सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका
स्वतंत्र वार्ता लाजवाब
11 मई 2025
चाहत खन्ना
का साहसी कदम एक मजबूत संदेश देता है, कई लड़कियों के लिए एक प्रेरणा है।

पार्टी में रहते हैं अकेले तो ये हैं 'सोशल एंग्जायटी' के लक्षण

लोग क्या कहेंगे? अगर घर से कदम बाहर निकालने से पहले या घर में किसी के आने पर आपके दिमाग में सबसे पहले यही बात घूमती है तो संभव है कि आप सोशल एंग्जायटी के शिकार हैं। सोशल एंग्जायटी एक मानसिक विचार है, जिससे पीड़ित शख्स खुद को भीड़ में कंफर्टेबल महसूस नहीं करता है। वह बड़े फंक्शन या पार्टी में जाना तो दूर घर आए लोगों तक से मिलने से भी बचता है। उसे महसूस होता है कि हर कोई उनके बारे में कुछ कमतर ही सोचते हैं। यही कारण है कि वे कुछ भी खुलकर नहीं बोल पाते।

कोरोना ने बढ़ाई मुश्किलें!

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार कोरोना महामारी के बाद दुनियाभर के लोगों में सोशल एंग्जायटी बढ़ी है। दिसंबर 2017 से जनवरी 2018 के बीच भारत के पुडुचेरी में की गई एक स्टडी में सामने आया कि लड़कियों के मुकाबले लड़कों में सोशल एंग्जायटी के मामले ज्यादा हैं। करीब 1081 बच्चों पर की गई इस स्टडी में 10 से 13 साल के 738 बच्चे सोशल एंग्जायटी का शिकार पाए गए।

हैरानी की बात ये है कि इनमें से करीब 520 लड़के थे। ऐसे में साफ है कि पांच में से हर एक बच्चा सोशल एंग्जायटी का शिकार है। आमतौर पर लोग इसे शर्मीलापन मान लेते हैं, लेकिन असल में ये फोबिया है। कई शोध बताते हैं कि कोरोना के बाद सोशल एंग्जायटी के लेवल में बड़ा अंतर आया है। पीकिंग यूनिवर्सिटी के अनुसार कोरोना से पहले की तुलना में अब 43 प्रतिशत से ज्यादा लोगों में सोशल एंग्जायटी बढ़ी है। हालांकि करीब 28 प्रतिशत लोगों ने माना कि उनकी सोशल एंग्जायटी कम हुई है।

ये हैं सोशल एंग्जायटी के लक्षण

सोशल एंग्जायटी के लक्षणों को पहचानकर आपको इसके समाधान की ओर सोचना चाहिए। ये लक्षण सोशल एंग्जायटी की ओर इशारा करते हैं।

कहीं जाने में घबराहट

सोशल एंग्जायटी का सबसे पहला लक्षण है किसी भी सोशल गैदरिंग यानी शादी, पार्टी, फंक्शन, रिश्तेदारी या दोस्तों आदि के घर जाने से परहेज करना। इस फोबिया से पीड़ित लोग भीड़ से बचते हैं। अगर वे कहीं चले भी जाएं तो खुद को अलग ही रखते हैं।

बातचीत करने में परेशानी

वैसे तो सोशल एंग्जायटी से पीड़ित लोग दूसरों लोगों से मिलना पसंद नहीं करते हैं। लेकिन अगर उन्हें कहीं जाना भी पड़े तो वे दूसरों से बात नहीं करते। या फिर बातचीत को आगे बढ़ाने में परेशानी महसूस करते हैं।

खुद को कम आंकना

सोशल एंग्जायटी से पीड़ित लोग आमतौर पर खुद को दूसरों से कमतर आंकते हैं। उन्हें लगता है कि उनमें ऐसी कमियां हैं, जिनके बारे में दूसरे बात करेंगे। वे किसी भी गलती के लिए खुद को जिम्मेदार मानने लगते हैं। या फिर खुद की ही आलोचना करते हैं।

चाहत खन्ना ने सुनाया सालों पुराना दर्दनाक अनुभव

बोलीं- 'बीच सड़क मनचलों ने किए गंदे कमेंट, मारा भी'

टीवी इंडस्ट्री की जानी-मानी एक्ट्रेस चाहत खन्ना, जिन्होंने 'बड़े अच्छे लगते हैं' और 'कुबूल है' जैसे सीरियल्स से खास पहचान बनाई, उन्होंने हाल ही में एक इंटरव्यू में अपने साथ हुई छेड़छाड़ की एक खौफनाक घटना का जिक्र किया है। यह घटना लगभग 10-11 साल पुरानी है लेकिन आज भी उनकी यादों में ताजा है।

बीच सड़क पर मनचलों ने की शर्मनाक हरकत

चाहत ने बताया कि वह अपनी दो बहनों के साथ कार चला रही थीं। तभी दो बाइक सवार लड़कों ने उनका पीछा करना शुरू कर दिया और अश्लील कमेंट्स करने लगे। कार की खिड़कियां खुली थीं, इसलिए वह सब सुन पा रही थीं। लड़के बार-बार रास्ता काटकर उन्हें परेशान कर रहे थे।

एक्ट्रेस ने नहीं सहा जुल्म, दिया करारा जवाब

चाहत बताती हैं, "जब सब हद से बाहर हो गया तो मैंने गाड़ी उनकी बाइक के सामने रोक दी, बाहर निकली और दोनों को जमकर पीटा। उन्होंने भी मुझे मारा, लेकिन कोई मदद के लिए नहीं आया। वो लड़ाई कुछ-कुछ डब्ल्यूडब्ल्यूई जैसी थी। मैंने एक को मुक्का मारा तो उसका दांत भी टूट गया।"

बचपन की एक और दर्दनाक घटना का खुलासा

इस इंटरव्यू में चाहत ने बचपन का भी एक परेशान कर देने वाला किस्सा शेयर किया। उन्होंने बताया कि जब वह बहुत छोटी थीं, तब उनके सोसाइटी के एक बुजुर्ग उन्हें गोद में बैठाकर चॉकलेट दिया करते थे। उस समय उन्हें कुछ समझ नहीं आता था, लेकिन बाद में एक बचपन की दोस्त से मुलाकात के बाद उन्हें एहसास हुआ कि वह बुजुर्ग उनके साथ गलत हरकत करता था।

चाहत ने बताया, "मेरी दोस्त ने बताया कि उसने उस अंकल के खिलाफ छेड़छाड़ का केस दर्ज कराया था। तब मुझे समझ आया कि जो मेरे साथ भी हुआ था, वो ठीक नहीं था। लेकिन तब मैं इतनी छोटी थी कि समझ ही नहीं पाई।"

चाहत खन्ना का करियर सफर

चाहत खन्ना ने अपने टीवी करियर की शुरुआत 'हीरोः भक्ति ही शक्ति है' से की थी। इसके बाद कुमकुम, काजल, कुबूल है, और फिर 'बड़े अच्छे लगते हैं' में आयशा शर्मा की भूमिका ने उन्हें हर घर में पहचान दिलाई।

उन्होंने बॉलीवुड में भी हाथ आजमाया और 'थैंक यू', 'साढे सात फेरे', 'प्रस्थानम' और 'यात्री' जैसी फिल्मों में नजर आईं।

चाहत खन्ना ने जिस तरह से अपने साथ हुई घटनाओं को खुलकर साझा किया और डरने की बजाय मनचलों को सबक सिखाया, वह कई लड़कियों के लिए एक प्रेरणा है। आज भी जब महिलाएं छेड़छाड़ जैसी घटनाओं से जूझती हैं, चाहत का ये साहसी कदम एक मजबूत संदेश देता है – चुप मत रहो, जवाब दो।

लंच के बाद रोज नमक लगा कर 1 केला खाएं

नहीं होगी गैस और ब्लॉटिंग की समस्या

लंच के बाद केला खाना कई तरह से फायदेमंद है। ये सिर्फ फाइबर से भरपूर नहीं है बल्कि ये एक प्रोबायोटिक की तरह भी काम करता है।

क्या आप उन लोगों में हैं जिन्हें दोपहर में खाना खाने के बाद काम करने का मन नहीं होता। या फिर आपको पेट में गैस और ब्लॉटिंग महसूस होती है। दरअसल, ये लंच में भारी-भरकम या फिर अनहेल्दी खाना खाने की वजह से हो सकता है जो कि आसानी से नहीं पचते। उसके बाद जब आप बैठ कर काम करने लगते हैं तो इन फूड्स को पचाने के लिए आपका पेट एसिडक जूस निकालने लगता है और यही प्रोसेस के दौरान आपका बेन स्लो हो जाता है। इसी कारण आपको नींद भी आने लगती है। लेकिन, जिन लोगों को ऑफिस में काम करना है उनके लिए सोना आसान नहीं है और गैस और ब्लॉटिंग के साथ काम करना स्थिति को और मुश्किल बनाने लगता है। इसी स्थिति लंच के बाद बस एक केले में नमक लगा कर खाना इस समस्या से आपको बचा सकता है। वो कैसे आइए जानते हैं।

लंच के बाद रोज नमक लगा कर 1 केला खाएं

रोज लंच खत्म करने के बाद एक केला लें और इसमें काला नमक लगा लें। फिर इसे आराम से बैठ कर और चबा-चबा कर खाएं। उसके बाद ना पानी पिएं और ना सोएं। थोड़ी देर ऐसे ही रहें। आप पाएंगे कि कुछ ही देर बाद आपका खाना पचने लगेगा और आपका पेट आपको हल्का महसूस होगा। दरअसल, इस तरह केला खाने के कई फायदे हैं। जैसे कि

एसिडिटी कम करता है

लंच के बाद इस तरह से केला खाना असल में एसिडिटीकम करने में मदद करता है। दरअसल, जहां पेट आपके एसिडिक पीएच में काम कर रहा होता है वहीं केला बेसिक नेचर का होता है। ये एसिड को न्यूट्रीलाइज करता है और सीने में जलन व एसिडिटी को कम करने में मदद करता है। साथ ही अगर आप काला नमक या फिर नमक लगा कर केला खा रहे हैं तो ये एसिडिटी पर और इफेक्टिव तरीके से काम करता है।

ब्लॉटिंग की समस्या को कम करता है

खाने के बाद बहुत से लोगों को ब्लॉटिंग की समस्या होती है। खास कर कि ये महिलाओं और 40 की उम्र के ऊपर के पुरुषों को होता है। इस स्थिति में बस एक केला नमक लगा कर खाना ब्लॉटिंग की समस्या को करने में मदद कर सकता है। इसका एंटीइंफ्लेमेटरी गुण जहां सूजन को कम करता है वहीं ये अतिरिक्त गैस को शरीर से बाहर निकालता है जिससे सूजन कम होने लगती है और आप बेहतर महसूस करने लगते हैं।

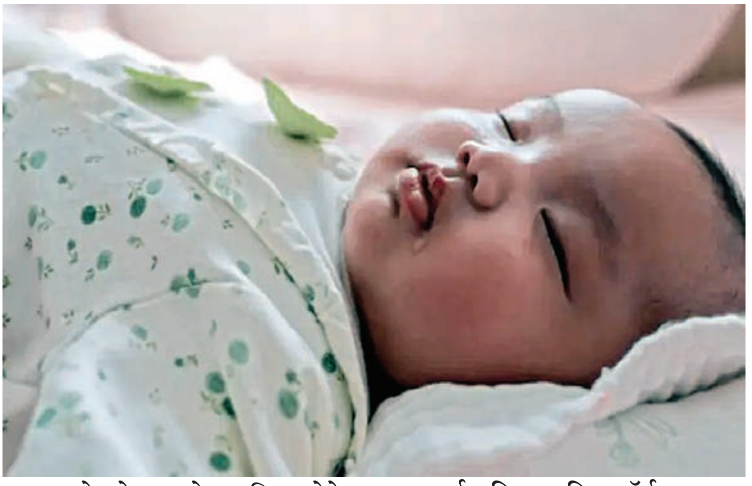
प्रोबायोटिक्स है केला

केला प्रोबायोटिक्स की तरह काम करता है और आपका खाना पचाने में तेजी लाता है। ये असल में पेट के गुड बैक्टिरिया को बढ़ाता है और आसानी से खाना पचाने में मदद करता है। इसके अलावा ये आपके मेटाबोलिज्म को ठीक करता है और माइक्रोबायोम को सही रखने में मदद करता है। इससे आप जो भी खाते हैं आसानी से पचता है और आपको कोई गैस और ब्लॉटिंग की कोई समस्या महसूस नहीं होती है।

कब्ज से बचाव

कब्ज से बचाव में ये तरीका काफी कारगर है। दरअसल, केला फाइबर से भरपूर है और बॉवेल मूवमेंट को सही करता है। इस तरह ये मल त्याग को सही करता है और कब्ज की समस्या से बचाव में मदद करता है। तो, अगर आपको दोपहर में लंच के बाद गैस की दिक्कत या सीने में जलन जैसी समस्या होती है तो आपको रोज एक केले में नमक लगा कर खाना चाहिए।

सोते समय आपका बच्चा मुंह से गिराता है लार



कहीं उसे बीमारी तो नहीं

आपने देखा होगा कि छोटे बच्चे अक्सर सोते समय अपना मुंह खोलकर सोते हैं। जिसकी वजह से उनके मुंह से लगातार लार गिरती रहती है। हालांकि ये एक सामान्य प्रक्रिया है जो 12 से 18 महीने के बच्चों में देखी जा सकती है, लेकिन यदि बड़ा बच्चा सोते समय अपना तकिया गीला कर रहा है तो इसे नजरअंदाज न करें। ये गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। बच्चों में अत्यधिक लार आना कई कारणों से हो सकता है जिसमें साधारण ओरल हाईजीन से लेकर कॉम्पलेक्स न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर तक शामिल है। लार गिरने की इस स्थिति को स्लीप सैलिवेशन के नाम से जाना जाता है। हालांकि ये स्थिति बेहद सामान्य है लेकिन ये कई गंभीर समस्याओं की ओर इशारा भी करती है। यदि आपका बच्चा भी सोते समय तकिया गीला कर रहा है तो उसे ये समस्याएं हो सकती हैं।

नर्वस सिस्टम डिसऑर्डर

यदि बच्चे के सिर में चोट, स्ट्रोक या जन्मजात मस्तिष्क संबंधी असामान्यताएं हैं तो वह सोते समय सामान्य से अधिक लार गिरा सकता है। ये स्थितियां पुअर मोटर स्किल और सेंसेशंस के कारण लार टपकाने के लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। नर्वस सिस्टम डिसऑर्डर के तहत बच्चे की मांसपेशियों में भी विकार हो सकता है।

ओरल डिसऑर्डर

अधिकांश बच्चों को ओरल समस्याएं होती हैं खासकर जब बच्चा सॉलिड फूड खाने लगता है तो ये समस्याएं तेजी से फैलती हैं। दांतों में गलन, ढीलापन और डेंचर की वजह से कई बार बच्चे असुविधा का सामना करते हैं जिसकी वजह से बच्चा सोते समय लार गिरा सकता है। मसूढ़ों और मैक्सिलोफेशियल सूजन लार ग्रंथियों को अधिक लार बनाने के लिए उत्तेजित कर सकती हैं।

गैसट्रिक प्रॉब्लम

यदि बच्चे के पेट में एसिड अधिक मात्रा में बनता है तो वह लार स्त्राव को बढ़ावा दे सकता है। जीईआरडी से पीड़ित बच्चे को एसिड रिफ्लेक्स जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। उनके मुंह से सोते वक्त ही नहीं बल्कि बोलते या खाते समय भी लार गिर सकती है। गैसट्रिक प्रॉब्लम के चलते बच्चे को हार्टबर्न, पेट और छाती में दर्द की समस्या भी हो सकती है।

