सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

13 जुलाई 2025

अलंकृता सहाय

अभिनेत्री के रूप में अकल्पनीय काम करने की अपनी क्षमता के लिए जानी जाती है

हंसी ठट्ठा

पप्पू को फायर ब्रिगेड में नौकरी मिल गई
एक औरत ने फोन किया- हैल्लो, मेरे घर में आग लग गयी है
पप्पू- आपने पानी डाला?
औरत- हां, पर फिर भी आग बुझी ही नहीं
पप्पू- पगली, फिर हम वहां आकर क्या करेंगे?
हम भी तो पानी ही डालेंगे ना......

एक रात एक घर में चोर घुस आया
पति-पत्नी ने मिलकर उस चोर को पकड़ लिया
पत्नी जो बहुत भारी-भरकम थी, चोर को पटक कर उसके ऊपर बैठ गई
और पति से बोली- आप जाइये और पुलिस को बुला लाइए
पति यहां-वहां देखने लगा
पत्नी- इधर-उधर क्या देखे जा रहे हो, जाते क्यों नहीं
पति- मेरी चप्पल नहीं मिल रही है
पत्नी के नीचे दबा हुआ चोर कराहते हुए बोला-
भाई मेरी चप्पल पहन जा, पर जरा जल्दी कर.......

लड़की- मुझे इमोशनल लड़के बहुत पसंद हैं
लड़का- वो तालाब देख रही है?
लड़की- हां क्यों?
लड़का- वो मेरे ही आंसुओं से भरा है.......

पत्नी- सुनो जी, डॉक्टर ने मुझे एक महीना आराम के लिए स्विट्ज़रलैंड या पेरिस जाने को कहा है, हम कहां जायेंगे?
पति- दूसरे डॉक्टर के पास......

पप्पू (गप्पू से) - पहले मुझे पढ़ाई में कुछ समझ नहीं आता था
फिर मैंने टॉपर्स के साथ बैठना शुरू कर दिया
गप्पू- तो अब समझ में आता है?
पप्पू- नहीं यार, अब तो टॉपर्स को भी कुछ समझ में नहीं आता है.......

नाई की भी आंख में आंसू आ गए जब उससे एक कस्टमर ने कहा,
बाल इतने छोटे कर दो कि बीवी के हाथ में न आए.......

औरत- भैया लाल मिर्च देना
दुकानदार चिल्लाया- अरे हरी मिर्च देना जरा
औरत- पर भाईसाहब मैंने लाल मिर्च मांगी है, जल्दी मंगाइए
दुकानदार- अरे हरी मिर्च ला रे जल्दी,
औरत (गुस्से में)- भैया मुझे लाल मिर्च लेनी है, आप बार-बार हरी मिर्च क्यों चिल्ला रहे है,
दुकानदार (मुस्कुराते हुए)- नाराज न होइए मैडम, लाल मिर्च ही दे रहा हूं,
हरी तो मेरे नौकर का नाम है.......

टीचर- इस खाली स्थान को भरो, 900 चूहे खाकर बिल्ली----चली
टीटू- 900 चूहे खाकर बिल्ली धीरे-धीरे चली
टीचर- मूर्ख मुझसे मजाक करता है, क्लास से बाहर जाओ
टीटू- टीचर, ये तो मैंने आपका दिल रखने के लिए कह दिया,
वर्ना 900 चूहे खाकर बिल्ली क्या खाक चल पाती.....

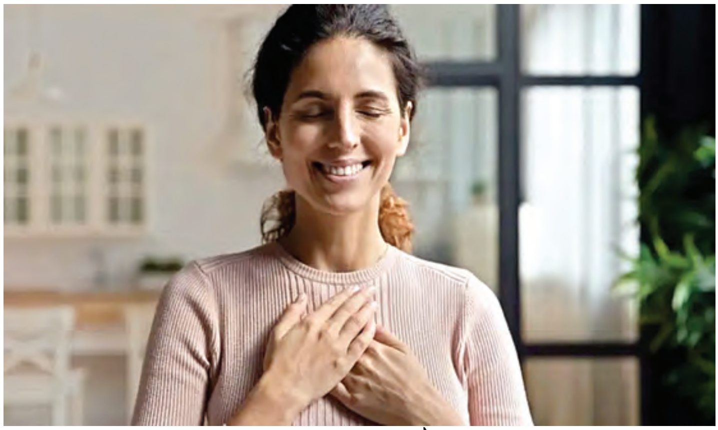
पप्पू ने घर का दरवाजा निकाला और कंधे पे रख के बाजार में गया
एक आदमी ने पूछा- ओ भाई, दरवाजा बेचना है क्या?
पप्पू - नहीं, ताला खुलवाना है
चाबी गुम हो गयी है
आदमी- अगर घर में चोर घुस जाएगा तो?
पप्पू- अरे बेवकूफ, वो अंदर कैसे जायेगा
दरवाजा मेरे पास है.......

पत्नी- आपने कुछ सुना
पति- क्या?
पत्नी- जिन पंडित जी ने अपनी शादी करवाई थी,
आज वो मर गए
पति- कभी न कभी तो उसे अपने कर्मों का फल मिलना ही था......

भावनाओं का शरीर पर होता है असर

कैसे हमारे अंगों को प्रभावित करते हैं

दिल, दिमाग और शरीर: जब भावनाएं बन जाएं बीमारी की वजह



हमारी भावनाएं केवल मन तक सीमित नहीं रहतीं, बल्कि शरीर के हर अंग को प्रभावित करती हैं। गुस्सा लिवर को, डर किडनी को, और दुख फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है।

भले ही साइंस कितना भी आगे क्यों न बढ़ जाए, इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि हमारी भावनाएं हमारे अंगों को प्रभवित करती हैं। ये लॉजिकल पैटर्न का पालन नहीं करते हैं, इन्हें डेटा तक भी सीमित नहीं किया जा सकता है। बल्कि इन्हें लोगों के व्यक्तिगत इतिहास, ट्रॉमा और याददाश्त द्वारा आकार दिया जाता है। आज इस आर्टिकल में जानते हैं कि अलग अलग भावनाएं किस तरह से हमारे शरीर के अलग अलग अंगों को प्रभावित करती हैं।

दिल सिर्फ एक ब्लड पंप नहीं है, बल्कि यह हमारे शरीर का पहला अंग है जो हमारी भावनात्मक दुनिया पर प्रतिक्रिया करता है। जब हम बेहद खुश होते हैं, तो हमारा दिल हल्का महसूस करता है। जब हम विश्वासघात या नुकसान का अनुभव करते हैं, तो दिल को दुखता है। अचानक होने वाले दुख या दिल टूटने जैसा भावनात्मक आघात, तेज धड़कन या ताकोत्सुबो सिंड्रोम जैसे हार्ट कंडीशन को जन्म दे सकता है, जो दिल के दौरे की तरह होता है।

लिवर – गुस्सा, नाराजगी और निराशा

ट्रेडिशनल चाइनीज मेडिसिन के अनुसार, लिवर गुस्से का घर है। टकराव के डर या सांस्कृतिक कंडीशनिंग की वजह से जब गुस्से को दबाया जाता है, तो यह गायब नहीं होता। यह लिवर में अंदर तक बस जाता है, चेस्ट को टाइट करता है, चिड़चिड़ापन पैदा करता है और क्रॉनिक थकान और हार्मोनल असंतुलन में योगदान देता है।

दुख फेफड़ों में ब्स जाता है। जब हमारा दिल टूटता है तो हम आह भरते हैं, दुख के समय हमारी सांसें छोटी हो जाती हैं और कई लोग तो खुद को ठीक से सांस लेने में असमर्थ पाते हैं। सांस संबंधी समस्याएं अक्सर तब सामने आती हैं, जब दुख व्यक्त नहीं किया जाता है।

किडनी – डर, सदमा और असुरक्षा

डर, खासकर क्रॉनिक डर और सर्वाइवल स्ट्रेस किडनी को कमजोर कर देता है। किडनी को जीवन शक्ति (Qi) का भंडार माना जाता है। छोड़ दिए जाने का डर, मृत्यु का डर, आर्थिक बर्बादी का डर, इस एनर्जी सोर्स को खत्म कर देते हैं और इसके रिजल्ट में पीठ के निचले हिस्से में दर्द, एड्रेनल थकान या पेशाब संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

पेट और स्प्लीन (तिल्ली) – चिंता, बेचैनी और अधिक सोचना

चिंता हो जाए तो यह पेट में हलचल मचाती है। बहुत ज्यादा सोचना, जुनूनी योजना बनाना, डरावनी कल्पनाएं करना, पाचन को बाधित करता है। किसी बड़े ईवेंट से पहले नॉशिया, बोलने से पहले पेट में गांठ महसूस होना या चिंता के दौरान भूख न लगना पेट पर इमोशनल भार पड़ने के संकेत हैं।

आंत – अपराधबोध, शर्म और पकड़

कोलोन में सिर्फ बेकार चीजें ही नहीं होती हैं। इसमें भावनाएं भी होती हैं जिन्हें हम बाहर नहीं निकालते हैं। कब्ज अक्सर भावनात्मक पकड़ से जुड़ा होता है, अतीत की शर्म, अपराधबोध जिसे माफ नहीं किया गया है, या ऐसे रहस्य जो चुपचाप पनपते रहते हैं। आंत की हेल्थ हमारी इमोशनल फ्लेक्सिबिलिटी को दर्शाती है।

त्वचा – सीमाएं, पहचान और भावनात्मक जोखिम

स्किन एक अंदरूनी अंग नहीं है, लेकिन यह हमारी सबसे बाहरी इमोशनल ढाल है। एक्जिमा, मुंहासे या पित्ती जैसी स्किन संबंधी समस्याएं अक्सर शर्मिंदगी, स्ट्रेस या इमोशनल कमजोरी के दौरान बढ़ जाती हैं।

कैटरीना से लेकर अलंकृता सहाय और दीपिका पादुकोण तक: बिजनेस में भी नंबर 1

भारतीय मनोरंजन उद्योग उन सुंदरियों से संपन्न है जिन्हें निश्चित रूप से अच्छे रूप, प्रतिभा और बुद्धिमत्ता के उत्कृष्ट मिश्रण के रूप में जाना जाता है. समय-समय पर, हमने देखा है कि हमारे अधिकांश बॉलीवुड सितारे केवल ग्लैमर के बारे में नहीं हैं, बल्कि उससे भी बहुत कुछ हैं. इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हमने देखा है कि उनमें से कुछ लोग सफल उद्यमी बनने के लिए अपने तेज कौशल का अच्छे प्रभाव के लिए उपयोग करते हैं.

एक अभिनेत्री के रूप में जीवन और एक उद्यमी के रूप में जीवन के बीच संतुलन बनाना कभी भी आसान नहीं होता है, लेकिन ठीक यही बात उन्हें पूरी ताकत देती है. स्किनकेयर रेंज से लेकर हेल्थकेयर पहल तक, यह देखना वास्तव में अविश्वसनीय है कि कैसे वे अपनी जगह खोजने में कामयाब रहे हैं और स्क्रीन से परे अपनी साइड हसल और महत्वाकांक्षा को पंख देने में कामयाब रहे हैं. तो आज हम भारतीय मनोरंजन उद्योग की तीन ऐसी अभिनेत्रियों पर एक नज़र डालते हैं जो उद्यमियों के रूप में एक साथ अभूतपूर्व काम कर रही हैं.

कैटरीना कैफः ऑन-स्क्रीन सिज़लर होने के अलावा, कैटरीना कैफ ने हमेशा सबसे लंबे समय तक साबित किया है के वह एक कुशल और तेज उद्यमी भी हैं. उनका सौंदर्य ब्रांड 'के ब्यूटी' दिलचस्प समाधानों की एक श्रृंखला प्रदान करता है जो वास्तविक जीवन में कैटरीना के सौंदर्य के विचार के साथ अच्छी तरह से मेल खाते हैं और इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि उन्होंने उस विभाग में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है.

अलंकृता सहायः वह हमेशा एक अभिनेत्री के रूप में अकल्पनीय काम करने की अपनी क्षमता के लिए जानी जाती हैं. हालाँकि, एक उद्यमी बनने का उनका विचार और महत्वाकांक्षा अपने काम के प्रति उनके जुनून के साथ-साथ अपने दिवंगत पिता के लिए उनके प्यार और सम्मान दोनों से प्रेरित थी. अपने माता-पिता और विभिन्न रूपों में स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति उनके समर्पण से सकारात्मक रूप से प्रभावित होने के कारण, अलंकृता हमेशा अंतरिक्ष में सक्रिय थीं. हालाँकि, उनके पिता के निधन ने उन्हें अपने करीबी और प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में चिंता करने के लिए कई कारणों से छोड़ दिया और तभी उन्हें इस स्थान पर कुछ करने का विचार आया. इस वर्ष फादर्स डे के अवसर पर अपने दिवंगत पिता को एक उपयुक्त श्रद्धांजलि के रूप में, अलंकृता ने सफलतापूर्वक 'यूफा' लॉन्च किया, जो उनकी अपनी स्वास्थ्य न्यूट्रास्युटिकल कंपनी है जिसका उद्देश्य लोगों की मदद कर उनका कल्याण करना है.

दीपिका पादुकोणः आखिरी लेकिन कम से कम, जब हम प्रमुख भारतीय अभिनेत्रियों और उनकी सफल उद्यमशीलता की कहानी के बारे में बात कर रहे हैं, तो दीपिका पादुकोण और उनके 82 डिग्री ई के बारे में बात करने का कोई तरीका नहीं है. उनका उद्यम त्वचा की देखभाल और शरीर की देखभाल के बारे में अद्वितीय समाधान प्रदान कर रहा है और इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि उन्होंने इसे सफल बनाने के लिए अपनी तेज बुद्धि का अच्छे प्रभाव के लिए उपयोग किया है.

कैटरीना कैफ, अलंकृता सहाय और दीपिका पादुकोण जैसे लोगों की सफलता की कहानियों के साथ, यह देखना दिलचस्प होगा कि समय के साथ अधिक से अधिक अभिनेत्रियां उद्यमिता के प्रति अपने उत्साह और उत्साह का पता लगाने का फैसला करती हैं.

आयुर्वेद से अंग्रेजी दवाओं तक, भारत के पहले डॉक्टर ने देश में क्या-क्या बदला?

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पहले डॉक्टर थे मधुसूदन गुप्ता

भारत में चिकित्सा विज्ञान का इतिहास ईसा से 1500 पूर्व से मिलता है, लेकिन आधुनिक काल में भारत के पहले डॉक्टर होने का गौरव पश्चिम बंगाल के डॉ. मधुसूदन गुप्ता को मिला. आयुर्वेद से बदलाव का सफर शुरू करने वाले डॉ. मधुसूदन ने कलकत्ता मेडिकल कॉलेज तक का सफर तय किया. नेशनल डॉक्टर्स पर पढ़ें पूरी कहानी.

पश्चिम बंगाल के पूर्व मुख्यमंत्री और जाने-माने चिकित्सक डॉ. विधानचंद्र राय की जयंती और राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस का संयोग अद्भुत है. भारत में हर साल एक जुलाई को आधुनिक डॉक्टरों की सेवाओं का सम्मान करने के लिए यह दिवस मनाया जाता है. वैसे भारतीय चिकित्सा विज्ञान की जड़ें काफी गहरी हैं पर आधुनिक काल में भारत का पहला डॉक्टर कौन था और चिकित्सा के क्षेत्र में क्रांति कैसे लाया? यह सवाल हर किसी के मन में कौंधता होगा. आइए ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं इसी सवाल का जवाब.

दुनिया की सभी प्राचीन सभ्यताओं का अपनी-अपनी चिकित्सा प्रणाली रही है पर भारत का दवाओं का प्राचीन सिस्टम सबसे अधिक व्यवस्थित माना जाता है. भारत में चिकित्सा विज्ञान का इतिहास ईसा से 1500 पूर्व से मिलता है. वैदिक काल में चारों वेदों, उनके ब्राह्मण, अरण्यक और उपनिषदों में इसकी भरमार है. अथर्व वेद में शरीर के कई अंगों के बारे में जानकारी मिलती है. वैदिक काल में ही भारतीय चिकित्सा विज्ञान अधिक व्यवस्थित हुआ और भारतीय दवाओं की सारी जानकारियां आयुर्वेद में समाहित मिलती हैं. आयुर्वेद के चिकित्सकों को वैद्य कहा गया. वैसे आयुर्वेद के लिए ज्यादातर इतिहासकार संस्कृत में लिखी गई दो पुस्तकों का जिक्र करते हैं, जिनमें एक है चरक संहिता और दूसरी सुश्रुत संहिता. इनमें से चरक संहिता के लेखक और अपने समय के जाने-माने वैद्य (चिकित्सक) राजा कनिष्क के दरबारी थे. वहीं, एक और प्राचीन भारतीय चिकित्सक सुश्रुत ने दुनिया को सुश्रुत संहिता जैसी चिकित्सा विज्ञान की पुस्तक की

डॉ. मधुसुदन गुप्ता थे पहले भारतीय डॉक्टर

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पहले डॉक्टर थे मधुसूदन गुप्ता. पश्चिम बंगाल के हुगली जिले में एक जाने-माने वैद्य परिवार में उनका जन्म 1800 में हुआ था. उनके दादा हुगली के नवाब के पारिवारिक चिकित्सक थे. दिसंबर 1826 में डॉ. मधुसूदन ने संस्कृत कॉलेज में नए-नए खुले आयुर्वेदिक कोर्स में प्रवेश लिया. इसकी पढ़ाई में उन्होंने अभूतपूर्व प्रतिभा दिखाई. मई 1830 में उनको वहीं पर शिक्षक बना दिया गया.

