सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका
स्वतंत्र वार्ता लाजवाब
29 जून 2025
महिला-केंद्रित फिल्म में मुख्य भूमिका के रूप में मालवी मल्होत्रा को देखने के लिए उत्सुक और उत्साहित हैं

हंसी ठट्ठा

जीजा अपनी साली के साथ चैटिंग करते हुए
जीजा- वाह तुम तो अपनी बहन से भी ज्यादा खुबसूरत हो
साली- जीजू आप बड़े वो हो
जीजा- अच्छा ये तो बताओ तुम इतनी खुबसूरत कैसे हो?
आखिर क्या इस्तेमाल करती हो?
साली- फोटोशॉप और कैमरा फ़िल्टर
जीजा बेहोश.....

बॉयफ्रेंड- तुम्हारी आंखें कितनी हसीन हैं?
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना
बॉयफ्रेंड- तुम्हारे बाल कितने खूबसूरत हैं?
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना
बॉयफ्रेंड- तुम्हारे गाल कितने गुलाबी हैं?
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना
बॉयफ्रेंड- अरे इतनी देर से लंबी-लंबी छोड़ ही तो रहा हूं और कितनी छोड़ूं मेरी मां......

देवर- मैच वाला चैनल लगाओ भाभी
भाभी- नहीं लगाउंगी
देवर- देख लूंगा
भाभी- क्या देख लोगे?
देवर- यही चैनल जो आप देख रही हो...

गोलू- भाभी आप इतनी अच्छी चटनी कैसे बना लेती हो?
भाभी- चटनी बनाते वक्त आपके भाई का ध्यान कर लेती हूं,
कूटने में आसानी होती है
भाभी की बात सुनकर गोलू बेहोश....

भाभी (देवर से)- शादी के पहले तो तुम्हारे भैया बहुत मंदिर जाते थे,
अब क्या हो गया?
देवर- फिर आपसे शादी हो गई, और भैया का भगवान पर से भरोसा ही उठ गया...

साली (जीजा से)- जरा मेरी आंखों में देखो, क्या नजर आ रहा है, सच-सच बताना
जीजा- मुझे इनमें प्यार नजर आ रहा है
साली- ज्यादा बात मत बनाओ, मेरी आंख में मच्छर चला गया है
गौर से देखो और निकालो इसे....

पत्नी ने अपने पति को फोन लगाया
पत्नी- कहां हो? ऑफिस पहुंच गए क्या?
पति- अरे मेरा कार से एक्सीडेंट हो गया है
मेरी टांग टूट गई है, अस्पताल जा रहा हूं
पत्नी- अच्छा ठीक है, जाओ टिफिन का ध्यान रखना
टेड़ा ना हो जाए, नहीं तो दाल गिर जायेगी......

भाभी- देवर जी क्या कर रहे हो?
देवर-भाभी पढ़ रहा हूं
भाभी- शाबास, क्या पढ़ रहे हो?
देवर- आपकी होने वाली देवरानी के मैसेज
देवर की बात सुनकर भाभी हैरान रह गई......

एक औरत ने पंडित जी से घर की खुशहाली का उपाय पूछा?
पंडित जी- बेटी पहली रोटी गाय को और आखिरी रोटी कुत्ते को खिलाया करो
औरत- पंडित जी मैं ऐसा ही करती हूं
पहली रोटी खुद खाती हूं और आखिरी रोटी अपने पति को खिलाती हूं
पंडित बेहोश.....

भाभी (देवर से)- तुम आज देर से क्यों आए हो?
देवर- एक आदमी का 100 का नोट खो गया था इसलिए देर हो गई
भाभी ओह तो तुम नोट ढुंढवाने में उसकी मदद कर रहे थे
देवर- नहीं मैं तो उस नोट पर पैर रखकर खड़ा था......

कुछ बच्चे गली में सड़क पर पटाखे जला रहे थे,
अभी एक पटाखे में चिंगारी लगाई ही थी कि सामने से भाभी आती दिखी
सभी बच्चे चिल्लाने लगे
भाभी पटाखा है
भाभी पटाखा है
भाभी मुस्कुराई और बोली-
नही रे पगलो अब पहले जैसी बात कहां...

भारतीय लड़कियां शादी के लिए कर रही हैं ना

भारतीय समाज में शादी का विशेष महत्व है। ये एक संस्कार है जिसे पूरी ईमानदारी और सिद्दत से निभाया जाता है। लड़की के जन्म से ही माता-पिता और रिश्तेदारों को उसके करियर की नहीं बल्कि शादी और दहेज की चिंता सताने लगती है। देखा जाए तो पिछले कुछ सालों में शादी को लेकर समाज और महिलाओं की सोच में काफी बदलाव आया है। आज के आधुनिक युग में महिलाएं पहले से कहीं अधिक जागरूक और आत्मनिर्भर हो चुकी हैं। शादी अब उनके जीवन का एकमात्र मकसद नहीं है। भारत में शादी से जुड़ी कई समस्याएं हैं और यही वजह है कि भारतीय लड़कियां शादी करने से इंकार कर रही हैं या शादी करती भी हैं तो अधेड़ उम्र में। आखिर शादी न करने के पीछे क्या वजह है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

शादी से करियर पर लगाम

समय के साथ समाज में कई तरह के बदलाव हुए हैं लेकिन आज भी कई लोग महिलाओं को गृहिणी के रूप में देखना पसंद करते हैं। इस मानसिकता के कारण कुछ लड़कियां शादी से डरने लगी हैं और शादी को एक बंधनमात्र मानती हैं। वहीं नौकरी और पढ़ाई छोड़ने का विचार कई महिलाओं के लिए निराशाजनक हो सकता है। खासकर उन लड़कियों के लिए जो कम उम्र में शादी के लिए मजबूर की जाती हैं और उनके करियर पर लगाम लगा दी जाती है।

शादी के बाद नया माहौल

भारतीय शादियों में लड़कियों को दूल्हे के पूरे परिवार के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। इसका मतलब है एक नए माहौल में ढलना, जहां कई नियम और कायदे लागू होते हैं। कई बार ससुराल के दबाव को सहन न कर पाने के कारण महिलाएं शादी से बाहर निकल जाती हैं। नए माहौल का डर महिलाओं के शादी के निर्णय को प्रभावित कर रहा है।

शादी में धोखा

किसी अजनबी के साथ पूरी जिंदगी गुजारना किसी के लिए भी आसान नहीं होता। खासकर लड़कियां अपना घर और माता-पिता को छोड़कर ऐसे व्यक्ति के साथ रहती हैं जिसे वह सही ढंग से जानती भी नहीं है। कई लड़कियां किसी अनजान व्यक्ति से शादी करने के विचार से सहमत नहीं होंती। कई बार शादी के बाद पता चलता है कि व्यक्ति की संगत सही नहीं है, वह कम कमाता है या मारपीट करता है। ऐसे में लड़की का उसके साथ रहना चुनौतिपूर्ण हो जाता है। यही वजह है कि लड़कियां शादी में मिलने वाले धोखे से दूर रहना चाहती हैं।

शादी है बड़ी जिम्मेदारी

लड़कियां शादी के लिए क्यों कर रही हैं मना

हमारे समाज में शादीशुदा महिला से अनेकों जिम्मेदारियां निभाने की अपेक्षा की जाती है, जो लड़कियों में डर का कारण बन सकती हैं। शादी के पहले जहां वह आजाद पक्षी की तरह उड़ सकती थी वही शादी के बाद उसे जिम्मेदारियों के पिंजरे में कैद कर लिया जाता है। न चाहते हुए भी उसे घर के काम, नौकरी, बच्चे और समाज को खुश रखने की कोशिश करनी पड़ती है। इतनी सारी जिम्मेदारियां किसी को भी शादी के विचार से डरा सकती हैं।

शादी टूटने का डर

वर्तमान में शादी का टूटना, तलाक और घरेलू हिंसा के मामले तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। शादी में आने वाली अड़चनें लड़कियों के शादी के फैसले को प्रभावित कर रही हैं। लड़कियां अपने करियर को छोड़ ऐसे रिश्ते में बंधना नहीं चाहतीं जहां उनका फ्यूचर सिक्योर न हो। शादी टूटने का डर महिलाओं को सोचने पर मजबूर कर रहा है।

रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए ले सकते हैं जर्नलिंग और कम्युनिकेशन थैरेपी

जर्नलिंग और कम्युनिकेशन थैरेपी रिश्तों को समझने और सुधारने में मददगार होती हैं, जहां जर्नलिंग से व्यक्ति अपनी भावनाओं को स्पष्ट करता है और कम्युनिकेशन थैरेपी से पार्टनर के साथ बेहतर संवाद स्थापित होता है। इन दोनों थैरेपी के संयोजन से रिश्तों में गहराई और समझ बढ़ती है।

किसी भी रिश्ते में प्यार और साथ के अलावा बहुत सी चुनौतियां आती हैं, जैसे; एक दूसरे को समझना, अपने साथी के साथ-साथ अपने इमोशंस को भी समझना, एक दूसरे से बात करके अपने रिश्तों को सुधारना। ऐसे समय में आपके खुद को तथा आपके साथी के भावनाओं को समझने में जर्नलिंग और कम्युनिकेशन जैसी थैरेपी मददगार हो सकती है। किसी भी रिश्ते में बदलाव एकदम से नहीं आ सकता, लेकिन जर्नलिंग और कम्युनिकेशन वह आसान उपाय हो सकते हैं, जिनकी मदद से आप खुद में और अपने रिश्ते में धीरे-धीरे बदलाव ला सकते हैं। आइए जानते हैं किस तरह जर्नलिंग और कम्युनिकेशन थैरेपी आपके रिश्ते को बेहतर बना सकते हैं।

जर्नलिंग थैरेपी क्या है

जब आपके दिमाग में कोई बात चल रही हो, या किसी बात से आप भावनात्मक रूप से बहुत ज्यादा परेशान या आहत हो, उस बात को एक डायरी या नोटबुक में लिखना जर्नलिंग कहलाता है। इस थैरेपी में आप जो भी, जैसा भी महसूस कर रहे हैं, सीधा-सीधा उस बात को बस अपनी डायरी या नोटबुक में लिख देना होता है।

उदाहरण के लिए, अगर आपको आपके साथी पर गुस्सा आ रहा है, तो उसे अपनी डायरी में लिखें, खुद से सवाल करें, आपको अपने साथी पर गुस्सा क्यों आ रहा है। क्या वह इतनी बड़ी बात है, जितना आप उसे समझ रहे हैं। इस तरह से जर्नलिंग करने से आप अपनी भावनाओं को और अधिक अच्छी तरह से समझ पाते हैं। अपनी भावनाओं को समझ कर आप स्पष्ट शब्दों में अपने गुस्से का कारण या आपको अपने साथी के किस बात से नाराजगी है अपने साथी को समझा पाते हैं।

जब आप अपने भावनाओं को लिखते हैं तो आपके पास समय होता है, उस पर अधिक विचार करने का, आप सोच पाते हैं, क्या यह इतनी बड़ी बात है, जिस पर आपको रिएक्ट करना चाहिए, लिखने से आपको यह समझने में मदद मिलती है तथा आपका मन भी हल्का होता है।

कम्युनिकेशन थैरेपी क्या है

कम्युनिकेशन थैरेपी में आपकी मदद एक थैरेपिस्ट या

रिलेशनशिप एक्सपर्ट करते हैं। यह आपके तथा आपके पार्टनर के बीच बातचीत का बेहतर तरीका बनाने में मदद करते हैं। कम्युनिकेशन थैरेपी में रिलेशनशिप एक्सपर्ट आपकी मदद करते हैं, आपको अपने पार्टनर को बिना जज किए सुनने तथा अपनी बात को सही ढंग से रखने में। यह थैरेपी उन कपल्स के लिए बहुत फायदेमंद है, जिनके बीच बातचीत हमेशा बहस में बदल जाती है, जिनमें पार्टनर्स की बातों को सुनने समझने का धैर्य ही नहीं बचा है।

कम्युनिकेशन थैरेपी के दौरान कपल्स से कहा जाता है, वह अपनी बातों को सकारात्मक तरीके से अपने साथी के सामने रखें।

जैसे; तुम हमेशा ही बिजी रहते हो कि बजाए कहें तुम्हारा समय ना दे पाने के कारण मुझे बहुत अकेलापन लगता है।

जब आप बात कर रहे हो तो एक समय में एक ही मुद्दा उठाएं बीती गलतियों को उस समय पर ना दोहराएं।

जब आप अपने साथी से किसी मुद्दे पर बात कर रहे हो तो उनकी बातों को सुनने का धैर्य दिखाएं। सुनना एक कला है जो कि आपके रिश्ते को बहुत सुंदर तरीके से सजाता है।

किस तरह यह थैरेपी आपकी मदद करते हैं

जर्नलिंग थैरेपी आपको खुद को बेहतर समझने में मददगार है तथा कम्युनिकेशन थैरेपी आपका आपके पार्टनर के साथ जुड़ाव बेहतर करने में मददगार साबित होता है।

जर्नलिंग थैरेपी द्वारा जब आप अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं, तब कम्युनिकेशन थैरेपी के दौरान आप अपनी उस भावना के बारे में अपने साथी को बता पाते हैं तथा अपने साथी का उस पर प्रतिक्रिया जान पाते हैं। इन दोनों ही थैरेपी के इस्तेमाल के साथ कपल्स अपने रिश्ते को बेहतर बना पाते हैं।

दही में क्या मिलाकर खाएं?

दही खाने का सेहतमंद तरीका

सेहत के लिहाज़ से, नमक वाला दही आमतौर पर मीठे दही से बेहतर होता है। ज्यादा चीनी वज़न बढ़ाने, ब्लड शुगर बढ़ाने और दांतों को खराब करने जैसी समस्याए दे सकती है।

भारत में शायद ही कोई ऐसा खाना हो जिसमें दही साथ में न खाया जाए। चाहे पराठा हो या दाल-चावल, एक कटोरी दही जरूर रहती है। आमतौर पर लोग दही में या तो चीनी मिलाकर खाते हैं या फिर थोड़ा नमक डालकर। ताजी दही में जब ऊपर से चीनी डाली जाती है, तो उसे मीठा दही कहते हैं।

क्या यह वाकई सेहतमंद है?

कुछ लोग दही में नमक डालकर खाना पसंद करते हैं, कभी-कभी इसमें ज़ीरा पाउडर या कटी हुई सब्ज़ियां जैसे खीरा, गाजर और चुकंदर भी मिलाते हैं. आइए जानते हैं कि दही खाने के इन दो तरीकों में से कौन-सा ज़्यादा सेहतमंद है और क्यों.

जब बात सेहत की आती है, तो नमकीन दही अक्सर मीठे दही से ज़्यादा फायदेमंद माना जाता है.

क्यों मीठा दही उतना सेहतमंद नहीं?

मीठे दही में आमतौर पर बहुत ज़्यादा चीनी होती है. ज़्यादा चीनी का सेवन कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जैसेः

वजन बढ़ना: चीनी में कैलोरी ज़्यादा होती है, जिससे आसानी से वजन बढ़ सकता है.

ब्लड शुगर में वृद्धिः ख़ासकर डायबिटीज़ वाले लोगों के लिए, ज़्यादा चीनी ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ा सकती है.

दांतों की समस्या: चीनी से दांतों में कैविटी होने का खतरा बढ़ जाता है.

ऊर्जा में गिरावटः चीनी से तुरंत ऊर्जा तो मिलती है, लेकिन उसके बाद ऊर्जा का स्तर तेज़ी से गिर भी सकता है, जिससे आप थका हुआ महसूस कर सकते हैं.

फूला हुआ पेट 10 दिनों में चला जाएगा अंदर , बस दही का इस तरह करें सेवन

नमकीन दही क्यों है बेहतर विकल्प?

नमकीन दही, खासकर जब उसमें सब्ज़ियां और मसाले मिलाए जाएं, तो यह एक बहुत ही पौष्टिक और सेहतमंद विकल्प बन जाता है.

पाचन में सहायक: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं. नमक और ज़ीरा पाउडर पाचन को और भी बेहतर बनाते हैं.

इलेक्ट्रोलाइट संतुलनः गर्मी में जब पसीना ज़्यादा आता है, तो शरीर से नमक निकल जाता है. नमकीन दही शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करता है.

पोषक तत्वों से भरपूर: जब आप इसमें खीरा, गाजर या चुकंदर जैसी सब्ज़ियां मिलाते हैं, तो यह और भी विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर हो जाता है.

वजन प्रबंधनः मीठे दही की तुलना में नमकीन दही में कैलोरी कम होती है और यह आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे वजन नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है.

हाइड्रेशनः दही में पानी की मात्रा अच्छी होती है, जिससे यह शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है.

कासवु साड़ी बनी फैशन का नया ट्रेंड?

नारी डेस्कः हर राज्य की अपनी एक खास साड़ी होती है, जो वहां की संस्कृति और परंपरा को दर्शाती है। केरल की प्रसिद्ध कासवु साड़ी भी ऐसी ही एक खूबसूरत और पारंपरिक साड़ी है, जो पूरे भारत में पहचानी जाती है। खासतौर पर केरल के त्योहारों और खास मौकों पर महिलाएं इसे पहनती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सफेद रंग की इस साड़ी में गोल्ड बॉर्डर का क्या मतलब है और इसकी खासियत क्या है?

