जाता है। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें हींग, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और धनिया पाउडर डाला जाता है। अदरक और हरी मिर्च भी इसमें उपयोग की जाती है।

आलू पालडा

यह एक बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक पहाड़ी व्यंजन है। इसे बनाने के लिए आलू को दही वाली मसालेदार ग्रेवी में पकाया जाता है। इसके लिए पहले आलुओं को सूखी सब्जी की तरह बनाया जाता है और फिर इसे दही की ग्रेवी मिक्स किया जाता है। यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ट लगता है।

कौफूली

यह उत्तराखंड का बहुत ही स्वादिष्ट पारंपरिक व्यंजन है। इसे बनाने के लिए मैथी और पालक का इस्तेमाल किया जाता है। गढ़वाल इलाके में इसे थपड़ी के नाम से पहचाना जाता है। यह चावल और गेहूं के पेस्ट से बनी ग्रेवी के साथ स्वादिष्ट लगता है।

चना मद्रा

ये हिमाचल प्रदेश की एक पारंपरिक डिश है। इसे त्यौहार, शादी और खास मौकों पर बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए उबले हुए काबुली चने का इस्तेमाल होता है। यह चने टमाटर, प्याज और दही की ग्रेवी में मिर्च मसाला डालकर पकाए जाते हैं। बनने के बाद ये बहुत ही स्वादिष्ट लगता है।

पेट्रोल पंप पर तेल भरवाते समय इस नंबर को न करें इग्नोर, कहीं पछताना न पड़ जाए

पेट्रोल डलवाते समय लोगों के साथ बहुत धोखाधड़ी होती है। उन्हें पता ही नहीं चलता और उनके साथ खेला हो जाता है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि गाड़ी में फ्यूल भरवाते समय किस बात का ध्यान रखें और पेट्रोल में मिलावट की पहचान कैसे करें।

कार हो या बाइक या फिर स्कूटी... वो तभी चलते हैं जब उसमें फ्यूल हो। पेट्रोल भरवाने के लिए पेट्रोल पंप जाना जरूरी होता है। क्या आप जानते हैं कि कई बार पेट्रोल भरवाते समय ग्राहक के साथ धोखा भी हो जाता है। पेट्रोल पंप वालों ने लोगों को चूना लगाने के कई ट्रिक रखे हुए हैं, जिससे किसी को पता भी नहीं चलता कि उसकी जेब पर टांका लग गया है और सामने वाले का भी काम हो जाता है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि कौन से पेट्रोल पंप से तेल नहीं भरवाना चाहिए और क्यों।

लोगों को पेट्रोल पंप को लेकर होता है कंफ्यूजन

अक्सर लोगों को इस बात का कंफ्यूजन होता है कि कौन सा पेट्रोल पंप अच्छा है और कौन सा बेकार। इसका मतलब ये है कि कहां धोखाधड़ी होती है और कहां नहीं होती है। कई बार ऐसा सुना भी है कि इस पेट्रोल पंप पर नहीं जाओ उनके मीटर में दिक्कत है जिससे पेट्रोल कम आता है और वो पैसे पूरे लेते हैं। ऐसे में आज हम आपको बता देते हैं कि कौन से पेट्रोल पंप से भूलकर भी नहीं भरवाना चाहिए गाड़ी में पेट्रोल।

इस पेट्रोल पंप से नहीं भरवाना चाहिए पेट्रोल

ये बात बिल्कुल सच है कि कुछ पेट्रोल पंप वाले अपने पेट्रोल में पाम ऑयल या एथेनॉल मिलाते हैं। इससे हमारी गाड़ी का माइलेज कम हो जाता है और गाड़ी के इंजन पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। वो जल्दी खराब हो जाता है। इससे बचने का एक रास्ता है जिससे आप जान जाएंगे कि पेट्रोल में मिलावट है। सबसे पहले पेट्रोल डलवाते समय जीरो चेक करें और उसके पास में लगे डेंसिटी मीटर को भी देखें।

कैसे पता चलता है कि मिलावट है या नहीं

अब ये भी जान लेते हैं कि पेट्रोल में मिलावट का पता कैसे चलता है। अगर पेट्रोल में कुछ चीज मिलाई जाती है तो उसकी डेंसिटी पर उसका फर्क पड़ता है। जान लें कि पेट्रोल की डेंसिटी 720 से 775 के बीच होनी चाहिए। अगर आप कार में डीजल भरवाते हैं तो उसकी डेंसिटी 820 से 870 के बीच में होनी चाहिए।

शिशु का दिमाग चाहिए सुपरफास्ट तो गर्भावस्था में खाना ना भूलें ये 7 चीजें

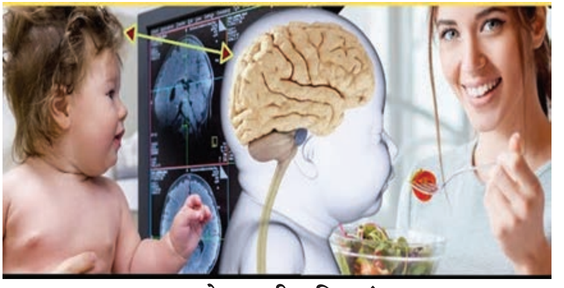
प्रेगनेंसी का तीसरा ट्राइमेस्टर बहुत खास होता है क्योंकि इस समय आपका बच्चा तेजी से बढ़ता है और उसका दिमाग भी ग्रो हो रहा होता है। इस दौरान सही पोषण लेना बेहद जरूरी है, खासकर दिमागी विकास के लिए। अगर आप सोच रही हैं कि इस समय क्या खाएं, जो आपके बच्चे के दिमागी विकास में मदद करे, तो इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे खाने के आइटम्स के बारे में बताएंगे जो आपके और आपके बच्चे के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। तो चलिए जानते हैं, तीसरे ट्राइमेस्टर में दिमागी विकास के लिए कौन से खाद्य पदार्थ सही हैं!

मछली

मछली, खासकर उन प्रकार की मछलियां, जिनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड्स होते हैं (जैसे सैल्मन, हेरिंग, और ट्राउट) आपके और आपके बच्चे के दिमागी विकास के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। ओमेगा-3 एसिड्स बच्चे के मस्तिष्क की कोशिकाओं के निर्माण में मदद करते हैं और उसके मानसिक विकास को बढ़ावा देते हैं। आप मछली को ग्रिल करके, उबालकर या सूप में डालकर खा सकती हैं। यदि आप मांसाहारी नहीं हैं तो ओमेगा-3 के लिए फ्लेक्स सीड्स और चिया सीड्स भी ले सकती हैं।

अंडे

अंडे में उच्च गुणवत्ता वाली प्रोटीन, विटामिन D, और कोलीन जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चे के दिमागी विकास के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होते हैं। कोलीन मस्तिष्क के विकास में मदद करता है, खासकर गर्भावस्था के अंत में। अंडे को उबालकर, आमलेट बना कर या करी में डालकर खा सकती हैं। रोज़ एक अंडा खाने से दिमागी विकास को फायदा होता है।



पत्तेदार हरी सब्जियां

पत्तेदार हरी सब्जियां जैसे पालक, मेथी, और सरसों की पत्तियां फोलिक एसिड से भरपूर होती हैं। यह पोषक तत्व भ्रूण के मस्तिष्क और तंत्रिका तंतु के विकास में अहम भूमिका निभाता है। इन सब्जियों को सलाद में डाल कर, सूप में या सब्जी बना कर खा सकती हैं। पालक के परांठे या पनीर के साथ पालक करी भी बनाकर खा सकती हैं।

दालें और बीन्स

दालें जैसे चने, मसूर की दाल, और राजमा प्रोटीन और आयरन का अच्छा स्रोत होती हैं, जो दिमागी विकास में मदद करती हैं। दाल को सूप, सब्जी या करी में डालकर खा सकती हैं। राजमा और चावल भी एक अच्छा विकल्प है।

मेवे

मेवे जैसे बादाम, अखरोट, काजू, और पिस्ता ओमेगा-3, प्रोटीन, और विटामिन E से भरपूर होते हैं। ये सभी पोषक तत्व मस्तिष्क के विकास और कार्यकुशलता में सहायक होते हैं। विशेष रूप से अखरोट में ओमेगा-3 और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो दिमागी विकास को बढ़ावा देते हैं। आप इन्हें स्नैक के रूप में खा सकती हैं। सुबह के नाश्ते में दही या ओट्स के साथ मेवे डाल सकती हैं।

अनाज

अनाज जैसे ओट्स, क्विनोआ, ब्राउन राइस, और साबुत गेहूं में फाइबर, विटामिन B और कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर और मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करते हैं। ये दिमागी विकास के लिए एक अच्छा स्रोत होते हैं।आप ओट्स का दलिया बना सकती हैं। क्विनोआ को सलाद या खिचड़ी में डाल सकती हैं।

ससुराल हो या मायका, रिश्तों का बैलेंस बना रहेगा अगर अपनाएंगी ये 5 ट्रिक्स

रिश्तों की डोर बांधें प्यार से, ससुराल और मायके में बनी रहेगी मिठास

ये कहना गलत नहीं होगा, ससुराल और मायके दोनों जगह ही रिश्तों के बीच संतुलन बनाए रखना काफी चुनौतीपूर्ण है

रिश्तों का संतुलन बनाए रखना हर व्यक्ति के खुशहाल जीवन में अहम भूमिका निभाता है, खासतौर पर यह बात जब ससुराल और मायके की होती है तो सबसे जरुरी है दोनों जगह आप रिश्ता ठीक तरह से निभाएं। महिलाओं को इन दोनों जगहों पर संतुलन बनाए रखने में काफी कठिनाई का सामन करना पड़ता है, क्योंकि दोनों जगह की अपनी परंपराएँ, मूल्य और उम्मीदें होती हैं। छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखने पर आप इन रिश्तों के बीच आसानी से संतुलन बना सकती हैं। ये कहना गलत नहीं होगा, ससुराल और मायके दोनों जगह ही रिश्तों के बीच संतुलन बनाए रखना काफी चुनौतीपूर्ण है, लेकिन अगर आप थोड़ी सी समझदारी और संयम से काम लेंगी तो दोनों पक्षों के भावनाओं का सम्मान बना रहेगा। हमेशा ध्यान रखें कि रिश्ते दोनों पक्षों से समझदारी, प्यार और सामंजस्य की मांग करते हैं।

जब आप यह सभी बातें अपनाएंगी, तो न केवल अपने रिश्तों को बेहतर बना पाएंगी, बल्कि एक खुशहाल और संतुलित जीवन भी जी सकेंगी।

भावनाओं को समझें

रिश्तों के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप दोनों पक्षों की भावनाओं को ठीक तरह से निष्पक्ष हो कर समझें। ससुराल और मायका दोनों के रिश्ते आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, और दोनों के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभाना की कोशिश करें। जहाँ एक तरफ मायके में आपकी जड़ें हैं, वहीं ससुराल में आपका नया घर है। इसलिए दोनों को समान महत्व देना जरूरी है।

समय

समय का सही प्रबंधन ससुराल और मायके दोनों के रिश्तों के लिए बेहद जरुरी है। कई महिलाएं कामकाजी होने के कारण समय की कमी का सामना करती हैं, लेकिन अगर आप अपने समय को सही तरीके से मैनेज करती हैं, तो आप दोनों घरों के बीच संतुलन बनाए रख सकती हैं। कुछ समय अपने मायके में बिताना और कुछ समय ससुराल में, दोनों को समय देना इस संतुलन को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है।

हर परंपरा है ख़ास

दोनों जगह की अपनी-अपनी परंपराएं और मूल्य होते हैं। जरूरी है कि आप इन परंपराओं का सम्मान करें और दोनों परिवारों के रीति-रिवाजों को समझ कर उसी हिसाब से अपना योगदान दें। दोनों परिवारों के रीति-रिवाजों का सम्मान करने पर रिश्तों में सामंजस्य बना रहता है, साथ ही दोनों परिवारों के बीच सम्मान और समझदारी भी पनपती है।

बातचीत बनी रहे

रिश्तों में संवाद यानी बातचीत का बहुत महत्व है, खासकर जब बात ससुराल और मायके के रिश्तों की हो। अगर आपको किसी भी तरह की कोई समस्या हो, तो इसे खुलकर अपने पार्टनर, परिवार या दोस्तों से साझा करें। इसी तरह, अगर आप ससुराल या मायके से किसी बात को ले कर परेशान हैं, तो इसे सीधे और साफ़ तरीके और पूरी ईमानदारी से बातचीत करके सुलझाएं। बातचीत से आप कई गलतफहमियों को दूर कर सकती हैं।

प्यार और देखभाल

ससुराल और मायके के रिश्तों में संतुलन बनाए रखने का एक आसान तरीका यह है कि आप समय-समय पर अपने परिवार के प्रति प्यार और देखभाल दिखाएं।

चाहे मायका हो या ससुराल, यह जरुरी है कि आप अपनी उपस्थिति और प्यार से रिश्तों को मजबूत बनाएं। फोन पर बात करना, खास मौकों पर गिफ्ट भेजना या किसी भी तरह की मदद करना जैसी चीजें रिश्तों को मजबूत और संतुलित बनाए रखने में मदद करतीं हैं।

न चीन न अमेरिका, भारत न होता तो कभी चांद पर न पहुंचती दुनिया

भारत के महान गणितज्ञ आर्यभट्ट द्वारा दशमलव प्रणाली की खोज ने अंतरिक्ष अन्वेषण में क्रांति ला दी. उनकी खोज ने सटीक गणना, नेविगेशन, समय की गणना, रॉकेट विज्ञान और डेटा विश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई. बिना दशमलव के, चंद्रमा पर सॉफ्ट लैंडिंग जैसे सटीक मिशन असंभव होते.

