

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
15 जून 2025

आयशा का सूट
कलेक्शन बेहद ही
कमाल का होता है





टीचर स्टूडेंट से- ये बताओ कि नदी में नींबू का पेड़ लगा है तो उसे कैसे तोड़ोगे?
स्टूडेंट- चिड़िया बनकर।
टीचर- तुम्हें चिड़िया कौन बनाएगा?
स्टूडेंट- जो नदी में नींबू का पेड़ लगाएगा।

पापा- नालायक, तूने मम्मी से ऊंची आवाज में बात की।



बेटा- मुझे पता है पापा आपको जलन हो रही है।
पापा- नहीं, मुझे कैसी जलन।
बेटा- क्योंकि आप ऐसा नहीं कर
00000000000000
पत्नी- मेरा वजन कैसे कम होगा?
पति- अपनी गर्दन को दाएं से बाएं हिलाती रहो।
महिला- अच्छा, पर ये किस समय करूं?

पति- जब कोई खाने को पूछे !

शॉन्टी मोबाइल कंपनी में इंटरव्यू देने गया पहले सवाल पर ही उसे भगा दिया गया...



नेटवर्क!

सवाल- सबसे मशहूर नेटवर्क कौन सा है?
शॉन्टी - टी - का र्टू न



तेज बारिश में आधी रात को टिंकू पिज्जा लेने गया.

दुकानदार- आप शादीशुदा हो? टिंकू गुस्से में बोला- ऐसे तूफान में कौन मां अपने बेटे को पिज्जा लेने भेजेगी

पड़ोसी ने पूछा- आपके घर से डेली हंसी की आवाज आती है.आखिर इस खुशहाल जीवन का राज क्या है? दूसरे पड़ोसी ने कहा- भाई, दरअसल बात ये है कि मेरी बीवी रोज मुझे जूते फेंक कर मारती है. अगर लग जाए तो वो हंसती है, ना लगे तो मैं हंसता हूं.बस, ऐसे ही हमारी जिंदगी खुशहाल गुजर रही है.
पड़ोसी सुनते ही बेहोश!

00000000000000

दुकानदार- बहनजी आप दुकान पर आती हैं, गहने देखती हैं पर कुछ लेती क्यों नहीं?
कस्टमर- हमेशा लेती हूँ पर आप ध्यान नहीं देते.
दुकानदार अभी आईसीयू में है....



डॉक्टर - कहिए कैसे आना कैसे-कैसे लिखे? हुआ...

राजू- डॉक्टर साहब लिवर में बहुत दर्द हो रहा है.
डॉक्टर- शराब पीते हो ?
राजू- हां-हां बिल्कुल पर छोटा पैक ही बनाना.

बाप: नालायक तू फेल कैसे हो गया?

बेटा: पेपर में मास्टरजी ने सवाल ही ऐसे दिए थे, जो मैंने कभी सुने ही नहीं थे.
बाप: तो तूने जवाब



चिंटू जंगल में जा रहा था, अचानक भालू देखकर सांस रोककर जमीन पर लेट गया

ये देखकर भालू आया और चिंटू के कान में बोला- भूख नहीं है, वरना सारी होशियारी निकाल देता।

00000000

मच्छर का बच्चा पहली बार उड़ा, जब वापस आया तो पापा ने पूछा: कैसा लगा उड़कर?

मच्छर ने कहा: बहुत अच्छा।

जहां भी गया, लोग तालियां बजा रहे थे।

00000000

लड़का अपनी गर्लफ्रेंड से: मैं तुम्हारे साथ शादी नहीं कर सकता, घर वाले नहीं मान रहे हैं।

लड़की: तुम्हारे घर में कौन -कौन है?

लड़का: एक बीवी और 2 बच्चे।



घर के काम में पति नहीं करते मदद

क्या हो सकता इसका कारण

आधुनिक और तेज रफ्तार जीवन में महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। लेकिन बात जब घरेलू कामों की आती है, तो ऐसे में महिलाओं और पुरुषों के बीच असमानता आज भी बनी हुई है। एक तरफ महिलाएं ऑफिस से लेकर बच्चों की देखभाल में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। वहीं दूसरी तरफ ज्यादातर पुरुष अब भी घर के कामों से दूरी बनाए रखते हैं। इस तरह महिलाओं पर अतिरिक्त मानसिक और शारीरिक दबाव बढ़ जाता है। सही मायने में महिलाओं और पुरुषों के बीच समानता

लाने की शुरुआत हमें अपने घर से ही करनी होगी। जब पति-पत्नी दोनों मिलकर घर चलाएंगे, तभी दोनों सुखहाल दांपत्य जीवन संभव का अनुभव कर पाएंगे। घर से जुड़ा कोई भी काम किसी एक का नहीं, बल्कि दोनों की जिम्मेदारी है।

आइये जानते हैं क्या कारण है जो अधिकतर पुरुष घर का काम करने से कतराते हैं।

पारंपरिक और सामाजिक सोच

हमारे समाज में सदियों से यह माना जाता रहा है कि घर की जिम्मेदारी महिलाओं की होती है, और पुरुषों का काम केवल बाहर जाकर नौकरी करना होता है। इस सोच के चलते अक्सर लड़कियों को बचपन से ही खाना बनाना, सफाई करना और घर के सभी काम सिखाए जाते हैं। इसी वजह से पुरुष घरेलू कामों को अपनी जिम्मेदारी मानने से परहेज करने लगते हैं।

परिवार और समाज का नज़रिया

जब कभी पुरुष घर के कामों में रूचि दिखाते हैं, तो अक्सर उन्हें अपने परिवार, रिश्तेदारों या दोस्तों से ताने सुनने पड़ते हैं। उन्हें पत्नी का गुलाम आदि तक कह दिया जाता है। इस तरह के व्यवहार के कारण पुरुष घरेलू कामों से दूरी बना लेते हैं। कई बार पत्नी भी पति के इस सहयोग को हस्तक्षेप का रूप समझ लेती हैं। इस तरह पुरुषों को जाने-अनजाने ही से इन कामों से हटा दिया जाता है।

जागरूकता की कमी

अधिकांश पुरुषों यह समझना ही नहीं चाहते हैं कि घर का



काम भी एक लम्बा समय लेता है और इसमें काफी मेहनत भी लगती है। उन्हें लगता है यह सब पत्नी की जिम्मेदारी है। इस सोच के पीछे ख़ास वजह है बचपन से ही समानता की शिक्षा का अभाव होना। बचपन से अगर उन्हें यह सिखाया जाए कि घर के काम सबकी जिम्मेदारी हैं, तो भविष्य में यह भेदभाव अपने आप खत्म हो जाएगा।

शिक्षा और माता-पिता की भूमिका इसमें काफी महत्वपूर्ण है।

महिलाओं का व्यवहार

कई बार पुरुष मदद करने की कोशिश करते हैं, लेकिन घर की महिलाएं उनके किए काम की आलोचना करने से पीछे नहीं हटती हैं। काम की आलोचना करने की जगह मिल कर काम करें। इस तरह आप साथ समय भी बिता पाएंगे और काम भी ठीक तरह से समय पर खत्म हो जाएगा। साथ मिलकर काम करने से आप आपस में बातचीत करने का समय भी आसानी से निकाल पाएंगे।

समय या थकावट का बहाना

कुछ पुरुष मानते हैं की महिलाओं की अपेक्षा उन्हें ऑफिस में अधिक काम करना पड़ता है, इसलिए घरेलू काम करने का समय और ताकत उनके पास नहीं बचती है। ये तर्क किसी काम का नहीं है। ऑफिस में बेशक महिलाओं की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए उनका ऑफिस खत्म होने का समय कई बार एक या दो घंटा पीछे कर दिया जाता है, लेकिन काम में कोई फर्क नहीं होता है।

त्योहारों पर दिखना है सबसे खूबसूरत तो पहनें आयशा के जैसे सूट



त्योहारों के मौके पर सही आउटफिट का चुनाव आपको कई गुना खूबसूरत दिखा सकता है। खासतौर पर अब जब गर्मी का मौसम है, तब तो कपड़ों का चयन करते समय कुछ बातों का ध्यान अवश्य करना चाहिए। यदि आप त्योहारों के लिए कुछ बेस्ट सा खरीदने का प्लान कर रही हैं तो अभिनेत्री आयशा के सूट कलेक्शन पर एक नजर डालें। आयशा खान का सूट कलेक्शन बेहद ही कमाल का होता है। वो अपने सूट लुक्स की वजह से अक्सर सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में आप उनकी तरह ही सूट पहनकर, उसे उन्हीं की तरह स्टाइल कर सकती हैं।

पर्पल गरारा सूट

गरारा सूट पहनने में और देखने में काफी अच्छा लगता है। पर्पल रंग गर्मी के हिसाब से है भी काफी प्यारा। इसलिए इसे भी आप बकरीद के मौके पर कैरी कर सकती हैं। यदि ये कैरी कर रही हैं तो बालों में बीच की मांग निकालकर बालों को कर्ल करें। ये सूट काफी हैवी है, इसलिए इसके साथ मेकअप को हल्का ही रखें।

शरारा सूट

पेस्टल रंग का ऐसा शरारा आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करेगा। गर्मियों में ऐसे रंग आंखों को काफी ठंडक पहुंचाते हैं। ऐसे सूट के साथ मेकअप को थोड़ा हैवी करके ज्वेलरी को हल्का रख सकते हैं। इसके साथ भी अपने बालों को खुला ही रखें। चाहें तो स्लीक बन भी बना सकती हैं।

फ्लोरल अनारकली

गर्मियों के मौसम में यदि कुछ फ्लोरल पहनेंगी तो आपका लुक अच्छा दिखेगा। बकरीद के लिए ये फ्लोरल अनारकली एक बेहतर विकल्प साबित हो सकता है। यदि अनारकली हैवी है तो उसके साथ प्लेन दुपट्टा कैरी करें, ताकि आपका लुक खूबसूरत दिखे। हैवी अनारकली के साथ हैवी ही दुपट्टा लुक को थोड़ा अटपटा बना देता है।

चिकनकारी अनारकली

बकरीद के दिन पहनने के लिए इससे बेहतर विकल्प आपके लिए हो नहीं सकता। एक तो चिकनकारी कपड़ों में गर्मी नहीं लगती। दूसरा ये देखने में काफी रॉयल लगते हैं। ऐसे में कोशिश करें कि इसे ही पहनें। इसके साथ ऑक्सीडाइज ज्वेलरी कमाल की लगेगी। पैरों में यदि चूड़ीदार पहन रही हैं तो हील्स ही डालें।

हैवी वर्क अनारकली

यदि आपकी नयी-नयी शादी हुई है तो आप कुछ ऐसा ही तलाश कर रही होंगी, जो दिखने के साथ-साथ पहनने में भी हैवी हो। ऐसे में आपके लिए ये आइवरी रंग का हैवी वर्क वाला फ्लोरल लेंथ अनारकली सबसे बेस्ट विकल्प है। इस पर जो जरी का काम है, वो आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देगा। इसके साथ अपने बालों को आप सॉफ्ट कर्ल कर सकती हैं। अगर नहीं तो बालों में मेसी बन बनाएं।



4 दिन में विटामिन बी 12 की कमी पूरी

हैल्दी रहने के लिए शरीर में विटामिन प्रोटीन जैसे सारे तत्व होने बहुत जरूरी है। विटामिन्स का भी हमारे शरीर में अलग अलग रोल रहता है जैसे विटामिन ए आंखों के लिए, विटामिन सी इम्यूनिटी के लिए और स्किन के लिए, विटामिन डी हड्डियों के लिए बहुत जरूरी है। विटामिन बी12 भी बहुत जरूरी है। एनीमिया की समस्या, नजर का धुंधलापन, हाथ-पैर सुन्न होना, जुबान लड़खड़ाने, नसों की कमजोरी की वजह इस विटामिन से जुड़ी हो सकती है। सिर्फ इसलिए ही नहीं विटामिन B12 खून बनाने, तंत्रिका तंत्र, डीएनए के निर्माण और ऊर्जा उत्पादन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, इसलिए संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार सप्लीमेंट्स का सेवन करके इसकी पूर्ति करनी चाहिए लेकिन आजकल अनहैल्दी और बिगड़े लाइफस्टाइल के चलते लोगों के शरीर में विटामिन बी12 की कमी तेजी से देखने को मिल रही है लेकिन यह कमी आप घर पर ही कुछ ही दिनों में आसानी से पूरी कर सकते हैं।

मिट्टी के बर्तन में दही और चावल का देसी टोटाका सिर्फ विटामिन बी 12 ही नहीं बल्कि अन्य कई विटामिन्स की कमियों को भी पूरा कर देगा।

बस इसके लिए आपको बने हुए चावल एक मिट्टी के बर्तन में दही और थोड़ा सा पानी डालकर करीब आधे से एक दिन के लिए फ्रिज में रख देना है। दूसरे दिन फर्मेंट हुए इस दही चावल में आप हल्के प्याज लहसुन होंग जीरा, करी पत्ते हरी मिर्च का हल्का छौंका (तड़का)

लगाकर दही चावल में मिक्स कर लें लेकिन दही चावल को ज्यादा पकाएं ना, हल्का गर्म ही करें। स्वादानुसार नमक और हल्दी डालकर।

इस रैसिपी को लगाकर खाएं। शरीर में कई विटामिन्स पूरे होंगे। इसके अलावा जिनके शरीर में विटामिन बी 12 की बहुत ज्यादा कमी है वह अंजीर का पानी भी पीएं। रात को पानी में अंजीर भिगोकर रख दें और सुबह अंजीर और उसका पानी पीएं।

विटामिन बी12 की कमी होने पर बाँडी में दिखते यह लक्षण

थकान और कमजोरी, चक्कर आना और सिरदर्द, भूख न लगना और वजन कम होना, हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन, मेमोरी लॉस और एकाग्रता में कमी, डिप्रेशन और चिड़चिड़ापन, त्वचा का पीलापन और बालों का झड़ना

नेचुरल तरीके से विटामिन्स की कमी पूरा कैसे करें

विटामिन की कमी को पूरा करने के लिए हमें अपनी डाइट में ऐसे प्राकृतिक खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए जो अलग-अलग विटामिन्स से भरपूर हों। नीचे विटामिन्स के अनुसार कौन से फूड्स खाने चाहिए, इसकी पूरी जानकारी दी गई है:

1. विटामिन A (आंखों और त्वचा के लिए जरूरी)

कमी के लक्षण: रतौंधी, सूखी आंखें, ड्राय स्किन

क्या खाएं: गाजर, शकरकंद, पपीता, आम, हरी पत्तेदार सब्जियां (पालक, मेथी), दूध और देसी घी

2. विटामिन D (हड्डियों और

इम्यूनिटी के लिए)

कमी के लक्षण: हड्डियों में दर्द, कमजोरी, थकान

क्या खाएं: सुबह 15-20 मिनट धूप लें (मुख्य स्रोत), अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड दूध और अनाज, मशरूम (धूप में रखे हुए), फैटी फिश (सैल्मन, टूना)

3. विटामिन C (इम्यून सिस्टम, स्किन और घाव भरने के लिए)

कमी के लक्षण: बार-बार सर्दी-जुकाम, स्किन में रूखापन

क्या खाएं: आंवला (प्राकृतिक सुपरफूड), नींबू, संतरा, कीवी, टमाटर, हरी मिर्च,बेल, अनार

4. विटामिन B कॉम्प्लेक्स (एनर्जी, नर्वस सिस्टम, मेटाबॉलिज्म के लिए) B1 से B12 तक सभी जरूरी होते हैं।

कमी के लक्षण: थकान, चक्कर, एकाग्रता में कमी, मूड स्विंग

क्या खाएं: अंकुरित दालें (चना, मूंग), साबुत अनाज (ब्राउन राइस, ओट्स)

दूध और दही, केला, मेवे (बादाम, अखरोट), हरी पत्तेदार सब्जियां, अंडे, मछली।

5. विटामिन E (स्किन, बालों और हार्मोनल बैलेंस के लिए)

कमी के लक्षण: ड्राय स्किन, बालों का झड़ना, कमजोरी

क्या खाएं: बादाम, सूरजमुखी के बीज, मूंगफली, पालक, एवोकाडो, जैतून का तेल

6. विटामिन K (ब्लड क्लॉटिंग और हड्डियों के लिए जरूरी)

कमी के लक्षण: चोट लगने पर ज्यादा खून बहना

क्या खाएं: ब्रोकोली, पालक, गोभी, हरी बीन्स, खीरा

ध्यान रखने योग्य बातें

रोजाना रंग-बिरंगे फल और सब्जियां खाएं अंकुरित अनाज, सलाद और सूप का सेवन बढ़ाएं

तला-भुना और प्रोसेस्ड फूड कम करें यदि बहुत ज्यादा कमी है तो डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट भी लें।

बुरी नजर नहीं, बुरी एनर्जी हटाइए

घर की वाइब बदलने के आसान तरीके

ऊर्जा बदलिए, नतीजे देखिए - घर में सुख-शांति लाने के सरल उपाय

हर किसी को अपने घर में सुकून, शांति और पॉजिटिव एनर्जी चाहिए होती है। लेकिन कई बार बिना किसी कारण के घर में अजीब माहौल बन जाता है - झगड़े, चिंता, थकावट और अनचाहा स्ट्रेस महसूस होने लगता है। ऐसे में हम सोचते हैं कि शायद किसी की बुरी नजर या कोई बाहरी कारण है। लेकिन असल में यह नकारात्मक ऊर्जा यानी बुरी एनर्जी होती है जो हमारे घर के माहौल को बिगाड़ देती है। अगर आप भी यह सोचते हैं कि आपका घर पहले जैसा शांतिपूर्ण नहीं रहा या चीजें बिना वजह बिगड़ रही हैं, तो समय आ गया है कि आप अपने घर की वाइब यानी वातावरण को बदलें। इस लेख में हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे आसान और घरेलू तरीके जो आपकी लाइफ और घर में नई पॉजिटिव एनर्जी ला सकते हैं। न तो इसमें आपको कोई तंत्र-मंत्र करना है और न ही कोई बड़ी पूजा। ये सब उपाय पूरी तरह से नॉर्मल, सेफ और साइंस से जुड़े हुए हैं।

आइए जानते हैं वो आसान तरीके जिनसे आप अपने घर से बुरी एनर्जी को हटा सकते हैं और एक पॉजिटिव माहौल बना सकते हैं।