कासवु साड़ी का मतलब और इतिहास

कासवु साड़ी का नाम 'कासवु' शब्द से आया है, जिसका अर्थ होता है 'जरी' यानी कि साड़ी के किनारों पर सोने के धागे से बनी सजावट। इसलिए इस साड़ी का गोल्ड बॉर्डर उसे खास बनाता है। केरल में पुरुष धोती पहनते हैं, जिसे 'कासवु मुंडू' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है जरी वाला धोती।

कासवु साड़ी की शुरुआत महाराजा बलराम वर्मा और उनके मंत्री उम्मिनी थम्पी के ज़माने में हुई थी। उन्होंने तमिलनाडु के बुनकरों को केरल बुलाकर बलरामपुरम में इस साड़ी को बनवाना शुरू किया। आज भी बलरामपुरम इस साड़ी के लिए बहुत मशहूर है और इसे बनाना एक पारंपरिक विरासत माना जाता है।

कासवु साड़ी इतनी कीमती क्यों होती है?

इस साड़ी के गोल्ड बॉर्डर को बनाने में महीन सोने के धागों का इस्तेमाल होता है, जिन्हें बारीकी से साड़ी के किनारों पर बुना जाता है। इसलिए इसकी कीमत लाखों तक हो सकती है। हालांकि अब समय के साथ इसे सस्ते धागों से भी बनाया जाता है, जिससे इसकी कीमत कम हो जाती है।

सफेद रंग और गोल्ड बॉर्डर की खासियत

कासवु साड़ी का सफेद रंग शुद्धता और पवित्रता का प्रतीक है, जबकि गोल्ड बॉर्डर धन और समृद्धि का संकेत देता है। इसीलिए केरल की महिलाएं इसे खासतौर पर शादी, त्योहार और धार्मिक अवसरों पर पहनती हैं। यह साड़ी सौभाग्य और सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक भी मानी जाती है।

बनाने में कितना समय लगता है?

कासवु साड़ी बनाने में लगने वाला समय इसके डिज़ाइन पर निर्भर करता है। साधारण साड़ी को बनाने में 3 से 5 दिन लग जाते हैं, जबकि जो साड़ी ज्यादा जटिल और डिज़ाइन वाली होती है, उसे पूरा करने में महीनों लग सकते हैं। बड़े कारीगरों की मेहनत से ही ये साड़ियां खास बनती हैं।

फैशन और स्टाइल में कासवु साड़ी

बॉलीवुड और साउथ इंडस्ट्री की कई अभिनेत्रियां भी इस साड़ी को खास मौके पर पहनती हैं, क्योंकि यह साड़ी बिना ज्यादा सजावट के भी बहुत खूबसूरत और शाही लगती है। सफेद और गोल्ड का कॉम्बिनेशन बेहद क्लासी और स्टाइलिश होता है। पहले कासवु साड़ी प्लेन और सिंपल होती थी, लेकिन अब इसके डिज़ाइन में कई नए पैटर्न और ट्विस्ट भी देखने को मिलते हैं।

केरल की कासवु साड़ी सिर्फ एक साड़ी नहीं, बल्कि यहां की सांस्कृतिक धरोहर और परंपरा की मिसाल है। सफेद रंग की शुद्धता और गोल्ड बॉर्डर की चमक इसे खास अवसरों के लिए परफेक्ट बनाती है। यह साड़ी महिलाओं के लिए सौभाग्य और समृद्धि का प्रतीक भी है, इसलिए यह हर महिला की पहली पसंद होती है।

प्यार में सब जायज़ है, पर ये गिफ्ट नहीं!

बीवी को देने से बचें ये चीज़ें

पति-पत्नी का रिश्ता बेहद नाजुक होता है, और इसमें समय-समय पर प्यार और समझ की ज़रूरत होती है। अगर आप भी अपनी पत्नी को खुश करने के लिए उन्हें तोहफ़े देते हैं, तो यह एक अच्छी बात है। लेकिन इस बात का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है कि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें कभी भी उपहार के रूप में नहीं देना चाहिए। वास्तु शास्त्र और साइंटिफिकली कुछ वस्तुएं ऐसी मानी गई हैं जो रिश्तों पर नकारात्मक असर डाल सकती हैं। अगर आप ये उपहार देते हैं, तो ये आपके रिश्ते की नींव को हिला सकते हैं या आपसी समझ में दरार ला सकते हैं। इसलिए आइए जानते हैं कि अपने पार्टनर को कौन-कौन सी चीजें कभी उपहार में नहीं देनी चाहिए।

पत्नी को फिटनेस से जुड़ा गिफ्ट न दें

अगर आप बीवी को वजन कम करने वाली मशीन, डाइट बुक, स्लिमिंग बेल्ट, या जिम की मेंबरशिप गिफ्ट करते हैं, तो वो इसे इस तरह ले सकती है कि आप उसके शरीर से खुश नहीं हैं। भले ही आपकी मंशा अच्छी हो, लेकिन ऐसा गिफ्ट उसकी फीलिंग्स को ठेस पहुंचा सकता है और वो खुद को कमतर महसूस करने लगेगी। इस तरह के गिफ्ट रिश्ते में दूरी पैदा कर सकते हैं।

जूते और चप्पल

वास्तु शास्त्र के अनुसार, पत्नी को जूते और चप्पल गिफ्ट के रूप में नहीं देने चाहिए, वरना पार्टनर के बीच में लड़ाई हो जाती है और जल्द ही रिश्ते में बड़ा दरार आ सकता है। अगर आप अपने रिश्ते को कायम रखना चाहते हैं तो पार्टनर को ऐसे गिफ्ट बिल्कुल न दें।

बहुत सस्ते गिफ्ट

पत्तियों को बहुत ज्यादा महंगी ना सही लेकिन एकदम सस्ती और घटिया क्वालिटी वाली चीज भी उपहार के रूप में बिल्कुल ना दे, वरना उन्हें ऐसा लग सकता है कि आपकी नजर में उनकी कोई ज्यादा वेल्यू नहीं है। इसलिए आप उन्हें ऐसी चीज गिफ्ट करें जो थोड़ी सस्ती भी हो और देखने में भी अच्छी लगे।

अपनी काम की चीज न दें

कुछ लोग बीवी को ऐसा गिफ्ट दे देते हैं जो खुद उन्हें पसंद होता है, जैसे टीवी का नया रिमोट, गेमिंग कंसोल, या स्पोर्ट्स का सामान। बीवी को तब लगता है कि आपने उसका नहीं, अपना शौक पूरा किया है। इससे यह मैसेज जाता है कि आप उसके लिए कुछ खास नहीं करना चाहते।

परफ्यूम

वास्तु शास्त्र की माने तो परफ्यूम गिफ्ट में देना एक रोमांटिक उपहार हो सकता है, लेकिन इसे पार्टनर को नहीं देना

चाहिए, वरना रिश्ते में जल्द ही दरार पड़ सकती है, इसलिए पार्टनर को परफ्यूम की जगह आप कोई मेकअप का सामान जरूर गिफ्ट में दे सकते हैं।

काली साड़ी

औरतों को काली साड़ियां पहनना बहुत ही ज्यादा पसंद होता है, लेकिन बेहतर होगा कि यह साड़ी वह खुद से खरीदे। एक पति को अपनी पत्नी को काली साड़ी गिफ्ट में नहीं देना चाहिए, क्योंकि इसे शुभ नहीं माना गया है और ऐसा करने से आपके वैवाहिक जीवन में समस्याएं आ सकती है। इसके अलावा रिश्ता भी खराब हो सकता है, इसलिए पत्नी को काली के बजाय किसी और रंग की साड़ी जरूर भेंट में दे।

सुबह की ये 5 आदतें अपनाएं

पाचन तंत्र होगा मजबूत और दिनभर रहेंगे ऊर्जावान

सुबह की शुरुआत सही आदतों के साथ करना आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। यदि आप रोजाना एक हेल्दी रूटीन अपनाते हैं, तो यह न केवल आपके पाचन तंत्र को बेहतर बनाएगा बल्कि आपको पूरे दिन एनर्जी से भरपूर रखेगा। नोएडा के डाइट मंत्रा क्लीनिक की सीनियर डाइटिशियन कामिनी सिन्हा के अनुसार, सुबह का समय हमारे शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण होता है।

1. गुनगुना पानी पीएं

सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुना पानी पीने की आदत डालें। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। पेट की सूजन कम करने और पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाना भी फायदेमंद हो सकता है, खासतौर पर वेट लॉस करने वालों के लिए।

2. संतुलित नाश्ता करें

सुबह का नाश्ता आपकी पाचन क्रिया के लिए बेहद अहम है। हल्का और पौष्टिक नाश्ता, जैसे ओट्स, फल, दही या उबले अंडे, आपके शरीर को जरूरी ऊर्जा प्रदान करता है। सुबह तला-भुना या मसालेदार भोजन न करें, क्योंकि यह पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है।

3. योग और प्राणायाम का अभ्यास करें

सुबह योगासन और प्राणायाम करने से पाचन तंत्र बेहतर होता है। ये न केवल ब्लड सर्कुलेशन को दुरुस्त करते हैं, बल्कि गट हेल्थ और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारते हैं। नियमित योगाभ्यास तनाव को कम करता है, जो कि पाचन तंत्र के सुचारू रूप से काम करने के लिए आवश्यक है।

4. हर्बल चाय पिएं

सुबह के समय अदरक, पेपरमिंट या कैमोमाइल चाय जैसी हर्बल चाय पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद हो सकती है। इनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो गैस, ब्लोटिंग और पेट की ऐंठन को कम करने में मदद करते हैं। अदरक वाली चाय पाचन को बेहतर बनाने के लिए खासतौर पर प्रभावी है।

5. तनावमुक्त और सकारात्मक शुरुआत करें

सुबह के समय शांत और सकारात्मक सोच के साथ दिन की शुरुआत करना पाचन तंत्र पर सीधा असर डालता है। तनाव और चिंता से पाचन क्रिया बाधित हो सकती है, इसलिए खुद को मानसिक रूप से शांत और खुश रखने का प्रयास करें। इन 5 आदतों को अपनाकर न केवल आपका पाचन तंत्र दुरुस्त रहेगा, बल्कि आपका शरीर और मन भी स्वस्थ और ऊर्जावान रहेगा।

वार्ता लाजवाब

एक हफ्ते तक चीनी ना खाने से शरीर में क्या बदलाव आते हैं?

मीठा हमारी सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होता है. इससे कई बीमारियां होती है. ऐसे में कुछ लोग बिना चीनी यानी नो शुगर डाइट लेनी शुरू कर रहे हैं. लेकिन नो शुगर डाइट लेने से शरीर पर क्या वाकई कोई असर पड़ता है? चलिए आज इस आर्टिकल में एक्सपर्ट से जानते हैं.

एक हफ्ते चीनी न खाने से शरीर में क्या होगा?

मीठा खाना ज्यादातर लोगों की आदत बन चुकी है. सुबह की चाय से लेकर रात के डिनर के बाद मीठे की तलब तक, हम जाने-अनजाने में दिनभर में काफी मात्रा में शुगर का सेवन कर लेते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि जरूरत से ज्यादा चीनी का सेवन शरीर के लिए उतना ही नुकसानदेह है जितना कि धूम्रपान या ज्यादा फैट लेना? वजन बढ़ने से लेकर डायबिटीज और दिल की बीमारियों तक, कई गंभीर समस्याओं की जड़ चीनी हो सकती है. ऐसे में अगर कोई एक हफ्ते तक शक्कर से दूरी बना ले तो क्या सच में शरीर में कोई फर्क नजर आता है? क्या सिर्फ 7 दिन की 'नो शुगर डाइट' से हेल्थ में बदलाव महसूस किए जा सकते हैं? आज इस आर्टिकल में जानेंगे न्यूट्रिशन एक्सपर्ट से जानेंगे इन्हीं सवालों के जवाब. आइए जानते हैं कि एक हफ्ते तक चीनी ना खाने से शरीर में क्या-क्या बदलाव हो सकते हैं .

एक हफ्ते 'नो शुगर' डाइट लेने के फायदे

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. अरविंद अग्रवाल बताते हैं कि, अगर आप एक हफ्ते तक चीनी (रिफाइंड शुगर) का सेवन बंद कर देते हैं, तो शरीर में कई सकारात्मक बदलाव देखने को मिलते हैं. इससे शुरुआत में थोड़ा थकान, चिड़चिड़ापन या सिर दर्द महसूस हो सकता है, क्योंकि शरीर को शुगर की आदत लगी होती है. लेकिन जैसे-जैसे शरीर इसकी आदत छोड़ने लगता है, ऊर्जा का स्तर स्थिर होने लगता है, ब्लड शुगर का लेवल कंट्रोल में आता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बेहतर होती है.

डॉ. अरविंद अग्रवाल आगे बताते हैं कि, नो शुगर डाइट लेने से पेट की सूजन, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं में भी राहत मिलती है. त्वचा साफ और हेल्दी दिखने लगती है, क्योंकि शुगर शरीर में सूजन बढ़ाती है, जिससे मुंहासे और एलर्जी जैसी समस्याएं हो सकती हैं. एक हफ्ते में ही नींद की गुणवत्ता बेहतर होने लगती है और मानसिक स्पष्टता यानी फोकस और मूड में सुधार महसूस होता है. वजन घटाने का प्रोसेस भी धीरे-धीरे शुरू हो सकता है क्योंकि शरीर फैट को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करने लगता है. कुल मिलाकर, एक हफ्ते तक चीनी न खाने से शरीर और दिमाग दोनों को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है और

लंबे समय में यह आदत स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद साबित होती है.

क्या कहती है रिसर्च

2025 की अमेरिकियों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देशके अनुसार, दिनभर की कुल कैलोरी का 10% से अधिक चीनी से नहीं आना चाहिए। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशनभी सलाह देती है कि पुरुष दिन में अधिकतम 36 ग्राम (लगभग 9 चम्मच) और महिलाएं 25 ग्राम (लगभग 6 चम्मच) से ज़्यादा ऐडेड शुगर न लें. ऐसे में अगर आप 30 दिन की नो-शुगर चैलेंज ले रहे हैं, तो आपको यह जानना ज़रूरी है कि किन चीजों से परहेज़ करना है और किन चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए.

किन चीजों से करें परहेज

हेल्थलाइन के मुताबिक, ऐडेड शुगर यानी जो चीनी खाने या पीने की चीजों में अलग से मिलाई जाती है उससे पूरी तरह से परहेज करना होगा. इसमें शामिल हैं टेबल शुगर, शहद, मेपल सिरप, कॉर्न सिरप और कोकोनट शुगर जैसे स्वीटनर्स. मीठे ड्रिंक्स जैसे कोल्ड ड्रिंक्स, मीठी स्मूदी और जूस, फ्लेवर वाली कॉफी, एनर्जी या स्पोर्ट्स ड्रिंक्स से भी परहेज करें. मीठे अल्कोहलिक ड्रिंक्स जैसे कॉकटेल्स और फ्लेवर्ड लिकर से भी बचने की जरूरत है.

किन चीजों को कर सकते हैं डाइट में शामिल

नो-शुगर डाइट में आपको संपूर्ण और पोषण से भरपूर चीजों को जगह देनी होगी. जैसे हरी सब्जियां, ताजे फल प्रोटीन स्रोत जैसे चिकन, मछली, अंडा, टॉफू, बीफ आदि. हेल्दी फैट के लिए एग योक, एवोकाडो, नट्स, सीड्स, ऑलिव ऑयल और बिना मीठा दही शामिल कर सकते हैं. इसके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट के रूप में राजमा, क्विनोआ, शकरकंद, बटरनट स्क्वैश और ब्राउन राइस अच्छे विकल्प हैं. वहीं, खूब सारा पानी, बिना चीनी की कॉफी और चाय जैसे अनस्वीटेंड ड्रिंक्स पिएं.

रोजाना ब्रेड खाना बना सकता है दिमागी बीमारी का शिकार, रिसर्च में दावा

आजकल की व्यस्त जिंदगी में ब्रेड सबसे आसान नाश्ता है. जल्दी तैयार हो जाने और कई फ्लेवर में आने ये ब्रेड बच्चों से लेकर बड़ों तक की पसंद बन चुकी है. आज ज्यादातर लोग सुबह की शुरुआत ब्रेड जैम या ब्रेड-मक्खन जैसे नाश्ते के साथ करते हैं. लेकिन आसानी से मिलने वाली और तैयार हो जाने वाली ये ब्रेड कई परेशानियों की वजह भी बनती जा रही है. एक्सपर्ट का मानना है कि रोजाना ब्रेड खाने वाले लोगों को न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक बीमारियां भी शिकार बना सकती हैं.

ब्रेड में मौजूद हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स की वजह से ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ सकता है, जिससे डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है.ब्रेड में फाइबर और विटामिन ई की कमी होती है, जिससे खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है और दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है. ब्रेड में मौजूद ग्लूटेन और रिफाइंड कार्ब्स कब्ज, पेट दर्द और दस्त जैसी समस्याएं पैदा कर सकते हैं. कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होने की वजह से बहुत ज्यादा ब्रेड के कारण तेजी से वजन बढ़ सकता है. इसके अलावा रोजाना ब्रेड खाने से लिवर और किडनी पर बुरा असर पड़ने की आशंका रहती है. ब्रेड में कई तरह के प्रिजर्वेटिव्स और केमिकल्स मिलाए जाते हैं, जिससे शरीर का पाचन तंत्र प्रभावित हो सकता है.