पैरालिसिस

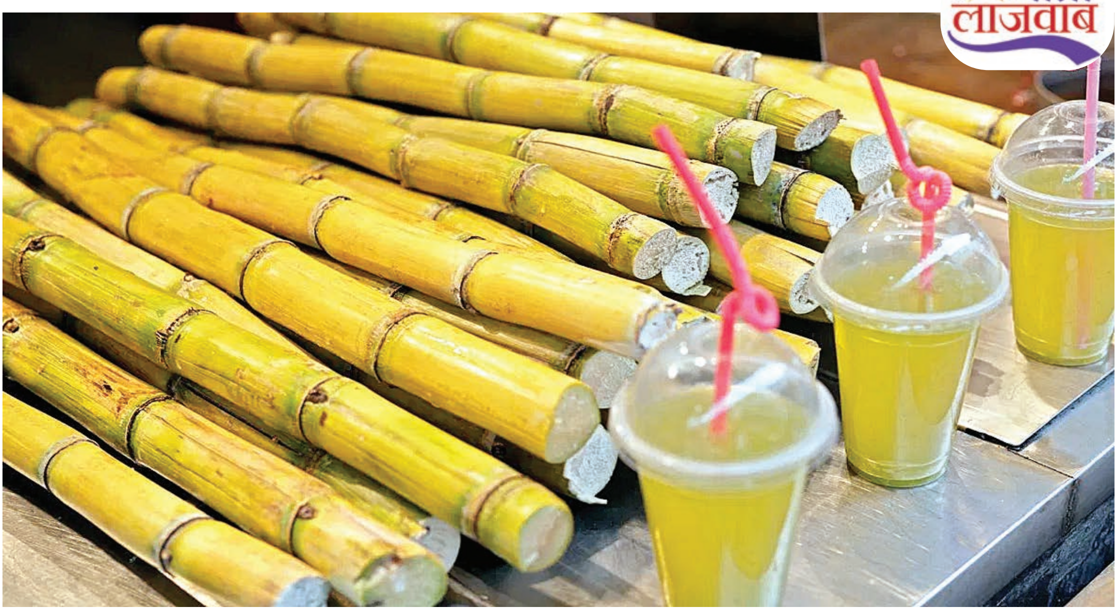
फेशियल पैरालिसिस एक ऐसी गंभीर समस्या है जिसमें फेस की मांसपेशियां किन्ही कारणवश पैरालिसिस यानी लकवाग्रस्त हो जाती हैं। जिसके कारण बच्चे के मुंह से लार गिर सकती है। यदि सोते वक्त बच्चे के मुंह से अधिक लार गिरे या उसका मुंह टेढ़ा दिखाई दे तो इन लक्षणों को गंभीरता से लें और सही समय पर इलाज कराएं।

गले में इंफेक्शन

गले या मुंह में होने वाले इंफेक्शन की वजह से भी बच्चे के मुंह से लार गिर सकती है। टॉन्सिल्स की स्थिति में भी सामान्य से अधिक लार बनती है जिसे नियंत्रित करना बच्चे के लिए बेहद मुश्किल हो जाता है। इसलिए यदि बच्चा गले में दर्द या खुलजी की शिकायत करे तो उसे नजरअंदाज न करें। इंफेक्शन के बढ़ने से पहले सही ट्रीटमेंट करवाएं।

सीजनल एलर्जी

कई बच्चों को सीजनल एलर्जी की शिकायत होती है। मौसम में बदलाव के साथ उन्हें सर्दी, खांसी या क्रॉनिक रेसपिरेटरी डिजीज हो सकती है। इसमें बच्चे को सांस लेने में परेशानी हो जाती है जिससे उसका मुंह खुला रहता है और लेटते वक्त लार मुंह से बाहर आ सकती है। सीजनल एनर्जी कई बार गंभीर रूप धारण कर लेती है जो अस्थमा या ब्रॉन्काइटिस जैसी समस्याओं को बढ़ावा दे सकती है।



क्या डायबिटीज के मरीज पी सकते हैं गन्ने का जूस ?

तपती, जलती गर्मी में लोग गन्ने का जूस पीना बहुत पसंद करते हैं, लेकिन डायबिटीज के मरीजों क्या गन्ने का जूस पी सकते हैं. क्या इसको पीने से शुगर लेवल बढ़ता है? इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं.

गर्मियों में गन्ने का जूस काफी राहत देता है, लेकिन क्या डायबिटीज के मरीज भी गन्ने का जूस पी सकते हैं.अगर आप इस सवाल का जवाब तलाश कर रहे हैं तो हम यहां आपके बताएंगे कि डाबिटीज के पेशेंट गन्ने का जूस पी सकते हैं या नहीं. क्योंकि गन्ने के जूस में शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, लेकिन उसमें पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और आयरन जैसे पोषक तत्व भी होते हैं.

यदि आपको डायबीटिज नहीं है तो गन्ने का जूस आपके लिए बेहद फायदेमंद है. बशर्ते जूस ताजा हो और स्वच्छ हो. बाजार में मिलने वाले गन्ने के जूस में कई हानीकारक तत्व हो सकते हैं. इसलिए गन्ने का जूस केवल साफ सुथरे स्टॉल से ही लें और उसमें नींबू, नमक और पोदिना जरूर मिलाएं. इससे गन्ने के जूस का स्वाद तो बढ़ेगा ही साथ ही आपके लिए यह पौष्टिक भी होगा. हालांकि गन्ने के जूस का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से भी आपको पेट संबंधी रोग हो सकते हैं.

डायबिटीज के रोगी पी सकते हैं गन्ने का जूस

जी हां! डायबिटीज से रोगी भी गर्मियों में गन्ने के जूस का आनंद ले सकते हैं. हालांकि गन्ने के जूस का आनंद लेने के लिए उन्हें कुछ सावधानियां जरूर बरतनी होंगी. क्योंकि गन्ने में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है और उसके जूस में शुगर की मात्रा अत्यधिक होती है. इसलिए डायबिटीज के रोगियों को गन्ने के जूस का सेवन करने में सावधानी बरतनी चाहिए.

डॉक्टर से सलाह के बाद ही पिएं गन्ने का जूस

जो लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं, गर्मियों में उन्हें गन्ने का जूस आकर्षित तो करता ही है, लेकिन उसका सेवन करने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है. जिन लोगों की डायबिटीज नियंत्रण में रहती है वे लोग बहुत कम मात्रा में गन्ने के जूस का सेवन कर सकते हैं. गाजियाबाद में सीनियर फिजिशयन डॉ. वीबी जिंदल बताते हैं कि जो लोग डायबिटीज को नियंत्रित रखने के लिए दवाओं के सेवन के साथ ही नियमित व्यायाम भी करते हैं, वह कम मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं. गन्ने का जूस शुगर का स्तर तेजी से बढ़ाता है, इसलिए डायबिटीज के रोगियों को इसके सेवन में सावधानी जरूर बरतनी चाहिए.

चेहरे की झुर्रियों को घटाने में मददगार है अंगूर

बढ़ती उम्र का एक भी निशान आपकी त्वचा पर नजर नहीं आ सकता। बस घर पर इस्तेमाल करें अंगूर के असरदार फेसपैक, जिससे स्किन दिखेगी जवां।

अंगूर खाना शरीर के लिए फायदेमंद माना जाता है और साथ ही अगर चेहरे पर अधिक झुर्रियां नजर आ रही हैं, तो अंगूर का फेस पैक चेहरे की झुर्रियों को घटाने के लिए एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। इसमें पाए जाने वाले गुण झुर्रियों को घटने में मददगार हो सकते हैं। अंगूर के फायदे और इस्तेमाल करने के सही तरीके को जानिए, जिससे चेहरा ग्लोइंग और कम उम्र दिखेगा।

अंगूर में पाए जाने वाले पोषण

अंगूर में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं और झुर्रियों को कम करते हैं।

साथ ही यह त्वचा की कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है, जिससे त्वचा में कसाव और लचीलापन आता है। आप रोजाना इसे खा सकते हैं, इससे शरीर को कई फायदे मिलते हैं, जिससे आपकी सेहत भी बनी रहती है।

चमकदार त्वचा के लिए ऐसे करें अंगूर का इस्तेमाल

अंगूर का रस झुर्रियों को करें कम

अगर आपकी भी स्किन में झुर्रियां आ गई हैं, तो अंगूर फायदेमंद हो सकता है। अंगूर का ताजे रस को त्वचा पर लगाने से झुर्रियां कम हो सकती हैं। इसे चेहरे पर कॉटन की मदद से लगाकर 10-15 मिनट तक छोड़ें, फिर धो लें। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और त्वचा को टाइट करते हैं।

अंगूर और शहद का पैक ग्लोइंग स्किन के लिए

अगर आपकी डल और बेजान हो गई है, तो अंगूर के रस में शहद मिलाकर एक फेस पैक तैयार करें। यह पैक त्वचा को मुलायम और ग्लोइंग बनाता है और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है।

अंगूर के बीजों का तेल

अंगूर के बीजों का तेल भी त्वचा पर लगाने के लिए उपयोगी हो सकता है। यह त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करता है और झुर्रियों को कम करता है।

अंगूर का सेवन

इसके अलावा, अंगूर को अपने आहार में शामिल करने से शरीर के अंदर से भी त्वचा को लाभ होता है, क्योंकि यह शरीर को हाइड्रेट करता है और त्वचा को स्वस्थ बनाता है। इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑपिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पैथी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

खजूर के बीज को न समझें बेकार

खजूर का सेवन हमारे शरीर के लिए कई प्रकार से फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खजूर के बीजों में भी कई स्वास्थ्य लाभ छिपे होते हैं? खजूर के बीजों का उपयोग करने से हमें शरीर को अनेक फायदे मिल सकते हैं।खजूर का सेवन हमारे सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। खजूर एक तरह का सुपर फूड है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके बीज स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हो सकते हैं? खजूर के बीज को अक्सर लोग कचरा मानकर फेंक देते हैं, लेकिन आपको बता दें कि खजूर के बीज में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं जो हमारे शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। आइए जानते हैं इसके कुछ प्रमुख स्वास्थ्य लाभ।

खजूर के बीज में पाए जाने वाले पोषण

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन और कोंटेम्परेरी क्लिनिकल ट्रायल्स कम्युनिकेशंस के मुताबिक, खजूर सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें प्रोटीन की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद है। इसमें मिलने वाले पोषक तत्व जैसे आयरन, विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और कैल्शियम सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। ये पोषक तत्व शरीर के साथ-साथ त्वचा और बालों को भी स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

डाइजेस्टिव सिस्टम को बेहतर करें

अगर आपके पेट में गड़बड़ी रहती है, तो खजूर के बीज फायदेमंद हो सकते हैं क्योंकि खजूर के बीज में फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करती है। यह कब्ज की समस्या को दूर करने और आंतों की सफाई में सहायक होता है।

डायबिटीज पेशेंट्स के लिए बेहद फायदेमंद

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो खजूर के बीज का सेवन बहुत ही फायदेमंद हो सकता है। क्योंकि खजूर के बीजों के सेवन से आपका ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है। डायबिटीज में खाने-पीने का ध्यान रखना पड़ता है और इस परेशानी से ग्रसित लोग अपने ब्लड शुगर को लेकर सचेत रहते हैं।

हेल्दी हार्ट के लिए फायदेमंद

खजूर के बीज में कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स, जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

यह ब्लड फ्लो को बेहतर बनाने और कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

त्वचा और बालों के लिए रामबाण

खजूर के बीज का सेवन त्वचा को निखारने में सहायक होता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करते हैं और झुर्रियों और धब्बों को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही, अगर आपके बालों की ग्रोथ नहीं हो रही और बाल काफी झड़ रहे हैं, तो इसका तेल का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है।

हड्डियों को मजबूत बनाए

खजूर के बीज कैल्शियम, फास्फोरस और मैग्नीशियम जैसे खनिजों से भरपूर होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। यह गठिया जैसी बीमारियों के खतरे को भी कम कर सकते हैं।

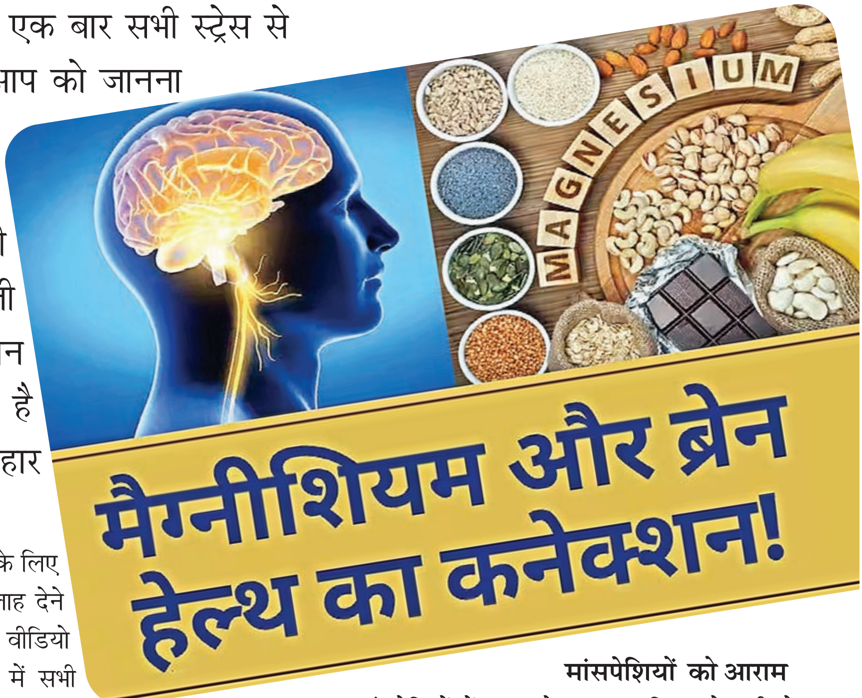
खजूर के बीज का उपयोग कैसे करें?

खजूर के बीजों का पाउडर बनाकर दूध, पानी या शहद के साथ सेवन किया जा सकता है, जो पाचन तंत्र को सुधारने और ऊर्जा देने में मदद करता है। खजूर के बीज का तेल बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद होता है, जो झुर्रियां और बालों के झड़ने को कम करता है। खजूर के बीजों का काढ़ा इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है और सर्दी-ज़ुकाम में राहत देता है। आप इन्हें सीधे भी खा सकते हैं।

क्या मैग्नीशियम के सेवन से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है

ब्रेन के लिए क्यों जरूरी है मैग्नीशियम

जिंदगी में एक न एक बार सभी स्ट्रेस से गुजरते हैं। ऐसे में आप को जानना होगा कि क्या मैग्नीशियम की कमी से स्ट्रेस की समस्या बढ़ सकती है। यदि इसके सेवन से तनाव कम होता है तो इसको अपने आहार में शामिल करें।



दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए मैग्नीशियम सप्लीमेंट के सलाह देने वाले आजकल ढेर सारे वीडियो वायरल हो रहे हैं। वीडियो में सभी तनाव को दूर करने के लिए मैग्नीशियम सप्लीमेंट लेने की सलाह देते हैं। हालांकि, इसमें कितनी सच्चाई है? इसपर इस लेख में विस्तार से चर्चा करेंगे। डॉक्टर की सलाह माने तो मैग्नीशियम स्ट्रेस कम करने के लिए महत्वपूर्ण साबित हो सकता है।

मैग्नीशियम स्ट्रेस को कैसे कम करता है

न्यूरोट्रांसमीटर रेगुलेशन

मैग्नीशियम सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर को रेगुलेट करने में मदद करता है, जो दिमाग को सीधे प्रभावित करता है। मैग्नीशियम सेरोटोनिन संश्लेषण करता है, जो स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है।

मैग्नीशियम गामा-एमिनोब्यूटिरिक एसिड (जीएबीए) को बढ़ाता है, जो दिमाग को शांत करने वाला एक न्यूरोट्रांसमीटर है। जीएबीए न्यूरोनल उत्तेजना को कम करने, स्ट्रेस कम करने में मदद करता है।

स्ट्रेस को कंट्रोल करने में मददगार

मैग्नीशियम हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (एचपीए) प्रणाली है, जो तनाव को नियंत्रित करता है। मैग्नीशियम कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन के प्रभाव को कम कर सकता है, जिससे स्ट्रेस को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

मांसपेशियों को आराम

मांसपेशियों में तनाव के कारण अधिक स्ट्रेस भी हो सकता है। पर्याप्त मैग्नीशियम स्ट्रेस के लक्षणों, जैसे मांसपेशियों में ऐंठन, तनाव और सिरदर्द को दूर करने में मदद कर सकता है।

गहरी नींद में सहायक

यदि आप अनिद्रा की समस्या से जूझ रहे हैं तो मैग्नीशियम से भरपूर आहार आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। मैग्नीशियम मेलाटोनिन को नियंत्रित करके नींद की गुणवत्ता को बढ़ा सकता है। यह हार्मोन सोने और जागने के चक्र को नियंत्रित करता है। यदि आपको बेहतर नींद आ जाती है तो स्ट्रेस का लेवल ऑटोमेटिक काम हो जाएगा।