पश्चिमी पद्धति के पहले मेडिकल कॉलेज में पहले भारतीय शिक्षक

भारत के पहले गवर्नर जनरल लॉर्ड विलियम वेंटिंक के समय में 28 जनवरी 1835 को कलकता में चिकित्सा शिक्षा की एक नई शुरुआत हुई और पश्चिमी शिक्षा पद्धति की पढ़ाई के लिए कलकत्ता मेडिकल कॉलेज की नींव रखी गई. 17 मार्च 1835 को मधुसूदन गुप्ता को इस कॉलेज में स्थानीय शिक्षक के रूप में नियुक्ति मिली. अगले चार सालों तक 14 से 20 साल उम्र के 50 लोगों को इस नए मेडिकल कॉलेज में पढ़ाई का मौका मिला.

मधुसूदन गुप्ता ने एशिया में किया था पहला डिसेक्शन

यह उस दौर की बात है जब हिन्दुओं में मनुष्य के शरीर की चीरफाड़ निषिद्ध था. वहीं, पश्चिमी चिकित्सा पद्धति में सर्जरी का अहम स्थान था. ऐसे में द्वारकानाथ टैगोर और राजा राम मोहन राय की मदद से कलकत्ता मेडिकल कॉलेज ने सर्जरी के लिए लोगों को तैयार करने की ठानी. तय हुआ कि अगर भारतीय पारंपरिक साहित्य में सर्जरी का जिक्र मिलता है तो ही इसे आगे बढ़ाया जाएगा. इसे ढूंढ़ने का जिम्मा दिया गया मधुसूदन गुप्ता को. इसके बाद 10 जनवरी 1836 को मधुसूदन गुप्ता ने पहली बार कैडवरिक डिसेक्शन किया. भारत ही नहीं, पूरे एशिया में यह पहला डिसेक्शन था. इस उपलब्धि को अंग्रेजों के कलकत्ता (अब कोलकाता) में आउटपोस्ट फोर्ट विलियम में 50 गन की सलामी दी गई और इस तरह से भारत में पश्चिमी चिकित्सा पद्धति शुरू हुई.

फल और दूध का साथ, सेहत के लिए सही या गलत?

फल और दूध साथ खाने के सही और गलत तरीके

फल और दूध दोनों ही सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन्हें एक साथ खाना आपके शरीर पर अलग-अलग असर डाल सकता है? बहुत से लोग बिना जानकारी के फल और दूध साथ में खाते हैं, पर क्या यह आदत सही है या नुकसानदायक? इस सवाल का जवाब जानना बहुत जरूरी है क्योंकि हमारी सेहत सीधे हमारे खाने-पीने की आदतों से जुड़ी होती है।

फल में मौजूद विटामिन, मिनरल और फाइबर हमारे शरीर को एनर्जी और ताकत देते हैं, वहीं दूध प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन D का अच्छा स्रोत है। लेकिन जब आप इन्हें साथ में खाते हैं, तो डाइजैसटिव सिस्टम पर इसका असर पड़ सकता है। कई बार ऐसा होता है कि दूध में मौजूद प्रोटीन और फल में मौजूद एसिड मिलकर पेट में गैस, एसिडिटी या अन्य डाइजैस्टिव प्रॉबलम्स पैदा कर सकते हैं।

इसलिए यह समझना जरूरी है कि कौन से फल दूध के साथ खाए जा सकते हैं और किनसे बचना चाहिए। इस आर्टिकल में हम आपको फल और दूध के साथ खाने के सही तरीके और उनके फायदे-नुकसान के बारे में बताएंगे, ताकि आप अपनी सेहत का ध्यान बेहतर तरीके से रख सकें।

साथ में खाने का असर

दूध में प्रोटीन होता है जिसे केसिन कहते हैं, यह थोड़ा धीरे डाइजेस्ट होता है। जब आप खट्टे फल जैसे संतरा या अमरुद के साथ दूध पीते हैं, तो उनके एसिड मिलकर दूध के प्रोटीन को कॉम्प्लेक्स बना देते हैं। इससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और पेट में गैस, भारीपन या एसिडिटी की समस्या हो सकती है। इसलिए खट्टे फल और दूध को साथ में खाने से बचना चाहिए। हालांकि कुछ मीठे फल जैसे केला और सेब दूध के साथ ठीक रहते हैं।

कौन से फल दूध के साथ खा सकते हैं?

कुछ फल दूध के साथ मिलाकर खाने में नुकसान नहीं पहुंचाते। जैसे केले, सेब, पपीता, और अनानास का दूध के साथ सेवन सेफ माना जाता है। ये फल दूध की पोषण तत्वों के साथ अच्छी तरह से मिल जाते हैं और डाइजैशन में भी परेशानी नहीं करते। इसके अलावा, इन फलों से मिलकर बनने वाला स्वाद भी कई लोगों को पसंद आता है। अगर आपको दूध के साथ फल खाने की इच्छा हो तो इन फलों को ही चुनें ।

खट्टे फल और दूध क्यों नहीं खाते?

खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, अमरुद और अनार में एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। जब ये दूध के साथ मिलते हैं, तो दूध फट सकता है या उसका प्रोटीन कॉम्प्लेक्स हो सकता है। इससे न केवल डाइजैशन में परेशानी होती है, बल्कि कुछ लोगों को एलर्जी या पेट में जलन जैसी समस्या भी हो सकती है। इसलिए डॉक्टर और आयुर्वेदिक विशेषज्ञ आमतौर पर खट्टे फल और दूध को एक साथ खाने से मना करते हैं।

सही सेवन कैसे करें?

दूध और फल दोनों अलग-अलग समय लेना सबसे अच्छा होता है। आप दूध को सुबह या रात को सोने से पहले ले सकते हैं और फल का सेवन दिन में कभी भी कर सकते हैं। अगर दूध के साथ फल लेना है, तो मीठे फल चुनें और उन्हें अच्छी तरह से मिक्स करके खाएं, जिससे डाइजैशन में कोई समस्या न हो। साथ ही, हमेशा ताजा दूध और ताजे फल ही इस्तेमाल करें ताकि सेहत बनी रहे।

फायदे और नुकसान

दूध और फल दोनों में शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व होते हैं, इसलिए इन्हें सही तरीके से खाना फायदेमंद होता है। दूध हड्डियों को मजबूत करता है और फल शरीर को विटामिन देते हैं। लेकिन गलत कॉम्बिनेशन से पेट खराब हो सकता है, जैसे गैस, एसिडिटी और अपच। इसलिए बैलेन्स्ड मात्रा में और सही फलों के साथ दूध का सेवन करें। इससे आपको दोनों का फायदा मिलेगा और सेहत बनी रहेगी।

इंजीनियरिंग छोड़कर रील्स से कमाती लाखों

'द रिबेल किड' अपूर्वा मखीजा की कमाई और सक्सेस की कहानी

आज के डिजिटल दौर में जब हर कोई पारंपरिक करियर रास्तों को अपनाता है, तब कुछ युवा महिलाएं अपने जुनून को अपनाकर अलग रास्ता बनाती हैं। अपूर्वा मखीजा भी उन्हीं में से एक हैं जिन्होंने इंजीनियरिंग की डिग्री लेने के बाद दफ्तर की नौकरी की बजाय ऑनलाइन सामग्री बनाने (कंटेंट क्रिएशन) को अपना करियर बनाया। 23 साल की अपूर्वा को आप 'द रेबल किड' के नाम से भी जानती होंगी। मणिपाल यूनिवर्सिटी से बी.टेक करने के बाद उन्होंने एक बड़ा जोखिम उठाया और सोशल मीडिया पर प्रभाव डालने वाला बनने (सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर) का फैसला किया। आज वे डिजिटल कंटेंट क्रिएशन की दुनिया में एक सफल नाम हैं और इन दिनों 'द ट्रेटर्स' शो में भी अपना टैलेंट दिखा रही हैं।

इंजीनियरिंग से कंटेंट क्रिएशन तक का सफर

आपको लग सकता है कि इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी करने के बाद कोई भी अच्छी कंपनी में नौकरी करना चाहेगा। लेकिन अपूर्वा ने बिल्कुल अलग सोचा। उन्होंने पारंपरिक करियर रास्ता छोड़कर डिजिटल कंटेंट क्रिएशन को अपना पेशा (प्रोफेशन) बनाने का हिम्मती (बोल्ड) फैसला लिया।

यह फैसला आसान नहीं था। आखिर इंजीनियरिंग की डिग्री लेने के बाद माता-पिता और समाज का दबाव होता है कि आप कोई स्थिर (स्टेबल) नौकरी करें। लेकिन अपूर्वा ने अपने जुनून को अपनाया और सोशल मीडिया पर कंटेंट बनाना शुरू किया। आज उनका यह जोखिम सफल साबित हुआ है।

इंस्टाग्राम पर 40 लाख फॉलोअर और लाखों की कमाई

अपूर्वा की मेहनत का नतीजा आपको उनके इंस्टाग्राम अकाउंट पर साफ दिखाई देता है। आज उनके 40 लाख से ज्यादा फॉलोअर हैं जो उनकी हर पोस्ट और वीडियो (रील) का बेसब्री से इंतजार करते हैं। उनकी एक-एक वीडियो पर लाखों बार देखा जाता है (व्यूज आते हैं)। यहीं से उनकी असली कमाई शुरू होती है। बड़े-बड़े ब्रांड उनसे साथ काम करने (कोलैबोरेशन) के लिए संपर्क करते हैं। रील्स बनाने के काम से वे लाखों रुपये की कमाई कर लेती हैं। यह सिर्फ एक शौक नहीं बल्कि एक फायदेमंद (प्रॉफिटेबल) व्यवसाय बन गया है। आपको पता है कि सोशल मीडिया पर प्रभाव डालना (इन्फ्लुएंसिंग) आज के समय में कितना फायदेमंद करियर विकल्प है।

फैशन और स्टाइल में अपूर्वा का ग्लैमरस अंदाज़

अपूर्वा का फैशन सेंस भी उनकी लोकप्रियता (पॉपुलैरिटी) की एक बड़ी वजह है। आप उनकी हर फोटो में कुछ न कुछ अलग और खास देखेंगी। काली छोटी ड्रेस हो या चमकदार गाउन जिसमें एक साइड लंबा कट हो (थाई-हाई स्लिट), वे हर कपड़े को अपने अंदाज में पहनती हैं। उनके कपड़ों के संग्रह (वार्डरोब) में बहुत वैरायटी है – बिना पट्टी की ड्रेसेज़ (स्ट्रैपलेस) से लेकर पारंपरिक साड़ियों तक। लहंगे में भी वे शानदार दिखती हैं। यहां तक कि साधारण हाफ पैंट्स (कैज़ुअल शॉर्ट्स) और चितकबरे प्रिंट वाले टॉप्स (लीपर्ड प्रिंट टॉप्स) में भी उनका स्टाइल साफ दिखता है। हर लुक में वे अपने शरीर की बनावट को उभारने वाले डिज़ाइन चुनती हैं जो उन्हें और भी ग्लैमरस बनाते हैं।

'द ट्रेटर्स' शो में अपूर्वा का प्रदर्शन (परफॉर्मेंस)

इन दिनों अपूर्वा 'द ट्रेटर्स' शो में भी अपना टैलेंट दिखा रही हैं। यह शो उनके लिए एक नया मंच (प्लैटफॉर्म) साबित हो रहा है जहां वे अपनी पर्सनैलिटी को और भी अच्छे तरीके से दिखा सकती हैं। सोशल मीडिया पर उनके बारे में तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं (मिक्स्ड रिएक्शंस) आती रहती हैं। कभी प्रशंसक उनके स्टाइल और आत्मविश्वास (कॉन्फिडेंस) की तारीफ करते हैं, तो कभी उन्हें ताना भी सुनना पड़ता है (ट्रोलिंग)। लेकिन अपूर्वा इन सब बातों से डरती नहीं हैं। बल्कि हमेशा किसी न किसी वजह से चर्चा में रहना उनकी पुरानी आदत बन गई है। यही विवाद (कॉन्ट्रोवर्सी) और ध्यान (अटेंशन) उनकी ब्रांड की कीमत (ब्रांड वैल्यू) बढ़ाने में मदद करता है।

रिश्तों में प्यार की सही भाषा

क्या है लव लैंग्वेज और क्यों है यह जरूरी

प्यार का इज़हार सही तरीके से करना भी एक कला है।

लव लैंग्वेज को पहचानें और रिश्ते में फिर से भरें प्यार और अपनापन

लव लैंग्वेज एक ऐसी कुंजी है जिससे आप अपने रिश्ते में प्यार, समझ और भरोसा बढ़ा सकते हैं। डॉ गैरी चैपमैन की फाइव लव लैंग्वेज को समझकर आप अपने साथी की भावनात्मक ज़रूरतें बेहतर ढंग से पूरा कर सकते हैं। कई बार पार्टनर एक दूसरे से बेहद प्रेम करने के बाद भी एक दूसरे को अपने प्यार का भरोसा नहीं दिलवा पाते हैं। हमेशा साथी को लगता है कि उनके प्रयास, भावनाएं, इच्छाएं सभी व्यर्थ है। अपने साथी को अपने प्यार का भरोसा ना दिलवा पाने का एक कारण है कि हम अपने साथी की लव लैंग्वेज, यानी प्यार की भाषा को नहीं समझ पा रहे हैं या उनकी प्रेम भाषा में हम उनसे बात नहीं कर रहे हैं। आइए इस लेख में जानते हैं, क्या है लव लैंग्वेज, और कैसे इसे सीख कर हम अपने साथी को अपने प्यार और साथ का भरोसा दिलवा सकते हैं।

लव लैंग्वेज क्या है

लव लैंग्वेज, इस विचार पर कार्य करने वाले पहले लेखक डॉ गैरी चैपमैन है। डॉ चैपमैन के अनुसार किसी व्यक्ति को अपना प्यार महसूस करवाने या करने के पांच तरीके हो सकते हैं। यही पांच तरीके प्रेम की पांच भाषाएं कहलाती हैं। इन्हीं पांच भाषाओं में एक या दो प्रेम भाषा आपके साथी की प्राथमिक प्रेम भाषा हो सकती है। आईए जानते हैं प्रेम की पांच भाषाएं कौन सी है।

प्रेम की भाषाएं

अपने साथी की प्रशंसा या सराहना करना अपने साथी की कार्य में मदद करना, साथी को भेंट अर्थात उपहार देना, अपने साथी के साथ प्रतिबद्ध समय बिताना, अपने साथी को शारीरिक स्पर्श के द्वारा प्रेम करना। यह प्रेम भाषाएं हर रिश्ते में होना जरूरी है, लेकिन इन पांच में से कोई एक या दो प्रेम भाषा आपके साथी के लिए सबसे जरूरी प्रेमभाषा हो सकती है और यही जरूरी लव लैंग्वेज आपके साथी की प्राथमिक प्रेम भाषा होती है, जिसके अभाव में आपके रिश्ते में दूरियां आ सकती है।

एंटरटेनमेंट

मालिक ट्रेलर लॉन्चः राजकुमार राव का दमदार लुक, मानषी के साथ नई जोडी ने बटोरी सर्खियां

कैसे पहचानें प्राथमिक प्रेमभाषा को

अपने रिश्ते को समय दें, अपने साथी से बात करें, अपने तथा अपने साथी के व्यवहार को भी नोटिस करें। देखिए आपके किस तरह के कार्य करने पर आपके साथी को खुशी महसूस होता है साथ ही यह भी नोटिस करें कि आपका साथी आपसे गुस्सा होने पर किस चीज की मांग करता है। आपके तथा आपके साथी के बीच झगड़ा और मनमुटाव होने के ज्यादातर समय क्या कारण होते हैं। सराहना की कमीः क्या आप अपने साथी के कार्यों की सराहना नहीं करते, उन्हें सकारात्मक शब्दों से संबोधित नहीं करते या फिर हमेशा उनके व्यवहार में गलतियां ही देखते हैं। प्रतिबद्ध समय की कमीः क्या आपका साथी हमेशा आपसे समय ना दे पाने के कारण नाराज होता है। उपहार में कमीः आपका आपके साथी को किसी प्रकार का उपहार या सरप्राइज ना देने के कारण रिश्ते में मतभेद होना। कार्य में मदद की कमीः क्या जब आप अपने साथी की मदद नहीं करते तब आपके बीच झगड़े होते हैं। शारीरिक स्पर्श में कमीः कहीं आपका आपके साथी के साथ शारीरिक संबंधों की कमी के कारण तो झगड़े नहीं होते। अगर ऊपर बताए सभी बातों पर ध्यान करने करें, आपके रिश्ते में इनमें से किन कारणों की वजह से झगड़े होते हैं। अगर आप जान चुके हैं कि आपके रिश्ते में झगड़े के क्या कारण है तो आप अपने साथी के प्राथमिक प्रेमभाषा जान चुके हैं। जब आप अपने साथी के फर्स्ट लव लैंग्वेज को नहीं समझते तो आपके रिश्ते में झगड़ा बढ़ाता हैं तथा आप अपने साथी को अपने प्यार का भरोसा नहीं दिलवा पाते हैं।