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

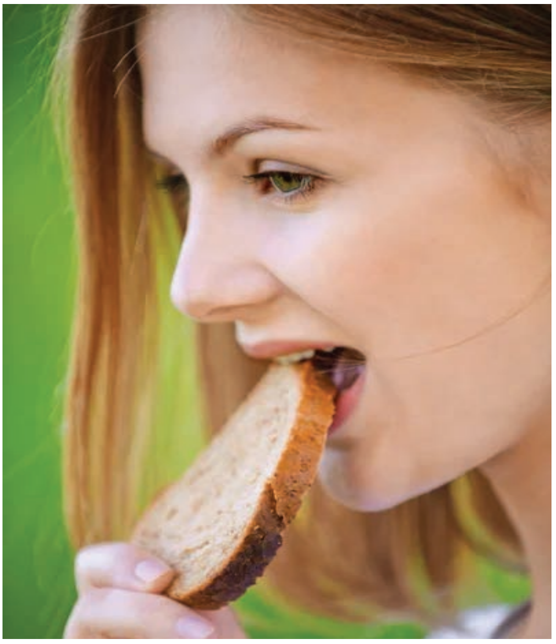
नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिसर्च बताती है किरोजाना ब्रेड खाने से केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है. एक्सपर्ट के मुताबिक ब्रेड में मौजूद रिफाइंड कार्ब्स और ग्लूटेन डिप्रेशन, तनाव और एकाग्रता में कमी जैसी मानसिक समस्याओं का कारण बन सकते हैं. लगातार ब्रेड खाने से शरीर में सूजन भी आ सकती है, जिससे दिमाग के काम करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है.

रोजाना ब्रेड खाने से ऑटो-ब्रुअरी सिंड्रोम की आशंका रहती है. दरअसल ब्रेड बनाने के लिए खमीर का इस्तेमाल होता है. रोजाना ब्रेड खाने से पेट में खमीर की मात्रा बढ़ सकती है. ऐसे में जब पेट में मौजूद बैक्टीरिया ब्रेड में मौजूद कार्बोहाइड्रेट को पचाते है तो फर्मेंटेशन होता है, जिसकी वजह से पेट में शराब यानी इथेनॉल बनती है. जिसकी वजह से मरीज बिना शराब पिए ही नशे जैसे लक्षण महसूस करता है. ये एक तरीके की दिमागी बीमारी है, जो ज्यादा ब्रेड खाने वालों को हो सकती है.

कैसे करें बचाव?

ब्रेड को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा ना बनाएं. इसकी जगह आटे की रोटी, दलिया, उपमा, पोहा जैसी चीजों को नाश्ते में शामिल करें. खाने में ताजे फल, अंकुरित अनाज दालें लेना ज्यादा फायदेमंद रहता है क्योंकि इनमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर और पोषक तत्व होते हैं. बाजार से ब्रेड खरीदते समय उसमें मौजूद तत्वों पर नजर डालें, हो सके तो होल व्हीट, मल्टी ग्रेन या बिना प्रिजर्वेटिव्स वाली ब्रेड चुने.

पेट और दिमाग से संबंधित कोई भी समस्या होने पर फौरन डॉक्टर से सलाह लें.



स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

गलती से भी फ्रिज में न रखें ये फल स्वाद और पोषण दोनों हो जाएंगे बर्बाद

अक्सर हम फलों को ताजा और लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए उन्हें सीधे फ्रिज में रख देते हैं. यह आदत आम है और सुरक्षित लगती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ फल ऐसे होते हैं जिन्हें फ्रिज में रखना उनके स्वाद, टेक्सचर और पोषक तत्वों को बिगाड़ सकता है? आइए जानते हैं कौन-कौन से फल हैं जिन्हें फ्रिज में नहीं रखना चाहिए.

सेब को फ्रिज में रखने से इसका क्रिस्प टेक्सचर धीरे-धीरे मुलायम पड़ने लगता है. साथ ही, ठंडक इसकी प्राकृतिक मिठास और फ्लेवर को भी प्रभावित करती है. अगर सेब पूरी तरह से पके नहीं हैं, तो इन्हें कमरे के तापमान पर रखना बेहतर होता है ताकि वे धीरे-धीरे पक सकें.

आम को फ्रिज में रखने से उसकी खुशबू और मिठास दोनों कम हो जाती है. खासतौर पर कच्चे या अधपके आम को फ्रिज में रखने से वह पूरी तरह नहीं पकते और उनका स्वाद बिगड़ जाता है. आम को जब तक पूरी तरह पक न जाए, तब तक उसे कमरे के तापमान पर ही रखना चाहिए.

अनानास को कटने से पहले फ्रिज में रखने से उसका प्राकृतिक स्वाद और रस सूखने लगता है. इसका टेक्सचर भी स्पंजी और बेस्वाद हो सकता है. अनानास को हमेशा कमरे के तापमान पर पकने दें, और कटने के बाद ही फ्रिज में कम समय के लिए स्टोर करें.

संतरा वैसे तो कुछ समय के लिए फ्रिज में रखा जा सकता है, लेकिन लंबे समय तक रखने से इसका रस सूखने लगता है और छिलका कड़ा हो जाता है. बेहतर होगा कि संतरे को ठंडी, लेकिन नमी वाली जगह पर स्टोर करें, जैसे कि किसी जालीदार टोकरी में.

कच्चा या अधपका **पपीता** फ्रिज में रखने से पकता नहीं है. इसका एंजाइम राइपनिंग प्रोसेस को धीमा कर देता है, जिससे फल कड़ा और बेस्वाद रह जाता है.

पके हुए पपीते को काटने के बाद फ्रिज में रख सकते हैं, लेकिन बिना काटे हुए फल को कमरे के तापमान पर ही रखना चाहिए.

मुल्तानी मिट्टी में मिलाएं ये 3 चीजें बढ़ जाएगा चेहरे का निखार

मुल्तानी मिट्टी, जिसे फुलर की धरती \भी कहा जाता है, एक प्राकृतिक उत्पादहै जो त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह त्वचा से गंदगी, तेल और प्रदूषण को हटाने में मदद करता है और त्वचा को साफ और चमकदार बनाता है। मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल प्राचीन काल से ही होता आ रहा है, और यह आज भी कई तरह की त्वचा समस्याओं के लिए एक अद्भुत उपाय माना जाता है। इस लेख में हम जानेंगे कि मुल्तानी मिट्टी में किन तीन चीजों को मिलाकर आप अपने चेहरे का निखार बढ़ा सकते हैं।

मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल

गुलाब जल त्वचा को ठंडक पहुंचाने और उसे सुकून देने का काम करता है। जब इसे मुल्तानी मिट्टी में मिलाया जाता है, तो यह मिश्रण त्वचा को गहरी सफाई देता है। गुलाब जल में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को नमी और पोषण प्रदान करते हैं। मुल्तानी मिट्टी के साथ मिलाकर यह मिश्रण त्वचा से अतिरिक्त तेल को अवशोषित करता है, जिससे मुँहासे और पिंपल्स की समस्या कम होती है।

कैसे करें इस्तेमालः 1-2 चमच मुल्तानी मिट्टी लें। उसमें 1-2 चमच गुलाब जल मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर अच्छे से लगाएं और सूखने तक छोड़ दें। फिर चेहरे को ताजे पानी से धो लें। यह उपाय चेहरे की गहराई से सफाई करता है और त्वचा को ताजगी प्रदान करता है।

मुल्तानी मिट्टी और हल्दी

हल्दी में त्वचा के लिए कई गुणकारी तत्व होते हैं। यह एंटीबैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होती है, जो त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। हल्दी का नियमित रूप से उपयोग त्वचा को निखारने, दाग-धब्बों को हटाने और चेहरे की चमक को बढ़ाने में मदद करता है। जब मुल्तानी मिट्टी और हल्दी को एक साथ मिलाया जाता है, तो यह मिश्रण त्वचा को टोन करता है और उसे अतिरिक्त निखार प्रदान करता है।

कैसे करें इस्तेमालः1 चमच मुल्तानी मिट्टी लें। उसमें 1/4 चमच हल्दी मिलाएं। पानी या गुलाब जल के साथ इस मिश्रण को गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। यह मिश्रण त्वचा को निखारने और उसे मुलायम बनाने में मदद करता है।

मुल्तानी मिट्टी और शहद

शहद प्राकृतिक रूप से एंटीबैक्टीरियल और हाइड्रेटिंग होता है, जो त्वचा को गहरी नमी प्रदान करता है। यह त्वचा को मॉइस्चराइज करने के साथ-साथ उसकी झुर्रियों को भी कम करता है। मुल्तानी मिट्टी के साथ शहद मिलाकर इसे चेहरे पर लगाने से यह मिश्रण त्वचा को ग्लोइंग बनाता है और उसमें निखार लाता है। शहद से त्वचा में कसाव आता है और त्वचा को सॉफ्ट और स्मूथ बनाने में मदद मिलती है।

कैसे करें इस्तेमालः 1 चमच मुल्तानी मिट्टी लें। उसमें 1 चमच शहद मिलाएं। थोड़ी मात्रा में पानी या गुलाब जल डालकर पेस्ट बना लें।पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के बाद धो लें। यह मिश्रण चेहरे को हाइड्रेट करता है और उसे चमकदार बनाता है।

मुल्तानी मिट्टी के फायदे

मुल्तानी मिट्टी में कई प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। इसमें मौजूद सिलिका, आयरन ऑक्साइड और अन्य मिनरल्स त्वचा के पोर्स को साफ करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, मुल्तानी मिट्टी त्वचा को टोन करने, गहरे दाग-धब्बों को हल्का करने, और अतिरिक्त तेल को अवशोषित करने का काम करती है।

मुल्तानी मिट्टी एक प्रभावी और किफायती स्किनकेयर उत्पाद है, जो चेहरे की त्वचा को निखारने के लिए उपयोगी है। अगर आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा ग्लो करे और हर समय ताजगी महसूस हो, तो इन प्राकृतिक चीजों के साथ मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करें। यह मिश्रण न केवल त्वचा की सफाई करता है, बल्कि उसमें एक नया जीवन और चमक भी लाता है।

स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए करें इन 3 फूलों का इस्तेमाल

त्वचा की समस्याएं होगी दूर

स्किन को हेल्दी रखने के लिए इसे खास देखभाल की जरूरत होती है।इसके लिए आप कुछ खास फूलों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये फूल एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और सूथिंग कंपाउंड्स से भरे होते हैं जो स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं इसके लिए आप किन-किन फूलों को इस्तेमाल कर सकते हैं?

स्किन को हर मौसम में खास देखभाल की जरूरत होती है। इसे हेल्दी रखने के कई लोग बाजार में मिलने वाले स्किन केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते, लेकिन इसमें मौजूद केमिकल स्किन पर बूरा असर भी डालते हैं। ऐसे में स्किन को हेल्दी बनाने और गर्मियों में कई तरह की समस्याओं को दूर रखने के लिए आप नेचुरल तरीके का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप कुछ खास फूलों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये फूल एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और सूथिंग कंपाउंड से भरे होते हैं जो स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद कर सकते हैं।

विच हेजल

विच हेजल के फूल आसानी से बगीचे में उगाए जा सकते हैं, जो त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

फूल न केवल मुंहासों से लड़ते हैं बल्कि एक नेचुरल कसैले के रूप में भी काम करते हैं, जो कोशिकाओं और पोर्स को भी टाइट है। वे बड़े पोर्स और ऑयली स्किन पर काम करते हैं और चेहरे को जलन और मुंहासों से दूर रखते हैं। आप इस फूल से नेचुरल टोनर बना सकते हैं। इसके लिए आप विच हैजल फूल को पानी में डालकर उबालें। इसके बाद इसे छान लें और इस पानी को गुलाब जल में मिलाएं। इस टोनर को आप हर रोज इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपकी स्किन का ऑयल कंट्रोल में रहेगा।

कैमोमाइल फूल

कैमोमाइल के फूल सनबर्न के लिए बहुत अच्छे होते हैं और तुरंत असर दिखाते हैं, क्योंकि इनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो आपकी सनबर्न से जली हुई त्वचा को जल्दी से आराम देते हैं।

इसके साथ ही त्वचा की रंगत को भी हल्का करते हैं। सनबर्न अक्सर त्वचा के हानिकारक UV किरणों के संपर्क में आने के कारण होता है। इसके लिए आप ताजा कैमोमाइल चाय बनाएं और उसमें एक कॉटन पैड या एक छोटा तौलिया भिगोएं और लगाए। इसके लगाने के 10 मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

चमेली का फूल

चमेली का फूल त्वचा की सूजन को कम करता है इसके साथ ही ये बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। यह मुंहासों के निशान और दाग-धब्बों को कम करने में मदद करता है। इसमें एंटी-एजिंग गुण होते हैं और इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो त्वचा को यूवी किरणों और प्रदूषण जैसे मुक्त कणों से बचाने में मदद करते हैं, जिससे समय से पहले बुढ़ापा आने की समस्या से बचाव होता है। चमेली की क्रीम, मिस्ट या तेल दर्द और ऐंठन से भी राहत दिलाता है और त्वचा पर घाव को कम कर सकता है।

भारत में इंजीनियरिंग और मेडिकल की डिग्री के लिए इतनी रेस क्यों?

देश में शिक्षा व्यवस्था और हायर एजुकेशन की बात करेंगे, जो हर घर से जुड़ा मुद्दा है। जिन घरों में 14-15 साल के बच्चे हैं, वहां एक ही चर्चा होती होगी कि बच्चा आगे क्या पढ़ेगा? दाखिला कहां होगा? पढ़ाई का खर्च कहां से आएगा?

दुनियाभर के बुद्धिजीवियों में चर्चा हो रही है कि हार्वर्ड यूनिवर्सिटी और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बीच जारी घमासान का नतीजा क्या निकलेगा? अमेरिका की फेडरल कोर्ट ने ट्रंप प्रशासन के उस फैसले पर अस्थायी तौर पर रोक लगा दी है, जिसमें विदेशी छात्रों के दाखिले रोकने का आदेश दिया गया था। ट्रंप प्रशासन के रुख से हार्वर्ड में पढ़ने वाले 6,800 विदेशी छात्रों की सांसें अटकी हुई हैं, जिसमें करीब पौने आठ सौ छात्र भारतीय हैं। पहले ही ट्रंप हार्वर्ड का फंड रोकने की बात कह चुके हैं। लेकिन, आज राष्ट्रपति ट्रंप और हार्वर्ड प्रशासन के बीच जारी तनानती की बात नहीं करेंगे। न राजनीति की बात करेंगे और न कूटनीति की। आज बात करेंगे एक ऐसे मुद्दे की जो हर घर से जुड़ा है, जिसका ताल्लुक देश के वर्तमान और भविष्य दोनों से है। जी हां, आज बात होगी शिक्षा व्यवस्था की, हायर एजुकेशन की। इन दिनों जिन घरों में 14-15 साल के बच्चे हैं, वहां सुबह-शाम एक ही बात पर मंथन होता है। बच्चा आगे क्या पढ़ेगा? एडमिशन कहां होगा? एडमिशन होगा तो पढ़ाई का खर्चा कहां से आएगा? पासआउट के साथ कैंपस सिलेक्शन होगा या नहीं? कई राज्यों में 10वीं और 12वीं बोर्ड के रिजल्ट आ चुके हैं। CBSE का नतीजा भी सामने है।

जहां 10वीं में करीब दो लाख छात्रों ने 90 प्रतिशत से अधिक नंबर हासिल किए तो वहीं 12वीं बोर्ड में 90 प्रतिशत से अधिक नंबर पाने वाले लड़के-लड़कियों की संख्या 1.2 लाख रही यानी देश में होनहार बच्चों की कमी नहीं है। इनमें से कइयों की आंखों में हार्वर्ड और ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में पढ़ने का सपना भी पल रहा होगा, अब थोड़ा और आगे बढ़ते हैं। इंजीनियरिंग में दाखिला के लिए जेईई मेनमें इस साल साढ़े बारह लाख से अधिक छात्र बैठे, डॉक्टर बनने का सपना लिए 20.8 लाख से अधिक लड़के-लड़कियां नीट यूजी में Appear हुए। कितनों को नामी सरकारी कॉलेजों में एडमिशन मिलेगा, ये किसी से छिपा नहीं है। आज की तारीख में ज्यादातर माता-पिता के सामने सबसे बड़ी समस्या ये है कि अपने बच्चों को क्या पढ़ाएं? कहां पढ़ाएं और कैसे पढ़ाएं? जिससे उनके बच्चे का करियर बन सके। हमारे देश में डिग्रियों की क्या स्थिति है? पासआउट होने के बाद कितनों को नौकरी या रोजगार मिल पाता है? देश में हर दूसरा ग्रेजुएट खाली हाथ क्यों है? इस तस्वीर को कैसे बदला जा सकता है? इंजीनियर और डॉक्टर बनने के लिए होड़ इतनी अधिक क्यों है? अगर बच्चे का बेहतर कॉलेज में एडमिशन हो गया तो भी क्या गारंटी है कि अच्छी नौकरी मिल जाएगी? लाखों की मोटी फीस के बाद जो डिग्री मिल रही है- वो कितने दिनों तक

रोजगार दिलाने में मददगार साबित होगी? भविष्य में पढ़ाई अभी और कितनी महंगी होगी? अगर डिग्री मिल भी जाए तो क्या?

हर साल देश में कितने बच्चे ग्रेजुएट होते हैं?

