सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

6 जुलाई 2025

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

हंसी ठट्ठा

दुकानदार- क्या चाहिए?
ग्राहक- मुझे बीवी से लड़ने के लिए ताकत और हिम्मत चाहिए
दुकानदार- साहब को एक क्वार्टर, सोडा और मूंगदाल का पैकेट दो......

अंकल- क्यों बेटे किस खानदान से हो?
पप्पू- जानवरों के खानदान से
अंकल- मतलब
पप्पू- मेरे पिताजी मुझे गधा, मम्मी कुत्ता, बहन बंदर, टीचर सूअर और दादाजी मुझे बब्बर शेर कहते हैं......

पप्पू (गप्पू से)- सच्चा प्यार तो बस लड़के करते हैं
इसलिए प्यार का भूत होता है, भूतनी नहीं.......

सोनू- तुम ऑपरेशन कराने से पहले ही क्यों भाग गए?
बंटी- नर्स बार-बार कह रही थी, डरो मत कुछ नहीं होगा हिम्मत रखो, कुछ नहीं होगा
ये तो बस एक छोटा सा आपरेशन है
सोनू- तो इस में डरने की क्या बात है? सही तो कह रही थी
बंटी- अबे, वो मुझसे नहीं डॉक्टर से कह रही थी.....

0000000000

लड़का- तुम्हें मेरे अंदर सबसे अच्छी बात क्या लगती है?
लड़की- लोग समय के साथ बदल जाते हैं, पर तुम नहीं बदले
लड़का- वो कैसे?
लड़की- जब मैं तुमसे मिली थी तब भी तुम बेरोजगार थे और आज भी बेरोजगार हो......

पत्नी- देखो तो, हमारी पड़ोसन हर साल अपने पति के साथ
15 दिन के लिए बाहर घूमने जाती है
तुम लेकर गए कभी?
पति- मैंने तो उससे 4-5 बार पूछा लेकिन
वो हर बार मना कर देती है......

लड़की अपने बॉयफ्रेंड को अपनी मम्मी से मिलवाने ले गई
गर्लफ्रेंड- मेरी मम्मी को तुम बहुत पसंद आए
बॉयफ्रेंड- चल पगली
कुछ भी हो, मैं शादी तो तुमसे ही करूंगा
मम्मी से बोलना मुझे भूल जाएं.....

बॉस के जोक पर पूरी टीम हंसने लगी लेकिन पप्पू नहीं हंसा
बॉस- तुम्हें मेरा जोक समझ में नहीं आया क्या?
पप्पू- सर, मेरा दूसरी कंपनी में सेलेक्शन हो गया है......

सुरेश- राजू यार, मां बाप ने खूब जतन से पढ़ाया
हमने भी जी जान से पढ़ाई की
फिर भी आज भी ऑफिस में एंट्री अंगूठा लगाने पर ही मिलती है......

टीचर- तुम देर से क्यों आए?
गोलू- सड़क पर लगे बोर्ड के कारण
टीचर- कैसे बोर्ड के कारण?
गोलू- मैम बोर्ड पर लिखा था, आगे स्कूल है
कृपया धीरे चलो......

ससुर- दामाद जी, कल आपको साले के लिए लड़की देखने चलना है
दामाद- आप लोग ही चले जाए जाइए, मेरा खुद का फैसला ठीक नहीं था
साले साहब के लिए खाक लड़की देखूगा......
ससुर- तुम दारु पियत हो कबहु बताये नाही
दामाद- तुम्हार लड़की खून पियत है, तुम बताए थे का......

जब बच्चा आपको बैकवर्ड कहे तब

जनरेशन गैप को माता-पिता कैसे संतुलित करें?

पीढ़ियों के फर्क को टकराव न बनने दें

जेनरेशन गैप को समझदारी से कैसे करें बैलेंस?

जेनरेशन गैप को समझ और खुले संवाद से कम किया जा सकता है। बच्चों की भावनाएं समझें, पुराने जमाने की तुलना करने की बजाय तर्कसंगत ढंग से बात करें।

जेनरेशन गैप एक ऐसा विषय है जो हर काल में एक समान बना हुआ है। क्योंकि ज्यादातर बच्चे को अपने माता-पिता बैकवर्ड ही समझ में आते हैं। बैकवर्ड केवल एक शब्द नहीं है, बल्कि दो पीढ़ियों के टकराव की आवाज है। जेनरेशन गैप उनके सोच, विचार और स्वतंत्रता के बीच के अंतर को दिखाता है। लेकिन पीढ़ियों के इस गैप को थोड़े समझ के साथ इस टकराव को काम किया जा सकता है। आइए इस लेख में जानते हैं किस तरह आप जनरेशन गैप को समझ के साथ संतुलित कर सकते हैं।

सोच के पीछे की भावना को समझें

जब बच्चा आपको बैकवर्ड कहता है तो उस पर नाराज होने के बजाय उसके पीछे की भावना को समझे। उनसे बातें करें, पूछे किसी कारण से वह आपको बैकवर्ड समझते हैं। क्या आपके किसी विचार या फैसले के कारण वह आपको बैकवर्ड समझते हैं या फिर आपके रहने के तौर-तरीके को लेकर। बच्चा आपको किस भावना के कारण बैकवर्ड समझता है यह समझना जरूरी है। जब तक आप यह नहीं समझ लेते कि बच्चा किस बात से आपका विरोध कर रहा है या आपसे असहमति दिख रहा है, तब तक आप जेनरेशन गैप को संतुलित नहीं कर सकते।

बच्चों से संवाद करें भाषण ना दें

जब भी माता-पिता और बच्चे के बीच असहमति की स्थिति होती है, उस समय बच्चा आपसे किसी प्रकार के भाषण को सुनने की स्थिति में नहीं होता। वह नहीं समझना चाहता कि आप क्या करते थे, अपने माता-पिता की कितनी बात मानते थे या आपके समय में आपको कितनी आजादी मिलती थी। बच्चा यह सब नहीं सुनना चाहता आपसे। इस स्थिति में आप बच्चे से बात करें, अगर आप किसी कार्य के लिए मना कर रहे हैं तो उपयुक्त तर्क दें। जैसे, अगर बच्चा देर रात दोस्तों के साथ बाहर जाने की जिद कर रहा है तो उसे यह कहने की बजाय, हमारे माता-पिता शाम के बाद बाहर नहीं जाने देते थे, यह कहे हमें तुम्हारी सुरक्षा की चिंता है। बिगड़ते माहौल को देखते हुए हम देर रात तुम्हें बाहर जाने की आज्ञा नहीं दे सकते।

माता-पिता ध्यान रखें, अपनी चिंता और सुरक्षा की बात बेटे और बेटी दोनों पर समान रूप से लागू करें, ताकि वह आपको पक्षपाती या पिछड़े सोच का ना समझे।

वर्तमान करियर विकल्पों से खुद को जोड़ें

माता-पिता वर्तमान के तकनीक से खुद को जोड़ रहे हैं, पर शायद वर्तमान के विचारों और करियर ऑप्शन से खुद को कम जोड़ पा रहे हैं। आज का समय सोशल मीडिया पर खुद को सिर्फ ट्रेंड करवाने का नहीं है, बल्कि सोशल मीडिया को करियर बनाने का भी है। अगर आपका बच्चा परंपरागत करियर विकल्पों जैसे, डॉक्टर, इंजीनियर या सरकारी नौकरी के अलावा वर्तमान के प्रचलित करियर का चुनाव करना चाहे तो उसके मत को सुने तथा समझे। अगर आपको उसका तर्क और उसका पैशन अच्छा लगे तो उसकी पूरी तरह से साथ दें।

अपने बचपन से बच्चे की तुलना ना करें

हमारे जमाने में ऐसा होता था, हम ऐसा करते थे, इस तरह के वाक्य के साथ अपने संवाद की शुरुआत ना करें। इस तरह के वाक्य का प्रयोग आपके तथा आपके बच्चे के बीच तुलनात्मक भावना को जन्म देता है जो कि आपके बीच के जुड़ाव को काम करता है। हमारे जमाने में ऐसा था कहने की बजाय कहें हमारे समय और तुम्हारे समय में अंतर है, लेकिन हम मिलकर एक दूसरे की भावनाओं को समझ सकते हैं। इस तरह से आप अपने बच्चों के साथ बेहतर संवाद को जारी रख सकते हैं।

संवाद की सीमाओं को स्पष्ट करें

बच्चों के साथ समझदारी दिखाने का अर्थ यह नहीं कि आप उनकी सभी बातों का समर्थन करें या मानें। संवाद के दौरान भाषा की मर्यादा का ख्याल रखने का स्पष्ट नियम बनाएं। आधुनिकता का मतलब अनुचित व्यवहार नहीं है, यह अपने बच्चों को स्पष्ट करें। अगर आपसे गलती हो तो उसे स्वीकार करें। इस तरह आपके रिश्ते के बीच बेहतर समझा का विकास होगा।

बच्चों में मोटापे का कारण बनती हैं पेरेंट्स की ये 5 गलतियां, समय रहते हो जाएं सतर्क

आजकल बच्चों में मोटापा एक तेजी से बढ़ती हुई समस्या बन गया है। मोटापे की वजह से बच्चे न केवल शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं बल्कि उन्हें कई तरह की गंभीर बीमारियों का भी खतरा रहता है। कई बार माता-पिता सोचते हैं कि बच्चे का मोटा होना अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है। लेकिन हकीकत यह है कि जरूरत से ज्यादा वजन बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में बाधा डाल सकता है। हम अक्सर यह नहीं समझ पाते कि बच्चों का वजन क्यों बढ़ रहा है। असल में इसके पीछे हमारी खुद की कुछ रोजमर्रा की आदतें जिम्मेदार होती हैं। जैसे कि बच्चों को बार-बार खाने के लिए कहना हर छोटी खुशी पर उन्हें चॉकलेट या फास्ट फूड देना, या खुद ही सक्रिय न रहकर बच्चों को भी निष्क्रिय बना देना। इन आदतों का असर धीरे-धीरे बच्चों की सेहत पर दिखने लगता है। इन आदतों को पहचानकर और सुधार कर हम बच्चों को मोटापे से बचा सकते हैं और उन्हें एक स्वस्थ जीवनशैली की ओर बढ़ा सकते हैं।

अनहेल्दी स्नैकिंग की आदत

जब घर में हमेशा चिप्स, बिस्कुट, नमकीन जैसे जंक फूड आसानी से उपलब्ध होते हैं, तो बच्चे उन्हें बार-बार खाने लगते हैं। इससे उनकी भूख का पैटर्न बिगड़ जाता है और शरीर में अनावश्यक कैलोरी बढ़ जाती है। इसलिए परिवार को चाहिए कि घर में हेल्दी स्नैक्स रखें ताकि बच्चे बेहतर और पौष्टिक विकल्प चुन सकें।

भोजन का अनियमित समय

कई परिवारों में नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना समय पर नहीं होता। खाने के समय में अनियमितता से बच्चों के मेटाबॉलिज्म पर बुरा असर पड़ता है। इस कारण शरीर ज्यादा फैट जमा करने लगता है। इसलिए बच्चों को नियमित और समय पर पौष्टिक भोजन देना बहुत जरूरी है ताकि उनका पाचन तंत्र सही काम करे और उनका विकास अच्छे से हो।

खाने पर इनाम या दंड देना

कई बार परिवार में बच्चे के व्यवहार के अनुसार खाने को इनाम या सजा के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, अच्छा काम करने पर चॉकलेट देना या गलत काम करने पर मनपसंद खाना न देना। ऐसा करने से बच्चे खाने को भावनाओं से जोड़ने लगते हैं और ओवरईटिंग यानी जरूरत से ज्यादा खाने की आदत विकसित हो जाती है।

बच्चों को फिजिकल एक्टिविटी से दूर रखना

आजकल कई परिवारों में पढ़ाई या सुरक्षा के कारण बच्चों को बाहर खेलने से रोक दिया जाता है। इस वजह से बच्चे शारीरिक रूप से निष्क्रिय हो जाते हैं और उनका वजन बढ़ने लगता है। परिवार को चाहिए कि वह बच्चों को खेलने, दौड़ने और एक्सरसाइज करने के लिए प्रेरित करे। इसके अलावा, बच्चों को फिजिकल एक्टिविटी वाले गेम्स खेलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

स्क्रीन टाइम को कंट्रोल न करना

अगर परिवार बच्चों को घंटों मोबाइल, टीवी या टैबलेट पर लगे रहने देता है, तो यह मोटापे का एक बड़ा कारण बन सकता है। अधिक स्क्रीन टाइम बच्चों को शारीरिक रूप से आलसी बना देता है। साथ ही, इससे उनकी आंखों और दिमाग पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए बच्चों का स्क्रीन टाइम नियंत्रित करना जरूरी है।

बच्चों में मोटापा केवल उनकी आदतों का परिणाम नहीं होता, बल्कि यह पूरी फैमिली की जीवनशैली से जुड़ा होता है। यदि माता-पिता और परिवार अपनी छोटी-छोटी आदतों को सुधार लें, तो बच्चे को मोटापे जैसी गंभीर समस्या से बचाया जा सकता है। एक स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाकर हम अपने बच्चों को बेहतर और स्वस्थ भविष्य दे सकते हैं।

गूगल सीईओ सुंदर पिचाई के पास किस देश की नागरिकता ?

अपने मित्र और इस्कॉन भिक्षु गौरंगा दास से मुलाकात के बाद गूगल सीईओ सुंदर पिचाई एक बार फिर चर्चा में हैं. तमिलनाडु के मदुरै के एक तमिल परिवार में जन्मे सुंदर पिचाई ने आईआईटी खड़गपुर से बीटेक किया और शिक्षा के लिए विदेश का रुख किया. जानिए, भारत या अमेरिका, विदेश में बस चुके सुंदर पिचाई के पास किस देश की नागरिकता है.

तमिलनाडु के मदुरै के एक तमिल परिवार में जन्मे सुंदर पिचाई ने आईआईटी खड़गपुर से बीटेक किया.

गूगल के सीईओ सुंदर पिचाई एक बार फिर चर्चा में हैं. चर्चा की वजह है उनके मित्र और इस्कॉन भिक्षु गौरंगा दास. गौरंगा और सुंदर पिचाई आईआईटी में एक ही बैच के छात्र थे. हाल में लंदन के इंडिया ग्लोबल फोरम में उनकी मुलाकात हुई. मुलाकात के दौरान सुंदर पिचाई ने उनसे कहा, आप ज्यादा युवा दिखते हैं. इस पर गौरंगा ने जवाब दिया कि आप तनाव से जूझते हैं, मैं भगवान से जुड़ा है.

तमिलनाडु के मदुरै के एक तमिल परिवार में जन्मे सुंदर पिचाई ने आईआईटी खड़गपुर से बीटेक किया. इसके बाद शिक्षा के लिए विदेश का रुख किया. स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी से मैटेरियल साइंस में एमएस करने के बाद पेनसिल्वेनिया यूनिवर्सिटी के व्हार्टन स्कूल से एमबीए किया. अपने एक इंटरव्यू में सुंदर पिचाई कह चुके हैं कि मेरे अंदर एक भारत है. जानिए, भारत या अमेरिका, विदेश में बस चुके सुंदर पिचाई के पास किस देश की नागरिकता है.

गूगल सीईओ के पास किस देश की नागरिकता ?

भारत के मदुरै में जन्मे सुंदर पिचाई अब अमेरिका के नागरिक हैं. उनके पास अमेरिका की नागरिकता है, लेकिन अब सवाल यह है कि भारत में जन्म लेने के बावजूद उनके पास अब भारत की नागरिकता है या नहीं. नागरिकता अधिनियम-1955 कहता है, भारत में दोहरी नागरिकता का नियम नहीं है. भारत में सिंगल सिटीजनशिप ही संभव है. इसका सीधा सा मतलब है कि भारत का नागरिक यहां की नागरिकता के साथ दूसरे देश की नागरिकता नहीं रख सकता. अगर किसी भारतीय ने विदेशी नागरिकता हासिल कर ली है तो उसे भारत की नागरिकता छोड़नी होगी. अगर वो ऐसा नहीं भी करता है तो भारतीय नागरिकता स्वतः समाप्त मान ली जाती है. हालांकि, भारत सरकार ने इसके लिए एक व्यवस्था भी की है. ऐसे नागरिकों के लिए भारत ओसीआई कार्ड जारी करता है.

गूगल सीईओ सुंदर पिचाई और इस्कॉन भिक्षु गौरंगा दास.

क्या होता है ओसीआई कार्ड ?

ओसीआई का मतलब है ओवरसीज सिटीजन ऑफ इंडिया. ऐसे लोग जो भारतीय मूल के हैं, लेकिन किसी दूसरे देश की नागरिकता हासिल कर सकते हैं तो वो ओसीआई कार्ड के जरिए विशेष अधिकार हासिल कर सकते हैं. ओसीआई कार्डधारकों को भारत सरकार कई तरह की सुविधाएं देती है. ऐसे भारतीय मूल के लोग वीजा-फ्री भारत यात्रा कर सकते हैं. इन्हें भारत में अचल सम्पत्ति को खरीदने की अनुमति है. ये भारत में रह सकते हैं और काम भी कर सकते हैं. हालांकि, इन्हें वो सभी अधिकार नहीं मिलते हैं जो आम भारतीयों को मिलते हैं. जैसे- भारतीयों को मतदान का अधिकार है वो ओसीआई कार्ड धारकों को नहीं मिलता. OCI कार्ड धारकों को सरकारी नौकरी नहीं दी जा सकती है. इन्हें किसी भी तरह का संवैधानिक पद नहीं दिया जा सकता है.