कैसे सुधारें अपने रिश्ते को

फाइव लव लैंग्वेज के लेखक डॉ गैरी चैपमैन कहते हैं, अपने साथी के साथ अपने रिश्ते को बेहतर बनाने का पहला कदम है उनकी लव लैंग्वेज को समझना। इसके लिए आप अपने साथी से खुले मन के साथ बात करें, अपने साथी के साथ प्रतिबद्ध समय बिताएं।

सच में यहां 'दीवारों के कान हैं!' चूने-मिट्टी से नहीं दालों से हुआ है इनका निर्माण

रहस्यों से भरी है लखनऊ की भूल भुलैया

नवाबों की शानों शौकत का गवाह है लखनऊ शहर। यहां के नवाबों ने ऐसी कई इमारतों का निर्माण करवाया, जिनके बारे में जानकर आज भी लोग हैरानी में पड़ जाते हैं। कई सौ साल पहले बनीं ये इमारतें न सिर्फ देखने में खूबसूरत हैं, बल्कि अपने अंदर कई रहस्य छिपे हुए हैं। इन्हीं में से एक है भूल भुलैया। बड़ा इमामबाड़ा के अंदर बनी भूल भुलैया लखनऊ का मशहूर पर्यटन स्थल है। आज बताते हैं आखिर भूल भुलैया इतनी खास क्यों है।

ये भूल भुलैया सिर्फ नाम की ही भूल भुलैया नहीं है, बल्कि इसका निर्माण इतनी बुद्धिमानी से किया गया है कि अगर आप इसमें बिना गार्ड के चले जाएंगे तो बाहर निकलना मुश्किल हो जाएगा। इसमें चार रास्ते बने हैं, लेकिन इनमें से सिर्फ एक ही रास्ता सही है। बाकी तीन रास्ते कंफ्यूज करने के लिए हैं। मात्र ढाई फीट चौड़ी इन राहों पर आप गोल गोल घूमते रह जाएंगे, लेकिन बाहर निकलना मुश्किल है। इस भूल भुलैया की शुरुआत करीब 330 फीट लंबी सुरंग से होती है। इसमें दुश्मनों को देखने के लिए खिड़कियां बनी हैं। इन खिड़कियों की खासियत ये है कि अंदर से तो ये नजर आती हैं, लेकिन बाहर से इन्हें देख पाना नामुमकिन है। जी हां, ये उस समय के आर्किटेक्चर का बेजोड़ नमूना है।

उड़द की दाल, सिंघाड़े के आटे और शहद से बनी हैं दीवारें

इस भूल भुलैया की सबसे बड़ी खासियत है इसकी 15 फीट मोटी दीवारें। ये दीवारें चूने, मिट्टी या सीमेंट की जगह उड़द की दाल, गुड़, सिंघाड़े के आटे, गन्ने के रस और शहद से मिलाकर बनाई गई हैं। हैरानी की बात ये है कि आज तक इन दीवारों में दीमक या चीटियां नहीं लगी हैं। यही कारण है कि इस भूल भुलैया की दीवारों के कान है।

यहां दीवारों पर कान लगाने से आपको 20 फीट दूर खड़े शख्स की बात आसानी से सुनाई देगी। उस जमाने में ऐसी टेक्नोलॉजी का विकास होना, यहां आने वाले पर्यटकों को हैरान कर देता है। हालांकि जर्जर होने के कारण भूल भुलैया के कुछ हिस्सों में पर्यटकों की आवाजाही पर रोक लगा दी गई है। इन्ही में यहां बनी बालकनी भी शामिल है। कहा जाता है कि अगर इस बालकनी में खड़े होकर कोई माचिस की तिल्ली जलाता था, तो भी आवाज भूल भुलैया के अंदर तक सुनाई देती थी।

नवाब आसिफुद्दौला ने करवाया था निर्माण

बड़ा इमामबाड़ा की इस ऐतिहासिक धरोहर का निर्माण अवध के नवाब आसिफुद्दौला ने सन 1784 से 1794 के बीच करवाया था। इमामबाड़ा की खूबसूरत इमारत में बनी यह भूल भुलैया इतने सालों से लोगों के लिए आकर्षण के साथ ही आश्चर्य का भी कारण बनी हुई है। इसे देखने के लिए हर साल लाखों पर्यटक आते हैं। वे गवाह बनते हैं भारतीय स्थापत्य कला के इस बेजोड़ नमूने के अचरज देखने के। इस बार समर हॉलीडे में आप बच्चों को कुछ स्पेशल दिखाना चाहते हैं तो लखनऊ का प्लान बना सकते हैं और बच्चों को इस गौरवशाली इतिहास को दिखा सकते हैं।

जब मधुमक्खी काटे, तो घबराएं नहीं अपनाएं 7 घरेलू उपाय

मधुमक्खी के डंक पर बर्फ, बेकिंग सोडा, शहद, सेब का सिरका, हल्दी और एलोवेरा जैसे घरेलू उपाय तुरंत राहत पहुंचा सकते हैं। डंक निकालना और लक्षणों पर नज़र रखना सबसे अहम है।

मधुमक्खी का डंक लगना एक आम लेकिन काफी दर्दनाक अनुभव हो सकता है। कई बार यह अचानक होता है – बगीचे में टहलते हुए, फूलों के पास बैठते हुए या बिना कारण ही। मधुमक्खी के काटने पर सूजन, जलन, तेज दर्द और खुजली जैसे लक्षण महसूस होते हैं। हालांकि, ज़्यादातर मामलों में ये खतरनाक नहीं होता, लेकिन सही समय पर घरेलू उपाय अपनाने से राहत जल्दी मिल सकती है। नीचे हम बता रहे हैं ऐसे 7 आसान और असरदार घरेलू उपाय, जिन्हें अपनाकर आप मधुमक्खी के डंक से राहत पा सकते हैं।

डंक को धीरे से निकालें

अगर डंक त्वचा में फंसा हुआ है, तो उसे तुरंत निकालना चाहिए। ध्यान रखें, नाखूनों से न खींचें क्योंकि इससे ज़हर शरीर में और फैल सकता है। इसके बजाय कार्ड या पतली चीज़ से स्क्रैप करके हल्के हाथों से निकालें।

ठंडी सिकाई करें

डंक निकलने के बाद बर्फ के टुकड़े को कपड़े में लपेटकर उस जगह पर 10-15 मिनट तक रखें। इससे दर्द, सूजन और जलन में राहत मिलती है। दिन में 2-3 बार ठंडी सिकाई करें।

बेकिंग सोडा का लेप

1 चम्मच बेकिंग सोडा में थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसे डंक वाली जगह पर लगाएं और 15-20 मिनट तक छोड़ दें। बेकिंग सोडा एसिडिक जहर को न्यूट्रलाइज़ करता है और खुजली भी कम करता है।

शहद

शहद में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। इसे प्रभावित जगह पर लगाकर 20 मिनट तक छोड़ दें। इससे सूजन और जलन में राहत मिलेगी।

सेब का सिरका

सेब का सिरका डंक के ज़हर को बाहर निकालने में मदद करता है। रूई को सिरके में भिगोकर डंक वाली जगह पर लगाएं और 15 मिनट तक रखें। इससे खुजली और सूजन में कमी आती है।

हल्दी और एलोवेरा

हल्दी में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं और एलोवेरा में ठंडक देने वाली खूबी। दोनों को मिलाकर लेप बनाएं और डंक पर लगाएं। यह उपाय न सिर्फ सूजन कम करता है, बल्कि त्वचा की जलन भी शांत करता है।

बेसन और दही का पेस्ट

बेसन और दही मिलाकर लेप बनाएं और उसे डंक पर लगाएं। यह पेस्ट त्वचा को ठंडक देता है और जलन कम करता है। अगर खुजली ज़्यादा हो रही हो तो यह उपाय ज़रूर आज़माएं।

सावधानियाँ भी ज़रूरी हैं

अगर डंक के बाद सांस लेने में तकलीफ, चक्कर, उल्टी या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बच्चों या एलर्जी के मरीज़ों में डंक का असर तेज हो सकता है, उन्हें घरेलू उपाय से पहले चिकित्सकीय सलाह ज़रूरी है।

कैसे तय होता है बच्चा दलाई लामा का ही अवतार है?

नए दलाई लामा के पुनर्जन्म का चयन गादेन फोडरंग ट्रस्ट करेगा. तिब्बती बौद्ध धर्म गुरु दलाई लामा ने इसका ऐलान किया है. इसे चीन के लिए एक संदेश के तौर पर देखा जा रहा है. जानिए, कैसे होता है दलाई लामा का चयन, पुनर्जन्म के बाद कैसे तय होता है बच्चा दलाई लामा का ही अवतार है?

तिब्बती आध्यात्मिक नेता दलाई लामा ने साफ कर दिया है कि अगले दलाई लामा का चयन 600 साल पुरानी संस्था ही करेगी. यानी 15वां दलाई लामा गादेन फोडरंग ट्रस्ट चुनेगा और उनके पुनर्जन्म की मान्यता पर भी फैसला करेगा. वर्तमान में 14वें तिब्बती बौद्ध धर्मगुरु दलाई लामा 6 जुलाई को 90 साल के हो जाएंगे. इस दिन दलाई लामा मैक्लॉडगंज स्थित अपने निवास पर बताएंगे कि उनकी मृत्यु के बाद उत्तराधिकारी कौन होगा और उसे कैसे चुना जाएगा.

माना जाता था कि चीन की दखल को रोकने के लिए परंपरा बदलकर दलाई लामा अपने उत्तराधिकारी का ऐलान पहले ही कर सकते हैं. 90वें जन्मदिन से पहले जारी हुआ दलाई लामा का यह बयान चीन के लिए एक बड़ा संदेश है. चीन दलाई लामा को विद्रोही कहता है. ल्हासा में चीनी शासन के खिलाफ विद्रोह के बाद 1959 में दलाई लामा भारत आ गए थे. हजारों तिब्बतियों के साथ वो निर्वासित जीवन जी रहे हैं. चीन उन्हें अलगाववादी भी कहता है. हालांकि, इस पूरे मामले पर चीन का कहना है अगली घोषणा को लेकर उसकी मंजूरी लेना अनिवार्य है. आइए इसी बहाने यह भी जान लेते हैं कि कैसे चुना जाता है दलाई लामा और पुनर्जन्म के बाद कैसे तय होता है कि कौन है दलाई लामा का अवतार.

दलाई लामा नाम है या उपाधि?

दलाई लामा कोई नाम नहीं है. यह एक धार्मिक उपाधि है. इसे वर्तमान दलाई लामा से समझते हैं. वर्तमान में 14वें दलाई लामा हैं और उनका असली नाम है तेनजिन ग्यात्सो. परंपराओं के मुताबिक तिब्बती सर्वोच्च धर्मगुरु को दलाई लामा कहकर बुलाया जाता है. यही वजह है कि यही शब्द प्रचलित होता है. अब 15वें दलाई लामा को लेकर बयान जारी किया गया है. वर्तमान दलाई लामा तेनजिन ग्यात्सो को 2 साल की उम्र में अगले दलाई लामा के तौर पर पहचाना गया था और 4 साल की उम्र में ल्हासा लाया गया था.

कैसे चुना जाएगा अगला दलाई लामा?

दलाई लामा का चयन एक आध्यात्मिक प्रक्रिया के जरिए किया जाता है. यह प्रक्रिया तिब्बती बौद्ध धर्म के मान्यताओं पर आधारित है. तिब्बती बौद्ध धर्म में मान्यता है कि दलाई लामा का पुनर्जन्म होता है. जब दलाई लामा का देहांत होता है तो माना जाता है कि ये शिशु के रूप में जन्म लेते हैं. इसके बाद इन्हें खोजने की तैयारी शुरू होती है. पुनर्जन्म के बाद कौनसा बच्चा दलाई लामा बनेगा, यह कई चरण की प्रक्रिया के बाद तय होता है. जैसे- भविष्यवाणी के आधार पर दलाई लामा के अवतार को खोजा जाता है. इसके लिए दिवंगत दलाई लामा के अंतिम समय के संकेतों जैसे शव की दिशा और उनके सपने, पवित्र झील में दिखने वाला कोई विशिष्ट दर्शन. इनके आधार पर उनके अवतार को खोजा जाता है.

कैसे तय होता है दलाई लामा का अवतार?

उनका संभावित अवतार मिलने के बाद उसे पिछले दलाई लामा की चीजें दिखाई जाती हैं. यह देखा जाता है कि वो उन चीजों को पहचान पा रहा है कि या नहीं. अगर वो उसे पहचान लेता है तो उसे गुरु का पुनर्जन्म मान लिया जाता है. इसके बाद तिब्बती धार्मिक अधिकारियों की पुष्टि के बाद भी अगले दलाई लामा की घोषणा की जाती है.

आधिकारिक तौर पर दलाई लामा की घोषणा के बाद उसे बौद्ध धर्म की शिक्षाएं दी जाती हैं. धार्मिक दीक्षा दी जाती है और वहां की परंपराओं का हिस्सा बनाया जाता है. इस तरह नए दलाई लामा की शिक्षा-दीक्षा होती है.

दलाई लामा का पद क्यों महत्वपूर्ण है?

दलाई लामा तिब्बती बौद्धों के आध्यात्मिक प्रमुख होते हैं. इनका जीवन दया, करुणा, अहिंसा और ज्ञान के आदर्शों पर आधारित होता है. बौद्ध धर्म को आगे ले जाने में महत्पूर्ण भूमिका निभाते हैं. ये तिब्बती पहचान और संस्कृति के रक्षक के तौर भी जाने जाते हैं. दलाई लामा तिब्बती लोगों की उम्मीदों का प्रतिनिधित्व करते हैं, खासकर निर्वासन में रहने वालों लोगों के लिए. 1959 तक दलाई लामा धर्म और राजनीति, दोनों के प्रमुख हुआ करते थे. वर्तमान में 14वें दलाई लामा ने राजनीति से संन्यास लिया.खास बात है कि बौद्ध धर्म गुरु होने के बावजूद इनके संदेश और उपदेश सिर्फ सभी धर्मों और संस्कृति के लिए प्रेरणादायक होते हैं.

क्या आप मील टाइमिंग को नजरअंदाज कर रहे हैं? इसके 6 छुपे हुए नुकसान

खाने का अनियमित समय सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

गलत समय पर भोजन करने से पाचन, नींद और मेटाबॉलिज्म प्रभावित होते हैं। इससे वजन और ब्लड शुगर बढ़ सकता है। समय पर संतुलित आहार जरूरी है। भोजन हमारे शरीर को ऊर्जा देने का मुख्य स्रोत है, लेकिन अगर इसे गलत समय पर खाया जाए तो इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर नेगेटिव भी हो सकता है। असमय या अनियमित भोजन करने से पाचन तंत्र बिगड़ सकता है, त्वचा से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं और शरीर की ऊर्जा भी प्रभावित हो सकती है।

अक्सर लोग देर रात खाना खाने या नाश्ता छोड़ने को मामूली मानते हैं, लेकिन यही आदतें धीरे-धीरे गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती हैं। वैज्ञानिक शोधों से यह साबित हुआ है कि भोजन छोड़ना या गलत समय पर खाना खाने से शरीर की ताकत घटती है, वज़न बढ़ सकता है, टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ता है और मानसिक स्थिति पर भी असर पड़ता है, जैसे मूड में उतार-चढ़ाव और सोचने-समझने की क्षमता में कमी। इसलिए, सिर्फ इस बात पर ध्यान देना काफी नहीं है कि क्या खा रहे हैं, बल्कि यह भी ज़रूरी है कि कब खा रहे हैं। एक नियमित और संतुलित खाने का समय बनाए रखना स्वस्थ जीवन के लिए बेहद जरूरी है।

मेटाबॉलिज्म पर असर डालता है अनियमित भोजन

हमारे शरीर में एक आंतरिक घड़ी होती है जिसे सर्केडियन रिदम कहा जाता है। यह नींद, हार्मोन और पाचन जैसी गतिविधियों को नियंत्रित करती है। जब हम इस प्राकृतिक चक्र से बाहर भोजन करते हैं, विशेषकर देर रात को, तो मेटाबॉलिज्म धीमा पड़ने लगता है। इससे कैलोरी कम जलती है, फैट ज्यादा जमा होता है और ब्लड शुगर का स्तर अचानक बढ़ सकता है।

नींद की गुणवत्ता हो जाती है प्रभावित

रात को भारी या मसालेदार खाना लेने से पाचन तंत्र परेशान हो सकता है। इससे एसिडिटी, गैस और अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो गहरी नींद में बाधा डालती हैं। खराब नींद से न केवल थकान बढ़ती है, बल्कि मानसिक स्थिति भी अस्थिर हो सकती है।

बढ़ता है वजन बढ़ने का जोखिम

भले ही आप कैलोरी नियंत्रित कर रहे हों, लेकिन देर से खाना खाने की आदत वजन बढ़ा सकती है। खासकर कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर भोजन रात में लेने से शरीर उसे प्रभावी ढंग से पचा नहीं पाता, जिससे चर्बी जमा होने लगती है।

ब्लड शुगर असंतुलन का कारण बनती हैं गलत आदतें

नियमित समय पर भोजन न करने से ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आने लगता है। इससे इंसुलिन रेसिस्टेंस और अंततः टाइप-2 डायबिटीज़ का खतरा बढ़ सकता है। विशेष रूप से नाश्ता छोड़ना इस असंतुलन को और गंभीर बना सकता है।

बिगड़ता है पाचन तंत्र

सोने के समय के करीब खाना खाने या भोजन को बार-बार छोड़ने से आंतों का कार्य प्रभावित होता है। इससे गैस, सूजन, एसिड रिफ्लक्स और IBS जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

लिवर पर बढ़ता है अतिरिक्त दबाव

लिवर शरीर की सफाई और पाचन प्रक्रियाओं में प्रमुख भूमिका निभाता है। देर रात भारी भोजन करने से लिवर को आराम के समय भी सक्रिय रहना पड़ता है, जिससे उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। यह विषाक्त तत्वों के जमाव और त्वचा पर थकावट जैसे लक्षणों में दिखता है।

क्या होता हैं आदर्श भोजन का समय ?