बुरी ऊर्जा का पता कैसे करें

घर में बुरी एनर्जी के आने के कुछ संकेत होते हैं जो हमें पहले ही सचेत कर सकते हैं। जैसे कि बिना वजह स्ट्रेस, बार-बार बीमार पड़ना, नींद ना आना या घर में लगातार कलह होना। कभी-कभी पौधे भी बिना वजह मुरझाने लगते हैं या घर के पालतू जानवर असहज महसूस करते हैं। इन संकेतों को गंभीरता से लें क्योंकि ये बताते हैं कि आपके घर की वाइब ठीक नहीं है। जब भी ऐसा लगे कि चीजें नॉर्मल नहीं हैं, तो ये समझना जरूरी है कि यह केवल बाहरी कारणों की वजह से नहीं हो रहा, बल्कि आपके घर की नैगेटिव एनर्जी भी इसकी एक बड़ी वजह हो सकती है।

घर में साफ-सफाई

साफ-सुथरा घर हमेशा पॉजिटिव एनर्जी को आकर्षित करता है। गंदगी और अव्यवस्था घर में बुरी एनर्जी को बढ़ावा देती है। कोशिश करें कि हर सुबह घर में झाड़ू-पोछा हो, और टूटे-फूटे सामान को बाहर निकाल दिया जाए। पुराने अखबार, खराब इलेक्ट्रॉनिक चीजें और बेकार पड़ा सामान घर में भारीपन लाते हैं। अगर संभव हो, तो हफ्ते में एक बार नमक मिले पानी से पोछा लगाएं। नमक नकारात्मक ऊर्जा को सोखने में मदद करता है। इसके अलावा, खिड़कियाँ और दरवाजे समय-समय पर खोलें ताकि ताज़ी हवा घर के अंदर प्रवेश कर सके। साफ वातावरण में मन भी प्रसन्न रहता है और संबंधों में भी मिठास बनी रहती है।

घरों में खुशबू और साउन्ड का असर

हमारे पूर्वजों ने घर में अगरबत्ती, कपूर और शंख-घंटी की जरूरत



को हमेशा समझा और अपनाया है। ये केवल धर्म से जुड़ी बातें नहीं हैं, बल्कि इनका साइनाटिफिक कारण भी है। कपूर जलाने से वातावरण शुद्ध होता है और उसमें मौजूद बैक्टीरिया भी खत्म हो जाते हैं। साथ ही उसकी खुशबू स्ट्रेस को कम करती है। अगरबत्ती और धूप से घर की हवा में सकारात्मकता आती है। शंख या घंटी बजाने से एक स्पेशल साउन्ड प्रोड्यूस होती है, जो नैगेटिविटी को दूर भगाने में मदद करती है। सुबह और शाम को ये उपाय करें, जिससे आपके घर में एनर्जी का फ़्लो सही बना रहे और घर का माहौल सदा सुखद और शांतिपूर्ण बना रहे।

पौधे और नैचुरल चीजें

घर में हरे-भरे पौधे पॉजिटिव एनर्जी के सबसे बड़े सोर्स माने जाते हैं। तुलसी, मनी प्लांट, स्नेक प्लांट और एलोवेरा जैसे पौधे न केवल हवा को प्योर करते हैं बल्कि मन को भी शांति देते हैं। कोशिश करें कि घर की बालकनी या खिड़की के पास कुछ पौधे जरूर रखें। इसके अलावा, प्राकृतिक चीजों जैसे समंदर से लाई गई सीपियाँ, पत्थर या लकड़ी की सजावट भी घर में एक अच्छा वाइब बनाती हैं। इन चीजों से घर में ही आप नेचर से जुड़े रहते हैं, जो नैगेटिव एनर्जी को दूर करने में सहायक होता है। ध्यान रखें कि पौधे हमेशा खिले-खिले हों, सूखे या मुरझाए पौधे उल्टा असर डाल सकते हैं।

अच्छी सोच और शब्दों का प्रभाव

जैसा हम सोचते हैं और बोलते हैं, वैसा ही माहौल हमारे घर में बनता है। हमेशा पॉजिटिव सोचें और पॉजिटिव बातें करें। नैगेटिव शब्द जैसे “नहीं हो सकता”, “मेरे बस की बात नहीं” या “सब कुछ गलत हो रहा है” - इनसे घर का माहौल भी भारी हो जाता है। कोशिश करें कि हर दिन कुछ मिनट ध्यान लगाएं, सकारात्मक मंत्र पढ़ें या अच्छे विचारों को दोहराएं। घर के सदस्यों के बीच एक दूसरे के लिए मिठास और सम्मान रखें। ऐसा करने से एक हेल्दी और पॉजिटिव एनवायरनमेंट तैयार होता है, जिसमें हर कोई खुश और एनर्जी से भरपूर महसूस करता है।

भाभी के आने पर मां का प्यार हो गया है कम

ऐसे ठीक करें रिश्ता

माँ-बेटी का रिश्ता सबसे प्यारा रिश्ता होता है। इस रिश्ते की सबसे खास बात यह है कि इसमें प्यार कभी कम नहीं होता है। माँ के लिए उसकी बेटी हमेशा लाडली होती है और वे अपनी आँखों के सामने अपनी बेटी को कभी किसी तकलीफ में नहीं देख सकती है। माँ की बस यही कोशिश होती है कि उसकी बेटी हमेशा हँसते-खिलखिलाते रहे। बस कभी-कभी माँ के प्यार का तरीका थोड़ा बदल जाता है, खासकर जब भाई की शादी के बाद घर में भाभी आती है। ऐसे में बेटी को लगने लगता है कि अब उसकी माँ उसे प्यार करने के बजाए भाभी की खुशियों का ध्यान ज्यादा रखने लगी है। बेटी के मन में छोटी-छोटी बातों को लेकर खटास आने लगता है, लेकिन आपको नकारात्मक बातें मन में लाने के बजाए अपने रिश्ते को ठीक करने पर ध्यान देना चाहिए।

भाभी को अपना दुश्मन ना समझें

भले ही भाई की शादी से पहले आपकी माँ आपसे छोटी-छोटी बात पर सलाह लेना पसंद करती होंगी और यह भाभी के आने के बाद बंद हो गया होगा। इसका यह मतलब नहीं है कि घर में भाभी ने आपकी जगह ले ली है। आपको यह बात समझनी होगी कि घर में आपकी अपनी खुद की जगह है, जिसे कोई भी नहीं ले सकता है, इसलिए इतनी छोटी बात को लेकर भाभी को अपना दुश्मन ना समझें।

माँ से बात करें, भाभी की शिकायत नहीं

आप चाहती हैं कि भाभी के आने के बाद भी आपकी माँ आपको पहले की तरह ही प्यार करें तो आप उनसे बात करें, उनका ध्यान रखें ना कि हर समय उनके सामने भाभी की शिकायतें ही लेकर बैठ जाएँ। अगर आप ऐसा करती हैं तो एक समय के बाद आप अपनी माँ की नजरों में गलत लगने लगेंगी और उन्हें ऐसा भी लग सकता है कि आप उन्हें उनकी बहु से दूर करने की कोशिश करती हैं। आप एक बार खुद को अच्छी तरह से समझाएं कि आपकी माँ को आपकी भाभी के साथ ही रहना है और भाभी ही माँ का ध्यान रखेंगी, इसलिए उनके बीच दूरियां बढ़ाने की कोशिश ना करें।



माँ को कभी भी भाभी से संबंधित ताने ना मारें

जब भाभी के आने के बाद भी आपकी माँ आपको काम करने के लिए कहें तो आप उन्हें इस तरह के ताने ना मारे कि भाभी के आने के बाद भी आप मुझसे काम करवा रही हैं। अब तो अपनी बहु को कहिए, अगर आप ऐसा कुछ माँ को कहती हैं तो आपकी बातें आपकी माँ को बुरी लग सकती हैं और ऐसा भी हो सकता है कि वह नाराज हो जाएँ।

धैर्य के साथ काम लें

परिवार में धैर्य से काम लेना बहुत जरूरी होता है। अगर आप छोटी-छोटी बात पर मुंह फुला कर बैठ जाएँगी या नाराज हो होने लगेंगी तो एक समय के बाद लोग आपके ऊपर ध्यान देना ही छोड़ देंगे। उन्हें ऐसा लगने लगेगा कि आपकी तो यह आदत बन गई है, छोड़े जाने दो कौन इसे समझाएं और परिवार के सदस्य आपसे बात करने के बजाए आपसे दूर ही रहना पसंद करेंगे।



डिलीवरी के बाद वजन घटाने के लिए क्या खाएं?



बच्चे को जन्म देने के बाद एक महिला की जिम्मेदारी बहुत बढ़ जाती है। इस दौरान उनकी लाइफ में न सिर्फ पर्सनल बल्कि कई शारीरिक बदलाव भी आते हैं। डिलीवरी के बाद कई महिलाओं का वजन और पेट बढ़ जाता है। इसे कम करने के लिए वह कई प्रयास करती हैं। लेकिन इस दौरान उन्हें क्या खाना चाहिए और किन बातों का ख्याल रखना चाहिए, आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट की राय।

वेट लॉस टिप्स

मां बनना एक खूबसूरत एहसास है। लेकिन इस दौरान और डिलीवरी के बाद महिला की लाइफ के साथ ही शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। डिलीवरी के बाद कई महिलाओं का वजन बढ़ जाता है। जिसके पीछे स्वास्थ्य या लाइफस्टाइल से जुड़ी कई कारण हो सकते हैं। डिलीवरी के बाद बढ़े हुए पेट को कम करने के लिए वह कई प्रयास करती हैं। लेकिन यह आसान नहीं होता है।

मां बनने के बाद उन पर बच्चे की भी जिम्मेदारी होती है। इसलिए उन्हें अपने खान-पान और लाइफस्टाइल सही रखना चाहिए। इस दौरान वेट लॉस करने के दौरान कई गई एक गलती के कारण मां और बच्चे दोनों की सेहत पर असर पड़ सकता है। इसलिए डिलीवरी के बाद वेट लॉस करने के लिए क्या खाना सही रहेगा और किन गलतियों को करने से बचना चाहिए, आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट की राय

क्या कहती हैं एक्सपर्ट?

सीनियर कंसल्टेंट ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी डॉक्टर सुशीला खुटेया ने बताया कि डिलीवरी के बाद वजन कम करने

के लिए सबसे पहले तो यह ध्यान में रखना चाहिए कि जल्दबाजी न करें, बल्कि धीरे-धीरे और सुरक्षित तरीके से वजन घटाने की कोशिश करें, ताकि आपकी सेहत और ब्रेस्टफीडिंग की क्षमता पर असर न पड़े। सबसे जरूरी है कि डिलीवरी के बाद पहले 6 हफ्तों तक शरीर को आराम और रिकवरी का समय दें। उसके बाद बैलेंस डाइट लेना शुरू करें जिसमें हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज, दालें, प्रोटीन से भरपूर चीजें जैसे कि दही, अंडा, पनीर और पर्याप्त पानी शामिल हों। तली-भुनी, ज्यादा मीठी और प्रोसेस्ड चीजें कम खाएं।

दिन में 5 से 6 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं ताकि शरीर को लगातार एनर्जी मिलती रहे। ब्रेस्टफीडिंग कराने से भी वजन कम करने में मदद मिलती है क्योंकि इससे कैलोरी बर्न होती है। डॉक्टर की सलाह लेकर हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे टहलना, योग या स्ट्रेचिंग करें। कोकून हॉस्पिटल की एक्सपर्ट का कहना है कि अपनी नींद जरूर पूरी करें, हालांकि नवजात बच्चे के साथ यह थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन जितना हो सके आराम करें। डिलीवरी के बाद जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं, जिसके कारण आराम करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन इस दौरान आराम करना बहुत जरूरी है, जिससे आपकी सेहत सही रहे और डिप्रेसन या सायकोसिस जैसी समस्याओं से बचा जा सके।

सबसे जरूरी बात यह है कि खुद पर दबाव न डालें, हर महिला का शरीर अलग होता है और वजन घटाने में समय लग सकता है। इसलिए किसी भी चीज का स्ट्रेस न करें और डॉक्टर की सलाह पर ही किसी भी चीज का सेवन करें। जिससे महिला और बच्चा दोनों स्वस्थ रहे।

बेटियाँ: विरासत नहीं, संवेदना का सच

भारतीय समाज में सदियों से यह धारणा रही है कि बेटा ही वंश चलाता है, बेटा ही अर्थी को कंधा देगा, बेटा ही संपत्ति का उत्तराधिकारी होगा। यह सोच न सिर्फ बेटियों को दोगयम दर्जे में धकेलती है, बल्कि मानवीय संवेदनाओं को भी ठेस पहुंचाती है। पर समय ने बार-बार यह सिद्ध किया है कि वंश केवल नाम का नहीं होता, वंश वह संवेदना है जिसे कोई भी आगे बढ़ा सकता है। कितनी ही बेटियाँ हैं जो अपने बूढ़े माँ-बाप की सेवा करती हैं, उन्हें सहारा देती हैं और उनकी अंतिम इच्छा तक निभाती हैं।



है। बेटियाँ घर की शांति होती हैं, स्नेह का प्रवाह होती हैं और दुख की सबसे पहली साथी होती हैं। अगर यही गुण बेटे में हों, तो उन्हें 'समझदार' कहा जाता है, फिर बेटियों को 'कमजोर' क्यों? बेटियाँ अक्सर परिवार की भावनात्मक रीढ़ होती हैं। वे संघर्षों को चुपचाप सहती हैं और फिर भी मुस्कुराती हैं। क्या यह शक्ति नहीं?

पीढ़ियों की सोच में बदलाव की ज़रूरत -

आँसुओं की तासीर एक-सी क्यों होती है? जब किसी घर में दुख आता है, तो आँसु किसी रिश्ते, लिंग या वर्ग को नहीं देखते। माँ की ममता और बेटी का दुलार-दोनों में दर्द की वही भाषा होती है। मौत एक ऐसी सच्चाई है जो सबको एक छतरी के नीचे खड़ा कर देती है। उस क्षण न कोई बेटा बड़ा होता है न बेटी छोटी। उस क्षण सिर्फ इंसान होता है-समर्पित, भावुक, टूटता हुआ। हमारे समाज में मृत्यु के बाद का अनुष्ठान बेटे के जिम्मे होता है।

बदलते सामाजिक समीकरण - आज का भारत एक संक्रमण काल से गुजर रहा है, जहाँ बेटियों को पढ़ाया जा रहा है, आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है, पर मानसिकता का बदला जाना अभी अधूरा है। 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' का नारा तो है, पर क्या हम बेटियों को जीवन के हर अधिकार में समान दर्जा दे पा रहे हैं? क्या उन्हें संपत्ति, परंपरा और निर्णयों में बराबरी का स्थान मिल रहा है?

अनुभवों की कहानियाँ: बेटियाँ जिन्होंने समाज को बदला - राजस्थान के छोटे गाँवों से लेकर महानगरों तक, हजारों बेटियाँ अपने माता-पिता के लिए वह संबल बनीं हैं जिसकी कल्पना समाज बेटों से करता था। एक उदाहरण महाराष्ट्र की प्रियंका का है, जिसने अपने पिता की मृत्यु पर विधिवत अंतिम संस्कार किया, गाँव ने विरोध किया, पर वह डटी रही। आज गाँव की अन्य लड़कियाँ उसे अपना आदर्श मानती हैं।

क्या यह प्रेम, यह समर्पण विरासत का हिस्सा नहीं है?

कानून क्या कहता है? भारतीय उत्तराधिकार अधिनियम, 2005 के संशोधन के बाद बेटियों को संपत्ति में बराबरी का अधिकार मिला है। पर सामाजिक स्तर पर यह अधिकार कितनी बार स्वीकारा गया है? अदालतें भले ही बेटियों को बराबरी दें, पर समाज अब भी मानसिक तौर पर इस बदलाव को पूरी तरह आत्मसात नहीं कर पाया है। कई बार बेटियों को स्वेच्छा से 'हक छोड़ने' के लिए मजबूर किया जाता है ताकि बेटों का हिस्सा बना रहे। यह 'त्याग' नहीं, एक सुनियोजित सामाजिक दबाव है।

बेटियों को कमजोर क्यों समझा जाता है? संवेदनशील होना कमजोरी नहीं होती। सहनशीलता को ही हमने दुर्बलता मान लिया

बेटा ज़रूरी है-यह सोच एक सामाजिक भ्रम है। वंश वही चलता है जहाँ संस्कार होते हैं, और संस्कार बेटा या बेटी में नहीं, पालन-पोषण और संबंध में होते हैं। जो बेटी पिता की चिंता को अग्नि दे, क्या वह उससे कम है जो पिता की तस्वीर पर माला चढ़ाता है? नयी पीढ़ी को यह समझना होगा कि परिवार की जिम्मेदारियाँ केवल बेटों की नहीं होतीं। बेटियाँ भी माँ-बाप की बुढ़ापे की लाठी हो सकती हैं, अगर समाज उन्हें वह अवसर और अधिकार दे।

विरासत सिर्फ ज़मीन या नाम नहीं होती - विरासत वह भी होती है जो आँसुओं में झलकती है, जो संवेदनाओं में बहती है, जो संस्कारों में जीती है। बेटियाँ वह विरासत हैं जो सिर्फ खून का नहीं, प्रेम और सेवा का रिश्ता आगे बढ़ाती हैं।

मीडिया और लोकप्रिय संस्कृति में बदलाव की ज़रूरत- हमारे टेलीविजन धारावाहिकों और फिल्मों में बेटियों को या तो बोज़ के रूप में या फिर त्याग की देवी के रूप में दिखाया जाता है। यह चरम सीमाएँ हैं। हमें ज़रूरत है ऐसी कहानियों की जो बेटियों को वास्तविक, सशक्त और स्वाभाविक रूप में प्रस्तुत करें।

हमारी जिम्मेदारी

समाज को चाहिए कि वह बेटियों को केवल एक विकल्प के रूप में न देखे, बल्कि उन्हें एक पूर्ण, सक्षम उत्तराधिकारी माने। बेटियों की शिक्षा, सुरक्षा और सम्मान सिर्फ नारे नहीं, एक गहरी सामाजिक क्रांति की शुरुआत है। स्कूलों में समानता की शिक्षा हो, पंचायतों में बेटियों की भागीदारी हो, और घरों में उनके फैसलों को सम्मान मिले-तभी यह बदलाव स्थायी होगा।