भारत पर क्या बोले थे सुंदर पिचाई ?

अपने एक इंटरव्यू में गूगल सीईओ सुंदर पिचाई ने कहा था, मैं एक अमेरिकी नागरिक हूं लेकिन भारत मेरे भीतर गहराई से बसा है. भारत में बिताए गए समय पर उन्होंने कहा, एक समय ऐसा भी था जब बुनियादी सुविधाएं दुर्लभ थीं. पांच साल की प्रतीक्षा सूची थी के बाद हमें एक रोटरी टेलीफोन मिला. इसने हमारे जीवन को बदल दिया. लोग अपने प्रियजनों को कॉल करने के लिए हमारे घर आते थे. बुनियादी ज़रूरतें भी रोज़मर्रा की चुनौती थीं. हमारे पास पानी की कोई व्यवस्था नहीं थी. ट्रकों में पानी भरकर लाया जाता था. हर घर में आठ बाल्टी पानी दिया जाता था. कभी-कभी मेरी मां और हम लाइन में खड़े होकर पानी भरते थे. बचपन में मेरे दिमाग में भी यह विचार आया था कि तकनीक की पावर ही लोगों के जीवन को बदल सकती है.

लग्ज़री कारें, हेलिकॉप्टर व प्राइवेट जेट अंबानी के अलावा ये परिवार भी है बेहद ताकतवर

एशिया में सबसे ज़्यादा अरबपति भारत में हैं। इन लोगों ने प्रौद्योगिकी, वित्त और रियल एस्टेट सहित विभिन्न उद्योगों के माध्यम से विशाल संपत्ति अर्जित की है। इसी तर्ज पर आज हम बात करेंगे पूनावाला परिवार की, जो फार्मास्यूटिकल्स, हॉर्स-ब्रीडिंग और रियल एस्टेट में अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। साइरस पूनावाला ग्रुप के संस्थापक और अध्यक्ष साइरस पूनावाला न केवल पुणे के सबसे अमीर व्यक्ति हैं, बल्कि फोर्ब्स इंडिया अरबपतिकी लेटेस्ट सूची के अनुसार भारत के छठवें सबसे अमीर व्यक्ति भी हैं। चलिए जानते हैं इस परिवार के बारे में विस्तार से।

1966 में की एसआईआई की स्थापना

साइरस पूनावाला ने उन्होंने 1966 में सीरम इंस्टिट्यूट ऑफ इंडिया (एसआईआई) की स्थापना की, जो आज दुनिया का सबसे बड़ा वैक्सीन निर्माता है, जो सालाना1.5 बिलियन डोज़ देता है। उन्हें 2005 में पद्म श्री सम्मान से नवाज़ा गया। 2024 में उनका कुल संपत्ति अनुमानित 2,89,900 करोड़ है, जिसमें एसआईआई का मूल्यांकन 2,04,300 करोड़ से भी अधिक है। सीरम इंस्टीट्यूट में उनका नेतृत्व तब और मजबूत हुआ जब साइरस के बेटे अदार पूनावाला ने 2011 में सीईओ का पद संभाला। अदार ने पारिवारिक विरासत को जारी रखा है, कंपनी की पहुंच और प्रभाव का विस्तार किया है।

इस हवेली में रहता है ये परिवार

सायरस पूनावाला के पुत्र, 2011 से एसआईआई के सीईओ हैं और Poonawalla Fincorp के भी अध्यक्ष हैं। आदर पूनावाला की पत्नी, SII की कार्यकारी निदेशक और विल्लू पूनावाला फाउंडेशन की अध्यक्ष हैं, उनकी व्यक्तिगत संपत्ति लगभग 660 करोड़ है। पूनावाला परिवार का घर का नाम लिंकन हाउस है जो मुंबई के ब्रीच कैंडी इलाके में स्थित है। यह हवेली मूल रूप से 1933 में ब्रिटिश वास्तुकार क्लाउड बैटली द्वारा डिजाइन की गई थी और 1957 तक अमेरिकी सरकार के पास पट्टे पर थी, जिन्होंने इसे मुंबई में अमेरिकी महावाणिज्य दूतावास के रूप में इस्तेमाल किया था। 2015 में, साइरस पूनावाला ने हवेली को खरीदा और यह अब पूनावाला परिवार की संपत्ति है।

सबसे प्रभावशाली परिवार है पूनावाला परिवार

उनका प्रमुख निवास पुणे में एक शानदार 247 एकड़ का स्टड फार्महाउस है, जिसकी कीमत लगभग 750 करोड़ रुपये है, जो विशिष्टता और लग्जरी के प्रति उनके झुकाव को दर्शाता है। लग्ज़री कारें, यूरोपीय पेंटिंग्स, निजी थिएटर, हेलिकॉप्टर व प्राइवेट जेट इस परिवार का हिस्सा है। इस परिवार को भारत का सबसे अमीर और प्रभावशाली परिवार बनाता है। पूनावाला परिवार ने एक पुराने हॉर्स-ब्रीडिंग व्यवसाय से वैक्सीन उत्पादन, पैशन निवेश, रियल एस्टेट और मनोरंजन तक अपनी पहुंच बनाई है। सायरस पूनावाला की नींव पर आदर और नताशा ने इसे आधुनिक ऊंचाइयों तक पहुंचाया है, यह एक ऐसी संपन्न और ग्लोबली प्रभावशाली परिवार की कहानी है जो अब जीवन के हर क्षेत्र में अपनी पहचान मजबूत कर चुकी है।

सिबलिंग्स की कमजोर बॉन्डिंग को ये गेम्स करेंगे बूस्ट, ऐसे करें प्लानिंग

भाई-बहन का रिश्ता जटिल लेकिन बेहद प्यारा और खूबसूरत होता है। इसमें नोक-झोंक के साथ एक-दूसरे की परवाह और जिंदगीभर का साथ होता है। लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है रिश्ते में दूरियां आने लगती हैं। रिश्तों के बदलते स्वरूप और व्यस्त जिंदगी में भाई-बहन एक-दूसरे के करीब तो होते हैं लेकिन उनके बीच मन-मुटाव और कड़वाहट घर करने लगती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए बचपन से ही बच्चों को एक-दूसरे के करीब लाना और अहमियत के बारे में बताना बेहद जरूरी होता है। तो चलिए कुछ ऐसे गेम्स के बारे में बात करते हैं जो न केवल सिबलिंग्स को बोरडम से बचाएंगे बल्कि उनके बॉन्डिंग को भी मजबूत करेंगे।

लुका-छिपी

लुका-छिपी एक क्लासिक खेल है, जो भाई-बहनों के बीच दोस्ती को बढ़ाता है। इसे घर के अंदर या बाहर खेला जा सकता है। ये गेम बच्चों में उत्साह पैदा करता है। खोजकर्ता को छिपे हुए भाई-बहनों को ढूँढना होता है, जो समस्या-समाधान और धैर्य को प्रोत्साहित करता है। साथ ही इससे सहयोग और टीमवर्क बढ़ता है। खेल को रोचक बनाने के लिए 'सार्डीन्स' जैसे विकल्प आजमा सकते हैं।

खजाने की खोज

खजाने की खोज घर को रोमांचक खेल के मैदान में बदल देती है। घर या बगीचे में छोटे गिफ्ट्स छिपाएं और हिंट्स बनाएं। छोटे बच्चों के लिए चित्रों वाले हिंट्स और बड़े बच्चों के लिए पहेलियां उपयुक्त हो सकती हैं। थीम-आधारित खजाना जैसे समुद्री डाकू या प्रकृति थीम बच्चों को उत्साहित करती है। यह खेल कम्यूनिकेशन, स्ट्रेटजी और समस्या-समाधान को बढ़ावा देता है।

पिक्शनरी

पिक्शनरी एक रचनात्मक खेल है, जिसमें भाई-बहन चित्र बनाकर शब्द का अनुमान लगाते हैं। इसके खेलने के लिए कागज, पेंसिल और टाइमर की जरूरत होती है। छोटे बच्चों के लिए सरल और बड़े बच्चों के लिए जटिल शब्द चुनें। यह खेल रचनात्मकता, त्वरित सोच, और संवाद को बढ़ाता है। थीम जैसे परिवार की यादें या जानवर इसे और मजेदार बनाते हैं।

कुकीज़ बनाना

साथ में कुकीज़ बनाना एक आनंददायक अनुभव हो सकता है। सामान जुटाने, आटा गूंथने और कुकीज़ को सजाने में भाई-बहन सहयोग करते हैं। बारी-बारी से काम करने से निष्पक्षता और टीमवर्क बढ़ता है। एक-साथ कुकीज़ का आनंद लेना और क्रिएटिव डेकोरेशन पल को यादगार बना सकते हैं।

लेगो बनाएं

लेगो से क्रिएटिव आइट्म्स बनाना भाई-बहनों में रचनात्मकता और सहयोग बढ़ाता है। इसमें आप कोई भी थीम चुन सकते हैं। भाई बहन अलग-अलग का बांट सकते हैं। छोटे बच्चों के लिए डुप्लो और बड़े बच्चों के लिए टेक्निक सेट उपयुक्त होते हैं।

एक-साथ गेम खेलने के लाभ

गेम्स भाई-बहन के बीच जीवनभर की दोस्ती, मानसिक स्वास्थ्य, और आत्मविश्वास को बढ़ाता है। खेलों के माध्यम से बच्चे सहानुभूति, समझौता, और संवाद सीखते हैं। भाई बहन के बीच मनमटाव को खत्म कर इमोशनल सपोर्ट देता है। एक-साथ गेम्स खेलने से परिवार में गतिशीलता आती है। बच्चों के बीच खुला संवाद होता है जिससे इनके बीच की दूरी कम हो सकती है।

एक आगे बढ़ने के लिए एक-दूसरे को प्रोत्साहित कर सकते हैं। इस प्रकार के गेम्स से भाई-बहनों में विभिन्न सोशल स्किल विकसिक करने में मदद मिलती है। बचपन में खेले गए खेल बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

मजबूत हड्डियों के लिए खाएं ये 6 सुपरफ्रूट्स, उम्र बढ़ने पर भी रहें फिट और एक्टिव

अक्सर जब बात हड्डियों की सेहत की होती है तो हमारे दिमाग में सबसे पहले दूध, कैल्शियम सप्लीमेंट या एक्सरसाइज का ही ख्याल आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ खास फल भी आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं? खासतौर पर आज की लाइफस्टाइल में, जब कम उम्र में ही हड्डियों से जुड़ी समस्याएं, कमजोरी या जोड़ो में दर्द की शिकायत बढ़ती जा रही है, ऐसे में डाइट में कुछ हेल्दी फलों को शामिल करना बेहद जरूरी हो जाता है। ये फल न सिर्फ शरीर को जरूरी पोषक तत्व देते हैं, बल्कि विटामिन डी, कैल्शियम, पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे तत्वों से हड्डियों को मजबूती भी देते हैं। आइए जानते हैं ऐसे 6 सुपरफ्रूट्स के बारे में जो आपकी हड्डियों को अंदर से स्ट्रॉन्ग बनाएंगे।

संतरा

संतरा विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। विटामिन सी शरीर में कोलेजन के उत्पादन में मदद करता है, जो हड्डियों के स्ट्रक्चर को बनाए रखने के लिए जरूरी है। रिसर्च बताती है कि रोजाना संतरे का सेवन करने से हड्डियों की मजबूती बढ़ती है और फ्रैक्चर का खतरा कम होता है। संतरे में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स भी हड्डियों को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं, जिससे उम्र बढ़ने पर भी हड्डियां कमजोर नहीं होती।

अमरूद

अमरूद भी विटामिन सी से भरपूर होता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाता है। इसके अलावा अमरूद में फाइबर और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, जो शरीर को डिटॉक्स करते हैं और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखते हैं। मजबूत हड्डियों के लिए रोजाना एक अमरूद खाना काफी फायदेमंद होता है।

अंजीर

अंजीर को 'कैल्शियम फ्रूट' भी कहा जाता है क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम और पोटैशियम पाया जाता है। दोनों तत्व हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी हैं। अगर आप दूध नहीं पीते या डेयरी प्रोडक्ट्स से परहेज करते हैं, तो अंजीर आपके लिए शानदार विकल्प है। इसे सूखा या ताजा दोनों रूप में खाया जा सकता है।

कीवी

कीवी न सिर्फ स्वाद में बेहतरीन है बल्कि यह हड्डियों को हेल्दी रखने वाला सुपरफूड भी है। इसमें विटामिन के, विटामिन सी और पोटैशियम मौजूद होता है, जो हड्डियों के मिनरल डेन्सिटी को बनाए रखने में मदद करता है। खासतौर पर जो लोग ऑस्टियोपोरोसिस या हड्डियों की कमजोरी से जूझ रहे हैं, उनके लिए कीवी बहुत लाभकारी है।

केला

केले को एनर्जी का अच्छा स्रोत माना जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह हड्डियों के लिए भी बेहद फायदेमंद है? केले में पोटैशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बेहतर बनाता है। साथ ही यह शरीर से अतिरिक्त सोडियम बाहर निकालने में भी मदद करता है, जिससे हड्डियों में कैल्शियम की कमी नहीं होती।

सूखे आलूबुखारे

सूखे आलूबुखारे यानी प्रून्स का नियमित सेवन हड्डियों की कमजोरी और बोन लॉस को कम करने में मदद करता है। इसमें बोरॉन, पोटैशियम और विटामिन के पाया जाता है, जो हड्डियों की संरचना को मजबूत बनाते हैं।

खासतौर पर महिलाओं में मेनोपॉज के बाद हड्डियों की सेहत के लिए प्रून्स बहुत असरदार हैं।

3 देसी ड्रिंक बचा सकते हैं कैंसर से हार्वर्ड के डॉ ने किया खुलासा

आजकल इंटरनेट पर सेहत से जुड़ी इतनी सलाह है कि ये पता लगाना मुश्किल हो जाता है कि क्या सही है और क्या सिर्फ नया ट्रेंड। ऐसे में जब डॉ. सौरभ सेठी जैसे हार्वर्ड से पढ़े गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट बताते हैं कि कुछ आसान से ड्रिंक्स रोज पीने से शरीर ...

आजकल इंटरनेट पर सेहत से जुड़ी इतनी सलाह है कि ये पता लगाना मुश्किल हो जाता है कि क्या सही है और क्या सिर्फ नया ट्रेंड। ऐसे में जब डॉ. सौरभ सेठी जैसे हार्वर्ड से पढ़े गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट बताते हैं कि कुछ आसान से ड्रिंक्स रोज पीने से शरीर की कैंसर से लड़ने की कुदरती शक्ति बढ़ सकती है तो इस पर ध्यान देना बनता है। डॉ. सेठी, जो विज्ञान को आसान भाषा में समझाकर पोषण से जोड़ते हैं, उन्होंने तीन ऐसे खास ड्रिंक्स बताए हैं जो कैंसर का खतरा कम करने में मदद कर सकते हैं। ये कोई महंगी या अजीबोगरीब चीज़ें नहीं हैं, और न ही ये कोई चमत्कारी इलाज का दावा करते हैं। इनकी खासियत ये है कि ये शरीर में सूजन कम करके कोशिकाओं की मरम्मत में मदद करके और अंदरूनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करके काम करते हैं।

माचा ग्रीन टीः रोजाना एक कप से कैंसर से बचाव

ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर कोशिकाओं तक खून की सप्लाई रोकने में मदद कर सकते हैं। माचा ग्रीन टी, जो पूरी चाय की पत्तियों से बनती है, इसमें सामान्य ग्रीन टी से कहीं ज़्यादा ईजीसीजी होता है जो एक शक्तिशाली कैंसर-रोधी तत्व। लेकिन फ़ायदे तब मिलते हैं जब इसे नियमित, अच्छी क्वालिटी में और सही तापमान पर पिया जाए। उबलते नहीं, बल्कि हल्के गर्म पानी में फेंटकर तैयार करें। रोज़ सिर्फ़ एक कप माचा, आराम से और ध्यानपूर्वक बना कर पिएं - यह आपकी सेहत की एक सशक्त रक्षा बन सकता है। कोल्ड ड्रिंक में मिठास देने वाले एस्पार्टेम से हो सकता है कैंसर।

ग्रीन स्मूदीः डिटॉक्स नहीं, कैंसर से बचाव का साथी

इसे अक्सर वजन कम करने वाली जादुई चीज के तौर पर बेचा जाता है लेकिन असल में ग्रीन स्मूदी सिर्फ वजन घटाने के लिए नहीं है, बल्कि यह सूजन कम करने और कोशिकाओं की सेहत सुधारने में भी मदद करती है। ये दोनों चीज़ें कैंसर के खतरे से जुड़ी हुई हैं।

इसमें इस्तेमाल होने वाली कुछ चीज़ें और उनके फ़ायदेः

पालक : पालक में ल्यूटिन और फोलेट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दोनों डीएनए की मरम्मत करने और इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक क्षमता) को सहारा देने में मदद करते हैं।

अजवाइन और खीरा : ये शरीर को हाइड्रेट रखते हैं और इनमें एपीजेनिन नाम का एक कुदरती कंपाउंड होता है। इसमें कैंसर-विरोधी गुण होने की संभावना है।

अदरक : थोड़ी सी अदरक सिर्फ स्वाद के लिए नहीं होती। इसमें जिंजरॉल होता है, जो रिसर्च के हिसाब से कैंसर कोशिकाओं के विकास से जुड़े जीन्स पर असर डाल सकता है।