हृदय स्वास्थ्य

यदि आप हृदय की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपके लिए भी मैग्नीशियम फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए आप मैग्नीशियम से भरपूर आहार लें। पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम हृदय की धड़कन को नियंत्रित करता है, जो स्ट्रेस और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से मिलते जुलते हो सकते हैं।

सामान्य स्वास्थ्य

मैग्नीशियम की कमी स्ट्रेस की समस्या बढ़ सकती है। मैग्नीशियम से भरपूर आहार और सप्लीमेंट के माध्यम से शरीर में इसकी पूर्ति की जा सकती है।

40 की उम्र के बाद भी दमकती रहेगी त्वचा बस अपनाएं ये स्किन केयर रूटीन

उम्र बढ़ने के साथ त्वचा की जरूरतें बदलने लगती हैं। खासतौर पर 40 की उम्र के बाद चेहरे पर झुर्रियां, डलनेस और नमी की कमी जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। लेकिन चिंता की बात नहीं है, क्योंकि कुछ आसान स्किन केयर टिप्स और थोड़ी सी समझदारी से आप इस उम्र में भी अपनी त्वचा को जवां और हेल्दी बनाए रख सकती हैं।

कम से कम 8 गिलास पानी पिएं

40 की उम्र के बाद त्वचा में नमी की कमी तेजी से महसूस होने लगती है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि त्वचा को लगातार हाइड्रेट रखा जाए। इसके लिए हल्के और मॉइस्चराइजिंग क्लींजर का इस्तेमाल करें।

हायल्यूरोनिक एसिड युक्त सीरम त्वचा को भीतर से नमी देता है। वहीं मॉइस्चराइज़र में ग्लिसरीन, सेरामाइड और पेप्टाइड्स जैसे तत्व होने चाहिए। दिनभर में कम से कम 8 गिलास पानी पीना भी बेहद जरूरी है।

रेटिनॉल से पाएं जवां त्वचा

रेटिनॉल एक ऐसा तत्व है जो त्वचा में कोलेजन के स्तर को बढ़ाता है और झुर्रियों को कम करता है। इसे नाइट स्किनकेयर रूटीन में शामिल करें। शुरुआत में इसे हफ्ते में एक या दो बार लगाएं और इसके बाद मॉइस्चराइज़र जरूर लगाएं। रेटिनॉल के इस्तेमाल के बाद दिन में सनस्क्रीन लगाना बिल्कुल न भूलें।

स्किन को एक्सफोलिएट करना न भूलें

40 की उम्र के बाद त्वचा का सेल टर्नओवर धीमा हो जाता है, जिससे चेहरा मुरझाया हुआ लगता है। हफ्ते में 1 से 2 बार एएचए युक्त केमिकल एक्सफोलिएंट का प्रयोग करें। स्क्रब से बचें क्योंकि यह त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है।

सनस्क्रीन है बेहद जरूरी

घर में रहें या बाहर, एसपीएफ 30 या उससे अधिक वाला सनस्क्रीन जरूर लगाएं। हर 2 घंटे में इसे दोबारा लगाना चाहिए। इसके साथ-साथ बड़ी टोपी, चश्मा और फुल स्लीव कपड़े पहनना भी धूप से सुरक्षा के लिए फायदेमंद होता है। विटामिन सी सीरम सनस्क्रीन के असर को और भी बढ़ा देता है।

डार्क स्पॉट्स का करें सही इलाज

40 की उम्र के बाद हॉर्मोनल बदलावों के कारण हाइपरपिग्मेंटेशन यानी काले धब्बे हो सकते हैं। इन्हें कम करने के लिए विटामिन सी और नायसिनामाइड युक्त सीरम का प्रयोग करें। हल्का एक्सफोलिएशन भी दाग-धब्बों को हल्का करता है।

आंखों की खास देखभाल जरूरी

आंखों के नीचे की त्वचा सबसे पहले उम्र का असर दिखाती है। इसलिए आई क्रीम का इस्तेमाल जरूरी है। इसमें पेप्टाइड, कैफीन और विटामिन सी जैसे तत्व होने चाहिए। आई क्रीम को बहुत हल्के हाथों से लगाएं।

स्वस्थ लाइफस्टाइल अपनाएं

स्किन केयर रूटीन के साथ-साथ आपकी डाइट और जीवनशैली भी बहुत अहम होती है। संतुलित आहार लें जिसमें फल, हरी सब्जियां, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट्स हों। रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। 7 से 9 घंटे की नींद जरूर लें। तनाव को दूर करने के लिए योग, मेडिटेशन या ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। उम्र सिर्फ एक संख्या है, त्वचा को चाहिए सही देखभाल। अगर आप इन आसान और असरदार स्किन केयर टिप्स को अपनाती हैं, तो उम्र चाहे जो भी हो, आपकी त्वचा हमेशा जवां और दमकती नजर आएगी। याद रखें, सुंदरता उम्र से नहीं, बल्कि सही देखभाल और आत्मविश्वास से झलकती है।

गर्मी में ये 5 चीजें स्किन को कर सकते है डैमेज

गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए सही चीजों का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है। कुछ प्राकृतिक चीजें फायदेमंद तो होती हैं, लेकिन जरूरत से ज्यादा या गलत तरीके से इस्तेमाल करने पर नुकसान भी हो सकता है। आइए जानते हैं, उन घरेलू स्किन केयर प्रोडक्ट्स के बारे में जिसे अधिक मात्रा में लगाने से स्किन खराब हो सकती हैं।

गर्मी का मौसम आते ही हमें त्वचा की एक्स्ट्रा देखभाल करने की जरूरी होती है। इस मौसम में तेज धूप, पसीना और उमस स्किन पर बुरा असर डाल सकते हैं। ऐसे में लोग तरह-तरह के घरेलू उपाय अपनाते हैं, लेकिन कई बार बिना सही जानकारी के किए गए ये उपाय त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा गर्मियों में भी हेल्दी और ग्लोइंग बनी रहे तो कुछ चीजों के इस्तेमाल से बचना बहुत जरूरी है।

कई प्राकृतिक चीजें जिनका हम आमतौर पर स्किन निखारने के लिए इस्तेमाल करते हैं, वे गर्मी के मौसम में आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती हैं। यहां हम आपको उन पांच चीजों के बारे में बता रहे हैं, जिनका गर्मियों में गलत तरीके से इस्तेमाल करने पर त्वचा को जलन, रैशेज और अन्य स्किन प्रॉब्लम्स का सामना करना पड़ सकता है।

नींबू का रस

यदि आप नींबू का रस चेहरे पर सीधे लगा रहे हैं तो हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि नींबू के रस मौजूद एसिड स्किन को ड्राई बना सकता है। ऐसे में जब आप इस गर्मी में नींबू का रस लगाकर बाहर निकलेंगे तो चेहरे पर जलन या एलर्जी की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इसका उपयोग जितना हो सके नहीं करें।

अगर आप नींबू का इस्तेमाल करना चाहते हैं तो इसे हमेशा किसी अन्य सामग्री जैसे शहद या गुलाब जल के साथ मिलाकर ही लगाएं। इसे लगाने के बाद धूप में जाने से पहले चेहरा अच्छी तरह से धो लें, ताकि कोई दुष्प्रभाव न हो।

हल्दी

अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तो गर्मी के मौसम में हल्दी के इस्तेमाल करने से बचें। स्किन पर हल्दी के लगाने से कई बार स्किनपर सूजन तक आ जाती है। इतना ही नहीं कई बार इसके इस्तेमाल से त्वचा पीली पड़ सकती है। इसलिए गर्मी के मौसम में हल्दी से भी दूरी बनाकर रखें। अगर आप हल्दी फेस पैक लगाते हैं तो इसे 10-15 मिनट से ज्यादा न छोड़ें और हमेशा हल्के गुनगुने पानी से धो लें।

टी ट्री ऑयल

टी ट्री ऑयल स्किन के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन इसे सीधे चेहरे पर लगाने से जलन या खुजली हो सकती है। खासतौर पर गर्मी के मौसम में यह समस्या ज्यादा हो सकती है। अगर आप इसे इस्तेमाल करना चाहते हैं तो इसे नारियल या किसी अन्य तेल में मिलाकर ही लगाएं।

दही

दही का इस्तेमाल त्वचा को ठंडक देने और टैनिंग कम करने के लिए किया जाता है, लेकिन इसे जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करना स्किन के लिए नुकसानदायक हो सकता है। गर्मियों में दही को लंबे समय तक चेहरे पर लगाने से स्किन ड्राई हो सकती है और संवेदनशील त्वचा वालों को जलन या खुजली की समस्या हो सकती है

अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो दही को चेहरे पर 10-15 मिनट से ज्यादा न रखें और धोने के बाद हल्का मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं। इससे आपकी त्वचा की नमी बनी रहेगी और किसी भी तरह की परेशानी नहीं होगी।

चंदन का पेस्ट

चंदन को त्वचा के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है, क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है और यह स्किन को रिलैक्स करता है। लेकिन कई लोग इसे लंबे समय तक चेहरे पर लगाए रखते हैं, जिससे त्वचा ज्यादा ड्राई हो सकती है और रैशेज हो सकते हैं।

अगर आप चंदन पेस्ट लगाते हैं तो इसे 15-20 मिनट के बाद धो लें और इसके बाद चेहरे को अच्छी तरह से मॉइस्चराइज करें। इससे आपकी त्वचा को ठंडक भी मिलेगी और वह रूखी भी नहीं होगी।

3 लोग भूलकर भी न खाएं गर्मियों में तरबूज

गर्मियों में तरबूज खाना सभी को पसंद होता है। ये शरीर को ठंडा और हाइड्रेट रखने में मदद करता है, लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि ये आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकता है? हेल्थ एक्सपर्ट बताते है कि कुछ लोगों को तरबूज खाने से बचना चाहिए।

तरबूज को गर्मियों में सुपर फ्रूट माना जाता है। कहा जाता इस फल में 92 प्रतिशत पानी होता है जो शरीर को गर्मी से बचाने में मदद करता है। तरबूज विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। इससे आपका शरीर हाइड्रेट और हेल्दी रहता है। इसे खाने से और भी कई सारे फायदे होते हैं। इसके बावजूद, कुछ स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के दौरान तरबूज खाने से मना किया जाता है। लोग अक्सर स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को अनदेखा कर देते हैं और तरबूज को अपने पसंदीदा गर्मियों के फल के रूप में खाते हैं। ऐसा करना उनके लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। आइए जानते हैं कि किन-किन लोगों को तरबूज खाने से बचना चाहिए।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट ?

डॉ लोकेंद्र गौड़ बताते हैं कि कुछ हेल्थ प्रॉब्लम के दौरान तरबूज खाने से बचना चाहिए। इसमें बहुत ज्यादा मात्रा में पानी होता है, इसलिए ये अच्छे से पच जाता है। वहीं, कई बार जब आप पेट की समस्या से परेशान होते हैं तो इसे खाने से बचें। ऐसे लोग जिनको बार-बार दस्त हो जाता है। उन्हें खास करके इसे खाने से बचना चाहिए। साथ ही इसमें नेचुरल शुगर मौजूद होता है और अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो तरबूज खाने से बचें।

डायबिटीज के लिए कैसे नुकसानदायक

तरबूज में ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत ज्यादा होता है, जिसके कारण डायबिटीज केरोगियों को इसे खाने के लिए मना किया जाता है। इसके अलावा, इसमें पानी की मात्रा और भरपूर फाइबर होने के कारण, डायबिटीज रोगी कुछ खास बातों का ध्यान रखते हुए कम मात्रा में तरबूज का सेवन कर सकते हैं। साथ ही नेचुरल शुगर ज्यादा होने के कारण इस बीमारी के दौरान तरबूज नुकसान पहुंचा सकता है।

एलर्जी

जिन लोगों को एलर्जी है उन्हें तरबूज खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे उनके लक्षण और भी बढ़ सकते हैं। अगर आपको तरबूज खाने के बाद कोई एलर्जी होती है, तो इसे खाने से बचना ही बेहतर है। साथ ही अगर पेट से जुड़ी कोई एलर्जी है आपको इससे खास तौर पर परहेज करना चाहिए।

वायरल

अगर आपको वायरल बुखार है तो तरबूज खाने से बचना चाहिए। बुखार के दौरान इस ठंडे फल का सेवन फायदेमंद नहीं हो सकता है और ये बुखार के लक्षणों को बढ़ा सकता है। इसकी ठंडी तासीर शरीर के नेचुरल तापमान को अनबैलेंस कर सकता है। साथ ही बेचैनी भी बढ़ सकती है। ये डाइजेशन सिस्टम को भी प्रभावित कर सकता है, जो बुखार के कारण पहले से ही कमजोर होता है।

सामान्य सुझाव

1. हमेशा ताजा और साफ तरबूज खाएं।
2. बहुत ज्यादा मात्रा में न खाएं।
3. रात में या बहुत ठंडा करके खाने से बचें।

कामकाजी महिलाओं के बच्चे होते हैं ज्यादा जिम्मेदार, रिसर्च का नया दावा

समाज में यह धारणा रही है कि कामकाजी महिलाएं अपने बच्चों को समय नहीं दे पाती, जिससे उनके बच्चों में जिम्मेदारी की कमी हो सकती है। लेकिन हाल के विभिन्न शोध और मनोवैज्ञानिक अध्ययनों ने कुछ और ही बताया है। शोधों के अनुसार, कामकाजी महिलाओं के बच्चे अक्सर ज्यादा जिम्मेदार, आत्मनिर्भर और सक्षम होते हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि कामकाजी महिलाओं के बच्चों में ये सकारात्मक गुण कैसे विकसित होते हैं।

समय का सही इस्तेमाल और प्राथमिकताएं

काम करने वाली महिलाओं को अपने काम और घर के बीच संतुलन बनाना पड़ता है। इसका मतलब है कि उन्हें समय का सही तरीके से उपयोग करना आता है। जब महिलाएं घर और काम दोनों को अच्छे से संभाल लेती हैं, तो उनके बच्चे भी समय की अहमियत समझने लगते हैं। बच्चे सीखते हैं कि किस काम को पहले करना चाहिए और समय का सही उपयोग कैसे करना चाहिए।

आत्मनिर्भरता का विकास

कामकाजी महिलाएं अक्सर अपने बच्चों को आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा देती हैं। जब बच्चों को यह देखा जाता है कि उनकी मां खुद काम करती हैं और अपने काम को गंभीरता से निभाती हैं, तो बच्चे भी अपने कामों में आत्मनिर्भर बनते हैं। वे जल्दी ही सीख जाते हैं कि उन्हें अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार रहना चाहिए और अपनी समस्याओं का समाधान खुद ढूंढना चाहिए।

अच्छे संस्कार और सही शिक्षा

काम करने वाली महिलाएं अपने बच्चों को अच्छे संस्कार और नैतिक शिक्षा देने में बहुत ध्यान देती हैं। वे अपने बच्चों को यह सिखाती हैं कि सफलता मेहनत से मिलती है और जो भी काम किया जाए, उसे पूरी जिम्मेदारी से करना चाहिए। बच्चे यह समझते हैं कि उनकी मां एक मजबूत उदाहरण पेश कर रही हैं, और वे भी समाज में अपनी भूमिका को समझने लगते हैं

समाज के प्रति सोच और समर्पण

काम करने वाली महिलाएं अक्सर अपने बच्चों को समाज की जिम्मेदारियों के बारे में बताती हैं। वे उन्हें सिखाती हैं कि हमें दूसरों की मदद करनी चाहिए और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए। इससे बच्चों में दूसरों के लिए समझ और सहानुभूति बढ़ती है, जो उन्हें और भी जिम्मेदार बनाता है।

पॉजिटिव उदाहरण

जब महिलाएं काम करती हैं, तो वे बच्चों के लिए एक अच्छा उदाहरण बनती हैं। बच्चे अक्सर अपने माता-पिता की गतिविधियों को देखते हैं और उनसे प्रेरणा लेते हैं। एक कामकाजी मां अपने बच्चों को यह दिखाती है कि अपने सपनों को पूरा करने के लिए मेहनत और लगन आवश्यक हैं। इससे बच्चे भी आत्मविश्वास से भरपूर होते हैं और जीवन में कुछ बड़ा करने की प्रेरणा पाते हैं।

स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता

कामकाजी महिलाओं के बच्चे अक्सर अपने फैसले खुद लेने में सक्षम होते हैं। उन्हें यह समझ में आता है कि मां की तरह उन्हें भी अपने जीवन के निर्णयों में स्वतंत्रता और जिम्मेदारी का एहसास होना चाहिए। यह गुण बच्चों में स्वतंत्र सोच और फैसले लेने की क्षमता को बढ़ाता है।

कामकाजी महिलाओं के बच्चों में जिम्मेदारी और आत्मनिर्भरता के गुण विकसित होते हैं। यह बच्चे जीवन में अधिक आत्मविश्वास से भरे होते हैं और वे अपनी जिम्मेदारियों को अच्छे से निभाते हैं।

दोपहर का खाना खाने के बाद होने वाली सुस्ती को दूर भगाने में कारगर हैं ये तरीके

अक्सर दोपहर का खाना खाने के बाद कुछ लोगों को काफी आलस और सुस्ती आती है. खासतौर पर गर्मियों के मौसम में. लेकिन अगर आप वर्कप्लेस पर हों तो ये सुस्ती परेशानी का कारण बनती हैं. ऐसे में आपको लंच के बाद कुछ ऐसी चीजें करनी चाहिए जो आपकी सुस्ती को भगा सकती है.