स्वस्थ जीवनशैली के लिए भोजन का समय उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उसका पोषण मूल्य। सुबह 9 बजे से पहले नाश्ता करना, दोपहर का भोजन 12 से 2 बजे के बीच और रात का खाना 8 बजे से पहले करना आदर्श है। तीन मुख्य भोजन के बीच कम से कम 4 से 5 घंटे का अंतर होना चाहिए। शाम का हल्का व पौष्टिक नाश्ता भी फायदेमंद रहता है।

भोजन में सभी पांच प्रमुख पोषण समूह कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और मिनरल्स का संतुलित सम्मिलन होना चाहिए। नाश्ता ऊर्जावान होना चाहिए, दोपहर का खाना पोषण से भरपूर और रात का हल्का लेकिन संतुलित होना चाहिए।

कहानी सबसे युवा महिला आईएएस नेहा ब्याडवाल की अफसर बनने के लिए 3 साल तक नहीं छुआ फोन

आईएएस अफसर नेहा ब्याडवाल की कहानी उन सभी युवाओं के लिए प्रेरणा है जो यूपीएससी जैसे कठिन एग्जाम की तैयारी कर रहे हैं। उन्होंने न सिर्फ अपनी सादगी और मेहनत से यह मुकाम हासिल किया, बल्कि मोबाइल फोन से 3 साल तक दूरी बनाकर यह दिखा दिया कि डिसिप्लिन और फोकस ही असली हथियार हैं।

कौन हैं नेहा ब्यादवाल?

नेहा ब्यादवाल राजस्थान के करौली जिले से हैं। वे बेहद साधारण परिवार से आती हैं, लेकिन उनके सपने बड़े थे। 2023 में आईएएस बनीं नेहा देश की सबसे कम उम्र की आईएएस अफसरों में से एक है। 24 साल की उम्र में उन्होंने चौथे प्रयास में यूपीएससी की परीक्षा पास की और IAS अफसर बनने का सपना पूरा किया। बार-बार असफलताओं के बाद, नेहा ने एक साहसिक कदम उठाया।

3 बार में मिली असफलता

नेहा को एहसास हुआ कि उसका स्मार्टफोन और सोशल मीडिया की आदतें उसके कीमती घंटे और मेंटल क्लेरिटी को छीन रही हैं। उन्होंने यूपीएससी की तैयारी के दौरान उन्होंने 3 साल तक मोबाइल फोन नहीं छुआ। न सोशल मीडिया, न व्हाट्सएप उनका पूरा फोकस केवल पढ़ाई पर रखा। नेहा का कहना है कि मोबाइल से दूरी बनाने के बाद उनका कंसन्ट्रेशन लेवल कई गुना बढ़ गया। उन्होंने मात्र 24 साल की उम्र में 960 अंक प्राप्त करके ऑल इंडिया रैंक 569 के साथ यूपीएससी सीएसई पास किया. वह आखिरकार वह बन गई जिसका उन्होंने सपना देखा था।

इस तरह की तैयारी

नेहा ने एनसीआरटी से शुरुआत की फिर स्टैण्डर्ड बुक्स पढ़ीं, हर दिन का एक टाइम-टेबल बनाया और उसे ईमानदारी से फॉलो किया। उन्होंने कहा- "मैंने खुद पर भरोसा रखा और खुद को खुद से बेहतर किया।" नेहा ब्यादवाल की यह कहानी हमें सिखाती है कि कड़ी मेहनत, आत्म-नियंत्रण और स्मार्ट रणनीति से कुछ भी हासिल किया जा सकता है यहां तक कि सबसे कठिन परीक्षा भी।

मौत की भविष्यवाणी करने वाला रहस्यमयी कुआं सिर्फ दिल वाले ही कर सकते हैं झांकने की हिम्मत

वाराणसी में एक ऐसा अनोखा और रहस्यमयी कुआं है, जिसे देखकर लोगों के होश उड़ जाते हैं। इसे चंद्रकूप के नाम से जाना जाता है और यह सिद्धेश्वरी मंदिर के पास स्थित है। खास बात यह है कि इस कुएं में झांकने से कहा जाता है कि व्यक्ति अपनी मौत का समय जान सकता है। ये कहानी सुनकर हर किसी की रुचि बढ़ जाती है, लेकिन साथ ही इस कुएं के बारे में मानना भी थोड़ा डरावना है।

क्या है चंद्रकूप की खासियत?

चंद्रकूप कुएं में झांकने पर व्यक्ति की परछाई या छाया जल में दिखाई देती है या नहीं, इसी से उसकी मौत की भविष्यवाणी की जाती है। यदि कुएं के पानी में आपकी परछाई दिखती है, तो माना जाता है कि आपकी मौत का समय अभी नहीं आया है। लेकिन अगर आपकी परछाई नहीं दिखाई देती, तो यह संकेत होता है कि आपके जीवन का अंत अगले छह महीने के भीतर हो सकता है। यह मान्यता इतनी गहरी और पुरानी है कि दूर-दूर से लोग इसे देखने आते हैं, पर इसमें झांकने की हिम्मत केवल वही लोग करते हैं जो दिल से मजबूत होते हैं।

पौराणिक कथा और चंद्रकूप का इतिहास

हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, यह कुआं भगवान शिव के भक्त चंद्र देवता ने बनाया था। कहा जाता है कि चंद्र देवता ने वर्षों तक शिवजी की प्रार्थना की और तब जाकर शिवजी ने इस कुएं को रहस्यमयी शक्तियां दीं। चंद्रकूप नाम चंद्र (चंद्रमा) और कूप (कुआं) शब्दों से बना है, जो इसकी पौराणिकता को दर्शाता है। इस कुएं के पास चंद्रेश्वर लिंग भी है, जिसे नवग्रह शिवलिंगों में से एक माना जाता है। यहां भक्त विशेष रूप से पूर्णिमा और अमावस्या के दिन पूजा-अर्चना के लिए आते हैं। माना जाता है कि इस कुएं को देखने मात्र से व्यक्ति का मन, शरीर और आत्मा शुद्ध हो जाती है।

चंद्रकूप कैसे जाएं?

अगर आप दिल्ली या किसी और जगह से वाराणसी आना चाहते हैं तो बस, ट्रेन या कार के जरिए आ सकते हैं। वाराणसी पहुंचने के बाद सिद्धेश्वरी मंदिर जाना होगा। मंदिर वाराणसी के विश्वनाथ रोड के पास है। आपको मंदिर के गेट नंबर 4 से राजा कटरा चौक की ओर जाना होगा। चौक पार करने के बाद दाईं तरफ थोड़ी दूरी पर बाईं ओर यह मंदिर और चंद्रकूप दिख जाएगा।

चंद्रकूप कुआं एक ऐसा रहस्यमयी स्थल है जो अपनी अनोखी मान्यताओं और पौराणिक कथाओं के कारण आज भी लोगों के बीच चर्चित है। यहां आने वाले कई लोग अपनी हिम्मत और जिज्ञासा लेकर इस कुएं में झांकते हैं, हालांकि यह माना जाता है कि केवल दिल के मजबूत लोग ही इसे कर सकते हैं। अगर आप भी वाराणसी घूमने जाएं तो इस रहस्यमयी और प्राचीन स्थान को जरूर देखें, लेकिन याद रखें, यह कुआं मौत की भविष्यवाणी करता है, इसलिए इसे हल्के में न लें।

बिजी वर्किंग वुमन सिर्फ 5 मिनट करें ये काम

बिना मेकअप के भी चमकेगा चेहरा

बहुत से वर्किंग महिलाएं घर और बाहर के काम के चक्कर में इतनी उलझी रहती हैं कि अपने लिए समय ही नहीं निकाल पाती हैं। अगर आप भी दिन भर कामों में व्यस्त रहती हैं तो सिर्फ 5 मिनट में आप अपनी त्वचा की देखभाल कर सकती हैं। आज हम आपको कुछ नेचुरल रूटीन के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपकी स्किन को ग्लोइंग, यंग और हेल्दी बनाए रखेगा।

पहला स्टेपः चेहरा धोएं (1 मिनट)

रोजाना गुलाब जल या मुल्तानी मिट्टी से बने फेसवॉश से अपना चेहरा जरूर धोएं। चेहरे को ठंडे पानी से धोने स गंदगी हटती और दिन भर ताजगी बनी रहती है।

दूसरा स्टेपः टोनिंग करें (30 सेकंड)

गुलाब जल या खीरे के रस से 30 सेकंड के लिए स्किन टोनिंग करें। रुई में गुलाब जल लें और हल्के से पूरे चेहरे पर लगाएं। इससे स्किन टाइट होती है और पोर्स क्लीन रहते हैं।

तीसरा स्टेपः मॉइस्चराइज़ करें (1 मिनट)

एलोवेरा जेल या नारियल तेल की कुछ बूंदों को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। इससे स्किन सॉफ्ट और हाइड्रेटेड रहेगी।

पांचवा सटेपः सनस्क्रीन लगाएं (1 मिनट)

बाहर जाने से पहले एसपीएफ 30 या उससे ऊपर की नेचुरल सनस्क्रीन लगाना ना भूलें । यह धूप से स्किन डैमेज, पिग्मेंटेशन और उम्र के असर से बचाव करती है।

लिप केयर और आई केयर (1 मिनट)

रोजाना होंठों पर हल्का घी और आंखों के नीचे बादाम तेल लगाएं। इससे काले घेरे और ड्राईनेस से राहत मिलती है।

ध्यान में रखें ये बातें

हफ्ते में 2 बार घर पर ही हल्का स्क्रब (बेसन + दही + हल्दी) से कर लें।भरपूर पानी पिएं और नींद पूरी करें। रोजाना ये 5 मिनट का काम आपके चेहरे को हमेशा चमकदार बनाकर रखेगा। ये घरेली उपाय किसी भी तरह की साइड इफेक्ट्स से भी बचाएंगे।

फुकताल: पहाड़ी पर स्थापत्य कला का चमत्कार

पक्की सड़कों, मोबाइल नेटवर्क और पर्यटक नक्शों से दूर लद्दाख की मंत्रमुग्ध कर देने वाली जांस्कर घाटी की वादियों में बसा है एक अनोखा मठ- फुकताल मठ। इसे 'फुगताल गोम्पा' भी कहा जाता है। यह भारत के उन बौद्ध मठों में से एक है, जहां एकांत, आध्यात्म और हिमालय की मौलिक सुंदरता, सबको एकसाथ महसूस किया जा सकता है। मठ की औपचारिक स्थापना 12वीं शताब्दी की शुरुआत में गांगसेम शेरप सम्पो ने की थी, जो एक प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान लोथसावा रिनचेन जंगपो के शिष्य थे।

तीन घंटे का ट्रैक

पुरने गांव से फुकताल मठ का ट्रैक करीब तीन घंटे का है। यह है तो कठिन और थकाऊ, लेकिन जब आप इसे पार करके फुकताल मठ के रंग-बिरंगे द्वार, जो बौद्ध प्रार्थना पताकाओं से सजा होता है, को देखते हैं तो सारी थकान जैसे अचानक से ओझल हो जाती है। एक ऐसे आनंद की लहर छा जाती है, जिसका शब्दों में वर्णन भी नहीं किया जा सकता। वैसे इस यात्रा का रोमांच तो मठ के दरवाजे तक पहुंचने से काफी पहले ही शुरू हो जाता है। सबसे निकटतम मोटरेबल पाइंट 'चा' नामक गांव है, जो जांस्कर के मुख्य नगर पदुम से लगभग 30 किलोमीटर दूर है। 'चा' से आपको 7-8 किलोमीटर की पैदल यात्रा करनी होती है।

प्राकृतिक गुफा के चारों ओर विकसित

'फुकताल' नाम दो तिब्बती शब्दों से बना है। एक, 'फुक' और दूसरा, 'ताल'। 'फुक' का मतलब होता है गुफा और 'ताल' का मतलब होता है विश्राम या शांति। अपने नाम के अनुरूप यह मठ एक प्राकृतिक गुफा के चारों ओर विकसित हुआ है। माना जाता है कि अनेक महान ऋषियों, जिनमें गुरु पद्मसंभव भी शामिल हैं, ने यहां दूसरी शताब्दी में अपने ध्यान-साधना स्थल के रूप में इसका उपयोग किया था। यह पवित्र गुफा मठ के केंद्र में स्थित है। गुफा के अंदर एक छोटा-सा पवित्र जलस्रोत है, जिसका जल स्तर हमेशा एकजैसा रहता है, फिर कैसा भी मौसम हो। आज फुकताल मठ तिब्बती बौद्ध धर्म की गेलुगपा परंपरा से जुड़ा है, जो दलाई लामा की भी परंपरा है।

70 भिक्षुओं का आश्रय स्थल

फुकताल लगभग 70 भिक्षुओं का घर है, जिनमें से कई युवा नवदीक्षित हैं। कुछ तो केवल आठ या नौ वर्ष के हैं। उनका दैनिक जीवन भोर से पहले शुरू हो जाता है- जप, ध्यान और दर्शनशास्त्र की कक्षाओं के साथ। आध्यात्मिक अध्ययन के अतिरिक्त ये भिक्षु साफ-सफाई, खाना बनाने से लेकर मठ की देखरेख करने जैसे दैनिक काम भी करते हैं। वे फुकताल मोनास्टिक स्कूल में पढ़ाते भी हैं। यह स्कूल आसपास के गांवों के बच्चों के लिए एक उम्मीद की किरण की तरह है। यहां बच्चों को निशुल्क शिक्षा, भोजन और आश्रय इस मठ द्वारा ही प्रदान किया जाता है।

अद्भुत स्थापत्यकला

फुकताल की अद्भुत वास्तुकला को देखकर कोई भी पर्यटक चकित हुए बिना नहीं रहता। मिट्टी की ईंटों, पत्थरों और लकड़ी से बना यह मठ ऐसा प्रतीत होता है, मानो चट्टान से ही उग आया हो और अपने प्राकृतिक परिवेश के साथ पूरी तरह घुल-मिल गया हो। इसके भीतर पत्थर और लकड़ी की संकरी सीढ़ियां बनी हुई हैं। मंद रोशनी वाले गलियारे विभिन्न कक्षों को आपस में जोड़ते हैं। भिक्षुओं के रहने के स्थान, सभा कक्ष, पुस्तकालय और ध्यानकक्ष, मानो हर कोने में इतिहास की सांसें सुनाई देती हैं। दीवारों पर प्राचीन भित्तिचित्र सुशोभित हैं जिनमें बौद्ध देवी-देवता और आध्यात्मिक प्रतीक दर्शाए गए हैं। मुख्य प्रार्थना कक्ष में घी के दीपों तथा अगरबत्तियों की सुगंध व्याप्त रहती है और उसमें भिक्षुओं के जप की गूंज सुनाई देती रहती है।

कब करें यहां का सफर?