ये सभी सामग्री मिलकर शरीर में पुरानी सूजन को कम करती हैं, और उन अंदरूनी प्रणालियों को मजबूत करती हैं जो कैंसर से बचाव करती हैं।

सबसे अच्छे असर के लिए, इस स्मूदी में फल या चीनी कम होनी चाहिए। केला या सेब मिलाने से स्वाद बेहतर हो सकता है, लेकिन बहुत ज्यादा चीनी सूजन-विरोधी फायदों को कम कर सकती है।

कैंसर से बचावः हल्दी वाली लाटे का सही तरीका

हल्दी वाली लाटे (गोल्डन मिल्क) सूजन कम करने और कैंसर से लड़ने में मदद कर सकती है। पर इसके पूरे फायदे के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है :

हल्दी का अवशोषण : हल्दी में मौजूद करक्यूमिन को शरीर आसानी से नहीं सोख पाता। इसे काली मिर्च के साथ मिलाने से अवशोषण 2000% तक बढ़ जाता है, क्योंकि काली मिर्च में पाइपरिन होता है।

कैसे बनाएं असरदार लाटेः बाजार वाली लाटे में अक्सर चीनी होती है। घर पर बिना चीनी वाले बादाम या ओट मिल्क, थोड़ा नारियल तेल (अवशोषण के लिए), और एक चुटकी काली मिर्च के साथ बनाएं।

फायदेः सही तरीके से बनी हल्दी लाटे न केवल सूजन घटाती है, बल्कि कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में भी सहायक हो सकती है।

नियमित और सही तरीके से सेवन करने पर यह आपके शरीर की कोशिकाओं को मज़बूत कर कैंसर के जोखिम को कम करने में मददगार हो सकती है।

पेरेंट्स अपनी बात मनवाने के लिए बच्चे को देते हैं ब्राइब, क्या ये सही है

ब्राइब देने से बच्चे की मानसिकता पर पड़ता है प्रभाव

अपनी बात मनवाने और काम पूरा करने के लिए दी जाने वाली ब्राइब बच्चे का फ्यूचर खराब कर सकती है। पेरेंट्स ऐसी गलती न दोहराएं। अगर तुम खाना खत्म करोगे तो तम्हें चॉकलेट मिलेगी, जल्दी से होमवर्क कर लो फिर शाम में घूमने जाएंगे या मेरी बात मानोगे तो टॉयज मिलेंगे... कभी न कभी हमने अपनी बात मनवाने या काम पूरा करने के लिए बच्चे को ऐसी छोटी-मोटी ब्राइब या रिश्वत जरूर दी होगी। कभी कभार पेरेंट्स द्वारा इस प्रकार का व्यवहार सामान्य लगता है लेकिन क्या ऐसा रोज-रोज करना ठीक है, शायद नहीं। एक स्टडी के मुताबिक बच्चों को काम करवाने या उनकी जिद्द को शांत करने के लिए दी गई ब्राइब बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। ये न सिर्फ मानसिक रूप से बच्चे को प्रभावित करती है बल्कि इसका भावनात्मक प्रभाव भी पड़ता है।

क्या कहती है स्टडी

स्टडी के मुताबिक बच्चे की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए भोजन का उपयोग करना, उसे पुरस्कार देना एक प्रकार की रिश्वत है। पेरेंट्स का ऐसा व्यवहार बच्चे को भोजन के बजाय भावनाओं से जोड़ना सिखाती है। इससे बच्चा काम से नहीं बल्कि मिलने वाली रिश्वत से जुड़ता है। बड़े होकर बच्चा भी अपनी बात मनवाने के लिए दूसरों से ब्राइब ले सकता है। ये एक प्रकार की लत है, जिसका शिकार बच्चा बचपन से हो जाता है।

क्यों देते हैं पेरेंट्स ब्राइब

- बच्चे को कंट्रोल करने के लिए पेरेंट्स ब्राइब का सहारा लेते हैं।
- बच्चा दूसरों के सामने उन्हें शर्मिंदा न कर दे इसके लिए वह बच्चे को ब्राइब देते हैं।
- कई बार बच्चे को डिसीप्लेन में रखने के लिए ब्राइब दी जाती है।
- बच्चे से काम पूरा करने के लिए दी जाती है ब्राइब।

ब्राइब से होने वाले नुकसान

लालच की बुरी लतः चॉकलेट या पिज्जा के लालच में बच्चा हर वह काम कर जाता है जो उसे पसंद न हो। बच्चे को लगातार यदि ऐसी चीजें दी जाती हैं तो उसे उसकी लत लग जाती है। वह माता-पिता को मजबूर करके कुछ भी करवा सकता है।

गलत काम करने का मौकाः बच्चे को यदि ब्राइब लेने की आदत लग जाती है तो वह लालच में गलत काम को भी अंजाम दे सकता है।

आत्मविश्वास में कमीः बच्चों को यदि बचपन में ही रिश्वत दे दी जाए तो बड़े होकर उसका आत्मविश्वास कम हो सकता है। वह काम को करने से डर सकता है या फिर काम को खत्म करने के लिए रिश्वास का इंजतार करेगा।

व्यक्तित्व पर प्रभावः बच्चे को जरूरत से ज्यादा लालच देना उसकी पर्सनेलिटी यानी व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकता है। रिश्वत लेने से बच्चे के मन में लालच पैदा हो सकता है। वह हर काम के लिए लोगों से रिश्वत लेना सीख सकता है।

ब्राइब देने के फायदे

पेरेंट्स का बच्चों को हर बात पर ब्राइब देना कितना सही

- ब्राइब देने से पेरेंट्स आपका काम तुरंत करवा सकते हैं।
- ब्राइब से बच्चा अपनी मन-पसंद चीजें पेरेंट्स से हासिल कर सकता है।
- कई बच्चे ब्राइब के लालच में काम समय पर काम पूरा करना सीख जाते हैं।
- कई बार ब्राइब से बच्चे अच्छे और बुरे में फर्क करना सीखते हैं।

ब्राइब की लत से कैसे बचें

- बच्चे को सिखाएं कि ब्राइब लेना और देना दोनों ही गलत है।
- बच्चे को बताएं कि लालच और इनाम में फर्क होता है।
- यदि बच्चा अपनी बात मनवाने के लिए जिद्द पर अड़ जाए तो उसे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ दें। लेकिन उसकी बात न मानें।
- बच्चे को यदि ब्राइब लेने की आदत पड़ जाए तो उसे सही और गलत के विषय में समझाएं।

युवाओं की फैशनेबल और स्मार्ट चॉइस बन रही 14 कैरेट गोल्ड ज्वेलरी, तेजी से बढ़ रहा ट्रेंड

भारतीय बाजार में 14 कैरेट गोल्ड ज्वेलरी की मांग तेजी से बढ़ रही है, खासकर युवाओं के बीच जो हल्की, टिकाऊ और ट्रेंडी डिज़ाइन पसंद करते हैं। यह अब केवल बजट का नहीं, बल्कि एक फैशनेबल स्टेटमेंट का हिस्सा बन चुका है।

सोना हमेशा से ही भारतीयों की पहली पसंद रहा है। खासतौर पर महिलाओं के लिए यह न सिर्फ सौंदर्य का आभूषण है बल्कि निवेश की पहली पसंद भी माना जाता है। लेकिन, आजकल युवा पीढ़ी पहले की तरह भारी-भरकम ज्वेलरी की जगह हल्के और स्टाइलि गहने पहनना पसंद कर रहे हैं। इसी के चलते बाजार में अब 24 और 22 कैरेट गोल्ड की जगह 14 कैरेट गोल्ड ज्वेलरी का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। मेट्रो शहरों के अलावा टियर-2 शहरों में भी यह ट्रेंड बढ़ रहा है।

14के ज्वेलरी से कंपनियों की कमाई में इजाफा

इस समय गोल्ड की कंपनियों की ज्यादा कमाई 14 कैरेट गोल्ड से हो रही है। कई कंपनियों की कुल कमाई का लगभग 30 से 35% हिस्सा अब 14K गोल्ड ज्वेलरी से आ रहा है। उनका मानना है कि 14के सिर्फ एक सस्ता विकल्प नहीं, बल्कि एक प्रैक्टिकल और स्मार्ट चॉइस है। यह ज्वेलरी आधुनिक और मिनिमल डिज़ाइनों में उपलब्ध होती है, जिन्‍ रोजाना पहनने के लिए बनाया गया है। ग्राहक अपनी पसंद के अनुसार मेड-टू-ऑर्डर विकल्प भी चुन सकते हैं।

युवा पीढ़ी की नई सोच

दरअसल, आज के युवा ज्वेलरी को सिर्फ़ लॉकर में रखने के लिए नहीं बल्कि उसको आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम भी मान रहे हैं। ऐसे में 14K गोल्ड एक आदर्श विकल्प है जिसमें मजबूती, सुंदरता और किफायत का संतुलन है। यह खासतौर पर उन लोगों के लिए सही है जो खुद के लिए ज्वेलरी खरीदना पसंद करते हैं। हालाँकि, अगर आप कुछ ख़ास लोगों को गोल्ड ज्वेलरी गिफ्ट करना चाहते हैं तो यह आपके लिए बजट-फ्रेंडली ऑप्शन बन सकता है।

ज्यादा वैरायटी मिल रही है

लोगों का मानना है कि 14के गोल्ड की ज्वेलरी में इस समय वैरायटी काफी ज्यादा मिल रही है। लोग अपनी पसंद के हिसाब से इन्हें कस्टमाइज्ड भी करवा रहे हैं। दरअसल, 14K गोल्ड डिजाइनर्स को ज्यादा रचनात्मकता और एक्सप्रेशन की आजादी देता है, साथ ही यह टिकाऊ भी होता है।

इन शहरों में ज्यादा पॉपुलर है 14के गोल्ड

दक्षिण भारत में अभी भी 22 कैरेट गोल्ड का बोलबाला है, लेकिन मुंबई, दिल्ली और बेंगलुरु जैसे मेट्रो शहरों में 14K ज्वेलरी की मांग बहुत बढ़ी है। टियर-2 शहरों में भी अब फैशन और ट्रेंड के प्रति जागरूकता बढ़ रही है। वहां के युवा अब स्टाइलिश और किफायती डिज़ाइनों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। छोटे शहरों में भी यह ट्रेंड तेजी से पकड़ बना रहा है।

अब 14के गोल्ड ज्वेलरी को सिर्फ पारंपरिक गहनों के रूप में नहीं, बल्कि हर दिन पहने जाने वाले स्टाइल स्टेटमेंट के तौर पर देखा जाने लगा है। 14 कैरेट गोल्ड अब सिर्फ बजट-फ्रेंडली विकल्प नहीं रह गया है, बल्कि एक फैशनेबल, टिकाऊ और स्मार्ट चॉइस के रूप में उभर कर सामने आ रहा है, जो भारतीय ज्वेलरी बाजार में एक नई दिशा तय कर रहा है।

स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम जो पौधों को खुद देता है खाद और पानी

खेती और बागवानी के लिए तकनीक का इस्तेमाल

स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम सेंसर के जरिए पौधों को समय पर खाद और पानी देकर उनकी देखभाल को आसान बनाता है। यह तकनीक पर्यावरण-संवेदनशील खेती को बढ़ावा देती है और किसानों की उपज व लाभ दोनों में सुधार लाती है।

आज के दौर में खेती और बागवानी के लिए तकनीक का इस्तेमाल तेजी से बढ़ रहा है। आधुनिक यंत्र और उपकरण खेती को आसान, अधिक प्रभावी और पर्यावरण के अनुकूल बना रहे हैं। ऐसे में एक खास यंत्र का उदय हुआ है जो पौधों की देखभाल में क्रांति ला सकता है। यह यंत्र न केवल पौधों की जरूरतों को समझता है बल्कि आवश्यकता पड़ने पर उन्हें खाद भी प्रदान करता है। इस लेख में हम इस कमाल के यंत्र, जिसे "स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम" के नाम से जाना जाता है, के बारे में विस्तार से जानेंगे और समझेंगे कि यह कैसे खेती और बागवानी के लिए फायदेमंद है।

स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम एक उन्नत स्मार्ट पौधा देखभाल प्रणाली है जिसमें सेंसर लगे होते हैं जो मिट्टी की नमी, तापमान, पोषक तत्वों की मात्रा और प्रकाश की स्थिति को लगातार मॉनिटर करते हैं। जब पौधों को खाद या पानी की जरूरत होती है तो यह यंत्र अपने आप खाद या पानी देने की प्रक्रिया शुरू कर देता है। इसमें खाद के छोटे-छोटे डोज़र लगे होते हैं जो जरूरत के मुताबिक मिट्टी में उचित मात्रा में पोषक तत्व छोड़ते हैं। इससे पौधे को सही समय पर पोषण मिलता है और उनकी वृद्धि बेहतर होती है।

खाद देने की स्वचालित प्रणाली का महत्व

परंपरागत खेती में किसान को लगातार खेत में जाकर पौधों की निगरानी करनी पड़ती है और खाद देना होता है। यह काम न केवल थकाऊ होता है बल्कि गलत समय पर खाद देने से पौधों को नुकसान भी हो सकता है। स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम की स्वचालित प्रणाली समय और श्रम दोनों की बचत करती है। जब मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी होती है तब यंत्र स्वयं खाद देता है जिससे पौधों की जड़ें स्वस्थ रहती हैं और उपज में सुधार होता है।

पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता

स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम न केवल किसान के काम को आसान बनाता है बल्कि पर्यावरण के लिए भी लाभकारी है। मिट्टी में खाद की जरूरत से ज्यादा मात्रा में देने से नाइट्रोजन, फॉस्फोरस और पोटैशियम की अधिकता हो जाती है जो मिट्टी और पानी को प्रदूषित कर सकती है। स्मार्ट यंत्र सिर्फ उतनी ही खाद देता है जितनी पौधे को चाहिए। इससे न तो खाद का नुकसान होता है और न ही पर्यावरण प्रदूषण। यह खेती को ज्यादा टिकाऊ और हरा-भरा बनाता है।

किसानों और बागवानों के लिए फायदे

इस यंत्र के आने से किसानों और बागवानों की जिंदगी आसान हो गई है। खेती में समय की बचत होती है, श्रम कम लगता है और उपज भी बढ़ती है। खासकर, उन क्षेत्रों में जहां जल प्रबंधन और खाद का सही समय देना मुश्किल होता है, स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम बेहद उपयोगी साबित होता है। इसके अलावा, यह तकनीक स्मार्ट खेती की ओर कदम है जो भविष्य में खेती के नए आयाम खोल सकता है।

आने वाला भविष्य और संभावनाएं

स्मार्ट प्लांट केयर सिस्टम जैसे यंत्र खेती में तकनीक का एक बड़ा बदलाव हैं। आने वाले समय में इस तरह की और भी उन्नत तकनीकें आएंगी जो कृषि को और ज्यादा स्मार्ट और लाभकारी बनाएंगी। किसानों के लिए ट्रेनिंग और जागरूकता बढ़ाना भी जरूरी होगा ताकि वे इस तकनीक का भरपूर फायदा उठा सकें। सरकार और निजी क्षेत्र मिलकर ऐसे यंत्रों को आम किसान तक पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं।

बिना अफेयर के भी कैसे होता है धोखा

समझें माइक्रो चीटिंग की सच्चाई

माइक्रो चीटिंग छोटे-छोटे छुपे व्यवहार होते हैं जो रिश्ते में भरोसा और पारदर्शिता को कमजोर करते हैं। अगर समय रहते इसे ना समझा जाए तो यह भावनात्मक दूरी और रिश्ते के टूटने की वजह बन सकता है।

जब भी रिश्ते में चीटिंग की बात होती है तो साथी के दिमाग में शारीरिक या भावनात्मक चीटिंग की बात आती है। लेकिन क्या आप माइक्रो चीटिंग के बारे में जानते हैं। यह रिश्ते में सीधे तौर पर दिया गया धोखा नहीं है, लेकिन रिश्ते में साथी के द्वारा उसके व्यवहार में कई ऐसे छोटे-छोटे बदलाव होते हैं जो आपके रिश्ते में विश्वास या पारदर्शिता को कम करते हैं। आइए इस लेख में जानते हैं, क्या होता है माइक्रो चीटिंग।

क्या है माइक्रो चीटिंग, कैसे पहचाने इसे

क्या है माइक्रो चीटिंगः माइक्रो चीटिंग सीधे तौर पर देखने में बेशक धोखा समझ में नहीं आता। लेकिन जब आप अपने साथी से छिपकर किसी और के साथ अधिक जुड़ाव महसूस करें, अपने एक्स से छिपकर बात करें या फिर सोशल मीडिया पर किसी खास व्यक्ति के पोस्ट पर बार-बार जाकर रिएक्ट करना, कमेंट करना या फिर मोबाइल पर किसी व्यक्ति का नाम कोडवर्ड में सेव करना या अपने आप को जानबूझकर सिंगल बताना या सिंगल का स्टेटस उपयोग करना माइक्रो चीटिंग कहलाता है।

माइक्रो चीटिंग की पहचानः अगर आप अपने साथी से कोई बात जानबूझकर छुपा रहे हैं या अपने साथी के अभाव में किसी और से बात करते हैं या भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं। अपने साथी के अलावा किसी और से ऐसी बातें या हरकतें करते हैं, जिन्हें आप स्वीकार नहीं कर सकते तो आप अपने साथी के साथ माइक्रो चीटिंग कर रहे हैं।