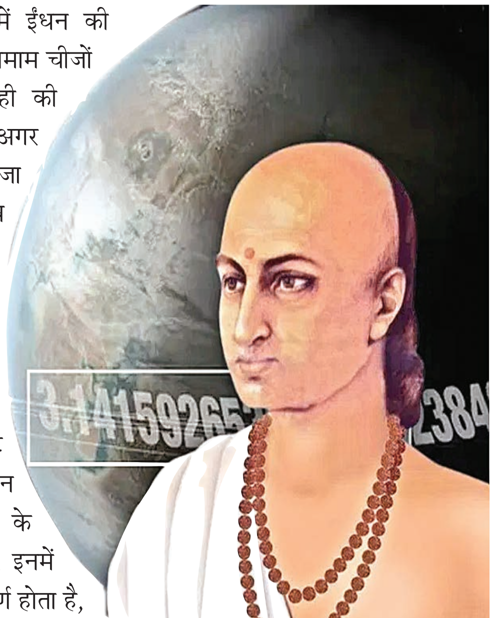
चांद पर पहुंचने की होड़ लगी है, अमेरिका, रूस चीन और भारत ये चार देश ऐसे हैं जो चंद्रमा पर सॉफ्ट लैंडिंग कर चुके हैं, बेशक इस होड़ में भारत चौथे स्थान पर रहा, लेकिन अगर भारत न होता तो बाकी तीनों देश कभी चांद पर नहीं पहुंच पाते. सुनने में भले ही ये अटपटा लगे लेकिन ये ऐसा सच है जिसे दुनिया भी मानती है.

दरअसल एक समय ऐसा था जब न चांद से धरती की दूसरी के बारे में अंदाजा था और न ही इसकी गणना करने का तंत्र, मगर भारत के महान गणितज्ञ आर्यभट्ट ने दशमलव की खोज करके ये गणना आसान कर दी थी. दशमलव ही वो खोज थी, जिसने दुनिया के कई देशों के लिए चांद पर पहुंचने का रास्ता बनाया. आइए समझते हैं कैसे.

स्पेस विज्ञान में क्या है दशमलव का महत्व

सटीक गणना

स्पेस से संबंधित जो भी गणनाएं हैं वे बहुत ही सटीक होना जरूरी है, ऐसा दशमलव से ही संभव है, क्योंकि किसी भी अंतरिक्ष अभियान में गलती की कोई गुंजाइश नहीं होती. ऑर्बिट की स्थिति, उपग्रहों की गति, रॉकेट में ईंधन की मात्रा, लैंडिंग साइड समेत तमाम चीजों की गणना दशमलव से ही की जाती है. उदाहरण के लिए अगर चांद पर कोई मिशन भेजा गया, उसमें एक दशमलव की भी गलती हुई तो वो मिशन को असफल कर सकती है.



नेविगेशन में महत्व

किसी भी स्पेस यान और सैटेलाइट की ऑर्बिट निर्धारित करने के लिए न्यूटन और कैपलर के नियमों के आधार पर गणनाएं होती हैं, इनमें भी दशमलव सबसे महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यदि इसमें गलती हुई तो स्पेसक्राफ्ट अपने लक्ष्य से भटक जाएगा और मिशन बेकार जाएगा.

समय की गणना

स्पेस में समय की गणना नैनो सेकेंड में होती है नैनो सेकेंड यानी 0.000000001 सेकंड तक इसकी गणना करना दशमलव के बिना संभव ही नहीं है, इसके अलावा ट्रांसमिशन में भी दशमलव का बहुत महत्व है, इससे ही स्पेस से कोई भी सूचना या जानकारी धरती तक पहुंचती है.

रॉकेट साइंस और फ्यूल

किसी भी रॉकेट को उसके लक्ष्य के हिसाब से तय समय पर ही लॉन्च किया जाता है, मसलन अगर इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन तक कोई रॉकेट जाएगा तो ये देखा जाएगा कि यह स्पेस स्टेशन धरती के सबसे करीब कब होगा. इस लिहाज से रॉकेट को उस समय पर लॉन्च किया जाएगा, कि जब तक ये आईएसएस तक पहुंचे तब तक स्पेस स्टेशन धरती के करीब हो, इसकी गणना के लिए जो मैथड अपनाया जाता है वह दशमलव के बिना संभव नहीं.

डाटा प्रोसेसिंग तथा इमेज एनालिसिस

स्पेस टेलीस्कोप और स्पेस प्रोब जो तस्वीरें लेते हैं उनका विश्लेषण करने के लिए भी दशमलव की ही आवश्यकता पड़ती है. इसके आधार पर ही वैज्ञानिक मिलीमीटर या माइक्रोमीटर स्तर तक डाटा की जांच करते हैं और किसी नतीजे पर पहुंचते हैं.

अब आर्यभट्ट के बारे में जानें

आर्यभट्ट भारत के महान गणितज्ञ थे, जिन्होंने संख्यायों को लिखने का तरीका विकसित किया और दशमलव की खोज की. उन्होंने ही 1, 10, 100 और 1000 जैसी संख्याओं को लिखने का तरीका विकसित किया था. उनके अलावा भी ब्रह्मगुप्त. आचार्य रामानुजम, शकुंतला देवी जैसे महान गणितज्ञ हुए हैं, जिन्होंने दुनिया को गणित में बहुत कुछ दिया है.

आपकी 90% ऊर्जा और मानसिक शांति छीन लेती हैं 5 खतरनाक आदतें

चोरी छुपे आपकी जिंदगी की खुशियां छीन रही हैं ये 5 आदतें, आज ही बदलें

कई बार हमारी कुछ आदतें ही हमारी दुश्मन बन बैठती हैं। इन आदतों के कारण हमारा सुख चैन सब छिन जाता है। धीरे धीरे इन्हें बदलकर आप सकारात्मकता की ओर कदम बढ़ा सकते हैं।

क्या आप भी हर समय लो महसूस करते हैं। ऐसा महसूस होता है कि शरीर में जान नहीं है। सारी ऊर्जा हवा हो गई है। दिल में एक उलझन, दिमाग में परेशानी है। अगर हां, तो आप एक मुश्किल दौर से गुजर रहे हैं। ऐसा हमारी खराब लाइफस्टाइल और टेंशन के कारण भी होता है। लेकिन असल में इनके लिए भी हम खुद जिम्मेदार हैं। अक्सर हम ऐसी 5 आदतों को खुद पालते हैं, जो हमारा सुख चैन छीन लेती हैं। अच्छी जिंदगी के लिए इन्हें सुधारना बेहद जरूरी है।

दूसरों को खुश करने की कोशिश

अक्सर लोग दूसरों को खुश रखने के चक्कर में खुद को दुखी कर देते हैं। हर किसी को खुश करने की दौड़ में शामिल इंसान अक्सर खुद थक जाता है। और कहीं न कहीं अपनी खुशियां, शांति और एनर्जी खो बैठते हैं। इसलिए सिर्फ वहीं काम करें जो सच में जरूरी हैं।

ये करें खुद के लिए : लोगों को गैर जरूरी काम के लिए 'न' कहना सीखें। किसी काम के लिए एकदम से हां करने की जगह, 'मैं सोचकर बताती हूं' बोलना ज्यादा अच्छा है। खुद सारा काम करने का जिम्मा उठाने की जगह काम को बांटना सीखें। ध्यान रखें अगर आप अपनी जिंदगी को प्राथमिकता नहीं देंगे, तो दूसरे भी ऐसा ही करेंगे।

स्क्रीन टाइम करें सीमित

आज के दौर में सोशल मीडिया स्क्रॉल करना या मजेदार वीडियो देखना सबको पसंद है। लेकिन इन्हें ज्यादा देखना एक समस्या है। आपको भले ही ये मनोरंजन लगे, लेकिन असल में इससे आपको मानसिक थकावट होती है। हार्वर्ड हेल्थ के शोध के अनुसार डूम स्क्रॉलिंग यानी बहुत ज्यादा नकारात्मक खबरें या पोस्ट देखने से चिंता का स्तर काफी बढ़ सकता है।

ये करें खुद के लिए : सबसे पहले अपने स्मार्टफोन पर स्क्रीन टाइम लिमिट तय करें।

हालांकि ये चुनौतीपूर्ण काम है। अपना समय सोशल मीडिया को देने की जगह सोशल बनने में लगाएं। परिवार और दोस्तों से मिलें। आप बेहतर महसूस करेंगे।

अपने बारे में न बोलें बुरा

हम सभी की खुद के बारे में कोई न कोई राय जरूर होती है। हम अंदर ही अंदर आंतरिक संवाद करते हैं। इस संवाद को हमेशा सकारात्मक रखें। अपने लिए नकारात्मक सोच न रखें। क्योंकि इससे ऊर्जा को नुकसान होता है। ध्यान रखें हमारी सोच ही हमारी थकान, चिंता, आक्रोश और हताशा का कारण बन सकती है।

ये करें खुद के लिए : नकारात्मक बातों को पहचानें और उन्हें जिंदगी व जेहन से निकाल दें। हमेशा सोचें कि आप अच्छे हैं और वो सब कुछ कर सकते हैं जो आप सोचते हैं। ऐसा करके आप खुद को पॉजिटिव एनर्जी देंगी।

नहीं रखें किसी से द्वेष

दूसरों के साथ द्वेष रखना एक बोझ की तरह है। आप जितना ज्यादा समय तक इसे साथ रखेंगे, यह उतना ही भारी होता जाएगा। हो सकता है कि आप किसी से मन ही मन नाराज हो। लेकिन उस शख्स को इसकी जानकारी ही न हो। ऐसा करके आप इसकी भावनात्मक कीमत चुकाते हैं। मनोचिकित्सक बताते हैं कि द्वेष से तनाव बढ़ता है, जो हार्ट डिजीज, हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है।

ये करें खुद के लिए : दूसरों से सहानुभूति रखना सीखें। खुद को उनकी जगह रखकर सोचें। इससे आप दोनों पक्ष देख पाएंगे। दूसरों को माफ करना सीखें। इससे आप खुद अंदर से हल्कापन महसूस करेंगे। आप बात करके भी समस्या का समाधान कर सकते हैं।

खतरनाक है अनियमित नींद

समय पर न सोना आपका मूड ही नहीं बिगाड़ता, बल्कि इससे आपकी प्रोडक्टिविटी और एनर्जी दोनों कम होती है। इससे शारीरिक और मानसिक दोनों सेहत पर असर होता है। इसलिए रात में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त और अच्छी नींद पर पूरा फोकस करें।

ये करें खुद के लिए : एक दिनचर्या बनाएं और उसके अनुसार निश्चित समय पर सोएं। हैवी डिनर और कैफीन के सेवन से बचें। इससे आपकी नींद बाधित हो सकती है। दिन में 15 से 20 मिनट की पावर नेप लें। इससे आपकी एनर्जी काफी बढ़ेगी।

आलो: जनजातीय संस्कृति और प्रकृति का अद्भुत संगम

आलो, जिसे पहले अलोंग कहा जाता था, अरुणाचल प्रदेश की प्रसिद्ध मेचुका घाटी में स्थित एक कस्बा है। पश्चिम सियांग जिले में बसा यह अनछुआ स्थल एक स्वप्निल पनाहगाह की तरह है, जहां निर्मल नदियां, हैंगिंग पुल, मनोहारी पहाड़ियां और जीवंत गालो जनजातीय संस्कृति मिलकर एक अनूठा अनुभव रचती है। सिपु और योंगो नदियों के संगम पर बसा आलो अपनी हरी-भरी घाटियों और शांत वातावरण के साथ आगंतुकों का स्वागत करता है। यहां आपको एक ऐसा वातावरण मिलेगा, जो आधुनिक शहरों के कोलाहल से कोसों दूर है। चारों ओर फैली पहाड़ियां, संतरे के बागानों और पारंपरिक गालो गांवों से घिरा यह इलाका ऐसा देहाती आकर्षण लिए हुए है जो प्राचीन भी लगता है और जीवंत भी। आइए जानते हैं इस जगह पर आप क्या चीजें देख सकते हैं।

