सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका
स्वतंत्र वार्ता
लाजवाब
1 जून 2025
वामिका
गब्बी एक्टिंग
के साथ-साथ
फैशन ट्रेंड को सेट
करने में कभी पीछे
नहीं रहती है

हंसी ठट्ठा

दुकानदार– बहनजी आप दुकान पर आती हैं, गहने देखती हैं पर कुछ लेती क्यों नहीं ?
कस्टमर– हमेशा लेती हूं पर आप ध्यान नहीं देते...

डॉक्टर- चश्मा किसके लिए बनवाना है?
बब्लू- टीचर के लिए।
डॉक्टर- पर क्यों?
बब्लू- क्योंकि उन्हें मैं हमेशा गधा ही नजर आता हूं।

टीचर- 'संगठन में ही शक्ति है' का एक अच्छा सा उदाहरण दो?
छात्र- जेब में एक बीड़ी हो तो टूट जाती है और पूरा बंडल हो तो नहीं टूटता।

पति बादाम खा रहा था . . .
बीवी बोली - मुझे भी टेस्ट कराओ . . . !
पति ने एक बादाम बीवी को दे दिया
बीवी - बस एक . . . ?
पति - हां, बाकी सबका भी ऐसा ही टेस्ट है . . . !

पत्नी - चल तो रहे हो, मायके लड़ना मत वो मेरे पापा का घर है।
पति (झुंझलाकर) तो मेरे पापा का घर क्या कुरुक्षेत्र है, जो रोज यहां महाभारत करती हो . . . !

लड़की का एक्सीडेंट हो गया।
डॉक्टर - आपके पैर खराब हो गए हैं।
लड़की - क्या ये सही नहीं होंगे?
डॉक्टर - नहीं इनको काटना पड़ेगा.
लड़की - ओह! नो अब मैं क्या करुंगी?
डॉक्टर - धीरज रखिए. ईश्वर सब ठीक करेगा।
लड़की - अरे मुझे उसकी टेंशन नहीं है. दरअसल मैंने कल ही नया सैंडल खरीदा है, ...
और उस दुकान पर लिखा था- बिका माल वापस नहीं होगा।

अगर कोई सबह-सुबह उठने में नखरें दिखाए, तो बस एक तरीका आजमाना है, वह अपने आप उठ जाएगा, उसके कान में जाकर धीरे से कह दो तेरे पापा तेरा मोबाइल चेक कर रह...

टीचर- बच्चों क्या तुम चीनी भाषा पढ़ सकते हो?
छात्र- हां
टीचर- कैसे?
छात्र- अगर वो हिंदी या अंग्रेजी में लिखी हो तो.

पति शाम को बहुत उदास होकर घर लौटा
पत्नी - क्या हुआ जी...?
पति - आज हमारे ऑफिस की बिल्डिंग गिर गई और सारे लोग मर गए...!
पत्नी - तो आप कैसे बचे...?
पति - मैं सिगरेट पीने बाहर गया हुआ था...!
पत्नी - चलो शुक्र है भगवान का...!
थोड़ी देर में ही टीवी पर खबर आने लगी कि सरकार ने सभी मृतकों के परिवार वालों को 1-1 करोड़ रुपये देने का फैसला किया है...!
पत्नी गुस्से में - ना जाने तुम्हारी ये सिगरेट की आदत कब छूटेगी...?

मां बेटी के रिश्ते में आई खटास को करना है कम

तो अपनाएं ये टिप्स

मां-बेटी का रिश्ता बेहद खूबसूरत और अनोखा होता है। वह एक-दूसरे की परछाई होती हैं। मां बेटी के लिए एक आदर्श, अच्छी दोस्त और मजबूत स्तंभ होती है जो उसकी हरहाल में रक्षा करती है। उम्र के साथ ये रिश्ता और गहरा हो जाता है। लेकिन जैसे-जैसे बेटी बड़ी होती है उसके विचार और सोच में परिवर्तन आने लगता है। जिसकी वजह से मां-बेटी के रिश्ते में दरार या खटास पैदा हो जाती है। ऐसे में मां-बेटी के बीच दूरियां आ जाती हैं और वह एक साथ रहकर भी कई बार अकेला महसूस करने लगते हैं। वह रिश्ते को मधुर बनाना चाहती हैं लेकिन पहल करने से कतराती हैं। यदि आपका रिश्ता भी इसी उधेड़-बुन में लगा है तो इस मदर्स डे पर पुरानी बातों को भूलकर रिश्ते को नए सिरे से शुरू कर सकते हैं। जिसमें ये टिप्स आपके काम आ सकती हैं।

एक-दूसरे को सुनें

जब व्यक्ति अपने ही विचारों में खोया रहता है तो वह दूसरों की बातें सुनने से कतराता है। ऐसे में रिश्ते में खटास आना लाजमी है। यदि मां-बेटी में किसी बात पर अनबन हो गई है तो जरूरी है कि दोनों एक-दूसरे की बात ध्यान से सुनें। आप एक-दूसरे से सवाल पूछ सकते हैं, अपने मन की बात कह सकते हैं और भ्रम व मतभेदों को कम कर सकते हैं।

करें माफ

रिश्ते को आगे बढ़ाने के लिए जरूरी है कि आप एक-दूसरे को माफ कर दें। हो सकता है कि मां-बेटी के बीच में किसी बात पर बहस हुई हो लेकिन दिन के अंत तक एक-दूसरे को माफ कर गले लगा लेने में ही भलाई है। अनबन किस रिश्ते में नहीं होती लेकिन माफी मांगने से कई चीजों को सुलझाया जा सकता है।

साथ में घूमने जाएं

एक साथ क्वालिटी टाइम बिताना रिश्ते को मजबूती दे सकता है। अक्सर बेटियां अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमने और शॉपिंग का प्लान बनाती हैं। ऐसे में वह अपनी मां को भूल जाती हैं। यदि आप अपने रिश्ते को मजबूती देना चाहते हैं तो एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करें। एक साथ कहीं घूमने का प्लान बनाएं। इस मदर्स डे आप दोनों एक साथ मूवी इन्जॉय कर सकती हैं, शॉपिंग के लिए जा सकती हैं या डिनर का प्लान भी बना सकती हैं।

दें मां को सरप्राइज

आपको खुश करने के लिए मां ने आपको कई बार सरप्राइज दिया होगा, अब बारी आपकी है। आपकी मां यदि आपसे खफा है तो आप उन्हें उनकी पसंद का तोहफा देकर सरप्राइज कर सकती हैं। आप चाहें तो मां की पसंद का खाना बना सकती हैं। यकीन मानिए ये बेस्ट ऑप्शन हो सकता है मां को सरप्राइज देने का। इसके अलावा आप उन्हें पुराने दोस्तों से मिलवाने का प्लान बना सकती हैं।

खुलकर करें बात

यदि किसी रिश्ते में खटास आ जाती है तो उसे सुलझाने का आसान तरीका है कम्यूनिकेशन। यदि आप अपनी बात खुलकर सामने वाले से करेंगे तो यकीन मानिए कई चीजों को सुलझाया जा सकता है। मां-बेटी का रिश्ता बेहद मजबूत होता है उसे छोटी-मोटी गलतफहमियां नहीं हिला सकती। इसलिए इस मदर्स डे पर आप दोनों खुलकर एक-दूसरे से बात करें। समस्य की जड़ तक पहुंचे और रिश्ते

वामिका गब्बी ने येलो ड्रेस में लगाया ग्लैमर का तड़का

खास मौके के लिए करें ट्राई

वामिका गब्बी ने अपने नए लुक में फैंस का दिल जीत लिया। येलो ड्रेस में उनका ग्लैमरस लुक निखरकर आ रहा था। पोस्ट में 31 साल की अभिनेत्री को एक बेदाग और चमकदार रंगत में देखा गया, जिसे आप भी ट्राई कर सकते हैं।

वामिका गब्बी किसी भी बॉलीवुड अभिनेत्री से कम नहीं है। एक्टिंग के साथ-साथ वह फैशन ट्रेंड को सेट करने में कभी पीछे नहीं रहती हैं। भूल चूक माफ की अभिनेत्री ग्लैमरस लुक में नजर आईं। उनका येलो ड्रेस उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा रही थी। इस लुक की तस्वीरें उन्होंने इंस्टाग्राम पर भी शेयर की और कैप्शन में लिखा कि हल्दी का कलर है येलो, तितली बोली हेलो -हेलो। उनकी ये तस्वीरें फैंस को काफी पसंद भी आईं। उनके इस येलो लुक को आप भी किसी खास मौके के लिए ट्राई कर सकते हैं।

वामिका का लुक

वामिका गब्बी ने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपने लेटेस्ट फुल ग्लैम मोमेंट को पोस्ट करके सभी को चौंका दिया। पोस्ट में 31 साल की अभिनेत्री को एक बेदाग और चमकदार रंगत में देखा गया, जिसे स्किन टिंट और गोल्डन ग्लो ड्रॉप्स का इस्तेमाल किया गया था, जिसने उनके चेहरे को एक ग्लोइंग टच दिया। उन्होंने इस लुक को परफेक्ट फ्रेम दिया। उसकी पलकों पर चमकदार ग्लोडेन आईशैडो और मस्कारा के कुछ कोट थे, जो उसे पतली पलकों पर फोकस दे रहे थे। उनके आई लुक का शो स्टॉपर उनकी कोहल-लाइन वाली वॉटरलाइन थी जो उनके चेहरे देसी लुक दे रही थी।

गोल्डन हाइलाइटर का इस्तेमाल करके उसके चेहरे के हाई प्वाइंट को हाइलाइट किया गया, जो उनके लुक और भी परफेक्ट बना रहा था। वामिका ने अपने ग्लैमरस अवतार को गुलाबी लिप ग्लॉस के साथ कंप्लीट किया। वामिका के बालों को एक तरफ से अलग कर सैलून स्टाइल में खुला छोड़ा था, जो उनके चेहरे को फ्रेम कर रहा था। इसके साथ ही उनका लुक और भी निखर रहा था।

अगर मुंह खोलकर सोता है शिशु तो हो सकते हैं ये साइड इफेक्ट्स

हर व्यक्ति का सोने का तरीका अलग होता है कोई करवट लेकर सोता है, कोई सीधे लेटकर, तो कोई मुंह खोलकर। आपने कई बार देखा होगा कि कुछ लोग और छोटे बच्चे सोते वक्त मुंह खोलकर सांस लेते हैं। यह आदत कुछ लोगों में सामान्य हो सकती है, लेकिन जब बात शिशुओं की हो, तो पेरेंट्स के मन में चिंता होना लाजमी है। कई बार देखा गया है कि बच्चे सोते समय मुंह खोलते हैं और माता-पिता उनका मुंह बंद करने की कोशिश करते हैं, लेकिन थोड़ी देर बाद फिर से उनका मुंह खुल जाता है। तो क्या शिशुओं का मुंह खोलकर सोना सही है? आइए जानते हैं कि इसके पीछे की वजहें क्या हो सकती हैं, यह किन स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा है, और इसे ठीक करने के क्या उपाय हैं।

शिशुओं का मुंह खोलकर सोना क्या हो सकता है इसके पीछे कारण?

नाक बंद होना: जब शिशु की नाक बंद होती है, तो वे मुंह से सांस लेने लगते हैं।

बढ़े हुए एडेनोइड्स: नाक के पीछे स्थित यह ऊतक अगर बड़ा हो जाए तो सांस लेने में दिक्कत होती है।

एलर्जी या संक्रमण: सांस की नली में सूजन या एलर्जी होने पर भी बच्चे नाक से सांस नहीं ले पाते।

चेहरे की हड्डियों का विकास: अगर जबड़े और तालू का विकास ठीक नहीं हो रहा हो तो मुंह से सांस लेना आसान हो जाता है।

मुंह खोलकर सोने से शिशुओं को क्या नुकसान हो सकता है?

मुंह सूखना : मुंह खुला रहने से लार सूख जाती है और इससे बच्चे को तकलीफ हो सकती है।

इंफेक्शन का खतरा: मुंह सूखने से मुंह की सफाई ठीक से नहीं हो पाती, जिससे बैक्टीरिया पनपते हैं और इंफेक्शन या

कैविटी हो सकती है।

मसूड़ों की समस्याएं: लगातार मुंह से सांस लेने से दांत और मसूड़े कमजोर हो सकते हैं।

चेहरे के विकास में बाधा: लंबे समय तक मुंह से सांस लेने की आदत चेहरे और जबड़े की बनावट को प्रभावित कर सकती है।

नींद की गुणवत्ता खराब होना: जब बच्चा नाक से नहीं, मुंह से सांस लेता है, तो उसकी नींद बार-बार टूट सकती है, जिससे वह पूरी तरह से आराम नहीं कर पाता।

क्या करें अगर बच्चा मुंह खोलकर सोता है? — उपाय और सलाह

नाक की सफाई करें: बच्चे की नाक बंद हो तो उसे साफ करने के लिए सलाइन नेजल स्प्रे या नेजल एस्पिरेटर का इस्तेमाल करें। कमरे में ह्यूमिडिफायर चलाएं ताकि हवा में नमी बनी रहे और नाक से सांस लेने में आसानी हो।

बच्चे का सिर थोड़ा ऊंचा रखें: सोते समय शिशु का सिर थोड़ा ऊंचा रखने से नाक से बलगम बाहर निकलने में मदद मिलती है और सांस लेने का रास्ता साफ रहता है।

एलर्जी से बचाव करें: बच्चे के कमरे में धूल, धुआं या तेज गंध वाली चीजें न रखें। अगर बच्चा बार-बार छींकता है,आंखों से पानी आता है या खांसी होती है, तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि यह एलर्जी के संकेत हो सकते हैं।

मुंह से सांस लेने की आदत पर नजर रखें: अगर बच्चा दिन और रात दोनों समय मुंह से सांस लेता है, तो यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है जैसे बढ़े हुए एडेनोइड्स या तालू की बनावट से जुड़ी परेशानी। ऐसे में डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

बच्चों की नींद उनकी सेहत और विकास के लिए बहुत अहम होती है, इसलिए अगर आपके शिशु को सोते समय मुंह खोलने की आदत है, तो उसे सुधारने की दिशा में कदम जरूर उठाएं।

महिलाओं को अंदर से मजबूत बाहर से खूबसूरत बनाएंगे ये 3 स्नैक्स

महिलाएं समय से खुद की सेहत पर ध्यान नहीं देती हैं। यही लापरवाही आगे चलकर उनकी सेहत और खूबसूरती दोनों पर भारी पड़ सकती है। वे समय से पहले बूढ़ी होने लगती हैं। ऐसे में सिर्फ तीन स्नैक्स डाइट में शामिल करना महिलाओं के लिए फायदेमंद हो सकता है।

उम्र बढ़ने के साथ हर महिला को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। पैरों और जोड़ों में दर्द, मूड स्विंग, चिड़चिड़पन जैसी कई शारीरिक और मानसिक परेशानियां उन्हें घेर लेती हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कि महिलाएं समय से खुद की सेहत पर ध्यान नहीं देती हैं। यही लापरवाही आगे चलकर उनकी सेहत और खूबसूरती दोनों पर भारी पड़ सकती है। वे समय से पहले बूढ़ी होने लगती हैं। ऐसे में सिर्फ तीन स्नैक्स डाइट में शामिल करना महिलाओं के लिए फायदेमंद हो सकता है।

आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसार सावलिया ने हाल ही में अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर ऐसे ही तीन पावरफुल स्नैक्स महिलाओं को बताए हैं। डॉ. सावलिया के अनुसार ये तीनों ही कई पोषक तत्वों से भरपूर हैं। जिनसे न सिर्फ आप सेहतमंद रह सकती हैं। बल्कि इनसे बाल और त्वचा भी अच्छी होगी। ये नींद को बेहतर करेंगे, मूड स्विंग की परेशानी दूर करेंगे और मानसिक सेहत सुधारने में भी मददगार बनेंगे। इतना ही नहीं इन स्नैक्स के नियमित सेवन से पीएमएस यानी प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम से राहत मिलेगी। साथ ही हार्मोन बैलेंस में भी सुधार हो सकता है। डॉक्टर के अनुसार ये तीन हेल्दी स्नैक्स हैं नारियल, भुने हुए चने और गुड़। महिलाओं की इम्यूनिटी बूस्ट करने के साथ ही ये तीनों स्नैक्स पाचन तंत्र में भी सुधार करते हैं। साथ ही भरपूर पोषण भी देते हैं।