माइक्रो चीटिंग क्या है, क्या सच में धोखा है

रिलेशनशिप के दौरान बहुत से लोगों के मन में यह सवाल आता है क्या माइक्रो चीटिंग सच में धोखा है। बहुत से लोग इसे धोखा नहीं मानते, उन्हें लगता है यह कोई बड़ी बात नहीं है, रिश्ते में इतना चलता है। पर सच तो यह है कि माइक्रो चीटिंग को आप चीटिंग माने या ना माने लेकिन आपके रिश्ते में विश्वास को तोड़ने तथा पारदर्शिता को कम करने का काम जरूर करता है।

माइक्रो चीटिंग का आपके रिश्ते पर असरः यह आपके रिश्ते में भावनात्मक जुड़ाव को कम करता है। यह स्थिति आपके पार्टनर के अंदर इनसिक्योरिटी की भावना को उत्पन्न करता है। जिसकी वजह से आपके रिश्ते में झगड़ा बढ़ सकता है। अगर आपके रिश्ते में माइक्रो चीटिंग बार-बार होती है तो यह आपके रिश्ते के लिए नुकसानदायक है।

माइक्रो चीटिंग के कारण

जब आपके रिश्ते में आपके साथी के साथ आपका भावनात्मक जुड़ाव कम होने लगता है तो आप उसकी तलाश किसी और के साथ करते हैं।

कुछ लोग अपने रिश्ते में हमेशा एडवेंचर चाहते हैं, उसकी कमी के कारण वह सोशल मीडिया पर खुद के एडवेंचर को पूरा करने की चाहत की खोज करते हैं।

माइक्रो चीटिंग से समाधान

अपने साथी से अपनी चाहत के बारे में खुलकर बात करें।

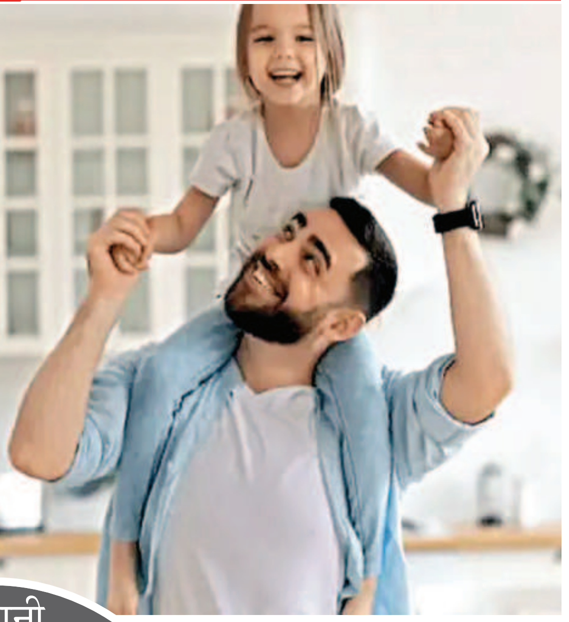
आप अपने रिश्ते में एक दूसरे की कितनी स्वतंत्रता स्वीकार कर सकते हैं इसके नियम मिलकर तय करें।

अपने रिश्ते में डिजिटल ट्रांसपेरेंसी रखें। अपने मोबाइल सोशल मीडिया को अपने साथी से सुरक्षित ना रखें। एक दूसरे के साथ अपने पासवर्ड शेयर करें।

अपने रिश्ते में एक दूसरे को प्राथमिकता दें। एक दूसरे के लिए समय निकले, साथ में डेट प्लान करें। एक दूसरे से खुले मन से संवाद करें।

आप माइक्रो चीटिंग की अवधारणा को कितना सीरियस लेते हैं, यह आप पर है। लेकिन हां अगर आपके रिश्ते में लंबे समय तक माइक्रो चीटिंग चलता है तो यह आपके रिश्ते की नींव को हिला सकता है।

लाड़-प्यार-अनुशासन-समाज सबका शानदार कॉम्बो है जापानी पेरेंटिंग टेक्निक



जिंदगी में कभी पीछे मुड़कर नहीं देखेंगे बच्चे, सीखें जापानी पेरेंटिंग स्टाइल

जापान के लोग अपने रहन सहन, सभ्यता, अनुशासन और संस्कार के लिए जाने जाते हैं। यहां के युवा बुजुर्गों का पूरा सम्मान करते हैं और माता-पिता की देखभाल को अपना पहला कर्तव्य मानते हैं। दरअसल, आत्मीयता और प्रेम के इस रिश्ते की नींव बच्चों में बचपन से ही डाल दी जाती है। यही कारण है कि जापानी पेरेंटिंग स्टाइल को दुनिया की बेस्ट पेरेंटिंग लिस्ट में शामिल किया जाता है।

जापानी पेरेंटिंग स्टाइल में माता-पिता और बच्चों के लिए निकटता और प्राथमिकता को महत्व दिया जाता है। इसमें बच्चों को बचपन से ही जिम्मेदारी का एहसास करवाया जाता है। जबकि अधिकांश देशों में बच्चों को लाड़-प्यार के नाम पर इतनी सुविधाएं दी जाती हैं कि वे जिम्मेदारियों से दूर हो जाते हैं। असल जिंदगी की परेशानियों को समझ नहीं पाते।

सामंजस्य और आजादी पर फोकस

जापानी संस्कृति में बच्चों को पूरे सामंजस्य और आजादी के साथ बड़ा किया जाता है। पेरेंट्स बच्चों को दूसरों के बारे में सोचना सिखाते हैं। साथ ही समाज के महत्व को भी बताते हैं। बच्चों को खुद अपना काम करना सिखाया जाता है।

शारीरिक स्पर्श है जरूरी

जापानी मांएं अपने बच्चों को भरपूर प्यार देती हैं। इसमें शारीरिक स्पर्श को जरूरी माना जाता है। इससे बच्चे से एक मजबूत बॉन्ड बनता है। बच्चों को गोद में लेना, गले लगाना, उन्हें पास सुलाना आदि से बच्चे पेरेंट्स के करीब आते हैं। हालांकि पश्चिमी देशों में इसे ज्यादा लगाव के रूप में देखा जाता है। लेकिन जापानी लोगों का मानना है कि बच्चों को करीब रखने से उनमें आत्मविश्वास आता है। वे खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं। और बड़े होकर यही लगाव वह पेरेंट्स को लौटाते हैं।

> जापानी पेरेंटिंग स्टाइल में माता-पिता और बच्चों के लिए निकटता और प्राथमिकता को महत्व दिया जाता है। इसमें बच्चों को बचपन से ही जिम्मेदारी का एहसास करवाया जाता है।

बड़ों का सम्मान है आधार

जापान में बच्चों को बचपन से ही बड़ों का सम्मान करना सिखाया जाता है। इसे ही वे अपनी संस्कृति और सभ्यता की नींव मानते हैं। यही कारण है कि जापानी बच्चे न सिर्फ अपने परिवार के बुजुर्गों और बड़ों का सम्मान करते हैं, बल्कि अपने शिक्षक, ट्रेनर, कोच, पुलिसकर्मियों यहां तक कि अनजान लोगों तक का सम्मान करते हैं।

इससे बेस्ट कोई नाश्ता नहीं!

भरपूर कैल्शियम- प्रोटीन और आयरन

कोई दवाई नहीं खाने की जरूरत

ब्रेकफास्ट हैल्दी होना बहुत जरूरी है। ब्रेकफास्ट जितना हैल्दी होगा सारा दिन उतनी ही एनर्जी आपके शरीर में बनी रहेगी। आजकल लोग ब्रेकफास्ट में ओट्स, मुस्ली, प्रोटीन शेक जैसी चीजों का चुनाव कर रहे हैं लेकिन ब्रेकफास्ट के लिए अगर रागी खाई जाए तो बेस्ट हैं। रागी के एक नहीं अनेक फायदे हैं। इसमें इतना कैल्शियम पाया जाता है कि आपको हड्डियों में मजबूती बनी रहती है। रागी को फिंगर मिलेट भी कहा जाता है। यह अनाज साउथ इंडिया और कई अफ्रीकी देशों में खाया जाता है। रागी को कैल्शियम का खजाना कहा जाता है क्योंकि सिर्फ 100 ग्राम रागी में लगभग 50% दैनिक आवश्यकता का कैल्शियम पाया जाता है। अगर आप अपनी ऊर्जा बढ़ाना चाहते हैं, वजन कंट्रोल करना चाहते हैं या खुद को फिट रखना चाहते हैं तो रागी बहुत फायदेमंद है। सिर्फ कैल्शियम ही नहीं रागी आयरन का भी अच्छा स्त्रोत है। यह एनीमिया से लड़ने में मदद करता है। इसमें फाइबर भरपूर होती है जिससे पाचन सही रहता है कब्ज की दिक्कत नहीं होती। रागी का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह ब्लड शुगर कंट्रोल रहती है। इसे खाने के बाद लंबा समय तक भूख नहीं लगती जिससे पेट भरा रहता है, वजन कंट्रोल होता है।

100 ग्राम रागी में पाए जाते हैं इतने पोषक तत्व

कैलोरी- लगभग 336, प्रोटीन- 7.6 g, फैट- लगभग 1.3 g, कार्बोहाइड्रेट्स- 72 g, फाइबर - 3.6 grams, कैल्शियम- 344 mg, आयरन- 3.9 mg, मैग्नीशियम- 137 mg, फास्फोरस- लगभग 287 mg, पोटाशियम- लगभग 408 mg, जिंक- लगभग 2.7 mg

सुपरफूड रागी को डाइट में शामिल करने के तरीके

रागी एक सुपरफूड है जो शरीर के विकास और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। आप रागी को किसी भी तरीके से अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। जैसेः

रागी रोटी या परांठा, रागी डोसा या उत्तपम, रागी चावल, रागी उपमा-अप्पे, पुट्टू (पारंपरिक दक्षिण भारतीय व्यंजन), रागी के लड्डू

रागी खाने के सेहत को 7 बड़े फायदे

रागी से आपकी इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है इससे आपकी स्किन और बाल भी अच्छे होते हैं। इसमें मौजूद विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट इसे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाते हैं। बच्चों की डाइट में भी इसे शामिल करना ना भूलें।

कैल्शियम और आयरन से भरपूरः रागी कैल्शियम और आयरन का भी अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने में मदद करता है। यह विशेष रूप से बुजुर्गों और मेनोपॉज के बाद की महिलाओं के लिए फायदेमंद है।

गट हैल्थ के लिएः रागी फाइबर का बेस्ट सोर्स है जो डाइजेशन सिस्टम को सही करने में बहुत मददगार है। फाइबर आपके पाचन तंत्र को स्मूदी चलाने में मदद करती है जिससे कब्ज की समस्या कम होती है। हाई फाइबर होने के चलते लंबे समय तक पेट भरा रहता है इसलिए जल्दी भूख नहीं लगती और वजन कंट्रोल में रहता है। इसके सेवन से आंतों का स्वास्थ्य और इम्यूनिटी दोनों मजबूत होते हैं।

डायबिटीज कंट्रोलः रागी का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) कम होता है, जिससे यह रक्त में ग्लूकोज को धीरे-धीरे रिलीज करता है। उच्च GI वाले खाद्य पदार्थों के विपरीत, जो रक्त शर्करा में अचानक वृद्धि करते हैं, रागी रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने में मदद करता है।

वजन कंट्रोल रखेंः फाइबर पचने में अधिक समय लेता है, जिससे भूख कम लगती है और कैलोरी का सेवन नियंत्रित होता है। रागी में अन्य अनाजों की तुलना में कैलोरी कम होती है और यह प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत है जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करेंः रागी में मौजूद लेसिथिन खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा देता है। रागी के नियमित सेवन से उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य पदार्थों को बदला जा सकता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है।

स्वस्थ त्वचा और बालः रागी में अमीनो एसिड पाया जाता है जो प्रोटीन के निर्माण खंड हैं। यह केराटिन को बढ़ावा देता है, जो बालों को मजबूत और घना बनाता है। रागी में आयरन की मौजूदगी स्कैल्प तक उचित रक्त प्रवाह सुनिश्चित करती है, जिससे बालों का स्वस्थ विकास होता है।

इम्यूनिटी बढ़ाएः जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उन्हें अपने आहार में रागी जरूर शामिल करना चाहिए। यह एंटीऑक्सीडेंट, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस से भरपूर होता है, जो शरीर को संक्रमण से लड़ने और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है।

मॉरीशस: सफेद रेत के तटों वाला सुंदर पर्यटक स्थल

मॉरीशस चार मुख्य द्वीपों से मिलकर बना है, जिनमें से दो, मॉरीशस द्वीप और रॉड्रिग्स द्वीप, पर्यटन के लिए काफी अनुकूल हैं। आज हम मॉरीशस द्वीप की बात करेंगे। यह 65 किलोमीटर लंबा और 48 किलोमीटर चौड़ा है, इसलिए आप द्वीप के किसी भी हिस्से में ठहरें, लगभग सभी जगहों तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। भारतीय पर्यटकों के लिए एक सुविधा यह है कि वे यहां बिना वीजा के पहुंच सकते हैं और 90 दिनों तक रह सकते हैं। हालांकि, इमिग्रेशन पर आपसे वापसी का टिकट और पर्याप्त धन की उपलब्धता का प्रमाण दिखाने को कहा जा सकता है। मुख्य हवाई अड्डा राजधानी पोर्ट लुईस में है। ब्रिटिश काल में बहुत से लोगों को अनुबंधित मजदूर के रूप में मॉरीशस लाया गया था। इसलिए यहां बड़ी संख्या में भारतीय मूल के लोग भी मिल जाएंगे। मॉरीशस जाने का सर्वश्रेष्ठ समय मई से दिसंबर तक का होता है।

ट्राउ ओ बिचेस

यह एक छोटा-सा शहर है, जहां सफेद रेत वाला सार्वजनिक समुद्र तट काफी विख्यात है। यहां आसपास कई कैफे मिल जाते हैं। यह पर्यटकों में काफी लोकप्रिय है और यहां ठहरने के लिए कई होटल उपलब्ध हैं। ट्राउ ओ बिचेस के पास ही मॉट चॉइजी समुद्र तट है, जो विश्राम करने और सूर्यास्त देखने के लिए एक और सुंदर स्थान है। हालांकि आप मॉरीशस के किसी भी समुद्र तट पर चले जाएं, वहां की सफेद रेत लाजवाब होती है। यदि मौसम अनुकूल हो तो सूर्यास्त का नजारा बेहद शानदार होता है।

स्पीड बोट टूर

जब आप किसी द्वीप पर होते हैं तो सबसे लोकप्रिय गतिविधि होती है स्पीड बोट टूर। यहां एक प्रसिद्ध बोट टूर है निजी द्वीप ₹इल ओ सेफर्स' की यात्रा। इस टूर में पैरा सेलिंग और ग्रैंड रिवर साउथ ईस्ट झरने की यात्रा भी शामिल होती है। कुछ पैकेजों में दोपहर का भोजन भी शामिल होता है, अन्यथा आप ₹इल ओ सेफर्स' पर जाकर भोजन खरीद सकते हैं। बोट्स समुद्र में रुककर स्नॉर्कलिंग की सुविधा भी देती हैं। हालांकि, यहां यह माना जाता है कि आप तैराकी जानते हैं और इसलिए इस गतिविधि को अपने स्तर पर करने की अपेक्षा की जाती है। बोट पर स्नॉर्कलिंग चश्मा और लाइफ जैकेट मुहैया करवाया जाता है। वहां व्हेल देखने के टूर भी उपलब्ध होते हैं। मॉरीशस द्वीप में कई अन्य स्पीड बोट टूर भी होते हैं, इसलिए विभिन्न विकल्पों को देखकर आप अपने लिए सबसे उपयुक्त टूर चुन सकते हैं।

शामारेल सेवन कलर्ड अर्थ जियोपार्क

जैसा कि नाम से पता चलता है, यह एक टीले जैसी संरचना है जिसमें सात रंग होते हैं जो इंद्रधनुष जैसे प्रतीत होते हैं। संरचना के चारों ओर लकड़ी की बैरिकेडिंग की गई है और इसे कुछ खास पॉइंट्स से ही देखा जा सकता है। यह पार्क बहुत बड़ा, सुंदर और अन्य कई आकर्षणों से भरपूर है, जैसे झरने, जिपलाइन और विशाल कछुए। यह मॉरीशस के सबसे लोकप्रिय आकर्षणों में से एक है।

फोर्ट एडिलेड और पोर्ट लुईस के बाजार

पोर्ट लुईस एक जीवंत राजधानी है, जहां एक पुराने किले फोर्ट एडिलेड के अवशेष मौजूद हैं। फोर्ट एडिलेड को ब्रिटिशर्स ने 1830 में बनवाया था। आप किले में घूम सकते हैं और शहर का दृश्य देख सकते हैं। पोर्ट लुईस का सेंट्रल मार्केट खाने-पीने और स्मृति चिह्नों की खरीदारी के लिए उपयुक्त है। बाजार में आप सेगा नर्तकों को भी देख सकते हैं, जो पारंपरिक रंगीन लहंगे पहनकर नृत्य करते हैं। इस तरह का डांस बोट टूर का भी हिस्सा हो सकता है। किसी द्वीप पर इसे देखना और भी शानदार अनुभव होता है।

यहां हैं अनेक हिंदू मंदिर

मॉरीशस में कई हिंदू मंदिर हैं। महेश्वर नाथ शिव मंदिर द्वीप के उत्तर में स्थित है। यह एक भव्य परिसर है, जिसे श्रद्धालुओं को अवश्य देखना चाहिए। गंगा तालो भी हिंदुओं के लिए एक पवित्र स्थान है और यहां एक विशाल शिव प्रतिमा भी है। इसके अलावा भी यहां अनेक धार्मिक स्थल हैं।

नदी के अनंत उपकारों को समझने का माद्दा नहीं!