क्या कभी आपके जेहन में ये सवाल आता है कि हर साल हमारे देश में कितने बच्चे ग्रेजुएट होते हैं? उसमें से कितनों के हाथों में डॉक्टर या इंजीनियर की डिग्री होती है? इसमें से कितनों का पैकेज 10 लाख रुपये सालाना से ऊपर का होता है? हर साल कितने आरट्स और कामर्स ग्रेजुएट्स पासआउट होते हैं, उसमें कितनों को और कैसी नौकरी मिलती है। हर साल ग्रेजुएट होने वाले छात्र-छात्राओं का वैसे तो कोई प्रामाणिक डेटा नहीं है। लेकिन, कुछ स्टडी के मुताबिक, हर साल 80 लाख से एक करोड़ के बीच ग्रेजुएट्स निकल रहे हैं, जो उम्मीदों के घोड़े पर सवाल होकर कॉलेज में तीन या चार साल पढ़ाई करते हैं। परीक्षा देते हैं और अच्छे नंबरों से पास होते हैं, उसके बाद भी हर दूसरा डिग्रीधारी खाली हाथ है। आखिर ऐसा क्यों? अगर किसी कोर्स में गड़बड़ी है तो फिर वो हमारी एजुकेशन सिस्टम की मुख्यधारा में कैसे बना हुआ है? इस सवाल पर गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इतिहास, भूगोल, समाजशास्त्र, दर्शनशास्त्र, राजनीति शास्त्र जैसे विषयों में ग्रेजुएट्स के लिए नौकरियों के कितने मौके हैं? कितनों का सिलेक्शन यूपीएससी या पीसीएस में होगा, बाकी कहां जाएंगे?

क्या डिग्री के हिसाब से रोजगार मिल रहा या नहीं?

कितने युवा वकील बनेंगे, कितनों को राजनीति में जगह मिलेगी? टीचिंग सेक्टर कितनों को नौकरी देगा? हमारे देश में सामान्य ग्रेजुएट्स में से ज्यादातर खाली हाथ बैठे हैं या उन्हें डिग्री यानी पढ़ाई-लिखाई के हिसाब से नौकरी नहीं मिल पाई। दिल्ली-मुंबई, बेंगलुरु-चेन्नई, नोएडा-गुरुग्राम जैसे शहरों में खड़ी बड़ी-बड़ी कंपनियों की सुरक्षा का जिम्मा संभालने वाले ज्यादातर सिक्योरिटी गार्ड ग्रेजुएट मिलेंगे, ऑफिस असिस्टेंट से लेकर ड्राइवर तक जैसी नौकरियों में मोर्चा संभाले कई कर्मचारियों के पास ऊंची डिग्री है। कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता है। हर काम का अपना महत्व होता है। लेकिन, ये सवाल तो ज्यों का त्यों खड़ा है कि डिग्री के हिसाब से रोजगार मिला या नहीं?

अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन यानी आईएलओ की बेरोजगारी की परिभाषा के मुताबिक, अगर हफ्ते में किसी शख्स को कम से कम एक घंटे की मजदूरी या कोई ऐसा काम मिलता है, जिससे उसकी कमाई हो तो उसे बेरोजगार नहीं माना जाता है। दुनिया के अधिकतर देशों में रोजगार की इसी परिभाषा के आधार पर बेरोजगारी के आंकड़े निकाले जाते हैं।

दो दशकों में पढ़े-लिखे बेरोजगारों की संख्या हुई डबल

आईएलओ के मुताबिक, 2023 में देश के भीतर जितने भी बेरोजगार थे, उसमें से 80 फीसदी युवा थे। पिछले दो दशकों में पढ़े-लिखे बेरोजगारों की संख्या डबल हुई है। ग्रेजुएशन या पोस्ट ग्रेजुएट के बीच बेरोजगारी दर 12 फीसदी से अधिक है। दूसरी ओर, 10वीं तक की पढ़ाई करने वाले समूह में बेरोजगारी दर 2 फीसदी से भी कम है। मतलब, पढ़े-लिखे और ऊंची डिग्री हासिल करने वालों के सामने रोजगार संकट तेजी से बढ़ रहा है। लेकिन, कुछ कोर्स ऐसे भी हैं, जिसमें दाखिले का मतलब है सुनहरे करियर की गारंटी। उनमें से एक है- डॉक्टरी की डिग्री। हमारे देश में मेडिकल की पढ़ाई को सबसे सुरक्षित करियर माना जाता है। इसी सोच के साथ देश के 780 मेडिकल कॉलेजों की 1 लाख 18 हजार सीटों के लिए 20.8 लाख छात्रों ने परीक्षा दी। करीब 55 हजार सीटें सरकारी मेडिकल कॉलेजों की हैं, बाकी प्राइवेट मेडिकल कॉलेजों की हैं, जहां डॉक्टर बनने के लिए इतनी मोटी फीस चुकानी पड़ती है, जितने में एक सामान्य मिडिल क्लास परिवार की पूरी जिंदगी निकल जाती है। ऐसे में अगर कोई बच्चा बैंक से लोन लेकर प्राइवेट मेडिकल कॉलेज में दाखिला लेता है तो उसकी जिंदगी का बड़ा हिस्सा पढ़ाई के लिए लिया गया कर्ज चुकाने में बीतेगा?

महंगाई दर से डबल हुआ पढ़ाई का खर्चा

पिछले एक दशक में देशभर में एमबीबीएस की सीटें डबल से अधिक हुई हैं। कुछ स्टडी इशारा कर रही हैं कि हमारे देश में पढ़ाई का खर्चा पिछले 10 वर्षों में 11 से 12 फीसदी के बीच बढ़ा है, जो महंगाई की दर से करीब डबल है। अगर यही रफ्तार जारी रही तो 2035 तक डॉक्टरी की डिग्री के लिए आज से दोगुनी से अधिक फीस चुकानी पड़ सकती है। इसी तरह अच्छे सरकारी इंजीनियरिंग कॉलेज यानी आईआईटी और एनआईटी से डिग्री के लिए बहुत मारा-मारी है। इस साल जेईई मेन में साढ़े 12 लाख से अधिक दावेदार बैठे। जरा सोचिए... इसमें से कितनों को आईआईटी और एनआईटी में एडमिशन मिलेगा, बाकी कहां जाएंगे? प्राइवेट कॉलेजों में, जहां डिग्री के लिए मोटी फीस चुकानी होगी। एक अनुमान के मुताबिक, हर साल देश में करीब 15 लाख बच्चे इंजीनियरिंग की डिग्री हासिल करते हैं। जिसमें से बड़ी तादाद में इंजीनियरिंग ग्रेजुएट्स के हाथों में सिर्फ डिग्री ही रह जाती है- उन्हें डिग्री के हिसाब से नौकरी नहीं मिल पाती है। साल 2024 में 24 हजार से अधिक आईआईटी और एनआईटी ग्रेजुएट्स में से 8 हजार का कैंपस प्लेसमेंट नहीं हुआ। मतलब, आईआईटी और एनआईटी से पासआउट हर तीसरा इंजीनियर कैंपस प्लेसमेंट में पीछे छूट गया।

क्या भविष्य में कॉलेज की पढ़ाई आउटडेटेड हो जाएगी?

दुनिया में तेजी से बदलाव हो रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, ह्यूमनॉइड रोबोट, स्पेस टेक्नोलॉजी में रोजाना होते नए-नए प्रयोग नौकरियों की प्रकृति बदल रहे हैं। दुनिया के कुछ देशों की कंपनियां कर्मचारियों के चयन में कॉलेज डिग्री की जगह कामकाजी क्षमता, नई टेक्नोलॉजी की समझ, टीमवर्क, समस्या सुलझाने में एक्सपर्टिज और क्रिटिकल थिंकिंग को प्राथमिकता दे रही हैं। ऐसे में कई क्षेत्रों में कॉलेज की डिग्री को न्यूनतम योग्यता की तरह लेने का चलन जोर पकड़ रहा है। विकसित देशों में युवाओं के भीतर भी ये सोच आकार लेने लगी है कि ज्यादातर नौकरियों के लिए ऊंची डिग्री के लिए संघर्ष पैसा और समय दोनों की बर्बादी है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या भविष्य में कॉलेज की पढ़ाई आउटडेटेड हो जाएगी? क्या नौकरी में बने रहने के लिए पूरी जिंदगी नए-नए कोर्स करते रहना होगा?

हाइब्रिड नौकरियों में डिग्री से अधिक स्किल जरूरी

कई नौकरियां ऐसी हैं, जो लाइसेंसिंग और नियामक मानकों से बंधी है। डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, कंपनी सेक्रेटरी, चार्टर्ड एकाउंटेंट, पायलट जैसी नौकरियों में डिग्री की प्रासंगिकता ज्यों कि त्यों बनी रहेगी। लेकिन, मैन्युफैक्चरिंग और सर्विस सेक्टर में कई ऐसी हाइब्रिड नौकरियां हैं, जहां डिग्री से अधिक स्किल मायने रखती है। ऐसे में आने वाले दिनों में डिग्री की प्रासंगिकता बनाए रखने के लिए हायर एजुकेशन में बड़े बदलाव की जरूरत है। तकनीक में आते बदलाव और जॉब मार्केट के हिसाब से युवाओं को तैयार करने के लिए नए तरह के सिलेबस की जरूरत है। ऐसे विषयों की पढ़ाई को कॉलेज और यूनिवर्सिटी में सीमित करने की जरूरत है, जो युवाओं की नौकरी के मौकों को कम करते हैं। कॉलेज में ही हर युवा के दिमाग में ये बात बैठानी होगी कि उसे पूरी जिंदगी समय-समय पर सॉफ्ट स्किल्स सीखते रहना होगा, अपस्किलिंग पर लगातार ध्यान देना होगा। ये बात अलग है कि हमारे देश में शिक्षा का मतलब सिर्फ नौकरी हासिल करना नहीं रहा है। हमारी परंपरा में शिक्षा किसी इंसान को अंधेरे से रोशनी की ओर ले जाने का माध्यम मानी गई है। शिक्षा सामान्य लोगों को सभ्य, सरोकारी और समावेशी नागरिक बनाने में अहम किरदार निभाती रही है। लेकिन, एक सच ये भी है कि अगर इंसान कमाएगा नहीं तो खुद की, समाज की, देश की तरक्की में दमदार भूमिका कैसे निभाएगा। ऐसे में हमारी उच्च शिक्षा से जुड़े लोगों की ये जिम्मेदारी बनती है कि कॉलेज और यूनिवर्सिटी में पढ़ाई का स्तर इस तरह का किया जाए, जिसमें कम से कम अगले 15 से 20 वर्षों तक जॉब मार्केट की जरूरतों के हिसाब से प्रोफेशनल्स तैयार करने की सोच हो।

मुन्नार: मानसूनी पर्यटन के लिए सबसे मुनासिब

बारिश के दौरान मुन्नार की सुबह जगना ऐसा है, मानो आपने किसी वॉटरकलर पेंटिंग के भीतर आंखें खोली हों। खिड़की से झांकते ही आपको धुंधभरी हवाएं तैरती दिखाई देती हैं। आसमान धूसर और चांदी जैसे रंगों की चादर बन जाता है, जो पहाड़ियों को एक रहस्यमय आकर्षण देता है। आप अपने दिन की शुरुआत स्थानीय स्तर पर उगाई गई चाय की गर्म प्याली से कर सकते हैं। यहां के प्रसिद्ध मसालों जैसे इलायची, लौंग और काली मिर्च की सुगंध आपको हर जगह महसूस होगी। मुन्नार की मानसूनी सुबह आप कहीं एक जगह बैठकर शांति के साथ बिता सकते हैं।

झरनों का आकर्षण

मानसून में मुन्नार के झरने अपने पूरे यौवन में नजर आते हैं। यहां झरनों की आवाज ऐसी लगती है, मानो गूंजती हुई सिम्फनी। लहरदार पहाड़ियों और घने जंगलों के बीच स्थित अट्टुकड झरना सबसे देखने लायक है। छोटी-सी ट्रेकिंग करके यहां तक पहुंचा जा सकता है। रोमांच चाहने वाले जोड़ों के लिए एकदम मुनासिब जगह है। इसी तरह लक्कम झरना भी अपने आप में हैरान करने वाला है। यह चिकनी चट्टानों पर बहते हुए नीचे बने जलाशयों में गिरता है, जहां आधार से उठती धुंध एक जादुई माहौल बना देती है। और इसी तरह के और भी कई झरने हैं। हर झरना सिर्फ एक डेस्टिनेशन भर नहीं है, बल्कि आपकी स्मृतियों में हमेशा के लिए याद बनकर बस जाता है।

चाय के बागान

मुन्नार के चाय के बागान तो वैसे ही प्रसिद्ध हैं, लेकिन बारिश के मौसम में ये रूहानी किस्म की दुनिया जैसे प्रतीत होने लगते हैं। धुंध में डूबे और पहाड़ियों पर तराशे गए पौधों की कतारें न केवल दिखने में सुंदर होती हैं, बल्कि कभी न भूलने वाला अनुभव भी देती हैं। पर्यटक कोलुक्कुमलई टी एस्टेट जैसे बागानों में गाइडेड वॉक पर जा सकते हैं, जो दुनिया में सबसे ऊंचाई पर स्थित चाय बागान माना जाता है। देविकुलम की हरी कतारों से युक्त बागान तस्वीरें खींचने के लिए सबसे उपयुक्त है। मुन्नार शहर का टी म्यूजियम जाना न भूलें, जहां आप समझ सकते हैं कि आपकी सुबह की चाय किस तरह जीवन पाती है।

एराविकुलम नेशनल पार्क

बारिश के दौरान सुरक्षा कारणों से एराविकुलम नेशनल पार्क के अधिकांश हिस्से बंद हो सकते हैं, लेकिन अगर यह खुला हो तो इसकी सैर जरूर करें। यह दुर्लभ नीलगिरी तहर (एक तरह की जंगली बकरी) और दूर तक फैले घास के मैदानों का घर है। मानसून के दौरान यहां कई बार पहाड़ियों पर इंद्रधनुष देखने को मिल जाता है जो एक जादुई दृश्य रच देता है।

मानसूनी स्वाद का उठाएं आनंद

केरल की पाक विरासत अपने आप में एक दिलचस्प अनुभव है। मुन्नार इसे मानसून स्पेशल व्यंजनों के साथ जीवंत कर देता है। ताजी तली हुई केले की पकौड़ियां और भाप में बनी पुट्टू के साथ कडला करी जरूर आजमाएं। अगर आप मांसाहारी हैं तो गरमा-गरम केरल-स्टाइल फिश करी भी ट्राय कर सकते हैं।

कैसे पहुंचें मुन्नार?

एर्णाकुलम से मुन्नार 125 किलोमीटर दूर है। एर्णाकुलम का रेलवे स्टेशन देश के सभी मुख्य भागों से रेलमार्ग से अच्छी तरह जुड़ा है। एर्णाकुलम से बसें आसानी से मिल जाती हैं। टैक्सी भी एर्णाकुलम से मिल जाएगी। मुन्नार घूमने के लिए टैक्सी लेना ही ज्यादा बेहतर रहेगा। अगर आप हवाई जहाज से आ रहे हों तो कोच्चि एयरपोर्ट एक इंटरनेशनल एयरपोर्ट है, जहां देश-विदेश से फ्लाइट आती हैं। तमिलनाडु के प्रमुख शहर मदुरई से मुन्नार की दूरी केवल 160 किलोमीटर है। मदुरई भी रेल व हवाई मार्ग से पूरे देश से जुड़ा है।

हिंदू धर्म के मूल स्वभाव की प्रतीक है हरिहर की प्रतिमा

वियतनाम और कंबोडिया तक हिंदू धर्म का विस्तार कैसे हुआ, किस तरह से दो विशेष समुदाय शिव तथा विष्णु की आराधना को इन दो देशों तक लेकर आए, इसकी विस्तार से चर्चा हम पहले कर चुके हैं। आज इस चर्चा को जारी रखते हैं।

शैववाद और वैष्णववाद बौद्ध धर्म से अलग थे। बौद्ध धर्म ने त्याग और भिक्षुओं को दान देकर पुण्य प्राप्त करने की बात की। इसके विपरीत शिव पर आधारित विचारधारा में राजा को अधिक शक्तिशाली बनाने की बात कही गई। वहीं, अगर विष्णु पर आधारित विचारधारा की बात करें तो राजा को अपने राज्य को अधिक समृद्ध बनाने के लिए प्रेरित किया गया। यह राज्य विष्णु की चार भुजाओं की तरह राजा के चारों ओर फैला होता था। ये दो प्रकार के राजत्व वियतनाम और कंबोडिया में पाए गए- शिव से प्रभावित राजत्व भीतरी भागों में पाया गया तो विष्णु से प्रभावित राजत्व तटवर्ती क्षेत्र में प्रचलित था।

फिर, 7वीं और 8वीं सदियों के बीच कुछ बदलाव नजर आने लगा। इस समय हरिहर छवियों (प्रतिमाओं) की संख्या बढ़ने लगी थी। इन छवियों में चार भुजाओं वाले देवता थे। इस देवता के एक भाग में विष्णु थे। उन्होंने सुनहरा मुकुट पहना हुआ था। दूसरे भाग में व्याघ्र चर्म (बाघ की खाल) पहने शिव थे। वे अधिक तपस्वी थे और उनकी जटाएं थीं। इसका एक संकेत तो यह लगाया जाता है कि अपने आप को शिव का रूप समझने वाले राजाओं ने विष्णु को पूजने वाले राजाओं को वश में कर लिया। लेकिन इसके बावजूद विष्णु की प्रतिमाएं या छवियां हाशिये पर नहीं की गईं। शिव और विष्णु की छवियों के मिलन से हरिहर छवियां निर्मित की गईं। हिंदू धर्म और राजत्व के अन्य प्रकारों के बीच यह मूल अंतर है। कंबोडिया में सीएम रीप के पास हरिहरालय नामक स्थल पर इस मिश्रित देवता का मंदिर भी है।