फुकताल की यात्रा के लिए सबसे उपयुक्त समय जून से सितंबर के बीच होता है, जब ट्रेकिंग मार्ग खुले रहते हैं और जांस्कर कारगिल से पदुम तक सड़क मार्ग से जुड़ा होता है। सर्दियों में पूरी घाटी कई फीट बर्फ के नीचे दब जाती है और फुकताल पूरी तरह से बाहरी दुनिया से कट जाता है। साहसी यात्री इस समय प्रसिद्ध चादर ट्रेक करने का प्रयास करते हैं, लेकिन यह मार्ग सीधे फुकताल तक नहीं जाता।

आग का बीमाः दावा निस्तारण में देरी सेवा में कमी

आग से संबंधित बीमा विनाशकारी नुकसान की स्थिति में वित्तीय सुरक्षा का वादा करता है। फिर भी कई पॉलिसीधारक सर्वे रिपोर्ट्स, देरी, दावों के अस्वीकरण या तथाकथित ₹फुल एंड फाइनल सेटलमेंट' को लेकर विवादों में फंस जाते हैं। हालांकि बीमा पॉलिसियां बीमा अधिनियम, 1938 द्वारा शासित होती हैं, लेकिन इसके बावजूद उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 एक अतिरिक्त राहत प्रदान करता है। हाल के कुछ उपभोक्ता आयोगों के निर्णय यह स्पष्ट करते हैं कि बीमाकर्ता कब उत्तरदायी होते हैं और उपभोक्ताओं को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सर्वेयर की रिपोर्ट अंतिम सत्य नहीं

सर्वेयर रिपोर्टों को कितनी अहमियत दी जाए, यह एक बहुत आम मसला है। बीमाकर्ता अक्सर इन पर काफी हद तक निर्भर रहते हैं, लेकिन उपभोक्ता अदालतों ने स्पष्ट किया है कि ऐसी रिपोर्टें अंतिम सत्य नहीं होतीं। कई बार तो बीमाकर्ता सर्वेयर की रिपोर्ट्स को भी नहीं मानते हुए दावों का निपटारा मनमाने ढंग से करते हैं। उदाहरण के लिए सुपरमार्केट हरियाणा बनाम यूनाइटेड इंश्योरेंस कंपनी (2025) मामले में बीमाकर्ता ने सर्वेयर के आकलन के बावजूद दावे की राशि मनमाने ढंग से घटा दी। शिकायतकर्ता ने इस दावे को स्वीकार भी कर लिया। यूटी चंडीगढ़ आयोग ने कहा कि कम राशि के दावे की स्वीकृति मात्र का अर्थ यह नहीं है कि उसने अपने बाकी के कानूनी अधिकार छोड़ दिए हैं। आयोग ने आकलित राशि के भुगतान के साथ-साथ मुआवजा और ब्याज देने का आदेश दिया। इसी तरह एसबीआई जनरल इंश्योरेंस बनाम शाइन फुटवियर ट्रेडर्स मामले में भी राष्ट्रीय आयोग ने कहा कि बीमा अधिनियम, 1938 की धारा 64यूएम के तहत सर्वेयर रिपोर्टों का एविडेंटरी महत्व तो है, लेकिन वो अंतिम निर्णायक नहीं हैं।

दावा निस्तारण में देरी

आग से संबंधित दावों में एक बड़ी शिकायत देरी की होती है। गौतम सोलर बनाम ओरिएंटल इंश्योरेंस कंपनी (2024) मामले में आग फरवरी 2014 में लगी थी, जबकि सर्वे जनवरी 2015 में पूरा हुआ, लेकिन बीमाकर्ता कोई अंतिम निर्णय नहीं ले सका। राष्ट्रीय आयोग ने माना कि आईआरडीए के नियमों के तहत निर्धारित समय-सीमा का उल्लंघन हुआ। बीमाकर्ता को सेवा में कमी के लिए दोषी ठहराया गया और आदेश दिया गया कि वह आकलित राशि का भुगतान 2 फीसदी बैंक ब्याज के साथ करें। साथ ही 2 लाख रुपए का मुआवजा देने का भी आदेश दिया गया। यह निर्णय इस बात की पुष्टि करता है कि विशेषकर सर्वेयर की रिपोर्ट के बाद अनुचित देरी बीमित व्यक्ति के साथ अनुचित व्यवहार मानी जाएगी।

अगर पॉलिसी की शर्तों पर विवाद हो तो?

आईनंज इंडस्ट्रीज बनाम नेशनल इंश्योरेंस कंपनी में दावा इस आधार पर अस्वीकृत किया गया कि कपास के बीज (कॉटनसीड्स)' को कवर करने का विशेष रूप से उल्लेख नहीं था। हालांकि, राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने पाया कि प्रीमियम ₹जिनिंग और प्रेसिंग हाउस' और अन्य स्टॉक्स' को कवर कर रहा था, जिसमें कपास के बीज का होना स्वाभाविक था। न्यायालय ने निर्णय दिया कि ऐसे तकनीकी आधारों पर दावे को खारिज करना उचित नहीं है।

'फुल एंड फाइनल सेटलमेंट'

बचाव में एक और आम तर्क यह होता है कि उपभोक्ता ने फुल एंड फाइनल सेटलमेंट' स्वीकार कर लिया। लेकिन अदालतें केवल हस्ताक्षरों को ही अंतिम नहीं मानतीं। किसान कॉटन ऑयल बनाम ऑरिएंटल इंश्योरेंस मामले में गुजरात आयोग ने कहा कि हालांकि बीमित पार्टी ने एक डिस्चार्ज वाउचर पर हस्ताक्षर कर दिए थे, लेकिन बीमाकर्ता ने दावे की प्रक्रिया में देरी की और समय पर कार्रवाई नहीं की। इसलिए, बीमित व्यक्ति विलंबित राशि पर ब्याज का हकदार है।

उपभोक्ता इन बातों का रखें ध्यान

- पॉलिसी शेड्यूल, प्रीमियम रसीदें, सर्वेयर की रिपोर्ट और सभी पत्राचार की पूरी फाइल रखें।

- किसी भी कटौती वाली राशि को जल्दबाजी में स्वीकार न करें। यदि आप स्वीकार कर रहे हैं, लेकिन विरोध के साथ तो उसे लिखित रूप में दर्ज करें।

- अगर बीमाकर्ता तय समयसीमा से ज्यादा देरी करता है, तो उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम की धारा 2(1)(g) के तहत शिकायत दर्ज करें।

- पॉलिसी में अस्पष्टता की स्थिति में बेनिफिट ऑफ डाउट उपभोक्ता को दिया जाता है, विशेष रूप से जब प्रीमियम अधिक हो।

- यदि आपने सेटलमेंट वाउचर पर हस्ताक्षर कर भी दिए हैं, तो भी अदालतें अतिरिक्त दावा स्वीकार कर सकती हैं, बशर्ते देरी या संशोधन साबित किया जा सके।

दक्षिण भारत की 'कावडी' का कार्तिकेय से क्या है संबंध?

मुंबई में हिंदू पंचांग का महत्वपूर्ण श्रावण महीना गटारी अमावस्या के दिन शुरू होता है। लेकिन भारत के कई अन्य भागों में वह इससे पहले आने वाली गुरु पूर्णिमा के दिन शुरू होता है। इस दिन कई युवक (और कुछ युवतियां भी) अपने कंधों पर कांवड़ लटकाए हुए गंगा नदी के तट से अपने-अपने गांवों तक लंबी यात्रा पर निकलते हैं। कांवड़ में एक लंबे डंडे के दोनों छोर पर टोकरियां लटकी होती हैं। उत्तर भारत में त्योहारों का मौसम भी इसी दिन से शुरू होता है।

इन युवकों का उद्देश्य नंगे पैर गंगाजल लाकर उसे अमावस्या की रात को अपने गांव में स्थित शिवलिंग पर चढ़ाना होता है। यह अनिवार्य होता है कि ये मटकियां इस लंबी यात्रा के दौरान धरती को न छुएं, इसलिए युवक विश्राम करते समय कांवड़ को पेड़ों पर टांगकर रखते हैं।

कहते हैं कि अमृत पाने के लिए देवों और असुरों ने क्षीरसागर का मंथन किया था। क्षीरसागर से अमृत निकलने से पहले हलाहल नामक विष निकला। उस विष से देवों और असुरों को हानि पहुंच सकती थी, इसलिए उन्होंने शिव से उस विष को पीने का अनुरोध किया। हलाहल पीने पर शिव के गले में जलन होने लगी। कांवड़िएं मानते हैं कि शिवलिंग पर गंगाजल डालने से शिव के गले में हुई जलन कम होती है।

अगले सप्ताह गंगा के मैदानों में शुरू होने वाली यह कांवड़ यात्रा उत्तर भारत में बहुत प्रसिद्ध है। सैकड़ों युवक 'बम बम भोले' के स्वर उच्चारित करते हुए दृढ़ निश्चय के साथ कांवड़ को कंधों पर उठाए हुए चलते हैं। बहुधा लाल-केसरिया ध्वजों और लटकनों से सुसज्जित कांवड़ों और उन्हें उठाए कांवड़ियों को देखने के लिए हजारों लोग महामार्गों के किनारे इकट्ठा होते हैं। पिछले कुछ सालों के दौरान कतिपय कांवड़ियों की हरकतों की वजह से सारे कांवड़िएं बदनाम हुए हैं। चूंकि कई बार सड़कों पर इनकी संख्या हजारों में पहुंच जाती है। इसलिए कभी-कभी इनकी वजह से यातायात में बाधा पहुंचती है।

किसी विलक्षण ढंग से श्रावण महीने का नाम रामायण में श्रवण नामक युवक के नाम से मिलता-जुलता है। यह कोई संयोग की बात नहीं है। श्रवण कुमार ने भी कांवड़ धारण किया था, लेकिन गंगाजल के बजाय वह अपने माता-पिता को टोकरियों में बिठाकर तीर्थयात्रा पर ले जा रहा था। उस समय वह अनजाने में राजा दशरथ के हाथों मारा गया था। श्रवण कुमार हिंदू आख्यान शास्त्र का आदर्श पुत्र है। उसने अपने उत्तरदायित्व का बोझ उठाकर अपने माता-पिता की सेवा की। ऐसा करने में उसने अपनी निजी स्वतंत्रता को त्याग दिया।

उत्तर भारत से बहुत दूर तमिलनाडु में बाल-देवता और शिव के पुत्र मुरुगन अर्थात कार्तिकेय के भक्त भी कांवड़ समान 'कावडी' नामक डंडा अपने कंधों पर उठाकर चलते हैं। हालांकि कावडी मोर पंखों से सुसज्जित होती है और उससे मटके नहीं टंगे होते हैं।

कहा जाता है कि एक दिन अपने पिता के साथ मतभेद के बाद कार्तिकेय क्रोधित होकर कैलाश पर्वत से दूर दक्षिण की ओर चले गए। यहां उन्हें अपना घर याद आता था। इसलिए शिव और पार्वती ने उन्हें दो पहाड़ भिजवाए। हिडिंबा नामक राक्षस ये पहाड़ कांवड़/कावडी पर टांगकर दक्षिण ले गया। उसे स्पष्ट आदेश दिया गया था कि मुरुगन तक पहुंचने से पहले वह उन पहाड़ों को नीचे न रखें।

रास्ते में पहाड़ इतने भारी हो गए कि हिडिंबा उन्हें धरती पर रखने को विवश हो गया। उसने देखा कि एक पहाड़ पर एक बालक बैठा हुआ है, जिस कारण वह इतना भारी हो गया था। हिडिंबा जान गया कि वह बालक स्वयं मुरुगन थे। जिस स्थान पर पहाड़ नीचे रखे गए, वहां अब पलनी का प्रसिद्ध तीर्थस्थल है।

कांवड़ सांसारिक उत्तरदायित्व का प्रतीक है। पार्वती ने तपस्वी शिव को गृहस्थ बनने के लिए विवश किया था। उनके पुत्र मुरुगन उत्तर भारत में कुंवारे हैं, लेकिन दक्षिण भारत में विवाहित हैं। शिव और मुरुगन दोनों की उपासना को कांवड़ के साथ जोड़ा जाता है। यह सांसारिक जीवन में हिस्सा लेने के लिए विवश किए जाने का प्रतीक है। हलाहल उस पीड़ा का संकेत है जो किसी युवक को तब होती है जब वह सामाजिक उत्तरदायित्वों का बोझ उठाता है। विवाहित जीवन की चौखट पर खड़े युवकों के मन में यह अत्यंत व्यावहारिक संघर्ष चलता है। इस संघर्ष को कांवड़ यात्रा दर्शाती आ रही है।

पैशन चुनें या पे-चेक? जानने के चार तरीके

1. क्या पैशन प्रोजेक्ट मेरी समस्या का हल है?

अगर आपका बिजनेस आइडिया आपको बेहद पसंद है लेकिन अगर वो आपकी किसी असली समस्या का समाधान नहीं कर रहा है, तो मुमकिन है कि आप गलत दिशा में मेहनत कर सकते हैं। खुद से पूछें : क्या मेरे पास पर्याप्त डेटा है, जो मेरी सोच को प्रमाणित करता है? क्या मेरी सेवा या उत्पाद लोगों का जीवन बेहतर बनाएगा? क्या लोग इसके लिए पैसे देने को तैयार होंगे?

2. क्या मेरा प्रोडक्ट वाकई काम करता है?

किसी भी आइडिया को लागू करने से पहले उसका एक एमवीपी (मिनिमम वायबल प्रोडक्ट) तैयार करना बेहद जरूरी होता है। दरअसल यह एक बेहद सरल लेकिन काम करने वाला प्रोटोटाइप होता है, जो आपकी सोच को वास्तविकता में बदल सकता है। अपने ग्राहकों से फीडबैक लेने के लिए बहुत काम आ सकता है। यह भी एक बेहद जरूरी स्टेप माना जा सकता है।

3. क्या मैं हजार ग्राहक तक पहुंच सकता हूं?

अगर आपको लगता है कि आप कम से कम एक हजार लोगों को अपनी सेवा या प्रोडक्ट के लिए भुगतान करने के लिए आसानी से तैयार कर सकते हैं, तो यह आपके प्रोजेक्ट की वैधता को साबित करता है। जब लोग आपकी सोच या मिशन से कुछ हद तक जुड़ाव महसूस करने लगते हैं, तो ही वे आपके ऊपर थोड़ा-बहुत भरोसा दिखाते हैं। इसलिए बहुत जरूरी है इस पर विचार करना।

4. क्या मेरे पास जरूरी स्किल्स व संसाधन हैं?

जरूरी नहीं है कि आपके पास हर स्किल या हर संसाधन मौजूद हो, लेकिन इतना जरूर हो सकता है कि आप अपनी कमियों को जल्द से जल्द समझ लें और अपनी टीम में ज्यादा से ज्यादा ऐसे लोगों को जोड़ें जो आपकी क्षमताओं को पूरा करते हैं। आपका पैशन अपनी जगह महत्व रखता है, लेकिन उसके लिए आप किस हद तक जा सकते हैं यह सोच-विचार करना भी आवश्यक है।

हर व्यक्ति के अंदर एक मकसद होता है

जीवन में अपने सपनों का पीछा करना जरूरी

अपने सपनों का पीछा करें। हर व्यक्ति के अंदर एक खास मकसद होता है जिसे पूरा करना उसकी तमन्ना होती है। डर, असफलता और सामाजिक दबाव हमें रास्ते से भटकाते हैं। अगर अपने दिल की सुनें और धैर्य के साथ आगे बढ़ते रहें, तो हर बाधा पार होती है। किस्मत भी उनका साथ देती है, जो सपनों को सच करने की हिम्मत रखते हैं।

हर दिन खुद से कहें कि आप पूरी तरह सक्षम हैं

हमारे विचार ही हमारे जीवन की नींव हैं। यदि हम सकारात्मक सोच को अपनाएं, तो अपने सपनों को सच कर सकते हैं। हर दिन खुद से कहें कि आप सक्षम हैं, आप सफल होंगे और आप हर चुनौती का सामना कर सकते हैं। विश्वास और आत्म-संयम सफलता की कुंजी हैं। कठिनाइयों के सामने झुकें नहीं, उन्हें अवसर में बदलें।

सफलता का पहला कदम है 'स्पष्ट लक्ष्य'

आपकी सोच ही आपकी असली संपत्ति है। सफलता का पहला कदम है एक स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करना और उसे पाने का दृढ़ संकल्प रखना। बिना स्पष्ट लक्ष्य के, मेहनत व्यर्थ है। आपके मन में जो विश्वास और इच्छाशक्ति है, वही आपको आपके सपनों के करीब ले जाती है। असली सफलता उन्हीं को मिलती है, जो लगातार प्रयास करते हैं।

जीतते वो हैं जो गिरते हैं, संभलते हैं, फिर प्रयास करते हैं

मुश्किलें और असफलताएं सबके हिस्से आती हैं, लेकिन फर्क यही होता है कि हम उनसे कैसे लड़ते हैं। जब भी हार का सामना हो, समझें यह एक नया मौका है अपने आप को साबित करने का। असली सफलता उन्हीं को मिलती है जो गिरते हैं, संभलते हैं और फिर कोशिश करते हैं। हमारे अंदर अपार शक्ति और क्षमता है जो हमें कठिन दौर से बाहर निकाल सकती है। जरूरत है अपनी सोच को सकारात्मक बनाने की और निरंतर प्रयास की। बड़ा काम छोटे कदम से शुरू होता है।

मानसून में देखने लायक होती हैं दक्षिण भारत की ये जगह

जुलाई में बनायें घूमने का प्लान

जुलाई से सितंबर के बीच जब मानसून अपने चरम पर होता है, तब दक्षिण भारत की हरी-भरी वादियां, झरने, चाय-बागान और कोहरे से ढकी घाटियां किसी सपने जैसे नजर आती हैं। अगर आप इस सीजन में घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो दक्षिण भारत की ये 6 जगहें जरूर अपनी लिस्ट में शामिल करनी चाहिए। चलिए बताते हैं दक्षिण भारत में मानसून में घूमने की बेस्ट जगहें।

कोडाइकनाल को 'प्रिंसेस ऑफ हिल स्टेशन' कहा जाता है। मानसून में यहां की झीलें, झरने और पाइन के जंगल घूमने वालों को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। यहां एक्सप्लोर करने के लिए भी कई जगह हैं, जिसमें कोडाइकनाल झील, कोकर वॉक, ब्रायंट पार्क, बेरीजम झील, पिलर रॉक, गुना गुफाएं, और बेयर शोला फॉल्स शामिल है।