मेरा लालन-पालन तापी नदी के किनारे हुआ है। मैं घर की खिड़की से तापी को निहारता था। उसी तापी में मछली की तरह तैरना हुआ, तट पर खेलना भी हुआ, ठीक वैसे ही जैसे मां की गोद में खेलता था। तापी पर जब लहरें आतीं तो हम सब बहुत ही खुश होते। तापी घर की दहलीज तक आ जाती। तब उसमें स्नान करने का आनंद ही कुछ और होता। मेरे भीतर अभी भी हूक उठती है- मैं तापी पुत्र हूं। इस बात का मुझे गर्व भी है।

अगर कहें कि वह अनुपमा है, तो गलत नहीं होगा। काका साहब कालेलकर ने उन्हें ₹लोकमाता' कहा है। पानी की प्यास पवित्र है, इसीलिए गंगा पवित्र है। गंगा में डुबकी लगाने से पापों का नाश होता है, ऐसा कई लोग मानते हैं। हमारे देश में लाखों-करोड़ों लोग केवल श्रद्धा और अंधश्रद्धा के आधार पर ही जीवित हैं। वे गंगा को माता और हिमालय को शिवालय मानते हैं।मेरा कोरिया जाना हुआ तो पता चला कि वहां 'किम' नाम इतना अधिक प्रचलित है कि एक कंकड़ उठाकर फेंको तो वह किसी न किसी 'किम' को ही लगेगा। वहां के हर तीसरे व्यक्ति का नाम किम है। यह नाम 'किम' इसलिए याद आया क्योंकि वडोदरा से कुछ ही दूर बहने वाली एक नदी का नाम ₹गाभणी' है। इसके पास ही सुखी' नाम की नदी भी बहती है। कोसंबा से उमरपाड़ा जाते हुए किम' नदी आती है, जिसमें स्नान करने का आनंद ही कुछ और है।

दक्षिण भारत में कावेरी नदी के आगे सभी नतमस्तक हैं, पर गुजरात के बिलिमोरा के पास छोटी कावेरी' बहती है। नवसारी के पास पूर्णा' बहती है और बारडोली के पास मिंढोला'। 1928 में सरदार वल्लभ भाई पटेल ने जो सत्याग्रह आंदोलन चलाया था, उसकी छोटी सी छोटी जानकारी इसी ₹मिंढोला' के पास है। दक्षिण पंथ के पूर्ण पुरातन वालोड गांव के पास वाल्मीकि (झांझरी) बहती है। उसी के थोड़ा-सा आगे बहेज के पास पूर्णा' और वाल्मीकि' का संगम होता है। इसी तरह एक नदी का नाम है करा'। वडोदरा और दाहोद के बीच बहती है करड, गोमा और हडब।

मानव जीवन, प्राणी जीवन और वनस्पति जीवन को प्राण देने वाली प्रत्येक नदी को हम लोकमाता मानते हैं। मां चाहे कितनी भी नाटी हो, दुबली-पतली हो, इससे बच्चे को कोई फर्क नहीं पड़ता। मां जीवनदायिनी है, इसलिए वह महान है और यही कारण है कि वह पवित्र भी है। नदी का मूल्यांकन उसकी विपुल जलराशि से नहीं, बल्कि वह कितने हजार हेक्टेयर क्षेत्र को पानी की आपूर्ति करती है, कितने खेतों की प्यास बुझाती है, कितने खेतों को सिंचित करती है, कितने वाट बिजली पैदा करती है, यह महत्वपूर्ण है। सहारा के रेतीले मैदान के लिए ₹नाइलमाता' जीवन का पर्याय बनी हुई है। नदी के अनंत उपकारों को समझने का माद्दा हममें से कितनों के पास है?

पर्वत का पितृत्व और नदी का मातृत्व एक-दूसरे से ओतप्रोत होते हैं, तब नदी बहना शुरू करती है। पंजाब का नाम ही पांच नदियों के मेल से बना है। इस पर कुछ और जानकारी हैः शत से सतलुज हुआ। चंद्रभागा से चिनाब। विपासा से व्यास हुआ और इरावती से रावी।

किसकी बुझाएगी प्यास?

नदी की बूंदों को बहते-बहते यह पता नहीं होता कि वे किसकी प्यास बुझाएंगी? जल पर उछलने वाले अक्षरों को कौन पढ़ सकता है भला? नदी का अर्थ समझने के लिए शब्दकोश काम नहीं आएंगे। उसके लिए इंसान का सयानापन ही काम आएगा। इसे सयानापनकोश भी कहा जा सकता है। स्वर्गलोक से पृथ्वी पर गंगा को लाने वाले भगीरथ को नदी का महत्व अच्छी तरह से समझ में आया ही होगा। कालदेवता की लीला नदी के किनारे फैली संस्कृतियों के कारण बहती रहती है।

गीता के अध्याय 2 में कृष्ण द्वारा रचित कविता में नदी का महत्व समझ में आता है। गीता में नदी के समर्पण को पूरी आध्यात्मिकता के साथ कहा गया है- जो व्यक्ति इच्छाओं और इंद्रियों के विषय के निरंतर प्रवाह से विचलित नहीं होता, वह शांति प्राप्त करता है। ऐसा ही समुद्र नदियों से भरा रहता है, लेकिन हमेशा शांत रहता है। वह व्यक्ति शांति प्राप्त नहीं करता, जो ऐसी निरंतर इच्छाओं को संतुष्ट करने का प्रयास करता है। गीता के इस श्लोक में गीता और जीवन का सार आ गया है। समर्पण ही सच्ची प्रार्थना है और समर्पण यानी धर्म। इसकी सुरक्षा नहीं करनी पड़ती। इसे पाने के जुनून को ही हम भक्ति कह सकते हैं। मंदिर की चौकीदारी की जा सकती है, भगवान की नहीं। कवि जब थोड़ी देर के लिए विश्राम करता है, तब कविता प्रवाहित होती है।

समाधि: मन को उस स्थिति तक ले जाना, जहां कोई गांठ नहीं होती

बीते सप्ताह पूरी दुनिया ने योग दिवस मनाया। लेकिन योग केवल एक दिन के लिए सीमित नहीं है। योग शब्द वैदिक काल का शब्द है। इसका मूल व सबसे सरल अर्थ है- दो वस्तुओं को जोड़ना। उदाहरण के तौर पर अश्व या बैल को किसी गाड़ी से जोड़ना। स्पष्ट रूप से कहना हो तो योग का अर्थ दो धारणाओं या दो वस्तुओं में संरेखण करना है।

स्वस्थ रहने के लिए किए जाने वाले योग के अभ्यास में भी योग का यही अर्थ होता है। संदर्भ के अनुसार, ये जोड़ विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। हम मन को शरीर से, श्वास को मन से या मन, श्वास और शरीर तीनों को एक-दूसरे से जोड़ सकते हैं। हम किसी व्यक्ति और समाज के बीच के जोड़ को योग कह सकते हैं या फिर किसी रिश्ते में दो लोगों के बीच के संबंध को योग कह सकते हैं, जैसे पति और पत्नी, माता/पिता और बालक या फिर शिक्षक और छात्र के बीच के संबंध को। धार्मिक संदर्भ में श्रद्धालु और देवता के बीच के संबंध को भी योग कहा जा सकता है।

योग का अभ्यास हमें हमारे भीतर और बाहर अनुशासन, संरेखण और जोड़ का निर्माण करने में मदद करता है। अपने भीतर हम यह समन्वय शरीर के विभिन्न अंगों में और शरीर की प्रणालियों में निर्मित कर सकते हैं, जबकि बाहर हम यह अन्य लोगों और विश्व के साथ व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तर पर निर्मित कर सकते हैं।

हमें योग की सबसे प्रसिद्ध परिभाषा 2,000 वर्ष पहले लिखे गए योग सूत्र से मिलती है। उसके अनुसार योग चित्त वृत्ति निरोध है अर्थात उससे मन की गांठें खुल जाती हैं। ये वो गांठें हैं, जो जीवन में अनुभव किए गए भय और चिंता के कारण हमारे मन में निर्मित होती हैं।

सैकड़ों या हजारों वर्ष पहले हमें जीवित रहने के लिए प्रतिदिन भोजन ढूंढना पड़ता था। इतना ही नहीं, हमें प्रतिदिन जंगली प्राणियों से बचना पड़ता था। आज आधुनिक जीवन के तनावों ने इस भय और चिंता की जगह ले ली है। इस कारण पहले की तरह हम आज भी सदा 'फाइट, फ्लाइट या फ्रीज' की अवस्था में जीते हैं और हमारा मन गांठों में बंध जाता है। योग वह अभ्यास है, जिससे ये गांठें खुल जाती हैं और हम विश्व के साथ संरेखित बन जाते हैं।

यह संरेखण प्राप्त करने के विभिन्न तरीके हैं। पतंजलि ऋषि उन सभी तरीकों को विस्तारपूर्वक और सरल ढंग से संकलित करने के लिए प्रसिद्ध हैं। पतंजलि के अष्टांग योग के माध्यम से हम बाहर से भीतर तक प्रवास करते हैं। ये आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम जीवन के सामाजिक पहलुओं से संबंधित है। उसके पालन से हम हमारे आस-पास के लोगों के साथ उचित व्यवहार कर पाते हैं। दूसरी ओर, नियम के पालन से हम अपने स्वयं के जीवन में अनुशासन लाते हैं। इस प्रकार, नियम अत्यंत व्यक्तिगत है। यम हमारे रिश्तों से संबंधित है और नियम अपने आप से संबंधित है। हमारे शरीर से संबंधित आसन का अंग अष्टांग योग का तीसरा और सबसे लोकप्रिय अंग है। प्राणायाम के अंग के माध्यम से हम अपनी श्वास को नियंत्रित करना सीखते हैं।

प्रत्याहार हमारी ज्ञानेंद्रियों से संबंधित है, जिनसे हम बाहरी विश्व से जुड़ते हैं। धारणा के अंग में हम अपने विचारों के प्रति सजग रहते हैं और उन्हें नियंत्रित किए बिना उन्हें आने और जाने देते हैं। ध्यान में हम अपने मन को किसी एक वस्तु या विचार पर केंद्रित करते हैं, जैसे किसी मंत्र या एक ज्योत या हमारी श्वास पर।

एक स्तर पर देखें तो समाधि का अर्थ मन को उस आदिम स्थिति तक ले जाना है, जहां उसमें कोई गांठें नहीं होती हैं। कुछ लोगों के अनुसार परमात्मा से जुड़ने से हम समाधि की ओर बढ़ते हैं, जबकि दूसरों के अनुसार विश्व से जुड़ना हमें समाधि की ओर ले जाता है। कुछ लोग मानते हैं कि समाधि का अर्थ हमारे रिश्तों के साथ गहराई से जुड़ना होता है। दूसरे कहते हैं कि समाधि निसर्ग (प्रकृति) के साथ जुड़ने से प्राप्त होती है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए समाधि का अपना अर्थ हो सकता है। लेकिन उसका मूल अर्थ जुड़ना और संरेखण प्राप्त करना होता है।

हर रिश्ते, हर दौर का अंत निश्चित है

जीवन परिवर्तन और बिछोह से भरा हुआ है

जीवन निरंतर परिवर्तन और बिछोह से भरा हुआ है। हमें बार-बार कुछ न कुछ छोड़ना पड़ता है। जैसे बचपन, सपने, अपने प्रियजन। पश्चिमी संस्कृति हमें पकड़ना सिखाती है, छोड़ना नहीं। लेकिन जीवन में सुख और विकास के लिए यह सीखना बहुत जरूरी है कि नुकसान को किस तरह स्वीकार करें। हर रिश्ते, हर दौर का अंत होता ही है। कई बार तो हमें खुद ही आगे बढ़ने के लिए विदाई लेनी पड़ती है। (ट्रांजिशन्स)

हम जैसा सोचते हैं, वैसे विचार आकर्षित करते हैं

आकर्षण का नियम कहता है कि समान चीजें एक-दूसरे को आकर्षित करती हैं। जैसा आप सोचते हैं, वैसी और सोचें आपकी ओर खिंचती हैं। आप नकारात्मक विचार पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो वैसे विचार आपकी ओर खिंचते हैं। कुछ ही मिनटों में आपके मन में ऐसे विचार आते हैं जो आपको परेशान करते हैं। लॉ ऑफ अट्रैक्शन आपके विचारों को ग्रहण करता है और उन्हें वास्तविक रूप में लौटाता है।

अपेक्षाओं को छोड़कर ही हम विनम्र बनते हैं

अपेक्षाओं को छोड़ना विनम्रता की दिशा में उठाया गया पहला कदम है। विनम्रता एक अत्यंत सुंदर लेकिन कठिन गुण है, जिसे समझना और अपनाना आसान नहीं। विनम्रता ऐसी चीज नहीं जिसे बलपूर्वक हासिल किया जाए। यह समय के साथ भीतर उतरती है। अपेक्षाओं को छोड़ने का अर्थ यह नहीं कि आप अपनी इच्छाओं को छोड़ दें। आप एक अच्छी मंशा बना सकते हैं और फिर उसे छोड़ सकते हैं।

कभी शांत बैठकर यह जानें कि आपको जीवन से क्या चाहिए?

जब तक आप ईमानदारी से यह स्वीकार नहीं करते कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं, तब तक एक भ्रम बना रहेगा। जब तक आप जीवन, किसी परिस्थिति या अपने रिश्तों में साफ-साफ यह नहीं मांगते कि आपको क्या चाहिए, तब तक स्पष्टता नहीं आएगी। यह भ्रम तब तक नहीं जाएगा जब तक आप दिल से नहीं मानते कि आप जो चाहते हैं, उसके हकदार हैं। इस भ्रम से बाहर आने के लिए आप कुछ देर शांत बैठें और अपने भीतर झांकें ताकि आप सच में जान सकें कि आप जीवन से क्या चाहते हैं।

सिर्फ स्किल्स नहीं... प्रमोशन के लिए रिश्ते भी जरूरी हैं

1) जानें कि आप अपने काम में क्यों अच्छे हैं

अपने सीनियर मैनेजमेंट को यह दिखाना जरूरी है कि आप दूसरों के साथ मिलकर काम करना जानते हैं और आप यह बहुत अच्छे से कर सकते हैं। यह सोच-विचार करें कि लोग अक्सर किस समस्या को लेकर आपके पास आना पसंद करते हैं? अपनी उस खास स्किल को पहचानें और फिर उसे अपनी टीम के दूसरे सदस्यों के साथ शेयर भी करें।

2) समझिए कि लोग आपको कैसे देखते हैं

जैसे-जैसे आप अपने करियर में आगे बढ़ते हैं, यह जरूरी है कि आप दूसरों से फीडबैक लेना न भूलें। अपने आसपास के लोगों से पूछें कि वे आपको किस तरह देखते हैं। इससे आपको अपने व्यवहार की उन बातों का पता चलेगा जो आपकी प्रभावशीलता को कम कर रही हों और जो आपके प्रमोशन की राह में बाधा भी बन रही हों।

3) मेंटर बनें, लीडरशिप स्किल्स बेहतर करें

किसी ऐसे व्यक्ति को चुन सकते हैं जो आपके डिपार्टमेंट से बाहर के हों और जो आपकी दी गई सलाह की सराहना भी करते हों। इस तरह के लोगों के साथ आप नियमित रूप से मिलते रहें। हो सके तो आप उनकी किसी खास समस्या को हल करने में उनकी मदद भी कर सकते हैं। इस तरह लोगों के मेंटर बनें और अपनी लीडरशिप स्किल्स बेहतर करें।

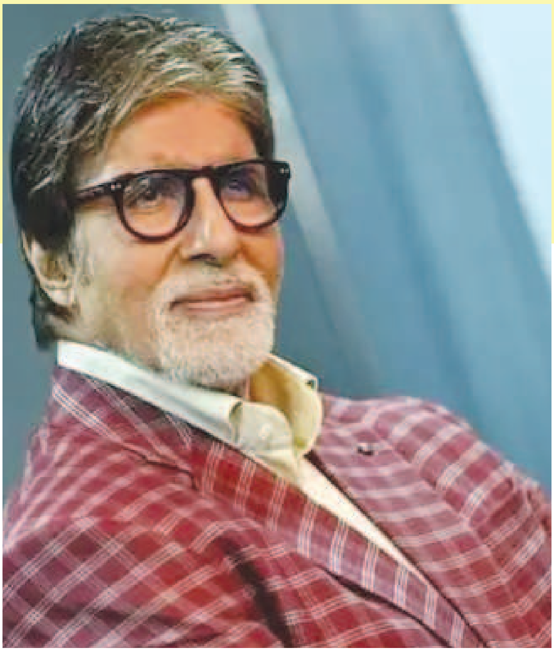
4) जिनसे परेशान हैं, उनके साथ भी काम करें

हर किसी की काम करने की शैली और बात करने की शैली बिल्कुल अलग हो सकती है। आपको किस तरह के गुणों वाले लोग बेहद चुनौतीपूर्ण लगते हैं, यह पहचानिए और ऐसे व्यक्तित्व वाले लोगों के साथ बेहद प्रभावी ढंग से काम करने की अपनी एक रणनीति बनाइए। ऐसा करने से आप परेशान नहीं होंगे और अपने काम में आगे बढ़ेंगे।