1. भुने हुए चने

भुने हुए चने फाइबर से भरपूर होते हैं। ये पाचन तंत्र के लिए बेहतरीन स्नैक्स हैं। इनसे कब्ज जैसी परेशानियां दूर होती हैं। इसी के साथ इनके नियमित सेवन से शरीर को पर्याप्त आयरन मिल पाता है। चने एनीमिया को रोकने और हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फाइबर के साथ ही चने प्रोटीन से भी लबालब होते हैं। इनके सेवन से संतुलित ऊर्जा मिलती है। जिससे कार्यक्षमता बढ़ती है। चने वेटलॉस में भी मददगार हैं। क्योंकि इन्हें खाने से तृप्ति की भावना बढ़ती है। जिससे पेट जल्दी भरता है और आप कम कैलोरी खा पाते हैं।

2. गुड़

गुड़ पचने में न सिर्फ हल्का होता है, बल्कि यह वात और पित्त को भी संतुलित करता है। वात और पित्त संतुलित होने से शरीर की कई परेशानियां अपने आप खत्म होने लगती हैं। मासिक धर्म और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को खासतौर पर गुड़ को अपनी डेली डाइट का हिस्सा बनाना चाहिए। क्योंकि गुड़ आयरन से भरपूर होता है। ऐसे में यह महिलाओं को एनीमिया से बचाता है।

3. नारियल

नारियल स्वस्थ वसा और फाइबर दोनों देता है। यही कारण है कि यह सेहत के लिए जरूरी है। इसके नियमित सेवन से प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद मिलती है। नारियल आपको मूड स्विंग से बचाता है। इसी के साथ अनिद्रा की समस्या से भी आराम दिलाता है। हेल्दी फैट होने के कारण इसे खाने से एनर्जी भी मिलती है।

कितना खाएं इन स्नैक्स को

डॉक्टर ने बताया कि ये स्नैक्स काफी हेल्दी हैं, लेकिन इसका सेवन हमेशा लिमिट में ही करना चाहिए। क्योंकि इन सभी में काफी कैलोरी होती है। ऐसे में इन्हें ज्यादा खाने से वजन बढ़ सकता है। वहीं ये तीनों ही फाइबर रिच स्नैक्स हैं, जिनके ज्यादा सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए हर दिन मुट्ठी भर चने, एक छोटा टुकड़ा गुड़ और एक टुकड़े नारियल का ही सेवन करें। दोपहर और शाम को नाश्ते के रूप में इनका सेवन करना बेस्ट रहता है।

गेहूं के आटे में मिला लें बस ये 1 चीज

कब्ज और पेट दर्द से मिलेगा छुटकारा

भारतीय घरों में हर रोज रोटियां बनाई जाती हैं। चाहे लंच हो या डिनर, रोटी के बिना हमारा खाना अधूरा लगता है। आमतौर पर गेहूं के आटे से रोटियां बनाई जाती हैं, जो स्वादिष्ट और सेहतमंद होती हैं। लेकिन अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो आप गेहूं के आटे में एक खास चीज मिलाकर रोटियां बना सकते हैं जिससे आपको काफी राहत मिल सकती है।

कब्ज – आजकल एक आम लेकिन गंभीर समस्या

आजकल की जीवनशैली में कब्ज एक आम समस्या बन गई है। इसके मुख्य लक्षण हैं मल त्यागने में कठिनाई होना, मल का सूखा और कठोर होना, टॉयलेट के बाद भी पेट पूरी तरह साफ न लगना, मल त्यागने के दौरान दर्द या तनाव महसूस होना।

कब्ज के कारण क्या हो सकते हैं?

कब्ज होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे फाइबर की कमी वाला आहार, पानी कम पीना, शारीरिक गतिविधि यानी व्यायाम की कमी, कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट, इन सब कारणों से आंतों की गति धीमी हो जाती है और कब्ज की शिकायत हो जाती है।

कब्ज से राहत के लिए कैसे बनाएं रोटियां?

अगर आप भी कब्ज से परेशान रहते हैं, तो गेहूं के आटे में चने का आटा मिलाकर रोटियां बना सकते हैं। ये रोटियां कब्ज से राहत देने में मदद करती हैं।

सामग्री

गेहूं का आटा, चने का आटा, थोड़ा नमक (अगर चाहें), पानी

विधि

सबसे पहले गेहूं के आटे में चने का आटा मिला लें। (आप चाहें तो 3:1 के अनुपात में लें – 3 भाग गेहूं, 1 भाग चना)। इसमें स्वादानुसार थोड़ा नमक मिला सकते हैं। अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर अच्छे से गूंथ लें। अब लोइयां बनाकर बेल लें और तवे पर दोनों तरफ से अच्छे से सेंक लें। घी या मक्खन के साथ गरमा-गरम परोसें।

चने और गेहूं की रोटी खाने के फायदे

हल्की और पचने में आसानः चने और गेहूं के मिश्रण से बनी रोटियां हल्की होती हैं और पेट में भारीपन महसूस नहीं होता।

ब्लड शुगर को कंट्रोल करेः चने के आटे में लो ग्लायसेमिक इंडेक्स होता है, जिससे ब्लड शुगर तेजी से नहीं बढ़ता। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी लाभदायक होता है।

प्रोटीन से भरपूरः चने के आटे में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है, जो मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर को ताकत देने में मदद करता है।

आंतों को रखे स्वस्थः इस रोटी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो पाचन को बेहतर बनाता है और आंतों को हेल्दी रखता है।

अगर आप भी रोज़मर्रा की रोटी में थोड़ा बदलाव लाकर सेहतमंद बनाना चाहते हैं तो गेहूं के आटे में चने का आटा मिलाकर रोटियां जरूर आज़माएं। यह न केवल कब्ज में राहत देती है बल्कि डायबिटीज और पाचन संबंधी कई समस्याओं में भी फायदेमंद होती है। हेल्दी खाना, खुशहाल पेट – यही है असली बात!

करेले का कड़वापन दूर करना है तो अपनाएं ये आसान तरीका

करेला स्वाद में भले ही कड़वा होता है लेकिन सेहत के लिए यह किसी दवा से कम नहीं है। इसका नियमित सेवन शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है। खासकर डायबिटीज (मधुमेह) के मरीजों के लिए करेला बहुत फायदेमंद माना जाता है। हालांकि इसके कड़वे स्वाद की वजह से बहुत से लोग इसे खाना पसंद नहीं करते, लेकिन अगर आप इसके कड़वेपन को कम करने के घरेलू उपाय अपनाएं, तो आप भी इसका स्वाद और सेहत दोनों का लाभ उठा सकते हैं। आज हम आपको बताएंगे कुछ आसान घरेलू तरीके, जिनसे आप करेले की कड़वाहट को कम कर सकते हैं वो भी बिना इसके पोषक तत्वों को नुकसान पहुँचाए।

नमक लगाकर रखें – सबसे आसान तरीका

करेले की कड़वाहट कम करने का सबसे आसान और असरदार तरीका है नमक लगाना। इसके लिए आप करेले को पतले-पतले स्लाइस में काट लें और उन पर हल्का सा नमक छिड़क दें। अब इसे 20 से 30 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। थोड़ी देर बाद जब करेला पसीना छोड़ने लगे तो इसे पानी से अच्छी तरह धो लें। इससे करेला काफी हद तक कड़वा नहीं रहेगा और पकाने के बाद इसका स्वाद भी बेहतर लगेगा।

दही में भिगोकर रखें – स्वाद में सुधार के लिए

अगर आप करेले की कड़वाहट के साथ-साथ उसके स्वाद को भी बेहतर बनाना चाहते हैं, तो दही वाला तरीका जरूर अपनाएँ। करेले को काटकर थोड़ी देर के लिए (करीब 15-20 मिनट) दही में भिगोकर रख दें। इसके बाद इसे धोकर इस्तेमाल करें। दही का हल्का खट्टापन करेले की कड़वाहट को काफी हद तक दूर कर देता है और इससे करेला ज्यादा स्वादिष्ट लगता है।

हल्के नमक वाले पानी में उबालें – कड़वे रस को निकालें

करेले को काटकर हल्के नमक मिले हुए पानी में 5 से 7 मिनट तक उबाल लें।

इसके बाद इसका पानी निकाल दें। इस प्रक्रिया से करेले का कड़वा रस बाहर निकल जाता है और खाने में उसका कड़वापन काफी कम हो जाता है। यह तरीका उन लोगों के लिए अच्छा है जो बिल्कुल भी कड़वा स्वाद सहन नहीं कर सकते।

नींबू का रस डालें – खट्टा स्वाद कड़वाहट कम करें

नींबू का रस भी करेले की कड़वाहट को कम करने में मदद करता है। इसके लिए करेले पर थोड़ा नींबू का रस डाल दें और उसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद उसे धोकर पकाएँ। नींबू की खटास कड़वाहट को संतुलित करती है और करेला खाने में स्वादिष्ट बनता है।

छिलका हटाएं – लेकिन सोच-समझकर

करेले की कड़वाहट का बड़ा हिस्सा उसके छिलके में होता है। अगर आप चाहे तो करेले का छिलका निकालकर इसे पका सकते हैं। छिलका हटाने से कड़वाहट कम हो जाएगी, लेकिन ध्यान रहे कि करेले के छिलके में भी काफी पोषक तत्व होते हैं। इसलिए अगर आपको ज्यादा कड़वाहट से कोई दिक्कत नहीं है तो छिलका ना हटाना ही बेहतर है।

करेले की कड़वाहट को लेकर परेशान होने की ज़रूरत नहीं है। ऊपर बताए गए इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप न केवल उसकी कड़वाहट को कम कर सकते हैं, बल्कि उसके सभी गुणों का पूरा फायदा भी उठा सकते हैं।

गर्मियों में कच्चे दूध में मखाने भिगोकर खाने से क्या होता है, एक्सपर्ट से जानें

गर्मियों के मौसम में मखाना सबसे ज्यादा खाया जाने वाला ड्राईफ्रूट होता है क्योंकि बाकी ड्राईफ्रूट्स की तासीर गर्म होती है वहीं मखाने की तासीर ठंडी होती है और ये पेट को ठंडक पहुंचाता है. पर मखाने को रोस्ट करके तो सभी खाते हैं. पर क्या आप जानते हैं कि कच्चे दूध में मखाने को भिगोकर खाने के कई फायदे होते हैं.

गर्मियों के मौसम में वैसे तो ड्राईफ्रूटस का सेवन कम किया जाता है. क्योंकि ज्यादातर ड्राईफ्रूटस की तासीर गर्म होती है पर अगर बात करें मखाने की तो वो एक ऐसा ड्राईफ्रूट है जिसे आप गर्मियों में भी खा सकते हैं क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है और ये पेट को ठंडक पहुंचाता है. इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जैसे मैग्नीशियम, पोटैशियम, फाइबर जो सेहत के लिए फायदेमंद होता है. वहीं दूध में कैल्शियम, प्रोटीन होता है. दूध और मखाने दोनों में ही फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है. मखाना गर्मियों का सुपरफूड है जो एनर्जी को बूस्ट करने में हेल्प करता है.

मखाने को खाने के कई तरीके हो सकते हैं पर इसे खाने का सबसे बेस्ट तरीका है कि इसे दूध में भिगोकर खाया जाए तो शरीर को सारे पोषक तत्व मिलते हैं और स्किन को भी कई फायदे होते है. जानते हैं मखाने को कच्चे दूध में भिगोकर खाने से क्या फायदे होते हैं.

हड्डियों में आएगी मजबूती

आयुर्वेदिक एक्सपर्ट किरण गुप्ता जी ने बताया कि कच्चे दूध में मखाने खाना उबले दूध में मखाने खाने से ज्यादा फायदेमंद होता है. मखाने को कच्चे दूध में भिगोकर खाने से शरीर में कैल्शियम की दूर होती है. दरअसल, सुपरफूड मखाना और दूध दोनों में ही कैल्शियम काफी होता है. इसलिए इन्हें साथ खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं.

पाचन तंत्र रहेगा दुरुस्त

हेल्थलाइन के मुताबिक मखाना में एक नहीं कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं. इसलिए ये हमारी इम्यूनिटी से लेकर शरीर को कई अन्य फायदे पहुंचाने में फायदेमंद साबित होता है. मखाने को कच्चे दूध में भिगोकर खाने के कई फायदे हैं उनमें से एक हैं कि ये पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे कब्ज, अपच से आपको राहत दिलाने में मदद करता है. मखाने में फाइबर की मात्रा अधिक होती है और कैलोरी कम होती है जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है.

एनर्जी बूस्ट करता है

मखाने को अगर आप कच्चे दूध में भिगोकर खाते हैं तो इसका फायदा डबल हो जाता है ये एनर्जी को बूस्ट करने में हेल्प करता है और दिनभर काम की वजह से आपको थकान महसूस होती है उससे भी कम करता है.

त्वचा के लिए फायदेमंद

मखाने में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और अमीनो एसिड होते हैं जो हमारी स्किन को ग्लो करने समेत कई दूसरे फायदे पहुंचाते हैं. इस तरह से इस फूड को खाकर बॉडी में कोलेजन प्रोडक्शन को भी बेहतर बनाया जा सकता है. ऐसे चेहरे का निखार बरकरार रखने में मदद मिलती है. अमीनो एसिड एंटी एजिंग साइन्स को कम करने में हेल्प करता है.

स्लीप क्वालिटी को बेहतर करता है

कच्चे दूध में भिगोकर मखाने खाने से नींद की गुणवत्ता में सुधार आता है. क्योंकि मखाने और दूध में मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं जो शरीर को आराम देते हैं और स्ट्रेस को कम करने में हेल्प करते हैं जिससे आपको अच्छी नींद आती है.

दही की मदद से बनाई जा सकती हैं ये दो सब्जियां

हर किसी को दही खाने की सलाह दी जाती है। यह आपको तेज गर्मी में ठंडक का अहसास करवाती हैं। हालांकि, यह देखने में आता है कि लोग दही से अक्सर रायता या लस्सी बनाकर ही उसका सेवन करते हैं। जबकि अगर आप चाहें तो दही को अपनी समर डाइट का हिस्सा कई अलग तरीकों से बना सकते है। मसलन, दही की मदद से सब्जी बनाना भी एक अच्छा विचार है।

दही का इस्तेमाल सब्जियों में करना इसलिए भी बढ़िया माना जाता है क्योंकि ये एक खट्टा और मलाईदार टच देती है, जो मसालों के साथ बहुत अच्छे से मेल खाती है। इससे आपको हर एक बाइट में बेहद ही बेहतरीन टेस्ट बाता है। चाहे आप आलू, बैंगन या गोभी जैसी सब्जियों के शौकिन हों, या फिर मेथी या लौकी के साथ कुछ नया ट्राई करना चाहते हों, दही से बनी हर सब्जी आपको यकीनन काफी पसंद आएगी। इन डिशेज को बनाने का एक फायदा यह भी है कि ये डिशेज न सिर्फ बेहद स्वादिष्ट होती हैं, बल्कि बनाने में भी आसान होती हैं। इसलिए, अगर आप जल्दी बनने वाली लंच या डिनर रेसिपी की तलाश में हैं तो इन्हें आसानी से ट्राई कर सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको दही की मदद से बनने वाली कुछ बेहतरीन डिशेज के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको भी एक बार जरूर टेस्ट करना चाहिए-

दही गोभी

अगर आप हर रोज की सब्जी से ऊब गए हैं और कुछ अलग खाने का मन बना रहे हैं ते एक बार दही गोभी बनाएं। इसका टेस्ट लाजवाब होता है, लेकिन इसे आप कम समय और कम मेहनत करके आसानी से बना सकते हैं।

आवश्यक सामग्री-

1 मीडियम साइज गोभी (फूलों में तोड़ी हुई), 1 कप दही (फेंटा हुआ), 1 प्याज (बारीक कटा हुआ), 1 टमाटर (प्यूरी किया हुआ), 1/2 चमच जीरा, 1 चमच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2 चमच हल्दी पाउडर, 1 चमच गरम मसाला, स्वाद अनुसार नमक, ताजे धनिए के पत्ते (सजाने के लिए)