पाया गांव: पारंपरिक गालो बस्ती

शहर से कुछ ही किलोमीटर दूर पाया गांव में गालो जीवनशैली की असली झलक देखी जा सकती है। पहाड़ी की चोटी पर स्थित इस गांव तक पहुंचने की राह में कई सुंदर लैंडस्केप मिलते हैं। इसमें एक हैंडिंग पुल भी शामिल है। यहां पारंपरिक लकड़ी के घर, पारंपरिक परिधानों में स्थानीय लोगों की दिनचर्या और प्रदूषण से मुक्त प्राकृतिक वातावरण, यह सब मिलकर ऐसा एहसास कराते हैं, मानो आप किसी और दुनिया में पहुंच गए हो।

झूलते पुलों पर चलना

आलो के हैंगिंग पुल (झूलते पुल) केवल आवागमन के साधन नहीं हैं, बल्कि वे आपको एक अनूठा अनुभव करवाते हैं। सियोम और योंगो जैसी साफ-सुथरी नदियों पर लटके ये पुल गांवों और खेतों को जोड़ते हैं और रोमांच के साथ-साथ शानदार प्राकृतिक दृश्यों से रूबरू भी करवाते हैं। पुलों के नीचे से बहती शांत नदियां और चारों ओर फैली हरियाली सुकून और रोमांच का अनूठा संगम बन जाती है।

सियोम नदी में रिवर राफ्टिंग

साहसिक गतिविधियों के शौकीनों के लिए सियोम नदी में व्हाइट वॉटर राफ्टिंग एक अविस्मरणीय अनुभव बन जाता है। घने जंगलों और ऊंची चट्टानों के बीच बहती इस नदी की धाराएं रोमांचक होने के साथ-साथ सुरक्षित भी हैं, चाहे आप इस विधा में नए हों या अनुभवी राफ्टर। सिपु और योंगो नदियों का संगम इस गतिविधि को एक अलग ही आयाम देता है।

हाइकिंग और प्रकृति भ्रमण

आलो ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए भी जन्नत की तरह है। यह क्षेत्र अछूते जंगलों, बांस के झुरमुटों और शांत पहाड़ी रास्तों से भरा हुआ है। सुबह-सुबह उठकर पहाड़ों के पीछे से उगते सूरज को देखना, चिड़ियों की चहचहाहट और बहती धाराओं की आवाज सुनना, इससे बेहतर अनुभव कहीं और मिलना मुश्किल है।

स्थानीय बाजार की सैर

स्थानीय जीवन का असली अनुभव लेना हो तो आलो के चहल-पहल वाले बाजार में कुछ वक्त बिताएं। यहां ताजी सब्जियां, पारंपरिक अचार, बेंत से बनी चीजें और रंग-बिरंगे गालो हथकरघा उत्पाद मिलते हैं। यहां के ताजे संतरे और पारंपरिक आभूषण स्मृति-चिह्न के रूप में लेने के लिए सबसे अच्छे विकल्प हैं। बाजार की हर गली समुदाय की जीवनशैली, उनकी आस्था और प्रकृति से जुड़ाव की कहानी कहती है।

डोनी-पोलो मंदिर

यहां के स्थानीय लोग डोनी-पोलो पंथ के अनुयायी हैं। यह भारत के सबसे पुराने प्रकृति-पूजक पंथों में से एक है। इनका डोनी-पोलो मंदिर एक आध्यात्मिक केंद्र है। इस धर्म में सूर्य (डोनी) और चंद्रमा (पोलो) को देवतुल्य माना जाता है। यह मंदिर पारंपरिक मोपिन त्योहार का मुख्य स्थल भी है, जहां पूजा, संगीत, नृत्य और भोजन मिलकर जनजातीय विरासत का भव्य उत्सव बनाते हैं।

कैसे पहुंचें आलो?

सबसे निकटतम रेलवे स्टेशन मुरकोंगसेलेक है, जो लगभग 131 किलोमीटर दूर है। वहां से टैक्सी या बस ली जा सकती है। हालांकि, अधिक प्रचलित मार्ग सड़क मार्ग है। सड़क मार्ग से आने पर आप रास्ते में भी शानदार प्राकृतिक नजारों से रूबरू हो सकेंगे। पासीघाट से यह 95 किलोमीटर और राज्य की राजधानी ईटानगर से 303 किलोमीटर की दूरी पर है। अरुणाचल प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम की नियमित बस सेवाएं चलती हैं। वैसे अगर आप अपनी यात्रा को आसान बनाना चाहते हैं तो स्थानीय स्तर पर कई ट्रैवल एजेंसियां हैं। उनकी भी सेवाएं ले सकते हैं।

जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, एयर कंडीशनरों (एसी) से जुड़ी उपभोक्ता शिकायतें भी बढ़ने लगती हैं। उत्पाद में दोष, सेवा में देरी, भ्रामक प्रचार और यहां तक कि दुर्घटनाएं भी निर्माताओं और विक्रेताओं को कठघरे में खड़ा कर देती हैं। ऐसे में जब एयर कंडीशनर ठीक से काम न करे तो उपभोक्ता के कानूनी अधिकार क्या होते हैं और विक्रेता तथा सेवा प्रदाता की जिम्मेदारियां क्या हैं?, आइए उपभोक्ता कानूनों की रोशनी में इन्हें समझते हैं।

एसीः बार-बार डिफेक्ट आए तो करें मुआवजे का दावा

भ्रामक प्रस्तुति और अनुचित व्यापार व्यवहार

जब कोई उपभोक्ता किसी ब्रांडेड उत्पाद के लिए भुगतान करता है तो विक्रेता की यह जिम्मेदारी होती है कि वह वही ब्रांड और उत्पाद उपलब्ध कराएं। सी.एस. रहालकर बनाम एस. खंखोजे (2005) के मामले में शिकायतकर्ता ने एडवांस में एक एयर कंडीशनर के लिए भुगतान किया था, लेकिन उसे घटिया कल-पुर्जों से बनी एक असेंबल्ड यूनिट दे दी गई। छत्तीसगढ़ राज्य आयोग ने इसे उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 की धारा 2(1)(r) के तहत अनुचित व्यापार व्यवहार माना और मुआवजा प्रदान किया। इस मामले से स्पष्ट होता है कि अगर लिखित रूप में भ्रामक प्रस्तुति का प्रमाण है तो विक्रेता किसी मौखिक समझौते या डिस्क्लेमर का सहारा नहीं ले सकते।

डिफेक्ट्स ठीक नहीं होना

पैनासोनिक इंडिया प्रा. लि. बनाम एम.एम. शर्मा (2006) के मामले में एक नया एसी कई बार की मरम्मत, यहां तक कि कंप्रेसर बदलने के बावजूद ठीक से काम नहीं कर रहा था। दिल्ली राज्य आयोग ने माना कि यह उत्पाद उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 1986 की धारा 2(1)(g) के तहत दोषपूर्ण था। लिहाजा, आयोग ने पूरी खरीद राशि वापस करने और मुआवजा देने का आदेश दिया। इस फैसले से यह सिद्ध होता है कि यदि बार-बार की मरम्मत के बावजूद समस्या बनी रहती है तो उपभोक्ता मंच आंशिक राहत के बजाय पूरी धनवापसी का आदेश देने से पीछे नहीं रहते हैं।

वारंटी के दायित्वों को लागू कराना

राकेश पाठक बनाम हिंदुस्तान एयरकॉन प्रा. लि. (2014) के मामले में शिकायतकर्ता ने वारंटी अवधि के भीतर खराब कंप्रेसर को बदलने की मांग की। जब कंपनी ने कोई कार्रवाई नहीं की, तो उपभोक्ता ने जिला उपभोक्ता मंच में शिकायत दर्ज कराई। मंच ने कंप्रेसर बदलने और मुआवजा देने का आदेश दिया, जिसे राष्ट्रीय आयोग ने भी सही ठहराया। इस फैसले से यह स्पष्ट होता है कि कंपनियां अपने वारंटी दायित्वों से बच नहीं सकतीं।

इंस्टालेशन डिफेक्ट्स निर्माता की जिम्मेदारी

इंस्टालेशन में हुई गलतियों या लापरवाहीपूर्ण सेवा को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। गोदरेज एंड बॉयस मैन्युफैक्चरिंग कंपनी लि. बनाम राजकुमार मैनी (2016) के मामले में सेवाकर्मियों ने मरम्मत के दौरान एसी की गैस पाइप को नुकसान पहुंचा दिया। इससे उपभोक्ता को लगातार परेशानी झेलनी पड़ी और विशेषज्ञों की जांच में दोष (डिफेक्ट) की पुष्टि हुई। राष्ट्रीय आयोग ने धनवापसी के साथ मुआवजा देने का आदेश दिया। इस मामले से यह स्पष्ट होता है कि जिम्मेदारी केवल निर्माण में मूल दोष के लिए नहीं, बल्कि बिक्री के बाद की सेवा में लापरवाही के दौरान भी बनती है।

सेवा में लापरवाही पर 'विकरायस दायित्व'

सबसे दुखद मामला लक्ष्मैया बनाम मन सिंह एवं अन्य (2024) है, जिसमें मरम्मत के दौरान एक एसी फट गया और शिकायतकर्ता के बेटे की मौत हो गई। राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने इस मामले में सेवा प्रदाता को 'विकरायस दायित्व' (कर्मचारी की गलती के लिए मालिक की जिम्मेदारी) के तहत दोषी ठहराया। आयोग ने 'रेस इप्सा लोक्वीटर' (घटना अपने आप बताती है कि लापरवाही हुई है) के सिद्धांत को लागू करते हुए कहा कि कंपनी केवल इस आधार पर जिम्मेदारी से नहीं बच सकती कि मैकेनिक के निगरानी की सीधी जिम्मेदारी उसकी नहीं थी। आयोग ने 10 लाख रुपए के मुआवजे का आदेश देते हुए कहा कि मरम्मत सेवाएं सहायक सेवा नहीं हैं, बल्कि एसी कंपनियों के व्यापार का अभिन्न हिस्सा हैं।

हिंदू देवियों से मिलती-जुलती होती हैं अनेक जैन यक्षिणियां

जैन धर्म मठवासी धर्म है। इतिहासकारों के अनुसार उसका उद्गम लगभग 2,500 वर्ष पहले हुआ और उसके अधिकांश धर्मग्रंथ 1,500 वर्ष पहले रचे गए। लेकिन उसके आख्यानशास्त्र (मायथोलॉजी) के अनुसार वह एक सनातन धर्म है, अर्थात वह अनादि और अनंत है। उसके अनुसार समय के अनगिनत कालचक्र होते हैं और प्रत्येक कालचक्र में 24 तीर्थंकर, 12 चक्रवर्ती और 9 वासुदेव धरती पर जन्म लेकर जैन धर्म का प्रचार करते हैं। जैन धर्म पर बात करते समय बहुधा तीर्थंकरों के पुरुष और महिला सेवकों अर्थात यक्ष और यक्षियों का उल्लेख करना रह जाता है। महिला यक्षों को यक्षिनी भी कहा जाता है। चौबीस तीर्थंकर होने के कारण विस्तृत जैन देवगण में कुल चौबीस यक्ष और चौबीस यक्षियां भी होती हैं।

जैन विश्व दो समूहों में बंटा हुआ था। श्रमण वे साधु थे, जिन्होंने भूख को वश में करना चाहा। उनके लिए तीर्थंकर आदर्श थे, जिन्होंने भूख सहित अन्य सभी कुछ त्याग दिया था। दूसरी ओर, श्रावक इन श्रमणों का समर्थन करते थे। वे सामान्य व्यवसायी थे और उनकी सादी, सांसारिक आवश्यकताएं थीं।तीर्थंकरों को पूजने के साथ-साथ ये श्रावक क्षेत्रीय देवी-देवताओं को भी पूजते थे। ये देवी-देवता पहाड़ों, पेड़ों, चट्टानों और नदियों से जुड़े होते थे। समय के साथ वे तीर्थंकरों के साथ जोड़े जाने वाले यक्ष और यक्षी बन गए। इस प्रकार सामान्य लोगों का देशज धर्म जैन मठवासी संप्रदाय के मार्गी धर्म से जुड़ गया।

यक्ष और यक्षियां प्राचीन क्षेत्रीय देवी-देवता थे, जो परोपकारी और द्वेषपूर्ण दोनों थे। ऐसी कई कहानियां मिली हैं जिनमें यक्ष और यक्षियों ने साधुओं और ऋषियों को कष्ट पहुंचाए। कुछ को दूर भगाया गया तो कुछ को वश में कर लिया गया और कुछ को मनाया गया जिससे वे जैन साधुओं की सेवा करने लगे। इसके बाद साधु और उनका धर्म लोकप्रिय बन गए। संभवतः इससे लोग तीर्थंकरों और उनके साथ यक्ष और यक्षियों को पूजने के लिए प्रेरित हुए।