5) कार्यस्थल पर सीमाएं तय करना सीखिए

हर काम के लिए लोगों को हां कहना जरूरी नहीं होता है। लोगों से केवल उन्हीं अवसरों के लिए हां कहें जो आपके नेटवर्क को बढ़ाने में मदद करते हैं। जो आपको कुछ नई स्किल्स सिखाते हैं। इस बात पर भी ध्यान दें कि आपके प्रोजेक्ट्स आपकी कंपनी के लिए राजस्व या क्षमता बढ़ाने में मदद कर रहे हैं या नहीं। कार्यस्थल पर अपनी सीमाएं तय करें।

वह सपना बनने की कोशिश कीजिए, जो आप दुनिया में सच होता देखना चाहते हैं - अमिताभ बच्चन



हर किसी के जीवन में ऐसा वक्त आता है, जब कुछ करना असंभव लगता है। वैसे कभी भी किसी ने नहीं कहा कि जीवन आसान है, लेकिन जीवन की कठिनाइयों से घबराइए मत। एक सपना, कोई काल्पनिक चीज नहीं है। सपना भी हाथ, पांव और शरीर रखता है। आपके हाथ, आपके पांव, आपका शरीर। सपना आप हैं और आप ही सपना देख रहे हैं। हमेशा इस भावना में एकजुट रहिए। अगर इसका मतलब है संघर्ष, एक लंबी उड़ान, तो होने दीजिए। बात हार-जीत की नहीं है, बात है जीवन को जीने की। अगर मैं खेलों में मुक्केबाज, एथलीट, हॉकी या क्रिकेट खिलाड़ी होता, सेना-नौसेना या वायुसेना में होता या कोई और पेशा चुनता, तो भी मेरे माता-पिता खुश होते क्योंकि मैं उनका सपना था, चाहे मैं कुछ भी बनता। महात्मा गांधी ने कहा था, आप वो परिवर्तन बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं। मैं इसमें अपनी बात जोड़ूंगा कि आप वो सपना बनिए, जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं। माता-पिता और बच्चे का सपना एक जगह बसता है, जिसे हम 'घर' कहते हैं। यह ना मेरा है, ना तुम्हारा, ना किसी और का... यह 'हमारा' है। हमारा सपना ही हमारी पूजा है। यही है बंधन... प्रेम का बंधन, जिम्मेदारी का बंधन। चाहे वह एक छोटा परिवार हो या पूरा राष्ट्र। हमारा वजूद इसलिए है कि हम सपना देखने का साहस करते हैं। हमें सिर्फ सामाजिक या पारिवारिक दबाव में आकर ग्रेजुएट नहीं बनना चाहिए। हमें इसलिए ग्रेजुएट होना चाहिए कि हम खुद को विकसित करना चाहते हैं। मेरे स्कूल 'शेरवुड कॉलेज' ने मुझे सबसे कीमती शिक्षा जो दी, वो है कि इंसान कैसे बना जाता है। शेरवुड ने मुझे सिखाया कि दूसरों के साथ गरिमा से कैसे जिया जाए, समुदाय में कैसे रहा जाए और खुद के साथ शांति से कैसे रहा जाए। साथ रहना, मिलकर काम करना, सीखना, झगड़ना और प्यार करना मैंने वहीं सीखा। अपनी गरिमा को विकसित करने के लिए ट्रेनिंग जरूरी है... शरीर, मन और आत्मा की ट्रेनिंग। इसे हम एक और नाम देते हैं- अनुशासन। जीवन में सबसे बड़ा पुरस्कार बाहरी सफलता नहीं, अच्छा चरित्र है। इसे पाना कठिन है। बार-बार जीतना पड़ता है। मैं भी कई बार इसमें चूक जाता हूं, लेकिन प्रयास नहीं छोड़ता। जब हम अपनी गरिमा समझते हैं, तभी दूसरों की गरिमा समझ पाते हैं।

शिक्षा नामक धन की भूख हमेशा अपने अंदर रखें

मेरा मानना है अच्छी शिक्षा ही मनुष्य का सबसे मूल्यवान धन होती है, व्यक्तिगत रूप से भी और सामूहिक रूप से भी। धन और सफलता तो आते-जाते रहते हैं, लेकिन अच्छी शिक्षा कोई छीन नहीं सकता। जानकारी पाना ही काफी नहीं होता। ज्ञान वो होता है जो आपको सिखाता है कि आखिर इस जानकारी का करना क्या है... और यह समझ ही चरित्र की देन है। ज्ञान सबसे मूल्यवान तब बनता है, जब हम उसे साझा करते हैं। शिक्षा नामक धन की भूख हमेशा अपने अंदर रखें। इसकी तलाश करें, इसे पोषित करें, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण... इसे साझा करें। जब हम ज्ञान को साझा करते हैं, तभी वह कई गुना बढ़ता है।

हमारा समय और योजना सही हो, संकल्प शुभ हो, तब हमारी योजनाएं सफल होती हैं

महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए जीवन की गुणवत्ता किन बातों पर निर्भर करती है?

सफलता समय, संसाधन, ऊर्जा के इस्तेमाल पर निर्भर करती है। अगर हमने ठीक समय पर योजनाओं का क्रियांवयन किया है तो हमें सफलता जरूर मिलती है। हमारा समय और योजना सही हो, हम साहसी रहें, हमारे संकल्प शुभ हो, तब हमारी योजनाएं फलीभूत होती हैं।

अगर ई-कॉमर्स पर सामान बेचने का सोच रहे हैं, तो उससे संबंधित कानूनों को जान लीजिए

अगर आप ई-कॉमर्स के माध्यम से अपने उत्पाद ग्राहकों तक पहुंचाना चाहते हैं, तो उससे पहले सभी कानूनी पहलुओं के लिए पूरी तरह तैयार रहना बेहद ज़रूरी है। नियमों की अनदेखी जुर्माने, कानूनी कार्रवाई या व्यापार पर रोक का कारण बन सकती है। इसलिए, व्यवसाय शुरू करने से पहले सभी ज़रूरी दस्तावेज़ और कानूनी अनुमतियां आपके पास होना बहुत ज़रूरी है।

पंजीकरण और लाइसेंस

सबसे पहले अपने व्यवसाय का पंजीकरण करवाएं। चाहे आप अकेले काम कर रहे हों या पार्टनर के साथ, कंपनी बना रहे हों या एमएसएमई का हिस्सा हों, आपको कुछ ज़रूरी पंजीकरण करवाने होंगे। जैसे- शॉप एंड स्टेबलिशमेंट एक्ट, जीएसटी और उद्यम रजिस्ट्रेशन (अगर आप एमएसएमई हैं) अनिवार्य हैं। अगर आप खाने-पीने की चीज़ें, कॉस्मेटिक्स या इलेक्ट्रॉनिक्स जैसे सामान बेचते हैं, तो उनके लिए अलग-अलग ट्रेड लाइसेंस और क्षेत्र-विशेष अनुमति भी लेनी पड़ती है।

ट्रेडमार्क की सुरक्षा

ब्रांड का नाम और लोगो तो बना लिया है, लेकिन उसकी सुरक्षा भी ज़रूरी है। ट्रेडमार्क पंजीकरण करवा लें, ताकि कोई और आपके ब्रांड की नकल न कर सके। यह भी जांच लें कि आप ख़ुद किसी और के ट्रेडमार्क या डिज़ाइन का उल्लंघन तो नहीं कर रहे। ग़लती करने पर आपका अकाउंट निलंबित हो सकता है।

टैक्स भी अनिवार्य है

अगर आप एक राज्य से दूसरे राज्य में सामान बेच रहे हैं या फिर ई-कॉमर्स पर ऑनलाइन बेच रहे हैं, तो जीएसटी पंजीकरण अनिवार्य है। हर महीने या तिमाही में जीएसटी रिटर्न भरना, सही इनवॉइस बनाना, समय पर टैक्स भरना आदि बहुत ज़रूरी है। टैक्स में कोई लापरवाही ना करें, अन्यथा जुर्माने का सामना करना पड़ सकता है।

प्रमाणपत्र महत्वपूर्ण है

हर उत्पाद को बेचने से पहले यह जानना ज़रूरी है कि उसके लिए कोई सरकारी प्रमाणपत्र ज़रूरी तो नहीं है। जैसे कि इलेक्ट्रॉनिक्स के लिए बीआईएस प्रमाणपत्र, खाद्य पदार्थों के लिए एफऐसएसएआई लाइसेंस और खिलौने या बच्चों के उत्पाद के लिए आईएसआई मार्क व सेफ्टी टेस्ट। हर श्रेणी के लिए नियम अलग हो सकते हैं। इसलिए यह सुनिश्चित करें कि आपके उत्पादों पर कोई अनिवार्य प्रमाणपत्र या लेबलिंग तो ज़रूरी नहीं है, ताकि आप सभी कानूनी मानकों का पालन कर सकें।

डेटा की गोपनीयता

ऑनलाइन व्यवसाय में ग्राहकों का नाम, फोन नंबर, पता और भुगतान की जानकारी आपके पास होती है। डिजिटल पर्सनल डेटा प्रोटेक्शन एक्ट, 2023 यह निर्धारित करता है कि व्यवसायों को व्यक्तिगत डेटा को कैसे संभालना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपकी वेबसाइट पर सुरक्षित कनेक्शन (एसएसएल प्रमाणपत्र) का उपयोग हो।

उपभोक्ता का भरोसा

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 के मुताबिक़, आपको वस्तु की क़ीमत, विशेषताएं, कंपनी की जानकारी और रिटर्न पॉलिसी साफ़-साफ़ दिखानी होगी। अगर आप झूठे विज्ञापन या फेक रिव्यू देते हैं, तो कानूनी कार्रवाई हो सकती है। ख़ासतौर पर अगर आपकी अपनी वेबसाइट है, तो टर्म्स एंड कंडीशंस और प्राइवेसी पॉलिसी ज़रूर अपडेटेड रखें।

बच्चों के अभिभावक बनने के साथ-साथ उनके शिक्षक भी बनिए

हर माता-पिता की यह स्वाभाविक इच्छा होती है कि उनका बच्चा न केवल पढ़ाई में कुशल हो, बल्कि एक शिष्ट, ज़िम्मेदार और संवेदनशील नागरिक के रूप में भी पहचाना जाए। यह लक्ष्य केवल पढ़ाई या अनुशासन से नहीं, प्रारंभिक जीवन में मिले संस्कारों से पूरा होता है। बच्चों में अच्छा व्यवहार, भावनात्मक समझ और सामाजिक कौशल विकसित करना कोई एक दिन का काम नहीं है। यह एक निरंतर प्रक्रिया है, जिसमें माता-पिता की भूमिका केंद्रीय होती है। कुछ व्यावहारिक, संवेदनशील और असरदार उपायों से आप अपने बच्चों के अंदर ये बीज बो सकते हैं।

बर्ताव में गर्मजोशी

जब बच्चा स्कूल से लौटे या दिनभर की थकान के बाद आपसे मिलने आए, तो मुस्कान के साथ उससे मिलिए। उसे पुचकारिए, हाल पूछिए, यह छोटा-सा भाव उसे ये अहसास दिलाता है कि वह आपके लिए विशेष है।

प्रभाव : इससे बच्चे में आत्मविश्वास और पारिवारिक जुड़ाव की भावना विकसित होती है।

स्वयं बनें उदाहरण

बच्चे वही सीखते हैं, जो वे अपने परिवेश में देखते हैं। यदि आप किसी ड्राइवर, सेल्समैन या घरेलू सहायक से सौम्यता और सम्मान से बात करेंगे, तो बच्चा भी वही रवैया अपनाएगा।

सूत्र : दूसरों की मदद, विनम्र भाषा का प्रयोग और धैर्यशील व्यवहार ख़ुद भी अपनाएं।

बुज़ुर्गों से हो जुड़ाव

अगर घर में दादा-दादी या नाना-नानी हैं, तो बच्चों को उनके साथ समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें। उनकी कहानियां, अनुभव और जीवन-दृष्टि बच्चों को नैतिक मूल्यों से जोड़ती हैं।

लाभ : इससे बच्चे में पारिवारिक समर्पण, कृतज्ञता और संवेदनशीलता पनपती है।

सफ़र में हो संवाद

यदि आप बच्चों को स्कूल छोड़ने या लाने जाते हैं, तो यह समय केवल मोबाइल या म्यूज़िक तक सीमित न रखें। रास्ते के दृश्य, पेड़-पौधे, जानवरों या समाज के विविध रंगों के बारे में उनसे बात करें।

महत्व : यह संवाद उनकी जिज्ञासा, सामान्य ज्ञान और अभिव्यक्ति की क्षमता को निखारने में मदद करता है।

सुनाएं कुछ रोचक

रोज़ाना कुछ समय निकालकर बच्चों को कहानी या कविताएं सुनाएं। सुनाने के बाद उन पर चर्चा करें, पूछें कि क्या समझा, क्या अच्छा लगा, क्या सीखा?

परिणाम : इससे बच्चों में भाषा, कल्पना और नैतिक समझ का विकास होता है।

दिनचर्या की शिक्षा

बच्चों को शुरुआत से ही दिनचर्या का महत्व समझाएं। सोने, खाने, पढ़ने-लिखने, खेलने और स्क्रीन टाइम का संतुलित रुटीन बनाएं और उसे निभाने में उनका मार्गदर्शन करें।

ध्यान दें : आप स्वयं भी रुटीन का पालन करें, क्योंकि बच्चे देखकर ही सीखते हैं।

अपनाएं ये मूल मंत्र

आवाज़ ऊंची करना या बार-बार डांटना बच्चे पर उल्टा असर डाल सकता है। बातचीत के माध्यम से ही समझाएं।

प्रार्थना या ईश्वर स्मरण को उसकी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, यह उसे मानसिक स्थिरता देगा। अपेक्षाएं यथार्थवादी रखें, एक ही दिन में बच्चा आदर्श व्यवहार नहीं सीख सकता। सार्वजनिक रूप से कभी भी उसका मज़ाक़ न बनाएं। 'ट्यूबलाइट', 'मोटू' या 'भोंदू' जैसे आरोप तुल्य नाम धरने से बचें।

...आप हैं सबसे असरदार

अच्छे संस्कार देने का अर्थ केवल अच्छी-अच्छी बातें बताना नहीं है। बातों के साथ ही जीवन की हर छोटी-बड़ी परिस्थिति में बच्चे के साथ रहकर, उसे समझाकर और उदाहरण प्रस्तुत कर पथ दिखाना है। अभिभावक ही बच्चे के पहले और सबसे प्रभावशाली शिक्षक होते हैं। प्यार, धैर्य और निरंतरता के साथ दी गई आपकी शिक्षा उसके बचपन को सुंदर तो बनाएगी ही, उसके भविष्य की नींव भी मज़बूत करेगी।

क्या आप सिर्फ़ आसन या फिर प्राणायाम को ही योग मानते हैं?

योग के संबंध में यह एक भ्रांति ही है कि दिन में आधे से एक घंटा आसन या प्राणायाम कर लेने से योग पूरा हो गया। अधिकांश लोग योग को केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित मानते हैं। योग अपनाएं, तो इसका प्रभाव अभ्यास के एकाध घंटे तक सीमित न रहकर हर समय महसूस किया जा सकता है। वास्तव में, योग एक सम्पूर्ण जीवनशैली है, जिसे हर क्षण जिया जाना चाहिए।

व्यावहारिक जीवन में योग

वर्तमान जीवनशैली में प्रत्येक मनुष्य अत्यधिक तनाव से गुज़र रहा है। भौतिकतावाद एवं अतिमहत्वाकांक्षा के चलते लोग कुंठा, निराशा, क्रोध और अवसाद में जा रहे हैं। हमारे जीवन में छोटी-बड़ी विपरीत परिस्थितियां तो प्रतिदिन आती ही हैं। किंतु विपरीत परिस्थितियों में भी मन को संतुलन में रखना ही योग है। मन की यह स्थिति ही वास्तविक योग है।

यदि पड़ोसी, रिश्तेदार आदि का स्वभाव आपको पसंद नहीं है, तो आप उन्हें बदल नहीं सकते। किंतु आप योग अपनाकर अपने आपको मानसिक रूप से इतना मज़बूत बना सकते हैं कि उनके नकारात्मक व्यवहार से दुष्प्रभावित न होते हुए, मन में क्लेश आदि न पालते हुए, समभाव में बने रहें। योग हमें यह शक्ति प्रदान करता है। सड़क पर किसी के द्वारा ग़लत तरीक़े से गाड़ी को ओवरटेक करने पर क्रोधित होना या कॅरियर को लेकर चिंता होना, इन सबका प्रभाव आपके ही भीतर सतत तनाव और रोगों के रूप में दिखाई देगा। योग इन उतार-चढ़ावों के बीच संतुलित रहकर, शांत चित्त से कर्म करते हुए, जीवन को समभाव से जीना सिखाता है।

योग के आठ अंग हैं

अष्टांग योग यानी पांच यम (सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य) एवं पांच नियम- (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान) का पालन करते हुए आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की ओर जाना ही वास्तविक योग है।

एकाग्रता के साथ करें आसन

अधिकांश साधक आसन अभ्यास सिर्फ़ शारीरिक स्तर पर ही करते हैं। इस दौरान भी उनका मन अन्यत्र विचारों में लिप्त रहता है। आसनों के दौरान भी यदि हम अपना मन आसन में, आसनों के शरीर पर आ रहे प्रभावों पर लगाए रखें तो ध्यान के पूर्व की एक सीढ़ी यानी 'एकाग्रता' का लाभ लिया जा सकता है। और यही एकाग्रता हमें मानसिक रूप से मज़बूत बनाकर प्रतिपल का योगी बनाएगी और विपरीत परिस्थितियों का सामना हंसते हुए करना सिखाएगी।

गहरी सांस से शांत मन

हम पूरे जीवन अपनी श्वसन क्षमता का 20 प्रतिशत ही उपयोग करते हैं। आसनों के पश्चात प्राणायाम हमारे श्वसन को इस तरह प्रशिक्षित कर देता है कि हम पूरे दिन दीर्घ, लंबा, गहरा, नियमित और नियंत्रित श्वसन करना सीख सकें। हमारे श्वसन और मन का बहुत ही गहरा संबंध होता है। जितना हमारा श्वसन दीर्घ और गहरा होगा, मन भी उतना ही अधिक शांत, आनंदित, प्रसन्न और संतुलित रहेगा। हम स्वस्थ्य जीवन जी सकेंगे। जब भी दैनंदिनी कार्यों के दौरान तनाव की स्थिति महसूस हो, नेत्र बंद कर दस सांसों की गिनती कर लें और उसके पश्चात कोई भी प्रतिक्रिया दें तो परिणाम सकारात्मक आएंगे। इससे तनाव, विवाद की स्थिति से बच सकेंगे।

आसन, प्राणायाम के बाद आते हैं प्रत्याहार, धारणा और ध्यान ध्यान लगाना अभ्यास मांगता है। ध्यानस्थ होकर हम प्रत्याहार के माध्यम से अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करना सीखते हैं, तो हमारा मन बाहरी चीज़ों से हटकर भीतर की ओर मुड़ता है। इस अवस्था में मन को किसी एक लक्ष्य पर केंद्रित करना आसान हो जाता है, यही धारणा है। जब यह एकाग्रता व स्थिरता गहराने लगती है, तो हम ध्यान की अवस्था में प्रवेश करते हैं। ध्यान हमें आंतरिक शांति, स्पष्टता और आत्मिक विकास की ओर ले जाता है।

योग को हर क्षण जिएं...