बहुधा माना जाता था कि राजा शिव जैसे स्वतंत्र थे, जबकि उन पर विष्णु की तरह शासन करने का उत्तरदायित्व था। विष्णु ने राम और कृष्ण का रूप लिया और रामायण तथा महाभारत के युद्धों की तस्वीरें बाद में बनाए गए मंदिरों की दीवारों पर उकेरी गईं। युद्ध की ये तस्वीरें पहली बार इंडोनेशिया के मध्य जावा द्वीप पर 9वीं सदी के प्रम्बानन के मंदिरों में देखी गईं। इससे प्रेरित होकर कंबोडिया के खमेर राजाओं ने यही दृश्य 12वीं सदी में मेकोंग डेल्टा के अंगकोर वाट मंदिर परिसर में बनवाए।

यदि राजा द्वारा बौद्ध धर्म अपनाया गया होता तो विष्णु और शिव की प्राचीन छवियां ओझल हो चुकी होतीं। लेकिन चूंकि राजा हिंदू धर्म का पालन करते रहे और इसलिए संभवतः पहले के देवताओं की छवियां ओझल न हो पाईं या मिटाई नहीं गईं, बल्कि एक ही देवता के शरीर में दोनों देवताओं की छवियां मिला दी गईं। इस प्रकार, हरिहर छवियों का उभरना शैववाद और वैष्णववाद के मिलन का स्पष्ट संकेत है, क्योंकि वहां दो प्रतिद्वंद्वी विचारों को मिलाने की इच्छा थी, न कि किसी एक विचार को दबाने की।

हरिहर की छवियां भारत भर में पाई जाती हैं। ओडिशा का प्रसिद्ध लिंगराज मंदिर शिव को समर्पित है और पाशुपत समुदाय से प्रभावित होकर बनाया गया है। लेकिन यहां न केवल शिव को पसंद आने वाले बिल्व पत्र बल्कि विष्णु को भाने वाले तुलसी के पत्ते भी अर्पित किए जाते हैं। इस प्रकार, लिंगराज को हरिहर माना जाता है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि ओडिशा के प्राचीन राजा शैव थे। उन्होंने भुवनेश्वर में मंदिर बनवाए। बाद में वहां वैष्णव राजाओं ने राज किया। उन्होंने पूरी के समुद्र तट पर स्थित मंदिरों में पूजा की। वे जानते थे कि उनके राज्य में दोनों समूहों के बीच मैत्री बनाए रखना आवश्यक था। इसलिए उन्होंने हरिहर के विचार को बढ़ावा दिया। इस प्रकार, कई लोग जगन्नाथ को भी शिव या भैरव का रूप मानते हैं।

वियतनाम, कंबोडिया, ओडिशा और यहां तक कि तमिल क्षेत्र में भी पाई जाने वाली इस समन्वयवादी परंपरा से हमें याद दिलाया जाता है कि हिंदू धर्म में पुराने और नए विचारों के बीच परस्पर शांति बनाए रखकर दोनों को मिलाने की शक्ति है।

वाहन चोरी बीमा: गल्तियों पर खारिज नहीं हो सकता दावा

बीमा कंपनियां छोटी-मोटी गलती या उल्लंघन के आधार पर या केवल तकनीकी आधार पर दावे को पूरी तरह से खारिज नहीं कर सकतीं। सुप्रीम कोर्ट ने अशोक कुमार बनाम न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी लिमिटेड (2023) में यह स्थापित किया कि केवल मूलभूत गलतियों (फंडामेंटल ब्रीच डॉक्ट्रिन) के आधार पर ही दावे को अस्वीकृत किया जा सकता है। इस मामले में इग्निशन स्विच में चाबी छोड़ने की वजह से वाहन चोरी हो गया था। कोर्ट ने माना कि भले ही चाबी छोड़ना लापरवाही है, लेकिन यह इतना गंभीर उल्लंघन नहीं है कि पूरा दावा खारिज किया जाए। इस निर्णय में यह जोर दिया गया कि किसी त्रुटि को मूलभूत माना जाए या नहीं, यह स्थिति विशेष पर निर्भर करता है। मामूली उल्लंघनों के कारण दावा राशि में कटौती हो सकती है, लेकिन देयता पूरी तरह समाप्त नहीं की जा सकती। यह सिद्धांत उपभोक्ताओं को बीमा नीतियों की कठोर व्याख्याओं से सुरक्षा देता है।

नॉन स्टैंडर्ड सेटलमेंट फ्रेमवर्क

जब दावा करने वालों की कुछ लापरवाही होती है, लेकिन मूलभूत उल्लंघन नहीं होता, तब अदालतें बीमित घोषित मूल्य का 75% भुगतान करने का आदेश देती हैं। भारती एक्सा जनरल इंश्योरेंस बनाम मूल चंद लालवानी (2025) मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने इसी दृष्टिकोण को बरकरार रखा। याचिकाकर्ता द्वारा वाहन की चाबी इग्निशन में छोड़ने के बावजूद आयोग ने 75% राशि दिलवाई, यह मानते हुए कि यह जानबूझकर किया गया उल्लंघन नहीं था। आयोग ने कई मामलों में नॉन स्टैंडर्ड सेटलमेंट के लिए दिशा-निर्देश स्थापित किए हैं, जो उल्लंघन की गंभीरता पर आधारित होते हैं। मिसाल के तौर पर, अगर आपने वाहन में अनुमति से ज्यादा सामान लादा है, यानी ओवरलोडिंग की है तो बीमा कंपनी आपको कुल बीमित राशि का 75% ही देगी। यानी आपकी गलती मानी जाएगी, लेकिन दावा पूरी तरह खारिज नहीं होगा। लेकिन अगर आपने बीमा खरीदते समय वाहन की सामान ढोने की क्षमता ही कम बताई थी, ताकि प्रीमियम कम देना पड़े तो इस मामले में इन दो स्थितियों में से जिसमें ज्यादा राशि होगी, दावा राशि में से वह काटी जाएगी : या तो जितना प्रीमियम कम दिया गया है, उसका अंतर अथवा कुल दावे की राशि की 25 फीसदी राशि। उदाहरण के लिए अगर आपका दावा एक लाख रुपए का है। सामान्य मामलों में तो 25 फीसदी यानी 75 हजार रुपए के दावे के आप पात्र होंगे। लेकिन इस मामले में अगर आपके द्वारा जितना प्रीमियम चुकाया जाना चाहिए था, उसकी तुलना में 30 हजार रुपए कम चुकाए गए तो अब आप 70 हजार रुपए के दावे के ही पात्र होंगे।

प्रूफ पेश करने का दायित्व

बीमा कंपनियों को अस्वीकृति के आधारों को ठोस साक्ष्यों से साबित करना होता है। इफ्को टोकियो बनाम सुनील शिवदास उगले (2025) मामले में महाराष्ट्र राज्य आयोग ने कहा कि केवल अप्रमाणित आरोपों के आधार पर दावा खारिज नहीं किया जा सकता। बीमाकर्ताओं को यह साबित करना होगा कि बीमित ने कोई महत्वपूर्ण तथ्य छुपाया या पॉलिसी का उल्लंघन किया। 'कोंट्रा प्रोफेरेंटम' नियम के अनुसार यदि पॉलिसी की भाषा अस्पष्ट है तो उसका अर्थ उपभोक्ता के पक्ष में निकाला जाएगा। कंपनियां अस्पष्ट या विरोधाभासी शब्दों के जरिए देयता से नहीं बच सकतीं।

समय पर सूचना देना जरूरी

चोरी के मामले में पुलिस और बीमा कंपनी को शीघ्र सूचना देना अनिवार्य होता है। हालांकि अदालतें पुलिस को त्वरित सूचना और बीमा कंपनी को सूचित करने में विलंब के बीच अंतर करती हैं। बजाज आलियांज जनरल इंश्योरेंस बनाम प्रताप गाद (2024) मामले में गोवा राज्य आयोग ने दावा खारिज कर दिया, क्योंकि पुलिस और बीमाकर्ता दोनों को सूचना देर से दी गई थी और वाहन का बिना अनुमति के कैब के रूप इस्तेमाल किया गया था। इस प्रकार दावा वास्तविक उल्लंघन के आधार पर खारिज हुआ। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने गुरशिंदर सिंह बनाम श्रीराम जनरल इंश्योरेंस (2020) मामले में स्पष्ट किया कि यदि एफआईआर तुरंत दर्ज कर ली गई हो और चोरी सत्यापित हो जाए, तो बीमाकर्ता को महज देरी से सूचना देने के आधार पर दावा अस्वीकार नहीं करना चाहिए। यह उपभोक्ताओं की व्यावहारिक समस्याओं और जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाता है।

किसी से बेहतर होने के लिए नहीं, खुद के लिए काम करें. .तभी अच्छा महसूस करेंगे - ब्रैड पिट

मुझे फिल्में हमेशा से एक खिड़की लगती थीं, जिससे मैं दुनिया को देख पाता था। मैं मिसौरी से हूं, जहां एक्टिंग कभी करियर का ऑप्शन नहीं थी। कॉलेज के ठीक पहले एहसास हुआ कि मैं कोई नॉर्मल जॉब नहीं करना चाहता। बचपन में मुझे बहुत जल्दी समझ आ गया था कि ये दुनिया हमेशा इंसाफ नहीं करती। मैं जानता था कि मैं कुछ चीजें कर सकता हूं, जो और लोग नहीं कर सकते। ये बात मुझे रातों को जगाए रखती थी। मैंने पढ़ाई छोड़ दी...थोड़ा पैसा इकट्ठा किया और अपनी कार उठाकर कैलिफोर्निया निकल पड़ा। शुरुआत आसान नहीं थी। ऑडिशन के लिए बुलावा तक नहीं आता था। लेकिन धीरे-धीरे मौके मिलने लगे... और मैंने उन्हें कसकर पकड़ लिया। लगभग दस साल लगे ये समझने में कि मैं क्या चाहता हूं। मुझे टीवी में खींचने की कोशिश की गई, लेकिन मैंने फिल्मों से अपना प्यार नहीं छोड़ा। वो मेरा मकसद था और आज भी है।

जब मैं बच्चा था, तब मुझे हर्लेम ग्लोबट्रोटर्स बहुत पसंद थे। जब वो हमारे शहर आए तो मेरे पास पीछे के स्टैंड्स की सीट थी। लेकिन मैं चुपके से आगे की लाइन में आ गया। तभी मिडोवलार्क ने मुझे भीड़ में से बाहर खींच लिया। मैं वो बच्चा बन गया जिस पर नकली पानी फेंका जाता है। उस पल ने मुझे ऐसा महसूस कराया जैसे किसी बड़ी चीज ने मुझे छू लिया हो। अब लोगों से मिलता हूं, तो सोचता हूं कि शायद मेरे पास भी किसी का दिन बेहतर बनाने का मौका है। मैं महान नहीं हूं पर किसी को एक लम्हे की खुशी देना खास होता है।

जब करियर की शुरुआत की थी तो मेरे बारे में एक छोटा-सा लेख 'यूएसए टुडे' में छपा था। उस वक्त लगा कि मैंने कुछ बड़ा कर लिया है। लेकिन दो दिन बाद, एक दोस्त के घर गया। किचन में गया तो देखा कैट के लिए जो लिटर बॉक्स रखा था, उसमें मेरा वही लेख पड़ा था। उस पल ने मुझे जिंदगी का सच्चा आईना दिखाया। 90 के दशक का ज्यादातर हिस्सा मैंने छुपते हुए बिताया... खुद से, दुनिया से। शोहरत, इंटरव्यू, रेड कार्पेट... इनके लिए मैं तैयार नहीं था। इंटरव्यू में इतना नर्वस होता था कि डायरेक्टर को मेरा हाथ पकड़ना पड़ता था। फिर एहसास हुआ मैं अपने लिए एक जेल बना रहा हूं। अब जिंदगी जीता हूं और यकीन मानें लोग आमतौर पर अच्छे होते हैं। दुनिया में हर किसी के लिए जगह है और मुझे मेरी जगह मिल गई है।

जीवन में गिरना बहुत जरूरी है, यहीं से सीख मिलेगी

मैं मानता हूं कि जिंदगी में गिरना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि यहीं से आपको असली सीख मिलती है। कई बार जो हमें ड्रीम हाउस लगता है, उसमें ही बहुत सारी खामियां निकलती हैं। पर वो भी एक मौका होता है नए सिरे से शुरुआत का। मैं वैसा ही करना चाहता हूं, सब कुछ जमीन से बनाना चाहता हूं। ये बस एक पड़ाव है, असली मंजिल तो आगे है। मैं जान गया हूं कि मुझे किसी और से बेहतर होने की कोशिश नहीं करना है। बस, खुद के लिए काम करना है। इसी सोच के साथ अब काम करने में मजा आता है।

स्वाध्याय और सत्संग से श्रद्धा, प्रेम, करुणा, धैर्य जैसे गुणों का विकास होने लगता है

जूनापीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए हमारे संदेह कैसे दूर होते हैं?

हमारे जीवन पर संगति और स्वाध्याय का विशेष प्रभाव रहता है। जिस प्रकार जल में रहकर मछली को जल का प्रभाव स्वतः ही प्राप्त होता है, ठीक इसी प्रकार जिन लोगों की संगति में हम रहते हैं, उनका प्रभाव हमारे मन, वचन, वाणी, व्यवहार और जीवन पर होता है। इसलिए हमें सत्संग करना चाहिए। सत्संग यानी महापुरुषों का संगत। सत्संग से श्रद्धा, प्रेम, करुणा, धैर्य जैसे गुणों का विकास होने लगता है।

इंटरव्यू के दौरान ऐसे जताएं असहमति

आमतौर पर देखने में आता है कि सबसे प्रभावशाली जॉब इंटरव्यू वे होते हैं, जिनमें दोनों पक्षों के बीच किसी न किसी रूप में अच्छे नोट पर, पूरी समझदारी के साथ आपसी असहमति होती है। यह दिखाता है कि उम्मीदवार काफी हद तक जिज्ञासु और सहयोगी है। हर इंटरव्यू को चर्चा, बहस और समस्या-समाधान का एक मौका भर समझना चाहिए। जॉब इंटरव्यू के दौरान असहमति जताना आसान नहीं होता है। इसे सफलतापूर्वक हैंडल करने के लिए बातचीत से पहले, दौरान और बाद में ये चार बातें ध्यान में रखें...