कुछ जैन यक्षियां या यक्षिणियां हिंदू देवियों से मिलती-जुलती हैं। उदाहरणार्थ, बाईसवें तीर्थंकर नेमिनाथ की यक्षिनी 'अंबिका' दुर्गा की तरह शेर पर सवार होती हैं। अंबिका को अंबाई, अंबा और कुष्मण्डिनी भी कहा जाता है। वे बच्चों से जुड़ी हैं और इसलिए हम उन्हें पार्वती से जोड़ सकते हैं। अंबिका को समर्पित कई मंदिर और उनकी कई मूर्तियां भारत भर में पाई जाती हैं। कुष्मण्डिनी देवी की पूजा कर्नाटक में श्रवणबेलगोल के अनुष्ठानों का एक महत्वपूर्ण भाग है।

तेईसवें तीर्थंकर पार्श्वनाथ की यक्षिनी 'पद्मावती' नागों और कमल के फूल से जुड़ी हैं। इसलिए हम उन्हें लक्ष्मी और गोवा में प्रसिद्ध सतावई और ब्राह्मणी जैसी धरती की देवियों से जोड़ सकते हैं। अंबिका की तरह पद्मावती को भी पूजा जाता है। वास्तव में दोनों तांत्रिक अनुष्ठानों से जुड़ी हैं। भैरव-पद्मावती-कल्प पद्मावती के सम्मान में मल्लीसेन द्वारा 12वीं सदी में लिखा तांत्रिक ग्रंथ है। इस कालचक्र में पहले तीर्थंकर 'ऋषभनाथ' चक्रेश्वरी से जुड़े हैं। वे देवी जो कृष्ण की तरह चक्र धारण करती हैं।

विद्या की देवी सरस्वती का जैन चित्रकारी में प्रमुख स्थान है, क्योंकि वे ऋषियों के ज्ञान का मूर्त रूप हैं। उनकी सबसे प्राचीन प्रतिमा मथुरा में सन 100 सीई तक कालांकित जैन पुरातत्व स्थल में पाई गई है। जैन धर्म के अधिक कठोर दिगंबर संप्रदाय में सरस्वती मोर के साथ जुड़ी हैं। श्वेतांबर संप्रदाय में वे हंस से जुड़ी हैं। उन्हें संगीत, कला, लेखन और लिपियों से जोड़ा जाता है। उन्हें श्रुति देवी (वाणी की देवी) के नाम से भी जाना जाता है। संभवतः इससे पहले कि सरस्वती हिंदू देवगण की महत्वपूर्ण देवी बन गईं, उनका चित्रीकरण जैन देवगण में और लोकप्रिय था।

एक और यक्षिनी जो विशेषकर दक्षिण भारत में लोकप्रिय बनीं, वे थीं ज्वालामालिनी। उनकी माला अग्नि से बनी होती थी। वे 750 सीई और 1,000 सीई के बीच कर्नाटक में राष्ट्रकूट युग में प्रसिद्ध थीं। वे आठवें तीर्थंकर 'चंद्रप्रभा' से जुड़ी हैं। जैन आचार्य इंद्रनंदी ने उनके सम्मान में दसवीं सदी में कर्नाटक में ज्वालामालिनी कल्प रचा।

इन देवियों का आवाहन समृद्धि और सुरक्षा के लिए किया जाता है। बहुधा उनकी कई भुजाएं होती हैं। उनके माध्यम से हम देख सकते हैं कि कैसे न केवल जैन देवगण में, बल्कि महायान बौद्ध धर्म और पौराणिक हिंदू देवगणों में देवियों का महत्व बढ़ रहा था।

शुरुआती प्रेशर को झेल लिया, तो आगे का सफर आसान हो जाता है - केएल राहुल

मुझे याद है कि मैं डेब्यू टेस्ट मैच की पांचों रातों में ठीक से सो नहीं पाया। इसकी वजह थी कि मैं बहुत नर्वस था और मैदान में उतरने को बेताब। अंदर इतनी सारी भावनाएं उमड़ रही थीं। यहां तक कि भीड़ ने भी कुछ आसान नहीं किया। यही तो खेल की खूबसूरती है, खासकर जब आप विदेश में... और वो भी ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट मैच खेल रहे हों। वहां के दर्शक, जो खेल का हिस्सा भी नहीं होते, वे आपके लिए माहौल और मुश्किल बना देते हैं। अपने करियर की शुरुआत में ही दुनिया की सबसे मुश्किल जगह मानी जाने वाली ऑस्ट्रेलिया में दो टेस्ट मैच खेलना और वहां शतक बनाना मेरे लिए बड़ी बात थी। मैंने वहां से यह सीख ली कि कैसे शांत रहना है, दबाव को संभालना है। करियर की शुरुआत में ही ऐसा करना मेरे लिए फायदेमंद रहा है। जितनी जल्दी आप जीवन में दबाव सहना सीख जाएंगे, उतनी आसान आगे की राह होगी।

वन-डे डेब्यू से पहले मुझे चोटें लगी थीं और मैं टीम से अंदर-बाहर होता रहा था। चोट से ठीक होकर लौटने के बाद मुझे अपने मौके का इंतजार करना पड़ा क्योंकि टीम में जगह नहीं थी। यह बात मुझे हर वक्त तैयार रखती थी। मेरे अंदर वो आग थी कि जब मौका मिलेगा, मैं अच्छा करूंगा। चोट से लौटने के बाद आप चाहते हैं लगातार अच्छा प्रदर्शन करें। मुझे नहीं लगता वो घबराहट पूरी तरह से जाती है। चाहे कितने मैच खेल लें, जब आप देश का प्रतिनिधित्व करने मैदान पर उतरते हैं तो वह ऊर्जा, वो घबराहट हमेशा रहती है। जितना आप खेलते हैं, उतना ही खेल समझते हैं।

मैदान में उतरकर खुद को समय देना भी जरूरी है। वही समय आपको अपने खेल पर नियंत्रण पाने का मौका देता है। मैं जब मैदान में जाता हूं, खुद से कहता हूं कि खेल को अपनी गति से खेलूं, विपक्षी टीम की गति से नहीं। इसलिए मैदान में उतरने के पहले 5 मिनट सिर्फ सोचने में लगाता हूं कि मुझे क्या करना है। थोड़ा समय लेकर खुद को मैच की स्थिति में ढालना जरूरी है, फिर धीरे-धीरे घबराहट कम होती है और आत्मविश्वास मिलता है कि आप टीम के लिए सही फैसला कर सकें।

जीवन के हर इलाके में आत्मविश्वास पाने का यही तरीका है कि आप काम करते रहें। केवल सोचने से कुछ हासिल न होगा। हर खिलाड़ी की स्वाभाविक प्रगति होती है कि वह नंबर 3 या 4 से बढ़कर टीम का नंबर 1 बने। उस जिम्मेदारी को लेना और खिलाड़ियों का नेतृत्व करना ऐसा है जिसे लेकर मैं हमेशा उत्साहित रहा। चीजों को जितना सरल रखें, उतना अच्छा।

आलोचनाओं से कभी प्रभावित नहीं होना चाहिए

खिलाड़ी के रूप में हमने यह सीखा है कि आलोचनाएं तो 'वाइट नॉइज' होती हैं और हमें उनसे प्रभावित नहीं होना चाहिए। जो लोग आपकी आलोचना कर रहे हैं, वे आपके लिए कुछ नहीं कर रहे। मैं जानता हूं कि अंत में मुझे उसी का फल मिलेगा, जो मेहनत मैंने खेल में लगाई है। मैंने यह सीख लिया है कि इस शोर को कैसे बंद किया जाए, लेकिन कभी-कभी यह परिवार पर असर डालता है और वो फिर हम पर असर करता है।

माफी मांगने के लिए हमेशा तैयार रहें

गलती स्वीकारने में कभी हिचकिचाना नहीं चाहिए

गलतियों से कभी निराश न हों। गलती तो अवसर है यह दिखाने का कि आपके भीतर भी संवेदना है। माफी मांगने के लिए तैयार रहें। अगर आप अपनी गलती के बाद सही काम करते हैं, तो आप एक जिम्मेदार व भरोसेमंद इंसान हैं। किसी को यह स्वीकार करने में शर्म नहीं करना चाहिए कि वे गलत थे, क्योंकि इसका अर्थ केवल इतना है कि वे आज उस व्यक्ति से अधिक बुद्धिमान ही हुए हैं, जो वे कल हुआ करते थे।

कभी अपने मन की आवाज भी सुन लिया करें

हमारे भीतर एक गहरी बुद्धिमत्ता होती है, एक ऐसा हिस्सा जो जानता है कि हमें वास्तव में क्या चाहिए। हम इस सहज ज्ञान के साथ जन्म लेते हैं, लेकिन जल्द ही यह सीख जाते हैं कि इस पर विश्वास नहीं करना है, नजरअंदाज करना है। उसे दोबारा सीखना है, तो बस थोड़ा अभ्यास चाहिए। यह अपने मन की आवाज पर भरोसा करना है। यह जरूरी है कि हम जिंदगी की छोटी-छोटी बातों में इसका अभ्यास करें।

भावनाएं ही हमारे कर्मों की दिशा तय करती हैं

हमारे भीतर भावनाओं की एक नदी बहती है, जिसमें प्रत्येक भावना का अस्तित्व बाकी भावनाओं पर निर्भर है। यदि हम अपनी अप्रिय भावनाओं का सामना सावधानी, स्नेह और अहिंसा के साथ करें, तो हम उन्हें एक ऐसी ऊर्जा में बदल सकते हैं जो हमें पोषण देने की क्षमता रखती है। अप्रिय भावनाएं बहुत कुछ उजागर करती हैं। वे हमें अपने आप को और समाज को समझने में अंतर्दृष्टि और समझ प्रदान करती हैं।

आसपास की चीजों व लोगों के प्रति जागरूक रहें

हमारे विचार हर सेकंड शायद हजारों बार बनते हैं, इसलिए उनके पास हमारे जीवन को रंग देने की क्षमता होती है। हमारे दृष्टिकोण, हमारे रिश्ते, हमारी भावनाएं, जो काम हम अपनाते हैं या नहीं अपनाते, हमारे फैसले और बाकी सब कुछ। अक्सर हमें यह पता ही नहीं चलता कि यह सब कुछ एक गलत और प्रतिक्रियात्मक सोच द्वारा संचालित हो रहा है। इस बीच हम वर्तमान क्षण की सम्पूर्णता से चूक जाते हैं। स्वयं, दूसरों और अपने आस-पास की चीजों के प्रति इस क्षण में सजग और जागरूक रहें।

ऐसे लोगों की संगत करें जो आपको बेहतर बनाते हों - सेनेका

1. कभी-कभी केवल जीवत रहना ही साहस का का होता ह

2. हम सर वा वकता से क पनी क पना में पी त होते ह

3. हर रता कमजोरी से ही 0प न होती ह

4. क 2ना ां मन को सी 4कार मजबत्त बनाती ह जसे म रीर को

5. वह त गरीब नह ह जसके पास कम ह, ब क वह गरीब ह जो क की लालसा करता ह

6. मन की त को कोई परा जत नह कर सकता

7. जीवन जीना तरंत कर ें, हर क न को क लग जीवन के प में गनें

8. जो बहा र होता ह, वही वा व में वतं होता ह

9. ऐसे लोगों की संग त र ें, जो आपको बेहतर बना सक

10. जब तक आप जीवत ह, जीवन जीने की कला सी ते रहें

सफल को-सीईओ के लिए चार मूलभूत नियम

1) एक सही साझेदार को चुनना जरूरी है

को-सीईओ (सह-मुख्य कार्यकारी अधिकारी) आपस में एक तरह से पेशेवर रूप से 'विवाहित' होते हैं। जैसे किसी मजबूत व्यक्तिगत रिश्ते में विश्वास, संवाद, साझा दृष्टिकोण बेहद जरूरी होता है, वैसे ही इस प्रोफेशनल साझेदारी में भी यही तत्व आवश्यक होते हैं। जब मतभेद हों (जो निश्चित रूप से कभी-कभी होंगे ही), तो एक-दूसरे की क्षमताओं का सम्मान और आपसी भरोसा ही इस रिश्ते को बनाए रखते हैं। दोनों को यह हमेशा याद रखना चाहिए कि वे एक साझा जिम्मेदारी निभा रहे हैं।

2) सबसे पहले अपनी अपेक्षाएं तय करें

साझा जवाबदेही का मतलब होता है कि दोनों को-सीईओ के लिए ऐसे परफॉर्मेंस स्टैंडर्ड तय किए जाएं, जो उन्हें एक-दूसरे के समकक्ष बने रहने के लिए प्रेरित कर सकें। यह इसलिए आवश्यक है कि ऐसा करने से उन दोनों के बीच एक सकारात्मक प्रतिस्पर्धा भी जन्म ले सकती है, जो आखिरकार कंपनी के लिए भी कई तरह से लाभकारी साबित हो सकती है। इसलिए जरूरी यह भी है कि व्यक्ति चुनने से पहले आपकी अपेक्षाओं को देख-समझ लें। अपेक्षाएं तय करने के बाद ही चुनाव करें।