अगुम्बे को 'चेरापूंजी ऑफ साउथ इंडिया' कहा जाता है। यहां की मॉनसून झरने, रेनफॉरेस्ट और सनसेट का नजारा मानसून लवर्स को खूब पसंद आते हैं। आप यहां पर अगुम्बे सनसेट पॉइंट, जोगीगुंडी फॉल्स, ओनेक अब्बी फॉल्स, और अगुम्बे रेनफॉरेस्ट रिसर्च स्टेशन जैसी जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

अगर आप बीच और शांति दोनों का कॉम्बो चाहते हैं, तो कर्नाटक का गोकर्ण मानसून में भी बेहतरीन ऑप्शन है। हल्की बारिश में समुद्र किनारे सैर करना एक अनोखा अनुभव होता है। यहां आप अपनी फैमिली, फ्रेंड्स और पार्टनर के साथ आ कर मानसून का फुल मजा ले सकते हैं।

वायनाड मानसून में ट्रेकिंग और एडवेंचर के शौकीनों के लिए बेस्ट डेस्टिनेशन है। यहां के घने जंगल, एडवेंचर ट्रेल्स और बादलों से घिरे पहाड़ इसे बेहद खूबसूरत बनाते हैं। मानसून में यहां घूमना एक अच्छा ऑप्शन है। यहां के वाइल्ड लाइफ सेंचुरी , झरने, झीलें, गुफाएं और ऐतिहासिक स्थल देखने लायक है।

'साउथ का स्कॉटलैंड' कहा जाने वाला कूर्ग इस मौसम में धुंध और हरियाली से भर जाता है। यहां की कॉफी एस्टेट्स, वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी और शांत वातावरण मानसून में घूमने के लिए परफेक्ट हैं। बारिश की पड़ती बूंदे इस जगह को किसी फिल्मी सीन से कम नहीं बनाती हैं।

हरे-भरे चाय बागानों और बादलों से घिरी घाटियों वाला मुन्नार मानसून में और भी ज्यादा खूबसूरत हो जाता है। यहां की हल्की फुहारें, ठंडी हवाएं और वॉटरफॉल्स आपको सुकून और रोमांच दोनों का एक्सपीरियंस देता है। यहां आपको देखने के लिए एराविकुलम नेशनल पार्क, टाटा टी म्यूजियम, मट्टुपेट्टी बांध, कुंडला झील, अनामुडी चोटी जैसी कई जगहे हैं।

ऐसा आनंद और कहीं नहीं! गंगा के बीचो-बीच हैं तीन पहाड़, थाईलैंड से कम नहीं बिहार के ये आईलैंड

बिहार के भागलपुर में एक आइलैंड है। ये आइलैंड अपने आप में काफी अलौकिक और खूबसूरत है। नौका विहार के माध्यम से सौलानी इस धार्मिक आइलैंड की खूबसूरती को देखने के लिए आते हैं। अब सरकार ने इसे रॉक कट टेंपल के रूप सुरक्षित घोषित करने का निर्देश जारी किया है।

बिहार के भागलपुर में पवित्र गंगा नदी के बीचों-बीच एक ऐसा धार्मिक पर्यटन स्थल है, जहां शांति की तलाश में लोग पहुंचते हैं। यह आइलैंड की तरह है जो अपने आप में काफी अलौकिक और खूबसूरत है। जिला मुख्यालय से करीब 30 किलोमीटर दूर कहलगांव में गंगा के बीच 3 पहाड़ियां हैं जो कई मायनों में खास और पौराणिक भी हैं। पहाड़ के ऊपर मंदिर और गुफा भी है।

नौका विहार के माध्यम से इस धार्मिक आइलैंड की खूबसूरती को देखने के लिए कई राज्यों से सैलानी पहुंचते हैं। अब सरकार ने भी इसे रॉक कट टेंपल के रूप में सुरक्षित घोषित करने का निर्देश जारी किया है। उल्लेखनीय है कि पहाड़ियों का यह क्षेत्र विक्रमशिला गंगेटिक डॉल्फिन का क्षेत्र भी है। यहां डॉल्फिन की अठखेलियों को देखने के लिए भी लोग नाव से पहुंचते हैं।

गंगा तट से दिखती हैं पहाड़ियां

कहलगांव के राजघाट स्थित गंगा तट से यह तीनों आकर्षक पहाड़ियां नजर आती हैं, जो बिहार समेत पूरे देश के लिए एक अद्भुत आकर्षण का केंद्र हैं। राजघाट से जब आप नाव पर

सवार होकर गंगा नदी में आगे बढ़ेंगे तो सबसे पहला स्थान आपको शांति बाबा पहाड़ मिलेगा, जिसके चारों ओर गंगा नदी की अविरल धारा बहती है। इससे आगे बढ़ने पर दूसरा बंगाली बाबा पहाड़ है और उसके ठीक पास में पंजाबी बाबा पहाड़ है। नदी के बीचों-बीच यह तीनों पहाड़ इतने अलौकिक हैं जो सैलानियों को अपनी ओर खींच लाते हैं।

पहाड़ियों का कालांतर में नाम क्या था?

पहाड़ियों का नाम कालांतर में बुद्धा आश्रम, तापस आश्रम

और नानकशाही आश्रम के रूप में था। बिहार सरकार की कला संस्कृति एवं युवा विभाग की पहल पर इन पहाड़ियों की अब जांच की जाएगी। साथ ही ये बिहार प्राचीन पुरातत्व अवशेष व कलानिधि अधिनियम 1976 के तहत अधिसूचित घोषित की जाएगी। इस धार्मिक पर्यटन स्थल को सरकार अब रॉक कट टेंपल के रूप में सुरक्षित घोषित करने जा रही है। इसके तहत इस दर्शनीय क्षेत्र को और भी विकसित करने का प्लान है।वहीं नगर पंचायत कहलगांव में इस स्थान को रोपवे से जोड़ने का प्रस्ताव पास हुआ था। हालांकि इससे यहां के नाविक खुश नहीं है। उनका कहना है की धार्मिक स्थल की खूबसूरती नौका विहार के माध्यम से पहुंचने पर ही है। ऐसे में रोपवे बन जाने से इसकी खूबसूरती भी घटेगी और हमारा रोजगार भी बंद हो जाएगा।

कैसे पहुंच सकते हैं यहां?

अगर आप भी कहलगांव की इन तीन पहाड़ियों की खूबसूरती को देखने के लिए यहां आना चाहते हैं, तो आप भागलपुर से सड़क, रेल और जल मार्ग से यहां पहुंच सकते हैं। कहलगांव के राजघाट और बटेश्वर स्थान घाट से लोग नाव के माध्यम से यहां पहुंचते हैं। वहीं अगर आप पश्चिम बंगाल की ओर से आते हैं, तो आप गंगा नदी से साहिबगंज के रास्ते कहलगांव पहुंच सकते हैं। दूसरे किनारे पर नवगछिया तीनटंगा है।

हेल्दी और झटपट नाश्ता बनाना है तो चीला रहेंगे बेस्ट

मल्टीग्रेन चीला बनाएं

मल्टीग्रेन चीला यानी अलग-अलग अनाजों के आटे से इस चीले को बनाकर तैयार करें जो पोषक तत्वों का खजाना रहता है। इसके लिए गेहूं, चना, रागी, ज्वार और मक्का के आटे को बराबर मात्रा में लें। आप सभी अनाजों को मिलाकर आटा पिसवाकर रख सकते हैं, जिससे चीला फटाफट बन जाएगा। अदरक, हरी मिर्च और धनिया पत्ती को महीन काटकर आटे में एड करें। चुटकीभर हींग, स्वाद के मुताबिक नमक डालें और पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। तवा पर थोड़ा सा ऑयल स्प्रेड करके एक चम्मच घोल डालकर चीला फैला दें। एक तरफ से सेकने के बाद पलटकर सेंक लें। इस चीले में फाइबर के साथ ही प्रोटीन और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स भी भरपूर होते हैं, जिससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और एनर्जी भी मिलती है।

मूंग दाल चीला

मूंग दाल चीला बनाना हो तो रात को दाल भिगोकर रख दें। झटपट रेसिपी के लिए बिना छिलके की दाल ले सकते हैं। इसे मिक्सी में डालकर पीस लें और स्वाद के मुताबिक नमक, हल्की सी मिर्च, चुटकी भर हल्दी पाउडर डालकर चीला बनाकर तैयार कर लें। इसमें बारीक कटे प्याज, हरी मिर्च भी डाल सकते हैं। नमक, और मसाले मिलाएं। तवे पर फैलाकर कुरकुरा सेंकें। इस चीला से आपको भरपूर मात्रा में प्रोटीन मिलेगा, जिससे एनर्जी भी रहेगी और मसल्स की रिकवरी भी होती है। ये आफ्टर वर्कआउट मील के लिए परफेक्ट रहता है।

ओट्स का चीला बनाएं

ब्रेकफास्ट में ओट्स बढ़िया ऑप्शन है, लेकिन कुछ लोगों को ये ज्यादा पसंद नहीं होते हैं। ऐसे में ओट्स को भिगो दें और फिर ग्राइंडर में पीसकर पेस्ट बना लें। अब इसमें दही और थोड़ा सा बेसन मिला लें। फिर पानी नमक और बाकी के बेसिक मसाले डालकर गाढ़ा घोल तैयार करके गरमागरम ओट्स चीला बनाकर खाएं। ये चीला डायबिटिक लोग भी खा सकते हैं, क्योंकि ओट्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है।

रागी का चीला

न्यूट्रिएंट्स के मामले में रागी एक बेहतरीन अनाज है। इसका आटा पिसवाकर रख लें और इसमें दही के साथ नमक, कुछ हल्के मसाले मिलाकर जरूरत के मुताबिक घोल बनाएं। फिर धीमी आंच पर चीला बना लें। इस चीले को हरी चटनी के साथ सर्व करेंगे तो काफी टेस्टी लगेगा। आप इसमें चुकंदर, गाजर को कद्दूकस करके स्टफ भी कर सकते हैं। रागी में कैल्शियम अच्छी मात्रा में होता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनाने में हेल्पफुल है।

चुकंदर का टेस्टी चीला

आयरन से भरपूर चुकंदर काफी हेल्दी सब्जी है। पहले आप इसे कद्दूकस कर लें फिर बेसन में एड करें और बारीक कटी हरी मिर्च, नमक के साथ बाकी मसाले डालें। पानी मिलाकर सही थिकनेस का घोल तैयार करें और तवा पर छोटा चम्मच तेल लगाकर चीला को सेंक लें। चुकंदर में आयरन और फोलिक एसिड समेत कई पोषक तत्व भरपूर होते हैं, जिससे यह खून की कमी दूर करता है और ओवरऑल हेल्थ को फायदा मिलता है।

डेंगू की पहली स्वदेशी वैक्सीन: कब आएगी और कितनी असरदार होगी?

भारत में डेंगू की पहली स्वदेशी वैक्सीन अगले दो साल में तैयार हो सकती है। उम्मीद की जा रही है, कि इसके आने के बाद से डेंगू से होने वाली मौतों में भारी कमी आ सकती है। ICMR और एक भारतीय कंपनी की ओर से तैयार की जा रही ये वैक्सीन फिलहाल क्लीनिकल ट्रायल फेज में है। माना जा रहा है कि ये वैक्सीन डेंगू के खिलाफ नया स्वदेशी हथियार साबित होगी।

डेंगू के खिलाफ जंग में भारत एक नया अध्याय लिखने जा रहा है। हर साल सैकड़ों लोगों की मौत के लिए जिम्मेदार डेंगू का अंत बहुत करीब है। मच्छरों की वजह से फैलने वाले डेंगू के खिलाफ देश की पहली स्वदेशी वैक्सीन तैयार होने की प्रक्रिया तेजी से बढ़ रही है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च यानी ICMR और एक भारतीय कंपनी की ओर से तैयार की जा रही इस वैक्सीन का क्लीनिकल ट्रायल चल रहा है।

डेंगू के खिलाफ 'स्वदेशी हथियार'

बारिश के मौसम में डेंगू हर साल हजारों लोगों की बीमारी और सैकड़ों लोगों की मौत की वजह बन जाता है। इससे लड़ने के लिए देश की पहली स्वदेशी वैक्सीन तैयार करने की कोशिश जारी हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च यानी ICMR और एक भारतीय कंपनी की ओर से तैयार की जा रही इस वैक्सीन का क्लीनिकल ट्रायल चल रहा है। माना जा रहा है कि ये वैक्सीन अगले दो साल में बन कर तैयार हो सकती है। यानी साल 2027 के अंत तक इसे वैक्सीन ड्रग रेगुलेटर की मंजूरी के लिए भेजा जा सकता है और उसके बाद ही ये आम लोगों के लिए उपलब्ध होगी।

कितनी असरदार होगी वैक्सीन?

हेल्थ एक्सपर्ट डॉ। समीर भाटी के मुताबिक, ये एक टेट्रा वेले वैक्सीन होगी, यानी ये डेंगू के सभी चारों सीरोटाइप्स के खिलाफ काम करेगी। डॉ। समीर भाटी बताते हैं कि इस वैक्सीन के बाजार में आने के बाद डेंगू से होने वाली मौतों का आंकड़ा 80 से 90 फीसदी तक कम हो सकता है।

कैसे काम करेगी वैक्सीन?

डेंगू की वैक्सीन आने के बाद डेंगू से होने वाली मौत और बीमारी के गंभीर होने के मामलों में कमी आ सकती है। इस वैक्सीन का मकसद शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करना है। ताकि डेंगू का इंफेक्शन गंभीर रूप न ले पाए और मरीज की जान बचाई जा सके। हालांकि कोई भी वैक्सीन बीमारी से पूरी तरह सुरक्षा की गारंटी नहीं देती, लेकिन इम्यून सिस्टम के मजबूत होने से खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा।

क्यों खास है वैक्सीन?

ये वैक्सीन आत्मनिर्भर भारत की दिशा में अभूतपूर्व कदम साबित होगी। ये वैक्सीन पूरी तरह से स्वदेशी है, यानी इस वैक्सीन का विकास और ट्रायल भारत में ही किया गया है। ये वैक्सीन डेंगू के सभी चारों सीरोटाइप्स के खिलाफ असरदार साबित होगी, जो अब तक एक बड़ी चुनौती मानी जाती रही है।

वैक्सीन से क्या होगा फायदा?

डेंगू बेहद गंभीर और जानलेवा बीमारी है। वैक्सीन आ जाने के बाद इस बीमारी के गंभीर हो जाने या मौत का खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा। इसके इस्तेमाल से बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को ज्यादा फायदा होगा। हालांकि वैक्सीन के आने के बाद भी मच्छरों पर नियंत्रण और साफ-सफाई की जरूरत रहेगी, क्योंकि कोई भी वैक्सीन बीमारी से बचाने की 100 फीसदी गारंटी नहीं दे सकती।

सुबह खाली पेट हल्दी वाला पानी पीने से कौन-कौन से फायदे

आप सुबह उठकर खाली पेट सबसे पहले हेल्दी खाते या पीते हैं? नहीं, तो इस आर्टिकल में पढ़ें कि हल्दी को खाली पेट पीने से क्या फायदे होते हैं। हल्दी का नियमित सेवन आपकी सेहत में कई फायदे कर सकता है। आप अपने डॉक्टर की सलाह पर हल्की का पानी पी सकते हैं।

सुबह खाली पेट खाया या पीया जाने वाला पहला निवाला तय करता है कि आपकी सेहत कैसे रहने वाली है। हेल्दी खाएंगें खाली पेट तो आप दिनभर में एक्टिव फिल करेंगे, अगर दिन की शुरूआत जंक फूड या अनहैल्दी चीजों से करेंगें, तो बीमारियां दस्तक देने तुरंत आ जाएंगी। लेकिन अब सवाल ये है कि आखिर हेल्दी डाइट है क्या और हेल्दी चीजों को कन्ज्यूम कैसे करना है। ऐसे में हम एक हैल्दी डाइट के बारे में आज बताएंगें जिसे खाली पेट कन्ज्यूम करना कितना लाभकारी होता है शरीर के लिए, जिसका नाम है हल्दी

हल्दी भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाला एक आम लेकिन बेहद शक्तिशाली मसाला है। इसमें मौजूद कर्क्यूमिन (Curcumin) को वैज्ञानिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला माना गया है। खासकर जब हल्दी को गुनगुने पानी के साथ सुबह खाली पेट लिया जाए, तो इसके फायदे और भी ज़्यादा बढ़ जाते हैं। आयुर्वेद और साइंस दोनों इस बात की पुष्टि करते हैं कि हल्दी पानी सेहत के लिए कई तरह से लाभकारी हो सकता है।

1 शरीर को डिटॉक्स करता है

हल्दी वाला गुनगुना पानी शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह लिवर की सफाई में मदद करता है और मेटाबॉलिज्म को भी एक्टिव रखता है। सुबह-सुबह इसे पीने से दिनभर हल्कापन महसूस होता है।

2 पाचन तंत्र को मजबूत करता है

हल्दी में पाए जाने वाले गुण पाचन एंजाइम्स को एक्टिव करते हैं जिससे खाना जल्दी और सही तरीके से पचता है। यह गैस, कब्ज, एसिडिटी जैसी समस्याओं में राहत दिलाता है और आंतों की सफाई में भी मदद करता है।

3 इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है

हल्दी में मौजूद कर्क्यूमिन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करता है। यह बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में सहायक होता है। रोज़ाना हल्दी पानी पीने से सर्दी-खांसी जैसी मौसमी बीमारियों से बचाव होता है।

4 वजन घटाने में मददगार

हल्दी मेटाबॉलिज्म को तेज करती है और फैट सेल्स को जमा होने से रोकती है। जब इसे गर्म पानी और नींबू के साथ लिया जाए तो यह पेट की चर्बी कम करने में भी सहायक बन सकती है।

5 त्वचा को साफ और चमकदार बनाता है

हल्दी का एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर में फ्री रेडिकल्स से लड़ता है, जिससे स्किन की चमक बनी रहती है। यह मुंहासे और दाग-धब्बों से छुटकारा पाने में भी मदद करता है। स्किन नैचुरली ग्लो करने लगती है।

6 सूजन और जोड़ों के दर्द में राहत

हल्दी का एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण जोड़ों की सूजन, आर्थराइटिस और मांसपेशियों के दर्द में आराम देता है। सुबह हल्दी पानी पीना शरीर में सूजन के रिस्पॉन्स को कम करता है।

7 ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है

कुछ रिसर्च बताती हैं कि हल्दी का नियमित सेवन ब्लड शुगर लेवल को संतुलित करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने में मदद करता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है (लेकिन डॉक्टर से सलाह ज़रूरी है)।

साइंटिफिक कारण क्या कहते हैं?