दही गोभी कैसे बनाएं-

एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तो प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। अब अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर एक मिनट तक पकाएं। अब इसमें टमाटर की प्यूरी, हल्दी, और नमक डालें। जब मसाला गाढ़ा हो जाए, तब गोभी के फूल डालकर 5 मिनट तक मीडियम आंच पर पकाएं। अब फेंटा हुआ दही डालें, अच्छे से मिला लें और फिर 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, जब तक गोभी नरम न हो जाए। गरम मसाला छिड़कें और धनिए से सजाएं। तैयार सब्जी को गरमागरम रोटी के साथ सर्व करें।

दही बैंगन

अब तक आपने भरवां बैंगन या बैंगन का भरता ही खाया होगा। लेकिन अगर आपको बैंगन पसंद हैं और आप उसे एक अलग तरह से खाना चाहती हैं तो एक बार दही बैंगन बनाकर देखें।

आवश्यक सामग्री- 2 मीडियम साइज बैंगन (टुकड़ों में काटे हुए), 1 कप दही (फेंटा हुआ), 1 प्याज (बारीक कटा हुआ), 1 टमाटर (प्यूरी किया हुआ), 1 चमच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2 चमच हल्दी पाउडर, 1 चमच धनिया पाउडर, 1/2 चमच जीरा, स्वाद अनुसार नमक, ताजे धनिए के पत्ते (सजाने के लिए)

दही बैंगन कैसे बनाएं-

दही बैंगन बनाने के लिए सबसे पहले एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तो प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। अब इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर एक मिनट तक पकाएं।

फिर टमाटर की प्यूरी, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक डालें। मसाले को तब तक पकाएं जब तक तेल अलग न होने लगे। अब बैंगन के टुकड़े डालें, अच्छे से मिला लें और 5-7 मिनट तक पकने दें, जब तक बैंगन नरम न हो जाए। फिर फेंटा हुआ दही डालकर आंच धीमी कर दें और 5 मिनट और पकाएं, बीच-बीच में हिलाते रहें। ताजे धनिए से सजाकर रोटी या चावल के साथ सर्व करें।

बच्चों का दिमाग चलेगा कम्प्यूटर से भी तेज बस आज से ही डाइट में शामिल करें ये 8 चीजें

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा होशियार हो, चीजों को जल्दी सीखे, सवाल पूछे और नए आइडियाज़ लेकर आए। लेकिन क्या सिर्फ पढ़ाई और मेहनत ही काफी है? नहीं! बच्चों के मानसिक विकास में डाइट का अहम रोल होता है। अगर सही चीज़ें समय पर उनके खाने में शामिल की जाएं, तो उनका दिमाग तेज़ कंप्यूटर की तरह काम कर सकता है। तो चलिए जानते हैं वो 8 सुपरफूड्स जो आपके बच्चे को बना सकते हैं छोटा वैज्ञानिक।

अखरोट

अखरोट को 'ब्रेन फूड' ऐसे ही नहीं कहा जाता। इसकी बनावट भी दिमाग जैसी होती है और इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड बच्चों की याददाश्त, एकाग्रता और सीखने की क्षमता को बढ़ाते हैं। रोज़ सुबह 2-3 अखरोट भिगोकर देना बेहद फायदेमंद होता है।

अंडा

अंडे में मौजूद कोलीन बच्चों की ब्रेन सेल्स को मजबूत बनाता है। ये याददाश्त को तेज करता है और सोचने की ताकत बढ़ाता है। उबला हुआ अंडा या एग ऑमलेट, दोनों ही बेहतरीन ऑप्शन हैं।

हरी सब्जियां

पालक, मेथी, ब्रोकली जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां विटामिन K, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं। ये दिमागी थकान को कम करती हैं और बच्चे को एक्टिव बनाती हैं। सब्जियों को सूप, पराठा या स्मूदी में शामिल किया जा सकता है।

दूध और दही

दूध और दही में पाया जाने वाला प्रोटीन और विटामिन B12 ब्रेन के न्यूरॉन्स को एक्टिव बनाए रखता है। अगर बच्चा दूध पीने से कतराता है तो बनाएं स्वादिष्ट स्मूदी या दही में फलों को मिलाकर दें।

फलियां

राजमा, चना, मूंग जैसी फलियां धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज़ करती हैं जिससे दिमाग लंबे समय तक एक्टिव रहता है। इन्हें सलाद, टिक्की या हल्के स्नैक के रूप में देना अच्छा रहेगा।

बेरीज

ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी या आंवला जैसी चीज़ें बच्चों के दिमाग में 'न्यूरॉन कनेक्शन' को बेहतर बनाती हैं। ये चीजें ना सिर्फ मेमोरी सुधारती हैं, बल्कि इम्यूनिटी भी बढ़ाती हैं।

सूखे मेवे और बीज

बादाम, काजू, सूरजमुखी और चिया सीड्स जैसे सूखे मेवे और बीज बच्चों की सोचने और समझने की ताकत को बढ़ावा देते हैं। इन्हें बच्चों के टिफिन में स्नैक के रूप में दिया जा सकता है।

पानी

हाइड्रेशन की कमी से बच्चों का दिमाग सुस्त पड़ सकता है। इसलिए दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाना बेहद ज़रूरी है। आप चाहें तो नींबू पानी या नारियल पानी से भी विकल्प दे सकते हैं।

घर की बनी चटनी को ज्यादा दिन तक ताजा रखने के 4 आसान टिप्स

घर की बनी चटनी खाने का स्वाद बढ़ा देती है चाहे इमली की हो, धनिया-पुदीना की या फिर टमाटर की। लेकिन एक परेशानी अक्सर होती है – चटनी जल्दी खराब हो जाती है। अगर सही तरीके से उसे स्टोर न किया जाए, तो उसका स्वाद और खुशबू दोनों बदल जाते हैं। तो आइए जानते हैं ऐसे 4 आसान और असरदार टिप्स, जिनसे आप अपनी चटनी को ज़्यादा समय तक ताज़ा और सुरक्षित रख सकते हैं।

साफ और सूखा कंटेनर ही इस्तेमाल करें

चटनी को रखने के लिए कांच या स्टील का बर्तन सबसे अच्छा होता है।

ध्यान रखें कि डिब्बा अंदर से पूरी तरह साफ और सूखा हो। अगर डिब्बे में नमी या गंदगी होगी, तो उसमें फफूंदी जल्दी लग सकती है और चटनी खराब हो जाती है।

चटनी रखने से पहले कंटेनर को गरम पानी में धो लें और अच्छी तरह सूखा लें।

चटनी को फ्रिज में रखें

चटनी को फ्रिज में रखने से वह ताजा और सुरक्षित रहती है। बाहर के तापमान में चटनी जल्दी खराब हो सकती है, खासकर गर्मियों में।

फ्रिज की ठंडी जगह पर बैक्टीरिया जल्दी नहीं पनपते। हर बार खाने के बाद चटनी को तुरंत फ्रिज में वापस रखें। बाहर ज्यादा देर न छोड़ें।

हमेशा सूखा चम्मच इस्तेमाल करें

चटनी निकालते समय अगर आप गीला चम्मच इस्तेमाल करेंगे, तो उसमें पानी चला जाएगा। यही पानी बाद में चटनी को खराब कर सकता है।

हमेशा एक अलग, सूखा और साफ चम्मच रखें जो सिर्फ चटनी निकालने के लिए हो।

सिरका या नींबू का रस मिलाएं

कुछ चटनियों (जैसे टमाटर या प्याज वाली चटनी) में थोड़ा सिरका (विनेगर) या नींबू का रस मिलाने से उसका शेल्फ लाइफ (बनाए रखने की अवधि) बढ़ जाती है।

ये चीज़ें प्राकृतिक प्रिजरवेटिव का काम करती हैं – यानी वे बैक्टीरिया को पनपने से रोकती हैं। अगर चटनी खट्टी हो सकती है, तो उसमें 1-2 चम्मच नींबू रस या सफेद सिरका डालें। स्वाद भी अच्छा आएगा और चटनी टिकेगी भी ज्यादा दिन।

अगर ज्यादा बना ली है, तो ऊपर दिए गए टिप्स ज़रूर अपनाएं।

अपने बगीचे में लगाएं पक्षियों को दाना देने वाले फीडर्स, बढ़ जाएगी खूबसूरती भी

आप अपने दिन की शुरुआत अलार्म क्लॉक से करती हैं लेकिन यदि यही शुरुआत चिड़ियों के कोलाहल से हो तो इससे खूबसूरत और क्या हो सकता है? यूं भी कहते हैं न कि चिड़ियों की चहहाहट से दिन की शुरुआत हो तो पूरा दिन अच्छा जाता है। लेकिन आज के समय में जब हमारा घर महज कुछ कमरों तक ही सिमट कर रह गया है, चिड़ियों के लिए जगह कहां से निकाला जाए। ऐसे में बर्ड फीडर की जरूरत इस कमी को पूरा करती है, जिसे आप अपने बगीचे या बालकनी में लगा कर चिड़ियों को आमंत्रित कर सकती हैं। आइए जानते हैं ऐसे हु कुछ प्यारे बर्ड फीडर्स के बारे में, जिन्हें आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों खरीद सकती हैं।

ट्रे बर्ड फीडर

यह 2 का पैक है, जिसे आप बालकनी, बगीचे, पेड़ पर रखने के साथ ही दीवार पर भी फिक्स करा सकती हैं। इसमें से एक का इस्तेमाल पानी पीने और चिड़ियों के नहाने के लिए किया जा सकता है, तो दूसरे में दाना रखा जा सकता है। ये दोनों हार्ड रेसिन प्लास्टिक मटीरियल से बने हुए हैं, जिन्हें साफ करना भी बेहद आसान है। इनकी गहराई 5 सेंटीमीटर और डायमीटर 21 सेंटीमीटर है। आप इसे डिस्काउंट के बाद ऑनलाइन 281 रुपये में ले सकती हैं।

बोतल बर्ड फीडर

यह बर्ड फीडर टांगने वाले लुक में है, जिसमें 4 नोजले भी हैं। यह हेक्सागन आकार में है और बोटतं प्लेट का आकार गोल है। इसका प्लास्टिक मटीरियल 100 प्रतिशत फूड ग्रेड में है। यह ग्रीन कलर में है, जिसकी वजह से पक्षियों को इसमें से खाना सुरक्षित महसूस होगा। इसे बालकनी या बगीचे में टांगना आसान रहेगा। इसे डिस्काउंट के बाद 179 रुपये में लिया जा सकता है।

मेटल बर्ड फीडर

यदि आपकी पसंद सटल और स्लीक चीजें हैं, तोयह बर्ड फीडर आपकी पहली पसंद होगा। यह हेवी ड्यूटी स्टील मेश में बना हुआ है, जिस पर रस्ट रेसिस्टेंट ब्लैक पाउडर कोटिंग है। इसकी वजह से यह हर मौसम में टिका रह सकता है। इसके डेकोरेटिव ब्लैक फिनिश की वजह से यह दिखने में भी खूबसूरत लगता है। इसे आप बालकनी, बैकयार्ड, डेक या किसी भी बाहरी जगह पर लटका सकती हैं। डिस्काउंट के बाद इसे 269 रुपये में लिया जा सकता है।

लीफ पैटर्न बर्ड फीडर

यह पाउडर कोटेड बर्ड फीडर है, जिसे ड्यूरेबल कास्ट अल्युमिनियम में बनाया गया है। इस पर न तो जंग लगेगी और न ही यह मौसम की मार की वजह से खराब होगा। यह पत्ते के आकार में है और इस पर चिड़िया भी बनी हुई है। इसकी वजह से यह आपके बगीचे, पेशियों या बालकनी में खूबसूरत दिखेगा। आप इसका इस्तेमाल बर्ड फीडर के अलावा, बर्ड बाथ और डेकोरेटिव वाटर बाउल की तरह भी कर सकती हैं। इसे स्टैंड के साथ डिजाइन किया गया है, जिसे डिस्काउंट के बाद 2449 रुपये में लिया जा सकता है।

वूडन बर्ड फीडर

यह बर्ड फीडर हाई क्वालिटी लकड़ी से बना हुआ है, जिसका इस्तेमाल आप लंबे समय तक कर सकती हैं। यह हैंगिंग लुक में है, जिसकी वजह से आप इसे कहीं भी टांग सकती हैं। सीमन पक्षियों के पोषण के लिए दाना और पानी दोनों डालने की सुविधा है। यह अट्रैक्टिव डिजाइन में है, जिसे आसानी से बालकनी, बगीचे या घर के बाहर कहीं भी लटकाया जा सकता है। डिस्काउंट के बाद इसकी कीमत 499 रुपये है।

टीवी में सीता-पार्वती बनने वाली वो 7 एक्ट्रेस जो रियल लाइफ में हैं बेहद ग्लैमरस

टीवी हो या फिर फिल्में... एक एक्टर को अपने करियर में कई तरह के किरदार निभाने पड़ते हैं. कभी किसी के पति-पत्नी, कभी मां, तो कभी भगवान बन जाते हैं. लेकिन देखा गया है कि उन्हें उस रोल को लेकर ही रियल लाइफ में भी जज किया जाता है. आज ऐसी 6 एक्ट्रेस के बारे में बताएंगे, जो टीवी पर देवी बनी हैं. लेकिन रियल लाइफ में ग्लैमर दिखाकर बुरी तरह ट्रोल हो गईं.

पूजा शर्मा

टीवी एक्ट्रेस ने अपने टीवी करियर में कई अलग-अलग रोल किए हैं. जिस रोल के लिए वो सबसे ज्यादा चर्चा में रही हैं, वो है महाभारत की 'द्रौपदी'. इसके अलावा माता पार्वती और टीवी शो "महाकाली: अंत ही आरंभ है" में महाकाली का रोल भी किया था. लेकिन एक्ट्रेस रियल लाइफ में काफी ग्लैमरस हैं. लंबे वक्त से टीवी से गायब हैं.

सोनारिका भदोरिया

पॉपुलर शो 'देवों के देव महादेव' में माता पार्वती का रोल किया था. लंबे वक्त तक वो इस शो में दिखी थीं, हालांकि, रियल लाइफ में अपने स्टाइल से हर किसी को टक्कर देती हैं. इसके अलावा भी कई शोज में काम किया है.

मौनी रॉय

इस लिस्ट में तीसरा नाम मौनी रॉय का है, जो अब फिल्मों में काम कर रही हैं. एक्ट्रेस ने टीवी के पॉपुलर शो 'देवों के देव महादेव' में सती का रोल निभाया था. इस दौरान उनका नाम मोहित रैना संग भी जुड़ा था. लेकिन खास बात यह है कि इसी रोल से उन्हें पॉपुलैरिटी भी हासिल हुई थी.

देबिना बनर्जी

गुरमीत चौधरी की पत्नी और देबिना 'रामायण' में माता सीता का किरदार निभा चुकी हैं. हालांकि, इसी शो में उनके पति ने भगवान राम का रोल किया था. साल 2008 में आई इस रामायण को आनंद सागर ने बनाया था. दोनों को लोग भगवान मानकर पूजा करते थे. लेकिन बाद में एक्ट्रेस स्टाइल को लेकर खूब ट्रोल हुईं.

पूजा बनर्जी

टीवी शो 'देवों के देव महादेव' में पार्वती का रोल किया था. दरअसल जब सोनारिका ने शो छोड़ा, तो पूजा ने शो में उनकी जगह ली थी. इसके अलावा वो 'जग जननी मां वैष्णो देवी' में माता वैष्णो देवी का रोल भी प्ले कर चुकी हैं. इस वक्त जय महालक्ष्मी में दिख रही हैं.

दलजीत कौर

टीवी एक्ट्रेस की पर्सनल लाइफ भी काफी चर्चा में रही है. कुछ वक्त पहले दूसरी शादी हुई, जिसके बाद पति पर आरोप भी लगाया था. हालांकि, दलजीत ने मां शक्ति में दुर्गा देवी का किरदार निभाया था.

रति पांडे

एक्ट्रेस ने दंगल के शो 'देवी आदि पराशक्ति' में कई देवियों का रोल प्ले किया है. रति पराशक्ति और सती का किरदार भी निभा चुकी हैं. एक्ट्रेस को इस शो से काफी तारीफ मिली थी.