बेटियों की परवरिश करते समय यह न सोचें कि "कल तो पराई हो जाएगी," बल्कि सोचें कि "यह मेरी आज की ताकत है।" आज के दौर में जब परिवार, रिश्ते और मूल्यों की परिभाषाएँ बदल रही हैं, तब बेटियों की भूमिका को एक बार फिर नए दृष्टिकोण से समझना ज़रूरी है। वे केवल सहारा नहीं, शक्ति हैं। वे सिर्फ संवेदना नहीं, उत्तराधिकार की हक़दार हैं। बेटियाँ सिर्फ रिश्तों की गारंटी नहीं हैं, वे समाज की रीढ़ भी हैं। उनकी आँखों में अपने पिता के लिए वही चिंता, वही अपनापन, वही असीम प्रेम है जो किसी भी बेटे में होता है-बल्कि कई बार उससे कहीं अधिक। उन्हें हाशिए से उठाकर केंद्र में लाना, उन्हें सिर्फ 'बेटी' नहीं, 'वारिस' मानना ही सच्ची सामाजिक प्रगति होगी।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर अपने खानपान पर ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे में कई बार हमें पेट में गैस, जलन या पेट फूलने की समस्या का सामना करना पड़ता है। यह समस्या छोटी लग सकती है, लेकिन यह दिन-प्रतिदिन बढ़ सकती है और हमारे पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकती है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं, तो घबराने की कोई बात नहीं है। हम आपको ऐसे कुछ बीजों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल करके गैस की समस्या से राहत पा सकते हैं।

गैस की समस्या - गैस की समस्या आजकल बहुत सामान्य हो गई है। इसका मुख्य कारण हमारी बिगड़ी हुई जीवनशैली और खानपान है। जब हम कुछ खाते हैं, तो खाना पचने में गैस का निर्माण होता है। हालांकि, कुछ खाद्य पदार्थों को पचाना मुश्किल होता है, और इससे पेट में अधिक गैस बनती है। इससे पेट में फूलना, जलन, और असहजता हो सकती है। लेकिन अगर आप सही खाद्य पदार्थों और उपायों का सेवन करें, तो गैस की समस्या को कम किया जा सकता है।

ये बीज मदद कर सकते हैं

मेथी के बीज - मेथी के बीज पाचन तंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यह पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करने में मदद करता है। मेथी के बीज में फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इसके अलावा, मेथी के बीज पेट की सूजन और दर्द को भी कम करने में सहायक होते हैं। आप मेथी के बीज को पानी में भिगोकर रख सकते हैं और सुबह उठकर उसे सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा, आप मेथी के बीज का पाउडर भी बना कर अपने खाने में डाल सकते हैं।

सौंफ के बीज - सौंफ का सेवन पेट की गैस को कम करने के लिए एक प्राचीन घरेलू उपाय है। यह पाचन क्रिया को सुधारता है और पेट में गैस के बनने की समस्या को कम करता है। सौंफ में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पेट की सूजन को भी कम करते हैं। आप सौंफ के बीज को सीधे चबा सकते हैं या फिर सौंफ का पानी बना कर पी सकते हैं। इसे खाने के बाद या भोजन के बाद लिया जा सकता है।

जीरे के बीज - जीरे के बीज पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। यह पेट में गैस, अपच और पेट दर्द की समस्या को दूर करता है। जीरे में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो पेट को साफ रखते हैं और पाचन को सुचारू बनाते हैं। जीरे को आप पानी में उबालकर उसका काढ़ा बना सकते हैं और पी सकते हैं। इसके अलावा, आप जीरे का पाउडर अपने भोजन में

कुछ भी खाते ही बनने लगती है गैस? तो खा लें बस ये बीज



भी डाल सकते हैं।

धनिया के बीज - धनिया के बीज पेट के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यह पाचन क्रिया को बेहतर करता है और पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करने में मदद करता है। धनिया में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो पेट को राहत देते हैं और सूजन को कम करते हैं। धनिया के बीज को भूनकर उसका पाउडर बना लें और उसे गर्म पानी के साथ पी लें। इससे पेट को आराम मिलेगा और गैस की समस्या भी कम होगी।

अजवाइन के बीज - अजवाइन के

बीज पाचन तंत्र को ठीक करने में मदद करते हैं और पेट में गैस बनने की समस्या को कम करते हैं। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पेट को आराम देते हैं और सूजन को कम करते हैं। अजवाइन का सेवन पेट की समस्याओं को दूर करता है और पेट को साफ रखता है। आप अजवाइन के बीज को हल्का सा सेंककर खाने के बाद पानी के साथ ले सकते हैं। इससे पाचन में सुधार होगा और गैस की समस्या कम होगी।

तरबूज के बीज - तरबूज के बीज में फाइबर, मिनरल्स, और

एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करते हैं। यह पेट की सूजन और गैस की समस्या को कम करने में भी सहायक होते हैं। तरबूज के बीज को सेंककर खा सकते हैं या फिर उनका पाउडर बना कर पानी के साथ ले सकते हैं।

गैस की समस्या से बचने के अन्य उपाय - पानी का पर्याप्त सेवन: पानी पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और पेट की गैस की समस्या को कम करता है। दिन भर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीने की कोशिश करें।

हल्का और संतुलित आहार - भारी और तली-भुनी चीजों से बचें। हल्का, पौष्टिक और फाइबर से भरपूर आहार लें, जो पाचन को बेहतर बनाए। नियमित व्यायाम: रोजाना थोड़ा-बहुत व्यायाम करने से पाचन क्रिया सुचारू रहती है और पेट में गैस की समस्या कम होती है। तनाव से बचाव: मानसिक तनाव भी गैस की समस्या को बढ़ा सकता है, इसलिए तनावमुक्त रहने की कोशिश करें। ध्यान, योग और प्राणायाम से मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है। गैस की समस्या एक आम समस्या है, लेकिन सही आहार और जीवनशैली से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। ऊपर बताए गए बीजों का सेवन पेट में गैस की समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ-साथ पानी का सेवन, हल्का आहार, और नियमित व्यायाम भी गैस की समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं। अगर फिर भी समस्या बनी रहे, तो डॉक्टर से सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

प्रेग्नेंसी में हार्ट प्रॉब्लम होने पर बच्चे पर क्या असर पड़ सकता है?



आजकल हार्ट अटैक जैसी बीमारियां एक सामान्य समस्या बन गई हैं, जो लाखों लोगों को परेशान करती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर किसी गर्भवती महिला को प्रेग्नेंसी के दौरान दिल से जुड़ी समस्याएं होती हैं, तो इसका असर उसके बच्चे पर भी हो सकता है? आइए जानते हैं इस बारे में पूरी जानकारी।

क्या प्रेग्नेंसी के दौरान हार्ट की समस्या से बच्चे पर असर पड़ता है?

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई तरह के हार्मोनल और हेल्थ इश्यूज का सामना करना पड़ता है, जिनका असर बच्चे पर भी पड़ सकता है। खासकर अगर गर्भवती महिला को कोई गंभीर बीमारी हो, जैसे डायबिटीज, थायरॉइड, या दिल से जुड़ी समस्याएं, तो इसका असर बच्चे की सेहत पर भी पड़ सकता है।

क्या हार्ट प्रॉब्लम बच्चे के लिए खतरनाक हो सकती है?

बच्चे का वजन कम होना: एक्सपर्ट्स के अनुसार, अगर

किसी गर्भवती महिला को हार्ट से जुड़ी समस्या है, तो बच्चे का वजन सामान्य से कम हो सकता है। इसके कारण बच्चे के विकास में रुकावट आ सकती है। इसके अलावा, बच्चे को जन्म के बाद संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा हो सकता है।

ऑक्सीजन की कमी: हार्ट की समस्या से पीड़ित महिलाओं में अक्सर शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। इसका असर बच्चे के मस्तिष्क के विकास पर पड़ सकता है, जो लंबे समय में बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। दवाओं का असर: हार्ट की बीमारी के इलाज के लिए गर्भवती महिलाओं को दी जाने वाली दवाएं भी बच्चे पर असर डाल सकती हैं। इसलिए, डॉक्टर के निर्देशों के बिना दवाएं लेना खतरनाक हो सकता है।

डॉक्टर से परामर्श जरूरी

गर्भवती महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति बहुत सावधान रहना चाहिए और किसी भी प्रकार की हार्ट समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। डॉक्टर से सलाह लेकर दवाओं का सेवन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह के साइड इफेक्ट से बचा जा सके।

प्रेग्नेंसी के दौरान हार्ट से जुड़ी समस्याएं महिलाओं के लिए गंभीर हो सकती हैं, और इसका असर उनके बच्चे पर भी पड़ सकता है। इसलिए, यदि किसी गर्भवती महिला को दिल से जुड़ी कोई समस्या है, तो उसे डॉक्टर से मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए और सही समय पर इलाज कराना चाहिए।

समझदारी से कदम उठाने पर ही मां और बच्चे दोनों की सेहत बनी रहती है।

बच्चे को ठूस-ठूस कर खिलाते हो खाना तो रुक जाइए

ये आदत खराब कर देगी आपके लाडले के फेफड़े

नए शोध के अनुसार, दूध छुड़ाने के दौरान बच्चे को दाल आधारित खाद्य पदार्थ जबरदस्ती खिलाने से शिशुओं में दुर्लभ लेकिन गंभीर फेफड़ों की बीमारी हो सकती है, जिसे हाइपरसेंसिटिविटी न्यूमोनाइटिस (एचपी) के रूप में जाना जाता है। इस बीमारी के लक्षण निमोनिया जैसे होते हैं, और इसके निदान और उपचार के लिए एक अलग दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। विशेषज्ञों का मानना है कि जब बच्चे भूख नहीं होते या खाने से मना करते हैं, तब उन्हें बार-बार या जबरदस्ती खाना खिलाना उनकी भूख और संतुष्टि की प्राकृतिक समझ को बिगाड़ सकता है।



सकते हैं।

बच्चों के फेफड़ों में हो रही सूजन

अध्ययन में तीन वर्ष से कम आयु के शिशुओं के नौ मामलों की जांच की गई, जिनमें से अधिकतर लड़के थे, जिनमें लगातार श्वसन संबंधी लक्षण दिखाई दिए- खांसी, सांस लेने में कठिनाई और बुखार- जो मानक उपचारों का जवाब नहीं देते थे। सभी में वीनिंग के दौरान दाल-आधारित खाद्य पदार्थों को जबरन खिलाने का इतिहास था।

एचपी फेफड़ों में एक एलर्जी प्रतिक्रिया है जो बार-बार सांस लेने या महीन कणों की आकांक्षा के कारण होती है। इन मामलों में, दाल के कण आक्रामक भोजन के कारण शिशुओं के वायुमार्ग में प्रवेश करते हैं, जिससे प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया और फेफड़ों की सूजन शुरू हो जाती है।

जबरदस्ती खिलाने के नुकसान

भूख की प्राकृतिक पहचान खत्म होना: बच्चा समझ नहीं पाता कि उसे कब भूख लगी है और कब पेट भर गया है।

भोजन से डर या नफरत होना: कई बार जबरन खिलाए जाने पर बच्चे भोजन से चिढ़ने लगते हैं।

भविष्य में मोटापे या खाने की समस्याएं: रिसर्च से यह भी पता चला कि जबरदस्ती खिलाए गए बच्चे बड़े होकर या तो बहुत ज्यादा खाने लगते हैं या फिर बहुत कम।

मानसिक तनाव और विरोध: बच्चा खाने को लेकर तनाव में आ सकता है, जिससे वह गुस्सा या चिड़चिड़ा हो सकता है।

माता-पिता के लिए चेतावनी जारी

इंडिया टुडे में छपी खबर के मुताबिक सर गंगा राम अस्पताल के डॉक्टरों ने 13 महीने का एक अध्ययन किया, शोध में देखभाल करने वालों और चिकित्सा पेशेवरों को उचित वीनिंग तकनीकों और उनसे जुड़े जोखिमों के बारे में शिक्षित करने के महत्व पर जोर दिया गया है। अध्ययन के लेखकों ने चेतावनी दी- माता-पिता को पता होना चाहिए कि बच्चे को खाने के लिए मजबूर करने जैसी सरल क्रिया के गंभीर परिणाम हो



जब पार्टनर छुपाने लगे आपसे ये 5 बातें, तो हो जाएं सतर्क

पति-पत्नी के रिश्ते की डोर बेहद नाजुक होती है। इसमें आपसी समझ और विश्वास की अहम भूमिका होती है। सामान्यतः पति-पत्नी एक-दूसरे से हर छोटी-बड़ी बात साझा करते हैं लेकिन जब पार्टनर एक-दूसरे से बातें छुपाने लगे तो समझ लीजिए कि आपके रिश्ते में दरार आ चुकी है। हालांकि कुछ बातें ऐसी होती हैं जिसे पति अपनी पत्नी से इसलिए छुपाता है जिससे उसे तनाव न हो। आखिर ऐसी कौन सी बातें हैं जिसे पति अक्सर अपनी पत्नियों से छुपाते हैं, चलिए जानते हैं इसके बारे में।



बिता रहा है।

ऑफिस के सीक्रेट्स

ऑफिस में कई तरह की बातें होती हैं जिसमें बॉस की, कलीग्स की और करीबी दोस्त की बातें शामिल हैं। वैसे तो पति अपनी पत्नी से हर बात शेयर करता है लेकिन जब बात आती है अपनी फेवरेट कलीग की तो वह हमेशा उसकी कुछ बातें अपने तक ही रखना पसंद करते हैं। पुरुषों का ऐसा व्यवहार उनके रिश्ते में बाधा उत्पन्न कर सकता है। बातें छुपाने से पार्टनर के मन में शक पैदा हो सकता है। यदि आपका पति भी ऐसा व्यवहार करता है तो उसकी वजह जानने का प्रयास करें।

किसके साथ बिताते हैं समय

रिश्ता तब कमजोर होता है जब पति पत्नी से अपनी लोकेशन और दोस्त के बारे में छुपाने लगता है। पति किसके साथ बैठे हैं या समय बिता रहे हैं ये जानने का हक हर पत्नी को है। पत्नी के पूछे जाने पर यदि पति झूठ बोलता है या फिर घुमा-फिरा कर बात करता है तो समझ लीजिए कि दाल में कुछ काला है। आपको तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए और पता लगाना चाहिए कि वह आपके अलावा किसके साथ सबसे ज्यादा समय



फोन चैट छुपाना

यदि आपके पति का किसी दूसरी महिला के साथ चक्कर है तो वह आपसे अपने फोन चैट या कॉल जरूर छुपाएगा। हो सकता है कि वह फोन का पासवर्ड ही बदल दे ताकि आप उसकी चोरी न पकड़ पाएं। पति यदि पत्नी से कुछ छुपाना चाहता है तो वह आपके सामने फोन पर बात करने से भी हिचकिचाएगा। ये इशारा है कि आप वक्त रहते सतर्क हो जाएं।

आर्थिक स्थिति

हर बार बातें छुपाना गलत नहीं होता। हो सकता है कि आपका पार्टनर आपको तनाव नहीं देना चाहता इसलिए वह चीजों को छुपाता है। खासकर आर्थिक स्थिति को लेकर महिलाएं अधिक चिंतित और तनावग्रस्त हो जाती हैं। यही वजह है कि पुरुष अपनी आर्थिक स्थिति, बचत और संकट के बारे में उनसे छुपाते हैं। इससे पार्टनर्स के बीच न केवल भावनात्मक जुड़ाव बना रहता है बल्कि घर में शांति रहती है।

हेल्थ प्रॉब्लम्स

भावनात्मक और शारीरिक रूप से पुरुष महिलाओं की अपेक्षा अधिक स्ट्रॉन्ग होते हैं। वह अपने शारीरिक कष्टों या हेल्थ प्रॉब्लम्स को अक्सर छुपाते हैं। अधिकांश पुरुषों का मानना है कि महिलाएं पुरुषों के स्वास्थ्य को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं। यही वजह है कि अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स को अपने तक ही रखना पसंद करते हैं। वह अपने पार्टनर को परेशान और चिंतित नहीं करना चाहते। यदि आपका पार्टनर भी ऐसा करता है तो आपको सतर्क हो जाना चाहिए और उनकी आर्थिक मदद के बारे में विचार करना चाहिए।

कैसे पहचानें कि आपका पौधा बीमार हो रहा है?