Journal of Medicinal Food के अनुसार, कर्क्यूमिन शरीर में सूजन पैदा करने वाले एंजाइम्स को ब्लॉक करता है। वहीं, National Institutes of Health (NIH) की रिपोर्ट में बताया गया है कि हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट और इम्यून-बूस्टिंग गुण होते हैं जो कैंसर और दिल की बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही Ayurvedic Research भी हल्दी को "प्राकृतिक एंटीबायोटिक" मानती है जो शरीर को अंदर से साफ करता है।

कबाड़ से बना दी करोड़ों की लेबौरगिनी कार, रफ्तार भी है जोरदार!

यह कहानी केरल के बिबिन नाम के एक ऐसे मैकेनिक के बारे में है, जिन्होंने अपने गैरेज में अपनी खुद की देसी लेम्बोर्गिनी बनाई। इसका वीडियो भी वायरल हो रहा है, जिसे देखकर नेटिजन्स दंग रह गए हैं।

कभी सोचा है कि अगर आपके पास महंगी स्पोर्ट्स कार (Sports Car) खरीदने के पैसे न हों, तो क्या होगा? बिबिन नाम के एक शख्स ने इसका जवाब ढूंढ लिया है। केरल के इस मैकेनिक ने असली लेम्बोर्गिनी का देसी वर्जन (Desi Lamborghini) तैयार करके इंटरनेट की जनता को हैरान कर दिया है। उनकी यह अद्भुत गाथा अब सोशल मीडिया पर आग की तरह फैल गई है।

बिबिन ने बताया कि अपने इस महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट पर उन्होंने लगभग तीन साल पहले काम शुरू किया था। लेम्बोर्गिनी का 'देसी वर्जन' बनाने के लिए बिबिन ने स्क्रैप मैटेरियल का इस्तेमाल किया है। जी हां, आपने बिल्कुल सही सुना है। उन्होंने पास के एक स्क्रैपयार्ड से कबाड़ के पुर्जे और लोकल हार्डवेयर की दुकानों से अन्य सामान मंगवाए।

सुनने में आपको भले ही अजीब लगे, पर उन्होंने कार की बाहरी बॉडी पर असली लेम्बोर्गिनी जैसा लुक देने के लिए कार्डबोर्ड का भी इस्तेमाल किया है। इसके साथ ही मेटल पाइप और फाइबरग्लास जैसे मैटेरियल का उपयोग करके अपने बजट को भी कंट्रोल में रखा।

एक कंपनी के क्वालिटी एश्योरेंस डिपार्टमेंट में काम करने वाले बिबिन ने बताया कि सीमित धन और समय की कमी के कारण उन्हें थोड़ी-बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, पर उन्होंने हार नहीं मानी। बता दें कि वह लैम्बॉर्गिनी के अपने देसी वर्जन का अब तक 80% काम पूरा कर चुके हैं, और इस पर करीब डेढ़ लाख खर्च किए हैं।

'देसी' लेम्बोर्गिनी में ऑल्टो के पहिये

सबसे मजेदार बात तो यह है कि लेम्बोर्गिनी के पहिये बजट से बाहर थे, तो बिबिन ने अपनी शानदार कार में देसी तड़का लगाने का फैसला किया, और मारुति ऑल्टो के पहियों का इस्तेमाल किया। इतना ही नहीं, पहियों के साइज के हिसाब से उन्होंने पूरी कार को फिर से डिजाइन किया।

कोई कुछ भी बोले स्वयं को शांत रखो, क्योंकि धूप कितनी भी तेज हो समुद्र को नही सुखा सकती।

औरंगजेब के भाई शाह शुजा के शिया बनने की झूठी खबर किसने फैलाई थी?

3 जुलाई, 1616 को जन्मे शाह शुजा और औरंगजेब के बीच उत्तराधिकार के लिए जंग हुई थी। इस जंग से पहले के भी कई ऐसे हिस्से हैं जो बताते हैं कि औरंगजेब ने अपने भाई के लिए किस हद तक षडयंत्र रचा। जब शाह शुजा ने सत्ता हासिल करने के लिए दिल्ली की ओर चढ़ाई की तो औरंगजेब ने उसे हराया और भागने पर मजबूर कर दिया।

मुगल बादशाह शाहजहां ने यूं तो कई शादियां की थी लेकिन इतिहास के पन्नों में सबसे ज्यादा जिक्र मुमताज महल के बारे में किया गया। जिन्हें अर्जुमंद बानो बेगम के नाम से भी जाना गया। दोनों के बच्चों पर भी इतिहासकारों ने खूब लिखा। मुमताज महल ने कुल 14 बच्चों को जन्म दिया, जिसमें से केवल 6 जिंदा बचे थे। उनके नाम थे, दारा शिकोह, औरंगजेब, शाह शुजा, मुराद बख्श, जहांआरा और रोशनआरा। औरंगजेब ने सत्ता पाने के लिए अपने भाई दारा शिकोह, शाह शुजा और मुराद बख्श को किनारे करना शुरू कर दिया।

3 जुलाई, 1616 को जन्मे शाह शुजा और औरंगजेब के बीच उत्तराधिकार के लिए जंग हुई थी। इस जंग से पहले के भी कई ऐसे हिस्से हैं जो बताते हैं कि औरंगजेब ने अपने भाई के लिए किस हद तक षडयंत्र रचा।

बंगाल का सूबेदार नियुक्ति किया

शाह शुजा ने सैन्य अभियानों में हिस्सा लिया और एक प्रशासक के तौर पर खुद को तैयार किया। शाहजहां को शाह शुजा की योग्यता पर इतना विश्वास था कि उसका मनसब धीरे-धीरे बढ़ाते गए जब तक वो बड़े पद पर नहीं पहुंच गया। साल 1639 में शाहजहां ने शाह शुजा को बंगाल का सूबेदार नियुक्त किया। 1642 में उड़ीसा प्रांत का प्रभार भी दिया। 1639-1660 तक शाह ने कई प्रांतों पर शासन किया और सूबेदारी के आखिरी दौर में 1658 से सिंहासन के लिए दावेदारी शुरू की।

सुन्नी होकर भी शिया मुसलमानों को बढ़ावा

शाह शुजा को विद्वान और सुसंस्कृत माना जाता था। उसने फारसी कवियों और विद्वानों को संरक्षण दिया, जो उसके दरबार की शोभा बढ़ाते थे। ये लोग ज्यादातर ईरान से आए थे और शिया संप्रदाय से थे। शाह के दरबार में शिया मुसलमानों का बोलबाला था। उसकी दो पत्नियों में से एक शिया थी।

ढाका के इतिहासकारों का कहना है कि शुजा अपने साथ 300 शिया मुसलमानों को बंगाल लाए थे। इन्हें अलग-अलग जगह पर बसाया गया। इसी का फायदा मुगल सल्तनत पर कब्जा करने वाले औरंगजेब के समर्थकों ने उठाया।

शाह शुजा और षडयंत्र

औरंगजेब के समर्थकों ने पूरी सल्तनत में यह अफवाह फैलाई कि शाह शुजा शिया मुस्लिम बन गए हैं। शाह शुजा अपने पिता, दादा और परदादा की तरह फारसी विद्वानों, सूफी-संतों की सराहना करता था। यही वजह थी कि शाह का रुतबा बढ़ रहा था, जो औरंगजेब और उसके समर्थकों की आंखों में चुभ रहा था। इसकी काट के तौर पर औरंगजेब केसमर्थकों ने शाह के शिया मुस्लिम बनने की अफवाह फैलाई, लेकिन यह अफवाह लम्बे समय तक टिक न सकी।

ऐसे ही अफवाह तब भी फैलाई गई थी जब मुगल बादशाह शाहजहां का गंभीर बीमारी से ग्रस्त थे। कई इतिहासकार दावा करते हैं कि लम्बी और गंभीर बीमारी का फायदा उठाते हुए औरंगजेब ने उनकी मौत की अफवाह फैला दी थी। इस अफवाह के कारण छह भाई-बहनों के बीच उत्तराधिकारी के लिए जंग की चिंगारी भड़क गई थी।

शाह शुजा का क्या हुआ?

औरंगजेब ने सत्ता के लिए सारी हदें पार करनी शुरू कीं। बीमार पिता को जेल में डाला। भाई दारा शिकोह का सिर कलम करवा दिया। शाह शुजा ने सत्ता हासिल करने के लिए दिल्ली की ओर चढ़ाई की, लेकिन औरंगजेब ने उसे हराया और भागने पर मजबूर कर दिया। हार के बाद शाह शुजा बंगाल होते हुए म्यांमार चला गया। वहां के तत्कालीन शासक ने उसे शरण दी, लेकिन बाद में संबंध बिगड़े।

कई इतिहासकार दावा करते हैं कि जब शाह शुजा और म्यांमार के राजा के सम्बंध बिगड़े तो शाह की हत्या करा दी गई। दावा यह भी किया जाता है कि भाई से मिले अपमान और अपनों की हत्या के बाद उसने आत्महत्या कर ली थी।

दुनिया पर दादागीरी करने वाला अमेरिका किसका गुलाम था, कैसे बन गया सुपरपावर?

अमेरिका आज सुपरपावर देश है। इसकी दादागीरी जारी है। लेकिन यह देश कभी खुद दूसरे देश का गुलाम था। साल 1776 में 4 जुलाई को यह आजाद हुआ और सुपरपावर बनने की राह पर चल पड़ा। आइए जान लेते हैं कि अमेरिका कैसे गुलाम बना, उसको कैसे आजादी मिली थी? खुद कितने देशों को गुलाम बनाया और कितने देशों की सरकार प्रभावित किया? कैसे सुपर पावर देश बना?

आज दुनिया के सबसे शक्तिशाली देश का नाम पूछा जाएगा तो बरबस मुंह से निकलेगा अमेरिका। यह वही अमेरिका है, जो कभी खुद दूसरे देश का गुलाम था। अमेरिका पर भी अंग्रेजों का शासन था और वे मूल अमेरिकियों का शोषण करते थे। साल 1776 में 4 जुलाई को अमेरिका की 13 ब्रिटिश कॉलोनियों ने खुद को आजाद घोषित कर दिया। इसके बाद अमेरिका स्वाधीन होता चला गया। इसीलिए दिन अमेरिका अपना स्वतंत्रता दिवस मनाता है। आइए जान लेते हैं कि अमेरिका कैसे गुलाम बना, उसको कैसे आजादी मिली थी? खुद कितने देशों को गुलाम बनाया और कितने देशों की सरकार प्रभावित किया? कैसे सुपर पावर देश बना?

किसने की अमेरिका की खोज?

अमेरिका की गुलामी के लिए अगर कोई जिम्मेदार था, तो वह थे क्रिस्टोफर कोलंबस। यूरोप से कोलंबस निकले भारत की खोज के लिए पर गलती से अमेरिका पहुंच गए। इसके बाद कोलंबस ने यूरोप के लोगों को इसके बारे में बताया तो धीरे-धीरे ब्रिटेन के लोग वहां बड़ी संख्या में पहुंचने लगे। देखते ही देखते इन अंग्रेजों ने पूरे अमेरिकी द्वीप पर कब्जा कर लिया और मूल अमेरिकियों पर अत्याचार शुरू कर दिया। ब्रिटेन के शासक जेम्स प्रथम के शासन काल में अमेरिका ब्रिटेन का उपनिवेश बन गया। कोलंबस की सूचना पर अमेरिकी द्वीप पर ब्रिटेन ने 13 कॉलोनियां बसा लीं।

शोषण से परेशान होकर आजादी की घोषणा की

मूल अमेरिकियों पर अंग्रेजों के शोषण का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि इनको चीनी, कॉफी, चायपत्ती और स्प्रिट जैसे सामान मंगाने के लिए काफी टैक्स देना पड़ता था। समय के साथ मूल अमेरिकियों यानी रेड इंडियंस में अंग्रेजों को लेकर गुस्सा पनपने लगा और अंततः ब्रिटिश गुलामी से खुद को आजाद करने का निर्णय ले लिया। अंत में दो जुलाई 1776 को ब्रिटिश कॉलोनियों से अमेरिकियों ने खुद की आजादी की प्रक्रिया शुरू कर दी और 4 जुलाई 1776 को इन सभी 13 कॉलोनियों के लोगों ने आजादी के घोषणा पत्र (डिक्लियरेशन ऑफ इंडिपेंडेंस) को अपनाने के लिए मतदान किया। इस घोषणा पत्र पर रेड इंडियंस ने हस्ताक्षर कर खुद को आजाद घोषित कर दिया।

इन सबमें सबसे अहम भूमिका थी कॉन्टिनेंटल कांग्रेस की। इसके सदस्य थे थॉमस जेफरसन, रोजर शरमन, जॉन एडम्स, बेंजामिन फ्रैंकलिन और विलियम लिविंगस्टन। इन्हीं लोगों ने कॉन्टिनेंटल कांग्रेस कमेटी के सदस्यों के साथ चर्चा के बाद घोषणा पत्र का मसौदा तैयार किया था।

अमेरिकी की 13 ब्रिटिश कॉलोनियों ने 4 जुलाई 1776 को अपनी आजादी की घोषणा की थी, इसीलिए हर साल इसी दिन अमेरिका अपना स्वाधीनता दिवस मनाता है। यही नहीं, इसी दिन 13 कॉलोनियों में बंटा अमेरिका वास्तव में एकजुट भी हुआ था और संयुक्त राज्य अमेरिका का गठन किया गया था। इसके साथ ही अमेरिका में स्वाधीनता संग्राम के अगुवा के रूप में उभरे जॉर्ज वाशिंगटन और बेंजामिन फ्रैंकलिन राष्ट्रपति के पद तक पहुंचे।

खुद को कृषि से औद्योगिक अर्थव्यवस्था में बदला

आजादी के बावजूद अमेरिका के सामने 19वीं सदी में यूरोप के अमीर और साम्राज्यवादी देशों से खतरा बरकरार था। खासकर, ब्रिटेन, फ्रांस और स्पेन की कई कॉलोनियां अमेरिका के आस-पास ही थीं। ऐसे में अमेरिका ने खुद को ताकतवर बनाने की ठानी और खुद को कृषि आधारित अर्थव्यवस्था से निकाल कर औद्योगिक अर्थव्यवस्था में बदल दिया। इसके लिए टेक्नोलॉजिकल इनोवेशन का सहारा लिया, जिनमें स्टीम बोट, यात्री ट्रेन और फैक्टरियों के लिए मशीन सबसे उल्लेखनीय उपलब्धियां हैं। इसके बाद अमेरिका ने साल 1850 आते-आते कैरेबियन और प्रशांत महासागर के कई द्वीपों को अपने अधीन कर लिया।

सुखी कौन

बाल कहानी

किसी इलाके में एक जमींदार रहता था। उसके पास अपार धन-सम्पत्ति थी। जमीदार के दो पत्नियां थीं, माधवी और सुनंदा। माधवी से जमींदार के पांच पुत्र हुए- अमल, श्वेत, पलक, धीर और त्यागी। सुनन्दा ने सिर्फ एक ही पुत्र को जन्म दिया। वह था अभिषेक, वह सबसे छोटा था।

अचानक एक दिन जमींदार की असमय ही मृत्यु हो गई। उसकी मृत्यु के बाद माधवी के पांचों पुत्रों ने मिलकर सुनन्दा और अभिषेक दोनों मां-बेटे को एक दिन घर से जबर्दस्ती बाहर निकाल दिया। जब वे घर से बाहर निकले उनके शरीर पर पहने हुए वस्त्र के अलावा फूटी कौड़ी भी नहीं थी।

अभिषेक के प्रति पांचों भाइयों का दुर्व्यवहार गांव वालों को जरा भी अच्छा नहीं लगा। उसका हक दिलाने के लिए उन लोगों ने भरपूर कोशिश की, लेकिन वे सफल नहीं हो सके। पांचों भाइयों ने अभिषेक को एक इंच भी जमीन देना स्वीकार नहीं किया। अभिषेक के सद् व्यवहार से गांव वाले इतने प्रभावित थे कि वे किसी भी कीमत पर उसे अपने गांव से बाहर जाने देना नहीं चाहते थे। स्वयं उसे भी गांव वालों से बहुत प्रेम हो गया था। आखिर गांव वालों ने आपसी सहायता से कुछ रूपए एकत्र कर गांव के ही शिव-मन्दिर के एक हिस्से में दोनों मां-बेटे के रहने की व्यवस्था कर दी। इस व्यवस्था से वह खूब खुश हुआ।

अभिषेक रोज नियम से शिव की पूजा किया करता। मन्दिर के अहाते में पड़ी परती जमीन में फल-फूल और साग-सब्जियां उगाता। उसमें कई तरह के हुनर भी थे। इस प्रकार वह मजे में अपना जीवन-निर्वाह कर लेता था। न उधो का लेना, न माधों का देना, उसके जीवन की गाड़ी सीधी-सपाट राह पर चल रही थी।

एक दिन सुनंदा अपने बेटे से बोली अभिषेक, अब तुम व्यस्क हो गए हो, शादी कर लो। दूसरे गांव की एक लड़की...