ऋषिकेश के पास इन जगहों पर जाएं घूमने

यादगार रहेगी ट्रिप

दिल्ली एनसीआर में रहने वाले लोगों के लिए वीकेंड पर या फिर 2 से 3 दिन की ट्रिप के लिए ऋषिकेश घूमने जाना बेस्ट रहता है। यहां पर शांति से समय बिताने का मौका मिलेगा। इसके अलावा आप ऋषिकेश से पास मौजूद इन खूबसूरत जगहों को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

अपने बिजी लाइफस्टाइल से दूर लोग गर्मी में पहाड़ों और शांत जगहों पर परिवार या दोस्तों के साथ घूमने जाने का प्लान बनाते हैं। ज्यादातर लोग वीकेंड या फिर 2 से 3 दिन की ट्रिप प्लान करते हैं। ऐसे में कई लोग ऋषिकेश जाते हैं। यह उत्तराखंड धार्मिक और आध्यात्मिक शहर है, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और योग के लिए भी काफी प्रसिद्ध है। इसे योग की राजधानी भी कहा जाता है।

अगर आप भी दिल्ली-एनसीआर में रहते हैं और शांति से अपने वीकेंड या कुछ समय बिताने चाहते हैं, तो ऋषिकेश जा सकते हैं। यहां पर आपको मंदिरों के दर्शन करने और गंगा नदी के किनारे पर बैठकर समय बिताने का मौका मिलेगा। साथ ही यहां पर आप पास में मौजूद बहुत सी जगहों पर घूमने जा सकते हैं और एक्टिविटी कर सकते हैं।

राजाजी राष्ट्रीय उद्यान

आप राजाजी राष्ट्रीय उद्यान घूमने के लिए जा सकते हैं। यह ऋषिकेश से लगभग 19 किमी की दूरी पर स्थित है। यहां पर घने जंगलों में बंगाल टाइगर से लेकर लकड़बग्घा और सियार देखने को मिलेंगे। इसके अलावा यहां पर हिरण, पक्षी और जानवरों की बहुत ही अन्य प्रजातियां देखने को मिलेंगी। अगर आप भी ऋषिकेश जाने का प्लान बना रहे हैं तो इस जगह को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

कौड़ियाला

ऋषिकेश के पास कौड़ियाला घूमने जाने का प्लान भी बना सकते हैं। यहां की प्राकृतिक सुंदरता आपको मन मोह लेगी। जिन लोगों को नेचर फोटोग्राफी पसंद है, उनके लिए यह जगह एकदम परफेक्ट रहेगी। यहां जगह रिवर राफ्टिंग के लिए भी काफी प्रसिद्ध है। यहां पर सूर्यास्त बहुत ही मनमोहक होता है और रात में बैठकर सितारों को निहारने का मौका मिलेगा। ऋषिकेश से लगभग 40 किमी की दूरी पर स्थित है।

शिवपुरी

शिवपुरी ऋषिकेश से लगभग 19 किमी की दूरी पर स्थित है। इस पवित्र जगह पर बहुत सारे शिव मंदिर है। यहां पर आपको शांति से कुछ समय बिताने का मौका मिलेगा। इस जगह पर हरियाली से ढके पहाड़ों के बीच से गंगा नदी बहती है और यह दृश्य आपका मन मोह लेगा। रात में साफ आसमान में तारों को देखने का मौका मिलेगा। साथ ही गंगा नदी में रिवर राफ्टिंग कर सकते हैं। शिवपुरी में कैंपिंग के दौरान रिवर-राफ्टिंग, रॉक क्लाइंबिंग, चट्टान से कूदना और रैपलिंग जैसी एडवेंचर एक्टिविटी कर सकते हैं।

ब्यासी

ऋषिकेश के पास मौजूद ब्यासी गांव व्हाइट वाटर राफ्टिंग और बंजी जंपिंग के लिए काफी प्रसिद्ध है। जो लोग भीड़ भाड़ से दूर शांति में समय बिताना चाहते हैं उन लोगों के लिए यह जगह एकदम परफेक्ट रहेगी। गंगा नदी के किनारे बैठकर वह कुछ समय बिता सकते हैं। यह ऋषिकेश से लगभग 30 किमी की दूरी पर स्थित है।

मलाई और शहद दोनों का उपयोग स्किन केयर के लिए भी किया जा सकता है. खासकर जिन लोगों की स्किन बहुत ड्राई रहती है. उनके लिए इन दोनों से बना फेस पैक सही रहेगा. इन दोनों को चेहरे पर इस तरह से लगाया जा सकता है. जिससे स्किन में नमी बनाए रखने और हाइड्रेट रखने में मदद मिलेगी.

शहद और मलाई का ऐसे करें इस्तेमाल, चेहरा करेगा ग्लो

चेहरे को ग्लोइंग बनाए रखने के लिए महिलाएं और पुरुष कई तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स का उपयोग करते हैं। वहीं कुछ लोग नेचुरली तरीके अपनी स्किन को ग्लोइंग बनाए रखने के घरेलू नुस्खे अपनाते हैं। यह भी काफी असरदार माने जाते हैं। एलोवेरा जैसे पौधे या फिर रसोई में मौजूद हल्दी जैसे औषधीय

गुणों से भरपूर चीजों का उपयोग भी स्किन केयर के लिए किया जाता है। उन्हीं में एक शहद और मलाई भी है।

शहद में एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण मौजूद होते हैं। साथ ही यह स्किन को हाइड्रेट करने और नमी बनाए रखने में मदद करता है। मलाई भी स्किन को नमी पहुंचाने और उसे सॉफ्ट बनाने में मदद करती है। ऐसे में आप इसका उपयोग कई तरीको से कर सकते हैं। जिससे आपको नेचुरली ग्लोइंग स्किन मिले।

मलाई को चेहरे पर लगाना भी फायदेमंद होता है, खासकर जिन लोगों को स्किन ड्राई हैं। इसे लगाने से स्किन मॉइस्चराइजर रहती है। इसके अलावा टैनिंग को भी कम किया जा सकता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स स्किन को सनटैन और सनबर्न की समस्या से बचाव करने में मदद करते हैं। साथ ही स्किन पर मौजूद गंदगी को हटाने में मदद मिलती है। चेहरे पर मलाई लगाने से चेहरे पर ड्राइनेस के कारण होने वाली इरिटेशन से राहत मिल सकती है।

शहद और मलाई

एक चम्मच शहद और 1 चम्मच ताजी मलाई लें और उसे कटोरी में अच्छी तरह से मिक्स करें। इसका एक सॉफ्ट पेस्ट बना लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक लगाए रखने के बाद पानी से साफ कर लें। ध्यान रखें आंखों के आसपास के हिस्से को छोड़कर पूरे चेहरे और गर्दन पर हल्के हाथों से मसाज करें।

मलाई और हल्दी

मलाई और हल्दी दोनों ही स्किन के लिए फायदेमंद होती है। इसे फेस पैक को लगाने से भी बेहतर रिजल्ट्स नजर आ सकती है। इसे बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच मलाई, 1 छोटा चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर लें। इन तीनों चीजों अच्छे से मिलाकर सॉफ्ट पेस्ट बना लें। इसे 10 मिनट तक चेहरे पर लगाएं रखने के बाद गुनगुने या नॉर्मल पानी से चेहरा धो लें। जिन लोगों की स्किन बहुत ड्राई है, उनके लिए यह ज्यादा सही रहेगा।

मलाई, शहद और एलोवेरा

2 बड़े चम्मच मलाई, 1 छोटा चम्मच शहद और 1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल मिलाकर सॉफ्ट पेस्ट बना लें। इसे 15 से 20 मिनट तक चेहरे पर लगाएं रखने के बाद फेस वॉश करें। यह फेस पैक स्किन को मॉइस्चराइज करने में मदद कर सकता है।

जहर बराबर हैं ये फूड
अमेरिकी बच्चों की बिगड़ रही सेहत

वेस्टर्न कल्चर को फॉलो करने का ट्रेंड काफी तेजी से बढ़ा है, फिर चाहे वो फैशन हो या फिर रूटीन और खानपान। मॉर्डन लाइफस्टाइल में खाने से लेकर सोने, जागने तक ज्यादातर लोगों का रूटीन बिगड़ा हुआ है। हालिया एक रिपोर्ट सामने आई है, जिसमें कहा गया है कि अमेरिका के बच्चों और यंगस्टर्स में मानसिक के साथ शारीरिक बीमारियों का जोखिम काफी बढ़ गया है। जानते हैं इस बारे में डिटेल के साथ।

हमारे देश में कई तरह के अनाज, मौसमी फल, सब्जियों की खूब खेती की जाती है। ये सभी फूड्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो सेहतमंद रखने के लिए जरूरी है, लेकिन आज के टाइ में बिगड़ता खानपान कम उम्र में ही लोगों को बीमारियों की तरफ धकेल रहा है। यंग जेनरेशन से लेकर बच्चों और व्यस्कों तक को वेस्टर्न फूड कल्चर काफी पसंद आने लगा है। भारत की मार्केट्स में भी अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स फूड्स की भरमार आ गई है, जिस वजह से लोगों को ये फूड काफी आकर्षित करते हैं और इसी के चलते वेस्टर्न फूड कल्चर फॉलो करना ट्रेंड सा बन गया हैं। हाल ही में वाइट हाउस की एक रिपोर्ट सामने आई है जो काफी परेशान कर देने वाली है। खराब खानपान से लेकर बिगड़े हुए रूटीन तक कई ऐसी वजहे हैं जो अमेरिकन बच्चों को कम उम्र में ही शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार बना रही हैं।

भारत कृषि प्रधान देश है और हमारे घरों की रसोई में बनने वाला खाना न्यूट्रिएंट्स रिच होता है। वहीं हमारे यहां पुराने जमाने से ही सुबह जल्दी उठने, योग या व्यायाम करने, समय पर खाने, सोने जागने तक के नियम बताए गए हैं, लेकिन वेस्टर्न फूड और वहां के कल्चर को फॉलो करने का जो ट्रेंड है वो हमारे यहां के बच्चों और यंग जेनरेशन को कई बीमारियों की तरफ धकेल रहा है, इसलिए हमें अपने खानपान और रूटीन में सुधार करना चाहिए। चलिए जान लेते हैं कि क्या कहती है ये रिपोर्ट, जिससे हमें सेहतमंद बने रहने के लिए अपनी डाइट और रूटीन में सुधार करना चाहिए।

क्या कहती है रिपोर्ट?

वाइट हाउस की तरफ से जारी की गई हालिया रिपोर्ट कहती है कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड, कम फिजिकल एक्टिविटी, लंबा स्क्रीन टाइम और कॉर्पोरेट लॉबी की वजह से अमेरिका के बच्चों और नई जेनरेशन की मेंटल और फिजिकल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं।

40 प्रतिशत बच्चों में पुरानी बीमारी

रिपोर्ट में ये भी कहा गया है कि अमेरिका के करीब सवा सात करोड़ बच्चों में से 40 प्रतिशत ऐसे हैं, जिनमें कोई न कोई पुरानी बीमारी है। इसमें अस्थमा, डायबिटीज, एलर्जी, ऑटोइम्यून बीमारियां, बिहेवियरल डिसऑर्डर्स शामिल हैं। मोटापा की समस्या भी काफी ज्यादा बढ़ गई है।

थाली में जहर बराबर हैं ये फूड

अमेरिकी मार्केट में अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूड की भरमार है। इसकी बिक्री तकरीबन 70 प्रतिशत है। ये फूड थाली में जहर बराबर माने जाते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, 6 साल से ज्यादा की उम्र वाले 20 प्रतिशत बच्चे मोटापे का शिकार हैं तो वहीं 70 प्रतिशत टीनएज (मोटापे से जूझ रहे) बच्चों में हार्ट डिजीज का जोखिम है। 50 प्रतिशत बच्चे ऐसे हैं जो रोजाना फलों का सेवन नहीं करते हैं, जिस वजह से उनमें पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

मेंटल हेल्थ भी हो रही खराब

इस रिपोर्ट में ये भी बताया गया है कि 80 प्रतिशित हाई स्कूल के छात्र ऐसे हैं जो 8 घंटे की भरपूर नींद नहीं ले पारे हैं तो वहीं 70 प्रतिशत यंगस्टर्स ऐसे हैं जो अकेलेपन का सामना कर रहे हैं और 15 प्रतिशत युवाओं के करीबी दोस्त नहीं हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि 9 घंटे औसतन स्क्रीन के सामने बीतते हैं, जबकि 3 घंटे से ज्यादा स्क्रीन टाइम होने पर नींद प्रभावित होती है और डिप्रेशन, एंग्जायटी जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

हमें भी ध्यान देने की जरूरत

भारत में भी यंगस्टर्स और टीनएज तेजी से वेस्टर्न कल्चर को फॉलो करने की तरफ बढ़ रहे हैं और लोगों में कम उम्र में कई बीमारियां देखने को मिल रही हैं। हेल्दी रहना है तो हमें अपनी जीवनशैली को सही बनाना होगा, जैसे स्क्रीन टाइम कम करना, प्रोसेस्ड और जंक फूड से दूरी और देसी खानपान को बढ़ावा देना चाहिए।

हेयर डाई छोड़िए घर में पड़ी इस चीज से करें बालों को काला

बढ़ती उम्र के साथ तो बाल सफेद होने ही लगते हैं। लेकिन आजकल खराब लाइफस्टाइल की वजह ये भी बालों के सफेद होने की समस्या देखी जा रही है। ऐसे में कुछ लोग बालों को काला करने के लिए डाई का इस्तेमाल करते हैं, जो केमिकल से भरे होते हैं और बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए हम आपके लिए एक नेचुरल तरीका लाए हैं जिससे आप बालों को काला बना सकते हैं वो भी बिना साइड इफेक्ट के।

बढ़ती उम्र, तनाव, प्रदूषण और केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स के कारण बालों का समय से पहले सफेद होना आज एक आम समस्या बन चुकी है। ऐसे में ज्यादातर लोग बाजार में मिलने वाली हेयर डाई या कलर का सहारा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन हेयर डाईज में मौजूद केमिकल्स जैसे अमोनिया, हाइड्रोजन परऑक्साइड आदि लंबे समय में बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं? ये न केवल बालों की जड़ों को कमजोर करते हैं, बल्कि बालों को रूखा, बेजान और समय से पहले झड़ने का कारण भी बन सकते हैं।

अगर आप भी बालों को नेचुरल रूप से काला करना चाहते हैं, तो इसका एक बेहद आसान और असरदार घरेलू उपाय है कॉफी। जी हां, जो कॉफी आप रोज सुबह एनर्जी के लिए पीते हैं, वही कॉफी आपके सफेद बालों को नेचुरली डार्क बनाने में भी मदद कर सकती है। कॉफी में नेचुरल डाइंग गुण होते हैं, जो बालों को बिना किसी नुकसान के गहरा रंग देते हैं। साथ ही ये बालों को सॉफ्ट और शाइनी भी बनाती है। तो चलिए जानते हैं कॉफी से बालों को काला करने का आसान और सुरक्षित तरीका।

1 कप पानी

1 टेबल स्पून अपना फेवरेट कंडीशनर

1 टेबल स्पून हेयर ऑयल (नारियल या बादाम तेल)

पेस्ट बनाने का तरीका

पानी गर्म करें और उसमें कॉफी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाकर ठंडा होने दें। अब इस मिक्सचर में कंडीशनर और चाहें तो थोड़ा सा हेयर ऑयल मिलाएं। इस मिश्रण को अपने साफ और सूखे बालों में जड़ों से लेकर सिरों तक अच्छी तरह लगाएं। बालों को शॉवर कैप से ढकें और इसे लगभग 1 घंटे तक लगा रहने दें। एक घंटे बाद सादे पानी से बाल धो लें। शैम्पू ना करें। पहली बार में ही हल्का फर्क नजर आएगा। बेहतर रिजल्ट के लिए हफ्ते में 2-3 बार लगा सकते हैं।

कॉफी हेयर डाई के फायदे

कॉफी हेयर डाई के कई फायदे हैं। सबसे पहला तो कि ये नेचुरल है और इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। साथ ही ये बालों को गहरा रंग देती है और बालों को सॉफ्ट-साइनी बनाती है। इतना ही नहीं ये स्कैल्प को पोषण देकर उन्हें मजबूत करती है जिससे हेयर फॉल भी नहीं होता है।