सुबह उठते ही 2 मिनट शांत बैठें, श्वास पर ध्यान दें। इससे मन स्थिर होगा। दिनभर मानसिक संतुलन बना रहेगा।

घर के काम करते समय 'मौन' का अभ्यास करें। दिन की शुरुआत कम से कम विचारों के साथ करें।

नाश्ते/खाने के समय भोजन को ध्यानपूर्वक, चबाकर और कृतज्ञता के साथ खाएं। यह भी ध्यान का एक रूप है।

कार या बस में सफ़र करते समय गहरी और नियंत्रित सांस लें। यह प्राणायाम का सूक्ष्म अभ्यास बन सकता है।

ऑफिस में तनावपूर्ण स्थिति में 10-15 गहरी सांसें लें और सोच-समझकर शांत प्रतिक्रिया दें।

किसी से बहस हो जाए तो त्वरित प्रतिक्रिया से बचें। 5 सेकंड मौन रहें, इसके बाद प्रतिसाद दें।

कर्नाटक के ये हिल स्टेशन स्वर्ग से कम नहीं, बनाएं घूमने का प्लान

कर्नाटक में कूर्ग सबसे प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। यह पर हरी-भरी पहाड़ियों और झरनों का प्राकृतिक दृश्य आपका मन मोह लेगा। यहां पर एबे फॉल्स, राजा की सीट, मदिकेरी किला, दुबारे एलिफेंट कैंप,इरप्पू फॉल्स, तालकावेरी, नागरहोल राष्ट्रीय उद्यान, बयालकुप्पे और मंडलपट्टी व्यू पॉइंट जैसी खूबसूरत जगह हैं। साथ ही कावेरी नदी में रिवर राफ्टिंग करने का मौका भी मिल सकता है।

सिरसी भी कर्नाटक में घूमने के लिए बेस्ट जगहों में से एक है। यहां आप मरिकम्बा मंदिर, श्री क्षेत्र मंजुगुणी और बनवासी मंदिर जा सकते हैं। इसके अलावा उंचल्ली झरना, सहस्रलिंग,

बेन्ने होल फॉल्स, गुडावी पक्षी अभयारण्य, कैलासा गुड्डा और शिवगंगा जलप्रपात जैसी कई खूबसूरत जगहें है।

नंदी हिल्स इस जगह को नंदीदुर्ग के नाम से भी जाना जाता है। यह बैंगलोर के पास स्थित है। ये जगह अपने ऐतिहासिक स्थलों और प्राकृतिक सुंदरता को लेकर प्रसिद्ध है। यहां पर आप नंदीश्वर मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। आप यहां पर अमृत सरोवर, टीपू ड्रॉप, नंदी हिल्स व्यू पॉइंट, अमृत सरोवर और टीपू सुल्तान का ग्रीष्मकालीन महल देख सकते हैं। यहां आपको ट्रैकिंग और पैराग्लाइडिंग करने का मौका मिलेगा।

कर्नाटक के खूबसूरत हिल स्टेशन में चिकमगलूर का नाम भी शामिल है। यह कॉफी के बागानों और ट्रेकिंग, जीप सफारी, रिवर राफ्टिंग और रॉक क्लाइम्बिंग के लिए प्रसिद्ध है। यहां पर मुल्लायनगिरी, हेब्बे फॉल्स, केम्मनगुंडी, बेलूर, कुद्रेमुख, भद्रा

वन्यजीव अभयारण्य, कॉफी संग्रहालय, बल्लालारायण दुर्गा और हिरेकोले झील जगहों पर घूमने जा सकते हैं।

कुद्रेमुख एक बहुत ही खूबसूरत हील स्टेशन है। यहां घूमने का सबसे सही समय अक्टूबर से मई के बीच है। यहां पर

कुद्रेमुख चोटी, कुद्रेमुख राष्ट्रीय उद्यान, हनुमान गुंडी जलप्रपात, कदंबी जलप्रपात, गंगामूला व्यूप्वाइंट, सिरिमाने जलप्रपात, अनेगुड्डा होमस्टे और अय्यनाकेरे झील जैसी कई खूबसूरत जगह घूमने के लिए हैं।

बिलिगिरिरंगा हिल्स, इसे बीआर हिल्स के नाम से भी जाना जाता है। यह मंदिर और प्राकृतिक के साथ ही वन्यजीव अभयारण्य के लिए प्रसिद्ध है। आप यहां पर बीआरटी वन्यजीव अभयारण्य, डोड्डा संपिगे मारा, होंगनूर हिरिकेरे झील और मुथाथी जैसी सुंदर जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। साथ ही बिलिगिरिरंगा स्वामी मंदिर जा सकते हैं।

8 महीने की जिस बच्ची को लेकर भागी थीं एक्ट्रेस रुखसार, वो आज है फैशन क्वीन

रुखसार रहमान 49 साल की उम्र में भी बला की खूबसूरत और फिट हैं। एक्ट्रेस ने कई मुश्किलों का सामना करते हुए फिल्मी दुनिया में अपनी पहचान बनाई। शादी-शुदा जिंदगी सही न होने की वजह से वह अपनी बेटी आयशा को लेकर घर से भाग गई थीं, जो आज 29 साल की है और बेहद खूबसूरत है। देखिए उनकी फैशनेबल लुक्स में तस्वीरें।

आयशा अहमद ने 'तुम बिन 3' से अपना फिल्मी डेब्यू 2016 में किया था और वह '3 स्टोरीज' में भी नजर आईं। इसके अलावा कई वेब सीरीज में भी आयशा काम कर चुकी हैं। चलिए नजर डालते हैं उनके स्टाइलिश लुक्स पर, जिनसे आप भी आइडिया ले सकती हैं।

आयशा अहमद डेजलिंग लुक में हैं। उन्होंने ब्लैक कलर की ग्लिटर शॉर्ट ड्रेस वियर की है। जिसमें वी शेप डीप नेक लाइन है। ड्रेस को कंप्लीट करने के लिए उन्होंने मैचिंग ग्लव्स वियर किए हैं और वैली हाई हिल्स कैरी की है। साथ में ग्रे कलर का एम्बेलिश्ड पोटली बैग और पर्ल स्टोन की फ्लोरल ज्वेलरी उनके लुक को इनहैंस कर रही है।

आयशा अहमद का ये लुक भी स्टाइलिश है। ब्राउन कलर के फिटेड स्कर्ट के साथ एक्ट्रेस ने ग्लिटर क्रॉप टॉप और मैचिंग श्रग कैरी किया है। मिनिमम एसेसरीज और मैट फिनिश मेकअप लुक उन्होंने लुक को फिनिशिंग टच दिया है। इस तरह का लुक आप भी किसी पार्टी ओकेजन पर रीक्रिएट कर सकती हैं।

हर देसी गर्ल की तरह एथनिक अटायर में आयशा अहमद भी स्टनिंग लग रही हैं। उन्होंने ग्रे कलर का लाइटवेट लहंगा पहना है, जिसके साथ मैचिंग एम्बेलिश्ड ब्लाउज और लाइट वेट दुपट्टा पेयर किया है। बालों को स्ट्रेट रखते हुए खुला छोड़ा है और ईयररिंग के साथ क्रिस्टल वर्क बैंगल्स से लुक कंप्लीट किया है। समर वेडिंग सीजन में आप भी इस तरह का बिना एम्ब्रॉयडरी वाला सिंपल लहंगा पहन सकती हैं।

आयशा अहमद अक्सर स्टाइल स्टेटमेंट सेट करती हैं। उनका ये लुक पार्टी के लिए रीक्रिएट किया जा सकता है। रेड कलर के प्लेटेड डिजाइन वाले हाई स्लिट वन शोल्डर गाउन में वह एस्थेटिक लग रही हैं। हाई हील्स उनके स्टाइल में चार चांद लगा रही हैं। ग्लैम मेकअप में रेड लिपस्टिक के साथ बोल्ड टच दिया गया है।

देसी लुक में जलवा बिखेरना है तो आयशा अहमद के इस लुक से आइडिया लें। उन्होंने वाइट कलर की ओवर साइज्ड फ्लेयर कुर्ती पहनी है, जिसपर खूबसूरत जरी वर्क किया गया है और गोटा पट्टी का काम भी है। कुर्ती के साथ उन्होंने फ्लायर स्कर्ट और नेट का दुपट्टा मैच किया है। आयशा का ये लुक सिंपल-सोबर है।

नाग-नागिन के बीच कैसे होते हैं रिश्ते

ताजिंदगी निभाते हैं साथ एक की मृत्यु पर दूसरा क्या करता है

मुरैना में चौंका देने वाली घटना घटी। एक नाग सड़क पार कर रहा था, तभी वाहन ने उसको कुचल दिया। नाग मर गया। नागिन उसके शव के पास 24 घंटे वहीं बैठी रही। फिर खुद प्राण छोड़ दिए। क्या वाकई ऐसा होता है। साइंस सांप के दांपत्य व्यवहार के बारे में क्या कहती है। वैसे भारतीय संस्कृति और लोककथाओं में नाग और नागिन के रिश्तों को अक्सर रहस्यमय और अलौकिक माना जाता है।

भारतीय लोककथाओं, पौराणिक कथाओं और धार्मिक मान्यताओं में नाग और नागिन को अक्सर एक-दूसरे के प्रति गहराई से समर्पित और प्रेमी जोड़े के रूप में दिखाया जाता है। इसकी बहुत सी कहानियां भी कही जाती हैं। कथाओं में नाग और नागिन का रिश्ता गहरा और निष्ठावान माना जाता है। कई कहानियों में उन्हें एक-दूसरे के लिए बलिदान करते या बदला लेते हुए दिखाया जाता है।

लोककथाओं में ऐसा माना जाता है कि यदि नाग या नागिन में से एक की मृत्यु हो जाती है, तो दूसरा बदला लेने की कोशिश करता है। नागिन अपने साथी नाग की मृत्यु का बदला लेने के लिए मानव या अन्य प्राणियों का पीछा करती है। ग्रामीण भारत में ये विश्वास बहुत माना जाता है। नाग और नागिन को कई बार शिव के प्रतीक के रूप में देखा जाता है। उनके रिश्ते को पवित्र माना जाता है।

अब आइए वैज्ञानिक दृष्टिकोण की बात करते हैं। सांप (नाग और नागिन) की प्रजातियों के आधार पर उनके व्यवहार को समझा जा सकता है। सांपों में नर (नाग) और मादा (नागिन) का रिश्ता मुख्य रूप से प्रजनन पर आधारित होता है। कुछ प्रजातियों में नर और मादा केवल प्रजनन काल में एक-दूसरे के साथ समय बिताते हैं। उसके बाद अलग हो जाते हैं। सांपों में मानवों जैसा भावनात्मक बंधन या समर्पण नहीं देखा जाता।

साथी की मृत्यु पर क्या करते हैं

सांपों में एक साथी की मृत्यु पर कोई विशेष व्यवहार नहीं देखा गया है। सांप सामान्य रूप से एकल जीवन जीते हैं। सामाजिक बंधन विकसित नहीं करते। इसलिए, एक की मृत्यु पर दूसरा सांप बदला लेने जैसा व्यवहार नहीं करता; ये केवल लोककथाओं का हिस्सा है। कुछ सांपों की प्रजातियां जैसे किंग कोबरा, अपने अंडों की रक्षा के लिए समर्पित हो सकती हैं, लेकिन यह समर्पण साथी के प्रति नहीं, बल्कि संतान के प्रति होता है।

तो क्या एक सांप और मादा सांप जिंदगी में कई रिश्ते बनाते हैं

अधिकांश सांप प्रजातियों में नर और मादा सांप (नाग और नागिन) अपने जीवनकाल में कई साथियों के साथ प्रजनन करते हैं। कई प्रजातियों में नर सांप प्रजनन काल में एक से अधिक मादाओं के साथ संभोग करने की कोशिश करते हैं। उदाहरण के लिए, कोबरा या रैटलस्नेक जैसे सांपों में नर कई मादाओं को आकर्षित करने के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।

कुछ प्रजातियों में मादा सांप भी एक प्रजनन काल में कई नरों के साथ संभोग कर सकती हैं। यह "मल्टीपल पितृत्व" को जन्म दे सकता है, जहां एक ही अंडों के समूह में अलग-अलग नरों के डीएनए हो सकते हैं।

उनके बीच कैसा बंधन होता है

सांपों में मानवों जैसा भावनात्मक या स्थायी रिश्ता नहीं होता। संभोग के बाद नर और मादा आमतौर पर अलग हो जाते हैं। एक-दूसरे के साथ कोई लंबा संबंध नहीं रखते।

कुछ दुर्लभ सांप प्रजातियां जैसे किंग कोबरा, प्रजनन काल में एक नर और मादा के बीच कुछ समय के लिए जोड़ी बनाए रख सकते हैं, खासकर अंडों की रक्षा के लिए। हालांकि यह भी स्थायी नहीं होता। अगले प्रजनन काल में वे नए साथी चुन सकते हैं।

सामूहिक संभोग भी करते हैं कुछ सांप

सांपों की कई प्रजातियां जैसे गार्टर स्नेक, वो सामूहिक संभोग में भाग लेती हैं, जहां कई नर एक मादा के साथ संभोग करने की कोशिश करते हैं। ये बात ये बताती है कि सांपों में एक से अधिक साथियों के साथ "रिश्ते" सामान्य हैं।

बेशक भारतीय लोककथाओं में नाग और नागिन को अक्सर एक-दूसरे के प्रति समर्पित और एकल जोड़े के रूप में दिखाया जाता है, जो जीवनभर एक-दूसरे के साथ रहते हैं लेकिन ये वैज्ञानिक वास्तविकता से मेल नहीं खाता।

लिवर का बॉडीगार्ड है ये छोटा पौधा

आपके शरीर में एक ऐसा साइलेंट वॉरियर है, जो दिन-रात बिना रुके शरीर को डिटॉक्स करता रहे, वो है लिवर, लेकिन क्या आप उसकी सुरक्षा के लिए कुछ करते हैं? आज के दौर में जंक फूड, दवाइयों का ओवरडोज और तनाव, सबसे पहले असर डालते हैं हमारे लिवर पर। ऐसे में अगर आपको कोई ऐसा प्राकृतिक इलाज मिल जाए, जो इस अनमोल अंग का ख्याल बिना साइड इफेक्ट के रख सके, तो कैसा रहेगा? हम बात कर रहे हैं एक बेहद छोटा-सा लेकिन असरदार फल की, जिसे भूमि आंवला कहा जाता है। हो सकता है आपने इसका नाम पहले न सुना हो, लेकिन इसके फायदे इतने जबरदस्त हैं कि इसे लिवर का 'बॉडीगार्ड' कहा जाता है।

भूमि आंवला क्या है?

भूमि आंवला एक छोटा-सा पौधा होता है, जो जमीन के पास उगता है और उसके छोटे-छोटे हरे फलों की बनावट आम आंवले जैसी होती है। इसीलिए इसे भूमि आंवला कहा जाता है। यानी जमीन पर उगने वाला आंवला। आयुर्वेद में झरफुका भी कहा जाता है और यह लिवर, किडनी और पाचन से जुड़ी कई समस्याओं में बेहद लाभकारी माना गया है।

लिवर डिटॉक्स करता है

भूमि आंवला में ऐसे प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में जमा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। यह लिवर की कार्यक्षमता को सुधारता है और उसे रीजनरेट करने में मदद करता है।

हेपेटाइटिस में लाभकारी

आयुर्वेद में भूमि आंवला का उपयोग हेपेटाइटिस बी और सी जैसी बीमारियों में किया जाता रहा है। यह लिवर की सूजन को कम करता है और वायरस से लड़ने में सहायक होता है।

फैटी लिवर से राहत

फैटी लिवर आजकल एक आम समस्या है। भूमि आंवला फैट को लिवर में जमने से रोकता है और पहले से मौजूद फैट को भी धीरे-धीरे घटाता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ

ब्लड शुगर कंट्रोलः डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान साबित हो सकता है

इम्यूनिटी बूस्ट करता हैः रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करता है

किडनी स्टोन में राहतः भूमि आंवला पेशाब के रास्ते पथरी के छोटे कणों को बाहर निकालने में मदद करता है

सेवन कैसे करें?