बागवानी का शौक भला किसे नहीं होता है। अक्सर लोग पौधे लगाते तो हैं लेकिन उनकी देखभाल में छोटी-छोटी गलतियों के कारण पौधे बीमार पड़ जाते हैं। यदि आप समय रहते लक्षण पहचान लें, तो पौधे को आसानी से बचाया जा सकता है। आइए जानते हैं 5 आसान तरीकों से कि कैसे आप पहचान सकते हैं कि आपका पौधा बीमार हो रहा है।

पत्तियों का रंग बदलना

पत्तियाँ पौधे का सबसे पहला और साफ संकेत होती हैं। अगर आपके पौधे की पत्तियाँ पीली, भूरे किनारे वाली या पूरी तरह मुरझाई हुई दिखने लगें तो यह बीमारी या पोषण की कमी का लक्षण हो सकता है। जैसे नाइट्रोजन की कमी से पत्तियाँ पीली होने लगती हैं, वहीं फंगल इन्फेक्शन के कारण उन पर भूरे या काले धब्बे दिख सकते हैं। अगर नई पत्तियाँ भी कमजोर या विकृत होकर आ रही हैं तो यह भी खतरे की घंटी है।

डंठल या तना सड़ना

यदि पौधे का तना या डंठल मुलायम होकर काला या गहरा भूरा दिखने लगे तो यह सड़न का संकेत है। यह आमतौर पर ज्यादा पानी देने या जल निकासी सही न होने के कारण होता है। पौधा धीरे-धीरे गिरने या ढीला होने लगता है और जड़ से लेकर ऊपर तक प्रभावित हो सकता है। समय रहते इसे पहचानकर सूखे हिस्से को काटना और मिट्टी बदलना जरूरी हो जाता है।

पौधे का विकास रुक जाना

अगर आपका पौधा लंबे समय से एक ही स्थिति में है। न



नई पत्तियाँ निकल रही हैं और न ही बढ़ रहा है तो यह संकेत है कि कुछ गड़बड़ है। अक्सर यह जड़ की समस्या, पोषण की कमी या कीट संक्रमण का परिणाम होता है। कई बार मिट्टी सख्त हो जाने या जड़ों के पास जगह न होने के कारण भी पौधा विकास करना बंद कर देता है। ऐसे में रूट बॉल की जांच करें और आवश्यकता अनुसार रिपॉटिंग करें।

पत्तियों और तने पर अजीब दाग या छिद्र

अगर पत्तियों या तनों पर सफेद पाउडर जैसा पदार्थ, चिपचिपा द्रव या छोटे-छोटे छिद्र दिखने लगें तो समझ लें कि यह कीट या फंगल अटैक का मामला है। विशेषकर एप्सिड्स, मिलिबग्स और स्पाइडर माइट्स जैसे कीट पौधे को कमजोर कर देते हैं। इन्हें समय पर पहचानकर ऑर्गेनिक कीटनाशक या घरेलू उपायों से नियंत्रित करना जरूरी है।

जड़ों की हालत बिगड़ना

हालांकि जड़ों को रोज-रोज नहीं देखा जा सकता लेकिन अगर पौधा ऊपर से बीमार लग रहा है और ऊपर बताए गए उपायों से सुधार नहीं हो रहा है तो जड़ों की जांच जरूर करें। स्वस्थ जड़ें सफेद और मजबूत होती हैं। जबकि सड़ी हुई जड़ें काली या बदबूदार हो जाती हैं। इससे पौधा पोषण नहीं ले पाता और मुरझाने लगता है। समय पर खराब जड़ों को काटकर पौधे को नए गमले या ताजी मिट्टी में लगाना बेहतर होता है।

इस तरह इन पांच आसान संकेतों पर ध्यान देकर आप अपने पौधे की सेहत का ध्यान रख सकते हैं। जल्दी पहचान होने से इलाज भी आसान हो जाता है और पौधा फिर से स्वस्थ होकर हरा-भरा दिखने लगता है।



बच्चा नहीं सुनता आपकी कोई बात

तो ये चीनी रिवर्स पेरेंटिंग करेगी आपकी मुश्किल आसान

कई बार बच्चे पेरेंट्स की बात नहीं सुनते, उनके बताए गए काम नहीं करते बल्कि उन्हें उलटा जवाब देते हैं। ऐसी स्थिति में बच्चों को सही रास्ते पर लाने में रिवर्स पेरेंटिंग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। ये पेरेंटिंग इनदिनों चीन के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर तेजी से वायरल हो रही है। इन वीडियो में बच्चे घर का काम करते नजर आ रहे हैं और पेरेंट्स आराम से बैठकर चिल कर रहे हैं। आपको बता दें कि रिवर्स पेरेंटिंग में बच्चों को घर और बाहर की जिम्मेदारियां सौंपी जाती हैं। गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को इंगेज रखने में ये पेरेंटिंग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। रिवर्स पेरेंटिंग बच्चे के लिए कितनी फायदेमंद है और इसे कैसे अप्लाई किया जा सकता है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

क्या है रिवर्स पेरेंटिंग

रिवर्स पेरेंटिंग एक ऐसी पेरेंटिंग है जो दादी-नानी के समय से चलती आ रही है। बच्चों को जिम्मेदार बनाने और उन्हें काम की अहमियत के बारे में समझाने के लिए हमारे ग्रैंडपेरेंट्स घर के काम की जिम्मेदारी उन्हें दिया करते थे। उसी के तर्ज पर वर्तमान में पेरेंट्स बच्चों को आत्मनिर्भर व जिम्मेदार बनाने के लिए घर और बाहर के काम दे उन्हें सौंप रहे हैं। इस स्थिति में माता-पिता और बच्चे की भूमिकाएं उलट जाती हैं। बच्चे पेरेंट्स द्वारा निभाए जाने वाली सभी जिम्मेदारियां खुद निभा रहे हैं और पेरेंट्स आराम कर रहे हैं।

रिवर्स पेरेंटिंग के फायदे

बच्चे बनेंगे आत्मनिर्भर: इस प्रकार की पेरेंटिंग बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने में मदद कर सकती है। इसके तहत बच्चे घर के सभी जरूरी काम करना सीख सकते हैं। वह भविष्य में किसी पर डिपेंडेंट नहीं होंगे। बच्चे और पेरेंट्स का मजबूत रिश्ता: रिवर्स पेरेंटिंग से बच्चे और पेरेंट्स का रिश्ता मजबूत हो सकता है। वह एक-दूसरे के कार्यों और जिम्मेदारियों को समझेंगे व मदद करेंगे।

आर्थिक जिम्मेदारी को समझना: बच्चे अक्सर घर की आर्थिक स्थिति से अनजान रहते हैं। यही वजह है कि बच्चे पेरेंट्स से महंगी से महंगी चीजें मांगते हैं और न मिलने पर जद्द करते हैं। रिवर्स पेरेंटिंग में बच्चे पेरेंट्स की आर्थिक जिम्मेदारियों को समझेंगे और उनकी मदद करेंगे। पेरेंट्स को मिलेगा क्वालिटी टाइम: घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के चलते पेरेंट्स को एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिताने का समय नहीं मिलता। रिवर्स पेरेंटिंग के चलते बच्चे पेरेंट्स की जिम्मेदारियों को निभा सकते हैं और पेरेंट्स को क्वालिटी टाइम बिताने का मौका दे सकते हैं।

रिवर्स पेरेंटिंग का नुकसान

संघर्षपूर्ण चुनौती: कई बच्चों को रिवर्स पेरेंटिंग संघर्षपूर्ण लग



सकती है। दादी-नानी की पेरेंटिंग स्टाइल माता-पिता से भिन्न हो सकती है जिसकी वजह से बच्चे को ये चुनौती संघर्षपूर्ण लग सकती है।

बच्चे को तनाव: बच्चे पर घर और बाहर की जिम्मेदारियों डालना कई बार तनाव का कारण बन सकता है। हो सकता है कि बच्चा अभी जिम्मेदारियां संभालने के लिए तैयार न हो। ऐसी स्थिति में बच्चे तनाव महसूस कर सकते हैं।

भावनात्मक प्रभाव: बच्चे पर काम का अत्यधिक भार डालने से वह पेरेंट्स के प्रति कठोर हो सकते हैं। इससे दोनों के बीच भावनात्मक रिश्ता कमजोर हो सकता है।

रिवर्स पेरेंटिंग बच्चों के लिए कितनी कारगर

रिवर्स पेरेंटिंग से बच्चे केवल आत्मनिर्भर नहीं बनते बल्कि वह अनुशासित, स्वतंत्र और जिम्मेदार भी बनते हैं। इस पेरेंटिंग स्टाइल से बच्चों को काबिल बनाने में मदद मिल सकती है। रिवर्स पेरेंटिंग पूरी तरह से कारगर साबित हो सकती है बशर्ते बच्चों को इससे शारीरिक और मानसिक तनाव न हो।

रिवर्स पेरेंटिंग में रखें इस बात का ख्याल

- बच्चों पर जरूरत से ज्यादा काम का बोझ डालने की भूल न करें।
- रिवर्स पेरेंटिंग का मकसद बच्चे को जिम्मेदार बनाना है न कि तनाव देना।
- पेरेंट्स बच्चे के साथ अधिक सख्ती या गलत सलूक न करें। इससे बच्चा नेगेटिव इंसान बन सकता है।
- बच्चे को नए खेल, एक्टिविटी और हॉबीज को सीखने का मौका दें।
- बच्चे को काम और जिम्मेदारियों के बारे में प्यार से समझाएं।

टैक्स देने से बचने के लिए ईएमआई न चुकाना फ़ायदेमंद है या फिर जल्दी चुका देना



कई लोग ऋण की ईएमआई ये सोचकर कई सालों तक चुकाते हैं कि थोड़ी-थोड़ी रकम कटेगी तो भार कम पड़ेगा। बात सही है, लेकिन यदि समय से पहले ईएमआई चुका दी जाए तो उससे आपको ही फ़ायदा है। समय से पहले ईएमआई चुकाना न केवल वित्तीय दृष्टि से लाभदायक है, बल्कि यह मानसिक शांति और भविष्य की योजनाओं को भी सशक्त बनाता है।

ब्याज में बड़ी बचत

जब आप कोई ऋण लेते हैं, तो मूलधन के साथ-साथ बैंक या वित्तीय संस्था को ब्याज भी चुकाना पड़ता है। यह ब्याज लोन की अवधि के हिसाब से तय होता है। यदि आप ईएमआई समय से पहले चुका देते हैं या पूर्व भुगतान करते हैं, तो मूलधन जल्दी कम हो जाता है, जिससे ब्याज की गणना भी कम राशि पर होती है। इससे आपको कुल ब्याज में अच्छी बचत होती है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आपने 10 लाख रुपये का होम लोन 20 साल के लिए लिया है। यदि आप नियमित रूप से 2-3 साल तक कुछ अतिरिक्त रकम चुकाते रहें तो आप करीब 3 से 5 लाख रुपये ब्याज में बचा सकते हैं।

आर्थिक स्वतंत्रता

ऋण चुकाना एक मानसिक बोझ होता है। समय से पहले ईएमआई चुकाकर आप इस बोझ से जल्दी मुक्त हो सकते हैं। इससे मानसिक शांति मिलती है और आप भविष्य की योजनाओं, जैसे- बच्चों की शिक्षा, निवेश या रिटायरमेंट योजना पर ध्यान दे सकते हैं। बची हुई क्रिस्त की रकम को

आप म्यूचुअल फंड की एसआईपी में लगाकर एक अच्छी रकम जमा कर सकते हैं।

क्रेडिट स्कोर में सुधार होता है

समय से पहले ईएमआई चुकाने या नियमित पूर्व भुगतान करने से आपका क्रेडिट स्कोर बेहतर होता है। इससे भविष्य में जब भी आपको कोई नया ऋण या क्रेडिट कार्ड चाहिए होगा, तो आपको कम ब्याज दर और अधिक सुविधा मिल सकती है।

ऋण अवधि में कमी आती है

यदि आप ईएमआई के अलावा अतिरिक्त भुगतान करते हैं, तो बैंक आपको दो विकल्प देता है- या तो आपकी ईएमआई कम कर दी जाती है या फिर लोन की अवधि घटा दी जाती है। लोन की अवधि घटाना ज्यादा लाभदायक होता है क्योंकि इससे कुल ब्याज में काफी कटौती होती है।

भविष्य में लोन ले सकते हैं

यदि आपने समय से पहले ईएमआई चुका दी है या लोन का पूरी तरह से भुगतान कर दिया है, तो भविष्य में कोई आपात स्थिति आने पर आप नया लोन लेने के लिए सक्षम रहते हैं। वहीं, यदि पहले से ही लोन चल रहे हों तो नया लोन मिलना कठिन हो सकता है।

बचत की आदत बढ़ती है

जब आप तय करते हैं कि हर महीने ईएमआई से अतिरिक्त कुछ रकम जमा करेंगे, तो यह एक अच्छी वित्तीय आदत बन जाती है। इससे खर्च प्रबंधन की क्षमता बढ़ती है, जो दीर्घकाल में आपके लिए फ़ायदे का सौदा होता है।



किचन गार्डन यानी अपने घर में ही एक छोटी-सी बगिया बनाना, जिसमें तुम खुद बीज बोओगे, पौधे उगाओगे और उनकी देखभाल करोगे। इससे न सिर्फ तुम्हें प्रकृति के करीब आने का मौका मिलेगा, बल्कि ज़िम्मेदारी, धैर्य और आत्मनिर्भरता जैसे गुण भी तुममें विकसित होंगे।

बच्चे घर पर रहकर करें आसान बागवानी स्वच्छ वातावरण के साथ ही



हरी-भरी सबज़ियां दिखने में कितनी सुंदर लगती हैं। कभी तुमने ये सोचा है कि ये रंग उनमें आता कैसे है? या कैसे इन सबज़ियों को अपना आकार मिलता है? एक बीज को पौधा, पौधे से फूल और फूल को सब्ज़ी बनते देखना एक बेहतरीन अनुभव है। तुम भी यह अनुभव ले सकते हो अपना 'किचन गार्डन' बनाकर।

बुनियाद- मिट्टी से रिश्ता

मिट्टी को छूने से शुरू होता है प्रकृति से जुड़ने का सफ़र। जब तुम खुद बीज बोओगे और उन्हें अंकुरित होते देखोगे, तो हर दिन तुम्हारी जिज्ञासा और रुचि बढ़ेगी।

बीजों की बातें- पौधों की दुनिया खुद चुनो
पौधे कौन-से लगेंगे, यह तय करने में अपनी भूमिका निभाओ। टमाटर, धनिया, तुलसी या पुदीना- सबके अपने फ़ायदे हैं। जानो कि किस पौधे का क्या उपयोग है और क्यों वे तुम्हारे घर में ज़रूरी हैं।

रोज़ का नियम- देखभाल तुम करोगे

कब, कितना और कैसे पानी देना है, यह सीखो। गोबर खाद, केंचुआ खाद, ये सिर्फ़ किताबों तक सीमित नहीं रखना है, इस्तेमाल भी करना है। बागीचे में सफ़ाई ज़रूरी है, वरना अच्छे पौधे भी नुकसान झेलते हैं।

फल व फूल- इनाम की तरह आते हैं

जब पौधों में फूल और फल (सब्ज़ी) लगते हैं, तो जो खुशी होती है वह कमाल की होती है। यह तुम्हारी मेहनत का सीधा

इनाम होता है। हर फूल और फल के साथ तुम्हारा आत्मविश्वास भी खिल उठेगा।

नया क्राफ्ट- गार्डन को दो अपनी पहचान

पौधों को नाम दो, लेबल लगाओ, बगिया की डायरी बनाओ या उसकी तस्वीरें खींचो और एक छोटी-सी मैगज़ीन तैयार करो। इससे तुम्हारा लगाव और सीखने की रुचि दोनों बढ़ेंगे।

ऐसे करो बगिया की शुरुआत

एक खाली गमला, मिट्टी और बीज लो। बीज धनिया, मिर्च, फली आदि के ले सकते हो जो तुम्हारी रसोई में ही मिल जाएंगे।

गमले में एक-तिहाई मिट्टी भरो। अब उसमें बीजों को बुरक दो। धनिया के बीजों को बेलन से हल्का-सा दरदराकर दो ताकि वे दो हिस्सों में बंट जाएं। इससे अंकुरण की प्रक्रिया सही और जल्दी होगी। फिर ऊपर से एक परत मिट्टी भी बिछा दो। थोड़ा-सा पानी छिड़क दो।

रोज़ाना पानी दो और थोड़ा धूप में रखो। इसे पन्नी से ढक दो तो वाष्पीकरण से बीजों में अंकुरण जल्दी होगा। हालांकि, दिन में एक बार उसे खोलकर ज़रूर रखें ताकि उसे हवा मिल सके। जब बीज अंकुर से पौधा या बेल बन जाए तो समय-समय पर उसमें खाद डालो। एक छोटी-सी डायरी या गार्डन जर्नल बनाओ, जिसमें पौधों की वृद्धि और खाद डालने का समय लिखना है।

हर हफ्ते उसकी फोटो खींचो और तुलना करो कि 'कितना बढ़ा मेरा गार्डन'।

चाहो तो बीज से लेकर फल आने तक की तस्वीरों का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर पोस्ट कर सकते हो।

बागवानी तुमको जीना सिखाएगी

पौधे लगाना, उनको बढ़ता देखना और सबज़ियां-फल पाना, बागवानी केवल यहीं तक सीमित नहीं है। इससे बहुत कुछ सीखने को भी मिलेगा। पौधों के साथ समय बिताकर पर्यावरण को बेहतर समझ सकोगे। खुद बीज बोकर, खाद देकर, पानी देकर पौधा बनाओगे तो स्वयं पर भरोसा बढ़ेगा।

जितनी खुशी पौधे बढ़ने और उनके सब्ज़ी देने से होगी, उससे कहीं ज़्यादा उत्सुकता होगी उन्हें चखने की। इससे होगा ये कि तुमको घर की ताज़ी सबज़ियां तोड़कर-बनाकर खाने की आदत पड़ जाएगी। बाहर का खाना तो भूल ही जाओगे।

कंबोडिया और वियतनाम तक विस्तारित हुआ था हिंदू धर्म



पांचवीं सदी में अर्थात करीब 1500 वर्ष पहले भारत में गुप्त राजवंश उभरा। गुप्त राज परिवार ऐसे पहले राज परिवारों में से एक था, जिसने हिंदू धर्म के ढांचे के आधार पर स्वयं को स्थापित किया था। गुप्त काल के बाद रोमन साम्राज्य का अंत होने की वजह से रोम के साथ व्यापार अस्त-व्यस्त हो गया, लेकिन फिर यह भारत के पूर्वी समुद्रतट से दक्षिण-पूर्वी एशिया तक खूब पनपा। यहां अब वियतनाम और कंबोडिया राज्य हैं, जहां कभी चम्पा और खमेर हिंदू राज्यों का प्रभुत्व था।

चम्पा राज्य तीसरी से तेरहवीं सदियों तक अस्तित्व में था। वियतनाम के तटवर्ती भागों में हिंदू त्रिमूर्ति को समर्पित मंदिर पाए जाते हैं। दूसरी ओर कंबोडिया में कुछ अलग देखा जाता है। कंबोडिया के उत्तरी भीतरी भाग में कई शिवलिंग पाए गए हैं। कंबोडिया के दक्षिणी तटवर्ती भाग में विष्णु की अनेक मूर्तियां पाई गईं। तपस्वियों और अप्सराओं की नक्काशी भी पाई गई है। इनसे स्पष्ट है कि इन क्षेत्रों में हिंदू विचार पहुंचे थे। इन विचारों में सांसारिक और आध्यात्मिक जगत के बीच तनाव देखा जाता है।

इस प्रकार, स्पष्ट है कि 1500 वर्ष पहले हिंदू विचार भारत से बाहर दक्षिण-पूर्वी एशियाई राज्यों तक फैलकर उस क्षेत्र के सबसे दूरवर्ती भागों, जैसे वियतनाम और कंबोडिया पहुंचे थे।

शिवलिंग एक ज्यामितीय आकृति है। वहीं दूसरी ओर विष्णु की छवियां या मूर्तियां मानवीय दिखती हैं और उनमें चार भुजाएं होती हैं। शिवलिंग एक स्तंभ जैसे होता था, जो धरती में गाड़ा जाता था। प्रारंभिक शिवलिंगों की तुलना में बाद के शिवलिंग अधिक प्रतीकात्मक हैं: निचला भाग अष्टकोण के आकार का है और ऊपरी भाग गोलाकार है। इसके माध्यम से राजा उस शिवलिंग के पास के क्षेत्र पर अधिकार जमाते थे।

तटवर्ती भागों में विष्णु की मूर्तियों में उनकी भुजाएं शंख, चक्र

और गदा धारण करती हैं। लेकिन चौथी भुजा में कमल के फूल के बजाय बहुधा एक गोलाकार वस्तु होती है। माना जाता है कि यह पृथ्वी या भूमि है।