समय पर पजेशन न मिले तो मुआवजे का अधिकार

डेवलपर्स और प्राधिकरणों द्वारा दुकानों के आवंटन की प्रक्रिया कई बार उपभोक्ता संरक्षण कानून के अंतर्गत मुकदमों का कारण बन जाती है। दुकानों के आवंटी अक्सर कब्जे मिलने में देरी और अप्रत्याशित शुल्क जैसी समस्याओं का सामना करते हैं। आज हम उपभोक्ता अदालतों द्वारा समय-समय पर दिए गए फैसलों के आधार पर दुकान आवंटियों को प्राप्त अधिकारों और डेवलपर्स की जिम्मेदारियों का विश्लेषण करेंगे।

स्वरोजगार को साबित करना जरूरी

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(7) के अनुसार ₹व्यावसायिक प्रयोजनों' से की गई खरीद उपभोक्ता संरक्षण के दायरे से बाहर मानी जाती है। हालांकि इसमें एक महत्वपूर्ण अपवाद यह है कि यदि कोई खरीद ₹स्व-रोजगार हेतु आजीविका कमाने के लिए' की गई हो, तो वह उपभोक्ता की श्रेणी में आती है। प्रदीप सिंह पहल बनाम टीडीआई इंफ्रास्ट्रक्चर (2016) मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (एनसीडीआरसी) ने यह निर्णय दिया कि यदि कोई व्यक्ति वाणिज्यिक परिसर इस उद्देश्य को साबित किए बिना कि वह इसे स्व-रोजगार के माध्यम से अपनी आजीविका कमाने के लिए इस्तेमाल करेगा, खरीदता है तो उसे उपभोक्ता नहीं माना जा सकता। आयोग ने टिप्पणी की- ₹शिकायतकर्ता ने अपनी शिकायत में यह नहीं कहा है कि उसने यह वाणिज्यिक इकाई विशेष रूप से स्व-रोजगार के माध्यम से अपनी आजीविका कमाने के लिए ही आवंटित कराई थी।' यानी ऐसे खरीददार को यह ध्यान रखना होगा कि उपभोक्ता अदालत में कोई वाद दायर करने से पहले वह यह सुनिश्चित करें कि खरीदी गई दुकान का इस्तेमाल ₹स्व-रोजगार' हेतु किया जा रहा है, न कि उसे निवेश के उद्देश्य से खरीदा गया है।

आवंटन मामले में सेवा में कमी

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(11) में परिभाषित 'कमी' (डिफिशन्सी) मुख्यतः सेवा में कमी को दर्शाती है। यह समस्या मुख्य रूप से तब उत्पन्न होती है, जब आवंटी को वादा की गई समय-सीमा के बाद भी पजेशन (कब्जा) नहीं दिया जाता या जब अप्रत्याशित शुल्क लगाए जाते हैं। कुबेर बिल्डर्स बनाम ऋषभ तिलक केमिकल्स (2021) मामले में शिकायतकर्ता ने लगभग छह लाख रुपए का भुगतान किया था, लेकिन वर्षों तक प्रतीक्षा के बावजूद कब्जा नहीं मिला। इस पर राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने स्पष्ट रूप से इसे सेवा में कमी माना और कहा कि शिकायतकर्ता को बकाया भुगतान के लिए दोषी नहीं ठहराया जा सकता, क्योंकि निर्माण स्थल पर कोई कार्य ही शुरू ही नहीं हुआ था और परियोजना को पूरा करने के लिए बिल्डर ने कोई कदम नहीं उठाया।

दुकान आवंटियों के लिए उपलब्ध उपाय

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 34 उपभोक्ता फोरमों को उचित राहत प्रदान करने का अधिकार देती है। ऐसे मामलों में जहां पजेशन नहीं दिया गया हो, दो मुख्य उपाय उपलब्ध होते हैं - स्पेसिफिक परफॉर्मेंस यानी जो वादा किया गया, उसे मुआवजे के साथ-साथ पूरा करने का आदेश देना या ब्याज सहित रिफंड। कुसुम बंसल बनाम हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड (2019) मामले में, जहां आठ वर्षों बाद भी कब्जा नहीं दिया गया था, हरियाणा राज्य आयोग ने 12 फीसदी ब्याज सहित धनवापसी का आदेश दिया। आयोग ने कहा कि कब्जा देने की शर्तों और नियमों का पूर्णतः पालन नहीं किया गया।

अनधिकृत शुल्क वसूली का मामला

अनधिकृत शुल्क वसूले जाने के मामले में भी उपभोक्ता अदालतों ने अनेक फैसले सुनाए हैं। रामगोविंद त्रिपाठी बनाम कार्यपालन अधिकारी, ग्वालियर विकास प्राधिकरण (2023) के मामले में उपभोक्ता फोरम ने यह निर्णय दिया कि यदि ऐसे शुल्कों का मूल समझौते में स्पष्ट रूप से उल्लेख नहीं है, तो उन्हें वैध नहीं माना जा सकता।

अदालत के बाहर समझौता

मुकदमेबाजी का रास्ता अपनाने से पहले उपभोक्ताओं को हमेशा यह प्रयास करना चाहिए कि मामला अदालत के बाहर सुलझाया जा सके। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 37 के तहत मध्यस्थता की प्रक्रिया भी शामिल है। दोनों पक्ष इस प्रक्रिया का इस्तेमाल कर सकते हैं।

क्या इतिहास कभी इंसानियत के पक्ष में करवट लेगा?

हमारे बुजुर्ग कह गए हैं कि जगत और जंगल में मानव से इतर कोई प्राणी अपनी ही प्रजाति के अन्य प्राणी की हत्या नहीं करता है। बाघ कभी बाघ की हत्या नहीं करता, हाथी कभी दूसरे हाथी की हत्या नहीं करता, सिंह कभी दूसरे सिंह की हत्या नहीं करता, रीछ कभी दूसरे रीछ की हत्या नहीं करता। लेकिन एक इंसान ही है, जो कई तरह से दूसरे इंसानों की हत्या करता या करवाता है- कभी धर्म के नाम पर, कभी जाति के नाम पर, कभी दौलत के लिए तो कभी सत्ता के लिए।

यह तो विकासवाद का अपमान है। घोर अपमान। मतलब इंसान तो बंदर से भी बदतर हो गया। अकेले चंगेज खान ने चार लाख इंसानों का कत्ल करवाया था। और भी कई राजा, शासक, सुल्तान हुए, जिन्होंने न जाने कितने इंसानों का कत्ल किया, करवाया। दुनिया का इतिहास हिंसा के इतिहास से भरा पड़ा है। तो हमें इस विकासवाद को पराभववाद नहीं कहना चाहिए?विकासवाद का आशय क्या है? हिंसा घटती जाए और अहिंसा बढ़ती जाए। तब यह मान लेना चाहिए कि विकासवाद की दिशा सच्ची है। मगर विकासवाद के साथ संवेदना बढ़ी क्या? मानव ने महावीर स्वामी, महात्मा बुद्ध, जीजस क्राइस्ट, मोहम्मद पैगम्बर और महात्मा गांधी की जय-जयकार की, पर उनकी बातों को स्वीकार नहीं किया। धर्म कम से कम अहिंसा के मामले में निष्फल साबित हुआ। विज्ञान एटम बम तक जरूर पहुंच गया, परंतु एक इंसान दूसरे इंसान के दिलों तक नहीं पहुंच पाया। और इसमें क्या विज्ञान की गलती मानी जाएगी? गलती विज्ञान की नहीं, इंसान की है, इंसानी मानसिकता की है।

पूरा पश्चिम एशिया हिंसा की चपेट में है। उधर, इस समय रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध जारी है। सीरिया के राष्ट्रपति बशर अल असद सत्ता छोड़कर रूस की शरण में है। रूस-यूक्रेन के बीच युद्ध कब बंद होगा, कहा नहीं जा सकता। लगता है मानवजाति को अपने अंत की व्यग्रता है। कहां गया विकासवाद? अमीबा से शुरू होकर आदम तक पहुंचने में इतिहास को लाखों साल लगे, महात्मा गांधी की बात समझने में कितनी सदी बीत जाएगी? गांधीजी ने समस्याओं के समाधान के साथ कई अन्य उपाय बताए। अफसोस, अब वे हमारे बीच नहीं हैं। सवाल यह है कि आखिर अहिंसा सहज कब बनेगी? मानवजाति अहिंसक समाज की ओर कब अग्रसर होगी?

इतिहास कहता है कि कब्र की ओर से आशा मत रखो। लेकिन फिर भी, जीवन में कभी-कभी बहुत लंबे समय से जिसकी ललक हो, ऐसे न्याय की एक लहर उठ सकती है, जिसमें आशा और इतिहास का संगम घटित हो सकता है। यह विचार, यह गहराई औरंगजेब जैसे बादशाह की समझ के बाहर की बात थी। उसमें इतना विवेक ही नहीं था कि न्याय और अन्याय के बीच का अंतर समझ सके। हिंदुओं को सताना उसकी 'हॉबी' बन गई थी और यह सब वह इस्लाम के नाम पर करता था।

छत्रपति शिवाजी महाराज ने औरंगजेब को पत्र में लिखा था: "अल्लाह तो सभी इंसानों का 'रब्बिल आलमीन' (संपूर्ण जगत का पालनहार) है, सिर्फ मुसलमानों का 'रब्बिल मुस्लिमीन' नहीं!" क्या ही खूबसूरत बात है। शिवाजी महाराज, औरंगजेब को सच्चे इस्लाम का मर्म समझा रहे हैं। औरंगजेब में अगर थोड़ा सा भी विवेक होता तो वह इस बात को समझ जाता और शिवाजी को अपना गुरु बना लेता।

विडंबनाएं सिर्फ इस्लाम के साथ नहीं है। हर धर्म में ऐसे अनर्थ और विडंबनाएं होती आई हैं। साने गुरुजी ने एक बार बड़ा प्रश्न उठाया था- क्या अद्वैत (सबमें एकता का दर्शन) और अस्पृश्यता (छुआछूत) साथ-साथ टिक सकती हैं? आज तक कोई ठोस जवाब नहीं मिला। आत्मा और परमात्मा पर अनेक दर्शन हुए, तर्क-वितर्क हुए, लेकिन मानव-मानव के बीच की खाई नहीं पट पाई। अभी भी गहराई तक मौजूद है। गांधीजी और बाबासाहेब आंबेडकर, दोनों ने बहुत कोशिशें कीं। लेकिन जीत पाए क्या?

पगड़ी का वल (अंतिम सिरा) हमें याद दिलाता है कि धर्म, सत्ता और समाज की परतों में न्याय को खोजना, आशा और इतिहास को एक सूत्र में पिरोने जैसा कठिन कार्य है। पर जब कोई शिवाजी अपने शत्रु को धर्म सिखाए तो यह आशा फिर से जी उठती है कि शायद इतिहास किसी दिन इंसानियत के पक्ष में करवट ले।

नुब्रा घाटी: 10,000 फीट ऊंचा बर्फीला रेगिस्तान

नुब्रा घाटी लद्दाख की सबसे मनोहारी घाटियों में से एक है, जो अपने शानदार लैंडस्केप और विस्मयकारी दृश्यों के लिए प्रसिद्ध है। लेह से करीब 120 किलोमीटर की दूरी पर स्थित इस घाटी में क्या नहीं हैं- ऊंचे पर्वत, बीहड़ भू-भाग, शांत मठ, रेत के टीले और मनमोहक गांव। इन्हें देखकर आप मंत्रमुग्ध हो जाएंगे। यह ऐसा स्थल है, जहां ऊंचाई वाले शुष्क रेगिस्तानों की कठोरता और बहती नदियों व हरियाली से भरे खेतों की कोमलता साथ-साथ देखने को मिलती है। लद्दाख के उत्तर-पूर्वी कोने में स्थित करीब 10 हजार फीट की ऊंचाई पर स्थित नुब्रा प्रकृति प्रेमियों, फोटोग्राफरों और

रोमांच चाहने वालों के लिए आदर्श स्थल है। नुब्रा केवल अपनी प्राकृतिक भव्यता से ही नहीं, बल्कि अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत से भी आकर्षित करती है।

'दुनिया की छत' से गुजरकर

नुब्रा पहुंचने के लिए यात्रियों को खारदुंग ला दर्रा पार करना होता है, जो दुनिया की सबसे ऊंची मोटरेबल सड़कों में से एक है। यह दर्रा अपने आप में एक रोमांच है। यहां घुमावदार सड़कें, बर्फ से ढके शिखर और सिंधु घाटी के विहंगम दृश्य देखने को मिलते हैं। जैसे ही आप नुब्रा में उतरते हैं, पूरा भू-परिदृश्य बदलने लगता है। बीहड़ पर्वत रेत के टीलों, चमकती नदियों और हरी-भरी घाटियों में तब्दील हो जाते हैं। यह परिवर्तन इतना अद्भुत होता है कि यात्रा खुद में ही मंजिल बन जाती है।

हुंदर: आसमान में रेगिस्तान

नुब्रा के सबसे प्रतिष्ठित स्थलों में से एक है हुंदर, जो भारत के एकमात्र ठंडे रेगिस्तान का घर है। यहां बर्फ से ढके पहाड़ों के बीच रेतीला रेगिस्तान फैला मिलता है। यहां यात्री बैक्ट्रियन ऊंट की सवारी का आनंद ले सकते हैं। ये दो-कूबड़ वाले ऊंट मध्य एशिया के मूल निवासी हैं और पहले ऊंचाई वाले व्यापार मार्गों पर माल ढोने के काम आते थे। सूर्यास्त के समय जब सुनहरी रोशनी घाटी को एंबर और गुलाबी रंगों में रंग देती है, तब ऐसा लगता है मानो हुंदर के टीले जीवंत हो उठे हैं।

दिस्कित मठ: शांति का प्रतीक

यह नुब्रा का सांस्कृतिक दिल है, जो घाटी का प्रशासनिक मुख्यालय भी है। यहां स्थित दिस्कित मठ लद्दाख के सबसे पुराने व सबसे बड़े मठों में से एक है। यह मठ तिब्बती बौद्ध धर्म के गेलुग्पा (येलो हैट) संप्रदाय से संबंधित है और इसकी स्थापना 14वीं सदी में हुई थी। मठ से घाटी के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं। यहां मैत्रेय बुद्ध की एक विशाल प्रतिमा भी स्थापित है, जो शांति और सुरक्षा का प्रतीक मानी जाती है। मठ परिसर में भित्तिचित्र, ग्रंथ और डोसमोचे नामक एक वाइब्रेंट उत्सव भी होता है, जिसमें पारंपरिक मुखौटा नृत्य और अनुष्ठान शामिल हैं।

तुर्तुक: बाल्टिस्तान संस्कृति का द्वार

नुब्रा घाटी के और उत्तर में स्थित है तुर्तुक, जो लद्दाख के अन्य गांवों से बिलकुल अलग है। यह कराकोरम पर्वतों की गोद में बसा है और यहां संस्कृति, इतिहास और प्राकृतिक सौंदर्य का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। यह गांव खुबानी के बागों के लिए प्रसिद्ध है, जो वसंत और गर्मियों में रंग-बिरंगे फूलों से भर जाते हैं। यहां का बाल्टी हेरिटेज म्यूजियम बाल्टी समुदाय की परंपराओं, कलाकृतियों और जीवनशैली को दर्शाता है। ऐतिहासिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण इस गांव में रॉयल पैलेस भी स्थित है, जहां पर्यटक स्थानीय राजा से मिल सकते हैं और तुर्तुक के शाही इतिहास को जान सकते हैं।

पनामिक: हिमालय की गरम जलधाराएं

यह नुब्रा घाटी के पूर्व में स्थित है, जो यहां के सल्फर युक्त गरम पानी के स्रोतों के लिए प्रसिद्ध है। माना जाता है कि इन जलस्रोतों में औषधीय गुण होते हैं। यहां से बर्फ से ढका एन्सा मठ और दूर स्थित सियाचिन ग्लेशियर के दृश्य दिखाई देते हैं। पनामिक भारत-चीन सीमा से पहले के अंतिम गांवों में से एक है। यहां के थर्मल स्प्रिंग्स में स्नान करने के अलावा पर्यटक पास ही स्थित यारब त्सो नामक एक पवित्र झील तक भी जा सकते हैं, जो थोड़ी-सी चढ़ाई के बाद मिलती है और गहन शांति का अनुभव कराती है।

ध्यान रखें ये बातें

परमिट: यह एक संरक्षित क्षेत्र में आती है। भारतीय नागरिकों के लिए इनर लाइन परमिट (ILP) अनिवार्य है, जबकि विदेशी नागरिकों को प्रोटेक्टेड एरिया परमिट (PAP) की आवश्यकता होती है। ये परमिट लेह में प्राप्त किए जा सकते हैं।