1) पहले से अपनी पूरी रिसर्च करके रखें

किसी भी कंपनी को जॉइन करने के बारे में विचार कर रहे हैं तो पहले उसकी पूरी रिसर्च कर लें। अपनी रिसर्च में यह जानने की कोशिश करें कि क्या उस कंपनी की कार्य-संस्कृति नई सोच को स्वीकार करती है। क्या वहां की लीडरशिप खुलकर संवाद और इनोवेशन को बढ़ावा देती है? अगर आप कंपनी में किसी को जानते हैं, तो उनसे पूछें कि उन्हें इस कंपनी की कौन-सी बातें

अच्छी लगती हैं, और किन क्षेत्रों में उन्हें लगता है कि अभी बहुत कुछ सुधार करने की जरूरत है।

2) विचार करने के लिए थोड़ा समय मांगें

अगर इंटरव्यू के दौरान कोई सवाल आपके सामने ऐसा आ जाए जो आपको विचार करने पर मजबूर कर दे, तो तुरंत जवाब देने की जल्दबाजी बिल्कुल भी न करें। आप विचार करने के लिए थोड़ा रुक जाएं। आप उनसे यह भी कह सकते हैं कि यह एक बेहद ही रोचक सवाल है और आपको इस सवाल पर कुछ पल सोचने की आवश्यकता है। सवालों के जवाब देने की जल्दबाजी कभी न करें। जहां सोच-विचार करने की जरूरत महसूस हो वहां बिना किसी झिझक के अपना पूरा समय लें।

3) साफ बात कहने की अनुमति ले सकते हैं

बातचीत के दौरान आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि अब आप स्पष्ट रूप से अपनी बात कहना चाहते हैं। किसी वरिष्ठ या साक्षात्कारकर्ता से असहमत होना चाहते हैं, तो पहले उनकी सहमति ले लें। आप उनसे यह कह सकते हैं कि यहां आपका नजरिया उनसे थोड़ा अलग है। उसके बाद आप उनसे अपनी बात रखने की परमिशन ले सकते हैं। उनसे पूछें कि क्या आप अपना दृष्टिकोण साझा कर सकते हैं। ऐसा करना इसलिए जरूरी है कि बाद में किसी तरह का कोई आपसी कन्फ्यूजन न रहे।

4) अपने अंदर की आवाज को जरूर सुनें

इंटरव्यू के दौरान अगर आपको कभी ऐसा लगे कि आपके द्वारा जताई गई असहमति को अच्छी तरह नहीं लिया जाएगा, तो बेहतर यह होगा कि उस समय आप कुछ भी न बोलें। कुछ पल के लिए चुप रह जाएं। बाद में खुद से पूछें कि क्या आप इस अनुभव के बाद उत्साहित महसूस कर रहे हैं। ऐसा तो नहीं कि आप थका हुआ महसूस कर रहे हैं। ये भावनाएं इस बात का संकेत होती हैं कि उस संगठन में आपका रोजमर्रा कैसा होगा।

व्यक्ति वही बन जाता है जैसा वो खुद को मानता है

1. एक अच्छा इंसान केवल वह नहीं होता जो बुरा नहीं करता, बल्कि वह भी होता है, जो अच्छा करने का प्रयास करता है।

2. जिंदगी बहुत गंभीर है, लेकिन हमें उसे हंसी-खुशी में लेना सीखना चाहिए।

3. इंसान वही बन जाता है, जैसा वह खुद को मानता है।

4. सादगी में ही सच्ची सुंदरता छिपी होती है।

5. अगर डरते रहेंगे, तो जिंदगी में कभी कुछ नहीं कर पाएंगे।

6. ज्ञान और शिक्षा का अर्थ यह नहीं कि आप दूसरों से बेहतर हैं, बल्कि यह है कि आप अधिक जिम्मेदार हैं।

7. प्यार में केवल वही बड़ा होता है, जो अधिक त्याग कर सके।

8. अहंकार इंसान को अंधा बना देता है।

9. यदि आपके अंदर सहानुभूति नहीं है, तो आप कुछ भी नहीं हैं।

हम भूल जाते हैं कि जिंदगी कमाल है

जीवन के हर पल को खुलकर जीना शुरू करें

यह विडंबना ही है कि हम अक्सर यह भूल जाते हैं कि जीवन वास्तव में कितना अद्भुत होता है। हमारा जीवन छोटे-छोटे पलों से बना है। कितना अच्छा होता अगर ये पल यूं ही, बिना बुलाए, हमारे पास आ जाते। लेकिन आज की अत्यंत व्यस्त जिंदगी में ऐसा होना बेहद मुश्किल है। ऐसे में हमें खुद को यह सिखाना होगा कि अनमोल पलों के लिए जगह कैसे बनाएं, उन्हें कैसे प्यार करें और उन्हें कैसे जिएं, सच में जिएं।

खुश रहना है, तो हर बात को व्यक्तिगत रूप से ना लें

जो कुछ भी आपके आसपास होता है, उसे व्यक्तिगत रूप से मत लें। अक्सर लोग जो कहते या करते हैं, वह उनके अपने विचारों का परिणाम होता है, आपके कारण कुछ नहीं है। जब आप हर बात को अपने ऊपर लेते हैं, तो आप दुःख में फंस जाते हैं। हर चीज को आपके बारे में मानना सबसे बड़ा स्वार्थ है। हर व्यक्ति अपनी दुनिया, अपने सपनों में जी रहा है, जो आपसे अलग है।

भावनात्मक तौर पर परिपक्व होना जरूरी

जो लोग भावनात्मक रूप से दूसरों पर निर्भर होते हैं, वे अक्सर महसूस करते हैं कि जीवन उनके हाथ से फिसल रहा है। जो जीवन कभी रोमांच, खुशी और आश्चर्यों से भरा था, अब वह सपाट और बेरंग लगने लगता है। जीवन नीरस लग रहा है, तो शायद हम दूसरों को यह तय करने दे रहे हैं कि हमारा जीवन कैसा होना चाहिए और हमने खुद यह जोखिम नहीं लिया कि जान सकें हम वास्तव में हैं कौन, क्या चाहते हैं।

बदलाव हमें नुकसान का एहसास क्यों दिलाता है

कोई भी बदलाव, चाहे वह आपके हित में ही क्यों न हो, हानि का एहसास दिला सकता है। चाहे वह नौकरी खोना हो, किसी नए शहर में जाना पड़े, आपका क्षेत्र सिकुड़ रहा हो, ऊंचे स्तर पर होते हुए भी आगे कोई रास्ता न दिखना, ये वजहें हो सकती हैं कि आप जीवन को नए नजरिए से देखने की कोशिश कर रहे हैं। जब ये आपके साथ होता है, तो आपदा जैसा महसूस हो सकता है। चाहे जितना बड़ा परिवर्तन हो रहा हो, उसे स्वीकार करें और अपनी सोच को अवसर की ओर मोड़ने का रास्ता खोजें।

बरसात का मौसम : बारिश के साथ लाता है पेट संबंधी बीमारियां

बरसात जहां सुकून देती है, वहीं बीमारियों का ख़तरा भी बढ़ा देती है। ख़ासतौर पर हैपेटाइटिस-ई और ए का संक्रमण इस मौसम में तेज़ी से फैलता है। वैसे तो ये संक्रमण सालभर मौजूद रहते हैं, लेकिन गर्मी और बरसात में दूषित पानी और खानपान से इनका ख़तरा और बढ़ जाता है। ऐसे में साफ़-सफ़ाई और एहतियात बरतना ही बचाव का सबसे असरदार तरीक़ा है।

अंगों को नुक़सान पहुंचाता है

हैपेटाइटिस-ए और ई बीमारी का सीधा असर लिवर पर पड़ता है। इसकी शुरुआत लिवर में सूजन से होती है। ये संक्रमण होने पर पहले बुखार, उल्टी, भूख नहीं लगना आदि लक्षण 3-4 दिन तक रहते हैं। उसके बाद पीलिया की शुरुआत होती है। आंखों में पीलापन और पेशाब का रंग गहरा पीला होना पीलिया के संकेत हैं। पीलिया 2-8 हफ़्ते तक रह सकता है। इन संक्रमण से ग्रस्त मरीज़ को पेट व शरीर में दर्द, कमज़ोरी, थकान होने की शिकायत हो सकती है। यह संक्रमण शरीर के कई अंगों को नुक़सान पहुंचा सकता है, जैसे- हैपेटाइटिस-ए के कारण अग्न्याशय व मस्तिष्क में सूजन हो जाती है। कुछ मरीज़ों में जब लिवर ज़्यादा प्रभावित हो जाए तो बेहोशी आ सकती है व लिवर फेलियर की स्थिति बन सकती है।

बच्चे भी होते हैं प्रभावित

हैपेटाइटिस-ए के लक्षण 15 साल तक की उम्र के बच्चों में हल्के होते हैं। जब यह संक्रमण 15 साल से अधिक उम्र के बच्चों में होता है तो ज़्यादा गंभीर होता है। वहीं हैपेटाइटिस-ई किसी भी उम्र के लोगों में हो सकता है। अगर हैपेटाइटिस-ई गर्भवती महिला को हो जाए तो यह मां और गर्भ में पल रहे बच्चे, दोनों को नुक़सान पहुंचा सकता है।

उपचार में पहले होती है जांच

हैपेटाइटिस-ए और ई का पता करने के लिए मरीज़ के ख़ून की जांच, लिवर फंक्शन टेस्ट और कुछ महत्वपूर्ण एंटीबॉडी टेस्ट किए जाते हैं। इसके अलावा, सोनोग्राफी भी की जाती है। मल का टेस्ट भी इसमें शामिल है। प्रोथ्रोम्बिन टाइम (आईएनआर) बहुत ही महत्वपूर्ण टेस्ट है जो लिवर को हुए नुक़सान की गंभीरता के बारे में बताता है।

लक्षण पर आधारित है उपचार

हैपेटाइटिस-ए और ई से पीड़ित 99.5% मरीज़ आमतौर पर केवल दवाइयों से ही ठीक हो जाते हैं। केवल 0.5% मामलों में संक्रमण लिवर पर इतना गंभीर असर डालता है कि एक्यूट लिवर फेल्योर (जहां लिवर अचानक काम करना बंद कर देता है) का ख़तरा बढ़ जाता है। ऐसे हालात में कुछ मरीज़ों को आपातकालीन लिवर ट्रांसप्लांट की ज़रूरत पड़ सकती है। जो मरीज़ खाना नहीं खा पा रहे हैं, उन्हें तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

एहतियात बरतनी है

घर में बना ताज़ा संतुलित भोजन ही खाएं। बरसात में अधपका और कच्चा खाने से बचें।

जहां तक हो सके स्ट्रीट फूड न खाएं। खुले में बिकने वाले खाने या पेय के सेवन से बचें।

अगर बचा हुआ खाना सही ढंग से स्टोर नहीं किया गया है तो उसे न खाएं।

आरओ का पानी पिएं या पानी उबालकर ठंडा करके पिएं।

फल और सब्ज़ियों को पानी से अच्छी तरह से धोने के बाद ही इस्तेमाल करें।

घर एवं आसपास साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखें।

व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई का भी ध्यान रखें, जैसे- खाना खाने से पहले और शौच से आने के बाद हाथ साबुन से अवश्य धोएं।

गर्भवती महिलाओं को भी साफ़-सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

हैपेटाइटिस-ए के लिए वैक्सीन लगाई जाती है। हैपेटाइटिस-ई के लिए भी वैक्सीन है पर अभी ये भारत में उपलब्ध नहीं है।

इस बीमारी से संबंधित कोई भी लक्षण दिखाई देने पर फौरन चिकित्सक से संपर्क करें। बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी प्रकार की दवा न खाएं क्योंकि इससे समस्या बढ़ सकती है।

तेलंगाना को छोटा ईरान कहा जाता है तो

हिमाचल प्रदेश को छोटा इजरायल

दुनियाभर में इस समय ईरान और इजरायल खासे चर्चा में हैं। क्या आपको मालूम है कि भारत में भी एक इलाका ऐसा है जिसको छोटा ईरान कहते हैं। उसी तरह देश में कम से कम तीन ऐसी जगहें हैं, जिन्हें मिनी इजरायल या छोटा इजरायल कह देते हैं।

तेलंगाना की राजधानी हैदराबाद का ऐतिहासिक और सांस्कृतिक तौर ईरान से हमेशा खास रिश्ता रहा है। इस शहर में बहुत से लोग ऐसे हैं जो पिछले 400 सालों में ईरान से यहां आए और फिर यहीं बस गए। उनके तौरतरीके और त्योहार अब तक ईरानियों से मिलते हुए हैं। उसी तरह हिमाचल प्रदेश के कसोल, धर्मकोट को मिनी इजरायल कहते हैं। इसी तरह मिजोरम को भी छोटा इजरायल कहा जाता है।

हैदराबाद के बनाने पर ईरान का बहुत असर है. हैदराबाद की नींव रखने वाले कुली कुतुब शाह का परिवार ईरान से ही आया था

हैदराबाद को "छोटा ईरान" इसलिए कहा जाता है क्योंकि यहां की संस्कृति, खानपान, भाषा, वास्तुशिल्प और समाज में ईरानी प्रभाव गहराई से रचा-बसा है। यहां बसे ईरानी परिवारों ने अपनी परंपराओं को सहेजकर रखा है, जिससे हैदराबाद में एक अनूठा ईरानी रंग देखने को मिलता है।

ईरान से आए शख्स ने रखी थी इस शहर की नींव

16वीं सदी में क़ुली क़ुतुब शाह का शाही घराना ईरान से दिल्ली आया था। वहां से दक्षिण भारत के दक्कन क्षेत्र में आकर बसा। इसी परिवार ने हैदराबाद की नींव रखी, जिससे शहर की संस्कृति, वास्तुशिल्प, खान-पान और भाषा पर ईरानी प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखता है।

हालांकि ईरान से आकर बसे कई परिवारों की तीसरी-चौथी पीढ़ी खुद को 'पक्का हैदराबादी' मानती है, लेकिन अपनी जड़ों से जुड़ी हुई है। वे अपनी विरासत, भाषा, खानपान और आतिथ्य को गर्व के साथ आगे बढ़ाते हैं।

ईरानी परंपराओं का पालन करते हैं यहां के शिया

हैदराबाद में शिया मुस्लिम आबादी बड़ी संख्या में है, जो ईरानी रीति-रिवाज और मज़हबी परंपराओं का पालन करती है। मुहर्रम के मौके पर अशूरख़ाना, अंजुमन, और मातम का चलन ईरान की परंपरा से काफी मिलता-जुलता है। निज़ाम के ज़माने में हैदराबाद में ईरान से आए कई शिया आलिम, कारीगर और व्यापारी बस गए थे। पुराने शहर के कई मोहल्लों में आज भी ईरानी ताजियादारी और महफ़िलें होती हैं।

घरों में फारसी और ईरानी व्यंजन आम

हैदराबाद में ईरानी चाय और बिरयानी बेहद लोकप्रिय हैं। यहां के कई रेस्तरां और कैफे ईरानी शैली की चाय और व्यंजन परोसते हैं। कई ईरानी परिवार पीढ़ियों से हैदराबाद में बसे हैं, जो अपनी भाषा, भोजन और संस्कृति को आज भी जीवित रखे हुए हैं। घरों में फ़ारसी बोली जाती है और ईरानी व्यंजन आम हैं।

इस ईरानी जगह को देखकर बनाया गया हैदराबाद

हैदराबाद के स्थापत्य पर ईरानी शहर शिराज़ का गहरा प्रभाव है। क़ुतुब शाही और निज़ामों के शासनकाल में ईरान से वास्तुकार, उलेमा और इंजीनियर बुलाए जाते थे। इतिहासकारों के अनुसार, हैदराबाद की योजना मध्य ईरान के इस्फहान प्रांत से प्रेरित मानी जाती है। फारसी में हैदराबाद का उच्चारण भी 'हेदराबाद' जैसा होता है।

भारत का वो राज्य जिसे छोटा इजरायल कहते हैं

हिमाचल प्रदेश के दो गांवों में इजरायली इतने बहुतायत में आते हैं कि उस जगह मिनी इजरायल ही कहा जाने लगा है लेकिन उससे पहले हम जानते हैं भारत के एक ऐसा राज्य के बारे में जिसे छोटा इजरायल ही कहा जाता है।

ये हैं भारत के सबसे महंगे आम खास हैं नूरजहां और कोहितूर

भारत के सबसे महंगे आम नूरजहां और कोहितूर हैं। नूरजहां मध्य प्रदेश में और कोहितूर पश्चिम बंगाल में उगता है। एक आम की कीमत 1000-1500 रुपये तक होती है।

आम का नाम मुगल रानी के नाम पर रखा गया है। जबकि दूसरे को खास तौर पर नवाब के लिए पैदा किया गया। ये भारत के दो सबसे महंगे आम हैं। अगले कुछ सप्ताह इस साल उन्हें चखने का आपका आखिरी मौका हो सकता है। मध्य प्रदेश का नूरजहां और पश्चिम बंगाल का कोहितूर आम की दुर्लभ किस्में हैं। इसीलिए एक-एक आम की कीमत 1000 रुपये से ज्यादा है। ये आम एक ऐसे अनुभव का वादा करता है जो बिल्कुल अलग है। कोहितूर का नाम कोह-ए-नूर के नाम पर रखा गया है।

मध्य प्रदेश के जिला अलीराजपुर का कट्ठीवाड़ा अपने झरनों, बारिश और नूरजहां आम के लिए जाना जाता है। मौसम और मिट्टी ने इस फल के पनपने के लिए एकदम सही परिस्थितियां प्रदान की हैं। भले ही यह आम इस क्षेत्र का मूल निवासी न हो। माना जाता है कि यह आम अफगानिस्तान से लाया गया था जो गुजरात के रास्ते इस क्षेत्र में पहुंचा। हालांकि यह इसकी बागवानी यात्रा हो सकती है, लेकिन अफगानिस्तान या गुजरात में नूरजहां आम की किस्म मिलने का कोई रिकॉर्ड नहीं है। स्थानीय किसानों का मानना है कि वे इस फल के एकमात्र उत्पादक हैं। नूरजहां को दुनिया का सबसे बड़ा आम माना जाता है। यह भारत में आम प्रेमियों के बीच जितना लोकप्रिय है, उतना ही दुर्लभ भी है।

जनवरी में ही हो जाती है बुकिंग

अपने सीमित उत्पादन के कारण इसका उपभोग मुख्य रूप से मध्य प्रदेश और पड़ोसी गुजरात तक ही सीमित है। एक आम का वजन 2.5-3.5 किलोग्राम तक हो सकता है और आकार में एक फुट तक बड़ा हो सकता है। दिलचस्प बात यह है कि इसका पेड़ काफी छोटा होता है और अधिकतम 12 फीट की ऊंचाई तक बढ़ता है। इसलिए इसे अपने फलों का वजन सहन करने के लिए अक्सर सहारे की जरूरत होती है। जानकार लोग जनवरी-फरवरी में आम के बौर खिलने के समय से ही इसकी बुकिंग करवा लेते हैं। आकार के आधार पर एक आम की कीमत 1000 रुपये तक हो सकती है।

विलुप्त होने के कगार पर थी ये नस्ल

इतिहास विभिन्न आम की किस्मों के विकास के प्रति मुगलों की उदारता की ओर इशारा करता है। इसका नामकरण नूरजहां के नाम पर संभवतः इसलिए किया गया कि इसे मल्लिका-ए-आम या आमों की रानी कहा जाता था। पांच साल पहले यह किस्म लगभग विलुप्त होने के कगार पर थी। लेकिन मध्य प्रदेश राज्य सरकार द्वारा इसकी खेती को बढ़ाने के प्रयासों ने अच्छा काम किया है। इसकी ऊंची कीमत ने क्षेत्र के अधिक किसानों को इस फसल को उगाने के लिए प्रोत्साहित किया।

एक नवाब के लिए बनाया गया आम

पश्चिम बंगाल का मुर्शिदाबाद जिला बंगाल के नवाबों की पूर्व रियासत है। यहां के इतिहास, संस्कृति और भोजन पर इस विरासत की छाप है। इस क्षेत्र के आम भी इसके अपवाद नहीं हैं। कई दुर्लभ और विदेशी किस्में विशेष रूप से नवाबों के संरक्षण में बनाई गई थीं। इनमें कोहितुर भी शामिल है, जिसे आमों फलों में सबसे कीमती रत्न कहा जाता है। इसे अब विलुप्त हो चुके कालोपाहर और एक अन्य अज्ञात किस्म के बीच का आम माना जाता है। कहा जाता है कि इसे 18वीं शताब्दी में हकीम अदा मोहम्मदी नामक एक बागवानी विशेषज्ञ ने नवाब सिराजुद्दौला के लिए बनाया था। उनका एकमात्र काम नवाबों के लिए आम की नई किस्में बनाना था।

आम लोगों को नहीं मिलता था चखने को

बहुत कम लोग ही इस आम को चख पाते थे। क्योंकि इसकी खेती और खपत शाही परिवारों के साथ-साथ शहर के अमीर व्यापारी समुदाय तक ही सीमित थी। 18वीं शताब्दी में ये लोग बिजनेस के लिए मारवाड़ से मुर्शिदाबाद चले गए थे और जैसे-जैसे वे अपने नए घर में बसते गए यहां की संस्कृति से घुलमिलते गए। आगे चलकर वे कोहितुर के संरक्षक बन गए। कोहितुर की नाजुक प्रकृति, अलग स्वाद और बहुत सीमित उत्पादन का मतलब था कि इसे शुरू से ही एक दुर्लभ नस्ल माना जाता था।

पीले रंग की अजब दुनिया!