एक दिन सुनंदा अपने बेटे से बोली अभिषेक, अब तुम व्यस्क हो गए हो, शादी कर लो। दूसरे गांव की एक लड़की यहां रोज़ मन्दिर में पूजा करने आती है। बड़ी अच्छी है सुशील भी है। गरीब घर की है। आज मैं उसे तुम्हें दिखा दूंगी, जब तुम्हे पसन्द आ जाए तो कहना। फिर मैं उसके मां-बाप से बातचीत करूंगी।

जैसी तुम्हारी इच्छा अभिषेक ने इतना ही कहा।

थोड़ी देर बाद जब वह लड़की मंदिर में पूजा करने आई तो सुनंदा उसकी ओर संकेत कर अभिषेक से बोली, ₹बेटा, देख लो, वही लड़की है। मैं उस से कई बार बातें कर चुकी हूं। उसका स्वभाव और व्यवहार बहुत अच्छा है। सुन्दर भी है ही। अब तुम अपनी इच्छा कहो।

अभिषेक को लड़की भा गयी। वह बोला, मां, जब तुम्हें पसन्द है तो मैं तुम्हारी इच्छा के विरूद्ध नहीं जाऊंगा₹। मां खुश हो गयी। फिर बोली, लड़की का नाम प्रियंका है । अच्छा नाम है अभिषेक ने मन ही मन सोचा।

जल्द ही दोनों की शादी हो गयी। हर कोई इस शादी से खुश था तथा गांव वाले भी।अपनी शादी के अवसर पर अभिषेक पांचों बड़े भाइयों को बुलाने गया था, लेकिन उन्होंने उसके साथ ऐसा व्यवहार किया, मानो उससे उनका कभी कोई संबंध रहा ही नहीं हो। अभिषेक उदास ही लौट आया था।

अब अभिषेक और प्रियंका दोनों पति-पत्नी मिलकर रोज नियम से शिव की पूजा करने लगे। कुछ समय बाद उन्हें एक पुत्र हुआ। परिवार में खुशियां छा गयीं। अपने पुत्र के जन्मोत्सव के अवसर पर अभिषेक फिर अपने पांचों भाइयों को बुलाने गया। भाभियों से भी आने के लिए आग्रह किया। लेकिन सबने उसे उपेक्षा और तिरस्कार की दृष्टि से ही देखा। किसी ने सीधे ढंग से उससे बात भी नहीं की। एक अजीब कड़ुवाहट लेकर वह घर लौटा। घर आकर अभिषेक ने सारी बात मां को बता दी, मां ने उसे समझाया, बेटा, वे अमीर हैं। हम गरीब हैं। अमीर लोग गरीब के घर जाना पसंद नहीं करते हैं। जब तुम भी उनके जैसे अमीर हो जाओगे तो वे जरूर तुम्हारे यहां आएंगे । मां की बातों में जो सच्चाई थी, अभिषेक को उसे स्वीकार करना पड़ा। अब उसे अपने गरीब होने का दुःख सातने लगा। यही नहीं, कैसे अपने भाइयों जैसा अमीर बना जाए, इस पर भी वह जब-तब सोचता रहता।

एक दिन जब दोनों पति-पत्नी शिव की पूजा कर रहे थे, अचानक शिव ने उन्हें दर्शन दिये। वह बोले, वत्स मैं तुमसे खुश हूं। जो चाहो, मांग लो।

अभिषेक खुश हो बोला, भगवान, मैं अपने सबसे बड़े भाई अमल की तरह सुखी होना चाहता हूं ।

वह अल्पायु है। यदि तुम उस जैसा सुखी होना चाहते हो तो तुम्हारी आयु भी क्षीण हो जाएगी। कहो, स्वीकार है?

फिर मुझे श्वेत भैया जैसा सुखी बना दीजिए । उसे अपने जीवन के अंतिम दस वर्षों में काफी शारीरिक यातना सहनी पड़ेगी। बोलो, मंजूर है?

अच्छा तो मुझे पलक भैया जैसा बना दीजिए। अपने जीवन-काल में ही उसके सभी पुत्रों की मृत्यु हो जाएगी। उसे पुत्र-शोक की पीड़ा सहनी पड़ेगी। पसंद है?

फिर मैं धीर भैया जैसा सुखी बनना चाहूँगा । वह आधी उम्र में ही अंधा हो जाएगा ।

तो फिर त्यागी भैया जैसा ही कर दीजिए । उसके बच्चे चोर, लुटेरे और ठग निकलेंगे। वे धन के लोभ में अपने पिता की हत्या कर देंगे । नहीं अब मुझे कुछ नहीं चाहिए, मैं जैसा भी हूं सुखी हूं। बहुत सुखी । अभिषेक खूब सोच विचार कर हाथ जोड़कर बोला।

तुम्हारे इस संतोष-भाव से मैं और भी खुश हूं, भगवान शिव बोले, "जाओ, तुम्हारा पुत्र बहुत तेजस्वी है। काफी यश अर्जित करेगा। उसके यश की सुगंध सम्पूर्ण संसार में फैलेगी। तुम्हारा नाम रोशन करेगा । इतना कहकर शिव अन्तर्ध्यान हो गए। दोनों पति-पत्नी खुशी से पुलकित हो उठे।

भक्तों को दो बातें नहीं होनी चाहिए - भ्रम और भय

अच्छे-अच्छे समझदार लोगों को भी भ्रम हो जाता है। अर्जुन जैसा व्यक्ति जब भ्रम में आया तो श्रीकृष्ण को उसे गीता सुनानी पड़ी। पार्वती जी ने शिव जी से प्रश्न पूछा कि काकभुशुंडि जी ने गरुड़ जी को क्या सुनाया तो शिव जी ने कहते हैं- सुनहु परम पुनीत इतिहासा, जो सुनि सकल लोक भ्रम नासा। अब वो पवित्र इतिहास सुनो, जिससे सारे लोक के भ्रम का नाश हो जाता है। यहां लिखा है- 'भ्रम नासा'। भक्त में दो बातें नहीं होनी चाहिए- भ्रम और भय। लेकिन जब हम दुनियादारी में उतरते हैं तो ऐसी स्थिति आना सामान्य है। ऐसे समय ईश्वर का नाम-जप और उनके प्रति भरोसा बनाए रखिए। आज चूंकि प्रतिस्पर्धा का युग है तो रिजेक्शन का भय बना रहता है, उसे दूर करें। कम्युनिकेशन में उत्साह बनाएं। डिजेक्शन (उदासी) को दूर रखें। तब हम भक्त होंगे। इसलिए शिव जी कह रहे हैं कि ऐसी कथा है रामकथा, जो भ्रम को दूर करती है। जब भी अवसर आए रामकथा को अवश्य सुनिए।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 13 जुलाई – 19 जुलाई 2025

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)
संदेश: यह आपका सप्ताह है—नेतृत्व संभालिए।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मविश्वास से दिशा तय करता हूँ।"

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)
संदेश: निर्णय लेने में दूसरों पर निर्भर न रहें।
पुष्टि वाक्य: "मैं खुद की आवाज़ पर भरोसा करता हूँ।"

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)
संदेश: विचारों को आत्मविश्वास से सामने लाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से अपनी रचनात्मकता दिखाता हूँ।"

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)
संदेश: नई योजनाओं की नींव रखने का समय।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्थिरता से शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक 5 (5, 14, 23)
संदेश: बदलाव का नेतृत्व करें—आप तैयार हैं।
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से नई दिशा चुनता हूँ।"

मूलांक 6 (6, 15, 24)
संदेश: संबंधों में पहल करें, नया संतुलन बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से नई शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक 7 (7, 16, 25)
संदेश: नए विचारों पर शोध करें, गहराई से सोचें।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्पष्टता से आत्मा की राह चुनता हूँ।"

मूलांक 8 (8, 17, 26)
संदेश: कॅरियर या पैसे से जुड़ा नया अध्याय शुरू हो सकता है।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मबल से सफलता की शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक 9 (9, 18, 27)
संदेश: पुराने चक्र को बंद करके आगे बढ़ें।
पुष्टि वाक्य: "मैं नई शुरुआत के लिए तैयार 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

मुंबई घूमने जा रहे तो इन 5 जगहों पर जरूर आएं वरना अधूरा होगा ट्रिप

मुंबई जिसे भारत की आर्थिक राजधानी कहा जाता है। एक ऐसा शहर है जो कभी नहीं सोता। यह सिर्फ एक महानगर नहीं बल्कि सपनों, संघर्षों और सफलताओं की जीवंत तस्वीर है। यहां बॉलीवुड की चमक भी है और समुद्र की ठंडी लहरों की शांति भी। लेकिन मुंबई का असली अनुभव तभी होता है जब आप इसकी कुछ खास जगहों को अपनी यात्रा में शामिल करते हैं। यहां हम बता रहे हैं मुंबई की पांच ऐसी जगहें जिन्हें देखे बिना आपकी मुंबई ट्रिप अधूरी मानी जाएगी।

गेटवे ऑफ इंडिया

गेटवे ऑफ इंडिया मुंबई का सबसे प्रतिष्ठित प्रतीक है। अरब सागर के किनारे स्थित यह ऐतिहासिक स्मारक 20वीं सदी की शुरुआत में बनाया गया था और यह उस समय की ब्रिटिश वास्तुकला को दर्शाता है। यहां से आप नाव द्वारा एलीफेंटा कीव्स भी जा सकते हैं। सुबह या शाम को यहां आकर समुद्र की ठंडी हवा के साथ चाय पीना एक सुकूनभरा अनुभव होता है। आसपास की सड़कें, फेरी राइड और कोलाबा कॉज़वे की शॉपिंग आपकी ट्रिप को और भी खास बना देती हैं।

मरीन ड्राइव

मरीन ड्राइव जिसे क्वीन नेकलेस भी कहा जाता है मुंबई के दिल की धड़कन है। यह 3.6 किमी लंबा समुद्री तट का रास्ता है जहां सुबह की सैर से लेकर शाम की चाय और रात की रोशनी में चमकता हुआ शहर सब कुछ आपको मंत्रमुग्ध कर देगा। यहां बैठकर सूरज का डूबना देखना या सिर्फ चुपचाप समुद्र की लहरों को निहारना, मुंबई की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में एक सुकून की झलक देता है।

सिद्धिविनायक मंदिर

अगर आप मुंबई में हैं और आध्यात्मिक अनुभव चाहते हैं तो सिद्धिविनायक मंदिर जरूर जाएं। प्रभादेवी में स्थित यह मंदिर भगवान गणेश को समर्पित है और यहां हर दिन हजारों भक्त दर्शन के लिए आते हैं। चाहे आप धार्मिक हों या न हों यहां की ऊर्जा और शांति आपको अवश्य प्रभावित करेगी। यह मंदिर आम पर्यटकों के साथ-साथ बॉलीवुड सितारों और राजनेताओं के बीच भी खास लोकप्रिय है।

जुहू बीच

मुंबई की पहचान जुहू बीच के बिना अधूरी है। यहां शाम होते ही लोगों की भीड़ उमड़ पड़ती है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी के लिए यहां कुछ न कुछ खास है। चाहे वो हो चाट, पाव भाजी, बर्फ का गोला या घोड़े की सवारी। सूर्यास्त के समय जुहू बीच पर टहलना एक रोमांटिक और यादगार अनुभव होता है। यहां की स्ट्रीट फूड संस्कृति मुंबई की ज़िंदगी को सबसे बेहतर रूप में दर्शाती है।

छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस

यह स्टेशन न केवल एक रेलवे स्टेशन है बल्कि यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल भी है। विक्टोरियन गोथिक शैली में बनी यह इमारत मुंबई की विरासत को संजोती है। रात के समय इसकी लाइटिंग इसे और भी आकर्षक बना देती है। यहां खड़े होकर आपको महसूस होगा कि आप किसी फिल्म के दृश्य का हिस्सा हैं। फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए यह एक परफेक्ट जगह है।

यात्रा के लिए आवश्यक सुझाव

मुंबई की असली आत्मा उसके समुद्र, मंदिर, बाजार और लोगों में बसती है। ऊपर बताई गई पांच जगहें न केवल दर्शनीय हैं बल्कि मुंबई की आत्मा को भी प्रकट करती हैं। यदि आपने ये पांच जगहें नहीं देखीं तो आपकी मुंबई यात्रा अधूरी ही रह जाएगी। इसलिए अगली बार जब आप सपनों की नगरी की ओर कदम बढ़ाएं तो इस सूची को जरूर साथ रखें।

साउथ एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री की शानदार और मनमोहक सुंदरियां

साउथ एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री शानदार और मनमोहक सुंदरियों से भरी हुई है, जो निश्चित रूप से स्वैग और परफेक्शन के साथ ओम्फ गेम को बढ़ाना जानती हैं. प्रदर्शन के दौरान अपने अविश्वसनीय अवतारों से मंच पर आग लगाने से लेकर अपनी सम्मोहित करने वाली सुंदरता और आकर्षक आभा से हम सभी को मदहोश करने तक, वे जो कुछ भी करती हैं उसमें निरंतरता रखती हैं और निश्चित रूप से यही उन्हें वह स्टार बनाता है जो वे हैं. जब हम विशेष रूप से साउथ इंडस्ट्री की बात करते हैं, तो अगर हमें कभी ऐसी 3 सुंदरियों को चुनने की स्थिति में होना पड़ता है जो हमेशा अपने फैशन डायरियों के साथ बिंदु पर रहती हैं, तो हमें तमन्ना भाटिया, पारुल यादव और रश्मिका मंदाना के बारे में बात करनी होगी. आइए जानते हैं कि उन्हें इतना अविश्वसनीय रूप से खास क्या बनाता है.

तमन्ना भाटिया: इस दिवा में इस समय एक अलग ही चमक और सुनहरा स्पर्श है और यही वजह है कि वह जो कुछ भी कर रही हैं, वह उनके लिए शानदार तरीके से काम कर रहा है. उनका फैशन गेम हमेशा से ही प्रशंसकों के बीच चर्चा का विषय रहा है और वह हर समय हर जगह अपनी बेहतरीन अदाएं दिखाती हैं.

पारुल यादव: वह दक्षिण की उन खूबसूरत अभिनेत्रियों में से एक हैं जो सचमुच 'पू' और 'पार्वती' दोनों हो सकती हैं. जिस सहजता और खूबसूरती से वह अपने साड़ी अवतार को निभाती हैं, वह वाकई सनसनीखेज है और इसी तरह, जिस तरह से वह अपने शानदार एब्स, मिड्रिफ और खूबसूरत नाभि को क्रॉप टॉप में दिखाती हैं, वह भी कमाल है. एयरपोर्ट लुक से लेकर वेकेशन डायरी तक, दिवा के पास हर अवसर के लिए एक लुक और अवतार सेट है और यही बात उन्हें एक बेहतरीन स्टाइल आइकन बनाती है. इसमें कोई दो राय नहीं कि लोग उनकी त्वरित और उत्कृष्ट शैली से प्रेरणा लेने के लिए उनके सोशल मीडिया का सहारा लेते हैं.

रश्मिका मंदाना: उनकी शैली और शान उनकी सादगी में निहित है और इन सबसे बढ़कर, हमारे पास उनकी क्यूटनेस है जो निश्चित रूप से पिज्जा को और भी खूबसूरत बना देती है. वह अपने कैजुअल अपीयरेंस में माहिर हैं और इसी तरह, जब आप उन्हें किसी ग्रैंड अवॉर्ड शो के लिए तैयार होने के लिए कहेंगे, तो वह कुछ ही समय में अपने लुक में चार चांद लगा देंगी. जब स्टाइल में क्लास और शान की बात आती है, तो साउथ की इन 3 अविश्वसनीय डीवाज़ को कोई नहीं हरा सकता है और हम उम्मीद करते हैं कि वे जो भी सबसे अच्छा करती हैं, उससे दिलों पर छा जाती हैं और यह बिज़नेस के बेहतरीन स्टाइल आइकन की तरह प्रभाव पैदा करना है.

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