3) भूमिकाएं और जिम्मेदारियां भी स्पष्ट करें

कंपनी को यह स्पष्ट रूप से पता होना चाहिए कि किस हिस्से की जिम्मेदारी किस को-सीईओ को दे दी गई है। इसके अलावा निर्णय लेने का अधिकार किसके पास है, यह भी पहले से पता होना चाहिए।

यह इसलिए कि स्पष्ट रूप से परिभाषित भूमिकाओं से संबंधित व्यक्ति तेज गति के साथ अपने निर्णय ले सकता है और उस क्षेत्र में गहराई से विशेषज्ञता भी लेकर आ सकता है। बहुत जरूरी है कि अपनी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां स्पष्ट की जाएं। ऐसा करने से सभी को फायदा होगा।

4) अपने अधिकार बांटें, जिम्मेदारियां नहीं

हालांकि दोनों सह-कार्यकारी अधिकारी (को-सीईओ) की अपनी-अपनी ड्यूटी भी होती हैं, फिर भी उन्हें एक संयुक्त नेतृत्व इकाई के रूप में काम करना पड़ सकता है। फिर चाहे सफलता हो या असफलता, दोनों को उसका श्रेय या परिणाम साझा करना हो सकता है।

जहां तक संभव है एक को-सीईओ को जितनी जल्दी हो सके, यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि उन्हें एक टीम के रूप में कभी भी पुरस्कृत या दंडित किया जा सकता है। अपने अधिकार बांटना चाहें तो बांट लें, लेकिन जिम्मेदारी न बांटें।

चिंतन और विचार को चार जगहों पर ठीक से बांटें

बेचैनी से मनुष्य बहुत पहले से परेशान रहा है। और अब, एंग्जायटी उसके माथे पर चढ़कर नाच रही है। परीक्षाओं में, सम्बंधों के निर्वहन में, जॉब ढूंढने और बचाने में, खाने-पीने में- लम्बे समय से एंग्जायटी देखी जा रही है। लेकिन अब एक नई बेचैनी खासतौर पर प्रोफेशनल्स के जीवन में देखने को मिल रही है, और वह है एआई की एंग्जायटी।

इसको लेकर अधिकांश प्रोफेशनल्स बेचैन हैं। जिन्होंने अपनी जिंदगी टेक्नोलॉजी में लगा दी, अब उन्हें लग रहा है कि कंटेंट हो या कोडिंग, एआई मनुष्य के मस्तिष्क को पी जाएगा और हमने जो मेहनत की है, वो पानी में बह जाएगी।

ये ऐसा ही है कि दस साल कोई डॉक्टरी पढ़ता है और जब वह मरीज को पर्चा लिखता है तो मरीज पहले गूगल पर उस दवाई के बारे में पढ़ लेते हैं और फिर तय करते हैं कि खाएं या ना खाएं।

तो आपने एक बटन दबाकर उसकी परीक्षा ले ली। ऐसे में अपने डेटा को सिक्योर करें। चिंतन और विचार चार जगह ठीक से बांटें- मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार में। तो शायद आप बेचैनी से बचेंगे।

ग्रेजुएशन पसंद नहीं तो हाथों का कमाल दिखाएं !

अनिल और सुनील दो भाई हैं। सुनील, अनिल से 6 साल छोटा है। परिवार के सहयोग के लिए, अनिल कॉलेज नहीं गया और इलेक्ट्रिशियन बन गया। उसने और माता-पिता ने, सुनील की ग्रेजुएशन में मदद की और उसे एक अच्छी नौकरी मिल गई।

लेकिन कुछ समय पहले उसकी नौकरी चली गई, जबकि अनिल का इलेक्ट्रिकल कॉन्ट्रैक्ट का बिजनेस काफी बढ़ गया। पिछले हफ्ते तक सुनील को कोई भी ऐसी नौकरी नहीं मिली, जिसमें पहले जितना वेतन हो। शनिवार को मेरी मुलाकात उसके पिता से हुई। उन्होंने कहा, 'मुझे शायद सुनील को कंप्यूटर की डिग्री लेने के लिए जोर नहीं देना चाहिए था।अगर मैंने उसे शौक के मुताबिक, इंटीरियर डिजाइनिंग सीखने दी होती, तो आज वो अनिल के बढ़ते बिजनेस में साथ दे पाता।'ऐसा सोचने वाले वे अकेले नहीं हैं। पहले माता-पिता, ग्रेजुएशन डिग्री की तुलना में वोकेशनल यानी पेशेवर कोर्स को खास तवज्जो नहीं देते थे। लेकिन अब व्हाइट कॉलर जॉब के हिमायती पेरेंट्स मानने लगे हैं कि जो बच्चे हाथों का इस्तेमाल करने वाले किसी कौशल में महारत हासिल करेंगे, वे कभी बेरोजगार नहीं रहेंगे। ऐसे कौशलों की मांग इतनी ज्यादा है कि विकसित देशों के सार्वजनिक हाईस्कूल 'शॉप' कक्षाएं दे रहे हैं, जहां छात्रों को कंस्ट्रक्शन, मैन्युफैक्चरिंग और कारपेंटरी सिखाने वाले पेशेवर शैक्षणिक कोर्स मिल रहे हैं।

अमेरिका में 2024-25 का ट्रेंड तो यही है।जो पेरेंट्स सोचते थे कि उनके बच्चे को डेस्क जॉब करनी चाहिए, वे अब पेशेवर शिक्षा की ओर जा रहे हैं क्योंकि इससे करिअर के दो रास्ते खुल जाते हैं। या तो बच्चा सुनील की तरह कॉलेज जा सकता है या अनिल की तरह, सीधे काम शुरू कर सकता है।

यह सोच अब मध्यमवर्गीय परिवारों में भी जगह बना रही है, जहां ग्रेजुएट होना गर्व का विषय माना जाता है। वे समझने लगे हैं कि तार्किक सोच आधारित नौकरियां कम हो रही हैं और वे नहीं चाहते कि उनका बच्चा डेस्क जॉब करे।

आपको पता होगा कि दिल्ली में जन्मी अभिनेत्री कृति सेनन की मां चाहती थीं अगर कृति का एक्टिंग करियर नहीं चला, तो बैकअप प्लान के तौर पर वे इंजीनियरिंग पूरी कर लें। इसी तरह स्पिन के जादूगर अनिल कुंबले जानते थे कि खेल की दुनिया में करिअर बहुत अनिश्चित होता है और एक चोट भी घातक हो सकती है। इसलिए बैकअप में मैकेनिकल इंजीनियरिंग की डिग्री गेमचेंजर साबित हुई। एक हालिया इंटरव्यू में उन्होंने कहा, 'विकल्प के तौर पर, मेरा इंजीनियर होना बहुत अच्छा था। मैं जानता था कि कुछ भी गड़बड़ होने पर, मैं नौ से पांच की नौकरी के लिए तो एप्लाई कर ही सकता हूं।' खुशकिस्मती से, कृति और कुंबले, दोनों को बैकअप प्लान इस्तेमाल नहीं करने पड़े।

लेकिन आधुनिक पैरेंट्स और नई पीढ़ी सोचती है कि बैकअप प्लान किसी पेशेवर कोर्स के इर्दगिर्द होना चाहिए, ताकि कभी खाली न बैठना पड़े। वे अपने बच्चों को सलाह देते हैं कि ह्यूमैनिटीज़, आर्ट या कौशल आधारित ट्रेड में करिअर बनाना भविष्य के लिए ज्यादा सुरक्षित विकल्प है। आज सॉफ्टवेयर बनाने वाले और सर्जरी करने वाले बॉट का डर है।

ऐसे में स्टेम (साइंस, टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग और मैथ्स) का बुलबुला फूटने वाला है। इसलिए पेरेंट्स अपने बेटे-बेटियों को म्यूज़िक और डांस से लेकर इंटीरियर डिज़ाइन या कारपेंटरी और इलेक्ट्रिकल जैसे कोर्स तक करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। भले ही सभी माता-पिता ऐसा न सोचें, लेकिन इस सोच की लहर शुरू तो हुई है, खासतौर पर तब, जब बच्चे ग्रेजुएशन में बहुत रुचि नहीं दिखा रहे।

फंडा यह है कि अगर आप कॉलेज जाने के लिए तैयार नहीं हैं, तो किसी पेशेवर कोर्स से जुड़ जाइए और अपने हाथों का कमाल दिखाइए। समय के साथ आपके हाथों का यही कौशल बड़ी कमाई का ज़रिया बन सकता है।

ख़ुद को धोखा तो नहीं दे रहे हो आप, जांचिए इन आदतों को और करिए अपना रियलटी चेक

चीटिंग यानी धोखा या छल। हम अक्सर इसे दूसरों के साथ की गई चालाकी, प्रतियोगिता में नियमों को तोड़ने या अपने फ़ायदे के लिए किसी को भ्रमित करने के रूप में देखते हैं। जैसे, किसी खेल में जीत के लिए ग़लत तरीक़ा अपनाना या दूसरों को पीछे छोड़ने के लिए शॉर्टकट लेना। लेकिन एक और तरह की चीटिंग होती है, जो हम अपने साथ करते हैं।

क्रॉसवर्ड हल करते वक़्त हम इंटरनेट से उत्तर देख लेते हैं या खाना खाते समय कैलोरी का हिसाब नहीं रखते, तब हम किसी और को नहीं, बल्कि अपने आप को धोखा दे रहे होते हैं। शोध बताते हैं कि इस तरह का आत्म-छल हमारी मानसिकता और सोच पर गहरा असर डालता है।

लेकिन ख़ुद को धोखा देते क्यों हैं?

मानव मन अक्सर असहज भावनाओं से बचना चाहता है, जैसे- शर्म, अपराधबोध, असफलता का डर या आत्म-संदेह। ऐसे में, आत्म-छल एक तरह की मानसिक ढाल बन जाता है, जो हमें इन तकलीफदेह भावनाओं से बचाने का अस्थायी साधन देता है। अमेरिका की पेन स्टेट यूनिवर्सिटी की प्रोफ़ेसर सारा लाफ़्रान डॉमर के एक शोध के अनुसार, लोग कई बार दूसरों के लिए नहीं, बल्कि ख़ुद को अच्छा महसूस कराने के लिए ख़ुद से ही धोखा करते हैं।

हालांकि, दीर्घकाल में यही मानसिक प्रक्रिया हमें वास्तविकता का सामना करने से रोकती है और हमारे व्यक्तिगत विकास की राह में रुकावट बन जाती है।

इसमें हमारा ही नुक़सान है

आत्म-छल एक गंभीर मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, जो धीरे-धीरे हमारे आत्मविश्वास, आत्मबोध और जीवन की गुणवत्ता को खोखला कर देती है।

जब हम सच्चाई को स्वीकार नहीं करते, तब ग़लत या अधूरी जानकारी के आधार पर निर्णय लेते हैं। इससे लगातार ग़लतियां होती हैं और हम एक झूठी दुनिया में जीने लगते हैं।

आत्म-छल हमें अपनी ग़लतियों की ज़िम्मेदारी लेने से रोकता है। हम दोष दूसरों पर डालते हैं, जिससे रिश्तों में विश्वास की कमी और दूरी आने लगती है। जब हम ख़ुद से झूठ बोलते हैं, तो भीतर से कहीं न कहीं हमारा मन जानता है कि हम सच्चाई से भाग रहे हैं। यह अंदरूनी द्वंद्व हमारे आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को धीरे-धीरे कमज़ोर करता है।

लंबे समय तक आत्म-छल में जीना अवसाद, एंग्ज़ायटी और पहचान का संकट (आइडेंटिटी क्राइसिस) जैसी मानसिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। कई लोग मान लेते हैं कि उन्हें वित्त की बहुत समझ है, जबकि सच्चाई कुछ और होती है। अगर हम ख़ुद को ज़्यादा समझदार मान लें, तो हम ग़लत फैसले ले सकते हैं, जैसे- ग़लत निवेश करना, ज़रूरी बचत न करना या ज़रूरत से ज़्यादा ख़र्च करना।

छोटे-छोटे झूठ हमें थोड़ी देर के लिए अच्छा महसूस कराते हैं, लेकिन लंबे समय में ये हमारा विकास रोक देते हैं। अगर हम सोचते हैं कि हम सब कुछ सही कर रहे हैं, तो हम अपनी कमज़ोरियों पर काम नहीं करते और वही ग़लतियां बार-बार दोहराते हैं। मिसाल के तौर पर, कोई व्यक्ति यह मान लेता है कि उसे नौकरी से निकाला गया क्योंकि बॉस पक्षपाती था, जबकि असलियत यह हो सकती है कि उस व्यक्ति का काम स्तर से नीचे था या वह ज़िम्मेदारियों में लापरवाही बरत रहा था।

सच्चाई में जीने का प्रयास करें

आत्म-मंथन करें...