दोपहर का समय ऐसा होता है जब शरीर थोड़ी राहत चाहता है और दिमाग सुस्त होने लगता है. खासकर जब हम पेट भरकर लंच कर लेते हैं, तो उसके बाद आलस और नींद घेर लेती है. चाहे आप ऑफिस में हों या घर पर काम कर रहे हों, दोपहर के खाने के बाद काम में मन नहीं लगता और शरीर भारी-सा लगने लगता है. ये सुस्ती सिर्फ खाना खाने की वजह से नहीं होती, बल्कि ये इस बात पर भी डिपेंड करती है कि आपने क्या खाया है, कितना खाया है और खाने के बाद आपकी आदतें क्या हैं. जरूरी नहीं कि हर बार इससे बचने के लिए चाय या कॉफी का ही सहारा लिया जाए.

कुछ आसान और हेल्दी आदतें अपनाकर आप इस दोपहर वाली नींद और आलस को पूरी तरह दूर भगा सकते हैं. आइए जानते हैं वो आसान और असरदार तरीके जो दोपहर के खाने के बाद आने वाली सुस्ती को करेंगे छूमंतर.

हल्का और बैलेंस्ड लंच करें

ज्यादा भारी, ऑयली और मसालेदार खाना शरीर को आलसी बना देता है. इसलिए कोशिश करें कि लंच में दाल, सब्जी, रोटी, थोड़ा सलाद और दही जैसे हल्के और पचने वाले आहार लें, जिससे पेट हल्का महसूस करे.

खाने के तुरंत बाद न लेटें

खाने के बाद तुरंत लेटने से पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और शरीर और भी सुस्त हो जाता है. खाने के बाद कुछ मिनट टहलना बेहतर रहता है. इससे खाना अच्छे से पचता है और शरीर एक्टिव रहता है.

थोड़ी देर के लिए बाहर जाएं या खुली हवा लें

ऑफिस में हैं तो खिड़की खोल लें या बिल्डिंग के बाहर थोड़ा घूम लें. ताजी हवा और हल्की धूप दिमाग को रिफ्रेश करती है और नींद को दूर रखती है. वहीं अगर आप घर में हैं तो कुछ देर बालकनी में या घर में ही टहल लें.

पानी पिएं

अक्सर डिहाइड्रेशन की वजह से भी थकान महसूस होती है और किसी चीज में मन नहीं लगता है. ऐसे में खाने के थोड़ी देर बाद पानी पीने से शरीर फ्रेश महसूस करता है और आलस कम होता है.

स्ट्रेचिंग या हल्की एक्सरसाइज

डेस्क जॉब करने वालों के लिए स्ट्रेचिंग बहुत जरूरी है. लंच के बाद गर्दन, कंधे और पीठ की हल्की स्ट्रेचिंग करके आप शरीर को अलर्ट रख सकते हैं. इसलिए जब भी लंच करें तो स्ट्रेचिंग या कोई लाइट एक्सरसाइज करें जिससे शरीर एक्टिव रहें और काम में मन लगे.

हर पिता को जरूरत अपने भीतर छिपे 'धृतराष्ट्र' से बचने की

जिन दिनों स्कूल खुले होते हैं, उन दिनों आपने देखा होगा कि कई माता-पिता अपने बच्चों को स्कूल छोड़ने के नाम पर बस का इंतजार करते रहते हैं। इनके थुलथुल बच्चों को देखकर उनके माता-पिता पर दया आती है। अब छुट्टियों के दिनों में ऐसे अभिभावक मॉल या बाजार में बच्चों के साथ मिल जाते होंगे। अपने अभिभावकों की तरफ से पूरी तरह से लाड़-दुलार में पलते-बढ़ते इन बच्चों को 'सिंथेटिक संतान' कहना अतिशयोक्ति न होगा।

वे माता-पिता कैसे हैं, जो अपने बच्चों का बचपन छीनने का काम कर रहे हैं। हालांकि बात जरा कटु है, लेकिन फिर भी मैं इन माता-पिता को ही बच्चों का 'असली दुश्मन' कहना चाहूंगा, जो अपने बच्चों को बड़ा करने में इतने 'मशगूल' हो जाते हैं कि देखते ही देखते बच्चा दिव्यांग की तरह हो जाता है। ऐसे बच्चे जो न एक किलोमीटर चल पाते हैं और न ही 25 मीटर तैर पाते हैं। और तो और, पांच फीट की ऊंचाई से कूदने में भी इन्हें डर लगता है। ऐसे बच्चे बड़े होकर आखिर क्या करेंगे?

बच्चों का लालन-पालन अच्छे से होना चाहिए, इसमें कोई दो मत नहीं, पर इसमें समय-पालन, नियम-पालन और वचन-पालन न हो, तो परिवार तंगहाली की तरफ बढ़ता जाता है। यह कहना भी अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आजकल सुखी परिवारों में 'सिंथेटिक संतानें' जन्म ले रही हैं। लेकिन सवाल यह भी है कि आखिर इन संतानों से देश का भविष्य किस तरह से उज्ज्वल बन पाएगा? हर पिता को अपने भीतर छिपे 'धृतराष्ट्र' से बचने की जरूरत है। इसी तरह हर माता को अपने भीतर छिपी 'कैकेयी' से बचने की तैयारी रखनी चाहिए।

डाइनिंग टेबल पर भोजन के दौरान गंभीर विषयों पर बातचीत महत्वपूर्ण होती है। डाइनिंग टेबल भी एक यूनिवर्सिटी की तरह ही है। इंटरनेट और टीवी से चिपकी संतानें भविष्य में बहुत-सी समस्याएं खड़ी कर सकती हैं, इसका ध्यान रखना होगा।

जरूरत 'भोग विवेक' की

बेशक, त्याग का स्थान ऊंचा है, परंतु भोग किसी भी मायने में कमतर नहीं है। भोग जीवन में अपरिहार्य है। इसे टालना असंभव है। तो क्या किया जाए? आज मानव को जरूरत है 'भोग विवेक' की। लेकिन भोग विलास के बावजूद जीवन में एक सूत्र सदैव याद रखना चाहिए- रोटी का एक टुकड़ा दूसरे के लिए। इंसान जब किसी अनजाने इंसान को देने के लिए अपनी रोटी के टुकड़े करता है, तब पूरी मानवता एकमेव हो जाती है। अपनी रोटी के टुकड़े कर दूसरे को देने वाला इंसान किसी पर उपकार नहीं करता, क्योंकि देने का आनंद बहुत ही अनोखा होता है। जीवन में एक बार तो इंसान को देने के आनंद का स्वाद चखना ही चाहिए। इसके बाद उसका जीवन अपने-आप ही मधुर बनता जाएगा।

परायी भाषा, दूसरा आदमी...

टीएस इलियट कहते हैं कि इंसान दूसरी भाषा को धाराप्रवाह बोलने लगे तो उसी भाषा में विचारने भी लगता है। परायी भाषा बोलते समय वह ऐसा लगता है, मानो वह कोई दूसरा ही आदमी हो। यही दूसरा आदमी ही आसक्ति है। पर जब मन साफ होता है, तब इसके भीतर ही रहने वाला अच्छा आदमी उसके हृदय पर कब्जा कर लेता है। सूरदास, तुलसीदास, कबीर को छोड़कर वॉल्ट व्हीटमेन, पाब्लो नेरुदा और रॉबर्ट फ्रास्ट की कृतियों को पढ़कर समझना मुश्किल है। अपने बच्चे को फर्राटेदार अंग्रेजी में बोलते सुनकर उसे अपनी मातृभाषा में आश्वासन देने वाली माताएं आपने देखी हैं?

मानवता का दीया...

'माणसाईना दीवा' यानी मानवता का दीया नामक अद्भुत किताब है। यह पुस्तक गुजरात के कवि झवेरचंद मेघाणी ने रविशंकर महाराज की जीवन कथा पर लिखी है। यह एक अनमोल किताब है। हर सदी की एक सुगंध होती है। ऐसे ही एक अनन्य गांधी सुगंध का नाम रविशंकर महाराज था। उनकी खादी की छोटी-सी थैली में पूरा सामान आ जाता। इसमें छोटी-सी भगवद् गीता अवश्य होती।

उन्होंने कहा था कि मुझे ऐसा एहसास हो रहा था कि वो सीट खाली नहीं है, उस पर संजू की मां बैठी फिल्म देख रही हैं और संजू को आशीर्वाद दे रही हैं। तो आज संजय दत्त के लिए उनकी पहली फिल्म 'रॉकी' का ये गीत सुनिए, अपना खयाल रखिए और खुश रहिए।

प्रीमियर पर खाली रखी थी नरगिस की सीट

मेरे हिस्से के किस्से में आज बात संजय दत्त और उनके कुछ यादगार पलों की। संजय के साथ मेरी 35 साल की दोस्ती रही है। उनके साथ की बहुत सारी घटनाओं का मैं गवाह रहा हूं। तो मैंने सोचा कि आज मैं संजय दत्त की जिंदगी से जुड़े कुछ हिस्से अपने पाठकों से साझा करता हूं। वैसे तो ज्यादातर किस्से संजय दत्त पर बनी फिल्म 'संजू' में आपमें से कई लोग देख ही चुके होंगे, मगर आज मैं आपको कुछ और नई बातें बताने जा रहा हूं। कल 3 मई को संजय दत्त की मां नरगिस जी की बरसी थी और 6 मई को संजय दत्त की पहली फिल्म 'रॉकी' रिलीज हुई थी। वैसे तो हर बच्चा अपनी मां और मां अपने बच्चे से बेपनाह प्यार करती है, मगर नरगिस जी का प्यार कुछ अलग ही था, बेमिसाल था। वो प्यार से संजय को बाबा बुलाती थीं। संजू ने मुझे बताया था कि रात को दत्त साहब बंगले के लॉन में बैठकर बातें करते थे और सिगरेट पीते थे। पर सिगरेट बुझाते नहीं थे। बची हुई जो सिगरेट हाथ में रह जाती थी, उसे पीछे की तरफ जोर से फेंक दिया करते थे। वो जाकर कभी घास में, कभी पौधों में तो तभी कुर्सी-टेबल के नीचे गिर जाती थी। जैसा कि सब जानते हैं कि संजू बाबा बचपन से ही बहुत नटखट रहे। और कहते हैं न कि हर बच्चा अपने पिता को कॉपी करने की कोशिश करता है। तो संजू जो उस समय बहुत छोटे थे, कभी-कभी दत्त साहब की फेंकी हुई सिगरेट चोरी से उठाकर उससे एक-दो कश मार लिया करते थे। एक दिन दत्त साहब बैठकर यश जोहर जी से बातें कर रहे थे। बात करते-करते उन्होंने अपनी सिगरेट उठाकर पीछे फेंक दी। संजू आए और छुपकर पीने लगे। यश जोहर साहब ने देख लिया। उन्होंने दत्त साहब को दिखाया कि वो देखो, संजू बाबा क्या कर रहे हैं। दत्त साहब ने संजू को सिगरेट के साथ पकड़ लिया। इसके बाद उन्हें बोर्डिंग भेज दिया गया।

संजू ने बताया कि जब वे लोग मुझे लेकर बोर्डिंग पहुंचे तो मुझे लगा कि हिल स्टेशन है, खूबसूरत जगह है और मैं घूमने आया हूं। तब मुझे नहीं पता था कि मेरे साथ क्या हो रहा है। मुझे मेरी मम्मी छोड़कर गईं और दरवाजा बंद हो गया। रात हुई और मुझे घर की और मां की याद आई। मैं रोने लगा और बोलने लगा कि मुझे मां के पास जाना है। मैं भागकर उस दरवाजे के पास गया और अपने छोटे-छोटे हाथों से दरवाजा पीटने लगा, क्योंकि मुझे ऐसा लग रहा था कि दरवाजे के उस पार मां खड़ी हैं, क्योंकि मां की आखिरी झलक मैंने दरवाजे के उस पार ही देखी थी। मुझे ऐसा लग रहा था कि दरवाजा खुलेगा और मां वहीं सामने खड़ी मिलेंगी। ये सिलसिला कई दिनों तक चलता रहा। मैं रातों को उठकर दरवाजे के पास भागता और मां-मां चिल्लाता। कुछ समय लगा मुझे ये बात समझने में कि मां दरवाजे के उस पार नहीं हैं। इसी बात पर मुझे मुनव्वर राना का एक शेर याद आ रहा है-

खैर, जब संजू जवान हुए तो उस समय तक नरगिस जी को कैंसर हो गया था। उन्हें इलाज के लिए अमेरिका ले जाया गया और यहां दत्त साहब ने संजू को बतौर हीरो लॉन्च कर दिया। फिल्म पूरी हो गई और नरगिस जी को वापस भारत लाकर ब्रीच कैंडी में एडमिट करवाया गया।

हर मां चाहती हैं कि उसका बेटा उसकी आंखों के सामने ही लॉन्च हो जाए, स्थापित हो जाए। संजू की पहली फिल्म 'रॉकी' कम्पलीट हो चुकी थी और नरगिस जी की बहुत ख्वाहिश थी कि संजू की फिल्म देखें, संजू को स्टार बनते हुए देखें। उन्होंने जिद पकड़ ली थी कि मैं प्रीमियर में आकर देखूंगी। तो दत्त साहब ने सब इंतजाम कर लिया था। सबसे आगे की सीट उनके लिए रिजर्व कर दी गई। हॉस्पिटल में व्हीलचेयर, एम्बुलेंस आदि सब व्यवस्थाएं तैयार कर ली गईं कि कैसे लोग नरगिस जी को वहां से लेकर निकलेंगे और फिर दत्त साहब के साथ फ्रंट सीट पर बैठाएंगे।

लेकिन ऊपरवाले ने एक मां के साथ भी और एक बेटे के साथ भी इंसाफ नहीं किया और 3 तारीख को नरगिस जी चल बसीं।

गाथाओं के माध्यम से होती थी राजा की स्थापना!

राजा बनने के लिए किसी पुरुष को यह सिद्ध करना आवश्यक है कि वह राज परिवार का सदस्य है। लेकिन संस्थापक बनने के लिए क्या करना अपेक्षित है? कोई व्यक्ति दूसरे लोगों पर राज करने के लिए अपने आप को उनसे विशिष्ट कैसे निर्धारित करता है?