विश्व के अन्य भागों से व्यापार करने के कारण कंबोडिया के तटवर्ती क्षेत्र उसके भीतरी क्षेत्रों से अधिक विकसित और परिष्कृत थे। उसके समुद्रतट पर विष्णु पाए जाते हैं। शिव कंबोडिया के वनीय एवं भीतरी भागों से जुड़े हैं। अधिक परिष्कृत विष्णु वस्त्र और आभूषण पहनते हैं। वहीं शिव खाल पहनते हैं। उन्हें केवल प्रतीकात्मक ढंग से दिखाया जाता है। शिव हर हैं, वे जो अधिकार जमाते हैं। विष्णु हरि हैं, वे जिनसे लाभ होता है। इस प्रकार, राजा हर और हरि दोनों थे। पहले उन्होंने हर जैसे अधिकार जमाया अर्थात उन्होंने वश में किया

और फिर हरि की तरह उन्होंने प्रजा को समृद्ध बनाया।

ये छवियां यहां तक पहुंचीं कैसे? पारंपरिक समझ यह है कि सदियों से भारत के पूर्वी समुद्रतट से दक्षिण-पूर्वी एशिया तक यात्रा करने वाले समुद्री व्यापारी उन्हें वहां ले गए थे। दक्षिण-पूर्वी एशिया में भारतीय वस्त्रों की बड़ी मांग थी। दूसरी ओर दक्षिण-पूर्वी मसालों की भारत में नहीं, बल्कि उसके पार रोम में बड़ी मांग थी। लेकिन अधिकांश व्यापारी बौद्धधर्मीय थे। यह स्पष्ट है कि म्यांमार, थाईलैंड और श्रीलंका में बौद्ध धर्म उनके कारण फैला। लेकिन इन देशों के पार, वियतनाम और कंबोडिया में हिंदू धर्म फैला। इसका श्रेय पाशुपत शैव नामक विशेष समुदाय को जाता है।

यह समुदाय एक अलग प्रकार की तपश्चर्या करता था। वे जीवन को त्यागने में नहीं, बल्कि तपश्चर्या से प्राप्त आध्यात्मिक सिद्ध शक्ति को इकट्ठा कर उसे प्रसारित करने में विश्वास रखते थे। इस प्रकार, देवताओं की यह शक्ति आध्यात्मिक संसार से मनुष्यों के संसार तक लाई जा सकती थी। वह साधारण मनुष्य को राजा बनाकर समृद्ध, सुरक्षित और सुखी राज्य स्थापित करने में मदद कर सकती थी। इस समुदाय ने राजा के माध्यम से दैवी और मानवीय संसारों को जोड़ दिया। स्वभावतः, राजा बनने के इच्छुक शक्तिशाली सरदारों ने उन्हें आमंत्रित किया।

पाशुपत शैवों के साथ पंचरात्र भागवत समाज भी इस क्षेत्र में आया। ये ऋषि थे, जो शिव को नहीं बल्कि विष्णु को उनके कृष्ण रूप में पूजते थे। शिव और विष्णु की विश्वदृष्टि बहुत अलग है। शिव अधिक कठोर जीवन जीते हैं, जबकि विष्णु अधिक सांसारिक जीवन। शिव बल से जुड़े हैं, जबकि विष्णु कूटनीति से।

अगले सप्ताह के लेख में हम जानेंगे कि कैसे इन दो विश्वदृष्टियों ने दो प्रकार के राजत्वों को जन्म दिया और कैसे उसके बाद उन विश्वदृष्टियों का मिलन हुआ।

जब राज कपूर के लिए तोड़ा गया था प्रोटोकॉल



मेरे हिस्से के किस्से में आज बात राज कपूर साहब की। 2 जून 1988 को हिंदुस्तान फिल्म इंडस्ट्री के सबसे बड़े शोमैन राज कपूर हमें छोड़कर चले गए थे। उनका निधन दिल्ली के एम्स में हुआ था। राज कपूर साहब फिल्मों के लिए मिलने वाले देश के सर्वोच्च सम्मान 'दादा साहब फाल्के अवार्ड' लेने दिल्ली गए थे। मगर अचानक वहीं पर उनकी तबीयत बहुत खराब हो गई। जब वो राष्ट्रपति भवन पहुंचे, तभी उन्हें ऐसा जबरदस्त अटैक आया कि वो मंच पर भी जाने की स्थिति में नहीं थे। तो उस समय राष्ट्रपति माननीय वेंकटरमन को मंच से उतरकर नीचे आना पड़ा और राज कपूर को अवार्ड देना पड़ा। हालांकि यह राष्ट्रपति के प्रोटोकॉल के खिलाफ था, मगर ये माननीय वेंकटरमन का बड़प्पन था और राज कपूर के सम्मान का प्रतीक भी। अवार्ड के बाद उन्हें फौरन एम्स में शिफ्ट कर दिया गया। मुझे तब रणधीर कपूर जी ने बताया था कि राज साहब को आईसीयू में दाखिल किया गया है। बकौल रणधीर कपूर, थोड़ी देर में हमने देखा कि एम्स में जल्दी-जल्दी सफाई हो रही है। कॉरिडोर में गमले लगाए जा रहे हैं। रेड कारपेट बिछाया जा रहा है। थोड़ी ही देर में प्रधानमंत्री राजीव गांधी वहां आ गए। उन्होंने हमारे परिवार से मुलाकात की, हाल-चाल पूछकर और सबको इंस्ट्रक्शंस देकर वहां से चले गए। फिर हमें एम्स में ही दो बड़े स्यूट दे दिए गए। वहां हमारा परिवार और जो भी मिलने वाले आते थे, बैठते थे, आराम करते थे। 2 जून को राज कपूर साहब का निधन हो गया और अपनी चलती कैबिनेट की मीटिंग को स्थगित करके राजीव गांधी फिर अस्पताल आए और बोले कि मैं चाहता हूं कि राज साहब का अंतिम संस्कार दिल्ली में पूरे राजकीय सम्मान के साथ होना

चाहिए। हमने मना कर दिया और कहा कि हम मुंबई में ही करेंगे। इस पर राजीव जी बोले कि ठीक है, पर राज कपूर जी का पार्थिव शरीर एक दिन के लिए जनता के दर्शन के लिए दिल्ली में भी रखा जाना चाहिए। इस पर भी हमने आपस में सलाह-मशविरा किया और कहा कि हमें बम्बई पहुंचना चाहिए, जहां फिल्म इंडस्ट्री के हमारे दोस्त और रिश्तेदार इंतजार कर रहे हैं। इस पर राजीव गांधी ने कहा कि ठीक है। आपके लिए एक स्पेशल चार्टर्ड प्लेन एयरपोर्ट पर रहेगा और उन्होंने अपने पीए को इंस्ट्रक्शन दिए कि इनसे नंबर ले लीजिए। उन्होंने कहा कि जब भी जाना हो, इनको (पीए) बता दीजिएगा। ये थी राज कपूर जी की इज्जत। साथ ही इससे राजीव गांधी जी का बड़प्पन और राजकपूर जी के लिए उनके मन में सम्मान भी झलकता है। इसी बात पर मुझे मीर अनीस का एक शेर याद आ रहा है :

रुत्बा जिसे दुनिया में खुदा देता है

वो दिल में फरौतनी को जा देता है

रणधीर कपूर जी ने आगे बताया, सबने यह फैसला किया कि हमें उजाला होने से पहले ही निकल जाना चाहिए, क्योंकि सुबह अगर 7-8 बज गए तो फिर एयरपोर्ट और हॉस्पिटल में बहुत सारी पब्लिक आ जाएगी। तो फिर तय हुआ कि हम सुबह 5 बजे निकल जाते हैं। फिर हमने प्रधानमंत्री के पीए को फोन कर कहा कि हम सुबह 5 बजे बाँडी लेकर एयरपोर्ट पहुंचेंगे। उस समय प्लेन तैयार रहना चाहिए। हम लोग जैसे ही हॉस्पिटल से एम्बुलेंस और कारों से एयरपोर्ट की उस जगह पहुंचे, जहां से प्राइवेट प्लेन उड़ते हैं, तो हमने देखा कि राजीव गांधी पहले से ही अपनी कैबिनेट के सदस्यों के साथ खड़े हैं। उन्हें उस समय वहां देखकर हम सब चौंक गए।

राजीव गांधी ने हमसे कहा कि राज

कपूर साहब को मैं कंधा देकर विदा न करूं, ऐसा हो नहीं सकता। उसके बाद उन्होंने कंधा दिया और राज साहब की पार्थिव देह चार्टर्ड प्लेन में चढ़ाई गई। राजीव गांधी के साथ तत्कालीन सूचना एवं प्रसारण मंत्री एचकेएल भगत भी वहीं खड़े थे। राजीव गांधी ने उनसे पूछा कि भगत साहब, आप बाँडी के साथ नहीं जा रहे? तो भगत साहब बोले कि ये मेरे प्रोग्राम में नहीं है। इस पर राजीव जी बोले कि आप जानते हैं कि राज कपूर की डेथ हुई है। यह देश की क्षति है। आप आईबी मिनिस्टर हैं और आप प्रोग्राम की बात कर रहे हैं। आप अभी जाइए। और वे बेचारे बिना लगेज, बिना अपने स्टॉफ के फौरन प्लेन में बैठ गए और कपूर साहब की पार्थिव देह के साथ मुंबई आए। पार्थिव देह को पहले बंगले में ले जाया गया, फिर आर के स्टूडियो में रखा गया और चेम्बूर में उनका अंतिम संस्कार हुआ।

राज कपूर साहब से जुड़ा दूसरा किस्सा मुझे खुद अच्छे से इसलिए याद है, क्योंकि मैं स्वयं उसका साक्षी रहा। 14 दिसंबर को राज साहब का जन्मदिन होता है। उस दिन 2001 में भारत सरकार ने राज कपूर के ऊपर डाक टिकट जारी किया। मुंबई में जुहू सेंटर होटल में उसका फंक्शन हुआ। प्रमोद महाजन द्वारा उसे जारी किया गया। प्रमोद महाजन ने अपने भाषण में कहा, सुना है कि हिंदुस्तान में बहुत सारी रॉयल फैमिली हैं, लेकिन मैं सिर्फ दो फैमिलीज को रॉयल फैमिली मानता हूँ- राजनीति में नेहरू गांधी फैमिली और फिल्म इंडस्ट्री में पृथ्वीराज कपूर-राज कपूर फैमिली।

चिट फंड: राशि का भुगतान न होना 'सेवा' में कमी

भारत में बचत के लिए लाखों लोग चिट फंड साधन का इस्तेमाल करते हैं। इसे चिट फंड अधिनियम, 1982 के तहत नियंत्रित भी किया जाता है। हालांकि इसके बावजूद चिट फंड कंपनियों और सदस्यों (सब्सक्राइवर्स) के बीच बकाया भुगतान, अनधिकृत शुल्कों की कटौती और जमा राशि की गलत जब्ती को लेकर अक्सर विवाद होते रहते हैं। आज हम देखेंगे कि चिट फंड सदस्यों को उपभोक्ता संरक्षण कानून के अंतर्गत कौन-कौन से अधिकार प्राप्त हैं और हाल के न्यायिक निर्णयों के आलोक में उनके लिए कौन-से कानूनी उपाय उपलब्ध हैं।



उपभोक्ता फोरम के अधिकार क्षेत्र

रक्षित एम. शाह बनाम महावीर चिट फंड्स एंड फाइनेंस (2014) मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने यह स्पष्ट किया था कि चिट फंड सेवाएं उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम की 'सेवा' (सर्विस) की परिभाषा के तहत आती हैं। आयोग ने कहा कि 'कोई भी ग्राहक जो चिट फंड में भाग लेता है, वह यह अपेक्षा करता है कि परिपक्वता पर उसे समय पर भुगतान मिलेगा।' अतः चिट फंड संचालकों को सेवा में कमी के लिए उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(11) के अंतर्गत जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। श्रीराम चिट्स (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड बनाम राधाचंद्र एसोसिएट्स (2024) मामले में सुप्रीम कोर्ट ने व्यवस्था दी कि चिट फंड सदस्य उपभोक्ता फोरम में अपनी शिकायत लेकर जा सकते हैं। अदालत ने यह भी कहा कि ये साबित करने की जिम्मेदारी सेवा प्रदाता की है कि सेवा व्यावसायिक उद्देश्य के लिए ली गई थी। जब तक कंपनी यह सिद्ध नहीं करती, तब तक सदस्य को धारा 2(7) के अंतर्गत उपभोक्ता माना जाएगा।

सेवा में कमी

चिट की अवधि पूरी होने के बाद भुगतान न करना सेवा में कमी माना जाता है। मंजुला बनाम श्रीराम चिट्स (कर्नाटक) प्राइवेट लिमिटेड (2023) मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने पाया कि सभी मासिक किश्तें समय से चुकाने के बावजूद कंपनी ने 5 लाख रुपए का भुगतान नहीं किया। आयोग ने पूरी चिट राशि 9 फीसदी वार्षिक ब्याज के साथ देने का आदेश दिया।

अनधिकृत कटौती

चिट कंपनियां सदस्यों के खातों से मनमानी ढंग से कटौती नहीं कर सकतीं। एक मामले में आयोग ने पाया कि बिना पूर्व सूचना के 1,03,120 रुपए की कटौती प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों का उल्लंघन है। आयोग ने वैध कटौतियों के बाद 1,56,312 रुपए की वापसी का आदेश दिया।

सदस्यता समाप्त करना

चिट कंपनियों को सदस्यता समाप्त करने से पहले कानूनी प्रक्रिया

का पालन करना अनिवार्य है। चिट फंड अधिनियम की धारा 28 के अनुसार सदस्यता समाप्त करने से पहले उचित नोटिस देना जरूरी है। शेफाली लिमिटेड (2023) मामले में आयोग ने पाया कि कंपनी ने एजेंट के जरिए हुई भुगतान प्रविष्टियों के बावजूद सदस्यता समाप्त कर दी। राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने 3,60,000 रुपए के मुआवजा के आदेश को बरकरार रखा।

सबूत-दस्तावेजों का महत्व

सदस्यों को पासबुक, रसीदें और भुगतान के रिकॉर्ड जैसे दस्तावेजों को संभालकर रखना चाहिए। जब विवाद उत्पन्न होते हैं, तो प्रदीप कुमार बनाम पोस्ट मास्टर जनरल (2022) के सिद्धांत लागू होते हैं। इसके अनुसार अगर कोई भुगतान एजेंट के जरिए हुआ है, तो सभी भुगतानों की आधिकारिक रसीद लेना अनिवार्य है।

पीड़ित उपभोक्ता क्या करें?

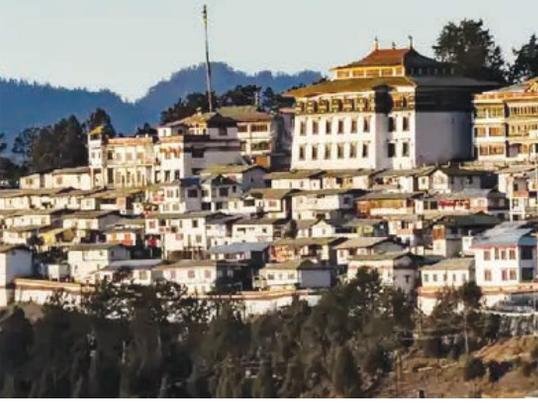
उपभोक्ता फोरम में जाने से पहले पीड़ित सदस्य को चिट फंड कंपनी को कानूनी नोटिस भेजना चाहिए। यदि कंपनी राज्य कानूनों के तहत पंजीकृत है, तो शिकायत चिट्स रजिस्ट्रार के पास भी की जा सकती है। कानून ईमानदार सदस्यों को कंपनियों की मनमानियों से ठोस सुरक्षा प्रदान करता है। हालांकि चिट फंड वैधानिक आर्थिक विकल्प हो सकते हैं, लेकिन सदस्यों को अपने अधिकारों के प्रति सतर्क रहना चाहिए और सभी लेन-देन का पक्का रिकॉर्ड जरूर रखना चाहिए।

पीड़ित सदस्य अपने क्षेत्राधिकार के अनुसार उपयुक्त उपभोक्ता आयोग में शिकायत दर्ज कर सकते हैं। आमतौर पर उपभोक्ता फोरम निम्नलिखित राहत देता है:

- जमा राशि की वापसी ब्याज सहित करने का आदेश दे सकता है।
- मानसिक प्रताड़ना के लिए मुआवजा देने का आदेश दे सकता है।
- मुकदमे पर वकील इत्यादि की जो फीस लगती है, उसके खर्च की भरपाई का आदेश दे सकता है।

तवांग मठ: आध्यात्मिक

आभा में लिपटा पर्यटन केंद्र



अरुणाचल प्रदेश की तवांग घाटी में भारत का एक अत्यंत मनमोहक लेकिन जरा कम चर्चित आध्यात्मिक स्थल स्थित है। इसका नाम है तवांग मठ। बादलों में लिपटा और तिब्बती बौद्ध परंपराओं में आच्छादित यह मठ केवल एक पूजा स्थल ही नहीं है, बल्कि शांति, संस्कृति और हिमालय के रहस्यों से भरा एक आकर्षक पर्यटन स्थल भी है। भारत के इस सबसे बड़े बौद्ध मठ में लगभग 500 भिक्षु रहते हैं। इसकी आध्यात्मिक आभा के कारण यह दुनिया भर से पर्यटकों को आकर्षित करता है। तवांग मठ की यात्रा आत्मा को छू लेने वाली और अविस्मरणीय होती है।

10 हजार फीट की ऊंचाई पर स्थित

तवांग मठ को स्थानीय स्तर पर 'गलदेन नामग्याल ल्हात्से' कहा जाता है। इसकी स्थापना 5वें दलाई लामा के निर्देशन में वर्ष 1680 में मेरक लामा लोड़े ग्यात्सो द्वारा की गई थी। यह करीब 10 हजार फीट की ऊंचाई पर स्थित है। यह भारत का सबसे बड़ा और ल्हासा के पोताला पैलेस के बाद दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा मठ है। महायान बौद्ध धर्म की गेलुग्पा परंपरा से जुड़ा यह मठ पिछली तीन सदियों से तिब्बती अध्ययन और ध्यान का केंद्र रहा है। यहां आज भी सैकड़ों भिक्षु शिक्षा और साधना के लिए आते हैं।

25 फीट ऊंची बुद्ध की प्रतिमा

तवांग शहर के सबसे ऊपरी हिस्से में एक किले जैसे बसे इस मठ परिसर में 65 से अधिक भवन बने हुए हैं जिनमें आवासीय कक्ष, पुस्तकालय और मंदिर शामिल हैं। इसका प्रवेश द्वार प्रार्थना चक्कियों और नक्काशीदार गेट से होकर एक ऐसे संसार में ले जाता है, जो समय में ठहरा हुआ लगता है। मठ के केंद्र में 'दुखांग' या मुख्य प्रार्थना हॉल बना है। यह एक विशाल कक्ष है, जिसमें अगरबत्तियों की सुगंध और भिक्षुओं के