शाश्वत सत्य एक नहीं अनेक प्राणियों से होता है प्रसारित

अब्राहमी आख्यानशास्त्रों के अनुसार गॉड इंसानों के साथ पैगम्बरों के माध्यम से संपर्क करते हैं। यहूदी धर्म के अनुसार गॉड ने अपना संदेश मूसा को दिया, ईसाई धर्म के अनुसार उन्होंने अपना संदेश ईसा मसीह को दिया और इस्लाम के अनुसार अल्लाह ने अपना संदेश आदम से शुरू करते हुए कई पैगम्बरों को दिया। उसके अनुसार मुहम्मद आखिरी पैगम्बर थे। इस प्रकार, पैगम्बरों ने गॉड की आवाज सुनी और मनुष्यों ने पैगम्बरों की। लेकिन हिंदू धर्म के अनुसार देवता किसी पैगम्बर से प्रत्यक्ष बात नहीं करते हैं। वास्तव में, हिंदू धर्म में पैगम्बर ही नहीं होते हैं। देवी-देवता अपना ज्ञान बांटते हैं और ऋषि उसे संयोग से (बाय चांस) सुनकर मानवता तक पहुंचाते हैं। इस प्रकार, हिंदू धर्म में ज्ञान संयोग से सुनकर प्राप्त किया जाता है। अतः हिंदू धर्म में ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक नहीं, बल्कि स्वैच्छिक होता है। वेदों को श्रुति कहा जाता है, वे जो सुने जाते हैं। यह इस बात का संकेत है कि वेद मौखिक ढंग से संचारित किए गए। परंपरागत समझ यह है कि ये प्रकटन ऋषियों को मिले थे और उन्होंने यह ज्ञान मानवता तक पहुंचाया। लेकिन इतिहासकारों के अनुसार वेद दैवी भाग्य और शक्तिशाली व्यक्तियों का समर्थन प्राप्त करने के लिए कवियों द्वारा रची गईं कविताएं हैं। 19वीं सदी में औपनिवेशिक सत्ता के प्रभाव के कारण कई विद्वानों ने समझा कि वैदिक प्रकटन बाइबल में गॉड से मिले प्रकटन के समान थे। लेकिन दोनों में अंतर है।

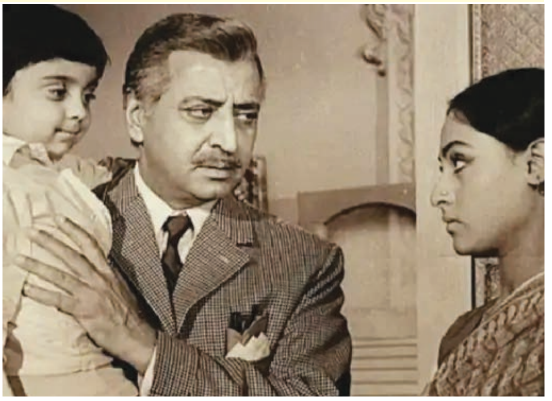
सनातन धर्म में यह मान्यता है कि ऑक्सीजन की तरह ज्ञान भी सर्वत्र उपस्थित है। यदि हम चाहें और यदि हम संवेदनशील हों तो वह ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। ऋषि यह ज्ञान प्राप्त करते हैं। जो बातें दूसरे सुन या देख नहीं सकते, वे ऋषि सुन और देख सकते हैं। मंत्र, यंत्र और तंत्र जैसी विद्याओं तथा तपस्या करके ऋषि का शरीर ब्रह्मांड के कंपन सुन पाता है। इस प्रकार, जो व्यक्ति देखने और सुनने में सक्षम बनते हैं, वे ऋषि कहलाते हैं।पुराणों में दूसरों को संयोग से सुनने की धारणा उभरी। उनके अनुसार पशुओं और मनुष्यों ने संयोग से देवी-देवताओं की बातचीत सुनी। पतंजलि नामक सर्प, शुक नामक पक्षी, काकभुशुण्डि नामक काक और एक मत्स्य, जो आगे जाकर मत्स्य मत्स्येंद्रनाथ बना, ने शिव और शक्ति को तंत्र पर बात करते हुए सुना। इस प्रकार इन पशुओं ने देवी-देवताओं की बातचीत सुनकर तंत्र का ज्ञान फैलाया। पतंजलि योगसूत्र, शुक भागवत पुराण, काकभुशुण्डि रामायण और मत्स्येंद्रनाथ नाथ-जोगी परंपराओं से जुड़े हैं। भगवद गीता में भी यही देखा जाता है। कृष्ण अर्जुन से क्या कह रहे हैं, यह हम प्रत्यक्ष रूप से नहीं सुन सकते हैं। संजय कृष्ण को अर्जुन से बोलते हुए सुनते हैं और हम संजय को यह बात धृतराष्ट्र से कहते हुए सुनते हैं। दूसरों की बातचीत संयोग से सुनना रामायण से जुड़ी लोककथाओं में भी देखा जाता है। उनके अनुसार, हनुमान ने राम और सीता को वेदों पर बातचीत करते हुए सुना। यह सुनकर वे जान गए कि राम और सीता साधारण मनुष्य न होते हुए मानवीय रूप लिए दैवीय जीव थे। हनुमान यह भी जान गए कि उनमें भी देवत्व था, जिसने तब तक अपना रूप नहीं दिखाया था।

इस प्रकार, हिंदू धर्म के अनुसार मनुष्यों से अपेक्षित है कि वे ज्ञान बांटें। दूसरों की बात संयोग से सुनना अपने हाथों में होता है। गॉड का संदेश सुनना अपने हाथों में नहीं होता है। इस प्रकार, हिंदू धर्म का पालन करना स्वैच्छिक माना जाता है, जबकि अब्राहमी धर्मों का पालन करना अनिवार्य माना जाता है। हिंदू धर्म के अनुसार हम कई जीवन जीते हैं और इसलिए उचित समय पर हम ज्ञान प्राप्त करके ज्ञानी बन जाएंगे। अब्राहमी धर्म मानते हैं कि हम केवल एक जीवन जीते हैं। चूंकि हमें इस एक जीवन में गॉड का संदेश प्राप्त करना है, उनकी कहानियों का स्वरूप आग्रहपूर्वक होता है। रामायण में राम ने अपने राज्य में गुप्तचर भेजे। जब राम को पता चला कि लोग सीता के बारे में अफवाहें फैला रहे हैं, तब उन्होंने राजसी मर्यादा को बनाए रखने के लिए सीता को त्यागने का निर्णय लिया। तानाशाहों के विपरीत उन्होंने अपनी प्रजा को दंड नहीं सुनाया और सक्रियतावादियों के विपरीत उन्होंने सीता को निर्दोष ठहराने का प्रयास भी नहीं किया। वे जानते थे कि लोग सत्ता में बैठे लोगों पर विश्वास नहीं करते हैं। अपने निर्णय का स्पष्टीकरण देने से लोगों का उन पर अविश्वास बढ़ता। इसलिए उन्होंने एक क्रूर निर्णय लेकर अपना निजी जीवन नष्ट किया, ताकि राज परिवार की मर्यादा बनी रह सके और लोग समझ सकें कि अफवाहें फैलाने का क्या परिणाम होता है।

सबसे पहले 5 साल की उम्र में आए थे बड़े पर्दे पर, फिल्म फेयर अवार्ड विजेता

मेरे हिस्से के किस्से में आज बात फहीम अजानी की, जिन्हें सभी मास्टर राजू के नाम से जानते हैं। आज भी मुझे याद है कि जब मैं छोटा था, तब हमारे देश में जहां भी कोई बच्चा होता था तो दो ही दुआएं मांगी जाती थीं। अगर गोद का बच्चा हो तो मर्फी बेबी की तरह हो और अगर 5-6 साल का हो तो मास्टर राजू की तरह हो।

जब मैंने राजू से फिल्म इंडस्ट्री में उनकी शुरुआत के बारे में पूछा तो उन्होंने मुझे बताया कि हम लोग साउथ मुंबई के रहने वाले हैं। हमारे मोहल्ले में एक जूनियर आर्टिस्ट सप्लायर रहते थे, जो मेरे पिता के दोस्त थे। तो जब भी शूटिंग में बच्चों की जरूरत होती, तो मुझे भी ले जाते। वहां एक्टिंग नहीं करनी होती थी, सिर्फ बैठना, खड़े होना एक प्रजेंस होती थी। तो मैं भी जूनियर आर्टिस्ट के तौर पर कई फिल्मों जैसे उपहार, अन्नदाता, बावर्ची वगैरह में काम कर चुका था। फिर गुलजार साहब फिल्म शुरू कर रहे थे 'किताब'। उनको फिल्म के लिए एक बच्चा चाहिए था। उस समय कास्टिंग डायरेक्टर नाम की चीज तो होती नहीं थी। तो जूनियर आर्टिस्ट सप्लायर बच्चे ला-लाकर दिखा रहे थे। वो मोहल्ले के सब बच्चों को लेकर गए, लेकिन उनमें से किसी का भी चयन नहीं हुआ। तो फिर वे बोले कि चलो मैं राजू को भी ले जाता हूं। मुझे वो मेरी मम्मी-पापा के साथ लेकर गए। तब मैं 5 या 6 साल का था। वहां मैंने देखा कि बहुत सारे बच्चे आए हुए थे। गुलजार साहब सभी बच्चों से बात कर रहे थे। कोई बच्चा उन्हें हीरो के बड़े-बड़े डायलॉग सुना रहा था तो कोई उनको एक्टिंग करके या डांस करके दिखा रहा था, कोई पोयम सुना रहा था। राजू ने बताया, जब तक मेरा नंबर आया, तब तक मैं इतना थक चुका था कि रोने लगा और बोलने लगा कि घर चलो, घर चलो। सबका मूड ऑफ हो गया। गुलजार साहब भी कुछ नहीं बोले और फिर मैं घर आ गया। बाद में गुलजार साहब ने जूनियर आर्टिस्ट के सप्लायर को फोन करके कहा कि उस बच्चे को वापस लेकर आओ। मैं वापस गया तो गुलजार साहब ने मुझे प्यार से बैठाया, खिलाया और कहा कि मुझे यही बच्चा चाहिए। इस पर सब लोग हैरान रह गए क्योंकि मैंने न कोई डायलॉग बोलकर सुनाया था, न पोएट्री सुनाई थी, न डांस करके दिखाया था। सबने गुलजार साहब से पूछा कि आपने इसे कैसे सिलेक्ट कर लिया तो वे बोले कि मुझे सचमुच का बच्चा चाहिए। अब तक मैं जितने भी बच्चों से मिल रहा हूं, ऐसा लगता नहीं कि वो बच्चे हैं। वो सब बड़े-बड़े हीरो के डायलॉग सुना रहे हैं, डांस कर रहे हैं। ऐसा लगता नहीं कि वो चाइल्ड आर्टिस्ट हैं, बल्कि ऐसा लगता है जैसे कोई वयस्क

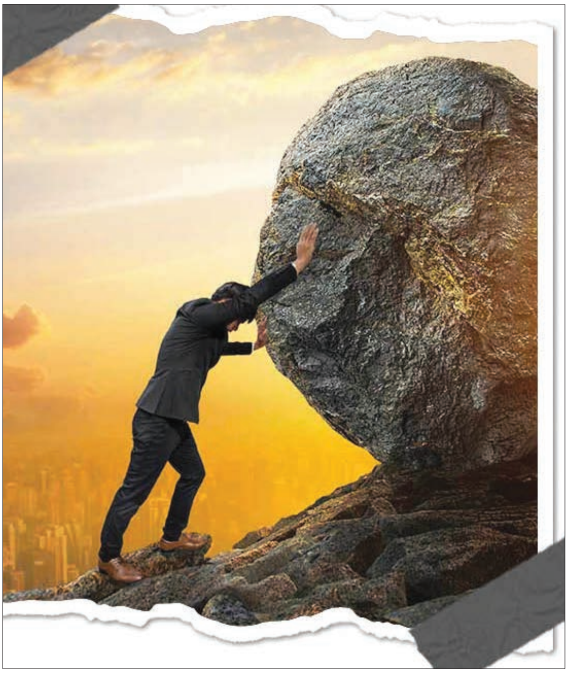


आदमी है। मुझे वो बच्चा चाहिए, जो दिखने में, बोलने में बच्चा ही दिखे और इस बच्चे में वो बात है। मैंने उनसे कहा कि मुझे तो एक्टिंग आती ही नहीं तो वे बोले, कोई बात नहीं। वह मैं ट्रेन कर दूंगा। तो उन्होंने मुझे एक्टिंग सिखाई नहीं, मुझसे दोस्ती की, मुझे सेट पर ले गए, दूसरे एक्टर्स को एक्टिंग करते हुए दिखाया। हर एक चीज में मुझे अपने साथ रखते थे। मुझे ऐसा माहौल दे दिया कि एहसास ही नहीं हुआ कि मैं एक्टिंग सीख रहा हूं और मैं सीख गया। तो गुलजार साहब ऐसे गुरु थे, जिनके साये में रहकर मुझे एक्टिंग सीखने की जरूरत ही नहीं पड़ी। उनके साथ रहकर मुझमे अपने आप एक्टिंग का फन आ गया।

इसी बात पर मुझे मुनव्वर राना का एक शेर याद आ रहा है:
खुद से चलकर नहीं ये तर्ज-ए-सुखन आया है
पांव दाबे हैं बुजुर्गों के तो फन आया है

मेरी खुद की लिखी तीन फिल्मों 'पायल', 'रंग' और 'साजन चले ससुराल' में मास्टर राजू ने एक्टिंग की है। मुझे याद है 'किताब' फिल्म का एक सीन बड़ा मशहूर हुआ था। इसमें केष्टो मुखर्जी बच्चों को एबीसीडी पढ़ा रहे हैं। वो बच्चों को बता रहे हैं कि ए फॉर एप्पल, बी फॉर बॉल... राजू बच्चा है और उसे बाथरूम जाना है। केष्टो मुखर्जी बोलते हैं- 'के' फॉर तो राजू बोलता है, 'करना है' और पूरे थिएटर में लोग हंसने लगते थे। मास्टर राजू ने एक ऐसा इतिहास लिखा है, जो मुझे लगता नहीं कि कोई तोड़ पाएगा। वो अकेला ऐसा एक्टर है, जिसे बेस्ट चाइल्ड आर्टिस्ट का फिल्मफेयर अवार्ड 'किताब' फिल्म के लिए मिला है। उस साल बेस्ट चाइल्ड आर्टिस्ट की कैटेगरी फिल्मफेयर में थी। लेकिन न उसके पहले हुई और न उसके बाद हुई। एक ही बार चाइल्ड आर्टिस्ट की कैटेगरी फिल्मफेयर में आई और वो अवार्ड मिला मास्टर राजू को। राजू को बेस्ट चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर 'चितचोर' के लिए नेशनल अवार्ड भी मिला।

भविष्य में स्वयं की जिम्मेदारी लेने की सोचें



हममें से ज्यादातर लोग अक्सर यह सोचते हैं कि हम जो आज हैं, हमेशा ही ऐसे रहने वाले हैं। लेकिन स्थितियां हमेशा एक जैसी तो नहीं रहती हैं। समय के साथ हमारा व्यक्तित्व, पसंद-नापसंद और यहां तक की हमारी क्षमताएं भी बदलती रहती हैं, फिर चाहे हम कोई बदलाव चाहें या नहीं। लेकिन हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि यह बदलाव हमारे नियंत्रण से बाहर नहीं है, बल्कि हमारे हाथ में है। अगर हम चाहें तो आने वाले कल को एक दिशा दे सकते हैं। भविष्य में स्वयं की जिम्मेदारी लेने की रणनीतियां बना सकते हैं...