प्राचीन भारत में दूसरों पर राज करने के इच्छुक महत्वाकांक्षी क्षत्रप ब्राह्मणों द्वारा अनुष्ठान करवाते थे। इस अनुष्ठान के सफलतापूर्वक पूरा होने का तात्पर्य यह था कि देवता उस क्षत्रप के पक्ष में हैं। अग्निस्तोम, अग्निचयन, अश्वमेध अर्थात वाजपेयी और हिरण्यगर्भ यजुर्वेद और ब्राह्मण साहित्य में वर्णित कुछ अनुष्ठान हैं। लेकिन यह पर्याप्त नहीं था। ब्राह्मण कथाकार बन गए और उन्होंने राजाओं के राजत्व की पुष्टि करने हेतु कथाएं बताईं, जिनके अनुसार राजाओं का उद्गम अलौकिक हो गया। ये कथाएं साधारणतः राजवंश के स्थापित होने के एक या दो पीढ़ियों बाद उभरती थीं।

उदाहरणार्थ, कुछ राजा मनु के पुत्र और मानवता के पहले राजा पौराणिक इक्ष्वाकु से जुड़े थे। मनु स्वयं सूर्य-देव के पुत्र थे। अन्य राजा चंद्र-देव से जुड़े थे, जिन्होंने मनु की पुत्री ईला से विवाह किया था। इस प्रकार दिखाया गया कि राजवंश देवताओं से उभरा था। शालिवाहन की कहानी में यह दिखाया गया कि उनके पिता नागों के राजा थे। बालपन में शालिवाहन शेर पर सवार होते थे और इस प्रकार उन्होंने सातवाहन सिंहासन पर दावा किया, बावजूद इसके कि उनका पोषण कुम्हारों ने किया था।

बंगाल के मल्ल राजाओं के अनुसार एक राजपूत राजा और उनकी गर्भवती पत्नी पुरुषोत्तम क्षेत्र अर्थात पुरी जगन्नाथ मंदिर की ओर चलकर आ रहे थे। रानी थक गईं तो राजा ने उन्हें जंगल में त्याग दिया। कुछ समय बाद जंगल में संतान को जन्म देने के पश्चात रानी का निधन हो गया। एक आदिवासी पुरुष ने उनके शिशु को बड़ा किया। फिर एक ब्राह्मण उस बालक से मिला। बालक को अत्यंत बुद्धिमान पाकर ब्राह्मण ने उसे शिक्षा प्रदान की। जब वहां के राजा का निधन हुआ, तब राजसी गज ने उस बालक को चुनकर उसे सिंहासन पर बिठाया और वह बालक राजा बन गया। इस कहानी से राजा का राजसी दर्जा स्थापित किया जाता है।

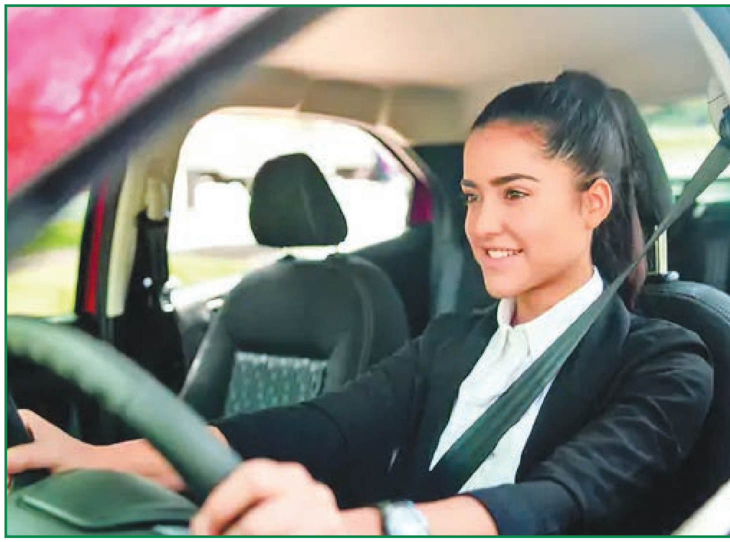
दक्खन के क्षेत्र में शहर और मंदिर उन जगहों पर स्थापित किए गए, जहां शक्तिहीन जीवों ने शक्तिशाली जीवों का सामना किया। ऐसी कहानियां मिली हैं जिनमें एक शिकारी ने एक खरगोश को शिकारी कुकुर से बचाया या एक नाग को अपना फण उठाकर गर्भवती मेंढक की रक्षा करते हुए देखा गया। यहां शिकारी को एक देवी मिली। देवी ने उसे हथियार और खजाना देने का वचन दिया, इस शर्त पर कि वह उनके सम्मान में मंदिर बनाकर मेले आयोजित करेगा। यही कारण है जो भारत में राजाओं का देवियों के मंदिरों के साथ निकट का संबंध है। मराठा राजा तुलजापुर भवानी से, कोल्हापुर के राजा अंबाबाई से, मैसूर के वोडेयार राजा चामुण्डा से और विजयनगर के राजा पंपादेवी से जुड़े थे।

पश्चिम भारत की कहानियों के अनुसार ऋषियों की मुलाकात ऐसे पुरुषों से होती थी, जो नाग के फण के नीचे सोए रहकर धूप से बचते थे। गुजरात के चावड़ा राजवंश की कहानी के अनुसार एक राजकुमार झूले में पड़ा रहता था। पेड़ की छाया के स्थिर रहने के कारण राजकुमार हमेशा छाया में रहता था। इस कारण वह अलौकिक प्रतीत हुआ। राजपूत कहानियों में दैवीय नीले अश्व का उल्लेख पाया जाता है। यह अश्व वास्तव में अप्सरा है, जिसने अपने पुत्र की सेवा कर उसे उसके अभियानों में मदद की।

ऐसी कहानियां भारत के बाहर भी पाई जाती हैं। उदाहरणार्थ, एक किंवदंती के अनुसार रोम के संस्थापक, रोम्युलस और उनके जुड़वां भाई रेमस को एक मादा भेड़िए ने बड़ा किया था। किंग ऑर्थर से जुड़ीं किंवदंतियों के अनुसार उन्होंने एक पत्थर में जड़ी तलवार बाहर निकाली।

इस प्रकार, आर्थर को वैधता दी गई।ये कहानियां राजनीति में प्रचार करने का महत्व दर्शाती हैं। इस विश्व में सत्ता न केवल बल या कानून से, बल्कि कहानियों के माध्यम से भी स्थापित की जाती है। लोगों को बलपूर्वक अवश्य ही वश में किया जा सकता है। लेकिन अलौकिक कहानियों में विश्वास करने पर वे अपने आप सत्ता के सामने झुकते हैं और आसानी से वश में आते हैं। हालांकि कोई अपने बराबर के व्यक्ति के सामने नहीं, अपने से ताकतवर उस व्यक्ति के सामने ही झुकेगा, जिसे देवताओं ने आशीर्वाद दिया है। और देवताओं के आशीर्वाद वास्तव में राजाओं द्वारा समर्थित इतिहासकारों से स्थापित किए जाते हैं।

पुरानी गाड़ी बेंचकर नई गाड़ी ख़रीद रहे हैं तो नया बीमा बनवाने की नहीं होगी ज़रूरत



अगर आप पुरानी गाड़ी बेचकर नई गाड़ी ख़रीदने का सोच रहे हैं, तो पुराने बीमा का सही तरीक़े से प योग कर ह आपकी नई गाड़ी के बीमा पर अ ी बचत कर ा सकता ह

अक्सर नई गाड़ी ख़रीदते समय हम उसका बीमा फिर से कराते हैं। लेकिन पुरानी गाड़ी के बीमे से भी आपको एक अहम फ़ायदा मिल सकता है। यदि आपने पहले की पॉलिसी अवधि में कोई भी क्लेम नहीं किया है, तो बीमा कंपनी आपको नो क्लेम बोनस (एनसीबी) देती है। इस बोनस को आप नई गाड़ी के बीमे में ट्रांसफर कर सकते हैं, जिससे ओन डैमेज प्रीमियम पर छूट मिलती है और कुल प्रीमियम की राशि कम हो जाती है।

क्या है नो क्लेम बोनस?

एनसीबी एक तरह की छूट होती है, जो बीमा कंपनी अपने ग्राहक को तब देती है जब उन्होंने कोई भी बीमा क्लेम नहीं किया हो। एनसीबी सिर्फ़ ओन-डैमेज कवर पर लागू होता है, थर्ड पार्टी कवर पर नहीं। ओन-डैमेज कवर यानी बीमा कंपनी आपके ख़ुद के वाहन को हुए नुक़सान की भरपाई करती है। यह कवर वाहन को दुर्घटना, आग, चोरी, प्राकृतिक आपदा या मानव-जनित घटनाओं (जैसे- दंगे, तोड़फोड़) से हुए नुक़सान से सुरक्षा देता है।

यह छूट हर वर्ष के साथ बढ़ती जाती है और अधिकतम 50% तक पहुंच सकती है। यानी अगर आपने लगातार 5 साल तक कोई भी बीमा क्लेम नहीं किया है, तो आपको आपके ओन डैमेज प्रीमियम पर 50% तक की छूट मिल सकती है। नो क्लेम बोनस पॉलिसी अवधि के दूसरे वर्ष से लागू होता है। पहले वर्ष के बाद, जब कोई दावा नहीं किया गया है, तो आपका बीमा प्रदाता आपको प्रीमियम राशि पर 20% की छूट प्रदान करता है। दूसरे वर्ष के बाद 25%, तीसरे वर्ष के बाद 35%, चौथे वर्ष के बाद 45% और पांच साल पूरे होने के बाद 50% की छूट मिलती है।

ट्रांसफर भी हो सकता है

जब आप अपनी पुरानी गाड़ी बेचते हैं, तब आपको अपनी बीमा कंपनी से एनसीबी सर्टिफिकेट लेना होता है। इसके ज़रिए आप यह प्रमाणित करते हैं कि आपने कितने सालों तक क्लेम नहीं किया है।

ऐसे ट्रांसफर होगा एनसीबी

पुरानी गाड़ी बेचने के बाद अपनी बीमा कंपनी को सूचित करें कि आपने गाड़ी बेच दी है और एनसीबी सर्टिफिकेट की मांग करें।

बीमा कंपनी आपको एक प्रमाणपत्र जारी करेगी, जिसमें आपके नाम के साथ आपका 'नो क्लेम बोनस' प्रतिशत स्पष्ट रूप से दर्ज किया जाएगा।

जब आप नई गाड़ी ख़रीदते हैं और उसका बीमा कराते हैं, तो यह एनसीबी सर्टिफिकेट नई बीमा कंपनी को दिखाएं।

बीमा कंपनी आपकी पुरानी गाड़ी के रिकॉर्ड के अनुसार, नई पॉलिसी के प्रीमियम पर छूट देगी।

एनसीबी का इस्तेमाल किसी भी बीमा कंपनी के साथ किया जा सकता है।

एक बार सर्टिफिकेट मिलने के बाद यह 3 साल तक वैध रहता है, यानी आप तुरंत नई गाड़ी ना भी लें, तब भी बाद में तीन साल के अंतर्गत इसका लाभ उठा सकते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें...

यह लाभ वाहन से नहीं, बल्कि वाहन मालिक (पॉलिसी होल्डर) से जुड़ा होता है।

एक ही समय में दो गाड़ियों पर एक ही एनसीबी का उपयोग नहीं किया जा सकता। यदि आप दो गाड़ियां रखते हैं, तो आपको दूसरी गाड़ी के लिए नया एनसीबी लेना होगा।

अगर आपने अपनी पुरानी गाड़ी का बीमा क्लेम कर लिया है, तो उस वर्ष के लिए एनसीबी मान्य नहीं रहेगा।

बढ़ती उम्र के साथ खानपान का ध्यान रखना ज़रूरी

इसलिए अगर साठ के हो गए हैं तो इस तरह खानपान बेहतर कर सकते हैं

बढ़ती उम्र के साथ शरीर की ज़रूरतें भी बदलती हैं। ख़ासकर 60 वर्ष की उम्र के बाद। मन मीठे और तले जैसे तरह-तरह के व्यंजनों की तरफ आकर्षित होता है। परंतु उम्र के इस पड़ाव में आपका भोजन ऐसा होना चाहिए जो शरीर को ऊर्जा दे, पाचन को सहज बनाए और दिनभर ऊर्जावान और हल्का महसूस कराए। आपका स्वास्थ्य अच्छा रहे, इसके लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने खानपान का ध्यान विशेष रूप से रखें। पौष्टिक खानपान शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के साथ-साथ आपको मानसिक रूप से प्रसन्न और ऊर्जावान बनाए भी रखेगा।

तले-भुने खाने से दूरी ज़रूरी

60 की उम्र के बाद शरीर की पाचनशक्ति धीरे-धीरे कम होने लगती है। इस अवस्था में तले-भुने और भारी खाद्य पदार्थ, जैसे- समोसा, कचौरी, चकली, भुजिया आदि पचाना मुश्किल हो जाता है। यह भोजन सिर्फ़ पेट पर भारी नहीं पड़ता, बल्कि गैस, एसिडिटी और थकान का कारण भी बनता है। जब शरीर में लगातार भारीपन रहता है तो नींद, मनोदशा और ऊर्जा का स्तर भी प्रभावित होता है। अक्सर देखा गया है कि बुज़ुर्गों को हर बार चाय के साथ कुछ कुरकुरा या तला हुआ खाने की इच्छा होती है, लेकिन यह आदत धीरे-धीरे नुक़सानदेह बन सकती है।

बेहतर विकल्प... तेलयुक्त खाने की जगह भुने हुए मखाने, मूंग दाल चीला, ढोकला या जीरा-हींग से तड़की हुई हल्की सब्ज़ियां खा सकते हैं। ये ना सिर्फ़ स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि शरीर को हल्का और संतुलित भी रखते हैं।

मिठास और मैदे से करें परहेज़

उम्र के इस पड़ाव में मीठा और मैदे से बनी चीज़ें धीमा ज़हर साबित हो सकती हैं। बिस्किट, केक, मैदे के टोस्ट, मिल्क केक, हलवा या पेड़ा जैसी मिठाइयां देखने में तो लज़ीज़ लगती हैं, लेकिन इनमें पोषण नहीं होता। ये रक्त शर्करा को तेज़ी से बढ़ाती हैं, कब्ज़ को जन्म देती हैं और लंबे समय में मधुमेह, जोड़ों का दर्द और थकान की वजह बन सकती हैं। भोजन के बाद मीठा खाना अच्छा लगता है, लेकिन अब ये आदत नुक़सानदेह हो सकती है। इस आदत को पूरी तरह ख़त्म किए बिना भी हम बेहतर विकल्प दे सकते हैं।

बेहतर विकल्प... मीठे के लिए गुड़-तिल से बने लड्डू, रागी लड्डू, 1-2 खजूर या भोजन के बाद आधा चम्मच गुलकंद ले सकते हैं। मैदे की जगह, मौसम के अनुसार मिलेट्स (जैसे- बाजरा, जौ आदि) की रोटी, सब्ज़ियों के साथ बेसन का टोस्ट और घी वाला पोहा भी बेहतर विकल्प हैं।

ठंडी और खट्टी चीज़ों से बचें

रोज़ भोजन में चटपटा अचार, ठंडी चीज़ें व पैक्ड ड्रिंक्स शामिल होना आम हो गया है। लेकिन यह आपके शरीर में जलन, उच्च रक्तचाप और वात जैसी समस्याएं बढ़ा सकती हैं। बाज़ार के तीखे और तेल से भरे हुए अचार में अत्यधिक सोडियम होता है, जिससे शरीर में पानी रुकता है और रक्तचाप असंतुलित हो सकता है। इसी तरह, फ्रिज से निकले काफ़ी देर पहले से कटा सलाद, ठंडी लस्सी, कोल्ड ड्रिंक्स या पैक्ड जूस पाचन को बिगाड़ते हैं और शरीर में सूखापन, गैस और थकान पैदा करते हैं।

बेहतर विकल्प... इनके स्थान पर घर में बना नींबू या आंवले का कम तेल-मसाले वाला सादा अचार, पुदीना-धनिए की चटनी, जीरे वाली छाछ या गर्म सूप बहुत लाभकारी साबित हो सकते हैं। गर्म सूप पिएं और भाप में पकी सब्ज़ियां खाएं। पेय में नींबू-पुदीना पानी या जीरा-धनिया का उबला पानी शरीर को ठंडक भी देगा और पाचन को भी मज़बूत बनाएगा।

बुडापेस्टः परी कथाओं वाले नगर जैसा आभास

हंगरी की राजधानी बुडापेस्ट एक बेहद खूबसूरत शहर है, इतना खूबसूरत कि इसे परी कथाओं वाला नगर कहना अतिशयोक्तिपूर्ण नहीं होगा। डैन्यूब नदी इसे दो हिस्सों बुडा और पेस्ट में बांटती है। इन दोनों हिस्सों को इस नदी के ऊपर बने अनेक पुल जोड़ते हैं। इन दोनों हिस्सों के बीच कई पुलों से आ-जा सकते हैं, लेकिन सबसे शानदार है चेन ब्रिज। बुडापेस्ट में आपको पैदल घूमने में काफी मजा आएगा। यहां की सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था भी इतनी सरल और सुविधाजनक है कि अनेक लोगों को अपने निजी वाहनों का इस्तेमाल करने की जरूरत ही नहीं पड़ती। इस शहर में देखने के लिए एक से बढ़कर एक कई स्थल हैं।