हर दिन 10-15 मिनट शांति से बैठें और ख़ुद से पूछें- क्या आज मैंने कोई ऐसी बात कही या सोची जो पूरी तरह सच नहीं थी? **क्या कोई सच्चाई है जिससे मैं आंखें मूंदे बैठी/बैठा हूं?** क्या मैं किसी स्थिति में ख़ुद को सही साबित करने के लिए बहाने बना रही/रहा हूं?यह आत्मचिंतन धीरे-धीरे आपको अपने भीतर की परतों तक ले जाता है और सच्चाई के समीप लाता है।

हम अक्सर आलोचना को नज़रअंदाज़ कर देते हैं, लेकिन विकास तभी होता है जब हम उसे खुले दिल से स्वीकारते हैं। ध्यान रखें, प्रतिक्रिया कोई हमला नहीं है, बल्कि यह आत्म-ज्ञान का एक महत्वपूर्ण माध्यम है।

संपत्ति के विवादों से बचना चाहते हैं तो पहले ही बनवा लें पारिवारिक समझौता अनुबंध

जब परिवार बड़ा होता है और उसमें कई सदस्य, पीढ़ियां और साझा संपत्ति शामिल होती है, तो भविष्य में संपत्ति, व्यवसाय, पैतृक अधिकार या उत्तराधिकार को लेकर विवाद की आशंका हमेशा बनी रहती है। कई बार ये विवाद इतने गहरे हो जाते हैं कि रिश्तों में कटुता आ जाती है, आपसी बातचीत बंद हो जाती है और मामला कोर्ट तक पहुंच जाता है।

ऐसे में यदि घर के बुज़ुर्ग या ज़िम्मेदार सदस्य पहले से सोच-समझकर और सभी की सहमति से एक 'पारिवारिक समझौता अनुबंध' तैयार करवा लें, तो भविष्य की कई परेशानियों से बचा जा सकता है।

पारिवारिक समझौता अनुबंध क्या है?

यह एक ऐसा समझौता होता है, जो परिवार के सदस्यों के बीच संपत्ति, उत्तराधिकार, अधिकार या अन्य पारिवारिक विवादों को आपसी सहमति से सुलझाने के उद्देश्य से किया जाता है।

उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति की दो संतान- एक बेटा और एक बेटी हैं, और उसके पास ज़मीन, मकान व बैंक में धनराशि है, तो वह दोनों की सहमति से यह तय कर सकता है कि किस संपत्ति पर किसका अधिकार होगा। यह सहमति एक लिखित अनुबंध के रूप में तैयार की जाती है ताकि उसकी मृत्यु के पश्चात परिवार में किसी प्रकार का विवाद उत्पन्न न हो। भारतीय कानून के तहत, ऐसा पारिवारिक समझौता पूरी तरह वैध और मान्य होता है, बशर्ते इसमें आवश्यक मूलभूत शर्तों का पालन किया गया हो।

यहां ज़रूरत है फैमिली सेटलमेंट की

पैतृक संपत्ति या ज़मीन-जायदाद के बंटवारे के समय।
पारिवारिक व्यवसाय में हिस्सेदारी तय करने के लिए।
माता-पिता की मृत्यु के बाद उत्तराधिकार को लेकर।
संयुक्त परिवार से अलग होने पर।

इनका होना अनिवार्य है...

1- स्टाम्प और पंजीकरण... यदि समझौते में अचल संपत्ति, जैसे- भूमि या घर का बंटवारा है, तो उसे स्टाम्प पेपर पर बनाकर पंजीकृत कराना अनिवार्य होता है।

2- गवाहों की उपस्थिति... समझौते पर सभी पक्षों के हस्ताक्षर के साथ दो गवाहों के हस्ताक्षर भी आवश्यक होते हैं।

3- न्यायालय की मंजूरी... अगर समझौता किसी लंबित मुकदमे को निपटाने के लिए है, तो अदालत से इसकी स्वीकृति लेना आवश्यक होता है।

4- आपसी सहमति का उल्लेख... सभी पक्षों की सहमति इसमें दर्ज की जाती है।

इसका फ़ायदा परिवार को होता है

आपसी सहमति से विवाद सुलझाने से रिश्तों में दरार नहीं आती और परिवार में सौहार्द बना रहता है।इसमें सभी पक्षों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए समझौता किया जाता है।यदि समझौता ठीक से तैयार और पंजीकृत किया गया हो, तो यह अदालत में वैध माना जाता है।

कुछ कानूनी शर्तें भी माननी होंगी

इसमें किसी भी प्रकार का दबाव, धोखाधड़ी या ग़लत जानकारी नहीं होनी चाहिए।समझौता उन्हीं के बीच हो सकता है जो एक ही पारिवारिक इकाई का हिस्सा हों, जैसे- रक्त संबंध, विवाह आदि।यह समझौता अवैध संपत्ति या किसी गैरकानूनी कार्य के लिए नहीं हो सकता।अगर समझौते में अचल संपत्ति (जैसे- ज़मीन या मकान) का हस्तांतरण है, तो इसे रजिस्ट्रेशन एक्ट, 1908 के तहत पंजीकृत कराना आवश्यक होता है।

ध्यान रहे... समझौते को न्यायसंगत और स्पष्ट बनाने के लिए किसी अनुभवी वकील की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

क्या है कांटैक्ट पाइंट सिरदर्द

कांटैक्ट पाइंट सिरदर्द एक प्रकार से सब माइग्रेन है। इस के चलते सिर में भयंकर दर्द होता है, जिस से मरीजों को असहनीय और लंबे समय तक रहने वाली पीड़ा का सामना करना पड़ता है। इस के अलावा इस दर्द की वजह से चेहरे के एक सीमित हिस्से में घाव या पीड़ा का भी अनुभव होता है।

आमतौर पर मरीज सालों तक इस माइग्रेन पर ध्यान न दे कर इलाज नहीं कराते हैं।

सामान्यतया लोग इस समस्या के लिए न्यूरोलौजिस्ट, डैंटिस्ट, स्पैशलिस्ट आदि के पास जाने की सलाह देते हैं, हालांकि कोई भी इस पीड़ा की असली वजह का पता नहीं लगा सकता है। यहां तक कि दर्द निवारक, संक्रमण रोधी एजेंट भी इस दर्द में आप को बहुत आराम नहीं पहुंचा सकते हैं। ईएनटी विशेषज्ञ द्वारा इस का विश्लेषण किया जा सकता है। वही इस का कारण बता सकता है और आप की मदद कर सकता है।

आमतौर पर कांटैक्ट पाइंट सिरदर्द का एक इतिहास होता है, जिस में बाद में अन्य कारण भी शामिल हो सकते हैं जैसे आमतौर पर यह दर्द ऊपरी श्वसन संदूषण के कारण होता है। यह दर्द चेहरे के एक तरफ सीमित क्षेत्र में होता है। यह पीड़ा ऊपरी दांतों और मुंह के ऊपरी भाग तक सीमित रहती है। सिरदर्द के निर्धारण के लिए सर्दीखांसी की दवा अच्छा काम करती है, मगर ऐसा संयोग से होता है।

दर्द शुरू करने वाले कारक

शीत लहर, हाइपोग्लेसिमिया, भावनात्मक सदमा, अत्यधिक चाय या कौफी का सेवन, नींद की कमी, असंतुलित खानपान।

कारण

वास्तव में नाक के भीतर एक जगह होती है जहां एक शिरा (तंत्रिका) 2 हिस्सों के बीच पैक होती है। यह बहुत हद तक पैर

के कटिस्नायुशूल जैसा होता है, मगर यह नाक और चेहरे के बीच होता है, जो शिरा 2 हिस्सों से घिरी होती है, वह या तो सामने से बंद शिरा होती है जोकि ट्राइजैमिनल शिरा के आंख वाले भाग की शाखा होती है या उन शिराओं में से एक होती है, जो स्पेनोप्लेटाइन केंद्र को अलग करती हैं।

इस कारण से पीड़ा उन हिस्सों में होती है जहां ये शिराएं दबी होती हैं। नाक की साइड प्रोफाइल में दोनों शिराएं पाई जाती हैं। दोनों शिराएं उस झिल्ली के भीतर होती हैं, जो नाक के दाएं और बाएं हिस्से को अलग करती हैं और नाक के आगे के हिस्से में स्थित होती हैं। पैट्रीगोपलेटाइन केंद्र इस से आगे मुंह और ऊपरी दांतों में जाता है।

अगर सभी चीजों पर विचार करें, तो ऊपरी दांतों और मसूड़ों में दर्द या मुंह के ऊपरी हिस्से में परेशानी के साथ कौंटैक्ट पौइंट माइग्रेन का अनुभव करने वाले मरीजों के स्पेनोप्लेटाइन केंद्र में शिकायत होती है, हालांकि सामने की एथमौइस शिरा में ऐसा नहीं होता है।

नाक के भीतर मौजूद गिल्टी पार्टी जोकि लगातार शिरा पर दबाव डालती है, एक झिल्ली होती है, जो नाक के किनारे पर गड्ढा या उभार सा बना देती है। इसे नाक के भीतर गोखरू की तरह समझें। झिल्ली एक विभाजक होती है, जो प्रिविलिज और नाक के बाएं दबाव को विभाजित करती है। उसे सीधा होना चाहिए। फिर भी जब इस में विसंगति आती है, तो यह एक साइड में सिकुड़ सकती है। अत्यधिक गंभीर स्थिति में यह क्षैतिज नैजल विभाजक में जा सकती है, जहां केंद्र और सर्पिल के कारण पिनपौइंट दिमागी दर्द होता है।

झिल्ली के अलावा अन्य संरचनाएं भी हैं, जो कभीकभी शिराओं पर दबाव बनाती हैं, जिस से कौंटैक्ट पौइंट दिमागी दर्द हो सकता है। इस में कोंच बुलोसा केंद्रीय सर्पिल से प्रवाहित वायु या अनियमित स्थिर सर्पिल की समस्या शामिल है। सर्पिल नाक के भीतर की विशिष्ट संरचना होती है, जो नाक में जाने वाली हवा को गरम और नम करती है।

उपचार

कंटैक्ट पाइंट माइग्रेन शुरू करने वाले ये कारण संरचना से संबंधित हैं, इसलिए ऐसी कोई गोली या नैजल शौवर नही है जो इस समस्या का आसानी से समाधान कर दे, बिलकुल उसी तरह जैसे टूटी हड्डी को सिर्फ दवा खा कर ठीक नहीं किया जा सकता है।

नैजल स्प्लैश और सर्दीखांसी की दवा से थोड़ी राहत मिल सकती है (कुछ घंटों से 1-2 दिन तक) क्योंकि ये सौल्यूशन उस सूजन को कम कर देते हैं, जो जगह बनाने और शिरा के दबाव को कम करने से रोकती है जैसे ही म्यूसोकल सूजन फिर से बढ़ती है, दर्द शुरू हो जाता है।

गर्मी में स्टाइलिंग के साथ कूलिंग का अहसास दिलाती चिकनकारी कुर्ती

क्लासी लुक

अगर आप समर में कुछ अलग दिखना चाहती हैं तो आपको लखनवी चिकन सूट पूरा लेने की जरुरत नही सिर्फ कुर्ती लेकर भी आप स्टाइलिश नजर आ सकती हैं। इस कुर्ती को आप अपनी डेनिम जींस के साथ पहन सकती हैं। फिर चाहे वो कुर्ती लॉन्ग हो या शार्ट दोनों ही कुर्तीया जींस पर क्लासी लुक देती हैं। यदि आप स्किन टाइट जींस पहन रहीं हैं तो फुटवियर में हील्स पहनें। यदि वाइड लेग जींस पहन रहीं हैं तो शूज कैरी कर सकती हैं।

डिफेंरेंट कलर डिजाइन और फैब्रिक

इन कुर्तीयों में आपको लॉन्ग कुर्ती, शार्ट कुर्ती, फ्रॉक कुर्ती और अंगरखा कुर्ती, स्ट्रेप्पी कुर्ती, स्लीवलेस कुर्ती, शार्ट बाजु कुर्ती और लॉन्ग बाजु कुर्ती सभी तरह की अलग-अलग कलर और फैब्रिक में मार्केट में अवलेवल हैं जैसे – कॉटन, शिफान, रियान, लिलेन, आर्गेजा और जार्जेट में मिल जाएंगी लेकिन देखना आपको हैं की बॉडी पर कौन सी कुर्ती परफेक्ट लगती हैं।