1. भूत, वर्तमान व भविष्य के 'सेल्फ' में फर्क

आप आज वह व्यक्ति नहीं हैं जो कभी हुआ करते थे। खुद को आप आज जिस रूप में देखते हैं, उससे सीमित न हो जाएं। यह पहचानें कि आपने खुद के अंदर समय के साथ कितना बदलाव किया है। बीते हुए 'आप' से सीखा गया अनुभव आज के 'आप' को गढ़ सकता है, और वही आपके भविष्य को दिशा भी दे सकता है। भूतकाल, वर्तमान और भविष्य के स्वयं में फर्क समझें।

2. अपने पसंदीदा भविष्य की कल्पना करें

आपका भविष्य का स्वरूप खुद को लेकर कैसा है? इसका उत्तर केवल आपके पास ही हो सकता है। कल्पना करें कि आप किस प्रकार के इंसान बनना चाहते हैं। एक बहुत अच्छी शुरुआत हो सकती है जर्नलिंग यानी डायरी-लेखन। खुद से पूछें कि ऐसे कौन-से तीन काम आप आज कर सकते हैं, जो आपको अपने भविष्य में 'स्वयं' के करीब लेकर जाएं? अपने भविष्य की कल्पना करें।

3. अपनी पहचान की कहानी को बदल लें

आपकी पहचान वह कहानी है जो आप खुद को और दूसरों को बताते हैं- अतीत, वर्तमान और भविष्य के बारे में। अगर आप केवल अपने अतीत और वर्तमान पर ध्यान देंगे, तो यह एक स्थायी सोच बन सकती है। लेकिन जब आप अपने भविष्य के स्वरूप पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपकी पहचान बदल सकती है। आप वो इंसान बन सकते हैं जो आप वास्तव में बनना चाहते हैं।

4. अपने भविष्य को दूसरों के साथ साझा करें

आपके भविष्य का 'सेल्फ' केवल आपके मन की बात नहीं है, उसे दूसरों के साथ बांटना चाहिए। जब आप दूसरों को बताते हैं कि आप क्या बनना चाहते हैं, तो यह आपके अंदर जिम्मेदारी और स्पष्टता लाता है। स्वीकार करें कि आप आज जिस रूप में हैं, भविष्य में आप उससे बेहतर बनना चाहते हैं। यह बदलाव को जानबूझकर अपनाने का एकमात्र प्रभावी रास्ता हो सकता है।

आलस छोड़कर हर अवसर का लाभ उठाएं सफलता की ऊंचाइयों को छू लेंगे आप

आज जूनापीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए अवसर का लाभ कैसे उठा सकते हैं?

जीवन में अवसर हमेशा आते रहते हैं, लेकिन कई बार हम आलस के कारण अच्छे अवसर को भी छोड़ देते हैं। ध्यान रखें ऐसा अवसर जो हमें सफल बना सकता है, ऊंचाइयों तक ले जा सकता है, वह हमारे आलस की वजह हाथ से निकलना नहीं चाहिए। हमें हर पल का, हर अवसर का आदर करना चाहिए।

भावनात्मक रूप से परिपक्व कैसे बनें

अपने प्रति धैर्य व करुणा बनाए रखें

जब हम किसी कठिन भावना पर नियंत्रण पाने में सफलता हासिल करते हैं, तो उत्साह और गर्व महसूस करते हैं। जब हम पीछे हटते हैं या पुरानी आदतों में लौटते हैं, तो निराशा होती है। कभी आगे बढ़ना, कभी ठहराव, कभी पीछे लौटना। यही प्रक्रिया हमें भावनात्मक रूप से परिपक्व बनाती है। इस सफर में अपने प्रति धैर्य और करुणा बनाए रखें।

सच्ची शक्ति दूसरों को भी मजबूत बनाती है

सच्ची ताकत दूसरों को भी मजबूत बनाती है। अगर किसी की ताकत दूसरों को कमजोर महसूस कराए तो वह ताकत नहीं, दबदबा है। दबदबा कभी सच्ची शक्ति नहीं होता। अपनी सच्ची शक्ति को पहचानें। उसे संवारें, विकसित करें। जो शक्ति प्रेम पर आधारित होती है, उसकी लोग लालसा करते हैं। यह शक्ति दूसरों को मजबूत बनाती है। (ऑन स्ट्रेंथ)

सक्रिय और ग्रहणशील ऊर्जा का संतुलन हो

जीवन में शक्ति पाने के दो रास्ते हैं। सक्रिय तरीका है चीजों के पीछे जाना और उन्हें घटित करना। इसमें ध्यान, आत्मविश्वास, प्रयास और जोखिम शामिल हैं। ग्रहणशील तरीका है चीजों को आकर्षित करना और उन्हें होने देना। इसमें खुलापन, भरोसा, प्रतीक्षा और स्वीकृति शामिल है। सच्चा संतुलन इन दोनों ऊर्जाओं के मेल में है।

तुलना नहीं करें, अपनी विशिष्टता को पहचानें

किताबों से जानिए, कैसे अपनी सच्ची शक्ति को पहचानें, उसे संवारें और विकसित करें जीवन में शक्ति पाने के दो रास्ते कौन-से हैं

हम अपनी सीमाओं में उलझते हैं क्योंकि हम लगातार दूसरों से अपनी तुलना करते हैं। यह आदत हमारे आत्मविश्वास को सबसे ज्यादा कमजोर करती है। हम हर वक्त यह देख रहे होते हैं कि कोई हमसे बेहतर तो नहीं और जब लगता है कि है, तो हम टूट जाते हैं। लेकिन ईश्वर ने हमें किसी के जैसा नहीं, अद्वितीय बनाया है। अगर हम वाकई ईश्वर की मूल रचना हैं, तो फिर हमारी इस विशिष्टता को समझना और निखारना हमारा सबसे बड़ा उद्देश्य होना चाहिए।

हर समस्या का एक सरल समाधान होता है - अगाथा क्रिस्टी

साहस वह संकल्प है जिससे हम अनदेखे संकटों का सामना करते हैं।

कोई नहीं जानता कि दूसरा व्यक्ति क्या सोच रहा है। लोग सोचते हैं कि वे जानते हैं, पर वे लगभग हमेशा ही गलत होते हैं।

अनुमान खतरनाक हो सकते हैं।

कल्पना एक बहुत अच्छी सेविका है, लेकिन वह बुरी मालकिन है।

हर समस्या का एक सरल समाधान होता है।

डर अधूरी जानकारी भर है।

हममें से बहुत कम लोग वैसे होते हैं जैसे हम दिखाई देते हैं।

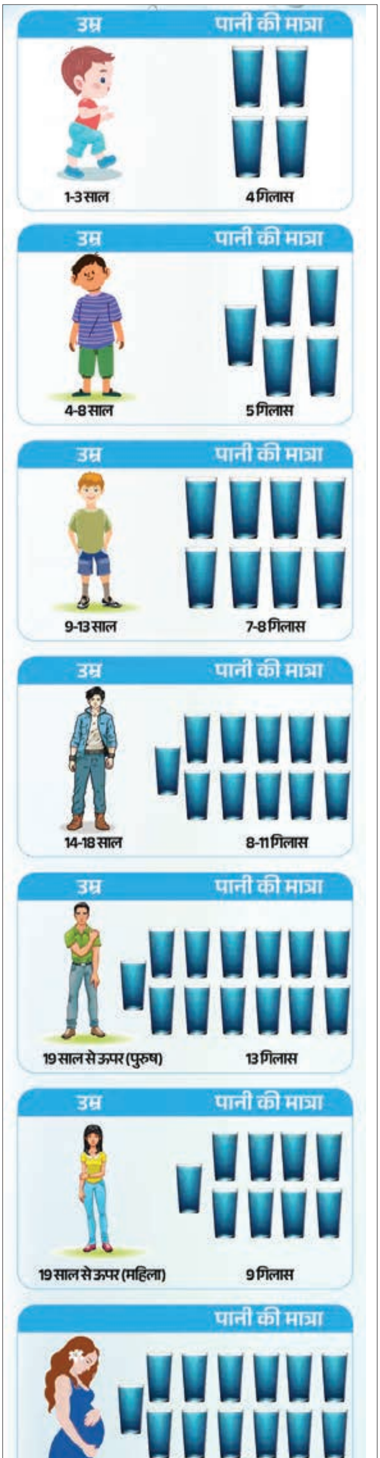
आप लोगों को वह नहीं दे सकते, जो वे स्वीकार करने में अक्षम हैं।

इस दुनिया में चीजें अक्सर वैसी नहीं होतीं जैसी आप उनसे उम्मीद करते हैं।

जल्दबाजी में सफाई देना हमेशा कमजोरी की निशानी होती है।

हमारा हथियार हमारा ज्ञान है।

उम्र के हिसाब से जानें कितना पानी है जरूरी



शरीर में पानी की कमी होने को डिहाइड्रेशन कहते हैं। यह समस्या आमतौर पर तेज धूप में अधिक समय बिताने, बहुत ज्यादा पसीना आने, बुखार, दस्त या उल्टी होने पर हो सकती है। इसके अलावा अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते या कोई ऐसी दवाएं ले रहे हैं, जिससे बार-बार पेशाब आता है तो भी डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ सकता है।

शरीर में पानी का काम

शरीर में पानी के अनगिनत काम हैं। यह शरीर के तापमान को कंट्रोल करने में मदद करता है। साथ ही यह यूरिन और पसीने के जरिए शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इतना ही नहीं यह हमारे खाने को पचाने में भी एक बड़ी भूमिका निभाता है। पानी हमारे शरीर के अंगों और टिश्यू को नम रखकर उन्हें प्रोटेक्ट करता है। इसके अलावा शरीर में पानी के और भी कुछ काम हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

शरीर के हर हिस्से में होता पानी

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में लगभग 60-70% तक पानी होता है, जबकि नवजात शिशुओं में यह करीब 75-80% तक होता है। शरीर के सभी हिस्सों में पानी मौजूद होता है, लेकिन कुछ अंगों में इसकी मात्रा अधिक होती है। ब्रेन और लिवर में पानी की मात्रा सबसे ज्यादा होती है, जबकि हड्डियों और दांतों में इसका प्रतिशत सबसे कम होता है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

डिहाइड्रेशन का कारण

अक्सर बिजी लाइफस्टाइल या पानी पीने की आदत न होने के कारण लोग दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पी पाते। तेज गर्मी, बुखार, उल्टी, दस्त या हार्ड फिजिकल एक्टिविटी से शरीर से बहुत अधिक पसीना और इलेक्ट्रोलाइट्स निकलते हैं। अगर इसकी भरपाई समय पर न हो तो भी डिहाइड्रेशन हो सकता है। इसके अलावा लिवर डिजीज, डायबिटीज जैसी बीमारियां, कुछ दवाओं का सेवन, ज्यादा कैफीन या अल्कोहल लेना भी शरीर में पानी की कमी का कारण बन सकते हैं।

डिहाइड्रेशन के संकेत

डिहाइड्रेशन के लक्षण हल्के से गंभीर तक हो सकते हैं, जो इस बात पर निर्भर करते हैं कि शरीर में पानी की कमी कितनी है। सबसे आम लक्षणों में बार-बार प्यास लगना, मुंह सूखना, कम मात्रा में पेशाब आना और यूरिन का रंग गहरा पीला होना शामिल है।

इसके साथ ही थकान, चक्कर आना, चिड़चिड़ापन और मल त्याग में परेशानी जैसे संकेत भी दिख सकते हैं। कुछ गंभीर लक्षणों में हार्ट रेट और सांस का तेज होना, स्किन ड्राई हो जाना, आंखों का धंस जाना, ब्लड प्रेशर कम होना और कभी-कभी बेहोशी आना भी शामिल है।

डिहाइड्रेशन का इलाज

डिहाइड्रेशन का इलाज इसकी गंभीरता पर निर्भर करता है। हल्के या मीडियम डिहाइड्रेशन का इलाज आमतौर पर घर पर ही संभव होता है, जिसमें पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ORS) लेना शामिल है। ORS में पानी, नमक और ग्लूकोज का संतुलित मिश्रण होता है, जो शरीर में खोए हुए इलेक्ट्रोलाइट्स की भरपाई करता है। अगर डिहाइड्रेशन गंभीर हो जाए तो व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती कर इंट्रावेनस (IV) फ्लुइड्स दिए जाते हैं ताकि शरीर को जल्दी हाइड्रेट किया जा सके। अगर डिहाइड्रेशन किसी बीमारी जैसे उल्टी, दस्त, या बुखार की वजह से हुआ हो तो डॉक्टर उसका इलाज करते हैं।

बाल कहानी- जिन्दगी की चाह

बाल कहानी

ज़िंदगी की चाह कहानी में दो बीमार आदमियों को अस्पताल के एक कमरे में रखा गया। एक आदमी, जिसका बिस्तर खिड़की के पास था, उसे हर दोपहर एक घंटे बैठने की सलाह थी, जबकि दूसरा आदमी पूरा समय लेटा रहता था। खिड़की वाला आदमी बाहर के खूबसूरत दृश्य—जैसे झील, बत्तख, बच्चे, और परेड—का वर्णन करता, जिससे दूसरा आदमी अपनी कल्पना में इन्हें जीने लगता। एक दिन खिड़की वाले आदमी की मृत्यु हो गई। दूसरे आदमी ने उसकी जगह ली, लेकिन खिड़की के बाहर सिर्फ़ दीवार थी। नर्स ने बताया कि मृत आदमी नेत्रहीन था और उसने ये सब उसे प्रोत्साहित करने के लिए कहा था।

दो आदमी बहुत बीमार थे और उन्हें अस्पताल के एक ही कमरे में रखा गया था। एक आदमी को डॉक्टरों ने कहा था कि वह दोपहर के समय अपने पलंग पर एक घंटे तक बैठे ताकि उसके फेफड़ों का पानी निकलने में मदद हो सके। उसका पलंग कमरे की खिड़की के साथ था। वहीं दूसरे आदमी को पूरा समय अपने पलंग पर सीधे लेटे रहने की हिदायत थी।

दोनों आदमी एक दूसरे से घंटों तक बाते करते रहते थे। वह अपनी पत्नियों और परिवार, अपने काम, अपने घर और अपनी छुट्टियों के बारे में बाते करते रहते थे। हर दोपहर को खिड़की के पास वाले पलंग पर बेठा आदमी खिड़की के बाहर दिखने वाली सभी चीज़ों के बारे में अपने दूसरे साथी को बताता था। दूसरे पलंग पर दूसरा आदमी उस एक घंटे के अंदर अपने विचारों को बढ़ाकर दूसरी दुनिया के बारे में सोचने लगा था और बाहर की दुनिया के रंगों को जीने लगा था। अब उसे खिड़की के बाहर बाग दिखने लगा था जिसमें एक खूबसूरत झील थी और बत्तख पानी में तैर रही थी वही बच्चे कागज़ की कश्तियों को बहा रहे थे।

जब खिड़की के पास बैठा आदमी यह सब दृश्यों के बारे में बता रहा था तो कमरे में दूसरे पलंग पर लेटे आदमी ने अपनी आंखें बंद की और इस दृश्य को देखने लगा। एक दोपहर खिड़की पर बैठे आदमी ने पास से गुजरती परेड के बारे में बताया। हालांकि दूसरे आदमी को बैंड की आवाज़ नहीं सुनाई दी लेकिन वह अपने दिमाग में उस दृश्य को महसूस कर पा रहा था। इसी तरह दिन गुजरे, हफ्ते बीते ओर महीने बीत गए।

एक सुबह नर्स कमरे में पानी लेकर आई ताकि वह उन्हें नहला सके लेकिन नर्स ने देखा कि खिड़की के पास वाले आदमी की मृत्यु हो चुकी थी और वह अपनी नींद में ही सो गया था। वह उदास हो गई और उसने अस्पताल के कर्मचारियों को बुलाया ताकि उसके पार्थिव शरीर को ले जाया जा सके। दूसरे आदमी ने नर्स से कहा कि क्या वह उसे खिड़की के पास वाले पलंग पर लिटा सकते है। नर्स ने खुशी खुशी उसकी जगह बदली और जब उसने देखा कि वह आदमी ठीक तरीके से लेट गया है तो वह उसे अकेला छोड़कर चली गई।धीरे धीरे, दर्द के साथ आदमी ने अपनी एक कोहनी को उठाया ताकि वह बाहर की दुनिया को देख सके।

उसने पलंग के पास वाली खिड़की को देखने की कोशिश की। लेकिन वहां पर दीवार थी। आदमी ने नर्स को बुलाकर पूछा कि उसके साथ रहने वाले मृत आदमी ने उसे खिड़की के बाहर के दृश्यों के बारे में बताया था। नर्स ने उस आदमी को बताया कि वह आदमी नेत्रहीन था और वह तो दीवार को भी नहीं देख सकता था। नर्स ने कहा, 'शायद वह आपको प्रोत्साहित करना चाहते थे।'

उपदेश- अपने हालातों को अलग करके दूसरों को खुशी देने में बहुत खुशी मिलती है। जब हम अपने दुखों को बांटते है तो हमारे दुख आधे हो जाते है लेकिन जब हम खुशी बांटते है तो दूसरों की खुशी दुगनी हो जाती है। अगर आप अमीर महसूस करना चाहते हो तो उन चीज़ों को गिने जिन्हें पैसे से नहीं खरीदा जा सकता। आज का समय तोहफा है इसलिए हम उसे 'प्रेज़ेंट कहते है।'

सीख – इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि दूसरों को खुशी देना सबसे बड़ी नेकी है। नेत्रहीन आदमी ने अपनी हालत भूलकर अपने साथी को खुश करने के लिए बाहर के खूबसूरत दृश्यों की कल्पना की, जिससे उसका साथी प्रेरित हुआ। यह सिखाता है कि अपने दुखों को भूलकर दूसरों के लिए कुछ अच्छा करना हमें सच्ची खुशी देता है। साथ ही, जब हम खुशियाँ बाँटते हैं, तो वे दोगुनी हो जाती हैं। हमें उन चीज़ों की कद्र करनी चाहिए, जो पैसे से नहीं खरीदी जा सकतीं, जैसे प्यार, उम्मीद और समय।

आंधी-तूफान में सुरक्षा के लिए बरतें ये जरूरी सावधानियां

बाहर फंस जाएं तो इन जगहों पर बिल्कुल न खड़े हों

हाल ही में उत्तर भारत के कई राज्यों में हुई बारिश और तेज आंधी-तूफान ने जमकर तबाही मचाई। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, पिछले हफ्ते आंधी-बारिश से जुड़ी घटनाओं के कारण उत्तर प्रदेश में 60 और राजस्थान में 2 लोगों की मौत हुई। इसके अलावा दिल्ली, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ सहित कई राज्यों से भी भारी नुकसान की सूचना है।

भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (IMD) ने देश के कई राज्यों में तेज आंधी-तूफान के साथ बारिश की चेतावनी जारी की है। इसलिए आगामी दिनों में सतर्कता बरतने की जरूरत है।

तो चलिए, आज जरूरत की खबर में हम आंधी-तूफान की स्थिति से निपटने के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

आंधी-तूफान से पहले क्या जरूरी तैयारियां करनी चाहिए?