मंत्रों की गूंज समाई होती है। इसका प्रमुख आकर्षण 25 फीट ऊंची स्वर्णिम बुद्ध प्रतिमा है। दीवारों पर जातक कथाओं और तिब्बती ब्रह्मांड विज्ञान के दृश्य चित्रित हैं।

प्रातःकालीन प्रार्थना सत्र

यह मठ मोनपा समुदाय के लिए धार्मिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक केंद्र भी है। प्रातःकालीन प्रार्थना सत्रों में शामिल होना सबसे अस्मरणीय अनुभव होता है। प्रार्थना हॉल की आभा, तिब्बती वाद्ययंत्रों की ध्वनियां और बौद्ध मंत्रोच्चारण एक गहन आध्यात्मिक वातावरण रचते हैं। मठ का पुस्तकालय भी देखने लायक है, जहां हस्तलिखित बौद्ध ग्रंथों, प्राचीन पांडुलिपियों और पूजन ग्रंथों का बेशकीमती संग्रह है।

तवांग के त्योहार—यहां कई खास तरह के त्योहार भी मनाए जाते हैं। इनमें सबसे प्रसिद्ध त्योहार 'तोरग्या उत्सव' है, जो हर साल जनवरी माह में होता है। तीन दिनों तक भिक्षु रंग-बिरंगे वस्त्र पहनकर 'चाम नृत्य' करते हैं, जो बुराइयों को दूर करने और समृद्धि लाने के लिए किया जाता है। इस समय मठ का प्रांगण एक जीवंत रंगमंच बन जाता है जिसमें लहराते परिधान, तालबद्ध ढोल और प्राचीन प्रतीक गूंजते हैं। एक अन्य देखने लायक उत्सव 'लोसार' है। यह तिब्बती नववर्ष होता है। ये त्योहार दर्शाते हैं कि मठ केवल एक पूजा स्थल भर नहीं है, बल्कि परंपरा, कला और सामुदायिक आत्मा को जीवित रखने वाले केंद्र भी हैं।

एक हिमालयी रोमांच

तवांग पहुंचना भारत के सबसे मनोहारी दृश्यों से होकर गुजरने के समान है। निकटतम हवाई अड्डा तेजपुर या गुवाहाटी (असम) में हैं। वहां से 13-15 घंटे की सड़क यात्रा आपको देवदार के जंगलों, गर्जना करती नदियों और कोहरे में डूबे दर्रों से होते हुए ले जाती है। यह मार्ग प्रसिद्ध सेला दर्रे (13,700 फीट) से होकर गुजरता है, जो अक्सर बर्फ से ढका रहता है। यह यात्रा धैर्य की परीक्षा भी है। मार्ग में बोमडिला और डिरांग जैसे ठिकाने भी आते हैं, जहां कुछ छोटे मठ, गरम पानी के झरने और सेब के बागान मिलते हैं।

सफर करते समय ये याद रखें

- मार्च से जून तक का समय सबसे अच्छा होता है। इस समय मौसम साफ रहता है। सितंबर से नवंबर के बीच काफी ज्यादा हरियाली रहती है।

- भारतीय नागरिकों को इनर लाइन परमिट (ILP) और विदेशी पर्यटकों को प्रोटेक्टेड एरिया परमिट (PAP) की आवश्यकता होती है।

कठिनाइयों में खुद को पहले से और बेहतर बनाइए...



यह कर लिया तो आप सफल हैं - नीता अम्बानी

में लाने की थी। और आज यह स्कूल न केवल भारत का नंबर एक इंटरनेशनल स्कूल है, बल्कि दुनिया के शीर्ष 12 स्कूलों में गिना जाता है।

आप सोचते होंगे कि हमारी जिंदगी में सिर्फ सफलता रही, लेकिन ऐसा नहीं है। हर लीडर मुश्किलों से गुजरता ही है। एक घटना है... शादी के बाद मेरा पहला जन्मदिन था। मुकेश उस समय गिफ्ट देने के लिए 'प्रसिद्ध' नहीं थे, तो मैंने खुद के लिए एक सोने की चेन खरीदी।

जब मैंने मुकेश को चेन दिखाई, तो उन्होंने कहा, नीता, हम ये अफोर्ड नहीं कर सकते। रिलायंस बहुत कठिन समय से गुजर रही है। पहले हमें अपने कर्मचारियों को वेतन देना है। क्या तुम ये चेन वापस कर सकती हो? एक नई-नवेली दुल्हन के रूप में यह मेरे लिए बहुत शर्म की बात थी, लेकिन मैंने बिना सवाल किए चेन लौटाई और कहा तुम इन हालात को बदलोगे, मुझे विश्वास है। और उन्होंने वाकई कर दिखाया। इस घटना से मैंने सीखा है कि कठिनाइयों को हमें बेहतर बनाना चाहिए, कड़वा नहीं। यही मेरी सबसे बड़ी सीख है।

इच्छाशक्ति और आत्मविश्वास है, तो सब संभव है मुकेश और मेरी शादी 1985 में हुई और कुछ ही समय बाद मेरे ससुर (धीरूभाई अम्बानी) को स्ट्रोक आया था। हम उन्हें इलाज के लिए अमेरिका ले गए। मैं उस वक्त बहुत युवा थी। जब हम उन्हें व्हीलचेयर पर प्लेन में ले जा रहे थे, उन्होंने मेरा हाथ पकड़कर कहा, नीता, मैं व्हीलचेयर पर अमेरिका जा रहा हूँ, लेकिन लौटते समय अपने पैरों पर चलकर आऊंगा, बिना सहारे। और उन्होंने ऐसा ही किया। उनकी इच्छाशक्ति कमाल की थी और आत्मविश्वास तो अद्वितीय था, यही मैंने उनसे सीखा है।

सुबह मेरी 90 साल की मां बहुत भावुक हो गईं। उन्होंने मेरी दोनों बहुओं श्लोका और राधिका को फोन किया और कहा, जब नीता छोटी थी, हम उसे हार्वर्ड नहीं भेज पाए, लेकिन आज हार्वर्ड ने उसे बुलाया है भाषण देने के लिए... मेरी मां बहुत खुश थीं। वैसे मेरा बचपन किसी परीकथा से कम नहीं था। हम मुंबई के उपनगरीय इलाके में 'बापू विला' नाम के पुश्तैनी घर में रहते थे, जहां 30 लोग एक ही छत के नीचे रहते थे। बड़ों का आदर, ईमानदारी, मेहनत, सहनशीलता और धैर्य... सब यहीं सीखा। मेरे पिता की कोमलता, दयालुता और करुणा मेरे मन में बस गईं। हर रविवार वे हमें समाजसेवा के लिए ले जाते थे। आप मुझसे पूछें कि इतने कम समय में इतने उत्कृष्ट संस्थान बनाने का रहस्य क्या है, तो मेरा जवाब होगा... जुनून और उद्देश्य। जो काम मैं करती हूँ, मुझे उससे प्यार है। मेरे पास एक स्पष्ट सोच होती है और फिर मैं उस पर पूरे मन से अमल करती हूँ। जब हमने धीरूभाई अम्बानी इंटरनेशनल स्कूल शुरू किया, तब बीकेसी (बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स) सुनसान जगह थी। लोग पूछते थे कि न तो यह स्कूल किसी बोर्ड से जुड़ा है और न ही यह जगह सुविधाजनक है, फिर यहां कौन पढ़ने आएगा? लेकिन मेरी सोच अंतरराष्ट्रीय शिक्षा को भारत

ये सिद्धांत बनाएंगे बेहतर निगोशिएटर

आप काफी पहले से ही अपनी बातचीत (निगोसिएशन) में अच्छे माने जाते रहे हैं। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आपसे बेहतर बातचीत करने वाले लोग मौजूद ही नहीं हैं। किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत करने का विचार, जो आपसे अधिक शक्तिशाली हो- जैसे आपके बॉस, कोई भर्तीकर्ता (रिक्लूटर) या कभी-कभी माता-पिता से बातचीत भी डराने वाली लग सकती है, खासकर जब आप अभी अपने करियर की शुरुआत कर रहे हों। बातचीत में और बेहतर होने के लिए आप इन पांच सिद्धांतों को अपना सकते हैं...



1) उस परिणाम पर ध्यान दें, जो आप चाहते हैं

अपनी बातचीत को शुरू करने से पहले यह सोचें कि आप असल में क्या हासिल करना चाहते हैं। वह मांगें, जो आपके लिए असहज लगती हो, उन्हें थोड़ा ज्यादा मांगना ठीक है। आप हमेशा अपनी बात से थोड़ा पीछे हट सकते हैं, लेकिन अगर आप शुरुआत ही कम से करते हैं, तो ऊपर की ओर निगोशिएट करना आपके लिए बेहद मुश्किल हो सकता है।

2) तैयारी करें, मॉक इंटरव्यू जैसा अभ्यास करें

बातचीत से पहले खुद से कुछ सवाल जरूर करें। जैसे, इस बातचीत का स्वरूप क्या होगा? सामने वाला क्या कह सकता है? जब आप अपनी बात रखेंगे तो वह कैसे प्रतिक्रिया देगा? बातचीत के दौरान क्या संभावित आपत्तियां आ सकती हैं? आप उनका जवाब कैसे देंगे? एक दोस्त या मेंटर के साथ अभ्यास करें, जैसे मॉक इंटरव्यू होता है।

3) बातचीत के लिए सही समय का चुनाव करें

जब सामने वाला व्यक्ति अपने किसी जरूरी काम में व्यस्त हो या वह हाल ही में किसी तनावपूर्ण मीटिंग से बाहर निकला हो,

तो ऐसे समय में उनसे दूरी बनाएं। यह बात करने का सही समय नहीं है। इस समय बातचीत न करें। इसके अलावा अगर आप खुद भी थके हुए हैं या किसी बात से चिंतित महसूस कर रहे हैं, तब भी यह बात करने का सही समय नहीं है।

4) इसे बातचीत की तरह लें, टकराव नहीं

जब आप अपनी बात को सामने रखें, तो केवल बोलते ही न चले जाएं। दूसरे व्यक्ति को भी बात करने का पर्याप्त अवसर दें। उन्हें यह समझाने का अवसर दें कि वह किस नजरिए से बातचीत कर रहे हैं। आपका पूरी बातचीत के दौरान सुनना भी उतना ही जरूरी है, जितना कि बोलना। अपनी बातों को बातचीत की तरह ही लें, टकराव की तरह न लें।

5) तथ्यों और आंकड़ों को आधार बनाएं

जब आप सामने वाले के समक्ष अपनी मांग रखें, तो अपने पास मौजूद तथ्यों और आंकड़ों का सहारा जरूर लें। ये बातचीत का आधार बनते हैं जिससे आपकी बात में वजन पैदा होता है। सामने वाले को यह दिखाएं कि आपकी मांग बिल्कुल वाजिब है। उन्हें बताएं कि यह उनके हित में भी कैसे है और उन्हें आपके सुझाव से क्या लाभ हो सकता है।

वृद्ध-युवा का कॉम्बिनेशन ठीक तो विकास समग्र होगा

विवेकानंद जी अत्यंत प्रतिभाशाली थे, किंतु वे जान गए थे कि अनुभव की कमी है, जो गुरु रामकृष्ण परमहंस से ही मिल सकता है।

परमहंस अद्भुत अनुभवी थे, लेकिन विवेकानंद जैसे प्रतिभाशाली, शक्तिशाली और सक्रिय नहीं थे।

हमारे इतिहास के ये दो व्यक्ति एक बात सिखाते हैं कि बुजुर्गों से युवाओं को कुछ

ऐसा ले लेना चाहिए, जो उन्हें उस उम्र में तो नहीं मिल सकता। और वृद्धों को भी युवाओं के साथ ऐसा तालमेल बैठाना चाहिए कि बुढ़ापे में जो भी कुछ आप दे सकते हैं, वो दे दें।

बहुत सारी संस्थाएं सेवा के क्षेत्र से जुड़ी हैं। एक नया सेवा का क्षेत्र चुनौती बनकर सामने आ रहा है। और वो यह कि बुजुर्गों की देखभाल करने में अब परिवार थकने

लग गए हैं। दो कारणों से- एक तो धन नहीं है, दूसरा धैर्य नहीं है। वृद्धाश्रम खोलने से काम नहीं चलेगा।

घर-घर में जागृति लानी पड़ेगी। नई पीढ़ी को समझाना पड़ेगा कि धैर्य के साथ अपनी जड़ों की सेवा करें।

जिस देश में वृद्ध और युवा का कॉम्बिनेशन ठीक हो गया, उसका विकास समग्र होगा।

अपने किए हर कार्य की जिम्मेदारी लें

अपनी असफलता का दोष दूसरों को न दें

जब तक आप अपनी असफलता का दोष दूसरों या किसी परिस्थिति पर डालते रहेंगे, तब तक आप कभी सफल नहीं बन सकते। अगर आपको विजेता बनना है, तो इस सच्चाई को स्वीकार करना होगा। यह आप ही थे जिन्होंने वो कार्य किए, वो विचार सोचे, वो भावनाएं पैदा कीं और वो निर्णय लिए जिनकी वजह से आप आज यहां हैं। अपने काम की जिम्मेदारी लें। जो किया है आपने खुद किया है। दूसरों को दोष न दें।



वो क्या है जो मानव जीवन को अनमोल बनाता है

बुद्धिमत्ता के माध्यम से हम समझ सकते हैं कि हमारा मानव जीवन कितना मूल्यवान, दुर्लभ और सार्थक है। वे शिक्षाएं जो अनियंत्रित इच्छाओं, क्रोध और अज्ञान जैसे विकारों को नियंत्रित करने के उपाय हैं। केवल मानव में ही वे सभी अनुकूल परिस्थितियां होती हैं, जो आध्यात्मिक मार्ग पर चलने के लिए जरूरी हैं। यह स्वतंत्रता और आवश्यक साधनों की उपलब्धता ही मानव जीवन को अनमोल बनाती हैं। (हाउ टु ट्रांसफॉर्म योर लाइफ)

रोज की छोटी आदतों से ही

मिलेगी सफलता

जैसे धन ब्याज से बढ़ता है, वैसे ही रोजमर्रा की आदतों समय के साथ बड़ा असर डालती हैं। रोज के छोटे बदलाव मामूली लगते हैं, पर वर्षों बाद उनका प्रभाव बहुत बड़ा होता है। हम अक्सर इन्हें नजरअंदाज करते हैं क्योंकि तुरंत फर्क नहीं दिखता। आप हर दिन सिर्फ 1% बेहतर बनें, तो एक साल में उसका परिणाम कई गुना हो सकता है। सफलता एक दिन के बड़े बदलाव से नहीं, रोज की छोटी-छोटी आदतों से आती है।

क्या है व्यक्तिगत विकास की बुनियाद ?

आत्म-जागरूकता न सिर्फ हमारे व्यवहार और दृष्टिकोण को प्रभावित करती है, बल्कि यह भी तय करती है कि हम दूसरों को कैसे देखते हैं। जब तक हम खुद को और दूसरों को देखने के अपने नजरिए को नहीं समझते, तब तक यह नहीं जान सकते कि हम और दूसरे लोग जैसा व्यवहार करते हैं, वैसा क्यों करते हैं। वास्तविक बदलाव अंदर से शुरू होता है। इसके लिए हमें अपने स्वभाव, आदतों, मूल्यों और सोच को पहचानना होगा। यही व्यक्तिगत विकास और अच्छे संबंधों की बुनियाद है।



सांप पीछे की ओर क्यों नहीं रेंग सकते



क्या आपको मालूम है कि सांप और अजगर पीछे की ओर रेंग सकते हैं। जवाब है – नहीं, बिल्कुल नहीं। सांप जितनी तेजी से आगे की ओर भाग सकते हैं। वैसा वह पीछे जाने के लिए बिल्कुल नहीं कर पाते। आखिर ऐसा क्यों होता है। ये काम क्यों उनके लिए मुश्किल होता है।

सांप पीछे की ओर नहीं रेंग सकते क्योंकि उनकी शारीरिक बनावट और गति का तरीका उन्हें इसकी अनुमति नहीं देता। इसकी कई वजहें हैं। अगर आपने कभी सांप के पेट यानि निचले हिस्से पर गौर किया हो तो ये खास तरह के बड़े चौड़े शल्क होते हैं, जिन्हें वेंट्रल शल्क कहते हैं।

क्यों सांप को ऐसा करने में आएगी मुश्किल

सांपों के पेट पर ये शल्क पीछे की ओर मुड़े होते हैं, जिससे सांप को आगे बढ़ने के लिए ज़मीन पर पकड़ मिलती है। वह जमीन पर आराम से इनकी मदद से आगे बढ़ जाता है लेकिन सांप अगर पीछे हटने की कोशिश करेगा, तो ये शल्क ज़मीन पर अटक जाएंगे। उसे पीछे जाने से रोक देंगे।

सांप लहरदार तरीके से चलता है तो पीछे जाने के लिए क्या करेगा

सांप अपनी मांसपेशियों को लहरदार तरीके से संकुचित और शिथिल करके आगे बढ़ते हैं। यह गति शरीर के एक सिरे से दूसरे सिरे तक चलती है, जिससे सांप आगे की ओर खिंचता है। पीछे की ओर चलने के लिए उन्हें इस गति को उलटना होगा, जो उनकी मांसपेशियों की संरचना के लिए स्वाभाविक नहीं है।

क्योंकि उनके पैर नहीं होते

सांपों का शरीर लंबा और लचीला होता है, लेकिन इसमें पैर नहीं होते। उनके पूर्वजों के पैर हुआ करते थे, लेकिन विकास के दौरान उन्होंने इन्हें खो दिया। उनके चलने का तरीका पूरी तरह से उनके शरीर और शल्कों पर निर्भर करता है।

सांपों का विकास किस लिए हुआ

सांपों का विकास मुख्य रूप से आगे की ओर बढ़ने के लिए हुआ है, चाहे वह शिकार का पीछा करना हो, शिकार से बचना

चाहकर भी वह ऐसा क्यों नहीं कर पाते

हो या बिलों में घुसना हो। पीछे की ओर रेंगने की क्षमता उनके जीवित रहने के लिए आवश्यक नहीं थी, इसलिए उनके शरीर ने इस क्षमता को विकसित नहीं किया।

हां, कुछ पीछे हट सकते हैं कुछ सांप विशेष परिस्थितियों में (जैसे तंग जगह में) थोड़ा पीछे हट सकते हैं, लेकिन यह धीमी और असामान्य गति होती है। अधिकांश सांपों के लिए पीछे की ओर रेंगना प्राकृतिक नहीं है। ऊर्जा की बर्बादी हो सकती है।