देखिए हैरतअंगेज जानवर जिनका रंग बना देता है इन्हें खास

बनाना स्लग: जंगल की चुपचाप सफाई कर्मी। ये स्लग किसी को न सताता है न दिखावा करता है। बस पेड़ों की गिरी पत्तियां साफ करता रहता है। जैसे कुछ लोग हमारे आस-पास बिना तारीफ के बड़ा काम कर जाते हैं।

पीला बॉक्सफिश: समंदर का क्यूट क्यूब। इसका शरीर इतना परफेक्ट क्यूब है कि आप सोचें, ये कंप्यूटर से बना हो! लेकिन असली है, और जब तैरता है तो लगता है जैसे कोई खिलौना पानी में जिंदा हो गया।

क्या आपने कभी किसी ऐसे मेंढक को देखा है जो छोटा हो, पीला हो लेकिन किसी जहरीले नाग से खतरनाक हो? या एक ऐसा तोता जिसकी चोंच से ज्यादा उसकी पीली कलगी चर्चा में हो?अगर नहीं तो तैयार हो जाइए ऐसे पीले जानवरों कीदुनिया में जाने के लिए। इस खबर में हम आपको उन 10 दुर्लभ और चौंकाने वाले जानवरों की झलक दिखाने जा रहे हैं जो सिर्फ अपने पीले रंग की वजह से आम नहीं बल्कि बेहद खास हैं।

किसी का रंग छलावा है तो किसी का हथियार। कोई खतरनाक है तो कोई प्यारा। लेकिन सबकी एक बात कॉमन हैः इनका रंग है 'येलो'

गोल्डन पॉजन डार्ट मेंढकः छोटा सा मेंढक, पर जहर से भरपूर। सोचिए अगर इतना छोटा जीव किसी इंसान को छू भर ले तो उसकी जान भी जा सकती है! फिर भी ये अपने रंग से जंगल में चमकता है, जैसे कह रहा हो "खूबसूरती में भी खतरा छिपा हो सकता है।"

येलो सी हॉर्सः समंदर की पीली परी। ये

छोटा-सा जीव जब कोरल में छुपा होता है, तो लगता है जैसे पानी में नींबू तैर रहा हो। एकदम शांत, लेकिन अपनी जगह से हिलता नहीं – जैसे कोई पुरानी याद हो।

पीला टैंगः एक्वेरियम की शोभा। ये मछली पानी में ऐसे घूमती है जैसे बॉलीवुड में कोई पीली ड्रेस में हीरोइन स्लो मोशन में चल रही

अल्बिनो बर्मीज अजगरः सौंदर्य और डर का मेल। सफेद और पीले रंग का ये अजगर जितना सुंदर है उतना ही रहस्यमयी। देखने वाले इसे पालना चाहते हैं लेकिन इसके आस-पास रहना हर किसी के बस की बात नहीं।

गोल्डन लायन टैमरिनः सुनहरी जुल्फों वाला बंदर। ये बंदर दिखता है जैसे किसी रॉयल फैशन शो से निकला

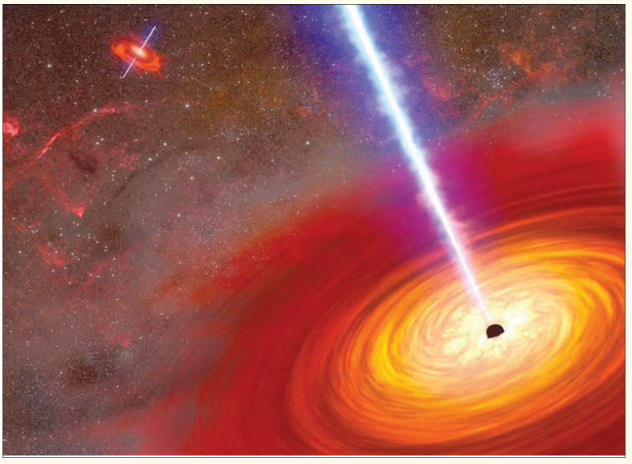
हो। ब्राजील के जंगलों में इसकी खूबसूरती ऐसी है कि हर कैमरा इसे कैद करना चाहता है।

यूरेशियन गोल्डन ओरियोलः पेड़ों का पीला संगीतकार। दिखता कम है लेकिन इसकी आवाज जंगल में गूंजती है। जैसे कुछ लोग हमारी जिंदगी में चुपचाप रहकर भी बहुत कुछ कह जाते हैं।

गोल्डन क्रैब स्पाइडरः रंग बदलने वाला शिकारी। फूलों पर बैठा ये पीला शिकारी कभी सफेद भी हो सकता है। इसकी दुनिया सिर्फ दो चीजों पर टिकी है। इंतजार और सही मौका। जैसे किसी चालाक नेता की रणनीति की तरह।

सल्फर-क्रेस्टेडः जंगल का DJ. इसकी चीखें दूर-दूर तक सुनाई देती हैं। ऑस्ट्रेलिया के खुले जंगलों में इसकी आवाज ऐसी गूंजती है जैसे वो कह रहा हो "मैं यहां हूं, यहां हूं। यहां"

क्या हम एक ब्लैक होल के अंदर जी रहे हैं?



NASA के टेलीस्कोप ने देखा कुछ ऐसा, खोज से हिली वैज्ञानिक दुनिया

NASA के टेलीस्कोप ने ब्रह्मांड के मौजूदा सिद्धांतों को चुनौती दी।
JWST ने 263 प्राचीन आकाशगंगाओं का निरीक्षण किया।
कुछ वैज्ञानिक मानते हैं कि हमारा ब्रह्मांड ब्लैक होल के अंदर हो सकता है।

क्या पूरा ब्रह्मांड एक विशाल ब्लैक होल के अंदर हो सकता है? NASA के James Webb Space Telescope (JWST) ने एक ऐसी खोज की है, जिसने भौतिकी की परंपरागत समझ को हिला दिया है। टेलीस्कोप ने ऐसी सैकड़ों प्राचीन आकाशगंगाओं का अध्ययन किया, जिनमें से अधिकांश एक ही दिशा में घूमती नजर आईं। यह एक सामान्य संयोग नहीं हो सकता। यह संकेत है कि ब्रह्मांड की शुरुआत में कोई 'गुप्त व्यवस्था' मौजूद थी।

आकाशगंगाएं एक ही दिशा में क्यों घूम रही हैं?

JWST ने अब तक की सबसे पुरानी 263 आकाशगंगाओं का निरीक्षण किया, जिनमें से कुछ बिग बैंग के केवल 30 करोड़ साल बाद की हैं। वैज्ञानिकों को हैरानी इस बात की हुई कि इनमें से करीब 60% आकाशगंगाएं घड़ी की दिशा में घूम रही हैं। यह आकस्मिक नहीं हो सकता, क्योंकि ब्रह्मांड की शुरुआत एक अराजक विस्फोट से हुई थी, यानी सब कुछ बेतरतीब और असंगठित होना चाहिए था।

बिग बैंग की थ्योरी को चुनौती

अब तक माना जाता था कि बिग बैंग के बाद मैटर (पदार्थ) बेतरतीब ढंग से फैला और आकाशगंगाएं इसी अव्यवस्था से विकसित हुईं। ऐसे में उनकी घूमने की दिशा भी रैंडम होनी चाहिए। लेकिन यदि इतनी बड़ी संख्या में आकाशगंगाएं एक ही दिशा में घूम रही हैं, तो इसका मतलब यह हुआ कि कोई सेंट्रल फोर्स या 'छुपा हुआ नियम' उनकी दिशा को नियंत्रित कर रहा था।

क्या हमारा ब्रह्मांड किसी ब्लैक होल के अंदर है?

यह विचार पहली बार नहीं आया है, लेकिन अब उसे और वैज्ञानिक संबल मिला है। थ्योरी के अनुसार, जब कोई अत्यधिक भारी तारा अपने गुरुत्वाकर्षण से खुद ही ध्वस्त हो जाता है, तो वह एक ब्लैक होल बनाता है। इसका केंद्र एक सिंगुलैरिटी होता है – एक ऐसा बिंदु जहां गुरुत्वाकर्षण अनंत होता है – और इसे घेरने वाली सीमा को इवेंट होराइजन कहते हैं।

कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसा ब्लैक होल, जो एक अलग ब्रह्मांड का द्वार बने, संभव है। यानी हमारा पूरा ब्रह्मांड किसी दूसरे बड़े ब्रह्मांड के ब्लैक होल के अंदर हो सकता है।

अब इसे गंभीरता से क्यों लिया जा रहा है?

JWST की हालिया खोजों ने इस विचार को नई गति दी है। अगर शुरू से ही किसी विशाल रोटेशनल फोर्स ने ब्रह्मांड को प्रभावित किया, तो वह एक विशाल ब्लैक होल का रोटेशन भी हो सकता है। इससे यह भी समझाया जा सकता है कि ब्रह्मांड इतना समान, संतुलित और व्यवस्थित क्यों है।

यह थ्योरी स्पेस-टाइम की प्रकृति, ब्रह्मांड की सपाटता और शुरुआती स्थिति के 'फाइन ट्यूनिंग' जैसे रहस्यों को समझाने में मदद कर सकती है।

लेकिन यह सिर्फ भ्रम भी हो सकता है

हर वैज्ञानिक इस विचार से सहमत नहीं है। कुछ का मानना है कि हम जो दिशा देख रहे हैं, वह ऑब्जर्वेशनल बायस (दृष्टिकोण का भ्रम) भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, ब्रह्मांड से आती रोशनी के विश्लेषण में डॉप्लर इफेक्ट या रेडशिफ्ट जैसी तकनीकी सीमाएं हो सकती हैं।

खुद JWST टीम ने भी यह कहा है कि यह सिर्फ प्रारंभिक डेटा है और इसे पुष्ट करने के लिए और गहराई से अध्ययन करने की जरूरत है। अब वैज्ञानिक ब्रह्मांड के अन्य हिस्सों में भी ऐसी ही आकाशगंगाओं को देखने की कोशिश कर रहे हैं। यदि वहां भी समान दिशा में घूर्णन का पैटर्न मिलता है, तो यह सिद्धांत और मजबूत होगा कि ब्रह्मांड की उत्पत्ति किसी छुपी हुई प्रणाली से हुई थी।

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

कैसे पता चलता है कितना बरसा पानी?

मौसम वैज्ञानिक से जान लीजिए बारिश मापने का सही तरीका

मध्य प्रदेश के कई जिलों में इस समय बारिश झूमकर हो रही है, जिसकी वजह से नदी-नाले उफान पर हैं। आने वाले दिनों में पूरे मध्य प्रदेश में इसी तरह की बारिश देखने को मिल सकती है। बारिश के सीजन में अक्सर आपने सुना होगा कि कहीं 6 इंच तो कहीं 8 इंच बारिश हो गई। मिलीमीटर में 15, 20, 50 mm बारिश रिकॉर्ड की गई है। लेकिन, क्या आपने कभी सोचा कि बारिश के यह आंकड़े कैसे लिए जाते हैं? बारिश कितनी हुई इसे मौसम विभाग कैसे मापता है? किन यंत्रों का इस्तेमाल किया जाता है? तो आज यहां सारे जवाब मिलेंगे।

इन उपकरणों का होता है इस्तेमाल

सागर के प्रभारी अधिकारी मौसम विज्ञानी ए विवेक छलोत्रे बताते हैं कि वर्षा को मापने के लिए पूरे विश्व में एक ही तरह का उपकरण इस्तेमाल किया जाता है। वर्तमान समय में तीन तरह से वर्षा को मापा जाता है। इसमें एक साधारण वर्षा मापी यंत्र (ordinary rain gauge), दूसरा स्वचालित वर्षामापी यंत्र

(self recording rain gauge) और तीसरा ऑटोमेटिक वर्षा मापी यंत्र टिपिंग बकेट रेन गेज है। बारिश को रिकॉर्ड करने के लिए इन्हीं इंस्ट्रूमेंट का उपयोग किया जाता है।

साधारण वर्षा मापी यंत्र (ordinary rain gauge): यह सागर मौसम वेधशाला में लगा हुआ है। इसमें एक फनल होता है। इसमें पानी की बूंदे गिरती हैं। इसके अंदर कलेक्टिंग जार में इकट्ठा हो जाती हैं। यह जार 400 मिलीलीटर का होता है। इसमें जो पानी एकत्रित होता है, उसे परखनली के माध्यम से मापा जाता है। इसे 24 घंटे में तीन बार रिकॉर्ड किया जाता है।

स्वचालित वर्षामापी यंत्र (self recording rain gauge): इसमें एक फनल होता है, जिसमें बारिश की बूंदें गिरती हैं और इसके अंदर एक ड्रम और क्लॉक होती है। वहां पर निडिल होती है, जिसको ग्राफ के माध्यम से ऑटोमेटिक मापा जाता है। यह ग्राफ बताता है कि कितने समय में कब-कब बारिश हुई, कितनी अधिक बारिश हुई, यह ऑटोमेटिक मोड में होता है।

ऑटोमेटिक वर्षा मापी यंत्र (टिपिंग बकेट रेन गेज): यह ऑटोमेटिक वर्षा को कैलकुलेट करता है। इसमें भी फनल के जरिए जो बारिश इकट्ठा होती है। वह इलेक्ट्रॉनिक डाटा डाटा लोगर के जरिए पता चल जाता है कि कितनी बारिश हुई है। हर 15 मिनट में अपडेट करता है।

टिंकू की चालाकी

बाल कहानी

मुंबई की हलचल भरी सड़कों के बीच एक शरारती लड़का रहता था, जिसका नाम टिंकू था। टिंकू अपनी चालाकियों के लिए मशहूर था और हमेशा अपनी शरारतों से सबको परेशान करता था। एक दिन टिंकू की चालाकी ने उसे मुसीबत में डाल दिया, लेकिन इसके बाद जो हुआ, उसने उसे एक जरूरी सबक सिखाया। टिंकू एक दिन अपने दादाजी के पास बैठा था। दादाजी पुराने बक्से से कुछ निकाल रहे थे और उसमें रखे सिक्कों को ध्यान से देख रहे थे। टिंकू की नज़र उन चमचमाते सिक्कों पर पड़ी। उसके शरारती दिमाग में एक नई चालाकी का विचार आया।

टिंकू ने दादाजी से पूछा, दादाजी, ये सिक्के कितने पुराने और कीमती लग रहे हैं। क्या मैं इन्हें देख सकता हूँ?