उस दौरान क्या सावधानियां बरतनी जरूरी हैं?

अगर घर से बाहर हैं और अचानक आंधी-तूफान आ जाए तो क्या करें?

इसके लिए सबसे पहले घबराएं नहीं। तुरंत किसी सुरक्षित जगह की तलाश करें। खुले मैदान, पेड़, बिजली के खंभे या किसी निर्माणाधीन बिल्डिंग के पास खड़े रहना खतरनाक हो सकता है, इसलिए संभव हो तो किसी पक्के मकान की शरण लें। इस दौरान मोबाइल का इस्तेमाल बिल्कुल न करें। अगर बाइक चला रहे हैं तो उसे साइड में रोककर सुरक्षित स्थान पर खड़े हो जाएं। इसके साथ ही कुछ और बातों का भी ख्याल रखें। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

इसके अलावा अगर आप पैदल, बाइक या साइकिल से हैं तो कुछ जगहों पर बिल्कुल भी न खड़े हों। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

आंधी-तूफान से पहले क्या जरूरी तैयारियां करनी चाहिए?

सबसे पहले तो मौसम विभाग की चेतावनी पर ध्यान दें। अगर तूफान का पूर्वानुमान है तो उसे हल्के में न लें। घर के बाहर रखे गमले और कुर्सी-टेबल जैसे हल्के सामान, जो तेज हवा में उड़ सकते हैं, उसे तुरंत अंदर कर लें। मोबाइल और टार्च जैसे अन्य जरूरी उपकरणों को पूरी तरह चार्ज कर लें।

अगर घर के आसपास पुराने पेड़ हैं तो समय रहते उनकी छंटाई करवा लें ताकि तूफान के समय उनके टूटकर गिरने का खतरा न रहे। इसके अलावा कुछ और बातों का भी ध्यान रखें। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

आंधी-तूफान से किस तरह का खतरा सबसे ज्यादा होता है?

इस दौरान सबसे ज्यादा खतरा उन चीजों से होता है, जो खुले में या कमजोर स्थिति में होते हैं। जैसेकि-

तेज हवाओं से पेड़ गिर सकते हैं।

बिजली के खंभे और तार टूट सकते हैं।

शॉर्ट सर्किट हो सकता है।

टीनशेड की छत उड़ सकती है।

खिड़कियों के शीशे टूट सकते हैं।

आकाशीय बिजली गिर सकती है।

हवा में उड़ती चीजें लोगों को चोट पहुंचा सकती हैं।

सड़क पर चलते वाहनों का बैलेंस बिगड़ने से एक्सीडेंट हो सकता है।

आंधी-तूफान से बचने के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

- इसके लिए सबसे पहले घर के अंदर चले जाएं। खिड़कियां और दरवाजे अच्छे से बंद कर लें। अगर कोई कांच की खिड़की है तो उसे मजबूत कपड़े या लकड़ी से ढक दें ताकि उसके टूटने पर चोट न लगे। जब तक बहुत जरूरी न हो, तूफान के समय घर से बाहर निकलने से बचें। इसके साथ ही कुछ अन्य बातों का भी ध्यान रखें। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

तूफान से निपटने के लिए इमरजेंसी किट में कौन-कौन सी चीजें शामिल करें?

NDMA इसके लिए इमरजेंसी किट में कुछ जरूरी इक्विपमेंट्स शामिल करने की सलाह देता है। जैसेकि-

कटने या खरोंच लगने पर ड्रेसिंग के लिए रुई, पट्टियां, मेडिकल टेप और छोटी कैंची आदि।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 1 जून –7 जून 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

रिश्तों और सीमाओं में संतुलन ज़रूरी।

पुष्टि: "मैं एक पूर्ण, प्रेमपूर्ण स्थान से देता हूँ।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)

मौन और अंतर्ज्ञान आपकी दिशा तय करेंगे।

पुष्टि: "मैं अपने मौन की आवश्यकता का सम्मान करता/करती हूँ।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)

वित्तीय निर्णय और आत्म-अभिव्यक्ति का समय।

पुष्टि: "मैं अपनी शक्ति को गरिमा के साथ अपनाता/अपनाती हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)

अतीत को छोड़ने का समय आ गया है।

पुष्टि: "मैं खुद को अतीत से मुक्त करता/करती हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)

नई शुरुआत के लिए पहल करें, संकेत आप ही हैं।

पुष्टि: "मैं साहसपूर्वक नई शुरुआत की ओर बढ़ता/बढ़ती हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)

संबंधों में प्रेम और समझ की ज़रूरत है।

पुष्टि: "मैं प्रेम से नेतृत्व करता/करती हूँ, और शांति आती

मूलांक (7, 16, 25)

अपनी सच्चाई साझा करें, शब्दों में शक्ति है।

पुष्टि: "मेरी आवाज़ प्रभावशाली और आकर्षक है।"

मूलांक (8, 17, 26)

अनुशासन से स्थिरता और आर्थिक स्पष्टता संभव है।

पुष्टि: "संरचना मेरी आत्मा की सफलता का आधार है।"

मूलांक (9, 18, 27)

परिवर्तन को स्वीकार करें, प्रवाह में रहना आवश्यक है।

पुष्टि: "मैं परिवर्तन की लय पर भरोसा करता/करती हूँ।"

अनुराधिका अबरोल

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

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

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology

संपर्क करें: +91 98701 28643

आपका इंतजार कर रहा है बेंगलुरु का ये हिल स्टेशन

यहां जाने के बाद भूल जाएंगे हिमाचल और उत्तराखंड

जब भी प्रकृति की हसीन वादियों के बीच घूमने फिरने की बात आती है। लोगों को हिमाचल और उत्तराखंड याद आने लगते हैं। दरअसल, ये भारत के ऐसे स्थान हैं, जिन्हें अपनी अद्भुत प्राकृतिक सुंदरता की वजह से पहचाना जाता है। इन दोनों ही राज्यों में एक से बढ़कर एक हिल स्टेशन और प्राकृतिक सुंदरता से भरे हुए स्थान मौजूद है जिन्हें देखने के बाद आपका वहां से वापस आने का मन ही नहीं करेगा। अगर आप इन दोनों जगह का दीदार कर चुके हैं तो अब बेंगलुरु के पास मौजूद एक जगह पर जाने का प्लान कर सकते हैं।

बेंगलुरु भारत के सबसे प्रसिद्ध शहरों में से एक है जो अपनी फास्ट लाइफस्टाइल और आईटी इंडस्ट्री के लिए मशहूर है। अगर उत्तराखंड और हिमाचल के प्राकृतिक स्थान की सैर करके अब आपका मन भर गया है, तो आज हम आपको बेंगलुरु के पास मौजूद एक ऐसे हिल स्टेशन के बारे में बताते हैं। जहां जाकर आपको किसी जन्नत की तरह महसूस होगा। चलिए आपको इसके बारे में जानकारी देते हैं।

बेंगलुरु के पास नंदी हिल्स

खूबसूरत से शहर बेंगलुरु के पास बहुत ही शानदार नंदी हिल्स मौजूद है, जो हिल स्टेशन के तौर पर प्रसिद्ध है। अगर आप अपने वीकेंड को शानदार बनाना चाहते हैं या फिर दोस्तों और परिवार के साथ आउटिंग का प्लान बना रहे हैं तो यह जगह बिल्कुल बेस्ट रहने वाली है। इतना शानदार स्थान है कि यहां हमेशा पर्यटकों की भीड़ देखने को मिलती है।

एडवेंचर के लिए बेस्ट

जिन लोगों को एडवेंचर करना पसंद है उनके लिए यह बिल्कुल बेस्ट स्थान है। अक्सर एडवेंचर की शौकीन यहां पर अपना समय गुजारने के लिए पहुंचते हैं। यहां पर कई तरह की एडवेंचर एक्टिविटीज होती है जिनका आप हिस्सा बन सकते हैं। इसी के साथ जिन लोगों का इतिहास में दिलचस्पी है, उनके लिए भी यह बेस्ट है।

क्यों है खास

नंदी हिल्स की खासियत की बात करें तो यहां पर सूर्योदय और सूर्यास्त के शानदार नजारे, हर जगह फैली हुई हरियाली और इसका ऐतिहासिक महत्व ही है जो इसे अलग और खास बनाता है। एडवेंचर के शौकीनों के बीच में बहुत प्रसिद्ध है और जिन इतिहास को जानने का शौक है वह यहां आसानी से घूमने जा सकते हैं।

देखें टीपू ड्रॉप

नंदी हिल्स पर मौजूद टीपू ड्रॉप एक ऐतिहासिक जगह है जो अक्सर लोगों को आकर्षित करती है। यह जगह टीपू सुल्तान से संबंधित बताई जाती है। यह चट्टान है इसके आसपास के खूबसूरत नजारे किसी का भी दिल जीत सकते हैं। यह समुद्र तल से 600 मीटर की ऊंचाई पर मौजूद है और जब आप यहां से अपने आसपास देखेंगे तो आपका दिल खुश हो जाएगा। टीपू सुल्तान के शासनकाल का गवाह है। वह ऐसा समय था जब कैदियों को इस चट्टान से नीचे धकेल दिया जाता था।

भोगा नंदेश्वर मंदिर के दर्शन

नंदी हिल्स पर एक खूबसूरत सा मंदिर भी मौजूद है और लोग अक्सर आस्था के साथ यहां पर दर्शन करने के लिए पहुंचते हैं। यह बहुत ही प्राचीन मंदिर है जिससे कई तरह की मान्यताएं जुड़ी हुई है। जानकारी के मुताबिक इस 9वीं शताब्दी के आसपास बनाया गया था। अगर आपको शांति की तलाश है तो आप इस मंदिर का दीदार कर सकते हैं।

कैसे जाएं

अगर आप नंदी हिल्स जाना चाहते हैं तो बेंगलुरु से आसानी से सड़क मार्ग के जरिए यहां पर पहुंचा जा सकता है। आप कार बस के जरिए यहां पहुंच सकते हैं। यहां मौसम हर समय शांत और सुहावना रहता है। गर्मियों के मौसम में यह जगह आपको सुकून का एहसास करने का काम करेगी।

तमन्ना भाटिया की तरह पाएं बेदाग और ग्लोइंग स्किन घर पर बनाएं ये आसान फेस पैक्स

त्वचा पर केमिकल वाले उत्पादों से अधिक असरकारी घरेलू प्राकृतिक चीजें साबित हो सकती हैं। इन प्राकृतिक चीजों में ऐसे गुण होते हैं जो हमारी त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। इनमें कोई कृत्रिम रंग या खुशबू नहीं होती, जिससे हमारी त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचता। यही कारण है कि लड़कियां अपने चेहरे की खूबसूरती बनाए रखने के लिए घर पर फेस पैक्स बनाती हैं।

तमन्ना भाटिया का ब्यूटी रूटीन

तमन्ना भाटिया, जो बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेसेस में गिनी जाती हैं, भी अपने चेहरे पर प्राकृतिक फेस पैक का इस्तेमाल करती हैं। उनकी बेदाग त्वचा और निखरी खूबसूरती सबका ध्यान खींच लेती है। अगर आप भी तमन्ना की तरह ग्लोइंग स्किन पाना चाहती हैं, तो उनके ब्यूटी सीक्रेट्स को अपनाकर देख सकती हैं। तमन्ना भाटिया अपने चेहरे पर एक खास फेस पैक का इस्तेमाल करती हैं, जो उनकी त्वचा को एक्सफोलिएट करने और ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। इस फेस पैक को बनाने के लिए इन सामग्रियों का इस्तेमाल किया जाता हैः

सामग्री – 1 चम्मच चंदन पाउडर, 1 चम्मच कॉफी, 2 चम्मच शहद

विधिः इन सभी सामग्रियों को अच्छे से मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसे कुछ देर चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और फिर हलके हाथों से मलते हुए धो लें। यह फेस पैक त्वचा पर जमी डेड स्किन सेल्स को हटाता है और त्वचा को ग्लोइंग बनाता है।

फेस पैक – हाइड्रेटिंग और मॉइश्चराइजिंग

तमन्ना भाटिया दूसरा फेस पैक भी लगाती हैं, जो त्वचा को हाइड्रेट करता है। इस फेस मास्क को बनाने के लिए आपको चाहिए

सामग्री – बेसन, दही, गुलाब जल

विधिः इन तीनों सामग्रियों को अच्छे से मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें और इसे चेहरे पर लगाएं। ये फेस पैक चेहरे को नमी और हाइड्रेशन प्रदान करता है। जिनकी त्वचा रूखी रहती है, वे इसमें शहद भी मिला सकते हैं, ताकि स्किन को और ज्यादा नमी मिले।

चेहरे पर कॉफी लगाने के फायदे

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती हैः कॉफी त्वचा के ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करती है, जिससे त्वचा में निखार आता है। डेड स्किन सेल्स हटाती हैः यह एक प्राकृतिक एक्सफोलिएंट की तरह काम करती है और त्वचा पर जमी डेड स्किन सेल्स को हटा देती है। दाग-धब्बे कम करती हैः कॉफी के इस्तेमाल से चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे भी कम होने लगते हैं। स्किन इन्फ्लेमेशन को कम करती हैः यह त्वचा की सूजन और इंफ्लेमेशन को भी कम करती है।

चेहरे पर चंदन लगाने के फायदे

स्किन को चमक मिलती हैः चंदन त्वचा को एक प्राकृतिक चमक प्रदान करता है। इंफ्लेमेशन कम करता हैः यह त्वचा की सूजन और इरिटेशन को कम करता है। एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुणः चंदन में एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो त्वचा को साफ और स्वस्थ रखते हैं।

एंटी-एजिंग गुणः चंदन त्वचा पर उम्र के प्रभाव को कम करने में मदद करता है।

हाइड्रेटिंग गुणः यह त्वचा को हाइड्रेट और मॉइस्चराइज भी करता है।

अगर आप भी तमन्ना भाटिया की तरह अपनी त्वचा को बेदाग और निखरी हुई बनाना चाहती हैं, तो उनके बताए गए प्राकृतिक फेस पैक्स को अपनाकर देख सकती हैं। इन घरेलू उपायों का फायदा यह है कि ये प्राकृतिक होते हैं और आपकी त्वचा को बिना किसी नुकसान के निखारते 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