अजगर भी ऐसा नहीं कर सकते

इसी तरह अजगर भी अपनी शारीरिक बनावट के कारण पीछे की ओर नहीं रेंग सकते हैं। यह उनकी वेंट्रल शल्कों (पेट पर के बड़े शल्क) की दिशा और उनके मांसपेशियों के संकुचन के तरीके के कारण होता है, जो उन्हें केवल आगे की ओर बढ़ने में मदद करते हैं।

छिपकलियां ऐसा कर सकती हैं

हालांकि कुछ अन्य सरीसृप पीछे की ओर चलने में सक्षम हो सकते हैं, खासकर वे जिनके पास पैर होते हैं। जो अपनी गति को नियंत्रित करने के लिए उन पर निर्भर करते हैं। अधिकांश छिपकलियां पैरों का उपयोग करती हैं। यदि जरूरी हो तो पीछे की ओर छोटे कदम चल सकती हैं। खासकर जब वे किसी तंग जगह से बाहर निकलने या किसी बाधा से बचने की कोशिश कर रही हों। उनकी गति उतनी सहज नहीं होगी जितनी आगे की ओर, लेकिन वे ऐसा कर सकती हैं।

मगरमच्छ भी ऐसा कर सकते हैं

मगरमच्छ और घड़ियाल अपने चार पैरों का उपयोग करते हैं। पीछे की ओर थोड़ा-बहुत चल सकते हैं, खासकर पानी में या जब वे किसी बाधा से दूर हटने की कोशिश कर रहे हों। कछुए भी अपने पैरों का उपयोग करते हैं और धीरे-धीरे पीछे की ओर चल सकते हैं, खासकर जब वे अपने खोल के अंदर से बाहर आ रहे हों।

खरगोश पीछे की ओर छोटे-छोटे कदम रख सकते हैं, खासकर जब वे किसी संकरी जगह में फंसे हों। हालांकि वे आमतौर पर आगे की ओर ही कूदते हैं। हाथी पीछे की ओर चल सकते हैं, लेकिन यह उनके लिए असामान्य है। वे ऐसा तभी करते हैं जब उन्हें रास्ते में कोई बाधा हो या वे किसी संकरे स्थान से निकलना चाहें।

अपने देश इंडिया का असली नाम है भारतवर्ष

इसमें क्या है 'वर्ष' का मतलब

इंडिया का असली नाम भारतवर्ष है। प्राचीन काल में इसे इसी नाम से जानते थे। सिकंदर जब यहां आया तो उसने हमारे देश को इंडिका कहा। अंग्रेजों ने इसे इंडिया कहा। फारस की ओर से आने वालों ने इसे हिन्दुस्तान कहा। मुगलों ने भी इसे हिंदुस्तान का नाम दिया। हम सभी अपने देश को भारत के नाम से बुलाते हैं। अक्सर इसे भारतवर्ष भी कहा जाता है। क्या आपको मालूम है कि भारत के आगे वर्ष क्यों लगाया जाता है।

स्वतंत्रता के बाद, 1950 में भारत के संविधान में देश का आधिकारिक नाम भारत और India दोनों को मान्यता दी गई। संविधान के अनुच्छेद 1 में कहा गया है: “भारत, अर्थात् इंडिया, राज्यों का एक संघ होगा।” इस प्रकार, “भारत” नाम को आधिकारिक रूप से अपनाया गया और “भारतवर्ष” का उपयोग धीरे-धीरे औपचारिक और साहित्यिक बोलचाल तक सीमित हो गया। लेकिन देश का असल नाम भारतवर्ष ही है और इसमें वर्ष का क्या मतलब है, ये आप समझ ही गए होंगे।

भारतवर्ष देश के बारे में क्या बताता है

भारतवर्ष ना केवल हमारे देश की भौगोलिक सरहदों के बारे में बताता है बल्कि ये हमारी सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और धार्मिक विरासत को भी समेटे हुए है। यह नाम भारतीय सभ्यता की गहरी जड़ों और इसके गौरवशाली इतिहास का प्रतीक है। लेकिन “भारतवर्ष” में “वर्ष” का क्या अर्थ है? और समय के साथ यह नाम केवल “भारत” क्यों रह गया?

भारतवर्ष का नाम कैसे आया

भारतवर्ष” शब्द दो भागों से मिलकर बना है: भारत और वर्ष। “भारत” शब्द का संबंध प्राचीन भारतीय ग्रंथों और पौराणिक कथाओं से है। इसकी उत्पत्ति के लिए दो प्रमुख बातें कही जाती हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार, “भारत” नाम का संबंध चक्रवर्ती सम्राट भरत से है, जो हस्तिनापुर के राजा दुष्यंत और शकुंतला के पुत्र थे। यह कथा महाकवि कालिदास के नाटक अभिज्ञानशाकुंतलम और महाभारत में कही गई है। भरत एक महान शासक थे, जिन्होंने विशाल भू-भाग पर शासन किया। उनके नाम पर इस क्षेत्र को “भारतवर्ष” कहा गया। जैन परंपरा में “भारत” नाम का संबंध प्रथम तीर्थंकर ऋषभनाथ के पुत्र भरत से है। जैन ग्रंथों के अनुसार, ऋषभनाथ ने अपने पुत्र भरत को इस क्षेत्र का शासक बनाया और उनके नाम पर इसे “भारतवर्ष” कहा गया। आदिपुराण जैसे जैन ग्रंथों में इसका जिक्र है।

वर्ष का मतलब क्या है

संस्कृत में “वर्ष” शब्द का अर्थ है “भाग” या “विभाग”। प्राचीन भारतीय भूगोल में, पृथ्वी को कई “वर्षों” या क्षेत्रों में विभाजित किया गया था, जिनमें से एक जंबूद्वीप का हिस्सा था। जंबूद्वीप को नौ “वर्षों” में बांटा गया था, और इनमें एक वर्ष यानि एक भाग को



भारतवर्ष कहा गया। “वर्ष” का अर्थ भौगोलिक क्षेत्र या खंड से है। प्राचीन ग्रंथों जैसे पुराणों (विशेष रूप से विष्णु पुराण और भागवत पुराण) में भारतवर्ष को जंबूद्वीप के दक्षिणी भाग के रूप में बताया गया है। इस प्रकार, भारतवर्ष का शाब्दिक अर्थ है “भरत के शासन वाला क्षेत्र” या “भरत का देश”। यह नाम न केवल एक भौगोलिक क्षेत्र को दर्शाता है, बल्कि उसकी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहचान को भी जाहिर करता है।

ग्रंथ भारतवर्ष के बारे में क्या कहते हैं

प्राचीन भारतीय ग्रंथों में भारतवर्ष का उल्लेख एक पवित्र और समृद्ध क्षेत्र के रूप में किया गया है। विष्णु पुराण में भारतवर्ष को कर्मभूमि कहा गया है, जहां व्यक्ति अपने कर्मों के आधार पर मुक्ति प्राप्त कर सकता है। यह क्षेत्र न केवल भौगोलिक दृष्टि से महत्वपूर्ण था, बल्कि यह सभ्यता, धर्म, दर्शन और संस्कृति का केंद्र भी था। महाभारत में भारतवर्ष का उल्लेख एक विशाल और एकीकृत क्षेत्र के रूप में किया गया है, जिसमें हिमालय से लेकर दक्षिणी समुद्र तक का क्षेत्र शामिल था। पुराणों में भारतवर्ष को जंबूद्वीप के नौ खंडों में एक के रूप में बताया गया है। इसमें गंगा, यमुना जैसी पवित्र नदियां और हिमालय, विंध्य जैसे पर्वत शामिल हैं। मनुस्मृति में भारतवर्ष को आर्यावर्त के रूप में भी बताया गया है।

क्या थीं भारतवर्ष की भौगोलिक सीमाएं

प्राचीन ग्रंथों के अनुसार, भारतवर्ष की सीमाएं हिमालय से लेकर दक्षिणी सागर तक और पूर्व में बंगाल की खाड़ी से लेकर पश्चिम में अरब सागर तक थीं। समय के साथ “भारतवर्ष” का नाम संक्षिप्त होकर केवल “भारत” रह गया। भारत का इतिहास विभिन्न राजवंशों, साम्राज्यों और विदेशी शासनों से भरा पड़ा है। मौर्य, गुप्त, मध्यकालीन राजपूत, मुगल और ब्रिटिश शासन के दौरान इस क्षेत्र को विभिन्न नामों से जाना गया। ब्रिटिश काल में अंग्रेजों ने इस क्षेत्र को India (इंडिया) के नाम से संबोधित किया, जो ग्रीक और लैटिन शब्द Indus (सिंधु नदी) से लिया गया था।

दुनिया का अकेला शहर पालीताना

जहां नानवेज पूरी तरह बैन



दुनिया में एक ही अकेला शहर है, जहां नॉनवेज पूरी तरह प्रतिबंधित है। यहां ना तो मांसाहारी भोजन खा सकते हैं, ना बेच सकते हैं ना रख सकते हैं। अपने आपमें अनोखा ये शहर गुजरात में है। इसका नाम पालिताना है। ये जैन धार्मिक शहर है। राज्य सरकार ने खुद इस शहर को सख्ती के साथ केवल शाकाहारी शहर घोषित किया है। इस शहर के बारे में जानने में हर किसी की दिलचस्पी रहती है। पालिताना 900 से अधिक जैन मंदिरों के कारण “जैन टैम्पल टाउन” के नाम से विख्यात है। लिहाजा ये शहर पूरी तरह अहिंसा का पालन करता है। इसे “जैन टैम्पल टाउन” भी कहते हैं। दूर दूर से लोग यहां आते हैं। खासकर जैन धर्म के लोग बहुतायत में यहां सालभर आते रहते हैं। पालिताना गुजरात के भावनगर जिले में स्थित एक कस्बा और तहसील है। अहमदाबाद इसके पड़ोस में ही है। मांस, मछली और अंडे पर पूर्ण प्रतिबंध जैन धर्म में अहिंसा (अणुव्रत) का सिद्धांत है, जिसके तहत किसी भी जीव की हिंसा नहीं की जा सकती। 2014 में जैन मुनियों के आग्रह पर गुजरात सरकार ने पालिताना को “मांस-मुक्त शहर” (Vegetarian City) घोषित किया। यहां मांस, मछली और अंडे की बिक्री व सेवन पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया।

यहां स्लॉटरहाउस (कसाईघर) और नॉन-वेज रेस्तरां नहीं हैं। पर्यटकों को भी शहर में मांसाहार लाने की अनुमति नहीं है। यहां कानूनी तौर पर नॉन-वेज पर पूर्ण प्रतिबंध है। श्वेतांबर जैन का प्रमुख तीर्थ स्थल पालिताना श्वेतांबर जैन समुदाय का प्रमुख तीर्थ स्थल है। यहां शत्रुंजय पहाड़ी पर करीब 900 मंदिर स्थित हैं, जिन्हें “सिद्धक्षेत्र” (मोक्ष प्राप्ति का स्थान) माना जाता है। जैन मान्यताओं के अनुसार, इस पहाड़ी पर कई तीर्थकरों ने मोक्ष प्राप्त किया था। 2014 में जैन मुनियों ने एक धर्म अनशन (उपवास) किया। सरकार से मांसाहार पर प्रतिबंध लगाने की मांग की। इसके बाद सरकार ने वैसा ही कर दिया। तब से ही यहां कोई भी मांस, मछली या अंडे की बिक्री नहीं होती और न ही इसे खाया जाता है। शत्रुंजय के मंदिर अपनी नक्काशीदार वास्तुकला और संगमरमर के उत्कृष्ट काम के लिए प्रसिद्ध हैं, जो 11वीं से 20वीं शताब्दी तक बनाए गए। शत्रुंजय पहाड़ी पर मंदिरों तक पहुंचने के लिए लगभग 3,500 सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं। यह जगह यह जैन धर्म के साथ-साथ क्षेत्रीय शासकों जैसे गौहिल राजपूतों से भी जुड़ी हुई है।

यहां 3 से 5 फीसदी मुस्लिम रहते हैं
पालिताना की कुल जनसंख्या करीब

65,000 है। साक्षरता दर 85% है। यहां 60 फीसदी जैन समुदाय के ही लोग रहते हैं। 35 फीसदी हिंदू और 5 फीसदी मुसलमान और अन्य। यहां रहने वाले मुस्लिम भी नॉनवेज नहीं खा सकते। धार्मिक पर्यटन ही इस शहर की अर्थव्यवस्था को चलाता है। लाखों श्रद्धालु और पर्यटक हर साल यहां आते हैं। मंदिर प्रशासन, होटल और धर्मशालाएं प्रमुख रोजगार देते हैं।

सभी होटल और रेस्तरां शुद्ध शाकाहारी
सभी होटल और रेस्तरां शुद्ध शाकाहारी हैं। दूध, फल और सब्जियों का प्रयोग अधिक होता है। हर 12 साल में यहां महामस्तकाभिषेक का विशाल समारोह होता है। नानवेज प्रतिबंधित होने से यहां पर कार्बन फुटप्रिंट कम। शाकाहारी आहार से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं कम हैं। हालांकि कुछ विदेशी पर्यटकों को यह नियम असुविधाजनक लगता है। मांस बेचने वाले छोटे व्यवसायियों खासकर मुस्लिमों को अन्य काम ढूंढने पड़े।

कुछ मुस्लिमों ने स्वेच्छा से शाकाहार अपना लिया

यहां के अधिकांश मुस्लिम परिवार स्थानीय जैन और हिंदू समुदाय के साथ मिलकर रहते हैं। चूंकि पालिताना में कानूनी रूप से मांस, मछली और अंडे की बिक्री व सेवन पूरी तरह प्रतिबंधित है, लिहाजा शहर में रहते हुए वो भी इसका सेवन नहीं कर सकते। सार्वजनिक तौर पर वो ऐसा करते दिखते भी नहीं। जैन समुदाय के अहिंसा के सिद्धांतों के कारण, मुस्लिम समुदाय भी सार्वजनिक रूप से मांसाहार से बचता है ताकि सामाजिक सौहार्द बना रहे। कुछ मुस्लिम परिवारों ने स्वेच्छा से शाकाहार अपना लिया है, खासकर वे जो जैनों के साथ व्यापारिक संबंध रखते हैं।

सहानुभूति और समझ की सीख

बाल
कहानी



दीपू और सोनू साथ ही पढ़ते थे। पोलियो के कारण बहुत छुटपन में ही सोनू की एक टांग खराब हो गई थी, जिसकी वजह से उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता था। दीपू जब भी सोनू को देखता, उसे हंसी आ जाती और वह भी उसके सामने उसी तरह उचक-उचक कर चलने लगता। सोनू नजरें नीची करके क्लास रूम में चला जाता और डेस्क पर मुंह रखकर सिसकने लगता। टीचर के पूछने पर वह कोई बहाना बना देता।

दीपू की सोनू को चिढ़ाने की आदत

एक दिन सोनू अपनी मां के साथ बाजार जा रहा था तो रास्ते में ही उसे दीपू दिख गया। फिर क्या था, वह सोनू की मां की नजर बचाकर लंगड़ा कर चलने लगा, जिससे सोनू चिढ़े। पर अचानक मां की नजर दीपू पर पड़ गई तो उन्हें उसकी यह हरकत बहुत बुरी लगी। उन्होंने दीपू को अपने पास बुलाया और प्यार से समझाते हुए कहा, रूबेदा दीपू! लंगड़ा तो कोई भी हो सकता है। यह सोनू का दुर्भाग्य है कि उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता है। तुम्हें तो उसकी मदद करनी चाहिए और यह प्रयास करना चाहिए कि उसमें हीन भावना न आए उल्टे तुम उसे चिढ़ाते हो।

सोनू के साथ दीपू की शैतानी और दुर्घटना

पर दीपू ने आंटी की हिदायत को एक कान से सुना और दूसरे से निकाल दिया। अभी भी उसने सोनू को चिढ़ाना नहीं छोड़ा। जब भी मौका लगता, वह सोनू की नकल जरूर उतारता। इसी बीच एक दिन स्कूल की ओर से पिकनिक का कार्यक्रम बना। सोनू भी अन्य बच्चों के साथ सिरिस्का गया। यह एक बड़ा ही सुरम्य स्थल था, जहां ऊपर से बहता झरना और चारों ओर स्थित पहाड़ियां, हरियाली मन को मोह लेती थी। बच्चों ने वहां पहुंचते ही धमा-चौकड़ी मचानी शुरू कर दी। सोनू एक कोने में बैठा सबको हंसता-खेलता देख रहा था। इसी बीच दीपू को शैतानी सूझी और वह सोनू के सामने आकर ऊपर की पहाड़ी से नीचे कूदने लगा। सोनू ने उसे मना भी किया कि वह इतनी ऊंचाई से न कूदे। पर भला दीपू कहां मानने वाला था। सोनू को चिढ़ा कर बोला, अरे तुम कूद नहीं सकते तो मुझे क्यों मना कर रहे हो, तुम्हें तो भगवान ने सही टांग नहीं दी है, भला तुम मेरी तरह कैसे दौड़-भाग सकते हो।

यह कह कर दीपू ने ऊपरी पहाड़ी से छलांग लगाई। पर तभी उसका पैर मुड़ा और दीपू दर्द से कराह उठा। उसके पैर में भयंकर दर्द था। और वह काफी सूज गया था। दीपू को तुरंत

ही पास स्थित प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाया गया जहां एक्स-रे के बाद पता लगा कि उसके पैर की हड्डी टूट गई है।

सोनू की सहायता और दीपू की समझ

दीपू के पैर पर प्लास्टर चढ़ गया। अब वह चल-फिर भी नहीं सकता था। सारे समय बिस्तर पर पड़ा रहता। लेटे-लेटे उसके सामने लंगड़ा कर चलते सोनू का चेहरा घूमने लगता। उसे लगता, कहीं वह भी सोनू की तरह लंगड़ा न हो जाए। तरह-तरह के डरावने ख्याल मन में आते। बिस्तर पर पड़े-पड़े वह बोरे हो उठता।

दो दिन बीते थे कि सोनू, दीपू के घर आ पहुंचा। वह उसके लिए ढेर सारे कॉमिक्स और पत्रिकाएं लाया था। दीपू की आंखों में आंसू छलक उठे, क्योंकि बीमारी में उसका कोई दोस्त उसके घर नहीं आया था। सोनू, जिसे वह खूब चिढ़ाता था, घंटों बैठकर उससे बातें करता, कहानी सुनाता और ढांडस बंधाता कि देखते-देखते एक माह बीत जाएगा और उसका प्लास्टर कट जाएगा। वह फिर पहले की तरह दौड़ने-भागने लगेगा।