भूमि आंवला का रस, पाउडर, या काढ़ा रूप में सेवन किया जा सकता है

सुबह खाली पेट एक चम्मच रस पानी के साथ लें

शिव और पार्वती से सीखें वार्तालाप की मधुरता

पति-पत्नी एक-दूसरे से बातचीत में कैसा व्यवहार करें, इसका असर परिवार और समाज पर पड़ता है। रामकथा में जब काकभुशुण्डि का प्रसंग आया- पार्वती जी प्रश्न पूछ रही थीं, शिव जी उत्तर दे रहे थे और यही रामकथा है- तो उस प्रसंग में पार्वती जी के प्रश्न पूछने का ढंग ऐसा था कि शिव जी प्रभावित हुए।

तुलसीदास जी ने लिखा- गौरि गिरा सुनि सरल सुहाई। बोले सिव सादर सुख पाई।।

पार्वती जी की सरल-सुंदर वाणी सुनकर शिव जी सुख पाकर आदर के साथ बोले। अब इसमें जितने शब्द तुलसीदास जी ने प्रयोग किए हैं, वो पति-पत्नी के वार्तालाप के सम्बंधों पर बहुत अच्छा संकेत हैं।

पिछले दिनों ऑस्ट्रेलिया की यात्रा पर कुछ लोगों ने चिंता व्यक्त की कि इस देश में पति-पत्नी अपने सम्बंधों में आपस में बहुत आक्रामक हो गए हैं। तो मैं सोच रहा था ऐसा तो भारत में भी है। कुछ पति-पत्नी के रिश्ते कभी-कभी उग्र हो जाते हैं। वार्तालाप कितना मधुर रखना है, यह शिव-पार्वती से सीख सकते हैं।

चीकू बन्दर और गुलाब का फूल

सुन्दर वन में बहुत हरियाली थी। वहां चीकू बन्दर अपने मां बाप के साथ रहता था। इकलौती सन्तान होने के कारण बहुत लाड प्यार मिला था उसे, जिसका परिणाम यह हुआ कि वह नकचढा और शरारती हो गया।

चीकू बन्दर की शरारतें और शिकायतें

सबके घरों में शरारतें करता फिरता। लोग उसके घर शिकायतें लेकर पहुँचते। उसके मां-बाप उसकी हरकतों से तंग आ चुके थे। दूसरे जानवरों की शिकायतें सुनकर वे उसे समझाते बुझाते लेकिन चीकू बन्दर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था।

भोलू भालू के बगीचे में चीकू की हरकतें

सुन्दर वन में भोलू भालू का बहुत ही सुन्दर बगीचा था। तरह-तरह के फूल, पौधे थे वहां। चीकू चुपके से उसमें जाता और फूलों तथा पौधों को नोचता या उखाड़ फेंकता। भोलू को आता देखता तो वहीं पेड़ों की झुरमुटों में छिप जाता था। एक दिन की बात है, चीकू अमरूद के पेड़ पर चढ़कर अमरूद तोड़ रहा था कि तभी भोलू आ गया और उसे पकड़कर उसके पिताजी के पास ले गया। पिताजी ने उसकी जमकर पिटाई की लेकिन फिर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ा उस पर।

कुछ ही दिनों बाद एक दिन फिर चीकू भोलू से आंख बचाकर बाग में चला गया। एक गुलाब का फूल तोड़कर भागने लगा। जल्दी में उसने वह फूल पैन्ट की जेब में डालकर दीवार फांदने की कोशिश करने लगा। तभी उस बगीचे से किसी के रोने की आवाज उसे सुनाई दी। वह क्षण भर के लिये ठिठका लेकिन फिर भोलू के डर से दीवार फांद गया। पर अब तो उसे किसी बच्चे के रोने की आवाज सुनाई पड़ने लगी।

गुलाब के फूल से चीकू की मुलाकात

वह बच्चा रोते हुए कह रहा था- मुझे मेरी मम्मी के पास पहुँचा दो। मैं उससे अलग नहीं रह सकता। अब चीकू को समझ में आ गया था कि रोने की आवाज गुलाब के फूल की थी जिसे वह बाग से तोड़ लाया था।

चीकू ने पूछा- तुम क्यों रो रहे हो, तुम्हारा तो काम ही है लोगों के घरों की शोभा बढ़ाना, आदि। तुम्हें मैं नहीं तोड़ता तो कोई और तोड़ ले जाता और अपने गुलदस्ते में लगाता।

फूल की बातों से चीकू को मिली समझ

तब गुलाब के फूल ने कहा- 'ये सच है कि हमें तोड़ लिया जाता है। लेकिन अभी तो मैं बच्चा हूं। जब तक मैं छोटा हूं मुझे कोई नहीं तोड़ता क्योंकि इस समय मुझे अपनी मां का प्यार, उसकी ममता चाहिए यदि इस उम्र में तुम्हें तुम्हारे मां बाप से अलग कर दिया जाये तो क्या तुम अकेले रह पाओगे?

चीकू का संकल्प और जीवन की सिख

चीकू को गुलाब के फूल की बात समझ में आ गयी। उसे अपनी भूल का एहसास हुआ। उसने कहा- मुझे माफ करो भाई, मुझे नहीं मालूम था कि तुम लोगों में भी जान होती है, तुम भी हमारी तरह कोमल होते हो ।

चीकू उस फूल को गुलाब के पौधे के पास ले गया। उसे देखकर गुलाब के पौधे खुश हो गये, बोले कभी किसी को तकलीफ नहीं पहुंचानी चाहिए। हमारे जीवन का उद्देश्य है दूसरे को सुख पहुँचाना। हम अपनी सुगन्ध से पूरे संसार को सुगन्धित करते हैं। तुम्हे भी अपने कार्य से दूसरों को सुख पहुँचाना चाहियेश। चीकू को अपनी भूल का एहसास हो गया। उसने वादा किया कि फिर कभी फूलों को नुकसान नहीं पहुँचाएगा।

कहानी से सीखः- किसी भी जीव को नुकसान पहुँचाना गलत है। हमें दूसरों की भावनाओं की समझ रखनी चाहिए और अपने कार्यों से दूसरों को सुख पहुँचाने का प्रयास करना चाहिए।

रात में जल्दी खाना खाने से होता है मोटापा कम, क्या है सच?

रोजमर्रा की भागदौड़ में हममें से बहुत से लोग रात का खाना कभी 9 बजे तो कभी 10 बजे के बाद ही खाते हैं. जब वजन बढ़ता है तो हम सोच में पड़ जाते हैं कि आखिर गलती कहां हो रही है? क्या आप जानते हैं कि वजन कम करने की दिशा में आपकी सबसे पहली आदत होनी चाहिए, रात में जल्दी खाना खाना. ये सिर्फ एक डायट टिप नहीं है, बल्कि इसके पीछे है वैज्ञानिक आधार और हेल्थ एक्सपर्ट्स की सलाह। कुछ लोगों को लगता है कि समय से कोई खास फर्क नहीं पड़ता, लेकिन हकीकत इससे बिल्कुल अलग है. तो आइए जानते हैं कि रात का खाना जल्दी खाने से वजन कैसे घट सकता है और इसके पीछे का सही कारण क्या है।

शरीर की बायोलॉजिकल घड़ी को समझिए

हमारे शरीर में एक प्राकृतिक घड़ी होती है, जिसे सर्केडियन रिदम कहते हैं. यह घड़ी हमारे खाने, सोने और जागने के समय को नियंत्रित करती है. अगर हम इस घड़ी के अनुसार रात का खाना जल्दी खाएं, यानी 8 बजे तक खा लें तो हमारा पाचन तंत्र बेहतर तरीके से काम करता है और फैट स्टोर नहीं होता, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

देर रात खाना

अगर आप रात 10 या 11 बजे खाना खाते हैं, तो शरीर को खाना पचाने का पर्याप्त समय नहीं मिल पाता. सोने के तुरंत बाद पाचन धीमा हो जाता है और खाना शरीर में चर्बी के रूप में जमा होने लगता है. इससे वजन धीरे-धीरे बढ़ता है और मोटापा एक बड़ी समस्या बन सकता है।

जल्दी खाने से नींद होती है बेहतर

जब आप खाना समय पर खाते हैं तो आपका शरीर सोते समय हल्का महसूस करता है. इससे नींद गहरी आती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है. अच्छी नींद वजन कम करने में बहुत सहायक होती है, क्योंकि यह हार्मोन बैलेंस बनाए रखती है।

पेट को मिलता है आराम

जल्दी खाना खाने से आपका पेट भी आपसे खुश रहता है. अपच, गैस और भारीपन जैसी समस्याएं नहीं होतीं, जिससे अगला दिन भी तरोताजा शुरू होता है. इसके साथ ही आप सुबह जल्दी उठकर एक्सरसाइज या योग कर पाते हैं, जो वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करता है।

रिसर्च क्या कहती है?

कई स्टडीज़ में यह पाया गया है कि जो लोग रात 7 से पहले खाना खा लेते हैं, उनका मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वे दूसरों की तुलना में तेज़ी से वजन घटाते हैं. इसके अलावा इंसुलिन लेवल कंट्रोल में रहता है, जिससे डायबिटीज जैसी बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 6 जुलाई – 12 जुलाई 2025

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)
नए अवसरों को नेतृत्व के साथ अपनाएं।
पुष्टि वाक्य: “मैं साहस से नए रास्तों पर चलता हूँ।”

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)
बदलाव से डरें नहीं—संबंधों में नयापन आ सकता है।
पुष्टि वाक्य: “मैं लचीलेपन से रिश्तों को पोषित करता हूँ।”

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)
अपनी रचनात्मकता को नए ढंग से ज़ाहिर करें।
पुष्टि वाक्य: “मैं स्वतंत्रता से अपनी कला को जीता हूँ।”

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)
संदेश: लय को बदलिए, जड़ता को छोड़िए।
पुष्टि वाक्य: “मैं बदलाव में स्थिरता खोजता हूँ।”

मूलांक 5 (5, 14, 23)
संदेश: यह आपका सप्ताह है! जोखिम उठाएं, आगे बढ़ें।
पुष्टि वाक्य: “मैं स्वतंत्रता और रोमांच को अपनाता हूँ।”

मूलांक 6 (6, 15, 24)
संदेश: घर-परिवार से बाहर भी अवसर देखिए।
पुष्टि वाक्य: “मैं संतुलन में नई संभावनाएं खोजता हूँ।”

मूलांक 7 (7, 16, 25)
संदेश: यात्रा, सीख और अनुभव आपकी आत्मा को जागृत करेंगे।
पुष्टि वाक्य: “मैं अनुभवों में आत्मज्ञान ढूंढता हूँ।”

मूलांक 8 (8, 17, 26)
वित्तीय दिशा बदलने का समय—साहस दिखाएं।
पुष्टि वाक्य: “मैं आत्म-विश्वास से बदलाव का नेतृत्व करता हूँ।”

मूलांक 9 (9, 18, 27)
संदेश: किसी नई शुरुआत के लिए पुराने को अलविदा कहें।
पुष्टि वाक्य: “मैं खुले दिल से परिवर्तन को अपनाता 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

भारत के 5 बढ़िया जगह

200 किमी के अंदर आराम से घूम लेंगे सब

अगर आपके पास वीकेंड या छोटी छुट्टी है और आप कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं तो आपके लिए खुशखबरी है! नई दिल्ली से लगभग 200 किलोमीटर की परिधि में कई ऐसे शानदार और विविधतापूर्ण डेस्टिनेशन हैं जहाँ आप कम समय में भी भरपूर आनंद उठा सकते हैं। यहां हम बता रहे हैं 5 ऐसी बढ़िया जगहों के बारे में जहाँ आप आराम से एक या दो दिन में घूम सकते हैं।

हरिद्वार (लगभग 190 किमी)

हरिद्वार सिर्फ एक धार्मिक शहर नहीं है यह आत्मिक शांति और गंगा तट की सुंदरता से भरपूर जगह है। गाजियाबाद से कार या ट्रेन द्वारा लगभग 4-5 घंटे में यहां पहुंचा जा सकता है। यहां हर की पौड़ी पर गंगा आरती देखना एक भावनात्मक अनुभव होता है। इसके अलावा चंडी देवी और मनसा देवी मंदिर भी दर्शनीय स्थल हैं। हरिद्वार की गलियों में मिलने वाली कचौरी, जलेबी और रबड़ी जैसे पारंपरिक व्यंजन भी यात्रा का मज़ा बढ़ा देते हैं।

मुरादाबाद (लगभग 165 किमी)

अगर आपको हस्तशिल्प, पीतल की चीज़ें और ऐतिहासिक शहरों में दिलचस्पी है तो मुरादाबाद एक अच्छा विकल्प है। यहां का पीतल उद्योग दुनिया भर में प्रसिद्ध है। आप यहां से सुंदर हैंडीक्राफ्ट्स, होम डेकोर आइटम्स और गिफ्ट आइटम्स खरीद सकते हैं। इसके अलावा रामगंगा नदी किनारे टहलना और लोकल खाने का स्वाद लेना एक शानदार अनुभव हो सकता है।

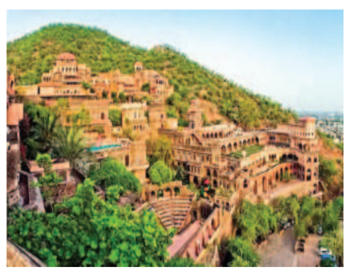
भरतपुर (लगभग 190 किमी)

राजस्थान का भरतपुर पक्षी प्रेमियों के लिए किसी जन्नत से कम नहीं। यहाँ स्थित केवला देव राष्ट्रीय उद्यान यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है और सर्दियों में यहाँ दुनिया भर से प्रवासी पक्षी आते हैं। साइकिल या रिक्शा पर बैठकर पार्क घूमना अपने आप में एक अनोखा अनुभव होता है। गाजियाबाद से भरतपुर तक कार से सफर लगभग 4-5 घंटे का है और एक दिन में भी यह ट्रिप पूरा किया जा सकता है।

मथुरा-वृंदावन (लगभग 160-170 किमी)

यदि आप अध्यात्म, मंदिर और कृष्ण भक्ति में रुचि रखते हैं तो मथुरा और वृंदावन आपके लिए आदर्श जगहें हैं। यहां श्रीकृष्ण जन्मभूमि मंदिर, द्वारकाधीश मंदिर, प्रेम मंदिर और बांके बिहारी मंदिर दर्शनीय हैं। शाम की आरती और मंदिरों की सजावट दिल को छू लेने वाली होती है। स्थानीय पेड़ा, कचौरी और दूध की मिठास यात्रा को और भी स्वादिष्ट बना देती है। एक ही दिन में दोनों शहर आराम से कवर किए जा सकते हैं।

नीमराना (लगभग 170 किमी)



नीमराना राजस्थान का एक ऐतिहासिक कस्बा है जो अपने नीमराना फोर्ट पैलेस के लिए प्रसिद्ध है। यह किला अब एक हेरिटेज होटल है और आप चाहें तो यहां एक दिन रुककर रॉयल अनुभव ले सकते हैं। दिल्ली-जयपुर हाईवे पर स्थित यह जगह एक परफेक्ट वीकेंड गेटवे है, खासकर कपल्स या परिवारों के लिए। यहां स्विमिंग पूल, फोर्ट वॉक, कल्चरल शो आदि होते हैं जो आपकी यात्रा को यादगार बनाते हैं।

यात्रा के लिए जरूरी सुझाव

नई दिल्ली में रहकर दूर-दूर की लंबी ट्रिप करने की ज़रूरत नहीं। थोड़ी सी प्लानिंग, एक बैग और उत्साह लेकर आप इन 5 जगहों में से किसी एक की ओर निकल सकते हैं। ये सभी डेस्टिनेशन न केवल आपकी थकान दूर करेंगे बल्कि आपको नए अनुभव, दृश्य और स्वाद भी देंगे, वो भी 200 किलोमीटर के भीतर! तो अगली छुट्टी पर कहीं दूर जाने के बजाय पास की इन सुंदर जगहों को ही एक्सप्लोर कीजिए।

मृणाल ठाकुर का ब्यूटी सीक्रेट : चेहरे पर लगाती हैं ऐसा तेल, जानकर रह जाएंगे हैरान

बॉलीवुड एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर अपनी खूबसूरती और नेचुरल ग्लो के लिए काफी फेमस हैं, और उनके ब्यूटी रूटीन में एक खास सीक्रेट है, जिसे उन्होंने हाल ही में एक इंटरव्यू में शेयर किया। मृणाल ने बताया कि वे चेहरे पर बालों में लगाने वाला तेल, यानी बादाम का तेल, लगाती हैं। उनका मानना है कि यह स्किन को न सिर्फ स्मूथ बनाता है, बल्कि इससे चेहरे पर ग्लो भी आता है। मृणाल का कहना है, आप सभी ब्यूटी प्रोडक्ट्स को एक तरफ रख दो, क्योंकि मैं आपको बता रही हूं, यह बादाम का तेल सबसे अच्छा है। हम अक्सर महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स पर बहुत पैसा खर्च करते हैं, लेकिन यह तेल आपकी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है।

बादाम का तेल क्यों है खास?

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

मृणाल का स्किनकेयर रूटीन

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

चावल का पानी भी है उनकी रूटीन का हिस्सा

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

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

आपके सुझावों का स्वागत है

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