बुडा कैसल

यह यूनेस्को द्वारा विश्व धरोहर स्थल घोषित है। पहले यह रॉयल पैलेस हुआ करता था। इसका परिसर बहुत विशालकाय है और यहां से शहर के बड़े सुंदर नजारे दिखाई देते हैं। अगर आप महल के अंदर स्थित संग्रहालयों में जाना चाहते हैं तो इसके लिए टिकट लेना होगा। रात के समय महल को रोशनी से सजाया जाता है, जिससे यह किसी जादुई दृश्य जैसा लगता है।

सेंट स्टीफन बेसिलिका

इसका इंटीरियर्स अत्यंत भव्य है। मुख्य गुंबद के अलावा झूमर भी शानदार हैं। हर रविवार की प्रार्थना के दौरान बजता ऑर्गन दिल को छू जाता है। दर्शनार्थियों को प्रार्थना के दौरान मोबाइल से रिकॉर्डिंग की अनुमति है, लेकिन यदि आप बैठकर प्रार्थना में भाग ले रहे हैं तो मोबाइल का प्रयोग वर्जित है। एक निश्चित शुल्क पर आप बेसिलिका की छत तक भी जा सकते हैं और वहां से शहर का मनोरम दृश्य देख सकते हैं।

गेलर्ट हिल

यह शहर की सबसे ऊंची जगहों में से एक है। सूर्यास्त के समय यहां का नजारा अत्यंत मोहक होता है और यदि आप यहां थोड़ी देर और रुक सकें तो शहर की जगमगाती लाइट्स आपको किसी परी-कथा जैसे दृश्य का आभास कराती हैं। इस पहाड़ी पर सबसे ऊपर एक लिबर्टी स्टैच्यु है। ऊपर का दृश्य देखने, खरीदारी करने और कुछ खाने-पीने के बाद आप घुमावदार रास्ते से नीचे उतरकर ट्रॉम से वापस शहर जा सकते हैं।

फिशरमैन बास्टियन

इस स्थान को हंगेरियन की 1000वीं वर्षगांठ की याद में बनाया गया था। यह ऊंचाई पर स्थित एक शानदार इमारत है। इसमें सेंट मैथियास चर्च भी है। परिसर के अंदर दुकानें, रेस्तरां और होटल भी हैं। यहां से शहर का दृश्य बहुत ही शानदार दिखाई देता है।

संसद भवन

डैन्यूब नदी के किनारे स्थित संसद भवन दिन में तो भव्य लगता ही है, रात को यहां के नजारे और भी खूबसूरत हो जाते हैं। आप नदी के किसी भी किनारे पर टहलते हुए इसे निहार सकते हैं। अगर आप अंदर जाकर संसद भवन देखना चाहते हैं तो इसके लिए टिकट लेना पड़ता है।

हीरोज स्क्वायर

इस स्क्वायर की पहचान इसके मिलेनियम मॉन्यूमेंट से होती है और इसके आसपास का माहौल उत्सव जैसा होता है। हीरोज स्क्वायर के पास ही वाजदाहुन्याद कैसल स्थित है। पास में बने पार्क में टहलते हुए आप दोनों स्थान देख सकते हैं और साथ ही वहां की स्केटिंग रिंग का भी आनंद ले सकते हैं।

मार्गरेट आइलैंड

यह एक सुंदर पार्क है जो पेड़ों और फूलों से घिरा है। यह डैन्यूब नदी के किनारे स्थित है। आप नदी के करीब जाकर वहां से संसद भवन की झलक पा सकते हैं। यह स्थान स्थानीय लोगों में काफी लोकप्रिय है, जो यहां सैर, जॉगिंग या वक्त बिताने के लिए आते हैं।

डैन्यूब नदी पर रिवर क्रूज

डैन्यूब नदी पर बोटिंग विकल्प उपलब्ध है और यदि आप सूर्यास्त के समय जाएं तो अनुभव और भी खास हो जाता है। इस दौरान आप कई प्रमुख इमारतों के पास से गुजरते हैं और पानी पर से उन्हें देखना एक अलग ही पर्सपेक्टिव देता है।

सेहंजी थर्मल बाथ

बुडापेस्ट में कई थर्मल बाथ हैं, लेकिन इसे सबसे खूबसूरत माना जाता है। इसमें संगमरमर से बने कई बाथ रूम्स हैं, जिनमें प्राकृतिक गर्म पानी के झरने से पानी आता है। इसके अलावा बाहर भी एक खूबसूरत गर्म पानी वाला स्विमिंग पूल है। यह अनुभव विस्मरणीय होता है।

शुरू करना जरूरी है...दिमाग आपको डराएगा,यह मौका उससे छीनना होगा

एक्टर-डायरेक्टर जैकी चैन को हाल ही में लोकार्नो में करियर अचीवमेंट अवार्ड के लिए चुना गया है, उनसे लंबे और चमकीले सफर की अच्छी बातें

आज भी जब कैमरा ऑन होता है, तो दिमाग में कुछ नहीं आता। स्टंट के दौरान मेरा दिल तेज धड़कता है, इसलिए मैं जोर से चिल्लाता हूं- 'एक्शन!' ताकि दिमाग बंद हो जाए। जब मैंने 'पुलिस स्टोरी' के आखिरी सीन में सातवीं मंजिल से छलांग लगाई थी, तब मुझे कुछ भी साफ नहीं दिख रहा था। बस एक लाइट का सहारा था, हाथ अकड़ गए थे और मैंने चिल्ला कर कहा- 'एक्शन!' और स्लाइड कर गया। कोई ऊपर ज्यादा देर खड़ा रहे, तो वह कूद नहीं पाता। डरेंगे तो काम नहीं कर पाएंगे।

'प्रोजेक्ट ए' में मैं सात दिन तक कूद नहीं पाया क्योंकि नीचे जमीन देख रहा था। मैं सोचता था कि मेरी पोजिशन ठीक है या नहीं, अगर थोड़ा भी आगे हो गया तो पैर फिर टूट जाएगा। मैं लाइट का भी ध्यान रखता, अगर बादल होते तो शूट अगले दिन के लिए टालता। आखिर में दबाव आया कि जल्दी शूट करो। फिर मैं ऊपर गया और जैसे ही कैमरा चालू हुआ, मैंने सोचना बंद कर दिया। बाकी फिल्मों में भी यही तरीका अपनाया। मैंने सभी से कहा कि लोकेशन पर पूरा दिन मत रहो, वरना दिमाग सोचता है। जाओ और शूट करो। कई दफा आपको काम में कूदना पड़ता है, बिना सोचे शुरू करना पड़ता है। शुरू करना जरूरी है, दिमाग आपको डराए... यह मौका उससे छीनना ही होगा।

पिछले सालों में मैं काफी बदला हूं। जो लोग मुझसे पहले थे, मेरे साथ थे या मेरे बाद आए... उनमें से कितने असली एक्शन स्टार बचे हैं? मैंने जल्दी समझ लिया था कि सिर्फ एक्शन स्टार बनकर नहीं चलेगा, मुझे अभिनेता बनना होगा। इसलिए मैंने 'लिटिल बिग सोल्जर', 'द कराटे किड' और 'द फॉरेनर' जैसी फिल्में कीं, ताकि अंतरराष्ट्रीय दर्शकों को साबित कर सकूं कि मैं सिर्फ एक्शन नहीं, एक्टिंग भी कर सकता हूं। एक्शन हीरो का करियर छोटा होता है। मेरी उम्र में मैं अब एक्शन स्टार नहीं हूं। अब मुझे कोई बड़ा हीरो नहीं बनना, सादा स्टंटमैन भी बन सकता हूं।

नियम जरूरी हैं, बदलाव आवश्यक है, लेकिन सख्ती की जरूरत नहीं। मैंने एक बार कमाल की बात सुनी थी... जिस मुश्किल काम को लेकर आप शिकायत करते हैं, वह किसी बेरोजगार का सपना है। जो शरारती बच्चा सहनशक्ति की परीक्षा लेता है, वह किसी निःसंतान व्यक्ति का सपना है। इसलिए हर उस काम की कद्र करें जो मिला है।

जिंदगी हमें गिराएगी, लेकिन उठना हमारा फैसला है...

- सबसे अच्छी लड़ाइयां वे होती हैं जिन्हें हम अक्सर टाल देते हैं।

- शांत रहना और कुछ न करना... ये दोनों बिल्कुल अलग बातें हैं।

- बड़ी सफलता हमेशा ही असफलता, निराशा और यहां तक कि तबाही पर खड़ी होती है।

- मैं सबसे बुरे के लिए तैयार रहता हूं, लेकिन सबसे अच्छे की उम्मीद करता हूं।

- परिस्थितियों को कभी भी अपने ऊपर हावी मत होने दें, ये किसी और के बस की बात नहीं है। आप खुद ही अपनी परिस्थितियां बदल सकते हैं।

- मैं कभी अगला ब्रूस ली नहीं बनना चाहता था। मैं बस जैकी चैन बने रहना चाहता था।

टीचर- बेटा अगर सच्चे दिल से प्रार्थना की जाए तो वो सफल जरूर होती है.
छात्र- रहने दीजिए सर, अगर ऐसा होता तो आज आप मेरे सर नहीं, ससुर होते...

ईमेल ऐसा लिखें, जिसका जवाब मिले

हम सभी इस स्थिति से कभी न कभी तो गुजरे ही हैं : आप किसी को ईमेल भेजते हैं और काफी दिनों तक उसका कोई जवाब नहीं मिलता। यह बेहद निराशाजनक भी हो सकता है, लेकिन सच तो यह है कि जवाब न मिलना हमेशा यह नहीं दर्शाता कि सामने वाला आपको अनदेखा कर रहा है। फिर भी, फॉलो-अप करना कभी-कभी असहज लग सकता है, खासकर जब यह काम एक से ज्यादा बार करना पड़े। यहां पर कुछ सुझाव दिए गए हैं, जिससे आपके ईमेल का जवाब मिलने की संभावना काफी हद तक बढ़ सकती है।

1) सब्जेक्ट लाइन आकर्षक होनी चाहिए

शोध बताते हैं कि अक्सर ऐसा देखने में आता है कि चार शब्दों वाली सब्जेक्ट लाइन की ओपन रेट सबसे ज्यादा होती है। इसलिए जहां तक हो सके 'फॉलोइंग अप' जैसे सामान्य शब्दों से जितना ज्यादा हो सके उतना बचना चाहिए। इसके बजाय कुछ ऐसे शब्द लिखें जिससे सामने वाले को आपकी बात का बहुत ज्यादा नहीं तो थोड़ा बहुत संकेत तो मिल ही जाए। जैसे : 'प्रोजेक्ट पर अब नेक्स्ट स्टेप क्या हो सकता है' या 'हो सके तो अपना मीटिंग टाइम कन्फर्म करें।'

2) शिष्ट और सकारात्मक लहजा अपनाएं

ईमेल में जो सबसे खराब हो सकता है वह यह है कि आपकी टोन को गलत समझा जा सकता है। इसलिए जहां तक हो सके हमेशा मित्रवत, विनम्र और सहयोगी भाषा का ही प्रयोग करें। अपने संदेश को बहुत ज्यादा सीरियस या बोल्ड न बनाते हुए केवल एक हल्का-सा याद दिलाने वाला विनम्र निवेदन ही समझें। इस तरह के ईमेल्स में किसी भी व्यक्ति पर अनावश्यक दबाव डालना या ज्यादा आग्रह करना आगे जाकर आपके लिए नुकसानदायक भी साबित हो सकता है।

3) सीधा और स्पष्ट अनुरोध करना बेहतर है

आपको अपनी बात रखनी आनी चाहिए। आपको क्या चाहिए, यह सामने वाले से साफ-साफ कहें। अस्पष्ट बातें करेंगे तो एक-दूसरे के बीच अनावश्यक गलतफहमियां पैदा कर लेंगे। ऐसी बातें अक्सर भ्रम भी पैदा कर सकती हैं। अपने ईमेल में स्पष्ट अनुरोध करें कि हम आपकी राय जानना चाहेंगे। या फिर ऐसा लिखें कि क्या आप हमारे इस प्रस्ताव को इस शुक्रवार तक अप्रूव कर सकते हैं? सीधा और स्पष्ट अनुरोध करेंगे तो ही आपकी बात को सही तरह से समझा जाएगा।

4) सामने वाले को 'ना' कहने का विकल्प दें

अगर आपकी रिक्वेस्ट या जो कुछ भी आप सामने वाले से चाहते हैं वो काम किसी के लिए कठिन लग रहा है, तो वे भी आपको जवाब देने से बच सकते हैं। वे आपके मेल को अनदेखा कर सकते हैं या कई दिनों तक उत्तर नहीं भी दे सकते हैं। ऐसे में आप क्या करेंगे? उन्हें सहज महसूस कराने के लिए आप कुछ विकल्प दे सकते हैं। जैसे, आप उन्हें यह लिख सकते हैं कि 'अगर अभी आपके लिए यह संभव नहीं हो पा रहा है, तो कृपया बता दें, कोई बात नहीं। हम फिर बात कर सकते हैं।'

जीवन अंतहीन संभावनाओं से भरा हुआ है

आज जूनापीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए सफलता के लिए क्या जरूरी है? हमेशा आशावादी रहें। निराशा से बचें। हालात से कभी भी हार न मान लें, क्योंकि ऐसा करने से जीवन बहुत बड़े संकट की ओर चले जाता है। इसलिए कभी भी निराश न हों। जीवन अंतहीन संभावनाओं से भरा हुआ है। हर पल नई ऊर्जा और नई उमंग जीवन में बनी रहती है। इसलिए चुप न बैठ जाएं कि अब कुछ नहीं होने वाला है। सकारात्मक रहें और आगे बढ़ते रहें।

एक महल, एक कहानी, और बहुत सारे अनकहे सच असमनगढ़ का अनसुलझा रहस्य!

हैदराबाद का असमनगढ़ पैलेस पैगाह परिवार द्वारा 1885 में गॉथिक शैली में बनाया गया एक दुर्लभ महल है। कभी निज़ाम का शिकार स्थल रहा यह महल आज भी रहस्यमयी सुरंगों और अनछुए इतिहास को समेटे हुए है।

हैदराबाद- असमनगढ़ पैलेस राज्य के एक प्रभावशाली रईस परिवार "पैगाह" से संबंध रखता था। इतिहास के जानकार शफीकुर्र रहमान बताते हैं कि यह महल एक समय एक ऊंची पहाड़ी पर स्थित था, जहां से जंगलों का अद्भुत दृश्य नजर आता था। निज़ाम और उनके दरबारी अक्सर यहां शिकार के लिए आते थे।

यह महल 1885 में सर अस्मान जाह, जो उस समय हैदराबाद राज्य के प्रधानमंत्री थे, द्वारा खुद डिजाइन कर बनवाया गया था। बाद में यह महल निजाम को भेंट कर दिया गया।

अनोखी बनावट और यूरोपीय शैली की झलक

असमनगढ़ पैलेस की वास्तुकला में गॉथिक शैली की झलक साफ दिखाई देती है। यह महल ग्रेनाइट से बना है और इसकी बुर्जें, मेहराबदार खिड़कियां, कोरिंथियन स्तंभों वाला प्रवेश द्वार इसे विशिष्ट बनाते हैं। महल तकनीकी रूप से एक "महल" जितना विशाल नहीं है, लेकिन इसकी बनावट यूरोप के छोटे किलों जैसी प्रतीत होती है, जो इसे हैदराबाद की अन्य इमारतों से अलग बनाती है।

क्या सच में है गोलकुंडा तक सुरंग?