दीपू का नया दृष्टिकोण और उसकी बदलती सोच आखिर एक माह भी बीत गया और दीपू का प्लास्टर कट गया। पर अभी उसके पैरों में कमजोरी थी, इसलिए वह धीरे-धीरे लंगड़ा कर चलता था। स्कूल में सब बच्चे उसे चिढ़ाने लगे, सोनू की तरह दीपू भी लंगड़ा हो गया।

यह सुनकर दीपू तिलमिला उठता। अब उसे इस बात का एहसास हो गया था कि सोनू को जब वह चिढ़ाता था तो उसे कितना कष्ट होता होगा। उसी क्षण दीपू ने तय किया, कि अब वह कभी सोनू या उस जैसे लड़के को नहीं चिढ़ाएगा।

कहानी से सीख:- हमें दूसरों की कठिनाइयों को समझना चाहिए और उनकी मदद करनी चाहिए, बजाय उनकी स्थिति का मजाक उड़ाने के। सहानुभूति और मदद से ही हम सच्चे दोस्त बन सकते हैं और जीवन में बेहतर इंसान बन सकते हैं।

खतरे की घंटी है इस पक्षी की 'आवाज' हुट्टी टी सुनते ही घर में मच जाती है हलचल

इंसान, पशु, पक्षी, पेड़, पौधे सभी में गुण और अवगुण दोनों पाए जाते हैं। ऐसे ही आज हम एक ऐसे पक्षी की बात करने जा रहे हैं। जो अगर बोलता हुआ भी निकल जाए, तो उसे अशुभ माना जाता है। कहा जाता है कि इस पक्षी को पहले से ही कुछ खराब होने का आभास हो जाता है, जिसकी वजह से वह उस इलाके में घूमने लगता है, जहां कोई अनहोनी होने वाली है।

दरअसल, हम 'टिटहरी' की बात कर रहे हैं, जिनको बूंदेलखंड में 'किलकिला' पक्षी के नाम से भी जाना जाता है, और लोकल भाषा किलकिल का मतलब लड़ाई-झगड़े से है। यह हुट्टी टी, हुट्टी टी, हुट्टी टी बोलते हुए निकलते हैं और इतना तेज बोलते हैं की दूर-दूर तक सुनाई

देता है। बता दें कि अगर यह पक्षी किसी की घर के ऊपर से बोलता हुआ निकल जाए, तो यह तय माना जाता है कि उसके घर में वाद-विवाद, कहा-सुनी, लड़ाई-झगड़ा, कुछ ना कुछ जरूर होगा और अगर यह पक्षी बार-बार किसी मोहल्ले या गांव में घूम रहा है। हफ्ता 10 दिन ऐसे ही करता रहा, तो फिर बड़ी अनहोनी यानी कि किसी की मौत की खबर भी किसी न किसी कारण से आ जाती है।

सागर निवासी 70 वर्षीय दादी अम्मा द्रौपदी बाई बताती हैं कि "टिटहरी" के अंडे से हम लोग बारिश के मौसम का अनुमान लगाते हैं। इसके अंडे बताते हैं की सीजन में कितने महीने तक बारिश हो सकती है,



लेकिन इस पक्षी का गांव मोहल्ले या घर के ऊपर बोलना बड़ा खराब माना जाता है। पहले हमारी सास ने यह बताया था, लेकिन आज भी उतना ही सत्य है, जितना पहले हुआ करता था। जैसे ही यह पक्षी बोलता हुआ निकलता है, तो जो लोग जानते हैं वह सतर्क हो जाते हैं और भगवान का पूजन पाठ करते हैं, ताकि क्लेश कट जाए या फिर कम हो जाए।

वहीं 'टिटहरी' का आसमान में उड़ते हुए खेत, जंगल, नदी, तालाब के पास बोलना सभी पक्षियों की तरह सामान्य होता है, लेकिन जब किया है। बस्तियों की तरफ बोलते हुए आते हैं, तब इसे किसी चीज के बुरा होने का संकेत मानते हैं।



रामगिरी किला और वन हैदराबाद के पास स्थित है, जो आयुर्वेदिक औषधीय पौधों के लिए प्रसिद्ध है। यहां अश्वगंधा, गिलोय, सर्पगंधा और तुलसी जैसे पौधे मिलते हैं। यह स्थान धार्मिक और ऐतिहासिक महत्व भी रखता है।

यह शहर हाई टेक सिटी और अपनी ऐतिहासिक इमारतों के लिए जाना जाता है, लेकिन इस शहर से कुछ ही दूरी पर रामगिरी किला है, जो अपने आयुर्वेदिक औषधीय पौधों के लिए प्रसिद्ध है। किले के चारों तरफ हरा-भरा वन है, जो न सिर्फ इसकी खूबसूरती बढ़ाता है, बल्कि औषधीय पौधों का अनोखा भंडार भी समेटे हुए है। यह वन आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण योगदान

यहां मिलते है औषधीय पौधे . हैदराबाद से कुछ ही दूरी पर है ये जंगल

देता है।

रामगिरी वन का महत्व

रामगिरी वन का महत्व जानकारों के अनुसार, रामगिरी वन प्राकृतिक सौंदर्य और जैव विविधता से भरपूर है। यहां सैकड़ों प्रजातियों के औषधीय पौधे पाए जाते हैं, जिनका उपयोग आयुर्वेद, यूनानी और अन्य पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में होता है। स्थानीय लोग इन पौधों को इकट्ठा करके आसपास के शहरों में बेचते हैं। इसके अलावा, बड़े विश्वविद्यालयों के छात्र भी इन पौधों की पहचान और हर्बेरियम नमूने बनाने के लिए यहां आते हैं।

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कुछ प्रमुख औषधीय पौधे रामगिरी वन में कई महत्वपूर्ण औषधीय पौधे पाए जाते हैं, जैसे अश्वगंधा जो तनाव और कमजोरी दूर करने में सहायक है, गिलोय

जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली बेल है, सर्पगंधा जो हाई ब्लड प्रेशर के इलाज में उपयोगी है, तुलसी जो सर्दी-खांसी और संक्रमण से बचाव करती है, और शतावरी जो महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

रामगिरी वन का नाम भगवान राम से जुड़ा पौराणिक और ऐतिहासिक स्थान रामगिरी वन का नाम भगवान राम से जुड़ा है। कहा जाता है कि भगवान राम ने वनवास के दौरान इस क्षेत्र में कुछ समय बिताया था, इसलिए यह स्थान धार्मिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना जाता है। रामगिरी वन न केवल प्रकृति प्रेमियों बल्कि आयुर्वेद और जड़ी-बूटियों में रुचि रखने वालों के लिए भी महत्वपूर्ण है। इसकी समृद्ध जैव विविधता और पारंपरिक ज्ञान को संजोकर रखना हम सभी की जिम्मेदारी है।

मानसून में खाने से जुड़े बदलाव जो आपको अभी करने चाहिए

जून का महीना शुरू होते ही मानसून की दस्तक मिलने लगती है। हल्की-हल्की फुहारें और ठंडी हवाएं जहां मौसम को सुहाना बना देती हैं, वहीं यह मौसम सेहत के लिहाज से थोड़ी सावधानी की मांग भी करता है। बारिश के दिनों में नमी और तापमान में बदलाव के कारण पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है कि हम अपने खानपान में कुछ अहम बदलाव करें ताकि स्वाद भी बना रहे और सेहत भी।

ताज़ा और हल्का खाना खाएं

मानसून में हमारी पाचन क्रिया धीमी हो जाती है, इसलिए इस मौसम में हल्का, सुपाच्य और ताज़ा खाना ही खाएं। तले-भुने और बहुत मसालेदार खाने से परहेज करें, क्योंकि ये एसिडिटी और अपच की वजह बन सकते हैं। घर का बना सादा खाना जैसे मूंग की दाल, खिचड़ी, उबली सब्जियां और रोटी सबसे बेहतर रहता है।

हरी पत्तेदार सब्जियों से थोड़ा परहेज करें



पालक, मेथी, सरसों जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में इस मौसम में कीटाणु और कीड़े लगने की संभावना बढ़ जाती है। अगर खानी ही हों तो इन्हें बहुत अच्छे से धोकर और पूरी तरह पका कर ही खाएं। साथ ही लोकल और सीजनल सब्जियों का ज्यादा इस्तेमाल करें जैसे लौकी, तुरई, तोरई, टिंडा आदि।

दही और छाछ की बजाय लें हल्का गर्म दूध या दाल

मानसून में दही और छाछ जैसी ठंडी चीज़ें कभी-कभी सर्दी-जुकाम या कफ को बढ़ा सकती हैं। अगर आपको जल्दी गले में खराश हो जाती है, तो इनकी मात्रा सीमित करें और



उसकी जगह गर्म दूध, हल्दी वाला दूध या सूप का सेवन बढ़ाएं।

फ्रूट्स खाते समय बरतें सावधानी

कटे हुए फल खुले में रखने से बैक्टीरिया जल्दी पनपते हैं, इसलिए हमेशा ताज़े फल खुद काटकर ही खाएं। स्ट्रॉबेरी, जामुन, लीची जैसे मौसमी फलों को खाने से पहले अच्छे से धोएं और पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखें। बाहर के जूस या कटे फल बिल्कुल न खाएं।

पानी की क्वॉलिटि और मात्रा दोनों पर ध्यान दें

मानसून में पानी से होने वाले संक्रमण आम हैं जैसे टायफाइड, हैजा आदि। इसलिए हमेशा उबला या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। साथ ही इस मौसम में पसीना कम आता है, जिससे प्यास भी कम लगती है लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि पानी कम पिएं। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं ताकि शरीर से विषैले तत्व बाहर निकलते रहें।

हल्के मसाले और घरेलू मसाला चाय का करें सेवन

मानसून के मौसम में इम्यूनिटी मजबूत रखना बेहद जरूरी होता है, और इसके लिए हल्के मसालों का सेवन बहुत फायदेमंद रहता है। हल्दी, अजवायन, काली मिर्च, दालचीनी, अदरक और तुलसी जैसे मसाले न सिर्फ खाने को स्वादिष्ट बनाते हैं, बल्कि संक्रमण से लड़ने में भी मदद करते हैं। दिन में एक बार मसाला चाय या काढ़ा पीना भी फायदेमंद हो सकता है, खासकर तब जब आपको गले में खराश या हल्का बुखार महसूस हो। ये घरेलू उपाय आपको मानसून में सर्दी-खांसी से बचाकर ऊर्जावान बनाए रखते हैं।

मानसून स्वादिष्ट पकवानों का मौसम जरूर है, लेकिन ज़रा सी लापरवाही बीमारियों की वजह बन सकती है। अगर आप अपने खानपान में ये 5 आसान बदलाव कर लें तो न सिर्फ आप संक्रमण से बचे रहेंगे, बल्कि मौसम का मजा भी सेहतमंद तरीके से ले पाएंगे।

दक्षिण भारत का चेरापूंजी अगुम्बे क्यों है खास?

तीन दिन में घूमने की जानकारी

कर्नाटका के शिमोगा जिले में स्थित अगुम्बे अपनी हरियाली और भारी वर्षा के लिए प्रसिद्ध है। इसे अक्सर दक्षिण भारत का चेरापूंजी कहा जाता है क्योंकि यहाँ साल भर में बहुत अधिक बारिश होती है। यह छोटा-सा गांव पश्चिमी घाटों में बसा है और जैव विविधता के लिए प्रसिद्ध है। घने जंगल, झरने और दुर्लभ वन्यजीव इसे प्रकृति प्रेमियों और साहसिक यात्रियों के लिए स्वर्ग बनाते हैं। आइए जानते हैं कि अगुम्बे को तीन दिन में कैसे घूमा जाए और यह जगह क्यों खास है।

अगुम्बे क्यों है खास ?

अगुम्बे न केवल अपनी बारिश और प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है बल्कि यह जैव विविधता की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यहाँ के घने वर्षावन में दुर्लभ औषधीय पौधे और सर्पों की कई प्रजातियाँ पाई जाती हैं। पर्यावरण संरक्षण और रिसर्च का यहाँ गहरा रिश्ता है जो इसे बाकी पर्यटन स्थलों से अलग बनाता है। अगुम्बे की शांति, हरियाली और विविधता यात्रियों को सुकून और रोमांच दोनों का अनुभव कराती है।

पहला दिन: प्रकृति और झरनों की सैर



अगुम्बे पहुँचने के बाद पहला दिन यहाँ की प्राकृतिक खूबसूरती में डूबने के लिए सबसे अच्छा है। आप अपनी यात्रा की शुरुआत अगुम्बे व्यू पॉइंट से कर सकते हैं जहाँ से सूरज ढलते समय का दृश्य अत्यंत मनोरम होता है। यहाँ से अरब सागर और पश्चिमी घाटों का अद्भुत नज़ारा दिखता है। इसके बाद आप ओनाके अब्बी वॉटरफॉल और जोगिगुंडी वॉटरफॉल जा सकते हैं।

ये झरने मानसून के समय अपनी पूरी रौनक में होते हैं और यहाँ ट्रेकिंग करते हुए आप प्रकृति के और करीब आ जाते हैं। शाम को आप अगुम्बे के शांत वातावरण में विश्राम कर सकते हैं।

दूसरा दिन: रेनफॉरेस्ट का अनुभव

अगुम्बे हेरपेटोलॉजी रिसर्च स्टेशन भी यहाँ का एक प्रमुख आकर्षण है। यह



अगुम्बे की खास बात

यह छोटा-सा गांव पश्चिमी घाटों में बसा है और जैव विविधता के लिए प्रसिद्ध है। घने जंगल, झरने और दुर्लभ वन्यजीव इसे प्रकृति प्रेमियों और साहसिक यात्रियों के लिए स्वर्ग बनाते हैं।

स्टेशन सर्प विशेषज्ञ रोमुलस व्हिटेकर द्वारा स्थापित किया गया था और खासतौर पर किंग कोबरा की शोध के लिए प्रसिद्ध है। आप यहाँ जाकर सर्पों और अन्य वन्यजीवों के बारे में रोचक जानकारियाँ पा सकते हैं। इसके बाद आप कुडलु तीर्थ वॉटरफॉल की ओर रुख कर सकते हैं जो अगुम्बे से थोड़ी दूरी पर स्थित है लेकिन बेहद खूबसूरत है। यहाँ का रास्ता थोड़ा कठिन है लेकिन जो लोग ट्रेकिंग पसंद करते हैं उनके लिए यह एक यादगार अनुभव होगा।

तीसरा दिन: सांस्कृतिक और पारंपरिक अनुभव



तीसरे दिन आप अगुम्बे के स्थानीय जीवन और संस्कृति को करीब से देख सकते हैं। यहाँ की पारंपरिक मालगुडी डेज लोकेशन भी दर्शनीय है क्योंकि प्रसिद्ध लेखक आर.के. नारायण के उपन्यास पर आधारित इस सीरियल की शूटिंग यहीं हुई थी। आप आसपास के गाँवों में जाकर स्थानीय व्यंजन जैसे रागी बॉल्स और कोकोनट करी का स्वाद ले सकते हैं। इसके अलावा अगुम्बे में मसाले और

जड़ी-बूटियाँ खरीदना भी अच्छा विकल्प है। अगर समय हो तो आप श्रृंगेरी मंदिर भी घूम सकते हैं जो यहाँ से करीब 28 किमी दूर है और सांस्कृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है।

फिल्म 'बॉम्बे' से अभिनेत्री परी मिर्जा की धमाकेदार शुरुआत

अभिनेत्री परी मिर्जा, जिन्होंने पहले एक मॉडल और 'मिस इंडिया' के पूर्व फाइनलिस्ट के रूप में अपने अविश्वसनीय करियर से सनसनी मचा दी थी, वास्तव में कुछ खास करने की तैयारी कर रही हैं। प्रतिभाशाली कलाकार अब अगली फिल्म 'बॉम्बे' के साथ सिनेमाघरों में अपनी भव्य शुरुआत कर रही हैं। यह फिल्म कुल 4 भाषाओं में रिलीज हो रही है। हिंदी में इसे 'बॉम्बे', मराठी में इसे 'मवाली', तेलुगु में इसे 'गायम' और कन्नड़ में इसे 'मांड्या' कहा जा सकता है।

मुख्य अभिनेत्री के रूप में भारतीय फिल्म उद्योग में अपनी शुरुआत के बारे में परी कहती हैं कि यह वाकई मेरे लिए एक खास और दिल को छू लेने वाला एहसास है और मैं वाकई इस बड़े दिन का इंतजार नहीं कर सकती। एक कलाकार के तौर पर, बचपन से

ही, मैं इस बड़े दिन का इंतजार करता रही हूँ और अब जब यह आखिरकार हो रहा है, तो मैं बेहद उत्साहित हूँ और ब्रह्मांड की आभारी हूँ। यह तथ्य कि इसे 4 भाषाओं में रिलीज किया जाएगा, इसे और भी मजेदार बनाता है क्योंकि मेरा काम अलग-अलग भाषाओं को पसंद करने वाले दर्शकों द्वारा देखा जाएगा। मैंने अपने

किरदार के लिए बहुत मेहनत की है और यह महसूस करना बहुत ही संतोषजनक एहसास है कि आपका काम दर्शकों के सामने है।

भूटान के शांत परिदृश्य से ताल्लुक रखने वाली परी मिर्जा एक गतिशील युवा प्रतिभा हैं, जो मॉडलिंग और सिनेमा की दुनिया में अपनी पहचान बनाने के सपने के



साथ मुंबई आ गईं। एक अकेली माँ द्वारा पाली गई परी की यात्रा बिल्कुल भी आसान नहीं रही है। फिर भी, लचीलापन, दृढ़ संकल्प और अनुग्रह के माध्यम से, उन्होंने मुंबई की सबसे अधिक मांग वाली मॉडलों में से एक और दक्षिण भारतीय फिल्म उद्योग में एक आशाजनक चेहरा के रूप में अपना नाम बनाया है। एक प्रतिभाशाली कलाकार होने के अलावा वह एक शास्त्रीय रूप से प्रशिक्षित

भरतनाट्यम नृत्यांगना भी हैं, जो पारंपरिक लालित्य को आधुनिक करिश्मे के साथ मिलाती हैं। मॉडलिंग में उनका कदम कोलकाता में कई प्रतिष्ठित सौंदर्य प्रतियोगिता जीतने के बाद शुरू हुआ, अंततः उन्हें मिस इंडिया में फाइनलिस्ट के रूप में जगह मिली और तब से उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा।



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