स्टाइलिश लुक

जींस के अलावा प्लाजो के साथ भी आप चिकनकारी कुर्ती कैरी कर सकती हैं ये आपको एथनिक लुक देगा। अपने लुक को कम्पलीट करने के लिए आप इसके साथ ऑक्सीडाइज ज्वेलरी ही पहनें, क्योंकि चिकनकारी कुर्ती का रंग काफी हल्का होता है। ऐसे में आप इसके साथ ऑक्सीडाइज ज्वेलरी पहनकर अलग स्टाइल बना सकती हैं। प्लाजो के साथ फुटवियर में फ्लैट्स ही पहनें ये परफेक्ट

लुक दिखाएगा।

खास स्टाइलिंग टिप्स

लांग चिकनकारी कुर्ती के साथ पलाजो को पेयर करें। लांग फ्लोई पलाजो और लूज फिटेड चिकनकारी कुर्ती खूबसूरत लुक देती है। साथ में थ्रेड वर्क वाली जूती को पेयर करें।

शार्ट चिकनकारी कुर्ती को रेगुलर फिट या रिप्ड जींस के साथ पेयर करें। ये आपको फैशनेबल लुक देगी। इसके साथ स्ट्रैपी हील्स पेयर करें तो बेस्ट दिखेंगी।

चिकनकारी कुर्ती के साथ बोहो लुक अपनाए इसके लिए सिल्वर ऑक्सीडाइज्ड ज्वैलरी को कुर्तीज के साथ पेयर करें। सिल्वर कड़े, स्टेटमेंट नेकपीस या ईयररिंग्स आपके सिंपल लुक को एकदम से स्टाइलिश बना देंगे।

चिकनकारी कुर्ती ट्रांसपेरेंट होती हैं और इसका मैटेरियल सॉफ्ट और शियर होता है तो इसकी लेंथ के हिसाब से मैचिंग लांग वेस्ट फिटिंग इनरवियर जरूर पहने। जिससे कुर्ती का बेहतर लुक नजर आए, ट्रांसपैरेंट दिखने वाली कुर्ती पहनने पर ओड ना दिखे।

चिकनकारी कुर्ती वैसे तो लूज फिटिंग ही अच्छी लगती लेकिन ज्यादा लूज़ आपका लुक ही बिगाड़ देती हैं ऐसे में अपनी बॉडी के हिसाब से इसे हल्का फिट करवाएं।

चिकनकारी सूट के साथ आप कोल्हापुरी, मोजरी और फ्लैट सैंडल के साथ पेयर करें तो आपका लुक अट्रैक्टिव लगेगा।

बदलती पीढ़ी में रिश्तों के कई नाम, आप किस रिश्ते को निभा रहे हैं

आज की जनरेशन में रिश्तों के कई नाम हैं।यह पीढ़ी जी जनरेशन और मिलेनियम के नाम से जानी जाती है।आएदिन रिश्तों को अलगअलग नाम मिलता है।आज की पीढ़ी जरूरत के अनुसार उन रिश्तों को निभाना व पुकारना पसंद करती है।

पहले के समय में रिश्ते दादीदादा के घर से होते हुए नानीनाना के दुलार से जाने जाते थे तब सिर्फ पतिपत्नी, दोस्त, प्रेमीप्रेमिका के नाम से जाने जाते थे लेकिन आज रिश्ते जरूरत के हिसाब से बनाए जाते हैं।

आज हम ऐसे ही कुछ रिश्तों के नाम की जानकारी दे रहे हैं जिस से आप अपने रिश्ते की पहचान कर सकते हैं कि आप किस रिश्ते में हैं :

कमिटेड रिलेशनशिप

जिस रिश्ते में दोनों पार्टनर एकदूसरे के प्रति समर्पित होते हैं।एकदूसरे की खुशियों और परेशानियों में साथ खड़े रहते हैं।भविष्य की योजनाएं जैसे शादी, कैरियर और फैमिली को ले कर दोनों मिल कर साथ निर्णय लेते हैं।यह रिश्ता विश्वास, ईमानदारी और स्थायित्व की नींव पर टिका होता है।

सिचुएशनशिप

न तो यह रिश्ता पूरी तरह डेटिंग कहलाता है और न ही कमिटेड रिलेशनशिप।इस में 2 लोग एकदूसरे के साथ भावनात्मक या शारीरिक रूप से तो जुड़े होते हैं, लेकिन इस रिश्ते को वह भविष्य में निभा पाएंगे या नहीं यह स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं होता।

इस में भावनात्मक जुड़ाव बहुत कम व सिर्फ दोस्ती और आकर्षण अधिक होता है।ऐसे रिश्ते मानसिक तनाव को बढ़ा सकते हैं।यह रिश्ता देखा जाए तो परिस्थिति के अनुसार चलता है।

लिव इन रिलेशनशिप

इस रिश्ते में 2 वयस्क व्यक्ति शादी किए बिना दांपत्य जीवन व्यतीत करते हैं लेकिन इस में पारंपरिक विवाह के कानूनी बंधन नहीं होते।हालांकि कानूनी रूप से इसे वैध माना गया है, लेकिन भारतीय समाज में इसे ले कर दोहरी राय है।

ओपन रिलेशनशिप

इस रिश्ते में 2 पार्टनर एकदूसरे की इच्छा से अन्य लोगों के साथ भी रोमांटिक या शारीरिक संबंध रख सकते हैं।इस रिश्ते में अधिक आजादी और ईमानदारी होती है।

मैरिज रिलेशनशिप

यह रिश्ता अधिकतर हर समुदाय में पाया जाने वाला रिश्ता है।यह सामाजिक, कानूनी और भावनात्मक संबंधों के मेल का प्रतीक होता है।

लौंग डिस्टैंस रिलेशनशिप

जब 2 लोग एकदूसरे से भौगोलिक रूप से दूर होते हैं, लेकिन भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं, तो उसे लौंग डिस्टैंस रिलेशनशिप कहते हैं जैसे पार्टनर का पढ़ाई, नौकरी के कारण घर से दूर रहना।

ओपन मैरिज रिलेशनशिप

इस रिश्ते में शादी के बाद अपने पार्टनर की रजामंदी से किसी और के साथ रिश्ता रखना जैसे शादी के बाद भी ऐक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर बनाए रखना।यह पारंपरिक एकनिष्ठ विवाह से अलग होता है।

लोमड़ी और कौवा

एक बार की बात है, एक हरा-भरा जंगल था जहां कई जानवर मिल-जुलकर रहते थे। एक बड़े पेड़ की ऊंची डाल पर एक चालाक कौवा रहता था। वह अपने भोजन को चुराने से लेकर बचाने तक के लिए मशहूर था। एक दिन कौवा अपनी चोंच में एक स्वादिष्ट रोटी दबाए पेड़ की टहनी पर बैठा था।

नीचे से एक भूखी लोमड़ी गुजर रही थी। उसने कौवे को रोटी खाते देखा और उसके मन में चालाकी सूझी। लोमड़ी ने अपनी मीठी आवाज में कौवे से कहा,

कौवा भाई, तुम कितने सुंदर और बुद्धिमान हो! तुम्हारी काली चमचमाती पंख और तेज चोंच देखकर तो ऐसा लगता है कि तुम जंगल के राजा हो। पर एक बात समझ नहीं आती।

कौवा ने अपनी गर्दन घुमाई और चौंकते हुए पूछा,क्या बात समझ नहीं आती, लोमड़ी बहन?

लोमड़ी ने चतुराई से कहा,

इतने सुंदर और बुद्धिमान कौवे की आवाज कैसी होगी, यह तो मैंने कभी सुनी ही नहीं। क्या आप मुझे अपनी मीठी आवाज में एक गाना सुनाएंगे?

कौवा पहले तो सोच में पड़ गया, लेकिन लोमड़ी की तारीफ सुनकर उसका अहंकार बढ़ गया। उसने अपने मन में सोचा, ₹लोमड़ी सच कह रही है। मेरी आवाज सबको सुननी चाहिए।

यह सोचकर उसने रोटी अपनी चोंच से गिरा दी और गाना गाने के लिए तैयार हो गया। लेकिन जैसे ही रोटी नीचे गिरी, लोमड़ी ने झपटकर रोटी उठा ली।

कौवा गुस्से में बोला,

तुमने मेरी रोटी चुरा ली! यह तो धोखा है।

लोमड़ी मुस्कुराई और बोली,

कौवा भाई, यह मेरी भूख और तुम्हारी बेवकूफी का नतीजा है। अगली बार दूसरों की झूठी तारीफों में मत फंसना।

यह कहकर लोमड़ी वहां से चली गई।

कौवा अपनी गलती समझ गया और मन ही मन कसम खाई कि अब वह कभी झूठी तारीफों के झांसे में नहीं आएगा।

कहानी से सीखः

झूठी प्रशंसा करने वालों से बचना चाहिए, क्योंकि वे केवल अपने फायदे के लिए ऐसा करते हैं।

नई मां के खाने पर नजर... बिगाड़ न दें उनकी सेहत

"अरे बहू, तुम तो बेबी को फीड कराती हो न फिर करेले की सब्जी क्यों खा रही हो? तुम्हारा दूध कड़वा हो गया तो ऐसे समय पर तो तुम्हें छोले, मटर, गोभी प्याजलहसुन कुछ नहीं खाना चाहिए, बच्चे को मिरची लग जाएगी, उसे गैस बन जाएगी। तुम बस मीठा खाओ जो मैं ने तुम्हारे लिए लड्डू बनाए हैं, चूरमा बनाया है और दूध ही दूध पियो..." हर नई मां को ऐसा ज्ञान दिया जाता है लेकिन क्या आप को पता है कि एक नई मां के लिए पहली बार मां बनना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है?

मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

नई मां को शारीरिक रूप से ठीक होने के लिए समय चाहिए। बच्चे के जन्म के बाद उसके शरीर में कई बदलाव आते हैं, जिस से उसे स्वस्थ रहने के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। नई मां को दूध पिलाते समय भी उस की डाइट पर विशेष ध्यान देना आवश्यक होता है। ऐसे में जब परिवार के सदस्य खाने पर रोकटोक करते हैं, तो यह मां के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

परंपराओं और सलाहों का वजन

हमारे समाज में अकसर पुरानी परंपराओं और मान्यताओं का पालन किया जाता है। कई बार लोग सोचते हैं कि कुछ खाने की चीजें जैसे तला हुआ खाना या मसालेदार भोजन मां की स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। लेकिन यह सच नहीं है। यदि मां स्वस्थ है और उसे कोई ऐलर्जी नहीं है, तो उसे जो भी स्वादिष्ठ और पौष्टिक भोजन चाहिए, उसे खाने दिया जाना चाहिए।

आत्मनिर्भरता और विश्वास की भावना

जब नई मां को परिवार से समर्थन मिलता है और उसे अपना आहार खुद चुनने की स्वतंत्रता मिलती है, तो इस से उसे आत्मनिर्भरता और विश्वास की भावना पैदा होती है। यह उसे मानसिक रूप से मजबूत बनाता है, जिस से वह अपने बच्चे की देखभाल में बेहतर प्रदर्शन कर पाती है।

भोजन में विविधता की महत्ता

नई मां के लिए आहार में विविधता बेहद महत्त्वपूर्ण है। इस से न केवल उसे आवश्यक पोषक तत्त्व मिलते हैं, बल्कि यह उस की सेहत और ऊर्जा के लिए भी फायदेमंद होता है। यदि परिवार उसे बारबार एक ही प्रकार का भोजन खाने के लिए कहे, तो वह मानसिक रूप से थक सकती है।

मानसिक तनाव से बचना जरूरी है

जब नई मां को खाने पर पाबंदी लगाई जाती है या उसे बताया जाता है कि कौन सा खाना उसे नहीं खाना चाहिए, तो यह मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। मां को यह महसूस होता है कि उस के आहार पर अन्य लोग नियंत्रण रख रहे हैं, जिस से उस की मानसिक स्थिति प्रभावित हो सकती है। इस का असर न केवल मां पर, बल्कि बच्चे पर भी पड़ सकता है। जब मां मानसिक रूप से स्वस्थ रहती है, तो वह बच्चे की देखभाल बेहतर तरीके से कर पाती है।

व्यक्तिगत पसंद और जरूरत का सम्मान करें

हर महिला का शरीर और आहार की जरूरतें अलग होती हैं। नई मां को अपने शरीर की सुननी चाहिए और यह निर्णय लेना चाहिए कि उसे क्या खाना चाहिए। परिवार को चाहिए कि वे उस की व्यक्तिगत पसंद का सम्मान करें और उसे स्वयं निर्णय लेने का अवसर दें। यह उसे आत्मनिर्भर महसूस कराता है और मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।