लोककथाओं के अनुसार, असमनगढ़ पैलेस के तहखाने से गोलकुंडा किले तक एक सुरंग जाती है। हालांकि, आज तक किसी ने इस सुरंग को देखा नहीं है और इतिहास की किताबों में भी इसका स्पष्ट उल्लेख नहीं मिलता। इसलिए इसे केवल एक रहस्यमयी किवदंती माना जा सकता है।

भुला दिया गया ऐतिहासिक धरोहर

जहां हैदराबाद की कई इमारतें पर्यटन मानचित्र पर चमक रही हैं, वहीं असमनगढ़ पैलेस आज गुमनामी के अंधेरे में खोता जा रहा है। यह इमारत न सिर्फ एक ऐतिहासिक धरोहर है, बल्कि यह उस समय की शान और कला का अद्भुत उदाहरण भी है, जिसे सहेजने की जरूरत है।

ऐसा साहित्य पढ़ें, जो हम पर सकारात्मक प्रभाव डाले

मनुष्य जो देखता-सुनता है, वो दृश्य-शब्द जब वो भीतर महसूस करता है, तो उसके मिरर न्यूरोन्स पर वो अंकित हो जाते हैं।

जब हम कोई अच्छी चीज देखते हैं, अच्छी बात सुनते हैं, तो आनंद में डूब जाते हैं, निर्भय हो जाते हैं, आत्मविश्वास से भर जाते हैं। और जब भी कोई अप्रिय दृश्य देखते या सुनते हैं तो उदास, चिड़चिड़े हो जाते हैं, अवसाद में डूब जाते हैं।

शंकर जी ने पार्वती जी को जब रामकथा सुनाई तो समापन पर पार्वती जी ने शंकर जी से कहा- धन्य धन्य मैं धन्य पुरारी। सुनेउँ राम गुन भव भय हारी। हे त्रिपुरारि, मैं धन्य हूं, जो मैंने जन्म-मृत्यु के भय को हरण करने वाले श्रीराम के गुण-चरित्र सुने।

पार्वती बिलकुल सही कह रही हैं कि मैं धन्य हो गई, भयमुक्त हो गई। धन्य होने का अर्थ है इतना आनंद आया कि इसके बाद कुछ करने, सोचने के लिए नहीं रहा।

और भयमुक्त तो होना ही चाहिए। इसलिए ऐसा साहित्य पढ़ें, ऐसी बातें देखें-सुनें, जो हमारे भीतर पॉजिटिव प्रभाव रखें। रामकथा उन्हीं में से एक है।

कहां है भारत का पहला हेरिटेज गांव?

हिमाचल की कांगड़ा घाटी में स्थित देश का पहला हेरिटेज विलेज प्रागपुर जो कि भारत की प्राचीनतम धरोहरों में से एक है। यहां पहुंच कर आपको आभास होगा कि आप फिर से बीते युग में प्रवेश कर चुके हैं। प्राचीन रहन-सहन से लेकर घरों की बनावट तक खेत खलिहान और पथरीली पगडंडीयो तक आप एक गांव के जीवन का अनुभव कर सकते हैं। यह गांव किसी कला दीर्घा के गलियारे में स्थापित किसी लघु पेंटिंग जैसा लगता है। यह आपके मन को इतना मोह लेता है कि अगर आप एक बार यहां आ जाए, तो दोबारा यहां से जाने का मन नहीं करता। यह गांव दो खड्डों (मौसमी जलधारा) – सेहरी खड्ड और लग-बलियाणा खड्ड के संगम पर स्थित है। इसलिए, इसे प्रयागपुर कहा गया (प्रयाग का अर्थ है वह स्थान जहां दो जलधाराएं मिलती हैं), जो बाद में प्रागपुर बन गया।लंबे समय से लग-बलियाणा खड्ड प्रागपुर के लिए जलापूर्ति का स्रोत रही है। इसी लिए इसे प्रागपुर कहते हैं।

9 दिसंबर 1996 में किया गया हैरिटेज घोषित

हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा क्षेत्र के समृद्ध इतिहास और सांस्कृतिक विरासत का एक जीवंत प्रमाण यहां स्थित प्रागपुर गांव है। प्रागपुर ने उस समय सबका ध्यान सबसे अधिक आकर्षित किया, जब पड़ोस के गांव गरली के साथ इस छोटे-से गांव को 9 दिसंबर, 1997 में, राज्य सरकार द्वारा 'विरासत गांव' घोषित किया गया।इसके बाद, यह गांव भारत का पहला हेरिटेज विलेज बन गया। यह गांव किसी कला दीर्घा के गलियारे में स्थापित किसी लघु पेंटिंग से कम नहीं दिखता है।

19वीं सदी में शुरू हुई इस गांव की कहानी

इस गांव की कहानी का आगाज 19वीं सदी की शुरुआत में होता है, जब समृद्ध कुठियाला सूद समुदाय यहां आया और बस गया।ये व्यापारी, जो इस क्षेत्र के बाहर की वास्तुकला और कला से परिचित थे, उन्होंने वापस लौटकर अपनी यात्राओं के दौरान देखी गई स्थापत्य शैली में यहां मकान, स्कूल और अस्पताल बनाए। उनके प्रयासों से, प्रागपुर धीरे-धीरे सुंदरता और शानदार वास्तुकला की एक भव्य प्रदर्शनी में बदल गया, जो पुर्तगाली, राजपूत और ब्रिटिश शैलियों का मिश्रण है।डाक एवं तार विभाग ने यहां 18 फरवरी 1931 को प्रागपुर डाकघर की स्थापना की थी।

आप यहां कैसे पहुंचे ?

स्थानीय विनायक ठाकुर ने बताया कि यह गांव हमारे अतीत की एक खूबसूरत याद दिलाता है। यहां ऐतिहासिक आकर्षण, आतिथ्य का आनंद, गांव की पृष्ठभूमि में मौजूद धौलाधार श्रृंखला की प्राकृतिक सुंदरता बेमिसाल है। गांव में घूमना ऐसा लगता है मानो हम किसी बीते युग में कदम रख चुके हों। चंडीगढ़ और दिल्ली से धर्मशाला तक चलने वाली बसें और कैब प्रागपुर से होकर गुजरती हैं। निकटतम रेलवे स्टेशन ऊना करीब 60 किमी दूर है। आप यहां आसानी से पहुंच सकते हैं।

वूमन इंपावरमैंट : जिम्मेदारियों का बोझ

औरतों के रोजमर्रा के जीवन पर आधारित फिल्म 'मिसेज' इन दिनों काफी चर्चा में है। इस फिल्म में एक ऐसी महिला की कहानी को दिखाया गया जिस की चाहत और सपने सिलबट्टे पर चटनी की तरह पिस कर रह गए। इस फिल्म में यह दिखाने की कोशिश की गई है कि कैसे शादी के बाद एक महिला का जीवन घर की चारदीवारी में घुट कर रह जाता है। कैसे एक महिला का सारा जीवन घरपरिवार की देखभाल और किचन में ही बीत जाता है।

घरेलू कामों का नाता लड़कियों के जीवन से जुड़ा हुआ है। भले ही कोई लड़की किसी समाज, परिवार में पैदा हुई हो, उसे बचपन से ही घर के कामों की शिक्षा दी जाती है यह कह कर कि उसे दूसरे घर जाना है। बुजुर्गों का कहना है कि चाहे लड़कियां कितनी ही पढ़लिख जाएं पर अपनी ससुराल जा कर उन्हें बनानी तो रोटियां हीं हैं।

सदियों से एक प्रथा चली आ रही है कि चाहे जो भी हो, घर के कामों की जिम्मेदारी तो महिलाओं की ही बनती है। उन्हें यह एहसास दिलाया जाता है कि खाना पकाना, कपड़े धोना, बरतन मांजना और घर के सभी सदस्यों का खयाल रखना महिला की ही जिम्मेदारी है। एक ही परिवार में लड़कों को पूरी आजादी दे दी जाती है और लड़कियों को रीतिरिवाजों और संस्कारों की बेड़ियों में बांध दिया जाता है।

घर की जिम्मेदारियों के साथ उन्हें धार्मिक कर्मकांडों का भी हिस्सा बनना पड़ता है। आए दिन व्रतउपवास भी करने पड़ते हैं, चाहे उन की मरजी हो या न हो या चाहे वे शारीरिक रूप से कमजोर ही क्यों न हों, उन्हें अपने बेटे, पति की लंबी आयु और अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह सब करना ही पड़ता है। लेकिन समाज ने पुरुषों के लिए ऐसा कोई नियम नहीं बनाया है।

कोई क्यों नहीं समझता

शालिनी वर्किंग वूमन है। रोज सुबह 4 बजे उठ जाती है। घर का सारा काम करती है, नाश्ता बना कर, बच्चों को उठा कर उन्हें तैयार कर स्कूल भेजती है। फिर पति और सास के लिए लंच तैयार कर 9 बजे तक अपने औफिस के लिए निकल जाती है। रोज उसे औफिस जानेआने में करीब 3 घंटे लग जाते हैं। शाम को थक कर जब घर पहुंचती है तो कोई उसे एक गिलास पानी के लिए भी नहीं पूछता, उलटे वही सब के लिए चाय बनाती है और फिर रात के खाने की तैयारी में लग जाती है। उसे बिस्तर पर जातेजाते रात के 11 बज जाते हैं। यही रोज का नियम है।

संडे को शालिनी घर के पैंडिंग काम निबटाती है। लेकिन घर के किसी सदस्य से उसे कोई मदद नहीं मिलती है। सब को यही लगता है कि शालिनी के 10 हाथ हैं और वह सबकुछ चुटकियों में कर लेगी। मगर वह भी एक इंसान है, वह भी थकती है, उस के भी शरीर में दर्द होता है, उसे भी आराम की जरूरत है, यह कोई नहीं सम झता। शालिनी के पति का अपना बिजनैस है। उन की हार्डवेयर का दुकान है। वे 11 बजे आराम से अपनी दुकान पर जाते हैं। लेकिन शालिनी के साथ ऐसा नहीं है, उसे तो रोज टाइम से औफिस जाना होता है। वह कहती है कि मन करता है नौकरी छोड़ दूं। लेकिन बढ़ती महंगाई और फिर बच्चों की महंगी शिक्षा को देखते हुए नौकरी भी नहीं छोड़ सकती है।

यह कहानी केवल शालिनी की नहीं है बल्कि दुनिया की लगभग सभी औरतों की है।

खुद के लिए समय नहीं

माधुरी टीचर है और पति, आलोक भी इसी फील्ड में हैं। दोनों एक ही समय स्कूल के लिए निकलते हैं और घर भी सेम टाइम पहुंचते हैं। लेकिन घर आ कर जहां आलोक टीवी खोल कर बैठ जाते हैं, फोन पर दोस्तों से हाहा, हीही करते हैं, रील्स देखते हैं, वहीं माधुरी किचन में खाना पकाने घुस जाती है, बच्चों का होमवर्क कराती है और फिर बिखरे हुए घर को व्यवस्थित करती है क्योंकि सुबह उस के पास इतना टाइम नहीं होता कि यह सब कर सके।

गरमी के मौसम में घर में पानी ऐसे बचाएं

जिस तरह साल दर साल गरमी का पारा बढ़ता जा रहा है, उसी तरह पानी घरों में कम आता है। कई बार तो कईकई दिनों तक पानी नहीं आता। ऐसे में हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम पानी को बरबाद होने से बचाएं और उस का उपयोग सही तरीके से करें।हमलोग रोज कई घंटे अपने पौधों को पानी देते हैं और गाड़ियों को धोने में जाने कितना पानी यों ही सड़कों पर बहा देते हैं। एक ओर पानी की बरबादी के नजारे आम हैं, तो दूसरी ओर दूरदराज से पानी लाने का संघर्ष भी नजर आता है।

नलकूप, कुएं और जलाशय सूख रहे हैं। साल में एक बार जब विश्व जल संरक्षण दिवस के मौके पर फिर से सेमिनार होंगे। तभी हम लोगों को पानी का महत्त्व याद दिलाया जाएगा। उस के बाद फिर से हम लोग सब भूल जाते हैं और उसी तरह बिना सोचेसमझे पानी की बरबादी में लग जाते हैं। हमें लगता है कि भला अकेले हमारे पानी बचाने से क्या होगा।

क्या कहती है रिसर्च

क्या आप जानते हैं कि पूरे उत्तर भारत में 1951-2021 की अवधि के दौरान मौनसून के मौसम (जून से सितंबर) में बारिश में 8.5% की कमी आई है?

इस बारे में हैदराबाद स्थित राष्ट्रीय भूभौतिकी अनुसंधान संस्थान (एनजीआरआई) के शोधार्थियों के एक दल ने कहा कि मौनसून के दौरान कम बारिश होने और सर्दियों के दौरान तापमान बढ़ने के कारण सिंचाई के लिए पानी की मांग बढ़ेगी और इस के कारण ग्राउंड वाटर रिचार्ज में कमी आएगी, जिस से उत्तर भारत में पहले से ही कम हो रहे भूजल संसाधन पर और अधिक दबाव पड़ेगा। हालांकि यह स्थिति लगभग हर शहर की है।

केंद्रीय भूजल बोर्ड (CGWB) के अनुसार, उत्तर प्रदेश के कई जिलों में भूजल स्तर में सालाना 10-20 सेंटीमीटर की गिरावट देखी जा रही है। 2017 के संसाधन मूल्यांकन में 9 जिले (आगरा, अमरोहा, फिरोजाबाद, गौतमबुद्ध नगर, गाजियाबाद, हापुड़, हाथरस, संभल और शामली) अत्यधिक दोहन की श्रेणी में थे, जहां दोहन 100% से अधिक था।

गाजियाबाद में यह 128% तक पहुंच गया है। पिछले 5 साल (2020-2025) के लिए ब्लौकवार आंकड़ों के मुताबिक, उत्तर प्रदेश में 900 ब्लौक में भूजल का दोहन गंभीर हो चुका है। भूजल स्तर खतरनाक स्तर तक पहुंच चुका है। अनुमान है कि गंगा बेसिन के क्षेत्रों में दोहन 70% की सुरक्षित सीमा को पार कर चुका है।

कई रिसर्च में कहा जा रहा है कि भारतीय शहरों में भूजल यानी ग्राउंड वाटर के खत्म हो जाने की संभावना है। अगर ऐसा हुआ तो इस से करीब 10 करोड़ लोग प्रभावित होंगे। गौर करने वाली बात तो यह है कि इन शहरों में चैन्नई और दिल्ली जैसे देशों के नाम शामिल हैं, जोकि जल संकट का सामना कर रहे हैं।

पानी न होने की कल्पना तक हम नहीं कर सकते

अब आप जरा एक बार खुद सोचिए की गरमी के मौसम में पानी न मिले, इस बात की कल्पना क्या आप कर सकते हैं, शायद नहीं। यही वजह थी कि जो पुराने लोग थे या बुजुर्ग कहें वे हर चीज की बचत कर के चलते थे। किसी भी चीज को व्यर्थ बरबाद नहीं करते थे, चाहे वह धन हो, भोजन हो या पानी। तब ट्यूबवेल और नल का समय नहीं था। वे कुएं से पानी लाते थे और कुएं के आसपास भी ऐसे गड्ढा बना दिया जाता था, जो वहां उपयोग होने वाला पानी से भर जाए जिस में पशुपक्षी पानी पी सकें। पर आधुनिकता के युग में पानी का अव्यय भोजन को बनाने से ले कर हर जगह बहुत होने लगा है।

पानी की बचत करने के लिए एक सार्थक प्रयास की आवश्यकता होती है और वह सार्थक प्रयास घर से ही शुरू किया जा सकता है। आप को जितना पानी की आवश्यकता है, चाहे नहाने में, कपड़े धोने में या पीने में उतना ही उपयोग करें ।खाना पकाते समय भी व्यर्थ का पानी न बहाएं। ऐसी छोटीछोटी कोशिशों से हम पानी की बचत कर सकते हैं। आप ने देखा होगा कि आएदिन आसपास लोग गाड़ी धोते दिखाई दे जाएंगे, मकान धोते दिखाई दे जाएंगे और तो और सड़क पर पानी डालते दिखाई दे जाएंगे। यदि हम इस तरह की व्यर्थ बह जा रहे पानी को रोक सकें तो यह भी एक सार्थक प्रयास हो सकता है ।

चालाक लोमड़ी और मूर्ख कौआ

एक जंगल में एक लोमड़ी रहती थी। वो बहुत ही भूखी थी। वह अपनी भूख मिटने के लिए भोजन की खोज में इधर– उधर घूमने लगी। उसने सारा जंगल छान मारा, जब उसे सारे जंगल में भटकने के बाद भी कुछ न मिला, तो वह गर्मी और भूख से परेशान होकर एक पेड़ के नीचे बैठ गई। अचानक उसकी नजर ऊपर गई। पेड़ पर एक कौआ बैठा हुआ था। उसके मुंह में रोटी का एक टुकड़ा था।

मुंह में रोटी देखकर उस भूखी लोमड़ी के मुंह में पानी भर आया। वह कौवे से रोटी छीनने का उपाय सोचने लगी। उसे अचानक एक उपाय सूझा और तभी उसने कौवे को कहा, "कौआ भैया! तुम बहुत ही सुन्दर हो। मैंने तुम्हारी बहुत प्रशंसा सुनी है, सुना है तुम गीत बहुत अच्छे गाते हो। तुम्हारी सुरीली मधुर आवाज़ के सभी दीवाने हैं। क्या मुझे गीत नहीं सुनाओगे ?