दादाजी ने सिक्कों को टिंकू के हाथ में देते हुए कहा, ठीक है, लेकिन इन्हें संभालकर रखना। ये पुराने सिक्के हैं, इन्हें खो मत देना। टिंकू ने सिक्कों को अपनी जेब में डाला और सोचा, अब मैं इन सिक्कों का उपयोग अपने दोस्तों के साथ चालाकी करने के लिए करूँगा।

टिंकू ने अपने दोस्तों को बुलाया और बोला, देखो, मेरे पास बहुत पुराने और कीमती सिक्के हैं। ये सिक्के इतने खास हैं कि मैं इन्हें किसी के साथ नहीं बाँटता। लेकिन अगर तुम मुझे अपनी सबसे अच्छी टॉफ़ी दोगे, तो मैं तुम्हें ये सिक्के दे सकता हूँ। दोस्तों ने सोचा कि टिंकू सही कह रहा है, और उन्होंने अपनी टॉफ़ी और चॉकलेट निकालकर टिंकू को दे दीं। टिंकू ने दोस्तों को सिक्के दिए और खुश होकर उनकी टॉफ़ी खाने लगा। लेकिन टिंकू ने जो किया, वो ज्यादा देर छुप नहीं सका। जब दोस्तों ने घर जाकर अपने माता-पिता को वे सिक्के दिखाए, तो उनके माता-पिता ने बताया कि ये सिक्के कोई खास या कीमती नहीं हैं, बल्कि साधारण सिक्के हैं। अब दोस्तों को समझ में आया कि टिंकू ने उनसे चालाकी की है और उनकी टॉफ़ी के बदले बेकार सिक्के दिए हैं।

दोस्तों ने तय किया कि अब वे टिंकू को एक मजेदार सबक सिखाएँगे। उन्होंने मिलकर एक योजना बनाई और अगली सुबह टिंकू से मिलने के लिए पार्क में एकत्र हुए।

अगली सुबह जब टिंकू अपने दोस्तों से मिलने पार्क पहुँचा, तो दोस्तों ने उससे कहा, टिंकू, हमने सुना है कि तुम बहुत होशियार हो। अगर तुम हमारी चुनौती को पूरा कर सको, तो हम तुम्हें ढेर सारी टॉफ़ी देंगे।

टिंकू को टॉफ़ी का लालच हुआ और वह चुनौती के लिए तैयार हो गया। दोस्तों ने उसे कुछ मुश्किल सवाल पूछे, जो टिंकू के लिए बहुत कठिन थे। टिंकू सवालों का जवाब नहीं दे पाया और उलझन में पड़ गया। दोस्तों ने हंसते हुए कहा, तुमने हमें बेकार सिक्के देकर धोखा दिया, इसलिए हमने तुम्हें इसी तरह से चुनौती दी। अब समझ आ गया कि चालाकी का अंजाम क्या होता है?

टिंकू ने अपनी गलती का एहसास किया और दोस्तों से माफी मांगी। उसने वादा किया कि वह अब किसी के साथ चालाकी नहीं करेगा और दादाजी के दिए हुए सिक्कों को संभालकर रखेगा।

कहानी से सीख :

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि चालाकी और धोखे से कुछ हासिल नहीं होता। ईमानदारी और सच्चाई ही सबसे बड़ा गुण है। टिंकू ने समझा कि सच्ची दोस्ती और रिश्तों में चालाकी की जगह नहीं होती।

सोना, गहने और इतिहास... 1800 साल पुरानी कब्र में गड़ा था अनमोल खजाना, अब हाथ लगा

चीन के रिज़्झाओ शहर में पुरातत्वविदों को एक बड़ी कामयाबी मिली है। यहां पार्क के नवीनीकरण के दौरान जमीन के नीचे तीन पुरानी कब्रें मिलीं। पहली नजर में ये सामान्य लग रही थीं, लेकिन जब खुदाई शुरू हुई तो इनके अंदर से इतिहास का खजाना निकल आया। इन कब्रों की उम्र करीब 1800 साल बताई जा रही है। वैज्ञानिकों का मानना है कि ये हान राजवंश के समय की हैं। हान राजवंश चीन में 206 ईसा पूर्व से 220 ईस्वी तक रहा। इसका दौर सांस्कृतिक और सैन्य शक्ति के लिए जाना जाता है। तीन में से दो कब्रें पहले ही लूटी जा चुकी थीं। लेकिन तीसरी कब्र पूरी तरह सुरक्षित थी। इसी कब्र में से 70 से ज्यादा वस्तुएं मिलीं। इनमें कांसे के आइने, मिट्टी के बर्तन, तांबे की सीलें, लकड़ी के डिब्बे और सजावटी चीजें शामिल हैं।

पुरातत्व संस्थान के मुताबिक, एक सील पर 'हुआन जिया' नाम लिखा हुआ मिला। साथ ही दो कब्रों में 'हुआन' नाम

उकेरा गया था। इससे यह साफ हो गया कि ये कब्रें एक ही परिवार की थीं। संभव है, पति-पत्नी और उनके किसी परिजन की हों। कब्रों के डिजाइन में भी खास बात थी। इनके अंदर खिड़की जैसे हिस्से थे और रास्ते एक-दूसरे से जुड़े हुए थे। ये संकेत करते हैं कि तब भी लोग अपने प्रियजनों को साथ रखने की परंपरा निभाते थे।

कब्र से मिलने वाली चीजों में एक पुरानी शवगाड़ी भी थी। इसमें लकड़ी के दो गोल पहिए लगे थे। ऐसा माना जा रहा है कि इसी से मृतकों को दफनाने के लिए कब्र तक लाया जाता था। इतनी अच्छी हालत में शवगाड़ी मिलना बहुत दुर्लभ है। इसके अलावा भी कई रोजमर्रा की चीजें मिलीं। जैसे बालों में लगाने वाली सुइयां, कॉपर ब्रश, लोहे की तलवारें, पीतल के बर्तन और रंगीन कांच की वस्तुएं। ये सभी उस दौर के उच्च वर्ग की जीवनशैली को दिखाते हैं।

हालांकि कब्रों में किसी की हड्डियां या कंकाल नहीं मिले। मिट्टी की स्थिति और मौसम की वजह से हड्डियां पूरी तरह सड़ चुकी हैं। लेकिन बाकी चीजों से यह तय है कि ये लोग समाज में ऊंचे दर्जे के थे।

पुरातत्व विभाग ने इस खोज को बीते कुछ सालों की सबसे अहम खोज बताया है। इन कब्रों के जरिए हान काल की दफन परंपराएं, जीवनशैली और सामाजिक संरचना के बारे में गहरी जानकारी मिल सकती है। इस खोज से कई सवाल भी खड़े होते हैं। क्या और भी ऐसी कब्रें आसपास मौजूद हैं? क्या इनमें सोना या किसी तरह का शाही दस्तावेज भी मिल सकता है? क्या ये लोग शासक वर्ग से थे या किसी सैन्य परिवार के सदस्य?

भक्ति को जगाएं तो आसपास का वातावरण शुद्ध हो जाएगा

रामकथा के एक और प्रमुख वक्ता हैं- काकभुशुंडि जी। ये कौवा हैं, और ये सुनकर ही पार्वती जी चकित हो गईं और उन्होंने शंकर जी से पूछा- एक कौवा रामकथा का वक्ता कैसे बन गया? शिव जी ने कहा- देवी, जिस पर्वत पर यह पक्षी रहता है, वहां माया रचित अनेक गुण, दोष, मोह, काम आदि अविवेक जो सारे जगत में छाए हुए हैं, उसके पास नहीं फटकते।

रहे ब्यापि समस्त जग माहीं, तेहि गिरि निकट कबहुं नहिं जाहीं। यानी पूरे जगत में दुर्गुण बसे हैं, पर इस जगह नहीं। क्योंकि वहां एक भक्त रहते हैं और भक्त जहां रहता है, वहां से दुर्गुण चले जाते हैं। हम अपने भीतर के भक्त को जाग्रत करें तो आसपास का वातावरण शुद्ध हो जाएगा।

लिखा है माया रचित, तो यदि माया से बचना हो तो एक आसान तरीका है। निज प्रभुमय देखहिं जगत, केहि सन करहिं बिरोध। मानस में कहा है, सारे संसार को परमात्मामय देख लें तो किसी से भी विरोध मिट जाए और यहीं से दुर्गुण मिट जाएंगे। यदि काकभुशुंडि जी को यह उपलब्धि हो सकती है तो हमें क्यों नहीं?

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 29 जून – 5 जुलाई 2025

मूलांक 1
(1, 10, 19, 28)
अंदर झांकें, उत्तर बाहर नहीं भीतर हैं।
पुष्टि: "मैं अपने अंतर्मन की दिशा पर चलता हूँ।"

मूलांक 2
(2, 11, 20, 29)
मौन से शक्ति लें, अनावश्यक बातों से दूर रहें।
पुष्टि: "मैं मौन में शांति और स्पष्टता पाता हूँ।"

मूलांक 3
(3, 12, 21, 30)
रचनात्मकता के लिए एकांत फायदेमंद रहेगा।
पुष्टि: "मैं अकेलेपन में आत्म-अभिव्यक्ति खोजता हूँ।"

मूलांक 4
(4, 13, 22, 31)
योजना से हटकर आत्म-जागरूकता पर ध्यान दें।
पुष्टि: "मैं कार्य से अधिक चेतना को चुनता हूँ।"

मूलांक 5
(5, 14, 23)
"मैं कार्य से अधिक चेतना को चुनता हूँ।"
पुष्टि: "मैं शांति से बदलाव की तैयारी करता हूँ।"

मूलांक 6
(6, 15, 24)
संबंधों में दूरी भी गहराई ला सकती है।
पुष्टि: "मैं अंतर से प्रेम की भाषा समझता हूँ।"

मूलांक 7
(7, 16, 25)
यह आपका सप्ताह है—ध्यान, जप, साधना करें।
पुष्टि: "मैं आत्मा की आवाज़ से जुड़ा हूँ।"

मूलांक 8
(8, 17, 26)
निर्णय लें लेकिन भीतर की सच्चाई के आधार पर।
पुष्टि: "मैं भीतर से स्पष्ट और स्थिर हूँ।"

मूलांक 9
(9, 18, 27)
अतीत को समझें, उससे मुक्त होने का समय है।
पुष्टि: "मैं समझ से मुक्ति और शांति पाता हूँ।"

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

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:
Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

राजस्थान का गोड़वाड़ अब इंटरनेशनल टूरिस्ट डेस्टिनेशन

राजस्थान के पाली, जालौर और सिरोही जिलों के बिल्कुल मध्य में फैले गोड़वाड़ और जवाई इलाके को इंटरनेशनल ट्रेवल डेस्टिनेशन के रुप में नई पहचान मिल रही है और राजस्थान पर्यटन में आने वाला वक्त गोड़वाड़ का दिख रहा है. जवाई टूरिज्म सर्किट का यह इलाका अपनी ऐतिहासिक समृद्धि, प्राकृतिक सौंदर्य और सांस्कृतिक वैभव के लिए भी प्रसिद्ध है. मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की सरकार इस इलाके को विश्व पर्यटन मानचित्र पर लाने के लिए व्यापक प्रचारित कर रही है, तो सरकारी स्तर पर पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के कार्यकाल में गोड़वाड़ में पर्यटन विकास के काफी प्रयास हुये. पाली के सांसद पीपी चौधरी केन्द्र सरकार से सहयोग के प्रयास कर रहे है, तो राज्यसभा सांसद नीरज डांगी भी बीते 5 साल से इस काम में लगे हैं. राजस्थान पर्यटन विकास निगम के अध्यक्ष के रुप में धर्मेन्द्र राठौड सहित राजनीतिक विश्लेषक निरंजन परिहार और पर्यटन व्यवसायी अभिमन्यु सिंह के लगभग एक दशक से गोड़वाड़ में पर्यटन विकास हेतु किए जा रहे प्रयास अब रंग ला रहे हैं.

जवाई पर्यटन के आईने में गोड़वाड़ के चमकदार भविष्य की संभावनाओं को रेखांकित करते हुए राज्यसभा सांसद नीरज डांगी का कहना है कि विभिन्न सहायक व्यावसायिक पहलुओं का भी तेजी से विस्तार और विकास हुआ है और आगे भी होता रहेगा. राजस्थान पर्यटन विकास निगम के पूर्व अध्यक्ष धर्मेन्द्र राठौड कहते हैं कि गोड़वाड़ और जवाई को अब वैश्विक स्तर पर पहचान मिल रही है. दुनिया के विभिन्न देशों से गोड़वाड़ में पर्यटकों की आवाजाही बढ़ रही है, शानदार होटल और रिसॉर्ट्स विकसित हो रहे हैं और जंगलों की रौनक बढ़ रही है. राजस्थान के तीन बार मुख्यमंत्री रहे अशोक गहलोत को गोड़वाड़ के पर्यटन विकास का श्रेय देते हुए राजनीतिक विश्लेषक निरंजन परिहार कहते हैं कि जवाई इलाके में पर्यटन विकास से यहां की अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिला है, डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए भी यह इलाका नया आकर्षण बनकर उभरा है. परिहार बताते हैं कि पर्यटन विभाग ने भी जवाई को इंटरनेशनल लेवल पर हाल ही में तोजी से प्रचारित करना शुरू किया है. पर्यटन व्यवसायी और कांग्रेस नेता ठाकुर अभिमन्यु सिंह फालना कहते हैं कि गोड़वाड़ ऐतिहासिक स्थलों और मंदिरों का इलाका है, जहां विकसित होते होटल और रिसॉर्ट्स तथा पर्यटकों के आवास में तब्दील होते हवेलियां और ठाकुरों के राजपूती शान के रावळों के साथ साथ जवाई लेपर्ड सफारी ने गोड़वाड़ को नई पहचान दी है.

अरावली पर्वत श्रृंखलाओं से घिरे गोड़वाड़ में पर्यटन बहुत तेजी से उभरा है. यहां के ऐतिहासिक स्थल, मंदिर, हवेलियां, और जवाई इलाके के जंगल और लेपर्ड सफारी पर्यटकों को आकर्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं. सादड़ी, राणकपुर, सांडेराव, सुमेरपुर, शिवगंज, कांबेश्वरजी, बेड़ा, भंदर, बीजापुर, पैरवा, दांतीवाड़ा, फालना, व बाली इलाकों में आधुनिक सुविधाओं वाले होटल तथा रिसॉर्ट्स तथा कैंप से विकसित हो रहे नए पर्यटन रुझानों ने गोड़वाड़ को एक लोकप्रिय गंतव्य के रूप में स्थापित किया है. इसी कारण अक्षय कुमार, आलिया भट्ट, रणबीर कपूर, कटरीना कैफ, विकी कोशल, अल्लू अरविंद, शाहरुख खान, उर्फी जावेद जैसे नामी फिल्मी सितारे भी लगातार जवाई और गोड़वाड़ की तरफ आकर्षित हो रहे हैं.

गोड़वाड़ को भारत के सबसे महंगे टैंट कॉटेजेज वाली टूरिस्ट डेस्टिनेशन के रूप में भी हाल ही में नई पहचान मिली है. राणकपुर - सादड़ी में द ग्रांड अरावली रिसॉर्ट्स के संस्थापक लालसिंह राजपुरोहित आने वाले कुछ सालों में इस इलाके को टूरिस्ट के लिए शानदार इंटरनेशनल डेस्टिनेशन के रूप में विकसित होने को लेकर काफी आश्वस्त हैं. राजपुरोहित कहते हैं कि बॉलीवुड सितारों की आवाजाही से जवाई व राणकपुर इलाके को नया बूस्ट अप मिला है. सांसद पीपी चौधरी का कहना है कि इस इलाके के पर्यटन विकास में जो पिछली सरकार ने जो भूमिका निभाई, उससे भी आगे बढकर भजनलाल सरकार जवाई और गोड़वाड़ पर ध्यान दे रही है, एवं वे स्वयं भी प्रयासरत हैं, इससे पर्यटन विकास को नई गति मिल रही है एवं रोजगार के अवसर भी बड़े पैमाने विकसित हो रहे है.

तमिल फिल्म के साथ साउथ इंडस्ट्री में धमाका करेंगी मालवी मल्होत्रा

अभिनेत्री मालवी मल्होत्रा जो इससे पहले ज़ोरावर दी जैकलीन, अभ्युहम, होटल मिलन, थिरागाबादारा सामी और अन्य जैसी प्रभावशाली परियोजनाओं का हिस्सा रही हैं, वर्तमान में तमिल मनोरंजन उद्योग में मुख्य भूमिका के रूप में अपनी अगली भव्य फिल्म के लिए तैयार हैं.

प्रतिभाशाली अभिनेत्री आगामी तमिल फिल्म 'जेन्मा नचतिरम' में मुख्य भूमिका निभाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जिसमें उनके साथ पुरुष प्रधान भूमिका में तमन आकाश भी हैं. यह फिल्म एक रोमांचक हॉरर थ्रिलर प्रोजेक्ट होने वाली है और प्रशंसक अब इस महिला-केंद्रित फिल्म में मुख्य भूमिका के रूप में मालवी को देखने के लिए उत्सुक और उत्साहित हैं. फिल्म से जुड़ी बड़ी अपडेट ने मालवी के सभी प्रशंसकों और शुभचिंतकों को बेहद खुश कर दिया है और वे जल्द ही इस प्रोजेक्ट के रिलीज़ होने का इंतज़ार कर रहे हैं.

इस आगामी तमिल फिल्म की मुख्य अभिनेत्री के रूप में अपने अनुभव के बारे में अधिक पूछे जाने पर, मालवी ने कहा, यह फिल्म मेरे लिए बेहद खास है और मैं वास्तव में इसका बेसब्री से इंतजार कर रही हूं. हमेशा की तरह, मैंने इस पर बहुत मेहनत की है और अभिनय करते हुए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है. भगवान की कृपा से, यह एक अद्भुत महिला-केंद्रित फिल्म है और मुझे इसमें मुख्य भूमिका निभाने का सौभाग्य मिला है. यह एक आकर्षक हॉरर थ्रिलर है जिसमें प्रेम कहानी का भी मिश्रण है. मुझे कथानक के बारे में अधिक नहीं बताना चाहिए. मैं बस इतना कह सकती हूं कि जब भी फिल्म जल्द ही सिनेमाघरों में आएगी, तो सभी को वास्तव में एक सुखद अनुभव होगा. मैं अपने निर्देशक बी मणि वर्मन का मुझ पर भरोसा करने और मुझे इस प्रोजेक्ट में शामिल करने के लिए बहुत आभारी हूं. मैं वास्तव में उत्साहित हूं और फिल्म के रिलीज होने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूं.

आपके सुझावों का स्वागत है

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