दूध पिलाने के दौरान पोषण का महत्त्व

स्तनपान के दौरान मां के आहार का असर बच्चे पर पड़ता है। यह बेहद महत्त्वपूर्ण होता है कि मां को वह पोषण मिले, जिस से उस के दूध में आवश्यक तत्त्व मौजूद रहें। दूध में प्रोटीन, विटामिन और खनिज पदार्थों का संतुलन बनाए रखने के लिए मां का आहार सही होना चाहिए। अगर मां को अपने खाने पर पाबंदी का सामना करना पड़ता है, तो वह अपनी जरूरत के अनुसार आहार नहीं ले पाएगी, जो उस के और बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 4 मई – 10 मई 2025

मूलांक 1

(1, 10, 19, 28)
यह सप्ताह आपके लिए आत्म-नेतृत्व और साहस की परीक्षा का है। आप किसी बड़े निर्णय की दहलीज पर हैं, लेकिन याद रखें – हर निर्णय को क्रियान्वयन में लाने के लिए धैर्य चाहिए। सप्ताह के मध्य में कोई चुनौती आपको मानसिक रूप से परख सकती है। अहंकार से दूर रहकर, शांत दिमाग से निर्णय लें। यह समय है अपनी ऊर्जा को योजनाओं में तब्दील करने का।
मंत्र: नेतृत्व में नम्रता छुपी होती है।

मूलांक 2

(2, 11, 20, 29)
भावनात्मक रूप से आप इस सप्ताह संवेदनशील रह सकते हैं। संबंधों में पारदर्शिता और विनम्रता ज़रूरी रहेगी। किसी करीबी से जुड़ी बात आपको विचलित कर सकती है, लेकिन ध्यान रहे – आपका शांत स्वभाव ही आपके पक्ष में काम करेगा। घर-परिवार की ज़िम्मेदारियाँ बढ़ सकती हैं, लेकिन प्रेम से निभाना सरल होगा।
मंत्र: सौम्यता भी एक शक्ति है।

मूलांक 3

(3, 12, 21, 30)
आपकी रचनात्मक ऊर्जा उच्च स्तर पर है। यदि आप कला, शिक्षा, लेखन या मीडिया से जुड़े हैं तो यह सप्ताह आपके लिए फलदायी रहेगा। नई योजनाओं या विचारों को मूर्त रूप देने का समय है। कोई विचार जिसे आपने टाल रखा था, अब उसे जमीन पर उतारने का सही समय है। सार्वजनिक रूप से आपकी बातों का असर दिखेगा।
मंत्र: अपनी रचनात्मकता से दुनिया को रोशन करें।

मूलांक 4

(4, 13, 22, 31)
यह सप्ताह आपके लिए विशेष है क्योंकि सप्ताह का अंक भी 4 है। चीज़ें आपके अनुसार होंगी यदि आप अनुशासन और स्पष्टता के साथ कार्य करें। भूतकाल की गलतियों से सीख लेकर आप खुद को दोबारा स्थापित कर सकते हैं। कोई अधूरा प्रोजेक्ट अब पूर्णता की ओर बढ़ेगा। अपने कार्यों में स्थिरता बनाए रखें और दूसरों की तुलना से बचें।
मंत्र: आप ही अपनी नींव हैं—इसे और मज़बूत करें।

मूलांक 5

(5, 14, 23)
आपकी स्वाभाविक गति इस सप्ताह धीमी हो सकती है – और यही आपकी परीक्षा है। जहाँ आप आमतौर पर परिवर्तन और रोमांच के साथ आगे बढ़ते हैं, वहीं इस सप्ताह जीवन आपको ठहराव और अनुशासन सिखा सकता है। कुछ सीमाएँ आपको असहज कर सकती हैं, लेकिन वहीं आपकी सीख छुपी है। ध्यान केंद्रित रखें और जल्दबाज़ी से बचें।
मंत्र: मस्ती में भी अनुशासन ज़रूरी है।

मूलांक 6

(6, 15, 24)
सप्ताह आपके लिए सौंदर्य, सेवा और प्रेम से जुड़ा रहेगा। आप किसी को भावनात्मक या आर्थिक सहयोग देने की स्थिति में होंगे। कभी-कभी दूसरों की ज़िम्मेदारी उठाते-उठाते आप खुद को नज़रअंदाज़ कर देते हैं—इस बार ऐसा न करें। संतुलन बनाए रखना आपकी शक्ति है। प्रेम संबंधों में नई ऊर्जा महसूस हो सकती है।
मंत्र: पहले स्वयं को प्यार करें, फिर दूसरों को।

मूलांक 7

(7, 16, 25)
यह सप्ताह आत्मनिरीक्षण और आंतरिक खोज का है। आपका मन बार-बार गहराइयों में उतरना चाहेगा, और आपको उसका साथ देना चाहिए। किसी सवाल का उत्तर अब आपको भीतर से मिलेगा – बाहर नहीं। ध्यान, योग, और मौन साधना इस सप्ताह को सार्थक बना सकती हैं। अपने विचारों को ज़्यादा न बांटें, उन्हें भीतर महसूस करें।
मंत्र: मौन में ही ब्रह्मांड बोलता है।

मूलांक 8

(8, 17, 26)
कार्यस्थल पर ज़िम्मेदारियाँ बढ़ सकती हैं और आपको नेतृत्व की भूमिका निभानी पड़ सकती है। आर्थिक मामलों में निर्णय सोच-समझकर लें। यदि आप कोई निवेश योजना बना रहे हैं, तो इस सप्ताह ज़मीन से जुड़े विकल्प फायदेमंद रहेंगे। ध्यान रहे – अपने परिश्रम को कम न आंके, वह आपकी सबसे बड़ी पूंजी है।
मंत्र: हर संघर्ष एक शक्ति की सीढ़ी है।

मूलांक 9

(9, 18, 27)
इस सप्ताह सेवा भाव प्रमुख रहेगा। कोई मित्र या अजनबी आपकी मदद मांग सकता है, और आप स्वाभाविक रूप से मदद करने को तैयार होंगे। लेकिन अपनी सीमाओं को पहचानें। अतीत के कुछ भावनात्मक ज़ख्म उभर सकते हैं – उन्हें स्वीकार करें और जाने दें। ध्यान रहे, यह सप्ताह अंत की नहीं बल्कि नए आरंभ की भूमिका बना रहा है।
मंत्र: अंत ही आरंभ का द्वार होता है।

अनुराधिका अबरोल

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

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

जब मां ज्वाला देवी ने अकबर का घमंड किया था चकनाचूर
मां की दिव्य ज्योति का रहस्य नहीं सुलझा पाया कोई

हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा जिले में स्थित ज्वाला देवी मंदिर शक्ति पीठों में से एक है। इस मंदिर में देवी की प्रतिमा नहीं है, बल्कि एक चमत्कारी अग्नि ज्वाला स्वयं प्रकट होती है, जिसे माता का दिव्य स्वरूप माना जाता है। बिना किसी ईंधन के सदियों से दिन-रात जल रही इन ज्वालाओं के दर्शन करने के लिए देश-दुनिया से श्रद्धालु आते हैं। इस मंदिर के आगे मुगल बादशाह अकबर भी सिर झुकाने पर मजबूर हो गया था। आज जानते है ज्वाला देवी मंदिर और अकबर से जुड़ी कहानी।

अकबर और ज्वाला देवी मंदिर की कथा

यह कथा उस समय की है जब मुगल सम्राट अकबर ने भारत पर शासन किया था। अकबर को जब ज्वाला देवी मंदिर की अखंड जलती ज्वालाओं के बारे में पता चला, तो वह इसे अपनी शक्ति से इसे बुझाने का प्रयास करने लगा। उसने सैनिकों को आदेश दिया कि वे मंदिर में जलने वाली अग्नि को पानी डालकर बुझाएं, लेकिन अग्नि वैसी ही जलती रही।

अकबर का मां ने तोड़ा था घमंड

जब सभी प्रयास विफल हो गए, तो अकबर ने मां ज्वालाजी के अनन्य भक्त ध्यानू की श्रद्धा व आस्था की परीक्षा लेने की कोशिश की। उसने ध्यानु के घोड़े का सर कटवा दिया और कहा कि अगर तेरी मां में शक्ति है तो घोड़े के सर को जोड़कर उसे जीवित कर दें। यह वचन सुनकर ध्यानु देवी की स्तुति करने लगा और अपना सिर काट कर माता को भेट के रूप में प्रदान किया। माता की शक्ति से घोड़े का सर जुड गया। तब अकबर को देवी की शक्ति का एहसास हुआ और उसने देवी के मंदिर में सोने का छत्र चढ़ाने का निश्चय किया परंतु उसे अभिमान हो गया कि वो सोने का छत्र चढ़ाने लाया है।

वैज्ञानिक भी नहीं सुलझा पाए ज्वाला का रहस्य

इस अहंकार को तोड़ने के लिए माता ने उसके हाथ से छत्र को गिरवा दिया और उसे एक अजीब धातु में बदल दिया। यह माता का चमत्कार था, जिसने अकबर को यह एहसास कराया कि कोई भी राजा या शासक मां की शक्ति से बड़ा नहीं हो सकता। आज तक ये छत्र मंदिर में मौजूद है और उसे लेकर रहस्य बना हुआ है। यह मंदिर बिना किसी ईंधन के स्वयं प्रज्वलितहोती अग्नि के लिए प्रसिद्ध है। यह देवी सती के 51 शक्ति पीठों में से एक है, जहां देवी जीभ रूप में विराजमान है।कई वैज्ञानिक अध्ययनों के बावजूद इस ज्वाला का स्रोत आज तक पता नहीं चल सका है।

भक्त गोरखनाथ से जुड़ी कथा

ज्वालादेवी मंदिर से संबंधित एक धार्मिक कथा के अनुसार, भक्त गोरखनाथ यहां माता की आराधना किया करते थे। वह माता के परम भक्त थे और पूरी सच्ची श्रद्धा के साथ उनकी उपासना करते थे। एक बार गोरखनाथ को भूख लगी और उसने माता से कहा कि आप आग जलाकर पानी गर्म करें, मैं भिक्षा मांगकर लाता हूं। माता ने आग जला ली। बहुत समय बीत गया लेकिन, गोरखनाथ भिक्षा लेने नहीं पहुंचे। कहा जाता है कि तभी से माता अग्नि जलाकर गोरखनाथ की प्रतीक्षा कर रही हैं। ऐसी मान्यता है कि सतयुग आने पर ही गोरखनाथ लौटकर आएंगे। तब तक यह ज्वाला इसी तरह जलती रहेगी।

मृणाल ठाकुर का ब्यूटी सीक्रेट हैक

चेहरे पर बालों वाला तेल लगाकर पाएं ग्लो

बॉलीवुड एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर अपनी खूबसूरती और नेचुरल ग्लो के लिए काफी फेमस हैं, और उनके ब्यूटी रूटीन में एक खास सीक्रेट है, जिसे उन्होंने हाल ही में एक इंटरव्यू में शेयर किया। मृणाल ने बताया कि वे चेहरे पर बालों में लगाने वाला तेल, यानी बादाम का तेल, लगाती हैं। उनका मानना है कि यह स्किन को न सिर्फ स्मूथ बनाता है, बल्कि इससे चेहरे पर ग्लो भी आता है।

मृणाल का कहना है, आप सभी ब्यूटी प्रोडक्ट्स को एक तरफ रख दो, क्योंकि मैं आपको बता रही हूं, यह बादाम का तेल सबसे अच्छा है। हम अक्सर महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स पर बहुत पैसा खर्च करते हैं, लेकिन यह तेल आपकी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है।

बादाम का तेल क्यों है खास ?

बादाम का तेल विटामिन ई ए, ओमेगा-3 फैटी एसिड और जिंक से भरपूर होता है। ये सभी गुण स्किन को हाइड्रेट रखते हैं, डार्क सर्कल्स को कम करने में मदद करते हैं, और चेहरे के दाग-धब्बों को हल्का करते हैं। इसके अलावा, यह एजिंग साइन को कम करने और स्कार्स को दूर करने में भी मदद करता है।

मृणाल का स्किनकेयर रूटीन

मृणाल सिर्फ बादाम का तेल नहीं, बल्कि और भी नेचुरल रेमेडीज अपनाती हैं। वे हल्दी, कॉफी और चीनी से बना स्क्रब अपने चेहरे पर लगाती हैं। इसके अलावा, वे एलोवेरा और भीगे हुए चिया सीड्स भी अपनी स्किन पर लगाती हैं।

चावल का पानी भी है उनकी रूटीन का हिस्सा

एक और खास टिप मृणाल ने शेयर की है कि वे चावल के पानी से आइस क्यूब बनाकर अपने चेहरे पर लगाती हैं। खासकर शूट से पहले यह नुस्खा अपनाती हैं, जिससे उनकी स्किन क्लीयर और ग्लोइंग नजर आती है।

अगर आप भी मृणाल की तरह अपनी स्किन को नेचुरल तरीके से ग्लोइंग और जवां रखना चाहती हैं, तो आप उनके बताए गए इन आसान और प्रभावी नुस्खों को अपना सकती हैं।

आपके सुझावों का स्वागत है

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