अपनी प्रशंसा को सुनकर बहुत खुश हुआ। वह लोमड़ी की मीठी मीठी बातों में आ गया और बिना सोचे-समझे उसने गाना गाने के लिए मुंह खोल दिया। उसने जैसे ही अपना मुंह खोला, रोटी का टुकड़ा नीचे गिर गया। भूखी लोमड़ी ने झट से वह टुकड़ा उठाया और वहां से भाग गई।

सीखः यह कहानी सन्देश देती है कि अपनी झूठी प्रशंसा से हमें बचना चाहिए. कई बार हमें कई ऐसे लोग मिलते हैं, जो अपना काम निकालने के लिए हमारी झूठी तारीफ़ करते हैं और अपना काम निकालते हैं. काम निकल जाने के बाद फिर हमें पूछते भी नहीं।

अपनों की जासूसी रिश्ते को न ले डूबे

संजना मल्टीनैशनल कंपनी में मैनेजर है। काम के सिलसिले में अकसर बाहर जाती रहती है। कई बार विदेश भी जाना पड़ता है। चूंकि वह बला की खूबसूरत है इसलिए अकसर उस के पति विरेन को उस पर शक रहता है कि कहीं वह काम के बहाने कहीं और तो नहीं जाती। जब भी उसे बाहर जाना होता है विरेन कोई न कोई बहाना बना कर उसे रोकने की कोशिश करता है। लिहाजा, संजना को मानसिक परेशानी होती है। वह कितनी बार पति की साजिशों का शिकार हो चुकी है।

एक बार तो हद ही हो गई। जब संजना औफिस के काम से मुंबई जा रही थी तो विरेन ने अपनी छोटी बहन को उस के साथ लगा दिया। संजना ने कहा भी कि वह अपने काम से जा रही है। घूमना है तो फिर कभी पूरी फैमिली साथ चलेगी। लेकिन विरेन ने बहाना बनाया कि उसे तो काम से फुरसत नहीं मिलती। वह अपनेआप घूम लेगी। बस तुम साथ ले जाओ। विरेन का यह खयाल था कि कम से कम होटल में तो दोनों इकट्ठी रहेंगी।

संजना को कुछ सम झ नहीं आया कि विरेन उस के साथ ऐसा क्यों कर रहा है।

सबकुछ बिगड़ चुका था एक दिन रात को विरेन ने संजना से कहा कि उस का फोन नहीं चल रहा है, किसी क्लाइंट को जरूरी फोन करना है वह अपना फोन उसे दे दे। संजना को हैरानी तो हुई क्योंकि विरेन के पास 2-2 फोन है, फिर वह उस का फोन क्यों मांग रहा। उस ने पूछा तो विरेन ने कहा कि दोनों फोन में कुछ प्रौबल्म आ गई है। उस ने फोन दे दिया। संजना को जल्दी उठना होता था। सुबह 7 बजे का उस का औफिस था। इसलिए वह अपना फोन विरेन को देकर सो गई। पति ने उस के सारे मैसेज चैक किए, वाट्सऐप से ले कर ईमेल और सोशल मीडिया तक। संजना को इस बात का पता तब चला जब उस की एक दोस्त ने बताया कि वह रात के 12 बजे तक औनलाइन थी, फिर भी उस के मैसेज का जवाब नहीं दिया।

फिर एक दिन उस दोस्त से मुलाकात हुई तो उस ने फिर से उसे मैसेज का जवाब न देने का उलाहना दिया। तब संजना ने गहराई से सोचा तो उसे याद आया कि उस दिन उस के पति विरेन ने अपने किसी क्लाइंट को फोन करने के लिए उस से फोन लिया था।

ऐसे कई किस्से संजना के साथ हो चुके थे। चूंकि संजना अपने काम से काम रखती थी। उस का कोई खास सोशल सर्कल भी नहीं था इसलिए विरेन को कभी भी उस के फोन से कुछ नहीं मिला, इसलिए उस ने संजना को कभी पता नहीं चलने दिया कि वह उस की जासूसी करता है।

इस का नतीजा यह हुआ कि कुछ ही महीनों में संजना पति से अलग रहने लगी। जब पति को एहसास हुआ तब तक सबकुछ बिगड़ चुका था।

आखिर अपनों की ही जासूसी क्यों

शादी का रिश्ता भरोसे पर टिका होता है। अगर एक बार विश्वास खत्म हो जाए तो फिर से उसे कायम करना बेहद मुश्किल है। पहले तो लोग जीवनसाथी पर केवल शक करते थे लेकिन अब जासूसी भी करने लगे हैं। स्मार्टफोन का यूज कर के लोग आसानी से अपने पार्टनर की जासूसी कर लेते हैं। उन को लगता है कि पार्टनर पर नजर रखने का सब से अच्छा तरीका है, सोशल मीडिया पर पार्टनर को फौलो करना लेकिन क्या इस तरह से जासूसी करना सही है?

डिटैक्टिव गुरु के फाउंडर और सीईओ राहुल राय गुप्ता का कहना है, ''बिना किसी ठोस वजह के पार्टनर की जासूसी करना बेहद गलत है। आजकल लोगों के ट्रस्ट इशूज बढ़ते जा रहे हैं खासकर पतिपत्नी के बीच। इसलिए लोग पार्टनर की जासूसी करते हैं। वे जासूसी करने के कई तरीके अपनाते हैं जो अकसर फेल साबित हो जाते हैं। इस से उन का रिश्ता खराब हो सकता है। जासूसी की वजह से दोनों के बीच कड़वाहट पैदा होती है। फिर दूसरा पार्टनर जासूसी करने वाले पार्टनर पर शक करने लगता है। उस के हर मूव को उसी नजरिए से देखता है कि वह उस की जासूसी कर रहा है। उस के बाद रिश्ते में कुछ खास बचता नहीं है। बेहतर है कि दोनों एकदूसरे को सम झने की कोशिश करें। एकदूसरे को स्पेस दें।''यह बात तो सही है कि एक न एक दिन पार्टनर को पता चल ही जाएगा कि आप उस की जासूसी कर रहे हैं तो दरार आना स्वाभाविक है।

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 11 मई – 17 मई 2025

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)

व्यापार या शक्ति से जुड़े मामलों में इस सप्ताह कूटनीति की ज़रूरत हो सकती है। केवल प्रदर्शन पर नहीं, लोगों पर ध्यान दें। करुणा और सौम्यता आपके रास्ते खोल सकती है।

मंत्र: सच्ची ताक़त, विनम्रता में होती है।

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)

एक भावनात्मक और आत्मिक सप्ताह। क्षमा, समापन, या बिना अपेक्षा के देने के लिए अनुकूल समय है। दिल थोड़ा ज़्यादा संवेदनशील रह सकता है।

मंत्र: देने का सबसे सुंदर रूप है—निःस्वार्थता।

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)

आपकी तेज़ ऊर्जा थोड़ी धीमी महसूस हो सकती है। प्रतिस्पर्धा नहीं, सहयोग पर ध्यान दें। सुनने से नए अवसर सामने आएंगे।

मंत्र: जीतने के लिए साथ चलना ज़रूरी है।

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)

आपके लिए एक शक्तिशाली सप्ताह। आपकी भावनात्मक संवेदनशीलता बढ़ी हुई है, जो रिश्तों को ठीक करने में मदद करेगी। दिल से बात करें, आत्मीयता बढ़ाएं।

मंत्र: जहाँ दिल जुड़ते हैं, वहाँ रिश्ते खिलते हैं।

मूलांक 5 (5, 14, 23)

रचनात्मक ऊर्जा भीतर की ओर मुड़ सकती है। सबके सामने प्रस्तुत करने के बजाय, अपने विचारों को निखारें। यह सप्ताह लेखन या आत्म-अभिव्यक्ति के लिए श्रेष्ठ है।

मंत्र: सृजन पहले भीतर होता है, फिर बाहर।

मूलांक 6 (6, 15, 24)

जीवन आपको अपनी पकड़ ढीली करने का संदेश दे रहा है। दिनचर्या में बाधाएँ आ सकती हैं – उन्हें सहजता से अपनाएं। रिश्तों में भावनात्मक लचीलापन ज़रूरी है।

मंत्र: जो बहता है, वही बना रहता है।

मूलांक 7 (7, 16, 25)

सामान्य से शांत सप्ताह। ब्रह्मांड आपको ठहरने और भीतर झाँकने का संकेत दे रहा है। जल्दबाज़ी से बचें और निर्णयों को टालें।

मंत्र: शांति में सबसे गहरी आवाज़ें सुनाई देती हैं।

मूलांक 8 (8, 17, 26)

सप्ताह घर, परिवार और सामंजस्य के लिए उत्तम है। रिश्तों को प्राथमिकता दें। किसी पुराने मतभेद को सुलझाने या प्यार को निखारने का समय है।

मंत्र: जहाँ घर सुकून देता है, वहीं आत्मा खिलती है।

मूलांक 9 (9, 18, 27)

मौन के माध्यम से भावनात्मक समझ बढ़ेगी। थोड़ी एकांत की भावना हो सकती है, लेकिन वह भी ज़रूरी है। ध्यान, लेखन या आत्मिक अभ्यास के लिए समय निकालें।

मंत्र: आत्मा की बातें शांति में पनपती हैं।

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

गुजरात का इकलौता हिल स्टेशन

देखें शिमला मनाली जैसे मनमोहक नजारे

गुजरात का नाम जब भी सामने आता है लोगों को यहां के खूबसूरत शहर, मीठी बोली और लाजवाब पकवान याद आ जाते हैं। सांस्कृतिक रूप से समृद्ध गुजरात भारत के सबसे सुंदर राज्यों में से एक है। यहां घूमने के लिए कई सारे स्थान मौजूद है, जिनका इतिहास से भी गहरा संबंध है। इसके अलावा प्राकृतिक खूबसूरती से भरे हुए स्थान भी आपको यहां मिल जाएंगे।

आपने गुजरात के अहमदाबाद, पोरबंदर, गांधीनगर, वडोदरा जैसे कई शहरों के बारे में सुना होगा लेकिन क्या आप यहां के इकलौते हिल स्टेशन के बारे में जानते हैं। अगर नहीं तो हम आपको बता दें कि सापुतारा यहां का एकमात्र हिल स्टेशन है। यह जगह इतनी खूबसूरत है कि यहां जाने के बाद आप हिमाचल और उत्तराखंड के हिल स्टेशंस के नजारे भी भूल जाएंगे। यहां जाने के बाद आपको गुजरात की संस्कृत, लोक परंपराओं, गीतों, नृत्य और पकवानों से रूबरू होने का मौका भी मिल जाएगा।

बहुत खूबसूरत है सापुतारा

सापुतारा गुजरात की एक ऐसी जगह है जो बहुत ही सुंदर है। यहां पर साल भर मौसम सुहाना रहता है और घूमने के हिसाब से आप यहां कभी भी जा सकते हैं। जब आप यहां जाएंगे तो आपको हरे भरे पहाड़ और बादलों के सुंदर नजारों का दीदार करने को मिलेगा। यहां कुछ सुंदर झरने भी हैं, जिनका कल कल बहता पानी और इनसे आती ठंडी हवा आपका मन मोह लेगी। अगर आप भागदौड़ से दूर शांत वातावरण में समय गुजारना चाहते हैं तो ये सबसे बेस्ट जगह है। अगर आप अपने परिवार के साथ कही घूमने जाने के बारे में सोच रहे हैं, तो इस हिल स्टेशन पर जाने का प्लान बनाया जा सकता है। ये जगह

आपको भागदौड़ की जिंदगी के बीच परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताने का मौका देगी।

धार्मिक दृष्टि से भी है खास

सापुतारा केवल प्राकृतिक सुंदरता के लिए ही नहीं बल्कि धार्मिक दृष्टि से भी पहचाना जाता है। ऐसा बताया जाता है कि भगवान राम ने अपने 14 साल के वनवास में से 11 साल यहीं पर बिताए थे। अगर आप इस जगह को ठीक तरह से देखना चाहते हैं तो यहां हर साल अगस्त सितंबर में मानसून महोत्सव का आयोजन होता है। अगर इस दौरान आप यहां जाएंगे तो आपको पारंपरिक संस्कृति, लोकगीत और व्यंजनों का आनंद लेने को मिलेगा।

एडवेंचर एक्टिविटीज का लें आनंद

यहां प्रकृति के बीच अच्छा समय तो गुजार ही सकते हैं इसके अलावा जो लोग एडवेंचर के शौकीन हैं ये उनके लिए ये बेस्ट जगह है। वो यहां रॉक क्लाइंबिंग, पैराग्लाइडिंग, ट्रैकिंग, घुड़सवारी और बोटिंग जैसी चीजों का आनंद भी ले सकते हैं।

इन जगहों का करें दीदार

सापुतारा में प्रकृति के खूबसूरत नजारों को देखने के साथ आप नागेश्वर मंदिर, ट्राइबल म्यूजियम, स्टेप गार्डन, रोज गार्डन, सनराइज सनसेट पॉइंट्स जैसे स्थानों का दीदार भी कर सकते हैं। इन सभी जगह पर आपको अलग-अलग चीज देखने का मौका मिलेगा।

कैसे जाएं

गुजरात के इस एकमात्र हिल स्टेशन तक पहुंचना काफी आसान है। यह सूरत से 150 किलोमीटर की दूरी पर मौजूद है और आप सड़क मार्ग से यहां आसानी से पहुंच सकते हैं। अगर रेल मार्ग से जाना चाहते हैं तो निकटतम रेलवे स्टेशन वाघई पड़ता है। हवाई यात्रा करनी है तो सूरत सबसे नजदीकी एयरपोर्ट है।

अनुभव से बड़ा कोई शिक्षक नहीं है
अभिनेत्री ख़ुशी पाल

अभिनेत्री खुशी पाल बॉलीवुड में अपना डेब्यू करने जा रही है. इनकी आगामी फिल्म की शूटिंग लगभग पूरा हो चुकी है. इस फिल्म की शूटिंग मध्यप्रदेश के रीवा क्षेत्र के आस पास के मनोरम स्थलों पर की गई है. इसके साथ ही साउथ सिनेमा और बॉलीवुड फिल्म में इनके अभिनय का सिलसिला शुरू होने जा रहा है.

इससे पहले खुशी ने म्यूजिक वीडियो 'पहले जा फिर जानेजान', 'अम्बरान दे तोर' में अभिनय किया है. इसके अलावा वह वेब सीरीज, फिल्म और विज्ञापनों में अभिनय कर रही हैं. खुशी पाल नेपाल देश के लुम्बिनी के पास एक छोटे शहर की रहने वाली है. बचपन से बॉलीवुड फिल्मों को देखकर उनके मन में फिल्मों के प्रति चाहत जागी और शाहरुख खान की कुछ कुछ होता है देखकर बॉलीवुड में आने की उनकी इच्छा प्रबल हो गई. सलमान खान, शाहरुख खान, प्रियंका चोपड़ा और कटरीना कैफ उनके पसंदीदा कलाकार हैं. निर्देशक अनिल शर्मा और संजय लीला भंसाली की फिल्में इन्हें पसंद है और वह चाहती हैं कि भविष्य में उनके साथ काम करने का मौका मिले. बैडमिंटन और फुटबॉल खेलना इन्हें पसंद हैं. ट्रेवलिंग और सिंगिंग का इनको शौक है. रहस्यमयी और ऐतिहासिक जगह इन्हें अच्छी लगती है. खुशी पाल कहती हैं कि चूंकि मैं नेपाल से हूं इसलिए सबसे पहले मैंने हिंदी भाषा सीखी. डांस और अभिनय की कला मेरे अंदर थी बस उसे निखारने का अभ्यास किया. उनका कहना है कि सब को ख्वाब देखने का हक है और उसे पूरा करने की कोशिश करनी चाहिए. यदि आप इंडस्ट्री में आना चाहते हैं तो आपको कोई रोक नही सकता. अपनी मेहनत और लगन पर विश्वास रखें क्योंकि आपसे बेहतर आपको कोई और नहीं जान सकता. अनुभव से बड़ा कोई शिक्षक नहीं है.

उन्होंने अपने इंडस्ट्री में आने के सफर के बारे में बताया कि यह उनके लिए ऐसा था मानो जमीन से उठकर आसमान को पकड़ना हो. यहाँ तक पहुंच पाना सबके बस की बात नहीं. आज मैं छोटे जगह से मायानगरी का सफर तय कर पाई, यह सब अपनी मेहनत और लगन से किया है. यहाँ संघर्ष किया, मेहनत की और आज अपनी मंजिल की ओर बढ़ रही हूँ.

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